



ゆい

結



しゃかい

あなたと社会をむすぶ
サポートガイド



熊本市

いっぽ ふ だ
一歩踏み出したあなたへ

こんや ね す ばしょ
今夜、寝て過ごせる場所がありますか？

た
食べるものはありますか？

たいちょう わる
体調は悪くありませんか？



しごと す せいかつ
仕事のこと、住まいのこと、生活のこと。

ふあん まよ そうだん ばしょ
不安や迷いがあっても、相談できる場所があります。

「どうせ無理だ」と思う前に、

わたし こえ
まずは私たちに声をかけてください。

ちい そうだん おお さいしゅっぱつ
小さな相談が、大きな再出発につながります。

はな みらい うご はじ
話すことから、未来は動き始めます。

おも しゃかい
あなたの想いを社会へとむすぶ。

たびだち みらい
あなたの旅立ちを未来へとむすぶ。

いちど なお
もう一度、やり直すために

さいしゅっぱつ わたし おうえん
あなたの再出発を私たちが応援します。



このハンドブックは、犯罪や非行からの立ち直りを目指す方が、地域で少しずつ生活を立て直して行く中で、必要な情報に出会いやすくなるように作成したものです。市や関係機関の窓口、利用できる制度やサービスなど、「まずどこに相談すればいいか」がわかるようにまとめています。この冊子が、これからの生活の中で、ほんの少しでもお役に立てましたら幸いです。

今日解決したい困りごと相談

- ✿ 今夜、寝て過ごす場所はありますか？ →
- ✿ 食べるものに困っていませんか？ →

相談は区役所福祉課や
生活自立支援センター等へ
P3

早めに解決したい困りごと相談

- ✿ 住所変更できていないため、行政サービスを
受けられず、困っていませんか？ →
- ✿ マイナ保険証や資格確認書を
持っていますか？ →

相談は区役所区民課や
総合出張所等へ
P4

相談は
区役所区民課へ
P5

日々の生活の困りごと相談

- ✿ 日々の暮らしや生活環境など、生活の立て直しに関する相談 → P6
- ✿ 仕事を探したり、住まいに関する相談 → P7
- ✿ こども・若者に関する悩みの相談 → P7
- ✿ 学習に関する支援や学び直しの相談 → P7
- ✿ 障がいのある方や高齢者に関する相談 → P8
- ✿ アルコールや薬物、ギャンブルなどの依存症に関する相談 → P8
- ✿ 暴力やDV・女性の福祉に関する相談 → P9
- ✿ 借金が返せないなど多重債務に関する相談 → P9
- ✿ 専門職による相談(法律相談・暴力団に関する相談) → P9
- ✿ 一人ひとりの再出発をサポートする地域相談窓口 → P10
- ✿ あなたの立ち直りを支えるネットワーク → P10



