

特集

終活&お金

組合員のお悩みに

LPA講座がお役立ち!!

P5 理事会・監事会だより

P6-7 知ってる? やってみよう!
お知らせ&イベント情報

もしもノート

~ もしも 私に何かあったとき
開いてほしいノート

記入者

記入日

年

月

日

たくさんのアイネ
未来の子カラに

Present!

「压榨一番しぼり菜種油 1250g」



20名様

ご応募はP8をご覧ください。

終活&お金 組合員のお悩みに

LPA講座がお役立ち!!

さまざまな形の暮らしがある今、「終活」が大きくクローズアップされています。「残された人に迷惑をかけない」ことばかり考えるより、「残りの人生をどう楽しむ、いきいきと生きるか」も重要です。パルシステム千葉では、LPA(ライフプラン・アドバイザー)によるさまざまな講座を通して、老後に向けて備えておきたいことをお伝えしています。

《今回の相談役》
パルシステム千葉 LPA



野口さん 黒杉さん

※LPAの活動について詳しくは4ページをご覧ください。

自分と親の終活。いったい、何から始めれば…?



Answer

人生の最期を意識しながら、これからの人生をよりよくするために準備をすることが大切です。



LPA's アドバイス

困ったときには

「いったい何から始めればいいのか」「具体的に何をすればいいのか」と困ったら、ぜひ最寄りの市役所に行ってみてください。「大切な人に伝えるノート」の配布(船橋市)、民間事業者との協働によるエンディングサポート(千葉市)など、役に立つ情報や資料が手に入りますよ。

終活の始めどきは…?

一般的にはリタイア後に時間ができる60~65歳前後から始める方が多いようですが、スタートは本当に人それぞれ。自分でやってみるとわかるのですが、写真などのような思い入れのあるものって、なかなか処分が難しいんです。でも、70代くらいになると不思議と執着が薄れてきて、ドンドン処分が進みますよ(笑)。断捨離をするにはある程度体力も必要ですが、まずは「やることリスト」を作ることから始めてみるとよいかもしれません。

終活のメリット

- いらぬものを処分することで、家の中が片付く
- 残される家族の負担が減る
- 一戸建など、広すぎる家は住み替えることで暮らしやすくなる
- 今後を考えることで、自分の人生を積極的に楽しめるようになる

終活で気をつけたいこと

- コンパクトな生活をめざし、田舎から都市部に引っ越した場合などは、人間関係に悩む場合も
- 気分が落ち込む可能性も
- ▶ 身近な人と情報交換をしたり、相談窓口を活用しましょう

終活はこんなふうに考えましょう

旅立ちの準備

- 家財道具の整理・処分
- 財産の整理・処分
- お葬式・お墓の準備
- デジタルデータの整理
- など

残される家族へ

- どんな葬儀にしたいか
- 親族・知人など連絡先のリスト作成
- 生命保険の見直し
- 遺言書の作成
- 書類関係の整理
- など

残りの人生を楽しむ

- 財産の把握
- やりたいことリスト作成
- 自宅のリフォーム、住み替え
- 終のすみか(施設含む)探し
- など

これだけは押さえて! “その日”までにかかるお金

まず一番に確認してほしいのは、ご自分の年金額です。「少ない、足りない」と言われてはいますが、これがあるとないでは大きくその後の人生が変わってきます。ここで注意してほしいのは、年金からも介護保険や健康保険、所得税などの税金が引かれるということ。支給金額の満額で人生設計してしまうのは少し危険です。また、健康保険はお住まいの市町村によって金額がずいぶん異なるので、一度確認しておくともよいかもしれません。インターネットや最寄りの市役所で調べられます。



● お金の“三分割”

手元に入ったお金は「生活資金」「10年後のお金」「老後のお金」に分けて考えましょう。目前で必要なお金以外は投資による運用も考えてみるなど、さまざまなやり方があります。

法定後見制度を知ろう

医療の進歩で平均寿命が延びた半面、高齢者が認知症を発症するリスクは高まっています。「自分は大丈夫」と思っている、いつそんな日がくるかは誰にもわかりません。そんなとき役に立つのが、「法定後見制度」です。

● 「法定後見制度」とは?

