

ヤングケアラー本人向け相談窓口（区市町村別） 令和7年8月1日更新

自治体名	窓口名称	相談方法	相談時間	問い合わせ先	ホームページURL	備考
千代田区	千代田区立児童・家庭支援センター	電話	月曜日～金曜日 (土日、祝休日、年末年始を除く) 8:30～17:00	03-5298-5521		
		メール				
		SNS				
		対面	月曜日～金曜日 (土日、祝休日、年末年始を除く) 8:30～17:00			
		その他				
中央区	中央区立子ども家庭支援センター	電話	9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	03-3542-6322		
		メール				
		SNS			https://www.city.chuo.lg.jp/g0025/kosodate/sodan/soudan.html	
		対面	9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	住所：〒104-0044 中央区明石町12-1		
		その他				
港区	港区子ども家庭相談センター	電話	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～18:00 土曜日8:30～17:00	【名称】港区子ども家庭相談ダイヤル 電話番号：03-5962-7215		
		メール				
		SNS				
		対面	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～18:00 土曜日8:30～17:00	【住所】〒107-0062 港区南青山5-7-11		
		その他	24時間受付	【みなと子ども相談ねっと】 https://minato.kodomosoudan.net		
新宿区	新宿区立子ども総合センター	電話	月曜日～土曜日 8:30～19:00 日曜日・祝日 8:30～17:00 (年末年始を除く)	03-3232-0675		
		メール			https://www.city.shinjuku.lg.jp/kodomo/file03_06_00006.html	地域により管轄センター（区内5所）にて対応
		SNS				
		対面	月曜日～土曜日 8:30～19:00 (年末年始を除く)	住所：〒160-0022 新宿区新宿七丁目3番29号		
		その他				
文京区	子ども応援サポート室	電話	月曜日～金曜日 (土日祝日、年末年始を除く) 9:00～17:00	03-5803-1900 (受付時間以外は留守番電話で受付)		
		メール	受付専用フォームあり	https://logofirm.jp/form/6KSU/398843	https://www.city.bunkyo.lg.jp/b024/p001834.html	
		SNS				
		対面	月曜日～金曜日 (土日祝日、年末年始を除く) 9:00～17:00 ※事前にお電話にてご予約ください。	住所：〒112-8555 文京区春日1丁目16番21号 文京シビックセンター5階南側 子ども家庭支援センター 子ども応援サポート室		
		その他				
台東区	子育て総合相談	電話	月曜日～土曜日 (祝日及び年末年始を除く) 9:00～17:00	0120-253-575		
		メール		young-carer.soudan.ebz@city.taito.tokyo.jp		
		SNS				
		対面	月曜日～土曜日 (祝日及び年末年始を除く) 9:00～17:00	住所：台東区日本堤2-25-8		
		その他				
墨田区	墨田区子育て支援総合センター	電話	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 9:00～18:00	03-3622-1150		
		メール		kosodatesogocent@city.sumida.lg.jp	https://www.city.sumida.lg.jp/kosodate_kyoku/kosodate_site/sodan/youngcarer.html	令和6年11月に 移転しました。
		SNS				
		対面	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 9:00～18:00	住所：〒130-8628 墨田区横川5-7-4		
		その他				
江東区	養育支援課	電話	月曜日～金曜日 (祝日、12月29日～1月3日を除く) 8:30～17:00	03-3647-4408		
		メール		yohogoshien@city.koto.lg.jp	https://www.city.koto.lg.jp/282011/youngcarer/youngcarer.html	
		SNS				
		対面	月曜日～金曜日 (祝日、12月29日～1月3日を除く) 8:30～17:00	住所：〒135-8383 江東区東陽4-11-28		
		その他				
品川区	子ども家庭支援センター ヤングケアラーサポート担当	電話	8:30～17:00 (土・日・年末年始・祝日を除く)	03-5742-7193		元ヤングケアラーのコーディネーターは、水木金の出勤。
		メール			https://www.city.shinagawa.tokyo.lg.jp/PC/kodomo/yangu/20230327161620.html	若者ケアラーの方も相談可。
		SNS	11:00～20:00 (土・日・年末年始・祝日を除く) メッセージ送信は24時間可	品川区ヤングケアラーサポートLINE LINE ID:@yo-shinagawa		
		対面	8:30～17:00 (土・日・年末年始・祝日を除く)	住所：〒140-0005 品川区立町2-1-36第三庁舎2階		
		その他				
目黒区	こども家庭センター	電話	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	03-5722-9743		
		メール			https://www.city.meguro.tokyo.jp/kataishien/kosodatekyouiku/kosodate/youngcarer.html	
		SNS				
		対面		住所：〒152-0004 目黒区鷹番二丁目16番15号		
		その他				
大田区	大田区若者サポートセンター フラットおおた	電話	月曜日～土曜日 (第3土曜、祝日及び年末年始を除く) 9:00～20:00	03-6451-8433		概ね15歳から39歳までの若者及びその保護者を対象としたジャンルを問わない総合相談窓口です。
		メール		HP内、メールフォームより https://www.flatota.space/contact/	https://www.flatota.space/	
		SNS				
		対面	月曜日～土曜日 (第3土曜、祝日及び年末年始を除く) 9:00～20:00	住所：〒143-0016 大田区大森北3-24-27 事前にお電話の上、お越しください。 03-6451-8433		
		その他	月曜日～土曜日 (第3土曜、祝日及び年末年始を除く) 9:00～20:00	Webチャット相談 オンライン相談 https://www.flatota.space/howto/		
