



令和7年度

こころの健康相談会日程表

要予約
相談無料

こころの相談会

対象：「夜眠れない」「気持ちが沈む」など、こころの不調を感じている方
相談対応者：公認心理士、精神保健福祉士
定員：2名（先着）
時間：午後2時～4時（※3月7日（土）のみ午前9時30分～11時30分）

4月	5月	6月	7月	8月	9月
14日（月）	1日（木）	3日（火）	4日（金）	18日（月）	9日（火）
23日（水）	8日（木）	6日（金）	8日（火）	22日（金）	11日（木）
	23日（金）	12日（木）	15日（火）		24日（水）
	29日（木）	17日（火）			
		26日（木）			
10月	11月	12月	R8年1月	2月	3月
2日（木）	4日（火）	5日（金）	23日（金）	6日（金）	6日（金）
14日（火）	7日（金）	12日（金）	27日（火）	10日（火）	※7日（土）
16日（木）	21日（金）	18日（木）		16日（月）	19日（木）
28日（火）		22日（月）		24日（火）	



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、依存症が心配、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
相談対応者：精神保健福祉士 定員：2名（先着） 時間：午後2時～4時

5月13日（火）	9月16日（火）	R8年1月14日（水）
7月22日（火）	11月13日（木）	3月24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、こころの不調をきたしている方
相談対応者：公認心理士 定員：2名（先着） 時間：各日より異なります

4月25日（金）	午後6時～8時	10月24日（金）	午後2時30分～4時30分
5月10日（土）	午前9時30分～11時30分	11月29日（土）	午前9時30分～11時30分
6月27日（金）	午後6時～8時	12月19日（金）	午後6時～8時
7月26日（土）	午前9時30分～11時30分	R8年1月9日（金）	午後6時～8時
8月8日（金）	午後2時30分～4時30分	1月24日（土）	午前9時30分～11時30分
8月29日（金）	午後6時～8時	2月21日（土）	午前9時30分～11時30分
9月19日（金）	午後2時30分～4時30分	3月13日（金）	午後2時30分～4時30分
9月26日（金）	午後6時～8時		

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

申込先

健康増進課（中之島・三島・山古志地域を含む） ☎0258-39-7508
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

午前8時30分～
午後5時15分
（土・日・祝休日、
12/29～1/3を除く）

長岡市
ホーム
ページは
こちら▼



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）
15～49歳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～日 9：00～16：00 （12/29～1/3除く） 6/1以降 月～土
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くない等、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）