本人がひとりで決めることが心配になったとき、家庭裁判所によって、成年後見人等が選ばれる制度です。本人の不安や判断能力の程度に応じて「補助」「保佐」「後見」の3つの種類(類型)が用意されています。家庭裁判所によって選ばれた成年後見人等は、本人を代理して契約などの法律行為をしたり、本人が自分で法律行為をするときに同意を与えたり、本人が同意を得ないでした不利益な法律行為を後から取り消したりすることによって、本人を保護・支援します。

● 成年後見人等を付けるには…?

市区町村に設置されている地域包括支援センターや社会福祉協議会などで法定後見制度を利用するための手続、必要な書類、成年後見人等になってくれる方について、あらかじめ相談ができます。最寄りの市役所に行って相談してみてもよいかもしれません。

1年に1回チェック!

やることリスト

結局何をすればいいのかわからない…とお困りの方は、簡単なチェックリストから始めてみるのはいかがでしょうか。お誕生日など、節目でチェックすることをお勧めします。

- エンディングノート(「もしもノート」)の作成
- 資産の棚卸(銀行の整理や書類の場所等)
- 遺言書の作成
- 断捨離の実施(契約中のサービスなども含む)
- 葬儀やお墓の準備
- 医療・介護の準備(延命措置の希望なども)
- 住まいの見直し(介護施設なども検討を)
- 友人リストの作成
- 譲りたい遺品の整理(ペットの行く先なども)
- デジタル終活をする(パスワードの整理など)
- 共済や保険の確認(本人・家族)
- LPA講座で使用している「もしもノート」もご活用ください!

→こちらから



平均的なお金の出入り

[モデルケース] 高齢夫婦の無職世帯
(夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦のみの無職世帯)の家計収支
支出合計…255,550円(年間3,066,600円)
収入合計…社会保障給付 219,976円(年間2,639,712円)
出典:総務省「家計調査」2020年度

この場合の不足分は毎月35,574円(年間426,888円)。女性の平均寿命である86歳まであと26年生きてと仮定すると、およそ11,099,088円の貯蓄が必要となります。

LPA's アドバイス こんなケースも

自分の親が亡くなったとき、「葬儀にかかるお金は親の口座から」という場合が多いと思います。ですが、亡くなってすぐに銀行にそのことを伝えてしまうと、口座が凍結されてお金が引き出せなくなってしまいます。ぜひ、生前にご家族で相談なさって、葬儀分の費用は先に分けておくなど対策することをおすすめします。また、相続には相続人全員の同意が必要となります。以前ご相談いただいたケースでは、ご兄弟が消息不明になってどうしても所在がわからない…ということがありました。司法書士に頼んで解決できる場合もありますが、そのままになってしまうことも。相続人全員の居所は、ぜひ確認しておきたいポイントです。



成年後見人 どんなことをしているの?



パルシステム千葉の LPA (ライフプラン・アドバイザー) が お手伝いします!

パルシステム千葉では12名の
LPAが活躍中!



LPA とは…?

家族の健康や生きがい、お金のことなど、将来に向けてライフプランを考えるにはさまざまな知識が必要になります。生協では、くらしの見直しや家計に関する学習会など、組合員どうしの学びの場を提供しています。そうした学習会で講師をつとめるのが、LPA(ライフプラン・アドバイザー)です。日本コープ共済生活協同組合が主催する「LPA養成講座」の全課程を受講し、修了試験を合格された方をLPAとして認定します(すでにファイナンシャル・プランナーの資格を取得済みの方は基礎講座を受講いただけます)。講師のLPAも参加者もパルシステムの組合員。皆さんと同じ目線で学び、おしゃべりしながらさまざまな知識を共有し、対策できる出費や手続きなどについての情報をお伝えしています。「ともに支えあう」という生協が大切にしている精神を体現化している取り組みです。

パルシステム千葉のLPA講師が所持する資格

- ファイナンシャルプランナー 1級および2級
- 貸金業務取扱主任者 ●個人情報取扱主任者
- CFP(サーティファイド・ファイナンシャル・プランナー)
- AFP(アフィリエイト・ファイナンシャル・プランナー)
- 不動産鑑定士 ●生命保険募集人 ●損害保険募集人
- 社会保険労務士 ●宅地建物取引主任者 など

LPA 講座 とは…?

