

困った時の相談窓口一覧

あなたの悩み、誰かの悩み、話せる場所があります。



ひとりで悩まず、
話してみませんか？



＜三条市役所の相談窓口＞ ★受付時間等の記載について「平日」は月～金曜日（祝日・年末年始除く）

相談内容・担当地区		相談窓口	受付時間等★	電話番号
健康	心と体の健康相談	健康づくり課	平日 8:30～17:15	0256-34-5445
	子どもの発育・発達への心配や子育ての悩み	子どもの育ちサポートセンター		0256-45-1131
子ども・青少年	学校生活でのいじめ・不登校の悩み	学校教育課	平日 8:30～17:15	0256-45-1112
	学齢期の学習・発達についての悩み	教育センター		0256-45-1116
	青少年の不登校・ひきこもり・進路などの悩み、心配ごと	青少年育成センター		平日 9:00～17:00 第2・4土曜 9:00～12:00
	LINE 子どもなんでも相談 (妊娠・出産・乳幼児健診・予防接種・保育所・児童クラブ・小中学校等)	子育て支援課	受付時間：随時 回答時間：平日 9:00～17:00	LINE 相談⇒ 
	家庭や子どもの問題	子どもの育ちサポートセンター 家庭児童相談	平日 8:30～17:00	
悩女性性の	離婚やDVに関する悩み	子どもの育ちサポートセンター 女性相談	平日 8:30～17:00	0256-45-1123
高齢者の総合相談	第二、第三中学校区	地域包括支援センター嵐北*	月～土曜日 8:30～17:30	0256-36-0620
	第一、本成寺中学校区	地域包括支援センター嵐南*		0256-36-5001
	第四、大崎、大島中学校区	地域包括支援センター東*		0256-38-4455
	栄中学校区	地域包括支援センター栄*		0256-45-7600
	下田中学校区	地域包括支援センター下田*		平日 8:30～17:30

*市の委託機関

<三條市役所の相談窓口> ★受付時間等の記載について「平日」は月～金曜日（祝日・年末年始除く）

相談内容・担当地区		相談窓口		受付時間等★	電話番号	
障がいに関する相談	第二、第三中学校区	相談支援事業所つなぐ*		平日 9:00～17:00	0256-47-1221	
	第一、本成寺中学校区	相談支援センターハート*		平日 8:30～17:30	0256-35-0815	
	第四、大崎、大島中学校区	相談支援センター青空*		平日 9:00～17:00	0256-47-1267	
	栄中学校区	相談支援センター心和園*		平日 8:30～17:30	0256-46-8222	
	下田中学校区	相談支援センターさんじょう社協*		平日 8:30～17:15	0256-33-9510	
	ピアカウンセリング	精神障がいに関するお悩み相談専用ダイヤル LINE 相談 とままちライフ (福祉課 障がい支援係)		平日 8:30～16:45	0256-34-5690 LINE 相談 ↓ 	
その他くらしの相談	就労に関する相談		ワークサポート三條 (三條市就労支援相談室)	平日 10:00～18:00	0256-32-5262	
	生活困窮・ひきこもりに関する相談		三條市社会福祉協議会*	平日 9:00～17:00 LINE 相談⇒	0256-47-4422 	
	心配ごと・悩み事、消費生活相談(契約トラブル・悪質商法の被害・多重債務等)		市民なんでも相談室	平日 8:30～17:00 LINE 相談 受付時間：随時 回答時間：平日 9:00～17:00	0256-34-5553 	
	市税等に関する相談	納税の相談		収納課	平日 月・水・木・金曜日 8:30～17:15 平日 火曜日 8:30～19:00	0256-34-5531
		金額や申告についての相談	市・県民税、固定資産税、軽自動車税	税務課	市民税係 ----- 資産税係	0256-34-5529 ----- 0256-34-5530
			国民健康保険税、後期高齢者医療保険料	健康づくり課		平日 8:30～17:15 0256-34-5442
			介護保険料	高齢介護課		0256-34-5476
		市税等総合相談 (LINE 相談) ⇒			受付時間：随時 回答時間：平日 9:00～17:00	
	人権問題・男女共同参画に関する相談		地域経営課			0256-34-5624
	犯罪被害者等支援に関する相談		環境課		平日 8:30～17:15	0256-34-5574

