

〈ライフサポートセンター〉

～ たすけあい 共助の輪を社会に根付かせる ～

ながの労福協

vol. 354

2026年
1月15日号



- CONTENTS -

□ 新年のごあいさつ □

長野県労働者福祉協議会 理事長 根橋美津人
労働者福祉中央協議会 会長 芳野 友子
県労福協構成団体代表者からの年頭の辞

○連載シリーズ

県労福協構成団体だより ～連合長野地域協議会～
あの店・この店・どんな店 ～駒ヶ根市 食事・喫茶 ガロ～

○お役立ち情報 国民生活センター

不要なオプションが付けられていた!?携帯電話の契約は慎重に／抱っこひも 正しく装着して事故を防ぎましょう!

○くらしなんでも相談 Vol.120

表紙の写真は「助け合い」をイメージしました

読者のみなさまへ

今後の紙面作りの参考にさせていただくために
アンケートにお答えください。

もれなくゼブラマイルドライナーをプレゼント!



← 詳しくはこちら



2026年 年頭のご挨拶



長野県労働者福祉協議会 理事長 根橋 美津人



2026年の新春を迎え、日頃からの労福協運動に対するご支援に改めて感謝申し上げますとともに、今年が皆様にとって充実した一年となりますようお祈り申し上げます。

大きな環境変化と時代の転換期という言葉が躍る時代、新年によく引用される高浜虚子の句「去年今年（こぞことし）貫く棒の如きもの」が脳裏に浮かびます。この句の解釈は諸説ありますが、私は「時の流れの中にあっても、貫いているものはまったく変わらない、それは棒のようにまっすぐで年が変わったからといって変わらないもの、すなわち思いとか信念」がしっくりきます。

すべての働く仲間が、将来に希望を持って働き続けることができるのか？みんなが安心して暮らしていくことができるのか？。その問いに対して、すべての人々の福祉（しあわせ）を希求する労福協が先頭に立ち、この「貫く棒」の真の意味をじっくりと考え、答えを導き出していかなければなりません。そうした想いの下、結成の原点「労働者のための労働者による福祉の実現」を踏まえつつ、ありたい役割と現状のギャップを可視化すべく、積極的な対話と行動を繰り返しています。

改めて申すまでもなく、今わが国は新たな社会経済の好循環を実現できるか否かの岐路に立っています。持続可能な社会に必要なことは、拡大している将来不安・格

差の問題を正面から見据え、一部の富める者だけでなく社会のすそ野に光を当てた施策を実行することで

す。また、人口減少社会に移行する中で、地域の先行きに対する懸念を払拭し活性化をはかる上でも、それぞれの地域において主体的にソーシャル・キャピタルを育んでいく視点と工夫も求められます。

これを具現化する基盤の一つが包摂型社会の実現です。それは労働団体、労働者福祉事業団体、協同組合、NPOなど、志を同じくする主体とともに、地域における助け合いの輪を広げ、すべての人が安心して生活できる社会をつくることであり、このことは、労福協が掲げる「連帯・協同でつくる安心・共生の福祉社会」の構築とも通じる部分が多いと考えます。

今こそ、長野県労福協が真価を発揮する時です。私たち自身が社会運動のかすがい役となり、多様で重層的な「安心セーフティネット」を地域に張り巡らしていきましょう。

無から有を創り出さなければならない時代、トライアルを繰り返し、学びを蓄積することによって新しいカタチを創る年にしてまいります。それぞれの立場からの労福協運動へのご参画とご支援をお願い申し上げます。

2026年 年頭挨拶

労働者福祉中央協議会 会長 芳野 友子



新年明けましておめでとうございます。

昨年、7月に実施された第27回参議院選挙により、衆参両院で少数与党となる政治情勢となり、政局の構図が大きく変化しました。こうした政治情勢の中、食料品やエネルギーなど生活に直結する物価の上昇が続くなど、国民生活の厳しい状況は改善されていません。

労福協が進める「高等教育費負担の軽減」については、昨年3月に「大学等における修学の支援に関する法律」（大学等修学支援法）の改正が実現しました。しかし、支援対象は扶養する子が3人以上の多子世帯など一部の拡充に留まる結果となりました。高等教育への進学率が9割近くに上る中、同じ学生であっても支援を受けられる人と受けられない人が発生しており、学生間でも分断が生まれています。私たちには引き続き、教育の機会均等や奨学金制度の改善を通じて、誰もが安心して学ぶことのできる社会の実現に向けた取り組みが求められています。

