

いばらき

労働福祉

Vol. 389

2022年11月

一般社団法人 茨城県労働者福祉協議会



稲妻雷吾郎像

目次

2022 福祉研究集会の開催
茨城県の最低賃金は時間額 911 円です！
こくみん共済 coop 〈全労済〉
健康&食 —れんこん—
旅のガイド —稲敷市—

次号は、1月に発行予定です

江戸時代から昭和初期の時代にかけて最強といわれた古今十傑（ここんじっけつ）に称された第7代横綱「稲妻雷吾郎」像（1802年～1877年）現稲敷市出身

写真◎ 第7代横綱「稲妻雷吾郎」像 提供/稲敷市

茨城県労福協

2022福祉研究集会の開催

2022年11月9日(水) 14:00～16:00 YouTubeによるライブ配信

学費の高騰や奨学金返済の問題に関心が高まっています。労福協などが関わる運動によって、制度の改革や授業料の減免、給付型奨学金の創設などの改善が進んできていますが、高等教育の漸進的無償化への道筋は依然として見えていません。

まだまだ多くの問題を抱えている我が国の奨学金制度ですが、講演では、相談・救済の現場に携わる立場から、高騰する学費に苦しみ、卒業後は奨学金の返済に苦しみ、さらに制度の不備にも苦しめられる方々の具体的な姿を明らかにし、あらためて実態に即した運動と真に必要な制度改善に向け、認識を分かち合うきっかけにできればと考えます。

【講演】「学費と奨学金問題の現状と課題」

講師／岩重佳治 弁護士 奨学金問題対策全国会議事務局長

【対談】「報道記者の視点から見た奨学金制度の課題について」

インタビュアー／LuckyFM 茨城放送 畑中一也 報道デスク

右の URL、QR コードからご視聴いただけます。 <https://youtu.be/-VRifpQMhAE>

2022下期 労働福祉講座のご案内

県内全域の方を対象に、Web 方式（Zoom ウェビナーを使用）の講座を開講しています。参加費は無料です。時間は 18:00 から。90 分間の講義となります。2022 労働福祉講座は下記の 3 講座を残すのみとなりました。現在、受講受付中です。

No	日程	テーマ	講師
第6回	11月16日(水) 18:00～19:30	歴史に学び労働者自主福祉運動を推進しよう ～持続可能な暮らしと地域社会のために～	中央労福協 講師 山本 幸司 氏
第7回	12月15日(木) 18:00～19:30	生きづらさを抱える人にとっての《職場のメンタルヘルス》	日本カウンセリング学会 武藤 幸枝 氏
第8回	1月18日(水) 18:00～19:30	コロナ禍で浮かんだ働く女性の困難 ～再就職、育児、賃金、貧困まで	和光大学名誉教授 竹信 三恵子 氏

申込方法：下記の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。 <https://forms.gle/Cjx9SsSqjrhQdRu7>

※福祉研究集会、労働福祉講座 受講のお申し込み・お問合せは茨城県労福協へ。

TEL：029-231-3503 Fax：029-227-2240 ib-roufuku@alpha.ocn.ne.jp



こくみん共済 coop (全労済)

第49回 こくみん共済 coop

小学生作品コンクールの開催について

こくみん共済 coop では、毎年、子どもたちの豊かな心の成長を願い、小学生を対象に「作文」と「版画」のコンクールを開催しています。

今年度は、下記のテーマで作品を募集し、新型コロナウイルスの感染防止に配慮をしたうえで第 49 回小学生作品コンクールを開催いたします。日々の生活の中で感じたことや気づいたことを、作文や版画で表現してみませんか？

たくさんのご応募をお待ちしています！

◆作品のテーマ

作文：「ぼくたち・わたしたちの学校」

版画：テーマの設定はありません

(自由課題)

◆応募方法等、コンクールの詳細につきましては

ホームページをご覧ください。下記事務局までお問い合わせください。

こくみん共済 coop 茨城推進本部「小学生作品コンクール事務局」

〒310-0804 茨城県水戸市白梅 1-1-10 TEL: 029-227-6642 <https://www.zenrosai.coop/zenkoku/ibaraki/2022/27921.html>

連合茨城



10月1日から 茨城県の最低賃金は 時間額 **911**円です!

