

# ルクオ Rukuo



2019  
特別号

Message 座談会

「いつまでも輝く女性でいたいから」

Cooking

料理家・冷水希三子さんがあなたの悩みに答えます!

冷水料理相談室

Beauty&Health

もう我慢しない! 月経前のつらい症状

美容のプロに聞く!

しっとり&プルンな唇の極意

Travel

旅が私を変えてくれた

初めての海外一人旅

Lifestyle

パリジェンヌ流ライフスタイル

通勤バッグを「動く収納」に

Money

「お金が貯まる人」に学ぶ

上手な時間の使い方

Special Interview

【見つめる先にあるものは——】

将来の夢に向けて、  
できることを一つずつ

タレント 小倉優子さん

Special Interview

02 【見つめる先にあるものは——】  
タレント 小倉優子さん

Message

04 座談会「いつまでも輝く女性でいたいから」  
中央ろうきんは、働く女性を応援しています

Cooking

06 料理家・冷水希三子さんが料理のお悩みに答えます！  
**冷水料理相談室**  
餃子作りが好きな娘たちへ「セロリ餃子」  
思い出が詰まったアジアの味「牛しゃぶとハーブのベトナム風冷麺」  
ワーキングママの本格中華「鶏肉とピーマン、カシューナッツの炒めもの」

Beauty&Health

08 月経前のつらい症状、我慢するのをやめてみない？  
09 美容のプロに聞く！  
しっとり潤う唇のつくりかた

Travel

10 初めての海外一人旅  
うつむきがちの私が背筋を伸ばして歩けるようになった

Lifestyle

12 フランス流 捨てない片づけ  
通勤バッグを「動く収納」に

Money

14 投資家×お金ワカラナイ女子のQ&A  
「ミニ財布にすると、お金が貯まりやすい」って本当ですか？  
「時間がない」は言い訳？  
お金が貯まる人が実践している時間の使い方

Information

16 賢いお金の貯め方って？  
Rukuo「わたしの積立」「こども積立」  
ろうきんアプリ今秋デビュー！  
18 Rukuoマネーセミナー  
「美マネ講座」開催

お問い合わせ・ご相談はお近くのろうきんへ  
発行 元/中央労働金庫 営業統括部 女性応援プロジェクト事務局  
東京都千代田区神田駿河台2-5  
編集協力/telling,編集部、WORKO!プロジェクト、&(アンド)編集部  
2019年5月1日現在

# 座談会「いつまでも輝く女性でいたいから」 中央ろうきんは、働く女性を応援しています

働く女性を応援したい。そのような思いから、中央ろうきんの「女性応援プロジェクト」は始まりました。中心メンバーは、働く女性として等身大の目線を持つ女性職員のみなさん。女性ならではの悩みや不安に寄り添う、新しいろうきんのカタチとは——。

## 働き方も考え方も一人ひとり違うから

大谷 ろうきんは今でこそ女性の方にも多くご利用いただいています、以前はろうきんに、男性のヘソクリの

ための金融機関というイメージを持つ方が多かったそうですね。  
渡邊 確かに(笑)。それに銀行と何が違うの、つよく聞かれます。改めて説明すると、ろうきんの基本的な商品やサービスは、他の金融機関とほと

んど変わりません。大きく違うのは、営利目的ではないということですね。働く人をサポートするためにできた金融機関なので、利益は利用者に還元しよう。融資の99%は働く人向けです。

大村 私はお客様にごあいさつをするとき、ATM引出手数料が無料であることを必ずお伝えしているんです。何回利用しても手数料がかからないのは、中央ろうきんならではのメリツトだと思つて。

り違いますからね。お金に関する悩みもさまざまなので、多様なニーズにお応えできる商品やサービスを、用意しています。思うんですが、お金については女性の方がシビアじゃないですか？  
大村 それは私も感じます。利息がほとんどつかないなかで、「このまま定期預金に入れておいていいのかな」と悩んでいたり。お金を貯めるだけではなく、貯めたお金をどう増やしていくのか。そこに意識が向いているんですね。

