隔月発行〔次号4月配布〕

2010 3 MARCH

くらしと保障の情報誌
ライフぷらん

発行：いばらきコープ共済事業部・ちばコープ共済センター・さいたまコープ共済センター
コープとうきょう共済センター・コープながの共済センター・コープにいがた共済センター
株式会社コープネット保険センター

その人がその人らしく生きるための「介護」を考える

介護保険の導入とともに、介護の考え方も大きく変わりました。親の介護は家族が看るのが当たり前という考えから、今は公的な力も借りながら家族と協力して、その人がその人らしく生きられる質の高い介護を行い、介護者である家族の負担も軽減しようという考えが主流です。それでも、イザというときにはたくさんの戸惑いも生まれます。今回は、はじめての介護、どうしたらいいの？を、体験談をもとに考えます。

介護をされている方の体験談をご紹介します。

介護体験談

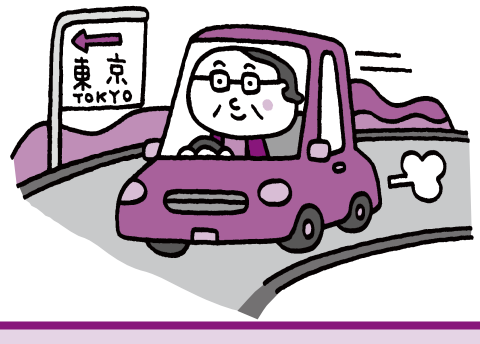
いつ晴れるかわからない曇り空のもとに、家族が息を潜めて生きている感じです

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊ 息子（パート勤め、共働き）

ここ数年、パーキンソン病を患う義母と同居しながら、週末は父が一人で暮らす宮城と東京を車で往復し、家事・雑事・親戚やご近所への挨拶など遠距離介護を行う毎日でした。しかし、父が75歳の声を聞く頃、年相応に健康ではありましたが、足腰が弱り、一人暮らしはもう無理、介護保険サービスを受けたほうがよいという状態になったのです。父は抵抗し、「一人で大丈夫。トイレも行ける、買い物もできる。審査は受けない」。親切に言ってくれる人を怒鳴りつける始末でした。

共働きだった私たち夫婦は悩み、父と義母、2人の介護のために、いつでも自由に動けるようにと、融通がきく私が正社員からパートに切り替え、週の半分は父のため、残りは義母のために時間を配分したのです。それでも、私がいない間が心配で役場に相談。役場の福祉課の方や社会福祉協議会の方の説得により、ようやく父も覚悟したのでしょう。審査を受け、これからは介護保険サービスによりホームヘルパーさんに家に来ていただき、施設に通ってデイサービスも受けられることとなりました。ところが、そんな矢先、明日はデイサービスに行くという日の夕方、ヘルパーさんが、訪ねてきて亡くなっている父を発見しました。……気持ちを切り替え、今は義母の介護に全力を注いでいます。義母は支えてあげないと一人でトイレに行けません。食事も介助が必要です。1人にしておくのは2時間が限度です。医師の訪問診療や看護師さんの訪問看護を受け、デイサービスを利用しながらの毎日です。

今まで世話をしてくれた親への恩返しとは思うものの、先が見えない介護に、軟禁状態にあるようなやりきれない気持ちに陥ることがあります。でも、それを義母に悟らせないように、と、思いながら、今は、曇り空のもとに家族が息を潜めて暮らしているという感じでしょうか。



介護保険について、これだけは知っておこう

「みんなで支える介護保険制度」…介護を社会全体で支えるために40歳以上の人すべてが加入し保険料を納付

介護保険は40歳以上が被保険者となって保険料を納め、介護サービスを利用する制度。サービスを利用できるのは、介護が必要と認められた65歳以上（第1号被保険者）と、末期がん、関節リウマチなど16の特定疾患により介護が必要と認められた40歳～64歳の方（第2号被保険者）です。

「審査で介護度が決まる」…要支援1～2・要介護1～5の7段階に区分

第1号被保険者、第2号被保険者には被保険者証が交付されます。ただし、介護保険のサービスを利用するには要介護認定の申請が必要。市区町村の担当者による聞き取り認定調査により1次判定が行われ、さらに主治医意見書とあわせて介護認定審査会により介護度が決まります。

「介護サービスの支給限度額」…介護度によって異なる。限度内なら1割負担。限度額をはみ出た分は10割の自己負担

要介護状態により介護保険から支給される上限額が決められており、サービスを利用するときにはかかった費用の1割を負担。限度額を超えると自己負担になります。また、介護老人保健施設などでサービスを受けるときは、居住費・食費が自己負担になります。

「介護保険サービス」…居宅サービスと施設サービスに大別

居宅サービスは、訪問サービス（訪問介護・訪問看護・訪問入浴など）、通所サービス（デイサービスなど）、短期入所サービス（ショートステイ）、福祉用具レンタル、住宅改修などです。施設サービスは、特別養護老人ホームなどへ入所するサービスです。介護度に応じて利用できるサービスや内容などが異なります。

介護をされている方の体験談をご紹介します。

介護体験談

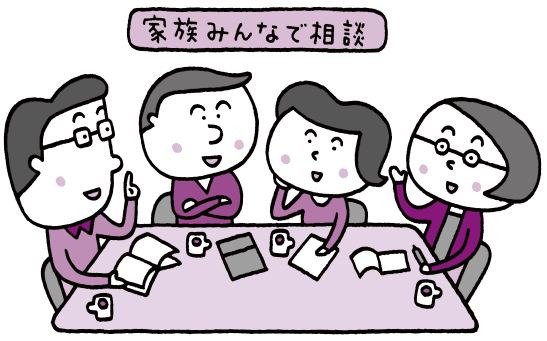
家族全員まき込んで認知症の母の介護

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊ 娘（会社員・別居）

やたらに怒りっぽく、人の顔を見ると声高にえんえんと説教をする母、人格が変わりつつある母が認知症と知ったのは、それから半年後の数年前。言葉も記憶力も確かで、見た目にはとても認知症とは思えませんでした。しかし、気分の波が激しく、それが家族の一人に集中して向けられるので落ち着いていられません。同居している姉夫婦はもちろん、ときどき母を尋ねる私でも、これは病気なのだからと自身に言い聞かせても、胸はどきどきし、恐怖すら覚えたものです。

共働きの姉は仕事を止めて介護に専念することも考えたようです。しかし、介護のために仕事を止めるのは、あとで不満の原因にもなり、介護も長続きしない。介護が一人に集中しないよう、兄弟姉妹とその家族みんなで母を支えていこうということになりました。

認知症や介護に関しては、その大変さは介護した者にしかわからないということもあり、外に愚痴を吐き出せません。でも家族で取り組むことにより、ときには互いに愚痴をいい、わかり合えたことが長続きできた理由だと思います。介護は一人が背負いすぎてはダメですね。



介護サービスの内容熟知していたはずが、ひと悶着

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊ 嫁（会社員・同居）

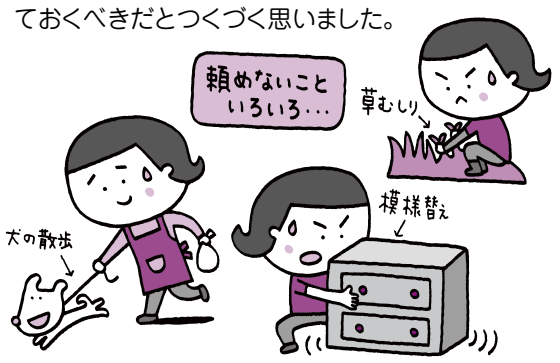
80歳になる義母は、膝の手術を受け、リハビリ後に退院したものの、家の中で転倒して再度入院治療し、ようやく日常生活に復帰。介護申請したところ、要介護2と認定されました。足は思うように動かず、家事をするのも非常に時間がかかります。

共働きなのでみな留守になる日中、義母がひとりでいても昼食を食べそこなうことのないように、介護サービスの1つ、宅配お弁当をお願いしようとしたところ、家族が同居している場合は、そのサービスは受けられない、つくり置いた食事の配膳だけがサービスの範囲といわれ驚きました。

さらに、義母が洗濯機に洗濯物がつかえたので、ちょっと見てほしいと依頼したところ、これは被保険者への介護サービスではないのでできないといわれて不満に思うなど、ひと悶着がありました。

考えてみれば、ホームヘルパーさんは生活支援者でありお手伝いさんではありません。でも、このような行き違いから、介護サービスする人と受ける人の間に不信感が渦巻くことは、わが家の例だけでなくよく耳にします。

サービスを受けるときは、介護サービスの意味と内容、サービスの条件や範囲をきちんと理解しておくべきだとつくづく思いました。



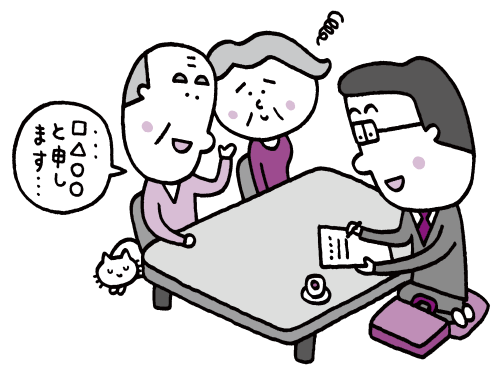
デイサービスでようやく成り立つ、半身不随の父と母の老老介護

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊ 息子（会社員・別居）

5年前、70歳のときに父は脳梗塞で倒れ、右半身不随になりました。手のひらはグーをしたままで、スプーンの柄を握りこぶしに押し込めば少し曲がる肘を使ってご飯をすくうことができ、杖にすがれば、足を引きずりながら散歩はできるという状態です。思考・認知面での損傷はなかったものの、言葉が出ず、普段は「アー、ウー」というくらい。

ところが、1年に1度、要介護度更新のために、介護認定調査員が家に来て質問をすると、生年月日や名前が言えてしまう。「手足は動かなくてもオレはまだもうろくしていない」と言わんばかりの振り絞るような父の声……、その結果、本来なら要介護3か4のところ2と判定され、母はがっくり肩を落とします。普段のままに認定してもらえば、介護保険制度で利用できるサービスがふえるのに……。

