

ご意見をお寄せください



自治労京都府本部では、組合員のみなさんのご意見を募集しています。組合のこと、機関紙のことなど、たくさんのご意見をお待ちしています。
TEL.075-252-5932 FAX.075-231-4918
E-mail: jichiro@jichiro-kyoto.gr.jp
http://www.jichiro-kyoto.gr.jp/

自治労きょうと

発行所・自治労京都府本部・〒604-0867 京都市中京区丸太町通烏丸西入北側N・H・Kビル2F
TEL.075-252-5932・FAX.075-231-4918 発行人・岡本哲也 編集人・森本尚秀
定価 一部10円 本紙の購読料は組合費に含まれています。

2/1・15
2024
第873号

春闘はあなたの声ではじまります



2024
春闘

2024春闘の重点課題

- ①公務職場の賃金・労働条件改善・運用改善にむけた「1単組・1要求」
- ②職場実態に見合った人員確保の要求・交渉
- ③働きやすい職場をめざしたカスタマーハラスメントの実態把握と防止対策
- ④2024春闘期における民間職場等の賃金・労働条件改善
- ⑤組合員からの意見を集めた要求書の作成と組織の強化・活性化

カスハラ撲滅にあなたの声を

春闘ウェットティッシュでアンケート

抽選で
50人に
GIFT



自治労は、2024春闘の重点課題の一つにカスタマーハラスメント防止を掲げている。カスハラ防止に向けまずは実態把握を行うため、「職場での迷惑行為や悪質クレームに関する調査」を実施する。ウェットティッシュに記載のQRコードからあなたの声を聞かせてほしい。

回答者の中から抽選で50人にスターバックスカードをプレゼントする。多くの回答をお願いしたい。



◆自治労の春闘方針
2024春闘は物価高を上回る実質的な賃上げを実現し、経済も賃金も物価も安定的に上昇する経済社会へのステージ転換を図るべき正念場だ。自治労にとっての春闘は、「自分達の賃金の相場が決まる場」「地域全体の労働者の賃金底上げの場」として捉え、民間労組と一体となって春闘に取り組む。

各単組においては、春闘は「1年のたたかいのスタート」として位置付け、職場点検による課題の洗い出し、組合員の意見・要望を踏まえた要求書を作成し、秋の自治体賃金決定闘争につなげる。また、春闘は賃金だけでなく、労働条件や人員確保、ジェンダー平等、ハラスメント対策など多岐にわたる課題の改善にむけて取り組む機会だ。「あなたの声ではじまる春闘をスローガンに、組合員の声を反映した要求・交渉の流れをつくっていく。次の5点を春闘の重点課題とし、あなたの声で職場改善をめざそう。」

◆春闘の重点課題
①公務職場の賃金・労働条件の改善
すべての自治体単組において、職員の給与実態を把握・分析し、目標とする賃金の到達水準の確保を行う。具体的な運用改善について少なくとも「1単組・1要求」を行い、労使交渉に取り組む。

②職場実態に見合った人員の確保の要求・交渉
業務量に見合わない人員体制が恒常化し、多くの職場で時間外労働や過重労働が深刻な課題となっている。人員確保要求チェックリスト等を活用して人員配置の実態などの職場点検を実施し、人員確保の要求・交渉を実施する。

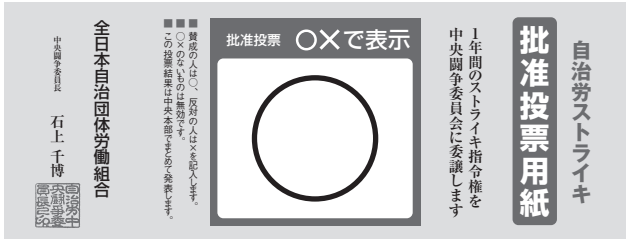
③カスタマーハラスメントの実態把握と防止対策
本部が作成した対策マニュアルを参考に当局にカスタマーハラスメント対策の具体化を求める。実態を把握するため「職場における迷惑行為、悪質クレームに関するアンケート調査」を行う。府本部が作成したオリジナルウェットティッシュのQRコードから調査にご協力をお願いしたい。

④民間職場等の賃金・労働条件の改善
すべての単組・職場で2023春闘を上回る賃金・労働条件改善の取り組みを行う。また、長時間労働の是正や36協定の締結・点検・見直し、年次有給休暇の100%取得など改正労働基準法等の定着を強化する。さらに、時間外労働の上限規制を含む改正労働基準法

トの実態把握と防止対策
本部が作成した対策マニュアルを参考に当局にカスタマーハラスメント対策の具体化を求める。実態を把握するため「職場における迷惑行為、悪質クレームに関するアンケート調査」を行う。府本部が作成したオリジナルウェットティッシュのQRコードから調査にご協力をお願いしたい。

