

ゲートキーパー になろう！

～9月10日から16日は自殺予防週間です～

問合せ先 障害者福祉課障害者支援担当

人は誰でも落ち込むことがあります。もし、身近な人や大切な人が落ち込んでいたら、勇気を出してやさしく声をかけてみてはどうでしょうか。そんな行動が、ゲートキーパーの第一歩になります。

ゲートキーパーは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。声をかけあうことで、不安や悩みをやわらげることができるかもしれません。一人ひとり大切な人の「ゲートキーパー」です。

ゲートキーパーの役割

■気づき・声かけ

元気がない、ため息が多い、食欲がない、眠れていないなど、身近な人のいつもと違う様子が気になったら、自分なりに声をかけてみましょう。

■耳を傾ける

しっかり相手と向き合い、言い分をそのまま受けとめます。うなずくだけでも十分です。これまで苦しんできたことをねぎらい、相手は「自分は独りでなかった」と安心できます。激励や説教は禁物です。

■つなぐ

相談を受けた側は、一人で抱えず、内容によっては早めに病院や相談機関の専門家につなぎましょう。また、本人のプライバシーを守りながら、家族や上司・友人らの協力を求めましょう。

■見守る

世話を焼き過ぎず、少し気に留める程度で、いつもと変わらぬ態度で、温かく、長い目で見守りましょう。



ひとりで悩まず、相談してみませんか

心が弱ってしまったとき、あなたの話を聴き、支えになろうとしてくれる人はたくさんいます。あなたの心を救うたくさんの選択肢があることをどうか知っててください。

| | 相談窓口 | 電話番号 | こんなとき・こんな悩みに | 受付時間 |
|--------------|---|---|---|--|
| 対面・電話 | 障害者福祉課障害者支援担当 | ☎271-1111 | 家族の様子が心配、どうしたらよいか?専門の先生や病院は?福祉制度を利用したいなど(保健師、精神保健福祉士) | 平日8時30分～17時15分 |
| | こころの健康相談(市) | ☎271-1111 | ストレスから心身ともにすぐれない、酒、ギャンブルがやめられない、誰とも会わずに家にばかりいる など(精神科専門医) | 相談日/火曜日午前(月1回) 【要予約】 予約受付/平日8時30分～17時15分 |
| | 暮らしとこころの総合相談会(さいたま市大宮区錦町682-2 JACK大宮5階) | ☎048-782-4675 | 借金や失業、パワハラやいじめ、不眠や不安など生活や健康について(弁護士、司法書士、社会福祉士など) | 原則木曜日15時～19時 電話相談/平日10時～17時 |
| | 県立精神保健福祉センター(伊奈町小室818-2) | ☎048-723-6811 | 精神科の受診、不安や悩み、対人関係や性格、飲酒や薬物、ひきこもり、うつ病などについて(保健師、精神保健福祉士など) | 平日9時～17時 |
| 電話 | 坂戸保健所(坂戸市石井2327-1) | ☎283-7815 | | 平日8時30分～17時15分 |
| | #いのちSOS | ☎0120-061-338 | 生きることに疲れた・悩みがある・困っているとき、一人で抱えず、専門の相談員と一緒に解決の手立てを探す窓口 | 日・月・火・金曜日24時間 水・木・土曜日6時～24時 |
| | 厚生労働省「こころの健康相談統一ダイヤル」 | ☎0570-064-556 | | |
| | よりそいホットライン | ☎0120-279-338 | | 24時間365日 |
| | 埼玉いのちの電話 | ☎048-645-4343 | 心がつらく助けを必要とする人のための相談窓口 | |
| | 24時間子どもSOSダイヤル | ☎0120-0-78310 | 学校や家庭での悩みや困りごとについて子どもと保護者のための相談窓口(県教育委員会) | |
| さいたまチャイルドライン | ☎0120-99-7777 | 抱えた思いを話して楽になりたいなど、18歳までの子どものための相談窓口(ボランティア) | 毎日16時～21時 | |

| 事業名 | 二次元コード | 登録方法 | 対象 | 相談時間・相談期間 |
|---------------------------|--------|------|--------------------|---|
| 埼玉県SNS相談事業 こころのサポート@埼玉 | | LINE | 県内に居住、通学、通勤などしている方 | 日曜日21時～翌6時 月曜日21時～翌1時 ※ 受付は終了30分前まで 相談期間/令和6年3月25日まで |

LINEやオンラインチャットなどの相談窓口について厚生労働省のホームページで紹介しています



厚生労働省HP

パスポート手数料の支払方法が変わります

問合せ 若葉駅前出張所 ☎272・5622

10月2日(月)(予定)から、パスポート発給手数料のうち、埼玉県収入証紙により支払う県の手数料(2000円)について、キャッシュレス(クレジットカード、電子マネー、コード決済)での支払いが可能になります。

