

ひとり親家庭の相談ができるところ

1 各総合支所子ども家庭支援課

どこに相談すればよいかわからないときは、まずお住まいの地域を管轄する世田谷区各総合支所の子ども家庭支援課にご連絡ください。いずれも受付時間は月曜日～金曜日（祝・休日、年末年始を除く）の午前8時30分～午後5時です。

総合支所	所在地	最寄り駅	電話番号
世田谷	世田谷4-22-35	世田谷線 松陰神社前駅または世田谷駅	☎ 03-5432-2915 FAX 03-5432-3034
北沢	北沢2-8-18	小田急線・井の頭線 下北沢駅	☎ 03-6804-7525 FAX 03-6804-9044
玉川	等々力3-4-1	大井町線 等々力駅	☎ 03-3702-1189 FAX 03-3702-1336
砧	成城6-2-1	小田急線 成城学園前駅	☎ 03-3482-1344 FAX 03-6277-9721
烏山	南烏山6-22-14	京王線 千歳烏山駅	☎ 03-3326-6155 FAX 03-3308-3036

◆家庭相談

夫婦・親子・離婚・養育費・親権など、家庭内のさまざまな問題について、家庭相談員が相談に応じています。

相談時間	月曜日・水曜日・金曜日（祝・休日・年末年始を除く） 原則午後1時～午後5時 ※事前予約制1回1時間程度（無料）	
問合せ先	世田谷	☎ 03-5432-2915
	北沢	☎ 03-6804-7525
	玉川	☎ 03-3702-1189
	砧	☎ 03-3482-1344
	烏山	☎ 03-3326-6155

養育費相談会

養育費についてお悩みの方のための相談会を、土・日曜日のいずれかで実施しています。



離婚前後の親支援講座

お子さんのいるご家庭が離婚を考えたときに知っておきたいことをご説明します。



2 DV相談

母子や女性のDV相談などに応じています。

◆子ども家庭支援課

相談時間および問合せ先はP11と同じです。

◆世田谷区DV相談専用ダイヤル

相談時間	月曜日～金曜日 (祝・休日・年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時
	☎ 0570-074740 (ナビダイヤル)

◆東京ウィメンズプラザDV専用ダイヤル

相談時間	毎日 (年末年始を除く) 午前9時～午後9時
問合せ先	☎ 03-5467-1721

◆東京都女性相談支援センター

相談時間	月曜日～金曜日午前9時～午後9時 (土日・祝・休日・年末年始は午前9時～午後5時)
問合せ先	☎ 03-5261-3110
LINE相談	平日午後2時～8時 (年末年始を除く) 「女性は一とふるLINE@東京」

◆警察署生活安全課

相談時間	月曜日～金曜日 (祝・休日・年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分 ※事件発生時110番		
問合せ先	世田谷	☎ 03-3418-0110	
	北沢	☎ 03-3324-0110	
	玉川	☎ 03-3705-0110	
	成城	☎ 03-3482-0110	

緊急の場合

警察 (事件発生時/24時間体制) 110番

3 生活相談

病気・失業などのさまざまな理由で生活に困窮し、生活保護などの支援を受けたい場合の相談に応じています。

相談時間	月曜日～金曜日 (祝・休日・年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時			
問合せ先	生活支援課生活支援	世田谷	☎ 03-5432-2846	FAX 03-5432-3034
		北沢	☎ 03-6804-7386	FAX 03-6804-7994
		玉川	☎ 03-3702-1734	FAX 03-3702-1520
		砧	☎ 03-3482-1390	FAX 03-5490-1139
		烏山	☎ 03-3326-6112	FAX 03-3326-6169

4 借金(多重債務)の相談

クレジットやローンなどの返済のために、家計が苦しくなったり、返済が滞ったりするなどの多重債務に関する相談です。

相談時間	月曜日～金曜日：午前9時～午後4時30分/土曜日：午前9時～午後3時30分 (祝・休日・年末年始を除く)		
問合せ先	世田谷区消費生活センター ☎ 03-3410-6522 FAX 03-3411-6845		

5 東京ウィメンズプラザ

	内容	対象	
		女性	男性
(1) 一般相談	夫婦・親子の問題、生き方や職場の人間関係、セクシュアルハラスメントなど、さまざまな悩み相談をお受けします。	●	
(2) DV専用相談	配偶者や交際相手からの暴力の相談をお受けします。	●	
(3) LINEによるDV相談	配偶者や交際相手からの暴力被害に関する相談をLINEでお受けします。	●	●
(4) 男性のための悩み相談	夫婦関係、職場の人間関係、配偶者や交際相手からの暴力など、男性が抱えるさまざまな悩み相談をお受けします。		●

