

2023年新春号

コープのほけんだより



おすすめ
レシピ

冬野菜を使ったおすすめメニュー



大阪いずみ市民生活協同組合
(株)コープ大阪サービスセンターおすすめ

大根のデミグラスソースシチュー

【作り方】

- ①大根は4cm長さに切って縦4つ割りにする。玉ねぎはくし形切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②牛肉は1枚ずつに①の大根をのせて巻き、油を熱したフライパンで肉の巻き終わりを下にして並べ入れ、焼きつける。
- ③鍋に玉ねぎ、②を並べ入れ、Aを加えて強火にかける。煮立ったら弱火にしてふたをし、30分ほど煮る。
- ④③にブロッコリーを加え、火が通ったらしょうゆを加えて混ぜ、ひと煮する。

材料(4人分)

- ☐大根 …………… 700g
- ☐牛うす切り肉 …………… 400g
- ☐玉ねぎ…………… 1個
- ☐ブロッコリー…………… 1/2株
- ☐しょうゆ…………… 大さじ2
- ☐油…………… 少々
- ☐水…………… 2カップ
- ☐デミグラスソース缶… 1缶(290g)
- ☐赤ワイン…………… 大さじ3



もくじ

特集

人生100年時代を楽しむためのお金のはなし …… P2・3

冬野菜を使ったおすすめメニュー …… 表紙・P4・5

職員が行くお出かけスポット …… P6

個人賠償責任補償特約とは …… P7

犬・猫の名前ランキング2022 …… P8

人生100年時代を楽しむための お金のはなし

老後30年間で2,000万円が不足すると言われているけど..
長生きの時代だし将来が不安..
コープしがの保険代理店(株)タクスさんのセミナーに取材に行ってきました。



人生100年時代



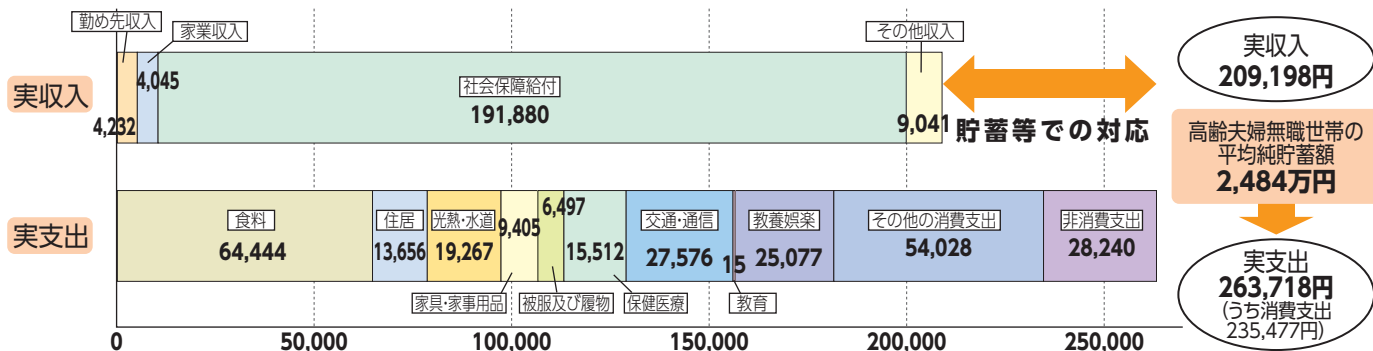
年齢(歳)	男		女	
	生存数(人)	平均余命(歳)	生存数(人)	平均余命(歳)
0	100,000	81.47	100,000	87.57
75	75,994	12.42	87,808	16.08
80	64,183	9.22	81,087	12.12
85	47,750	6.48	69,237	8.60
90	27,546	4.38	49,642	5.74
95	10,138	2.9	24,673	3.66

厚生労働省 令和3年 簡易生命表より作成

平均余命も**男性81.4歳・女性は87.5歳**と年々伸びてきています。
95歳まで**男性でも10人に1人・女性は2.5人**と今後はもっとは長生きに!

