

こまりと相談支援先一覧

分類	相談内容	相談先	問い合わせ先
自立支援窓口	生活困窮者に関する相談全般	東京都支援者専用 相談ライン	03-3812-2021
	生活困窮者に関する相談全般（墨田区）	くらし・しごと相談室 すみだ	03-5608-6289
民生委員 児童委員	担当地区の民生委員・児童委員の案内（墨田区）	厚生課	03-5608-6150
税金	住民税の納付相談について	税務課 納税課	03-5608-6142～8 03-5608-6711
	住まいに関する税金について（国税）	本所税務署	03-3623-5171
		向島税務署	03-3614-5231
住まいに関する税金について（都税）	墨田都税事務所	03-3625-5061	
国民健康保険	国民健康保険料の（医療分・支援金分・介護分） 減免制度	国保年金課 こくほ保険料係	03-5608-6125～8
	医療費の支払いに困ったとき	国保年金課 こくほ給付係	03-5608-6123～4
国民年金	国民年金保険料の支払いに困ったとき	墨田年金事務所 国民年金課	03-3631-3111
医療費貸付	療養資金貸付と高額療養費貸付	厚生課 高額医療・ 療養資金貸付窓口	03-5608-6150
不動産貸付	不動産担保型生活資金貸付	墨田区社会福祉協議会	03-3614-3902

こまりと相談支援先一覧

分類	相談内容	相談先	問い合わせ先
医療・救急	HIV/エイズ相談・検査について	東京都 HIV/エイズ電話相談	03-3227-3335
	子どもの医療機関紹介について	東京都医療機関案内 サービスひまわり	03-5272-0303 03-5285-8181 (外国語) 03-5285-8080 (聴覚障害者等専用FAX)
	急な病気やケガについて	東京消防庁救急相談 センター 子供の健康相談室 (小児救急相談)	03-3212-2323 #7119 #8000 03-5285-8898
地域医療	専門医・保健師相談	本所保健センター	03-3622-9137
	専門医・保健師相談	向島保健センター	03-3611-6135



こまりと相談支援先一覧

分類	相談内容	相談先	問い合わせ先
こころの相談	心の悩み、精神疾患や障害に関する相談 午前9時から午後5時まで	こころの健康相談	03-3844-2212
	24時間（年中無休）	東京いのちの電話	03-3264-4343
	生きているのがつらい等の相談	東京 自殺防止センター	03-5286-9090
	こころといのちのほっとライン （12時～翌朝5時半）	東京都 自殺相談ダイヤル	0570-087-478
	生きているのがつらい等の相談（17時～22時、 受付は21時まで）	東京都 夜間こころの電話相談	03-5155-5028
	よりそいホットライン	一般社団法人 社会的包摂センター	0120-279-338
ひきこもり	ひきこもり相談	墨田区ひきこもり 相談窓口	080-9817-4740
	ひきこもり相談（10時～17時、月～土）	東京都ひきこもり サポートネット	0120-529-528
フードバンク	食糧支援	セカンドハーベスト・ ジャパン	事前予約制
	食糧支援	カラコネフードサポート	03-6284-1787



こまりと相談支援先一覧

分類	相談内容	相談先	問い合わせ先
子ども関連	子どもや親自身の悩み及び虐待について	墨田区子育て支援総合センター	03-5630-6351
	児童虐待等の相談について	江東児童相談所	03-3640-5432
	児童扶養手当・児童育手当・ひとり親家庭等医療費助成	子育て支援課児童手当・医療助成係	03-5608-6376
	就学援助費用の確認	教育委員会事務局 学務課	03-5608-6303
	子育ての手助けを必要とする人と子育てのお手伝いができる人をつなぐ組織	すみだ ファミリー・サポート・センター	03-5608-2020
	学校生活・いじめ・不登校	教育相談室	03-5247-2012 03-5247-2015 (親子電話相談)
	子ども自身の悩み全般	ヤングテレフォン相談 (教育相談室)	03-3616-1003
	外国人学校児童・生徒の保護者に対する補助金	総務課 庶務係	03-5608-6242
	養育費相談・面会交流相談	養育費相談支援センター	03-3980-4108 0120-965-419
学童期の相談	24時間 いじめや学童期の子どもの相談全般	すみだスクールサポートセンター	03-3613-0127
	24時間 いじめや学童期の子どもの相談全般	東京都いじめ相談 ホットライン	0120-538-288



