



立川市協働推進課
TEL: 042-523-2111 内線 2632



たちかわ多文化共生センター
TEL/FAX: 042-527-0310
ホームページ: www.tmc.or.jp/

とうきょう と がいこくじん しんがた せいかつそうだん 東京都外国人新型コロナ生活相談センター

TOCOS トコス Tokyo Coronavirus Support Center for Foreign Residents

コロナ(COVID-19)で困ったときに日本語、英語、その他12言語で相談できます。通訳がいます。

お金のこと 学校のこと 仕事のこと 病気のこと

0120-296-004

月曜日～金曜日 AM10:00～PM5:00 土曜日・日曜日・祝日はお休みです。

はじめに、やさしい日本語で話します。
それから、あなたがわかる言葉で相談することができます。

TOCOSには次のような相談があります。

Q 新型コロナにならないように何をしますか？

- A**
- せっけんで手を洗ってください。
 - アルコール消毒液で手をきれいにしてください。
 - マスクをしてください。
 - 咳をするとき、マスクやハンカチなどを使ってください。
 - たくさん人がいる場所へ行かないでください。
 - 必要がないときは、できるだけ家にいてください。

Q 新型コロナになったかもしれません。どうしたら、いいですか？

A 仕事や学校は休んでください。



新型コロナコールセンターや住んでいるところの帰国者・接触者電話相談センターに電話で相談してください。

Q 新型コロナの検査(調べること)はどこでできますか？

A 新型コロナコールセンターや住んでいるところの帰国者・接触者電話相談センターに電話で相談してください。

Q 仕事が休みになりました。お金がありません。お金を借りることができますか？

A 個人向け緊急小口資金・総合支援資金相談コールセンターや住んでいるところの社会福祉協議会に電話してください。

Q 新型コロナで仕事がなくなりました。会社が「会社をやめてください。」と言いました。どうしたら、いいですか？

A 外国人労働者向け相談ダイヤルに電話してください。

とうきょうと がいこくじん しんがた せいかつそうだん
東京都外国人新型コロナ生活相談センター

TOCOS トコス Tokyo Coronavirus Support Center for Foreign Residents

If you have an anxiety related to coronavirus (COVID-19), you can consult in English, Japanese and twelve other languages here. We have interpreters. COVID-19 (COVID-19) で 困ったときに 英語、日本語、その他12言語で 相談できます。通訳がいます。

 About money お金のこと	 About school 学校のこと	 About work 仕事のこと	 About illness 病気のこと
---	--	--	---

0120-296-004 Free of charge 無料

Monday-Friday
 月曜日～金曜日 **AM10:00-PM5:00**
休日はお休みです。

First, we will speak in easy Japanese.

はじめに、やさしい日本語で話します。

Then, you can consult in language you understand.

それから、あなたがわかる言葉で相談することができます。

TOCOS will answer the questions as follows.

TOCOSには次のような相談があります。

Q What should I do to avoid getting COVID-19?
 新型コロナにならないように何をしますか？

- A** Wash your hands with soap.
 ●せっけんを手を洗ってください。
- Clean your hands with alcohol disinfectant.
 ●アルコール消毒液で手をきれいしてください。
- Wear a face mask.
 ●マスクをしてください。
- Use a face mask or handkerchief when coughing.
 ●咳をするとき、マスクやハンカチなどを使ってください。
- Do not go to a crowded place.
 ●たくさん人がいる場所へ行かないでください。
- Stay home as much as possible when you don't have to go out.
 ●必要がないときは、できるだけ家にいてください。

Q I may have COVID-19. How should I do?
 新型コロナになったかもしれない。どうしたら、いいですか？

A Take days off from work or school.
 仕事や学校は休んでください。



Call the Consultation center for COVID-19 or Consultation center for recent returnees and people who have been exposed to a person with confirmed COVID-19 in your district.
 新型コロナコールセンターや住んでいるところの帰国者・帰国者相談センターに電話で相談してください。

Q Where can I take COVID-19 test?
 新型コロナの検査(調べること)はどこでできますか？

A Call the Consultation center for COVID-19 or Consultation center for recent returnees and people who have been exposed to a person with confirmed COVID-19 in your district.
 新型コロナコールセンターや住んでいるところの帰国者・帰国者相談センターに電話で相談してください。

Q I had to stop working. So, I don't have money. Can I borrow money?
 仕事が休みになりました。お金がありません。お金を借りることができますか？

A Call the Consultation center for emergency small funds for individuals / Comprehensive support funds or Council of Social Welfare in your district.
 個人向け緊急小口資金・総合支援資金相談コールセンターや住んでいるところの社会福祉協議会に電話してください。

Q My company was out of work due to COVID-19. They told me "leave the company." How should I do?
 新型コロナで仕事がなくなりました。会社が「会社をやめてください。」と言いました。どうしたら、いいですか？

A Call the Telephone Consultation Service for Foreign Workers.
 外国人労働者向け相談ダイヤルに電話してください。

とうきょうと がいこくじん しんがた せいかつそうだん
東京都外国人新型コロナ生活相談センター

TOCOS トコス Tokyo Coronavirus Support Center for Foreign Residents

因新冠(COVID-19)而感到困惑时,可以用中文、日语、英语、
 其他 11 种外语进行咨询,有翻译。

コロナ(COVID-19)で困ったときに 中国語、日本語、英語、その他11言語で相談できます。通訳があります。

 金钱方面 <small>金銭のこと</small>	 学校方面 <small>学校のこと</small>	 工作方面 <small>仕事のこと</small>	 医疗方面 <small>病気のこと</small>
--	--	--	--

0120-296-004 免费

周一~周五 AM10:00-PM5:00 周六、周日、节假日休息。
月曜日~金曜日 土曜日、日曜日、祝祭日はお休みです。

电话接通后,先用易懂日语交流。

はじめに、やさしい日本語で話します。

然后用中文咨询。

それから、あなたがわかる言葉で相談することができます。

TOCOS的咨询内容有以下几个方面。

TOCOSには 次のような相談があります。

Q 为了不感染新冠,该怎么办?

