

〈ライフサポートセンター〉

ながの労福協

vol.337

2023年
3月15日号

特集

春の山菜特集

信州の春の野山は宝石箱や〜!!

お役立ち情報

国民生活センター

ファイル共有ソフトを使っていたら
著作権を侵害した!?

連載
シリーズ

県労福協構成団体だより
あの店、この店、どんな店

ろうきん須坂支店

木祖村 焼肉 権兵衛



県労福協主催の各種セミナー・研修会を開催

新型コロナウイルス感染症の影響で開催を延期していた各種セミナー・研修会を感染症が落ち着いてきたこの時期に集中して開催することとなり、多くの方に参加・聴講して頂きました。

2月
18日(土)

はたらく人の みらいあんしん学校



全体セミナーは今年で4年目となる上田情報ビジネス専門学校副(福)校長の比田井和孝氏を招き「幸せな人生を歩むためにとても大切なこと」をテーマとした講演をYouTubeライブで配信し、約400名の方に聴講いただきました。比田井先生の「熱い授業」に「とても前向きになれた」「元気をもらった」「『決めること』の大切を知った」等感動の声が寄せられました。また、個別セミナーでは福祉事業団体が作成した生活に役立つ動画を2月中県労福協のHPで公開配信し、多くの方に視聴いただきました。

3月
2日(木)

労働者福祉オンラインセミナー くらしと経済

今回初めてのオンラインセミナーの開催となりましたが、当日は約100名の方が聴講されました。長野県出身で新聞、雑誌等の連載やテレビのコメンテーターとしても活躍中の経済ジャーナリストの荻原博子氏を招き「労働者福祉セミナー」を開催しました。

講演では、「物価高対策」「使えるお金を増やすヒント」等について事例を含め、家庭における「可処分所得」向上について様々なヒントを教えて頂き、物価高騰への対応について大変参考となる講演となりました。



1月
21日(土)

ヤングリーダー塾

若手組合役員育成の一環として、3年ぶりにヤングリーダー塾を開催しました。元中央労福協副会長の黒河悟氏から基調講演を頂いた後、「労働者自主福祉の向上」についてグループワークを実施。久々の対面での会議に時間を忘れ、白熱した議論が交わされました。



1月
31日(火)

構成団体合同研修会

昨年10月に施行された労働者組合法に関して、第1部ではワーカーズコープより労働者組合法の概要について説明を受け、これを基に第2部で阿部知事と中山理事長による「協同労働の観点から新しい働き方」についての対談を交えて参加者との意見交換を実施しました。



2月
22日(火)

労金・こくみん共済 coop 新任運営委員研修会

労働団体と事業団体が「ともに運動する主体」として福祉運動に取り組むことを趣旨に、元中央労福協会長の古賀伸明氏をお迎えし、「労働運動・労働者自主福祉運動のこれから」と題した基調講演をいただき、その後事業団体ごとに分かれて個別研修を実施しました。

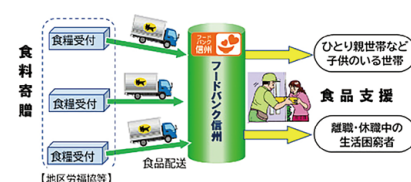


フードバンク信州「子ども応援プロジェクト」冬の食糧支援

～ ご協力ありがとうございました ～

昨年11月に実施した冬の食糧支援の取り組みに際して、経済団体や地区労福協などの協力により、フードバンク信州に1,791件1,180Kgの食料を寄贈させて頂きました。特に今回は、ヤマト運輸(株)長野主管支店のご協力により、各地区労福協が収集した食料を直接フードバンク信州に搬送することができました。これにより、皆さんからの支援がフードバンク信州を経由して、食料を必要としている家庭に送られ、ご家族から感謝のお手紙も届いております。

物価高騰等によって厳しい生活を余儀なくされている方がまだまだ多くいらっしゃいます。学校給食のない夏冬期の長期休暇中の子ども達の食事支援に向けて、これからもご協力をお願いいたします。



