

令和8年度 自立相談支援機関 問い合わせ先等一覧

令和8年4月1日時点

お住まいの自治体名	窓口名	住所	電話番号	F A X 番号	メールアドレス	相談受付日時
千代田区	保健福祉部生活支援課	千代田区九段南1-2-1 千代田区役所3階	03-5211-4126	03-3264-0927	seikatsushien@city.chiyoda.lg.jp	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前8時30分～午後5時
中央区	ふくしの総合相談窓口	中央区築地1-1-1	03-3546-5303	03-3544-0505	jjritsu_sodan@city.chuo.lg.jp	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前8時30分～午後5時
港区	港区生活・就労支援センター	港区六本木5-16-45 麻布地区総合支所2階	03-5114-8826	03-3505-3501	—	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前8時30分～午後5時15分
新宿区	生活支援相談窓口	新宿区新宿5-18-21 新宿区役所第二分庁舎1階	03-5273-3853	03-3209-0278	—	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前8時30分～午後5時
	新宿区社会福祉協議会 地域活動支援課 暮らしの相談窓口	新宿区高田馬場1-17-20	03-5273-3546	03-5273-3082	—	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前8時30分～午後5時
文京区	自立相談支援窓口	文京区春日1-16-21	03-5803-1917	03-5803-1354	—	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前8時30分～午後5時
台東区	福祉部保護課生活困窮者支援担当	台東区東上野4-5-6 台東区役所2階9番窓口	03-5246-1158	03-5246-1179	—	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前8時30分～午後5時15分
墨田区	くらし・しごと相談室 すみだ	墨田区吾妻橋1-23-20 墨田区役所3階	03-5608-6289	03-5608-6403	chiikihukusi@city.sumida.lg.jp	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前8時半～午後5時
江東区	生活支援部保護第一課	江東区東陽4-11-28	03-3647-8487	03-3647-4917	jishi-tan1@city.koto.lg.jp	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前8時30分～正午、午後1時～午後5時
	生活支援部保護第二課	江東区大島4-5-1	03-3637-3741	03-3683-3722	jishi-tan2@city.koto.lg.jp	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前8時30分～正午、午後1時～午後5時
品川区	暮らし・しごと応援センター	品川区広町2-1-36	03-5742-9117	03-5742-6798	seifuksh@city.shinagawa.tokyo.jp	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前9時～正午、午後1時～午後5時
目黒区	めぐろくらしの相談窓口	目黒区上目黒2丁目19-15	03-5722-9370	03-5722-9062	—	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前8時30分～午後5時

