

こくみん共済coop

2022.JUL
Vol.107

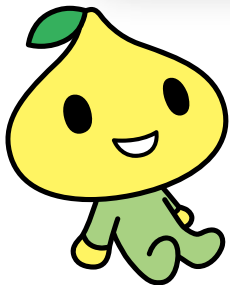
お住まいの**地盤診断**サービス
地震・液状化・浸水の可能性など、すぐ分かる



こくみん共済 coop の取り組み

7才の**交通安全**プロジェクト

こどもの**成長応援**プロジェクト



こくみん共済 coop
公式キャラクター
ビットくん

トピックス

組合員自らが

保障設計を考えられるよう

こくみん共済 coop の

サポートに期待

セラミックス産業労働組合連合会

加邊 直樹 中央執行委員長

こくみん共済 coop 中央推進会議NEWS
第84回全体会議

マイカー共済(事故事例紹介)

7才の交通安全プロジェクト 横断旗寄贈の声

広域労組における

共済制度推進の実例(第38回)

沖電気工業労働組合

組織推進改NEWS

なわとび寄贈、地盤診断サービス、防災・減災

新離職者団体生命共済のおすすめ

ファイナンシャル・プランニング講座

心の病に備える〜長期化する疾病〜

連載

台所から見た防災・減災のすすめ⑧

訪問先のご近所ブルメ

こくみん共済 <全労済>

CONTENTS

トップインタビュー

組合員自らが保障設計を考えられるよう
こくみん共済 coop のサポートに期待

セラミックス産業労働組合連合会

加邊 直樹 中央執行委員長

4

こくみん共済 coop 中央推進会議NEWS

第84回全体会議

8

マイカー共済(事故事例紹介)

10

7才の交通安全プロジェクト 横断旗寄贈の声

11

広域労組における共済制度推進の実例[第38回]

沖電気工業労働組合

12

組織推進部NEWS

経過報告・活動計画 全国説明会

14

なわとび寄贈、地盤診断サービス、防災・減災

15

新離退職者団体生命共済のおすすめ

16

ファイナンシャル・プランニング講座

心の病に備える～長期化する疾病～

生活経済研究所長野 塚原 哲 18

台所から見た防災・減災のすすめ⑧

保温水筒・保温ポットで作る簡単料理

食育・食文化 料理研究家 坂本 佳奈 20

訪問先のご近所グルメ 東京・文京区 松好

23

こくみん共済 coop Vol.107 読者アンケート&プレゼント

24

WEB こくみん共済 誌面はWEBでもご覧いただけます。

https://www.zenrosai.coop/web-zenrosai



動画で“簡単”住まいの保障

もしもの災害時に経済的に困る組合員を発生させないよう、
住まいの保障に備えるための啓発活動として、動画をご用意しました。
お住まいの状況に応じて「持ち家編」と「賃貸編」の2種類です。
それぞれ5分程度の短編動画となりますので、ぜひご覧ください。



持ち家の方

動画の視聴はこちらから



<https://youtu.be/6YXKMN3idhU>

<公開期限:2023年5月31日まで>

住まいのリスクについて、風水害を中心に
ご紹介しています。持ち家にお住まいの方は
ぜひご覧ください。

賃貸(寮・社宅等)の方

動画の視聴はこちらから



https://youtu.be/0eBiW_4Chs8

<公開期限:2023年5月31日まで>

主に集合住宅におけるリスクについてご紹介
しています。寮や社宅にお住まいの方はぜひ
ご覧ください。

住みいる共済

火災共済・自然災害共済

風水害等給付金付火災共済・自然災害共済・個人賠償責任共済

こくみん共済 coop 中央推進会議とは… 全国規模の労働組合を中心に構成され、こくみん共済coopの各種共済の利用を通じて、働く皆さまの助け合いを実現することを目的とした会議体です。

こくみん共済 coop 中央推進会議・50構成組織 JAM JEC連合 JR総連 UAゼンセン 印刷労連 運輸労連 映画労連 駅・車販協 紙バ連合 基幹労連 建交労 航空連合 交通労連 国税労組 国公労連 ゴム連合 サービス連合 自交総連 自治労全国一般評議会 自治労都市交評 私鉄総連 自動車総連 出版労連 新運転 新聞労連 税関労組 政労連 セラミックス連合 全印刷局 全印総連 全銀連合 全建総連 全国ガス 全国港湾 全自交労連 全司法 全商社 全駐労 全電線 全日通 全日本海員組合 全農協労連 全農林 電機連合 電力総連 日建協 日本医労連 フード連合 民放労連 メディア労連 (50音順)

セラミックス産業労働組合連合会(セラミックス連合)加邊直樹中央執行委員長に聞く

組合員自らが 保障設計を考えられるよう こくみん共済coopのサポートに期待

2018年8月から、セラミックス産業労働組合連合会(セラミックス連合)の中央執行委員長に就任された加邊直樹さん。いまだ長引く新型コロナウイルス感染症に加え、ウクライナ情勢の影響により、厳しさを増す社会情勢。今回は、こうした状況におけるセラミックス連合の現状、組合運動の取り組みから、こくみん共済coopの共済との関わり、今後の展望についてまで、さまざまなお話を伺いました。

厳しい社会情勢の中でも
製造業の歩みを止めない
心掛けを

「この度はお忙しいところ、ありがとうございます。今回は、セラミックス連合の中央執行委員長として、ご苦労やさまざまな取り組み、こくみん共済coopとの関わりなどについてお伺いしたいと思います。まずは、自己紹介からお願いします。」

加邊 ●私は高校卒業まで群馬県前橋市におりました。その後、東京で大学生活を送り、新卒で東陶機器株式会社(現在のTOTO株式会社)に入社

しました。

就職後、神奈川県茅ヶ崎市の研究所に勤務し、3年目から組合活動に携わりました。ちょうどその頃、二代上の先輩から「30歳以下の若手を中心とした『青年部』の部長にならないか」と声がかかりました。周りになり手がいなかったことに加え、もともとNOと言えない日本人の典型と言いますか「断れない性分」であったため、「二年だけだったら」という思いで引き受けました。

それがきっかけではじめた組合活動でしたが、結局、茅ヶ崎支部で執行委員と書記長を、それぞれ2期4年間務めました。

その後、本社のある北九州の組合本部に呼ばれ、副書記長を1期、書記長を3期、そして委員長を2期目に入りました。

振り返れば、組合活動は入社3年目から、かれこれ20年が経過しました。

「長引く新型コロナウイルス感染症に加え、ロシアによるウクライナ侵攻により、依然として社会情勢が厳しい状況にあります。そうした中でも、セラミックス業界は、陶磁器やタイルのみならず、情報通信・精密機械・医療などの各分野に向け、新素材を生み出していると伺っております。業

界全体の近況についてお聞かせください。

加邊 ●やはり、他業種同様に、長引く新型コロナウイルス感染症の影響は否めません。しかし、そのような状況においても、「需要がある限り、製造業として生産を止めてはならない」という大きな使命があります。とにかく、工場を動かし続けなければ、物を作る企業として成り立ちません。

コロナ禍がきっかけとなり、世の中では「働き方改革」や「新しい働き方」が進んでおり、在宅勤務もだいぶ増えてきました。間接部門ではそうした環境で仕事を実施していましたが、そ

ぶりに待望の路面販売が実現し、有田駅前4キロの沿道に、ずらりとお店が並びました。この開催によって「業績もだいぶ持ち直してきた」と、組合員の喜びもひとしおだったようです。

3つの運動方針を 実践しながら 小さな組織に寄り添う

「次に、セラミックス連合の組織と運動、そして、力を入れている取り組みについてお聞かせください。」

加邊 ●セラミックス連合には現在、44組合、20,279名(令和3年9月1日現在)の組合員がいます。この半数以上が100〜300人以下の中小企業の労働組合です。

こうした組織形態なので、大きな組織の活動を小規模のところに無理に押しつけるのではなく、むしろ我々の方から、中小企業の労働組合に寄り添っていきたいと思いますし、そうした姿勢こそがセラミックス連合として過去から受け継いできた組織風土のように思います。

例えば、年に一度、労使で集まる研修セミナーがあります。全体の研修後に、部会ごとに分かれて意見交換をする場があり、会社側からも有益で



セラミックス産業労働組合連合会
(セラミックス連合)
中央執行委員長
加邊直樹 さん

●プロフィール
2006年7月 TOTO UNION 茅ヶ崎支部 書記長
2010年7月 TOTO UNION 副書記長
2012年7月 TOTO UNION 書記長
2018年7月 TOTO UNION 中央執行委員長
2018年8月 セラミックス連合 中央執行委員長

