

伊勢つながりサポートリスト

令和7年（2025）年度

～だれかに話したい・相談しようと思ったら～



伊勢市健康福祉ステーション

（場所：伊勢市宮後1丁目1番35号 MiralSE 5～7階）

- ・保健福祉の総合相談支援拠点です。
- ・心配や困りごとについてご相談ください。



【リストの使い方】

伊勢市にお住まいの方が利用できる相談機関を、内容ごとに一覧にまとめました。相談分野をマークで示しています。相談先をさがすときの参考にしてください。

お金・住まい ⇒ お金・住まい	仕事 ⇒ 仕事	子ども・子育て ⇒ 子ども・子育て	学校・教育 ⇒ 学校・教育
健康 ⇒ 健康	高齢・介護 ⇒ 高齢・介護	障がい ⇒ 障がい	人間関係・その他 ⇒ その他

受付日時は、特に記載がない場合、祝日・年末年始は休みです。

予約 のマークがある相談先へは事前に電話予約が必要です。

どこに相談したらよいか迷ったら **伊勢市福祉総合支援センター** よりそいへ。

お金・住まい

	相談内容	相談・連絡先	受付日時	相談先所在地
お金・住まい 仕事	経済的な困りごとの相談	伊勢市生活サポートセンター「あゆみ」 ☎ 0596-63-5224	月曜日～金曜日 8:30～17:15	伊勢市八日市場町13-1 伊勢市社会福祉協議会福祉センター2階
お金・住まい	生活保護の相談	伊勢市生活支援課 ☎ 0596-21-5556	月曜日～金曜日 8:30～17:15	伊勢市岩渕1-7-29 市役所東館2階11番窓口
	予約 多重債務についての相談	伊勢市消費生活センター ☎ 0596-21-5717	※認定司法書士による原則、第3木曜日 9:30～11:30	伊勢市岩渕1-7-29 市役所東館3階306番窓口
	消費生活に関する相談	伊勢市消費生活センター ☎ 0596-21-5717	月曜日～金曜日 9:00～12:00、 13:00～16:00	伊勢市岩渕1-7-29 市役所東館3階306番窓口
	市営住宅・空家に関する相談	伊勢市住宅政策課 市営住宅：☎ 0596-21-5596 空家：☎ 0596-21-5597	月曜日～金曜日 8:30～17:15	伊勢市岩渕1-7-29 市役所東館4階401番窓口

仕事

	相談内容	相談・連絡先	受付日時	相談先所在地
仕事	仕事探しに関する相談	ハローワーク伊勢 (伊勢公共職業安定所) ☎ 0596-27-8609	月曜日～金曜日 8:30～17:15	伊勢市宮後1-1-35 ミライセ MiralSE 8階
	働くことや自立に不安や悩みを抱えている人に関する相談(15歳～49歳)	いせ若者就業サポートステーション ☎ 0596-63-6603	月、火、木～土曜日 9:00～18:00 ※水曜日が祝日の場合は翌平日も休み	伊勢市本町5-3 浦田ビル2階
	働きづらさ抱えた人の就労に関する相談(年齢不問)	伊勢市福祉総合支援センターよりそい ☎ 0596-21-5715	月曜日～金曜日 8:30～17:15	伊勢市宮後1-1-35 伊勢市健康福祉ステーション7階
仕事 障がい	障がい・難病の人に関する就労相談	障がい者就業・生活支援センター「いくる」 ☎ 0596-65-7178	月曜日～金曜日 9:00～17:00	伊勢市曾祢1丁目13-5

