

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/a0025/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				
		SNS				https://www.city.shinjuku.lg.jp/kodomo/file03_06_00006.html
		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、12月29日～1月3日、臨時休館日を除く) 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://logofom.jp/form/6KSu/398843		
		SNS				https://www.city.bunkyo.lg.jp/kyoiku/kosodate/kodomonosoudan/sapoto-situ.html
		対面	月曜日～金曜日 (土日祝日、12月29日～1月3日、臨時休館日を除く) 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		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	03-5630-6351		
		メール		kosodatesogocent@city.sumida.lg.jp		
		SNS				https://www.city.sumida.lg.jp/kosodate_kyoiuku/kosodate_site/sodan/youngcarer.html
		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：〒131-0046 墨田区京島一丁目35番9号 103号室 マーク・ゼロワン丸舟タワー棟1階		
		その他				令和6年11月から下記へ 移転予定 (〒130-0003 墨田区 横川5-7-4、電話・FAX 番号未定)
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		
		SNS				https://www.city.koto.lg.jp/282011/youngcarer/youngcarer.html
		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				


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
品川区	子ども家庭支援センター 子育てサポート担当	電話	8:30～17:00（土・日・年末年始・祝日を除く）	03-6421-5237	https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/PC/kodomo/yangu/20230327161620.html	元ヤングケアラーの相談員は、水曜と金曜。若者ケアラーの方も相談可。
		メール				
		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:@yc-shinagawa		
		対面	8:30～17:00（土・日・年末年始・祝日を除く）	住所：〒142-0043 品川区二葉1-7-15		
		その他				
目黒区	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） 8:30～17:15	03-5722-9743	https://www.city.meguro.tokyo.jp/kateishien/kosodatekyouiku/kosodate/youngcarer.html	
		メール				
		SNS				
		対面		住所：〒153-8573 目黒区上目黒二丁目19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	https://www.flatota.space/	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/		
		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：〒143-0023 大田区山王二丁目3番7号 大森まちづくり推進施設 5階 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	https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/kodomo/shien/young-carer.html	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		
		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				
世田谷区	せたがや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	03-5432-2915	https://www.city.setagaya.lg.jp/mokuiji/kodomo/006/d00198507.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：〒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	きたざ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/mokuiji/kodomo/006/d00198507.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/mokuiji/kodomo/006/d00198507.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/mokuiji/kodomo/006/d00198507.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/mokuiji/kodomo/006/d00198507.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 世田谷区南烏山6-22-14 烏山総合支所内		
		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
世田谷区	世田谷区ヤングケアラーさぼーとるーむ	電話			ヤングケアラー支援について	電話番号や所在地などは、左記のリンクから各地域のあんしんすこやかセンターのホームページをご覧ください。
		メール			https://www.city.setagaya.lg.jp/mokuiji/kodomo/006/d00198507.html	
		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ぼーとるーむ LINE ID:@setagayayoungcarer	あんしんすこやかセンターー覧	
		対面			https://www.city.setagaya.lg.jp/mokuiji/fukushi/001/006/d00040698.html	
		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		https://shibuya-city-neuvola.tokyo/
		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		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	https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/sodan/kodomosodan/kodomosodanshitsu.html	
		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		
		手紙		宛先：〒165-0027 中野区野方1-35-3 子ども相談室「ボカコロ」 ※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。		
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/kosodatesite_ohirune/sodan/kosodate/kodomowakamono.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/soudan/wakamono.html
		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/kosodatesite_ohirune/sodan/kosodate/sukoyaka/sukoyaka.html
		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/soudan/youngcare/yc_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:@nakanocarertalk		
		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				

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	荻窪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	03-5335-7877		
		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：〒167-0051 杉並区荻窪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				
豊島区	子ども家庭支援センター 連携調整グループ	電話	月曜日～金曜日 (土日祝及び年末年始を除く) 8:30～17:15	・相談窓口直通電話番号03-6858-2302 ・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 (むりはしないで)	https://www.city.toshima.lg.jp/265/kosodate/kosodate/shiencenter/207122034.html	
		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ことがあります)	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		
		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	https://www.city.kita.tokyo.jp/koka/koka/yangukeara.html	
		メール				
		SNS				
		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11-50-17		
		その他				
荒川区	若者相談「わかっか」	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@ml.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)		



