

## あなたもゲートキーパーになろう

健康づくり課  
☎34-5445

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聴いて、必要な相談窓口につなぐ人のことです。

悩んでいる人の  
サインに  
気づきましょう

- 表情が暗く元気がない。
- 食欲が減り、痩せた。
- 酒量が増えた。
- 体調不良や不眠を訴える。
- 家事や仕事の失敗が増えた。
- 人との交流を避けるようになった。
- 遅刻や欠席、欠勤が増えた。



声を掛け、  
話を聴きましょう

### ○ 良い例

- 元気がないけど無理してない?
- 良かったら相談して
- 力になれることない?
- 話してくれてありがとう

相手の気持ちに寄り添い、  
共感しながら話を  
聴きましょう。



### ✕ 悪い例

- もっと頑張れ
- 気の持ちようだよ
- 心配しすぎじゃない?
- 何とかなるよ
- もっと大変な人はたくさんいるよ

安易な励ましや批判・否定  
は相手を傷つけます。

必要な相談窓口  
につなぎましょう

話を聞くだけでは解決できず、支援が必要なときは窓口  
に相談ください。



健康づくり課  
☎34-5445  
(平日 午前8時30分～  
午後5時15分)



相談窓口一覧  
リーフレット



生きづらびっと  
(LINE 相談)

ゲートキーパーについて

詳しくは  
こちら→

厚生労働省  
ゲートキーパーになろう!



まちやまでは10月30日(月)までゲートキーパーの特設コーナーを設置しています。

## きっかけの 1歩



本成寺公民館 ☎33-0152

### 縁起物! 伊勢海老の飾りづくり

組み紐と針金で作ります。

とき…10月16日、30日、11月13日、20日(月)  
午後1時30分～3時30分(全4回)

定員…抽選10人

参加費…800円

申込期間…9月4日(月)～29日(金)

中央公民館 ☎32-4811

### 初心者スマホ講座

スマホの基本を学びます。

とき…9月20日(水) 午後1時30分～3時30分

定員…抽選20人

申込期限…9月12日(火)

### プチ芸術鑑賞ツアー

KYOWAクラシックカー&ライフステーションと大山治郎コレクション美術館にバスで行きます。

とき…9月26日(火) 午前9時15分～11時45分

集合場所…中央公民館

対象…市内在住の人

定員…抽選20人

参加費…1,300円

申込期限…9月14日(木)



井栗公民館 ☎38-3835

### 井栗公民館・旭分館 マスコットキャラクター (ゆるキャラ)大募集!

当公民館のイメージや井栗・旭地区らしさを感じるキャラクターを募集します。

募集内容…キャラクターの全身デザイン

応募期限…10月13日(金)

\*詳しくは、募集要項 (HP) を  
ご覧ください。



ホームページ

### 下田郷のつばきめぐり

生涯学習課 ☎46-5205

鹿峠・長沢地区のいしづみ  
をバスで巡り、地域の歴史や  
文化を学びます。

とき…10月15日(日) 午前9時  
午後4時

集合場所…下田郷資料館

定員…抽選10人

参加費…1,700円

持ち物…飲み物、筆記用具

申込期限…9月29日(金)

### さんじょう消防・ 防災フェスタ2023× ミズベリング三条フェス

行政課 ☎34-5517

とき…9月30日(土) 午前10時  
午後3時

ところ…三条防災ステーション

内容…災害対応車両の展示、  
起震車での地震体験、キッチン  
ントレーラーによる炊き出し、  
クラフトワークショップ、  
モルック体験、SDGs企画

フードドライブ×フードロス  
キャンペーン  
問い合わせ…水防学習館 ☎  
35-6520

### 三条スポGOMI大会

環境課 ☎34-5558

チームでごみを拾い、拾っ  
たごみの種類と量を競いま  
す。

とき…9月24日(日) 午前8時  
30分～11時

ところ…市役所栄庁舎周辺

定員…4人1組50チーム20  
0人

申込方法…専用フォームから  
申し込むか、申込書 (HP) を  
環境課、栄・下田各サービ  
センター、各公民館に提出  
ください。

申込期限…9月12日(火)



専用フォーム



ホームページ



### 三条市指定有形文化財 中浦歌舞伎関係資料 公開お風入れ

生涯学習課 ☎46-5205

中浦歌舞伎の衣裳や台本  
を虫干しします。自由に見学  
できます。作業に参加したい  
人は事前に電話ください。

とき…10月8日(日) 午前10時  
午後2時

ところ…中浦集落開発セン  
タ