

相模原市ひきこもり支援ネットワーク連絡会構成機関

20 相 相模原市民生委員児童委員協議会

民生委員・児童委員、主任児童委員（定数933名）は、市内22の地区民児協に分かれて、市民の身近な相談役として、関係機関やサービス等におつなぎしています。

問合せ先 相模原市民生委員児童委員協議会事務局 電話：042-704-6275

21 相 相模原市社会福祉協議会

「地域住民の参加と支えあいによる福祉のまちづくり」を実現するために、住民やボランティア、市民団体の方々など市域の福祉関係者とともに地域福祉活動を中心に様々な活動をする民間の福祉団体です。

問合せ先 電話：042-704-6275

22 相 相模原公共職業安定所（ハローワーク相模原）

職業相談、職業紹介を行います。また、精神疾患や発達障害をお持ちの方の専門の職業相談窓口（トータルサポーター配置：完全予約制）もあります。

問合せ先 電話：042-776-8609

23 相 相模原市就職支援センター

専門相談員が、仕事探しに関する様々な相談をお受けし、要望に応じて独自で開拓した市内の求人情報を紹介します。

問合せ先 電話：042-700-1618
メール：shushokushien@sagamihara-city.jp

24 相 さがみはら若者サポートステーション

個別相談と各種プログラムの2本立てで支援を行っています。ゆくゆくは、働くことを中心とした自立を目指していけるようにサポートしていきます。
※対象は自立を目指す15～49歳までの方とご家族。
※お住まいの地域を問わず、ご利用いただけます。

問合せ先 電話：042-703-3861 メール：info@parasute.jp

25 相 障害者地域活動支援センターⅠ型

精神障がい者や家族が地域で安心して暮らすためのお手伝いをするところです。
※相模原市立緑第一障害者地域活動支援センター（やまのべ）は全ての障害者を対象としています。
※利用については各センターへお問い合わせください。

問合せ先 ①橋本障害者地域活動支援センター ぶらす★かわせみ 電話：042-703-5556
②相模原市立緑第一障害者地域活動支援センター（やまのべ） 電話：042-684-3581
③地域活動支援センターカミング 電話：042-759-5117
④相模原市立南障害者地域活動支援センター（みなみ風） 電話：042-701-3917

26 相 相模原市基幹相談支援センター

障害のある方の暮らしを関係機関と連携しながら支援する相模原市の相談支援の拠点です。

問合せ先 障害者支援センター松が丘園 電話：042-758-2121

27 相 ①緑高齢・障害者相談課 ③中央高齢・障害者相談課
市役所 ②津久井高齢・障害者相談課 ④南高齢・障害者相談課

高齢者・障害者・精神疾患に関する相談、高齢者・障害者に係る福祉サービスの申請などに関することを行っています。お住まいの地域の窓口へご相談ください。

問合せ先 ③（中央） 電話：042-769-8349（高齢福祉班）
042-769-9266（身体・知的福祉班）
042-769-9806（精神保健福祉班）
④（南） 電話：042-701-7704（高齢福祉班）
042-701-7722（身体・知的福祉班）
042-701-7715（精神保健福祉班）

28 相 市役所 ①緑生活支援課 ②中央生活支援課 ③南生活支援課

生活に困窮している世帯からの相談をお受けし、生活保護による支援を行っています。
※状況に応じてアウトリーチ支援も可能です。

問合せ先 ①電話：042-775-8809（保護第1班・第2班）、
042-780-1407（保護第3班 津久井・相模湖・藤野担当）
②電話：042-707-7056 ③電話：042-701-7720

29 相 市役所 児童相談所

18歳未満の子どもに関する専門機関として、養護、障害、非行、育成などの相談に応じ、また、必要な援助を行います。

問合せ先 電話：042-730-3500

30 相 市役所 陽光園（発達障害支援センター）

発達や障害に関する相談や自立と社会参加のための援助を行うとともに、家庭と関係機関等と連携を図りながら、総合的な支援を行っています。
＜発達障害支援センター＞
市の発達障害に関する専門機関として、相談支援、普及啓発活動、支援者の人材育成を行っています。
※対象は市内在住で高校生年齢以上の発達障害があるかその心配がある人、その家族、および関係機関

