

### 講演会

住み慣れた地域・  
自宅でいつまでも  
暮らし続けていくために



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(55  
0・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  
度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)

場所 市民相談室(市役  
所1階)  
対象 市内在住のおおむ  
ね65歳以上の方と家族  
定員 3人(申込み順)  
予約 電話で申し込んで  
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)

### 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譽  
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」(5  
32・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。

日時 2月8日・15日の  
水曜日 午前10時～正午  
場所 中央公民館  
講師 埜口弘子さん、岸  
本規子さん  
対象 市内在住・在勤・  
在学の方  
定員 15人(申込み順)  
申込み方法 1月16日(月)  
午前9時から、電話で申  
し込んでください。

### 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

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。

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)

### 女と男の ライフフォーラム 妻と夫の定年塾



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～  
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  
標に「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。話題の新刊  
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ユ  
13階)

### 消費者啓発パネル展

展示図書の解説  
日時 21日(土) 午後2時  
場所 パークアベニユ  
10階会議室  
主催 東京都社会教育  
課長会文化財部会  
問合せ 生涯学習推進課  
文化財係



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す  
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  
地方裁判所に申し立て、  
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(05  
0・3383・5331)  
\*日本クレジットカウンセ  
リング協会(03・32  
26・0121)  
\*関東財務局東京財務事務  
所(03・5842・7  
475)  
あきる野市消費生活相談  
開設日時：毎週月曜日、  
土曜日 午前9時～午後  
4時(架空請求110番  
は午後5時まで)  
消費生活相談・多重債務  
相談：03・3235・  
1155  
架空請求110番：03  
・3235・2400  
高齢者110番：03・  
3235・3366