相 料

談 要予約 011-271-0773 2018 No. Spring

北海道行政書士会 札幌支部 札幌支部だより

商店街 クイズ

支部地域内にある「商店街」「通り」 写真です。どの地域の商店かわかりますか?

0



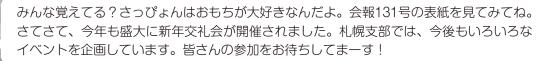














contents

支部新春セミナー・新年交礼会	2~)۔
札幌市奨学基金 感謝状贈呈式	• • • • •	3
札幌市の事業者への補助制度	4~	_Ę
高校生に簿記の魅力を《法教育》	• • • • •	5
教えてください 雇用助成金	• • • • •	6
札幌支部アンケート集計報告		7

「肩の凝らない終活セミナー」in 恵庭市民会館 '	7
事業を終えて/定時総会のご案内 ?	8
支部「研修」の感想集	9
ウェルネス スクエア 10	0
ちょこっと情報/表紙クイズ解答 1	1
事務局より/編集後記 12	2

北海道行政書士会札幌支部平成30年新春セミナー&新年交礼会 ご報告

北海道行政書士会札幌支部平成30年新春セミナー

第1部

「依頼者はなぜ裁判を仕掛けたのか?

~報酬金返還等請求事件~ |

札幌支部新春セミナーが1月12日(金) TPK ガーデンシティ札幌駅前にて開催され、56名が 参加しました。

第1部では、講師の板垣俊夫会員(北海道行 政書士会札幌支部)が受任した業務に対し、依 頼者が終了後に債務不履行による損害賠償請求 権に基づき慰謝料等を求め裁判を提訴し、棄却 された案件の詳細が語られました。

事件は、1本の電話から始まり、平成27年2 月21日、事務所で面談。その際に依頼者に説明 した内容、業務の進捗状況を示す資料として実 際の裁判の判決書・証拠書類等もセミナー出席 者に配付されました。平成29年5月25日、板垣 講師勝訴の判決までの両当事者の主張、裁判所

ページをめくり、講師の訴えに耳を傾けました。 第2部 「パネルディスカッション

の判断が載った判決書を出席者は真剣な表情で

~顧客対応とコンプライアンスから」

第2部は、ファシリテーターとして野口哲郎 会員(札幌支部副支部長)、パネラーとして第1 部講師の板垣俊夫会員、藤永誠一郎会員、舩水 敦子会員、渡辺克枝会員によるパネルディスカ ッションが行われました。建設業や相続手続に 関するヒヤリハット事例が紹介され、最後に板 垣会員は「行政書士賠償責任保険に加入すべき」 と提言しました。

セミナー終了後には「依頼者に進捗状況を伝 える重要性を再認識した」と気を引き締めた様 子で話す会員もいました。





▲ 酒勾支部長



▲ 初めてのテーマに関心ある会員が大勢参加

ホットニュース

NHKの取材を受けました

3月7日 (水)、「LGBT」に関し、3月19日に支部業務企画部が開催予定の「み んながありのまま自分らしく輝くために~性的マイノリティと人権」(講師:札幌市 市民生活部男女共同参画課課長 廣川衣恵氏)と会報147号に掲載した「LGTBと札 幌市」について、NHK制作局第1制作センター文化・福祉番組部から1時間程度の 取材を支部長・監察広報部長・業務企画部長等が受けました。



札幌支部新年交礼会

引き続き17時から、会場を5階に移動し、札幌支部新年交礼会が行われました。昨年とは違う会場でこじんまりとした広さの宴会場に、所狭しと円卓が並んでおり、これがまた、和やかな雰囲気作りを手伝っているようでした。受付時にひいた番号の円卓に座り、会員同士の交流が深められました。

交礼会の冒頭では、北海道行政書士会の宮元 会長より、成人の年齢が18歳になることで行政 書士会にも18歳以上の会員が仲間になるかもし れない、酒勾支部長より、将棋界の藤井聡太六段の奮闘に触れながら、行政書士業務においても相手側から物事を見てみることの大切さについてのお話がありました。

空くじなしの抽選会では、生活用品グッズや面白グッズ等の豪華賞品から、全員に参加賞のクオカードがプレゼントされ、企画運営した総務部のおかげで、終始楽しい宴、明るい新年の幕開けとなりました。(参加54名)



札幌市奨学基金 感謝状贈呈式

行政書士記念日事業 広報活動①

行政書士記念日事業として、札幌支部が札幌市奨学基金に寄付をしたことに対する感謝状贈呈式が1月31日 (水)、札幌市教育委員会 教育長室において行われました。札幌市奨学基金は、経済的理由により就学困難な方を対象にした返還義務のない給付型の奨学金。昭和26年に始まり、高校生や大学生等に月5,000~9,000円を支給しました(平成29年度は高校生等1,043人、大学生等254人)。受給者からは「学費の心配をせずに勉強、部活に励むことができています」などの感謝の気持ちが寄せられています。