また、協同組合運動の振興と労働者福祉運動の発展に向けた取り組みとして、昨年は2025国際協同組合年を記念して労働団体・事業団体・地方労福協はもちろんのこと、地域の様々なネットワークとの連携を推進してきました。本年も引き続き、お互いを支え合い助け合う、地域共生社会の実現をめざす取り組みとして、具体的な対応を進めていきます。

今、私たちはめまぐるしく変化する社会に生きています。しかし、社会がいかに変化しようとも、労福協の理念である「すべての働く人の幸せと豊かさをめざして、連帯・協同で安心・共生の福祉社会をつくる」ことは変わりません。私たちは、本年も「福祉はひとつ」の思いの下、社会的な連帯と共助の輪を広げ、労働者福祉の取り組みを力強く展開していくことをお誓い申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

皆様にとってよい一年になりますように

県労福協構成団体代表者からの年頭の辞



連合長野 会長 根橋 美津人

謹んで新年のお慶びを申し上げます。
連合の、めざすべきビジョンは「働くことを軸とする安心社会」です。その基底の一つは、誰もが助けてと言える社会、すなわち志を同じくする仲間とともに、安心して暮らせる「助け合い社会」を創ることと軌を一にします。「今こそ労福協の出番」との気概で、ともに新たな時代を切り拓きましょう。



県労組会議 議長 宇佐美 正信

あけましておめでとうございます。インフレと歴史的円安で国民生活が厳しさを増す中、世界各地で武力紛争が続き、新政権の中国情勢への向き合い方にも懸念が残ります。私たち一人ひとりの声と連帯が問われる年でもあります。歴史の教訓を胸に仲間と連帯し、平和・人権・環境を守る歩みを地域から進めていきましょう。



県労連 議長 細尾 俊彦

新年あけましておめでとうございます。
「働いて働いて働いて……」その結果、ワークライフバランスを崩すようでは元も子もありません。私たち一人一人の心とからだの健康を取り戻すことのできる一年でありたいと思います。今年もよろしくお願いいたします。



長野県労働金庫 理事長 西澤 忠司

新年あけましておめでとうございます。
2026年の門出を穏やかにお迎えのこととお喜び申し上げます。県内の金融サービスを取り巻く環境は大きく変化しています。長野ろうきんは会員や組合員の皆様のご期待に応えるため、引き続き福祉金融機関としての役割を果たしてまいりますので、昨年にも増すご活用をよろしくお願い申し上げます。



こくみん共済 coop 長野推進本部 本部長 若林 茂

新年あけましておめでとうございます。
創立以来、働く多くの仲間の皆さまとともに共済の普及と社会課題の解決に向けて「みんなでたすけあい、豊かで安心できる社会づくり」をすすめてまいりました。さらに、たすけあいの輪が大きく育つ年になりますよう取り組んでまいります。本年もよろしくお願いいたします。



県勤労協 会長 竹内 宏美

明けましておめでとうございます。
物価高騰、令和の米騒動等生活者にとって厳しい生活環境が続いています。勤労協は各地域の中でボランティア活動や行政の支援をいただき、安心して住みよい地域をめざして活動しています。高齢化と会員減少で組織運営も厳しくなっていますが、皆様と共に歩みを進めてまいりますので、本年もよろしくお願いいたします。



長野県生協連 会長理事 太田 栄一

明けまして、おめでとうございます。
“国際協同組合年”の昨年は、あらためて“協同”することの大切さを実感した一年となりました。止まらぬ紛争・戦争、人口減少・物価の高騰などくらしや将来への不安は尽きませんが、“誰もが安心してくらし続けられる社会”を目指し、みなさまとともに取り組んで参ります。本年も、よろしくお願いいたします。



県退職者連合 会長 善財 保

新年あけましておめでとうございます。
県退職者連合では、現役後も安心して暮らせる社会を目指して県政要請を毎年実施しています。地域医療介護整備、近年話題になっている地域公共交通の維持等、退職者の目線でも多くの課題があります。この一年諸課題に向け取り組んで参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



県労福協 2025年度県政要請を実施



11月19日 水曜日に県労福協は2025年度の県政要請を行いました。13時から知事との意見交換を行い要請書を根橋理事長から阿部知事に手渡しました。県労福協からは「長野県の人口増に向けた対応」、特に人口減少に伴う医療・介護の対応について懇談を深め、医療・介護従事者の処遇改善や診療報酬の引き上げを要請しました。阿部守一知事からは「暮らし続けるためにどのような医療のあり方が良いのか、行政・医療機関・住民との問題意識の共有が必要で、県労福協とも対話をしていきたい」との考えを示していただきました。

