

令和6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10日前まで

・費用無料

・ご家族の相談可

会場：さいわいプラザ2階

健康増進課

(長岡市幸町2丁目1番1号)

定員：2名(先着)

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：心理相談員・保健師

時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
14時～16時	16日(火)	1日(水)	7日(金)	2日(火)	9日(金)	9日(月)	4日(金)	20日(水)	6日(金)	16日(木)	18日(火)	11日(火)
		16日(木)	13日(木)	11日(木)	20日(火)	17日(火)	31日(木)	26日(火)	26日(木)	28日(火)	26日(水)	19日(水)
		24日(金)		30日(火)	26日(月)	24日(火)						
18時～20時	22日(月)	28日(火)	21日(金)	8日(月)	5日(月)	30日(月)	18日(金)	11日(月)	19日(木)	10日(金)	7日(金)	4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、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：精神保健福祉士・保健師

時間	相談日					
14時～16時	5月21日(火)	7月16日(火)	9月10日(火)	11月12日(火)	1月21日(火)	2月21日(金)

死別の悲しみケア

こころのとまり木相談会

対象：病気、事故、自死などでおおむね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：臨床心理士・保健師

時間	相談日				
14時30分～ 16時30分	4月15日(月)	5月15日(水)	6月12日(水)	6月26日(水)	7月29日(月)
	8月23日(金)	9月20日(金)	10月9日(水)	10月21日(月)	11月25日(月)
	12月18日(水)	1月15日(水)	1月29日(水)	2月12日(水)	3月14日(金)

発行：長岡市 健康増進課 (☎0258-39-7508)

申込先は裏面をご確認ください。



◀長岡市ホームページ
こちらからもご確認
いただけます。

申込先・保健師相談

受付時間 平日 8:30~17:15
(年末年始を除く)

相談窓口 電話番号(市外局番0258)

健康増進課	39-7508
中之島支所 地域振興・市民生活課	61-2015
山古志支所 地域振興・市民生活課	59-2333
北部地域事務所(和島・寺泊・与板地域)	74-3116
南部地域事務所(越路・小国・川口地域)	92-5011
栃尾支所 市民生活課	52-5836

「大丈夫
ひとりじゃないよ」



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
消費生活相談、多重債務相談	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 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 (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 (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	市役所なんでも窓口(市民相談) (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 5/1~日曜除く)
法律に関すること	市役所なんでも窓口(弁護士相談) (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)
不動産登記、裁判手続き書類の相談等	市役所なんでも窓口(司法書士相談) (大手通1-4-10アオーレ長岡東棟1階)	39-2255	【要予約】 第2火 13:30~16:30 (1人30分まで・年1回) (祝日の場合は翌日実施)
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	【要予約】 月~金 8:30~17:15 (祝日・12/29~1/3除く)

自殺予防やこころの悩みについての相談窓口

相談内容	相談機関	電話番号	相談時間
緊急に精神科医療を必要とする方や、そのご家族の相談	精神医療相談窓口 ※かかりつけ医療機関がある場合はそちらに相談してください。	①0258-24-1510 ②長岡地域振興局健康福祉環境部(長岡保健所) 0258-33-4931	①夜間:平日・休日を問わず17:00~翌日8:30、休日:土曜・日曜・祝日の8:30~17:00 ②月~金 8:30~17:00(祝日・12/29~1/3除く)
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)
様々なこころの相談	新潟県こころの相談ダイヤル	0570-783-025	毎日 24時間
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