

○ 区役所以外の相談窓口(電話相談)のご案内 ○

※通話料は自己負担です。※祝日・年末年始はお休みです。



種 類	日 時	相談内容等	連絡先(予約先)
法テラス・サポートダイヤル	月曜日～金曜日 9時～21時 土曜日 9時～17時	法的トラブル等の解決に役立つ情報や法制度、関係機関(法律相談・公的機関窓口等)の情報提供	日本司法支援センター(法テラス) ☎0570-078374 ホームページ https://www.houterasu.or.jp
弁護士会による電話無料相談	月曜日～金曜日 10時～16時	法律問題全般 約15分程度 ※ 電話は都内からのみつながります	東京弁護士会 第一東京弁護士会 第二東京弁護士会 ☎0570-200-050
公害・環境なんでも110番	毎月第2・第4水曜日 10時～12時	騒音・振動等、身近な生活環境に関わるトラブル等	東京弁護士会 第一東京弁護士会 第二東京弁護士会 ☎03-3581-5379
法律相談 高齢者・障がい者のための 電話法律相談	平日 ※10時～12時 ※13時～16時	弁護士による高齢者や障がい者のための法律相談 約15分程度 ※ 受付時間はそれぞれ終了時刻の15分前までです	東京弁護士会 第一東京弁護士会 第二東京弁護士会 ☎03-3581-9110
交通事故相談	月曜日～金曜日 ①10時～19時 ②10時～12時30分 13時～15時30分	弁護士による交通事故の民事的な問題に関する相談 約10分程度 ※ 全国の相談所へ自動転送	(公財)日弁連 交通事故相談センター (おなやみじこ) ①☎0120-078325※1(通話料無料) ②☎03-3581-1770 (IP電話からも受け付けます)
ワンストップ総合相談窓口【要予約】 (都内中小企業者向け法律相談)	月曜日・水曜日・金曜日 9時～11時45分 月曜日～金曜日 13時～15時45分	経営に関すること 相談時間は原則45分間 ※ 相談方法はオンライン、来社です ※ まずはお電話・WEBにて予約をお取りください	(公財)東京都中小企業振興公社 ☎03-3251-7881 【場所】東京都産業労働局 秋葉原庁舎5階 総合支援課
東京都多言語相談ナビ【要予約】 (多言語による無料法律相談)	月曜日・水曜日・金曜日 13時30分～14時30分 14時45分～15時45分	日常生活で法律に関すること、在留資格のこと等 やさしい日本語ほか13ヶ国語対応 ※ 相談方法はオンライン、来所です	(公財)東京都つながり創生財団 ☎0120-142-142 (通話料無料)
司法書士 司法書士ホットライン	①月曜日～金曜日 10時～15時45分 ②水曜日・木曜日 17時～19時45分	不動産登記、相続・贈与、会社設立登記、成年後見 に関すること 約10分程度	東京司法書士会 ①☎03-3353-2700 ②☎042-540-0663
消費生活 消費者ホットライン	原則として毎日	消費生活トラブル(契約、悪徳商法、架空請求等) に関すること ※ 最寄りの消費生活センター等の相談窓口を案内	☎188(いや!)
不動産 賃貸ホットライン	【電話相談・面談相談予約受付】 月曜日～金曜日 9時～17時30分 (面談による相談は要予約)	賃貸住宅及び不動産取引に関すること	東京都住宅政策本部 民間住宅部不動産課 ☎03-5320-4958
労働 東京都ろうどう110番	月曜日～金曜日 9時～20時 土曜日(祝日を除く) 9時～17時	賃金不払いや解雇など労働問題全般に関すること	東京都労働相談情報センター ☎0570-00-6110
行政相談 行政苦情110番	月曜日～金曜日 9時～16時45分 土・日・祝日・夜間は 留守番電話受付	国の行政などへの苦情や意見、要望	総務省行政相談センターさくみみ東京 (東京行政評価事務所) ☎0570-090-110
人権 相談 みんなの人権110番	月曜日～金曜日 8時30分～17時15分	差別や虐待、ハラスメント等の人権問題	東京法務局人権課 ☎0570-003-110
女性相談	月曜日～金曜日 9時～21時 土・日・祝日・年末年始 9時～17時	女性からのさまざまな悩み、DVに関する悩み、緊急保護や自立のための支援が必要な方等の悩み相談	東京都女性相談支援センター ☎03-5261-3110
東京ウィメンズプラザ	毎日(祝日も対応) 9時～21時	DVに関する悩み相談、夫婦・親子の問題、生き方、職場の人間関係、セクシュアルハラスメント等、さまざまな悩み相談	東京ウィメンズプラザ ☎03-5467-2455(一般相談) ☎03-5467-1721(DV専用相談)
男性のための悩み相談	月曜日・水曜日・木曜日 10時～20時 土曜日・夜間 13時～17時	夫婦・親子の問題、職場の人間関係、セクシュアルハラスメント、DV等の男性の抱えるさまざまな悩み相談	東京ウィメンズプラザ ☎03-3400-5313
監視庁 相談窓口案内	24時間対応	相談内容に応じて相談窓口等を案内します ※ 緊急でも相談を受け付けています	監視庁総合相談センター ☎9110 ☎03-3501-0110
医療 患者の声相談窓口	月曜日～金曜日 9時～12時 13時～17時	都内の病院で行われている医療に関すること ※ 診療所等に関する相談は、診療所の住所を管轄する保健所にお問合せください	東京都医療安全支援センター ☎03-5320-4435
その他 ねずみなど害虫獣の相談	月曜日～金曜日 9時～17時	ハチの巣、ねずみ、害虫等身の回りの有害生物の駆除に関すること	(公社)東京都ペストコントロール協会 ☎03-3264-0014

