



contents

- 今すぐできる「我が家のリスクマネジメント」!
- くらしの川柳募集・年間開催講座予定
- Quizまちがい探し

地震

集中豪雨

台風

など
など

あなたの大切なものを守る!

万が一のために どう備える?



あなたの大切なものは何ですか。家族、マイホーム、ペット…。
災害は、時間・場所関係なく予期せぬ時に起こります。
今すぐできる対処方法を考えてみましょう。

「あ、みんなまで
書き込んでみるんか」

「災害に備えて
保障の見直し!」

「ポチとタマの
ご飯はどうする?」

「連絡先や
避難場所は?」

「おいら達の
こともね!」

ペットは大丈夫?

災害時、あなたとあなたの大事な家族、そしてペットを守るために、
今できることを考え、備えておきましょう。ペットを守れるのは飼い
主だけです。

ペットの防災チェックリスト

詳しくは環境省のサイト『人とペットの災害対策ガイドライン』で確認しておきましょう▶

優先順位1 ● 命や健康にかかわるもの

- 療法食、薬
- 5日以上以上のフード、水
- 予備の首輪・リード
- 食器(フードとお水用)

など

優先順位2 ● 飼い主やペットの情報

- 飼い主の連絡先
- ペットの写真
- ワクチン接種状況
- 既往症・健康状態

など

優先順位3 ● ペット用品は分かりやすい ところにまとめておく

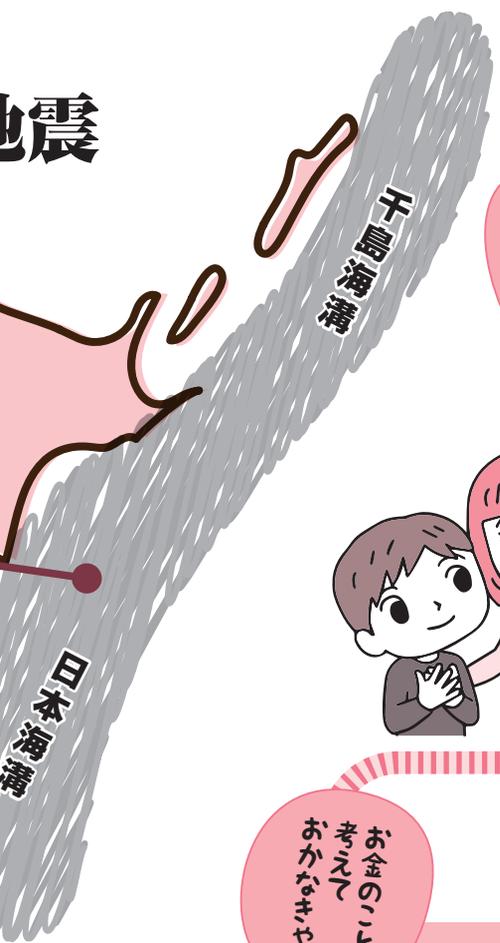
- ペットシート
- 排泄物の処理用具
- タオル
- ブラシ

など



「家のリスクマネジメント」!

地震



対策

4 災害時の連絡方法・手段

万一のときの連絡方法を確認しておきましょう。

【災害用伝言 171】ダイヤル

局番なしの「171」にかけると音声ガイダンスに従って、安否などの伝言を録音できます。



大丈夫! 大丈夫!

お金のことを
考えておかなきゃ!