現在、毎日デイサービスに通っており、高齢者家庭では限度額を超えた自己負担分もばかになりません。また、そんなところに通わせなくても、家で世話をすればという世間の視線も気になりますが、デイサービスによって母父の老老介護が成り立っているのです。



ケアマネジャーさんに聞きました

一人で抱え込まず、まわりに介護の味方を増やそう

さいたまコープ 福祉事業部長・介護支援専門員 永野諭さんに聞きました

介護保険は遠慮せずに利用しよう

人は誰でも最期まで明るく元気で、生きたいものと思っています。でも、高齢になれば思いがけず手助けが必要になることも増えてきます。

そのために、私たちは、40歳から介護保険に加入して老後に備えています。年金からも介護保険料は差し引かれています。「誰にも迷惑をかけたくない、家族だけで介護を引き受けよう」と頑張りすぎないで、必要になったら、無理をせず世間体などにとらわれないで、介護保険制度のサービスを利用してはいかがでしょうか。

さいたまコープの介護にあたる考え方は

要介護が認定され、介護サービスを受けるときに、居宅介護支援事業者に連絡することになりますが、この場合、どこの事業者も、ある程度は支援内容や、介護技術は同じです。でも違うのは介護する側の気持ちの問題だと思います。さいたまコープでは、人生の先輩から学ばせていただくという気持ちをもって高齢者に接すること、ご利用者一人ひとりのくらしに寄りそった介護をすること、正に〝利用者本意〟を実践しようと常に心がけています。更に、訪問介護事業では、事業開始以来毎月欠かさず、ヘルパーの教育と交流の場として定例会議を開催し、働くヘルパーを大切にしてきています。

わからないことは介護支援専門員（ケアマネジャー）に尋ねよう

介護保険サービスは、利用する場合には、それなりの約束事があります。たとえば、生活支援において、本人以外の家族のための調理や洗濯、本人が使用しない居室などの掃除、部屋の模様替えや大掃除、正月準備、植木の手入れ、ペットの世話などは介護保険の対象外になります。また、日中一人になっても、家族が同居していれば、選べるサービスの内容は異なってきます。介護度によっても選べるサービスの枠に制限があります。

最初は、戸惑うこともありますが、わからないことは、介護支援専門員（ケアマネジャー）や地域包括支援センターに相談しましょう。申請の段階からかかわることも可能です。

また、介護保険サービスでまかなえないものは、生協の「くらしのたすけあいの会」「くらぶ（ふれあい喫茶・食事サービス）」や「個人宅配」「店舗の配達サービス」などを利用すると、生活のほぼ全般をカバーでき、とくに、個人宅配は有効で高齢者の病気を発見し、感謝された事例もあります。生協の総合力でお役に立つこともできます。

介護支援専門員
永野 諭さん

公的な介護サービスと民間の介護サービスを組み合わせて、快適な居宅（在宅）介護を

気になる介護費用

実際の費用負担はいくらくらいになるでしょうか？ 在宅介護のケースで考えてみましょう。要介護5と判定された80歳の方のケアプランは表1の通りです。介護保険の利用時の本人負担は1割ですので、思ったほどは大きい金額にならないこともあります。有料老人ホームへの入居、住宅の改修や介護用品の購入など、上を求めれば介護費用にはキリがありませんが、必要な項目を絞り込んでいけば、本人の年金額の中でやりくりすることができるかもしれません。

また、平成21年6月1日現在の65歳以上の総人口は約2880万3千人[※1]ですが、平成21年9月に介護予防サービス、介護サービスを利用した人数は約393万人[※2]で、65歳以上の人口のうち約13・6%に過ぎません。多くの高齢者は介護保険の利用はなく過ごされているので、費用の準備は、生活費の不足や、病気の治療・住宅の補修・介護など、将来必要になる様々な費用に使える、預金などの形で残しておくことは大切ですね。

※1 総務省統計局／年齢（5歳階級）、男女別推計人口調査
※2 厚生労働省／介護給付費実態調査月報（平成21年9月審査分）

介護の主なサービスメニューと自己負担額（1ヵ月）

表1 Aさんのケアプラン…要介護5／寝たきり【居宅（在宅）介護】

サービスの種類	サービスの内容	回数	費用総額	介護保険からの給付（90%）	自己負担（10%）
訪問介護［ホームヘルプサービス］			115,411円	103,869円	11,542円
	身体介護（入浴・着がえ・排泄など）	6			
	身体介護、生活援助（家事援助など）	20			
通所介護［デイサービス］			35,986円	32,387円	3,599円
	通所介護（昼食・入浴・機能訓練など）	3			
	入浴介助加算	3			
	サービス提供体制加算	3			
通所リハビリテーション［デイケア（医療系）］			14,699円	13,229円	1,470円
	通所リハビリテーション（昼食・入浴・機能訓練など）	1			
	入浴介助加算	1			
	サービス提供体制加算	1			
	個別リハビリ加算	1			
短期入所生活介護［ショートステイ］			174,928円	157,435円	17,493円
	単独短期生活（宿泊して食事・入浴・機能訓練など）	17			
	送迎加算	6			
月額合計			341,024円	306,920円	34,104円

（注）要介護5の限度額358,300円を超えた分についての金額は自己負担になります。

表2 Bさんのケアプラン…要介護1 ／歩行に支えが必要【居宅（在宅）介護】

サービスの種類	サービスの内容	回数	費用総額	介護保険からの給付（90%）	自己負担（10%）
訪問介護［ホームヘルプサービス］			74,080円	66,672円	7,408円
	身体介護（入浴・着がえ・排泄など）	20			
	生活援助（家事援助など）	8			
通所介護［デイサービス］			75,400円	67,860円	7,540円
	通所介護（昼食・入浴・機能訓練など）	10			
	個別機能訓練加算	10			
	入浴介助加算	10			
福祉用具貸与			1,200円	1,080円	120円
	歩行補助つえ	1			
月額合計			150,680円	135,612円	15,068円

（注）要介護1の限度額165,800円を超えた分についての金額は自己負担になります。

各生協の介護事業はこちら

▶いばらきコープ・福祉事業部…☎029-257-8905
▶さいたまコープ・ふれあい介護…☎048-823-3977
▶ちばコープ・福祉事業部…☎043-290-8901
▶コープとうきょう・福祉事業推進室…☎03-3382-5694
▶コープながの・福祉センター（長野）…☎026-261-1220

この他に、いばらきコープ、ちばコープ、さいたまコープ、コープとうきょう、コープながの、コープにいがたでは、「くらしの助けあいの会」や「おたがいさま」という名称で組合員どうしの有償の家事援助活動を行っています。

介護ストレス解消10のポイント

①介護にストレスを感じるのは誰でも同じ、普通のこと。愚痴れる友達をもとう。
②介護グッズや福祉用具を上手に使いこなす（ベッド、車椅子、トイレなど）。
③介護保険のサービスを利用する（訪問介護、デイサービス）。
④介護者本人の時間を確保するため、手を借りられる身内・友人の協力を仰ぎ、生協の宅配などを駆使する。
⑤介護技術や介護知識を学んでおく。
⑥十分な休養、バランスのよい食事で、介護者本人の体調管理。
⑦7割できればよしとする。パーフェクトを求めない。
⑧悩みは一人で抱え込まない。困ったときはケアマネジャー、地域包括支援センター、市区町村の福祉課などプロに相談する。
⑨腹が立ってもイライラしても、最後は笑って1日を終える。
⑩健康診断は定期的に受診し、介護者本人の健康にも留意する。

次号（5月号）テーマ 住宅のマイホーム購入・賃貸を考える

※介護保険で利用できるサービスは、大きく分けて「居宅（在宅）サービス」と「施設サービス」があります。今回は主に居宅（在宅）サービスをとりあげました。

CO・OP共済 たすけあい

共済金の請求忘れはありませんか!?

共済金お支払い事例から

CO・OP共済ニュース

事故（ケガ）通院 10代・男子

学校でソフトボールをしていた時、ボールが左のこめかみ付近に当たり、鼓膜が破れた。

通院日数 6日
コース J1000円コース
共済金 12,000円

病気入院 10代・女子

新型インフルエンザ

入院日数 5日
コース J1000円コース
共済金 30,000円

■事故（ケガ）通院でお役に立てた事例

加入コース	年齢	性別	ケガの内容	通院日数	お支払い金額
J2000円コース	10歳未満	女子	保育園でジャングルジムから転落し、下唇を3針縫った。	3日	9,000円
J1000円コース	10代	女子	体育の授業で、走り高跳びをした時に、マットの外に落ちて左腕を骨折した。	1日	10,000円 固定具含む※
V1000円コース	40代	女性	自宅でガラスの扉にぶつかり、ガラスが割れてしまい、ガラスの破片で右腕を切った。	10日	10,000円
V1000円コース	50代	女性	ホットケーキを焼いていて、裏返そうとした時に、生地が顔に飛んで、ヤケドしてしまった。	1日	1,000円

■病気入院でお役に立てた事例

加入コース	年齢	性別	病名	入院日数	お支払い金額
L2000円コース	30代	女性	切迫早産 女性特定病気入院含む	68日	544,000円
L2000円コース	30代	女性	子宮頸がん 女性特定病気入院含む	27日	296,000円
V1000円コース	50代	男性	心不全	9日	18,000円
R3000円コース	60代	男性	脳梗塞	12日	60,000円

支払い対象になる手術を受けられた場合には、手術共済金を合算してお支払いしています。

※固定具について、骨折や靭帯損傷などによりギプスなどで固定していた場合は、「通院していない日×0.5」が通院日数に加算される場合があります。
●《たすけあい》共済金2009年9月度お支払いデータより ●お支払い事例はあくまで例です。実際のお支払いはケースによって異なります。

