

「立ち止まって乗ろう」エスカレーター

エスカレーターは立ち止まって利用するものです。しかし、歩いて移動する人も多く、転倒などによる事故が発生しています。ルールを守り、誰もが安心して利用できる環境をつくりましょう。

1. 歩かず立ち止まる

エスカレーターを歩いたり走ったりすると、体のバランスを崩したり、他の利用者と接触したりして、転倒・転落の危険があります。

★エスカレーターの安全基準は、立ち止まって利用することを前提にしています。

2. 手すりにつかまる

緊急停止などで思いがけず体のバランスを崩してしまうことがあります。手すりにつかまり、転倒・転落などの事故を防ぎましょう。



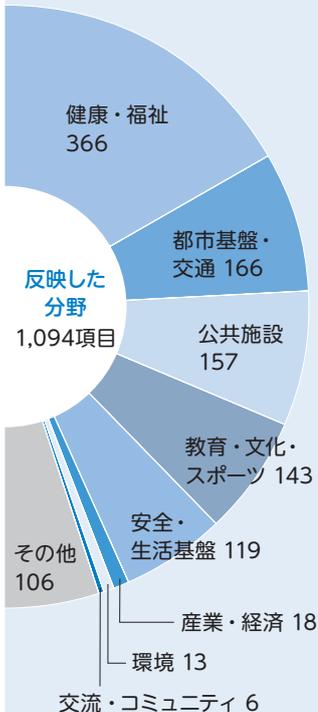
九都県市では、全国の鉄道事業者等が実施しているキャンペーンと連携して、エスカレーターでの事故防止に取り組んでいます。

詳しくは、消費生活総合センター(☎643・2239、FAX643・2247)へ。

市長への提案制度 「わたしの提案」をご利用ください

「わたしの提案」は、市政に関する建設的な提案を、市長に対して寄せていただく制度です。提案は、担当部署で対応し、市政への反映に努めます。

令和元年度は2,965通(4,328項目)の提案が寄せられました。そのうち提案を反映したものは1,094項目ありました。(令和2年7月1日現在)



主な反映事例

もっとたくさんの方が気軽にバスケットボールを楽しめる場所を作ってください。

→ 東京2020大会で市内が会場となるバスケットボール競技が気軽に体験できる3×3バスケットボールコートを、令和元年度は3か所(南区、緑区、中央区)に整備しました。



▲整備したバスケットボールコート

大宮東図書館の個室トイレのフックの位置が高すぎるので改善してください。

→ 既存のものより、低い位置にフックを増設しました。

提出方法

市役所、各区役所、各支所など市の主な施設や市内各駅に設置された専用の用紙・封筒で提案することができます。

また、専用ファクス(☎0120・310448)、市民の声Web(<https://www.shiminokoe.city.saitama.jp/WebSim>)でも受け付けています。

※ファクスは市内からの送信に限ります。



詳しくは、広聴課(☎829・1931、FAX825・0665)へ。

9月
から

マイナンバーカードで最大5,000円分 「マイナポイント」がもらえます!



マイナンバー
PRキャラクター
マイナちゃん

マイナンバーカードを持っている方が9月以降にキャッシュレス決済で
お買い物などをすると、最大5,000円分のポイントが付与されます。

手順はかんたん!

ステップ 1 マイナンバーカードを取得する

申請方法は、マイナンバーカード総合サイトを
ご覧ください。

<https://www.kojinbango-card.go.jp/>



ステップ 2 マイナポイントを予約する

(マイキーIDの設定)

ステップ 3 マイナポイントを申し込む

予約・申込方法は、マイナポイント事業サイトを
ご覧ください。

<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>



マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120・95・0178
9時30分～20時(土・日曜日、祝・休日は17時30分まで)

無料

キャッシュレス決済(JPQR)・
マイナポイント事業説明会を開催します

1枚で複数の決済に対応できる二次元コードの統一規格
「JPQR」やマイナポイントの説明のほか、JPQRの申込受
付やマイナンバーカードの申請サポートを行います。

大宮	日時	8/10(祝)・18(火)・28(金)・31(月)
		●10:00～11:30 ●14:00～15:30 ●19:00～20:30
	会場	市民会館おおみや(大宮区下町) 定員 各60人程度

浦和	日時	8/12(水)・15(土)・24(月)、9/1(火)
		●10:00～11:30 ●14:00～15:30 ●19:00～20:30
	会場	ときわ会館(市役所西隣) 定員 各60人程度

岩槻	日時	8/25(火)・29(土)
		●10:00～11:30 ●14:00～15:30 ●19:00～20:30
	会場	市民会館いわつき(岩槻区太田) 定員 各120人程度

※いずれも当日先着順です。なお、当日にJPQRの
申込みをする場合は、持参する書類があります。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。



詳しくは、情報政策部(☎829・1047、FAX829・1985)へ。

絆をつなぐ

ICTを活用した教育で子どもたちの学びの場を確保

新型コロナウイルスの影響により、3月2日から
約3か月にわたって市立学校が臨時休業となり、子
どもたちにとって貴重な学びの機会が削られてし
まいました。このため、市立学校全168校の教職員
6,000人が協力して840本の動画を制作し、さいたま市Web学習コンテンツ「スタディエッセンス」を
活用した学びの支援を行いました。

6月1日から学校が再開しましたが、「学校の新しい生活様式」に基づき、児童生徒の安全を確保しながら、感染の第2波、第3波を見据えてICTの活用

を強化する必要があります。
本市では、1人1台のタブレット
端末配置と学校の通信環
境整備を大幅に前倒して
実施することとしています。



ICTの活用とともに、体験型授業や部活動など、
人と人が触れ合う学校ならではの学習・行事を
バランスよく組み合わせることで、児童生徒の教
育機会を確保し、真の学力を育成してまいります。