年金2,000万円不足問題の正体

【高齢夫婦無職世帯(夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦のみの無職世帯)】



(出所)総務省「家計調査」(2017年)

毎月54,520円不足。20年で1,308万円、30年で1,962万円不足してしまう! 何とかしなきゃ。
➡**年金限界なので、資産運用して個人で備えてね。**

金融審議会 市場ワーキング・グループ報告書 「高齢社会における資産形成・管理」

お金とは生きていくためのツールなので平均余命が伸びていることは今までの年金だけの生活に限界があると痛感。
ちなみに1974年は銀行に預けたお金の利回り7.5% 2022年は0.002%!
これは貯金しても意味がないなと思いましたね。

公的年金について

繰り上げ/繰り下げ受給ができる

繰り上げ

60歳	-24.0%
61歳	-19.2%
62歳	-14.4%
63歳	-9.6%
64歳	-4.8%

繰り下げ

66歳	8.4%	71歳	50.4%
67歳	16.8%	72歳	58.8%
68歳	25.2%	73歳	67.2%
69歳	33.6%	74歳	75.6%
70歳	42.0%	75歳	84.0%

60歳支給開始

➡80歳10か月で受取総額逆転

70歳支給開始

➡81歳11か月で受取総額逆転

75歳支給開始

➡86歳11か月で受取総額逆転

自分の年金額は? ➡「ねんきん定期便」(ハガキ)「公的年金シミュレーター」

平均余命を考えると75歳から年金を受け取るのも良いかも。



100年を楽しむために
資産計画を立てること

ライフプランの立て方

ライフプランニングの4つのステップ

- ① ライフプランを考える → ライフイベント表を作成
- ② 現状を把握する → キャッシュフロー表の作成
- ③ 改善プランを考える → 自分でできることがないか考えてみる
- ④ 改善プランを実行する → 改善プランを基に生活を変える

年金2,000万円
不足？



100歳まで生きる上で楽しんで生きることを実現しようとしたときはこれから先の【収入】【支出】を予測しないとイケない。自分の叶えたい夢を実現するために、ライフプランの作成が重要。

今の自分だと夢を実現するのが難しいと思いました！

改善策はいたってシンプル【収入を増やす】【支出を減らす】

iDeCoとつみたてNISA

	iDeCo	つみたてNISA
所管	厚生労働省	金融庁
加入できる人	20歳以上60歳未満の国民年金被保険者	国内居住の20歳以上
投資限度額	月12,000円～	年間40万円(月平均33,333円)
積立最低額	月5,000円	月100円～
投資可能期間	積立は最長65歳まで、運用は最長75歳まで	最長20年
税制優遇	積立時:掛金が全額所得控除 運用益は非課税 受取時:一時金は退職所得控除、年金は公的年金等控除	運用益は非課税
運用商品	定期預金・保険・投資信託	投資信託(金融庁の基準をクリアしたもの)
換金性	換金性60歳まで不可	いつでも
手数料	購入時:手数料なし 別途 口座開設料2829円、口座管理料月171～800円 受取時:440円(毎回)	購入時手数料なし 口座管理手数料なし 解約時手数料なし 信託報酬、(年率0%～1.5%) 信託財産留保額等
申込先	証券会社・銀行など	証券会社・銀行

【収入を増やす】

- ① 資産運用(長期的にみるとよい)運用先の例・・保険や外貨預金なども良い
- ② できるだけ夫婦ともに長く働くこと

【支出を減らす】

- 固定費の見直し
例①携帯代 例②保険の見直しなど

セミナーに参加された方のアンケート抜粋

50代女性

参加動機

夫の退職、子供の大学進学など人生の変わり目なので。

感想他

講師の方が保険で老後資金を確保されているとのこと、具体的に聞きたい。資産運用としての、保険の話がききたい。個別相談を希望する。

60代女性

参加動機

年金収入のみで暮らしていくには、どのような知識・工夫が必要か知りたかったから。

感想他

帰宅後早速キャッシュフロー表を作ってみようと思う。自分のこれからの人生について考えるよいきっかけになりました。

50代女性

参加動機

子育てもほぼ終わり、老後の暮らしを考える時期だが、お金に無頓着な生活をしてるので、一度考えてみようと思った。

感想他

自分の考えがあまりまとまっていなかったが、考えるヒントをいただけたように思う。

保険は手段でしかないため加入するのは目的を決めてからにしましょう。目的に分からない保険の加入は不要だと思います。この機会に支出を減らす意味でも保険の見直しが良いも1つの手だと思います。

保険の見直しはお住まいの各生協代理店さんへ



冬野菜を使ったおすすめメニュー



(有)ヒューマンジョイントセンターおすすめ

ほっこり 宝袋



材料(4人分)

