



相談	相談日	時間	会場	問い合わせ・備考
行政相談	1日(火)	午後1時～3時	西那須野公民館	●国、県、市など行政の仕事に対する意見や要望 ☎企画政策課 ☎0287(62)7109
	9日(水)		いきいきふれあいセンター2階	
不動産相談 (予約制)	23日(水)	午後1時30分～3時30分	県不動産会館県北支部 (大正堂くろいそみるひいホール前)	※相談日当日までに要予約。 ☎県建協会県北支部 ☎0287(62)6677
マザーズコーナー 出張職業相談	10日(木)	午前9時15分～正午	いきいきふれあいセンター2階	●子育て中の人の出張就職相談 ☎ハローワーク大田原 ☎0287(22)2268
	16日(水)	午後1時～3時	つどいの広場「ほっぺ」 (方京)	
弁護士による 法律相談(予約制) ※年度内1人2回 まで可。	8日(火)	午後1時30分～3時50分	いきいきふれあいセンター2階	※予約受付期間 7月31日(月)～8月7日(月)。定員14人 ☎社会福祉課 ☎0287(62)7135
	22日(火)	午後1時30分～3時50分	健康長寿センター	※予約受付期間 8月14日(月)～21日(月)。定員14人 ☎市民福祉課 ☎0287(37)6231
広域無料法律相談 (予約制)	10日(木)	午後1時30分～4時30分	トコトコ大田原 市民交流センター (大田原市中央1丁目)	※予約受付期間 8月3日(水)～9日(水)。定員18人 ☎大田原市総務課 ☎0287(23)1111
人権相談	1日(火)	午後1時～3時	健康長寿センター	●人権相談、人権保護などの相談 ☎市民協働推進課 ☎0287(62)7019
育児相談 (予約制)	17日(木)	午前9時30分～ 午後2時30分	黒磯保健センター	●保健師や栄養士などによる育児に関する相談 ☎子育て相談課 ☎0287(38)1356
	21日(月)		西那須野保健センター	
健康相談 食生活相談 (予約制)	7日(月)	午後1時30分～3時	黒磯保健センター	●保健師や管理栄養士による健診の結果相談や、 その他心身の健康相談 ☎黒磯保健センター ☎0287(63)1100
	8日(火)	午前9時30分～11時	西那須野保健センター	
	10日(木)	午前9時30分～11時	黒磯保健センター	
	17日(水)	午後1時30分～3時	西那須野保健センター	
	21日(月)		黒磯保健センター	
こころの相談 (予約制)	10日(木)	午前10時～正午 午後1時～5時	西那須野保健センター	●日本カウンセリング学会カウンセリング心理士による相談 ☎社会福祉課 ☎0287(62)7026
	24日(水)		黒磯保健センター	
成年後見無料 相談会(予約制)	22日(火)	午前10時～正午	西那須野保健センター	●障害者や認知症の人のための相談 ☎社会福祉課 ☎0287(62)7026
ポラリス☆とちぎ 出張相談会 (予約制)	7日(月)	午後2時30分～3時30分	いきいきふれあいセンター	●ひきこもりで悩んでいる本人、家族のための相談 ☎社会福祉課 ☎0287(62)7135

今回のテーマは、「ワーク・ライフ・バランス」です

改めてワーク・ライフ・バランスって？

ワーク・ライフ・バランスと聞くと、「プライベートを充実させるために仕事と生活の時間配分を行うこと」と認識されている方が多いかもしれませんが、実際には「仕事と私生活の両方を充実させること」を意味します。皆さんはどのようにワーク・ライフ・バランスを充実させていますか？  
リモート会議や、テレワークが当たり前になり個人の働き方も多様化した今、改めて自分のワーク・ライフ・バランスを見直しませんか。一人一人が自分にあった働き方をして、仕事もプライベートも充実させましょう。そのために、工夫した休暇制度を整備している企業を紹介します。

ユニークな休暇制度

ワーク・ライフ・バランスを見直し、自分に合った働き方をするには、個人だけでなく、企業側も休暇制度などの整備が必要です。そこで今回は民間企業のユニークな休暇制度を2つ紹介します。

育自分休暇制度(サイボウズ株式会社)

自分自身を育てるために導入された休暇制度  
・一度退社をして、最大6年以内の復職が可能  
・期間中には、JICA海外協力隊への参加や海外留学、さらに転職も可能

お押しメン休暇制度(株式会社ジークレスト)

アニメやマンガ、ゲームのキャラクター、芸能人や声優など、自分がイチ押しするメンバーの誕生日やライブ開催日といった記念日に取得ができる休暇制度  
・上限5,000円まで、お祝いを支援するための活動費を会社が負担  
・従業員のより良いコンテンツ作りのために、インプットできる機会として活用

家庭内ハラスメントについて

あなたの周りに家庭内ハラスメントで困っている人はいませんか？ 身体的な暴力だけでなく、「大声で怒鳴る」や「避妊に協力しない」などという行為も家庭内ハラスメントにあたります。困っている人がいたら、身近にいる相談しやすい人や、右のQRコードから相談してください。

DV相談+ プラス

電話 ☎24時間受付 0120-279-889 つなく はやく

市の相談窓口はこちら

子育て相談課<西那須野支所2階>

☎0287(46)5538(DV・婦人相談・発達支援)  
受付：午前8時30分～午後5時15分(市役所開庁日)

「みんな」バックナンバーはこちらをチェック！  
「ウェブ版」最新号も見てね♪



「ワークライフバランス」



作:miina 絵:daisuke