

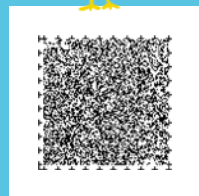
Cheer!

～わかものライフガイド～

若者が利用できる施設・応援情報
〈遊び・居場所・相談などの場所を紹介〉

発行 令和6年3月 広報印刷物登録番号 No.2198
企画・発行 世田谷区子ども・若者子ども・若者支援課
若者支援担当
☎03-5432-2585 ☎03-5432-3050
デザイン GRiD
装丁イラスト 黒田 愛里
広告営業・印刷 株式会社ドゥ・アーバン

世田谷区の「若者」情報誌



世田谷区から
若者の皆さんに届ける
情報誌

Cheer!

～わかものライフガイド～



はじめに

みなさんは、毎日どのような日々を送っていますか。

この本は、主に中学生から39歳までの若者のみなさんに向けて世田谷区が制作したもので、“遊びたい・ゆっくり何もせずくつろぎたい・勉強できる場所がほしい・悩みを相談したい”といった、毎日の中で感じる『○○したい』を実現するためのエッセンスがたくさん詰まった冊子です。

Cheer! ～わかものライフガイド～ が、学校生活や仕事、就職活動など、忙しい毎日を過ごすみなさんのお役に立てることを願っています。

世田谷区

掲載アイコン説明

📍 住所 🚗 交通手段

☎ 電話番号 📠 ファックス番号

🕒 開館時間、お問合せ受付時間

✉ 電子メールアドレス、メールフォームアドレス

🌐 ホームページアドレス

■ Cheer! に込められた意味

“Cheer”という言葉には「応援・歓声・励まし」という意味があります。

また、“Cheer”に“s”を付けて複数形(Cheers)にすると、

「こんにちは」などのカジュアルな挨拶も意味します。

この冊子が、みなさんの日常を応援し、

少しでも励ますことができるといいな。

そして、みなさんの挨拶＝出会いのきっかけになるといいな。

Cheer!という冊子名には、私たちのそんな願いが込められています。



もくじ

はじめに	P.2
Cheer!'s MAP	P.4
SNS 情報発信「情熱せたがや、始めました。」	P.6

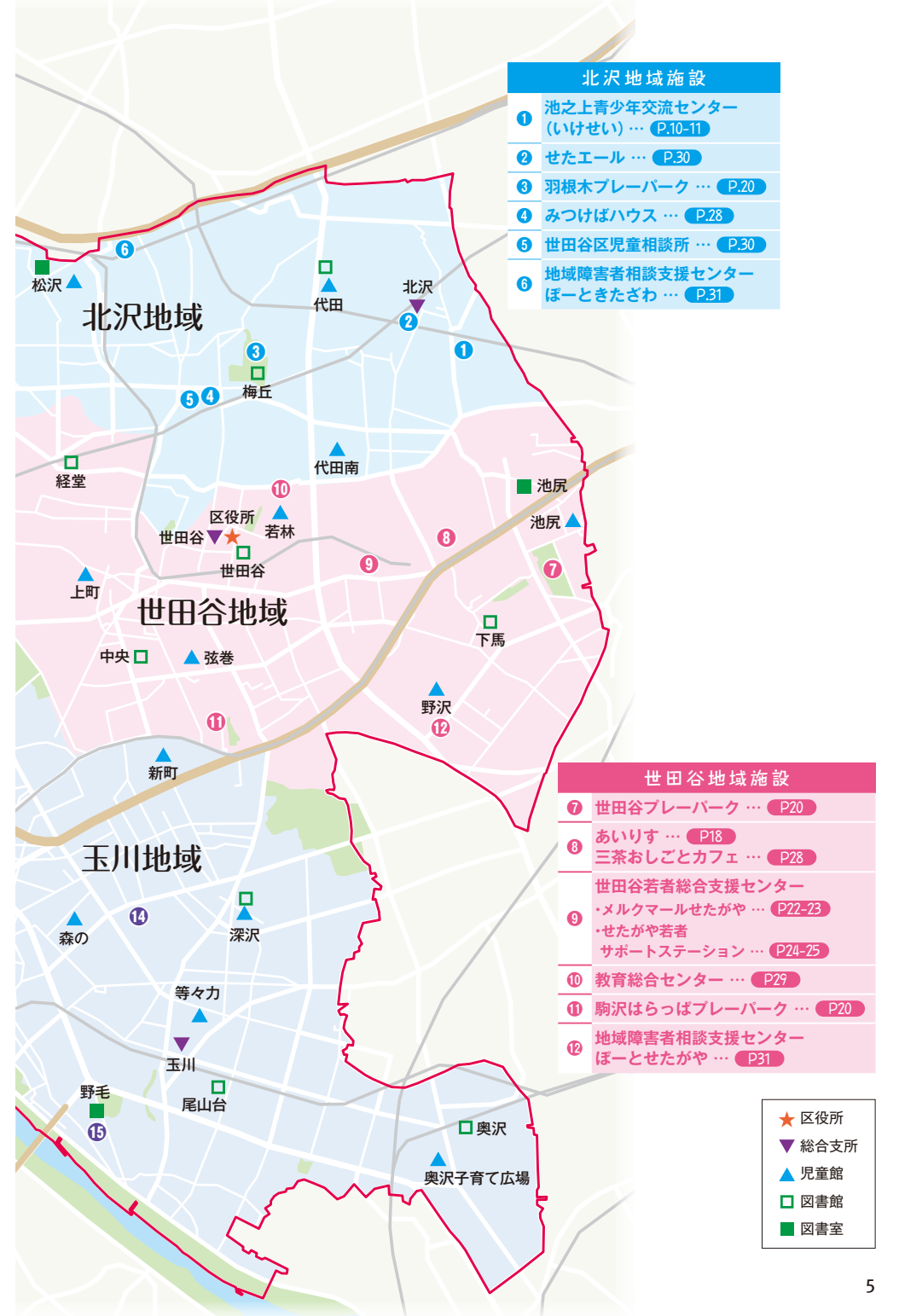
おすすめの居場所をご紹介します	P.9
● 池之上青少年交流センター	P.10
● 野毛青少年交流センター	P.12
● 希望丘青少年交流センター	P.14
● 児童館	P.16
● あいりす	P.18
● たからばこ	P.19
● プレーパークせたがや	P.20

相談・活動支援機関をご案内	P.21
● メルクマールせたがや	P.22
● せたがや若者サポートステーション	P.24
● かるがもスタディールーム／ 世田谷区ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援事業	P.26
● せたがやホッと子どもサポート／こころスペース	P.27
● 三茶おしごとカフェ／みつけばハウス	P.28
● 教育総合センター・各教育相談室（分室）	P.29
● 世田谷区の相談窓口	P.30
● 国・東京都の相談窓口	P.32





若者のみなさんが
自由に利用できる施設を
紹介しています。



- ★ 区役所
- ▼ 総合支所
- ▲ 児童館
- 図書館
- 図書室

~このまちで主役になろう~

SNS 情報発信「情熱せたがや、始めました。」

情熱せたがや、始めました。(略して「ねつせた!」)は、高校生・大学生世代の若者による「まちの魅力発信メディア」です。日々、世田谷区の魅力的な場所・人を取材し、SNSを通して若者に発信しています。メンバー自身のスキルアップにもつながります。



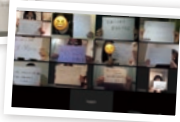
1 全体会議

ねつせた! 活動の肝となる“全体会議”。取材先の選定やチームで動かしているプロジェクトの共有、課題への取り組み、懇親イベントの企画などを行い、メディアについて日々熱く考えています。

一方で、会議中に広がる雰囲気は、まるで“家庭”のようにあたたかい。メンバー同士の絆が自慢です。



オンライン会議もしているよ!



