

えすこーと



vol.33

講演会

50代で確認しておきたい！ 退職前後に気になる社会保険、 年金の注意点とポイント

50歳代～60歳代前半のこれから年金を受給する世代、そろそろ年金が始まる世代の人が気になっている、老後の年金と定年退職前後の雇用保険、健康保険などのポイントと注意点をまとめて紹介します。年金の受け取り方（繰上げ、繰り下げ）や改正の方向、遺族年金にも少し触れます。知らずに残念なことにならないように、いまから知識を身につけましょう。



なかむら かおる

講師 / 中村 薫 氏

profile

なごみFP・社労士事務所代表 社会保険労務士、ファイナンシャル・プランナー（CFP®）、終活カウンセラー
信用金庫勤務、生命保険営業、損害保険代理店で業務を通して、ふつうのひとと業界との情報格差を実感。1997年にFPとして独立開業。老後資金の心配を軽減するためには公的年金の理解も必須と2015年に社会保険労務士になり公的年金手続き・相談経験は累積6000件超にのぼる。
企業での退職前研修、年金セミナー、雑誌やネットでの執筆など多数。FP相談ではリタイヤ前世代（夫婦二人のみ）やお一人様女性のライフプラン相談を得意とする。



日時

5月25日(月) 10:30~12:30
(受付開始/10:00~)

会場

東京都消費生活総合センター
飯田橋セントラルプラザ 17F 教室 I・II

定員

80名(先着順)

持ち物

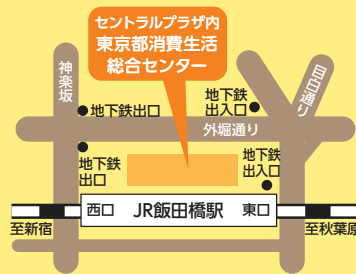
筆記用具、電卓、ねんきん定期便※
※必須ではありませんが、あると自分の年金がわかって良いと思います。ご夫婦の場合2人分あるとベストです。

保育

なし

参加費

組合員200円 / 組合員以外300円
(共に資料代)



住所：新宿区神楽河岸1-1

- JR総武線「飯田橋」駅西口から徒歩2分
- 東京メトロ「飯田橋」駅B2b出口
- 都営地下鉄大江戸線「飯田橋」駅B2b出口

締切

5月12日(火) 15:00

申込みフォーム

<https://ws.formzu.net/dist/S3746845/>



特典 東都生協「CO・OP共済」加入者は参加費無料。講演会申し込み時に「CO・OP共済」同時加入者も参加費無料です。

後援：コープ共済連

賞品内容

最優秀賞

1名様

LPAおススメ
東都商品
5,000円相当

優秀賞

3名様

LPAおススメ
東都商品
3,000円相当

佳作

10名様

東都のお茶
「やぶきたみどり」

参加賞

コーすけグッズ

応募要項

- 1 応募資格 / 組合員さんとそのご家族（1人1作品・未発表の作品限定）
- 2 応募方法 / 申込みフォームでご応募ください。
申込みフォーム <https://ws.formzu.net/dist/S82645588/>
- 3 募集期間 / 2026年4月20日（月）～6月30日（火）
- 4 結果発表 / 入選作は「えすこーと vol.35」と「フォ446号」で発表いたします。
- 5 賞品のお届け / 2026年10月下旬頃を予定しております（脱退者無効）。
賞品は東都生協の配達時にお届けします。
※参加賞は1世帯（1つの組合員番号）につき2つまでとさせていただきます。
- 6 応募された作品の著作権は東都生協及びコープ共済連に属します。
東都生協関係者の方の応募はご遠慮ください。



