



困ったときはこちらへ

子育ての不安や心配ごとがあるときに

1 子育ての相談

子ども家庭支援センター

問 →ダイヤルガイド P94

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)

TEL 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

TEL 189(いちはやく)

※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

TEL 5984-1517

sukusuku@city.nerima.tokyo.jp

地域子ども家庭支援センター練馬

TEL 3948-2312

地域子ども家庭支援センター光が丘

TEL 6385-4167

地域子ども家庭支援センター大泉

TEL 3925-6700

地域子ども家庭支援センター関

TEL 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 (P96)

月～金曜 午前10時～午後3時

➤ 子育てのひろばびよびよ (P106)

各びよびよの開室日・時間内で行います。

➤ 民設子育てのひろば (P107)

各施設の開室日、時間内で行います。

➤ 各児童館※ (P112)

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。

困ったときはこちらへ



保健相談所

問 担当の保健相談所
→ダイヤルガイド P95

赤ちゃんの成長・発達や健康、子育てに関するお悩み等をお気軽にご相談ください。また、家族の体と心の健康や食事、歯や口の健康についての相談もお受けします。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

問 担当の保健相談所
→ダイヤルガイド P95

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、妊娠・出産・子育てに関して、電話や来所などでの相談を随時受け付けています。

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

何かあったとき人に頼れることや、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。

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みつ。子どもとの暮らしを通して大人も「育つ」のです。

つらい…

子どもといるのがつらい…。そんな風に感じている自分を責めないで。完璧な親はいません。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、頼れる人を見つけられるというですね。



困ったときはほしあらい

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 P95

豊玉保健相談所 TEL 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 TEL 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 TEL 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 TEL 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 TEL 5997-7722
 練馬区光が丘2-9-6(光が丘区民センター内)
 光が丘駅区民センター連絡口より徒歩1分

関保健相談所 TEL 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

困ったときははこちらへ



こども発達支援センター

問 TEL 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、通所支援・訪問支援事業、障害児一時預かり事業、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5年10月から医療的ケア児相談窓口を開設しました。

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

問 TEL 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

問 TEL 5339-1133

思いがけない妊娠や妊娠中の体調など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。

2 教育の相談



教育相談室

問 →ダイヤルガイド 本 P113

学校教育支援センターの教育相談室では、3歳から18歳までのお子さんの不登校、いじめ、学業不振、発達が気になるなどについて、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)。



フリーマインド・トライ

問 学校教育支援センター(光が丘)

TEL 6385-9911

学校教育支援センター石神井台

TEL 5935-7381

区内在住の不登校児童・生徒に対して、次のような活動を通して、社会的自立ができるよう支援します。フリーマインド(小学生対象)・トライ(中学生対象)はそれぞれ光が丘・石神井台の2か所に教室があります。

- 心の安定を図るための相談
- スポーツ、レクリエーション、遠足などのグループ活動
- 児童・生徒一人一人が希望する学習活動



東京都教育相談センターでの教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン

問 TEL 0120-53-8288(24時間受付)



こころの電話相談室

問 都立小児総合医療センター

TEL 042-312-8119

3歳から18歳まで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 火曜・木曜 午前9時～正午
(祝日、年末年始を除く)

3 その他の相談

男女共同参画センター えーる相談室

問 TEL 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(祝休日は午後5時まで)

※日曜、祝休日は電話のみ

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(祝休日は午後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
(祝休日は午後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・金曜(第1を除く) 午前10時～午後7時
(祝休日は午後5時まで)

※毎月第1金曜は練馬区区民相談所で実施
(祝休日、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(祝休日は
午後5時まで)。練馬区区民相談所分も受け
付けます。

➤ 配偶者等の暴力(DV)に対するLINE相談
年末年始を除く水・土曜 午後4時～午後9時

性的マイノリティに関する相談

毎月第3土曜 午前9時～午後5時

男性のための相談

毎月第2火曜・第4土曜

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

問 TEL 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

年末年始を除く毎日
午前9時～午後7時

(祝休日は午後5時まで)

10～20代の女性のためのLINE 相談～「まるく」のLINE相談

つらいとき、悩んだとき、気軽に匿名で相談
できます。

相談日時

毎週火・日曜 午後4時～午後8時
(受付は午後7時30分まで)



