



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(法律相談のみ) ☎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。
外国語での相談をご希望の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 |
|--|---------|-----------|--------|-----------------------------|
| 法律相談 相続、借地・借家、金銭トラブル、離婚、契約関係などの法律問題、交通事故の示談・調停など ※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 | |
| 交通事故相談 事故にあったときの損害賠償手続き、各種保険の請求など具体的な手続き | 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 | |
| 身の上相談 離婚問題・夫婦関係・親族関係など、家庭内のこと | 専門相談員 | 練馬 | 月・木曜 | 午後1時～4時 |
| | | 石神井 | 金曜 | |
| 税務相談 相続税、贈与税、譲渡所得に関する課税など 国税について(確定申告は対象外です) | 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 | |
| 不動産取引事前相談 不動産取引(売買・賃貸など)に関すること | 宅地建物取引士 | 練馬 | 火曜 | 午後1時～4時 |
| | | 石神井 | 水曜 | |
| 表示登記(調査・測量)相談 不動産の表示登記に必要な土地、建物の調査と測量全般 | 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 | |
| 人権擁護相談 差別、いじめ、名誉の失墜などに関すること | 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 | |
| 暮らしと事業の手続き相談 官公署に提出する書類、権利義務・事実証明(遺言、契約書、許認可など)に関する手続き | 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 | |
| 権利登記・供託相談 土地の名義変更など不動産の権利登記、裁判所・検察庁書類提出にあたっての手続き | 司法書士 | 練馬 | 第2・4木曜 | 午後1時～4時 |
| | | 石神井 | 第4月曜 | |
| 心の相談 孤独、挫折、不安などの精神的な悩みなど | カウンセラー | 練馬 | 火曜 | 午前10時～午後4時 |
| 行政相談 ※予約不要 国の行政や独立行政法人などの仕事への苦情、要望 | 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 | |
| 一般区民相談 ※予約不要 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 | |
| | | 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 | |
| | 子育て相談 | 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 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 | |
| | | 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 | 東京都練馬児童相談所 ☎6915-8253 | |
| | | 上記時間帯以外(虐待など緊急の場合) | 東京都児童相談センター ☎5937-2330(夜間緊急連絡ダイヤル) | |
| | | 24時間365日(虐待の通告・相談) | ☎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 | 男女共同参画センターえーる相談室 ☎3996-9050 |
| | 男性のための相談 | 第2火曜 午後3時～7時 | |
| | *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 ※令和6年11月5日から12月23日(予定)ま で改修工事のため休館 |
| | 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・暮らし | *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20分～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～正午 | | |
| | *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) | 火曜 午前9時～午後1時 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・相談 | 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 |
| | 法的なお困りごとの内容に応じて、相談窓口や一般的な法制度を提供 | 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。