スト批准成功のため必ず投票しよう

投票期間 1月30日～2月8日 府本部集約 2月14日(水)必着



【ストライキ批准投票とは】
批准には「最終的確認と確定的同意を与える」という意味がある。この批准投票は、「ストライキ権確立」のための投票で、中央闘争委員会に対する信任の意思を示すもので、ただちにストライキをするための投票ではない。
投票率や批准（賛同）率の高さが要求実現を望む組合員の強い「意志」を示すことにつながる。中央での交渉を有利に展開するためにも、組合員の圧倒的な信任でストライキ批准投票を成功させよう。
働き方や職場環境をより良くするため、組合員のみなさんの積極的な参加をお願いしたい。

公共サービスにもっと投資を!

チラシ用キャッチコピーを募集
「大賞」商品券5万円
「準大賞」商品券1万円
募集締切 2月9日(金)
※応募はQRコードから



双思交

以前、同時期に左手首骨折と右肩が五十肩になったという事態に見舞われた。五十肩は夜間痛みで眠れない程になってからの対処となったため、まずはプロの手を借りて筋肉をほぐすところから始めた。骨折は手術をした後、数カ月間リハビリを行うという何とも情けない状態が続いた。骨折も五十肩も、普段身体を動かさなくなることによる衰えが原因であることに気がついた。社会人となり、日々の生活で使う筋肉はどうしても限られてくる。意識して動かさないと使わない筋肉は固くなって動きが悪くなる。わかってはいたものの、どこか他人事と流していたが身を持って実感した。その後、最近流行っている手軽に身体を動かせる話題の「C●●●Z●●●」へ、「入会金、今なら無料」の言葉に釣られて入会した。しばらくは週一回を最低限の目標として通っていたが、風邪を引いて咳込む状態が続いたため通うことを控えていた。最近になってようやく症状も落ち着いてきたので、また頑張っ

全国の自治労組合員が活動

能登半島地震・被災地支援

派遣職員のメンタルケア対策も



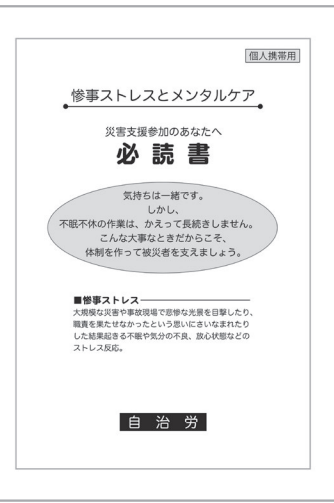
能登半島地震の対応に
あたり、全国から被災自
治体に応援職員が派遣さ
れ、多くの自治労組合員
が被災地の最前線で現場
力を発揮している。

1月14日・19日には、
三重県津市が石川県能登
半島市に災害支援隊の派
遣を行っている。現業職
員を中心に生活ごみの収
集及び運搬、給水車やバ
キューカーの手伝い、
避難所運営、支援物資の
仕分け、各部屋安否確認
などの活動を行った。

また、1月16日・20日
には都市清掃からの要請
を受け、大阪府が石川県
輪島市に災害支援隊の派
遣を行っている。現業職
員を中心に生活ごみの収
集及び運搬、給水車やバ
キューカーの手伝い、
避難所運営、支援物資の
仕分け、各部屋安否確認
などの活動を行った。

府内自治体でも応援職
員が派遣されているが、
派遣職員の勤務労働条
件、安全衛生の確保にむ
け、各単組等においては
労使協議・確認を行うよ
う取り組みをお
願いしたい。

また、被災自
治体および災害
対応救援に奮闘
されている組合
員の皆様につい
ては、通常業務
に震災対応が加
わり、長時間、
連続勤務などの
過重労働から、惨事ス
トレスとメンタルヘルス
のケアが必要となる。自治
労本部は、能登半島地震
の災害対応・救援にあた
る職員の健康管理・メン
タルヘルス対策として、
組合員にむけた必読書
「惨事ストレスとメンタ
ルケア 災害支援参加の
あなたへ」と「1000
時間後のあなたへ」を作
成した。支援活動に際し
ての心構えや現地でのリ
ラックスの方法、オンと
オフの切り替え方法など
具体的に記載されてい
る。各単組は派遣職員に
手渡しするなど活用をお
願いしたい。



能登半島地震被災者支援

「災害特別カンパ」にご協力を!