出身地:群馬県前橋市/趣味:スニーカー作り
座右の銘:明るく、楽しく、元気よく

の一方で、製造部門ではそうはいきません。

そこで、現場のメンバーを何とか安心、安全に出社させて仕事ができるように、製造部門においても感染リスクを下げる対策を徹底しています。我々に限らず、製造現場を持つ企業は特にこうした対応を意識されているのではないのでしょうか。

セラミックス産業全体でも、さまざまな面でダメージを受けています。原材料は、ほとんど海外からの輸入に頼っています。その原材料自体の高騰や、海上コンテナによる運搬の遅れが生じ、それに伴う価格の跳ね上が

りにも頭を抱えています。

そのような苦境の中で、各社は陶磁器以外の事業に力を入れています。

1例を上げると、我々の業界は半導体自体を作るわけではありませんが、その製造装置を作るなど、セラミックス関連のニューマテリアル部門で業績を上げ、収益をなんとかカバーしています。

また、食器メーカーの多くは、新型コロナウイルス感染症拡大に伴って、ここ2、3年で販売形式が変わりつつあります。密を避けるため、従来の百貨店やショップなどでの対面販売から、オンラインショップ販売へとニーズが

移っていききました。ショップに足を運ぶ、実物を目で確認した後に、購入はオンラインで、という方も増えてきました。これも「新しいビジネス」の一つと言えるかもしれません。

とはいえ、今でも陶磁器産業のみに特化している企業もたくさんあります。例えば、佐賀県有田町は焼き物が盛んな地域です。新型コロナウイルス感染症拡大によって、昨年末では恒例の「有田陶器市」がWebのみでの開催となり、収益に大打撃を与えることとなりました。

今年のゴールデンウィークには、2年

あると好評をいただいています。

一方、我々の産別本部は名古屋にあるため、毎度の会議も名古屋や大阪で行うことが多くなります。そうすると、地方の中小企業は直接参加が難しい状況です。今後は、こちらからも出向いて行くようにしたいと思っています。

本来はお互いライバル企業なのかもしれませんが、セラミックス産業全体の課題について考えるためにも、大事な機会です。開催場所の問題も含め、こうした話し合いの場を活用できるような体制を整えていきたいです。

次に、以前からの運動方針である

- ①組織の拡大
- ②男女平等
- ③産業政策

まずは、①「組織の拡大」についてですが、現在は中小企業が中心の2万人ほどの組織であり、毎年各社に同じ人数の新社員が入るわけでもありません。こうした現状をふまえ、さらに仲間を増やすためには、根本的な

対策が必要です。

具体的には、大手企業に声をかけて、一気に人数を増やすのではなく、中小企業にも声をかけ、セラミックス連合ならではの魅力を直に感じてもらいたいのです。

また、同時に、「定期的に組合員の範囲を見直す」、「グループ会社や関連企業、さらにはグループ会社ではないところにも積極的に声をかける」などの対応も可能であると思います。

次に、②「男女平等」ですが、最近各企業の労働組合でも、だいぶ取り組みが進んできているのではないのでしょうか。

しかし、セラミックス連合全体で言えば、女性が4割ほど在籍しているにも関わらず、本部には女性役員がまだ一人も在籍していないのが実情です。

女性役員を出す方策として、女性枠を設ける、特別枠を作る、といった考え方もあると思います。しかし、できれば自然な形で女性役員が選出される雰囲気を作るのが理想的ではないかと思っています。

その一方で、組合には従来から膝を突き合わせて話し合う、対面を重視するといった風潮があることも事実です。また、残業を気にせず、就業後に集まって打ち合わせをすることもよくあります。結局、それが適うメン

ます。

また、掛金はセラミックス連合全体の口数平均年齢で算出され、さらにスケールメリットも活かせるので、一般で加入するよりも低廉な掛金で利用できます。

組織全体で加入する「基本的な保障」即ちセーフティネットがあるのは大きなメリットだと思います。それ以外の任意保障をいくらかまで引き上げるかなどは、組合員それぞれで考えていただければと思います。

このように、団体で加入している共済のありがたさについては、組合員にもっと周知しなくてはなりません。

2022年7月に、セラミックス連合として、「医療保障プラン」を導入いただきました。その過程においては、多くの議論があったことと思います。新制度の導入に至った背景や組合員の反応についてお聞かせください。

加邊 ●「医療保障プラン」は、希望者が任意加入しています。人それぞれ必要な保障が異なるので、選択はお任せしています。

特に世代によって、考え方に違いが見られるように感じています。例えば、40代・50代ぐらいの組合員の場合、

バーだけに役員が限られてしまうことも問題でした。

しかし、ここ2、3年で世の中の流れもだいぶ変わり、在宅勤務やオンライン会議など、さまざまな働き方ができるようになりました。

こうした「新しい働き方」を労働組合としても取り入れ、育児や介護などにより、時間や場所に制約がある女性にも門戸を広げていきたいです。こうした方たちの意見やアドバイスが加わることで、結果的に、セラミックス連合全体にも大きなプラスになることは間違いありません。

最後に、③「産業政策」についてです。先ほどの原材料の高騰や海上コンテナの遅れなど、一企業ではどうすることもできない問題もあります。

我々は小規模の組織なので、組織内議員はいませんが、関連する産別にご紹介いただき、その都度、産業政策についても提言しております。こういった横のつながりに助けられていますので、皆さんも是非連携してもらいたいと思います。

こくみん共済coopと労働者自主福祉運動を推進するパートナーを目指したい

セラミックス連合の運動を進める

担当者に勧められたり、組合役員から言われたりすれば、すんなり加入する方が多いと思います。

一方で、最近の若い方たちは納得するまで各自で調べ、それまでの世代よりも簡単に加入をしないケースが多いのではないのでしょうか。

そういう意味でも、しっかりと情報提供をしたうえで、加入については各自の判断に委ねたいと考えています。

最後に、こくみん共済coopに向けて、「要望がありましたらお聞かせください。」

加邊 ●先ほどの話とも重なりますが、こくみん共済coopと組合の関係は、労働者自主福祉運動を推進するうえでも、よりステップアップしたものになつて欲しいです。

単に、共済制度を紹介したり、手続きをしてくれる「担当者とお客」という関係ではなく、「一緒に組合員の生活をより良くしていくためのパートナー」でありたいですね。

最終的には、こくみん共済coopの共済に加入していただくのがベストです。

中には担当の方からいろいろな知識や情報をいただき、組合員が自分達の力で考えた結果、こくみん共済coop

際、こくみん共済coopの役割についてはどのようにお考えでしょうか。

加邊 ●繰り返しとなりますが、セラミックス連合の構成組織は中小企業の労働組合が大半なので、例えば、独自の共済を扱うのは規模的にも非常に難しいのが現状です。そういう意味でも、こくみん共済coopが産別の共済窓口として、手続きの一部代行をしてくれるのはとても助かります。

人数的に団体扱いにできないような組合でも、産別の枠でさぼーと共済(団体生命共済)やマイカー共済に加入できるのは本当にありがたいです。

これからはこくみん共済coopの皆さんとのコミュニケーションをもっと増やせればと思います。ご担当の方は、多くがファイナンシャルプランナーの資格を持っていらっしゃると思います。そこで、単に組合員と共済窓口の一担当として、共済の紹介や手続きをしていただけでなく、終わらせるのではなく、それ以上の話ができる関係にまで発展できればと考えています。

そのためには組合役員がもっと共済について勉強し、各自の保障設計を考えられるようにしたいです。

こくみん共済coopが実施している「生活保障プランナー講座」なども活用し、それぞれの組合員が知識を身に

の共済を選択しないこともあるかもしれません。

しかしながら、その場合においてもこくみん共済coopで次の共済づくりのきっかけにもらえるのは幸いです。

組合員も一人一人が知識を身につけなければ、判断することができません。そして、要望があれば、それぞれのニーズに見合う共済を作っていたり、ように働きかけなくてはなりません。

お互いに、そうした関係を保ちながら、それぞれの組織が永続的につながるようにしていけたらと思います。

本日は、お忙しいところ、お話をいただき、ありがとうございました。セラミックス連合の更なる発展をお祈りいたします。



加邊 ●「医療保障プラン」は、希望者が任意加入しています。人それぞれ必要な保障が異なるので、選択はお任せしています。

最終的には、こくみん共済coopの共済に加入していただくのがベストです。



聞き手
こくみん共済coop
調査役
高木 章

担当者
こくみん共済coop
組織推進部 組織推進一課
大川 翼

中央推進会議 第84回全体会議

2022年6月6日(月)、32構成組織36名で集合とWEB併用により「中央推進会議第84回全体会議」が開催されました。また、オブザーバーとして中央労協より南部事務局長、遠藤事務局次長が参加されました。