贈呈式後の歓談では、長岡豊彦教育長が、3年続けての寄付に謝辞を述べられ、酒勾支部長は「今後も社会貢献活動としてしっかりと続けていきたい」と話しました。また、仙波教育推進長から、昨年は行政書士の紹介によりサービス付高齢者住宅からの寄付が9件もあったと報告を受け、札幌支部では会報新年号に寄付募集のチラシを同封し、900名以上の会員に札幌市奨学基金への協力を求めたことを伝えました。

支部事務局内に寄付募集のチラシを設置



▲ 長岡教育長から感謝状をいただきました

H

札幌市の事業者への補助制度

監察広報部 部長 堀川 貴之

1. はじめに

札幌市で実施している、自営業者や企業に対する支援は、助成制度と補助制度に大きく分けられます。助成制度の主なものは、労働者の雇用や労働環境に関しての助成金であり、厚生労働省系統のため、取り扱いができるのが社会保険労務士あるいは昭和55年8月31日までに行政書士会に入会した会員となります(今号6頁参照)。一方、補助制度は主に地域や経済の活性化に関するものであり、経済産業省系統のため、すべての行政書士が取り扱うことができます。

2. 補助制度概略

札幌市が行う補助制度は、基本的にその会計年度毎にその対象、要件が決められるものが多く、募集期間が限定されているものや、採択件数が限られているものがあるため、日頃から札幌市ホームページなどでの情報収集が必須となります。

補助制度の対象は多岐に渡り、中小企業の金融、新規事業者向けの創業支援から、地域活性化、食品・飲食店の販路拡大や海外進出、製造業の製品開発支援の他、IT技術の活用促進に関するもの、新しいエネルギーの活用促進に関するものなどがあります。また、提供される補助についても、その活動にかかった経費に対してお金が支払われるものの他、融資の際の金利の優遇、販売場所やPR機会の提供、ノウハウや専門家の紹介といったタイプもあります。申請先についても札幌市のみにとどまらず、外郭団体の財団法人や商工会議所、金融機関へ申請するものもあり、都度情報収集と確認が必要です。

3.創業支援、金融支援

新規事業者の創業支援や既存の中小企業の金融支援などは、行政書士として手掛けている方も多いと思われます。これらの補助制度は札幌市経済観光局産業振興部商業・金融支援課が中

心となり、札幌中小企業支援センターや札幌商 工会議所が主な窓口となっています。募集期間 は、会計年度で限られているものの、特に限定 されているものは少なく、基本的には年間を通 して受け付けています。補助の内容は、例えば、 信用保証協会の保証枠の拡充や日本政策金融公 庫の特例融資の利用、一般の金融機関から優遇 金利で借り入れをできるものなど融資時に有利 になるものが多く見受けられます。

4. 地域活性を目的としたもの

創業(開業)支援のひとつに、空き店舗の利用促進を目的としたものがあります。これは、都心を除く市内の空き店舗を借りて開業を予定している事業者を対象としており、店舗の改装費用を補助するものです。担当窓口は札幌市経済観光局産業振興部商業・金融支援課であり、募集の期間が限られているため注意が必要です。

5. 食品・飲食店の販路拡大及び海外進出

食品の海外への販路拡大や飲食店の海外進出を対象とした補助は、札幌市経済観光局国際経済戦略室食・健康医療産業担当課が窓口となっています。この補助は、経費等実費分を対象とするものは少なく、商談会等イベントの参加費やブース使用料を無料にするというタイプのものです。ただし、ほとんどのものの募集期間が限定されている上、採択件数も限られています。また、札幌市だけでなく、日本貿易振興機構(JETRO)も積極的にこういった補助・支援を行っています。

6. 製造業の製品開発支援

食や健康福祉・医療、製造、IT、金属・機械、 環境エネルギーに係る新製品、新技術の開発に対 して、専門家の派遣、PRの場の提供、開発費用 を補助する制度があり、担当窓口は札幌市経済観 光局立地促進・ものづくり産業課となっています。 さらに最近の札幌市の海外観光客の増加に対応して、お土産等の観光商材の開発を支援する補助制度もあり、これは札幌市経済観光局国際経済戦略室経済戦略推進課が窓口となっています。これらの補助のほとんどが、募集期間が定められており、採択件数も限られています。

7. 最後に

札幌市の補助制度の主だったもの4つを項目として書いてきましたが、この他にも様々な補助制度があり、依頼者の話をよく聞いてその要望に合ったものを探すのが、依頼があった際の最初で、かつ、重要な仕事となります。今回は、事業者へ

の補助制度についてでしたが、札幌市はこの他に 個人に対する補助制度もあり、生活に困っている 方や子育て世代などに対して多種多様な補助制度 があります。企業よりも個人のお客様を対象とし ている方は、これら個人向け補助制度を研究して みるのもひとつです。

