

「消費生活センター」から身近な情報をお届け

「借金に関する相談が増えています」

最近、センターでは借金(多重債務)に関する相談が増えています。借金の理由は消費者金融からの借入れやクレジットカードの使い過ぎなどさまざまです。

借金を整理するには

債務整理の方法には、「任意整理」「特定調停」「個人再生」「自己破産」など、いくつ種類があります。

支払えずに放置していると利息や遅延金が増えて行き、生活を圧迫してしまう恐れがあります。早めに相談することが解決への第一歩です。

主な債務整理の方法

【任意整理】債権者と個別に交渉して分割など返済の仕方を決める

方法。

【特定調停】

裁判所の調停員が間に立ち、返済方法の仲介手続きを行う方法。

【個人再生】

法律で定める一定の額を原則3年で返済する旨の計画書を裁判所に提出し、認められた場合は、その額を計画どおり支払えば残債が免除になる方法。

【自己破産】

一定の財産を処分し残債がすべて免除される方法。

借金は、計画的な返済を心がけることはもちろんですが、困ったり悩んでいる場合は、早めに消費生活センターに相談してください。

問 市民課消費生活センター ☎22-9122

你好,平戸

vol.10

釣魚(ディアオユー)

今日から12月ですね。コロナの影響で大変な1年だったと思いますが、もう少し頑張って、この2020年を終えましょう!

今年私は、バドミントン、生け花以外に魚釣り(釣魚)にもチャレンジしました。実家の北京は海から離れた内陸部なので、平戸で初めて海釣りをしました。5月からの自分の実績は、アラカブ、アジ、アコウ、ペラを釣り上げ、初心者としてまあまあ満足しています。同じく初めて海釣りをした夫は、アコウ(30センチ)、スズキ、それにヒラメまで釣りました!

人は釣れるのに、自分にはなかなか釣れないのです。こう思う時点で、釣りにかたまりはまっているかもしれませんね。10月中旬に、職場にいる釣りの「隠れプロ」と一緒にシイラ釣りに行きました。ルアーをシイラが好きなアゴが飛んでいるかのように、リールを一生懸命巻きました。バドミントンと同じで右腕をたくさん使いますが、シイラ釣りの方がとてもきつかったです。ということで、釣りは体を使い「水の呼吸」を感じることも面白いです。さて、来年は何を釣りますでしょうか。



国際交流員 丁睿朗 (ティ・エイロウ) (中国出身)

問 文化交流課交流推進班 ☎22-9143

「平戸よかよか体操」オリジナルCDおよびDVDを無償貸し出し中です!

「みんないきいき元気に」

高齢者の通いの場訪問

VOL.53

平戸市では、高齢者がいつまでも元気でいられるために、身近な地区公民館などで健康体操「平戸よかよか体操」を毎週行う場の設置を推進しています。このコーナーでは、各地区の「高齢者の通いの場」を毎月紹介いたします。

問 長寿介護課高齢者支援班(地域包括支援センター) ☎22-91333



「田崎班Go Go」

津吉元地区田崎班では平成30年2月から平戸よかよか体操を行う通いの場を始めました。「Go Go」の由来は、活動を始めたのが55番目の団体ということから名付けました。週1回活動しており、参加者は50～70代までの6、7人です。よかよか体操後は、口腔体操やタオルを使ったストレッチ、茶話会なども行っています。9月にはグラウンドゴルフにも挑戦して、子供から大人まで交えて行い、参加者からは「楽しかった」「また参加したい」と好評でした。今後は認知症予防を兼ねた脳トレ体操も行うなど、いろいろなことに挑戦して楽しく参加できるよう続けていこうと思います。

Interview

田崎班Go Go

代表 作尾 絹江さん (津吉町)



私たちが住む田崎班を何とか元気にできないかと話し合って活動を始めました。昼間働いている人が参加しやすいように、夜に活動しています。働いているときや、普段生活しているだけでは使わない筋肉を鍛えられるので「足腰が強くなった」「坂道がつかったけどラクラクに歩けるようになった」という声が聞けて、活動を始めて良かったと思いました。

「自分の健康は自分で守る」を目標に、今後も助け合い、声を掛け合って無理のないよう努めていきたいと思っておりますので、どうぞ気軽に参加してみてください。

活動日/毎週月曜

午後7時30分～8時30分

活動場所/多目的研修センター2階

開催地区/津吉元

代表/作尾 絹江

