

「困った!」にお応えします。

就労・生活支援の総合案内

生活資金を
借りたい

就職したい

職業訓練を
受けたい

家賃を補助して
もらいたい

住まいがない

解雇されて
しまった

あなたに合ったサポート窓口を
わかりやすくご紹介

介護の仕事に
就きたい

相談窓口が
知りたい

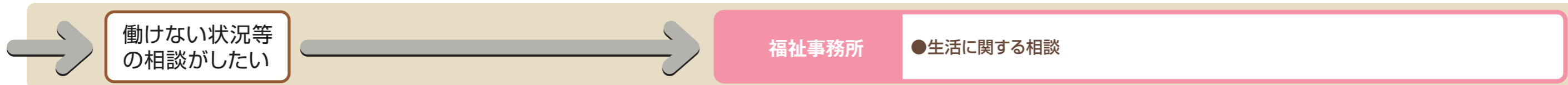
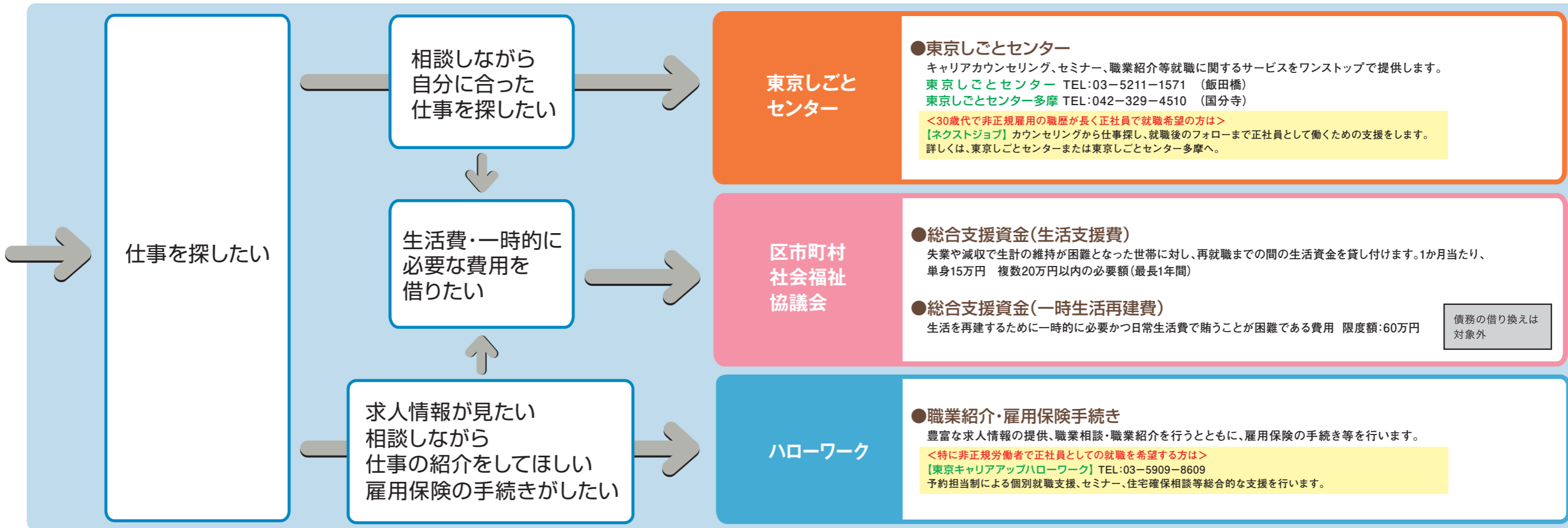
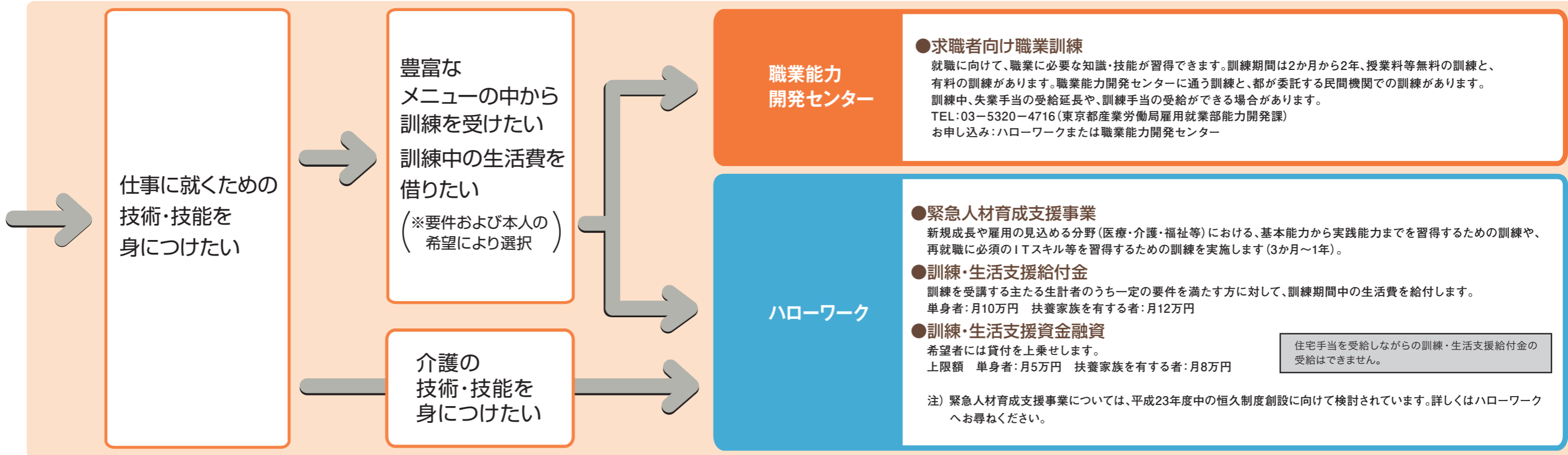


