

〈ライフサポートセンター〉

ながの労福協

お役立ち情報

「みらい・あんしん」学校

vol. 316

2019年
9月12日号

生協連
信州まるごと健康チャレンジ
住宅生協
レインボータウン住宅分譲団地

連載
シリーズ

地区労福協活動ニュース 諏訪地区労福協
あの店、この店、どんな店 伊那市 八幡寿司



(はくちん)

『多くの方の問題に適切にアドバイス』 2019年度 顧問弁護士会議を開催

県労福協弁護士会議が7月12日(金)、諏訪市のRAKO華乃井ホテルにおいて開催されました。

県労福協は、長野県内の7名の弁護士と顧問契約を結び、初回1時間無料の法律相談を実施しています。2018年度の相談件数は県下全域で48件でした。昨年に比べて負債整理、金銭トラブル等が大幅に増えたことと、離婚の相談が減少したのが特徴的でした。

現状報告の後、弁護士講師による法律に関するセミナーの開催について話し合いを行い、県下13地区にある地区労福協において、弁護士講師による身近な法律問題に関する学習会を、各地域の現状に応じて内容を検討し、実施していくことが確認されま

した。

法律問題の初回1時間無料相談は、日常での法律上の問題やトラブルに、顧問弁護士が相談に応じます。ご利用いただける方は、長野県内で働いている方、または長野県内に在住している方です。相談を希望される方は、お近くの労金本支店、こくみん共済coop<全労済>、県生協連、労福協にお申し込みください。多くの方のご利用をお待ちしています。



2019全国福祉強化キャンペーン 10/1～11/30 奨学金の返済で悩んでいませんか? — 11月16日(土)は奨学金に関する電話相談日 —

中央労福協と47都道府県労福協では、毎年共助拡大・利用促進などの労働者自主福祉運動を柱に、共通テーマを設定し、労働者福祉の充実を図ることを目的にキャンペーンを実施しています。今年も10月1日～11月30日の間を福祉強化月間として設定し、以下3テーマを軸に取り組みます。

- (1) 労働者福祉運動で共助の輪を地域に広げよう!
- (2) 奨学金制度を改善し、教育費負担軽減につなげよう!
- (3) 生活・就労支援を地域のネットワークで支えよう!

長野県労福協においては、まだ多くの課題が残っており、引き続きの取り組みが必要である奨学金制度の改善に向けて重点的に取り組みます。特に、本年10月には返還猶予制度の期限終了に伴い、多くの利用者が返還困難となることが懸念されることか

ら、昨年度に引き続き、電話による「奨学金 何でも相談【フリーダイヤル 0120-39-6029】」を11月16日(土)10:00～15:00に実施します。当日は、弁護士や労金による奨学金に関わる様々な不安、悩み、疑問等をお受けし、解決に向けてお話をさせていただきます。ご利用ください。



2019年度長野県労福協 今後の日程

実施内容	日程	開催場所
長野県勤労者体育大会県大会	10月5日(土)～	種目ごとに開催
長野県協同組合フェスティバル	10月12日(土)	安曇野スイス村サンモリッツ
はたらく人の「みらい・あんしん」学校	11月30日(土)	松本市勤労者福祉センター
ヤングリーダー塾	12月14日(土)	メルパルク長野
新春交歓会・福祉セミナー	1月9日(木)	メルパルク長野

諏訪地区労福協は、2011年6月29日に設立総会を開催・発足し、以降、構成団体との連携を深める活動と、勤労者と地域の暮らしにかかるサポート事業に重点をおき取り組みを行ってまいりました。

【具体的な活動】

☆地域貢献・環境保全活動への参加

2014年8月に始まった「諏訪湖環境改善行動会議（現在は、諏訪湖創生ビジョン会議）」へ参画し、諏訪湖における現状を学び、環境改善に向けた活動（ヒシ取り作業等）に、県・自治体・諸団体の皆さんと共に積極的に参加しています。