電話での相談が難しいときは、伊勢市福祉総合支援センター よりそいへ、メールやLINEでお問い合わせください。

子ども・子育て

	相談内容	相談・連絡先	受付日時	相談先所在地
子ども 子育て	妊娠や出産、母乳、育児に関する相談	ママ☆ほっとテラス(健康課) ☎ 0596-27-2435	月曜日～金曜日 8:30～17:15	伊勢市宮後1-1-35 伊勢市健康福祉ステーション6階
	子どもの健康や子育てに関する相談	伊勢市健康課 ☎ 0596-27-2435	月曜日～金曜日 8:30～17:15 (月曜日は～19:00)	伊勢市宮後1-1-35 伊勢市健康福祉ステーション5階
	子どもの発達に関する相談	伊勢市子ども発達支援室 ☎ 0596-63-5444	月曜日～金曜日 8:30～17:15 (月曜日は～19:00)	伊勢市宮後1-1-35 伊勢市健康福祉ステーション5階
	子育てに関する相談	明倫子育て支援センター 「すくすく」 ☎ 0596-28-6775	火曜日～木曜日 10:00～15:00	伊勢市吹上2-11-42 明倫保育所内
		子育て支援センターきらら館 ☎ 0596-22-5592	月曜日～金曜日 10:00～15:00	伊勢市常磐2-4-40 保育所きらら館2階
		しごう子育て支援センター 「なないろ」 ☎ 0596-25-6160	月、水、金曜日 10:00～15:00	伊勢市一宇田町891-1 しごうこども園内
		二見子育て支援センター 「ぶちとまと」 ☎ 0596-63-9977	月曜日～金曜日 10:00～15:00	伊勢市二見町光の街907-7 ふたみ保育園内
		小俣子育て支援センター 「ひだまり」 ☎ 0596-22-7871	月曜日～金曜日 9:00～16:00	伊勢市小俣町元町536 小俣保健センター2階
		御園子育て支援センター 「ぶらむ」 ☎ 0596-63-5301	月曜日～金曜日 9:00～16:00	伊勢市御園町長屋1221 御園総合支所1階
		駅前子育て支援センター 「キッズ☆もっとテラス」 ☎ 0596-63-5488	火曜日～日曜日及び 月曜日以外の祝日 9:00～17:00	伊勢市宮後1-1-35 伊勢市健康福祉ステーション6階
親子関係、家庭内暴力、不登校、いじめに関する相談 (虐待を含む)	伊勢市福祉総合支援センター よりそい(こども家庭相談係) ☎ 0596-21-5709	月曜日～金曜日 8:30～17:15 (月曜日は～19:00)	伊勢市宮後1-1-35 伊勢市健康福祉ステーション7階	

電話での相談が難しいときは、伊勢市福祉総合支援センター よりそいへ、メールやLINEでお問い合わせください。

子ども・子育て

	相談内容	相談・連絡先	受付日時	相談先所在地
お金 住まい 子ども 子育て	ひとり親家庭に関する相談	伊勢市子育て応援課 ☎ 0596-21-5713	月曜日～金曜日 9:00～17:00	伊勢市岩淵1-7-29 市役所東館2階13番窓口
	青少年の非行等に関する相談	伊勢市青少年相談センター ☎ 0596-22-7894	月曜日～金曜日 8:30～17:15	伊勢市小俣町元町540 小俣総合支所1階
子ども 子育て	こどもの相談	こどもほっとダイヤル (三重県委託事業) ☎ 0800-200-2555	13:00～21:00 (年末年始を除く)	電話のみ

学校・教育

	相談内容	相談・連絡先	受付日時	相談先所在地
子ども 子育て 学校 教育	小・中学生とその保護者の子育ての悩みや、不登校、いじめ、友人関係などに関する相談	スマイルいせ ☎ 0596-22-7867	月曜日～金曜日 8:30～17:00	伊勢市小俣町元町540 小俣総合支所3階
	予約 小・中学生とその保護者の子育ての悩みや、不登校、いじめ、友人関係などに関するカウンセリング	スマイルいせ ☎ 0596-22-7867	※臨床心理士による 月曜日～金曜日 9:00～17:00	伊勢市小俣町元町540 小俣総合支所3階
	小・中学校の不登校・登校しづりに関する相談	教育支援センターNEST ☎ 0596-22-7901	月曜日～金曜日 8:30～17:15	伊勢市小俣町元町540 小俣総合支所3階
お金 住まい 子ども 子育て 学校 教育	市立小学校・中学校に係る費用に関する相談	伊勢市学校教育課 ☎ 0596-22-7879	月曜日～金曜日 8:30～17:15	伊勢市小俣町元町540 小俣総合支所2階1番窓口
	伊勢市奨学金（大学生・高校生等）、三重県高等学校等修学奨学金に関する相談	伊勢市学校教育課 ☎ 0596-22-7879	月曜日～金曜日 8:30～17:15	伊勢市小俣町元町540 小俣総合支所2階1番窓口

健康

	相談内容	相談・連絡先	受付日時	相談先所在地
健康	身体やこころの健康に関する相談	伊勢市健康課 ☎ 0596-27-2435	月曜日～金曜日 8:30～17:15 (月曜日は～19:00)	伊勢市宮後1-1-35 伊勢市健康福祉ステーション5階
	こころの悩み相談	三重県伊勢保健所 ☎ 0596-27-5148	月曜日～金曜日 8:30～17:15	伊勢市勢田町628-2
	自殺予防いのちの電話	特定非営利活動法人 三重いのちの電話協会 ①☎ 059-221-2525 ②☎ 0570-783-556 ③☎ 0120-783-556	①毎日18:00～23:00 ②毎日10:00～22:00 ③毎日16:00～21:00 ③毎月10日 8:00～翌8:00	電話のみ