その後、各部局の担当者より大項目9点(内小項目37項目)について回答をいただき、県の考えや取り組みについて意見交換を行いました。

＜要請項目＞

1. 協同組合支援強化に向けて
2. 長野県の人口減少問題と働き方改革に向けて
3. 生活困窮者自立支援制度の拡充と体制整備に向けて
4. 「奨学金」制度の拡充・改善に向けて
5. フードバンク信州との連携に向けて
6. 消費者政策の充実強化、くらしの安全と安心の確保に向けて
7. 雇用の確保と公正な働き方の実現に向けて
8. 大規模災害等の被災者支援と防災及び減災対策に向けて
9. 安心・信頼できる社会保障の構築に向けて

2025年度 福祉相談ダイヤル委員会を開催

11月25日(火) 機関紙ながの労福協の「くらしなんでも相談」の執筆をいただいている弁護士、司法書士、社会保険労務士の先生方と構成団体の委員を加えた福祉相談ダイヤル委員会を開催いたしました。会議内容は2024年度の「くらし・なんでも相談ほっとダイヤル」毎月の「第2土曜相談会」の状況と現状および寄せられる相談内容について具体的な相談事例等を含め相談傾向を共有化し、現状の状況について意見交換を行いました。相談内容は相続・贈与、不動産関係等の相談が多く、今年度の専門家

が直接にお答する「第2土曜相談会」は平均15件の相談が寄せられています。今後の相談事業の在り方を振り返る良い機会となりました。



はたらく人の想いと生きる
長野ろうきん

お子さまの夢を応援!

教育ローン

教育資金のご相談は“長野ろうきん”へ!

Web 契約なら!

来店不要

スマホ・
パソコンから
24時間365日
申込みOK!

店頭契約より
年0.10%
金利引下げ

商品の詳細はこちら

証書貸付型



カード型



詳しくはお近くの〈長野ろうきん〉までお問い合わせください。各店舗のご連絡先はこちらから▶

構成団体
だより

連合長野長野地域協議会



連合長野・長野地域協議会は、長野県労働会館内を拠点に、長野市をはじめ千曲市、坂城町、信濃町、飯綱町、小川村に在籍する労働組合の仲間と構成される組織です。

私たち長野地協は、労働運動の基本である政策・制度の取り組みや、春季生活闘争を通じた生活改善・向上の実現はもちろん、日頃から地域で働く仲間たちとの交流促進にも力を注いでいます。

毎年開催しているボウリング大会は、管轄地域で希望者ができる限り参加できるよう、開催日を2回に分け、会場も工夫して実施しています。また、働く仲間とご家族も一緒に楽しめる「じゃがいも掘り」や「玉ねぎ収穫」などの恒例イベントも行っており、親子で土に触れながら楽しむ姿に、役員一同も元気をもらっています。

地域貢献活動としては、芹田地区のホタル生育環境を守る取り組みの一環として、計湯川（けかちかわ）の清掃活動にも参加しています。



近年では、地域の枠を越えたブロック活動にも力を入れており、高水地協・上小地協・佐久地協と協同したイベント企画も始めました。直近は、終戦記念に合わせた平和行動を4地協共同で開催し、「戦後80年」を強く意識したプロの講談師による講演を企画し、多くの皆様に参加いただきました。

労働運動の基本を大切にしつつ、活動の基盤である仲間の笑顔に力を、今後も精一杯取り組んで参ります。引き続きのご支援とご協力、応援をよろしくお願いいたします。



あの店 この店 どんな店



「ソースかつ丼」の丼三兄弟は、味・ボリュームとも圧巻。ソースかつ丼は、ヒレ肉を使っているのので「脂身はちょっと」という方にも食べやすく（個人の見解）感動の一杯になること間違いなし。

行列覚悟でお越しいただきたいのですが、冬のシーズンは観光客も少なく狙い目ですよ。

（上伊那：T）

駒ケ根の名物といえば「ソースかつ丼」。テレビのバラエティ番組でもたびたび登場し、ご存知の方も多いと思います。その中でもよく登場するのが、長野駅ビルや軽井沢にもお店がある「明治亭」さんですが、今回ご紹介するのは、知る人ぞ知る「食事・喫茶 ガロ」さん。木曾駒ヶ岳「菅の台」（駒ヶ根インターから約5分）にある、落ち着いたレンガ造りの外観と高い天井、出窓などヨーロッパ風の建物。

