

# 北海道留萌保健所

## こころの健康相談のご案内

留萌保健所では、毎月定例日に精神の一般相談・思春期相談を開設しております。  
こころの問題でお悩みの方やご家族の方、支援に困っている関係者の方は、お気軽にご相談ください。なお、相談料は無料です。相談の秘密は厳守いたします。

### 【一般相談（精神科医師）】

- 日程・会場： 裏面参照
- 従事者： \*日程により、従事者が違います  
平岸病院 理事長 高橋 伸幸 氏  
留萌セントラルクリニック  
精神保健指定医 荻野 武裕 氏  
みなぎこころクリニック  
精神保健指定医 伊東 隆雄 氏  
精神保健指定医 亀山 梨絵 氏

- 対象：  
心の問題でお悩みの方やご家族、支援者

#### ★こんなご相談をお受けします★

- ・つらい気持ちや死にたい気持ちになる
- ・眠れない、食欲がない、気分が沈む等が続いている
- ・家族の飲酒問題やひきこもり等で悩んでいる
- ・身近な方を自死で亡くした 等

### 【思春期相談（心理士）】

- 日程・会場： 裏面参照
- 従事者： \*日程により、従事者が違います。  
公認心理士・臨床心理士  
河原 由紀 氏  
公認心理士・臨床心理士  
かうんせりんぐるうむかかし（千歳市）  
河岸 由里子 氏
- 対象：  
思春期の問題でお悩みの方、ご家族、支援者

#### ★こんなご相談をお受けします★

- ・学校での友人関係で悩んでいる
- ・家族との関係に悩んでいる
- ・不登校・ひきこもりの問題について相談したい
- ・思春期の子どもへの接し方・対応に悩んでいる等

### 【アルコールミーティング】

アルコールミーティングは、AAの説明とAAメンバーによるモデルミーティングを行います。

- 日程・会場： 5月20日（水）13：00～15：00  
羽幌町中央公民館 3階 会議室（羽幌町南6条2丁目）
- 出席者：AAメンバーの方、留萌保健所保健師  
※AAは飲酒問題から解放されたいと願う人の集まりです。飲酒問題からの回復のために定期ミーティングを開催する等の活動をしています。

※事前予約が必要です。

※申込み順のため、希望日に予約できないことがあります。

【問合せ先】 ※受付時間：月～金曜日 8時45分～17時30分

〒077-8585 留萌市住之江町2丁目1番地2号

留萌保健所健康推進課健康支援係

TEL0164-42-8327 FAX0164-42-8216

HP：<http://www.rumoi.pref.hokkaido.lg.jp>



# 令和8年度（2026年度）こころの健康相談日程

（\*申し込み〆切:相談日の1週間前まで）



相談日	時間	会場	内容	担当
4月23日（木）	14時00分～16時00分	留萌保健所	精神相談	荻野先生
5月20日（水）	13時00分～15時00分	羽幌町 中央公民館	アルコール相談 （ミーティング）	保健所保健師 AAメンバー
6月5日（金）	14時00分～16時00分	留萌保健所	思春期相談	河原先生
7月3日（金）	13時00分～15時00分	留萌保健所	精神相談	高橋先生
8月18日（火）	14時00分～16時00分	留萌保健所	思春期相談	河原先生
9月4日（金）	13時00分～15時00分	留萌保健所	精神相談	高橋先生
10月22日（木）	13時30分～15時30分	留萌保健所	思春期相談	河岸先生
11月12日（木）	13時30分～15時30分	留萌保健所	精神相談	亀山先生
12月17日（木）	14時00分～16時00分	留萌保健所	精神相談	荻野先生
1月13日（水）	15時00分～17時00分	留萌保健所	精神相談	伊東先生
2月18日（木）	14時00分～16時00分	留萌保健所	精神相談	荻野先生
3月10日（水）	15時00分～17時00分	留萌保健所	精神相談	伊東先生

\*日程については、変更になる場合もあります。

## こころの健康相談申込書

FAX 0164-42-8216

申込者	氏名			年齢		相談者との関係	
	住所						
	連絡先	電話番号			連絡可能な時間帯		
どなたの相談ですか	氏名			性別		生年月日（年齢）	
相談したい内容							

※相談内容について、必要がある時に他関係機関（市町村、学校、医療機関等）に、保健所から問合せすることについて⇒【 同意します ・ 同意しません 】