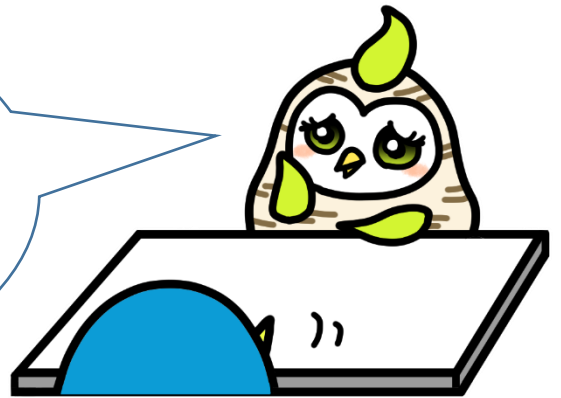


こころの健康相談

「いつもとちがう」と思ったら、こころのサインです！

- ・疲れやすい ・怒り
- ・寝つきが悪い ・眠れない
- ・イライラする ・不安が強い
- ・意欲が出ない ・落ち込む



気になるサインに心当たりがあれば、気持ちを誰かに話してみませんか？お気軽にご相談ください。

お問い合わせ先

○相談日時：毎週 月・水・金（祝日・年末年始を除く）

13時30分～17時

○相談場所：小樽市保健所（小樽市築港 11 番 1 号ウイング
ベイ小樽一番街 4 階）

○予約電話：TEL 22-3110（健康増進課）



こころの健康相談窓口一覧はこちら
の QR コードを読み取りください →