大田区	大田区ヤングケアラー・コーディネーター	電話	平日 8:30～17:15 (年末年始を除く)	03-5744-1778		本人や家族だけではなく、ヤングケアラーと思われる子どもや若者に気づいた周囲の人々からの相談も受け付けます。
		メール		kod-ko@city.ota.tokyo.jp	https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/kodomo/shien/young-carer.html	
		SNS				
		対面				
		その他				
大田区	大田区子ども家庭支援センター	電話	平日9:00～18:00 土曜9:30～18:00	03-5753-7830		18歳未満の子どもと家庭に関する相談
		メール		k-center@city.ota.tokyo.jp	https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/kodomo/shien/young-carer.html	
		SNS				
		対面	平日9:00～18:00 土曜9:30～18:00	住所：〒143-0016 大田区大森北4-16-5		
		その他				
ササガメゾロ	ササガメゾロ児童支援センター	電話	月曜日～金曜日 (祝・休日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	03-5432-2915		
		メール			https://www.city.sasagame.lg.jp/mn	

自治体名	窓口名称	相談方法	相談時間	問い合わせ先	ホームページURL	備考
世田谷区	きたがわ子どもの家庭支援センター (18歳未満の方)	SNS			https://www.city.setagaya.lg.jp/mo-kuji/kodomo/006/q00198507.html	
		対面	月曜日～金曜日 (祝・休日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	住所：〒154-8504 世田谷区世田谷4-22-35 世田谷区役所 第2庁舎内		
		その他				
世田谷区	きたがわ子ども家庭支援センター (18歳未満の方)	電話	月曜日～金曜日 (祝・休日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	03-6804-7525	https://www.city.setagaya.lg.jp/mo-kuji/kodomo/006/q00198507.html	
		メール				
		SNS				
		対面	月曜日～金曜日 (祝・休日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	住所：〒155-8666 世田谷区北沢2-8-18 北沢総合支所内		
		その他				
世田谷区	たまがわ子ども家庭支援センター (18歳未満の方)	電話	月曜日～金曜日 (祝・休日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	03-3702-2173	https://www.city.setagaya.lg.jp/mo-kuji/kodomo/006/q00198507.html	
		メール				
		SNS				
		対面	月曜日～金曜日 (祝・休日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	住所：〒158-8503 世田谷区等々力3-4-1 玉川総合支所内		
		その他				
世田谷区	きぬた子ども家庭支援センター (18歳未満の方)	電話	月曜日～金曜日 (祝・休日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	03-3482-1415	https://www.city.setagaya.lg.jp/mo-kuji/kodomo/006/q00198507.html	
		メール				
		SNS				
		対面	月曜日～金曜日 (祝・休日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	住所：〒157-8501 世田谷区成城6-2-1 砧総合支所内		
		その他				
世田谷区	からすやま子ども家庭支援センター (18歳未満の方)	電話	月曜日～金曜日 (祝・休日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	03-3326-6155	https://www.city.setagaya.lg.jp/mo-kuji/kodomo/006/q00198507.html	
		メール				
		SNS				
		対面	月曜日～金曜日 (祝・休日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	住所：〒157-8555 世田谷区南島山6-22-14 島山総合支所内		
		その他				
世田谷区	世田谷区ヤングケアラーコーディネーター	電話	050-1706-5807		https://www.city.setagaya.lg.jp/02413/19351.html	
		メール	setagaya.ycc@youngcarerjapan.com			
		SNS				
		対面	月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前9時30分～午後6時30分			
		その他				
世田谷区	世田谷区ヤングケアラーさばーとるーむ	電話			https://www.city.setagaya.lg.jp/02413/19461.html	
		メール				
		SNS	12:00～20:00(土・日・年末年始・祝日を除く) メッセージ送信は24時間可	世田谷区ヤングケアラーさばーとるーむ LINE ID:@setagayayoungcarer		
		対面				
		その他				
渋谷区	子ども家庭支援センター	電話	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 9:00～17:00	0120-135-415		
		メール				
		SNS				
		対面	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	住所：〒150-0042 渋谷区宇田川町5-6 渋谷区子育てネウボラ8階		
		その他				
中野区	子ども相談室「ボカコロ」	電話	月曜日～土曜日 (祝日及び年末年始を除く) 11:00～19:00	0120-463-931	https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodate/site_ohirune/sodan/kodomosodan/kodomosodanshitsu.html	中野区に在住・在学・在勤の原則18才未満の子どもが相談できます。※子どものことであれば、家族など、まわりの大人も相談できます。
		メール		メールアドレス: kodomo-sodan@city.tokyo-nakano.lg.jp 相談フォーム: https://logoform.jp/form/Trw5/393774		
