



伊勢市

Ise City

# 伊勢つながりサポートリスト

～だれかに話したい・相談しようと思ったら～

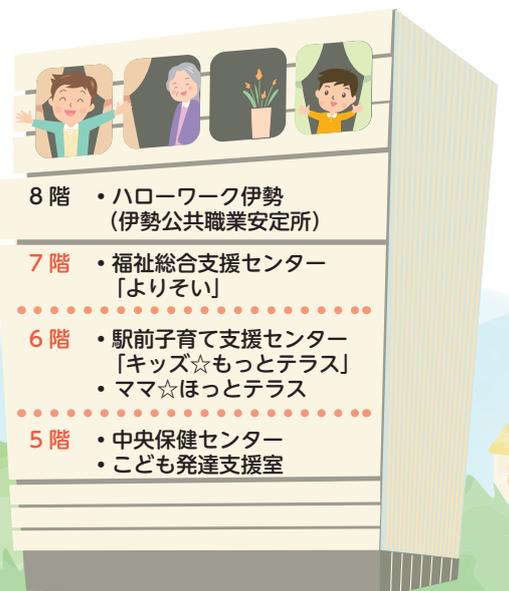


令和5年5月伊勢市駅前に  
保健福祉の総合相談・支援拠点がオープン!

## 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  
(伊勢市駅前B地区再開発ビル「MiraiSE」5階～7階)

- ・さまざまな心配事や困りごとについて総合的な支援を行います。
- ・リスト内の相談窓口の一部(★印)はこのステーションに移転します。



## 【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 ⇒ 	仕事 ⇒ 	子ども・子育て ⇒ 	学校・教育 ⇒ 
健康 ⇒ 	高齢・介護 ⇒ 	障がい ⇒ 	人間関係・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**のマークのある相談先へは事前に電話で予約が必要です。

どこに相談したらよいか迷ったら 伊勢市福祉生活相談センターへ。

## お金・住まい

	相談内容	相談・連絡先	受付日時	相談先所在地
  	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 中部支所内
	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	伊勢市岩淵1-7-29 市役所東館2階11番窓口
 	<b>予約</b> 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	伊勢市岩淵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	伊勢市岩淵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	伊勢市岩淵1-7-29 市役所本館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 MiraiSE 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歳まで)	いせ若者就業サポート ステーション ☎0596-63-6603	月曜日、火曜日、木曜日～土曜日 9:00～18:00 ※水曜日が祝日の場合は翌平日も休み	伊勢市岩淵1-2-29 いせ市民活動センター北館 (シティープラザ) 1階
	働きづらさを抱えた人の就労に関する相談(年齢不問)	特定非営利活動法人 いせコンビニネット ☎0596-65-6114	月・火・木・金曜日 10:00～16:00	伊勢市本町5-3 浦田ビル2階
	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	伊勢市昔祢1丁目13-5

# 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 ★ (伊勢市健康課内) ☎0596-27-2435	月曜日～金曜日 8:30～17:15	伊勢市八日市場町13-1 福祉健康センター2階
	子ども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	伊勢市八日市場町13-1 福祉健康センター2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	伊勢市八日市場町13-1 福祉健康センター3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	火曜日～日曜日 (祝日の翌日を除く) 9:00～16:00	伊勢市常磐2-4-40
		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」 ☎0596-43-2261	火曜日～木曜日 10:00～15:00	伊勢市二見町荘2068-1 (二見浦保育園内)
		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
		御菌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	伊勢市御菌町長屋1221 御菌総合支所1階
		子育てや親子関係に関する 相談(虐待を含む)	伊勢市子育て応援課 (こども家庭相談センター ★) ☎0596-21-5709	月曜日～金曜日 8:30～17:15

電話での相談が難しいときは、伊勢市福祉生活相談センターへ、メールやLINEでお問い合わせください。

★印の相談窓口は令和5年5月に「健康福祉ステーション」へ移転する予定です(電話番号は変わりません)

## 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
<b>お金・住まい</b> <b>子ども・子育て</b>	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2階4番窓口
<b>子ども・子育て</b>	こどもの相談(18歳未満)	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
<b>子ども・子育て</b> <b>学校・教育</b>	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
	<b>予約</b> 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・中学生の不登校・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
<b>お金・住まい</b> <b>子ども・子育て</b> <b>学校・教育</b>	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
	大学生・高校生等の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
<b>健康</b>	身体やこころに関する健康相談	伊勢市健康課★ ☎0596-27-2435	月曜日～金曜日 8:30～17:15	伊勢市八日市場町13-1 福祉健康センター2階
	こころの悩みの相談	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	認定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毎月10日8:00～翌8:00	電話のみ

