



はまゆう

第34号

編集・発行
神奈川県行政書士会
横須賀・三浦支部

『行政書士』は、くらしに役立つ書類の作成や、許認可の手続をお手伝いする国家資格者です。
本誌は神奈川県行政書士会 横須賀・三浦支部が発行する雑誌であり、全ての記事は横須賀と三浦の行政書士が執筆したものです。



今日から実践

認知症予防



今や社会問題となっている認知症。厚生労働省の発表によると、2025年の認知症患者は、700万人を超え、65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症を発症すると推計されています。自分や家族が認知症になったらどうしたらいいのだろうと不安を感じている方も多いと思います。最近ではテレビや雑誌などで認知症予防に関するさまざまな情報を発信していますが、では認知症は予防できるのでしょうか。現時点では残念ながら認知症を完全に予防する方法はありません。しかし最近の研究から生活習慣や



慢性病などが認知症の発症と深く関係しているということがわかってきています。

認知症予防として、日ごろから認知症になりにくい生活習慣を心がけると、そして体調管理をしつかり行うこと。持病をお持ちの方は定期的に通院し、持病をコントロールすることが大切です。

このことを続けていくことで、認知症の発症や進行を遅らせる可能性が高くなります。

今回は、認知症予防のための生活習慣のポイントをご紹介します。

① 朝日を浴びて体内時計をリセット

リセット

朝日を浴びることは心身を目覚めさせるだけでなく、睡眠ホルモンといわれるメラトニンを多く分泌させることができます。このメラトニンは、認知症予防に役立つのではな



いかといわれています。朝起きたら、まずカーテンを開け朝日をあびましょう。

② 食事は規則的に

朝・昼・晩3回の規則的な食事は、体のリズムを調節する大切な役割を果たします。

これは少し難しいか

もしれませんが、毎日決まった時間に、栄養バランスのとれた食事をするように心がけましょう。

そして、脳の認知機能の衰えを防ぐために、1日1〜1.5リットルを目安に水分補給をしてください。



③ 昼寝をしよう

30分以内の昼寝はアルツハイマー型認知症の予防になることがわかっています。しかし、1時間以上寝てしまうと逆効果となります。昼寝の時は目覚まし時計をセットするなどして、寝すぎに注意しましょう。

昼寝の時間帯は、午後1時〜午後3時の間にするのが効果的です。

④ 外に出かけよう

外出は心身の刺激につながりますし、歩くことで、運動の効果も得られます。

また、外出先で人と話をし、コミュニ



ケーションをとることで、脳が活性化されます。

外出することによりさまざまな効果が得られますので、意識的に外に出る機会をつくりましょう。

⑤ 歯磨きなどの口腔ケアはしっかりと

物を噛むことで脳が刺激され活性化するといわれています。いつまでもしっかりと物を噛めるようにするためには、歯磨きや入れ歯の手入れをし、口腔機能が衰えないようにしましょう。

また、食事の前に口腔体操を行えば誤嚥予防や咀嚼の向上に効果があります。

美味しく食事をするためにも、口の中の手入れは毎日欠かさず行いましょう。

毎日、規則正しい生活を続けることで、生活リズムが整い、認知症の抑制につながります。

今回ご紹介したことを、ひとつでもできるところから実践してみてください。



行政書士・介護予防インストラクター
酒井 範子
三浦市南下浦町上宮田3494番地8
クオース三浦海岸104号
電話 046-874-8002
URL <http://sakai-office.kanagawa.jp/>



現代お墓事情

皆さん、お墓について心配事はありませんか？

先祖代々の墓が遠い故郷にある場合、将来そこに入るべきかどうか、悩んでいる方がいるかもしれません。また、これからご用意をなさる場合に、出来るだけ身内に手間がかからないよう思案している方も多いと思います。

近年、墓地に関する考え方が大きく変わってきました。それとともに、お墓を守るといふ供養の形も多様化しています。

■お墓を継承するのは誰？

お墓は、先祖の供養をする承継財産として、代々「〇〇家之墓」と引き継がれてきました。しかし、少子化と核家族化が進む中、その承継者を誰にす



るか、いろいろな問題がクローズアップされています。ご夫婦各々が自分の親の承継者となった場合には、一つの家庭で複数のお墓を管理することになってしまいます。また、後継ぎがいなくなった場合には、「無縁墓」となることもあるでしょう。

「墓理法」という法律により、年間の管理料を滞納した場合には、お寺側がしかるべき手続きを経て、墓石を撤去し、改葬してもよいことになっています。皆さんの中で、お墓に張り紙が貼ってあるのをご覧になった方はいますか？実はその張り紙、この法律を適用する前に管理料を支払ってくださったというメッセージなのです。

■新しいお墓の形

ここで、新しいお墓として注目されているのが、「合祀墓」と「永代供養墓」です。

「合祀墓」とは血縁を超えた人たちと一緒に葬るお墓のことです。

合祀墓の形は、大勢の遺骨が納められる大きめのお墓が一般的です。生前予約制なので、一緒のお墓に入る方々の間で交流が生まれ「墓友」としてお付き合いをするケースもあるようで、今注目を集めています。

