

Rainbow

2020年度号

鹿児島市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく) 広報誌

愛称「はーと・ぱーく」は、いろいろな方々の心(はーと)が集まる公園(ぱーく)のイメージをこの交流センターに重ねて命名されました。

特集

知って得する
しつとく情報

備える防災知識

目次

- 02 特集
- 06 Get To Know・おすすめスポット
- 07 講座イベント紹介・簡単お助けレシピ
- 08 Book Information・講座のお知らせ

ペーパークイリング…数mm幅の帯紙を巻いたパーツを並べて創る作品
『メンバーにより「桜」と「桜島」をペーパークイリングで表現しました。』



数mmの帯紙から始まるクラフト&アート
ペーパークイリング ～桜と桜島～

制作：鹿児島市精神保健アイ・ケア

編集・発行 鹿児島市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)

Rainbowの由来
[R]はRespect・・・尊重
[A]はAdvocacy・・・権利擁護
[I]はIdentity・・・独自性
[N]はNetwork・・・ネットワーク
[B]はBelieve・・・信頼
[O]はOpportunity・・・機会
[W]はWill・・・意志、望み

この広報誌をたくさんの人達に読んでいただき、人と人をつなぐ
Rainbow (虹) のような架け橋になることを願って名付けました。

精神保健福祉交流センターでは、広報誌の表紙を飾る「Rainbow (虹)」をテーマにした作品や、交流スペースに展示する作品と出展者も募集しています。詳しくは裏面の連絡先までお気軽にお問い合わせ下さい。皆様からのたくさんのご応募をお待ちしています。

近年、日本各地で大きな自然災害が頻発し南海トラフ巨大地震が予測され、不安を感じる方も多いのではないのでしょうか。今回は備えあれば憂いなしということで「備える防災知識」の特集です。いつ起こるか分からない災害に向け、安心のための準備をしましょう。



防災とは・・・

自然災害に備え、被害を最小限にするために
事前に十分な準備をしておくこと！

実は、一番の防災は

「災害リスクの少ない土地で頑丈な家に住む」

それだけで効果は絶大。防災の1/3以上は終わる。

しかし、住む場所・家は簡単に変えられない。
でも、**災害に強い環境**は整えられる。たとえば・・・

- 家に家具のない安全な場所を確保する。
- 出入口や通路には物を置かない。
- 家具の転倒落下防止対策をとる。

など、身近でできる防災はいろいろあります。



日本は災害列島と言われる程
災害の多い国・・・

(はーと・ぱーく利用者の声)

- ・どんな時に避難した方がいい？
- ・家にいた方がいいのはどんな時？
- ・避難所ではどのように過ごすの？
- ・避難所のトイレってどうなってる？



災害時、実際の支援を受けられるのは4日目以降。
すなわち、**3日間過ごせるだけのライフラインを確保**
できれば安全性が高まると言われています！

ライフラインとは・・・①電気 ②ガス ③水道
④通信 ⑤流通(品物/食物)



災害に対する情報収集の方法や、災害時にどのような行動をとったらよいか、避難時には
どのようなものを準備したらよいかなど、ご紹介したいと思います！

それでは、実際に災害が起こったと想定して、流れに沿って確認してみましょう！



1 警報

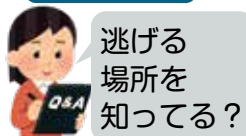
これから災害が起こるかもしれない、という警報の段階です。



住んでいる所に
どんな危険がある
か知りたい！

知らない

自分が避難する場所を知っておこう！



逃げる
場所を
知ってる？

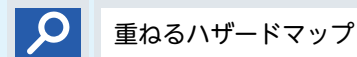
下記の防災情報誌やインターネットなどで調べられます。事前確認してみよう！
・ハザードマップで土地の危険リスクを確認。避難先を把握しよう。
・自宅だけでなく、職場など普段行動する範囲も調べておくとよい。

知っている (2にすむ)

