

# こころの相談のお知らせ

(令和8年度)

小美玉市ではこころの健康相談を行っています。日常生活の悩みや不安、こころの病気のことなどについて、どんなことでもお気軽にご相談ください。

## 【相談内容】

家に閉じこもっていて  
外にでない。

行動にまとまりがなく、  
落ち着きがない。

ちょっとしたことで、  
くよくよしてしまう。

感情が敏感で、些細なこと  
で怒ったり、取り乱し  
たりする。

最近、わけの分から  
ないことを言うよう

誰かに見られている、  
聞かれていると感じ  
てしまう。

## 【日程および会場】

●受付時間 ①9:30～ ②10:15～ ③11:00～ (1人45分程度)

日 程	会場	日 程	会場	日 程	会場
R8. 4月7日 (火)	美野里	8月 6日 (木)	美野里	12月 3日 (木)	美野里
16日 (木)	小川	12日 (水)	小川	16日 (水)	小川
23日 (木)	小川	26日 (水)	小川	24日 (木)	小川
5月 7日 (木)	美野里	9月 10日 (木)	美野里	R9. 1月7日 (木)	美野里
19日 (火)	美野里	16日 (水)	小川	21日 (木)	美野里
28日 (木)	小川	24日 (木)	美野里	28日 (木)	小川
6月 4日 (木)	美野里	10月 1日 (木)	小川	2月 4日 (木)	美野里
11日 (木)	小川	8日 (木)	小川	17日 (水)	小川
25日 (木)	小川	13日 (火)	美野里	25日 (木)	小川
7月 9日 (木)	美野里	11月 5日 (木)	美野里	3月 4日 (木)	美野里
21日 (火)	美野里	12日 (木)	美野里	11日 (木)	美野里
30日 (木)	小川	18日 (水)	小川	17日 (水)	小川

## 【予約方法】

- ◆ 電話または直接、下記の問い合わせ先で予約してください。
- ◆ 相談は無料です。
- ◆ 相談日は、予約時間の5分程度前までに会場へお越しください。
- ◆ 本人が来館できない場合は、ご家族の方でも大丈夫です。

## 【スタッフ】

精神保健福祉士、保健師

## 【問い合わせ先】

美 野 里： 四季健幸館 浅美運輸Spa TEL 0299-48-0221  
小川・玉里： 小川保健相談センター TEL 0299-58-1411