- ☐油あげ 8枚
- ☐木綿豆腐 1/2丁
- ☐干椎茸 2枚
- ☐しらたき 1/2袋
- ☐人参 5cm
- ☐生姜 1片
- ☐豚ひき肉 100g
- ☐ぎんなん 8個
- ☐水 500cc
- ☐白だし 大さじ3
- ☐酒 大さじ2
- ☐砂糖 小さじ1
- ☐みりん 小さじ1

【準備】

- ・油揚げは油抜きをする。木綿豆腐は水切りをする。
- ・干椎茸は水で戻す。しらたきはあく抜きをする。

【作り方】

- ①油揚げを袋状に開く。
- ②干椎茸、人参、生姜は千切。しらたきは食べやすい大きさに切る。
- ③ボウルに豆腐をつぶし入れ、②と豚肉、醤油(小さじ2)を加えてよく混ぜてきた具を8等分する。
- ④油あげに、③の具とぎんなんを入れて口を閉じる。
- ⑤鍋に、Aの煮汁を入れて弱火で15分程度煮込む。

鮭缶

ちゃんちゃん焼風



材料(2人分)

- ☐鮭缶 1缶
- ☐キャベツ 80g
- ☐たまねぎ 35g
- ☐味噌 大さじ1
- ☐マヨネーズ 大さじ1
- ☐にんにく(チューブ) 小さじ1
- ☐酒 小さじ1
- ☐みりん 小さじ1

【作り方】

- ①キャベツは手でちぎり、たまねぎはうす切りにする。
- ②Aを全てよく混ぜる。
- ③アルミ箔にキャベツ・たまねぎ・鮭の順番にのせる。
- ④混ぜたAを上にかけてオーブントースターで8分〜10分焼く。

(株)京都コープサービスおすすめ

スキャロップ ポテト



材料(4人分)(18×25cmの容器1台分)

- ☐じゃがいも 6個(1kg)
- ☐玉ねぎ 1個
- ☐原形スモークベーコン 4枚
- ☐小麦粉・バター 各大さじ4
- ☐ピザ用チーズ 180g
- ☐牛乳 2、1/2カップ
- ☐塩・こしょう・パセリの
みじん切り 各適量

【準備】

- ・耐熱容器にバター(分量外)を薄くぬる。
- ・オーブンは180℃に予熱する。

【作り方】

- ①じゃがいもは薄い輪切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ②牛乳を鍋に入れて沸騰直前まで温める。
- ①耐熱容器にじゃがいも、玉ねぎ、ベーコンを順に重ね、塩、こしょう、小麦粉をふってバターとチーズを散らす。同様に4回重ね、②を回しかける。
- ④オーブンで約45分焼いて中まで火を通す。取り出してパセリを散らす。

こんにゃくの ピリ辛スープ



材料(2人分)

- ☐板こんにゃく 1/3枚
- ☐牛こまぎれ肉 80g
- ☐かいわれ大根 50g
- ☐白ねぎ 1/2本
- ☐生姜 1/2片
- ☐炒り白ごま・ごま油 各大さじ1/2
- ☐酒 大さじ2
- ☐コチュジャン 大さじ1
- ☐顆粒鶏がらスープの素 小さじ1
- ☐赤唐辛子の小口切り 1/2本分
- ☐塩 適量

【作り方】

- ①こんにゃくは塩でもんで水洗いし、スプーンで一口大にちぎる。
- ②かいわれ大根は根元を落とし、白ねぎは小口切り、生姜はせん切りにする。
- ③鍋にごま油と生姜を熱し、香りが出たら牛肉、①、白ねぎ、かいわれ大根を順に加えて炒め、Aで調味する。水2カップを加えて煮立て、白ごまをふる。

(株)タクスおすすめ

油麩丼



材料(2人分)

- ☐ごはん どんぶり2杯(400g)
- ☐油麩(スライス) 8枚
- ☐溶き卵 2個分
- ☐長ねぎ 10cm
- ☐紅生姜 小さじ2
- だし汁
- ☐めんつゆ[3倍濃縮] 60cc
- ☐水 200cc

【作り方】

- ①ねぎは斜め薄切りにする。
- ②フライパンにAを入れて混ぜ、油麩を並べ入れて熱し、油麩がだし汁を吸うまで中火で5分程煮る。
- ③ねぎを加えてさっと煮る。溶き卵を流し入れて、卵がお好みの固さになるまで煮る。
- ④器にごはんを盛り、③のをのせる。紅生姜を添える。

基本の 豆乳鍋



材料(2人分)