次はどんな企画にしようかな~



みんなでねつせた!ポーズ



取材記録がふせんにたくさん!



世田谷区のイベントやお店の情報がチェックできます。「ねつせた!」で検索してね!



こうした編集会議を経て、SNS上に情報が発信されます。(X(エックス):旧ツイッター)/Instagram/Facebook/note/YouTube)

2 取材活動

メンバー自身が興味を持ち、選出した取材先へ取材に行きます。これまでねつせた!では、社会で活躍する先輩方や地域を支える方、これから新たなブームを呼びそうな未来のスターなど、数多くの方へ取材をしました。

あなたの憧れの人にも取材ができるかも?!

素敵な笑顔(*^_^*)



世田谷区立男女共同参画センターらぶらすに取材しました!!



地域を支える方への取材の様子



せたがやPayに取材しました!!

Follow me!

ねつせた! ホームページはここからアクセス!

パシャリ!

春に砧公園の桜を見に行きました!

九品仏の浄真寺へ行きました。綺麗な紅葉をパシャリ。

3 まち歩き

新たなまちの魅力を発見すべく、定期的なまち歩きを行います。バス旅や、テーマを決めて四季を感じながらのんびりゆったり出かけします。

フォローで楽しいこと発見。

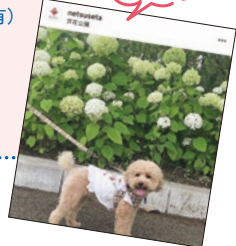
なんと、SNSに投稿をしているのは、みなさんと同世代の若者たち。世田谷のまちの中にあるお洒落なお店や美味しいお食事処、癒しの風景や季節イベントなど... 日々、盛りだくさんな内容を若者の目線で投稿しています。ねつせた! フォローで、あなたと一緒に楽しいことを発見してみよう!



ねつせた!のメンバーになりたい方、要チェック

📍 世田谷区世田谷4-21-27
 世田谷区役所子ども・若者部
 子ども・若者支援課若者支援担当
 🚶 東急世田谷線「松陰神社前駅」徒歩5分
 ☎ 03-5432-2585
 📅 月2回の会議、各イベント、取材(オンライン有)
 ◎ 高校生・大学生世代が活動対象
 ◎ 詳細はねつせた! HPをご覧ください(ねつせた! HPはこちら)
<https://www.netsuseta.com>

あじさいが綺麗だワン!



雪だるまを作ってパシャリ!!



- こんな想いの人にオススメ!!
- ・取材や編集に興味がある
 - ・文章を書くこと、写真を撮ることが好き
 - ・世田谷に貢献したい! 街や人のことを知りたい
 - ・なにか学生時代に打ち込める活動を探している
 - ・自分の「得意」を伸ばしたい! 発見したい。

若者が利用できる

おすすめの 居場所をご紹介します

遊びたい・相談したい・ごろごろしたい…

私たちには「〇〇したい」がたくさん。

区内には、そんなあなたの「〇〇したい」を

叶える場所が充実しています。

興味が湧いたところへ行ってみてはいかがでしょうか。

きっと、今よりちょっとだけ

彩り豊かな毎日になりますよ。



1人ひとり 自分らしく「やりたい」を応援 🗺️🏀🎵📖🗨️

池之上青少年交流センター (通称: いけせい)



だれもが自分らしく過ごせて、「やりたい」と思ったことに挑戦できる若者の居場所です。
1人でマンガを読んだり、ぼーっとしたり、仲間とゲームをしたり…。
やってみたいと思ったことは、地域の力を借りながら、ユースワーカーが全力で応援します！



音楽室

バンドやダンスなどができます。団体利用のない時間帯は、中学生以上の若者が、個人でも自由に利用できます。(無料) ピアノ、ドラム、ギターなどの貸し出しもしています。

利用方法 団体利用は団体登録後に、受付にて要予約。自由利用は当日受付で手続き。



屋外コート

バスケットゴールが1台あり、バスケットボールやバドミントンの他にも、ニュースポーツ、ジャグリングなどができます。道具は受付で貸し出しています。

利用方法 予約不要。当日受付で手続き。

※受付で道具を貸し出しています。
※運動靴でお越しください。

屋上テニスコート



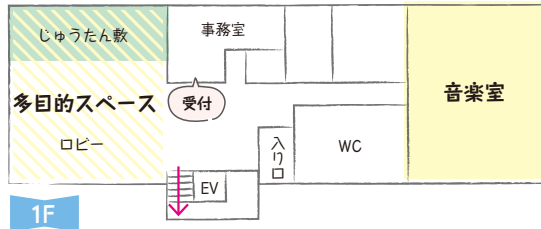
無料のテニスコートです。55分単位での当日予約が可能。39歳までの若者が優先して使うことができます。さわやかな風を感じながら過ごしてみませんか？

利用方法 当日受付または電話にて要予約。

※受付で道具を貸し出しています。

※運動靴でお越しください。

※テニスの利用がない時は、テニス以外の内容でも利用できます。(詳細はお問い合わせください。)



多目的スペース

誰もがのんびりと過ごせるフリースペースです。靴を脱いでリラックスして過ごせるじゅうたんスペースがあり、寝転んでマンガを読んだり、ボードゲームをしたり…。使い方は人それぞれ、好きなことをして過ごそう！

利用方法 予約不要。自由に利用できます。

※受付でゲームなどを貸し出しています。

読書室



読書や自習ができるスペースで、32席あります。試験期間前や受験前などは人気が高いため、満席が近くなるとSNSで利用状況を発信しています。

利用方法 予約不要。当日受付で手続き。

※PCや電卓など音のする機器を使う時は、交流スペースをご利用ください。

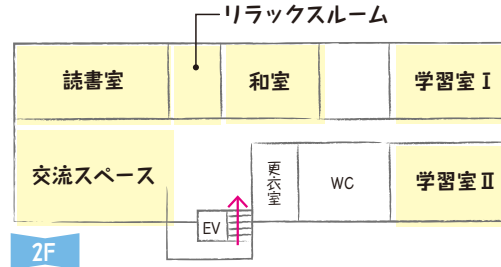
学習室Ⅱ

月・水・金・土曜日は全日、火・木・日曜日は団体利用がなければ、自由利用で卓球が使えます。



利用方法 団体利用は団体登録後に、受付にて要予約。

自由利用は当日受付で手続き。



交流スペース

Free Wi-Fiを完備し、中学生以上の若者が、ゲーム、おしゃべり、勉強などで利用することができます。



利用方法 予約不要。当日受付で手続き。

利用者の声



(写真左側より) 小代優翔・芳賀祥誠・栗山素

「いけせいに行けば、誰かに会えるし、初めて会う人とも遊べるのがいいところ。家より優れたたまり場になっている。」

「駅にも近いので集合場所としても便利。気軽に集まれる。」

「ゲームとか、みんなで遊べるものがあるって、楽しめる空間だと思う。」

「職員はフレンドリーな人が多く、しゃべるのも遊びにくる目的のひとつになっている。」

「大人数でやって楽しいゲーム類が充実すると、さらにいい。」

📍 世田谷区代沢2-37-18
📞 京王井の頭線「池ノ上駅」徒歩3分
☎ 03-3413-9504 📠 03-3419-0889



ホームページは、[こちら](#)から。

🕒 月～日曜日午前9時～午後10時
(毎月第2月曜日・年末年始を除く)

