

いばらき

労働福祉

Vol. 387

2022年7月

一般社団法人 茨城県労働者福祉協議会



目次

県労福協 各福祉団体 総会開催

水郡労福協 フードドライブ

民法改正（成年年齢の引下げ）

健康&食 —オクラ—

旅のガイド —小美玉市—

次号は、9月に発行予定です

写真◎「筑波山上空」—撮影者・猪狩 学さん—

茨城県労福協

第9回定時総会を開催

県労福協の定時総会は、実参加とWeb参加を併用した方式で5月27日に開催しました。2021年度の事業報告などのほか、22年度の事業計画、予算など全ての議案が提案通り承認いただきました。また、新役員として石橋学氏(基幹労連)、中山幸男氏(日教組)、菅原功氏(こくみん共済coop)の3名の方が就任されました。



県労福協 内山会長

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ります

2022年度事業の主な概要

①ライフサポートセンター(暮らし何でも相談)

- ・2011年開設以降、21年度末までに8,800件を超えるご相談が寄せられました。生活者の悩み・困りごとを選任相談員がアドバイスします。内容によっては専門家・専門機関をご紹介します。ご相談は0120-786-184(フリーダイヤル：無料)へ。



定時総会会場

②出会いサポートセンター(婚活支援)

- ・2021年4月からAIマッチングをスタート。AIが相性のよい相手を紹介します。会員の利便性も向上し出会いの機会が広がりました。

③福祉研究集会の開催

- ・2022年11月9日(水)、講演は「(仮)奨学金制度の課題と解決方法」、講師は岩重佳治弁護士、Web方式の講演会を予定します。《詳細は次号でご案内します。》

④労働福祉講座のご案内

《2022上期予定》第1回から第4回までの労働福祉講座をご案内します。

No	日程	テーマ	講師
第1回	6月15日(水) ^{※1}	労働法総論(労働組合と労働協約等)	法政大学法学部 山本圭子氏
第2回	7月6日(水)	労働基本法(賃金、労働時間、退職)	
第3回	8月9日(火)	職場のハラスメント防止と対策(改正育児介護法)	
第4回	9月15日(木)	消費者教育・成年年齢引下げなど	中央労働金庫 小室大輔氏

- ・時間は18:00~19:30 90分の講義を予定しています。※参加費は無料です。
- ・県内全域の方を対象に、Web方式(Zoomを使用)の講座を開講いたします。

《申込方法》下記のQRコードからGoogleフォームにアクセスし、
お申込みください。

受講を希望する講座を複数指定できます。

※お問合せは茨城県労福協 TEL029-231-3503へ

※1 第1回講座は終了致しました。



日立平和台霊園

第12回評議員会開催

5月26日（木）ホテル天地閣にて開催し報告事項及び3件の決議事項を審議頂き、全て満場一致で承認されました。

墓地事業においては、核家族や少子高齢化の進展等により従来からのお墓に対する考え方が変化しつつあります。また、葬祭事業においては新型コロナの蔓延以降、葬儀の形態も一日葬や家族葬が主流となっています。これらのニーズに対応しながら引き続き低廉かつ良質な墓地と葬祭場の提供を行い、勤労者・市民の福祉向上に努めてまいります。



理事長 深谷雅美

パルシステム茨城 栃木

第24回通常総代会を開催

6月15日（水）、ホテルレイクビュー水戸にて開催し、2021年度のまとめや2022年度方針・予算などすべての議案が賛成多数で採択されました。

2022年度は、更なる安定と発展を目標にバランスの取れた事業運営をすすめ、活動面では地域活動・地域福祉の取り組みをより発展させるとともに、これまでの『ほんもの実感!くらしづくりアクション』に代わる取り組み『もっといい明日へ超えてく』の新たなテーマを基に、エシカル消費や持続可能な地域・商品づくりを広く情報発信し、活動の広がりにつなげてまいります。

今後も人と人とのつながりを大切に、生協の強みである組合員が参加してつながることでの特性を堅持しながら、力をあわせてなお一層の取り組みを強化していきたいと考えます。