茨城県内で働くすべての皆さん!皆さんの時給は911円を上回っていますか?

2022年10月1日から茨城県の最低賃金は「一時間当たり911円」に改正されました。

最低賃金とは、使用者が労働者に支払わなければならない賃金の最低額を定めた制度です。これは「最低賃金法」という法律で定められており、使用者が労働者を最低賃金以下で働かせていた場合、使用者には罰則が課せられるとともに、労働者はその差額を請求することができます。また、最低賃金額より低い賃金で契約した場合は無効とされ、最低賃金額と同様の定めをしたものとみなされます。

最低賃金の見直しは毎年行われており、連合は労働者側代表の委員を選出し、最低賃金の引き上げに注力しています。今年も茨城県最低賃金審議会において、審議が行われ、茨城は現行の879円から+32円(過去最高引き上げ)の「911円」と結審しました。

現在の急激な物価高により、私たち労働者、とりわけ最低賃金近傍で働く人々の生活は脅かされています。最低賃金の引き上げは、格差是正や貧困対策にとどまらず、働いて得た賃金で家族とともに、安定した生活を送り、将来に展望が持てる社会を実現するために必要な取り組みです。

■ 2022年度地域別最低賃金額



※2022年10月1日以降、順次発効となります。発効日は、都道府県によって異なります。



日立平和台霊園



【特徴】

- ◇ お墓の承継を案じる心配がありません。
- ◇ 生前でもお申込みいただけます。
※生前予約をする場合は60歳以上の方となります。
- ◇ 年会費・管理料は一切不要です。
- ◇ 年1回供養祭を行います。

使用料(税込)

納骨室 (1室/2体) 275,000円	合葬室 (1体) 55,000円
----------------------------	------------------------

詳細はHPをご覧ください。



茨城県労福協

奨学金の返済に困っている方へ Q&A

奨学金の返済で生活がギリギリ… 督促の連絡が来たけどどうしよう… 保証人には迷惑はかけられないし…。奨学金の返済でお悩みの方のご相談をシリーズで紹介していきます。

Q1



返済を続けてきたけれど、生活するのが苦しくなってきた。どうすればいいかな？

A

主に3つの救済制度があります。

独立行政法人日本学生支援機構の貸与奨学金制度には「返還期限の猶予」「減額返還」「返還免除」などの救済制度があります。また、状況に応じては機構との交渉で、長期の分割払いが認められることもあります。その他としては、「自己破産」「消滅時効の援用」などがあります。



Q2



次の仕事が決まって安定するまで返済が厳しい。どうすればいいかな？

A

「返還期限の猶予」を利用できる場合があります。

収入が少ない（経済困難）、病気、障がい、生活保護受給中など、返還が困難な状況にある場合に返還を先延ばしにしてもらう制度です。1年ごとに申請が必要です。

※経済困難の場合は最長10年が限度です。延滞があると利用が制限されます。病気や障がい、生活保護を受けている場合などは利用期間に制限はありません。

※経済困難を理由とする場合、利用できる目安は下記のとおりです。

給与所得の方は年収300万円以下、

給与所得以外の所得のある方は年間所得200万円以下



専任相談員が奨学金の相談をアドバイスしたり、また、最適な専門家・専門機関をご紹介します。相談は無料です。秘密は厳守します。

相談
無料

ライフサポートセンターいばらき



0120-786-184

月～土曜日（祝日除く）
10:00～17:30

労福協は「奨学金制度を改善し、教育費負担の軽減につながる取組み」を展開しています

中央労働金庫

<中央ろうきん>ホームページを リニューアルしました！



NEW

中央ろうきんでは、2022年8月23日にホームページを全面リニューアルしました！

今回のリニューアルでは、「見やすさ」、「使いやすさ」、「分かりやすさ」を重視し、デザインや機能、サイト構成を刷新いたしました。さらにAIチャットボットや各種シミュレーション機能（お積立てシミュレーションや各種ローンシミュレーション）などを追加し、ますます便利にご利用いただけるようになりました。

