

ひとりで悩まないで

子どもに関わる相談

子どもと家庭に関する総合相談(こども家庭センターにじたま)

0歳からおおむね18歳までの子どもと家庭に関するあらゆる相談に総合的に対応し、問題解決のための援助を行います。子育てに関する心配事などがありましたらお気軽にご相談ください。

問合せ 相談専用電話 ☎042-355-3777

利用者支援事業

子育てひろばに、専任の子育てマネージャーを配置し、子育てに関する相談や地域情報の提供等を行っています。子育てマネージャーは、一定の研修を受けた利用者支援事業の専門職員です。利用者の方の子育てに関する相談を受け、その方に合ったサービスや施設の紹介、地域情報の提供などを行います。また、保育コンシェルジュとしての役割も担います。事業の概要は5ページをご覧ください。

育児相談

乳幼児がいる方を対象に、保健師、栄養士、歯科衛生士による個別相談を行っています。

- 対象 就学前までの乳幼児
- 場所 こども家庭センター2階
- 内容 身体測定、育児相談、栄養相談、歯科相談等

※実施日、定員、申込み開始日があるため、詳しくはお問い合わせください

※なお、ご家族の健康面を含め随時電話等によるご相談も受け付けております。お気軽にご相談ください

問合せ こども家庭センター母子保健担当 ☎376-9177

保育所の子育て相談

市内の各保育所では、主に就学前のお子さんがある保護者を対象に、食事や睡眠、発育、育児方法など、育児全般に關しての相談をお受けしています。相談日等は各保育所へお問い合わせください。

	保育園名	所在地	電話番号
1	市立多摩保育園	和田418-1	375-8217
2	桜ヶ丘第一保育園	和田60-1	374-3098
3	ゆりのき保育園	永山4-6	374-3152
4	こぼと第一保育園	諏訪4-7	374-3385
5	みさと保育所	愛宕2-53	375-0727
6	バオバブ保育園	一ノ宮1-20-3	375-4640
7	こぐま保育園	永山3-5	375-4677
8	みどりの保育園	連光寺3-57-2	375-0117
9	やまと保育園	和田1534	373-5039
10	ピオニイ第二保育園	豊ヶ丘4-8	372-1222
11	かおり保育園	落合4-15	376-5311
12	かしのき保育園	諏訪1-64	372-3475

	保育園名	所在地	電話番号
13	こころ保育園	鶴牧5-5	374-5115
14	バオバブちいさな家保育園	一ノ宮3-9-1	375-4701
15	りすのき保育園	唐木田1-8-2	357-0711
16	あおぞら保育園	落合1-5-16	375-1330
17	おだ認定こども園	落合5-7-2	376-0211
18	のびのびっこ保育園	諏訪1-1-6	319-3431
19	あすのき保育園	諏訪2-2-8-001	400-0360
20	あおぞらばれっと保育園	落合1-15-1	400-7020
21	やまとさくら保育園	関戸4-18-2	401-8826
22	関戸みどりの保育園	関戸2-24-27 2階	400-6330
23	おだ学園保育園	永山1-5ベルブ永山209	357-8100

