

# メンタルの不調に悩むママ・パパ・ご家族へ こころの相談室

## 「かるがものお部屋」のご案内



こんなことは  
ありませんか

- 子育てがうまくできないのではと不安
- こころに余裕がなく感情的になってしまう
- ゆうつな気分、沈んだ気分がつづいている
- 子育てが負担に感じる

子育ての不安やストレス、一人で抱え込まず相談してください。

「かるがものお部屋」は専門家チームによる「こころの相談室」です

- 福井県が実施している育児サポートなので安心してご利用いただけます
- 精神科医師や心理士に個別相談ができます
- 精神科医・心理士・保健師・家庭相談員が、チームで子育ての悩みに寄り添います

対 象 : 妊娠中もしくは就学前のお子さんをお持ちの方

開催場所 : 若狭健康福祉センター 小浜市四谷町3-10

相談日時 : 毎月第4火曜日 13時30分～15時30分

利用料 : 無 料 託児も無料です。

申し込み : おひとり30分～1時間の個別相談です。予約が必要です。

※ 相談日程・予約方法は、裏面をごらんください

【主催・問い合わせ】 若狭健康福祉センター 地域保健課

TEL : 0770-52-1301

## 相 談 日 時

毎月第4火曜日 13:30～15:30

R6	5月28日	9月24日	R7	1月28日
	6月25日	10月22日		2月25日
	7月23日	11月26日		3月25日
	8月27日	12月24日		

## 予 約 方 法

お電話または予約フォームで、相談希望日の1週間前までに予約をお願いします

### 電話予約 Tel : 0770-52-1301

若狭健康福祉センター 地域保健課

- 「かるがものお部屋のこと」とお伝えください。
- 担当保健師が対応します

### 予約フォーム



- こちらの予約フォームに入力ください
- 後日、担当保健師からお電話します。

## 場 所

若狭健康福祉センター（小浜市四谷町 3-10）

※A コープ小浜店の前です

