

各種相談窓口

ひとり親家庭総合相談窓口

生活、就労、子育てにわたる生活全般の総合的な支援のため、ひとり親家庭支援の「コンシェルジュ機能」として、各家庭に必要な支援制度や窓口をご案内します。20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親のご家庭が対象です。ひとり親になる前の方もご利用になれます。

※いずれも1回1時間程度です。

※対面（区役所本庁舎10階）、電話、オンラインで対応が可能です。

※相談はいずれも無料です。（通信料は相談者負担）

※法律相談・家計相談の日程は「ひとり親家庭支援ナビ」でご確認ください。

●総合相談

専門相談員が相談に応じ、支援制度や相談窓口をご案内します。

曜日	相談時間・予約
月～金曜 (祝休日・年末年始を除く)	午前8時30分～午後5時15分
	午後5時15分～午後8時（当日午後5時までに要予約）
第2・4土曜	午前10時～午後4時（1週間前の金曜午後5時までに要予約）

●出張相談

専門相談員がご自宅へ出張し、支援制度の案内などをします。（1週間前までに要予約）

月～金曜

●法律相談

弁護士が、おひとり様2回まで養育費などの相談に応じます。（要予約）

月～金曜：月4回 土曜：年4回

●家計相談

ファイナンシャルプランナーが、暮らしの家計などの相談に応じます。（要予約）

月～金曜：月3回



WEB予約

各相談予約方法

相談の予約はいずれも、(P.7)の「ひとり親家庭支援ナビ」の予約フォームまたは、電話（5984-1319）で受け付けています。

総合福祉事務所

生活に困っている方の相談をはじめとする福祉の総合的窓口として、区内の4か所に設置されています。生活保護の実施や母子生活支援施設、障害者（児）施設への入所に関する事務のほか、児童、高齢者、障害者の福祉や、ひとり親家庭の方などの相談に応じる専門の相談員が助言、支援を行っています。どなたでもご利用になれます。

●生活相談

▶相談時間 月～金曜（祝休日・年末年始を除く）：午前8時30分～午後5時15分

※相談内容によっては、専門の相談員のいる日が決まっている場合がありますので、事前に電話で予約の上、お越しください。

●母子・父子自立支援員 兼 女性相談支援員

ひとり親家庭の方や女性の皆さんが抱えているいろいろな悩みごとの相談相手となり、問題解決のお手伝いをしています。また、電話による相談や、必要なときは訪問もします。

〒176の地域

練馬総合福祉事務所 相談係

〒176-8501 豊玉北6-12-1

練馬区役所西庁舎2階

☎ 5984-4742



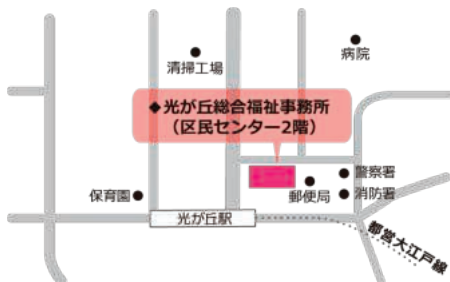
〒179の地域

光が丘総合福祉事務所 相談係

〒179-0072 光が丘2-9-6

光が丘区民センター2階

☎ 5997-7714



〒177の地域

石神井総合福祉事務所 相談係

〒177-8509 石神井町 3-30-26
石神井庁舎 3 階
☎ 5393-2802



〒178の地域

大泉総合福祉事務所 相談係

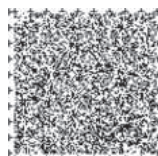
〒178-8601 東大泉 1-29-1
ゆめりあⅠ 4 階
☎ 5905-5263



保健相談所

乳幼児健康診査の実施、妊娠・出産・育児についての相談を行っています。また、健康やこころの悩みについての相談や講演会を行っています。

	所在地	電話
豊玉保健相談所	豊玉北 5-15-19 豊玉すこやかセンター内	☎ 3992-1188
北保健相談所	北町 6-35-7	☎ 3931-1347
光が丘保健相談所	光が丘 2-9-6 光が丘区民センター 1 階	☎ 5997-7722
石神井保健相談所	石神井町 7-3-28	☎ 3996-0634
大泉保健相談所	大泉学園町 5-8-8	☎ 3921-0217
関保健相談所	関町東 1-27-4	☎ 3929-5381