冒頭にも書きましたが、補助制度は会計年度 毎に対象及び要件等が違うため、この紙面では 詳しい内容に踏み込まず、すべてに渡り概略に 終始しました。今後、業務として進める際は、必 ず札幌市等のホームページや担当窓口へ問い合 わせ、間違いのないよう取り扱って下さること を願っています。

●札幌市HP(事業者の方へ)

http://www.city.sapporo.jp/index/jigyosha/index.html

●札幌商工会議所HP

http://www.sapporo-cci.or.jp/

【参考HP】

- ●札幌中小企業支援センター https://chusho.center.sec.or.jp/
- ●札幌市HP(札幌から国内外への販路拡大)http://www.city.sapporo.jp/keizai/tradeinfo/index.html
- 日本貿易振興機構(JETRO) https://www.jetro.go.jp/

高校生に簿記の魅力を

《法教育 北海道札幌東商業高等学校のご報告》

平成29年12月13日 (水)、北海道札幌東商業高等学校で会計ビジネス課の1年生・2年生を対象に札幌支部と北海道行政書士会の共催で法教育出前講座を開催しました。

講師の三浦勝也会員(札幌支部副支部長)は「簿記は人生を変える」というタイトルの講演の中で、自身の経験や「簿記の考え方は世界共通である」・「簿記は必ず役に立つものである」とビジネスにおける簿記の重要さを分かりやすく説明し、素直な気持ちで簿記の勉強に取組んで欲しいと呼びかけました。

2時限を通した長時間の講演でしたが、生徒 の皆さんは真剣な顔つきで熱心にメモを取り、 三浦会員の言葉に耳を傾けていました。

その後、生徒のみなさんから「(講演の冒頭に説明した)行政書士の資格に興味を持った」・「将来の進路について考えるきっかけになった」などの感想文が寄せられました。





教えてください 雇用助成金

助成金・補助金は申請先を含め多種多様です。 今回はその中の「雇用助成金」について説明をお願いしました。

雇用助成金について

支部会員 滥田 勲

雇用助成金は時代の要請を受け毎年のように見直しをされるが、最近の傾向として不況時の雇用維持の助成金から、正社員を増やすための教育を中心とした助成金へと重点が移ってから5年目になる。今年度は「働き方改革」「1億総活躍社会」の名のもと、高齢者向けから若年関連まで、広く薄くさまざまな助成金が登場しています。

助成金は売上原価のない事業主にとって大変良いサービス商品であるが、厚生労働省管轄で取り扱いができるのが社会保険労務士あるいは昭和55年8月31日までに行政書士会に入会した会員が社労業務を取り扱える行政書士である。むろん本来は事業主が作成提出すべきものである。この助成金は手続きが順調にいき会社の通帳に入金にもなれば事業主も大喜びなのだが、これが色々な原因により入金が叶わなくなった場合は事業主の怒りも大変なものである。この怒りを静めるにはそれ相応の金額を弁償せねばなるまい。

社会保険労務士の場合は業務賠責保険により故意または重大な過失でもない限り一定の損害額は補償されるが保険に入っていないとき、自腹をきる羽目になってしまう。

社会保険労務士の業務賠責保険のうち一番保険 事故の多い案件は助成金事故でありその保険支払 い額も何百万円になる案件が多発し、引受保険会 社の東京海上日動によるとこの保険での採算は取 れないようである。

参考までに雇用助成金について形態別に分類したもので各助成金の名称、概要を紹介いたします。 各助成金の受給金額、必要書類等詳しい内容については厚生労働省のHPで確認するとよいでしょう。

1.新たに従業員を雇う

特定求職者雇用開発助成金(特定就職困難者コース、生涯現役コース、3年以内既卒者等定着コ

ース、障がい者初回雇用コース、長期不安定雇用 開発コース、生活保護受給者等雇用開発)の各コ ースがある。他にトライアル雇用助成金等がある。

2. 従業員の教育訓練を行う

人材開発支援助成金(特定訓練コース、一般訓練コース、キャリア形成支援制度導入コース、職業能力検定導入コース)各コースがある。他に職場適応訓練費等がある。

3. 従業員の育児・介護支援を行う

両立支援等助成金(出生時両立支援コース、介護離職防止支援コース、育児休業等支援コース、 再雇用者評価処遇コース、女性活躍加速コース) 各コースがある。

4. 従業員の処遇改善

キャリアアップ助成金(正社員化コース、人材育成コース、賃金規定等改善コース、健康診断制度コース、賃金規定等共通化コース、諸手当制度共通化コース、選択的適用拡大導入時処遇改善コース、短時間労働者労働時間延長コース)の各コースがある。職場意識改善助成金各コース、職場定着支援助成金各コース、中小企業最低賃金引上支援対策費助成等

