

令和6年7月現在の予定です。
最新の情報は各区市町村・各保健所にお問い合わせください。

◆相談会（健康問題、多重債務等）

区市町村等名	開催日時	題名・テーマ等	開催場所	対象者 (定員)	問合せ先
1 千代田区	毎月第2木曜日・第4金曜日	心の相談室	千代田保健所および千代田区高齢者サポートセンターかがやきプラザ	千代田区にお住まいの方とご家族	千代田保健所保健サービス課保健相談係 電話：03-5211-8175
2 港区	随時 17時～22時	港区夜間いのちの相談ダイヤル【0570-033-202】	電話相談	区民（区内在勤、在学者を含む）	みなと保健所健康推進課地域保健係 電話：03-6400-0084
3 港区	9月2日（月）、12日（木）、20日（金）、30日（月）	こころの健康相談（精神保健福祉相談）こころ、認知症、依存症等	みなと保健所	区民（区内在勤、在学者を含む）	みなと保健所健康推進課地域保健係 電話：03-6400-0084
4 港区	随時	こころの悩みに関する相談	みなと保健所	区民（区内在勤、在学者を含む）	みなと保健所健康推進課地域保健係 電話：03-6400-0084
5 港区	随時	港区いのちのサポート相談【港区自殺未遂者対応支援事業】	電話相談	区民やその家族、関係機関	みなと保健所健康推進課地域保健係 電話：03-6400-0084
6 新宿区	随時	精神保健相談	牛込・四谷・東新宿・落合保健センター	区民全般・関係機関	(電話) 牛込：03-3260-6231 四谷：03-3351-5161 東新宿：03-3200-1026 落合：03-3952-7161
7 文京区	随時	精神保健相談	保健サービスセンター	一般区民（定員各3名）	保健サービスセンター 電話：03-5803-1807
8 文京区	随時	精神保健相談	保健サービスセンター本郷支所	一般区民（定員各3名）	保健サービスセンター本郷支所 電話：03-3821-5106
9 文京区	随時	こころの悩みに関する相談	保健サービスセンター	一般区民	保健サービスセンター 電話：03-5803-1807
10 文京区	随時	こころの悩みに関する相談	保健サービスセンター本郷支所	一般区民	保健サービスセンター本郷支所 電話：03-3821-5106
11 台東区	①9月3日（火） 9時30分～11時 ②9月11日（水） 15時30分～17時 ③9月13日（金） 9時～10時30分 ④9月27日（金） 9時30分～11時	精神保健福祉相談（こころの健康相談）	①浅草保健相談センター ②③④台東保健所	台東区内在住、在勤者	台東保健所保健予防課精神保健担当 (電話：03-3847-9405) 浅草保健相談センター保健指導担当 (電話：03-3844-8172)
12 墨田区	9月10日（火）・11日（水） 9時～16時（除12時～13時）	こころの相談窓口（臨時）	墨田区役所1階	墨田区民	保健予防課 電話：03-5606-6506
13 江東区	8月19日（月） 8月22日（木）	一般精神保健相談（予約制）	城東保健相談所	担当地域の区民・家族	電話：03-3637-6521
14 江東区	8月14日（水） 8月23日（金）	一般精神保健相談（予約制）	深川保健相談所	担当地域の区民・家族	電話：03-3641-1181
15 江東区	8月5日（月）	一般精神保健相談（予約制）	深川南部保健相談所	担当地域の区民・家族	電話：03-5632-2291
16 江東区	8月9日（金）	一般精神保健相談（予約制）	城東南部保健相談所	担当地域の区民・家族	電話：03-5606-5001
17 品川区	随時	専門医相談（一般精神保健相談、うつ病あ んしん相談、児童思春期の こころの相談）	品川保健センター 大井保健センター 荏原保健センター	区民	(電話) 品川保健センター：03-3474-2904 大井保健センター：03-3772-2666 荏原保健センター：03-5487-1311
18 目黒区	9月12日（木） 13時30分～15時30分 9月25日（水） 9時30分～11時30分	精神保健相談（予約制）	保健予防課	担当地域の区民・家族	保健予防課 保健相談係 電話：03-5722-9504
19 目黒区	9月9日（月） 10時～12時	精神保健相談（予約制）	碑文谷保健センター	担当地域の区民・家族	碑文谷保健センター 保健相談係 電話：03-3711-6447
20 大田区	9月2日（月）・3日（火）いずれも9時～16 時30分 (9月3日（火）13時～16時30分 弁護士相 談※要予約)	特別相談「多重債務110番」	大田区立消費者生活センター	区民	大田区立消費者生活センター 相談専用電話 電話：03-3736-0123
21 大田区	日程は各地域福祉課へお問合せください(予 約制)	精神保健福祉相談（精神科医によるこころ の健康相談）	大森地域福祉課 調布地域福祉課 蒲田地域福祉課 梶谷・羽田地域福祉課	こころの健康や病気に関 する問題でお困りの区民	(電話) 大森地域福祉課：03-6436-8750 調布地域福祉課：03-6425-7555 蒲田地域福祉課：03-6424-5040 梶谷・羽田地域福祉課：03-6423-8992

