



想咨询关于育儿和教育的事宜

育儿咨询

儿童家庭支援中心

→电话簿60页

各儿童家庭支援中心提供关于儿童和家庭的各种咨询。同时根据咨询内容介绍专门机构和服务。

当认为可能是虐待时……

儿童家庭支援中心 (通报专用免费热线)

☎0120-248-551

星期一～星期五 上午8点30分～下午7点

星期六 上午8点30分～下午5点

(节假日、年末年初除外)

夜间、节假日 请拨打儿童咨询所虐待应对热线

☎189

※如果有危及儿童生命的紧急情况，
请迅速拨打“110”

茁壮成长顾问

受理育儿相关的“各种咨询”，根据需要介绍相关机构。介绍地区育儿支援服务，并根据需要为有需要者与相关机构牵线搭桥。

实施场所

练马区政府本厅舍10楼 育儿支援课庶务系

☎5984-1517

sukusuku@city.nerima.tokyo.jp

地区儿童家庭支援中心练马

☎3948-2312

地区儿童家庭支援中心光丘

☎6385-4167

地区儿童家庭支援中心大泉

☎3925-6700

地区儿童家庭支援中心关

☎6674-2082

利用时间

星期一～星期六上午9点～下午5点

(节假日、年末年初除外。区政府本厅舍10楼

星期六除外)

下述地点也可提供儿童行为规矩、饮食、睡眠等日常生活的咨询。

●区立保育所 (→62页)

星期一～星期五上午10点～下午3点

●育儿广场 Piyopiyo (→72页)

在各 Piyopiyo 的开业日·时间内进行。

●各儿童馆* (→78页)

在各儿童馆的开业日·时间内进行。

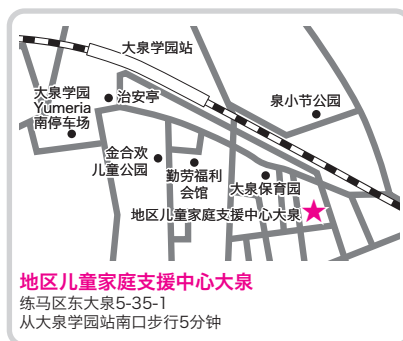
※开业日·开馆时间请向各馆咨询

想咨询关于育儿和教育的事宜



儿童家庭支援中心地图

→ 电话簿60页



想咨询关于育儿和教育的事宜

保健咨询所

担当的保健咨询所

→电话簿60页

受理宝宝成长、发育和健康相关事项、育儿相关事项的咨询。另外还受理家人身心健康、饮食、牙齿、口腔健康的相关咨询。咨询由保健师、营养管理师、牙科卫生士、心理咨询员进行应对。可电话、来所、访问咨询。

根据居住的地区，担当的保健咨询所有所不同。

怀孕·育儿咨询员

担当的保健咨询所

→电话簿60页

保健咨询所由拥有保健师资格的“怀孕·育儿咨询员”在发放母子健康手册时进行面谈。不清楚的事项或担忧的事项可在母子健康手册发放时咨询。

此外还随时受理怀孕、分娩、育儿相关的电话和来所等咨询。

专栏

关注“正因为处于育儿中才能经历、体验”的事情

孩子与父母是“相互培养”的关系。孩子成长，父母也会成长，这也是育儿的乐趣。育儿比想象的更艰辛，但有些事情、有些乐趣也正是因为养育孩子才能够经历和体验的。

~大家一起育儿~

在出现问题时可拜托他人，寻求帮助是很好的事情。遇到烦恼时首先与家人沟通。然后寻找家人之外可帮助育儿的人。利用婴儿准备教室、育儿咨询、育儿教室、育儿小组等结识可一起帮忙思考的同伴也较好。重点在于相互支持。让周围的人逐渐加入你的育儿范围，增加帮手！



担忧事项……

有时候会担忧是否按照育儿书上写的进行育儿……。但是书上写的只是大致内容。重点在于眼前自己的孩子。每个人成长的步伐不同，应关注自己孩子每天的变化和成长，为其感到喜悦。

艰辛……

和孩子在一起感觉艰辛……。请不要对此想法自责，没有完美的母亲。重点在于将感到艰辛的自我感觉消化掉。

练马区有许多可一起分享育儿，分享感受，提供支援的结识朋友场所。请找到感到艰辛时可分享心情的人和可依靠的人。

不按自己所想的发展……

育儿当然不会按照自己所想的发展。“没办法”、“随便他吧”是快乐育儿的秘诀。通过与儿童生活，大人也会“成长”。



保健咨询所地图

担当的保健咨询所

→电话簿60页



丰玉保健咨询所 ☎3992-1188
练马区丰玉北5-15-19 (丰玉健康中心内)
从练马站步行5分钟



石神井保健咨询所 ☎3996-0634
练马区石神井町7-3-28
从石神井公园站西口步行7分钟



北保健咨询所 ☎3931-1347
练马区北町6-35-7 (※)
从平和台站步行7分钟



大泉保健咨询所 ☎3921-0217
练马区大泉学园町5-8-8
从“大泉邮局”公交站步行3分钟



光丘保健咨询所 ☎5997-7722
练马区光丘2-9-6 (光丘区民中心1楼)
从光丘站步行1分钟



关保健咨询所 ☎3929-5381
练马区关町东1-27-4
从武藏关站南口步行7分钟
从“武藏关站入口”公交站步行5分钟
从“吉祥寺路入口”公交站步行6分钟

想咨询关于育儿和教育的事宜

儿童发育支援中心

☎3975-6251

以存在发育担忧问题的18岁以内孩子为对象，提供发育咨询和医疗咨询，并根据需要提供合适的支援。另外还实施通所训练事业·访问事业、残疾儿童临时托管事业及以家人为对象的讲习会、以区民为对象的启发教育事业、为相关团体等提供活动场所等。

