



こころの健康 講演会 & 悩みごと相談会

講演

13:30
~
15:00



『うつ病が私にくれた贈りもの ～療養体験から学んだこと～』

講師◎メンタルヘルス&ワーク・ライフ・バランス エッセンスクラブ

あこう えりこ
赤穂 依鈴子先生

1968年生まれ 富山県出身
自らのうつ病を克服し、2005年より自身の体験を通じた国内でも珍しいピアサポート活動を行っている。講演や著書、TV、ラジオを通して、企業内外でのメンタルヘルスや自殺対策等に取り組んでいる。
著書「バナラエッセンス～うつ病からの贈りもの～」や「DVDで学ぶみんなのうつ病講座」がある。

弁護士、精神科医、臨床心理士、
就労相談員、児童家庭・福祉相談員など

専門家による個別相談会

13:30
~
16:30

法的トラブル、心の病気、人間関係、育児、
就労、介護などの相談ができます。

昨年3月に講演していただいた、
自死遺族アルメリアの会 会長
梅林厚子さんの個別相談もあります。

*ご予約の方を
優先させていただきます

相談料
無料

申し込みは下記まで。
お早め!

ちょっと
ひと休み

お気軽に
お立ち寄り
ください

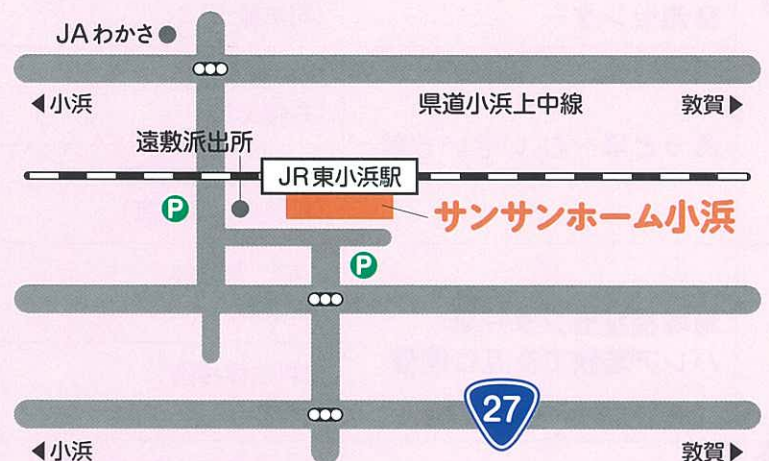
リラックス コーナー

アロマハンド
マッサージや
唾液アミラーゼによる
ストレスチェックの
体験もできます。

平成
25年

3/20 水 祝日
13:30 ~ 16:30

場所◎サンサンホーム小浜 (小浜市総合福祉センター)
小浜市遠敷84-3-4 JR東小浜駅構内



相談会お申し込み
お問い合わせ

電話 0770-52-1300

〒917-0073 小浜市四谷町3-10
福井県嶺南振興局 若狭健康福祉センター 地域保健課

主催◎若狭地域自殺対策連絡協議会

小浜市/高浜町/おおい町/若狭町/杉田玄白記念公立小浜病院/嶺南病院/小浜医師会/小浜警察署/若狭消防本部/小浜ひまわり基金法律事務所/福井県司法書士会/敦賀労働基準監督署
福井メンタルヘルス対策支援センター/小浜公共職業安定所/小浜商工会議所/高浜町商工会/おおい町商工会/わかさ東商工会/福井銀行/福邦銀行/小浜信用金庫/北陸労働金庫/JA若狭
小浜市社会福祉協議会/高浜町社会福祉協議会/おおい町社会福祉協議会/若狭町社会福祉協議会/若狭つくし会/嶺南消費生活センター/若狭健康福祉センター(事務局)