理事長 青木恭代

地域労福協

水郡地区メーデーでフードドライブを実施

4月16日（土）水郡地区メーデーが太子町の文化福祉施設「まいん」にて開催されました。

当日は「働く者の祭典」にふさわしく、家族連れの参加者やグループの参加者約200人の賑やかな集会となりました。また、仁平誠会長や古谷野知行事務局長などのメーデー実行委員会の呼びかけで「フードドライブ」が行われ、参加者から61kgを超えるカップ麺やレトルト食品の提供があり、県労福協を通して「フードバンク茨城 水戸支部」に寄贈されました。

「NPO法人 フードバンク茨城」の詳細は下記にアクセスしてご参照ください。

<https://sites.google.com/site/fbibaraki>

E-mail : fb.ibaraki@gmail.com



フードドライブ風景



仁平 誠 会長



古谷野知行 事務局長

中央労働金庫

〈中央ろうきん7月号コラム〉：民法改正（成年年齢の引下げ）③

今年4月から、成年年齢が18歳に引き下げられました

18歳以上の方は、親権者の同意なしで ローン契約をすることができるようになりました

これまでのコラム（労働福祉3月号4項、5月号4頁）のおさらい

- ✓ 18歳から単独で各種契約手続きを行うことができるようになる。
 - ➡（例）携帯電話の契約、クレジットカードの作成、アパートの賃貸契約 等
- ✓ これまでのような親権者による契約の取消ができなくなるため、契約時に慎重な対応が求められる。
- ✓ 若者を狙った悪徳商法が増えており、騙されないよう注意していかなければならない。

ローンとは、お金を借りること（借金）です！

自動車の購入等、高額な商品・サービスを購入する際、手元にある資金だけでは対応できないケースがあります。ローンとは、そのような場合に〈ろうきん〉などの金融機関からお金を借りる契約（金銭消費貸借契約）のことです。借りた金額は決められた期間内に返済していくこととなります。

ローン利用時のポイント①

借りたお金を決められた期間内で返済していくための計画を立てることが重要です。自身の収入と照らし合わせて、無理なく返済を続けていく事ができるかをよく考えましょう！



ローン利用時のポイント②

ローンを利用する場合、「金利」というものが発生します。お金のレンタル料として、借りた金額以上のお金を金融機関に支払うこととなります。金利は利用するローン（自動車専用ローン、住宅専用ローン等）や金融機関によって異なりますので、よく比較することが重要です。

ローン利用時のポイント③

決められた返済期日以内に返済ができないと、延滞利息（お金の超過レンタル料）が発生します。また、延滞が一定期間続くと、その後あらたにローンが組めなくなってしまう可能性があります。ローンの返済は、必ず決められた返済期日以内に行いましょう！

ローン利用時のポイント④

お金の借りすぎには十分注意しましょう。借りられるからといって借りすぎではいけません。ギャンブル等に利用するために複数の金融機関からローンを借りて、返済が困難となる方がいます。ローンを検討する際は、家族や信頼できる金融機関に相談することが大切です。

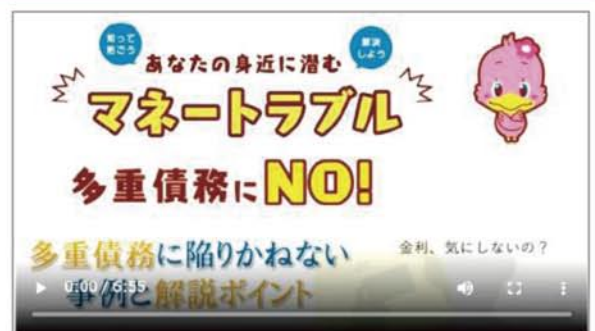


ただいま動画コンテンツを公開中

〈中央ろうきん〉では、若者等が陥りやすいマネートラブル事例とトラブル発生時の対処方法を7分程度で視聴できる動画をHP上で公開しています。18、19歳の方だけでなく、20代の方や、子供や孫をもつ世代の方にも視聴を呼びかけています。ぜひご覧ください。

〈中央ろうきん〉Web動画サイトにリンクします

<https://chuo.rokin.com/seminarvideo/>



中央労働金庫

中央ろうきんでは

\ 仕事終わりや土日でも /

ローンの相談ができるようになりました！

CONTACTセンター
新設

<中央ろうきん>CONTACTセンター

・ 営業時間

平日 9:00~19:00/土日 10:00~17:00

※祝日は休業となります(土・日曜日と重なる場合は、営業いたします)。

※12月31日~1月3日は休業となります。

・ 対象商品

無担保ローン(カーライフローンや教育ローン等)

