

相談窓口案内

労働基準監督署

労働基準関係法令に基づく監督、指導、許認可などの事務を行っています。

署名	所在地	電話番号
中央	文京区後楽 1-9-20	03(5803)7381
上野	台東区池之端 1-2-22	03(6872)1230
三田	港区芝 5-35-2	03(3452)5473
品川	品川区上大崎 3-13-26	03(3443)5742
大田	大田区蒲田 5-40-3	03(3732)0174
渋谷	渋谷区神南 1-3-5	03(3780)6527
新宿	新宿区百人町 4-4-1	03(3361)3949
池袋	豊島区池袋 4-30-20	03(3971)1257
王子	北区赤羽 2-8-5	03(6679)0183
足立	足立区千住旭町 4-21	03(3882)1188

署名	所在地	電話番号
向島	墨田区東向島 4-33-13	03(5630)1031
亀戸	江東区亀戸 2-19-1	03(3637)8130
江戸川	江戸川区船堀 2-4-11	03(6681)8212
八王子	八王子市明神町 3-8-10	042(680)8752
立川	立川市緑町 4-2	042(523)4472
青梅	青梅市東青梅 2-6-2	0428(28)0058
三鷹	武蔵野市御殿山 1-1-3	0422(67)0651
町田	町田市森野 2-28-14	042(718)8610
小笠原 総合事務所	小笠原村父島字東町 152	04998(2)2102

公共職業安定所（ハローワーク）

職業紹介、雇用保険の加入や雇用保険の給付手続きなどを行っています。
詳しくは事務所の所在地を管轄するハローワークにお問合わせください。

所名	所在地	電話番号	管轄区域
飯田橋	〒112-8577 文京区後楽 1-9-20	03(3812)8609	千代田区、中央区、文京区、島しょ（小笠原村を除く）
上野	〒110-8609 台東区東上野 4-1-2	03(3847)8609	台東区
品川	〒108-0014 港区芝 5-35-3	03(5419)8609	港区、品川区
大森	〒143-8588 大田区大森北 4-16-7	03(5493)8609	大田区
渋谷	〒150-0041 渋谷区神南 1-3-5	03(3476)8609	渋谷区、世田谷区、目黒区
新宿	〔歌舞伎町庁舎〕 〒160-8489 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〕 〒163-1523 新宿区西新宿 1-6-1	雇用保険給付課 03(5325)9580 職業相談 03(5325)9593	
池袋	〔池袋庁舎〕 〒170-8409 豊島区東池袋 3-5-13	03(3987)8609	豊島区、練馬区、板橋区
	〔サンシャイン庁舎〕 〒170-6003 豊島区東池袋 3-1-1	雇用保険給付課 03(5958)8609 職業相談 03(5911)8609	

所名	所在地	電話番号	管轄区域
王子	〒114-0002 北区王子 6-1-17	03(5390)8609	北区
足立	〒120-8530 足立区千住 1-4-1	03(3870)8609	足立区、荒川区
墨田	〒130-8609 墨田区江東橋 2-19-12	03(5669)8609	墨田区、葛飾区
木場	〒135-8609 江東区木場 2-13-19	03(3643)8609	江戸川区、江東区
八王子	〒192-0904 八王子市子安町 1-13-1	042(648)8609	八王子市、日野市
立川	〒190-8609 立川市緑町 4-2	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	〒198-0042 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
三鷹	〒181-8517 三鷹市下連雀 4-15-18	0422(47)8609	三鷹市、武蔵野市、西東京市、清瀬市、東久留米市
町田	〒194-0022 町田市森野 2-28-14	042(732)8609	町田市
府中	〒183-0045 府中市美好町 1-3-1	042(336)8609	府中市、調布市、狛江市、多摩市、稲城市
小笠原 総合事務所	〒100-2102 小笠原村父島字東町 152	04998(2)2102	小笠原村