きょう せいかつ こま
今日の生活に困ったら
そくだん
すぐに相談してください。



「今日食べるものがない」「今日寝る場所がない」「今日どうしていいかわからない」あなたへ。

くまもとし つぎ そくだんまどぐち せっち
熊本市では、次の相談窓口を設置しております。

そくだん わりょう まどぐち そくだん ひつよう しえん
相談は無料。どこの窓口にご相談いただいても必要な支援につながるようサポートします。

そくだんまどぐち 相談窓口	でんわばんごう 電話番号	そくだんうけつけじかん 相談受付時間
ちゅうおうやくしよ ふくしそくだんしえん 中央区役所 福祉相談支援センター ひがしくやくしよ ふくしか 東区役所 福祉課 にしくやくしよ ふくしか 西区役所 福祉課 みなみやくしよ ふくしか 南区役所 福祉課 きたくやくしよ ふくしか 北区役所 福祉課	☎ 096-328-2301 ☎ 096-367-9127 ☎ 096-329-5403 ☎ 096-357-4129 ☎ 096-272-1118	9:00~16:30 でんわうけつけじかん *電話受付時間8:30~17:15 ど にちよう しゅくじつ (土・日曜、祝日、 ねんまつねんし やす 年末年始は休み)
ちゅうおうせいかつつりつしえん 中央生活自立支援センター ひがしせいかつつりつしえん 東生活自立支援センター みなみせいかつつりつしえん 南生活自立支援センター	☎ 096-328-2795 ☎ 096-367-9233 ☎ 096-358-5571	9:00~16:30 でんわうけつけじかん *電話受付時間8:30~17:15 ど にちよう しゅくじつ ねんまつねんし やす (土・日曜、祝日、年末年始は休み)
にしくじゆんかいそくだん しゅつちよう 西区巡回相談(出張) にしくやくしよない (西区役所内)	☎ 096-358-5571 (予約優先)	9:30~16:00 か もくよう しゅくじつ やす 火・木曜(祝日ほか休み)
きたくじゆんかいそくだん しゅつちよう 北区巡回相談(出張) きたくやくしよない (北区役所内)	☎ 096-367-9233 (予約優先)	9:30~16:00 すい きんよう しゅくじつ やす 水・金曜(祝日ほか休み)
ちゅうおうやくしよほごだいいちか 中央区役所保護第一課 ちゅうおうやくしよほごだいにか 中央区役所保護第二課 ひがしくやくしよほごだいいちか 東区役所保護第一課 ひがしくやくしよほごだいにか 東区役所保護第二課 ひがしくやくしよほごか 西区役所保護課 みなみやくしよほごか 南区役所保護課 きたくやくしよほごか 北区役所保護課	☎ 096-328-2323 ☎ 096-328-2325 ☎ 096-367-9129 ☎ 096-367-9139 ☎ 096-329-6839 ☎ 096-357-4134 ☎ 096-272-6910	9:00~16:30 でんわうけつけじかん *電話受付時間8:30~17:15 ど にちよう しゅくじつ (土・日曜、祝日、 ねんまつねんし やす 年末年始は休み)
ほうむしよ ぐまもとほごかんさつしよ 法務省 熊本保護観察所	☎ 096-366-8080	しようさい *詳細は10ページへ

かかくやくしよ せいかつつりつしえん ばしよ うらびようし ちず さんしよ
*各区役所および生活自立支援センターの場所については、裏表紙の地図をご参照ください。

住所登録は済んでいますか？

いろいろな行政サービスの支援があります。

新しい住まいが見つかり、引っ越しが決まったら、住所登録を行いましょう。
 手続きに必要な運転免許証やマイナンバーカードなど、本人確認書類をお持ちください。
 お住まいの区に限らず、熊本市内の区民課、総合出張所および分室など、
 どの窓口でも手続きが可能です。

1. 転入届(他市区町村から熊本市へ)

- 届出期間 あたらしゅうしょすはじにちいないとどけで
新しい住所に住み始めてから14日以内に届出
- 必要なもの てんしゅつしょうめいしょぜんじゅうしよちほつこう
 - ・ 転出証明書(前住所地で発行されたもの)
 - ・ マイナンバーカード(お持ちの場合)
 - ・ 本人確認書類(運転免許証など、有効期限内のもの)



2. 転居届

- 届出期間 あたらしゅうしょすはじにちいないとどけで
新しい住所に住み始めてから14日以内に届出
- 必要なもの もばあい
 - ・ マイナンバーカード(お持ちの場合)
 - ・ 本人確認書類(運転免許証など、有効期限内のもの)

住民登録をすると医療や介護など、さまざまな行政サービスを受けることができます。

3. 転出届(熊本市外へ引越す場合)

- 届出期間 あたらしゅうしょすよていびにちまえとどけかゆう
新しい住所に住む予定日の14日前から届出可能
- 必要なもの もばあい
 - ・ マイナンバーカード(お持ちの場合)
 - ・ 本人確認書類(運転免許証など、有効期限内のもの)



おもてつづまどぐち 主な手続き窓口	でんわばんごう 電話番号	うけつけじかん 受付時間
ちゅうおうくやくしよくみんか 中央区役所 区民課	☎096-328-2240	9:00~16:30 (土・日曜、祝日、 年末年始は休み)
ひがしくやくしよくみんか 東区役所 区民課	☎096-367-9124	
にしくやくしよくみんか 西区役所 区民課	☎096-329-8503	
みなみくやくしよくみんか 南区役所 区民課	☎096-357-4126	
きたくやくしよくみんか 北区役所 区民課	☎096-272-6900	

* 住民票やマイナンバーが必要な場合は、手続き完了後に発行が可能です。手続きの際に窓口職員にご相談ください。
 * 各区役所の場所については裏表紙の地図を、手続きの詳細については、二次元コードから公式ホームページをご参照ください。