出典：ハザードマップポータルサイト

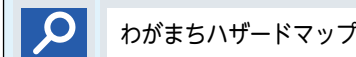
重ねるハザードマップ

住所を入力し災害を選択すると、
洪水 / 土砂災害 / 高潮 / 津波のリス
ク情報、道路防災情報、土地の
特徴などを地図や写真に重ね危
険度が表示される。



わがまちハザードマップ

県と市を選択して検索すると各
市町村が作成したハザードマッ
プへリンクする。地域ごとの様々
な種類の災害ハザードマップを
閲覧できる。



出典：ハザードマップポータルサイト

わが家の安心安全ガイドブック & 防災マップ2020

※ご注意※

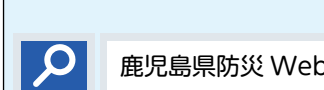
R3年3月31日時点の情報です。

R3年6月に「鹿児島市防災ガイドマップ」が発行さ
れます。



鹿児島県防災 Web

鹿児島県内全域の避難発令情報、
気象警報・注意報、地震・火山情
報などがまとめてある。災害に備
えた情報も閲覧できる。



引用：鹿児島市ホームページ



災害種類ごとに危険リスクと避難先は変わる。防災 / ハザードマップでそれぞれ確認しよう！

- ・避難先を確認したら一度は歩いて行ってみよう。ルート上の危険な場所を確認。
- ・避難先には「避難場所」と「避難所」があり役割が大きく違う。次頁で確認してみよう！



避難場所 = 指定緊急避難場所【Safety Area】
命を守るため、緊急的に避難する施設または場
所。津波避難タワーなども避難場所。



避難所 = 指定避難所【Emergency Shelter】
命の危機を回避した後、自宅へ戻れなくなった
時に一時的に身を寄せ生活する場所。

2 災害発生

災害が発生した時、自宅避難が良いか、避難所へ行った方が良いかを判断します。



避難の可否を
判断できる？

判断できない

避難が必要か確認する方法を知っておこう！

災害情報はテレビやラジオ、防災無線等で速報 (Jアラートな
ど) が流れます。以下の入手方法も使い慣れておきませんか？



判断できる (3にすむ)

情報の入手方法	アクセス方法	使ってみて
NHK ニュース防災 (ネット・アプリ)	https://www.nhk.or.jp/kishou-saigai/	時事ニュースもあり、普段使いにも便利。
NHK ネットラジオ らじる★らじる	https://www.nhk.or.jp/radio/	NHK ラジオ第1、第2などの ラジオが聴ける。
Twitter	「台風情報」などで検索	未登録でも検索すれば見られるが 個人投稿もあり正確でない情報がある。

災害を想定し避難先や連絡方法などを身近な人と話し合おう！

～警戒レベルに応じたとるべき行動～

- 警戒レベル1 ... 災害への心構えを高める。
- 警戒レベル2 ... 避難先や避難経路を確認する。
- 警戒レベル3 ... 高齢者等の避難が必要とされる。
- 警戒レベル4 ... 避難が必要とされる。
- 警戒レベル5 ... 災害がすでに発生している状況。命を守るための最善の行動をとる。



避難の判断には情報の活用が必要。危険リスクと警戒レベルと自分の状態で判断！

- ・避難に配慮を要する方の避難目安は警戒レベル3。レベル1～2は情報を集めて避難の確認。
- ・リスクのない土地で頑丈な家なら、警戒レベルが高くても自宅避難も選択肢のひとつ。
- ・判断方法、連絡手段、集合場所、症状悪化の対応を家族や支援者、主治医と事前に話し合おう。

3 避難する

ハザードマップで危険度が高い場合は避難が必要。

「非常持出袋」を持って素早く安全に避難しよう。



避難に
必要なものを
準備している？

準備していない

避難に必要なものを事前に準備しておこう！

素早い避難に必要な物を「非常持出袋」、避難生活に使う物を
「避難生活セット」と、用途を2つに大別して準備しよう！



準備している (4にすむ)

「必要なもの」
(最重要アイテム)



