働く人のための窓口

1 労働相談情報センター

労働相談情報センターでは、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。

◎**相談日などの最新情報はホームページでご確認ください。**

◆電話　相談東京都ろうどう110番　0570－00－6110

上記の電話相談専用ダイヤルで、月～金曜日の午前９時～午後８時（終了時間）まで、土曜日の午前９時～午後５時（終了時間）まで相談に応じています（祝日及び12月29日～１月３日を除く。土曜日は、祝日及び12月28日～１月４日を除く）。

◆来所相談（予約制）

★　担当区域（会社所在地）に応じて、各事務所が月～金曜日の午前９時～午後５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日は除く）。

なお、下記の各事務所の電話番号による、労働相談の受理や来所相談の予約が可能な時間は、原則、平日の午前９時～午後５時（正午～午後１時を除く）となっています。

窓口	所　在　地	電話番号	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	(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	(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	(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 カメリアプラザ７階	(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

※国分寺事務所と八王子事務所は移転・統合され令和４年10月に新たに多摩事務所（仮称）となります。

多摩事務所（仮称）　立川市柴崎町３－９－２

◆夜間来所相談（予約制）
★夜間は、各事務所が担当曜日に午後８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日は除く）。予約制のため、必ず事前に予約をしてください。

◆土曜来所相談（予約制）

★　土曜日は、飯田橋で午前９時～午後５時（終了時間）まで実施しています（祝日及び12月28日～１月４日は除く）。予約制のため、必ず事前に予約をしてください。

◆英語、中国語での相談も受け付けます

労働相談情報センターでは、外国人労働相談通訳を配置しており、英語、中国語による相談も受け付けています。相談日、相談時間等は下記の通りです。

言語	事務所	曜日	相談時間	電話番号
英　語	飯田橋	月～金	午後 2時～4時	（3265）6110
	大　崎	火		（3495）6110
	国分寺	木		042（321）6110
中国語	飯田橋	火～木		（3265）6110

◆テレビ電話通訳制度

外国人相談者の多国籍化に対応するため、タブレット端末を利用したテレビ電話通訳制度を導入しています。

タブレット端末は、労働相談情報センター（飯田橋）及び国分寺事務所に配置しており、英語、中国語、スペイン語、ポルトガル語、フランス語、ロシア語、韓国語、タイ語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タガログ語、ヒンディー語及びミャンマー語の14か国語に対応しています。

◆手話通訳派遣制度

労働相談情報センターでは、手話による労働相談に対応できるよう、各事務所に通訳を派遣するサービスを行っています。ご利用を希望される方は、事前に各事務所へお申し込みください。

◆心の健康相談

労働相談情報センターでは、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。ご利用を希望される方は、事前に予約が必要です。各事務所にお申し込みください。

なお、ご予約の際には、「心の健康相談の予約」とお伝えください。

○心の健康相談お問い合わせ先

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	（3265）6110
大　崎	第１・第３水曜日 第２・第４金曜日		（3495）6110
池　袋	第２・第４水曜日		（5954）6110
亀　戸	第２・第４木曜日		（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

労働相談情報センターでは、弁護士が労働問題に係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等を除く）に応じています。弁護士労働相談は、１人１回限りで30分までとなります。ご利用を希望される方は、事前に予約が必要です。なお、ご予約の際には、「弁護士労働相談の予約」とお伝えください。

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	（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

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。来所相談を希望される場合は、事前に予約が必要です。

※休業支援金・給付金等の制度が終了するなど、新型コロナウイルス感染症に関する施策の実施状況に応じて、年度途中に相談受付を終了する可能性があります。あらかじめご了承ください。

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	（3265）6117

◆労働相談情報センターホームページ
hataraku.metro.tokyo.lg.jp/soudan-c/center/

2 東京都労働資料センター

労働資料センターでは、「労働」に関する図書、資料、定期刊行物、労働組合資料などを収集し、閲覧・貸出を行っています。

事務所	相談時間	電話番号
東京都 労働資料センター	千代田区飯田橋 3-10-3 東京しごとセンター９階	（5215）5857

ホームページ
hataraku.metro.tokyo.lg.jp/madoguchi/siryo/m/index.html

3 労政会館

会議室などを設置してあります。労使の会議・集会などにご利用下さい。

名　称	所在地	電話番号
南部労政会館	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	（3495）4915
国分寺労政会館	国分寺市南町 3-22-10	042（323）8515
八王子労政会館	八王子市明神町 3-5-1	042（645）7451

