ぼうさいコラム

Disaster Management Column

Vol.19　台風10号の被災地訪問

台風10号で甚大な被害を受けた南富良野町、新得、清水、芽室町に行ってきました。ボランティアの方々が泥だしや清掃、給水や配達などに携わっている姿が見えました。北海道では、16年ぶりの災害ボランティアセンター、しかも社協による立ち上げは初めてのこと。町によって立ち上げ・運営の経緯が異なっていました。

ボランティアセンターの様子を見聞きして感じたのは、それまでの役場・社協・住民との関係性が災害時にも反映されていることでした。ふだんから友好な関係にあれば災害時も密な情報共有が行えますし、あまり接点がなければ、スムーズに意思疎通ができるようになるまで、時間や工夫が必要です。日常の積み重ねがいかに大切かということを痛感しました。

8月の台風では、幸いにも厚真町で人的被害がありませんでした。もし、「洪水になっていたら、○○が△△になっていたかもしれない」というようなヒヤリとする経験をしていたら、その点を早めに解決しておくことをお勧めします。解決されていない課題が、災害時の被害や対応の遅れをもたらします。大小の課題を日常の中で解決していくことが、「いざ」というときに効いてきます。

ボランティアセンターの様子

定池　祐季（さだいけ　ゆき）
東京大学大学院情報学環
総合防災情報研究センター（CIDIR）
特任助教

剣淵町出身。北海道大学大学院文学研究科博士後期課程修了、博士（文学）。北海道大学助教を経て現職。専門は、災害社会学・防災教育。
北海道南西沖地震を奥尻島で経験、災害復興と地域防災に関する研究に取り組むほか、各地で防災教育活動を展開している。2014年より厚真町防災アドバイザー。

登記Q&A　第9回　亡くなったおじいちゃんが建てた家が登記されていない。どうしたらいいの？

建物の形状等を表す建物表題登記は基本的に登記申請をしなければならないという法律があります。登記をしていない建物の場合、時間がたつにつれ所有者を証明することが困難になることがあります。例えば、所有者が亡くなり、相続人の間で相続する人を決めた後も登記をしていないと、売買やさらに相続が発生した際、所有者であることを証明することがさらに困難になってきます。

今回のケースについては、次のような対応方法が考えられます。

① 相続人の皆さんで話し合い（遺産分割協議といいます）、建物を相続する人を決めて、建物表題登記申請を行う方法です。この手続きには、法律で定められた建物の図面を作成し、おじいさんが所有者であったことを証明する書類や遺産分割協議書の添付等が必要となります。この後、所有権の保存登記もされますようお勧めします。

② ①のような相続人の中で話し合いがつかなかったり、所在不明の方がいる場合、相続人全員の法定相続持分で建物表題登記を申請することもできます。

③ 相続人の皆さんが建物を壊すことに決めた場合、解体後、固定資産税課に解体の旨を通知します。解体することに同意した旨を遺産分割協議書の中に記載することをお勧めします。

問い合わせ先

- 札幌法務局苫小牧支局　☎0144-34-7403　ホームページ http://houmukyoku.moj.go.jp/sapporo
- 札幌司法書士会苫小牧地区 ☎0144-33-8885　ホームページ http://www.sihosyosi.or.jp/
- 札幌土地家屋調査士会　☎011-271-4593　ホームページ http://www.saccho.com/

「必ずチェック 最低賃金！使用者も 労働者も」

北海道内で事業を営む使用者およびその事業場で働くすべての労働者（臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む）に適用される北海道最低賃金が、改定されました。（平成28年10月１日発効）

北海道最低賃金
時間額 **786円**

厚生労働省　北海道労働局労働基準監督署（支署）

しない！させない！許さない！絶対ダメ！不法投棄！

山林、河川、道路などに決められたルールを無視して、ごみを捨てる人がいます。このような行為は犯罪です。５年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金またはその両方が科せられます。

不法投棄を発見したら　町民福祉課町民生活グループ　☎26−7871

今月の担当

保健師
五十嵐（いがらし）　夢世（ゆめよ）

だいぶ気温が下がりましたね。私は、虫さされが左腕６カ所、右腕２カ所と楽しい夏の思い出とともに、忘れない出来事が増えました！

健康情報

がんの予防

がんを防ぐ５つの健康習慣

がんは予防できる病気です。定期的にがん検診を受診して、早期発見につなげるとともに、がんを防ぐ健康習慣について身につけましょう。

今回は、がん予防に効果的な５つの習慣をご紹介します。

1 禁煙

喫煙は、ほとんどのがんで発症する危険性が高まります。喫煙している人のたばこの煙を吸ってしまうことを受動喫煙といいますが、喫煙しない方でも受動喫煙によって肺がんの危険性が高くなります。喫煙をする人は、喫煙所で喫煙する、自宅ではベランダなどの屋外や換気扇の下でたばこを吸うなどの配慮が大切です。

2 節酒

度を越した飲酒は、食道がん・肝臓がん・大腸がんになる危険性を高めます。適量を守り、週に２回の休肝日を設けるようにしましょう。

●それぞれのお酒の適量
ビール…中ビン（500㎖）
ワイン…４分の１本（180㎖）
日本酒…１合（180㎖）
焼酎…0.6合（110㎖）
缶酎ハイ…1.5缶（520㎖）

3 適正体重の維持

肥満は、大腸がん・肝臓がん・乳がんになる危険性を上げます。一方で痩せすぎも肺がん・閉経前の乳がん、がん全体の発がんの危険性を上げてしまいます。食生活に注意し、適正体重を維持しましょう。

適正体重の指標は、身長と体重のバランスを表すBMIでわかります。

適正体重は、BMIが標準の範囲である18.5～25未満が目安です。BMIは体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で計算することができます。

4 バランスの良い食生活

塩分のとりすぎ（塩蔵食品や濃いめの味付け）や、野菜や果物の摂取量不足は、胃がん・食道がん・肺がんなどになる危険性を高めます。味付けを薄くする、塩蔵食品（漬物・塩辛など塩漬けにした食べ物）を控えるなど、塩分量に注意し、野菜や果物をしっかりととりましょう。

5 運動

ここでの〝運動〟とは、スポーツなどの「運動」と日常生活での「生活活動」を合わせた「身体活動」のことです。スポーツでも日常生活の中での動作でも、運動量が増えるほど、がん全体の発がんの危険性が10％以上低下することがわかっています。

そして現在、運動によって、がんの予防効果が確実とされているのは結腸がん、予防の可能性があるのは子宮体がん、乳がん、肺がん、肝臓がんです。

○結腸がんが運動で予防できるのはなぜか？

便などには発がん物質が含まれていると言われています。運動不足だと、消化管のはたらきが悪くなって便秘がちになります。つまり、便が結腸に長くとどまることで、がんの危険性が高まります。運動によって、消化管の動きが活発になり、発がん物質が結腸にとどまる時間が短くなるため、がんになる危険性が下がり予防につながります。

○どのような運動が良い？

歩行やジョギング、階段の上り下り・庭仕事などの身体活動が良いといわれています。18～65歳未満の方は、毎日１時間程度行い、うち１時間程度は息が弾んで汗をかく程度の運動を行いましょう。65歳以上の方は運動の強度を問わず１日40分間程度の運動を習慣にしましょう。今より少しでも身体活動量を増やすことを心がけてみてください。