

相談名	日時	場所	問い合わせ・申し込み先
弁護士相談 電予	8日(水) 午後1時30分～4時30分 (受付 10月31日(火)午前8時30分～) 22日(水) 午後1時30分～4時30分 (受付 11月14日(火)午前8時30分～) ※先着6人・時間の指定はできません。	市役所2階 A会議室	人権・市民生活課 TEL(36)5566・(36)5881 ※市役所代表電話(33)3111では 予約できません
司法書士相談 電予	15日(水) 午後1時30分～4時30分 (受付 7日(火)午前8時30分～)		
行政相談	9日(木) 午後1時30分～4時	安土コミュニティセンター 2階 相談室	人権・市民生活課 TEL(36)5881・FAX(36)5882
人権相談	9日(木)・24日(金) 午後1時～4時	市役所2階 A会議室	
福祉に関する相談・ 生活困窮の相談	月～金曜 午前8時30分～午後5時	市役所2階 福祉政策課窓口	福祉暮らし仕事相談室 TEL(36)5583・FAX(32)6518
職業相談 (求人票の配布、就職など にかかるとかかる相談)	14日(火) 午前9時30分～11時30分	八幡子どもセンター	商工振興課 TEL(36)5517・FAX(46)5320
	14日(火) 午後1時30分～3時30分	八幡東子どもセンター	
	月～金曜 午前8時30分～午後5時	ハローワークプラザ近江八幡	ハローワークプラザ近江八幡 TEL(33)8609
キャリアカウンセリング (仕事・働き方悩み相談) 予	24日(金) 午後5時～8時	アクティ近江八幡	商工振興課 TEL(36)5517・FAX(46)5320
創業個別相談 予	11月6日(月) 午前9時～午後5時	安土町商工会	安土町商工会 TEL(46)2389 近江八幡商工会議所 TEL(33)4141
	12月4日(月) 午前9時～午後5時	近江八幡商工会議所	商工振興課 TEL(36)5517・FAX(46)5320
農業相談	11月1日(水)、12月1日(金) 午前9時30分～11時30分	総合支所1階 消防司令室	農業委員会 TEL(36)5520・FAX(46)5320
介護者のつどい	21日(火) 午後1時30分～3時 ※高齢のご家族を介護されている人が対象	ひまわり館2階 研修室3	長寿福祉課 TEL(31)3737・FAX(31)3738
身体・知的障がい者 相談会	15日(水) 午前10時～正午	ひまわり館2階 相談室A	障がい福祉課 TEL(31)3711・FAX(31)3738
目が見えにくい・ 見えない方の電話相談会	24日(金) 午前9時～正午	電話で相談を受け付けます	近江八幡市視覚障害者福祉協会 成澤さん TEL 090(1139)9801
教育相談	月～木曜 午前9時～午後4時30分 金曜 午前10時～午後5時30分 ※幼児・小・中学生とその保護者対象	教育相談室(マナビィ2階)	教育相談室(マナビィ2階) TEL(37)8877
滋賀で一緒に保育しよう! 『保育のしごと相談会』 予	17日(金) 午前10時～正午、午後1時～4時	滋賀マザーズジョブステーション (県立男女共同参画センター)	滋賀マザーズジョブステーション TEL(36)1831
看護職のための 出張就職相談 予	10日(金)・28日(火) 午前10時～午後1時		
一日年金相談所 予	12月14日(木) 午前10時～午後4時	ひまわり館2階 研修室1	草津年金事務所お客様相談室 TEL 077(567)2220
心配ごと相談	月～金曜の偶数日 午後1時～4時	ひまわり館1階 相談室1	近江八幡市社会福祉協議会 TEL(32)6111・FAX(36)6910
福祉の困りごと相談	月～金曜(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	ひまわり館	
ボランティア・ 地域福祉活動相談	月～金曜(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	ひまわり館	近江八幡市社会福祉協議会 TEL(31)2677・FAX(36)6910
保護司相談	14日(火) 午後1時～4時	近江八幡・竜王更生保護サポ ートセンター(総合支所3階)	近江八幡保護区保護司会 TEL(46)3141(内線345)
税務相談 予	11月9日(木)、12月7日(木) 午前10時～午後4時	(公社)近江八幡納税協会 (近江八幡商工会議所2階)	(公社)近江八幡納税協会 TEL(33)4121・FAX(36)8415
相続等くらしの問題 行政書士無料相談	17日(金) 午後1時30分～3時30分	滋賀中央信用金庫本店	県行政書士会湖東支部(江南事務所) TEL(47)7517・FAX(47)8507
無料健康相談	6日(月)・14日(火)・22日(水)・30日(木) 午前9時～11時	滋賀八幡病院	滋賀八幡病院 TEL(33)7101・FAX(32)7725