報告内容

1 こくみん共済 coop 中央推進会議委員体制の確認

2021年度こくみん共済 coop 中央推進会議委員の変更にもない、委員の変更確認を行いました。

中央推進会議および常任委員会の委員体制については、「表1」を参照ください。

2 こくみん共済 coop 活動報告

1 実績報告

こくみん共済 coop 全体の最新実績報告を行いました。

2 新型コロナウイルス感染症関連報告

新型コロナウイルス感染症における共済事由ごとの共済金支払い状況を報告しました。

労働者自主福祉運動「全編通し」現状編」および、「新社会人のためのお金と保障」については、2022年1月以降の視聴が増加しています。

2 動画視聴キャンペーンの展開状況

2022年度版災害時無保障者の解消「ならびに」「新入組合員教育」の取り組み強化を図るため、2021年版の推進動画を作成し、その動画視聴促進PRと今後の推進展開につながる取り組みとして、組合員を対象とした動画視聴キャンペーン(アンケート回答者に対し抽選で防災グッズをプレゼント)を実施しています。【キャンペーン期間・2022年4月～2023年3月】

2 展開方法

キャンペーン告知チラシを各協力団体に組合員に配布いただき展開します。今後、同チラシ約50万枚を各協力団体に配布いただけるよう要請を行います。

3 こどもの成長応援プロジェクト 団体生命共済制度改定

こどもの成長応援プロジェクトの一環として、団体生命共済の制度改定に伴い、団体生命共済の新規導入・増口を実施された協力団体を対象に、1団体あたり「なわとび(90本)・長なわ(10本)」を直接地域社会(幼稚園・小学校・児童館等)に寄贈する取り組みを開始します。



中央推進会議 中澤 清孝 議長

こくみん共済 coop 廣田 政巳 理事長

4 2021年度活動総括および2018年度～2021年度中期活動計画総括

総括については、「表2」を参照ください。

協議内容

1 中央推進会議 2022年度～2025年度中期活動計画案および2022年度活動計画案

中央推進会議 2022年度～2025年度中期活動計画の策定にあたり、「こくみん共済 coop 中期経営政策2022～25」変革と創造」と連携して進めていくことについて協議・確認しました。

2 中央推進会議 2022年度研修会

中央推進会議 2022年度研修会について協議・確認しました。

基調講演

田村祐希子弁護士(愛知総合法律事務所)より「自動車事故における現在の事故対応について(ドライブレコーダー映像でみる過失割合)」をテーマとした講演を行いました。

常任委員会

【表1】

こくみん共済 coop 中央推進会議

役職名	氏名
議長(電機連合)	中澤 清孝
副議長(基幹労連)	綱島 和彦
副議長(私鉄総連)	池之谷 潤

構成組織名	氏名	常任
JAM	竹田 有里	○
JEC連合	大西 千聡	○
JR総連	山田 知	
メディア労連	伊藤 均	
UAゼンセン	折笠 敏	○
印刷労連	大塚 新二	○
運輸労連	三瓶 宏一	○
映演労連	宮下 卓	
駅・車販協	井坂 優	
紙バ連合	高橋 浩司	
基幹労連	森山 謙一	○
建交労	廣瀬 肇	○
航空連合	松本 一彦	
交通労連	貫 正和	○
国税労組	深牧 友子	
国公労連	大黒 正夫	
ゴム連合	佐藤 宜弘	○
サービス連合	岡本 賢治	○
自交総連	菊池 和彦	
自治労全国一般	亀崎 安弘	○
自治労都市交評	庭野 修	○
私鉄総連	内山 貴	○
自動車総連	増田 全孝	○
出版労連	—	
新運輸	太田 武二	

役職名	氏名
委員長(UAゼンセン)	勘米良見司
副委員長(JEC連合)	白石 稔彦
副委員長(JAM)	川野 英樹

構成組織名	氏名	常任
新聞労連	岩橋 達弥	○
税関労組	村岡 和弥	
政労連	渡邊 努	
セラミックス連合	加藤 芳基	
全印刷局	安部 正	
全印総連	柳澤 孝史	
全銀連合	安藤 友博	
全建総連	小野寺博人	○
全国ガス	長島 哲也	
全国港湾	高島 弘司	○
全自交労連	松永 次央	
全司法	大杉 浩二	
全商社	—	
全駐労	清水千代宣	○
全電線	三木 隆之	○
全日通	市村 和人	
全日本海員組合	木村 俊暁	○
全農協労連	—	
全農林	村上 嘉則	○
電機連合	岡本 昌史	○
電力総連	雨澤 茂雄	○
日建協	長澤 秀久	
日本医労連	川上 真理	
フード連合	源 匡博	
民放労連	—	

※太字は新任委員となります。(敬称略)

4 7才の交通安全プロジェクト「私のまちの7才の交通安全マップ」の公開

7才の交通安全プロジェクトの一環として、こくみん共済 coop ホームページに「私のまちの7才の交通安全ハザードマップ」を公開しました。同コンテンツは金沢大学 藤生准教授監修のもと、警察庁のオープンデータ(0～24歳)をデータベース化し、Googleマップに表示させ、交通

事故が多いエリアの周知を行うことにより、子どもの交通事故抑制を図ることを目的としています。

3 中央推進会議 活動支援ツールの活用と展開状況

1 活動支援ツールの活用状況

労働者自主福祉運動の動画では、「現状編」が最も多く視聴されています。

【表2】 2018年度～2021年度中期活動計画総括 抜粋

主要な施策・取り組み共済制度等	総括
重点課題 I. こくみん共済 coop の運動と事業の一体的推進活動の強化	
①労働者自主福祉運動・労働者共済運動の啓発活動強化	労働者自主福祉運動の理念継承の定着を目的とした研修会を16構成組織で68回開催。
②中央推進会議の役割と機能の強化	新たな試みとして、常任委員を対象とした活動状況アンケートを行い、構成組織の実情・課題を把握した。
重点課題 II. こくみん共済 coop 共済制度の取り組みを軸とした労働者共済運動の推進	
①火災共済・自然災害共済の取り組み	推進専門委員会で作成した活動支援ツール(チラシ)を約212万枚配布(2018年度～2021年度)。
②団体生命共済の取り組み	産別統一団体生命共済の未導入加盟組合に対する提案活動を実施し、102団体で導入。
③新入組合員教育・若年層教育と連動した取り組み	多くの構成組織において「フレッシュヤーズプラン」の取り組みが方針化され、積極的な展開を図った。
④離退職者のこくみん共済 coop 共済制度の継続利用を促す取り組み	組合員離職時の共済契約の移行状況を見える化するため、各構成組織の分析資料を作成。
⑤こくみん共済 coop の社会貢献活動に対する取り組み	多くの構成組織とこくみん共済 coop との共創活動として取り組んだ。
⑥統一フォーマットによる取り組みの見える化と情報の共有化	多くの構成組織における提案内容および完了率を見える化できるよう、取り組み統一フォーマットを作成し、システム管理による対応の状況把握をする環境を整えた。

中央推進会議 2022年度研修会

- 【開催時期】 2022年11月(予定)
- 【開催場所】 兵庫県
- 【開催目的】 ①労働者自主福祉運動に対する見識を深める。②「災害時無保障者の解消」に向けた取り組みの必要性に対し理解を深める。③これらを通じて、こくみん共済 coop の運動と事業の発展に向け各組織での積極的な取り組みを進める。
- 【今後の進め方】 2022年度に設置する「研修専門委員会」にて、具体的な企画・立案を行う。



集合会場

7才の交通安全プロジェクト

皆さまのご協力で、延べ477,000本の横断旗を寄贈!