練馬区以外のDV、 人権などに関する相談

問 東京ウィメンズプラザ TEL 5467-2455
東京都女性相談支援センター TEL 5261-3110
みんなの人権110番 TEL 0570-003-110

東京都不妊・不育ホットライン

問 TEL 6407-8270

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都不妊・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。

東京都赤ちゃんを亡くされたご家族のための電話相談

問 TEL 5320-4388

相談日時 毎週金曜 午前10時～午後4時まで(休日、年末年始を除く)

市外局番は03です

4 もしもの時の相談連絡先

東京消防庁

施設名	電話	
東京消防庁救急相談センター (24時間 年中無休)	プッシュ回線の固定電話、携帯電話 TEL #7119	ダイヤル回線等 TEL 3212-2323

夜間・休日急患診療所

	休日急患診療所	所在地・電話	受付時間		予約方法
小児科	練馬区 夜間救急 こども クリニック	豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階 TEL 3994-2238	平日	午後8時～ 午後10時30分	当日、診療受付開始時間の30分前から診療受付終了時間の1時間前までにインターネットまたは電話で予約できます。 ●Web予約 (練馬区医師会ホームページ) 
			土・日曜・祝休日・年末年始 (12月29日～1月3日)	午後6時～ 午後9時30分	
内科・小児科	練馬休日急患診療所	豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階 TEL 3994-2238	土曜	午後6時～ 午後9時30分	●電話予約 練馬区夜間救急こどもクリニック/練馬休日急患診療所 TEL 050-5810-4682 (予約専用) 石神井休日急患診療所 TEL 050-5526-1262 (予約専用)
	石神井休日急患診療所	石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階 TEL 3996-3404	日曜・祝休日・年末年始 (12月29日～1月3日)	午前10時～ 午前11時30分 午後1時～ 午後4時30分 午後6時～ 午後9時30分	
歯科	練馬歯科休日急患診療所	豊玉北6-12-1 区役所東庁舎3階 TEL 3993-9956	日曜・祝休日・年末年始 (12月29日～1月3日)	午前10時～ 午前11時30分 午後1時～ 午後4時30分	当日、事前に電話で連絡の上、受付時間内に来所してください。

休日医療機関

急病の方のための応急診療を、区内の医療機関が当番で対応します。
詳しくは区ホームページ「休日医療機関」をご覧ください。



東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

住所・診療科目別に病院、診療所を案内しています。

固定電話	聴覚障害の方用	外国語による相談※
24時間 年中無休		午前9時～午後8時
TEL 5272-0303	FAX 5285-8080	TEL 5285-8181

※対応言語は、英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語です。

東京都「子供の健康相談室」(小児救急相談)

急な発熱・頭をぶつけた・嘔吐・けいれんなど、判断に困ったときの電話相談窓口

受付時間	月～金曜(祝日、年末年始を除く)	午後6時～翌朝午前8時
	土・日曜、祝日、年末年始	午前8時～翌朝午前8時
電話番号	プッシュ回線の固定電話、携帯電話	TEL #8000
	ダイヤル回線、IP電話等すべての電話	TEL 5285-8898

東京都子ども医療ガイド

<https://www.guide.metro.tokyo.lg.jp>

お子さんの病気やケガ・子育ての情報を発信する東京都のホームページです。

東京都子ども医療ガイド



困ったときはこちらへ

中毒110番

たばこ・医薬品・化粧品などの化学物質を誤飲して中毒になった時の緊急相談先

(公財)日本中毒情報センター		
つくば中毒110番	TEL 029-852-9999	365日 24時間 対応
大阪中毒110番	TEL 072-727-2499	
たばこ誤飲事故専用電話 (自動音声による情報提供)	TEL 072-726-9922	