パソコン・スマートフォンのどちらからでも見やすく・便利になったホームページを、ぜひご活用ください。

おすすめページのご案内

<中央ろうきん>と考える“ライフプラン”

人生100年時代を見すえ、ライフイベントごとに必要なお金や最適な資産づくりについて、中央ろうきんと一緒に考えましょう！

- 資産形成を「はじめる世代」…就職・結婚・出産
- 資産を「そだてる世代」…子育て・教育・住宅
- 老後に「そなえる世代」…セカンドライフ
- 資産を「引き継ぐ世代」…相続

それぞれのライフイベントごとに、実際にかかる費用や解説、最適なアドバイスを掲載しています。



私らしく生きるマネー情報サイト Rukuo

お金の貯め方、増やし方、ライフプランの考え方など…皆さまの「ちょっと知りたいこと」が解決できるよう、FPによるコラムやお役立ちマネー情報を豊富にご提供しています。

人気コラムのご紹介

- 不妊治療にかかるお金はどれくらい？
- 増加する美容医療のトラブル！契約時に注意したいポイントは？
- いま、「投資信託」を選ぶ“3つの理由”



セミナー動画のご紹介

中央ろうきんではさまざまな動画コンテンツをご用意しています。

- ろうきんってどんな金融機関？
- 身近に潜むマネートラブルとは？
- これでスッキリ年金講座
- マーケット情報(毎月更新) など

幅広いラインナップからお選びいただけます。

特にろうきんは、若い世代がマネートラブルに巻き込まれないようにするため、新社会人や大学生、高校生に向けた金融教育に力を入れています。金融教育に関する動画や資料もご用意していますので、ぜひご家族でご活用ください。



各種商品紹介ページ

各種商品ページもより詳しく、分かりやすくリニューアルしました！気になっていた商品や検討している商品がありましたら、ぜひこの機会にご覧ください。

PICK UP

イデコ (iDeCo)



つみたて NISA



住宅ローン



教育ローン



他にもお役立ち情報が盛りだくさん！
ぜひ新しいホームページをご体験ください。

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

中央ろうきん 検索



2022年9月22日現在

こくみん共済coop 茨城推進本部

こくみん共済のオンライン相談

こくみん共済 NEWS
coop

0822W008

自宅からお気軽に保障の相談・見直しができます！

オンライン相談とは

パソコンやスマートフォンなどをお持ちで、お電話とインターネット環境があればどこからでも保障についてご相談いただけるサービスです。

※ 団体向けの保障・共済金の請求につきましては対応しておりません。

※ 海外からの相談には対応しておりません。



公式キャラクター
ピットくん

こんなご相談ができます



ご自身・ご家族の保障

入院・通院や死亡、賠償など、ご自身・ご家族のニーズに合わせた保障をご案内します。



住まい（住宅・家財）の保障

火災への備えはもちろん、台風や地震などの自然災害にも備える保障をご案内します。



くるまの補償

最大22等級・掛金64%割引。安心のサポート体制と充実した補償をご案内します。

お気軽にご相談ください

結婚、お子さまの誕生・進学、住宅の購入、車の買い替えなど、**環境に変化があったときは、保障について考えるタイミングです。**

オンライン相談の流れ

※ 相談時間は1時間が目安です。

※ インターネットに接続するための通信料はお客さま負担となります。

STEP 1

オンライン相談の予約

【相談予約受付フォーム】

① 相談予約受付フォームへアクセスをいただき、ご都合の良い日時でご予約ください。

② ご予約後、メールアドレスに予約確認メールが届きます。

※ スタッフがお電話にて事前確認のご連絡をする場合がございます。



STEP 2

オンライン相談

① ご予約時間になりましたら、担当スタッフよりお電話にてオンライン相談用のWEBサイトをご案内します。（お手元にパソコン・スマートフォン・タブレットのいずれかをご用意ください。）

