

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

無断で複写、転載することは
ご遠慮ください。



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。