

# 13. 仕事について

## ■ビザの確認

とうきょうしゅつにゆうこくざいりゆうかんりきょく  
東京出入国在留管理局

とうきょうとみなとくこうなん  
東京都港区港南5-5-30

がいこくじんざいりゆうそうごう  
外国人在留総合インフォメーションセンター

でんわ  
電話：0570-013904

でんわ かいがい  
(IP電話・PHS・海外からは03-5796-7112)

がいこくじん にほん しごと  
外国人が日本で仕事をするためには、1) 就労(働くこと)ができる在留資格  
をもっている人、2) 資格外活動許可を受けた人、のどちらかなくてははいけま  
せん。仕事を探す前に、まずビザをよく確認し、自分の在留資格と滞在期間の確認  
をしましょう。

※仕事と在留資格について、くわしくは「東京出入国在留管理局」に聞いて  
ください。

## ■仕事を探す

### 1. 公共職業安定所 ～日本語ができる場合～

「公共職業安定所」では、日本で働くことができる在留資格をもっている  
外国人に職業相談、職業紹介をします。「公共職業安定所」はオンライン  
システムで結ばれ、日本全国の求人データを探ることができます。

# 13. Finding a Job

## ■ Checking Your Residential Status

Tokyo Regional Immigration Bureau  
5-5-30 Kounan, Minato-ku, Tokyo  
Foreign Residents Information Center  
TEL: 0570-013904  
(IP, PHS, overseas: 03-5796-7112)

Foreign nationals who wish to work in Japan need either 1) to have residential status permitted to work, or 2) to have a permit for extra-status activities. Check your residential status and the period of stay on your visa before looking for a job.

※ Please contact Tokyo Regional Immigration Bureau for works and residential statuses.

## ■ Finding a Job

### 1. Public Employment Security Office ~For Japanese Speakers~

The 'Public Employment Security Office' provides foreigners who have residential status that allows to work with job counseling and placement services for free. All 'Public Employment Security Offices' s are

相談をするときには必ず『在留カード』を持って行ってください。資格外活動許可を受けているときは、『資格外活動許可書』『指定書』も持って行ってください。

【言葉】 日本語  
【料金】 0円

<<葛飾区周辺の職業安定所>>

すみだこうきょうしよくぎょうあんていじよ すみだ 墨田公共職業安定所 (ハローワーク墨田)			
ばしょ 場所	すみだくこうとうばし 墨田区江東橋2-19-12		
でんわ 電話	03-5669-8609	FAX	03-5600-6276
ようび 曜日	げつ きんようび 月～金曜日 だい どうようび 第1土曜日 (にち しゆくじつ ねんまつねんし やす (日・祝日・年末年始は休み))	じかん 時間	げつ きんようび 月～金曜日 8:30～17:15 もくようび てんわ 木曜日(電話) 17:15～19:00 だい どうようび てんわ 第1土曜日(電話) 10:00～17:00
ちゆうい 注意	<p>●雇用保険の手続き・公共職業訓練の相談は、月～金曜日 (土・日・祝日・年末年始は休み) 8:30～17:15</p> <p>●時間や相談の方法が変わることがあります。電話で確認をしてください。</p>		
こうつう 交通	そうぶせん はんざもんせん きんしちようえきげしや ある ぶん JR総武線・半蔵門線 錦糸町駅下車 歩いて4分		
かつしかワークプラザ			
ばしょ 場所	かつしかく はなぢやや かい 葛飾区お花茶屋1-19-18 2階		
でんわ 電話	03-3604-8609	FAX	03-3604-8622
ようび 曜日	げつ きんようび 月～金曜日 ど にち しゆくじつ ねんまつねんし やす (土・日・祝日・年末年始は休み)	じかん 時間	9:00～17:00
こうつう 交通	けいせいせん はなぢややえきげしや ある ぶん 京成線お花茶屋駅下車 歩いて1分		

connected by on-line system that enable you to look for jobs in all over Japan. Please bring your “Residence Card” with you.

If you are permitted for extra-status activities, bring “the Permission for Extra-status Activities” or “the Certificate of Designation” .

