

身近な人が不安や悩みを抱えて孤立しないように、気づき、支えることができれば誰もがゲートキーパーです。

SOSのサインに気づき、声を掛けましょう

SOSのサイン

- 表情が暗く、元気がない
- 食欲が減り、痩せた
- 酒の量が増えた
- 遅刻や欠勤、欠席が増えた
- 仕事や家事での失敗が増えた
- 交流を避けるようになった

こんな声掛けが大切です

何か悩んでいる？
よかったら話を聞こう

つらそうだけど、
どうしたの？

元気がないから
心配しているよ

本人の気持ちを尊重し、話を聴きましょう

聴き方のポイント

- 相づちを打つなど、安心して話せる雰囲気をつくる
- これまでの苦労をねぎらう
- 相手の状況に共感する

話してくれて
ありがとう

大変だったね
つらかったね

安易な励ましや、批判・否定は相手を傷つけます

例：「考え過ぎだよ」
「命を粗末にしてはダメ」
「頑張って元気出して」

相談窓口や専門家に繋がみましょう



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31日(金)まで、話の聴き方を学べる本など、ゲートキーパーに関する本の特設コーナーがあります。

スマートミール 認証店紹介



スマートミールについて

健康づくり課 ☎34-5448

健康な食事のスマートミールを提供する店舗として、新たに2店舗が認証されました。

認証店とメニュー

春秋まるい ☆

旭町1-5-16 ☎32-2208



彩り元気弁当 1,080円(税込み)

県内産コシヒカリを使い、野菜が取れてお腹も満足できる弁当です。

スワダ SUWADAショグドウ RESTAURANT CUIQUIRIT ☆

高安寺1332 ☎45-6111



ベジキーマカレーセット 1,210円(税込み)

大豆ミートを使った、ヘルシーで食べ応えのあるカレーです。

税トピ!

税の話題を毎月お届け

●市民税・県民税の申告はお済みですか

税務課 ☎34-5529

市民税・県民税の申告をしないと、税証明書などの即時発行ができなくなります。まだの人は申告ください。

対象：1月1日に市内在住で、前年中の所得が給与か公的年金のみ以外の人(収入がなくても申告が必要です)

●今月の税金・料金

申告方法：申告書(HP)を提出ください。

納期限：9月30日(火)

国民健康保険税：第3期

後期高齢者医療保険料：第3期

介護保険料：第6期

保育料・副食費(公立)：9月分

市営・県営住宅使用料(駐車料)：9月分

下水道事業受益者負担金：第2期

●水道料金・下水道使用料

●夜間納税相談

とき：毎週火曜日 午後5時30分～7時(祝日を除く)

ところ・問い合わせ：税務課 ☎34-5531



三条の伝統芸能と市民の娯楽

生涯学習課 ☎47-0048

神楽、獅子舞、歌舞伎など、市内の伝統芸能を娯楽の観点から紹介します。

とき：9月13日(土)～11月24日(月・振)

展示解説会：9月20日(土) 午後2時～2時20分

ところ・問い合わせ：歴史民俗産業資料館 ☎33-4446



事業承継個別相談会

商工課 ☎34-5610

中小企業診断士・事業承継士に、事業承継やM&Aに関することを相談できます。

とき：10月9日(木)、11月11日(火)、12月10日(水) 午前10時30分～11時30分、午後1時～2時、2時30分～3時30分

定員：各回1組

申込方法：メールかファクスで、事業所名、事業所所在地、役職、氏名、当件の連絡をしてよい電話番号とメールアドレス、相談内容、希望日時を連絡ください。

・メール shokoka@city.sanjo.niigata.jp

・ファクス 36-5111

申込期限：開催日の1週間前

その他：開催日以外の日程を希望するときは相談ください。



ホームページ

きつかけの1歩 みんなでワイワイ 包丁研ごうや

中央公民館 ☎45-5685

とき：10月2日(木) 午前9時30分～11時30分

ところ：農村環境改善センター

定員：抽選12人

持ち物：包丁、エプロン、タオル

申込期限：9月16日(火)

その他：包丁以外を研ぎたい人は相談ください。

きつかけの1歩 ポプラシアター

三条東公民館 ☎35-1200

とき：9月16日(火) 午後1時30分

上映内容：「シェーン(吹替版)」

きつかけの1歩 篠笛で味わう日本のこころ

嵐南公民館 ☎35-2011

とき：9月28日(日) 午前10時30分～11時30分

篠笛の演奏を聴きます。

きつかけの1歩 歌と音楽の健康教室

中央公民館 ☎32-4811

とき：9月30日(火) 午後1時30分～3時30分

対象：市内在住の人

定員：抽選20人

申込期限：9月16日(火)

くらし



こころからの火災に注意

消防本部 ☎34-1161

毎年、こころからの火災が発生しています。こころの油汚れは小まめに掃除し、周りに燃えやすいものを置かないでください。

また、調理中はこころから絶対に離れないでください。



農産物干ばつ被害応急対策事業補助金

農林課 ☎34-5652

農業者が行ったポンプの購入などの渇水対策の費用の一部を補助します。

対象：7月6日(日)以降に行った対策

申請期限：10月31日(金)



詳しくはこちら

国勢調査に回答ください

財務課 ☎34-5524

日本に住むすべての人が対象で、災害時に必要な物資の備えなどの防災計画や少子高齢化対策など、生活に欠かせないさまざまな施策に役立てられる大切な統計調査です。

調査票 9月20日(土)から調査員がお宅を訪問して配布します。

回答方法 インターネットで回答するか、調査票を郵送ください。調査員が回収に伺うこともできます。

回答期限 10月8日(水)