問合せ先 発達障害支援センター 電話：042-756-8411

31 相 市役所 教育相談課

19歳以下の青少年の全般的な相談を受け付けています。ヤングテレホン 電話相談：042-755-2552
Eメール相談受付：yantele@city.sagamihara.kanagawa.jp

問合せ先 中央相談室 電話：042-752-1658 南相談室 電話：042-749-2177
城山相談室 電話：042-783-6188 相模湖相談室 電話：042-682-7020

32 相 市役所 精神保健福祉センター（ひきこもり支援ステーション）

精神保健福祉に関する専門的な相談や精神保健福祉全般の普及啓発や人材育成を行っています。
＜ひきこもり支援ステーション＞
ひきこもりに関する相談対応、課題整理を行い、様々な機関と連携しながら、ご本人にとってより良い生き方を一緒に考えていきます。
※対象は原則18～64歳のひきこもり状態にあるご本人、そのご家族および支援者

問合せ先 精神保健福祉センター 電話：042-769-9818
ひきこもり支援ステーション 電話：042-769-6632

市役所 地域包括ケア推進課

問合せ先 電話：042-769-9231（地域づくり班）

市役所 高齢・障害者福祉課

問合せ先 電話：042-707-7055

市役所 精神保健福祉課

問合せ先 電話：042-769-9813

市役所 生活福祉課

問合せ先 電話：042-851-3170（地域福祉推進班）
電話：042-707-7021（保護自立支援班）

市役所 こども・若者応援課

問合せ先 電話：042-751-0091

市役所 こども家庭課

問合せ先 電話：042-769-9811（家庭福祉班）
電話：042-769-8345（保健事業班）

市役所 産業支援・雇用対策課

問合せ先 電話：042-769-8238（雇用対策班）

市役所 学校教育課

問合せ先 電話：042-704-8916（人権・児童生徒指導班）
電話：042-769-8284（企画指導・支援班） さがみはら子どもSOSダイヤル：042-707-7053

発行 相模原市ひきこもり支援ネットワーク連絡会＜令和7年8月＞
問合せ 相模原市精神保健福祉センター 電話：042-769-9818



はじめての一步を踏み出そう♪

活動種別

出 お出かけ 相 相談したい

区

緑 緑区

中 中央区

南 南区

地域には様々な情報があります。掲載されている情報は作成時点のものです。内容に変更がある場合がありますのでご承知おください。

ガイド

1 出 緑 中 南

- ①公式観光ガイドブック
「相模原市観光ガイドマップ」
- ②緑区紹介サイト「すもうよ緑区」
- ③中央区ガイドブック
「さくらとくらす中央区らふ」
- ④南区ガイドマップ

問合せ先

- | | |
|-------------|-----------------|
| ①観光政策課 | 電話：042-769-8236 |
| ②緑区役所地域振興課 | 電話：042-775-8801 |
| ③中央区役所地域振興課 | 電話：042-769-9801 |
| ④南区役所地域振興課 | 電話：042-749-2135 |

①相模原市観光ガイドマップ



③中央区ガイドブック



②緑区紹介サイト



④南区ガイドマップ



公園

2 出 中

道保川公園
自然豊かで野鳥や植物を観察できます。

問合せ先 電話：042-776-6484



3 出 南

相模原麻溝公園
自然あり、動物とのふれあい体験もできます。

問合せ先 電話：042-777-3451



4 出 緑

相模原北公園
たくさんの植物に親しむことができます。

問合せ先 電話：042-779-5885



子ども・青少年

6 相

かながわ子ども家庭110番相談LINE
「LINE」を活用し、子育ての不安、親子関係や家族の悩みなど子どもに関わる相談を受けます。
※相談日時：月曜日～土曜日(年末年始を除く)午前9時～午後9時
※対象者：神奈川県内にお住いの18歳未満の子ども、保護者の方など
※方法：LINE公式アカウント検索から「かながわ子ども家庭110番相談」を友だち追加します。



