

ひとりで悩まず相談を!

まつもと

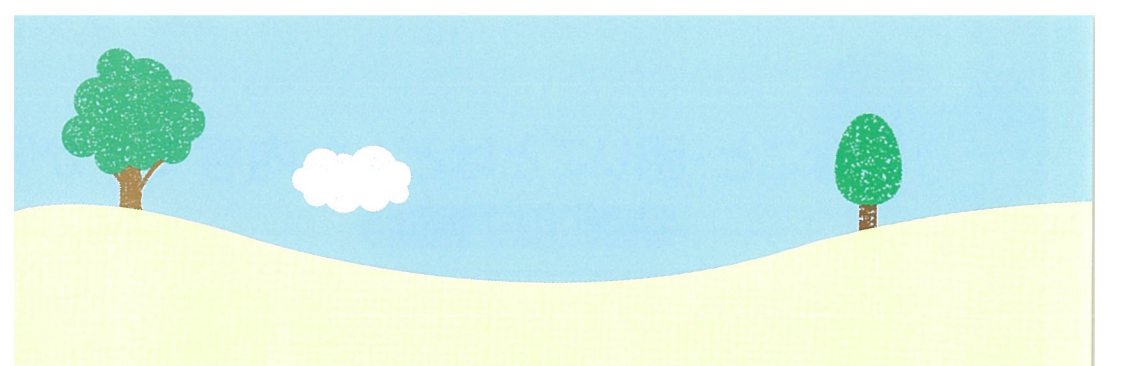
松本 暮らし応援 ガイド

おうえん

Matsumoto
Kurashi
Ouen
Guide



- 3 はじめに
- 4 アイコンの説明
- 6 NPOユニオンサポートセンター
特定非営利活動法人ユニオンサポートセンター
- 7 健康相談
松本市健康福祉部健康づくり課
- 8 子どもの支援・相談スペース「はぐルッポ」
松本市子育てコミュニティサイトプロジェクト「はぐまつ」
- 9 市民生活総合相談窓口
松本市地域づくり部市民相談課
- 10 セーフティネットナビ相談事業
生存を支える会【仮】
- 11 相談支援事業所てくてく
NPO法人てくてく
- 12 反貧困セーフティネット・アルプス【長野県生活困窮者絆再生事業を活用】
反貧困セーフティネット・アルプス
- 13 松本市生活就労支援センターまいさぼ松本【生活困窮者自立相談支援事業】
社会福祉法人 松本市社会福祉協議会(松本市からの受託事業)
- 14 松本市多文化共生フラザ
特定非営利活動法人 中信多文化共生ネットワーク (CTN)
- 15 労協ながの
労協ながの 中信事業本部
- 16 NPO法人ワーカーズスコープ松本事業所
- 17 特定非営利活動法人フードバンク信州
- 18 コミュニティサポートチームフリマネット信州
- 19 一般社団法人 よりそい福祉バンクまつもと
- 20 MAP
- 22 おわりに 一並柳団地プロジェクトからー



はじめに

誰にでも困ったり、悩んだりする時はありますよね。でも、誰に相談していいかわからなかったり、困りごとが複雑でどこから解決していいかわからなかったりしませんか？そんな時に役立てていただくと思い、私たちは「松本暮らし応援ガイド」を作りました。

このガイドには、地域のなかで相談を受けたり、支援活動をしたりしている団体や機関の情報が載っています。「困りごと」と「支援の内容」のアイコン(表示マーク)を参考に、相談をしたい場所を検索してください。「アイコンに自分の困りごとがない」、「どこに相談していいのかわからない」、「こんなことで相談してもいいの？」そんなふうに迷ったら、まずはどの機関でも良いので声をかけてください。「一人で悩まず、まず相談！」そんなことを私たちは思っています。

このガイドは、松本に住んでいる皆さんに使ってもらうために中国語・ポルトガル語(ブラジルの言葉)・タイ語・タガログ語(フィリピン言葉)・英語の5言語に翻訳されています。日本人でも外国人でも、近くに困った人がいたら是非このガイドを紹介してください。外国語で書かれたガイドが必要な時は、松本市多文化共生フラザまでご連絡ください。

