

大丈夫ひとりじゃないよ ..ひとりで悩まず、相談してください..

## 長岡市相談窓口一覧

〈令和6年1月30日時点〉

## 〇こころの健康・悩みに関する相談

相談内容	相談窓口	連絡先	相談日・相談時間
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	0258-39-7508	月～金 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3除く)
	中之島支所 地域振興・市民生活課	0258-61-2015	
	越路支所 地域振興・市民生活課	0258-92-5011	
	三島支所 地域振興・市民生活課	0258-42-2246	
	山古志支所 地域振興・市民生活課	0258-59-2333	
	小国支所 地域振興・市民生活課	0258-95-5900	
	和島支所 地域振興・市民生活課	0258-74-3113	
	寺泊支所 地域振興・市民生活課	0258-75-3113	
	栃尾支所 市民生活課	0258-52-5836	
	与板支所 地域振興・市民生活課	0258-72-3190	
川口支所 地域振興・市民生活課	0258-89-3112		
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 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3除く)
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 (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)

## 〇経済的な問題・法律問題に関する相談

相談内容	相談窓口	連絡先	相談日・相談時間
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	0258-89-8263 <b>要予約</b>	月～金 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3除く) 【時間外は留守番電話で対応】
消費生活相談、多重債務相談	長岡市消費生活センター	0258-32-0022	月～金 9:00～16:30 (祝日・12/29～1/3除く)
生活保護の相談	生活支援課	0258-39-2338	月～金 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3除く)
法律に関すること	市役所なんでも窓口(弁護士相 談)	市民窓口サービス課 0258-39-2255 <b>要予約</b>	金 13:00～17:00 ※祝日の場合は前日 (1人25分程度・年1回)
暮らしや住まい、家族のこと、 人権や法律のこと	長岡市ふれあい福祉総合相談 所 弁護士相談	長岡市社会福祉協議会 0258-32-7833 <b>要予約</b>	火 13:00～16:00 (1人30分程度・年2回) (祝日・12/28～1/4除く)

## ○夫婦や家族関係、DVに関する相談

相談内容	相談窓口	連絡先	相談日・相談時間
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	0258-39-9357 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)
女性のための人権擁護活動及び自立支援活動(女性と子ども)	NPO法人 女のスペース・ながおか	0258-38-0456	月～金 10:00～16:30 水のみ 10:00～19:00

## ○職場における悩み、就労に関する相談

相談内容	相談窓口	連絡先	相談日・相談時間
仕事・職場の悩み専門相談	ウィルながおか相談室	ながおか市民センター内 0258-39-9357 予約優先	第1・3火 18:00～20:00 (受付18:00～19:30) (祝日・12/29～1/3除く)
労働問題に関する相談(パワハラ・長時間労働等)	長岡労働基準監督署	長岡地方合同庁舎内 0258-33-8711	月～金 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3除く)
労働問題に関する相談	新潟県労働相談所	新潟県庁1階 0258-37-6110 025-281-6110	月～金 9:00～17:00 (祝日・12/29～1/3除く)
労働問題に関する相談(メンタルヘルス相談等)	新潟産業保健総合支援センター	025-227-4411 要予約	火・水・木 13:00～17:15
労働相談、生活・家庭相談、法律・社会・保障相談 など様々な生活に関する相談	新潟県ライフサポートセンター	0258-86-8898	月～金 10:00～16:00 (祝日・12/29～1/3除く)
15～49歳の若者の就労に関する相談、相談を通じての丁寧な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	0258-86-7730	月～金 10:00～17:00 第2土 10:00～15:00 (祝日・お盆・12/29～1/3除く)
若年者(～35歳)就職氷河期世代(35～54歳)の就業相談・書類添削・面接対策	若者しごと館ジョブカフェながおか	0258-38-6181	月～金 9:30～18:00 (祝日・12/29～1/3除く)
生活・就労相談(メンタルサポート等を含む)、職業相談	ハローワーク長岡	長岡地方合同庁舎内 0258-32-1181	月・水・金 8:30～19:00 火・木 8:30～17:15 第1・第3土 10:00～17:00 (第2・第4・第5土、日曜祝日・年末年始原則12/29～1/3除く)

## ○子ども、子育て、青少年に関する相談

相談内容	相談窓口	連絡先	相談日・相談時間
子どもの健康相談	子ども・子育て課	0258-39-2300	月～金 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3除く)
就学前のこどもの成長や発達に関すること	こども発達相談室	子ども家庭センター内 0258-36-3727	月～金 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3除く) 【時間外は留守番電話で対応】
こどもがいる家庭内の様々な悩み・心配ごとについての相談	家庭児童相談室	子ども家庭センター内 0258-39-7867	月～金 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3除く) 【時間外は留守番電話で対応】
いじめ、不登校、非行、児童虐待など	子どもサポートコール	学校教育課内 0258-39-2216 【電話相談のみ】	月～金 9:00～16:00 (祝日・12/29～1/3除く)
学習や行動の悩み、不登校、いじめ、発達・進路について	子ども・青少年相談センター	0258-32-3663	月～金 9:00～18:00 (祝日・12/29～1/3除く) 【面接相談は要予約】