2019年より、マイカー共済のお見積もり1件につき、1本の横断旗を寄贈する取り組みを「7才の交通安全プロジェクト」のひとつとしてスタートしました。多くの皆さまのご協力により、これまでに延べ477,000本の横断旗を寄贈することができました。



寄せられた声



横断歩道で車が止まってくれないケースが多く、
学校生徒を守るためのツールとして横断旗は有効です。
(栃木県 小山市役所)

交通防犯グループの方から
交通安全に役立たせてもらいます。
(福島県 会津若松市役所)

小学校から「子どもの交通安全確保のため、
横断旗が必要に思っていた」と感謝をされました。
(岐阜県 下呂市立金山小学校)



「7才の交通安全プロジェクト」 「私のまちの7才の交通安全ハザードマップ」の公開

7才の交通安全プロジェクトの一環として、こくみん共済 coop ホームページに「私のまちの7才の交通安全ハザードマップ」を公開しました。

同コンテンツは金沢大学 藤生准教授監修のもと、警察庁のオープンデータ(0~24歳)をデータベース化し、Google マップ上に表示させ、交通事故が多いエリアの周知を行うことにより、子どもの交通事故抑制を図ることを目的としております。

こくみん共済 <全労済>

全国労働者共済生活協同組合連合会 coop



カーライフを応援する、頼れる補償

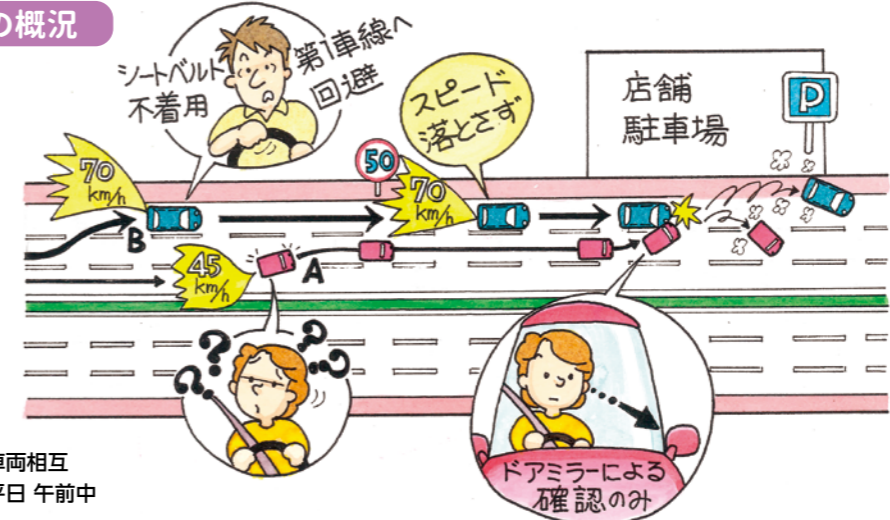
マイカー共済 安全運転啓発活動

自動車総合補償共済

事故事例紹介

軽乗用車と普通乗用車の衝突事故

事故の概況



事故類型：車両相互
発生日時：平日 午前中

事故は 不思議ではない

事故の概要

Aは、知人との待ち合わせ場所に向かうため、片道3車線の幹線道路を時速45kmで走行していました。しかし途中で待ち合わせ場所がわからなくなってしまい、もう少しこのまま走り続けてみようか、それともどこか空き地に停まって知人に電話しようかと悩みながら運転していました。待ち合わせ場所がこの道路の右側と予想していたため、Aは第3車線（センターライン側）を走行していましたが、左前方に店舗の駐車場があったため、あわててそこに入ろうと一気に第3車線から第1車線まで車線変更をしてしまいました。

一方Bは、当初A車の後方で第2車線を時速約70kmで走行していました。A車が左ウインカーをだして進路変更してきたので第1車線に回避したのですが、速度を落とさなかったことで、A車がさらに第1車線に進入してきたため、避ける間もなく衝突してしまいました。

事故から学ぶ

この事例はAの無理な進路変更と、その際の後方安全確認が不十分であったことが主たる原因です。急激な挙動変化は、周りの車や交通に混乱を引き起こし、その結果、それぞれの判断の誤りや躊躇・逡巡といったエラーの要因を与えてしまうことを確認しましょう。

Bは、A車がまさか2車線分を一気に横切るなどという行動までは想定できませんでした。Bは制限速度を守ることはもちろん、Aがさらに車線変更してくるかもしれないと防衛運転を心がけていれば、衝突を避けられた可能性が大いにあったと思われます。普段の運転から起こりうる最悪の状況をイメージし、それらに対処できる余裕を持った運転を心がけることで予測できない事故にも対応できる可能性が高まります。

【出典】公益財団法人交通事故総合分析センター

沖電気工業労働組合は2021年7月に「電機連合」ファミリーサポート共済フレッシュシャーズプラン・一律加入タイプ（以下、フレッシュシャーズプラン・一律加入タイプ）を導入されました。
この間の共済推進の取り組みについて、中澤孝之中央執行委員長と溝上靖浩副中央執行委員長にお話を伺いました。

事業内容と労働組合の成り立ちや歴史についてお聞かせください

中澤●沖電気工業株式会社は、

1881年、日本最初の通信機器メーカーとして創業し、2021年に創業140周年を迎えました。創業当時は国産の電信機・電話機・電線・電鈴等の製造を手掛け、現在は、ソリュー



沖電気工業労働組合
中央執行委員長

なかざわ たかゆき
中澤 孝之さん

ションシステムおよびコンポーネント&プラットフォームの各分野における製品の製造・販売、システムの構築・ソリューションの提供を事業としています。
労働組合は、1945年12月、高浜工場に「沖電気品川労働組合」、芝浦工場に「沖電気芝浦労働組合」が結成され、翌1946年には「沖電気富岡労働組合」、「沖電気麻労働組合」、「沖電気福島労働組合」が結成し、工場単位で活動を展開していきました。1946年3月1日に労働組合法が施行されたことを機に、単一組織として「沖電気労働組合」が結成され、その後20年の歳月を要して今の本部・支部体制である沖電気工業労働組合が結成されました。2021年には、結成75周年を迎えました。

共済への取り組みについてお聞かせください

組合員向け「ライフ&マネープランセミナー」を開催し、その講師を担うなど、コロナ禍においても工夫をしながらグループ加盟組織への共済推進を行っています。

「フレッシュシャーズプラン・一律加入タイプ」の取り組みの契機についてお聞かせください

先述した共済推進委員会でも、新入組合員向け説明資料や説明内容の共有などを行い、組合員みなさんが何かあったときに無保障者を無くしていく取り組みに力を入れています。
しかしながら、なかには加入しない組合員もいます。すでに他保険や別の共済に加入している組合員や、今以上の保障を必要としない組合員もいる一方、持病などで加入できない組合員もいました。

溝上●沖電気工業労働組合を含むOKIグループ連合加盟組織の多くでは、新入組合員説明会において、組合の説明と併せて共済の説明を行い、共済加入促進を図っています。

そのような中、電機連合福祉共済センターの会議で、電機連合の共済制度であるファミリーサポート共済とけんこう共済の一律加入について説明があり、新入組合員全員が加入することにより、健康状態に不安がある組合員も加入できることから、共済の強みは「困っている仲間のために拠出する助け合いの制度」であると捉えられました。

「フレッシュシャーズプラン・一律加入タイプ」は新しい取り組みであり、予算にも関係することから、組織の中で導入に向けた議論を重ねました。組織として共済運動に注力して取り組んでいく土壌があつたこともあり、否定的な意見はなく、導入に向けた具体的な議論ができました。また、支部に対しては、個別に訪問をして説明を行い、

具体的な制度内容と付随する業務内容について理解を求めたところ、すべての支部において前向きに捉え推進してくれることとなりました。
その後、大会で「フレッシュシャーズプラン・一律加入タイプ」の方針を、そして中央委員会で具体的な内容を提案した際も組合員から否定的な反応はなく、満場一致で賛成をいただきました。
導入してから1年が経ちますが、新入組合員の解約も少なく、新入組合員みなさんが安心して生活できる環境の一助となる保障ができたと思っております。

今後の共済課題の方向性や課題についてお聞かせください

溝上●沖電気工業労働組合がファミリーサポート共済とけんこう共済の「フレッシュシャーズプラン・一律加入タイプ」を導入したことにより、OKIグループ連合の加盟組織でも足並みを揃え、「フレッシュシャーズプラン・一律加入タイプ」の導入をした組織があります。温度差はありますが、他の加盟組織においても一律加入タイプを検討・導入してもらえるように、OKIグループ連合共

中澤●沖電気工業労働組合の上部団体である電機連合に、電機連合の総合的福祉を担うセクションとし、組合員の現在および将来の生活保障・向上に役立つことを目的として電機連合福祉共済センターがあります。

この電機連合福祉共済センターに派遣されていた先輩から「共済の取り組み重要性・意義」について常日頃教えをいただいております。沖電気工業労働組合の役員、またOKIグループの組合で構成されているOKIグループ労働組合連合会（以降、OKIグループ連合）加盟組織の役員も共済運動を注力する活動として取り組んでおりました。

OKIグループ連合では、有志による「OKIグループ連合共済推進委員会」を設置し、加盟組織からの要請によるセミナーの講師派遣をメインとして行ってきました。また、コロナ禍で集合での会議開催が難しく、講師派遣要請が減ったこともあり、毎月第二土曜日にZoomを使用した加盟組織

