

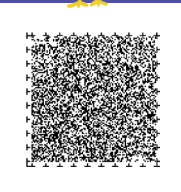
Cheer!

～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7年3月 広報印刷物登録番号 No.2293
企画・発行 世田谷区子ども・若者部 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 パール商事株式会社

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	P.20

相談・活動支援に関するご案内 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
● 無料学習支援／ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援事業／ 給付型奨学金	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
● 教育相談	P.29
● 子ども家庭支援課／せたがや子ども・子育てテレフォン／ 児童相談所／せたエール	P.30
● ヤングケアラーさぼーとるーむ／こころの健康相談／ 地域障害者相談支援センター／障害者就労支援センター	P.31
● 国・東京都の相談窓口	P.32



Cheer!'s MAP

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。

烏山地域施設	
16	たからぼこ … P19
17	地域障害者相談支援センター ぼーとからすやま … P31
18	教育相談室 烏山分室 … P29
19	烏山プレーパーク … P20

砧地域施設	
20	希望丘青少年交流センター (アップス) … P14-15
21	地域障害者相談支援センター ぼーときぬた … P31
22	教育相談室 砧分室 … P29
23	砧あそびの杜 プレーパーク … P20

玉川地域施設	
15	教育相談室 玉川分室 … P29
14	地域障害者相談支援センター ぼーとたまがわ … P31
15	野毛青少年交流センター (のげ青) … P12-13



北沢地域施設	
1	池之上青少年交流センター (いけせい) … P10-11
2	せたエール … P30
3	羽根木プレーパーク … P20
4	みつけばハウス … P28
5	世田谷区児童相談所 … P30
6	地域障害者相談支援センター ぼーときたさわ … P31

世田谷地域施設	
7	世田谷プレーパーク … P20
8	あいりす … P18
8	三茶おしごとカフェ … P28
世田谷若者総合支援センター ※令和7年4月より⑨に移転予定	
9	・メルクマールせたがや … P22-23
9	・せたがや若者 サポートステーション … P24-25
10	教育総合センター … P29
10	・不登校支援窓口 ・来室相談
11	駒沢はらっぱプレーパーク … P20
12	地域障害者相談支援センター ぼーとせたがや … P31



- ★ 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。



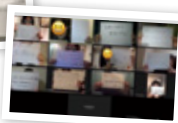
1 全体会議

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～

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!



みんなで
ねつせた! ポーズ



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、おしゃれなカフェや社会で活躍する先輩方、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
(*^へ^*)



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



こうした編集会議を経て、SNS上に情報が発信されます。
(X(旧Twitter) /Instagram/Facebook/note/YouTube)

せたがや
Payに取材
しました!!



Follow me!



3 まち歩き

新たなまちの魅力を発見すべく、定期的にまち歩きを行います。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ます。



世田谷八幡宮に
行きました!

下北沢を
ふらふらと!



フォローで楽しいこと発見。

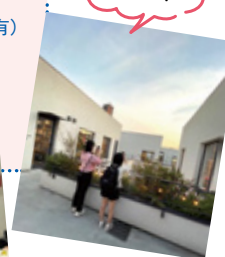
なんと、SNS に投稿をしているのは、みなさんと同世代の若者たち。世田谷のまちの中にあるお洒落なお店や美味しいお食事処、癒しの風景や季節イベントなど…
日々、盛りだくさんな内容を若者の目線で投稿しています。
ねつせた! フォローで、あなたも一緒に楽しいことを発見してみよう!



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4-22-33
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
① 月2回の会議、各イベント、取材 (オンライン有)
② 高校生・大学生世代が活動対象
③ 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>

下北沢の景色を
バシヤリ!!



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。

世田谷マップを
作りました!!



