

发现怀孕后

各种补  
助制度

宝宝出生后

孩子的健康

育儿支援

希望托管  
孩子

想亲子一起  
玩耍、学习

结交  
育儿伙伴

想咨询关  
于育儿教育的事情

单亲家庭

电话簿

其他  
咨询信息

紧急时的  
咨询联络处



## 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……

##### 练马儿童家庭支援中心 (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

练马儿童家庭支援中心练马车站北分室

☎3948-2312

光丘儿童家庭支援中心

☎6385-4167

大泉儿童家庭支援中心

☎3925-6700

关儿童家庭支援中心

☎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)

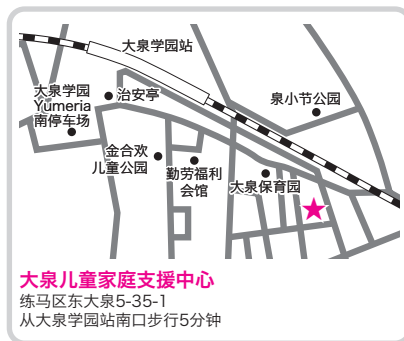
在各儿童馆的开业日·时间内进行。

※开业日·开业时间请向各馆咨询



## 儿童家庭支援中心地图

→ 电话簿60页



发现怀孕后

各种补助制度

宝宝出生后

孩子的健康

育儿支援

希望托管孩子

想和孩子一起学习、玩耍

结交育儿伙伴

想咨询关于育儿和教育的烦恼

单亲家庭

电话簿

其他咨询信息

紧急时的咨询联络处

发现怀孕后

各种补  
助制度

宝宝出生后

孩子的健康

育儿支援

希望托管  
孩子

想亲子一起  
玩耍·学习

结交  
育儿伙伴

能领导关  
于育儿知识的课程

单亲家庭

电话簿

其他  
咨询信息

紧急时的  
咨询联络处

## 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、营养师管理师、牙科卫生士对应。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。利用母亲（双亲）学习班、育儿咨询、育儿教室、育儿小组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

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

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

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

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

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

练马区关町东1-27-4  
从武藏关站南口步行7分钟  
从“武藏关站南口”公交站步行5分钟  
从“吉祥寺路入口”公交站步行6分钟

(※) 2021年3月末, 北保健咨询所的地址发生了变更。

发现怀孕后

各种补助制度

宝宝出生后

孩子的健康

育儿支援

希望托管孩子

想亲子一起玩、学习

结交育儿伙伴

想咨询关于育儿和教育的课堂

单亲家庭

电话簿

其他咨询信息

紧急时的咨询联络处

发现怀孕后

各种补  
助制度

宝宝出生后

孩子的健康

育儿支援

希望托管  
孩子

想亲子一起  
玩耍、学习

结交  
育儿伙伴

想咨询关  
于有缺陷的事情

单亲家庭

电话簿

其他  
咨询信息

紧急时的  
咨询联络处

## 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、为相关团体提供活动场所等。

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至18岁以内的儿童，对存在不去上学、欺负问题、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) ☎6385-8677  
TRY(初中生对象) ☎6385-8681

学校教育支援中心内的适应指导教室以存在不去上学情况的小学生和初中生为对象，通过专业咨询帮助他们实现心理稳定，结合单独指导和集体指导，培养学习能力、独立性和社会性；支援他们回归学校(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

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～星期四 上午9点30分～上午11点30分、下午1点～下午4点30分  
(节假日、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个星期五在练马区居民咨询所实施(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)。练马区居民咨询所的部分也可受理

#### ●非异性恋特设咨询

每月第3个星期六 上午9点~下午5点

## 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

☎3235-7455

### 咨询日期与时间

每周星期二 上午10点~下午4点  
(节假日、年末年初除外)

## 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)

发现怀孕后

各种补助制度

宝宝出生后

孩子的健康

育儿支援

希望托管孩子

想和孩子一起玩、学习

结交育儿伙伴

想加强与育儿和教育的联系

单亲家庭

电话簿

其他咨询信息

紧急时的咨询联络处