

# どりいあんぐる

2019

8

Vol.233

特集

伝えたいたい つなげたい  
核兵器廃絶への想い

産地・メーカーを訪ねて  
株式会社 ふじや食品

生協10の基本ケア その1

みんなのレシピ  
火を使わないレシピ

みんなのレシピ  
アイスシェイク



目からウロコ?!

## たまごどうふのアレンジレシピ

たまごどうふは着色料や化学調味料を使用せず、自然に近い味付けになっています。卵の割合が28%と多いので、そのまま食べるだけでなく、卵の風味を生かしていろいろな料理にアレンジできます。  
 (※ふじや食品の主な玉子どうふは卵の割合が25%)



ふじや食品に教わったアレンジレシピを機関紙企画検討委員のみなさんが作ってみました。

想像以上の  
おいしさ!  
子どもが  
はまりました。

ゆで玉子  
代わりにもなり  
時短に

あったか料理にも  
使っておいしい

魅にしみ込んだスープを  
しっかり味わえ、  
食べ応えもアップ!



卵かけご飯風



たまごどうふサラダ



たまごどうふと野菜の  
中華スープ



たまごどう麺

崩したたまごどうふと  
昆布の佃煮を熱々のご  
はんにのせ、お好みで  
しょうゆをかける。

お好みの野菜をお皿に  
盛って、サイコロ状に  
切ったたまごどうふをの  
せる。スープをかけても。

中華スープにたまごど  
うふを大きく切って入  
れる。

焼き麺を戻して水気を  
しぼり、添付のスープを  
合わせ、たまごどうふに  
のせる。

各部署の方が  
それぞれ丁寧に熱心に  
説明してください、  
たまごどうふへの  
愛情を感じました。



国際規格の  
ISO22000の認証も  
得た、衛生管理の  
行き届いた工場で  
加工されているよ。



③調合・充填



①洗浄



②割卵



④レトルト加熱殺菌(110℃)



⑤検品・自動包装



の思いが原材料にこだわり抜  
くこと、製造工程の厳しい姿勢  
につながっています。

感を大切にした安全・安心な玉  
子どうふを家庭に届けたい。そ  
れを作り立てる風味、フレッシュ  
感を使用しないので、もし卵に何か  
異変があつても元をただつて対  
処することができます。

専門業者が加工した液卵を  
入荷した卵はすぐ、卵の鮮度を表す指標「ハウユ  
ニット」を測定し、A・A・Aランク以上のものしか使  
用しません。厳選された卵は自社で洗卵、割卵します。  
（卵白に混じる白いヒモ状の部分）が緩んでしま  
ります。福井の本社では主に土田鶏卵の三国農場か  
ら仕入れています。

新鮮さが何よりの調味料

毎朝、新鮮な卵が約10万個入ってきます。仕入れ先  
はトラックで2時間圏内の契約農家。それ以上の時  
間だと輸送時の振動で卵黄と卵白をつなぐカラザ  
（卵白に混じる白いヒモ状の部分）が緩んでしま  
ります。福井の本社では主に土田鶏卵の三国農場か  
ら仕入れています。

ハウユニットの測定装置  
卵白の高さと卵の重さで算出

カップ容器入りの「玉子どうふ」を国内で初めて量  
産化したのはふじや食品。昭和39年、とうふ作り職人  
であつた先代の社長が、高級料理である玉子どうふ  
を家庭で手軽に味わってほしいと考えたのがきっかけ  
です。研究を重ね、昭和48年から武生の工場で生産  
開始。それが「つるっとおいしい。栄養価も高い」と評  
判になり、全国のスーパーに並ぶようになりました。  
今では福井を中心に関東、九州の3拠点の工場で  
365日製造しています。

玉子どうふ、茶わんむしの  
リーダーメーカーとして



株式会社  
ふじや食品  
(福井県越前市)



0000 たまごどうふ(80g×2・スープ付)  
(次回8月4回)106円(税込)