4 東京しごとセンター

東京都が都民の方の雇用や就業を支援するために設置した、<しごとに関するワンストップサービスセンター>です。就業相談、キャリアカウンセリング、職業紹介、セミナー等を実施し、都民の方の就職活動を支援します。

所在地	電話番号	利用時間	最寄駅
千代田区飯田橋 3-10-3	総合相談 （5211）1571	平　日 9 時～ 20 時 土曜日 9 時～ 17 時	ＪＲ・地下鉄 飯田橋

※日曜祝日及び12月29日～ 1月3日は休業。

◆東京しごとセンター多摩※

所在地	電話番号	利用時間	最寄駅
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	平　日 9 時～ 20 時 土曜日 9 時～ 17 時	ＪＲ・西武線 国分寺

※日曜祝日及び12月29日～ 1月3日は休業。

※東京しごとセンター多摩は令和 4 年10月より下記住所に移転します。
立川市柴崎町 3 － 9 － 2

ホームページ　tokyoshigoto.jp/

5 東京都労働委員会

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を行っています。

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）	（5320）6996

6 職業能力開発センター

就職を目指し、職業に必要な知識や技術を身につけようとする方々のために設けられた施設です。また、働いている方がキャリアアップを図るための短期講習も行っています。

校　名	所在地	電話番号	最寄駅
中央・城北 職業能力開発センター	文京区後楽 1-9-5	（5800）2611	JR・地下鉄　飯田橋
高年齢者校	新宿区百人町 3-25-1 サンケンビルヂング	（3227）5951	JR・大久保または 新大久保
板橋校	板橋区舟渡 2-2-1	（3966）4131	JR　浮間舟渡
赤羽校	北区西が丘 3-7-8	（3909）8333	都営三田線　板橋本町 JR　十条
城南 職業能力開発センター	品川区東品川 3-31-16	（3472）3411	京急線　青物横丁 りんかい線 品川シーサイド
大田校	大田区羽田旭町 10-11	（3744）1013	京急線　穴守稲荷 京急線・東京モノレール 天空橋
城東 職業能力開発センター	足立区綾瀬 5-6-1	（3605）6140	地下鉄千代田線　綾瀬 つくばエクスプレス 青井
江戸川校	江戸川区中央 2-31-27	（5607）3681	JR　新小岩
台東分校	台東区花川戸 1-14-16	（3843）5911	東武線・都営浅草線・ 地下鉄銀座線　浅草

校　名	所在地	電話番号	最寄駅
多摩 職業能力開発センター	昭島市東町 3-6-33	042 （500）8700	JR　西立川
八王子校	八王子市台町 1-11-1	042 （622）8201	JR　八王子 京王線　山田
府中校	府中市南町 4-37-2	042 （367）8201	京王線　中河原
東京障害者 職業能力開発校	小平市小川西町 2-34-1	042 （341）1411	JR　新小平 西武線　小川

7 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、雇用保険の給付を行っています。

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	（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	（3847）8609	台東区
品　川※	港区芝5-35-3　1～3階	（5419）8609	港区、品川区
大　森	大田区大森北4-16-7	（5493）8609	大田区
渋　谷※	渋谷区神南1-3-5 渋谷神南合同庁舎	（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	（3200）8609	新宿区、中野区、 杉並区
新　宿 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 （5325）9580 職業相談 （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	（3987）8609	豊島区、練馬区、 板橋区
池　袋 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 （5958）8609 職業相談 （5911）8609	
王　子	北区王子 6-1-17	（5390）8609	北区

所　名	所在地	電話番号	所轄区域
足　立※	足立区千住 1-4-1 東京芸術センター 6 ～ 8 階	（3870）8609	足立区、荒川区
墨　田※	墨田区江東橋 2-19-12	（5669）8609	墨田区、葛飾区
木　場	江東区木場 2-13-19	（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、昭島市、 小金井市、小平市、 東村山市、国分寺市、 国立市、東大和市、 武蔵村山市
青　梅	青梅市東青梅 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、清瀬市、 東久留米市
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、調布市、 狛江市、多摩市、 稲城市
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、仕事の相談、紹介業務のみ、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）

○求職者等の個人情報の取扱いに関する相談窓口

施　設　名	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	（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

8 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、労働時間、安全衛生などについての監督、指導、労働基準関係法令に基づく届出の受付などの事務を行っています。

