

新潟ろうきん 夢咲Club通信

y u m e s a k i *

Club-tushin

ホームページを
リニューアルしました!
WEBからも
クロスワードや夢咲POSTの応募が
できます!

<https://www.n-yume.jp>

新潟ろうきん 夢咲Club



Vol. 54
Spring 2019



ゴールデンウィーク10連休到来! ゆるつとたのしむ 春休み活用メモ

家族が揃わない…予算も抑えたい…

1 お悩み別

お出かけスポット

2 今すぐできる

アナログあそび

お家で楽しく家族団らん!

3

即席ストックレシビ

何もしたくない日の夕ご飯に!

読者

Present!

クロスワードパズル or 夢咲POST応募で

クオカードが当たる!

ゆるっとたのしむ 春イネみ活用メモ!

ゴールデンウィーク
10連休到来!

お悩みをカイケツして家族時間を確保しよう!

家族の予定が揃わない!

なるべく出費は抑えたい!



それでも家族団らんの
時間はほしい!

そんなときは…

キャンプ施設がおすすめ!



おすすめpoint.1

日程を
調整しやすい!

日帰りから宿泊まで、
利用形態が選べるので、
家族の予定に合わせて
日程調整が可能です。

おすすめpoint.2

低予算でも
楽しめる!

自然の中で楽しむ
レジャーが中心なので、
娯楽施設や観光施設に比べ、
少ない予算でOK!

おすすめpoint.3

お手軽!
手ぶらでOK!

必要なアイテムは
現地でレンタルが可能!
特別な持ち物や準備の
必要なく楽しめます。

ゆるっとお出かけ

PickUp! スポット

二子島森林公園オートキャンプ場



要予約

各種レンタル可能、
AC電源や流し台も有!

釣りやサイクルポート
も楽しめる!

場内はペット連れOK!

- 営業期間: 4月27日~11月上旬(閉鎖時期は天候により変更有。要電話確認)
- 住所: 村上市岩崩1296-1
- TEL: 090-3478-5090(二子島森林公園管理事務所)
- 【シーズン外】0254-72-6883(村上市朝日支所産業建設課)
- 詳細はHPへ→<http://www.city.murakami.lg.jp/>

南葉高原キャンプ場



施設利用、
貸しテントは
要予約

南葉山中腹に位置する
絶好のロケーション!

テントサイトや丸太づくりの
山小屋風バンガローも!

食堂や、店、シャワーなど
初心者にも安心な設備!

- 営業期間: 4月27日~11月4日(閉鎖時期は天候により変更有。要電話確認)
- 住所: 上越市大字後谷251-8 ● TEL: 025-524-9046(南葉ロッジ)
- 【シーズン外】025-520-6200(くびき野森林組合)
- 詳細はHPへ→<http://www.city.joetsu.niigata.jp/soshiki/nosusei/park-nanba-nanba.html>

ゆるっとお出かけ!

家族で泊まりがけの旅行に行きたい!



だけど予算は抑えたい...

そんなときは...

公共の宿がおススメ!

おすすめpoint.1

公共機関が運営!

国や地方自治体など、公共機関が運営している宿泊施設。だから、安心して利用することができます。

おすすめpoint.2

意外とお安い!

公共性が高いため、民間企業が経営する宿泊施設よりもお手頃な料金で利用できます。

ゆるっとお出かけ

PickUp! スポット

村松観光開発会館(ふるさと会館)



宿泊料
大人1人
素泊まり
2,900円~

バスタ・グラタン・各種定食
など洋食ランチが好評!

お手頃な価格で和室休憩
から宴会、宿泊まで幅広く!

会館脇のシカ園で
エサやり体験も楽しめる!

●住所:五泉市愛宕甲2929-1 ●TEL:0250-58-5130
詳細はHPへ→<http://www.enjoy-gosen.com/>

国民宿舎海府荘



宿泊料
大人1人
素泊まり
5,000円~

外海府海岸にあり、釣りや
トレッキングを楽しめる!

地元食材を使用した
郷土料理や絶品フレンチ!

予算に合わせた
プランを選択可能!

●住所:佐渡市関428-1 ●TEL:0259-78-2311
詳細はHPへ→<http://kaifusou.com/>

子どもの部活や塾の予定がびっしり...



でも家族でお出かけくらいはしたい!

そんなときは...

