

若者応援 ガイドブック

2025・2026
(令和7・8年度)

TOPIC

自分は将来どうなるんだろう

自分の将来を思い描いてみませんか

悩みの相談先…P7

学校を中退した・登校できず悩んでいる

これからのこと、一緒に考えていきましょう

進路の相談…P16 就学資金の相談…P20

自活する若者の悩みや困りごと

どうすれば解決するか、相談しながら

考えていきましょう

お金の相談…P9 市役所のこと…P24

やりたい仕事が見つからない

あなたにぴったりの仕事がきっと見つかります

仕事の相談…P18

ATTENTION

外国語で相談できる窓口

日本語で相談するのが苦手な方のために、
いろいろな言語での相談ができます…P10

ヤングケアラーの相談窓口

一人で頑張らないで、誰かを頼ったっていい。…P12

未来にすすめ。若者。

わかもの おうえん つか かた 若者応援ガイドブックの使い方

若者応援ガイドブックは、若者のみなさんが将来を考え、未来に向かって進んでいくことをお手伝いするための冊子です。

相談内容ごとに大きく見出しをつけ、どのような情報が掲載されているのか分かりやすく表示しています。

相談先の紹介と、相談できる対象者、相談方法、相談時間など、相談先の情報をまとめて表示しています。

ここに表示されている方法で相談ができます。

☎ 電話相談

✉ メール相談

📞 LINE 相談

🚶 来所による面談
(事前予約制)

🏠 訪問による面談

I なや そうだん 悩みを相談したいときは

1 わかもの さいいじょう なや 若者（18歳以上）の悩みごと

- 東京都若者総合相談センター「若ナビα」 ☎ 03-3267-0808
若者の相談をていねいに受け止める無料相談窓口です。あなたの相談をお聞きし、相談内容に合った支援機関を紹介します。
◆対象 都内にお住まいの18歳から39歳までの方とその家族
◆相談方法 ☎ ✉ 📞 LINE
電話以外の相談方法は若ナビαホームページをご確認ください。
◆相談時間 ☎ ☎ ☎ ☎ ☎ 11:00～20:00

2 あやうがくばい さいい なや ティーンズ（中学生から19歳）の悩みごと

- 小平市ティーンズ相談室 ユッカ ☎ 042-313-2391
家族のこと、友達のこと、学校のこと、進路のこと、自分自身のこと…どんなことでもお話しください。
◆対象 小平市内にお住まいの中学生から19歳までの方とその家族
◆相談方法 ☎ ✉ 📞 LINE
◆相談場所 小平市小川東町4-2-1
小平元気村おがわ東2階
◆相談時間 ☎ ☎ 13:00～19:00
☎ ☎ 10:00～18:00
☎ ☎ 13:00～18:00（電話のみ）
◆E-mail teenssoudan-yucca@unchusha.com



ここに表示されている相談時間内に相談ができます。（メールは随時受付可能）

※相談時間は、原則年末年始、祝日を除く。

QR コードから相談先のサイトページへ簡単にアクセスできます。

目次

特集記事…3

ヤングケアラーのこと

I 悩みを相談したいときは …7

- 1 若者（18歳以上）の悩みごと
東京都若者総合相談センター「若ナビα」
- 2 ティーンズ（中学生から19歳）の悩みごと
小平市ティーンズ相談室 ユッカ
- 3 小学生から18歳の悩みごと
ギュッとチャット
- 4 体のこと
妊娠SOS相談
- 5 青少年・若者、その家族の悩みごと
きみまも@歌舞伎町
- 6 生活のこと、お金のこと
こだいら生活相談支援センター / 市民無料相談 / 消費生活相談
- 7 外国語で相談できる窓口
東京都若者総合相談センター「若ナビα」 / 外国人在留支援センター（FRESC/フレスク） / 東京都多言語相談ナビ（TMC Navi） / 東京都労働相談情報センター / 一般社団法人 小平市国際交流協会
- 8 ヤングケアラーの相談窓口
小平市子ども家庭支援センター / 児童相談所相談専用ダイヤル（こども家庭庁） / 24時間子供SOSダイヤル（文部科学省）
- 9 ひきこもりの相談窓口
東京都ひきこもりサポートネット / こだいら生活相談支援センター
- 10 その他の相談窓口
ヤング・テレホン・コーナー（警視庁） / こたエール / こども相談室 / 子どもの悩みごと相談

II 考えてみよう、将来のこと …16

- 1 進路の相談がしたい
青少年リスタートブレイス
- 2 高卒の資格をとりたい
東京都教育相談センター
- 3 学び直したい
リカレント教育 / こどもの学習支援（個別学習支援）
- 4 就職したい
新宿わかものハローワーク / こだいら就職情報室（ハローワーク立川） / 東京しごとセンターヤングコーナー

- 5 就職へ向けてステップアップしたい
たちかわ若者サポートステーション

- 6 結婚に関する情報を知りたい
TOKYOふたりSTORY（東京都）

III お金が不安な方のために …20

- 1 就学資金の相談
高等学校等就学支援金 / 東京都育英資金（東京都私学財団） / 母子・父子福祉資金 / 高卒認定試験合格支援給付金 / 生活福祉資金（教育支援資金） / 受験生チャレンジ支援貸付
- 2 生活するためのお金の相談
総合支援資金貸付 / 生活保護 / 住居確保給付金