区民相談コーナーのご案内

令和8年度

区民相談コーナーでは、日常生活の様々な悩みや問題について、解決の糸口を見出していただくことを目的に各種の相談を行っています。相談は無料で、相談内容の秘密は厳守します。
※相談は適切な助言が目的で、解決は相談者ご自身が行うということをご理解のうえでご利用ください。

○ 一般相談 ○

日常生活全般の困りごとや、区の行政サービスの問合せについて区職員が相談をお受けします。また、必要に応じて、各専門相談や機関をご案内いたします。

【日時】 月曜日～金曜日 8時30分～17時 (祝日、年末年始は除く)
第2・第4土曜日 9時～17時



外国人の方の相談についても区民相談コーナーでお受けします。
詳細は、外国人相談窓口のホームページ(二次元コード)をご確認ください。 《外国人相談窓口ホームページ》

○ 専門相談(専門士業等) ○

各相談には専門の相談員が応じます。予約、相談の詳細は各連絡先(予約先)へお問合せください。

①【区民相談課の専門相談】 <連絡先(予約先)> 区民相談課 ☎ 03-3981-4164

種 類 / <<相談員>>	日 時	場 所	相談内容等
法律相談【要予約】 電話・オンライン相談可 <<弁護士>>	月曜日～金曜日 13時15分～15時45分 第2土曜日 10時15分～12時45分	区役所本庁舎4階東 相談室408	土地、家屋、金銭貸借、損害賠償、相続、離婚などの法律問題全般 1回30分以内 同一内容は年度内で1回のみ 毎月20日から翌月分の予約申込み可
人権身の上相談 <<人権擁護委員>>	第2・第4木曜日 13時～16時 電話相談(毎日/24H対応) 090-7206-2772	区役所本庁舎4階東 面接・相談室	家庭・学校・地域・職場などでのいじめや差別に悩まれる方の相談
行政相談 <<行政相談委員>>	第2・第4火曜日 13時30分～16時	区役所本庁舎4階東	役所、独立行政法人、特殊法人などに関する意見・要望、苦情などに関すること

【利用方法】

- 対象者・・・区内在住、在勤、在学の方
- 利用料・・・無料
- 申込み・・・事前予約の有無を確認してください。予約が必要ない場合は直接、相談場所にお越しください。

【留意事項】

- 相談は解決の道筋を助言するものです。弁護士や各専門家の紹介、斡旋はしません。
- 相談案件が相談担当弁護士と利害関係のある場合は、弁護士倫理上相談に応じられないことがあります。
- 相談内容を簡潔にまとめたメモや契約書、図面などの関係資料をご持参ください。