NPO団体が運営するスポットがおススメ!

おすすめpoint.1

日帰りで気軽に利用できる!

予約等の必要なく、日帰りで利用が可能です。

おすすめpoint.2

健やかな心づくりに役立ち!

子どもたちの教育をサポートする施設がたくさん。

NPO団体と連携して活動しています!

県内には、企業や行政ではカバーしきれない問題を解決するために様々な活動を行うNPO団体が数多くあります。夢咲ClubではこうしたNPO団体と連携して活動することで、会員の皆さまのより良い暮らしをサポートしてまいります。

ゆるっとお出かけ

PickUp! スポット

鉢&田島征三 絵本と木の実の美術館



Photo by Gentaro Ishizuka

廃校を「空間絵本美術館」としてリニューアル!

絵本が読める教室やグッズショップで楽しもう!

カフェには絵本に出てくる料理を再現したメニューも!

●開館期間:4月27日~11月下旬 ●開館時間:10時~17時(最終入館16時30分)
※10月・11月は10時~16時
●住所:十日町市真田甲2310-1 ●TEL:025-752-0066
【開館期間外】025-761-7767 詳細はHPへ→<http://ehontokinomi-museum.jp/>

子育て応援施設ドリームハウス



古民家を利用したあたたかい空間!

ドリンクバーや絵本、おもちゃ等で親子の時間を!

のんびりとした休日を満喫できる!

●営業時間:10時~14時
●休館日:土曜日、日曜日、祝日、季節休館あり(4月27日~5月6日は休館)
●住所:新潟市西区寺尾東3丁目9-30 ●TEL:025-268-2666
詳細はHPへ→<http://housewebhp.wixsite.com/dream-house>



そんなときは... アナログあそびがおすすめ!

おすすめpoint.1

特別なアイテムは必要なし!

遊具やおもちゃを買わなくても、家の中にあるものでOK。

おすすめpoint.2

時間の制約もなし!

まるっと1日~ ちよつとした空き時間まで、気軽に楽しめます。

幼児&小学校低学年向け

家にあるものを使ってカンタンひらめきクリエイト!

家に余っているダンボールや厚紙、牛乳パックを使って、子どもたちの感性で自由に創作。基地や家具づくりなど可能性は無限大!



教えてくれたのはこの人!

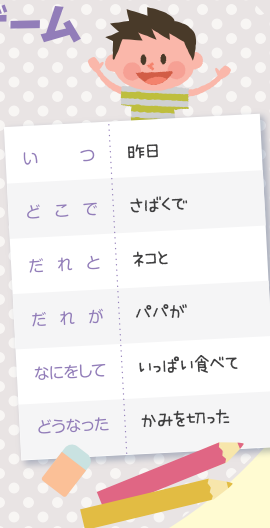
にいつ子育て支援センター「育ちの森」館長 おもちゃコンサルタントマスター 椎谷 照美さん

特定非営利活動法人「ヒューマン・エイド22」代表として、子育て支援事業に取り組む。地域・企業・行政・学校などと幅広く連携し、子育てに関わる全ての人を応援。

小学校低学年以上向け

紙とエンピツだけでOK! 短文ゲーム

- 紙を横に6つ折りにする。
- 各行を、いつ / どこで / だれと / だれが / なにをして / どうなったの欄にする。
- 1人目が「いつ」に対して好きな時を書く。周りに見せずに後ろへ折って次の人へ。
- 2人目は「どこで」に対して好きな場所を書く。以下を繰り返す。
- 全て書けたら「発表」! 面白い文章ができたらみんなで大笑い!



たとえば... 動くおもちゃ

材料 厚紙(画用紙など)、ストロー、ひも

- 作り方
- 厚紙を2枚好きな形に切り、片方【A】に顔を描く。
 - もう片方【B】にはストローを貼り、ひもを折り返すようにストローへ通す。
 - 【A】と【B】を貼り合わせる。
 - ひもがストローから抜け切らないように、片側のみ固結びする。



「あそび」のルール

「あそび」から学べる“喜怒哀楽”を大切に

1 **キケンなことは絶対にさせない**
暴力、ケガ、誤飲などが無いよう注意!

2 **大人は簡単に(わざと)負けない!手加減しない**
大人が本気になれば子どもたちも本気に!

3 **むやみに叱らない 怒らない**
本人たちに解決させてみよう!

