

A W A T E N B O

阿波展望

あわたんぼ
とくしま生協機関紙



NO.344
2017.

4

http://www.tokushimaseikyou.or.jp

〒771-0289 徳島県板野郡北島町中村字東堤ノ内30-3
TEL.088-698-5100 発行責任者/梶原 樹

特集
年金について

年金って早くもらったら 損なの？得なの？

とくしま生協LPAの会に学習会をお願いし、勉強しました。



何歳から
もらえるの？

いくら
もらえるの
かなあ？



50代も半ばを過ぎるとそろそろ定年後のくらしが気になります。「老後の収入の中心」と考える人の多い公的年金。老後の年金は「いくら受給できるのか？」と金額に関心が向いている方も多いと思います。機関紙委員会でも年金の話題になり、LPAの会をお願いし、学習会を行いました。

知って得する年金の話

「年金の基礎知識、繰り上げ・繰り下げ受給について、今後の年金改正」の内容で学習しました。

現在、老齢基礎年金の支給開始年齢は65歳ですが、老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていると、**60歳から年金を受け取る**ことができます。この制度を「年金の繰り上げ」と言います。逆に**受け取り開始を65歳以降にして**、支給開始年齢を遅らせることを「年金の繰り下げ」と言います。



講師：玉田樹身英 さん
(とくしま生協LPAの会)

LPAとは？
日本生協連所定のLPA養成講座を修了し、ライフプランニングについてのアドバイスと保障の見直しなど、暮らしに役立つセミナーを開催しています。そして組合員さんご自身とご家族の夢の実現を応援しています。

繰り上げ受給と繰り下げ受給の事をわかるには、まずは年金の基礎から学ぶ必要があります。



繰り上げ・繰り下げの受給例

- 「繰り上げ受給」(60歳から)繰り上げた月数×0.5%減額。
1年繰り上げると「12ヶ月×0.5%=6%」の減額。
- 「繰り下げ受給」(70歳まで)繰り下げた月数×0.7%増額。
1年繰り下げると「12ヶ月×0.7%=8.4%」の増額。



このように、年金の受け取り方法には繰り上げ・繰り下げ・原則通りの3種類の選択肢があります。どの選択肢が自分に合っているかは年金の受け取り総額だけでなく、ライフプランや自分で準備した老後資金も考慮して選択することが重要です。

大切なこと

将来の年金額については、毎年誕生月に送られてくる「ねんきん定期便」に50歳以上であれば年金見込額が記載されていて、自分が将来もらえる年金額の目安がわかります。充実したセカンドライフをおくるために老後の収入がどのくらいになるかを把握することが大切です。そのためにもライフプランから「お金がいつ、いくら必要か」を考えて、年金の受取方法を選択しましょう。

機関紙委員
くんちゃんの

おしえて!

Q. 老齢厚生年金の通知がきたけど、どうしたら良いの？

A. 報酬比例部分(部分年金)は受け取るようにしましょう。繰り上げ・繰り下げによる得・損はありません。

今後の年金制度の改正でどうなる？

- 1 2017年4月から、500人以下の企業でも労使が合意すれば、短時間労働者は厚生年金に加入できる。
→条件:①20時間以上の労働時間 ②月額賃金8.8万円以上 ③勤務期間1年以上 (①~③をすべて満たす)
- 2 改正年金機能強化法の施行により年金加入資格期間を25年から10年に短縮。
- 3 2018年4月から「マクロ経済スライド」の強化。
→マクロ経済スライドとは、少子高齢化に合わせて支給水準の伸びを毎年1%程度ずつ抑制すること。デフレ時には抑制分を翌年度以降に持ち越し、景気回復局面でまとめて減額する。
- 4 2021年4月から年金支給額を抑制するしくみを強化。
→たとえ物価が上昇していても賃金の低下に合わせて支給額を減らす。
今後も年金財政の健全化を図るために、年金加入者を増やす、年金支給額を減らす、年金受給年齢の引き上げ、といった対策がとられていく。



