

令和8年度 こころのケア相談のご案内

	こころのケア相談			アルコール相談	
相談内容	・眠れない ・気分が落ち込む ・イライラする ・ひきこもり ・ストレスによる諸症状 ・こころの健康に関する諸問題 等			・お酒の悩み、家族の対応方法 ・お酒を減らしたい、やめたい ・わかっているけどコントロールできない行動 (ギャンブル、インターネット、ゲームなど) 等	
場所	健康センター ミルネ(2階)	※丹波健康 福祉事務所	四季の森生涯 学習センター	※丹波健康 福祉事務所	四季の森生涯 学習センター
担当者	☆石井 辰二 (カドノ診療所 院長) ○石井 敏樹 (香良病院 院長)	石井 敏樹 (香良病院 院長)	山西 敏之 (宝塚三田病院 院長)	上田 知香(垂水病院 精神保健福祉士) 断酒会員による相談・ピアサポート (希望者相談可)	
受付時間	13:15~	13:45~	13:15~	13:00~	13:15~
相談時間	13:30~	14:00~	13:30~	13:15~	13:30~
4月				24日(金)	
5月	○ 15日(金)		27日(水)		15日(金)
6月				26日(金)	
7月		7日(火)			17日(金)
8月			19日(水)	28日(金)	
9月	☆ 17日(木)				11日(金)
10月			21日(水)	23日(金)	
11月		10日(火)			27日(金)
12月				25日(金)	
1月	☆ 21日(木)		20日(水)		15日(金)
2月				26日(金)	
3月		2日(火)			5日(金)
連絡先	丹波市役所 健康課 ☎88-5082 9時~16時	丹波健康福祉事務所 地域保健課 ☎73-3767 ☎73-3654		丹波健康福祉事務所 地域保健課 ☎73-3767 ☎73-3654	

※令和7年12月~令和8年10月(予定)丹波健康福祉事務所が改修工事のため、旧丹波市役所柏原支所へ移転します。開催場所は健康福祉事務所にご確認ください。

- ・ ご本人だけでなく、ご家族や支援者からの相談もお受けします。
- ・ 相談は無料。予約制です。
- ・ 相談内容に迷う場合でも、とりあえずお電話ください。

