

就労支援・情報交換・交流の場を提供することで応援します



5 ひとり親である「あなた」のこと

豆の木コラム

応援アプリ・豆の木メール

区のイベント・セミナーや教育資金関連情報、手当の振込予定日などのお役立ち情報をタイムリーにお知らせするメールマガジンです。応援アプリでは、「豆の木メール」で配信した情報のほか、応援ブックに掲載した支援制度が手軽に検索できます。



応援アプリ 豆の木メール

親子支援課 事業係 (区役所中央館3階)
☎03-3880-5932

ひとり親家庭向け

(1) 資格取得

国家資格を取りたい

- ① ひとり親家庭 高等職業訓練促進給付金等
- ② 育児支援サービス利用料金助成
- ③ ひとり親家庭 高等職業訓練促進資金貸付事業
- ④ ひとり親家庭 自立支援教育訓練給付金
- ⑥ 看護師等修学資金貸与事業
- ⑦ 介護福祉士修学資金等貸付制度
- ⑨ 保育士修学資金貸付制度
- ⑩ 足立区保育士等支援制度

仕事に必要な資格を取りたい

- ④ ひとり親家庭 自立支援教育訓練給付金
 - ⑧ 介護職員資格取得等支援事業助成金
- ※ そのほか 職業訓練 (P28「職業訓練を受けたい」参照) もあります。

学び直しがしたい 高卒認定の資格を取りたい

- ⑤ ひとり親家庭高校卒業程度認定試験合格支援

制度	内容	問い合わせ先
児童扶養手当受給者または同等の所得水準の方へのサポート		
① ひとり親家庭 高等職業訓練促進給付金等 (※1)(※2)	20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親家庭等の父または母を対象に、看護師、保育士、介護福祉士等の国家資格取得のために学校で勉強する間、生活費の一部を支給します。 ひとり親家庭向け 予約制 所得制限あり	親子支援課事業係 (区役所中央館3階) ☎03-3880-5932
② 育児支援サービス 利用料金助成	上記①、下記④を利用している方を対象に、実習や試験など修学のためにお子さんの一時的な育児支援サービスを利用した場合、費用を助成します(上限あり)。 ひとり親家庭向け 所得制限あり	
③ ひとり親家庭 高等職業訓練促進資金 貸付事業	上記①を活用して学校に在学するひとり親の方に対し、入学準備金(50万円以内)を貸付けます。また、上記①を活用して学校を修了し、かつ資格取得した場合に、就職準備金(20万円以内)を貸付けます。条件により貸付金の返還免除制度あり。 ひとり親家庭向け 予約制 所得制限あり	足立区社会福祉協議会 (区役所南館11階) ☎03-3880-5740
ひとり親家庭等の方へのサポート		
④ ひとり親家庭 自立支援教育訓練給付金 (※1)(※2)	20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親家庭等の父または母を対象に、就職に有利な資格の取得や技能の習得のための講座受講費用等を支給します(上限あり)。対象講座等くわしくは区ホームページをご覧ください。 ひとり親家庭向け 予約制	親子支援課事業係 (区役所中央館3階) ☎03-3880-5932
⑤ ひとり親家庭 高校卒業程度認定試験合格支援 (※1)(※3)	20歳未満のお子さんを扶養し、高校を卒業していないひとり親家庭等の父・母またはそのお子さん(20歳未満)が対象です。高校卒業程度認定試験合格を目指すために受講する講座の受講費用を支給します(上限あり)。くわしくは区ホームページをご覧ください。 ひとり親家庭向け 予約制	 教育訓練 高卒認定
看護・福祉分野の資格取得をサポート		
⑥ 看護師等 修学資金 貸与事業 (※2)(※3)	看護師等(看護師、准看護師、保健師および助産師)養成施設等に在学し、将来都内で看護業務に従事する意思がある等の条件を満たす方を対象に、無利子で費用を貸付ける制度です。返還免除規定があります。 	東京都保健医療局 医療政策部医療人材課 看護担当 ☎03-5320-4444
⑦ 介護福祉士 修学資金等 貸付制度 (※2)(※3)	介護福祉士や社会福祉士の養成施設に在学し、将来都内で介護業務等に従事する意思がある等の条件を満たす方を対象に、無利子で費用を貸付ける制度です。返還免除規定があります。 	東京都福祉人材センター ☎03-5211-2911
⑧ 介護職員資格 取得等支援事業 助成金	区内の介護保険事業所等に勤務する方が介護職員初任者研修・実務者研修等の資格を取得した時に、事業所を通じて研修受講料の助成を受けられます。 	医療介護連携課 介護人材確保・育成支援担当 (区役所北館1階) ☎03-3880-0731 (令和7年4月20日まで) ※ 令和7年4月21日、「すこやかプラザあだち」(江北5-14-5)に移転します。電話番号等の詳細は区ホームページをご覧ください。
⑨ 保育士 修学資金 貸付制度 (※2)(※3)	保育士養成施設に在学し、将来都内で保育士業務に従事する意思がある等の条件を満たす方を対象に、無利子で費用を貸付ける制度です。返還免除規定があります。 	東京都福祉人材センター ☎03-5211-2911
⑩ 足立区 保育士等 支援制度 (※3)	奨学金を利用し保育士資格を取得した方が区内の私立保育施設に就職した場合、奨学金の返済費用(上限あり)を補助する保育士奨学金返済支援事業などがあります。 	私立保育園課 事業調整係 (区役所中央館3階) ☎03-3880-5712

※1 生活保護を受給中の方は、お住まいの地域を管轄する各福祉課(P41)にご相談ください。
 ※2 ①④⑥⑦⑨の利用にあたっては、同様の目的の制度と併用できない場合があります。
 ※3 ⑤⑥⑦⑨⑩は、お子さんも利用できます。

あなたのこと

あなたのこと



(2) 仕事探し・職業訓練・情報収集

※ 生活保護を受給中の方は就労支援全般について、お住まいの地域を管轄する各福祉課 (P41) にご相談ください。

仕事を探したい

- ① ひとり親家庭自立支援プログラム
- ② ハローワーク
- ③ マザーズハローワーク日暮里
- ④ 東京しごとセンター
- ⑤ はあと飯田橋

職業訓練を受けたい

- ① ひとり親家庭自立支援プログラム
- ② ハローワーク
- ⑧ 東京都立城東職業能力開発センター

働くことに不安がある

- ④ 東京しごとセンター
- ⑥ 就労準備支援事業(ジョブサポートあだち)
- ⑦ あだち若者サポートステーション

子育て中の就職・転職支援

- ③ マザーズハローワーク日暮里
- ④ 東京しごとセンター
- ⑤ はあと飯田橋

介護・保育の仕事がしたい

- ⑨ 介護・障がいのしごと相談・面接会
- ⑩ 介護人材雇用創出事業
- ⑪ 若者就労体験・就労支援事業
- ⑫ 保育のお仕事就職面接・相談会
- ⑬ 東京都福祉人材センター

情報収集したい

- ④ 東京しごとセンター
 - ⑤ はあと飯田橋
 - ⑭ 男女参画プラザのセミナー
 - ⑮ 「働く」と「雇用」に関する区のウェブサイト
- 豆の木コラム 豆の木応援講座(P30)

ワンポイント!