5. 従業員を解雇せずに雇用を維持する

雇用調整助成金、通年雇用奨励金

6. その他

受動喫煙防止対策助成金、中小企業退職金共済制度に係る掛金助成、「ストレスチェック」実施促進のための助成金、小規模事業場産業医活動助成金等

札幌支部アンケート集計報告 ~沢山の回答に感謝~

この度は、新年号に同封しました「支部アンケート」にご協力頂き、誠にありがとうございました。回答率は10%を超える結果となり、深く感謝申し上げます。また、貴重なご意見、ご要望を頂き、厳粛に受け止めるとともに、来る総会においてできる限り回答をしたいと思っております。

	アンケート集計					
支記	支部事業について					
	質問	ある	なし	合計		
0	支部定時総会に今まで一回でも参加したことがありますか。	74	51	125		
2	支部交流会に今まで一回でも参加したことがありますか。	55	71	126		
3	会報「札幌支部だより (コスモスサプリ)」を読んだことはありますか。	121	5	126		
4	「かわら版」を読んだことはありますか。	113	13	126		
5	新入会員対象の相談会に参加したことがありますか。	8	118	126		
そ	の他					
	質問	ある	なし	合計		
0	厚生労働省のセクハラ・パワハラに関するホームページを見たことがありますか。	33	93	126		
2	業務上、パワハラやセクハラに関する相談を受けたことはありますか。	25	101	126		
3	業務上、お客様の会社についてパワハラやセクハラに関する規定を作成したことはありますか。	13	113	126		
4	従業員を雇用している会員の方に質問です。 あなたの事務所には、パワハラやセクハラに関する規定はありますか。	6	44	50		

以上 2月26日までに到着した回答の集計

「肩の凝らない終活セミナー」 in 恵庭市民会館

行政書士記念日事業 広報活動② 2月24日

「終活」が注目されていますが、実際に何をしたらいいのか「わからない」という声も聞きます。そのような声にお応えし、2月22日の「行政書士記念日」事業の一つとして、2月24日に恵庭市民会館にて、標記セミナーを開催いたしました。

H

講師の吉田充会員は「終活はより良く生き、より良く逝くための生前からの準備」で、まずは身辺整理と自分の情報を再確認するための「棚卸」が必要と言います。その中で、必要な物や伝えておきたい事を選別し、これからの生活や持病との付合い方また財産管理や遺産などについて、ゆっくりと考えていきます。

法定相続人や法定相続分、遺言作成のポイント、 後見制度、生命保険の活用など、知っているよう で知らないことも、約90分ノンストップで分か 講師:札幌支部 業務企画部長 **吉田 充** りやすく説明されました。受講された女性は「今まで何度か説明を聞いたことがあるけど、一番分かりやすかった」と喜んでいました。







▲ バス中ポスター 恵庭コミュニティバスに記念日ポスターを掲示した他、市役所・JR 恵庭・恵み野駅等にも掲示

平成29年度 事業を終えて

副支部長兼総務部長

成田眞利子

札幌支部の新体制開始後、皆様のご理解とご協力により数多くの事業を執行することが出来ました。お力添えをいただきました皆様に心より感謝申し上げます。

達成した主な事業は、札幌支部地区連絡会規則及び支部旅費規程の改定、新入会員対象の相談会の開設、福利厚生関連規則の制定、支部紹介冊子の作成等です。任意会育成補助金制度については検討中です。恒例の三支部合同研修会と札幌支部交流会では、他支部及び札幌支部会員間の交流を深め親睦を図りました。

これからも、かわら版等を有効利用して会員へ役立つ 充実した情報発信を行いつつ、地区の会員間の連携を強 化して参ります。

今後も引き続き、総務部一同活発な活動を進めますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

副支部長兼財務部長 三浦 勝也

財務部としましては毎月、会計帳簿等の帳票類を精査するとともに予算の執行状況を確認し、各部が適正に業務を遂行できるよう情報提供に努めてまいりました。財務部の業務は地味ではありますが、来年度におきましても今年度同様、財務部の役割を全うする所存です。

監察広報部長 堀川 貴之

平成29年度を振り返りますと、まず会報の編集方針を 実務に役立つものへ方向変換しました。今後さらなる内 容の充実を目指したいと思っております。秋の行政書士 制度広報月間では、関係官公庁への訪問は勿論のこと、ラジオCMや交通安全運動への参加も行い、広く行政書士制度をアピールしました。毎月第3水曜日の無料相談会の相談件数が例年に比べ減少する一方で、「いきいき健康・福祉フェア2017」の会場内での相談件数が劇的に増加し、無料相談会の開催方法を一考するきっかけとなりました。行政書士記念日の行事として、札幌市を飛び出し恵庭市で一般向けセミナーを開催しました。平成30年度は社会貢献活動を兼ねた広報活動の展開、一般向けセミナーについては札幌市内に加え石狩市や江別市といった札幌市以外でのセミナー開催も企画したいと思います。

