

相 談

※特定の記載がない限り、祝日・休日・年末年始は除きます

種別	相談名・内容	日 時※	問い合わせ先
法律・手続	一般相談(面談・電話) 暮らしの中のさまざまな問題について、区職員が相談をお受けします	月～金曜日 8時30分～17時	区民の声課(区民相談) ☎5722-9526 ㊟5722-9395
	法律相談(面談・オンライン/30分)(予約制) 土地・建物、金銭、家庭、相続、近隣など法律問題全般について、弁護士が相談をお受けします	毎週水曜日、第1・2・5木曜日13時～16時、第3木曜日9時～12時、第4木曜日18時～20時 (いずれも祝日・休日の場合は翌日)、予約は相談日前週の水曜日から受付(8時30分～17時に電話・窓口で)	区民の声課(専門相談受付) ☎5722-9424 ㊟5722-9395
	税務相談(面談/30分)(予約制) 所得税、住民税、相続税、贈与税など各種税金に関することや、帳簿の付け方などについて、税理士が相談をお受けします	火曜日(祝日・休日の場合は翌日) 13時～16時 予約は相談日前週の火曜日から受付(8時30分～17時に電話・窓口で)	
	不動産取引相談(面談/30分)(予約制) 土地・建物の売買、地代、賃貸契約(敷金、立ち退き)などについて、宅地建物取引士が相談をお受けします	第2・4月曜日(祝日・休日の場合は翌日) 13時～16時 予約は相談日前週の月曜日から受付(8時30分～17時に電話・窓口で)	
	登記相談(面談/30分)(予約制) 土地・建物の保存・移転登記、法人登記などや成年後見制度について、司法書士が相談をお受けします	第3月曜日(祝日・休日の場合は翌日)、第1金曜日(祝日・休日の場合は休止) 13時～16時 予約は相談日前週の月曜日から受付、第1金曜日の予約は相談日前週の金曜日から受付(8時30分～17時に電話・窓口で)	
	境界相談(面談/30分)(予約制) 境界、測量、土地の分筆などについて土地家屋調査士が相談をお受けします	第3月曜日(祝日・休日の場合は翌日) 13時～16時 予約は相談日前週の月曜日から受付(8時30分～17時に電話・窓口で)	
	年金・労務相談(面談/30分)(予約制) 国民年金、厚生年金、遺族年金、健康保険、労災保険、雇用保険や労務管理などについて、社会保険労務士が相談をお受けします	第3金曜日(祝日・休日の場合は翌週の月曜日) 13時～16時 予約は相談日前週の金曜日から受付(8時30分～17時に電話・窓口で)	
	行政書士相談(面談/30分)(予約制) 営業許可申請、会社設立などの手続、帰化等許認可申請、内容証明・遺言書・契約書の作成などについて、行政書士が相談をお受けします	第1月曜日(祝日・休日の場合は翌日) 13時～16時 予約は相談日前週の月曜日から受付(8時30分～17時に電話・窓口で)	
	行政相談(面談/50分)(予約制) 国の行政機関および特殊法人が行う業務への意見や苦情などについて、行政相談委員が相談をお受けします	第1月曜日(祝日・休日の場合は翌日) 13時～16時 予約は相談日前週の月曜日から受付(8時30分～17時に電話・窓口で)	
事故	交通事故相談(面談・電話) 交通事故全般について、法律や手続に詳しい相談員が相談をお受けします	月～金曜日 8時30分～16時	
		月～金・日曜日 8時30分～16時	大田交通事故相談所 ☎3755-6596
外国人	外国人相談 英語・中国語・韓国語・フィリピン語を話す相談員が行政サービスや区の施設、催しの案内、日常生活のアドバイスなどを行っています	英語＝月～金曜日 9時～12時、13時～17時 中国語＝月・火・水・金曜日＊ 韓国語＝第1・3木曜日＊ フィリピン語＝第2・4木曜日＊ ＊10時～12時、13時～17時	外国人相談窓口 英語 ☎5722-9187 中国語・韓国語・フィリピン語 ☎5722-9194
住宅・マンション	建築無料相談 住宅などの建築物の安全性を確保するための助言や、建て替えなどについての相談をお受けします	毎月第2水曜日13時30分～16時 開催しない月もありますのでお問い合わせください	社団法人東京都建築士事務所協会目黒支部 ☎3723-5845 (株式会社三京建設内)
