

せい かつ こま
生活でお困りごとはありませんか？

かぞく
家族のことで
だれかに
そうだん
相談したい…

しゃかい で
社会に出て
はたら
働いていけるか
じしん
自信がない…

すこ じかん
少しの時間で
いいから
しごと
仕事をしたい…

かか
ひとりで抱えこまずに
そうだん
まずはご相談ください！

ひみつ
秘密
けんご
厳守

むりょう
無料
どうだん
相談

せい かつ しごと しんぱいごと
生活や仕事に心配事があったら、
はや
早いうちに、どうかお話を聞かせください！
かぞく かた
ご家族などまわりの方から
そうだん う
ご相談もお受けします。

しゃつきん へんさい
借金の返済で
かけい あかじ
家計が赤字、
どうしよう…

しゅうにゅう へ
収入が減って
やちん しばら
家賃が支払えなく
なりそう…

かいわ にがて
会話が苦手で
しごと
仕事が見つかるか
しんぱい
心配だ…

こま そうだん う
お困りごとへの相談をお受けします！

しえんいん そうだん う
支援員が相談を受けて、どのような支援が必要か一緒に考え、支援プランを作成し、寄り添いながら自立に向けた
しえん おこな
支援を行います。仕事をお探しの方には、ハローワークと協力しながら、就職に向けた支援を行います。
ひつよう おう
必要に応じて、以下の支援も行います。

やちん しばら ふあん かた
家賃の支払いに不安のある方

りしよく しゅうにゅう げんしよう じゅうきよ うしな
離職や収入の減少などで住居を失う
おそれの高い方などに、就職に向けた
かつどう
活動をするなどを条件に、一定期間、
やちん そうとうがく しきしゅう
家賃相当額を支給します。

