

つながる安心、広がる未来

vol.357

2026 SUMMER
07.15

ながの労福協

“困る前に
つながれる場所”
がここにあります。



ちゃんと暮らせるって、
なんだろう。



CONTENTS

P2-5

教えて先輩シリーズ 第3弾

・子どもの教育費って
どのくらい？

教えて先輩シリーズ 第4弾

・奨学金のリアルと
20代の貯蓄事情

P6

長野ろうきんからの お知らせ

P7

こくみん共済 coop からのお知らせ

P8-9

長野県労福協からの お知らせ

・構成団体日より
・あの店この店どんな店
・機関紙のリニューアル
のお知らせ
・「五島慶太」中学生
作文コンクール
・消費者大会のご案内

P10

生活お役立ち情報

・見守り新鮮情報
電子レンジは正しく
使いましょう
スプレー缶製品、
正しい知識で事故を
防止！

P10

くらしなんでも相談

・家賃の値上げ
・養育費について

P12

まちがいさがし ツナグ

follow me



公式インスタグラム
はじめました！



～ たすけあい 共助の輪を社会に根付かせる ～
一般社団法人 長野県労働者福祉協議会 〈ライフサポートセンター〉



長野県労福協
ホームページ



N.ROUFUKU1960
n.rofku1960

教えて先輩シリーズ

先輩ママに聞いてみた!

教えて先輩
シリーズ
Vol.03

子どもの 教育費って どのくらい?

先輩と後輩の会話で学ぶ 教育費のリアル

子どもの将来のために準備したい教育費。
でも「いくらかかるの?」「どうやって準備すればいいの?」と
不安に思いますよね。今回は、先輩ママと後輩パパの会話から、
教育費のリアルと上手な備え方を学びましょう!



教育費は
「今すぐ必要なお金」ではなく
「少しずつ備えるお金」

CASE 1 教育費ってそんなにかかるの?



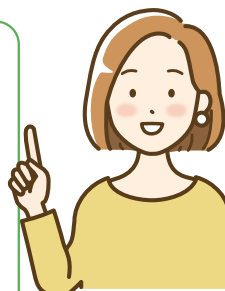
田中さん(後輩パパ)

結婚2年目。子どもを
考え始めている

正直、どれくらい
必要なのか
想像が
つきません...

教育費の主な内訳(一例)

-  授業料
-  教材費・学用品
-  給食費・学校行事費
-  通学費・制服代
-  塾・習い事など



鈴木さん(先輩ママ)

大学生と高校生のママ。

✓ ここがポイント

公立・私立、進路や
居住地によって
異なりますが、
大学までの総額は
1人あたり
約800万円~
1,000万円が目安
とされています。

CASE 2 どのくらい準備すればいい?



毎月いくら
積み立てれば
いいですか?

大切なのは
「無理をしないこと」と
「続けること」だよ。



✓ 教育費は
マラソン!

短期間で準備する
ものではなく、
長期間で少しずつ
備えるもの。
ライフステージに
合わせて、家計と
バランスを
とりながら続ける
ことが大切です。

無理なく続けるためのポイント

学資保険の活用

計画的に積み立て
ができ、満期時の受
け取りが安心につな
がる。



定期積立の活用

少額からでもコツコ
ツ積立を。
時間を味方につける
のがポイント!



NISAの活用

長期・積立・分散投
資で〇〇の教育資
金づくりに役立つ制
度。



ボーナス積立も◎

余裕のある時期に上
手に積み立てて、負
担を分散!



CASE 3 SNSを見ると不安になります…



SNSで「教育費約1,000万円必要！」
って見るとすごく焦ります…

家庭によってかけられる
お金や考え方は違うよ。
比べすぎないことも大事
だよな。



覚えておきたいこと

- ✓ 教育費の正解は、家庭それぞれ
- ✓ 情報は参考程度に、自分たちの基準を大切に
- ✓ 「うちはうち！」の気持ちを忘れずに。

CASE 4 相談できる場所を持とう

一人で悩まず、相談できる
場所を持つことが安心に
つながるわよ。



こんな相談先があります



ろうきん(労働金庫)

ライフプランやローン相談ができます。



こくみん共済 coop

保障と貯蓄のバランスをサポート。



FP(ファイナンシャルプランナー)相談

家計や教育費の専門的なアドバイスを。



市町村の教育相談窓口

奨学金や教育支援制度について相談可能。

教育費準備の流れ(5ステップ)

