

開所日：月曜日～土曜日

休館日：日曜日、祝日、年末年始

開所時間：月～金 9：00～19：00

土曜日 9：00～17：00

◆利用にあたって

利用契約を結んでからご利用ください。利用料はかかりません。

◆費用

入浴サービス、食事サービス等は実費がかかりますが、それ以外の利用は無料です。



○アクセス (JR)

① 苦小牧駅下車、南口方面へ

道南バスに乗り換えます

【苦小牧駅前③のりば】

01 永福三条線

12 光洋ときわ線

～バスに乗車後「三条橋」バス停で下車（乗車時間 6 分）～

【苦小牧駅前②のりば】

15 有珠の沢線

16 宮の森はまなす線

17 錦岡線

～バスに乗車後「元町 1 丁目」で下車（乗車時間 9 分）～

○アクセス (苦小牧市内路線バス)

① 三条橋下車

01 永福三条線

07 西循環線 左回り

08 西循環線 右回り

11 澄川錦岡線

② 元町 1 丁目・矢代スポーツセンター下車

04 桜坂国道線

12 光洋ときわ線

15 有珠の沢線

16 宮の森はまなす線

17 錦岡線

社会福祉法人 せらび

とまこまいちいきせいかつしえん
苦小牧地域生活支援センター

〒053-0803

とまこまいしやしちよう

苦小牧市矢代町 3 丁目 3-3

TEL (0144) 75-2808

FAX (0144) 75-2815

E-mail care@oregano.ocn.ne.jp

とまこまいちいきせいかつしえん

苦小牧地域生活支援センター



とまこまいちいきせいかつしえん

◆「苦小牧地域生活支援センター」とは…

地域で生活している障がい者の方たちを対象に、住み慣れた地域でより

安心して自分らしい生活が送れるように生活の支援や日常的な相談など

の活動を行うほか、入浴・食事などのサービスの提供や仲間と語り合っ

たり交流したり、自由に利用できる憩いの場です。

指定特定相談支援事業、指定一般相談支援事業
地域活動支援センター事業
東胆振圏域精神障がい者地域生活支援事業

苫小牧地域生活支援センターのサービス内容

1) 相談支援事業

① 相談支援

生活全般、対人関係、病気や服薬に関する
こと、社会資源や諸制度の利用、住居や就労
の相談に個別に応じます。

- ・電話相談…緊急時は夜間も対応
- ・面接…予約制
- ・訪問・同行支援…必要に応じて

② 計画相談支援

・サービス利用支援

障害福祉サービス等の利用を希望をする
方のために、サービス等利用計画を作成し
ます。

・継続サービス利用支援

一定期間毎にサービス利用状況など点検を
行い計画の見直しを行います。

③ 地域相談支援

・地域移行支援

障害者支援施設や精神科病院に入院してい
る方を対象に地域生活の準備のための外出へ
の同行支援、住居の確保等の入居支援を行
います。

・地域定着支援

地域生活を維持するため常時の連絡体制の
確保や緊急の支援等を行います。

2) 地域活動支援センター事業

① 憩いの場

開所時間内はセンターの各室を利用して
他の利用者さんと交流したり、テレビや本
を見たり、ゆったりしたり、自由に過ごせ
ます。

② 活動場所の提供

当事者活動や地域交流活動などの活動場所
を提供します。

③ 情報の提供

住宅、就労、社会資源や諸制度に関する
情報を提供し、ご希望される方には相談に
応じます。

- ・情報誌の発行
- ・センター内での掲示
- ・住居資源の空き情報

④ 入浴サービス 200円

10:00~18:45(受付…18:15 まで)
・月水金～男性 ・火木～女性

⑤ シャワーサービス 100円

10:00~16:30(受付…16:00 まで)
・土～男女

⑥ 夕食サービス 【サービス提供日の3日前の15時 までに申し込み】 500円

・月曜～金曜 17:00~18:00

⑦ カルチャークラブ

パソコンクラブ：第1・第3木曜日
第2火曜日実施

ゆるゆる会(茶話会)：不定期実施

⑧ レクリエーション

四季折々の行事を取り入れ、料理を作った
り、日帰り旅行や体験、催しなどを行います。

⑨ 登録ボランティアの調整

ボランティアと受け入れ先の連絡調査を行
います。

⑩ 図書貸し出し事業

センター内の図書の貸し出しを行います。

3) 精神障がい者地域生活支援事業 (退院促進支援事業)

長い間、精神科病院で入院が続いている
方々を対象に、それぞれの希望に沿って退
院できるようお手伝いします。

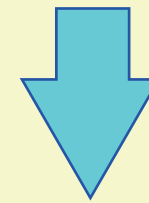
ひとり暮らしをしたいけど、
いろいろと不安で・・・

日中に通える場所を探して
いるんだけど・・・

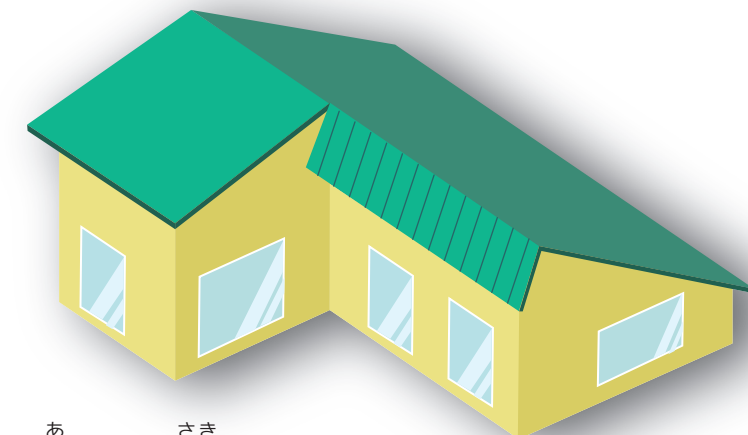
書類が届いたけど、どうした
らいいんだろう・・・

通所先の人間関係で悩んで
るんだけど・・・

家族が精神疾患をもっている
んだけど・・・



苫小牧地域生活支援センター



問い合わせ先 : 0144-75-2808

まずはお気軽にご連絡ください。

相談員がお話を伺い、地域の関係機関とも協力しながら、
課題の解決へ向けて一緒に考えます。