



相談・支援



① 区の相談窓口

相談先	電話番号	受付時間	相談内容
あらゆる相談 発達 東部子ども家庭支援センター	03-5980-5275 メール相談あり	月～金/ 午前9時～午後6時 土/ 午前9時～午後5時	● 0～18歳の子どもの不安や悩みなど、子育てに関するさまざまな相談。妊娠中～出産後についての質問・心配事の相談。育児や家事のサービスや子育てに関する情報提供。訪問相談もあります。
あらゆる相談 発達 西部子ども家庭支援センター	03-5966-3131 メール相談あり		
児童発達支援センター	03-6777-0370 ※つながりにくい時はこちらへ 03-5966-3131 (西部子ども家庭支援センター)	月～金/ 午前9時～午後5時	● 心身の発達に心配のあるお子さんとご家族の相談。電話、メール、親子あそび広場で発達や育児に関する相談。 ● 言語聴覚士、作業療法士、理学療法士などの個人指導や少人数のグループの指導。 ● 支援のご相談の際にはワーカーと心理士がお話を伺う初回面接があります。
あらゆる相談 子ども家庭支援センター 相談支援グループ 連携調整グループ	03-6858-2302 子ども用「なやミミ」 フリーダイヤル 0120-618-471	月～金 午前8時30分～午後5時15分 平日 午前9時～午後6時 土曜日 午前9時～午後5時	● 0～18歳の子どもの不安や悩みなど、子育てに関するさまざまな相談。妊娠中～出産後についての質問・心配事の相談。育児や家事のサービスや子育てに関する情報提供。訪問相談有。 ● ヤングケアラーに関する相談 ● 子どもからの直接のご相談も受けます。面談も可。
あらゆる相談 子育てインフォメーション	03-4566-2487	月～金/午前8時30分～午後5時 第2・第4土曜日/午前9時～午後5時	● 子育てナビゲーターが、妊娠中から18歳までのお子さんについて相談をお受けします。必要な窓口のご案内やイベント・遊び場の情報をそろえてお待ちしております。
あらゆる相談 としま子どもの権利相談室	03-5985-9580	火～金 午前10時～午後5時45分 (今後土曜日にも相談できる予定)	● 友達、学校、家庭、身体のことなど、子どもの権利侵害に関する相談。子どもの権利侵害に関わる相談であれば大人からの相談も可。
保健 健康推進課／ 長崎健康相談所	03-3987-4174 03-3957-1191	月～金 午前8時30分～午後5時	● 親と子の健康に関するさまざまな相談 ● 妊娠中、出産後のこととからだ、赤ちゃんの育児・栄養・歯科の電話相談。 ● 赤ちゃん訪問 誕生した赤ちゃん全員に保健師・助産師が訪問します。体重測定、母乳やミルク・育児相談、予防接種、ママの健康について。里帰り先で訪問を受けた方も、豊島区の訪問を再度受けられます。急いで相談したい方は電話でご連絡をください。