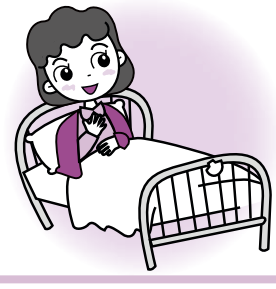
なるほど CO・OP共済 Q&A

CO・OP共済に関する様々な疑問にお答えします

Q 長期入院共済金の保障とはどのようなもので、どのコースについていますか。

A 入院日数が、共済期間中に連続して270日以上となった場合に一括して入院日額の60倍の共済金を支払います。その間1回も退院しないことが条件となります。

疾病入院特約、災害入院特約等が付帯されている全コースが対象となります。65日以上不担保入院特約を付帯したコース（400円コース等）には長期入院共済金はありません。



見つけよう！わが家にあった保障

くらしの安心セミナー「保障の見直し学習会」

■保障の見直し学習会／日程表

3月	場所	テーマ	時間
2日(火)	常陸太田センター	保障の見直し学習会	10:00～12:00
6日(土)	コープ水戸店		
10日(水)	那珂センター		

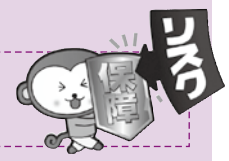
学習会終了後、保険証券の診断をいたします。今加入している保険の内容を詳しく知りたい方は、保険証券を持参ください。(1人40分程度)

●主催:いばらきコープLPAの会　●参加費:無料　●保育料:1人100円(要予約)

お問合せ先・お申込み先(各会員生協)　いばらきコープ共済事業部　フリーコール 0120-922-781　受付時間 月～金 9:00～17:30

▼受付の者に、以下のことをお伝えください。

1.お名前、2.組合員コード、3.電話番号、4.診断希望の有無、5.保育希望の有無(有りの場合、お子様の年齢)



※お申込み時に頂きました個人情報は、本企画のために利用し、それ以外には利用しません。

無駄なくかけたい！我が家の保険

保険料の支払いで家計は大変　保険の中身がよく分からない　保険っていろいろあって選び方に迷ってる

生命保険個別診断

我が家の保険を確認しましょう！保障のことをいろいろ聞いてみたい方のために生命保険の個別診断を店舗で開いています。組合員さんの立場にたってお手伝いします。

店舗	2月			3月			4月		
	第1回	第2回	第3回	第1回	第2回	第3回	第1回	第2回	第3回
うしく	2/9(火)	2/18(木)	2/26(金)	3/5(金)	3/14(日)	3/30(火)	4/7(水)	4/18(日)	4/26(月)
つちうら	2/11(木)	2/17(水)	2/27(土)	3/9(火)	3/21(日)	3/31(水)	4/8(木)	4/20(火)	4/29(木)
水戸	2/8(月)	2/19(金)	2/28(日)	3/4(木)	3/17(水)	3/27(土)	4/5(月)	4/16(金)	4/25(日)
ひたちなか	2/9(火)	2/18(木)	2/27(土)	3/6(土)	3/19(金)	3/30(火)	4/6(火)	4/17(土)	4/28(水)

申込み締切りは、開催日の3日前になります。

■相談時間予約　10:30・11:30・13:30・14:30・15:30

相談時間は1人40分です。必ずお電話にてご予約の上、ご来店ください。
ご契約されている保険証券をなるべくすべてお持ちください。
相談員はファイナンシャル・プランナーの資格を持つ職員です。

お問合せ・お申込み先　コープネット保険センターいばらき支店　フリーコール 0120-525-254　営業時間 9:00～17:30(土・日休業)

読者の声

11月号からのメッセージ

年間の医療費が10万円を超えると、超えた分がそのまま還付されると思っていたのですが、そうではないということが分かって、非常に参考になりました。なんにしても、家族みんながいつも健康でいて、医療費のかからないように暮らせることが、なによりも大事だなあと思いました。今後も、家族の体調管理に気を付けていきたいです。

茨城県水戸市　Y・Mさん

税金の話がQ&A方式でとてもわかりやすいです。学資保険にも税金がかかったり…。日々生活していく中で、少しずつ変化する日常。その時その時に対応できるように今回のライフぷらんは保存です。

千葉県成田市　W・Sさん

今回のテーマ「確定申告と節税」はとてもためになりました。毎年、確定申告をしていますが、いつも頭が痛く悩みの種です。自分の納める税金だから、もっといろいろな事を知り、どのように使われているのか関心を持たなければ。

埼玉県越谷市　T・Yさん

今月号の「確定申告と節税」は我が家にタイムリーな記事でした。10月末に第3子を出産予定でしたので、出産費用など今年は多額の医療費がかかり、確定申告をしなければ！と考えていました。これからは3人の子育てに追われる日々ですが、「ライフぷらん」を読んで、〝くらし〟についていつも見直していきたいと思います。

東京都世田谷区　A・Mさん

ここ数年、出産や子どもの医療費、また出産と立て続けに多額の医療費がかかっていました。もう一度再確認ができてよかったです。また、学資保険の税金についても知らなかった事が多く、わかって良かったです。

新潟県新潟市　O・Mさん

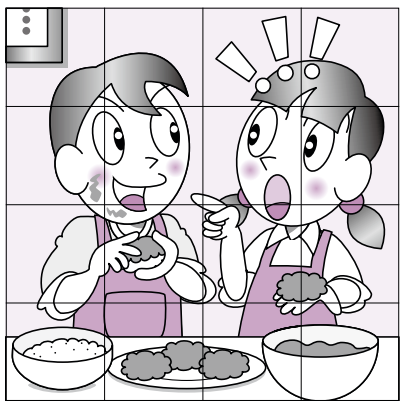
Quiz クイズ まちがい探し

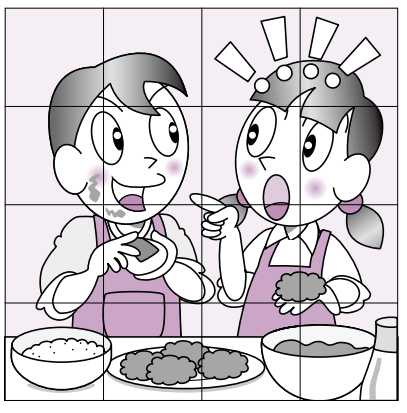
3月15日締切り

問題

下の絵を比べて5ヶ所のまちがいを探してください。違うところにあてはまる枠内のアルファベットで答えてください。
(ただし、印刷の汚れやかすれなどは、まちがいに含みません。)

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P





Quiz まちがい探し

正解者の中から抽選でいばらきコープの**10名様**に、**500円分**の図書カードを**プレゼント!**

●11月号の答え
B・D・G・J・P

●11月号の当選者
(50音順・敬称略)

木崎美和　諏訪由己
木村小夜子　細谷美江
小室裕美子　村井芳美
佐藤秀子　山室とよ
鈴木聖斗　湯浅美由紀

応募数**153**(正解148)

※今月号の当選者の発表は2010年7月号で行う予定です。

応募方法

郵便ハガキに答え、住所、氏名、年齢、今月号の「ライフぷらん」に対するご意見・ご希望を記入し、右記宛先まで郵送してください。

送付先
〒319-0102 茨城県小美玉市西郷地1703
いばらきコープ 共済事業部
「ライフぷらん」クイズ係行

個人情報の取扱いに関する事項 いばらきコープ生活協同組合、生活協同組合ちばコープ、生活協同組合さいたまコープ、生活協同組合コープとうきょう、生活協同組合コープながの、生活協同組合コープにいがた、(株)コープネット保険センターはご提供いただいた個人情報をプレゼント当選者の発表、プレゼントの発送および保障商品のご案内、キャンペーンまたはサービス向上のためのアンケートなど営業活動のために利用する場合があります。個人情報の取扱いに関する詳細情報は、いばらきコープ生活協同組合共済事業部、生活協同組合ちばコープ共済センター、生活協同組合さいたまコープ共済センター、生活協同組合コープとうきょう共済センター、生活協同組合コープながの共済センター、生活協同組合コープにいがた共済センター、(株)コープネット保険センターのホームページ(http://www.cnet-hosyo.coop)をご覧ください。

お気軽にお電話ください

共済金のご請求や住所などの変更のご連絡、CO・OP共済の資料請求は
コープ共済センター
0120-414930(ヨイシクミマル)
■営業時間／月～金9:00～18:00(土9:00～17:00)

生協で扱っている保障商品はホームページでご覧いただけます(資料請求も可)
いばらきコープの共済・保険　検索
http://www.cnet-hosyo.coop/ibaraki/

CO・OP共済に加入するには…

出資金を支払い、お近くの生協の組合員になることが必要です。
生活協同組合(生協)は、お店や宅配でくらしに貢献しています。

CO・OP共済 たすけあい
こんなにお役に立っています！
契約引受団体
▼
日本コープ共済生活協同組合連合会

2009年10月度・11月度のデータ
(9月21日～11月20日)

いばらきコープ

支払金額	140,820,172円
支払件数	3,904件
うち 事故(ケガ)通院	57.69%
病気入院	22.95%
全加入者	139,151人

(2009年11月入金分)

無料 OCRでカンタン資料請求

●各保障商品の詳しい資料をご希望の方は、各商品の資料請求番号をOCR注文書の6ケタ注文らんにご記入ください。後日ご登録住所へ郵送、またはお届けさせていただきます。

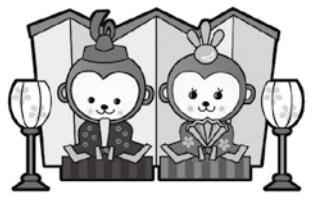
商品名	共済	《たすけあい》	《あいぷらす》	《火災共済》	保険	あんしん生活	団体がん保険	自動車保険	アフラック終身医療保険	アフラック終身がん保険	オリックス生命終身医療保険	オリックス生命定期死亡保険	見直し相談(案内)
資料請求番号		298077	298085	298123		298000	298018	298026	298034	298158	298166	298174	298042

記入例　数量
2 9 8 0 7 7 - 1

ライフプラン・アドバイザー

LPAのセミナー・個人相談会のお誘い

私のくらしを豊かにしたい! そのために、一緒に学んでみませんか??
楽しく学んで、ちょっとかしこくなっちゃおう!

