

1 労働相談情報センター

東京都では、賃金・退職金等の労働条件や労使関係など、労働問題全般にわたり相談に応じています。加えて、雇用環境整備に取り組む企業に対する助成金等の支援策を実施しています。

他にも、労働法や労働問題に関するセミナーの開催、資料の配布、ビデオソフトの貸出や労働関係情報の収集・提供なども行っています。

◆電話相談

下記の電話相談専用ダイヤルで、月～金曜日の午前9時～午後8時（終了時間）まで、土曜日の午前9時～午後5時（終了時間）まで相談に応じています。（祝日及び12月29日～1月3日を除く。土曜日は祝日及び12月28日～1月4日を除く。）

東京都ろうどう110番  **0570-00-6110**

◆来所相談（予約制）

ご相談にあたっては、会社所在地を担当する事務所をご利用ください。

事務所	所在地	電話番号	担当地域（会社所在地）	夜間
労働相談情報センター（飯田橋）	〒102-0072 千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター9階	03(3265)6110	千代田区、中央区、新宿区、渋谷区、中野区、杉並区、島しょ	月曜・金曜
大崎事務所	〒141-0032 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	03(3495)6110	港区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区	火曜
池袋事務所	〒170-0013 豊島区東池袋4-23-9	03(5954)6110	文京区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、練馬区	木曜
亀戸事務所	〒136-0071 江東区亀戸2-19-1 カメラアブラザ7階	03(3637)6110	台東区、墨田区、江東区、足立区、葛飾区、江戸川区	火曜
国分寺事務所	〒185-0021 国分寺市南町3-22-10	042(321)6110	立川市、武蔵野市、三鷹市、青梅市、昭島市、小金井市、小平市、東村山市、国分寺市、国立市、福生市、東大和市、清瀬市、東久留米市、武蔵村山市、羽村市、あきる野市、西東京市、西多摩郡	月曜
八王子事務所	〒192-0046 八王子市明神町3-5-1	042(645)6110	八王子市、府中市、調布市、町田市、日野市、狛江市、多摩市、稲城市	水曜

★担当地域（会社所在地）に応じて、各事務所が、月曜日から金曜日の午前9時～午後5時（終了時間）まで実施しています。（祝日及び12月29日～1月3日は除く。）

★夜間は、各事務所が担当曜日に午後8時（終了時間）まで実施しています。（祝日及び12月29日～1月3日は除く。）

★土曜日は、飯田橋で午前9時～午後5時（終了時間）まで実施しています。（祝日及び12月28日～1月4日は除く。）

★予約制のため、必ず事前に予約をしてください。

労働相談情報センターのホームページ

<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/soudan-c/center/>



2 労働基準監督署

労働条件に関する相談、労災保険に関する相談、職場の安全衛生・健康管理に関する相談を行っています。

署 名	所 在 地	電話番号	管轄区域
中 央	文京区後楽 1-9-20 飯田橋合同庁舎 6・7 階	03(5803)7381	千代田区、中央区、文京区、島しょ
上 野	台東区池之端 1-2-22 上野合同庁舎 7 階	03(6872)1230	台東区
三 田	港区芝 5-35-2 安全衛生総合会館 3 階	03(3452)5473	港区
品 川	品川区上大崎 3-13-26	03(3443)5742	品川区、目黒区
大 田	大田区蒲田 5-40-3 月村ビル 8・9 階	03(3732)0174	大田区
渋谷	渋谷区神南 1-3-5 渋谷神南合同庁舎	03(3780)6527	渋谷区、世田谷区
新宿	新宿区百人町 4-4-1 新宿労働総合庁舎 4・5 階	03(3361)3949	新宿区、中野区、杉並区
池 袋	豊島区池袋 4-30-20 豊島地方合同庁舎 1 階	03(3971)1257	豊島区、板橋区、練馬区
王 子	北区赤羽 2-8-5	03(6679)0183	北区
足 立	足立区千住旭町 4-21 足立地方合同庁舎 4 階	03(3882)1188	足立区、荒川区
向 島	墨田区東向島 4-33-13	03(5630)1031	墨田区、葛飾区
亀 戸	江東区亀戸 2-19-1 カメラアブラザ 8 階	03(3637)8130	江東区
江戸川	江戸川区船堀 2-4-11	03(6681)8212	江戸川区
八王子	八王子市明神町 3-8-10	042(680)8752	八王子市、日野市、稲城市、多摩市
立 川	立川市緑町 4-2 立川地方合同庁舎 3 階	042(523)4472	立川市、昭島市、府中市、小金井市、小平市、東村山市、国分寺市、国立市、武蔵村山市、東大和市
青 梅	青梅市東青梅 2-6-2	0428(28)0058	青梅市、福生市、あきる野市、羽村市、西多摩郡
三 鷹	武蔵野市御殿山 1-1-3 クリスタルパークビル 3 階	0422(67)0651	三鷹市、武蔵野市、調布市、西東京市、狛江市、清瀬市、東久留米市
町田支署	町田市森野 2-28-14 町田地方合同庁舎 2 階	042(718)8610	町田市
小笠原 総合事務所	小笠原村父島字東町 152	04998(2)2102	小笠原村

