

ひまわり

2026年
2月23日
No. 1656

生活協同組合 あいコープふくしま
郡山市安積町日出山1-110-1
Tel 024-956-0011 Fax 024-956-0055
フリーコール 0120-910-408

もくじ

- ① 正しいお金の使い方・貯め方講演会
- ②
- ③ 麦の会会報「麦の穂」/ 映画案内
- ④ 石けんコーナー
- ⑤ ローカル商品のご案内
- ⑥
- ⑦
- ⑧ なんでもカード・注文控メモ



ローカル商品のご案内（3月2回）はうしろのページからです ホームページ <http://icoop-fukushima.jp> CO-OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-80-9431

暮らしの見直し講演会
学校では教えてくれない家計の事！
正しいお金の使い方・貯め方
～お金の使い方を整え、一生もののスキルをGET～
2026年2月5日（木） 講師：ハツ井 慶子先生 主催 あいコープふくしま 共催 コープ共済連

2月5日（木）
ビッグパレット
ふくしまにて44名の
参加者で開催
しました。



講師の
ハツ井 慶子 先生

レシートに〇か×を記入する...これなら私にもできる!!

★今まで家計簿 何度かチャレンジしましたが継続したことがなく、子育て終わりに近づいているのに貯蓄が思うようにできないのはなんで!?!と常に考えていたので参加させていただきました。ハツ井先生の講話はとてわかりやすく、楽しい時間でした。レシートをとっておく = 生協の明細をとっておく。今まで行動したことがなかったと反省しました。それに〇か×を記入する。それをまた行動してみよう。この気楽さなら私にもできると思いました。幸せな生活を過ごすことができるように、常に笑顔で。明日、自分の身がどうなるのか誰もかわからない。だから楽しみながら行動を変えて、お話にあつたようにコツコツとやっていきたいと思ひます。どうもありがとうございました。(M.Y)

ポイントは **レシート**から **買い物**の **クセ**を知り **ムダ**を **無くす**...
誰でもできる!! **やりやすい!!**

★レシートから自分の買い物のクセを知り、そこからムダを無くすのは誰でもできるから、やりやすいと思ひました。その中でも、ムダではないお金の使い方があるのを知ることができ、良かったです。ムダは無い、ときめくお金の使い方をするために、正しいお金の使い方をしていきたいです。この買い物は、私が「笑顔」でいられるかどうか、それが私の買い物の指針になりました。ありがとうございました。(O.M)



★講演会、貴重な時間 お話をありがとうございました。家計について見直すというか、振り返ることは大切と思ひつつ、きっかけがなかなかなかったの、これを機にレシートで行ってみたいと思ひました。ありがとうございました。(M.W)

★レシートをチェックする事により、自分の買い物クセを知り、ムダ買いを少しでも無くし、家計改善できれば良いと思ひますので、これから頑張ります。ありがとうございました。(M.H)

★正しいお金の使い方について、人それぞれ買うときに「ときめくか」を基準にするのはよいと思ひました。家計簿は私も続かぬのでレシートチェックは少し気軽にできようと思ひました。老後の生活を考えると、お金のことはちゃんと知らないといけぬと思ひました。一般的にFPの人の話とはまた違い、勉強になった。(H.K)



「レシートを分析して支出の原因を知り、対策を立て、それを振り返るというサイクルを実行することが家計改善の第一歩となります」

先生からの分かり易い講演に 世代を問わず多くの参加者が真剣に耳を傾けていました。

①

正しいお金の使い方・貯め方 ポイント



『お金の使い方が整うということは、
一生涯もののスキルです!!』

～ハッ井慶子先生のお話より～



1 お金の基本 …

・お金には、「交換機能」「価値の尺度機能」「貯蓄機能」があり、お金を使うことは何かを失うのではなくお金を別の価値あるモノやサービスに「交換」し、「形を変える」行為である。

2 家計改善のしくみと支出コントロールの重要性 …

・家計は、「収入→支出→貯蓄」という単純な構造であり、貯蓄を増やすには「支出」、つまり使い方を整えることが不可欠。日々の支出管理の積み重ねが将来大きな差を生みます。