就職・転職活動に不安や疑問がある場合は、一人で悩まず、まずはご相談ください。自分に合った相談窓口でサポートを受けながら活動すると安心です。



制度	内容	問い合わせ先
仕事を探したい、就職相談をしたい		
① ひとり親家庭自立支援プログラム	ハローワークと連携し、ひとり親家庭等の父または母の就労を支援します。内容は、職業相談・紹介、履歴書の書き方、面接の練習、公共職業訓練の受講案内等です。 ひとり親家庭向け 予約制	親子支援課事業係 (区役所中央館3階) ☎ 03-3880-5932
② ハローワーク	仕事をお探しの方の職業相談・紹介、パソコンでの求人情報検索等ができます。「ハローワーク足立」では、失業された方の失業手当の手続きや職業訓練の相談・申込み等もできます。また、「ハローワーク インターネットサービス」では、全国のハローワークで受理した求人情報や職業訓練の検索ができます。 ハローワーク足立 ハローワークインターネットサービス	■ハローワーク足立 (東京芸術センター6階) ☎ 03-3870-8609 ■あだちワークセンター (区役所別館2階) ☎ 03-3880-0957
③ マザーズハローワーク日暮里	仕事と子育て等の両立を希望する方をサポートする専門のハローワークです。担当制による職業相談や託児付の就職支援セミナーも開催しています。チャイルドコーナーには見守りスタッフが常駐しているので、お子さんを遊ばせながら求人検索・相談ができます。	マザーズハローワーク日暮里 ☎ 03-5850-8611
④ 東京しごとセンター	就業相談、職業紹介、求人情報の提供、各種セミナーや能力開発、自営型テレワーク等の多様な働き方についての相談を行っています。「女性しごと応援テラス」では、子育てや介護をしながら再就職を目指す女性等の就職活動をサポートします。「専門サポートコーナー」では、就労を希望しながら、障がいをはじめ社会的、経済的など様々な理由により就労することが困難な方を対象に、就労準備から職場定着まできめ細かくサポートします。	東京しごとセンター ☎ 03-5211-1571
⑤ はあと飯田橋	就業に関する相談や職業の紹介等を行っています。適職診断ツールを使った個別相談や応募書類の書き方、面接のアドバイス、マネー相談、ライフプランセミナーを含めたキャリアアップ支援も行っています。ひとり親になる可能性のある方も相談できます。 ※ 一部予約制あり ひとり親家庭向け	東京都ひとり親家庭支援センター はあと飯田橋 ☎ 03-3263-3451
働く準備からサポートしてほしい		
⑥ 就労準備支援事業(ジョブサポートあだち)	就職への準備として基礎能力を身につけるための支援が受けられます。他人との関わりが不安、長期間働いていない等の理由から、すぐに就労することが困難な方が対象です。就労した後の職場への定着支援も実施しています。 実施場所：竹の塚1-27-1 タケカビル3階	福祉まるごと相談課 (区役所別館1階) ☎ 03-3880-5705 もしくは ☎ 03-5888-4571
⑦ あだち若者サポートステーション	働きたいけれど、社会に出ることが不安、これまで就労経験が少ない等の理由で働くことに踏み出せない15歳から49歳までの方が対象です。各種セミナーやキャリアカウンセリング、職場体験などのプログラムを実施し、就労に向けて支援します。 ※ 令和7年4月1日以降、問い合わせ先が変更になる場合があります。 予約制	あだち若者サポートステーション (千住3-6-12 ツオード千住番館402) ☎ 03-6806-1401

あなたのこと

あなたのこと



(2) 仕事探し・職業訓練・情報収集

制度	内容	問い合わせ先
希望する職業に就くための知識や技能を身につけたい		
⑧ 東京都立城東職業能力開発センター	求職中や転職を希望する方が、職業に必要な知識や技能を習得するための施設です。入校には、受講科目に必要な習得能力と意欲があれば学歴は問いません。訓練期間中の保育サービスも提供しています。また、訓練生には求人情報の提供・職業紹介・就職相談も行っています。	東京都立城東職業能力開発センター ☎ 03-3605-6140
介護や保育の仕事に興味がある		
⑨ 介護・障がいのご相談・面接会	区内の介護施設や介護サービス事業所（障がいサービス事業所も含む）による介護職（ヘルパー、介護職員など）の就職相談・面接会をハローワーク足立との共催で実施しています。	医療介護連携課 介護人材確保・育成支援担当（区役所北館1階） ☎ 03-3880-0731
⑩ 介護人材雇用創出事業	直接雇用（正社員・パート）を前提とした、区内の介護施設での実習を支援します。資格のない方は、この期間に働きながら区の負担で資格（介護職員初任者研修）を取得できます。	（令和7年4月20日まで） ※ 令和7年4月21日、「すこやかプラザ あだち」（江北5-14-5）に移転します。電話番号等の詳細は区ホームページをご覧ください。
⑪ 若者就労体験・就労支援事業	40歳未満の方を対象に介護サービス事業所での就労体験事業を3～5日間実施します。体験を通じて介護のしごとに興味を持った方には、区内介護サービス事業所への就労を支援します。	
⑫ 保育のお仕事就職面接・相談会	保育の仕事に興味のある方を対象に、区内保育事業者による合同面接・相談会をハローワーク足立と共催で実施しています。なお、資格のない方でもご参加いただけます。	私立保育園課事業調整係（区役所中央館3階） ☎ 03-3880-5712
⑬ 東京都福祉人材センター	福祉・介護業界で働きたい方を対象に、無料で、仕事の紹介・斡旋、資格取得や就職活動時の相談、各種セミナーや面接会を実施しています。また、ウェブサイト「福祉のお仕事」では全国の福祉・介護の求人情報を検索することができます。	社会福祉法人東京都社会福祉協議会 東京都福祉人材センター 人材情報室 ☎ 03-5211-2860
労働に関連する様々な情報が知りたい		
⑭ 男女参画プラザのセミナー	男女共同参画を目的とした働き方・法律・自己肯定感醸成などに関する講座を開催しています（すべて保育付き）。開催情報は区ホームページをご覧ください。	男女参画プラザ（多様性社会推進課）（梅田7-33-1エル・ソフィア2階） ☎ 03-3880-5222
⑮ 「働く」と「雇用」に関する区のウェブサイト	若者、女性、ひとり親、外国人など様々な方向けに、就労に関するサポート窓口や、サービス・制度のご案内をしています。	企業経営支援課就労・雇用支援係（区役所南館4階） ☎ 03-3880-5469

豆の木コラム

キャリアアップのきっかけにしませんか？

豆の木応援講座

ひとり親家庭等の方を対象に、夢や目標に近づくためのキャリアアップに役立つ講座（お仕事セミナー、パソコン講習会など）を開催しています。一部の講座は離婚前の方も参加できます。開催情報は「応援アプリ」「豆の木メール」（裏表紙参照）でお知らせするほか、区ホームページにも掲載しています。



親子支援課 事業係（区役所中央館3階） ☎03-3880-5932

ひとり親家庭向け 予約制

(3) 情報交換・交流

制度	内容	問い合わせ先
サロン豆の木	ひとり親家庭の方が目的に合わせて選べる2種類のサロンを定期的に開催しています。開催日時・場所など最新情報は、「応援アプリ」や「豆の木メール」、区ホームページでチェック！	親子支援課 事業係（区役所中央館3階） ☎ 03-3880-5932

発達に不安がある・障がいがある

6 お子さんと「あなた」のこと



お子さんの発達に不安がある

- ① コミュニケーションの教室
 - ② ペアレント・メンター
- ※ 相談先に迷ったら・・・
→P37 発達相談・教育相談

精神障がいがある

- ⑤ 精神障害者保健福祉手帳
- ⑥ 児童発達支援
- ⑦ 放課後等デイサービス
- ⑧ ホームヘルパーの派遣
- ⑪ 障がい児（発達支援児）保育
- ⑫ ハローワーク
- ⑭ 日常生活用具の給付
- ⑮ 税の軽減（障害者控除）
- ⑯ 交通機関の割引等
- ⑰ 区内施設の利用料免除
- ⑱ 都立施設等の入園・入館料減免

難病がある

- ⑥ 児童発達支援
- ⑦ 放課後等デイサービス
- ⑧ ホームヘルパーの派遣
- ⑨ ガイドヘルパーの派遣
- ⑩ 短期入所
- ⑪ 障がい児（発達支援児）保育
- ⑫ ハローワーク
- ⑬ 補装具費の支給
- ⑭ 日常生活用具の給付

身体障がいがある

- ③ 身体障害者手帳
- ⑥ 児童発達支援
- ⑦ 放課後等デイサービス
- ⑧ ホームヘルパーの派遣
- ⑨ ガイドヘルパーの派遣
- ⑩ 短期入所
- ⑪ 障がい児（発達支援児）保育
- ⑫ ハローワーク
- ⑬ 補装具費の支給
- ⑭ 日常生活用具の給付
- ⑮ 税の軽減（障害者控除）
- ⑯ 交通機関の割引等
- ⑰ 区内施設の利用料免除
- ⑱ 都立施設等の入園・入館料減免

知的障がいがある

- ④ 愛の手帳
- ⑥ 児童発達支援
- ⑦ 放課後等デイサービス
- ⑧ ホームヘルパーの派遣
- ⑨ ガイドヘルパーの派遣
- ⑩ 短期入所
- ⑪ 障がい児（発達支援児）保育
- ⑫ ハローワーク
- ⑭ 日常生活用具の給付
- ⑮ 税の軽減（障害者控除）
- ⑯ 交通機関の割引等
- ⑰ 区内施設の利用料免除
- ⑱ 都立施設等の入園・入館料減免