■永代供養墓

もうひとつが

「永代供養墓」です。

「継承しない」

点は合祀墓と同じですが、こち

らは、子孫に代わって第三者がお墓の維持管理や供養を行うシステムで、最初に永代供養料を納めれば、年間の管理料を支払う必要はありません。

ただし「永代供養」といっても永久に遺骨を埋蔵するのではなく、ある期間を過ぎると遺骨を別の場所に移して合葬されます。合葬までの期間は、例えば30年といった年限を設けるところが多いようです。永代供養墓にかかる費用は、永代供養料のほか使用料、納骨料などを含むのが一般的で、10万円～30万円、中にはそれ以上という場合もあります。

平成28年には、横須賀市営公園墓地内で「期限後合祀型合葬墓」という、合祀墓と永代供養墓のシステムを合体させたお墓の募集があり、高い倍率が出て、抽選となりました。ちなみに使用料は1体分9万7千円と、とてもリーズナブル。私の周りで何人かの方が申し込みされましたが、残念ながら皆さん落選してしまいました。



■「お墓」の引越

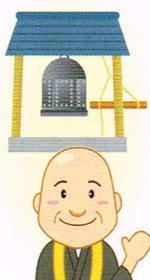
先祖代々のお墓が遠い故郷にある場合、そちらを片付け、新しい墓地を用意して遺骨を移動するのが、「お墓の引越」です。

引越しにあたり、今までのお墓がある市町村役場から「改葬許可証」を発行してもらう必要があるのですが、この手続きは、我々行政書士の専門分野です。

費用に関しては、墓地を更地にする費用、法要代、新しい墓地の費用、そして今までのお寺に払うお礼（離檀料）です。こちらに関してはご住職との話し合いによりますが、お寺によってかなり幅がありそうです。

■海洋葬

最後に、海にご遺骨を散骨する「海洋葬」についてご説明します。散骨の依頼を専門業者にすると、まずご遺骨をさらさらに粉骨した上、海に撒くこととなります。料金は5万円～20万円位で、将来的にその他の費用もかかりません。



横須賀・三浦は、そここで海が見えますので、そのたびに故人を偲んで、心のご供養ができそうです。行政書士を開業して17年になりますが、終活のお手伝いさせていただく折、海洋葬を希望される方が確実に増えています。



■行政書士会の取り組み

以上のように、お墓の形態も多様化して、ご事情に合ったご供養の方法を選択できるよう時代になりました。

我々行政書士会では、横須賀市役所にて定期的に無料終活相談会を開催する予定です。お墓のご相談のみならず、相続、遺言等でお悩みの方がいらっしやいましたら、どうぞお気軽にお越しください。

開催日時につきましては、随時広報よこすかに掲載させていただきます。

行政書士 増井 裕美子

横須賀市久里浜7-2-11707

046-830-5282

横須賀市の 車窓から



行政書士の業務を、世界ではどのような人達が行っているのでしょうか。

米国では、弁護士のうち、国、州、各種委員会、自治体、軍、警察、など行政や公法の分野を扱う者をAdministrative Lawyerと呼んでいます。米連邦政府の独立機関で、ラジオやテレビ放送、電信・電話などの統制に当たる強大な連邦通信委員会（FCC）などの官庁に対する法律問題も扱っています。行政書士の監督官庁である日本の総務省も行政・自治と情報通信を扱っています。

例えば米国カリフォルニア州のAdministrative Lawyerは、次のような仕事をしています。

1) ヘルスケア・法関連…ヘルスケア関連のライセンスの申請、調査、疑惑、復職の訴えなどあらゆる分野で代理を務めています。ヘルスケア業務、病院の権限、医師監視機構、健康計画案信任事案、医師・看護師の免許を含めそれらに関する行政法関連問題なども含みます。

2) 免許及び営業規制…遊興施設、カジノ、建設業、レストラン、バー、

経理事務、信託金融、移民コンサルタント、不動産専門家、その他の多くのビジネス活動を規制する消費者省内外の免許・許可・規制関連業務。これら免許の申請、変更、また懲戒処分や苦情に関する事実。

3) 雇用法及び労務関連法…連邦、州の労働雇用法の遵守に関し個人、公共両セクターの従業員にアドバイスしています。賃金、解雇、ハラスメント、差別、休職、ブライバシー問題、身体障害者のコンプライアンスや問題の解決など。州、連邦行政当局に対する労働訴訟の代理もします。