対策

5 お金の備え

【被災直後】

移動するためのお金や飲み物を買うお金など2万円(1,000円札と小銭)くらいはお財布に入れておくようにしましょう。

【避難生活】

避難の際は、交通費、宿泊費、衣服や日用品を買うためにまとまったお金が必要になります。

銀行の普通預金などからすぐ引き出せるようにしておくことと安心です。

*災害時にはATM等で引き出しを制限される場合や時間がかかる場合があります。2つ以上の普通預金口座を持つようにしましょう。

【生活再建】

住宅の修繕、建て直しなどの大きなリスクには保険・共済の加入を検討しておきましょう。

すでに加入されている方も、家族構成が変わったりハザードマップの情報の更新などをチェックし定期的な見直しが必要です。

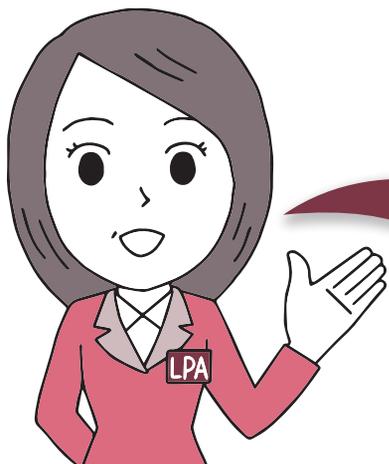
キャッシュレスの時代ですが、いざという時のために、普段から現金を持ち歩くことは大切なんです。



内M7・70%
る確率

当失棟数約61万棟

東日本大震災の
約5倍



やろうと思っても「また今度…」と後回しにしていること、ありますよね。

「今後想定される大規模地震」にあるように、いつ起こるかわからないのが自然災害です。そのためにも「今できること!」の防災対策をこれを機会に家族で話してみてもいいかもしれません。

間を置
住宅調
理をし
。



全損でなく、部分的な損壊でも共済金が支払われて、ありがたかったです。



調査してくれた人が、被害状態を真摯に聞きとり、寄り添ってくれました。



大変だった時でも、火災共済に入っていたから助かった!と思いました。とこ災害共済が付帯されていないため、わずかな見舞金しか支払えないと言わした。共済の方も気の毒に思ってくれましたが...



資料請求はこちらから!

保障内容のお問い合わせもお気軽に!



お電話で

0120-6031-43

WEBで

掛金試算はこちら



ご用件番号「1」をご選択ください 受付時間 月~土(祝日営業) 9:00~18:00 ※年末年始休み

取扱団体/日本コープ共済生活協同組合連合会(コープ共済連) 契約引受団体/全国労働者共済生活協同組合連合会(こくみん共済 coop)



【CO-OP共済ニュース】

CO-OP火災共済に加入するには出資金をお支払いいただき、お近くの生協および都道府県共済の組合員になることが必要です。

d90-87759-2507

日本は災害列島!

今すぐできる

「我が家」

防災対策 今すぐできること!



対策

1

ハザードマップの確認

今住んでいる場所の地盤等、ハザードマップを確認し、どんな災害が発生するおそれがあるのか確認しておきましょう。ハザードマップは、各自治体のHP等で確認できます。また、CO・OP火災共済地盤調査サービスでは、ネット上でご自宅周辺の自然災害リスクを確認できます。

こちらから確認できます▶



今後想定される大規模地震

今後30年以内にかかる可能性があるとされている大規模地震

出典：内閣府ホームページ「水害・地震から我が家を守る保険・共済のすすめ」「災害情報」より抜粋して作成

海溝型

日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震【根室沖】

30年以内に地震・7~40%程度が発生する確率
など様々なケース

直下型

中部圏・近畿圏直下地震

直下型

首都直下地震

南関東域で30年以上M7.5クラス地震が発生する確率
被害想定：建物全壊・津波

海溝型

南海トラフ地震

30年以内にM8~M9クラスの・80%程度大規模な地震が発生する確率
被害想定：建物全壊・消失棟数約238万6,000棟

東日本大震災の約20倍

対策

2

防災・避難用品の準備

防災用品の準備はしていますか。家族構成に合わせて用意しましょう。食料品や飲料水等は消費期限があります。年に1~2回家族で防災体験を行い、ローリングストックをしながら、準備をしましょう。

*「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

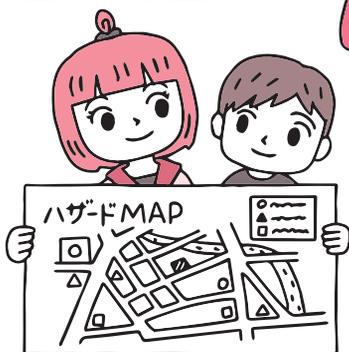


対策

3

避難場所と避難経路の確認

自宅からの避難場所と避難経路を確認しましょう。災害時自宅にいるとは限りません。お子さんが通う保育園・学校、そして職場にいたときのこと想定しておきましょう。



大勢!

