

生活情報センターだより



健康食品で体調不良？ 医師などに相談しましょう

【事例】健康食品を購入し、数日食べたところ激しい腹痛と下痢を繰り返した。かかりつけ医に相談すると健康食品が原因ではないかと言われ、食べるのをやめると腹痛も下痢もおさまった。販売店は「下痢を起こすような材料は入っていない。悪いものが身体から出て行っただけ」と言う。(70歳代)

【アドバイス】健康の維持・増進の基本は、「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です。健康食品を摂る選択をする前に、今の自分にとって本当に必要かよく考えましょう。そして、健康食品を複数利用したり、医薬品的な効果を期待して利用したりしないようにしましょう。自己判断での医薬品との併用は避け、不

調を感じたら必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

一般的に「好転反応」と呼ばれるような、体調が良くなる過程で不調の症状が出たり、体調が悪くなったりする現象は、科学的に存在しません。体調が悪くなるのはその健康食品が身体にあっていない証拠です。体調に異変を感じたらすぐに使用を中止しましょう。

健康食品についての安全性・有効性情報は、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所のウェブサイト詳しく掲載されています。気になる素材があれば調べてみましょう。

*

生活情報センター (☎983-8400、FAX983-8401)

▶剪定枝チップ化物無料配布

①個人等小口利用者向け

配布日時 3月4日(月)～8日(金) 午前9時～午後4時(正午～午後1時は除く) ※事前申し込み不要。
持ち物 袋や容器、スコップ
配布場所 旧奥山リユースセンター(城陽市寺田奥山1-61)

②農家等大口利用者向け

配布日時 3月11日(月)～15日(金) 午前9時～午後4時(正午～午後1時は除く)
配布場所 旧奥山リユースセンター
定数 各日、先着40台
※引取時は軽～4t車のダンプまたはトラックで、飛散防止用シートなどを用意してお越しく下さい。

②のみ、2月28日(水)～3月1日(金)、各日午前9時～午後4時の期間に電話でクリーン21長谷山(☎0774-52-3581)へ
生活情報センター(☎631-0835)

▶ソフトテニス教室

日時 2月2日～3月29日の毎週金曜日、午後1時～4時※2月23日(金・祝)は休み。

場所 さつき近隣公園

参加費 1回500円

その他 初心者、経験者、年齢、性別を問いません。運動のできる服装でお越しく下さい

参加日 参加日前日までに京都クレッシェンドクラブ=大杉(☎090-4276-8451) または中川(☎090-3946-2267) へ

18日に「ヨシ原焼き」

灰が舞う可能性 洗濯物など注意を

高槻市道鶴町・上牧町付近の淀川河川敷に広がるヨシの群生地でヨシ原焼きが行われます。風向きによって、灰が舞い落ちる可能性がありますので、洗濯物などにご注意ください。

日時 2月18日(日) 午前9時～正午(悪天候時は延期。詳細はお問い合わせください)

生活情報センター(☎072-674-7402)

<寄附・寄贈>

令和5年11月2日、アキタ株式会社さまから、交通安全対策に役立ててほしいと、10,000円。令和5年11月17日、株式会社アール代表取締役 川上大輔さまから、教育環境の整備充実に役立ててほしいと、図書室いす12脚、テーブル6台。

「ふるさと応援寄附金」 令和5年12月6日、齋藤剛さまから、10,000円。令和5年12月9日、北川智規さまから、10,000円。令和5年12月23日、牟田良寛さまから、10,000円。令和5年12月31日、FIGUENICK VINCENT ANTHONYさまから、10,000円。令和5年12月中、匿名希望者8人から、計85,000円。

市に<寄附・寄贈>をいただきまして、ありがとうございます。

生活

▶し尿収集日程のお知らせ

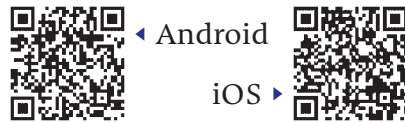
生活情報センター(☎631-5171 FAX631-6011)

2月の収集日 収集地域

2月1日(木)、26日(月) 野尻、岩田、上津屋
2月6日(火)、29日(木) 八幡(林ノ元、池ノ首、カイトリ、焼木、在応寺、長町、科手)
2月9日(金)、3月5日(火) 橋本、八幡(高坊、平ノ山、大谷)
2月14日(水)、3月7日(木) 八幡(森垣内、名残、双栗)、川口(高原を含む)、下奈良、上奈良
2月16日(金)、3月11日(月) 八幡(今田、園内、三本橋、馬場、三ノ甲、長田、石不動、軸、岸本、東林、柿木垣内、小松、河原崎、清水井、広門、植松、三反長、隅田口、山下、久保田、月夜田、土井、吉野、山路、源氏垣外、平谷)
2月19日(月)、3月12日(火) 内里(荒場、河原、女谷、西山川、砂島除く)
2月21日(水)、3月14日(木) 内里(荒場、河原、女谷、西山川、砂島)、戸津、美濃山、八幡(山田、一ノ坪、福祿谷、南山、水珀)