共済推進委員会」とも連携を図りながら、導入をすすめていきたいと思いません。

また、合わせてOKIグループ連合に加盟する組織の組合員全員を対象とした、共済のアンケートを実施しています。アンケートを通じて、保険や共済に入っている人の状況を確認することはもとより、保障に入っていない人がどれぐらいいるのか把握することを目的としております。何かあったときに組合員とご家族のお役に立てるよう、無保障者の確認を行っていく予定です。

こくみん共済coopに望みをしてお聞かせください

中澤●今後もこくみん共済coopには、団体生命共済やファミリーサポート共済を基礎として、組合員一人ひとりやその家族のライフステージに応じた最適な保障の提案と情報提供を継続的にお願いしたいと思います。

また、OKIグループ連合共済推進委員会“で開催している「ライフ&マネープランセミナー」にも講師として参加いただき、ともに共済推進活動を展開していきたいです。



沖電気工業労働組合の皆さん
最前列左から2番目 中澤孝之中央執行委員長、
3番目 溝上靖浩副中央執行委員長

こくみん共済 COOP
経過報告・活動計画 全国説明会

会場

日時 ■ 2022年6月6日(月)
開催形式 ■ 集合・WEB開催
参加者 ■ 44団体48名

議題

● 2021年度経過報告および New・Network 取り組み報告
New・Network (2018年度～2021年度中期経営政策)の最終年度として、目標の達成に向けて取り組みを行いました。

● こくみん共済 COOP 中期経営政策 2022・25(変革と創造)(組合員討議案)

「みんなですすけあい、豊かで安心できる社会づくり」という変わらぬ理念の実現に向け、創立以来、「共済」を通じた人と人との「たすけあいの輪」をむすび組合員に寄り添う活動を進めてきました。

● こくみん共済 COOP 2022年度の主な取り組み課題(組合員討議案)

「新しいたすけあい」を創造・実践する具体的な変革の姿、めざす姿として、「3つの姿(10の行動)」を定め、

具現化して行きます。環境が変化する中において、デジタル技術を取り入れた「新しいたすけあい」を創造・実践して行きます。

【3つの姿(10の行動)】

● 組合員・生活者との姿

- ① 多様なコミュニケーション手段を確立
- ② 幅広く安心をサポート
- ③ 事業・運動への参加、共感を拡大

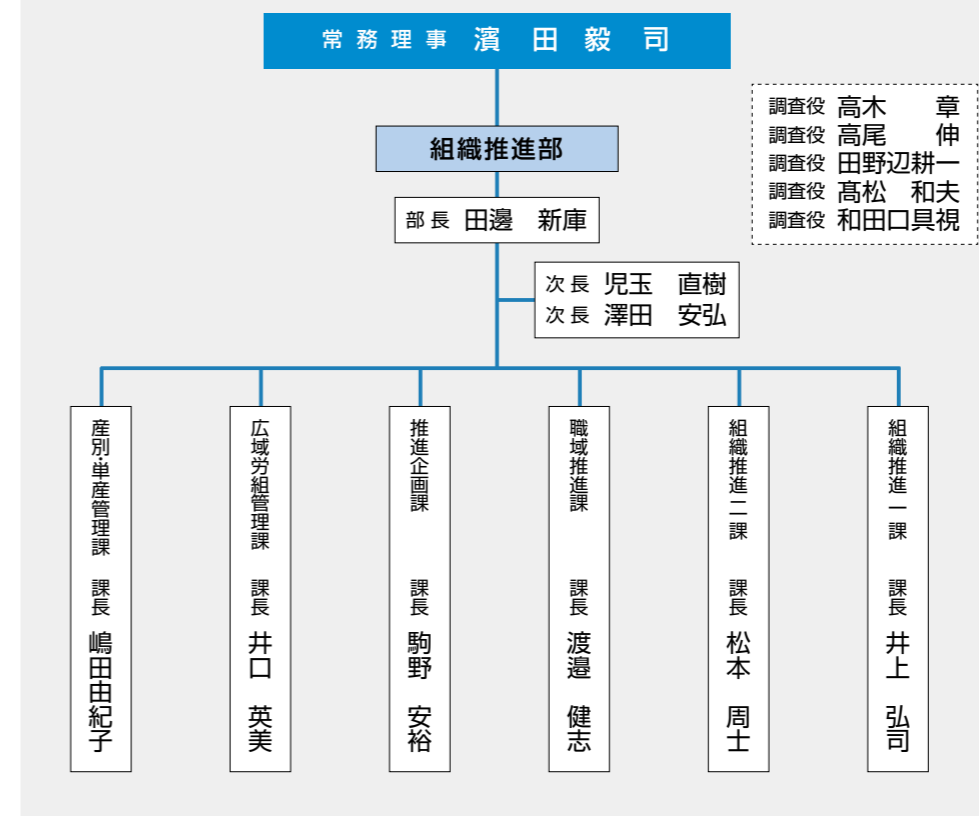
● 協力団体・共創パートナー団体との姿

- ④ スムーズで迅速な共済活動
- ⑤ 組合員にむけた組織間の共創
- ⑥ 地域課題解決にむけた共創

● 業務・経営の姿

- ⑦ 体制・役割を最適化
- ⑧ 事務・お支払い等を高度化・効率化
- ⑨ お役立ちを進める推進体制
- ⑩ さらなる健全性・安定性確保

こくみん共済 coop 組織推進部 体制図 (2022年7月1日付)



子どもたちの成長のために
なわとび・長なわを贈ろう!



こどもの成長応援プロジェクトでは、皆さまのご協力により、これまでに80,408本のなわとび・長なわを寄贈いたしました!



〈こどもの成長応援プロジェクト〉

団体生命共済制度改定 なわとび寄贈の取り組みをスタート!

こどもの成長応援プロジェクトの一環として、団体生命共済の制度改正に伴い、団体生命共済の新規導入・増口を実施された協力団体を対象に、1団体あたり「なわとび(90本)・長なわ(10本)」を協力団体と推進本部が連携のうえ、直接地域社会(幼稚園・小学校・児童館等)に寄贈する取り組みを行っています。

お住まいの地盤診断サービス

地震・液状化・浸水の可能性など、すぐ分かる



もしものリスクに適切に備えるために、地震・液状化・浸水の可能性など、お住まいのリスクを今すぐチェック!住所を入力するだけで、お住まいの地盤サポートマップがダウンロードできます。



スマホからでもすぐに調べられる!



避けることのできない台風や地震などの万一の災害。住まいの保障から事業を開始した、こくみん共済 coop では、万一から命と暮らしを守る防災・減災活動に取り組んでいます。これまでの災害対応の中で得た教訓と経験をもとに、更なる防災・減災の普及とネットワークづくりを進めて行きます。

防災・減災フェア(福井県)



ストローハウスを使った建物の耐震構造を学ぶ体験



詳しくは、「たすけあいで防災・減災サイト」をご覧ください。



労働組合のみなさまへ

組合活動中のケガや賠償事故への備えは万全ですか？

- 1 楽しいはずの組合行事が思いもよらない事故で台無しにならないよう、組合員とご家族等をケガや特定疾病、賠償事故からお守りします。
- 2 組合員の皆さまのために日々活動されている組合役職員の皆さまが安心して組合業務を行っていただけるよう、組合役職員の皆さまをケガや特定疾病、賠償事故からお守りします。

こくみん共済 coopがおすすめする団体保障制度は テレワークやリモート会議にも対応！

組合活動中のリスク(ケガや特定疾病・賠償)をトータルにサポートします！

制度ラインナップ

年間行事が多い場合におすすめ！手ごろな保険料で1年間の組合行事をサポート！

行事サポート 共済

賠償責任保障付

労働組合活動補償費用保険特約条項付年約定期行費用保険
組合行事サポート特約付等施設賠償責任保険

年間通して労働組合の会議や研修、イベントなどにおける組合員、組合役職員のケガや特定の疾病、賠償責任のリスクをカバーします。

[たとえばこんなリスクをカバーします]

組合主催のzoomでの筋トレ講習会でアキレス腱断裂を起こした。(傷害)
組合主催のソフトボール大会中、熱射病で倒れた。(特定疾病)
組合行事に参加中に、歩行者とぶつかりケガをさせた。(賠償責任)



組合役職員への保障を手厚くしたい場合におすすめ！組合役職員の活動をサポート！

役職員サポート 共済

賠償責任保障付

労働組合活動補償費用保険特約条項付年約定期行費用保険
役職員サポート特約付等施設賠償責任保険

組合役職員(専従役職員・非専従役職員)の組合業務活動中におけるケガや特定の疾病、賠償責任のリスクをカバーします。

[たとえばこんなリスクをカバーします]

