

# 精神保健福祉相談のご案内

北信保健福祉事務所

ストレス社会といわれる中で、心に疲れがたまっている人が増えています。  
思春期に起こりやすい精神的不調や、いらいらする、眠れない、不安でしかたがない、アルコール依存、認知症等のこころの健康の相談を行っています。  
お気軽にご相談ください。

## 相談日時

○毎月第2月曜日、偶数月 第4水曜日、奇数月 第4月曜日

※変更日：一部日程に変更がありますので、下記表をご確認ください。

午後1時30分～午後3時30分（1件の相談につき1時間 予約制）

令和7年 4月 14日 (月) 4月 23日 (水)	5月 12日 (月) 5月 26日 (月)	6月 9日 (月) 6月 25日 (水)	7月 14日 (月) 7月 28日 (月)
8月 4日 (月) 8月 27日 (水)	9月 8日 (月) 9月 22日 (月)	10月 14日 (火) 10月 22日 (水)	11月 10日 (月) 11月 17日 (月)
12月 8日 (月) 12月 24日 (水)	令和8年 1月 13日 (火) 1月 26日 (月)	2月 9日 (月) 2月 25日 (水)	3月 9日 (月) 3月 23日 (月)

## 場所

北信保健福祉事務所（長野県飯山市 1階） 飯山市静間 1340-1

## 担当者

精神科医師、保健師

## 予約・問い合わせ

事前にお電話でお申し込みください

北信保健福祉事務所 健康づくり支援課 保健師

電話：0269-62-6104（保健師直通）

\* 保健師の相談は、隨時行っています