ゴミ箱は
割引シールの花が咲き

● 昨年の東都生協最優秀賞作品
（お題は「物価高の家計管理」）

ペンネーム（元気でら、ら、ら）さん



お題「生活への工夫・備え」

組合員の皆様から

大募集

2026年度
6/30 締切

くらしの川柳

後援：コープ共済連

お問い合わせ

LPA

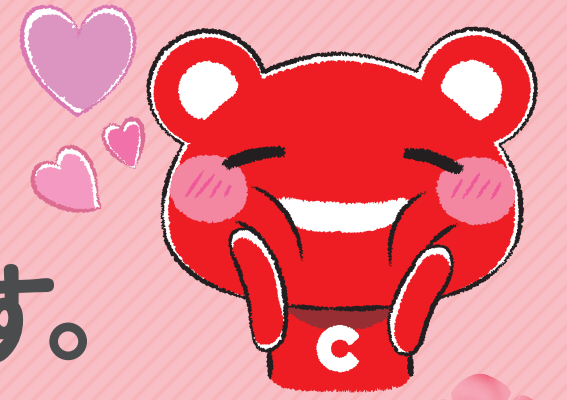
東都生活協同組合
共同購入事業部 保障グループ

TEL.03-5384-7861

E-mail kyousai@tohto.coop

受付時間 / 月～金
10:00～15:00
(祝日も受付)

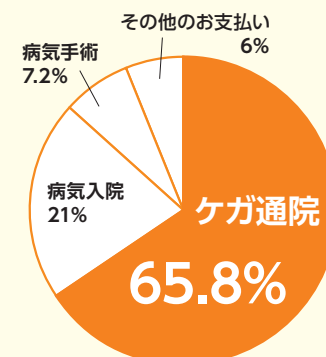
CO・OP共済でママとお子様の安心を!!



日常生活でよくある、ちょっとしたケガも!通院1日目から保障します。

たすけあい ジュニアコース

子どもの場合、共済金のお支払いの約65.8%がケガ通院



※2024年3月21日～2025年3月20日(たすけあい)共済金お支払いデータ

ドッジボールをしていて、ボールが手に当たり、つき指した。

ケガ通院日数 **4日**
お支払い金額 **8,000円**

※実際のお支払いは共済金請求書類ご提出後の判断となります。



日常よくある小さなケガも
通院1日目から保障します。

自転車通学や部活動をしている
お子様に特におすすめです。

子どもに多い病气入院の原因ごとの平均入院日数

原因	平均入院日数
1 肺炎	6.9日
2 全身症状及び徴候	5.8日
3 外因の作用(放射線、気圧など)	1.5日

※外因の作用には「食物アレルギー」など、全身症状及び徴候には「熱性けいれん」などが挙げられます。

《たすけあい》ジュニアコースは
満30歳まで安心が長く続きます。
※加入できる年齢は0歳～満19歳(発効日時点)

職員さんに子どものケガに手厚い!と、すすめられ加入。その時は、子どもは医療費かからないし、まあ、お守り程度に加入しようかなと。まさかの、自転車で転倒して骨折。通院の付き添いで仕事を休んだり、洗い替え用の包帯、着脱しやすい衣服への出費がありました。支払いを受けて、あー加入していた良かった、と実感しました。40代女性

※ジュニアコースの加入者(親)から寄せられた声を紹介しています。
※実際のお支払いは共済金請求書類ご提出後の判断となります。

たすけあい J1000円コース お誕生日前申し込み

全国で37,880名以上の妊婦の方がお申し込みをされました。

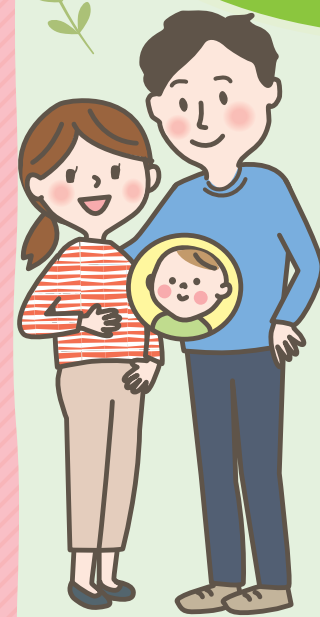
※2026年2月15日時点の受付件数

お子様の安心を生まれる前から!

お誕生日前の赤ちゃんも申し込めるようになりました!

