



# 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
<b>法律相談</b> 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	
<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	
<b>身の上相談</b> 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	
<b>税務相談</b> 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	
<b>不動産取引事前相談</b> 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	
<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	
<b>人権擁護相談</b> 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	
<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(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	
<b>権利登記・供託相談</b> 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	
<b>心の相談</b> 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
<b>行政相談 ※予約不要</b> 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	
<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
		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 <a href="mailto:sukusuku@city.nerima.tokyo.jp">sukusuku@city.nerima.tokyo.jp</a> 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		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
	ひとり親家庭総合相談窓口	*総合相談	
		*法律相談	
		*出張相談	
		*家計相談	
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)	
		第1金曜 午前9時～午後5時	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。