東京都

就労・生活支援

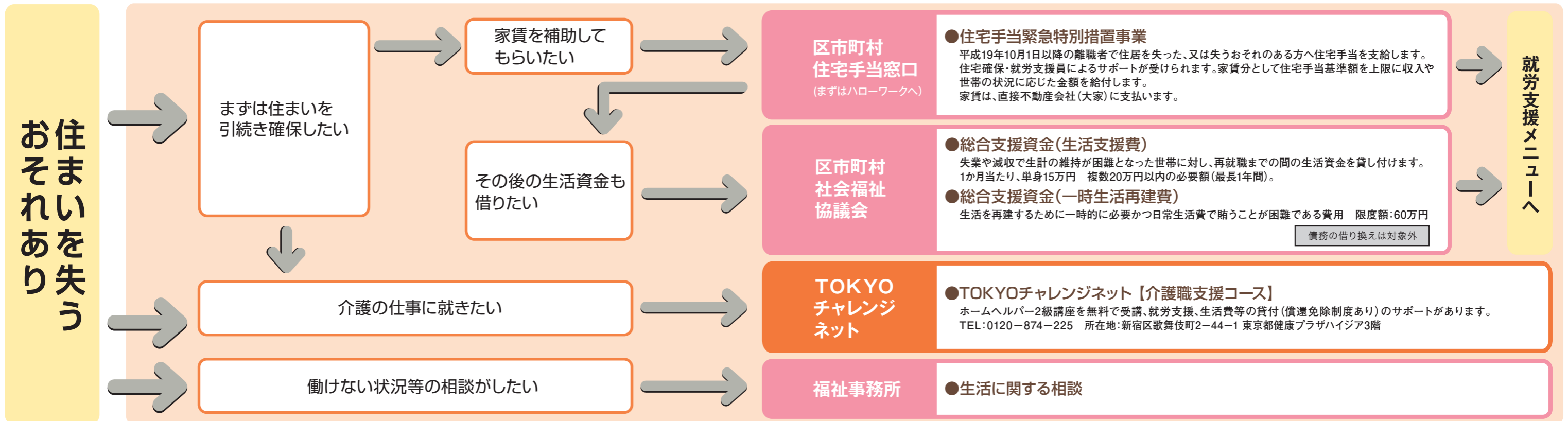
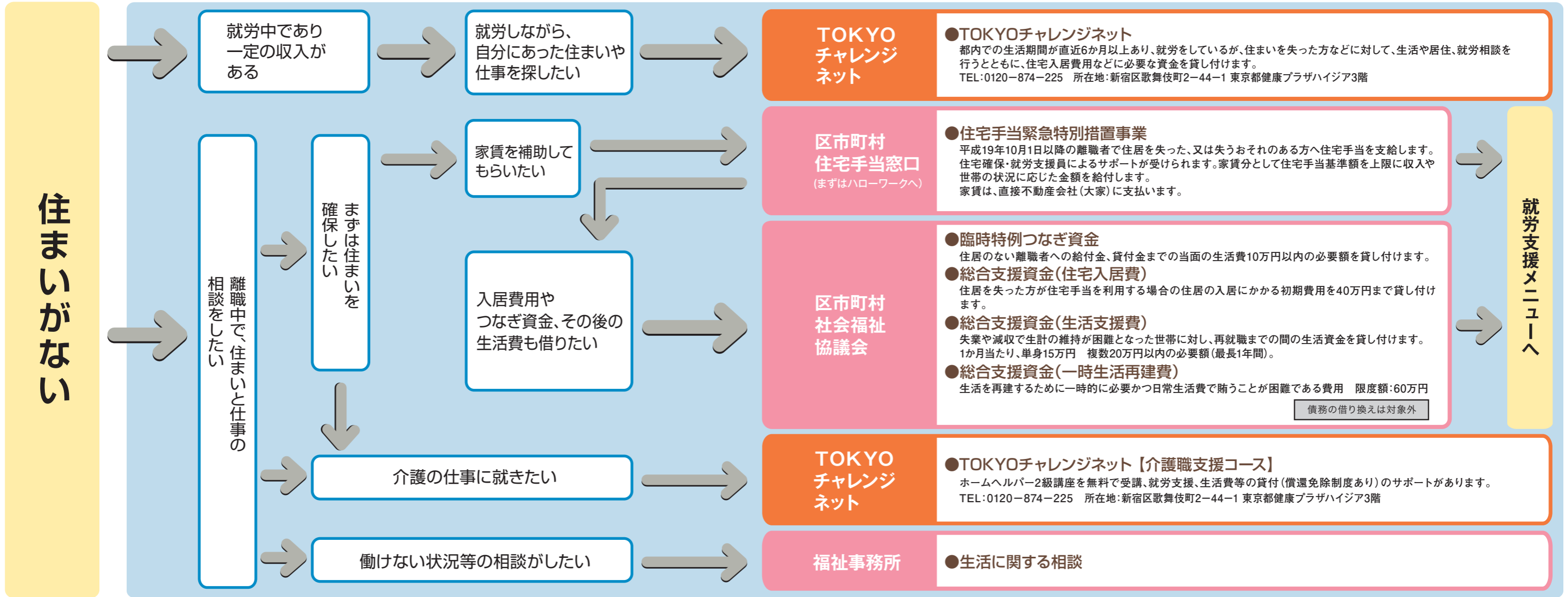
※利用できる制度はひとつだけとは限りませんので各窓口にご相談下さい。