## “新鮮でおいしい”をモットーに

玉子どうふや胡麻どうふをはじめ、多くの食品を開発・製造しているふじや食品。

4月より本社新第1工場が稼働し、ますます清潔で安心な商品がたくさん製造されています。



## 子どもたちの感じたナガサキ

原爆資料館では、原爆でやけどをした人の写真があり、首すいや手足、背中の皮がむけている。それを治療するためには塩水をかけろしかなくしては痛そうだと思いました。もしも、僕がその時代にいて、友達や家族がいなくなると思うと、とても胸が苦しくなりました。  
(Sくん小6)

たった一発の原爆が大量の人を殺し、生き残った人々の体や心まで傷つけたことを忘れてはいけないと思います。戦争のない平和のために伝えられるということが僕にはできます。戦争が絶対起きてはならない過ちだという二とを伝えたいです。  
(Kくん小6)



## 世界の核兵器の現状

世界の核弾頭の保有数 (2019年6月現在)

**世界には1万3,865個の核兵器が存在しています。**

現存する核兵器の破壊力はヒロシマ・ナガサキの2発の原爆の数万倍にも及びます。核兵器を取り巻く状況は削減に向けて前進しつつあるものの「核兵器のない世界」はまだ遠い状況です。



## 今、私たちができること

平和の取り組みに参加しよう

コープいしかわでは被爆者の想いに共感し、核兵器の非人道性を理解すること、一人ひとりが平和について考え継承することに取り組んでいます。

地域の平和を考える行事に参加する!



おすすめ情報便をチェックしてね

ヒバクシャ国際署名に協力する!



ヒロシマやナガサキの被爆者が訴える核兵器廃絶に向けた国際署名に取り組んでいます。署名にご協力ををお願いします。署名用紙はコープいしかわホームページよりダウンロードできます。また、インターネットでも署名できます。



<https://www.ishikawa.coop/katsudou/hibakusha-appeal/>

「ノーモア・ヒバクシャ継承サポーター」  
(NPT再検討会議に向けた代表派遣組合員)を応援する!

2020年5月にニューヨーク国連本部で開催されるNPT再検討会議に合わせてコープいしかわを代表して組合員1名を派遣します。現地では、核兵器廃絶を訴える活動や、被爆者をサポートする活動を行います。

(9月1回のおすすめ情報便でもご紹介します)

NPT再検討会議とは?

「核不拡散」「核軍縮」「原子力の平和的利用」を3つの柱とした条約「NPT(核不拡散条約)」の運用を再検討する国際会議。5年に1度開催される。



村本 美栄さん

資料館のガイドの方が「目をそらさないでください」とおっしゃったことで、それが当時を知っている方の一番伝えたいことなど気付かされました。(Sさん)

## 伝えたい つなげたい 核兵器廃絶への想い

令和元年の8月は終戦から74年目。核兵器はいまだ数多く存在しています。原爆の被害にあったナガサキやヒロシマで何が起きたかを知り、伝えることが大切です。ナガサキを訪れた親子が見たものから、私たちが今できることを家庭で考えてみませんか。

### 参加者のレポートで知る 平和の旅ナガサキ

昨年8月8日~9日、コープいしかわの組合員親子、大人6名と子ども5名が「平和の旅ナガサキ」に参加しました。参加者が見たナガサキをお伝えします。



平和の泉

### あの日飲めなかった水を

至るところに水がたたえられていたことが心に残りました。水を求めながら亡くなった方にせめてもの想いで冥福を祈るために造られました。(Sさん)



### 像にこめられた願いと祈り 平和祈念像

・天を指す右手は原爆の脅威を、水平に伸ばした左手は平和、またたは原爆犠牲者の冥福を祈る姿を表しています。(Nさん)  
・ちゃんと意味があることを知りました。(Mくん小6)



のどが渇いてたまりませんでした  
水にはあぶらのようなものが  
一面に浮いていました  
どうしても水が欲しくて  
どうどうあぶらの浮いたまま飲みました  
—あの日のある少女の手記から

