

誰も自殺に追い込まれることのない

安らぎと幸せを実感できるまち

～話す・聴く・つながる 六ヶ所村～



ロクジロー・メジロちゃんより
いざという時に相談できる
よう、電話機の近くに置いたり、
冷蔵庫に貼ったりして保管
をお願いします！

①つなぐシートの取組

六ヶ所村では、つなぐシートを導入し、住民の方が役場のどこの課へ相談しても、専門的な窓口につながるような体制づくりをしています。
生活に関しての困りごとや悩みごとなど、お一人で悩まず、ご相談ください。



<役場の相談窓口>

悩みごと	相談窓口	電話番号	受付時間
防犯、消費生活、人権擁護、犯罪被害に関すること	総務課	0175-72-8013	8:15~17:00 (平日)
税金に関すること	税務課	0175-72-8019	
水道料金、下水道使用料に関すること	上下水道課	0175-72-2700	
公営住宅、居住支援に関すること	建設課	0175-72-8131	
住まいのリフォーム、空き家対策に関すること	政策推進課	0175-72-8180	
生活困窮・女性相談(DV等)に関すること	福祉課 (福祉・環境グループ)	0175-72-8140	
年金、ごみ、飼い犬の登録、狂犬病予防接種等			
介護・障がいに関すること	福祉課 (介護・障がいグループ)	0175-72-8141	
高齢者の総合相談(介護・認知症・虐待等)	福祉課 (地域包括支援センター)	0175-72-4457	
国民健康保険、後期高齢者医療制度に関すること	健康課	0175-72-8143	
病気、こころ、健康づくり、予防接種(成人・高齢者)に関すること	保健相談センター	0175-72-2794	
子育て、保育、予防接種(子ども)、虐待等に関すること	子ども支援課	0175-72-8145 0175-72-8035	
学校、いじめ、不登校等に関すること	学務課	0175-72-8172	
戸籍や住民票(閲覧制限含む)、マイナンバーカード等に関すること	住民課	0175-72-8161	



②各種ゲートキーパー研修、こころの健康づくり講座を開催しています

自殺を考えている人は、不安や悩みを一人で抱えながらも救いを求めています。

本人は気づいていなくても、言動の変化や体調不良などによって自殺の危険を示すサインを出しています。身近に気になる人がいたら、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことを「ゲートキーパー」といいます。村では、誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指しゲートキーパー研修を開催しています。

また、毎年3月の自殺対策強化月間にあわせ「こころの健康づくり講座」を開催しています。こころを元気にする知識やヒントが得られるはずです。ぜひご参加ください。

※詳細は、広報やホームページをご覧ください。



六ヶ所村では、人とのつながりを大切にできるよう、
様々な人が集まれる、居場所づくりをしています



親子ふれあい事業

子ども支援課(家庭支援室)

☎0175-72-8035



ママの産後のエクササイズや親子のスキンシップとしてのマッサージ、音楽に合わせての手遊びや体を動かす等、親子のコミュニケーションとして楽しい内容となっています。お気軽にご参加ください。

マタニティ教室・パパママクラス

子ども支援課(家庭支援室)

☎0175-72-8035



妊婦やそのご家族に対し、妊娠・出産・育児に必要な知識を学び、体験することで安心してお子さんを迎える準備ができます。また、参加者同士が交流できる場でもあり、悩みの共有や情報交換ができる機会となっています。お気軽にご参加ください。

栄養教室

健康課(保健相談センター)

☎0175-72-2794



毎月1回、美味しく、バランスの良い食事をするための講話や調理実習を開催しています。お気軽にご参加ください。

各種運動教室

健康課(保健相談センター)

☎0175-72-2794



健康ダンスや筋力UPなど幅広い内容の教室を開催しています。楽しく交流できる場となっていますので、お気軽にご参加ください。

おれんじカフェ

福祉課(地域包括支援センター室)

☎0175-72-4457



気やかな雰囲気でお茶を飲みながら認知症について学んだり、認知症等を話題に交流できる場です。専門的な相談にも対応できますので、関心のある方はお気軽にご参加ください。

いきいきサロン

福祉課(地域包括支援センター室)

☎0175-72-4457



65歳以上の高齢者を中心とした、気軽に集まれる地域の居場所です。楽しいおしゃべりと物づくりが中心の団体が多いです。参加希望の方はお問合せください。



カフェ ピース

福祉課(介護・障がいグループ)

☎0175-72-8141

障がいをもっている方やそのご家族の方が集まることができます。相談ができる場でもあるので、お気軽にお越しください。

介護予防の各教室

福祉課(地域包括支援センター室)

☎0175-72-4457



転倒骨折予防体操教室や足つぼ教室、脳の楽習教室などを開催しています。

家族介護教室及び交流事業

福祉課(地域包括支援センター室)

☎0175-72-4457

介護に関する知識や技術習得のための教室を開催しています。また、交流会を開催しておりますので、介護者家族の心身の元気回復を図っています。ぜひご参加ください。

社会教育講座

社会教育課

☎0175-72-8173



よりよい生活づくりと仲間づくりをするための講座をご用意しております。地域の方と交流してみませんか。

※詳細は、健康づくりカレンダー
や広報、ホームページをご覧ください。

令和6年3月発行

お問合せ先 六ヶ所村保健相談センター TEL 0175-72-2794
〒039-3212 青森県上北郡六ヶ所村大字尾駸字野附986-4