監察活動につきましては、特別問題となる事案は見られなかった一方で、会員による綱紀案件につきましては、今までにない発生件数となりました。処分案件とはならなくても、依頼懈怠・放棄、音信不通といった調査事案が多く、平成30年度は予防的啓発活動に傾注したいと思います。

業務企画部長 吉田 充

今年度の業務企画部の事業は、研修事業としましては、 会員の皆さまの多大なご協力を受け一般研修9回、実務 専門講座3講座18回、特別研修1回を実施いたしました。 建設業相談員事業につきましては、大きなトラブルも なく順調に遂行することができました。

また今年度は、総務部と協力しての事業の開催や新規 業務開拓へ向けての活動など、新たな取り組みも開始し ております。

)

平成30年度 北海道行政書士会札幌支部 定時総会のご案内

平成30年度定時総会及び懇親会を下記のとおり開催いたしますので、ご多忙とは存 じますが多数の皆様のご出席をお願い申し上げます。

なお、詳細につきましては、後日(4月中旬予定)郵送いたします総会議案書にご案内を同封いたします。

記

日 時: 平成30年5月7日(月)

受 付 12:30~

総 会 13:00~16:00(予定) ※政連総会 16:00~16:45(予定)

※(日本行政書士政治連盟北海道支部札幌分会定時総会)

懇 親 会 17:00~19:00 (会費:3,000円税込み)

会場: 札幌ビューホテル 大通公園 ピアリッジホール・クレストホール

札幌市中央区大通西8丁目 (TEL:011-261-0111)





HH

支部「研修」の感想集

平成29年度に開催された研修に寄せられている「感想文」を抜粋し掲載いたします。 どの講座も充実した内容で受講者に好評でした。

講 巫 名 一行政書十プログレス講座「家族信託①・②】

神座右	1 1 以音エノログレス神座(家族信託)。 ②				
講 師	荒木 俊和 弁護士	研修日	平成29年9月6日 · 9月13日		
感 想 寺沢 涼一	講座では、不動産の相続対策などを例に、これまでの遺言 しい現状、家族信託を活用することのメリットなど、詳細に その際、留意点として、遺留分減殺請求権の対応について 対象とならないという見解があります。しかしながら、また を引き継ぐ場合であっても遺留分減殺請求の対象となる説が 相続は、ご本人が認知症になる前に早めの情報収集・専門 業承継案件などを受任した際には、効果的に家族信託を提案	説明していた て言及されま ご判例などが 有力であり、 門家への相談	たきました。 した。信託の性質から遺留分減殺請求の 確立していないものの信託によって財産 その点の配慮が必要とのことでした。 ・対策実行が必要です。遺言や後見、事		
講座名	相続・遺言講座「相続・遺言業務①・②」				
講師	藤永 誠一郎会員	研修日	平成29年9月20日・9月21日		
感 想 					
講座名	- - 行政書士プログレス講座「会計・融資①・	2 [は	じめての創業計画作成支援し		
講師	山田 めぐみ会員	研修日	平成29年10月19日 · 10月26日		
感 想 村岡 裕子	研修では、キャッシュフロー計算書や変動損益計算書につい 酒屋や介護事業所を起業する場合の例題をもとに、実際に利益記 その計画書の中で、創業の動機や取扱商品・サービスのセー したいのか、そのためにどのようにしたいのかをよくヒアリング 資金繰り計画書では、毎月の収支を計算していくことでどの	H画書、資金約 ルスポイント グすることがた	繰り計画書、創業計画書を書きました。 の書き方も重要とのことで、経営者が何を 大事なのではと自分なりに理解しました。		

講 座 名 各種許認可コンプリート講座「一般貨物運送事業許可」「一般貨物運送事業報告書及びレンタカー事業」

することができ、融資の申し込みをするにあたり計画書を作成することの重要性を実感致しました。

講師 長野 源太会員

研修日 平成30年1月

平成30年1月20日 · 1月24日

運送業界の業界用語や動向の話に始まり、規定上のルールと実務上での常識についての話がありました。単に書類作成をするだけでも基本的な知識が必要になるケースが多々あり、受講するかしないかでスムーズな業務ができるか、またお客様に満足頂ける対応ができるかどうかが大きく変わってくると思いました。

感 想

坂本 章聡

各々の運輸支局で求められる事に違いがあることは数多くの経験があればこその話であると思いました。札幌以外の運輸支局に提出する場合の注意点について説明を頂き、基本的な事でも事前に官公庁への連絡・相談が必要であることを痛感致しました。