食事

7 出 緑 中 南

子ども食堂・無料学習支援
「子どもの居場所」として市民有志の方が活動しており、子どもだけでも気軽に行くことができます。
※対象者、開催場所、開催状況等についてはQRコードからご確認ください。
問合せ先 社会福祉協議会中央ボランティアセンター
子どもの居場所総合相談窓口 電話：042-786-6181



図書館

5 出 緑 中 南

市立図書館＜中央区＞
相模大野図書館＜南区＞
橋本図書館＜緑区＞
市立図書館相武台分館＜南区＞
どなたでも自由に利用でき、本に親しんで過ごせます。
※各公民館（一部除く）には図書室があります。

問合せ先

- 市立図書館：042-754-3604
相模大野図書館：042-749-2244
橋本図書館：042-770-6600

10 出 南

ふらっと立ち寄りサロン
どなたでも参加できる心安らぐサロンです。
※毎月1回開催。開催日・場所はお問い合わせください。
問合せ先 大野中地区社会福祉協議会
電話：042-705-5105

東林いこいの広場

誰もが気軽に集まり、おしゃべりや体操、軽食を楽しめる場です。
※開催日 毎月第4火曜日
問合せ先 東林地区社会福祉協議会
電話：042-705-3315

東林いこいの広場木曜喫茶

誰もが気軽に集まり、おしゃべりや軽食を楽しめる場です。
※開催日 毎週木曜日
問合せ先 東林地区社会福祉協議会
電話：042-705-3315

金曜サロン

誰もが気軽に集まり、おしゃべりを楽しめる場です。
※毎月1回開催。開催日はお問い合わせください。
問合せ先 東林地区社会福祉協議会
電話：042-705-3315

交流

8 出 緑

ふれあいの家「ぬくもり」
喫茶や麻雀、体操等様々な活動を行っています。
※開催日は市社協ホームページ内橋本地区社協ページを確認してください
問合せ先 橋本地区社会福祉協議会
電話：042-775-8601



9 出 中

ほっとほっとカフェ
誰もが気軽に、そして自由に集まれる憩いの場です。
※開催日 毎月第3水曜日
問合せ先 小山地区社会福祉協議会
電話：755-0350



11 出 緑 中 南

津久井ホッとスペース ぽると＜緑区＞
交流スペース ホット＜緑区＞
西門ホッとスペース colore(カラー)＜中央区＞
東林間ホッとスペース piece(ピース)＜南区＞
高校生年代～30代までの若者が集い、グループ活動を行っています。利用者主体のさまざまな活動ができます。
※利用には、各区の自立支援相談窓口(15)での登録が必要になります。
問合せ先 生活困窮者自立支援相談窓口(緑区)
電話：042-774-1131
生活困窮者自立支援相談窓口(中央区)
電話：042-769-8206
生活困窮者自立支援相談窓口(南区)
電話：042-701-7717

12 出 南

発達障害・引きこもりの集い「ミモザ」
悩みや日々の話題を話しあい、交流・情報交換をしています。ご家族友人等の参加もOKです。
問合せ先 社会福祉協議会中央ボランティアセンター
電話：042-786-6181

13 出 緑

しろやまふれあい農園
畑の作業を通じて交流できる場づくりを行なっています。野菜づくりに興味のある方のほか、外に出る機会の少ない方など、大歓迎です。
問合せ先 城山地区社会福祉協議会
電話：042-783-1212

