

## ■パープルリボン・オレンジリボンキャンペーン！

男女参画・市民相談課 ☎ 65-1233  
子育て支援課 ☎ 65-1242

11月12日(土)～25日(金)は「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間および11月は「児童虐待防止推進月間」です。

### ▼DVと児童虐待

DVと児童虐待は密接に関係することが多く、DVが起きている家庭では、児童虐待が同時に起きている場合があります。これらは当事者だけで解決するとは困難な場合が多いので、早期発見のため相談窓口の周知徹底、および予防啓発が重要です。

本市では、「女性」や「子ども」に対する暴力をなくすことを目指し、今年もパープルリボン・オレンジリボンキャンペーンを行います。

### ▼キャンペーン内容 シンボルツリーの設置

市内郵便局の窓口などにシンボルツリーを設置してDV・児童虐待防止を広く啓発します。

### ロビー展の開催

○イオンモール新居浜

11月10日(木)～14日(月)

○別子銅山記念図書館

11月15日(火)～18日(金)

○市役所

11月22日(火)～25日(金)

○ウイメンズプラザ

11月26日(土)～30日(水)



シンボルチャームを配布します(数に限りがあります)。

DV・児童虐待防止に関する講演会「DV、児童虐待、ひとつことにならないで！」

講師 石丸 世志(県男女共同参画センター)

日時 11月13日(日)10時開演

場所 ウイメンズプラザ

※要申込 11月4日(金)まで

キャンペーン  
詳細はこちら



相談無料

匿名OK

秘密厳守

ひとりでも悩まず、  
相談してください。

これって  
DVかも



## 新居浜の相談窓口

### ● 配偶者暴力相談支援センター

☎ 0897-65-1480 (平日受付 8:30～17:15)  
※相談 13:00～17:00

### ● DV相談ナビ

(県福祉総合支援センター)

☎ #8008 (平日 8:30～17:15・夜間 18:00～20:00)

### ● 子育て支援課相談ダイヤル

☎ 0897-65-1571 (平日 8:30～17:15)

### ● 児童相談所対応ダイヤル

(東予子ども・女性支援センター)

☎ 189 (24時間対応)

☆その他の相談窓口はこちら

性被害・セクハラ・デートDV・AV出演被害・JKビジネスなどの相談窓口一覧(内閣府)



配偶者などからの暴力相談窓口一覧(愛媛県)





■いつまでも元気であるために！

# 参加者募集 中 !!

ぴんぴんキラリ  
**PPK体操**



八雲拠点の皆さんが PPK 体操を行っている様子

地域包括支援センター ☎ 65・1245

いつまでも若々しく、また、住み慣れた地域で生き生きと生活できるように、あなたも一緒に PPK 体操を始めませんか？

## ▼ PPK 体操ってどんな体操？

みんなで DVD を見ながらセラバンド（ゴム製のバンド）やお手玉を使って体を動かします。体力に自信のない人でも無理なく安全に行える高齢期に適した全身運動です。参加者には、セラバンドやお手玉をプレゼントしています。

## ▼ どんな効果があるの？

全身の筋力がつき、立ったり歩いたりスムーズに行えるようになったり、体力がつくことで、疲れにくくなったり、バランス機能が向上し、転倒予防につながったりします。体験した人からは「肩や腰が楽になった」「以前よりもスタスタと歩けるようになった」などの声が聞かれています。

## ▼ どこまでできるの？

拠点を開設している自治会館で行えます。9月30日現在、市内105カ所の自治会館で実施しています。拠点は、自治会員に限らず参加できます。自宅近くの自治会館で実施していない場合は、拠点を新設して PPK 体操を始められることもできます。新設のお手伝いもしていますので、ご相談ください。

## ▼ 新しく立ち上がった拠点を紹介します☆

- 阿島上
- 松原市営住宅
- 下本郷上
- 新田連合
- 松木坂井
- 瀬戸・寿連合

地域で見守り合える良い機会となっています。毎週楽しく活動しています♪  
(阿島上世話人・真鍋さん)



100 拠点目の立ち上げとなった阿島上拠点

体験会も行っています。詳細は、地域包括支援センターまで問い合わせください♪

## 11月は「ねんきん月間」です

市民課 ☎ 65・1232

「ねんきん月間」は、皆さんに公的年金制度の意義や仕組みについて理解を深めてもらい、制度を身近に感じてもらうための期間です。

マイナポータルに登録すると、スマートフォンなどからいつでもどこでも申請ができます。申請結果もオンラインで確認できます。

### ▼対象となる手続きは？

- ① 国民年金第1号被保険者加入の届出（退職後の厚生年金からの変更など）
- ② 国民年金保険料免除・納付猶予申請
- ③ 国民年金保険料学生納付特例の申請

### ▼国民年金の手続きは電子申請で行えます

5月からマイナポータル（行政手続きのオンライン窓口）を利用した国民年金の加入手続、保険料免除申請などの電子申請ができます。ようになっています。

### ▼手続きに必要なものは？

- ・マイナンバーカード
- ・マイナンバーカード読み取り可能なスマートフォン
- ・利用者証明用電子証明書パスワード（数字4桁）
- ・券面事項入力補助用パスワード（数字4桁）

申請方法は、こちらを参考にしてください。



市民課 森岡 礼恵

## 申請方法

- ① まずは、マイナポータル利用者登録を行う。
- ② マイナポータルにログインして、トップ画面の「年金の手続をする」を選択する。
- ③ 「国民年金に関する手続」画面で、希望する手続きを選択する。
- ④ 券面事項入力補助用パスワードを入力して、スマートフォンにマイナンバーカードを押し当てて読み取る。
- ⑤ 必要事項を入力して送信すれば、電子申請は完了です。



日本年金機構 HP



マイナポータル HP

これまでの年金記録や年金見込額などの確認には「ねんきんネット」をご利用ください。マイナポータルからアクセスできます。



ねんきんネット  
マスコットキャラクター  
「ねんきん太郎」

令和4年4月1日以降に初めて年金制度に加入する人（20歳に到達した人、20歳を前に厚生年金被保険者となった人など）に対しては、年金手帳に代わり、基礎年金番号通知書（縦54mm×横85mmのカード型）を交付しています。

なお、既に交付されている年金手帳は、これからも年金の手続きに利用できますので、年金手帳を持っている人には、切り替えの基礎年金番号通知書は交付されません。年金手帳を引き続き大切に保管してください。

### ▼国民年金手帳と基礎年金番号通知書