行政書士業務に関わらない他士業の分野であっても、知識として押さえるべきであるとの話もあり、今後の課題として真摯に取り組んでいきたいと思います。

講 座 名 ト 各種許認可コンプリート講座「外国人在留手続」			
講師	萩原 麻代会員	研修日	平成30年2月15日
感 想 和泉 知美	まず講座の始めに基礎的な知識の説明があり、次に、在留意の各種手続き及び入国管理局への申請から申請後までの一連の特に「経営・管理」では、販売されているテキストでは知り大変興味深く拝聴させていただきました。 外国人入国者数がここ北海道の在留外国人数も増え続けてい活躍の場が広がることが予想されます。外国人関連の業務は、入会員にとっては難しい分野という印象がありましたが、講習する意欲にも繋がりました。)流れを詳細に)得ないような)る現状を踏ま 日本のみなら	呈つ分かりやすくご説明いただきました。 実務的な情報を随所に盛り込んでくださり、 えると、今後ますます申請取次行政書士の ず外国の法令の知識も必要となるため、新

ウェルネス スクエア 健康で働き続けるために

肩凝りとのつきあい方。まず敵を知る。

平成28年の国民生活基礎調査(厚労相HPより)によると、男は腰痛に次いで2位が肩こり(*有訴率57.0)、女では肩凝りが最も高く(有訴率117.5)なっていました。国民の多くが悩まされている症状です。東京女子医大東医療センターHP(神戸克明先生の調査、2012)に掲載されていた肩こり患者の実態調査の結果から、肩こりの特徴は、長期間に渡って継続し、腰痛、視力障害と五十肩が合併し、むち打ちや頚椎疾患とは関連はありませんでした。重症度と関係するものとしては睡眠時間、視力障害、年齢が有ると言う事も判りました。

この事より肩こりの原因として、1.姿勢、2. 悪い姿勢による頚椎周囲の筋肉への過大な負担、3.疲労回復のための睡眠の不足が考えられます。 その理由について考えてみます。それがわかれば治療法は自ずと見えてくるものと思います。

まず脊椎の構造について説明しますと、頭蓋骨の下に7個の頚椎(これは前方凸の弯曲)その下に12個の胸椎(これは軽度の後方凸の弯曲)、さらにその下に5個の腰椎(前方凸の弯曲)が有り、その下の骨盤と繋がっています。頭部はボーリングの玉と同じくらいの重さがあります。脊椎はその弯曲によって頭部の重みを吸収し安定を保っています。この土台となっているのが腰椎です。この部分がぐらつけば安定性は揺らぎます。猫背やストレートネックなどの姿勢異常も脊椎の安定性を低下させます。

脊椎は身体の最後方にある為、胸椎後面より頚椎と頭蓋骨を僧帽筋と肩甲挙筋という筋肉が手綱の様に付着し、前方に倒れるのを抑えています。この部分に過度の負担がかかる状態とは、1.視力障害の為に顔を前に出してものを見ようとする姿

日本整形外科学会専門医 髙橋 貢

勢。2.五十肩で肩の挙がり良くない時に腕をあげようとするとまず、肩を竦めて肩甲骨を持ちあげて動き悪い肩関節の動きを代償しようとします。1や2が繰り返し続くと筋疲労を著しく増加させます。

筋肉の疲労とは、1日の筋活動で生じた二酸化 炭素と乳酸などの老廃物の蓄積や、筋組織の損傷 のことを言います。睡眠や休息にて老廃物の除去 と損傷した組織の修復が行われます。十分な睡眠 がとれていないと言うことは、筋組織の回復が不 十分なまま、言い換えると疲れを残したまま翌朝 を迎えるということになります。

となると、治療は自ずと見えてきます。まず良い姿勢をとる事です。わかりやすく言うと、頭のてっぺんに紐を付けてぶら下がっているマリオネットの様な格好です。横から見ると耳の穴と肩の中央、大腿骨の一番せり出している部分(大転子部)と外踝が一直線で繋がっている姿勢です。

五十肩の予防の体操、定期的な眼科健診、僧帽筋と肩甲挙筋の軽い運動、十分な睡眠も大切です。ゆっくり入浴して体を芯から温めることで血行をよくすることも疲労回復に繋がります。

ただ注意しなくてはなら無い事がひとつありま す。頚椎疾患の鑑別です。ご自分だけの判断で肩

凝りと決める事で重大な疾患がその間に進行してしますことだけは避けなくてはなりません。

*有訴率: 人口千人当たりの自覚症状の有る 者の割合



医療法人社団 髙橋整形外科クリニック 千歳市 千歳ステーションプラザ

ちょこっと情報

法改正や新制度などの情報をダイジェストでお届けします。

建設業許可申請

1月より、添付地図の複製許諾確認

石狩振興局に提出する建設業許可申請書に添付する営業所位置図について、今年1月より、既存地図の複製等による場合で著作権者の許諾の必要な地図(ゼンリン地図等)については、複製許諾の確認が取れているものを添付することとなりました。申請の際には、複製許諾について御確認の上添付されるようお願い申し上げます。なお申請者や会員自身が作成した地図はそのまま使用できます。

