

ねんきんだより

問合せ 保険健康課 介護年金担当 ☎0495-77-2113 FAX0495-77-2117

11月は「ねんきん月間」、11月30日は「年金の日」です

日本年金機構は厚生労働省と協力して、国民の皆さまが公的年金を身近で大切なものとして考え、年金制度に対する理解を深めていただくよう、本年度も11月を「ねんきん月間」と位置付け、公的年金制度の周知・啓発活動を展開します。年金セミナーや年金制度説明会などを実施しておりますので、詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。



【URL】 <https://www.nenkin.go.jp/>

「ねんきんネット」をご利用ください

【ねんきんネット専用ダイヤル】 ☎ 0570-058-555

ご自身の年金記録や将来の年金受給見込み額を確認することができる「ねんきんネット」を是非ご利用ください。マイナンバーカードをお持ちの方はマイナポータルから、お持ちでない方は日本年金機構のホームページからご利用いただけます。

○問合せ
熊谷年金事務所 048-522-5012
保険健康課 0495-77-2113
地域総務課 0274-52-3271

☆熊谷年金事務所 相談予約受付専用番号
年金事務所の相談窓口は非常に混雑しておりますので、事前にご予約をお願いします。
予約受付専用番号 0570-05-4890

11月30日は「人生会議の日」です

問合せ 地域包括支援センター ☎0495-74-1155 FAX 0495-74-1156

「人生の終わり」まで、あなたはどのように過ごしたいですか？

元気なうちから自分自身が望む医療や介護などのケアについて考え、信頼できる家族や友人などの大切な人や、医療及び介護の専門職と繰り返し話し合い、共有することを「ACP（アドバンス・ケア・プランニング）【愛称：『人生会議』】」といいます。

11月30日は「人生会議の日」です。自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか？



【STEP1】
治療する際、大切にしたいことを考える。
・家族や友人のそばにいたい
・好きなことを続けたい
・家族に負担をかけたくない など

【STEP2】
もしもの時、あなたの思いを伝えてくれる人を選ぶ。
あなたが信頼できる人です。（配偶者・兄弟姉妹・子どもなど）

【STEP3】
かかりつけ医に、今後の経過や必要な医療・ケアは何か聞いてみる。

【STEP4】
希望する医療やケアを話し合う。
・痛みやつらさがなければ、できるだけケアを受けたい
・一人にしないでほしい
・入院するのは嫌だ など

希望や思いは、時間の経過や健康状態によって変化します。何度も繰り返し考えていきましょう。

【STEP5】
書き留めておく。
話し合った内容は書き留め、周囲の人と共有しておきましょう。



11月は「いじめ撲滅強調月間」です

問合せ 埼玉県 青少年課 ☎048-830-2907

いじめられた子供には心身に深刻な被害が生じることがあります。いじめは重大な人権侵害であり、決して許されることではありません。

埼玉県では、11月を「いじめ撲滅強調月間」に制定し、いじめ問題の根絶に取り組んでいます。いじめを受けていたり、いじめに気が付いたりしたら一人で悩まず相談・通報してください。



相談窓口等

●よい子の電話教育相談(埼玉県立総合教育センター)※毎日24時間対応

【相談内容:いじめ、不登校、学校生活】

18歳以下の子供用(無料): #7300 または 0120-86-3192

保護者用:048-556-0874

Eメール相談:soudan@spec.ed.jp FAX相談:0120-81-3192

※Eメール、FAX相談の受信確認及び返信は、平日の午前9時から午後5時に行っています。



●いじめ通報窓口(埼玉県教育委員会)

【通報内容:いじめに関すること】

<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2209/ijime-soudan-form.html>

※この窓口は「いじめ」についての情報提供を受けることが目的であり、相談に対する返信は行いません。

※通報された情報は学校に提供します。学校はあなたが送信したことがわからないように調査・対応します。



●埼玉県警察少年サポートセンター

【相談内容:非行やいじめ、犯罪被害等の少年問題に関する心理面の相談】

(月～金/祝日・年末年始を除く 8時30分～17時15分)※面接相談は要予約

☎048-861-1152「少年用・ヤングテレホンコーナー」

☎048-865-4152「保護者等用」

●子どもの人権110番(さいたま地方法務局)

【相談内容:子どもの人権】

(平日/祝日・年末年始を除く 午前8時30分～午後5時15分)

☎0120-007-110(無料) 子どもの人権SOS-eメール <https://www.jinken.go.jp/kodomo>



●特定非営利活動法人 さいたまチャイルドライン

【相談内容:どんなことでも】

(毎日16時～21時) 18歳以下の子ども専用

☎0120-99-7777(無料) オンラインチャット <https://childline.or.jp/>



●子どもスマイルネット

【相談内容:どんなことでも】

(毎日/祝日・年末年始を除く 午前10時30分～午後6時)

☎048-822-7007

このほか、「埼玉いのちの電話」・「埼玉県こころの電話」については、18ページをご覧ください。