

# ご相談窓口一覧

## 総合相談窓口

分類	問い合わせ内容	担当部署	リンク先 (URL)	連絡先	受付時間
総合	都内での避難生活全般に関する相談窓口	都内避難者電話相談窓口	—	〔電話〕 0120-978-885 〔メール〕 otagaisama@tcs.w.tvac.or.jp	〔電話〕 月～金9時30分～17時 〔メール〕 常時受付、返信は月～ 金9時30分～17時

## 個別相談窓口

分類	問い合わせ内容	担当部署	リンク先 (URL)	連絡先	受付時間	
住宅	都営住宅の入居に関すること	J K K 東京 < 東京都住宅供給公社 > 都営住宅募集センター	<a href="https://www.juutakuseisaku.metro.tokyo.lg.jp/bunyabetsu/jutaku_fudosan/r6notohantou.html">https://www.juutakuseisaku.metro.tokyo.lg.jp/bunyabetsu/jutaku_fudosan/r6notohantou.html</a>	03-3409-4522	〔電話〕 月～金9時～18時 (祝日を除く) 〔オンライン〕 常時受付	
就学	公立小・中学校に関すること	教育庁地域教育支援部義務教育課	なし	03-5320-6752	月～金9時～17時	
	転入学に関するお問い合わせ (都立高等学校)	教育庁都立学校教育部高等学校教育課	<a href="https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/press/press_release/2024/release20240126_02.html">https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/press/press_release/2024/release20240126_02.html</a>	03-5320-6745	月～金9時～17時	
	転入学に関するお問い合わせ (都立特別支援学校)	東京都特別支援教育推進室	なし	03-5228-3433	月～金9時～17時	
	転入学に関するお問い合わせ (都立産業技術高等専門学校)	高専品川キャンパス管理課教務学生係	<a href="https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/hodohappyo/press/2024/01/26/20.html">https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/hodohappyo/press/2024/01/26/20.html</a>	03-3471-6331	月～金9時～17時	
	私立学校の被災者支援助成金についてのお問い合わせ (幼稚園、小学校、中学校、高等学校等)	生活文化スポーツ局私学部私学振興課	なし	03-5320-4239	月～金9時～17時	
子育て・家庭	子供自身や子育て家庭からの相談	福祉局子供・子育て支援部家庭支援課	なし	03-5320-4371	月～金9時～17時	
	ひとり親家庭のさまざまな相談	東京都ひとり親家庭支援センターはあと	なし	03-6272-8720	火～金9時～20時30分 月・土日祝日9時～17時30分 (年末年始を除く)	
	ひとり親家庭の仕事に関する相談	東京都ひとり親家庭支援センターはあと 飯田橋	<a href="https://haat.or.jp/">https://haat.or.jp/</a>	03-3263-3451	9時～17時30分 (火・金のみ9時～20時30分) (年末年始を除く)	
	ひとり親家庭のさまざまな相談 (仕事に関する相談も含む) (多摩地域)	東京都ひとり親家庭支援センターはあと 多摩	なし	042-506-1182	9時～17時30分 (火・金のみ9時～19時30分) (年末年始を除く)	
	保育施設 (認可保育所・認証保育所等)、ベビーシッター利用支援事業に関するお問い合わせ	福祉局子供・子育て支援部保育支援課	<a href="https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/hoiku/bs/babysittersien.html">https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/hoiku/bs/babysittersien.html</a>	03-5320-4128	月～金9時～17時	
子ども	いじめ、友人関係、学校生活、不登校、家族関係などに関する相談	教育相談一般・ 東京都いじめ相談ホットライン	<a href="https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/tel/jippan/index.html">https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/tel/jippan/index.html</a>	0120-53-8288	24時間対応	
女性	女性からの様々な悩みごとの相談	東京都女性相談センター (23区居住の方)	<a href="https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/j_soudan.html">https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/j_soudan.html</a>	03-5261-3110	月～金9時～21時 (土日祝日、年末年始 9時～17時)	
		東京都女性相談センター 多摩支所 (多摩・島しょ地区居住の方)	なし	042-522-4232	月～金9時～16時 (祝日、年末年始を除く) 受付時間外 03-5261-3110	
	暴力の防止とDV被害者支援および女性の抱える悩みや問題についての相談窓口	東京ウィメンズプラザ	<a href="https://www.twp.metro.tokyo.lg.jp/">https://www.twp.metro.tokyo.lg.jp/</a>	03-5467-2455	9時～21時 (年末年始を除く)	
若者	若者を対象とした相談窓口	東京都若者総合相談センター 「若ナビα」	<a href="https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/">https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/</a>	03-3267-0808	月～土11時～23時 (年末年始を除く)	
	インターネットやスマホでのトラブルで困っている方のための相談窓口	ネット・スマホのなやみを解決 「こたエール」	<a href="https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/">https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/</a>	0120-1-78302	月～土15時～21時 (年末年始・祝日を除く)	