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。
一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、スタッフが全力で応援します！

イケセイウチ



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。ピアノ、ドラム、ギター、ベース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。

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。

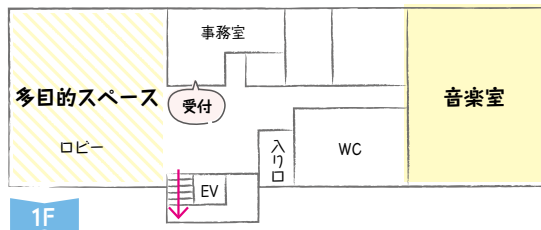
屋上テニスコート



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。
※受付でボードゲームなどを貸し出しています。

中学生以上利用OK

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。

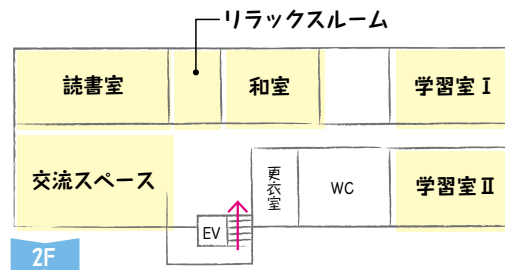
利用方法 予約不要。当日受付で手続き。

※PCや電卓などの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、自由利用で卓球ができます。

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。

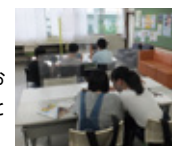


中学生以上利用OK

交流スペース

Free Wi-Fiを完備し、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



「進学した高校が違う中学時代の友人たちとも気軽に会うことができるのが良い。あらかじめ約束をして集まるでもなく、自然と顔を合わせられる」
「自分たちよりも年上の年代の人と知り合える出会いの場にもなっている」
「読書室は自宅の勉強部屋よりも静かで勉強に集中できる」
「ここで過ごす時はいつも安心して思う」
「屋外コートでバスケを思い切りできるのが良いが、できればもう少し遅い時間まで屋外コートが使えたら言うことがないかな」
(高校生世代)

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 FAX 03-3419-0889

🕒 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。

📍 区内在住・在勤・在学の39歳までの若者が利用対象



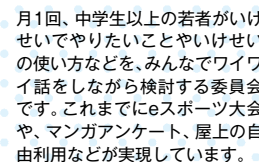
ホームページは、
こちらから。

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、世田谷にちなんで、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



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、週1回曜日を決めて活動します。売店の運営開始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、様々な活動を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。



のげにゃん

ちょっとPR
Free Wi-Fiを
完備しています！

📍 世田谷区野毛2-15-19

🚶 東急大井町線「等々力駅」「上野毛駅」 いずれも徒歩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子玉川駅⇄多摩川駅)

いずれも徒歩5分

☎ 03-3702-4587 📠 03-6809-8739

🕒 ① 午前9時～午後9時 *小学生は午後6時、中学生は午後8時まで

(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。

📍 ③ 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。

創作活動室



利用方法 ▶ 受付にて要予約。

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。

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！



フリースペース

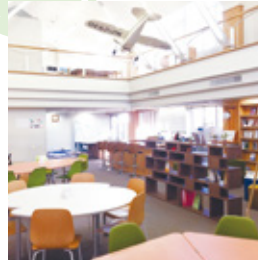
おしゃべりやゲームをしたり、漫画を読んだり、自由に過ごせる空間です。ゆったりのにんびり過ごせます。



利用方法 ▶ 予約不要。自由に利用できます。

＜小学校5年生以上利用OK＞

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。



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。

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)

ホール

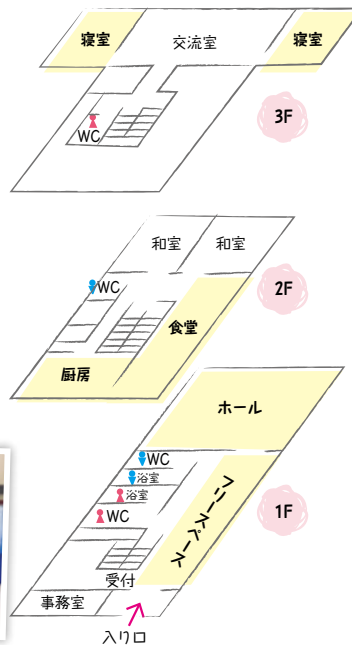
開放的な空間で卓球やバドミントンなどの軽運動や、ダンスやジャグリングの練習で利用できます。

