

相談 したん!



子供の発育や健康、日々の暮らしのことなど、

子育て中はなにかと悩みが多いものです。

そんなときは、ひとりで抱え込まないで相談しましょう。

東京都には子育ての相談をできるところがたくさんあります。

子育ての不安や悩みを相談できるところはないかな？

子供家庭支援センター

就学前

就学後

利用
対象

どなたでも
無料で相談できます。

利用
したい



東京都福祉局HP
子供家庭支援センター一覧

「子供家庭支援センター」って、どんなところ？

「子供のこんなところが気になる」「子育てがうまくいかない」など、子供や家庭の様々な相談をお受けしています。子育て支援サービスの提供や専門機関の紹介なども行っているので、気軽に相談してみてください。

どんな支援をしてくれるの？

- ◎子育てや家庭の相談 ◎情報提供
- ◎子育て支援講座 ◎一時預かり
- ◎トワイラइटステイ ◎ショートステイ
- ◎産前・産後（育児）支援ヘルパー など

子供の健康や成長のことで専門家に相談できるところはないの？

保健所・保健センター

就学前

就学後

利用
対象

どなたでも
無料で相談できます。

利用
したい



（特別区）



（中核市・政令市）



（市町村）

「保健所・保健センター」って、どんなところ？

区市町村の保健所・保健センター等の母子保健の担当窓口では、保健師、栄養士、歯科衛生士などが子供の健康や成長、子育ての相談などにお答えします。妊娠中や出産時の心配なことや、お母さんの体調などの相談にもお答えしています。

※お住まいの区市町村により相談先や名称が異なりますので、ご注意ください。

どんな支援をしてくれるの？

- ◎乳幼児健診 ◎育児相談
- ◎予防接種 ◎家庭訪問
- ◎離乳食講習会
- ◎アレルギー相談 など

休日・夜間に子供が急な病気やけがをしたときに相談できるところはないの？

電話相談「子供の健康相談室」

☎ #8000 または ☎ 03-5285-8898

◎相談時間／月～金（祝日・年末年始を除く） 18:00～翌朝8:00
土・日・祝日・年末年始 8:00～翌朝8:00

子供の健康・救急に関する相談に、看護師や保健師などが応じています。

子供家庭支援センター〔問合せ一覧〕

(令和6年8月1日現在)

子育てに困ったら
気軽に相談
するんだゾ〜



千代田区 千代田区立児童・家庭支援センター
☎03-3256-8150
千代田区神田司町二丁目16 神田さくら館6階

中央区 中央区立子ども家庭支援センター
☎03-3542-6322
中央区明石町12-1 4階

港区 港区子ども家庭支援センター
☎03-5962-7215
港区南青山五丁目7-11

新宿区 新宿区立子ども総合センター
☎03-3232-0675
新宿区新宿七丁目3-29

文京区 文京区子ども家庭支援センター
☎03-5803-1109
文京区春日一丁目16-21 シビックセンター 5階

台東区 台東区日本堤子ども家庭支援センター
☎03-5824-2571
台東区日本堤二丁目25-8

墨田区 墨田区子育て支援総合センター
☎03-5630-6351
墨田区京島一丁目35-9-103 マーク・ゼロワン曳舟タワー棟1階

江東区 江東区南砂子ども家庭支援センター
☎03-5617-7772
江東区南砂三丁目14-1-101

品川区 品川区子ども家庭支援センター
☎03-6421-5236
品川区二葉一丁目7-15

目黒区 目黒区子ども家庭支援センター
☎03-3715-2641
目黒区上目黒二丁目19-15 目黒区総合庁舎6階

大田区 大田区子ども家庭支援センター
☎03-5753-7830
大田区大森北四丁目16-5

世田谷区 せたがや子ども家庭支援センター
☎03-5432-2915 (※連絡先は、地域によって異なります。)
世田谷区世田谷四丁目22-33 世田谷区役所第二庁舎