構成団体
だより

長野ろうきん 須坂支店



須坂支店

ろうきん須坂支店は、1988年現在地に移転・新築し、今年で35年を迎えます。須坂支店の営業エリアは、須坂市・小布施町・高山村の1市1町1村と狭いエリアになりますが、47会員、約7,500人の間接構成員の皆さまを中心に、多くの地域の皆様にご来店、ご利用いただいております。

須坂支店では、地区労福協と連携した高校生への金融セミナーを2校で開催しました。「社会に出る前に知っておきたいお金の話」と題し、卒業間近の高校3年生を対象として、成人となり得ることやクレジットカードの基礎知識など学んでいただきました。また、須坂市・労福協・ろうきんの連携により、高校1年生を対象とした消費者セミナーを共同開催しました。須坂市消費生活センターからは、「消費者トラブルを防ごう」をテーマに、また須坂支店と労福協では、「マネートラブ

ルにかつ!」を使い注意喚起しました。参加いただいた高校生からは非常に好評で、先生方からも、市役所・金融機関・労働福祉団体が連携した取組で、生徒にも熱い思いが伝わったと喜びの声をいただきました。ここ数年、高校生向けセミナーの開催ができていませんでしたが、今年度をリスタートの年度とし、金融教育に係る取組みを継続していきます。最後に、今後も地域の皆さまが利用しやすい、地域から愛される店舗を目指して取組んでまいりますので、引き続きご愛顧のほどよろしくお願いいたします。



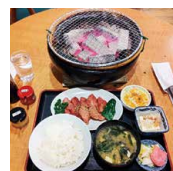
あの店 この店 どんな店



木祖村『焼肉 権兵衛』

木祖村は木曽地域の最北端にあり、『木曽川源流の里』としても知られ、水木沢天然林や味噌川ダムなど、水源地ならではの見どころも多いところです。

今回ご紹介する『焼肉 権兵衛』は、国道19号線沿いにある赤い屋根と看板が目印のお店。その特徴は、何といても豊富なメニュー!お肉だけでなく海鮮も充実しています。



上カルビ定食



炭火で焼きます

1番人気は「銘撰木曽牛上カルビ定食(1,980円)」。とろけるような食感と脂身の味わいがたまりません。お肉の単品メニューは、どれもプラス430円で定食にできますよ。

定食だけでなく、麺類もおすすめ。あっさりとした「しょうゆラーメン(570円)」には半サイズ(480円)もあって、焼肉のシメにもぴったりです。

…とにかく、ここには書ききれない程いろんな味が楽しめるので、まずはホームページをご覧ください!<掲載の金額は、すべて「税別」です>



醤油ラーメン

「焼肉 権兵衛」

長野県木曽郡木祖村菅524

営業時間/11:00~22:00

(ラストオーダー21:30)

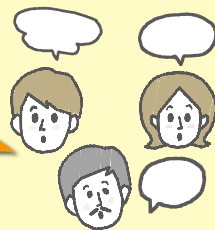
定休日/不定休(火曜日が多いです)

☎0264-36-3739

ホームページ/https://www.yakinikugonbe.com/



読者の声



いつも間違い探しを楽しみにしております。また、様々な情報が載っており時間があるときはじっくり読んでいます。今年もよろしくお願いします。(松本市)

間違い探しは家族の会話の良いフック(きっかけ)になりました。(伊那市)

コロナ禍、世界情勢等大変なことはわかりですが、ご挨拶にもありましたように、人と人とのつながりを大切にして、明るい未来のために今、自分ができることを行動していく事が大切ですね。(長野市)

くらしなんでも相談はいつもとても勉強になりますまた、日々是好日の兎と卯の違いは発見でした!豆知識ありがとうございます!(長野市)

あの店この店に掲載されている店舗はいつも楽しみにしていて、必ず行っています!今回のレストランブルミエも魅力的です是非行きたいです。(山ノ内町)

信州の春の野山は宝石箱や〜!!