IV 市役所では何ができるの？ …24

- 1 市役所でできること
- 2 市役所までのアクセス
鉄道及びバスをご利用の方
- 3 庁舎の位置関係
市役所 / 健康福祉事務センター / 健康センター / 福祉会館
- 4-1 窓口のご案内（市役所）
市民課 / 保険年金課 / 税務課 / 子育て支援課 / その他の課について
- 4-2 窓口のご案内（健康福祉事務センター）
障がい者支援課 / 生活支援課
- 4-3 窓口のご案内（健康センター）
こども家庭センター / 健康推進課
- 4-4 窓口のご案内（福祉会館）
小平市社会福祉協議会
こだいら生活相談支援センター / 法人総務係

V 情報を得たい …31

- 1 小平市からの情報発信
市報こだいら / 小平市ホームページ / 小平市公式X / 小平市公式LINE / 小平市公式Facebook / 小平市公式YouTube / 小平市公式Instagram / 小平市メールマガジン（こだいらNEWS）
- 2 その他の情報発信
TOKYO YOUTH HEALTHCARE

ヤングケアラーのこと

ヤングケアラーとは

本来大人が担うとされている家事や家族の世話などを日常的に行っていることのこと

世話をしている家族がいること割合

17人に
1人

相談したことがない

67.7%

世話について相談した経験

令和3年3月調査（文部科学省より引用）

この記事は武蔵野美術大学の学生たちがヤングケアラーの周知・啓発事業「出航授業」とグループワークを通して作成しました。

こどもが家事や家族の 世話をすることは ごく普通のことと 思うかもしれないけれど、

勉強に励む時間、部活に打ち込む時間、将来に思いを巡らせる時間、友人との他愛ない時間、
これらの「こどもとしての時間」と引き換えに、家事や家族の世話をしていることがあります。



障がいや病気のある家族に
代わり、買い物・料理・掃除・
洗濯などの家事をしている



家計を支えるために労働を
し、家族を助けている



日本語が第一言語でない家
族や障がいのある家族のた
めに通訳をしている



家族に代わり、幼いきょう
だいの世話をしている



アルコール・薬物・ギャンブ
ルなどの問題を抱える家族
に対応している



がん・難病・精神疾患など
慢性的な病気の家族の看病
をしている

など・・・

(厚生労働省より引用)

ロゴデザインの制作を通して 「ヤングケアラー」を考えてみました

ディスカッションを元に作ったロゴマークが、見た人にどんな印象を与えるかを調査し、ヤングケアラーの普及啓発に効果的なロゴデザインについて考えてみました。

ディスカッションから

ヤングケアラーに関する認識や思いはさまざま。本人や家族に自覚がない状態では、自分からサポートを求めてくることはまれであるということが分かりました。

調査・分析

方法

ディスカッションを元にデザインA、デザインBを制作し、それぞれに「コンセプト」を定めた。

ヤングケアラーを普及・啓発するという趣旨が伝わるか、コンセプトが想定した通りに伝わっているかを調査。

その上で、どちらのデザインが効果的な普及啓発を実現できるかを分析しました。

結果

デザインA・デザインB、どちらのデザインも、その「メッセージ対象者は第三者である」と感じる人が多く、デザインAはその本来のコンセプトをきちんと伝えることのできるデザインではないことが分かりました。

一方、デザインBの方がデザインAよりも「ヤングケアラーへの支援・関心を持つと感じる」人が多いことも分かりました。



当事者への直接的な支援を促す
ポップ・応援メッセージ



第三者へ間接的な支援を促す
暗め・警告メッセージ

杏林大学加藤雅江教授による 出前授業を開催しました



小・中学生を対象に実施しているヤングケアラーの周知・啓発事業の出前授業を今回は市内の大学の学生に開催。授業後は、参加した学生でグループワークを行い、他分野、様々な視点でヤングケアラーとどう向き合うか考える機会となりました。

出前授業より

加藤教授の授業では、「困りごと」に名前がつかないと支援が始まらない、自発的に言わないと支援に繋がって行かないという社会の現状。多くのヤングケアラーは「自分から役割を見つけてケアを行っている」ことなど、こどもの「権利」についてお話いただきました。

グループワークでは

グループワークでは、ヤングケアラーを定義づけてラベリングすることで、経験者はその過去の経験と距離が取れる側面もあるが、それが苦しくなることもあること。名前をつけることで、それに含まれる、含まれないという区別が出てしまうことに危険性を感じることを話し合いました。

学生より活動を振り返って

「支援を受けようと思わないと受けられない」という状態は多くの社会問題において見受けられることであると感じます。一方で、支援に携わる方々とお話していると、様々な角度からの支援を試みようとする、支援に対する切実さが伺えます。「そうせざるを得ない状態」である時、そこには支援が必要とされているのかもしれないと感じました。