相談・支援



相談先	電話番号	受付時間	相談内容
あらゆる相談 子ども若者総合相談 (アシスとしま)	03-4566-2476	月～金 午前8時30分～午後4時30分 (祝日・年末年始を除く)	●子どもからおおむね39歳までの若者のあらゆる相談(どなたからでも相談できます) ●電話、メール、来所、訪問相談 ●学校のこと ●働くこと ●日常生活のこと ●家族のこと
発達 障害福祉課 発達障害者相談グループ	03-4566-2445	月～金 午前8時30分～午後5時 (祝日・年末年始を除く)	●発達障害について、あらゆる年齢層の方からの相談に応じます。相談内容により、適切な機関を紹介します。
医療的ケア児相談窓口 ①障害福祉課 児童・障害児支援グループ ②児童発達支援センター	①03-4566-2451 ②03-6777-0370	月～金 午前9時～午後5時 (祝日・年末年始を除く)	医療的ケアを必要とするお子さま、ご家族が、ご自宅や地域で安心して暮らしていけるよう医療的ケア児等コーディネーターが様々な相談に応じます。ライフステージに応じて、利用できるサービスや関係機関を紹介します。
育児 ①区立保育園 ②幼稚園 ③区民ひろば(子育てひろば)	各施設	①区立保育園 月～金/午前9時～午後4時 ②幼稚園 月～金/午前9時～午後5時 ③区民ひろば 月～日/午前9時～午後5時	●0～6歳の子どものに関する相談(電話相談、来館での相談)
育児 ①子どもスキップ・学童クラブ ②ジャンプ東池袋・長崎	各施設	①子どもスキップ・学童クラブ 月～金/午前10時～午後6時 土/午前10時～午後5時 ②ジャンプ 月～金/午前10時～午後8時 土日/午前10時～午後6時	●小・中高生の相談 ①小学生 ②中・高校生
あらゆる相談 教育 教育センター 教育相談 (来所相談)	03-3971-7440	月～土 午前9時～正午12時 午後1時～午後5時	●幼児から18歳(高校卒業まで)のお子さんの成長に伴って生じる様々な悩みや心配事の相談(予約制) ●いじめや不登校、発達の相談
あらゆる相談 教育 教育センター 教育相談 (電話相談)	03-3983-0094	月～土 午前9時～正午12時 午後1時～午後5時	(名前を言わなくてもけっこうです。無料) ●幼児から18歳(高校卒業まで)のお子さんに関するあらゆる相談(お子さんから相談できます) ●いじめや不登校、発達の相談
教育 教育センター 就学相談	03-3590-6746	月～金 午前9時～正午12時 午後1時～午後5時	●お子さんの成長のこと、障害のことが原因で教育に不安を感じている方の相談 ●特別な支援が必要なお子さんの教育に関すること ●特別支援学校、特別支援学級(固定学級(知的障害、自閉症・情緒障害)、通級指導学級(難聴・言語障害))、特別支援教室にすること
スクールソーシャルワーカー(SSW)	各幼稚園 各小中学校	開校日	区立幼稚園、小中学校に在籍する、不登校、いじめなどの問題や福祉的な問題を抱えるお子さんと保護者に対し、社会福祉士・精神保健福祉士が、社会福祉の専門的な知識などを用いて支援を行います。 各区立幼稚園、小・中学校を通じての相談を受けています。
適応指導教室 (袖子の木教室)	各小中学校	開校日	様々な理由で学校に行けない小・中学生のお子さんに対し、少人数での学習や生活体験などを通し、状況に応じた支援を行います。 入級希望者は、各学校を通して手続きが必要です。 見学はいつでも受け付けています。
虐待・非行・発達相談 あらゆる相談 豊島区児童相談所	03-6758-7910	月～金(祝日を除く) 午前9時～午後5時 夜間休日の緊急の虐待通告は189へ	(児童相談所) ●18歳未満の子どもに関するあらゆる相談 ●子どもの面会を見られない ●子どもを虐待してしまう ●子どもの万引き、金銭持ち出し ●家庭内暴力 ●発達の相談、愛の手帳



相談先	電話番号	受付時間	相談内容
児童相談所虐待対応ダイヤル	189	24時間(年中無休)	(189) ●近所で虐待されているようだ ●ひどい泣き声が続く ●子どもが夜一人でふらふらしている ●子育てが辛くてつい子どもに当たってしまう
育児・家庭 虐待 民生委員・児童委員／主任児童委員(各地域委員の連絡先は福祉部福祉総務課 民生・児童委員グループへお問い合わせください)	03-3981-1722	問合せ 月～金 午前8時30分～午後5時15分	●18歳までの子育てに関する相談 「近所の子どもの泣き声が激しい。虐待かも…」「子どもが不登校になってしまった。どうしよう…」「子育てが大変。誰に相談したらいいの?」「自分が病気で失業。生活に困って…」こんなことでお困りの方はいませんか?
いじめ 虐待 豊島区人権擁護委員(携帯電話相談)	090-7206-2772	24時間(年中無休)	(名前を言わなくてもけっこうです・無料) ●いじめを受けている・誰にも言えない・誰に相談していいかわからない ●虐待を受けていると感じる・つらい・どうしたらいいかわからない ●体罰を受けている・いやだ・怖いなどどんな悩みでも相談してください。
女性・家庭・DV 男女平等推進センター エポップ10	03-3980-7830 専門相談 予約受付 03-5952-9501	月～土 午前9時～正午12時 午後1時～午後5時	●一般相談…人間関係・夫婦・親子・しごと・生き方など女性の抱える悩み相談 ●専門相談(予約制)…夫やパートナーからの暴力(DV)相談/女性心理士によるこころの相談/女性弁護士による法律相談
男性の専門相談ダイヤル	03-6842-0055	第2火 午後5時30分～午後8時30分	しごと・家庭・生き方など男性の悩みについて、奇数月は女性心理カウンセラー、偶数月は男性心理カウンセラーが対応します。
性自認・性的指向に関する相談(にじいろ相談ダイヤル)	03-6842-0140	第4金 午後6時～午後9時	性自認/性的指向にかかわる悩みについて専門の相談員が対応します。
女性・家庭・DV 子育て支援課 ひとり親・女性相談グループ	03-3981-2119	月～金 午前8時30分～午後5時	●女性の日常生活全般、配偶者からの暴力、家庭の相談(夫婦・親子・嫁姑・扶養など家庭内の問題)
あらゆる相談 いじめ・虐待・犯罪被害 子どもからの相談 フリーダイヤル	0120-618-471	月～金/午前9時～午後6時 土/午前9時～午後5時	(名前を言わなくてもけっこうです・無料) ●聞いてほしいことがある ●嫌だな/辛いなどと思うことを言われる ●夜、子どもだけでお家にいる ●目の前で大人同士が喧嘩している ●お家に帰ることが嫌だなぁと感じる ●叱られる/蹴られる/無視される など