☆セミナーの開催

「長野県暮らしサポートセンター」主催のセミナー（相続の基礎知識セミナー）に共催し、勤労者や地域の皆さまの暮らしに役立つセミナーを開催しています。



☆交流を目的としたイベントの開催



若い組合員の交流を目的に「ボウリング大会」を実施しています。10組織から合計38名の方に参加いただき、毎回楽しく交流がなされています。

諏訪地区労福協は、設立してから8年と、まだまだ駆け出しの労福協ですが、これからも勤労者をはじめ、その家族及び地域に暮らすすべての人々の拠り所となるよう、県労福協と共に歩んでまいります。

（諏訪地区労福協 塚平）

あの店 この店 どんな店



「八幡寿司」

今回紹介する伊那市の「八幡寿司」はJR伊那北駅より徒歩3分、JR伊那市駅より徒歩7分県道146号線沿いで市営山寺駐車場の近くにあります。先代が昭和33年元旦に創業し今年で61年になります。

ランチ限定メニューのバラ丼はマグロを中心にサーモン、ブリ、イクラが入ってボリューム満点しかも900円です。一般的に寿司店のランチはかなりお得と言われているが、充分お得感です。

夜の部は16:30からで宴会もできます。伊那市では有名な一貫がとても大きな寿司店です。味のあるカウンター席と大きさに見合った食べ応えと通いくなるほどおいしいネタでファンも多数だそうです。

本格的な寿司があるので気になった方は是非行ってみてください。



八幡寿司

〒390-0841 伊那市山寺八幡町3189

☎0265-72-3466

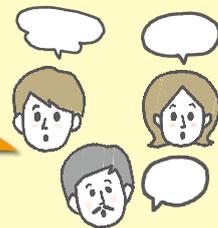
営業時間：11:30～13:30

16:30～21:00

定休日：月曜日



読者の声



全面カラーというのがいいですね。非常に見やすいです。あと、あの店この店どんな店の紹介を楽しみにしています。(長野市)

あの店この店どんな店をいつも拝見しています。近くに行ったときに寄ってみたいと思わせてくれるので、いつも楽しみにしています。(松川町)

小学校2年生の子どもがいるので、公園特集は参考になりました。ありがとうございます。(松本市)

子供と水遊びができる公園特集は良かったです!(千曲市)

特殊詐欺が巧妙化していると感じていますが、身に覚えのない荷物が一方的に送られてくるケースもあるとのこと。気を付けなくてはならないと思いました。(長野市)

生活お役立ち情報の内容がどれも自分に関係しそうで、とてもためになりました。(長野市)

毎回ろうきんに行くたびに、冊子を楽しみにしています。まちがいさがしも脳トレになります。(飯田市)

住宅生協

長野県下1,700戸 あなたの暮らしをサポートする
レインボータウン
 長野県住宅生協 住宅分譲団地

宅地をおさがしの方に**最新情報!**

上田常入

造成完了2019年12月予定!!

利便性も良く上田第1中学校や国分寺駅にも近い閑静な住宅地。

924万円台～1290万円台

〈坪単価/14万円～16.8万円〉〈分譲面積/56.83坪～84.43坪〉
 ※確定前につき面積・価格が変更になる場合 があります。





No.	m ²	坪	坪単価(円)	宅地価格(円)	備考
1	246.15	74.46	140,000	10,424,000	
2	256.49	77.58	150,000	11,637,000	
3	225.98	68.35			セキスイハイム付随建築区画
4	187.89	56.83	165,000	9,376,000	ハイム指定区画
5	279.12	84.43	140,000	11,820,000	
6	199.55	60.36			大和ハウス工業建築区画
7	218.88	66.21			パナソニックホームズ東海建築区画
8	203.72	61.62	150,000	9,243,000	ハイム指定区画
9	217.72	65.86			三井ホーム建築区画
10	208.42	63.04	165,000	10,401,000	ダイワ指定区画
11	258.6	78.22	165,000	12,906,000	積水ハウス指定区画
12	198.54	60.05	165,000	9,908,000	ハイム指定区画
13	197.64	59.78	165,000	9,863,000	ハイム指定区画
15	249.42	75.44	165,000	12,447,000	三井指定区画
16	225.86	68.32	168,000	11,477,000	
17	238.8	72.23	168,000	12,134,000	
18	227.8	68.9	168,000	11,575,000	
19	242.92	73.48	140,000	10,287,000	
20	232.4	70.3	140,000	9,842,000	
21	238.76	72.22	140,000	10,110,000	

