

〈ライフサポートセンター〉

ながの労福協

vol. 311

2018年
11月15日号

特集

冬に食べたい！
信州のめん攻略MAP

お役立ち情報

スポーツジム等での 契約トラブルにご注意！

連載
シリーズ

地区労福協活動ニュース 佐久地区労福協
あの店、この店、どんな店 長野市 ゆめママキッチン



はたらく人の「みらい・あんしん」学校開催！ 大勢の参加者で賑わう！



このセミナーは、働く皆さんの生活の向上を目指して毎年開催しており、今年は11月3日(土)長野市トイゴで行いました。

一昨年からセミナー形式に変更し、様々な要望に対応する個別セミナーと、それぞれのみらいを応援する全体セミナーの二本立てとして、より多くの皆さんが参加しやすい形にしました。

当日は、防災力アップや資産形成、保障設計、不動産の選び方、ライフプランなどの個別セミナーを7会場で行い、その後の全体セミナーは、「駅前テレビ」MCの三四六さん(松山三四六)による、「輝いて生きるための言霊」と題した講演を実施しました。全体セミナーの参加者は100名を超え、立ち見も出るほどで会場は熱気に包まれました。講演内容は、三四六さんご自身の経験や人とのつながりを軸に、様々な言葉が持つ意味とその本質などについて熱い口調でお話をいただきました。参加した方からは「物の考え方や人生観が変わった」

「今後生きていく上での指針をいただいた」などの感想をいただきました。最後に参加者全員と三四六さんによる記念撮影で、半日のセミナーを締めくくりました。

次年度のはたらく人の「みらい・あんしん」学校には、更に多くの皆さんのご参加をお待ちしております。



2018年度 長野県勤労者体育大会 県大会行われる

全県下で全種目合わせて150チームが参加して行われた地区予選を勝ち上がったチームによる県大会がおこなわれ、熱戦が繰り広げられました。

種目ごとの結果は以下のとおりです。尚、野球については11月23日、24日に行われる予定です。

選手の皆さん、大変お疲れ様でした。

バレーボール (10月13日)	男子の部	優勝	日信・VNBJ労組合同(上小地区)
		準優勝	駒ヶ根市職員労働組合(上伊那地区)
		三位	山洋電気労組上田支部(上小地区)
	女子の部	三位	上田市職員労働組合(上小地区)
		優勝	大田市職員労働組合(中信地区)
		準優勝	上田市職員労働組合(上小地区)

テニス (10月27日)	男子の部	優勝	新光電気労働組合(長野地区)
		準優勝	長野日本無線労働組合(長野地区)
		三位	松本市職員労働組合(中信地区)
	女子の部	三位	シチズン労組飯田支部(飯伊地区)
		優勝	上伊那選抜チーム(上伊那地区)
		準優勝	長野市職員労働組合(長野地区)
三位	飯田市職員労働組合(飯伊地区)		

バドミントン (10月13日)	男子の部	優勝	IHIアグリテック労働組合(中信地区)
		準優勝	長野市職員労働組合(長野地区)
		三位	山洋電気労組上田支部(上小地区)
		三位	上田市職員労働組合(上小地区)
	女子の部	優勝	須坂市バドミントン部(高水地区)
		準優勝	新光電気労働組合(長野地区)
		三位	多摩川精機バドミントンクラブ(飯伊地区)
		三位	安曇野市職労・あづみ病院支部合同(中信地区)



バレーボール



バドミントン



テニス

地区 労福協

佐久地区労福協の活動について

佐久地区労働者福祉協議会は、佐久市・小諸市・北佐久郡及び南佐久郡の勤労者の福祉増進を目的に、主にイベントやセミナーを中心に活動しております。また、無料職業紹介所が併設されており、多くの地域住民・勤労者に利用を頂いております。

【具体的な活動】

●退職前セミナー

ろうきん佐久支店・小諸支店と共催で、定年退職を間近に控えた方を対象にセミナーを開催しています。今年も9月に2会場で開催し、社会保障労務士の先生を迎え約2時間に亘り講義をいただきました。多くの方に参加いただき好評でした。



●高校生向け消費者セミナー

ろうきん佐久支店・小諸支店と共催で、各地域1校ではありますが、卒業前の高校3年生を対象にセミナーを開催しています。社会に出る前にお金に関することを学習し、金融リテラシーの向上を図っています。