利用方法 ▶ 予約不要。自由に利用できます。

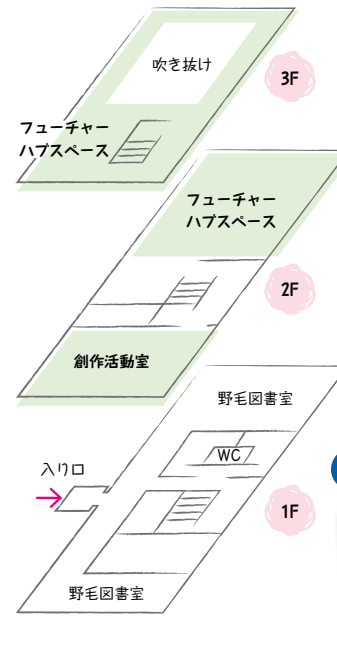
※室内履きをご持参ください。



本館



別館



利用者の声



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できます。(20代)

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

(高校生世代)

*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。

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？



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。



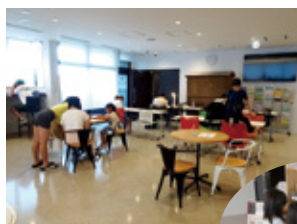
ちょこっとPR

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。

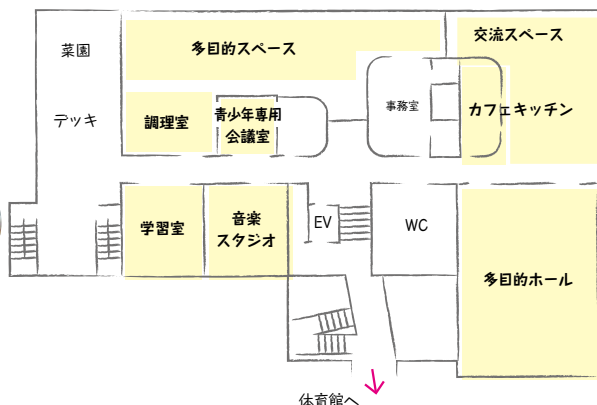
※体育館靴を持参してください。



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。



体育館へ

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。



利用者の声

アップスでいろいろな楽しいことを体験してきたけれど、それ以上に地域のお祭りに参加したり、保育園でボランティアをしたりとアップスの外とつながってくれたことが嬉しかった。
(高校生世代)

スタジオを利用させてもらっています。スタッフの対応にも感謝しています。スタジオを利用するには、とても良い場所だと思います。
(大学生世代)

ちょこっとPR

週1回公認心理師による「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！

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・鳥51・ハ01・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 FAX 03-6304-6916

🕒 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)

📍 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。

中学生以上利用OK

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。

中学生以上利用OK

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。



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を行います。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回仲間と一っしょに畑仕事や新メニューの開発などをするグループ活動も行っています。

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。手芸やクラフトでも利用できます。



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。
※予約利用者がいない場合は、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。

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。



利用案内

- ① 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

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（プレスボ）」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。

児童館一覧

- 🎸 バンド
- 🎹 ピアノ
- 💃 ダンス
- 🏀 バasket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。

プレスボ

池尻児童館
☎ 3422-0411
水・土曜日は
午後7時まで開館

プレスボ

代田児童館
☎ 3469-6095
金・土曜日は
午後7時まで開館

プレスボ

玉川台児童館
☎ 3709-4163
水・土曜日は
午後7時まで開館

プレスボ

喜多見児童館
☎ 3417-9151
木・金曜日は
午後7時まで開館

プレスボ

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

*
上祖師谷ばる児童館
☎ 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。

TEENS プロジェクト

中高生世代の皆さんが自らイベントや活動を企画し運営する「TEENS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！