STEP 1

情報収集



教育費の相場や制度
を調べる。

STEP 2

家計の把握



収入と支出を整理し、
無理のない金額を把
握する。

STEP 3

積立スタート



目的に合った方法で、
コツコツ積み立てを
始める。

STEP 4

定期的に見直し



ライフステージの変化
に合わせて、内容を見
直す。

STEP 5

相談を活用



不安や迷いは、専門
家や身近な人に相談
しよう。

教育費で大切な5つのポイント

- ✓ **完璧を目指しすぎない**
理想を追いすぎず、家庭のペースでOK！
- ✓ **家計全体で考える**
教育費だけでなく、生活費や将来のことも含めて。
- ✓ **教育費は長期戦**
時間を味方に、コツコツ続けることが大切。
- ✓ **一人で抱え込まない**
パートナーや家族、専門家に相談を。
- ✓ **定期的に見直す**
状況の変化に合わせて、柔軟に見直そう。

まとめ

教育費は「未来への投資」。
今日の小さな準備が、
明日の大きな安心につながります。

金額だけにとらわれず、
家族の価値観やライフスタイルに
合った準備をしていきましょう。

ながの労福協は
皆さんのライフプランを
応援しています！



教育資金として満期金を準備し、お子さまの万一にも備える保障！

こくみん共済

こども保障タイプ + こども保障満期金付タイプ のポイント

ポイント1

満期金は、必要な時期に合わせて

中学準備コース 高校準備コース 大学準備コース から組み合わせて選択できます。

ポイント2

こども保障タイプ とのセット加入のため、教育資金の備えだけでなく、

もしものときの保障も幅広く安心です。

ポイント3

子育て中のパパ・ママをサポートします。人に相談しにくい不安や悩みに
子育て・教育のエキスパートがメールで直接お答えします！



公式キャラクター
ビットくん



こくみん共済

全国労働者共済生活協同組合連合会 coop

詳しくはお近くの共済ショップまでご連絡ください。

教えて先輩シリーズ



先輩と後輩の会話で知る！

奨学金返済のリアル 20代の貯蓄事情

教えて先輩
シリーズ
Vol.04

奨学金を返しながら、自分らしい暮らしも大切にしたい。
同じ悩みを持つ先輩と後輩のリアルな会話から、
20代の貯蓄事情とお金の向き合い方を考えます。



後輩：翔太 (24歳)

社会人2年目。一人暮らし。
奨学金返済中。
「貯金したいけど全然できない」が悩み。



先輩：美咲 (31歳)

社会人9年目。奨学金完済済み。
家計管理や資産形成を実践している。

01 「給料入ったのに、もう残らない…」



先輩、ちょっと聞いていいですか…。
毎月ちゃんと働いてるのに、全然お金が残らないんです。



20代あるあるだね。何に一番お金が出てる？



家賃、スマホ、食費…あと奨学金ですね。
毎月2万2千円返してます。



結構だね！何年返済なの？



15年です…。大学出た瞬間から“借金スタート”
みたいで、正直しんどいです。

02 「実は同じ悩みの人かなり多い」



でも、それ一人じゃないよ。今の20代って、
奨学金返済しながら生活してる人はかなり多い。



みんな普通に暮らしてるように見えるんですけど…。



SNSだと余計そう見えるよね。
でも実際は、

- ・給料日前は節約
- ・ボーナスで補填
- ・貯蓄できない焦り

こういう人、本当に多いよ。



安心したような、逆に怖いような…。

03 「20代の“貯められない理由”」



昔より今の20代の方が大変だと思う。



为什么呢？



固定費が重いんだよ。



物価上昇



家賃高騰



社会保険料増



奨学金返済



将来不安



たしかに…。コンビニ行くだけで高いって感じます。



しかも“貯蓄しなきゃ”って
情報だけは大量に入ってくる。



わかります…。正直NISAとか投資とか見ると焦ります。

04 「最初は“貯める額”より“残す習慣”」



でもね、最初から無理して貯めなくていいよ。



え、そうなんですか？



大事なのは“毎月残す習慣”。

- ・月1万円でも貯蓄
- ・給料日に先取り
- ・ボーナス全部使わない

これだけでも全然違うよ。



でも1万円でも結構きついです…。



なら5千円からでもいいよ。
「貯められる人」って、最初から余裕があったわけじゃないから。



先輩からのワンポイント
アドバイス

- ✓ 固定費の見直しは効果大！まずは家賃・スマホ・保険をチェック
- ✓ 自動で先取り貯金にすると、使う前に貯まる！
- ✓ 完璧を目指さず、続けられる家計を作ろう！