今年度も1～2月に掛けて開催を予定しています。

●青年女性交流会

構成団体の若年層の交流を目的に開催しています。昨年度は2月にボーリング兼焼肉パーティーを企画し、多くの方に参加をいただきました。今年も同様の開催を進めています。



●文化講演会

ろうきん佐久支店・小諸支店の虹の会と共催で開催しています。昨年度は、佐久総合病院の先生に講師を依頼し、地域医療について講演をいただきました。今年度も講演内容を検討して開催していく予定です。

(佐久地区労福協 松井)

あの店 この店 どの店



長野市“フツの主婦のご飯が美味しい♪” 『ゆめママキッチン』

県労福協から徒歩5分、長野市立図書館南側、あがたまちテラスの看板が目印。

店長始めスタッフは皆、普通の主婦。

大きな野菜がゴロゴロ入った食べるみ

そ汁定食は店長イチオシでお値段も540円とリーズナブル!自慢の手作りご飯には、旬の野菜がたっぷりです。最近ちょっと野菜不足かな?と感じている方にも納得の1品。

優しい家庭の味を楽しみながら、ほっこりした気持ちになれる居心地のいいお店です。



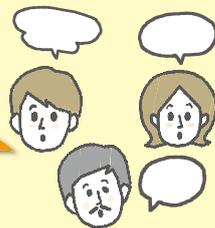
- ランチ:540円～
- ランチデザート:ドリンク付きで324円～
- お弁当、お惣菜のTake Outあり

フツの主婦のご飯が美味しい♪ ゆめママキッチン



長野市県町495あがたまちテラス1F
☎026-217-6912
休店日:日・祝日
営業時間:ランチ11:30～14:00 カフェ13:00～16:00
※宴会、お弁当の予約可。
<https://www.facebook.com/yumemamakitchen/>
E-meil: yumemamakitchen@gmail.com

読者の声



表紙のインパクトがすごい!!ひがみ花かなぜお墓、田んぼに多く見られるのか知りませんでしたか、日々是好日を読んで納得です。(須坂市)

お店の紹介が楽しみです。市内の店が紹介されていたので、さっそく行ってきました。(飯田市)

各イベントや全労済の情報など、毎回参考になる記事に感謝しています。(安曇野市)

暮らし何でも相談、相続法に関してとても分かりやすく良かったです。これからもこのコーナーを続けてください。(須坂市)

間違い探しを旦那さんと一緒にやりました。二人で難しいねと一緒に取り組めて、良かったです。(下諏訪町)

間違い探しは頭の体操にもなり毎号楽しみにしています。(坂城町)

労金の支店に置いてある機関誌をもらってきました。間違い探しも面白いですが、いろいろな情報が掲載されておりとても参考になります。これからも店舗に出かけた際にはぜひ見てみたいと思います。(安曇野市)

冬に
食べたい!

つつつアツアツ!

信州のめん 攻略MAP

信州は南北に広く、各地にご当地名物があります。今回はそんなご当地グルメの中から『冬に食べたいめん類』をピックアップしてご紹介します。

MAPの制覇で体をぽかぽかにして、寒い冬を乗り切りましょう!

野菜がいっぱい、冬のビタミン補給に「おぶっこ」

「ぶっこみ」「おぶっこみ」とも呼ばれています。長野市中条地区の郷土料理で、コシのあるしっかりした麺は腹持ち抜群! 信州味噌ベースの汁に野菜が具たくさんに煮込まれていて、体がぽかぽかになります。

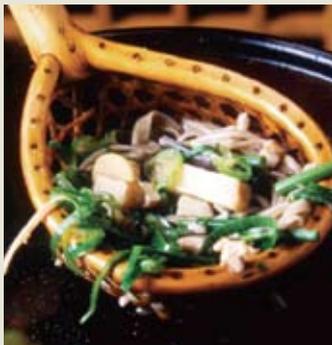


お問合せ先

長野市中条支所 TEL 026-268-3001

冬至に食べるから「とうじそば」?

