

生活情報センターだより



通信販売って クーリングオフできないの!?

【事例】インターネットで洋服を注文した。届いた洋服を見るとイメージと違うので返品を申し出たら、お客様の都合による返品は受け付けられないと断られた。購入したサイトで確認すると「ご利用案内」には不良品に限り返品できると書かれているが、通信販売にはクーリングオフの制度は適用されないのか。(40歳代・女性)

【アドバイス】通信販売とは、テレビ番組、カタログ、新聞、インターネット、雑誌の広告、ラジオなどを通じて商品を宣伝し、電話やFAX、インターネットなどで注文を受け付ける販売方法です。訪問販売や電話勧誘販売などとは

違い、不意打ち性はなく、広告などでじっくり検討した上で契約するのでクーリングオフの制度は適用されません。

通信販売の解約・返品は原則、販売会社が定める返品に関するルール(返品特約)に従うことになります。返品について特に条件などの記載がない場合は、商品到着後8日以内に返品の送料を負担すれば返品することができます。通信販売で商品を購入する際には、返品特約の有無、内容を事前に必ず確認しましょう。

気になることがあれば生活情報センターにご相談ください。
問合せ 生活情報センター(☎983-8400、FAX983-8401)

▶関西医科大学市民公開講座

日時 1月21日(土)午後2時～4時(受付は午後1時30分～)
場所 関西医科大学附属病院13階講堂(枚方市新町2-3-1)
講師 ①國枝 武伸さん(神経内科講師)、②奥川 学さん(精神神経科准教授)

内容 ①「脳梗塞治療の最前線～なったらどうする?ならないためにどうする?～」、②「認知症の診療について」
定員 先着150人
※参加無料。申込不要。直接会場へ。
問合せ 関西医科大学附属病院管理課(☎072-804-2980、FAX072-804-0131)

ごみ出しのポイント

プラスチック製容器包装の収集

プラスチック製容器包装と燃やさないごみは、隔週(交互)収集です。家庭ごみ分別・収集日カレンダーを必ず確認し、お出しください。なお、対象となるのは、プラスチックの容器、包装および梱包材です。硬質プラスチックやプラスチックでできた製品は、燃やさないごみですので注意してください。

※カレンダーをお持ちでない人は、環境業務課、各公民館または市ホームページからも入手いただけます。

汚れの取れないプラスチック製容器包装は燃やすごみへ

汚れていたり、においの取れない状態のプラスチック製容器包装は、リサイクルできないため、処理場で燃やすごみに再分別されます。プラマークがついていても、汚れの落ちないものについては、燃やすごみにお出しください。



問合せ 環境業務課

知って得する!! 今日から役立つ!!

健康豆知識

冬の運動について

寒さで家に閉じこもりがちになる季節こそ、定期的に体を動かして健康を維持することが大切です。冬は体温を維持するためにエネルギー消費量が自然に上がりやすく、運動に適した季節ですが、運動する時の注意点を守って、病気やケガなく、健康に過ごしましょう。

運動する時の注意点!

①きっちり防寒

急に寒い場所に出ると、血管を流れる血液から多くの熱が放散されることを防ぐために、腕や足の血管が収縮し、血圧が上がります。脳出血や心筋梗塞などにつながる恐れもあるので、室内と外気の極端な温度差をなくすなどの防寒対策をしましょう。生地が薄いものを重ね着しておく、運動量にあわせて着脱ができ、温度調整もしやすく理想的です。

②入念なウォーミングアップ

寒いと筋肉は固くなり、伸縮する力が弱まります。また、ひざや肩などの関節も可動域が減少し、動きが悪くなっています。急に運動すると捻挫や肉離れなど、けがのリスクが高まりますので、運動前は他の季節に運動する時以上に時間をかけて入念にストレッチなどを行い、筋肉や関節を柔らかくすることを意識しましょう。室内と外気の温度差が激しい日は、準備体操を室内で行ってから外に出るのもおすすめです。

