




人権に関する相談窓口のご案内（令和8年4月現在）

令和8年6月3日更新

※「予約制」と記載のあるものは、前日までに予約が必要です
 ※ 指定があるもの以外、相談日が祝日等に当たる場合はお休みです

	相談名・相談機関等	電話番号等	相談日時・その他
人権全般	◆どこに相談していいかわからないとき◆		
	みんなの人権110番（東京法務局）	0570-003-110	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
	荒川区人権擁護委員による人権相談（電話相談）	※予約制・総務課人権推進係で受付 03-3802-3298	第2木曜日 午後1時30分から3時30分 ※8月を除く
	荒川区人権擁護委員による特設人権相談（対面相談）	※予約不要・直接会場へ問合せ先・総務課人権推進係 03-3802-3298	年1回6月1日に実施（土日に当たる場合は翌平日） 午前10時～正午、午後1時～3時 （会場等は区HPに掲載）
女性	東京都女性相談支援センター（東京都）	03-5261-3110	月～金曜日 午前9時～午後9時 （土日祝日・年末年始は午後5時まで）
	DV相談+（内閣府）	0120-279-889	24時間・年中無休
	荒川区配偶者暴力相談支援センター	03-3806-3075	月～金曜日 午前8時30分～午後5時
	こころと生き方・DVなんでも相談（アクト21）	※予約制 03-3809-2890	第1水曜日 午後5時～8時 第2・第4水曜日、第1・第4金曜日 午前10時～午後4時 第3水曜日、第2・第3金曜日 午後2時30分～午後8時 第2土曜日 午前10時～午後3時
子ども・若者	こどもの人権110番（東京法務局）	0120-007-110	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
		①LINE相談  ②メール相談 	①受付時間 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 ②相談への回答は数日かかります。 電話相談、LINE、メールの他、SOSミニレター相談あり
	荒川区子ども家庭総合センター	03-3802-3765	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
	あらかわ子どもほっとらいん	0120-35-0505	火・木曜日 午後1時～6時 土曜日 午前10時～午後3時
		詳細は区HPから 	電話相談、メールフォーム（受付は24時間）、チャット（LINE）相談。いずれも相談への回答は電話相談受付時間に同じ
	児童相談所虐待対応ダイヤル	189	24時間・年中無休
	子供・保護者専用性被害相談ホットライン（東京都）	0120-333-891	24時間・年中無休
高齢者	荒川区若者相談「わか」	0120-101-911	月～金曜日 正午～午後8時
		詳細は区HPから 	電話相談、LINE相談、メール相談、出張相談
	おとしよりなんでも相談（区役所2階高齢者福祉課）	03-3802-4027	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
	各地区の地域包括支援センター	以下のとおり	各地区とも 月～土曜日 午前9時～午後5時
	◆ 南千住東部地域包括支援センター 03-3805-5702 ◆ 南千住西部地域包括支援センター 03-5604-5710 ◆ 荒川地域包括支援センター 03-5855-3323 ◆ 町屋地域包括支援センター 03-3894-3568	◆ 東尾久地域包括支援センター 03-5855-8513 ◆ 西尾久地域包括支援センター 03-3893-3555 ◆ 東日暮里地域包括支援センター 03-5615-3171 ◆ 西日暮里地域包括支援センター 03-3807-3828	
障がい者	成年後見・権利擁護センター あんしんサポートあらかわ（荒川区社会福祉協議会）	03-3802-3396	月～金曜日 午前9時～午後5時15分
障がい者	障害者福祉課相談支援係（区役所1階）	03-3802-4057 FAX 03-3802-0819	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 （火曜日午後1時～4時は手話通訳者がいます）
	荒川区障がい者虐待防止・差別解消センター	03-3802-3151	24時間・年中無休

	相談名・相談機関等	電話番号等	相談日時・その他
部落差別	総務課人権推進係（区役所4階）	03-3802-3298	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
	同和問題に関する専門相談（東京都）	03-6240-6035	火・金曜日 午前9時～正午、午後1時～5時
アイヌ	アイヌの方々のための電話相談（公益財団法人人権教育啓発推進センター）	0120-771-208	月～金曜日 午前9時～午後5時
外国人	外国語人権相談ダイヤル（法務省）	0570-09-0911	月～金曜日 午前9時～午後5時
	外国語インターネット人権相談受付窓口（法務省）	詳細は法務省HPから 	【対応言語】英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語、タイ語
感染症	東京都HIV／エイズ電話相談（東京都）	03-3227-3335	月～金曜日 正午～午後9時 土日祝 午後2時～5時（年末年始を除く）
触法者	犯罪お悩みなんでも相談（東京都） ※犯罪行為をしてしまう人やそのご家族等の相談	03-6907-0511 詳細は「リスタ！NET」HPから 	火・木・土曜日 午前9時～午後5時 電話相談、メール相談
	公益社団法人被害者支援都民センター	03-3222-9050	月・木・金曜日 午前9時30分～午後5時30分 火・水曜日 午前9時30分～午後7時
犯罪被害者	東京都性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター（性暴力救援ダイヤルNaNa）	03-5577-3899	24時間・年中無休
	相談ほっとLINE@東京 性被害相談窓口（東京都）	LINEアカウント名「相談ほっとLINE@東京」 	月・水・金・土曜日 午後4時～9時 （受付：午後8時30分まで）
	違法・有害情報相談センター（総務省）	詳細はHPから 	
インターネット	東京都人権プラザ「インターネットにおける人権侵害」に関するSNS（LINE）相談	LINEアカウント名「インターネットにおける人権侵害相談@東京」 	月～金曜日 午後4時～10時（受付は午後9時30分まで）、1日1回程度60分以内
	こどものネット・スマホのなやみを解決「こたエール」（東京都）	0120-1-78302 詳細は「こたエール」HPから 	月～土曜日 午後3時～9時 メールフォーム（受付は24時間）、LINE相談 いずれも月～土曜日 午後3時～9時
	LGBT専門相談（アクト21）	※予約制 03-3809-2890	第4火曜日 午後4時～6時 ※祝日の場合は第3火曜日
性的マイノリティ	Tokyo LGBT相談専門電話相談（東京都）	当事者 家族等 03-6742-3471 LINEアカウント名「LGBT相談@東京」 	火・金曜日 午後6時～10時 【当事者向けLINE相談】月・水・木曜日 午後5時～10時（受付は午後9時30分まで）
		事業者 03-6742-3472	火・金曜日 午前10時～午後5時
ハラスメント	みんなの人権110番（東京法務局）	0570-003-110	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
	東京都ろうどう110番（東京都）	0570-00-6110	月～金曜日 午前9時～午後8時 土曜日 午前9時～午後5時
	東京都カスタマーハラスメント総合相談窓口（東京都）	0120-182-276	月～金曜日 午前9時～午後5時
個人情報	個人情報保護法相談ダイヤル（個人情報保護委員会）	03-6457-9849	月～金曜日 午前9時30分～午後5時30分

掲載した相談窓口は一部であり、他にも様々な相談窓口があります。
詳しくは区ホームページ「人権に関する相談窓口のご案内」をご覧ください。