松本を代表するお蕎麦が奈川名物「とうじそば」。冷たくなったお蕎麦をお味噌汁の中に入れて食べた事が始まりと言われ、山菜やきのこを鍋に入れて煮立ったら、小割りした蕎麦を「とうじかご」に入れ、浸し温めて食べます。身も心もあたたまる名物の蕎麦です。



お問合せ先

ながわ観光協会 TEL 0263-79-2125

南信州B級グルメの帝王「ローメン」

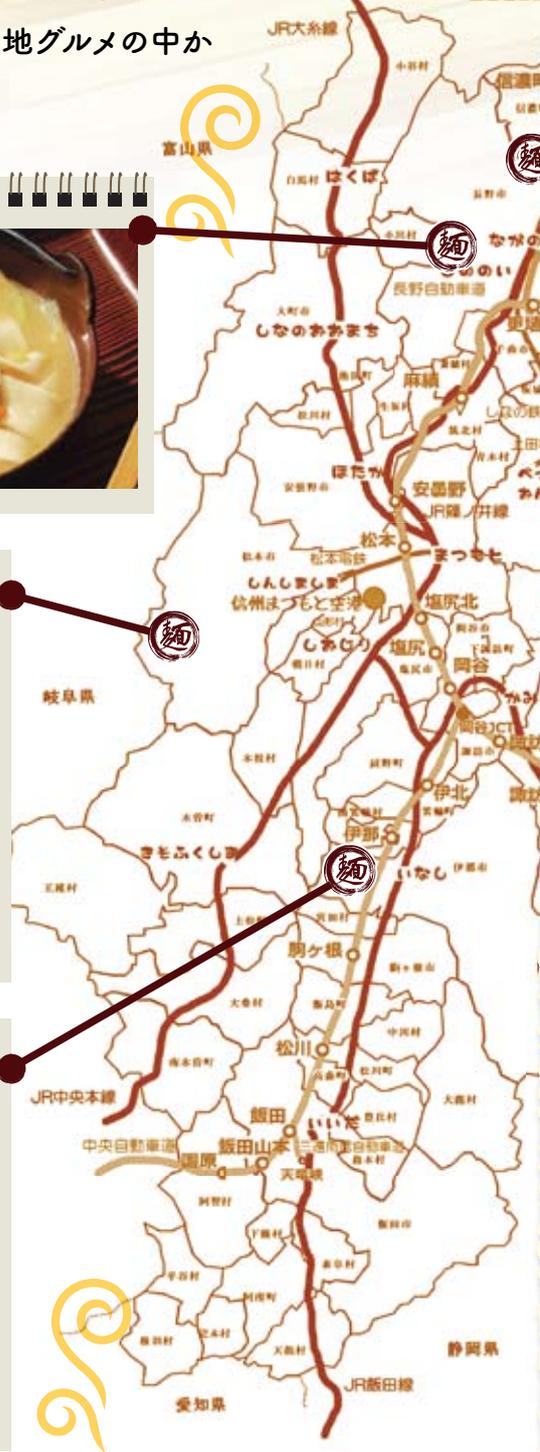
伊那谷で60年以上愛され続けるご当地グルメ・ローメン。焼きそば風と、冬にぴったりなスープ風の2種類があります。

蒸した麺とマトン、キャベツ、きくらげ等を、にんにくの効いた独特のスープで煮込みます。一度食べなきゃわからないこの魅力、是非お試しを!



お問合せ先

伊那ローメンズクラブ TEL 0265-72-7000



お役立ち情報

「腸活」で免疫力UP! 風邪に負けない体づくりはこの食材で

腸には体全体の免疫細胞の7割が集中しています。風邪やインフルエンザが気になる季節となりましたが、腸を元気にする「腸活」で免疫力を上げて予防しましょう。

一 腸を元気にする食べ物 一

乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌を多く含む「**発酵食品**」は腸活の代表格です。善玉菌のエサとなる水溶性食物繊維を多く含む「**海藻類**」は発酵食品の良きパートナーに。食物繊維が豊富な「**きのこ**」はお通じを良くして腸に老廃物をため込まない働きが期待できます。バランスの良い食事のうえに、これらの食材を積極的に摂ることで腸が活性化されます。「腸活」で元気な毎日を!