※ただし、8月は月曜日も開館します。

※小学生は午後6時、中学生は午後8時まで

© 区内在住・在勤・在学の39歳までの若者が利用対象

いけせいのプログラム

クリエイターワーク



「新たな価値観と出会う」をキーワードに、世田谷にちなんだ、さまざまな分野で活躍する人をゲストに迎え、話を聞いたり、その専門性や世界と一緒に体験したりします。「こんな人と会いたい」という声も待っています！

いけせい

だらりトーク

月1回、中学生以上の若者がいけせいでやりたいことやいけせいの使い方などを、みんなでワイワイ話をしながら検討する委員会です。これまでにe-スポーツ大会や、マンガアンケート、屋上の自由利用などが実現しています。



P-work

駄菓子販売を通じて働く楽しさを体験する就労体験・就労支援プログラムです。週1回曜日を決めて活動し、売店の運営開始以前にオペレーション、商品・衛生・収支管理などを学ぶ研修も行っています。

*参加を希望される方、興味のある方はいけせいまでお問い合わせください。

今日、ここでなにしよう？ 🎵🎮🎨📖🗨️

野毛青少年交流センター

(通称: のげ青)

のげ青には、友達とおしゃべりや勉強、調理、ダンスの練習など、様々な活動するためのスペースがたくさんあります。施設をどう活用するのかはみんな次第。スタッフとお話するだけでもOKです。いつでもふらっと立ち寄ってみてください。



フリースペース

おしゃべりやゲームをしたり、漫画を読むなど、自由に過ごせる空間です。ゆったりのんびり過ごせます。



利用方法 予約不要。自由に利用できます。



食堂

大人数での調理も可能な厨房では、料理やお菓子作りなどができます。
利用方法 受付または電話にて要予約。

※予約利用者がいない場合、食堂をフリースペースとして利用することができます。

ホール

開放的な空間で卓球やバドミントンなどの軽運動や、ダンスやジャグリングの練習で利用できます。

利用方法 予約不要。自由に利用できます。

※室内履きをご持参ください。



寝室

最大40名まで宿泊することができます。料金は無料(一部実費負担あり)。詳しくはお問い合わせください。

利用方法 受付または電話にて要予約。(区内の青少年団体のみ利用可能)

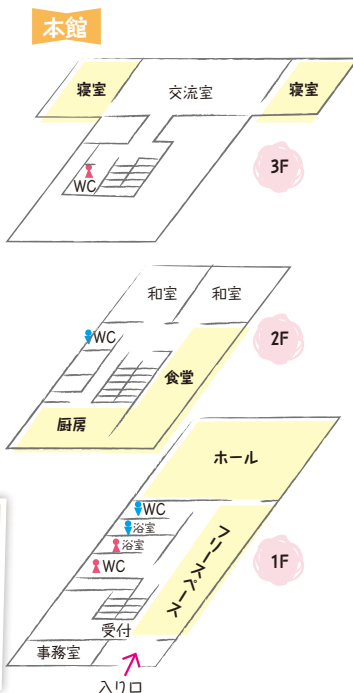


フューチャーハブスペース



利用方法 予約不要。自由に利用できます。

若者たちが「考え、学び、つながり、発信する」をコンセプトとした空間です。2階はミーティングスペースや作品の展示スペースなどがあります。3階は静かな環境でじっくりと勉強に集中したいときに最適な学習スペースです。



創作活動室

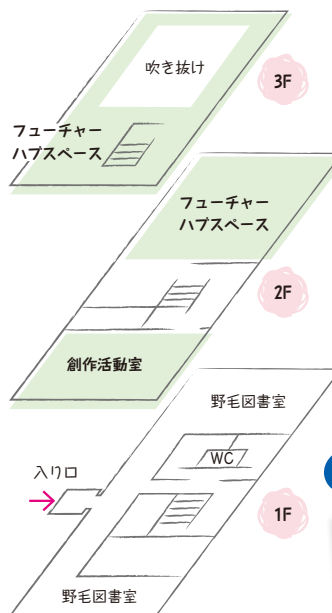


利用方法 受付または電話にて要予約。

ダンスや演劇の練習などができます。照明や音響設備も備えているので、この場を使って練習や活動の成果を発表するイベントもできます。



別館



利用者の声



高橋健三郎

卓球やボードゲームをしたり、食卓を利用したり、自分のやりたいことが出来ます。

山田花鈴

小学生から大人(39歳)までいろんな層の若者がいて、とても楽しくて居心地がいい場所です！

📍 世田谷区野毛2-15-19

🚶 東急大井町線「等々力駅」または「上野毛駅」徒歩15分

東急バス①野毛公園前(園01田園調布駅⇄千歳船橋)

②野毛二丁目(玉11二子玉川駅⇄多摩川駅)

いずれも徒歩5分

☎ 03-3702-4587 📠 03-6809-8739

🕒 本館/別館 火～日曜日午前9時～午後9時(月曜日・年末年始を除く)

*ただし、月曜日が祝日の場合及び7・8月は月曜日も開館します。

*小学生は午後6時、中学生は午後8時まで

👤 区内在住・在勤・在学の39歳までの若者が利用対象



ホームページは、こちらから。

のげ青のプログラム

みんなの“やってみたい!”を実現するプログラムに取り組んでいます。若者自身が企画立案や準備を行い、さまざまなイベントを開催しています！



ホットな食卓

買い物から食事、片付けまでをみんなでワイワイと行う食事イベントを毎週水曜日に実施しています。参加費は200円程度で予約は不要。お腹が空いている若者にお勧めの企画です！



P-work

畑作業をしたり、収穫したものを調理したりし、生活習慣を整え就業に向けた準備活動をするプログラムです。ミント・ブルーベリー・ジャガイモなどいろいろな野菜やハーブを育てています。時々、収穫したハーブを袋詰めして無料配布しています。

宿泊イベント

演劇やダンスの練習、大学のゼミ・サークルの合宿等で利用されています。のげ青に泊まって、料理やゲームを楽しんで、素敵な思い出をつくりませんか？



*参加を希望される方、興味のある方はのげ青までお問い合わせください。

家にも学校にもないものを。

希望丘青少年交流センター (通称: アップス)

アップスは、いつでも、誰でも、自由に過ごせる若者のためのフリースペースです。
一人のんびり過ごしてもよし、仲間と一緒にワイワイするもよし！
一人ひとりの「やってみたい」「やってみよう」をスタッフがサポートします！

らでいっす



多目的ホール

充実した音響設備があり、音楽・演劇・映像など、色々な表現活動ができます。また、卓球やダンスなど、友達と運動を楽しむこともできます。

利用方法 予約不要。自由に利用できます。
※行事などで貸切利用したい場合はご相談ください。



ちょこっとPR

隣接の体育館でも遊べるよ！

① 毎週水・金曜日16:00~21:00

② 予約不要。

※体育館靴を持参してください。



交流スペース カフェキッチン

交流スペースは明るい光が差し込む、誰でも利用できるスペースです。Free Wi-Fiを完備し、インターネットやゲームを楽しむことができます。軽食や飲み物を販売するカフェキッチンも併設しているので、食事をしながらおしゃべりすることもできます。