05 「先輩のリアルな失敗談」



先輩って最初からしっかりしてそうです。



全然（笑）社会人3年目くらいまで、

- ・ボーナス即消える
- ・クレカ請求で青ざめる
- ・貯金ゼロ

だったのよ。



意外です。



転機は“見える化”。
家計簿アプリで、「自分が何に使ってるか」を
把握したら変わったのよ。



やっぱり家計簿って大事なんですね。

06 「実は同じ悩みの人がかなり多い」



でも奨学金って、なんか負い目感じるんですよね…。



そう思わなくていいよ。
学ぶための投資だったわけだし。



そう言われると少し気が楽です。



もちろん返済は大変。
でも“返済してる＝ちゃんと責任を果たしてる”
ってことでもあるからね。

まとめ

奨学金返済世代の“リアル”

- ✓ 奨学金返済と生活費の両立に悩む20代は多い
- ✓ 「貯められない＝ダメ」ではない
- ✓ 大切なのは少額でも続けること
- ✓ 家計の“見える化”が第一歩
- ✓ 将来への不安は、一人で抱え込まない



編集後記

「返済しながら暮らす」——。
今の若い世代にとって、それは特別なことではなく、
日常の一部になっています。
だからこそ必要なのは、“自己責任”だけではなく、
安心して相談できる場所や、暮らしを支える仕組み。
無理なく、少しずつ。
未来に向けた一歩は、今日の小さな習慣から始まります。

07 「20代で大切なのは“完璧”より“継続”」



最近、“将来やばい”って話ばかりで焦ります…。



焦る情報多いよね。でも20代で一番大事なのは、
土台づくりだと思う。



生活を
崩さない



借金を
増やさない



少額でも
貯める



健康を
維持する



なんか、“今から完璧にしまきゃ”って思っていました。



完璧じゃなくていいよ。
続けられる形が一番強いよ。



／長野ろうきんの／

長野ろうきんからのお知らせ

教育ローン(証書貸付型)は **奨学金のカリカエ**^{※1}にもご利用いただけます！

しかも！奨学金のカリカエは **金利優遇あり！**^{※2}

※1 対象となる奨学金の種類は〈長野ろうきん〉までお問い合わせください。
※2 お使いみちが「奨学金のお借換えのみ」の方が適用となります。



金利等の詳細は
こちらから

この金利優遇制度は、長野ろうきんの「ろうきん未来創造委員会」^{※3}
でいただいたアイデアが実現したんだよ！

※3 「ろうきん未来創造委員会」とは、長野ろうきんと会員労働組合の若年層の皆さんが協
力し、イベントや学習会、ボランティア活動への参加を通じて、多くの方に身近な金
融機関として、長野ろうきんを知っていただくための活動を展開しています。



詳しくは〈長野ろうきん〉までお問い合わせください。

2026 長野ろうきん

“未来”につながる 2大キャンペーン

期間：2026.6/1日→8/31日

夏の金利上乗せ定期預金

お引越し資金
専用

特別金利定期預金

インターネットバンキングでも! 店頭でも!

夏の金利上乗せ定期預金

対象 新たなご資金10万円以上を
お預け入れの個人の方

対象預金 スーパー定期預金・
大口定期預金

定期預金適用金利
(上乗せ金利を含む)

預入期間1年

年0.700%

税引き後 年 0.557%

預入金額

10万円以上

預入期間3年

年0.850%

税引き後 年 0.677%

お受取り利息計算例

100万円を3年でお預け入れの場合
インターネットバンキング・店頭で
お預け入れした場合
年0.850% (税引後 年0.677%)

3年後のお受取り利息 (税引後)

20,320円

 $1,000,000円 \times 年0.850\% \times 3年 = 25,500円$ (税引前利息)
 $25,500円 - 税金5,180円 = 20,320円$ (税引後利息)

※上記は概算であり、実際の利息額は日割計算と
なりますので概算と異なる場合があります。

	お預入れ	
お預入れ期間	1年	3年
①キャンペーン上乗せ金利	年0.275%	年0.300%
②店頭表示金利	年0.425%	年0.550%
適用金利 (①+②)	年0.700%	年0.850%

