

「街角の年金相談センター」が移転します

長い間ご利用いただきました『街角の年金相談センター大津』は、11月4日(火)から近鉄百貨店5階(JR草津駅から徒歩1分)に移転します。また、移転に伴い、名称を『街角の年金相談センター草津』とし、新たにスタートします。お気軽にお越しください。

●所在地 **近鉄百貨店(草津店) 5階**
(草津市渋川1-1-50)

●受付時間 **月～金曜日**
8時30分～17時15分
(土・日・祝日は休み)

- ・街角の年金相談センターは「対面による年金相談」を行っています。
- ・日本年金機構の委託を受けて、全国社会保険労務士会連合会が運営しています。
- ・相談はすべて無料です。
- ・事業主の方からのお届けは受付していません。年金事務所までお問い合わせください。

●相談内容

- ・公的年金の受給に関する相談、年金見込額の試算
- ・裁定請求書、住所変更などの諸変更届の受付
- ・源泉徴収票・支払通知書・年金証書・改定通知書などの再交付
- ・「ねんきん定期便」などの年金加入記録についての相談

☎ 保険年金課 ☎ (25) 8137
大津年金事務所 ☎ 077 (521) 1789

81 相談窓口から 365 はい! ニッコリ



電話だけのやりとりやの
プロバイダ変更は、
電話だけでは難しいの?

注意!

遠隔操作によるプロバイダ変更トラブル

多くの場合、インターネットをするためには、「回線契約」と「プロバイダ契約」が必要です。

回線契約を変更するためには工事が必要となりますが、プロバイダの変更はパソコンの設定変更をするだけで完了します。そのため、事業者が消費者と離れていても、電話勧誘と遠隔操作によって、プロバイダの変更ができます。

トラブル事例

- ① 大手電話会社からの電話だと思い、プロバイダ契約の内容変更を了解したが、そうではなかった。
- ② 電話勧誘時に書面の交付を求めたが拒否された。契約後に書面が届いたが勧誘時の説明と内容が違う。
- ③ 通信料が安くなると言われてプロバイダ契約を変更したが、言われたとおり安くない。
- ④ 電話でプロバイダ変更を勧誘され、よくわからないまま遠隔操作で変更してしまった。



ひとこと助言

- ・契約先を必ず確認しましょう。
- ・契約前に書面の交付を求めましょう。
- ・契約内容を理解しないまま電話口で承諾しないようにしましょう。
- ・現在の利用料よりも何がいくら安くなるのかを、しっかりと確認しましょう。
- ・自分のパソコンを安易に勧誘業者に遠隔操作させないように注意しましょう。
- ・従前のプロバイダ契約の解約によるデメリット等も理解し、新たな契約の必要がなければ、きっぱりと断りましょう。

☎ 生活相談課
☎ (25) 8125

滋賀県消費者被害防止
共同キャンペーン中!!

このコーナーに関するお問い合わせは
健康推進課まで ☎ (25) 8078

参加者募集 / 日頃の運動不足を解消!

食欲の秋で食べ過ぎていませんか?
健康増進のためには、1に運動 2に食事
しっかり禁煙、最後に薬とされています。
スポーツの秋でもあります。楽しく汗を流
してリフレッシュしましょう。

11月15日(金) 10時～11時30分

- 内容 健康維持・向上のための運動
講師 びわこ成蹊スポーツ大学
金森雅夫 教授
- 場所 マキノ土に学ぶ里センター
- 対象 成人(概ね20歳～65歳)
- 持ち物 上靴、タオル、水分
- 参加費 無料
- 申込締切 11月10日(月)
《主催 高島市健康推進員協議会》

ご協力ください /

献血

全血献血を実施します。短時間でできる献
血で予約は必要ありません。ご協力をお願い
します。

11月28日(金) 10時～12時、
13時～15時

- 対象 16歳～69歳
(初めてのの方は64歳まで)
- 場所 今津保健センター

開催! /

がん市民講座

滋賀県では「滋賀県がん対策推進計画」に
基づき、がん患者さんや家族の情報交換の場
として患者サロン「ほっと湖西」や講演会な
どを開催しています。

今回、市民講座を実施します。がんで闘病
されている方やご家族の方など、関心のある
方はぜひご参加ください。

11月2日(日) 10時～12時

- 内容 講演「薬の基礎知識」
～抗がん剤の上手な付き合い方～
講師 滋賀県立成人病センター
薬剤師 大辻 貴司
- 場所 高島保健所 2階大会議室
☎ 高島保健所 ☎ (22) 2525



ご家庭のみそ汁の 塩分濃度を 測定します

平均寿命日本一の長野県では、地
域に密着した家庭訪問等による
減塩活動を展開され、成果を上げら
れています。
滋賀県でも健康づくりの主目的で
ある「減塩」と「野菜あと一皿(70g)」
をテーマに、今年度は健康推進員が
各家庭を訪問し、みそ汁の塩分濃度
を測定し、健康のアドバイスをさせ
ていただく取り組みを始めました。
みそ汁は各家庭の味を反映するこ
も言われる一品です。みそ汁を減塩
することで、他の料理の味付けも見
直し、生活習慣病を予防しましょう。
測定希望のご家庭には、優先して
訪問しますので、健康推進課までご
連絡ください。

40歳、 50歳の方

歯周疾患検診を 受診されましたか

対象の方(40歳、50歳)へ、
歯周疾患検診の案内を
送付しましたが、受診はお
済みですか?
期間はあと2か月です。
早めに予約をして受診しま
しょう。

30代以降の8割以
上が歯周病にかかっ
ているといわれます。

歯周病が進行すると...

- ・歯がぐらついてうまく噛めない
- ・歯がしみたり、抜けたりする
- ・歯並びが悪くなる
- ・口臭がきつくなる

手遅れになる前に、まずは
受診してお口の状態を知るこ
とから始めませんか。