		SNS				
		対面		住所: 〒165-0027 中野区野方1-35-3 教育センター分室3階 宛先: 〒165-0027 中野区野方1-35-3 子ども相談室「ボカコロ」 東中野区内の児童館/ふれあいの家、図書館では切手をはらずに送ることができる「中野区子どもオンブズマンお手紙相談」をもらうことができます。		
		手紙				
中野区	総合相談	電話	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	03-5937-3257	https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodate/site_ohirune/sodan/kosodate/kodomo-wakamono.html	
		メール				
		SNS				
		対面				
		その他				
中野区	若者相談	電話	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	03-5937-3271	https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kurashi/sodan/souda-n/wakamono.html	義務教育終了後から39歳までの若者とその家族に関する相談を受けします。
		メール				
		SNS				
		対面		住所: 〒164-0011 中野区中央1-41-2 ※事前予約制(電話番号: 03-5937-3271)		
		その他				
中野区	すこやか福祉センター	電話	月曜日～土曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	※備考欄参照	https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodate/site_ohirune/sodan/kosodate/sukoyaka/sukoyaka.html	お住まいの地域を担当するすこやか福祉センターは、ホームページでご確認ください。
		メール		※備考欄参照		
		SNS		※備考欄参照		
		対面		※備考欄参照		
		その他				
中野区	ケアラーTalk	電話			https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kenko_hukushi/souda-n/youngcare/vc_sns.html	
		メール				
		SNS	月曜日、水曜日 12:00～19:00 土曜日 12:00～17:00 (祝日及び年末年始を除く) メッセージ送信は24時間可	LINE ID:@nakanocaretalk		
		対面				
		その他				
杉並区	ゆうライン(相談専用窓口)	電話	月曜日～土曜日 (祝日・年末年始・一部土曜日を除く) 9:00～20:00	03-5356-2601		
		メール				
		SNS				
		対面	月曜日～土曜日 (祝日・年末年始・一部土曜日を除く) 9:00～17:00	住所: 〒166-00041 杉並区阿佐谷北1-4-2 ※不在時もあるため、事前連絡をお願いします。 (電話番号: 03-5356-2601)		
		その他				
		電話	月曜日～土曜日 (祝日・年末年始・一部土曜日を除く) 8:30～17:00	03-5335-7877		
		メール				

自治体名	窓口名称	相談方法	相談時間	問い合わせ先	ホームページURL	備考
杉並区	児童子ども家庭支援センター	SNS				
		対面	月曜日～土曜日 (祝日・年末年始・一部土曜日を除く) 8:30～17:00	住所：〒167-0051 杉並区萩窪5-20-1 ※不在時もあるため、事前連絡をお願いします。(電話番号：03-5335-7877)		
		その他				
杉並区	高井戸子ども家庭支援センター	電話	月曜日～土曜日 (祝日・年末年始・一部土曜日を除く) 8:30～17:00	03-5913-9501		
		メール				
		SNS				
		対面	月曜日～土曜日 (祝日・年末年始・一部土曜日を除く) 8:30～17:00	住所：〒168-0065 杉並区浜田山4-18-31 ※不在時もあるため、事前連絡をお願いします。(電話番号：03-5913-9501)		
		その他				
杉並区	高円寺子ども家庭支援センター	電話	月曜日～土曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	03-3315-2800		
		メール				
		SNS				
		対面	月曜日～土曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	住所：〒166-0003 杉並区高円寺3-31-3 ※不在時もあるため、事前連絡をお願いします。(電話番号：03-3315-2800)		
		その他				
杉並区	ゆうチャット@すぎなみ	電話				
		メール				
		SNS	平日13:00～20:00 (土・日・祝日・12/29～1/3を除く) メッセージ送信は24時間可	ゆうチャット@すぎなみ ※子どもの相談全般／ヤングケアラーに関する相談 LINE ID:@665bzoly	https://www.city.suginami.tokyo.jp/s056/12451.html	
		対面				
		その他				
豊島区	子ども家庭支援センター 連携調整グループ	電話	①月曜日～金曜日 (土日祝及び年末年始を除く) 8:30～17:15 ②月曜日～金曜日 (日祝及び年末年始を除く) 9:00～18:00 土曜日9:00～17:00	①相談窓口直通電話番号03-6858-2302 ②としま子どもなんでも相談 なやみフリーダイヤル 0120-618-471 (わりはしないで)		
		メール	月曜日～金曜日 (土日祝及び年末年始を除く) 8:30～17:15 (不在時は返信が遅くなる場合があります)	東部子ども家庭支援センターメールアドレス: A0019800@city.toshima.lg.jp	https://www.city.toshima.lg.jp/265/kosodate/kosodate/shiencenter/2207122034.html	
		SNS	なし	なし		
		対面	月曜日～金曜日 (土日祝及び年末年始を除く) 8:30～17:15	〒170-0012 豊島区上池袋2-35-22 東部子ども家庭支援センター内 電話番号：03-6858-2302 (不在時もあるため、事前連絡をお願いします。)		
		その他				
北区	北区子ども家庭支援センター総合相談	電話	月曜日～土曜日 (日、祝日及び年末年始を除く) 9:30～17:00	03-3927-0874		
		メール				
		SNS			https://www.city.kita.tokyo.jp/koka/koka/yangukeara.html	
		対面	月曜日～土曜日 (日、祝日及び年末年始を除く) 9:30～17:00	住所：〒114-0002 北区王子6-7-3 ※事前予約制 (電話番号：03-3927-0874)		
