〈ライフサポートセンター〉

なかの労福協

vol.325
2021年
3月15日号

お役立ち情報

コロナ禍で勤務先から休業手当をもらっていないあなた！まずはご相談を!!

特集

リラックス空間でストレス解消

カフェで癒しのひとときを

連載シリーズ

県労福協構成団体だより　県退職者連合

あの店、この店、どんな店　木曽町 チェロブルー

（ふくちゃん）

コロナ禍の中で　はたらく人の「みらい・あんしん」学校を開催!
～ウエジョビ　比田井先生がYouTubeライブで熱弁～

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受講者に集まっていただき開催しておりますが、今年度はコロナ禍のため、初のWeb開催を行いました。

2月13日（土）の全体セミナーは、昨年に引き続き上田情報ビジネス専門学校の副（福）校長、比田井和孝先生にお願いし、「幸せな人生を歩むためにとても大切なこと」と題した講演を、先生も初のYouTubeライブで配信しました。全体セミナーの視聴申し込みには、県内外から300名を超え、比田井先生の「熱い授業」を多くの方が視聴されました。予定していた時間内では話しが終わらず30分以上も時間を超過しての講演となりましたが、視聴された多くの方から好印象の感想をいただきました。

また、個別セミナーはろうきん・こくみん共済coop・県生協連・住宅生協が作成したそれぞれ生活に役立つ動画を、2月1日～28日まで県労福協HP上で配信し、多くの方に視聴していただきました。

次年度も、はたらく人の「みらい・あんしん」学校を予定していますので、さらに多くの皆様のご参加をお待ちしています。

県労福協　看護師の皆さんにエールを送る!

中山理事長（左）から目録を受け取った松本会長

長野県労福協は今年度設立60周年を迎え、記念事業として長野県看護協会へ100万円の寄付を行いました。新型コロナウイルス感染症拡大が収まらないなか、医療現場の最前線で奮闘しておられる医療従事者の方々に、少しでもお役にたてていただきたいと考え、寄付を行ったものです。

県看護協会の松本会長からは、「コロナ禍で不足している物資を現場に届けられるように活用していきたい」と感謝の言葉を頂きました。

ろうきん奨学会

ろうきん奨学会がお子様の夢の実現をサポートします！

申込期間：2021年1月18日(月)より2021年3月31日(水)

2021年　奨学生募集

申込資格：長野県労働金庫の会員構成員およびその子弟で、大学院・大学・短大・専門学校及び高等学校に在学または入学見込みの方。

募集定員、最長交付期間及び奨学金額：交付期間はその学校における正規の就学期間が終了する日までとします。

大学院生	若干名	4年	上限1,440,000円以内（月額30,000円）
大学生・短大生	170名以内	6年	上限2,160,000円以内（月額30,000円）
専門学校生	35名以内	5年	上限1,800,000円以内（月額30,000円）
高校生	若干名	3年	上限　360,000円以内（月額10,000円）

※高等専門学校生は専門学校生に含む

利　　子：無利子

店頭に説明書をご用意しております。詳しくはお近くの長野県労働金庫本支店・出張所・ローンセンターまたは長野県暮らしサポートセンターまでお問い合わせください。
<ろうきん奨学会>　インターネットでも〈奨学金〉の情報がご覧いただけます。https://www.nagano-rokin.co.jp

構成団体だより

県退職者連合

私たち県退職者連合は連合長野傘下の組合の退職者で組織しています。構成組織・人員はピーク時には19組織15,087人でしたが、高齢者が増加しているにもかかわらず、構成組織・人員とも年々減少し、現在13組織9,168名となっており組織拡大が大きな課題となっています。

高齢者の課題を知事に要請(左 県折衝の写真)(右 研修会の写真)

県退連の重点課題として県政・自治体要請に取り組んでいます。高齢化が進む中、高齢者が安心して暮らせる社会を目指し政策委員会を設置し、「介護・医療・福祉・公共交通・環境問題」を中心に毎年要求項目をまとめ、県知事と主な市に要請事項を提出し関係部局と懇談会を行いその実現を目指しています。

研修会で広く認識を深める

県退連研修会を開催し、私たちの認識を深めながら、働く者の社会を目指しています。日本退職者連合会長や地元選出の衆・参国会議員を講師に招き今日の政治状況の理解を深め、働く者や年金生活者が政治との関わりについて学んでいます。