3 「正しいお金の使い方」とは…

・「節約」という消極的な視点ではなく、「どう使うか」という前向きな視点で支出を捉えることが大事。さらに自分自身の価値観やポリシーという「一線」を越えない使い方。そして自分のお金の行き先を考えて、国内経済や地域を応援するような使い方も提案。

4 レシート活用による実践的家計改善法 …

・家計簿は「何を買ったか」は記録しても「なぜ買ったか」という行動の原因が不明で改善に繋がりにくい。代わりにレシートや明細書の品目ごとに「○(満足)」

「×(後悔)」を付け、特に「×」の買い物物のパターンを分析することで対策を立て、ムダな支出を減らすことができる。

5 幸福のめやすとお金の関係 …

・研究によれば、収入と幸福度は必ずしも比例せず、ある一定の収入を超えると横ばいになる。他人との比較よりも自分の価値観を持つこと、お金以外の幸せを見つけることが人生において大きく影響します。

～暮らしの見直し講演会 感想～

食から平和を今後も考えたい!!

★・価値観はその人の生き方によるので、おしきせは出来ないし認め合う事が大切だと思う。しかし、私は安かろうが良いとは思っていません。身体に本当に良い物と思ってあいコープを利用しています。その生産もしている方を応援したいと思います。農・水産・林業を考える事は気候問題にもつながり、温暖化につながり、世界の貧困、そして戦争につながる。健康に安心して暮らす事は人権問題にもつながり、憲法や政治にもつながります。

選挙の大切さを感じています。私達の生活は、政治抜きでは考えられないと思っています。食から平和を今後も考えたいと思います。

・私自身の人生の軸、価値観が購買意欲、傾向につながっているという事が分かり、今後の購買に変化があると良いなと思っています。

(M.B)

★・レシートの振り返りと貯蓄簿。やってみようと思いました。

・家計簿をつけなければから解放されて、もっとよいやり方を教えていただき、気が楽になりました。改善の方法のやり方を考えていくために、コツコツ家計把握していこうと思います。

・お金の使い方が心のあり様に影響する視点、興味深かったです。

(Y.H)

★先生もフランクな方で楽しく聞きました。お金だけでなく、「自身の振り返り」をすることで、生活や今後の人生の設計にも役立てたいと思います。時代(社会・経済)の変化など、とりまく環境など身近な問題だと改めて気付かされます。またこういった機会があれば参加したいと思います。

(M.I)

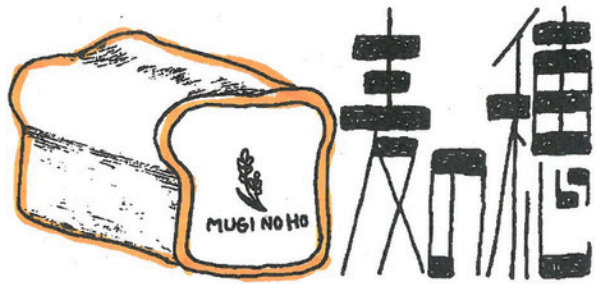
★今年限りで現職を退こうと考えている現在、退職後を今年一年かけて考えよう、学んできようと思ってきました。政府レベルで投資を推している事に全く無い知識でどうしたらと疑問ばかりでしたが、「無理する必要なし」の解答が私の中で確定です。

どんぶり基か定の今までですが、まずは貯蓄簿の実行を立春を迎えた今月から始めます。

(A.B)

★とても為になる楽しいお話しで参考にになりました。本当に受けてよかったです。気づくことが多く、いつもレシートをすぐ捨ててしまいましたが、見直すこと、自分のクセも知ることなど、今後の行動を変えることの大切さが重要ですね。

(S.O)



第94号
2025年12月
認定特定非営利活動法人

麦の会

TEL&FAX

022-299-1279

〒983-0834 仙台市宮城野区松岡町 17-1 郵便振替口座 02200-8-46178

E-mail : muginokai@k5.dion.ne.jp <https://www.muginokai-koppe.com>

11/30 あいコープふくしまさんのお祭りに参加してきました。その時にいただいた組合員さんからのメッセージです。これからもよろしくお願いします。

コッペさんの会報に
私たちのメッセージも
掲載くださいました。
これからもよろしく
お願いします。

母と息子、切なくも心に響く家族の物語

親子の物語が、そしてひとりのコッダの心の軌跡が、点描のように紡がれていく……。監督は、本作が9年ぶりの長編作品となる、『そのみにて光輝く』『きみはいい子』の呉美保。作家・五十嵐大氏の自伝的エッセイを原作に、脚本は『正欲』の港岳彦。吉沢亮が、「きこえる世界」と「きこえない世界」を行き来しながら生きる主人公を体現、自身の居場所を見出していく若者の心を繊細に演じた。母・明子役には、ろう者俳優として活躍する忍足亜希子。
やがて母への想いが観る者の胸にも静かに温かく満ちていく、心に響く映画が誕生した。