4) 公共事業建設法関連…州の購買調達法などに基づく手続や代理、州、連邦政府当局との契約、入札問題や公共事業契約訴訟関連なども扱います。

5) 市民法訴訟及び申し立て…行政当局の決定や規制措置に対する訴訟を専門とする。また、行政審判の

代理、州や連邦政府裁判所での民事訴訟や訴えを行います。
また、カナダの公証人は次のような法的文書を作成しています。

1) 登記に必要な全ての宣誓供述書の作成、2) 幼児の旅の許可書、3) 売買契約書、4) 文書謄本証明、5) パスポート申請、6) 動産担保関連文書、6) 委任状、7) 本人証明（旅行用）、8) リース契約書、譲渡契約書、不動産譲渡契約書など、9) 国際契約書の認証、10) 地役権・通行権関連、11) 保険損失証明書、12) 招聘状（海外旅行用）13) 船舶売買契約証明書、14) サイン証明、15) 医療関係代理人契約、16) 建物担保契約書、17) 遺言書作成、遺言調査、19) 婚姻証明書、調停等（一部許可されている公証人のみ）など。

また、カナダのAdministrative Lawyerは、次のような分野を扱っています。

1) ADR（裁判外紛争解決手続）、2) 委員会・官公署手続訴訟、3) 市民権・公民権、4) 刑事賠償委員会（Criminal Injuries Compensation Board）5) カナダラジオテレビ電気通信委員会（CRTC）、6) 税関・検疫所、7) 業務規律適性公聴会、8) 教育委員会、9) 人権差別、10) 入国管理（イミグレーション）11) 精



神衛生、12) 軍法、11) 地方自治法、
12) 原住民法、13) 警察関連の苦情、
13) 個人情報保護、14) 社会制度関連、
15) 海事法関連、16) 運輸・交通法関
連、17) 労働賃金

特定行政書士は、行政書士が作成し
た官公署に提出する許認可書類に関す
る審査請求、異議申立て、再審査請求
など行政庁に対する不服申立て手続
について代理することができるよう
になりました。北米の Administrative
Lawyer に一歩近づきました。

行政書士は、官公署に提出する許
認可書類を作成、代理します。また
権利義務や事実証明関係の書類を作
成しますが、海外でこれらの業務を
することができるようになったのは弁
護士や公証人です。世界的に見ると、
Administrative Lawyer の仕事と公証
人の仕事の両方に行政書士業務が関連
していることが分かります。権利義務
の法的文書を作成できる職種など海外
では弁護士や公証人以外には殆どあり
ません。行政書士が「法律家」と呼ば
れる職種であることが良く分かります。

(行政書士 廣瀬 聖)



■ 行政書士会は自転車紛争の民間調停機関です。■

神奈川県行政書士会は、平成22年に
裁判外紛争解決手続の利用の促進に関す
る法律（ADR法）に基づき民間調停機
関として法務省から認証を受けました。

これまでは、紛争解決の手段は、裁判
所での裁判が必要でしたが、地域の自転
車に関わる紛争については、自転車事故
の当事者の合意があれば神奈川県行政書
士会で調停が出来ることとなりました。

神奈川県行政書士会の行う調停は、訓
練を受けた行政書士と神奈川県弁護士会
から推薦された弁護士が調停人となり、事
故当事者の双方の話し合いを重視して紛
争解決を図るもので、必ずしも難しい書類
等を用意する必要はありません。調停人は、
当事者双方の主張を整理し、紛争の課題
を整理し、解決の支援に徹します。

当会の調停の特色として、費用の低廉
であることです。申込金2,160円と1回
の調停期日に4,360円を費用として頂
きますが、それ以外一切の費用は、掛か

らず、合意書作成まで行います。成功報
酬をはじめ一切の報酬を頂きません。こ
れは、すべて行政書士の会費で運営され
ておりますので、安心してご利用下さい。

当会の平成27年度の調停実績は、調
停実施4件のうち3件の合意がありまし
た。

従来の裁判による解決は、当事者双方
に不満が残る解決方法であるという反省
から当事者の話し合いを重視した解決機
関ですので、自転車事故で不安な日々をお
過ごししの市民の皆様のご利用をお待ちし
ております。

相談は、お近くの行政書士にお願いし
ます。また市役所や警察窓口チラシを
置かせて頂いておりますので、よろしく
お願いします。



神奈川県行政書士会 行政書士ADRセンター神奈川
TEL 045-577-6322

行政センター無料個別相談

横須賀市・三浦市の各行政センターで毎月一回、無料個別相談を実施しています。

追浜・衣笠・久里浜 各行政センター	第1火曜日 13:30～16:30
田浦・大津・北下浦 各行政センター	第2水曜日 13:30～16:30
逸見・浦賀・西 各行政センター	第3木曜日 13:30～16:30
横須賀市役所本庁舎	第4木曜日 13:00～16:00
三浦市役所市民サービス課お客様センター	第4火曜日 13:00～16:00

※横須賀市役所本庁舎の相談は当日整理券配布による予約制です。

※三浦市役所は事前の電話予約（046-882-1111 内線319）が必要です。

詳細は横須賀・三浦支部ホームページ (<http://yokosukamiura.client.jp/ym-soudan.html>) でご確認ください。