身体… 🐾 知的… 🍃 精神… 🍷 難病… 🐟

※ そのほか 手当・医療費助成（P6～8）やあだちスポーツコンシェルジュ（P23 ⑯）もあります。

制度	内容	問い合わせ先
子どもの発達で悩んでいる		
① コミュニケーションの教室	通常の学級に在籍し、知的な発達に遅れがなく、心身の発達に支援を必要とする子どもたちのために、すべての小・中学校に特別支援教室（コミュニケーションの教室）を設置しています。支援を必要とする子どもたちは、在籍学級における授業の一部に替えて、校内の特別支援教室で指導を受けます。	子ども支援センターげんき 支援管理課 特別支援教育係 (梅島3-28-8) ☎ 03-3852-2868
② ペアレント・メンター	発達障がい特性のある子の育児経験があり、一定のトレーニングを受けた保護者が、同じように困り感のある子育てをしている方が少しでも安心して子育てを楽しめるように、お話を伺い一緒に考えていきます。 《相談日》火・木・金曜日 午前9時30分から午後0時30分まで 午後1時30分から午後4時30分まで	子ども支援センターげんき 足立区ペアレント・メンター事務局 (梅島3-28-8) ☎ 03-3852-2932
各障がいの手帳を取得したい		
③ 身体障害者手帳	身体に障がいのある方が、医療費の助成、交通機関の優遇、障害者総合支援法などによる福祉サービス（ヘルパーの利用や各種福祉用具の給付など）を利用するために必要な手帳です。申請手続きや障がいの対象など、くわしくは区ホームページをご覧ください。 	お住まいの地域を管轄する障がい援護課 各援護係 ※ P41参照
④ 愛の手帳	知的障がいのある方が、医療費の助成、交通機関の優遇、障害者総合支援法などによる福祉サービス（ヘルパーの利用や各種福祉用具の給付など）を利用するために必要な手帳として東京都が交付しています。新規申請など手続き先は年齢により異なります。 【18歳未満の方】東京都足立児童相談所 【18歳以上の方】東京都心身障害者福祉センター 	■東京都足立児童相談所 ☎ 03-3854-1181 ■東京都心身障害者福祉センター ☎ 03-3235-2961 ■再交付・福祉サービス お住まいの地域を管轄する障がい援護課 各援護係 ※ P41参照
⑤ 精神障害者保健福祉手帳	精神疾患等で日常生活や社会生活にハンディキャップを持つ方が、一定の障がいの状態にあることを証明するものとして、東京都が交付しています。福祉サービスを利用するために必要です。申請手続きなど、くわしくは区ホームページをご覧ください。 	お住まいの地域を管轄する各保健センター等 ※ P42参照
日常生活の支援を受けたい		
⑥ 児童発達支援	身体・知的・発達に障がいのある未就学児、療育の必要があると認められた未就学児に対して、日常生活における基本的な動作の指導、集団生活への適応訓練等を行います。肢体不自由があり、機能訓練または医療的管理下での支援が必要と認められた障がい児には治療も行います。	お住まいの地域を管轄する障がい援護課 各援護係 ※ P41参照
⑦ 放課後等デイサービス	幼稚園及び大学を除く学校に就学していて、支援が必要と認められた児童・生徒に対して、放課後・学校休業日に生活能力の向上等の支援を行います。	
⑧ ホームヘルパーの派遣	居宅において障がい児の入浴・排せつ・食事等の介護および生活全般にわたる援助を行います。	
⑨ ガイドヘルパーの派遣	屋外での移動が困難な障がい児を対象に、外出時における支援を行うことによって、障がい児の自立生活および社会参加を促します（原則小学校4年生以上）。	
⑩ 短期入所	居宅において介護する方の疾病その他の理由により短期間の入所を必要とする障がい児を対象に、宿泊を伴う食事、排せつ、入浴等の支援を行います。	

身体… 知的… 精神… 難病…

制度	内容	問い合わせ先
お子さんを保育園に通わせたい		
⑪ 障がい児（発達支援児）保育	区内の保育園で心身に障がいや保育上特別な配慮を必要とする乳幼児の保育を実施します。 	保育・入園課 入園第一係～入園第三係 (区役所中央館3階) ☎ 03-3880-5263
仕事に就きたい、職業相談を受けたい		
⑫ ハローワーク	障がい者について専門の窓口を設け、職業相談・紹介や就職後のアフターケアを行います。また、ミニ面接会等の実施、聴覚障がい者のために手話通訳付の相談等を行なっています。 《手話通訳付相談日》月2～3回（火曜日 午後2時から4時まで） 	ハローワーク足立 (東京芸術センター8階) ☎ 03-3870-8609
補装具費、日常生活用具の給付を受けたい		
⑬ 補装具費の支給	身体障害者手帳をお持ちの方等に日常生活や仕事を容易にするための補装具を購入・修理するための費用を支給します。世帯の課税状況に応じて自己負担があります。 	■  の方 お住まいの地域を管轄する障がい援護課 各援護係 ※ P41参照 ■  の方 お住まいの地域を管轄する各保健センター等 ※ P42参照
⑭ 日常生活用具の給付	在宅の障がい児等の日常生活を容易なものにするために、必要な用具を給付します。世帯の課税状況に応じて自己負担があります。 	
税金を軽減したい		
⑮ 税の軽減（障害者控除）	心身に障がいのある方、心身に障がいのある方を扶養している方は、一定の要件のもと所得税や住民税（特別区民税・都民税）が軽減または非課税となる場合があります。対象となる方はお勤め先での年末調整、税務署への所得税の確定申告、区役所への住民税の申告をする際に「障害者控除」の手続きをしてください。 ※ お勤めの方は、勤務先の経理担当者等にお問い合わせください。 	■所得税の確定申告 足立税務署 ☎ 03-3870-8911 西新井税務署 ☎ 03-3840-1111 ■住民税の申告 課税課 課税第一係～課税第三係 (区役所中央館1階) ☎ 03-3880-5231～2 ☎ 03-3880-5418
交通機関の割引を受けたい		
⑯ 交通機関の割引等	身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は、手続きをすることで都営交通を無料で利用できる都営交通無料乗車券または乗車証の発行を受けられます。また、JR、民営鉄道、民営バス、タクシーなどでも割引を受けられる場合があります。くわしくは各事業者へお問い合わせください。  	都営交通の場合 ■  の方 お住まいの地域を管轄する障がい援護課 各援護係 ※ P41参照 ■  の方 東京都精神保健医療課 ☎ 03-5320-4464



お子さんとあなたのこと

お子さんとあなたのこと

制度	内容	問い合わせ先
区・都立などの施設をお得に利用したい		
⑰ 区内施設の利用料免除 	身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳を提示すると、足立区立の総合スポーツセンター、スイムスポーツセンター（うきうき館）、東綾瀬公園温水プール（すいすいらんど綾瀬）などの個人使用料等が免除になります。くわしくは各施設へお問い合わせください。	各施設 ※ P43参照 (★マークが目印)
⑱ 都立施設等の入園・入館料減免 	身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳を提示すると、恩賜上野動物園、多摩動物公園、葛西臨海水族園、井の頭自然文化園等が、無料で利用できます。くわしくは各施設へお問い合わせください。 	《参考》 障害者手帳で行こう！ ～全国版～

※ P31からP34の各制度については、おもに18歳未満の障がいのあるお子さんが利用できるサービスを掲載しています。一部、18歳以上の方が利用できるサービスもありますが、問い合わせ先が異なる場合があります。

困ったこと、不安なこと…まずはお話を聞かせてください

7 各種相談

※ 制度によっては、土日、祝日、年末年始などは休業日のため、対応できない場合があります。



豆の木コラム

豆の木相談室

「子育ての不安」「誰にも話せない悩み」など、ひとり親家庭支援員がお話を伺います。グチでもOKです！離婚前の方からの相談もお受けしています。お気軽にご相談ください。
 ≪相談日時≫月曜日から金曜日まで 午前9時から午後4時まで
 ≪相談方法≫面談、電話、区ホームページ相談専用フォーム、オンライン