また、「いきいきシニアの集い」では医師や専門家に高齢者の健康維持や生きがい対策についてお聞きし、日々の生活の中に生かしています。

会員相互の親睦と交流を深めるため、親睦旅行やマレットゴルフ交流会を開催しています。親睦旅行は年1回バス旅行で親睦を深めています。マレットゴルフ交流会は県下4ブロック持ち回りで開催し、県下各地から構成組織・地域退連から愛好者が集まり楽しみながら仲間づくりをしています。

親睦交流事業で仲間づくり
(左 いきいきシニアの集い)(右 マレットゴルフの写真)

あの店 この店 どんな店

『Cieloblu(チェロブルー)』

木曽は長野県でも屈指の蕎麦どころとして有名ですが、今回は意表をついてイタリアンのお店を紹介します。

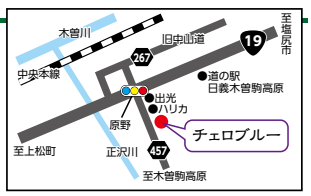
木曽義仲公旗揚げの地、木曽町日義の国道19号線「道の駅・日義木曽駒高原」から少し南下したところに当店『チェロブルー』はあります。

メニューは吟選されていて、創作イタリアン料理を楽しめます。リーズナブルな値段でランチ営業もしており、お昼時は近所でも普段使いされています。ディナーは予約しておけば、お品書きにないリクエストにもこたえてくれます。(要相談)

東京で修行を積んだ店主(開田高原出身)が故郷の食文化を豊かにしたい高邁な志を持って始めたお店です。独特な風貌と木曽訛りの純朴な木曽人が作り上げるイタリアンを是非ご賞味ください。(感染症対策として営業時間を変更する場合がございます。)

「チェロブルー」

長野県木曽郡木曽町日義4848-4
営業時間／ラ ン チ　11：00～15：00
　　ディナー　17：00～21：00
定 休 日／火曜日
☎0264-24-0405



読者の声

生活のライフサポートとして、また地域活動の貴重な情報源として楽しみに読ませていただいています。(小川村)

道の駅「アルプス安曇野ほりがねの里」の天丼、とても気になりました。県内のコロナウイルスが少し収まったら、行ってみたいと思います。(長野市)

前回のスイーツ特集にでていたお店の一つが祖父の家の近くだったので行ってみました。オシャレで種類も珍しいケーキがあり、とても迷ってしまいました。とても美味しかったのでまた行ってみようと思います。(岡谷市)

くらしなんでも相談は、生活に役立ちます。今回のコロナによる賃金低下などもタイムリーで良い情報だと思います。(長野市)

コロナ禍で以前より笑顔の少ない日々を送っていますが、この間違い探しを子どもと一緒にやることで楽しい時間を過ごすことができました!(高山村)

日々是好日の蘇民将来の話、興味深く読みました。情けは人のためならず、と言いますが、余裕のない状況でこそ人にやさしくありたいものです(諏訪市)

カフェで癒しのひとときを

コロナ禍の中、日々ストレスを感じていませんか？
ストレスフルな毎日から解放され、ほっと一息つけるような場所や時間が持てれば良いですね。
今回は、なるべく「職場や家の近くで気軽に寛げる場所」という事で、県内のカフェ・モーニングサービスをちょっと紹介いたします。
お気に入りの一冊の本と、窓辺の席で飲む一杯のコーヒー・・・。
コーヒーには、リラックス効果もありストレス解消の気分転換には持ってこいです。
早朝などの隙間時間を利用するのもよし、休日をのんびり過ごすのもよし。
カフェで寛ぎのひとときを過ごしてみませんか？

長野市 むさしの森珈琲　長野若里店

ゆとりの癒し空間で特製ふわっとろパンケーキとこだわり珈琲を

【モーニング】
OPEN～10:30
フワッとろパンケーキが人気メニューの一つ。「ナニコレ？」とビックリするくらいフワフワでトロトロでした。口の中で瞬時に溶ける感じです。これは一度食べる価値ありと感じました。そのほかにもモーニングメニュー多数あります。