＊コッダ、きこえない、またはきこえにくい親を持つ聴者の子供



映画

「ぼくが生きてる、ふたつの世界」

郡山市上映会

令和8年 3月28日(土)

①15:00 ②18:30

本作は、福島県と宮城県を結ぶ阿武隈急行線の車内や梁川駅でも撮影されました

けんしん郡山文化センター 中ホール (・郡山駅より徒歩15分、バス「市民文化センター」下車)

入場料金 【前売券】一般・シニア・大学生 1,200円
【当日券】一般・シニア 1,500円 大学生 1,300円 小中高生 800円
プレイガイド ■ けんしん郡山文化センター ■ 福島民報社本社・郡山本社・支社支局・販売店

【主催】「ぼくが生きてる、ふたつの世界」実行委員会 福島民報社
【共催】NPO法人 郡山市聴力障害者協会 手話サークル「こおりやま」 福島県手話通訳問題研究会郡山班
【後援】福島県 福島県教育委員会 福島県市長会 福島県町村会 郡山市 社会福祉法人 郡山市社会福祉協議会

4/2(日) 二本松市 市民会館
5/16(土) 会津若松市文化センター 文化ホール
5/31(日) 須賀川市文化センター 大ホール

※詳しくは、会場にご連絡ください(プレイガイド)

このたびご紹介する映画は、「ぼくが生きるふたつの世界」です。昨年8月31日に上映しました中村哲さんドキュメンタリー映画「荒野に希望の火灯をともす」と配給したシネマとうほくおすすめの映画です。

両親の耳がきこえない主人公「大」を吉沢亮が好演、きこえる世界ときこえない世界に生きている「大」は「コッダ」という特別視されることへの戸惑、苛立ち、そして母に背を向け故郷を離れた…。そして…

母と息子の心に響く
家族の物語



コッペさんへ

かむほどに味があって
(素材の味) おいしい!!
つい食べすぎるとか向は夏です
で、これからも コーヒーの
おともにごせたいいただきます。

からだに優しい材料で
おいしいおやつ、いつも
おかげで楽しんでいます♡
子どもたちも大好きです。

クッキーおいしかったです。
とくにこの「まろい」のクッキーを
これからもいっぱいクッキーをつけて
ください!!

クッキーを買わせて頂いて
います。シンプルで安心
できる材料で作られていて
とても美味しいです!
紅茶のクッキーが大好きです。

自分のご褒美として、
クッキーを注文させて頂いて
います!! クッキー大好きなので、
今後も購入させて頂きます!

ネグロスクッキー 大好きです
これからも応援しています。

いつもクッキー買ってます。
紅茶のネグロス・カコトブ・ココアも
大好きです。たまにでるのりご。
ジャンプクッキーも楽しみにしてい
ます。コッペさんのクッキーをいざば
りながら、冬はたつでゴロゴロす
るのがしるしの時間です。
あとがとうございませう。
ゆくり休んで、良い睡眠をとって
ください!