令和6年7月現在の予定です。
最新の情報は各区市町村・各保健所にお問い合わせください。

◆相談会（健康問題、多重債務等）

	区市町村等名	開催日時	題名・テーマ等	開催場所	対象者 (定員)	問合せ先
22	世田谷区	随時	こころの健康相談	各総合支所保健福祉センター健康づくり課	区民	各総合支所保健福祉センター健康づくり課保健相談係
23	世田谷区	月・火・水・木曜日 17時～22時 土曜日及び祝日の月・火・水・木曜日 14時～20時	世田谷区夜間・休日等こころの電話相談	電話相談 (相談専用電話03-6265-7532)	一般区民	世田谷区保健センター専門相談課 電話：03-6265-7414
24	世田谷区	火・水・木・土・日曜日	女性のための悩みごと・DV相談（メンタルヘルス、健康問題等）	男女共同参画センターらぶらす	女性（性自認が女性の方）	男女共同参画センターらぶらす 電話：03-6804-0815（相談日のみ利用可）
25	世田谷区	第1・3金曜日 第2・4土曜日	男性電話相談（メンタルヘルス、健康問題等）	男女共同参画センターらぶらす	男性（性自認が男性の方）	男女共同参画センターらぶらす 電話：03-6805-2120（相談日のみ利用可）
26	世田谷区	第1～4金曜日	セクシュアルマイノリティのための世田谷にいろいろば電話相談（メンタルヘルス、健康問題等）	男女共同参画センターらぶらす	セクシュアル・マイノリティ当事者、そうかもしれないと悩んでいる方、家族、友人等	男女共同参画センターらぶらす 電話：03-6805-5875（相談日のみ利用可）
27	世田谷区	9月2日（月）・3日（火） 両日とも10時～12時、14時～16時	多重債務相談（多重債務110番）	世田谷区消費生活センター	世田谷区在住在勤在学の方	経済産業部消費生活課 電話：03-3410-6521
28	渋谷区	随時（医師による相談は、各保健相談所にお問い合わせください。）	精神保健相談	中央保健相談所 恵比寿保健相談所 幡ヶ谷保健相談所	区民およびその家族	中央保健相談所 電話：03-3463-2439 恵比寿保健相談所 電話：03-3443-6251 幡ヶ谷保健相談所 電話：03-3374-7591
29	渋谷区	（恵比寿保健相談所）毎週水曜 10時～15時 （幡ヶ谷保健相談所）毎週金曜 10時～15時	精神ケア	恵比寿保健相談所 幡ヶ谷保健相談所	区民	恵比寿保健相談所 電話：03-3443-6251 幡ヶ谷保健相談所 電話：03-3374-7591
30	中野区	随時	こころの相談窓口 こころの健康に関するご相談、アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症についてのご相談、高齢者の物忘れや認知症等のご相談を伺います。	各すこやか福祉センター	中野区在住	中部すこやか福祉センター 北部すこやか福祉センター 南部すこやか福祉センター 鷺宮すこやか福祉センター