■今月のテーマ あなたのリフレッシュ法

●午前10時のコーヒータイムです

3時のおやつは子どもと一緒に楽しんでいたのですが、朝の家事を終えてひとりで飲む甘いコーヒーは気持ちをリフレッシュ&リセットしてくれます。

【板野支所 N】

●とにかく外に出てウォーキング

歩く、歩く!! もやもやした気分になったり、頭痛や肩こりで気分が悪くなった時は家の中で「コロコロせず、思い切った外に出てリフレッシュしています。歩き出すと、心や身体がすっきりしてきます。それと、深呼吸もリフレッシュされて良いですよ。地球の空気全部吸っちゃいましょう!!

【徳島南支所 ハムハム】

●とにかくしゃべる

子どもの頃からおしゃべりが大好き。旦那や子ども相手にとつても良い事をひたすらしゃべる! 妹や母にも電話したり、お迎えで会ったママ友をつかまえてひたすらしゃべる。しゃべる事が一番のリフレッシュ法です。

【板野支所 むーみんママ】

●とにかく寝ます(笑)

心の健康のためにも体の健康のためにも睡眠は大切! よく寝て起きるとイヤなこと半分になっている気がします。

【阿南支所 たくみん】

●とにかく食べる

お腹いっぱい食べる事です。特にバイクに行くのは楽しいです。デザートまで好きな物を選んで何回も取りにいけるのが良いです。娘と一緒に「まだ食べるん?」とよく言われますが、次の日から、また頑張ろうと思えますから!!

【徳島南支所 おんちゃん】

●塗り絵

大人の塗り絵にはまって1年以上。細かい絵柄を見た時は続かないかな...なんて思っていたけど、塗り始めると夢中になりました。そして、次々と新しい塗り絵の本が欲しくなり、色鉛筆のセットが欲しくなる。欲しくなるのもリフレッシュのひとつかなと自分に言い聞かせています。

【板野支所 みるく】

●京都をぶらぶら、お寺参りのほろい

友人と娘と一人だと、その時により変わりますが、お寺に行く心が洗われるような気がしてリフレッシュできます。やはり京都はいいですね! 最近はお寺をレンタルした外人さんが多いのに驚かされます。

【美馬支所 さみちゃん】

●入浴剤を入れたお風呂で

歩くのがやっとなってからの楽しみは入浴剤です。今日は箱根...、明日は別府...と温泉の素を入れてお風呂に入ると1日の疲れが取れます。旅行に行った気分も味わえて良いですよ。

【徳島南支所 天国の階段】

●リフレッシュとぐうぐうもリセット法

ずっと「美味しいものを食べる事」がリフレッシュ法と聞いていたが、先日、車で20年近く前によく聴いていた音楽CDをかけていたところ、すっかり20年近く前の自分に...の訳ではありませんが、一番充実して、いろいろな事にチャレンジして、いろいろな事を心から楽しめていた頃の気持ちにリフレッシュというよりも、リセットできたような...。日常生活でへこんだ時も、この方法で20年近く前の生き生き前向きな自分を取り戻しております。

【美馬支所 コーヒー豆】

●家族で温泉に行くこと

月1回、夕方から出掛けて温泉に入ります。美味しいごはんやソフトクリームを食べます。温泉で温まり、肩のこりも和らぎ、美味しいごはんでお腹も満たされ、布団に入って寝るだけ。とても幸せで次の日からまた頑張ろう!と思えます。

【板野支所 まーちゃん】

●お灸です

最近のリフレッシュ法はお灸です。「熱いんじゃないの?」と思われる方...、全然熱くなくて、ほっこりしておススメです!!

【阿南支所 かおりん】

●シユパッと開けてグイッと一杯!!