親子支援課 事業係（区役所中央館3階） ☎03-3880-5932

ひとり親家庭向け 予約制

(1) 生活全般

制度	内容	問い合わせ先
一般相談	日常生活のトラブル、借金、相続、離婚などの一般的な相談に行政書士、区相談員が対応します。予約不要。簡単な相談は電話可。 ≪相談日時≫月曜日から金曜日まで 午前9時から午後4時まで	区民の声相談課相談係 (区役所北館2階) ☎03-3880-5359
あだち若者サポートテラス(SODA)	学校や仕事の悩み、メンタルヘルス不調など、若者が抱えるさまざまな悩みごとについての総合相談窓口です。精神科医や精神保健福祉士等の専門チームが、それぞれの問題解決に向けてサポートします。 ≪受付時間≫午前10時から午後7時まで(火・日・祝は定休日) ≪対象者≫概ね15歳から25歳前後までの方 予約制	あだち若者サポートテラス(SODA) (千住2-29-2) ☎070-1353-3216
消費生活相談	契約トラブル、商品やサービスに関すること、借金問題など、消費生活に関する相談を受け付けています(予約不要)。オンライン相談(予約制)も行っています。 ≪受付≫月曜日から金曜日まで 午前9時から午後4時45分まで	消費者センター (梅田7-33-1 エル・ソフィア2階) ☎03-3880-5380
福祉まるごと相談	「どこに相談してよいかわからない」「相談したいがためらいがある」「複数の悩み・困りごとがある」など、「誰でもなんでも相談できる福祉窓口」です。相談者やご家族に寄り添いながら、悩み・困りごとの解決に向けて支援していきます。 【東部拠点】 ≪相談日時≫月曜日から金曜日まで、第4日曜日 午前9時から午後5時まで(火・金曜日は午後7時まで) 【西部拠点】 ≪相談日時≫月曜日から金曜日まで、第2土曜日 午前9時から午後5時まで(火・金曜日は午後7時まで)	福祉まるごと相談課 ■東部拠点担当 (区役所別館1階) ☎03-3880-5705 ■西部拠点係 (すこやかプラザ あだち3階 令和7年4月21日移転) (移転前 区役所別館1階) ☎03-5888-4571
ひとり親家庭に関する相談	ひとり親家庭の方が抱える経済面、生活などに関する相談に応じ、自立に向けた方法を一緒に考えていきます。 ひとり親家庭向け	お住まいの地域を管轄する各福祉課 ※ P41参照
民生委員・児童委員、主任児童委員	生活上の相談や子育ての悩みなどのお話を伺い、関係機関とのパイプ役として力になります。個人の秘密は守りますので、安心してご相談ください。民生係にお問い合わせいただき、内容に応じてお近くの民生委員・児童委員、主任児童委員を紹介いたします。	福祉管理課民生係 (区役所北館1階) ☎03-3880-5870

各種相談

おしゃべりなあなた



(1) 生活全般

制度	内容	問い合わせ先
生活相談	ひとり親家庭それぞれの事情に合わせた相談や支援を行っています。相談は無料です。まずはお電話ください。ひとり親になるとき、なつたとき、ひとり親ならではの暮らしの悩み、子育ての不安などさまざまな相談に応じます。電話相談は、予約不要です。 《相談日時》月・土・日曜日・祝日 午前9時から午後5時30分まで 火曜日から金曜日まで 午前9時から午後8時30分まで ひとり親家庭向け	東京都ひとり親家庭支援センターはあと ☎ 03-6272-8720 
生活相談	ひとり親のママやパパがお子さんと生き生き楽しく生きられるよう無料電話相談、メール相談、教育費等のセミナー、オンライン交流会、親子イベント等を行っています。ひとり親のための総合情報サイト「イーヨ」では、センパイたちの経験談やQ & Aなど、必要な情報をわかりやすくまとめています。 《電話相談》火・木曜日 午後4時から9時まで ひとり親家庭向け	NPO 法人しんぐる まざあず・ふぉーらむ ☎ 03-3263-1519 相談専用番号は ☎ 050-3196-1114 
女性のための悩み相談	女性からのさまざまな相談に応じています。 《電話受付》月曜日から金曜日まで 午前9時から午後9時まで 土日・祝休日・年末年始 午前9時から午後5時まで 《LINE受付》月曜日から金曜日まで 午後2時から午後8時まで (祝日・年末年始を除く)	東京都女性相談支援センター ☎ 03-5261-3110 LINE「女性はーとふるLINE@東京」 
外国人相談窓口	生活で困ったこと、わからないことがあるときや区役所の手続きで通訳が必要なおときに相談ください。 ※ 英語、中国語、韓国語対応可 《受付》月曜日から金曜日まで 午前9時30分から午後4時まで (正午から午後1時までを除く)	地域調整課多文化共生担当(区役所南館3階) ☎ 03-3880-5177 tabunka@city.adachi.tokyo.jp 
あだちLGBT相談窓口	性的指向や性自認に関する相談について、専門相談員が悩みを伺います。ご家族、友人、支援者等もご相談いただけます。 《相談日時》毎月第1月曜日 午後5時から8時まで 毎月第3土曜日 午後2時から5時まで (月によって変更する場合があります) 予約制	男女参画プラザ(多様性社会推進課) (梅田7-33-1 エル・ソフィア2階) ☎ 03-3880-5222 
よりそいホットライン	どんなひとのどんな悩みにも寄り添って一緒に解決する方法を探します。 《受付》24時間 365日 ※ 令和7年4月1日以降、実施状況が変更となる可能性があります。	一般社団法人 社会的包摂サポートセンター ☎ 0120-279-338 
東京いのちの電話	人間関係や孤独等、こころの危機に直面した方のための相談を受け付けています。 《受付》ホームページをご確認ください。	東京いのちの電話 ☎ 03-3264-4343 
いのちの電話みんなのインターネット相談	うまく気持ちを話せないけれど誰かに聞いてほしい、誰にも悩みを相談できずに困っているという方のインターネット相談を受け付けています。 《受付》ホームページをご確認ください。	いのちの電話みんなのインターネット相談 https://www.inochinodenwa-net.jp/ 
あだちこころといのちの相談窓口一覧	解決しにくい悩みが重なると精神的な負担も大きくなってしまいます。まずは、相談できる場所(支援者)を探してみませんか。相談窓口一覧は、区ホームページをご覧ください。	こころとからだの健康づくり課 こころといのち支援係(区役所南館2階) ☎ 03-3880-5432 
一般相談	夫婦・親子の問題、生き方や職場の人間関係、セクシャルハラスメント等、さまざまな悩み相談をお受けします。 《受付》毎日 午前9時から午後9時まで(年末年始を除く)	東京ウィメンズプラザ ☎ 03-5467-2455

(2) 子育て・教育

制度	内容	問い合わせ先
子どもと家庭の相談	【こども家庭相談課】 子育ての悩みや不安、困っていることやわからないことなどを、専門相談員がお話を伺いながら一緒に考えます。また、児童虐待の通報も受け付けています。 《受付》月曜日から土曜日まで 午前8時30分から午後5時まで 【東京都足立児童相談所】 18歳未満のお子さんの相談や通告について、必要な調査、診断、援助を行っています。 《受付》月曜日から金曜日まで 午前9時から午後5時まで	■こども家庭相談課(梅島3-28-8) ☎ 03-3852-3535 ■東京都足立児童相談所(西新井本町3-8-4) ☎ 03-3854-1181
発達相談	0歳から18歳未満のお子さんの発達に関する悩みや心配事(発達障がいを含む)についての相談を福祉と心理の専門相談員がお受けします。 《受付》月曜日から土曜日まで 午前8時30分から午後5時まで	こども支援センターげんき支援管理課発達支援係(梅島3-28-8) ☎ 03-5681-0134
教育相談	お子さんの教育上のさまざまな悩み(不登校、学習のこと、性格や行動のこと等)の相談を受け付けています。担当の教育相談員との継続的な面接で、子ども本人や保護者から話を聞き、一緒に解決策を考えていきます。 居住地や在籍している小・中学校、相談内容により担当する係が異なります。くわしくは区ホームページをご覧ください。 《受付》月曜日から土曜日まで 午前8時30分から午後5時まで 	こども支援センターげんき教育相談課 ■西新井教育相談係 ☎ 03-3852-2872 ■綾瀬教育相談係 ☎ 03-3838-3588 ■竹の塚教育相談係 ☎ 03-5851-8507
いじめ相談	【足立区いじめ110番】 区立小中学校のいじめについて相談を受け付けています。 《受付》月曜日から金曜日まで 午前8時30分から午後5時まで 【学校でのいじめ相談ネット受付】 区立小中学校のいじめについて相談を受け付けています。 《受付》24時間 	■足立区いじめ110番 ☎ 03-3880-5577 ■学校でのいじめ相談ネット受付 https://www.city.adachi.tokyo.jp/kyoikushido/ijimeconf.html
非行・いじめ・犯罪被害の相談	お子さんの非行等の問題でお悩みの方や、いじめや犯罪等の被害にあい、精神的ショックを受けているお子さんのために、心理専門の職員が秘密厳守、無料で相談を受け付けています。 《受付》月曜日から金曜日まで 午前8時30分から午後5時15分まで 予約制	警視庁台東少年センター ☎ 03-3828-1044
ひきこもり相談	全世代のひきこもり本人とその家族を対象としています。ひきこもり本人の生きづらさに寄り添い、自己肯定感や自尊感情を取り戻すことで、本人とその家族の生きる意欲の回復へとつなげることを主たる目的として支援を行っています。 《受付》月曜日から金曜日まで 午前10時から午後6時まで ※ 毎月第2月曜日(祝日の場合は第3月曜日)を除く 	セーフティネットあだち(千住5-13-5 学びピア21 7階) ☎ 03-6807-2762 sn_adachi@kizuki.or.jp