【Language】 Japanese Only

【Fee】 Free

<<Employment Security Offices around Katsushika City>>			
Sumida Public Employment Security Office (Hello Work Sumida)			
Location	2-19-12 Koto-bashi, Sumida-ku, Tokyo		
TEL	03-5669-8609	FAX	03-5600-6276
Days	Mon. ~Fri. 1 <sup>st</sup> & 3 <sup>rd</sup> Saturday (Closed on Sun. holiday & the Year-end/ New Year holidays)	Hours	Mon. ~Fri. 8:30~17:15 Thu. (TEL Only) 17:15~19:00 1 <sup>st</sup> Sat. (TEL Only) 10:00~17:00
Noted	<ul style="list-style-type: none"> <li>●The consultations on the employment insurance and on public vocational training are available from Monday to Friday (closed on Sat. Sun. holiday and the Year-end/ New Year holidays) 8:30~17:15</li> <li>●Consultation hours and method may change. Please call and confirm by phone.</li> </ul>		
Access	4 min. walk from Kinshicho Station JR Sobu Line & Hanzomon Line		
Katsushika Work Plaza			
Location	2F 1-19-18 Ohanajyaya, Katsushika		
TEL	03-3604-8609	FAX	03-3604-8622
Days	Monday~Friday (Closed on Sat., Sun. holiday & the Year-end/ New Year holidays)	Hours	9:00~17:00
Access	1 min. walk from Ohanajyaya Station, Keisei Line		

## 2. 外国人向け公共職業安定機関

日本で働くことができる在留資格をもっている外国人に、必要により通訳と一緒に職業相談、職業紹介をします。相談をするときには必ず『在留カード』を持って行ってください。

とうきょうがいこくじんこよう 東京外国人雇用サービスセンター			
ばしよ 場所	とうきょうとしんじゆくくよつや 東京都新宿区四谷1-6-1 コモレ四谷 四谷タワー13階		
でんわ 電話	03-5361-8722	FAX	03-3358-6564
ことば 言葉	えいご ちゆうごくご 英語・中国語 (通訳が対応します。確認してください)		
ないよう 内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 日本で就職をしたい外国人留学生の相談・紹介</li> <li>* 専門的・技術的分野の在留資格の人の相談・紹介</li> <li>* 在留資格に関する相談 など</li> </ul>		
こうつう 交通	ちゆうおうせん そうぶせん まるのうちせん よつやえき ある ぶん JR中央線・総武線／丸ノ内線 四ツ谷駅 歩いて1分 なんぼくせん よつやえき ある ぶん 南北線 四ツ谷駅 歩いて3分		
URL	<a href="https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/">https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/</a>		
ようび 曜日	げつ きんようび 月～金曜日 (土・日・祝日・年末年始は休み)	じかん 時間	9:00～17:00
しんじゆくがいこくじんこようしえん しどう 新宿外国人雇用支援・指導センター			
じゆうしよ 場所	しんじゆくくかぶきちゆう 新宿区歌舞伎町2-42-10 ハローワーク新宿 (歌舞伎町庁舎) 1階		
でんわ 電話	03-3204-8609	FAX	03-3204-8619
ことば 言葉	えいご ちゆうごくご 英語・中国語 (通訳が対応します。確認してください)		
ないよう 内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 就労に制限のない在留資格の人の相談・紹介</li> <li>* アルバイトをしたい外国人留学生の相談・紹介</li> <li>* 在留資格に関する相談 など</li> </ul>		
こうつう 交通	しんじゆくえきひがしぐち ある ぶん しんおおくほえき ある ぶん JR新宿駅東口 歩いて13分 ・ JR新大久保駅 歩いて7分 せいぶしんじゆくえききたぐち ある ぶん 西武新宿駅北口 歩いて1分		
ようび 曜日	げつ きんようび 月～金曜日 (土・日・祝日・年末年始は休み)	じかん 時間	8:30～17:15

## 2. Public Employment Security Institution for Foreigners

It provides job counseling and placement service for foreigners permitted to work in Japan. Interpretation service is available if requested. Please bring your “Residence Card” with you.

Tokyo Employment Service Center for Foreigners			
Address	Komore Yotsuya, Yotsuya Tower 13F 1-6-1 Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo		
TEL	03-5361-8722	FAX	03-3358-6564
Languages	English, Chinese (through interpreter. Contact for the availability)		
Service	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Consultations and job information for foreign students hoping to work in Japan.</li> <li>* Consultations and job information for foreigners with the status of residence as a professional or technician.</li> <li>* Consultations regarding visa status, etc.</li> </ul>		
Access	1 min. from Yotsuya Sta. JR Chuo Line · Sobu Line/ Marunouchi Line 3 min. walk from Yotsuya Sta. Nanboku Line		
URL	<a href="https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/">https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/</a>		
Date	Monday to Friday (Closed on Sat., Sun., Holidays & the Year-end/ New Year holidays)	Hours	10:00~17:00
Shinjuku Employment Assistance and Instruction Center for Foreigners			
Address	Hello Work Shinjuku (Kabukicho Office) 1F 2-42-10 Kabukicho Shinjuku-ku, Tokyo		
TEL	03-3204-8609	FAX	03-3204-8619
Language	English, Chinese (through interpreter. Contact for the availability)		
Service	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Consultations and job information for foreign residents whose status has no limitations on working.</li> <li>* Consultations and job information for foreign students hoping to work part-time.</li> <li>* Consultations regarding visa status, etc.</li> </ul>		
Access	13 min. walk from JR Shinjuku Station (East Exit) 7 min. walk from JR Shin-okubo Station 1 min. walk from Seibu Shinjuku Station (North Exit)		
Date	Monday to Friday (Closed on Sat., Sun., Holidays & the Year-end/ New Year holidays)	Hours	8:30~17:15

