

## 生活困窮に関する悩み

- 燕市社会福祉課  
月～金（祝日除く）8：30～17：15  
☎0256-77-8173

## 仕事でのメンタルヘルス相談

- 三条地域産業保健センター  
月～金（祝日除く）9：00～17：00  
☎0256-46-0765

## 若者の就労支援に関する相談

- 三条地域若者サポートステーション  
対象：15～49歳の仕事に就いていない人とその保護者  
月～金（祝日除く）10：00～17：00  
第2・第4土曜日 10：00～15：00  
☎0256-32-3374

- ※ 燕サテライト（燕市の会場で相談できます）  
毎週火曜日・木曜日 13：30～15：30  
連絡は上記の三条サポステへ（要予約）

## 生活に関する相談（労働・金融・家庭など）

- 新潟県ライフサポートセンター  
月～金（祝日除く）10：00～16：00  
☎0258-86-8898
- 多重債務相談窓口  
（財務省関東財務局 新潟財務事務所）  
月～金（祝日除く）8：30～12：00、13：00～16：30  
☎025-281-7508

## 高齢者の暮らしに関する相談

- 燕市地域包括支援センターおおまがり  
☎0256-61-6165
- 燕市地域包括支援センターさわたり  
☎0256-62-2900
- 燕市吉田地区地域包括支援センター  
☎0256-94-7676
- 燕市分水地区地域包括支援センター  
☎0256-97-7113

## 女性の悩み相談（DV・セクハラ・家庭など）

- 新潟県女性福祉相談所  
月～金（祝日除く）8：30～17：15  
☎025-381-1111
- 女性の人権ホットライン  
月～金（祝日除く）8：30～17：15  
☎0570-070-810
- 燕市女性のための総合相談窓口  
予約受付：月～金（祝日除く）8：30～17：15  
☎0256-92-2121（予約専用・燕市地域振興課）  
※日程は、広報つばめに掲載されます。

## 各種法律相談全般

- 法テラス新潟  
電話相談：月～金（祝日除く）9：00～17：00  
予約面談：月～金（祝日除く）13：00～16：00  
☎0570-078328  
※予約面談の対象は、経済的にお困りの方
- 新潟県司法書士会総合相談センター  
月～金（祝日除く）  
10：00～12：00、13：00～16：00  
☎025-240-7867
- 燕市や燕市社会福祉協議会の無料法律相談（予約制）の日程は、広報つばめに掲載されます。
  - ・市民課 ☎0256-77-8107
  - ・燕市社会福祉協議会 ☎0256-78-7866
- 燕商工会議所、吉田商工会、分水商工会での無料法律相談は、下記にお問い合わせください。
  - ・燕商工会議所 ☎0256-63-4116
  - ・つばめ商工会(吉田本所) ☎0256-93-2609
  - ・つばめ商工会(分水支所) ☎0256-97-2181※令和6年4月1日に吉田商工会と分水商工会は合併しつばめ商工会（吉田本所）、つばめ商工会（分水支所）となりました。
- 無料司法書士相談（予約制）の日程は、広報つばめに掲載されます。



## 障がいに関する相談

- 相談支援事業所 はばたき  
月～金（祝日除く）8：30～17：15  
☎0256-64-7738
- 地域生活支援センター やすらぎ  
月～金（祝日除く）8：30～17：15  
☎0256-94-7486
- 相談支援事業所 ひまわり  
月～金（祝日除く）8：30～17：30  
☎0256-77-6001
- 相談支援事業所 つばくろ  
月～金（祝日除く）8：30～17：30  
☎0256-61-6060
- 相談支援センター アリス  
月～金（祝日除く）8：45～17：30  
☎0256-66-0017
- つばめ療育館  
月～金（祝日、お盆除く）9：00～17：00  
☎0256-47-4113
- 燕市社会福祉課  
（燕市障がい者基幹相談支援センター）  
月～金（祝日除く）8：30～17：15  
☎0256-77-8171