また、日本語で相談することが不安な時は、まず松本市多文化共生フラザの多言語相談をご利用ください。

(松本市多文化共生フラザの連絡先: ☎0263-39-1106 m.t.kyousei@gmail.com)

心配なこと・困りごとはどんな内容ですか？

困りごと



障がい

身体的・精神的障がいや発達障がいに関する困りごと。「居場所を見つけたい」「もっと障がいについて知りたい」など、障がい者本人、または家族や周りの人の心配。



健康・怪我や病気

病気や怪我、健康に関する困りごと。「検診を受けたい」、「病気や怪我で働けない」など。



仕事探し

仕事探しに関する困りごと。「どうやって仕事を探しているかわからない」「履歴書の書き方がわからない」「仕事なかなか見つからない」など。



困窮・生活苦

失業や低賃金で収入が無い或少なすぎて生活が困難なこと。「食事が十分にとれない」「滞納」「借金」など。



ホームレス

「住むところが無い」「退去指示を受けているが次の住まいが決まらない」「派遣の寮を転々」「家庭に居場所が無く車で寝起きしている」など暮らす場所が無い問題について。



職場トラブル

解雇、給料、セクハラ、パワハラ、社会保障、労災、労働環境などに関する困りごと。「急に解雇された」「給料を払ってもらえない」など。



裁判・法律トラブル

借金、相続、離婚などの法的トラブルや訴訟や調停に関する困りごと。「裁判所から呼出状がきた」「元の配偶者が、養育費を払ってくれない」など。



結婚離婚・家族の問題

家庭内暴力、虐待、離婚など夫婦・家族の間のトラブル。「配偶者から暴力を受けている」「外国人だが、日本人の夫と離婚したら子どもと一緒に居られるのか」など。





介護

介護に関する困りごと。「介護認定はどうやって受けたらいいのかわからない」「どのような介護サービスがあるのか」など。



学校、進学、 保育

いじめ、不登校、勉強や進学に関する困りごと。保育に関する相談。「子どもが学校に行けなくなってしまった」「不登校の子どもが行ける場所は？」など。



子育て

子育てに関する困りごと。「子どもとうまくコミュニケーションがとれない」「子どもが夜家に帰ってこない」など。



心、人間関係

職場や近隣などの人間関係のトラブルやストレス、また「死にたい」「眠れない」「辛い」「孤独感」など様々な心の問題。



住まい、 環境

水回りや家財、光熱など住宅の設備環境に関するトラブルや、「物を捨てられない」「人を呼べない」などの「ごみ屋敷問題」など、住環境の問題。



ひきこもり

仕事や趣味などで外出できず、ずっと家にいて人との会話が無いなどひきこもりに関する問題。またひきこもっている家族についての心配。

こんなカタチで支援できます!

支援内容



問題整理

複数のトラブルや問題があってもどのように解決していけばいいかわからない時、問題の性質を整理して、どの問題から順に解決するか問題解決のプロセスを導き出し助言します。



物資提供

衣食住など、どうしても最低限必要な物が足りないとき、無料もしくは低額で食材ほか必要物資を提供する一時的な支援を行います。



手続き同行

ひとりでは不安で、つい先延ばしにしてしまいがちな手続き窓口や専門機関への相談に同行・同伴し、相談や手続きをサポートします。

NPOユニオンサポートセンター

その悩み、放っておいて だいじょうぶ？

労働組合が設立したNPOなので、解雇、サービス残業、パワハラ、ブラックバイトなど労働問題の解決の専門家が相談を担当しています。その他にも、生活問題として、金銭関係(金銭貸借、多重債務、損害賠償など)、家庭関係(夫婦問題、相続、後見制度など)、不動産関係(借地借家、土地建物、住宅、登記など)、その他(生活苦、人権問題、ご近所トラブルなど)も相談できます。平日は専任相談員が担当し、毎月第三土曜日の午前中は弁護士相談を実施しています。相談は無料、秘密厳守です。



