



東京都多言語相談ナビ（TMCナビ）がフリーダイヤルになりました

公益財団法人東京都つながり創生財団では、この度東京都多言語相談ナビをフリーダイヤル（通話料無料）化しました。

これは、来日後、生活が不安定で、銀行口座の開設や携帯電話の契約など生活の基盤を整えることが困難な方でも生活に必要な情報や支援につながる、外国人のセーフティネットとして提供するものです。これにより、相談につながらず孤立しがちだった方々も、安心してご相談いただけます。困っている外国人の方を見かけたら、ぜひご案内ください。

0120-142-142（通話料無料）

東京都多言語相談ナビ（TMCナビ）

- 受付時間
月～金：10時00分から16時00分まで（土曜日・日曜日・祝日・年末年始を除く。）
- 支援内容
 - ・ 東京都で生活する外国人の方が、生活で困っていることや知りたいことについて、やさしい日本語を含む15言語で相談可能
 - ・ 在留関係や法律など、専門相談にも対応
 - ・ ウクライナ避難民からの相談にも対応（ウクライナ避難民ワンストップ相談窓口）
- 対象者
東京都在住、在勤、在学の方及びウクライナ避難民の方

※ 当財団は、相談窓口と多言語での生活情報の発信などにより、在住外国人の方が安心して暮らせる環境づくりを進めています。詳しくは「東京都多文化共生ポータルサイト」をご覧ください。

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp>



【問合せ】

（公財）東京都つながり創生財団 多文化共生課

03-6258-1226

とうきょう と たげんご そうだん

東京都 多言語 相談ナビ

Tokyo Multilingual Consultation Navi

東京都に 住んでいる 外国人は、生活で 困っていることや 知りたいことについて
いろいろな 言葉で 相談できます。電話で 相談できます。相談の お金は かかりません。
無料です。東京都つながり創生財団で 相談できます。

大丈夫です！ 相談してください



でんわ
電話

0120-142-142

相談できる日

月曜日～金曜日 AM10:00～PM4:00

休み

土曜日・日曜日・祝日(日本の休み)・年末年始(12月の終わりから1月の始め)

言葉

やさしい日本語、英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、タイ語、ロシア語、タガログ語、ベトナム語、ヒンディー語、ネパール語、フランス語、インドネシア語

※電話を かけるとき、お金は かかりません。

※東京都 多言語 相談ナビで わからないときは、ほかの 相談できるところを 案内します。

※通訳(自分が わかる 言葉で 話す人)が 必要なときは、役所などで 相談してください。

通訳の お金は、無料です。

※相談と 通訳ができる 時間は、どちらも 1時間までです。



東京都つながり創生財団のHP



公益財団法人

東京都つながり創生財団

Tokyo Metropolitan Foundation "TSUNAGARI"

たげんご むりょう ほうりつ そうだん 多言語 無料 法律 相談

東京都に住んでいる外国人は、法律のことをいろいろな言葉で弁護士に相談することができます。
相談できる場所は、東京都つながり創生財団の事務所か、オンライン（Zoom）です。相談したいときは、
予約してください。相談・通訳（自分がわかる言葉で話す人）のお金はかかりません。無料です。
家族のこと、お金のこと、在留資格のことなどが相談できます。東京都つながり創生財団で予約できます。

だいじょうぶ そうだん
大丈夫です！ 相談してください



相談までのステップ

1 相談する日にち・時間と
相談する場所（事務所か Zoom）を
電話で予約してください。

※予約のとき、相談に必要な名前や、住所、E-mailなどを教えてください。
※通訳が必要なときは、言葉を教えてください。

2 予約した場所で、
相談することができます。

※相談に必要な資料などがあるときは、
用意してください。



でんわ
電話

0120-142-142

予約できる日 月曜日～金曜日 AM10:00～PM4:00

休み 土曜日・日曜日・祝日（日本の休み）・年末年始（12月の終わりから1月の始め）

言葉 やさしい日本語、英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、タイ語、ロシア語、
タガログ語、ベトナム語、ヒンディー語、ネパール語、フランス語、インドネシア語

相談できる人 1 初めて多言語無料法律相談を使う人
2 東京都に住んでいることが役所でわかる人

※法律の相談ができない場合があります。

※相談と通訳ができる時間は、全部で1時間までです。

※オンライン（Zoom）で相談したいときは、Zoomのアプリケーションをダウンロードしてください。