電話での相談が難しいときは、伊勢市福祉総合支援センター よりそいへ、メールやLINEでお問い合わせください。

高齢・介護

	相談内容	相談・連絡先	受付日時	相談先所在地
<div data-bbox="111 1052 172 1135" style="background-color: #8B4513; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;"> 高齢 ・ 介護 </div>	高齢者に関する、生活、介護、認知症などの相談 (虐待を含む)	伊勢市東地域包括支援センター ☎ 0596-44-1165 <担当地区> 黒瀬町・通町・一色町・田尻町・二見町	月曜日～金曜日 8:30～17:15	伊勢市二見町茶屋456-2 二見ふれあいプラザ内
		伊勢市五十鈴地域包括支援センター ☎ 0596-20-5500 <担当地区> 宇治館町・宇治今在家町・宇治中之切町・宇治浦田1～3丁目・桜木町・中之町・中村町桜が丘・古市町・久世戸町・倭町・中村町・楠部町・一宇田町・朝熊町・鹿海町	月曜日～金曜日 8:30～17:15	伊勢市楠部町乙77 山崎外科内科敷地内
		伊勢市北地域包括支援センター ☎ 0596-65-5070 <担当地区> 神社港・竹ヶ鼻町・小木町・馬瀬町・下野町・大湊町・御園町	月曜日～金曜日 8:30～17:15	伊勢市馬瀬町1094-9 楽寿苑内
		伊勢市中部地域包括支援センター ☎ 0596-27-2424 <担当地区> 尾上町・岡本1～3丁目・岩淵町・岩淵1～3丁目・吹上1～2丁目・河崎1～3丁目・船江1～4丁目・豊川町・本町・宮後1～3丁目・一之木1～5丁目・一志町・八日市場町・大世古1～4丁目・曾祢1～2丁目・神田久志本町・神久1～6丁目	月曜日～金曜日 8:30～17:15	伊勢市八日市場町13-1 伊勢市社会福祉協議会福祉センター2階
		伊勢市南地域包括支援センター ☎ 0596-21-0080 <担当地区> 宮町1～2丁目・常磐町・常磐1～3丁目・浦口町・浦口1～4丁目・二俣町・二俣1～4丁目・辻久留町・辻久留1～3丁目・中島1～2丁目・宮川1～2丁目・勢田町・旭町・藤里町・前山町・大倉町・佐八町・津村町・上野町・円座町・神園町・横輪町・矢持町	月曜日～金曜日 8:30～17:15	伊勢市二俣町577-9 神路園内
		伊勢市西地域包括支援センター ☎ 0596-20-5055 <担当地区> 西豊浜町・植山町・磯町・東豊浜町・檜原町・有滝町・村松町・東大淀町・柏町・上地町・栗野町・中須町・川端町・小俣町・野村町	月曜日～金曜日 8:30～17:15	伊勢市小俣町元町536 小俣保健センター1階
		伊勢市福祉総合支援センターよりそい (生活や介護のこと) ☎ 0596-21-5583 (認知症のこと) ☎ 0596-21-5611	月曜日～金曜日 8:30～17:15 (月曜日は～19:00)	伊勢市宮後1-1-35 伊勢市健康福祉ステーション7階

電話での相談が難しいときは、伊勢市福祉総合支援センター よりそいへ、メールやLINEでお問い合わせください。



障がい

	相談内容	相談・連絡先	受付日時	相談先所在地
障がい	障がいのある人に関する相談	伊勢市障がい者 地域相談支援センター ☎ 0596-21-1130 FAX 0596-27-2412 <担当地区> 市内全域	月曜日～金曜日 8:30～17:15	伊勢市八日市場町13-1 伊勢市社会福祉協議会 福祉センター2階
	障がいのある人に関する相談（虐待を含む）	伊勢市障がい者 基幹相談支援センター ☎ 0596-63-5609 FAX 0596-63-5420 (虐待専用ダイヤル) ☎ 0596-63-5944	月曜日～金曜日 8:30～17:15	伊勢市宮後1-1-35 伊勢市健康福祉ステーション7階

人間関係・その他

	相談内容	相談・連絡先	受付日時	相談先所在地
その他	ひきこもりに関する相談	伊勢市ひきこもり 地域支援センター「つむぎ」 ☎ 0596-63-5670	月曜日～金曜日 8:30～17:15	伊勢市八日市場町13-1 伊勢市社会福祉協議会 福祉センター2階
	女性の悩み事相談 (DV)など	伊勢市福祉総合支援センター よりそい(こども家庭相談係) ☎ 0596-21-5709	月曜日～金曜日 8:30～17:15 (月曜日は～19:00)	伊勢市宮後1-1-35 伊勢市健康福祉ステーション7階