② 接続が確認できましたら、オンライン相談が開始となります。

ささいな心配事でもお気軽にご相談ください。

「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.159)

『れんこん』

豊富な水と低湿地帯に恵まれた霞ヶ浦周辺は、日本一のれんこん産地で、全国の生産量の約50%は茨城県産となっています。近年は大型ハウスの普及や品種の改良が進み、1年を通して品質の高いれんこんを栽培できる体制が整いましたが、11月～12月にかけて出荷量はピークを迎えます。収穫方法は、れんこんを傷つけないように水圧でまわりの土を落とし、れんこんを浮かび上がらせる「水掘り」を採用しています。茨城のれんこんの魅力は、肉厚で繊維質が細かく柔らかな肉質、ほんのりとした甘みです。肌がきめ細かく、美しく白いのも特長です。



●栄養面は？

れんこんはとても栄養価の高い野菜です。その秘密はれんこんが育つ環境にあります。れんこんは水をたっぷり張った田んぼの中で栽培する為、田んぼの泥や水に含まれる栄養素や微量成分を吸収し蓄えながら成長するので、カリウム・カルシウム等のミネラル分やビタミンC、不溶性食物繊維も含まれる栄養価の高い野菜となります。

●美味しいれんこんの選び方は？

全体的にふっくらとして、持った時にずっしりとした重さがあり、表面に艶があるものがおすすめです。また、カットされている場合は、切り口が変色しておらず、穴の中が黒ずんでいないものが良いでしょう。

〈一ロメモ〉

れんこんの需要が最も多くなる晩秋～冬にかけては、粘りと甘みが強くなる特徴があります。これは、れんこんを田んぼの中で寝かせたことで、でんぷん質が糖に変化したためです。この時期のれんこんは、加熱調理をすることで、より粘りと甘みを味わうことができます。

🍳 れんこんの黒こしょうチーズ焼き

サクッとしたれんこんと香ばしいチーズが相性抜群！

●材料 (2人分) 約263kcal/1人分 約15分
れんこん…100g、シュレッドチーズ…大さじ3、ベーコン…2～3枚、黒こしょう…適量、オリーブオイル…大さじ1

●作り方

- ①れんこんは厚さ5mm程度の輪切りにする。酢水(分量外)にさらして水けをふき取る。ベーコンは細切りにする。
- ②れんこん1枚にベーコン、チーズをのせ、黒こしょうをふる。もう1枚のれんこんをのせてしっかり押さえつける。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、②を入れ両面をこんがり焼く。仕上げに黒こしょうをふったら出来上がり。



🍳 ひじきれんこん鶏そぼろ

素朴な甘辛味にごはんがすすみます。具材たっぷりで食べ応えも充分！

●材料 (2人分) 約240kcal/1人分 約15分
鶏ひき肉…150g、ひじきドライパック…1缶(約110g)、れんこん…100g、ごま油…大さじ1

A { しょうゆ(大さじ1)、酒(大さじ1)、みりん(大さじ1)、砂糖(小さじ1)、和風だしの素(3g)

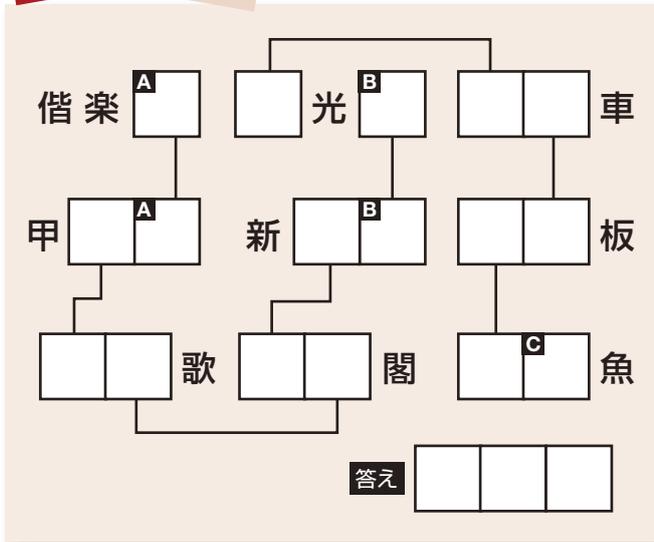
●作り方

- ①れんこんは粗くきざむ。
- ②フライパンにごま油を熱し、鶏ひき肉を加え、木べらなどでざっくりと混ぜながら炒める。ひじき、れんこんを順に加えて炒め合わせる。
- ③最後にAを加えて煮からめたら出来上がり。



