

令和2年度

～話す場所があります、あなたの悩み～

# こころの健康相談会日程表

・要予約

(相談日の概ね5日前まで)

・費用無料

・ご家族の相談可

## こころの相談会

**対象**:「夜眠れない」「気持ちが沈む」など、こころの疲れを感じている方、ひきこもりで悩んでいる方

**相談対応者**:心理相談員

**定員**:2名(先着)

会場	申込先 (市外局番0258)	時間	相談日				
さいわいプラザ	健康課 39-7508	14時～16時	5月1日(金)	5月19日(火)	6月3日(水)	6月29日(月)	
			7月8日(水)	8月12日(水)	8月31日(月)	9月7日(月)	
			9月25日(金)	10月16日(金)	10月30日(金)	11月11日(水)	
			12月9日(水)	12月21日(月)	1月13日(水)	1月22日(金)	
		18時～20時	2月12日(金)	3月17日(水)	3月26日(金)		
			4月15日(水)	6月17日(水)	7月20日(月)	8月26日(水)	
和島保健センター	和島支所市民生活課 74-3113	14時～16時	9月29日(火)	11月2日(月)	3月19日(金)		
			よいたコミュニティセンター	与板支所市民生活課 72-3190	5月26日(火)	7月31日(金)	1月26日(火)
			越路支所	越路支所市民生活課 92-5011	7月1日(水)	10月7日(水)	2月3日(水)
			小国支所	小国支所市民生活課 95-5900	5月13日(水)	12月2日(水)	
			川口公民館	川口支所市民生活課 89-3112	9月2日(水)	3月3日(水)	
			栃尾支所	栃尾支所市民生活課 52-5836	5月20日(水)	9月16日(水)	12月23日(水)



## アルコール相談会

**対象**:お酒の飲み方を注意された、朝から飲んでいる、飲むことに罪悪感を感じるなどお酒のことで困っている方、依存症が心配な方

**相談対応者**:専門相談員

**定員**:2名(先着)

会場	申込先 (市外局番0258)	時間	相談日			
さいわいプラザ	健康課 39-7508	14時～16時	4月30日(木)	5月28日(木)	6月11日(木)	7月16日(木)
			8月20日(木)	9月17日(木)	10月8日(木)	11月19日(木)
			12月24日(木)	1月14日(木)	2月18日(木)	3月18日(木)

## こころのとまり木相談会

**対象**:病気、事故、自死など突然大きな家族を亡くされ、気持ちの整理ができない、こころの不調をきたしている方

**相談対応者**:臨床心理士

**定員**:2名(先着)

会場	申込先 (市外局番0258)	時間	相談日			
さいわいプラザ	健康課 39-7508	14時30分～ 16時30分	4月20日(月)	5月11日(月)	6月8日(月)	7月13日(月)
			8月21日(金)	9月11日(金)	10月12日(月)	11月9日(月)
			12月14日(月)	1月18日(月)	2月8日(月)	3月12日(金)

お問い合わせ:長岡市健康課(☎0258-39-7508) 長岡市幸町2丁目1番1号 さいわいプラザ2階

受付時間:午前8時30分から午後5時15分(土日祝日・年末年始を除く)

こころの悩み…相談できる人はいますか？

# 保健師にご相談ください

相談時間 8:30~17:15

(土日祝日・年末年始を除く)

相談窓口	電話番号(市外局番0258)					
支所 市民生活課	中之島	61-2015	越路	92-5011	三島	42-2246
	山古志	59-2333	小国	95-5900	和島	74-3113
	寺泊	75-3113	栃尾	52-5836	与板	72-3190
	川口	89-3112				
長岡市健康課	39-7508					



長岡市ホームページ

こちらからも  
ご確認いた  
できます。

こんな悩みはありませんか？

## 長岡市の相談先

予約が必要な窓口もあります。

事前にご確認ください。

相談内容	相談機関・住所	電話番号 (市外局番0258)	相談時間
借金、多重債務、消費生活	長岡市消費生活センター (大手通2-2-6ながおか市民センター2階)	32-0022	月～金曜日(祝日・年末年始を除く)9:00～16:30
夫婦・家族間の人間関係、生き方等の悩み	ウィルながおか相談室 (大手通2-2-6ながおか市民センター2階)	39-9357	<b>【予約優先】</b> 月～金曜日10:00～17:00、 土曜日9:00～16:00 (受付は終了の30分前まで、祝日・年末年始を除く)
若者の就労	長岡地域若者サポートステーション (今朝白1-10-12 旧長岡市勤労青少年ホーム2階)	86-7730	月～金曜日(祝日・お盆・年末年始を除く)10:00～17:00
日常のトラブルや困りごと	市役所なんでも窓口 (大手通1-4-10アオーレ長岡東棟1階)	39-2255	毎日9:00～16:00 (年末年始を除く)
法律に関すること (弁護士相談)	市役所なんでも窓口 (大手通1-4-10アオーレ長岡東棟1階)	39-2255	<b>【要予約】</b> 金曜日(1人30分、 年1回)13:00～17:00
不動産登記、裁判手続き書類の相談等(司法書士相談)	市役所なんでも窓口 (大手通1-4-10アオーレ長岡東棟1階)	39-2255	<b>【要予約】</b> 第2火曜(1人30分、 年1回)13:30～16:30
生活が苦しい、債務の悩みを抱えている、生活困窮など	長岡市パーソナル・サポート・センター (表町2-2-21トモシア2階)	89-8263	<b>【要予約】</b> 月～金曜日(土日祝日・年末年始を除く)8:30～17:15

## 自殺予防やこころの悩みについての相談窓口

「大丈夫  
ひとりじゃないよ」



長岡市こころの健康づくり  
マスコットキャラクター  
ほっとちゃん

相談内容	相談機関	電話番号	相談時間
眠れない、憂うつな気分が続く、やる気が出ないなどでお悩みの方(本人だけでなく周りの方からの相談も可能)	長岡地域振興局健康福祉環境部 (長岡保健所)	0258-33-4931	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
死にたいと思うほどつらい気持ちを抱えている方、その家族への相談	中越地域いのちとこころの支援センター	0258-88-0070	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15
さまざまなこころの相談	新潟県こころの相談ダイヤル	0570-783-025	毎日24時間(祝日・年末年始を除く月～金曜日 8:30～17:15は保健所が対応)
自殺などさまざまなこころの悩み	新潟いのちの電話	025-288-4343	毎日24時間