利用方法 予約不要。自由に利用できます。

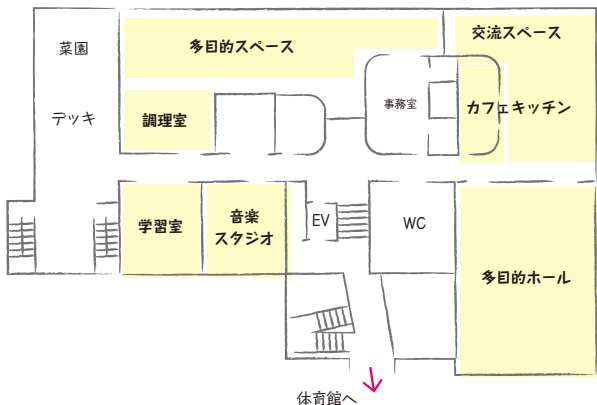
利用者の声

三田村陵

友人とゲームをして過ごしたり、学校の卒業作品のお菓子づくりのため調理室を使えてよかったです。

松尾隼斗

アップスでバスケの大会をやりたいと思っていて、参加者や職員の人に色々サポートしてもらいながら無事に大会を実施することができました。今後も大会を運営していきたいです。



多目的スペース

のんびり過ごせるフリースペース。マンガやボードゲームも充実しています。おしゃべりをしたり、マンガを読んだり、好きなことをして過ごせます。

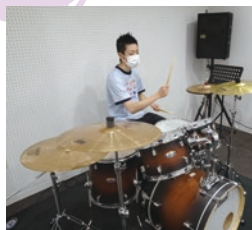
利用方法 予約不要。自由に利用できます。



ちょこっとPR

金曜日に公認心理師による「よろず相談」を行っています。自分自身の心配事や周りの人との関係について相談を受けています。雑談も大歓迎なので、気軽に話しに来てね！

音楽スタジオ



完全防音の大小2つのスタジオ。ドラムセットやギター、キーボードなど、楽器も充実した本格派スタジオです。スタジオ(大)にはミキシングルームもあります。

利用方法 要予約。※団体登録後に予約サイトで予約できます。

学習室

約30席の、静かに集中して勉強ができるスペースです。

利用方法 予約不要。
※受付で番号札を受けとってください。



調理室

みんなでクッキングをしてワイワイと食べることができます。手芸やクラフトにも利用ができます。

利用方法 要予約。※団体登録後に予約サイトで予約できます。
※予約利用者が居ない場合は、フリースペースとして個人でも利用することができます。

世田谷区船橋6-25-1 3F

バス「朝日新聞社前」徒歩2分

(経01・経02・梅01・烏51・八01・八02・歳22・歳25)

小田急線「千歳船橋駅」徒歩20分

京王線「八幡山駅」徒歩20分

☎ 03-6304-6915 ☎ 03-6304-6916

① 午前9時~午後10時 ※小学生は午後6時、中学生は午後8時まで
(毎月第3火曜日・10月第3日曜日・年末年始を除く)

② 区内在住・在勤・在学の39歳までの若者が利用対象



ホームページは、
こちらから。

アップスのプログラム



楽しい食卓

初めてでも、一人でも気軽に参加できる食事イベントを毎週木曜日に開催しています。メニュー決めから片づけまでを参加者みんなでやります。参加費は200円程度で予約は不要。これまでに餃子やキッシュ、ピザなどを作りました。



せたがや大人図鑑

世田谷区にゆかりのある魅力的な大人と出会うプログラム。さまざまな職業人、一味違う面白い体験をしてきた大人をゲストに迎えてトークやワークショップを楽しみます。これまでに古着屋・ラグビー選手・ダンスアーティストやe-スポーツ選手などにお越しいただきました。



P-work



交流スペースのカフェとテラスにある畑を活用した就労支援・体験プログラムです。働くことの楽しさや大変さに触れ、進路ややりたいことを見つけていく機会として役立てていきます。また接客以外の対人関係を学べるように、カフェ勤務と併せ、月に1回仲間とつよに畑仕事や新メニューの開発などをする体験も行っています。



児童館は、中高生世代の活動を応援しています。

児童館 TEENS

児童館は中高生世代でも利用できる事を知っていますか？
バンドやダンスの練習、バスケや卓球ができる児童館もあります。
もちろん無料！中高生世代の皆さんの来館をお待ちしています。

ホームページは、
こちらから。



世田谷区には25の児童館があります。児童館は中高生世代の皆さんも体を動かして遊んだり友達とおしゃべりを楽しんだりできる施設です。すべての児童館でTEENSタイムやTEENSプロジェクト（中高生発案の行事）を実施するなど、中高生世代の意見を取り入れた活動を行っています。
また5館の児童館は、「中高生支援館（プレスポ）」として、特に中高生世代の活動に力を入れています。中高生支援館は、開館時間を延長し、中高生専用の時間を設けたり、中高生向け設備が充実しています。

利用案内

- 🕒 午前9時30分～午後6時
*中高生支援館は、中高生世代限定で週2回、午後7時まで開館しています。
- ✖ 休館日は月曜日、第2・第4日曜日、年末年始、国民の祝日（5月5日を除く）
*月曜日が祝日の場合、翌火曜日も休館（ただし若林・代田南・深沢・山野・烏山児童館は開館）
- 👤 乳幼児～中高生世代の若者が利用対象

児童館一覧

- 🎸 バンド
- 🎹 ピアノ
- 💃 ダンス
- 🏀 バスケットボール
- 🏓 卓球
- 🎱 ビリヤード

*利用可能設備は、曜日・時間等の条件で使えない場合があります。詳しくは各館にお問い合わせ下さい。

プレスポ

池尻児童館
☎ 3422-0411
水・土曜日は午後7時まで開館

プレスポ

代田児童館
☎ 3469-6095
金・土曜日は午後7時まで開館

プレスポ

玉川台児童館
☎ 3709-4163
水・土曜日は午後7時まで開館

プレスポ

喜多見児童館
☎ 3417-9151
水・金曜日は午後7時まで開館

プレスポ

粕谷児童館
☎ 3305-7171
木・金曜日は午後7時まで開館

若林児童館

☎ 3412-6413

弦巻児童館

☎ 3426-9626

野沢児童館

☎ 3418-5578

上町児童館

☎ 3429-8275

桜丘児童館

☎ 3439-0641

松沢児童館

☎ 3328-9266

代田南児童館

☎ 3419-7192

等々力児童館

☎ 3703-3506

森の児童館

☎ 3704-4917

深沢児童館

☎ 3705-4123

上用賀児童館

☎ 3426-2196

新町児童館

☎ 3426-3314

船橋児童館

☎ 3303-1876

成城さくら児童館

☎ 3417-9411

山野児童館

☎ 3417-8217

祖師谷児童館

☎ 3789-5633

鎌田児童館

☎ 3709-6911

烏山児童館

☎ 3309-3003

上北沢児童館

☎ 3290-3700

上祖師谷る児童館

☎ 3789-3131



カードゲーム・ボードゲームは貸出可能です

練習の成果を発表できる自主ライブ

おまつり出店準備中の1コマ



居場所

試験前には勉強に励む中高生も。

ボードゲームをしたりおしゃべりをしたり、好きな時に好きな事ができるスペースです。
のんびりゆったりと居場所として使うことができます。



中高生が児童館?!

児童館では、小学生だけではなく、中高生世代の皆さんも使える設備やプログラムも用意しています!

