

せいかつ

しえん

ろじょう

だっしゅつ

# 生活支援・路上脱出 ガイド!



はんひんこん

## 反貧困ネットワークくまもと

ISBN978-4-909041-03-6



# はじめに



このガイドブックは、路上生活をされている方、また生活にお困りの全ての方々が活用できるサービスをお知らせするものです。

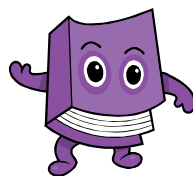
あなたが今必要としているサービスを探す手がかりとしてお役立てください。

※団体名の前に付いている【ひらがな】は、41頁からの相談窓口・支援団体一覧の記号です。住所などはこちらで見てください。  
(例) 【あ】NPO法人くまもと支援の会  
→相談窓口・支援団体一覧の【あ】のところを見る。

☆このガイドは、2017年10月現在、主に熊本市内で実施されている支援の内容や情報を載せています。

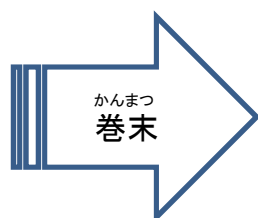


# もくじ



1.	食べ物 <small>た もの こま</small> に困ったとき.....	4
■ 1	炊き出し <small>た だ じょうほう</small> 情報	
■ 2	食べ物 <small>た もの</small> がないとき	
2.	洋服 <small>ようふく</small> が <small>な</small> 無いとき.....	6
3.	洗濯 <small>せんたく</small> をしたいとき.....	6
4.	シャワー <small>つか</small> を使いたいとき.....	6
5.	体調 <small>たいちよう</small> が <small>わる</small> 悪いとき.....	7
■ 1	救急車 <small>きゅうきゆうしゃ</small> を呼ぶとき	
■ 2	病院代 <small>びょういん だい</small> が払えないとき	
■ 3	健康相談 <small>けんこうそうだん</small> をしたいとき	
6.	仕事 <small>しごと</small> で困ったとき.....	9
■ 1	ハローワーク	
■ 2	ホームレス <small>じゆんかい</small> 巡回相談員 <small>そうだんいん</small> に相談 <small>そうだん</small> する	
■ 3	ビッグイシュー <small>にほんばん</small> 日本版 <small>う</small> を売る	
■ 4	働 <small>はたら</small> いていて困 <small>こま</small> ったとき	
7.	お金 <small>かね</small> が足りなくて、借 <small>か</small> りたいとき..	16

8.	生活保護 <small>せいかつほご</small> について……………	17
■ 1	生活保護 <small>せいかつほご</small> の申請 <small>しんせい</small>	
■ 2	よくある質問 <small>しつもん</small>	
■ 3	相談 <small>そうだん</small> できる窓口 <small>まどぐち</small>	
9.	つらい気持ち <small>きもち</small> を聞いてほしい……………	21
10.	障がい <small>しょうがい</small> などに関する悩み <small>なや</small> ……………	25
■ 1	障がい <small>しょうがい</small> に関する相談 <small>かん</small> 全般 <small>そうだんぜんぱん</small>	
■ 2	発達障がい <small>はったつしょうがい</small> 者 <small>しや</small> に関する相談 <small>かん</small>	そうだん
■ 3	障がい <small>しょうがい</small> に関する当事者 <small>かん</small> 団体 <small>とうじしやだんたい</small>	
11.	DV・女性 <small>じよせい</small> のための相談 <small>そうだん</small> 窓口 <small>まどぐち</small> ……………	31
12.	高齢者 <small>こうれいしや</small> のための相談 <small>そうだん</small> 窓口 <small>まどぐち</small> ……………	33
13.	子ども <small>こ</small> について相談 <small>そうだん</small> したい……………	33
14.	いろいろな相談 <small>そうだん</small> ……………	35
15.	相談窓口 <small>そうだんまどぐち</small> ・支援 <small>しえん</small> 団体 <small>だんたい</small> 一覧 <small>いちらん</small> ……………	41



# 1. 食べ物に困ったとき

## ■ 1 炊き出し情報



### ①【あ】NPO法人くまもと支援の会

(内容) おにぎり配りをします。

(いつ) 毎月最後の土曜日 午後から



### ③【い】NPO法人熊本クレ・サラ被害をなくす会

(内容) だご汁・冷汁・ばら寿司など、栄養を考えた食事を配ります。

(いつ) 年2回、開く前にお知らせします。

#### ④【う】熊本市生活と健康を守る会

(内容) おにぎり・豚汁など、温かい食事を配ります。

(いつ) 年2回、開く前にお知らせします。

#### ⑤【え】こども食堂「寺子屋カフェ」

(内容) 1. 栄養バランスのとれた手作り定食をご用意しています。

(いつ) 毎週火曜日 12:00～19:00

※この他、色々な事情で家庭で十分な食事がとれなくなった子どもや親などを対象に、食事と居場所を提供する「子ども食堂」の活動をしている団体があります。詳しくは【お】子ども支援課へご相談ください。

(内容) 2. こどもと一緒に「おとな食堂」  
こども以外にも、みなし仮設入居者や在宅避難者、こ食生活者(孤食・個食・子食)やシングルマザーなどの親子も交えて、家族のようにみんなで一緒に温かい食事を作って楽しく食べます。

(いつ) 年3回、開く前にお知らせします。

## ■ 2 食べ物がないうち

#### 【あ】NPO法人くまもと支援の会

(内容) 乾パン・カロリーメイトなどを配ります。

#### 【え】こども食堂「寺子屋カフェ」

(内容) お米・おにぎりなどを配ります。

## 2. 洋服がないとき



【あ】NPO法人くまもと支援の会

(内容)

寄付の衣類をお渡ししています。

夏物配り、冬物配りを年2回開いています。

開く前にお知らせします。

面接用のスーツ（男性用）も貸します。



## 3. 洗濯をしたいとき

【あ】NPO法人くまもと支援の会

(内容) 無料で洗濯機が使えます。洗剤も無料です。

(いつ) 時間は、たずねてください。

## 4. シャワーを使いたいとき



【あ】NPO法人くまもと支援の会

(内容) 無料でシャワーが使えます。無料で下着と靴下もお渡しします。

(いつ) 時間は、たずねてください。

たいちょう わる

## 5. 体調が悪いとき



### ■ 1 救急車を呼ぶとき

- ① 電話で119にかける  
(公衆電話からも無料でかけられます。)
- ② 「具合が悪い、救急」と伝える
- ③ 自分がいる場所を伝える
- ④ 近くの大きな建物を伝える  
(デパートや病院など。)
- ⑤ 病気の症状を伝える



★自分でできないときは、  
近くにいる人に頼みましょう。★

### ■ 2 病院代が払えないとき

- ① 路上生活者の方は、「行旅病人」として、役所の負担で病院にかかることができます。
- ② 収入に応じて、無料または安いお金  
(無料低額診療事業) で、決められた病院にかかることが出来ます。

→ 次のページの病院一覧をみてください。



＜無料低額診療事業の制度を利用できる病院＞

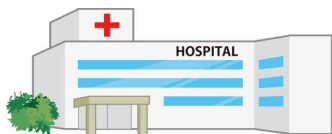
びょういん 病院	じゅうしょ 住所	れんらくさき 連絡先
イエズスの みこころびょういん 聖心病院	くまもとにしにく 熊本市西区 かみくまもと 上熊本2-11-24	096-352-7181
きくようびょういん 菊陽病院 (せいいんか 精神科)	きくちぐんきくようまち 菊池郡菊陽町 はらみずしもなかの 原水下中野5587	096-232-3171
くすのき クリニック	くまもとしきたくたつだ 熊本市北区龍田 5-1-41	096-339-0187
さいせいかい 済生会 くまもとびょういん 熊本病院	くまもとしみなみくちかみ 熊本市南区近見 ちようめ ぼん ごう 5丁目3番1号	096-351-1022 (そうだん しえん 相談支援センター)
さいせいかい 済生会 みすみびょういん みすみ病院	うきしみすみまち 宇城市三角町 は た ぼんち 波多775-1番地	0964-53-1656 (いりようそうだんしつ 医療相談室)
へいわ 平和 クリニック	くまもとしちゆうおうく 熊本市中央区 ほんじよう 本荘2-15-18	096-371-4751
くわみずびょういん くわみず (しかぶく 歯科含む)	くまもとしちゆうおうく 熊本市中央区 くわみず 神水1-14-41	096-381-2248
あまくさ 天草ふれあい クリニック	あまくさしまるおまち 天草市丸尾町16- 34	0969-24-1400
やつしろちゆうおう 八代中央 クリニック	やつしるしながいかまち 八代市永碓町 1361	0965-32-8008
さかき しんりょうじよ 診療所	たまなぐんなんかんまちかみ 玉名郡南関町上 ながた 長田638-1	0968-53-1125

