

ひとひと
女と男が自分らしく
生きるための情報紙

ひこうせん

Vol.
29

特集
1

ワーク・ライフ・バランス

－ 仕事と生活の調和が実現した社会とは －

－ 仕事と生活のバランスに悩んでいませんか？ －



女性も男性も「もっと働きたいけど、育児、介護が大変」「家族と過ごす時間、趣味に使える時間が欲しい」「残業が多すぎて疲れる…」
このようなことを考えたことはありませんか。
「ワーク・ライフ・バランス」とは、「仕事」も「生活」も充実するよう、多様な働き方、自分らしい生き方ができるよう「バランス（調和）」を実現すること。一人ひとりが望む生き方ができる社会の実現に必要なものです。
まずは家庭や職場で働き方について話し合い、自分にできることから始めてみませんか。



狭山市では女性活躍推進のための取り組みを行っています！

裏面もご覧
ください

女性活躍推進のための取り組み

女性職場環境改善助成金

2024年7月から申請受付開始。

- 女性活躍に向けた社員研修
- 女性専用休憩スペースの設置
- 女性用トイレの改修

※ご利用については相談ください

Social Innovation Xross

2024年11月から2025年2月の全6回

民間企業職員、大学生、市職員（合計30名）がこれからの働き方について考えるワークショップを実施。

詳しくはHP➡



男女共同参画センター情報コーナーをご利用ください

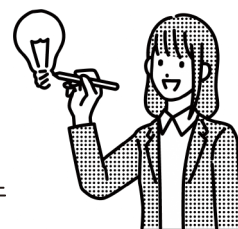
男女共同参画に関する図書（こども用絵本もあります）・DVDを貸出しています。

利用登録が必要。一人3点まで。貸出期間15日。

女性人材リスト登録者募集

審議会等の委員として知識や経験、能力を活かしてみませんか。

対象：市内在住・在勤・在学または市内団体に所属する18歳以上70歳未満の女性。



詳しくは男女共同参画センターへ問い合わせください ☎ 04-2937-3617



デートDVチェックリスト

思い当たることがあれば、デートDVかもしれません。一人で悩まず、まずはご相談ください。

- ☐ LINEなどの返事をすぐに返さないで怒る
- ☐ 他の人と仲良くしていると責める
- ☐ 用事があっても一緒に帰らないで怒る
- ☐ 常に行動をチェックする
- ☐ 大声でどなる、無視する、バカにする
- ☐ いつもおごらせる、高額なプレゼントを要求する

【相談窓口一覧】

女性生活相談（要予約）

狭山市役所市民相談室

04-2937-5843（直通）

第1金曜・第3火曜
・第4火曜
10:00～12:00
13:00～15:00

DVに関する相談

埼玉県配偶者暴力相談支援センター
埼玉県男女共同参画推進センター
With You さいたま

048-600-3700（相談専用）

月～水・金・土曜日
9:30～20:30
日、祝・休日
9:30～17:00
（木曜日・
年末年始を除く）

さまざまな悩み相談

埼玉県男女共同参画推進センター
With You さいたま

048-600-3800（相談専用）

月～水・金・土曜日
9:30～20:30
日、祝・休日
9:30～17:00
（木曜日・
年末年始を除く）

男性のための電話相談

埼玉県男女共同参画推進センター
With You さいたま

048-601-2175（相談専用）

第1・第3日曜
11:00～15:00