

心の元気を保つため ストレスと上手に付き合う

仕事や家庭、健康上の悩みや経済的な問題など、ストレスを抱えたまましていると、心や体の不調を引き起こしてしまう場合があります。「自分は大丈夫」と思っている人も、自分の心の健康に向き合ってみましょう。

長く続いたら要注意。当てはまるか、まずはチェック

自分自身の変化をチェック

- ✓ 理由もなく悲しい。憂うつな気分になる。
- ✓ 何事にも興味がわかず、楽しくない。
- ✓ 疲れやすい。元気が出ない。
- ✓ 自分が役に立つ人間だとは思えない。
- ✓ なかなか寝付けない。夜中に目が覚め、眠れない。

身近な人の変化をチェック

- ✓ 表情が暗く、元気がない。体調の不良を訴えることが増えた。
- ✓ 人付き合いを避けるようになった。趣味やスポーツ、外出をしなくなった。
- ✓ 遅刻や欠勤をするようになった。
- ✓ 飲酒量が増えた。刺激物を好んで食べたがる。
- ✓ 一日のうち、朝方に調子が良くないようすである。

なんだか眠れない…2週間続いたら心の不調のサインかも

生活習慣を見直して質のよい眠りを



リズム

- 毎日同じ時間に起床する
- 運動やカフェインの摂取は夕方までに済ます
- 眠くなってから布団に入る



光

- 朝起きたら太陽の光を浴びる
- 寝る前はスマホやパソコンの使用を控える
- 夜間に明るい光を浴び過ぎない



食事

- 朝食をきちんと取る。睡眠を促すホルモンになる成分を含む魚や肉、卵、野菜などは特におすすめ
- 寝る3時間前から、食事は控える

心の不調に気づいたら、気軽に相談してください

こころの健康相談
(保健福祉センター障がい福祉課)
☎(260)5667

(月～金曜日午前8時30分～午後5時15分)
保健師による健康相談や、社会資源に関する情報提供など

県厚木保健福祉事務所
大和センター
☎(261)2948

(月～金曜日午前8時30分～午後5時15分)
心の健康に関する電話相談や、医師による面談相談(予約制)など

やまと24時間健康相談
☎0120(244)810

看護師などの資格を持つ職員による、24時間365日体制の電話相談



ファクス、はがき、メールで申し込み催しは「イベント名、希望日、住所、氏名、電話番号」を記載してください。

掲載申込の締切(17:15まで)

掲載号	掲載申込の締切	掲載イベントの開催・申込締切
11/13発行号	9/29(金)	11/22(水)以降
12/11発行号	10/31(火)	12/20(水)以降

皆で歌おう市民歌声・昂

愛唱歌にポップス、労働歌、演歌【日】9/28(木)13:30～16:15【場】シリウス3階マルチスペース【対】市内在住・在勤者【定】先着100人【費】500円【申】不要【問】大和うたごえの会・名取☎080-6636-0729

マンション管理無料相談会

管理組合の運営に関する疑問など【日】9/29(金)13:30～15:30【場】シリウス6階生涯学習センター【対】理事会役員やマンション居住者【定】先着2組【持】管理規約など【申】Eメール tanaba0707@s8.spaaqs.ne.jp で神奈川県マンション管理士会・平塚へ【問】平塚☎090-1405-2024

県央ウォーキング協会

いずれも【費】各500円【持】雨具、③は軽食も【申】不要【問】県央ウォーキング協会・三浦☎046-263-5154／①大山街道(矢倉沢往還)10・17km▶【日】10/1(日)8:50～13:00【場】海老名中央公園(海老名市中央1-291-3)集合、愛甲石田・伊勢原駅解散／②座間の湧水めぐり8・12km▶【日】10/15(日)9:00～12:30【場】北部公園(海老名市上今泉6-14-1)集合、相武台前・座間駅解散／③県央まほろば大会12・17・31km▶【日】10/22(日)8:00～14:30【場】ふれあいの森親水広場集合、解散

百人一首競技かるた入門講座

百人一首競技かるたの覚え方と早取り法【日】10/1～15の毎週日曜日いずれも9:30～12:30【場】つきみ野学習センター【定】各先着15人【持】動きやすい服装【申】不要【問】さがみ野かるた会・門松☎090-1809-1901