		その他				
荒川区	子ども家庭総合センター	電話	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:15	03-3802-3765		
		メール				
		SNS		親子のための相談LINE (こども家庭庁)		
		対面	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:15	住所：〒116-0002 荒川区荒川1-50-17		
		その他				
荒川区	若者相談「わか」	電話	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 9:00～17:00	0120-101-911		
		メール	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 9:00～17:00	wakka@m.city.arakawa.tokyo.jp		
		SNS	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 9:00～17:00	荒川区公式LINE「子ども・若者の相談」より		
		対面		上記電話等により要予約		
		その他		ふれあい館等への出張相談も実施 (日程等はホームページに掲載)		
荒川区	あらかわ子どもはつらいん	電話	火曜日13:00～18:00 木曜日13:00～18:00 土曜日10:00～15:00 (祝日及び年末年始を除く)	0120-35-0505		
		メール	火曜日13:00～18:00 木曜日13:00～18:00 土曜日10:00～15:00 (祝日及び年末年始を除く)	メールフォーム: https://logoform.jp/form/bUlr/arakawakodomohotline		
		SNS	火曜日13:00～18:00 木曜日13:00～18:00 土曜日10:00～15:00 (祝日及び年末年始を除く)	荒川区公式LINE「子ども・若者の相談」より		
		対面				
		その他				
板橋区	子ども家庭総合支援センター	電話	平日 8:30～17:00 (土、日、祝日、年末年始を除く)	03-5944-2373		
		メール			https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kosodate/soudan/soudanjio/1035358/1034346.html	
		SNS				
		対面				
		その他				
板橋区	子どもなんでも相談	電話	24時間365日対応	0120-925-610		
		メール			https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kosodate/soudan/soudanjio/1035358/1034346.html	
		SNS				
		対面				
		その他				
練馬区	子ども家庭支援センター	電話	月曜から金曜 午前8時30分から午後7時まで 土曜 午前8時30分から午後5時まで (祝休日、年末年始を除く)	〒176地域の相談 03-3993-9170 〒179地域の相談 03-3993-9172 〒177・178地域の相談 03-3995-1108	https://www.city.nerima.tokyo.jp/kosodatekyoiku/kyoiku/gakko/kyoikucenter/soudan/nerima_hot_app_plus.html	
		メール				
		SNS				
		対面				
練馬区	練馬区社会福祉協議会 練馬ボランティア・地域福祉推進 センター	電話	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 午前9時～午後5時	03-3994-0208	https://www.neri-shakyo.com/department/volunteer	
	ねりまホットアプリ+ (プラス)	アプリ	午後5時～午後10時 (年末年始を除く)	https://www.city.nerima.tokyo.jp/kosodatekyoiku/kyoiku/gakko/kyoikucenter/soudan/nerima_hot_app_plus.html	https://www.city.nerima.tokyo.jp/kosodatekyoiku/kyoiku/gakko/kyoikucenter/soudan/nerima_hot_app_plus.html	
足立区	家庭支援係	電話	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 午前9時～午後5時	03-3852-3535		
		メール		kodomo-genki@city.adachi.tokyo.jp	https://www.city.adachi.tokyo.jp/kodomo-genki/20220216.html	
		SNS		なし		
		対面		住所：〒121-0816 足立区梅島3-28-8		
		その他				

自治体名	窓口名称	相談方法	相談時間	問い合わせ先	ホームページURL	備考
葛飾区	若者相談窓口	電話	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 10:00～17:00	※事前予約制 電話番号:080-3730-5687	https://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000061/1021631/1021633.html	
		メール		wakamono@shineikai.or.jp		
		SNS				
		対面	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 10:00～17:00	会場はホームページをご覧ください。 ※事前予約制 電話番号:080-3730-5687 メールアドレス:wakamono@shineikai.or.jp		
		オンライン	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 10:00～17:00	※事前予約制 電話番号:080-3730-5687 メールアドレス:wakamono@shineikai.or.jp		
葛飾区	子ども総合センター	電話	月曜日～土曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	03-3602-1386	https://www.city.katsushika.lg.jp/institution/1030224/1007107/1007145.html	区内在住の18歳未満の子どもと家庭に関する相談
		メール		※サイトからメール相談フォームへ https://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000061/1003783/1003812.html		
		SNS				
		対面	月曜日～土曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	住所:〒125-0062 葛飾区青戸4-15-14 健康プラザかつしか内 ※事前予約制(電話番号:03-3602-1386)		