ママさんバレーやジョギングで汗をかいて「疲れたあ」と思う時に、シユパッと開けてグイッと一杯ビールを飲むことです。最近日本酒も美味しく頂いています。そして、ぐっすり眠って、また次の日も頑張る母です。

【阿南支所 サルポポ】



●1月号の当選者

A	B	C	D	E
クイズの答えは シヨウガツ				
*応募総数/250名 *正解者/245名				
片山史子(阿南)/乾里美(阿南)/大石小百合(阿南)/安喜布美(徳島南) /大垣せつ子(徳島南)/東城夕佳子(徳島南)/一田宜子(徳島南)/三原敦子(板野)/潮崎初美(板野)/吉川哲子(板野)				

組合員さんの
「お便り」大募集!

6月号のテーマは
お付き合いのお返しどうしてる?

「お付き合いのお返しどうしてる?」にまつわるお話をお待ちしています。

本紙「阿波展望」についての感想やご意見、とくしま生協に関する事や最近自分が思っている事など、何でも記入してください。6月に予定されている地域のイベントなどの情報や参加したイベントの感想などもお待ちしております。

みなさんの意見やご近所のイベント情報・名産・特産品などを教えてください。

その他お便り、〇〇な情報など、お待ちしております!!

「わいわいトーク ウフフ」への記事掲載者には粗品進呈!

※掲載する情報についてはスペースの関係上、機関紙編集委員会にて調整させていただきます。

理事会だより 1月25日(水)

報告された主な内容

- 12月度決算報告について
- 店舗事業のまとめ
- 宅配事業のまとめ
- コープしこく関連について
- 監事会議事録
- 2020年プラン状況報告
- 美馬支所の増改築建設業者の指定等について
- とくしま協働の森づくり事業について
- 中四国地連管内他生協供給状況について
- 12~1月度の活動及び概況報告
- 組員・共済・供給・出資金の状況
- 12月度供給未収金等の状況について
- エリア交流会報告書について
- 総代会プロジェクト議事録
- スマイルプロジェクト報告書
- 食育委員会議事録
- くらし助け合いの会幹事会議事録
- おたがいさま徳島コーディネーター議事録
- 地域ネットの承認について
- 地区別総代会議のすすめ方&日程・場所について
- 「あなたの声をきかせてね(アンケート)」について

話し合いの内容や主な決定・協議事項

出資金

11月末: 2,595,033千円
12月末: 2,595,788千円
(755千円)

コープだより等で案内した取り組みを報告しています。
問い合わせ TEL.088-698-0505(企画部)

Plaza of CO-OP コープのひろば

3/9(木) (株)ステップアップコープとくしまの入社式が行われました

(株)ステップアップコープとくしまの入社式が、とくしま生協物流センターで3月9日(木)に行われました。新入社員4名に向けて来賓の方々や先輩社員からの挨拶があり、各自社会人としての決意が述べられました。

伊島のササユリを見に行きませんか?見頃は5月下旬~6月上旬で楚楚とした美しい花です。阿南市の答島港から連絡船に乗って30分で伊島港に着きます。(媛)

●花の手入れ

少し前までは嫌なことがあるとゲームセンターで遊んでいたけど、今は庭で花の手入れする時が一番のリフレッシュです。花や野菜は手をかけただけ応えてくれるし、水やりで庭を一周すると良い運動になります。

【徳島南支所 若作り】

●アロマオイル

疲れがたまったりストレスがたまっているなど感じた時にお気に入りのラベンダーの香りのアロマをお湯に1滴たらして、芳香浴…。手軽にできるのに匂いを嗅ぐとスーッとした気分がリフレッシュできます。皆さんも自分の好きな香りを見つけてリフレッシュしてみてください。

【板野支所 吉崎さん】

フリートーク



●私の主人

クロスワードにはまっている主人があつという間に解答を出してくれました。時々生協カタログをニコニコしながら見ている主人…。いい物があったら買いたいなあ!!と言っています。