第2回つきみ野落語演芸会

落語と演芸を楽しむ【日】10/1(日)13:00～16:00【場】つきみ野学習センター【定】先着180人【申】不要【問】大和落語演芸倶楽部・伊藤☎080-7011-5092

大和ジュニア体操クラブ体験会

新規会員募集。未経験から【日】10/2(月)18:00～19:30【場】深見小学校【対】年長児～小学生【定】先着5人【持】運動着【申】大和ジュニア体操クラブ・関☎090-8450-7819へ

まず、やってみよう！練功十八法

中国医療体操で体のこりや痛みをほぐす【日】10/3・17いずれも火曜日10:00～12:00(全2回)【場】西鶴間コミセン(予定)ほか【対】成人【定】先着5人【費】500円【持】室内シューズ、運動できる服装、タオル【申】あやめ会・中谷☎046-263-1844へ

パソコン・スマホなんでも相談

マンツーマンで丁寧な対応【日】10/3～31の毎週火曜日いずれも10:00～19:00【場】ベテルギウス内大和市民活動センター【対】市内在住・在勤・在学者【定】各先着15人【費】1時間1,200円【持】パソコン、スマートフォンなど【申】大和市シルバー人材センター・鈴木☎046-263-8600へ

「歌声」の歌遊び会

元ともしび司会者と歌声を楽しむ【日】10/3(火)13:30～16:00【場】桜丘学習センター【対】市内在住・在勤者【定】先着100人【費】1,000円【申】不要【問】歌遊び会・藤原☎090-5793-4252

英会話サークル(体験)

楽しく英会話を学ぶ【日】10/3・17の火曜日18:30～20:00(全2回)【場】シリウス6階生涯学習センター【対】簡単な日常英会話ができる人【定】先着2人【持】筆記用具【申】S・E・A・榎本☎046-261-6482へ

太極拳無料体験講座

誰でもできる身体に優しい運動【日】10/4(水)10:00～12:00【場】深見北コミセン(予定)【対】初心者歓迎【定】5人【持】室内シューズ、運動できる服装【申】不要【問】深見ゆりクラブ・山岡☎090-9964-9640

楽しくできる3B体操

脂肪燃焼。健康で若さを維持【日】10/4～25の毎週水曜日13:00～14:15(全4回)【場】大和スポーツセンター【対】成人女性【費】3,000円【持】室内シューズ、タオル【申】さんびい・木下☎090-8641-7707へ

無料太極拳講座

誰にでも優しく楽しい太極拳【日】10/4(水)14:00～16:00【場】鶴間コミセン(予定)【定】5人【持】室内シューズ、動きやすい服装【申】ハナミズキ・佐々木☎046-274-8512へ

たのしく健康ストレッチ

姿勢改善・脳トレダンス【日】10/4・18いずれも水曜日10:00～10:45【場】ポラリス【定】20人【費】500円【持】ヨガマット、動きやすい服装【申】不要【問】バイレストレッチ・サークル・岡田☎080-5054-8357

ひまわり会 体験会

健康体操【日】10/5(木)9:30～10:50【場】桜丘学習センター【対】中高年の女性【定】先着5人【持】室内シューズ、タオル、動きやすい服装【申】10/4(水)までにひまわり会・田嶋☎046-267-0469へ

モナリザ&さわやか

ミキシング、トライアル、抽選会【日】10/5(木)13:20～16:10【場】シリウス内サブホール【定】先着100人【費】700円【持】ダンスシューズ【申】不要【問】モナリザ&さわやか・山口☎090-8940-4920

和裁技術の見学・体験会

一針一針手縫いでのコースター製作【日】10/5(木)14:00～16:00【場】桜丘学習センター【対】成人【定】先着10人【費】100円【申】不要【問】絹の会・後藤☎090-9130-5440

体験！音楽に乗って中国医療体操

中国整形外科医が考案した練功十八法【日】10/5・19の木曜日10:00～12:00(全2回)【場】鶴間コミセン(予定)【対】成人【定】5人(定員を超えた場合は抽選)【費】500円【持】室内シューズ、動きやすい服装【申】練功紫音の会・角田☎090-6498-5445へ(10:00～14:00)

趣味を作ろう！麻雀を楽しむ会

初めてのかたも楽しみながら麻雀を【日】10/5(木)・18(水)いずれも13:30～16:30【場】シリウス3階マルチスペース【定】各50人【申】各開催日の前日までに趣味を作ろう！麻雀を楽しむ会・中山☎046-262-8100へ(12:00～20:00)