国立長崎原爆死没者追悼平和祈念館

### 目をそらさないで 長崎原爆資料館

資料館のガイドの方が「目をそらさないでください」とおっしゃったことで、それが当時を知っている方の一番伝えたいことなど気付かされました。(Sさん)



溶けた瓶／原爆の熱線とその後の火災で溶け変形している。



### 名簿棚がお墓でした

正面の名簿棚には原爆死没者の名簿が納められている。この名簿棚の方角に原爆落下中心地があるとのこと。ガイドの方が「ここが被爆死した人たちのお墓です」と言った言葉が忘れない。(Mさん)

# 生協10の基本ケア その1

「住み慣れた地域で、安心して自分らしく生活していきたい」という組合員の願いを受けてコープの福祉事業は2006年に生まれました。訪問介護サービスから始まりグループホームなどさまざまな介護サービスを提供しています。コープいしかわの福祉事業で取り組む「生協10の基本ケア」について隔月で紹介していきます。

## コープいしかわの福祉事業所

### ●ケアセンター金沢



- ・デイサービスこーぶあいあい
- ・ホームヘルプサービス
- ・お手伝いサービス
- ・障害福祉サービス
- ・福祉有償運送サービス

### ●ケアセンター戸板



- ・グループホーム戸板
- ・居宅介護支援サービス
- ・相談支援事業



デイサービスでレクリエーションをする利用者

その人らしさを尊重するサービス、親しみのある人間関係を大切にありのままを受け入れ今できる力を活かせるような支援をしています。



グループホームの日常の様子

## 生協10の基本ケアとは

ならコープが母体の社会福祉法人協同福祉会が2006年から実践してきた考え方を元にしており、全国の生協で取り組んでいます。

### 生協10の基本ケア

#### 10 ターミナルケアをする 自分らしいふつうの暮らし

- 8 夢中になれることをする (個別機能訓練)
- 9 ケア会議をする (生活意欲づくり)

考え方  
6 座って会話をする (認知症ケア)  
7 町内でおでかけをする (ノーマライゼーション)  
※みんなが平等に生活する社会を作っていくという考え方

日常生活動作(ADL)  
3 トイレに座る (排泄ケア)  
4 あたたかい食事をする (食事ケア)  
5 家庭浴に入る (入浴ケア)

ベース  
1 換気をする  
2 床に足をつけて座る (移乗方法、座位保持)

1から10までのケアを実践していくことで、利用者本人の活動が向上し、家族や地域の人々と関わりを持ち、自分らしいふつうの暮らしができるようめざすものです。

次回より一つ一つのケアについて紹介していきます。

「生協10の基本ケア」は、日常の生活行為そのものをリハビリと捉え、生活動作ができるだけ自力で行ってもらい足りない部分を介助するという考え方です。

できることまでしてあげる介護  
洋服を着せてあげる

利用者の主体性を取り戻す介護  
本人の意向を聞き、着られる方法を考え、時間がかかるても本人が着るのを見守る

コープの福祉事業所で働きませんか

コープいしかわの福祉事業では、求人募集を行っています。  
詳しくは[こちら](#)



組合員どうしの教え合い おうちでできるワンポイント体操

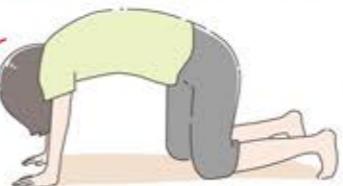
## 血流を良くし、むくみを取る



暑くてクーラーのきいた部屋にばかりいると体が重くなり、むくみになります。シャワーで済ますことも多い夏。ゆっくり全身を動かして血流を良くし、むくみを取りましょう。教え合い講師であり、JABCマタニティ・産後ヨガ体操指導者の橋本明子さんに教えてもらいました。

