

高齢者の
皆さん!

自宅で健康づくりをしましょう!

新型コロナウイルスの影響で外出機会が減ることで筋力や心身の活力が低下し、「フレイル（健康障害を起こしやすい状態）」になる恐れがあります。フレイルを予防するために、自宅でできることから取り組んでみましょう。

まずは

フレイルセルフチェック! /

3つ以上当てはまるとフレイル、1~2つ当てはまるとフレイル予備群の可能性あります。

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 最近体重が減った（1年間で2~3kg程度） | <input type="checkbox"/> 疲れやすくなった |
| <input type="checkbox"/> 横断歩道で青信号の間に渡るのが難しい | <input type="checkbox"/> 外出する機会が減った |
| <input type="checkbox"/> 買い物でペットボトル（2kg程度）などを運ぶのが困難になった（筋力の低下） | |

フレイルにならないための3つのポイント

運動



テレビのコマーシャル中に足踏み運動など、生活習慣に組み込みましょう。

食事



3食バランスよく色々なものを食べることを心掛けてみましょう。

交流



電話、メールなどで人とつながりましょう。

詳しくは、いきいき長寿推進課（☎829・1286、FAX 829・1981）へ。

スマホやテレビでも

市の情報をチェックできます

Twitter

▶@SaitamaCityPR



Facebook

▶さいたま市Facebookページ



LINE

▶@saitamacity



YouTube

▶Saitama citypr



ラジオ

▶FM NACK5(79.5)

放送日時: 毎週火・金曜日 7時59分頃

▶CityFMさいたま(87.3)

放送日時: 毎週金曜日 17時45分前後

テレビ(テレビ埼玉)

テレビ広報番組

▶のびのびシティ さいたま市

放送日時: 毎週日曜日(第5週を除く) 10時45分~

▶さいたま市インフォメーション

放送日時: 毎週木曜日(第5週を除く) 17時15分前後



詳しくは、広報課（☎829・1039、FAX 829・1018）へ。



もっと身近に、もっとしあわせに 市民満足度90%以上を目指しています

2020年までに、さいたま市を「住みやすい」と思う市民の割合(市民満足度)を90%以上にすることを旨とする「CS90運動」に取り組んでいます。

※CS=Citizen Satisfaction(市民満足度)

2019年 ▶ 過去最高の84.4%

市民や企業、団体など多くの方の協力により、市民意識調査で「住みやすい」と答えた方の割合は年々着実に増加し、毎年80%を超えています。2019年は、「住みやすい」と答えた方の割合が過去最高の84.4%となりました。



2020年 ▶ 90%以上の実現に向けて

今年が目標としている2020年です。目標の達成に向けて、市民や企業、団体などとの連携により、「住みやすいまち」を目指し、引き続き、さまざまな施策・事業に取り組んでいきます。

CSパートナーズを募集中

CS90運動の趣旨に賛同し、ともに「住みやすいまち」を目指して取り組む企業・団体を募集しています。

CSパートナーズの一覧や申込方法は市ホームページをご覧ください。



詳しくは、都市経営戦略部(☎829・1033、FAX829・1997)へ。

今後の市政運営に役立てるために 市民意識調査にご協力ください

市政に対する満足度や要望を把握し、今後の市政運営の参考とするために、アンケート調査を毎年実施しています。

対象 18歳以上の方
※5,000人を無作為に抽出します。

調査内容 さいたま市のイメージ、市政との関わり、市政への満足度・重視度など

市ホームページで
令和元年度の調査結果をご覧になれます

Q さいたま市のイメージは？

「買い物など生活に便利」が6割と最も高い。
「居住・生活環境がよい」、「交通の利便性が高い」が続く。

Q 市内のもので、知っているものは？

約9割の方が大宮公園や埼玉スタジアム2002を知っていると回答。岩槻の人形などの伝統産業も上位に。

Q 今後力を入れてほしい施策は？

ここ数年は「高齢者福祉」や「道路・輸送」、「子育て支援」などが上位。



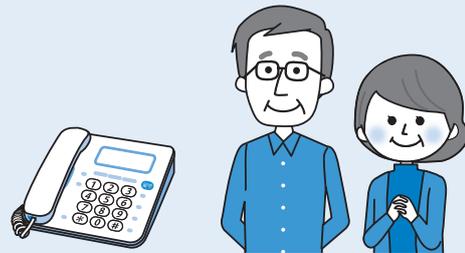
詳しくは、広聴課(☎829・1931、FAX825・0665)へ。

災害時、

防災情報を電話・ファクス で配信します

洪水の恐れがある際の避難勧告など、災害時にお知らせする情報を配信します。

- 対象** 携帯電話・スマートフォンをお持ちでない方
※機器操作の不慣れを理由とした申し込みはできません。
- 費用** 登録料や通信料は掛かりません
- 申込場所** 市役所 防災課、各区総務課
※郵送又はファクスでの申し込みをご希望の場合は、防災課までお問い合わせください。
- 申込開始日** 6月1日(月)
※サービス開始は9月1日を予定しています。



