

東京都多摩消費生活センター 受講者募集のお知らせ

知ってトクする暮らしの連続講座 ～おいへの備え、今のうちから～

今年もあなたのミドルライフ・シニアライフを強力にサポートする講座を各種取り揃えました。今年の講座のポイントは「リタイア後の生活を豊かに送るために、今のうちから準備しておこう!」です。終活総論の講座を追加するなど、痒いところに手が届いたプログラムです。講師が皆さんの街にお伺いする『出前講座』や『出前寄席』の企画も是非、ご体験ください。

1. 開催期間・回数

平成30年10月3日から12月14日までの期間中に11回

2. 講義時間

各日14時から16時まで

3. 応募要件

都内在住、または在勤・在学の方

4. 会場

東京都多摩消費生活センター 教室Ⅰ・Ⅱ

東京都立川市柴崎町2-15-19 東京都北多摩北部建設事務所3階

5. 募集人数・受講料

各回100名・受講料無料

6. 申込方法

(1) FAX: 最終ページの「申込書」を使用してください。

(2) はがき: 下記の①から⑧までの必要事項を記入してください。

①希望講座番号、実施日(いくつでも) ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年代

⑤電話番号(FAX・携帯) ⑥職業 ⑦応募動機 ⑧情報入手先 はがき代金は62円です。

(3) 電子申請: ホームページ [東京くらしWEB 募集中の講座](http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/koza/info.html) 

<http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/manabitai/koza/info.html>

・お送りいただいた個人情報は、講座以外の目的には使用いたしません。

7. 申込期間

9月21日(金)(消印・受信有効)

・応募者多数の場合は抽選になります。

・募集人数に満たない場合、締切日以降も受付けます。

8. 受講の可否

受講の可否について、9月27日(木)までに申込者全員に通知します。(対象: 9月21日まで申込分)

9. 申し込み・問合せ先

〒190-0023 東京都立川市柴崎町2-15-19 東京都北多摩北部建設事務所3階

東京都多摩消費生活センター TEL: 042-522-5119 FAX: 042-527-0764



多摩消費生活センター “知ってトクする暮らしの連続講座”

カリキュラム

講座開催時間 いずれの開催日も 14:00～16:00 です。

No.	開催日	テーマ	講師	概要
1	10/3 (水)	「ひとり死」時代に自分らしい最後を迎えるために ～老・病への備え～ 	第一生命経済研究所 ライフデザイン研究本部 主席研究員 小谷 みどり 氏	少子高齢化、家族の多様化が進み、最後はひとりが当たり前という時代において、リタイア後の人生を安心して、豊かに送るためのポイントについて、ミドル層の皆さんも含めて考えてもらうための講座です。本連続講座の総論（ガイダンス）となります。
2	10/10 (水)	終活のはじめの一步 ～エンディングノートを書けますか？～ 	終活カウンセラー/ セカンドライフアドバイザー 石崎 公子 氏	自分がもしもの時に自分の意思や思いを家族に伝えることができるはずのエンディングノート。でも実際に書いている人はあまりいません。 なぜ書けないのか、どうするのがよいのか、グループ討議を交えながら学びます。
3	10/18 (木)	人生100年の生活設計を！ ～老後資金はいくら必要？～	東京都金融広報委員会 金融広報アドバイザー 成宮 正和 氏	人生100年の時代を迎えつつある中、老後（退職後）は介護費・医療費の負担も大きくなり、漠然とした不安も高まる一方です。早い時期から老後資金について考え、確保していく必要があります。本講座では、将来安心して暮らせる老後資金を準備する方法について学びます。
4	10/23 (火)	高齢期にかけての食生活と健康 ～食事の時間と生活習慣病～	首都大学東京大学院 人間健康科学研究科 教授 篠田 粧子 氏	食事は健康の基本です！高齢期にかけての食事の望ましい摂り方について学びます。 時間栄養学において、食事の内容だけでなく、食事を取る時間も生活習慣病に影響することが分かってきました。高齢期の食事の基本的なポイントと合わせて、食事の時間が健康へ及ぼす影響について考えます。
5	10/30 (火)	悪質商法、最近の手口 ～『しまった！』大丈夫、あわてないで！ワンクリック詐欺への対処法～  出前寄席 出前講座	回路亭しん劇 氏 鈴木 伸子 氏	スマートフォンを操作中に、いきなり高額料金の請求画面が表示され、ワンクリック詐欺かも？と心配になったことはありませんか？ 大丈夫！そんな時の対処法をおもしろく説明します。