## ■ 3 健康相談をしたいとき



### ①【う】熊本市生活と健康を守る会 (内容)

毎年12月に市内全域を巡回して、路上生活者に向けた健康と生活の相談を行っています。  
(他病院と合同)



## 6. 仕事で困ったとき

### ■ 1 ハローワーク



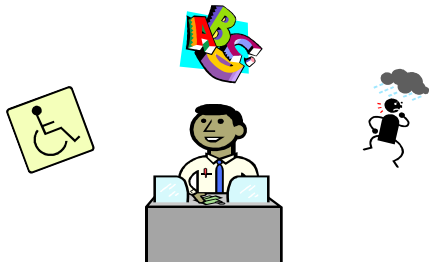
#### ①【か】ハローワーク熊本

(内容) 仕事を探す人のために、窓口で職業紹介や、職業相談だけでなく、離職者のための職業訓練など、状況に応じて利用できる様々なサービスをしています。

※担当区域：熊本市（旧富合町、旧植木町、旧城南町を除きます。）

(いつ) 月曜日～金曜日 8:30～17:15 (祝日は休み)

※2階の窓口では、相談員（就労支援ナビゲーター）が、障がいのある方や外国出身者、路上生活者の就労に関する相談を行っています。

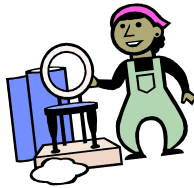


## ②【き】しごと相談・支援センター

(愛称：くまジョブ)

(内容) 通常の職業紹介だけでなく、派遣労働者をはじめとした非正規労働者の方のために、正社員として安定した職業への再就職支援を行う施設です。弁護士による借金に関する相談や臨床心理士によるこころの健康相談も行っています。

(いつ) 月曜日～金曜日 10:00～19:00  
土曜日 10:00～17:00



## ③【く】ジョブカフェくまもと

(内容) 主に、35歳未満の若者や無職の方、フリーターの方に対して、職業紹介や面接指導などの就労支援サービスを1カ所でまとめて行っているセンターです。

(いつ) 月曜日～金曜日 9:00～17:00

(祝日は除く、12:00～13:00は昼休み)



#### ④【へ】くまもと若者サポートステーション

(内容) 働くことに不安のある若者の相談と  
労に関するサポートを行います。

(いつ) 月曜日、水～土曜日

(火曜、祝日と年末年始はお休み)



★来所相談は、予約制です。★

## ■ 2 ホームレス巡回指導員に 相談する

【お】生活自立支援センター

(内容) 熊本市役所の生活自立支援センターでは、  
出向いて相談できる2階相談窓口の他に、路上生活  
のための相談員（ホームレス巡回指導員）が配置され  
ます。相談員がハローワークなどへ一緒に行って  
くす。相談員が回ってきたときや、市役所の窓口へ  
相談してください。

(いつ) 月曜日～金曜日 8:30～17:15





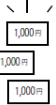



# ■ 3 ビッグイシュー日本版を売る

(内容) ホームレス状態の人々だけが、今すぐ出来る仕事として、雑誌「ビッグイシュー日本版」を売るという方法があります。

「ビッグイシュー」とは、街角で売っている気軽によめる情報誌のことです。ダウンタウン松本人志や、アリアナ・グランデなども載っています。毎月2回、1日と15日に発売しています。

1冊あたり350円で売って、180円が売った人の収入になるという仕事です。

ビッグイシューのしくみ

- ①  街角(上通り「びふれす熊日会館」前など)にいる販売員やスタッフに「雑誌を売りたい」と伝えます。
- ②  スタッフとの面談を行います。(販売員 登録)
- ③  販売員 登録の後、売るための雑誌10冊を無料でおわたします。
- ④  身分証明書をつけて上通り「びふれす熊日会館」前など、決まった場所で売ります。
- ⑤  全部売れたら3,500円が手元に入ります。
- ⑥  2回目の仕事から必要な数だけ1冊170円で仕入れます。
- ⑦  仕入れをくりかえしてお金を貯めていきます。
- ⑧  貯まったお金で、家や仕事探しをします。

(どんな人が売ることができるのですか?)

街角で売ることができる人であれば、年齢や性別などは関係なく誰でもできます。

(仕事を始める前に準備することなどはありますか?)

特に準備することはありません。

また、仕事を始める前の「販売員登録」には、お金や履歴書など也不需要。

売りたい場所と売りたい時間を決めてスタッフに伝えてください。(売りたい希望の場所は、始める前にスタッフと一緒に警察や関係する団体へ話し合います。)

### ★スタッフより★

ビッグイシューを売る人はそれぞれですが、熊本では平均的に1日10冊くらい(3,500円程度)は売れます。

仕事を始めると最初は不安なこともあるかもしれませんが、スタッフ(サポーター)が分からないことなどをお手伝いします。

ビッグイシューで働きたい人をお待ちしています!

### ★〈お問い合わせ先〉ビッグイシューくまもとチーム



メール [bigissue.kuma@gmail.com](mailto:bigissue.kuma@gmail.com)



↑販売するときには身につける身分証明書です。

## ■ 4 働いていて困ったとき

①【け】<sup>くまもとけんろうどうくみあいそうれんごう</sup> 熊本県労働組合総連合 <sup>くまもとけんろうれん</sup> (熊本県労連)



フリーダイヤル 0120-378-060

<sup>ないよう</sup>  
(内容)

<sup>はたら</sup> <sup>ひと</sup> <sup>ろうどう</sup> <sup>そうだん</sup>  
働く人の労働相談ホットライン

あきらめない！

<sup>そうだん</sup> <sup>せんたく</sup>  
相談するという選択・・・

たとえば、<sup>はたら</sup> <sup>かた</sup> <sup>なや</sup> <sup>つか</sup>  
働き方で悩んで、疲れててどうしよう  
もないとき

たとえば、<sup>かいしゃ</sup> <sup>ふりえき</sup>  
会社で不利益なことをうけたとき

たとえば、<sup>じぶん</sup> <sup>ぎもん</sup> <sup>かん</sup>  
自分の「いま」に疑問を感じたとき

たとえば、<sup>しごと</sup> <sup>ゆめ</sup> <sup>おも</sup>  
仕事の夢をあきらめたくないと思っ  
たとき

<sup>そうだん</sup>  
相談してください、わたしたちに

あなたはひとりじゃない。<sup>なかま</sup>  
仲間がいます。

<sup>そうだんむりよう</sup> <sup>ひみつ</sup> <sup>まも</sup>  
相談無料・秘密は守ります。


(いつ) <sup>げつようび</sup> <sup>きんようび</sup>  
月曜日～金曜日 10:00～17:00

<sup>しゅくじつ</sup> <sup>やす</sup>  
祝日はお休み



## ②【こ】<sup>れんごうくまもと</sup> 連合熊本ユニオン

### ライフサポートセンター<sup>くまもと</sup> 熊本

 フリーダイヤル <sup>いごうよーれんごうに</sup> 0120-154-052

<sup>れんごうくまもと</sup> 連合熊本ユニオン 096-214-3005

ライフサポートセンター<sup>くまもと</sup> 熊本 096-214-3005

(内容) <sup>ないよう</sup> 労働問題一般、<sup>ろうどうもんだい</sup> お金の問題、<sup>かね もんだい</sup> 仕事の問題、<sup>しごと もんだい</sup> 生活の問題、<sup>せいかつ</sup> 住まいの問題、<sup>もんだい す もんだい</sup> 福祉の問題など、<sup>ふくし もんだい</sup> 様々なお悩み  
に対応しています。相談は、<sup>たいおう</sup> 電話か面談で受け付けています。  
<sup>そうだん</sup> 電話か面談で受け付けています。

