

〇 困ったときの相談窓口

《労働問題全般の相談をしたいとき》

東京都労働相談情報センター

東京都では、賃金の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

ナビダイヤル 0570-00-^{ろうどう110番}6110 相談無料・秘密厳守

- ・月曜日から金曜日の午前9時～午後8時(終了時刻)

【祝日及び12月29日～1月3日を除く】

- ・土曜日の午前9時～午後5時(終了時刻)

【祝日及び12月28日～1月4日を除く】

●LINE電話労働相談

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(終了時刻)

【祝日及び12月29日～1月3日を除く】

- ・土曜日の午前9時～午後5時(終了時刻)

【祝日及び12月28日～1月4日を除く】

●オンライン相談

オンライン相談（Zoom）を実施しています。TOKYOはたらくネット内の専用予約ホームページからお申込みください。

<https://hataraku.metro.tokyo.lg.jp/sodan/sodan/online-soudan/index.html>

●来所相談(予約制)

事務所	所在地/担当区域(会社所在地)	電話番号	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 【担当地区】千代田区、中央区、新宿区、渋谷区、中野区、杉並区、島しょ	03(3265)6110	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 【担当地区】港区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区	03(3495)6110	火曜

池袋事務所	豊島区東池袋 4-23-9 【担当地区】文京区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、練馬区	03(5954)6110	木曜
亀戸事務所	江東区亀戸 2-19-1 カメリアプラザ 7 階 【担当地区】台東区、墨田区、江東区、足立区、葛飾区、江戸川区	03(3637)6110	火曜
多摩事務所	立川市柴崎町 3-9-2 6 階 【担当地区】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	042(595)8004	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 詳細は「はたらく女性スクエア」ホームページへ https://www.joseisquare.metro.tokyo.lg.jp/	03(6803)8941 (総合相談)	水曜

- ・担当区域（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(終了時刻)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(終了時刻)まで実施しています(祝日及び 12 月 29 日～1 月 3 日を除く)。
- ・土曜日は、飯田橋では毎週、多摩事務所では第 1・3 土曜日の午前 9 時～午後 5 時(終了時刻)まで実施しています(祝日及び 12 月 28 日～1 月 4 日は除く)。
- ・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。

《雇用・就業に関すること》

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

(日曜祝日及び12月29日～1月3日を除く。)

《労働争議のあっせん、調停、仲裁、不当労働行為の審査、労働組合の資格審査など》

東京都労働委員会

名 称	所在地	電話番号
東京都労働委員会	新宿区西新宿2-8-1 都庁第一本庁舎37階(南塔)	03(5320)6996

《労働条件、労災保険、賃金、労働時間、職場の安全衛生に関すること》

労働基準監督署・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（監督） 03(5803)7381 安全衛生 03(5803)7382 労働災害 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（監督） 03(6872)1230 安全衛生 03(6872)1315 労働災害 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（監督） 03(3452)5473 安全衛生 03(3452)5474 労働災害 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（監督） 03(3443)5742 安全衛生 03(3443)5743 労働災害 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（監督） 03(3732)0174 安全衛生 03(3732)0175 労働災害 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（監督） 03(3780)6527 安全衛生 03(3780)6535 労働災害 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（監督） 03(3361)3949 安全衛生 03(3361)3974 労働災害 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（監督） 03(3971)1257 安全衛生 03(3971)1258 労働災害 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（監督） 03(6679)0183 安全衛生 03(6679)0186 労働災害 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（監督） 03(3882)1188 安全衛生 03(3882)1190 労働災害 03(3882)1189 総合労働相談コーナー 03(6684)4573	足立、 荒川区