令和6年1月からは、埼玉県収入証紙が廃止され、キャッシュレス決済が原則となります。



詳細はこちら
(県収入証紙)

10月2日(月)(予定)から、パスポート発給手数料のうち、埼玉県収入証紙により支払う県の手数料(2000円)について、キャッシュレス(クレジットカード、電子マネー、コード決済)での支払いが可能になります。

なお、国の手数料の支払いについては、引き続き現金で収入印紙を購入する必要がありますので、ご注意ください。

マイナポイント・コンビニ交付について

問合せ 市民課住民記録担当

コンビニ交付休止のお知らせ

9月13日(水)6時30分から23時までの間は証明書コンビニ交付システムのメンテナンス作業により、コンビニなどの証明書の発行ができません。ご注意ください。

マイナポイント申込期限迫る

令和5年2月末までにマイナンバーカードの申請をされ

た方が対象のマイナポイントの申込期限は9月末までです。早めにお申し込みください。

※ キャッシュレス決済によっては、申込期限が異なる場合があります



詳細はこちら

統計調査にご協力をお願いします

問合せ 政策推進課統計担当

総務省統計局では、「令和5年住宅・土地統計調査」を実施します。

この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約340万世帯の方々が対象とした大規模な調査です。

調査対象世帯は、総務省で取り決めた抽出方法により決定されるもので、全戸調査ではありません。

調査をお願いする世帯には、9月下旬から調査員が調査書類の配布に伺いますので、インターネット回答のほか、紙の調査票を郵送または調査員に提出する方法によりご回答をお願いします。



なお、この調査では、便利なインターネット回答をおすすめしています。スマートフォン・タブレット端末にも対応していますので、ぜひご利用ください。

対象 全国約340万世帯の抽出された世帯

基準日 10月1日現在

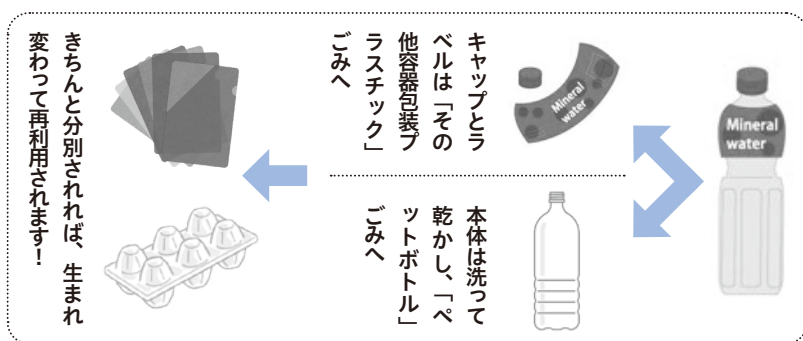
ペットボトルは分別して出しましょう

問合せ 生活環境課環境推進担当

ペットボトルはきちんと分別をしないと、収集することができず、ごみ集積所に残されてしまいます。正しく分別をすることで、クリアファイヤルや卵パックとして生まれ変わり、再利用されます。大切な資源として有効活用できるように、ご理解とご協力をお願いします。

ごみ出し前に確認を!

- ・ 中身を空にして水で洗い、きれいにしましょう。
- ・ **必ずキャップとラベルを取り外しましょう。**
- ・ 取り外したキャップとラベルは、その他容器包装プラスチックとしてごみ集積所に出しましょう。



自転車用ヘルメットかぶっていますか？

問合せ 生活環境課交通安全・防犯担当

販売協力店一覧

| 番号 | 店舗名(50音順) | 住所 | 電話番号 |
|----|------------------|---------------|-----------|
| 1 | 大曽根輪業鶴ヶ島店 | 鶴ヶ丘866-1 | ☎286・3447 |
| 2 | カインズ鶴ヶ島店 | 三ツ木新町1-1-13 | ☎286・6111 |
| 3 | ガレージワテック | 新町2-2-13 | ☎272・3900 |
| 4 | サイクルベースあさひ鶴ヶ島若葉店 | 富士見1-8-10 | ☎279・1130 |
| 5 | セカンド・サイクル | 脚折1377-68 | ☎298・5133 |
| 6 | 関口モータース | 脚折1952-1 | ☎285・2602 |
| 7 | タカバタケサイクル | 上広谷8-3 | ☎285・2169 |
| 8 | サイクルセンターながみね | 上広谷18-17 | ☎285・0761 |
| 9 | BOUNCE | 藤金805-53 | ☎227・9350 |
| 10 | 宮崎商会 | 上広谷367-1 | ☎285・4730 |
| 11 | サイクルショップ ル・ブラン | 脚折町1-15-1-101 | ☎287・3921 |