裏面に、若狭地域における各機関の
定例無料相談一覧を
掲載しましたので、
このチラシは捨てないで
ご利用ください

若狭地域における各機関の定例無料相談一覧

※希望される方は、お問い合わせの上ご利用ください

開催場所		相談事業名（相談対応者）	相談日	実施機関名／お問い合わせ先
小浜市	小浜商工会議所	無料司法書士相談会 （司法書士）	年1回 10月6日土曜日 10:00～16:00	福井県司法書士会 ☎0776-30-0001
	福井県 嶺南消費生活センター	法律相談-消費生活トラブル （弁護士）	第1、4木曜日 10:00～12:00	福井県嶺南消費生活センター ☎52-7830
		法律相談-多重債務 （司法書士）	第2、4木曜日 14:00～16:00	
		心理相談 （臨床心理士）	第3木曜日 14:00～16:00	
	小浜公共職業安定所 （ハローワークおばま）	就労に関するところの相談 （臨床心理士）	原則第3金曜日 13:30～16:30	小浜公共職業安定所 ☎52-1260
	小浜市社会福祉協議会 （サンサンホーム小浜）	心配ごと相談 （相談員）	第2水曜日 13:00～16:00	小浜市社会福祉協議会 ☎56-5800
		小浜市ところの相談所 （相談員）	毎週水曜日 10:00～16:00	
	つみきハウス	小浜市ところの相談所 （相談員）	毎週金曜日 12:00～17:00	つみきハウス ☎53-1190
	嶺南地域福祉相談・ 介護実習普及センター	高齢者専門相談-法律 （弁護士）	第3木曜日 13:00～16:00	嶺南地域福祉相談・介護実習 普及センター ☎52-7833
	若狭健康福祉センター	定例精神保健相談 （精神科医）	第1、3火曜日 9:30～11:30	若狭健康福祉センター 地域保健課 ☎52-1300
育児不安サポート事業 （精神科医、臨床心理士）		第2水曜日 14:00～16:00		
高浜町	高浜町保健福祉センター	ほっとハートたいむ電話相談 （保健師等）	原則毎週月曜午後	高浜町保健福祉センター ☎72-6154
		無料法律相談 （弁護士）	第2金曜日 13:00～16:00 （受付8:30～15:00）	高浜町社会福祉協議会 ☎72-2411
おおい町	あみーシャン大飯	心配ごと相談 （相談員）	第1金曜日 9:00～12:00	おおい町社会福祉協議会 ☎77-3415
		無料法律相談 （弁護士）	第3金曜日 13:00～16:00	
	保健福祉センター なごみ	ところの健康相談 （相談員、保健師）	原則第4金曜日 10:00～11:30	おおい町なごみ保健課 ☎77-1155
	名田庄里山文化 交流センター	司法書士相談 （司法書士）	原則第2木曜日 13:00～15:00	福井県司法書士会 ☎0776-30-0001
	あっとほ～む いきいき館	無料法律相談 （弁護士）	年3回第3金曜日 6月、10月、2月 13:00～16:00	おおい町社会福祉協議会あっとほ～む いきいき館 ☎67-2318
ところの健康相談 （相談員、保健師）		原則第4水曜日 13:30～15:00	おおい町保健福祉室 ☎67-2000	
若狭町	地域福祉センター泉 パレア若狭で交互に開催	心配ごと相談 （相談員）	第2、4火曜日 9:00～12:00	若狭町社会福祉協議会 ☎62-9005
		無料法律相談 （弁護士）	毎月1回 第2火曜日 13:00～16:00	
	サポステふくい サテライト （若狭ものづくり美学舎内）	若者の就労に向けた相談 （心理カウンセラー）	毎週火曜日（要予約） 9:00～17:00	サポステふくい ☎64-1788
	若狭町上中庁舎2F	ストレス相談 （カウンセラー）	年8回 4月、6月、10月、1月以外 指定日 13:00～17:00	若狭町子ども・若者サポート センター ☎62-2886
	若狭町三方 保健センター	ところの相談 （相談員）	火曜日 13:30～15:00	若狭町福祉課 ☎62-2703