

〈ライフサポートセンター〉

ながの労福協

vol.309

2018年
7月13日号

お役立ち情報

仮想通貨に関する
様々なトラブルに
ご注意ください!

特集

今年の夏も楽しく元気に!
Let's enjoy summer

連載
シリーズ

地区労福協活動ニュース
あの店、この店、どんな店

上伊那地区労福協

上伊那郡 IZAKAYA ちち



(ふくちゃん)

県労福協第59回定時社員総会を開催

“福祉はひとつ”を合言葉に、地域の拠点として活動を進めます!

6月19日長野市内において、第59回定時社員総会を開催し、2018年度活動方針が決定しました。2018年度は、①社会連帯を深める運動と政策の実現、②暮らしの総合支援の推進、③共同事業、労働者福祉運動の基盤強化、④県労福協設立60周年の対応を四本柱とし、重点項目として、2プロジェクトチームを立ち上げ、労福協運動の核となる地区労福協活動の在り方や、財政の健全化について議論を通しながら、今後の労福協活動の方向性を見出していくことが確認されました。また、今年度は役員改選期であり、4名の役員が交代しました。今年度も労福協の活動に更なるご支援・ご協力をお願いします。



一般社団法人 長野県労働者福祉協議会 2018年度役員

役職名	氏名	選出団体
理事長	中山 千弘	連合長野
副理事長	小池 政和	労働金庫
同	関 政人	全労済
専務理事	三好 雅彦	連合長野
常務理事	小山 勉	労働金庫
理事	林 光彦	連合長野
同	根橋美津人	連合長野
同	徳武 淳	連合長野
同	喜多 英之	県労組会議
同	細尾 俊彦	県労連
同	西村 良隆	労働金庫
同	石田 公博	全労済
同	関 佳之	生協連
同	浅田 道憲	住宅生協
同	三井 正二	県勤労協
同	石川 巨	県退連
同	佐藤 豊	員外：県暮らしサポートセンター
同	盛田 賢一	員外：北信ブロック
同	下村 敬貴	員外：東信ブロック
同	佐藤 幸司	員外：中信ブロック
同	中村 廣明	員外：南信ブロック
主任監事	西澤 順一	労働金庫
監事	益田 誠司	全労済
同	上田 均	生協連

皆さんのお越しを待ってま〜す。

労福協イベントカレンダー(7月~12月)

2018年度も、労福協活動を多くの方に知っていただき、利用していただく為に、参加型イベントや各種研修会(セミナー)を各地区労福協で開催予定をしています。多くの皆様のご参加をお待ちしています。日時等の詳細については各地区労福協にお問合せ願います。

(地区労福協の連絡先は県労福協 HP <http://www.lsc-nagano.or.jp> をご覧ください)

7月

■塩尻地区労福協 労福協フェスティバル 会場：レザンホール

9月

■須高地区労福協 勤労フェスティバル映画会 会場：メセナホール

■長野地区労福協 良きパートナーを探ろう 会場：市内ホテル

■北信地区労福協 ふぁみフェス 会場：中野市民会館

10月

■上伊那地区労福協 上伊那労福協まつり 会場：伊那文化会館

■松本地区労福協 勤労者文化祭 会場：松本文化会館

11月

■県労福協 「みらい・あんしん」学校 会場：長野市・トイゴ

■安曇野地区労福協 ディズニーランドバスツアー 会場：東京ディズニーランド

■飯田地区労福協 勤労者まつり 会場：飯田勤労者福祉センター

■上小労福協 労福協まつり(映画会) 会場：セレスホール

12月

■長野地区労福協 良きパートナーを探ろう 会場：市内ホテル

■安曇野地区労福協 親子ふれ愛祭り 会場：安曇野スイス村



上伊那地区労働者福祉協議会は、辰野町・箕輪町・南箕輪村・伊那市・宮田村・駒ヶ根市・飯島町・中川村の広域労働団体加盟組合員やその家族だけでなく、労働組合のない事業所に働く勤労者への支援を含め、地域勤労者の生活を守る自主的な労働福祉運動を進めています。その活動は多岐にわたり、各種イベント・セミナー等の開催や暮らしにかかわる様々な困りごと相談への対応を行っています。

『特徴的な活動』

上伊那労福協まつり

毎年秋に行われています。昨年は約2,000名の入場者があり労福協構成団体による17店舗の直売店やフリーマーケット、ちびっ子広場では輪投げ・ふわふわトランポリン等、文化会館ではろうきん伊那支店による



