



新規加入された組合員さん…37名(2022年2月20日現在)
 現在の組合員総数…8,532名(前年対比101.5%)
 グリーンコープでんき 契約件数…95件(前月-1件)
 グリーン電力出資金 申込人数…231名(2022年1月末現在)
 申込件数…243件(2022年1月末現在)

発行：グリーンコープ生活協同組合理事会 出雲市斐川町荘原 2230-1 TEL0853-73-8010 FAX：0853-73-8013

オンラインで

開催しました

暮らしの委員会

「FP 円縁学習会

『知っておきたい、年金のきほんのき』

2022年2月7日（月）



2月7日（月）暮らしの委員会は、「FP 円縁学習会『知っておきたい、年金のきほんのき』」をオンラインで開催しました。14名の参加でした。

最初に言われたのは、年金は「想定外に備える国の保険」とのこと。

そして、・生涯に渡る給付

- ・物価変動に対応する
 - ・支払いに免除・猶予の仕組みがある
- という点で、かなり有利であること。

また、最近増えたと感じる働き方である第一号被保険者(自営、自営の妻、学生など)の年金については、〈付加年金〉という毎月400円上乗せすることで給付時にものすごくお得となる任意の仕組みがあることも知りました。

さまざまな利点が確認できた年金ですが、未納があると障害年金、遺族年金が受給できない場合があるので、未納期間を作らないためにも免除や猶予の仕組みを知っていることは大事です。

免除や上乗せ制度を利用するには申請が必要であり、自分で現状を把握して申請しなおすことに気がつかないと、と思いました。

とくに、産前産後期間の支払い免除があることも子育てに入る方達に伝えていきたいと思いました。

今後は、毎年誕生日月に届く「ねんきん定期便」と「ねんきんネット」で節目で確認をしておこうと思います。

年金とは、現在支給を受けている世代を支えるものと感じることも多いですが、将来の生活を支える一部として捉え直すことができました。ということで、せっかく加入しているのだから設計されている仕組みを上手に使いたいですね。知るための入り口として、FP 円縁さんの学習会はありがたいチャンスでした。

参加して…

年金制度と聞くと、高圧的でなぜか疑念がわくことがありましたが、「想定外」な時に助けてくれる支え合いの仕組みなのかも思えるようになりました。まずは知ること。そして仕組みを生かしながらどう暮らしたいかを考えていこうと思いました。



いろいろな思いや情報を伝えあいませんか？みなさんからののおたよりをお待ちしています。

2022年3月28日 みらんと 65号

☆商品についてのお問合せはこちらに☆

てるてるコーナー（フリーダイヤル 0120-14-0586 月～金 9:30～16:30<祝日休>）



お祝いに!

パーティーに!

イベントレシピ♪

だんだん春らしくなってきました。
イベントがたくさんある季節ですね!
おうちパーティーにおすすめのレシピをご紹介します☆



春のミモザサラダ

材料(4人分)

ミニトマト	8個
ブロッコリー	1株
玉ねぎ	1/4個
キャベツ	1/4個
産直たまご(ゆでる)	1個
元気な卵のマヨネーズ	大さじ4
レモン汁	小さじ3



作り方

- ゆでたまごは、白身と黄身に分けてみじん切りにする。
- ブロッコリーは小分けにし、熱湯に塩ひとつまみを入れ2分ゆでる。
- 玉ねぎは薄切りにし、水にさらしておく。ミニトマトは半分に切る。キャベツは千切りにし、塩もみをして水分を切る。
- 野菜をすべてボウルに入れ、マヨネーズとレモン汁を加えて混ぜ、みじん切りのたまごをかける。

ぎょうざの皮でミニキッシュ

材料(4人分)

ぎょうざの皮(大判)	12枚
【卵液】	
産直たまご(よく溶いておく)	1個
ミックスチーズ	30g
産直びん牛乳	50ml
生クリーム	50ml
塩こしょう	少々
なたね油やオリーブ油	適量
好みの具(ウインナー・ベーコン・ほうれん草・トマトなど)	



作り方

- ボウルに卵液の材料を入れ、混ぜる。
- 餃子の皮を2枚1組とし、間に油を薄くぬって貼り合わせる。ぎょうざの皮を耐熱性のプリン型やココットなどに敷き、卵液を1/6ずつ流し入れ好みの具を入れる、残りも同様に作る。
- オーブントースターで9~13分、中央がふっくらと膨らみ、表面に焼き色がつくまで焼く。

牛肉入りひとくちのり巻き

材料(4人分)

牛肉切り落とし	220g	【酢飯】合わせておく	
A	醤油(大さじ3)	ご飯	400g
	みりん(大さじ3)	食酢	大さじ2
	なたね油(大さじ1)	いりごま	大さじ1

焼きのり	8枚(半分に切る)
レタス	2枚(千切り)



作り方

- フライパンになたね油を入れ中火で熱し、牛肉を炒める。色が変わったらAを加え味を付ける。
- まな板にのりを敷き、酢飯(20g程度)を平たく広げ、手前にレタスを①の牛肉を適量のせて巻く。

簡単ふわふわスポンジケーキ

材料(18cm丸形)

卵白	3個分
きびさとう	120g
卵黄	3個分
薄力小麦粉	100g
産直びん牛乳	50ml
バター	30g



作り方

- 卵白にきび砂糖 1/2量を入れ、白くツノが立つまでよく混ぜてメレンゲを作る。さらに残りのきびさとうを入れてよく混ぜる。
- ①に卵黄を入れ、メレンゲがつぶれないように混ぜる。小麦粉をふるいながら入れ、さっくり混ぜる。
- 牛乳とバターをレンジで1分温めて溶かし、②に少しずつさっくり混ぜながら入れる。
- クッキングシートを敷いた型に③を入れ、ふきんの上でトントンと軽く落とし空気を抜く。
- 170℃に温めたオーブンで30~40分焼く。
- 濡れふきんの上にひっくり返し、型をかぶせて3分待つ。
- 型とシートを外し、ケーキクーラーにのせ、濡れふきんをかけて冷ます。冷めたら好きな果物や生クリームなどで飾り付けて♪