

# はあとメール 第14号

発行人 〒606-8405  
京都市左京区浄  
土寺上南田町26  
☎ 075-761-2109  
住田正則

みなさんこんにちは、はあとメール代表の住田正則（行政書士・社会保険労務士）です。

来年早々にも、現民主党政権から、いよいよ「夫婦別姓」を盛り込んだ民法改正案が提出されそうです。これは、結婚の際に夫婦どちらかの姓を名乗るのか、あるいは夫婦それぞれがそれぞれの姓を名乗るのかを選択できるように制度を変えるということであり、これが実現すれば、民法では約60年ぶりの改正となります。

しかし実際のところ、民法の改正を待たずとも、私たちの日々のくらしは、一昔前と比べると大きく様変わりしていることは明らかです。そのうえ、今日確認できる変化というのは、まだまだ過渡期のものということができると思いますので、本当の大きな変化、地殻変動とも言えるようなくらしの変化は、これからやって来るのではないかと私は考えています。



～文通で、あなたのくらしにうるおいと安心を～  
「市民のみなさんと法律家（専門家）の双方向の交流を、  
文通によって実現していきます」

最も大きな変化は、やはり少子高齢化に伴う家族のダウンサイジング（小型化）でしょう。結婚する男女は、それぞれの両親にとって唯一の子どもであることが多かった昨今、たとえば女性が男性の家に“嫁入り”するというような認識は、もはや実情にマッチしません。婚家であろうと何であろうと、どちらの親にせよ病気やケガなど万一のことが起こった場合には、子ども夫婦は必然的に世話をしなければなりません。あるいは、介護事業者などの専門家の手にゆだねるということも考えられますが、いずれにしても、嫁とか跡取りとか言った古い「家制度」の概念が、切実な必要性に押されてついに消滅しようとしているのが、いま進行中の家族の変化ではないでしょうか。



「家制度」の完全な消滅は、結婚にとどまらず至るところでの変化をもたらします。“～代々之墓”などと刻印された墓石が並び立つ墓地制度も、制度の性質上急激な変化は起こらないにしても、ゆっくりと、しかし確実に崩壊していくものと予測されます。

「相続」についても、実のところは明治以来の「家制度」や“親族”というものを基本に作られているものなので、今後はますます現実から乖離していく可能性が高いと思われます。



…こんなことを法律の専門家が言うのはおかしいのかも知れませんが、しかし私としては、相続は相続人の方々の実情を重視しながら、しかも法の枠を超えないようにそれぞれのペースで進めていくのが最善の方法だろうと思っています。

こうした大きな変動の時期に臨んでいる私たちですが、しかし新しい事態の到来をやみくもに追い求めることなく、過ぎ去った日々をただ懐かしむのでもない、現実に対応こそが必要ではないかと考えます。

好むと好まざるとに関わらず、これからは個人個人がそれぞれの判断にもとづいて生きていくしかない時代です。情報を取捨選択し、己の内なる声に耳を傾け、そのうえで直面する課題に対処する。慣習やしきたりに縛られない分、大変でもあります、それは反面喜ばしいことでもあるのではないのでしょうか。

長年のしきたりを、伝統を、捨て去るなんて、恐れ多い…ご心配なく。いまある伝統やしきたりも、元は明治時代に新たに作られたものなのです。たかだか、100年ほどのものなのです。

そして、今日の変化の大きさは、江戸から明治への変革と比べても決して小さくはないのですから



「はあとメール」の具体的な活動方法・活動内容について、改めてご説明いたします。

基本的に、毎月1回（15日前後）に、法律ひとくちメモやくらしのお役立ち情報などを盛り込んだ「はあとメール」を、本活動の趣旨にご賛同いただきました方々（「はあと会員」と呼びます）へ向けて郵送いたします。会員の方々は、スタッフへ向けてご質問・ご相談などのおたよりを送ることができ、それに対してのお返事をスタッフが書く、という流れで、双方の心のふれあい・意思疎通をはかります。