【阿南支所 岡田さん】

●阿波展望1月号の投稿にお便りが寄せられました

★板野支所のみっちゃんさんへ

『同じ結婚記念日の方いますか?』

前回のマイ記念日のコーナーに、結婚記念日が5月5日という投稿がありました。実は私も5月5日が結婚記念日なんです。残念ながら昭和55年ではなく昭和62年なんです。でも、同じ日の記念日の方がいっぱいあってとても嬉しく思います。

【板野支所 けいちゃん】

★徳島南支所のゆそママさんへ

『小さな子が食べてくれる朝食を教えてください』

パンがゆはどうですか?牛乳や豆乳と煮るだけなので簡単に栄養価も上がります。野菜やフルーツと一緒に食べられると、うちの子はパクパク食べてくれました。

【板野支所 おーりん】

お気に入り商品

●酢豚セット

酢豚セットはお手軽なので気に入っています。豚肉は調理済みなので野菜を加えるだけ。タレも絶妙です。

【美馬支所 あ〜ちゃんのバアバ】

●わさびゴマドレッシングが夫婦でお気に入り!!

和風のサラダにも洋風のサラダにも合うので使いやすい愛用中です!!

【板野支所 ひなた】

●おにぎり・もち焼きオイル

冷凍とかかたいお餅を焼く時、電子レンジで30秒くらいチンして生協で買った「おにぎり・もち焼きオイル(80枚入り)」を敷き、オーブントースターで焼くと、オイルにも付かないし上手に焼けますよ。

【徳島南支所 みかん】

●しっぽがないエビフライ

揚げてもエビが縮まないし、衣の中に身がたくさん詰まっています。値段もお手頃で、味もとても美味しいです!!しっぽを気にせず食べられる便利さと小さな

子どもにピッタリの大きさが気に入っています。お弁当のおかずとしても最適です。いつもリピート買っています。

【板野支所 瀬戸メンM】

阿波展望お母さんライター募集

機関紙阿波展望に定期的に地域のことや子育て・商品の事など、関心のある事を定期的にレポートして下さるライターの方を募集しています。会議などへの参加の必要はなく、ご自宅で空いた時間にお手伝いしてください。お料理が好きな方はレシピなど、写真が趣味の方は写真などの提供もお待ちしております。お時間の都合のつく範囲で気楽に登録して、一緒に機関紙「阿波展望」を作っていきませんか?



お問い合わせ・お申し込みは 企画部 ☎088-698-0505

機関紙委員会 だより

Wai Wai♪



「年金の受け取る額が減った」等、日常会話も多い年金制度ですが、自分で決めなければならない内容もあります。それが年金の繰り上げ・繰り下げ受給です。自分の寿命がわかれば計算もたつのですが、そんな事誰にもわかりません…。

今回の特集は、LPAの会の玉田さんをお招きして年金についてテーマを絞ってお話いただきましたが、参加者の個々の聞きたいことや疑問など尽きる事はありませんでした。地域でもこのような学習会は開催されていると思いますので、ぜひ参加する事をおすすめします。

おたよりカード

●クイズの解答

Table with 5 columns labeled A, B, C, D, E

※書ききれない場合やイラストなどは、別の用紙にお書きください。

Blank lines for writing answers to the quiz

Form for name and address: 組合員コード, 氏名 (ペンネーム), クイズ当選の場合は氏名を掲載させていただきますのでご了承ください。

支所(班名)・店, お電話

応募用紙に記入し、配送担当者、またはお店のサービスカウンターまでお出しください。 締め切り:4/21(金)提出分まで

クロスワードパズル

パズル作成/てんとうむし

答えは「クイズの解答」欄へ記入してください。2重マスの文字を使って言葉にしてください。正解者の中から生協の値引券(500円)を10人の方にプレゼント!

