

パートナーとの関係は対等ですか？



DV防止法が改正され、令和6年4月からDV加害者が被害者に近づくことなどを禁止する「保護命令」の対象が身体的な暴力だけでなく、重篤な精神的被害を受けた場合にも拡大されます。また、保護命令違反に関する罰則も厳しくなります。



目に見えない支配などがある関係かどうかチェックしてみましょう。

チェック項目に当てはまる場合は、対等な関係が崩れ、相手からコントロールされている可能性があります。

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 外出や、友達、親戚との付き合いを制限される | <input checked="" type="checkbox"/> 相手が家にいる(帰ってくる)と緊張する(リラックスできない) |
| <input checked="" type="checkbox"/> しょっちゅう連絡が来て、すぐに返事をしないと怒られる | <input checked="" type="checkbox"/> 働くことを制限される、仕事をやめさせられる |
| <input checked="" type="checkbox"/> 「バカ」「どうせできない」「普通は○○だ」などと言われる | <input checked="" type="checkbox"/> 買い物のレシートを細かくチェックされ、説教される |
| <input checked="" type="checkbox"/> うまいかないことがあると、あなたのせいになる | <input checked="" type="checkbox"/> 「あなたのためにやっているのに」「あなたが、○○ができないから、私の方が被害者だ」と言われる |
| <input checked="" type="checkbox"/> 怒られるのが嫌で、怒らせないように気をつかったり、言うことをぎいたりしてしまう | <input checked="" type="checkbox"/> パートナーからのセックスの要求は断れないと感じている |

※このチェックリストは、市セーフコミュニティDV防止対策委員会で作成したものです。

思いあたることがある場合は、ひとりで悩まず、ご相談ください。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲相談窓口はこちら

詳しくは、人権政策・男女共同参画課(☎711・5739、FAX 711・8904)へ。

ひとりで悩んでいませんか？

～「こころ」の相談場所があります～

心の悩みや、生活上の困りごとについて一緒に考えることで、解決できるかもしれません。それぞれの相談窓口が連携して、相談内容に合わせて対応します。気軽にご相談ください。

精神科受診や治療等の相談

精神保健課
☎840・2223、2234 FAX 840・2230

依存症、ひきこもり、思春期等の相談

こころの健康センター
☎762・8548 FAX 711・8907

心の不安や悩みの相談

こころの電話
☎762・8554【月～金曜日の9:00～17:00】

身体(からだ)と心の健康相談

各区保健センター

発達障害の相談

発達障害者支援センター
☎859・7422 FAX 852・3272

※継続的な相談支援については、18歳以上の方が対象です。

高次脳機能障害の相談

高次脳機能障害「電話相談」
☎646・3125【月～金曜日の9:00～16:00】

自立支援医療制度、 精神障害者保健福祉手帳の申請や相談 各区支援課

障害福祉サービス利用や日常生活など 暮らしに関する相談

各区支援課・各区障害者生活支援センター

夜間・休日の緊急的な精神医療相談 (緊急時のみ)

埼玉県精神科救急情報センター
☎723・8699
【月～金曜日の17:00～翌日8:30、土・日・曜日、祝日の8:30～翌日8:30】

精神疾患をもつ人の家族のための電話相談

精神障害者家族相談員
☎070・2150・5945、☎070・3881・5070
【月～土曜日の10:00～12:00、13:00～15:00】

自殺対策に関する市の取組について

保健衛生総務課
☎829・1294 FAX 829・1967

こころの健康ガイドを ご活用ください

相談窓口や
医療機関の情報を
掲載しています。



詳しくは、精神保健課(☎840・2223、FAX 840・2230)へ。



LINE登録で電子申請が便利に!

時間や場所を選ばず、パソコンやスマートフォンから、申請・届出をすることができる電子申請が、LINEから簡単に利用できるようになりました。

また、皆さんに親しみをもってご利用いただけるように、電子申請の愛称を、新たに「オンライン市役所さいたま（オンたま）」と名付けました!

LINEから
オンたまを利用すると
便利なこと

IDやパスワードを
入力することなく
利用できる


Eメールの登録不要!
通知もLINEで
受け取れる

利用手順

1 「さいたま市LINE公式アカウント」を友だち追加




2 トーク画面下部の「くらしサポート」から「電子申請」をタップ



3 (初回のみ)認証画面で注意事項を確認し、「許可する」をタップ



さらに (任意)
氏名等の利用者情報を登録しておくと、申請時の入力が不要になり便利



詳しくは、デジタル改革推進部(☎829・1048、FAX829・1985)へ。

絆をつなぐ

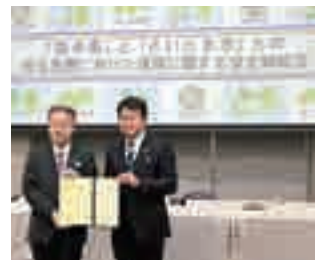
つな 北陸地方と繋がるさいたま市

いよいよ、3月16日に北陸新幹線が福井県の敦賀駅まで延伸されます。これにより、新幹線が乗り入れる大宮駅がある本市と北陸地方がますます近くなり、ヒトやモノの交流が増えることが期待されます。

