

4. 相談窓口のページ

あなたの学校の 就職課・キャリアセンター

賃金不払いや解雇など労働問題に関することは労働相談情報センター

※詳しくは裏表紙をご覧ください。

雇用就業に関することは 東京しごとセンター

窓口	所在地	電話番号
総合相談窓口	千代田区飯田橋 3-10-3 東京しごとセンター 1 階	03(5211)1571
ヤングコーナー	千代田区飯田橋 3-10-3 東京しごとセンター 3 階	03(5211)2851
しごとセンター多摩	国分寺市南町 3-22-10 労働相談情報センター国分寺事務所 2 階	042(329)4510

<東京しごとセンターホームページ> <https://www.tokyoshigoto.jp/>

新卒者・既卒者を対象とした就職関連情報の提供、職業相談・紹介

窓口	所在地	電話番号
㊤東京新卒応援 ハローワーク	新宿区西新宿 2-7-1 小田急第一生命ビル 21 階	03(5339)8609
㊤八王子新卒応援 ハローワーク	八王子市旭町 10-2 八王子 TC ビル 6 階	042(631)9505

※公正採用選考に関する相談は、東京新卒応援ハローワークで行っています。

おおむね 35 歳未満の方を対象とした就職関連情報の提供、職業相談・紹介

窓口	所在地	電話番号
㊤東京わかもの ハローワーク	渋谷区渋谷 2-15-1 渋谷クロスタワービル 8 階	03(3409)0328
㊤新宿わかもの ハローワーク	新宿区西新宿 1-7-1 松岡セントラルビル 9 階	03(5909)8609
㊤日暮里わかもの ハローワーク	荒川区西日暮里 2-29-3 日清ビル 7 階	03(5850)8609

<東京労働局ホームページ> <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/home.html>

公共職業安定所（ハローワーク）

職業紹介・指導、職業能力開発センターへの入校あっせん、雇用保険給付等を行っています。

所名	所在地	電話番号	所轄区域
飯田橋※	文京区後楽 1-9-20 飯田橋合同庁舎内 1～5階、9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 1～3階	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	雇用保険の得喪業務、求人の申込みは 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	求職や失業給付の手続き、 職業相談は 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	
池袋	雇用保険の得喪業務、求人の申込みは 豊島区東池袋 3-5-13	03(3987)8609	豊島区、板橋区、練馬区
※ サン シャ イン ※ 庁舎	求職や失業給付の手続き、 職業相談は 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	八王子市市安町 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	0428(24)8609	
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
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

注) ※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。

年金事務所

健康保険の適用や厚生年金の加入等年金全般に関する手続き・相談・問合せに応じています。

所名	所在地	電話番号	所轄区域
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、杉並区、中野区 (厚生年金の適用・徴収のみ)
杉並	杉並区高円寺南 2-54-9	03(3312)1511	杉並区 (国民年金についてのみ対応)
中野	中野区中野 2-4-25	03(3380)6111	中野区 (国民年金についてのみ対応)
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
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 10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
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
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

労働基準監督署・総合労働相談コーナー

賃金・労働時間等の労働条件、仕事中のけがや病気、労災保険に関する監督・指導を行っています。

総合労働相談コーナーでは、解雇、いじめ・嫌がらせ等を含めた労働問題全般に関する相談を行っています。

署名	所在地	電話番号	所轄区域
中央	文京区後楽 1-9-20 飯田橋合同庁舎 6・7 階	方面：03(5803)7381 安衛：03(5803)7382 労災：03(5803)7383 総合労働相談コーナー：03(6866)0008	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	方面：03(6872)1230 安衛：03(6872)1315 労災：03(6872)1316 総合労働相談コーナー：03(6872)1144	台東区
三田	港区芝 5-35-2 安全衛生総合会館 3 階	方面：03(3452)5473 安衛：03(3452)5474 労災：03(3452)5472 総合労働相談コーナー：03(6858)0769	港区
品川	品川区上大崎 3-13-26	方面：03(3443)5742 安衛：03(3443)5743 労災：03(3443)5744 総合労働相談コーナー：03(6681)1521	品川区、目黒区
大田	大田区蒲田 5-40-3 月村ビル 8・9 階	方面：03(3732)0174 安衛：03(3732)0175 労災：03(3732)0173 総合労働相談コーナー：03(6842)2143	大田区
渋谷	渋谷区神南 1-3-5 渋谷神南合同庁舎 5・6 階	方面：03(3780)6527 安衛：03(3780)6535 労災：03(3780)6507 総合労働相談コーナー：03(6849)1167	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	方面：03(3361)3949 安衛：03(3361)3974 労災：03(3361)4402 総合労働相談コーナー：03(6863)4460	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	方面：03(3971)1257 安衛：03(3971)1258 労災：03(3971)1259 総合労働相談コーナー：03(6871)6537	豊島区、板橋区、練馬区
王子	北区赤羽 2-8-5	方面：03(6679)0183 安衛：03(6679)0186 労災：03(6679)0226 総合労働相談コーナー：03(6679)0133	北区

