



# 各種相談

## 区民相談

**問** 練馬区区民相談所 ☎5984-4523 / 石神井庁舎区民相談室 ☎3995-1100

男女共同参画センターえーる相談室 ☎3996-9050

事前予約制です。相談日の1週間前の午前9時から受付を開始します。相談は無料です。祝休日は除きます。  
外国語(英語・中国語・韓国語)での相談を希望する場合は事前にお問い合わせください。

相談内容	相談員	場所*1	相談日	相談時間
<b>法律相談</b> 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 ※利用回数は1年間に3回まで	弁護士	練馬	月・水・金曜	午後1時～4時
		石神井	火・木曜	
		男女	土曜	
<b>交通事故相談</b> 事故にあったときの損害賠償手続き、各種保険請求方法など	専門相談員	練馬	第2・4火曜	午前10時～正午 午後1時～4時
		石神井	第1・3金曜	
<b>身の上相談</b> 離婚、家庭内のことなど	専門相談員	練馬	月・木曜	午後1時～4時
		石神井	金曜	
<b>税務相談</b> 相続税、贈与税など	税理士	練馬	金曜	午前10時～午後0時30分 午後1時30分～4時
		石神井	水曜	
<b>不動産取引事前相談</b> 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	宅地建物取引士	練馬	火曜	午後1時～4時
		石神井	水曜	
<b>表示登記(調査・測量)相談</b> 不動産の表示登記に必要な土地、建物の調査・測量全般	土地家屋調査士	練馬	第1・3木曜	午後1時～4時
		石神井	第1月曜	
<b>人権擁護相談</b> 差別、名誉の失墜などを受けた場合	人権擁護委員	練馬	第1木曜	午後1時～4時
		石神井	第2月曜	
<b>暮らしと事業の手続き相談</b> 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)	行政書士	練馬	第1火曜	午前10時～正午 午後1時～4時
		石神井	第3月曜	
<b>権利登記・供託相談</b> 不動産の権利登記、裁判所・検察庁に提出する書類	司法書士	練馬	第2・4木曜	午後1時～4時
		石神井	第4月曜	
<b>心の相談</b> 孤独、挫折、不安などの精神的な悩み	カウンセラー	練馬	火曜	午前10時～午後4時
<b>行政相談 ※予約不要</b> 国の行政や独立行政法人等の仕事への要望・苦情など	行政相談委員	練馬	第1水曜	午後1時～4時
		石神井	第3水曜	
<b>一般区民相談 ※予約不要</b> 区政の窓口や専門相談の案内など	区職員	練馬 石神井	平日	午前9時～午後5時

\*1 練馬:練馬区区民相談所、石神井:石神井庁舎区民相談室、男女:男女共同参画センターえーる相談室

## その他の相談

祝休日・年末年始はお休みです(個別に記載のあるものを除く)。\*は事前予約が必要です。

相談内容		日時	場所・問合せ先	
子育て・教育		各児童館の開館日・時間内	各児童館→115p参照	
	子育て相談	月～土曜 午前8時30分～午後7時 (土曜は午後5時まで)	子ども家庭支援センター ☎3993-9170(練馬) ☎3993-9172(光が丘) ☎3995-1108(石神井・大泉)	
		月～土曜 午前9時～午後5時 (練馬のみ平日は午後7時まで)	各地域子ども家庭支援センター →110p参照	
		月～土曜 午前9時～午後5時 (子育て支援課庶務係は土曜を除く)	各すくすくアドバイザー 子育て支援課庶務係 ☎5984-1517 ✉メール suku@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	
		平日 午前10時～午後3時	各区立保育園→111p参照	
		平日 午前8時30分～午後5時	各保健相談所→25・108p参照	
		各びよびよの開室日・時間内→46p参照	各びよびよ→110p参照	
		平日 午前9時～午後5時	東京都児童相談センター ☎5937-2311(練馬区担当)	
		*虐待など緊急の場合は上記以外も対応	東京都児童相談センター ☎5937-2330(夜間緊急連絡ダイヤル) ☎189(児童相談所虐待対応ダイヤル)	
		平日 午前9時～午後9時 土・日・祝休日 午前9時～午後5時	東京都児童相談センター電話相談室 ☎3366-4152	
		*教育相談	月～土曜 午前9時～午後5時(金曜は午後6時まで)	各学校教育支援センター→120p参照
	いじめ、友人関係、学校生活、不登校、子育ての悩みや不安、家族関係、発達障害、自傷行為、家庭内暴力、体罰、ヤングケアラーに起因する問題などの相談	24時間対応	東京都教育相談センター 教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン ☎0120-53-8288	
	*家庭相談/家庭内の問題	月・水・金曜 午前8時30分～午後5時15分	各総合福祉事務所相談係→25・123p参照	
	20歳未満の少年自身や保護者からの相談	毎日24時間	警視庁ヤング・テレホン・コーナー ☎3580-4970	
3歳から18歳までの子どものこころや発達の問題に関する相談	平日 午前9時～正午	こころの電話相談室 (都立小児総合医療センター) ☎042-312-8119		
子どもの健康相談	平日 午後6時～翌朝8時 土・日・祝休日・年末年始 午前8時～翌朝8時	子供の健康相談室(小児救急相談) #8000 携帯電話およびプッシュ回線用の固定電話 ☎5285-8898		
福祉	ひとり親家庭総合相談窓口	*総合相談	平日 午前8時30分～午後8時 (午後5時15分までは予約不要) 第2・4土曜 午前10時～午後4時	生活福祉課ひとり親家庭支援係 ☎5984-1319
		*法律相談	平日 月4回 土曜 年4回	
		*出張相談	平日 午前10時～午後4時	
		*家計相談	月2回	
ひとり親家庭生活相談・女性相談		平日 午前8時30分～午後5時15分	各総合福祉事務所相談係→25・123p参照	

