

# 中央保健所管内市町および水戸市内のひきこもり支援機関一覧

## (1) 市町村の相談窓口（市町村の直轄、または市町村の委託事業による相談窓口、社会福祉協議会等も含む）

施設・団体名	所在地	電話番号（問合せ先）	開設日時	相談・支援の内容 (不登校、教育、生活保護、生活支援、子育て支援など具体的に記入下さい)	対象者	HP等リンク先
水戸市保健所健康づくり課精神保健相談係	水戸市笠原町993-13	029-243-7311	平日8:30~17:15	ひきこもり全般（ひきこもり専門相談・ひきこもり家族教室・居場所（ぶんげつ））・CRAFT教室、電話・面接・訪問による相談支援）	水戸市に住民票がある者及びその家族、水戸市に居所がある者、ひきこもり相談を担当している方	<a href="https://www.city.mito.lg.jp/page/50730.html">https://www.city.mito.lg.jp/page/50730.html</a>
自立支援相談室（水戸市社会福祉協議会）	水戸市中央1-4-1（水戸市役所2階）	029-291-3941	平日8:30~17:15	自立支援事業、就労準備支援事業、居住支援事業、家計改善支援事業、住宅確保給付金	離職やその他の理由により、経済的な自立に向けた支援を希望する方、住まいに関してお困りの方。	<a href="https://www.city.mito.lg.jp/page/3455.html">https://www.city.mito.lg.jp/page/3455.html</a>
水戸市東部基幹相談支援センター	水戸市中央1-4-1水戸市役所内	029-303-8981	平日8:30~17:15	障害福祉に関する相談、相談先がわからない場合	水戸市在住の障害のある方やその家族	<a href="https://www.mito-syakyo.or.jp/soudan/welfare/center">https://www.mito-syakyo.or.jp/soudan/welfare/center</a>
水戸市西部基幹相談支援センター	水戸市赤塚1-1 ミオスビル2F	029-309-6630	平日8:30~17:15	障害福祉に関する相談、相談先がわからない場合	水戸市在住の障害のある方やその家族	<a href="https://www.mito-syakyo.or.jp/soudan/welfare/center">https://www.mito-syakyo.or.jp/soudan/welfare/center</a>
笠間市社会福祉課福祉グループ	笠間市中央三丁目2番1号	0296-77-1101 内線157	平日8:45~17:00	ひきこもり全般	笠間市内在住者及びその家族	
笠間市健康医療政策課健康づくり推進グループ	笠間市南友部1966-1	0296-77-9145	毎月1回（要予約） 13:30~16:00	【こころの相談室】 こころの悩み、ひきこもり全般	笠間市に住民票がある方	<a href="https://www.city.kasama.lg.jp/page/page_015530.html">https://www.city.kasama.lg.jp/page/page_015530.html</a>
小美玉市健康増進課健康支援係	小美玉市部室1106	0299-48-0221	平日8:30~17:15	ひきこもり全般	小美玉市内在住者及びその家族	<a href="https://city.omitama.lg.jp">https://city.omitama.lg.jp</a>
茨城県保健福祉部社会福祉課	東茨城郡茨城町小堤1080	029-240-7112	平日8:30~17:15	ひきこもり全般、相談先がわからない場合	茨城町内在住者及びその家族	
茨城県保健福祉部健康増進課	東茨城郡茨城町小堤1037-1	029-240-7134	平日8:30~17:15	ひきこもり全般、相談先がわからない場合	茨城町内在住者及びその家族	
大洗町福祉課	東茨城郡大洗町磯浜町6881-275	029-267-5145	平日8:30~17:00	生活困窮、生活支援、障害者等に関する相談	大洗町内在住者及びその家族	<a href="https://www.town.oarai.lg.jp/">https://www.town.oarai.lg.jp/</a>
大洗町健康増進課	東茨城郡大洗町港中央26-1	029-266-1010	平日8:30~17:00	健康に関する相談	大洗町内在住者及びその家族	<a href="https://www.town.oarai.lg.jp/">https://www.town.oarai.lg.jp/</a>
大洗町こども課	東茨城郡大洗町港中央26-1	029-212-7560	平日8:30~17:00	子育てに関する相談	大洗町内在住者及びその家族	<a href="https://www.town.oarai.lg.jp/">https://www.town.oarai.lg.jp/</a>
城里町健康福祉課障害福祉グループ	東茨城郡城里町大字石塚1428番地の25	029-353-7265	平日8:30~17:15	ひきこもり全般、相談先がわからない場合	城里町内在住者及びその家族	
城里町健康福祉課健康増進グループ（こころの相談会）	東茨城郡城里町大字石塚1428番地の1	029-240-6550	年6回（奇数月） 13:30~16:30（1件あたり1時間枠）	精神保健福祉士、保健師がこころの悩みや病気に関する相談に応じます。（ひきこもり含む）ご家族のみの相談も受け付けます。	城里町内在住者及びその家族	<a href="http://town.shirosato.ibaraki.jp">http://town.shirosato.ibaraki.jp</a>

