



外国人在留支援センター

**FRESC**

外国人在留支援センター  
**FRESC**

がいこくじんざいりゅうしえんせんたー

Foreign Residents Support Center (FRESC)

<https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html>

フレスク

検索



Phone Number 代表電話番号(でんわ)

**0570-011000** (ナビダイヤル)

一部のIP電話及び海外からはこちら

**+81-3-5363-3013**

ナビダイヤルについて▶ 言語(日本語:1、英語:2)を選択した後、電話をかけたい機関の番号を選択してください

- 1 東京出入国在留管理局
- 2 東京労働局外国人特別相談・支援室
- 3 東京外国人雇用サービスセンター
- 4 東京法務局人権擁護部
- 5 外務省ビザ・インフォメーション
- 6 日本司法支援センター(法テラス)
- 7 日本貿易振興機構(ジェトロ)
- 8 その他のお問い合わせ

Address 所在地(ばしょ)

〒160-0004 東京都新宿区四谷一丁目6番1号 四谷タワー13F

Opening hours 開庁時間(あいているじかん)

9:00~17:00 ※土・日・祝・年末年始は休庁

Access アクセス(あくせす)

- JR中央線・総武線  
四ツ谷駅:徒歩1分
- 東京メトロ丸ノ内線  
四ツ谷駅:徒歩3分
- 東京メトロ南北線  
四ツ谷駅:徒歩1分



出入国在留管理庁(開示請求窓口)

しゅつにゅうこくざいりゅうかかりちよう(かいせいきゅうまどぐち)

Immigration Services Agency of Japan

TEL. 03-5363-3005

[https://www.moj.go.jp/isa/applications/disclosure/kaiji\\_release.html](https://www.moj.go.jp/isa/applications/disclosure/kaiji_release.html)



日本貿易振興機構(ジェトロ)(高度外国人材活用相談)

にほんぼうえきしんこうきこうじえとろ

Japan External Trade Organization (JETRO)

TEL. 03-3582-5203

ポータル  
<https://www.jetro.go.jp/hrportal/>  
外国人材活躍支援パッケージ  
<https://www.jetro.go.jp/services/escort/>



東京出入国在留管理局(在留相談)

とうきょうしゅつにゅうこくざいりゅうかかりきょく(ざいりゅうそうだん)

Tokyo Regional Immigration Services Bureau

TEL. 03-5363-3025 ※予約専用  
Reservation only

インターネット予約フォームはこちら  
[https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc\\_2.1.html](https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc_2.1.html)



外務省ビザ・インフォメーション(査証相談等)

がいむしやうびざ・いんぷおめーしょん(びざのそうだんなど)

Ministry of Foreign Affairs Visa Information

TEL. 03-5369-6577

ビザ・査証  
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/visa/index.html>  
公印確認・アポストイユ  
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/todoke/shomei/index.html>



東京法務局人権擁護部(人権相談)

とうきょうほうむきょくじんけんようごぶ(いじめなどのじんけんのそうだん)

Tokyo Legal Affairs Bureau Human Rights Department

みんなの人権110番 0570-003-110  
外国人権相談ダイヤル 0570-090-911

<https://houmukyoku.moj.go.jp/tokyo/>



東京労働局外国人特別相談・支援室(労働問題相談)

とうきょうろうどうきょくがいこくじんとくべつそうだん・しえんしつ(しごとのできごと)

Tokyo Labour Bureau Consultation and Support Office for Foreigners

TEL. 03-5361-8728

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/fresc.html>



日本司法支援センター(法テラス)(情報提供・法律相談)

にほんしほうしえんせんたー・ほうてらす(ほうりつでこまっていること)

Japan Legal Support Center (Houterasu)

TEL. 0570-011000 (日本語・英語)  
0570-078377 (その他の言語)

<https://www.houterasu.or.jp>



東京外国人雇用サービスセンター(就職相談)

とうきょうがいこくじんこようさーびすせんたー(しゅうしょくそうだん)

Tokyo Employment Service Center for Foreigners

TEL. 03-5361-8722

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/>



# 外国人在留支援センター

## Foreign Residents Support Center



外国人在留支援センター

# FRESC



## 外国人在留支援センターとは

外国人在留支援センター（FRESC／フレスク）では、日本で暮らし、活躍する外国人の在留を支援する政府の窓口が集まり、外国人からの相談対応、外国人を雇用したい企業の支援、外国人支援に取り組む地方公共団体の支援などの取組を行っています。