就職したい



住まい・生活支援

※利用できる制度はひとつだけとは限りませんので各窓口にご相談下さい。



東京都内 新たなセーフティネットの各事業ごとの連絡先

管轄地区	区市町村住宅手当窓口		社会福祉協議会		福祉事務所		
	窓口	電話番号	窓口	電話番号	窓口	電話番号	
千代田区	保健福祉部福祉総務課	03-5211-4210	千代田区 社会福祉協議会	03-5282-3711	千代田区	03-3264-2111	
中央区	福祉保健部生活支援課	03-3546-5208	中央区 社会福祉協議会	03-3206-0506	中央区	03-3543-0211	
港区	芝地区総合支所区民課生活福祉係	03-3578-3171	港区 社会福祉協議会	03-3431-9988	港区	港芝総合	03-3578-3111
	麻布地区総合支所区民課生活福祉係	03-5114-8823				麻布総合	03-3583-4151
	赤坂地区総合支所区民課生活福祉係	03-5413-7277				赤坂総合	03-5413-7011
	高輪総合支所区民課生活福祉係	03-5421-7087				高輪総合	03-5421-7611
	芝浦港南地区総合支所区民課生活福祉係	03-6400-0023				芝浦総合	03-3456-4151
新宿区	地域文化部消費者支援等担当課就労支援係	03-5273-3925	新宿区 社会福祉協議会	03-5273-3541	新宿区	03-3209-1111	
文京区	福祉部生活福祉課	03-5803-1825	文京区 社会福祉協議会	03-3812-3170	文京区	03-3812-7111	
台東区	福祉部福祉課	03-5246-1173	台東区 社会福祉協議会	03-5828-7547	台東区	03-5246-1181	
墨田区	福祉保健部厚生課	03-5608-6151	墨田区 社会福祉協議会	03-3614-3902	墨田区	03-5608-1111	
江東区	生活支援部保護第一課	03-3647-8487	江東区 社会福祉協議会	03-3647-1898	江東区	第一課	03-3645-3101
	生活支援部保護第二課	03-3637-3741				第二課	03-3637-2701
品川区	健康福祉事業部生活福祉課	03-5742-6545	品川区 社会福祉協議会	03-5718-7171	品川区	03-3777-1111	
目黒区	健康福祉部健康福祉計画課	03-5722-9627	目黒区 社会福祉協議会	03-3711-4995	目黒区	03-3715-1111	
大田区	大森生活福祉課	03-5764-0665	大田区 社会福祉協議会	03-3736-2021	大田区	大森生活福祉課	03-5764-0665
	蒲田生活福祉課	03-5713-1706				蒲田生活福祉課	03-5713-1706
	調布生活福祉課	03-3726-0791				調布生活福祉課	03-3726-0791
	糎谷・羽田生活福祉課	03-3741-6521				糎谷・羽田生活福祉課	03-3741-6521
世田谷区	世田谷福祉事務所	03-5432-2540	世田谷区 社会福祉協議会	03-3419-2611	世田谷区	世田谷	03-5432-1111
	北沢福祉事務所	03-3323-1033				北沢	03-3323-9910
	玉川福祉事務所	03-3702-2172				玉川	03-3702-1742
	砧福祉事務所	03-3482-5401				砧	03-3482-1343
	烏山福祉事務所	03-3326-6112				烏山	03-3326-6111
渋谷区	福祉保健部生活福祉課	03-3463-2116	渋谷区 社会福祉協議会	03-5457-2200	渋谷区	03-3463-1211	
中野区	健康福祉部生活支援分野	03-3228-8950	中野区 社会福祉協議会	03-5380-5775	中野区	03-3389-1111	
杉並区	荻窪事務所	03-3398-9104	杉並区 社会福祉協議会	03-5347-3134	杉並区	荻窪(西)	03-3398-9104
	高円寺事務所	03-5306-2611				高円寺(東)	03-5306-2611
	高井戸事務所	03-3332-7221				高井戸(南)	03-3332-7221
豊島区	保健福祉部福祉総務課	03-3981-1059	豊島区 社会福祉協議会	03-3981-2930	豊島区	03-3981-1111	
北区	健康福祉部生活福祉課	03-3908-9004	北区 社会福祉協議会	03-3907-9494	北区	03-3908-1111	
荒川区	福祉部福祉推進課	03-3802-3111 (内) 2616	荒川区 社会福祉協議会	03-3802-3155	荒川区	03-3802-3111	
板橋区	福祉部管理課	03-3579-2354	板橋区 社会福祉協議会	03-3964-0556	板橋区	板橋	03-3579-2322
						赤塚	03-3938-5126
						志村	03-3968-2331
練馬区	練馬総合福祉事務所	03-5984-1679	練馬区 社会福祉協議会	03-3991-5560	練馬区	練馬総合	03-3993-1111
	石神井総合福祉事務所	03-5393-2802				石神井総合	03-5393-2801
	大泉総合福祉事務所	03-5905-5263				大泉総合	03-5905-5262
	光が丘総合福祉事務所	03-5997-7714				光が丘総合	03-5997-7713
足立区	中部福祉事務所	03-3880-5419	足立区 社会福祉協議会	03-3880-5740	足立区	中部	03-3880-5880
	千住福祉事務所	03-3888-3141				千住	03-3888-3141
	東部福祉事務所	03-3605-7105				東部	03-3605-7105
	西部福祉事務所	03-3897-5011				西部	03-3897-5011
	北部福祉事務所	03-3883-6800				北部	03-3883-6800