このことには関して、2月15日に支部よりメールにてお知らせを配信しています。詳細はご確認ください。

経営事項審査4月1日より一部基準変更 営業ダンプが加点対象に

経営事項審査の審査項目及び基準が平成30年4月1日 より一部改正となります。

営業用大型ダンプ車のうち、主として建設業の用途に使用する車両が経審の対象となるほか、W点(社会性等)の合計値がマイナスになった場合現行の0点からマイナス値へなるなどの改正があります。

詳細は2月15日発送の支部メールでご確認ください。

民泊新法

(3月15日より届出等受付開始)

平成30年6月15日に民泊新法(住宅宿泊事業法)が施行されることに伴い、「住宅宿泊事業の届出」「住宅宿泊管理業の登録申請」「住宅宿泊仲介業の登録申請」の受付が、3月15日から開始されました。

民泊制度ポータルサイト

検索

札幌市の条例は3月6日付で公布されました。また北

海道の条例も、こちらコスモスサプリがお手元に届く 頃には公布されている見込みです。

定額小為替

発行時間(16・17・18時まで)

現在、送金額に応じて、50円、100円、150円、200円、250円、300円、350円、400円、450円、500円、750円、1000円の12種類の定額小為替証書が手数料100円で発行されます。

なお多くの郵便局では16時までの発行ですが、札幌中 央郵便局(18時まで)・札幌丸井内郵便局(17時まで)・ 札幌駅パセオ郵便局(17時まで)となっています。

法テラス

1月24日より新たな相談開始

総合法律支援法の改正に伴い、「DV等被害者法律相談」・「特定援助対象者法律相談」の2つの相談が法テラスの業務として追加されました。

DV、ストーカー、児童虐待を受けている方からの相談、認知機能が十分でない方の支援者等からの相談を受け付けます。

札幌市障がい者コミュニケーション条例 平成29年12月1日施行

障がいの有無による情報取得力・コミュニケーション 格差解消、障がいの特性に応じたコミュニケーション環 境の整備による共生社会の実現を目指すこの条例により 「市」には環境整備の理解・利用促進の責務が、「市民」 並びに「事業者」にはその努力義務が発生しました。

> 特性に応じたコミュニケ―ション手段の例 ・点字・筆談・透明文字盤・要約筆記・るび振り・ 意思伝達装置など

表紙クイズ解答(商店街)

①【千歳市】新川通商店街

市内に7つの商店街が存在する。各々の商店街振興組合が夏には夏祭りを、冬にはクリスマスセールを実施している。 写真は新川通商店街。スナックなど飲食店が多く並んでいる。

③【札幌市】西屯田通り

市内各区に商店街が存在し、市全体では40弱の商店街がある。全体の連合組織として札幌市商店街振興組合連合会(札幌市商連)があり、会員商店街の組織運営、事業についての指導、教育研修事業、地域のまちづくり活動等を行う。写真は西屯田通り(六三商工会)、畳屋・パン屋・不動産屋・喫茶店・ハンコ屋などが立ち並ぶ。

⑤【石狩市】花川中央商店街

花川中央商店街が住宅街の中にお店が点在する形で存在する。夏祭 りや、冬期間はイルミネーションも開催している。写真は花川3条 5丁目付近。寿司屋・スナックなど飲食店、整骨院・洗車場が並ぶ。

②【恵庭市】漁町商店街

近年開発の進んだ恵庭駅前通商店街を始め、漁町商店街、JR恵み野駅近くに位置する、恵み野商店街がある。写真は漁町商店街、洒落た町並みには市民プラザ・電気屋・ネイルサロン・仕出し屋・米屋・パチンコ店などが並ぶ。

④【江別市】扇町商店街

江別駅付近には中央通り銀座商店街、本町通りには陶芸品などのギャラリーを組み入れたユニークなデザインの街路灯が並ぶ。大麻地区には、大麻銀座商店街、中町商店街、東町ニューブラザ商店街、扇町商店街が。写真は扇町商店街。さらに野幌地区に野幌商店街がある。

⑥【北広島】北広島中央商店街

いわゆるアーケード街は存在しないが、市内に商店街振興会は4つある。(北広島中央商店街振興会、大曲商業・事業者振興会、北広島団地商店街振興会、西の里地区商店街振興会)写真は北広島中央商店街付近。

の

●入会しました

(入会年月日)(会員番号) (H. 名) [事務所] H28. 9. 1 北·手稲区 5672 橋 髙 亜 希 (小樽から移転) 2. H29.12. 1 5780 巻 裕 康 中・中央区1 (東京から移転) 3. H29.12. 1 5772 千 葉 哲 史 北・東 3 4. H29.12. 1 5773 笹 岡 強 士 中・中央区4 5776 中・中央区2 5. H29.12. 1 市 彩 香 種 6. H29.12. 1 5777 \blacksquare 中・中央区2 꺗 麻 紀 藤 7. H30. 1. 1 5781 安 篤 幸 中・西区1 8. H30. 1. 1 5784 낐 林 中・中央区5 康 弘 9. H30. 2. 1 5786 佐保田 聖 子 北·北区1 10. H30. 2. 1 5787 佐 藤 朋 子 中・西区2 11. H30. 2. 1 5788 浦 \blacksquare 敏 仁 中・中央区5

