

区内地域の相談窓口（裏面）の連絡先ご案内

※裏面にその他の相談窓口もご案内しております。

世田谷	北沢	あんしん すこやか セクター
相談窓口 TEL 03-5432-2896 FAX 03-5432-3074	相談窓口 TEL 03-6804-9667 FAX 03-6804-9044	相談窓口 TEL 03-5426-1957 FAX 03-5426-1959
健康づくり課 03-5432-2846	健康づくり課 03-6804-7386	健康づくり課 03-5433-3523
生活支援課 03-5432-2846	生活支援課 03-6804-7994	生活支援課 03-5433-3523
子ども家庭支援課 03-5432-2915	子ども家庭支援課 03-6804-7525	子ども家庭支援課 03-5478-9101
保健福祉課 03-5432-2855	保健福祉課 03-6804-8701	保健福祉課 03-3323-2511
池尻1～3丁目、池尻4丁目（1～32番）、三軒茶屋、上馬、経堂、駒沢1・2丁目、桜丘、桜丘、三軒茶屋、下馬、世田谷、太子堂、弥生、野沢、三軒茶屋、3034	池尻1～3丁目、池尻4丁目（1～32番）、三軒茶屋、上馬、駒沢1・2丁目	池尻1～3丁目、梅丘、豪徳寺、赤堤、梅丘、大原、北沢、豪徳寺、桜上水、代田、代田、羽根木、松原、池尻4丁目（33～39番）
担当区域 FAX 03-5432-3074	担当区域 TEL 03-6804-9044	担当区域 TEL 03-5426-1957



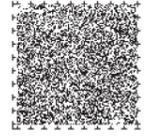
クローバーリーフ



こころの悩みや不安をお持ちの方
生活のことで何かお困りのことがある方
身近な人の不調に気付かれた方へ

身近な相談窓口を紹介しています

世田谷区



このマークは目の不自由な方のための音声コードです。

五川	砧	烏山	あんしん すこやか セクター
相談窓口 TEL 03-3702-1982 FAX 03-3705-9203	相談窓口 TEL 03-3483-3166 FAX 03-3483-3167	相談窓口 TEL 03-3308-8246 FAX 03-3308-3036	相談窓口 TEL 03-3306-1511 FAX 03-3329-1005
健康づくり課 03-3702-1734	健康づくり課 03-3482-1390	健康づくり課 03-3326-6112	健康づくり課 03-3326-6112
生活支援課 03-3702-1520	生活支援課 03-5490-1139	生活支援課 03-3326-6154	生活支援課 03-3326-6154
子ども家庭支援課 03-3702-2173	子ども家庭支援課 03-3482-1415	子ども家庭支援課 03-3326-6155	子ども家庭支援課 03-3326-6155
保健福祉課 03-3702-1894	保健福祉課 03-3482-8193	保健福祉課 03-3326-6136	保健福祉課 03-3326-6136
奥沢、尾山台、上野毛、上用賀、駒沢3～5丁目、駒沢公園、桜新町、新町、深沢、尾山台、上野毛、野毛、東玉川、深沢、上用賀、等々力、中野、野毛、東玉川、深沢、上用賀	奥沢、尾山台、奥沢1～3丁目、東玉川、奥沢1～3丁目、玉川田園調布、奥沢4～8丁目、玉塚、等々力、尾山台、上野毛、野毛、中野、上用賀、用賀、玉川台	奥沢、尾山台、奥沢1～3丁目、東玉川、奥沢1～3丁目、玉川、瀬田、駒沢3～5丁目、駒沢公園、新町、桜新町、深沢	奥沢、尾山台、奥沢1～3丁目、東玉川、奥沢1～3丁目、玉川、瀬田、駒沢3～5丁目、駒沢公園、新町、桜新町、深沢
担当区域 TEL 03-3702-1982	担当区域 TEL 03-3483-3166	担当区域 TEL 03-3308-8246	担当区域 TEL 03-3306-1511



解決への糸口を一緒に見つけましょう

お金のこと 仕事のこと こころの健康など...

