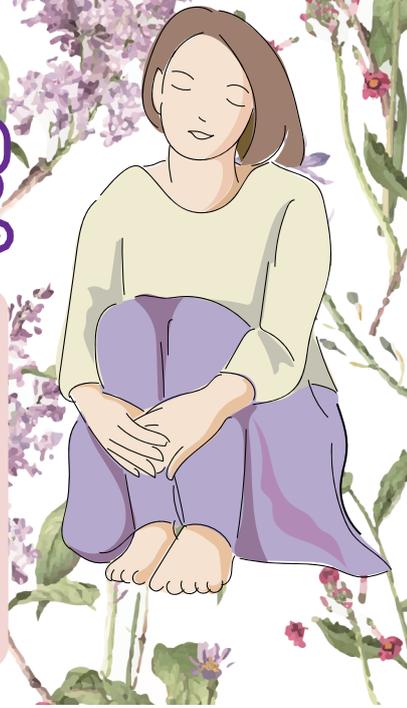


# つくば市 女性のための相談室

ひとりで悩まず、  
いっしょに考えてみませんか。

DV（夫やパートナーからの暴力）、夫婦・家族の問題、生き方など女性をとりまく様々な悩みについて、電話か面談のいずれかの方法でご相談いただけます。秘密は厳守いたします。



## 電話相談

予約不要です

**【相談専用電話】 029-856-5630**

毎週月曜日 10:00～16:00（祝日及び年末年始を除く）

- 相談時間はお一人 50 分です。
- 女性相談支援員が電話で相談をお受けします。
- 相談は無料ですが、通話料はご負担いただきます。



## 面談相談

予約制です

**【予約専用電話】 029-854-8515**

月～金曜日 8:45～16:30（祝日及び年末年始を除く）

- 「一般相談」、「心と生き方相談」、「法律相談」の3つの相談があります。
- 「心と生き方相談」「法律相談」は「一般相談」または「電話相談」を受けた後、ご予約をお受けします。



### 一般相談

毎週火・金曜日  
10:00～16:00  
（祝日及び年末年始を除く）

- 相談時間はお一人 50 分です。
- 女性相談支援員が対応します。

### 心と生き方相談

毎週水曜日  
10:00～16:00  
（祝日及び年末年始を除く）

- 相談時間はお一人 50 分です。
- 女性相談員が継続的に対応します。

### 法律相談

毎月第2・4木曜日  
13:30～16:00  
（祝日及び年末年始を除く）

- 相談時間はお一人 30 分です。  
（お一人年度内一回まで）
- 女性弁護士が対応します。

電話相談・面談予約以外の  
お問い合わせ先

つくば市 市長公室 ダイバーシティ推進室

電話番号 029-883-1111（代表） 受付時間 8:45～16:30

つくば市

予約不要・相談無料

# 男性のための電話相談

一人で悩まず、  
一緒に考えませんか？

夫婦、家族、職場などの人間関係や、生き方などのお悩みについて、男性の相談員がお話を伺います。秘密は厳守しますので、お一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

## ◇令和7年度 相談日時(下半期)◇

2025年

11/13(木)  
18:00~20:30

2026年

1/8(木)  
18:00~20:30

3/12(木)  
18:00~20:30

※相談日時以外は相談できません。



### 対象

つくば市在住・在勤・在学の男性

### 相談専用電話番号

029-883-1188

※相談日時以外はつながりません。  
※通話料は相談者の負担となります。



お問い合わせ先

つくば市 市長公室 ダイバーシティ推進室  
☎029-883-1111(代表)  
受付時間 8:45~16:30

市役所以外の  
相談窓口があります。  
詳しくはこちらをご覧ください  
→ →



困っていること、悩んでいること…  
一人で抱えず頼ってください。

# その他の相談窓口

相談窓口

問合わせ先

相談時間

実施体

## 総合相談（不安や困りごとがあればこちらへ）

県民安心センター  
総合相談

☎ 029-301-9110

月曜日～金曜日  
9:00～17:00  
※祝日、年末年始を除く

茨城県警察

よりそいホットライン  
◇電話相談・チャット相談あり



フリーダイヤル  
☎ 0120-279-338

☎ の場合…24時間受付

☎ の場合…  
困りごとなんでもチャット相談  
<https://comarigoto.jp/>

☎ の場合…  
毎日16:00～22:00

（一社）  
社会的包摂  
サポート  
センター

## 消費生活関係（契約のトラブルや多重債務などで困ったときはこちらへ）

つくば市消費生活相談  
◇面談相談・電話相談あり

☎ 029-861-1333

月曜日～金曜日  
9:00～12:00  
13:00～16:00  
※祝日、年末年始を除く

つくば市  
消費生活  
センター

## 労働関係（職場のトラブルで悩んでいたらこちらへ）

いばらき  
労働相談センター

◇面談相談・電話相談・メール相談あり

【要予約】



☎ 029-233-1560

✉ [rodosodan@pref.ibaraki.lg.jp](mailto:rodosodan@pref.ibaraki.lg.jp)

※面談相談についてはHPをご覧ください。

月曜日～金曜日  
9:00～19:00

第2・4 土曜日  
9:00～15:00

茨城県

