

# ご相談ください～CONSULTING SERVICE 相談窓口～

## ふれあい福祉相談

場所 ふくしの駅（中央3-13-5）

問い合わせ ふれあい福祉相談センター

☎ 22-8986 ※祝日は休みです。

相談内容	日	時間帯
一般相談 (どんな相談でも)		
ボランティア相談 (活動希望・援助依頼等)	毎週月～金曜	8:30～17:00
自立支援・家計相談		
税金相談	毎月第1金曜	
◇不動産相談	毎月第3水曜	
障害児者相談	毎月第3木曜	10:00～15:00
保険・年金相談	毎月第4水曜	
女性相談	毎月第4金曜	
*法律相談	毎月第2金曜	10:00～16:00

専門相談については予約制。電話による相談も可。

◇偶数月は司法書士が応相談。

\*法律相談は、月初めから受付。

無料での相談は一人1回です。

## 障害者虐待防止相談

場所 ふくしの駅（中央3-13-5）

問い合わせ 竹原市障害者虐待防止センター

☎ 24-6007

## 人権相談

差別、いじめ、嫌がらせ等、人権に関する相談を受付けます。

日時 1月18日（水）9時～12時

場所 人権センター

問い合わせ 東広島竹原人権擁護委員協議会

☎ 082-423-7752

## 高齢者総合相談

相談内容	曜日	時間・場所
高齢者総合相談	月～金	8:30～17:00 (ふくしの駅)

※上記以外は転送電話にて対応します。

問い合わせ 地域包括支援センター ☎ 22-5494

## いのちのホットライン竹原

場所 ふれあい館ひろしま（中央2-4-3）

※2/12(日)は休館

問い合わせ いのちのホットライン竹原

☎ 22-9102

## 出張年金相談

日時 毎月第2水曜日 10時～15時30分

場所 人権センター1階会議室

※相談は予約制です。

※前々日の正午までに要申込

申し込み・問い合わせ 呉年金事務所 ☎ 0823-22-1691

## 県民相談

行政関係相談、交通事故に関する相談、相続や離婚など家族に関する相談、近隣トラブル相談などを受け付けます。

日時 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）9時～17時

場所 県庁農林庁舎1階（広島市中区基町10番52号）

問い合わせ 広島県生活センター ☎ 082-223-8811

行政相談 国の行政への苦情や相談を受け付けます。

問い合わせ いりこま さとこ 入駒 智子（忠海東町） ☎ 26-0235

やまさき しげお 山崎 繁雄（竹原町） ☎ 22-0438

## クレジットカード利用のトラブルにご注意！

クレジットカードは手元や口座にお金がないでも買い物ができる便利なカードで、消費者・クレジットカード会社・加盟店の3者間で契約が結ばれ、発行されます。後で支払いができるという、消費者の「信用」に基づく契約であるため、クレジットカード会社がカード発行時や定期的な与信審査を行い、利用可能限度額を決定します。

### 【クレジットカード利用の注意点】

#### ①延滞をしない

延滞を放置したり繰り返すと個人信用情報機関に登録され（いわゆるブラックリスト）、住宅や車のローンが組めないなど不利益を受けることがあります。

#### ②カードの管理は怠らない

カード情報の盗難、不正利用の被害が多発して

います。利用確認メールや、利用明細は必ずチェックしましょう。不正利用の場合、すぐにクレジットカード会社へ連絡しないと補償対象期限を過ぎることがあります。

### 【リボルビング払いの注意点】

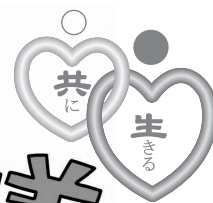
クレジットカードの支払い方法には翌月一括払いや分割払い等の他、あらかじめ設定した金額を毎月支払うリボルビング払い（以下「リボ払い」という。）があります。リボ払いは月々の支払額を低く設定できる反面、支払い期間が長期化する可能性があります。これにより支払いの終了時期がわかりにくく、また手数料負担も高額になるため、支払い残高を常に把握しておくことが大切です。

おかしいな、困ったなと思ったら、消費生活相談室（☎ 22-6965）にご相談ください。

みんなで話そう！ 共有しよう！

# はじめよう 人生会議

① アドバンス ② ケア ③ プランニング



「終活」という言葉を最近よく耳にするようになり、皆さんも「何かあったとき」のために少しずつ準備を始められている方もいらっしゃるのではないかと思います。

「終活」とは、「自らの人生の終わりに向けた活動」のことで、自らの葬儀のことや財産相続、身の周りの生前整理など、様々な活動を指しています。「終活」というと、ネガティブに捉える方もいらっしゃいますが、自らの人生の終わりをどういった形で迎えたいかを前もって考えておくことは、人生の最後まで自分らしく生きるためにも大切なことです。

## ACPってなに？

アドバンス・ケア・プランニングのことで、「人生会議」の愛称で呼ばれています。もしもの時のために、自分が望む医療やケアについて、その希望や思いを家族、医療・介護の専門家など信頼できる人と繰り返し話し合い、共有する取組のことで。

誰でも大きな病気やケガなどで、突然、自分の意思を伝えることができなくなる可能性があります。そうした場合に備え、前もって医療やケアに対する希望を、家族や信頼できる人と共有しておくことで、自分が望む医療やケアを受けられる可能性が高まります。

日頃からそういった医療やケアの希望を家族、医療・介護の専門家など信頼できる人と話し合う機会を持つようにしましょう。話し合いの進め方の一例を紹介します。

### STEP 1 希望や思いについて考えてみましょう

今のあなたの考え方（人生の目標や希望など大切にしたいこと）を整理してみましょう。

### STEP 2 健康について学び、考えてみましょう

病気がある場合は、将来どうなるか、どういう治療ができるか、その治療によりどのようなのかを学び、医師に相談してみましょう。

### STEP 3 あなたの代わりに伝えてくれる人を選びましょう

自分が判断できなくなったときに、代わりに伝えてくれる人（代理人）を選んでおきましょう。

### STEP 4 希望や思いについて話し合しましょう

医療やケアに関する希望や思いを家族や代理人、医療、ケアの関係者と話し合しましょう。

### STEP 5 考えを書き留めておきましょう

話し合ったことを記録として残しておきましょう。希望や思いは時間とともに変化したり、健康状態によって変わる可能性があります。

何度も繰り返し話し合い、その都度書き直して記録を残しておきましょう。



## 地域包括ケア推進講演会のご案内

人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）に関する講演会を開催します。

日時 1月22日（日）14時～15時30分  
（受付13時30分～）

場所 グリーンスカイホテル竹原

定員 100名（先着順）

主催 竹原地域医療介護推進協議会

講師 広島市医師会運営・安芸市民病院  
診療部長兼緩和ケア部長  
松浦 将浩 先生

演題 「老いや病いに負けない生き方  
～人生会議 私の心づもり～」

問い合わせ 健康福祉課 ☎22-7743