自宅でリモート会議中にトイレに行こうとして階段から転落してケガをし休業した。(傷害)
海外視察中に、脳卒中で倒れた。(特定疾病)
組合主催のフェスティバルでテントが倒れ来賓にケガをさせた。(賠償責任)



単発行事や家族参加型行事がある場合におすすめ！日帰り行事や国内宿泊行事をサポート！

行事スポット 共済

賠償責任保障オプション付

行事参加者の傷害補償特約付等普通傷害保険
国内旅行傷害保険特約付等普通傷害保険
団体行事補償特約付等施設賠償責任保険

日帰り行事や国内宿泊行事におけるケガや熱中症のリスクを行事参加者全員をまとめてカバーします。(行事ごとに加入ができます。)

[たとえばこんなリスクをカバーします]

組合主催のソフトボール大会でアキレス腱をきった。(傷害)
組合主催のマラソン大会で、一緒に参加した家族が熱中症になった。(熱中症)
メーデー参加中、歩行者とぶつかりケガをさせた。(賠償責任)



※詳細につきましては、団体保障制度パンフレットをご参照いただくか、最寄りのこくみん共済 coopにお問合せください。

こくみん共済グループ

(株)全労済ウィック

[引受保険会社] 共栄火災海上保険株式会社
承認番号: 22-0475

退職を迎える組合員の皆さまへの対応はお済みですか？

新離退職者団体生命共済 のおすすめ

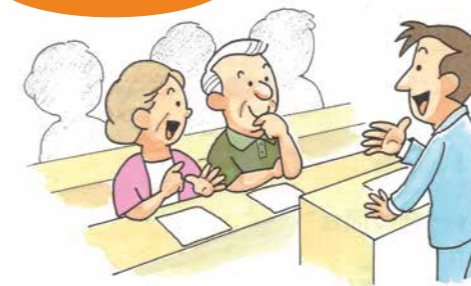
対応事例報告

こくみん共済 coop の「団体生命共済」を利用いただいていた組合員の方は、退職されると「団体生命共済」をやめなくてはなりません。新たに別の生命保障に加入するには掛金が高額となる場合もありますし、健康上の理由で加入できないケースもあります。

しかし「新離退職者団体生命共済」に移行すれば、健康状態に関わらず保障を継続することができ、セカンドライフにうれしい手頃な掛金で保障を継続することが可能です。(保障内容・掛金は変更となります)

では、組合員の皆さまにどのようなご案内をしているのか、実際に見ていきましょう。

対応事例1



毎年6月頃、労組本部主催で翌年3月退職予定の方を対象に退職予定者セミナーを実施しています。

今後の保障がどうなるのか、手続きの時期、保障の見直しなどを組合員本人だけでなく、その家族も参加可能な説明会を行っています。翌年3月には各支部で対象者へ個別相談対応を実施しています。

対応事例2



退職後保障の申込書提出がなかった方を対象に、架電による保障継続のご案内を個別アプローチにて実施しています。

『保障=在職中のみ必要』ではなく、その後のセカンドライフを安心してすごしていただくため、ぜひ、各協力団体での取り組みの参考としてください。

退職後の手続きは？

団体扱い契約から個人の契約へ変わります。



※これからは組合員の皆さまと、こくみん共済 coop が直接ご連絡やお手続きを行うこととなります。

心の病に備える〜長期化する疾病〜

近年、増加傾向にあるうつ病などの気分障害は、職場における大きな問題となっています。今後、労働組合として課題となる場合に備え、その実態と対応策をご紹介します。

1 うつ病などの気分障害が増え続けている

厚生労働省の調査によると、うつ病をはじめとする気分障害の患者数は約128万人で、日本人の2人に1人が罹患するといわれるがん（悪性新生物）の患者数、約178万人に迫る勢いで年々増加しています。これには受診していない罹患者が含まれないため、実際にはもっと多くの方が気分障害に苦しんでいると考えられています。

2 うつ病の代表的な治療

代表的なうつ病の治療は3つですが、一般的な傷病に比べて治療費が格段に高いということはなく、医師による診察も処方される薬も保険適用です。また、精神疾患の外来による医療費の自己負担額を軽減するために「自立支援医療制度」が設けられており、通常3割負担の医療費が1割負担まで軽減されるうえ、所得に応じた1ヵ月当たりの負担額も上限設定されているため、実質的な治療費は気にしなくてもいいようになっています。

① 休養・環境調整

十分な休養をとって心と体を休ませ、原因と考えられるストレスを軽減できるように環境調整します。規則正しい生活と十分な睡眠、バランスのとれた食事は、健康な心と体を取り戻すために不可欠なため、休養が治療の第一歩になります。

② 薬物治療

日本で用いられる主なうつ病治療薬は、SSRI^{※1}、SNRI^{※2}と呼ばれる「抗うつ薬」や、患者の症状に合わせて「抗不安薬」「睡眠導入薬」「気分安定薬」「非定型抗精神病薬」などが使用されます。抗うつ薬は、服用を始めてから効果があらわれるまで2〜3週間ほどかかるため、同じ薬を飲み続けてから効果の有無を判定します。

③ 精神療法

医師やカウンセラーが患者と対話を重ねながら、うつ病の原因となったストレスを振り返って対処法を学び、調子の良い状態の維持と症状の再発を防ぐ療法です。悲観的な物事の捉え方や考え方のくせを改善し、マイナス思考がうつ状態を悪化させる悪循環を断ち切る方法

① 認知行動療法

を学ぶ「認知行動療法」、うつ病を引き起こす要因となった対人関係の問題を解消し、ストレスを軽減させ、回復に向けたサポートを受けやすくするための「対人関係療法」があります。

3 治療期間の長期化

うつ病は治療を開始した時点で完治までの程度の時間を要するかがわかりにくいう特徴があります。患者の症状や状態により数ヶ月で治る場合もあれば、数年間といった長い年月が必要な場合もあります。一般的には短期間で完治するものではなく、時間をかけてゆっくりと回復するものです。

そのため、治療そのものは保険適用であっても、治療期間が明確でない不安に加え休職している場合は収入が減少するため、負担感が増していきます。

近年は入院日数の短期化をうたう保険会社のCMなどが増えていますが、気分障害は認知症やアルツハイマー病に次いで在院日数の長い疾病でもあり平均在院日数は113.9日です。従って、1入院の給付日数が長い入院共済金が望まれます。（表1）

表1: 傷病分類別平均在院日数

傷病分類	平均在院日数
血管性および詳細不明の認知症	349.2日
アルツハイマー病	252.1日
気分（感情）障害（躁うつ病を含む）	113.9日
脳血管疾患	78.2日
慢性閉塞性肺疾患	61.5日

例えば、こくみん共済coopの総合医療共済終身医療タイプには1入院60日型と180日型がありますが、なるべく180日型を選ぶようにしてください。また、団体生命共済の病氣入院特約は1入院が180日型なので安心です。

図1: 傷病手当金の再受給(1年6ヵ月)

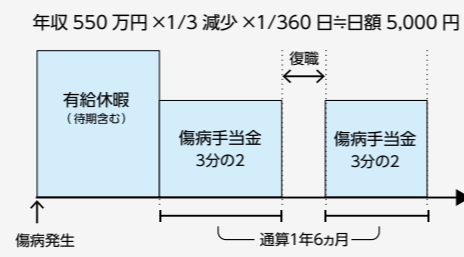


図2: 障害年金

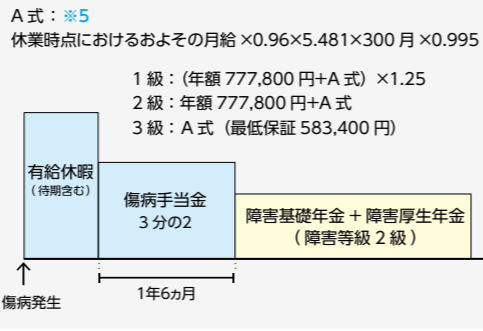


表2: 障害年金の認定基準(精神の障害)※6

障害の程度(等級)	障害の状態
1級	高度の気分、意欲・行動の障害及び高度の思考障害の症状があり、かつ、これが持続したり、ひんぱんに繰り返したりするため、常時の援助が必要なもの
2級	気分、意欲・行動の障害及び高度の思考障害の症状があり、かつ、これが持続したり又はひんぱんに繰り返したりするため、日常生活が著しい制限を受けるもの
3級	高度の気分、意欲・行動の障害及び高度の思考障害の症状があり、その症状は著しくないが、これが持続又は繰り返す、労働が制限を受けるもの

