



座間市は11月1日に市制施行50周年を迎えます。

目次

- スカイアリーナ座間スポーツ教室(2面)
- みんなの健康(3面)
- 自治会へご加入を(4面)
- ふれあい会館食堂の開店(5面)
- 新型コロナウイルスワクチン接種のよくある質問(6面)
- ざまインフォメーション(7面)
- 市内のサクラの見どころ(8面)

悩み事は相談しましょう



過労、育児・介護疲れ、家族との不和、いじめ、孤立などで「死にたい」「消えたい」と感じるときは、心がSOSを出しているときです。一人で抱え込まず、まずは相談しましょう。身近に相談できる人がいない場合は、下記相談先へご相談ください。

担当 障がい福祉課
☎046(252)7132
FAX 046(252)7043

一人で抱え込まないで
いのちの
SOS

悩みがあるとき

悩みがあるときは、一人で抱え込まず、誰かに話してください。あなたは一人ではありません。

こころの健康・障がいについて

死にたい気持ち、不安な気持ち、落ち込み、衝動など、どうしてよいかわからない気持ちの相談を受け付けています。

電話などで相談する

相談先	連絡先	受付時間など
障がい福祉課	☎046(252)7132 ☎046(252)7043	月曜～金曜日午前8時30分～午後5時15分
座間市こころの相談センター nou-ed (ヌー)	☎046(266)1321	月曜～金曜日午前9時30分～午後5時
横浜いのちの電話	☎045(335)4343	毎日24時間(事情により変更となる場合あり)
川崎いのちの電話	☎044(733)4343	

LINEアプリで相談する

◆生きづらびっと

スマートフォンなどの「LINE」アプリを利用して文章で相談ができます。希望者は次の2次元バーコードからご相談ください。

○受付時間 午後5時～10時
(土曜日を除く。水曜日は午前11時～午後4時)



生活について

お金・仕事・家族・住まいのことなどさまざまな生活の悩み事の解決方法を一緒に考えます。

相談先	連絡先	受付時間など
生活支援課	☎046(252)8566 ☎046(252)7043	月曜～金曜日 午前8時30分～午後5時15分



身近な人の様子に変化があるとき

こんな変化はありませんか

眠れない ・ 食欲がない ・ 口数が少なくなった など

声掛け



「眠れていますか」「元気がなさそうだから心配しているよ」など声掛けをしましょう。

話を聴く



相談者が信頼して打ち明けたことを理解し、真剣に話を聴きましょう。

つなぐ



相談先の紹介などの情報提供をしましょう。相談者の了承を得た上で上記相談先などに連絡してください。

見守る



相談先などと連携した後も、必要があれば相談に乗ることを伝えましょう。

担当 障がい福祉課 ☎046(252)7132 ☎046(252)7043

新型コロナウイルスワクチン接種に関する情報をLINEで配信

市では、3月1日からLINEアプリを利用して、新型コロナウイルスワクチン接種に関する情報を配信しています。スマートフォンなどにLINEアプリをインストールの上、アプリ内から市公式アカウント「@zama_city」を検索するか、次の2次元バーコードから市公式アカウントを友だち登録してください。