携帯電話・スマートフォンをお持ちの方はこちら

災害時、防災情報を以下の方法で受け取ることができます。

- 防災行政無線メール ■Yahoo!防災速報アプリ ■緊急速報メール など
※詳細は、市ホームページでご覧になれます。



防災行政無線メール



Yahoo!防災速報アプリ

詳しくは、防災課(☎829・1127、FAX 829・1978)へ。

ペットは命ある大切な家族

愛情と責任を持って飼いましょう

最後までその命に責任を持てますか？

動物を飼うと、毎日さまざまな世話が必要になります。適切な知識のもと、運動、餌やり、病気やけがの治療・予防などで、その健康を守らなければなりません。動物を飼う前に一度、その意味をしっかりと考えましょう。

不幸な命を増やさないように

不妊・去勢手術をするのはかわいそうと思うかもしれませんが、しかし、新たに産まれる命に責任を持てるかどうか考えましょう。

動物の遺棄・虐待は
法律で処罰されます

・捨てたり、虐待した場合は1年以下の懲役又は100万円以下の罰金
・殺傷した場合は5年以下の懲役又は500万円以下の罰金

詳しくは、動物愛護ふれあいセンター(☎840・4150、FAX 840・4159)へ。

ジェンダー平等は世界の課題です! 差別や偏見のない 誰もが安心して暮らせるまちに



先進国も積極的に取り組むべき国際的な目標であるSDGs(持続可能な開発目標)の目標の1つが「ジェンダー平等(目標5)」です。SDGs目標5では、女性差別の撤廃のために適切に対応することが求められ、他の目標すべてにもジェンダーの視点が必要とされています。性差別による困難は、女性だけでなく、男性、LGBT(多様な性)の課題など、多岐にわたります。

本市の取り組みを紹介します

「さいたま市男女共同参画のまちづくりプラン」に基づき、性別に関わらず、それぞれの個性と能力を発揮できる社会を目指して取り組みを進めています。

啓発や支援の拠点として、男女共同参画推進センター「パートナーシップさいたま」や男女共同参画相談室を設置し、学習研修事業や電話・面談での相談や支援を行っています。

男女共同参画推進センターの詳細は、市ホームページでご覧になれます。



1 講座・イベントの開催

各種講座のほか、市内の学校や事業所などに、専門の講師を無料で派遣する出前講座や、地域の多様な課題を解決するために、団体と協働して行う「公募型共催事業」を実施しています。

出前講座テーマ デートDV防止、性の多様性 など

2 電話・面談での相談

男女が家庭・地域・職場で直面するさまざまな悩みについて、専門の相談員に相談できます。※電話番号などの詳細は、28ページでご覧になれます。

3 性的少数者(性的マイノリティ)に関する取り組み

「性の多様性」への理解の促進や性的少数者の支援に取り組んでいます。支援の一つとして、4月から「さいたま市パートナーシップ宣誓制度」を開始しました。

詳しくは、人権政策・男女共同参画課(☎642・8107、☎643・5801)へ。

空き家の適正な管理にご協力ください

空き家などの管理は所有者や管理者の責務です。近隣の良好な生活環境を守るため、次のとおり適正な管理にご協力ください。

- 敷地内の雑草の除去や庭木の枝切りを行う
- 建築材などが周囲に飛散しないようにする
- 不審者が侵入できないように施錠などを徹底する
- 空き家にする場合は、近隣の人に連絡先を伝えておくなど

ワンストップ相談窓口をご利用ください

相続、売却、賃貸、管理など、空き家に関する相談ができます。

対 象 次のいずれかの方

- ▶ 市内在住又は在勤で、空き家を所有又は相続予定など
- ▶ 市内の空き家を所有又は相続予定

詳しくは、市ホームページへ▲



対象区	相談窓口
中央・桜・浦和・南・緑	さいたま浦和支部 ☎834・6711、☎834・6713
西・北・大宮・見沼	(公社)県宅地建物取引業協会 大宮支部 ☎643・5051、☎641・8784
岩槻	埼玉支部岩槻地区 ☎757・7588、☎757・7599
全区	(公社)全日本不動産協会埼玉県本部 ☎839・2222、☎866・5181
	(公財)日本賃貸住宅管理協会 埼玉県支部 ☎615・3838、☎652・8591
	NPO法人空家・空地管理センター ☎0120・373・861、☎03・6300・9921
	NPO法人空き家対策協会 ☎767・3699、☎866・2743

詳しくは、環境創造政策課(☎829・1325、☎829・1991)へ。