漢字クイズ

クイズコーナー 第308回



リストの漢字をすべてマスに入れ、三字熟語を9つ作ります。線でつながれたマスには同じ漢字を入れてください。A～Cでできる三字熟語は何でしょう？ (こくみん共済coop・藪木)

〈リスト〉 覧 地 回 観 園 子 守 天 遊

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 11月30日(水) 消印有効
- 正解者 15名に粗品をお送りします。

第307回 クイズ正解

- ①さんずい (沖・海・沙・況・洗) ②くさかんむり (若・茨・英・苗・荷)
③こころ または したごころ (忍・患・愁・悲・想)
④りっとう (判・刊・則・割・剛) ⑤まだれ (店・庫・府・廃・床)

◆多数の正解者の中から抽選の結果、15名の方に
賞品をお送りします。

秋田 幸子	石川 溢	君和田祐子	棚木 賢	水谷 美貴
猪狩 慶子	大谷 すて	近藤 諒太	友部 一大	森成 繁子
伊郷 敬博	加賀谷 優	須藤 富雄	長山 翔	山口 憲子

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

成婚者の
幸せなコメントを
ホームページで
紹介中♪

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！



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.32

 きょうぎようひしぎむ
 競業禁止義務とは？

Q.15年勤めた会社を辞めて転職することにしました。そうしたら会社から競業禁止義務違反があるので「退職後5年間は同業他社へ転職したり、同じ事業を始めたりしない」という誓約書の提出を求められ、そうしないと退職金を払わないと言われました。誓約書を提出しないと退職金は貰えないのでしょうか。

- A. 退職後の労働者には、職業選択の自由（憲法第22条）が保障されていますので、原則として競業禁止義務を負うことはありません。従って、今回のケースのように誓約書、合意書等への署名を求められても、それが競業禁止義務の根拠になりうるものですから、安易に署名すべきではありません。就業規則に退職金の額や計算方法等が定められていれば、会社は無条件に退職金を払わなければなりません。例え、誓約書の提出を拒否しても、退職金の請求権は失われません。裁判例として、誓約書に署名させられて、自分で同じような仕事を始めたら、元の会社から事業の差し止めを争われた件があります。裁判所は、「誓約書を出さないと退職金を支給しない」と迫った会社の対応に問題があったとして、誓約書を無効にしました。いずれにしても退職金の不払いをちらつかせて誓約書の提出を迫ることは違法ですが、判例によっては誓約書の効力が認められたケースもありますので、判断に迷ったら連合に相談してください。

※競業禁止義務とは、労働者が使用者と競合する企業に就職したり、自ら競業する事業を営まない義務のことです。

連合茨城無料労働相談 ～安心して働きたい～連合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

◆表紙のコスモスと遠望の筑波山がとてもよかったです。小貝川ふれあい公園へ出かけてみようと思えました。下妻市の紹介もありましたので、おいしいものを食べながら行きたいと思います。

（かすみがうら市S様）

◆旅のガイドにある道の駅しもつまで作っている納豆は絶品です。食堂でも食べる事が出来たという記憶はコロナ前。本場に外に出るのが普通になる日が早く来てほしいものです。

（土浦市M様）

◆栃木県から茨城県に通勤しています。記事にあった下妻市の梨、恵水はとても甘くておいしいです。生産数が少ないようなので、直売所で見つけた時は、ラッキーです。

（小山市H様）

◆「さつまいもは肥大した根である。」という事実がちよっと驚きました。ほくほく系、しっとり系、ねっとり系の詳しい説明、一口メモは勉強になりました。みそポタ、作ってみます。

