

発行：(一社)くらしネット神奈川 横浜市西区浅間町 4-349-3 まつばらんど別館  
発行責任者：「地域コミュニティ」まつばらんど 古垣 直久

熱中症にご用心！

気象庁はこの6月から8月にかけての高温予測を「熱帯の気圧や海流の動きからこの夏は高温が予測され、太平洋高気圧が極端に強まったりすると、顕著な高温になる可能性がある」と発表しました。

熱中症による搬送者数は毎年5〜9月が最も多いとのデータがあります。

熱中症を予防するためには熱中症発生のメカニズムを理解することが大切です。

(熱中症のメカニズム)

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上昇します。体温が上がったときは、汗をかいたり、体の表面から空気中に熱を逃がすことで体温を調節しています。平常時は、体温を調節する機能がうまく行われるため、人の体温は36度から37度くらいを保っています。

しかし、気温や湿度が高い環境で激しい運動を行うと、体内の熱をうまく外に逃がすことができなくなります。すると体がどんどん熱くなり、汗をかいて体内の水分や塩分が減少していきます。それにより、体内の血液の流れが悪くなり、体の表面から空気中に放熱できなくなり、汗もかけなくなります。このように体温の調整がうまくできなくなると、体の中に熱がたまり体温が上昇します。脳を含む重要な臓器は、37度以下で一番うまく機能し、体温が高くなると機能しにくくなります。また体から水分が減少すると、筋肉や脳、肝臓や腎臓の機能が低下したりします。こうして体の調子が悪くなり、熱中症が引き起こされるのです。

熱中症の発生には体調や健康状態が影響します。体調が弱っているときは、熱中症の危険は高まります。また、体温調整機能が十分発達していない子供や、温度感覚が鈍くなっている高齢者なども熱中症になりやすいので注意が必要です。高齢者、乳幼児、体の不自由な方、肥満の方、普段運動をしていない方、屋外で働く方、暑さに慣れていない方、病気の方、体調の悪い方などは、特に高温多湿な環境下では室内にいても熱中症の危険が高くなる可能性があります。体の中に熱をためないように、気温や湿度を確認し、衣服を工夫して暑さ対策をしましょう。

また、バランスの良い食事、普段より多めの水分や塩分補給、暑さを我慢せず、エアコンを使って室内の温度調整をし、十分な睡眠をとるなど、暑さに負けない対応体づくりを心掛けることも大切です。



「意外と知らない…」

ちよっとおトクな付加年金

中島 曜

年金制度については最近まで、「横浜駅のようなものだ」と漠然と思っていた。すっかり完成しているように見えて、しかし毎年のように微妙に変化しており今もって完成していない。時勢に臨機応変に対応することを繰り返して今に至るのだらうが、確実に言えるのは、とてつもなく『複雑な制度』ということだ。そうなるのは必然的に、あまり知られていないが有益なルールが埋もれていることがある。付加年金は、その中でも筆頭かもしれない。

付加年金制度とは、月々の国民年金保険料に4000円の付加保険料を上乗せして支払うだけで、給付時に納付月数×2000円が年額に上乗せされる、という制度。簡単に言えば、基礎年金にオマケ程度の上乗せをさせる、という趣旨になる。厚生年金や国民年金基金による上乗せに比べれば、全く勝負にならないものの、一応は上乗せしている気分は味わえる。また、すぐに元を取ってしまうところも利点。制度設計上、支払った付加保険料額を2年間で回収できる。例えば、3600円月(30年)分の付加保険料を支払うとその合計額は14,400円だが、付加年金の給付額は年額72,000円となり、2年でキレイに元を取れる。



月額換算すると、6,000円も増加。大変お得である。付加年金は国民年金が給付される限り永久に上乗せされ続けるので、とても有利な制度ではある。

対象は、第1号被保険者(自営業者、フリーランス、20歳以上の学生等)と65歳未満の任意加入被保険者(海外居住者含む)。厚生年金との同時加入はできないので、被用者として人生を過ごす人にはあまり関係ないかもしれない。しかし、被用者以外の時代に納付した分は有効なので、人生のどこかで会社の後ろ盾がなくなった時、少しは意識してもいいかな、とも思う。負担をほとんど気にせず、気軽に続けられる制度だからだ。前納もできる。手続や問い合わせは、お近くの区役所や年金事務所等で。あまりに知名度が低く怪訝な反応を示される可能性が高いので、あしからずご了承を...