3 東京労働局雇用環境・均等部

男女雇用機会均等法や育児・介護休業法、パートタイム・有期雇用労働法に関する相談・指導を行っています。

所 在 地	電話番号
千代田区九段南 1-2-1 九段第3合同庁舎 14 階	03(3512)1611

4 東京労働局需給調整事業部

労働者派遣事業の許可・届出の申請、指導・監督を行っています。また、派遣労働に関する相談に応じています。

所 在 地	電話番号	
港区海岸 3-9-45	労働者派遣事業、職業紹介事業の許可、変更届出等	03(3452)1472
	労働者派遣事業報告、職業紹介事業報告の提出等	03(3452)1472
	労働者派遣・職業紹介事業等に係るご相談	03(3452)1474

5 公共職業安定所（ハローワーク）

職業紹介及び求人、求職に関する相談、雇用保険に関する相談、雇用促進のための各種助成金に関する相談、高齢者・障害者・外国人等の雇用管理に関する相談を行っています。

所 名	所 在 地	電話番号	管轄区域
飯田橋*	文京区後楽 1-9-20 飯田橋合同庁舎内 1～5 階	03(3812)8609	千代田区、中央区、文京区、島しょ
上 野*	台東区東上野 4-1-2	03(3847)8609	台東区
品 川*	港区芝 5-35-3	03(5419)8609	港区、品川区
大 森	大田区大森北 4-16-7	03(5493)8609	大田区
渋谷*	渋谷区神南 1-3-5	03(3476)8609	渋谷区、世田谷区、目黒区
新 宿	新宿区歌舞伎町 2-42-10	03(3200)8609	新宿区、中野区、杉並区
	西新宿 庁舎 新宿区西新宿 1-6-1 新宿エルタワービル 23 階	雇用保険給付課 03(5325)9580 職業相談 03(5325)9593	新宿区、中野区、杉並区

所 名	所 在 地	電話番号	管轄区域
池 袋※	豊島区東池袋 3-5-13	03(3987)8609	豊島区、板橋区、練馬区
庁舎 サンシャイン	豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 3階	雇用保険給付課 03(5958)8609 職業相談 03(5911)8609	
王 子	北区王子 6-1-17	03(5390)8609	北区
足 立※	足立区千住 1-4-1 東京芸術センター 6～8 階	03(3870)8609	足立区、荒川区
墨 田※	墨田区江東橋 2-19-12	03(5669)8609	墨田区、葛飾区
木 場	江東区木場 2-13-19	03(3643)8609	江東区、江戸川区
八王子	八王子市子安町 1-13-1	042(648)8609	八王子市、日野市
立 川	立川市緑町 4-2 立川地方合同庁舎 1～3 階	042(525)8609	立川市、国立市、小金井市、昭島市、小平市、東村山市、国分寺市、東大和市、武蔵村山市
青 梅	青梅市東青梅 3-12-16	0428(24)8609	青梅市、福生市、あきる野市、羽村市、西多摩郡
分庁舎	青梅市東青梅 3-20-7 山崎ビル		
三 鷹	三鷹市下連雀 4-15-18	0422(47)8609	三鷹市、武蔵野市、西東京市、東久留米市、清瀬市
分庁舎	三鷹市下連雀 4-15-31 KDX レジデンス三鷹 1、2 階		
町 田※	町田市森野 2-28-14 町田合同庁舎 1 階	042(732)8609	町田市
分庁舎	町田市森野 1-23-19 小田急町田森野ビル 2 階		
府 中	府中市美好町 1-3-1	042(336)8609	府中市、稲城市、多摩市、調布市、狛江市

※印のあるハローワークでは、職業相談・パソコンによる求人検索・紹介状のみ、平日夜間（19時まで・週2回）と土曜日（10時～17時・月2回）にも行っています。（町田は土曜日10時～17時・月2回）のみ）
新型コロナウイルス感染拡大状況を踏まえ、開庁時間が変更となる場合がありますので、ご来所の際は改めてホームページ等で最新の情報をご確認くださいようお願いいたします。