「親子アニメまつり」が共催され、大盛況でした。労福協まつりの模擬店、バザー等に寄せられた寄付金・会場カンパ金は労働者福祉カンパ基金として積み立て社会貢献活動に寄付しています。

上伊那地区勤労者体育大会

毎年6～7月に行われています。地域勤労者の福祉向上や、長野県勤労者体育大会への上伊那地区代表選考を目的に開催しています。今年は野球7チーム・テニス14チーム・バドミントン4チーム総勢215名が参加して開催されました。天候にも恵まれ各競技においては熱戦が繰り広げられました。



以上特徴的な活動を紹介しましたが、他にも各種セミナー等実施することで労福協活動を知っていただき地域に根差した労働者福祉運動を促進できるよう取り組んでいます。(上伊那地区労福協 中山)

あの店 2の店 どんな店



上伊那郡辰野町「IZAKAYA ちち」



店内は4人掛けテーブルが2つとカウンター、小上がりがある。開店は夕方から、1番人気「とりの唐揚げ」などの定番料理と、日替わりメニューが幅広い世代に受け入れられている家庭的な居酒屋である。店を訪れた人は皆「料理がおいしい」と言っている。

辰野駅から徒歩1分程度という便利な場所にあり、地元の人だけでなく、伊那市など近隣市町村からお客さんが来る。辰野駅に降り立ち、右に歩いていくのだが、初めての人は通り過ぎてしまうかもしれない。左側にある八十二銀行を通り過ぎたら、後ろを振りかえってみよう。白い壁に描かれた、お店の名前が目に飛び込んでくる。

お店を切り盛りしている奥さんに「『ながの労福協』を見たと言えば、何かサービスしてもらえる?」と聞いたところ、「考えてみる」と言ってくれた。

IZAKAYA ちち

上伊那郡辰野町1805-2

☎0266-43-1868

休店日：日曜・祝祭日

営業時間：月～木 18:00～22:30 (LO)

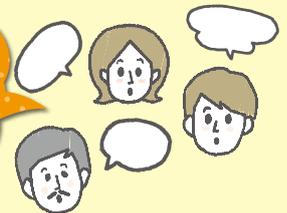
23:00閉店

金・土 18:00～23:00 (LO)

23:30閉店



読者の声



表紙の緑の写真が素敵です。目を引きます。
(塩尻市)

家の購入を検討していきまして、春の住宅フェア、住宅生協関連記事良かったです。真剣に読みました。
(飯山市)

懐かしくなって「たけしや」行っちゃいました。(松本市)

前に松本にいたので、知っているお店やお世話になった方が掲載されており、懐かしく感じました。父の日も忘れずに、感謝の気持ちを形にしてあげたいと思いました。(佐久市)

間違い探しをいつも楽しくやっています。今回はやるだけでなく、初めて応募にも挑戦してみました。
(長野市)

法律相談が分かりやすく読み易い。(長野市)

idecoの契約をしました。組合員の方々に勧めたい内容なので、労福協でも宣伝した方が良いと思います。
(伊那市)

長野県には海がない! 「だったら山に行けばいいじゃない!」

と、とある女王が言ったとか(言わないとか・・・笑)



「夏を楽しく過ごしたい!!」「だけど暑いのはイヤ!!」
だったら、トレッキングなんてどうですか?

信州の夏と言えば「山」。軽い運動で汗を流し、きれいな景色と涼しい高原の風に心洗われる。そして最後は、これまた信州ならではの「温泉」でリフレッシュすれば、最高の休日になること間違いなし!

熱中症には水分補給が

アルコールは水よりも喉が乾くので、のどが渴いたときに、おいしいですね。でも、汗を拭いてないと熱中症の原因になります。正しく水分を補給しましょう。

- 水分補給のポイント
- ①のどが渴く前に
 - ②少量ずつこまめに
 - ③水だけでなく、塩分(スポーツドリンク)

夏のトレッキング服装はこんな感じ

基本を押えつつ、お洒落に決めよう!

Tシャツを組み合わせたなどして寒さ対策を。夏でも汗をかいた後は体感温度が下がります!

紫外線が強いので帽子は必須です。風に飛ばされないように!!