うたごえサロンやまと

愛唱歌、平和の歌、山の歌など【日】①10/6・②13いずれも金曜日16:00～18:40【場】①桜丘学習センター、②ポラリス【対】市内在住・在勤者【定】各先着200人【費】各500円【申】不要【問】音楽サークル・石掛☎090-3230-2185

太極拳体験教室

しなやかに健康な身体を目指して【日】10/7(土)13:00～15:00【場】鶴間コミセン(予定)【対】高校生以上【定】先着5人【持】室内シューズ、動きやすい服装【申】さくら森太極拳クラブ・多田☎090-5308-2883へ

やまとサロンコンサートシリーズ

秋に聴きたい名曲【日】10/7(土)15:00～16:00【場】シリウス3階マルチスペース【定】先着70人【費】一般1,500円、4歳～12歳1,000円【申】大和市音楽家協会・河村☎070-3523-7068へ要問い合わせ

フォトクラブ四季第20回写真展

自由作品【日】10/10(火)～15(日)9:30～17:00(15日は15:00まで)【場】桜丘学習センター【申】不要【問】フォトクラブ四季・丸山☎090-5570-3580

保育つき子育て連続講座

子育ての悩みをグループで話し合う【日】10/10～31の毎週火曜日10:00～12:00(全4回)【場】保健福祉センター【対】小学生以下の子を持つ親【定】先着8人【費】500円(保育料500円)【申】10/5(木)までにEメール familyserviceyamato@gmail.com でファミリーサービスセンターやまと・平田へ【問】平田☎046-272-1331

ラージボール卓球体験会

卓球の基礎を徹底的に【日】10/10・17の火曜日13:30～17:30(全2回)【場】ポラリス【対】初心者【定】先着15人【費】500円【持】ラケット【申】9/30(土)までにラージ大和クラブ・向山☎046-208-0345へ

はじめようお茶(男性歓迎)

【日】10/11(水)9:30～12:30【場】シリウス6階生涯学習センター【対】初心者【定】先着10人【費】1,500円【持】白い靴下【申】立翠会・岩瀬☎046-267-4655へ

太極拳無料体験講座

誰でも参加できる健康太極拳【日】10/12(木)11:00～13:00【場】シリウス6階生涯学習センター【対】市内在住者【定】先着3人【持】室内シューズ、運動できる服装【申】楊名時太極拳大和教室・松本☎090-3065-2923へ

桜丘中国語サークルの教室開放

中国語に興味のある人の授業参観【日】10/13(金)19:30～21:00【場】桜丘学習センター【対】高校生以上の市民【定】先着5人【持】筆記用具【申】10/12(木)までに桜丘中国語サークル・鈴木☎046-276-2193へ

成年後見専門相談

行政書士による相談【日】10/17(火)13:30～14:10～14:50(各回30分以内)【場】保健福祉センター【定】各先着1組【申】大和市社会福祉協議会・酒井☎046-260-5634へ

アンチエイジング講座

心身の仕組みを知り生涯現役【日】10/18(水)13:30～15:30【場】保健福祉センター【対】50歳以上【定】先着20人【費】500円【持】運動できる服装、筆記用具【申】新高齢者の会・田之上☎090-4607-3785へ

フォーク&素敵な歌の会

フォークソング、ポップス、GSなど【日】10/20・27いずれも金曜日16:00～18:40【場】渋谷学習センター【対】市内在住・在勤者【定】各先着60人【費】各500円【申】不要【問】音楽クラブ・名取☎080-6636-0729

第18回南林間文化祭

地域の子どもから大人まで楽しめます【日】10/22(日)10:00～15:30(雨天中止)【場】南林間駅西口広場の周辺【申】不要【問】南林間地区街づくり協議会・箕輪☎046-274-8119

「ドン・カルロ」音楽文化講座

いずれも【場】シリウス6階生涯学習センター【定】各先着80人【申】①10/20(金)、②11/10(金)までにやまと国際オペラ協会・長谷部☎046-272-1885へ／①トミーノのオペラ合点音楽講座▶【日】10/22(日)14:00～16:00／②合唱指揮者箕輪健太が語るオペラの魅力▶【日】11/11(土)14:00～16:00