②都の相談窓口

相談先	電話番号	受付時間	相談内容
あらゆる相談 発達 育児・虐待 東京都児童相談センター (よいこに電話相談)	03-3366-4152	月～金/ 午前9時～午後9時 土日祝/ 午前9時～午後5時	●18歳未満の子どもに関するあらゆる相談 ●自閉症・アスペルガー症候群・ADHD・学習障害などの症状を持つ子どもについての相談 ●イライラして子どもにあたってしまう・上の子だけがかわいいと思えない ●子どもが言うことを聞かない・幼稚園や学校でうまくいかない・保護者が病気や精神疾患にかかっているなどの相談
教育 東京都特別支援教育推進室	03-5228-3433	月～金 午前9時～午後5時	●特別支援学校への就学や転学について
教育 東京都教育相談センター	0120-53-8288 (教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン) 03-3360-4175 (高校進級・進路・入学相談)	24時間対応 月～土/ 午前9時～午後5時 (開庁日・祝日・年末年始除く) メール相談24時間対応	●いじめ、友人関係、学校生活、不登校、子育ての悩みや不安、家族関係、発達障害、自傷行為、家庭内暴力、体罰、ヤングケアラーに起因する問題などの相談 ●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

相談先	電話番号	受付時間	相談内容
あらゆる相談 いじめ 東京子供ねっと「話してみなよ」 (児童相談センター内 子どもの権利擁護専門相談事業)	相談をする 0120-874-374 (フリーダイヤル)携帯可 メッセージを 吹き込む 0120-874-378 (フリーダイヤル)携帯可 0120-874-376 (フリーダイヤル)携帯可	月～金/ 午前9時～午後9時 土日祝/ 午前9時～午後5時 (12/29～1/3は除く) 24時間(年中無休) 24時間(年中無休)	(名前を言わなくてもけっこうです・無料) ● いじめを受けている・誰にも言えない・誰に相談していいかわからない ● 虐待を受けていると感じる・つらい・どうしたらいいかわからない ● 体罰を受けている・いやだ・怖いなどどんな不安や悩みでも相談してください。
あらゆる相談 いじめ・虐待 女性・家庭・DV 東京法務局人権擁護部	みんなの 人権110番 0570-003-110 こどもの 人権110番 0120-007-110 (フリーダイヤル)	月～金 午前8時30分 ～午後5時15分 (祝日・年末年始を除く) インターネットからの メール相談及び SNS(LINE)による相談あり	● 差別や虐待、ハラスメントなど、様々な人権問題についての相談 ● こどもの人権問題についての相談(友達から「いじめ」にあつて学校に行きたくない、家の人にいやなことをされる、部活動で暴言・暴力を受けている、先生や親には話にくいけど、このままではどうしていいかわからない、誰も気づいてくれない等)
女性・男性・家庭・DV 東京ウィメンズプラザ	女性のための 悩み相談 03-5467-2455 03-5467-1721 (DV専用) 男性のための 悩み相談 03-3400-5313	月～日祝/ 午前9時～午後9時 (年末年始を除く) 月・水・木/ 午後4時～午後8時 土/午後1時～午後5時 (年末年始・祝日除く)	● DV被害・生き方・性格・夫婦・親子・人間関係。女性弁護士による法律相談・DV被害などで精神的に不安を抱えている人やその子どもについての精神科医による相談もあります(予約制)。 ● DV、デートDVなどの暴力の問題や夫婦・職場の人間関係等、男性の抱えるさまざまな悩みについての相談。必要に応じて、対面での相談も行っています(予約制)。
女性・家庭・DV 東京都女性相談支援センター	03-5261-3110	月～金/ 午前9時～午後9時 土日、祝日、年末年始 午前9時～午後5時 LINE相談あり (都福祉局HP参照)	● 女性からのさまざまな相談に応じています。同時に、配偶者からの暴力(いわゆるDV)で悩んでいる人のための配偶者暴力支援センターでもあります。緊急の保護や自立のために支援が必要な女性の相談を受けています。