カンパ金額 任意 (組合員一人500円目標)

府本部 第1次集約...2月9日(金)
集約日 第2次集約...2月22日(木)

健康

睡眠の質を高め 健康を維持しよう

睡眠のメカニズムは

健康を維持するために

は睡眠が重要だ。まずは

睡眠のメカニズムについ

て、睡眠には浅い眠りの

レム睡眠と、深い眠りの

ノンレム睡眠がある。睡

眠時間におけるレム睡眠

の割合は20〜25%で、そ

れ以外はノンレム睡眠に

なる。

レム睡眠は、体は休息

状態だが、脳は活動して

いて覚醒している状態。

脳が起きているこの状態

の時に夢を見る。ノンレ

ム睡眠は体が起きてい

て、脳が眠っている状態

だ。ノンレム睡眠は4段

階あり1段階はウトウト

した状態。2段階はすや
すや眠っている状態。3
〜4段階は深く眠り簡単
には起きない状態だ。一
般的に1と2が浅い睡
眠。3と4が深い眠りと
言われている。

睡眠の質を 高めるには

睡眠の質を高めるため
の方法を紹介する。

①冷え性を改善しよう

冷え性のある人は体温

を上げて、血流を良くす

ることが睡眠の質を高め

ることに繋がる。特に

睡眠前の入浴は効果的。

入浴は寝る時間の90分

前に、38〜40度のお湯に

リラックスをしながらゆ

っくり浸かろう。入浴後

は深部体温が上昇する。

その後90分程をかけてゆ

っくり深部体温が下がっ

ていくので、その時に布
団に入ると入眠しやす
くなる。

入浴することで体温を

上げ、その後手足にある

毛細血管から熱を放散。

それによって、体の深部

体温を下げて、自然に睡

眠に入るようにしていこ

う。

②朝日で体内時計をリセ

ットしよう

「体内時計」とは、自

律神経の調整やホルモン

の分泌、臓器の動きなど

命と健康の維持に関わる

活動の1日の周期のリズ

ムを刻むシステムのこ

と。朝、目が覚めて夜に

なると眠くなるのは、体

内時計が1日のリズムを

調整しているため。

睡眠の質を上げるには

体内時計を規則正しく働

かせること。体内時計は

早朝に光を浴びると、夜



い睡眠に入る前に
起きること。そし
て夜の睡眠に影響
しない時間帯に寝
ることがポイント
になる。理想は12
時〜15時までの間
に、20分以内を目

安に仮眠するようにしよ

う。

④腸内環境を整えよう

脳と腸は互いに影響し

合う環境にある。腸内環

境が整うと、エネルギー

代謝や基礎代謝の改善、

体温の上昇、脂肪分解の

促進など体に良い影響が

ある。

乳酸菌をはじめ発酵食

品や食物繊維を多く含む

食べ物やききんと取って

腸内環境を整えると、睡

眠の質も上がりやすくな

る。

リラックスする音楽を
聞くと、脳波に影響して
入眠しやすくなる。脳波
とは脳が発生する電気信
号のこと。大脳の動き
や精神状況によって変化
する。

活動時の脳波はβ波と

いわれ、目覚めていると

きに通常出ている脳波の

こと。またリラックスし

て眠りにつくときはα波

に切り替わる。α波はリ

ラックス状態の時に出る

脳波になる。このときに

音楽で脳を落ち着かせリ

ラックスすると、スモー

ズに入眠できる。

⑥深呼吸でリラックスし

よう

深呼吸を行って副交感

神経を刺激することで、

リラックスした状態へと

導いていく。深くゆっく

り息を吐いて吸うことを

意識して呼吸を行い副交

応募資格／自治労の組合員
応募先／郵送および電子メールにて受け付け
ます。
〒102-8464 東京都千代田区六番町1
自治労総合企画総務局
報道担当「〇〇〇」コンクール係まで
2024oubo@jichiro.gr.jp
発表／機関紙「じちろう」紙上で順次発表の予
定。「文芸」「写真」「まんが」の各受賞作品は自治
労文芸第31号で紹介いたします。
応募上の注意／必ず「応募票」を作品に添付し
てください。

▼要項と応募票はこちら



2024年

8月31日土

締切 | 当日消印有効

作品
募集中!

自治労

自治労コンクール

あなたの思いを
カタチに

第30回 自治労文芸賞

テーマは自由です
※未発表(同人誌・機関紙を除く)の作品に限ります。

募集ジャンル

- ① 短編小説、ルポルタージュなどの部
- ② 詩歌の部
- ③ 子どもの部 (高校生以下)

賞と賞金 [入選] 10万円 ほか

第31回 写真コンクール

① 本格的カメラ写真部門 テーマ:『声』
カメラ専用機を用いた写真によるコンクールです。

② スマホ写真部門 テーマ:『はじまる』
スマートフォンやタブレット端末等の内蔵カメラで
撮影した写真によるコンクールです。

賞と賞金 [特選] 5万円 ほか

2024 まんが大笑

テーマ:『車』

賞と賞金
[大笑] 8万円 ほか



生成 AI を用いた作品は応募できません。