

自分の年金を知る方法

LPA 遠山 侑美

- 年金の加入期間(加入月数、納付済み月数)が確認できます。
 - 年金見込み額
50歳以上の方には、何歳からいくら年金が貰えるか、見込み額が具体的に記載されます。50歳未満の方は、加入実績に応じた見込み額が記載されます。
 - 今まで納付した保険料の額
 - 1年間の月ごとの保険料納付記録
自分の月々の給与明細と、保険料の納付金額を照らし合わせてみましょう。
- また、35歳、45歳、59歳と節目の年にはすべての加入記録が記載されますので、年金記録に誤りがないかチェックしてみましょう。

「ねんきんネット」で検索
パソコンが使えるなら、事前登録が必要ですが「自分自身の年金記録の確認」と「これから受給できる年金額の試算」が簡単に確認できます。

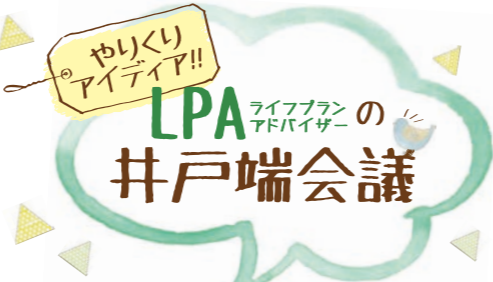
満額の公的年金を受け取るのは原則として65歳からです。ですが、年金を受け取りながら働きたい場合や、「繰り上げ・繰り下げ制度」で60歳から繰り上げて年金を受け取る場合、反対に繰り下げて66歳以降に受け取る場合など、年金額をシュミレーションすることもできます。受給開始時期に応じて減額されたり、割増されたりします。(詳しくは「ねんきんネット」で検索)

いつから年金を受け取って行くか、ライフスタイルに応じてそれぞれ違います。老後を考える上で、いくらもらえるか確認してみたい？

年金事務所へ訊くことができるので、詳しく知りたい方は問い合わせさせて下さい。

LPAの会では学習会を定期的に開催しています。一緒に学びませんか？

お問い合わせ
コープぎふLPAの会事務局
TEL058-137016713
月々金曜日9時~17時(土日休み)



みなさんは、自分の年金給付額をご存知ですか？せっかく保険料を支払っているのだから、いくらぐらい貰えるか知りたいところですよ。

自分の年金を知るには2つの方法があります。

ねんきんネット
パソコンが使えるなら、事前登録が必要ですが「自分自身の年金記録の確認」と「これから受給できる年金額の試算」が簡単に確認できます。



夏場のお弁当～上手な保冷剤の使い方～

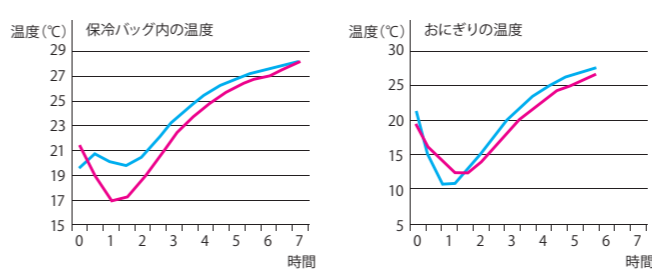
気温が高くなるこの時期、お弁当の傷みが心配になる季節でもあります。保冷剤をお弁当袋に入れているという方も多いのではないのでしょうか。ではその保冷剤に、どのくらいの効果があるの？と思ったことはありませんか？今回は、保冷剤の置き方による冷え方の違いを実験してみました。

実験方法

使用したもの
お弁当用保冷バッグ、保冷剤(5.5×10cm)、弁当箱
全て100円ショップで購入

周りの温度を(夏場を想定して)30℃に設定し、お弁当箱に入れたおにぎりの中と保冷バッグ内の温度を7時間測定しました。

- ① 保冷剤を3つ弁当箱の下に置く
- ② 保冷剤を3つ弁当箱の上に置く



結果

おにぎり自体の温度は、保冷剤を弁当箱の下に置くと保冷剤が直接おにぎりに当たるので、保冷剤を上に乗せるとより若干冷えています。時間とともに上に置いた方がより温度が高くなっています。また、保冷バッグの中の温度は保冷剤を上に乗せるとより冷えています。