渋谷区 渋谷区子ども家庭支援センター
☎0120-135-415
渋谷区宇田川町5-6

中野区 中野区子ども・若者支援センター
☎03-5937-3267
中野区中央一丁目41-2

杉並区 杉並子ども家庭支援センター
☎03-5356-2602
杉並区阿佐谷北一丁目4-2

豊島区 豊島区東部子ども家庭支援センター
☎03-5980-5275
豊島区上池袋二丁目35-22

北区 北区子ども家庭支援センター
☎03-3914-9565
北区王子六丁目7-3 旧清至中学校別棟

荒川区 荒川区子ども家庭総合センター
☎03-3802-3765
荒川区荒川一丁目50-17

板橋区 板橋区子ども家庭総合支援センター
☎03-5944-2371
板橋区本町24-17

練馬区 練馬区子ども家庭支援センター
☎03-3993-8155
練馬区豊玉北五丁目28-3

足立区 足立区こども家庭相談室
☎03-3852-3535
足立区梅島三丁目28-8

葛飾区 葛飾区子ども総合センター
☎03-3602-1386
葛飾区青戸四丁目15-14 健康プラザかつしか2階

江戸川区 江戸川区児童相談所(はあとポート)
☎03-5678-1810
江戸川区中央三丁目4-18

八王子市 八王子市子ども家庭支援センター
☎042-656-8225
八王子市明神町三丁目19-2 東京たま未来メッセ庁舎 会議室棟4階

立川市 立川市子ども家庭支援センター
☎042-528-6871
立川市錦町三丁目2-26

武蔵野市 武蔵野市子ども家庭支援センター
☎0422-55-9002
武蔵野市緑町二丁目2-28 武蔵野市役所3階

三鷹市 三鷹市子ども家庭支援センターりぼん
☎0422-40-5925
三鷹市下連雀九丁目11-7 三鷹市教育センター 2階

青梅市 青梅市こども家庭センター
☎0428-24-2126
青梅市東青梅一丁目174-1 青梅市健康センター内

府中市 府中市子ども家庭支援センター「たち」
☎042-354-8701
府中市宮町一丁目50 くるる3階

昭島市 昭島市子ども家庭支援センター
☎042-543-9046
昭島市つつじが丘三丁目3-15 アキシマエンシス校舎棟1階

調布市 調布市子ども家庭支援センターすこやか
☎042-481-7731
調布市国領町三丁目1-38 ココスクエ2階

町田市 町田市子ども家庭支援課
☎042-724-4419
町田市森野二丁目2-22 町田市役所2階

小金井市 小金井市こども家庭センター
☎042-321-3146
小金井市貫井北町五丁目18-18 保健センター 1階

小平市 小平市子ども家庭支援センター
☎042-348-2102
小平市小川東町四丁目2-1 小平元気村おがわ東2階

日野市 日野市子ども家庭支援センター
☎042-506-2152
日野市神明一丁目13-2子ども包括支援センターみらいく

東村山市 東村山市子ども家庭支援センター
☎042-390-2271
東村山市本町一丁目2-3 いきいきプラザ3階

国分寺市 国分寺市子ども家庭支援センター
☎042-572-8138
国分寺市光町三丁目13-20

国立市 国立市子ども家庭支援センター
☎042-573-0192
国立市富士見台二丁目47-1

福生市 福生市こども家庭センター
☎042-539-2555
福生市福生2125-3 福生市保健センター 2階

狛江市 狛江市子ども家庭支援センター
☎03-5438-6605
狛江市元和泉一丁目11-11 ひだまりセンター 1階

東大和市 東大和市子ども家庭支援センター
☎042-565-3651
東大和市立野一丁目16-1

清瀬市 清瀬市子ども家庭支援センター
☎042-495-7701
清瀬市中里五丁目842 清瀬市役所北隣しあわせ未来センター内

東久留米市 東久留米市こども家庭センター
☎042-471-0910
東久留米市滝山四丁目3-14 わくわく健康プラザ北棟2階

武蔵村山市 武蔵村山市子ども家庭支援センター
☎042-590-1152
武蔵村山市学園四丁目5-1 武蔵村山市民総合センター内

多摩市 多摩市子ども家庭支援センター
☎042-355-3777
多摩市豊ヶ丘一丁目21-3

稲城市 稲城市子ども家庭支援センター
☎042-378-6366
稲城市東長沼2115-2 3階

羽村市 羽村市子ども家庭支援センター
☎042-578-2882
羽村市緑ヶ丘五丁目2-1 羽村市役所2階

あきる野市 あきる野市こども家庭センター
☎042-550-3313
あきる野市秋川一丁目8 あきる野ルピア2階

西東京市 西東京市子ども家庭支援センター
☎042-439-0081
西東京市住吉町六丁目15-6 住吉会館 2階

瑞穂町 瑞穂町子ども家庭支援センター
☎042-568-0051
瑞穂町石畑1972

日の出町 日の出町こども家庭センター
☎042-597-6177
日の出町大字平井2780 日の出町役場1階 福祉課内

檜原村 檜原村こども家庭センター
☎042-598-3122
檜原村2717 檜原村やすらぎのりけんこう館2階

奥多摩町 奥多摩町子ども家庭支援センター
☎0428-85-1788