- ・下表の①～③を「非常持出袋」に入れ、あとはお好みでカスタマイズを！
- ・防水力の高いジップロック等で種類分けし荷造りすると Good！
- ・思い出の品等は整理しスマホ等にデジタル化 / 軽量化をしよう！

①身につける道具 ②避難をサポートする道具 ③最後に持ちだす貴重品等

- ◎眼鏡 / コンタクト / 補聴器 / 杖など
体の一部となる物はほぼオーダー品。避難中に支給され
ないので予備があるといい。
- ◎常用薬 / お薬手帳など
薬もオーダー品。被災地で精神科系の薬は入手しにくく
予備3日分以上あるといい。処方箋なしで薬をもらえる
災害特例有り。薬品名 / 既往 / アレルギーなど携帯で写
真を撮り保存しておくのがオススメ。
- ◎携帯電話 / スマホ / モバイルバッテリーなど
必須の万能アイテム。電話 / メール / 情報収集 / ライト
/ ラジオ代わりになる。停電に備えモバイルバッテ
リーと一緒に。災害用伝言ダイヤル(※1)や災害用伝言
版サービス(※2)で安否確認や位置情報も伝えられる。
※1 ... 電話を使いメッセージを録音再生できる
※2 ... 災害時限定のインターネット上の伝言板
- ◎飲料水
飲用、簡易消毒にも使える。ペットボトルで冷凍
しておけば保冷剤代わりになる。
- ※避難の時に手を使える道具がオススメ
- ◎LEDライト (ヘッドライト / 懐中電灯 / ランタン等)
暗闇では視界確保が重要。ソーラー式やヘッドライトが
オススメ。
- ◎カセットコンロ / ガスボンベ
料理 / 湯沸かし。あれば避難生活の質が上がる。
- ◎ホイッスル (大きな音の出るもの)
遠くまで音で居場所を伝えられる。
- ◎雨具 / レインウェア
雨や寒さをしのぐ道具。カッパがオススメ。
- ◎新聞紙 / アルミシート / カイロ / ブランケット等
寒さ対策。新聞紙は匂い消しにもなる。
- ◎マスク、消毒液
感染予防 / 防煙防塵対策。
- ◎現金
災害時はカード使用不能が多い。
- ◎非常食 (缶詰等)
食品備蓄は次のページで紹介！



準備している (4) (ごすむ)

「あると助かるもの」

- 携帯トイレ
避難先困り事の第一位はトイレ。仮設トイレ設置までは100均などの簡易トイレがあるといい。
- ラジオ／電池／筆記用具／メモ
停電でも最新情報を確認できる。充電式より電池式がオススメ。
- 乾電池／充電器（モバイルバッテリー）
電気復旧まで1日10,000Aが目安。3日分あるとなおいい。ソーラー式がオススメ。
- 救急用品
ケガ等応急処置に必要。絆創膏／ガーゼ／消毒液／体温計／はさみ／脱脂綿／包帯／ピンセット等。
- ゴミ袋／ポリ袋／ビニール袋
火災の時には被ることで煙から身を守る。
- 養生テープ／ガムテープ／油性マジック
メッセージを残す、名前を書く、物を固定するなど。
- 健康保険証
スムーズに医療を受けられ証明書代わりにも。
- ポリラップ
お皿の上に被せて使い節水でき衛生的。
- 軍手／手袋
がれき等危険物も多く防寒も兼ね手を保護。
- 歯ブラシ
衛生を保つことや、感染症対策にもなる。
- タオル／ウェットティッシュ
入浴ができない時に身体を拭く。
- フリーザーバッグ／クーラーBOX
保存、保冷。
- ロープ
物を縛る、洗濯物を干すなど用途多様。
- ヘアゴム／輪ゴム
髪が洗えない状況で髪をまとめる。
- タンク
水を溜めるため。2～3個準備しておく。
- 温泉グッズ一式
着替えや衛生用品をまとめておく。
- ヘルプカード
P5をご覧ください。