■物件概要
 ●所在地/上田市常入1丁目1068-3他●取引/売主●権利/所有権●地目/宅地●販売区画全20区画●開発番号 長野県上田建設事務所指令元上建指第101-2号●販売価格/893.3万～1290.6万円●土地面積 187.89m²～279.12m²●都市/非線引き●用途地域/第1種低層住居専用●建ぺい率/40%●容積率/60%●学校/上田東小学校、上田第1中学校●設備/公共上下水道(上水道加入金別途要・下水道負担金別途要)・中部電力・都市ガス●建築条件付・住宅生協東信地区協力会からお選び下さい。●建売区画、業者指定区画があります。●区画によっては、NTT柱・電柱・支線の制約が付きます。●引渡/造成完了後(2020年1月予定)。●長野県労働金庫の融資相談をお願いします。

松本岡田松岡

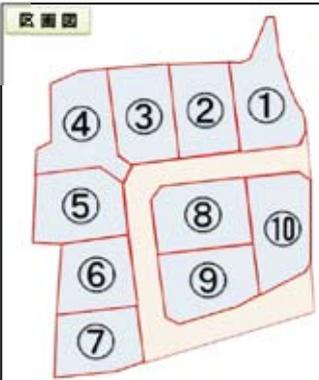
造成完了2019年11月予定!!

954万円台～1249万円台

〈坪単価/16.5万円～18万円〉〈分譲面積/56.49坪～74.69坪〉
 ※確定前につき面積・価格が変更になる場合 があります。



岡田小学校・女鳥羽中学校、スーパー・薬局・岡田支所近くの松本市北部の閑静な住宅地。通勤にも便利です。



No.	m ²	坪	坪単価(円)	宅地価格(円)
1	228.55	69.13	177,000	12,236,000
2	203.46	61.54	177,000	10,892,000
3	206.25	62.39	177,000	11,043,000
4	246.92	74.69	157,000	11,726,000
5	221.55	67.01	167,000	11,190,000
6	188.89	57.13	167,000	9,540,000
7	186.76	56.49	165,000	9,320,000
8	227.73	68.88	171,000	11,778,000
9	219.43	66.37	180,000	11,946,000
10	229.58	69.44	180,000	12,499,000

■物件概要
 ●所在地/松本市岡田松岡354-1他●取引/売主●権利/所有権●地目/宅地●販売区画全10区画●開発許可/松建指指令第240号(31建指第2-5号)●販売価格/932.0万円～1284.6万円●土地面積/186.76m²～229.58m²●都市/市街化区域●用途地域/第1種低層住居専用●建ぺい率/50%●容積率/80%●学校/岡田小学校、女鳥羽中学校●設備/公共上下水道(上水道加入金別途要・下水道負担金別途要)・中部電力・戸別LPガス●建築条件付・住宅生協中信地区協力会からお選び下さい。●区画によっては、NTT柱・電柱・支線の制約が付きます。●引渡/造成完了後(2019年11月予定)。●長野県労働金庫の融資相談をお願いします。

2019年9月5日現在の情報です。詳しくは住宅生協へお問い合わせください。

資料のご請求 お問い合わせは

長野県知事(10)2490号

長野県労働者住宅生活協同組合

〒380-0838長野市東町523番地 ろうきんビル7F **tel.026-234-0283**

松本事務所/〒390-0841 松本市渚1丁目2-1 **tel.0263-88-5061**

長野県住宅生協 <http://www.jyusei.jp/>

生協連

長野県民の皆さまへ

県内の協同組合が連携し、「健康づくり」のきっかけとして「信州まるごと健康チャレンジ」をご案内しています。多くの皆さまのご参加をお待ちしております。



気軽にできる健康づくりで 健康寿命を伸ばそう!