令和8年度 自立相談支援機関 問い合わせ先等一覧

令和8年4月1日時点

お住まいの自治体名	窓口名	住所	電話番号	F A X 番号	メールアドレス	相談受付日時
大田区	大田区生活再建・就労サポートセンター JOBOTA	大田区大森北1-11-1 柳原大森ビル6階	03-6423-0251	03-6423-0261	mail@jobota.net	・相談曜日：月曜日～土曜日 （祝日、年末年始は除く） ・相談時間：午前10時～午後6時
世田谷区	ぶらっとホーム世田谷	世田谷区太子堂2-16-7 世田谷区役所三軒茶屋分庁舎5階	03-5431-5355	03-5431-5357	plat@setagayashakyo.or.jp	・相談曜日：月曜日～金曜日 （祝日、年末年始は除く） ・相談時間：午前9時～午後5時
渋谷区	生活支援相談窓口	渋谷区宇田川町1-1 渋谷区役所 2階	03-3463-2116	03-6277-5641	—	・相談曜日：月曜日～金曜日 （祝日、年末年始は除く） ・相談時間：午前8時30分～午後5時
中野区	中野くらしサポート	中野区中野4-11-19 中野区役所 4階	03-3228-8950	03-3228-8072	—	・相談曜日：月曜日～金曜日 （祝日、年末年始は除く） ・受付時間：午前8時30分～午後5時 （相談の受付は午後4時30分まで）
杉並区	くらしのサポートステーション （生活自立支援窓口）	杉並区天沼3-19-16 ウェルファーム杉並複合施設棟1階	03-3391-1751	03-3391-1752	kurashi@sugisyakyo.com	・相談曜日：月曜日～金曜日 （祝日、年末年始は除く） ・相談時間：午前8時30分～午後5時
豊島区	くらし・しごと相談支援センター	豊島区南池袋2-45-1 豊島区役所本庁舎 4階西	03-4566-2454	03-3981-4303	csw_jiritsu@a.toshima.ne.jp	・相談曜日：月曜日～金曜日 （祝日、年末年始は除く） ・相談受付時間：午前9時～午後4時
北区	北区くらしとしごと相談センター	北区岸町1-6-17 北区立岸町ふれあい館	03-6454-3104	03-5948-6041	kurashi@kitashakyo.or.jp	・相談曜日：月曜日～金曜日 （祝日、年末年始は除く） ・開所時間：午前8時30分～午後5時15分（予約優先）
荒川区	福祉推進課地域共生推進係	荒川区荒川2-2-3 荒川区役所1階	03-3802-3094	03-3802-0050	—	・相談曜日：月曜日～金曜日 （祝日、年末年始は除く） ・相談時間：午前8時30分～午後4時30分 （正午から午後1時は除く）
板橋区	いたばし暮らしのサポートセンター板橋本部	板橋区栄町36-1 グリーンホール4階	03-6912-4591	—	—	・相談曜日：月曜日～金曜日 （祝日、年末年始は除く） ・相談時間：午前9時～午後7時 ※ただし、施設の保守点検日等にあたる場合は、午前9時～午後5時
	いたばし暮らしのサポートセンター赤塚分室	板橋区赤塚6-38-1 赤塚福祉課内	03-6904-1332	—	—	・相談曜日：月曜日～金曜日 （祝日、年末年始は除く） ・相談時間：午前9時～午後5時
	いたばし暮らしのサポートセンター志村分室	板橋区蓮根2-28-1 志村福祉課内	03-5948-7088	—	—	・相談曜日：月曜日～金曜日 （祝日、年末年始は除く） ・相談時間：午前9時～午後5時

令和8年度 自立相談支援機関 問い合わせ先等一覧

令和8年4月1日時点

お住まいの自治体名	窓口名	住所	電話番号	FAX番号	メールアドレス	相談受付日時
練馬区	生活サポートセンター	練馬区豊玉北6-12-1 練馬区役所西庁舎3階	03-3993-9963	03-3993-1180	—	・相談曜日：月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間：午前8時30分～午後5時15分
足立区	福祉まるごと相談課	足立区梅島2-2-2 足立区役所 別館 1階 足立区江北5-14-5 すこやかプラザ あだち 3階	03-3880-5705 03-5888-4571	03-3880-5714	kurashi-shigoto@city.adachi.tokyo.jp	・相談曜日：月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く)、 第2土曜日[すこやかプラザ あだち]、 第4日曜日[足立区役所 本庁舎別館] ・相談時間：午前9時～午後5時 (火曜日、金曜日は午後7時まで)
葛飾区	自立相談支援窓口	葛飾区立石5-13-1 (葛飾区役所3階)	03-5654-8625	03-5698-1530	—	・相談曜日：月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間：午前8時30分～午後5時
江戸川区	くらしごと相談室 中央	江戸川区中央1-3-17	03-5662-0085	03-3656-5869	—	・相談曜日：月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談受付時間：午前8時30分～正午、午後1時～午後5時
	くらしごと相談室 小岩	江戸川区東小岩6-9-14	03-5876-7730	03-3673-2938	—	・相談曜日：月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談受付時間：午前8時30分～正午、午後1時～午後5時
	くらしごと相談室 葛西	江戸川区東葛西7-12-6	03-5659-6626	03-5659-6615	—	・相談曜日：月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談受付時間：午前8時30分～正午、午後1時～午後5時
八王子市	生活自立支援課自立担当	八王子市元本郷町3-24-1	042-620-7462	042-627-5956	—	・相談曜日：月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間：午前8時30分～午前11時、午後1時～午後4時
立川市	立川市くらし・しごとサポートセンター	立川市富士見町2-36-47	042-503-4308	042-529-8714	kurasapo@jcom.zaq.ne.jp	・相談曜日：月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間：午前8時30分～午後5時
武蔵野市	生活福祉課生活相談係	武蔵野市緑町2-2-28	0422-60-1254	0422-51-9214	sec-seifuku@city.musashino.lg.jp	・相談曜日：月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間：午前8時30分～午後5時
三鷹市	三鷹市生活・就労支援窓口	三鷹市野崎1-1-1 三鷹市役所2階	0422-24-6083	0422-45-5376	seikatsu@city.mitaka.lg.jp	・相談曜日：月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間：午前9時～午後5時 (正午～午後1時を除く)
青梅市	生活自立支援窓口	青梅市東青梅1-11-1	0428-23-5888 (直通) 0428-22-1111 (内線2178・2179)	0428-22-3508	seikatsu_jiritsu@city.ome.lg.jp	・相談曜日：月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間：午前9時～午後5時 (正午～午後1時を除く)

