

はじめての障がい福祉サービス

暮らしへつながる相談のてびき

「何から始めればいいのか？」

そんな不安に寄り添う一冊です。

館林市・邑楽郡5町

この地域で暮らす皆さんのための相談のてびきです。

(発行)
館林市・邑楽郡5町

はじめに

- 「卒業したら、どうすればいいのだろう。」
- 「福祉サービスを利用したいけれど、何から始めればいいのだろう。」
- 「誰に相談したらいいのだろう。」

初めて障がい福祉サービスを考えるとき、多くの方がこのような不安を感じます。

この冊子は、障がい福祉制度を詳しく説明するためのものではありません。

「まず、何をすればいいのか。」

「どこへ相談すればいいのか。」

「相談した後、どのように進んでいくのか。」

その最初の一步を分かりやすくお伝えするためにつくりました。

分からなくても大丈夫です。

一人で悩まず、まずは相談してください。

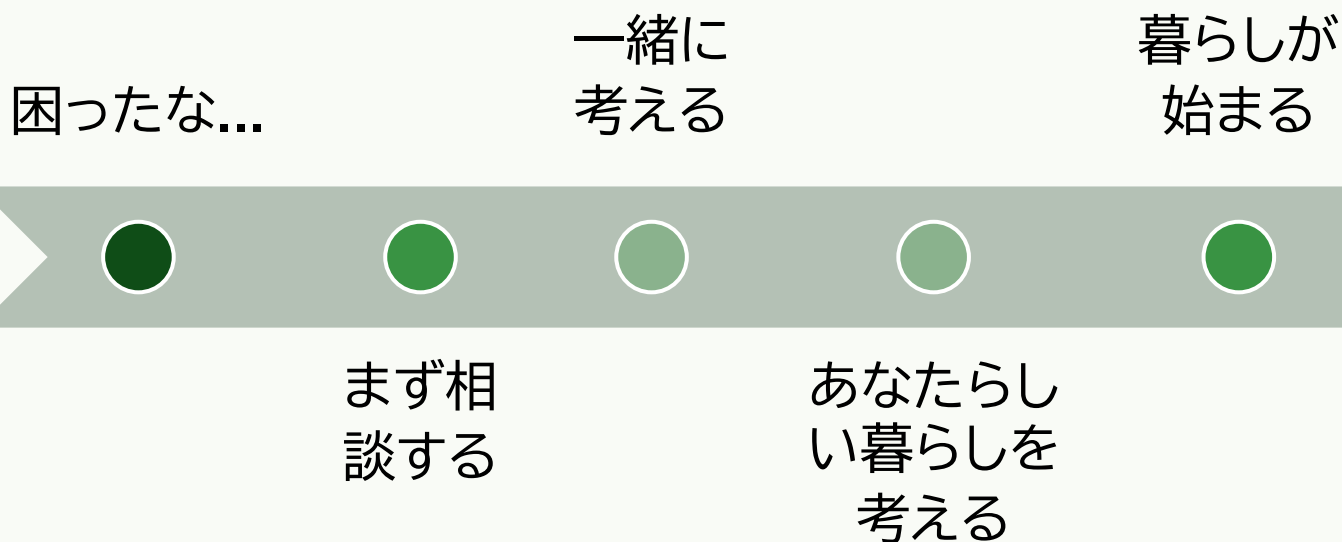
地域には、あなたと一緒に考える人がいます。

この冊子は、

障がい福祉制度を覚えるためのものではありません。

相談への最初の一步を応援するための冊子です。

まずは、このページだけ見てください。



分からなくても、大丈夫です。

制度を知っている必要はありません。

困っていることを話すことから始まります。

- ✓ 相談は無料です
- ✓ 家族だけでも相談できます
- ✓ 学校の先生と一緒に相談できます
- ✓ まだ利用すると決めていなくても大丈夫です

相談することは、

サービスを利用することではありません。

- これからどうしよう
- 卒業した後が心配
- 働くことを考えたい
- 家族だけでは不安

一緒に考えることから始まります。

相談したからといって、

すぐにサービスを利用する必要はありません。

相談することが、

あなたらしい暮らしを考える第一歩です。

