

暮らしの場に各々の居場所を

山梨市 相談のガイド

- ☒ あなたのまわりに相談できずに困っている人はいませんか？
- ☒ 同じ気持ちの仲間を求めていますか？
- ☒ 孤独や不安を抱えていませんか？



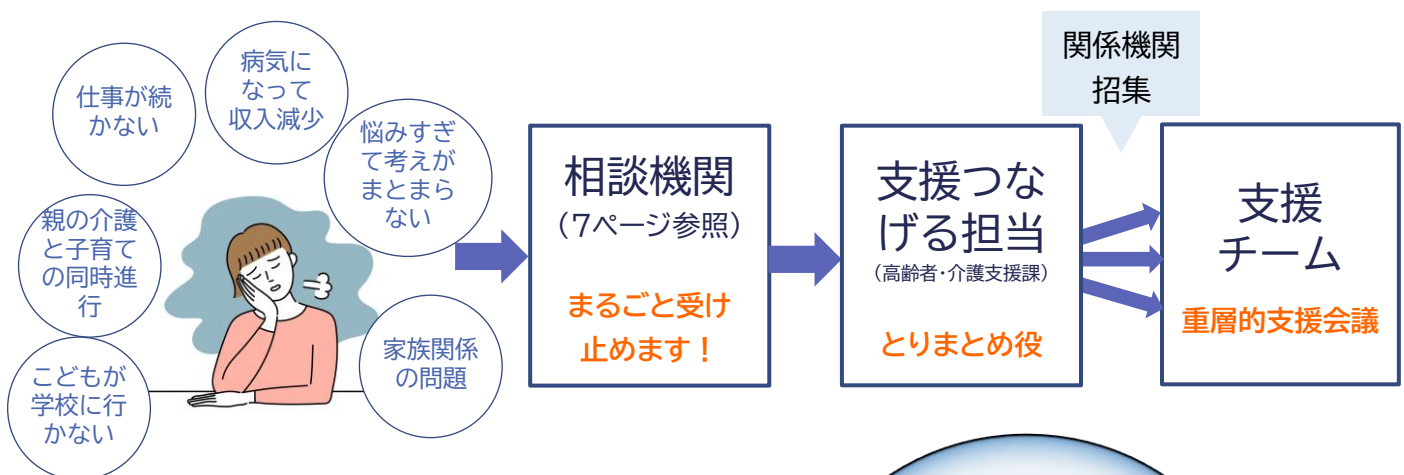
話すことは困りごと 解消の第一歩です。



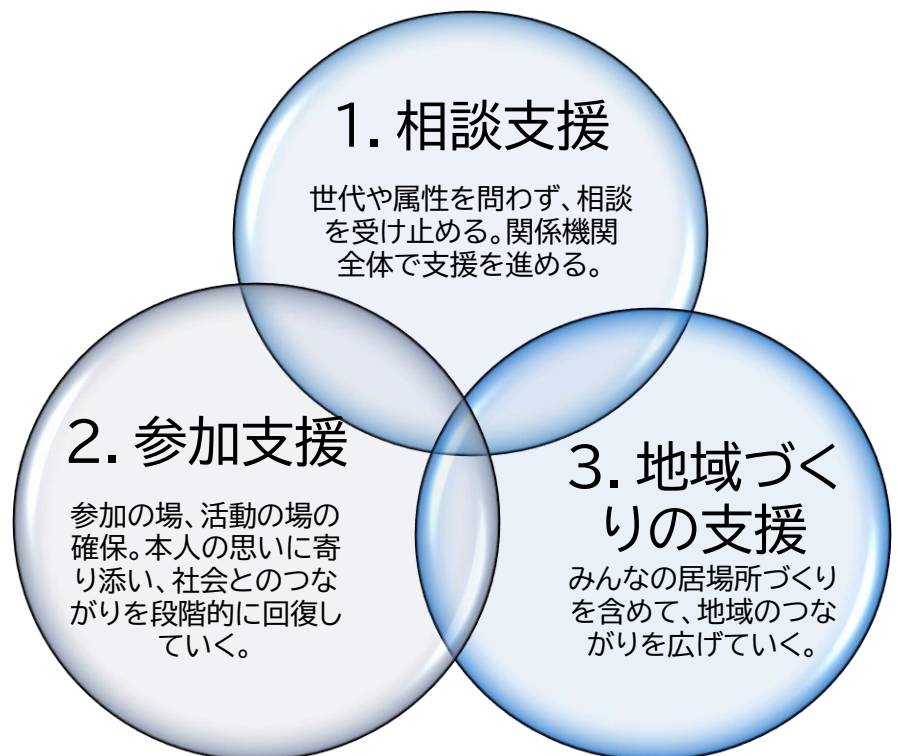
地域共生社会（※）を目指す

「重層的支援体制整備事業」が始まりました

これまでの相談は、障がい、高齢者、こども、生活困窮など、分野ごとに窓口がありました。個人や家族の悩みが多様化している今、ひとつの分野に限った相談では解決できない問題もあります。複数分野に関わる悩みを抱える相談にもしっかり対応していけるよう、相談機関をつなげる仕組みを作りました！
どの相談窓口でも、まるごとご相談ください。



支援を必要とする人の課題に対応するため、相談支援、参加支援、地域づくりの支援を一体的に進めます。



お互いを認め合い、支え合える、居心地の良い社会を目指します。

※地域共生社会とは、世代や分野を超えてつながること、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともに創っていく社会のことです。

あなたの思いに 寄り添う支援



だれが支援してくれるの？

社会福祉士、精神保健福祉士、保健師などの専門の相談員が対応します。

相談員同士が分野を越えて連携し、支援機関全体で支援を進めていきます。



どんなことをしてもらえるの？

本人の“〇〇したい”という思いをカタチにしていくために、何から始めていけばよいのかを一緒に考えます。

活動への参加や仕事、一人暮らしなど、それぞれの目標の実現にむけてサポートしていきます。



本人でなくても相談できる？

人と話すことが苦手、家族は心配しているけど…など、それぞれの事情があると思います。

まずは、家族の相談でも大丈夫です。

本人と信頼関係を築いていけるように一緒に考えさせていただきます。

