

相談窓口一覧

相談が難しい問題や悩みなどで困ったときは、1人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。

話すだけで心が軽くなり、解決の糸口も見つかるかもしれません。相談内容は固く守られますので、気軽にご相談ください。

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
上越地域のいのち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	025-280-0013	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（病院直通）	月～金 8:30～17:00 ※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	毎日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）	025-288-4343	年中無休24時間
	0120-783-556	毎日16:00～21:00、 毎月10日8:00～翌8:00

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 9:00～17:00 ※祝日、年末年始は除く
消費生活・多重責務無料相談会 （妙高市市民総合相談室）	0255-74-0042	月1回（予約制） ※開催日時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）	0255-74-0009	開催日時は左記へお問い合わせください。
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 （妙高市市民税務課 市民総合相談室）	0255-74-0042	予約制 ※開催日時は左記へお問い合わせください。
無料弁護士相談 (妙高市社会福祉協議会)	0255-72-7660	予約制 ※日程は広報紙などでお知らせします。

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
新潟県労働相談所（県庁1階）	025-281-6110	月～金 9:00～17:00 ※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	080-9370-2096	月～金 9:00～12:00 ※毎月第3水曜、祝日、年末年始は除く

相談窓口	電話番号	相談時間等
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1土曜 10:00～15:00 ※祝日、年末年始は除く
労働条件相談ホットライン（厚生労働省）	0120-811-610	月～金 17:00～22:00 土日・祝日 9:00～21:00 ※年末年始は除く

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
こども家庭センター（妙高市健康保険課）	0255-74-0065	月～金 8:30～17:15 ※祝日、年末年始は除く
市役所こども教育課	0255-74-0039	月～金 8:30～17:15 ※祝日、年末年始は除く

いじめや不登校などに関する相談先		
相談窓口	電話番号	相談時間等
市役所こども教育課	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	年中無休24時間
チャイルドライン※18歳以下のかたのみ	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	毎日24時間
新潟県いじめ相談メール	ijime@mailsoudan.org	平日 8:30～17:15 ※夜間及び休日は自動返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 189	189	年中無休24時間 ※最寄りの児童相談所につながります。

身体・知的・精神の障害に関する相談先		
相談窓口	電話番号	相談時間等
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

高齢者の福祉・介護に関する相談先		
相談窓口	電話番号	相談時間等
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

自死遺族のかたの相談先		
相談窓口	電話番号	相談時間等
虹の会（新潟県精神保健センター）	090-4949-5320 (世話人 イシバシ)	偶数月 第1木曜日 14:00～16:00

一般健康相談		
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