奥多摩町小丹波108

大島町 大島町子ども家庭支援センター
☎04992-2-2398
大島町元町字丸塚548-1

利島村 利島村子ども家庭支援センター
☎04992-9-0018
利島村105 利島村高齢者在宅サービスセンター内

新島村 新島村子ども家庭支援センター
☎04992-5-1856
新島村本村三丁目12-8 さわやか健康センター内

神津島村 神津島村子ども家庭支援センター
☎04992-8-1180
神津島村902 はまゆう保育園内

三宅村 三宅村子ども家庭支援センター
☎04994-5-0982
三宅村阿古497 三宅村役場内

御蔵島村 御蔵島村子ども家庭支援センター
☎04994-8-2121
御蔵島村字入かねが沢 御蔵島村役場内

八丈町 八丈町子ども家庭支援センター
☎04996-2-4300
八丈町大賀郷2551-2 八丈町役場内

青ヶ島村 青ヶ島村役場 総務課 庶務民生係(※)
☎04996-9-0111
青ヶ島村無番地

小笠原村 小笠原村子ども家庭支援センター
☎04998-2-3939
小笠原村父島字西町 小笠原村役場内

※子供家庭支援センターを設置していない区市町村は、相談の窓口を掲載しています。

☹ 子育ての不安や悩みを相談できるところはないかな？

児童相談センター・児童相談所

就学前

就学後

利用
対象

0歳から18歳未満の子供について、
無料で相談できます。

利用
したい



東京都福祉局HP
児童相談センター・
児童相談所一覧

「児童相談所」って、どんなところ？

原則18歳未満の子供に関する様々な相談ができる専門相談機関です。ご相談の内容に応じて、児童福祉司（ソーシャルワーカー）、心理職、医師等の専門スタッフが対応します。子供本人、家族、学校や保育園・幼稚園の先生、地域の方など、どなたからでもお受けいたします。

どんなことが相談できるの？

- ◎保護者が病気・死亡・家出・離婚などで家庭で養育ができないとき
- ◎育児やしつけに関する相談
- ◎いじめ・不登校・ひきこもりに関する相談
- ◎非行に関する相談
- ◎里親（養育家庭・養子縁組）として子供を育てたいとき
- ◎児童虐待に関する相談
- ◎心身に障害のあるお子さんの相談 など

どんな援助を行っているの？

◎助言指導

受け付けた相談に対して、助言、指導、情報提供など適切な方法で援助を行います。
他機関の援助が必要な場合、他の適切な専門機関をご紹介します。

◎継続的な援助

必要に応じて、継続的に一定期間、専門職員による援助を行います。
援助の中で、遊びを通じた治療プログラムやカウンセリング、ペアレントトレーニングなどを行うことがあります。

◎一時保護

緊急に保護を必要とする場合、保護によるアセスメントが必要な場合、または短期入所指導を行う必要がある場合に一時保護を行います。

その他、里親家庭への委託、施設への入所支援、メンタルフレンドによる活動などを行っています。

START! 児童虐待防止

東京都子供への虐待の防止等に関する条例

社会全体で子供を虐待から守り、子供がのびのび健やかに成長できる社会を目指し、次のことを定めました。

- ◎体罰や暴言などで子供を傷つけてはいけません。
- ◎子供を健やかに育てるため、妊産婦の健診を受けたり、乳幼児の健診を受けさせましょう。など



詳細はこちら

都児童相談所一覧

◎ 受付時間／ 月～金 9:00～17:00

上記以外の時間は児童相談所全国共通ダイヤル189

● 児童相談センター

渋谷区、文京区、千代田区、
大島町、利島村、新島村、
神津島村

☎03-5937-2314

新宿区、中央区、台東区、
八丈町、青ヶ島村、三宅村、
御蔵島村、小笠原村

☎03-5937-2317

● 江東児童相談所

墨田区、江東区

☎03-3640-5432

● 品川児童相談所

目黒区、大田区

☎03-3474-5442

● 杉並児童相談所

杉並区、武蔵野市、三鷹市

☎03-5370-6001

● 北児童相談所

北区

☎03-3913-5421

● 足立児童相談所

足立区

☎03-3854-1181

● 八王子児童相談所

八王子市、町田市、日野市

☎042-624-1141

● 練馬児童相談所

練馬区

☎03-6915-8253

● 立川児童相談所

立川市、青梅市、昭島市、
国立市、福生市、あきる野市、
羽村市、西多摩郡

☎042-523-1321

● 小平児童相談所

小平市、小金井市、東村山市、
国分寺市、西東京市、東大和市、
清瀬市、東久留米市、武蔵村山市

☎042-467-3711

● 多摩児童相談所

多摩市、府中市、調布市、
稲城市、狛江市

☎042-372-5600

特別区児童相談所一覧

● 世田谷区児童相談所

☎03-6379-0697 (代)

● 江戸川区児童相談所

☎03-5678-1810

● 荒川区

子ども家庭総合センター

☎03-3802-3765

● 港区児童相談所

☎03-5962-6500

● 中野区児童相談所

☎03-5937-3289

● 板橋区

子ども家庭総合支援センター

(児童相談所)

