令和元年　春の褒章　藍綬褒章受章記念

暮らしの各種相談ガイド

ご　挨　拶

拝啓　皆様におかれましては益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

この度、行政相談委員として藍綬褒章受章しました。これは偏に皆様の格別なるご支援の賜物と衷心より深く感謝申し上げます。

平成１３年に総務大臣より行政相談委員に委嘱され、国民の身近な相談相手として行政全般（国・県・市町村）についての苦情や意見や要望を受け付けし、その解決や実現の促進を図るとともに、それらを行政の制度及び運営の改善に反映させるお手伝いをしています。諸外国においても国民の行政に対する苦情を的確に解決するため、国情に応じた工夫がなされ、オンブズマン制度もそのひとつで、我が国の行政相談制度はオンブズマン的機能も発揮しております。だが、全国に３５業種４５万人の各種委員がいますが、全組織・委員は、こんな悩みに直面しています。

１．制度を知ってもらうには、どうしたらいいのか。
２．委員を知ってもらうには、どうしたらいいのか。３．相談会に来てもらうには、どうしたらいいのか。

そこで、「地域の実情に即した行政相談活動」を試み、新たな活動を取り入れながら推進して参りました。相談会は、仕事がすんでからでも相談できるように定例相談会を夜に開催。また、若い人からの相談が少ないので、気軽に相談できる場の提供として平成１３年よりホームページ発信しました。

そして、運転しない人、高齢者、ひとり事業者の方へは、「来れないなら行けばいい」との考えで、訪問して相談を受けるようにしています。

さらに住民（市民）の方々が抱える現状の諸問題を把握するためには、住民皆様と接する機会を見いだす作業を優先させなければなりません。広報や相談会の工夫、各分野の相談委員との人的ネットワークを構築しながら、木村を知って貰えるように努めて参りました。相談者への手の差し伸ばし方次第で、その方の人生が左右されることが多々あります。その人にとって何が最善かを、その人の立場に成って問題を見つめることから始め、方向が見えてきたら方法（最善策）が見えてくるからです。

結びに、長崎行政相談委員協議会長として会の運営に努め、行政への苦情・相談・要望をはじめ暮らしの全般の相談に携わっています。さらに、地区リーダー養成専任講師就任を機に、地域のリーダー及び後輩や新人委員の指導育成にも力を入れていきたいと考えております。

相談活動は、無料だからこそ相談される方のきびしい評価がなされるものと常に考えて対応しています。無料だから限りなく出来る楽しみもあります。そして、自分の自由時間をいかに地域に生かすかであり、相談事業も町づくりや文化と同様に汗の中から生まれるからです。まず隣人へ、そして隣人から隣人へと、相談事業を広め、理解していただく地道な活動こそ大切と考え、今日も地域を歩きこれからも地域と共に歩き続けようと思っております。　　ありがとうございました。敬　具

令和元年９月２８日　　総務省　行政相談委員　木村　優仁

Mail：arie@minamishimabara.com
URL：http://www.minamishimabara.com/
電話＆ FAX 0957-82-5923 ／携帯☎ 090-1362-0138
〒859-2205　長崎県南島原市有家町小川３４番地２

◇南島原市並びに長崎県中心に記載しておりますが、お住まいの市区町村でも同様の相談委員がおり、機関・組織もありますので参考にされてお問合せの上ご利用ください。（保存版）

くらしの中で、困ったことありませんか

相談先がわからない時には、まず行政相談を

●問題に直面した時や行き詰まった時に、身近に相談できる人がいるかどうかです。サギ被害を被（こうむ）っている人は、一人で対応している場合が多く、孤立している場合がほとんどです。職場でのパワハラ、セクハラ、学校などでのいじめも同じではないでしょうか。人間も苦しんだり爆発したいときシグナルを発します。自然でいう「前ぶれ」「前兆」「予兆」と言うように、その人に、何かが起こる前にそれを暗示するような現象があらわれます。その時、側に心の通じ、互いに観察し合う人が居なくてはいけない時代です。また、社会生活において、医療の専門家、法律の専門家、そして身近に相談できる人の３人をもっていたら生きていく上で心強い。特に、あらゆる相談に対応する総務省の行政相談委員なら気軽に相談でき、さらには相談は無料なんです。●

相談方法	１．南島原くらしの総合相談所（毎月第２・第４木曜の１７時３０分） 会場：ありえコレジヨホール／働いている方も相談できるように、午後５時３０分から開催しています。電話いただければあなたに合わせて待つようにしています。 ２．訪問相談：個人（自宅・ひとり経営者）・知人友人の会・趣味の会・同窓会・グループ・ミニ集会・自治会の集会など訪問しての相談もしております。 ３．固定電話　0957-82-5923／携帯電話　090-1362-0138 ４．FAX　0957-82-5923　４．ショートメール（70文字）090-1362-0138 ５．Mail：**arie@minamishimabara.com** ６．ホームページ：**http/www.minamishimabara.com/** 時間を気にしなくていいし、若い人も気軽に相談できるようにとの考えで始めました。 全国から相談をいただいております。
将来を見据えて	①メモする。記録する。（携帯スマホの位置表示、録音、写真機能を活用する。） ②ポケットにボイス（ＩＣ）レコーダー ③自家用車にドライブレコーダー ④自宅に防犯カメラ（月に一度は家の周りを観察しましょう。見覚えのないシールが貼ってあったり記号などが書かれていないですか） ⑤SNS（facebook・Mail・LINE・Twitter・Blog・インスタなど）は必要最低限で対応。 不必要な発信、見たりしない。 ⑥外出の時は、メモを置くか家族共有の黒板などに訪問先名等を記入しておく。 （コミュニケーションボード　・メッセージボード） ⑦自宅の電話は、番号表示、録音機能付（市区町村や警察で貸出す機器があります。） ⑧人間観察（ウォッチング） ⑨便利ングノート（ベンリングノート） ⑩ひとりで何でもしないで、できる人や組織や機関に頼る勇気。 社会に出たら家族と時折連絡をとるようにする。運が良くて幸せな人と付き合う。
南島原市	○南島原市民相談センタ　☎0957-82-3010 ◇消費生活相談　◇多重債務相談　◇一般相談（人権・生活） ○無料弁護士相談（法律全般）○無料司法書士相談会：借金・登記・相続・契約　☎0957-82-3010 ○無料行政書士相談会：相続・遺言・不動産　☎0957-82-3010 ○無料法律相談：社会福祉協議会地域福祉課　☎0957-65-2888 ○人権相談：特設人権相談（６月・１２月）　☎0957-82-3010 ○心配ごと相談：社会福祉協議会地域福祉課　☎0957-65-2888 ○年金相談：保険年金課　☎0957-73-6641 ○公証人相談会（毎月第２火曜日）：遺言・相続・任意後見・各種契約 ○ＤＶ相談：南島原市配偶者暴力相談支援センター（福祉保健部こども未来課）☎0957-73-6652 ○南島原警察署：南島原市口之津町　☎0957-86-2110：有家交番　☎0957-82-2450