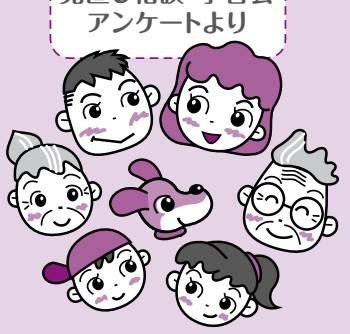


セミナー内容	日付	曜	開催地	相談会
医療保障セミナー「無駄なく掛けたい! わが家の医療保障」	2月 9日	火	ミニコープ金杉店	●
	2月15日	月	コープデリ八街センター	●
	2月23日	火	コープ南流山店	●
	3月 2日	火	コープ薬円台店	●
	3月 3日	水	コープデリ松飛台センター	●
	3月 4日	木	コープ四街道店	●
	3月 5日	金	コープデリ成田センター	●
	3月20日	土	コープ花見川店	●
金融基礎セミナー&投信基礎セミナー	2月12日	金	コープ東深井店	ー
	2月19日	金	組合員集会室浦安	ー
	3月18日	木	コープデリ姉崎センター	ー
住宅ローンセミナー「大きく差がつく! 住宅ローン」	2月12日	金	コープ八千代店	●
	3月24日	水	コープ鎌ヶ谷店	●
子育て世代向けライフプランセミナー	2月11日	木	コープデリ市川センター	●
	3月 6日	土	東葛組合員会館	●

●主に午前(10:15〜)セミナー、午後(13:00〜)個人相談ですが、開催地により異なりますので詳細はお問合せください。
●セミナーは2時間(参加費500円)、個人相談は1.5時間(参加費1,500円)です。全て予約制・先着順となります。

参加者の声

見直し相談・学習会アンケートより



学習会参加

マイホーム購入に向け基礎知識を

これから家を購入する事になりますが、なるべく金利を低く、借り入れを短く安くしたいと思って、勉強したくて参加しました。何ヵ所かの銀行を回って、比較してじっくり決めないといけないなと思いました。詳しくわかりやすく説明してくださってありがとうございました。

君津センターの組合員さん

相談会参加

こんな機会は、もっとたくさん利用して!

解約か変更かで気がかりな保険契約が一件あり、相談しました。偏った説明や勧誘がないので、安心できるのが何よりでした。もっと早く相談すればよかった。豊富な知識と温かいお話し振りで、リラックスして個人的な相談にのっていただけました。当日の相談者は私一人だけだと聞いて、こんな機会をもっとたくさんの方が利用して欲しいと思いました。

柏南センターの組合員さん

ちばコープ LPA LPAの会

このページの相談、講座のお申込みは

0120-340-361

9:00〜18:00(日曜日休業) コープネット共済推進支援センター

※キャンセルの場合はお早めにご連絡ください。

読者の声

11月号からのメッセージ

年間の医療費が10万円を超えると、超えた分がそのまま還付されると思っていたのですが、そうではないということが分かって、非常に参考になりました。なんにしても、家族みんながいつも健康でいて、医療費のかからないように暮らせることが、なによりも大事だなあと思いました。今後も、家族の体調管理に気を付けていきたいです。

茨城県水戸市　Y・Mさん

税金の話がQ&A方式でとてもわかりやすいです。学資保険にも税金がかかったり…。日々生活していく中で、少しずつ変化する日常。その時その時に対応できるように今回のライフぷらんは保存です。

千葉県成田市　W・Sさん

今回のテーマ「確定申告と節税」はとてもためになりました。毎年、確定申告をしていますが、いつも頭が痛く悩みの種です。自分の納める税金だから、もっといろいろな事を知り、どのように使われているのか関心を持たなければ。

埼玉県越谷市　T・Yさん

今月号の「確定申告と節税」は我が家にタイムリーな記事でした。10月末に第3子を出産予定でしたので、出産費用など今年は多額の医療費がかかり、確定申告をしなければ!と考えていました。これからは3人の子育てに追われる日々ですが、「ライフぷらん」を読んで、〝くらし〟についていつも見直していきたいと思います。

東京都世田谷区　A・Mさん

ここ数年、出産や子どもの医療費、また出産と立て続けに多額の医療費がかかっていました。もう一度再確認ができてよかったです。また、学資保険の税金についても知らなかった事が多く、わかって良かったです。

新潟県新潟市　O・Mさん

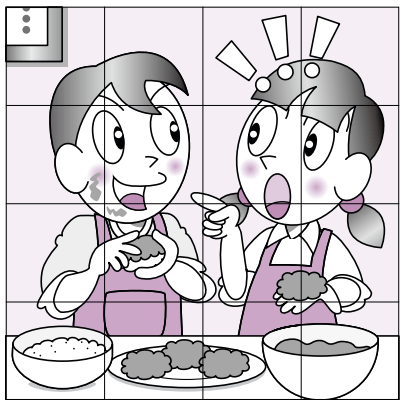
Quiz クイズ まちがい探し

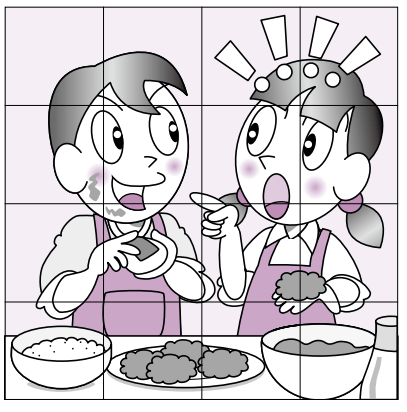
3月15日締切り

問題

下の絵を比べて5ヶ所のまちがいを探してください。違うところにあてはまる枠内のアルファベットで答えてください。
(ただし、印刷の汚れやかすれなどは、まちがいに含みません。)

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P





Quiz まちがい探し

正解者の中から抽選でちばコープの**10名様**に、**500円分**の図書カードを**プレゼント!**

●11月号の答え
B・D・G・J・P

●11月号の当選(50音順・敬称略)
金子　弘美　布留川優子
小関　勝江　矢作　絹世
高木　悦子　山田　紀子
辻　将一　吉野　直人
富山さやか　渡辺　子夏
応募数**219**(正解213)

※今月号の当選者の発表は2010年7月号で行う予定です。
※賞品は郵送にて当選者にお届けします。

応募方法

郵便ハガキに答え、住所、氏名、年齢、ご加入の生協名、今月号の「ライフぷらん」に対するご意見・ご希望を記入し、右記宛先まで郵送してください。

送付先
〒335-0004 埼玉県蕨市中央6-3-50 富士ビル3階
コープネット 共済事務管理センター
「ライフぷらん」クイズ係行

※共済はコープネット事業連合共済事務管理センターへ業務委託しています。

個人情報の取扱いに関する事項 いばらきコープ生活協同組合、生活協同組合ちばコープ、生活協同組合さいたまコープ、生活協同組合コープとうきょう、生活協同組合コープながの、生活協同組合コープにいがた、(株)コープネット保険センターはご提供いただいた個人情報をプレゼント当選者の発表、プレゼントの発送および保障商品のご案内、キャンペーンまたはサービス向上のためのアンケートなど営業活動のために利用する場合があります。個人情報の取扱いに関する詳細情報は、いばらきコープ生活協同組合共済事業部、生活協同組合ちばコープ共済センター、生活協同組合さいたまコープ共済センター、生活協同組合コープとうきょう共済センター、生活協同組合コープながの共済センター、生活協同組合コープにいがた共済センター、(株)コープネット保険センターのホームページ(http://www.cnet-hosyo.coop)をご覧ください。

お気軽にお電話ください

共済金のご請求や住所などの変更のご連絡、CO・OP共済の資料請求は

コープ共済センター

0120-056-861 (オーコール ハローイチばん)

■営業時間/9:00〜18:00(日曜日休業)

※共済はコープネット事業連合共済事務管理センターへ業務委託しています。

ホームページでバックナンバーもご覧になれます　ちばコープの共済・保険　検索

http://www.cnet-hosyo.coop/chiba/

CO・OP共済に加入するには…

出資金を支払い、お近くの生協の組合員になることが必要です。
生活協同組合(生協)は、お店や宅配でくらしに貢献しています。

CO・OP共済 たすけあい

こんなにお役に立っています!

契約引受団体
▼
日本コープ共済生活協同組合連合会

2009年10月度・11月度のデータ
(9月21日〜11月20日)

ちばコープ

支払金額		223,611,150円
支払件数		6,809件
うち	事故(ケガ)通院	62.6%
	病気入院	19.7%
全加入者		267,739人

(2009年11月入金分)

無料 OCRでカンタン資料請求

●各保障商品の詳しい資料をご希望の方は、各商品の資料請求番号をOCR注文書の6ケタ注文らんにご記入ください。後日ご登録住所へ郵送、またはお届けさせていただきます。

商品名	共済	《たすけあい》	《あいぷらす》	《火災共済》	保険	あんしん生活	団体がん保険	自動車保険	アフラック終身医療保険	アフラック終身がん保険	オリックス生命終身医療保険	オリックス生命定期死亡保険	見直し相談(案内)
資料請求番号		298077	298085	298123		298000	298018	298026	298034	298158	298166	298174	298042

記入例　数量
2 9 8 0 7 7 - 1

知って トクする

わが家に必要な保障はいくら? / わが家の保険の内容は? / 教育・住宅・老後資金は大丈夫? / わが家にピッタリな保障は?