SDGs 未来都市としま

豊島区 TOSHIMA CITY

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

豊島区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

X(旧Twitter) LINE YouTube

【問合せ先】
〒171-8422
豊島区南池袋2-45-1
豊島区役所 本庁舎 4階 区民相談コーナー
電話：03-3981-4164(直通)

②【専門士業団体等による専門家合同相談】<連絡先(予約先)> 区民相談課 <場所> 区役所本庁舎4階東 面接・相談室

種 類 / <相談員>	日 時	相談内容等	連絡先(予約先)
専門家合同相談室 【要予約】 オンライン相談可 (テーマ別に次の士業のうち 毎回2〜3士業が対応) ≪弁護士、司法書士、税理士、社会 保険労務士、行政書士、中小企業診 断士、建築士、不動産鑑定士、土地 家屋調査士、弁理士、公証人>>	【原則】 月曜日・金曜日 13時〜16時	事業や日常生活での様々な問題に ついて、複数の専門家がチームで 相談に応じます。 毎回テーマが異なります。 1回30分以内。 「相談テーマ」 ・相続・遺言・贈与 ・借地・借家・賃貸トラブル ・働く・雇う・年金・助成金 ・金銭問題・税金・契約一般 ・家族・親族・成年後見 等	【予約先】 区民相談課 ☎03-3981-4164 毎月20日から翌月分の予約申込み可 【運営】 豊島区相談事業運営協議会

③【専門士業団体等による専門相談】 <連絡先(予約先)> 各士業団体 <場所> 区役所本庁舎4階東 面接・相談室

※士業によってオンライン相談が可能です。(システムはビデオトーク。通信利用料は自己負担になります。)
 ※連絡先によっては事務局の電話番号が会社と同じ場合があります。

種 類 / <相談員>	日 時	相談内容	連絡先(予約先)
相続 手続 他	第2・第4水曜日 10時〜12時	不動産登記の名義変更、相続・ 贈与・売買・抵当権・会社設 立、成年後見に関する事 件	東京司法書士会豊島支部 ☎080-6901-6919(予約専用) ☎03-3980-4246
行政書士相談【予約優先】 オンライン相談可 ≪行政書士>>	第2水曜日 13時〜16時	遺産分割協議書、遺言書、許 認可等の書類作成や手続きに 関すること	東京都行政書士会豊島支部 ☎0120-959-193
相続 税 他	第2・第4土曜日 9時30分〜12時	税務全般(相続税・贈与税・退 職金の税金等)、経営に 関すること	東京税理士会豊島支部 ☎03-3983-2478
住宅 建築 ・ 工 事	第1・第3木曜日 13時〜15時	住宅の増築、耐震診断・工事 や、修繕・住宅リフォーム、修 繕助成制度利用の相談などに 関すること	豊島区住宅相談連絡会 事務局 ☎0120-309-379
建築相談【要予約】 ≪一級建築士>>	第2・第4火曜日 13時〜16時	建築設計・工事監理・耐震診断 などに 関すること	東京都建築士事務所協会 豊島支部事務局 ☎03-3984-2448
土地 ・ 建 物	第3水曜日 10時〜12時	隣家との境界問題、測量、登 記、建物新築、増築、取り壊し の登記の相談に関する事 件	東京土地家屋調査士会 豊島支部 ☎070-4104-3022(予約専用)