全国	○法テラス：法的トラブルでお困りの方☎0570-078374・犯罪☎0570-079714・長崎☎0570-078362 ○国民生活センター：☎03-3446-1623 ○消費者ホットライン：☎１８８(イヤヤ)又は、0570-064-370 ○児童相談所全国共通ダイヤル１８９(イチハヤク) 虐待かもと思った時などに、すぐに児童相談所に通告・相談 ○全国の総務省行政監視行政相談センター：きくみみ長崎（長崎地方合同庁舎）☎095-849-1100
市外	○長崎県弁護士会：長崎市栄町１-２５長崎ＭＳビル４階　☎095-824-3903 ○長崎県司法書士会　長崎市興善町４番１号　☎095-823-4777 ○長崎県行政書士会　長崎市桜町3-12中尾ビル5Ｆ　☎095-826-5452 ○長崎県土地家屋調査士会長崎市桜町7番6-101号サンガーデン桜町１階 ☎095-828-0009 ○長崎県社会保険労務士会　長崎市桶屋町50-1杉本ビル3階Ｂ　☎095-821-4454 ○長崎県宅地建物取引業協会 長崎市目覚町３－１９☎095-848-3888 ○九州北部税理士会長崎支部　長崎市八百屋町2番地3 ☎095-821-0600 ○長崎県消費生活センター：☎095-824-0999（長崎市・佐世保市など各市にもあります。） ○長崎地方法務局島原支局：人権相談：☎0957-62-2513・人権擁護委員が常駐している相談会 ○島原公証役場：島原市田町675番地６　☎0957-62-7822 ○長崎家庭裁判所島原支部・島原簡易裁判所　島原市城内1-1195-1　☎0957-62-3151 ○交通事故巡回相談：島原市役所市民相談室　☎0957-63-1111（内線184）
特記事項	◇県内各地にて行政相談委員が定例相談所を開設 ◇県内各地での無料なんでも相談会（各分野の専門家による合同相談会）南島原市は、１０月２９日（火） **◆地元の行政相談委員や相談先がわからないときは、下記にお問い合わせ下さい。** ◆南島原市総務秘書課　☎0957-73-6621◆きくみみ長崎　☎095-849-1100◆島原市　☎0957-63-1111 ◆雲仙市　☎0957-38-3111◆長崎県　☎095-824-1111◆総務省　☎03-5253-5111

※開催日、予約開始日など各相談所で異なりますので必ず事前にお問合せの上、ご利用下さい。※

◆電話勧誘での対応

●はっきりと意思を告げる。(YESかNOかの返事をする）①署名や捺印すると時は、よく読みそして考えてから行う。契約をひとりではしないようにしましょう。**■電話口での対応**●ナンバーディスプレイ、録音可能な型式の電話機に変える。●関係者は電話帳に登録しておく。掛かってきたら表示するように設定。●特定電話や非通知には出ない。●電話に出てから急に不安になった時は、「会話を録音させていただきます。」と告げて録音ボタンを押す

■特殊詐欺対応

●社会環境の変化を通して孤独に生きる人の心に入り込んできます。「何故こんなものに引っかかるのか」と以前は他人事のように思っていたが、当事者に成ってしまった。配偶者に相談しない人も多くいます。孫や子どもとの接触が薄くなり、何かを与えれば喜ぶことを知っており、その行為をする機会を待ち続けていたのかもしれません。よって、それを顕著にあらわしているのが特殊詐欺です。何故引っかかるのかと思ってはいけません。その方の心の環境がそこにあるからです。お金の管理、訪問販売人への対応及び電話対応など生活自体を身近な人が親身に成って見つめ直す必要があります。

■アパートなどを借りるときは

●チェックリストを作成して契約しましょう。写真を撮っておきましょう。トラブルが生じた時は国土交通省住宅局の原状回復をめぐるトラブルとガイドラインをご覧ください。「原状回復」とは、入居時の状態に完全に戻すことではありません。トラブル防止のためには、入・退去時における物件の状況（写真など）や、原状回復などについて賃貸借契約書の内容をしっかり確認しておくことが大切です。

■働く人のための法律・制度・年金保険

○労働基準法○女性活躍推進法○男女雇用機会均等法○育児介護休業法○最低賃金法○パートタイム労働法○労働派遣法○公益通報者保護法○障害者の雇用の促進等に関する法律○職業安定法○中小企業退職金共済法○賃金の支払の確保等に関する法律○個別労働関係紛争解決促進法○民法・刑法○健康保険法・雇用保険法・労災者災害補償保険法○厚生年金保険法○ストレスチェック制度

簡単な基本フォーム（様式・書式）などご紹介できます。

＊遺産分割協議書＊金銭消費貸借契約書 ＊委任状＊議事録＊雇用契約書（労働契約書） ＊督促状＊請求書（未収金）＊退職願＊退職届	＊賃貸借契約書（アパート・土地） ＊売買契約書（土地･建物）＊示談書＊内容証明 ＊死亡届＊改正原戸籍申請

■　クーリング・オフの書き方　■

契約解除通知書

■契約年月日　　平成○○年○○月○○日
■商品名　　○○○○
■契約金額　　○○○○円
■販売会社　　○○会社○○支店　　担当○○氏

上記の契約をクーリング・オフします。支払い済みの○○円を返金し、商品を引き取ってください。

平成○○年○○月○○日　　長崎県○○市○○○○番地　南島原　ジオ子

■　遺言のおすすめ　■　付言事項　■

遺言書はメッセージであり、法律上の有効・無効は相続人のトラブルがなければ問題ありません。親の気持ちを子たちが汲み取っていればいいのです。出来れば遺留分を侵さない遺言にする。法的効力はありませんが、**付言事項**も書いておきましょう。たとえば「太郎と花子はお父さんのかわりに、二人で力を合わせてお母さんを助けてあげてください。」など。

１．遺言の種類は、①自筆証書遺言　②公正証書遺言　③秘密証書遺言

○令和２年７月１０日（金）より法務局にて自筆証書遺言書を預かる制度スタート（遺言書保管法）

■　だれが相続人に　■

配偶者が	いる →		子供が	いる →	配偶者１／２ 子供　１／２
↓いない			↓いない		
子供が	いる →	子供	父母が	いる →	配偶者１／２ 父母　１／２
↓いない			↓いない		
父母が	いる →	父母	兄弟が	いる →	配偶者１／２ 兄弟　１／２
↓いない			↓いない		
兄弟が	いる →	兄弟	配偶者		
↓いない					
国へ					

■　遺　留　分　■

遺留分権利者	遺留分割合	各相続人の遺留分割合
配偶者と子	財産の１／２	・配偶者→１／４ ・子→１／４を人数で均等分割
配偶者と直系尊属	財産の１／２	・配偶者→１／３ ・直系尊属→１／６を人数で均等分割
配偶者と兄弟姉妹	財産の１／２	・配偶者→１／２ ・兄弟姉妹→なし
配偶者のみ	財産の１／２	・配偶者→１／２
子のみ	財産の１／２	・子→１／２を人数で均等分割
直系尊属のみ	財産の１／３	・直系尊属→１／３を人数で均等分割
兄弟姉妹のみ	なし	・兄弟姉妹→なし

■郵便物（ハガキ）・ゆうパックの受取拒絶の記入方法　■郵便物の上部空白部分に貼る。

受取拒絶

本郵便の受取を拒絶します。

平成　年　月　日　　署名　　印

☆　もしも罪を犯していないのに逮捕されたら、あなたはどうします。☆（弁護士会HPより抜粋）

逮捕されたら原則として７２時間拘束され、その後１０日以内勾留。

さらに１０日で最長２３日間、警察の留置場などで孤独で過ごします。そこで、知り合いの弁護士に連絡するか、当番弁護士制度をを利用する方法。逮捕されたら自分で電話はかけることができないので、あなたが、警察官や裁判官に「当番弁護士を呼んでください。」と言えば弁護士会に連絡が入り当番弁護士が原則２４時間以内に出動。

●当番弁護士（最初の出動費用は弁護士会が負担されて、実質無料）

●長崎・離島地区：☎095-823-1236●佐世保地区：☎0956-22-9404●長崎県弁護士：☎095-824-3903

■学校長・学校関係の皆様
出前教室（講座）を開催しませんか。（開催は無料）

◆自分の意思に関係なく、突然、降りかかってくることがあります。たとえば、特殊詐欺（サギ）・電話勧誘・人権侵害（虐待・いじめ・差別）・携帯やネットトラブルなどがあります。そこで、事前に知っているのと知らないとでは、対応についての差が出てくるはずです。