③ 区の相談事業

子ども家庭支援センターでの相談

0歳から18歳までの子どもと家庭に関するあらゆる相談に応じます。必要により関係機関や専門機関をご紹介します。

※妊娠中の方、障害のある方もご利用できます。

子どもの発達、保護者の育児の不安や悩み、家族のことなどの相談は「専門相談員」におつなぎできます。(臨床心理士・社会福祉士・巡回発達相談員・発達相談員等による面接相談・予約制)

電話相談・面接相談(日曜・祝日・年末年始以外)

月～金 9:00～18:00

土 9:00～17:00

※広場でも相談に応じます。

問 東部子ども家庭支援センター ☎03-5980-5275
西部子ども家庭支援センター ☎03-5966-3131

西部子ども家庭支援センター

◎パオパオ

発達に不安や心配な事があるときは、遊び広場でお子さんを遊ばせながら相談できます。臨床心理士・理学療法士・保育士がお子さんの様子をみながお話を伺います。まずは気軽にお越しください。

実施日 月1回 第1木曜日 10:00～11:30

予 約 予約制です。(センター便りで受付開始をお知らせします。)

対 象 0歳～就学前までのお子さんとそのご家族

◎あそんで相談ことばとからだ

上記パオパオと同様の内容の相談を、地域の区民ひろばに出張し行います。

実施日・場所 不定期 区民ひろば

予 約 必要ありません。



問 西部子ども家庭支援センター ☎03-5966-3131



お子さんの発達、子育てについて悩んだら・・・

なかなか歩かない

ことばが遅い

かんしゃくを起こす

落ち着きがない

育てにくい、等

お子さんの発達、子育てで心配や不安があるときはご相談ください

◎電話相談

お子さんの発達や子育てで心配のある方はまず電話でご相談ください。

対 象 0歳～18歳未満のお子さんを育てている方



●●● 保育施設・幼稚園等巡回相談

心理相談員が保育園・小規模保育園・幼稚園やスキップなどを巡回し、子どもの発達について、職員や保護者からの相談をお受けします。相談日はお問い合わせください。

巡回 月～金 10:00～17:00

問 各保育園・各幼稚園の園長
東部子ども家庭支援センター ☎03-5980-5275

●●● 子育て訪問相談

◎子育て訪問相談

子育て訪問相談員がご自宅に伺い、子育てについての相談をお受けします。
お気軽にご連絡ください。

対 象 区内在住の妊産婦から就学前のお子さんがあるご家庭
(就学後～18歳未満の子育て家庭もご相談いただけます)

訪問日時 月～金 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)

◎1歳のバースデイ訪問相談

1歳の誕生日のお祝いに子育て訪問相談員が訪問します。
訪問の際に、子育てに関してお困りのことがありましたら遠慮なくご相談ください。

対 象 おさんが認可保育園に在園していないご家庭
(1歳のお誕生日前後にご案内を郵送します)

訪問日時 月～金 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)

問 東部子ども家庭支援センター ☎03-5980-5275
西部子ども家庭支援センター ☎03-5966-3131



④区の支援事業

●●● 育児支援ヘルパー事業

育児・家事のお手伝いをいたします。

＊ひとり親家庭等へのヘルパー派遣については利用要件が異なります。

「ひとり親家庭等のために」のページ(P68)をご参照ください。

対 象 区内在住で2歳未満のお子さんがいるご家庭。出産前でも利用可。

利用日時 毎日 8:00～19:00(年末年始を除く)