バスケや卓球などをして過ごすことができます。ダンスの練習ができる児童館もあります!



遊戯室

音楽室

自由にバンド練習や楽器の演奏ができる児童館もあります。
※使用するには予約が必要です。詳細は各児童館へお問い合わせください。



ティーンズプロジェクト

中高生の皆さんが自らイベントや活動を企画し運営する“ティーンズプロジェクト”。これまでに、中高生限定サイクリングツアーやボードゲーム大会、自主音楽ライブなど…たくさんの企画が実現しました。
あなたも楽しい企画を考えてみませんか?職員が全力でサポートします!

企画会議を兼ねて肉まんパーティー!



「流しそうめんやりたい!」の声から



自転車であっと速くまでLet's go!



バスケもできるんです!

みんなで集まってわいわい

畑で野菜を育てても楽しい!



あいらす

「あいらす」は、中高生世代を中心とした女の子が安心して利用できる居場所です。運営するスタッフの女子大生と一緒に、ネイルや手芸、ボードゲームなどをしながらゆったり過ごすことができます。



あいらす公式キャラクター
いーちゃん

通常開室の様子



通常開室の様子。運営スタッフは年齢の近い女子大生だから安心。困りごとでも聞いてもらえるよ。



ごろごろしても、絵を描いたり、勉強してもOK

いつもこの場所でおしゃべりをしながら、カードゲームやレジン、折り紙など、楽しく活動しています。



今日は、何しよう？



手芸やピアス、ネイルなど、女の子向けのプログラムがたくさん。



みんなでトランプする？



イベント

やりたいことをみんなで決めて、1~2か月に1回イベントを行っています。

時にはクッキングもします。メニューはみんなで相談して決めることができますので、好きなものが作れちゃう。



みんなで楽しめるスポーツ、ポッチャの道具



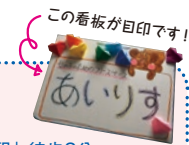
ポッチャに挑戦!



キャンドル作りもしたよ!



夏はあでかしくて水遊び



この看板が目印です!

世田谷区太子堂2-16-7
世田谷区役所三軒茶屋分庁舎5階
東急田園都市線/東急世田谷線「三軒茶屋駅」徒歩3分
☎ 03-3795-2051 (開室時間外: 子ども・若者支援課 若者支援担当 ☎03-5432-2585)

① 毎週月・木曜日 原則午後3時30分~午後8時 (祝・休日・年末年始を除く)

② 小学校5年生から24歳までの女性利用対象 (小学生が午後6時以降に利用する場合、保護者の方の承諾と送迎が必要)

③ 予約不要。気軽にふらっと寄ってください。

最新情報や活動の様子はこちらをチェック!



X (エックス: 旧ツイッター)



Instagram



たからばこ

学生スタッフが中心となって運営する、上北沢にある中高生世代のための居場所です。過ごし方は人それぞれ!何かしてもいいし何もなくてもいい。ふらっときて、のんびりしたり、おしゃべりしたりなど、勉強もできます。

古民家のような落ち着いた雰囲気の中、ゆったりまったり過ごせます。食事を作って食べる企画を行うこともあります!



みんなでボードゲームや各種カードゲーム、対戦型カードゲームも楽しめます。



花火〜!

ときには地域に飛び出して遊びに行きます。みんなでやりたいことや行きたい場所を決めて、花火をしたり、お出掛けしたり。みんなのやりたい?を応援します。



世田谷区上北沢3-5-7 (岡さんのいえTOMO)
京王線「上北沢駅」徒歩5分
☎ 03-5432-2585
※世田谷区役所子ども・若者支援課 若者支援担当へつながります。

- ① 第1・3水曜日 午後5時~午後8時
第2・4・5水曜日 午後3時~午後8時 (祝・休日・年末年始を除く)
- ② 小学校5年生から中高生世代が利用対象 (小学生が午後6時以降に利用する場合、保護者の方の承諾と送迎が必要)
- ③ 予約不要。気軽にふらっと寄ってください。
- ④ 利用料: 無料 ※食事を作って食べる企画に参加される方は、参加料(食材費)が必要となります。



X (エックス: 旧ツイッター)



Instagram

Follow me!
毎週、たからばこの情報を更新しています!



!!
学生スタッフが勉強を教えたり、勉強の合間に楽しいお話をしたりします。話題のアーティストやゲーム・アプリなどの話をしながらよい気分転換になっているようですよ。



学生スタッフの声

- ・学生企画(イベント)は、学生スタッフが利用者のやりたいことを聞きながら企画・開催しています。
- ・活動の様子は毎週X(エックス:旧ツイッター)・Instagramに載せてるので興味があったら覗いてみてください!
- ・たからばこでは、それぞれが好きなことをしながら時間を過ごすことができるのでぜひ気負わずに、お気軽にお越しください。お待ちしております!

中高生世代の居場所にもなっています。



プレーパークせたがや

プレーパークでは、中高生や若者の居場所として、みんなで一緒にご飯を作って食べたり遊んだりする「夕食会」などを行っています。

「音楽イベントをやりたい」という若者たちの声を受けて、イベントを企画するサポートなどもしています。プレーワーカーに声をかけてね!



羽根木プレーパーク



(左)「夕食会」では、みんなで食べたいものを決めて買い物に行き調理します。(右)いただきます!の後は、思いっきり体を動かしたり、ギターを弾いたり、のんびりおしゃべりしたりして、好きなことをして過ごしています。



サアーツ!



烏山プレーパーク

ちょっと入りづらいかもしれないけど、プレーパークは中高生も歓迎しています。いつでも一人で誰かともフラッと遊びに来てね。

利用案内

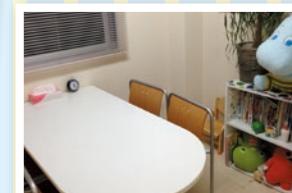
- ☀️ 午前10時～午後6時 (夕食会は午後6時～午後9時)
- 🕒 夕食会は中学生から。それ以外はどなたでも利用対象

利用方法 ※利用登録は必要ありません。夕食会の日程は、プレーパークに電話でお問い合わせください。プレーパークは子どもの遊び場ですが、夕方以降には中高生やOBの若者も遊びに来ます。開園日には、たき火や七輪などで肉や魚を焼いたり、ギターを弾いたりすることもできます。

困ったときや辛いとき

相談・活動支援 機関をご案内

困ったときや辛いときに相談できる支援機関や、就職活動やさまざまな活動のサポートをする機関をご案内します。毎日が辛いとき、誰かと話したいとき、自分の気持ちを整理したいとき、どんな時でもお気軽にご相談ください。誰かに悩みを話してみると、きっと少しだけ心が軽くなりますよ。



“どこに相談していいかわからない” そんな時はここへ。

世田谷若者総合支援センター

安心して来られる場所。～ Chance Challenge Channel ～

メルクマールせたがや (通称:メルク)

「うまく人と話せない」「家に居づらい」「孤独を感じる」「学校や会社に行きたくない…」など、生きづらさを抱えていたらメルクへ。専門のスタッフが丁寧に話を聞き、一人ひとりに寄り添いながら、一緒に考えます。

📍 世田谷区太子堂4-3-1 (STKハイツ5F)
🚶 三軒茶屋駅 徒歩2分
☎ 03-3414-7867 📠 03-6453-4750
🕒 月～土曜日午前10時～午後6時(日曜日・祝日・年末年始除く)
👤 中高生世代以上の区民の方とご家族が対象です。
📞 まずはお電話にてお問い合わせください。

メルクホームページはここからアクセス!