(2)子育て・教育

制度	内容	問い合わせ先
教育相談 いじめ相談	【教育相談一般・いじめ相談ホットライン】 いじめ、学校生活、不登校、家族・友人関係、ヤングケアラーに起因する問題などの相談を受け付けています。 《電話相談》 24時間対応 《来所相談》 平日 午前9時から午後6時まで 第3土曜日 午前9時から午後5時まで(8月は第4土曜日)	東京都教育相談センター  ■教育相談、いじめ相談 ☎ 0120-53-8288 ■高校進級・進路・入学相談 ☎ 03-3360-4175 ■青少年リスタートプレイス 思春期サポートプレイス ☎ 03-3360-4192 ■SNS等教育相談 
高校進級・進路・ 入学相談	都立高校への進学・転学・編入学・高校中途退学後のことについての相談を受け付けています。 《受付》 平日 午前9時から午後9時まで 土・日曜日・祝日 午前9時から午後5時まで (閉庁日、年末年始を除く)	■メール相談 
青少年リスタートプレイス・思春期サポートプレイス	不登校・登校しぶり、ひきこもりの状態にある子どもとその保護者に対し、都立高校についての情報提供や就学支援、講演会等を開催しています。 《受付》 平日 午前9時から午後5時まで (閉庁日、年末年始を除く)	
SNS等教育相談	都内在住・在籍の子ども本人を対象に、友達、恋愛、家族、進路のことなど、ウェブチャットで相談を受け付けています。 《受付》 毎日、午後3時から11時まで (受付時間は午後10時30分まで)	
メール相談	家庭生活や学校生活、進級・進路等に関する相談を幼児から高校生相当年齢までのお子様本人や保護者、学校の先生方からの相談にメールにて応じます。返信は1回のみです。	

(3)DV等

制度	内容	問い合わせ先
女性相談(DV相談)	専門の女性相談員による面談または電話相談。保育の利用可。 《受付》区ホームページをご確認ください。 予約制	男女参画プラザ (多様性社会推進課) (梅田 7-33-1 エル・ソフィア 2階) ☎ 03-3880-5222 
男性相談(DV相談)	専門の女性相談員による電話相談 《受付》区ホームページをご確認ください。 予約制 専門の男性相談員による面談または電話相談。保育の利用可。 《受付》区ホームページをご確認ください。 予約制	
DVでお悩みの方への支援	配偶者やパートナーからの様々な暴力にお悩みの方へ、専門の相談員による相談や関係機関の紹介、情報提供などを行います。 《受付》 月曜日から金曜日まで(祝日、年末年始を除く) 午前8時30分から午後5時15分まで 	足立区配偶者暴力相談支援センター ☎ 03-3880-5297
女性相談(DV相談)	配偶者やパートナーからの暴力(身体的・精神的・経済的なものなど)に関する相談をお受けします。	お住まいの地域を管轄する各福祉課 ※ P41参照
DV専用相談	パートナーからの暴力に関する相談をお受けします。 《電話相談受付》 毎日 午前9時から午後9時まで(年末年始を除く) 《LINE相談受付》 毎日 午後2時から8時まで(年末年始を除く) ※ LINE相談は二次元コードより友達登録をして利用開始 LINE相談「ささえるライン@東京」 	東京ウィメンズプラザ ☎ 03-5467-1721
男性のための悩み相談	夫婦関係、職場の人間関係等、男性が抱えるさまざまな悩み相談をお受けします。 《受付》 月・水・木曜日 午後5時から8時まで 土曜日 午後2時から5時まで (祝日、年末年始を除く)	東京ウィメンズプラザ ☎ 03-3400-5313

(3)DV等

制度	内容	問い合わせ先
DV相談ナビ	配偶者やパートナーからの暴力に悩んでいる方が、全国共通の短縮電話番号から最寄りの相談機関に直接相談することができます。受付時間は各相談機関により異なります。	最寄りのDV相談機関 ☎ #8008 ※ 一部のIP電話等からはつながりません。
DV相談+ (プラス)	配偶者やパートナーから受けている様々な暴力について、専門の相談員と一緒に考えます。ひとりで悩まず、ご相談ください。 	☎ 0120-279-889 https://soudanplus.jp/

(4)法律・養育費・親子交流

制度	内容	問い合わせ先
法律相談 (弁護士相談)	金銭、損害賠償、離婚、各種契約などの法律相談に弁護士が対応します。時間や場所等の詳細についてはお問い合わせください。 《相談日時》 月曜日から金曜日まで 午前9時から正午まで、午後1時から4時まで 第4日曜日 午前9時から正午まで、午後1時から4時まで 第2土曜日 午前9時30分から午後0時30分まで 予約制	区民の声相談課相談係 (区役所北館 2階) ☎ 03-3880-5359
お子さんの養育費と親子交流	お子さんの養育費・親子交流に関する取り決め事項や話し合い方法などについて、上記の法律相談や一般相談(P35)にてご相談いただけます。 ※ 法律相談は、予約が必要です。	
養育費の取り決め・確保に関する相談	これから離婚をする方や養育費の取り決めをしていない方を対象に、養育費の取り決め方法などの相談を受け付けています。また、養育費の取り決めや確保にかかる費用(公正証書作成費用、養育費保証契約初回保証料など)を補助します。 《受付》 月曜日から金曜日まで 午前9時から午後4時まで 予約制	親子支援課事業係 「豆の木相談室」 (区役所中央館 3階) ☎ 03-3880-5932
養育費相談 離婚前後の法律相談 親子交流支援	【養育費相談】 子どもの成長に必要な養育費の取り決めなどについて相談に応じます。 【離婚前後の法律相談】※ 20歳未満の子どもがいる父母が対象 離婚前後の親権、婚姻費用、慰謝料、財産分与などについて、離婚問題に精通している弁護士が、法的な助言を行います。 【親子交流支援】 親子交流の取り決め後、相手と直接会うのが難しい場合などに、当日の子どもの付き添い等の支援を行います。 《予約受付》 月・土・日曜日・祝日 午前9時から午後5時30分まで 火曜日から金曜日まで 午前9時から午後8時30分まで ひとり親家庭向け 予約制 所得制限あり (「所得制限あり」は親子交流支援のみ)	東京都ひとり親家庭支援センターはあと ☎ 03-6272-8720 
養育費と親子交流の相談	養育費や親子交流などについて、電話またはメールで相談を受け付けています。 《電話》 月・火・木・金曜日 午前10時から午後8時まで 水曜日 正午から午後10時まで 土曜日・祝日 午前10時から午後6時まで 	養育費等相談支援センター ☎ 03-3980-4108 または ☎ 0120-965-419 info@youikuhi.or.jp
法律相談 精神科医による面接相談	離婚、暴力被害等で法的知識が必要な方、精神的に不安を抱えている方のため、女性弁護士・医師が相談を受け付けています。 《受付》 毎日 午前9時から午後9時まで(年末年始を除く) ※ 申し込みについては、まず相談員が現在の状況を伺わせていただきます。 予約制	東京ウィメンズプラザ ☎ 03-5467-2455



(4)法律・養育費・親子交流

制度	内容	問い合わせ先
法テラスによる 情報提供業務・ 民事法律扶助業務	借金や離婚、相続、犯罪の被害（性被害、DV、ストーカー、児童虐待、傷害等）などの法的トラブル解決のため、困りごとの内容に応じた相談窓口、法制度などの情報提供を行っています。 また、収入等が一定額以下の方を対象とした弁護士・司法書士による無料法律相談（完全予約制）、弁護士・司法書士費用等の立替えなども行っています。 《受付》月曜日から金曜日まで 午前9時から午後9時まで（祝日・年末土曜日） 午前9時から午後5時まで 年始除く	■法テラス・サポートダイヤル ☎ 0570-078374 IP電話からは ☎ 03-6745-5600 ■犯罪被害者支援ダイヤル ☎ 0120-079714 IP電話からは ☎ 03-6745-5601
公正証書作成	遺言・離婚等に関する公正証書を作成します。証書の作成費用は有料です。 	千住公証役場 ☎ 03-3882-1177
家事手続案内	夫婦間やお子さんに関する紛争等の家庭内の問題について、家庭裁判所を利用する場合の申立手続の概要、申立書の記載方法等の案内を行っています（夫婦関係調整（離婚）調停、養育費請求、親子交流等）。 ※ 法律相談や身上相談はお受けできません。 ※ 家事手続案内はどなたでもご利用できますが、手続の申立てについては、各手続の類型ごとに申立てできる人が決められていますのでご注意ください。 《受付》月曜日から金曜日まで（祝日、年末年始を除く） ※ 時間等はウェブサイトまたはお電話にてご確認ください。 ※ お電話での手続き案内は行っていません。	東京家庭裁判所 ☎ 03-3502-8331 