利用料 1時間 900円(減免制度あり)

＊兄弟・双子など複数児童の育児の場合、料金は1.5倍です。

＊双子以上のお子さんがある場合で「スマイルカード」をお使いになるとき、お子さん1人「2時間」無料で利用できます。予約時に「スマイルカード」を利用することをお伝えください。

利用時間 1回の妊娠で70時間まで(双子以上の場合は160時間)

＊1回2時間以上4時間まで(1日につき4時間以内)

利用方法 東部もしくは西部子ども家庭支援センターの職員がご自宅を訪問し、利用申請の手続きをさせていただきます。初めてのご予約は、子ども家庭支援センターにご連絡ください。

問 東部子ども家庭支援センター ☎03-5980-5275
西部子ども家庭支援センター ☎03-5966-3131

相談・支援





子ども家庭庁所管
企業主導型保育園

子どもが主役の保育園

土日祝
預かり
OK

園見学
歓迎

随時
入園可

自ら考え、自ら学び、自ら行動する力が育ち、
ひとりひとりの能力を伸ばす場所を目指しています。

Phoenix Kids (フェニックスキッズ)

要町	向原	目白高田
東京都板橋区南町 12-7-1F	東京都板橋区向原 1-6-12-1F	東京都豊島区高田 1-29-4-1F

※各園共通：園所時間 7:00～19:00(土日祝開所)

見学予約お問合せ **フリーダイヤル**

0120-963-441

受付時間 平日10:00～18:00(土日祝休み)

公式サイト



虐待しそう・虐待かなと思ったら・・

自ら「助けて」と言えなかったり、その場から逃げられない子どもたちを虐待から救うには、周りの大人の気づきと援助が必要です。虐待行為は「がんばってもどうにもならない」という親のこころの悲痛な叫びです。周囲の人は、悩みを抱える親子に救いの手を差し伸べ、より良い親子関係のためのサポートをし、社会全体であたかく子育てを見守ることが大切です。

● 虐待の種別

子どもへの虐待の種類は、「児童虐待の防止等に関する法律」により、以下の4つにわけて定義されています。実際にはこれらの虐待が単独で起こることは少なく、ほとんどのケースが重複して発生しています。

◎身体的虐待

- ・叩く、殴る、蹴るなどの暴力
- ・激しく揺さぶる
- ・逆さづりにする
- ・戸外に閉め出す
- ・意図的に子どもを病気にさせる
- ・やけどを負わせる
- ・溺れさせる
- ・首を絞める 等

◎性的虐待

- ・性行為や性的関係を強要する
- ・性器を見せる、触る、触らせる
- ・性的行為を見せる
- ・ポルノグラフィーの被写体にする
- ・性的な写真や映像を見せる
- ・プライバシーゾーンへの接触 等

◎ネグレクト

- ・適切な食事を与えない
- ・体や衣類や住居などが不衛生
- ・病気ケガ等があっても受診をさせない
- ・乳幼児を残したまま長時間外出する
- ・家に閉じ込める(学校等に行かせない)
- ・同居人の虐待行為を放置する 等

◎心理的虐待

- ・乱暴な言葉を浴びせる
- ・激しい叱責
- ・言葉による脅し、無視
- ・無視、拒絶的な態度
- ・きょうだい間での差別的な扱い
- ・DVの目撃、子の面前での夫婦の言い争い(ケンカ)
- ・きょうだいに虐待行為を行う 等

ひとりで悩まず、まずはお電話ください。



● 虐待はなぜ起こるの？

子どもへの虐待は様々な要因が複雑に絡みあって発生します。なぜ虐待が起きるのか、その原因を特定することは容易ではありません。

以下は一般的に虐待の要因としてあげられていることですが、このような要因があるから必ず虐待が起きるということではありません。先入観を持たずに関わるのが大切です。

◎子育ての悩み

少子化・核家族化の中で、身近に協力者や相談相手を得られず、悩みを深めることで、子どもへの不適切な関わりが発生することがあります。

夜泣きや離乳食、子どもの反抗期や友達関係など、子どもの成長に伴って起きる様々な問題が保護者のストレスにつながり、子どもへの暴力に発展することがあります。

◎生活や家族関係等の不安定さ

経済的な問題により生活が不安定な場合や、家族問題のストレスが子どもに向けてしまうこともあります。

DVなど、家庭の中に暴力があり、子どもが恐怖にさらされることも虐待にあたります。

◎社会からの孤立

核家族化の進行や地域コミュニティの希薄化などにより、孤立化する家庭が増えています。家庭の中で子どもとだけ向き合う生活がストレスを生み、虐待につながるがあります。

社会から孤立することで、虐待の発見が遅れ、重大な事態に陥ることがあります。

◎保護者自身の問題

保護者自身が虐待を受けて育った場合など、子どもへの関わりの中で暴力を再現したり、必要なケアを怠ったりしてしまうことがあります。自らの行為が虐待であると認識していない。(しつけ=体罰)