寒い冬に温かい「ひんのべ」が最高

高山村で食べられている郷土料理です。しっかりした生地をひっぱって伸ばし、大根やごぼう、長ネギなど旬の野菜と豚薄切り肉など、具材たっぷりのお鍋に入れます。くつつと煮込んだひんのべは体をぽかぽかに温めてくれます。



お問合せ先

信州高山村観光協会 TEL 026-242-1122



おしぼりは使わないけどなぜか「おしぼりうどん」

坂城町の名産品・ねずみ大根のしぼり汁に付けて食べます。このねずみ大根という大根はふっくらまるまるとした見た目を大きく裏切る辛〜い大根。あつあつの釜揚げうどんをつけて食べると汗が吹き出します。

お問合せ先

ステキさかき観光協会 TEL 0268-82-3111

700年の歴史が生んだ「安養寺みそラーメン」

信州みそ発祥の地といわれているのが佐久市の安養寺。そのお寺の住職と地元の味噌屋さんによって復活したのが安養寺味噌です。その味噌を使い、試行錯誤の末に開発された安養寺ら〜めんは、飽きが来ない美味しいラーメンです。



お問合せ先

信州佐久安養寺ら〜めん会事務局 TEL 0267-66-6660

年末だからこそ簡単に 見栄えばっちり☆クリスマスレシピ



パイシートで♪お手軽ホットパイ 材料(4人分)

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| パイシート(解凍しておく).....2枚 | CO・OPマカロニグラタン.....1箱 |
| CO・OPポークウインナー | 水.....1カップ |
| ブラウンマイスター(小口切り).....1袋(85g) | 牛乳.....1カップ |
| たまねぎ(薄切り).....中1/2個 | チキンコンソメ(キューブ).....1/2個 |
| 鶏もも肉(一口大).....50g | ミックスベジタブル.....50g |
| | カットほうれん草(冷凍).....30g |
| | ピザ用チーズ.....40g |
| | 卵黄.....1個分 |
| | 水.....大さじ1/2 |
| | サラダ油.....大さじ1 |

1人分(レシピ1/4量) ※カロリー:476cal ※塩分:2.0g

- パイシートを半分切って器の大きさに合わせて麺棒などで伸ばす。
- サラダ油でAを炒めていったん火を止め、Bを順に入れてよく混ぜ合わせる。
- 2を中火にかけてかき混ぜながらとろみが付くまで加熱し、とろみが付いたら弱火にして3分間煮る。器に盛ってピザ用チーズを入れる。
- 器の外側の縁に混ぜ合わせたCを塗って1をかぶせて表面にもCを塗り、250℃のオーブンまたはトースターで焼き色が付くまで8~10分焼く。

コープデリ生活協同組合連合会で販売している「ポークウインナーブラウンマイスター」を使用しました。

<商品特徴>

あらびきとペーストに挽いた肉を合わせ、豚肉の旨みを引き出したジューシーで脂っぽくないウインナーです。発色剤を使わない無塩せき製法で作りました。



コツ・ポイント

- 耐熱容器を使用してください。
- 表面が焦げるようであれば途中でアルミホイルをかぶせてください。



資料請求すると
コープデリ商品
プレゼント!

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...



スポーツジム等での 契約トラブルにご注意!



近年、健康の維持・増進やダイエット、スポーツ技能の向上等、様々な理由でスポーツジムやフィットネスクラブ、ヨガ教室、体操教室等（以下、スポーツジム等という）を利用する人が増加しています。一方、全国の消費生活センター等に寄せられるスポーツジム等に関する相談は、年々増加傾向にあり、2017年度は3,500件を超えました。

相談事例をみると、契約時や利用時に関するトラブルが発生している他、特に解約申し出の際に、「契約期間中は解約できないと言われた」、「高額な中途解約料を請求された」等のような、解約時に関する相談が多数寄せられています。

そこで、スポーツジム等でトラブルに遭わないために、消費者の皆さんに対し、スポーツジム等に関する相談事例を紹介し、契約や解約時に消費者が気を付けるべき注意点やアドバイスを紹介します。



相談事例

事例1

強引な勧誘で契約させられ、解約を申し出たが、解約はできないと拒否された。

事例2

スポーツジムの中途解約料が、当初のスタッフの説明と異なり、高額すぎる。

事例3

高齢の母がジムで解約を申し出たが引き留められ、プロテインを定期購入させられた

事例4

ダイエットジムの解約したら、サービス開始前なのに全額支払えと言われた。

事例5

やめたはずのスポーツジムの月会費が引き落とされていた。

事例6

予約制のトレーニングジムの予約が取れず利用できないので、契約をやめたい。



相談事例からみる問題点

1. 強引な勧誘や当日中の申込が条件となる割引等で契約を急がされる。
2. 予約が取れず利用できない、サービス内容が説明と異なる。
3. 高額な解約料を請求される等、中途解約でのトラブルが多い。
4. 一定期間継続することが必要であると言われるなどして解約を拒否される、口頭で解約したと思っていたが、書面が必要だと言われるなどして解約手続きができていない場合がある。



