

子どもの相談

[総合保健センター]

総合保健センターでは、妊娠・出産・子育てに関する相談支援を行っています。

妊婦健康診査・乳幼児健康診査・予防接種など健康に関するさまざまな相談に応じ、保護者が安心して子育てできるよう育児支援を行います。

- 妊娠に関すること
- 育児に関すること
- 栄養・歯科に関すること
- 乳幼児健康診査に関すること
- 予防接種に関すること
- 保護者の心と体に関すること

総合保健センター
(〒181-0004 三鷹市新川6-37-1
三鷹中央防災公園・元気創造プラザ2階)

担当・問い合わせ先

☎ 0422-46-3254
☎ 0422-24-8050(予防接種)
☎ 0422-24-8266(栄養・歯科)

[子ども家庭支援センター「りぼん」]

子どもと家庭に関する総合相談の拠点です。

身近な子育ての不安から児童虐待まで、妊娠期を含め子ども(0~18歳)と家庭に関するあらゆる相談に対応し、内容に応じて専門機関と連携し支援を行います。また、次の事業を行っています。

子ども ショートステイ	1歳6ヶ月から中学3年生までのお子さんが対象 (※特別な事由があるときは対象年齢について相談できます)
育児支援ヘルパー の派遣	1歳未満のお子さんがいるご家庭を訪問して家事や育児を支援します。
ふたご家庭 サポーターの派遣	3歳未満のふたご等多胎児がいるご家庭を訪問して家事や育児・外出等を支援します。
乳児家庭 全戸訪問 (にんにちは赤ちゃん事業)	おおむね生後4ヶ月までの赤ちゃんがいるご家庭を民生・児童委員が訪問します。子育て中の方がかかえているさまざまな不安や悩みを伺い、子育て支援サービスの案内資料とブックスタートの絵本をお渡しします。

利用者支援

相談員が市内の各種保育サービスをお調べしたり、相談をお受けします。

[受付時間]

月~金曜日 午前8時30分~午後5時
(土曜日、日曜日、祝日、12月29日~1月3日は休み)

担当・問い合わせ先

子ども家庭支援センターりぼん
(〒181-8505 三鷹市下連雀9-11-7
教育センター2階)

☎ 0422-40-5925

三鷹市ホームページの「子ども家庭支援センターりぼん」のページもご覧ください



[子ども家庭支援センター「のびのびひろば」]

子育てサービスの調整や地域で安心して預けられる場を提供します。また、次のサービス事業の登録、受付、調整も行っています。

一時保育 (三鷹駅前保育園)	生後3ヶ月以降でお首がすわった子から、小学校就学前のお子さんが対象
トワイライトステイ	生後3ヶ月以降でお首がすわった子から、小学校6年生までの認可保育園や小学校に通っているお子さんが対象
特定一時保育	生後3ヶ月から小学校就学前のお子さんが対象
利用者支援	相談員が市内の各種保育サービスを調べたり、相談を受付けます。
受付時間	月~土曜日 午前8時30分~午後7時 登録受付時間 午前9時~午後4時30分 (日曜日、祝日、12月29日~31月3日は休み)

担当・問い合わせ先

子ども家庭支援センターのびのびひろば
(〒181-0013 三鷹市下連雀3-30-12
三鷹市中央通りタウンプラザ3階)

☎ 0422-40-2926

三鷹市ホームページの「子ども家庭支援センターのびのびひろば」のページもご覧ください



〔子ども家庭支援センター「すくすくひろば」〕

0歳から3歳（4歳になる年度の3月まで）の乳幼児とその保護者を対象に、あそびや交流の場の提供や育児講座等を行う等、子育てを支援する場です。

利用者支援	相談員が市内各種保育サービス等の情報をお調べしたり、相談をお受けします。	
受付時間	月曜日～土曜日	午前8時30分～午後5時
わいわいひろば	親子で自由に遊べるスペースです。	
あそびましょ 育児講座	年齢別の少人数のあそびや子育てに関する講座を企画します。	
子育てグループ室	子育てグループの皆さんにお部屋をお貸しします。 ご利用の1ヶ月前から申込みを受付けます。	
利用時間	月曜日～土曜日	午前10時～午後4時30分
	日曜日、祝日、12月29日～1月3日は休み 詳しくはお問い合わせください。	

