

相談名	日時	場所	問い合わせ・申し込み先
弁護士相談	13日(水) 午後1時30分～4時30分 (受付 5日(火)午前8時30分～) 27日(水) 午後1時30分～4時30分 (受付 19日(火)午前8時30分～) 電予 ※いずれも先着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	20日(水) 午後1時30分～4時30分 (受付 12日(火)午前8時30分～) 電予		
行政相談	14日(木) 午後1時30分～4時	市役所2階 B会議室	人権・市民生活課
人権相談	14日(木)・28日(木) 午後1時～4時	市役所2階 A会議室	TEL(36)5881・FAX(36)5882
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、就職などにかかる相談)	12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
	12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	25日(月) 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	12月4日(月) 午前9時～午後5時	近江八幡商工会議所	近江八幡商工会議所 TEL(33)4141 安土町商工会 TEL(46)2389
	1月9日(火) 午前9時～午後5時	安土町商工会	商工振興課 TEL(36)5517・FAX(46)5320
農業相談	12月1日(金) (1月はありません) 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	1月22日(月) 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・知的障害者相談員による相談会	20日(水) 午前10時～正午	ひまわり館2階 相談室B	障がい福祉課 TEL(31)3711・FAX(31)3738
目が見えにくい・見えない人の電話相談会	22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	15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	8日(金)・22日(金) 午前10時～午後1時		
一日年金相談所 予	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(28日(木)を除く) 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(29日(金)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(29日(金)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	19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	1月11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	15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	8日(金)・14日(木)・20日(水)・26日(火) 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

年末年始は餅による窒息事故にご注意!

【事例】

食事中に高齢者が突然うなり声をあげ、意識を失って倒れた。すぐに救急車を呼び処置してもらったところ、直径5センチメートル大の餅が喉に詰まっていた。



を持っています。普段食べ慣れていない餅を食べる年末年始は、特に注意が必要です。

高齢者が餅を食べる際の注意点

- ・高齢者が食べる餅は、あらかじめ調理の段階で小さく切る。
- ・餅を食べる前に、お茶や汁物で喉を潤しておく。
- ・餅が飲み込めないときに、お茶などで流し込もうとしない。
- ・餅を少量ずつ口に入れ、よくかんで食べる。
- ・口の中の餅をすべて飲み込んでから、次の餅を口に入れる。

餅による高齢者の窒息事故は、全国で毎年起きています。高齢になると歯の衰えなどでかむ力が弱まり、食べ物を小さくかみ砕くことが難しくなります。また、唾液の分泌量が減ることで、食べ物を飲み込む力も低下してきます。

餅は食品の中でも、窒息事故が起きやすい特性

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.9
プラステン
+10からはじめよう!

+10とは、毎日の生活のなかで今より10分多くからだを動かすことをいいます。+10を継続して行うことで、生活習慣病などさまざまな病気になるリスクの低下や減量効果があり、健康寿命をのばすことができます。運動が苦手な人や忙しい人も、日常生活のなかで少し工夫して+10に取り組みましょう。

あなたもできる+10

階段を使う



車は少し遠くに止めて歩く



徒歩で通勤・通学する



しっかり掃除する



期待できる効果

- ・死亡リスクが2.8%低下
- ・がん発症が3.2%低下
- ・生活習慣病発症が3.6%低下
- ・1年継続すると体重が1.5～2kg減量
- ・ロコモ・認知症の発症が8.8%低下

問 健康推進課 TEL(33)4252・FAX(34)6612