

## 9月10日から16日は自殺予防週間です

☎ 健康推進課 ☎ 32 - 3000

様々な不安やストレス、生きづらさなど一人で抱え込まず、まずは  
つらい気持ちを相談してみませんか？

身近な人が悩みを話してくれたら、相手の気持ちに寄り添いながら  
ゆっくり話を聴き、相談窓口を紹介してあげてください。声をかけ、  
支えあうことが自殺予防につながります。



### ～こころのサインを見逃さないで～

悩みやストレスから生じるこころの疲れは、次のような様々な変化となってあらわれます。

#### 身体面

- ・よく眠れない
- ・食欲がない
- ・体調不良が続く

#### 精神面

- ・集中力がなくなる
- ・表情が暗く、ぼんやりしている
- ・意欲や興味が減退する

#### 行動面

- ・遅刻や欠勤が続く
- ・周囲との交流を避ける
- ・飲酒量が増える

◎身近な人のこころのサインに気づいたら、まずは一声かけてみてください。

#### 【こころの健康づくり相談】

##### ◆臨床心理士による相談日

- ▷日時：9月11日(金)  
9月25日(金)
- ① 9:30～10:30
  - ② 10:30～11:30

##### ◆精神科医による相談日

- ▷日時：9月17日(木)
- ① 14:00～15:00
  - ② 15:00～16:00

- ▷場所：スマイル  
▷予約：相談日の2日前まで  
健康推進課へ申込み  
(要予約)

#### 【くもの糸・LINE相談】

利用・相談はすべて無料です。

右の二次元コードを  
読み取り、または  
「ID:@156uujqi」の  
「友だち追加」をお  
願います。



- ▷相談日：毎週火曜日～土曜日  
(日・月はお休み)
- ▷時 間：16:00～21:00  
(受付は20:30まで)
- ▷対 象：秋田県に在住、在勤、  
在学の方。

#### ゲートキーパー養成講座を開催しませんか？

ゲートキーパーは、悩める人に気づき、声をかけ、必要な支援につなげる  
支援者です。大切な人を守り、生きることを支える「ゲートキーパー」の  
養成講座を開催しませんか？地域の職場の研修としての実施も可能です。

- ▷対 象：市内の企業、団体、町内会など
- ▷内 容：役割や相談機構の紹介など
- ▷時 間：1時間半程度
- ▷受講料：無料

※開催希望の場合は、健康推進課へ申込みをしてください。

令和8年  
**10/5**  
(月) から  
試行実施

# にかほ市役所の 開庁時間が 変わります

(公民館や体育館等の利用時間に変更はありません。)

平日 **9:00～16:30**

※電話対応時間は8:30～17:15で変更ありません。

#### 開庁時間変更の目的

- 証明書のコンビニ交付等窓口にいかなくても利用できる手続きの推進を図ります。
- 職員の時間外勤務を削減するなど働き方改革を推進し、働きやすい職場になること  
で職員の確保や定着率の向上を目指します。
- 見直しにより確保した時間を業務改善などに充て、市民サービスの向上を図ります。

将来にわたって安定した行政サービスと  
よりよい市民サービスを提供するため、  
ご理解とご協力をよろしくお願いします。

詳細はこちら(市HP)



＼市役所に行かなくてもいい！／

#### 便利なサービスをご利用ください！

マイナンバー  
カードで簡単！



コンビニで  
証明書を発行

コンビニ交付  
詳細はこちら



ご自宅から  
オンライン手続き申請

にかほ市オンライン  
申請サービス  
はこちら



☎ 総務課 ☎ 43 - 7507 / 行革推進課 ☎ 43 - 7501