(いつ) <sup>げつようび</sup> 月曜日～<sup>きんようび</sup> 金曜日 9:30～17:00

(祝日はお休み)

★ただし、これ以外<sup>いがい</sup>の時間帯<sup>じかんたい</sup>でも、要望<sup>ようぼう</sup>に応じて柔軟<sup>おうじゅうなん</sup>  
に対応しています。★  
<sup>たいおう</sup>







# 7. お金<sup>かね</sup>が足り<sup>た</sup>なくて、 借<sup>か</sup>りたいとき

給料<sup>きゅうりょう</sup>などでは生活<sup>せいかつ</sup>に必要な<sup>ひつよう</sup>お金<sup>かね</sup>が足り<sup>た</sup>なくなる<sup>ばあい</sup>場合は、以下<sup>い</sup>の場所<sup>か</sup>で、低い<sup>ひく</sup>利息<sup>りそく</sup>や無利<sup>むりそく</sup>息<sup>むりそく</sup>のお金<sup>かね</sup>を貸<sup>か</sup>していますので、まず<sup>さ</sup>はご相談<sup>そうだん</sup>ください。

## ① 熊本市<sup>くまもと</sup>社会福祉<sup>ししやかいふくし</sup>協議会<sup>きぎょうぎかい</sup>

中央区 <sup>ちゅうおうく</sup> 事務所 <sup>じむしょ</sup>	096-288-5081
東区 <sup>ひがしく</sup> 事務所 <sup>じむしょ</sup>	096-282-8379
西区 <sup>にししく</sup> 事務所 <sup>じむしょ</sup>	096-288-5817
南区 <sup>みなみく</sup> 事務所 <sup>じむしょ</sup>	096-357-2939
北区 <sup>きたたく</sup> 事務所 <sup>じむしょ</sup>	096-272-1141

(内容) 生活福祉<sup>せいかつふくし</sup>資金<sup>しきん</sup>の貸<sup>か</sup>し付け<sup>つけ</sup>をしています。

## ② 【さ】グリーンコープ<sup>せいきょう</sup>生協<sup>せい</sup>くまもと生活再<sup>せいかつさいせ</sup>生<sup>せい</sup>相談室<sup>そうだんしつ</sup>

(内容) 多重債務者<sup>たじゅうさいむしや</sup>生活再生<sup>せいかつさいせい</sup>支援事業<sup>せいしえんじぎょう</sup>をしています。

生活再建<sup>せいかつさいけん</sup>のためのお金<sup>かね</sup>を貸<sup>か</sup>してます。

## 8. 生活保護について



「仕事が見つからない。」

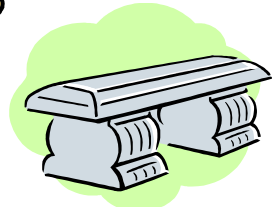
「お金が底をついた。」

「住むところがない。」

「家族や親類に頼れない。」

など、自力での生活ができなくなったとき、誰もが利用できる、最低限の「人間らしい、当たり前前の生活」を送るための制度が生活保護です。

生活保護は、住所がなくても、公園のベンチからでも、橋の下からでも必要な人は誰でも申請することができる制度です。



# ■ 1 生活保護の申請

生活保護を希望する人は、近くの区役所の生活保護課へ相談してください。

分からないことがあったら、遠慮なく問い合わせてください。

保護課	【し】 中央区	096-328-2320
	【す】 東区	096-367-9129
	【せ】 西区	096-329-6839
	【そ】 南区	096-357-4134
	【た】 北区	096-272-6910

★各区役所の住所は、相談窓口・支援団体一覧の38ページをご覧ください。★



## ■ 2 よくある質問



Q 1. 持ち家や車があっても申請できますか？

A 1. 申請できます。家のことについては、申請のときに相談してください。車は、通勤や通院で持つことができることがあります。相談してください。

Q 2. 借金があっても申請できますか？

A 2. 申請できます。

Q 3. 年金や仕事があっても生活が苦しいのですが、申請できますか？

A 3. 申請できます。年金や給料の収入が生活保護基準に届かない分のお金が、生活保護費として受給できます。

Q 4. 収入が少なくて病気の治療が出来ないときは生活保護申請出来ますか？


A 4. 申請出来ます。生活保護費はいろいろな種類があります。医療費のみの受給も出来ます。

★その他のいろいろな質問は、次のページの「相談できる窓口」に電  
話してください。★

### ■ 3 相談できる窓口

一人で申請することが不安な人や、申請を断られて納得ができない人には、相談できる窓口があります。

#### ①【あ】NPO法人くまもと支援の会

 0120-874-142

(公衆電話からのみのフリーダイヤル)

096-312-3322

#### ②【ち】NPO法人でんでん虫の会

096-297-8116

#### ③【う】熊本市生活と健康を守る会

(申請書の作成指導、スタッフによる同行もできます。)

096-384-9648

#### ④【い】NPO法人熊本クレ・サラ被害をなくす会

(スタッフによる同行もできます。)

096-351-7400

#### ⑤【つ】熊本県司法書士会

096-364-2890

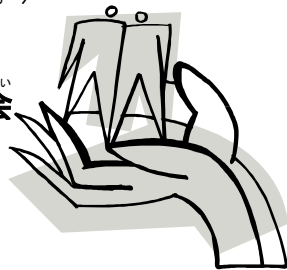
#### ⑥【て】熊本県弁護士会

096-325-0009

#### ⑦【え】こども食堂「寺子屋カフェ」

(家計の見直し、スタッフによる同行もできます。)

096-384-3854



き も  
9. つらい気持ちを  
き  
聞いてほしい



①【な】<sup>くまもとけんせいしんほけんふくし</sup>熊本県精神保健福祉センター

(内容) <sup>ないよう</sup>うつ病や<sup>びょう</sup>自殺<sup>じさつ</sup>予防<sup>よぼう</sup>に関する<sup>かん</sup>相談<sup>そうだん</sup>を受<sup>う</sup>けています。

(いつ) <sup>げつようび</sup>月曜日～<sup>きんようび</sup>金曜日 9:00～16:00

②【に】<sup>くまもと</sup>熊本市<sup>けんこう</sup>こころの健康センター

(内容) <sup>ないよう</sup>熊本市<sup>くまもと</sup>の方<sup>かた</sup>を対象<sup>たいしょう</sup>に、<sup>せいしんてき</sup>精神的な<sup>なや</sup>悩み<sup>はったつ</sup>や<sup>しやう</sup>発達<sup>かん</sup>障がい<sup>そうだん</sup>に関する<sup>う</sup>相談<sup>う</sup>などを受<sup>う</sup>けています。

(いつ) <sup>げつようび</sup>月曜日～<sup>きんようび</sup>金曜日 9:00～16:00

③【ぬ】<sup>くまもと</sup>熊本<sup>でんわ</sup>いのちの電話

(内容) <sup>ないよう</sup>精神的な<sup>せいしんてき</sup>悩み<sup>なや</sup>などの<sup>そうだん</sup>相談<sup>じかん</sup>を24時間<sup>ねんじゅうむ</sup>年中無<sup>きゅう</sup>休<sup>おこな</sup>で行<sup>う</sup>っています。

④【ね】<sup>くまもと</sup>熊本<sup>でんわ</sup>こころの電話

(熊本県精神保健福祉協会)

(内容) <sup>ないよう</sup>こころの<sup>けんこう</sup>健康<sup>そうだん</sup>相談<sup>おこな</sup>を行っています。

(いつ) <sup>ねんじゅうむ</sup>★年中無<sup>きゅう</sup>休★ 11:00～18:30

## ⑤【の】いのちとくらしのホットライン

(内容) 生活の様々な悩みなど、何でも相談できる場所です。

★「いのちとくらしを守る熊本ネットワーク」が受付します。★



(いつ) 月曜日～金曜日 9:00～18:00

## ⑥【ち】NPO法人でんでん虫の会

096-297-8116

(内容) ★おしゃべり会★



ひとりで生活していると悩みこんでしまうことがあります。日ごろから顔を合わせてお話しできる場をと願い、お茶やお菓子を食べながら自由に参加できる「おしゃべり会」を開いています。