*市の委託機関

<三條市役所以外の相談窓口> ★受付時間等の記載について「平日」は月～金曜日（祝日・年末年始除く）

相談内容		相談窓口	受付時間等★	電話番号	
こころの健康、医療に関する相談	こころの悩み・こころの健康	こころの相談 にいがた新潟県こころの相談ダイヤル	毎日 24 時間	0570-783-025	
		三条地域振興局健康福祉環境部 (三条保健所)	平日 8:30～17:15	0256-36-2363	
		新潟県中越地域いのちとこころの支援センター		0258-88-0070	
		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 8:00	0120-783-556	
		SNS での相談はこちら（まもろうよこころ） ⇒ 			
	緊急の精神科医療の相談	新潟県精神医療相談窓口 ※緊急に限る。すでに精神科・心療内科の治療を受けている場合は、かかりつけの医療機関に相談 (開設時間以外は最寄りの保健所へ相談)	夜間:平日・休日問わず 17:00～8:30 休日:土曜・日曜・祝日 8:30～17:00	0258-24-1510	
薬に関する相談 ○行きつけ・かかりつけ薬局でも御相談に応じています。		新潟県薬剤師会お薬相談	平日（お盆を除く） 9:00～12:00 13:00～17:00	025-281-7730 [県内のみ↓] 0120-893-193	
子どもに関する相談	18 歳までの子どもの家庭や学校での問題	中央児童相談所	平日 8:30～17:15	025-381-1111	
	いじめの悩み	24 時間子供 SOS ダイヤル (新潟県いじめ相談電話)	毎日 24 時間	0120-0-78310 (025-285-1212)	
ひきこもりに関する相談	新潟県ひきこもり相談ダイヤル		平日 8:30～17:00	025-284-1001	
	三条地域振興局健康福祉環境部 (三条保健所)		平日 8:30～17:15	0256-36-2363	
経済的な悩み、法律相談	消費生活相談 (契約トラブル・悪質商法の被害・多重債務等)	消費者ホットライン (平日:市民なんでも相談室 土曜日:新潟県消費生活センター 日曜日:国民生活センター)	平日 8:30～17:00 土曜・日曜・祝日 10:00～16:00	「188」 (局番なし)	
	新潟県弁護士会による相談	民事、多重債務、労働問題、DV・離婚	平日（お盆を除く） 9:00～17:00	025-222-5533	
		高齢者、障がい者	高齢者障がい者電話相談 (相談料無料)	金曜日 (お盆を除く平日) 13:00～16:00	025-228-5900
		子どもの悩みごと	キッズ・ジュニア相談 (相談料無料)	月・木曜日 (お盆を除く平日) 16:00～19:00	0120-66-6310

<三條市役所以外の相談窓口> ★受付時間等の記載について「平日」は月～金曜日（祝日・年末年始除く）

相談内容		相談窓口	受付時間等★	電話番号	
経済的な悩み、 法律相談	中小企業	ひまわりほっとダイヤル	平日（お盆を除く） 10:00～12:00 平 13:00～16:00	0570-001-240	
	一般法律相談	司法書士総合相談センター (相談料無料)	平日 10:00～12:00 13:00～16:00	025-240-7867	
	多重債務相談	新潟県司法書士会 多重債務ホットライン (相談料無料)		025-240-7974	
就労、労働に関する相談	就職の相談	お仕事探しの相談	ハローワーク三條	平日 8:30～17:15	0256-38-5431
		15歳～49歳の無業者の就労支援	三條地域若者サポートステーション	平日 10:00～17:00 第2・4土曜日 10:00～15:00 ○Web相談も可 (詳細はホームページ参照)	0256-32-3374
	職場や労働に関する相談	企業や労働者・家族のメンタルヘルス相談	新潟産業保健総合支援センター	火曜・水曜・木曜(平日) 午後 ○メール相談も可 (詳細はホームページ参照)	025-227-4411
		従業員50人未満事業所の健康に関する相談	三條地域産業保健センター	平日 10:00～15:00	0256-46-0765
		解雇、雇止め、いじめ・嫌がらせ等、あらゆる労働問題	三條総合労働相談コーナー (三條労働基準監督署内)	平日 9:00～16:30	0256-32-1150
		労働に関する様々なお悩み	新潟県労働相談所	平日 9:00～17:00 ○オンライン相談も可 (詳細はホームページ参照)	025-281-6110
		労働、生活全般	新潟県ライフサポートセンター	平日 10:00～16:00	0258-86-8898
生活全般、 なんでも相談	心配ごと全般	心配ごと相談 (三條市社会福祉協議会)	平日 8:30～17:00	0256-34-1700	
	暮らしの悩みごと、悩みを聞いて欲しい、DV・性暴力、性別や同性愛など、外国語による相談	よりそいホットライン	毎日 24時間	0120-279-338	



ひとりで悩まず、
話してみませんか？

悩みを抱えた時に、誰かに相談したり、
助けを求めることは決して恥ずかしい
ことではありません。
まずはお気軽にご相談ください。



三條市健康づくり課 TEL0256-34-5445