店頭表示金利は7月1日現在です。

インターネットバンキングのお申し込みはこちら▶

※キャッシュカードが発行されている普通
預金口座 (総合口座を含む) をお持ちの方
のみ、こちらからお手続きいただけます。


●ATMでのお預け入れは対象外となります。

“未来”の預金を創るのは“今”
長野ろうきんが一緒に考え、歩んでいきます

はたらく人の想いと生きる
長野ろうきん

最新の金利情報に
ついては、こちらより
ご確認ください。▶


募集総額

50億円

●お引越し資金専用とは、他金融機関
からのお預け替え等、2026年5月1日
以降、本商品預入日までに振込等により、
新たに普通預金・貯蓄預金に入金された
資金または現金のことです。
それ以前にお預け入れいただいている当
金庫預金のお預け替えは対象外となります。

お引越し資金専用!

特別金利定期預金

対象 お引越し資金300万円以上を
お預け入れの個人の方

対象預金 スーパー定期預金・
大口定期預金

預入期間1年

年0.850%

税引き後 年 0.677%

預入金額

1口300万円以上

預入期間3年

年1.100%

税引き後 年 0.876%

お受取り利息計算例

300万円を3年でお預け入れの場合
店頭でお預け入れした場合
年1.100% (税引後 年0.876%)

3年後のお受取り利息 (税引後)

78,889円

 $3,000,000円 \times 年1.100\% \times 3年 = 99,000円$ (税引前利息)
 $99,000円 - 税金20,111円 = 78,889円$ (税引後利息)

※上記は概算であり、実際の利息額は日割計算と
なりますので概算と異なる場合があります。

※期間中であっても募集総額に
到達した場合は、到達した月の
最終営業日で締め切らせていた
だきます。

●ATMおよびろうきんダイレクト
(インターネットバンキング) から
のお預け入れは対象外となります。

やむを得ない事情により、キャンペーンの内容が変更・終了となる場合があります。店頭で説明書をご用意しております。詳しくはお近くの〈長野ろうきん〉にお問い合わせください。

〈夏の金利上乗せ定期預金について〉●他の金利優遇制度との併用はできません。●当金庫にすでにお預け入れいただいている定期性預金からの書替または振替は対象外とさせていただきます。●金利の適用は
初回満期日までの預入期間に限り、●自動継続をご選択された場合は、満期日時点における店頭表示金利を適用し、同期間・自動継続型に移行します。●中途解約の場合は、当金庫が定める預入期間に応じた中途解約利率を適用いたします。●2013年1月1日から2037年12月31日までの間にお受取りになる利息には「復興特別所得税」が追加課税されますので20.315%の税金がかかります(国税15.315%、
地方税5%)。税引後利率は小数点以下第3位未満を切り捨てて表示しています。●店頭表示金利は毎週見直しを行います。●期間中であっても金利情勢により、上乗せ金利が変更になる場合があります。

〈お引越し資金専用特別金利定期預金について〉●他の金利優遇制度との併用はできません。●金利の適用は、初回満期日までの預入期間に限り、●満期時は自動継続となり、満期日時点における店頭
表示金利を適用し、同期間・自動継続型に移行します。●中途解約の場合は、当金庫が定める預入期間に応じた中途解約利率を適用いたします。●2013年1月1日から2037年12月31日までの間にお受取りに
なる利息には「復興特別所得税」が追加課税されますので20.315%の税金がかかります。(国税15.315%、地方税5%)また税引後利率は小数点以下第3位未満を切り捨てて表示しています。●取扱期間中
であっても、金利情勢が大幅に変化した場合には、新規申込の受付を中止することがあります。また、金利情勢により、適用金利が変更になる場合があります。

2026年7月1日現在

こくみん共済 coop
公式キャラクター
ビットくん

あなたの
活動が誰かの
ためになる！

保障点検 たすけあい アクション

こくみん共済
coop NEWS

7426W001

「たすけあいの輪」を広げる活動に参加してみませんか？

保障相談の実施

福祉事業団体などの活動支援として

保障相談1回あたり「対面」
の場合50円、「オンライン」
の場合100円を寄付させて
いただきます。


公式アプリの導入

(アプリのインストールとマイページ登録)

公式アプリへの初回ログインで

20円を福祉事業団体などに
寄付させていただきます。

導入は
こちらから

※2027年5月31日まで
に導入いただいた場合


「保障点検・たすけあいアクション」の活動報告

(期間:2024年6月~
2025年5月)