# ろうどうそうだん 労働相談

ちんぎん ざんぎょうだい はら 預金・残業代が払われない、よこく かいこ など がいこくじんろうどうしゃ こよう ろうどう  
賃金・残業代が払われない、予告なく解雇された等、外国人労働者の雇用・労働  
じょうけん  
条件についてのトラブルがあったときは、相談してください。

## 1. とうきょうとろうどうそうだんじょうほう 東京都労働相談情報センター

### ● にほんご ひと 日本語ができる人

とうきょうと 東京都ろうどう 110番 (電話相談専用ダイヤル)			
でんわ 電話	0570-00-6110		
ようび 曜日	げつ とうりつ 月～土曜日 (祝日・年末年始のときは休み)	じかん 時間	へいじつ 平日 9:00～20:00 どよう 土曜 9:00～17:00
とうきょうとろうどうそうだんじょうほう 東京都労働相談情報センター かにめいどじむしょ 電戸事務所 (来所相談は予約制)			
ばしょ 場所	こうとうくかにめいど 江東区電戸2-19-1 カメラプラザ7階		
でんわ 電話	03-3637-6110		
ようび 曜日	げつ きんようび 月～金曜日 (祝日・年末年始のときは休み)	じかん 時間	9:00～17:00 ※ 火曜日は、20:00 まで 「夜間来所相談」を実施して います。予約が必要です。

### ● えいご ちゅうごくご つうやく 「英語」「中国語」通訳ありの相談

とうきょうとろうどうそうだんじょうほう 東京都労働相談情報センター			
ばしょ 場所	ちよだくいいだばし 千代田区飯田橋3-10-3 とうきょう 東京しごとセンター 9階		
でんわ 電話	03-3265-6110		
ようび 曜日	<英語> げつ きんようび 月～金曜日 <中国語> か すい もくようび 火・水・木曜日	じかん 時間	14:00～16:00

## ■ Labor Consultation

Labor Consultation, in such cases as wages/overtime pays not being paid properly, being dismissed without prior notice, having trouble with working conditions etc., is available.

### 1. Tokyo Metropolitan Labor Consultation Center

#### ● For Japanese Speakers

Tokyo Roudou 110 (Telephone Consultation Only)			
TEL	0570-00-6110		
Days	Monday to Saturday (Closed on Holidays and the Year-end/ New Year holiday)	Hours	Weekdays 9:00~20:00 Saturday 9:00~17:00
Tokyo Metropolitan Labor Consultation Center, Kameido Branch Office (Make a prior appointment for an in-person consultation.)			
Location	Kamelia Plaza 7F, 2-19-1 Kameido, Koto-ku		
TEL	03-3637-6110		
Days	Monday to Friday (Closed on Holidays and the Year-end/ New Year holiday)	Hours	9:00~17:00 ※ 'Night time in person consultation' is available on Tuesday by 20:00.

#### ● Consultation through 'English' & 'Chinese' Interpreter

Tokyo Metropolitan Labor Consultation Center			
Location	9F Tokyo Shigoto Center 3-10-3 Iidabashi, Chiyoda-ku		
TEL	03-3265-6110		
Days	<English> Mon. to Fri. <Chinese> Tue. Wed. Thu.	Hours	14:00~16:00



とうきょうとろうどうそだんじょうほう おおさきじむしょ 東京都労働相談情報センター 大崎事務所			
ばしょ 場所	しながわくおおさき おおさき かい 品川区大崎1-11-1 ゲートシティ大崎ウエストタワー 2階		
でんわ 電話	03-3495-6110		
ようび 曜日	えいご かようび <英語>火曜日	じかん 時間	14:00~16:00
とうきょうとろうどうそだんじょうほう こくぶんじむしょ 東京都労働相談情報センター 国分寺事務所			
ばしょ 場所	こくぶんじしみなみちよう 国分寺市南町3-22-10		
でんわ 電話	042-321-6110		
ようび 曜日	えいご もくようび <英語>木曜日	じかん 時間	14:00~16:00