### キャット&カウ (猫と牛)のポーズ

- ①四つんばいになり、頭を下げながらゆっくりと息を吐き、頭を両腕の中へ入れる。



- ②息を吸いながら、ゆっくりと頭を上げ、背中をそらす。  
※①と②を5回ほど繰り返す。



### POINT

- ①手は肩幅、指を開いてしっかりと床に、両ひざは腰幅よりもやや広め。
- ②おへそを見るこを意識し、お尻の穴は縮める。



### ダウンドッグ(下向きの犬)のポーズ

### POINT

- 四つんばいの姿勢の際、ひざはやや後ろに引く。手は肩幅、足は腰幅よりもやや広め。



四つんばいの姿勢から、手で床を押し、ひざ・お尻を持ち上げる。体全体で三角形の形をつくる。

慢性的な首の痛みや腰痛がある場合は無理をしないように。キャット&カウで、手をついて痛い場合は握りこぶしで行うと良いですよ。足がむくみやすい妊娠中も定期に入れば始めることができます。産後は1ヵ月後からが目安。

### きざみうなぎ蒲焼 (お茶碗サイズ)

(2袋)  
(次回8月3回)1,058円(税込)  
仕事で遅くなっても青じそ、小ねぎ、ブロッコリーの芽、温泉卵をのせて毎回おいしくいただいている。暑い夏はこれを食べて乗り切ります!



七尾市 キタサンさん

### きんぴら風ごぼう飯の素

(230g・3合用)  
(次回8月3回)322円(税込)

ご飯はもちろん、パン1本で肉巻きんぴらや野菜炒めの味付けができるとても重宝します。一切他の味付けはいりません。



内灘町 春☆ママさん

*My Favorite*  
わたしのお気に入り

あなたのお気に入りの生協商品を教えてください！

### 国産しらす干し (個食パック)

(20g×3) 376円(税込)  
冷凍しらすと三つ葉やアスパラを刻んで卵焼き。とっても美味しい!味付けはお好みでめんつゆ、塩だけでも。

津幡町 すみれさん



### 彩り野菜とほたてのバターしょうゆ風味炒めセット

(具材185g、たれ50g) (次回8月4回)376円(税込)  
何でもめったに褒めないおじいちゃんが「おいしいおいしい」と言い、ニコニコでした。

金沢市 ウォーキングさん



### ふかひれスープ

(200g)  
(次回8月4回) 214円(税込)  
何か一品足りないと思ったらふかひれスープに豆腐も入れます。最後に溶き卵も入れてひと煮立ち。簡単で高級感のある栄養価も高い一品です。



## みんなのレシピ大募集

お好きなコープ商品を使ったレシピを教えてください。採用された方には500ポイントを進呈! レシピは一部変更することがございます。予めご了承ください。

**応募要項** •料理名 •作り方 •使用するコープ商品  
•商品またはレシピについてのコメント

**応募方法** 本誌裏表紙の「お便り記入欄」に記入し、宅配担当者または店舗までお渡しください。

募集テーマ 「迎春商品を使ったレシピ」  
上記以外いつもの、「おすすめのレシピ」も募集します!

ホームページからは



クックパッドに  
「コボ丸キッチン」登場



「みんなのレシピ」がクックパッド内にある「コボ丸キッチン」に掲載されています。過去のレシピも季節にあわせて少しずつ紹介しています。

# 火を使わないレシピ

組合員から  
寄せられました



**北海道産大豆ドライパック**  
(140g×3缶)  
(次回8月4回) 430円(税込)

レシピ提供: 加賀市 あいかママさん  
「大豆の栄養がギュッと詰まったゆで大豆でイソフラボンをたっぷりとて美力UP↑↑」

## 美力UP↑↑サラダ

材料/2人分

co-op 北海道産大豆ドライパック ..... 60g  
ミックスピーンズ ..... 55g  
ハム ..... 2枚 A マヨネーズ...大さじ1  
きゅうり ..... 1/2本 A 塩・こしょう...適量

15分 174kcal(1人分)