▶八幡市ごみ分別アプリ

ごみ出しの曜日や分別、ごみの出し方についてのQ&Aなどが見られる便利なアプリです。下記QRコードからダウンロードできます。



生活情報センター(☎983-5340)

▶大型ごみの持ち込み

1日5点まで(すべて有料)

【祝日】 2月12日(月・振)、23日(金・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 市役所東側別館環境事務所
生活情報センター(☎983-5340)

▶食用廃油の回収日程表

生活情報センター(☎983-5340)

14日(水) 上奈良・下奈良・上区・中区・内里・三区公会堂、石清水ビューハイブ、双栗・五区集会所、川口天満宮前、市役所旧庁舎東側、八幡人権・交流センター、八幡御馬所20番地、南山小西側、柿ヶ谷集会所、福祿谷114番地、福祿谷公園
16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。

※回収場所が分からない人はお問い合わせください。

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)

▶2月の図書館休館日

八幡市民図書館
2日(金)、9日(金)、12日(月・振)、16日(金)、23日(金・祝)、29日(木)
男山市民図書館
5日(月)、13日(火)、19日(月)、23日(金・祝)、26日(月)、29日(木)

NEW BOOK 新着図書紹介 ▶

【児童図書】科学の本

『ニュースとマンガで宇宙と天文』
鈴木 喜生 / 著
朝日新聞出版



太陽系や、天体観測、最新の宇宙ニュースや宇宙開発もよくわかります。小学校高学年から。

【成人図書】
思い出の屑籠 佐藤 愛子
深夜カフェ・ポラリス 秋川 滝美
トヨタミの世襲(小説・巨大自動車企業 3) 梶山 三郎
月ぞ流るる 澤田 瞳子
鷹の惑い 堂場 瞬一
星を編む 凧良 ゆう
スピノザの診察室 夏川 草介

▶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があります。

30分間停車します	
2月6日(火)、27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～
2月7日(水)、28日(水)	
下奈良今里(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～
2月13日(火)	
内里(有智郷市民公園)	14:00～
上津屋里垣内(四季彩館)	14:40～
八幡長町・北(7組ロータリー)	15:30～
橋本栗ヶ谷(メロディハイム希望ヶ丘前)	16:20～
2月14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～
橋本あらかし公園(西入口)	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～
2月20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(ウエストエントランス)	15:30～
男山笹谷(D19棟南側)	16:30～
2月21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(すくすくの杜)	16:20～

■八幡市SNS公式アカウントのお知らせ

市SNS公式アカウントでは、市政情報や季節ごとの市の魅力などさまざまな情報を発信しています。

発信内容は、各QRコードからご覧ください。ぜひフォローや友だち登録をお願いします。



YouTube チャンネル名
八幡市公式チャンネル



X(旧Twitter) アカウント名
八幡市 / Yawata city, Kyoto



LINE アカウント名
八幡市



Instagram アカウント名
京都府八幡市



生活情報センター(☎983-1087)

困ったときは ご相談ください

※日時や会場が変更される場合があります。詳細は担当課へお問い合わせください。

弁護士相談

【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。時間はいずれも午後1時15分～4時です。1人20分。

相談日	場所	予約開始日
2月6日(火)	文化センター2階会議室1	1月30日(火)～
2月13日(火)	文化センター2階会議室1	2月6日(火)～
2月20日(火)	生活情報センター	2月13日(火)～
3月5日(火)	文化センター2階会議室1	2月27日(火)～

※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

【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。時間は午後1時30分～4時です(相談時間は1人30分)。

▶2月22日(木)生活情報センター※予約は15日(木)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。

行政書士相談

一般相続、遺言、官公署への許認可、各種契約書等の書類作成や成年後見制度に関する相談に行政書士が応じます。時間は午後1時30分～4時です。お問い合わせは市民協働推進課(☎983-5749)へ。※予約不要。

▶2月1日(木)文化センター2階会議室1

行政相談

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。お問い合わせは市民協働推進課(☎983-5749)へ。※予約不要。

▶2月16日(金)文化センター2階会議室1

ふれあい福祉相談

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(☎・FAX983-2000)

【常設相談】月曜～金曜日 午前9時～午後5時 社会福祉協議会(時間外の夜間・休日は留守番電話またはFAXで受け付けます)

【出張相談】火曜、木曜、金曜日(祝日除く)午前10時～正午、八寿園

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます

国民年金保険料(その年の1月1日～12月31日に納付した分)は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。社会保険料控除を受けるには、納付したことを証明する書類の添付が必要です。

「社会保険料(国民年金保険料)

公的年金等の源泉徴収票が送付されます

日本年金機構から、令和5年1月～令和5年12月に「老齢年金」を受け取られている全員に令和6

閏京都南年金事務所国民年金課(☎644-1165)、国保医療課国保年金係(☎983-2594)

国民年金からのお知らせ

控除証明書」は、①令和5年1月1日～令和5年10月2日に国民年金保険料を納付した人には令和5年11月上旬、②令和5年10月3日～令和5年12月31日に初めて国民年金保険料を納付した人には、令和6年2月上旬に日本年金機構本部から送付されます。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、納付された本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付して申