一枚羽織れるもの。ベストやパーカーなどがオススメ。暑いときは脱げるように。速乾性の長袖もしくは七分袖がオススメ。

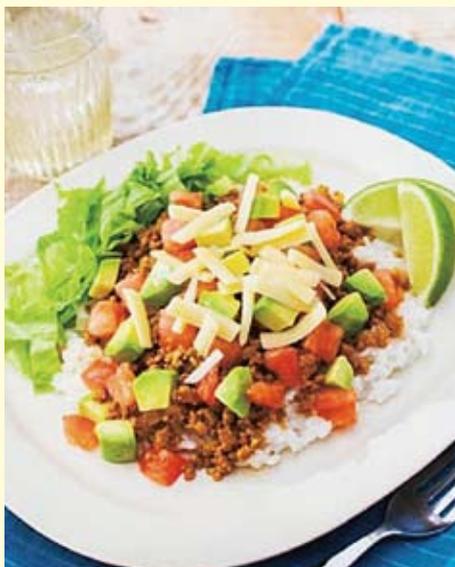
素足は危険。サポートタイツなどをはいて。尖った石などが多いルートも。足を守るためにもソックスは必須。

トレッキングシューズが一番。登山靴はちょっと重いかも。

時間・気圧とかかわるとなると嬉しい。

新鮮レタスでさっぱり!

夏を乗り切るスタミナメニュー



野菜たっぷりタコライス

材料(2人分)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 牛豚挽肉パラパラミンチ……………200g | ご飯……………茶碗2杯分 |
| たまねぎ(みじん切り)……………1/2個 | トマト(小角切り)……………1/2個 |
| にんにく(チューブ)……………2cm程度 | アボカド(角切り)……………小1個 |
| トマトケチャップ……………大さじ2 | シユレッドチーズ……………30g |
| ウスターソース……………大さじ1/2 | レタス(細切り)……………2~3枚 |
| しょうゆ……………大さじ1/2 | ライム(くし形切り)(お好みで)…1/4個 |
| チリパウダー(お好みで)……………適宜 | サラダ油……………適宜 |

1人分(レシピ1/2量) ※カロリー:834kcal ※塩分:1.5g

- 1.フライパンにサラダ油を熱し、挽肉とたまねぎを炒め、Aで味付けをする。
- 2.器にご飯を盛り、1とBをのせてレタス、お好みでライムを添える。

コツ・ポイント

- シユレッドチーズは生で食べられるタイプのものをご使用ください。加熱用チーズは生で食べられない場合があります。
- お子さん向けにはチリパウダーは入れずに。大人向けにはチリパウダーを2~3振りするとピリッとしました味になります。



コープデリ生活協同組合連合会

「牛豚挽肉パラパラミンチ」を使用しました。

パラパラミンチは挽肉を粒状に冷凍した商品です。そのため使いたい時に使いたい量を使用できます。

ぜひコープデリに加入してご利用ください!

〈お問い合わせはコチラ!〉
お電話なら … 0120-043-502
パソコンなら … コープデリ で検索
スマホなら …



資料請求するとコープデリ商品プレゼント!

暑気をつけて まこまめに!

水分補給には逆効果ですよ!

ゴクゴク飲む水は最高に
待って!水分補給はポイ
熱中症や脱水症状を防げません。以下をよく読んで
ましょう。

ト
飲む
に飲む
塩分などのミネラルも補給
や経口補水液、塩飴、塩熱サブリを活用)

涼感で!!

できるだけバックパックを
利用して両手をフリーに。

一枚羽織れるものを
持っているのがベスト。
歩いているときは暑いけど、
休憩すると寒い。

速乾性の
Tシャツが7分袖。
日焼けに注意

速乾性短パンより
7分丈パンツ。

素足は危険。
ロングソックスなどで
ガード。

めがあった方が良い。
め両手に。



長野近隣レベル別トレッキングコース

無理は禁物! 帰りもすごく疲れるんです。。

○初級

- ・地附山(長野市)
善光寺の裏。傾斜のきついところもあるが、長野市を一望できます。
- ・美ヶ原(松本市)
雲を見下ろす絶景と湿原の美しさを堪能できます。
- ・霧ヶ峰(諏訪市)
ニッコウキスゲが有名。歩きやすいよう木道が整備されています。

○中級

- ・蓼科山(茅野市・立科町)
山頂付近は岩だらけで険しいが見晴らしが良い。レベル高め。
- ・金峰山(山梨県)
登って下ってまた登る。たいへんだけど飽きないコース。距離は短め。



○上級

- ・鍬ノ峰(大町市)
日帰りできる上級コース。平均斜度10%は
のぼりも下りもたいへんです。
- ・槍ヶ岳(大町市・安曇野市)
言わずと知れた3000m級。1泊以上必須、
万全の準備で挑んでください!