食品備蓄について・・・

最低でも**3日分**できれば**1週間分**の食料の準備が必要です！

- 3日間1人分の食料例—
- 飲料水：1日3ℓ（調理用含む）
 - 米：5合
 - いし食品：2パック
 - カップ麺：1個
 - 缶詰：5缶
（肉、魚、豆などそのまま食べられ缶切不要な物を選ぶ）

餅やパン、缶詰やシリアル、梅干等も保存可能で備蓄に向いています。調味料もあると助かります。ストレスを和らげ、エネルギーも補給できるチョコレートやビスケットなども備えておくのも良いです。試しに、自宅キャンプをしてみると、必要なものがわかるかも！

非常持出袋や備蓄品をまとめて、取り出し易い場所に置いておくといいですね。

家族全員分の備蓄ってどのくらい必要？

「東京備蓄ナビ」というホームページで調べてみることをおすすめします！

簡単な質問に答えるだけで、各家庭に応じた、必要な備蓄品目・数量をお知らせし、ショッピングサイトや実店舗での購入がスムーズにできるホームページ。



住んでいる人数、性別・年代、住まいの種類、ペットの有無などを選択していく。



結果はメールで送ってご家族とシェアしたり、自分用に保存ができます！



引用：東京備蓄ナビ（東京防災ホームページ）▶

④避難先にて

実際に災害が起こると冷静な判断が難しくなります。避難先で必要な支援を受けるため、自分の情報を整理しよう！



自分の情報をまとめている？

まとめていない

自分の情報をまとめておこう！

ヘルプカードも活用できます！

- 基本情報
例）名前、住所、連絡先、血液型、家族写真など
- 身体やこころの状態（持病やアレルギー、障がいなど）
例）うつ病があり、療養中です。睡眠不足で、疲れやすい状態です。
- 使用している薬の種類と数
例）朝：〇〇を〇錠 昼：〇〇を〇錠 夜：〇〇を〇錠
- かかりつけの病院、主治医の名前
例）〇〇病院に通院していて、主治医は〇〇先生です。
- 家族や親戚など日常生活を支援してくれる人の有無
例）1人でいたり、道に迷ったりしていたら家族に連絡してください。
家族連絡先：〇〇〇・〇〇〇〇・〇〇〇〇
- 本人や家族が避けたい状況、パニックになり易い環境など
例）身体に触れられることや、大きな音が苦手です。
できるだけ静かな場所へ移動して休ませてください。
- 要望や意見など
例）コミュニケーションが苦手。うまく理解できない時は、絵や写真を使って説明してください。



様式サンプル

ヘルプカードとは



表

裏

○外見では分からない援助や配慮を必要とする方々が、周囲に援助を得易くなるよう作成されたカード。裏面に手伝ってほしいことを記入できる。
○障がいの有無、障がい者手帳の有無は問わず配布している。
【問い合わせ先】
鹿児島市役所 障害福祉課障害福祉係
☎099-216-1273

まとめたものを、紙やヘルプカード等を書いて、財布やバック等に入れ持ち歩く。読みやすい字で、具体的に分かりやすく記入することが大切です。書く内容は、ご家族や支援者に相談するのがオススメ！個人情報には特に慎重に！

⑤まとめ

防災の目的は「自分の命」と「まわりの命」を守る事！！

防災を考える時、まずは「命」と「安全」を守ることを優先し、その次に避難後の生活の備えを考えることが大切です。



＜防災対策のポイント＞

- 避ける
自然災害が少ない場所に住む
- 耐える
頑丈な家で室内安全対策をする
- 逃げる
災害発生時素早く安全に避難
- 蓄える
ライフライン停止に備えた準備