2つのアルプスをイメージした「ソースかつ丼」・「エビ丼」・「ミ



上伊那地区労協発信

「食事・喫茶 ガロ」

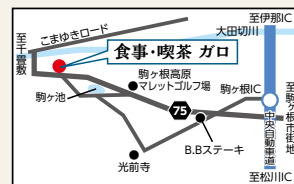
長野県駒ヶ根市赤穂北割759-336

TEL 0265-81-5515

営業時間／11:30～14:00 17:30～21:00

定休日／毎週火曜日、

第1・3水曜日



「もしも」に備え「もしも」を防ぎ

「もしも」に向き合う。



公式キャラクター
ビットくん

「こくみん共済 coop」は営利を目的としない保障の生協として共済事業を営み、相互扶助の精神にもとづき、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしに貢献することを目的としています。この趣旨に賛同いただき、出資金を払い込んで居住地または勤務地の共済生協の組合員となることで各種共済制度をご利用いただけます。

たすけあいの輪をむすぶ

こくみん共済〈全労済〉

全国労働者共済生活協同組合連合会 coop

こくみん共済 NEWS

見守り新鮮情報

不要なオプションが付けられていた!?

携帯電話の契約は慎重に

相談事例 機種変更のために携帯電話ショップに出かけ、同系列のキャリアが提供する端末を熱心に勧められ契約した。その後、契約書を確認したところ、断ったはずのオプションなどが付けられているうえ、セキュリティソフトも契約させられていた。納得できない。(60歳代)



ひとこと助言



- 携帯電話の買い替えなどの際、不要なオプションを付けられていたといった相談が寄せられています。
- 契約の際には、契約内容をよく確認し、よく分からない場合は契約しないようにしましょう。オプション等を勧められた際も、必要ない場合はきっぱり断りましょう。
- 契約書もその場でよく確認し、不要な契約がないか、月々の支払額はいくらになるかなどを確認しましょう。
- 不要なオプションを契約させられている場合は、すぐにショップに解約を申し出ましょう。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529号(2025年12月4日)発行:独立行政法人国民生活センター

子ども・若者サポート情報



抱っこひもも正しく装着して事故を防ぎましょう!

事例1 保護者が抱っこひもで子どもを抱っこしていた。やや前かがみになって両手を洗っていたところ、脇の部分からすり抜けて落下した。装着した後にサイズの調整をしておらず、緩いと思っていた。(当事者:3カ月)

事例2 子どもを抱っこした状態で立っていた。抱っこひもをつけるためにひもを締めようとしたところ、子どもがのけぞり約1メートルの高さから落下した。大腿骨骨折。約3カ月間通院。(当事者:4カ月)



ひとことアドバイス

- 抱っこひもは子どもを抱っこすることを補助する道具で、昔から活用されていますが、着用中や着脱途中に子どもが落下する事故が発生しています。特に月齢の低い0歳児が重篤なけがを負っています。
- 抱っこひもを着用した状態で前かがみにならず、子どもを手で支えながら膝を曲げてしゃがむようにしましょう。また、抱っこひもを緩めて着用するなど誤った使い方も、落下の原因の一つとなります。
- 着脱の際や着用姿勢を変える際に子どもが激しく動くなどすると、落下する危険性があるため、なるべく低い姿勢で行いましょう。おんぶなど子どもの状態が確認しにくい時は、できるだけ周囲の人に協力してもらいましょう。
- 事故を未然に防ぐためにも、取扱説明書をよく読み、正しく装着して使いましょう。



さぼーとくん

本文イラスト:黒崎 玄

第227号(2025年11月27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 vol.120



齋藤 直登
特定社会保険労務士

相談事例より

Q 子どもがまだ小さいため、短時間勤務など柔軟な働き方を希望していますが、会社からは「うちにはそんな制度はない」と言われました。保育園への送迎などもあり、このままフルタイム勤務は難しい状況です。どのように対応すればよいのでしょうか。

A 育児中の労働者が働き続けられるように、会社には配慮義務があり、制度整備が進められています。

育児・介護休業法では、3歳未満の子どもを育てる労働者に対し、短時間勤務制度の導入が義務付けられています。

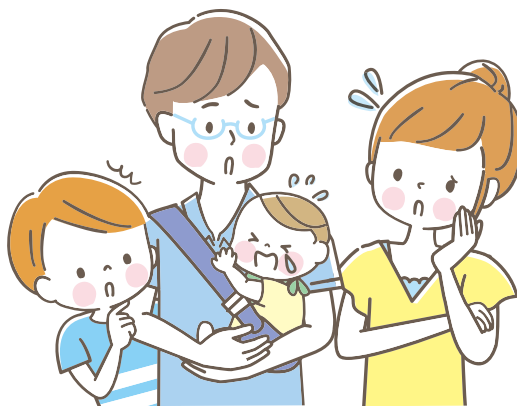
また2025年4月以降は、柔軟な働き方の制度（短時間勤務、テレワークなど）について、本人の状況を踏まえた制度説明義務の強化が進みます。