雇用保険を含め雇用主に対する種々の支援の問合せ

東京労働局職業安定部雇用保険課

〒102-8305 千代田区九段南 1-2-1 九段第3合同庁舎 12階 ☎ 03 (3512) 1670

▶ 東京労働局雇用環境・均等部

パートタイム・有期雇用労働法、男女雇用機会均等法、育児・介護休業法、職場におけるパワーハラスメント等に関する相談、助言、調停に関することなどを行っています。

また、短時間・有期雇用管理者選任・変更届の提出先もこちらです。

所名	所在地	電話番号	最寄駅
東京労働局 雇用環境・ 均等部	千代田区九段南 1-2-1 九段第3合同庁舎 14階	03 (3512) 1611	九段下

働き方改革推進支援センター（東京）

特に中小企業・小規模事業者における働き方改革関連法の円滑な実行に向けて、労務管理の専門家による電話・メール・来所相談、セミナー等を実施しています。

所在地：千代田区神田富山町 25 サンクス神田ビル 2 階

電話：0120 (232) 865

全国健康保険協会（協会けんぽ）東京支部

健康保険の給付や任意継続被保険者等に関する手続・問合せに応じています。

所在地：中野区中野 4-10-2 中野セントラルパークサウス 7 階

電話：03 (6853) 6111

年金事務所

健康保険、厚生年金の加入や保険料の納付及び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
千代田	千代田区三番町 22	03(3265)4381
中央	中央区明石町 8-1	03(3543)1411
港	港区浜松町 1-10-14	03(5401)3211
新宿	新宿区新宿 5-9-2	03(6278)9311
杉並	杉並区高円寺南 2-54-9	03(3312)1511
中野	中野区中野 2-4-25	03(3380)6111
上野	台東区池之端 1-2-18	03(3824)2511
文京	文京区千石 1-6-15	03(3945)1141
墨田	墨田区立川 3-8-12	03(3631)3111
江東	江東区亀戸 5-16-9	03(3683)1231
江戸川	江戸川区中央 3-4-24	03(3652)5106
品川	品川区大崎 5-1-5	03(3494)7831
大田	大田区南蒲田 2-16-1	03(3733)4141
渋谷	渋谷区神南 1-12-1	03(3462)1241

所名	所在地	電話番号
目黒	目黒区上目黒 1-12-4	03(3770)6421
世田谷	世田谷区玉川 2-21-1	03(6880)3456
池袋	豊島区南池袋 1-10-13	03(3988)6011
北	北区上十条 1-1-10	03(3905)1011
板橋	板橋区板橋 1-47-4	03(3962)1481
練馬	練馬区石神井町 4-27-37	03(3904)5491
足立	足立区綾瀬 2-17-9	03(3604)0111
荒川	荒川区東尾久 5-11-6	03(3800)9151
葛飾	葛飾区立石 3-7-3	03(3695)2181
立川	立川市錦町 2-12-10	042(523)0352
八王子	八王子市南新町 4-1	042(626)3511
武蔵野	武蔵野市吉祥寺北町 4-12-18	0422(56)1411
府中	府中市府中町 2-12-2	042(361)1011
青梅	青梅市新町 3-3-1	0428(30)3410



東京都労働相談情報センター

労働相談情報センターでは、労働者や事業主の方々から寄せられる労働問題全般について相談に応じています。

また、パートタイム労働者をはじめとする非正規雇用労働者について適正な雇用管理を行うため、非正規雇用アドバイザーが事業所等を巡回して、助言・普及・啓発活動を行っています。

◆電話相談（費用無料・秘密厳守）

東京都ろうどう 110 番	電話 0570 (00) 6110 <small>ろうどう110番</small>	月～金曜 9時～20時（終了時間） 土曜 9時～17時（終了時間） ※祝日及び12月29日～1月3日を除く。 土曜相談は祝日および12月28日～1月4日を除く。
---------------	--	---

◆労働相談情報センター（予約制）

事務所	所在地	電話番号	担当地域	夜間相談
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 9F	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
大事務所 崎所	品川区大崎 1-11-1 ゲートシティ大崎 ウエストタワー 2F	03(3495)6110	港区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区	火曜
池事務所 袋所	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
亀事務所 戸所	江東区亀戸 2-19-1 カメラプラザ 7F	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

- ※1 各担当地域に応じて、各事務所が、月～金曜日の9時～17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日を除く）
- ※2 夜間来所相談（予約制）は、各事務所が担当曜日に20時（終了時間）まで実施しています。
- ※3 土曜日は、飯田橋で9時～17時（終了時間）まで実施しています。
- ※4 土曜日の相談は、祝日及び12月28日～1月4日は実施していません。
- ※5 来所相談は、予約制になります。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。

◆心の健康相談（事前予約制）

カウンセラーが、職場における心の悩みに関する相談に応じています。

事務所	曜日	相談時間	電話番号
飯田橋	第1～第4火曜日 第1～第4水曜日	午後2時～5時	03 (3265) 6110
大崎	第1・第3水曜日 第2・第4金曜日		03 (3495) 6110
池袋	第2・第4水曜日		03 (5954) 6110
亀戸	第2・第4木曜日		03 (3637) 6110
国分寺	第1～第4金曜日		042 (321) 6110
八王子	第2・第4木曜日		042 (645) 6110

◆弁護士労働相談（事前予約制・無料）

労働相談情報センターでは、弁護士が労働問題にかかる高度な法律解釈や判例等の相談（裁判所で係争中の案件を除く）に応じています。1人1回限りで30分までとなります。

事務所	曜日	相談時間	電話番号
飯田橋	月・木・金曜日 （祝日及び年末年始は除く）	午後2時～4時	03 (3265) 6110

◆新型コロナウイルス感染症に係る雇用調整助成金等相談員（事前予約制・無料）

労働相談情報センターでは、社会保険労務士を相談員として配置し、新型コロナウイルス感染症に係る休業支援金・給付金や雇用調整助成金の特例措置の申請手続き等についての相談（来所・電話）に応じています。1案件につき1回のみ30分までとなります。

事務所	曜日	相談時間	電話番号
飯田橋	水・金曜日 （祝日及び年末年始は除く）	午前9時30分 ～11時30分	03 (3265) 6117