ついに始まったライドシェア

日本版の「ライドシェア」が4月8日にスタートしました。東京や横浜といった大都市や、京都などの観光地で、「タクシー不足が顕著」なエリアで実施されるもので、仕組みとしては一般のドライバーが自家用車などを使い、有料で利用者を運ぶというサービスです。

海外では普及している国も多く、制度の違いはありますが米国内などではライドシェアの多くは、Uber等のアプリを使い運営側(プラットフォーム)が車両と利用者のマッチングや管理を担うやり方が一般的です。しかし日本版ライドシェアでは、運行管理を既存のタクシー会社が担う形式となります。いよいよ始まった日本版ライドシェアの中身を見ていきましょう。



特徴としては、タクシー会社が運行を管理し、ドライバーの教育や勤務管理などもタクシー会社が担当します。いうならばタクシー会社の営業の延長線上でドライバー不足を解消するためのようです。そして、当面は運行エリアや運行時間帯も限定されます。つまりはタクシー会社の営業と競争がないような仕組みになっています。利用方法は、最近多くなってきた、GOやUber、S-RIDEなどのアプリを利用し、利用料金はキャッシュレス、運賃もタクシーと同じ基準で、原則的には事前確定料金となります。また、使用する車両も、タクシー会社によるタクシーの場合もありますがドライバーさんの自家用車の場合もあります。

当面はエリアを限定した形での適用となり、まずは東京23区と京浜地区(横浜市、川崎市、横須賀市)、名古屋地区でスタートしました。また、曜日や時間帯も細かく決められており、東京・京都は平日、土日対象とされますが京葉地区は金土日とされています。更には時間帯についても横浜市では金土日の午前0時から午前5時台と、午後4時から午後7時台というかなり短時間に限定されています。あくまでもタクシーが足りない曜日、時間に限定して解禁されたのが今回の日本版ライドシェアということになります。今後は全国の主要都市に順次拡大される予定です。

ドライバーさんの質の問題、運転技術の問題、事故が起きた場合の問題などいくつかの問題を抱えているスタートですが国の規制改革の第1歩。今後注目したいところです。

農業体験ボランティア
グリーンツーリズム
フルーツ 野菜
農業体験期間 2024年6月15日～9月30日
参加費：無料(宿泊・食事2食付)
農園までの交通費自己負担
体験は1週間単位・最大2ヶ月間
運転免許所有者歓迎!

編集後記

梅雨が明けると、本格的な夏が到来。セミの声があららこちらで賑やかになってきます。耳障りに感じる人、夏到来の合図と耳を傾ける人。感じ方は人それぞれ。樹の幹や足元でセミの抜け殻を見つけることもあります。セミは夏の間に枯れ木などに卵を産み付けますが、卵はすぐに孵化せず、幼虫になるまで1年近くかかるのです。そして、1年後の夏に孵化した幼虫は土の中に潜っていき、木の芽の汁を吸いながら長い年月をかけて成長するので。セミの種類によって差はありますが、土の中で2〜5年程度の期間をかけて過ごしているのです。土の中に私たちの知らない彼らの世界が広がっているのです。

不幸なことに、地中海生活の期間にモグラなどに捕食されたり、梅雨時の大雨などで土砂と一緒に流されてしまったり、やっとの思いで、地上に出てからも鳥たちに食べられたりと、苦難の日々を過ごしているのです。成虫になることができるのはほんの少し。こんな苦行を経て成虫になったセミたちが私たちの近くに現れてくれるのです。なんと愛おしいことではないでしょうか!