マイナ保険証や資格確認書を持っていますか？ 年金に関する手続きはしましたか？

「マイナ保険証や資格確認書がない」

「どうやって加入するのか分からない」

そんな不安を抱えていませんか？

熊本市では、「国民健康保険」「後期高齢者医療保険」の加入・再加入・

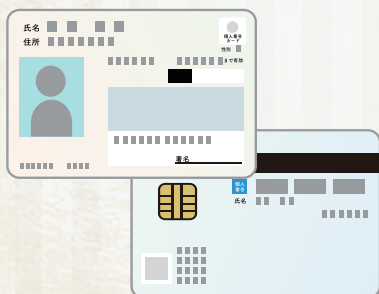
保険料の相談を受け付けています。

収入が不安定な場合、減免制度や分割納付の相談が可能です。

また、「国民年金」に加入するための手続きや請求手続きについても受け付けています。

相談は無料です。まずは区役所の「国保年金窓口」へご相談ください。

相談窓口	電話番号	相談受付時間
中央区役所 区民課 国保年金班	☎ 096-328-2278	月～金曜 9:00～16:30 *電話受付時間8:30～17:15 (土・日曜、祝日、 年末年始は休み)
東区役所 区民課 国保・後期班/年金・収納班	☎ 096-367-9125	
西区役所 区民課 国保年金班	☎ 096-329-1198	
南区役所 区民課 国保年金班	☎ 096-357-4128	
北区役所 区民課 国保年金班	☎ 096-272-6905	

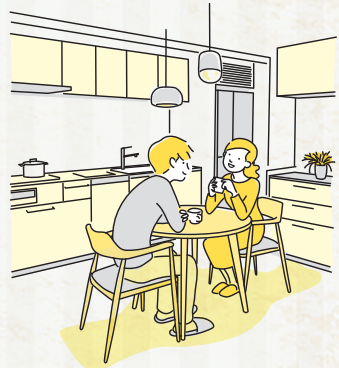


*各区役所の場所については裏表紙の地図をご参照ください。

日々の困りごとを解決して 生活を真に立て直すための相談窓口があります。

熊本市では、最低限度の生活維持が
できなくなる恐れがある人に向けた相談窓口
「生活自立支援センター」を設置しています。

ここでは、生活、仕事、住まいなどの悩みについて、
どこに相談すればよいか迷ったときに、
最初に相談できる窓口として支援を受けられます。



生活を立て直すための相談窓口

1. 生活全般の相談・情報提供

- 生活費や収入、生活の不安に関する相談
- 利用できる制度(公的給付、福祉制度など)の案内

相談員と一緒に課題を整理し、
取り組み方を考えます。

2. 支援プランの作成と連携支援

- 中長期的な支援が必要な方には、支援プラン(計画)を作成
- 市内関係機関と連携しながら継続的な支援を実施

就労支援機関、家計改善、
生活再建支援などと調整します。

3. 仕事・就労にかかわる相談

- 仕事を探すときのステップ相談
- 職業訓練や能力向上への案内(必要に応じて関係機関へ)

就労準備支援や求人情報の
活用支援につなげます。

4. 住まいに関する相談

- 住居の確保が困難なときの相談
- 住まいに関連する支援制度への案内

居住支援機関や福祉制度
につなぐ支援を行います。

日常生活を整え、明日へと踏み出すあなたの相談窓口

3つの生活自立支援センター

熊本市は、3つの「生活自立支援センター」で
相談を受け付けています。

相談窓口の詳細は P3 へ

*各区役所および生活自立支援センターの場所については、裏表紙の地図をご参照ください。

就労に関する相談窓口

「ハローワーク熊本」では、仕事探しや応募書類の書き方、面接対策などの相談と求人紹介を無料で支援しています。求職登録から始めましょう。

ハローワーク熊本

☎ 096-371-8609

平日 8:30~17:15(土・日曜、祝日、年末年始は休み)

「熊本県就労支援事業者機構」では、犯罪や非行からの立ち直りを目指す人たちの就職活動や職場定着のほか、雇用する事業者を支援しています。

熊本県就労支援事業者機構

☎ 096-288-4375/080-2141-3488

平日9:00~17:00(土・日曜、祝日、年末年始は休み)

住まいに関する相談窓口

「熊本市居住支援協議会」では、高齢者や障がいのある方など、ご自身の住まい探しが困難な方と一緒に、福祉や不動産関係の相談員が住み替えのお手伝いをしています。

熊本市居住支援協議会事務局

☎ 096-245-5667

平日10:00~17:00

(土・日曜、祝日、年末年始は休み)