子ども家庭支援センターすくすくひろば
(〒181-0013 三鷹市下連雀4-19-6)
担当・問い合わせ先 ☎ 0422-45-7710
☎ 0422-24-8580(利用者支援専用)
三鷹市ホームページの「子ども家庭支援センターすくすくひろば」
のページもご覧ください



〔子ども発達支援センター〕

市内に居住する全ての子どもの健やかな育ちを支援します。

子育てステーションたかのこ(子育て・発達の相談)

子育てに関する総合相談窓口です。子どもへの関わり方の助言や、必要な情報提供を行います。

<発達についてのご相談>

歩き始めが遅い、言葉がおそい、落ち着きがない、こだわり、かんしゃくがあるなど発達面で気になることや、子どもに対する関わり方について悩んでいることはありませんか？0歳から18歳までのお子さんとその保護者のご相談をお受けします。就学前のお子さんには、支援プログラムを行っています。

<就園相談・子育て支援サービスの紹介>

市内の各種保育サービス等の情報について、相談員がお調べしたり、子育てについての相談をお受けします。

受付時間	月曜日～金曜日	午前9時～午後5時
------	---------	-----------

親子ひろば ひよこ

0歳から3歳（4歳になる年度の3月まで）の乳幼児とその保護者を対象に、遊びや交流の提供や保育講座等を行う等、子育てを支援する場です。

利用時間	月・水・木曜日	午前10時～正午、午後1時～午後4時30分
	火・金曜日	午後1時～午後4時30分

一時保育 ほしのこ

市内に居住する方や、元気創造プラザを利用される方の1歳から小学校に入るまでの集団保育が可能なお子さんを保育室でお預かりします。

利用時間	月・水・木曜日	午前9時～午後5時
	火・金曜日	午後1時～午後5時

※一時保育ほしのこは費用がかかります。利用には登録が必要です。

子ども発達支援センター
(〒181-0004 三鷹市新川6-37-1
三鷹中央防災公園・元気創造プラザ1階)
☎ 0422-45-1122
☎ 0422-45-1133(一時保育専用)

〔児童相談所〕

18歳未満の子どもの養育・育児・しつけ・障がい等、子どもについての悩みごとの相談に対応しています。

児童相談所では、児童福祉司・児童心理司・医師等の専門職員がさまざまな相談に応じ適切な助言・援助を行っています。相談は無料で、個人の秘密は守られます。

杉並児童相談所
(〒167-0052 東京都杉並区南荻窪4-23-6)
☎ 03-5370-6001
☎ 03-5370-6005
[相談受付時間]

担当・問い合わせ先

月～金曜日 午前9時～午後5時
(土曜日、日曜日、祝日、12月29日～1月3日は休み)

※ 電子メールでのご相談はできません。

上記時間を含め、児童相談所全国共通ダイヤル189で、24時間365日相談を受け付けています。

なお、来所される場合は、あらかじめ予約していただくとお待たせすることなく相談できます。



[その他の相談先]

子育て相談(みたかきっずナビアプリ)

「みたかきっずナビ」アプリでは、専門家が子育てについてのいろいろな相談を受け付けています。「なかなか日中、相談する時間がない」「電話ではちょっと…」という方もお気軽にご利用ください。

担当・問い合わせ先

みたかきっずナビアプリ(母子モ)をダウンロード→
必要事項を入力→
HOME画面「子育て相談はこちら」からお入りください



教育相談・就学相談・スクールカウンセラー

教育相談、就学相談等の相談に応じています。
スクールソーシャルワーク機能を有するスクールカウンセラーを学園ごとに配置し、小・中一貫した相談や支援を継続して行っています。

担当・問い合わせ先

教育委員会 学務課 総合教育相談室
(〒181-8505 三鷹市下連雀9-11-7
三鷹市教育センター2階)
☎ 0422-45-1151 就学相談 内線 3258
教育相談 内線 3253
☎ 0422-47-0110 電話相談専用(直通)

教育相談

東京都教育相談センターでは、幼児から高校生相当年齢までの子どもの性格や行動、しつけ、発達、いじめ、不登校、体罰、高校への進級・進路等に関する相談を子どもたちや保護者、学校の先生から受け付けています。

相談にかかわる秘密は守りますので、安心してご相談ください。

担当・問い合わせ先

教育相談一般・いじめ相談ホットライン
☎ 0120-53-8288(24時間365日対応)
高校進級・進路・入学相談
☎ 03-3360-4175
月～金曜日 午前9時～午後9時
土・日曜日・祝日 午前9時～午後5時