解けた雰囲気にはなりません。  
大村 今はタブレットを使って説明しているので、短時間でも効果的にお伝えできるようになりました。家族構成や年収、ライフイベントなどを入力すれば、その方に合った資産形成のプランがご案内できます。より具体的な積立金額等の提示もできるようになりました。

渡邊 そうそう。それも非営利だからこそ提供できるサービスですね。  
宇都野 私が中央ろうきんに入った年は、ちょうど「女性応援プロジェクト」が立ち上がったときでした。今年で5年目ですが、中央ろうきん内でも年々、女性向けサービスへの意識が高くなってきている気がします。  
大谷 働く女性といつても、結婚や出産への考え方も、働き方も、一人ひと

大村 それは私も感じます。利息がほとんどつかないなかで、「このまま定期預金に入れておいていいのかな」と悩んでいたり。お金を貯めるだけではなく、貯めたお金をどう増やしていくのか。そこに意識が向いているんですね。  
宇都野 若い人はインターネットで調べているので、知識がありますし。大村 そうなんです。とはいえ、自分で投資するには不安だからと、動き出せずにいるんです。一方で、あればあるだけお金を使ってしまう自分に悩んでいる方もいたり。

宇都野 教育費などお子様の将来に備えた「Rukuoこども積立」に興味を持たれる方も大勢います。  
渡邊 女性応援プロジェクトは、働く女性のサポートを掲げていますが、女性つて家に帰ってから家事や育児でずっと働いているじゃないですか。そういう方たちの支えになるような活動をしていきたいですね。

## ライフプランに合わせた提案を

宇都野 お金について悩みごとがあるときに、ぜひ活用してほしいのが女性向けマネーセミナー「Rukuoマネーセミナー」です。その場で、相談も受け付けていますし、参加者が増えていることから女性の意識の高さがうかがえます。

宇都野 そうですね。これまでろうきんのお客様は、労働組合がある企業の方が多いです。パートや有期契約等の方も増えてきました。すべての女性にろうきんの良さを届けたいので、多くの方にろうきんを知っていただけたいと思います。



大村 平日は昼休みに会社に訪問して、お客様の相談をお聞きしています。ライフプランなど、プライベートな話題にも踏み込んで話をすると打ち

大村 平日は昼休みに会社に訪問して、お客様の相談をお聞きしています。ライフプランなど、プライベートな話題にも踏み込んで話をすると打ち

大谷愛美さん  
東京都本部勤務。  
女性応援プロジェクト  
メンバー歴2年半と、今回の  
座談会メンバーのなかでは  
最も長い。

宇都野 香さん  
栃木県本部勤務。  
女性向けセミナーなどを通して  
幅広い人にろうきんを  
知ってもらおうと奮闘中。

渡邊史織さん  
千葉県本部勤務。  
新商品は自ら率先して試し、  
サービスに反映するという  
パワフルな一面を持つ。

大村優紀さん  
平塚支店勤務。  
渉外担当として  
日々悩める女性たちに  
お金の貯め方や運用方法を  
提案している。





美容のプロに聞く!

## しっとり潤う 唇のつくりかた

しっとり&プルンと潤った憧れの唇のつくりかたについて、  
美容研究家の尾谷一葉先生に  
アドバイスをいただきました。

ファイナンシャル  
プランナー  
高橋禎美さんの  
ワンポイント  
アドバイス!

スティックタイプのリップクリームは、リップ成分が底に残っていて、使い切ることがむずかしいもの。指や綿棒にとって最後まで使い切ることができるチューブ入りのジェルタイプや缶入りのバームがおすすめです。

### リップクリームは、 唇の美容液

——たくさん種類がある中で、選ぶときのポイントは?

リップクリームは、商品によって様々な効果があります。「唇の美容液」という感覚で選びましょう。紫外線を浴びることで唇の乾燥が進むので、リップクリームは日焼け止め効果があるものを選ぶとベターです。

### 動線に合わせて、 色々なところに置いておく

——リップクリームの置き場所は、どこが効果的?

