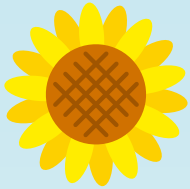


こ わか もの ばん
子ども・若者版

伊勢つながりサポートリスト

れい わ ねん ど ばん
令和7年（2025）度版

～だれかに話したい・相談したいと思ったら～

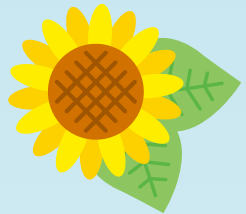


しょう がく せい
小学生

ちゅう がく せい
中学生

こう こう せい
高校生

わか もの
若者
(～34歳)



「だれかたすけて・・・」とおもうことはありませんか？

「ひとりぼっちだな」「ひとりでつらいな」と感じて苦しくなったり、
悩んでしまったときは、抱え込まずにだれかに話してみてください。

周りに話せる人がいない、だれにも知られずに話したい・・・

そんなとき、このリストが“だれか”に、“どこか”に、つながる手助けになりますように。

い せ し ふく し そう ごう し えん
伊勢市福祉総合支援センターよりそい

みやじり ちょうめ ばん ごう
伊勢市宮後1丁目1番35号

い せ し けん こう
伊勢市健康福祉ステーション7階

でん わ
電話：0596-21-5715

FAX：0596-63-5420

メール：fukushi-sougou@city.ise.mie.jp



【リストの使い方】

伊勢市にお住いの方が利用できる相談機関を、内容ごとにまとめました。
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。



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は、事前に電話予約が必要です。

LINE のマークのある相談先は、LINE相談できます。

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



(☎ 0596-21-5715)

学校

	相談内容	主な対象	相談・連絡先	受付日	相談先住所
学校	不登校や学校生活に関する相談	小学生 中学生	スマイルいせ ☎ 0596-22-7867 	平日 8:30~17:00	伊勢市小俣町元町540 小俣総合支所3階
	予約 臨床心理士による カウンセリング	小学生 中学生	スマイルいせ ☎ 0596-22-7867 	平日 9:00~17:00	伊勢市小俣町元町540 小俣総合支所3階
	いじめに悩んでいる	小学生 中学生 高校生	伊勢市福祉総合支援センター よりそい ☎ 0596-21-5709 	平日 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
	学校に行きたくない				
・ ころやからだに 関する相談 ・ 人間関係や生き方 に関する相談	小学生 中学生 高校生 ※保護者や教職員 の方も利用可能	三重県教育委員会事務局 研修企画・支援課 教育相談班 ☎ 059-226-3729 	月・水・金曜日 9:00~21:00 火・木曜日 9:00~17:00	津市大谷町12 三重県総合教育センター 教育相談棟	

	相談内容	主な対象	相談・連絡先	受付日	相談先住所
学校	<ul style="list-style-type: none"> ・ 心身やからだに 関する相談 ・ 人間関係や生き方 に関する相談 	小学生 中学生 高校生	子どもSNS相談みえ  ※二次元コードから相談。 令和8年3月末まで利用 できます。	平日 17:00~22:00 ※4・9・10・11・1・3月 は土日祝も実施	津市大谷町12 三重県総合教育センター 教育相談棟
	不登校や学校生活に関する相談	高校生	三重県立教育支援センター こもれび ☎ 059-213-6612 	平日 10:00~16:00	津市大谷町12 三重県総合教育センター 科学技術棟2階
学校 人間関係	青少年に関する相談	青少年 (~20歳未満)	伊勢市青少年相談センター ☎ 0596-22-7894 	平日 8:30~17:15	伊勢市小俣町元町540 小俣総合支所1階




からだ・こころ

	相談内容	主な対象	相談・連絡先	受付日	相談先住所
からだ こころ	からだ 身体やこころの 健康に関する相談	小学生 中学生 高校生 若者	伊勢市健康課 ☎ 0596-27-2435 	平日 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
		小学生 中学生 高校生 若者	伊勢市健康医療ダイヤル24 ☎ 0120-220-417 	年中無休・24時間	-
		小学生 中学生 高校生 若者	三重県伊勢保健所 ☎ 0596-27-5148 	平日 8:30~17:15	伊勢市勢田町628-2
	スマホやお酒、ギャンブル、薬物等をやめられない	小学生 中学生 高校生 若者	三重県こころの健康センター ☎ 059-253-7826 	水曜日 13:00~16:00	津市桜橋3-446-34