③水分補給

冬は空気が乾燥しているので、知らず知らずのうちに肌から水分が蒸発していきます。喉が渇いていないと感じる時でも、運動の前後に水分を補給することが大切です。

問合せ 健康推進課

生活

▶し尿収集日程のお知らせ

問合せ 城南衛管 ☎631-5171 FAX631-6011

1月10日(火)、1月30日(月)	科手
1月11日(水)、1月31日(火)	橋本、高坊、大谷、長町、樋ノ口、川口高原
1月12日(木)	八幡木津川以北、森垣内、名残、川口(高原を除く)、双栗、戸津(国道1号線以西)、下奈良(国道1号線以西)、二階堂、土井
1月13日(金)	山柴、千束、垣内山、吉野垣内、吉野、柴座、旦所、山路、森、御馬所、菖蒲池、山本、今田、園内、西島、三本橋、馬場、三ノ甲、沓田、五反田、平田、長田、石不動、軸、岸本、東林、高畑、神原、舞台、吉原、渡ル瀬、式部谷、中ノ山、盛戸、源氏垣外、平谷、柿木垣内、小松、城ノ内、河原崎、枚方バイパス沿線
1月14日(土)	清水井、松原、広門、植松、女郎花、三反長、隅田口、山下、大芝、男山指月、男山吉井、男山松里、久保田、山田、一ノ坪、砂田、安居塚、福祿谷、月夜田、南山、美濃山
1月16日(月)	内里、戸津(国道1号線以東)、下奈良(国道1号線以東)
1月17日(火)	上奈良、野尻、岩田、里上津屋、浜上津屋

▶不用品情報

▼ゆずります
薬物▼14インチ自転車(無料)▼16インチ自転車(無料)▼ガス・石油▼ガスヒーター(無料)▼電気▼スタンドライト(無料)▼家具▼二人掛けソファ(無料)▼その他▼押絵用額3個(無料)
△ゆずってください
薬物△婦人用自転車電気△ポータブルシン△洗濯機△電子オルガンまたはキーボード
問合せ 生活情報センター(☎983-8400、FAX983-8401)

▶大型ごみの持ち込み

1日5点まで(すべて有料)

【祝日】1月9日(月・祝)午前9時～正午
※戸別収集は取り扱っていません。
【平日】月曜日～金曜日、午前8時30分～午後4時30分
※戸別収集は要予約。
場所 市役所別館環境業務課
問合せ 環境業務課(☎983-5340)

▶食用廃油の回収日程表

問合せ 環境業務課

11日(水)	上奈良・下奈良・上区・中区・内里・三区公会堂、石清水ビューハイツ、双栗・五区集会所、川口天満宮前、市役所庁舎東側、八幡人権・交流センター、八幡御馬所、南山小西側、柿ヶ谷集会所、福祿谷114・166番地
13日(金)	長町北・樋ノ口集会所、長町児童公園、長町11番地、橋本公民館、橋本栗ヶ谷26番地、ひつじ・やぎ公園、足立寺史跡公園

※回収日の午前8時までに出示してください。
※食用廃油用回収箱を各箇所に設置していますので、食用油の元の容器またはペットボトルに入れて出示してください。

図書館コーナー

図書館へのお問い合わせは
◆八幡市民図書館(☎982-7322)
◆男山市民図書館(☎982-4123)

▶1月の図書館休館日

八幡市民図書館
1日(日・祝)～4日(水)、6日(金)、9日(月・祝)、13日(金)、20日(金)、26日(木)、27日(金)

男山市民図書館
空調設備改修工事のため、2月28日(火)まで(予定)。ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。なお、引き続き返却ポストはご利用いただけます。
※休館期間中、「旧八幡第4小学校」へ、毎週月曜日・木曜日(祝日を除く)に自動車文庫の臨時巡回を行います。月曜日午前10時30分～11時30分、木曜日午後3時～4時。
1月の臨時巡回日 5日(木)、12日(木)、16日(月)、19日(木)、23日(月)、30日(月)※図書館ホームページでもご覧いただけます。

NEW BOOK 新着図書紹介

【児童図書】〈ものがたり〉『バクのパンパン、町にきた一ふたりはなかよし マンゴーとパンパン』
ポリー・フェイバー/作
クララ・ヴリアミー/絵
松波佐知子/訳
勉強も運動もなんでもできる女の子、マンガ・ナンデモデキル。町にやってきたバクのパンパン。仲良くなったふたりは、いっしょにくらすことに!?さあ、どんなさわぎがおこるかな? 小学中学年から。