労働相談の窓口

署名	所在地	電話番号	所轄区域
足立	足立区千住旭町 4-21 足立地方合同庁舎 4 階	方面：03(3882)1188 安衛：03(3882)1190 労災：03(3882)1189 総合労働相談コーナー：03(6684)4573	足立区、荒川区
向島	墨田区東向島 4-33-13	方面：03(5630)1031 安衛：03(5630)1032 労災：03(5630)1033 総合労働相談コーナー：03(5630)1043	墨田区、葛飾区
亀戸	江東区亀戸 2-19-1 カ メリアプラザ 8 階	方面：03(3637)8130 安衛：03(3637)8131 労災：03(3637)8132 総合労働相談コーナー：03(6849)4503	江東区
江戸川	江戸川区船堀 2-4-11	方面：03(6681)8212 安衛：03(6681)8213 労災：03(6681)8232 総合労働相談コーナー：03(6681)8125	江戸川区
八王子	八王子市明神町 3-8- 10	方面：042(680)8752 安衛：042(680)8785 労災：042(680)8923 総合労働相談コーナー：042(680)8081	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	方面：042(523)4472 安衛：042(523)4473 労災：042(523)4474 総合労働相談コーナー：042(846)4821	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	監督：0428(28)0058 安衛：0428(28)0331 労災：0428(28)0392 総合労働相談コーナー：0428(28)0854	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	方面：0422(67)0651 安衛：0422(67)1502 労災：0422(67)3422 総合労働相談コーナー：0422(67)6340	武蔵野市、三鷹市、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	監督：042(718)8610 安衛：042(718)9134 労災：042(718)8592 総合労働相談コーナー：042(718)8342	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

※町田は八王子の支署です。

総合労働相談コーナー

※総合労働相談はフリーダイヤル(0120-601-556)でもご利用可能です。(都内の一般電話から通話できます。)通話は有楽町総合労働相談コーナーにつながります。

有楽町総合労働相談コーナー	千代田区有楽町 2-10-1 東京交通会館 3階	03(5288)8500
東京労働局総合労働相談コーナー	千代田区九段南 1-2-1 九段第3合同庁舎 14階	03(3512)1608

近県の労働行政機関

近県の相談機関

- かながわ労働センター** 横浜市中区寿町 1-4
かながわ労働プラザ内 ☎ 045(633)6110 (代)
- 埼玉県労働相談センター** さいたま市浦和区高砂 3-15-1
埼玉県庁第二庁舎 1階 ☎ 048(830)4522
- 千葉県労働相談センター** 千葉市中央区市場町 1-1
千葉県庁本庁舎 2階 ☎ 043(223)2744

国の相談機関

地方労働局（総合労働相談コーナー）

- 神奈川労働局** 横浜市中区北仲通 5-57 横浜第二合同庁舎 13階
045(211)7358
- 埼玉労働局** さいたま市中央区新都心 11-2
明治安田生命さいたま新都心ビル
ランド・アクシス・タワー 16階
☎ 048(600)6262
- 千葉労働局** 千葉市中央区中央 4-11-1
千葉第二地方合同庁舎 ☎ 043(221)2303

学生等就職相談窓口

- 神奈川県** 横浜新卒応援ハローワーク
横浜市西区北幸 1-11-15 横浜STビル 16階 ☎ 045(312)9206
- 埼玉県** 埼玉新卒応援ハローワーク
さいたま市大宮区桜木町 1-9-4
エクセレント大宮ビル 6階 ☎ 048(650)2234
- 千葉県** ふなばし新卒応援ハローワーク
船橋市本町 1-3-1 フェイスビル 9階 ☎ 047(426)8474

労働相談情報センターのご案内

東京都では、賃金不払いや解雇をはじめ、労働問題全般に関する相談に応じています。

● 電話相談

東京都ろうどう 110 番 **0570 - 00 - 6110** ろうどう110番 費用無料・秘密厳守

月曜から金曜日の午前9時～午後8時、土曜日の午前9時～午後5時（日曜、祝日及び12月29日～1月3日を除く、土曜日については祝日及び12月28日～1月4日を除く。）

● 来所相談（予約制）

担当地域（会社所在地）に応じて、各事務所が月曜から金曜日の午前9時～午後5時（終了時間）まで

窓口	所在地	電話	担当地域（会社所在地）	夜間
労働相談情報センター（飯田橋）	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	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	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	江東区亀戸 2-19-1 カメラアプラザ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	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	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

<TOKYOはたらくネットホームページアドレス>
<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/>

登録番号 (2) 184

就活必携・労働法 知っておきたい法律と相談窓口

編集 学生向け労働法等啓発資料編集委員会
発行 東京都産業労働局雇用就業部労働環境課
〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
電話 03-5320-4650
印刷 株式会社 能登浦

※ 学生向け労働法等啓発資料編集委員会は、東京都産業労働局を事務局として、東京労働局、東京都教育庁、生活文化局及び都民安全推進本部により構成