病気やケガのときの対応マニュアル

子どもが病気でつらそうなときは、症状をしっかり把握して適切に対応しましょう。すぐに治療が必要な場合は、休日診療や救急医療機関を利用してください。📖 P36

38℃以上の発熱

家での対応

元気があって他の症状がひどくなければ慌でなくても大丈夫。

- 寒がる、ふるえているときは体を暖める。
- 暑がったら厚着を避け冷やす。
- 水分は普段よりも少し多めにとる。



こんなときはすぐ病院

- 3か月未満で元気だが38℃以上
- 食欲がなく機嫌が悪い
- 耳やのどをひどく痛がる
- 下痢・嘔吐がある

こんなときは救急車

- 顔色が悪い
- ぐったりしている
- 意識がない

せきがとまらない

家での対応

生後6か月以下でせきがでたときは、元氣そうでも早めに病院へ。

- 突然始めたときは、異物の誤飲や喉頭炎の可能性も。
- 夜間は気道が細く敏感になり、せきが出やすくなる。



こんなときはすぐ病院

- 熱が38℃以上
- せきがひどくてゼーゼーいう

こんなときは救急車

- ぐったり元気がない
- 苦しそう
- 唇が青い
- 呼吸がおかしい
- 何かを食べた後に急にせきこんだ

吐いた

家での対応

- 吐いた直後はすぐに水分をとらない。
- 落ち着いたら、ひとくち飲ませ様子を見る。
- 一度にたくさん与えるよりも、量を減らして頻回にあげる。
- 症状が治まってきたら、少しずつ水分量を増やし間隔をあけてあげる。



こんなときはすぐ病院

- 何度も繰り返し吐く

こんなときは救急車

- ひどい腹痛や頭痛
- 意識がはっきりしない
- ぐったりしている
- おしっこが長時間でていない

便秘・腹痛

家での対応

- ミルクや水分の量を増やす。
- 生後6か月以下の場合、綿棒などで肛門を少し刺激すると排便しやすくなる。



こんなときはすぐ病院

- 嘔吐もある
- お腹が張っている
- お腹の痛みがだんだん強くなる

こんなときは救急車

- うんちに血が混ざった



下記の対応方法は、あくまでもひとつの目安であることを理解のうえ、各自判断してください。わからないときは、東京消防庁救急相談センター（P36）や東京都「子供の健康相談室」（小児救急相談）（P37）へ相談してください。

下痢をした

家での対応

- 脱水症状に気をつけ水分をこまめにとる。
- ジュース、柑橘類、ミネラルウォーターは下痢がひどくなるので避ける。
- おしりをこまめに洗いおむつかぶれを防ぐ。



脱水症状を見分けるポイント

- おしっこが少ない
- 泣いても涙がでない
- 皮膚や唇が乾燥している
- 皮膚が冷たく白っぽい
- 目が落ちくぼんでいる
- 頭の骨がまだくっついていないへこみの部分（大泉門）がくぼむ

こんなときはすぐ病院

- 生後6か月以下で下痢の回数が多い
- 水分がとれない
- 機嫌が悪い、元気がない
- 発熱、嘔吐がある
- 何回も吐く

けいれんが起きた

脳内の異常な電氣的興奮によってけいれんが起きます。原因は熱性けいれん、髄膜炎、脳炎、脳症、頭蓋内出血などがあります。



こんなときは救急車

- 生後6か月以下
- 38℃以上の熱がなくけいれんしている
- はじめてけいれんした
- 2回以上くり返す
- 名前を呼んでも返事をしない
- あわをふいている
- 顔色が悪い
- 5分以上続く
- 半身のみけいれん
- けいれんの後眠ってしまった

※てんかんなど、もともとけいれんを起こす基礎疾患のある方の受診のタイミングは、主治医の指示に従ってください。

誤飲した

家での対応

飲み込んだものにより、対処法が違います。化学物質等の誤飲は中毒110番（📖 P37）に相談してください。

- 口の中を確認する。物が口の中に見えているときは指でかき出す。
- 口の中に見えないときは、異物を押し込んでしまう可能性があるため指を入れない。



こんなときはすぐ病院

- 嘔吐がある
- 胸やお腹を痛がる
- タバコや灰皿の水を飲んだ
- ボタン電池を飲んだ

こんなときは救急車

- 呼吸が苦しそう

乳幼児突然死症候群(SIDS)の予防

SIDSとは?

それまで元気だったお子さんが、寝ている間になんの前触れもなく突然亡くなってしまう原因不明の病気で、次のようなことを家庭内で気をつけることで、その発症リスクを減らすことができます。

発症リスクを低減するために

- うつぶせ寝は避け、枕やぬいぐるみをそばに置かない。
- できるだけ母乳で育てる。● たばこはやめる。



※医学上の理由から医師がうつぶせ寝をすすめる場合もあるので、このような時は医師の指導を守りましょう。

【参考文献】東京都保健医療局「東京都こども医療ガイド」<https://www.guide.metro.tokyo.lg.jp/>