14 出 緑 中 南

地域の子育て広場
子育て広場 緑のおうち＜緑区＞
子育てサロン&交流広場 かみみぞ ひだまり＜中央区＞
子育てそうだん広場 Haere mai(はれまえ)＜中央区＞
子育て広場 たんと＜南区＞
乳幼児とその保護者、妊娠中の人とその家族などを対象に、気軽に訪れ遊んだり、子育ての情報交換をすることができる場です。
※時間：午前10時～午後3時、「ひだまり」は午後4時まで、開催日：毎週月～金(土日祝日はお休み)、「たんと」は第2土曜日開所、第2週目水曜日は開所
※詳細については、市ホームページ参照してください。
問合せ先 子育て広場 緑のおうち 電話：042-703-5136
子育てサロン&交流広場 かみみぞ ひだまり 電話：080-5935-8040
子育てそうだん広場 Haere mai(はれまえ) 電話：080-9187-6822
子育て広場 たんと 電話：070-4372-1056



生活・就労

15 相 緑 中 南

生活困窮者自立支援相談窓口
＜緑区＞＜中央区＞＜南区＞
支援員が生活状況や課題に合った個別相談を行います。まずは気軽に電話ください。
※状況に応じアウトリーチ支援も可能です。
問合せ先 生活困窮者自立支援相談窓口(緑区)
電話：042-774-1131
生活困窮者自立支援相談窓口(中央区)
電話：042-769-8206
生活困窮者自立支援相談窓口(南区)
電話：042-701-7717



16 相 緑 中 南

生活困窮者自立支援制度 就労準備支援事業
①就労体験センター
②就労訓練の飲食店(喫茶室ノスタルジー、喫茶室凜)
③就労訓練の農地
多様な就労支援プログラムをご提案、地域資源活用を経て対象者の社会参加を促進します。
※就労準備支援事業の参加には、各区の自立支援相談窓口(15)での登録が必要になります。まずは、お住いの区の自立支援相談窓口にご相談ください。
※年齢制限はありません
問合せ先 生活困窮者自立支援相談窓口(緑区)
電話：042-774-1131
生活困窮者自立支援相談窓口(中央区)
電話：042-769-8206
生活困窮者自立支援相談窓口(南区)
電話：042-701-7717

病気が障がい

17 相 緑 中 南

緑障害者相談支援キーステーション
中央障害者相談支援キーステーション
南障害者相談支援キーステーション
障がいのある方のために専門的な相談支援を行います。相談支援専門員が相談者と一緒により良い方法を考え、一緒に取り組みながら、継続して地域での生活を支援します。
問合せ先 緑障害者相談支援キーステーション
電話：042-703-0150
中央障害者相談支援キーステーション
電話：042-704-8611
南障害者相談支援キーステーション
電話：042-705-5960

18 相 緑 中 南

マップは17をご覧ください
精神保健相談
精神的な不調を抱えている方やそのご家族等を対象に、精神科医による心の健康相談が受けられます。
※精神科のかかりつけ医がない方 ※予約制
問合せ先 緑高齢・障害者相談課(精神保健福祉班)
電話：042-775-8811
津久井高齢・障害者相談課(障害福祉班)
電話：042-780-1412
中央高齢・障害者相談課(精神保健福祉班)
電話：042-769-9806
南高齢・障害者相談課(精神保健福祉班)
電話：042-701-7715

介護・高齢者

19 相 緑 中 南

マップは19をご覧ください
地域包括支援センター
高齢者等の介護、福祉、健康、医療など、さまざまな面から総合的に支えるための窓口です。家族や周りの人も相談できます。
※詳細につきましては、市のホームページをご確認ください。
問合せ先 緑高齢・障害者相談課(高齢福祉班)
電話：042-775-8812
津久井高齢・障害者相談課(地域・高齢福祉班)
電話：042-780-1408
中央高齢・障害者相談課(高齢福祉班)
電話：042-769-8349
南高齢・障害者相談課(高齢福祉班)
電話：042-701-7704



このマップは相模原市ホームページに掲載しています。住所などの詳しい情報は、そちらをご覧ください。

インターネットで 相模原市ひきこもり支援ステーション 検索