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。

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）　(5803)7381 安全衛生　(5803)7382 労働災害　(5803)7383 総合労働相談コーナー　(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）　(6872)1230 安全衛生　(6872)1315 労働災害　(6872)1316 総合労働相談コーナー　(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）　(3452)5473 安全衛生　(3452)5474 労働災害　(3452)5472 総合労働相談コーナー　(6858)0769	港区
品　川	品川区上大崎3-13-26	方面（監督）　(3443)5742 安全衛生　(3443)5743 労働災害　(3443)5744 総合労働相談コーナー　(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（監督）　(3732)0174 安全衛生　(3732)0175 労働災害　(3732)0173 総合労働相談コーナー　(6842)2143	大田区

署　名	所　在　地	電話番号	所轄区域
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）　(3780)6527 安全衛生　(3780)6535 労働災害　(3780)6507 総合労働相談コーナー　(6849)1167	渋谷区、 世田谷区
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）　(3882)1188 安全衛生　(3882)1190 労働災害　(3882)1189 総合労働相談コーナー　(6684)4573	足立区、 荒川区
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）　(3361)3949 安全衛生　(3361)3974 労働災害　(3361)4402 総合労働相談コーナー　(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）　(3971)1257 安全衛生　(3971)1258 労働災害　(3971)1259 総合労働相談コーナー　(6871)6537	豊島区、 板橋区、 練馬区
王　子	北区赤羽2-8-5	方面（監督）　(6679)0183 安全衛生　(6679)0186 労働災害　(6679)0226 総合労働相談コーナー　(6679)0133	北区
向　島	墨田区東向島4-33-13	方面（監督）　(5630)1031 安全衛生　(5630)1032 労働災害　(5630)1033 総合労働相談コーナー　(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（監督）　(3637)8130 安全衛生　(3637)8131 労働災害　(3637)8132 総合労働相談コーナー　(6849)4503	江東区
江戸川	江戸川区船堀2-4-11	方面（監督）　(6681)8212 安全衛生　(6681)8213 労働災害　(6681)8232 総合労働相談コーナー　(6681)8125	江戸川区

署　名	所　在　地	電話番号	所轄区域
八王子	八王子市明神町3-8-10	方面（監督）　042(680)8752 安全衛生　042(680)8785 労働災害　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（監督）　042(523)4472 安全衛生　042(523)4473 労働災害　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 安全衛生　0428(28)0331 労働災害　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（監督）　0422(67)0651 安全衛生　0422(67)1502 労働災害　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 安全衛生　042(718)9134 労働災害　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

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	(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	(5288) 8500

9 東京労働局雇用環境・均等部

男女雇用機会均等法や育児・介護休業法、パートタイム・有期雇用労働法、労働施策総合推進法及び次世代育成支援対策推進法に関する相談・指導を行っています。

所在地：千代田区九段南1－2－1　九段第３合同庁舎14階
電　話：(3512) 1611

10 東京労働局需給調整事業部

労働者派遣事業の許可申請・届出の処理、指導・監督を行っています。また、派遣労働に関するご相談に応じます。

所在地：港区海岸3－9－45
電　話：無料職業紹介の許可、申請等　(3452) 1472
　　派遣事業の許可、申請等　(3452) 1472
　　派遣事業等の指導監督　(3452) 1474

11 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：(6853) 6111

12 年金事務所

健康保険・厚生年金の加入や保険料の納付および年金全般に関する手続・相談・問合せに応じています。

署　名	所　在　地	電話番号	所轄区域
千代田	千代田区三番町22	(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	(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	(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5丁目ビル3 ～ 9階	(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	(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	(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 いちご池之端ビル	(3824) 2511	台東区
文　京	文京区千石1-6-15	(3945) 1141	文京区
墨　田	墨田区立川3-8-12	(3631) 3111	墨田区
江　東	江東区亀戸5-16-9	(3683) 1231	江東区
江戸川	江戸川区中央3-4-24	(3652) 5106	江戸川区
品　川	品川区大崎5-1-5高徳ビル2階	(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	(3733) 4141	大田区
渋　谷	渋谷区神南1-12-1	(3462) 1241	渋谷区
目　黒	目黒区上目黒1-12-4	(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 世田谷区年金事務所 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	(6805) 6367	世田谷区

署　名	所　在　地	電話番号	所轄区域
池　袋	豊島区南池袋1-10-3 荒井ビル3・4階	（3988）6011	豊島区
北	北区上十条1-1-10	（3905）1011	北区
板　橋	板橋区板橋1-47-4	（3962）1481	板橋区
練　馬	練馬区石神井町4-27-37	（3904）5491	練馬区
足　立	足立区綾瀬2-17-9	（3604）0111	足立区
荒　川	荒川区東尾久5-11-6	（3800）9151	荒川区
葛　飾	葛飾区立石3-7-3	（3695）2181	葛飾区
立　川	立川市錦町2-12-10	042（523）0352	立川市、昭島市、国立市、東大和市、武蔵村山市、小金井市、日野市、国分寺市
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