信州の長い冬の終わりと春の訪れを感じさせる山菜。

この時期になると、スーパーやみちの駅にたくさんの山菜が並びます。フキノトウにコシアブラ、ゼンマイ、ワラビにタラノメ……豊かな自然がそばにあるからこそ、手軽に買って食べられる幸せ！でも、今年こそは山に入って自分で採った山菜を美味しく食べたい！と思いませんか？

私たちのまわりの里山には美味しいごちそうがあふれています。今回はそんな信州ならではの山の恵みをご紹介します。

ふきのとう



【ふきのとう】キク科フキ属

春の山菜の初めは、やっぱり「ふきのとう」。里の雪が解けはじめる頃、鮮やかな黄緑色のふきのとうが顔を出します。野趣あふれる香りと苦味が特徴です。クマが冬眠から目覚めると最初にフキノトウを食べるとも言われています。

収穫時期 里の日当たりの良い土手なら2月から。標高の高い所や、谷間の雪の下なら5月下旬まで

生息地 山、畑の土手、川辺など、どこにでも。

食べ方 天ぷら！が一番簡単！洗って汚れを落として、良く水けをとってから天ぷらにします。濡れていると油が跳ねるので火傷にご注意ください。ふき味噌も良いですね。我が家では大量に収穫した時には必ずふき味噌にして冷凍保存します。一年中食べられますから。

おばあちゃんのふき味噌レシピ

フキノトウを細かく刻んだらすぐに、油をひいて温めておいたフライパンに入れて炒めます。適当に炒めたら味噌とみりんと砂糖を入れて水気を飛ばすように弱火〜中火で炒めたら出来上がりです。軽くゆでてから調理する方法もあります。

こごみ



【こごみ(クサソテツ)】イワデンタ科クサソテツ属

信州の春の山菜の代表選手と言えば、こごみ。

収穫の注意点は、全部は収穫しないことです。すべて刈り取ってしまうと光合成ができなくなり株が死んでしまうため、必ず半分ほど残しておきましょう。私の見分け方は我流ですが茎の白色の線です。緑色の茎に2本白い線が縦に入っているこごみは、一度収穫したら忘れないと思います。

「美味しいコゴミを選ぶコツは、色が濃く、小さく、茎が太いものを見つけること。」だそうです。

収穫時期 5月〜6月初旬

生息地 日当たりのよく、近くに水源がある湿ったところ

食べ方 あく抜きの必要がないので、洗って生のまま天ぷらにするのも美味しいです。また、軽くゆでたものを和え物、お浸し、炒め物、サラダでも美味しいです。

！山菜採りでの注意

1. 「止め山に入山しないこと」(テープなどで囲いがしてあります。)
2. 初心者の方は、インストラクターの方や山小屋などのご主人さんと山に入ることをおすすめします。
インターネットなどで「山菜採り名人」とか適当に検索してみるといいかも。

▶ LAMP山菜採りハイキング

<https://lampinc.co.jp/article/3335/>

▶ 山菜採り・山菜祭り(まとめサイト「とっておき信州」)

<https://shinshu.fun/event/sansai>

3. 服装・持ち物等：ヤッケ・帽子・長靴・手袋・携帯・救急用の医療品等

“さあ!気をつけて山に出かけましょう!”

！山菜と間違いやすい植物に注意！

1. 食用植物と確実に判断できないものは、採らない。食べない。売らない。人にあげない。
2. 山菜を採るときは、一本一本よく確認して採り、調理前にもう一度確認する。(※芽生え時は区別が付きにくいので、特に注意が必要。)

フキノトウとハシリドコロ(有毒)

ウルイ(オオバギボウシ)とバイケイソウ(有毒)

ギョウジャニンニクとイヌサフラン(有毒)、スズラン(有毒)

ニラとスイセン(有毒)