外国人在留支援センター（FRESC）に入居する関係機関が連携して、外国人の在留に関する様々な支援施策を実施することにより、外国人受入れ環境を整備していきます。

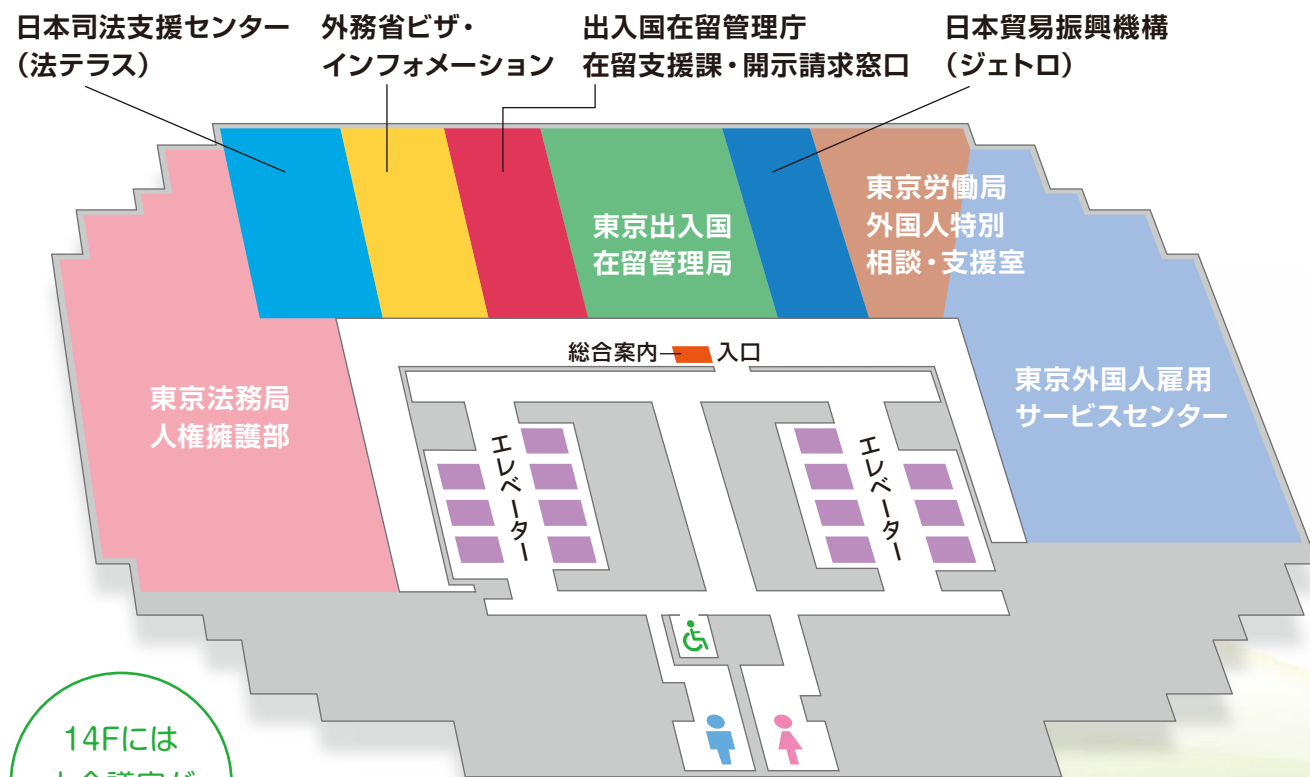


外国人在留支援センター  
**FRESC**  
商標登録第6325937号

### 外国人在留支援センター フロアガイド

Floor guide

コモレ四谷  
四谷タワー  
**13F**



14Fには  
大会議室が  
あります

### 出入国在留管理庁在留支援課・開示請求窓口



出入国在留管理庁在留支援課は、外国人向けの一元的相談窓口の整備・運営の支援、取組事例の共有等により、地方公共団体等との連携・協力を推進しています。また、「生活・就労ガイドブック」や「外国人生活支援ポータルサイト」による日本に住む外国人への情報提供や「やさしい日本語」の普及を行っています。

開示請求窓口は、出入国在留管理庁が保有する行政文書のほか、出入（帰）国記録及び外国人登録原票の開示請求を受け付けています。

### 東京出入国在留管理局



東京出入国在留管理局は、日本に在留する外国人や、外国人を雇用したい企業関係者等へ、予約制による個別相談を行っています。

また、地方公共団体に対し、外国人に関する相談の対応や助言等も行っています。

### 東京法務局人権擁護部



東京法務局人権擁護部は、外国人及び障害のある人に対する差別的な取扱いを始め、いじめ、虐待、各種ハラスメント、インターネットを悪用したプライバシー侵害など、様々な人権問題に関する相談に応じているほか、そのような人権侵害行為に対して、簡易・迅速・柔軟な救済活動を行っています。

また、人権擁護委員や地方自治体等と連携しながら、様々な人権啓発活動を行っています。

### 日本司法支援センター（法テラス）



日本司法支援センター（法テラス）は、国によって設立された法的トラブル解決のための総合案内所です。

お困りごとの相談を受け、必要に応じて内容を整理した上で、その方に適した相談窓口を紹介します。また、民事法律扶助の利用条件を満たしている方には、各地の法テラスの無料法律相談を案内します。

### 東京労働局外国人特別相談・支援室



東京労働局外国人特別相談・支援室は、外国人を雇用する事業主に対し、労働基準法等の労働関係法令や労務管理、安全衛生管理に関する相談対応を行うとともに、セミナーの開催、専門家による訪問支援など外国人労働者の労務管理、安全衛生管理に関する支援を行っています。また、外国人労働者向けに、労働条件に関する相談対応を行っています。

### 東京外国人雇用サービスセンター



東京外国人雇用サービスセンターは、高度外国人材（留学生、専門・技術的分野の在留資格）の就職支援を行う厚生労働省の機関です。職業相談・紹介、就職面接会の開催、インターンシップの実施のほか、外国人雇用に関する情報提供・相談等の事業主向け支援も行っています。

### 外務省ビザ・インフォメーション



外務省ビザ・インフォメーションは、日本への入国査証（ビザ）申請に必要な書類の案内、申請手続等査証（ビザ）に関する一般的な各種相談を受け付けています。

また、公印確認及びアポステイユに関する照会にも対応しています。

### 日本貿易振興機構（ジェトロ）



ジェトロは、高度な知識や技能を有する外国人材の活用を促進するため、関係省庁が連携する「高度外国人材活躍推進プラットフォーム」の事務局を務めています。セミナーやポータルサイトを通じた情報提供や、高度外国人材を活用する企業に対して、様々な支援サービス等を提供しています。