CO・OP共済の「住まい」と「家財」の保障のご案内

地震に備えよう!



充実の保障内容 地震等共済金

契約期間中に地震、噴火、津波などにより損害が生じたとき。

CO・OP火災共済は「地震」以外にも、トータルで住まいの損害に備えます!

ベーシック

最高保障額

1,800万円

エコノミー

最高保障額

1,200万円

※火災共済と自然災害共済にそれぞれ600口加入(住宅400口・家財200口)した場合の金額です。加入内容に応じて、最高保障額は異なります。※地震の損害額が100万円を超える場合に対象となります。※ベーシック・エコノミーの事業規約上の名称はタイプB・タイプEとなります。

組合員の声

連絡したらずいに来た、調査と事務処理してくれました

災害が起きるが、自然災害に備えて、落胆しませんでした

組合員ライフプラン・アドバイザーによる くらしの見直し活動のご案内

コープながのでは、「くらしの安心」をテーマにした「くらしの見直し活動」を行っています。生協LPA（ライフプラン・アドバイザー）が中心となり、講演会や、各種の学習会を行っています。共済や保険への勧誘は致しませんのでお気軽にご参加ください。

第十七回
2025
年度

くらしの川柳

募集中!!

「川柳」は、「5・7・5」の十七音字句で成り立っていますが、「俳句」と違って季語を入れるなどの約束や制約はありません。「穿ち」「軽み」「滑稽」の三要素が不可欠です。

- 川柳テーマ ①【自由部門】…特にテーマは設けません
②【ライフプランニング活動部門】…物価高の家計管理

募集期間	賞品
9月30日(火)まで	金賞 1本 … コープデリ商品 5,000円相当 銀賞 3本 … コープデリ商品 2,000円相当 入選 10本 … 500円相当賞品 参加賞 ● 応募者全員に「コーすけクリアファイル」及び「かしていきくらしの見直しハンドブック」

応募資格
組合員とその家族であればどなたでも応募できます。
*御一人様1作品で未発表、オリジナルの作品に限らせていただきます。

応募方法

【郵便はがきからの応募の場合】
①名前 ②郵便番号・住所 ③電話番号 ④組合員番号 ⑤川柳の応募部門
⑥応募作品 ⑦ペンネーム（必須）をご記入の上、下記宛先までお送りください。

【ホームページから応募の場合】
下記URLかQRコードまたはコープながのホームページから、
ご応募ください。
https://krs.bz/naga_coop/m?f=160



応募・お問い合わせ先 ● 「コープながの共済センター」【川柳係】
〒388-8555 長野県長野市篠ノ井御幣川668
TEL 026-261-1248 (月～金 9:00～18:00)

結果発表
入選作品の発表は、コープながのホームページ、ハピデリチラシにて発表します。参加賞、賞品は、年内に送付します。

●その他ご案内 ● 入選作品は、コープながの及びコープ共済連に帰属します。尚、応募作品は返却いたしません。入賞作品は、今後のライフプランニング活動及びLPAの各種媒体に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等は厳重に管理し、コープながのからの連絡、賞品の発送などに使用します。

2025年度 年間開催講座予定

ライフプランから考えるシリーズ	開催月	知って得するシリーズ
今から始める ライフプランの作り方	2025年 6月	投資の基礎知識
公的保険	7月	
私的保険		
	8月	子どものこづかい
税金	9月	片付けとシニアの暮らし
	10月	介護保険と健康力UP
	11月	エンディングノート
	2026年 1月	確定申告
年金	2026年 2月	私らしい働き方