	住宅の増改修などの相談 工事業者による増改修に関する直接相談を実施しています。また、住宅の修繕、増改修を希望されるかたに区内関係団体で構成する「目黒区住宅リフォーム協会」を通じて工事業者を紹介しています	【電話相談】月～金曜日 10時～17時 【ロビー相談】 総合庁舎本館1階西口ロビー 第2・4金曜日(8月の第2金曜日、12・1月を除く)(祝日・休日の場合は前日)10時～16時	目黒区住宅リフォーム協会 ㊟0120-594-888 住宅課 居住支援係 ☎5722-9878 ㊟5722-9325

種別	相談名・内容	日時※	問い合わせ先
住宅・マンション	分譲マンションの相談 マンションの管理、再生に取り組みやすい環境を整備するために東京都が開設した相談窓口です	【分譲マンション総合相談】 月・火・木・金曜日 9時～17時 水曜日 9時～19時(受付は18時まで) 第1土曜日、第3日曜日 9時～17時 (祝日・年末年始を除く) 【耐震化総合相談】 月・火・木・金曜日 9時～17時 水曜日 9時～19時(受付は18時まで) (祝日・年末年始を除く)	(公財)東京都防災・建築まちづくりセンター 分譲マンション総合相談 ☎6427-4900 ㊟6427-4901 耐震化総合相談 ☎5989-1470 ㊟5989-1548
	保育園入園相談 保育園の入園などについて	月～金曜日8時30分～17時	保育課 保育施設利用係 ☎5722-9868
子ども教育	子育て相談	月～金曜日13時～14時30分	菅刈保育園子育てふれあいひろば 青葉台2-10-27 ☎3462-0886
		月～金曜日13時～14時 土曜日 13時30分～16時	第二上目黒保育園 子育てふれあいひろば 上目黒2-15-8 ☎3719-8658
		火・木曜日14時～16時	目黒保育園子育てふれあいひろば 目黒1-7-16 ☎3779-1386
		木曜日14時～16時	第二ひもんや保育園 子育てふれあいひろば目黒 本町2-25-14 ☎3713-8077
		月～金曜日13時～14時 土曜日 13時～16時	原町保育園子育てふれあいひろば 原町1-20-16 ☎3712-5178
		月～金曜日13時～14時 土曜日 14時～16時	八雲保育園子育てふれあいひろば 八雲3-10-18 ☎3718-4244
		月～金曜日9時30分～16時	小さい花の家(双葉の園保育園) 子育てふれあいひろば 大橋2-16-6 小さい花の家2F ☎080-6693-8787
		火～木曜日9時～12時、13時30分～15時30分	なのはなひろば(油面ちとせ保育園) 子育てふれあいひろば 中町1-5-6 ☎6452-3320
		火～木曜日9時～12時、13時30分～15時30分	東山ふれあいひろば(目黒東山ちとせ保育園) 子育てふれあいひろば 東山2-10-17 ☎3711-7716
		月～金曜日 9時～18時 土・日曜日9時～17時 (第2・4日曜日・祝日・休日を除く) ※子育て相談を希望されるかたは、事前にご連絡ください	上目黒住区センター児童館 子育てふれあいひろば 祐天寺2-6-6 ☎3793-1251 ☎3793-1103(児童館)
友達とのかかわりやしつけなど乳幼児の子育てについての相談を保育士・看護師・栄養士がお受けします	月～金曜日10時～16時 ※私立保育園の相談時間は各園にお問い合わせください	各保育園 参照▶ P35	
子ども(0歳から18歳未満)と子育てに関する悩みや相談について、一緒に考え、必要に応じて情報の提供を行ったり、適切なサービスや支援機関を紹介しています。電話相談のほか、来所相談、訪問相談もできます	月～土曜日8時30分～17時	ほ・ねっと ひろば 子育て総合相談窓口 ☎3715-2641	

種別	相談名・内容	日時※	問い合わせ先	
子ども教育	子育て相談 子育てに困ったとき・不安や悩みがあるとき・誰かと話したいときにご利用、ご相談ください	月～土曜日10時～12時30分 13時30分～16時	ほ・ねっと ひろば 子育てふれあいひろば ☎5722-9596	
	育児相談 乳幼児の健康・病気・健診・接し方・育て方・親子関係・栄養・歯の健康などについて	月～金曜日8時30分～17時	保健予防課(総合庁舎内) ☎5722-9503～4 ☎5722-9508 碑文谷保健センター ☎3711-6446～7 ☎5722-9330	
	予防接種についての相談 予防票の発行など予防接種に関する相談	月～金曜日8時30分～17時	保健予防課(総合庁舎内) ☎5722-7047	