保護者の疾病や依存症などにより適切な養育ができず、結果的にネグレクトなどの虐待を生むこともあります。

◎親と子どもの関係性

子どもがかわいいと思えない、子どもの言動にイライラするという親の感情や、親になつかない、親の反応を試すような子どもの行動が顕著になるなどで関係が悪化し、虐待に発展してしまうことがあります。

◎子ども自身の育てにくさ

よく泣く、ひとつのことにこだわる、落ち着きがないなど、子ども自身の育てにくさが、虐待を引き起こすことがあります。

子どもに健康や発達上の課題がある場合も、保護者がその対応に追われ、余裕がなくなりストレスを抱えて虐待を引き起こすことがあります。

● 子どもの養育などに関する相談

◎子どもの養育に関する相談に応じています

「虐待しそう」「虐待かも」と思ったら、一人で悩まずお電話ください。

◎ヤングケアラーに関する相談窓口があります。

「家族のお世話をしている」「家事やお世話をしてもらっている」などで、悩んでいる方、また、「もしかしたら、、、」とお気づきの方、まずはお電話ください。

問 子ども家庭支援センター相談支援グループ ☎6858-2302 月～金8:30～17:15

子ども用フリーダイヤル ☎0120-618-471 (せりは しないで)

◎通告に関する相談窓口があります。

通告者の氏名や通告内容などが漏れることはありません。安心して相談してください。虐待ではなかった場合でも通告者は責任をとられることはありません。

問 豊島区児童相談所 ☎6758-7910 児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189番
緊急の場合 ☎110番

子ども食堂

子ども食堂は、子どもが一人でも安心して入ることができ、子育て中の親子なども利用できる無料または低額で食事を提供する食堂です。

地域の人たちなどがボランティアで運営していて、食事をきっかけに集まり交流し、地域コミュニティ形成の場でもあります。

実施日、対象、参加費、申込方法は子ども食堂により異なります。詳細は各子ども食堂にお問い合わせください。としま子ども食堂ネットワークに参加している子ども食堂を区ホームページに掲載しています。



問 子ども若者課 地域支援グループ ☎03-3981-2187

子どもの学習・生活支援事業

子どもたちに無料で学びの機会を提供する場、子どもたちが安心して過ごせる居場所として区内で活動している学習支援団体をご紹介します。

対象者 豊島区民の小・中・高校生(中退生含む)

内容 としま子ども学習支援ネットワーク(とこネット)に参加する団体をご紹介します。

学習参加費 無料

窓口時間 9時～16時まで

問 暮らし・しごと相談支援センター とこネット担当 ☎03-4566-2454

一音会ミュージックスクール 【03-3954-2000】

60年の歴史を持ち、生徒数は約1200人、講師陣約50人。長年の研究に基づく独自の絶対音感習得プログラムとカリキュラムを持ち、卒業生に世界的な音楽家多数。

コラム Q: ピアノを習うと頭の良い子になるって本当?

A: ピアノは、もっとも手軽で、もっとも効果的な脳のトレーニングです

ピアノを習っているお子さんの学力や知能が高いというデータは、実は大昔からありました。それがなぜなのか、分かってきたのは最近です。

理由は、「ワーキングメモリ」にありました。「ワーキングメモリ」とは、情報を一時的に蓄えておく脳の機能であり、知能に大きく影響するものです。ピアノを弾く時には、指が弾いているところよりも先の楽譜を目で追う「先読み」が必要です。また、指を動かしながら音の高さやリズムや指使いといった多くの情報を読み取る「マルチタスク」も必要です。「先読み」や「マルチタスク」が、「ワーキングメモリ」をきたえると考えられています。自然な形で楽しく脳トレできるのが、ピアノです。

ピアノは3歳から、先立つ音感やリズムのトレーニングは生後8か月から、おはじめていただけます。独自のノウハウを持つ一音会に、お手伝いさせていただきませんか?