また、進学や就職したら社会と接触する機会が増え、多岐多様なトラブルに遭遇したり、社会の仕組みなどで戸惑うことが多々あります。

そこで、何処に相談したらいいのか困ったとき、まず「総務省の出前教室」を思い起こしていただければと思い開催しています。

出前教室の風景

■出前教室（高校）
1．日常生活と行政とのかかわり
2．国の仕事やその手続
3．社会での直面する出来事
4．ネット社会の現状（トラブル）
5．具体的な相談内容と身近で改善された事例
6．人権侵害とハラスメント
7．１８歳選挙
8．日本と世界の解決手段・困った時の相談先
9．質疑応答　アンケート

◆出前教室（小学校・中学校）
1．人の一生と行政とのかかわり
2．総務省　行政相談委員とは
3．国の仕事やその手続
4．インターネットトラブル
5．具体的な相談内容と身近で改善された事例
6．日本と世界の解決手段
7．困った時の相談先
8．質疑応答　アンケート

■出前教室（社会人）
1．人の一生と行政とのかかわり
2．日常生活と行政とのかかわり
3．国の仕事やその手続
4．相談内容と改善された事例
5．ネット社会の現状（トラブル）
6．職場でトラブルに遭遇したら.
7．人権侵害と各種のハラスメント対策
8．特殊詐欺の現状と対策
9．長寿社会への対応
10．生前に行う財産対策（相続、遺言）
11．オンブズマンと海外の状況
12．各種の人権相談窓口の紹介
13．質疑応答・アンケート

■企業・組織・学校の人事担当者様■
＊人権教室（研修会）を開催しませんか。（開催は無料）

人権侵害は、加害者も被害者も企業や組織にとっても不幸です。

特に職場での人権侵害や各種ハラスメント加害者は、今まで培ってき信頼・信用などが、一瞬に吹き飛んでしまいます。職場を上下関係とらえている人が多く、上司や先輩の地位を利用して部下に圧力を加えていないでしょうか。職場は、上下関係ではなく役割分担なのです。職員同士が無意識に動き支えるいくような人間関係が望まれます。

そこで、法務省の人権研修・相談は無料であり、入口と出口を持っている公的機関です。事前に開催しておけば抑止力にも繋がります。防止対策は事業主の義務なので、一度開催をご検討ください。

人権研修の風景（高校）

■人権研修のテーマ（高校生・社会人）

1．人権の関連法律
2．人権意識と立場によっての理解
　パワハラ・セクハラチェック表
3．職場における各種ハラスメントとその対応
4．職場でトラブルに遭遇したら
5．抑止となる日頃の行動
6．もしも罪を犯していないのに逮捕されたらあなたはどうしますか　？
7．ネットトラブル・契約行為
8．世界のオンブズマンとは、

■人権教室・集会（小中学校）

1．人権授業
2．ペープサート「紙人形劇」
3．人権教材の貸出（DVD）
4．スマホ・ケータイ安全教室
　ネットトラブル
5．人権ふうせん打上（指定校）
6．保護者向けの人権研修会

◆福祉施設慰問と個別相談
◆ハラスメントの名称
＊セクハラ＊パワハラ＊マタハラ＊モラハラ＊ジェンダーハラ＊セカンドハラ＊リスハラ＊スモハラ＊アカハラ＊アルハラ＊マリハラ＊ドクハラ＊ペイハラ＊スメハラ＊ブラハラ＊ソーハラ(SNS)＊カラハラ＊エアハラ＊ラブハラ＊パタハラ＊レリハラ＊ケアハラ＊ヌーハラ＊ジタハラ＊ピコハラ＊メンハラ＊バレハラ＊オワハラ＊コクハラ＊カジハラ＊ハラハラ

■職場でのトラブルに巻き込まれたときの相談先

社内コンプライアンス部署、直属の上司、別の部署の上司、人事課、労働組合、労働基準監督署、労働局雇用均等室、労働委員会、法テラス、みんなの人権 110 番(法務省)、かいけつサポート、弁護士会、警察、市民相談センター

■人権相談機関

◆みんなの人権１１０番☎0570-003-110◆子どもの人権１１０番☎0120-007-110◆女性の人権ホットライン☎0570-070-810◆インターネット人権相談受付窓口（２４時間受付）◆外国人のための人権相談◆子どもの人権ＳＯＳミニレター：「いじめ」，親からの虐待など，先生、保護者にも話せない悩みごとのご相談に対応◆長崎地方法務局人権擁護課☎095-820-5982◆長崎地方法務局島原支局☎0957-62-2513

◇講演先：学校ハラスメント予防担当者／県立普通高校／県立工業高校／小中学校／公的相談委員／NPO 法人／障害者福祉施設職員／企業経営者会など

暮らしの中で（身近で）お困りのことは、ありませんか

◇　過去相談の具体的項目　◇　専門機関（専門家）等にお繋ぎ致します　◇

・人権 ・学校・高齢者・障害者・女性・働く人の法律制度	◇学校でのいじめや体罰、高齢者や子どもへの虐待暴行、DV（ドメスティック・バイオレンス）、障害者のある人に対する不当な扱い、女性に対する差別、外国人への差別、インターネットへの悪意の書き込み、各種のハラスメント（パワハラ、セクハラ、マタハラ、カジハラ、オワハラ、モラハラ、カラハラ、ドクハラなど）、名誉棄損、プライバシー侵害、騒音、悪臭、ばい煙、差別、ADR（裁判外紛争解決手続）、ストレスチェック制度、女性活躍推進法、名誉毀損罪、侮辱罪、脅迫罪、強要罪、傷害罪、オンブズマン、
・人権 ・職場で受けていないですか	①生活の糧である職場より去ることを余儀なくされた人はいませんか。貴方や貴方の周りに各種のハラスメントを受けている人はいないですか。②やり過ぎ、苦痛、負担に感じることがありませんか。③差別、強制、圧力及び不当的な扱いを受けていないですか。 ④職場で嫌がらせを受けていないですか。
・人権・職場であなたは	①自分では何でもないことでも、周りが負担に感じることがあります。 　あなたの何気ない発言が隣人に苦痛を与えていないですか。 ②地位や先輩の立場を利用して弱い立場の部下や後輩に圧力を加えていないですか。
・小学校 ・中学校 ・高校	無料通信アプリ LINE(ライン)でのトラブル、携帯とネットでのトラブル、フィルタリング、チェーンメール、迷惑メール、心当たりのない利用料の請求、有害サイト、ブログ、Twitter（ツイッター）、Instagram（インスタグラム）、Facebook（フェイスブック）
・高齢者・老保	介護で悩んだときの各種施設選択、介護保険、後期高齢者医療制度での保険料、
・教育	転校、高卒認定（大検）、通信大学、通信講座、教育ローン、奨学金、