加藤雅江 教授

杏林大学
健康福祉学科所属

NPO法人居場所作り
プロジェクト
「だんだん・ばあ」
理事長

3 ^{しょうがくせい}小学生から18^{さい}歳、^{かぞく}その家族の^{なや}悩みごと

● ギュッとチャット

悩みや不安があるときに名前を言わずにお話しできる相談窓口です。いろいろな相談相手「ギュッとも」から相談したい相手を選んでお話しできます。

◆対象 都内に在住、在学、在勤の18歳から39歳までの方と妊娠期から18歳までのこどもを育てる保護者

◆相談方法 専用チャットによる相談

◆相談時間 月火水木金土日 15:00から22:00まで

(受付時間: 21:30まで/土日祝日も同じ) ※予約は24時間できます。



4 ^{からだ}体のこと

● 妊娠SOS相談

 042-346-3701

思いがけない妊娠や産むことについて、不安や悩みがある方のご相談をお受けしています。電話や面接（予約制）、匿名でも相談ができます。

◆対象 小平市在住で妊娠・出産に悩むご本人やそのご家族、パートナー

◆相談方法  

◆相談場所 小平市学園東町1-19-12 健康センター1階 こども家庭センター

◆相談時間 月火水木金 8:30~17:00



5 ^{せいしょうねん}青少年・^{わかもの}若者、^{かぞく}その家族の^{なや}悩みごと

● きみまも@歌舞伎町

 03-6709-6651

「トー横」問題をはじめさまざまな悩みを抱える青少年・若者を対象とした総合相談窓口です。社会福祉士や公認心理師などの資格を持つ相談員がいます。安心して過ごすことができ、仲間と、相談員と、気軽におしゃべりできる憩いのスペースです。

◆対象 原則、都内在住、在学、在勤の青少年・若者の方々

◆相談方法 

◆相談場所 東京都新宿区歌舞伎町2-44-1東京都健康プラザハイジア17階

◆相談時間 火水木金土 15:00~21:00



6 ^{せいかつ}生活のこと、^{かね}お金のこと

● こだいら生活相談支援センター

 042-349-0151

仕事、家計、借金などの経済的な相談のほか、頼る人がなく孤立しているなどの相談に専門の相談員が応じ、支援を行います。相談は無料です。

◆対 象 小平市内にお住まいの方

◆相談方法   

◆相談場所 小平市学園東町1-19-13 福祉会館4階
小平市社会福祉協議会 こだいら生活相談支援センター

◆相談時間 月 火 水 木 金 9:00～17:00（受付は16:00まで）

◆E-mail sscenter@syakaifukushi.kodaira.tokyo.jp



● 市民無料相談

 042-346-9508

弁護士、家庭相談員、人権擁護委員などの専門相談員が相談に応じ、問題解決に向けたアドバイスをします。

◆対 象 小平市内にお住まいの方、在学・在勤されている方

◆相談方法 

◆相談場所 小平市小川町2-1333 小平市役所1階 市民課市民相談担当

◆相談時間 月 火 水 木 金 13:30～16:30

※相談内容によって、相談日時が異なります。詳細はお問い合わせください。



● 消費生活相談

 042-346-9550

悪質商法や契約のトラブル、多重債務など消費生活に関することでわからないこと、困ったことがあればお気軽にご相談ください。

◆対 象 小平市内にお住まいの方、在学・在勤されている方

◆相談方法   ※予約不要

◆相談場所 小平市小川町2-1333 小平市役所1階 消費生活センター

◆相談時間 月 火 水 木 金 9:00～12:00、13:00～16:00

※相談時間外は、「188」をダイヤルして消費者ホットラインをご利用ください。



7 外国語で相談できる窓口

● 東京都若者総合相談センター「若ナビ α」 ☎ 03-3267-0808

若者の相談をていねいに受け止める無料相談窓口です。メールと面談のみ、英語・中国語・韓国語の対応ができます。

- ◆対象 都内にお住まいの18歳からおおむね39歳までの方とその家族
- ◆対応言語 英語・中国語・韓国語
- ◆相談方法   相談方法は若ナビ α ホームページをご確認ください。
- ◆相談時間 月 火 水 木 金 土 11:00~23:00



● 外国人在留支援センター (FRESC/フレスク) ☎ 0570-011000

日本に住んでいる外国人を助けるための色々な相談窓口が集まっています。差別(理由がないのに嫌なことをされたり、言われること)を受けたこと、日本の法律のこと、働きたい相談や、働いている仕事先で困っていること、ビザに関することなどについて、相談に応じています。

- ◆対象 日本にお住まいの外国人の方
- ◆対応言語 英語・中国語・韓国語 他
- ◆相談方法   相談できる内容と対応言語は、ホームページをご確認ください。

- ◆相談場所 新宿区四谷1-6-1 四谷タワー13階
- ◆相談時間 月 火 水 木 金 9:00~17:00



● 東京都多言語相談ナビ (TMC Navi) ☎ 0120-142-142

東京都に住んでいる外国人が、生活で困っていることや知りたいことについて相談できます。多言語相談員が、外国語や、やさしい日本語であなたの話を聞き、必要な情報を伝えたり、くわしい相談ができることを紹介します。

- ◆対象 都内にお住まいの方
- ◆対応言語 英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・スペイン語・タイ語・ロシア語
・タガログ語・ベトナム語・ヒンディー語・ネパール語・フランス語
・インドネシア語 他

- ◆相談方法 
- ◆相談時間 月 火 水 木 金 10:00~16:00



● **東京都労働相談情報センター**

 **03-3265-6110**

外国人の方が東京で働いていて、困ったこと、知りたいことが起こったときにアドバイスする「外国人労働相談」を行っています。

◆対象 都内にお住まいの外国人の方

◆対応言語 ①英語 ②中国語 ③スペイン語・ポルトガル語・フランス語
・ロシア語・韓国語・タイ語・ベトナム語・ネパール語・インドネシア語
・フィリピン（タガログ）語・ヒンディー語・ミャンマー語