メールによる相談受付

こころの相談

多摩府中保健所では、精神保健福祉相談を行っています。(不登校、ひきこもり、暴力、その他こころの相談等)居住地区の担当保健師が相談に応じます。また、専門医による相談も行っています。

いずれも予約が必要ですので、事前に保健師までご相談ください。

長期療養児の相談

長期にわたる病気や、重症心身障害や医療的ケアをお持ちのお子さんの相談をお受けしています。

担当・問い合わせ先

多摩府中保健所 保健対策課 地域保健第二担当
(〒183-0022 東京都府中市宮西町1-26-1
東京都府中合同庁舎内)
☎ 042-362-2334(代表)
042-360-2144
月～金曜日 午前9時～午後5時



三鷹市無料法律相談(要予約)

弁護士が相続、遺言、離婚問題、慰謝料、借地・借家、金銭貸借など専門知識を必要とする法律相談について相談に応じ、問題解決の参考にさせていただくものです。

問題に対する対処方法や法的手続きの仕方、解決に向け専門家に依頼すべきかどうかアドバイスします。

相談日

月・火・水・金曜日
(祝・年末年始は除く)

午後1時30分～午後4時(一人30分)

予約・問い合わせ先

相談・情報課(市役所2階)
☎ 0422-44-6600



○子どもの権利擁護専門相談事業(東京子供ネット)
いじめ・体罰・虐待等子どもの権利侵害に関する相談

☎ 0120-874-374(フリーダイヤル)
月～金曜日 午前9時～午後9時
土・日曜日・祝日 午前9時～午後5時
(12月29日～1月3日を除く)
☎ 0120-874-376(メッセージダイヤル)
※24時間受付

○4152(よいこに)電話相談
東京都児童相談センターによる、18歳未満のお子さんに関するあらゆる相談

☎ 03-3366-4152
聴覚言語障害者専用FAX 03-3366-6036
月～金曜日 午前9時～午後9時
土・日曜日・祝日 午前9時～午後5時
(12月29日～1月3日を除く)

○ヤング・テレホン・コーナー(警視庁少年相談室)
☎ 03-3580-4970
[相談受付時間] 24時間
月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分は、専門の担当者(心理職及び警察官)が対応します。夜間及び土・日曜日・祝日は、宿直の警察官が対応します。

警視庁ホームページQRコード>>



三鷹警察署
(〒181-0012 三鷹市上連雀8-2-36)
☎ 0422-49-0110(代表)

問い合わせ先



割引・減免

[JR 通勤定期乗車券の割引]

児童扶養手当受給者及び同一世帯員の方は、通勤定期券運賃の3割引で「特定者用の通勤定期乗車券」を購入できます。

手続

- ①次のものを持参のうえ、子育て支援課で「特定者資格証明書」の交付を受けてください。
 - ・定期券を購入される方の証明写真
(6ヶ月以内撮影、正面上半身、縦4cm×横3cm)
 - ・児童扶養手当証書
- ②「特定者用定期乗車券購入証明書」を交付します。
- ③ 駅窓口で定期券購入申込書を記入し、上記の①の「特定者資格証明書」と②の「特定者用定期乗車券購入証明書」を添えて定期券をお求めください。

担当・問い合わせ先

子育て支援課 手当・医療係
(市役所4階 43番窓口)

☎ 0422-29-9675

みたかさっずナビの「JR通勤定期乗車券の割引」のページもご覧ください



[都営交通機関の無料乗車券]

児童扶養手当受給者及び同一世帯員のうち1人の方のみ、都バス・都電・都営地下鉄の無料乗車券の交付が受けられます。無料乗車券の有効期限は使用者の誕生月の月末までとなります。毎年誕生月に改めて交付を受ける必要があります。

手続

次のものを持参のうえ、子育て支援課で「都営交通無料乗車券」の交付を受けてください。

- ・児童扶養手当証書

担当・問い合わせ先

子育て支援課 手当・医療係
(市役所4階 43番窓口)

☎ 0422-29-9675

みたかさっずナビの「都バス・都電・都営地下鉄無料乗車券の交付」のページもご覧ください



[水道・下水道基本料金の減免]

