

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

- 子育てについて、パートナーと意見があわない
- ゆうつな気分や沈んだ気分がつづいている
- 子育てに不安や負担を感じ、心身ともに疲れている
- 感情的になり、自分を責めてしまうことがある

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（9月のみ第5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。

※ 相談日時・予約方法は、裏面をごらんください

【主催・問い合わせ】 福井県嶺南振興局若狭健康福祉センター 地域保健課

TEL : 0770-52-1301

毎月第4火曜日 13:30～15:30
(9月のみ第5火曜日)

相 談 日 時

R7	5月27日	9月30日	R8	1月27日
	6月24日	10月28日		2月24日
	7月22日	11月25日		3月24日
	8月26日	12月23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 ☎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