こども・若者に関する悩みの相談窓口

悩みや生きづらさを抱えたこども・若者やその保護者が気軽に相談できる相談窓口があります。

【こどもホットライン】 こどもの権利サポートセンター

こども専用 ☎ 0120-273-070 大人 ☎ 070-3367-9330

✉ kodomohotline@city.kumamoto.lg.jp

平日 10:00~18:00(土・日曜、祝日、年末年始は休み)

【熊本市若者・ヤングケアラー支援センター】

若者相談 ☎ 096-243-5600 平日 9:00~18:00(土・日曜、祝日、年末年始は休み)

*LINE相談は24時間受付中。「友だち追加」をして、トーク画面からメッセージを送ってください。

*開所時間外のメッセージへの応答は、翌開所時間帯となります。



【地域や家庭からの相談】 熊本市児童家庭支援センター ☎ 096-227-6824 (24時間年中無休)

学習支援に関する相談窓口

不登校、ひきこもり、いじめなど、さまざまな事情で「学び」の機会を失った方に向けた支援や援助を行っています。

【学習支援や教育の相談】

熊本市 学校教育コンシェルジュ

☎ 096-362-7171

平日 10:00~18:00(土・日曜、祝日、年末年始は休み)

【夜間中学・就学援助の相談】

熊本市教育委員会 学務支援課

☎ 096-328-2716

平日 8:30~17:15(土・日曜、祝日、年末年始は休み)



まな なお けんないはつ やかんちゅうがく くまもとけんりつ ちゅうがっこう
学び直しへ、県内初の夜間中学 熊本県立ゆうあい中学校

くまもとけん きょしゅう しょうがっこう ちゅうがっこう そつぎょう かの りゆう
 熊本県に居住し、小学校や中学校を卒業していない方や、さまざまな理由に
 じゅうぶん さよういく う ちゅうがっこう そつぎょう かの ちゅうがっこう
 より十分な教育を受けられないまま中学校を卒業した方などが、中学校の
 がくしゅうないよう まな なお がっこう じゅぎょうりゆう わりよう きょうかしよ むしゅう
 学習内容を「学び直し」ための学校です。授業料は無料、教科書は無償です。



熊本県立ゆうあい中学校 ☎ 096-371-1771 熊本市中央区出水4丁目1-2
 平日 13:15~21:45(土・日曜、祝日、年末年始は休み)



しょう かの かん そうだんまどぐち
障がいのある方に関する相談窓口

しょう かの かた かぞとく
 障がいのある方やそのご家族等から
 ふくし かん かくしゅそうだん おう じょうほう
 の福祉に関する各種相談に応じ、情報
 ていきよう じょげん ふくし りゆうえんじょ
 の提供や助言、福祉サービス利用援助
 とう ひつよう しえん おこな そうだん
 等の必要な支援を行っています。相談
 わりよう
 は無料です。

熊本市障がい者相談支援センター

☎ 096-361-2519(熊本市障がい福祉課)

平日 8:30~17:15(土・日曜、祝日、年末年始は休み)

*「熊本市障がい者相談支援センター」の詳細は二次元コードからご参照ください。



こうれいしや かん そうだんまどぐち
高齢者に関する相談窓口

こうれいしや かの す な ちいき あんしん
 高齢者の方が住み慣れた地域で安心して、そ
 の人らしい生活を続けられるように、高齢者の
 ふくし かん そうだんまどぐち しなひ しょ
 福祉に関する相談窓口として市内27カ所の
 こうれいしやしえん ちいきほうかつしえん
 「高齢者支援センターささえりあ(地域包括支援
 センター)」を設置しています。相談は無料です。

お住まいの「高齢者支援センター
 ささえりあ」はこちら

*お住まいの地域の担当「ささえりあ」が
 ご不明の場合にはお問い合わせください。

熊本市高齢福祉課 ☎096-328-2963

平日 8:30~17:15(土・日曜、祝日、年末年始は休み)



ふくしてき しえん ひつよう ひと そうだんまどぐち
福祉的な支援が必要な人の相談窓口

こうれいしや しょう かの ふくし ひつよう
 高齢者や障がいのある方で、福祉サービスが必要な
 つみ おか ひと たい す ふくし ちようせい
 罪を犯した人に対し、住まい・福祉サービスの調整、
 かんけいきかん れんけい うけい こ つう
 関係機関との連携、受入れ後のフォローなどを通じ、
 ちいきせいしかつ ていちゃく しえん そうだん わりよう
 地域生活への定着を支援します。相談は無料です。

