

仕事でのメンタルヘルス相談

三條地域 産業保健センター	月～金(祝日除く) 10:00～15:00 ☎0256-46-0765 燕市・三條市・加茂市・見附市・田上町・弥彦村に所在のある事業場が対象
------------------	--

若者の就労支援に関する相談

三條地域若者 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
----------------------	---

三條地域若者 サポートステーション 燕サテライト (燕市の会場で相談できます)	毎週火・木曜日 13:30～15:30 連絡は上記の三條サポステへ (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 お困りの人
--------	---

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(燕地区)	月～金(祝日除く) 8:30～17:15 ☎0256-64-7738
----------------------	---------------------------------------

相談支援センター アリス(燕地区)	月～金(祝日除く) 8:45～17:30 ☎0256-66-0017
----------------------	---------------------------------------

地域生活支援センター やすらぎ(吉田地区)	月～金(祝日除く) 8:30～17:15 ☎0256-94-7486
--------------------------	---------------------------------------

相談支援事業所 ひまわり(吉田地区)	月～金(祝日除く) 8:30～17:30 ☎0256-77-6001
-----------------------	---------------------------------------

相談支援事業所 つばくろ(分水地区)	月～金(祝日除く) 8:30～17:30 ☎0256-61-6060
-----------------------	---------------------------------------

つばめ療育館 (児童のみ、燕・分水地区)	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8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
相談専用電話 ☎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

電話以外のこころの相談窓口

●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。

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 毎日16:00～21:00
※12/29～1/3は休みです。詳しくは二次元コードをご覧ください。
☎0120-99-7777



▲チャイルドライン

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
電話・メールまたは、来所相談 ☎0256-77-8308
メールアドレス smasta18@docomo.ne.jp



◀燕スマイル・サポート・ステーションメール

24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310
(なやみ言おう) 毎日24時間

新潟県いじめ・ふとうこう等相談電話・メール 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@mailssoudan.org



◀新潟県いじめ・ふとうこう等相談メール

いじめ・ふとうこう等なやみごと相談テレフォン 月～金(祝日除く)9:10～16:00
☎025-263-4737
県立教育センター

妊娠・子育てに関する相談

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

女性相談(DV・セクハラ・家庭など)

新潟県女性相談支援センター 月～金(祝日除く)8:30～17:15
☎025-381-1111

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。

燕市女性相談支援員による相談 月～金(祝日除く)8:30～17:15
☎0256-77-8184

人権相談(ハラスメント・誹謗中傷・差別・いじめ等)

みんなの人権110番 月～金(祝日除く)8:30～17:15
☎0570-003-110
女性・高齢者・障がい者・その他
音声ガイダンスに従い、希望する相談内容の番号を押してください。

こどもの人権110番 月～金(祝日除く)8:30～17:15
☎0120-007-110

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