■保障相談(対面)	1件あたり 50円	10,648件	532,400円
■保障相談(オンライン)	1件あたり100円	181件	18,100円
■公式アプリの導入	1件あたり 20円	27,244件	544,880円

寄付金額合計は
1,095,380円
になりました！


その他にも、さまざまな社会貢献活動に取り組んでいます！

7才の 交通安全 プロジェクト

マイカー共済のお見積もり1件に
つき横断旗1本を寄贈する取り組
みを行っています。
横断旗は、全国の
小学校、児童館など
へ寄贈しています。


こどもの 成長応援 プロジェクト

「こどもの成長応援プロジェクト」
では、あなたの応援*1件につき1本
のなわとび・長なわを
全国に寄贈します。

※こくみん共済「こども保障
タイプ」のご加入1件につ
き1本のなわとび・長なわ
を寄贈します。


みんな 被災地応援 プロジェクト

住まいる共済のお見積もり1件に
つき100円を被災地で復旧支援
活動を行うボラン
ティア(支援)団体
に寄付させていた
だきます。


※寄付・寄贈は、当会が自主的に実施するものであり、お見積もりいただいた方にご負担いただくものではありません。

中部
統括本部

長野県労働者共済生活協同組合
静岡県労働者共済生活協同組合
富山県労働者共済生活協同組合

石川県労働者共済生活協同組合
福井県労働者共済生活協同組合
愛知県労働者共済生活協同組合

岐阜県労働者共済生活協同組合
三重県労働者共済生活協同組合

こくみん共済
全国労働者共済生活協同組合連合会 coop

Information

連載シリーズ

構成団体だより

連合長野諏訪地域協議会

連合長野諏訪地域協議会（諏訪地協）は、岡谷市、諏訪市、茅野市、下諏訪町、富士見町、原村の労働組合で構成される地域組織です。

私たちは、「暮らしの向上」と「安心して働き・生活できる地域づくり」を目標に掲げ、働く仲間の声を社会に届けるための活動を展開しています。また、労働組合の存在や役割を広く地域の皆さんに知っていただくため、さまざまなイベントの開催や社会貢献活動にも積極的に取り組んでいます。

毎年開催している諏訪地区メーデーは、諏訪地協単独で実施しており、約600名が参加する地域最大級の労働者の集会です。当日は、その年のスローガンを共有するとともに、参加組合による「労働条件の改善」などを訴えるプラカード出展も行われます。式典終了後には、参加者全員がプラカードを掲げ、シュプレヒコールを行いながら市内を行進し、働く者の思いを地域に発信しています。

また、地域に根ざした社会貢献活動として、諏訪湖畔の環境美化活動にも積極的に参加しています。毎年8月15日に開催さ

れる諏訪湖祭湖上花火大会の翌日には、早朝からアダプトプログラムによる清掃活動を実施しており、多くの組合員やその家族が参加しています。美しい諏訪湖の景観を次世代へ引き継ぐため、継続した取り組みを行っています。

さらに今年度は、連合長野、労働金庫、こくみん共済coopと連携し、組合員向けセミナーを開催しました。暮らしや家計、お金に関する知識を学び、将来に向けて考える機会として、多くの組合員に参加いただきました。

このほか、諏訪地区労働者福祉協議会（労福協）と連携し、勤労者体育大会（野球大会）やボウリング大会の運営をはじめ、地域福祉への貢献としてフードドライブ活動にも取り組んでいます。

今後も諏訪地協は、働く仲間と地域社会をつなぐ架け橋として、地域に寄り添った活動を推進し、誰もが安心して働き、暮らし続けることのできる地域づくりに取り組んでまいります。



あの店 この店 どんな店



北アルプスの雄大な山々に抱かれ、清らかな雪解け水が流れる長野県大町市。かつて宿場町として栄えた風情ある街並みの中に行むのが「欧風家庭料理 くんくん亭」です。築120年以上の歴史ある土蔵を改装した店舗は、木の温もりで満たされたこころあたたかい空間。登山やスキーなど、大町の豊かな自然を満喫した後の冷えた身体を優しく迎えてくれます。

このお店の名物は、お皿からはみ出るほど圧倒的なボリュームを誇る「くんくん風チキンカツ」。サクッとした薄衣に包まれた鶏肉は驚くほどジューシーで柔らかく、じっくり煮込まれた自家製デミ