- ☐豚ロースしゃぶしゃぶ肉 200g
- ☐木綿豆腐 1/2丁(150g)
- ☐白菜 1/8個(300g)
- ☐にんじん 1/2本(60g)
- ☐しめじ 1/2パック(50g)
- ☐長ねぎ 1/2本(80g)
- 豆乳スープ
- ☐酒 大さじ1
- ☐白だし 大さじ4
- ☐水 300cc
- ☐無調整豆乳 300cc

【作り方】

- ①豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②白菜は芯を切り落とし、3cm幅に切る。にんじんは皮をむき、5mm幅の輪切りにする。しめじは根元を切り落とし、ほぐす。ねぎは斜め1cm幅に切る。
- ③鍋に豆乳以外のAを入れて中火で熱する。煮立ったら②、豆腐を入れて野菜に火が通るまでふたをし、弱火で5分ほど煮る。
- ④豆乳を加えて温め、1枚ずつ豚肉を入れて肉の色が変わるまで火を通す。(豆乳は火を通しすぎると分離するので、具材に火を通したあとに加え、弱火で温める程度にしましょう!お好みでポン酢などと合わせたり、みそとあわせていただいてもおいしくいただけます。)

(有)パル企画おすすめ

ごぼうの こく旨スープ

材料(4人分)

- 分ごぼう …… 1/2本
- しいたけ …… 1パック
- バター …… 大さじ1
- 水 …… 300cc
- 牛乳 …… 300cc
- コンソメ …… 小さじ1
- 塩・こしょう …… 各適宜



【作り方】

- ①ごぼうは斜め薄切りにして水にさらす。
- ②しいたけも薄切りにして、バターで炒め、①のごぼうを加えてなじませる。
- ③②に水を入れ、沸騰したらコンソメを加え、ごぼうに火が通ったら、牛乳を入れ塩・こしょうで調味する。

大根と ベーコンの 煮込み

材料(3人分)

- 大根 …… 600g
- ベーコン …… 2枚
- しょうゆ …… 大さじ1、1/2
- 酒 …… 大さじ2
- 水 …… 大さじ1
- 粗びきこしょう …… 適量



【作り方】

- ①大根はひと口大の乱切り、ベーコンは幅5cmのざく切りにする。
- ②フライパンに①とAを入れ、フタをして中火で10分加熱して、全体を混ぜ、煮汁をからめるように約10分加熱する。
- ③仕上げにこしょうをふる。

コープエイシスおすすめ

冬野菜の 柚子こしょう炒め

材料(2人分)

- ベーコン …… 2枚
- はくさい …… 1枚
- だいこん …… 2cm
- れんこん …… 2cm
- 洋にんじん …… 1/4本
- ごぼう …… 1/5本
- ブロッコリー …… 1/4株
- オリーブ油 …… 大さじ1
- 柚子こしょう …… 小さじ1/2
- 酒 …… 大さじ1
- うす口しょうゆ …… 小さじ1/3



【作り方】

- ①ベーコンは1.5cm幅に切る。白菜は3cm角、だいこん・れんこん・にんじんは5mm厚さのいちょう切りにする。ごぼうは3~4mm厚さの斜め薄切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②フライパンに油を熱し、ベーコン・だいこん・れんこん・にんじん・ごぼうを中火でじっくり炒める。
- ③白菜・ブロッコリーを加えてさらに炒める。Aを加えさっと混ぜ、火を止める。

冬野菜の ホワイトスープ

材料(4人分)

- だいこん …… 200g
- はくさいの軸 …… 100g
- たまねぎ …… 1/2個
- バター …… 大さじ1
- 水 …… 1、1/2カップ
- チキンコンソメ …… 1個
- 牛乳 …… 1カップ
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々
- パプリカ(赤) …… 適量



【作り方】

- ①野菜は薄切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、①を炒めて水・チキンコンソメを加え野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③②をミキサーにかけて鍋に戻し、牛乳を加えて温め、塩・こしょうで調味する。
- ④器に盛り、みじん切りにしたパプリカを散らす。

(株)奈良コープ産業おすすめ

白菜入りエビと 春雨の旨煮

材料(4人分)

- 春雨 …… 30g
- 白菜 …… 1/4カット
- むきえび …… 200g
- 干しシイタケ …… 3枚
- にんじん …… 1/3本
- しょうが …… ひとかけ
- さとう …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ2
- しょうゆ …… 大さじ3
- 鶏がらスープの素 …… 小さじ1
- 水 …… 200ml
- 片栗粉 …… 大さじ1