秋の楽しい山登り講習会

これから山登りを始める人への講習会【日】①10/28(土)9:00～14:30・②29(日)終日(全2回)【場】①町田市民フォーラム(東京都町田市原町田4-9-8サウスフロントタワー3階)、②陣馬山【対】これから山登りを始める人または初級者【定】先着10人【費】1,000円【持】筆記用具【申】10/4(水)までにEメール machida.gro use.alpine.club@gmail.com で町田グラウス山の会・関水へ【問】関水☎046-267-5682

社交ダンス初心者講習会

タンゴとルンバの簡単なステップを学ぶ【日】10/28～11/25の毎週土曜日13:30～15:30(11/18を除く)【場】桜丘学習センター【対】市内在住・在勤・在学者【定】各先着20人【持】室内シューズ【申】10/27(金)までに大和市ダンススポーツアマチュア選手会・高羽☎090-9326-0863へ

第5回人物デッサン会

プロのモデルの魅力を描く【日】10/29(日)13:30～16:20【場】シリウス6階生涯学習センター【対】中学生以上【定】先着20人【費】500円【持】筆記用具【申】10/15(日)(必着)までにはがきで〒242-0022柳橋4-19-4大和美術協会・露崎へ【問】露崎☎046-261-3415

市民相談窓口・電話など

組織名の記載がないものは市役所担当課。曜日の記載がないものは毎週月～金曜日。予は予約制(当日予約はできません)。

新型コロナウイルス総合相談窓口	☎261-8009
市民一般相談	☎260-5104
※下記の専門相談の実施日時などはお問い合わせください。	
法律相談予、司法書士登記・法律相談予、税務相談予、行政書士相談予、公証相談予、成年後見専門相談予、不動産相談予、住宅相談予、マンション管理相談予、行政相談、中高層建築物紛争相談、法律専門家に引き継ぐ多重債務相談	
消費生活センター(消費生活相談)	☎260-5120
人権相談(差別、嫌がらせなど) (毎月第2・4木曜日13:30~16:00)	☎260-5175
ソジ やまとSOGI派遣相談予 (性的指向や性自認など)	☎260-5175
創業・経営何でも相談会予 (経営・新規分野への進出、創業など。原則毎月第1火曜日)	☎260-5135
ヤングキャリアカウンセリング(毎月第4火曜日) 仕事の困った何でも相談(奇数月第2土曜日)	☎260-5135
知的財産相談(原則毎月第4木曜日)	☎260-5135
中小企業下請け斡旋相談(毎月第3火曜日)大和商工会議所	☎263-9112
高齢福祉相談	☎260-5611
認知症灯台(認知症に関する相談)	☎260-5641
高齢者の職業相談 ※ハローワーク大和専門援助部門	☎260-8609 部門コード:42#
こころの健康相談(保健師が対応)	☎260-5667
保健福祉センター障がい福祉課、市役所1階に 手話通訳者を配置(市役所は毎週月曜日)	☎260-5665 FAX264-0123

障がい者相談支援事業「なんでも・そうだん・やまと」	
障がい者自立支援センター	毎週月～土曜日 ☎265-5198
サポートセンター花音	☎268-9914
相談支援センター松風園	☎272-0040
※就労相談は、障害者自立支援センターへ。	
子育て何でも相談・応援センター	☎260-5675
こどもの発達相談(未就学児対象)予	☎260-5673
ひとり親家庭などの相談(メール相談あり)	☎260-5608
育児相談	
各市立保育園	緑野☎274-4769、若葉☎261-3603 草柳☎264-1919、福田☎267-0995
大和市子育て支援センター	☎267-9995
シリウス3階屋内こども広場	☎259-7592
中央林間東急スクエア3階大和市子育て支援施設	☎259-6094
公私連携型子育て支援施設「こどもの城」	☎260-1055
特別支援学級などの就学相談	☎273-8351
大和市民自殺防止相談電話	☎260-5674
配偶者などからの暴力に関する相談	☎260-5638
自立相談窓口 (経済的な困りごとや就労支援の相談)	☎200-6177
こもりびと支援窓口(ひきこもりに関する相談)	☎260-5625
こころ 私の♥相談電話(青少年に関する相談)	☎260-5040
親子の相談電話	☎261-7830
不登校相談電話	☎260-5034
いじめ110番フリーダイヤル (メール相談あり)	☎0120-874-255

