

講演会

住み慣れた地域・自宅ですらでも暮らしていくために



日時 1月27日(金) 午前10時30分～正午
場所 東部図書館エル(エルホール)
内容 市の高齢者福祉サービスの紹介と介護保険サービスの申請から利用開始までの手順
講師 在宅介護支援センター担当職員
対象 市内在住・在勤の方
定員 30人(申込み順)
申込み 在宅介護支援センターあきる台(550・6101)
問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)

高齢者のための法律相談会(予約制)



財産や遺言、成年後見制のことなどを専門家に相談できます。ご家族からの相談も受け付けます。
日時 1月27日(金) 午後2時～4時(1人40分)

あきる野市地域自立支援協議会講演会「中高年のこころの健康を考える」

「認知症になったとき地域でどう暮らしていくか」



日時 1月23日(月) 午後2時～4時
場所 あきる野ルピア3階ルピアホール
内容 認知症は、誰もが避けては通れない問題です。自分や家族が認知症になったとき地域でどう暮らしていくか。そのために今をどう生きるかについて講演します。
講師 吉川武彦氏(国立精神・神経医療研究センター「精神保健研究所名誉所長」)
定員 100人
申込み方法 電話で申し込んでください。
申込み・問合せ あきる野市地域自立支援協議会事務局「あすく」(532・1793)

生涯学習コーディネーター運営講座 和布の「椿の香り袋」ブローチ

一枚の布から出来上がる素敵な花と香りを楽しんでみませんか。椿色の和布の花びらをひと針づつ縫い合わせ、花芯の中に優しい香りを入れてあげてください。
予約・問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)

中央公民館

ITボランティアによる初心者パソコン講習



日時・内容など 表のとおり
費用 無料
申込み方法 1月23日(月)(必着)までに、往復はがき(各講習ごと、1枚につき1人)に講習名、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、送付してください(返信用表面も記入)。初めて受講する方を優先します。
申込み・問合せ 中央公民館

表 初心者のためのパソコン講習

講習内容	対象	期日	時間	定員
初歩のエクセル	マウス操作と文字入力のできる方	2月13日	午後1時30分～4時30分	8人(抽選)
初歩のインターネット・電子メール	マウス操作と文字入力のできる方	2月20日	午後1時30分～4時30分	8人(抽選)
初心者パソコンQ&A(質問コーナー)	初心者の方の質問に答えます(ノートパソコン持込みできます)	2月22日	午後2時～4時	

初心者パソコンQ&Aは、当日、直接公民館へお越しください。

定年後の環境に合わせた新しい夫婦関係を育てていく過程では、互いに不満も多いものです。不満は我慢

人生60からが おもしろい～



女と男のライフフォーラム 妻と夫の定年塾

費用 500円(材料費)
持ち物 ハサミ
申込み・問合せ 生涯学習推進課生涯学習係(直通558・2438)
日時 2月19日(日) 午後1時30分～4時
場所 あきる野ルピアホール
講師 西田小夜子さん(作家。快適な老後を目指す「定年塾」を主宰)
定員 170人(申込み順)
費用 無料
その他 手話通訳あり
企画・運営 女と男のライフフォーラム実行委員会
申込み方法 1月16日(月)から、電話かファックスで申し込んでください。

せず言ってしまう。ただし横並びに座って言い合うことが秘訣です。
日時 2月19日(日) 午後1時30分～4時
場所 あきる野ルピアホール
講師 西田小夜子さん(作家。快適な老後を目指す「定年塾」を主宰)
定員 170人(申込み順)
費用 無料
その他 手話通訳あり
企画・運営 女と男のライフフォーラム実行委員会
申込み方法 1月16日(月)から、電話かファックスで申し込んでください。

第24回多摩郷土誌フェアを開催

多摩地区28市町村の郷土・歴史・文化財書籍を展示即売します。話題の最新書籍も多数あります。
期間 1月20日(金)～22日(日)
時間 午前10時～午後7時(22日は午後5時まで)
場所 オリオン書房ノルテ店(多摩モノレール立川北駅前パークアベニュー13階)

消費者啓発パネル展



消費生活を取り巻く問題や悪質商法の手口、クーリング・オフの仕方などを分かりやすく紹介し、消費者被害の予防と拡大防止を図るため、市内の公共施設3か所で、パネルの展示とパンフレットの配布を行います。
日程・場所
1月25日(水)～30日(月)：中央公民館市民ギャラリー
2月1日(水)～6日(月)：市役所コミュニケーションホール
2月8日(水)～14日(火)：五日市地域交流センター第1展示室
問合せ 商工観光課商工振興係

くらしの知恵袋

消費生活相談情報



借金の返済に困ったら

多重債務とは、多数の消費者金融などから借金をし、自分の返済能力を超えてしまったり、返済のための借金を繰り返して返済が困難になる状態をいいます。
多重債務は解決できません困ったときはひとりで悩まず相談してください。債務者本人が弁護士や認定司法書士などに債務整理

理を依頼し、弁護士や認定司法書士から受任通知を出せば貸金業者の取り立ては止まります。貸金業法で弁護士などの受任後は貸金業者の直接の取り立てが禁止されています。また、借金の保証人や連帯保証人になっていない限り、貸金業者から「家族なら払え」と言われても支払い義務は一切ありません。
債務整理には次の4つの方法があります。
特定調停：債務者が簡易裁判所に申し立て、裁判所の調停により利息の再計算や返済方法の見直しをする方法
任意整理：裁判所を通さず弁護士が債権者と話し合い、利息の再計算や返済方法の見直しをする方法
個人再生手続：債務者が個人再生手続に申し立て、借金の一部を3年程度で

支払うことを条件に、残りの借金を免除してもらう方法
自己破産：債務者が地方裁判所に申し立て、生活を支えるための「自由財産」として認められる額を超えた財産があれば、債権者に分配し、残りの借金を全額免責してもらう方法
多重債務に陥ったら、できるだけ早く専門の相談機関や弁護士・司法書士に相談することをお勧めします。
多重債務専門相談機関
*法テラス多摩(050・3383・5327)
*法テラス八王子(050・3383・5331)
*日本クレジットカウンセリング協会(03・326・0121)
*関東財務局東京財務事務所(03・5842・7475)
あきる野市消費生活相談