カードローン(マイプラン)

ご相談後はWeb経
由でのお手続きを
ご案内いたします！

おまかせください！

\ 相談方法は2通り /

1

電話での相談

☎0120-383-837

2

オンライン(Web)での相談



(https://chuo.rokin.com/online/)

オンライン
(Web)相談の
予約方法

STEP1

「オンライン相談ご案内ページ」のご案内・留意事項をご確認のうえ、ページ下部の「ご来店・オンライン相談のご予約はこちら」より予約ページにお進みください。

STEP2

ご相談内容は「オンライン相談(ローン関連)」を、ご来店エリア・店舗は、「CONTACTセンター」をご選択ください。

STEP3

ご相談を希望する日時を選択した後、お客様情報のご登録を完了させてください。登録完了後、招待メールを送信いたします。

※本サービスはシスコシステムズの「Cisco Webex Meetings」を使用したサービスであり、スマートフォン、タブレット端末、パソコンよりご利用いただけます。なお、スマートフォンやタブレット端末からご利用の場合、アプリのダウンロードが必要となります。事前に「App Store」または「Google Play」より「Cisco Webex Meetings」のアプリのインストールをお願いいたします。※本サービスは無料でご利用いただけますが、アプリのダウンロードや相談時に必要な通信料はお客様のご負担となります。

こくみん共済 coop 茨城推進本部

ご契約内容の確認や、各種お手続きができる！
こくみん共済 coop のインターネットサービス

こくみん共済 NEWS
coop

もう登録されましたか？

公式キャラクター
ピットくん

マイページ



マイページとは？

24時間いつでもご利用いただける組合員専用のサービスです。
(<https://www.zenrosai.coop/kumiaiin/service/mypage/guide.html>)

マイページでできること

ご契約内容の確認



各種お手続き
住所変更や口座変更など



大事なお知らせを
メールでお届け



こくみん共済の加入



住宅被災受付手続き



さらに！
組合員特典サービスも



登録は簡単 3ステップ！

※マイページのご登録には、**組合員番号 (9桁)** が必要になります

STEP 1 お申し込み

ログインページへアクセスしてください。

こくみん マイページ

二次元コードからもアクセスできます



ご利用申込画面へ

「ご利用申込画面へ」のボタンから、
組合員番号・メールアドレス等を入力
「こくみん共済 coop」から確認メールを送信します。

STEP 2 認証コードの受け取り

SMS (ショートメッセージサービス) または 音声通話

当会にご登録の電話番号に、ご本人確認のための認証コードをご案内します。
確認メールのURLを開き、コードの確認方法をSMS (ショートメッセージサービス) または音声通話から選択してください。



STEP 3 本人確認&設定

認証コードを画面へ入力し、ユーザIDとパスワードを設定

認証コードを画面へ入力し、ユーザID・パスワードを設定して、登録完了です。
設定したID・パスワードは忘れないように大切に保管してください。
※次回以降は、ユーザID・パスワードを入力してログインできます。

ログイン

「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。
【0821W012】



こくみん共済
全国労働者共済生活協同組合連合会 coop

茨城推進本部
(茨城県勤労者共済生活協同組合)
〒310-0804 水戸市白梅 1-1-10



パルシステム茨城 栃木

健康&食 (No.157)

『オクラ』

オクラの露地栽培の旬の時期は6月～9月で、最も多く出回っているのは7月中旬から8月末ごろの夏の時期です。スーパーでは年間を通してオクラを見かけることが多いですが、もともとオクラは夏野菜なので、旬である夏の時期にぜひ食べたい栄養豊富な野菜です。



●選び方のポイントは？

オクラを選ぶときは、見た目が鮮やかな濃い緑色で、さや表面全体にうぶ毛が残っているものを選ぶのがおすすめです。あまりに大きいオクラは、育ち過ぎて苦味が増している場合が多く、若干小ぶりなものの方が良いでしょう。



オクラの花

●栄養面は？

独特のネバネバが特徴的なオクラは緑黄色野菜の一つで、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの身体に良い効果をもたらす栄養素が豊富に含まれています。

オクラ独特の粘り気を生み出す成分は、胃の粘膜を保護する効果があると言われています。また、食物繊維は、動脈硬化の予防や糖尿病の予防・腸内環境の改善に役立ちます。血糖値の急激な上昇を防いだり、コレステロールの吸収を妨げる作用もあるため、生活習慣病の予防に役立ちます。

●オクラの下処理方法は？

オクラの食感を活かすためには、「ヘタ」と「うぶ毛」の処理がポイント!!