令和8年度 自立相談支援機関 問い合わせ先等一覧

令和8年4月1日時点

お住まいの自治体名	窓口名	住所	電話番号	F A X 番号	メールアドレス	相談受付日時
府中市	生活福祉課自立生活支援担当	府中市宮西町2-24	042-335-4191	042-366-3669	jiritsu01@city.fuchu.tokyo.jp	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前9時～午後5時
昭島市	昭島市暮らし・しごとサポートセンター	昭島市昭和町2-1-6-201A	042-519-2033	042-519-2034	—	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前8時30分～午後5時15分
調布市	調布ライフサポート	調布市小島町2-47-1	042-481-7693	042-481-5115	chofu-shakyo@ccsw.or.jp	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前9時～午後5時
町田市	地域福祉部生活援護課生活・就労相談	町田市森野2-2-22	042-724-4013	050-3101-1651	fukushi020@city.machida.tokyo.jp	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前8時30分～午後5時
小金井市	福祉総合相談窓口	小金井市本町5-36-17 (小金井市社会福祉協議会内)	042-386-0295	042-386-1294	koganei-jiritsu@joy.ocn.ne.jp	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前8時30分～午後5時 ※休日窓口:原則第4日曜日(市役所休日窓口に準ずる)午前9時～午後1時
小平市	こだいら生活相談支援センター	小平市学園東町1-19-13 福祉会館4階	042-349-0151	042-349-0152	sscenter@syakaifukushi.kodaira.tokyo.jp	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前9時～午後5時
日野市	健康福祉部 セーフティネットコールセンター 暮らしの自立相談支援窓口 みらいと	日野市神明1-12-1	042-514-8574	042-583-4198	s-net@city.hino.lg.jp	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前8時30分～午後5時00分
	暮らしの自立相談支援窓口みらいと サテライトセンター多摩平	日野市多摩平3-5-21	042-514-9855	042-514-8688	miraito@shirt.ocn.ne.jp	・相談曜日:月曜日～金曜日(要予約) (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前8時30分～午後5時00分
	暮らしの自立相談支援窓口みらいと サテライトセンター高幡	日野市高幡651-5 高幡マンション第2 3階	042-506-7221	—	miraito@k-yuuwakai.com	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前8時30分～午後5時00分
東村山市	東村山市暮らし・しごとサポートセンター ほっとシティ東村山	東村山市本町1-1-1 市民センター1階	042-306-3427	042-306-3428	—	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前8時30分～午後5時15分
	東村山市就労サポートセンター ジョブラ東村山	東村山市諏訪町1-3-10 東村山市立社会福祉センター1階	042-306-4510	—	—	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前9時～午後5時