本市は、昨年12月25日に福井県と相互発展や地域活性化を図ることを目的とした協定を締結しました。福井県とは、これまで「まるまるひがしにほん」への出展やイベントでの相互PRなど、さまざまな分野で交流を深めてきました。この協定を機に、

今後により一層連携を深めてまいります。

北陸地方は、令和6年能登半島地震により、大きな被害を受けました。被災地の1日も早い復旧・復興を願い、引き続き支援していくとともに、北陸新幹線の延伸をきっかけに、さらに北陸地方との絆を深め、関係性を強化してまいります。



▲福井県知事とさいたま市長
き支援していくとともに、北陸新幹線の延伸をきっかけに、さらに北陸地方との絆を深め、関係性を強化してまいります。
さいたま市長 清水 勇人



春は引っ越しシーズン



ごみの出し方 迷ったときは

ごみ分別アプリ「さいちゃんアプリ」 をご利用ください

「これはもえるごみ？資源物？」、「今日は古紙類の日だったのに出し忘れた！」などのお困りごとをサクッと解決します。

- すばやく検索！「ごみ分別辞典」
- 出し忘れ防止！「アラート機能」
- もう捨て方で迷わない「ごみの出し方」
- 収集日を手軽にチェック「収集日カレンダー」



※英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・ベトナム語にも対応しています。

問合せ
資源循環政策課
☎829・1336、FAX 829・1991

ダウンロードはこちら



iOS



Android



粗大ごみの収集は インターネットで申し込めます

粗大ごみ受付センターインターネット受付

<https://www.sodai.city.saitama.jp/>

※電話でも申し込めます。

粗大ごみ受付センター ☎878・0053

問合せ
廃棄物対策課
☎829・1336、FAX 829・1991



詳しくは、各問合せへ。

マイナンバーカード があれば



市外への転出届の手続きが オンラインでできます

必要なもの

- 電子証明書が有効なマイナンバーカード
- マイナンバーカードの読み取りに対応しているスマートフォン、又はパソコン

※パソコンでの利用には、ICカードリーダーが必要。なお、スマホ用電子証明書を搭載したスマートフォンでも手続きできます。



窓口混雑緩和のため
ご協力をお願いします



※市外への転出届は郵送でも提出できます。

詳しくは、各区区民課、又は区政推進部(☎829・1833、FAX 829・1992)へ。

総合振興計画基本計画を改定しました

令和13年度を目途とする市役所本庁舎の移転整備等の影響を踏まえ、市政運営の最も基本となる、総合振興計画基本計画（計画期間：令和3年度～12年度）の一部を改定しました。

改定の概要

将来的な都市づくりの方向性について、3つの観点を踏まえた見直しを行いました。計画内容について、詳しくは市ホームページをご覧ください。



観点①

2つの「都心」※においては、緑や歴史文化資源との共生やユニバーサルデザインへの配慮なども図りながら、誰にとっても居心地のよい都市空間の形成を目指す。

観点②

2つの「都心」が、それぞれの特徴や強みを生かすことで機能分担を図りながら、都心間の連携を強化する。

観点③

広域的なネットワークの形成を支える都市軸の強化を図る。

※2つの「都心」…「大宮駅周辺・さいたま新都心周辺地区」と「浦和駅周辺地区」を指す。

実施計画の改定を進めています パブリック・コメントを実施しています

基本計画の改定を踏まえ、個別の事業を定める実施計画の改定を進めています。ご意見をお寄せください。

■計画の名称 市総合振興計画実施計画（改定案）

■募集期限 3月22日（金）

■公表場所 市役所 都市経営戦略部、各区情報公開コーナー

※市ホームページでもご覧になれます。なお、原則、意見への個別回答はしません。



詳しくは、都市経営戦略部（☎829・1035、FAX829・1997）へ。

新型コロナワクチンの接種はお済みですか？

～無料接種は令和6年3月31日（日）までです～

令和5年秋開始接種（5年9月20日から6年3月31日までの間に1人1回）

対象者 初回接種を完了し、前回の接種から3か月以上経過した生後6か月以上のすべての方

ワクチン オミクロン株XBB.1.5対応1価のワクチン（ファイザー社、モデルナ社、第一三共社）

接種会場 市内個別接種実施医療機関
接種できるワクチンの種類は、予約の際にご確認ください。

※初回接種も3月末まで実施しています。



▲令和5年秋開始接種の詳細

接種の予約・相談など 相談窓口は3月29日（金）、コールセンター・WEBサイトは、3月31日（日）で終了します。

さいたま市コロナワクチンコールセンター

☎0120・201・178【年中無休、9時～21時】

FAX 0120・289・139

※お掛け間違いにご注意ください。

コロナワクチン相談窓口

ワクチン接種予約の相談やお手伝いをしています。

窓口設置場所：保健所（中央区鈴谷）

受付時間：8時30分～17時15分（土・日曜日、祝・休日を除く）

※お越しの際は、接種用クーポン券などが入った封筒をご持参ください。

予約WEBサイト

🌐 <https://saitama-vaccine.com/>



4月以降のコロナワクチン接種

今後のワクチン接種の最新情報は、順次、市ホームページでお知らせします。

