

ひきこもりに関する市内の相談・支援窓口はこちら

- ・何らかの生きづらさを抱え生活上の困難を感じている状態にある方
 - ・家族を含む他者との交流が限定的(希薄)な状態にある方
- それぞれ一人ひとりの状況は違い、期間は問いません。



ひきこもり支援
ハンドブック

(厚生労働省 「ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～(令和7年1月発行より)

ひきこもりは「怠け」や「甘え」ではありません。一人で悩まず、考え込まず、窓口までご相談ください。ご本人が行動に移すことが難しければ、ご家族だけで相談することもできます。ご本人やご家族に寄りそい、お話を聞かせていただきます。

宮古市保健福祉部

- 福祉課 ☎77-5029
- こども家庭センター ☎68-9117
- 介護保険課 ☎68-9086
- 健康課 ☎64-0111

ご相談内容に応じて各部署及び関係機関と連携して支援します。

宮古市宮町一丁目1番30号(市役所1階)
月～金曜日 9:00～16:00 (電話受付 8:30～17:15)

☑ fukusi@city.miyako.iwate.jp ※祝日、年末年始をのぞく



HP

みやこ自立サポートセンター

☎63-4135

不登校やひきこもり等、生きにくさを抱え、社会との関係から遠ざかっている本人やご家族を支援します。さをり織り、陶芸体験、LINE 相談など、多様なプログラムを用意しています。

宮古市八木沢四丁目1番25号

火・木 10:30～15:00 ※祝日・お盆・
土 13:00～15:00 ※年末年始をのぞく

☑ t0889@f4.dion.ne.jp



LINE相談



活動ブログ

くらしネットみやこ相談室

(宮古市社会福祉協議会)

☎65-7046

生きにくさを感じたり、生活に困難を抱えている本人とご家族を支援します。関係機関と連携し、さまざまな制度を活用しながら、一人ひとりの困りごとに合わせた支援を行います。

宮古市末広町4番9号

月～金曜日 9:00～17:00 ※祝日・年末年始をのぞく

☑ kurashi-net@miyako-shakyo.or.jp



HP

みやこ若者サポートステーション

☎65-9704

15歳から49歳までの方とその家族を対象に、個々のペースに応じた段階的なスキルアップを図りながら、就労に繋げるための取り組みを中心とした支援を行います。

宮古市大通一丁目5番3号 みなと薬局2階

月・水・木 11:00～16:00 ※祝日・年末年始をのぞく
(電話受付 月～金 9:00～17:00)

☑ mail@morisapo.jp



Instagram



HP

レインボーネット

(宮古圏域障がい者福祉推進ネット)

☎64-7878

精神疾患や障がい等が、ひきこもりという状態の一つの要因となっている場合もあります。障がい者の福祉支援の観点から、個々が必要としている支援につながるよう相談に応じます。

宮古市緑ヶ丘2番3号はあとふるセンターみやこ1階

9:00～18:00 ※年末年始をのぞく

☑ info@miyako-rainbow.com



HP

岩手県宮古保健所

☎64-2218

本人やご家族の相談に応じ、保健・医療・福祉等の関係機関と連携しながら支援を行います。

宮古市五月町1番20号 宮古地区合同庁舎2階

月～金曜日 8:30～17:15 ※祝日・年末年始をのぞく