ケアはこまめにするのが基本です。ポーチに忍ばせておくと、家では使わなくなることが多いので、玄関やリビング、パソコンを使う場所など、自分がよく過ごす場所に置くといいですよ。特に、枕元やベッドサイドに置くのが一押しです! 寝る前は食べ物や飲み物を口にしないので、リップクリームの成分が浸透しやすいです。

### 基本のケアに 立ち戻ることが大切

——気づいたら、唇がガサガサ……そんな時は?

リップクリームは高機能で高価だったらいいというものではないんです。本当に荒れてしまったら、唇にワセリンを塗って、小さく切ったラップを貼り付けるか、刺激の少ないリップクリームで保湿しましょう。

### テイントリップの下地に リップクリームを使って

——流行りのテイントリップ、使い方のコツは?

テイントリップは色持ちが良く、唇そのものが色づいているように見えますが、乾燥が進みやすく、落とす時に力を入れてこする刺激で唇が荒れてしまいやすいんです。そのため、下地としてリップクリームを塗って唇を保護するといいでしょう。乾いた唇に直接塗るよりも、きれいに艶っぽく仕上がりますよ。

尾谷一葉(おたに・いちよう)先生

資生堂美容学校卒業後、株式会社資生堂美容室勤務。その後の美容部員経験によりメイクの技術提案法を学ぶ。一人ひとりのお客様へホスピタリティをもってじっくりと対応したいと、一業化粧塾を開業。一般の女性や企業などを対象にしたメイクレッスンの他、イベント等でも実践テクニック満載の美容講座を開催。



## 月経前のつらい症状、 我慢するのをやめてみない?

月経前につらい症状が出ることはありませんか? ひどい場合は日常生活や仕事にも支障が出る場合があります。近畿大学東洋医学研究所の産婦人科医で「女性漢方外来」などを開設した武田卓教授にお話を伺いました。

※PMSとは…premenstrual syndrome 月経前症候群。月経の1~2週間前から身体の不調や、いらだち、不安などの精神症状が現れ、月経開始後数日で症状はなくなる。  
※PMDDとは…premenstrual dysphoric disorder 月経前不快気分障害。PMSのなかでも精神症状が強く、社会生活が困難な場合はPMDDと診断される。

——月経前のつらい症状について、PMSやPMDDという言葉が最近よく聞くようになりました。

PMSの症状は150種類以上あると考えられていて、まさに百人百様です。手足のむくみや腹部のはり、乳房の痛みなどの身体症状を感じる人もいれば、うつ気分、イライラ感、眠気、だるさなどの精神症状を訴える人もおり、これらの症状が重なって出現します。また、過食や偏食(チョコレート等、特定のものばかり欲しくなる)になる人も多いです。

精神症状が強く、社会生活が困難な場合はPMDDと診断され、イライラ感や突発的な怒り、不安によって対人関係に摩擦が生じやすくなるので注意が必要です。PMSは中学や高校の健康教育でもほとんど取り

上げられないため、まだ社会に十分認知されておらず、治療をせずに我慢して抱え込んでしまう人も多いのが現状です。しかし、こうした状況を放置することは大きな社会的損失です。身体症状、精神症状、いずれも日常生活に支障がある場合、専門の病院での治療を考えたほうが良いでしょう。

——PMSやPMDDの治療法には、どんなものがあるのでしょうか。

薬による治療をする前に、カウンセリングや生活指導を行います。本人にいつ、どんな症状が現れるのか知っておいてもらうため、症状日記をつけてもらいます。すると、いつ頃調子が悪くなるのか分かるので、その時に大事な用事を入れないようにするのです。また、規則正しい生活をして、バランス

の取れた食事をするよう生活習慣を見直すことも大事です。運動を定期的に行うと気分転換にもなりますよ。それでもつらい症状が続くようであれば、薬を使って治療します。軽症であれば、対症療法や精神安定剤、利尿剤や鎮痛剤、漢方薬を症状に合わせて使います。PMSやPMDDは日本人の成人女性のうち約180万人が未治療と考えられています。我慢せずに、産婦人科や精神科の医師に相談することをおすすめします。

武田卓(たけだ・たかし)教授

1987年、大阪大学医学部を卒業。同大医学部産婦人科助教や東北大学医学部先進漢方治療医学准教授などを歴任。2012年、近畿大学東洋医学研究所所長・教授に就任したのを機に「女性漢方外来」「冷え症外来」を開設。東北大学医学部産婦人科客員教授兼任。