令和8年度 自立相談支援機関 問い合わせ先等一覧

令和8年4月1日時点

お住まいの自治体名	窓口名	住所	電話番号	F A X 番号	メールアドレス	相談受付日時
国分寺市	自立生活サポートセンターこくぶんじ	国分寺市泉町2-3-8 いずみプラザ内	042-324-8401	042-312-0838	—	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前8時30分～午後5時
国立市	福祉総合相談ふくふく窓口	国立市富士見台2-47-1	042-572-2111	042-576-2138	fukufuku@city.kunitachi.lg.jp	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前9時00分～午後4時00分
福生市	福祉保健部 社会福祉課 福祉総務係	福生市本町5番地	042-551-1511	042-551-1877	—	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前8時30分～午後5時15分 (ただし、正午から午後1時までの間を除く)
狛江市	こまYELL(こまえーる)	狛江市和泉本町1-1-5	03-3430-1111 内線(2928)	03-3480-1133	—	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前8時30分～午後5時
東大和市	東大和市暮らし・しごと応援センター そえる	東大和市中央3-930	042-563-2111 内線1081・1082・ 1083	042-563-5930	—	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前8時30分～午後5時15分
清瀬市	きよせ生活相談支援センターいっぽ	清瀬市元町1-11-21	042-495-5567	042-497-3222	kiyose@yamate-kigyo.jp	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前8時30分～午後5時
東久留米市	東久留米市役所福祉総務課	東久留米市本町三丁目3番1号	042-470-7777 (内線2507・ 4421)	042-472-1131	fukushisomu@city.higashikurume.lg.jp	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日・年末年始を除く) ・相談受付時間:午前9時～午後4時 (正午から午後1時を除く)
武蔵村山市	市民なやみごと相談窓口	武蔵村山市本町1-1-1	042-565-1111 (内線155・156)	042-565-1504	chiiki-fukushi-tanto @city.musashimurayama.lg.jp	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前8時30分～午後4時30分
多摩市	しごと・くらしサポートステーション	多摩市永山1-5 ベルブ永山2階	042-338-6942	042-338-6942	—	・相談曜日:月曜日～金曜日 ・相談時間:午前9時～午後6時 ・相談曜日:土曜日 ・相談時間:午前9時～午後5時 (祝日、年末年始は除く)
稲城市	福祉くらしの総合窓口	稲城市東長沼2111 稲城市役所2階	042-378-2111 内線209	042-378-5677	—	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談受付時間:午前8時30分～午後5時
羽村市	生活自立相談窓口	羽村市緑ヶ丘五丁目2番地1	042-555-1111 内線107	042-555-7323	—	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前8時30分～正午、午後1時～午後5時
あきる野市	生活・就労相談窓口	あきる野市二宮350 あきる野市役所内	042-558-1927	042-558-1170	—	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前8時30分～午後5時15分

令和8年度 自立相談支援機関 問い合わせ先等一覧

令和8年4月1日時点

お住まいの自治体名	窓口名	住所	電話番号	FAX番号	メールアドレス	相談受付日時
西東京市	生活サポート相談窓口 田無庁舎 西東京市役所田無庁舎1階	西東京市南町5-6-13	042-420-2809	042-420-2888	—	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前8時30分～午後5時
	生活サポート相談窓口 保谷庁舎 防災・保谷保健福祉総合センター1階	西東京市中町1-5-1	042-438-4023	042-421-4310	—	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前8時30分～午後5時
瑞穂町 日の出町 檜原村 奥多摩町	西多摩くらしの相談センター	青梅市河辺町6-4-1 青梅合同庁舎1階	0428-25-3501	0428-25-3502	nishitama@kurashinosoudan.net	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前9時～午後5時
大島町 利島村 新島村 神津島村	東京都大島支庁総務課福祉担当	大島町元町字オンダン222-1	04992-2-4421	04992-2-4424	—	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前9時～午後5時
三宅村 御蔵島村	東京都三宅支庁総務課福祉担当	三宅村伊豆642	04994-8-5011	04994-2-1043	—	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前9時～午後5時
八丈町 青ヶ島村	東京都八丈支庁総務課福祉担当	八丈町大賀郷2466-2	04996-2-1112	04996-2-3601	—	相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) 相談時間:午前9時～午後5時
小笠原村	東京都小笠原支庁総務課行政担当	小笠原村父島字西町	04998-2-3230	04998-2-2152	—	・相談曜日:月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) ・相談時間:午前8時～午後5時15分