

# 相談窓口のこと

困ったことや不安なことを相談できる窓口です

## いたばしひとり親家庭(離婚前含む)相談窓口

生活・家計・離婚前後の問題などで悩みを抱えるひとり親家庭の方、離婚を考えている保護者の方へ相談窓口を開設しています。電話または下記のサイトから相談予約ができます。

相談種別	相談内容	相談日時 ※相談は要予約
総合相談 (総合案内)	<ul style="list-style-type: none"><li>生活や離婚前後の問題など、相談内容に応じて、必要とする様々な支援や窓口をご案内します。</li><li>専門相談員が仕事や資格など、今後のキャリアプランについて相談を承ります。</li></ul>	【面接相談・電話相談】 月～金曜日(祝日・年末年始除く)、 第2日曜日 9～17時(火曜は19時まで)
家計相談	家計やお金に関する全般について専門相談員(ファイナンシャルプランナー)が相談を承ります。	【面接相談・オンライン相談】 月～金曜日(祝日・年末年始除く)、 第2日曜日 9～17時(火曜は19時まで)
離婚前後 法律相談	養育費・面会交流・財産分与など離婚前後で考える法律問題について、離婚前後の問題に詳しい女性弁護士が相談を承ります。	【面接相談・オンライン相談】 第2日曜日 9時30分～13時30分 第4木曜日 13時～17時

### ・問合せ・

板橋区栄町36-1 グリーンホール4階 電話6909-6205



←いたばしひとり親・離婚を考える親のためのサポートナビはこちら



## 福祉事務所

生活に困っている方の相談をはじめとする福祉の総合的窓口として区内3か所の各福祉課に窓口が設置されており、ひとり親家庭・女性・家庭内の問題・生活保護など福祉の相談を受付けます。相談や諸手続きは無料です。個人の秘密は守られますので、安心してご相談ください。

ご相談の際には、あらかじめご連絡ください。

### ・問合せ・

板橋福祉課 総合相談係 電話 3579-2322

赤塚福祉課 総合相談係 電話 3938-5126

志村福祉課 総合相談係 電話 3968-2331

※生活保護については70ページを参照

※お近くの福祉課は80～82ページを参照

## いたばし暮らしのサポートセンター

生活保護に至らなくても、生活、仕事、家計のことなどでお悩みの方のための総合相談窓口を開設しています。支援員が一人ひとりの状況に合わせた支援プランを作成し、自立への支援をおこないます。相談無料、秘密は厳守します。また、何らかの理由により窓口へ来られない場合は、ご自宅への訪問もおこなっています。

### ● 事業内容(代表的なもの)

#### ・自立相談支援事業

相談を受け、どのような支援が必要か一緒に考え自立支援プランを作成します。

#### ・住居確保給付金(家賃補助)

離職などの理由で住居がない、または失う恐れのある方に、一定期間、就職活動を行っている間の家賃相当額を支給します。※支給要件あり

#### ・住居確保給付金(転居費用補助)

離職などの理由で、世帯収入が著しく減少し、住居がない、または失う恐れのある方に引越し費用を支給します。※支給条件あり

#### ・家計改善支援事業



家計状況をまとめ、根本的な課題を把握します。

・問合せ・

- 板橋本部 板橋区栄町36-1 グリーンホール4階 電話 6912-4591
- 赤塚分室 板橋区赤塚6-38-1 赤塚福祉課内 電話 6904-1332
- 志村分室 板橋区蓮根2-28-1 志村福祉課内 電話 5948-7088

民生委員・児童委員

民生委員は厚生労働大臣から委嘱された地域の福祉を担うボランティアで、児童委員も兼ねています。また、児童福祉に関する問題を専門的に担当する民生委員である主任児童委員が別にいます。主任児童委員は、子どもに関連する相談事に対し積極的な取組をおこなっています。

民生委員・児童委員は、住民の抱える問題を把握するとともに、住民の声を行政や関係機関へ伝えることや、各種福祉サービスの情報の提供や周知することに努めています。また民生委員・児童委員には守秘義務があり、個人の秘密は守られます。1人で悩まずに、ご相談ください。

地域ごとに担当の民生委員・児童委員がいます。担当の民生委員・児童委員がわからない場合にはお問合せください。

・問合せ・

- 福祉部 生活支援課 庶務係 電話 3579-2352

男女平等推進センター「スクエア・I(あい)」

男女平等推進センターでは、家庭や地域での人間関係、職場でのセクハラ、配偶者や恋人からの暴力などの相談を受け付けています。

相談種別	相談内容	相談日時
総合相談	家族の問題や職場での人間関係、性自認・性的指向など性別に関する悩みなど様々な相談・子育てママのための個別カウンセリング	【電話相談】【面接相談(要予約)】 月～金曜日 9時～17時 ※祝日・年末年始を除く ※男性の面接相談は水曜日のみ実施  【チャット相談】 月～土曜日 14時～20時