信州まるごと健康チャレンジ

2019

お友達と一緒に! お家族みんなで! お友達やグループで! 職場の仲間と!



参加費
無料

チャレンジ期間: 10月1日~12月31日のうち60日間

結果提出締切: 2020年1月15日 ※詳細は専用ホームページをご覧ください。 <https://www.ijjan.or.jp/kenko/>

《コースを選んで60日間実行しよう! 参加者には抽選でステキなプレゼント》

- | | | | | |
|---------------|------------------|----------|-------------|------------------------|
| ① つづけよう「減塩生活」 | ② いいこといっぱい 早寝早起き | ③ きっぱり禁煙 | ④ お酒は上手に | 無理なく、楽しく続けよう! チャレンジコース |
| ⑤ 運動習慣をもつ | ⑥ バランスの良い食事 | ⑦ あいうべ体操 | ⑧ だれかとおしゃべり | |

健康チャレンジ参加方法

- コースを選択してください
右のQRコードで専用ホームページにアクセスし、コースを選んで目標を決めましょう。
- チャレンジ期間は10月~12月のうち60日間
チャレンジコース、内容を書いて毎日の頑張り具合を記録します。
- 結果報告締切り
2019年1月15日
結果報告は専用ホームページから送信してください。

主催 信州まるごと健康チャレンジ2019実行委員会/長野県協同組合連絡会

お問合せ先 【長野県生活協同組合連合会】 ☎026-261-1380
【JA長野中央会 総合企画室】 ☎026-236-2016

*厳正なる抽選のうえ、当選者を決定いたします。なお、当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

報告提出者の中から
抽選で500名様に

金芽ロウカット玄米
420g(3台)をプレゼント!!

長野県産コンヒカリ使用
金芽
ロウカット玄米

新技術で、玄米表面の糠(ろう)層を均等にカットした、白米のように手軽にふっくら炊ける新しい玄米です。



(イメージ)

参加費無料<事前予約制>

はたらく人の みらい あんしん 学校

自分らしく輝くために！
～はたらくひとの未来を応援～

2019.11.30 SAT
13:40～16:30 (受付開始 13:00)

比田井 和孝

1969年5月18日長野県望月町(現佐久市)生まれ、望月中学校、野沢北高校、東京理科大学を卒業。現在は上田情報ビジネス専門学校副校長。日夜学生の幸せを考え、バリバリ実行する熱血漢で、その行動力と人柄を慕って、様々な職種の方々が全国から彼の元を訪れる。「就職対策授業」では形ばかりの就職指導ではなく、物事に対する姿勢や「人として大切なこと」を説く。学生達は、そのアツい授業に思わず引き込まれ、感動し、時には涙することも。この授業で見違えるように変わった学生も多い。

定員
100
名様

全体セミナー 15:00～16:30

幸せな人生を歩むために
とても大切なこと

講師 比田井 和孝 氏

セミナー内容

あんしん(知っ得)セミナー5教室 14:00～14:50

※ 当日のスケジュール・応募方法は裏面をご確認ください

A会場	B会場	C会場	D会場	E会場
松本地区労福協	ろうきん	こくみん共済coop (全労済)	住宅生協	生協連
「高めよ防災力」 ～その時に備えて～	人生 100 年時代！ 分散・長期投資で老 後に備える	知っておきたい「遺 族保障」と「医療保 障」の基礎知識	増税後だから使える 住宅関連のお得な制 度教えます！	“夢をかなえるわが 家のライフプラン”

会場：松本市勤労者福祉センター

長野県松本市中央4丁目7-26 TEL 0263-35-6286

[アクセスのみのお問い合わせ]