(場所) 「あいぽーと」(イオン熊本中央店の横のウェルパル1階、電停・バス停「交通局前」)。

(いつ) 毎週水曜日 13:30～17:00



## ⑦ よりそいホットライン

(内容) <sup>ないよう</sup>どんなひとの、<sup>なや</sup>どんな悩みにもよりそって、<sup>いっしょ</sup>一緒に<sup>かいけつ</sup>解決する<sup>ほうほう</sup>方法<sup>さが</sup>を探します。DV・<sup>せい</sup>性別・<sup>どうせいあい</sup>同性愛・<sup>がいこくご</sup>外国語による<sup>そうだん</sup>相談も<sup>う</sup>受けます。

(いつ) 24時間 (0120-279-338 <sup>つうわりょうむりょう</sup>通話料無料)

## ⑧ 【え】 <sup>しょくどう</sup>こども食堂「<sup>てらこや</sup>寺子屋カフェ」

(内容) <sup>ないよう</sup>家計の<sup>か</sup>見直し、<sup>みなお</sup>子育て<sup>こそだ</sup>相談、<sup>そうだん</sup>DV・<sup>ハラ</sup>ハラスメントの<sup>なや</sup>悩み、<sup>ひさい</sup>被災による<sup>せい</sup>生活<sup>かつ</sup>再建・<sup>けん</sup>建築<sup>けん</sup>相談<sup>ちく</sup>など、<sup>せんもんか</sup>専門家におつなぎ<sup>ひとり</sup>しますので<sup>なや</sup>一人で悩んでいることを<sup>なん</sup>何でも<sup>そうだん</sup>ご相談<sup>おい</sup>ください。美味<sup>しよく</sup>しいお食<sup>じ</sup>事も<sup>ようい</sup>ご用意<sup>して</sup>してます。

(いつ) <sup>まいしゅう</sup>毎週<sup>か</sup>火曜<sup>び</sup>日 12:00~19:00

## ⑨ 【や】 <sup>くまもと</sup>熊本<sup>の</sup>こころの<sup>ケア</sup>センター

(内容) <sup>ないよう</sup>電話、<sup>でんわ</sup>来所<sup>らいしよ</sup>《<sup>よやく</sup>予約》にて、<sup>しんさいご</sup>震災<sup>じしん</sup>後のご<sup>じしん</sup>自身<sup>かぞく</sup>やご家族<sup>なや</sup>の<sup>そうだん</sup>こころの悩み<sup>う</sup>について<sup>う</sup>相談<sup>う</sup>を受けています。

(いつ) <sup>げつ</sup>月<sup>きん</sup>~金 9:00~16:00

<sup>でんわ</sup>電話 096-385-3222



## ⑨ 依存症の自助グループ

(内容) 依存症という病気は、習慣のコントロールができないため、本人はもちろん、家族や友人までもが傷つき病んでいきます。そんな人達のために自助グループがあります。誰にも言えない思いをそこで話してみませんか。

依存症の種類に応じて、次のグループがありますが、連絡先など詳しいことは、【な】熊本県精神保健福祉センター(096-386-1166)へたずねてみてください。

★AA (アルコール依存症)

★NA (覚醒剤、処方薬、市販薬などによる薬物依存症)

★GA (ギャンブル依存症)

★ギャマノン (ギャンブル依存症者を持つ家族)

★EA (感情のコントロールができない人)



# しょう 10.障がいなどに かん なや 関する悩み

## ■ しょう かん そうだんぜんぱん 1障がいに関する相談全般

### ① くまもとしょう しやそうだん 熊本市障がい者相談センター

(内容) しょう しょう かんた かぞくなど ふくし かん そう  
談に応じ、情報の提供や助言、福祉サービス利用援助等の必要  
な支援を行います。相談に要する費用は無料です。(2018年から  
名称・連絡先が変わる場合があります)

名称 (なまえ)	電話 (でんわ)	住所 (じゅうしょ)
いんくる	096-342-6665	くまもとし ちゆうおうく みなみつほいまち ばん ごう 熊本市中央区南坪井町10番11号
ウィズ	096-200-1571	くまもとし ちゆうおうく しん おおえ ちようめ ばん ごう 熊本市中央区新大江3丁目20番3号
あおぞら 青空	096-237-6777	くまもとし ひがしく ながみねにし ちようめ ばん ごう 熊本市東区長嶺西3丁目1番35号
きらり	096-384-5030	くまもとし ひがしく お うえ ちようめ ばん ごう 熊本市東区尾ノ上1丁目16番21号
ひかり 光	096-273-7262	くまもとし にしく かがが ちようめ ばん ごう 熊本市西区春日1丁目3番18号
じょうなん	096-285-8757	くまもとし みなみく いでなかま ちようめ ばん ごう 熊本市南区出仲間6丁目1番1号
きずな 絆	0964-28-7799	くまもとし みなみく じょうなんまちしずめ ばんち 熊本市南区城南町沈目1502番地
アシスト	096-337-5211	くまもとし きたく たつだ まちゆげ ばんち 熊本市北区龍田町弓削704番地2
なでしこ	096-342-4173	くまもとし きたく しもずりかわまち ばんち 熊本市北区下硯川町480番地1

## ②市町村障がい者相談（熊本市周辺）

（内容）障がいのある方やそのご家族等からの福祉に関する相談に応じ、情報の提供や助言、福祉サービス利用援助等の必要な支援を行います。相談に要する費用は無料です。開所時間は平日の9時～17時までです。

名称（なまえ）	電話（でんわ）	住所（じゅうしょ）
障害者地域生活支援センター かけはし	096-234-4311	上益城郡甲佐町津志田2472
相談支援事業所 アントニオ	096-286-3769	上益城郡益城町惣領1530
相談支援センター「SUN」	096-227-7010	菊陽町大字久保田2596
きくよう地域生活支援センター	096-232-8518	菊陽町大字原水5587
熊本こすもす園 相談支援事業所	0964-33-4578	宇城市松橋町豊福1786
うきうき地域生活支援センター	0964-22-2510	宇土市松山町1843-1



## ■2 発達障がいに関する相談

### ①【は】熊本市発達障がい者支援センター みなわ

(内容) 熊本市内にお住まいの自閉症、アスペルガー症候群、その他の広汎性発達障がい、注意欠陥多動性障がい、及び、学習障がいなどの発達障がいがある方・ご家族が相談できる場所です。来所相談もできますが、まず電話やFAX、メールで連絡ください。

(いつ) 月曜日～金曜日 8:30～17:15  
(祝日・年末年始はお休みです。)

【電話】096-366-1919



### ②【ひ】熊本市障がい者福祉センター希望荘

(内容)【ふれあい総合相談】

障がいのある方の悩みや相談の解決のお手伝いを専門の相談員がおこなっています。お電話での相談もできます。

(いつ) 毎週日曜日 13:00～16:00

(祝日・年末年始(12/28～1/4)はお休みです。)

### ③【ふ】<sup>くまもと ししやう</sup> 熊本市障がい者福祉相談所<sup>しや ふくし そうだんじょ</sup>

(内容) 身体障がい者や知的障がい者の方を中心に福祉サービスの紹介や生活をするための相談などを行っています。

(いつ) 月曜日～金曜日 8:30～17:15

(土曜、日曜、祝日、12月29日～1月3日はお休みです。)

## ■ 3 <sup>しやう</sup> 障がいに関する当事者団体<sup>かん どうじしやだんたい</sup>

### ①ピープルファースト熊本<sup>くまもと</sup>

(内容) 私たちは、知的障がいをはじめとした障がい者が自分らしく生きていくことを目指す、障がいのある仲間たちの団体です。すべて当事者で運営しています。

生活していくなかでさまざまな困っていることがあれば障がいを持つ仲間が相談に乗ります。お待ちしております！

【電話】090-2717-6962 (代表 田寄)

【メール】k.railstar.1101@docomo.ne.jp

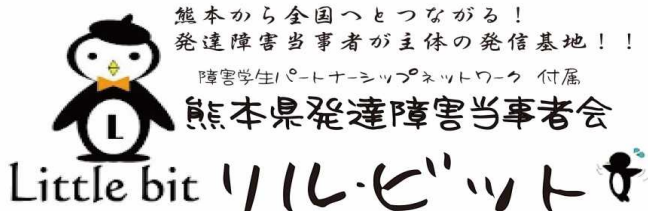
(電話が対応できないときは、留守電に名前などをいれておいてください。)