からだ・こころ

	相談内容	主な対象	相談・連絡先	受付日	相談先住所
からだ こころ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生きるのが辛い ・ 消えてしまいたい 	しょうがくせい 小学生 ちゅうがくせい 中学生 こうこうせい 高校生 わかもの 若者	にんていとくてい ひ えい り かつどうほうじん 認定特定非営利活動法人 み え 三重いのちの電話協会 ① ☎ 059-221-2525 ② ☎ 0570-783-556 ③ ☎ 0120-783-556	① 18:00～23:00 ② 10:00～22:00 ③ 16:00～21:00 ③ 毎月10日 8:00～翌日8:00	-
		小学生 中学生 高校生 若者	けん 三重県 けんこう 健康センター けいちよう ころの傾聴テレフォン ☎ 059-223-5237 ☎ 059-223-5238 	平日 10:00～16:00	津市桜橋3-446-34
	よ き にんしん 予期せぬ妊娠	小学生 中学生 高校生 若者 <small>じょうきたいしゅうしゃ</small> ※上記対象者に かぎ 限らず、全ての かた りようかのう 方が利用可能	妊娠SOSみえ ☎ 090-1478-2409  	月・水曜日 15:00～18:00 土曜日 9:00～12:00	-
しゅっさん 妊娠・出産	中学生 高校生 若者	ママ☆ほっとテラス (伊勢市健康 か 課) ☎ 0596-27-2435 	平日 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6階	

インターネット・SNS

	相談内容	主な対象	相談・連絡先	受付日	相談先住所
SNS	<ul style="list-style-type: none"> ・ SNSに嫌なことをかかれた ・ 個人情報流出された 	小学生 中学生 高校生 若者	しょうひ せいかつ 伊勢市消費生活センター ☎ 0596-21-5717 	平日 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
	<ul style="list-style-type: none"> ・ ネット通販や課金、詐欺に関する相談 	小学生 中学生 高校生	ふくし そうごう し えん 伊勢市福祉総合支援センター よりそい ☎ 0596-21-5709  	平日 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

せい
性

	相談内容	主な対象	相談・連絡先	受付日	相談先住所
性	性の多様性に関する相談	小学生 中学生 高校生 若者	三重県男女共同参画センター 「フレンテみえ」 ☎ 059-233-1134  	電話相談 第1日曜日 13：00～19：00 第3金曜日 14：00～20：00 LINE相談 第2金曜日 14：00～20：00 第4日曜日 13：00～19：00	-
	性被害にあった	小学生 中学生 高校生 若者	みえ性暴力被害者支援センター よりこ ☎ 059-253-4115 ☎ #8891  	平日 9：00～17：00 ※受付時間以外は夜間休日 対応コールセンターに つながります。	-
	女性の悩みごと相談 (DVなど)	若者	伊勢市福祉総合支援センター よりそい ☎ 0596-21-5709 	平日 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
	女性のための相談	中学生 高校生 若者	三重県男女共同参画センター 「フレンテみえ」 ☎ 059-233-1133 	①火・金～日曜日 9：00～12：00 13：00～15：30 ②水曜日 9：00～12：00 ③木曜日 9：00～12：00 17：00～19：00 ※月曜日が祝日の場合 ①と同じ(翌平日は休み)	津市一身上津部田 1234 三重県総合文化 センター内
	男性のための相談	中学生 高校生 若者	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	津市一身上津部田 1234 三重県総合文化 センター内

はんざい 犯罪

	相談内容	主な対象	相談・連絡先	受付日	相談先住所
犯罪	はんざい ひがひ 犯罪の被害にあった、 かんぞ 関与してしまった	しょうがくせい 小学生 ちゅうがくせい 中学生 こうこうせい 高校生 わかもの 若者	みえほうむししょうねんしえん 三重法務少年支援センター ☎ 059-222-7080 	平日 9:00~12:00 13:00~17:00	津市南新町12-12 津少年鑑別所内
	はんざい ひがひがいしゃしえんかん 犯罪被害者支援に関する そうだん 相談	小学生 中学生 高校生 若者	いせしききかんりか 伊勢市危機管理課 ☎ 0596-21-5524 	平日 8:30~17:15	伊勢市岩淵1-7-29 市役所東館3階302番窓口
	やみ 闇バイトに関わって しまったかもしれない	小学生 中学生 高校生 若者	しょうひせいかつ 伊勢市消費生活センター ☎ 0596-21-5717 	平日 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