施設長 廣岡武明

メルクマールせたがやは、何らかの生きづらさを抱えた方やその家族を対象に専門スタッフによる相談や訪問、家にひきこもりがちだった若者が安心して通える利用登録制のこじんまりとした居場所をやっている世田谷区の若者支援機関です。

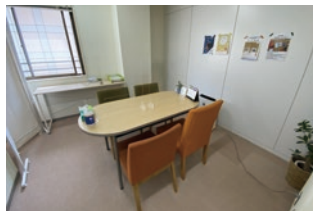
スタッフの声

ソファスタイルの相談スペース。窓から三軒茶屋の街並みが見えて、開放感のある空間です。



相談室

メルクのお部屋紹介



テーブルセットの相談スペース。プライバシーが守られた空間です。

活動ルーム



居場所の利用者が雑談をしたりプログラムをするスペースです。

アップスでも相談できるよ!

アップス出張相談会

メルクの職員が希望丘青少年交流センター「アップス」へ出張します。相談スタッフは心理・福祉の専門家なので安心。学校のことや仕事のこと、家庭のことなど、どんな悩みでもお気軽にご相談ください。

相談は無料です

- 🕒 毎月第2木曜日 午後2時～午後4時30分
- 📍 希望丘青少年交流センター⇒施設詳細はP.12-13へ
- 📞 事前予約制 (ご希望の方は ☎03-3414-7867までご連絡ください)

メルクでできること

個別相談

優しいスタッフがいつでも待っています。不安に思っていることを何でも相談してくださいね。



相談は無料です



外出イベント

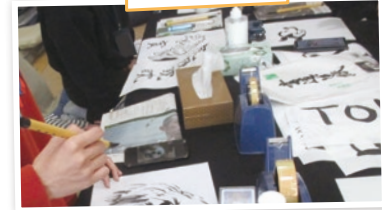
時には近隣の公園や、話題のスポットへお出かけもします。みんなでお出かけをすれば思い出が共有できて楽しいですよ。

Teen's Time



10代の方向けのお時間です。他の人はどう思っているんだろう、などのモヤモヤした気持ちを話したり、ボードゲームをしたり。スタッフを交えながら自由にのんびり過ごしています。

季節イベント



BBQやクリスマス会、四季に応じた創作など季節感を感じられるようなイベントを定期的に行っています。

クラフト系プログラム



話すのが苦手という方も楽しめるプログラム。ジグソーパズルや手芸、塗り絵など好きなものを選んでマイペースに過ごせます。

メルクとサポステの共同プログラム

メルサポ

予約なしで楽しめる居場所!

「色々な人の話を聞いてみたい」「どこにも居場所がない気がする…」 「自分のペースで楽しめる居場所がほしい」 そんなあなたのための、ふらっと立ち寄れるオープンな居場所です。メルクとサポステのスタッフが一緒にお待ちしています。



みんなでお喋り。まったりとした時間が流れています。

利用者の声

それぞれが好きなことを話題に雑談したり、ボードゲームをして過ごしています。はじめは緊張したけれど、通ううちに顔見知りになってきて、今は楽しく利用させてもらっています。

登録不要! 気軽に来てね。

- 🕒 開室時間: 毎月第1・4土曜日 午後1時～午後4時
- 📍 メルクマールせたがや
- 📞 事前申込不要

「働く」「将来のこと」に悩んだらサポステへ

せたがや若者サポートステーション (通称: サポステ)

「働きたいけど何から始めれば?」「将来が不安...」「自分に合った仕事って?」など、働く悩みは様々。サポステでは、面談や各プログラム等を活かしながら、自分に合ったペースで就労を目指していく場所です。まずはどんなことでもお気軽にお問い合わせください。

📍 世田谷区太子堂4-3-1 (STKハイツ4F)
 🚶 三軒茶屋駅 徒歩2分
 ☎ 03-5779-8222 📠 03-3424-7786

🕒 火～土曜日午前10時～午後6時
 (日・月曜日・祝日・年末年始除く)
 ◎ 15歳から49歳までの方と保護者の方が対象です。
 ◎ 電話、HP問い合わせフォームより初回面談を予約

ようこそ せたがやサポステへ



入り口



廊下



セミナールーム



面談室

相談の様子

現在の不安や就労までの準備の仕方、履歴書添削など、様々な内容の相談を行います。



面談室にて

twitter、Instagramでもサポステの情報を発信しているよ～



マスコットキャラクター せぼやん

サポステのプログラム



セミナー

仕事講話やコミュニケーションセミナーなど、毎月様々な内容で開催しています。



PC講座

Word、Excel、PowerPointの基本的な操作について学ぶことができます。



職場体験

得意不得意、職場の雰囲気などの確認を経て、就労の方向性の具体化、またはその体験先の就労を目指していきます。

ボランティア

清掃活動や子ども食堂などのボランティア活動を通して働くことの楽しさやご自身のやりがいについて考える機会となります。



「せたがやサポステ」を利用してみたいと考えている方へ!



奥村 啓 (総括コーディネーター)

働くことに悩んでいる人は、サポステに来るだけでも大きな一歩になります。その一歩を大切にしながら、それぞれに合ったペースと一緒に働くことを考えていきますので、お気軽にご相談ください。面談以外にも様々なプログラムや職場見学・体験等も用意しております。働く前に必要なものを受けていきながら準備をしていきましょう。サポステがあなたの「まずは、一歩」を応援します!

スタッフの声

サポステホームページはここからアクセス!



メルクとサポステの共同プログラム

メルサポ

気軽に立ち寄って交流できる居場所



利用者の声

一対一で話を丁寧に聞いてもらい、少しかけ自分のことが話せました。相談先ができて社会との接点がかけてました。



世田谷区は、みなさん一人ひとりを応援します。

相談・活動支援機関紹介

ひとり親家庭の小・中学生対象の無料の個別学習会です

かるがもスタディールーム

ひとり親家庭の小学生・中学生対象の無料学習会です。大学生や社会人ボランティアが、マンツーマンや少人数で個別に対応し、一人ひとりの進度に合わせて丁寧に学習を支援します。学習習慣の定着、苦手意識の克服と、学力の向上を目指します。

- 対象** 世田谷区内在住の小学生・中学生
- 開催内容** 月2回(おおむね第1・3土曜日) 午後2時～午後4時
- 会場** 三軒茶屋教室：池尻地区会館
北沢教室：花見堂地区会館
玉川教室：奥沢地区会館
成城教室：祖師谷地区会館
烏山教室：上祖師谷一丁目区民集会所 ほか

開催日時・会場は区HPをご確認ください

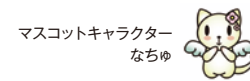
世田谷区HP <https://www.city.setagaya.lg.jp/mokuji/kodomo/009/001/001/d00154545.html>

担当 世田谷区 子ども・若者部 子ども家庭課 ☎ 03-5432-2406 FAX 03-5432-3081



日時・会場は
区ホームページまたは
チラシをご確認ください。

区HPは二次元コードからも
アクセスできます。



世田谷の子どもの権利をまもり、
救済する機関です

せたがやホット 子どもサポート (せたがやホット)

子どもにはまもられる権利、大切にされる権利があります。おとなでも子どもでも、この権利を侵害してはいけません。これまで相談してうまくいかなかったことも「せたがやホット」に話してみませんか。(自分のことでなくても大丈夫です) 秘密は必ず守ります。