コッペさんのクッキー大好きです。
これからもおいしいクッキー作り
がんばって下さい。

いつもおしく頂いて
ありがとうございます

③



石けんコーナー

今週は石けんネット以外の方法を紹介します。

Q 黒い服に白いカスが付いて気になります。

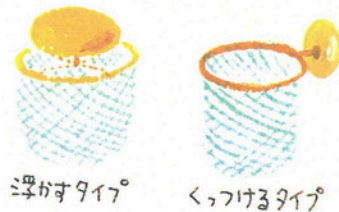
「お悩み」解決マニュアル せっけんカス対策

●洗濯物も水も適量に

洗濯物の量が多すぎると、洗濯物がからみあい、よじれあった部分に繊維くずやゴミがたまり、石けんの溶け残りがついてしまうことがある。

●くず取りネットを2つ使う

水中でゴミをキャッチしよう。そして洗濯後は中のごみを毎回捨てよう。



●石けんはよく溶かして・すすぎ時間を長くする

石けんの量は多すぎないか、きちんと溶けているか、洗濯・すすぎ時間が短すぎないか3つをチェックしよう。また、洗濯機の容量に合った石けんの量を一度正確に計ってみよう。水温が低い時は風呂の残り湯などお湯を入れるとよく溶ける。前回紹介した粉石けんをネットに入れ使ったり、それでもうまくいかないときは最初に泡立ててから洗濯開始。



●酢やクエン酸で溶かす

水の硬度がやや高い地域では石けんカスが多めなので、酢を使って溶かそう。最初のすすぎ水に半カップの酢を入れる。そしてすすぎをしっかりとする。

*においが気になる人はクエン酸（小さじ1杯程度）を入れてもよい。

●予洗いしてみよう

石けんカスとは水道水の中のカルシウムやマグネシウムなどの金属イオンと結びついて作られる金属石けんのこと。合成洗剤でもできます。金属分はほこりや汗、垢として洗濯物にも付着しているので、1～3分ほど本洗いの前に水だけで予洗い、脱水するのが石けんカス発生防止になるし、石けんの洗浄力アップにもなる。水洗いだけで汚れの半分は落ちる。



〈参照：「せっけんハンドブック」「合成洗剤のない暮らしガイド」〉

石けんカス対策 ネット以外にも!

●クエン酸で石けんカスはほとんどなかった

クエン酸をすすぎの際使いました。夏場で水温も高かったので石けんカスがほとんど見られませんでした。安心して心置きなく使えるところが一番気持ちいいです。
(金津若松市)

●洗濯量を減らす・すすぎを増やす・お湯・クエン酸で

洗濯槽を掃除してから洗濯物の量をいつもパンパンにしていたのを減らし、すすぎの回数も1回増やし、お風呂あがり、または入っている時にお風呂のお湯を「洗い」に使用してすすぎの時にクエン酸を入れました。石けんカスがなくなりました。地球の為、自分の為、あとは意地ですね。

(郡山市)

●石けんの量を減らす・泡を立ててから・お湯を足して・裏返しで・クズ取りグッズで

石けんカスは若干残る時もありますが、以前よりは全然気にならなくなりました。一番効果を感じているのは、洗濯石けんの量を規定の量にしていたのを基本30mlに減らしたことで、大分カスが無くなったと思います。あと引き続きやっているのは泡を立ててから洗濯することです。真冬は洗面所から洗面器でお湯を足してから泡立てます。気になる黒い服は裏返しにしてネットに入れなくて洗ってます。それからくず取りグッズを入れています。それでも洗濯物の量が多かったり、水が冷たくなってあまり泡立たない時はカスが少し残る時がありますが、手で擦ってます。前は白いが気になりましたのですが、今はちゃんと溶けているからなのか、全く気にならず、部屋干しでも大丈夫です。
(郡山市)

●予洗い・クエン酸・二層式洗濯機で

物石けんを洗濯していますが、以前はにおいや石けんカスが気になっていました。水で予備に1回めくすり方と、すすぎにクエン酸を大さじ1入れることをやることで、においや石けんカスが残りなくなりました。母が愛用していた二層式洗濯機ですが、おかげ様で物石けんを気持ちよく洗濯できるようになりました。
(郡山市)

●洗濯ネット・残り湯で泡立て

目の細かい洗濯ネットで試した。米ぬか原料の「水はしろう」で行った。最初、風呂の残り湯で前もって泡立てて、いつもより洗濯物の量を少なめに行った。結果は満足いくもので、白いカスもつかず、仕上がりも柔らかかったと思います。「さいから」も買ってあるので、どんどんやってみようかと思っています。
(郡山市)

④

次回取扱いは4月1回予定
です

電気ポットや食器洗い機の洗浄、台所やトイレのお掃除に。洗濯物の黄ばみ・臭い防止にも。

エスケー石鹸

すっきりクエン酸1kg
1kg 1380円(税込1518円)