管轄地区	区市町村住宅手当窓口		社会福祉協議会		福祉事務所	
	窓口	電話番号	窓口	電話番号	窓口	電話番号
葛飾区	福祉部福祉管理課	03-3695-1111 (内)2334	葛飾区 社会福祉協議会	03-5698-2457	葛飾区西生活課	03-3695-1111
					葛飾区東生活課	03-3607-2152
江戸川区	生活援護第一課	03-5662-8169	江戸川区 社会福祉協議会	03-5662-5557	江戸川区第一課	03-3652-1151
	生活援護第二課	03-3657-7855			江戸川区第二課	03-3657-1105
	生活援護第三課	03-5659-6610			江戸川区第三課	03-5659-6610
八王子市	八王子市社会福祉協議会	042-620-7436	八王子市 社会福祉協議会	042-620-7282	八王子市	042-626-3111
立川市	立川市社会福祉協議会	042-529-8300	立川市 社会福祉協議会	042-529-8300	立川市	042-523-2111
武蔵野市	武蔵野市民社会福祉協議会	0422-23-0701	武蔵野市民 社会福祉協議会	0422-23-0701	武蔵野市	0422-51-5131
三鷹市	三鷹市社会福祉協議会	0422-46-1108	三鷹市 社会福祉協議会	0422-46-1108	三鷹市	0422-45-1151
青梅市	健康福祉部福祉総務課	0428-22-1111 (内)576	青梅市 社会福祉協議会	0428-22-1111	青梅市	0428-22-1111
府中市	府中市社会福祉協議会	042-364-5382	府中市 社会福祉協議会	042-360-9996	府中市	042-364-4111
昭島市	保健福祉部生活福祉課	042-544-5111 (内)2125	昭島市 社会福祉協議会	042-544-0388	昭島市	042-544-5111
調布市	福祉健康部生活福祉課	042-481-7098	調布市 社会福祉協議会	042-481-7693	調布市	042-481-7111
町田市	就労・住宅相談	042-729-7670	町田市 社会福祉協議会	042-722-4898	町田市	042-722-3111
小金井市	小金井市社会福祉協議会	042-386-0294	小金井市 社会福祉協議会	042-386-0294	小金井市	042-383-1111
小平市	健康福祉部生活福祉課	042-346-9545	小平市 社会福祉協議会	042-344-1217	小平市	042-341-1211
日野市	健康福祉部セーフティネットコールセンターチーム	042-586-0611	日野市 社会福祉協議会	042-582-2319	日野市	042-585-1111
東村山市	健康福祉部生活福祉課	042-393-5111 (内)3112	東村山市 社会福祉協議会	042-394-6333	東村山市	042-393-5111
国分寺市	福祉保健部生活福祉課	042-325-0111 (内)346・533	国分寺市 社会福祉協議会	042-324-8311	国分寺市	042-325-0111
国立市	健康福祉部福祉総務課	042-576-2111 (内)125	国立市 社会福祉協議会	042-575-3226	国立市	042-576-2111