※家賃相当額には上限があります。
※収入等の要件を満たす必要があります。

しゅうろう じゅんび ひつよう かた
就労への準備が必要な方

すぐには就労が困難な方に対し、
しゅうろう お
就労に向けた基礎能力の習得や、
しゅうろうたいけん ていきょう おこな
就労体験などの提供を行います。

※一部の地域でのみ実施。詳しくは、裏面の
相談窓口へお問い合わせ願います。

かけい むすか かた
家計のやりくりが難しい方

相談者と一緒に家計の状況を「見える化」
し、家計管理を支援します。
また、滞納の解消や債務整理に向けた
支援なども行います。

※一部の地域でのみ実施。詳しくは、裏面の
相談窓口へお問い合わせ願います。

そうだん す ちいき そうだんまどぐち うらめんさんしょう
ご相談は、お住まいの地域の相談窓口へ（裏面参照）



いばらきけん ほけんふくしよ ふくししどうか
茨城県 保健福祉部 福祉指導課

※このチラシへのお問い合わせは、(電話) 029 - 301 - 1111 (内3164) へ



いばらきけんない じりつそうだんしえんまどぐち ごあんない
茨城県内の自立相談支援窓口のご案内

お住まいの自治体	相談先の機関名	相談窓口名	住 所	電話番号	FAX番号
1 水戸市	(社福) 水戸市社会福祉協議会	自立相談支援室	水戸市中央1-4-1	029-291-3941	029-297-5515
2 日立市	(社福) 日立市社会福祉協議会	自立相談サポートセンター	日立市助川町1-1-1 (日立市役所生活支援課内)	050-5528-5153	0294-25-1123
3 土浦市	(社福) 土浦市社会福祉協議会	くらし自立サポートセンター	土浦市大和町9-2 ウララビル4階 (土浦社会福祉協議会内)	029-822-7610	029-824-4118
4 古河市	(社福) 古河市社会福祉協議会	生活支援センター	古河市北利根1 たんぼぼ館	0280-92-7017	0280-33-6777
5 石岡市	石岡市 社会福祉課	生活困窮者自立支援担当	石岡市石岡1-1-1	0299-23-1111	0299-27-5835
6 結城市	結城市 社会福祉課	生活困窮者自立相談窓口	結城市中央町2-3	0296-45-4855	0296-33-6628
7 龍ヶ崎市	龍ヶ崎市 保護課	保護総務グループ	龍ヶ崎市3710	0297-64-1111	0297-64-7008
8 下妻市	(社福) 下妻市社会福祉協議会	下妻市社会福祉協議会	下妻市本城町3-36-1 下妻公民館1階	0296-44-0142	0296-44-0559
9 常総市	常総市 社会福祉課	生活困窮者自立相談窓口	常総市水海道諏訪町3222-3	0297-23-2111 (代) (内4140)	0297-23-2450
10 常陸太田市	常陸太田市 社会福祉課	自立相談支援室	常陸太田市金井町3690	0294-72-3111	0294-72-3083
11 高萩市	高萩市 社会福祉課	生活支援グループ	高萩市本町1-100-1	0293-23-7030	0293-23-5151
12 北茨城市	北茨城市 社会福祉課	生活支援係	北茨城市磯原町磯原1630	0293-43-1111 (内135、136)	0293-43-6155
13 笠間市	(社福) 笠間市社会福祉協議会	生活支援グループ	笠間市美原3-2-11	0296-77-0730	0296-78-3933
14 取手市	(社福) 取手市社会福祉協議会	くらしサポートセンター	取手市寺田5144-3	0297-72-0603	0297-73-7179
15 牛久市	(社福) 牛久市社会福祉協議会	生活支援・相談センター	牛久市中央3-15-1	029-871-1295	029-871-1296
16 つくば市	(社福) つくば市社会福祉協議会	生活・自立サポートセンター	つくば市研究学園1-1-1 (つくば市役所社会福祉課内)	029-879-8711	029-879-7885
17 ひたちなか市	ひたちなか市 生活支援課	生活支援係	ひたちなか市東石川2-10-1	029-273-0111 (代)	029-272-3601
18 鹿嶋市	鹿嶋市 生活福祉課	生活支援グループ	鹿嶋市平井1187-1	0299-82-2911 (代)	0299-77-7865
19 潮来市	潮来市 社会福祉課	生活支援グループ	潮来市辻626	0299-63-1111 (代)	0299-80-1410
20 守谷市	一般社団法人 アイネット	くらしとしごとの相談センター	つくばみらい市小編171-1	0297-44-7161	0297-44-7162
21 常陸大宮市	(社福) 常陸大宮市社会福祉協議会	生活困窮者自立支援相談窓口	常陸大宮市北町388-2	0295-53-1125 (代)	0295-53-1275
22 那珂市	(社福) 那珂市社会福祉協議会	自立相談サポートセンター	那珂市菅谷3198 那珂市総合保健福祉センターひだまり	029-298-8881	029-298-8890
23 筑西市	筑西市 社会福祉課	福祉相談室	筑西市丙360	0296-22-0525	0296-25-2913
	(社福) 筑西市社会福祉協議会	地域福祉推進課	筑西市小林355	0296-22-5191	0296-25-2400
24 坂東市	坂東市 社会福祉課	援護係	坂東市岩井4365	0297-21-2190	0297-21-2210
25 稲敷市	稲敷市 生活福祉課	生活支援係	稲敷市犬塚1570-1	029-892-2000 (代)	029-893-1545
26 かすみがうら市	(社福) かすみがうら市 社会福祉協議会	生活自立相談支援窓口	かすみがうら市央倉5462 かすみがうらウエルネスプラザ	029-898-2527	029-898-3523
27 桜川市	桜川市 社会福祉課	社会福祉グループ	桜川市若瀬64-2	0296-75-3126	0296-75-4690
28 神栖市	(社福) 神栖市社会福祉協議会	神栖市社会福祉協議会	神栖市溝口1746-1	0299-93-0294	0299-92-8750
	神栖市 社会福祉課	保護グループ	神栖市溝口1746-1	0299-90-1139	0299-93-5002
29 行方市	行方市 社会福祉課	生活保護グループ	行方市玉造甲404	0299-55-0111 (代)	0299-36-2610
30 鉾田市	鉾田市 社会福祉課	保護グループ	鉾田市鉾田1444-1	0291-36-7929	0291-32-5183
31 つくばみらい市	一般社団法人 アイネット	くらしとしごとの相談センター	つくばみらい市小編171-1	0297-44-7161	0297-44-7162
32 小美玉市	(社福) 小美玉市社会福祉協議会	生活支援グループ	茨城県小美玉市小川2-1	0299-58-5102	0299-58-5302
33 大子町	県北県民センター 県民福祉課 (県北福祉事務所)	地域福祉室 生活自立相談窓口	常陸太田市山下町4119 (常陸太田合同庁舎1階)	0294-80-3320	0294-80-3328
34 茨城町、大洗町、 城里町、東海村	福祉相談センター 生活保護課 (県央福祉事務所)	生活自立相談窓口	水戸市三の丸1-5-38 (三の丸庁舎2階)	029-226-1512	029-227-4469
35 美浦村、阿見町、 河内町、利根町	県南県民センター 県民福祉課 (県南福祉事務所)	地域福祉室 生活自立相談窓口	土浦市真鍋5-17-26 (土浦合同庁舎1階)	029-822-7241	029-822-0815
36 八千代町、五霞町、 境町	県西県民センター 県民福祉課 (県西福祉事務所)	地域福祉室 境分室 生活自立相談窓口	猿島郡境町長井戸320 (境合同庁舎1階)	0280-87-0224	0280-86-6207

令和6年4月現在