

せいかつ じょうほう ていきよう むりよう
生活についての情報を提供しています(無料)

たまし せいかつじょうほう かこくごはん
多摩市の生活情報(4ヶ国語版)

しない がいこくじん ふじゆう にちじょうせいかつ ひつよう じょうほう
市内の外国人のかたが不自由なく日常生活をすごせるように、必要な情報をまとめた
がいこくご せいかつが いど しない がいこくじん むりよう おくぱり えいご ちゅうごくご
外国語による生活ガイドを市内の外国人のかたに無料でお配りしています。英語・中国語・
はんぐる にほんご かこくごはん こうしきほ ーむ ペーじ ごらん しんき
ハングル・日本語の4ヶ国語版です。公式ホームページからご覧いただけるほか、新規
がいこくじんとうろく がいこくじんとうろくまどぐち おくぱり
外国人登録のさいに外国人登録窓口でもお配りしています。

はいふばしよ しみんかがいこくじんとうろくまどぐち ぶんかす ぽーつか しみんかつどうじょうほうせんたー
配布場所: 市民課外国人登録窓口、文化スポーツ課、市民活動情報センター
といあわせ ぶんかす ぽーつか
問合せ: 文化スポーツ課
でんわばんごう
電話番号: 042-338-6882

HAND in HAND in たま

たまし がいこくじんむけせいかつじょうほうかみ まいつきはっこう
多摩市では、外国人向け生活情報紙「HAND in HAND in たま」を毎月発行していま
す。おもに「たま広報」から選んだその月々の記事を英語・中国語・ハングル表記で掲載し
ています。

たまし こくさいこうりゅうせんたー としょかん こうみんかん しない こうきょうせつ むりよう くば
多摩市国際交流センターのほかに、図書館や公民館など市内の公共施設で無料でお配
りしています。

はいふばしよ たまし こくさいこうりゅうせんたー しないかくこうきょうせつ
配布場所: 多摩市国際交流センター、市内各公共施設
といあわ
問合せ:
たまし こくさいこうりゅうせんたー でんわばんごう
多摩市国際交流センター 電話番号: 042-355-2118
たまし やくしょぶんかす ぽーつか でんわばんごう
多摩市役所文化スポーツ課 電話番号: 042-338-6882

- [国際交流活動について](#)
- [多摩市国際交流センターホームページ\(外部リンク\)](#)

じしん じしん 地震に自信を

じしん おお くに にほん こうどう たいさく
地震の多い国である日本で、いざというときの行動のしかたや、ふだんからの対策などを
けいさい ばん ちい さっし
掲載しているA5版の小さな冊子です。
えいご ちゅうごくご はんぐる ほとがるご たいおう そうむしょうしょうぼうちょうぼうさいかはっこう
英語、中国語、ハングル、ポルトガル語で対応しています。(総務省消防庁防災課発行)

はいふばしよ ぼうさいあんぜんか ぶんかす ぽーつか
配布場所: 防災安全課、文化スポーツ課
といあわせ ぼうさいあんぜんか でんわばんごう
問合せ: 防災安全課 電話番号: 042-338-6802

りにゅうしょく かた 離乳食のすすめ方(めやす)

ばん まい かんたん あんない
A4版1枚の簡単な案内です。
えいご ちゅうごくご はんぐる ぼるとがるご たいおう
英語、中国語、ハングル、ポルトガル語で対応しています。(埼玉県坂戸保健所発行) さいたまけんさかどほけんじょはっこう

はいふばしょ けんこうせんたー ちゅう がいこくじんほごしゃ はいふ
配布場所:健康センター (注)外国人保護者へ配布
といあわせ けんこうすいしんか けんこうせんたー でんわばんごう
問合せ:健康推進課(健康センター) 電話番号:042-376-9111

こま にちじょうせいかつ
困ったことがあったら(日常生活について)

たましやくしょ がいこくじんせいかつそうだんしつ めんせつそうだん よやくせい
多摩市役所 外国人生活相談室(面接相談:予約制)

たましこくさいこうりゅうせんたー いたく かいせつ ちいき せいかつ うえ
多摩市国際交流センターに委託して、開設しています。地域で生活していく上でのさまざま
まな相談に、英語・中国語・韓国語等で対応しています。

といあわせ
問合せ:
たましこくさいこうりゅうせんたー でんわばんごう
多摩市国際交流センター 電話番号:042-355-2118
たましやくしょぶんかすぽーつか でんわばんごう
多摩市役所文化スポーツ課 電話番号:042-338-6882

- がいこくじんのためのせいかつそうだん
外国人のための生活相談

とうきょうとがいこくじんそうだん でんわそうだん
東京都外国人相談(電話相談)

とうきょうとせいかつぶんかきょく とみん こえそうごうまどぐち
東京都生活文化局(都民の声総合窓口)
かくげんご そうだんび でんわばんごう ペーじ らんくだ
各言語の相談日や電話番号はこちらのページをご覧ください。
ちゅう そうだん むりょう
(注) 相談はすべて無料です。