▶ 総合福祉事務所・保健相談所の担当地域

	町名	丁目	総合福祉事務所	保健相談所
あ	旭丘	1・2丁目	練馬	豊玉
	旭町	1～3丁目	光が丘	光が丘
	大泉学園町	1～9丁目	大泉	大泉
	大泉町	1・3～6丁目 2丁目		石神井
か	春日町	3・5・6丁目 1・2・4丁目	光が丘	光が丘 北
	上石神井	1～4丁目	石神井	関
	上石神井南町			
	北町	1～8丁目	光が丘	北
	向山	1～4丁目	練馬	豊玉
	小竹町	1・2丁目		
	栄町			
桜台	1～6丁目	石神井		
下石神井	1～6丁目			
石神井台	1～3・5・6丁目 4・7・8丁目		関	
石神井町	1～8丁目		石神井	
関町北	1～5丁目		関	
関町東	1・2丁目			
関町南	1～4丁目			
た	田柄	1・2丁目 3・4・5丁目	光が丘	北 光が丘
	高野台	1～5丁目	石神井	石神井
	高松	1～6丁目	光が丘	光が丘
	立野町		石神井	関
	土支田	1～4丁目	光が丘	光が丘
	豊玉上	1・2丁目	練馬	豊玉
	豊玉北	1～6丁目		
	豊玉中	1～4丁目		
	豊玉南	1～3丁目		
な	中村	1～3丁目	大泉	大泉
	中村北	1～4丁目		
	中村南	1～3丁目		
	西大泉	1～6丁目		
	西大泉町		光が丘	北
	錦	1・2丁目		
	貫井	1～5丁目	練馬	豊玉
	練馬	1～4丁目		
は	羽沢	1～3丁目	光が丘	北
	早宮	1～4丁目		
	氷川台	1～4丁目		
	東大泉	1～7丁目	大泉	石神井
	光が丘	1～7丁目	光が丘	光が丘
	富士見台	1～4丁目	石神井	石神井
	平和台	1～4丁目	光が丘	北
ま	南大泉	1～6丁目	大泉	石神井
	南田中	1～5丁目	石神井	
	三原台	1～3丁目		
や	谷原	1～6丁目		

