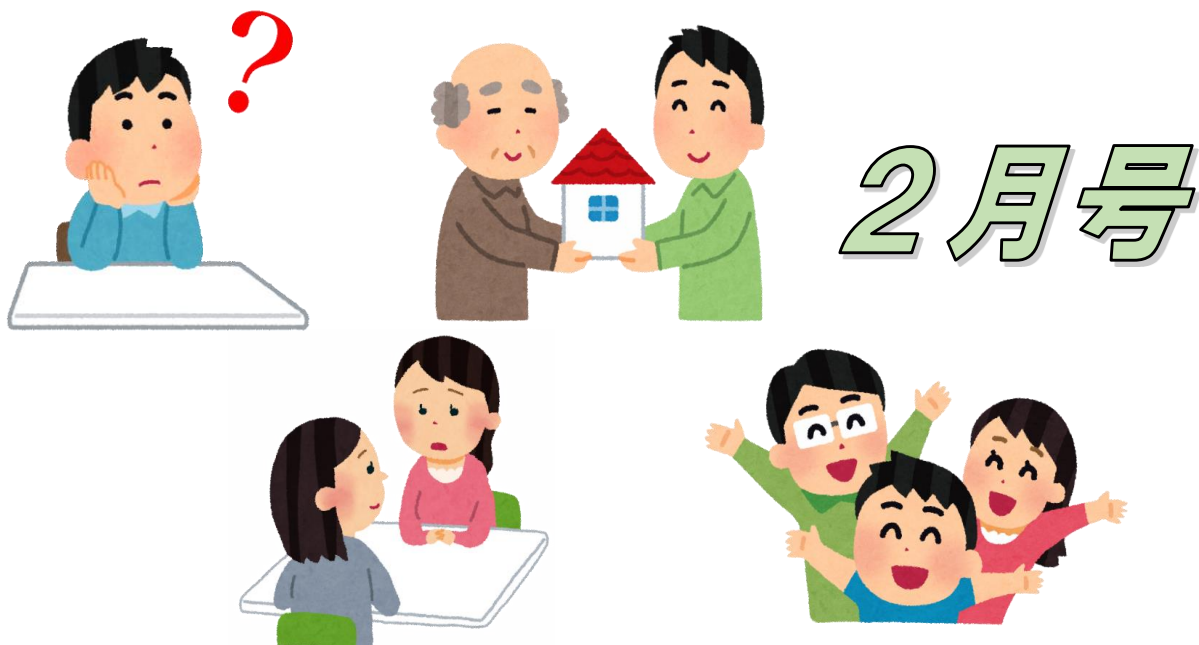


# 悩まないで、まずは相談を!!

津市内の無料相談窓口のご案内と相談カレンダー'26



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）<br>情報提供・弁護士による無料法律相談                                                                                                                                  |  | ② 三重弁護士会の各種相談                                                                                                                                                                   |  |
| サポートダイヤル<br>○平日<br>午前9時～午後9時<br>○土曜日<br>午前9時～午後5時<br>◆ 法的トラブル<br>（☎0570-078374）<br>◆ 犯罪被害者支援<br>（☎0120-079714）<br>※弁護士による無料法律相談は一定の<br>資力以下の方が対象（予約制）                    |  | (1)多重債務（個人の借金）相談<br>○毎週水・金曜日<br>午後1時～午後3時<br>(2)交通事故相談<br>○毎週火・金曜日<br>午前10時から午後0時30分<br>※相談時間は1人30分以内<br>◆ 三重弁護士会<br>（☎228-2232）                                                |  |
| 電話<br>面談                                                                                                                                                                 |  | 面談(要予約)<br>面談(要予約)                                                                                                                                                              |  |
| ③ 男女共同参画のための法律相談                                                                                                                                                         |  | ④ 行政相談                                                                                                                                                                          |  |
| ○第2木曜日<br>午前10時～正午<br>午後1時～午後3時<br>離婚、親権、性差別に関する事など<br>○定員8人（新規相談者優先）<br>※相談時間は1人30分以内<br>※市内に在住する人<br>申込締切日:相談日前週水曜日午後4時<br>（定員を超える場合は抽選）<br>◆ 津市男女共同参画室<br>（☎229-3103） |  | ○2月3日（火） 午後1時30分～午後3時30分<br>アスト津4階会議室4<br>○2月9日（月） 午後1時30分～午後3時30分<br>久居総合福祉会館北館2階会議室<br>○2月16日（月） 午後1時30分～午後3時30分<br>津センターバレス3階津市社会福祉協議会会議室<br>◆ 三重行政監視行政相談センター<br>（☎227-6661） |  |
| 電話(要予約)<br>面談(要予約)                                                                                                                                                       |  | 面談                                                                                                                                                                              |  |
| ⑥ 司法書士常設相談                                                                                                                                                               |  | ⑦ 土地家屋調査士登記相談                                                                                                                                                                   |  |
| ○第1～3水曜日<br>午後1時30分～午後4時30分<br>※電話相談は午後4時まで<br>登記・相続・裁判手続き<br>多重債務・後見制度に関する相談<br>予約：平日 午前10時～午後4時<br>◆ 三重県司法書士会<br>面談予約（☎221-5553）<br>電話相談（☎273-6300）                    |  | ○第4火曜日<br>午後1時～午後4時<br>不動産（土地・建物）の調査・測量<br>表示登記・境界に関する相談<br>予約：平日 午前9時～午後5時<br>◆ 三重県土地家屋調査士会<br>（☎227-3616）                                                                     |  |
| 電話<br>面談(要予約)                                                                                                                                                            |  | 面談(要予約)                                                                                                                                                                         |  |
| ⑧ 消費生活相談                                                                                                                                                                 |  | ⑤ 行政書士定例無料相談                                                                                                                                                                    |  |
| ○平日<br>午前9時～正午<br>午後1時～午後4時<br>契約行為等に係る消費生活の相談<br>※市内在住・在勤・在学の個人<br>◆ 津市消費生活センター<br>（本庁舎3階市民交流課内）<br>（☎229-3313）                                                         |  | ○第2木曜日<br>午前10時～正午<br>午後1時～午後4時<br>遺言書・遺産分割協議書<br>各種契約書・法人設立<br>許認可申請等に関する相談<br>◆ 三重県行政書士会<br>（☎226-3137）                                                                       |  |
| 電話<br>面談                                                                                                                                                                 |  | 電話(要予約)<br>面談(要予約)                                                                                                                                                              |  |