### ②高機能自閉症アスペルガー当事者会シェアハート<sup>こうきのうじへいしやう どうじしやかい</sup>

(内容) 私たちは高機能自閉症・アスペルガーをはじめとする主に18歳以上の当事者の居場所づくりとして毎月集まりを行っています。また、社会福祉士の資格を持つ当事者や医療や福祉サービスを使い自立生活を営む当事者が対等な立場で相談を受け付けています。

【メール】shareheart3@gmai.com (事務局 井上)

くまもとけんはったつしょうがいしゃとうじしゃかい りる・びっと  
③【め】 熊本県発達障害者当事者会 Little bit



「<sup>しごと</sup>仕事<sup>なが</sup>が長<sup>つづ</sup>く続<sup>にんげんかんけい</sup>かない」「人間<sup>にんげんかんけい</sup>関係<sup>が</sup>がうま<sup>りかい</sup>くいか<sup>りかい</sup>ない」  
「<sup>たにん</sup>他人<sup>には</sup>はない強<sup>つよ</sup>いこ<sup>かんが</sup>だわ<sup>り</sup>りがある」「考<sup>かんが</sup>えが理<sup>り</sup>解<sup>かい</sup>されな  
い」

・・・それ<sup>は</sup>っても<sup>は</sup>しか<sup>は</sup>したら<sup>は</sup>た<sup>は</sup>つ<sup>は</sup>つ<sup>は</sup>しょう<sup>は</sup>がい<sup>も</sup>も

じょうき とくちょう はったつしょうがい ひと み はったつしょうがい  
上記<sup>じょうき</sup>の特徴<sup>とくちょう</sup>は発達<sup>はったつしょうがい</sup>障害<sup>しょうがい</sup>をも<sup>も</sup>っている人<sup>ひと</sup>に見<sup>み</sup>られるもの<sup>もの</sup>です。発達<sup>はったつしょうがい</sup>障害<sup>しょうがい</sup>は  
いっせつ じんこう いちわりいじょう ひと も  
一<sup>いっせつ</sup>説<sup>せつ</sup>によると<sup>じんこう</sup>人口<sup>じんこう</sup>の一<sup>いち</sup>割<sup>わり</sup>以上<sup>いじょう</sup>の人<sup>ひと</sup>が持<sup>も</sup>っていると<sup>い</sup>いわれ<sup>わ</sup>れてお<sup>お</sup>り、決<sup>けつ</sup>して  
とくべつ  
特別<sup>とくべつ</sup>なもの<sup>もの</sup>ではあり<sup>あ</sup>りませ<sup>せ</sup>ん。

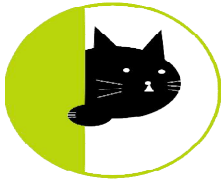
わたし はったつしょうがいとうじしゃ しゅやく つき かいていど くまもと し  
私<sup>わたし</sup>たちは、「発達<sup>はったつしょうがい</sup>障害<sup>しょうがい</sup>当事<sup>とうじ</sup>者<sup>しゃ</sup>」が主<sup>しゅ</sup>役<sup>やく</sup>のグル<sup>ぐ</sup>ープ<sup>るぷ</sup>で、月<sup>つき</sup>2回<sup>かい</sup>程<sup>てい</sup>度<sup>ど</sup>、熊<sup>く</sup>本<sup>ま</sup>市<sup>し</sup>  
ないぼうしよ しごと せいかつ なや くふう ていれい  
内<sup>ない</sup>某<sup>ぼう</sup>所<sup>しよ</sup>にて仕<sup>し</sup>事<sup>ごと</sup>や生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>につい<sup>な</sup>ての悩<sup>な</sup>み<sup>や</sup>工<sup>く</sup>夫<sup>ふう</sup>をわ<sup>わ</sup>かちあ<sup>あ</sup>うた<sup>た</sup>め<sup>め</sup>の定<sup>てい</sup>例<sup>れい</sup>  
かい おこ  
会<sup>かい</sup>を行<sup>お</sup>こな<sup>こ</sup>っています。

とうじしゃ による こうえんかい  
当<sup>とう</sup>事<sup>じ</sup>者<sup>しゃ</sup>による<sup>による</sup>講<sup>こう</sup>演<sup>えん</sup>会<sup>かい</sup>やコ<sup>こ</sup>ミュ<sup>ミュ</sup>ニ<sup>ニ</sup>ケー<sup>ケー</sup>ション<sup>ション</sup>のワ<sup>わ</sup>ーク<sup>ク</sup>シヨ<sup>シ</sup>ップ<sup>ップ</sup>、レ<sup>れ</sup>ク<sup>ク</sup>リエ<sup>エ</sup>ー  
しよん<sup>しよん</sup>等<sup>など</sup>のイ<sup>い</sup>ベ<sup>べ</sup>ント<sup>ント</sup>も、地<sup>ち</sup>域<sup>いき</sup>を越<sup>こ</sup>えて行<sup>い</sup>な<sup>な</sup>って<sup>て</sup>い<sup>い</sup>ます。

さん かじょうけん しんだん うむ しゅるい と かぞく しえんしゃ  
参<sup>さん</sup>加<sup>か</sup>条<sup>じょう</sup>件<sup>けん</sup>に、診<sup>しん</sup>断<sup>だん</sup>の有<sup>う</sup>無<sup>む</sup>・種<sup>しゅ</sup>類<sup>るい</sup>は問<sup>と</sup>いませ<sup>せ</sup>ん！また、家<sup>か</sup>族<sup>ぞく</sup>や支<sup>し</sup>援<sup>えん</sup>者<sup>しゃ</sup>の  
さん か のう じぶん はったつしょうがい はったつしょうがい  
参<sup>さん</sup>加<sup>か</sup>も可<sup>のう</sup>能<sup>じぶん</sup>です。「も<sup>は</sup>しか<sup>は</sup>したら<sup>は</sup>自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>は<sup>は</sup>た<sup>は</sup>つ<sup>は</sup>つ<sup>は</sup>しょう<sup>は</sup>がい<sup>も</sup>も<sup>も</sup>し<sup>し</sup>れ<sup>れ</sup>ない」「発<sup>は</sup>達<sup>たつ</sup>障<sup>しょう</sup>害<sup>がい</sup>  
のこ<sup>し</sup>を知<sup>か</sup>りた<sup>さん</sup>い」とい<sup>か</sup>う方<sup>さん</sup>の参<sup>かん</sup>加<sup>げい</sup>を歡<sup>き</sup>迎<sup>がる</sup>し<sup>ま</sup>す。ま<sup>ま</sup>ず<sup>ず</sup>は氣<sup>き</sup>軽<sup>がる</sup>に連<sup>れ</sup>絡<sup>らく</sup>して<sup>く</sup>  
だ<sup>だ</sup>さい！

でん わ  
電<sup>でん</sup>話<sup>わ</sup>090-4585-8859 メールlittlebitkumamoto@gmail.com

## ④【わ】<sup>はったつきょうどう</sup> 発達協働センターよりみち



当事業所の名称は発達障害当事者達が名づけた名前です。計画相談支援を行う、障害者相談支援事業所でありながら、「相談」も「支援」も事業所名に入っていない、珍しい「協働」の事業所。それは障害当事者の次のような「想い」から名づけられています。

**《障害当事者の想い》※想いを社会に伝えたい人を応援します。**

私たちは常に相談し、支えられるばかりの存在ではないはずだ

「自分の為だけではなく、人の役に立つ事をしたい」

「支援者とも対等に協力して、よりよい道を切り開く場をつくりたい」

「当事者・支援者で苦労も負担も楽しみも笑いも共有していきたい」

「そのために、気軽に<よりみち>ができるような場所を創りたい」

**《よりみちの考え方》**

発達障害に関わる問題を出発点として、多様な境遇にある人々が、立場や考え方を超え、「協働」する場創りを応援したい。

<ふつ><平均>にとらわれない育ち合いの拠点です。

**《よりみちのやっていること ※障害の有無・種類は問いません》**

- ・当事者活動の支援 ・子育て相談 ・障害学生代弁 ・教職員相談
- ・当事者協働研修派遣 ・就労支援や療育等のケアプラン作成
- ・地域移行支援(入院・施設入所から地域生活に移行する支援)