区民相談所

各
種
相
談
窓
口

日常生活のさまざまな悩みや問題について、解決の糸口を見出していただくことを目的に各種相談を行っています。相談は無料です。 ※祝休日・年末年始を除く

▶ 予約が必要な相談（相談日の1週間前の午前9時から受付開始）

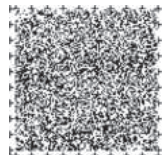
	相談内容	相談員	場所・相談日	相談時間
法律相談	相続、借地・借家、金銭トラブル、離婚、契約関係などの法律問題、交通事故の示談・調停など ※利用回数は1年間に3回まで	弁護士	練馬 月・水・金曜 石神井 火・木曜 男女 土曜	午後1時～午後4時 (30分以内)
交通事故相談	事故にあったときの損害賠償手続き、各種保険の請求など具体的な手続き	専門相談員	練馬 第2・4火曜 石神井 第1・3金曜	午前10時～正午 午後1時～午後4時 (50分以内)
身の上相談	離婚問題・夫婦関係・親族関係など、家庭内のこと	専門相談員	練馬 月・木曜 石神井 金曜	午後1時～午後4時 (50分以内)
税務相談	相続税、贈与税、譲渡所得に関する課税など国税について（確定申告は対象外です）	税理士	練馬 金曜 石神井 水曜	午前10時～午後0時30分 午後1時30分～午後4時 (40分以内)
不動産取引 事前相談	不動産取引（売買・賃貸など）に関すること	宅地建物 取引士	練馬 火曜 石神井 水曜	午後1時～午後4時 (50分以内)
表示登記 （調査・測量）相談	不動産の表示登記に必要な土地、建物の調査と測量全般	土地家屋 調査士	練馬 第1・3木曜 石神井 第1月曜	午後1時～午後4時 ※対面相談のみ (50分以内)
暮らしと 事業の 手続相談	官公署に提出する書類、権利義務・事実証明（遺言、契約書、許認可など）に関する手続き	行政書士	練馬 第1火曜 石神井 第3月曜	午前10時～正午 午後1時～午後4時 (50分以内)
権利登記・ 供託相談	土地の名義変更など不動産の権利登記、裁判所・検察庁書類提出にあたっての手続き	司法書士	練馬 第2・4木曜 石神井 第4月曜	午後1時～午後4時 (30分以内)
心の相談	孤独、挫折、不安などの精神的な悩みなど	カウンセラー	練馬 火曜	午前10時～午後4時 (50分以内)
人権擁護 相談	差別、いじめ、名誉の失墜などに関すること	人権擁護 委員	練馬 第1木曜 石神井 第2月曜	午後1時～午後4時 (50分以内)

▶ 予約がいらない相談

	相談内容	相談員	場所・相談日	相談時間
行政相談	国の行政や独立行政法人などの仕事への苦情、要望	行政 相談委員	練馬 第1水曜 石神井 第3水曜	午後1時～午後4時 (50分以内)
一般区民 相談	区政の窓口や専門相談の案内など	区職員	月～金曜	午前9時～午後5時

練馬区区民相談所
豊玉北 6-12-1 練馬区役所東庁舎 5 階
☎ 5984-4523
石神井庁舎区民相談室
石神井町 3-30-26 石神井庁舎 2 階 ☎ 3995-1100
男女共同参画センターえーる相談室（法律相談のみ）
石神井町 8-1-10 ☎ 3996-9050

窓口



すくすくアドバイザー

子育てに関する「なんでも相談」を受け付け、必要に応じて関係機関をご案内します。
電話や、メール（子育て支援課のみ）でも相談に応じます。お気軽にご利用ください。

- ▶ **相談時間** 月～土曜（祝休日・年末年始を除く。子育て支援課は土曜も除く。）
午前 9 時～午後 5 時

▶ **相談窓口**

子育て支援課（庶務係・相談カウンター） 練馬区役所 本庁舎 10 階	☎ 5984-1517 メール：sukusuku@city.nerima.tokyo.jp
地域子ども家庭支援センター練馬	☎ 3948-2312
地域子ども家庭支援センター光が丘	☎ 6385-4167
地域子ども家庭支援センター大泉	☎ 3925-6700
地域子ども家庭支援センター関	☎ 6674-2082

子ども家庭支援センター

子どもや家庭の抱える不安や悩みなど、子どもと家庭に関するあらゆる相談に応じ、相談内容に応じた専門機関やサービスの紹介を行っています。

児童虐待に関する通報、相談も受け付けています。通告者・相談者の秘密は厳重に守られます。

	電話	相談日時 （祝休日・年末年始を除く）
子ども家庭支援センター 練馬：豊玉北 5-28-3 石神井：石神井庁舎 4 階	虐待通告専用フリーコール ☎ 0120-248-551	月～金曜 午前 8 時 30 分～午後 7 時 土曜 午前 8 時 30 分～午後 5 時
	〒176 地域 ☎ 3993-9170 〒179 地域 ☎ 3993-9172	
	〒177・178 地域 ☎ 3995-1108	
地域子ども家庭支援センター 練馬	☎ 6758-0141 練馬 1-17-1 ココネリ 4 階	月～金曜 午前 9 時～午後 7 時 土曜 午前 9 時～午後 5 時
地域子ども家庭支援センター 光が丘	☎ 5997-7759 光が丘 2-9-6 光が丘区民センター 6 階	月～土曜 午前 9 時～午後 5 時
地域子ども家庭支援センター 貫井	☎ 3577-9820 貫井 3-25-15 ふじみランドマンション 1 階	
地域子ども家庭支援センター 大泉	☎ 3925-6713 東大泉 5-35-1	
地域子ども家庭支援センター 関	☎ 5927-5911 関町北 1-21-15	