■住所・営業時間
長野市若里6丁目1-1
TEL026-229-7151
平日　8:00 ～ 23:00
土日　7:00 ～ 23:00
テイクアウト　OK
ネットで予約できます
https://www.skylark.co.jp/mmcoffee/

県内9店舗 コメダ珈琲

いつものお店で同じ味のコーヒーを。「くつろぐ、いちばんいいところ」

【モーニングサービス】
朝7:00～11:00まで
お好きなドリンクに無料で、トースト＆ゆで卵か、たまごペーストか小倉餡がつきます。
写真はコメダブレンド（コーヒー）+トースト＆ゆで卵。コーヒーお代わりの時に、モーニングサービスを聞かれましたがもう食べれませんでした。
モーニングサービスで足りない方は、有料ですがサラダ・ヨーグルト・コールスローが注文できます。結構混んでいます。（私がうかがったのは、9:00ちょっと前でした。）

■住所・営業時間
安曇野市豊科南穂高768-1
TEL　0263-73-1153
営業　7:00～23:00
定休：無
各店舗の情報は
http://www.komeda.co.jp/
（紹介のお店は安曇野豊科店）

長野市 珈琲館モカ

知る人ぞ知る純喫茶の老舗

現在は一般社団法人「珈琲館モカ」のボランティアでの経営です。社会的弱者の相談や居場所としても利用してもらっています。
現在の営業時間は木曜の午後と土曜の午後です。

■住所・営業時間
長野市南千歳2-13-2
TEL　026-228-6486
月・木・金　11:00～19:00
土・日・祝　10:00～18:00

Withコロナ時代にマッチした会食スタイルを

密を避けてテイクアウトやデリバリーなども利用しましょう。
長野県のHPでは県内各地域のテイクアウト・デリバリー情報をまとめたサイトを掲載しています。

◆テイクアウト信州
https://akariwotomoso.com/omise-ouen
◆信州版”新たな会食”のすゝめ
https://www.pref.nagano.lg.jp/service/documents/kaisyokunosusume_2.pdf
（提供：長野県HP）

豆知識

コーヒーには、いろいろな効果があります。
リラクゼーション、アンチエイジング、ダイエット、脳の活性化など・・・。香りや味わいを楽しみながらストレスを手軽に解消することができるんですね。
疲れたら無理せず熱いコーヒーでリフレッシュしましょう。

※店舗によっては、新型コロナウィルスの感染拡大防止策として営業時間等、異なる可能性がありますので直接お問い合わせ下さい。

古民家カフェ

善光寺周辺には、古民家をリノベーションしたお店がたくさんあります。
レトロな中にも新しさがマッチして絶妙な空間を作り出しています。
初めて訪れるのに何となく懐かしい。そんな居心地の良い場所です。

平野珈琲

長野県労福協のご近所カフェ。築100年の民家を改装した店舗で、とても雰囲気があります。世界中の生産地から選び抜かれた珈琲豆を自家焙煎しているとの事で、お店のこだわりが感じられます。珈琲豆の販売もあります。素敵なBGMを聞きながら至福のひとときを。

■住所・営業時間　長野県長野市立町981
営業10:00～17:00　定休日：火曜・水曜日
https://hiranocoffee.official.ec/

薫蔵 COFFEE KAGURA

こちらも築100年以上の蔵をリノベーション。隠れ家的なカフェです。しっとり落着いた印象の店内はバーを思わせます。ちょっと独特な注文方法で珈琲豆と淹れ方を選び、自分だけの特別な1杯を楽しめます。オーナーが気さくな方で和みます。

■住所・営業時間
善光寺店／長野市大門町518　営業11:00～17:00　定休：第2、第4月曜
三 輪 店／長野市三輪8-37-4　営業11:00～18:00　定休：月曜、第1・第3火曜
TEL080-4417-4912　https://www.instagram.com/coffeekagura/

ルヴァン　信州上田店

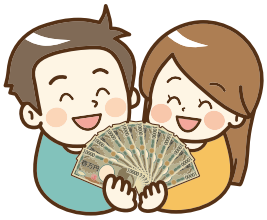
柳町通り。上小労福協の近くです。城下町の古い街並みにグルメなお店が軒を連ねます。散策に疲れたらカフェでほっと一息。ルヴァンさんは天然酵母パンの先駆的なお店との事。県内外から沢山のファンが訪れます。ぜひ風味豊かなパンを食べてみて！

■住所・営業時間
上田市中央4-7-31　TEL0268-26-3866
パン販売 9:00～18:00　　カフェ 10:00～17:00
定休日　水曜・第１木
https://www.instagram.com/levain.ueda/

コロナ禍で勤務先から休業手当をもらっていないあなた！まずはご相談を!!