◎ 駐車場をご用意しておりますが、駐車台数に限りがございます。満車の場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

育児スタッフが対応
小学生未満の
お子様のための託児室を
ご用意いたします。



主催 一般社団法人 長野県労働者福祉協議会

〒380-8710 長野市立町 978-2 労済会館 2F
TEL 026-232-6667 FAX 026-232-6672

県労福協は連合長野・県労組会議・県労連・労働金庫・こくみん共済COOP(全労済)・生協連・住宅生協・県勤労協・県退職者連合の団体で構成されています。

共催 松本市・松本地区労福協・長野県暮らしサポートセンター

後援 長野県



お申込はこちらへ

くらしなんでも 相談82



北川 哲男
司法書士



遺言書の作成方法などが変わりました



自筆証書遺言書の作成方法が変わったと聞きました。
どのように変わったのでしょうか。



2018年の相続法改正により、相続に関する法律が大きく変わりました。配偶者の居住権を保護する法律など、多岐にわたり改正された部分がありますが、今回、自筆証書遺言制度に関して、大きく見直しが入った点が注目されています。

では、具体的に、自筆証書遺言のどの部分が変わったのかを説明します。実は、遺言自体を自筆で書き、押印する必要がある、という点は変わっていません。変わったのは、「財産目録」に関する部分になります。

これまでは、財産目録も、「すべて」自筆で書く必要がありました。そのため、財産が多い場合、非常に手間がかかり、なかなか自筆では遺言が書けない、というケースも多くありました。

今回の法改正では、財産目録は、「PC等での作成もOK」「通帳等のコピーもOK」という形になり

ました。しかし、この目録には、最後の署名押印のみ、自筆で行う必要があります。

これにより、手間が大幅に軽減される一方で、自筆で署名することから、偽造等の心配も少なくなる、ということが予想されます。

この変更は、2019年1月13日から施行されています。



遺言書を法務局に保管する制度ができたと聞きました。
どのような制度なのでしょう。



従来から、せっかく遺言を作っても、その遺言書をどこに保管しておいたらよいかわからない。タンスの奥深くしまい込んでしまうと子どもたちが見つけれないかもしれない、などの心配がありました。そこで、自筆証書遺言を作成した人は、法務大臣の指定する法務局（遺言書保管所）に遺言書の保管を申請することができるとされました。（申請は、作成した本人が遺言書保管所に出向いて行います。）

この制度により、遺言者の死亡後に、相続人や受遺者は、全国にある遺言書保管所において、遺言書が保管されているかどうかを調べること（遺言

書保管事実証明書の交付請求）、遺言書の写しの交付を請求すること（遺言書情報証明書の交付請求）ができ、また、遺言書を保管している遺言書保管所において遺言書を閲覧することもできます。