4 **褒め方はポイントを絞って具体的に**
「ここがこんなふうが良いね」と伝えよう!

ご住所 電話番号 の変更は インターネットやお電話から!

ネットでらくらく 住所変更



QRコードから



ろうきんホームページから

新潟ろうきんのホームページにアクセス!
新潟ろうきん 検索

トップページにあるバナーをクリック!



お電話から

0120-039-169
(受付時間/平日9:00~17:00)



もう疲れて
何もしたく
ない…!

買い物に行くのも
面倒～!

そんなときは…

即席ストックレシピがおすすぬ!

おすすめpoint.1

ご家庭にあるもの
だけを使用!

缶詰や乾物等、普段から買い置きしてあるものだけを使えば良いので、買い物に行く手間が省けます。

おすすめpoint.2

火を使わな
らくちんメニュー!

火や油を使わず、洗い物も少なく済むカンタンなレシピ。食べごたえ・満足感もバッチリ!

教えてくれたのは
この人!

料理愛好家・ライター
鈴木 希望さん

レシピ考案やイベントでのケータリング活動を行う料理愛好家。ライターとして、広告媒体のキャッチコピーやWEBサイトのコラムなども手がけている。

混ぜるだけ! 缶詰千キンビーンズ[®]カレー

4人分



Point!

缶詰は牛肉の大豆煮、あざりの時雨煮などでも代用OK! 温めても美味しいよ!

- ▶ 焼き鳥缶詰(たれ) 4缶(55g×4)
- ▶ ミックスビーンズ…4缶(55g×4)
- ▶ ケチャップ…………… 大さじ1と1/3
- ▶ おろしにんにく…………… 適量
- ▶ カレー粉…大さじ2と2/3
- ▶ カイエンペッパー …… 適量 (お好みで)
- ▶ ご飯…………… 4膳

作り方

- 1 ご飯以外の材料を順番にボウルに入れる。
※辛いものがお好みの方はカイエンペッパーを適量加える。
- 2 よく混ぜ合わせる。
- 3 2をご飯と一緒に器に盛り付けて完成!

4人分

野菜ジュースの ガスパチョ風



Point!

野菜ジュースだけでは摂れないタンパク質を焼き麩とヨーグルトでプラス!

- ▶ 野菜ジュース(無塩)…400ml
- ▶ プレーンヨーグルト…120ml
- ▶ 焼き麩……………12切れ
- ▶ 塩、こしょう……………各適量
- A
- ▶ プレーンヨーグルト…大さじ1と1/3
- ▶ オリーブオイル…大さじ1と1/3

作り方

- 1 Aの材料をよく混ぜておく。
- 2 プレーンヨーグルトと砕いた焼き麩をボウルに入れて、泡立て器やハンドミキサーでよく混ぜたら、野菜ジュースを少しずつ加えながらさらに混ぜる。
- 3 塩とこしょうで味を整える。
- 4 3を器に盛りつけ、1をトッピングしたら完成!



新潟ろうきんから
大切なお知らせ

2019年4月1日(月)からATM利用時の手数料
キャッシュバックサービスを一部変更させていただきました。

変更

次のATMでは2019年4月1日(月)から
お引出し時に所定の手数料がかかります
(手数料キャッシュバックサービスの対象外となります)

- 都市銀行・信託銀行・地方銀行・信用金庫・信用組合・農協・漁協等のATM(MICS加盟金融機関ATM)
- その他、右に記載のないコンビニATM

次のATMではこれまで通り
お引出し時の手数料は0円です^{※1}

- ろうきん ● セブン銀行^{※1} ● ローソン銀行
 - ファミリーマート^{※2} ● ゆうちょ銀行 ● イオン銀行
 - ビューアルツ(主な設置先:JR東日本の駅構内)^{※3}
- ※上記のコンビニATMでは24時間お引出し、お預入れいただけます。※4

※1.セブンイレブンATMご利用の場合、7時から19時までのご利用時間以外には引き出し手数料が一旦口座から引き落とされしますが、即時、利用口座へ入金(キャッシュバック)致します。※2.その他のコンビニエンスストアに設置のイーネットATMも対象になります。※3.ローンカードはご利用いただけません。※4.システムメンテナンスなどにより、一部ご利用いただけない時間帯がございます。また、一部設置していない場所もございます。

●ATMの設置場所および利用時間等につきましては、各運営会社のホームページをご覧ください。●詳細に関しては<ろうきん>窓口までお問い合わせください。

横山光昭氏直伝!