6 全国健康保険協会（協会けんぽ）東京支部

療養費（高額療養費）、傷病手当金、出産手当金（出産育児一時金）など健康保険の給付ならびに任意継続被保険者に関する手続き、問合せに応じています。

所 名	所 在 地	電話番号
全国健康保険協会 （協会けんぽ）東京支部	中野区中野 4-10-2 中野セントラルパークサウス 7 階	03(6853)6111

7 年金事務所

健康保険・厚生年金の加入や保険料の納付および年金全般に関する手続き、相談、問い合わせに応じています。

所 名	所在地	電話番号	管轄区域
千代田	千代田区三番町 22	03(3265) 4381	千代田区
中 央	中央区銀座 7-13-8 第 2 丸高ビル 1・2 階	03(3543) 1411	中央区
港	港区浜松町 1-10-14 住友東新橋ビル 3 号館 1～3 階	03(5401) 3211	港区、島しょ
新 宿	新宿区大久保 2-12-1 1・2・4 階	03(5285) 8611	新宿区
杉 並	杉並区高円寺南 2-54-9	03(3312) 1511	杉並区
中 野	中野区中野 2-4-25	03(3380) 6111	中野区
上 野	台東区池之端 1-2-18 いちご池之端ビル	03(3824) 2511	台東区
文 京	文京区千石 1-6-15	03(3945) 1141	文京区
墨 田	墨田区立川 3-8-12	03(3631) 3111	墨田区
江 東	江東区亀戸 5-16-9	03(3683) 1231	江東区
江戸川	江戸川区中央 3-4-24	03(3652) 5106	江戸川区
品 川	品川区大崎 5-1-5 高德ビル 2 階	03(3494) 7831	品川区

所 名	所在地	電話番号	管轄区域
大 田	大田区南蒲田 2-16-1 テクノポートカマタセンター ビル 3 階	03(3733) 4141	大田区
渋谷	渋谷区神南 1-12-1	03(3462) 1241	渋谷区
目 黒	目黒区上目黒 1-12-4	03(3770) 6421	目黒区
世田谷	世田谷区玉川 2-21-1 二子玉川ライズ・オフィス 1 0 階	03(6880) 3456	世田谷区
池 袋	豊島区南池袋 1-10-13 荒井ビル 3・4 階	03(3988) 6011	豊島区
北	北区上十条 1-1-10	03(3905) 1011	北区
板 橋	板橋区板橋 1-47-4	03(3962) 1481	板橋区
練 馬	練馬区石神井町 4-27-37	03(3904) 5491	練馬区
足 立	足立区綾瀬 2-17-9	03(3604) 0111	足立区
荒 川	荒川区東尾久 5-11-6	03(3800) 9151	荒川区
葛 飾	葛飾区立石 3-7-3	03(3695) 2181	葛飾区
立 川	立川市錦町 2-12-10	042(523) 0352	立川市、昭島市、小金井市、日野市、 国分寺市、国立市、東大和市、 武蔵村山市
青 梅	青梅市新町 3-3-1 宇源ビル 3・4 階	0428(30) 3410	青梅市、福生市、羽村市、あきる野市、 西多摩郡
八王子	八王子市南新町 4-1	042(626) 3511	八王子市、町田市
武蔵野	武蔵野市吉祥寺北町 4-12-18	0422(56) 1411	武蔵野市、三鷹市、小平市、東村山市、 清瀬市、東久留米市、西東京市
府 中	府中市府中町 2-12-2	042(361) 1011	府中市、調布市、狛江市、多摩市、 稲城市

8 職業能力開発センター

職業に必要な知識や技術を身につけようとする方々のために設けられた施設です。在職者がキャリアアップを図るための教育訓練も実施しています。

校名	所在地	電話番号	最寄駅
中央・城北 職業能力開発センター	文京区後楽 1-9-5	03(5800)2611	JR・東西線・有楽町線・ 南北線・大江戸線 飯田橋
高 年 齢 者 校	千代田区飯田橋 3-10-3 東京しごとセンター 10～12 階	03(5211)2340	JR・東西線 飯田橋、 水道橋、九段下
板 橋 校	板橋区舟渡 2-2-1	03(3966)4131	JR 浮間舟渡
赤 羽 校	北区西が丘 3-7-8	03(3909)8333	都営三田線 板橋本町 JR 十条
城南職業能力 開発センター	品川区東品川 3-31-16	03(3472)3411	京急線 青物横丁 りんかい線 品川シーサイド
大 田 校	大田区本羽田 3-4-30	03(3744)1013	京急線 大鳥居
城東職業能力 開発センター	足立区綾瀬 5-6-1	03(3605)6140	地下鉄千代田線 綾瀬 つくばエクスプレス 青井
江 戸 川 校	江戸川区中央 2-31-27	03(5607)3681	JR 新小岩
台 東 分 校	台東区花川戸 1-14-16	03(3843)5911	東武線・都営浅草線・地下鉄銀座線 つくばエクスプレス 浅草
多摩職業能力 開発センター	昭島市東町 3-6-33	042(500)8700	JR 西立川
八 王 子 校	八王子市台町 1-11-1	042(622)8201	JR 八王子 京王線 山田
府 中 校	府中市南町 4-37-2	042(367)8201	京王線 中河原
東京障害者 職業能力開発校	小平市小川西町 2-34-1	042(341)1411	西武線 小川

9 中小企業退職金共済制度（中退共制度）の問合せ

中小企業者の相互共済と国の援助で退職金制度を確立し、中小企業の従業員の福祉の増進と振興に寄与することを目的としています。

所 名	所在地	電話番号
独立行政法人 勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部	豊島区東池袋 1-24-1	03(6907)1234