★印の相談窓口は令和5年5月に「健康福祉ステーション」へ移転する予定です(電話番号は変わりません)

# 高齢・介護

	相談内容	相談・連絡先	受付日時	相談先所在地
<b>高齢・介護</b> 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 伊勢市社会福祉協議会 東部支所内	
	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	伊勢市楠部町若ノ山2605-13 山咲苑内	
	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・御菌町	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 中部支所内	
	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・丹座町・神菌町・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・榎原町・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 伊勢市社会福祉協議会 西部支所内	
	伊勢市福祉生活相談センター ★ (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)	伊勢市岩淵1-7-29 市役所東館2階14番窓口	

電話での相談が難しいときは、伊勢市福祉生活相談センターへ、メールやLINEでお問い合わせください。

★印の相談窓口は令和5年5月に「健康福祉ステーション」へ移転する予定です(電話番号は変わりません)



# 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	伊勢市東地域相談支援センター 「リンク」 ☎0596-43-4400 <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・神社港・竹ヶ鼻町・小木町・馬瀬町・下野町・大湊町・神田久志本町・神久1～6丁目・黒瀬町・通町・一色町・田尻町・中村町・楠部町・一宇田町・朝熊町・鹿海町・二見町	月曜日～金曜日 8:30～17:15	伊勢市二見町茶屋456-2 伊勢市社会福祉協議会 東部支所内
		伊勢市中部地域相談支援センター 「カンナ」 ☎0596-21-1130 <担当地区> 尾上町・岡本1～3丁目・岩渕町・岩渕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・宮町1～2丁目・常磐町・常磐1～3丁目・浦口町・浦口1～4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・神菌町・横輪町・矢持町・御菌町	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 中部支所内
		伊勢市西地域相談支援センター 「アルク」 ☎0596-24-3009 <担当地区> 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・西豊浜町・植山町・磯町・東豊浜町・榎原町・有滝町・村松町・東大淀町・柏町・上地町・粟野町・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 伊勢市社会福祉協議会 西部支所内
	障がいのある人に関する相談(虐待を含む)	伊勢市福祉生活相談センター ★ ☎0596-21-5583	月曜日～金曜日 8:30～17:15 (月曜日は～19:00)	伊勢市岩渕1-7-29 市役所東館2階14番窓口

★印の相談窓口は令和5年5月に「健康福祉ステーション」へ移転する予定です(電話番号は変わりません)

## 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	伊勢市生活サポートセンター 「あゆみ」 (伊勢市ひきこもり地域支援センター) ☎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 中部支所内
	女性の悩みごと相談 (DVなど)	伊勢市子育て応援課 (こども家庭相談センター ★) ☎0596-21-5709	第2、4月曜日9:00 ～19:00、第2、4以 外の月曜日～金曜日 9:00～17:15	伊勢市岩淵1-7-29 市役所東館2階13番窓口
高齢・ 介護	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 中部支所内
障がい	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 中部支所内
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。広報広聴 課へおたずねください。	伊勢市岩淵1-7-29 市役所本館2階207番窓口
お金・ 住まい	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～日曜日 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	電話のみ
	性の多様性に関する 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日曜日 13:00～19:00 第3金曜日 14:00～20:00	

電話での相談が難しいときは、伊勢市福祉生活相談センターへ、メールやLINEでお問い合わせください。

★印の相談窓口は令和5年5月に「健康福祉ステーション」へ移転する予定です(電話番号は変わりません)

## オンライン相談（LINE による相談）



### ●福祉のなんでも相談（ひきこもり・生活困窮など）

アカウント：伊勢市その他福祉相談  
相談先：生活サポートセンター「あゆみ」  
伊勢市福祉生活相談センター ★



### ●高齢者の生活や介護に関する相談

アカウント：伊勢市高齢・介護相談  
相談先：伊勢市福祉生活相談センター ★



### ●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（3か所）  
伊勢市福祉生活相談センター ★



### ●子育てや親子関係に関する相談

アカウント：伊勢市こども家庭相談センター  
相談先：伊勢市子育て応援課（こども家庭相談センター）★



## 「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、暮らしのなか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。

### 伊勢市福祉生活相談センター

伊勢市岩淵 1-7-29

市役所東館 2 階 14 番窓口

電話：0596-21-5583

メール：fukushi-soudan@city.ise.mie.jp

令和 5 年 1 月作成

伊勢つながりサポートリスト 保存版