向島	墨田区東向島4-33-13	方面（監督） 安全衛生 労働災害 総合労働相談コーナー	03(5630)1031 03(5630)1032 03(5630)1033 03(5630)1043	墨田区、 葛飾区
亀戸	江東区亀戸2-19-1 カメラプラザ8階	方面（監督） 安全衛生 労働災害 総合労働相談コーナー	03(3637)8130 03(3637)8131 03(3637)8132 03(6849)4503	江東区
江戸川	江戸川区船堀2-4-11	方面（監督） 安全衛生 労働災害 総合労働相談コーナー	03(6681)8212 03(6681)8213 03(6681)8232 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（監督） 安全衛生 労働災害 総合労働相談コーナー	042(680)8752 042(680)8785 042(680)8923 042(680)8081	八王子市、 日野市、 多摩市、 稲城市
立川	立川市緑町4-2 立川地方合同庁舎3階	方面（監督） 安全衛生 労働災害 総合労働相談コーナー	042(523)4472 042(523)4473 042(523)4474 042(846)4821	立川市、昭島市、 府中市、小金井市、 東村山市、小平市、 国分寺市、国立市、 東大和市、 武蔵村山市
青梅	青梅市東青梅2-6-2	監督 安全衛生 労働災害 総合労働相談コーナー	0428(28)0058 0428(28)0331 0428(28)0392 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（監督） 安全衛生 労働災害 総合労働相談コーナー	0422(67)0651 0422(67)1502 0422(67)3422 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 安全衛生 労働災害 総合労働相談コーナー	042(718)8610 042(718)9134 042(718)8592 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

総合労働相談コーナー フリーダイヤル 0120-601-556

署名	所在地	電話番号
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
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

《職業紹介、雇用保険に関すること》

公共職業安定所(ハローワーク)

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2-7-5 偕楽ビル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 渋谷神南合同庁舎1F	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
	求職や失業給付手続き、 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、練馬区、板橋区
	求職や失業給付手続き、 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 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
	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152	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・祝を除く) 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。

《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、相談、問い合わせ》

年金事務所

事務所	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	中央区明石町 8-1 聖路加タワー1階・16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	新宿区新宿 5-9-2 ヒューリック新宿五丁目 ビル 3～8階	03(3354)5048	新宿区 (杉並区・中野区は厚生年金の適用・徴収のみ)
杉 並	杉並区高円寺南 2-54-9	03(3312)1511	杉並区 (厚生年金の適用・徴収を除く)
中 野	中野区中野 2-4-25	03(3380)6111	中野区 (厚生年金の適用・徴収を除く)
上 野	台東区池之端 1-2-18 NDK 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	厚生年金・国民年金の届出、 保険料の相談は 世田谷年金事務所 世田谷区世田谷 1-30-12 年金給付に関する相談・請求 等の手続きは 三軒茶屋相談室 世田谷区太子堂 4-1-1 キャロットタワー13階	03(6844)3871	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

《「男女雇用機会均等法」、「女性活躍推進法」、「パートタイム・有期雇用労働法」、「育児・介護休業法」、「次世代育成支援対策推進法」及び「労働施策総合推進法」に関すること》

東京労働局雇用環境・均等部

事務所	所在地	電話番号
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

《最低賃金に関すること》

東京労働局労働基準部賃金課

事務所	所在地	電話番号
東京労働局 労働基準部賃金課	千代田区九段南 1-2-1 九段第3合同庁舎 13階	03(3512)1614

《派遣労働に関すること》

東京労働局需給調整事業部

事務所	所在地	電話番号
東京労働局 需給調整事業部	港区海岸 3-9-45	需給調整事業第一課 有料・無料の職業紹介事業の許可・申請等、派遣事業の許可・申請等 03(3452)1472 需給調整事業第二課 職業紹介事業の運営・トラブル等 03(3452)1474

日本司法支援センター(法テラス)

サポートダイヤル0570-078374

名 称	所在地	電話番号
法テラス東京	新宿区西新宿1-24-1 エステック情報ビル13階	050 (3383) 5300
法テラス上野	台東区東上野4-27-3 上野トーセイビル 6 階	050 (3383) 5320
法テラス多摩	立川市曙町2-8-18 東京建物ファール立川ビル 5 階	050 (3383) 5327
法テラス八王子	八王子市明神町4-7-14 八王子ONビル 4 階	050 (3383) 5310

《療養費・傷病手当金・出産手当金など健康保険の給付並びに任意継続被保険者に関する手続、問い合わせ》

全国健康保険協会（協会けんぽ）東京支部

事務所	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

～公正な採用選考のために～

東京都では、就職の機会均等を確保するため、応募者本人の適性や能力に基づく公正な採用選考を推進しています。

パート・アルバイト、派遣社員、契約社員等の雇用形態で働く方のためのQ&A

どうなる？ こんなトラブル！

令和8年1月発行

編集・発行 東京都労働相談情報センター

千代田区飯田橋3丁目10番3号

東京しごとセンター9階

電話03（5211）2345

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