(5)年金

制度	内容	問い合わせ先
国民年金保険料の 免除・納付猶予	国民年金保険料の納付が困難な方を対象に、保険料の納付を免除または猶予する制度があります。ただし、任意加入被保険者は、免除制度が利用できません。 所得制限あり 国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方には、産前産後期間の保険料免除制度があります（届出必要。所得制限なし）。	■高齢医療・年金課 国民年金係（区役所北館2階） ☎ 03-3880-5843 ■足立年金事務所 ☎ 03-3604-0111
遺族年金	遺族年金は、一家の働き手の方や年金を受け取っている方などが亡くなったとき、ご遺族に支給される年金です。亡くなった方が加入または受給していた年金の種類、納付状況、ご遺族の状況などにより手続きが異なります。くわしくはお問い合わせください。 所得制限あり	■足立年金事務所 ☎ 03-3604-0111 ■ねんきんダイヤル ☎ 0570-05-1165
寡婦年金	寡婦年金は、亡くなった日の前日において、国民年金第1号被保険者の保険料納付済期間と保険料免除期間が合わせて10年以上ある夫が亡くなったとき、夫によって生計を維持され、かつ婚姻関係が10年以上継続している妻が60歳から65歳になるまで受け取ることができます。 所得制限あり	■高齢医療・年金課 国民年金係（区役所北館2階） ☎ 03-3880-5849
死亡一時金	死亡一時金は、亡くなった日の前日において国民年金第1号被保険者の保険料納付済期間が36月以上あり、老齢基礎年金・障害基礎年金を受取ることなく亡くなったとき、生計を同じくしていたご遺族が受け取ることができます。	■足立年金事務所 ☎ 03-3604-0111 ■ねんきんダイヤル ☎ 0570-05-1165
離婚時年金分割	離婚した場合、お二人の婚姻期間中の厚生年金を分割して、それぞれ自分の年金とすることができます。年金分割の手続きは、離婚をした日の翌日から2年を経過すると請求できなくなります。	■足立年金事務所 ☎ 03-3604-0111 ■ねんきんダイヤル ☎ 0570-05-1165

8 各施設の 問い合わせ先



お住まいの地域を管轄する各福祉課 P10、12、13、16、35、38
お住まいの地域を管轄する障がい援護課各援護係 P32、33

■…足立福祉事務所各福祉課、障がい援護課各援護係所在地

※ いずれも地図は簡略図

足立福祉事務所 千住福祉課
☎3888-3142 FAX3888-5344
障がい援護課 千住援護係
☎3888-3146 FAX3888-5344

千住仲町19-3
【管轄地域】
■小台1~2丁目
■千住曙町千住旭町
■千住東1~2丁目
■千住大川町
■千住河原町千住寿町
■千住桜木1~2丁目
■千住関屋町
■千住龍田町千住仲町
■千住中居町
■千住橋戸町
■千住緑町1~3丁目
■千住宮元町千住元町
■千住柳町
■千住1~5丁目
■日ノ出町
■宮城1~2丁目
■柳原1~2丁目

足立福祉事務所 北部福祉課
☎5831-5797 FAX3860-5077
障がい援護課 北部援護係
☎5831-5799 FAX3860-5077

竹の塚2-25-17
【管轄地域】
■伊興1~5丁目
■伊興本町1~2丁目
■竹の塚1~7丁目
■西伊興町
■西伊興1~4丁目
■西竹の塚1~2丁目
■西保木間1~4丁目
■花畑1~8丁目
■東伊興1~4丁目
■東保木間1~2丁目
■保木間1~5丁目
■南花畑5丁目

足立福祉事務所 東部福祉課
☎3605-7129 FAX5697-6560
障がい援護課 東部援護係
☎3605-7520 FAX5697-6560

東綾瀬1-26-2
【管轄地域】
■綾瀬1~7丁目
■大谷田1~5丁目
■加平1~3丁目
■北加平町
■佐野1~2丁目
■神明1~3丁目
■神明南1~2丁目
■辰沼1~2丁目
■東和1~5丁目
■中川1~5丁目
■東綾瀬1~3丁目
■六木1~4丁目
■谷中1~5丁目

足立福祉事務所 中部第一福祉課
☎3880-5875 FAX6806-3017
足立福祉事務所 中部第二福祉課
☎3880-5419 FAX6806-3093

中央本町4-5-2
【管轄地域】
■中部第一福祉課
■足立1~4丁目
■梅田1~8丁目
■興野1~2丁目
■栗原1~4丁目
■関原1~3丁目
■西新井1~7丁目
■西新井栄町1~3丁目
■西新井本町1~5丁目
■本木北町本木西町
■本木東町本木南町
■本木1~2丁目
■中部第二福祉課
■青井1~6丁目
■梅島1~3丁目
■弘道1~2丁目
■島根1~4丁目
■中央本町1~5丁目
■西綾瀬1~4丁目
■西加平1~2丁目
■東六町町
■一ツ家1~4丁目
■平野1~3丁目保塚町
■南花畑1~4丁目
■六月1~3丁目
■六町1~4丁目

足立福祉事務所 西部福祉課
☎3897-5013 FAX3856-7229
障がい援護課 西部援護係
☎3897-5034 FAX3856-7229

鹿浜8-27-15
【管轄地域】
■入谷1~9丁目
■入谷町
■扇1~3丁目
■加賀1~2丁目
■江北1~7丁目
■古千谷1~2丁目
■古千谷本町1~4丁目
■血沼1~3丁目
■鹿浜1~8丁目
■新田1~3丁目
■椿1~2丁目
■舎人1~6丁目
■舎人町
■舎人公園
■堀之内1~2丁目
■谷在家1~3丁目

障がい援護課 中部援護第一・第二係
☎3880-5881~2 FAX3880-5754

中央本町1-17-1
（区役所北館1階）
【管轄地域】
※ 管轄地域は中部第一福祉課、中部第二福祉課と同様です。

施設案内

各種相談



お住まいの地域を管轄する各保健センター等 P21、32、33、47

■…保健所所在地 ※ いずれも地図は簡略図

足立保健所 江北保健センター
☎3896-4004 FAX 3856-5529

西新井本町2-30-40
【管轄地域】
■扇1~3丁目
■興野1~2丁目
■加賀1~2丁目
■江北1~7丁目
■血沼1~3丁目
■鹿浜1~8丁目
■新田1~3丁目
■椿1~2丁目
■西新井1、6~7丁目
■西新井栄町3丁目
■西新井本町1~5丁目
■堀之内1~2丁目
■本木1~2丁目
■本木北町■本木西町
■本木東町■本木南町
■谷在家1~3丁目

※ 令和7年4月21日に変更
①すこやかプラザ あだち(江北5-14-5)内に移転
②管轄地域に追加[入谷1~9丁目、舎人1~6丁目]

足立保健所 千住保健センター
☎3888-4277 FAX 3888-5396

千住仲町19-3
千住庁舎4階
【管轄地域】
■小台1~2丁目
■千住1~5丁目
■千住曙町 ■千住旭町
■千住東1~2丁目
■千住大川町
■千住河原町 ■千住寿町
■千住桜木1~2丁目
■千住関屋町
■千住龍田町
■千住中居町 ■千住仲町
■千住橋戸町
■千住緑町1~3丁目
■千住宮元町 ■千住元町
■千住柳町 ■日ノ出町
■宮城1~2丁目
■柳原1~2丁目

足立保健所 竹の塚保健センター
☎3855-5082 FAX 3855-5089

西竹の塚1-11-2
エミエルタワー竹の塚2階
【管轄地域】
■伊興1~5丁目
■伊興本町1~2丁目
■入谷1~9丁目
■栗原1~4丁目
■古千谷本町1~4丁目
■島根1~4丁目
■竹の塚1~7丁目
■舎人1~6丁目
■西新井2~5丁目
■西伊興1~4丁目
■西竹の塚1~2丁目
■西保木間1~4丁目
■花畑1~8丁目
■東伊興1~4丁目
■東保木間1~2丁目
■東六月町
■保木間1~5丁目
■保塚町
■南花畑1~5丁目
■六月1~3丁目
■六町1~4丁目
■入谷町
■古千谷1~2丁目
■舎人公園 ■舎人町
■西伊興町

※ 令和7年4月21日に管轄変更
入谷1~9丁目、舎人1~6丁目→江北保健センター
島根1~4丁目→中央本町地域・保健総合支援課
※ ただし、■は都立舎人公園地内の町丁名