「休業支援金・給付金」の対象者が大企業にも広がります！

概　　要



新型コロナウイルス感染症の影響により休業させられた中小企業（大企業も含む：以下省略）の労働者のうち、休業中に賃金（休業手当）を受けることができなかった方に対して、新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金が支給されます。短時間勤務、シフトの日数減少なども対象になります。

主な内容

1．対象者

令和２年10月１日～緊急事態宣言が全国で解除された月の翌月末までに、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた事業主が休業させた中小事業主に雇用される労働者が対象

いわゆる日々雇用や、シフト制の方も、実態として更新が常態化しているようなケースにおいて、申請対象月において、事業主が休業させたことについて労使の認識が一致した上で支給要件確認書を作成すれば、支援金・給付金の対象となります。

※以下のケースであれば、休業の事実が確認できない場合であっても、対象となる休業として取り扱います。

①労働条件通知書に「週○日勤務」などの具体的な勤務日数の記載がある、申請対象月のシフト表が出ているといった場合であって、事業主に対して、その内容に誤りがないことが確認できる。

②休業開始以前の給与明細などにより、6か月以上の間、原則として月４日以上の勤務がある事実が確認可能で、かつ、事業主に対して、新型コロナウイルス感染症の影響がなければ申請対象月において同様の勤務を続けさせていた意向が確認できるケース（ただし、新型コロナウイルス感染症の影響以外に、休業に至った事情がある場合はこの限りでない）

2．支援金額の算定方法

休業前の１日当たり平均賃金×80%（11,000円が上限）×（各月の日数－就労又は労働者の事情で休んだ日数）

・１日８時間から３時間の勤務になるなど、時短影響などで勤務時間が減少した場合でも、１日４時間未満の就労であれば、1/2日休業したものとして対象になります。

・週５回から週３回の勤務になるなど、月の一部分の休業も対象となります。（就労した日などを休業実績から除いた上で対象となります）

3．申請内容

①申請方法　：　郵送、オンライン

②必要書類　：　⑴申請書、⑵支給要件確認書、⑶本人確認書類、⑷口座確認書類、⑸休業開始前賃金及び休業期間中の給与を証明できるもの

4．申請期間及び申請期限

申請期間は以下のとおりですので、ご注意ください。

休業した期間	締切日（郵送の場合は必着）
令和２年10月～12月	令和３年３月31日（水）
令和３年１月から緊急事態宣言が全国で解除された月の翌月末までの期間 ※現行の緊急事態宣言を前提とすると４月末まで	対象期間の末日の属する月の３ケ月後の末日 ※対象期間が４月末までの場合、７月末

※休業した期間が令和２年４月～９月であっても、申請ができる場合があります。

＊詳細な申請方法等のお問合せは厚生労働省コールセンターへ
厚生労働省新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金コールセンター

TEL 0120-221-276

時間：月～金８：30～20：00
土日祝８：30～17：15

（資料出典：厚生労働省・長野労働局・ハローワーク）

くらしなんでも相談91

最近の相談事例より

柳澤　修嗣
弁護士

Q　**15年前に住宅ローンを組んで自宅を新築しました。住宅ローンの他にも消費者金融会社2社から借り入れがあります。これまでは問題なく返済ができていたのですが、新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、金融機関から新たな借り入れをしてしまいましたので、全ての債務について返済することが厳しい経済状況となりました。自己破産をすると自宅を手放すことになるので、自己破産はしたくありません。また、債務整理をするとブラックリストに登録されるようですが、ブラックリストには登録されたくありません。何か良い方法はありませんか。**

A　全ての債務の支払が困難ということであれば、自己破産をすることも考えられますが、ご指摘のとおり、自宅を手放さなければなりません。自宅を手放さなくて済む債務整理の方法として（個人）民事再生も考えられますが、ブラックリストへの登録は避けられず、また、申立の際に弁護士を依頼すれば、その費用が必要となります。