・社会生活 ・社会一般	電話、通信、郵便、裁判員制度、育児休業、出産育児一時金母子健康手帳、パスポート、ビザ、養育費、戸籍、住民票、住基ネット、成年後見制度、保佐制度、補助制度、任意後見制度、出生、養子縁組、予防接種、公衆電話、幼稚園、保育園、認可保育所、学童保育所、児童手当、奨学金、リサイクル、死亡届、失踪、遅延証明書、身体障害者手帳、療育手帳、認知、結婚、離婚、出生、入学、転校、１８歳選挙、名や姓の変更、マイナンバー、
・消費者保護	ADR「裁判外紛争解決手続」、多重債務、金銭消費貸借契約書、抵当権、督促状、支払督促、利息制限法、保証人、連帯保証人、本人訴訟、少額訴訟（６０万）、おれおれ詐欺、振込め詐欺、迷惑メール、簡易裁判所、クーリング・オフ、訪問販売、
・消費者保護	実印、任意整理→特定調停→個人債権者再生制度→自己破産、日本学生支援機構、金投資、株取引、商品先物取引、外貨
・道路 ・交通安全	道路修繕、雑草、一時停止などの標識、安全柵、信号、横断歩道、歩道橋、交通事故、カーブミラー、信号機、標識、歩道橋、横断歩道、示談、マイカー廃車、免許更新、車庫証明、自賠責、任意保険、車検、リサイクル、廃車、
・年金 ・恩給 ・退職 ・就職、	農業者年金、老齢基礎年金、年金便、年金加入履歴、年金分割、障害基礎年金、恩給、遺族基礎年金、在職老齢年金、学生納付特例制度（社会人30才未満）、自己都合退職、会社都合退職、育児休暇、退職金、失業手当、再就職手当、健康保険切替、任意継続被保険者制度、職業紹介業、職業訓練、
・各種税金 ・税務申告	国税・県民税・市民税、所得税、消費税、相続税、贈与税、譲渡所得、雑所得、マイフォーム減税、年末調整、修正申告、更正、確定申告、e-tax、株の売買、印税、パート、
・土地	賃貸借、所有権移転、登記、売買契約書、権利証、借地権、地上権、くぼみ、境界問題
・建物	賃貸借、手すりの設置、空き家の瓦で被害、空き家の白アリで被害、売買契約書、住宅ローン、登記、建物の表題登記、所有権の保存登記、敷金、家賃、建築確認、
・相続 ・農地	法定相続分、相続税、遺留分、寄与分、遺贈、土地の相続、遺産分割協議、預金、不動産登記、配偶者居住権、法務局における自筆証書遺言に係る遺言書の保管制度、
・贈与	暦年課税制度、相続時精算課税制度、贈与税、住宅資金贈与の特例、生前一括贈与、総合名寄帳、固定資産税課税証明書、固定資産税課税台帳登録証明書、
・遺言 ・死亡戸籍	自筆証書遺言、公正証書遺言、秘密証書遺言、緊急時遺言、遺贈、立会人、遺言書式、検印開封、住民票、戸籍謄本、帰化、死亡届、葬儀、墓、献体、終活（エンディングノート）
・労働・保険 ・医療保険	社会保険（厚生年金・健康保険）、労働保険（雇用保険・労働災害補償保険）、労働一般、パート、派遣労働者、健康保険、国保、高額医療費、医療控除、医療費自己負担額、
・商取引 ・契約 ・許認可 ・登記登録	小切手、手形、不渡り、貸倒金、会社設立、開業、廃業、起業化、公的金融機関、資金調達、個人輸入、信用保証協会、古文的契約書の解明、クラウドファンディング、SIB（ソーシャルインパクトボンド：成果連動型民間委託契約）、特許、実用新案、商標、意匠、所有権移転、ペット登録、道路使用許可、
・生活支援	申請方法、生活扶助、教育扶助、住宅扶助、医療扶助、介護扶助、葬祭扶助、出産、生業、生活自立支援、
・サービス ・福祉衛生	国・県・市町村の窓口の対応、各種許認可申請、社会福祉一般、生活衛生、環境衛生、内容証明、印鑑証明、

◇日頃の相談活動

１．無料の広報機関・手段・媒体の活用

住民皆様と接する機会を見いだす作業を優先**（１）マスコミ**・新聞・ケーブルテレビ・FMラジオ**（２）南島原市**（記者クラブにプレスリリース）・防災無線・市の広報誌・市のホームページ**（３）ＳＮＳ・**市のＨＰ（ホームページ）・木村のＨＰ・Facebook・ブログ・ツィッター・インスタ・ＳＭＳ（70字）**（４）ペーパー**（自宅・商工会・企業など）・市広報誌・チラシ・ポスター・年賀状・ミニカード・くらし小冊子・リーフレット・名刺

２．定例相談所（夕焼け相談室）を夜に開催

◇日時：毎月第２・第４木曜日：１７時３０分から

◇会場：ありえコレジョホール（市役所と別）

勤務者・自営業・製造業などの仕事が済まれてでも相談できるように、地域の実情に即した対応をしています。電話いただければ、可能な範囲でお待ちしています。

３．ホームページの発信

①次代に即した対応◇若い人からの相談が少ない◇気軽に相談できる場がない。②考えられる利点◇時間に制約されない◇顔が見えないので、言いたいことを素直に書き込むことができる◇相談先の交通整理の役目（何処に相談していいのか困ったとき）

http/www.minamishimabara.com

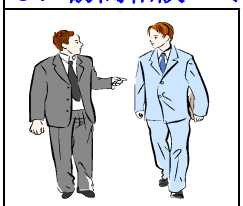
４．出前教室（出張講座）

進学や就職したら社会と接触する機会が増え、多岐多様なトラブルに遭遇したり、社会の仕組みなどで戸惑うことが多々あります。そして、くらしの中や人間関係などで悩んだり、社会の仕組みで改善して欲しい事、疑問に思っていることなどがあると思います。

そこで、何処に相談したらいいのか困ったとき、まず「総務省の出前教室」を思い起こしていただければと思い開催しています。

開催依頼は、その学校の卒業生であったり、ＰＴＡの役員など繋がりのある委員にお願いしています。

５．訪問相談・ミニ集会相談・立ち話



運転されない方、高齢者、ひとり事業主（理美容など）の方へは、「来れないなら行けばいい」。との考えで、出かけています。立ち話の中にも、思いがけない事案（４条意見）に繋がる場合があります。

６．臨時相談会（相談者に合わせた相談日程）

定例相談所（夕焼け相談室）に来れない人や急ぎの相談のときは、相談者の都合に合わせています。

７．南島原くらしの総合相談所の小冊子（A5、10ページ）

①相談先と相談日程・新制度・出前教室・・人権教室・相続遺言・過去の具体的相談内容・各種詐欺②無料法律相談会一覧表③行政相談委員のリーフレット④チラシ・ミニカード⑤名刺⑥センターよりの支給資料⑦全相協よりの支給の資料⑧人権カードなどをセットにして持ち歩いています。

８．懇談会・組織団体相談

○老人クラブ○自治会○会社○組織○福祉施設○学校○商工団体○農業団体○手延そうめん組合○各組織の青年部・女性部○各種公的委員

９．無料なんでも相談会

○各分野の専門家がワンストップにて対応

・弁護士・法務局・税理士・公証人・財務局・司法書士・行政書士・土地家屋調査士・宅地建物取引士・若者サポートＳ・社会保険労務士・行政相談委員・市役所・きくみみ長崎

南島原市は、元年１０月２９日（火）です。

10．地区リーダー養成講師に就任と後輩委員の指導育成

全国より行政相談委員２５名、大学教授等８名の３３名を総務省が専任講師として選任。長崎と中国四国行政評価局の広島県で実施・後輩や新人委員の指導育成。無理のない、長く続けられるような相談活動の研修。

11．相談活動を助けてくれたもの（出会い・何かひとつ専門分野を持てば、自信に繋がる。）

①麺　②パソコン（インターネットの活用）③前職（専門知識）④オンブズマン

◇日頃の相談活動

◇家にいるだけでは、家族以外誰とでも会わない。相談活動は人に会うこと。どのようにしたら、相談者との出会いの機会を増やすかです。それは、人の集まるところに出かけての懇談会、出前教室、訪問相談活動は、有効に機能する活動と言えます。目で直に見て確認し、聴いて納得したものなら人は信用します。悩みなどは見えないので、作業させたり媒体を介して見えるようにしてあげることです。見えやすいようなキッカケの提供が仕事です。また、私が、通院している医師３人を観察して参考に成ったことを後輩や新人委員に「かかりつけ医に学ぶ」として機会ごとにお話ししています。

