

不登校・ひきこもり・障がい 相談・支援情報

(令和7年8月)

ひとりで悩まないで
相談してね

ひきこもり 相談・支援・居場所

フォルトネット ねころんだ

ひきこもりの人の居場所、相談の場

- 住所：昭和町 1-141-2
- 開設：火・木曜日 13:00~16:00
- 電話：090-4955-4169(代表：関口)

ひきこもりサポーター派遣・ 居場所「よりみち」

ひきこもりの人・家族の相談受付、居場所運営

- 会場：十じろう 1 階(本町 3 丁目 6-4)
- 受付：月・水・金曜日 9:00~16:00
- 電話：090-8004-4520(だんだん会事務局)

当事者自助コミュニティ

くらしの相談・支援

ひきこもり家族交流会

同じ境遇にある家族が悩みを語り合い交流する場

- 会場：中里保健センター(上山 己 3115)
- 開設：第 2 月曜日 14:00~15:30
- 電話：025-757-3565(社協地域福祉課地域福祉係)

ふらっと

ひきこもりの人の居場所

- 会場：千手中央コミュニティセンター(水口沢 76-7)
- 開設：第 2・4 金曜日 13:30~16:00
- 電話：025-757-3565(社協地域福祉課地域福祉係)

ふらっと松代

ひきこもりの人の居場所

- 会場：社協松代支所(松代 3559-6)
- 開設：第 1・3 火曜日 13:30~16:00
- 電話：025-597-3700(社協松代支所)

ricca (りっか)

発達障がいの当事者、家族、支援者が集まってオープンに話し、理解を促していくコミュニティ

- 会場：分じろう(本町 2 丁目 226-1)
- 開設：ricca.uonuma2019@gmail.com に問い合わせ
- 電話：025-757-5511(NPO 法人あんしん 担当：久保田)

生活困窮者自立支援事業

生活の困りごと、家計及び就労の相談

- 会場：医療福祉総合センター 2 階(高田町 3 丁目南 442)
- 開設：月~金曜日 8:30~17:15
- 電話：025-757-3565(社協地域福祉課生活支援係)



教育相談・支援



十日町市教育相談センター

小・中学生の子育ての悩みや不安に関する相談

十日町市適応指導教室「にこやかルーム」

小・中学生を対象に学校生活に向けた支援を行う場

■住所：丸山町 1-1

■受付：月～金曜日 9:00～16:00

■電話：025-752-7565



障がい相談・支援

十日町市発達支援センター おひさま

発達が気になる 18 歳までの相談

■住所：学校町 1 丁目 614-32(十日町小学校隣接)

■受付：月～金曜日 8:30～17:15

■電話：025-752-7270

十日町市障がい者基幹相談支援センター

障がいに関する相談全般

■住所：医療福祉総合センター 2 階(高田町 3 丁目南 442)

■受付：月～金曜日 8:30～17:15

■電話：025-757-3351

障がい者地域生活支援センターあおぞら

障がいがある人の困りごとやサービス利用の相談

■会場：医療福祉総合センター 2 階 (高田町 3 丁目南 442)

■受付：月～土曜日 8:30～17:30

■電話：025-755-5861

障がい者地域生活支援センター

エンゼル妻有

障がいがある人の困りごとやサービス利用の相談

■会場：障がい者支援センター 2 階(本町 2 丁目 333-1)

■受付：月～金曜日 9:00～17:00

■電話：025-750-7180



就労相談・支援

ワン・ステップ相談

働くことに悩んでいる人の相談

■会場：十日町保健センター(千歳町 3 丁目 3)

■開設：第 2・4 水曜日 10:00～12:00

■電話：025-757-9739(市福祉課援護係)

障がい者就業・生活支援センターあおぞら

障がいがある人の就業相談、職業開拓の相談

■会場：医療福祉総合センター 2 階 (高田町 3 丁目南 442)

■受付：月～土曜日 8:30～17:30

■電話：025-755-5865

発行 だんだん会・十日町市福祉課

(事務所：NPO 法人市民活動ネットワークひとサポ TEL：025-750-7771)

だんだん会は、地域のひきこもり者等の支援を行う団体及び個人が相互に連携し、民・官協働のもとに包括的な支援を行うことを目的とした会で、ひきこもり支援団体、行政機関(県保健所、市福祉課、市教育委員会等)、障がい者相談支援事業所、中間支援組織、子育て支援団体、社会福祉協議会、個人で構成しています。



この情報誌は、ねころんだに集う人(ひきこもり当事者)が作成してくれました。