年1月中旬～下旬にかけて源泉徴収票が送付されます。

源泉徴収票は、税務署で年金以外に給与収入があり確定申告するときや、源泉徴収の還付を受けられるときに必要です。

もし、源泉徴収票を紛失された場合は、右記へお申し出ください。

告してください。

もし、控除証明書を紛失された場合は、下記の専用ダイヤルへお申し出ください。

ねんきん加入者ダイヤル
☎0570-003-004(ナビダイヤル)

※一般の固定電話の場合、市内通話料金でご利用いただけます(携帯電話等の場合は、通常の通話料金がかかります)。

※電話番号が050から始まる人は、☎03-6630-2525にお電話ください。

なお、「障害年金」や「遺族年金」については非課税のため、源泉徴収票の送付はありません。

ねんきんダイヤル
☎0570-05-1165(ナビダイヤル)

※電話番号が050から始まる人は、☎03-6700-1165にお電話ください。

人権相談

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。時間は午後1時～4時です。

▶2月19日(月)▶26日(月)八幡人権・交流センター(人権政策課)

▶20日(火)生涯学習センター※電話相談も受け付けます。(☎981-3127)

女性相談

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。場所は八幡人権・交流センター(人権政策課)です。

【専門相談】(要予約、先着3人)

▶2月8日(木)▶22日(木)午後1時30分～4時30分、詳しくは同センター(☎983-1784)へ

【一般相談】月曜～金曜日(祝日、年末年始除く)午前10時～正午・午後1時～5時※受け付けは当日の午後4時まで。

くらしと仕事の相談

経済的に困りの人やご家族からの生活、仕事などの相談に専門の相談員が応じます。月曜～金曜日(祝日除く)午前8時30分～午後5時15分、生活支援課(☎983-1138)

京都ジョブパーク個別就職相談 サポステ京都南個別就労面談

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3時。※事前予約制です。予約は商工観光課(☎983-2853)まで。

▶2月15日(木)市役所4階会議室4-3、4-4

ひきこもり相談窓口

ひきこもりで悩んでおられる人やご家族からの相談に応じ、必要とする支援を紹介します。専門の支援員がご自宅などに訪問することもできます。月曜～金曜日(祝日除く)午前8時30分～午後5時15分、生活支援課(☎983-1138)

児童虐待の通告について

月曜～金曜日 午前8時30分～午後5時15分、家庭支援課(☎983-3148)

※府宇治児童相談所京田辺支所(☎0774-68-5520)でも対応します。

※土日祝日、夜間の緊急時は児童相談所虐待対応ダイヤル(☎189)へ。

家庭児童相談室

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15分、家庭支援課(☎983-3148)

母子父子家庭相談

母子・父子家庭の相談に応じます。月曜～金曜日(祝日除く)

午前9時～正午・午後1時～5時、家庭支援課(☎983-1112)

障がい者(児)相談

障がいのある人やその家族からの相談に応じます。時間は午後1時30分～3時30分。お問い合わせは障がい福祉課(☎983-2129)へ。

▶2月6日(火)市役所2階会議室2-3。対象は知的・聴覚障がい者

介護相談

高齢者の介護やひとり暮らし高齢者の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)

※在宅介護支援センター京都八勝館(☎982-3883)、京都ひまわり園(☎983-8111)でも相談できます(日時は地域包括支援センターと同じ)。※問い合わせ先が分からない場合は高齢介護課(☎983-5471)へ。

消費生活相談

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)

短 信

▶さくらであい館イベント

①おはよーが

ナチュラルヨガ教室がリニューアル。ヨガを通じて、体と心を元気に目覚めさせましょう。

日 時 2月18日(日)午前9時30分～10時30分

場 所 さくらであい館、淀川河川公園背割堤地区

定 員 20人(先着順)

参加費 1,100円

☎ 淀川河川公園 ホーム ページ (https://www.yodogawa-park.jp/) で申し込み

②Nゲージ鉄道模型公開運転会

日 時 ①2月23日(金・祝)午後1時～4時、②24日(土)午前10時～午後5時、③25日(日)午前10時～午後1時※入場無料。

場 所 さくらであい館
☎ 淀川河川公園守口サービスセンター (☎06-6994-0006)

▶第5回 京都府耳のことフェスタ

日 時 3月10日(日)午前11時～午後3時※参加費無料。事前申し込み不要。

場 所 南丹市役所八木支所内南丹市八木市民センター「iスタやぎ」(南丹市八木町八木東久保29番地1)

対 象 聞こえにくい人とその家族、医療機関や福祉関係者など
内 容 若月 大輔さん(筑波技術大学産業技術学部教授)による講演「ろう・難聴者の情報保障を考える～ICT活用のあゆみと今後の展望～」、日常生活に役立つ機器の体験・登録ブースや情報・グッズの展示、手話ブース、抽選企画等

その他 手話通訳、要約筆記、ヒアリンググループがあります
☎ 京都府聴覚言語障害センター(〒610-0121 城陽市寺田林ノ口11番64 ☎0774-30-9000、FAX0774-55-7708)へ