つまり、「制度がないから利用できない」ではなく、制度を整備し、説明し、働き続けられる環境づくりを会社は求められています。

まずは、希望する勤務時間、保育園の送迎時間、体調や家庭事情、などを整理して、会社に

相談することが大切です。

仕事と育児を両立する権利は法律で支えられています。無理を続けて体調を崩す前に、支援を活用していきましょう。



Q アルバイトとして勤務を開始しましたが、労働条件に関する書面を受け取っていません。シフトが一方的に変更されたり、賃金の説明も不十分で不安を感じています。このような状況は通常あり得るのでしょうか。

A 労働条件を「書面で示すこと」は、会社に義務付けられています。

安心して働くための基本的な取り決めを、しっかりと確認できるようにする制度です。

労働基準法では、労働契約を結ぶ際に次のような主な労働条件を書面や電子データによって明示することが決められています。

- ・業務内容および勤務場所
- ・始業・終業時刻、休憩・休日
- ・賃金（時給、支払日、控除内容など）
- ・契約期間に関すること
- ・退職・解雇に関すること

書面で残っていないと、後から「聞いていた内容と違う」という状況になっても改善を求め

づらく、トラブルの要因になります。

まずは一度、「労働条件通知書をいただけますか」とお願いしてみましょう。メールなど記録に残る方法が望ましいです。



くらし・なんでも相談

ほっとダイヤル 無料

・毎月第2土曜日 専門家
・平日 相談アドバイザー

相談時間 10:00～15:00(受付終了14:30)



さん きゅー ろ う ふ く

0120-39-6029

ご家族で
楽しむ

8個のまちがいさがし

応募締切り
2月17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。

お正月

1 2 3 4 5 1 2 3 4 5



(イラスト:りうん)

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。

まちがいさがし

★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 郵便はがきでのご応募

〒380-0838

長野市県町484-1センターポア205

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

2025年11月17日第353号



当選者(5名)

荻窪 様(長野市)
原山 様(小布施町)
内田 様(安曇野市)
高木 様(上田市)
依田 様(茅野市)

正解者の中から抽選で5名の方に近くで使えるお買い物券1,000円分をプレゼント

ツナゲ

みなさんの組織でも、「ダイバーシティ&インクルージョン(D&I)」という言葉に耳にすることが増えてきたと思います。

これは性別や年齢、国籍、価値観などさまざまな違いを持つ人を受け入れ、誰もが安心して働ける環境をつくる取り組みです。社会的公正と人権の尊重はもちろんのこと、人口減少や高齢化が進む中で、多様な人が活躍できることは未来を支える大切な力になります。

最近ではエクイティ(Equity)という言葉も加わり、DE&Iとして取り組む企業が増えています。エクイティとは公平性という意味で、違いを認めるだけでなく、その人らしい個性を活かせるようサポートすることがポイントです。

私たち労福協が2030年ビジョンでめざす社会像は「貧困や社会的排除がなく、人と人とのつながりが大切にされ、平和で、安心して働きくらせる持続可能な社会」です。これはまさにD&IやDE&Iの考え方と一致しています。

労働者福祉運動は、時代に合わせて課題を変えながらも、働く人たちの幸せを実現するために政策や制度の改善を要求していく取り組みと、労働者相互のあたたかい血のかよった福祉事業をつくりあげていく労働者自主福祉運動(事業)を「車の両輪」として活動してきました。時代を経るにつれて、労働者福祉の対象は、組織された労働者だけでなく中小企業で働く仲間、働きたくても働けない仲間、地域で悩みを抱える仲間などへ広がっています。

労福協の原点である「福祉はひとつ」という思いは、これからの社会にとっても欠かせません。私たちが取り組む労働者福祉は、D&Iの本質です。実は私たちは70年以上前からD&Iの精神を大切にしてきました。

「私の時代はこうだった」「これが当たり前」という先入観を取り払い、若い世代のみなさんとどうつながっていくか一緒に考えていきたいと思っています。頭では理解していても、実践は簡単じゃないけど…だからこそ、みんなで挑戦していきましょう。(M)