Crossword puzzle grid with numbers 1-19 and letters A-E in some cells

タテのカギ

- ① 安全な栽培といわれています
② 産前産後
③ モンゴルの楽器
④ ハワイ島の西部地域
⑤ 「ローマの休日」「真さん」「君の名は。」
⑥ 演歌からポップスまで
⑦ 布に染料で描いた織物
⑧ 食通
⑨ 野球少年
⑩ 桶の周りを締めたもの

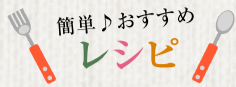
ヨコのカギ

- ① 昔のランチボックス
② 強いか弱い?
③ クリスマスに大活躍
④ ヘリウムガスで浮かぶ大きな風船
⑤ 笑いもあります
⑥ ○○休暇
⑦ ←→ 必然
⑧ 大なり小なり
⑨ よく使われる
⑩ 剣道の、○○・胴・こて・つき
⑪ カブトムシのベッド

Small crossword puzzle grid with letters and numbers

◆1月号の答え合わせ

だんだん暖かくなってきましたね。パーベキューセット一式を買ったから使うのが楽しみ♪どこに行こうかな♪(スター)



[材料:5~6人分]

あじ お好みの量
 材料(A)
 塩、コンブ、砂糖、ゆず酢・米酢(半分ずつ)
 魚の量と好みに応じて材料を加減する
 (寿司めし)ごはん5合の場合
 砂糖 50g
 (B) 塩 15g
 米酢+ゆず酢 各90cc
 すだち お好みで

あじのお寿司

[作り方]

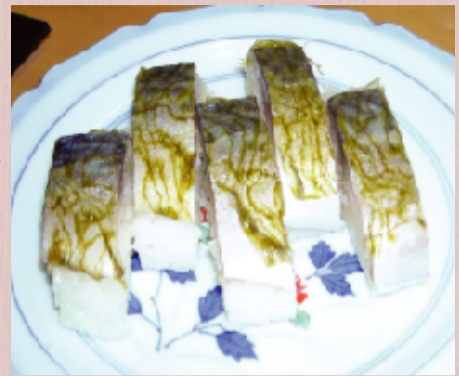
- 1 あじのヒレ・目玉・腹ビレ・内臓など取り除き、下処理をする。大きな魚は3枚におろす。
- 2 塩をして30分つけて置く。(ポイント)
- 3 酢で洗う。
- 4 魚が浸かるように材料(A)を入れて30分つけて置く。
- 5 材料(B)とご飯5合を混ぜる。
- 6 にぎり寿司をつくり、魚の上にあずき切りのすだちをのせてできあがり。

※味付けに関してはお好みで。

機関紙委員 はなちゃんの 簡単♪さばバッテラ



生協で買った商品だけで作っています!



[作り方]

- 1 コープすし酢で寿司飯を作る。
- 2 ラップの上に寿司飯をのせる。
- 3 しめ鯖昆布じめを解凍してその上にのせる。
- 4 ラップで押さえながら形を整える。
- 5 適当な大きさに切る。

昆布しめさばを使ったバッテラ

げんきっずくらぶ 2016年度

2016年度のげんきっず体操が終了しました。

2016年度のげんきっず体操の最終回が、3月3日(金)にコープ住吉の組合員活動室で開催されました。

A組10:10~とB組11:10~の2回に分けて開催していますが、A組は11家族28人、B組は14家族35人の参加で開催されました。最終回ということで、全員に記念品とメダル、皆勤賞の2名には「休まず参加する事は難しいのに、よく頑張りました」と喜多先生から表彰状が進呈されました。



2017年度スケジュール

げんきっずくらぶ

開催日 **コープ住吉(第3水曜日)**
 開催場所 4/19・5/17・6月休み・7/19・8/16・9/20・10/18・11/15・12/13・1/17・2/21・3月休み
健生きたじまクリニック(第4月曜日)
 4/24・5/22・6/26・7/24・8/28・9/25・10/23・11/27・12月休み・1/22・2/26・3/26
 開催時間 いずれも10:00~11:30
 参加費 お子さん1人100円(ジュース付き)
 申込み 事前の申込みは必要ありません