●保障の見直し相談

あなたの生活スタイルにあわせて、ムダのない保障や生活設計をご提案します。

開催日	開催会場
2月 8日(月)	プラザ川越
2月11日(木)	コープ武蔵浦和店
2月14日(日)	コープ北越谷店
2月20日(土)	コープ北本店
2月21日(日)	コープ春日部店
3月 1日(月)	プラザ越谷
3月 6日(土)	ミニコープ久喜東店
	コープ吹上店
3月 7日(日)	コープ武蔵浦和店
3月12日(金)	プラザ富士見
3月13日(土)	プラザ川越
	コープ深谷店
3月14日(日)	コープ北越谷店
3月15日(月)	コープ北本店
3月17日(水)	コープ武蔵藤沢店
3月19日(金)	プラザ大宮
3月25日(木)	プラザ浦和
3月27日(土)	コープ桶川店
3月28日(日)	コープ春日部店
3月31日(水)	コープ吹上店
4月 1日(木)	プラザ越谷

開催日	開催会場
4月 3日(土)	コープ東岩槻店
	コープ蓮田店
4月 4日(日)	コープ武蔵浦和店
4月 9日(金)	プラザ富士見
4月10日(土)	コープ北本店
4月12日(月)	コープ深谷店
4月14日(水)	コープ武蔵藤沢店
4月17日(土)	プラザ川越
4月18日(日)	コープ北越谷店
4月22日(木)	プラザ大宮
4月25日(日)	コープ春日部店
4月26日(月)	プラザ浦和
	コープ熊谷店

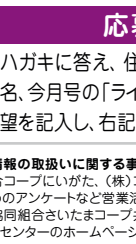
開催日	開催会場
4月28日(水)	コープ桶川店
5月 1日(土)	プラザ越谷
5月 7日(金)	プラザ富士見
5月 8日(土)	コープ北本店
5月 9日(日)	コープ武蔵浦和店
5月10日(月)	コープ吹上店
5月13日(木)	プラザ川越
5月15日(土)	コープ武蔵藤沢店
	コープ深谷店
5月16日(日)	コープ北越谷店
5月17日(月)	プラザ大宮

■開始時間

コープ(店)	①10:00～	②13:00～	③15:00～
プラザ	①10:00～	②12:45～	③14:30～

■相談時間 / 約1時間30分　■要予約
■相談料金/無料　※会場の都合で相談日が変更になることもあります。決められた日程・会場でご都合の悪い方はご相談ください。　■相談員/ファイナンシャル・プランナー

参加者の声 ～見直し相談アンケートより～



老後の厳しい現実も早めの対処で不安軽減

今回は生命保険の保障内容の確認と、今後更新すると倍近くアップする保険料について、老後のライフプランや資金作り、年金での生活費の目安などを相談しました。私たち夫婦の保障の見直しを考え、子どもの保険の内容もわかりやすく説明していただきました。たくさんの具体的なアドバイスをいただき、年金特別便の見方も理解できました。

老後の資金のシミュレーションでは、厳しい現実に少し不安になったのですが、今後どうしたらよいか早めに気がついて良かったと思います。あれこれ親切な回答をいただき、ありがとうございました。　Y・Aさん

話して ホッとする

●くらし(法律・税・住宅・年金)の相談

くらしの中の心配事に専門家がお答えします。

法律相談(弁護士) 債権・相続・労働問題・家庭内の相談等	2/3(水)、3/4(木) 13:00～17:00	定員7人 (1人30分)
税務相談(税理士) 土地や建物の譲渡、相続、贈与・日常の税金問題等	2/12(金)、3/11(木) 10:00～16:00	定員5人 (1人50分)
住宅相談(一級建築士) 新築・バリアフリー・改築・欠陥住宅・耐震相談等	2/18(木)、3/18(木) 10:00～16:00	定員5人 (1人50分)
年金相談(社会保険労務士) 年金・労働問題等	2/25(木)、3/25(木) 10:00～16:00	定員5人 (1人50分)

■要予約　■相談料金/無料　■会場/コープネット共済事務管理センター

このページの相談・講座のお申込みは右記まで　コープネット 共済推進支援センター　相談直通電話　0120-340-361
■営業時間／9:00～18:00(日曜休業)

読者の声

11月号からのメッセージ

年間の医療費が10万円を超えると、超えた分がそのまま還付されると思っていたのですが、そうではないということが分かって、非常に参考になりました。なんにしても、家族みんながいつも健康でいて、医療費のかからないように暮らせることが、なによりも大事だなあと思いました。今後も、家族の体調管理に気を付けていきたいです。

茨城県水戸市　Y・Mさん

税金の話がQ&A方式でとてもわかりやすいです。学資保険にも税金がかかったり…。日々生活していく中で、少しずつ変化する日常。その時その時に対応できるように今回のライフぷらんは保存です。

千葉県成田市　W・Sさん

今回のテーマ「確定申告と節税」はとてもためになりました。毎年、確定申告をしていますが、いつも頭が痛く悩みの種です。自分の納める税金だから、もっといろいろな事を知り、どのように使われているのか関心を持たなければ。

埼玉県越谷市　T・Yさん

今月号の「確定申告と節税」は我が家にタイムリーな記事でした。10月末に第3子を出産予定でしたので、出産費用など今年は多額の医療費がかかり、確定申告をしなければ！と考えていました。これからは3人の子育てに追われる日々ですが、「ライフぷらん」を読んで、〝くらし〟についていつも見直していきたいと思います。

東京都世田谷区　A・Mさん

ここ数年、出産や子どもの医療費、また出産と立て続けに多額の医療費がかかっていました。もう一度再確認ができてよかったです。また、学資保険の税金についても知らなかった事が多く、わかって良かったです。

新潟県新潟市　O・Mさん

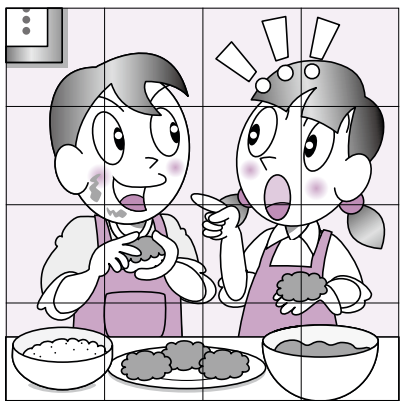
Quiz クイズ まちがい探し

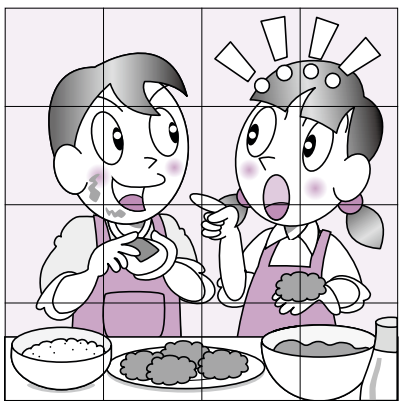
3月15日締切り

問　題

下の絵を比べて5ヶ所のまちがいを探してください。違うところにあてはまる枠内のアルファベットで答えてください。
(ただし、印刷の汚れやかすれなどは、まちがいに含みません。)

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P





Quiz まちがい探し

正解者の中から抽選でさいたまコープの**10名様**に、**500円分**の図書カードを**プレゼント!**

●11月号の答え
B・D・G・J・P

●11月号の当選(50音順・敬称略)
相田千穂子　滝沢　薫
牛島　由紀　舘市　裕子
氏原　徳江　蓮野香央里
加藤　照美　不破ひろみ
佐伯　純子　村上　模子
応募数**205**(正解198)

※今月号の当選者の発表は2010年7月号で行う予定です。
※賞品は郵送にて当選者にお届けします。

応募方法

郵便ハガキに答え、住所、氏名、年齢、ご加入の生協名、今月号の「ライフぷらん」に対するご意見・ご希望を記入し、右記宛先まで郵送してください。

送付先
〒335-0004 埼玉県蕨市中央6-3-50 富士ビル3階
コープネット 共済事務管理センター
「ライフぷらん」クイズ係行

※共済はコープネット事業連合共済事務管理センターへ業務委託しています。

個人情報の取扱いに関する事項 いばらきコープ生活協同組合、生活協同組合ちばコープ、生活協同組合さいたまコープ、生活協同組合コープとうきょう、生活協同組合コープながの、生活協同組合コープにいがた、(株)コープネット保険センターはご提供いただいた個人情報をプレゼント当選者の発表、プレゼントの発送および保障商品のご案内、キャンペーンまたはサービス向上のためのアンケートなど営業活動のために利用する場合があります。個人情報の取扱いに関する詳細情報は、いばらきコープ生活協同組合共済事業部、生活協同組合ちばコープ共済センター、生活協同組合さいたまコープ共済センター、生活協同組合コープとうきょう共済センター、生活協同組合コープながの共済センター、生活協同組合コープにいがた共済センター、(株)コープネット保険センターのホームページ(http://www.cnet-hosyo.coop)をご覧ください。

お気軽にお電話ください

共済金のご請求や住所などの変更のご連絡、CO・OP共済の資料請求は
コープ共済センター
0120-145-002
■営業時間／9:00～18:30
※共済はコープネット事業連合共済事務管理センターへ業務委託しています。

ホームページでバックナンバーもご覧になれます　さいたまコープの共済・保険　検索
http://www.cnet-hosyo.coop/saitama/

CO・OP共済に加入するには…
出資金を支払い、お近くの生協の組合員になることが必要です。
生活協同組合(生協)は、お店や宅配でくらしに貢献しています。

CO・OP共済 たすけあい
こんなにお役に立っています!
契約引受団体
日本コープ共済生活協同組合連合会

2009年10月度・11月度のデータ
(9月21日～11月20日)

さいたまコープ

支払金額		302,683,550円
支払件数		8,297件
うち	事故(ケガ)通院	65.5%
	病気入院	17.4%
全加入者		296,056人

(2009年11月入金分)

無料 OCRでカンタン資料請求
●各保障商品の詳しい資料をご希望の方は、各商品の資料請求番号をOCR注文書の6ケタ注文らんにご記入ください。後日ご登録住所へ郵送、またはお届けさせていただきます。

商品名	共済	《たすけあい》	《あいぷらす》	《火災共済》	保険	あんしん生活	団体がん保険	自動車保険	アフラック終身医療保険	アフラック終身がん保険	オリックス生命終身医療保険	オリックス生命定期死亡保険	見直し相談(案内)
資料請求番号		298077	298085	298123		298000	298018	298026	298034	298158	298166	298174	298042

記入例　数量
2 9 8 0 7 7 - 1

知って トク する

わが家に必要な保障はいくら? | わが家の保険の内容は? | 教育・住宅・老後資金は大丈夫? | わが家にピッタリな保障は?