年収200万円からの貯金生活

連載 第4回 テーマ

家族マネー会議

Profile

家計再生コンサルタント
株式会社マイエフピー代表取締役
mirai talk株式会社取締役共同代表

お金の使い方そのものを改善する独自の家計再生プログラムで確実な再生をめざす庶民派ファイナンシャルプランナー。独自の貯金プログラムを生かし、これまでに15,000人以上の家計を再生している。
<https://myfp.jp/>



とっておきの家計管理！ 家族会議でお金が残る家計をつくる

お金の話、していますか？

みなさんは家族とお金の話をしていますか？
今年のGWは10連休。旅行に行きたいとか、アウトドアで楽しみたいなど、いろいろ予定を立てている方もいますよね。この10連休に限らず、家族で何かをするためにお金が必要だと考えた時、多くの人は節約を頑張ります。とても正しいことですが、節約は一人で頑張ってもうまくいかないことにお気づきでしょうか。
食費や水道光熱費を細かく節約していても、家族が協力してくれないと、効果が上がりません。誰かが使いついでしてしまいますから、こつこつとたとき、一人で頑張るのではなく、家族を巻き込めるといいのに、などと思いませんか？

家族マネー会議の始め方、 進め方

それを可能にするのが「家族マネー会議」です。何のために節約するのか。節約しなければどうなってしまうのか。共通認識ができること、家族の行動も少し変わります。
この会議の効果は、なんとといっても「共通認識」。お金を貯める目標も共有できます。ただ、お金の話であるがゆえに、「お金の会議をしましょ」と誘って、みんな深刻になりがちです。日常の会話の延長から始められるといいですね。できれば、家族のメインの収入があった直後に、お子さんも含め家族全員で話をするようにしましょ。

● 会議の内容はいたって単純！ ●

- 1 収入の発表(大まかでもOK)
- 2 支出と、貯蓄予定額の発表。
- 3 支出の仕方(消費・浪費・投資)目線でチェック。ダメ出しをする。
- 4 家計で買ってほしいもののプレゼンテーション。
- 5 全員が賛成したら今月の購入予定に。雑談など、近況報告のようなものも含める好きなアイドルの話とか、最近話題のドラマとかの話でもOK

子どもに親の収入を知らせるのは如何なものかという考え方もありますが、収入がいくらあり、食べた飲み物、電気水道にこれだけかかっているというように子どもが理解すると、「ねだっても買ってもらう状況じゃない」と判断したり、「このくらいなら買ってもらうってもお金は残るだろう」と考えるようにもなりません。自分なりの物差しを持てるようになるのです。併せて子どもの関心があることをきいたり、親が気になっていることを話したり、家族コミュニケーションの場にもできるので、月に1回、家族全員が集まるといことは、実行してほしいですね。

家族マネー会議の効果

実際に試した方から会議後の変化について、以下のような話を聞いています。

『住宅購入の頭金を貯めていることを知った子どもがとても楽しみに思ったようで、おやつは最小限、電気や水道の使い方に注意をしてくれるようになり助かった。』

『家計状況を話すことで、収入が下がりがざりざりの家計になっていることを実感できたのか、社会人の子ともが家にお金を入れてくれるようになった。』

『アルバイトをしている子どもも少しずつお金を入れてくれるようになりありがたい。』
『家族との会話が増えた。』

ちよつとうれしい変化ですよ。家族関係の希薄さと言われる今、話すことは大切です。お金で話にくい場合は、雑談からでもいいと思います。一度お試しください。

年収200万円からの貯金生活セミナー

新発田市

2/16・セミナーレポート

参加者のこえ



今の家計の状態を細かく把握することが出来るです。楽しい時間ありがとうございました。(30代女性)

とても良かった。もう少し若い時に聞けばセミナーだった。保険の話がためになった。(50代女性)

予備知識なしでセミナーに参加させていただきましたが、とてもわかりやすく楽しく聴かせていただきました。(30代女性)

投資について、わかりやすく話をありがとうございました。(40代男性)

家族会議や水曜日にしたいと思いました。保険の見直しはさっそくやりました。時間をとって長くして欲しいです。(50代男性)

セミナーのご案内

はじめの1歩 年収200万円からの貯金生活セミナー

日時 **5/26日** 13:30~15:30 (受付13:00~)

会場 燕三条地場産業振興センター内
メッセピア5F 総合研究室1
三条市須崎1丁目17番地

講師 / 横山光昭氏

参加費 **無料** 定員 **50名**

無料託児所&お子様同席もOK!