*講座予定が変更となる場合があります。今後のコピス等広報のご確認をお願いします。

お問合せ先 コープながの共済センター 〒388-8555 長野市篠ノ井御幣川668番地
TEL 026-261-1248 【受付時間】《月～金》9:00～18:00

*お預かりした個人情報は当生協で厳重に管理し、本講座の運営ならびに当生協からのLPA活動のご連絡以外の目的には利用いたしません。

Quiz まちがい探し

問題 下の絵を比べて5カ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、まちがいにふくみません。)

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



正解者の中から抽選で
コープながのの10名様に、
5000円分の
QUOカードを
プレゼント!!
10月10日
締切り

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「ライフプラン」クイズ係 行

郵便ハガキに**答え、住所、氏名**(匿名、ペンネームを希望される方はこちらにもご記入ください)、**年齢、電話番号、ご加入の生協名**、今月号の「ライフプラン」に対する**ご意見・ご希望**を記入し、上記宛先まで郵送してください。

春号の答え
E・G・L・M・O
*当選者の発表は商品(QUOカード)の発送をもってかえさせていただきます。

お寄せいただいたご意見・ご感想は本誌「読者の声」の他、共済センター制作の宣伝物に告知なく掲載する場合があります。
個人情報の取扱いに関する事項 生活協同組合コープみらい、いばらきコープ生活協同組合、とちぎコープ生活協同組合、生活協同組合コープながの、生活協同組合コープデリにいかたは提供し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に利用します。個人情報の取扱いに関する詳細情報は、生活協同組合コープみらい共済センター、いばらきコープ生活協同組合共済センター、とちぎコープ生活協同組合共済センター、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デリにいかた共済センターのホームページ(<http://kyosai.coopdeli.coop/>)をご覧ください。

《たすけあい》ケガや病気でお役に立てた事例 共済金お支払い事例から

加入コース	年齢	性別	ケガの内容	通院日数	お支払い金額
J1000円コース	幼児	女性	幼稚園で友だちに背中を押されて転倒し額に切り傷を負った。	1	2,000円
2000円コース	30代	女性	急いで階段を駆け下りた際にバランスを崩し右足を筋損傷した。	1	1,500円
2000円コース	50代	男性	帰宅中に階段で滑り転倒して、顔を打撲した。	1	1,500円

*医師の指示により固定具を装着した場合、ケガ通院共済金10日分が通院日数に加算される場合があります。

加入コース	年齢	性別	病気の内容	入院日数	お支払い金額
J1900円コース	幼児	女性	呼吸器系の疾患	2	10,000円
2000円コース(女性)	30代	女性	異常妊娠・異常分娩	5	40,000円
2000円コース(男性)	50代	男性	膵臓がん	4	64,000円 (病気手術を含む)

*掲載されている事例はあくまでもお支払い内容の一例です。*手術共済金は受けた手術の内容によって支払倍率が異なります。*同じ傷病に対する手術であっても、実際の手術内容によって支払金額が異なる場合やお支払いできない場合があります。*実際のお支払いにあたりましては、ご請求内容ごとのお手続きとなります。なお、掲載されている事例はすべて共済の保障期間中の出来事です。*(たすけあい)共済金お支払いデータより

契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会

CO-OP 共済

こんなにお役に
立っています!
契約引受団体

2025年6月度

支払金額	150,280,000円
支払件数	2,272件
全加入者	183,825件

(2025年5月入金分)

日本コープ共済生活協同組合連合会 K-

CO-OP共済に関するお問合せは
コープ共済センター

☎ 0120-50-9431

■受付時間/9:00～18:00月～土(祝日含む)

保険に関するお問合せは下記までお願いします
株式会社コープデリ保険センターながの支店

☎ 0120-18-1318

■営業時間/9:00～18:00(日曜休業)

資料請求
コープ共済センター資料請求窓口
お問合せの際は生協名をお伝えください
☎ 0120-497-775
受付時間(祝日は除く) ●月～金曜日 9:00～17:00
●土曜日 9:00～16:00



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。