生徒のナシコさんは節約も貯金も苦手。投資と節約に成功したジョージ先生に、お金&時間の使い方を学びます。

# 「ミニ財布にすると、 お金が貯まりやすい」って 本当ですか？

## 相談 1

**お金持ちの人は長財布を愛用している、という話を聞くけれど、最近は通常よりもひとまわり小ぶりのミニ財布も人気みたい。新しくお財布を買いたいナシコさんが、お金に詳しい先生にお財布の選び方について尋ねました。お金が貯まりやすい財布の特徴って？**

**お金が貯まりやすい財布って本当にあるの？**

**生徒** お金が貯まるように、新しいお財布を買いたのですが、長財布とミニ財布、どっちがいいと思いますか？

ます？ ミニ財布は名刺サイズで、お札もカードもレシートもあまり入らないんです。でも、毎日レシートや現金の整理をするようになって自然とお金が貯まるようになって。先生 なるほど。長財布でもミニ財布でも、財布のメンテナンスは重要ですね。生徒 先生もメンテナンスをされているのですか？先生 もちろんですよ！ 私は30年近く、毎日の支出を手帳に記録し続けてきましたからね。お財布だって、カードや現金を翌日の予定に合わせて入れ替えている。もしや、あなたのお財布はレシートでパンパン……？生徒 いや、2、3日に1度は整理するようにしていました……。先生 毎日じゃないってところが、お金が貯まる人と貯まらない人の差ですよ。貯まる人は、毎日きっちりお財布の中身を整える。貯まらない人は2、3日に1回がやがて1週間に1回、1カ月に1回になり、結局レシートでパンパンのお財布ができていくわけですね。お金が貯まらない人によくあるのは、お金に無頓着なこと。自分が何にいくら支出したのか、あなたは答えられますか？生徒 ……わからないです。先生 使ったお金のうち、何割かが不要なものだったりするわけですね。たとえば、コンビニで買ってしまってお菓子とか。ミニ財布は収納スペースが少ないので、毎日レシートの整理をすることになるでしょう。もししたら「今日は使い過ぎた」「無駄遣いしなかった」と、お金に対して意識が向くようになるわけですよ。

**生徒** 毎日2時間も!? 仕事で疲れて帰ってきたら、寝たいからムリ。先生 普通はそうでしょうね。私は、同僚が飲み歩いてる間に、投資や節約に関する書籍を読んだり、セミナーに出かけたりしていました。早く仕事を辞めて、自分の時間をつくるためには、経済的に自由になる必要がある。そこで、仕事をしなくてもお金が勝手に働いてくれる仕組みを作る必要があったんです。そこで行き着いたのが、不動産で収入を得る方法です。生徒 私も不労所得を得て、働かなくても生きていけるようにしたいけど、なんの能力もないからなあ。先生 お金について1日30分学んだらどうですか？ 多くの人は40代や50代で病気などによって収入が減る不安を感じてから、慌ててお金を貯めようとするけど、もう遅い。独身で自由に使えるお金がある時こそ、貯蓄するべきです。このことに気づくかどうかの差は、取り返しがつかないほど大きなものになります。さて、お金持ちと普通の人、どこが違うかわかりますか？生徒 わかりません。先生 時間の捉え方です。普通の人が来月の生活のために仕事をすることに対して、お金持ちの人は10年先のことを考えて行動しています。ちなみに私は今、次なる権利収入のための準備を始めているんです。生徒 権利収入って？先生 ブログですよ。生徒 私もブログをやっています。先生 それは戦略的に考えてないからでしょ。私はブログを作るのに、時間とお金をどのくらい投資したら、月いくらの収入が入るのかを考えてやっています。

### 先生のつぶやき

長財布を使うとお金が貯まりやすいと言いますが、それはお金をきちんと扱おうという意識の表れです。財布の形にこだわるよりも、まずはお金との向き合い方を見つめなおしてくださいね。ムダな支出に気づき出費が減れば、自然とお金が貯まる体質になってくるのです。