| ⑨ フレンテみえ相談室                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                 |  |
| (1)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                                                                                                                                                              |  | ○                                                                                                                                                                               |  |
| ※                                                                                                                                                                        |  | ○                                                                                                                                                                               |  |
| ※月曜日が祝日の場合は朝・昼相談あり（翌、平日は休館日）                                                                                                                                             |  | 電話                                                                                                                                                                              |  |
| ③女性の弁護士による法律相談                                                                                                                                                           |  | ②女性のための面接相談                                                                                                                                                                     |  |
| ○第1・3土曜日 午後1時30分～午後4時30分<br>※第3土曜日は託児あり（無料）                                                                                                                              |  | 「①女性のための電話相談」の後に、<br>希望や必要に応じて相談をお受けします。<br>※③、④も同様<br>面談(要予約)                                                                                                                  |  |
| 面談(要予約)                                                                                                                                                                  |  | ④女性の臨床心理士による心理相談                                                                                                                                                                |  |
| (2)男性のための電話相談 （☎233-1134）                                                                                                                                                |  | ○第2・4水曜日 午後1時～午後3時30分                                                                                                                                                           |  |
| ○第1木曜日 午後5時～午後7時                                                                                                                                                         |  | 電話(要予約)                                                                                                                                                                         |  |
| ○第4土曜日 午前10時～正午                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                 |  |
| (3)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）                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                 |  |

|                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>⑩ 就職氷河期世代の就職相談</div> <div>○平日<br/>午前9時～午後6時<br/>○第1・3土曜日<br/>午前10時～午後5時<br/><br/>※概ね35歳から59歳の方、及びその家族<br/><br/>面談(要予約)</div> <div>◆ マイチャレ三重（アスト津3階）<br/>（おしごと広場みえ内）<br/>☎222-3309</div>                                | <div>⑪ 就職出張相談</div> <div>○第3火曜日<br/>午後1時～午後4時<br/><br/>○相談場所 ポルタ久居1階会議室<br/><br/>※15～49歳で現在無業の方及びそのご家族・関係者<br/><br/>面談(要予約)</div> <div>予約：平日午前9時～午後6時<br/>◆ 若者就業サポートステーション・みえ<br/>☎271-9333</div> | <div>⑫ 就職相談</div> <div>○平日<br/>午前9時～午後6時<br/><br/>電話 面談(要予約)<br/><br/>※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<br/><br/>◆ 若者就業サポートステーション・みえ<br/>☎271-9333</div>                                                                                                                                                                                                                          | <div>⑬ 若者等の就職に関する相談</div> <div>○平日<br/>午前9時～午後6時<br/>○第1・3土曜日<br/>午前10時～午後5時<br/>※大学、短大、専門学校等の在学生<br/>※現在フリーター等で安定した就職を目指している方<br/><br/>面談(要予約)</div> <div>◆ おしごと広場みえ<br/>（アスト津3階）<br/>☎222-3309</div>                    |