▶ (参考)長野県 ~有毒植物の誤食に注意しましょう~

<https://www.pref.nagano.lg.jp/shokusei/kenko/shokuhin/shokuchudoku/yudoku.html>

タラの芽



【タラの芽】ウコギ科タラノキ属

「山菜の王様」皆が知ってる人気の山菜です。ほのかな苦みと香り、もっちりとした食感が魅力。最近栽培されているものもありますが、天然物を採って美味しくいただくのは山菜取りの醍醐味ですね。とげがあるので、手袋は必須です。高い所の芽を取る時は、手繰り寄せる棒のようなものと便利。

収穫時期 4月〜6月初旬

生息地 日当たりのよい林道の脇、あまり林に入らなくてもあります。芽は一つの木から1個〜2個。

食べ方 天ぷら。生は1日〜2日、冷凍保存で1か月

こしあぶらの芽



【こしあぶらの芽】ウコギ科ウコギ属

タラの芽が山菜の王様なら、コシアブラは「山菜の女王」と呼ばれています。幹はすべすべ。頂芽(枝の先っぽ)を収穫してください。枝芽はあまりお勧めしません。うるしの芽と似ているので誤食やかぶれに注意してください。うるしの幹はごつごつです。

タラもこしあぶらも木です。収穫する時は、絶対折らない・切らないこと!そしてそのシーズンに成長できる芽を残しておくことも大切なマナーです。

収穫時期 4月中旬〜6月初旬。

生息地 ブナの木がおおい茂る場所に生えていることが多い

食べ方 天ぷら・おひたし・汁物。生であれば、収穫から2〜3日です。

根曲り竹



【根曲り竹】イネ科ササ属

長野県でも特に北信の人々が大好きな里山の宝物です。

タケノコ採りでは、背の高い笹藪の中を進んでいくので、くれぐれも迷子にならないようにご注意ください。また、山の中ではクマに遭遇しないように集団で大きな音を出しながら、あまり山奥深くに入らないようにしましょう。

収穫時期 山菜シーズンも終盤にさしかかる5月から6月下旬にかけて

生息地 山間部や林道の笹藪の根元

食べ方 長野県で根曲り竹といえば、やっぱりサバ缶(水煮)で作る味噌汁が一番人気。特にこの季節は、スーパーにサバ缶が山積みされあつという間に売り切れに! また、採れたてのものは、そのまま天ぷらにしてコリコリした食感を楽しんだり、皮付きのまま焼いて味噌やマヨネーズで食べるのも美味! 保存方法は、収穫後にすぐ皮をむいて下茹でしておくこと。

トピックス

お酒のおつまみに・・・

「春の皿には苦味を盛れ」春の苦みのある旬の食材は、身体の代謝をよくする働きがあります。ほろ苦い山菜は、お酒との相性も最高です。ますますお酒が進むでしょう〜



【赤ミズ(ウワバミソウ)】イラクサ科ウワバミソウ属

収穫時期 5月初め〜6月

生息地 ウワバミソウは、名前の由来のとおりウワバミ(大蛇)の住みそうな暗くジメジメした所、溪流沿いや水の滴る崖、滝の近くなどに群生しています。根元の色によって、アオミズ、アカミズと区別します。

食べ方 おひたし、ミズたたき、即席漬け、汁の実、煮付け、油炒め、卵とじ、和え物など。ミズの若葉は天ぷらに。みずみずしい茎が特徴。ネバネバしているのでモロヘイヤのように粘り気のある野菜として使えます。

見守り新鮮情報

ファイル共有ソフトを 使っていたら著作権を侵害した!?

相談事例

プロバイダ事業者から個人情報の開示について同意を尋ねる通知がきた。内容は、自分が**ファイル共有ソフト**を用いて**業者が制作した動画**を**不特定多数に閲覧可能な状態**にして**著作権を侵害**したというもの。すでに自分のIPアドレスは特定されている。無料の動画サイトをいくつか見た記憶はあるが、ファイル共有ソフトのことは知らない。(60歳代)

著作権侵害!!