◆相談方法   ※③は来所による面談のみ

◆相談場所 千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター9階

◆相談時間 ①月火水木金 14:00～16:00 ②火水木 14:00～16:00
③月火水木金 9:00～12:00 13:00～17:00



● **一般社団法人 小平市国際交流協会**

 **042-342-4488**

小平市における市民主体の国際交流や、在住外国人への支援を推進しています。日常で困ったことなど、ご相談ください。

◆対象 小平市内にお住まいの外国人の方

◆対応言語 英語

◆相談方法 

◆相談時間 月水木金 9:00～16:00



8 ヤングケアラー※の相談窓口

そうだんまどぐち

※ヤングケアラーとは、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子どもとされています。下の動画や説明を見て、自分がヤングケアラーかもしれないと感じたら、いつでも相談窓口にご相談してください。

説明動画「家族のためにがんばるあなたへ ～誰かを頼ってもいいのですよ～」



ヤングケアラーとは？

本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話など日常的に行っている子ども・若者のこと



ヤングケアラーについて、国の取組を知りたい場合は、こども家庭庁のホームページをご覧ください。



● 小平市子ども家庭支援センター

 042-348-2102

0歳から18歳までのこどもと家庭の総合相談窓口です。ヤングケアラーについてのお悩みや困りごとにご相談ください。支援機関などをご紹介します。

◆対象 小平市内にお住まいの18歳までの方とその家族

◆相談方法   

◆相談場所 小平市小川東町4-2-1 小平元気村おがわ東2階

◆相談時間 ㊦㊧㊨㊩㊪ 10:00~18:00

◆E-mail kodomokatei_kodaira@unchusha.com



● 児童相談所相談専用ダイヤル（こども家庭庁） 0120-189-783

こどもの健やかな成長を願って、ともに考え、問題を解決していく専門の相談機関です。育児、里親、ヤングケアラーなどこどもの福祉に関する様々な相談を受け付けています。

◆対象 都内にお住まいの18歳までの方とその家族

◆相談方法 

◆相談時間 24時間受付（年中無休）



● 24時間子供SOSダイヤル（文部科学省） 0120-0-78310

自分のことや、友達のことでも不安や悩みがあったりしたら、一人で悩まず、いつでもすぐ電話で相談してください。

◆対象 都内にお住まいのこどもとその家族

◆相談方法 

◆相談時間 24時間受付（年中無休）



9 ひきこもりの相談窓口

● 東京都ひきこもりサポートネット

 0120-529-528

ご自身やご家族のひきこもりについて、悩みを抱えていませんか。ひとりで抱え込まず、ご相談ください。

◆対 象 都内にお住まいの15歳以上の方とその家族

◆相談方法   

電話以外の相談方法は本事業ホームページをご確認ください。

◆相談時間 月 火 水 木 金 土 10:00～17:00 ※年末年始・祝日は休み



● こだいら生活相談支援センター

 042-349-0151

ひきこもり等困難を抱える方やその家族からの相談を受け付けます。

◆対 象 小平市内にお住まいの方

◆相談方法   

◆相談場所 小平市学園東町1-19-13 福祉会館4階

小平市社会福祉協議会 こだいら生活相談支援センター

◆相談時間 月 火 水 木 金 9:00～17:00 (受付は16:00まで)

◆E-mail sscenter@syakaifukushi.kodaira.tokyo.jp



10 その他の相談窓口

● ヤング・テレホン・コーナー（警視庁）

 03-3580-4970

未成年の皆さんに係る相談を24時間受け付けています。困ったその時、相談したいと思いついたその時に、気軽に相談してください。

◆対 象 都内にお住まいの未成年の方とその家族

◆相談方法 

◆相談時間 月 火 水 木 金 24時間受付

8:30～17:15は、専門の担当者(心理職及び警察官)が対応します。

夜間及び土曜・日曜・休日等は、宿直の警察官が対応します。



● こたエール

 **0120-1-78302**

若者のネットやスマホのトラブルの相談窓口です。1人で悩まず、相談しましょう。

◆対象 都内にお住まいのこどもとその家族

◆相談方法   



電話以外の相談方法は本事業ホームページをご確認ください。

◆相談時間 月 火 水 木 金 土 15:00～21:00



● こども相談室

 **03-3868-3626**

東京公認心理師協会に属する公認心理師、臨床心理士がお電話で相談にのっています。いじめや友達関係で悩むお子さんや、子育てに悩むご家族からの相談をお受けします。

◆対象 都内にお住まいのこどもとその家族

◆相談方法 

◆相談時間 火 水 金 土 日 10:00～12:00、13:00～16:00



● こどもの悩みごと相談

 **03-3581-1885**

第二東京弁護士会のこどもの権利に関する委員会がこどもやそのご家族からの相談をお受けしています。いじめ、虐待、少年事件、家族の問題、無戸籍問題など、お悩みの方はお気軽にご相談ください。