熊本県地域生活定着支援センター

☎ 096-277-1508

熊本市中央区南千反畑町3-7

平日 8:30~17:30(土・日曜、祝日、年末年始は休み)



やくぶつ いせんししょう かん そうだんまどぐち
アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症に関する相談窓口

くまもとし けんこう やくぶつ
 「熊本市こころの健康センター」では、アルコール、薬物、
 いぜん なや ほんにん かぞく そうだん う
 ギャンブルなどの依存に悩む本人・家族の相談を受け
 ひとり あ しえん いりょうきかん じじよ
 ています。一人ひとりに合わせた支援や医療機関・自助
 とう いぜんししょう かぞくきょうしつ
 グループ等につなぐほか、依存症家族教室やグループ
 とう じっし かいふく しえん おこな わりよう
 プログラム等を実施し回復支援を行っています。

熊本市こころの健康センター

☎ 096-362-8100

熊本市中央区大江5-1-1 ウェルパルクまもと3階

平日 9:00~16:00

(土・日曜、祝日、年末年始は休み)



ぼりょく ディーバイ じょせい ふくし かん そうだんまどぐち

暴力やDV・女性の福祉に関する相談窓口

ぼりょく かにない じょうきょう けつ
暴力や家庭内でのつらい状況は、決してあなたのせいではありません。
ひとり がまん だれ はな なや せんもん
一人で我慢しないでください。誰にも話せない悩みでも、専門の
そうだんいん き しえん あんぜん みち
相談員がじっくり聞き、支援や安全な道へつなぎます。

*緊急時は、最寄りの警察署か110番へ。



そうだんまどぐち 相談窓口	でんわばんごう 電話番号	そうだんうけつけじかん 相談受付時間
くまもとしディーバイそうだんせんようでんわ 熊本市DV相談専用電話	☎ 096-328-3322	8:30~17:15 ど にちよう しゅくじつ ねんまつねんし やす (土・日曜、祝日、年末年始は休み)
ちゅうおうくやくしよ ふくしか ディーバイ のぞ 中央区役所 福祉課 (DVを除く)	☎ 096-328-2301	9:00~16:30 でんわうけつけじかん *電話受付時間8:30~17:15 ど にちよう しゅくじつ (土・日曜、祝日、 ねんまつねんし 年末年始は休み)
ひがしくやくしよ ふくしか 東区役所 福祉課	☎ 096-367-9127	
にしくやくしよ ふくしか 西区役所 福祉課	☎ 096-329-5403	
みなみくやくしよ ふくしか 南区役所 福祉課	☎ 096-357-4129	
きたくやくしよ ふくしか 北区役所 福祉課	☎ 096-272-1118	



借金が返せないなどの多重債務相談

しゃっさん ふ へんさい くる しはら お
借金が増えて返済が苦しい、支払いに追われて
ふあん せんもん そうだんいん いっしょ さいむ
不安なあなたへ。専門の相談員と一緒に債務の
せいり かいけつほう かんが せいかつ さいけん
整理や解決方法を考え、生活の再建につなげる
てつだ そうだん むりよう
お手伝いをします。相談は無料です。

熊本市消費者センター(消費生活相談窓口)

☎ 096-353-2500(相談専用ダイヤル)

平日9:00~17:00(土・日曜、祝日、年末年始は休み)



専門職による相談について

くまもとし じゅうみんとろく かた たいしやう べんごし せんもんしやく そうだん おこな よやく ひつよう そうだん
熊本市に住み登録のある方を対象に弁護士などの専門職による相談を行っています。予約が必要な相談
よやく さい そうだんかいしじこく し
については予約の際に相談開始時刻をお知らせします。
そうだん ずべ むりよう ひみつ まも きがる りよう
相談は全て無料で秘密は守られますので、お気軽にご利用ください。

ほうりつそうだん べんごし 法律相談(弁護士)

①月・水・金曜13:00~16:00 予約専用 ☎ 096-234-7499

* 予約受付は、相談日の2週間前の週の月曜(祝日の場合翌日)、
平日8:30~17:00(12月29日~1月3日は休み)

②火曜13:00~16:00 予約専用 ☎ 096-325-0020

* 予約受付は、相談日の2週間前の週の月曜(祝日の場合翌日)、
平日9:00~17:00(8月13日~8月15日、12月29日~1月3日は休み)