問合せ 子ども・若者政策課幼児教育・保育担当 ☎338-6850

発達・教育相談など

相談種別	内容・対象者等	相談窓口
子どもと家庭に関する総合相談	0歳からおおむね18歳までの子どもと家庭に関するあらゆる相談に応じます ▶月～土曜日8:30～18:00 ※面接相談:予約制	こども家庭センター ☎355-3777 (相談専用)
子どもの発達と教育に関する相談	市内在住のお子さんやその保護者を対象に発達(「ことば」「人とかかわり」など)や教育に関わること、情緒的・心理的な問題、学校での悩みやトラブル(学業不振・不登校など)に関するご相談をお受けします ▶月～土曜日9:00～12:00、13:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	発達支援室/教育センター 発達・教育 初回相談窓口 ☎372-1038 
妊娠・出産・子育てに関する相談	妊娠や出産及び乳幼児の发育、発達、子育て全般についてのご相談をお受けします ▶月～金曜日8:30～18:00	こども家庭センター 母子保健担当 ☎376-9177
電話教育相談 子どもホットライン	電話にて、教育に関する相談(学校での悩み、いじめに関すること等)を受け付けています ▶月～金曜日10:00～12:00、13:00～17:00(祝日・年末年始を除く)	教育センター ☎372-2000
就学相談	小・中学校入学を控え、日頃の様子などから学校での生活が心配なお子さんについて、適切な教育が受けられる場と一緒に考えていく相談 ▶月～金曜日、第2・第4土曜日10:00～12:00、13:00～17:00(祝日・年末年始を除く)	教育センター (特別支援教育 マネジメントチーム)
転学相談	特別支援学級や特別支援学校等への転学を希望する方を対象とした相談(学校を通しての申請) ▶月～金曜日、第2・第4土曜日10:00～12:00、13:00～17:00(祝日・年末年始を除く)	☎372-2050
ひとり親家庭相談	経済的なことや仕事のこと、家族関係にかかわることなど生活全般について相談を受け、問題解決を支援します ▶月～金曜日9:00～17:00 ※面接相談:予約制	子ども・若者政策課 手当・医療・相談担当 ☎338-6833
女性を取り巻く 悩みなんでも相談	自分自身の生き方、家族・友人・職場の人間関係、育児、夫や恋人からの暴力など女性が抱える悩みや問題を一緒に整理し、解決に向けた支援を行います 【面接相談】※要予約 ▶火・金曜日9:30～12:30、土曜日13:30～16:30 【電話相談】※相談時間は30分を目安 ▶木曜日10:00～13:00、13:30～16:30	TAMA女性センター 面接相談予約受付電話 ☎355-2110 電話相談専用電話 ☎355-2111

民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱を受けた東京都の非常勤特別職で、地域で相談や支援を行うための活動をしています。守秘義務がありますので、どうぞお気軽にご相談ください。各地区の担当民生委員・児童委員のことは、お問い合わせください。

相談方法等についてのお問合せ 福祉総務課 福祉総務担当 ☎338-6889

児童虐待に関する相談

子どもの泣き叫ぶ声が頻繁に聞こえる、夜なのに子どもが一人で外にいる、身体や衣服が汚れている子どもがいる等、児童虐待と思われる状況を見たり聞いたりしたら、ご連絡ください。

● **身体的虐待** 殴る、蹴る、火傷を負わせる、溺れさせる、戸外に長時間閉め出すなど

● **ネグレクト（養育の放棄）** 食事を与えない、お風呂に入れない、自動車の中に長時間放置する、保護者以外の同居人による虐待を放置することなど

● **性的虐待** 性的行為の強要、性器や性交を見せる、ポルノの被写体にするなど

● **心理的虐待** 言葉による脅し、無視、きょうだい間の差別的扱い、子どもの目の前でDVや夫婦げんかを行うことなど

虐待のおそれがあると思われるときには、 ためらわず**連絡(通告)**をお願いします

親に虐待を受けていても、子ども自身は自分が悪いからと考え、自分でSOSを出さない場合が多いと言われています。周りの人が行動を起こすことが虐待を未然に防ぎ、その子どもを助けることにつながります。



●児童虐待についての主な相談・連絡(通告)先

相談窓口	電話番号	受付時間
多摩市子ども家庭センター 相談専用ダイヤル	355-3777	月～土曜日8:30～18:00 (祝日・年末年始を除く)
児童相談所全国共通ダイヤル	189	365日・24時間
東京都多摩児童相談所	372-5600	月～金曜日9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)
東京都児童相談センター	03-5937-2330	夜間・休日

