



人生80年の時代。もう60歳？ いえいえまだ60歳！
定年を迎える60歳は、新しい人生のスタートラインです。
そこで、さっと済ませておきたい、定年前後の年金や健康
保険などの手続き。その際に、ちょっと覚えておくと役に
立つ豆知識をご紹介します。

定年前後の手続きの話

年金

事前に届く案内に沿って、手続きをすれば大丈夫。
金融機関で行っている無料の年金相談に行くと親切に教えてくれます。また年金受け取り口座をどの金融機関にするかによって、カルチャースクール優待サービスが受けられる、誕生日にプレゼントがもらえるなど、サービスもさまざま。振込先を決める前にリサーチしてみたいかがでしょう。わが家では夫婦別々の金融機関にして、それぞれのサービスを有効活用しています。

企業年金や個人年金がある方は、そちらも請求手続きを忘れないように気をつけましょう。



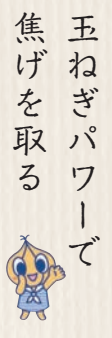
健康保険

定年後の生活スタイルにより、加入できる健康保険は違ってきます。いずれも定年後、すみやかに手続きをしなければならないので、退職前に決めておくことが肝心です。

- ① 家族の被扶養になる
保険料負担はありませんが、一定の収入があると扶養家族にはなりません
- ② 再就職先の健康保険に加入する
再就職先で加入できればこれが一番、おすすめです
- ③ 今の健康保険を任意継続をする
保険料は在職時の健康保険料のおよそ2倍です。退職後2年間まで継続できます
- ④ 国民健康保険に加入する
事前に市役所で国民健康保険の保険料を計算してもらいましょう

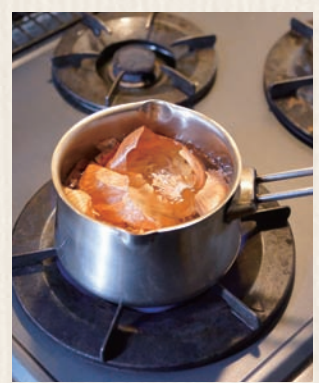
LPA 岩本恵日子
そのほか失業給付や在職年金のことなど、LPAの会では出前学習会も行っています。
くわしくは下記までお問合せください。
コープぎふ LPAの会事務局 TEL 058-370-6713

暮らしの裏ワザ



「あっ!!」慌てて火を止め、恐る恐る覗き込むと、お鍋の中はすっかり黒こげ…。誰も1度や2度、こんなミスをしたことがあるでしょう。クレンザーやスチールたわしでゴシゴシ洗うと傷がつくし、何より、頑固な焦げ取りは大変なもの。

そんな時に役立つのが、普段はゴミとして捨ててしまつ「玉ねぎの皮」です。焦がしてしまつた鍋に、玉ねぎの茶色い皮を2、3個分と水を入れ沸騰させます。鍋の大きさにもよりますが、時間にして5〜10分。すると、あら不思議。煮込んでいる間にも、だんだん焦げが浮いてくるではありませんか。後は冷めてからスポンジや木べらなど、傷のつきにくいものでこすると、鍋はすっかり元通りきれいな状態に戻ります。力も要らず、環境にもやさしい焦げ取り方法なので、覚えておくくと便利です。



今月のテーマ

あなたの家計防衛術



私自身の食べる衝動買いを抑えること。そうすれば、私の太り過ぎも少しは抑えられるかなあ〜!?

(恵那市家の猫は吾輩さん)

消費税アップ、本当に悩ましいですね。私は通信費(スマホ、携帯など)が一番バカバカしいいつも思っています。なんとか費用を抑えられるよう携帯ショップへ行ってみよかと。子どもからスマホを取り上げるのが一番いいのですが…。

(羽島市まゆママさん)

発砲スチロール箱を使います。朝、にんじん、じゃがいも、たまねぎを沸騰するくらいまで煮たて、ふたをしてバスタオルで巻きます。そして発砲スチロール箱の中へ。タ方火を入れ、肉を煮て、カレーを入れるだけ。煮込む時間がいらななし手間なしです。

(羽島市京ちゃんママさん)

生協のLPAの方にも聞いたことがあるのですが、保険は本当に必要な分だけにして、何にでも使える現金を貯蓄するように考えた方がよいとのこと。大概は高額医療費控除で戻ってくるということを思い出し、子どもが社会人になったので主人の保険を減らしたり、がん保険をやめたりするなど、節目での見直しをしています。

(岐阜市林さん)

とにかく先どり貯金をしようと思っています。コツコツ…。手元になれば使えませんが、いちばん手間のからない方法です。

(多治見市ぶるさん)

できるだけ捨てません! 遊ばなくなつたおもちゃや、小さくなった服や靴はリサイクルショップへ。子どものスポンのひざの破れはつくり。食材は旬のものを 사용합니다。

お値打ちなので同じ食材でも料理法を変えて、旬の時に食べます。家族はなるべく一緒にいます(同じ部屋にいたり、お風呂も一緒に入ったり)。電気代も減ります。

(本巣市彩拓ママさん)

「○○の素」は使わないで、ソースから作ることにしています。全部手作りにすると、手間はかかりますが安く済みます。

(可児市あいあいキッズさん)

うーん。税収を増やすために税率アップされるので、あんまり買いひかえては…と思ったり。なのでとにかく、ムダなエネルギーを使わないようにすること。自動車は仕事以外では使わず、ガソリン代を節約。健康な体づくりに努め、家計としても「国の保険料負担」である医療費のムダを減らすようにする。みなさんに、これ、自覚し

てほしいですね!



(各務原市 矢野さん)

買い物は生協でまかない、使い切ることです。「あ、あれが足りない」と言つてスーパーに出かける必要のないものをついつい買つてしまふ。アイスとかチョコとか、ちよつと高い果物も…。なので、そんな危険なところに近づかないようにすることです。

(瑞浪市山のためきさん)

最近やっている「やりくり」は、1ヶ月(30日)の食費は35日計算でするように。そうすると半年経つたときには1ヶ月分の食費が浮いているはず。1ヵ月5日増やすことで、1年で2ヶ月分の食費が…。自分へのご褒美を買つてもバチはあたらない?。

(岐阜市さつちゃんさん)

人参や大根の皮は栄養に富んでいます。なので、わが家は皮はむかず、そのまま調理しています。煮物なんかは、あまり気になりませんが、おすすです。少し厚めに切つた皮のきんぴらもおいしいと思いますよ。あ、よく洗つて調理なさってくださいね!

(郡上市ふお子さん)

どんな商品でも、まずは貯まつたポイントで交換できる商品はないかを確認します。もし、購入することになったら、支払をどんな方法で行うのが得かを考えます。もちろんクーポンを活用したり、ポイントをたくさん貯めるために、購入する日を決めてから買います。小さな節約をコツコツと繰り返しながら頑張っています。

(岐阜市さださん)

消費税増税は、収入が減額一方の年金生活者にはつらいことです。高齢者になった今は旅行やおしゃれで出費する機会も少なくなりましたが、冠婚葬祭などの義理はかせないで大変です。とにかく、「見栄を張らない」「節約を心掛ける」を念頭に置いて、つつましく暮らすのみです。でも夢もゆとりもない生活は切ないものです。たまには小さな贅沢も必要かな…なんて、心境は複雑です。

(恵那市ひとり静さん)

生協で注文する以外、週に2度ほどスーパーへ買い物に行きますが、必ず夕方の割引タイムに行くようにしています。半額商品を購入入してです。

(飛騨市サボテンさん)