



# 育児相談



あなたの周りには、  
話を聴いてくれる人が  
たくさんいます。

子育て中は、『どうしよう…』と思い悩む時がたびたびあります。

“一人で思い悩まないで”子育ての先輩や相談員、

話を聴いてくれる人がたくさんいます。

あなたに合った相談の場所を見つけ、気軽に利用してみましょう。

気持ちが軽くなりますよ。

## ▶▶▶▶▶ INDEX ▶▶▶▶▶

こどもと家庭の総合相談 ——— P76

こども応援サポート室 ——— P76

こどもの発達と教育の相談 ——— P76

区立保育園 乳幼児子育て相談 — P77

保健サービスセンターによる相談 — P77

こどもの最善の利益を守る法律専門相談 — P77

こどものための離婚前後の法律専門相談 — P77

民生委員・児童委員／主任児童委員 — P78

こどもに関する相談 ——— P78

電話教育相談・いじめ電話相談 — P78

母子父子家庭および女性の相談・支援 - P79

男女平等センター相談室 ——— P79

男女平等センター相談室(SNS相談) — P79

文京区配偶者暴力相談支援センター — P79

子育てひろば ——— P80

保育ナビゲーター ——— P80

職員による子育てガイド ——— P80



# わからないこと、 困ったこと、ご相談ください

## こどもと家庭の総合相談

こども家庭支援センター

☎03-5803-1109

シビックセンター5階

こどもと家庭、子育てについて一人で悩まないで相談してみませんか？相談員がお話をうかがいます。まずはお気軽にお電話ください。

**対象者** 区内在住の18歳未満の方とその保護者等

**一般相談**

月曜日～金曜日 9:00～17:00(祝日、年末年始を除きます。)  
電話または来所(来所の場合は事前に電話等でご連絡ください。)  
(時間外は留守電対応になります。)

## こども応援サポート室

こども応援サポート室 ☎03-5803-1900

こども自身が抱える悩みや子育て世帯の経済的な困りごとの相談をお受けしています。

**窓口相談**

月曜日～金曜日 9:00～17:00(休日、年末年始を除きます。)

**電話相談※**

(※時間外は留守電対応になります。)

**メール相談**

区ホームページ相談専用フォームより受付

相談フォーム



## こどもの発達と教育の相談

● 歩き出すのが遅い、ことばが遅い、あやしても笑わない、動きが激しく落ち着かない、友だちとうまく遊べない、保育園・幼稚園に行きたがらないなど、お子さんのことで気にかかっていることはありませんか？

お子さんの発達や教育についての悩みや心配事の相談を様々な専門職(心理、言語、運動機能等)がお受けします。

● 相談のほか、通園(児童発達支援)・専門訓練等もあります。お気軽にご相談ください。



**受付時間**

月曜日～金曜日 第2・4土曜日

8:30～17:00

(休日、年末年始を除きます。)

⑭ 教育センター 総合相談室

☎03-5800-2594

湯島4-7-10

申込フォーム



## 区立保育園 乳幼児子育て相談

お問い合わせ・申込は各保育園へ

保育園長等が、乳幼児の子育てに関する様々な悩みについて、電話または面談による相談を行います。

※P62を参照し、各区立保育園にお問い合わせください。  
(根津保育園・お茶の水女子大学こども園・認定こども園元町幼稚園を除きます。)

幼児保育課 幼児保育係

☎03-5803-1189

シビックセンター12階南側

## 保健サービスセンターによる相談

以下の相談を受付しています。各保健サービスセンターにお問い合わせください。

### 育児相談

健康・発育・授乳・離乳食、歯等のご相談に、保健師(母子保健コーディネーター)・栄養士や歯科衛生士が応じます。

### 個別健康相談

産後のお母さんのからだのことや、ご家族の健康のこと等、心配なことがありましたらお電話でご相談ください。保健師(母子保健コーディネーター)が、ご相談に応じます。

### 保健サービスセンター

☎03-5803-1807 シビックセンター8階北側

### 保健サービスセンター本郷支所

☎03-3821-5106 千駄木5-20-18

地図参照  
P9

## こどもの最善の利益を守る法律専門相談

こどもの利益を守るための法律的な相談(離婚、養育費、親子交流、生活、学校等)について専門の弁護士がアドバイスします。

対象者	区内在住の18歳未満(相談日時点)の方とその養育者
相談日	第2・第4火曜日 (1)10:00~ (2)11:00~ 第3木曜日 (1)18:00~ (2)19:00~ ※30分程度(年度内3回まで利用できます。)

相談場所	文京シビックセンター(春日1-16-21) ※時間によって相談室が異なります。 予約時にご確認ください。
申込方法	毎月1日から実施日の前日13時まで、区ホームページの予約フォームより受付(申込順)

詳細はこちら



## こどものための離婚前後の法律専門相談

離婚前後の家庭に対して、養育費や親子交流等、個々の状況に応じた弁護士による法律相談をオンラインで実施します。

対象 区内在住の18歳未満(相談日時点)の子の養育者

※詳細は右のQRコード(HP)から

詳細はこちら



こども家庭支援センター ☎03-5803-1894 シビックセンター5階

## 民生委員・児童委員／主任児童委員

民生委員・児童委員／主任児童委員は、区や児童の関連機関と協力して、妊産婦・乳幼児の生活や、子どもたちが健やかに育つように見守り、その手助けをするという役割を担っており、子育てや児童問題の相談・個別援助、児童を取り巻く環境整備などの活動に取り組んでいます。(相談活動には守秘義務が課せられています。)P114と合わせてご参照ください。

