

**悩みを一人で抱え込んでいませんか？**

からだやこころ、アルコール、ギャンブル、介護、育児、人間関係、お金…悩みは人それぞれ…、いくつかの問題が重なることも多く、解決の糸口が見いだせないまま苦しい状況に陥ることもあります。

ひとりで悩まず、ご相談ください。

**そんなとき…**

**本人ができること**

- 【休む】からだとこころを休ませる
- 【整える】生活のリズムを整える
- 【眠る】しっかり睡眠をとる
- 【話す】一人で抱え込まず、誰かに相談する

**周囲ができること**

- 【気づき】家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 【傾聴】本人の気持ちを尊重し、じっくり耳を傾ける
- 【つなぎ】早めに専門家などに相談するよう促す
- 【見守り】温かく見守る

**市の取り組み**

● ~ 誰も自殺に追い込まれることのない

南九州市の実現を目指して～  
 「南九州市いのちを支える自殺対策計画」に基づき、地域全体で自殺対策に取り組みます。

● 臨床心理士による「こころの健康相談」（個別相談）

月1回開催 予約制



～9月10日から16日は自殺予防週間です～

【担当】 知覧保健センター ☎ 0993-58-7221

学芸員通信 26

「だれがつくった？」  
 鎌倉時代の磨崖仏

「清水磨崖仏」の県指定文化財指定60周年の2回目のワークショップは歴史講演会です。平安時代から鎌倉時代にかけて川辺を治めた河辺氏、千竈氏などの領主（武士）たちについて、人のつながりや経済、信仰の面から迫ります。中世の日本で川辺がどのような場所であったのか、詳しく知ることができます。



- 日時 10月12日（土）午後1時30分～4時
- 会場 びまわり館
- 講師 11
  - ・柳原敏昭先生（東北大学大学院文学研究科・文学部教授）
  - ・野口実先生（京都女子大学宗教学文化研究所名誉教授）
- 講演 11 柳原先生（仮）「西の境界 薩摩国河辺郡」
- 野口先生「武士のネットワーク ― 薩摩と京都東国」
- 募集開始 9月9日（月）
- 募集人員 11 先着100人
- 応募方法 11 電話で文化財課へ ☎ 0993-88-4433



ご予算に合わせて  
 お作り致します。  
 料理内容についても  
 お気軽に  
 ご相談ください。

真心を込めた  
 手作りの美味しさ

精進落とし

蓮 3,240円

旬の素材をぐっとおいしく。

宮脇仕出し店  
 MIYAWAKI SHIDASHI

南さつま市加世田川畑4219番地1  
 TEL.0993-52-2457

南鹿児島  
 ペット火葬  
 専門所

火葬供養  
 埋葬供養

安心の低料金



☎ 099-261-8689 (代表)  
 ☎ 099-347-0685 (事業所)

※電話での受付・問い合わせは24時間対応しております。  
 営業時間 8:30～18:00(夜間の火葬も受付中)  
 ■事業所 〒891-0201 鹿児島市喜入瀬々串町461-8-1

年中無休