◇あなたの取った行動は、最善のだったと、認める。どんな事態や結果を招いていても、その人にとって、それが最善の行動・対処方法であったことを認めてあげることから対面する、その人の人生、生き方を否定してはいけない。そのような権利はない。これからのことを共に考えていくことが大切です。

◇高齢者の将来に向けての金銭的な不安・孤立孤独不安・健康不安での相談もあります。よく聴くことにしています。相談者は、心の内にあるさまざまな不安や苦悩などの感情を言葉にして表現すると、その苦痛が解消され、安堵感や安定感を得て言葉と共に飛び出し、心が浄化されると言われています。相談者が、話を聴いてもらってスッキリしましたと、言って感謝して帰られます。それは、解決の目的ではなく、聴いてくれる人（私が）がいたからなのです。

○複数（セカンド）であることの大切さ（出来ない事は、出来る人に頼む勇気）

＊セカンドオピニオン・セカンドティチャー・セカンドマン・セカンドネーム・ペンネーム・字（あざな）。困ったとき、ひとりでしないで、わからないときは聴くこと。複数の人によく聞くこと。

○人間は周りに知らせようとします。

◇あなたは、何を知ろうとしていますか。◇あなたは、何を行おうとしていますか。◇あなたは、何と戦っていますか。◇あなたは、何を守ろうとしていますか。◇あなたは、何を犠牲にしていますか。◇五感（見る視覚・聞く聴覚・味わう味覚・嗅ぐ嗅覚・触れう触覚）・第六感（ものごとの本質をつかむ心の働き、感知能力）・前兆・予兆・前触れ・兆候・気配・きざし・空気を読む・サイン・暗示

○普段からの心構え

◇普段からバッグの中には、くらしの相談総合情報小冊子（A5、10ページ）、カメラ、メモ帳、印鑑、USB、懐中電気、マスク、折りたたみ傘、携帯、帽子、カットバンなど入れて、突然の相談・環境の変化にも対応できるように持ち歩いています。◇相談活動を助けてくれたものとして、麺（島原手延そうめん）との出会い（４８年目）、パソコンとの出会い（３８年目）、オンブズマンとの出会い（１２年目）があります。めん新商品の開発で、町・市・県・国の職員さんとの出会いがありました。

◇「身近に配偶者、パートナー、家族や友人がいる間はいいが、定年や高齢や周りの者が亡くなったり離婚するなどで環境が変わると人間関係が機能しなくなってきます。そこで、社会の仕組みの助けが必要と成るので我々は存在していると思っています。そのためには、自分（委員）を知ってもらう作業を優先しています。」と、講演研修会では広報の大切さもお話しています。◇日々の生活で、孤独と思っていた日々が、孤立して周りと繋がっていないことがあり、気づかない場合があります。注意するのは、孤立したり、させられたら、ハラスメントやいじめや各種のトラブルに向かう状況を作り出すからです。

くらし全般・行政・人権の無料相談所

毎月第２・第４木曜日／開所時間：１７時３０分より

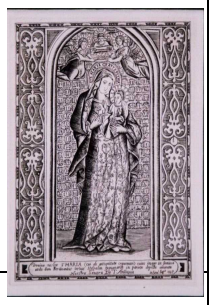
◆会場◆南島原市ありえコレジヨホール２階研修室３（和室）

（☎0957-73-6736）■お体に合わせて１階のエレベーターご利用下さい。

２０１９年（平成３１年・令和元年）		２０２０年（令和２年）	
１月１０日（木） １月２４日（木）	７月１１日（木） ７月２５日（木）	１月　９日（木） １月２３日（木）	７月　９日（木） ７月２３日（木）
２月１４日（木） ２月２８日（木）	８月　８日（木） ８月２２日（木）	２月１３日（木） ２月２７日（木）	８月１３日（木） ８月２７日（木）
３月１４日（木） ３月２８日（木）	９月１２日（木） ９月２６日（木）	３月１２日（木） ３月２６日（木）	９月１０日（木） ９月２４日（木）
４月１１日（木） ４月２５日（木）	１０月１０日（木） １０月２４日（木）	４月　９日（木） ４月２３日（木）	１０月　８日（木） １０月２２日（木）
５月　９日（木） ５月２３日（木）	１１月１４日（木） １１月２８日（木）	５月１４日（木） ５月２８日（木）	１１月１２日（木） １１月２６日（木）
６月１３日（木） ６月２７日（木）	１２月１２日（木） １２月２６日（木）	６月１１日（木） ６月２５日（木）	１２月１０日（木） １２月２４日（木）

◇多くの人との出会いと支援してくださった方々。加えて、発案して自らの手で事業やイベントをスタートさせました。これらは次世代に受け継がれて、次代に即したものとして定着しています。主なものを記載しました。

Ｓ４６．０４．０１ Ｓ５２．０４．０１ Ｓ５４．０４．０１ Ｓ５６．０２．０１	・麺と出会う。５０年：Ａｍｅｎｉｔｙ　Ｐｒｏｄｕｃｔｉｏｎ・ＮＤの作曲部に籍を置く ・クラリオン販売促進部 ・九州陸上無線協会設立委員・初代理事（電波監理局内） ・有家町商工会に勤務（経営指導員）・パソコン・温泉神社ありえ夏越祭（１６年間）
Ｓ５７・１１・０１	・中小企業庁・中小企業大学入校（創業支援大会で最優秀賞及び大学長賞受賞）
Ｓ５８．０４．０１ Ｓ５８．１１．０１ Ｈ０３．０５．１８	・工業統計調査員 ・第１回有家町産業まつり開催・５９年ばってん荒川ショウ・６０年川中美幸ショウ （ありえ浜んこらまつりとして開催・多くの芸能人を招く） ・熊本県牛深市の旅館で街づくりで単独懇談（元ＮＨＫ　鈴木健二氏）
Ｈ０９．０４．０１	・各種事業をスタートさせる。１８年までの１０年間（総額１億円） ・遺跡文化事業街おこし事業スタート（スペインとの交易）