ひとこと助言

映像などの利用は
正規サイトから



見守るくん

- ファイル共有ソフトをインストールし、ソフトを通じてインターネット上で映像等のコンテンツをダウンロードすると、同時にアップロードもされて不特定多数のソフトユーザーに共有されることがあります。著作権者等に許可なく動画や音楽などのデータをやり取りしてしまうと、著作権侵害にあたるおそれがあります。正規の配信サイトを利用しましょう。
- 自分には心当たりがないにもかかわらず、事例のように発信者情報開示に係る通知等が届いた場合、家族や同居人などにも確認しましょう。パソコン等の端末を共有している他の人がファイル共有ソフトを使っている可能性もあります。
- 困ったときは、お住まいの自治体の**消費生活センター**等にご相談ください(消費者ホットライン188)。

見守り新鮮情報 第441号(2023年1月24日)発行:独立行政法人国民生活センター

子どものまわりにある、
さまざまな危険をお知らせする

子どもサポート情報



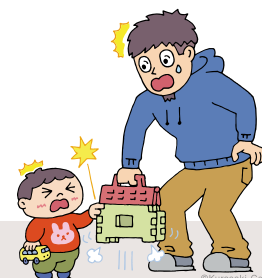
折りたたみ式踏み台 乳幼児が指先を切断する事故も発生

事例1

保護者が折りたたみ式踏み台の座面の取っ手部分を持ってたたんだ際に、子どもが踏み台の脚部分に手指を挟んだ。左手小指から出血が止まらず、病院で受診した。(当事者:1歳)

事例2

自宅で子どもが折りたたみ式踏み台を触っていたところ、年上のきょうだいが踏み台を横に引っ張った。保護者が注意すると、より強く引っ張ってしまい踏み台が折りたたまれた。その際、踏み台の側面上部に子どもの右手人さし指が挟まれ、指の一部が切断された。(当事者:1歳)



ひとことアドバイス

- 折りたたみ式踏み台は、広げたり折りたたんだりする際に、天板と脚部、板同士の接続部(ヒンジ)の隙間の間隔が変化するため、乳幼児の手指が隙間に挟まれ、指の一部を切断するなどの重大な事故も発生しています。
- 乳幼児がいる環境では、乳幼児が折りたたみ式踏み台につかまり立ちをしたり、押したり引っ張ったり衝撃を与えるなどして、折りたたみ式踏み台が不意に折りたたまれる可能性があります。乳幼児がいるご家庭で踏み台を入手する場合は、可動部分がない商品の購入を検討しましょう。
- 乳幼児が折りたたみ式踏み台に触れることがないよう、管理や保管を徹底し、事故にならないよう注意しましょう。



さぼーとくん

本文イラスト:黒崎 玄

第192号(2023年1月17日)発行:独立行政法人国民生活センター

独立行政法人国民生活センター

くらしなんでも 相談103



柳澤 修嗣
弁護士



最近の相談事例

Q

インターネット掲示板に私の氏名とともに私を誹謗中傷する内容の投稿がなされているのを発見しました。投稿者を許せませんので、損害賠償請求はできますか。

A

投稿者に対して損害賠償請求をすることは可能ですが、前提として、投稿者の氏名住所を把握することが必要となります。インターネット掲示板への投稿は匿名でなされることが一般的ですので、まずは投稿者の氏名住所を特定する作業が必要です。

匿名でなされた投稿であっても、技術的には、インターネット上の住所にあたるIPアドレスから情報をたどることによって投稿者の氏名住所を特定することが可能です。この意味で、インターネット上には真の匿名性はありませんので、投稿側になるときも注意が必要です。

具体的な特定方法ですが、インターネット掲示板の運営者や経由プロバイダが投稿者の氏名住所を裁判外で開示することは稀なため、以前は、インターネット掲示板の運営者に対して仮処分という法的手続でIPアドレスの開示を求め、IPアドレスか

ら判明する経由プロバイダに対して訴訟で投稿者の氏名住所の開示を求める必要がありました。しかし、この発信者情報開示請求の手術や要件を規定しているプロバイダ責任制限法が令和4年に改正となり、一度の手術（非訟手術）で投稿者の氏名住所の開示が可能となりました。