| <div>⑭ 学生及び未就職卒業者のための就職相談</div> <div>○平日<br/>午前9時～午後6時<br/>毎週月曜日 午後2時～午後5時<br/>※臨床心理士による予約相談<br/>※大学、短大、高専、専門学校等の在学生<br/>※留学生<br/>※若年者で安定した就職を目指している方<br/><br/>◆ みえ新卒応援ハローワーク<br/>（アスト津3階）<br/>☎229-9591</div>              | <div>⑮ 社会保険労務士による労働相談</div> <div>○毎週水曜日<br/>午後1時～午後4時<br/><br/>電話 面談(要予約)</div> <div>予約：平日 午前9時～午後5時<br/>◆ 三重県社会保険労務士会総合労働相談所<br/>☎228-6064</div>                                                 | <div>⑯ 労働相談</div> <div>(1)労働相談<br/>○月・水・金曜日<br/>午前9時～午後5時<br/>○火・木曜日<br/>午前9時～午後7時<br/>○第2金曜日<br/>午後1時～午後4時<br/>※電話による予約制（2日前までに）<br/>電話 面談 面談(要予約)<br/>予約：平日 相談受付時間内<br/>◆ 三重県労働相談室<br/>☎213-8290</div> <div>(2)弁護士相談<br/>面談(要予約)</div>                                                                                                                                       | <div>⑰ メンタルヘルス相談</div> <div>○第2金・第4水曜日<br/>午後6時～午後7時<br/>午後7時～午後8時<br/><br/>面談(要予約)</div> <div>○相談場所 サン・ワーク津<br/>※市内に在住または在勤する勤労者<br/>※津市HPメンタルヘルス相談申込フォームより予約<br/><br/>◆ 津市商業振興労政課<br/>☎229-3114</div>                   |
| <div>⑱ カウンセラー相談</div> <div>○第1～4火曜日<br/>午後1時～午後6時<br/>○第3金曜日<br/>午後5時～午後7時<br/><br/>面談 電話<br/><br/>○相談場所 本庁舎3階相談室<br/><br/>※相談時間は1人50分以内<br/>※市内に在住する人<br/>※予約優先<br/>予約：平日 午前8時30分～午後4時<br/>◆ 津市男女共同参画室<br/>☎229-3103</div> | <div>⑲ 犯罪被害者のための相談</div> <div>○平日<br/>午前10時～午後4時<br/><br/>※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。<br/><br/>電話 メール 面談(要予約)</div> <div>◆ みえ犯罪被害者総合支援センター<br/>☎221-7830</div>                           | <div>⑳ 性犯罪・性暴力被害者のための相談</div> <div>○平日<br/>午前9時～午後5時<br/><br/>※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。<br/><br/>SNS メール 電話 面談(要予約)<br/><br/>◆ みえ性暴力被害者支援センター「よりこ」<br/>☎253-4115<br/>#8891</div>                                                                                                                                                                                    | <div>㉑ 人権相談</div> <div>○平日<br/>午前8時30分～午後5時15分<br/><br/>・みんなの人権110番<br/>☎0570-003-110<br/>インターネット人権相談 電話<br/>LINEじんげん相談 面談<br/>※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。 メール<br/>LINE<br/>◆ 津地方法務局人権擁護課<br/>☎228-4193</div> |
| <div>㉒ こどもの相談（家庭児童相談）</div> <div>○平日<br/>午前8時45分～午後4時<br/><br/>電話 面談<br/><br/>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<br/><br/>◆ 津市子ども家庭センター<br/>☎229-7830</div>                                                      | <div>㉓ 女性相談</div> <div>○平日<br/>午前9時～午後4時<br/><br/>電話 面談<br/><br/>DV・離婚など女性が抱えるさまざまな問題に関する相談<br/><br/>◆ 女性相談室（本庁舎1階）<br/>☎229-3400</div>                                                           | <div>㉔ こころとからだの健康相談・子育てなどの相談</div> <div>○平日<br/>午前9時～午後5時<br/><br/>電話 面談(要予約)<br/><br/>中央保健センター ☎ 229-3164<br/>久居保健センター ☎ 255-8864<br/>河芸保健センター ☎ 245-1212<br/>芸濃保健センター ☎ 266-2520<br/>美里保健センター ☎ 279-8128<br/>安濃保健センター ☎ 268-5800<br/>香良洲保健センター ☎ 292-4183<br/>一志保健センター ☎ 295-0112<br/>白山保健センター ☎ 262-7294<br/>美杉保健センター ☎ 272-8089<br/><br/>※都合により、他のセンターをご案内する場合があります。</div> |                                                                                                                                                                                                                           |

令和8年2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<br>日                            | 2<br>月                      | 3<br>火                                                               | 4<br>水                                                                                                          | 5<br>木                                          | 6<br>金                                                                                                                                                         | 7<br>土                    |
|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| ⑨(3)みえにじいろ相談～性の多様性に関する相談～（フレんてみえ） |                             | ②(2)交通事故相談（三重弁護士会）<br>④行政相談（アスト津4階会議室4）<br>⑩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）<br>⑥司法書士常設相談（三重県司法書士会）<br>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)男性のための電話相談（フレんてみえ）                          | ②(1)多重債務（個人の借金）相談（三重弁護士会）<br>②(2)交通事故相談（三重弁護士会）                                                                                                                | ⑨(1)女性の弁護士による法律相談（フレんてみえ） |
| 8<br>日                            | 9<br>月                      | 10<br>火                                                              | 11<br>水、祝                                                                                                       | 12<br>木                                         | 13<br>金                                                                                                                                                        | 14<br>土                   |
