

授乳やオムツ替えができる施設（赤ちゃんほっとスペース）



中野区内にある、授乳室やオムツ替えシートを備えた区有施設や民間施設・店舗等を「赤ちゃんほっとスペース」と名づけました。

詳細マップは右のQRコードから▶
★中野区公式LINEから、位置情報検索ができます。



〈赤ちゃんほっとスペース ステッカー〉
入口などに表示してあります

子育て応援とうきょうパスポート（東京都事業）



問 東京都福祉局 子供・子育て支援部 企画課子育て応援事業担当

18歳未満のお子さんまたは妊娠中の方がいる世帯は、ステッカーが貼ってある協賛店等で、商品の割引などの様々なサービスが受けられます。パスポートの取得方法はQRコードから▶



←このステッカーが目印です

子ども食堂

主に家庭の事情により生活に課題を抱える地域の子どもたちに食事又は食材を提供しています。詳細は、各団体にお問い合わせください。一覧はQRコードから▶



子どもの学習スペース

区有施設の一部を活用して、子どもが自由に使える、子ども専用の学習スペースを設けています。詳細は、各施設にお問い合わせください。一覧はQRコードから▶



こどもほっとネット in なかの

「こどもほっとネット in なかの」は、中野区内で子どもや親子の居場所作りに取り組むボランティア団体・個人のネットワークです。子ども食堂や学習支援（無料塾）を、より身近な場所として利用いただくために、区内で活動する団体の基本情報を掲載しています。

詳細はQRコードから▶



相談したいときは

各相談窓口

受付時間は、特に記載のないものについては、祝日、12/29～1/3を除く月～金曜の午前8時30分～午後5時です。

すこやか福祉センター（区内4か所）

子育てに関する各種相談をお受けします。詳細はP.6をご確認ください。

子ども総合窓口（中野区役所3階）

	内容	場所・連絡先・日時
子ども総合窓口	子育てに関する各種手続きができます。	☎3228-5484
ひとり親家庭相談	母子・父子自立支援員によるひとり親家庭に対する支援や制度の情報提供、住宅、仕事、生活等についての相談をお受けします。	☎3228-8723 子ども・子育て支援係

子ども・若者支援センター（中央1-41-2）

	内容	場所・連絡先・日時
総合相談	18歳未満の子どもとその家庭に関するあらゆる相談をお受けします。お話をうかがい、専門機関をご案内する場合があります。	☎5937-3257 総合相談係
若者相談	義務教育終了後から39歳までの若者とその家庭に関する相談をお受けします。	☎5937-3271 総合相談係
児童相談所	子どもが心身ともに健やかに育ち、その持てる力を最大限に発揮することができるよう、支援します。家庭環境や児童虐待に関する相談、愛の手帳に関する相談、非行に関する相談、里親に関する相談など、子どもに関する様々な相談をお受けします。	☎5937-3289 中野区児童相談所 (子ども・若者支援センター6階)

子どもオンブズマン子ども相談室「ポカコロ」(野方1-35-3 教育センター分室3階)

	内容	連絡先・日時
子どもの権利に関する相談	子どもの権利を守り、子どもにとって一番善い方法を考え、一緒に問題を解決する相談窓口です。子どもオンブズマンと専門の相談員がお受けします。	☎0120-463-931 月～土曜日 (祝日、12/29～1/3除く) 午前11時～午後7時 メール相談はこちらから▶



相談したいときは

地域事務所（区内5か所）

地域事務所では、出生届、住民票の写し、戸籍証明書の発行等を行っています。

名称	所在地	電話番号
南中野	弥生町 5-11-26	3382-1457
東部	中央 2-18-21	3363-0752
江古田	江原町 2-3-15	3954-6812
野方	野方 5-3-1	3330-4201
鷺宮	鷺宮 3-22-5	3330-4112

その他電話相談・虐待通告窓口

児童相談所 全国共通ダイヤル 189	※一部のIP電話はつながりません。 ※通話料がかかります。
警察署 緊急時には、迷わず110番してください。	中野警察署（生活安全課） ☎5925-0110 野方警察署（生活安全課） ☎3386-0110

保育園 区立保育園 P.53 私立保育園 P.53

保育園では、地域の区民の方を対象に、子育て相談、子育て教室などの事業を実施しています。お気軽にお越しください。

	内容	場所・連絡先・日時
子育て相談	就学前乳幼児の育児全般について、電話・面接にて相談をお受けしています。	区立保育園 午前9時～午後4時 月～金曜日（祝日、12/29～1/3 除く） 私立保育園 直接施設にお問い合わせください。
子育て教室	身体計測、保育体験、育児相談などをお受けします。	区立保育園 私立保育園 直接施設にお問い合わせください。

幼稚園・認定こども園 区立幼稚園 P.54 認定こども園 P.55 私立幼稚園 P.56

子育て相談、親子で参加できるコーナーや園庭開放などの事業を行っています。

	内容	場所・連絡先・日時
子育て相談	日常的な子育てに関する相談を電話、面接等でお受けしています。	区立幼稚園 午前8時30分～午後5時 月～金曜日（祝日、12/29～1/3 除く） 私立幼稚園・認定こども園 直接施設にお問い合わせください。