消費者の皆さんへのアドバイス

1. 契約書面や規約を必ず読み、内容を理解してから契約しましょう。
2. 解約条件等についてはジムのスタッフに説明を求め、十分理解しておきましょう。
3. スポーツジム等の契約は原則クーリングオフできません。契約は慎重に行いましょう。
4. 解約手続きは十分確認して行いましょう。
5. 不安に思った場合やトラブルになった場合には、消費生活センターに相談しましょう。



注意

県内における今年の架空請求の被害額が1億5000万円を超え、極めて高額になっています。「総合消費料金未納」「訴訟最終告知」などと記載されたハガキ、「コンテンツ料金未納」などと記載されたメールやSMSなどを見て、電話を架けてしまい、被害に遭う方が後を絶ちません。くれぐれもこのような連絡は無視してください。連絡先に電話を架けないでください。

不安に思った場合はすぐに
右記の番号にご相談を！ **消費者ホットライン「188（いやや）」局番なし**

（長野県くらし安全・消費生活課）

くらしなんでも 相談77



佐藤 豊
弁護士



相続放棄について

Q 私は若い頃から東京に出て生活していますが、一人で実家に住んでいた母が3年前に死亡しました。私のほか相続人は弟だけです。弟も都会に出て生活しているため実家の土地建物は私が相続しました。

しかしその後、建物はずっと空家にしており、農地も取得または耕作希望者がいないため管理の費用ばかりかかるので困っています。これから相続放棄はできないでしょうか。

A 民法は、法律上相続人となる人も、相続を希望しない場合には相続放棄をして相続人とならないことを選択できることになっています。一般的には、死亡した人のプラスの財産よりも借金等のマイナスの財産のほうがはるかに多い場合に相続放棄がなされてきましたが、遺産がプラスの財産であっても離れた故郷にある不動産で、相続人が都会に住んでいるため管理ができず処分もできない物件も見られます。



ところで相続放棄の手続きは、相続人となるべき人が自分のために相続が開始したことを知った時から3か月以内に、家庭裁判所に相続放棄の申述書を提出して申立てることになっています。3か月の期間制限は、相続による権利関係の帰属を早期に確定し法律関係を安定させるために規定されているものです。相談者は、母が死亡し不動産を相続して3年経過してから不動産を相続しなければよかったと思うようになったわけですが、3か月を超えてから考えが変わったことを理由に放棄の手続きをとることはできません。

Q 2年前に父が死亡し、遺産である不動産等は全て兄が相続しました。相続人は兄と私の2人だけでしたが、私は経済的にも恵まれていたことから遺産は何も相続しませんでした。ところがこの度、父が死亡前に友人の多額の借入につき保証人になっていたことが判明しました。

父は経済的に余裕があり借入等はありませんでしたし、友人の保証人になっているとの話を聞いたことも、保証人として請求を受けたこともありません。何も財産を相続しなかった私は、このような多額の債務だけは払わなければいけないのでしょうか。

A 遺産を分ける際に相続人の一部の人が何も取得しないことを、俗に「相続放棄」と表現することがありますが、法律上の相続放棄は家庭裁判所で手続きをしたものを指します。両者の違いは債務の相続の有無にあり、家庭裁判所で手続きをした相続放棄の効果としては、そもそも相続人にならないので債務の相続もありません。

ところで設問の相談者がこれから相続放棄の手続きを取ろうとしたとき、父親の死亡を知った時から3か月の期間を経過していることから全く認められないのでしょうか。相談者は現実には遺産を取得しておらず、父が多額の保証債務を負担しているということは全く

知りませんでした。このように予想外の多額の債務が後になって判明した場合、その事実を知った時から3か月以内であれば相続放棄を可能とした裁判所の判断もいくつかありますので、あきらめず早急に弁護士等に相談してみるべきでしょう。



