

健康料理講習会

ヘルシー・クリスマスメニュー



500キロカロリーのすてきなクリスマスメニューを紹介します。今年のクリスマスはヘルシーに楽しませませんか。
 コレステロールや中性脂肪が気になる方にも安心なメニューです。
日時 12月18日(水)午前9時30分～午後0時30分
会場 保健センター
定員 30人(先着順)
参加費 300円(材料費)
持ち物 三角巾・エプロン・筆記用具・健康手帳(持っていない方)
 ※みそ汁塩分測定を希望する方は、みそ汁50mlを持参してください。
申込み・問合せ 11月18日(月)から、電話または直接保健センターへ ☎ 555-1111 (内) 625

男性必見!

1日生活講座「おやじの料理」

毎年恒例の「おやじの料理」を今年も行います。
 今回は「韓国料理」に挑戦します。普段料理をする方もそうでない方も、楽しめる内容です。
日時 12月14日(土)午前9時～午後1時
会場 消費生活センター2階調理室
対象 市内在住の男性の方
定員 20人(先着順)
参加費 500円
持ち物 エプロン・三角巾・タオル・筆記用具・料理の持ち帰り容器
申込み・問合せ 電話で消費生活センターへ(土・日曜日を除く午前9時～午後5時) ☎ 555-1111 (内) 640



◆ スイミングセンター教室案内 ◆

問合せ スイミングセンター ☎ 579-3210

教室名	対象	日時	定員(先着順)	参加費
かんたんスイム&健康ウォーキング	20歳以上の方	平成26年1月7日(火)～2月25日(火)の毎週火曜日(全8回) 午後1時～1時50分	20人	3,500円
幼児水泳教室(水曜日)	4～6歳の方(未就学児)	平成26年1月8日(水)～2月26日(水)の毎週水曜日(全8回) 午後3時～3時50分	20人	5,000円
幼児水泳教室(木曜日)	3～6歳の方(未就学児)	平成26年1月9日(木)～2月27日(木)の毎週木曜日(全8回) 午後3時～3時50分	20人	5,000円
幼児水泳教室(金曜日)	4～6歳の方(未就学児)	平成26年1月10日(金)～2月28日(金)の毎週金曜日(全8回) 午後4時～4時50分	各20人	5,000円
小学生水泳教室(水曜日)	小学生(中級は16歳以上の保護者の送迎が必要)	平成26年1月8日(水)～2月26日(水)の毎週水曜日(全8回) 初級…午後4時～4時50分 中級…午後5時～5時50分	各40人	4,500円
小学生水泳教室(金曜日)	小学生(16歳以上の保護者の送迎が必要)	平成26年1月10日(金)～2月28日(金)の毎週金曜日(全8回) 初級…午後5時～5時50分 中・上級…午後6時～6時50分	初級…40人 中・上級…各20人	4,500円
小学生水泳教室(土曜日)	小学生	平成26年1月4日(土)～2月22日(土)の毎週土曜日(全8回) A: 初・特級…午前11時～11時50分 中・上級…正午～午後0時50分 B: 初・特級…午後2時～2時50分 中・上級…午後3時～3時50分	A・Bともに初級…40人 中・上級…各20人 特級…10人	4,500円
小学生水泳教室(日曜日)	小学生	平成26年1月5日(日)～2月23日(日)の毎週日曜日(全8回) 初級…午前11時～11時50分 中級…正午～午後0時50分	各40人	4,500円
大人水泳教室	中学生以上(中学生は16歳以上の保護者の送迎が必要)	平成26年1月5日(日)～2月23日(日)の毎週日曜日(全8回) 午後7時～8時50分	40人	6,500円

各教室の申込み いずれも、12月1日(日)～15日(日)の午前9時から午後10時までに、スイミングセンターまたはスポーツセンターにある申込用紙に必要事項を記入し、直接スイミングセンターへ ※参加費には「全8回分の入場料・保険料」が含まれています。
 ※クラス内容など詳しくは、スイミングセンターウェブページをご覧ください。

「ご存じですか?」 「成年後見制度」

問合せ 制度について…: 社会福祉課庶務係^内112
 / 利用支援について…: 高齢福祉介護課地域包括
 支援センター係^内197、障害福祉課障害者支援
 係^内185、健康課健康推進係^内624