13 内職の相談窓口

内職をしたい方、仕事を出したい委託者のご相談に応じます。
※内職相談については、原則として各区・市在住の方が対象になります。

区・市	所　管　課	所　在　地	電話番号
千代田区	地域振興部商工観光課商工振興係	千代田区九段南1-6-17 千代田会館8階	（5211）4185
中央区	福祉保健部福祉センター管理係	中央区明石町12－1	（3545）9311
新宿区	（公財）新宿区勤労者･仕事支援センター就労支援部就労支援課	新宿区新宿7-3-29 新宿ここ・から広場しごと5階	（3200）3412
文京区	（一社）文京区勤労者共済会	文京区春日1-16-21 シビックセンター地下2階	（5803）1108

区・市	所　管　課	所　在　地	電話番号
台東区	文化産業観光部産業振興課 雇用担当	台東区東上野4-5-6 台東区役所9階	（5246）1152
墨田区	すみだ就職相談室 「就職支援コーナーすみだ」	墨田区吾妻橋1-23-20 墨田区役所1階すみだ就職相談案内	（5608）6298
江東区	こうとう若者・ 女性しごとセンター	江東区亀戸2-19-1 カメリアプラザ９階	（5836）5160
品川区	品川区就業センター	品川区西品川1-28-3 品川区立中小企業センター1階	（5498）6353
目黒区	健康福祉部　高齢福祉課　いきがい支援係	目黒区上目黒2-19-15	（5722）9837
大田区	（財）大田区産業振興協会 地域産業活性化 地域人材セクション内職相談	大田区南蒲田1-20-20 大田区産業プラザ3階	（3733）6109
世田谷区	三茶おしごとカフェ（三軒茶屋就労支援センター） 世田谷区産業振興公社 産業振興課雇用・就労支援係	世田谷区太子堂2-16-7 世田谷産業プラザ2階	（3411）6604
中野区	区民部産業振興課 産業係	中野区中野4-8-1 中野区役所9階16番窓口	（3228）8729
杉並区	産業振興センター 就労・経営支援係	杉並区上荻1-2-1 Daiwa荻窪タワー 2階	（5347）9077
豊島区	文化商工部生活産業課 商工グループ	豊島区南池袋2-45-1 豊島区役所7階	（4566）2742
北区	地域振興部産業振興課 赤羽しごとコーナー	北区赤羽1-1-38 （赤羽区民事務所内）	（3908）3244
荒川区	JOB コーナー町屋	荒川区荒川7-50-9 センターまちや3階	（3800）8710
板橋区	福祉部　生活支援課　庶務係	板橋区板橋2-66-1 本庁舎北館8階	（3579）2352
練馬区	産業経済部　経済課　中小企業振興係	練馬区豊玉北6-12-1	（5984）1483
足立区	足立区勤労福祉会館	足立区綾瀬1-34-7	（3838）3581
葛飾区	しごと発見プラザかつしか	葛飾区青戸7-2-1 テクノプラザかつしか1階	（5680）8765
江戸川区	生活振興部地域振興課 生活就労支援係	江戸川区中央1-4-1 江戸川区役所東棟1階	（5662）0976
三鷹市	生活環境部生活経済課 商工労政係	三鷹市野崎1-1-1 三鷹市役所第二庁舎2階	0422（29）9615

名　称	所　在　地	電話番号
東京都家内労働相談コーナー （東京都労働環境課浅草分室）	台東区浅草 5-70-11 川口ビル 2 階	（3871）4555

14 裁判所

○東京地方裁判所

通常の訴訟の他に、労働審判手続の窓口となっています。

名　称	所　在　地	電話番号
東京地方裁判所	千代田区霞ヶ関1-1-4	（3581）5411
東京地方裁判所立川支部	立川市緑町10-4	042（845）0365

○簡易裁判所

通常の訴訟の他に、民事調停や少額訴訟の窓口となっています。

名　称	所　在　地	電話番号
東　京	千代田区霞ヶ関1-1-2	（3581）5411
墨田庁舎	墨田区錦糸4-16-7	（5819）0267
八王子	八王子市明神町4-21-1	042（642）7020（代）
立　川	立川市緑町10-4	042（845）0281
武蔵野	武蔵野市中町2-4-12	0422（52）2692（代）
青　梅	青梅市師岡町1-1300-1	0428（22）2459（代）
町　田	町田市森野2-28-11	042（727）5011（代）

