

令和8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

	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火曜日・第4金曜日	心の相談室	千代田保健所 千代田区立高齢者福祉センターかがやきプラザ	区内在住・在勤・在学	千代田保健所保健サービス課 保健相談係 03-5211-8175
2	港区	随時 午後5時～午後10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 03-6400-0084
3	港区	9/7,8,10,18,28	こころの健康相談（精神保健福祉相談） こころの病気、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 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 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 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	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	第1金曜日13：30～（4.9.1月は除く）、第3水曜日13：30～	精神保健相談（予約制）	保健サービスセンター	一般区民（予約制）	保健サービスセンター Tel. 03-5803-1807
8	文京区	第2金曜日14：00～ 第4水曜日14：00～	精神保健相談（予約制）	保健サービスセンター本郷支所	一般区民（予約制）	保健サービスセンター本郷支所 Tel. 03-3821-5106
9	江東区	9月3日（木） 13時30分～15時45分	一般精神保健相談	深川保健相談所	担当地区の区民・家族	深川保健相談所 電話：03-3641-1181
10	江東区	9月7日（月） 14時30分～15時45分	一般精神保健相談	深川南部保健相談所	担当地区の区民・家族	深川南部保健相談所 電話：03-5632-2291
11	江東区	9月17日（木） 9時30分～11時45分	一般精神保健相談	深川保健相談所	担当地区の区民・家族	深川保健相談所 電話：03-3641-1181
12	江東区	9月25日（金） 9時30分～11時45分	一般精神保健相談	深川保健相談所	担当地区の区民・家族	深川保健相談所 電話：03-3641-1181
13	江東区	9月11日（金） 13時30分～15時45分	一般精神保健相談	城東南部保健相談所	担当地区の区民・家族	城東南部保健相談所 電話：03-5606-5001
14	江東区	9月18日（木） 13時30分～16時	一般精神保健相談	城東保健相談所	担当地区の区民・家族	城東保健相談所 電話：03-3637-6521
15	江東区	9月24日（金） 14時～16時30分	一般精神保健相談	城東保健相談所	担当地区の区民・家族	城東保健相談所 電話：03-3637-6521
16	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	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：03-3788-7016
17	目黒区	9月3日（木）13時30分～15時30分 9月16日（水）9時30分～11時30分	精神保健相談（予約制）	目黒区総合庁舎 地域保健課	区民・ご家族	地域保健課 保健相談係 03-5722-9504
18	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 桜谷・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	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 桜谷・羽田地域福祉課03-6423-8892
19	大田区	令和8年9月7日（月）・8日（火） いずれも9時～16時30分 （9月8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	区内在住、区内在勤、区内在学の方	大田区立消費者生活センター 相談専用電話 03-3736-0123
20	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
21	世田谷区	毎日（年末年始を除く） 17時～21時30分	夜間こころの電話相談	電話相談 （相談専用電話03-6276-0044）	区民	世田谷保健所健康推進課 03-5432-2947
22	世田谷区	月・火・水・木曜日 17時～18時30分 土曜日及び祝日の月・火・水・木曜日 14時～15時30分	こころのピア電話相談	電話相談 （相談専用電話03-6265-7532）	区民	世田谷区保健センター管理課 03-6265-7414
23	世田谷区	火・水・木・土・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 電話・LINE・メール相談	女性（性自認が女性の方）	男女共同参画センターらぶらす 03-6804-0815（相談日のみ利用可）
24	世田谷区	毎週水、土	男性相談（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 電話・LINE相談	男性（性自認が男性の方）	男女共同参画センターらぶらす 03-6805-2120（相談日のみ利用可）
25	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じいろひろば電話相談（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 03-6805-5875（相談日のみ利用可）
26	世田谷区	9月7日（月）～9月8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・在学・在勤の方	経済産業部消費生活課 03-3410-6521
27	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 03-3463-2439 恵比寿保健相談所 03-3443-6251 幡ヶ谷保健相談所 03-3374-7591
28	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	精神デイケア	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 03-3443-6251 幡ヶ谷保健相談所 03-3374-7591
29	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
30	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 狹窪保健センター：03-3391-0015 高井戸保健センター：03-3334-4304 高円寺保健センター：03-3311-0116 上井草保健センター：03-3394-1212 和泉保健センター：03-3313-9331
31	豊島区	9月28日（月）14時から16時	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】	豊島区保健所	区民	健康推進課 保健指導グループ 03-3987-4174
32	北区	月1回（予約制）	精神保健相談	王子・赤羽・滝野川健康支援センター	「こころの相談」のあるご本人、ご家族、関係者等	王子健康支援センター 赤羽健康支援センター 滝野川健康支援センター