足立保健所 中央本町地域・保健総合支援課
☎3880-5351 FAX 3880-6998

中央本町1-5-3
(足立保健所内)
【管轄地域】
■青井1~6丁目
■足立1~4丁目
■梅島1~3丁目
■梅田1~8丁目
■弘道1~2丁目
■関原1~3丁目
■中央本町1~5丁目
■西綾瀬1~4丁目
■西新井栄町1~2丁目
■西加平1~2丁目
■一ツ家1~4丁目
■平野1~3丁目
精神保健係は区内全域

※ 令和7年4月21日、管轄地域に追加[島根1~4丁目]

足立保健所 東部保健センター ※ 一時移転中
☎3606-4171 FAX 5697-6561

大谷田3-11-13
【管轄地域】
■綾瀬1~7丁目
■大谷田1~5丁目
■加平1~3丁目
■北加平町
■佐野1~2丁目
■神明1~3丁目
■神明南1~2丁目
■辰沼1~2丁目
■東和1~5丁目
■中川1~5丁目
■東綾瀬1~3丁目
■六木1~4丁目
■谷中1~5丁目

※ 一時移転中
亀有駅北口から
東武バス(八潮駅南口行)
中川小学校前下車徒歩2分
東武バス(六ツ木都住行)
大谷田四丁目下車徒歩5分
綾瀬駅西口から
東武バス(六ツ木都住行)
谷中三丁目下車徒歩8分

保健師・歯科衛生士・栄養士が
こんなご相談に応じます。

- ♡妊娠中から出産後の育児相談
- ♡あなたや家族の
こころとからだの健康相談

あだち家族ふれあいの日 P22 区内施設の利用料免除(★)P34

足立区総合スポーツセンター★ 東保木間2-27-1 ☎03-3859-8211	伊興地域体育館★ 伊興2-4-22 ☎03-3857-6537	梅田地域体育館★ 梅田7-33-1 ☎03-3880-5322
興本地域体育館★ 興野1-18-38 ☎03-3889-0370	江北地域体育館★ 江北3-39-4 ☎03-3890-4522	佐野地域体育館★ 佐野2-43-5 ☎03-3628-3273
鹿浜地域体育館★ 鹿浜6-8-1 ☎03-3857-6551	中央本町地域体育館★ 中央本町3-15-1 ☎03-3852-1431	東和地域体育館★ 東和3-12-9 ☎03-3628-6201
花畑地域体育館★ 花畑4-16-8 ☎03-3850-2618	足立区スイムスポーツセンター(うきうき館)★	東綾瀬公園温水プール(すいすいらんど綾瀬)★
千住温水プール(スイミー)★ 千住3-30 ☎03-3882-2601	ギャラクシティ(まるちたいけんドーム)★ 栗原1-3-1 ☎03-5242-8161	足立区生物園★ 保木間2-17-1(元洲江公園内) ☎03-3884-5577
足立区立郷土博物館★ 大谷田5-20-1 ☎03-3620-9393	北鹿浜公園★ 鹿浜3-26-1 ☎03-3897-8030	大谷田南公園★ 中川4-42-1 ☎03-3605-5069

※ 令和7年4月26日(土)リニューアルオープン

各公衆浴場・ボウリング場

区ホームページをご覧ください

※ 詳細は各施設へお問合わせください。
★障害者手帳を提示すると個人利用料等が無料になります
(一部対象外の場合があります)。

自然体験ができる施設 P23

都市農業公園	鹿浜2-44-1	☎03-3853-4114
桑袋ビオトープ公園	花畑8-2-2	☎03-3884-1021

施設案内

施設案内



生涯学習センター及び各地域学習センター P23

* アクセス方法、休館日などの情報は区ホームページをご覧ください。



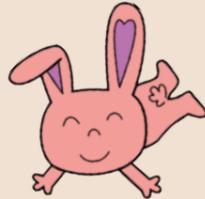
生涯学習センター 千住5-13-5 (学びピア21内) ☎03-5813-3730	伊興地域学習センター 伊興2-4-22 ☎03-3857-6537	梅田地域学習センター 梅田7-33-1 ☎03-3880-5322	興本地域学習センター 興野1-18-38 ☎03-3889-0370
江北地域学習センター 江北3-39-4 ☎03-3890-4522	佐野地域学習センター 佐野2-43-5 ☎03-3628-3273	鹿浜地域学習センター 鹿浜6-8-1 ☎03-3857-6551	新田地域学習センター 新田2-2-2 ☎03-3912-3931
竹の塚地域学習センター 竹の塚2-25-17 ☎03-3850-3107	中央本町地域学習センター 中央本町3-15-1 ☎03-3852-1431	東和地域学習センター 東和3-12-9 ☎03-3628-6201	舎人地域学習センター 舎人1-3-26 ☎03-3857-0008
花畑地域学習センター 花畑4-16-8 ☎03-3850-2618	保塚地域学習センター 保塚町7-16 ☎03-3858-1502		

子育てサロン (拠点型・商業施設等内) P22

* アクセス方法、イベント開催などの情報は区ホームページをご覧ください。



安心して遊べるよ



子育てサロン綾瀬	東綾瀬1-28-7 東綾瀬住区センター内	☎03-3606-1263
子育てサロンおおやた	大谷田2-1-9 中川東小学校内	☎03-5697-5421
子育てサロン上沼田※1	江北4-17-20-101 区立上沼田保育園内	☎03-3890-1750
子育てサロン北鹿浜	鹿浜5-18-1 鹿浜未来小学校内	☎03-3897-6820
子育てサロン新田	新田2-1-10 私立新田保育園内	☎03-3911-0977
子育てサロン関原	関原2-10-10 地域包括支援センター関原併設	☎03-3880-3821
子育てサロン千住	千住仲町19-3 千住庁舎2階	☎03-3882-5320
子育てサロン千住大橋★	千住橋戸町1-13 ポンテポルタ千住3階	☎03-6806-2531
子育てサロン竹の塚	西竹の塚1-11-2 竹の塚保健センター内	☎080-9748-8328
子育てサロン西新井	栗原1-3-1 ギャラクシティ内	☎03-3858-3431
子育てサロンハートアイランド新田	新田3-35-31 ハートアイランド新田4番街キッズルーム	☎03-3911-5857
子育てサロン東保木間	東保木間2-27-1 総合スポーツセンター2階	☎03-3884-6039
子育てサロン六月	六月1-6-1 ゆうあいの郷六月内	☎03-5242-0307

★ 商業施設等内の子育てサロンです。

※1 令和7年4月、すこやかプラザあだち内に移転予定(移転先:江北5-14-5)