祝休日・年末年始はお休みです(個別に記載のあるものを除く)。\*は事前予約が必要です。

	相談内容	日時	場所・問合せ先
	生活相談	平日 午前8時30分～午後5時15分	各総合福祉事務所相談係→25・123p参照
	生活や仕事の困りごとに関する相談 住居確保給付金	平日 午前8時30分～午後5時15分	生活サポートセンター ☎3993-9963
	保健福祉サービスに関する苦情・相談	→91p参照	
	高齢者相談 高齢者の健康や介護に関するさまざまなこと	月～土曜 午前8時30分～午後5時15分	各地域包括支援センター (医療と介護の相談窓口)→54p参照
	高齢者就業相談 シルバー人材センターの入会相談	平日 午前8時30分～午後5時15分	練馬区シルバー人材センター ☎3993-7168
	障害者相談 手帳、手当などの相談	平日 午前8時30分～午後5時15分	各総合福祉事務所障害者支援係・ 知的障害者担当係・福祉事務係→25・123p参照
福祉	*障害者職業相談	平日・第3土曜 午前8時30分～午後5時15分	練馬区障害者就労支援センター (レインボーワーク) ☎3948-6501 FAX3994-1224
	*ひきこもりや不登校状態などの、自立や 働くことに悩んでいる15～49歳までの 方とその家族のための相談	月～水・金・土曜 午前10時～午後5時	ねりま若者サポートステーション (春日町青少年館3階) ☎5848-8341
	配偶者等からの暴力に関する相談	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)	ねりまDV専用ダイヤル ☎5393-3434
	性的マイノリティに関する相談	第3土曜 午前9時～午後5時	
	*男性のための相談	第2火曜 午後3時～7時	男女共同参画センターえーる相談室 ☎3996-9050
	*配偶者等の暴力(DV)に対する専門相談 (カウンセリング)	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 ※問合せは男女共同参画センターえーる相談室へ
	からだやこころの健康に関する相談	平日 午前8時30分～午後5時	各保健相談所→25・108p参照
	*精神保健に関する相談 (精神科医による相談)	[ねりま区報]の毎月21日号に翌月の日程を掲載	各保健相談所→25・108p参照
健康	*心の相談 人間関係など生活の中で抱えている悩み	月～土曜 午前10時～午後7時 (祝休日は午後5時まで)	男女共同参画センターえーる相談室 ☎3996-9050
	*健康体力相談 健康・体力づくり、運動の仕方、栄養の とり方、スポーツ障害など	第1土曜・奇数月第3土曜 午後1時30分～4時30分 第4土曜 午後2時～3時	光が丘体育館 ☎5383-6611
	建築無料相談 新築・改築、リフォーム、苦情、工業者と のトラブル、公的融資や耐震診断に関す ることなど	第4月曜 午前10時～午後2時	東京都建築士事務所協会練馬支部 ☎090-4666-7517 会場 区役所1階アトリウム(ピアノ前)
住まい・建築・まちづくり	*まちづくり・景観・みどり・ユニバーサル デザイン・空き家活用に関する相談	平日 午前9時～午後5時	練馬区環境まちづくり公社 みどりのまちづくりセンター ☎3993-5451
	*分譲マンション管理運営無料相談	第1・3木曜 午後1時半～4時	住宅課管理係 ☎5984-1289
	*従業員向け労働相談 (社会保険労務士) 労働条件・退職トラブル、労災・雇用保 険、在職老齢年金など	第1・2・3・5水曜、第4土曜 午前10時～正午、午後1時～4時 (受付は午後3時30分まで) 随時	サンライフ練馬 (東京中高年齢労働者福祉センター) ☎3970-0250 勤労福祉会館 ☎3923-5511
仕事	職業相談・紹介	平日 午前9時～午後5時	ワークサポートねりま (石神井公園区民交流センター内(2階)) ☎3904-8609
	労働相談	平日 午前8時30分～午後5時15分	池袋労働基準監督署 ☎3971-1257(賃金、労働時間、解雇など) ☎3971-1259(労災保険)