◆対象 都内にお住まいのこどもとその家族

◆相談方法  

◆相談場所 千代田区霞が関1-1-3弁護士会館9階

◆相談時間 火 木 金 15:00～19:00（面談は17:00まで）



Ⅱ

かんが しょうらい 考えてみよう、将来のこと

1 しんろ そうたん 進路の相談がしたい

● 青少年リスタートプレイス

 03-3360-4192

高等学校を中途退学した方、高等学校での就学経験のない方、進路選択を控えているが中学校で不登校の状態にある方やその保護者を支援しています。

◆対 象 都内にお住まいの高校生相当年齢の方とその家族

◆相談方法  

◆相談場所 新宿区北新宿4-6-1 東京都子供家庭総合センター4階
東京都教育相談センター内

◆相談時間 月 火 水 木 金 9:00～17:00



2 こうそつ しかく 高卒の資格をとりたい

● 東京都教育相談センター

 03-3360-4175

都立高校の入学、進級、進路に関する相談に対応し、助言及び情報提供等を行っています。

◆対 象 高校在籍者、高校への入学、編入学、転入学を希望することも、その保護者

◆相談方法  

◆相談場所 新宿区北新宿4-6-1 東京都子供家庭総合センター4階

◆相談時間 月 火 水 木 金 9:00～21:00

土 日 祝 9:00～17:00



3 まな なお 学び直したい

● リカレント教育

社会に出た後も自身の仕事に必要な学びや時代のニーズに即した能力・スキルを得ること、さらに職業とは直接結びつかない技術や教養等を身に付けることを「リカレント教育」と呼びます。

リカレント教育は、仕事と学びを繰り返し、循環させることで能力の向上を目指し、スキルアップやキャリアアップに役立てることができます。



● 子どもの学習支援（個別学習支援）

 042-346-9628

ひとり親家庭や一定所得以下の世帯のこどもを対象に、専門の指導員が個別指導を中心に基本的な学力を身につけるためのサポートをします。

◆対 象 小平市内にお住まいの生活保護世帯、就学援助受給世帯または児童扶養手当受給世帯に属する小学校6年生から高校生相当年齢までの方

◆相談方法  

◆相談場所 小平市小川町2-1333 小平市役所2階 子育て支援課相談支援担当

◆相談時間 月 火 水 木 金 8:30～17:00

◆募集期間 お電話にてお問い合わせください。



4 しゅうしょく 就職したい

● 新宿わかものハローワーク

 03-5909-8609

34歳以下の方の就職活動をサポートする専門窓口です。国（厚生労働省）が運営しています。就職に関する悩みや不安を一緒に考え、解決していきます。

◆対象 都内にお住まいの34歳以下の方

◆相談方法  

◆相談場所 新宿区西新宿1-7-1 松岡セントラルビル9階

◆相談時間 月 火 水 木 金 10:00～18:00



● こだいら就職情報室（ハローワーク立川）

 042-344-1215

地域密着型のハローワークです。毎日専門の相談員が、お仕事の相談や求人の紹介を行っています。地元の求人情報はもちろん、全国のハローワークの求人情報も検索できます。

◆対象 都内にお住まいの34歳以下の方

◆相談方法   （窓口相談は事前予約不要）

◆相談場所 小平市学園東町1-19-13 小平市福祉会館3階

◆相談時間 月 火 水 木 金 9:00～17:00（祝祭日及び年末年始を除く）



● 東京しごとセンターヤングコーナー

 03-5211-6351

就職支援アドバイザーによる個別カウンセリングをはじめ、様々な仕事探しのサポートメニューを提供しています。

◆対象 都内にお住まいの29歳以下の方

◆相談方法 

◆相談場所 千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター3階

◆相談時間 月 火 水 木 金 9:00～20:00

土 9:00～17:00



5 就職^{しゅうしょく}へ向けてステップアップ^むしたい

● たちかわ若者サポートステーション

 042-529-3378

働くことに悩みを抱えている方に対し、キャリアコンサルタントなどによる専門的な相談、コミュニケーション訓練などによるステップアップ、協力企業への就労体験などにより、就労に向けた支援を行っています。

◆対象 15歳から49歳までの方

◆相談方法 

◆相談場所 立川市高松町2-9-22 生活館ビル3階

※地域若者サポートステーションは他の地域にもあります。

◆相談時間 月 火 水 木 金 土 10:00～18:00（祝祭日及び年末年始を除く）



6 結婚^{けっこん}に関する情報^{かん}を知りたい^{じょうほう}

● TOKYOふたりSTORY（東京都）

結婚は自分の価値観に基づいて決めるものですが、「いずれ結婚するつもり」と思っている方が一歩を踏み出せるよう、東京都では、結婚に向けた気運の醸成に取り組んでいます。