せいかつ 生活

	相談内容	主な対象	相談・連絡先	受付日	相談先住所
生活	せいかつひ こま 生活費に困っている	小学生 中学生 高校生 若者	伊勢市生活サポートセンター あゆみ ☎ 0596-63-5224  	平日 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
	おや ・親になぐられる いえ ・家からしめだされる	小学生 中学生 高校生 若者	いせしふくしそごうしえん 伊勢市福祉総合支援センター よりそい ☎ 0596-21-5709  	平日 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

しょう 障がい

	相談内容	主な対象	相談・連絡先	受付日	相談先住所
障がい	障がいに関する相談	小学生 中学生 高校生 若者	伊勢市障がい者地域相談支援 センター ☎ 0596-21-1130  	平日 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
	障がいのある人への あつかい 虐待に関する相談	小学生 中学生 高校生 若者	伊勢市障がい者基幹相談支援 センター ☎ 0596-63-5609 (虐待専用ダイヤル) ☎ 0596-63-5944  	平日 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

しごと 仕事

	相談内容	主な対象	相談・連絡先	受付日	相談先住所
仕事	しごとさが 仕事を探している	わかもの 若者	ハローワーク伊勢 (伊勢公共職業安定所) ☎ 0596-27-8609 	平日 8:30~17:15	伊勢市宮後1-1-35 MiralSE 8階
		若者	みえ新卒応援ハローワーク ☎ 059-229-9591 	平日 9:00~18:00	津市羽所町700 アスト津3階
	はたら 働くことに不安がある	若者	いせ若者就業サポート ステーション ☎ 0596-63-6603 	月・火・木・金・土 曜日 9:00~17:00 ※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

にんげんかんけい 人間関係・その他

	相談内容	主な対象	相談・連絡先	受付日	相談先住所
人間 関係	ひきこもりに関する もろたん 相談	しょうがくせい 小学生 ちゅうがくせい 中学生 こうこうせい 高校生 わかもの 若者	伊勢市ひきこもり 地域支援センターつむぎ ☎ 0596-63-5670  	平日 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
		小学生 中学生 高校生 若者	みえけん 三重県こころの健康センター ひきこもり専門電話相談 ☎ 059-253-7826  メール相談 →	①電話相談 平日9:00~16:00 ②メール相談 24時間受付 ※担当者がメールを確認 するのは、①と同じ	津市桜橋3-446-34
	じんげん 人権に関する相談	小学生 中学生 高校生 若者	伊勢市人権政策課 ☎ 0596-21-5545 	平日 8:30~17:15	伊勢市岩淵1-7-29 市役所東館2階221番窓口
	であい 出会いや結婚に関する 相談	若者	いせ出合い支援センター ☎ 0596-21-1322 	水~土曜日 11:00~18:00 ※水曜日は~20:00	伊勢市船江1-471-1 ミタス伊勢内

その他相談機関 ※匿名可

	相談内容	主な対象	相談・連絡先	受付日	相談先住所
学校 からだ・ こころ 性 ネット 犯罪 生活 仕事 障がい 人間 関係	なんでも相談	<small>しょうがくせい</small> 小学生 <small>ちゅうがくせい</small> 中学生 <small>こうこうせい</small> 高校生	<small>じかん こども</small> 24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310 	24時間	-
		小学生 中学生 高校生	こどもほっとダイヤル ☎0800-200-2555  	13:00~21:00 ※年末年始を除く	-
		小学生 中学生 高校生	チャイルドライン 	月~土曜日 16:00~21:00 ※年末年始を除く	-
		小学生 中学生 高校生 わかもの 若者	あなたのいばしょチャット 相談 	24時間365日	-
からだ こころ	いきづらさ	小学生 中学生 高校生 若者	生きづらびっと 	毎日 8:00~22:30 ※受付は22:00まで	-



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：伊勢市役所 福祉総合相談



●障がいに関する相談

アカウント：伊勢市役所 障がい相談



●こども家庭相談

(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