各種相談

祝休日・年末年始はお休みです(個別に記載のあるものを除く)。\*は事前予約が必要です。

	相談内容	日時	場所・問合せ先	
仕事	総合相談(中小企業診断士など)	平日 午前9時～午後5時	練馬ビジネスサポートセンター (ココネリ4階) ☎6757-2020	
	*起業・創業相談 (中小企業診断士など)	平日 午前9時～午後5時		
	*事業者向け法律相談(弁護士)	月曜 午前9時～11時		
	*デジタルサポート相談 (中小企業診断士)	月曜 午後1時～5時		
	*経営者向け労務相談 (社会保険労務士)	火曜 午後1時～5時		
	*販路拡大・集客 (ビジネスマネージャー・デザイナー)	水曜 午前9時～午後5時		
	*経営相談(中小企業診断士)	木曜 午後1時～5時		
	*事業者向け税務相談(税理士)	金曜 午後1時～5時		
	経営に関する相談(中小企業向け)	平日 午前9時30分～午後5時	東京商工会議所練馬支部 ☎3994-6521	
	外国語での生活相談 (英語・中国語・韓国語・タガログ語)	平日 午後1時～5時 ※韓国語は金曜、タガログ語は月曜のみ	地域振興課事業推進係 ☎5984-4333	
	外国語での生活相談 (英語・中国語・韓国語)	午前9時30分～正午、午後1時～5時 英語 平日 中国語 火・金曜 韓国語 水曜	東京都外国人相談 英語 ☎5320-7744 中国語 ☎5320-7766 韓国語 ☎5320-7700	
	人権相談	平日 午前8時30分～午後5時15分	みんなの人権110番 (東京法務局人権擁護部) ☎0570-003-110	
	こどもの人権相談	平日 午前8時30分～午後5時15分	こどもの人権110番 (東京法務局人権擁護部) ☎0120-007-110	
	*おくやみに関する手続きの相談・支援	平日 午前9時～午後5時	おくやみコーナー(本庁舎2階) ☎5984-1198	
一般	総合相談 生活の中のいろいろな悩みに関すること	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)	男女共同参画センターえーる相談室 ☎3996-9050	
	消費生活相談 悪質商法の被害、契約トラブルなど	平日 午前9時～午後4時30分	消費生活センター相談専用電話 ☎5910-4860	
	園芸相談	年末年始・火曜を除く毎日※1 午前9時30分～正午、午後1時～4時30分	花とみどりの相談コーナー (四季の香ローズガーデン内) ☎3976-8787	
	町会・自治会、NPO・ボランティア団体などの活動に関する相談	年末年始を除く毎日午前9時～午後10時	区民協働交流センター ☎6757-2025	
	ボランティアのこと		平日 午前9時～午後5時	練馬ボランティア・地域福祉推進センター ☎3994-0208 光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー ☎5997-7721
			火～土曜 午前9時～午後5時	大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー ☎3922-2422
			月・火・木～土曜 午前9時～午後5時	関町ボランティア・地域福祉推進コーナー ☎3929-1467
	法的トラブルでお悩みの方に対する適切な法制度や各種相談窓口の紹介	平日 午前9時～午後9時 土曜 午前9時～午後5時	日本司法支援センター(法テラス) ☎0570-078374	
パスポートのこと	月～水曜 午前9時～午後7時 木・金・日曜 午前9時～午後5時	東京都パスポート電話案内センター ☎5908-0400		

※1 火曜が祝休日の場合は開園し、その直後の平日に休園。