市では、自転車による交通事故の被害軽減を目的として、自転車用ヘルメットの着用を促進するため、小学生以下の児童と65歳以上の高齢者の、ヘルメットの購入に要する費用の一部を補助しています。左記の販売協力店で購入

したヘルメットが補助対象となります。詳細は、生活環境課交通安全・防犯担当へお問い合わせください。



詳細はこちら

セルフメディケーションで医療費の適正利用にご協力ください

問合せ 保険年金課保健事業担当

「医療費のお知らせ」で医療費を確認しましょう
国民健康保険では年に6回、後期高齢者医療制度では年に3回、皆さんが医療機関を受診した医療費の額などを「医療費のお知らせ」として送付しています。確定申告で医療費控除を申告する場合、医療費の明細書として使用することができ、適正な保管をお願いします。受診日数や医療費の額に相違がある場合はご連絡ください。
重複受診や頻回受診は控えましょう
診療を受けた場合、医療機関へ支払われる医療費は、皆さんが負担した保険税(料)と国や県からの補助金などによ

ってまかなわれています。同一の病気やけがで複数の医療機関にかかる「重複受診」や同じ月内に繰り返しかかる「頻回受診」を見直し、適正な保険診療などにご協力をお願いします。
OTC医薬品の活用を
OTC医薬品とは、薬局、ドラッグストアなどで処方せんがなくても購入できる医薬品です。軽い病気の症状緩和などにはOTC医薬品を上手に使い、医療費の抑制に努めましょう。
皆さん、一人ひとりが健康管理を心がけ、自分の健康は自分で守る「セルフメディケーション」を実践してみませんか。

秋の交通事故防止運動を実施します

問合せ 生活環境課交通安全・防犯担当

これからの季節は、日没時間が日に日に早まり、夕暮れ時や夜間は、一年で最も事故が発生しやすい季節です。
ライトは早めに点灯し、反射材を身に着けるなど、自分の身を守りましょう。
実施期間
9月21日(木)～30日(土)

運動重点
着けよう反射材・守ろう一時停止
街頭指導
市役所および市役所前交差点付近で、チラシや啓発品を配布しながら、交通安全を呼びかけます。
日時 9月29日(金)15時～

貯水槽水道(受水槽など)の適切な管理をお願いします

問合せ先 生活環境課環境保全担当

受水槽設置者の方へ

受水槽を設置した方は、安全で衛生的な飲み水を確保するため、正しい管理を行い、定期的に検査を受けなければなりません。

受水槽の容量によって名称・適用法が異なります

マンションやビルのように市や水道事業者が供給する水道水を、いったん受水槽に貯めた後に各住居や事務所などに供給する給水設備を、受水槽の有効容量に関わらず「貯水槽水道」と呼んでいます。

このうち、受水槽の有効容量が10mを超える物を「簡易専用水道」と呼び、「水道法」に規定された管理が義務づけられています。

また、受水槽の有効容量が10m以下の物は「小規模貯水槽水道」と呼び、水道法の規制を受けていませんが、「坂戸、鶴ヶ島水道企業団水道事業給水条例」の適用を受けません。

簡易専用水道の定期検査を受けましょう

簡易専用水道の設置者は、1年以内ごとに1回、厚生労働大臣の登録を受けた検査機

関に依頼し、簡易専用水道の管理について必ず検査を受けるようにしてください。



法定検査
実施機関
(厚生労働省HP)

受水槽・高置水槽は清掃を行います

受水槽・高置水槽は、1年以内ごとに1回、清掃を行わなければならないとされています。清掃には専門的な知識・技術が必要のため、建築物衛生法に基づき埼玉県知事の登録を受けた建築物飲料水貯水槽清掃業者を活用することが望ましいとされています。



貯水槽清掃業者
(県HP)