31	杉並区	随時	心の健康相談	区内保健センター5か所	一般区民（予約制）	各保健センター（電話） 荻窪：03-3391-0015 高井戸：03-3334-4304 高円寺：03-3311-0116 上井草：03-3394-1212 和泉：03-3313-9331
32	豊島区	9月25日（水）	こころの相談（精神保健相談） 精神科医によるこころの不調や病気で困っている方の専門相談【予約制】	池袋保健所	区民	健康推進課 保健指導グループ 電話：03-3987-4174
33	豊島区	9月9日（月）	家族問題相談 精神保健福祉士によるご家族のこころの不調でお困りの方の専門相談【予約制】	池袋保健所	区民	健康推進課 保健指導グループ 電話：03-3987-4174
34	板橋区	詳しくは、各健康福祉センターにお問い合わせください。	うつ相談・精神保健福祉相談：専門医による、うつ病などの精神疾患及び精神保健に関する相談	区内5か所の健康福祉センター	区内在住	各健康福祉センター
35	練馬区	9月3日（火）、4日（水）、5日（木）、11日（水）、18日（水）、19日（木）、25日（水）、26日（木）、30日（月）	こころの健康相談、子育てこころの相談、うつ相談、思春期・引きこもり相談、酒害・ギャンブル等依存 家族相談	区内保健相談所（豊玉、北、光が丘、石井、大泉、関）	区民等	各保健相談所
36	足立区	9月9日（月）～14日（土） 10時～15時（火/金）10時～17時	雇用・生活・こころと法律の総合相談会	東京芸術センター	一般住民	福祉まるごと相談課 電話：03-3880-5705
37	葛飾区	精神保健相談 各保健センターへ問い合わせ	精神科医や保健師が、こころの不安や悩みなどの相談をお受けしています。*精神科医による相談は予約制	青戸保健センター、新小岩保健センター、金町保健センター、水元保健センター	一般区民	（電話） 青戸保健センター：03-3602-1284 新小岩保健センター：03-3696-3781 金町保健センター：03-3607-4141 水元保健センター：03-3627-1911
38	葛飾区	健康ホットラインかつしか 月～金（祝日・年末年始を除く）8時30分～20時	電話で気軽に健康相談ができる窓口です。（相談例）生活習慣病、乳幼児や子どもの健康、アレルギー、こころの健康、メンタルヘルス、医療機関の紹介、その他の健康に関すること	直接お電話ください	一般区民	電話：03-3602-1244
39	葛飾区	消費生活相談 月～金（祝日・年末年始を除く）9時～17時	消費生活相談（契約トラブル等消費生活に関する様々な相談・多重債務問題）	ウィメンズパル1階	一般区民	電話：03-5698-2311
40	葛飾区	教育相談・いじめ相談 月～金（祝日・年末年始を除く）9時～17時	学校・家庭生活での悩みごとや子どもの性格や行動・発達などの心配ごとやいじめについて、心理専門員や教職経験者などが相談に応じています。	鎌倉2-12-1	一般区民	電話：03-5668-7603、メール相談 URL： https://www.city.katsushika.lg.jp/kura-shi/1000061/1003784/1003816.html