福生市	福祉保健部社会福祉課	042-551-1511 (内)2612	福生市 社会福祉協議会	042-552-2121	福生市	042-551-1511
狛江市	福祉保健部生活支援課	03-3430-1111 (内)2212・2238	狛江市 社会福祉協議会	03-3488-0294	狛江市	03-3430-1111
東大和市	福祉部生活福祉課	042-563-2111 (内)1111	東大和市 社会福祉協議会	042-564-0012	東大和市	042-563-2111
清瀬市	健康福祉部生活福祉課	042-492-5111 (内)167	清瀬市 社会福祉協議会	042-495-5333	清瀬市	042-492-5111
東久留米市	福祉保健部福祉総務課	042-470-7777 (内)2519	東久留米市 社会福祉協議会	042-420-9294	東久留米市	042-470-7777
武蔵村山市	健康福祉部生活福祉課	042-565-1111 (内)165	武蔵村山市 社会福祉協議会	042-566-0061	武蔵村山市	042-565-1111
多摩市	健康福祉部生活福祉課	042-338-6853	多摩市 社会福祉協議会	042-373-5622	多摩市	042-375-8111
稲城市	福祉部生活福祉課	042-378-2111 (内)214	稲城市 社会福祉協議会	042-378-3366	稲城市	042-378-2111
羽村市	福祉健康部社会福祉課	042-555-1111 (内)112	羽村市 社会福祉協議会	042-554-0304	羽村市	042-555-1111
あきる野市	健康福祉部生活福祉課	042-558-1927	あきる野市 社会福祉協議会	042-559-6711	あきる野市	042-558-1111
西東京市	福祉部生活福祉課(保谷庁舎)	042-464-1311 (内)2352	西東京市 社会福祉協議会	042-438-3771	西東京市	042-464-1311
	福祉部生活福祉課(田無庁舎)	042-464-1311 (内)1583				
西多摩郡	瑞穂町	西多摩福祉事務所	瑞穂町 社会福祉協議会	042-557-0159	西多摩	0428-22-1165
	日の出町		日の出町 社会福祉協議会	042-597-4848		
	檜原村		檜原村 社会福祉協議会	042-598-0085		
	奥多摩町		奥多摩町 社会福祉協議会	0428-83-3855		
島しょ地区	大島	大島支庁総務課	大島 社会福祉協議会	04992-2-3773	大島支庁	04992-2-4421
	利島村		利島村 社会福祉協議会	04992-9-0018		
	新島村		新島村 社会福祉協議会	04992-5-1239		
	神津島村		神津島村 社会福祉協議会	04992-8-0819		
	三宅島	三宅支庁総務課	三宅島 社会福祉協議会	04994-5-7051	三宅支庁	04994-2-1311
	御蔵島村		御蔵島 社会福祉協議会	04994-8-2508		
	八丈町	八丈支庁総務課	八丈町 社会福祉協議会	04996-2-2609	八丈支庁	04996-2-1112
	青ヶ島村		青ヶ島村 社会福祉協議会	04996-9-0111		
小笠原村	小笠原支庁総務課	04998-2-2121	小笠原村 社会福祉協議会	04998-2-2486	小笠原支庁	04998-2-2121