作り方

- 1 ハムはさいの目に切り、きゅうりは薄く輪切りにして、塩(分量外)をふっておく。
- 2 ポウルに大豆の半量を入れてつぶす。
- 3 ②に、残りの大豆・ミックスピーンズ・ハム・水気を絞ったきゅうり・Aを入れて混ぜ合わせる。



## アボカド&サーモンたたき丼

10分 525kcal(1人分)

レシピ提供: 野々市市 H・Kさん

「いつもは孫たちの大好きなサーモンをのせていますが、ちょっと手を抜きたいときなどに、イクラを少しのせると豪華です」

作り方



co-op サーモンたたき身丼の具  
(45g×2、たれ10g×2)  
(次回8月3回) 324円(税込)

材料/2人分

co-op サーモンたたき身丼の具 ..... 90g(2袋) A 白ごま...適量  
アボカド...1個 ご飯...丼2杯分 刻み海苔...適量

**ニュージーランド**  
アイスクリーム(ストロベリー)  
(850ml)  
(次回8月3回) 430円(税込)

レシピ提供: 津幡町 ひじりんさん  
「我が家は全員アイスが大好きなので、常に冷凍庫に入っています」

## 4種のベリーミックス アイスシェイク

材料/2人分

co-op 4種のベリーミックス ..... 50g  
ストロベリーアイス ..... 200ml  
牛乳 ..... 200ml

10分 296kcal(1人分)

作り方

- 1 材料全てをミキサーに入れて軽く混ぜる。
- 2 お好みのフルーツをトッピングする。



## 炊飯器で簡単オムレツ

材料/2人分

co-op ポークウインナー ..... 100g  
ミックスベジタブル ..... 200g A 卵.....4個  
A 牛乳.....大さじ4  
塩・こしょう...適量

15分 421kcal(1人分)

※調理時間(炊飯時間は含まれていません)  
炊飯器の種類によって加熱時間が異なります。

作り方

- 1 ポークウインナーは斜めに切る。
- 2 ポウルにAを入れて混ぜ、卵液を作る。
- 3 ②に①・ミックスベジタブルを加えて混ぜ合わせ、炊飯器に流し込みスイッチを押す。



## 白衣に着替えて点検スタート!

### ①従業員管理

製造ライン入室前の衛生管理をチェック。



ローラーかけて着衣に付着した異物を取り除く

### ②施設・製造管理

防虫・防鼠対策や設備などのメンテナンス状況を確認。



虫の混入を防ぐため、製造場内では気圧を高めに調整・管理

### ③原材料・資材管理

生乳受け入れ時や残量などの管理状況を確認。



タンク内の量・温度や洗浄などは制御室でシステム管理



#### 専門家の方に質問!



**Q1** メーカーによって点検項目は変わるの?

**A1** 基本的にはどのメーカーも同じ項目で点検しています。

**Q2** 特に注意して見ている箇所は?

**A2** 製造ラインやその周りに異物や菌が混入する要因がないかを見ています。

↓  
次号へ  
続く!



クイズに答えて  
ポイントをもらおう!!

工場点検は大きく6つの評価項目がありますが  
**評価ポイントはいくつあるでしょう?**

## あんあん クイズ

- ① 60ポイント    ② 102ポイント  
③ 350ポイント**

正解者の中から**抽選で20名様に**  
**500ポイント**を進呈します。

当選の有無につきましては、ご利用細目の「**ポイントのご案内**」欄をお確かめください。

**応募締切**  
2019年8月31日(土)  
(当日消印有効)

**応募方法**  
官製はがきもしくはパソコンや携帯電話から応募できます。

はがきでのご応募の場合 ..... 宛て先 〒920-0362  
①クイズの答え ②郵便番号 ③住所 ④氏名  
⑤電話番号 ⑥ご所属の生協(コープいしかわ)を明記して右記の宛て先までお送りください。

