

令和8年度

こころの健康相談会日程表

こころの相談会

対象：「気持ちが沈む」「夜眠れない」など、こころの不調を感じている方
相談対応者：臨床心理士、公認心理師、精神保健福祉士

相談日						時間
4月	5月	6月	7月	8月	9月	
21日(火)	9日(土)	2日(火)	10日(金)	7日(金)	10日(木)	9時30分～11時30分 14時～16時 18時～20時
	12日(火)	11日(木)	14日(火)	27日(木)	12日(土)	
	28日(木)	25日(木)	23日(木)		29日(火)	
10月	11月	12月	R9 1月	2月	3月	
1日(木)	10日(火)	8日(火)	19日(火)	5日(金)	2日(火)	
13日(火)	20日(金)	17日(木)	23日(土)	16日(火)	16日(火)	
29日(木)	26日(木)	22日(火)	28日(木)	25日(木)		

アルコール相談会

対象：まわりからお酒の飲み方を心配された、やめたくてもやめられない、
家族の飲み方で悩んでいる、などお酒のことで困っている方
相談対応者：精神保健福祉士

相談日			時間
5月19日(火)	7月7日(火)	9月8日(火)	
11月24日(火)	R9 1月14日(木)	3月9日(火)	



こころの とまり木相談会

対象：病気、事故、自死などで概ね1年以内に大切な方を亡くされ、
気持ちの整理ができない、などこころの不調を感じている方
相談対応者：臨床心理士

相談日				時間
4月25日(土)	5月15日(金)	6月5日(金)	7月24日(金)	
8月21日(金)	9月18日(金)	10月23日(金)	11月7日(土)	
12月4日(金)	R9 1月15日(金)	2月6日(土)	3月5日(金)	



予約 相談日の10日前までに申込先に電話 費用 無料 定員 2名(先着)

会場 長岡市幸町2-1-1 さいわいプラザ2階 長岡市健康増進課

長岡市
ホーム
ページは
こちら▼

申込先	健康増進課(中之島・三島・山古志地域を含む)	☎0258-39-7508	8時30分～17時15分 (土・日・祝休日、 12/29～1/3を除く)
	南部地域事務所(越路・小国・川口地域)	☎0258-92-5011	
	北部地域事務所(和島・寺泊・与板地域)	☎0258-74-3116	
	栃尾地域事務所	☎0258-52-5836	



長岡市の相談先

～予約が必要な窓口もありますので、事前にご確認ください～

相談内容	相談窓口・住所	電話番号	相談時間
		(市外局番0258)	
どこに相談したら良いか迷ったら… 保健師がご相談に応じます	健康増進課（中之島・三島・山古志地域含む） 住所：幸町2-1-1	39-7508	月～金 8：30～17：15 （祝日・12/29～1/3除く）
	南部地域事務所（越路・小国・川口地域） 住所：浦715	92-5011	
	北部地域事務所（和島・寺泊・与板地域） 住所：小島谷3434-4	74-3116	
	栃尾地域事務所 住所：中央公園1-36	52-5836	
消費生活相談 多重債務相談	長岡市消費生活センター 住所：大手通2-2-6ながおか市民センター2階	32-0022	月～金 9：00～16：30 （祝日・12/29～1/3除く）
パートナー・夫婦・家族間の人間関係、生き方等の悩み（一般相談）	ウィルながおか相談室 住所：大手通2-2-6ながおか市民センター2階	39-9357	【予約優先】 月～金 10：00～17：00 （受付10：00～16：30） 土 9：00～16：00 （受付9：00～15：30） （祝日・12/29～1/3除く）
仕事・職場の悩み専門相談			第3金 18：00～20：00 （受付は19：30まで） （祝日除く）
15～49歳の無職の若者の就労に関する相談や、働くための準備としてのプログラム職場実習	長岡地域若者サポートステーション 住所：今朝白1-10-12 2階	86-7730	月～金 10：00～17：00 第2土 10：00～15：00 （祝日・お盆・12/29～1/3除く）
日常のトラブルや困りごと	市役所総合窓口（市民相談） 住所：大手通1-4-10アオーレ長岡東棟 1階	39-2255	月～土 9：00～16：00 （12/29～1/3除く）
法律に関すること	市役所総合窓口（弁護士相談） 住所：大手通1-4-10アオーレ長岡東棟 1階	39-2255	【要予約】 金 13：00～17：00 （1人25分まで・年1回） （祝日の場合は前日実施、12/29～1/3除く）
ひきこもりに関する相談	福祉課 ひきこもり相談支援室 住所：表町2-2-21トモシア 2階	86-0243	【相談は要予約】 月～金 8：30～17：15 （祝日・12/29～1/3除く）
ローンの返済が追いつかない、仕事が長続きしない、お金のやり繰りが上手いかわからない等、生活に関する困りごと	長岡市パーソナル・サポート・センター 住所：表町2-2-21トモシア 2階	89-8263	【要予約】 月～金 8：30～17：15 （祝日・12/29～1/3除く）

新潟県の相談窓口・24時間電話相談ダイヤル

相談内容	相談機関	電話番号	相談時間
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
様々なこころの悩み	新潟いのちの電話	025-288-4343	毎日 24時間
どんな人のどんな悩みでも	よりそいホットライン	0120-279-338	毎日 24時間
死にたいほどつらい気持ちを抱えている方、その家族への相談（自殺の予防・対策）	中越地域 いのちとこころの支援センター	0258-88-0070	月～金 8：30～17：15 （祝日・12/29～1/3除く）