【準備】

- ・春雨を箱の表記どおりにもどし食べやすい長さに切る。
- ・むきえびを下ゆでする。
- ・干しいたけをもどす。
- ・Aを合わせておく。

【作り方】

- ①白菜を、ざく切りにする。干しいたけは薄切り、にんじんは短冊切りにする。
- ②中火にしたフライパンにごま油を入れ、千切りにしたしょうがを入れ①を加え炒める。
- ③火が通ったら、えびと春雨を加え中火で炒めAを加えてとろみがついたら出来上がり。

ほうれん草と 椎茸の 中華風スープ

材料(2人分)

- 椎茸 …… 3本
- 白ネギ …… 10cm
- ほうれん草 …… 2本
- 生姜 …… 5cm
- 白菜 …… 3枚
- 卵 …… 2個
- 水 …… 500CC
- 片栗粉 …… 大さじ1
- 塩胡椒 …… 適量
- ごま油 …… 少々
- 鶏がらスープの素 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1/2



【作り方】

- ①肉厚しいたけを7mm幅で切る。白菜、ほうれん草3cm、生姜はみじんざりで細く切る。
- ②鍋に水と鶏ガラスープ入れ、椎茸、白菜、生姜入れ沸かす。アクを取り水と片栗粉を混ぜたものを加えとろみをつける。
- ③仕上げに、卵を少しづつ入れて、ほうれん草を加え30秒程蓋をする。塩胡椒とごま油で香りをつける。

寒い日が続きますが、ちょっと足をのばしてみませんか？ 生協代理店職員がおすすめする「お出かけスポット」をご紹介します。



神戸
お出かけ
スポット

賀川記念館



生活協同組合運動をはじめ、その生涯を“よりよい社会づくり”のために捧げた「生協の父」、賀川豊彦(1888年7月10日→1960年4月23日)。

後に「貧民街の聖者」と呼ばれた賀川は、1909年12月24日のクリスマスイブ、神戸の貧民街に移り住み、救済活動と宣教に努めます。

社会運動家として労働運動、農民運動を牽引し、またキリスト教伝道者として、その生涯を人間愛に生きました。

賀川記念館はそんな賀川の功績を現代に伝えるコミュニティセンターです。



基本情報 賀川記念館

住所: 〒651-0076 神戸市中央区吾妻通5-2-20
営業時間: 10:00~17:00(入館16:30 まで)
料金: 有料(一般300円、学生100円) 駐車場: なし
定休日: 月曜日(年末年始など臨時休館する場合あり)
お問い合わせ: 賀川記念館 TEL: 078-221-3627
アクセス: 公共交通機関JR、阪急、阪神、地下鉄 三宮から徒歩15分
阪神 春日野道から徒歩7分、阪神バス 吾妻通4丁目 下車 西へ徒歩1分
HP: <http://core100.net/>

奈良
お出かけ
スポット

長谷寺



古くから観音信仰の聖地とされてきた「長谷寺」。一年を通じてさまざまな花が咲き、「花の観寺(みでら)」とも呼ばれています。

真言宗豊山派の総本山として全国に3,000余の末寺を持つ長谷寺。「源氏物語」や「枕草子」などの古典の中でも記される、歴史あるお寺です。

ご本尊は10mもの高さを誇る日本最大の木造観音像です。観音巡りをする多くの参拝者で賑わいます。



基本情報 総本山 長谷寺

住所: 奈良県桜井市初瀬731-1
参拝時間: (4月~9月)8:30~17:00、(10月~3月)9:00~16:30
拝観料: 大人500円、中・高校生500円、小学生250円
定休日: なし
電話番号: 0744-47-7001
アクセス: 公共交通機関 近鉄大阪線 長谷寺駅下車15分
HP: <https://www.hasedera.or.jp>

保険の はなし 新コープのケガ保険 個人賠償責任補償特約とは

例えば、このような事故が起きたとき…



自転車で搭乗中、
あやまって他人と接触して
ケガをさせてしまった!



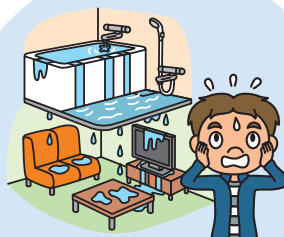
飼い犬が散歩中に、
他人に噛みつき
ケガをさせてしまった!



ゴルフのプレー中、
打ったボールがあやまって
他人に直撃し、
ケガをさせてしまった!