虐待かもと思ったら

189 番へ

児童虐待と思われるような状況を見たり聞いたりしたら、迷わず3桁ダイヤル189(いちばやく)番へ連絡してください。
お近くの児童相談所につながります。

東京都多摩児童相談所

児童相談所は児童福祉法に基づいて設置され、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・地域の方々等、どなたからでもお受けします。

相談には、児童福祉司・児童心理司・医師などの専門スタッフが相談・サービスに当たります。

●相談時間 月～金曜日 9:00～17:00

問合せ 多摩市諏訪2-6 ☎372-5600

東京都南多摩保健所

東京都南多摩保健所は、管内3市(日野市・多摩市・稲城市)を担当し、長期にわたる病気や重症心身障害のお子さんとそのご家族、思春期におけるこころの問題等に関するご相談をお受けしています。地区担当保健師が相談窓口になっています。

問合せ 多摩市永山2-1-5 ☎371-7661

配偶者からの暴力などについての相談

相談窓口	相談時間	電話番号
東京都女性相談センター	月～金曜日9:00～21:00(祝日・年末年始を除く)	03-5261-3110
東京都女性相談センター(多摩支所)	月～金曜日9:00～16:00(祝日・年末年始を除く)	042-522-4232
東京ウィメンズプラザ	月～日曜日9:00～21:00(年末年始を除く)	一般相談 03-5467-2455 DV専用相談 03-5467-1721
警視庁総合相談センター	月～金曜日8:30～17:15	#9110または 03-3501-0110

夜間・緊急時は

警察(事件発生時) **110番** 24時間

東京都女性相談センター

☎**03-5261-3911** 夜間・休日のみ

こころの体温計

こころの悩みや心配を、ひとりで抱え込んでいませんか？
最近いつもイライラする、眠れない、何をするにもおっくう、食欲がない、疲れている、身体の不調が続いている……それは心のSOSかもしれません。気になることがあるときは、「こころの体温計」を試してみませんか？
「こころの体温計」は、パソコンや携帯電話から、気軽にストレスや落ち込み度がチェックできるメンタルチェックシステムです。

健康状態や人間関係、住環境などの質問に答えると、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中の金魚や猫の絵になって表示されます。

また、身近な方のチェックができる「家族モード」や赤ちゃんがいるママ向けの「赤ちゃんママモード」、ストレス対処法タイプテスト等のモードを備えています。
結果画面では、相談窓口の情報をご覧いただけます。



●結果の表示例



●利用料

無料(通信料は自己負担)