これまで、東日本大震災等の自然災害で影響を受けた被災者については、「自然災害による被災者の債務整理に関するガイドライン」（以下「ガイドライン」といいます）によって、自己破産や民事再生によることなく債務整理を行うことできました。新型コロナウイルス感染症の影響を受けて失業したり、収入が大きく減少して、経済的に立ちゆかなくなった個人・個人事業主に対しても同様の支援が必要となったため、2020年12月1日より、ガイドラインが適用されるようになりました。

このガイドラインの適用には、新型コロナウイルス感染症の影響により収入や売上等が減少し、債務を弁済することができないことや基準日（2020年2月1日）以前に債務の滞納がない等の一定の要件がありますので、全てのケースでガイドラインに従った債務整理ができるとは限りませんが、ガイドラインの適用があれば、住宅を手放すことなく、住宅ローン以外の債務の免除・減額をすることも可能です。

また、このガイドラインには、国の支援により弁護士等の費用がかからないこと、自己破産をする場合と比べて多くの財産を手元に残せること、ブラックリストへの登録がなされないこと等のメリットもあります。

今回の場合、ガイドラインによる手続ができれば、自宅を手放すことなく、また、ブラックリストに載ることなく債務整理ができます。

ガイドラインによる手続を希望する場合、最も多額のローンを借りている金融機関等に対して手続着手の申出をする必要があります。今回の場合、住宅ローンを組んでいる金融機関が最も多額のローンを借りている金融機関になると思いますので、まずはその金融機関に問合せをしてみて下さい。

Q　**先日、インターネットを利用して、デザインや色が気に入ったポーチを注文しました。ところが、実際に届いた商品を見ると、インターネットの写真とはデザインや色が違いました。そこで、このポーチを返品をすることはできませんか。**

A　インターネット通信販売においては、実際に商品を見て購入することができないので、インターネットで見ていた商品と、実際に届いた商品の内容が異なるケースも生じます。通信販売においては、一定の期間内に無条件の契約解除を認めるクーリングオフの適用はありません。クーリングオフは、訪問販売や電話勧誘販売など不意打ち的な方法により熟慮することなく商品を購入した者を保護する制度です。通信販売は、消費者が商品の画像などを見て自らの購入の是非を判断することができるので、クーリングオフの適用がありません。

もっとも、通信販売においても、対面販売とは異なり商品その物の確認が難しいことから、思ってた商品と違う場合には、返品を認めて欲しいものです。

ここで、特定商取引法では、通信販売で返品を可能にする「返品権」の制度を設けています。これは、商品の引渡しを受けた日から8日以内であれば購入者は原則として、契約を解除し商品を返品することができるというものです。これにより、消費者は通信販売においても、商品を返品することができます。

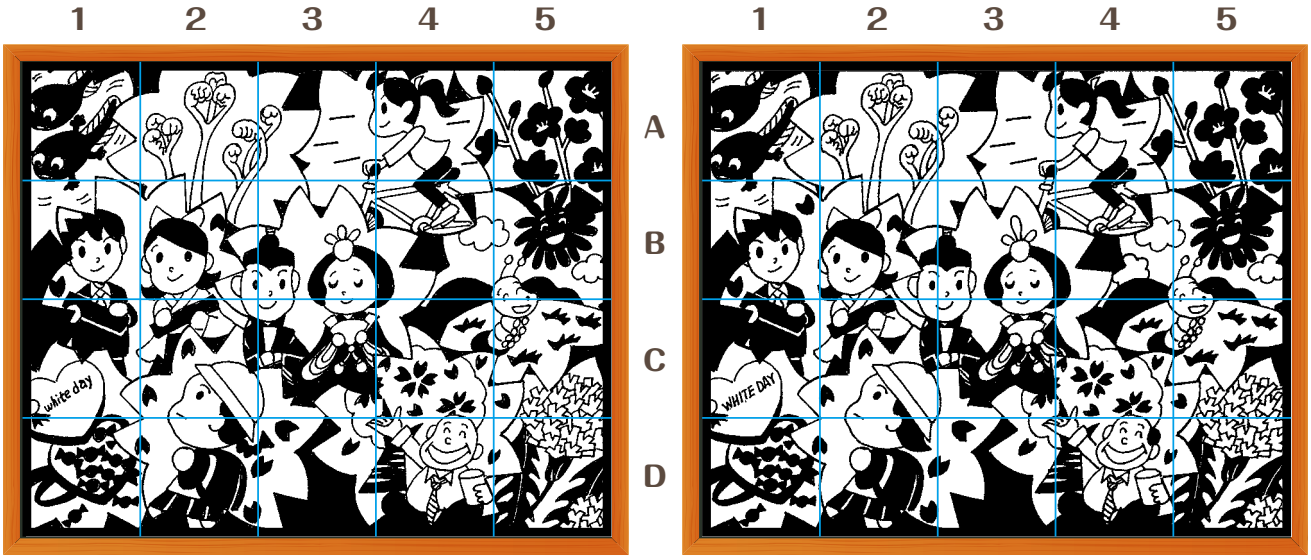
しかし、販売者が特約で返品を認めていない場合は、例外的に返品ができません。商品を注文する際は、商品の返品はできない等と書かれていないか、注意書きなどをよく読む必要があります。もっとも、特約により返品が認められていない場合でも、契約内容に従った商品を送付していないのであれば、債務の本旨に従った履行をしていないとして事業者に債務不履行責任を問うことができるでしょう。