三鷹市にお住まいの児童扶養手当受給世帯が受けられます。共同住宅等にお住まいの世帯も減免が受けられます。(契約名義人が児童扶養手当受給者本人の場合に限ります)

手続

- ①子育て支援課に「児童扶養手当証書」を持参し、「水道料金・下水道料金免除申請書」を受け取ってください。
- ②①の「水道料金・下水道料金免除申請書」を下記担当に提出してください。

担当・問い合わせ先

【申請書の提出は下記まで】

調布サービスステーション

(〒182-0022 調布市国領町7-29-5)

【料金免除に関するお問い合わせ先】

東京都水道局多摩お客様センター

☎ 0570-091-100

みたかさっずナビの「都営水道料金(基本料金)の免除」のページもご覧ください



[ごみ処理手数料の減免(ごみ指定収集袋の交付)]

三鷹市にお住まいの児童扶養手当受給者は下記のごみ処理手数料の減免を受けられます。

交付サイズ・枚数

交付する指定収集袋のサイズ

・2~4人世帯 M袋(20L)

・5人以上の世帯 L袋(40L)

※複数の減免事由に該当する場合も、交付枚数は最大で100枚です。

※申請月によって交付枚数が変わることがあります。

窓口での手続

次のものを持参のうえ、ごみ対策課に申請してください。

- ・児童扶養手当証書

窓口での代理申請

ご本人が申請に来られない場合は、次のものをお持ちになり代理申請も可能です。

- ・ご本人の児童扶養手当証書(コピー可)
- ・代理人のかたの身分証明書
- ・委任状(世帯が別の場合)

担当・問い合わせ先

ごみ対策課(第二庁舎2階)

☎ 0422-29-9613

※令和6年度は9月以降に郵送での申請受付を開始予定です。詳しくは広報・HPをご確認ください。

みたかさっずナビの「ごみ処理手数料の減免(ごみ指定収集袋の交付)」のページもご覧ください



[粗大ごみ・多量ごみの処理手数料の減免]

手続

下記の①～③のいずれかでお申込みください。

① 電話で申込みの場合

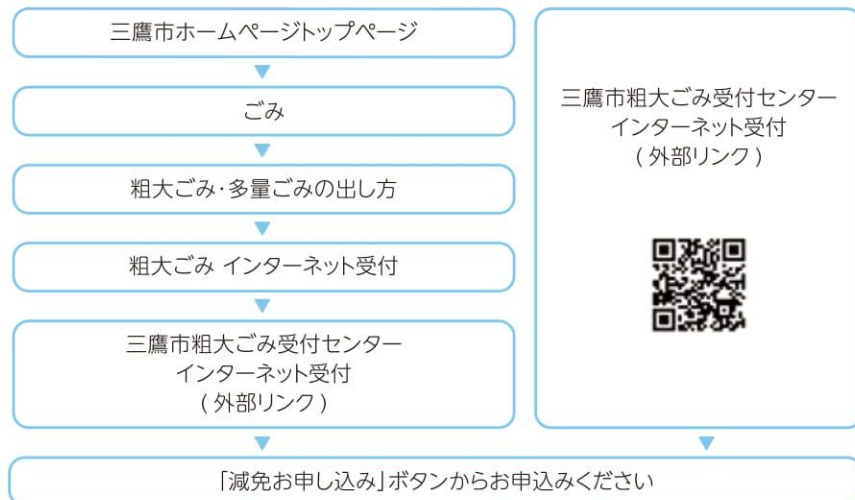
粗大ごみ受付センター TEL 03-5715-1212 までお申し込みください。

(※児童扶養手当を受給されていることと、証書番号を申し込み時に伝えてください)

② インターネットで申込みの場合

三鷹市ホームページからアクセス

QRコードからアクセス



③ 窓口で申込みの場合

児童扶養手当証書を持って、ごみ対策課窓口にてお申し込みください。



担当・問い合わせ先

ごみ対策課 (第二庁舎2階)

