

令和8年度(2026) 出雲市

案

予約制
無料

[問合先]

出雲市役所 健康増進課
☎ 0853-21-6976

こころの健康相談

気分が落ち込む、意欲がわからない、イライラすることが多い、眠れないなど
心の不調でお困りの方や家族の方、年齢問わずお気軽にご相談ください。



月/会場	平田	佐田	多伎	湖陵	大社	斐川	出雲保健所
4月	8日(水)	24日(金)	21日(火)	14日(火)	16日(木)	14日(火)	9日(木) 23日(木)
5月	13日(水)	22日(金)	19日(火)	12日(火)	21日(木)	12日(火)	8日(金) 20日(水)
6月	10日(水)	26日(金)	16日(火)	9日(火)	18日(木)	16日(火)	4日(木) 15日(月)
7月	8日(水)	24日(金)	21日(火)	14日(火)	16日(木)	14日(火)	13日(月)
8月	12日(水)	28日(金)	18日(火)	4日(火)	20日(木)	18日(火)	6日(木) 17日(月)
9月	9日(水)	25日(金)	15日(火)	8日(火)	17日(木)	8日(火)	3日(木) 14日(月)
10月	14日(水)	23日(金)	20日(火)	13日(火)	15日(木)	13日(火)	8日(木) 22日(木)
11月	11日(水)	27日(金)	17日(火)	10日(火)	19日(木)	10日(火)	5日(木) 18日(水)
12月	9日(水)	25日(金)	15日(火)	8日(火)	17日(木)	8日(火)	17日(木)
1月	13日(水)	22日(金)	19日(火)	12日(火)	21日(木)	12日(火)	6日(水) 21日(木)
2月	10日(水)	26日(金)	16日(火)	9日(火)	18日(木)	9日(火)	4日(木) 19日(金)
3月	10日(水)	26日(金)	16日(火)	9日(火)	18日(木)	9日(火)	4日(木) 15日(月)
相談時間	13:30~16:00						受付時間 13:00~14:30

●相談会場・予約先 お住いの地域に関わらず、どの会場でも利用できます。

地域	会 場	予約先	相談対応スタッフ
平田	平田行政センター	平田行政センター市民サービス課 ☎ 63-5780	プレーゲ ☎ 62-2977
佐田	佐田行政センター	佐田行政センター市民サービス課 ☎ 84-0118	
多伎	多伎行政センター	多伎行政センター市民サービス課 ☎ 86-3111	相談支援事業所ふあっと ☎ 25-0130
湖陵	湖陵行政センター	湖陵行政センター市民サービス課 ☎ 43-1215	
大社	大社行政センター	大社行政センター市民サービス課 ☎ 53-3116	
斐川	斐川まめなが一番館	斐川行政センター市民サービス課 ☎ 73-9112	そうゆう相談センター ☎ 72-7085
出雲	出雲保健所	出雲保健所心の健康支援課 ☎ 21-1653	精神科医師・保健師 等

保健師による相談は、随時対応しています。(事前連絡をいただくと対応がしやすくなります。)

[お酒の困りごと相談]

4月	6月	8月	10月	12月	2月
15日 (水)	10日 (水)	12日 (水)	14日 (水)	9日 (水)	10日 (水)

お酒を飲むと乱暴になる、お酒をやめたいがやめられない等、お酒でお困りの方や家族の方、相談ください

●会場/ 出雲保健所

●相談対応スタッフ/ 酒害相談員、家族相談員、保健師等

●相談時間/ 9:00~11:00

●予約先/ 出雲保健所 心の健康支援課 ☎ 0853-21-1653