☎ 世田谷区宮坂3-15-15 子ども・子育て総合センター3階
☎ 小田急線「経堂駅」徒歩7分 世田谷線「山下駅」徒歩13分
☎ 0120-810-293 (フリーダイヤル)
※携帯電話・公衆電話からも無料でかけられます。
FAX 03-3439-6777

① 月～金曜日午後1時～午後8時 土曜日午前10時～午後6時
(日曜日・祝 休日・年末年始除く)

② 世田谷区に在住・在学・在勤の18歳未満の方が対象です。
(18歳又は19歳で高等学校等に在学等している場合も含む)

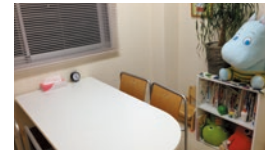
☎ <https://www.city.setagaya.lg.jp/mobile/inquiry/mailform999992.html>

※このほか、直接会っての相談、手紙やはがきによる相談もできます。



世田谷の子どもに関わる悩みや心配ごとなどをサポートします。

面談室は2つあります。直接会って
相談もできますので、気軽に相談
に来てください。



電話相談ブース。声がも
れないように、しっかり
仕切っています。安心し
て相談してください。



高等学校卒業程度認定試験合格のための支援事業です

世田谷区ひとり親家庭

高等学校卒業程度認定試験合格支援事業

母子家庭のお母さん又は父子家庭のお父さんに扶養されている
高等学校を卒業していない(中退を含む)方が、
高等学校卒業程度認定試験の合格を目指し講座を受講した場合、
受講開始時、受講終了後及び高卒認定試験全科目合格後に講座の受講費の一部を交付し、
学び直しを支援する制度です。

対象講座 高卒認定試験の合格を目標とする講座(通信制講座を含む。)で、区長が適当と認めたもの。
※給付金の支給を受けるためには、受講前から手続きを行う必要があります。

対象者 世田谷区内に在住で、母子家庭のお母さん又は父子家庭のお
父さんに扶養されている方(39歳未満)で①～③の全ての
要件を満たしている方

- ①お子さんを扶養している母子家庭のお母さん又は父子家庭のお父さんが、児童扶養手当の支給を受けているか、または同様の所得水準にあること。
- ②就学経験や就業経験、技能、労働市場の状況などから判断して、高卒認定試験に合格することが適職に就くために必要であると認められる方。
- ③過去に本事業による給付金の交付を受けていない方。

相談・申請は、お住まいの地域の
総合支所保健福祉センター子ども家庭支援課へ!

- 世田谷 ☎ 03-5432-2915 FAX 03-5432-3034
- 北沢 ☎ 03-6804-7525 FAX 03-6804-9044
- 玉川 ☎ 03-3702-1189 FAX 03-3702-1336
- 砧 ☎ 03-3482-1344 FAX 03-6277-9721
- 烏山 ☎ 03-3326-6155 FAX 03-3308-3036

④ 月～金曜日午前8時30分～午後5時
※祝・休日・年末年始を除く
詳しくは、区のホームページをご確認ください。



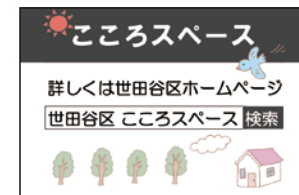
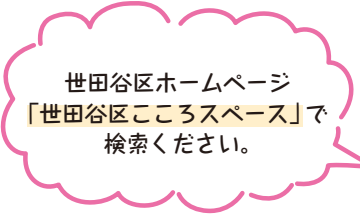
こころスペースは、悩みがなくても誰かと話したくなったら来て
良いところです。自分の中のモヤモヤと一緒に整理しましょう。

ひとりで悩まず話しに来ませんか?
こころスペースは、話しに来ませんか?
こころスペースは、話しに来ませんか?

こころスペース

こころスペースでは、子ども・若者(39歳以下) やその
家族、関係者が、匿名・予約不要・無料で、自身のつらさ
や寂しさや悩み、誰にも言えないような、学校や家族、友
達のこと、進学や仕事等の将来のことなどを気軽に専
門のスタッフに相談することができます。

開催日、時間、会場は、
チラシやホームページでご確認ください。
☎ 03-5432-2947 ※世田谷保健所健康推進課へつながります。
◎ 39歳以下のご本人とそのご家族・関係者の方が対象です。



相談・活動支援機関紹介

世田谷区が就職活動の第一歩を応援します。



三茶おしごとカフェ

三茶おしごとカフェでは、なかなか就職機会に恵まれない若者や再就職を目指す女性、高齢者など、仕事さがしてお困りの方のために、一人ひとり丁寧な対応で就職をサポートしています。また、ハローワークの職業紹介窓口「ワークサポートせたがや」も併設しています。

- 📍 世田谷区太子堂2-16-7 世田谷産業プラザ2F
- 🚶 東急田園都市線/東急世田谷線「三軒茶屋駅」徒歩2分
- ☎ 03-3411-6604 (三茶おしごとカフェ)
- ☎ 03-3413-8609 (ワークサポートせたがや)
- 🕒 月～金曜日午前9時～午後5時
※ワークサポートせたがや相談窓口は午後4時30分まで
- 📍 どなたでも利用できます。



室内はまるでカフェのような雰囲気。



カウンセリングルームではキャリアカウンセラーとゆっくり相談ができます。



キッズスペースコーナーもあるので、子育てママ・パパも安心して利用できます。



落ち着いた色調でリラックスできる室内。Wi-Fiも自由に利用できます。

「みつけばハウス」では、発達凸凹の特性のある当事者が「ピアサポーター®」として、「ナニかをみつけれ」お手伝いをします。

※「同じような境遇の人」仲間のこと



ナニかがみつける冒険がはじまる

みつけばハウス

好きなことや夢中になれることに取り組み、ひとりではなかなかできない体験を通して、「自分の世界を表現するヒント」「不得意なことや凸凹をカバーする裏ワザ」などなど、世の中をゆる～くサバイバルするのに必要なスキルを「みつけれ」場所です。

- 📍 世田谷区松原6-41-12
- 🚶 小田急線「梅ヶ丘」駅または「豪徳寺」駅より徒歩5分
世田谷線「山下」駅より徒歩5分
- ☎ 03-6379-1236
- 🕒 火～土曜日午前11時～午後6時
- 📍 世田谷区内在住の方が対象です。
- 📞 ご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。



室内で思い思いに過ごしたり、グループで制作したり。みんなで楽しめる多種多様なプログラムを用意しています。

子どもたちの心の元気守ります

教育相談

相談員が区内在住の幼児・小学生・中学生のみなさんと保護者の方の悩みや心配ごとについての相談を受けています。

総合
教育相談
ダイヤル

☎ 03-6453-1520

相談受付時間：月～金曜日（祝日・年末年始を除く）午前9時～午後7時

世田谷区立教育総合センター 📍 世田谷区若林5-38-1

不登校
支援窓口

不登校や登校しづりと、そのほかの悩みについても相談できる窓口です。

☎ 03-6453-1523 FAX 03-6453-1534

相談受付時間▶ 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）午前9時～午後5時

教育総合センター
(来室相談)

