



生活消費 二ユ

借金が返せなくなったら

問 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34・2087

金融機関から借りたお金、クレジットカードの利用代金やその他返済の約束をした支払いは行わなければなりません。しかし、収入が減り生活費が足りなくなると、借金を借金で払う、ヤミ金から借りて厳しい取り立てに遭う、食費を切り詰めて健康を害し働けなくなるなど、さらに生活が苦しくなることがあります。借金問題は弁護士などの専門家に相談することが解決につながります。お早めにご相談ください。

借金を整理するには、弁護士や司法書士にご相談ください

役場などで開催されている無料の法律相談などを利用して、弁護士や司法書士にご相談ください。弁護士会では借金の相談に関して、電話で相談できる専門窓口を設けています。

借金を整理する方法

裁判所が関与する破産や個人再生という手続きと裁判所が関与しない任意整理という方法があります。任意整理には裁判所を利用する特定調停という制度もあります。

どの方法を選ぶかは、借金(債務)の内容と金額、収入・財産、特に自宅を持っているかどうか、支払いができなくなった事情などを総合的に判断し

て決める必要があります。弁護士などの専門家と、納得がいくまで相談して決めてください。

弁護士や司法書士に債務整理を依頼する際の費用に関しては、収入などの資力要件に該当すれば、法テラスが一旦費用を立て替える民事法律扶助制度を利用することができます。法律相談の案内や債務整理の一般的な情報について知りたい時も、法テラスに電話で問い合わせることができます。

奈良弁護士会 借金おなやみダイヤル

☎ 0742・20・7830

日時 火・金曜日 午後1時～4時

法テラス奈良

☎ 050・3383・5450

消費生活相談

商品やサービスに関する相談

日時 毎週火・金曜日 (祝日を除く) 午前10時～午後3時

場所 町役場1階103相談室 ☎ 32-2901 (内線174)

担当 消費生活専門相談員

相談方法 面談・電話

日時 月～金曜日

(祝日、年末年始を除く) 午前9時～午後5時

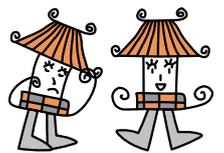
分からないときや心配なときは、町や県の消費生活相談窓口にご相談してください。

▼県消費生活センター

☎ 0742・26・0931

日時 月～金曜日

(祝日、年末年始を除く) 午前9時～午後4時30分 場所 奈良市登大路町10の1



てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合わせて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。





子どもの成長を願って

すこやか



今、大切にしていること ～ 400 字作文応募作品から～

町青少年健全育成推進協議会事務局
(生涯教育課内) ☎ 32-6193

7月号に続いて、今回は、小学6年生の作文から、一部抜粋と要約で紹介いたします。

◆ ◆
●私が、今大切にしていることは、人への思いやりです。1年生から5年生まで、ずっと「思いやり」という言葉を聞いてきました。でも、「そんなことあたり前やん。」と思っていて、あんまり実感しませんでした。私が高学年になった時、おばあちゃんの体が弱くなってきました。昔、私をだっこしてくれていたおばあちゃんが、今は立つことも痛くなってしまうました。私は、「今度は私がしなくちゃ。」と思いました。その時、「思いやり」という言葉の実感がわき

ました。友達に対しても、家族に対しても、近所の人でも、いろいろな人を思いやる気持ちをずっと大切に持って持っておこうと思いました。

◆ ◆
●私が、今大切にしていることは、夜寝る前に、母と二人つきりで会話する時間です。何を話しているかという、学校の出来事や友達のこと、また家族のこと、好きなテレビ番組のことなど、さまざまです。私ももちろんたくさん話しますが、母もたくさん話し、そして、聞いてくれます。たまに、どちらかが眠い時があります。その時も少しだけでも話します。この時間が大切な理由は、とてもホッとすることからだと思います。学校での生活や放課後も6年生として緊張することが多くなってきました。だから、母と少し話すだけで「明日も頑張ろう。」と思うことができます。この時間の母と私は、仲の良い友達みたいです。これからどんどん忙しくなるかもしれないですが、少しでも長く続けたいです。

◆ ◆
小学生の子どもたちも、さまざまなお話を聞いています。私たち大人は、その思いや願いをしっかり受け止め、見守り、励ましていきたいものです。

すくすく子ども食育プラン

簡単! バランス朝ごはん

作り方

- 1 さつまいもは2～3cmのサイコロ状に切り、水にさらしておく。ベーコン、玉ねぎも同じように切る。しめじは、石づきをとり、半分の長さに切る。
- 2 鍋にベーコンを入れて弱火にかけて炒め、脂が出てきたらさつまいも、玉ねぎ、しめじを入れて炒める。
- 3 2に水、コンソメスープの素を入れて煮て、沸騰したら弱火にし10分煮る。塩・こしょうで味を調える。

さつまいもは、食物繊維を多く含むとともに、ビタミンCやカロチンも多く含んでいます。

ビタミンCは、美肌を保つために必要なコラーゲンというたんぱく質の合成に不可欠なビタミンですが、熱に弱く調理の過程で失われてしまいやすい栄養素です。

さつまいもに含まれるビタミンCは、調理の際にでんぷん質が糊化し、熱を加えても壊れにくいので、効率良くビタミンCをとることができます。



さつまいもとベーコンのスープ

1人分エネルギー 119kcal

材料 (4人分)

- ▶ さつまいも 小1本
- ▶ ベーコン (ブロック) 60g
- ▶ 玉ねぎ 1 / 4個
- ▶ しめじ 1 / 2パック
- ▶ コンソメスープの素 1個
- ▶ 水 600cc
- ▶ 塩・こしょう 少々