



お知らせ

あなたの地域へ

地域包括支援センターが出張します!

安心の相談窓口

- 地域包括支援センターの専門職員が話を伺います
- プライバシーに配慮し、相談は個別に伺います
- 事前予約は不要です。気軽にご相談ください



「こんなこと相談してもいいのかな…?」と迷うようなこと、日常のちょっとした不安でも、ご遠慮なくお話し下さい。

開催情報

最新情報は、区Webからもご覧になれます。

地区	会場	日時	問い合わせ
北部地区	駒場住区センター	毎月15日・30日14:00~16:00 (月・土・日曜日、祝・休日、休館日の場合は前日開催)	北部包括支援センター (☎ 5428-6891、 FAX 3496-5215)
	鳥森住区センター	毎月10日14:00~15:30 (月・土・日曜日、祝・休日、休館日の場合は前日開催)	
	都営大橋2丁目住宅集会所	毎月第4木曜日 10:30~11:30	



「福祉」「介護」「医療」「健康」「地域のサービス」などについて、日頃の生活中で困り事や心配事はありませんか。

地域包括支援センターは、より身近な地域で気軽に相談ができるよう、出張相談会を開催しています。



地区	会場	日時	問い合わせ
東部地区	不動住区センター いこいの家コミュニティルーム	毎月第2火曜日 14:00~16:00	東部包括支援センター (☎ 5724-8030、 FAX 3715-1076)
	三田フレンズ	毎月第2・4木曜日 10:00~12:00	
	高齢者センター	毎月第3木曜日 14:00~16:00	
中央地区	鷺番住区センター	毎月第2木曜日 13:30~15:45	中央包括支援センター (☎ 5724-8066、 FAX 5722-9803)
	油面住区センター	毎月第4水曜日 13:30~15:30	
	高齢者センター	毎月第4金曜日 13:30~15:30	
南部地区	上目黒住区いこいの家 コミュニティルーム	4~9月の第3火曜日、 10~3月の第3金曜日 13:30~15:30	南部包括支援センター (☎ 5724-8033、 FAX 3719-2031)
	都営碑文谷5丁目 第2アパート集会室	毎月第3月曜日 13:30~15:30	
	向原住区センター	奇数月の第3木曜日 14:00~15:30	
西部地区	目黒本町社会教育館	偶数月の第3水曜日 14:00~15:30	西部包括支援センター (☎ 5701-7244、 FAX 3723-3432)
	イオンスタイル碑文谷	毎月第2水曜日 10:00~12:00	
	大岡山西住区センター	毎月第2火曜日 13:30~15:00	
東部地区	東根住区センター	毎月第3火曜日 13:30~15:00	東部包括支援センター (☎ 5724-8030、 FAX 3715-1076)
	自由が丘住区センター	毎月第4水曜日 13:30~15:00	

問 福祉総合課地域ケア推進係(☎ 5722-9385、FAX 5722-9062)



講座・催し

ひきこもり支援講演会



区では令和7年4月より、当事者が安心して過ごせる「めぐろのいばしょ」を開設しています。

長年ひきこもり当事者の居場所で、本人と家族の生き方に向き合い続けてきた、井利由利先生を講師にお招きし、ひきこもり支援講演会を開催します。ひきこもり支援の現状や、居場所で期待されるサポートと課題などについて、一緒に学びましょう。

時 11月21日(金)14:00~16:00

場 大会議室(総合庁舎本館2階)

内 ひきこもりながら、心地よく過ごせる「家」と「居場所」

師 (公社)青少年健康センター茗荷谷クラブ

理事・副会長 井利由利氏

対 ひきこもりにお悩みのかた、支援について知りたい・興味があるかた

定 ①来場=50人 ②オンライン=50人(各先着)

申 11月4日~18日に、区Web/電話/FAX(講座名、区内在住または区外在住、氏名(匿名可)、年齢、電話またはEメールアドレス、参加方法①または②(②の場合Eメールアドレスを記入))



ひきこもりの若者の居場所の提供、段階的
社会参加支援と心理
相談との相補的支援、
家族支援を35年間続
けてきた、臨床心理
士、公認心理師、精神
保健福祉士。



ひきこもりのかたのための「めぐろのいばしょ」

家にこもりがちなかたのための、安心できる居場所ができました。
自分が心地よいと感じる過ごし方で、ひと息ついてみませんか。
予約は不要で、匿名参加や個別相談も可能です。

時 第4火曜日または第4日曜日(各月交互開催) 13:30~16:30

場 総合庁舎本館会議室

対 15歳以上のひきこもりにお悩みのかた

詳細は区Webをご覧いただけます。



ひきこもり相談窓口

ひきこもり状態にある本人や家族に寄り添い、サポートを行うため、
ひきこもりに関する相談の専用ダイヤルを開設しています。
オンラインでの相談も可能です。詳細は区Webをご覧ください。

● 福祉の総合相談窓口 (福祉のコンシェルジュ)(総合庁舎本館2階)
ひきこもりの相談専用ダイヤル ☎ 5722-9363

● 保健師などが、相談をお受けします

地域保健課保健相談係(総合庁舎本館3階)

☎ 5722-9504 FAX 5722-9508

問 先 福祉総合課ふくしの相談係(☎ 5722-9064、FAX 5722-9062)