※同じ場所でもコースによって難易度は異なります。
事前に調べて、自分のレベルに合ったコースを選ぶ
ことが大切です。

今年の夏も 楽しく元気に!! Let's enjoy summer

夏本番! 紫外線対策してますか?

シミ? 光老化? 今からやらなきゃヤバすぎる!
最も紫外線が強くなる7~8月。カラダの外側と内側から
のWケアで夏も美肌を目指しましょう。



◆外側からしっかり守る!

紫外線は、いつでもどこでも降り注ぎます。日焼けによる肌トラブルや免疫力の低下、皮膚がん、
白内障のリスク増加など、日頃から予防を心がけましょう。

最近の日焼け止めは多種多様。塗るだけでなく、飲むタイプや、夏の外敵からも守ってくれるタイ
プ等々。シーンに合わせて使い分けましょう! また、日焼け止めと併せて、「日傘、帽子、サングラ
ス、アームカバー」などの日焼け防止アイテムも。



ビタミン「ACE(エース)」を多く含む旬の食材。
パプリカ、トマト、ピーマン、カボチャ、ナッツ類、ウナギ

◆体の内側からキレイに。

夏の旬の食材には抗酸化作用の高いビタミンACEが多く
含まれるものがあります。日焼けによって大量発生する
活性酸素を抑え、肌サビを防いでくれます。

◆もしも、うっかり日焼けしてしまったら

まず冷やす! 日焼けは、肌がやけどを負った状態です。
いつものスキンケアをする前に、まずは炎症を起こしている皮膚をしずめる対策を
しましょう。



SPF・PA値は、数値が高く、「+」が
多いものほど効果が大。
夏のレジャーには、SPF値「30以上」、
PA値「+++」以上がオススメ!

仮想通貨に関する様々なトラブルにご注意ください!

インターネットを通じて電子的に取引される、仮想通貨に関するトラブルが増加しており、2017年度の消費生活相談の件数は、2,666件と2016年度のおよそ3倍となっています。

仮想通貨に関する取引に当たっては、仮想通貨の話題性に便乗した詐欺的な投資話の可能性があること、仮想通貨交換業者を通じた取引では価格変動リスクが大きいことや、不正アクセスなどのシステムリスクがあることなどに注意が必要です。



相談事例

「今仮想通貨を購入すれば今後価値が上がる」という相談のほか、「仮想通貨のマイニング(仮想通貨の取引の承認や確認作業を行うこと)事業へ投資すれば高配当が受け取れる」、「ICO(企業等が電子的にトークン(証券)を発行し、公衆から資金調達を行うこと)に投資すればトークンの価値が上がって儲かる」などと勧誘されお金を払ったところ、「説明のとおり配当が払われない」、「連絡がとれなくなった」という内容の相談事例がみられます。

【事例1】仮想通貨に関連付けた投資

知人から仮想通貨の投資を紹介されたが、配当が振り込まれなくなり、事業者と連絡がとれない。

【事例2】仮想通貨のマイニングへの投資

友人に「3か月で元が取れる」と言われてマイニングへの投資で100万円を預けたが、とても3か月で元が取れるとは思えず話が違う。

【事例3】ICOへの投資

ICOに参加するよう勧誘され、100万円を渡したが、事業所の所在地は海外で電話番号はわからず、メールを送っても返信がない。

【事例4】仮想通貨自動売買システムの劇場型勧誘

A社から突然電話があり、「B社からのメールが届いた人しか購入できない仮想通貨の自動売買システムがほしいので、メールが届いたら連絡してほしい。謝礼も出す」と頼まれた。その後B社からメールが届いたのでA社に報告すると、A社の名義では振込ができないので、540万円を私に用意するように言ってきた。



消費者へのアドバイス

(1) 仮想通貨に関連付けた投資の実態や内容に不安がある場合は取引をしないでください

仮想通貨に関連付けた投資は、消費者がその実態を確認することが難しいことに加え、勧誘を受けた仮想通貨が将来的に適切に取引されるかどうか判断することや、仮想通貨に関連付けた投資が高配当を生み出す仕組みについて調べることは非常に困難です。そのため、知人や友人からの誘いであっても、仮想通貨や仮想通貨に関連付けた投資の実態や内容に不安がある場合は取引をしないでください。