## 相談 2

**「やりたいことがあるけど、時間が足りない」ということ、ありませんか？ そんなときは時間の使い方を見直すべきかもしれません。「時間が足りない」が口癖になっている方も、工夫次第で人生が変わるかもしれませんよ。**

**1日30分、将来のために時間を使えるか**

**生徒** 何か新しいことを始めたと思うんですけど、いざやろうと思っても習い事をする時間がないからなあ。先生は自由人だから、たっぷり時間があって良いですね。どうやって自由な時間を手に入れますか？先生 いい質問ですね。私は、20代のころからアーリーリタイアすることを決めていたから、そのために毎日2時間はお金の勉強をしていたんですよ。

**生徒** 毎日2時間も!? 仕事で疲れて帰ってきたら、寝たいからムリ。先生 普通はそうでしょうね。私は、同僚が飲み歩いてる間に、投資や節約に関する書籍を読んだり、セミナーに出かけたりしていました。早く仕事を辞めて、自分の時間をつくるためには、経済的に自由になる必要がある。そこで、仕事をしなくてもお金が勝手に働いてくれる仕組みを作る必要があったんです。そこで行き着いたのが、不動産で収入を得る方法です。生徒 私も不労所得を得て、働かなくても生きていけるようにしたいけど、なんの能力もないからなあ。先生 お金について1日30分学んだらどうですか？ 多くの人は40代や50代で病気などによって収入が減る不安を感じてから、慌ててお金を貯めようとするけど、もう遅い。独身で自由に使えるお金がある時こそ、貯蓄するべきです。このことに気づくかどうかの差は、取り返しがつかないほど大きなものになります。さて、お金持ちと普通の人、どこが違うかわかりますか？生徒 わかりません。先生 時間の捉え方です。普通の人が来月の生活のために仕事をすることに対して、お金持ちの人は10年先のことを考えて行動しています。ちなみに私は今、次なる権利収入のための準備を始めているんです。生徒 権利収入って？先生 ブログですよ。生徒 私もブログをやっています。先生 それは戦略的に考えてないからでしょ。私はブログを作るのに、時間とお金をどのくらい投資したら、月いくらの収入が入るのかを考えてやっています。

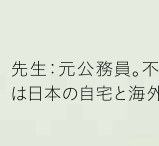
### 先生のつぶやき

「タイム・イズ・マネー＝時は金なり」という言葉があるように、限られた時間を有効に使うことは大切です。スマホを見ている時間があつたら、毎日30分、将来の収入につながることに時間を使ってみてください。あなたの10年後の人生が大きく変わりますよ。

# 「時間が足りない」は言い訳？ お金が貯まる人が実践している時間の使い方



生徒：ナシコさん31歳、独身、会社員。お金に困ってはいないけれど、結婚しないことも考え、マンションを購入することを検討中。といいつつ、毎月手元に残るお金は3万円程度。スタバが好きで新商品がでると買いに走り、インスタにアップしている。



先生：元公務員。不動産投資で資産形成し、40代で早期退職。現在は日本の自宅と海外の別荘を行き来し、悠々自適の生活を送る。

ファイナンシャルプランナー  
 高橋禎美さんの  
 ワンポイント  
 アドバイス!

お金を使うときは、時間も一緒に使っています。今日の1時間を将来の自分に利益をもたらすことに使しましょう。たとえば資格習得、投資などもおすすめ。いつまでいかに稼ぐのか具体的な目標を立てるとやる気も続きます。



# 賢いお金の貯め方って？

## 無理なくお金を貯めるコツ

20代、30代、40代と、ライフステージごとにさまざまな出費があります。その時になってあわてないためにもしっかりお金を貯めたい、だけどなかなか貯蓄が増えない——そんなジレンマを抱えている人いるのでは？ お金を貯めるコツは、余ったお金を貯蓄に回すのではなく、あらかじめ貯蓄額を決めて、残ったお金を生活費にあてるという逆転の発想です。たとえば、普通預金から定期的に自動引き落としされる積立預金なら、お金の管理が苦手な人でも安心です。