○ その他の相談窓口のご案内 ○

種 類 / 日 時	場 所	連絡先	地 域
高齢者総合相談センター (地域包括支援センター)	高齢者に関する在宅生活や介護のことなど幅広く相談ができます。 介護保険認定などの申請の他、認知症、介護予防のことなどお気軽にご相談ください。 ※お住まいによって管轄が異なります。詳細は各々のセンターに電話してお問合せください。		
開設時間 月曜日〜金曜日 8時30分〜18時30分 土曜日 8時30分〜16時30分 休館日 日・祝・年末年始	菊かおる園高齢者総合相談センター 東部高齢者総合相談センター ※1こまごめ相談室 中央高齢者総合相談センター ふくろうの杜高齢者総合相談センター ※1こまごめ相談室の開設時間、 休館日は、区ホームページなどをご 確認ください。	☎03-3576-2245 ☎03-5319-8703 ☎03-6903-5137 ☎03-5985-2850 ☎03-5958-1208 ☎03-3986-3993 ☎03-3986-0917 ☎03-5965-3415 ☎03-3974-0065	東鴨3-5丁目、西東鴨1-4丁目、北大塚1・2丁目 駒込1-7丁目、東鴨1・2丁目、南大塚1-3丁目 北大塚3丁目、上池袋1-4丁目、東池袋1-5丁目 南池袋1-4丁目、雑司が谷1-3丁目、高田1-3丁目、 目白1・2丁目 西池袋1-5丁目、池袋3丁目、目白3-5丁目 池袋1・2・4丁目、池袋本町1-4丁目 南長崎1-6丁目、長崎2-6丁目 長崎1丁目、千早1-4丁目、要町1-3丁目、 高松1-3丁目、千川1・2丁目
※2夜間緊急時や休日の電話相談も お受けします。	※2開設時間外 夜間緊急・休日電話相談窓口	☎0120-580-210	

※事前に予約が必要な場合がありますので、ご確認ください。 ※ 祝日・年末年始はお休みです。

種 類 / <相談員>	日 時	場 所	相談内容等	連絡先(予約先)
福祉サービス権利擁護支援室 「サポートしま」	月曜日〜金曜日 8時30分〜17時15分	区役所東池袋分庁舎 4階 社会福祉協議会内	高齢者や障がいのある方などの福祉サービスや 成年後見制度に関する事 件	社会福祉協議会 福祉サービス権利擁護支援室 「サポートしま」 ☎03-3981-2940
豊島区終活あんしんセンター	月曜日〜金曜日 9時〜17時		終活(介護、葬儀、相続など)や終活情報登録 に関する事 件	「豊島区終活あんしんセンター」 ☎03-6863-7830
おくやみコーナー【予約優先】	月曜日〜金曜日 9時〜12時 / 13時〜16時	区役所本庁舎 3階西 総合窓口課	亡くなった後、主に区への申請や、届出いた だく各種手続きに関する事 件 1組30分程度	「おくやみコーナー」 ☎03-4566-2331