あいりす

「あいりす」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、カードゲームや手芸、ネイルなどをしながらゆったり過ごすことができます。



あいりす公式キャラクター
いーちゃん

通常開室の様子



運営スタッフは年長の近い女子大生だから安心。困りごとにも聞いてもらえるよ。

いつもこの場所でおしゃべりしながら、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。

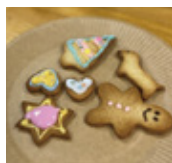


手芸やビーズ、ネイルなど、女の子向けのプログラムがたくさん。

イベント

やりたいことをみんなで決めて、2か月に1回程度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ています。



キャンドル作りもしたよ！



夏は毎年恒例のプレーパークでのイベント

この看板が目印です！

〈令和7年4月（予定）から〉

📍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「会議室2」

📍東急田園都市線／東急世田谷線「三軒茶屋駅」徒歩3分

〈令和7年3月末（予定）まで〉

📍世田谷区太子堂4-1-1 キャロットタワー 2階

☎ あいりす直通：080-7194-7180（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ね。

最新情報や活動の様子はこちらをチェック！



X (旧Twitter)



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しなくてもいい。ふらっときて、おしゃべりや勉強、ボードゲームもできます！

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。



みんなでおしゃべりしながらボードゲームやカードゲームをして楽しんでいます。食事を作って食べることも！



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。

メニューも手作り！



マシュマロも焼いたよ！



3〜4か月に1回イベントも！夏にかき氷を作ったり、庭でBBQをしたよ！

📍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ね。

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 (旧Twitter)

Follow me !
毎週、たからばこの情報を更新しています！



Instagram

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（旧Twitter）・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

世田谷区には区内5か所（各地域1か所）のプレーパークがあります。
中高生をはじめ、子ども達が日々自分の責任で自由に遊び、体験や経験を通して
仲間や大人、地域の人、そしてワーカーとの交流を深めています。



集まったみんなで「何食べる？」と、メニュー決めから始まる「夕食会」。焚火で作るごはんを食べた後はギターを弾いたり、サッカーをしたり、だべったり...思いおもいに過ごしています。思いつき音楽を楽しみたい子は、音楽イベントを企画する若者もいます。

羽根木プレーパーク

× 休園日は火曜日
📍 世田谷区代田4-38-52
羽根木公園内
🚌 小田急線梅ヶ丘駅徒歩3分
井の頭線東松原駅徒歩7分
☎ 03-3324-9284



世田谷プレーパーク

× 休園日は月曜日、火曜日
📍 世田谷区池尻1-5-27
世田谷公園内
🚌 東急田園都市線池尻大橋駅徒歩12分
三軒茶屋駅徒歩15分
☎ 03-3795-2160



駒沢はらっぱプレーパーク

× 休園日は月曜日、火曜日
📍 世田谷区駒沢3-21
駒沢緑泉公園隣
🚌 東急田園都市線駒沢大学駅徒歩15分
桜新町駅徒歩12分
☎ 03-3422-9455

烏山プレーパーク

× 休園日は月曜日、火曜日
📍 世田谷区北烏山8-5
北烏山もぐら公園内
🚌 京王線千歳烏山駅徒歩約20分、小田急バス（吉02系統＝千歳烏山あるいは吉祥寺駅から乗車）ときわ橋バス停から徒歩3分
☎ 03-5384-4593



利用案内

- ① 午前10時～午後6時（夕食会は午後6時～午後9時）
- ② 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。