（鹿嶋市K様）

◆いつも楽しく拝見させていただいております。毎回楽しみにしております。今回は特に「地震保障」に

関するところと「健康&食」に関するところ。相変わらず地震が多く心配の多い状況の中、このような情報を共有していただき、再度考えるきっかけとなりとても良いです。また、さつまいもに関しても、まだまだ暑いけれど、もう秋が迫っているのかと感じさせられます。10月に近づけばさっそくさつまいもを買って食べようと思えました。

（那珂市Y様）

◆漢字クイズが勉強になりました。部首がある、なしでも意味があり、何気なく使っていました。漢字は深いですね。

（古河市一様）

◆来春、就職予定です。「ユニオニオンの労働相談」が参考になりました。（「コロナの件」連合茨城の無料労働相談があり、心強いなと思いました。

（鹿嶋市Y様）

◆東日本大震災の被害は屋根瓦のずれ、壁の落下・ひび割れ、大谷石塀の崩壊、墓石の倒壊、水道管の破損等々、人的損害こそありませんでした。がダメージは深刻でした。地震保険にはその後加入しました。いくら不安が取り除かれたかなという思いです。あと腹立たしいのは「修繕サギ」です。皆様お気をつけ下さい。

（笠間市丁様）



旅のガイド・茨城紹介

歴史と文化の流れを感じさせる実り豊かな大地～稲敷市～

稲敷市は、豊かな自然環境と温暖な気候に恵まれた水と緑にあふれた田園都市です。

茨城県の南部に位置し、霞ヶ浦や利根川、新利根川、小野川などに代表される豊かな水辺環境があり、霞ヶ浦ではボートや釣りなどのレジャーが盛んです。また、常陸の国と下総の国の境に位置しているため、古くから双方の文化の交流点となっていた稲敷市には、数多くの歴史的文化財が点在しています。

こもれび森のイバライド

ピザやキャンドルなどを自分で作る「体験教室」や、小動物との触れ合い、子供から大人まで楽しめる大型アスレチックといった様々なレジャーを体験できるテーマパークです。レストランやマルシェホールではこだわりの自家製メニューも楽しめます。



稲敷市上君山 2060-1

大杉神社

全国に650社ある大杉神社の総本山で、日本で唯一の「夢結び大明神」です。神護景雲元年（じんごけいうんが）(767) 創始といわれ、「あんばさま」として地元阿波地区の人はもとより、県内外から多くの信仰を集めています。豪奢区（ごうしゃく）な社殿群は茨城の日光東照宮と言われ、国選択の無形民族文化財になっています。



稲敷市阿波 958

横利根閘門（よことねこうもん）



国の重要文化財にも指定されている現在でも水運に利用されている現役の閘門です。閘門の両側は、緑地を生かした西洋庭園や水辺広場、ピクニック広場、展望広場、芝生広場、休憩広場などがあるレクリエーション施設「横利根閘門ふれあい公園」として整備されており、憩いの場として利用されています。

稲敷市西代 1273

和田公園



霞ヶ浦を眺望できる浮島和田岬に位置する公園です。春にはチューリップが咲き、松林に囲まれた場所では、炊事棟があり、デイキャンプを楽しむことができます。

稲敷市浮島 5020-1

妙岐ノ鼻（みょうきののはな）

霞ヶ浦に突き出た形で広がる湿地帯です。約50ha、東京ドーム約10個分の広大な湿原で、関東では最大級のヨシ原といわれています。バードウォッチングの場所としても人気を集めており、野鳥観察小屋や湿生植物を観察できる木道が整備されています。



稲敷市浮島

稲敷市立歴史民俗資料館

稲敷市立歴史民俗資料館は、図書館と併設された市を代表する複合文化施設です。

太古より水とともに歩んできた稲敷市。歴史民俗資料館では、稲敷の歴史の文化を紹介しています。また、強豪として力士として古今十傑に数えられる第7代横綱「稲妻雷五郎」と、大相撲に関する展示も特徴のひとつです。



稲敷市八千石 18-1

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

※案内作成にあたり、稲敷市より記事・写真をご提供いただきました。