

## 相談窓口一覧

①こころの不安や悩みなどの相談先		
相談窓口	電話番号	相談時間等
妙高市健康保険課	0255-74-0013	月～金 8:30～17:15 ※祝日、年末年始は除く
上越地域健康福祉環境部地域保健課 (上越保健所)	025-524-6132	月～金 8:30～17:15 ※祝日、年末年始は除く
上越地域いのちとこころの支援センター	025-524-7700	月～金 8:30～17:15 ※祝日、年末年始は除く
新潟県精神保健福祉センター	025-280-0113	月～金 8:30～17:00 ※祝日、年末年始は除く
認知症疾患医療センター (高田西城病院内)	025-523-2139(代表) 090-7801-7533(直)	月～金 8:30～17:00 ※予約制 ※祝日、年末年始は除く
新潟県こころの相談ダイヤル	0570-783-025	年中無休 24時間 ※ナビダイヤルで最寄りの保健所等にかかります。
新潟いのちの電話(上越)	025-522-4343	年中無休 24時間
※毎月10日は24時間通話料金無料	0120-783-556	(10日8:00～11日8:00)

②日常生活のトラブルや困りごとなどの相談先		
相談窓口	電話番号	相談時間等
市民総合相談室 (妙高市市民税務課)	0255-74-0042	月～金 8:30～17:15 ※祝日、年末年始は除く
消費生活・多重債務無料相談会 (市民総合相談室)	0255-74-0042	月1回(予約制) ※開催日、予約については左記へお問い合わせください。
人権相談 (妙高市市民税務課)	0255-74-0042	開催日時については左記へお問い合わせください。
女性のための相談窓口 (妙高市市民税務課)	0255-72-4825	月～金 8:30～17:15 ※祝日、年末年始は除く
多重債務者向け無料相談窓口 (新潟財務事務所)	025-281-7508	月～金 8:30～12:00、 13:00～16:30 ※祝日、年末年始は除く

司法書士無料法律相談会 (市民総合相談室)	0255-74-0042	予約制 ※開催日、予約については左記へ お問い合わせください。
無料弁護士相談 (いきいきプラザ)	0255-72-7660	月1回(予約制) 一人30分程度 ※開催日や予約開始日については 左記へお問い合わせください。

③労働に関する相談先		
相談窓口	電話番号	相談時間等
生活困窮相談 (妙高市福祉介護課)	0255-74-0061	月～金 8:30～17:15 ※祝日、年末年始は除く
上越労働相談所 (上越地域振興局内)	025-526-6110	月～金 8:30～17:15 ※祝日、年末年始は除く
上越総合労働相談コーナー (上越労働基準監督署内)	025-524-2111	月～金 9:00～16:30 ※祝日、年末年始は除く
上越地域産業保健センター ※産業保健サービスを無料で実施	0255-78-7797	月～金 8:30～12:00 ※祝日、年末年始は除く
上越地域若者サポートステーション ※15～49歳を対象とした就労に関する 相談を実施	025-524-3185	月・火・金 9:00～17:00 水・木 9:00～18:00 第一土曜 10:00～15:00 ※祝日、年末年始は除く
労働条件相談ほっとライン (厚生労働省)	0120-811-610	平日 17:00～22:00 土日祝日 9:00～21:00 ※年末年始は除く

④妊娠・出産・子育てに関する相談先		
相談窓口	電話番号	相談時間等
こんにちはすくすく相談窓口 (子育て世代包括支援センター)	0255-74-0065	月～金 8:30～17:15 ※祝日、年末年始は除く
妙高市教育委員会こども教育課 (ひとり親家庭などの相談)	0255-74-0039	月～金 8:30～17:15 ※祝日、年末年始は除く

⑤いじめや不登校などに関する相談先		
相談窓口	電話番号等	相談時間等
妙高市教育委員会こども教育課	0255-74-0039	月～金 8:30～17:15 ※祝日、年末年始は除く
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310 <small>なやみ言おう</small>	年中無休 24時間
チャイルドライン ※18歳以下の方のみ	0120-99-7777	16:00～21:00 ※年末年始は除く
新潟県いじめ相談電話	025-526-9378	年中無休 24時間
新潟県いじめ相談メール	<a href="mailto:ijime@mailsoudan.org">ijime@mailsoudan.org</a> 	月～金 8:30～17:15 ※祝日、年末年始は除く ※夜間及び休日は自動配信メールにて返信後、翌開設日に相談員から改めて返信します。
児童相談所全国共通ダイヤル <small>いちはやく</small> 189	189	年中無休 24時間 ※最寄りの児童相談所にかかります。

⑥身体・知的・精神の障がいに関する相談先		
相談窓口	電話番号	相談時間
妙高市福祉介護課	0255-74-0015	月～金 8:30～17:15 ※祝日、年末年始は除く

⑦高齢者の福祉・介護に関する相談先		
相談窓口	電話番号	相談時間
妙高市福祉介護課	0255-74-0017	月～金 8:30～17:15 ※祝日、年末年始は除く

⑧自死遺族の方の相談先		
相談窓口	電話番号	相談時間等
虹の会 (新潟県精神保健福祉センター)	090-4949-5320 (イシバシ)	偶数月 第1木曜日 14:00～16:00

⑨一般健康相談		
相談窓口	電話番号	相談時間
妙高市健康保険課	0255-74-0013	月～金 8:30～17:15 ※祝日、年末年始は除く
上越地域健康福祉環境部地域保健課 (上越保健所)	025-524-6132	月～金 8:30～17:15 ※祝日、年末年始は除く