	発達相談 乳幼児から18歳までの発達に心配のあるお子さんや障害があるお子さんの家族・関係機関のかたからの相談	月～金曜日9時～17時	目黒区児童発達支援センター 相談支援「ひまわり」 (相談専用番号) ☎3792-6691	
	発達障害に関する相談 子どもから大人まで、発達障害のあるかたおよび発達障害の特性のあるかたやご家族、目黒区内の事業所の支援者を対象に発達障害に関する相談を受け付けています	月～土曜日9時～17時	目黒区発達障害支援拠点ぼると ☎6412-7151 ☎3760-0521	
	児童虐待相談・通告窓口		月～金曜日8時30分～17時15分	子ども家庭支援センター 養育支援係 ☎5722-9743 ☎5722-9684
			夜間、土・日曜日、祝日・休日・年末年始	児童相談所全国共通ダイヤル ☎189(いちはやく)
	児童相談(都の窓口) 児童(0～18歳未満)のあらゆる問題について	月～金曜日9時～17時	東京都品川児童相談所 品川区北品川3-7-21 ☎3474-5442	
	子ども相談室 いじめや差別、暴力など子どもたちが抱える問題を相談員や子どもの権利擁護委員が相談を受け、本人や保護者と一緒に解決に向けて考え、行動します	水～土曜日10時～17時	めぐろ はあと ねっと (子どもの権利擁護委員制度) ☎0120-324-810	
	少年相談(面談/50分)(予約制) 少年の非行やいじめなどの被害を受けた少年の心のケアほかの相談を警視庁世田谷少年センターの心理専門職員がお受けします	第3火曜日(祝日・休日の場合は翌日) 13時～16時 予約は、相談日前日までの8時30分～17時に電話・窓口で	区民の声課(専門相談受付) ☎5722-9424 ☎5722-9395	
	めぐろエメール 学校を休みがちなお子さまに対して、学習指導や心理相談を実施するとともに、安心して過ごせる居場所として学習支援教室を開設しています	月～金曜日9時～17時	めぐろ学校サポートセンター めぐろエメール 中目黒3-6-10 ☎3715-1598	
	来室教育相談 子どもの心理・対人関係・行動などで気になることについて、臨床心理専門の相談員が相談をお受けします	月～土曜日10時～17時	めぐろ学校サポートセンター 来室教育相談 中目黒3-6-10 ☎3712-4601(予約) ☎3715-2846	
	電話教育相談 学業、進路、不登校、いじめ、人間関係などについて臨床心理専門の相談員が相談をお受けします(匿名で相談ができます)	月～金曜日10時～17時	めぐろ学校サポートセンター 電話教育相談 ☎3710-6770 ☎3715-2846	
	青少年の自主活動の相談 青少年の団体の活動やグループづくりなどの相談・助言を行っています	火～金曜日9時～19時 (第2木曜日を除く)	青少年プラザ 中目黒2-10-13 (中目黒スクエア内) ☎5721-8575 ☎5721-8577 ※令和7年4月より機能を他の施設に移転する予定です。	
人権・男女平等	人権身の上相談(予約制) 家庭内の問題、いじめ、体罰、近隣とのもめごと、差別など人権にかかわることについて、人権擁護委員が相談をお受けします	第1・3木曜日13時～16時(当日受け付けは、13時～15時) 予約は、8時30分～17時に電話・窓口で	人権政策課 ☎5722-9280 ☎5722-9469	
	男女平等・共同参画オンブズ(苦情処理機関)相談(予約制) 職場や学校でのセクシャルハラスメントや、男女平等や性の多様性を尊重する視点が欠けていると思われる区の施策などについて専門家が相談・申し出をお受けします	日時は相談に応じます 予約は、火～金曜日9時～17時	男女平等・共同参画センター 中目黒2-10-13 (中目黒スクエア内) ☎5722-9601 ☎5721-8574	

種別	相談名・内容	日時※	問い合わせ先
女性	法律相談(面談)(予約制) 結婚・離婚・扶養・相続など女性のための法律について、女性弁護士が相談をお受けします	第2・4土曜日9時30分～12時5分 (8月を除く)	男女平等・共同参画センター 中目黒2-10-13 (中目黒スクエア内) ☎5721-8570 ㊟5721-8574