日々のくらしの中で、実はとても重要なものは何だと思いませんか?…それは、「知識」です。ライフプランを考えるためには、社会保障、保険や住宅ローン、税金や運用など、さまざまな知識が必要になります。「勉強」というとちょっと身構えてしまいがちですが、お友だちとおしゃべりする感覚で、まずは「おしゃべりカフェ」から参加してみたいかがでしょうか。参加講座ではあとから復習できるアーカイブ動画をご用意する場合もあり、深く学びたい方にも好評です。

過去のLPA講座(例)

- おしゃべりカフェ 子育て世代のお金の話
- おしゃべりカフェ どうする親の終活、自分の終活
- おしゃべりカフェ 値上げに負けない節約術
- 投資の世界のはじめの一步
- 教育費と奨学金のお話
- 高齢者や障がい者などのお金の管理を考えよう など

「おしゃべりカフェ」とは?

教室型のLPA講座と異なり、小人数のグループで参加者同士、各回のテーマについて身近な困り事等を話したり聞いたりする座談会型です。各グループにLPAが加わり、楽しくおしゃべりする中で解決策やヒントを見つけていきます。

ほかにも こんな講座を開催しています

私にとって最適な働き方とは?

講師 友松さん



税金の仕組みや社会保険の基本を学びます。働いている方、働いていない方、これから働こうと思っている方、育休中の方…すべての方にぜひ知っておいてほしいお話です。税金と社会保険の壁を知り、今後の人生設計を考え、自分に合った働き方を見つけましょう!



悪徳商法の手口と対処法

千葉県消費生活センターより生活相談員の方を講師に迎え、最新の相談事例から、悪質商法や電話de詐欺の手口をご紹介。消費者トラブル防止のポイントや、万一、トラブルにあった場合の対処法や年々巧妙化する悪徳商法についてクイズなどを交えて楽しく学びます。講座の中でお伝えするため、LPAも組合員といっしょに受講・参加し、司会・運営に携わりました。

初めてのお買い物(親子企画)

講師 本吉さん



親子で楽しくあそびながらお金の勉強! 簡単なお仕事体験で「パルマネー」を得て、ゲームでお菓子をゲット。それをおこづかい帳に記入しながら計画的にお金を管理する…など、使うだけではなく、お金を得る方法や計画的な使い方、貯金などのお金の流れをあそびながら体験します。

これから開催予定の講座はこちら!

- 1/24(金) 10:00~12:00 確定申告と源泉徴収票(オンライン)
 - 2/1(土) 10:00~12:00 奨学金の話聞いてみよう(オンライン)
 - 3/14(金) 10:00~12:00 セカンドライフ講座(パルシステム千葉 本部)
- ※パルシステム千葉ホームページやPalnoteにて順次お知らせします。

お申し込み・お問い合わせは

組合員活動・コミュニティ政策推進部
047-420-2605 (月~金 9:00~17:00)



理事会・監事会だより

9月事業状況

【供給高】2,785,129千円(予算差+64,996千円)
【出資金】10,674,975千円(先月差-29,839千円)
【組合員数】270,253名(先月差+824名)

【2024年度 第6回定例理事会】2024年10月23日開催

1. ニュージーランド有機キウイ公開確認会(セスプリ社)への役員派遣の件

【2024年度 第6回監事会】2024年10月2日開催

1. 第5回定例理事会について
2. 10月に実施する事業所往査の内容と監事について
3. 上期監事監査について
4. 第2回代表理事・監事懇談会の候補日程及び次第について

『压榨一番しぼり菜種油』産地 視察報告

パルシステムのPB商品『压榨一番しぼり菜種油』は、オーストラリア産非遺伝子組換え(以下、Non-GMO)菜種を原料とした商品です。菜種の産地は南オーストラリアのカンガルー島にあります。

2024年9月1日~7日、菜種油の製造メーカーである平田産業の平田会長らとともに、パルシステム千葉より高橋理事長がカンガルー島を訪問し、視察を行いました。2008年の視察交流から今回で15回目となります。