乳児院

	内容	場所・連絡先・日時
電話育児相談	育児不安について、電話で相談をお受けします。	聖オディリアホーム乳児院（上鷺宮 5-28-28） 午前9時30分～午後5時 ☎5971-8071

母子生活支援施設

	内容	連絡先・日時
子育て電話相談	子育てに関する相談を電話にてお受けします。	毎日午前7時～午後10時（休日も利用可） 相談専用電話 ☎3381-2211

教育センター（中央1-41-2）

	内容	連絡先・日時
教育相談	子どもの教育上の悩みやいろいろな問題を解決するために専門の相談員がお受けします。 面接による相談は予約制です。	月～土曜日（祝日、12/29～1/3 除く） 午前10時～午後6時 （ただし、令和6年度より、月・水・木・金曜日は午後7時まで） ☎5937-3074
電話教育相談	教育上の悩みなど、電話による相談をお受けします。	月～土曜日（祝日、12/29～1/3 除く） 午前10時～午後5時 （ただし、令和6年度より、月・水・木・金曜日は午後6時まで） ☎5937-3083

（ただし、土曜日の相談は、令和6年度より）

生活相談窓口

	内容	連絡先・日時
女性相談	DVやセクハラ、ストーカーなどの身体的・精神的・性的な暴力についての悩み、その他女性の生き方の悩みについて相談をお受けします。	月～金曜日（祝日、12/29～1/3 除く） 午前8時30分～午後5時 ☎3228-5556

東京都配偶者暴力相談支援センター

	内容	場所・連絡先・日時
東京ウィメンズプラザ 一般相談等	女性の生き方・夫婦、親子の問題・学校や職場での人間関係・セクハラやDVの被害などについて、電話相談と面接による相談をお受けします。（面接は要予約）	年末年始を除く毎日 午前9時～午後9時 ☎5467-2455 ☎5467-1721（DV専用ダイヤル）
東京ウィメンズプラザ 男性のための悩み相談	夫婦や親子の問題、生き方、セクハラやDVの問題など、男性の抱える様々な悩みについて電話と面接による相談をお受けします。（面接は要予約）	電話相談（祝日、12/29～1/3 除く） 月・水・木曜日：午後5時～午後8時 土曜日：午後2時～午後5時 面接相談（祝日、12/29～1/3 除く） 水・木曜日：午後7時～午後8時 （要予約） ☎3400-5313
東京都女性相談センター 一般相談等	女性の生き方・夫婦間、親子の問題・DVなど女性からのさまざまな相談をお受けします。（面接は要予約）	月～金曜日 午前9時～午後9時 （土・日曜日、祝日、12/29～1/3 は午前9時～午後5時） ☎5261-3110
緊急時は	上記に関する緊急時	警察 110番（24時間） 東京都女性相談センター （夜間・休日のみ） ☎5261-3911

中野区消費生活センター（区役所4階）

	内 容	連絡先・日時
消費生活相談	スマートフォン、携帯電話やインターネットでの迷惑メールや不当請求、訪問販売や電話勧誘による被害、契約上のトラブルなどについて、原則電話で相談をお受けします。	月～金曜日（祝日、12/29～1/3 除く） 午前9時30分～午後4時 ☎3228-5438

中野区国際交流協会（中野2-9-7 なかのZERO 西館）

	内 容	連絡先・日時
外国人相談コーナー	外国人が日々の生活で困ったことや悩んでいることについて相談をお受けします。	月～金曜日（祝日、12/29～1/3、なかのZERO 休館日除く） 午前9時～午後5時 ☎5342-9169 HPはこちら▶



マザーズハローワーク東京（渋谷区渋谷1-13-7 ヒューリック渋谷ビル3階）

	内 容	連絡先・日時
就職の相談	仕事と子育て等の両立を目指す方のための就職支援をしています。お子さん連れでも利用しやすい環境で、個々の希望やニーズにあったきめ細かい就職相談を行っています。	月～金曜日（祝日 12/29～1/3 除く） 午前9時～午後5時 ☎3409-8609 HPはこちら▶



民生委員・児童委員、主任児童委員

問 地域支えあい活動支援係／4階 ☎3228-5582 または各区民活動センター

民生委員・児童委員、主任児童委員は子どもと子育て家庭の身近な相談相手です。

◎ひとりで悩まないで

- ◇妊娠、出産について心配なこと
- ◇子育てやしつけについての悩み
- ◇子どもの成長についての悩み
- ◇子どもの生活状況についての悩み



子育て支援ハンドブック おひるね

令和6年3月発行

発行

中野区

〒164-8501 東京都中野区中野4-11-19

中野区子ども教育部子ども・教育政策課（区役所7階）

TEL.03-3228-5734

無断で複製、転載することは
ご遠慮ください。

UD
FONT

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。