	こころの悩みなんでも相談(DV相談を含む) 自分の生き方、家庭や職場の人間関係など女性のさまざまなこころの悩みと性的マイノリティに関することについて、相談員が問題解決のお手伝いをします。電話での相談もお受けします	火・木・金・土曜日10時～16時 水曜日18時～21時	男女平等・共同参画センター 中目黒2-10-13 (中目黒スクエア内) ☎5721-8572 ㊟5721-8574
	からだの相談 性・生理・妊娠・更年期など女性の体について相談員が相談をお受けします。電話での相談もお受けします	第1・3土曜日(8月を除く) 10時～12時	男女平等・共同参画センター 中目黒2-10-13 (中目黒スクエア内) ☎5721-8573 ㊟5721-8574
	ひとり親家庭・女性相談 ひとり親・女性の生活と自立に必要な援助について、相談をお受けします	月～金曜日8時30分～17時	子ども家庭支援センター ひとり親・生活支援係 ☎5722-9862 ㊟5722-9684
生活	めぐろ 暮らしの相談窓口 生活や仕事などの不安や困りごとについて、専門の相談員が相談をお受けします。一人ひとりに寄り添いながら、解決に向けてサポートしていきます	月～金曜日8時30分～17時	福祉総合課 暮らしの相談係 ☎5722-9370 ㊟5722-9062
	住まいの相談 高齢者、障害のあるかたなど、住宅の確保に特に配慮が必要なかた(住宅確保要配慮者)を対象に、生活支援と一体的に相談支援を行います		福祉総合課 住まいの相談窓口 ☎5722-7237 ㊟5722-9062
生活や心の悩み	生活保護 病気やけがで収入が減ったり、先行きの生活に不安を感じたりするときは、お早めにご相談ください。生活保護制度をはじめとする福祉施策の活用や手続の説明・助言を行います	月～金曜日8時30分～17時	生活福祉課 相談援護係 ☎5722-9853 ㊟5722-9340
	こころの相談(面談・電話/50分)(予約制) こころの悩みのほか、家族の問題、学校・職場での人間関係、ストレスによる心身の変調などについて心理カウンセラーが相談をお受けします	金曜日13時～16時 予約は、8時30分～17時に電話・窓口で	区民の声課(専門相談受付) ☎5722-9424 ㊟5722-9395
	LGBT相談 性的指向及び性自認に関する様々な困難や不安について、専門相談員が電話で相談をお受けします	第3土曜日14時～17時	男女平等・共同参画センター 中目黒2-10-13 (中目黒スクエア内) ☎5721-8583 ㊟5721-8574
健康と衛生	各種健康相談 参照 P46「各種健康診査・検診・相談一覧」		
	ねずみ・衛生害虫駆除の相談 ねずみや屋内外で発生する衛生害虫の駆除方法等について、窓口または電話で相談をお受けします	月～金曜日8時30分～17時	生活衛生課 環境衛生係 ☎5722-9500 ㊟5722-9508
	住まいの衛生相談 飲み水やダニ・カビの発生など、住まいの中の衛生問題について相談をお受けします	月～金曜日8時30分～17時	
	食品衛生についての相談 食品の保存や表示など衛生の問題について相談をお受けします	月～金曜日8時30分～17時	<区民のかた> 生活衛生課 食品衛生係 ☎5722-9506 ㊟5722-9508 <事業者のかた> 生活衛生課 食品衛生指導係 ☎5722-9507(目黒地区) ☎5722-9509(碑文谷地区) ㊟5722-9508
	建築物の衛生に関する指導 衛生問題が生じにくく、維持管理のしやすい衛生設備の普及を図るため、建築確認を受ける際、建築物の図面指導をしています	月～金曜日8時30分～17時	生活衛生課 環境衛生係 ☎5722-9500 ㊟5722-9508

種別	相談名・内容	日時※	問い合わせ先
健康と衛生	区内の診療所、歯科診療所、薬局等に関する相談・苦情	月～金曜日9時～17時	目黒区医療相談窓口 ☎5722-6852
	医療に関する相談（診療報酬（社会保険）に関するものを除く） ご自身で解決するための中立的助言、関係相談先を案内します。医療過誤などの問題究明や責任所在の判断、医療機関との紛争仲介、調停はできません	病院に関する相談・苦情 月～金曜日9時～12時、13時～17時	東京都医療安全支援センター「患者の声相談窓口」 ☎5320-4435
	診療所等の衛生に関すること		生活衛生課 医薬係 ☎5722-9529 ☎5722-9508