高齢者	介護保険サービス等に関する高齢者やその家族等からのお問い合わせ	福祉局高齢者施策推進部介護保険課	<a href="https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kourei/sodan/soudan.html">https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kourei/sodan/soudan.html</a>	03-5320-4597	月～金9時～17時	
障害者	障害福祉サービス等に関する障害者やその家族等からのお問い合わせ	福祉局障害者施策推進部地域生活支援課	<a href="https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shougai/shougai/tetsuduki.html">https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shougai/shougai/tetsuduki.html</a>	03-5320-4324	月～金9時～17時	
税	被災者に対する都税の取扱いに関するお問い合わせ	主税局総務部総務課相談広報班	<a href="https://www.tax.metro.tokyo.lg.jp/agenda/r0601_quake.html">https://www.tax.metro.tokyo.lg.jp/agenda/r0601_quake.html</a>	03-5388-2925	月～金8時30分～17時	
生活資金	生活福祉資金貸付	【制度所管】福祉局生活福祉部地域福祉課	<a href="https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/seikatsu/seikatusikinn_fukushi.html">https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/seikatsu/seikatusikinn_fukushi.html</a>	03-5320-4072	月～金9時～17時	
		【相談・申請窓口】区市町村社会福祉協議会 ※ただし、URLは東京都社会福祉協議会	<a href="https://www.tcs.w.tvac.or.jp/activity/kasituke.html">https://www.tcs.w.tvac.or.jp/activity/kasituke.html</a>	03-3268-7173	月～金9時～17時	
雇用	就職相談	東京しごとセンター	<a href="https://www.tokyoshigoto.jp/important/detail/notice_12003.html">https://www.tokyoshigoto.jp/important/detail/notice_12003.html</a>	03-5211-1571	月～金9時～20時 土9時～17時 (年末年始・日曜・祝日を除く)	
	雇用保険の失業給付等のお問い合わせ	住所を管轄するハローワーク	—	—	—	
医療・健康	滞在先の近くにある医療機関・休日に診療してくれる医療機関に関するお問い合わせ、保健・医療に関する相談	医療機関案内サービスひまわり	<a href="https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryo/sodan/komatta/kyubybyou/24h_annai.html">https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryo/sodan/komatta/kyubybyou/24h_annai.html</a>	03-5272-0303	医療機関案内 毎日24時間 医療福祉相談 9時から20時 (土日祝日を除く)	
	滞在先の近くで透析に対応する医療機関に関するお問い合わせ	保健医療局保健政策部疾病対策課	なし	03-5320-4476	月～金9時～17時	
	健康不安に関するお問い合わせ	滞在先の地域の保健所	—	—	滞在先の区市町村の暮らしの便利帳を参照 <sup>(注1)</sup>	
	こころの健康に関する相談	東京都立中部総合精神保健福祉センター	<a href="https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/chusou/seishin_soudan/kokoro.html">https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/chusou/seishin_soudan/kokoro.html</a>	〔電話〕 03-3302-7711 〔管轄地区〕 港区、新宿区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、練馬区	03-3302-7711	月～金9時～17時 (年末年始・祝日を除く)
		東京都立精神保健福祉センター	<a href="https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/sitaya/seishin/index.html">https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/sitaya/seishin/index.html</a>	〔電話〕 03-3844-2212 〔管轄地区〕 千代田区、中央区、文京区、台東区、墨田区、江東区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、足立区、葛飾区、江戸川区、島しょ	03-3844-2212	月～金9時～17時 (年末年始・祝日を除く)
		東京都立多摩総合精神保健福祉センター	<a href="https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/tamasou/soudan/soudan_ippan.html">https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/tamasou/soudan/soudan_ippan.html</a>	〔電話〕 042-371-5560 〔管轄地区〕 多摩全域	042-371-5560	月～金9時～17時 (年末年始・祝日を除く)
その他	ひきこもりで悩んでいる方や家族等の相談窓口	東京都ひきこもりサポートネット	<a href="https://hikikomori-tokyo.jp/">https://hikikomori-tokyo.jp/</a>	0120-529-528	月～土10時～17時 (年末年始・祝日を除く)	
	無料法律相談	司法書士ホットライン	<a href="https://www.tokyokai.jp/consult/free_consult.html">https://www.tokyokai.jp/consult/free_consult.html</a>	03-3353-2700 042-540-0663	月～金10時～15時45分 水・木17時～19時45分	

(注1) 暮らし便利帳は、「暮らしのガイド」やその他の名前でも呼ばれることもありますが、各区市町村が、住民向けに自治体の施設や手続などを案内している冊子です。分からない場合は、当該地域の区市町村にお問い合わせ願います。