相談に行くのが大変という方には、訪問をしてお話をうかがいます。



サポートしてもらえるのはいつまで？

サポートの終了は、本人と話し合って決めます。その後も、本人が困ったときに相談できる環境が整えられるよう、活動の場や暮らしの場のなかで、良い関係が作っていけるところまで応援します。

あなたのつながる場所がある

高齢期の生きがいづくりのために



相談先：高齢者・介護支援課(内線1231～1233)

地域元気あっぷ教室

山梨市在住の65歳以上の方を対象に、無料で参加できる体操教室です。ストレッチ体操や軽い筋力トレーニングを実施します。

市内各所の公民館で実施しており、お申し込み頂ければどちらの公民館でもご参加が可能です。

運動しなきゃとは思いつつ、自分だけで頑張るのはどうしても続かない…そんな方におすすめです。



相談先：高齢者・介護支援課(内線1231～1233)

介護予防のための活動

高齢者・介護支援課で実施する聞き取り項目に該当した方を対象に、様々な介護予防に関する取り組みにご参加頂くことができます（自己負担あり）。

健康マージャン、スマホ教室、体操教室など、介護予防につながるメニューをご用意しています。

楽しみながら、もっと元気になりたい65歳以上の方、ぜひお問い合わせください

（※写真はマージャン教室の一例です）



相談先：高齢者・介護支援課(内線1231～1233)

集いの場活動

地域の高齢者の方々がつどい、それぞれの生きがいや生活の充実を目的に、各地区で取り組みが行われています。

地区を問わず参加可能な自主グループもあります。

誰かと顔を合わせて話をする機会を作りたい、役割を持って生活をしたいなどの想いのある方はご相談ください。

こどもたちや家族が集まる場所

つどいの広場「たっち」



保育園や幼稚園に入園する前のお子さんを中心に、親子の交流ができます。

たっち山梨は山梨市役所に設置、たっち牧丘は牧丘支所に設置しています。気軽に遊びにきてください。

相談先：こども・子育て課(内線1157・1158)