☎03-5944-2373

● 豊島区児童相談所

☎03-6758-7910

● 葛飾区児童相談所

☎03-5698-0303

● 品川区児童相談所

☎03-6712-8261

都児童相談所は、児童福祉法に基づいて設置されている都の機関です。中央児童相談所の機能を持つ「児童相談センター」を含め、都内に11か所あります(令和6年10月1日現在)。なお、平成28年の児童福祉法改正により特別区も児童相談所が設置できるようになりました。現在では、世田谷区、江戸川区、荒川区、港区、中野区、豊島区、板橋区、葛飾区及び品川区に特別区児童相談所が設置されています。

🌀 名前を言わずに子育ての悩みを相談できるところはないかな？

よいこに（4152）電話相談室

利用
対象

都内在住・在学の子供 保護者等

利用
したい



よいこに（4152）
電話相談室HP

よいこに電話相談 聴覚言語障害者用FAX

☎03-3366-4152 FAX 03-3366-6036

◎相談時間／月～金 9:00～21:00

土・日・祝日 9:00～17:00

(12月29日から1月3日を除く)



どんな相談ができるの？

18歳未満のお子さんに関するあらゆる相談をお受けします。
「言葉が遅い」「落ち着きがない」「育児が大変、疲れた」といった、子育ての悩みや困っていることをご相談ください。お名前を名乗る必要はありませんので、安心してご相談ください。

🌀 使い慣れているLINEで気軽に子育て相談できるといいのにな…

親子のための相談LINE（LINEによる相談）

利用
対象

子供（18歳未満） 保護者

利用
したい



友だち登録

◎相談対応時間／月～金 9:00～23:00(受付は22:30まで)

土・日・祝日 9:00～17:00

どんな相談ができるの？

「育児が大変、疲れた」「イライラして子供を叩いてしまいそう」といった子育ての悩みや困っていることをご相談ください。

どうやって登録するの？

右上の二次元コードを読み取り、友達登録をして、相談してください。



ひとり親家庭ならではの不安や悩み、どこに相談したらいいの？

東京都ひとり親家庭支援センター はあと

利用
対象

ひとり親家庭の保護者等
無料で相談できます。

利用
したい



東京都ひとり親家庭支援
センター はあとHP

「はあと」って、どんなところ？

ひとり親家庭の総合的な相談窓口です。日々の暮らしや子育て、お仕事、養育費、離婚のことなど、それぞれの方の事情に合わせた相談や支援を行っています。区部と多摩地域にそれぞれ相談拠点がありますので、ご都合の良い方をご利用ください。

ひとり親になる前でも
相談できるゾ～



生活のこと

- ☐ ひとり親ならではの暮らしの悩み、子育ての不安など、どこに相談したらよい？
- ☐ ひとり親になったばかり
- ☐ これからひとり親になるのだけど…
- ☐ 養育費の金額は？ 受け取り方法は？ 分からないことばかり…
- ☐ 面会交流には不安があるのだけど…

区部

☎03-6272-8720

◎受付時間／火・水・木・金 9:00～20:30、
月・土・日・祝 9:00～17:30
※年末年始除き通年

多摩地域

☎042-506-1182

◎受付時間／9:00～17:30 (火・金のみ9:00～19:30)
※年末年始除き通年

どんな支援をしてくれるの？

- ◎暮らしの悩み・子育ての不安などの相談
- ◎離婚前後の法律相談
- ◎お仕事探しの相談や求人情報の紹介
- ◎就職支援 など

どんなときに利用すればいいの？

＊1つでも当てはまる方は気軽にご相談ください。

仕事のこと

- ☐ どんな仕事をしたらよいの？
どんな仕事に向いているのか分からない…
- ☐ 子育てと両立しやすい仕事を見つけたい…
- ☐ 履歴書・職務経歴書の書き方の
コツを知りたい。
- ☐ 面接で自分をアピールするには？
第一印象で損をしないコツは？

区部

☎03-3263-3451

◎受付時間／9:00～17:30 (火・金のみ9:00～20:30)
※年末年始除き通年

多摩地域

☎042-506-1182

◎受付時間／9:00～17:30 (火・金のみ9:00～19:30)
※年末年始除き通年

39ページで
子育て応援
とうきょう
パスポート

を紹介しています。
ぜひご覧ください！

子育て応援とうきょうパスポート [裏面] ▶

お子様のお名前

注意事項

- ・ お子様のお名前と生年月日等を記入してお使いください。
- ・ 登録証の提示を求められた場合は当カードをご提示ください。
- ・ 当カードを提示する際には、健康保険証や、母子手帳などの提示も求められる場合があります。



お子様の生年月日
もしくは出産予定日

年 月 日

協賛店検索はコチラ！