こまりごと相談支援先一覧

分類	相談内容	相談先	問い合わせ先
各業種国民健康保険組合	保険料及び傷病手当金等について	全国土木建築国民健康保険組合	03-3264-1240
		東京理容国民健康保険組合	03-3341-3147
		東京芸能人国民健康保険組合	03-5379-0611
		文芸美術国民健康保険組合	03-6811-7293
		東京料理飲食国民健康保険組合	03-3543-3761
		東京技芸国民健康保険組合	03-5817-4951
		東京食品販売国民健康保険組合	03-3404-0111
		東京美容国民健康保険組合	03-5908-8201
		東京自転車商国民健康保険組合	03-3253-2561
		東京青果卸売国民健康保険組合	03-5492-2560
		東京浴場国民健康保険組合	03-5687-2639
		東京都弁護士国民健康保険組合	03-3581-1096

こまりごと相談支援先一覧

分類	相談内容	相談先	問い合わせ先
各業種国民健康 保険組合	保険料及び傷病手当金等について	東京都薬剤師国民健康 保険組合	03-3874-7411
		東京都医師国民健康 保険組合	03-3270-6431
		全国左官タイル塗装業 国民健康保険組合	03-3269-4778
		東京建設職能国民健康 保険組合	03-3260-6441
		東京建設業国民健康 保険組合	03-6455-1501
		中央建設国民健康 保険組合	03-6709-2929
		東京土建国民健康 保険組合	03-5348-2980
		全国板金業国民健康 保険組合	03-3453-8464
		全国建設工事業国民健康 保険組合	03-5652-7001



こまりごと相談支援先一覧

分類	相談内容	相談先	問い合わせ先
高齢者関連	配食みまもりサービス	高齢者福祉課 支援係	03-5608-6168
	高齢者に関する総合相談（両国、千歳、緑、立川、菊川、江東橋）	みどり高齢者 支援総合センター	03-5625-6541
		みどり高齢者 みまもり相談室	03-5625-6551
	高齢者に関する総合相談（横網、亀沢、石原、本所、東駒形、吾妻橋）	同愛高齢者 支援総合センター	03-3624-6541
		同愛高齢者 みまもり相談室	03-3625-6421
	高齢者に関する総合相談（錦糸、太平、横川、業平）	なりひら高齢者 支援総合センター	03-5819-0541
		なりひら高齢者 みまもり相談室	03-5809-7400
	高齢者に関する総合相談（向島、押上）	こうめ高齢者 支援総合センター	03-3625-6541
		こうめ高齢者 みまもり相談室	03-5619-6511
	高齢者に関する総合相談（東向島一、二、三、五、六丁目、京島）	むこうじま高齢者 支援総合センター	03-3618-6541
		むこうじま 高齢者みまもり相談室	03-6657-2731

こまりと相談支援先一覧

分類	相談内容	相談先	問い合わせ先
高齢者関連	高齢者に関する総合相談（堤通、墨田、東向島四丁目）	うめわか高齢者支援総合センター	03-5630-6541
		うめわか高齢者みまもり相談室	03-5630-6511
	高齢者に関する総合相談（文花、立花）	ぶんか高齢者支援総合センター	03-3617-6511
		ぶんか高齢者みまもり相談室	03-3614-6511
	高齢者に関する総合相談（八広、東墨田）	八広はなみずき高齢者支援総合センター	03-3610-6541
		八広はなみずき高齢者みまもり相談室	03-3614-1465
介護保険関連	介護保険料について	介護保険課 資格・保険料担当	03-5608-6937
	第2号被保険者の介護保険料について	国保年金課・こくほ資格係（65歳以下）	03-5608-6121~2 （65歳以下）
	介護申請更新等について	介護保険課 認定・調査担当	03-5608-6169
	介護保険の給付について	介護保険課 給付・事業者担当	03-5608-6149
	介護保険施設に係る事業者について	介護保険課 給付・事業者担当	03-5608-6544