この実験からおにぎり、保冷バッグともに、保冷剤を上に乗せた方がより長い時間、冷やせることがわかりました。

また今回の実験から、保冷剤を入れても冷蔵庫のように冷せるわけではないこともわかりました。ですから保冷剤だけに頼るのではなく、お弁当づくりの段階から気を配る必要があります。

お弁当づくりで気をつけたいこと

お弁当は調理から食べるまでの時間が長いので、菌が付着していると増殖する可能性があるため、普段の料理以上に気をつけたいものです。調理の前には手を洗い、身支度を整えましょう。何よりも大切なのは、食中毒予防の基本「菌をつけない」ことです。

加熱していない、水分の多い生野菜はできるだけ避けたいところですが、入れる場合はしっかり洗ってしっかり水気をきりましょう。生ものの容器を別にするのも一つの方法です。

しっかり加熱し、清潔な調理器具を使って冷ましてから詰めます。すぐには蓋をせずに、完全に冷めてから蓋をしましょう。

組合員さんの声で 開発改善

ただの炭酸水、デザインボトルが登場！

組合員さんの声
昨年の、期間限定デザインボトルに寄せられた声より

- 可愛いし、おしゃれ
- 飲んだ後も、ペットボトルを捨てるのがもったいないね。

声で改善
今年も6月1週より、期間限定でデザインボトルが登場します！

あなたのギモンに 答えします!!

配達で固いアボカドが届きました。どのように追熟すればよいですか？

A
食べごろでお届けするのが難しい果物で、比較的青めの状態でお届けしています。固い場合はアルミ箔や袋に包み、室温に放置しておくことで熟成が進みます。冷蔵庫では追熟しません。皮が黒っぽくなり、握った時、少し弾力のある状態が食べごろだといわれています。

2017年度 第11回 理事会だより(4/11)

1 3月期決算について承認しました。
2017年度決算(下記)は第12回理事会(5月16日)で承認しました。

単位:百万円

3月期事業結果	3月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	1,964	-53	25,862	-99
総事業高	2,048	-55	26,712	-117
事業経費	473	4	5,902	-93
経常剰余金	54	20	302	147
当期剰余金	-2	-1	171	87

組合員数 237,850名 計画比99.3% (加入609名)
出資金 41億7,770万円 一人当たり出資金 17,564円

2 芥見店リフレッシュオープンについて報告がありました。
4月7日(土)～8日(日)にかけて、芥見店がリフレッシュオープンしました。両日ともに開店前から数十人の方に並んでいただき、多くのお客さまにご来店いただきました。「1人ひとりのくらしにマツ

チした品揃え」、「高齢者や独居世帯の方が利用できる規格・量目の商品づくり」、「商品の使い方や美味しい食べ方などの情報(コトポップなど)や提案」、「試食や料理見本などで商品を確認して買える取り組み」、「組合員の声を店内に生かす」ことをすすめていきます。

3 2018年度コープぎふフェスタ開催準備進捗の報告がありました。
10月14日(日)に関市「JAめぐみの本店」で開催を予定しています。中濃、各務原エリアの組合員と地域のみなさんに、コープぎふの紹介をします。

4 岐阜新聞女子「咲くやこの花プロジェクト」への協賛について報告がありました。
「輝く女性の健康・元気を応援」をテーマに、子宮頸がん予防啓発キャンペーンとして取り組まれる企画です。この取り組みに賛同し、新聞の企画記事にコープぎふのロゴを掲載、いきいきと働くコープぎふの職員紹介記事の掲載、東海学院大学で行われる離乳食講座への商品提供と紹介、イベント(映画試写会)で来場者にサンプリングを行うなど、広くコープぎふのお知らせを行ないます。



夫と一緒にグランドゴルフをしています。これからの季節、大会がたくさんあるので、入賞できるよう夢見て楽しく話をしています。 | 羽島市 水野さん |

この歳になってから着物に興味を持ちはじめ、着物で出かける落語や歌舞伎に夢中です。でも太ってしまったので、身幅の広い着物を捜すのが大変です。 | 養老町 キタ来たチャンさん |