出生直後のJ1000円コース病气入院原因上位

原因	平均入院日数
1 妊娠期間及び胎児発育に関する障害	29.2日
2 周産期に特異的な呼吸障害及び心血管障害	12.2日
3 全身症状及び徴候	9.2日
4 胎児及び新生児の出血性障害及び血液障害	4.8日



詳しくは、お誕生日前申し込み専用サイトをご覧ください。



【《たすけあい》J1000円コースお誕生日前申し込み】で加入したJ1000円コースの、出生後14日以内に開始する病气入院の支払実績と、当該J1000円コースの契約者である母親が被共済者となっている契約の、子の出生後14日以内に開始する(※)病气入院の支払実績 ※出生前から継続する1回の入院とみなすケースがあるため、一般的には出生前の疾病名称(切迫早産・切迫流産等)も含まれます。 ※2024年9月1日～2025年6月30日(たすけあい)共済金お支払いデータ

今まで保障に加入しておらず、妊娠を機に産まれてくる子に備えて今回共済に加入しました。妊娠中、何のトラブルもなく過ぎていましたが、予定日の3ヶ月も前に破水し緊急帝王切開となりました。共済に加入したことを思い出し、共済金の請求をしたところ、さほど日にちがからず支払い完了の連絡が来ました。子がNICUに入院中でお金がかかるためとてもありがたかったです。子の方でも加入しているため、利用させていただきま。組合員の方達に助けていただき利用することができ、とても感謝しています。女性

※加入者の方から寄せられた声を紹介しています。
※実際のお支払いは共済金請求書類ご提出後の判断となります。
※正常分娩の場合は、共済金はお支払いできません。

たすけあい 大人向けコース(女性)

日常よくある小さなケガも
通院1日目から保障します。

女性に多い病气の原因ごとの平均入院日数

原因	平均入院日数
1 異常妊娠・異常分娩	8日
2 消化器系の良性新生物	1.6日
3 帝王切開	8.8日

※2024年3月21日～2025年3月20日(たすけあい)共済金お支払いデータ

女性に多いケガ通院の原因ごとの平均通院日数

原因	平均通院日数
1 急激な動作による事故	13.4日
2 転倒・転落	12.1日
3 衝突によるケガ	8.2日

※実際のお支払いは共済金請求書類ご提出後の判断となります。
※《たすけあい》の加入者の方から寄せられた声を紹介しています。

若い頃は共済金はもらった事が無く、保障の事を思い出すこともなかったのですが、年齢を重ねたせい、この頃、思わぬところでうっかりケガをしてしまいました。病院に行くか?迷ったのですが、保障に入ってたからと安心して、病院に行きました。少ない掛金で共済金をいただけました。まさかの時の保障ですね!助かりました。ありがとうございました。女性

契約引受団体 / 日本コプ共済生活協同組合連合会 (《たすけあい》はご加入の生協によっては、その生協の加盟する連合会との共同引受になります) K-88906-2603

CO・OP共済のご加入や資料請求も! /

ホームページもご覧ください

OCR注文用紙から資料請求ができます



東都生協 コープ共済 Q 検索 <https://www.tohto-coop.or.jp/service/kyosai/>



注文番号 378593 注文番号 061824 注文番号 378518

※CO・OP共済について詳しくは、商品パンフレットをご覧ください。
※CO・OP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、お店や宅配などでくらしに貢献しています。

共済お問い合わせ ☎ 0120-50-9431 共済金請求に関する窓口 ☎ 0120-80-9431

受付時間(共通) / 月～土 9:00～18:00(祝日含む) ※「どこでも加入」についてのお問い合わせは、各センター(もしくは各担当者でも可)へお問い合わせください。

学習会

知って安心 認知症と介護保険

開催日

5月19日(火)

認知症を理解し、介護保険の基本や高齢期の住まいについて知ること、不安を安心に変えましょう



10:00~11:30
(受付/9:45)

CO-OP共済 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

日本赤十字社の学習会

「地域で支える認知症」学習会

(認知症サポーター 養成講座ではありません)

認知症のひとにわたしができること

たとえ認知症になっても、家族や地域の十分な支えがあれば、住み慣れた自宅や地域で暮らしを続けることができます。この学習会は、認知症をむやみに怖がるのではなく、その症状や対応を正しく理解し、認知症のひとやその家族を地域全体で支えていただくために企画しました。