●退会しました

(退会年月日)(会員番号) (氏 名) 〔事務所〕 橋 克 成 中,中央区4 1. H29.10.31 5595 髙 2. H29.10.31 沢 4857 金 竜 東・白石区2 (小樽へ移転) 3. H29.11. 9 (死亡) 4795 石 \blacksquare 利 之 中・中央区1 4. H29.11.28 5152 猪野屋 秀 南・南 区 5. H29.12. 4 5673 小長井 悟 東・白石区3 6. H29.12. 4 5529 北・石狩区 森 忠 明 7. H29.12.14 5184 水 嶋 博 司 北・北区3 8, H30, 1.10 4170 本 守 東・豊平区1 澤 9. H30. 1.24 5564 谷 俊 東・白石区2 10. H30. 1.31 (苫小牧へ移転) 4917 柳 沢 邦 則 南・北広島区

* 現在の会員数 917名 法人14

今更、という方もいるかもしれませんが、企業に3月決算が多い理由が気 になり調べてみました。例によって「諸説ある」らしいのですが一番もっと もらしい理由は「明治時代より国や地方公共団体の会計年度が3月だから」 という事のようです。国や地方公共団体が予算を使い切るために発注が増え、 それを受注する大企業は時期を合わせた方が予算を組みやすいため3月に合 わせ、さらにはその下請け企業も・・と続くようです。そう考えるとお役所 取引のない会社はこの点で明確なメリットは無く、実際には立ち上げ当初は 結構なんとなく決めている場合も多いかもしれませんね。 (坂之井直紀)

先日、とあるホテルの高級(の部類に入ると思われます)中華料理店で食 事をしました。今や観光客がメインのお客様というご時世で、そのようなお 客様の対応に追われているうちに、接客の常識も変わったのでしょうか。洗 い物を貯めたくないのでしょう。片っ端から、じゃんじゃん皿を片付けてい きます…。『北の国から』の名場面、「子どもがまだ食ってる途中でしょうが」 という台詞を自然に言いそうになってしまった瞬間でした。因みにまだ食べ ているのは私でした。 (篠原 菫)

先日、パイロット体験をしました。操縦用ベストを蒸着しコックピットに 乗り込みます。毛布を被っているようなものなので暑いです。元気スイッチ をONにすると風が循環して少し涼しくなりました。膨らんだあとのコック ピット内は想像以上に広く、圧迫感はありません。アクセル・ブレーキ(歩 幅)は感覚をつかむと問題ありませんでした。ただ、視野が狭いのとハンド ル(手)の位置が低いので、ファンとの交流には慣れが必要です。以上、た くま着ぐるみレポートでした。 (紺野裕和)

今号の「ちょこっと情報」に載っている札幌駅パセオ郵便局は、いつも 16時以降に利用しています。昨年は、定額小為替の購入以外にもATMでは 取り扱えない金額の送金も貯金窓口でしました。札幌中央郵便局が18時ま でとは!調べてみると、郵便局の営業時間はその郵便局の大きさや地域によ って全国一律の営業時間ではないんですね。土日祝日に営業している郵便局 でも貯金窓口が開いている郵便局は全国どこにもありませんでした。

新年交礼会では沢山のご挨拶を頂戴しましたが、誌面ではご紹介できず申 訳ありません。支部会報は今後も情報提供に努め、会員の皆さまと双方向で ありたいと願っています。7ページ「アンケート集計」では支部会報を「読 んだことがある」の回答が多く嬉しいですが、これが「いつも読んでいる」 であればなお幸いです。 (越智敦子)

支部長の動向(1~2月

1月11日 平成30年北海道税理士会

札幌5支部合同新年交礼会

全道支部長会 出席 1月27日

1月27日 北海道賀詞交歓会 出席

1月31日 札幌市奨学基金寄付及び感謝状贈呈式 出席

2月13日 札幌市業界団体連絡協議会 第4回情報交流会 出席

お願い

研修等のご案内について、はがきでのご案内をメール・ FAXにての対応に順次変更して参ります。

変更が可能な方は支部事務局にお知らせください。

皆様のご協力をよろしくお願いします。

札幌支部だより 北海道行政書士会札幌支部 第148号 2018年3月28日発行 発行人 酒勾 桂子 編集責任者 堀川 貴之 編集長 越智 敦子 発行所 北海道行政書士会札幌支部 札幌市中央区北1条西8丁目 丸二羽柴ビル4F TEL (011) 271-0773 FAX (011) 271-6126 gyoseisapporo@mti.biglobe.ne.jp