◆対象 婚活・結婚に関する悩み・不安等をお持ちの方、その家族など

◆相談方法 WEB相談

◆相談時間 月 火 水 木 金 12:00～20:00

土 日 10:00～18:00



Ⅲ

かね ふうあん かた お金が不安な方のために

1 就学資金の相談

● 高等学校等就学支援金

高等学校等に通う生徒が安心して勉学に打ち込めるよう、授業料の一部に充てる費用を学校に支払い、家庭の教育費負担を軽減します。

◆対象 都内にある高等学校等に通う方。詳細は以下へお問い合わせください。

◆相談方法 

都立：教育庁都立学校教育部高等学校教育課

 03-5320-7862 月火水木金 9:00～17:45

私立：東京都私学就学支援金センター

 03-6743-5011 月火水木金 9:15～17:00



● 東京都育英資金（東京都私学財団）

 03-5206-7929

勉強の意欲がありながら、経済的理由により修学が困難な学生本人に、無利子で奨学金を貸し付ける制度です。

◆対象 申込者が国公立の高等学校等に在学しており、かつ、申込者とその保護者が都内に住所を有している方。詳細はお問い合わせください。

◆相談方法 

◆相談時間 月火水木金 9:15～17:00



● 母子・父子福祉資金

 042-346-9628

母子・父子家庭の方等を対象に、修学・就職・転宅など目的別に、必要額を限度額内でお貸しします。貸付にあたっては、一定の要件があります。

◆対 象 貸付の種類によって異なります。詳細はお問い合わせください。

◆相談方法  

◆相談場所 小平市小川町2-1333 小平市役所2階 子育て支援課相談支援担当

◆相談時間 月 火 水 木 金 8:30～17:00



● 高卒認定試験合格支援給付金

 042-346-9628

高卒認定試験合格のための講座費用の最大6割（15万円以内）を支給します。

◆対 象 小平市内にお住まいの高卒認定試験合格を目指すひとり親家庭の父・母・子ども（20歳未満） ※所得制限あり

◆相談方法  

◆相談場所 小平市小川町2-1333 小平市役所2階 子育て支援課相談支援担当

◆相談時間 月 火 水 木 金 8:30～17:00



● 生活福祉資金（教育支援資金）

 042-344-1217

学校教育法に規定する高校・大学等に入学する際に必要な入学金や授業料などの費用を無利子で貸し付けます。貸付にあたっては、一定の要件があります。

◆対 象 市内にお住まいの低所得の世帯

◆相談方法  

◆相談場所 小平市学園東町1-19-13 福祉会館4階 小平市社会福祉協議会 法人総務係

◆相談時間 月 火 水 木 金 9:00～17:00



● 受験生チャレンジ支援貸付

 042-344-1217

一定所得以下の世帯の方等を対象に、受験のために必要な学習塾費用と受験料を無利子で貸し付けます。貸付にあたっては、一定の要件があります。

◆対 象 都内にお住まいの低所得の世帯

◆相談方法  

◆相談場所 小平市学園東町1-19-13 福祉会館4階 小平市社会福祉協議会 法人総務係

◆相談時間 月 火 水 木 金 9:00～17:00



2 せいかつ生活するためのお金の相談かね そうだん

● 総合支援資金貸付

 042-344-1217

離職などで日常生活全般に困難を抱えた世帯に、その世帯の生活の建て直し、自立に向けての資金の貸付と継続的な相談支援を自立相談支援機関と連携して行っています。貸付にあたっては、一定の要件があります。

◆対 象 詳細はお問い合わせください。

◆相談方法  

◆相談場所 小平市学園東町1-19-13 福祉会館4階 小平市社会福祉協議会 法人総務係

◆相談時間 月 火 水 木 金 9:00~17:00



● 生活保護

 042-346-9596

病気や事故などにより、生活費や医療費などに困った場合で、ほかの援助が受けられない場合に、基準に基づく必要な生活費を支給する生活保護の制度があります。生活保護は、自らの能力や親族の援助、その他の法律や制度によって支給される年金や手当及び資産、貸付、その他あらゆるものを生活費に充当しても、なお国が決めた最低生活が維持できないときに対象になります。

◆対 象 詳細はお問い合わせください。

◆相談方法  

◆相談場所 小平市小川町2-1333 小平市健康福祉事務センター2階 生活支援課

◆相談時間 月 火 水 木 金 8:30~17:00



● 住居確保給付金

 042-349-0151

失業中で収入が少ないなど、住宅を喪失するおそれのある方を対象に、家賃額相当分を支給するとともに、再就職に向けた支援を行っています。また、収入が大きく減少し、家賃が安い住宅に転居する必要がある方に、家計改善の支援において、転居によって家計が改善すると認められることなどを要件として転居費用の支援を行っています。

◆対 象 詳細はお問い合わせください。

◆相談方法  

◆相談場所 小平市学園東町1-19-13 福祉会館4階 小平市社会福祉協議会
こだいら生活相談支援センター

◆相談時間 月 火 水 木 金 9:00～17:00

◆E-mail sscenter@syakaifukushi.kodaira.tokyo.jp



Ⅳ

市役所では何ができるの？

市役所では、小平市で暮らしていくにあたり必要な住民票などの届出をはじめ、様々な手続きができます。ここでは、みなさんが利用することが多い市役所での手続きや窓口の紹介をします。

1 小平市役所でできること

例えば、こんな場合には市役所で手続きが必要になります。

◆引っ越した場合

- ・ 転居届（市内での引越） / 転出届（市外への引越） / 転入届（市外からの引越）
- ・ マイナンバーカードの継続手続き
- ・ 国民健康保険の住所変更(市内での引越)・脱退(市外への引越)・加入(市外からの引越)
- ※他の健康保険に加入している場合は、加入している健康保険組合等にお問い合わせください。

