令和５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１週間前まで
・費用無料
・ご家族の相談可

会場：さいわいプラザ
（長岡市幸町２丁目１番１号）
※各支所からオンラインで
相談することもできます
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	18日(火)	9日(火)	9日(金)	4日(火)	8日(火)	5日(火)	2日(月)	7日(火)	8日(金)	9日(火)	9日(金)	4日(月)
	27日(木)	26日(金)	14日(水)	21日(金)	16日(水)	13日(水)	13日(金)	14日(火)	18日(月)	17日(水)	20日(火)	21日(木)
		31日(水)	27日(火)	27日(木)	18日(金)	19日(火)	25日(水)	29日(水)	26日(火)	31日(水)	27日(火)	
					22日(火)							
18時～20時	26日(水)	23日(火)	5日(月)	12日(水)		27日(水)	31日(火)	22日(水)	5日(火)	23日(火)	14日(水)	12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19日(金)	6月20日(火)	8月31日(木)	10月17日(火)	12月21日(木)	2月13日(火)

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10日(月)	5月8日(月)	6月12日(月)	6月28日(水)	7月10日(月)	7月26日(水)
	8月7日(月)	8月30日(水)	9月1日(金)	9月11日(月)	10月11日(水)	11月13日(月)
	12月11日(月)	12月20日(水)	1月15日(月)	2月5日(月)	2月28日(水)	3月11日(月)

お問い合わせ：　長岡市　健康増進課　（☎0258-39-7508）または　各支所(裏面)
受付時間:平日　午前８時 30 分から午後５時 15 分(年末年始を除く)

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		
支所　地域振興・市民生活課					
中之島	61-2015	越路	92-5011	三島	42-2246
山古志	59-2333	小国	95-5900	和島	74-3113
寺泊	75-3113	与板	72-3190	川口	89-3112
栃尾支所　市民生活課			52-5836		

長岡市ホームページ

こちらからもご確認いただけます。

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
多重債務、消費生活	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～金曜日9:00～16:30（祝日・年末年始を除く）
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～金曜日10:00～17:00、土曜日9:00～16:00（受付は終了の30分前まで、祝日・年末年始を除く）
若者の就労に関する相談	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～金曜日10:00～17:00 第2土曜日10:00～15:00（祝日・お盆・年末年始を除く）
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	毎日9:00～16:00（年末年始を除く）
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】金曜日13:00～17:00（1人25分、年1回）※祝日の場合は前日
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火曜13:30～16:30（1人30分、年1回）
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～金曜日8:30～17:15（祝日・年末年始を除く）

自殺予防やこころの悩みについての相談窓口

「大丈夫
ひとりじゃないよ」

長岡市こころの健康づくり
マスコットキャラクター
ほっとちゃん

相談内容	相談機関	電話番号	相談時間
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～金曜日 8:30～17:15（祝日・年末年始を除く）
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～金曜日 8:30～17:15（祝日・年末年始を除く）
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 平日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