新型コロナにならないように何をしますか?

- A**
- 用肥皂洗手。
●せっけんて手を洗ってください。
 - 用酒精消毒,保持手的清洁。
●アルコール消毒液で手をきれいにしてください。
 - 请戴口罩。
●マスクをしてください。
 - 咳嗽时,请使用口罩或手帕。
●咳をするとき、マスクやハンカチなどを使ってください。
 - 不要去人多的地方。
●たくさん人がいる場所へ行かないでください。
 - 没有必要时,请尽量呆在家里。
●必要がないときは、できるだけ家にいてください。

東京都生活文化局 TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT
 BUREAU OF CITIZENS AND CULTURAL AFFAIRS

Q 怀疑自己被感染了新冠,该怎么办?

新型コロナになったかもしれません。どうしたら、いいですか?

A 请不要去上班或上学,在家休息。

仕事や学校は休んでください。



与感冒相似,咳嗽或者发热的症状持续不断...
●風邪のような咳や熱が繰り返す...

感到身体疲乏时...
●体がだるいとき...

感到呼吸困难时...
●息が苦しいとき...

请给新冠呼叫中心或您居住地的归国者·接触者电话咨询中心打电话询问。

新型コロナコールセンターや住んでいるところの帰国者・接触者電話相談センターに電話で相談してください。

Q 在哪里可以接受核酸检测(PCR的检查)?

新型コロナの検査(調べること)はどこでできますか?

A 请给新冠呼叫中心或您居住地的归国者·接触者电话咨询中心打电话询问。

新型コロナコールセンターや住んでいるところの帰国者・接触者電話相談センターに電話で相談してください。

Q 停工了,没有收入。在哪儿可以借钱?

仕事が休みになりました。お金がありません。お金を借りることができますか?

A 政府开设了面向个人的紧急小额资金·综合支援资金咨询热线,请您居住地的社会福祉协议会打电话。

個人向け緊急小口資金・総合支援資金相談コールセンターや住んでいるところの社会福祉協議会に電話してください。

Q 因新冠工作量少了,公司要我辞职。我该怎么办?

新型コロナで仕事がなくなりました。会社が「会社をやめてください。」と言いました。どうしたら、いいですか?

A 请拨打外国人劳动者咨询电话。

外国人労働者向け相談ダイヤルに電話してください。

東京都生活文化局 TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT
 BUREAU OF CITIZENS AND CULTURAL AFFAIRS

外国人のための無料相談会
—Free Consultation for Foreign Residents—

予約制
Advance Booking
required

Please feel free to
CONTACT US



Interpreter
(12 languages)

Professional
Advice(for Free)



Privacy
Guaranteed !!

2020年10月3日(土) / 3rd Oct.
10:00~12:00am 13:30~15:30pm

場所: 立川タクロス1階 立川市窓口サービスセンター

立川駅北口西隣り(徒歩1分) 1 min. walk from North Exit of JR Tachikawa Station.



重要なお知らせ / IMPORTANT NOTICE

コロナウイルス感染防止のため、すべて予約制にしましたので、事前予約をお願いします。
ADVANCE BOOKING is required for prevention of Coronavirus infection.



予約はこちらへ
For Advance Booking

NPO法人 たちかわ多文化共生センター NPO Tachikawa Multicultural Center

Phone/Fax: 042-527-0310 (月曜日~金曜日 10:00~16:00の間 受付)

E-mail: tmc@poppy.ocn.ne.jp (いつでもOK) 英語でも対応可能です



困りごと、一人で悩まないで! 専門家がアドバイスします。

在留資格、就労ビザ、帰化、仕事、年金・社会保険、子供の教育

結婚、離婚、DV、その他生活上の様々な問題。なんでも結構です。

ボランティア通訳つきです。VOLUNTEER INTERPRETER available

ネパール語/नेपाली भाषा ベトナム語/Tiếng Việt タイ語/ภาษาไทย
タガログ語/Tagalog フランス語/français スペイン語/ESPAÑOL
インドネシア語/BAHASA INDONESIA 中国語/中国话 英語/English
ハンガール語/ハンガール語 ロシア語/русский язык ポルトガル語/português

上記相談会のほか、TMCでは

毎週土曜日13:00~16:00の間、

立川市女性総合センター

アイム(AIM)5階で外国人相談
窓口(無料)を開いています。

主催: 立川市、TMC NPO法人 たちかわ多文化共生センター

外国人およびその関係者のための無料相談窓口

- 曜日・時間 祝祭日を除く 毎週土曜日 午後1:00~4:00
- 場所 立川市女性総合センター アイム5階 第2相談室
- 対応言語

※ 対応言語および担当は、都合により変更する場合があります。

※ 日本語は全開催日において対応が可能です。

- | | | |
|-------|-----------|---------|
| 第1土曜日 | 中国語 | (行政書士) |
| 第2土曜日 | 英語・ポルトガル語 | (行政書士) |
| 第3土曜日 | 英語 | (行政書士) |
| 第4土曜日 | 中国語 | (生活相談員) |
| 第5土曜日 | 英語 | (生活相談員) |

※リモート (Zoom 利用) による予約制の外国人無料相談窓口は9月より毎週水曜日に開催致します。