☎ 03-6453-1524 FAX 03-6453-1534

教育相談室
玉川分室

📍 世田谷区玉川2-1-15
☎ 03-3709-2403
FAX 03-3707-7040

教育相談室
砧分室

📍 世田谷区成城6-3-10
成城6丁目事務所棟
☎ 03-3483-3404
FAX 03-3483-3407

教育相談室
烏山分室

📍 世田谷区南烏山4-26-2
烏山中学校東隣
☎ 03-3305-2022
FAX 03-3305-2133

※教育総合センター（来室相談）・教育相談室分室での相談は保護者の方による予約が必要です。

相談受付時間▶ 月・水・金曜日 午前9時～午後5時
火・木曜日 午前9時～午後6時
※祝日・年末年始を除く



相談・活動支援機関紹介

虐待・DVについて
相談したい

学校や家庭に
なじめない…

そんなあなたへ。

世田谷区子ども家庭支援課

子育てや虐待についての相談、DV等に関する女性相談ができます。

☎ 世 03-5432-2915 北 03-6804-7525 玉 03-3702-2173 碓 03-3482-1415 鳥 03-3326-6155
 ① (月～金) 午前8時30分～午後5時 ※祝・休日・年末年始を除く

せたがや子ども・子育てテレフォン



学校のことや家庭のこと、子育てなどについての相談ができる、“夜と休日の相談窓口”です。

親子のための相談LINE

子育てや親子関係について悩んだときに、子ども(18歳未満)とその保護者の方などが相談できる窓口です。

友だち登録は、こちらから。



こども家庭庁

☎ 03-5451-1211
 ① (月～金) 午後5時～午後10時
 (土日祝) 午前9時～午後10時
 ※年末年始を除く

① (月～金) 午前9時～午後11時
 (土日祝、年末年始) 午前9時～午後5時
 ※上記時間以外に連絡した際は、翌受付時間中に返信されます。
 ※ライン公式アカウントを友だち登録し、お住まいの都道府県(東京都)と市区町村(世田谷区)を選択してください。

世田谷区児童相談所

原則18歳未満の子どもの虐待・非行・育成・障害・里親等に関する相談ができます。児童福祉司・児童心理司・保健師などの専門スタッフが相談にあたります。

☎ 世田谷区松原6丁目41番7号 2F・3F
 ※詳しくは区のホームページをご覧ください。



親を頼ることができない

そんなあなたへ。

せたエール (世田谷区児童養護施設退所者等相談支援事業)

児童養護施設等を退所した方の自立に向けた悩み、進路等に関する相談ができます。(事前予約制) 水・金・日・祝日に居場所も開所しています。詳しくはホームページをご覧ください。

☎ 世田谷区北沢2-10-15 藤和下北沢ハイタウンA614
 ① 下北沢駅 徒歩1分

相談予約 ☎ 03-6407-0901 ① 午前10時～午後6時(月・土曜日除く) ✉ setayell@b4s.jp



毎日元気が出ない…

そんなあなたへ。

こころの健康相談 (世田谷区健康づくり課)



気持ちの落ち込みや疎外感など、こころの不調に関する相談ができます。お住まいの管轄の健康づくり課へご相談ください。

☎ 世 03-5432-2896 北 03-6804-9667
 玉 03-3702-1982 碓 03-3483-3166
 鳥 03-3308-8246
 ① (月～金) 午前8時30分～午後5時
 ※祝日・年末年始を除く

障害の相談がしたい

そんなあなたへ。

地域障害者相談支援センター“ぼーと”

障害種別を問わず、障害に関するさまざまなご相談をお受けします。お住まいの地域の“ぼーと”にご相談ください。

* 全ぼーと共通 ① (月～土) 午前8時30分～午後5時

地域障害者相談支援センター ぼーとせたがや
 ☎ 世田谷区下馬3-22-13 サザン三軒茶屋2階
 ☎ 03-6804-0405 碓 03-6383-2156

地域障害者相談支援センター ぼーときぬた
 ☎ 世田谷区祖師谷3-21-1 祖師谷ふれあいセンター内3階
 ☎ 03-6411-5680 碓 03-6411-4150

地域障害者相談支援センター ぼーときたざわ
 ☎ 世田谷区松原3-40-7ハイフィールドビル201
 ☎ 03-6379-0262 碓 03-3325-9519

地域障害者相談支援センター ぼーとからすやま
 ☎ 世田谷区南鳥山1-13-16
 ☎ 03-5357-8760 碓 03-5357-8761

地域障害者相談支援センター ぼーとたまがわ
 ☎ 世田谷区中町4-6-7
 ☎ 03-6411-6590 碓 03-6411-6316



障害者就労支援センター

障害のある方の就職をお手伝いします。就職後も、仕事の悩みや生活上の相談に乗るなど、長く働き続けられるようサポートします。

* 3センター共通 日・祝日・年末年始を除く

【すきっぷ就労相談室】…おもに知的障害のある方
 ☎ 03-3302-7927 ① (月～金) 午前8時30分～午後5時15分

【しごとねっと】…おもに精神障害のある方
 ☎ 03-3418-1432 ① (月・火・木・土) 午前9時～午後5時30分、(水・金) 午前9時～午後6時30分

【ゆに(UNI)】…おもに知的な遅れを伴わない発達障害のある方
 ☎ 03-5797-2343 ① (火～土) 午前10時～午後5時30分



なんとなく生きる
ことがつらい...

そんなあなたへ。

東京都若者総合相談センター～若ナビα～



人間関係や漠然とした悩み、孤独や不安などに
関する相談ができます。

☎ 03-3267-0808

🌐 <https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp>

📞【電話相談】

(月～土) 午前11時～午後11時

(受付は午後10時30分まで) ※年末年始を除く

【メール相談・LINE相談】

詳しくはホームページをご確認ください。

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～

こころの不調や自殺のサ
インに気づいたときの相
談窓口です。



☎ 0570-087-478

🕒 正午～午前5時30分

【LINE相談】相談ほっとLINE@東京

🕒 午後3時～午後10時30分

就職活動をサポート
してほしい

そんなあなたへ。

東京わかもの
ハローワーク



正社員での就職を目指す方のサポー
トや仕事に関する相談・紹介、求人
検索、就活セミナーの開催などを
行っています。

☎ 03-3409-0328

🕒 (月～金) 午前10時～午後6時

ネットやスマホの
なやみを相談したい

そんなあなたへ。

こたエール

～東京子どもネット・ケータイヘルプデスク～



ネットいじめや悪口迷惑メー
ルなど、ネットや携帯のトラブ
ルに関する相談ができます。

☎ 0120-178-302

🌐 <https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp>

📞【電話】(月～土) 午後3時～午後9時 ※祝日、年末年始を除く

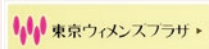
【LINE】(月～土) 午後3時～午後9時 ※祝日、年末年始を除く

【MAIL】24時間いつでも受付

DV やデートDV などに
ついて相談したい

そんなあなたへ。

東京ウィメンズプラザ



パートナーからの暴力や、夫婦や
親子の問題、生き方や職場の人間
関係などの相談ができます。

【一般相談】

☎ 03-5467-2455 ☎ 03-5467-1721 (DV専用ダイヤル)

🕒 (毎日) 午前9時～午後9時 ※年末年始を除く

【開館・利用時間】

(月～土) 午前9時～午後9時、(日・祝日) 午前9時～午後5時

【休館日】

毎月第3水曜日、7月第3日曜日、年末年始(12月29日～1月3日まで)

♂男性のための相談窓口

☎ 03-3400-5313 ※祝日・年末年始を除く

【電話相談】(月・水・木) 午後5時～午後8時、(土) 午後2時～午後5時

【面接相談】(水・木) 午後7時～午後8時 ※要電話予約