電話 096-288-6544 住所 熊本市東区長嶺東8-14-21

メール hattatsu.yorimichi@gmail.com



じよせい  
11.DV・女性のための  
そうだんまどぐち  
相談窓口

かてい なや  
家庭の悩み、DV（身近な人からの身体的・心  
りてき けいざいてき せいてきほうりよく なや じよせい  
理的、経済的、性的暴力）の悩みなど、女性か  
ら  
そうだん おう ばしよ  
らの相談に応じている場所があります。

①【ほ】くまもとけんじよせいそうだん  
熊本県女性相談センター

ないよう であんわ そうだん  
(内容) DV電話相談 096-381-7110

げつようび きんようび  
(いつ) 月曜日～金曜日 8:30～22:00  
どにちしゆくじつ  
土日祝日 9:00～22:00

ないよう じよせいそうだん  
(内容) 女性相談 096-381-4454

げつようび きんようび  
(いつ) 月曜日～金曜日 8:30～17:15

らいしよ であんわ そうだん  
★来所や電話による相談★

②【ま】くまもとしだんじよきょうどうさんかく  
熊本市男女共同参画センターはあもにい

ないよう せんようそうだんでんわ  
(内容) DV専用相談電話 096-328-2233

(いつ) 8:30～17:15




③【み】<sup>くまもとけんけいさつほんぶけいさつあんぜんそうだんしつ</sup>熊本県警察本部警察安全相談室

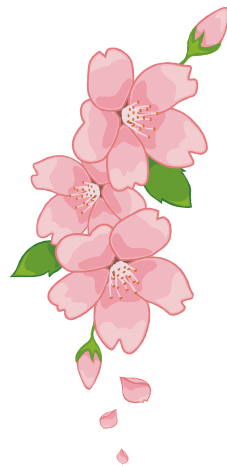
(内容) <sup>ないよう</sup>24時間対応 <sup>じかんたいおう</sup> 096-383-9110 (#9110)

④【む】<sup>ばん</sup>レディース110番

<sup>せいほんざいひがいはあ</sup>性犯罪被害に遭ったとき

 0120-8343-81

096-384-1254 (<sup>けいたい</sup>携帯)



⑤【え】<sup>しょくどう</sup>こども食堂「<sup>てらこや</sup>寺子屋カフェ」

(内容) <sup>ないよう</sup>家計の見直し、<sup>こそだ</sup>子育て相談、<sup>そうだん</sup>DV・ハラスメントの悩み、<sup>ひさい</sup>被災による生活再建・<sup>けんちくそうだん</sup>建築相談など、<sup>かね</sup>お金のやりくりや<sup>かぞく</sup>家族の悩みなどで<sup>だれ</sup>誰にも<sup>はな</sup>話せないでいた方、<sup>かた</sup>まずは<sup>そう</sup>ご相談ください。<sup>まいしゅうか</sup>毎週火曜日は<sup>あたたか</sup>温かいお食事<sup>しようい</sup>もご用意しております。

(いつ) <sup>じかんたいおう</sup>24時間対応 096-384-3854

※<sup>でんわ</sup>電話に出られない場合は<sup>ばあい</sup>こちらからかけなおします。



こうれいしゃ

## 12. 高齢者のための

そうだんまどぐち

### 相談窓口



## ■ 熊本市高齢者支援センター ささえりあ (地域包括支援センター)

(内容) 高齢者が住みなれた地域で暮らし続けられるように  
保健師、主任ケアマネージャ、社会福祉士がいろいろな相談  
や必要な支援を行います。

★利用は無料ですが、ささえりあごとに対象校区が決まっています。  
校区やささえりあ場所などが分からない場合は、【え】熊本市高齢介護福祉課へお尋ねください。



## 13. 子どもについて

### 相談したい

### ① 【も】 定時制・通信制の灯を消すな！ 熊本県民集会

(内容) 定時制・通信制高校でこれから学びたい方や今通っている方の相談を受けています。

## ②子ども・若者総合相談センター

### 【ゆ】熊本県子ども・若者総合相談センターCOCON

(内容) 熊本市以外に在住の15歳～40歳未満の方とご家族、ご友人、その他関係機関からの様々な悩みや不安(ニート、ひきこもり、疾病・障害、就労、人間関係など)をワンストップで受け、その方の状況に合わせて適切な支援機関をご紹介します。

電話 096-387-7000 (月～金 8:30～21:00)

メールアドレス [kowaka-cocon@wind.ocn.ne.jp](mailto:kowaka-cocon@wind.ocn.ne.jp)

### 【よ】熊本市子ども・若者総合相談センター

(内容) 熊本市内に住むか通勤・通学する39歳以下の方とご家族を対象に、育児やいじめ、人間関係、妊娠、職場などあらゆる悩みや不安について、専門の相談員がご本人の気持ちに寄り添い、助言や情報提供、専門機関をご紹介します。

電話 096-361-2525 (24時間年中無休)

メールアドレス

[kodomosougousoudan@city.kumamoto.lg.jp](mailto:kodomosougousoudan@city.kumamoto.lg.jp)

## ③24時間子どもSOSダイヤル

(内容) 子ども達が全国どこからでも・夜間・休日を含めて、いつでもSOSをより簡単に相談することができます。いじめで困ったり、自分や友人の安全に不安があったりしたら、一人で悩まず、いつでもすぐ電話で相談してください。

電話 0120-0-78310

# 14.いろいろな相談



■ 借金の問題に困っている、家賃の滞納により家を追い出された、理由もなく会社から解雇されたなど、法律に関するトラブルに巻き込まれた時は、以下の相談窓口にご相談してください。

## ①【と】法テラス熊本

おなやみなし  
0570-078374

ないよう  
(内容)



べんごし、しほうしょしによる無料での  
めんだんそうだんもおこな  
面談相談も行っています。

(いつ) 月曜日～金曜日 9:00～21:00  
土曜日 9:00～17:00

## ②【て】<sup>くまもとけんべんごしかいほうりつそうだん</sup>熊本県弁護士会法律相談センター

(<sup>ないよう</sup>内容)

<sup>か</sup>借りた<sup>かね</sup>お金が<sup>かえ</sup>返せなくなって<sup>こま</sup>困ったときに<sup>そうだん</sup>相談する、<sup>たじゅうさいむ</sup>多重債務の<sup>むりようそうだん</sup>無料相談<sup>おこな</sup>を行っています。

096-325-0009

(いつ) <sup>げつようび</sup>月曜日～<sup>きんようび</sup>金曜日 9:00～17:00  
(<sup>よやく</sup>予約の<sup>うけつけ</sup>受付)

◎<sup>そうだん</sup>相談は、<sup>どようび</sup>土曜日もできます。

★<sup>くまもとしない</sup>熊本市内だけでなく、<sup>けんなん やつしろ</sup>県南・八代、<sup>ひとよし くま</sup>人吉・球磨、<sup>あらお たまな やまが きくち</sup>荒尾・玉名、<sup>あそ</sup>山鹿・菊池、<sup>あまくさ</sup>阿蘇、<sup>けんない</sup>天草の県内7カ所で<sup>しよ</sup>相談<sup>そうだん</sup>できます。★

★<sup>た</sup>その他、<sup>いろいろ</sup>いろいろな<sup>そうだん</sup>相談<sup>やっ</sup>ています。<sup>そう</sup>相談<sup>だん</sup>は、<sup>ゆうりよう</sup>有料<sup>です</sup>が、<sup>こ</sup>子どもの<sup>そうだん</sup>相談<sup>こうつうじこ</sup>、<sup>こ</sup>交通事故<sup>の</sup>相談<sup>など</sup>など<sup>むりよう</sup>無料<sup>の</sup>のとき<sup>が</sup>あります。<sup>くわ</sup>詳しくは、<sup>よ</sup>予約<sup>やく</sup>のとき<sup>に</sup>に<sup>き</sup>聞いて<sup>くだ</sup>さい。★



