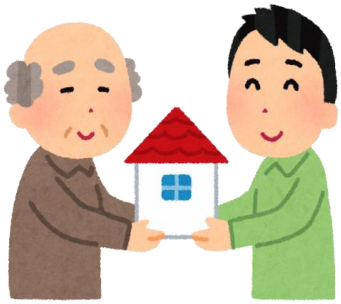
悩まないで、まずは相談を!!

津市内の無料相談窓口のご案内と相談カレンダー’２５



１０月号

近年、契約や金融・対人トラブルなど、暮らしの中でさまざまな問題が起こってきています。また、健康やこころの悩み・心配ごと相談も増えています。

専門知識が必要とされるこうした問題や悩みの解決に役立つよう、市には各種の相談窓口が開設されています。

ひとりで悩まないで、まずは家族や友人のほか、こちらで紹介する窓口へご相談ください。毎月無料で相談できる窓口と相談日をお知らせしますので、ご活用ください。

また、近隣トラブル等については、簡易裁判所による民事調停の手続きにより解決を図ることができる場合があります。民事調停について詳細を知りたい方は、津簡易裁判所（調停係：０５９－２２６－４６１４）までお問い合わせください。

市政への要望・市民相談・生活相談は・・・

地域連携課、久居総合支所生活課、各総合支所地域振興課へ

※　各相談とも、祝・休日、年末年始は休みです。
※　各実施団体等の都合により、急遽変更・中止することがあります。

① 日本司法支援センター（法テラス）情報提供・弁護士による無料法律相談

サポートダイヤル
○平日　電話　面談
　午前９時～午後９時
○土曜日
　午前９時～午後５時
◆ 法的トラブル
　（☎０５７０－０７８３７４）
◆ 犯罪被害者支援
　（☎０１２０－０７９７１４）
※弁護士による無料法律相談は一定の資力以下の方が対象（予約制）

② 三重弁護士会の各種相談

⑴多重債務（個人の借金）相談
○毎週水・金曜日　面談(要予約)
　午後１時～午後３時
⑵交通事故相談
○毎週火・金曜日　面談(要予約)
　午前10時から午後0時30分
　※相談時間は１人30分以内
◆ 三重弁護士会
　（☎２２８－２２３２）

⑶高齢者のための電話相談会
○第２・４金曜日　電話
　午前１０時～正午
　高齢者（原則６５歳以上）を対象とした弁護士による電話相談
　※原則、祝日等を除く
◆ 三重弁護士会（電話相談）
　（☎２２８－３１６７）

③ 男女共同参画のための法律相談

○第２木曜日　電話(要予約)　面談(要予約)
　午前１０時～正午
　午後１時～午後３時
　離婚、親権、性差別に関することなど
○定員８人（新規相談者優先）
　※相談時間は１人30分以内
　申込締切日:相談日前週水曜日午後4時
　（定員を超える場合は抽選）
◆ 津市男女共同参画室
　（☎２２９－３１０３）

④ 行政相談

○10月３日（金） 午前９時30分～午前11時30分
　市美里庁舎２階会議室４
○10月７日（火） 午後１時30分～午後３時30分
　アスト津４階会議室４
○10月９日（木） 午後１時30分～午後３時30分
　市白山庁舎２階住民活動室
○10月９日（木） 午後１時30分～午後３時
　グリーンハウス美杉２階小研修室
○10月15日（水） 午後１時30分～午後３時30分
　久居総合福祉会館北館２階会議室
○10月20日（月） 午後１時30分～午後３時30分
　津センターパレス３階津市社会福祉協議会会議室
○10月24日（金） 午後１時30分～午後３時
　サンデルタ香良洲和室　面談
◆ 三重行政監視行政相談センター
　（☎２２７－６６６１）

⑤ 行政書士定例無料相談

○第２木曜日　電話(要予約)
　午前１０時～正午
　午後１時～午後４時
　遺言書・遺産分割協議書
　各種契約書・法人設立
　許認可申請等に関する相談　面談(要予約)
◆ 三重県行政書士会
　（☎２２６－３１３７）