		その他				
葛飾区	総合教育センター	電話	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 9:00～17:00	03-5668-7603	https://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000061/1003784/1003816.html	
		メール				
		SNS				
		対面	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 9:00～17:00	住所:葛飾区鎌倉2-12-1 総合教育センター ※事前予約制 電話番号:03-5668-7603		
		その他				
葛飾区	くらしのまると相談窓口	電話	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	03-5654-8560	https://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000061/1003796/1031882.html	
		メール				
		SNS				
		対面	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	住所:葛飾区立石5-13-1 区役所3階312番窓口 電話番号:03-5654-8560		
		その他				
江戸川区	江戸川区児童相談所はあとポート	電話	月曜日～土曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	03-5678-1810	https://www.city.edogawa.tokyo.jp/eg077/kosodate/jiso/jipokuide/youno/index.html	
		メール				
		SNS				
		対面	月曜日～土曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	住所:〒132-0021 江戸川区中央3-4-18		
		その他				
八王子市	若者総合相談センター	電話				対象:市内在住・在勤・在学中の高校生世代から39歳までの方またはご家族の方
		メール				
		SNS				
		対面	火曜～土曜 10:00～18:00 (日曜、月曜、祝祭日、年末年始を除く)	住所:八王子市東町3-10 山善ビル3・4階 ※事前予約制 (予約申込翌々日から2週間後までの予約申込が可能) 予約用電話番号:042-649-5660 予約フォーム:https://www.hachioji-wakamonosoudan.com/yoyaku 予約用LINE:https://line.me/R/ti/p/@654xvwp?oat_content=url		
		その他				
八王子市	子ども家庭センター 大横	電話	月曜日～土曜日 9:00～17:00 (日曜・祝日及び年末年始を除く)	042-648-0040 ※R7.8.2まで 042-634-8377 ※R7.8.4から (ホームページ メール相談フォーム) https://www.city.hachioji.tokyo.jp/inquiry/mailform/10000.html	https://kosodate.city.hachioji.tokyo.jp/mokuteki/sodanshitai/kosodateyakeiteinosudan/1120.html	対象:市内に住所を有する18歳未満のお子さんと保護者の方
		メール				
		SNS				
		対面	月曜日～土曜日 9:00～17:00 (日曜・祝日及び年末年始を除く)	住所:八王子市石川町481 石川事務所2階 ※R7.8.2まで 八王子市大横町11-35大横保健福祉センター内 ※R7.8.4から 事前予約制 (042-648-0040※R7.8.2まで 042-634-8377 ※R7.8.4から)		
		その他				
八王子市	子ども家庭センター 東浅川	電話	月曜日～土曜日 9:00～17:00	042-661-0072	https://kosodate.city.hachioji.tokyo.jp/mokuteki/sodanshitai/kosodateyakeiteinosudan/3056.html	対象:市内に住所を有する18歳未満のお子さんと保護者の方
		メール		(ホームページ メール相談フォーム) https://www.city.hachioji.tokyo.jp/inquiry/mailform/10000.html		
		SNS				
		対面	月曜日～土曜日 9:00～17:00 (日曜・祝日及び年末年始を除く)	住所:八王子市東浅川町551-1 東浅川保健福祉センター2階 ※事前予約制 (042-661-0072)		
		その他				
八王子市	子ども家庭センター 南大沢	電話	月曜日～土曜日 9:00～17:00 (日曜・祝日及び年末年始を除く)	042-678-3100	https://kosodate.city.hachioji.tokyo.jp/mokuteki/sodanshitai/kosodateyakeiteinosudan/1122.html	対象:市内に住所を有する18歳未満のお子さんと保護者の方
		メール		(ホームページ メール相談フォーム) https://www.city.hachioji.tokyo.jp/inquiry/mailform/10000.html		
		SNS				
		対面	月曜日～土曜日 9:00～17:00 (日曜・祝日及び年末年始を除く)	住所:八王子市南大沢2-17-5 南大沢公共棟1階南大沢保健福祉センター内 ※事前予約制 (042-678-3100)		
		その他				
立川市	地域福祉課	電話	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	042-523-2111 (内線1470)	https://www.city.tachikawa.lg.jp/kanko/chiki/1003686.html	ホームページからお問合せいただいた後、メールでやり取りを行う場合があります。
		メール				
		SNS				
		対面	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く)	電話等で一度ご連絡をいただき、対面・オンライン面談の予約を取ります。		
		オンライン面				
武蔵野市	武蔵野市子ども家庭支援センター	電話	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	0422-60-1850	https://www.city.musashino.lg.jp/s_hussan_kodomo_kyoiku/kodomo_kosodate/kosodateshien/kodomokatsei/1006794.html	18歳未満の子どもと家庭に関する相談を受付
		メール		sec-kodomokosodate@city.musashino.lg.jp		