東京都 練馬児童相談所

児童福祉司・児童心理司・医師などの専門職員が、子どもに関するあらゆる相談に応じ、適切な助言・援助などを行うほか、必要に応じて社会的、心理学的、医学的な診断・治療・指導を行っています。

相談内容・電話	相談日時
子どもに関する相談、虐待通告など ☎ 6915-8253	月～金曜 午前 9 時～午後 5 時 ※上記以外の時間帯は児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189 で対応（24 時間、365 日）
夜間・休日緊急連絡 ☎ 5937-2330	平日夜間 午後 5 時 45 分～翌朝午前 8 時 30 分 ※土・日曜、祝休日、年末年始も対応
子どもに関するさまざまな相談 ☎ 3366-4152 聴覚言語障害者専用 FAX 3366-6036	月～金曜 午前 9 時～午後 9 時 土・日曜、祝休日（年末年始を除く） 午前 9 時～午後 5 時

※子どもの生命の危険に関わる虐待を見つけたときは、すぐに最寄りの警察署へ連絡を！

こども発達支援センター

ことばが出ない、ことばが増えない、名前を呼んでも振り向かない、落ち着きがなく、集中して遊べない、友だちとうまく遊べない、運動面の発達など、お子さんの発達で心配なことや、気になることがありましたら、まずはお相談ください。



▶ **対象** 発達に心配のある 18 歳までの児童

▶ **相談時間**（電話または来所） 月～金曜 午前 9 時～午後 5 時

※相談の結果、支援が必要と判断されたお子さんを対象に、通所訓練も行っています。

窓口 こども発達支援センター 光が丘 3-1-1 ☎ 3975-6251

ペアレントメンターによる発達障害児者相談

発達障害のあるお子さんを育てた経験のある家族が、ペアレントメンターとして、同じ親の立場からお話を伺います。子育て経験をお伝えする等、相談に応じます。まずは、電話またはメールでお問い合わせください。

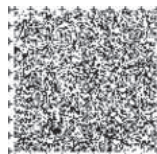


▶ **相談時間** 毎週金曜（祝日、12 月 29 日～1 月 3 日を除く） 午前 10 時～午後 3 時

窓口

NPO 法人 I am OK の会

☎ 5903-8381 メール：mentor@oknokai.net



教育相談

学校に行きたがらない、いじめられる、学習が思うように進まない、発達が気になるなど、教育上のさまざまな不安や悩みについて、心理・医療の専門相談員が相談に応じています。

●練馬区 学校教育支援センター

▶相談時間 月～土曜 午前 9 時～午後 5 時（金曜は午後 6 時まで）

※祝休日・年末年始を除く ※来所による相談は要予約

	所在地	電話
学校教育支援センター教育相談室	光が丘 6-4-1	☎ 5998-0091
学校教育支援センター練馬	豊玉北 5-15-19	☎ 3991-3666
学校教育支援センター関	関町北 1-21-15	☎ 3928-7200
学校教育支援センター大泉	東大泉 3-18-9	☎ 6385-4681

●東京都 教育相談センター

相談内容	電話	相談日時
教育相談一般・ 東京都いじめ相談ホットライン	☎ 0120-53-8288	24 時間 365 日
高校進級・進路・入学相談	☎ 3360-4175	月～金曜 午前 9 時～午後 9 時 土・日・祝休日 午前 9 時～午後 5 時 ※来所による相談は要予約 ※閉庁日、年末年始を除く

●高校生年代の進路相談と学習支援「つむぎフォローアップ」

高校に行きたくない・行きづらいなどの悩みを抱えている高校生や、高校を中退した方、中学を卒業したあと進路が決まらなかった方などを対象に、進路相談や学習支援を行います。発達障害などに関する相談や、保護者の方からの相談もお受けします。