職業能力開発センター

所名	電話番号
中央・城北職業能力開発センター（飯田橋）	03-5800-2611
高年齢者校（飯田橋）	03-5211-2340
板橋校	03-3966-4131
赤羽校	03-3909-8333
城南職業能力開発センター（品川）	03-3472-3411
大田校	03-3744-1013
城東職業能力開発センター（亀戸）	03-3683-0341
江戸川校	03-5607-3681
足立校	03-3605-6146
台東分校	03-3843-5911
多摩職業能力開発センター（昭島）	042-500-8700
八王子校	042-622-8201
府中校	042-367-8201
東京障害者職業能力開発校（小平）	042-341-1411

労働相談情報センター（労働相談）

所名	電話番号
労働相談情報センター（飯田橋）	03-3265-6110
大崎事務所	03-3495-6110
池袋事務所	03-5954-6110
亀戸事務所	03-3637-6110
国分寺事務所	042-321-6110
八王子事務所	042-645-6110

東京しごとセンター

所名	電話番号
東京しごとセンター（飯田橋）	03-5211-1571
東京しごとセンター多摩（国分寺）	042-329-4510

ハローワーク（都内）

所名	電話番号
ハローワーク飯田橋	03-3812-8609
ハローワーク上野	03-3847-8609
ハローワーク品川	03-3450-8609
ハローワーク大森	03-5493-8609
ハローワーク渋谷	03-3476-8609
ハローワーク新宿	03-5325-9593
ハローワーク池袋	03-5911-8609
ハローワーク王子	03-5390-8609
ハローワーク足立	03-3870-8609
ハローワーク墨田	03-5669-8609
ハローワーク木場	03-3643-8609
ハローワーク八王子	042-648-8609
ハローワーク立川	042-525-8609
ハローワーク青梅	0428-24-8609
ハローワーク三鷹	0422-47-8609
ハローワーク町田	042-732-8609
ハローワーク府中	042-336-8609
東京キャリアアップハローワーク（新宿）	03-5909-8609

就職後に職場でのトラブルで困ったら・・・

東京都ろうどう110番

労働相談
専用ダイヤル

TEL.0570-00-6110

ろうどう110ばん

予約不要
秘密厳守



給料を払って
もらえない



突然
解雇された



会社が倒産して
しまった

【平日】午前9時から午後8時まで 【土曜日】午前9時から午後5時まで

資料についての問い合わせ先



【生活支援について】 福祉保健局 生活福祉部 生活支援課 TEL.03-5320-4072

【就労支援について】 産業労働局 雇用就業部 就業推進課 TEL.03-5320-4628

平成 23 年 6 月 発行 登録番号 (23) 33

100