

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され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

● 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。(要予約)

● 法律相談

弁護士が、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2回

● オンライン相談

総合相談・法律相談・家計相談では、Zoomを使ったオンライン相談を行っています。

Zoomアプリのダウンロードや、オンライン相談の際の通信料金は、相談者のご負担となります。

各相談予約方法

相談の予約はいずれも、次ページの「ひとり親家庭支援ナビ」の予約フォームまたは、電話で受け付けています。

※法律相談・家計相談の日時は「ひとり親家庭支援ナビ」でご確認ください。

ひとり親家庭 総合相談窓口

生活福祉課
ひとり親家庭支援係

〒176-8501 豊玉北 6-12-1
練馬区役所本庁舎 10 階
☎ 5984-1319



●ひとり親家庭支援ナビ・メールマガジン

ひとり親家庭支援ナビは、支援制度やイベントなどの情報をまとめたホームページです。相談予約やイベントの申込みも可能です。

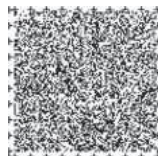


また、メールマガジンに登録いただくと、定期的にセミナーやイベントなどの情報などを配信します。

●ひとり親家庭向け各種セミナー・イベント

教育資金セミナーやパソコン講習会、ひとり親交流会を開催しています。

※詳しくは上記の「ひとり親家庭支援ナビ」をご覧ください。



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、老人ホーム、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、ひとり親家庭などの相談に応じる専門の相談員が助言、指導を行っています。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、専門の相談員が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 婦人相談員

母子家庭や父子家庭、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



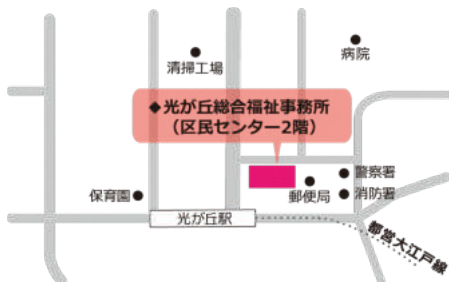
〒179の地域

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

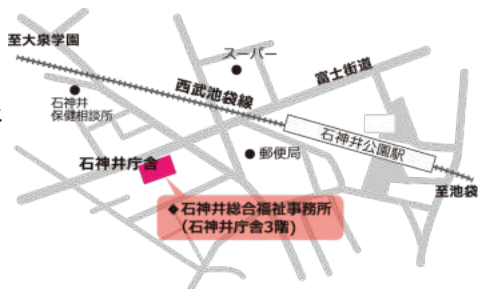
☎ 5997-7714



〒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

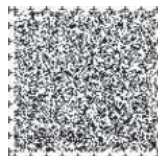
〒178-8601 東大泉 1-29-1
ゆめりあⅠ 4階
☎ 5905-5263



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			
さ	栄町		石神井	石神井	
	桜台	1～6丁目			
	下石神井	1～6丁目	石神井	関	
	石神井台	1～3・5・6丁目 4・7・8丁目			
	石神井町	1～8丁目		関	
	関町北	1～5丁目			
	関町東	1・2丁目		関	
	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	光が丘	北	
	西大泉	1～6丁目			
	西大泉町				
	錦	1・2丁目	練馬	豊玉	
	貫井	1～5丁目			
練馬	1～4丁目	光が丘	北		
羽沢	1～3丁目				
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
は	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	
	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				
ま	南大泉	1～6丁目	石神井	石神井	
や	谷原	1～6丁目			

区民相談所

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（相談希望日の1週間前の午前9時から電話などで予約）

	内容	場所・相談日	相談時間
法律相談	借地・借家、相続、金銭、契約関係などの法律問題、交通事故の示談・調停などの方法 ※年3回まで	練馬 月・水・金曜 石神井 火・木曜 男女共同参画センター 土曜	午後1時～午後4時 (30分以内)
交通事故相談	損害賠償手続き、保険請求方法など	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、家庭内のことなど	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、贈与税など	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（賃貸含む）の紛争、事故を未然に防ぐための相談	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・測量全般	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・事実証明に関する書類（遺言、契約書、許認可など）	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	不動産の権利登記、裁判所・検察庁に提出する書類	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	練馬 火曜	午前10時～午後4時 (50分以内)
人権擁護 相談	差別、名誉の失墜などを受けた場合	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)

▶ 予約がいらぬ相談

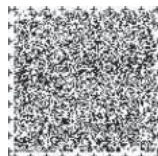
	内容	場所・相談日	相談時間
行政相談	国の行政や独立行政法人などの仕事への苦情、要望など	練馬 第1水曜 石神井 第3水曜	午後1時～午後4時 (50分以内)
一般区民 相談	区政の窓口や専門相談の案内など	月～金曜	午前9時～午後5時

窓口

練馬区区民相談所 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相談室 石神井町8-1-10 ☎ 3996-9050



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 児童相談センター

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 ☎ 5937-2311 (練馬区担当直通)	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

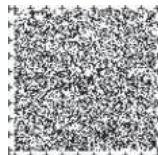
※子どもの生命の危険に関わる虐待を見つけたときは、すぐに最寄りの警察署へ連絡を!

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、まずご相談ください。

- ▶ **対象** 発達に心配のある18歳までの児童
- ▶ **相談受付時間** (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



教育相談

教育・心理・医療専門の相談員が、いじめられる、学校へ行けない、落ち着きがない、学習意欲に乏しい、進学について悩んでいる、非行があるなど、子どものさまざまな教育相談を受け付けています。

● 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
青少年リスタートプレイス・ 思春期サポートプレイス	☎ 3360-4192	月～金曜 午前9時～午後5時 ※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 光が丘第一分室 つむぎ ☎ 6385-8692

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。

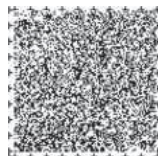
ねりまDV専用ダイヤル ☎ 5393-3434

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（要予約） 水・木曜 午後7時～午後8時 （祝日・年末年始を除く）
東京都女性相談センター	☎ 5261-3110 ※緊急時 ☎ 5261-3911 （24時間対応）	月～金曜 午前9時～午後9時 土・日曜、祝日、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（祝日・年末年始を除く） 午前8時30分～午後5時15分



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
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
性的マイノリティ相談	第3土曜 午前9時～午後5時
男性のための相談【予約制】	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）

※年末年始、施設点検日は休館

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、生活や仕事・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

担当の総合福祉事務所（P.8～9）

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。

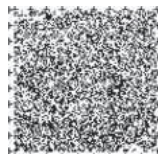
※はあと、はあと多摩のどちらもご利用いただけます。

	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。	
面会交流 支援	親と子の面会交流について相談を受けています。 ただし、面会交流支援の利用は、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。	
各種セミナー	<ul style="list-style-type: none"> ●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面会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。 	<ul style="list-style-type: none"> ●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



東京都ひとり親家庭支援センターHP



窓口