電話での相談が難しいときは、伊勢市福祉総合支援センター よりそいへ、メールやLINEでお問い合わせください。

人間関係・その他

	相談内容	相談・連絡先	受付日時	相談先所在地
高齢・介護 障がい その他	成年後見制度に関する相談	伊勢市成年後見サポートセンター「きぼう」 ☎ 0596-21-1122	月曜日～金曜日 8:30～17:15	伊勢市八日市場町13-1 伊勢市社会福祉協議会 福祉センター2階
	福祉サービスの利用や日常的な金銭管理の不安に関する相談	伊勢市日常生活自立支援センター ☎ 0596-20-8618	月曜日～金曜日 8:30～17:15	伊勢市八日市場町13-1 伊勢市社会福祉協議会 福祉センター2階
その他	出会いや結婚に関する相談	いせ出会い支援センター ☎ 0596-21-1322	水曜日～土曜日 11:00～18:00 (水曜日は20:00まで)	伊勢市船江1-471-1 ミタス伊勢内
	予約 法律相談	伊勢市広報広聴課 ☎ 0596-21-5515	※弁護士による 月曜日(祝日の場合は翌業務日) 13:30～15:30(先着8人) (相談日1週間前の月曜日(祝日の場合は翌業務日)8:30から受付)	伊勢市岩淵1-7-29 市役所本館2階207番窓口
	人権に関する相談	伊勢市人権政策課 ☎ 0596-21-5545	月曜日～金曜日 8:30～17:15	伊勢市岩淵1-7-29 市役所東館2階221番窓口
	予約 人権に関する相談	伊勢市広報広聴課 ☎ 0596-21-5515	※人権擁護委員による 第2木曜日 13:00～16:00 (当日8:30～15:00受付) ※6月は別日程になる場合があります。	伊勢市岩淵1-7-29 市役所東館2階207番窓口
お金・住まい その他	犯罪被害者等支援に関する相談	伊勢市危機管理課 ☎ 0596-21-5524	月曜日～金曜日 8:30～17:15	伊勢市岩淵1-7-29 市役所東館3階302番窓口
その他	女性のための総合相談	三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」 ☎ 059-233-1133	火曜日～金曜日 9:00～12:00 ※月曜日が祝日の場合は受付(翌平日は休み) ※午後の受付時間は曜日により異なります。フレンテみえにおたずねください。	津市一身田上津部田1234 三重県総合文化センター内
	男性のための電話相談	三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」 ☎ 059-233-1134	第1木曜日 17:00～19:00 第4土曜日 10:00～12:00	電話のみ
	みえにじいる相談 性の多様性に関する相談	三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」 ☎ 059-233-1134 SNS相談 ↓ 	<電話相談> 第1日曜日 13:00～19:00 第3金曜日 14:00～20:00 <SNS相談> 第2金曜日 14:00～20:00 第4日曜日 13:00～19:00	電話、SNSのみ

電話での相談が難しいときは、伊勢市福祉総合支援センター よりそいへ、メールやLINEでお問い合わせください。

オンライン相談（LINEによる相談）



●福祉のまるごと相談

（高齢・介護・生活困窮・ひきこもりに関する相談）

アカウント：福祉総合相談

相談先：伊勢市福祉総合支援センター よりそい
伊勢市生活サポートセンター あゆみ



●障がいに関する相談

アカウント：伊勢市障がい相談

相談先：伊勢市障がい者地域相談支援センター



●こども家庭相談

（子育て・親子関係・家庭内暴力・不登校・いじめに関する相談）

アカウント：伊勢市こども家庭相談センター

相談先：伊勢市福祉総合支援センター よりそい
（こども家庭相談係）



「だれかに話したい・・・」と思うことはありませんか？

孤独を感じたり、孤立していると思うことは、決して特別な状態ではありません。

「ひとりぼっちだな」「一人でつらいな」と感じることは、暮らしの中で誰にでもあることです。

孤独・孤立は、それ自体が問題というわけではありません。しかし、それが耐えがたい苦しみや悩みとなってしまったときは、ひとりで抱え込まずにだれかに話してみてください。

話してみようと思ったとき、このリストが「だれか」に「どこか」につながる手助けになればと思います。

伊勢市福祉総合支援センター よりそい

伊勢市宮後1丁目1番35号
伊勢市健康福祉ステーション7階
電話：0596-21-5715
FAX：0596-63-5420

メール：fukushi-sougou@city.ise.mie.jp