		SNS				
		対面	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	住所:〒180-8777 武蔵野市緑町2-2-28		
		その他				
三鷹市	子供家庭支援センターりぼん	電話	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	0422-40-5925	https://www.city.mitaka.lg.jp/c_ser vice/101/101473.html	
		メール				
		SNS		なし		
		対面		住所:〒181-8505 三鷹市下連雀9-11-7 教育センター2階 (電話番号:0422-40-5925)		
		その他		この相談フォームからも相談できます。 		
青州市	青州市子ども家庭センター	電話	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	0428-24-2126	https://www.city.ome.tokyo.jp/soshiki/16/164970.html	18歳未満のこどもと家庭に関する相談
		メール				
		SNS				

自治体名	窓口名称	相談方法	相談時間	問い合わせ先	ホームページURL	備考
		対面	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:00		http://www.kokubunji.tokyo.jp/	1509750000
		その他				
府中市	ケアラーワークス	電話	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 10:00～17:00	042-309-5130	https://carers.works/	
		メール		info@carers.works		
		SNS	24時間メッセージ送信可能 チャットは平日10:00～17:00の間で行います	LINE：府中市ヤングケアラープロジェクト (https://page.line.me/601dwgth) Instagram：carers.works		
		対面		住所：東京都府中市宮西町4-13-4 トリときハウス302		
		その他		相談者の希望する場所へ伺いすることが可能		
府中市	府中市子育て世代包括支援センターみらい	電話	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～18:00	042-319-0072	https://www.city.fuchu.tokyo.jp/kosodate/shussan/sodan/youngcarer.html	
		メール				
		SNS				
		対面		住所：府中市宮町1-4 1 フォーリス3階		
		その他				
昭島市	子ども家庭センター 統括支援係	電話	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:15	042-519-5715		
		メール				
		SNS				
		対面				
		その他				
調布市	調布ゆうあい福祉公社	電話	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 9:00～17:00	042-481-7711		
		メール		yc-jusan@chofu-yu-ai.or.jp		
		SNS				
		対面		住所：〒182-0022 調布市国領町3-8-1 ※事前予約制 (電話番号：042-481-7711)		
		その他				
調布市	調布市子ども家庭支援センターすこやか	電話	9:00～17:00 (第3土曜日とその翌日、12月29日から翌1月4日の期間を除く)	042-481-7731(相談専用) 0120-087-358(フリーダイヤル)	https://www.city.chofu.lg.jp/050050/p027031.html	
		メール		oyako@city.chofu.lg.jp		
		SNS				
		対面		住所：〒182-0022 調布市国領町3-1-38 ココステア2階 ※事前予約制 (電話番号：042-481-7731)		
		その他				
町田市	子ども家庭支援課	電話	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	電話番号：042-724-4419 まこちゃんダイヤル：0120-552-164 ※まこちゃんダイヤルは、18歳までの子ども専用相談ダイヤルです。	https://kosodate-machida.tokyo.jp/soshiki/4/5/5/11926.html	
		メール				
		SNS		LINE：https://lin.ee/Oy5DI0v		
		対面	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	住所：〒194-8520 町田市森野2-2-2 町田市役所2F 子ども家庭支援課		
		その他				
小金井市	こども家庭センター	電話	月曜日～土曜日 (祝日及び年末年始を除く) 月曜日～金曜日8:30～17:00 土曜日9:00～17:00	042-321-3161	https://www.city.kodaira.tokyo.jp/kurashi/101/101380.html	
		メール		s050899@koganei-shi.lg.jp		
		SNS				
		対面	同上	住所：〒184-0015 小金井市貫北町5-1 8-1 8 (電話番号：042-321-3161)		
		その他				
小金井市	小金井市福祉総合相談窓口	電話	月曜日～金曜日8:30～17:00 (祝日及び年末年始を除く) 原則第1日曜日9:00～13:00	042-386-0295		
		メール		Koganei-jitsus@joy.ocn.ne.jp		
		SNS				
		対面	同上	住所：〒184-0004 小金井市本町5-3 6-1 7 (小金井市社会福祉協議会内)		
		その他				
小平市	子ども家庭支援センター	電話	火曜日～土曜日 (祝日及び年末年始を除く) 10:00～18:00	042-348-2102	https://www.city.kodaira.tokyo.jp/kurashi/101/101380.html	
		メール		kodomokatei_kodaira@unchusha.com		
		SNS				
		対面	火曜日～土曜日 (祝日及び年末年始を除く) 10:00～18:00	住所：〒187-0031 小平市小川東町4-2-1 小平元気村おがわ東 2階 ※事前予約制 (電話番号：042-348-2102)		
		その他				
日野市	ヤングケアラー専用相談窓口 (社会福祉法人 創隣会)	電話	月曜日～金曜日 9:00～18:00 (祝日及び年末年始を除く) ※ヤングケアラー・コーディネーターによる相談対応は月・木曜のみ	042-843-1016	https://www.city.hino.lg.jp/fukushi/fukushi1022114/index.html	URLは日野市ホームページアドレス
		メール		yc-counlinka@clock.ocn.ne.jp		