お困りごとはありませんか



一人で悩みを抱えずに、ご相談ください

このリーフレットは、生きることの包括的支援として作成しています

令和6年4月 発行
世田谷保健所 健康推進課
電話 03-5432-2947
FAX 03-5432-3102



コウ ケン
せたがやペンギン物語キャラクター

▼せたがやペンギン物語を
区公式 YouTube チャンネルで配信中



アルコールやギャンブルなどを断ちたい

- **依存症相談（世田谷区）**（各総合支所保健福祉センター 健康づくり課）
月～金曜日（祝日・年末年始を除く）8時30分～17時
依存症に関する専門相談は、予約制です。 **☎ 別記（裏面参照）**
- **依存症の相談（都立中部総合精神保健福祉センター）** ☎ 03-3302-7711
月～金曜日（祝日・年末年始を除く）9時～17時
- **特定非営利活動法人 東京断酒新生活会**
お酒をやめ続けるための活動を実施 ☎ 03-5624-0318
月～土曜日 10時～16時、第1日曜日 13時～16時
- **AA（AA 関東甲信越セントラルオフィス【AA=アルコールクス・アノニマス】）**
アルコールに問題のある方のための会 ☎ 03-5957-3506
月・水・金・土曜日（年末年始を除く）12時～17時30分
- **GA（GA日本インフォメーションセンター【GA=ギャンブラーズ・アノニマス】）**
ギャンブル依存症者のための会 ☎ 046-240-7279
毎月最終週の日曜日 11時～15時

子育ての不安や悩み（生活・体調など）をきいてほしい

- **子ども家庭総合相談（世田谷区）** 18歳未満の子育ての悩み相談です。
（各総合支所保健福祉センター 子ども家庭支援課） **☎ 別記（裏面参照）**
月～金曜日（祝日・年末年始を除く）8時30分～17時
- **せたがや子ども・子育てテレフォン（世田谷区）** ☎ 03-5451-1211
妊娠中・子育て中の方の不安や悩み、18歳未満の子ども本人からの悩みの相談にのります。
月～金曜日（年末年始を除く）17時～22時
土・日曜日・祝日（年末年始を除く）9時～22時
- **親子のための相談LINE（こども家庭庁）** 
月～金曜日 9時～23時／土日祝・年末年始 9時～17時
- **養護相談・育成相談・非行相談等（世田谷区児童相談所）** ☎ 03-6379-0697
月～金曜日（祝日・年末年始を除く）8時30分～17時 上記のほか24時間365日対応の世田谷区児童虐待通告ダイヤル **0120-52-8343**（子にやさしさ）、全国共通の児童相談所虐待対応ダイヤル **189**（いちはやく）があります。

生きづらさ（ひきこもりなど）、就労の悩みをきいてほしい

- **世田谷若者総合支援センター**
① **メルクマールせたがや** ☎ 03-3414-7867 
中高生世代以上の生きづらさを抱えた方とそのご家族の相談窓口です。
個別相談や出張相談、居場所プログラム、家族セミナー等があります。
月～土曜日（祝日・年末年始を除く）10時～18時
- ② **せたがや若者サポートステーション** ☎ 03-5779-8222
15歳～49歳までの方・そのご家族の相談です。
就労個別相談、各種プログラム。火～土曜日（祝日・年末年始を除く）10時～18時
- **世田谷ひきこもり相談窓口「リンク」** ☎ 03-5431-5354
年齢を問わず、ひきこもり当事者の方とそのご家族を支援する窓口です。
月～金曜日（祝日、年末年始を除く）9時～17時