パソコンや携帯電話からのご応募の場合 ..... ホームページの応募フォームから必要事項を入力してご応募ください。

ホームページ [あんあんクイズ](#) 検索 携帯電話からのご応募はこちら▶

※お預かりした組合員個人情報は、あんあんクイズ、その他ご本人への通知で利用させていただきます。

点検は大きく6つの評価項目があり、さらに細かく分け全部で**102**の評価ポイントがあります。  
(今回は6つの評価項目のうち3つを紹介)

コープ北陸より安全・安心情報を届け

vol.63

前編

# あんあんニュース

制作:食品安全推進委員会 監修:コープ北陸事業連合

コープ北陸は、富山・石川・福井の3生協で取扱う商品を企画する事業連合です。商品の仕入れや仕分けなどの事業機能を協働し3生協の力を結集することで、より安全・安心で、より安い商品の供給をめざしています。取扱い商品の安全確認業務も担っています。

食品安全推進委員会とは

組合員、学識者、コープ北陸役員からなる委員会です。コープ北陸の安全確認業務がしっかりと行われているか、対応が適切かなどの監査を行っています。

## 潜入 食の安全・安心を支える 工場点検体験レポート

今回の  
テーマ

潜入



### アイ・ミルク北陸株式会社 様

(石川県能美市吉光町)

9月1回コープファミリーより取扱いを開始する「**COOP コープ牛乳(新)**」の製造を委託するにあたり専門家の方による事前点検を行いました。



#### 〈プロフィール〉

生乳処理量で北陸最大級となる乳業メーカー。地元の生乳にこだわり、100戸にも及ぶ北陸の酪農家が育てた牛の生乳から1日に36トン、ひと月で1,100トンの乳製品を製造している。



## 9月1回コープファミリーより 新しい「**COOP コープ牛乳**」がデビュー!

9月4回企画をもちまして現在取扱い中の「**COOP コープ牛乳**」が製造終了となります。それに伴い、コープ北陸事業連合とアイ・ミルク北陸株式会社との共同開発による、「**COOP コープ牛乳(新)**」の取扱いがスタート!この機会にぜひご利用ください。

北陸地方(福井県・石川県・富山県・新潟県)の豊かな緑や水をはじめとする自然環境のなかで育った健全な乳牛から搾られた牛乳です。

- ・成分無調整のため、季節によって若干風味が異なります。
- ・パッケージはイメージです。



生産者のおひとり  
西出牧場 西出 猛さん



# みんなの広場

「身近な出来事やイラスト」「テーマトーク」募集中!

## 孫たちの未来

私は一人っ子で育つて何不自由なく今までこられました。子どもたちもそれぞれ結婚し独立した家庭を持つていますが孫たちの今後が心配です。戦争やテロがない平和で暮らせる日本であってほしいです。

かほく市 ようちゃん

## 受け継いでいく 生協の味

2人目の子どもが生まれてから生協に入りました。結婚前は祖母、母が生協を利用しておらず、今自分が力タログから自然と選ぶものは実家で少しずつ試しながら、「これからの子どもたちの食べ慣れた味」を探っています。

金沢市 たむえ

## 教えてください

庭の掃除中に、蚊に刺されて困ります！皮膚が赤くはれ、かゆく、あとが残り、日焼けとしみで悲しいです。みんなの対処方法を教えてください！

金沢市 べんちゃん

うちは3歳・6歳の子どもがいて、夕方は宿題を見たり、児童館に付き合ったり、バタバタで夕食作りにかかる時間がありなく、生協の冷凍の味付魚が大活躍。「骨取りさばのみそ煮」はお弁当にも夕食にも使って、残った汁はトマトパスタに入れてサバスパゲティにしています。

白山市 ゆきばあ

## 二ホンザル

先日来イノシシ、クマの目撃情報が出てますが、実は私、二ホンザルと出会いました。通勤中の歩道、家と家の間から：びっくりしたのなんの目が合って心臓がバクバク…。後ずさりしてサルがいなくなるのを待って帰りました。家人には「サル：見た！」と一言ラインで送りました。

金沢市 ネコムスメ



津幡町 村山 奈々(11歳)