○ 一人では契約やお金の管理が難しい…

○ 悪徳商法などの被害が心配…

○ 今後について備えておきたい…

そんなとき、「成年後見制度」の利用を考えてみてはいかがでしょうか。

成年後見制度とは、認知症や知的障害・精神障害などにより判断能力が十分ではない方の財産管理や身上監護（日常生活でのさまざまな契約など）を支援していく制度です。後見人等が本人に代わって契約などを行ったり、本人のみで行った不利益な契約行為を取り消したりするなど、本人を保護し、援助を行います。成年後見制度には、法定後見制度と任意後見制度の2つの制度があります。

◆法定後見制度（判断能力の不十分な方）

法定後見制度には、利用する方の判断能力の程度に応じて、後見・保佐・補助の3つの類型があります。法定後見制度の標準的な審理の流れ

本人の住所を管轄する家庭裁判所に申立てを行います（羽村市の場合は東京家庭裁判所立川支部）。

①申立ての準備 申立てに必要な書類の準備（戸籍謄本や医師の診断書など）、申立日予約

- ② 申立ての当日 申立書類の審査、面接
- ③ 審理 調査官の調査、親族への照会、鑑定など
- ④ 審判 後見人等を誰にするかを裁判官が判断
- ⑤ 審判確定
- ⑥ 後見登記 成年後見人等による支援開始

■ 申立てについての問合せ 東京家庭裁判所立川支部 後見係 ☎ 042-845-0324・0325

■ 法定後見制度（判断能力の不十分な方）

名称	後見	保佐	補助
対象となる方（本人）	判断能力がまったく不足する方	判断能力が著しく不足する方	判断能力が不足する方
申立てができる人（申立人）	本人、配偶者、親・子・孫など直系の親族、おじ、おば、甥、姪、いとこ、兄弟姉妹、市区町村長、検察官など	本人、配偶者、親・子・孫など直系の親族、おじ、おば、甥、姪、いとこ、兄弟姉妹、市区町村長、検察官など	本人、配偶者、親・子・孫など直系の親族、おじ、おば、甥、姪、いとこ、兄弟姉妹、市区町村長、検察官など
申立てについての本人の同意	不要	不要	必要
医師による鑑定	原則として必要	原則として必要	原則として不要
成年後見人等が同意または取り消すことができる行為	日常の買い物などの生活に関する行為以外の行為	重要な財産関係の権利失ったりする行為	申立ての範囲で裁判所が定める行為（本人の同意が必要）
成年後見人等に与えられる代理権	財産に関するすべての法律行為	申立ての範囲内での裁判所が定める特定の行為（本人の同意が必要）	申立ての範囲内での裁判所が定める行為（本人の同意が必要）

成年後見人等には、配偶者や親族・知人以外でも、法律や福祉の専門家、または法人など、本人にとって最も適任と思われる方を家庭裁判所が選任します。

成年後見人等には、配偶者や親族・知人以外でも、法律や福祉の専門家、または法人など、本人にとって最も適任と思われる方を家庭裁判所が選任します。

◆任意後見制度（判断能力のある方）

任意後見制度は、本人の判断能力が不十分になった場合に備えて、契約により任意の後見人を決めておく制度です。

任意後見制度を利用するまでの流れ

- ① 内容の検討 本人と任意後見を依頼された人（任意後見受任者）が任意後見の内容を話し合う
 - ② 公正証書作成 本人と任意後見受任者が公正証書場で正式に契約を交わす
 - ③ 判断能力が不十分になったとき 家庭裁判所に任意後見監督人選任の申立てを行う
 - ④ 任意後見監督人選任 監督人の選任後、任意後見受任者は正式に任意後見人の支援を開始する
- 任意後見制度についての問合せ 立川公正証書場 ☎ 042-524-1279

成年後見制度の基礎的な内容は、地域包括支援センターの「まちづくり出前講座」成年後見制度を「ご存じですか」で紹介しています。詳しくは、問い合わせてください。

問合せ 高齢福祉介護課地域包括支援センター係^内197

羽村市社会福祉協議会では、毎月第4水曜日に弁護士による「ふくし（権利擁護等）法律相談」を行っています。成年後見制度の活用、財産管理、権利侵害、福祉サービス利用の際の苦情などの相談に無料で応じています。ぜひ、活用してください。

問合せ 社会福祉協議会 ☎ 554-0304