セミナー参加希望の方は、新潟ろうきん
夢咲Club事務局までお電話ください。
025-201-8765 (月~金 9:00~17:00)

知っ得
情報

おてがるアロマ術

春は
新生活の
季節...

慣れない仕事

対人関係

お子さんの進級進学

そのストレス
おうちで癒やすなら... **香り**がおすすめです!



教えて
くれたのは
この方!

アロマ・ハート代表
桜井 由紀子先生

アロマセラピスト歴19年。スクール
や各種講座を通して香りの魅力を
伝える。県内2店舗を構える「アロマ・
ハート」オーナー。

<https://www.aromaheart.info/>

いつものバスタイムが香り豊かに!

おてがる入浴剤

1 柑橘系の果物の皮を用意

包丁でせん状に剥いても
良いですが、ピーラーで剥いて
1cm角に刻むとより
香りやすくなります。



オレンジ、レモン、
グレープフルーツ、
ライムなど家にある
フルーツなら
なんでもOK!

2 ベランダなどで 天日干し

3 余っている茶葉と ②をネットに入れて 湯船に浮かべる

100均などで売っている
三角コーナーネットが
おすすめ! 目が細かく、
口が結べるタイプが便利!

どんな茶葉でも相性抜群!

ハーブティー
しゃきっと
リフレッシュ!

緑茶
香りだけでなく
抗菌作用も!

紅茶
芳しい香りで
ゆったり!



飲んで
楽しんでも
OK!

ワンランクup ポイント

果物の皮の代わりに市販のアロマオイル(精油)を使用すると、
香りの質と効果がグ〜とUP! そのまま風呂には
入れられないので、乳化剤と混ぜて使用してくださいね!



シュッとひと吹きで気分爽快!

おてがる

リネンウォーター

1 空のスプレーボトルに ウォッカ50mlを入れる

ウォッカがない場合は焼酎でもOK!

2 ①にハーブを入れる



ローズマリー ペパーミント ラベンダー
など、お庭にあるハーブを適量

3 水(あれば精製水)を 5ml加える



見た目も
爽やかに
アロマ効果
抜群!

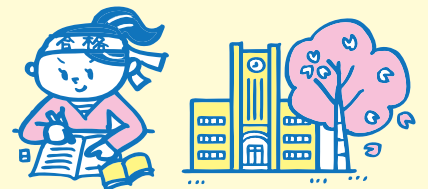
ろうきん

大学入試教育セミナーが開催されます!

高校生のお子さまをお持ちの親御さんを対象とした大学入試教育セミナーを、
県内4箇所(新潟・県央・長岡・上越)、2019年6月~7月に開催予定です。



2020年の大学入試改革をポイントに、
受験までの過ごし方や資金計画まで、
幅広い内容のセミナーとなる予定です。



*詳細情報は決定次第、新潟ろうきん夢咲Clubホームページでご案内しますので、チェックをお忘れなく!

スペシャルクロスワード

Special Crossword Puzzle

□に入る文字を組み合わせてできる言葉は何でしょう？

ヒント…葉にくるまれた和菓子

1	2	3		4
5				6
			7	
8				
9			10	11
		12		

タテ

- 〇〇模様。ストライプ。
- 5月5日のお風呂はコレ!
- 乗り物酔いで胸〇〇になる…
- ホラー等に出てくる元・人間のこと
- 前回までの〇〇〇〇
- 〇〇〇の川流れ
- ロバと馬の交雑種
- 〇〇が面白い話

ヨコ

- 漢字で「柳葉魚」
- タテ(2)で邪気を払う!
- つぶ・こし・白…
- おひたしやマヨネーズで食べたい山菜。あく抜きが大変。
- 端午の節句の内飾り
- 沖縄には早く来て、北海道にはない気象。じめじめジトジト…
- AM?FM?それともアプリで聞く派?
- 日本原産の〇〇犬。しっぽがくるん。

毎回約300通のご応募をいただきありがとうございます!