保障の見直し相談会

専門のファイナンシャル・プランナーたちが丁寧に組合員さんの疑問にお答えし、相談を行います。時間は、一人1時間30分です。

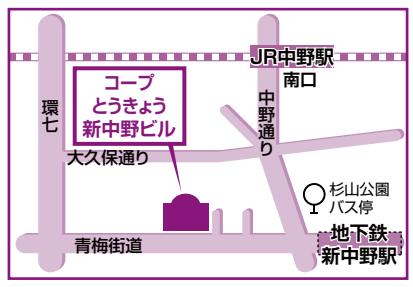
●保障の見直し相談会

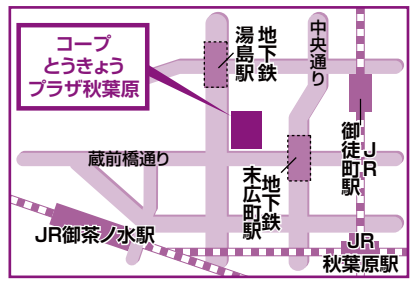
会場	新中野ビル	プラザ秋葉原		
開催日	3月26日(金)	3月24日(水)	3月31日(水)	4月 7日(水)
	4月 9日(金)	4月12日(月)	4月16日(金)	4月22日(木)
	4月21日(水)	4月28日(水)	5月10日(月)	5月14日(金)
	5月 7日(金)	5月19日(水)	ー	ー

※時間は両会場共通　①10:00～ ②12:45～ ③14:30～

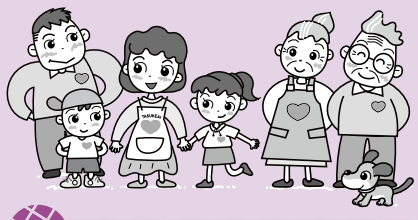
■相談時間/約1時間30分
■要予約
■相談料金/無料
■相談員/ファイナンシャル・プランナー※会場の都合で相談日が変更になることもあります。決められた日程でご都合の悪い方はご相談ください。

コープとうきょう新中野ビル
(上部が蒲鉾型のビルです)
・JR中野駅南口より渋谷行バス「杉山公園」下車徒歩3分
・地下鉄丸ノ内線新中野駅下車徒歩3分





コープとうきょうプラザ秋葉原
(1階 ジョナサン)
・JR秋葉原駅電気街口下車徒歩10分
・JR御茶ノ水駅聖橋口下車徒歩10分
・地下鉄銀座線末広町駅4番出口下車徒歩5分



参加者の声 ～見直し相談アンケートより～

生きていく方向性が見えてきたようです

気さくでとてもお話しやすく、どのように相談していいのかわからないところを探しながら、どのような質問でもわかりやすくお答えいただきました。これからの私の生きていく方向性のようなものまで、教えていただいた感じがしております。ぜひ学習会などにも参加して、勉強していきたいと思いました。いろいろとありがとうございました。　S・Tさん

丁寧なアドバイスに不安も解消されました

今後の生活の保障、将来の保障のためにはどの位のお金が必要で、そのために今入っている保険をもう一度見直すためのいろいろなアドバイス等をいただきました。私の気づかない点も親切丁寧に細かく教えていただき、とても良かったです。相談をして、今まで不安に思っていた保険の保障の事がよくわかりスッキリしました。　M・Aさん

保障の見直し相談、各セミナーについてのお問合せ・お申込みは下記まで

コープネット共済推進支援センター

相談直通電話 **0120-340-361**

営業時間
9:00～18:00(日曜休業)

読者の声

11月号からのメッセージ

年間の医療費が10万円を超えると、超えた分がそのまま還付されると思っていたのですが、そうではないということが分かって、非常に参考になりました。なんにしても、家族みんながいつも健康でいて、医療費のかからないように暮らせることが、なによりも大事だなあと思いました。今後も、家族の体調管理に気を付けていきたいです。

茨城県水戸市　Y・Mさん

税金の話がQ&A方式でとてもわかりやすいです。学資保険にも税金がかかったり…。日々生活していく中で、少しずつ変化する日常。その時その時に対応できるように今回のライフぷらんは保存です。

千葉県成田市　W・Sさん

今回のテーマ「確定申告と節税」はとてもためになりました。毎年、確定申告をしていますが、いつも頭が痛く悩みの種です。自分の納める税金だから、もっといろいろな事を知り、どのように使われているのか関心を持たなければ。

埼玉県越谷市　T・Yさん

今月号の「確定申告と節税」は我が家にタイムリーな記事でした。10月末に第3子を出産予定でしたので、出産費用など今年は多額の医療費がかかり、確定申告をしなければ！と考えていました。これからは3人の子育てに追われる日々ですが、「ライフぷらん」を読んで、〝くらし〟についていつも見直していきたいと思います。

東京都世田谷区　A・Mさん

ここ数年、出産や子どもの医療費、また出産と立て続けに多額の医療費がかかっていました。もう一度再確認ができてよかったです。また、学資保険の税金についても知らなかった事が多く、わかって良かったです。

新潟県新潟市　O・Mさん

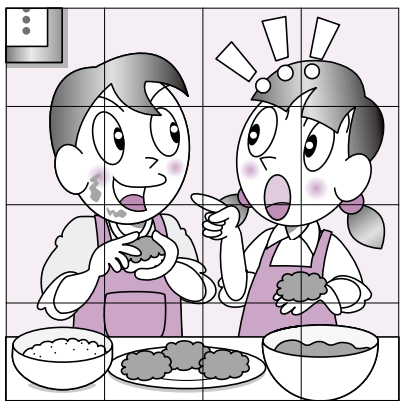
Quiz クイズ まちがい探し

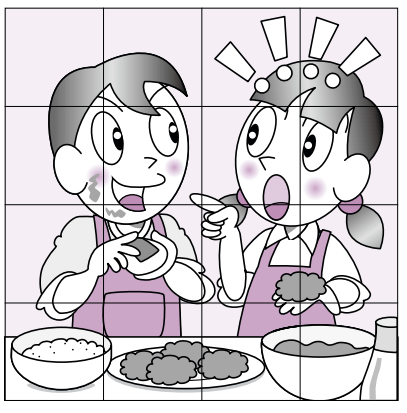
3月15日締切り

問　題

下の絵を比べて5ヶ所のまちがいを探してください。違うところにあてはまる枠内のアルファベットで答えてください。
(ただし、印刷の汚れやかすれなどは、まちがいに含みません。)

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P





Quiz まちがい探し

正解者の中から抽選でコープとうきょうの**10名様**に、**500円分**の図書カードを**プレゼント!**

●11月号の答え
B・D・G・J・P

●11月号の当選(50音順・敬称略)
浅井　美奈　多鹿　剛司
井上　若菜　髙岡　淳子
内田　菜央　町野　美樹
勝井　哲也　盛本　直子
小林真喜子　山下　瞳子
応募数**163**(正解158)

※今月号の当選者の発表は2010年7月号で行う予定です。
※賞品は郵送にて当選者にお届けします。

応募方法

郵便ハガキに答え、住所、氏名、年齢、ご加入の生協名、今月号の「ライフぷらん」に対するご意見・ご希望を記入し、右記宛先まで郵送してください。

送付先
〒335-0004 埼玉県蕨市中央6-3-50 富士ビル3階
コープネット 共済事務管理センター
「ライフぷらん」クイズ係行

※共済はコープネット事業連合共済事務管理センターへ業務委託しています。

個人情報の取扱いに関する事項 いばらきコープ生活協同組合、生活協同組合ちばコープ、生活協同組合さいたまコープ、生活協同組合コープとうきょう、生活協同組合コープながの、生活協同組合コープにいがた、(株)コープネット保険センターはご提供いただいた個人情報をプレゼント当選者の発表、プレゼントの発送および保障商品のご案内、キャンペーンまたはサービス向上のためのアンケートなど営業活動のために利用する場合があります。個人情報の取扱いに関する詳細情報は、いばらきコープ生活協同組合共済事業部、生活協同組合ちばコープ共済センター、生活協同組合さいたまコープ共済センター、生活協同組合コープとうきょう共済センター、生活協同組合コープながの共済センター、生活協同組合コープにいがた共済センター、(株)コープネット保険センターのホームページ(http://www.cnet-hosyo.coop)をご覧ください。

お気軽にお電話ください

共済金のご請求や住所などの変更のご連絡、CO・OP共済の資料請求は

コープ共済センター

0120-00-0837

■営業時間／9:00～18:00(日曜日休業)
※共済はコープネット事業連合共済事務管理センターへ業務委託しています。

ホームページでバックナンバーもご覧になれます　コープとうきょうの共済・保険　検索

http://www.cnet-hosyo.coop/tokyo/

CO・OP共済に加入するには…

出資金を支払い、お近くの生協の組合員になることが必要です。
生活協同組合(生協)は、お店や宅配でくらしに貢献しています。

CO・OP共済 たすけあい

こんなにお役に立っています!