☎ 0422-29-9613

粗大ごみ受付センターは

☎ 03-5715-1212です。

三鷹市ホームページの「粗大ごみ・多量ごみの減免申請」のページ
もご覧ください



各種電話相談案内

区分	名称	電話	相談内容等	実施
ひとり親	生活相談	03(6272)8720	ひとり親家庭等の各種の相談 (東京都ひとり親家庭支援センター はあと)	通年(祝日含む) 月土日祝 9時～17時30分 火～金 9時～20時30分
	養育費相談			
	面会交流支援			
	就業相談	03(3263)3451	就業相談から職業紹介など (東京都ひとり親家庭支援センター はあと飯田橋)	通年(祝日含む) 月水木土日祝 9時～17時30分 火金 9時～20時30分
養育費	就業相談 生活相談 養育費相談 グループ相談会	042(506)1182	ひとり親家庭等の各種の相談 (東京都ひとり親家庭支援センター はあと多摩)	通年(祝日含む) 月水木土日祝 9時～17時30分 火金 9時～19時30分
	養育費相談 支援センター	フリーダイヤル 0120(965)419 携帯・PHS 03-3980-4108	養育費に関する電話・メールによる相談 (公益社団法人 家庭問題情報センター) [メール相談] info@youikuhhi.or.jp	平日 10時～20時 水曜日 12時～22時 土・祝 10時～18時 (振替休日は休み)
女性	女性相談	03(5261)3110 (多摩地区) 042(522)4232	女性の抱える悩み相談 (東京都女性相談支援センター)	月～金 9時～21時 土日祝・年末年始 9時～17時 月～金・年末年始を除く 9時～16時
パートナーからの暴力	DV相談ナビ	#8008	最寄りの配偶者暴力相談 支援センターにつながります	
	DV相談+	0120-279-889	DVの相談 電話、メール、チャット	電話 24時間 メール 24時間 チャット 12時～22時
	女性相談	03(5467)2455	配偶者暴力(DV)、 交際相手暴力(デートDV)の相談 (東京都配偶者暴力相談支援センター)	毎日 9時～21時 (年末年始を除く)
	男性相談	03(3400)5313	男性のための悩み相談 (東京都配偶者暴力相談支援センター)	※女性弁護士による法律相談、 精神科医師による面接相談を行っています。(要予約) 月水 17時～20時 土 14時～17時 (祝日・年末年始を除く)
性犯罪	性暴力支援ダイヤル NaNa	#8891 0120-8891-77	性犯罪・性暴力被害者の相談	24時間
緊急医療	東京消防庁救急相談 センター	#7119 03(3212)2323 042(521)2323	救急車を呼ぶ?病院へ行く? (23区) (多摩地区)	24時間
医療機関	医療機関案内サービス 「ひまわり」	03(5272)0303	医療機関案内サービス 「ひまわり」	24時間
		聴覚障害者向け専用 FAX 03-5285-8080		
医療	子供の健康相談室 (小児救急相談)	#8000 プッシュ回線の 固定電話、携帯電話 03(5285)8898	子供の健康・救急に関する相談に、看 護師や保健師が応じます。	月～金 18時～翌朝8時 土日祝・年末年始 8時～翌朝8時
心	心の電話相談	03(3302)7711	中部総合精神保健福祉センター (東京都福祉保健局)	月～金 9時～17時 (土日祝・年末年始を除く)
		042(371)5560	多摩総合精神保健福祉センター (東京都福祉保健局)	
		03(3834)4102	精神保健福祉センター (東京都福祉保健局)	