借りている家財を
壊したり盗まれてしまった!



自宅マンションの
お風呂の水があふれて
階下の戸室の家財を
壊してしまった!

より充実した補償内容になりました!!

電車等が運行不能になることで生じる損害賠償への補償追加

認知症高齢者が線路内に立ち入り、財物損壊を伴わずに電車を止めてしまった場合(遅延や運休)に、鉄道会社から振替輸送費用などを損害賠償請求される事例が発生しています。このような賠償リスクにも対応すべく、「身体障害、財物損壊を伴わずに電車等が運行不能になることで生じる損害賠償」への補償が追加されました!

受託品賠償の追加

日本国内において他人から預かった物・レンタル品(通貨・貴金属・自動車等は除きます。)について、日本国内または国外において、居住建物内に保管または一時的に居住建物外で管理している間に損壊または盗取されたことにより、持ち主に対して法律上の損害賠償責任を負担することによって被った損害に対して、保険金をお支払いできるようになりました!

住宅の補償範囲の拡大

別居の未婚の子等(保険の対象となる方(被保険者))の住宅の所有、使用および管理に起因する偶発的な事故は補償対象外でしたが、補償対象となる住宅の範囲を「記名被保険者(保険の対象となる方(被保険者本人))の住宅」から「保険の対象となる方(被保険者)*の住宅」へ拡大されました!従前どおり国内・国外とも対象です。

*被保険者本人、配偶者、被保険者本人または配偶者の同居のご親族および別居の未婚の子

より充実した補償内容になった個人賠償責任保険をぜひご検討ください!



犬の名前ランキング2022

()は昨年順位

順位	名前	頭数	順位	名前	頭数
 1 (1)	ムギ	1,182	5 (5)	マロン	771
 2 (2)	ココ	1,114	6 (11)	レオ	703
 3 (4)	モカ	809	7 (6)	モモ	642
4 (3)	ソラ	807	8 (8)	モコ	635
			9 (10)	ハナ	618
			10 (12)	マル	608

ペット保険シェアNo.1※のアニコム損害保険株式会社(代表取締役 野田 真吾)は、ペット保険「どうぶつ健保」に新規契約した0歳の犬、約12万頭を対象とした『犬の名前ランキング2022』を発表しました。

総合ランキングでは、「ムギ」が昨年に続き2連覇。2位に「ココ」、3位に「モカ」が続く結果となりました。今回も1位となった「ムギ」の他にも「ソラ」(4位)、「マロン」(5位)、「モモ」(7位)、「ハナ」(9位)など、自然や植物をイメージさせるような名前が多くランクインしました。

(※)シェアは、各社の2021年の契約件数から算出。(株)富士経済発行「2022年ペット関連市場マーケティング総覧」調査

ニャン・ニャンニャン!

「2月22日は猫の日」



猫の名前ランキング2022

()は昨年順位

順位	名前	頭数	順位	名前	頭数
 1 (1)	ムギ	479	5 (8)	リン	298
 2 (2)	ソラ	376	6 (7)	キナコ	289
 3 (3)	レオ	327	7 (9)	ルナ	266
4 (4)	ココ	323	8 (6)	モモ	260
			9 (5)	マロン	252
			10 (-)	モカ	245

総合ランキング、「ムギ」が3年連続で1位獲得

総合ランキングは「ムギ」が1位を獲得し、3連覇を達成しました。「ムギ」は、男の子部門では3位、女の子部門では5位と、男女別では昨年から順位を下げたものの、総合では根強い人気を見せました。「ムギ」といえば、「小麦色」を連想するように、毛色にちなんで「茶トラ」系の猫に付けたり、可愛い響きと呼びやすさから名付ける方が多いのかもしれません。

P2212-0012

■近畿地区の生協保険代理店一覧

生協名	代理店名	生協名	代理店名
大阪いずみ市民生活協同組合	大阪いずみ市民生活協同組合 (株)コープ大阪サービスセンター	生活協同組合コープこうべ	(株)コープエイシス
京都生活協同組合	(株)京都コープサービス	西宮市民共済生活協同組合	(有)西宮協同サービス
市民生活協同組合ならコープ	(株)奈良コープ産業	生活協同組合コープしが	(株)タクス
生活協同組合おおさかパルコープ 大阪よどがわ市民生活協同組合	(有)パル企画	わかやま市民生活協同組合	(有)ヒューマンジョイントセンター