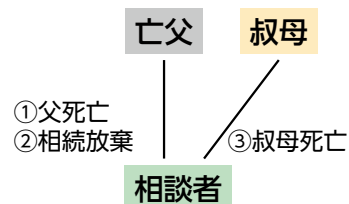
とはいえ、経由プロバイダで保存されているIPアドレスからアクセスされたという情報（アクセスログ）は、1ヶ月から半年程度で削除されてしまい、一度削除されてしまえば、情報をたどることができなくなりますので、発信者情報開示請求をするには、投稿後直ちに行う必要があります。



Q

昨年、叔母（亡父の妹）が亡くなりました。叔母には夫や子どもはおらず、両親も亡くなっているため、法定相続人は叔母の兄弟しかいません。

ところで、父は何年も前に亡くなっていますが、父には借金も多かったことから、私は、父の相続を放棄していました。この場合、私は、叔母の相続人となれるのでしょうか。叔母は近くに住んでいたのですがいろいろ面倒を見ていましたが遺言書はありません。



相談者は、叔母を相続できる？

A

今回の事例で、叔母さんには夫や子がおらず、相続人は、兄弟姉妹のみということになります（民法889条1項2号）。

結論として、叔母さんの相続人である、相談者の父（叔母さんの兄）は、叔母さんの相続が開始する前に亡くなっていたことから、法律上、相談者が叔母を代襲相続（同889条2項・887条2項）することができます。

代襲相続とは、相続人が相続開始以前にすでに死亡していたり、あるいは、相続欠格や排除によって相続人たる資格を失っているときに、その子が代わって相続をするという仕組みです。でも、叔母が、父が生きているときに亡くなり、父が叔母からの相続を放棄した場合、相談者は、叔母の代襲相

続人にはなれません。放棄は代襲相続の原因とはならないからです（同887条2項）。

そこで、相談者は、既に亡父の相続を放棄し、亡父の相続人ではないことから、叔母の代襲相続人とはならないのでは心配したのでしょう。

でもご安心ください。亡父の相続と叔母の相続は別の相続問題であり、亡父の相続を放棄していたことは、叔母の代襲相続を妨げる事情にはなりません。相続の放棄の効力を定めた民法でも、「相続の放棄をした者は、その相続に関しては、初めから相続人にならなかったものとみなす」（同939条）としていることから、おわかりいただけると思います。

ご家族で
楽しむ

8個のまちがいさがし

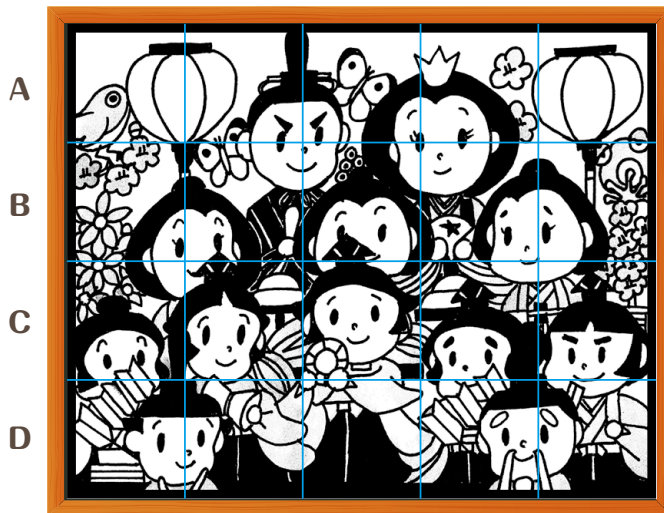
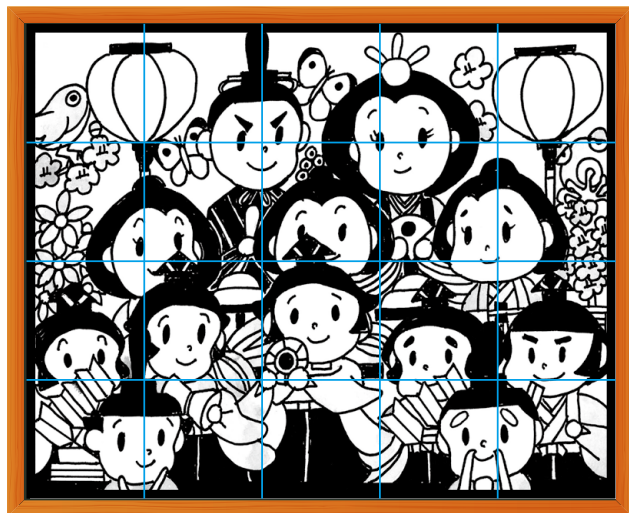
応募締切り
4月15日



