

# 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。

- ◆労働基準監督署の所在地一覧は東京労働局のホームページをご参照ください。  
東京労働局ホームページ（労働基準監督署）  
<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/kantoku/list.html>

## 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。

- ◆公共職業安定所の所在地一覧は東京労働局のホームページをご参照ください。  
東京労働局ホームページ（ハローワーク）  
[https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/roudoukyoku/kanren\\_shisetsu/list.html](https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/roudoukyoku/kanren_shisetsu/list.html)

## 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、短時間雇用管理者選任・変更届の提出先もこちらです。

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 電話 03(3512)1611

## 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。

- ◆年金事務所の所在地一覧は日本年金機構（東京）のホームページをご参照ください。  
[https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/tokyo/kankatsu\\_tokyo.html](https://www.nenkin.go.jp/section/soudan/tokyo/kankatsu_tokyo.html)

## 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

## 東京働き方改革推進支援センター(厚労省所管)

働き方改革に関する様々な課題に対応するワンストップ相談窓口として、社労士等の専門家が、中小企業事業主の方からの労務管理上の相談に応じています。

所在地:港区虎ノ門1-16-8 虎ノ門石井ビル4階  
電話:0120(232)865

## 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、パートタイム・有期雇用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・有期雇用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」か下のLINEアカウント(QRコード)からご確認ください。



LINEにリンク

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

### ◆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	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2F	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	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 カメラプラザ7F	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 6F	042(595)8004	多摩地域の 市町村全域

- ※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（毎週）及び多摩（第1・第3土のみ）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
多摩	第1～第4金曜日 第2・第4木曜日		042(595)8004

#### ◆弁護士労働相談（事前予約制・無料）

労働相談情報センター（飯田橋）及び多摩事務所では、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
多摩	第2・第4水曜日 (祝日及び年末年始は除く)	午後2時～4時	042(595)8004

労働相談情報センターホームページ

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

## ～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に、  
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。  
詳細は、TOKYOはたらくネットをご覧ください。

---

令和6年3月発行 登録番号 (5) 221

編集・発行：東京都 産業労働局 雇用就業部 労働環境課

TEL. 03-5320-4650


〒163-8001 東京都新宿区西新宿2丁目8番1号

印 刷：社会福祉法人 恩賜財団 東京都同胞援護会事業局

---

**R70**

古紙パルプ配合率70%再生紙を  
使用しています  
石油系溶剤を含まないインキを  
使用しています

**リサイクル適性** 

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。