※要約すると『災害リスクの少ない土地で頑丈な家に住み、命を守る室内安全対策を行い、必要に応じ計画避難し、備蓄することで災害関連死を防ぐ。』

でも自然現象で起こる自然災害は色々で1つ1つに防災対策をすればお金も時間も無限にかかる。

そこで共通する事柄をまとめ整理したものはこちら

＜命を守る防災3大ポイント＞

- 1 大地震や暴風から身を守る 建物と室内の安全対策**
・自宅の耐震状況を確認！←重要！
・家具の固定・ガラスの飛散防止
・消火器・火災警報器設置
・夜間停電時の照明と移動の道具
- 2 素早く安全な場所へ避難する 避難計画と道具の準備**
・ハザードマップを見る！←重要！
・災害ごとの避難場所把握
・避難場所まで歩いてルート確認
・非常持出袋をすぐ取れる場所に設置
- 3 避難生活時の災害関連死を防ぐ 防災備蓄と被災生活**
・疎開先を定めておく
・在宅避難時の室内対策
・わが家の重要物準備
・ライフライン代替用意！←重要！



災害は予測困難で突然襲います。被災して「時を戻そう」とはいきません。身近にどんな危険が潜み及ぶか知り、備える事で慌てず冷静な対応ができるのは「わるくない」と思いませんか！？
今回、災害発生の流れに沿って防災の備えを確認しました。この特集記事を読んで下さった事が防災への第一歩。身近な方々と話し合い、災害に強い環境を地域全体で作っていきましょう！

編集笑子さん

④避難先にて

⑤まとめ

集

Get to know!!

「はーと・ぱーく」には、各種会議／講演会／イベントなどのできる会議室、カラオケのできる音楽ルーム、料理を楽しめる調理室があり、このコーナーでは「はーと・ぱーく」をご利用頂いている団体をご紹介します。今回は当センターの地域交流イベントにご協力頂いている就労継続支援事業所さんが数多く参加している「鹿児島市ナイスハート運営協議会」とその活動をご紹介します。



今回は、『鹿児島市ナイスハート運営協議会』と協議会が企画・運営している『ナイスハート Cafe(カフェ)』について、仕かけ人の茶園さんにお話をうかがいました。



『鹿児島市ナイスハート運営協議会』

株式会社 EN WATER FARMS
就労継続支援B型事業所

「イーエヌ水耕栽培」代表取締役 茶園武志さん

『鹿児島市ナイスハート運営協議会』とは？

どんな取り組みを？

鹿児島市内の事業所で障がいを持つ仲間達が様々な商品やサービスを生み出しています。それらを活かし以下の取り組みを行っています。ナイスハート運営協議会ができて6～7年。市内の多くの事業所が参加し工賃向上に努めています。

- 1 商品・サービスを一同に集め、もっと多くの人に知ってもらう（HP/チラシ/パンフ）
- 2 地域の方々からの需要を生み、当事者の自立・福祉の発展に繋げる
- 3 多くの方々と意見を交わし多様な価値観のもとお互いを思いやり共存を目指す



ナイスハート Cafe(カフェ)のきっかけは？

“市役所改修工事で広場ができる。水道、火のない所で何かできないか？”と、障害福祉課から声がかかったのがきっかけです。移動販売車は！？と、移動販売関係者と福祉事業所に連絡すると10数ヶ所協力もらえるとコラボ企画に至り、就労支援事業所を中心に運営してほしいと市の後押しもあって「ナイスハート Cafe (カフェ)」に至りました。

○ナイスハート協議会は市内の事業所全体を底上げしようと人や物をつなげ、共生を目指していました。
○自然と融合した素敵な空間の中、ナイスハート Cafe はキッチンカー（民間）と事業所（福祉）のコラボだけでなく、出店者とお客様、利用者同士、支援者同士、出店事業所同士など色々な『人と人をつなぐ機会の提供』が生まれていました。



<取材協力事業所のみなさん声>

みらいず 3日/週（火水木）
コロナでいつもの店舗販売はできなくなったけど新たな販売方法が見つかりました！
天文館果実堂/ミエルカ 5日/週（月～金）
風通りがよくとてもいい環境。対面販売を嫌がる利用者も積極的に声かけ販売できるようになった
グッジョブワークス 1日/週（金）
目の前で成長が見える。「経験で成長した」ことが一般就労に向け経験・トレーニングになる。

