

生活情報センターだより

整体院などの回数券・サブスク契約は慎重に！

【事例1】 ネット検索で腰痛専門の整体院をみつけて初回2,980円の施術を受けた。2回目からは1回6,980円で、院長から「よくなるには時間がかかる」と言われ、18回で108,000円の回数券を勧められて購入した。しかし、施術のたびに腰痛がひどくなり、未利用分を返金してほしいと頼んだが、できないと言われた。初めにそんな説明や書面は受けていない。(70歳代・女性)

【事例2】 1カ月12,000円・3カ月縛りの整体院に入会したが、効果がなく、1カ月で行くのをやめた。4カ月目も料金が銀行引き落としされ、問い合わせると、退会手続きをしていないからだと言われた。入会時に書面を渡して説明したと言われたが覚えていない。(50歳代・女性)

【アドバイス】 前払いで購入する

回数券は、資金決済法で規制されており、原則として払い戻しができません。条件により、払い戻しが認められる場合もありますが、実際に払い戻しに応じてもらえるかどうかは事業者を確認する必要があります。払い戻しを断られた場合でも、購入時に説明されていない、サービスに問題があるなどの場合や、引越しや転勤で使えなくなる事情があれば事業者と話し合ってみましょう。1カ月いくらの定額払い（サブスクリプション＝サブスク）の場合は、施術を受けなくても支払いが続くことになります。申し込む前に、やめるときの手続きを確認しましょう。また、施術を受けて不調になった場合は医療機関で受診しましょう。困ったときは生活情報センターにご相談ください。



生活情報センター

受付：平日午前9時～正午、午後1時～4時30分  
☎：983-8400 F A X：983-8401

親の将来をみんなで考える会

皆さんの心配ごとや疑問を市内の介護のプロたちがわかりやすく教えます。

日 時 1月17日(土) 午前10時～正午

場 所 介護老人保健施設梨の里 大会議室

対 象 市内在住の人  
参加費 無料

☎1月16日(金)までに、右記二次元コードから



☎地域包括支援センター 梨の里 (☎982-0125)

「住み慣れた家で受ける医療」講演会

日 時 1月17日(土) 午前10時～正午

場 所 福祉会館3階 活動室・4

対 象 ろうあ協会会員を含む市民  
定 員 30人  
講 師 道家 千英さん(ライフ・サポート樹代表)

参加費 無料

☎・☎1月14日(水)までに、右記の申込フォームまたは紙申込、



社会福祉協議会(☎983-4450、F A X983-5798)へ

京都マラソン2026 自動車使用自粛のお願い

2月15日(日) 午前8時55分から午後3時まで、京都市内で京都マラソン2026が開催されます。



大会当日は京都市内の各地で長時間交通規制が行われるため、大規模な渋滞が予想されます。

緊急車両・路線バスの運行確保や交通渋滞の発生を防ぐため、自動車の使用をお控えください。

※自転車、歩行者のコース横断も制限されます。路線バスの経路変更などにもご注意ください。

☎京都市文化市民局市民スポーツ振興室(☎222-3138、F A X213-3367)

\* \* \*

<寄附・寄贈>

ふるさと応援寄附金として、11月中に206人から計3,761,000円。11月7日、株式会社サーチライトさまからマーム(三輪車)10台、平均台2セット。11月17日、京都やわたライオンズクラブさまからチューリップ球根280個。企業版ふるさと納税として、11月28日に、株式会社ウォーターエージェンシーさまから1,000,000円。

市に<寄附>をいただきました。ありがとうございます。

生 活

し尿収集日程のお知らせ

☎城南衛生管理組合 ☎631-5171  
F A X631-0885

1月の収集日 収集地域

1月5日(月)、26日(月)

八幡(林ノ元、池ノ首、カイトリ、焼木、在応寺、長町、科手)

1月8日(木)、29日(木)

橋本、八幡(高坊、平ノ山、大谷)

1月12日(月・祝)

八幡(森垣内、名残、双栗)、川口(高原を含む)、下奈良、上奈良

1月14日(水)

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)

1月15日(木)

内里(荒場、河原、女谷、西山川、砂畠除く)

1月19日(月)

内里(荒場、河原、女谷、西山川、砂畠)、戸津、美濃山、八幡(山田、一ノ坪、福祿谷、南山、水珀)

1月21日(水)

野尻、岩田、上津屋

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等が見られる便利なアプリです。下記二次元コードからダウンロードできます。



Android



iOS

☎環境業務課 (☎983-5340)

大型ごみの持ち込み

1日5点まで(すべて有料)

【祝日】1月12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 市役所東側別館環境事務所  
☎環境業務課 (☎983-5340)

食用廃油の回収日程表

☎環境業務課 (☎983-5340)

14日(水)

上奈良・下奈良・上区・中区・内里・三区公会堂、石清水ビューハイツ・双栗・五区集会所、川口天満宮前、市役所旧庁舎北側、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、八幡福祿谷114番地、福祿谷公園

16日(金)

長町北・樋ノ口集会所、長町遊園、八幡長町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)

1月の図書館休館日

八幡市民図書館

12月29日(月)～1月4日(日)、12日(月・祝)、16日(金)、23日(金)、29日(木)、30日(金)

男山市民図書館

12月28日(日)～1月5日(月)、13日(火)、19日(月) 26日(月)、29日(木)