さいたま市長 清水勇人

介護予防をはじめませんか

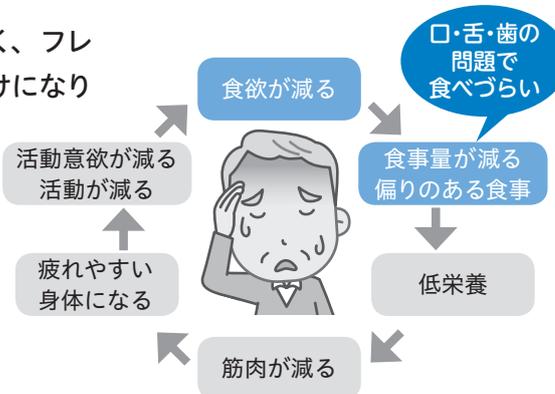
自宅で
介護予防

食欲の減少は要介護への第一歩

食事とお口の健康を大切に！

夏の暑さで食欲がなくなると、免疫力が下がるだけでなく、フレイル（健康障害を起こしやすい状態）を進行させるきっかけになります。バランスの良い食事でフレイルを予防しましょう！

- 次の方は
要注意！
- 最近体重が減った（1年間で2～3kg程度）
 - むせる・食べこぼす
 - 1日3食とっていない
 - 滑舌が悪くなった・舌が回らない



食事はバランスよく、特にたんぱく質を意識してとりましょう



毎食後の歯みがきだけでなく、お口や舌の動きの維持・向上の体操もしてみましょう



介護予防の情報は、市ホームページでもご覧いただけます。



認知症を
早期発見！

もの忘れ検診を受診しましょう

認知症は早期に治療を開始することで、進行を遅らせることや症状の軽減が期待できます。もの忘れ検診を受けて、認知症の適切な治療や認知症予防のきっかけとしましょう。



- 次の方は
要注意！
- 同じことを何度も言ったり、聞いたりする
 - ついさっきの出来事を忘れる
 - 知っているはずの人の顔や名前を間違える
 - 今まで好きだったことへの興味や関心がなくなった

少しでも思い当たる方は受診してみましょう

検診は10分程度

対象者

市内在住で、4月2日～令和3年4月1日に、65歳以上の奇数年齢の誕生日を迎える方
※医療機関で認知症の診断を受けたことがない方に限ります。

検診を受ける場所

市が指定する検診実施医療機関
※市ホームページ又は各区高齢介護課で配布しているパンフレットでご覧になれます。

持ち物

- 次のいずれかをお持ちください
- 健康保険や後期高齢者医療の被保険者証など
 - 生活保護受給者証
 - 中国残留邦人等支援給付受給者本人確認証

受診期限

令和3年3月13日(土)

※受診当日の体温確認などの体調管理や手洗い・咳エチケットの徹底など、新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします。

詳しくは、各区高齢介護課、又はいきいき長寿推進課(☎829・1286、FAX829・1981)へ。

知って受けよう! がん検診のメリット・デメリット



がん検診は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことを目的にしています。
がん検診について正しく理解し、健康と安心のために上手に活用しましょう。

がん検診の特徴

1 早期発見・早期治療ができる

早期治療により死亡のリスクを減らすことができます。しかし、検査にも限界があるため、がんが100%見つかるわけではありません。

2 症状のない早期がんを見つけられる

早期であれば治る可能性が高く、治療も軽く済む傾向があります。しかし、実際には命に影響のないがんが見つかること(過剰診断)や、がんではないのにがんの疑いがあると判定されること(偽陽性)があり、結果的に不必要な検査・治療を招くこともあります。

3 がん以外の病気も見つけられる

がんの前段階で発見できた場合、治療によりがんになることを防ぐことができます。しかし、極めて低い確率ですが、胃の内視鏡検査での出血、X線検査等の放射線によるがんの誘発や遺伝的影響など、偶発症の可能性があります。

4 安心して生活できる

「異常なし」とされた場合、過信は禁物ですが、安心感を得られます。しかし、「異常あり」とされた場合、精密検査を受診する必要があり、結果が出るまで心理的な負担が掛かります。医師や看護師から説明を受け、十分に理解することが必要です。



詳しくは、地域保健支援課(☎840・2214、FAX840・2229)へ。

合理的配慮をご存じですか?

合理的配慮とは

障害のある方から、困りごとの解消や軽減のための対応を必要とされたときに、負担が重すぎない範囲の対応をすることです。

例えば 移動が困難な方に

困りごと.....

お店の入口に車椅子で乗り越えられない段差があった

解決方法

頑丈な木の板をスロープ代わりにして段差をなくした



例えば 疲労・緊張しやすい方に

困りごと.....

大勢の人がいるところでは落ち着かず、待合室での順番待ちが難しかった

解決方法

比較的周りからの視界が遮られるようなスペースに椅子を移動した



※障害のある方の希望や特性、事業所の規模、状況などによって適切な配慮は異なります。

コミュニケーションツールの作成・物品の購入費用の一部を補助します

合理的配慮を提供しやすくするための費用の一部を補助します。

- 対象者 飲食店、小売店、医療機関などの市内事業者
- 補助金額 次の金額を上限とし、費用の2分の1 ※申請前に協議が必要です。
▶コミュニケーションツール作成費…2万5,000円 ▶物品購入費…5万円
- 申請書 市役所 障害政策課で配布中 ※市ホームページでダウンロードもできます。

詳しくは、障害政策課(☎829・1306、FAX829・1981)へ。