



子育てや教育の相談をしたい

子育ての相談

子ども家庭支援センター

➔ダイヤルガイド70ページ

各子ども家庭支援センターでは子どもと家庭に関するあらゆる相談に応じます。また、相談内容に応じた専門機関やサービスの紹介などを行っています。

虐待かも?と思ったら…

子ども家庭支援センター (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
(祝休日、年末年始を除く)

夜間・祝休日は 児童相談所虐待対応ダイヤル

☎189(いちばやく)

※子どもの生命にかかわる緊急時は
迷わず「110番」へ

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、地域の子育て支援サービスをご案内するほか、必要に応じて関係機関への橋渡しを行います。

実施場所

練馬区役所本庁舎10階 子育て支援課庶務係

☎5984-1517

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

利用時間

月～土曜 午前9時～午後5時

(祝休日、年末年始を除く。区役所本庁舎10階は土曜も除く)

下記のところでもお子さんのしつけ、食事、睡眠など日常生活のご相談に応じています。

●区立保育所(72ページ)

月～金曜 午前10時～午後3時

●子育てのひろばびよびよ(82ページ)

各びよびよの開室日・時間内で行います。

●各児童館*(88ページ)

各児童館の開館日・時間内で行います。

※開館日・開館時間は各館にお問い合わせください



子ども家庭支援センターMAP

→ダイヤルガイド70ページ

子ども家庭支援センター
練馬区豊玉北5-28-3
練馬駅西口より徒歩5分

地域子ども家庭支援センター練馬
練馬1-17-1
練馬駅北口直結(ココネリ4階)

地域子ども家庭支援センター練馬分室/豊玉北5-18-12/練馬駅より徒歩2分

地域子ども家庭支援センター貫井
練馬区貫井3-25-15ふじみランドマンション1階
富士見台駅より徒歩10分

子ども家庭支援センター(石神井)
練馬区石神井町3-30-26(石神井庁舎4階)
石神井公園駅西口より徒歩5分

地域子ども家庭支援センター大泉
練馬区東大泉5-35-1
大泉学園駅南口より徒歩5分

地域子ども家庭支援センター光が丘
練馬区光が丘2-9-6(光が丘区民センター6階)
光が丘駅より徒歩2分

地域子ども家庭支援センター光が丘分室/
光が丘5-2-5-105/光が丘駅より徒歩3分

地域子ども家庭支援センター関
練馬区関町北1-21-15
武蔵関駅南口より徒歩5分

子育てや教育の相談をしたい

保健相談所

担当の保健相談所

→ダイヤルガイド70ページ

赤ちゃんの成長・発達や健康に関すること、子育てについて相談を受け付けています。また、家族のこころからだの健康や食事、歯や口の健康についての相談も受け付けています。相談には、保健師・管理栄養士・歯科衛生士・心理相談員が対応します。電話や来所、訪問などでの相談が可能です。

お住まいの地域によって、担当の保健相談所が異なります。

妊娠・子育て相談員

担当の保健相談所

→ダイヤルガイド70ページ

保健相談所では、保健師などの資格を持つ「妊娠・子育て相談員」が、母子健康手帳の交付時に面談を行っています。分からないことや気になることは、母子健康手帳交付時に相談できます。また、随時、妊娠・出産・子育てに関して、電話や来所などでの相談を受け付けています。

コラム

子育て中だからこそ

“経験できる・楽しめる”ことに目を向けて

子どもと親は「育ちあう」関係です。子どもが育つ、親も育つ。それもまた子育ての楽しみ、よろこび。子育てって思っていたより大変。でも、子育てをしているからこそ楽しめること、経験できることもあります。

～みんなで子育て～

何かあったときに頼れることや、助けてと言えることはよいことです。悩みがあるときは、まずは、家族と話し合しましょう。そして、家族以外にも子育ての助けになる人を探しましょう。赤ちゃん準備教室、育児相談、子育て教室、子育てサークルなどを利用して一緒に考えてくれる仲間をつくるというですね。大切なのは、支えあいです。周囲の人をどんどんあなたの子育てに巻き込み、助けてくれる人を増やしましょう！



心配ごと…

育児書に書いてある通りに育っていないから心配…という気持ちも分かります。

でも、本に書いてあるのはあくまで目安。肝心なのは、目の前の、わが子です。成長のペースは人それぞれ。わが子の日々の変化・成長を見守り、喜んであげたいですね。

つらい…

子どもというのがつらい…。そんな風に感じている自分を責めないで。完璧なお母さんはいません。大切なのは、辛いと感じる自分を受け止めてあげること。練馬区には、一緒に子育てを共有し、共感し、サポートしてくれる人と出会える場がたくさんあります。辛いときにその気持ちを共有できる人、頼れる人を見つけれられるといいですね。

思い通りにならない…

子育ては思い通りにならないのが当たり前です。「しかたない」「まあいいか」が楽しい子育てのひけつ。子どもとの暮らしを通して大人も「育つ」のです。



保健相談所MAP

担当の保健相談所

→各保健相談所の担当地域70ページ



豊玉保健相談所 ☎3992-1188
練馬区豊玉北5-15-19(豊玉すこやかセンター内)
練馬駅より徒歩5分



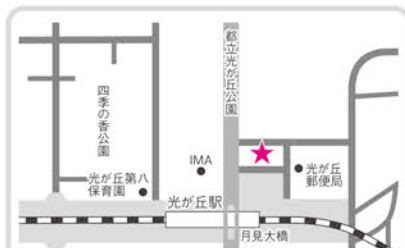
石神井保健相談所 ☎3996-0634
練馬区石神井町7-3-28
石神井公園駅西口より徒歩7分



