

* 相 談 窓 口 *

	相談窓口	電話番号	相談時間
①心の悩み・心の不調	下越地域いのちとこころの支援センター	0254-28-8880	平日 8:30~17:15 (土日・祝日・年末年始を除く)
	新潟県こころの相談ダイヤル	0570-783-025	毎日 24 時間
	新潟いのちの電話	025-288-4343	毎日 24 時間
	いのちの電話フリーダイヤル	0120-783-556	毎月 10 日 8:00~翌日 8:00 毎日 16:00~21:00
	よりそいホットライン	0120-279-338	毎日 24 時間 (通話料無料)
	村上保健所	0254-53-8369	平日 8:30~17:15 (土日・祝日・年末年始を除く)
②仕事・就職	労働問題に関する相談	新潟県労働相談所	025-281-6110 平日 9:00~17:00 (土日・祝日・年末年始を除く)
	就職活動に関する相談	ハローワーク村上	0254-53-4141 平日 8:30~17:15 (土日・祝日・年末年始を除く)
	社会参加、就労準備の支援	伴走支援センターみかん	0254-62-7632 平日 9:15~18:00 (土日・祝日・年末年始を除く)
	15歳から49歳までの就労支援	下越地域若者サポートステーション村上常設サテライト	0254-50-1553 平日 10:00~17:00 (土日・祝日・年末年始を除く)
③子ども・青少年	いじめ・その他 学校生活に関すること	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310 毎日 24 時間
		新潟県いじめ・ふとうこう等 相談電話	025-285-1212 毎日 24 時間
	18歳未満の子どもに 関する相談	こども家庭センター (直通)	0254-75-5567 平日 8:30~17:15 (土日・祝日・年末年始を除く)
		新発田児童相談所	0254-26-9131 平日 8:30~17:15 (土日・祝日・年末年始を除く)
	ひきこもりに関する 相談	ひきこもり相談ダイヤル	025-284-1001 平日 8:30~17:00 (土日・祝日・年末年始を除く)
		村上市福祉なんでも相談窓口	0254-75-8941 平日 8:30~17:00 (土日・祝日・年末年始を除く)
④高齢者	高齢者の生活の 困りごとなど	村上市地域包括支援センター	0254-75-8937 (直通) 平日 8:30~17:15 (土日・祝日・年末年始を除く)
⑤女性	妊娠についての相談	にいがた助産師そうだん	050-3146-9989 月~土 19:00~21:00 (祝日・年末年始を除く)
	配偶者や交際相手からの 暴力に関する相談	DV相談ナビ	#8008 毎日 24 時間
		DV相談+ (プラス) 村上市福祉なんでも相談窓口	0120-279-889 0254-75-8941 毎日 24 時間 平日 8:30~17:00 (土日・祝日・年末年始を除く)
⑥法律	県内の様々な相談窓口 の紹介	法テラス新潟	0570-078328 平日 9:00~17:00 (土日・祝日・年末年始を除く)
	借金はじめ法律問題に 関する相談全般	新潟県弁護士会法律 相談センター村上相談所	025-222-5533 【受付】平日 9:00~17:00 【一般相談】火曜 10:15~12:45 (土日・祝日・お盆・年末年始 を除く)
⑦消費	商品や契約などの苦情 多重債務に関する相談	村上市消費生活センター	0254-75-8941 平日 9:00~16:00 (土日・祝日・年末年始を除く)
	生活全般の困りごと など	村上市社会福祉協議会 生活支援センターむらかみ	0254-62-7756 (直通) 平日 9:00~16:00 (土日・祝日・年末年始を除く)

【お問い合わせ】 村上市役所 保健医療課 健康サポート室 0254-53-3364 (直通)

村上市こころのほっとガイド



耳をすましてみて

ください

手紙を書いて

みてください

ご飯に

誘って

みてください

あなたの

行動が、
誰かの明日を
つくる。

平成 27 年度 いのちを大切にするポスター 最優秀賞

村上市 自殺予防メッセージ

ともにめざす いのちを大切にする故郷を

令和 8 年度 作成版