令和8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

	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
33	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
34	練馬区	9月4、7、9、10、14、15、16、17、24、30日	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、大人の発達障害相談、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、石神井、大泉、関）	区民等	各保健相談所
35	足立区	9月8日(火)～12日(土) 10時～15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	福祉まると相談課 ℡03-5888-4571 ℡03-3880-5705
36	葛飾区	精神保健相談 各保健センター及び保健予防課へ問い合わせ	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、保健予防課	一般区民	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 保健予防課:03-3602-1274
37	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) 午前8時30分～午後8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	03-3602-1244
38	葛飾区	教育相談・いじめ相談 月～金(祝日・年末年始を除く) 午前9時～午後5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	03-5668-7603、メール相談 URL: https://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000061/1003784/1003816.html
39	江戸川区	9月4日(金) 13時30分～15時	総合相談会	葛西健康サポートセンター	区民	保健予防課いのちの支援係 03-5661-2478
40	江戸川区	各健康サポートセンター 月1回	こころの健康相談 (精神科医師への相談・予約制)	各健康サポートセンター	区民	各健康サポートセンター
41	江戸川区	随時	精神保健相談	各健康サポートセンター	区民	各健康サポートセンター
42	八王子市	平日9時～16時30分	こころの健康相談	八王子市保健所	市民	042-645-5196
43	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)	中町3-4-9 ディアハイム武蔵野1F	一般市民	NPO法人ミュー 市民こころの健康相談室 0422-55-6003
44	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 042-368-6511
45	府中市	随時	精神保健福祉相談・ 障害福祉サービスの相談	おもや1階	一般住民	障害者福祉課 042-335-4022
46	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 042-360-3316
47	昭島市	通年(随時)	こころといのちの相談	市役所7階	市民	保健福祉部 健康課 地域保健係 042-544-5126
48	昭島市	9月14日(月)～9月18日(金) 平日の8時45分～17時	強化月間 こころといのちの相談(予約優先)	市役所7階	市民	保健福祉部 健康課 地域保健係 042-544-5126
49	調布市	随時	こころの相談	調布市こころの健康支援センター	調布市内在住でこころの病、発達障がいのある方及びご家族、ひきこもりでお悩みの方。(15歳以上の方)	調布市こころの健康支援センター 電話042-490-8166 FAX042-490-8167
50	調布市	随時	こころの健康相談	調布市健康推進課	一般市民	調布市健康推進課 電話042-441-6100 FAX042-441-6101
51	調布市	随時	心の相談	調布市市民相談課	一般市民	調布市市民相談課 電話042-481-7032 FAX042-441-1199
52	町田市	9月7日(月)10時30分～16時	こころの悩み、家族・女性の悩み、法律相談、労働問題、求職、生活困窮、高齢者	町田市庁舎	市内在住、在勤、在学の様々な悩みを抱えている方	町田市保健所健康推進課 042-724-4236
53	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お受けします。)	東村山市役所 JMいきいきプラザ	市民	健康増進課 042-393-5111(代表)
54	国分寺市	9月17日(木)	精神科医によるこころの健康相談	国分寺市役所2階	一般市民(要申込み)	障害福祉課 042-321-8632
55	国分寺市	随時	健康相談	国分寺市役所2階	一般市民	健康課 042-312-8627
56	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わからない困りごと	国分寺市役所2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
57	狛江市	9月24日(木) 13時30分～16時30分	こころの健康相談室(予約制)	狛江市役所 ※電話も可	一般市民	福祉保健部福祉相談課相談支援係 03-3430-1111(代表)
58	狛江市	9月2日(水)、9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	地域文化スポーツ部協働コミュニティ課市民協働推進係 03-3430-1164
59	狛江市	9月16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	地域文化スポーツ部協働コミュニティ課市民協働推進係 03-3430-1164
60	狛江市	随時	気持ちの相談(予約制)	狛江市子ども家庭支援センター	一般市民	狛江市子ども家庭支援センター 03-5438-6605
61	東大和市	9月2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) 042-565-5211(要予約)

