

11. 相談窓口のページ

ハローワーク

会社をやめたとき又は解雇されたときなどに、仕事を探したり、雇用保険の給付を受けたりするために利用します。求人票と実際の仕事内容や労働条件が違ったときの相談にも応じます。

求人情報については会社の所在地のハローワークを、雇用保険については自分の住所地のハローワークをご利用ください。

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3-35-3 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、 求人申込み 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、 求人申込み 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		
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 務 所	小笠原村父島宇東町	04998 (2) 2102	小笠原村

注）ハローワークの開庁時間は8時30分から17時15分（土・日・祝日除く）となります。
平日夜間・土曜日の開庁等については、各ハローワークのホームページをご確認ください。

ハローワーク求人ホットライン(求人の内容が実際と違ってした場合に、会社への指導を行います。)

電話：03-6858-8609

労働基準監督署

ちんぎん

賞金の不払いなどの指導、仕事中的けがや病気、労災保険の給付業務を行っています。

※会社の所在地が担当地域となります。

労働基準監督署一覧

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	台東区池ノ端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
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

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
電 戸	江東区電戸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	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。

年金事務所

健康保険・厚生年金の加入等年金全般に関する手続・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>



東京しごとセンター

就職先・仕事の適性などに関する相談を受ける東京都の窓口です。

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/>



東京都労働相談情報センター

お金^{ちんぎん}不払い^{かいご}や解雇^{かいご}をはじめ、職場のいじめ、有給休暇^{ゆうきゅうきゅうか}などさまざまな問題について
広く相談に応じています。アルバイト・パート^{けいやく}社員、契約社員^{けいやく}、派遣社員^{はいせん}、正社員など、
雇用形態^{こよう}を問わず受付けておりますので、ぜひ一度ご相談ください。



●電話相談

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

月曜日から金曜日の午前9時から午後8時、土曜日の午前9時から午後5時（終了時間）まで
（日曜、祝日、12月29日～1月3日を除く）（土曜相談は祝日及び12月28日～1月4日を除く）

●LINE電話労働相談

（通話料はかかりません）

LINEコール（通話機能）を利用した電話相談です。

*相談方法や具体的な相談日時などはホームページ
「はたらくネット」か右のLINEアカウント（QRコード）
からご確認ください。

LINEのID：
@tokyo-rodo-sodan
アカウント名：
東京都労働相談情報センター



●来所相談（予約制）

東京都労働相談情報センター（飯田橋）		電話：03（3265） 6110
千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター9階（J R・地下鉄「飯田橋駅」下車）		
担当地域：千代田区、中央区、新宿区、渋谷区、中野区、杉並区、島しょ		
大崎事務所		電話：03（3495） 6110
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（J R「大崎駅」下車）		
担当地域：港区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区		
池袋事務所		電話：03（5954） 6110
豊島区東池袋4-23-9（J R・西武・東武・地下鉄「池袋駅」下車）		
担当地域：文京区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、練馬区		
亀戸事務所		電話：03（3637） 6110
江東区亀戸2-19-1 カメリアプラザ7階（J R「亀戸駅」下車）		
担当地域：台東区、墨田区、江東区、足立区、葛飾区、江戸川区		
多摩事務所		電話042（595） 8004
立川市柴崎町3-9-2 6階（J R「立川駅」下車）		
担当地域：多摩地域の市町村全域		
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		
青山事務所（はたらく女性スクエア）		電話：03（6803） 8941（総合相談）
渋谷区神宮前5-53-67 コスモス青山地下1階EAST-A2		
詳しくは「はたらく女性スクエア」ホームページへ https://www.joseisquare.metro.tokyo.lg.jp/		



ホーム
ページ

TOKYO はたらくネット <https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/>



東京都労働局 <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/>

令和7年6月発行 登録番号7（11） 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

*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総合対策本部により構成

印刷 株式会社 能登浦

名前