●利用方法

携帯電話・スマートフォン(二次元コードから)またはパソコン
(<https://fishbowlindex.jp/tama/>)でご利用ください。

(公式ホームページ(右記二次元コード)からも利用できます) ※個人情報の入力是不要です



問合せ 福祉総務課福祉総務担当 ☎338-6889

その他の各種相談

相談種別	相談の内容	相談窓口
市民相談	法律、税務、交通事故、人権・身の上、登記、不動産取引、相続・遺言等書類作成、年金・社会保険・労務などの各種専門相談 ▶相談日時等はお問い合わせください(予約制)	秘書広報課市民相談係 ☎338-6806
心の テレホンサービス	日常生活での様々な問題や誰にも話せない悩みを抱えている方。専門カウンセラーによる電話相談です。 ▶毎週金曜日13:30～16:00(祝日・年末年始を除く)	秘書広報課市民相談係 専用電話 ☎338-6818
女性のための 法律相談	弁護士(女性)による法律相談です。 ▶毎月第3水曜日9:30～12:00(面接相談、予約制)	TAMA女性センター 面接相談予約受付電話 ☎355-2110
がいこくじん 外国人のための せいかつそうだん 生活相談 (LIFE COUNSELING FOR FOREIGNERS)	せいかつ 生活でこまっていること、なやんでいることを相談できます。 だい もくようび ▶第1・3木曜日13:30～16:30(予約してください) そうだん よやく	たましくさいこうりゅう 多摩市国際交流センター (Tama city International Center) ☎355-2118
消費生活相談	商品やサービスの購入、契約などをはじめとする消費生活全般の相談を消費生活相談員がお受けします。 ▶月～金曜日(第1・3木曜日除く) 第1・3土曜日9:30～12:00/13:00～16:00	消費生活センター 消費者相談室 ☎374-9595
犯罪被害者等 相談	犯罪の被害にあわれて、悩みを抱えている被害者やそのご家族等を対象に、専門相談員が相談に応じ、情報提供等や関連する制度等の紹介、必要に応じて同行支援等を行います。 ▶月～金曜日9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)	平和・人権課 犯罪被害者相談窓口 相談専用電話 ☎338-6914
ひきこもりで 悩んでいる方、 家族の方へ	支援員による個別相談や、支援を行います(相談は要予約)。ご家族だけの相談、訪問も可能です。	しごと・くらし サポートステーション ☎338-6942
	電話相談 ▶月～土曜日10:00～17:00 メール相談(24時間受付) [パソコンから] https://www.hikikomori-tokyo.jp/ [携帯から] http://www.hikikomori-tokyo.jp/m/ 訪問相談 (対象)①ひきこもりのご本人が都内在住 ②6か月以上ひきこもりの状態にある ③義務教育終了後の15歳以上	東京都ひきこもりサポート ネット電話相談 ☎0120-529-528
心に不安を 抱えている方へ	精神的な悩みやこころの病気については、東京都立多摩総合精神保健福祉センター ▶月～金曜日9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)	東京都立多摩総合 精神保健福祉センター ☎371-5560
LGBT電話相談	同性が好きかもしれない、性別に違和感があるなどの、性的指向や性自認に関する悩みについて豊富な経験を持つ専門の相談員が相談を受け付けます。本人の方以外にも、ご家族の方や周りの方もお気軽にご相談ください。 ▶偶数月第3火曜日 14:00～18:00 奇数月第3火曜日 16:00～20:00 (1人につき相談時間30分を目安)	TAMA女性センター LGBT電話相談専用電話 ☎355-2112

ひとり親家庭の相談など

ひとり親家庭相談

母子父子自立支援員が経済的なことや仕事のこと、家族関係にかかわることなど生活全般について相談を受け、助言、各種制度の紹介、専門窓口との連絡などにより問題解決のための援助を行います。受付時間、連絡先等は33ページをご覧ください。多摩市ひとり親家庭応援めガイドまめたまを発行しています。



詳しくはホームページ(右記二次元コード)をご覧ください。

東京都ひとり親家庭支援センター(はあと)

相談種別	内容・対象者等	電話番号
就業相談・就業支援・職業紹介	①月・水・木・土・日・祝日/ 9:00~17:30(日・祝日は電話相談のみ) 火・金/9:00~20:30 ②月・水・木・土・日・祝日/ 9:00~17:30 火・金/9:00~19:30 ※年末年始除く	①03-3263-3451 ②042-506-1182
生活相談 (ひとり親ならではの暮らしの悩み、子育ての不安など)	①火・水・木・金/9:00~20:30 月・土・日・祝日/9:00~17:30 ②月・水・木・土・日・祝日/ 9:00~17:30 火・金/9:00~19:30 ※年末年始除く	①03-6272-8720 ②042-506-1182
養育費相談	①火・水・木・金/9:00~20:30 月・土・日・祝日/9:00~17:30 ②月・水・木・土・日・祝日/ 9:00~17:30 火・金/9:00~19:30 ※年末年始除く	①03-6272-8720 ②042-506-1182

①東京都ひとり親家庭支援センターはあと(生活相談、養育費相談)、はあと飯田橋(就業相談・就業支援・職業紹介)

②東京都ひとり親家庭支援センターはあと多摩

※来所での相談もあります(予約制)