なお、この遺言書保管制度により保管されている遺言書は、家庭裁判所の検認手続きが不要とされます。

この制度に関する「法務局における遺言書の保管等に関する法律（遺言書保管法）」は、2019年7月10日から施行されています。

ご家族で
楽しむ

8個のまちがいはがし

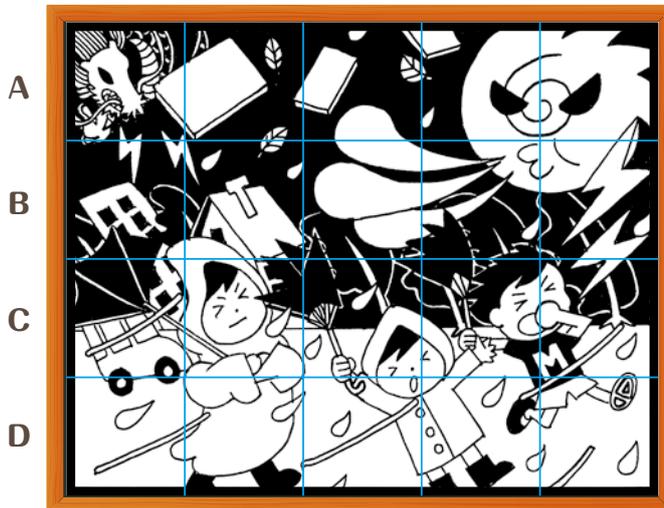
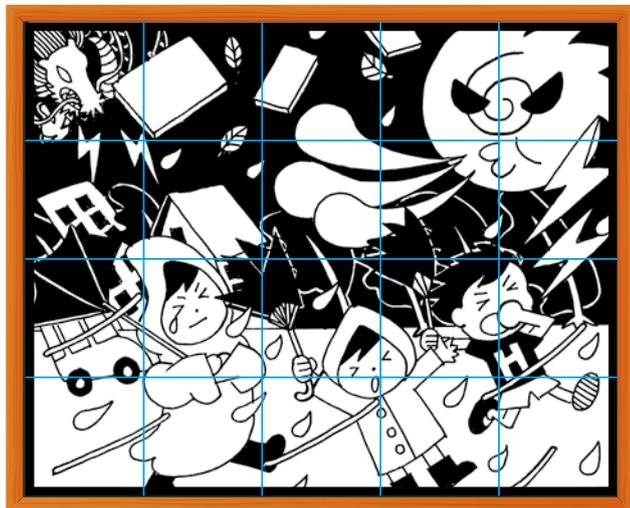
応募締切り
10月12日



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います。

台風に注意!

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

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



QRコードはこちら

機関紙「労福協」まちがいはがし
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。

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

前回の正解は

2019年7月12日第315号



当選者(5名・敬称略)

- 佐藤 牧子(長野市)
- 山本みゆき(上田市)
- 松山 紘子(松本市)
- 白鳥 紀子(伊那市)
- 北原美和子(高森町)

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

日々是好日

今夏の鬱陶しい暑さも和らぎ始め、日一日と秋の色が濃くなってきました。秋と言えば食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋などと言われます。皆さんはどのように今年の秋を過ごされるのでしょうか。▼さてここで問題です。モンゴルでは「犬」、アラビアでは「ライオン」が吠えている、ベトナムでは「木の下で休む男の人」、北ヨーロッパでは「本を読むおばあさん」、南ヨーロッパでは「大きなはきみのカニ」と呼ばれているものは何かご存知ですか?日本や中国では「兎」と呼ばれているもの。そう満月の時に見える月の暗い部分を各国では、そのように例えているのです。▼月になぜ兎がいるのかを語る伝説は、インドから中国に伝わり、日本には仏教の説法として渡来し、『今昔物語集』などにも収録されています。

▼昔々、猿、狐、兎の3匹が、山の中で力尽きて倒れているみずぼらしい老人に出逢いました。3匹は老人を助けようと考え、猿は木の実を集め、狐は川から魚を捕り、それぞれ老人に食料として与えました。しかし兎だけは、どんなに苦勞しても何も採ってこることができませんでした。自分の非力さを嘆いた兎は、何とか老人を助けたいと考えた挙句、猿と狐に頼んで火を焚いてもらい、自らの身を食料として捧げるべく、火の中へ飛び込んでしまったのです。その姿を見た老人は、帝釈天としての正体を現し、兎の捨て身の慈悲行を後世まで伝えるため、兎を月へと昇らせ、月の中に甦らせたといい、ちよつと悲しい物語です。▼古代中国において、月の兎は、杵を持って不老不死の薬をついていると考えられていましたが、日本に伝わると、日本で満月を表す言葉の「望月」もちづき」が転じて「餅つき」になり、餅をつく兎が一般に広まったと、言われています。(諸説あり)。「名月やうさぎのわたる諏訪の海(蕪村)」▼何かと落ち着かない今日この頃、仲秋の夜に、月の中を餅をつく兎を見ながら、兎の行った献身について思いをはせてみるのも、興味ではないか。(雅)



〈イメージ図〉