

入場無料

2026
9/1(火)

こころの健康づくり イベント開催！！

14:00 こころの健康づくり講演会 ～15:50

会場：鹿児島市立天文館図書館交流スペース(千日町1-1)

★14:00～14:10 ～天文館図書館より～
「こころのセルフケア関連本のおすすめ紹介」
ブックリストの配布あり♪



★14:10～15:30
テーマ：「こころとからだを整える眠りの力
～今日からできる快眠セルフケア～」

講師：松木 繁美 先生

<ご予約はこちらから↓>
先着順 定員60名

★15:30～15:50 ～ミニ講話～
テーマ：「ピアサポーターによるリカバリーストーリー」
主催：鹿児島市保健支援課 共催：鹿児島市立天文館図書館



16:00 第12回 生活とこころの ～18:00 無料 個別相談会

予約不要

会場：センテラス天文館6階 センテラスホール(千日町1-1)

16:00～18:00 個別相談会(※17:30最終受付)
弁護士相談・司法書士相談・精神保健福祉相談
相談時間 30分／回



主催：鹿児島市、鹿児島市自殺予防対策委員会 共催：日本弁護士連合会
【鹿児島市自殺予防対策委員会組織団体】鹿児島いのちの電話協会、県中小企業団体中央会
市医師会、市薬剤師会、県弁護士会、県司法書士会、県看護協会、県精神保健福祉士協会
県公認心理師・臨床心理士協会、市社会福祉協議会、市民生委員児童委員協議会
労働基準監督署、九州財務局鹿児島財務事務所、県精神保健福祉センター等関係機関

※駐車場はご用意しておりません。近隣に有料駐車場がございますが、当講演会・相談会利用による割引等はありません。ご了承ください。

【お問い合わせ先】鹿児島市保健支援課 TEL：803-6929 FAX：803-7026

第12回 生活とこころの

無料 個別相談会

予約不要♪



普段抱えている悩み、ちょっとした相談事など
気軽にお話ししてみませんか？

最近眠れない...

詐欺にあったかも...

借りたお金が返せない...

パワハラを受けていて...

会場：よかセンター（鹿児島市勤労者交流センター）
中央町10 キャンセビル7階 地図QRコードはこちら→



9/4(金) 14：30～	9/4(金) 18：30～	9/5(土) 10：30～
15：00～15：20 <u>ミニレクチャー</u> 「借金問題は解決します ～相談窓口につながる事が解決 の第一歩です！～」 講師：鹿児島財務事務所	19：00～19：20 <u>ミニレクチャー</u> 「債務整理について」 講師：県司法書士会	11：00～11：20 <u>ミニレクチャー</u> 「ストレスについて」 講師：県公認心理士・ 臨床心理士会
14：30～16：30 ※16：00最終受付 <u>個別相談会</u> 法律相談・借金相談 こころの相談	18：30～20：30 ※20：00最終受付 <u>個別相談会</u> 法律相談・健康相談 薬の相談※お薬手帳を持参 こころの相談	10：30～12：30 ※12：00最終受付 <u>個別相談会</u> 法律相談 こころの相談

※個別相談は1回30分の相談時間となっております。受付は当日の先着順となります。
各時間帯の相談枠が限られており、受付状況によって当日お受けできない場合もございます。
※駐車場はご用意しておりません。会場や近隣に有料駐車場はございますが、当相談会利用による割引等はありません。ご了承ください。

【鹿児島市自殺予防対策委員会組織団体】

鹿児島いのちの電話協会、県中小企業団体中央会、市医師会、市薬剤師会
県弁護士会、県司法書士会、県看護協会、県精神保健福祉士協会
県公認心理師・臨床心理士協会、県精神保健福祉センター、市社会福祉協議会
市民生委員児童委員協議会、労働基準監督署、九州財務局鹿児島財務事務所
等関係機関

【主催】鹿児島市・鹿児島市自殺予防対策委員会【共催】日本弁護士連合会

個別相談会に参加する
相談員は
弁護士、司法書士
医師、薬剤師
臨床心理士
精神保健福祉士
多重債務相談員など

【お問い合わせ】鹿児島市保健支援課 TEL：803-6929 FAX：803-7026