※砦あそびの杜プレーパークについては区のHPを見てください。

砦あそびの杜プレーパーク

📍 世田谷区大蔵4-6 大蔵運動公園アスレチック広場
🚌 小田急線祖師ヶ谷大蔵駅徒歩25分、玉31系統区立総合運動場バス停から徒歩8分、あるいは成城学園前駅より渋24系統成育医療研究センター前バス停から徒歩10分

砦地域に新たなプレーパークができるよ！



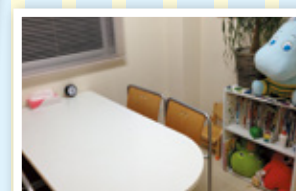
困ったときや辛いとき

相談・活動支援に関するご案内

困ったときや辛いときに相談できる
支援機関や、就職活動や学習など
さまざまな活動のサポートをする場所や事業等
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。

メルクホームページは
ここからアクセス!



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。

④ 毎月第2木曜日 午後2時～午後4時30分
⑤ 希望丘青少年交流センター⇒施設詳細はP.14-15へ
⑥ 事前予約制
(ご希望の方は ☎ 03-3414-7867 までご連絡ください)

相談は無料です

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。



相談は無料です

Teen's Time



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
でお出かけをしたいと思います。

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。

その他にも、季節イベント、食事系プ
ログラム、運動系プログラム、講義形
式のプログラムなどがあります。



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

ふらっと立ち寄れる居場所!

「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。
ゆったりとした
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。

⑦ 開室時間: 毎月第1・4土曜日 午後1時～午後4時
⑧ メルクマールせたがや ⑨ 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)

※令和7年4月より、太子堂2-16-7

(三軒茶屋分庁舎5階)に移転予定

三軒茶屋駅 徒歩2分

☎ 03-5779-8222 FAX 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)

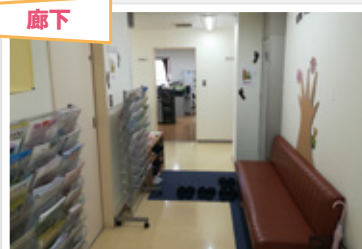
◎ 15歳から49歳までの方と保護者の方が対象です。

◎ 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

X (旧Twitter)、Instagramでもサポステの情報を発信しているよ～



面談室

利用者の声

ここに来た当初は就職することが怖くて、そのことをいつも相談していました。面談を通して何が不安なのかを知り、一つ一つ気持ちを確かめることで、徐々に活動できるようになっていきました。



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



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。

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。



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。

スタッフの声

「せたがやサポステ」を利用してみたいと考えている方へ！



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で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！

サポステホームページはここからアクセス！



メルケ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、少しだ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ここで持てました。



自分のペースで、気軽に勉強したい

無料学習支援



中学生や高校生が無料で利用できる、色々な学習支援があります。「学校の勉強がわかるになりたい」「高校受験に向けて勉強したい」「マンツーマンで教えてもらいたい」と思っているみなさん、ぜひ使ってみてください。

詳しくは
「世田谷区 学習支援」で
検索し、日時や場所が自分に
あうものを見つけてね。



マスコットキャラクター

なちゅ



世田谷の子どもの権利をまもり、
救済する機関です

せたがやホッと 子どもサポート (せたホッと)

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「せたホッと」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。

☎ 03-3439-6777

🕒 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)

📍 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)

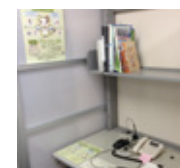
🌐 <https://www.city.setagaya.lg.jp/kodomosoudan/15531.html>

※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。

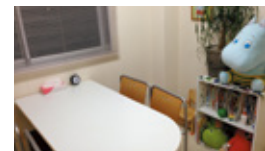


世田谷の子どもに関わる悩みや心配ごとなどをサポートします。

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。



学び直して、高卒認定をとりたい



ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援事業

高校を卒業していない(中退を含む)ひとり親家庭の子
どもまたは親が、高等学校卒業程度認定試験合格を目指
して講座を受講したとき、受講費の一部を支給します。

事前相談の上、
講座が始まる前月の10日
までにお申し込みください



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

🕒 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。



ひとりで悩まず話しに来ませんか?
こころがホッとするスペースです。



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。



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。

大学などへの進学を応援します



給付型奨学金

生活保護世帯から
進学する若者のための
給付型奨学金



☎ 03-5432-2569
(子ども・若者部子ども家庭課)