グラスソースとの相性は抜群です。ミニサイズでも大満足の食べ応えで、地元客や旅人に愛され続けています。大町の美しい情景とともに、お腹も心も満たされる至福のひとときを過ごしてみませんか。



ミックスピッツア



名物くんくん風チキンカツ

大町市「欧風家庭料理 くんくん亭」

大北地区労福協発信

「くんくん亭」

長野県大町市大町高見町3343-1

TEL 0261-85-4868

営業時間／平 日 11:00～14:00
17:00～19:30
土日祝 11:00～14:45
17:00～19:30

定休日／月・火曜日



「ながの労福協」リニューアルのお知らせ

紙面の大幅なリニューアルの実施はしませんが、今後皆さまの声を取り入れながら、読みやすい、伝わりやすい紙面づくりに変更していきます。まずは、今まで2カ月に1度の年6回の発行サイクルを、「春・夏・秋・冬」の年4回の発行に変更します。今回の夏号の発行から年4回発行へ変更させていただきます。

また、今までページ数は8ページでしたが、12ページに増やします。創刊当時の労福協新聞が労働者福祉の総合的な機関紙としての役割であったことを忘れることなく、みなさまに読んでいただく紙面づくりを心掛けます。



長野県150周年記念

「五島慶太」

中学生作文コンクール

長野県出身で苦学の末「日本の鉄道王」となった「五島慶太」。その生涯を通して、自分と未来の自分について改めて考え、表現してみましょう



五島慶太 (長野県出身・実業家)

応募締切 **2026年9月10日(木)必着**



長野県労福協からひと言

長野県150周年を記念した取り組みで、長野県労福協も協賛しています。地域の歴史や先人の歩みを学びながら、自分の未来について考える機会として、多くの中学生の皆さんの応募をお待ちしています。



応募対象

長野県内在住・在学の中学生



テーマ

- ①五島慶太と私
- ②私の未来：五島慶太を知って



文字数

1,200字程度(日本語で400字詰原稿用紙3枚程度)



表彰

長野県知事賞、長野県教育委員会賞 ほか

詳細・応募要項はこちら



<https://keitacon.jp/>

主催 長野県150周年記念「五島慶太」中学生作文コンクール実行委員会

お問合せ

E-mail: info@keitacon.jp

※電話でのお問合せは受け付けておりません。

第56回長野県消費者大会 開催のお知らせ

急増する消費者被害にどう対応するか～若者から高齢者まで広がる消費者トラブルと消費者教育～

大会テーマ
消費者の権利
を守るために

日時 令和8年11月27日(金) 13:30～16:00(開場12:45)

会場 シャトレゼホテル長野(3階 白鳳の間)

募集人数 会場100人／オンライン90名

講演 13:40～14:50

講師 長野県消費者団体連絡協議会会長 田村 徳至 氏



講師紹介

信州大学 総合人間科学系 教育基盤構築センター 教職支援部門 准教授
新潟県出身。2006年 上越教育大学教育学研究科社会系コース 修士課程 修了。1993年～2013年 新潟県公立中学校社会科教師を経て、2013年4月信州大学に着任。2018年10月より現職。研究分野は、金融経済教育、消費者教育。幼児から高校3年生までの15年間にわたる金融経済教育のカリキュラム開発に尽力。

参加者感想交流会 15:00～15:50

右のQRコードからも、お申込みいただけます→



お申し込み方法

Eメールでのお申込み 送信先: entry@nccu-coop.org

メール本文に①参加方法(会場/WEB)、②お名前、③団体名(又は個人)、④メールアドレス、⑤電話番号、⑥第56回消費者大会、事前質問があれば⑦としてご記入し送信してください。※ご提供いただく個人情報は、学習会の連絡等にものみ使用させていただきます。

お問合せ

長野県消費者団体連絡協議会 TEL 026-261-1380 FAX 026-261-1381

〒388-8006 長野市篠ノ井御幣川668 コープながの内 長野県生活協同組合連合会 事務局:土屋・窪田

※シャトレゼホテル長野地下駐車をご利用の方は、駐車券をホテルフロントへご提示ください。無料となります。

主催:長野県消費者団体連絡協議会

ながの労福協は

キャンペーン期間 2026年6月1日～8月31日

2026地域社会活動応援キャンペーンに 取り組みます!