⑤仕事をさがす

●● ハローワーク(職業安定所)

ハローワーク池袋サンシャイン庁舎 東池袋3-1-1 サンシャイン60ビル3階

・職業相談部門 ☎03-5911-8609 ・雇用保険給付課 ☎03-5958-8609

*サンシャイン庁舎には、マザーズコーナーが設置されています

◎マザーズコーナー

①仕事と家庭の両立を目指す方のニーズに合ったお仕事の相談・紹介、応募書類の添削や面接対策など、就職に向けたサポートをしています。

②相談窓口の近くにキッズスペースがあるので、お子様連れでも安心してご利用いただけます。

③20歳未満の子育て中の方を支援しているので、小・中学生のお子様をお持ちの方も歓迎です。

④早期就職をご希望の方に、予約担当制できめ細やかな支援をしています。

相談時間 月曜～金曜 8:30～17:15(土曜・日曜・祝日・年末年始を除く)

問 ☎03-5911-8609(部門コード47#)

●● 東京しごとセンター

◎女性しごと応援テラス

結婚や出産、育児・介護等を理由に離職した女性など、家庭と両立しながら再就職等を目指す方向けの窓口です。専任の就職支援アドバイザーがご相談に応じます。情報・パソコンコーナーやキッズスペースがあります。

利用時間 月曜～金曜 9:00～20:00

土曜 9:00～17:00(日曜・祝日・年末年始を除く)

問 千代田区飯田橋3-10-3 ☎03-5211-2855

●● 職場についての相談

◎池袋労働基準監督署

池袋4-30-20 豊島地方合同庁舎1階

問 方面(労働条件・解雇・賃金) ☎03-3971-1257 労災課(労働保険) ☎03-3971-1259

安全衛生課 ☎03-3971-1258



ニッセイ・TOTALパートナー募集中

～自分らしく働くなら、ニッセイ。～

-  家庭と仕事の両立・充実の福利厚生制度
-  頑張った分だけ給与に反映
-  未経験でも安心の教育制度

詳細は↓こちら



☎03-3983-5108 担当: 谷口

探25-41727,26/2/4(期限27/2)

ご相談歓迎!

<https://www.nissay.co.jp/kaisha/saiyo/chuto/totalpart/>

日本生命保険相互会社 池袋支社

⑥住まいのこと

子育てファミリー世帯家賃助成制度

居住水準の向上を求めて、豊島区内の良質な民間賃貸住宅に転居した場合に、一定の要件を満たす子育てファミリー世帯に対し、転居後の家賃と基準家賃との差額の一部を一定期間助成します。
※助成内容、資格要件等が変更される場合がありますので、豊島区ホームページや下記問合せ先にご確認ください。

(豊島区HP) <https://www.city.toshima.lg.jp/308/2008281142.html>

問・くらし・居住支援課 居住支援グループ ☎03-3981-2683

⑦里親制度

しってみよう！なってみよう！子どものための里親

様々な理由で家族と離れて暮らす子どもが東京都には約4,000人、豊島区内にも約100人います。「里親制度」は、そういった子どもたちを家庭に迎え入れ、子どもの健やかな育ちを支える仕組みの一つです。

養育家庭 一定期間、子どもを預かり養育する里親。子どもにより預かる期間はさまざま。

養子縁組里親 特別養子縁組により、子どもの養親になることを前提とした里親。

短い期間の受入れもあります。子育て中でも里親になれます。詳しくは豊島区のホームページ、もしくは下記お問い合わせ先にお問い合わせください。

(豊島区ホームページ: <https://www.city.toshima.lg.jp/505/satooya.html>)

問・豊島区児童相談所 家庭養護担当(直通) ☎03-6758-7918 平日午前9時～午後5時

児童発達支援センター

中央愛児園

ダウン症や発達障害など発達に遅れがある
お子さんの支援をおこないます。

豊島区南大塚 3-43-11

TEL 03-5927-1285



JR大塚駅から徒歩5分
丸の内線新大塚駅から徒歩7分



小児科医、保育士、作業療法士、
言語聴覚士、理学療法士、
公認心理師が支援します。

ZZZ 社会福祉法人
全国心身障害児福祉財団