## (2) 民間支援団体（NPO法人等）、家族会等

施設・団体名	所在地	電話番号（問合せ先）	開設日時	相談・支援の内容 (不登校、教育、生活保護、生活支援、子育て支援など具体的に記入下さい)	対象者	HP等リンク先
認定NPO法人茨城NPOセンター・コスモス	水戸市大工町1-2-3 トモスみとビル4階みとしんビジネスセンターC-1	029-300-4321	各事業に応じて	就労体験やひきこもり親の会（ていつの会）、SST、女子会（コスモスGirls）、おしゃべり食堂、傾聴カフェなど	生きづらさを抱え繋がりを希望する当事者の方	<a href="https://www.npocommmons.org/">https://www.npocommmons.org/</a>

## (3) 就労支援相談

施設・団体名	所在地	電話番号（問合せ先）	開設日時	相談・支援の内容 (不登校、教育、生活保護、生活支援、子育て支援など具体的に記入下さい)	対象者	HP等リンク先
いばらき就労支援センター（ジョブカフェいばらき）	水戸市三の丸1-7-41	029-300-1916	（平日） 9:00~19:00 （第2・4土曜日） 9:00~16:00 ※上記以外の土曜日・日曜日・年末年始・祝日・振替休日は閉館	就労支援、労働相談	就職を目指す方	<a href="https://jobcafe.pref.ibaraki.jp/">https://jobcafe.pref.ibaraki.jp/</a>
いばらき若者サポートステーション	水戸市赤塚1-1 MIOS1階	0120-711-557	月~土 10:00~17:00	就職に関する悩み、コミュニケーションルーム、パソコン教室、就労準備サロン、就職情報交換会、職場チャレンジ体験	就労に向けた意欲を持ちながらも、様々な理由で仕事に就くことが困難な若者、また我が子の自立に悩むご家族の方	<a href="https://ibasapo.com/">https://ibasapo.com/</a>

## (4) 居場所

施設・団体名	所在地	電話番号（問合せ先）	開設日時	相談・支援の内容 （不登校、教育、生活保護、生活支援、子育て支援など具体的に記入下さい）	対象者	HP等リンク先
茨城県精神保健福祉センター（相談援助課）ソフトボイルドエッグ	水戸市笠原町993-2	029-243-2870	毎週水曜日 14:00～15:30	ボードゲーム、軽いスポーツ、季節のイベント等	概ね13歳から25歳くらいの方	<a href="https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/seiho/sodan/seishin/homepage-file/01sodan/softboiledegg.html">https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/seiho/sodan/seishin/homepage-file/01sodan/softboiledegg.html</a>
笠間市社会福祉協議会	笠間市美原3-2-11	0296-77-0730	毎月第4金曜日 14:00～15:30	【ひきこもりサロン（さんぼみち）】 ゲーム、スポーツ、季節のイベント	・笠間市内在住者及びその家族 ・義務教育終了後、64歳までの方	<a href="https://www.kasama-syakyo.jp/kurashi/">https://www.kasama-syakyo.jp/kurashi/</a>
小美玉市健康増進課 健康支援係	小美玉市部室1106	0299-48-0221	平日9:30～11:30 1回/月	体操・調理実習・栄養講話・シルリハ・外出・作品づくり等	小美玉市内在住者及びその家族	<a href="https://city.omitama.lg.jp">https://city.omitama.lg.jp</a>
茨城県保健福祉部 社会福祉課	東茨城郡茨城町小堤1080	029-240-7112	日時は要問い合わせ	ゲーム、季節のイベント	茨城町在住の引きこもりがちな方	
大洗町社会福祉協議会（町委託事業）	東茨城郡大洗町港中央26-1	029-266-3021	10:00～12:00 各会場ごとに開催日設定	各種ゲーム、将棋、健康マージャン等	大洗町在住者	<a href="https://www.oarai-syakyo.or.jp/page/page000123.html">https://www.oarai-syakyo.or.jp/page/page000123.html</a>
城里町社会福祉協議会（このゆびとまれ）	東茨城郡城里町大字石塚1428番地の1	029-288-7013	毎月 第3金曜日 13:30～15:30	自宅以外で安心して過ごすための居場所の提供	城里町内在住者	