ポンピ堂 1日/週（木）
コロナで系列施設の朝食や職員販売だけに。店舗に来ていたお客さんが来てくれて嬉しかった。
ひふみよベース荒田 1日/週（木）
荒田八幡で水耕栽培品を販売。店舗外接触はとてもしやすい機会。健康志向のビーガン弁当など販売中。
みなよし 1日/週（金）
直接顔を見て野菜を販売できて喜んでくれるのがうれしい。外という環境もいい。



「おすすめすまっと」 vol.23



鹿児島市役所本館西側広場に於て2020.5.18より「ナイスハート運営協議会の福祉事業所」と「移動販売のローカルキッチンカー」がコラボし『ナイスハートカフェ』をOPEN。毎週月曜日～金曜日11:00～14:00に色んな事業所とお店が日替わり出店している。
メニューは、お弁当・野菜・パン・フルーツサンド・カレー・ピザなど種類が豊富で「ナイスハート運営協議会」のFacebook でもメニューが紹介されている。

WHEN MON ▼ FRI	TIME 11:00 ▼ 14:00	WHERE 鹿児島市役所 (本館西側広場)
-------------------------	-----------------------------	-----------------------------

講座・イベントの紹介

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症対策のため、毎年開催していた『れいんぼうフェスタ』中止。また、講座の開催にあたっては少人数で参加者同士の距離を保つなど工夫をしながら開催いたしました。

てづくり (7月・10月)



「練り切り風和菓子のマグネット」
「マカロニを使った華やかなリース作り」に挑戦しました。

クッキング (6月・8月)



「彩りランチボックス」
「野菜のあんこのミニどら焼き」を作りました。

ピア学びの講座 (7月)

「～家族のこと、親亡き後のことを自由に語ろう～」をテーマに語り合いました。

ミニセミナー (12月)

社会保険労務士 隈元和己先生をお招きし精神障がいや事由とした障害年金について教えて頂きました。

精神保健福祉講座 (8月・10月・11月)

メディカルマナー研究所代表
日本アンガーマネジメント協会認定講師
鈴木 直樹 先生をお招きし、
「アンガーマネジメント」講座を
支援者と子をもつ親を対象に計2回開催いたしました。



鹿児島国際大学福祉社会学部教授
岡田 洋一 先生をお招きし、
「アルコール依存症と家族」について
ご講演頂きました。



講座の詳細については、<http://www.kouryu-center.org/> に掲載しています。↑

簡単お助けレシピ

おにぎり解体 大作戦

ちょっと、温かい物を食べたいときのオススメレシピをご紹介します！
用意するものは3つだけの簡単レシピ(^_-) ☆

用意するもの

1. 好きな市販のおにぎり 1個
2. 顆粒だしの素
3. 水またはお湯



作り方

1. おにぎりをごはんと海苔に分けます
2. ごはんを適当にほぐし、お茶碗へ
3. 顆粒だしをパラパラふりかけ、水またはお湯を入れレンジでチン！
温まれば出来上がり♪
※だしの素は塩の感覚でお使いください。入れすぎると塩辛い(>_<)
4. 温まったらよく混ぜて、分けておいた海苔をトッピング。
小ネギやカイワレを載せると、もっと美味しそう♪



さあ～出来上がり♪時間もかからず、温かく召し上がれます(*^_^*)
小腹がすいた時、一息つきたいときにいつものおにぎりが大変身！！是非、お試しください！！

*担当者の独り言・・・

初めは「ええ・・・？」と思いましたが、とても美味しいです(^_-) ☆

Book Information

～はーと・ぱーく館内で自由に閲覧できる本をご紹介します～



本書は、双極性障害についてQ & A形式で、生活者としての経験者と医師がそれぞれの立場でどのように対処したらいいのかを丁寧に提案してくれます。双極性障害と付き合いながらリカバリーへの道筋をつけてくれる、ご家族にも読んでいただきたい1冊です。