困りごと



支援内容



実施機関・団体・法人名

特定非営利活動法人ユニオンサポートセンター

相談窓口●松本市中央4-7-22 松本市勤労会館内

TEL	0263-39-0021	
Mail	npo03602@go.tvm.ne.jp	
相談可能な曜日と時間	土・日祝祭日を除き平日9時から17時まで	
最寄りの公共交通機関	【タウンズニーカー 東コース】 「勤労者福祉センター」停留所下車 すぐ前	



健康相談

市民の皆さんの健康づくりを応援します

健康づくりに関する相談を保健師等の専門職がお受けします。一部相談は要予約です。

また、松本市役所では自殺予防を目的として、“消えてしまいたい”“家族や知人に死にたいと訴える人がいる”“身内が自殺してつらくてしょうがない”などの自殺に関する相談を行っています。

いのちのきずな松本
(自殺予防専用相談)

TEL:0263-34-3600

平日(市役所開庁日)
午前9時～午後5時15分



実施機関・団体・法人名

松本市健康福祉部健康づくり課

健康づくり課

相談窓口●松本市丸の内3-7(松本市役所 東庁舎2階) TEL:0263-34-3217 FAX:0263-39-2523

中央保健センター

相談窓口●松本市中央1-18-1(Mウイング 南棟5階) TEL:0263-39-1119 FAX:0263-39-1109

南部保健センター

相談窓口●松本市双葉4-8(なんぶくプラザ 2階) TEL:0263-27-3455 FAX:0263-27-3464

北部保健センター

相談窓口●松本市元町3-7-1(ふくふくらいず 2階) TEL:0263-38-7677 FAX:0263-38-7678

西部保健センター

相談窓口●松本市波田6908-1(波田保健福祉センター内) TEL:0263-92-8001 FAX:0263-92-8006

相談可能な曜日と時間 平日 8時30分～12時 13時～17時
(12月29日～1月3日、中央保健センターは第2・4水曜日を除く)

困りごと



健康・
怪我や病気



子育て



心、人間関係



ひきこもり

支援内容



問題整理



子どもの支援・相談スペース「はぐルッポ」

不登校や悩みを抱える子どもたちの居場所、保護者の相談



「はぐルッポ」はさまざまな事情で学校に通うことのできない子どもや、悩みを抱えた子どもたちに居場所を提供しています。一人ひとりの

願いやご家族の願いに寄り添いながら、それぞれに子どもたちが自ら一歩を踏み出すためのエネルギーを育むお手伝いをしています。

また、心を痛め悩んでいるご家族や支援者の相談にも応じています。

困りごと



学校、進学、保育



子育て



ひきこもり

支援内容



問題整理

実施機関・団体・法人名

松本市子育てコミュニティサイトプロジェクト「はぐまつ」

相談窓口 ● 松本市旭3-2-21

子どもの支援・相談スペース「はぐルッポ」
TEL.&FAX.0263-31-3373

松本市 こども部こども育成課

TEL.0263-34-3261 FAX.0263-34-3236



Mail hugmatsu@sky.plala.or.jp

相談可能な曜日と時間 水・金曜日 1時～6時

最寄りの公共交通機関 【バス】「南浅間」停留所下車 徒歩3分
横田信大循環線



市民生活総合相談窓口

担当者へ届けます・・ あなたの悩みを

近頃複雑化、複合化してきた市民の皆さんの相談に対して、総合的に対応するために以下の相談窓口を一体化しました。

- 一般相談 ……生活全般に関する相談をお聞きし、適切な窓口や専門相談を案内します。
- 専門相談 ……弁護士、司法書士及び税理士などの専門家が無料で相談に応じます。
- 消費生活相談 …「松本市消費生活センター」では商品やサービスに関する契約トラブルの問題解決を支援します。
- 生活困窮相談 …『まいさほ松本』の案内をご覧ください。