詳しくはこちら▶



6 世田谷区立男女共同参画センターらぷらす

	内容	対象	
		女性	男性
(1) シンママカフェ	シングルマザー（プレシングルマザー）の方同士、日ごろの悩みや気持ちを共有し、課題に向けてのステップを考える場です。	●	
(2) 女性のための悩みごと・DV相談	日々の暮らしの中のさまざまな悩み、配偶者やパートナーなどからの暴力、モラルハラスメントについて相談に応じています。	●	
(3) 女性のための働き方サポート相談	復職、再就職、育児との両立、キャリアアップなど、女性ならではのライフステージに応じた働き方・キャリアのご相談をお受けしています。	●	
(4) 男性相談	男性が持つ悩みについて、家庭問題や人間関係、生き方、仕事の悩みなどさまざまな相談に応じています。		●

※いずれも無料です。

詳しくはこちら▶



7 東京都ひとり親家庭支援センター（はあと）

● はあと

	内容	対象	
		女性	男性
生活相談	ひとり親家庭になるとき、なったとき、ひとり親ならではの暮らしの悩み、子育ての不安など、電話で相談に応じます。	●	●
養育費相談・ 離婚前後の法律相談・ 親子交流支援・ 離婚前後の親支援講座	養育費などに関する相談や離婚に伴う様々な法的問題についての相談に応じます（面接相談ができます（予約制））。また、養育費や親子交流の支援・セミナーを行っています。	●	●

● はあと飯田橋

	内容	対象	
		女性	男性
就業相談・就業支援・ 職業紹介	仕事探しの相談や応募書類の書き方、面接のアドバイスをいたします。パソコン講習会や適職診断などのご案内もしています。	●	●

● はあと多摩

はあと・はあと飯田橋と同様の支援が受けられます。なお、「グループ相談会」は、はあと多摩のみで開催しています。

* はあとホームページ <https://haat.or.jp/> 求人情報、お役立ち情報のメルマガはホームページから登録できます。

詳しくはこちら▶



8 養育費等相談支援センター

養育費・親子交流に関する相談を電話・メールで受付けています。携帯電話のメールからでも相談できます。

また、ホームページで「養育費の算定表」を見ることができます。

詳しくはこちら▶



9 その他の支援団体

団体名	内容	問合せ
世田谷区母子 寡婦福祉連合会 (ひまわり会)	通称「ひまわり会」、母子・父子世帯が対象です。親子で楽しみ学べる自然体験・ものづくり体験の研修会や交流会などを実施しています。	☎ 03-3866-0771 FAX 03-5835-4613 https://setagaya-himawari.webnode.jp/
公益財団法人 東京都ひとり親 家庭福祉協議会 (ひとり親Tokyo)	・東京ムーヴ(交流・各種イベント) ・企業イベントのご案内 ・全国の団体、区市のひとり親の会との連携など	☎ 03-5261-1341 FAX 03-5261-1343 https://www.tobokyou.net/
NPO法人 しんぐるまざあ ず・ふぉーらむ	・無料電話相談、メール相談 ・キャリア支援 ・シンママのためのママカフェ ・離婚前後の親支援講座 ・ライフプランセミナー など	☎ 03-3263-1519(事務局) ☎ 050-3196-1114(電話相談) (火・木曜日 午後4時～9時) https://www.single-mama.com/
NPO法人 しんふぁ支援協会	・親子イベント日本最大級 ・しんふぁ米支援 ・シングルファミリーの自立支援 など	☎ 090-1169-0698 https://sinfa.jp LINE ID:@sinfa
一般社団法人 りむすび	・別居離婚後の子育て無料オンライン相談会 ・離婚協議(ADR)や親子交流(面会交流)支援 ・共同養育の情報発信	☎ 050-3442-5797 https://www.rimusubi.com/
全国父子家庭支援 ネットワーク	・電話相談、LINE相談(生きづらさや障害や働き方、子育て相談受付) ・ZOOM等を活用したWEBミーティング	☎080-3197-0692 (午後8時～12時対応可) LINE ID:hibipa(24時間問合せ可能)