サークル 会員募集

表千家茶道
表千家流茶道の稽古【日】毎月第2・4水曜日9:30~13:30【場】慈緑庵【講】末廣宗光氏【費】入会金1,000円、月会費4,500円【問】末廣☎080-3408-0541

土曜アートサークル
絵画、工作【日】月2回隔週土曜日15:00~18:00【場】ベテルギウス内大和市民活動センターほか【対】小学生【講】鈴木滋子氏【費】入会金500円、月会費2,500円、材料費3,000円(年2回)【問】山口☎090-4667-0951

「りんどうの会」体操教室
健康体操、リズム体操、フォークダンス【日】月3回土曜日10:00~12:00【場】鶴間コミセンほか【対】60歳以上【講】水野定子氏【費】入会金700円、月会費1,000円【問】井上☎046-276-4701

さくら草
ストレッチとリズムに合わせて軽い体操【日】毎週金曜日9:15~10:45【場】つきみ野学習センター【対】成人女性【講】山田美貴子氏【費】入会金500円、月会費1,500円【問】今泉☎046-274-7266

大和吟好会(シリウス教場)
詩吟(漢詩、短歌、俳句、歌謡吟詠)【日】毎月第2月曜日13:30~15:30【場】シリウス6階生涯学習センター【対】市民【講】倉島佐智子氏【費】月会費500円、場所代ほか600円(毎月)【問】倉島☎046-293-8773



授乳 おむつ替え
赤ちゃんの駅
ご利用ください



赤ちゃんの駅
大和市
(おむつ替えと授乳ができます)

授乳やおむつ替えができる市内の民間施設、公共施設を「赤ちゃんの駅」として開放しています。
お気軽に、ご利用ください。
※一部施設は、授乳、おむつ替えのいずれかのみ利用になります。

問 保健福祉センターすくすく子育て課
☎046-260-5609 FAX046-264-0202



市ホームページ

やまと de /
カラオケ大会

10月17日 火曜日
11:00 - 17:00
シリウス内メインホール

対象 18歳以上の市民

定員 先着80組
(1組2人まで)

費用 1組1,000円
(観覧は無料)

曲 1曲・5分以内

事前申込は不要。直接、会場へ
(受け付けは、10:00~15:00)