生活保護世帯の高校生や、児童養護施設や里親等のも
とから巣立った若者が大学などに進学するときに利用
できる返す必要のない奨学金があります。

せたがや若者フェアスタート
(児童養護施設退所者等
支援事業)



☎ 03-6304-7740
(子ども・若者部児童相談支援課)

世田谷区ホームページ
「世田谷区こころスペース」で
検索ください。



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

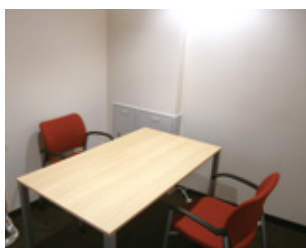
三茶おしごとカフェでは、なかなか就職機会に恵まれない
若者や再就職を目指す女性、高齢者など、仕事さがしでお困
りの方のために、一人ひとり丁寧な対応で就職をサポートし
ています。また、ハローワークの職業紹介窓口「ワークサポ
ートせたがや」も併設しています。

📍 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。



ナニかがみつかる冒険がはじまる

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、世の中をゆるーくサバイバルするのに必要な
スキルを「みつける」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。

「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
ニかをみつける」お手
伝いをします。

※「同じような境遇の人」
「仲間」のこと



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

学校（園）生活や家庭生活の心配ごとについて、幼児・小学生・中学生とその保護者の方から相談を受けています。

総合 教育相談 ダイヤル

教育や日常生活に関する様々な相談を受け付けます。

☎ 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
※令和7年4月より、午前9時～午後6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

不登校や登校しぶりと、そのほかの悩みについても相談できる窓口です。

☎ 03-6453-1523 ☎ 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

専門の相談員が配置され、保護者の方の相談にお応えしながら、
お子さんに対しても心理的な支援を行っています。

教育総合センター
（来室相談）

☎ 03-6453-1524 ☎ 03-6453-1534

教育相談室 玉川分室

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



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

☎ 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



ヤングケアラー
について相談したい

そんなあなたへ。

世田谷区ヤングケアラーさぽーとるーむ

家族のこと、学校のこと、勉強や進学のこと、友達のこと...どんなことでも、気軽につぶやいたり相談したり
できます。元ヤングケアラーなどがお返事します。

① (月～金) 正午～午後8時に返信します。

※相談は24時間受け付けています。



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 ㊚ 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 ㊚ 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 バインフィールドビル201

☎ 03-6379-0262 ㊚ 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 ㊚ 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 ㊚ 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

【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



国・東京都の相談窓口

そんなあなたへ。

なんとなく生きる
ことがつらい...

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(年末年始を除く)

※受付は午後10時30分まで

【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。

東京都自殺相談ダイヤル

～こころといのちのほっとライン～

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～翌朝5時30分

【LINE相談】相談ほっとLINE@東京

🕒 午後3時～午後11時

※受付は午後10時30分まで

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



仕事に関する相談・紹介、求人情報の提供、就活セミナーの開催など正社員での就職を目指す若者(34歳以下の方)のサポートを行っています。

☎ 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～



ネットいじめや架空請求など、インターネットやスマホ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

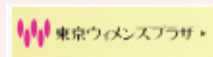
【LINE】(月～土) 午後3時～午後9時 ※祝日、年末年始を除く

【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。

☎ 03-5467-2455 (一般相談)

☎ 03-5467-1721 (DV専用相談)

🕒 (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・休日) 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)

♂ 男性のための悩み相談 ♀

☎ 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