各回 100 名募集！応募者多数の場合は抽選、募集人数に満たない場合、締切日以降も受け付けます。
詳細はお問合せください。

No.	開催日	テーマ	講師	概要
6	11/5 (月)	家族が（若年性）認知症になったら・・・ ～現状と介護の課題について～	新潟医療福祉大学 教授 吉田 輝美 氏	認知症の種類と症状、対応法、そして、介護の現状と課題について解説します。特に、今年度は、シニア層であっても、子供世代に起こり得る若年性認知症をピックアップして、若年性認知症の介護者家族の事例などを紹介しながら、経済的問題を始めとした現状について考察します。
7	11/16 (金)	知って得する老後の備え！ 気になる老後の財産管理と遺言、そして相続 ～成年後見制度と民事信託	司法書士村山澄江事務所 代表 司法書士 村山 澄江 氏	「うちには大した財産が無いから相続ではもめるわけがない」と思っている家庭こそ要注意。限りある財産の分け方が決まらず親族間でトラブルが起こることがあります。遺言書を書いた方がいいご家庭や必要性、書き方について詳しく解説します。 また、孤独死や認知症の問題に備えるための「成年後見制度」、そして最近話題の「家族信託」について、二つの違いや賢い利用方法、メリットデメリットを比較しながら説明します。 本講座は、基礎編と事例編に分けて2回にわたって開催します。
8	11/21 (水)	(いわゆる“家族信託”)の比較を通して～ 基礎編と事例編		
9	11/28 (水)	今から始める生前整理 ～物だけでなく、心と情報も整理しよう～	エール&ワーク代表 生前整理アドバイザー認定指導員 徳山 弘美 氏	生前整理は、あなたの「物」「心」「情報」を整理する作業です。生前整理をすることによって、自分にとって本当に必要なこと、大切なことが明確になります。 これからより良い人生をおくるために「生前整理」をしましょう！
10	12/6 (木)	高齢者向け住まいの種類と選び方 ～生涯、安心して暮らせるために～	株式会社ニュー・ライフ・フロンティア 有料老人ホーム・介護情報館 取締役 館長 今井 紀子 氏	家族に、そして、自分に介護を要するようになったとき、自宅で住み続けたいと願いますが、自宅で暮らせなくなった場合、特別養護老人ホーム、有料老人ホーム又はサービス付き高齢者向け住宅のような高齢者施設に棲みかえる必要が出てきます。数多くある施設の中から自分に合う住まいを見つけ出すことは難しいです。この講座は、現場を熟知した介護コンサルタントが高齢者住宅の見極め方をわかりやすく解説します。
11	12/14 (金)	少子化と核家族化が進む“多死社会”～誰が葬儀を担い、お墓を引き継ぐのか～	第一生命経済研究所 ライフデザイン研究本部 主席研究員 小谷 みどり 氏	一人暮らしの方の死亡数が増え、葬儀の担い手となる家族がいない場合や、無縁墓となるケースが増加しています。誰もが死後の安心を得られるような社会の仕組み作りが求められている中、あらためて葬儀とお墓について考察します。



下記の事項を記入して、このページを送信してください。
[立川]042-527-0764



知ってトクする暮らしの連続講座・申込書

ふりがな		年 代	_____歳代
氏 名			
住 所	〒		
電話番号	勤務先・自宅（どちらかに○）	職 業	
その他の連絡先	(FAX) (携 帯)	情報入手先 (○をつけてください)	広報東京都・東京らしねっと チラシ(_____で入手)・その他
[応募の動機]			

ご希望の講座に○をつけてください。

1	10月 3日 (水)		7	11月16日 (金)	
2	10月10日 (水)		8	11月21日 (水)	
3	10月18日 (木)		9	11月28日 (水)	
4	10月23日 (火)		10	12月 6日 (木)	
5	10月30日 (火)		11	12月14日 (金)	
6	11月 5日 (月)				

会場案内図

東京都多摩消費生活センター 教室Ⅰ・Ⅱ

東京都立川市柴崎町2-15-19 (東京都北多摩北部建設事務所3階)



TEL

042-522-5119

FAX

042-527-0764

- ・JR立川駅南口から徒歩10分
- ・多摩都市モノレール
立川南駅から徒歩8分