また、会員の方々は、スタッフが開催する無料相談会やセミナーに優先的にご参加いただくことができ、必要に応じて遺言・相続などの業務依頼をスタッフに発注することができます。すでに心安くしているスタッフへの依頼ですから、その安心感は格別なものになるのではないかと思います。

☆「はあと会員」会費 → 無料です！！

現在、はあとメールは、京都新聞社会福祉事業団さまの助成金を受けて「はあとメール」を発行しています。

このため、少なくとも2009年中は会費をご負担いただくことなく、お申し込みいただくだけで、すぐに「はあとメール」をお送りいたします。

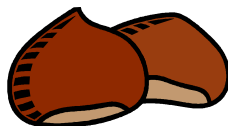
さあ皆さん、ぜひぜひ「はあと会員」の輪の中にお入りください～

☆会員へのサービス内容

「はあとメール」発送、質問・お便りへのお返事、相談会・セミナーへの優先ご招待、業務お引き受け（別途有料）…等

あなたのご参加を、心よりお待ちしております

（住田 正則）



## ◆お家でカンタン！ 介護予防体操 その1◆ － 足首パタパタ体操 －

皆様、はじめまして。  
特定非営利活動法人リヒト京都で健康運動指導士をしております  
城楽です。

『食欲の秋』、『読書の秋』、『スポーツの秋』、色々ありますが、  
皆様はどのような秋をお過ごしでしょうか？

当法人では、超高齢化が進む中で介護状態にならないように、  
いつまでも健康で自立した生活がおくれるように『予防』の観点に  
力を入れて活動しております。いち早く自身の健康や体力づくりに  
着手する必要性を感じているからです。また、健康のためには、  
『生きがい』、『運動』、『休養』のどれが欠けてもいけません。  
バランス良く正しい方法を知っておくことが重要です。



そこで、今回から『自宅でできる簡単介護予防体操』をご紹介させて頂きたいと思います！

その第1段は、【足首パタパタ体操】です。

下記の手順で1セット10回繰り返してみてください。

足の脛にあたる前脛骨筋（人間のブレーキに該当する部分が鍛えられます。

食事の前、洋式トイレに座った度に。お友達とカラオケに行かれた際に！！ などなど。

皆様の生活のスタイルに合わせて色々工夫して実施して下さい。

1日合計100回くらいが目安です。何事も、積み重ねが大切です。

まさに『継続は力』ですね。

①



つま先を上げる

②



つま先を下す

③



かかとを上げる

④

かかとを下げる

あなたのくらしに、うるおいと安心を

# 無 はあとメール

こんにちは、はあとメールです。

◇◇◇当団体の活動の趣旨◇◇◇

私たちは法律家として、定期便「はあとメール」を送付したり、無料相談会を開催することを通して、皆さまが日常生活において困ったときに、気軽に相談できる相手になりたいと思っています。

そして、さらに、心温まるサービス（Heartwarming Service）を提供できるようにして

行政書士、社会保険労務士らが

遺言・相続、離婚、老い支度、年金、

その他困りごと相談に無料で応じます。

日時 平成21年11月22日（日）

午後1時から午後4時まで

会場 「ひと・まち交流館 京都」3階ミーティングルーム  
京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83の1  
（河原町五条下る東側）TEL：075-354-8711

※ 予約された方が優先となります。

電話・FAX 075-761-2109

〒606-8405 京都市左京区浄土寺上南田町26

はあとメール 住田正則 まで

e-mail:heartmail2008@gmail.com

次回の無料相談会は 12月23日（水・祝）午後1時～4時を予定しております。

☆ 詳しくはお問い合わせください ☆

# 年金の小部屋

はあと会員の皆さん、社会保険労務士の橋本です。今回より毎号・・・というわけにはいきませんが、年金に関する話題をお届けしようと考えています。何かとお騒がせな年金ですが、されど年金、現役を引退された方々にとって年金は無くしてはならないものです。

今回は年金の歴史をざっとなぞりました。制度の開始から職業によって様々な年金制度が乱立した歴史をたどりました。でも、前回たどった制度は全てがどこかの団体（企業や組合等）に所属していないと加入できない制度ばかりで、全国民を対象にした制度ではありませんでした。全国民を年金制度の対象に・・・という目的で発足した制度が、国民年金です。