DV（ドメスティック・バイオレンス）・女性・男性相談

- **世田谷区 DV 相談専用ダイヤル（世田谷区）** ☎ 0570-074740
月～金曜日（祝日・年末年始を除く）8時30分～17時
- **男女共同参画センターらぶらす**
人間関係や生き方、また配偶者、パートナー等からの暴力などの相談にのります。
① **女性のための悩みごと・DV相談** ☎ 03-6804-0815（予約不要）
毎週火・水・木曜日 12時～16時、17時～20時
毎週土・日曜日 10時～13時、14時～16時（12月28日～1月4日を除く）
LINE相談、メール相談も実施しています。
② **男性電話相談** ☎ 03-6805-2120（予約不要）
毎月第1・3金曜日、第2・4土曜日 18時～21時（12月28日～1月4日）を除く



身近な相談窓口一覧



区のホームページでも紹介しています



* 世田谷区は、地域ごとに5つの総合支所に分かれています。各総合支所の健康づくり課、生活支援課、子ども家庭支援課、保健福祉課およびあんしんすこやかセンターの電話番号は、裏面をご参照ください。

☎ 別記（裏面参照）



多様な性に関する相談

- **セクシュアル・マイノリティのための世田谷にじいろひろば電話相談（男女共同参画センターらぶらす）** ☎ 03-6805-5875
当事者、そうかもしれないと悩んでいる方、家族や友人などからの相談をお受けします。
第1・3金曜日 14時～17時、第2・4金曜日 18時～21時（12月28日～1月4日を除く）
- **よりそいホットライン（一般社団法人社会的包摂サポートセンター）**
☎ 0120-279-338 性別の違和や同性愛などに関わる相談「4」番プッシュ（24時間）

介護の悩みをきいてほしい

- **高齢者に関する相談（世田谷区）**（各総合支所保健福祉センター 保健福祉課） **☎ 別記（裏面参照）**
介護保険の相談・受付、高齢者保健福祉サービスなどの相談にのります。
月～金曜日（祝日・年末年始を除く）8時30分～17時
- **あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）** **☎ 別記（裏面参照）**
高齢者の方が地域で安心して暮らせるための生活や介護、健康などについての身近な相談窓口です。障害者や子育て家庭等の相談にも応じます。
月～土曜日（祝日・年末年始を除く）8時30分～17時

様々な悩みごとや困りごと

- **人権擁護相談（世田谷区）** 各総合支所で月1回
いじめ、暴力、差別、嫌がらせなどで困っている時の相談にのります。
13時30分～16時30分（受付 前日17時まで）【事前予約制】 ☎ 03-6304-3453
世田谷（第1木曜日）／北沢（第2金曜日）／玉川（第3火曜日）
／砧（第2月曜日）／烏山（第4水曜日）
- **世田谷区犯罪被害者等相談窓口（世田谷区）【相談専用】** ☎ 03-6304-3766
犯罪被害にあわれた方やご家族、またはご遺族の方々への相談窓口です。
月～金曜日（祝日・年末年始を除く）8時30分～17時
- **警視庁総合相談センター** 相談内容に応じて相談窓口等をご案内します。
☎ #9110（東京都内でダイヤルすると当センターにつながります）（24時間）
☎ 03-3501-0110（東京都を管轄する当センターにつながります）（24時間）
- **グリーフ（死別等の喪失による深い悲しみ）に関する相談（グリーフサポートせたがや）** ☎ 03-6453-4925
大切な人との死別や離別などによる深い悲しみ（グリーフ）を抱えた方が、ゆっくりお話できる場所です。
第1日曜日と第4金曜日 15時～17時、第3水曜日 18時～20時
お問合せ：留守電の場合は、メッセージをお残してください。折り返しご連絡します。
- **ネット・スマホのなやみを解決「こたエール」** ☎ 0120-1-78302
インターネットやスマートフォン利用におけるトラブル相談
月～土曜日（祝日・年末年始を除く）15時～21時
LINE相談・メール相談も実施しています。

就職活動中や就労中の悩みをきいてほしい

- **三茶おしごとカフェ（世田谷区産業振興公社）** ☎ 03-3411-6604
月～金曜日（祝日・年末年始を除く）9時～17時
【メンタルケア相談】（予約優先）毎週月・水曜日（祝日・年末年始を除く）10時～14時45分
【社会保険・労働相談】（先着順）毎週火・金曜日（祝日・年末年始を除く）13時～17時