Ｈ１０．０４．０１ Ｈ１０．１２．２１ 	・地域後継者先進地視察研修（揖保・小豆島）・メンテック２１創造開発会議 ・ハイブリッド輪状二層麺をヨハネパウロ２世ローマ法王に献上 ・セビリア大聖堂に献呈 ・スペインセビリア市長及び商工会議所会頭に贈呈 ・天正遣欧少年使節の足跡を辿る旅（ヨハネパウロ２世ローマ法王に謁見） ・スペインセビリア市表敬訪問・イタリアキエーティ市表敬訪問、その後、毎年派遣されている。 ・銅版画「セビリアの聖母」を復刻してヨハネパウロ２世ローマ法王に献上、その後、版画展がスタート 
Ｈ１１．０４．０１ Ｈ１１．１１．１１	・有家町技おこし事業スタート・有家町技おこしグループを組織 ・世界初の即席カップ冷やしそうめん開発（村おこし・技おこし・街おこし） ・即席カップ有家そうめん開発（あったか麺）池袋サンシャインコンにて記念発売 ・全国商工会連合会長賞を受賞・県知事表彰・有家町長表彰 ・有家町商工物産振興会の起業　経営企画室兼開発室長　補助金１億円
Ｈ１３．０６．０１ Ｈ１３．０８．０１ Ｈ１３．１０．０１ Ｈ１３．１０．１６ Ｈ１３．１１．０１	・総務大臣より行政相談委員に委嘱・「あなたの意見が生かされる」のホームページを発信 ・南島原市くらしの総合行政相談所開設（第２・第４木曜日） ・むらおこし白書　官民一体となった手延そうめん振興事業への取り組み ・有家町産業祭りを第１回ありえ浜んこらまつり改称して開催（マリンパークありえ） ・職場体験・総合的学習時間ＧＴ ・海の記念にて（ハウステンボス迎賓館）行幸行啓産品（天皇皇后両陛下）に指定
Ｈ１４．０４．０１	・ありえ一店逸品蔵めぐりをスタートさせる。 ・緊急雇用対策事業・地域経済振興対策事業・地域商業工業振興事業
Ｈ１５．０１．２５ Ｈ１６．０４．０１ Ｈ１７．０９．０１ Ｈ１８．０４．０１ Ｈ１９．０９．１１	・南米にて食材調査・アンデス生物食文化研究所・ウルトラマカ・スーパーキヌア・アマランサス・中国（北京・上海）にて食材調査・ベトナム・カンボジア・台湾・タイ・沖縄 ・長崎県商店街再発見支援事業（２年間） ・有家町合併記念事業(長山洋子さん) ・小規模事業者新事業全国展開支援事業（ＮＨＫ・ＮＢＣ・ＫＴＮ・ＮＩＢ・ＮＣＣ・かぼちゃテレビ・ひまわりテレビ・ＦＭ島原の取材と放送・朝日新聞・長崎新聞・島原新聞・毎日新聞・西日本新聞に掲載） ・南島原市個人情報保護審議会　委員（２３年４月より委員長） ・日本オンブズマン学会に所属
Ｈ２０．０４．０１	・西有家に配置転換・みそ五郎まつり（事務局長　５年間）
Ｈ２１．０６．０７ Ｈ２３．０２．１０	・北欧スウェーデン訪問／オンブズマン制度発足２００周年記念式典 ・スウェーデン議会主催・カール１６世グスタフ国王王妃ご臨席のもとストックホルム市庁舎・ブルーホールにての晩餐会に出席 ・高校出前講座スタート（翔南高校・口加高校）
Ｈ２４．０８．０１	・天正遣欧少年使節の足跡を辿る旅（ベネディクト十六世ローマ法王に謁見） ・ポルトガル・エヴィラ市（市長）表敬訪問・イタリア。キエーティ市(市長)表敬訪問
Ｈ２５．０４．０１	・人権擁護委員に法務大臣より委嘱さる。
Ｈ２７．０５．２６ Ｈ２７．０９．１１	・長崎行政相談委員協議会　副会長・２９年会長 ・日本オンブズマン学会創立１０周年記念書籍「日本と世界のオンブズマン」に執筆。第一法規　４０００円 ・アジアオンブズマン学会＆研修会（東京・静岡） ・アジアオンブズマン学会＆研修会（東京京王プラザホテル）１０日まで
Ｈ２８．０４．０１ Ｈ３１．０１．０１	・人権研修の講師としてスタート ・地域リーダー養成専任講師（委員２５名・大学教授等８名）　長崎県・広島県で実施

◇カール１６世グスタフ・スウェーデン国王・王妃に謁見（ストックホルム市庁舎にて）
◇ヨハネ・パウロ２世ローマ教皇に手延そうめんを献上（ハイブリッド輪状二層めん）
◇ベネディクト１６世ローマ教皇に謁見（カステル・ガンドルフォ教皇公邸前ピアッツァ・デッラ・リベルタ）
◇天皇陛下に拝謁し、お言葉を賜る。（令和元年春の褒章で藍綬褒章を受章）
◇長寿食の第一人者の永山久夫さん、コフィ・アナン元国連事務総長、ライブ喫茶照和でのリグビー、山本華世さんなど多くのタレント、元ＮＨＫの鈴木健健二さん、日本オンブズマン学会会員の各大学教授、市長・知事・弁護士、各分野の専門家、総務省や法務省の幹部や職員さん、新聞社、テレビ局、ラジオ局をはじめ多くの方との出会いがありました。縁（えん）に恵まれ、さらに幸運が重なりました。

オンブズマンとは

１．オンブズマンとは

６３４年、第２代カリフ・オマール1世は、夜間変装して首都のバクダットを歩き国民の発言を聞い廻っていたと、スウェーデンの首席議会オンブズマンのウルフ・ルンドヴィクは言っている。官史の不正を聞いたら調査して正常に戻し、のちには最高裁判官を置いた。古代ローマでは護民官を置いている。

また、中国では、紀元前２２１年に秦が「御史大夫」を置き、民間では苦情を神社の神木に結んでいたという時代があっている。

オンブズマンとは、スウェーデン語で **Ombudsman** と書きます。行政に対する苦情を国民より受付けして中立的な立場から原因を究明、是正措置を勧告して簡易、迅速に問題を解決する制度です。

具体的には「法の施行の監視して不法行為の是正、行政の改革、人権の保護」などで、行政を監視して個人の人権保護が目的です。

このように、国家（権力者）による意志決定が難しい事態に陥った時に、政治体制や身分階級の序列に加わらない人が、その仲裁や査定を行うものとして、制度化されてきたのがオンブズマン制度である。苦情を「処理する」行政側の代理人ではなく、「申し立てる」側の代理人である。行政当局から独立した「議会の特別職」であって独特の方式で市民の権利を守るための制度である。

新憲法下、1809年にスウェーデンが始めて「議会オンブズマン制度」を公的に制定している。翌年、オンブズマン法が公布され、マンネルハイムが、初代オンブズマンに任命された。

２００９年に国際会議（3 日間）とスウェーデン議会オンブズマン創設 200 周年記念式典と市庁舎での晩餐会に世界８５ヶ国より３６５名のオンブズマンが出席した。日本からは、日本オンブズマン学会理事長と総務省行政評価局長と私の３名が出席しました。晩餐会には、カール１６世グスタフ国王とシルヴィア王妃ご臨席されました。ノーベル賞の授賞式の晩餐会も同会場で、毎年１２月１０日（日本時間１２月１１日０時３０分）に開催されています。

オンブズマンについては、次のサイトをご訪問ください。

http://www.andes-wind.com/ombus-12.pdf

世界のオンブズマンたち：何処かにおります（スウェーデン国際会議場）

日本と世界のオンブズマン（少し執筆）・早稲田大学（大隈）にてオンブズマシンポジウム・分科会

北欧の風に吹かれて

スウェーデン訪問の目的は、国際オンブズマン世界会議とスウェーデン議会主催、カール１６世グスタフ国王と王妃ご臨席のもとオンブズマン制度創設二百周年記念式典に参加するためであり、世界各地より３５６人が８５ケ国より集う。

「オンブズマン」とは、一般に高い識見と権威を備えた者が国民の行政に対する苦情を受け付け、中立的な立場から原因を究明し、是正措置を勧告することによって、簡易、迅速に問題を解決する制度です。**Ombudsman** と表記しスウェーデン語である。

スウェーデンでは、国王が周囲の諌めも聞かずに他国との戦争に臨んで敗戦の挙句自らも戦死したという場合に､休戦を取りまとめ軍を率いて帰国するという権限が王の宮廷関係者に与えられていました。

このように、様々な事由から国家（権力者）による意志決定が難しい事態に陥った時に、**政治体制・身分階級の序列に加わらない人**がその仲裁・査定を行うものとして制度化されてきたのがオンブズマン制度です。オンブズマンの発祥国は、スウェーデンであり、１８０９年の「統治憲章」で憲法上の機関として制度化された。このオンブズマンは、議会の任命により議会の代理人として行政を監視することを任務とする議会型オンブズマンでありました。今年で２００年となる記念の年であります。