国際産直産地「南オーストラリア州カンガルー島」の取り組みと軌跡

- 1994年 遺伝子組換え(以下、GMO)作物がアメリカで初めて認可される。
- 1999年 平田産業が菜種の原料産地をカナダ産からオーストラリア産に切替えることをパルシステムに提案。
※オーストラリア国内でも州ごとにGMO作物の解禁が始まる。
- 2001年 平田産業が初めてカンガルー島を訪問。
※当初農家はNon-GMOの菜種生産に難色を示していたが、交流を続け信頼関係を構築。
- 2006年 Non-GMO菜種の試験輸入開始。
- 2008年 パルシステムでカンガルー島産の菜種油の販売開始。カンガルー島への視察交流開始。
- 2011年 パルシステム連合会、平田産業、KIPG社(南オーストラリア州・カンガルー島の生産者団体)の3者が合意し、国際産直提携を締結。



視察の目的

- Non-GMOの菜種栽培の継続を希望する組合員の要望を南オーストラリア州政府へ届けること
- カンガルー島菜種の栽培・分別・流通管理について理解を深めること
- 生産者との直接的な交流を通じて改めて産直の絆を深め、新たな取り組みへの可能性を探ること

南オーストラリアの州政府は2017年12月末、GMO作物の播種を禁じる法律を2019年から2025年まで延長することを決定しましたが、政権交代により2020年に州内でのGMO作物の栽培を解禁しました。しかし、毎年パルシステムをはじめとした視察団が現地を訪問して州政府への交渉を続けた結果、日本に向けてNon-GMO作物の需要があるということから、カンガルー島はGMO作物の栽培地域から除外されました。カンガルー島内のみGMO作物が栽培禁止に指定されているのは、こうした視察交流の積み重ねが実を結んだ結果です。

南オーストラリア州政府のクレア・スクリブン第1次産業・地域開発大臣に面会した中で、「Non-GMOの品質と持続可能性に対するパルシステムの理念は、南オーストラリア州の価値観と強く共鳴しており、大切なパートナーである。また、平田会長が大切にしてきたカンガルー島の生産者との深い信頼関係は、島に安定した市場・収入をもたらし、強い関係性の基盤となっており、今後も更なる連携と発展を望む」との意思を表明いただきました。

平田会長はどこに行っても大歓迎を受け、これまでの平田会長の取り組みがカンガルー島にもたらした地域開発・経済効果の大きさと、その過程で育まれた生産者はじめ関係者との間の長年にわたる心のつながり、絆を感じました。新しい時代に向けて、関係性をより深めていくための視察交流は極めて重要なものとなります。今後も相互の利益を最大化できるような関係性の発展をめざし、『压榨一番しぼり菜種油』含め高品質なカンガルー島の商品を広めるとともに、産地との継続的なコミュニケーションを進めてまいります。また、消費者である組合員としても「日々の買い物で、商品を選ぶことで変えられる世界がある」ということを、次の世代につないでいきたいと思っております。



代表理事 理事長
高橋 由美子



非遺伝子組換えの菜種専用サイロ



南オーストラリア州政府のクレア大臣と面会



カンガルー島市長と平田会長

知ってる? やってみよう!

お知らせ & イベント情報

※お申し込みの際にお預かりした個人情報は、受付名簿、連絡、会議・催し物等の適切な運営のために限定して利用します。
 ※「お知らせ&イベント情報」に掲載している表示価格は、すべて税込み価格です。(募金は消費税対象外)
 ※掲載している各種活動および行事は、ホームページおよび各二次元コードからもお申し込みいただけます。

Palnote 『Palnote』12月4回、12月5回 休刊のお知らせ

年末のカタログお届けスケジュールの変更等に伴い、『Palnote』は12月4回号および12月5回号を休刊とさせていただきます。『Palnote』のお届けがない期間中、ご意見・ご要望につきましては、裏面の「Palnote 連絡用紙」をご利用いただくか、下記「問合せセンター」または二次元コードよりご連絡ください。

TEL : 0120-868-014 パルシステム問合せセンター (月～金 9:00～20:00 土 9:00～17:00)
 ※12/31(火)は9:00～12:00までとなります。1/1(水)～4(土)は休業。 問い合わせフォーム▶

お知らせ



アーカイブ配信中『平和・核廃絶フォーラム vol.3』

核兵器のない世界の実現に向けて、組合員の皆さんに呼びかけた「ヒパクシャ国際署名」を通じて、ともに平和活動に取り組んできた日本被団協がノーベル平和賞を受賞されました。被ばく者の皆さんのご尽力に心から敬意を表します。9/22～9/23 開催「平和・核廃絶フォーラム vol.3」では、日本被団協の和田征子さんに核兵器の恐ろしさ、平和の大切さをお話いただきました。さまざまなテーマを取りあげた「平和・核廃絶フォーラム vol.3」は現在アーカイブ配信中です。ぜひご視聴ください!