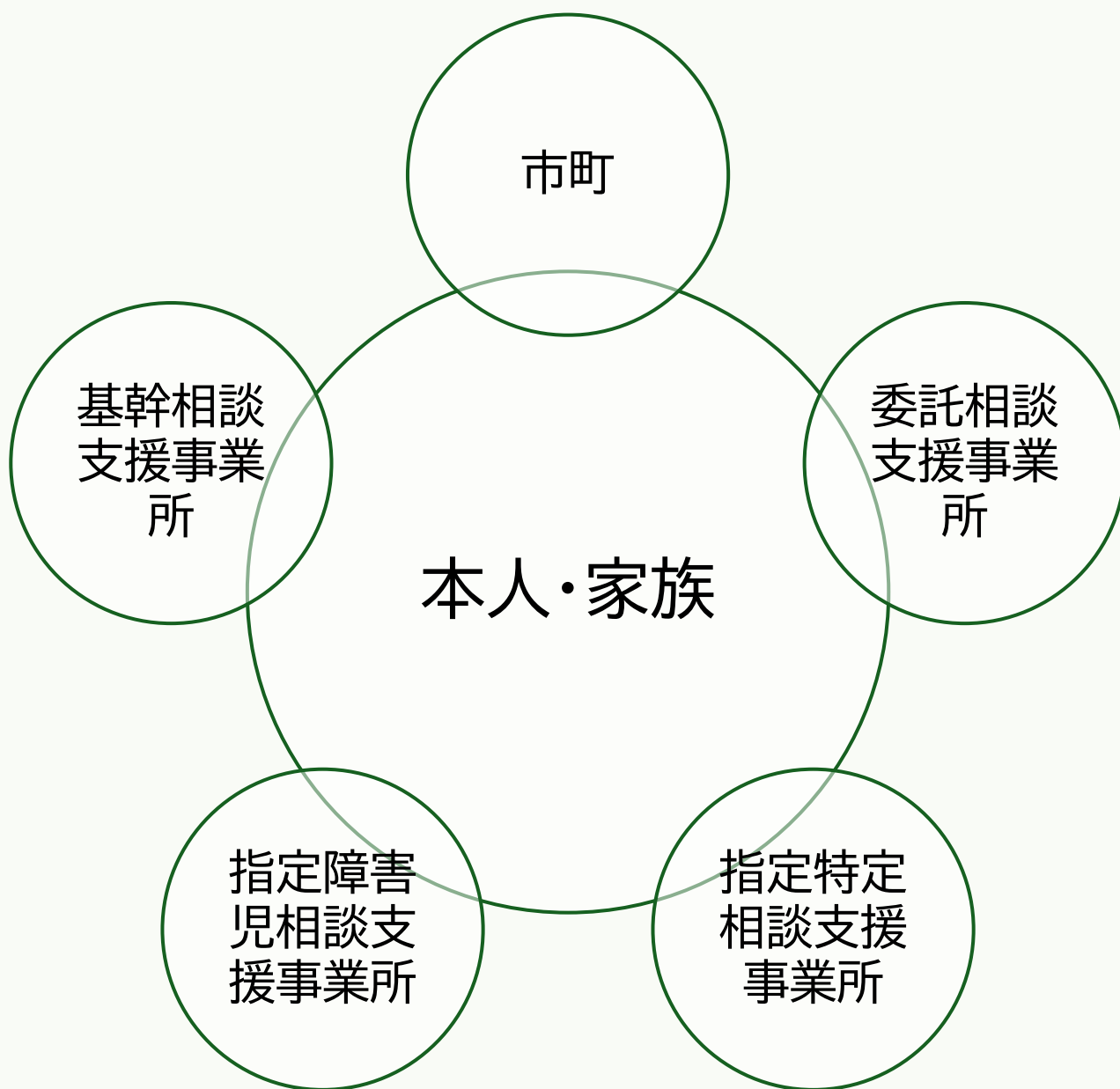
どこへ相談しても大丈夫です。

この地域では、

市町・委託相談支援事業所・指定特定相談支援事業所・指定障害児相談支援事業所・基幹相談支援センターが、それぞれの役割を生かしながら、一緒にあなたらしい暮らしを考えます。

どこへ相談しても大丈夫です。

地域みんなで、相談を支えています。



地域で相談をつなぎながら、
一緒に考えていきます。

今、こんなことで困っていませんか？

☐ 卒業後の生活を考えたい

学校を卒業した後の生活や日中の過ごし方について、一緒に考えていきます。

▶ P7へ

☐ 働くことを考えたい

自分に合った働き方や就職について、一緒に考えていきます。

▶ P7へ

☐ 家での生活を続けたい

住み慣れた地域で安心して暮らすための支援があります。

▶ P8へ

☐ 一人暮らしを考えたい

地域で自分らしく暮らす方法を一緒に考えます。

▶ P8へ

☐ 子どもの支援を考えたい

発達や生活について相談できる支援があります。

▶ P9へ

働くこと・日中の活動を考えたい

こんな時	支援
自分に合った働き方を考えたい	就労選択支援
一般就労を目指したい	就労移行支援 就労支援機関(障害者就業・生活支援センター、ハローワーク) (福祉サービスだけでなく、就労支援機関とも連携しながら考えていきます。)
自分のペースで働きたい	就労継続支援A型・B型
日中活動をしたい	生活介護

どのサービスが合っているかは、人それぞれです。

まずは相談しながら一緒に考えていきます。

地域で安心して暮らしたい

こんな時	支援
家で生活が続けたい	居宅介護・重度訪問介護
外出したい	同行援護・行動援護・移動支援
一人暮らしを考えたい	自立訓練(生活訓練) 自立生活援助・共同生活援助
家族が休息を取りたい	短期入所 (ご本人だけでなく、ご家族の暮らしも支えます。)