スカンセン野外博物館で、ガラスやパン工房など見学していると天皇皇后両陛下の訪問写真が貼ってあった。歩いて行くごとに白ワインなどの飲み物が渡され、各テーブルには各種のつまみやサンドイッチなどが置いてあるので欲の深い私は、渡されるのはみんないただきお腹いっぱい。次に連れて行かれたのは夕食のための高級レストランです。コース料理は全然食べられなかった苦い思い出です。

ホテルの朝食の時、日本からの団体があり、夫婦の方より声をかけられました。「日本人ですか」「はいそうです」､「何処からですか」「長崎からです」､「何処の旅行会社ですか」「ひとりの旅です」､「市庁舎に行きましたか」「明日行く予定です」と言ったら､「足を揃えて料理を運ぶなど」ノーベル賞での晩餐会の内容及び食事を再現して食されるレストランの名前などを一部始終、昨日の観光で説明を受けた内容を話されましたが、私が、同ホールで明日招待を受けていますと言っても信用されないと思って黙ってしまいました。

晩餐会の料理は、ノーベル賞晩餐会で献立を担当する市庁舎内のレストラン「スッタドヒュース・シェラレン」で味わえます。天井が高くて落ち着いており、飲み物・食器・料理も同じもので楽しむことができます。１９０１年にさかのぼってのメニューを選ぶこともできます。そして通算ナンバーの献立表がもらえるはずです。（２～３万円位）

最終日はの夜は、専用車で市庁舎（シティホール）に向かった。入口で招待状を提示して、クロークに荷物を預け、音楽に迎えられ２階の黄金の間に案内された。参加者は３５６名だが、事前登録していれば同伴者を参加させることができる。席表・メニューが記載されている２６ページにも及ぶ「記念式典とお別れ晩餐会」の冊子を受取り、音楽に迎えられ階段をのぼり、入口で白ワインをもらい黄金の間にはいりました。

赤レンガ造りの宮殿のような建物で、ノーベル賞の晩餐会が毎年１２月１０日には、この広間で千人以上の人々が集まりノーベル賞の晩餐会が開かれるところです。２階は1900万枚の金箔とメーラレン湖の女王のモザイク壁画で飾られた黄金の間があり、授賞パーティーの舞踏会の会場になります。

２階で白ワインを味わいながら歓談すること１時間、１階の青の間（ブルーホール）に案内され、最前列の４番テーブルに着き、カール１６世グスタフ国王・王妃の到着を待ちます。前方の階段から入場されるのを立って迎え、メインテーブルの１５番に国王、４５番に王妃が着席されるまでと、退席されるときも同様に行った。ワインや料理などは一斉に行われ、全員の足並みが揃っている。スピーチと乾杯で始まり、３回ほどの演奏やコーラスが披露された。あつい皿や冷たい皿など交互に持ってくる。その都度、テーブルの担当者が、何か問題はないかと聞いてくる。デザートは花火をあしらい２階より降りてくるのは、まるで行進のようである。パキスタンとスウェーデンのオンブズマンに挟まれた晩餐会は、日本人のわたしは人気が何故かあった。午前１時近くに終わり、２階に行くとミニ舞踏会があっていた。顔見知りの方々に挨拶して市庁舎前の橋を渡り中央駅に向かった

議員は別に本職を持っているため、仕事を終えたあとの夜間に議会は開催されるとのことでした。

当地はノーベル財団の所在地でもあり、平和賞以外の各賞はストックホルムで授与されます。

スウェーデンについては、次のサイトをご訪問ください。

http://www.andes-wind.com

http://www.andes-wind.com/kaze-1.pdf

ストックホルム市庁舎メーラレン湖ほとり

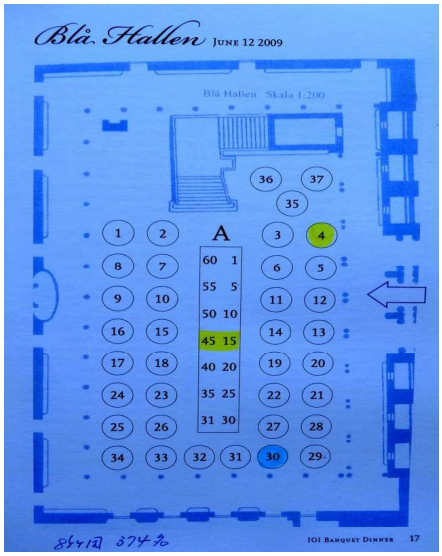
カール１６世グスタフ国王と王妃

メインテーブル

ＮＯ４のテーブル：スウェーデンのオンブズマン（淑女）と握手しています

NO ４テーブルの隣の席の麗しき淑女

スットックホルム市庁舎　青の間



晩餐会の席表

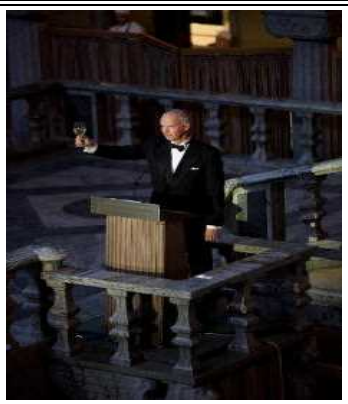
◆席表の１５が国王、４５王妃の席です。私は４番テーブルでした。１階が青の間、２階が黄金の間です。最後のデザートは花火の隊列が黄金の間からおごそかにおりてきます。

音楽隊（青の間）

国際会議の泡噴水で遊ぶ少女たち

元国連事務総長のアナンさん
人権についての講演が行われた。

。



乾　杯

メニューと各国出席者名冊子

アフリカのオンブズマンと

南欧の風に吹かれて

天正遣欧少年使節団の足跡を辿る旅とローマ法王に謁見

■カステル・ガンドルフォ教皇公邸前のピアッツァ・デッラ・リベルタ（自由広場）で、教皇ベネディクト十六世に謁見。この旅は、平成９年に遺跡文化事業街おこし推進事業の事務局及び推進委員（スペインとの交易担当）として、両国相互に交易担当者を常駐させる計画で、ジェトロなど廻わり事業を推進していた。同時期に銅版画が復元され、急遽ローマ法王に献上することとなり平成１０年１２月２１日からの訪問でした。だが諸般の事情にて参加できなかった思い出があります。

その模様は、１９９８年（H10年）１２月２３日、バチカン市国はパウロ６世ホールにて、ローマ法王ヨハネ・パウロ２世の壇上に上り持参した銅版画を手渡された。法王は、説明を聞き終えると、右手を版画の上にのせ、「ながさき　ありがとう」とはっきりした日本語で労い言葉を言われたそうです。版画が「セビリアの聖母」と呼ばれる由来は、スペインのセビリア大聖堂内に描かれた「アンティグア（古代）の聖母」という有名な壁画を模しているからです。コロンブスもその壁画の前にひざまづき、そしてお祈りして航海に出たといいます。墓はこの聖堂内に安置されています。

そこで、銅版画の復刻版と共に、「ハイブリッド輪状二層めん」をローマ法王に献上、スペインセビリア大聖堂に献呈、セビリア市長に贈呈、セビリア商工会議所会頭に贈呈しました。

エヴォラ（Évora）市は、ポルトガル南東部アレンテージョ地方にある町で人口は５万５千人で５ｋｍの城壁で囲まれた町である。スペイン国境に近い。ローマ帝国時代からアレンテージョ地方の中心地として栄え、ルネサンスの時代には、大学もおかれた学芸の町で、1584 年 9 月には、天正遣欧少年使節が立ち寄った町でもある。1986 年 UNESCO の世界文化遺産に成っています。エヴォラ市長と副市長、ポルトガル特命全権大使の四宮夫妻と一等書記官の近藤さん同席されました。