げんきっず体操

開催日 **コープ住吉組合員活動室(第1金曜日)**
 開催場所 4/7・5月休み・6/2・7/7・8/4・9/1・10/6・11/10・12/1・1/5・2/9・3/2
 開催時間 開催時間が2回開催になります
 (A) 10:10~11:00
 (B) 11:10~12:00
 参加費 親子1組200円 ※組合員の方限定
 内容 基礎体力作り・リズム運動・体操・マット運動など
 ●準備物:動きやすい服装・着替え・タオル・お茶などの水分

《対象》2歳児以上~

【申込方法】事前の申し込みが必要です。A組・B組を選んでください。げんきっず体操開催週の月曜日10時より先着順で電話にて受付をしています。
 申し込みは ☎088-698-0505 とくしま生協企画部まで
 日程は変更になる場合がございます。

生産者の方と交流しながら体験してみませんか?

親子にんじん収穫体験

参加者募集!!

採れたての阿藍のにんじんでジュースを作って飲んじゃおう! にんじんが苦手な子どもさんもお阿藍のにんじんの甘さならはっちり飲みちゃうよ!

日程: 2017年5月3日(水祝)
 時間: 10:00~12:00 (9時45分より随時受付)
 集合場所: 板野郡藍住町徳命小塚48
 募集: 親子20組(計40名) (申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます)
 締切: 4月21日(金) ※雨天中止
 参加費: 無料



【徳島県産】阿藍のにんじん
 四国徳島県に流れる大河・吉野川。その下流で肥沃な大地と豊かな水に恵まれた藍住町は「春にんじん」の生産量全国一。私たち阿藍(あらん)は、藍住町のにんじん農家が愛情を尽くして受け継いできた伝統栽培技術を守り、三世代で心を込めて作っています。



阿藍の春にんじん

お問い合わせ とくしま生協企画部 ☎088-698-0505

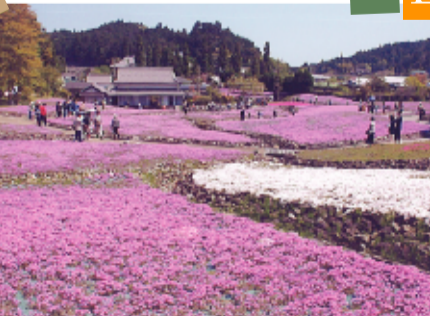
にんじん収穫体験参加申込書

組合員名		組合員コード	
ご住所	〒		
電話番号	当日連絡がつく電話番号		
同行者名前(年齢)	(歳)	同行者名前(年齢)	(歳)
同行者名前(年齢)	(歳)	同行者名前(年齢)	(歳)

締切 4/21(金) ⇒ とくしま生協企画部行き

BEST SHOT

ベストショット! 今月の一枚



【兵庫県三田市 永沢寺(えいたくじ) <芝桜>花のじゅうたん】
 全国から集めた50余品種の芝桜が地面をまったく見せない程咲き詰めるところから花のじゅうたん名付けたそうです。(見頃は4月中頃から5月中頃) ※わき水持ち帰り自由と書かれたコーナーがあってペットボトルが置いてありましたヨ!(トルネードM)

あなたの感動した場所やイベント・ペットなど、何でも結構です。皆さまのご自慢の写真をお待ちしています。写真と100~150文字程度の説明文を付けて送付してください。
 ※ただし、送付いただきました写真は返送できませんので予めご了承ください。機関紙委員会にて選定して掲載いたしますので、すべて掲載されるものではありません。

編集後記



年金の話も実感できる年齢になりました。年金の繰り上げ・繰り下げ受給も、「得」か「損」かは、自分が考えている老後の生活スタイルに応じて検討すべきで、それに合わせて蓄えも必要だということ学びました。何も考えていなかったことを反省し、今からでも自分の老後の事をしっかり計画して考えたいと思います。早く知識を得て考えておく事で、今の生活スタイルも変わってくると思います。(くんちゃん)