令和6年7月現在の予定です。
最新の情報は各区市町村・各保健所にお問い合わせください。

◆相談会（健康問題、多重債務等）

区市町村等名	開催日時	題名・テーマ等	開催場所	対象者 (定員)	問合せ先
41 江戸川区	9月5日（木）13時30分～15時受付	総合相談会（弁護士・生活困窮者自立支援員・消費者センター職員・ハローワーク職員・保健師）	江戸川保健所1階	区民	健康部保健予防課いのちの支援係 電話：03-5661-2478
42 江戸川区	毎週水曜日午前	オンライン相談（1回30分）	—	区民（予約制）	健康部保健予防課いのちの支援係 電話：03-5661-2478
43 立川市	9月8日（日）14時～16時	昭島市・立川市わかちあいの会	立川市役所 208・209会議室	身近な方を自死で亡くされた方。市民に限りません	健康推進課保健事業係 電話：042-527-3272
44 立川市	随時	こころの不安、悩みなど	立川市健康会館	市民	健康推進課保健事業係 電話：042-527-3272
45 武蔵野市	電話相談 火・木曜、第2・4土曜 10時～12時、13時～16時 来所相談（要予約） 木曜、13時～16時	精神保健福祉士等の専門職によるメンタルヘルスの相談（電話及び来所相談）	市民こころの健康相談室	一般市民	NPO法人ミュー 市民こころの健康相談室 電話：0422-55-6003
46 府中市	随時	保健相談室	府中市保健センター	一般住民	府中市保健センター 電話：042-368-6511
47 府中市	随時	精神科に通院中の方の精神保健福祉相談	おもや1階	一般住民	障害福祉課 電話：042-335-4022
48 府中市	随時	契約のトラブル、悪徳商法などの消費生活全般、製品事故、商品やサービスへの疑問などの相談	府中市消費生活センター	一般住民	府中市消費生活センター 電話：042-360-3316
49 昭島市	随時	こころといのちの相談	保健福祉センター あいぼっく	市民	保健福祉部健康課地域保健係 電話：042-544-5126
50 町田市	9月3日（火）10時30分～16時	こころの悩み、家庭問題、法律相談、労働環境、生活全般	町田市庁舎	町田市内に在住、在勤、在学しており、様々な悩みを抱えている方	町田市保健所健康推進課 電話：042-724-4236
51 東村山市	通年 年15回 13時30分～15時 予約制	医療相談（心身等の健康に関する個別の相談を医師・保健師などの専門家がいたします。）	東村山市役所いきいきプラザ	市民	健康増進課 電話：042-393-5111(代表)
52 国分寺市	9月19日（木）	精神科医によるこころの健康相談	市役所第4庁舎 相談室	一般市民（要申込み）	障害福祉課 電話：042-321-0111（代）
53 国分寺市	随時	健康相談	いずみ保健センター	一般市民	健康増進課 電話：042-321-1801
54 国分寺市	毎週水曜日 9時～17時まで	どこに相談したらよいか分からない困りごと	市役所第2庁舎1階	一般市民	事業担当：地域共生推進課 相談専用電話：042-328-6820 メールアドレス：fukumado@ko-shakyo.or.jp
55 東大和市	9月4日（水）10時～12時	こころの健康相談（専門医師による相談）	市立保健センター	気持ちが不安定になり、専門医に受診すべきかどうか悩んでいる方やその家族	健康増進課（保健センター内） 電話：042-565-5211（要予約）
56 狛江市	9月4日（水）、11日（水）、25日（水）9時～12時	女性のためのカウンセリング（予約制）	狛江市役所 ※電話も可	一般市民	企画財政部政策室市民協働推進担当 電話：03-3430-1164
57 狛江市	9月18日（水）9時～12時	こころのカウンセリング（予約制）	狛江市役所 ※電話も可	一般市民	企画財政部政策室市民協働推進担当 電話：03-3430-1164
58 狛江市	随時	気持ちの相談（予約制）	狛江市子ども家庭センター（ひだまりセンター）	一般市民	狛江市子ども家庭センター 電話：03-5438-6605
59 清瀬市	毎月第4水曜日 13時30分～16時30分、18時～20時45分	こころの健康電話相談	市役所2階 相談室	市内在住の方	生涯健康部健康増進課 電話：042-497-2076
60 武蔵村山市	第2土曜日 14時～14時40分、14時45分～15時25分、15時30分～16時10分	こころの保健室	事前にお電話でご連絡ください。	市民	緑が丘ふれあいセンター 電話：042-590-0755
61 武蔵村山市	月～金曜日 8時30分～17時15分（祝日・年末年始を除く）	各種健康相談	事前にお電話でご連絡ください。	市民	保健相談センター 電話：042-565-9315
62 武蔵村山市	月～金曜日 8時30分～17時15分（祝日・年末年始を除く）	仕事や家庭、心やからだの問題など困っていることを伺い、関係機関と協力しながら自立に向けた支援をします。	電話または来所にてご相談ください。	市民	電話：042-565-1111(内線155・156)
63 多摩市	9月22日（日）14時～16時	日野市・多摩市わかちあいの会（自死遺族等のわかちあいの会）	関戸公民館 第3学習室	自死遺族等	多摩市役所福祉総務課 電話：042-338-6889
64 稲城市	随時	メンタルヘルスチェック「こころの体温計」	インターネット	希望者全員	稲城市福祉部健康課
65 羽村市	原則第2週、第4週の木曜日 13時30分から15時（受付）	健康なんでも相談	羽村市保健センター	一般市民	福祉健康部健康課 電話：042-555-1111（内線626）
66 羽村市	随時	こころの相談	電話相談 来所相談（羽村市保健センター）	一般市民	福祉健康部健康課 電話：042-555-1111（内線624から626）