こまりと相談支援先一覧

分類	相談内容	相談先	問い合わせ先
すみだ 区民相談室	弁護士による法律・人権相談（金銭、借地・借家、離婚、相続、人権等に関する事）	すみだ区民相談室 （月・水・金曜日 10:00～11:30 13:00 ～16:00）	03-5608-1616
	税理士による税務相談（税金に関する事）	すみだ区民相談室 （第2・第4木曜日 13:00～16:00 ただし3月は第4木曜日 のみ）	03-5608-1616
	司法書士による法律（登記等）相談（不動産や会社の登記、相続・遺言・成年後見などに関する事）	すみだ区民相談室 （木曜日14:00～ 16:00）	03-5608-1616
	宅地建物取引士による不動産一般相談（不動産取引一般に関する事）	すみだ区民相談室 （金曜日13:00～ 15:00）	03-5608-1616
	行政書士によるくらしと事業の手続相談（遺言、相続、ビザ、離婚、許認可申請等の書類作成・相談に関する事）	すみだ区民相談室 （火曜日13:00～ 16:00）	03-5608-1616
	社会保険労務士による年金・労務相談（各種年金、労務管理などに関する事）	すみだ区民相談室 （第1・第3水曜日 13:00～16:30）	03-5608-1616

こまりと相談支援先一覧

分類	相談内容	相談先	問い合わせ先
すみだ 区民相談室	中国語による日常生活の一般的な相談	すみだ区民相談室 (水曜日10:00~ 12:00)	03-5608-1616
	英語による日常生活の一般的な相談	すみだ区民相談室 (水曜日13:00~ 15:00)	03-5608-1616
女性相談	女性の相談全般(東京都)	東京都女性相談センター	03-5261-3110
	女性の相談・支援	生活福祉課	03-5608-6154
	女性のためのカウンセリング&DV相談 (墨田区)	すみだ女性センター相談 室(令和6年4月1日よ り「すみだ共生社会推進 センター」へ名称変更) ◎月・火・水・金・第二、 四土曜日10時~16時 ◎第一、三木曜日15時 ~20時	03-5608-1771
	女性の人権問題	女性の人権ホットライン	0570-070-810
	DV相談(全国)	DV相談プラス	0120-279-889 (つなぐはやく)
	DV相談(全国)	DV相談ナビ	#8008(はれれば)
	DV専用電話相談	東京ウィメンズプラザ	03-5467-1721
	女性の相談一般	東京ウィメンズプラザ	03-5467-2455

こまりと相談支援先一覧

分類	相談内容	相談先	問い合わせ先
男性相談	男性の相談一般	東京ウィメンズプラザ	03-3400-5313
多様な性に関する相談	性的指向・性自認、LGBTQなどに関する相談	すみだ女性センター相談室（令和6年4月1日より「すみだ共生社会推進センター」へ名称変更） ◎毎月第四木曜日 15時～19時	03-5637-8680
家庭相談	家庭内のことに関する相談	生活福祉課	03-5608-6154
ひとり親	ひとり親家庭の支援	東京都ひとり親家庭支援センターはあと	03-6272-8720
	ひとり親家庭の相談・支援	生活福祉課	03-5608-1295
	ひとり親家庭等自立支援給付金	生活福祉課	03-5608-1295
	養育費に関する相談・支援	生活福祉課	03-5608-1295
	ひとり親家庭向けの貸付	生活福祉課	03-5608-1295



こまりと相談支援先一覧

分類	相談内容	相談先	問い合わせ先
労働・就労問題	労働条件・その他労働問題	向島労働基準監督署	03-5630-1043
	亀有カメリアプラザ7階 就労トラブル関係	東京都労働相談 情報センター	03-3682-6321 (代表) 03-3637-6110 (来所予約)
	女性に特化した就労支援	マザーズハローワーク 日暮里	03-5850-8611
	ひとり親家庭の就業相談・支援	東京都ひとり親家庭 支援センター はあと飯田橋	03-3263-3451
	ひとり親家庭の就業・自立支援	生活福祉課	03-5608-1295
	職業訓練について	東京都立城東職業能力 開発センター	03-3605-6140
	携帯電話契約	一般社団法人 リスタート	03-4330-3466 0120-663-277
	若者就労支援	若ナビα	03-3267-0808
	就労先の選択・職業訓練・失業保険	ハローワーク墨田 錦糸町庁舎	03-5669-8609
	就労先の選択・職業訓練	かつしかワークプラザ	03-3604-8609
	就職相談・職業紹介・求人検索	すみだ就職相談室	03-5608-6298
	就労先の選択・スキルアップ	東京しごとセンター	03-5211-1571
	高齢者の仕事	墨田区 シルバー人材センター	03-3616-5048