ご家族で
楽しむ

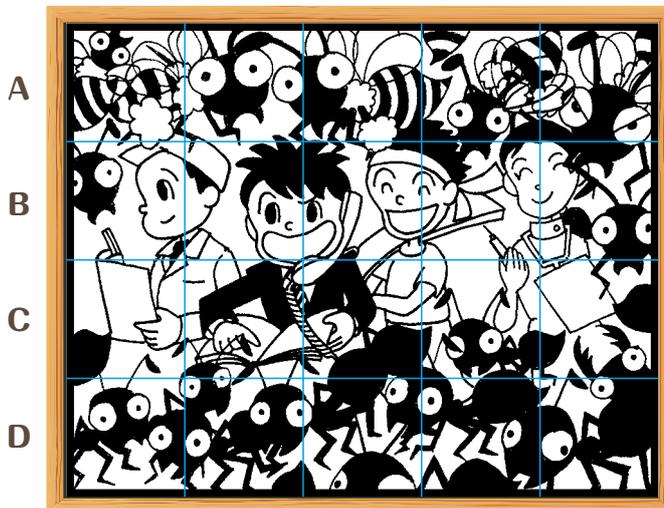
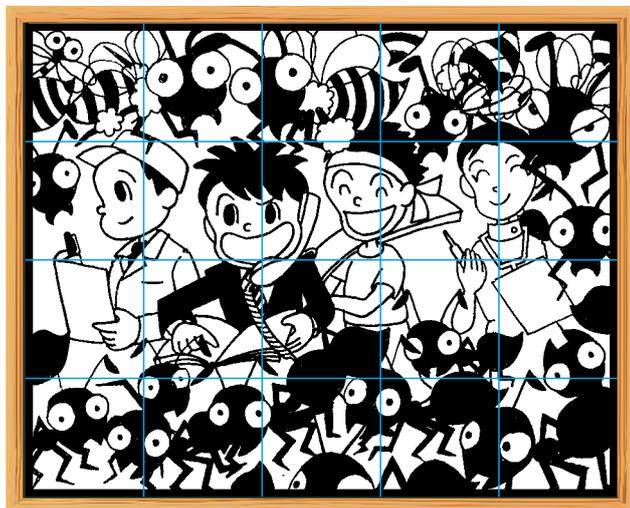
8個のまちがいはがし

応募締切り
12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

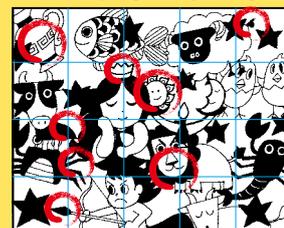
その3 官製はがきでのご応募

〒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9月14日第310号



当選者(5名・敬称略)

- 柴田 貴之(飯田市)
- 島形 昌幸(上田市)
- 町田 和良(安曇野市)
- 外山 清一(木島平村)
- 山田 和子(下諏訪町)

日々是好日

一日と寒さが身に染みる今日この頃、鍋焼きうどんが恋しい季節です。ふたを開け、立ち上る湯気と、ぐつぐつ沸き立つ汁、その真ん中に薄らと白いベールをかぶり鎮座する半熟卵を箸で崩し、黄身が溶け出すその瞬間が、鍋焼きうどんの醍醐味か▼さて、今年も残すところあと一カ月余りとなりました。様々な出来事があった中、これほど自然災害が多い年も珍しいのではないかと。白根山噴火に始まり、北陸地方の豪雪、西日本を中心とした集中豪雨や、過去にない数々の台風による甚大な被害、災害級の暑さも記憶に新しい。また、地震も鳥根県西部、大阪府北部、北海道胆振東部等々次々と発生し、大きな災害となりました。改めて、亡くなられた方への哀悼を表しますとともに、今も復旧の途についている被災者の皆様にお見舞いを申し上げます。▼幸いにも県内には大きな被害がなかったものの、何時身の回りで災害が起きていても不思議ではありません。今一度、災害発生時の対応について家族で確認しあうとともに、災害リスク管理として、家屋や家財の補償設計の見直しをお願いします▼また今年には多くの著名人・有名人が逝去された年でもありました。青春時代に憧れたスターや銀幕の主役が次々と鬼籍に入られ、時の移ろいと、自分も随分と歳を取ったことを感じさせられました▼来年は元号が改められる年です。昭和と平成、そして新しい元号を経験すると思うと、俳人の中村草田男の「降る雪や 明治は遠く なりにけり」に擬えて「鍋焼きや 昭和は遠く なりにけり」と思わず口にしてしまいそうです▼とそんなことを考えていたら、せっかくの鍋焼きうどんが冷めてしまいました。しょうがないから熱燗で温まりますかね。(雅)



(イメージ図)