令和6年7月現在の予定です。
最新の情報は各区市町村・各保健所にお問い合わせください。

◆相談会（健康問題、多重債務等）

区市町村等名	開催日時	題名・テーマ等	開催場所	対象者 (定員)	問合せ先
67 西東京市	随時	からだと心の電話相談		一般市民	西東京市役所 健康課保健係 電話：042-438-4087
68 西東京市	毎週（水）・（日）18時～21時30分まで 連続開設9月1日（日）～6日（金）	こころHale・Hale@西東京市（LINE相談）		市内在住の18歳～39歳の方	西東京市役所 健康課保健係 電話：042-438-4037
69 西東京市	9月17日（火）	からだと心の健康相談（面接） ※9月は相談枠を増設して対応	保谷保健福祉総合センター	一般市民	西東京市役所 健康課保健係 電話：042-438-4037
70 利島村	精神科医相談会：偶数月開催（4月・6月・8月・10月・12月・2月）	精神科医によるこころの相談会	利島村役場	希望する住民の方	利島村役場住民課 電話：04992-9-0013
71 利島村	保健師相談会：毎月	保健師によるこころの相談会	利島村役場	希望する住民の方	利島村役場住民課 電話：04992-9-0013
72 西多摩保健所	随時	こころの健康相談	西多摩保健所等	住民（ご本人・ご家族）、関係者	西多摩保健所保健対策課 電話：0428-22-6141
73 南多摩保健所	随時	精神保健医療相談・専門相談	南多摩保健所	一般市民	南多摩保健所 電話：042-371-7661
74 多摩府中保健所	随時	保健師による相談 専門医による精神保健医療相談	多摩府中保健所	一般市民	多摩府中保健所 保健対策課 地域保健第一・第二担当 電話：042-362-2334
75 多摩小平保健所	随時	精神保健福祉相談	東京都多摩小平保健所	一般住民	東京都多摩小平保健所 電話：042-450-3111
76 島しょ保健所 小笠原出張所	随時	こころの悩みやこころの健康相談	保健所	一般市民	島しょ保健所小笠原出張所 電話：04998-2-2951
77 中部総合精神保健福祉センター	随時	こころの電話相談	中部総合精神保健福祉センター	管内（港区、新宿区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、練馬区）在住、在勤、在学の都民	相談担当 電話：03-3302-7711
78 精神保健福祉センター	随時	こころの電話相談	精神保健福祉センター	千代田区・中央区・文京区・台東区・墨田区・江東区・豊島区・北区・荒川区・板橋区・足立区・葛飾区・江戸川区・島しょ地域（伊豆諸島・小笠原諸島）の都民	相談担当 電話：03-3844-2212
79 多摩総合精神保健福祉センター	随時	こころの電話相談	多摩精神保健福祉センター	多摩地域在住の市民	広報援助課 相談担当 電話：042-371-5560