今月の
くらしの
豆知識

近江八幡市消費生活センター発

インターネットでの旅行予約は 申し込む前によく確認を!



【事例】

「〇月〇日までキャンセル無料」とあった旅行予約サイトでホテルと航空券を同時に予約した。都合が悪くなり期間内にキャンセルしたところ、ホテルは無料でキャンセルできたが、航空券はキャンセル料が100%かかった。旅行サイトにはホテルのキャンセル料の記載はあったが、航空券の記載はなかったように思う。予約サイトに確認すると、「ホテルと航空券は別事業者なので対応が違う」と言われた。支払うしかないのか。

インターネットでの旅行予約は、店舗での予約と異なり、口頭で説明を受けることはできません。申し込む前には、契約条件や予約内容を十分に確

認することが必要です。契約後の解約や内容変更などは、原則契約内容に従うことになります。

特にホテルと航空券を同時に予約した場合、キャンセル料などの契約条件は、それぞれ別々であることが基本です。キャンセル料は、サイト上の別の箇所やリンク先に記載されている場合があるので、それぞれの条件を十分確認しましょう。

予約時には、入力項目が確認できる画面で情報の誤りや契約内容、解約時のキャンセル料、またサイト事業者の情報も大切です。

契約時の予約内容と契約後に送付される予約確認メールをよく確認し、旅行が終わるまで保存しておきましょう。

消費者トラブルで困ったらご相談ください!

近江八幡市消費生活センター (人権・市民生活課内)
TEL(36)5566・FAX(36)5882

いやや
188



今日から始める! 健康づくり

Vol.8

良い目覚めは良い眠りから



「寝ても疲れが取れないなあ…」そんな風に感じることはありませんか? 忙しくしていると、つい睡眠を軽視しがちですが、健康づくりのためには食事や運動と並んで重要です。今回は、良い睡眠のための大切なポイントをご紹介します。



【睡眠による休養感が大切】

良い眠りの目安は、起きた時にしっかり休めた感覚(休養感)があることが重要です。休養感の低下は、心身の良くない健康状態と関係があるとされています。必要な睡眠時間は個人差がありますが、7時間前後眠る人は死亡や疾患のリスクが低く、6時間未満の短い睡眠はさまざまな疾患リスクが増加すると分かっています。少なくとも6時間以上の睡眠時間が確保できると良いでしょう。

【快適な睡眠のために】

①日中の活動を増やす

日中に体を動かし、適度な疲労を感じることで寝付きが促され、途中で起きることも減ります。

②寝る前はリラックスし、嗜好品は控えましょう

お酒やたばこ、カフェインを含む飲料などは、眠りの質を悪くすることが分かっています。就寝前には控えるようにしましょう。またスマートフォンやパソコンといった機器を使用すると脳が覚醒してしまいます。就寝の1時間前から使用を控えましょう。「電源を切る」「寝室に持ち込まない」などの習慣化が必要です。

問 健康推進課 TEL(33)4252・FAX(34)6612