⑥ 司法書士常設相談

○第１～３水曜日
　午後１時３０分～午後４時３０分
　※電話相談は午後４時まで　電話
　登記・相続・裁判手続き
　多重債務・後見制度に関する相談　面談(要予約)
予約：平日 午前10時～午後4時
◆ 三重県司法書士会
　面談予約（☎２２１－５５５３）
　電話相談（☎２７３－６３００）

⑦ 登記相談

○第４火曜日　面談(要予約)
　午後１時～午後４時
　不動産（土地・建物）の調査・測量
　表示登記・境界に関する相談
予約：平日 午前9時～午後5時
◆ 三重県土地家屋調査士会
　（☎２２７－３６１６）

⑧ 消費生活相談

○平日　電話　面談
　午前９時～正午
　午後１時～午後４時
　契約行為等に係る消費生活の相談
　※市内在住・在勤・在学の個人
◆ 津市消費生活センター
　（本庁舎３階市民交流課内）
　（☎２２９－３３１３）

⑨ フレンテみえ相談室

⑴女性のための総合相談　（☎２３３－１１３３）※予約が必要な相談は「女性のための電話相談」にて承ります。

①女性のための電話相談

相談時間／曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝：午前９時～正午	※	○	○	○	○	○	○
昼：午後１時～午後３時３０分		○	—	—	○	○	○
夜：午後５時～午後７時		—	—	○	—	—	—

電話
※月曜日が祝日の場合は朝・昼相談あり（翌、平日は休館日）

②女性のための面接相談
「①女性のための電話相談」の後に、
希望や必要に応じて相談をお受けします。
※③、④も同様
面談(要予約)

③女性の弁護士による法律相談
○第１・３土曜日　午後１時３０分～午後４時３０分　面談(要予約)
　※第３土曜日は託児あり（無料）

④女性のための臨床心理士による心理相談
○第２・４水曜日　午後１時～午後３時３０分
電話(要予約)

⑵男性のための相談　（☎２３３－１１３４）
○第１木曜日　午後５時～午後７時　電話
○第４土曜日　午前１０時～正午

⑶みえにじいろ相談～性の多様性に関する相談～　（☎２３３－１１３４）
○電話相談　第１日曜日　午後１時～午後７時　第３金曜日　午後２時～午後８時　電話
○SNSによる相談　第２金曜日　午後２時～午後８時　第４日曜日　午後１時～午後７時　SNS

◆ フレンテみえ　（☎２３３－１１３１）

⑩ 就職氷河期世代の就職相談

○平日
午前１０時～午後５時
○第１・３土曜日
午前１１時～午後５時

※概ね３５歳から５９歳の方、及びその家族

面談(要予約)

◆ マイチャレ三重（アスト津３階）（おしごと広場みえ内）（☎222－3309）

⑪ 就職出張相談

○第３火曜日
午後１時～午後４時

○相談場所　ポルタ久居１階会議室

※１５～４９歳で現在無業の方及びそのご家族・関係者

面談(要予約)

予約：平日午前9時～午後6時
◆ サポステプラス（アスト津３階）（☎271－9333）

⑫ 就職相談

○平日
午前９時～午後６時

電話 面談

※１５歳～４９歳までの無業状態にある方及びそのご家族・関係者

◆ 若者就業サポートステーション・みえ（☎271－9333）

⑬ 若者等の就職に関する相談

○平日
午前９時～午後６時
○第１・３土曜日
午前１１時～午後５時
※大学、短大、専門学校等の在学生
※現在フリーター等で安定した就職を目指している方

面談

◆ おしごと広場みえ（アスト津３階）（☎222－3309）

⑭ 学生及び未就職卒業者のための就職相談

○平日
午前９時～午後６時
毎週月曜日　午後２時～午後５時
※臨床心理士による予約相談
※大学、短大、高専、専門学校等の在学生
※留学生
※若年者で安定した就職を目指している方