こどもの学習・生活支援 B@SE



B@SEは週に2回、小学生～高校生世代までのこどもたちの学習支援・生活支援を行なう場です。

体育館での運動活動など、学習以外の企画も実施されています。

相談先：福祉課(内線1132・1133)



相談先：福祉課(内線1130・1132)

こども食堂

こどもたちに温かい食事を提供すること、こども同士・親同士で交流することなどを目的に、市内4か所でこども食堂が運営されています。

みんなで食事をしたい、子育てについて不安があり誰かに相談してみたいなどの悩みをお持ちのご家族様はぜひご利用ください。

仕事をはじめたいあなたへ

やまなし若者サポートステーション



15歳～49歳までの方が対象です。どんな仕事が自分に向いているのか分からないという悩みを抱えた方へ、就活相談・生活相談・履歴書作成・自己PR作成などを一緒に取り組みます。

相談先：福祉課(内線1132・1133)

就労準備のための支援



仕事はしてみたいけど、社会とのつながりにブランクがあって心配な方を対象として、農業体験・一時的な就労体験などを通じて仕事をするまでの準備ができます。

相談先：福祉課(内線1132・1133)

一人暮らしを 考えている あなたへ

アパート（無料低額宿泊所）での居住支援



相談先：高齢者・介護支援課(内線1232)

障がいや引きこもりなどを理由として、これまで1人暮らしを始めたいと思いつながらも機会の無かつた方を対象に、短期間無料低額宿泊所の居室を利用して1人暮らしの体験をすることができます。市の職員との面談を通じて利用計画を立てることが必要です。

最大14日間が目安ですが、期間については相談をしながら決めていきます。

委託：社会福祉法人 光風会

障がいがあって、 ゆるやかな居場所がほしいというあなたへ



相談先：福祉課(内線1137・1138)

地域活動支援センター

オアシスやまなし結（ゆい）

地域活動支援センターとして、障がいを抱えた方々が、創作活動等を通じて仲間をつくり、自分の居場所として通えるよう地域に開かれています。

参加されるそれぞれの方の状況に合わせて活動を行うことができます。社会とのつながりを持ちたい、生活リズムを整えたい、そんな想いのある方はご相談ください。

委託：社会福祉法人 三富福祉会



掲載した内容以外にも
つながる場所があります！
市役所代表番号
(0553-22-1111)へ
お問い合わせください！

山梨市の相談窓口

山梨市役所 ☎ 0553-22-1111 月～金 8:30～17:15(祝日・年末年始除く)

相談の内容		窓口	場所	連絡先
こども	妊活 妊娠・出産 子育て	こども家庭センター こども・子育て課 こども・子育て支援担当	市役所内 東館1階	内線1173 1158
	不登校など	教育支援センターWith(ウィズ)	夢わーく 山梨内	080- 7849- 9887 午前9時～午後4 時(土日祝日除く)
障がい	障がいに関する 福祉サービスや 生活の困りごと	障害者基幹相談支援センター 福祉課 障害福祉担当	市役所内 東館1階	(0553) 34-8301
		障害者相談センターちどり	小原西 649-1	(0553) 23-2941
		サポートセンターハロハロ	小原東 1309-1	(0553) 34-9202
高齢者	介護・物忘れ 高齢者の暮らし の相談全般 介護予防 高齢者の虐待や 権利擁護	地域包括支援センター 高齢者・介護支援課 介護予防・支援担当	市役所内 東館2階	(0553) 23-0294
生活困窮	生活の困窮 仕事探し 住まい確保	生活相談支援センター 福祉課 社会福祉担当	市役所内 東館1階	内線1133 1132
DV	配偶者や パートナー からの暴力			
社会との つながり	ひきこもりなど			
心身の健康	成人健診など 病気や健康に 関すること 心や性の悩み (LGBTQ+等)	健康増進課 健康づくり担当	市役所内 東館1階	内線1162～ 1165