ご家族で楽しむ 8個のまちがいさがし

応募締切り 4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います。

春よ来い



（画：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

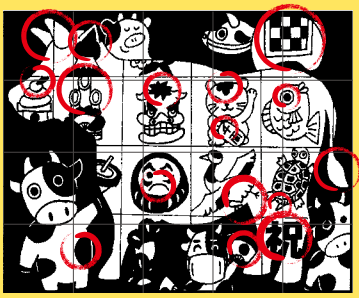
その1　ホームページからのご応募
https://www.lsc-nagano.or.jp/
QRコードはこちら

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　郵便はがきでのご応募
〒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

まちがいさがし前回の正解は

2021年1月1日第324号



当選者
〈図書カード 5,000円〉　1名
小山　莉奈（中野市）

〈図書カード 1,000円〉　10名
永藤　健（長野市）　中田　淳志（安曇野市）
岡　恵理子（東御市）　浜　浩二（岡谷市）
唐澤　直樹（伊那市）　原　和余（飯田市）
菊地　大樹（上田市）　古林　一房（小川村）
高橋さやか（諏訪市）　吉澤あかね（箕輪町）

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

例年になく春の訪れが早く感じられ、桜の開花も早そうです。コロナウイルスのワクチン接種が徐々に開始されてきていまが、終息までは未だ目途が立たず、今年も花見の宴会は中止になりそうです。▼さて4月8日は何の日かご存知ですか？お釈迦さまの誕生を祝う「灌仏会（かんぶつえ）」の日です。幼稚園の頃に花まつりとして、お釈迦様の像に甘茶をかけた経験をされた方も多いと思います。何故甘茶をかけるのかと言うと、お釈迦様誕生時、九頭の竜が天から甘露の雨を降らせ、お釈迦さまの御身を浄めたという伝承から、甘茶が使われるようになったそうです。▼その「甘茶」ですが、アマチャヅル（ウリ科）から作られると勘違いされている方もいるようですが、まったく別の植物でユキノシタ科のアジサイに似た落葉樹で、葉を揉んで発酵、乾燥させると甘味のあるお茶になります。▼江戸時代には甘茶を使って入浴すると保湿効果と消炎効果があるとされ、美肌のために重用されてきたそうです。▼その甘味成分は「フィロズルチン」と言われ、砂糖の数百倍の甘さでありながら、糖質でないため、糖尿病等で甘味制限している方や糖質制限ダイエットをしている方も安心して摂取することができます。▼また、甘茶にはカフェインは含まれておらず、最近では抗酸化作用・抗アレルギー作用等から健康茶として注目され、花粉症やアトピーに効果を期待して飲まれる方も多いそうです。▼残念ながらコロナウイルス感染防止に対しての効能は無いようですが、高カロリーの清涼飲料水を飲む代わりに、ノンカロリーで後味すっきりの「甘茶」を飲んでみてはいかがですか。▼コロナ禍により、すべて元の生活様式に戻ることは難しいですが、コロナに怯えることのない日々が早く迎えられるよう思う春の宵です。（雅）

〈イメージ図〉

環境に配慮しエコバインディングとしました