◆ みえ新卒応援ハローワーク（アスト津３階）（☎229－9591）

⑮ 社会保険労務士による労働相談

○毎週水曜日
午後１時～午後４時

電話 面談(要予約)

予約：平日 午前9時～午後5時
◆ 三重県社会保険労務士会総合労働相談所（☎228－6064）

⑯ 労働相談

⑴労働相談
○月・水・金曜日
午前９時～午後５時
○火・木曜日
午前９時～午後７時

電話 面談

⑵弁護士相談
○第２金曜日
午後１時～午後４時
※電話による予約制
（2日前までに）

面談(要予約)

予約：平日 相談受付時間内
◆ 三重県労働相談室（☎213－8290）

⑰ メンタルヘルス相談

○第２金・第４水曜日
午後６時～午後７時
午後７時～午後８時

面談(要予約)

○相談場所　サン・ワーク津
※市内に在住または在勤する勤労者

※津市ＨＰメンタルヘルス相談申込フォームより予約

◆ 津市商業振興労政課（☎229－3114）

⑱ カウンセラー相談

○第１～４火曜日
午後１時～午後６時
○第３金曜日
午後５時～午後7時

面談 電話

○相談場所　本庁舎３階相談室

※相談時間は1人50分以内
※市内に在住する人
※予約優先

予約：平日 午前8時30分～午後5時15分
◆ 津市男女共同参画室（☎229－3103）

⑲ 犯罪被害者のための相談

○平日
午前１０時～午後４時

※相談内容に応じて、必要な方には、カウンセリング・法律相談を案内します。

電話 メール 面談(要予約)

◆ みえ犯罪被害者総合支援センター（☎221－7830）

⑳ 性犯罪・性暴力被害者のための相談

○平日
午前９時～午後５時

※相談内容に応じて、必要な方には、カウンセリング・法律相談を案内します。

SNS メール 電話 面談(要予約)

◆ みえ性暴力被害者支援センター「よりこ」（☎253－4115）（#8891）

㉑ 人権相談

○平日
午前８時３０分～午後５時１５分

・みんなの人権１１０番（☎0570－003－110）
インターネット人権相談
SNS（LINE）人権相談
※詳細は法務省のホームページ若しくは以下の電話番号へ直接お問い合わせください。

電話 面談 メール SNS

◆ 津地方法務局人権擁護課（☎228－4193）

㉒ こどもの相談（家庭児童相談）

○平日
午前９時～午後５時

電話 面談

こどもの心身の発達・家族関係・生活習慣のしつけ・こどもを取り巻く環境等、子育てでお困りの方

◆ 津市こども家庭センター（☎229－7830）

㉓ 女性相談

○平日
午前９時～午後５時

電話 面談

DV・離婚など女性が抱えるさまざまな問題に関する相談

◆ 女性相談室（本庁舎１階）（☎229－3400）

㉔ こころとからだの健康相談・子育てなどの相談

○平日
午前9時～午後5時

電話 面談(要予約)

中央保健センター	☎ 229-3164
久居保健センター	☎ 255-8864
河芸保健センター	☎ 245-1212
芸濃保健センター	☎ 266-2520
美里保健センター	☎ 279-8128
安濃保健センター	☎ 268-5800
香良洲保健センター	☎ 292-4183
一志保健センター	☎ 295-0112
白山保健センター	☎ 262-7294
美杉保健センター	☎ 272-8089