支援内容



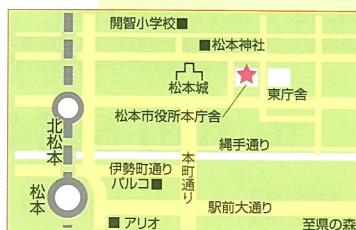
問題整理

実施機関・団体・法人名

松本市地域づくり部市民相談課

相談窓口 ●松本市丸の内3番7号 松本市役所(本庁舎1階)

TEL	0263-32-0001	
FAX	0263-36-6839	
Mail	seikatu@matsumoto.nagano.jp	
相談可能な曜日と時間	平日(12月29日～1月3日を除く) 8時30分～17時15分	
最寄りの公共交通機関	【バス】「松本城・市役所前」停留所下車1分 ○タウンスニーカー(北コース) ○信大横田循環線 ○美ヶ原温泉線など	



セーフティネットナビ相談事業

問題解決の旅に 一緒します

生きづらさを抱え、厳しい境遇に落ち込んでしまった人からの相談を受け始めて10年。

複数の問題が複雑にからまりあう時、どこから手をつけていいのか分からない。そんな時、問題を整理し、解決の

出発地と目指すゴールがどこなのかを一緒に考え、行動を共にして専門機関等につなげます。また食べ物が無い・寝る処が無い時には、一時的な居所や食事を提供します。



困りごと



困窮・生活苦



ホームレス



心、人間関係



住まい、環境

支援内容



問題整理



物資提供



手続き同行

実施機関・団体・法人名

生存を支える会【仮】

相談窓口●特定の相談所を持たず、相談者の今いる場所の近くで相談できます
(出張範囲はおおむね中信地域中心)

TEL 080-6934-6399



相談可能な
曜日と時間

常時(相談員の別件対応中・就寝中を除く)



相談支援事業所てくてく

ピアカウンセリングの精神で一緒に考えたいと思います

障がいの有無に関係なく、その人らしく地域で安心して暮らす事のできる豊かな共生社会の実現を目指し、「NPO法人 てくてく」を設立しました。現在「住む・憩う・働く」を支援するグループホーム・相談・就労支援の三事業所を運営中です。障がい者が地域で生活を営むためには、「安心して暮らせる住居」と「気楽に相談できる人の存在」が必要だと言われています。そこで「てくてく」では、精神保健福祉士・調理師・ジョブコーチ・当事者・当事者家族で構成されたスタッフが利用者と家族に寄り添いな

がらご自身の希望に合わせた支援をしているので、お気軽にどうぞ。



困りごと



障がい



心、人間関係



ひきこもり

実施機関・団体・法人名

NPO法人てくてく

相談窓口 ● 松本市元町 2-7-13 (来所可)

TEL 0263-34-0611

Mail info@npo-tekuteku.jp

相談可能な曜日と時間 月～金(休日を除く) / 10:00から17:00

最寄りの公共交通機関

- 【JR】松本駅 徒歩30分
- 【バス】「北元町」停留所下車徒歩1分
市内線東まわり・北市内線西まわり・横田信大循環線・信大横田循環線



反貧困セーフティネット・アルプス

【長野県生活困窮者絆再生事業を活用】

なくせ貧困 つながろう 支えあおう

法律事務所、協立病院、生活と健康を守る会など8団体のネットワークが行っている反貧困のための活動団体。定例のなんでも相談会、毎月のきずな昼食会、年2回のきずな村、無料こどもじゅくなどの取り組みをとおして、一人で悩まずにつながりをつくり、人間らしい労働と生活を実現するために活動しています。



実施機関・団体・法人名

反貧困セーフティネット・アルプス

相談窓口●毎月第一月曜日の定例相談会は松本協立病院歯科センター

TEL	0800-300-0023 (フリーダイヤル)	
相談可能な曜日と時間	フリーダイヤルは随時(月曜休) 定例相談会毎月第1月曜午後5時半～7時	
最寄りの公共交通機関	松本駅アルプス口徒歩1分	



困りごと



健康・怪我や病気



困窮・生活苦



ホームレス



職場トラブル



裁判・法律トラブル



結婚離婚・家族の問題



介護



住まい、環境

支援内容



問題整理



物資提供



手続き同行

松本市生活就労支援センターまいさぽ松本

【生活困窮者自立相談支援事業】

くらしのこと、しごとのこと、 ご相談ください!