北保健相談所 ☎3931-1347
練馬区北町6-35-7
平和台駅より徒歩7分



大泉保健相談所 ☎3921-0217
練馬区大泉学園町5-8-8
[大泉郵便局]バス停より徒歩3分



光が丘保健相談所 ☎5997-7722
練馬区光が丘2-9-6(光が丘区民センター1階)
光が丘駅より徒歩1分



関保健相談所 ☎3929-5381
練馬区関町東1-27-4
武蔵関駅南口より徒歩7分
[武蔵関駅入口]バス停より徒歩5分
[吉祥寺通り入口]バス停より徒歩6分

子育てや教育の相談をしたい

こども発達支援センター

☎3975-6251

発達に心配のある18歳までのお子さんを対象に、発達相談や医療相談を行い、必要に応じて適切な支援につなげます。また、通所訓練事業・訪問事業およびご家族対象の講習会、区民対象の啓発事業、関係団体などへの活動の場の提供などを行っています。

令和4年11月から障害児一時預かり事業「なないろ」を開始しました。

相談受付

月～金曜 午前9時～午後5時
(祝日、年末年始を除く)

練馬つつじ歯科診療所

☎3993-9956

心身に障害のあるお子さんの歯の診療、相談ができます。事前に予約が必要です。

予約受付

火～土曜 午前9時～午後5時
(祝日、年末年始を除く)

東京都妊娠相談ほっとライン

☎5339-1133

思いがけない妊娠や妊娠中の体調のことで悩んでいる方の相談を受け付けています。

相談受付

月～日曜 午前10時～午後10時
(元日を除く)

※ホームページ上の相談フォームからメールでの相談も可能です

教育の相談

教育相談室

→ダイヤルガイド89ページ

学校教育支援センターの教育相談室では、幼児から18歳までのお子さんの不登校、いじめ、発達の遅れ、学業不振、非行などについて、電話や来室での相談を受け付けています(来室相談は予約制です)。

適応指導教室

フリーマインド(小学生対象) ☎6385-9911
トライ(中学生対象) ☎6385-9911

学校教育支援センターの適応指導教室(小学生対象は「フリーマインド」、中学生対象は「トライ」)では、区内在住の不登校児童・生徒に対して、心の安定を図るための相談支援や集団生活への適応を図るための創作活動、レクリエーション・スポーツ等のグループ活動や児童・生徒一人一人が希望する学習活動を行い、社会的自立ができるよう支援しています。(入室の相談は各教室にお問い合わせください。)

東京都教育相談センターでの教育相談

☎0120-53-8288

電話相談 24時間受付

来所相談 上記電話で事前予約

申込受付時間

月～金曜 午前9時～午後9時
土・日曜、祝日 午前9時～午後5時
(閉庁日、年末年始を除く)

こころの電話相談室

都立小児総合医療センター ☎042-312-8119

3歳から18歳未満のお子さんの行動や心の発達の問題に関する相談を受け付けています。

相談日時

月～水曜 午前9時30分～午前11時30分
午後1時～午後4時30分
(祝日、年末年始を除く)

東京都いじめ相談ホットライン

☎0120-53-8288(毎日24時間受付)
※いじめ以外の相談も受け付けています。

その他の相談

男女共同参画センター えーる相談室

☎3996-9050

〈相談日時〉

●総合相談

年末年始および施設点検日を除く毎日
午前9時～午後7時(祝日は午後5時まで)
※日曜、祝日は電話のみ

●心の相談【予約制】

年末年始および施設点検日を除く月～土曜
午前10時～午後7時(祝日は午後5時まで)
※予約の受付は、年末年始および施設点検日
を除く 毎日、午前9時～午後7時
(祝日は午後5時まで)

●配偶者等の暴力(DV)に対する 専門相談【予約制】

年末年始および施設点検日を除く
月曜 午前9時～午後5時
水曜・金曜(第1を除く) 午前10時～午後7時
(祝日は午後5時まで)
※毎月第1金曜は練馬区区民相談所で実施
(祝日、年末年始を除く午前9時～午後5時)
※予約の受付は、年末年始および施設点検日
を除く毎日、午前9時～午後7時(祝日は午後5時
まで)。練馬区区民相談所分も受け付けます

●性的マイノリティ相談

毎月第3土曜 午前9時～午後5時

●男性のための相談【予約制】

毎月第2火曜 午後3時～午後7時(電話相談)

配偶者暴力相談支援センター ねりまDV専用ダイヤル

☎5393-3434

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。

電話相談

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

練馬区以外のDV、 人権などに関する相談

東京ウィメンズプラザ ☎5467-2455
東京都女性相談センター ☎5261-3110
女性の人権ホットライン ☎0570-070-810

東京都不妊・不育ホットライン

☎3235-7455

相談日時

毎週火曜 午前10時～午後7時まで
(祝日、年末年始を除く)
土曜(毎月1回) 午前10時～午後4時まで
※土曜の開設日は東京不妊・不育ホットライ
ンホームページをご確認いただくか、お問
い合わせください

東京都SIDS (乳幼児突然死症候群)電話相談/ 子どもを亡くされたご家族のために

☎5320-4388

相談日時

毎週金曜 午前10時～午後4時まで
(祝日、年末年始を除く)