



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** 無料

受付時間 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.  
 ●外出がなければ、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?  
 仕事が休みにまりました。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。

 <b>金钱方面</b> お金のこと	 <b>学校方面</b> 学校のこと	 <b>工作方面</b> 仕事のこと	 <b>医疗方面</b> 病気のこと
---	---	---	---

**0120-296-004** 免费  
 周一~周五 9:00~17:00 周六、周日、节假日休息。  
 月曜日~金曜日 10:00~17:00 土曜日、日曜日、祝日はお休みです。

**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。