生活の悩みや、経済的な困りごとを抱えている方に対して相談員と一緒に考えたり、整理しながら生活の立て直しや困りごとの解決をお手伝いするところです。経済的に困窮している方、引きこもりや孤立状態にある方、仕事に



就けない方、困っているのに誰に相談して良いかわからない方などが対象で、年齢などの制限はありません。(生活保護受給中の方は対象外です。)ハローワーク等の機関との連携、つなぎ、同行等を交えながら就業相談にも応じます。



実施機関・団体・法人名

社会福祉法人 松本市社会福祉協議会

(松本市からの受託事業)

相談窓口 ● 松本市丸の内3番7号松本市役所本庁舎1階市民相談課内(来所可・原則予約制)

TEL	0263-34-3041	
Mail	maisapo@syakyo-matsumoto.or.jp	
相談可能な曜日と時間	月～金(休日を除く) / 8:30から17:15	
最寄りの公共交通機関	<ul style="list-style-type: none"> ● 松本駅から 約1.5キロメートル ● 【路線バス・松本バスターミナル発】美ヶ原温泉線・浅間線 『松本城・市役所前』停留所下車徒歩1分 	

困りごと



障がい



健康・怪我や病気



仕事探し



困窮・生活苦



ホームレス



職場トラブル



裁判・法律トラブル



結婚離婚・家族の問題



心・人間関係



ひきこもり

支援内容



問題整理



手続き同行



松本市多文化共生プラザ

外国人のための なんでも相談窓口

CTNは「国籍や文化の違いを越え、お互いに理解しあって、暮らしやすい社会」をつくることを目指しています。CTNは、松本に住んでいる外国人住民(外国由来の人を含む)と外国の事や多文化に興味がある人たち、外国人住民をサポートする人たちの拠点「松本市多文化共生プラザ」を運営しています。プラザでは、外国人住民や関わる人たちのもつさまざまな課題を解決するお手伝いをします。小さな疑問でもよいのでお気軽にどうぞ。



実施機関・団体・法人名

特定非営利活動法人 中信多文化共生ネットワーク (CTN)

相談窓口 ● 松本市中央1-18-1 中央公民館(Mウイング) 3F

TEL	0263-39-1106		
Mail	m.t.kyousei@gmail.com		
相談可能な曜日と時間	平 日	9:00から22:00【受付21:00まで】	
	土・日・祝	9:00から17:00	
	休 館 日	第2、4水曜日 年末年始	
最寄りの公共交通機関	【JR】 松本駅 徒歩3分 【バス】 「大名町」「国府町」「松本バスターミナル」停留所下車徒歩3分 信大横田循環線・並柳団地線・内田線など		

困りごと



支援内容



労協ながの

地域と社会の課題に向き合い 市民と共に解決する仕事おこし

ともに生き、ともに働く社会を目指して、市民が共同して仕事をおこし、よい仕事をし、地域社会の主体者となる働き方…それが協同労働です。「ともに生きる」働き方や「協同組合」と言う世界の中で、みんなで出資し、地域のニーズを発見し、働くことにつなげ、一人ひとりが主役となり、民主的に経営し、責任を分かち合う新しい働き方を目指しています。また生活困窮者自立支援法が制定され松本市や県の中西部の就労準備支援を行っています。



困りごと



実施機関・団体・法人名

労協ながの 中信事業本部

相談窓口 ● 松本市新村2927-2 新東ビル2F

TEL	0263-31-0755	
Mail	www.roukyou-nagano.jp/	
相談可能な曜日と時間	平日 8:00~17:00 土・日・祝日 休日	
最寄りの公共交通機関	● 上高地線 下新駅 徒歩5分	





子どもたちに 生きる力をつけたい!!!