▶自動車文庫の巡回日程

・午後1時に大雨注意報・警報発令時は運休。なお、注意報発令時は、天候により巡回する場合もあります。

30分間停車します	
1月10日(火)、1月31日(火)	
内里(有都福祉交流センター)	14:00～
上津屋里垣内(四季彩館)	14:40～
八幡長町・北(小沢氏宅前)	15:30～
橋本栗ヶ谷(メロディハイム前)	16:20～
1月11日(水)	
男山石城(地域包括ケア複合施設YMBT)	13:20～
岩田岩ノ前(石田神社御旅所)	14:10～
橋本意足(あらかし公園)	15:00～
西山足立(橋本児童センター)	15:40～
橋本西山本(橋本橋東側)	16:20～
1月17日(火)	
南ヶ丘保育園	14:10～
美濃山御幸(みゆき南公園)	14:50～
ファインガーデンスクエア(西玄閣)	15:30～
男山笹谷(D19棟南側)	16:20～
1月18日(水)	
橋本塩釜(島岡歯科医院前)	13:40～
南ヶ丘児童センター	14:20～
八幡山田(しのめ公園)	15:00～
美濃山幸水(幸水集会所)	15:40～
子ども・子育て支援センター	16:20～
1月24日(火)	
岩田松原(魚清前)	13:10～
ケアハウスポポロ21	14:00～
八幡長町・南(児童遊園)	14:50～
八幡樋ノ口(今井氏宅前)	15:30～
1月25日(水)	
有都交流センター	14:10～
川口(まつむし児童公園)	14:50～
有都小学校	15:30～
美濃山小学校	16:20～

国民年金からのお知らせ

過去5年以内の未納分を納付できます

納付期限から2年を過ぎると保険料を納付することができませんでしたが、平成27年10月から30年9月までの3年間に限り、過去5年以内の保険料を納めることができます。

後納制度を利用いただくことで、将来の年金額を増やしたり、納付期間が不足して年金を受給できなかった人が年金受給資格を得られる場合があります。

めの納付をお勧めします。後納制度を利用するには事前に年金事務所へ申し込みが必要です。

付加保険料を納付しませんか

月額保険料16,260円に加えて月額400円の付加保険料を納めると、老齢基礎年金とあわせて付加年金を受け取れます。

①納付申し込み 付加保険料を納めるには申し込みが必要です。対象は、第1号被保険者または任意加入被保険者。

第3号被保険者や国民年金基金に加入している人は納付できません。

②付加年金額 年額「付加保険料を納付した月数×200円」(例:40年間納付した人は年額96,000円)です。

国民年金保険料をお得に納める方法について

国民年金保険料の納付には、一定期間分をまとめて前払いすると保険料が割引される「前納制度」があります。

口座振替を利用すると、保険料が自動的に引き落とされるので金融機関などに行く手間や、納め忘れもなくとても便利です。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関または年金事務所へお申し込みください。

問合せ 市民課年金係・京都南年金事務所国民年金課(☎643-2547)

困ったときはご相談ください

市役所代表番号 ☎983-1111、FAX982-7988から各課にお問い合わせください。

◆弁護士相談

市民協働推進課

【電話予約制、先着8人】 相続・離婚・金銭問題・借地・借家・近隣トラブル・交通事故等の法律相談に弁護士が応じます。

Table with 3 columns: 相談日, 場所, 予約開始日. Rows include dates like 1月17日(火) and locations like 文化センター.

