

# 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ゅうかんにきょく  
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ゅうそうごう  
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。

しごと ざいりゅうしかく  
※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～

こうきょうしよくぎょうあんていじょ にほん はたら  
「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  
がいこくじん しよくぎょうそうだん しよくぎょうしょうかい こうきょうしよくぎょうあんていじょ  
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すことができます。

# 13. 找工作

## ■请确认所持签证

东京出入国在留管理局  
东京都港区港南 5-5-30  
外国人在留综合咨询中心  
电话：0570-013904  
(手机和从国外拨打 03-5796-7112)

外国人在日本工作必须持有 1) 允许工作的签证 或 2) 资格外活动许可才可以工作。找工作前请确认所持签证，在留资格及在留期间。

※有关工作以及在留资格(签证)的详细事宜，请向东京出入国在留管理局咨询。

## ■寻找工作

### 1. 公共职业安定所 ~会日语者~

“公共职业安定所”针对持有工作签证，希望在日本工作者，为其免费进行工作咨询和介绍工作。日本全国“公共职业安定所”之间微机联网，可以查看到全国各地招工信息。来咨询时一定请携带“在留卡”。

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)

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 だんわ 木曜日(電話) 17:15～19:00 だい どうようび だんわ 第1土曜日(電話) 10:00～17:00
ちゆうい 注意	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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</li> <li>●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。</li> </ul>		
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

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		

另外，取得了资格外活动许可者请携带“资格外活动许可证”或“指定书”前来。

【语言】 日语

【费用】 免费

<<葛饰区附近职业安定所>>			
墨田公共职业介绍所「ハローワーク墨田」			
地点	墨田区江东桥 2-19-12		
电话	03-5669-8609	传真	03-5600-6276
办公日	星期一至星期五 每月第1个星期六 （星期日・节假日・年末年初休息）	时间	星期一至星期五 8:30~17:15 星期四(只限电话) 17:15~19:00 第1个星期六(只限电话) 10:00~17:00
注意	●有关雇用保险手续，公共职业训练的咨询为星期一至星期五（星期六、日及祝日、年末年初休息）8:30~17:15 办公 ●时间及咨询方法有可能发生变化。请电话确认。		
交通	JR 総武線・半蔵門線 錦糸町站下车 步行4分钟		
葛饰职业介绍所「かつしかワークプラザ」			
地点	葛饰区花茶屋 1-19-18 2楼		
电话	03-3604-8609	传真	03-3604-8622
办公日	星期一至星期五 （星期六・日・节假日・年末年初休息）	时间	9:00~17:00
交通	京成线花茶屋站下车 徒步1分		

## 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			
ばしょ 場所	とうきょうしんじゅくよつや 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 つうやく たいおう かくにん 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
しんじゅ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			
じゅうしょ 場所	しんじゅくかぶきちよう 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 つうやく たいおう かくにん 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	しんじゅくえきひがしぐち 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 せいぶしんじゅくえききたぐち 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. 外国人公共职业安定机构

面向持有就劳资格的外国人，根据需要可以通过翻译进行工作咨询及介绍工作。前来咨询时一定携带“在留卡”。

东京外国人雇用服务中心			
地点	东京都新宿区四谷 1-6-1 コモレ四谷 四谷大厦 13 层		
电话	03-5361-8722	传真	03-3358-6564
语言	英语 汉语(可以配翻译, 需要事先联系)		
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 针对希望在日本就职的外国人留学生, 进行咨询及工作介绍</li> <li>* 接受持有专业, 技术方面在留资格者的咨询及工介绍作</li> <li>* 有关在留资格的咨询 等</li> </ul>		
交通	JR 中央线、总武线 或 丸内线 四谷站 徒步 1 分钟 南北线 四谷站 徒步 3 分钟		
URL	<a href="https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/">https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-foreigner/</a>		
办公日	星期一至星期五 (星期六・日・节假日・年末年初休息)	时间	9:00~17:00
新宿外国人雇用支援・指导中心			
地点	新宿区歌舞伎町 2-42-10 ハローワーク新宿(歌舞伎丁厅舍) 1 楼		
电话	03-3204-8609	传真	03-3204-8619
语言	英语、 汉语 (需要翻译时要事先预约)		
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 不受在留资格限制者的咨询及介绍工作</li> <li>* 希望做临时工的外国人留学生为对象的咨询及介绍工作</li> <li>* 有关在留资格的咨询 等</li> </ul>		
交通	JR 新宿站下车 东口徒步 1 3 分 ・ JR 新大久保站下车 徒步 7 分 西武新宿站 北口徒步 1 分		
办公日	星期一至星期五 (星期六・日・节假日・年末年初休息)	时间	8:30~17:15

# ろうどうそうだん 労働相談

ちんぎん ざんぎようだい 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  
じようけん  
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ようほう 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 ばん とうきょうとろうどう 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 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ようほう とうきょうとろうどうそうだんじようほう 東京都労働相談情報センター 電戸事務所 (来所相談は予約制)			
ばしょ 場所	こうとうくかめいど 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 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 そうだん 「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ようほう 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 月～金曜日 <中国語> か 火・水・木曜日	じかん 時間	14:00～16:00

## ■有关劳动咨询

出现不支付工资或加班费，不事先通知便被解雇等现象。以及在外国人雇用、劳动条件上出现问题时请咨询。

### 1. 东京都劳动咨询信息中心

#### ● 面向会讲日语者的咨询

东京都劳动 110 (电话咨询专线)			
电话	0570-00-6110		
办公日	星期一至星期六 (节假日、年末年初休息)	时间	平日 9:00~20:00 星期六 9:00~17:00
东京都劳动咨询信息中心 龟户事务所(需事先预约)			
地址	江东区龟户 2-19-1 カメラアプラザ 7 楼		
电话	03-3637-6110		
办公日	星期一至星期五 (节假日、年末年初休息)	时间	9:00~17:00 ※星期二到晚 20 点 (夜间前来咨询需事先预约)