③【つ】<sup>くまもとけんしほうしよしかい</sup> 熊本県司法書士会、<sup>くまもとけんせいねんしほうしよし</sup> 熊本県青年司法書士会

（内容）

クレジット・サラ金 110 番

面談と電話にて相談を受け付けています。

★<sup>よやくふよう</sup> 予約不要・<sup>そうだんりようむりよう</sup> 相談料無料★

〈<sup>めんだんばしよ</sup> 面談場所〉<sup>くまもとけんしほうしよしかい</sup> 熊本県司法書士会

〈<sup>でんわ</sup> 電話〉 096-364-0800

（いつ）<sup>げつようび</sup> 月曜日・<sup>もくようび</sup> 木曜日 18:00～20:00

④【つ】<sup>くまもとけんしほうしよしかい</sup> 熊本県司法書士会<sup>そうごうそうだん</sup> 総合相談センター

（内容）<sup>たじゅうさいむ</sup> 多重債務、<sup>あくしつしやうほう</sup> 悪質商法<sup>たほうりつもんだいぜんばん</sup> その他法律問題全般  
に関する<sup>かん</sup> 相談<sup>そうだん</sup> を受け付けています。相談は、<sup>めんだん</sup> 面談のみ。

★<sup>たじゅうさいむ</sup> 多重債務、<sup>とうきそうだん</sup> 登記相談<sup>むりよう</sup> は無料。その他の<sup>た</sup> 相談<sup>そうだん</sup> でも<sup>ほう</sup> 法テラス<sup>りよう</sup> を利用できる<sup>ばあい</sup> 場合は、<sup>そうだんむりよう</sup> 相談無料です。

★

〈<sup>そうだんよやく</sup> 相談予約〉 096-364-2890



## ⑤【い】NPO法人熊本クレ・サラ被害をなくす会

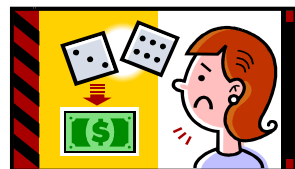
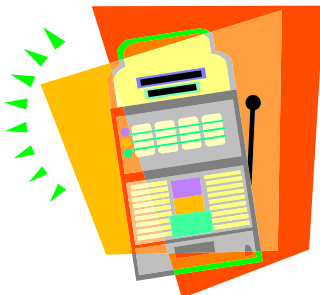
(内容) 借金問題全般に関する相談が主です。  
借金にまつわる生活の問題、生活保護に関する  
こと、依存症に関する相談を受けています。

(いつ) 月曜日～金曜日 10:00～17:00  
土曜日 10:00～12:00

★平日であっても、会議などで留守にすることがあります。★

## ⑥【う】熊本市生活と健康を守る会

(内容) 生活に困っている、借金やお金がなく  
病院にいけない、住むところがない、財産相談  
など毎日無料で相談を受けています。

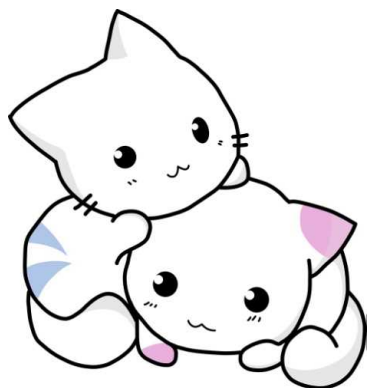


⑦【お】<sup>くまもと しせい かつじり つしえん</sup> 熊本市生活自立支援センター  
(<sup>くまもと しふく しそうだん しえん</sup> 熊本市福祉相談支援センター)

(内容) <sup>ないよう</sup> 仕事や生活に困っていらっしゃる方の<sup>かた</sup> 相談を  
<sup>う</sup> 受けます。相談窓口では一人ひとりの<sup>じょうきよう</sup> 状況に合わせた  
<sup>しえん</sup> 支援プランを作成し、<sup>せんもん</sup> 専門の相談支援員があなたに寄  
<sup>そ</sup> り添いながら、<sup>た</sup> 他の<sup>せんもん きかん</sup> 専門機関と<sup>れんけい</sup> 連携して、<sup>かいけつ</sup> 解決に向け  
<sup>しえん</sup> た支援を行います。<sup>おこな</sup>

(いつ) <sup>げつようび</sup> 月曜日～<sup>きんようび</sup> 金曜日 8:30～17:15

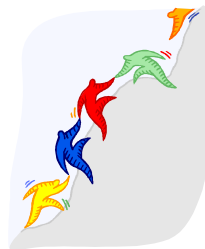
<sup>でんわ</sup> 電話 096 - 328 - 2795





## ■ 「災害時要援護者」登録

【お】 熊本市健康福祉子ども局  
健康福祉政策課



(内容) 高齢者のみの世帯や、障がい者、妊産婦、乳幼児、医療依存の高い方など、災害時の避難に支援が必要な方は、「災害時要援護者」として登録しましょう。

熊本市に登録すると、消防局、町内自治会、自主防災クラブ、民生委員等の地域支援者に名簿が共有され、いざという時には避難所までの付き添いや災害情報の伝達が行われるというものです。申請書は市役所や区役所に置いてありますが、届けは郵送でもOKです。





# 15.相談窓口・支援団体一覧

きごう 記号	めいしょう 名称	じゅうしょ 住所	でんわばんごう 電話番号
あ	NPO法人くまもと支援の会 NPO法人くまもと支援の会	くまもと しちゅう おう く 熊本市中央区 とろく ちようめ 渡鹿6丁目12-1 レザミとろく201	096-312-3322 【社会福祉法人グリーンコープと連携】 0120-874-142 ※フリーダイヤル(携帯電話はつながりません)
い	NPO法人熊本クレ・サラ 被害をなくす会		096-351-7400
う	くまもと し さいかつ けんこう まもる かい 熊本市生活と健康を守る会	くまもと しすい ぜんじ ちようめ 熊本市水前寺3丁目10-3 ふじもとあばーと3ごう 藤本アパート3号	096-384-9648
え	こども食堂「寺子屋カフェ」 ひとり親支援 「シンママ熊本応援団」 こ食生活者支援(孤食・個食・子食)“こどもと一緒に「おとな食堂」”	くまもと ひがしにしはる ちようめ 熊本市東区西原1丁目5-5 まいしゅう かようび 【毎週火曜日】 くまもと し ちゆうおうく ほたくぼ 熊本市中央区保田窪5 メンタルクリニック保田窪2階	096-384-3854 090-8395-8300 【メール】 tombo593@gmail.com だいひょう さとう あつ こ 代表 佐藤 彩己子
お	くまもと し やくしよ 熊本市役所	くまもと し ちゆう おう く 熊本市中央区 てとりほんちよう ばん ごう 手取本町1番1号	【代表】 096-328-2111 【子ども支援課】 096-328-2158 【保護管理援護課】 096-328-2299 【高齢介護福祉課】 096-328-2347 【健康福祉政策課】 096-328-2340 【生活自立支援センター】 096-328-2795