(2) 登録業者であることを確認し、リスクを理解した上で可能な対策を取りましょう。

仮想通貨の取引を行うに当たっては、仮想通貨交換業の登録業者であるか金融庁のウェブサイトですべて確認をしてください。そして、仮想通貨の取引に伴うリスクについて理解をしたうえで取引するようにしましょう。

仮想通貨に関する取引でトラブルにあった場合や不安を感じた場合は、すぐにお近くの消費生活センター等に相談してください。

いやや
188

(国民生活センター)

くらしなんでも 相談75



田中 善助
弁護士



離婚するには？

Q 私は、結婚して10年になりますが、現在離婚を考えております。離婚するにはどのような方法があるでしょうか。また、どのようなことを決める必要があるのでしょうか。

A

1 離婚するには大きく分けて三つの方法があります。協議離婚、家事事件手続法に基づき調停申立てによる調停離婚、人事訴訟法に基づき離婚の訴え提起による裁判離婚の三つです。協議離婚以外はいずれも家庭裁判所の手続による離婚です。なお、調停申立てによる離婚には審判離婚があり、また離婚の訴えによる離婚には和解による離婚、認諾による離婚があります。

2 まず、協議離婚ですが、当事者間の話し合いにより離婚届を市町村役場に提出する方法で、離婚の手続としては一番簡便な方法です。(民法763条、764条、739条1項、戸籍法76条)。届出により離婚が成立します。

ア 協議離婚による離婚では、当事者間で離婚することの合意がなされることが必要です。また、未成年の子供がいるときは親権者に父親、母親のどちらがなるかの合意も必要です。離婚届出書には親権者を記載する欄があり、親権者を誰にするかの記載がないと、離婚届は原則受理されません。

イ 協議離婚の合意について、必ずしも書面に纏める必要はありませんが、後日、合意内容について争いが生じないように書面化しておくことが重要です。そして決める必要がある事項として、離婚に伴う親権者の指定、子の監護に関する処分、離婚給付(財産分与・慰謝料・年金分割)等があります。

ウ 離婚に伴う親権者の指定、子の監護に関する処分について

婚姻中は夫婦が共同して親権を行使します(民法818条1項)。しかし協議上の離婚をするときは、その協議で、父母の一方を親権者と定めなければなりません(同819条)。民法766条は、協議上の離婚をするときは、子の監護をすべき者、父又は母と子の面会及びその他の交流、子の監護に要する費用の分担その他の子の監護について必要な事項を定めると規定しています。子の監護については養育費用の分担と面接交渉の定めが重要となります。

エ 離婚給付(財産分与・慰謝料・年金分割)について
婚姻期間が長い場合は、夫婦共通の財産が形成さ

れているのが普通です。例えば結婚後に住宅を建てた場合は、住宅が仮に夫の名義であったとしても夫婦共通の財産とみなされるのが普通です。離婚せずに夫婦の一方が死亡した場合、配偶者は相続人として一定の割合により死亡した配偶者の遺産を承継しますので、夫婦共通の財産の清算は相続という形で行われます。しかし、離婚の場合は相続人にはなれませんので、夫婦共通の財産の清算をする必要があります。これが財産分与といわれるものです。次に、離婚原因が夫婦の一方の行為に基づく場合、他方当事者は離婚原因を作った相手方に対し損害賠償請求することができます。離婚原因が夫婦の一方の不貞行為であった場合、不貞行為を行った相手方に対し慰謝料を請求することができます。

