

# 自殺予防

## いのちを支える

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

自殺を予防するためには、自殺を考えている方の「心のサイン」に気づき、話しを聴き、専門機関につなぎ、見守ることが重要です。自殺対策へのご理解とご協力をお願いします。

付いたら、自身のできる範囲で声を掛けるなどしましょう。

### 「死にたい」と相談を受けたら

### 心のサイン

自殺を考えている方には、気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続くなどの「心のサイン」があります。

あなたを信頼しているからこそ打ち明けたというところを理解し、話をそらす、一方的に説得する、安易な解決策で励ますなどの対応は避けましょう。

相談を受けた方も、一人で抱えずに専門機関に相談するなどしましょう。

### 相談窓口

自殺対策には、次の相談窓口があります。また、市では、自殺対策ホームページ

## こころの相談支援センター noued

市では、「こころの相談支援センターnoued」を開所し、専門の相談員が自殺対策を含めた心の相談を窓口および電話などで受け付けています。相談が重なると電話がつながりにくくなります。詳しくは、担当へお問い合わせください。

- 受付時間 午前9時30分～午後5時（日曜日を除く）
- 問い合わせ先 こころの相談支援センターnoued（緑ヶ丘4-8-5）☎046(266)1321

●横浜いのちの電話（24時間受付）☎045(335)4343  
●川崎いのちの電話（24時間受付）☎044(733)4343

### 自殺対策強化月間

毎年、自殺者数の多い3月を自殺対策強化月間と定め、啓発事業などを実施しています。

●座間市障がい福祉課（月曜～金曜日午前9時～午後4時）☎046(252)7132  
●神奈川県精神保健福祉センター（月曜～金曜日午前9時～午後9時）☎0120(821)606

市では、3月30日（金）まで、市役所1階エレベーターホールへ普及啓発コーナーを開設します。

### 手話通訳者養成講座

担当 障がい福祉課 ☎046(252)7978 FAX 046(252)7043

手話表現の上達および県手話通訳者養成講習会・認定試験に向けた実技演習を行う手話通訳者養成講座（①上級②実践③認定試験対策）を開催します。

- とき ①7月20日～平成31年2月1日の間で15回②4月20日～7月6日の間で10回③9月14日～11月27日の間で10回いずれも金曜日午後7時30分～9時（一部例外あり）
- ※受講希望者は、4月13日（金）午後7時30分からの説明会、面接試験に

### シニアの健康状態チェック フレイルチェック

担当 介護保険課 ☎046(252)7084 FAX 046(252)8238

歳を重ねると筋力、認知機能など心身の活力が低下したフレイル（虚弱）状態になりやすく、多くの方は同状態を経て要介護状態に至ります。

○とき 3月22日（木）午後1時30分～4時  
○ところ サニープレイス座間（総合福祉センター）3階 多目的室

●東京大学が開発した同状態を早期に見出すプログラム「フレイルチェック」を行います。素足で行う測定があるので、膝下を露出させやすい服装でご参加ください。

○対象 65歳以上の方  
○定員 25人（申込順）  
○参加費 無料  
○持ち物 筆記用具、飲み物

○申込方法 3月14日（水）までに電話、ファクスまたは直接担当へ

### シニアの運動教室 ひまわり教室

担当 介護保険課 ☎046(252)7084 FAX 046(252)8238

気軽に参加できる介護予防に役立つ運動や講話を行う「つきいち教室」は左表の通りです（上履き持参）。

○対象 おおむね65歳以上の方（見守りや介助が必要な方を除く）  
○参加方法 当日直接会場へ

とき	ところ
3月7日(水)	午後1時15分～2時45分 相武台コミュニティセンター
3月8日(木)	午前10時～11時30分 栗原コミュニティセンター
	午後1時45分～3時15分 東建座間ハイツ集会所
3月13日(火)	午前10時～11時30分 新田宿・四ツ谷コミュニティセンター
	午後1時45分～3時15分 立野台コミュニティセンター
3月20日(火)	午前10時～11時30分 相模が丘コミュニティセンター
	午後1時45分～3時15分 東原コミュニティセンター
3月23日(金)	午前10時～11時30分 小松原コミュニティセンター
	午後1時15分～2時45分 ひばりが丘コミュニティセンター

## 救急医療情報キット

市では、救急時に救急隊員が医療情報を確認できるように「かかりつけ医」「薬剤情報」「持病」などの医療情報を専用の容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管するための「救急医療情報キット」を無料で配布しています。

- 対象 65歳以上の方、障がいのある方
- 入手方法 直接担当へ
- ※来庁が困難な方には郵送しますので、担当へお問い合わせください。



配布している救急医療情報キット

担当 福祉長寿課 ☎046(252)7127 FAX 046(252)8238

## 3/10 (土) 一般社団法人市民講座運営委員会主催 屋根・外壁塗り替えセミナーのお知らせ

一般社団法人市民講座運営委員会は、正しい知識や情報を提供して消費者の豊かな生活を実現するために設立された非営利団体で、全国で年間400回以上の市民講座を開催しています。今回の「屋根・外壁塗り替えセミナー」では、一級塗装技能士が解説するスクリーン映像を使い、塗装の正しい知識を分かりやすくお伝えします。

日時) 3月10日(土) 13:30～15:30  
場所) サニープレイス座間 2階会議室 (座間市緑ヶ丘1-2-1)  
内容) 屋根・外壁塗装で失敗しないための塗装の正しい知識を伝える市民講座  
定員) 20人 参加費) 無料  
申込方法) 参加申込は電話で(一社)市民講座運営委員会 ☎0120-689-419 (9:00～18:00)へ

会場名	日時
サニープレイス座間 2階 会議室 (座間市緑ヶ丘1-2-1)	3月10日(土) 13:30～15:30 (受付 13:15～)



参加費 無料