契約引受団体
▼
日本コープ共済生活協同組合連合会

2009年10月度・11月度のデータ
(9月21日～11月20日)

コープとうきょう

支払金額		260,576,650円
支払件数		6,156件
うち	事故(ケガ)通院	51.7%
	病気入院	25.6%
全加入者		271,329人

(2009年11月入金分)

無料 OCRでカンタン資料請求

●各保障商品の詳しい資料をご希望の方は、各商品の資料請求番号をOCR注文書の6ケタ注文らんにご記入ください。後日ご登録住所へ郵送、またはお届けさせていただきます。

商品名	共済	《たすけあい》	《あいぷらす》	《火災共済》	保険	あんしん生活	団体がん保険	自動車保険	アフラック終身医療保険	アフラック終身がん保険	オリックス生命終身医療保険	オリックス生命定期死亡保険	見直し相談(案内)
資料請求番号		298077	298085	298123		298000	298018	298026	298034	298158	298166	298174	298042

記入例　数量
2 9 8 0 7 7 - 1

組合員ライフプラン・アドバイザーによる

保障の見直し活動のご案内

活動1 保障の見直し学習会（無料）2時間

社会保険とは？ 自分に必要な保障額はどうやって考えたらいいの？ 等々。生命保障や医療保障を考える際の基本的な知識を学びます。保険に入る目的を確認し、わが家にあった保障を考えましょう。

活動2 保障の見直し個人相談会（学習会参加者は無料、参加された事のない方は参加費1,000円）1時間

実際にご加入されている保険の保障内容がわからない、見直したいけど見直し方がわからない、といった場合に学習会の延長として個人相談を行ない、アドバイスをいたします。

活動3 保障の見直し出前学習会（無料）2時間

「保障の見直し学習会」の“出前”版です。世帯の違う組合員3名以上の方にお集まりいただければ、講師が出張します。月曜～土曜日の10:00～15:00の間に開始時間を設定の上、開催希望日2週間前までにお申込みください。

わが家の保障を見直したい…でも「だれに相談したらいいの？」「何から相談していいかわからない」そんな方は…組合員ライフプラン・アドバイザーによる「保障の見直し学習会」「保障の見直し個人相談会」に参加してみませんか!? 共済や保険への勧誘はいたしませんのでお気軽にご参加ください。

事前に、会場・開催時間を設定して募集する「保障の見直し学習会」の他に、「3人以上」の方がお集まりいただければ出張して行なう「出前学習会」も行なっています。是非、ご利用ください。

保障の見直し学習会・個人相談会 参加者アンケートのご紹介

コープながのでは、ライフプラン・アドバイザーが中心になり、“くらしの中のお金”について学ぶ場を提供しています。活動の中心は、通年行なっている「保障の見直し学習会」「個人相談会」です。2009年度ご参加いただいた方の「声」をご紹介いたします。

質問1 個人相談の感想をお聞かせください

「保障の見直し個人相談会」にご参加いただいた方の感想です。

大変、熱心に聞いて考えてくださり、良きアドバイスをしていただくことができました。主婦となり15年、知らないことがあり、今回、勉強したり、御助言していただき感謝しています。このような勉強会に積極的に出てみたいと思いました。

相談にうかがって本当に良かったです。解約を考えていたのですが、実際の保険の内容をとてもよく把握でき、保障の内容もわかり助かりました。ありがとうございました。

質問2 学習会の感想は？

「保障の見直し学習会」にご参加いただいた方の感想です。

とてもわかりやすく、今まであいまいなところや、知らなかったところが、はっきりしてきました。知っているのと知らないのと、大きな違いがでてくるので、これからもチャンスがあれば勉強したいです。

社会保障がどのくらいなのかなど、考えたこともなく、実際に計算することが出来てよかった。現在の自分の生活をよく知ること、考えることが必要であると感じた。とてもわかりやすく説明していただき、とてもよい学習会でした。

保障の見直し学習会・個人相談会日程

■北信会場

会場	開催日	学習会時間	個人相談会時間
中野センター	2月18日(木)	10:00～12:00	－
	2月25日(木)	－	10:00～12:15
	3月11日(木)	10:00～12:00	12:15～13:15
	4月 8日(木)		
須坂物流センター	3月 8日(月)	10:00～12:00	12:30～13:30
	4月 5日(月)	14:00～16:00	16:00～17:00
長池センター	2月15日(月)	10:00～12:00	12:30～13:30
	3月15日(月)	14:00～16:00	16:00～17:00
	4月26日(月)	10:00～12:00	12:30～13:30
稲里店	2月15日(月)	14:00～16:00	－
	4月 8日(木)	13:30～15:30	15:45～16:45
篠ノ井センター	3月 4日(木)	13:30～15:30	15:45～16:45
	4月14日(水)	10:00～12:00	13:00～14:00

■東信会場

会場	開催日	学習会時間	個人相談会時間
上田センター	2月18日(木)	10:00～12:00	12:30～13:30
	2月26日(金)		－
	3月 2日(火)		12:30～14:45
	3月10日(水)		
	4月14日(水)		12:30～13:30
佐久センター	2月19日(金)	10:00～12:00	－
	3月16日(火)		12:30～14:45
	3月26日(金)		13:00～15:15
	4月20日(火)		12:30～14:45

■中信会場

会場	開催日	学習会時間	個人相談会時間
村井店	2月17日(水)	10:00～12:00	12:00～13:00
	3月12日(金)		
	4月14日(水)		
安曇野豊科店	2月16日(火)	10:00～12:00	12:30～13:30
	3月 2日(火)		12:00～13:00
	3月16日(火)		12:30～14:40
	4月19日(月)		12:30～14:45
	4月26日(月)		
塩尻センター	2月15日(月)	10:00～12:00	12:30～13:30
	3月11日(木)		
	4月19日(月)		

■南信会場

会場	開催日	学習会時間	個人相談会時間
諏訪センター	2月27日(土)	10:00～12:00	12:30～14:30
伊北センター	3月12日(金)	10:00～12:00	12:30～14:45
	4月 9日(金)		
錦町店	2月18日(木)	10:00～12:00	12:00～14:10
	2月24日(水)	13:00～15:00	15:00～16:00
	3月 4日(木)	10:00～12:00	12:00～14:10
	3月17日(水)	13:00～15:00	15:00～16:00
	4月14日(水)		

お申込みに際して

- ●各学習会・会場とも開催日の3日前（土日が入る場合は木曜日）までにお申込みください。
- ●お申込み後、ご都合によりキャンセルされる場合には、必ずご連絡をお願いします。
- ●学習会の定員は、各会場とも7名です。
- ●持ち物／筆記用具、電卓、スリッパ
- ●講師／組合員ライフプラン・アドバイザー
- ●託児／保障の見直し学習会は、6ヶ月以上のお子様であれば保育をお受けする事が可能な開催日・場所があります。託児ご希望の日の1週間前までにお問合わせください。

保障の見直し学習会・個人相談会等申込み先 **コープながの共済センター** **TEL.026-261-1248** ■営業時間／月曜～土曜（日曜休業）9:00～18:00

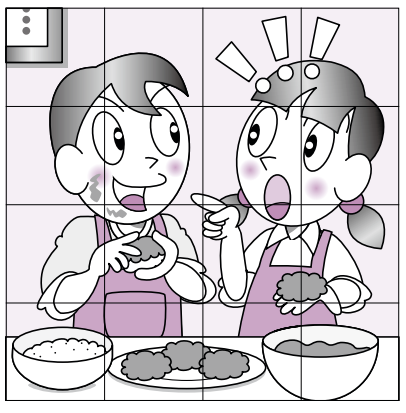
Quiz クイズ まちがい探し

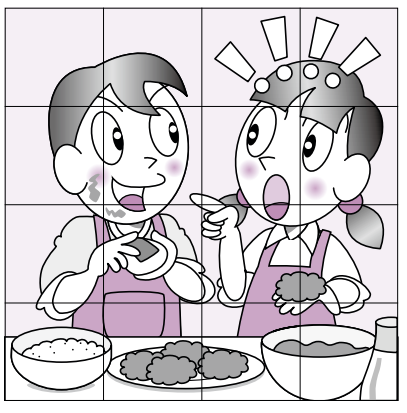
3月15日締切り

問題

下の絵を比べて5ヶ所のまちがいを探してください。違うところにあてはまる枠内のアルファベットで答えてください。
（ただし、印刷の汚れやかすれなどは、まちがいに含みません。）

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P





Quiz まちがい探し

正解者の中から抽選で
コープながのの**10名様**に、
500円分の図書カードを
プレゼント!

●11月号の答え
B・D・G・J・P

●11月号の当選者
（50音順・敬称略）

粟津　梨沙　畑　麻美
岡村　明徳　宮下かおり
佐々木紫野　宮下　洋治
田代きくよ　山村久美子
千野けさ子　渡辺まち子

応募数**174**（正解170）

※今月号の当選者の発表は2010年7月号で行う予定です。

応募方法

郵便ハガキに答え、住所、氏名、年齢、今月号の「ライフぷらん」に対するご意見・ご希望を記入し、右記宛先まで郵送してください。

送付先
〒388-8555 長野県長野市篠ノ井御幣川668
コープながの 共済センター
「ライフぷらん」クイズ係行

個人情報の取扱いに関する事項 いばらきコープ生活協同組合、生活協同組合ちばコープ、生活協同組合さいたまコープ、生活協同組合コープとうきょう、生活協同組合コープながの、生活協同組合コープにいがた、（株）コープネット保険センターはご提供いただいた個人情報をプレゼント当選者の発表、プレゼントの発送および保障商品のご案内、キャンペーンまたはサービス向上のためのアンケートなど営業活動のために利用する場合があります。個人情報の取扱いに関する詳細情報は、いばらきコープ生活協同組合共済事業部、生活協同組合ちばコープ共済センター、生活協同組合さいたまコープ共済センター、生活協同組合コープとうきょう共済センター、生活協同組合コープながの共済センター、生活協同組合コープにいがた共済センター、（株）コープネット保険センターのホームページ（http://www.cnet-hosyo.coop）をご覧ください。

お気軽にお電話ください

共済金のご請求や住所などの変更のご連絡、CO・OP共済の資料請求は
コープ共済センター
0120-888-705
■営業時間／9:00～18:00（日曜日休業）

保険に関するお問合せは下記までお願いします
（株）コープネット保険センターながの支店
0120-18-1318
■営業時間／9:00～18:00（日曜日休業）

生協で扱っている保障商品はホームページでご覧いただけます（資料請求も可）
コープながのの共済・保険 検索
http://www.cnet-hosyo.coop/nagano/

CO・OP共済に加入するには…
出資金を支払い、お近くの生協の組合員になることが必要です。
生活協同組合（生協）は、お店や宅配でくらしに貢献しています。

CO・OP共済 たすけあい
こんなにお役に立っています！

2009年10月度・11月度のデータ（9月21日～11月20日）

コープながの	
支払金額	122,334,986円
支払件数	3,682件
うち 事故（ケガ）通院	31.2%
病気入院	28.7%
全加入者	125,547人（2009年11月入金分）

契約引受団体▶日本コープ共済生活協同組合連合会

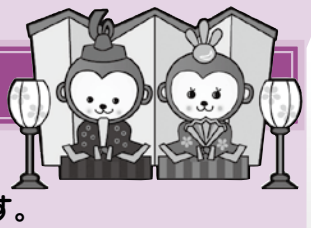
無料 OCRでカンタン資料請求
●各保障商品の詳しい資料をご希望の方は、各商品の資料請求番号をOCR注文書の6ケタ注文らんにご記入ください。後日ご登録住所へ郵送、またはお届けさせていただきます。

商品名	共済	《たすけあい》	《あいぷらす》	《火災共済》	保険	あんしん生活	団体がん保険	自動車保険	アフラック終身医療保険	アフラック終身がん保険	オリックス生命終身医療保険	オリックス生命定期死亡保険	火災保険
資料請求番号		298077	298085	298123		298000	298018	298026	298034	298158	298166	298174	298069

記入例 数量 2 9 8 0 7 7 - 1

くらし&家計サポーターズ

川柳募集!!!