離婚に伴い年金を分割するという制度が平成16年6月に創設され、平成19年4月1日から施行されました。

年金分割には、合意分割と3号分割の二つがありますが、年金分割は離婚後2年以内に請求する必要があります。

年金分割については紙幅の関係上説明できませんが、離婚に伴う制度として重要な制度ですので、離婚を考慮される場合は専門家に相談されることをお勧めします。

なお、夫婦には婚姻費用の分担義務がありますので、別居中は、夫(妻)に対し生活費の請求ができます。算定表を基に計算されます。

3 調停離婚も裁判離婚も、調停調書、判決書等が作成されます。しかし、調停成立時、判決確定時に離婚が成立し、市町村役場に届け出る義務があります。

協議離婚及び調停離婚は当事者の合意を前提としますので、協議離婚、調停離婚が成立しない場合、家庭裁判所に離婚の訴えを提起することができます(民法770条)。



ご家族で
楽しむ

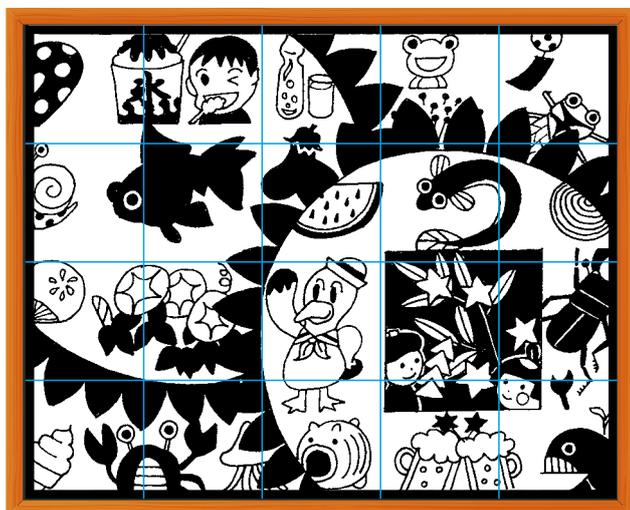
8個のまちがいはがし

応募締切日
8月15日



下に並んだ二枚の絵を見比べて違っている箇所を8個探して下さい。日頃使わない脳への刺激になるかと思ひます。

1 2 3 4 5 1 2 3 4 5



(画:ろうきん 西澤 修氏)

いずれの方法による応募の場合も次の項目を必ずご記入ください。
●クイズの答え(8個) ●労福協の機関紙に対する意見・要望を何か一言。
●住所・氏名・年齢・性別・所属団体(単組名)又は勤務先。

★プレゼントの応募方法

その1 ホームページからのご応募

<http://www.lsc-nagano.or.jp/>



長野県労福協のホームページ下の
こちらのバナーからご応募ください。



QRコードは
こちら

その2 FAXからのご応募

次のFAX番号からお申込みください
FAX番号026(232)6672

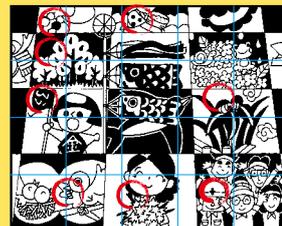
その3 官製はがきでのご応募

〒380-8710 長野市立町978-2 労済会館内
一般社団法人 長野県労働者福祉協議会まで
ご応募ください

正解者の中から抽選で5名の方に図書カード1,000円分をプレゼント

前回の正解は

2018年5月15日第308号



当選者(5名・敬称略)

- 浅川 昭仁(佐久穂町)
- 山田 英樹(飯山市)
- 高橋 史朗(塩尻市)
- 峯村 佳樹(松本市)
- 樋口 玲子(長野市)

日々是好日

大阪北部地震、7月初旬の大豪雨において亡くなられた方、被災に合われた方に慎んで哀悼とお見舞いを申し上げます。「備えあれば憂いなし」地震のみならず全ての災害に対して常日ごからの注意・準備をお願いします。▼さて、先日ある研修会で1つの言葉を聞いた途端、スツイーと背筋が震えるのを覚えました。それは、ガンジーが唱えた「七つの社会的大罪」という言葉です。インド独立の父、マハトマ・ガンジーについては知っている方も多いと思います。▼南アフリカで弁護士をする傍らで公民権運動に参加し、インド帰国後は民衆暴動の形ではなく、「非暴力、不従順」を提唱しイギリスからの独立運動を指揮しました。この思想はインドを独立させ、イギリス帝国をイギリス連邦へと転換させただけでなく、植民地解放運動や人権運動を平和主義的手法として世界中に大きな影響を与えたことは誰もがご存知のことかと思ひます。▼そのガンジーが1925年10月の雑誌記事の中で、「七つの社会的大罪」という指摘をしました。それは、①理念なき政治 ②労働なき富 ③良心なき快樂 ④人格なき学識 ⑤道徳なき商業 ⑥人間性なき科学 ⑦犠牲なき信仰 と言うものです。詳しく説明しなくとも、ここ数年の日本の動きをみると、誰もが頭に思い浮かべる事例が多々あるかと思ひます。市場経済が暴走し、貧富の格差が日々増大してきている今日、人間の欲望を野放しにする資本主義から生まれた社会、つまり現代日本社会を約100年前にガンジーは想到したのでしょうか。それくらい見事に当て嵌まります。▼先般、県労福協の第59回定時社員総会を終了し、新年度のスタートを切りました。今一度、ガンジーが残したこの言葉を胸に刻み、少しでも社会が良き方向に進むよう活動して行きたいと考えます。今年度もよろしくお願ひいたします。(雅)



〈イメージ図〉