クロスワードに
抽選で 答えて応募
クオカードがあたる!

抽選でクオカード
1,000円分を20名様に
プレゼントします!



応募方法は
ページ下の応募方法
をご覧ください。

ア	ム	シ	カ	イ
ク	ロ	マ	メ	カ
ビ		キ	ナ	ガ
	ジ		ワ	ン
ホ	ソ	ン		タイ
ス	ウ		デ	ン

第53号正解

迫力の
はしご乗りに放水!

デゾメシキ

子どもたちの夢は…
6歳長男は「レゴのおもちゃ
屋さん」、4歳長女は「お母さ
んとおなじとしょかんの人
だそう。将来何になるのかな
楽しみです。(長岡市・女性)

17歳から
ロードバイクに
乗り始めて
今年で40年になります。
56歳になる昨年は1回の
走行距離は100km達
成して、弥彦山スカイラ
インへは2回登りました。
遠征を迎える時は佐渡ロ
ンクライドに挑戦します。
(新潟市・男性)

夢咲
POST
皆さまからたくさんのお便りを
いただきました。
その一部をご紹介します。

お便り大募集!

皆さまからの夢にまつわるエピソードを募集
します!成功例や、失敗例、子どもの頃の夢や、
夢を応援する内容等なんでもOK。その他、ご
意見・ご感想・ご要望等も併せてご応募くださ
い。ご応募された方の中から抽選で10名様に
クオカード3,000円分をプレゼントします!

理由あって都会から
帰郷して早10年
当時は嫌々の帰郷でしたが、
甥姪が生まれその成長をすく
側で見られることに喜びを感
じています。この暮らしも悪く
ないものです。(胎内市・女性)

ホームページを
リニューアル
しました!



このたび、昨年4月より行っていたホームページの改修が完了し、2月28日にリニューアルオープンいたしました。改修にあたっては、各種フォームのクローズなど、皆さまにご迷惑をお掛けしましたことをあらためてお詫言申し上げます。今後もホームページを通じて、会員の皆さまのさらなるサービス向上に努めてまいります。何卒よろしくお願ひ申し上げます。

新潟ろうきん夢咲Club事務局

information

新潟ろうきん夢咲Clubは〈ろうきん〉に加入していない事業所にお勤めの方が、ろうきんを利用する際にご加入いただくメンバーズクラブです。



第54号 | 2019.春

〒951-8113 新潟市中央区寄居町332番地38
新潟県労働金庫本店5階 Tel.025-201-8765
発行所:新潟ろうきん夢咲Club事務局

- 今後、このようなご案内が不要でしたらお手数ですが新潟ろうきん夢咲Club事務局までご連絡ください。
- 新潟ろうきん夢咲Club通信は〈ろうきん〉と継続的に取引されている方へお届けしております。
- 住所が変わった方はHP上の窓口よりお手続きができますのでご利用ください。または、お取引のある〈ろうきん〉の各店へご連絡ください。
- ろうきん情報についてのお問い合わせはお近くの〈ろうきん〉へ。

7月に予定している総代会に向けて、代議員選考委員会を設置したうえで、候補者を選出し、HP上でお知らせいたします。異議の申し立てがある場合、HPのお問い合わせフォームよりお申し付けください。

クロスワード・夢咲POST応募方法



応募するときはコレを使ってね!
※切り取ってハガキに貼り、ご利用ください。

クロスワード

①答え②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥職業⑦電話番号⑧本誌の感想をはがきまたはホームページからお送りください。

夢咲POST

①夢にまつわるエピソード②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥職業⑦電話番号⑧本誌へのご意見・ご感想・ご要望をはがきまたはホームページからお送りください。

締め切りは2019年5月31日(金) 必着。当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。なお、ご記入いただいた個人情報はプレゼントの抽選・発送を利用目的とし、それ以外の目的で使用したり第三者への公開はいたしません。お一人様一通までとさせていただきます。

はがきから応募 ハガキの場合はページ右記のキトリ部分をハガキに貼り、ご応募ください。

ホームページから応募 新潟ろうきん 夢咲Club 検索 <https://www.n-yume.jp>



〒951-8113

新潟市中央区寄居町332番地38
新潟県労働金庫本店5階

新潟ろうきん 夢咲Club事務局

「新潟ろうきん 夢咲Club通信
クロスワード・夢咲POST 係」

キトリ