---

国民年金の制度開始は昭和36年4月。被保険者の対象は、日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満のものでした。但し、厚生年金等他の年金制度に加入している方及びその配偶者については被保険者としませんでした。←この点、今の制度と違います。

ですので、昭和36年4月時点で20歳を超えている方は、昭和36年4月に国民年金の資格を取得することとなりました。たまに、「私の年金手帳には、昭和35年10月1日資格取得となっている」という方がおられます。昭和34年11月に施行された国民年金法ですが、制度の開始は昭和36年4月1日。昭和35年10月から年金手帳の交付等の準備が開始されたといわれており、手帳に準備段階の年月日を記載されているケースがあるようです。でも、保険料の徴収は翌4月分から・・・ということです。

現在のように、テレビや新聞等が普及していなかった時代であったため、制度発足当初から全ての国民に周知されたかは疑問です。私がお話を伺うほとんどの方は、「町内の人（や、役所の人）が得な制度が始まった。掛けんともったいないで」と勧誘されて納め始めたといわれます。昭和36年4月、日本全国隅々まで人海戦術で広報したとは考えにくく、浅はかな制度運営だったのではないかと思います。

ちなみに、制度発足時から昭和41年12月までの保険料は月額100円（但し、35歳以上は150円）。その後は200円、250円、300円と徐々に上っていき、平成21年度は何と月額14,660円。参考までに、昭和36年当時の大卒初任給が15,700円。平成19年の初任給が199,800円。

保険料の上昇と初任給の上昇度合いの違いをどうみるか。消えた年金問題や社保庁による不祥事から現役世代が保険料を納付することもうなずけますが、現実問題として、この保険料額では負担に苦しむのもうなずけるのではないのでしょうか。



みなさん、こんにちは。京の菜時記を書かせていただいております  
橋本将詞（社会保険労務士）です。

毎回、京都でとれる旬の野菜を紹介しようと始めた「京の菜時記」、  
11回目となる今回、京野菜とはいいいませんが、今では生産者しか食べない貴重な野菜をご紹介します。

# 京の菜時記

今回ご紹介する野菜は「みず菜」です。みず菜はもはや京野菜ではなく、全国各地で作られており、京都産よりも茨城や千葉といった関東モノのほうが多いのが実状で、栽培も周年行われ、1年を通じて店頭からなくなることはない、もはや定番中の定番な野菜です。

京都でもハウス栽培で周年出荷されているみず菜ですが、旬はやはり冬。そして路地栽培される本来のみず菜は、千筋みず菜といい、1つの株が大きいもので数キロにもなります。



そのみず菜ですが、大株のみず菜を冬に収穫するためには9月下旬が播種の時期。10月初旬には芽をだしはじめ、株の大きさを整える作業が開始されます。その株の大きさをそろえるために行う作業が「摘む」と「間引く」。それによって摘まれる新芽が「みず菜のつまみ菜」というわけです。前置きが長くなりましたが、今回は「みず菜のつまみ菜」をご紹介します。

実は、つまみ菜ですが非常にタイミングが難しい野菜です。というのも、通常みず菜は根を食べるものではありませんが、新芽を摘んだつまみ菜は根も細く、食べることが可能です。みず菜本来のシャキシャキとした食感はありませんが、柔らかく甘みがある。ただ、天候、気候によっては1日で根が太り、そのタイミングを逃すと根を食べても口に残る・・・ということもありえます。天候によっては播種から2週間程度で摘む作業をされ、一昔前は市場に出荷されておられたつまみ菜ですが、食べ方が広まらなかったのか市場の反応はあまり芳しいものではありません。

食べ方はいたってシンプルに、水洗いしたつまみ菜をまな板にのせ、包丁を数度入れて少し短くし、鍋にいれて火にかけ、お揚げとダシと醤油。これで非常に美味しく食べることができます。他にも、塩漬けしてあっさり漬けも格別です。

つまみ菜というと大根のつまみを想像しがちですが、播種する今の時期しか食べることができない「みず菜のつまみ菜」お目にかかることがあれば、ぜひご賞味あれ。