お住いの地域の民生委員・児童委員／主任児童委員を紹介します。

### 福祉政策課 地域福祉係

☎03-5803-1202

シビックセンター11階北側

## こどもに関する相談

児童相談所は、子どもと家庭を支援する専門の相談機関です。

子どもの最善の利益を守るために、ともに考え、あらゆる関係機関と連携した切れ目のない一貫した相談、支援を行います。

原則18歳未満の子どもに関する相談であれば、本人、家族、学校の先生、地域の方々など、どなたでも相談できます。

### 受付時間

月曜日～金曜日9:00～17:00  
(祝日、年末年始を除く)

### MAP



### 38 文京区児童相談所

小石川3丁目14番7号

☎03-3811-5241 (こによい)

〈夜間・休日〉  
児童相談所相談専用ダイヤル  
☎0120-189-783  
(いちはやく おなやみを)

〈親子のための相談LINE〉  
月～金 9:00～22:30  
土日祝 9:00～17:00



詳細はこちら



## 電話教育相談・いじめ電話相談

子どもの教育やいじめ等について、お子さんご本人や保護者の方からのご相談をお受けしています。匿名でも構いません。

### 電話教育相談

☎03-5800-2595  
24時間受付・年中無休

### いじめ電話相談

☎03-5800-2596  
24時間受付・年中無休

### 教育センター

☎03-5800-2594  
湯島4-7-10

地図参照  
P76

## 母子父子家庭および女性の相談・支援

母子父子家庭や女性の生活、就労等の悩み、夫や恋人などからの暴力、職場などでのハラスメント、妊娠・出産などに伴う問題、離婚に伴う不利益等の女性の人権侵害にかかわる様々な相談も受け付けています。個人の秘密は守られますので、安心してご相談ください。

### 生活福祉課

☎03-5803-1915

シビックセンター9階北側

## 男女平等センター相談室

自分自身の生き方、家族・友人関係、職場や地域社会などでの人間関係、SOGI(性的指向や性自認)や性(性被害)に関すること、交際相手やパートナーからの暴力など、皆さんが抱える様々な問題を、専門のカウンセラーがサポートします。男性の相談も受け付けています。

相談日	月・水・金曜日 10:00～20:00(受付は19:00まで) ※祝休日・年末年始を除きます。 ※相談日時が変更となることがあります。
方法	電話相談・面談 〔予約制〕事前予約が必要です。上記相談日の受付時間内にお電話ください。 ☎03-3812-7149(相談・予約専用)
相談時間	1回50分まで
対象	文京区在住・在勤・在学者



### 総務課ダイバーシティ推進担当

☎03-5803-1187

シビックセンター14階南側

## 男女平等センター相談室(SNS相談)

男女平等センター相談室と同様の相談を「LINE」から相談できます。

相談日	火・木・土曜日 14:00～20:00(受付は19:30まで) ※祝休日、年末年始を除きます。 ※相談日時が変更となることがあります。
-----	---



LINE ID「@bunkyo\_soudan」

育児相談

## 文京区配偶者暴力相談支援センター

DVIに関する相談や支援機関の紹介、DV被害者相談の証明書発行等を行います。

### 文京区配偶者暴力相談支援センター

電話相談 ☎03-5803-1945 月曜日～金曜日 8:30～17:15  
(祝日、12月29日～1月3日、その他閉庁日を除きます。)

## 子育てひろば

- 保護者と就学前の乳幼児が、一緒に安心して遊びながら、楽しい一時を過ごす場を提供します。
- 育児の悩み、気になることはためこまずに聞いてみるのが育児を楽しむコツです。専門指導員が常時勤務しています。子育てについてお気軽にご相談ください。

### ●利用時間

- ・子育てひろば西片・水道・千石  
月曜日～土曜日 10:00～16:00 (祝日・年末年始を除きます。)
  - ・子育てひろば汐見・江戸川橋  
月曜日～日曜日 10:00～16:00 (祝日・年末年始を除きます。)
- ※7月・8月の利用時間は10:00～17:00 (水道を除きます。)

ひろばの紹介  
(YouTube)



### 子育てひろば西片

☎03-3812-2575  
西片1-8-15

地図参照  
P32

### 子育てひろば汐見

☎03-3828-0880 千駄木2-19-23  
※令和8年7月17日(金)から11月3日(火)まで休館予定。

地図参照  
P32

### 子育てひろば水道

☎03-3812-2345  
水道1-3-26(水道保育園内) ※対象年齢3歳未満

地図参照  
P33

### 子育てひろば千石

☎03-3941-3931  
千石1-4-3(3階千石児童館内) ※1階は千石保育園

地図参照  
P33

### 子育てひろば江戸川橋

☎03-5940-2909 小日向2-16-15 (文京総合福祉センター3階)

地図参照  
P33

## 保育ナビゲーター

職員が保育ナビゲーターとして、保護者の就労形態等に合わせた保育サービスの情報提供や相談を行います。

### 幼児保育課 入園相談係

☎03-5803-1190  
シビックセンター12階南側

## 職員による子育てガイド

職員が子育てガイドとなり、子育て支援サービスのご案内・相談窓口のご紹介をします。

### 子育て支援事業コールセンター

☎03-5803-1288 月曜日～金曜日 8:30～17:00  
こども若者支援担当 シビックセンター5階南側



先輩ママ・パパ  
からのメッセージ

### “子育てひろばを利用して” (P32・33)

育児休業中に利用しました。外に出ることで気分転換になり知り合いも増えました。ちょっとしたことを先生方に相談できて助かりました。家の中でストレスを溜めている人がいるようなら是非利用してほしいです。

