

# こころの相談

**対象** 悩みを抱える市民および家族の方

仕事で  
人間関係が  
うまくいかない

家に閉じ  
こもっている



不安で眠れない

食欲がない

お酒がやめられない

## 日程

令和8年	6月	3日(水)	11月	4日(水)	
	7月	1日(水)	12月	2日(水)	
	8月	5日(水)	令和9年	1月	6日(水)
	9月	2日(水)		2月	3日(水)
	10月	7日(水)		3月	3日(水)

## 時間

14:00~15:00

相談無料



## 担当者

メンタルヘルス科医師、精神保健福祉士、保健師

## 場所

十和田市保健センター

## 申込み

事前に **予約が必要** です。  
実施日の前々日までに電話または直接お申込み下さい。

## 問合せ

十和田市健康増進課 **☎0176-51-6791**  
※開庁時間:平日8時30分~17時15分(土日祝日、年末年始を除く)

上記日程以外にも、保健師によるこころやからだの相談を実施しています。  
1人で抱え込まずにお気軽にご相談ください。