

今回は、債務整理手続きの一つである個人再生という手続きについてお話しします。

債務整理手続きとは、借金が増えてきた場合に、増えた借金を整理する手続きです。債務整理手続きで有名なのが自己破産です。自己破産すれば原則として今まで借りてきた借金を返済する必要がなくなります。

では、個人再生とはどのような手続きでしょうか。個人再生とは、裁判所を通して借金を一定額まで減額し、減額した分の借金の完済を目指す手続きです。個人再生でどの程度借金の減額が可能であるかは法律で決まっています。個人再生手続きの中で利用の多い小規模個人再生手続きでいうと、借金総額が100万円以上500万円未満であれば、個人再生後は借金が100万円まで減額できます。同様に、借金

総額が500万円以上1,500万円未満であれば借金総額の5分の1まで、借金総額が1,500万円以上3,000万円未満であれば300万円まで、借金総額が3,000万円以上5,000万円以下であれば借金総額の10分の1まで、それぞれ借金を減額することができます。他方、借金総額が100万円未満であれば、個人再生を行ったとしても借金全額を返済する必要があります。

また、個人再生手続きを利用する方が、不動産や自動車など価値のある財産を持っていた場合、それら財産の価値の総額を返済する必要があります。いずれにせよ、実際にどれだけ借金を減額することができるかは法律の専門家にご相談ください。

個人再生では、こうして減額した借金を原則3年、長ければ5年の期間で返済していくことと

なります。

また、自己破産では原則として価値のある財産はすべて残らないこととなりますが、個人再生では、住宅ローン特例という制度により、住宅を処分せずに残すことができる場合があります。

個人再生などの債務整理手続きについては、法律の専門家にご相談ください。

今月の担当



かじもと たかゆき  
梶本 貴之 弁護士  
紋別ひまわり基金法律事務所

無料法律相談会 (事前予約制) ☎ 0158-26-2277

4月2日(火) 13時～16時 地域交流センター2階会議室

## 地域包括支援センターだより

### 冬の脱水症を予防しましょう

2月は流水や寒波の影響で寒さが厳しい時期でした。3月は暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒いと、ついついストーブの火を大きくして、気づけば常夏のような室温になっていることがあります。一般的に、高齢者は、筋肉が減少するため体内に水分を蓄える力が弱くなり、気づかないうちに脱水状態になるおそれがあります。

#### 脱水症予防のポイント

- ・こまめに水分補給する
- ・ストーブの火を大きくしすぎず、適度な室温を保持する (目安として室温 22度前後、湿度 40～60%)
- ・体の大きな筋肉を動かし血の巡りを良くする
- ・食事では、たんぱく質を意識して摂取し筋肉量を維持する

尿の色が濃い・臭いが強い、皮膚が乾燥し皮膚をつまむとそのままの形で元に戻らないなどの症状がある時は要注意です。

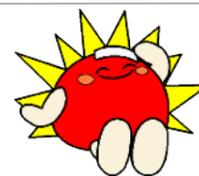
腎臓や心臓などに病気がある人、利尿剤を内服している人は、1日の望ましい水分摂取量、運動量、生活上の注意点をかかりつけ医に相談してみましょう。



#### 雄武町地域包括支援センター

☎ 84 - 4495 (役場庁舎別館内)

※緊急時の電話相談は24時間受け付けしています。



### 流水の遠ざかる気配を感じながら

いつもホテル日の出岬をご利用頂き誠にありがとうございます。少しずつ春の日差しを感じるようになってきましたが、まだまだ寒さが厳しい今日このごろ。流水が近づくと気温がグッと下がりますが、観光で来られる方々はそれが楽しみの方です。流水を見ると「ああ～オホーツクにいるなあ～」なんて思ったりします。そんな流水ももうすぐ見られなくなると思うと寂しいものですが、まだまだ流水観光に来られている方がたくさんいらっしゃいます。そんな方を見かけたら、ぜひ雄武町の流水のことや、この時期ならではの楽しみ方などをおすすめしてみたいと思います。観光で来られた方も、その一言で雄武町へ来てよかったと感じていただけるのではないかと思います。そして、オホーツクは年間を通じて食や景観を楽しむことができます。これからも、より多くの皆さまに雄武町の魅力、オホーツクの魅力を伝えていければと思っています。そんなホテル日の出岬では SNS を活用しておりますので、皆さまもぜひご覧いただければ幸いです。フェイスブックは「ホテル日の出岬」、Instagramは「hotel\_hinodemisaki」、Twitterは「@hinodemisaki」で検索してください。

#### レストラン「藍」のおすすめ

今月のメニューは、ソースがトンカツの味を引立てる「ソースカツ丼」と、うどんをベースにピリ辛コク味噌を合わせた「じゃじゃ麺」です。また、レストラン藍では春季限定網走ビール【桜エール】を販売しております。ぜひとも、この機会にお召し上がりください。



ソースカツ丼 980円  
(味噌汁・小鉢・漬物付)



じゃじゃ麺 850円  
(スープ・サラダ付)

#### ホテルからのお知らせ

- ◎4月からホテルの客室を全面禁煙にリニューアルいたします。
- ◎ホテル日の出岬の入浴料金につきましては、町の補助支援(毎年1,470万円)のもとで、継続してワンコイン500円の料金にて、ご利用いただいている現状となっております。このため、現在の入浴料金が町の補助支援を受けることで、ご利用のしやすい入浴料金の設定とさせていただいておりますことから、これまで期間限定で販売しておりました有効期限付の割引回数券(11枚で4,000円)につきましては、今後は販売しない扱いとさせていただきます。町民の皆さまのご理解をお願い申し上げます。なお、ホテル日の出岬では、お客様へのサービス向上に従業員一同、なお一層努めて参りますので、引き続きご支援ならびにご理解をいただきますようお願い申し上げます。

ホテル日の出岬は町民の皆さまの大切な財産です。ぜひ、ご利用をお待ちしています。ホテルに対するご意見、ご要望がありましたら、何なりとご連絡ください。

オホーツク温泉ホテル日の出岬  
☎ 85 - 2626