経済的に行き詰まっている

- **生活相談（世田谷区）**（各総合支所保健福祉センター 生活支援課） **☎ 別記（裏面参照）**
月～金曜日（祝日・年末年始を除く）8時30分～17時
- **ぷらっとホーム世田谷** ☎ 03-5431-5355
再就職や家計の収支改善等、生活の安定に向けた相談・支援を行っています。
月～金曜日（祝日・年末年始を除く）9時～17時

返済しきれない借金がある

- **法テラス・サポートダイヤル（日本司法支援センター）** ☎ 0570-078374
（IP電話からは☎ 03-6745-5600）
月～金曜日9時～21時／土曜日9時～17時（祝日・年末年始を除く）オペレーターが対応。
- **新宿総合法律相談センター（東京弁護士会・第一東京弁護士会・第二東京弁護士会）**
☎ 03-6205-9531 弁護士が借金などのご相談にのります（借金相談は無料です）。
上記電話番号へ電話で事前にご予約ください。月～土曜日（祝日・年末年始を除く）
電話予約受付9時30分～16時30分
- **消費生活相談（世田谷区）【相談専用】** ☎ 03-3410-6522
月～金曜日（祝日・年末年始を除く）9時～16時30分
土曜日（祝日・年末年始を除く）9時～15時30分
- **消費生活相談（東京都消費生活総合センター）** ☎ 03-3235-1155
月～土曜日（祝日・年末年始を除く）9時～17時

こころの悩み、きいてほしい

- **こころの健康相談（世田谷区）**（各総合支所保健福祉センター 健康づくり課）
月～金曜日（祝日・年末年始を除く）8時30分～17時
こころの健康に関する専門相談は、予約制です。 **☎ 別記（裏面参照）**
- **こころの健康相談（都立中部総合精神保健福祉センター）** ☎ 03-3302-7711
月～金曜日（祝日・年末年始を除く）9時～17時
- **夜間・休日等こころの電話相談（世田谷区保健センター）**
【相談専用】 ☎ 03-6265-7532
月～木曜日 17時～19時はピア相談、19時～22時は専門相談
土曜日及び祝日にあたる月～木曜日 14時～16時はピア相談、16時～20時は専門相談
（年末年始を除く。受付は終了時刻の30分前まで）
- **夜間こころの電話相談（東京都）【夜間専用】** ☎ 03-5155-5028
毎日17時～22時（受付21時30分まで）
- **東京いのちの電話** ☎ 03-3264-4343
毎日24時間対応 受付時間の詳細はHPをご確認ください。
- **こころといのちのほっとライン（東京都自殺相談ダイヤル）**
☎ 0570-087478 毎日 正午～翌朝6時（受付は5時30分まで）
- **自殺予防いのちの電話（日本いのちの電話連盟）** ☎ 0120-783-556
毎日16時～21時、毎月10日は8時～翌朝8時（24時間）
- **東京自殺防止センター** ☎ 03-5286-9090
毎日20時～翌朝2時30分
（月曜日は22時30分～翌朝2時30分、火曜日は17時～翌朝2時30分）
- **LINE相談（東京都）**
アカウント名「相談ほっとLINE@東京」 
毎日15時～23時（受付は22時30分まで）
「生きるのがつらいと感じたら…」窓口

若者のからだやこころの悩みをきいてほしい

- **とうきょう若者ヘルスサポート（わかさぼ）** ☎ 0120-^{みんなに}より^{そう}63
思春期特有の健康上の悩み（性に関することを含む）に関する相談です。
毎週火・水・金曜日 15時～20時／毎週日曜日 9時～14時（元日を除く）
都内に在住・在学・在勤の中学生以上の10代の方を対象にしています。
メール相談、対面相談も実施しています。