※都合により、他のセンターをご案内する場合があります。

令和７年１０月の無料相談（詳しくは、２・３ページの各番号をご覧ください）

			1	2	3	4
			水	木	金	土
※平日毎日開催は以下のとおり。 ①、⑧、⑨(1)電話相談・面接相談（月曜日が休館日）、 ⑩、⑫、⑬、⑭、⑯(1)、⑲、⑳、㉑、㉒、㉓、㉔			②(1)多重債務（個人の借金）相談（三重弁護士会） ⑥司法書士常設相談（三重県司法書士会） ⑮社会保険労務士による労働相談（三重県社会保険労務士会）	⑨(2)男性のための相談（フレンテみえ）	②(1)多重債務（個人の借金）相談（三重弁護士会） ②(2)交通事故相談（三重弁護士会） ④行政相談（市美里庁舎2階会議室4）	⑨(1)女性の弁護士による法律相談（フレンテみえ）
5	6	7	8	9	10	11
日	月	火	水	木	金	土
⑨(3)みえにじいろ相談～性の多様性に関する相談～（フレンテみえ）		②(2)交通事故相談（三重弁護士会） ④行政相談（アスト津4階会議室4） ⑱カウンセラー相談（本庁舎3階）	②(1)多重債務（個人の借金）相談（三重弁護士会） ⑥司法書士常設相談（三重県司法書士会） ⑨(1)女性のための臨床心理士による心理相談（フレンテみえ） ⑮社会保険労務士による労働相談（三重県社会保険労務士会）	③男女共同参画のための法律相談（本庁舎3階） ④行政相談（市白山庁舎2階住民活動室） ④行政相談（グリーンハウス美杉2階小研修室） ⑤行政書士定例無料相談（三重県行政書士会）	②(1)多重債務（個人の借金）相談（三重弁護士会） ②(2)交通事故相談（三重弁護士会） ②(3)高齢者のための電話相談会（三重弁護士会） ⑨(3)みえにじいろ相談～性の多様性に関する相談～（フレンテみえ） ⑯(2)弁護士相談（三重県労働相談室） ⑰メンタルヘルス相談（サン・ワーク津）	
12	13	14	15	16	17	18
日	月、祝	火	水	木	金	土
		②(2)交通事故相談（三重弁護士会） ⑱カウンセラー相談（本庁舎3階）	②(1)多重債務（個人の借金）相談（三重弁護士会） ④行政相談（久居総合福祉会館北館2階会議室） ⑥司法書士常設相談（三重県司法書士会） ⑮社会保険労務士による労働相談（三重県社会保険労務士会）		②(1)多重債務（個人の借金）相談（三重弁護士会） ②(2)交通事故相談（三重弁護士会） ⑨(3)みえにじいろ相談～性の多様性に関する相談～（フレンテみえ） ⑱カウンセラー相談（本庁舎3階）	⑨(1)女性の弁護士による法律相談（フレンテみえ）
19	20	21	22	23	24	25
日	月	火	水	木	金	土
	④行政相談（津センターパレス3階津市社会福祉協議会会議室）	②(2)交通事故相談（三重弁護士会） ⑪就職出張相談（サポステプラス） ⑱カウンセラー相談（本庁舎3階）	②(1)多重債務（個人の借金）相談（三重弁護士会） ⑨(1)女性のための臨床心理士による心理相談（フレンテみえ） ⑮社会保険労務士による労働相談（三重県社会保険労務士会） ⑰メンタルヘルス相談（サン・ワーク津）		②(1)多重債務（個人の借金）相談（三重弁護士会） ②(2)交通事故相談（三重弁護士会） ②(3)高齢者のための電話相談会（三重弁護士会） ④行政相談（サンデルタ香良洲和室）	⑨(2)男性のための相談（フレンテみえ）
26	27	28	29	30	31	
日	月	火	水	木	金	
⑨(3)みえにじいろ相談～性の多様性に関する相談～（フレンテみえ）		②(2)交通事故相談（三重弁護士会） ⑦登記相談（土地家屋調査士会） ⑱カウンセラー相談（本庁舎3階）	②(1)多重債務（個人の借金）相談（三重弁護士会） ⑮社会保険労務士による労働相談（三重県社会保険労務士会）		②(1)多重債務（個人の借金）相談（三重弁護士会） ②(2)交通事故相談（三重弁護士会）	