|                                   | ④行政相談（久居総合福祉会館北館2階会議室）      | ②(2)交通事故相談（三重弁護士会）<br>⑩カウンセラー相談（本庁舎3階）                               | ⑨(1)女性の臨床心理士による心理相談（フレんてみえ）                                                                                     | ③男女共同参画のための法律相談（本庁舎3階）<br>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）<br>②(2)交通事故相談（三重弁護士会）<br>②(3)高齢者のための電話相談会（三重弁護士会）<br>⑨(3)みえにじいろ相談～性の多様性に関する相談～（フレんてみえ）<br>⑯(2)弁護士相談（三重県労働相談室）<br>⑰メンタルヘルス相談（サン・ワーク津） |                           |
| 15<br>日                           | 16<br>月                     | 17<br>火                                                              | 18<br>水                                                                                                         | 19<br>木                                         | 20<br>金                                                                                                                                                        | 21<br>土                   |
|                                   | ④行政相談（津センターバレス3階社会福祉協議会会議室） | ②(2)交通事故相談（三重弁護士会）<br>⑪就職出張相談（若者就業サポートステーション・みえ）<br>⑩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）<br>⑥司法書士常設相談（三重県司法書士会）<br>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）<br>②(2)交通事故相談（三重弁護士会）<br>⑨(3)みえにじいろ相談～性の多様性に関する相談～（フレんてみえ）<br>⑩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（フレんてみえ） |
| 22<br>日                           | 23<br>月、祝                   | 24<br>火                                                              | 25<br>水                                                                                                         | 26<br>木                                         | 27<br>金                                                                                                                                                        | 28<br>土                   |
| ⑨(3)みえにじいろ相談～性の多様性に関する相談～（フレんてみえ） |                             | ②(2)交通事故相談（三重弁護士会）<br>⑦土地家屋調査士登記相談（三重県土地家屋調査士会）<br>⑩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）<br>⑨(1)女性の臨床心理士による心理相談（フレんてみえ）<br>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）<br>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）<br>②(2)交通事故相談（三重弁護士会）<br>②(3)高齢者のための電話相談会（三重弁護士会）                                                                                    | ⑨(2)男性のための電話相談（フレんてみえ）    |
|                                   |                             |                                                                      |                                                                                                                 |                                                 |                                                                                                                                                                |                           |
|                                   |                             |                                                                      |                                                                                                                 |                                                 |                                                                                                                                                                |                           |
|                                   |                             |                                                                      |                                                                                                                 |                                                 |                                                                                                                                                                |                           |
|                                   |                             |                                                                      |                                                                                                                 |                                                 |                                                                                                                                                                |                           |

※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)、⑰、⑱、⑲、⑳、㉑、㉒、㉓、㉔