

## 相談窓口のご案内

### あなたの学校の 就職課・キャリアセンター

MEMO

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へ！

※詳しくは裏表紙をご覧ください。



### 東京しごとセンター

就職先・仕事の適正などに関する相談を受ける東京都の設置する窓口です。

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	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	03(5211)2851
しごとセンター多摩	立川市柴崎町 3-9-2 3階	042(526)4510

<東京しごとセンターホームページ>

<https://www.tokyoshigoto.jp/>



### 新卒応援ハローワーク（公正採用選考に関する相談等）

大学院・大学・短大・高専・専修学校などの学生や、卒業後概ね3年以内の方の就職活動を支援する専門のハローワークです。

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 新宿第一生命ビルディング 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

<東京労働局東京ハローワーク> 新卒者・既卒者の皆さまへ

[https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/kyushokusha/\\_120809.html](https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/kyushokusha/_120809.html)



### わかものハローワーク

正社員での就職を希望する、34歳以下の方のためのハローワークです。

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

<東京労働局東京ハローワーク> 若者の皆さまへ

[https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/kyushokusha/\\_115186.html](https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/kyushokusha/_115186.html)

\*令和8年3月30日から渋谷わかものハローワークに改称



## 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	03(3812)8609	千代田区、中央区、文京区、大島町、八丈町、利島村、新島村、神津島村、三宅村、御蔵島村、青ヶ島村
上野	台東区東上野 2-7-5 倍楽ビル（東上野Ⅱ）2・3階	03(5818)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		
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
森野ビル 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	04998(2)2102	小笠原村

## 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。

<全国の相談・手続き窓口>

<https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/index.html>



## 労働基準監督署・総合労働相談コーナー

労働基準監督署では、賃金の不払いなどの指導、仕事中のけがや病気、労災保険の給付業務を行っています。

総合労働相談コーナーでは、解雇、職場でのいじめ・嫌がらせ・ハラスメント等を含めた労働問題全般に関する相談を行っています。

### ■労働基準監督署一覧・総合労働相談コーナー

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、 大島町、八丈町、利島村、 新島村、神津島村、三宅村、 御蔵島村、青ヶ島村
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 TT 蒲田駅前ビル 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

# 相談窓口

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
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 カメラアプラザ 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 4-21-2 八王子地方合同庁舎 3階	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	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 フリーダイヤル ☎0120-601-556

(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。

コーナー名	所在地	電話番号
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2階  
☎ 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  
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 ☎ 045(312)9206  
川崎新卒応援ハローワーク ☎ 044(244)8609 (49#)
- 埼玉県** 埼玉新卒応援ハローワーク ☎ 048(650)2234
- 千葉県** 千葉新卒応援ハローワーク ☎ 043(307)4888  
ふなばし新卒応援ハローワーク ☎ 047(426)8474  
まつど新卒応援ハローワーク ☎ 047(367)8609 (48#)

# 東京都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、職場のいじめ、有給休暇などさまざまな問題について広く相談に応じています。ぜひ一度ご相談ください。

相談無料・秘密厳守

〈TOKYOはたらくネット労働相談〉

<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/sodan/sodan/index.html>



## ●電話相談（随時）

東京都ろうどう110番

ろうどう110番

0570-00-6110

東京都LINE電話労働相談

（通話料は掛かりません）

LINEコール（音声通話機能）を活用した電話相談を実施しています。



月曜日から金曜日の午前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、各事務所が月曜日から金曜日の午前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
多摩事務所	立川市柴崎町 3-9-2 6階	042 (595) 8004	<b>多摩地域の市町村全域</b> 八王子市、立川市、武蔵野市、三鷹市、青梅市、府中市、昭島市、調布市、町田市、小金井市、小平市、日野市、東村山市、国分寺市、国立市、福生市、狛江市、東大和市、清瀬市、東久留米市、武蔵村山市、多摩市、稲城市、羽村市、あきる野市、西東京市、西多摩郡	月曜 水曜
青山事務所（はたらく女性スクエア）	渋谷区神宮前5-53-67 コスモス青山地下1階 EAST-A2	03 (6803) 8941 (総合相談)	詳細は「はたらく女性スクエア」ホームページへ <a href="https://www.joseisquare.metro.tokyo.lg.jp/">https://www.joseisquare.metro.tokyo.lg.jp/</a>	水曜

〈TOKYOはたらくネット〉

<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/>



令和8年2月発行 印刷物登録番号 (7) 163

## 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 株式会社シンソークリエイト

※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、東京都教育庁及び生活文化局、都民安全総合対策本部により構成



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。