区分	名称	電話	相談内容等	実施
しるし	東京都 夜間こころの電話相談	03(5155)5028	こころの電話相談 (東京都福祉保健局)	毎日 17時～22時 受付 21時30分まで
	こころといのちの ほっとライン	0570(087478) ※FAXと一部のIP電話 からはつながりません	東京都自殺相談ダイヤル (東京都福祉保健局) ※相談料は無料です。 (別途、通話料がかかります。)	年中無休 12時～翌朝5時30分 LINE 相談 15時～22時30分
いのち	いのちの電話	03(3264)4343	人生の危機に直面したとき (社会福祉法人 東京いのちの電話)	24時間
		※インターネット相談可 https://www.inochinodenwa-net.jp/		
		042(327)4343	人生の危機に直面したとき (NPO 法人 東京多摩いのちの電話)	10時～21時 毎月第3金曜日 第3土曜日は 24時間受付
	いのちの電話 毎月10日、 フリーダイヤルの日	0120-783-556	毎月10日、 フリーダイヤル(無料)の電話相談 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)	10時～22時
	TOKYO ENGLISH LIFE LINE	03(5774)0992	人生の危機に直面したとき (Tokyo English Life Line)	毎日 9時～23時 Daily from nine am to eleven pm
いっしょ	東京都児童相談 センター	03(3366)4152 聴覚言語障害者用 FAX 03(3366)6036	いじめ、不登校、体罰、発達障害、 自傷・自殺予防、子育て、高校進級・進路・ 入学相談、外国人児童・生徒相談等	平日 9時～21時 土日祝 9時～17時 (閉庁日・年末年始を除く)
	東京都教育相談 センター	0120(53)8288	教育相談一般・いじめ相談	24時間
		03(3360)4175	高校進級・進路・入学相談	平日 9時～21時 土日祝 9時～17時 (閉庁日・年末年始を除く)
		0120(53)8288	外国人児童・生徒相談 (通訳あり)	金曜日の午後
	ヤング・テレホン・コーナー (面接相談あり)	03(3580)4970	少年についての問題、 いじめ等 (警視庁 少年相談室)	24時間 平日 8時30分～17時15分 (専門の担当者が対応) 夜間・土日・休日等 (宿直の警察官が対応)
	子どもの虐待 110 番	03(6909)0999	虐待のこと・子育てのこと等 (社会福祉法人 子どもの虐待防止センター)	平日 10時～17時 土 10時～15時 (日・祭日を除く)
	事件	事件・防犯 相談	#9110 03(3501)0110	事件や防犯の相談 (警視庁総合相談センター)
交通 事故	交通事故相談	03(5320)7733	損害賠償・示談・保険手続き (東京都生活文化局 広報広聴部都民の声課)	月～金 9時～17時 (祝日・年末年始を除く)
都政	都政 一般相談	03(5320)7725	都政や日常生活上の相談 お問い合わせ (東京都生活文化局)	月～金 9時～17時 (祝日・年末年始を除く)
住宅	住宅募集案内	03(3498)8894	都営住宅の募集案内 (東京都住宅供給公社 都営住宅募集センター)	月～金 9時～18時 (土日祝を除く)

区分	名称	電話	相談内容等	実施
消費 生活	消費生活相談	局番なし 188	消費者ホットライン (消費者庁)	毎日 17時～22時 受付 21時30分まで
		03(3235)1155	消費生活の相談 (東京都消費生活総合センター)	月～土 9時～17時 (日・祝日・年末年始を除く)
		0422(47)9042	消費生活の相談 (三鷹市消費者活動センター)	月～金 (祝日・年末年始を除く) 10時～12時 13時～16時
税金	税務相談室	0422(53)1311 聴覚障害者等案内専用 048(601)3239	税金の相談 (東京都国税局武蔵野税務署)	月～金 8時30分～17時 (土日祝・年末年始を除く)
年金	年金相談	ねんきんダイヤル 0570(05)1165 050で始まる 電話の場合 03(6700)1165	年金の相談 (日本年金機構)	月 8時30分～19時 火～金 8時30分～17時15分 第2土 9時30分～16時 (祝日[第2土を除く] 年末年始を除く)
人権	人権相談 (法務省人権擁護局)	0570(003)110	差別や虐待、パワーハラスメント等の 人権問題についての相談	月～金 8時30分～17時15分 (土・日・祝日を除く)
		0570(070)810	女性の人権相談	
		0120(007)110	「いじめ」、虐待など 子どもの人権に関する相談	
	外国人の人権	0570-090911	外国人のための人権相談	平日9時～17時 (年末年始を除く) weekdays 9:00 through 17:00
	インターネット人権相談		http://www.moj.go.jp/JINKEJ/jinken113.html	
外国 人相 談	英語	03(5320)7744	外国人のための日常生活上の相談 (東京都生活文化局広報広聴部 都民の声課)	(祝日・年末年始を除く) 月～金 9時30分～12時 13時～17時
	中国語	03(5320)7766		火金 9時30分～12時 13時～17時
	韓国語	03(5320)7700		水 9時30分～12時 13時～17時





Single parent family guide

ひとり親家庭のしおり 2024

令和6年8月発行

発行

三鷹市子ども政策部子育て支援課

〒181-8555

三鷹市野崎1-1-1

電話 0422-45-1151(代表)

<https://www.city.mitaka.lg.jp/>

編集・制作

一般社団法人withbaby

〒181-0013

三鷹市下連雀4-10-1 RISEMITAKA101

電話 0422-88-7077

<https://withbaby.jp/>