▶対象

15～18 歳で、不登校、登校渋り、高校中退、高校未進学などのお子さんと保護者

▶相談時間（電話または来所）

火曜 午後 1 時～午後 5 時（祝休日・年末年始を除く）

窓口

学校教育支援センター 光が丘第一 つむぎ ☎ 6385-8692

子どもの居場所づくり支援事業

日々の生活や学習について、心配事や不安を抱えているお子さんとその保護者を対象に、「居場所」づくりと「学び」の支援を行っています。

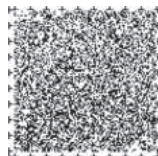
- ▶ **対象** 小学1年生～高校生年代の子どもの保護者
※生活保護世帯、就学援助世帯、ひとり親家庭等
- ▶ **利用料** 無料
- ▶ **家庭訪問による支援内容**
登校や進路への不安などの相談、登校支援、個別での学習支援等
- ▶ **居場所での活動**
ボードゲーム、ものづくり、音楽、運動、料理、季節イベント
- ▶ **勉強会（中学生・高校生年代対象に週2回）**
学び合い、宿題、テスト勉強、受験勉強、高校進学支援など
- ▶ **利用時間**（祝休日・年末年始を除く）

小学生	午後3時30分～午後5時30分（月～金曜）
中学生	午後3時30分～午後8時（月～金曜）
高校生年代	午前10時～午後8時（月～金曜）

詳しくは下記窓口へお問い合わせください。

窓口

- 生活保護受給者 担当のケースワーカー
- 生活保護受給者以外の方 生活福祉課 自立促進支援係 ☎ 5984-4698



配偶者暴力相談支援センター

配偶者暴力（DV）に関する相談や関係機関の紹介、DV被害者相談の証明に関することなどを受け付けています。

ねりまDV専用ダイヤル ☎ 5393-3434

月～金曜 午前9時～午後9時 土・日曜 午前9時～午後7時
（祝休日は午後5時まで／年末年始を除く）

緊急時は
110番を！

▶ その他のDV相談窓口

	相談内容・電話	相談日時
東京ウィメンズプラザ	パートナーからの暴力の悩み相談 ☎ 5467-1721	年末年始を除く毎日 午前9時～午後9時
	男性のための悩み相談 ☎ 3400-5313	● 電話相談 月・水・木曜 午後5時～午後8時 土曜 午後2時～午後5時 （祝日・年末年始を除く）
		● 面接相談 左記電話にて要予約
東京都女性相談支援センター	☎ 5261-3110 または #8778 ※時間外の緊急の場合 ☎ 5261-3911	月～金曜 午前9時～午後9時 土・日曜、祝休日、年末年始 午前9時～午後5時
警視庁総合相談センター	☎ 3501-0110 または #9110	24時間 ※緊急時は110番
女性の人権ホットライン （東京法務局）	☎ 0570-070-810	月～金曜 （祝休日・年末年始を除く） 午前8時30分～午後5時15分

窓口

人権・男女共同参画課 相談支援担当係 ☎ 5984-1497
男女共同参画センターえーる 石神井町 8-1-10 ☎ 3996-9050
担当の総合福祉事務所 相談係（P.8～9）

男女共同参画センターえーる

家族の問題、職場や学校などの人間関係の悩み、性的マイノリティ（LGBT）についての自分のことや家族・友人のこと、配偶者や恋人などからの暴力（DV）のことなど、ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。プライバシー保護のもと、安心して相談できます。

相談内容	相談日時（年末年始、施設点検日は休館）
総合相談	休館日を除く毎日 午前 9 時～午後 7 時 祝休日 午前 9 時～午後 5 時 ※日曜・祝休日は電話のみ
性的マイノリティに関する相談	第 3 土曜 午前 9 時～午後 5 時
男性のための相談【電話のみ】	第 2 火曜 午後 3 時～午後 7 時
心の相談【予約制】	月～土曜 午前 10 時～午後 7 時 祝休日 午前 10 時～午後 5 時
配偶者等の暴力（DV）に対する専門相談【予約制】	●男女共同参画センターえーる 月曜 午前 9 時～午後 5 時 水・金曜（第 1 金曜を除く） 午前 10 時～午後 7 時 （祝休日は午後 5 時まで） ●練馬区区民相談所 第 1 金曜（祝休日を除く） 午前 9 時～午後 5 時
法律相談【予約制】	土曜 午後 1 時～午後 4 時（祝休日を除く）