・「ヘタ」は完全に切り落とさないのがコツ

茹でる場合、切り落としてしまうと切り口から水が入ってしまい、水っぽくなってしまいます。また、ガク（ヘタの周りの硬い部分）を削り取ることで、ヘタの部分も美味しく食べられます。（ガクから切り落とし細かく刻む場合はこの処理は不要）

・「うぶ毛」の下処理で口当たりをよくしよう

水洗いしてヘタの下処理が済んだオクラに塩をまぶし、指で表面をやさしくこすります。オクラがたくさんあるときは、「板ずり」をします。まな板の上にオクラを並べ、塩（適量）を全体に振り、手のひらで軽くおさえながらオクラを転がすように動かすとうぶ毛がとれて食感が良くなります。

・時短に便利！電子レンジで簡単に

耐熱容器に並べ、水（大さじ1）を加えてふんわりとラップをし、600Wのレンジで約40秒（固ければ10秒ずつ追加）ほど加熱してから冷水にとって冷ましてください。また、加熱する際に爪楊枝で数か所穴を入れておくと破裂を防ぐことができます。

🍳 オクラとちくわのおかか炒め

おかか醤油で香ばしく炒め、
ねばりと歯ごたえの良さを楽しんで…！

●材料（2人分） 〈約85kcal / 1人分 約10分〉

オクラ…5本、ちくわ…1本、醤油…小さじ1、
かつお節…適量、ごま油…大さじ1

●作り方

- ①オクラはうぶ毛の下処理の後1cm幅に切り、ちくわは3mm幅の輪切りにする。
- ②フライパンにごま油大さじ1を熱し、①を炒める。焼き色が付いたら醤油をまわし入れて火を止める。
- ③かつお節を加えてさっと混ぜ、器に盛ったらできあがり。



簡単もう一品【オクラとキャベツのコールスロー】〈約10分〉

オクラの粘りをいかして食べやすく！おろしニンニクの風味で味にパンチを加えて!!

●材料（2人分）

オクラ…5本、キャベツ…1/8個

A { プレーンヨーグルト…大さじ4、マヨネーズ…大さじ1、おろしニンニク…少々、塩…少々、こしょう…少々

●作り方

- ①オクラはうぶ毛の処理の後サッと茹で（沸騰したお湯で約1分）、冷水（流水）でさまし小口切りにする。
- ②キャベツは長さ5cmの細切りにし、塩（分量外）でもむ。軽くしんなりしたら水でサッと洗い、水けをしっかり絞る。
- ③①・②・Aをボウルに入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせたらできあがり。



漢字クイズ

クイズコーナー 第306回

① 衣食

衣食に何の不足もない生活のこと。ぜいたくな生活をする事。

② 花月

自然の美しい景色。自然の風物を題材とした詩歌や絵画などをたしなむ風流。

③ 夏伏

夏のこと。また、夏の最も暑いころをいう。

④ 腹倒

腹を抱えて大笑いすること。

⑤ 然自

落ち着いていてどんなことにも動じないさま。

候補 烏・若・三・暖・捧・飽・風・九・絶・泰

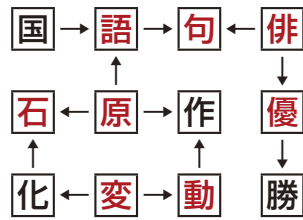
次の四字熟語の空欄を下記の漢字から選び、あてはめてください。(連合茨城・大内)

応募方法と条件

- クイズの答え、住所・氏名・お勤めの方は勤務先を明記
- 良かった記事、ご意見・ご要望を一言お願いします
- メール、FAXのご利用も可。
- あて先 〒310-0022 水戸市梅香2-1-39
茨城県労働者福祉協議会 編集委員会あて
メール：ib-roufuku@alpha.ocn.ne.jp
FAX：029-227-2240
- 締切り7月31日(日) 消印有効
- 正解者15名に粗品をお送りします。

第305回 クイズ正解

答え **花粉症**



◆応募総数 30 通

◆当 選 者 15 名

◆抽選の結果、次の方に賞品をお送りします。(敬称略)

井郷 康之	坂入 清二	中嶋 巖	松本 直美
上野 善司	笹岡 明	中蘭 修平	三代智恵子
菊池 里子	鈴木 洋子	沼田由里子	山崎 雄太
佐藤 敏之	豊田やよい	羽賀 恵司	

茨城のハッピーな出会いと結婚、であイバが応援します!