4 長期療養ではいくら所得が減少するか

① 傷病手当金

長期休業を支えてくれるのは健康保険の傷病手当金です。給付の要件は割愛しますが、受け取れるのは標準報酬日額の3分の2相当額です。裏返すといくと、3分の1は所得が減少する計算ですので、年収425万円の方であれば日額4,000円(月額換算・12万円相当)、550万円の方であれば日額5,000円(月額換算・15万円相当)程度減少します。

再受給(1年6ヵ月以内) 同一の傷病の場合、支給を開始した日から通算して1年6ヵ月以内であれば給付を受けられます。[図1]

② 障害年金

初診日から1年6ヵ月経過した時点において障害等級に該当していれば障害年金も受け取

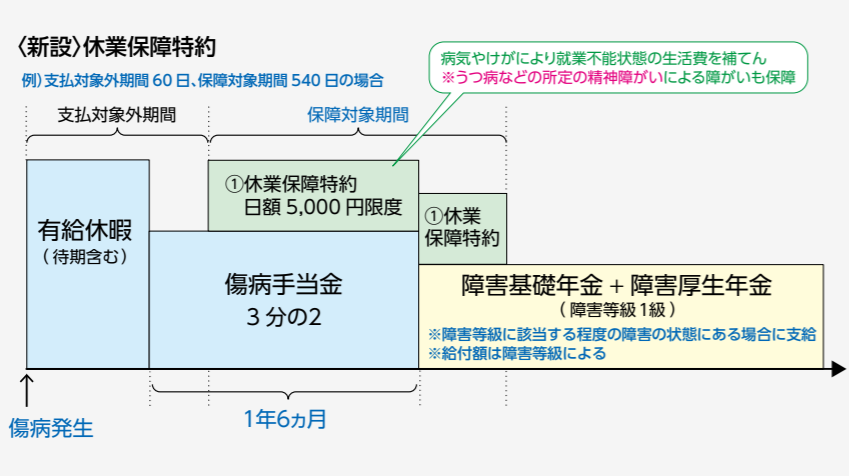
れます。その額は右の式で近似計算できます。例えば、月給およそ30万円(年収425万円)の方がうつ病の持続で日常生活が著しい制限を受け、障害等級2級に該当した場合の障害年金額は125万円程度になります。年間300万円程度減少するため、月15万円程度の休業保障が必要となります。[図2]

5 団体生命共済の休業保障特約

以前の連載でもご紹介したように、団体生命共済に新設された休業保障特約は、保障額を日額5,000円限度に設定すれば病気やけがにより就業不能状態になった場合でも生活費が十分に補てんされます。[図3]

近年、生命保険会社の収入保障保険、損害保険会社の所得補償保険ではうつ病などの所定の精神障害による障がい給付を厳しく制限する方向の改定が続いていますが、休業保障特約

図3: 公的保障と〈新設〉休業保障特約



はうつ病等の精神疾患に対する給付制限がない数少ない特約です。職場の状況にあわせて、執行部の皆さんで導入を検討してみてください。

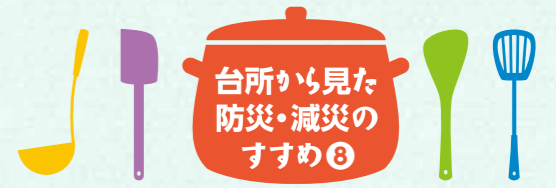


生活経済研究所®長野 所長
CFP®認定者 塚原 哲

生活経済研究所長野 所長、投資助言・代理業
登録番号 関東財務局長(金商)第629号

1998年精密機器メーカーの労働組合役員に就任、2001年に労働組合専門のシンクタンク「生活経済研究所長野」を設立、2006年日本FP協会長野支部支部長、2012年関東ブロック副ブロック長を歴任、2014年7月から日本FP協会評議員を歴任。全国で労働組合関連団体のライフサポート活動の立ち上げに従事。

※1 選択的セロトニン再取り込み阻害薬
※2 セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬
※3 血管性および詳細不明の認知症 349.2日
※4 アルツハイマー病 252.1日
※5 生活経済研究所®長野で採用している障害厚生年金の近似式
※6 うつ病などの気分障害に限らず、どの傷病にも共通する受給要件を満たす必要がある



保温水筒・保温ポット で作る簡単料理

阪神・淡路大震災に遭遇し、九死に一生を得た坂本佳奈さん(食育・食文化料理研究家)。この震災の経験から、自然災害の多い国・日本で生き抜くための防災哲学、日頃の暮らしのちよとした体験や心がけを「日々の暮らしが防災仕様に」と提唱しています。今号は「台所から見た防災・減災のすすめ」⑧をお届けします。



保温水筒・保温ポットは 災害時も便利なアイテム



坂本 佳奈 さかもと・かな

神戸生まれ。食育・食文化 料理研究家。坂本廣子の長女として生まれ、家庭においての台所育児で育つ。2歳から包丁を持ち、食に関しては基本的なスキルを成人するまで指導を受ける。その後、兵庫県立姫路工業大学(現・兵庫県立大学)工学部卒業(工学士)、大阪市立大学生活科学部大学院 前期博士課程修了(学術修士)。阪神・淡路大震災に被災し、その経験をもとに、母・坂本廣子(2018年6月逝去)とともに、台所からの「頑張らない防災」を提唱する。サカモトキッチンスタジオ主宰。

災害はいつどこで起こるか分かりません。そうかといって、24時間ずつと災害に備えていることはできません。思い悩むことによつてストレスが溜まりますし、何より日々の生活は

災害がなくても忙しいものです。被災時に役立ち、さらに普段の生活の中でも実践できれば、毎日の暮らしが防災となります。

非常食を食べようと思ったら賞味期限が切れていたという悲劇を防ぎ、普段使うものを切らすことなく置いておくローリングストック(前号で紹介)が広まってきました。レトル

トカレーなど、一つ食べたなら、一つ補充し、常に新しいものを備蓄しておく方法です。暮らしの中で簡単に実行できます。



同じように、普段の暮らしの中で使えるものとして、保温水筒・保温ポット(スーフジャー)があります。普段はお茶やお弁当ジャーとして大変便利です。マイポットを持って使い慣れておくと、いざという時に役立ちます。

災害が起こると、大勢の人が避難場所に行くことがあります。そんな時、調理は難しいのですが、お湯だけはもらえることが多いようです。家で生活する場合でも、電気があれば電気ポットを使うことができますし、薪で火を起こすことがあればお湯は手に入ります。お湯と保温水筒があれば、おかゆやパスタなど、温かく汁気があつて食べやすい食事

が作れます。肌寒い日やクーラーが効いた寒い場所での食事の時、介護・育児などで少量必要な時にはとても便利です。上手に作るコツは、あらかじめ保温水筒・保温ポットにお湯を入れて、一度温めてから使うということです。



保温水筒・保温ポットの選び方

容量は300ml程度をお勧めします。1人分に多すぎず、少なすぎず、ちょうどいい大きさです。容量が200ml以下だと温度が保ちにくいのです。そして、できるだけ保温時間が長いものを選びます。すでに持っている、保温時間が不明なもの、少し

短く冷めるのが早いもの場合は、保温のため包むものを用意します。例として保温バッグ、厚めのタオル、新聞紙などで包むといいでしょう。調理したもの、なんとなく火が通っていない場合は、電子レンジにかける耐熱容器にうつし、軽くラッ



しょう。生の肉は、加熱による殺菌が十分でない可能性があるため、使わないようにします。肉類を使用する場合は、缶づめや加熱ハムや練り物を利用しましょう。そこで今回は、災害時、調理施設がなくても、職場、出先などで保温水筒・保温ポットとお湯さえあれば簡単料理できるレシピをいくつかご紹介します。



ポットおかゆ

ひとさじ分、1人分のお粥をつくるのは手間がかかります。保温ポットなら時間はかかりますが、一食分の全粥を作ることができます。

材料 (1人分) (300mlの保温ポット1個分)

- 米 大さじ2
- 湯(沸騰していてできるだけ熱いもの) 500~600g

作り方

- ①米を保温ポットに入れる。湯を注ぎ、蓋をする。
- ②1~2分待つ。
- ③湯を捨てて、新しい湯を注ぎ混ぜて蓋をし、1時間待つてできあがり。



大麦スープ

米の粥と同じ要領で食物繊維たっぷりの大麦を使ったスープを作ることができます。スープは自分で作ったものでも、インスタントスープでも構いません。防災食としてはインスタントスープや味噌汁が便利です。スープは120~150ml程度で1人分ですので、これは2人分です。

材料 (2人分) (300mlの保温ポット1個分)

- 大麦 大さじ3
- 湯(沸騰していてできるだけ熱いもの) 500~600g
- 好きなインスタントスープ(1人分) 2袋(写真は味噌汁を使っています)

作り方

- ①保温ポットに湯を注ぎ、蓋をする。
- ②1~2分待つ。
- ③湯を捨てて、大麦を入れ、新しい湯を注ぎ混ぜて蓋をし、1時間待つてインスタントスープを入れて混ぜ、大麦スープのできあがり。



火の通りやすいスプリットビーと呼ばれる豆やレンズ豆も同じように湯を注ぎ、1時間ほど待つと豆のスープにもなります。(大きな豆でするときは、3時間ほど待ち、さらに鍋か電子レンジでの加熱が必要です)

そしてもう火の通してある煎り大豆、イカリ豆でも同じように湯を入れて茹で戻し、柔らかくして食べることができます。豆にはタンパク質や食物繊維が入っていますから、非常時に足りなくなる栄養を補えます。

Gourmet

訪問先のご近所グルメ

こくみん共済 coop の推進担当が、協力団体からご紹介いただいた名店・隠れた穴場をレポートします。



私がオススメします!

