



在日本生活过程中，如感到不安或遇到问题时，请不要一个人烦恼，尽快向认识的日本人或懂日语的朋友咨询，或者向您居住地的各种咨询机关等进行咨询。

### 1 法律与制度等分领域咨询窗口（市区町村等的役所（政府））

有关法律或制度咨询，请向在各章节介绍的各个市区町村等役所（政府）设置的负责窗口咨询。不太懂日语者，请与懂日语的朋友一起前往。根据地区不同，有些地区也有提供口译服务。口译服务可利用的时间受限制的较多，因此请事先进行确认。