15 日本司法支援センター（法テラス）

法律相談や裁判費用の立替の相談などに応じます。
コールセンター　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	台東区上野２－７－13 ＪＴＢ･損保ジャパン日本興亜上野共同ビル６階	050（3383）5320
法テラス多摩	立川市曙町 2-8-18 東京建物ファーレ立川ビル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

16 東京法務局

人権侵害などの相談に応じています。

庁　名	所　在　地	電話番号	最　寄　駅
東京法務局 人権擁護部	新宿区四谷 1-6-1 四谷タワー 13 階 外国人残留センター （FRESC）内	人権相談 0570（003）110 女性の人権ホットライン 0570（070）810 子どもの人権 110 番 0120（007）110	JR 東京メトロ 丸ノ内線・南北線 四ツ谷
西多摩支局	福生市南田園 3-61-3	042（551）0360	JR　牛浜
八王子支局	八王子市南大沢 2-27 フレスコ南大沢 10・11 階	042（670）6240	京王線 南大沢
府中支局	府中市新町 2-44	042（335）4753	JR 武蔵小金井 京王線　府中

17 勤労福祉会館

集会室や体育館、娯楽談話室などが設置してあります。集会や会議、サークル活動、囲碁・将棋などの娯楽、スポーツに低料金で利用できます。

会　館　名	所　在　地	電話番号	最　寄　駅
港勤労福祉会館	港区芝 5-18-2	(3455)6381	都営三田線・浅草線 三田、JR　田町
文京区勤労福祉会館	文京区本駒込 4-35-15	(3823)6711	JR 駒込・田端
品川区立中小企業センター	品川区西品川 1-28-3	(3787)3041	東急大井町線下神明
京浜島勤労者厚生会館 (ほっとプレイス京浜島)	大田区京浜島 2-9-1	(3790)2491	JR　大森
目黒区勤労福祉会館	目黒区目黒 2-4-36 目黒区民センター内	(3711)1135	JR　目黒
渋谷区立勤労福祉会館	渋谷区神南 1-19-8	(3462)2511	JR　渋谷
中野区産業振興センター	中野区中野 2-13-14	(3380)6946	JR　中野
杉並区立勤労福祉会館	杉並区桃井 4-3-2	(3301)0811	JR　西荻窪
ＩＫＥ・Ｂiz としま産業振興プラザ	豊島区西池袋 2-37-4	(3980)3131	JR　池袋
練馬区立勤労福祉会館	練馬区東大泉 5-40-36	(3923)5511	西武池袋線　大泉学園
足立区勤労福祉会館	足立区綾瀬 1-34-7-102 (令和５年３月まで足立区 綾瀬 4-10-6 に一時移転)	(3838)3581	JR　綾瀬
葛飾区勤労福祉会館	葛飾区立石 3-12-1	(3694)7710	京成押上線　京成立石
昭島市勤労商工市民センター	昭島市昭和町 3-10-2	042(545)0230	JR 昭島・中神
羽村市産業福祉センター	羽村市緑ヶ丘 2-11-1	042(579)6425	JR 羽村
大島町勤労福祉会館	大島町差木地字 クダッチ	04992(4)0501	
八丈町コミュニティセンター	八丈町三根 26-6	04996(2)0797	
利島勤労福祉会館	利島村 1351	04992(9)0046	
新島村勤労福祉会館	新島村本村 5-6-1	04992(5)0504	

18 隣接県の労働行政機関

	所　在　地	電話番号
神奈川	かながわ労働センター	045（662）6110
	神奈川労働局 総合労働相談コーナー	045（211）7358
	神奈川県労働委員会	045（633）5449
千葉県	千葉県労働相談センター	043（223）2744
	千葉労働局 総合労働相談コーナー	043（221）2303
	千葉県労働委員会	043（223）3735
埼玉県	埼玉県労働相談センター	048（830）4522
	埼玉労働局 総合労働相談コーナー	048（600）6262
	埼玉県労働委員会	048（830）6452

19 労働と関連する相談先

名　称	電話番号	相談内容
（公財） 東京都中小企業振興公社	総合相談 （3251）7881	都内中小企業の経営に関する相談
	下請センター東京 （3251）9390	下請取引に関する苦情及び紛争についての相談・調停・あっせん
東京都消費生活総合センター	消費生活相談 （3235）1155	消費生活に関する相談
（公財）全国中小企業振興機関協会 （「下請かけこみ寺」本部）	0120（418）618	中小企業の取引に関する紛争相談
フリーランストラブル 110 番 （厚生労働省委託事業）	0120（532）110	個人事業主などの契約や報酬の未払いなどのトラブル相談