

# 令和8年度 こころの健康相談

最近眠れない・・・気分が落ち込む・・・  
涙もろくなる・・・なんとなく不安・・・  
人とうまくつきあえない・・・感情を抑えられない・・・  
地震をひどく怖がってしまう・・・  
震災の後、眠れない、イライラする、涙もろくなった…

もしかして認知症かしら・・・？  
アルコールやシンナー・薬物が止められない・・・

自分自身のこころの問題や悩みのある方、家族や周りの人のことでお困りの方、  
精神科の専門医やカウンセラーが相談に応じます。

相談については、秘密厳守いたします。

料金は無料です。予約制ですので、前もってお申し込みください。

★ 相談日程 ★以下の通り 午後1時半～3時半

令和8年 4月	10日(金)	24日(金)	30(木)	
5月	13日(水)	21日(木)		
6月	3日(水)	18日(木)	26日(金)	
7月	1日(水)	10日(金)	24日(金)	30日(木)
8月	12日(水)	14日(金)	28日(金)	
9月	2日(水)	11日(金)	25日(金)	
10月	7日(水)	9日(金)	22日(木)	
11月	4日(水)	13日(金)	19日(木)	27日(金)
12月	2日(水)	11日(金)	17日(木)	
令和9年 1月	8日(金)	22日(金)	28日(木)	
2月	3日(水)	12日(金)	25日(木)	
3月	3日(水)	12日(金)	18日(木)	

★ 相談場所 ★

宮城野区役所 2・3階 (詳しくはお問い合わせください)

★ 申し込み ★

宮城野区役所 障害高齢課 地域支援係  
Tel 291-2111 (内線 6738)