



## こころのケア相談のご案内

「気分の落ち込みが続いている。」 「不安やイライラが抑えられない。」  
「家族の困った行動にどう対応したら良いか分からない。」  
「どこに受診して良いか分からない。」

——— 自分自身のこと、家族のこと。  
一人で悩まず、相談してみませんか。 ———

- ・ 対象者：宝塚市・三田市にお住まいの方
- ・ 内 容：保健師・精神科医による無料の面接相談

### 令和8年度 スケジュール (完全予約制)

令和8年 4月	9日(木)	23日(木)
5月	14日(木) ※三田会場	22日(金)
6月	11日(木)	25日(木)
7月	9日(木)	24日(金)
8月	13日(木)	26日(木) ※三田会場
9月	10日(木)	25日(金)
10月	8日(木)	22日(木)
11月	12日(木)	27日(金)
12月	10日(木) ※三田会場	24日(木)
令和9年 1月	14日(木)	28日(木)
2月	4日(木)	22日(月)
3月	11日(木)	26日(金)

宝塚健康福祉事務所  
こころのケア相談

ネットからもスケジュールを  
確認出来ます。



#### 受付時間・・・13:30~15:00

※希望日の前日までに、電話でお申し込み下さい。

※予約状況により、希望日に予約できない場合も  
ございますので、ご了承ください。

※三田会場：〒669-1531 三田市天神 1-10-14

(申込先)

宝塚健康福祉事務所 地域保健課

〒665-0032 宝塚市東洋町 2番 5号

TEL 0797-62-7307

(平日 9時~17時)