か	ハローワーク熊本 くまもと	くまもと し ちゆう おう く 熊本市中央区 おお え 大江6-1-38	096-371-8609
き	キャリアアップ ハローワーク熊本 くまもと	くまもと し ちゆう おう く すい げう ちゆう 熊本市中央区水道町8-6 あさひせいめい くまもと 朝日生命熊本ビル1F	096-311-7410
く	ジョブカフェ熊本 くまもと	くまもと し ちゆう おう く すい げん じ ちゆう め 熊本市中央区水前寺1丁目4-1 すい げん じ えき 水前寺駅ビル2階	096-382-5451
け	熊本県労働組合総連合 くまもと けん ろう どう く み あい そう れん ぎょう	くまもと し ちゆう おう く く わ み ズ ちゆう め 熊本市中央区神水1丁目30-7 く わ み ズ コモン神水	0120-378-060
こ	連合熊本ユニオン ライフサポートセンター熊本 れん ぎょう くまもと	くまもと し み な み く 熊本市南区 い で な か ま ち ちゆう め ぼん ぎょう 出仲間8丁目9番1号	【ライフサポートセンター直通】 ちゆう がつ 0120-154-052 いこうよ れん ぎょう に 096-214-3005
さ	グリーンコープ生協くまもと 生活再生相談室 せい ぎょう せい かい つ せい せい せい ぞう だん し つ	くまもと し ちゆう おう かい づ み ちゆう め 熊本市中央区出水2丁目5-8 すい げん じ かい 水前寺パークマンション2階	096-243-2100
し	熊本市 中央区役所 くまもと し ちゆう おう かい づ み ちゆう め	くまもと し ちゆう おう かい づ み ちゆう め 熊本市中央区 て とう ぼん ちゆう め ぼん ぎょう 手取本町1番1号	【保護課】 ほ ご か 096-328-2320
す	熊本市 東区役所 くまもと し ひがし く やく し ょ	くまもと し ひがし く 熊本市東区 ひがし ぼん ちゆう め 東本町16-30	【保護課】 ほ ご か 096-367-9129
せ	熊本市 西区役所 くまもと し にし く やく し ょ	くまもと し にし く 熊本市西区 お し ま ちゆう め 小島2丁目7-1	【保護課】 ほ ご か 096-329-6839
そ	熊本市 南区役所 くまもと し みなみ く やく し ょ	くまもと し みなみ く 熊本市南区 と み あ い ま ち せ ょ ぶ じ 富合町清藤405-3	【保護課】 ほ ご か 096-357-4134
た	熊本市 北区役所 くまもと し きた く やく し ょ	くまもと し きた く 熊本市北区 う え き ま ち い わ の 植木町岩野238-1	【保護課】 ほ ご か 096-272-6910
ち	NPO法人 でんでん虫の会 ほうじん むし かい	くまもと し ちゆう おう かい づ み ちゆう め 熊本市中央区 く ぼん じ 九品寺3-3-26	096-297-8116
つ	熊本県司法書士会・ 熊本県青年司法書士会 くまもと けん し ほう しょ し かい くまもと けん せい ねん し ほう しょ し かい	くまもと し ちゆう おう かい づ み ちゆう め 熊本市中央区 おお え ちゆう め 大江4丁目4-34	【総合相談センター】 そう ぎょう そう だん 096-364-2890 【クレジットサラ金110番】 きん ぼん 096-364-0800

て	熊本県弁護士会 法律相談センター	熊本市中央区水道町1-23 加地ビル3F	【予約】096-325-0009
と	法テラス熊本	熊本市中央区水道町1-23 加地ビル3F	0570-078374
な	熊本県精神保健福祉センター	熊本市東区 月出3丁目1-120	096-386-1166
に	熊本市こころの健康センター	熊本市中央区大江5丁目1-1 ウェルパルクまもと3階(熊本市 総合保健福祉センター)	096-362-8100
ぬ	熊本いのちの電話		096-353-4343 【フリーダイヤル(毎月10 日)】 0120-738-556
ね	熊本こころの電話		096-285-6688
の	いのちとくらしのホットライン 「いのちとくらしを守る熊本ネット ワーク」	熊本市中央区神水1丁目30-7 コモン神水	【フリーダイヤル】 0120-979-445
は	熊本市発達障がい者 支援センターみなわ	熊本市中央区 大江5丁目1番1号 ウェルパルクまもと2階	096-366-1919 【FAX】 096-366-1900 【メール】 kchssc@kumamoto-minawa.com
ひ	熊本市障がい者福祉センター 希望荘	熊本市中央区 大江5丁目1番15号	096-371-5533 【FAX】 096-364-5309 【メール】 kibousou@bz01.plala.or.jp
ふ	熊本市障がい者福祉相談所	熊本市中央区大江5丁目1-50 こどもセンター 「あいばる くまもと」1階	096-362-6500 【FAX】 096-362-6660
へ	くまもと若者 サポートステーション	熊本市東区栄町2-15 けんえい けんぐんだんち かい 県営健軍団地1階	【電話とFAX】096-365-0117 【メール】 <a href="mailto:kumamoto.saposute@mica.dti.ne.jp">kumamoto.saposute@mica.dti.ne.jp</a>

ほ	くまもとけんじょせいそうだん 熊本県女性相談センター	くまもとし ひがしく 熊本市東区 ながみねなみ ちようめ ばん ごう 長嶺南2丁目3番3号	でんわそうだん 【DV電話相談】 096-381-7110 じょせいそうだん 【女性相談】 096-381-4454
ま	くまもとし だんじよきようどうきんかく 熊本市男女共同参画センター はあもにい	くまもとし ちゆうおうく 熊本市中央区 くろかみ ちようめ 黒髪3丁目3-10	せんようそうだんでんわ 【DV専用相談電話】 096-328-2233 らいしよそうだん とい あ わ せ 【来所相談の問い合わせ】 096-343-8306
み	くまもとけん けいさつ ほん ぶ 熊本県警察本部 けいさつあんぜんそうだんしつ 警察安全相談室	くまもとし ちゆうおうく 熊本市中央区 すいぜんじ ちようめ 水前寺6丁目18-1	じ かんたいおう 【24時間対応】 096-383-9110(＃9110)
む	レディース110番	くまもとし ちゆうおうく 熊本市中央区 すいぜんじ ちようめ 水前寺6丁目18-1	せいはんざいひ がい 【性犯罪被害に遭ったとき】 0120-8343-81 けいたい 携帯からは、096-384-1253
め	しょうがい がくせい 障害学生パートナーシップ付 くまもとけんはつたつしょうがいしゃやうじしゃかい 属熊本県発達障害者当事者 りる・びつと 会 Little bit	くまもとしにしく 熊本市西区 はなぞの ちようめ 花園1丁目22-9-302	090-4585-8859 こもん せいしんほけんふくしし (顧問・精神保健福祉士 やまだゆういち 山田裕一) (19:00-23:00まで対応できま す) 【メール】 littlebitkumamoto@gmail.com
も	ていじせい つうしんせい ひ け 定時制・通信制の灯を消すな！ くまもとけんみんしゆうかい 熊本県民集会	くまもとし ちゆうおうくすいぜんじ ちようめ 熊本市中央区水前寺1丁目 33-18 すいぜんじききょうさいかいかん 水前寺共済会館グレーシア3F	くまもとし ちゆうおうくすいぜんじ ちようめ 熊本市中央区水前寺1丁目 090-2712-3560 (き だ ふみひろ 木田文博)
や	くまもと 熊本こころのケアセンター	くまもとし ひがしくつきで ちようめ 熊本市東区月出3丁目1-120 くまもとけんせいしんほけんふくし (熊本県精神保健福祉センター2F)	096-385-3222
ゆ	くまもとけん 熊本県 わかものそうごうそうだん 子ども・若者総合相談センター	くまもとし ひがしくつきで ちようめ 熊本市東区月出3丁目1-120 くまもとけんせいしんほけんふくし (熊本県精神保健福祉センター2F)	096-387-7000 げつ〜きん (月～金 8:30～21:00)
よ	くまもと し 熊本市 わかもの そうごう そうだん 子ども・若者総合相談セン ター	くまもとし ちゆうおうくおおえ ちようめ 熊本市中央区大江5丁目1-1 ウェルパルクまもと2階	096-361-2525 じかん ねんじゆうむきゆう (24時間年中無休) メールアドレス kodomosougousoudan@city.k umamoto.lg.jp




熊本べんり地図



この冊子完成さつしかんせいにご協力きょうりょくいただき  
本当にほんとうありがとうございました。

本文ほんぶん記載きざいの支援しえん団体だんたいのみなさま、熊本くまもと県内けんないの路上ろじょう生活せいかつ経験けいけんあ  
るみなさま、熊本くまもと県内けんないの障しょうがい当事とうじ者しゃのみなさま、その他ほか熊本くまもと  
県内けんない外がいの関かん係けい支し援えん団だん体たいおよび関かん係けい者しゃのみなさま



生活せいかつ支し援えん・路ろ上じょう脱だつ出しゅつガイガイド！ 2017年ねん熊本くまもと版

編へん集しゅう：反はん貧ひん困こんネットワークくまもと

発はつ行こう：特とく定てい非ひ営えい利り活かつ動どう法ほう人じん凸とつ凹あうライフデザイン

ホームページ：<http://apn-kumamoto.appspot.com/>

連れん絡らく先さき：096-352-1167(あおやまじょうしゅうほうりつじむしょ  
青あお山やま定じょう聖しょう法ほう律りつ事じ務む所しょ)

ISBN978-4-909041-03-6