※ 利用できるサービスは、お住まいの市町や状況によって異なります。まずはご相談ください。

子どもの支援を考えたい

- 児童発達支援
- 放課後等デイサービス

成長や発達のことを、一緒に考える支援があります。

- 保育所等訪問支援
- 障害児相談支援

お子さんの成長や生活について、
一緒に考える支援があります。

一緒に考える人がいます

一人で考えなくても大丈夫です。

相談支援専門員は、

あなたやご家族の思いを聞きながら、

「どんな暮らしをしたいか」

を一緒に考えます。

必要なサービスを紹介するだけでなく、

地域で安心して暮らしていくためのお手伝いをします。

相談支援は、答えを与える仕事ではなく、その人が自

分らしい道を歩けるように伴走するものです。

- お住いの地域の市役所・町役場
- 委託相談支援事業所
- 指定特定相談支援事業所
- 指定障害児相談支援事業所
- 基幹相談支援センター

圏域相談支援事業所一覧

令和8年7月1日現在

圏域	事業所名	対象者	対象地域	電話番号	所在地	備考
館 林 市	愛光園障害者相談支援センター ひかり〜輝〜	身・知・精・児	館・板・明・千・大・邑	0276-55-8460	館林市堀工町 1269	
	館林邑楽相談支援センターほっと	身・知・精・児	館・板・明・千・邑	0276-74-8304	館林市苗木町 2452-1 館林市総合福祉セン ター内	○
	館林市相談支援事業にこにこ	身・知・精・児	館・板・明・千・大・邑	0276-55-1067	館林市成島町 1565	○
	館林相談支援センターポエム	身・知・精	館・板・明・千・大・邑	0276-75-6781	館林市日向町 739	足・佐 要相談
	ふじうら文武塾	身・知・精・児	館・板・明・千・大・邑	0276-78-2643	館林市富士原町 1174-11	
	らくーん相談支援事業所	知・精	館・板・明・千・大・邑	0276-57-6755	館林市小桑原町 1505	
邑 楽 郡	イシノ療護園相談支援事業所	身・知・精・児	館・板・明・千・大・邑	0276-63-7652	邑楽郡大泉町寄木戸 1070	○ 太 一部地域
	合同会社うさぎ&かめれおん	身・知・精・児	明・千・大・邑	0276-52-8086	邑楽郡大泉町坂田 5-5-14号	館・板・太 要相談
	相談支援事業所あゆみ	身・知・精	館・板・明・千・大・邑	0276-47-5611	邑楽郡大泉町上小泉 380-4	太
	相談支援センターPANgRAM	身・知・精・児	館・板・明・千・大・邑	0276-51-5800	邑楽郡邑楽町中野 4865-1	○ 太 一部地域 要相談
	相談支援センターミルキー	身・知・精・児	館・板・明・千・大・邑	090-4980-3512	邑楽郡明和町中谷 89-2	太・足・佐
	相談ルームKUN	身・知・精・児	館・板・明・千・大・邑	0276-78-7805	邑楽郡大泉町坂田 7-8-16	太 対象
	そらいろのたね	身・知・精・児	館・板・明・千・大・邑	0276-57-8851	邑楽郡邑楽町中野 2204-9	明・板・太 要相談

※ ○ 委託相談支援事業所

対象者 身：身体 知：知的 精：精神 児：児童

対象地域 館：館林 板：板倉 明：明和 千：千代田 大：大泉 邑：邑楽 足：足利 佐：佐野

相談すると、こんな流れで進みます。

困ったことや心配な事がある

いつでも相談できます

相談する

市町

委託相談支援事業所

相談支援事業所

一緒に考える

暮らしや希望を整理する

申請する

申請様式

認定調査を受ける

サービスを決める

相談支援専門員と一緒に考える

サービス等利用計画案を作成

利用開始

支給決定

契約

必要に応じて見直す

サービスの調整ができます

他のサービスに変更もできます

※ 申請や認定調査などの手続きは、相談支援専門員や市町が一緒に進めます。

安心して相談してください。

安心して相談してください。

- 相談は無料です。
- 利用すると決めていなくても相談できます。
- ご本人だけでも、ご家族だけでも相談できます。
- 学校や関係機関と一緒に相談もできます。
- 困っていることをうまく話せなくても大丈夫です。
- あなたの思いと一緒に整理していきます。

相談は、「サービスを決めること」ではありません。

あなたらしい暮らしを一緒に考えることから始まります。

もっと詳しく知りたい方へ

[群馬県QR]



障害者福祉制度
のごあんない

[しろっこQR]



地域の相談窓口
最新情報

困ったとき。

迷ったとき。

一人で抱え込まないでください。

この地域には、あなたと一緒に考える人がいます。

一人で悩まず、まずは相談してください。

あなたらしい暮らしは、相談することから始まります。

困ったときは
まず相談してください。

初版 第1刷

令和8年7月 発行

館林市・邑楽郡5町

監修

館林市外五町地域自立支援協議会

制作

館林市邑楽郡4町障がい者基幹相談支援センター



基幹相談支援センター

しろっこ