平和



TEL : 047-420-2605 (月～金 9:00～17:00) 組合員活動・コミュニティ政策推進部

『あそびの広場』のご案内 会場でも♪オンラインでも♪

パルシステム千葉では毎月、親子で楽しむ「あそびの広場」を会場（パルひろば☆ちば・おたかの森）とオンラインで開催しています。「保育の会にこここ」の先生と手あそびや絵本の読み聞かせを楽しみながら、お子さんのペースで過ごしていただけます♪会場開催は組合員以外の方もOK! お友だちを誘ってぜひあそびにきてくださいね♪

子育て



【オンライン開催】

日時: 2025/1/9(木) 10:30～11:10
 定員: 10世帯 参加無料 〆切: 1/4(土)
 ※応募者全員に1/7(火)までに当落結果をご連絡します。



【会場開催】パルひろば☆ちば

日時: 12/20(金) 10:30～11:30
 定員: 8世帯 参加無料 〆切: 12/14(土)
 ※応募者全員に12/17(火)までに当落結果をご連絡します。
 会場開催はクリスマスのお楽しみ企画を予定しています♪



【会場開催】パルひろば☆おたかの森

日時: 12/19(木) 10:30～12:00
 定員: なし 参加無料
 申し込み不要(おたかの森会場のみ)
 入退室自由 ※11:00ごろまでにご入室ください。
 会場開催はクリスマスのお楽しみ企画を予定しています♪



TEL : 0120-868-664 (月～金 9:00～17:00)
 パルひろば☆おたかの森

TEL : 0120-31-8686 (月～金 9:00～17:00)
 パルひろば☆ちば

★子育てオンライン座談会★

もうすぐクリスマス、子どものプレゼントどうしてる?

もうすぐお子さんたちが楽しみにしているクリスマス☆皆さんのご家庭ではお子さんへのクリスマスプレゼントはどうしていますか? サンタさんが来る? パパ・ママから渡す? 予算はいくら? お子さんからプレゼントのリクエストをどう聞き出す? などなど、クリスマスプレゼント事情についてみんなでおしゃべりしましょう♪



TEL : 047-420-2605 (月～金 9:00～17:00) 組合員活動・コミュニティ政策推進部



子育て

日時: 12/17(火) 10:30～12:00 参加無料
 ※11:30～12:00は退出自由なおしゃべりタイムです。
 テーマ以外のことでも何でもOK!
 定員: 10世帯程度 〆切: 12/14(土)
 ※応募者全員に12/16(月)までに当落結果をご連絡します。
 参加者には後日「パルシステムの菓子と飲み物」をプレゼント★



家族で楽しむ“きりたんぼ”鍋作り! ～秋田南部圏 郷土料理講習会～

オンラインでいっしょに「きりたんぼ」を作ろう

「きりたんぼ」の作り方を教わりながら、おうちで手作りに挑戦! 秋田の産地より「秋田あきたこまち」「こまち麺」「比内地鶏スープ」をご自宅にお届けします。作った「きりたんぼ」でお鍋にしましょう♪ また、「こまち麺」のオンライン工場見学もあります。画面を見ながら郷土料理を食べて、ほっこり交流を楽しみませんか?



日時: 2025/1/13(月・祝) 11:00～13:00
 参加費: 1世帯 500円
 定員: なし 〆切: 1/6(月) 正午
 ※「秋田あきたこまち」「こまち麺(米麺)」「比内地鶏スープ」をご自宅にお届け!
 ※応募者全員に1/9(木)までに詳細をお知らせします。



秋田南部圏

「パルシステム・秋田南部圏 食と農推進協議会」として「JA 秋田こまち」「JA 秋田ふるさと」「雄勝りんご生産者同好会」とパルシステム、行政とともに設立した協議会で、商品取引を超えた交流が続いています。