対象 認知症の症状や対応を学びたい人。
年齢・性別を問いません。

参加費
無料

講習・実技 日本赤十字社のインストラクターが行います。

認知症って、
どんな
イメージ？
最初に認知症
のイメージ
を話し合っ
ます



どう声をかけたら
いいの？
具体的な対応の
ポイントを
学びます



脳とからだを
活性化！
認知症の
予防
トレーニング
を体験します



● 動きやすい服装でご参加ください。

11:30~12:30

遺影撮影会①

遺影撮影会定員

学習会参加者
の内20名
(応募多数の
場合は抽選)

12:30~13:30

遺影撮影会②

空き時間に昼食をお済ませください。
(教室内での飲食はできません。)

〈写真のお渡しについて〉

遺影(写真)はLINEにデータでのお渡しとなります(約1ヶ月後)。
予めスマートフォンにLINEアプリをダウンロードしてご参加ください。

参加費 200円

遺影撮影会 遺影yeah!!!!

「遺影」は、家族へのプレゼント。
プロカメラマンがあなたの「今」を
撮影します。思いきってこの機会に
一枚残しておきませんか？ お気に
入りの写真を、日々更新していきま
しょう。そして、この世に生きた証を
残しましょう。



プロカメラマン かなさん
ブライダルフォトグラファー。
婚礼の現場に立っていない育休期
間中に、地域の方向けに気軽に
撮影が体験できる「遺影
yeah!!!!」の活動を開始。

13:30~15:00
(受付/13:15)

介護保険と高齢期の住まい

参加費 200円(資料代)

講師 北尾 良枝

公的介護保険と民間の介護保険の違いは？サ高住って何？知っておきたい基本をお伝えします。

会場 東京都消費生活総合センター 飯田橋セントラルプラザ 17F 教室I・II (1ページ「講演会」地図参照)

定員 学習会 各回80名 **締切** 学習会+遺影撮影会 5月5日(火・祝)

**申込み
フォーム** <https://ws.formzu.net/dist/S99328430/>

持ち物 筆記用具

学習会のみ 5月12日(火)



後援：コープ共済連

＼LPAがご希望の場所にお伺いします／

出前ライフプラン学習会

夢をかなえるライフプラン

①～⑩からメニューをお選びください。その他にご希望のテーマがありましたらご相談ください。

家計のデザイナーになる

- ① ライフプラン(お金の設計図)を考える
- ② 働き方によって違う社会保険
- ③ 知って得する税金のキソ

お金を学び、働かせる

- ④ おこづかいゲームと経済ゲーム(子ども向け)
- ⑤ NISAやiDecoのしくみと使い方
- ⑥ はじめての金融商品の選び方

セカンドライフを考える

- ⑦ 相続の基本と相続税
- ⑧ エンディングノート
- ⑨ 終の住みか
- ⑩ 知って安心、介護の話

会場 ご自宅でも、お近くの公共施設をお取りいただいても結構です。

参加費 ひとり200円(資料代込)

**申込み
フォーム** <https://ws.formzu.net/dist/S13269299/>



無料学習会

保障の見直し 出前相談

ご自分の加入している保障の内容、一度確認してみませんか。

- 内容**
- 保険・共済の基礎知識
 - 保障の見直しポイント
 - 保険証券の読み方 など

**申込み
フォーム** <https://ws.formzu.net/dist/S41845713//>



出前学習会・出前相談
共通案内

組合員が1人いれば
お受けします。

**開催
日時** 月～金曜日(祝日可)
10:00～16:00

**所要
時間** 2時間程度
※ライフプラン学習会はメニューごと

講師 清田 裕理
北尾 良枝

後援：コープ共済連

お問い合わせ

LPA

東都生活協同組合
共同購入事業部 保障グループ

TEL.03-5384-7861

E-mail kyousai@tohto.coop

受付時間/月～金
10:00～15:00
(祝日も受付)

※お申込み時の個人情報は、ライフプラン活動のご案内や必要な連絡のために使用いたします。