



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)10:00～15:00
☎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

三条地域若者
サポートステーション
燕サテライト 毎週火・木曜日13:30～15:30
(燕市の会場で相談できます)
連絡は上記の三条サポステへ
(要予約)



各種法律相談全般

法テラス新潟 相談日:月～金(祝日除く)
13:00～16:00
電話予約:月～金(祝日除く)
9:00～17:00
☎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。

- ・燕市市民課 ☎0256-77-8107
- ・燕市社会福祉協議会 ☎0256-78-7866

●燕商工会議所、つばめ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

●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。



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



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)9:30～18:00
☎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)9:00～17:30
☎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

燕市ホームページにて、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7年3月

困りごと・悩みごと

相談窓口の ご案内



こころの健康、生活、就労、子育て、介護、
福祉など様々な困りごと・悩みごとを相談
できる窓口があります。



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
(ひきこもり相談ダイヤル)
☎025-284-1001

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
8:30～17:00
☎0258-24-1510



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



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



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さいまでのこどもがかけるとんわ)

まいにち毎日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
メール相談:月～金(祝日除く)8:30～17:15
メールアドレス
ijime@mailsoundan.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・子育てに関する相談

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

●妊娠からの子育て相談コーナー、燕市保健センター、燕市立の各保育園、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。



▲つばめ子育てガイド



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

みんなの人権110番 月～金(祝日除く)8:30～17:15
☎0570-003-110
音声ガイダンスに従い、1番を入力すると、女性相談につながります。
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。

燕市女性のための総合相談窓口



電話以外の相談窓口

●NPO法人ライフリンク「生きづらびっと」

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「まもろうよこころ」SNSを利用した相談窓口の紹介ページです。