であイバ

いばらき出会いサポートセンター

自分のスマホで
婚活 OK!
忙しいあなたにも
オススメ。

「自分で探す
+
AI の紹介」
出会いの確立 UP!



成婚者の
幸せなコメントを
ホームページで
紹介中♪

ステキなご縁と巡り
合わせていただき
感謝しています!

AI 紹介で
居心地の良い相手に
出会えました!

まずはホームページを check!

<https://www.ibccnet.com>



ろうふく information

ユニオニオンの労働相談



相談事例 No.30

Q.私の働いている会社の就業時間は8時半から17時半までで、昼食休憩が1時間あるので実働8時間です。しかし毎朝、仕事が始まる15分前から朝礼と体操があり、その日の仕事の内容について上司から細かな指示がありますので、朝礼に遅れるとその日の仕事の段取りが良く分かりません。しかし、この15分については賃金が支払われていません。就業時間が8時半からとなっているので、この分の請求はできないのでしょうか。

A. 「朝礼、体操への参加が、業務のために事実強制されている場合にはその時間は実労働時間にあたる」との判例が出されています。参加が自由であり、参加しなくてもなんらのペナルティーが科せられない場合のみ実労働時間にあたらないとされています。銀行の始業前に行われる金庫の扉を開けるなどの準備作業は、銀行の黙示の指示による実労働時間と評価できるとされた判例もあります。従って、相談のケースは8時間を超えているので2割5分の割増を含めて請求できます。尚、実労働時間の意義と判断基準は以下の通りです。

- 実労働時間は、労働者が使用者の指揮命令下におかれている時間です。
- 労働義務から完全に開放されていない限り、指揮命令下にあります。
- 手持ち時間や仮眠時間も実労働時間になります。
- 監視労働、断続労働も、労基署長の許可がない限り、その全てが実労働時間になります。

連台茨城無料労働相談 ~安心して働きたい~連台茨城は働くあなたの味方です

●受付：月～金曜(祝日を除く) 9時～17時半 ●電話：0120-154-052 (無料)

読者の声

◆パルシステム茨城栃木2022年度くらし活動助成金のように地域に根ざしたグループ活動の応援はとても良い取り組みだと思います。
(常総市S様)

◆新じゃがいもは美味しいです。ただ天候不良や円安、ウクライナ問題で食料品全般が徐々に上がってきており、自営するため、自家農園を始めようかと考えております。じゃがいもも作ります。土いじりは健康にもプラスなので一石二鳥なのです。
(日立市I様)

◆旅のガイドで紹介されていた利根町のとねりん。気になって調べたら、利根町の水田で生れた田んぼの妖精とは、帽子や耳、服のボタンに特産品があしらわれていて、とても興味深いキャラクターです。こうもう神社の読み方も知りませんでした。ハスの季節に行ってみたいです。
(日立市E様)

◆「ユニオニオンの労働相談」いつも興味深く読ませて頂いていきます。相談者が良好な環境で仕事ができるのを祈っています。
(日立市K様)

◆今回のクイズはちょっとパターンが変わっておもしろいと思いました。ヒント(候補)が無く、全文字を当てるのはむずかしいですね。
(桜川市S様)

◆私の孫も今年成人式を終えました。成年年齢の引き下げの記事を読んで、20歳といっても記事のような注意力が不足していると思っています。気を付ける様見守っていきたいと思います。
(古河市I様)

◆以前より保障の見直しをしようと考えていましたが、いつも後回しにしてしまっていました。今回「生活保障設計運動」の記事を読ませて頂きとても参考になりました。さっそく、コミュニケーションできるコンテンツを利用していただきました。この様な気持ちを後押しして下さる様な情報提供はともうれしい限りです。
(潮来市M様)

