

目次 — CONTENTS —

- 6 敬老の日作文
- 8 戦後77年 平和への誓い
- 9 世界アルツハイマーデー
- 10 市民意識調査結果
- 12 話題ピックあっぱ

広報クイズ

- Q1 8月14日、15日に開催した能代市成人式の参加人数は？
1. 500人
 2. 501人
 3. 502人
- Q2 8月7日に、道の駅ふたついの来場者数が何人を突破した？
1. 300万人
 2. 400万人
 3. 500万人

すべて正解した人の中から抽選で3人に、木工品をプレゼントします。

応募方法

電子申請やはがき、Eメール、ファクスでクイズの答え・郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・年齢・性別・電話番号を記入し、広報のしろに対してひと言添えてご応募ください。

あて先 〒016-8501 能代市上町1-3 地域情報課
ファクス 89-1793
Eメール kouhou@city.noshiro.lg.jp

締め切り 9月22日（木）（当日消印有効）

※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。



電子申請はこちら

自殺予防週間

9月10日～16日

自殺対策を推進するためには、誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発することが重要とされ、毎年9月10日～16日は「自殺予防週間」と定められています。

気持ちを誰かに相談することで、つらさが和らぐことがあります。お気軽にご相談ください。



自殺予防キャラクター「こころん」

心の健康を保つポイント

- 健康的な生活習慣を心掛ける
十分に休養し、規則正しい生活を心掛けましょう。
- 休憩・気分転換を心掛ける
疲れやストレスを解消できるような、休憩・気分転換をこまめに取り入れましょう。
- 他者とのつながりを保つ
コロナ禍で実際に人と会って話をする機会が限られていますが、電話などで家族や友人とつながりを持つことも大切です。



つらい時には相談しましょう

不安な気持ちを誰かに話すことで、気持ちが和らぐことがあります。身近な信頼できる人や相談窓口へご相談ください。

- 健康づくり課
能代保健所
県精神保健福祉センター
こころの健康相談統一ダイヤル
よりそいホットライン（24時間対応）
- ☎ 018・831・3939
☎ 0570・064・556
☎ 0120・279・338
- 心の傾聴ボランティア サロン
市内のボランティア団体が相談に応じます。開催日は広報のしろお知らせ版の最終ページに掲載しています。

右の二次元バーコードから、ストレス度や落ち込み度を簡単にチェックできます。



こころの体温計（本人モード）

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【赤金魚】自分の悩みなどのストレス
※レベルが上がる毎に色がかわります
【水の透明度】落ち込み度
※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

ねこ 社会的なストレス
黒金魚 対人関係のストレス
赤金魚 自分自身のストレス
水の透明度 落ち込み度
石 その他のストレス

結果画面（例）