

ひきこもりに関する相談窓口のご案内

茨城県つくば保健所保健指導課作成

(1) 茨城県の相談窓口

相談先	所在地/連絡先	開設時間	相談・支援内容	対象者
茨城県つくば保健所	つくば市松代 4-27 ☎029-860-6002	平日 8:30~17:15	ひきこもりに関する相談全般	つくば市、つくばみらい市、常総市在住の当事者及びご家族等
茨城県ひきこもり相談支援センター	筑西市西方 1790-29 ☎0296-48-6631	火~土 (年末年始祝日除く) 9:00~18:00	ひきこもり・不登校の問題を抱える方からの相談	茨城県内在住のひきこもり当事者及びご家族

(2) 市町村の相談窓口

【つくば市】

相談先	所在地/連絡先	開設時間	相談・支援内容	対象者
健康増進課	つくば市研究学園 1-1-1 ☎029-883-1111	平日 8:45~16:30	からだやこころの健康に関する相談	つくば市内 在住者及び その家族等
社会福祉課			生活に困窮している方や就労支援を希望している方の相談	
障害者地域支援室			障害者（児）に関する相談	
地域包括支援課			高齢者等の生活や介護の相談	
こども未来センター			18歳未満の児童・生徒に関する相談	
大穂保健センター	つくば市筑穂 1-10-4 ☎029-864-7841	平日 9:00~16:30	からだやこころの健康に関する相談	
桜保健センター	つくば市流星台 61-1 ☎029-857-3931		不登校に関する相談	
谷田部保健センター	つくば市谷田部 4778-18 ☎029-838-1100			
教育相談センター	つくば市沼田 40-2 ☎029-866-2211	平日 9:00~16:30	不登校に関する相談	

【つくばみらい市】

相談先	所在地/連絡先	開設時間	相談・支援内容	対象者
社会福祉課	つくばみらい市福田 195 ☎0297-58-2111	平日 8:30~17:15	ひきこもり、生活保護に関すること	つくばみらい市内 在住者その家族
おやこまるまるサポートセンター	つくばみらい市陽光台 3-9-1 ☎0297-44-8822		子育て支援に関すること	

【常総市】

相談先	所在地/連絡先	開設時間	相談・支援内容	対象者
社会福祉課 障がい福祉支援室	常総市水海道諏訪町 3222-3 ☎0297-23-2912	平日 8:30~17:15	ひきこもり全般に関する こと	常総市内在住者 その家族
常総市適応指導教室 「かしのきスクール」	常総市新石下 2011 ☎0297-42-1528		不登校支援に関すること	常総市内の小中 学校に在籍する 児童生徒

(3) 基幹相談支援センター・市町村の委託窓口等

【つくば市】

相談先	所在地/連絡先	開設時間	相談・支援内容	対象者
つくば市生活・自立サ ポートセンター	つくば市研究学園 1-1-1 (つくば市役所内) ☎029-879-8711	8:45~16:30	生活困窮者に関する相談 窓口仕事や住まい、家計 など、生活に関する相談	つくば市内在住 の本人、その家 族

【つくばみらい市】

相談先	所在地/連絡先	開設時間	相談・支援内容	対象者
つくばみらい市基幹相 談支援センター	つくばみらい市神生 530 ☎0297-57-0148	平日 8:30~17:15	ひきこもり相談	つくばみらい市 内在住者、その 家族
くらしとしごとの相談 センター	つくばみらい市小絹 171-1 ☎0297-44-7161		生活支援に関すること	

【常総市】

相談先	所在地/連絡先	開設時間	相談・支援内容	対象者
常総市基幹相談支援セ ンター	常総市水海道森下町 4434-2 常総市保健センター3階 ☎0297-22-5352	平日 8:30~17:15	家族、民生委員等からの 相談・訪問等支援 ひきこもりに関する啓発 活動 研修会の開催	常総市内在住の ひきこもり状態 にある本人、家 族、支援者

(4) NPO 法人・家族会等

相談先	所在地/連絡先	開設時間	相談・支援内容	対象者
つくば子どもと教育相 談センター	つくば市梅園 2-33-17 ☎029-858-2034	第1土曜日 13:30~16:30	ひきこもり青年親の会	県内ひきこもり当事 者、その保護者
		第3土曜日 13:30~16:30	不登校親の会	県内不登校当事者 その保護者
特定非営利活動法人若 年者社会参加支援普及 協会アストリンク	つくば市二の宮 1-2-2 ☎029-859-8606 080-1018-7670		個別相談、訪問、当事者・ 家族の居場所	不登校・ひきこも り・ニート問題に関 する課題を持つ当事 者・家族・支援者
NPO 法人キドックス	つくば市下広岡 1054-5 ☎029-846-0661	9:00~18:00	不登校、教育、居場所、 就労支援	小学生~大人の方ま で

(5) 就労支援相談

相談先	所在地/連絡先	開設時間	相談・支援内容	対象者
いばらき県南若者サポートステーション	つくば市東新井 28-4 荒井マンションⅡ2-C ☎029-893-3380	平日 10:00~16:00 (要予約)	就職活動支援 面談を中心とした 就活準備セミナー	学校卒業・中退または 離職後、仕事に就いて ない無業の 15 歳~ 49 歳の方、その保護者
社会福祉法人創志会 つくば LSC 障害者就 業・生活支援センター	つくば市みどりの 1-32-9 ☎029-836-7200	平日 9:00~17:00	障害者雇用をはじ めとした就労と生 活に関する相談	
ハローワーク常総	常総市水海道天満町 4798 ☎0297-22-8609	平日 8:30~17:15	障害者雇用に係る 就労相談	就労を希望する障害の ある方
常総市社会福祉課 生活支援係	常総市水海道諏訪町 3222-3 ☎0297-23-2912	平日 8:30~17:15	障害者雇用に係る 就労相談	常総市内在住の就労を 希望する障害のある方

(6) 居場所

相談先	所在地/連絡先	開設時間	相談・支援内容	対象者
つくしの広場	つくば市沼田 40-2 (教育相談センター内) ☎029-866-2211	月、水、木、金 9:30~15:00	つくば市が設置している施設 多様な学びの機会や心穏やか に過ごせる居場所、自己肯定 感や社会性を育む体験活動等 の提供	つくば市内に 居住し小中学 校及び義務教 育学校に登校 できていない 児童生徒
ひだまり広場	つくば市筑穂 1-10-4 (大穂交流センター内) ☎029-866-2211	火 10:30~15:00		

※令和8年3月現在の情報を掲載しています。

問合せ先

茨城県つくば保健所 保健指導課

つくば市松代4-27

☎029-860-6002