こまりと相談支援先一覧

分類	相談内容	相談先	問い合わせ先
労働・就労関連	江東区内の仕事紹介	こうとう若者・女性 しごとセンター（亀戸）	03-5836-5160
	（ワークスかつしか）	アクティブシニア 就業支援センター	03-3692-3181
	介護福祉士修学資金等貸付制度/保育士修学資金 貸付制度	東京都福祉人材センター	03-5211-2860
	労働相談＊LINE登録してのLINE電話での 相談も可能	東京都労働相談情報 センター（亀戸事務所）	03-3637-6110
労働・就労関連 （障害者）	障害者の就労支援	すみだ障害者就労支援総 合センター	03-5600-2004
		東京ミドルワーク チャレンジ	03-6734-1162
	就労移行支援	すみだ障害者就労支援 総合センター （ゆめたまご）	03-5600-2004



こまりごと相談支援先一覧

分類	相談内容	相談先	問い合わせ先
多重債務・借金	多重・過重債務でお悩みの方	東京都生活再生相談窓口	03-5227-7266
	多重債務者向け無料相談窓口	東京財務事務所	03-5842-7475
	クレジットカードや消費者ローンでの債務相談	日本クレジット カウンセリング協会	0570-031640
	多重債務に関する相談・解決	日本司法支援センター (法テラス上野)	050-3383-5320
	多重債務に関する相談・破産手続き等	錦糸町法律相談センター	03-5625-7336
	多重債務に関する相談・破産手続き等	法テラス	0570-078374
消費者相談	悪徳商法・架空請求・契約トラブル等	すみだ消費者センター	03-5608-1773
	悪徳商法・架空請求・契約トラブル等	東京都消費生活 総合センター	03-3235-1155
犯罪その他	犯罪に巻き込まれたとき	犯罪お悩みなんでも 相談室	03-6907-0511
	犯罪に巻き込まれたとき	本所警察署	03-5637-0110
	犯罪に巻き込まれたとき	向島警察署	03-3616-0110
住宅関係	都営・区営住宅等の公的住宅の申込書類配布	住宅課	03-5608-6214
	高齢者・障害者・ひとり親世帯への住宅あっせん 及び家賃債務保証に関する支援	住宅課 居住支援担当	03-5608-6214
	セーフティネット住宅の情報提供及び入居申込	住宅課 居住支援担当	03-5608-6214
	居住支援法人による居住支援サービスの提供	住宅課 居住支援担当	03-5608-6214

こまりと相談支援先一覧

分類	相談内容	相談先	問い合わせ先
住宅関係	子育て世帯や若年夫婦世帯への住宅ローンの 利子補助	住宅課計画担当	03-5608-6215
	住まいの改修資金の融資あっせん	住宅課計画担当	03-5608-6215
	住まいにおける衛生についての相談（ネズミ族、 昆虫等の防除方法）	生活衛生課生活環境係	03-5608-6939
	建築一般相談・住まいの困りごと道案内・建築、 修繕業者の紹介	住まい何でも相談処 （墨田まちづくり公社京 島事務所内）	03-3617-2262
	賃貸住宅に関する相談	東京都住宅政策部不動産 課①賃貸ホットライン	03-5320-4958
	不動産売買等の宅地建物取引業法に関する相談	東京都住宅政策部不動産 課②指導相談担当	03-5320-5071
	UR住宅の斡旋・手続き	URコミュニティ	03-5600-0811
	都営住宅の手続き	JKK東京 （東京都住宅供給公社）	03-3498-8894
	仕事はあるが住む家がない	東京チャレンジネット 住宅部	03-5155-7803 0120-874-225
	仕事はあるが住む家がない（女性専用）	東京チャレンジネット 住宅部	0120-874-505
	転居先探しのお手伝い	株式会社ふるさと	03-5808-5205
住宅相談	企業組合労協センター 事業団	03-6907-8032	

こまりごと相談支援先一覧

分類	相談内容	相談先	問い合わせ先
外国人相談	外国人相談（日常生活の困り事）	外国人在留支援センター（FRESC）	0570-078377 （多言語） 0570-011000 （日本語・英語）
	外国人の雇用	東京外国人雇用サービスセンター	03-5361-8722
	外国人の採用	東京外国人人材採用ナビセンター	050-5576-7317
コロナ関連	コロナによる発熱（墨田区）	墨田区発熱・後遺症コロナ相談センター	03-5608-1443
	コロナによる発熱（外国語対応）	厚労省コロナ相談窓口	0120-565-653
	コロナによる発熱（東京都）	東京都新型コロナ相談センター	0120-670-440