◆就職(離職★)した場合や、健康保険の被扶養者になった(被扶養者でなくなった★)場合

- ・ 国民健康保険の脱退・加入の届出
- ・ 国民年金の加入の届出（★の場合のみ）

◆こどもが生まれた場合、結婚・離婚する場合

- ・ 出生届
- ・ 婚姻届
- ・ 離婚届
- など

◆各種証明書が必要な場合

- ・ 住民票の写し
- ・ 印鑑登録証明書
- ・ 戸籍謄本、戸籍抄本
- ・ 課税・非課税証明書
- など



2 小平市役所までのアクセス

● 鉄道及びバスをご利用の方

〔鉄道〕 西武多摩湖線青梅街道駅が最寄り駅です。

青梅街道駅から小平市役所まで、徒歩5分です。



Q小平市 行き方

〔バス〕 J R 国分寺駅・新小平駅、西武新宿線小平駅・花小金井駅、西武拝島線東大和市駅から小平市役所最寄りのバス停までそれぞれバスが出ています。

※それぞれのルートの詳細は、市ホームページでご確認ください。

3 庁舎の位置関係

① 小平市役所

- ◆市民課
- ◆保険年金課
- ◆税務課
- ◆子育て支援課 など

② 健康福祉事務センター

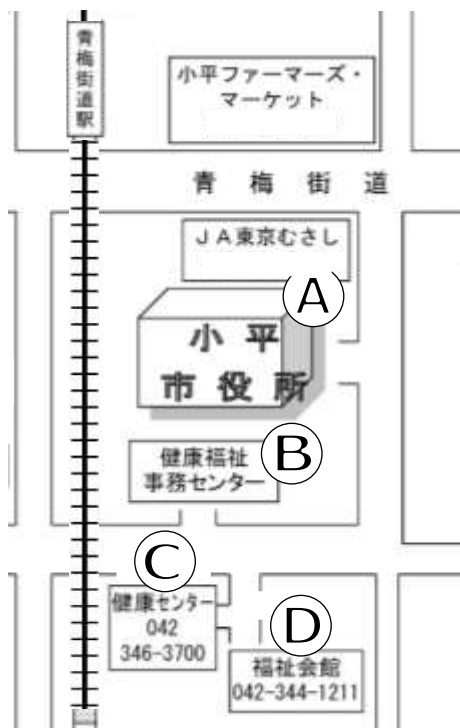
- ◆障がい者支援課
- ◆生活支援課 など

③ 健康センター

- ◆健康推進課
- ◆こども家庭センター など

④ 福祉会館

- ◆小平市社会福祉協議会
- こだいら生活相談支援センター
- 法人総務係 など



4-1 まどぐち あんない こだいらしやくしょ 窓口のご案内 (A) 小平市役所

● 市民課 (1階)

市民課では、転入、転居などで住所が変更となったときの届出や、出生届、婚姻届、離婚届などの戸籍の届出、住民票の写し・戸籍謄本などの証明書の発行、印鑑登録などをはじめとする業務を行っています。外国人住民の方の住所変更の届出などもこちらです。

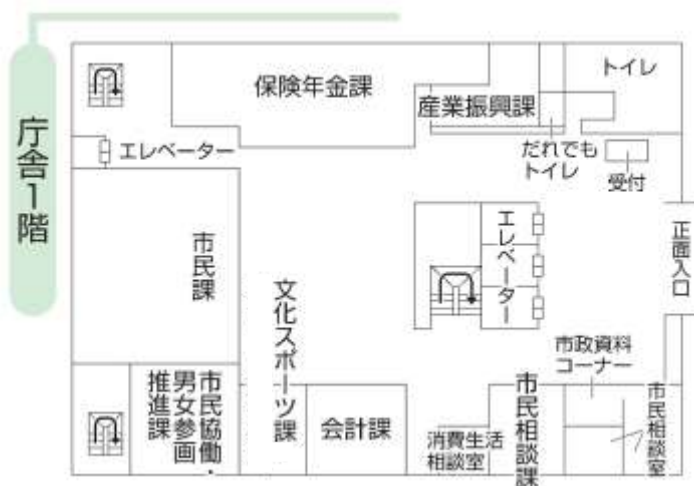


● 保険年金課 (1階)

保険年金課では、国民健康保険・国民年金の加入及び脱退の届出をはじめとする業務を行っています。



市役所1階 案内図



● 税務課（２階）

税務課では、課税・非課税証明書の発行をはじめ、主に市税に関する業務を行っています。市民税の申告が必要な際の窓口はこちらです。

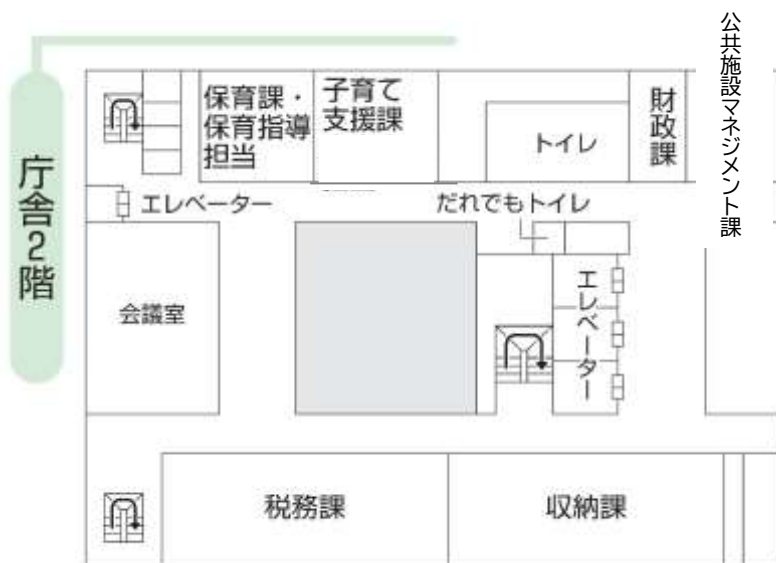


● 子育て支援課（２階）

子育て支援課では、この「若者応援ガイドブック」を発行しています。また、ひとり親家庭への生活資金の貸付などをはじめ、主にこども、若者、ひとり親に関する業務を行っています。