双極性障害 Q & A 人生行ったり来たりガリカバリー！

著者：加藤伸輔 / 秋山剛
出版：地域精神保健福祉機構



本書は、ドイツの児童専門書です。親が病気になると子どもの生活は大きく変化し「不安」や「恐怖」を抱え、子ども達はその気持ちを受けとめもらう事と多くの理解が必要。精神疾患の母と暮らす9歳の女の子の物語を通じ、子ども達に精神疾患をどう伝えるか、子ども達の相談先はどこか、誰が支援者してくれるか、周囲の大人のサポートなどについて丁寧に提案してくれる1冊です。

悲しいけど、青空の日

文・絵：シュリン・ホーマイヤー
訳：田野中恭子
出版：株式会社サウザンブックス社



本書は、アンガーマネジメントという「怒りの感情」をコントロールする心理トレーニング手法で、怒りと上手に付き合う実践的なスキルを紹介。イライラする言葉を言われた時、怒りを感じた時、どう考え方を転換しどう言い換えるかを学び、具体的な場面に沿って怒りと上手に付き合う生活を提案しています。イライラからニコニコの生活に変わりたいみなさん必見の1冊。

イライラをコントロールする！ 心がラクになる言い方

監修：安藤俊介
出版：朝日新聞出版

令和3年度の主な講座のお知らせ

5月	◆まちかど交流講座「手作り」	
6月	◆精神保健福祉講座「アンガーマネジメント」	
7月	◆はーと講座「パソコン」 ◆はーと講座「ピア学びの講座」	◆まちかど交流講座「クッキング」

※講座の受講をご希望の方は、はーと・ぱーくへお問い合わせください。

鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）



「はーと・ぱーく」って？

精神障がい者の、自立や社会参加の促進と、市民の精神障がい者に対する理解やお互いの交流を深めるために鹿児島市が設置した施設です。



どんなことをしているの？

精神障がいについての、正しい知識や理解するための講座、市民が精神保健福祉に関して考える機会となる交流イベントなどの開催、専門の相談員によるこころの健康に関する相談も行っております。

●相談



- ・来所相談 9:30～19:00(ご予約をおすすめします)
- ・電話相談 9:30～20:30

☆診療行為、カウンセリングは行いません。

☆相談は無料。精神保健福祉士などが対応します。

☆個人情報、プライバシー、秘密は厳守いたします。



●各部屋利用時間



- ・交流スペース 9:00～21:00
- ・多目的ルーム／会議室 9:00～20:50
- ・音楽ルーム／調理室 9:00～20:30
- ・デイケア室(土日祝日) 9:00～20:50
- (平日) 17:00～20:50

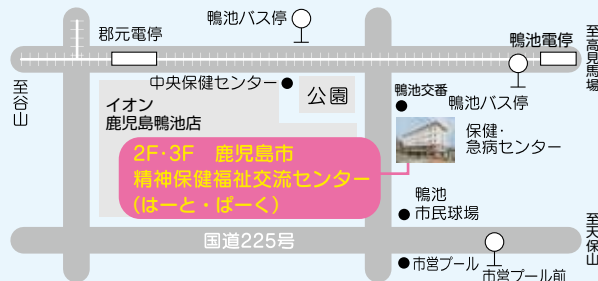
※精神保健福祉に関する内容のものに限ります。

※各部屋は3ヶ月前から予約可能です。

※各手続・予約方法はお問合わせいただくかまたはホームページでご確認ください。



MAP・交通アクセス



バス…鹿児島交通6②⑨番線……「鴨池バス停」下車
…鹿児島交通15番線……「市営プール前」下車
…市営バス11⑫番線
市電…「郡元」又は「鴨池」電停下車
車……駐車場には限りがあるのでなるべく
公共交通機関をご利用ください。
18:00以降は駐車場をご利用になれません。



使用料 : 無料

開館時間: 9:00～21:00

休館日 : 毎週火曜／年末年始(12/29～1/3)

住所 : 〒890-0063

鹿児島市鴨池2丁目22番18号

TEL : 099-214-3352

FAX : 099-206-8571

URL : <http://www.kouryu-center.org/>

指定管理者：一般社団法人鹿児島県精神保健福祉士協会