窓口

男女共同参画センターえーる 石神井町 8-1-10 ☎ 3996-9050

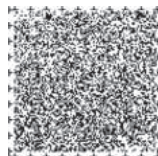
（社協）生活サポートセンター

経済的な困りごとや、生活・住まい・仕事・家計のやりくりなどについて相談に応じ、自立に向けた支援を行います。電話での相談も行っています。

※生活保護に関することは、担当の総合福祉事務所（P.8～9）へご相談ください。

窓口

練馬区社会福祉協議会 生活サポートセンター
豊玉北 6-12-1 練馬区役所西庁舎 3 階 ☎ 3993-9963



民生・児童委員

地域の身近な相談相手として、生活上の心配ごとや子どもの養育上の悩みなどの相談に応じ、さまざまな福祉サービスの情報の提供や周知に努めています。区内には約 570 人の民生・児童委員（うち約 40 人は主に児童福祉に関して活動している主任児童委員）がいます。民生・児童委員には守秘義務があり、個人の秘密は守られます。安心してご相談ください。

窓口

練馬総合福祉事務所	管理係	☎5984-2768
光が丘総合福祉事務所	管理係	☎5997-7713
石神井総合福祉事務所	管理係	☎5393-2801
大泉総合福祉事務所	管理係	☎5905-5262

東京都ひとり親家庭支援センターはあと・はあと多摩

子どもたちと共に生きていく、そんなあなたによりそい、支えていくのが「東京都ひとり親家庭支援センター」です。

※はあと、はあと多摩のどちらでもご利用いただけます。

	はあと（東京都 23 区部）	はあと多摩（東京都市部）
受付時間	月・土・日曜・祝休日 午前 9 時～午後 5 時 30 分 火～金曜 午前 9 時～午後 8 時 30 分 ※年末年始を除く	月・水・木・土・日曜・祝休日 午前 9 時～午後 5 時 30 分 火・金曜 午前 9 時～午後 7 時 30 分 ※年末年始を除く
生活相談	ひとり親家庭になるとき・なったとき、ひとり親ならではの暮らしの悩み、子育ての不安などのご相談に応じます。	
養育費 一般相談	はあと・はあと多摩の相談員が相談に応じます。必要に応じて専門相談の予約をお取りします。専門相談をご希望の方は、電話でご連絡ください。	
養育費 専門相談 【予約制】	養育費の取り決めなどについて、専門相談員が相談に応じます。	
離婚前後の法律相談 【予約制】	離婚前後の親権、婚姻費用、慰謝料、財産分与などについて、離婚問題に精通している弁護士が法律的な助言を行います。 ※20 歳未満の子どもがいる母または父が対象です。	
親子交流 支援	親と子の親子交流について、支援のお申し込みを受け付けています。 ただし、親子交流支援の利用は、一定の要件がありますので、ホームページをご覧ください。電話でお問い合わせください。	
各種セミナー	● 離婚前後の親支援講座 ひとり親の方や離婚前の方などを対象に、離婚後の暮らしや養育費や親子交流などについてともに学び、体験談を聞き話し合うセミナーです。	● グループ相談会 ひとり親の方やひとり親になる前の方が同じ立場の方と交流いただける場です。区部と市部で実施します。

● 東京都ひとり親家庭支援センター はあと
千代田区飯田橋 3-4-6 新都心ビル 7 階 ☎ 6272-8720

● 東京都ひとり親家庭支援センター はあと多摩
立川市曙町 2-8-30 立川わかぐさビル 4 階 ☎ 042-506-1182