令和8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

	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
62	東久留米市	月1回：奇数月（火曜日）9時～11時45分、 偶数月（金曜日）13時30分～16時15分	食事・健康相談	わくわく健康プラザ	一般市民（予約制）	福祉保健部健康課 電話：042-477-0022
63	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	こころの相談室（対面・電話相談）	事前にお電話又は窓口でお申込みください。	市民	042-590-0755（緑が丘ふれあいセンター）
64	武蔵村山市	不定期（毎月1回）	こころの相談室（オンライン）	ホームページより お申込みください。	市民	042-590-0755（緑が丘ふれあいセンター）
65	武蔵村山市	月～金 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	健康福祉部健康推進課 042-565-9315（保健相談センター）
66	武蔵村山市	月～金 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	健康福祉部福祉総務課市民なやみごと相談係 042-565-1111（内線155・156）
67	武蔵村山市	月曜日～土曜日（祝日・年末年始を除く）8時30分～19時	子ども家庭相談	事前にお電話でご連絡ください。	市内在住の18歳未満の子どもとその保護者	子ども子育て支援課子ども家庭支援センター係 042-590-1152
68	多摩市	9月14日（月）9時～12時	こころと体の健康相談	多摩市立健康センター	一般市民	健康推進課・042-376-9139
69	羽村市	原則第2木曜、第4水曜日 午後1時30分から3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 042-555-1111（内線625）
70	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 042-555-1111（内線625）
71	あきる野市	9月7日（月）及び9月25日（金）	心身に関する健康相談	あきる野市役所等	市内在住・在勤	健康福祉部健康課健康づくり係 042-558-1183
72	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 042-438-4087
73	西東京市	毎週（水）・（日） 午後6時～午後9時30分まで 6日間臨時相談日を増設して実施	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 042-439-3526
74	西東京市	9月25日（金）	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 042-439-3526
75	日の出町	令和8年9月1日	健康相談会	日の出町役場	町民	健康推進課健康推進係 電話：042-588-5426
76	日の出町	随時	心身の不調や障害者福祉	日の出町役場	町民	福祉総務課地域福祉係 電話：042-588-4112
77	日の出町	随時	ご自身や家族の健康相談 こころの悩みに関する相談	保健センター	町民	健康推進課健康推進係 電話：042-588-5426
78	檜原村	偶数月の第二木曜日 ※保健師単独での相談は随時開催	精神科医と保健師による精神巡回相談	村保健センター又は訪問	村民	福祉けんこう課 042-598-3121 要予約
79	新島村	随時	心やからだについての相談	さわやか健康センター	住民	さわやか健康センター 04992-5-1856
80	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
81	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（管内在住）	南多摩保健所 電話 042-371-7661
82	多摩立川保健所	随時	こころの健康相談	多摩立川保健所	一般市民	多摩立川保健所 042-524-5171
83	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 TEL：042-362-2334
84	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
85	島しょ保健所大島出張所	随時	精神保健福祉相談	島しょ保健所大島出張所	住民	島しょ保健所大島出張所保健指導担当 04992-2-1436
86	島しょ保健所大島出張所 新島支所	随時	精神保健福祉相談	島しょ保健所大島出張所新島支所	住民	島しょ保健所大島出張所新島支所 04992-5-1600
87	島しょ保健所大島出張所 神津島支所	随時	精神保健福祉相談	島しょ保健所大島出張所神津島支所	住民	島しょ保健所大島出張所神津島支所 04992-8-0880
88	中部総合精神保健福祉センター	随時 9時～17時（月～金） ※土日祝、12/29～1/3は休み	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）の都民	相談担当 03-3302-7711
89	精神保健福祉センター	随時 9時～17時（月～金） ※土日祝、12/29～1/3は休み	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 03-3844-2212
90	多摩総合精神保健福祉センター	月～金曜日・9時～17時（土・日・祝日除く）	こころ電話相談	多摩総合精神保健福祉センター	多摩地域の都民	相談担当・042-376-6580