## 何者？

大きな水槽でメダカを飼っているのですが、この頃水槽の中でゴトゴトと音がします。メダカが動いても音はしないだろう…。メダカ以外の生きものが住んでいるみたい。毎日恐怖におののいています(笑)。

金沢市 たむえ



加賀市 メダカの学校

## 生協大活躍

夕方は宿題を見たり、児童館に付き合ったり、バタバタで夕食作りにかかる時間がありなく、生協の冷凍の味付魚が大活躍。「骨取りさばのみそ煮」はお弁当にも夕食にも使って、残った汁はトマトパスタに入れてサバスパゲティにしています。

白山市 まやや

## ラジオ

ラジオにはまっています！朝、畑へ行くとき時計がわりにラジオを聞きながら、収穫作業をこなしておられます！いろいろな話題や音楽を聴いて楽しんでおります！

かほく市 ケセラまゆ

## 徒歩通勤

去年の大雪から始まった徒歩通勤にはまっています。片道40分が無理なく、体力、脚力、根気付けてになっているようです。歩くことが日常になっていました。今年の夏もこの調子を保つて元気に乗り切りたいです。

金沢市 ままゆきこ

## 景品応募

景品応募にはまっています。クロスワード、点数集めて応募、商品買って応募、何でもあります。子育てが終わり、プレゼントをもらうこともなかつた私には、当たったときのささやかな喜びが、明日の活力になります。

白山市 パヤパヤ



まど  
機関紙 モニターによるエッセイ

いつまでも  
あると思うな親と金

書き人 C.Y

本当にそうですね。40年間、糖尿病を患ひながらも、母の健康的な手料理のおかげで、亡くなる少し前まで本当に元気だった父。いつまでもいつも元気で毎日を送ってくれるものだと思っていました。でも、お別れのときは突然来てしまつたのです。

関西から石川県に嫁に来た私は、会えるのは年3回程となってしまい、なかなか親孝行らしいことができませんでした。だから昨年までは毎週のようになすびやきゅうり、ピーマン、大好物のトマトを送っていました。

お父さん、今年の初盆はこれらの野菜と一緒に食べるのをセーブしていました、あめちゃんやおもち、干し芋など大好きだった食べものをたくさん持つてお参りに行くので、思う存分食べてください。やさしかつたお父さんは、1人になったお母さんのことが心配かもしれないけれど、お母さんのことはお姉ちゃんと一緒にしっかりと面倒見るから安心してください。

津幡町 ひーママ

## 七輪

友だちの旦那さんがギックリ腰になつて動けないと電話があり「おだいじに！」。ところが次の朝、腰が痛い。やつとの思いで整骨院へ行くと、「ギックリ腰やね」。ガーン！人生初。痛いものですね。

珠洲市 まんみ



### レタス小松菜収穫体験

日程 6月1日(土)  
場所 (有)中本農園圃場  
参加者 大人87名、子ども67名



### ヘルシーコープ料理教室

日程 6月15日(土)・16日(日)  
場所 小松センター、金沢勤労者プラザ  
講師 中津川 かおり氏  
参加者 計55名



*Palette*  
ぱれっと

組合員活動  
アルバム

## CO·OP 掲示板

### copeのティーパーティ



人気のcopeのお菓子を囲んで、商品やくらし、copeの活動のことなど楽しくおしゃべりしましょう。お気軽にご参加ください。

申込締切 8月24日(土)  
当落発送 9月2日(月)~



企画コード82-W  
**9月10日(火)**  
こまつ芸術劇場うらら  
2F会議室2・3  
(小松市土居原町710番地)

企画コード82-Y  
**9月11日(水)**  
石川県地場産業振興センター  
本館3F第3研修室  
(金沢市鞍月2丁目1番地)

企画コード82-Z  
**9月20日(金)**  
七尾サンライフプラザ  
第12会議室  
(七尾市本府中町ヲ部38番地)

#### 3会場共通

開催時間10:00~12:00 / 定員 各会場20名(最少催行人数5名)  
参加費 無料 / 保育あり(無料) / 駐車場あり(こまつ芸術劇場うららのみ有料)