電話で相談しづらい方には、LINE  
などのSNSでも相談ができます。

### ◎SNS 自殺相談

燕市健康・医療・子育てLINEを友だち追加すると  
リッチメニューからNPO法人ライフリンクの  
SNS相談「生きづらびっと」が簡単に利用できます



※二次元コードを読み込んで友だち  
追加後、トーク画面に移動。  
うさぎのアイコンをタッチする  
と相談画面になります

◎厚生労働省では  
電話相談以外の  
相談窓口を紹介  
しています



◎燕市ホームページ  
こころの健康づくり  
に関する情報を発信  
しています



発行：燕市健康福祉部健康づくり課  
☎0256-77-8182

発行日：令和6年4月

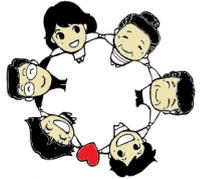
## 一人で悩んでいませんか？

# こころの相談窓口 ご案内

来所相談を行う窓口では事前連絡が必要な場合  
がありますので、各所にお問い合わせください。

### こころの健康・悩みの相談

- 燕市保健センター  
月～金（祝日除く）8：30～17：15  
☎0256-93-5461
- 新潟県精神保健福祉センター  
月～金（祝日除く）8：30～17：00  
☎025-280-0113  
☎025-284-1001（ひきこもり相談ダイヤル）
- 三条地域振興局健康福祉環境部  
月～金（祝日除く）8：30～17：15  
☎0256-36-2363
- 新潟県こころの相談ダイヤル  
毎日24時間  
☎0570-783-025



燕市

### こころの健康・悩みの相談

- 新潟いのちの電話  
毎日24時間  
☎025-288-4343
- 自殺予防いのちの電話 フリーダイヤル  
毎日16：00～21：00、毎月10日8：00～翌11日8：00  
☎0120-783-556
- 中越地域 いのちとこころの支援センター  
月～金（祝日除く）8：30～17：15  
☎0258-88-0070

### 緊急の精神科医療の相談

- 新潟県精神医療相談窓口  
夜間：平日・休日を問わず17：00～翌朝8：30  
休日：土曜・日曜、祝日の8：30～17：00  
☎0258-24-1510  
※すでに精神科・心療内科の治療を受けている方は、  
まず、かかりつけの医療機関へ相談してください。

### こどもの虐待に関する相談

- 新潟県中央児童相談所  
月～金（祝日除く）8：30～17：15  
☎025-381-1111
- 燕市子育て応援課  
月～金（祝日除く）8：30～17：15  
☎0256-77-8105
- 児童相談所虐待対応ダイヤル「189」  
毎日24時間  
☎189

### こどもの悩み相談（いじめ・不登校・ひきこもりなど）

- チャイルドライン（18歳までのこどもがかけるでんわ）  
毎日16：00～21：00  
（※12/29～1/3は休みです。  
詳しくは右の二次元コードからご覧ください。）  
☎0120-99-7777
- 燕スマイル・サポート・ステーション  
対象：小学生から39歳の本人またはその家族  
月～金（祝日除く）8：30～17：15  
☎0256-77-8308（電話・メールまたは、来所相談）  
メールアドレス smasta18@docomo.ne.jp
- 新潟県いじめ不登校等相談電話（毎日24時間）  
☎025-285-1212  
メールアドレス ijime@mailsoudan.org
- いじめ・不登校等悩みごと相談テレフォン（県立教育センター）  
月～金（祝日除く）9：10～16：00  
☎025-263-4737



### 妊娠・子育ての相談

妊娠からの子育て相談コーナー、燕市保健センター、市立の  
各幼稚園、保育園、こども園、子育て支援センターで子育て  
に関する相談を随時受け付けています。

- 新潟県助産師会  
（妊娠に関する相談）  
月～土（祝日除く）19：00～21：00  
☎050-3146-9989



つばめ子育てガイド