		SNS				
		対面	電話と同様	住所：〒191-0062 日野市多摩平3-5-21		
		その他				
東村山市	子ども家庭支援センター	電話	月曜日～金曜日(平日) 9:00～17:00	042-390-2271 (直)		
		メール		kikasete@m01.city.higashimurayama.tokyo.jp		
		SNS				
		対面	月曜日～金曜日(平日) 8:30～17:00	住所：〒189-8501 東村山市本町1丁目2番地3 いきいきプラザ3階		
		その他				
東村山市	子ども相談室 (東村山市教育委員会)	電話	月曜日～金曜日(平日) 9:00～17:00	042-391-0278		
		メール				
		SNS				
		対面	月曜日～金曜日(平日) 9:00～17:00	住所：〒189-8501 東村山市本町1丁目2番地3 いきいきプラザ3階・4階 ※事前予約制		
		その他				
国分寺市	国分寺市子ども家庭部子育て相談室相談支援係	電話	8:30～17:00 (土曜日・日曜日・祝日・年末年始を除く)	042-321-1809	https://www.city.kokubunji.tokyo.jp/kurashi/1010846/1010847/1027285.html	
		メール				
		SNS				
		対面	8:30～17:00 (土曜日・日曜日・祝日・年末年始を除く)	住所：〒185-0024 国分寺市泉町2-3-8 いずみプラザ1階		
		その他				
国立市	国立市子ども家庭支援センター	電話	月曜日～土曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	042-573-0192	https://www.city.kunitachi.tokyo.jp/soshiki/Dept04/Div02/Sec03/gyomu/0237/0241/1463551481777.html	
		メール		kokasen@city.kunitachi.lg.jp		
		SNS				
		対面	月曜日～土曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	住所：〒186-8501 国立市富士見台2-47-1		
		その他				
	国立市教育委員会	電話	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 9:00～16:30	070-6940-2893		

自治体名	窓口名称	相談方法	相談時間	問い合わせ先	ホームページURL	備考
国立市	学校生活における児童・生徒に関する相談窓口	メール SNS 対面 その他		sidosien@city.kunitachi.lg.jp	準備中	
福生市	福生市こども家庭センター	電話 メール SNS 対面 その他	月曜日～土曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:15 (水曜日は20:00まで、土曜日は12:00～13:00を除く)	042-539-2555 f-child@city.fussa.lg.jp 住所：〒197-0011 福生市福生2125番地3 保健センター2階		
狛江市	子ども家庭課	電話 メール SNS 対面 その他	8：30～17：00 (土・日・祝日・12月28日～1月3日を除く)	03-5761-7990		
東大和市	東大和市子ども家庭センター	電話 メール SNS 対面 その他	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:15	042-565-3651 karugamo@city.higashiyamato.lg.jp	https://www.city.higashiyamato.lg.jp/kosodate/kyoiku/kosodate/1003236/index.html	
清瀬市	子ども家庭支援センター	電話 メール SNS 対面 その他	月曜日～土曜日 (日曜祝日及び年末年始を除く) 9:00～17:00	042-495-7701 住所：〒204-8511 東京都清瀬市中里5-842 清瀬市しあわせ未来センター内	https://www.city.kiyose.lg.jp/kosodate/kyoiku/kosodate/ouen/1011263.html	
東久留米市	こども家庭センター	電話 メール SNS 対面 その他	月曜日～土曜日 (日・祝日・年末年始を除く) 午前9時から午後4時半	042-471-0910 kodomokatei@city.higashikurume.lg.jp 住所：〒203-0033 東久留米市海山四丁目3番14号わくわく健康プラザ2階	https://www.city.higashikurume.lg.jp/shisetsu/kodomo/shien/1002144.html	
武蔵村山市	子ども家庭支援センター	電話 メール SNS 対面 その他	月曜日～土曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～19:00	042-590-1152 kosodate_soudan@city.musashimurayama.lg.jp 住所：〒208-8502 東京都武蔵村山市学園4-5-1	https://www.city.musashimurayama.lg.jp/kosodate/soudan/1013372.html	支援者の相談に関しては 要事前予約
多摩市	多摩市こども家庭センター	電話 メール SNS 対面 その他	8:30～18:00 (日曜、祝日、年末年始を除く)	042-355-3777 多摩市公式HPのメールフォームより	https://www.city.tama.lg.jp/kosodate/1008019/1008038/1003782.html	
稲城市	稲城市子ども家庭支援センター課	電話 メール SNS 対面 その他	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	042-378-6366 稲城市HPのメールフォームより https://www.city.inagi.tokyo.jp		
羽村市	羽村市こども家庭センター	電話 メール SNS 対面 その他	8:30～17:00 (土・日・祝日を除く)	042-578-2882 kosodate-soudan@city.hamura.tokyo.jp 所在地：〒205-0003 羽村市緑ヶ丘5-5-2 保健センター2階	https://www.city.hamura.tokyo.jp/000016481.html	
あきる野市	あきる野市こども家庭センター相談係	電話 メール SNS 対面 その他	月曜日～土曜日 (毎月第2水曜日、日祝日、年末年始を除く) 8：30～18：30	042-550-3313 あきる野市ホームページ【こども家庭部こども家庭センター相談係】へのお問い合わせ）でメール相談対応。 住所：〒197-0804あきる野市秋川1丁目8あきる野ピア2階	https://www.city.akiruno.tokyo.jp/kosodate/0000016526.html	