NPO法人ワーカーズコープ松本事業所では6つの児童館・児童センターの運営をしています。子どもたちの体験不足を補うために児童館で出来ることから始めました。遊びながら、体を鍛えたり、社会性を育んだりしています。又、児童館・児童センターではこども達や地域の人達と共にフードドライブを開催しています。集まった食品は松本市の相談窓口、緊急支援団体、ハッピー食堂、子どもの居場所事業(なみカフェ)に提供しています。



児童館以外では、並柳団地では「なみカフェ」を開催しています。地域のみんがが集まって、子どもたちは宿題を見てもらったり、おしゃべりをしたりしながら、食事と一緒にします。もちろん食事の準備もみんなです。「食べる」「学ぶ」「話ができる」三拍子そろって初めて地域の居場所となるのではないのでしょうか。



実施機関・団体・法人名

NPO法人ワーカーズコープ松本事業所

松本市城東2-6-17 ハイツリ101

TEL **0263-39-7444**

Mail naganojm@roukyou.gr.jp



“食”でつながるありがとう

支援内容



物資提供

まだ食べられるのに利用されていない食料を、企業や一般の家庭から寄付していただき、様々な事情で食料が不足している方にお届けする活動を行っています。食品を有効に活用することで生活にお困りの方の支援の輪を広げ、“食”を通して人と人がつながる支えあいの地域ネットワークづくりを目指しています。



フードドライブでは市民の皆さんからたくさんの食品が寄付されます



寄贈される食品はいろいろです



一人一人のお宅に届けられます

実施機関・団体・法人名

特定非営利活動法人フードバンク信州

長野市大字高田1029-1

TEL 026-269-0026

Mail foodbank@npo-nagano.org



イベント企画で コミュニティをサポートする

地球にやさしい再利用の推進、人々が集える場所づくり、人的交流支援、福祉交流支援、まちの活性化などを趣意とし、イベントやフリーマーケットを通年行うことで、多様な「コミュニティ」や「プロジェクト」を支援しています。市価の10%ほど

で手に入るリユースフリーマーケット活動をしています。



実施機関・団体・法人名

コミュニティサポートチームフリマネット信州

松本市岡田下岡田1414-7

TEL 090-9664-5510

Mail furimanet@yahoo.co.jp

URL <http://furimanet.com/>





みなさんの「もったいない」を 「助け合い」につなぎます

私たちは家庭や企業などで使われなくなったものを寄付していただき、困窮者支援に役立てる活動をしています。まだ十分に使えるものが、引っ越しや片付けなどでごみとして処分されている一方で、困窮している家庭では、生活用品を買えず

にすることがあります。

ヒト・モノ・コトをいかして
支え合える仕組みづくりを
始めているところです。



フリーマーケットの様子



支援物資提供の様子



実施機関・団体・法人名

一般社団法人よりそい福祉バンクまつもと

松本市開智2-3-45

TEL 070-5095-8861 (あらかわ)

Mail yorisoi.bank@gmail.com



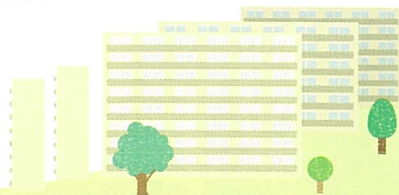
MAP



MAP B



「暮らしと地域再生プロジェクト」とは



おわりに

たいへんな時代です。雇用と労働の変化、所得や消費の変化、家庭や地域の変化、それらを取りまく法制度の変化は人々の暮らしを大きく変えつつあります。この変化の中で今や普通に暮らしていた人々が突然予想もしなかった困難を強いられることもあるでしょう。また「いつでもリスクと隣り合わせ」といわんばかりのその不確かな時代の余裕の無さは、貧しい人、障がいを持った人や、自分とは異なるルールをもって生きる人たちへの眼差しを、より険しいものに変えていくのかもしれない。