といあわせ
問合せ:
とうきょうとせいかつぶんかきょくこうほうこうちやうぶとみん こえか でんわばんごう
東京都生活文化局広報広聴部都民の声課 電話番号:03-5320-7725

- とうきょうとがいこくじんそうだん (とうきょうとほむぺーじ) (がいぶりんく)
東京都外国人相談(東京都ホームページ)(外部リンク)

とうきょうとない がいこくじんそうだんまどぐち そうごうあんない
東京都内の外国人相談窓口の総合案内

- とうきょうとこくさいこうりゅういいんかい (とうきょうがいこくじんそうだんまどぐちまつぶ) (がいぶりんく)
東京都国際交流委員会(東京外国人相談窓口マップ)(外部リンク)

こま にゅうこく ざいりゅう
困ったことがあったら(入国・在留について)

がいこくじんざいりゅうそうごう でんわ らいしょ と あ たいおう
外国人在留総合インフォメーションセンター(電話、来所による問い合わせに対応)

ほうむしやう とうきょうにゅうこくかんりきょく いんふおめーしょんせんたー
法務省 東京入国管理局(インフォメーションセンター)
でんわばんごう
電話番号:03-5796-7112
にゅうこく ざいりゅう かん てつづ とう そうだん えいご ちゅうごくご はんぐる すぺいんご
入国・在留に関する手続き等についての相談。英語・中国語・ハングル・スペイン語・
ぼるとがるご たいご たいおう
ポルトガル語・タイ語で対応しています。

- [とうきょうにゆうこくかんりきょく \(いんぷおめーしょんせんたー\) \(がいぶりんく\)](#)
東京入国管理局(インフォメーションセンター)(外部リンク)

こま 困ったことがあったら(仕事について)

ろうどうそうだんじょうほうせんたー がいこくじんろうどうそうだん でんわ めんせつそうだん
労働相談情報センター 外国人労働相談(電話・面接相談)

ろうどうそうだんじょうほうせんたー がいこくご そうだん たいおう つうやく おいて
労働相談情報センターでは外国語での相談にも対応するため、通訳を置いています。

また、えいご ちゅうごくごいがい げんご つうやく はげん せいど
また、英語・中国語以外の言語については、通訳を派遣する制度があります。

- ろうどうそうだんじょうほうせんたー
労働相談情報センター
えいご げつよう きんよう でんわばんごう
英語、月曜から金曜の14時～16時 電話番号:03-5211-2346
ちゅうごくご かよう すいよう もくよう じ じ でんわばんごう
中国語、火曜・水曜・木曜の14時～16時 電話番号:03-5211-2346
- ろうどうそうだんじょうほう おおさきじむしょ
労働相談情報センター大崎事務所
えいご かよう じ でんわばんごう
英語、火曜の14時～16時 電話番号:03-3495-6110
- ろうどうそうだんじょうほうせんたーこくぶんじむしょ
労働相談情報センター国分寺事務所
えいご すいよう じ じ でんわばんごう
英語、水曜の14時～16時 電話番号:042-321-6110
- ろうどうそうだんじょうほうせんたー (がいぶりんく)
[労働相談情報センター\(外部リンク\)](#)

こま 困ったことがあったら(人権について)

とうきょうほうむきょくじんけんようごぶ じんけんそうだんしつ めんせつそうだん
東京法務局人権擁護部 人権相談室(面接相談)

じんけんもんだい ちゅうしん せいかつぜんぱん そうだん おう
人権問題を中心に生活全般の相談に応じます。

ちゅうごくご げつようび
中国語:月曜日

えいご どいつご かようび もくようび
英語・ドイツ語:火曜日・木曜日

そうだんじかん じ ぶん じ ぶん
相談時間:13時30分～15時30分

でんわばんごう
電話番号:03-5689-0518

こま 困ったことがあったら(保健)

とうきょうとじょせいそうだんせんたー でんわそうだん
東京都女性相談センター(電話相談)

とない せいかつ きんきゅう ほご ひつよう がいこくじんじょせい どうはん じどう ほご
都内に生活し、緊急の保護を必要とする外国人女性およびその同伴する児童を保護す
るとともに、関係機関との連絡調整を行っています。

でんわばんごう
電話番号:03-5261-3110

- [とうきょうとじょせいそうだんせんたー \(がいぶりんく\)](#)
東京都女性相談センター(外部リンク)

じょせい いえ きんきゅうほご でんわ めんせつそうだん
女性の家HELP(緊急保護、電話・面接相談)

えいご ちゅうごくご たいご ふいりぴんちほうご たいおう きんきゅうひなん
英語、中国語、タイ語、フィリピン地方語などで対応しています。また緊急避難を必要として
いる女性へのシェルター提供を行っています。
でんわばんごう
電話番号:03-3368-8855

かんれんじょうほう
関連情報

- [「国際交流員」に登録して下さるかたを募集します](#)
- [国際交流活動について](#)
- [外国人のための生活相談](#)
- [転入・転出・転居・戸籍・印鑑登録の手続きはどうするの？－外国人に関する手続](#)

き