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
荒川区	あらかわ子どもほっとらいん	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/bUir/arakawakodomo hotline		
		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	https://www.city.itabashi.tokyo.jp/ kosodate/soudan/soudanjo/103535/ 8/1034346.html	
		メール				
		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	https://www.city.itabashi.tokyo.jp/ kosodate/soudan/soudanjo/103535/ 8/1034346.html	
		メール				
		SNS				
		対面				
		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
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/kodomo/sodan/kodomokatecenter/young_carer.html	
		メール				
		SNS				
	ねりまホッとアプリ+ (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	https://www.city.adachi.tokyo.jp/kodomo-genki/20220216.html	
		メール		kodomo-genki@city.adachi.tokyo.jp		
		SNS		なし		
		対面		住所：〒121-0816 足立区梅島3-28-8		
		その他				
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/urashi/1000061/1021631/1021633.html	
		メール		wakamono@shineikai.or.jp		
		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/urashi/1000061/1003783/1003812.html		
		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/urashi/1000061/1003784/1003816.html	
		メール				
		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				
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/e077/kosodate/jiso/jigyoguide/yong/index.html	
		メール				
		SNS				
		対面		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/@654xvwpl?oat_content=url)		
		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
八王子市	子ども家庭支援センター	電話	月曜日～金曜日 9:00～19:00 土曜日 9:00～17:00 (日曜日・祝日及び年末年始を除く)	042-656-8225	https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/kosodate/005/002/p032204.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/maifform710000.html		
		SNS				
		対面	月曜日～金曜日 9:00～19:00 土曜日 9:00～17:00 (日曜日・祝日及び年末年始を除く)	住所：八王子市明神町三丁目19番2号 東京たま未来メッセ 庁舎・会議室棟4階（八王子市保健所内） 事前予約制 (042-656-8225)		
その他						
八王子市	地域子ども家庭支援センター東浅川	電話	月曜日～土曜日 9:00～17:00 (日曜日・祝日及び年末年始を除く)	042-661-0072		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 (日曜日・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	地域子ども家庭支援センター石川	電話	月曜日～土曜日 9:00～17:00 (日曜日・祝日及び年末年始を除く)	042-648-0040		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 (日曜日・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 事前予約制 (042-648-0040)		
その他						
八王子市	地域子ども家庭支援センター南大沢	電話	月曜日～土曜日 9:00～17:00 (日曜日・祝日及び年末年始を除く)	042-678-3100		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 (日曜日・祝日及び年末年始を除く)	住所：八王子市南大沢2-17-5 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/kenko/chiiki/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 オンライン面	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。		
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/kodomokat ei/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リぼん	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		koka-ribon@city.mitaka.lg.jp		
		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。 			
青梅市	青梅市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	0428-24-2126	https://www.city.ome.tokyo.jp/sos_hiki/34/54330.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			
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
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/601dwgfh) Instagram：carers.works		
		対面		住所：東京都府中市宮西町4-13-4 とりときハウス302		
		その他		相談者の希望する場所へお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.tokyo.jp/www/contents/1680498905563/index.html	
		メール		sukosou@city.chofu.lg.jp		
		SNS				
		対面		住所：〒182-0022 調布市国領町3-1-38 ココスクエア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/mokuteki/3/4/11928.html	
		メール				
		SNS		LINE：https://lin.ee/IOy5DI0v		
		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 子ども家庭支援センター		
		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		
		メール		s050899@koganei-shi.jp		
		SNS				
		対面	同上	住所：〒184-0015 小金井市貫井北町5-18-18 (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-jiritsu@joy.ocn.ne.jp		
		SNS				
		対面	同上	住所：〒184-0004 小金井市本町5-36-17 (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				