※ 登録検査機関などは随時追加・変更されますので、最新情報をご確認ください



在宅で生活するための高齢者向け福祉サービス

問合せ先 健康長寿課高齢者福祉担当

| 在宅サービス事業 | 内容 |
|----------------|--|
| 紙おむつ給付 | 常時寝たきりの状態、重度の認知症で尿意便意が全くないなどにより、常時紙おむつを使用する必要がある方に、毎月自宅まで紙おむつの配達を行い、購入費の一部を給付します。 |
| 配食サービス | 身体的、精神的な事情により、自ら食事の支度を行うことが困難であり、栄養改善が必要と認められる方に、お弁当を配達します。 |
| 徘徊高齢者見守りシールの配付 | 認知症などにより徘徊行動のある高齢者に、二次元コードが印刷された見守りシールを配付します。 |
| 緊急時通報システム | 疾病などが原因で緊急時の対応が困難な高齢者の急病や事故などに対応するため、緊急通報装置を設置し、市、地域包括支援センター、消防署、業務委託業者などの関係機関の連携により、速やかに救助・援助活動を行います。 |
| ごみ戸別収集サービス | ごみなどを集積所まで持ち出すことが困難な世帯に対し、戸別に訪問し、ごみなどの収集を行います。 |
| 移送支援サービス | 家族による移送または一般の交通機関による移送が困難な在宅の高齢者などに対し、専門の移送用車両により、外出の支援をします。 |
| 訪問理美容サービス | 理容店または美容店に行くことが困難な在宅の高齢者などに対し、理美容師が自宅を訪問し、理美容サービスを提供します。 |

市には、介護保険以外にも、在宅で生活する高齢者向けの福祉サービスがあります。各サービスには対象要件があります。詳しくは、市ホームページをご確認ください。



各サービスのご案内



各サービスの申請書

ジャニーにご相談ください。ケアマネジャーがいらない場合は、健康長寿課にご相談ください。

ワーク・ライフ・バランスで組織も個人も幸せな社会へ

問合せ 女性センター ☎287・4755

ワーク・ライフ・バランスとは？

働くすべての人が「仕事」と育児や介護、趣味や学習、休養、地域活動といった「仕事以外の生活」との調和をとり、その両方を充実させる働き方や、生き方のことをいいます。そのバランスは人それぞれで、仕事が上手くいくことにより私生活でもゆとりができ、そのゆとりが仕事にもプラスになるという良い循環が生まれます。



働き方改革の一環としても注目されています

単身世帯が増加する中、男女問わず、家族の介護と仕事を両立する必要がある人が増加しています。また、ひとり親世帯も増え、夫婦間ではなく、ひとりで仕事と育児を両立させる必要がある人も増加しています。個々のライフスタイルはさまざま、ワーク・ライフ・バランスは、すべての人にとっての問題であるといえます。

ワーク・ライフ・バランスを実現するために



事業所にできること

- ☑ 育児や介護、病気療養などの事情を抱えた人への支援や配慮
- ☑ 長時間労働などの見直し
- ☑ 柔軟な働き方を浸透させる

事業所のメリット

仕事と私生活のバランスが取れる状態になり労働意欲が増す。

- 人材の定着率向上
- 仕事と生活の相乗効果による能力向上
- 生産性向上 ○ 外部評価の向上

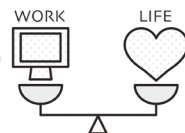
私たちにできること



- ☑ 有給休暇を取り、個人の生活時間をつくる
- ☑ 仕事中心の生活を見直し、家族や友人との時間を確保する
- ☑ 育児・介護休業制度や労働関係法規を理解し、必要に応じて活用し、就業を継続する

一人ひとりが、自分の生活に何が必要で何を充実させるべきなのかを見直すことにより、生活が豊かになります。テレワークなど多様な働き方が浸透してきた現在、働き方を見つめ直すよい機会ではないでしょうか。

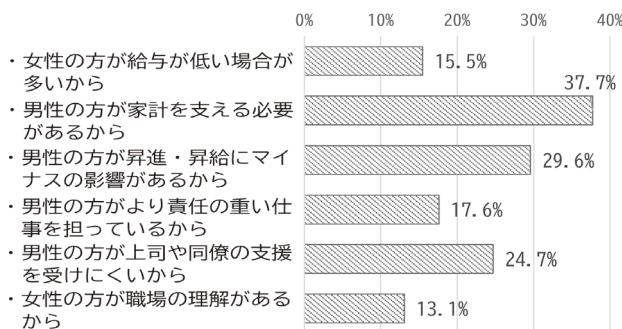
全ての人働きやすく、キャリアも追及できる環境を実現しましょう



男性の育児休業取得について

男性の育児休業取得率が女性に比べて低い理由

20歳～39歳の男性（有配偶・子ども有り・n=918・複数回答有り）



白書全体はこちら

国ではワーク・ライフ・バランスを推進する施策が進められています

- ・ 常時雇用する労働者が301人を超える事業主は、男女の賃金の差異に関する情報の公表が義務付けられました。
- ・ 常時雇用する労働者が1000人を超える事業主は、年1回、育児休業などの取得状況の公表が義務付けられました。

資料 内閣府「令和5年版男女共同参画白書」
※ 抜粋して作成

家事・育児への参画を促進する効果が期待されると同時に、実際に取得した男性からは「仕事から離れることで価値観が広がる」といった、プラスの効果も聞かれています。育児休業取得の推進や男性の家事・育児への参画に関する取組を推進するために、事業所に対しても、業務の見直しや効率的な業務配分などの工夫が求められています。