この夏は成虫になったセミたちに思いを馳せながら泣き声に耳を傾けてはいかがですか。



中古住宅買取ます!
弁護士や司法書士などの法的手続きもサポート!!
片付いていない古い家も、そのまま売却できます!
素早い価格提示!
素早い支払い!
面倒な手続き不要!
家具など片付け不要!



発行：(社)くらしネット神奈川 横浜市西区浅間町4-349-3 まつばらんど別館
発行責任者：「地域コミュニティ」まつばらんど 古垣 直久

そのお悩み、「まつばらんど」に相談してみませんか?

- 家やお金のことで家族や子供に迷惑をかけたくない...
こんな相談は誰に聞いてもらえばいいの?
自分の終活のやり方間違っていないかな...?
管理できない不動産の扱いに困っている...
家の荷物や思い出の品を整理したい...
遺言書を作ろうか迷っている...
希望に合う介護施設が見つからない...

- 【弁護士相談】 ①相続 ②債務整理 ③各種事件 他
【司法書士相談】 ①相続全般 ②登記 ③成年後見 ④信託手続 他
【税理士相談】 ①税金 ②申告 ③相続手続 他
【総合相談】 ①不動産諸問題 ②相続諸問題 ③借地・借家 他

一般社団法人くらしネット神奈川
「地域コミュニティ」まつばらんど
横浜市保土ヶ谷区宮田町1-8-1 川元ビル1階
ご予約お問合せ 045-459-6088
営業時間 10:00~16:00
定休日 水曜・木曜



暮らしの専門家による無料相談
一般社団法人「くらしネット神奈川」

松原商店街に地域コミュニティとして、何でも相談室「まつばらんど」を開設し、早5年、弁護士・司法書士・税理士・相続コンサルタント等が集まり、地域住民の困りごとや相談などをお手伝いすべく2019年から活動しています。
これまでのご相談内容は実に様々で、近隣住民のトラブル、離婚、借金、介護や不動産問題、相続のお悩み、日常のご相談事、今後の楽しみ方や終活にむけてのご相談など、多岐に渡ります。
まつばらんどでは「なんでも弁護士相談会」や「相続・不動産なんでも相談会」など、気軽に相談いただけます。
まずは気軽に、無料相談から！信頼できるプロフェッショナルが問題解決へと導きます！

Main consultation staff list including Kenji Furukawa (attorney), Shigeaki Nishiyama (attorney), Naoto Ueda (real estate agent), Kazuyuki Saito (tax accountant), and others.

Monthly event: Pottery workshop. Date: 7/19, 8/23. Time: 13:00-15:00. Fee: 1000 yen. Instructor: Arima Kazuhiko.

Summary of the pottery workshop: May workshop was a success with 15 participants. Next workshop on June 7th.

Real estate and inheritance consultation. Monthly 2nd Sunday event. Contact: 045-459-6088.

Real estate and inheritance consultation details. Includes information on estate planning, inheritance, and consultation fees.

Event: Anjo Nobu's 'Here and There' Salon. Dates: 6/14, 7/12, 8/16. Time: 13:00-14:30. Fee: 500 yen.

Event: Anjo Nobu's Smartphone Introduction Lecture. Dates: 6/11, 7/9, 8/13. Time: 10:30-12:00. Fee: 500 yen.

Event: Senior English Classroom. Dates: 6/12, 6/26, 7/10, 7/24, 8/14, 8/28. Fee: Free first time, 500 yen thereafter.

Event: Matsubara-ando Wansoin Salon Workshop. Dates: 6/21, 6/28, 7/26. Time: 13:00-15:00. Fee: 500 yen.

Contact information for Matsubara-ando. Phone: 045-459-6088. Address: 1-8-1 Miyadacho, Hodogaya-ku, Yokohama.

Map showing the location of Matsubara-ando in the Sagami-cho area of Hodogaya-ku.

Event: Senior English Salon. Monthly 2nd Wednesday. Fee: 2,000 yen.

Event: Handmade Paper Workshop. Monthly 3rd Wednesday. Fee: 3,000 yen.