#### ● 提供英语、汉语翻译的工作咨询机构

东京都劳动咨询信息中心			
地址	千代田区饭田桥 3-10-3 东京工作中心(東京しごとセンター)9 楼		
电话	03-3265-6110		
办公日	<英语>星期一至星期五 <汉语>星期二, 三, 四	时间	14:00~16:00



とうきょうとろうどうそだんじょうほう <small>おおさきじむしょ</small> 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 <sup>おおさき</sup> 品川区大崎1-11-1 ゲートシティ大崎ウエストタワー <sup>かい</sup> 2階		
でんわ 電話	03-3495-6110		
ようび 曜日	<sup>えいご</sup> <英語> <sup>かようび</sup> 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 <small>こくぶんじしむしょ</small> 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 <sup>ちよう</sup> 国分寺市南町3-22-10		
でんわ 電話	042-321-6110		
ようび 曜日	<sup>えいご</sup> <英語> <sup>もくようび</sup> 木曜日	じかん 時間	14:00~16:00

※<sup>あ</sup>会<sup>そだん</sup>って相<sup>よやく</sup>談<sup>し</sup>たいときは予<sup>しゅくじつ</sup>約<sup>して</sup>ください。(祝<sup>ひ</sup>日<sup>・</sup>年<sup>ねんまつねんし</sup>末<sup>し</sup>年始<sup>の</sup>ときは休<sup>やす</sup>み)。

## 2. <sup>がいこくじんろうどうしやそだん</sup>外国人労働者相談コーナー (東京労働局)

<sup>がいこくじんろうどうしやそだん</sup> 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 <sup>よつや</sup> 東京都新宿区四谷1-6-1 四谷タワー 13階 <sup>がいこくじんざいりゆうしえん</sup> 外国人在留支援センター (FRESC/フレスク) <sup>ない</sup> 内														
でんわ 電話	03-5361-8728														
ようび 曜日	<table border="0"> <tr> <td>&lt;英語&gt;</td> <td>げつ きんようび 月~金曜日</td> </tr> <tr> <td>&lt;中国語&gt;</td> <td>げつ きんようび 月~金曜日</td> </tr> <tr> <td>&lt;タガログ語&gt;</td> <td>げつ か すい きんようび 月・火・水・金曜日</td> </tr> <tr> <td>&lt;ベトナム語&gt;</td> <td>か もく きんようび 火・木・金曜日</td> </tr> <tr> <td>&lt;ネパール語&gt;</td> <td>か すい もくようび 火・水・木曜日</td> </tr> <tr> <td>&lt;モンゴル語&gt;</td> <td>きんようび 金曜日</td> </tr> <tr> <td>&lt;カンボジア語&gt;</td> <td>すいようび 水曜日</td> </tr> </table>	<英語>	げつ きんようび 月~金曜日	<中国語>	げつ きんようび 月~金曜日	<タガログ語>	げつ か すい きんようび 月・火・水・金曜日	<ベトナム語>	か もく きんようび 火・木・金曜日	<ネパール語>	か すい もくようび 火・水・木曜日	<モンゴル語>	きんようび 金曜日	<カンボジア語>	すいようび 水曜日
<英語>	げつ きんようび 月~金曜日														
<中国語>	げつ きんようび 月~金曜日														
<タガログ語>	げつ か すい きんようび 月・火・水・金曜日														
<ベトナム語>	か もく きんようび 火・木・金曜日														
<ネパール語>	か すい もくようび 火・水・木曜日														
<モンゴル語>	きんようび 金曜日														
<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 <sup>やす</sup> 休み														

※<sup>あ</sup>会<sup>そだん</sup>って相<sup>よやく</sup>談<sup>したい</sup>ときは予<sup>しゅくじつ</sup>約<sup>して</sup>ください。

东京都劳动咨询信息中心 大崎事务所			
地点	品川区大崎 1-11-1 ゲートシティ大崎ウエストタワー 2 楼		
电话	03-3495-6110		
办公日	<英语>星期二	时间	14:00~16:00
东京都劳动咨询信息中心 国分寺事务所			
地点	国分寺市南町 3-22-10		
电话	042-321-6110		
办公日	<英语>星期四	时间	14:00~16:00

※咨询需要事先预约(祝日、年末年初休息)。

## 2. 外国人劳动者咨询中心 (东京都劳动局)

外国人劳动者咨询中心	
地点	东京都新宿区四谷 1-6-1 四谷大厦 13 层 外国人在留支援中心内 (FRESC)
电话	03-5361-8728
办公日	<英语> 星期一至星期五 <汉语> 星期一至星期五 <他加禄语> 星期一、二、三、五 <越南语> 星期二、四、五 <尼泊尔> 星期二、三、四 <蒙古语> 星期五 <柬埔寨语> 星期三
时间	9:30~16:30 ※12:00~13:00 休息

※如果希望见面咨询请事先预约。

# 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

## ■劳动灾害保险制度

在日本工作的所有人都为“劳灾保险”加入对象。公司职员在工作中或通勤途中负伤、生病、伤残或死亡时，会支付一定的“保险金”。详细内容请向“劳动基准监督署”咨询。

向岛劳动基准监督署 劳灾课			
地点	墨田区东向岛 4-33-13 东武晴空塔线 东向岛站徒步 1 分	电话	03-5630-1033
办公日	星期一至星期五 (星期六、日、节假日・年末年初休息)	时间	8:30~17:15