こくみん共済 coop
組織推進部 組織推進二課
富所 悠

日本化学エネルギー産業労働組合連合会(JEC連合)よりご紹介いただきました。根津駅より徒歩1分に位置する創業60年以上の釜飯、焼き鳥のお店です。店内にはジャズが流れ、落ち着いた雰囲気の中で食事を楽しむことができます。一番人気の「五目釜飯」はボリューム満点かつ、注文を受けてから炊き上げるため、季節の具材を美味しくいただくことができます。近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。

東京・文京区

松好 (まつよし)



☎03-3821-4430

〒113-0031
東京都文京区根津1-18-10
東京メトロ千代田線根津駅徒歩4分
東京メトロ千代田線千駄木駅徒歩9分
東京メトロ南北線東大前駅徒歩9分



【営業時間】
●ランチ 11:30～15:00
ディナー 18:00～23:30
【定休日】無休

こくみん共済 <全労済> 文化フェスティバル 2022 夏

2022年 第50回 夏休み 児童・青少年 演劇フェスティバル
ミュージカル・演劇・民族芸能・パントマイム・人形劇など様々な舞台作品を
2022年7月23日(土)～8月1日(月)まで こくみん共済 coop ホール/スペース・ゼロ で上演します。

こくみん共済 coop ホール/スペース・ゼロ ホール公演 (3歳以上有料)		こくみん共済 coop ホール/スペース・ゼロ 展示室公演	
7/23(土) 14:00 前売3,000円(税込) 当日3,300円(税込) 団体割引あり 全指定席 わすれもの 75分 休憩なし 4歳から大人	7/28(水) 13:00 前売3,000円(税込) 当日3,300円(税込) 団体割引なし 全指定席 85分 休憩なし 3歳～小学生 かいけつゾロロ! 劇団 俳協	7/23(土) 14:00 前売2,000円(税込) 当日2,000円(税込) 団体割引あり 全自由席 双子の星 45分 休憩なし 4歳以上	※お申込みは直接各劇団へ。
7/24(日) 14:00 前売2,000円(税込) 当日2,500円(税込) 団体割引あり 全指定席 手袋を買いに 60分 休憩なし 5歳以上	7/29(金) 14:00 前売2,000円(税込) 当日2,300円(税込) 団体割引あり 全指定席 わんぱく奇譚 90分 休憩10分 小学生から大人	7/24(日) 14:00 前売大人2,000円(税込) 子ども1,500円(税込) 当日大人2,500円(税込) 子ども1,500円(税込) 団体割引なし 全自由席 マイディアール 50分 休憩なし 3歳～大人	studio polano
7/25(月) 14:00 前売3,190円(税込) 当日3,190円(税込) 団体割引あり 全指定席 ふしぎな箱 70分 休憩15分 幼児から小学生	7/30(土) 14:00 前売2,000円(税込) 当日2,000円(税込) 団体割引なし 全指定席 モチモチの木 40分 休憩なし 幼児(4歳)～大人	7/27(水) 11:30 14:00 前売2,000円(税込) 当日2,200円(税込) 団体割引あり 全指定席 とがとが 45分 休憩なし 3歳～7歳	劇団 笑太夢マジック
7/26(火) 14:00 前売2,500円(税込) 当日3,000円(税込) 団体割引あり 全指定席 ふしぎな箱 65分 休憩なし 4歳以上	7/31(日) 14:00 前売大人2,500円(税込) 子ども1,500円(税込) 当日大人3,000円(税込) 子ども1,500円(税込) 団体割引なし 全指定席 いつも心に花束を 60分 休憩なし 4歳～大人	7/30(土) 14:00 前売2,500円(税込) 当日3,000円(税込) 団体割引なし 全自由席 楽しいタップとクラウンショー 60分 休憩なし 3歳～高校生	劇団 笑太夢マジック
7/27(水) 14:00 前売2,000円(税込) 当日2,500円(税込) 団体割引あり 全指定席 ふしぎな箱 60分 休憩なし 4歳以上	8/1(月) 14:00 前売2,000円(税込) 当日2,500円(税込) 団体割引あり 全指定席 オレタタタ劇団ともしひ 80分 休憩なし 4歳～大人	7/31(日) 10:30 14:00 前売2,500円(税込) 当日3,000円(税込) 団体割引なし 全自由席 楽しいタップとクラウンショー 60分 休憩なし 3歳～高校生	劇団 笑太夢マジック

みんなでチャレンジ わくわくワーク		こくみん共済 coop ホール/スペース・ゼロ 展示室に*	
7/25(月)、8/1(月) 開催時間▶①11:00～12:30/②14:00～15:30 参加対象▶4歳～大人 参加費用▶一人1,500円・親子券2,500円・子ども一人追加1,000円。材料費一人500円 お申し込み先:劇団笑太夢マジック ☎090-3574-3544 FAX.045-453-5911	各回 30名	7/28(木) 開催時間▶14:00～16:00 参加対象▶4歳以上の親子、小学生 参加費用▶2,570円 お申し込み先:人形劇団ブーク ☎03-3370-3371 FAX.03-3370-5120	20名
7/26(火) 開催時間▶午前10:30～12:30 参加対象▶小学1～6年生の親子 参加費用▶1組1,700円 追加1名500円 お申し込み先:劇団風の子 ☎042-652-1001 FAX.042-652-1013	12組	7/29(金) 開催時間▶①10:30～12:00/②13:30～15:00 参加費用▶1人2,500円(材料費込み) 参加対象▶5歳(親同伴)～おとな お申し込み先:人形劇団ポポロ ☎042-344-3389 FAX.042-346-6118	各回 15名

日本児童・青少年演劇劇団協同組合(児演協) ☎03-5909-3064 URL▶<https://www.jienkyo.or.jp>

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

ろうきんは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています



高梨 穂
紹介サイトはこちら



海の音楽劇 プリンセス オブ マーメイド 2022

昨年好評を博した初演からさらなる進化を遂げ、この夏、2022年版開幕!

会場●こくみん共済 coop ホール/スペース・ゼロ
チケット料金●8,000円(全席指定・税込)
※未就学児入場不可

8月5日(金) 18:30 8月6日(土) 12:30★ 17:00 8月7日(日) 12:30★ 17:00 8月8日(月) 14:30 18:30★

■主催・製作: ラナハウス/シーエイティブロデュース ■共催: こくみん共済 coop (全労済)
ラナハウス: support@prince-of-mermaid.com 【公式HP】 <https://prince-of-mermaid.com>

出演: 林 翔太 七木奏音 彩乃かなみ 津田英佑 野添義弘 G-Rockets 演奏: 松山祥子

各公演詳細はスペース・ゼロホームページ <https://www.spacezero.co.jp> をご覧ください。

■第50回 夏休み児童・青少年演劇フェスティバル ■海の音楽劇「プリンセス・オブ・マーメイド2022」
～海からの2000年後のおくりもの～

●主催/日本児童・青少年演劇劇団協同組合(児演協) ●共催/こくみん共済 coop (全労済)
●共催/こくみん共済 coop <全労済> ●後援/東京都他

組合員の皆さまへは前売チケット料金の500円引きにて販売いたします。販売枚数には限りがあります

組合員の皆さまへは前売チケット料金の20%引きにて販売いたします。販売枚数には限りがあります

お申込み方法 組合員特典ページから▶ <https://www.zenrosai.coop/ss/member2/index.php>
※組合員番号が必要です。販売終了している公演があります。

お問い合わせ こくみん共済 coop (全労済) 文化フェスティバル事務局
〒151-0053 渋谷区代々木2-12-10 こくみん共済 coop 会館 B1 TEL.03-3375-8741 (平日10:30～17:00)