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。

ひな祭り

1 2 3 4 5 1 2 3 4 5



(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

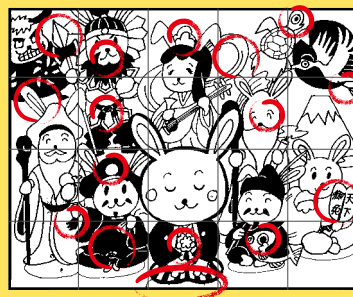
FAX番号026(232)6672

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

2023年1月15日第336号



当選者

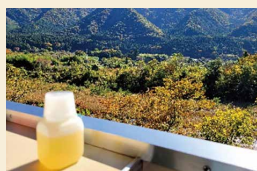
〈図書カード 5,000円〉 1名
坪根 滯(飯山市)

〈図書カード 1,000円〉 10名
松下明香里(長野市) 小澤みどり(辰野町)
小宮山淳子(上田市) 渡邊 茂子(南箕輪村)
油井 雄飛(佐久市) 浜 文智(富士見町)
柳澤 珠妃(山形村) 多田 一郎(大鹿村)
天野 瑠佳(塩尻市) 熊谷まゆみ(豊丘村)

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

「暑さ寒さも彼岸まで」と言うように、今年は寒さが厳しくて大変でしたが、陽脚が延び、日に日に暖かくなってきた今日この頃です。コロナウイルス感染症の拡大も落ち着き、ウイズコロナに対応した生活様式にも慣れてきた中、今年の春は陽気に誘われこれまでできなかった遠出の旅に出てみたいと思いませんか。▼旅の種類は色々ある中、移動手段として行動範囲や利便性を考えると車中心になりがちですが、コロナ禍明けの今年は、久々にのんびりと列車旅はいかがでしょう。▼運転を気にせず、車窓からの景色を楽しみ、昼からお酒を飲みながら旅先の美味しいものを食すことができる列車旅ならではのメリットがあります。春の時期に列車旅をするとき全国のJR線が利用できる「青春18きっぷ」という名の大変魅力的な切符をご存じですか。▼「青春18きっぷ」というネーミングですが、青春がもう終わっているかもしれないあなたでも利用可能な年齢無制限のお得な切符です。毎年、春・夏・冬に発売され、特急や新幹線には乗車できませんが、普通列車や快速列車が乗り放題になります(詳細はJRのホームページを)。▼実はこの切符、国民170人に1人が年に1度は利用している人気の切符です。人気の理由は、1日あたり2410円でJR路線をどこまでも乗れることと、乗り降り自由という仕組みです。お金を節約したい人にも、自由気ままな旅を求める人にも、どちらにも支持され、幅広い人気を掴んでいるのです。(ただ最近の普通列車は、大半がロングシート車のため、駅弁を食べるのには不向きです。)▼「青春18きっぷ」を利用して春陽の中、時折り車窓からの風景を眺めつつ、西村京太郎の『時刻表2万キロ』等の鉄道紀行を読みながら、のんびりと過ごす大人の列車旅を恋焦がれるこの頃です。▼ア!! 大事なことを忘れていた、列車旅の鞆の中には、ワンカップ酒を忘れずに!!(雅)



(イメージ図)