市役所２階 案内図



● その他の課について

これまでに紹介した課は、みなさんのライフイベント（ひとり暮らし、就職、離職、引っ越し、結婚など）の際に、1度は訪れることになる課です。市役所にはこの他にもたくさんの課があり、それぞれの業務を行っています。詳しくは市ホームページをご覧ください。



また、市役所 1 階の正面玄関に入って右手には総合受付もあります。市役所のどこの課に相談したら良いかわからない場合などは、こちらにご相談ください。

4-2 まどぐち あんない けんこうふくしじむ 窓口のご案内（㊤健康福祉事務センター）

● 障がい者支援課（1階）

障がい者支援課では、障がい者手帳をお持ちの方の困りごとに対する相談をはじめ、障がい者の方々への支援業務を行っています。もし困ったことがあれば、個別の担当者へ相談できます。



● 生活支援課（2階）

生活支援課には、生活保護の相談窓口があります。また、生活保護を受けている方を支援する担当者が業務を行っています。



健康福祉事務センター 配置図



4-3 ^{まどぐち}窓口のご案内 (^{あんない}© ^{けんこう}健康センター)

● こども家庭センター（1階）

こども家庭センターでは、母子健康手帳の交付・マタニティサポート面談、乳幼児健康診査、離乳食教室、乳幼児歯科相談、こどもとその家族の健康相談などのほか、子ども家庭支援センターの運営を行っています。



● 健康推進課（1階）

健康推進課では、各種健（検）診、予防接種、健康相談、健康教育、休日・準夜応急診療、妊娠中や出産後の乳幼児の育児相談などを行っています。また、指定難病・小児慢性特定疾病・大気汚染・養育医療・自立支援医療（育成医療）等の医療費助成の受付を行っています。



4-4 ^{まどぐち}窓口のご案内 (^{あんない}Ⓓ ^{ふくしかいかん}福祉会館)

小平市社会福祉協議会

● こだいら生活相談支援センター（4階）

こだいら生活相談支援センターは、住居確保給付金などをはじめとする、生活やお金に関する困りごとの相談窓口です。どこへ相談すればいいのかわからない方、どうぞご相談ください。



● 法人総務係（4階）

法人総務係では、生活福祉資金（教育支援資金）や総合支援資金貸付などの相談を受け付けています。



V

じょうほうえ 情報を得たい

1 こだいらし じょうほうはっしん 小平市からの情報発信



● 市報こだいら

市の最新情報を市報として発行しています。戸別配布のほか、市の施設・市内各駅・郵便局・JAなど、市内各所に配架しています。



● 小平市ホームページ

市からのお知らせやイベント情報、市報などを掲載しています。そのほか、市内公共施設の地図検索もできます。わかりやすく小平市のことを紹介しているキッズページもぜひご覧ください。



● 小平市公式 X

イベントに関する情報や防災情報を中心に発信しています。

◆アカウント名 プチ田舎 東京都小平市

◆アカウントURL https://twitter.com/kodaira_tokyo



● 小平市公式LINE

イベントに関する情報や防災情報を中心に発信しています。

◆アカウント名 小平市

◆アカウントURL <https://page.line.me/kodairacity>



● 小平市公式Facebook

プチ田舎として小平の魅力や気象情報などを発信しています。

◆アカウント名 プチ田舎 東京都小平市

◆アカウントURL <https://www.facebook.com/koho.kodairacity/>



● 小平市公式YouTube

市内風景、設置物、市の魅力などを発信しています。

◆アカウント名 プチ田舎 東京都小平市

◆アカウントURL <https://www.youtube.com/channel/UCp9YZtjCnCqGOq3fQlIn31Xg>



● 小平市公式instagram

市報発行のお知らせや市内風景、イベントなどの情報を配信します。

◆アカウントID @kodaira_city

◆アカウントURL https://www.instagram.com/kodaira_city/



● 小平市メールマガジン（こだいらNEWS）

防災・防犯緊急情報をはじめ、ご希望の情報をお届けしています。



2 ほか じょうほうはっしん その他の情報発信

● TOKYO YOUTH HEALTHCARE

なかなか言えない聞けない。性やからだ、こころの悩みを解決する手助けをします。



スマホからも
見られるよ！



若者応援ガイドブック（令和７・８年度版）

令和７年１０月発行

編集・発行 小平市子ども家庭部子育て支援課
〒187-8701

東京都小平市小川町二丁目１，３３３番地

電話 ０４２－３４１－１２１１（内線２５４３）

スマホ版ページはこちら

Ｑ若者応援ガイドブック



QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です