※事前に予約が必要な場合がありますので、ご確認ください。 ※ 祝日・年末年始はお休みです。

種 類 / <相談員>	日 時	場 所	相談内容等	連絡先(予約先)
中小企業等の資金相談	月曜日〜金曜日 9時30分〜16時30分		融資に関する事	
起業資金・経営相談【要予約】	月曜日〜金曜日 9時30分〜16時30分		起業・創業の融資、経営などに関する事 件	
中小企業等の労務相談【要予約】 ≪社会保険労務士>>	隔週水曜日 13時〜16時	区役所本庁舎 7階南 としまビジネス サポートセンター	労務管理、雇用保険、労災、年金に関する 事 件	としまビジネスサポートセンター ☎03-5992-7022
税務相談【要予約】 ≪税理士>>	火曜日 13時〜16時		税務、会計に関する事 件	
DX相談【要予約】 ≪中小企業診断士>>	第1・3金曜日 13時〜16時		デジタル化に関する事	
中小企業等の販路拡大相談【要予約】 ≪協定金融機関>>	毎週水曜日 9時〜16時		販路拡大に関する事	
ビジネスなんでも相談 ≪中小企業診断士>>	土曜日 10時30分〜16時30分 (受付は16時まで) ※ 実施日については、事前に中央 図書館までお問合せください	中央図書館 4階 ビジネス支援コーナー	経営、起業・創業等に関する相談 1回1時間以内	【主催】 としま創業ネットワーク (問合せ先) 中央図書館 ☎03-3983-7861
消費生活相談 (債務整理等相談 ≪消費生活相談員>>)	月曜日〜金曜日 9時30分〜16時30分	区役所本庁舎 7階南 消費生活センター	①商品の購入やサービスの契約などの消費者 と事業者間のトラブルに関する事 ②債務整理などに関する事 ③は状況により弁護士の法律相談を案内	消費生活センター ☎03-3984-5515
ヤミ金・サラ金等特別相談【要予約】 ≪弁護士>>	偶数月 最終木曜日 14時〜16時		債務整理などに関する事	
住宅・不動産相談【予約優先】 ≪宅地建物取引士>>	火曜日(13時〜16時(1回45分)) ※8月中旬にお休みの場合があります ですので、お問合せください	区役所本庁舎 4階東 相談室409	住宅・不動産の契約、宅地・建物の取引な どの相談に関する事	くらし・居住支援課 居住支援グループ ☎03-3981-2683
くらし・しごと相談支援センター 【新規相談：要予約】	【相談受付】 月曜日〜金曜日 9時〜16時		仕事や借金など様々な事情でお困りの方の 相談	くらし・しごと相談支援センター ☎03-4566-2454
ひきこもり相談窓口	月曜日〜金曜日 8時30分〜16時30分	区役所本庁舎 4階西 くらし・居住支援課	ひきこもりに関する相談	ひきこもり相談窓口 ☎03-4566-2427 豊島区ひきこもり情報サイト https://toshima-hikikomori.com/
発達障害者相談窓口【要予約】	月曜日〜金曜日 8時30分〜17時	区役所本庁舎 4階西 障害福祉課	発達障害に関する事	障害福祉課 発達障害者相談グループ ☎03-4566-2445
障害者の就労相談窓口【要予約】	月曜日〜金曜日 8時30分〜17時		障害者の就労相談に関する事	障害福祉課 豊島区障害者就労支援センター ☎03-3985-8330
家庭相談【要予約】	月曜日・木曜日 13時〜17時	区役所本庁舎 4階東 子育て支援課	夫婦、親子、嫁姑、扶養など家庭内の問 題、食育費や面会交流に関する事	子育て支援課 子ども家庭・女性相談グループ ☎03-3981-2119
子ども若者総合相談 「アンスとしま」	月曜日〜金曜日 8時30分〜16時30分	区役所本庁舎 4階東 アンスとしま	子どもと概ね39歳までの若者を対象に、学 校生活、進路、働くこと、日常生活等あ らゆる相談、どなたからでも相談可	子ども若者課 (アンスとしま) ☎03-4566-2476
子ども権利侵害に関する相談 「としま子どもの権利相談室」 (愛称：ふくろう相談室)	火曜日〜金曜日 10時〜17時45分	千歳世帯教育文化 センター1階	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、大人からでも 相談可。利用対象者は18歳未満の住居、在 学、在勤の方、20歳未満で区内の子どもに 関する施設に在籍している方	としま子どもの権利相談室 (ふくろう相談室) ☎03-5985-9580
こころからたの健康相談 ≪保健師・栄養士等>>	月曜日〜金曜日 8時30分〜17時	健康推進課 (豊島区保健所内) 長崎健康相談所	こころの病、生活習慣病や難病、妊娠、出 産などに関する事	健康推進課 ☎03-3987-4174 長崎健康相談所 ☎03-3987-1191
女性の法律相談【要予約】 ≪弁護士>>	第1金曜日 13時30分〜16時30分 第3金曜日 18時〜21時		女性弁護士による離婚、養育、DV、スト ーカー、ハラメントなどに関する事 件	男女平等推進センター (エポック10) ☎03-5952-9501
女性のこころ相談【要予約】 ≪心理士>>	第2水曜日・第3水曜日 13時30分〜16時30分 第4火曜日 18時〜21時	としま産業振興プラザ (K1-E2) 3階 男女平等推進センター (エポック10)	女性臨床心理士による生き方、人間関係、 家族関係などに関する事 1回50分以内	予約受付 実施日前日の17時まで ※DV専門相談は空きがあれば 当日予約可
女性のDV相談【要予約】 ≪心理カウンセラー>>	第1水曜日 18時〜21時 第3火曜日 13時30分〜16時30分		女性カウンセラーによる夫やパートナーか らのモラハラ・暴力などに関する事 1回50分以内	保育希望 (6ヶ月以上未就学児) 実施日の1週間前までに要予約
男性の専門相談ダイヤル ≪心理カウンセラー>>	第2火曜日 17時30分〜20時30分		男性の抱える様々な悩みに関する事 件 ① 奇数月は女性・偶数月は男性カウンセラー が対応	☎03-6842-0055
性自認・性的指向に関する相談 (にじいろ相談ダイヤル)	第4金曜日 18時〜21時	※ 電話相談のみ	性自認・性的指向に関する事 件 専門相談員が対応	☎03-6842-0140