◆幸い、仕事にコロナの影響はなかったのですが、現在ロシア・ウクライナ情勢の影響なのか、材料が不足し生産量が減っています。生活に必要なものが値上がりしているのに給料は減りそうです。
(日立市K様)



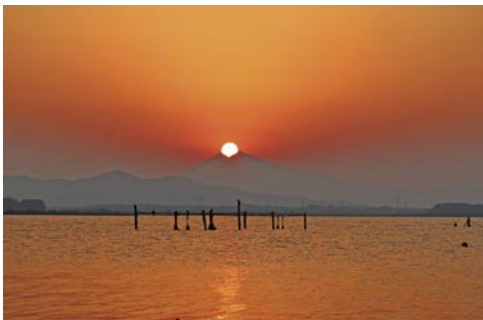
小美玉観光協会
イメージキャラクター
「おみたん」

旅のガイド・茨城紹介

小さな玉のように美しくかがやく街、ダイヤモンドシティ小美玉～小美玉市～

小美玉市は、茨城県中部に位置する小川、美野里、玉里の3つの町と村が平成18年に合併して誕生した5万人の街です。「茨城空港」は航空自衛隊百里基地と共有しているため、旅客機や戦闘機が間近に大迫力で見られる飛行機好きにはたまらないビューポイントがたくさんあります。また、茜色に染まる霞ヶ浦湖畔から、5月と7月しか見ることができない筑波山の真ん中に太陽が沈む「ダイヤモンド筑波」は感動の光景です。小美玉市には「見つけて、みがいて、光をあてる」と輝きだすものがいっぱいあります。あなたならではの「ダイヤモンドシティ小美玉」を見つけに出かけませんか。

ダイヤモンド筑波



5月中旬と7月中旬ごろに見ることのできる自然現象。筑波山の頂上付近に太陽が沈む夕景は、あたりを幻想的な雰囲気包む貴重な瞬間。

◇場所：小美玉市下玉里

◇駐車場：大井戸湖岸公園（小美玉市下玉里2508-1）をご利用ください。

希望ヶ丘公園

春には菜の花、秋にはコスモスが転作田一面に咲きほこります。公園にはテニスコート、野球グラウンド、バーベキュー広場などがあります。

◇場所：小美玉市中台 418

◇駐車場：あり



霞ヶ浦湖岸沿い



春には菜の花、秋にはコスモスが湖岸沿い4kmにわたり咲きほこります。湖岸沿いに咲くため、車窓から、サイクリングをしながらも楽しむことができます。

◇場所：小美玉市内霞ヶ浦湖岸沿い

◇駐車場：大井戸湖岸公園（小美玉市下玉里2508-1）をご利用ください。

やすらぎの里小川



66,000㎡の広々とした敷地のなかに、事務棟・文芸棟・華道棟・茶道棟・書道棟の5棟の建物があります。入口脇にある茅葺き屋根の建物は、近代医学の先駆者で、江戸末期に小川で生まれた本間玄珠の生家を移築したものです。アジサイやヤマユリなど、四季折々の花が咲き、自然林や池もあり、自然と触れ合うグリーンスポットとしても人気があります。

◇場所：小美玉市中延 1508-1

◇駐車場：あり

空のえきそ・ら・ら

茨城空港のすぐ近くにある空のえきそ・ら・ら。「食」と「農」を通じ、地域の魅力を再発見する場所「地域再生拠点施設」としてオープンしました。レストランや直売所、物産館などがあり、酪農と農業が盛んな小美玉市を感じることができます。

◇場所：小美玉市山野 1628-44

◇駐車場：あり



茨城空港



国内線は札幌・神戸・福岡・那覇、国際線は上海・ソウル・台北と人気の観光地へ行けます。シンプルかつコンパクトな造りでチェックインから搭乗までの移動もラクラクです。建物内には地元の特産品や就航先のグッズが販売され、展望デッキでは飛行機を間近に見学することができます。

◇場所：小美玉市与沢 1601-55

◇駐車場：あり

コロナ禍による中止が続いています。イベント・施設に係る詳細は下記にお問合せください。

●お問合せ：小美玉市役所 商工観光課 TEL：0299-48-1111（代）

※案内作成にあたり、小美玉市より記事・写真等ご提供いただきました。