TEL : 047-420-2604 (月～金 9:00～17:00) 産直・商品政策推進課

産直交流

パルシステム千葉のハウス・エアコンクリーニング ～年明け作業《10%OFF》キャンペーン受付中～

受付期間: 11/25(月)～12/13(金) 注文提出分まで

何かと忙しく、年末年始に手が回りそうにない大掃除。割引のあるこの時期に思い切って片付けませんか? プロの手を借りてスッキリお掃除しちゃいましょう♪

「ハウスクリーニング」「エアコンクリーニング」のすべてのメニューが **10%OFF** (オプションは割引対象外)

ご家族にも、ペットにもやさしい「せっけん洗浄」です。



▲ハウスクリーニング ▲エアコンクリーニング

※年内のクリーニングをご希望の場合は通常価格となります。
 ※パルシステム千葉独自企画サービスです。スクエア掲載のものとは異なります。

TEL : 0120-978-617 (月～金 9:00～17:30) 家事支援事業推進課

お知らせ



自主的活動グループ★けいじ板!

※組合員以外の方もご参加いただけます!

参加者募集

オペレッタ「こうもり」全幕日本語上演

主催: ニューイヤーコンサート合唱団

柏市

柏周辺在住の音楽家と共に出演するニューイヤーオペラコンサート in Kashiwa vol.20 です。20周年記念にオペレッタ「こうもり」を全幕上演します。柏でオペラにふれてみませんか。

◆開催日時: 2025/1/18(土) 開場 13:30～ 開演 14:00～
 ◆会場: アミュゼ柏クリスタルホール (柏市柏 6-2-22) ◆定員: 400席
 ◆〆切: 2025/1/17(金) ◆抽選: なし ◆参加費: 全席自由席 4,000円
 ◆お申し込み: TEL 090-9159-9005 メール ykuri77@icloud.com (ニューイヤーコンサート合唱団 栗原)



「自主的活動グループ★けいじ板!」のお申し込み・お問い合わせは、各グループへ直接お願いします。

Palnote 連絡用紙

商品に関することやご意見・ご要望などをこの用紙でお寄せください！
(太枠内のご記入をお願いします)

| | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|--------|---|----|-------------|----------|----|-----|
| お名前 | | 組員番号 | | | | | | |
| 電話番号 | | センター名 | | | | | | |
| コース名 | 用紙提出日 | 年 | 月 | 日 | 回答 要・不要 | | | |
| 記入欄 | | | | | | | | |
|  こちらからもお問い合わせできます | | | | | | | | |
| 商品についてのご連絡は、以下にご記入ください。 | | | | | (パルシステム記入欄) | | | |
| 配達日 カタログ企画回 | 年 月 日 (月 回) | | | | | | | |
| 商品名 青果は産地名も | | | | | | | | |
| 商品分類 | 青果 / 冷蔵 / 冷凍 / ドライ / 雑貨 / その他 () | | | | 受付 | リーダー/担当者 | 電算 | 責任者 |
| 注文番号 | | 単価(税込) | | 数量 | | | | |

キリトリ ✂



クイズに答えて
プレゼントに応募!
□に当てはまる漢字を
直接書き入れてください➔

見
座 園 割

前回の答え

南
新米 葉
粉

千葉県の米を食べ、千葉県で育ったこめ豚を千葉県の組員にお届けしている「パルシステム千葉のこめ豚」をご紹介した前号。
答えは「米」でした!

今回のプレゼント(表紙もご覧ください)
『压榨一番しぼり菜種油 1250g』20名様

投稿募集中! 紙面に掲載された方には300ポイントプレゼント!

- みんなのおしゃべりCafe テーマ「甘〜い」
クリスマス、初詣、成人式、バレンタイン…街が華やぐこの季節。とっておきの甘〜い思い出やスイーツ話などをお寄せください。
- ワタシのお気に入り! テーマ「お弁当デビュー」
いよいよ年度末。4月からお弁当作りにチャレンジするという方にもぜひおすすめしたいパルシステム商品と推薦理由を教えてください。

組員番号

お名前

機関紙掲載可 不可

(ペンネームなら可)

切
12/22(日)まで



こちらからも応募できます

クイズ、投稿ともにこちらの投稿用紙に書いてご提出いただくか、上記の二次元コードよりご入力ください。ご応募お待ちしております。



パルシステムは第1回「ジャパンSDGsアワード」を受賞しました