西東京市	西東京市子ども相談室 ほっとルーム	電話 メール SNS 対面 FAX 手紙 電話	月～金14:00～20:00 土曜日10:00～16:00 日曜日・祝日休み 年末年始 (12/29-1/3) 休み	電話番号：042-439-6645 相談用電話：0120-9109-77 kodomosoudan@city.nishitokyo.lg.jp	https://www.city.nishitokyo.lg.jp/kosodate/KO/kodomosoudanmshitsu.html	子どもの権利擁護委員が、子どもからの相談を受け付ける窓口です。
西東京市	西東京市子どもLINE相談 いこいな窓口@西東京	メール SNS 対面 その他	月～金14:00～20:00 土曜日10:00～16:00 日曜日・祝日休み 年末年始 (12/29-1/3) 休み	所在地：〒202-0005 西東京市住吉町6-15-6 住吉会館ルピナス 2 階 042-439-6646 送付先：〒202-0005 西東京市住吉町6-15-6 住吉会館ルピナス 2 階	https://www.city.nishitokyo.lg.jp/kyosodate/kids/nayami/kodomolinesoudan.html	子どもの権利擁護委員が、子どもからの相談を受け付ける窓口です。 子どもの相談・救済の紹介ページはこちらです。 【LINE】を利用した、子どもの専用の相談窓口です。友達関係やいじめなどの困り事を気軽に相談できます。 https://www.city.nishitokyo.lg.jp/kyosodate/kids/nayami/kodomolinesoudan.html
西東京市	西東京市子ども家庭センター	電話 メール SNS 対面 その他	月～金 9：00～16：00 土 9：00～正午・13：00～16：00 日曜日・祝日・年末年始 (12/29-1/3) 休み	042-439-0081 kateishien@city.nishitokyo.lg.jp 所在地：〒202-0005 西東京市住吉町6-15-6 住吉会館ルピナス 2 階	https://www.city.nishitokyo.lg.jp/kosodate/nodoka/kosodate-soudan.html	18歳未満の子どもと家庭に関する相談
瑞穂町	瑞穂町子ども家庭支援センター	電話 メール SNS 対面 その他	月曜日～土曜日 (祝日及び年末年始を除く) 9：00～17：00	042-568-0051 hibari@town.mizuho.tokyo.jp 住所：〒190-1211 瑞穂町大字石畑1972番地		
日の出町	こども家庭センター	電話 メール SNS	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 9:00～17:00	042-597-6177		

自治体名	窓口名称	相談方法	相談時間	問い合わせ先	ホームページURL	備考
		対面	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 9:00～17:00	住所：〒190-0192 西多摩郡日の出町大字平井2780番地		
		その他				
檜原村	檜原村こども家庭センター	電話	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 9:00～17:00	042-598-3122		
		メール	なし			
		SNS	なし			
		対面	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 9:00～17:00	住所：〒190-0211西多摩郡檜原村2717 042-598-3122		
		その他	特になし			
奥多摩町	奥多摩町こども家庭センター	電話	8:30～17:15 (土曜日・日曜日・祝日及び年末年始を除く)	0428-85-2611		
		メール				
		SNS				
		対面	8:30～17:15 (土曜日・日曜日・祝日及び年末年始を除く)	住所：〒198-0105 西多摩郡奥多摩町小丹波108番地 0428-85-2611		
		その他				
大島町	大島町子ども家庭支援センター	電話	8:30～17:00 (休館日 土日祝日・年末年始を除く)	04992-2-2398		
		メール				
		SNS				
		対面				
		その他				
利島村	利島村こども家庭センター	電話	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 9:00～17:00	04992-9-0018		
		メール		kokasen@toshimamura-csw.main.jp		
		SNS				
		対面		住所：〒100-0301 利島村105		
		その他				
新島村	新島村こども家庭センター	電話	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:15	04992-5-1856		
		メール		kodomo@nijima.com		
		SNS				
		対面		住所：〒100-0402 新島村本村3-12-8 さわやか健康センター内		
		その他				
神津島村	神津島村子ども家庭支援センター	電話	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	04992-8-1180		
		メール		kodomoshien@vill.kouzushima.tokyo.jp		
		SNS				
		対面		住所：〒100-0601 神津島村902番地 はまゆう保育園内		
		その他				
三宅村	三宅村子ども家庭支援センター	電話	8:30～17:15 (土曜日、日曜日、祝日、年末・年始を除く)	04994-5-0902		
		メール				
		SNS				
		対面		住所：〒100-1212 三宅島三宅村阿古497番地		
		その他				
御蔵島村	御蔵島村子ども家庭支援センター	電話	8:30～17:15 (土日を除く)	04994-8-2121		
		メール				
		SNS				
		対面				
		その他				
八丈町	八丈町子ども家庭支援センター	電話	8:30～17:15 (土日・祝日を除く)	04996-2-4300		
		メール		kodomo@town.hachijo.tokyo.jp	https://www.town.hachijo.tokyo.jp/	
		SNS				
		対面	8:30～17:15 (土日・祝日を除く)	住所：〒100-1498 八丈島八丈町大賀郷2551番地2		
		その他				
青ヶ島村	代表窓口に御相談ください	電話	8:30～17:15 (土日・祝日を除く)	04996-9-0111		
		メール				
		SNS				
		対面				
		その他				
小笠原村	村民課 福祉係	電話	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:00～17:15	04998-2-3939		
		メール		ogasawara@vill.ogasawara.tokyo.jp		
		SNS				
		対面		住所：〒100-2101 小笠原村父島字西町		