ライフプラン川柳を今年も企画します。
多数の皆さんからの力作をお待ちしています。

◆テーマ◆**「資金計画」**教育資金・住宅購入資金・老後の資金計画について
◆応募資格◆**組合員とその家族であればどなたでも**（お一人様1作品でお願いします。）
◆応募方法◆応募用紙に名前（あればペンネーム）・住所・電話番号・組合員番号・川柳を記入して切り取り、担当者まで

●郵送の場合は……
〒950-1194　新潟市西区山田2309-7　コープデリ宅配事業部　共済推進担当
●FAX・Eメールの場合は…… くらし&家計サポーターズ　代表／山田まで
FAX　(025)277-2074
Eメール　yamada-goodlife@mvb.biglobe.ne.jp（件名は川柳応募）

◆応募期間◆2010年2月28日まで
◆賞品◆
金賞　1本……商品券1万円
銀賞　2本……商品券5千円
佳作　5本……生協商品詰め合わせ

応募者全員に「資金計画を考える リーフレット」を進呈します。

◆結果発表方法◆ふれあいこおぷ5月号で入賞作品を発表します。
◆著作権◆応募された作品の著作権はコープにいがた及びコープ共済連に帰属します。なお応募作品は返却しません。

キリトリ✂

●●● 川柳応募用紙 ●●●

テーマ「資金計画」

お名前　　（ペンネーム　　）組合員番号

ご住所

TEL　　（　　）

川柳

担当者▶▶▶コープデリ宅配事業部　共済推進　川柳係行

キリトリ✂

※お一人様1作品までとさせていただきます。
※未発表のものに限らせていただきます。
※入賞作品は、今後のライフプランニング活動およびコープの各種媒体で掲載させていただきますのでご了承ください。
※お寄せいただいた個人情報はコープにいがたからの連絡、賞品の発送などに使用します。

●●● 相談予約&問合せ先 ●●●

「くらし&家計サポーターズ」 代表 山田 まさみ

☎025-277-2074 090-1033-5170

Eメール：yamada-goodlife@mvb.biglobe.ne.jp

「くらしなんでも相談」開催します!

保険や年金・老後資金・教育資金・住宅資金などくらしや家計の相談にファイナンシャル・プランナーが応じます。

郵送相談もOK! 会場に来られない方はご連絡くださいね

●一会場4人限定で相談はおひとり1時間です。（次の方と入れ替えのため正味55分）
●ご予約時に時間のご希望はお聞きしますが調整のため変更をお願いする場合がありますのでご了承ください。
●組合員は1時間1,000円の相談料となります。（当日お支払いください）
●組合員以外の方は別途料金でご相談をお受けいたしますのでお問合せください。

★「くらしなんでも相談」日程

月日	会場		時間
3月11日(木)	新潟西センター	新潟市西区緒立流通1-3-7	10:00～14:00
3月17日(水)	新潟東センター	新潟市東区山木戸7-6-46	10:00～14:00
3月18日(木)	中越センター	長岡市南七日町2-11	10:00～14:00
3月24日(水)	上越センター	上越市加賀町11-21	10:30～14:30

知っ得コラム　退職後の社会保障の手続き

国民の期待を受けて政権が大きく変わりました。しかし、私たちを取り巻くくらしは相変わらず厳しい状況が続いています。経済を活性化し雇用を促す特効薬を作るのはなかなか至難の業のようです。

組合員さんの個人相談でも世帯年齢に関わらず、以前は無かった中途退職によるライフプランの相談が増えています。

会社を退職した場合、まず大きく変化をするのは「社会保障」です。すぐに就職できなかった場合、厚生年金（共済年金）から国民年金への変更手続きが必要です。その場合、夫に扶養されている妻も国民年金の第3号から自分で保険料を負担する第1号となります。手続きを忘れると年金保険料は滞納となりますから注意が必要です。また、健康保険も職場の「健康保険組合」や「協会けんぽ」から脱退しなければなりません。そこで「ちょっと、待って!」

退職後の健康保険については2つの選択肢があります。1つは「国民健康保険」への加入です。もう1つは「協会けんぽ」の任意継続の選択です。世帯によってはこの「任意継続」の保険料が安い場合が多いようです。どちらの保険料が安いかは国民年金は区役所もしくは地域の出張所へ、任意継続は「協会けんぽ」に問合せればわかります。日ごろから「我が家」のライフプランに関わる情報はしっかり把握しておきましょう。

（CO・OPにいがた　ライフプラン・アドバイザー　山田まさみ）

読者の声　11月号からのメッセージ

ここ数年、出産や子どもの医療費、また出産と立て続けに多額の医療費がかかっていました。もう一度再確認ができてよかったです。また、学資保険の税金についても知らなかった事が多く、わかって良かったです。

新潟県新潟市　O・Mさん

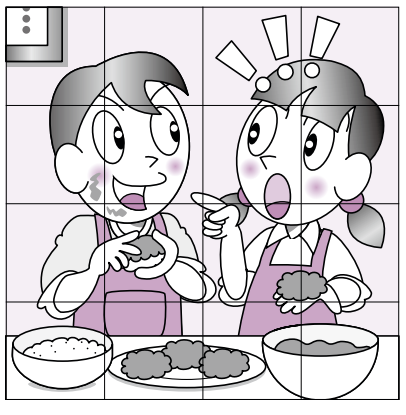
Quiz クイズ　まちがい探し

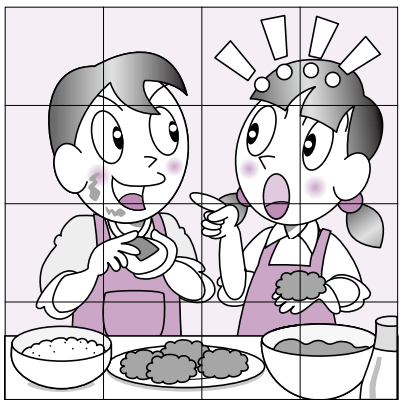
3月15日締切り

問題

下の絵を比べて5ヶ所のまちがいを探してください。違うところにあてはまる枠内のアルファベットで答えてください。
（ただし、印刷の汚れやかすれなどは、まちがいに含みません。）

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P





Quiz まちがい探し
正解者の中から抽選でコープにいがたの**10名様**に、**500円分**の図書カードを**プレゼント!**

●11月号の答え
B・D・G・J・P
●11月号の当選者
（50音順・敬称略）
大野　珠世　　新田見あゆみ
小倉　真実　　樋口由紀子
小許住幸枝　　樋渡　幸子
金井　幸子　　真柄加代子
佐藤　和美　　武藤　直子
応募数**67**（正解67）
※今月号の当選者の発表は2010年7月号で行う予定です。

応募方法

郵便ハガキに答え、住所、氏名、年齢、ご加入の生協名、今月号の「ライフぷらん」に対するご意見・ご希望を記入し、右記宛先まで郵送してください。

送付先
〒335-0004 埼玉県蕨市中央6-3-50 富士ビル3階
コープネット 共済事務管理センター
「ライフぷらん」クイズ係行

※共済はコープネット事業連合共済事務管理センターへ業務委託しています。

個人情報の取扱いに関する事項 いばらきコープ生活協同組合、生活協同組合ちばコープ、生活協同組合さいたまコープ、生活協同組合コープとうきょう、生活協同組合コープながの、生活協同組合コープにいがた、（株）コープネット保険センターはご提供いただいた個人情報をプレゼント当選者の発表、プレゼントの発送および保障商品のご案内、キャンペーンまたはサービス向上のためのアンケートなど営業活動のために利用する場合があります。個人情報の取扱いに関する詳細情報は、いばらきコープ生活協同組合共済事業部、生活協同組合ちばコープ共済センター、生活協同組合さいたまコープ共済センター、生活協同組合コープとうきょう共済センター、生活協同組合コープながの共済センター、生活協同組合コープにいがた共済センター、（株）コープネット保険センターのホームページ（http://www.cnet-hosyo.coop）をご覧ください。

お気軽にお電話ください

共済金のご請求や住所などの変更のご連絡、CO・OP共済の資料請求は

コープ共済センター

0120-419-343

■営業時間／9:00～18:00（日曜日休業）
※共済はコープネット事業連合共済事務管理センターへ業務委託しています。

CO・OP共済に加入するには…

出資金を支払い、お近くの生協の組合員になることが必要です。生活協同組合（生協）は、宅配でくらしに貢献しています。

CO・OP共済 たすけあい

こんなにお役に立っています!

契約引受団体
▼
日本コープ共済生活協同組合連合会

2009年10月度・11月度のデータ
（9月21日～11月20日）

コープにいがた

支払金額		38,383,700円
支払件数		1,242件
うち	事故（ケガ）通院	60.4%
	病気入院	22.5%
全加入者		46,888人

（2009年11月入金分）

無料 OCRでカンタン資料請求

●各保障商品の詳しい資料をご希望の方は、各商品の資料請求番号をOCR注文書の6ケタ注文らんにご記入ください。後日ご登録住所へ郵送、またはお届けさせていただきます。

商品名	共済	《たすけあい》	《あいぷらす》	《火災共済》	保険	あんしん生活
資料請求番号		298077	298085	298123		298000

記入例　2 9 8 0 7 7 - 1　数量

ホームページでもご覧になれます。　コープにいがたの共済・保険　検索