相談窓口のこと





	施設名	電話番号	相談日時等
都の窓口	東京 ウィメンズプラザ	5467-1721	通年(年末年始を除く) 9時～21時 ※面接相談は要予約 ※LINE相談「ささえるライン@東京」は14時～20時
	東京 ウィメンズプラザ 男性のための 悩み相談	3400-5313	月・水・木曜日 (祝日・年末年始を除く) 16時～20時 土曜日 (祝日・年末年始を除く) 13時～17時 ※面接相談は要予約
	東京都 女性相談支援センター	5261-3110	月～金曜日 9時～21時 土・日曜日・祝日・年末年始の 9時～17時 ※面接相談は要予約
その他の窓口	警視庁 総合相談センター	#9110 または 3501-0110 緊急時は110番 ※24時間対応	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 8時30分～17時15分
	女性の人権 ホットライン (東京法務局)	0570-070-810 (PHS、一部のIP電話 の方5363-3071)	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く) 8時30分～17時15分

## くみんそうだんしつ 区民相談室

専門の相談員が問題解決に向けて、アドバイスをおこないます。区内在住・在勤・在学の方が利用でき、費用は無料です。相談は電話予約制(先着順)です。相談希望日の1週間前(同じ曜日)の9時からお申込みできます。

詳しくはお問合せください。

### ● 法律相談

離婚、金銭貸借関係、遺産相続、土地家屋、損害賠償、交通事故など

○日時

月～金曜日 13時～16時(水曜日は夜間相談もあり 17時～19時)

赤塚支所(水曜日) 13時～16時

相談時間 30分以内



※年度内(4月1日から翌年3月31日まで)に3回まで利用可能です。

### ● 税務相談

所得税、贈与税、相続税や納税、申告手続など

○日時

月・水曜日 13時～16時(第1水曜日は夜間相談もあり 17時～19時)

相談時間 40分以内

### ● 不動産取引相談

土地・建物の売買および賃貸契約

○日時

火曜日 13時～16時

相談時間 45分以内

### ● 書類作成相談

暮らしに関する手続きおよび契約書などの書類作成

○日時

第1・第3金曜日 13時～16時

相談時間 45分以内

### ● 青少年相談

子どもに関わる家庭の問題や、地域・学校の問題

○日時

第1・第3金曜日 13時～16時

相談時間 45分以内

### ● 問合せ・電話予約 ●

政策経営部 広聴広報課 区民相談係 電話3579-2288

## その他の相談機関

### ● シングルママ・シングルパパくらし応援ナビTokyo

東京都が運営するひとり親家庭向けの情報サイトです。東京で暮らすひとり親の皆さんと子どもたちが、安心して、生き生きと、健やかに過ごせる街をめざして、



役立つ情報や応援策を随時お知らせしています。



←ホームページはこちら

● **東京都ひとり親家庭支援センター はあと(東京都委託事業)**

生活相談・養育費相談・離婚前後の法律相談・離婚前後の親支援講座・親子交流支援・各種セミナーなどをおこなっています。

○受付

月・土・日曜日・祝日 9時～17時30分

火・水・木・金曜日 9時～20時30分

○電話

6272-8720

○所在地

千代田区飯田橋3-4-6 新都心ビル7階



←ホームページはこちら

● **はあとライン**

ひとり親の悩み、不安、思いをLINEで相談しています。

○受付

水・土曜日 14時～21時30分



←ホームページはこちら

● **養育費・親子交流相談支援センター (こども家庭庁委託事業)**

養育費、親子交流について(電話相談)

○受付

平日(水曜日以外) 10時～20時

水曜日 12時～22時

土曜日・祝日 10時～18時



○電話  
3980-4108

● **法テラス**  
法的なトラブルに対する法律専門家への相談について  
(経済的に余裕のない方には無料法律相談をおこないます)

○受付  
平日 9時～21時  
土曜日 9時～17時

○電話  
0570-078374 (サポートダイヤル)

● **公証役場**  
離婚に関する公正証書について  
法務大臣から任命を受けた公証人が、公正な第三者として権限に基づき公正証書を作成します。内容には養育費、親子交流、慰謝料などの項目があります。

○受付  
9時30分～12時、13時～16時30分

○電話  
3961-1166

○所在地  
板橋区板橋2-67-8 板橋中央ビル9階

● **家庭裁判所**  
夫婦関係や親子関係などの紛争について話し合う調停と、これらの紛争に関する訴訟の審判をおこないます。

○手続き案内  
8時30分～12時、13時～17時  
月～金曜日(土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日を除く)  
月・水・金曜日 17時～19時

○電話  
3502-8331

○所在地  
千代田区霞が関1-1-2