ジョアン５世の図書館

パイプオルガン

ガンドルフォ城の前広場

ヴァリニャーノ神父

ガンドルフォ城の前広場

パォン･デ･ロ（カステラの原型）

ホセ・エルネスト・オリベイラ市長

左がポルトガルの金平糖

ヴァチカン市国

先導する市警察の白バイ

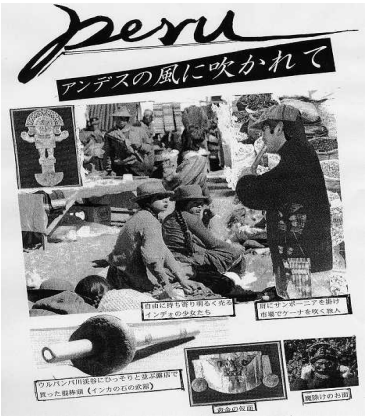
歓迎レセプションローマ時代の遺跡の中で

◇詳細は、下記サイトをご訪問ください。

http://www.andes-wind.com

http://www.andes-wind.com/roma-1.pdf ／ roma-2.pdf ／ roma-3.pdf

アンデスの風に吹かれて　長寿食材を求めての旅



紀行文：アンデスの風に吹かれて

マチュピチュの遺跡

インカロマンピンク塩

キヌア入れ栄養価を高めた
即席カップ冷やし手延そうめん

カップ麺を食べてもらった

トトラの浮島ウロス島

地球上には不思議とくつろぎ、気が満ち、力がみなぎりパワーがもらえる場所がいくつかある。宇宙と自然（じねん）と自分との一体感の中で自分の魂が洗われてゆくことに気づく空間。ペルーにもいくつかの場所を感じてきた。古代より聖地や寺院や教会はそんな所に建っていることでもわかる。それはマチュピチュの遺跡を吹き抜けるアンデス風に魅せられ吹かれていると、耳を通して頭を駈けめぐる雨音と肌をさす風、朦朧とする意識（高山病）の中でも、見はるかす地平の向こうに、幻かも知れない夢を求めて、また地球を歩き続けることにしました。

ペルーは、世界の中でもっとも不思議で魅力的な国です。大部分の街が３～４千mの高地にあり独特の文明を受け継ぎ文化を創ってきました。国中を覆う赤茶色い日干し煉瓦の家、謎の中の謎を秘めたインカ帝国の遺跡、何の目的で描いたのかナスカ文明の地上絵、チチカカ湖の浮島で生活するインカの子孫、高地民族の心をあらわすアンデスの音楽と民族楽器、**天にとどくような山並みが連なるアンデス山脈、砂漠とジャングルと高原と海を持ち世界の気候の全てがあるペルー。**地球上の生きるものたちが、楽しく長く生きられる食材宝庫のペルー。一度お出かけされることをお勧め致します。

インカの首都クスコは、３千３百mでアンデスの中央に位置し高度も中くらいで、じゃがいもやトウモロコシが収穫でき、これより高度な４千mではキヌアやマカの栽培やリャマやアルパカの放牧が行なわれ織物ができます。下山したアマゾンでは胡椒やコカを栽培でき木材も豊富です。西には豊かな海があります。このように登り下りしながら物々交換を行っており大帝国の礎と成っていました。このようにして**高度差を活用した大帝国の形成**をみたのです。一番の収入源であるアルパカやリャマは、４千m以上にしか育たない高原の草を好むので、アンデスの民は家畜にあわせて住居を構え暮らしています。だが、彼らの主食であるジャガイモは、高度３千mまでにしか育たないんです。自然や動物と共に生きなければならない高原の厳しい生活があります。ジャガイモは５千種以上もあり、高原で作られている。夜間寒気にさらし凍らせ水分を抜き取って乾燥させて貯蔵可能にした**保存食品（チューニョ：現在のフリーズドライ製法）**を作り都市や国家を作るだけのエネルギーを貯蔵することができるようになった。ジャガイモ、トマト、トウモロコシなどペルーが原産の野菜が多い。

インカ帝国は、４千mを超えるインカ道を通って言葉を伝え、時には通信用の石カガミも使っていたらしい。その総延長は４万キロに及んだという。古老が言うには「自然治癒力が向上し万能薬と言われるキャッツクローは、薬効から見ると花が１番で葉が２番、樹皮は３番目である。花と葉は確保するのが難しいので見かけるのは樹皮ばかりである。最近ブーム成ってきたインカの**天然のバイアグラと呼ばれるマカ**は、素麺に入れるのではなくチップにして加薬に入れた方がよく。又、お茶漬けの素に入れたら香ばしくて栄養価を高めるのではないか」と意見を聞いた。クスコの空港では、ペルーの民謡のコンドルバス（コンドルは飛んでゆく）で迎えてくれた。**チチカカ湖に浮かぶトトラの浮島ウロス島**は、８千km²で琵琶湖の１２倍近くありウル族で２５程の島。夫婦、親子、兄弟間での争いがあった時には、その島を分割してしまう。浮島に学校、教会、畑もある。欲しいものを背負わせると願いが叶うエケコ人形を５体買った。世界遺産のナスカの地上絵を見るためセスナの助手席に乗り込む。

◇南米紀行は、次のサイトをご訪問ください。

http://www.andes-wind.com ／
http://www.andes-wind.com/peru-1.htm

クスコの夕暮れ：農婦

長寿食の第一人者

インカの子孫の民家訪問

インカローズ

民謡：コンドルは飛んで行く

エケコ人形

スーパーキヌア

ウルトラ・マカ

新聞記事は、次のサイトをご訪問ください。

http://www.andes-wind.com/toukou.pdf

スットックホルム市庁舎黄金の間

●主な役職等

◇総務省行政相談委員　◇長崎行政相談委員協議会　会長
◇九州行政相談委員連合協議会　理事
◇南島原くらしの総合相談所　所長◇南島原市個人情報保護審議会委員長
◇長崎県人権擁護委員連合会　副会長　◇島原人権擁護委員協議会　会長

●受賞歴：全国商工会連合会長・長崎県警察本部長・長崎県交通安全協会長・中小企業庁中小企業大学長・総務庁統計局長・南島原市長・長崎県知事・九州管区行政評価局長・全国行政相談委員連合協議会長・総務大臣・藍綬褒章（令和元年春の褒章）

国際パブリックオンブズマン

◇所属学会（国内）：日本オンブズマン学会（本部：東京行政管理研究センター）
（JOS）Japanese　Association For Ombudsman Studies
◇研究登録（国外）：国際オンブズマン協会（本部：オーストリアウィーン）
（IOI）International Ombudsman Institute
◇研究登録（国外）：アジアオンブズマン協会（本部：パキスタンイスラマバード）
（AOA）Asian Ombudsman Association（Islamabad Pakistan）

■全国どこからでもご相談いただけます■

Mail：**arie@minamishimabara.com**　　**URL**：**http://www.minamishimabara.com/**
：　電話＆FAX0957-82-5923／携帯☎090-1362-0138

伝達式（石田総務大臣）

皇居豊明殿にて

お心づくしのお祝品

◇まず、目をまっすぐ見つめ、相談者（来所者）の話を一心に聴くことに心がけています。
（聞くことではなく聴くこと）

研修講演会で使用させて頂いています

◇章記の文：日本国天皇は、木村優仁に、多年行政相談委員として周到綿密よく職務を遂行したことについて藍綬褒章を授与する。

◇新天皇陛下のお言葉（豊明殿にて）：このたびは褒章受章おめでとう。それぞれの道で国のため、社会のため、人びとのために努力されたことに対し、感謝します。これから体に気をつけ、それぞれの道でご精進ください。

縣（市と国とを繋ぐ）・聴く人がいる建物

六瓢（無病息災）