1月からおはなし会の時間が変わります

図書館のおはなし会

おはなし会の部屋で図書館司書が子どもたちに絵本の読み聞かせや手遊び等をします。※事前申込不要。

対 象 4歳～小学生

日時および場所

●八幡市民図書館=1月10日、17日、24日、31日の各土曜日。午前11時～11時30分

●男山市民図書館=1月10日、17日の第2・第3土曜日。午前11時～11時30分

図書館システム停止について

1月29日(木)は、図書館システムメンテナンスのため、終日システムが停止いたします。本の検索、予約、延長等全ての手続きがご利用できません。

自動車文庫の巡回日程

午前11時に気象警報発令時はすべて運休。なお、注意警報発令時は、天候により巡回しない場合もあります。

30分間停車します

1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～

1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～

1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～

1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～

1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～

1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～



## 困ったときは ご相談ください

### 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
1月13日 (火)	文化センター 2階会議室1	1月6日 (火)～
1月20日 (火)	文化センター 2階会議室1	1月13日 (火)～
1月27日 (火)	生活情報センター	1月20日 (火)～
2月3日 (火)	文化センター 2階会議室1	1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）。

▶1月22日（木）文化センター2階会議室1※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。  
▶1月8日（木）文化センター2階会議室1

### 行政相談

国や府、市等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。

▶1月16日（金）文化センター2階会議室1

### 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等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）

### 創業相談

創業に興味がある人、創業を考えている人の相談に対応します。

【常設相談】月曜～金曜日（祝日を除く）午前9時～午後5時  
☎商工観光課（☎983-2853）

### 免除制度について

保険料を納めることが経済的に困難な場合、申請によって保険料の納付を免除される制度があります。この制度を利用すると、保険料を納めなくても、免除された期間は、年金の受給資格期間に算入されます。

通常の免除申請は、申請者本人・配偶者・世帯主の所得が基準の範囲内である必要がありますが、当年度または前年度に退職（失業）し

### 国民年金からのお知らせ

た人は、退職した人の所得を除外して審査する特例免除制度を利用することができます。この制度は、退職（失業）した前月から翌々年6月までの期間に限り利用できます。

### 免除された保険料は 追納できます

免除制度を利用した場合、将来受け取る年金額は少なくなります。ただし、免除された期間から10年以内であれば、後から保険料を納付することができる「追納制

☎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）

### 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。

▶1月19日（月）▶26日（月）八幡人権・交流センター※電話相談も受け付けます。人権政策課（☎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）

▶1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。

### 女性のための弁護士相談

【要予約、先着3人】

女性が抱える法律上の問題に関する相談に女性弁護士が応じます。時間は午後1時30分～3時20分。1人30分。

▶1月27日（火）文化センター2階会議室※予約は、1月5日（月）午前10時から八幡人権・交流センター窓口または電話で女性相談専門ダイヤル（☎983-1784）へ。ご利用は年度内1人1回まで。

### 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）

### 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）

### ひとり親家庭相談

母子・父子家庭の相談に応じます。また、養育費確保支援をはじめ、各種支援制度や専門機関をご紹介します。月曜～金曜日（祝日除く）午前9時～午後4時30分、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5日（木）市役所2階会議室2-3。対象は知的・肢体障がい者

### 年金相談

【電話で必ず予約】年金相談を希望される人は、事前に下記へ予約してください。先着順。  
▶1月23日（金）午前10時～午後3時、文化センター3階講習室1※予約受付中、先着順。  
予約先 京都南年金事務所お客様相談室（☎644-1165）※音声ガイダンスの案内が流れたらキーの「1」を押し、次の音声ガイダンスが流れたら「2」を押してください。

### 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

度」があります。免除の承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料額に経過した期間に応じて加算額が上乗せされますので、早めの追納をお勧めします。

**申請に必要なもの**

◆基礎年金番号通知書（または年金手帳）またはマイナンバーと本人確認書類◆特例免除制度を利用して免除申請する人は、失業したことを確認できる公的機関の証明書（雇用保険受給資格者証、雇用保険被保険者離職票など）

### くらしと仕事の相談

経済的にお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）

### 個別就労相談会

京都ジョブパークとサポートステーション京都南の各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4時。※事前予約制です。予約は商工観光課（☎983-2853）まで。▶1月15日（木）市役所4階会議室4-3、4-4

### 近畿税理士会による 無料税務相談

【要予約、先着6人】  
税理士または税理士法人に相談していない人に限ります。  
日 時 2月2日（月）午後1時30分～4時30分（1人30分）  
場 所 文化センター2階会議室1  
☎右記二次元コードから申し込み  
☎メールで近畿税理士会宇治支部（メールアドレス：uji.soudan@gmail.com）

## 短 信

### ▶ひとり親家庭を励ます 知事と新入学児童等の つどい

京都府知事とレクリエーション。参加者には記念品もプレゼント。  
日 時 3月1日（日）午前10時30分～午後2時  
場 所 京都府立総合社会福祉会館ハートピア京都3階大会議室（京都市中京区竹屋町通烏丸東入る清水町375）  
対 象 令和8年4月に小学校に入学する児童のいるひとり親家庭等  
☎1月30日（金）までに、ハガキまたは右記二次元コードから申し込み※詳細は下記にお問い合わせください。  
☎▶母子＝京都府母子寡婦福祉連合会（☎223-1360）▶父子＝京都府民生児童委員協議会（☎256-7083）