	一般的な健康相談	月～金曜日8時30分～17時	保健予防課 ☎5722-9504 ☎5722-9508 碑文谷保健センター ☎3711-6447
	健診・検診事業		健康推進課 成人保健係 ☎5722-9589 ☎5722-9329
	保険医療機関等における診療報酬（国民健康保険）に関すること		国保年金課 給付係 ☎5722-9811 ☎5722-9339
	保険医療機関等の指導、診療報酬算定等 保険診療、医療費、健康保険制度、不正請求に関すること	月～金曜日8時30分～17時	関東信越厚生局東京事務所 ☎6692-5126
くすり相談 薬の使用法、副作用、飲み合わせ、後発医薬品等	月～金曜日9時～17時	医薬品医療機器総合機構 ☎3506-9425	
環境	公害相談 騒音・振動・悪臭など公害現象でお困りのかたの相談をお受けします	月～金曜日8時30分～17時	環境保全課 公害対策係 ☎5722-9386 ☎5722-9401
	近隣の建築計画等によって生じる問題等についての相談 建築物の建築計画に伴う日照障害・テレビ等の受信障害などでお困りのかたの相談をお受けします	月～金曜日8時30分～12時、13時～17時	都市計画課 建築調整係 ☎5722-9382 ☎5722-9338
仕事・経済	ハローワーク相談室 求人検索パソコンで「ハローワークインターネットサービス」を活用して希望に合う求人を探したり、職業相談・紹介状の発行をします	月～金曜日9時～17時	ワークサポートめぐろ ハローワーク相談室 ☎5722-9326
	キャリア相談コーナー 職業興味検査のほか、履歴書の書き方や面接のポイントなどキャリアアドバイザーがきめ細かい就労相談に応じます。ミニ講座・就職支援セミナーも開催します	月～金曜日10時～12時、13時～17時 [ミニ講座]第1・3月・水・木曜日14時～15時 (相談・講座とも要予約)	ワークサポートめぐろ キャリア相談コーナー ☎5722-9632
	経営相談 事業見直し、問題の整理、事業拡大など中小企業経営者の相談を中小企業診断士がお受けします	月～金曜日 10時～12時、13時～16時 (事前予約制)	産業経済・消費生活課 経済・融資係 ☎5722-9880 ☎5722-9169
	消費生活相談 契約のトラブル、悪質商法、商品の品質やサービスの苦情など消費生活全般や多重債務について、専門の相談員が受け付け、解決のお手伝いをします	月～金曜日9時30分～16時30分 (受付は16時まで)	消費生活センター 消費生活相談コーナー 目黒2-4-36(区民センター内) ☎3711-1140 ☎3711-5297
	受発注情報室 中小企業診断士が、受注・発注それぞれの要望に見合った企業を紹介するほか、相談をお受けします	月～金曜日10時～11時30分	産業経済・消費生活課 中小企業振興係 目黒2-4-36(区民センター内) ☎3711-1185 ☎3711-1132
	創業相談室 創業するまでに必要な準備や検討すること、創業のポイントなどを中小企業診断士がアドバイスします	来 所 火～金曜日13時～16時 (事前予約制) 電 話 月～金曜日10時～11時30分	
	内職相談 内職に関する相談、紹介 参照 P58	月～金曜日8時30分～17時	高齢福祉課 いきがい支援係 ☎5722-9719 ☎5722-9474
権利擁護	保健福祉サービスに関する苦情相談（面談）（予約優先） 保健福祉サービスを利用するかたの、区やサービス事業者に対する苦情、不満などの相談を苦情調整委員がお受けします	週1回（詳細はお問い合わせください）	目黒区社会福祉協議会 権利擁護センター「めぐろ」 ☎5768-3963 ☎5768-3965
	権利擁護に関する専門相談（面談）（予約制） 高齢者、障害者、その家族を対象に、弁護士・司法書士が成年後見制度の利用や、遺言・相続・財産管理などの専門的な相談をお受けします	第1～4金曜日（月4回）13時30分～16時30分	目黒区社会福祉協議会 権利擁護センター「めぐろ」 ☎5768-3964 ☎5768-3965
地域福祉	地域の困りごとなどの相談 コミュニティ・ソーシャルワーカーが相談をお受けします 参照 P51	月～金曜日8時30分～17時	目黒区社会福祉協議会 ☎5708-5792 ☎3711-4954