2023年10月起开设了医疗护理儿童咨询窗口。

咨询受理

星期一～星期五 上午9点～下午5点
(节假日、年末年初除外)

练马杜鹃花牙科诊所

☎3993-9956

身心患有残疾的儿童可进行牙科诊疗和咨询。预约受理时间。需要事先预约。

预约受理

星期二～星期六 上午9点～下午5点
(节假日、年末年初除外)

东京都妊娠咨询热线

☎5339-1133

接受因意外怀孕或怀孕时身体状况等而烦恼的人的咨询。

咨询受理

星期一～星期天 上午10点～下午10点
(元旦除外)
※也可使用官网的咨询表单发送邮件咨询

教育咨询

教育咨询室

→电话簿79页

学校教育支援中心的教育咨询室面向幼儿、儿童、学生的拒绝上学问题、霸凌、发育迟缓、学业不佳、违规行为等受理电话和现场咨询(现场咨询为预约制)。

适应指导教室

FREE MIND(小学生对象) ☎6385-9911
TRY(初中生对象) ☎6385-9911

学校教育支援中心内的适应指导教室(以小学生为对象的教室为“Free Mind”，以中学生为对象的教室为“Try”)针对居住在区内的拒绝上学的儿童与学生，提供稳定情绪的咨询支援，开展有助于适应集体生活的创作活动、休闲体育运动等集体活动、以及每一名学生想进行的学习活动，支援他们实现社会独立。(进入指导教室的咨询请致电各教室询问)。

在东京都教育咨询中心进行教育咨询

☎0120-53-8288

电话咨询 24小时受理

来所咨询 通过上述电话事先预约

申请受理时间

星期一～星期五 上午9点～下午9点
星期六、星期天、节假日 上午9点～下午5点
(休息日、年末年初除外)

心理电话咨询室

都立小儿综合医疗中心 ☎042-312-8119

受理3岁至18岁儿童的行动与心理发育问题相关咨询。

咨询日期

星期一～星期五 上午9点～中午12点
(星期六、星期日、节日、年末年初除外)

东京都霸凌咨询热线

☎0120-53-8288(每天24小时受理)

※同时受理霸凌现象以外的咨询。

其他咨询

男女共同参与中心 Yell 咨询室

☎3996-9050

《咨询日期》

●综合咨询

年末年初及设施检修日除外的每天上午9点~下午7点(节假日到下午5点)

※星期天、节假日仅限电话

●心理咨询(预约制)

年末年初及设施检修日除外的星期一~星期六
上午10点~下午7点(节假日到下午5点)

※预约受理为年末年初及设施检修日除外的每天、上午9点~下午7点(节假日到下午5点)

●针对配偶者等暴力(DV) 的专门咨询(预约制)

年末年初及设施检修日除外的

星期一 上午9点~下午5点

星期三、星期五(第1个除外)上午10点~下午7点(节假日到下午5点)

※每月第1个星期五在练马区区民咨询所实施(节假日、年末年初除外的上午9点~下午5点)

※预约受理为年末年初及设施检修日除外的每天、上午9点~下午7点(节假日到下午5点)。

练马区区民咨询所的部分也可受理

●性少数群体相关咨询

每月第3个星期六 上午9点~下午5点

●为男性提供的咨询【预约制】

每月第2个星期二

下午3点~下午7点(电话咨询)

配偶者暴力咨询支援中心 练马DV专用热线

☎5393-3434

可提供配偶者暴力(DV)相关的咨询和相关机构的介绍,受理DV受害者咨询的证明等相关事宜。

电话咨询

年末年初除外

星期一~星期五 上午9点~下午9点

星期六·星期天 上午9点~下午7点

(节假日到下午5点)

练马区以外的暴力(DV)、 人权等相关咨询

东京女性广场 ☎5467-2455

东京都女性咨询中心 ☎5261-3110

女性人权热线 ☎0570-070-810

东京都不孕不育热线

☎6407-8270

咨询日期与时间

每周星期二 上午10点~下午7点

(节假日、年末年初除外)

星期六(每月1次)上午10点~下午4点

※星期六的开设日请查看东京不孕不育热线主页或进行咨询

东京都SIDS (婴儿猝死综合征)电话咨询/ 为失去了孩子的人们

☎5320-4388

咨询日期与时间

每周星期五 上午10点~下午4点

(节假日、年末年初除外)