長野県労働者福祉協議会は構成団体である福祉事業団体の長野ろうきんとこくみん共済coopの理念と活動に賛同し、長野県労福協地域社会活動応援キャンペーンを展開します。

詳しくは
こちら!!



見守り新鮮情報

電子レンジは正しく使いましょう

事例1

冷凍食品のピラフを電子レンジで温めていたら袋の端が燃え出した。すぐに消したので大事には至らなかったが情報提供する。(60歳代)

事例2

配偶者亡き後、自炊するようになった。電子レンジでゆで卵を加熱すると破裂した。ゆで卵を電子レンジで加熱してはいけないことを初めて知った。(80歳代)

見守るくんの一言助言

加熱してはいけないものもあるよ



見守るくん

- 冷凍食品のパッケージに記載された調理方法を守らず、加熱中に発煙・発火したと考えられる相談事例が複数寄せられています。冷凍食品にも様々な種類があり、電子レンジ使用の可否、パッケージのまま加熱が可能かどうかなどをまず確認し、パッケージに記載された加熱出力及び加熱時間を必ず守るようにしましょう。
- 電子レンジで加熱してはいけない食材として卵が挙げられます。卵は生卵だけでなく、ゆで卵であっても電子レンジで加熱すると破裂するおそれがあります。電子レンジを安全に使用するため、加熱が禁止されている食材や注意が必要な食材のほか、使用できる容器についても、取扱説明書で確認しましょう。
- 水分が少ない食品や少量の食品の場合、思っているよりも短時間で加熱が進み、発煙・発火に至るおそれがあります。また、庫内の食品カスや汚れも発煙・発火の原因となります。庫内はこまめに掃除し清潔に保ちましょう。
- 万一、庫内で発煙・発火したときは、動作を停止させて電源プラグを抜き、扉を開けずに煙や火が収まるのを待ちましょう。鎮火しない場合や、扉が開いてしまった場合は水などで消火するようにしましょう。

見守り新鮮情報 第543号 (2026年6月18日) 発行：独立行政法人国民生活センター

スプレー缶製品、正しい知識で事故を防止！

- ☐ スプレー缶製品を火気のある場所で使うと、引火する危険性があることを知っていますか？
- ☐ スプレー缶製品を高温になる場所に置いていませんか？
- ☐ スプレー缶製品は中身を使い切ってから廃棄していますか？
- ☐ 家庭で使用することなく長期間置いたままになっているスプレー缶製品はありませんか？

見守るくんの一言助言

火気のある場所では使わないでね！



見守るくん

- 殺虫剤や制汗剤、冷却スプレー等多数のスプレー缶の噴射剤には可燃性ガスが使われています。ガス器具等の火気があると噴射によって滞留した可燃性ガスに引火する危険性があります。火気のある場所では絶対に使わないでください。
- スプレー缶を直射日光が当たる等高温になる場所に置くと、缶の内圧の上昇によって破裂の危険性がありますので注意してください。
- 廃棄の際は必ず中身を使い切りましょう。残存ガスを抜くためのガス抜きキャップが付属しているものは、それを活用しましょう。中身を使い切った後の缶の廃棄方法は、自治体によって異なります。お住まいの自治体の指示に従いましょう。
- 古いスプレー缶は内部の部品が劣化して噴射剤等が漏れたり、噴射が止まらなくなったりする可能性があります。また、缶本体が腐食して破裂したり、漏れた噴射剤に引火する等の事故を引き起こす危険性もあります。長期間放置されているものがないか確認し、不要なものは廃棄しましょう。
- スプレー缶本体に記載の注意書き等をよく読みましょう。

見守り新鮮情報 第541号 (2026年5月28日) 発行：独立行政法人国民生活センター

サラ金、多重債務、架空請求、年金問題、親権、相続問題など幅広い問題にお応えしています。

相談事例より

不動産・家庭問題

田中 良平 弁護士



Q

現在住んでいるアパートの大家さんから、「物価上昇などでアパート経営が大変になってきたので、家賃を値上げさせてほしい」と言われました。物価上昇で自分の家計の支出も増えているので、家賃が上がるのは困りますが、値上げには応じないといけなんでしょうか？

A

アパートなどの建物の賃貸借契約で決めた賃料を、一方の当事者が勝手に変更することはできません。もっとも、建物の賃貸借契約は長期間にわたる場合もあり、最初に決めた賃料の額が、現時点でみると安くなりすぎているケースや逆に高くなりすぎているケースが出てくることもあります。