※予約は、午前9時から電話で生活情報センター(☎983-8400)へ。利用される人は前回の利用から少なくとも2カ月の間隔を空けてください。

◆司法書士相談

市民協働推進課

【電話予約制、先着5人】 土地建物、登記、契約、相続、消費者金融問題等の法律相談に応じます。

◆行政相談

市民協働推進課

国や府、市などの行政に関する苦情や意見・要望を受け付けます。時間は午後1時30分～4時です。

◆母子父子家庭相談

子育て支援課

母子・父子家庭の皆さんの相談を受け付け、悩みごとを解決する情報を提供します。

◆家庭児童相談室

子育て支援課

子どものことで心配なことがあれば一緒に考え、助言をします。月曜～金曜日(祝日除く)午前8時30分～午後5時、子育て支援課

◆児童虐待の通告について

子育て支援課

月曜～金曜日 午前8時30分～午後5時(緊急時は土日祝日、夜間の対応をします) ※府宇治児童相談所京田辺支所(☎0774-68-5520)でも対応します。

◆女性相談

人権啓発課

恋人や親しいパートナーからの暴力、ストーカー、セクハラなどの女性問題について相談に応じます。

【女性専門相談】(要予約) ▶1月12日(木)▶26日(木)午後1時30分～4時30分、詳しくは同センター(☎983-1784)へ。

【常設相談】月曜～金曜日(祝日、年末年始除く)午前10時～午後5時

◆人権相談

人権啓発課

人権に関わる相談やいろいろな悩みに人権擁護委員が応じます。ひとりで悩まず、ご相談ください。

◆消費生活相談

生活情報センター

消費生活全般に関わる相談に、公的資格を持つ専門相談員が応じます。月曜～金曜日(祝日除く)午前9時～正午・午後1時～4時30分、生活情報センター(☎983-8400)

◆京都ジョブパーク個別就職相談会

◆宇治サポステ若者個別就労相談

商工観光課

専門相談員が求職者等の就職を支援します。時間は午前10時～午後2時。京都ジョブパーク(☎682-8915)、宇治サポステ(☎0774-28-5223)▶1月19日(木)市役所1階相談室(北玄閣西側)

◆年金相談

市民課

【電話予約制】 待ち時間を短縮するため予約制になっています。年金相談を希望される人は下記に予約してください。

▶1月27日(金)午前10時～午後4時、文化センター3階第1講習室 予約先 京都南年金事務所お客様相談室(☎643-2620)

◆くらしと仕事の相談

生活支援課

専門の相談員が経済的に困りの人の生活や仕事などに関する相談に応じ、解決に向けて支援します。

◆ふれあい福祉相談

ふれあい福祉センター

福祉に関する相談に応じます。まずは、お電話ください。ふれあい福祉センター(☎983-2000)

【常設相談】月曜～金曜日 午前9時～午後4時 社会福祉協議会(時間外の夜間・休日はセンターが委託する機関への転送電話で受け付けます)

【出張相談】火曜～木曜日(祝日除く)午後1時30分～午後3時30分、八寿園

◆介護相談

高齢介護課

高齢者の介護やひとり暮らし高齢者の生活不安に関する相談と情報を提供します。

地域包括支援センター(月曜～土曜日(祝日除く)午前9時～午後5時) やまばと(☎982-8000)、梨の里(☎982-0125)、美杉会(☎971-3576)、有智の郷(☎972-1000)

※次の在宅介護支援センター(日時は地域包括支援センターと同じ)や高齢介護課(月曜～金曜日(祝日除く)午前8時30分～午後5時15分)でも相談できます。

短 信

▶がん個別相談会

保健師または看護師が、がんに関わる様々な相談をお受けする出張個別相談会です。※要予約。相談無料。日時 1月10日(火)、2月14日(火)各日とも、午後1時～3時30分 場所 山城北保健所(宇治市宇治若森7-6) 申込み・問合せ 通常相談もおこなっていますので、詳しくは京都府がん総合相談支援センター(☎0120-078-394)へ

▶パソコン教室

日時 毎週月曜～土曜日 ◆午前コース(午前9時30分～正午) ◆午後コース(午後1時30分～4時) ※上記の曜日以外も相談可。 場所 シルバー人材センター 内容 ①用途に応じてイラストを②表計算入門③画像処理④動画や音楽メールの作成⑤発表会資料作成⑥自治会・サークルの文書、会計簿、ちらし作成、その他レベルに応じた指導 受講料 1回2,400円(テキスト代300円別途要) 問合せ シルバー人材センター(☎983-0822、FAX982-0721)

▶市民課の地域窓口

住民票写し等の証明書発行業務を行っています。

Table with 2 columns: 場所, 取扱日時. Rows include 男山窓口, 橋本窓口, 美濃山窓口, 東部窓口.

※マイナンバーカードをお持ちの方はコンビニエンスストア等でも各種証明書を取得することができます。 問合せ 市民課

◀寄附▶

11月30日、12月8日、匿名希望者2人から、「ふるさと応援寄附金」として各100,000円。12月1日、「福祉に役立ててください」と、市老人クラブ連合会さまから981,344円を寄附いただきました。ありがとうございました。