



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：公認心理師、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）		30日（火）
	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：公認心理師 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いかない等、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）