借地借家法という法律に借地増減請求権という権利が定められており、①土地・建物に対する税金の負担の増減、②土地・建物の価格の上昇・低下などの経済事情の変動、③近隣の同種の建物の賃料との比較など、諸般の事情を考慮し、従来の賃料が不相当となったときは将来に向かって賃料の増減を請求することができるとされています。

まずは、アパートの土地建物にかかる税金が増えたのかどうか、アパートの土地建物の価格が上昇したのかどうか、近隣のアパートの賃料の額がどの程度なのかといった情報を大家さんに求め、家賃を増額することが必要なのかどうか、仮に増額は必要だとしてもどの程度増額するのかを話し合うのがよいでしょう。

話し合いがまとまらないときは、裁判所に増額の要否を判断してもらうことになります。裁判所の判断が出るまでは、自分が相当だと思う額を支払っておけば、家賃の滞納だとして立ち退きを求められることはありません。ただし、裁判所が増額を認めた場合には、遡って不足額と利息（年1割）を支払わなければなりません。

Q

昨年離婚し、養育費について取り決めて公正証書も作りました。しかし、相手が支払いをしないので、勤務先に対して給料の差し押さえをする準備をしていました。ところが、最近になって、相手が破産したらしいことが分かりました。相手が破産すると、養育費は請求できなくなってしまうのでしょうか？

A

破産手続で免責許可決定がなされると、破産前の債務について支払う義務を免れることになります。ただし、これにはいくつかの例外があり、例えば税金を支払う義務は免責許可の後も残り続けます。夫婦間の婚姻費用や、親から子に対する養育費も、免責の効力が及ばないものとされており、相手が破産して免責許可を受けたとしても養育費の請求をすることができます。

なお、破産手続が始まってから終わるまでの期間は事案によって差がありますが、破産手続が始まる前の期間の養育費の未払い分と、破産手続が始まった後の期間の養育費とでは、給料の差し押さえる可否について違いがあります。破産手続が終わるまでの間は、破産前の養育費の未払い分を請求するための給料の差し押さえはできず、まず破産手続で債権者の1人として分配を受けたいうえ、不足分があれば破産手続が終わった後に給料の差し押さえをするという順序になります。一方、破産手続が始まった後の期間の養育費については、破産手続が続いている間も給料の差し押さえができます。



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

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。

スイカ割り



(イラスト:りうん)

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センターボア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

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。

正解者の中から抽選で5名の方に

「全国共通お食事券ジェフグルメカード」1,000円分をプレゼント

2026年5月15日第356号の正解者



当選者(5名)

北島 様(松川町) / 中田 様(長野市)

傳田 様(上田市) / 相澤 様(長野市)

奈良 様(大桑村)

しかしながら、日本は世界まれにみる災害大国であり、今後地球温暖化により更に災害が大型化するとされています。東日本大震災や能登半島地震のように地震や水害など災害が多発しています。こうした中で改めて人々が助け合って生きていく社会を目指す必要があるのではないのでしょうか。災害復旧ボランティアに参加された人が、途方に暮れていた被災者への支援活動により、明日を生きる希望が出たと被災住民から感謝されるとともに、自分自身に元気が出たという声も聞かれました。

今後、人口減少が続く中、高齢者と若者が同じ価値感に立ち、人と人とのつながりを大事にする、こうした日本人が本来大事にしてきた、「支え合い・共に生きる」という考え方をツナいでいかなければ地域社会が成り立たなくなる時代が来ると思います。

考えてみますと、一昔前は、経済的な理由などから自分一人では生きていくのが厳しい時代でした。最近は自分一人でも生きていくようになってきており、自分のために生きるという考え方が増えてきています。高齢化が進む中、将来に希望が持てないと思う若者や現役が増えてきています。先の総選挙の結果にも表れているのではないかと感じました。

先日の信毎の1面にも掲載されましたが、県下の小中学校のPTAも会員の減少や役員のなり手不足から解散したり、事業の見直しをする団体が増えてきます。

できています。

県労働協もここで解散すると聞いております。こうした傾向は労働関係団体に限らず既存の自治会(区)やPTA団体など地域組織にも現れて



近年、各住民組織やボランティア団体の運営が大変厳しい状況になってきています。私たち退職者連合も結成当時(32年前)と比べると会員の減少や高齢化により活動の低下は少なめません。