※あそだん じやく ときはよやく してください。(しゆくじつ ねんまつねんし ときはやすみ)。  
※会って相談したいときは予約してください。(祝日・年末年始のときは休み)。

## 2. がいこくじんろうどうしゃそだん とうきょうろうどうきょく 外国人労働者相談コーナー (東京労働局)

がいこくじんろうどうしゃそだん 外国人労働者相談コーナー			
ばしょ 場所	とうきょうとしんじゆくよつや よつや かい 東京都新宿区四谷1-6-1 四谷タワー 13階 がいこくじんざいりゆうしえん 外国人在留支援センター (FRESC/フレスク) 内		
でんわ 電話	03-5361-8728		
ようび 曜日	えいご <英語>	げつ きんようび 月~金曜日	
	ちゆうごくご <中国語>	げつ きんようび 月~金曜日	
	ご <タガログ語>	げつ か すい きんようび 月・火・水・金曜日	
	ご <ベトナム語>	か もく きんようび 火・木・金曜日	
	ご <ネパール語>	か すい もくようび 火・水・木曜日	
	ご <モンゴル語>	きんようび 金曜日	
	ご <カンボジア語>	すいようび 水曜日	
じかん 時間	9:30~16:30 ※12:00~13:00 やすみ 休み		

※あそだん じやく ときはよやく してください。  
※会って相談したいときは予約してください。

Tokyo Labor Consultation Center, Osaki Branch			
Location	West Tower 2F, Gate City Osaki 1-11-1 Osaki, Shinagawa-ku		
TEL	03-3495-6110		
Day	<English> Tuesday	Hours	14:00~16:00
Tokyo Labor Consultation Center, Kokubunji Branch			
Location	3-22-10 Minami-cho Kokubunji-shi		
TEL	042-321-6110		
Day	<English> Thursday	Hours	14:00~16:00

※Make a prior appointment for an in-person consultation (closed on holidays, the Year-end/ New Year holidays) .

## 2. Advisory Services for Foreign Workers (Tokyo Labor Bureau)

Advisory Services on Working Conditions	
Location	13F Yotsuya Tower 1-6-1 Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo Foreign Residents Support Center (FRESC)
TEL	03-5361-8728
Days	<English> Monday~Friday <Chinese> Monday~Friday <Tagalog> Monday, Tuesday, Wednesday, Friday <Vietnamese> Tuesday, Thursday, Friday <Nepali> Tuesday, Thursday, Friday <Mongolian> Friday <Cambodian> Wednesday
Hours	9:30~16:30 ※recess 12:00~13:00

※Make a prior appointment for an in-person consultation.

# ろうさいほけんせいど ■ 労災保険制度

日本にほんで働はたらいている全すべての労働者ろうどうしゃは、「労災保険制度ろうさいほけんせいど」の対たい象しょうです。労働者ろうどうしゃは仕事しごとや通勤つうきんが原因げんいんで、けがをした、病気びょうきになった、障害しょうがいをもった、または死亡しぼうしたときは、「保険給付金ほけんきゅうふきん」がもらえます。くわしくは、「労働基準監督署ろうどうきじゆんかんたくしよ」に聞きいてください。

むこうじまろうどうきじゆんかんたくしよ 向島労働基準監督署		ろうさいか 労災課	
ばしょ 場所	すみだくひがしむこうじま 墨田区東向島4-33-13 とうぶ 東武スカイツリーライン ひがしむこうじまえき ある ぶん 東向島駅 歩いて1分	でんわ 電話	03-5630-1033
ようび 曜日	げつ きんようび 月～金曜日 (土・日・祝日・年末年始は休み)	じかん 時間	8:30～17:15

## ■ Industrial Accident Compensation Insurance

All workers in Japan have to be covered by the ‘Industrial Accident Compensation Insurance System’. Prescribed ‘insurance benefits’ shall be paid to workers for an injury, illness and/or death resulting from their work or commutation. Please ask ‘Labor Standards Inspection Office’ for details.

Mukojima Labor Standards Inspection Office Work-related Accident Section			
Location	4-33-13 Higashi-mukojima, Sumida-ku 1 min walk from Tobu Skytree Line, Higashi-mukojima Station	TEL	03-5630-1033
Days	Monday to Friday (Closed on holidays, the Year-end/ New Year holiday)	Hours	8:30~17:15