でも、月々いくらずつ貯めればいいのか、もし、お金の使い道にまだはつきりとした目的がないなら、とりあえず毎月1万円から始めてみるのもいいでしょう。結婚資金を貯めたい、習いごとを始めたい、海外旅行をしたいなど、いつまでに何をしたいかが明確な人は、そこから逆算して月々の積立額を決めるとスムーズです。

中央ろうきんの「Rukuo わたしの積立」は、そんな女性たちを応援する積立プランです。頑張ろうと思うあまりに無理な額を設定すると、生活にしわ寄せがきて「やっぱり貯蓄は難しいかも」となってし

まいがち。でも「Rukuo わたしの積立」なら、積立期間の条件がないうえ、積み立てたお金をいつでも自由に引き出せるので、自分のペースで貯蓄が続けられます。もちろん、臨時収入があったときは、通常の積立に上乗せして預け入れることもできます。柔軟に活用できるので、将来必要な資金にも、急な出費にも、どちらにも対応できるのはうれしいですね。

## 子どもの将来のために

子どもがいる女性にとって、気になるのが教育費ではないでしょうか。子どものために貯蓄がしたいという人は、中央ろうきんの「Rukuo 子ども積立」が便利。こちらは満期日を設定することで計画的に貯蓄をする積立プランです。最大のメリットは、店頭表示金利からさらに年0.1%金利が上乗せされること。教育費でお金がかかるのは私立進学、留学、大学費用といわれますが、塾に入れたり習いごとをさせたりしようと思ったら進学以外の費用もかかります。兄弟姉妹がいる場合は、入試や仕送りのタイミングなど、まとまったお金が必要になる時期と予算をざっくりと見積もり、早めに始めるのがポイントです。

貯蓄は続けることが大切です。目標を立てて1年間の貯蓄ができた人は、お金の「貯めぐせ」がつくともいわれます。自分に合うプランで、“頑張りが過ぎない貯蓄”を始めませんか。

■お問い合わせ・ご相談は  
中央ろうきん お客様相談デスク  
☎ 0120-86-6956 (9:00~18:00、土・日・祝日を除く)



## Rukuo わたしの積立

満期日を決めないエンドレス型

（エース預金  
ワイド型・スーパー型）

ネットでOK!

「残高確認」「普通預金への振替」「余裕資金の臨時的預入れ」など

※ご利用には、ろうきんダイレクトへのご契約が必要です。

## ピンクリボン運動に寄付



新規契約1件につき50円を、中央ろうきんがピンクリボン運動に寄付

## Rukuo 子ども積立

計画的に積立できる確定日型

（エース預金  
ワイド型・スーパー型）

エース預金の店頭表示金利に年0.1%上乗せ

手数料0円

お子様への仕送りが必要になった時に  
定額自動送金サービスの  
手数料無料

※中央ろうきん内の振込に限ります。

## ろうきんアプリ 今秋デビュー!



利用  
無料

※本アプリのダウンロードおよびご利用には別途通信料がかかります。お客さまのご負担となります。

## いつでも、どこでも 身近にろうきん

ろうきんの普通預金口座(キャッシュカード発行)を持ってれば、残高・入出金明細照会をはじめ、各種機能を無料で利用できるアプリがこの秋登場します。ちょっとした隙間時間に簡単に操作ができる便利なアプリで、忙しいあなたを応援します。

### point 1 残高や入出金を 簡単チェック



普通預金、貯蓄預金、カードローンの残高や入出金明細の確認がとってもスムーズ。

### point 2 公共料金などの 支払いも楽々



請求書に記載されているバーコードなどを、スマートフォンのカメラで撮影すると、登録されているメイン口座からお支払いできます。

### point 3 紙の通帳が 通帳アプリに



通帳形式に入出金明細を無期限に確認できるので、通帳を記帳する必要がありません。通帳デザインは5種類から選択可能です。  
※「かんたん通帳アプリ」をダウンロードし、口座情報などを登録する必要があります。

### point 4 お得な情報などを タイムリーにゲット



プッシュ通知により、ろうきんのキャンペーン情報などを受け取ることができます。

※画像はイメージです。実際とは異なる場合があります。