児童館・児童館子育てサロン P22

* アクセス方法、休館日、改修工事の予定などの情報は区ホームページをご覧ください。



青井児童館 青井5-11-40-101 (青井住区センター内) ☎03-3852-3750	綾瀬児童館 綾瀬3-17-9 (綾瀬住区センター内) ☎03-3628-9908	伊興児童館 伊興5-22-13 (伊興住区センター内) ☎03-3855-2707	入谷児童館 舎人6-12-4-101 (入谷住区センター内) ☎03-3855-1050	梅島児童館 梅島2-14-5 (梅島住区センター内) ☎03-3849-6374
梅田児童館 梅田6-26-1 (梅田住区センター内) ☎03-3848-3421	桜花児童館 花畑6-4-16 (桜花住区センター内) ☎03-3850-7190	桜花住区センター分館 花畑8-2-6 (桜花住区センター分館内) ☎03-3859-1922	扇児童館 扇1-47-38 (扇住区センター内) ☎03-3896-0688	大谷田児童館 大谷田1-1-2-101 (大谷田住区センター内) ☎03-3629-5460
大谷田谷中児童館 大谷田4-16-6 (大谷田谷中住区センター内) ☎03-5697-3390	興本児童館 本木東町17-10 (興本住区センター内) ☎03-3889-0388	押皿谷児童館 鹿浜8-27-15 (押皿谷住区センター内) ☎03-3857-4231	加賀児童館 加賀2-31-6-101 (加賀住区センター内) ☎03-3857-4639	加平児童館 加平1-10-6 (加平住区センター内) ☎03-3605-8842
栗島児童館 中央本町4-5-2 (栗島住区センター内) ☎03-3848-3471	栗原北児童館 栗原4-19-15 (栗原北住区センター内) ☎03-3899-8761	弘道児童館※1 弘道2-16-1-101 (弘道住区センター内) ☎03-3840-9354	江南児童館 小台2-4-18 (江南住区センター内) ☎03-3914-3427	江北児童館※1 江北2-8-2 (江北コミュニティセンター内) ☎03-3890-6224
五反野児童館 西綾瀬2-1-13 (五反野コミュニティセンター内) ☎03-3886-2643	佐野児童館 佐野2-43-5 (佐野住区センター内) ☎03-3628-3277	鹿浜いきいき館児童館 鹿浜2-24-2 (鹿浜いきいき館内) ☎03-3853-5071	鹿浜児童館 鹿浜6-8-1 (鹿浜住区センター内) ☎03-3857-6550	島根児童館 島根4-19-1-101 (島根住区センター内) ☎03-3850-9966
新田児童館 新田2-2-2 (新田住区センター内) ☎03-3912-3421	神明児童館 神明南2-6-19 (神明住区センター内) ☎03-5682-5089	千住あずま児童館 千住東2-21-18 (千住あずま住区センター内) ☎03-3882-1218	千住河原町児童館 千住河原町5-12 (千住河原町住区センター内) ☎03-3870-7229	千住本町児童館 千住5-6-2 (千住本町住区センター内) ☎03-3870-6221
千住柳町児童館 千住柳町12-5 (千住柳町住区センター内) ☎03-3870-3490	竹の塚六月児童館 六月2-26-3-101 (竹の塚六月住区センター内) ☎03-3850-3494	中央本町児童館 中央本町3-15-1 (中央本町住区センター内) ☎03-3852-1434	東和児童館 東和3-12-9 (東和住区センター内) ☎03-3628-6206	舎人児童館 舎人1-3-26 (舎人住区センター内) ☎03-3857-0881
長門児童館※1 中川2-24-2-101 (長門住区センター内) ☎03-3629-8231	西新井栄町児童館 西新井栄町3-1-6-101 (西新井栄町住区センター内) ☎03-3880-7705	西新井児童館 西新井1-4-17 (西新井住区センター内) ☎03-3854-1527	西新井本町児童館 西新井本町2-30-37 (西新井本町住区センター内) ☎03-3890-5555	西伊興児童館 西伊興1-12-12 (西伊興住区センター内) ☎03-3896-7362
花畑児童館 花畑4-16-8 (花畑住区センター内) ☎03-3850-2602	花保児童館 東保木間1-25-4-101 (花保住区センター内) ☎03-3884-1229	東綾瀬児童館 東綾瀬1-28-7 (東綾瀬住区センター内) ☎03-5697-3370	東伊興児童館 東伊興1-5-22 (東伊興住区センター内) ☎03-3899-8531	東伊興住区センター分館児童館 (東伊興生活館)
平野児童館 平野2-2-14 (平野住区センター内) ☎03-3884-7765	淵江児童館 西保木間1-2-1-101 (淵江住区センター内) ☎03-3850-3467	淵江住区センター分館児童館 (西保木間児童館)	保塚児童館 保塚町7-16 (保塚住区センター内) ☎03-3858-1876	東伊興3-23-6 (東伊興住区センター分館内) ☎03-3897-2225
南花畑児童館 南花畑3-14-7 (南花畑住区センター内) ☎03-3859-9868	六木児童館 六木3-39-5-101 (六木住区センター内) ☎03-3629-1716	西保木間3-14-16-101 (淵江住区センター分館内)	本木関原児童館 関原1-21-11 (本木関原住区センター内) ☎03-3849-9735	

※1 改修工事予定のため、休館期間有。

改修中及び移転後の開館場所や閉館については、上記二次元コードから区ホームページを確認してください。



「あなた」とお子さんの健康や救急医療について相談できます

9 救急医療機関



(1) 急病のときは

休日応急診療所・準夜間応急診療所	日曜日、祝日、年末年始(12月30日から1月3日まで)に、症状の軽い方に対する応急診療を行っています。	
平日夜間小児初期救急診療機関	月曜日から金曜日の夜間(休日、年末年始を除く)に、中学生以下のお子さんに対する初期救急診療を行っています。	
休日応急歯科診療所	日曜日、祝日、年末年始(12月29日から1月3日まで)に、応急的な歯科診療を行っています。	

- ※ 電話やメールでの診療予約は承っておりません。各診療所の窓口受付のみとなります。
- ※ 荒天や感染症のまん延時などには、休診となる可能性があります。なお、受診に際して不安のある方は、事前に各診療所にお電話いただき、ご相談のうえでお越しいただくことをおすすめします。また、治療費については、保険診療の休日加算があります。応急診療のため、薬をお出しする場合は原則として当日分のみとなります。なお、未成年者の受診は保護者の同伴が必要です。



受診の際には健康保険の加入状況が分かる書類(マイナ保険証・資格確認書等)、公費負担の医療証(持っている方)、おくすり手帳を持参してください。

足立区医師会館休日応急診療所・準夜間応急診療所 診療科目: 内科・小児科 受付時間: 午前10時~11時30分 / 午後1時~3時30分、5時~9時	竹の塚休日応急診療所・準夜間応急診療所 診療科目: 内科・小児科 受付時間: 午前10時~11時30分 / 午後1時~3時30分、(※)5時~9時
足立区平日夜間小児初期救急診療機関 診療科目: 小児科 受付時間: 午後7時30分~10時	竹の塚休日応急歯科診療所 診療科目: 歯科 受付時間: 午前10時~11時30分 / 午後1時~3時30分
江北休日応急診療所 診療科目: 内科・小児科 受付時間: 午前10時~11時30分 / 午後1時~3時30分	東部休日応急診療所 診療科目: 内科・小児科 受付時間: 午前10時~11時30分 / 午後1時~3時30分

※ 令和7年4月21日、すこやかプラザ あだち(江北5-14-5)内に移転

制度	内容	問い合わせ先
東京都保健医療情報センター	【保健医療福祉に関する相談】 相談員が問い合わせやご相談に応じます。 ≪受付≫ 月曜日から金曜日まで 午前9時から午後8時まで (祝日・年末年始除く) 【24時間 医療機関案内】 電話による夜間・休日医療機関案内(案内員またはコンピューターによる自動応答サービス)、聴覚障がい者専用ファクシミリによる医療機関案内を24時間毎日行っています。 【外国語による相談】 外国語で受診できる医療機関や日本の医療制度などの問い合わせに相談員が応じます。 ※ 英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語対応可 ≪受付≫ 毎日 午前9時から午後8時まで	東京都保健医療情報センター ■保健医療福祉に関する相談 ☎ 03-5272-0303 ■24時間医療機関案内 ☎ 03-5272-0303 FAX 03-5285-8080 (聴覚障がい者専用) ■外国語による相談 ☎ 03-5285-8181
医療機関・薬局の公的検索システム「医療情報ネット(ナビイ)」	所在地、診療科目、受診希望日時等を指定しながら、希望する条件にあった全国の医療機関を検索できます。	医療情報ネット(ナビイ)
「#7119」東京消防庁救急相談センター 東京版救急受診ガイド	急な病気やけがをして、救急車を呼ぶべきか、今すぐ病院に行くべきか迷ったときなど、救急相談看護師等から適切なアドバイスを受けることができます。症状に基づく緊急性の有無のアドバイス、医療機関案内も行っています。 また、ホームページで症状ごとの質問に答えていくと病気やけがの緊急度や、受診する科目を確認できる「東京版救急受診ガイド」も利用できます。 ≪受付≫ 24時間(年中無休)	東京消防庁救急相談センター ☎ #7119 または ☎ 03-3212-2323

(2) 健康

制度	内容	問い合わせ先
予防接種	予防接種のスケジュール等について保健予防課、中央本町地域・保健総合支援課、保健センターで相談を受け付けています。また、一人ひとりにあった予防接種スケジュールのメール配信サービスはP21④をご覧ください。	■お住まいの地域を管轄する各保健センター等 ※ P42参照 ■保健予防課予防接種係(区役所南館2階) ☎ 03-3880-5094
土曜予防接種外来	通常の診療時間に予防接種を受けることが難しいお子さんを対象に、足立区医師会館で予防接種を行っています。 ≪受付≫ 毎月第3土曜日(8・12月除く) 午後2時から4時30分まで(接種は午後3時から5時まで)	足立区医師会 ☎ 03-3880-1131 (当日の受付時間のみ)
子供の健康相談室(小児救急相談)	お子さんの健康・救急に関する相談に看護師や保健師、助産師、また必要に応じて小児科医師がお受けしています。 ≪受付≫ 月曜日から金曜日まで 午後6時から翌朝8時まで 土・日曜日・祝日・年末年始 午前8時から翌朝8時まで	東京都福祉局 子供・子育て支援部家庭支援課 ☎ #8000 (携帯電話・フッシュ回線の固定電話) または ☎ 03-5285-8898
子どもの健康を守る卒煙チャレンジ支援事業	受動喫煙による赤ちゃんや子どもへの健康被害を避けるため、卒煙したい方を応援しています。健康保険が適用される禁煙治療の自己負担分を助成(上限2万円)します。対象など、くわしくは区のホームページをご覧ください。	ところどころの健康づくり課 健康づくり係(区役所南館2階) ☎ 03-3880-5433

救急医療機関

救急医療機関