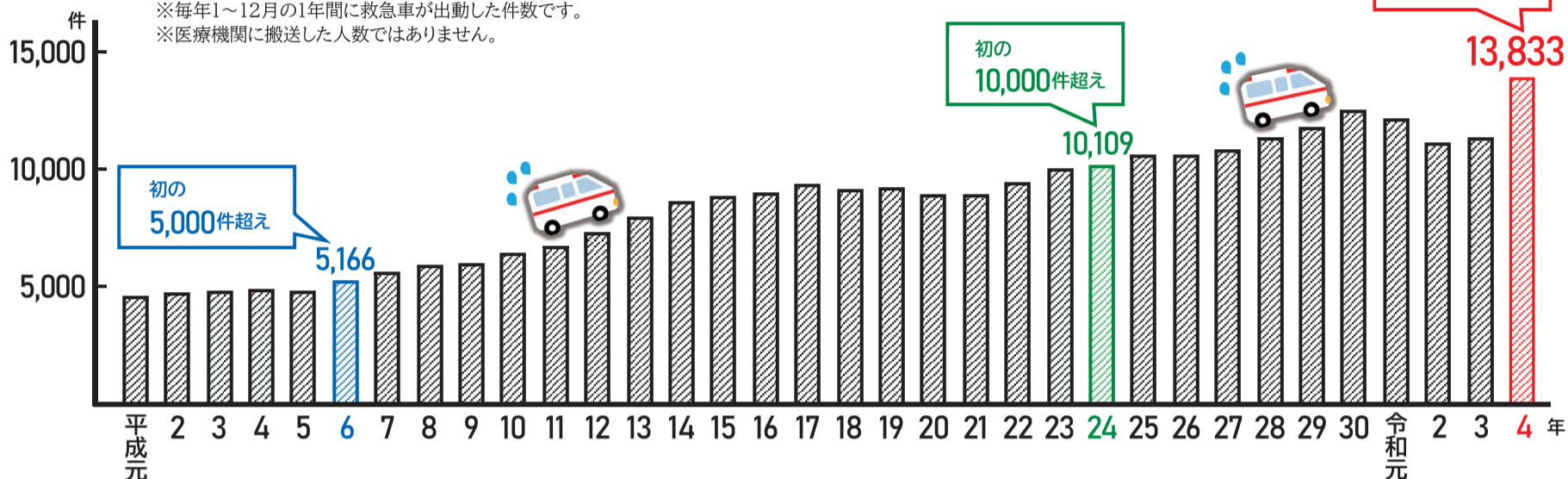
【問】市役所イベント観光課 ☎046-260-5167

皆さまのご協力を、お願いします。

救急車の適正利用

【大和市の救急出動件数】

※毎年1～12月の1年間に救急車が出動した件数です。
※医療機関に搬送した人数ではありません。



こんなときに、救急出動

事故の種別は、急病、交通事故、一般負傷、労働災害事故、運動競技事故などさまざまです。救急隊は3人一組で出動し、そのうち少なくとも1人が救急救命士の有資格者です。救急救命士は、医師の指示の下に気道確保などのより高度な救急処置を施すことができます。



市の救急車は何台ある？

市の救急車は、消防本部本署に2台、4か所ある分署・出張所に各1台ずつと非常用1台の計7台を整備しています。このうち6台で救急出動に対応し、1台は非常用として運用します。6台の救急車がすべて出動し、予備車まで出動する事態は、令和4年中に97回ありましたが、できるだけ望ましくないと言えます。

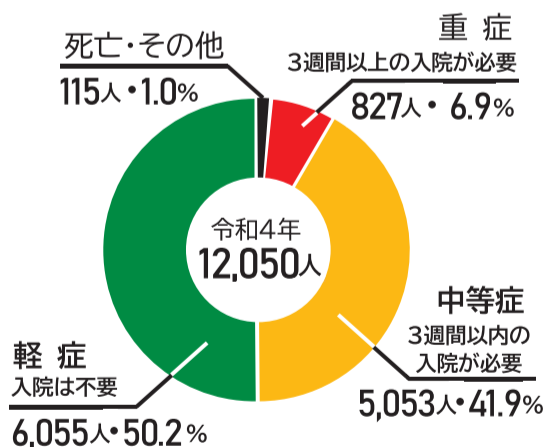


救急出動1回にかかる時間は？

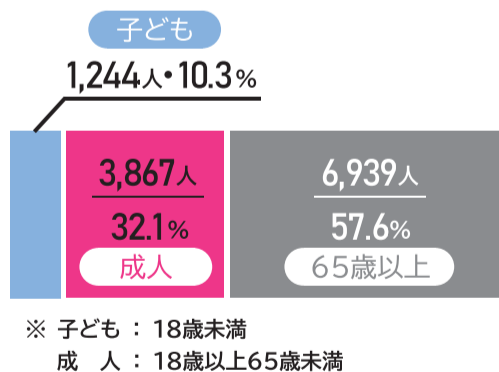
救急出動は、消防署に帰署して終了ではありません。傷病者を医療機関等に搬送し、消防署に帰署した後は、救急車の内部、資機材等の清掃・消毒や、物品の補充、報告書の作成があり、それらすべてで出動1回当たり2時間以上を要します。



令和4年 症状程度別搬送人員



令和4年 年齢別搬送人員



救急医療情報キット

市(医療健診課 046-260-5661)では、緊急連絡先、持病や飲んでいる薬、かかりつけの医療機関などを記載して保管しておく救急医療情報キットを無料で配布しています。救急隊員が出動した時に、患者の意識がない場合や、意識があっても怪我などで動けないときなどは特に、キットの情報が救急活動に役立ちます。



救急車を呼ぶ前に。ぜひ、こちらもご活用ください。

やまと24時間健康相談

看護師などの専門職が、症状や医療機関の案内等についてのご相談をお受けします。

0120-244-810
(通話料無料、24時間・365日)

子ども救急パンフレット

発熱や誤飲など子どもの急な症状への対応や、救急車を呼ぶ時の心得などを掲載。保健福祉センターで配布しています。



救急受診アプリ「Q助」

総務省消防庁で提供している無料アプリ。病気やケガの症状を選択すると、救急要請、医療機関受診の必要性が表示されます。



【問】消防本部救急救命課 救急救命係 ☎046-260-5751 FAX 046-262-0119