ぼりょくだん かん そうだん 暴力団に関するあらゆる相談

(暴力追放相談委員)

☎ 096-328-2933

月曜9:00~12:00、予約不要
(祝日、年末年始の場合は休み)

一人ひとりの再出発をサポート 「りすたぽ」

パンフレット
はこちら



熊本保護観察所では、更生を目指す方一人ひとりの再出発を支援するために、犯罪・非行の地域相談窓口「りすたぽ」を開設しています。住まいや仕事、修学、医療、保健・福祉、依存症からの回復など、幅広い相談に対応し、地域の支援機関やネットワークを活用し、支援の紹介や調整を行っています。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

ほうむしょう くまもとほごかんさつしょ
法務省 熊本保護観察所
☎ 096-366-8080
平日9:00~17:00
(土・日曜、祝日、年末年始は休み)

社会復帰を支える 更生保護ボランティア

あなたの更生を支え、立ち直りに寄り添う人々がいます。一番身近で見守る「保護司」、就労と見守りを両方担う「協力雇用主」、社会復帰の居場所をつくる「更生保護施設」、若い人の視点で立ち直りを支える「BBS会」の皆さん、そして地域で犯罪予防活動や更生支援を行う「更生保護女性会」のボランティアが、あなたの再出発をサポートします。



● 各地区更生保護サポートセンター

おく 地区	しょうざいち 所在地	でんわばんごう 電話番号
くまもとちゅうおうちく 熊本中央地区	くまもとし ちゅうおうく おおえ ちようめ 熊本市中央区大江6丁目1-85 熊本市立大江公民館内	☎096-342-4551
くまもとひがしちく 熊本東地区	くまもとし ひがしちく あきつ ちようめ 熊本市東区秋津3丁目15-1 秋津まちづくりセンター内	☎096-365-7700
くまもとにしちく 熊本西地区	くまもとし にしちく おしま ちようめ 熊本市西区小島2丁目7-1 熊本市西区役所内	☎096-329-9001
くまもとみなみちく 熊本南地区	くまもとし みなみちく あいだみまち 熊本市南区会富町1333-1 飽田まちづくりセンター内	☎096-227-1711
くまもときたちく 熊本北地区	くまもとし きたちく かのこぎまち ほくぶ 熊本市北区鹿子木町66 北部まちづくりセンター内	☎096-245-2211

*各地区更生保護サポートセンターの場所については、裏表紙の二次元コードよりご参照ください。

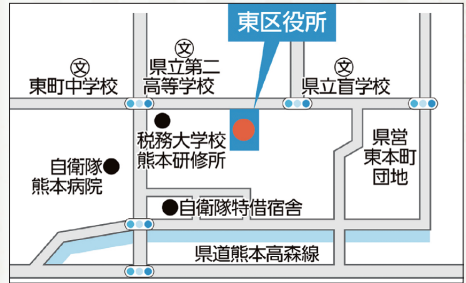
日々の困りごと相談

熊本市 あなたと社会をむすぶ相談窓口

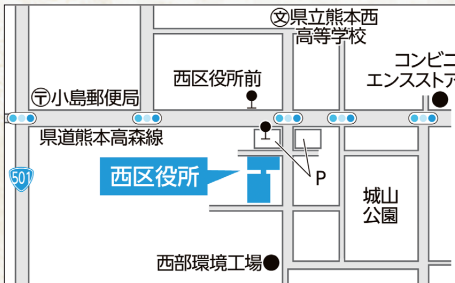
● 熊本市役所・中央区役所・中央生活自立支援センター



● 東区役所・東生活自立支援センター



● 西区役所



● 南区役所・南生活自立支援センター



● 北区役所



各区役所区民課等のご案内

熊本市の各区役所区民課・総合出張所等では、住民登録受付のほか、国民健康保険や後期高齢者医療保険、国民年金などの手続きを行っています。「住民登録受付窓口のご案内」二次元コードを読み込むと、各窓口の地図がリンクされていますので、ご利用ください。

住民登録受付窓口のご案内

https://www.city.kumamoto.jp/kiji003347/index.html#H2_9_92e3b



更生保護サポートセンターマップはこちら



熊本中央地区
(大江公民館内)



熊本東地区
(秋津まちづくりセンター内)



熊本西地区
(西区役所内)



熊本南地区
(館田まちづくりセンター内)



熊本北地区
(北部まちづくりセンター内)