## ○高齢者の困りごとや生活に関する相談

相談内容	相談窓口	連絡先	担当地区	相談日・相談時間
高齢者の相談	長寿はつらつ課	0258-39-2268		月～金 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3除く)
高齢者、家族からの日常生活上の心配ごとなどの相談	長岡市地域包括支援センター なかじま・おもてまち	0258-30-1121	千手・阪之上の一部 (JR線の西側)・表町・中島・神田・新町	月～金 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3除く)
	長岡市地域包括支援センター けさじろ	0258-37-5700	四郎丸・豊田・ 阪之上の一部(JR線の 東側)・川崎	月～日 8:30～17:00
	長岡市地域包括支援センター ふそき	0258-25-3354	栖吉・富首亀・山本・新 組・黒条	月～土 8:30～17:30 (祝日・12/31～1/3除く)
	長岡市地域包括支援センター みやうち・やまこし	0258-39-0080	宮内・十日町・六日市・太 田・山通・山古志	月～金 8:30～17:00 (祝日・12/31～1/3除く)
	長岡市地域包括支援センター まきやま・みしま	0258-29-7005	下川西・上川西・福戸・王 寺川・三島	月～金 8:00～17:00 (祝日・12/31～1/3除く)
	長岡市地域包括支援センター にしがおか	0258-29-6621	大島・希望が丘・日越・関 原・宮本・大積・深才・青 葉台	月～日 8:30～17:00
	長岡市地域包括支援センター なかのしま・よいた	0258-61-2600	中之島・与板	月～金 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3除く)
	長岡市地域包括支援センター こしじ・おぐに	0258-41-3201	越路・小国	月～金 8:30～17:00 (祝日・12/31～1/3除く)
	長岡市地域包括支援センター わしま・てらどまり	0258-74-3808	和島・寺泊	月～金 8:00～17:00 (祝日・12/31～1/3除く)
	長岡市地域包括支援センター とちお	0258-53-2265	栃尾	月～金 8:30～17:30 (祝日・12/31～1/3除く)
長岡市地域包括支援センター かわぐち	0258-89-3974	川口	月～金 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3除く)	

## ○障害に関する相談

相談内容	相談窓口	連絡先	担当地区	相談日・相談時間
障害者、家族からの日常生活上の心配ごとなどの相談	相談支援センターふかさわ 分室サンスマイル	0258-86-7812	千手・阪之上の一部(JR 線の西側)・表町・中島・ 神田・新町・栖吉・富首 亀・山本・新組・黒条	月～金 8:30～17:30 (祝日・12/31～1/3除く)
	障がい者支援センター あさひ	0258-32-5877	四郎丸・豊田・阪之上の 一部(JR線の東側)・川 崎・宮内・十日町・六日 市・太田・山通・山古志・ 川口	月～金 8:30～17:15 (祝日・12/31～1/3除く)
	越路ハイム 地域生活支援センター	0258-27-4266	下川西・上川西・福戸・王 寺川・三島・中之島・与 板・和島・寺泊	月～金 8:30～17:00 (祝日・12/29～1/3除く)
	相談支援センター ふかさわ	0258-47-2208	大島・希望が丘・日越・関 原・宮本・大積・深才・青 葉台・越路・小国	月～金 8:30～17:30 (祝日・12/31～1/3除く)
	障害者相談支援センター とちお	0258-86-6396	栃尾	月～金 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3除く)

## ○生活全般、なんでも相談

相談内容	相談窓口	連絡先	相談日・相談時間
日常のトラブルや困りごと (市民相談)	市役所なんでも窓口	市民窓口サービス課 0258-39-2255	月～日 9:00～16:00 (年末年始除く)
暮らしや住まい、家族の心配事等	長岡市ふれあい福祉総合相談所	長岡市社会福祉協議会 0258-32-7833 市社協の各支所でも実施	月～金 13:00～16:00 (受付13:00～15:30) 各支所(予約制) 9:00～12:00 13:00～16:00 (祝日・12/28～1/4除く)

## ○生活安全に関する相談

相談内容	相談窓口	連絡先	相談日・相談時間
生活安全・犯罪被害	長岡警察署	0258-38-0110	毎日24時間

.....

## ○24時間電話相談ダイヤル

相談内容	相談窓口	連絡先	相談日・相談時間
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 平日の日中は住所地の 保健所につながる	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

## OSNS相談窓口

「生きづらびっと」では、SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所へのつながりも行います。

NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク

LINE  
@yorisoi-chat



Webからの相談  
● <https://www.lsystem.org/web>



チャット  
● <https://yorisoi->



発行:長岡市福祉保健部健康増進課  
住所:長岡市幸町2丁目1番1号  
TEL:0258-39-7508(平日 8時30分～17時15分)



こちらにも詳しい  
相談先が掲載さ  
れています。

▲長岡市ホームページ