外国住民の集住地であり、母子世帯の優先入居枠でもあり、高齢化の著しい県営住宅並柳団地。その町会からのSOSを受け、さまざまな分野の支援機関が連携して「できることを探そう」と始めた「並柳団地プロジェクト」。団地現場での相談会「暮らし応援DAY」と全戸を対象とした訪問を繰り返し、発見された困難を早期に相談へとつむぎ直して専門機関や専用窓口につないでいく取り組みです。

その過程で、より幅広く各地域での展開を視野に入れた「暮らしと地域再生プロジェクト事業」が始まりました。

「松本暮らし応援ガイド」は、いざ困ったときの相談相手探しの「手引き」であると同時に、このプロジェクトに賛同・協力する機関の小図鑑として編集しました。困難の当事者のみならず、これを見まもる地域の皆様にご活用いただければ幸いです。

2017年1月 並柳団地プロジェクト事務局 八木わたる

「並柳団地プロジェクト」の町会から

支援機関との交流と協働の経験はいかがでしょう？

住民同士のコミュニケーション不足と不慮の事故、解決すべき問題が山積し、我々の知識・経験だけでは、解決出来ない事案が、発生し行政・民間団体の集う会にて、我々の思いをふつけてみました。

「並柳団地プロジェクト」の感想は？

行政・民間団体の皆様にお集まり頂き、我々の思いを伝え様々な方に御賛同を頂き、「団地プロジェクト」を発足する事になり、「暮らし応援DAY」を行うことにより、住民が困っている事に対応しました。

プロジェクトの街への影響や課題など

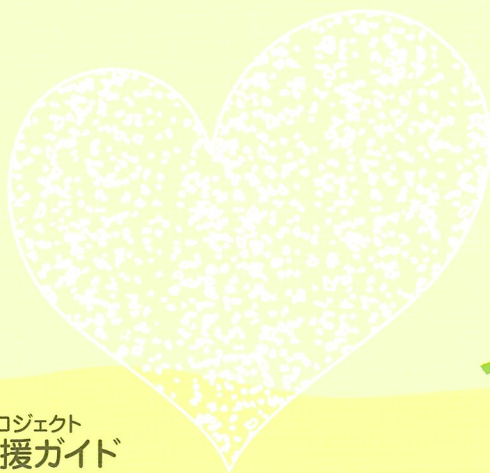
「暮らし応援DAY」に住民が集まるか不安でしたが、大勢の皆様に来て頂き、本格的な支援が必要な方の発掘がされました。
小さい相談が、実は大問題だったケースもありました。

SOSを発した思いを聞かせてください

まだまだ、本当に住民に浸透しているか不安です、本当に支援が必要な方に支援が回っているかが不安です。
行政・民間団体とのご縁ができ、「プロジェクト」以外で「こどもの居場所」等の事業を開設することも出来ました。
これからこの関係性を維持、発展・継続をして頂ける担い手が出来るかが、これからの課題だと思います。

並柳団地町会長 青木健太





暮らしと地域再生プロジェクト 松本暮らし応援ガイド

発行年月：2017年3月

発行元：特定非営利活動法人 中信多文化共生ネットワーク

共 催：NPO法人ユニオンサポートセンター／生存を支える会【仮】/ NPO法人てくてく／
反貧困セーフティネット・アルプス／労協ながの 中信事業本部／NPO法人フードバンク信州／
フリマネット信州／一般社団法人よりそい福祉バンクまつもと

協 力：松本市健康福祉部健康づくり課／松本市地域づくり部市民相談課／
松本市生活就労支援センターまいさほ松本／子どもの支援・相談スペース「はぐルッポ」／
NPO法人ワークスコープ松本事業所

デザイン：BITS

◎この小冊子は独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業の助成金により作成されました

この小冊子に関するお問い合わせはP14の「特定非営利活動法人 中信多文化共生ネットワーク」までどうぞ

暮らしと地域再生プロジェクト
松本暮らし応援ガイド



発行 特定非営利活動法人
中信多文化共生ネットワーク



山丹丹助成

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉助成事業