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
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		ycc-sourinkai@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	電話相談 8:30～17:00 (日曜日・月曜日・祝日・年末年始を除く)	042-572-8138	https://www.city.kokubunji.tokyo.jp/kurashi/1010846/1010847/1027286.html	
		メール				
		SNS				
		対面	9:30～17:00 (第2・第4木曜日は13:00まで)	住所：〒185-0034 国分寺市光町3-13-20 子ども家庭支援センター ぶんちっち		
		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/gyoumu/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	国立市教育委員会 学校生活における児童・生徒に関する 相談窓口	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	準備中	
		メール		sidosien@city.kunitachi.lg.jp		
		SNS				
		対面				
		その他				
福生市	福生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) 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		
		メール		f-child@city.fussa.lg.jp		
		SNS				
		対面		住所：〒197-0011 福生市福生2125番地3 保健センター2階		
		その他				
狛江市	子ども家庭課	電話	8:30～17:00(土日・祝日・ 12月28日～1月3日を除く)	03-5761-7990		
		メール				
		SNS				
		対面				
		その他				
東大和市	東大和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) 9:00～17:00	042-565-3651	https://www.city.higashiyamato.lg.jp/kosodatekyoiku/kosodate/1003236/index.html	
		メール				
		SNS				
		対面				
		その他				
清瀬市	子ども家庭支援センター	電話	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	https://www.city.kiyose.lg.jp/kosodatekyoiku/kosodateouen/1011263.html	
		メール				
		SNS				
		対面	月曜日～土曜日 (日曜祝日及び年末年始を除く) 9:00～17:00	住所：〒204-8511 東京都清瀬市中里5-842		
		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	
東久留米市	こども家庭センター	電話	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			
		メール					
		SNS					
		対面		住所：〒203-0033 東久留米市滝山四丁目3番14号わくわく健康プラザ2階			
		その他					
武蔵村山市	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) 8:30～19:00	042-590-1152	https://www.city.musashimurayama.lg.jp/kosodate/soudan/1013373.html	支援者の相談に関しては 要事前予約	
		メール		kosodate_soudan@city.musashimurayama.lg.jp			
		SNS					
		対面		住所：〒208-8502 東京都武蔵村山市学園4-5-1			
		その他					
多摩市	多摩市子ども家庭支援センター	電話	9:00～18:00 (日曜、祝日、年末年始を除く)	042-355-3777			
		メール		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		
		SNS					
		対面					
		その他					
稲城市	稲城市子ども家庭支援センター課	電話	月曜日～金曜日 (祝日及び年末年始を除く) 8:30～17:00	042-378-6366			
		メール	稲城市HPのメールフォームより	https://www.city.inagi.tokyo.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				
		その他					
羽村市	羽村市子ども家庭支援センター	電話	8:30～17:00 (土・日・祝日を除く)	042-578-2882			
		メール		kosodate-soudan@city.hamura.tokyo.jp	https://www.city.hamura.tokyo.jp/000016481.html		
		SNS					
		対面	8:30～17:00 (土・日・祝日を除く)				
		その他					
あきる野市	あきる野市 こども家庭センター相談係	電話	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			
		メール		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。	https://www.city.akiruno.tokyo.jp/kosodate/0000016526.html		
		SNS					
		対面	月曜日～土曜日 (毎月第2水曜日、日祝日、年末年始を除く) 10:00～18:30	住所：〒197-0804あきる野市秋川1丁目8あきる野ルピア2階			
		その他					
西東京市	西東京市子ども相談室 ほっとルーム	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		子ども条例に基づき、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。 https://www.city.nishitokyo.lg.jp/kosodate/KO/sodate/KO/kodomosoudannshitsu.html 相談は、電話、メール、対面、FAX、手紙でできます。 子どもの相談・救済の紹介ページはこちらです。 https://www.city.nishitokyo.lg.jp/kosodate/KO/sodate/KO/kodomosoudannshitsu.html	
		メール		kodomosoudan@city.nishitokyo.lg.jp			
		SNS	なし				
		対面	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			
		FAX		042-439-6646			
		手紙		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			
西東京市	西東京市子どもLINE相談 いこいな窓口@西東京	電話				「LINE」を利用した、子ども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/kosodate/kids/nayami/kodomolinesoudan.html 相談対象：市内に在住、在勤、在学その他市内で活動するおおむね18歳まで	
		メール					
		SNS	相談受付時間： 17:30～21:00 利用できる日： 週2日とその他の日※ ※詳細は市HPでご確認ください。 https://www.city.nishitokyo.lg.jp/kosodate/kids/nayami/kodomolinesoudan.html	いこいな窓口@西東京			https://www.city.nishitokyo.lg.jp/kosodate/kids/nayami/kodomolinesoudan.html
		対面					
		その他					
		その他					
西東京市	子ども家庭支援センターのどか	電話	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		https://www.city.nishitokyo.lg.jp/kosodate/nodoka/kosodate.html 	
		メール		kateishien@city.nishitokyo.lg.jp			
		SNS					
		対面	月～金 9:00～16:00	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			
		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
瑞穂町	瑞穂町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）9：00～17：00	042-568-0051		
		メール		hibari@town.mizuho.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：〒190-1211 瑞穂町大字石畑1972番地		
		その他				
日の出町	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	042-597-6177		
		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：〒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	なし	
		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	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）8:30～17:15	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）	04994-5-0982		
		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				

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
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	https://www.town.hachijo.tokyo.jp/	
		メール				
		SNS				
		対面				
		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		