当日は5名程度のグループに分かれて、楽しく交流や試食を行います。  
「わたしのイチオシ商品」「こんなくらしになるといいな~」などをケーキやお菓子を囲んで交流を行います。  
これまでに、総代や地域協議委員、copeくらぶメンバーとして活動をしたことがない組合員、過去にcopeのティーパーティに参加したことのない組合員を対象としておりますのでご理解をお願いします。

copeいしかわ「食と健康」企画 企画コード:81-U

### ヘルシーレシピコンテスト

応募期間

**7月22日(月)~8月31日(土)**

受賞数と副賞

最優秀賞1点 (副賞:VISAギフトカード3万円分)  
優秀賞5点 (副賞:VISAギフトカード1万円分)

応募対象

組合員、またはその家族 (個人の募集とします)

#### レシピ条件

- ①ヘルシーポイントA・Bの一方、または両方に配慮したオリジナル・未発表のレシピ(1品)
- ②生協の宅配・店舗で購入できる以下のいずれかの食材を使用。  
Aの場合⇒酢・柑橘類・香味野菜のいずれか  
Bの場合⇒サバ缶・ナツツ・アボカドのいずれか
- ③材料費は1人分500円(税込)以内で、調理時間は60分以内。



#### 応募／選考の流れ

- ①コールセンター、または右のコードにて「81-U: レシピコンテスト応募シート」を請求してください。応募シートはホームページからもダウンロードできます。
- ②「応募シート」に必要事項を記入・料理の写真を添付し、郵送もしくはメールにて送付してください。  
※応募シートと一緒に詳しい案内をお届けします。
- ③9月中に応募レシピの審査を行います。
- ④10月5回のおすすめ情報便にて最優秀賞・優秀賞の発表を行います。  
※受賞者には、個別連絡させていただきます。



上記のヘルシーポイントに配慮した家庭で気軽に作れる中高年向けレシピをお待ちしています!



**0120-759-853 076-275-9853**

copeいしかわホームページアドレス [www.ishikawa.coop/](http://www.ishikawa.coop/)



## 理事会だより

2019年度 第1回 6月27日(木)開催

承認及び報告された主な議題は次の通りです。

#### 決まったこと

##### 1.5月度事業・経営報告 承認の件

- 第20回通常総代会で提案する議案を事前に説明して意見交換を行う「春の総代会議」が5月8日(水)~22日(水)にかけて11会場で開催され、総代302名が参加しました。各議案の説明の後、グループ形式で議論を深めました。
- copeいしかわが協賛している「クリーンビーチいしかわ」の今年度の取り組みが5月26日(日)より始まり、初日に役職員とその家族51名が白山市徳光海岸会場で海岸清掃に参加しました。

##### 2.新規金融機関との取引開始及び資金運用について

- 3.2019年度第1四半期活動のまとめと第2四半期方針 承認の件
- 4.2019年度理事報酬額 決定の件

#### 報告されたこと

- 1.エリア正規職員に関わる諸規程の一部改定について
- 2.第20回通常総代会報告(速報)
- 3.加盟団体総会議案の組織判断

## copeいしかわの姿

2019年4月1日~2019年5月31日

#### ■宅配事業供給高(億円)

予算:22.2 / 実績:21.5 / 前年:21.1

#### ■店舗事業供給高(億円)

予算:4.8 / 実績:4.9 / 前年:4.8

#### ■経常剰余金(万円)

予算:2,082 / 実績:1,028 / 前年:-455

#### ■出資金:61億7,266万円(UP 9,476万円)

#### ■組合員数:156,187人(UP 482人)

(カッコ内は前月比)

#### ■5月度安全確認情報

(4月21日~5月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	235品
定例企画商品	292品
残留農薬検査	2品
ヒスタミン検査	1品
産地判別検査	4品

#### ■組合員の環境貢献度(6月度)

商品カタログ回収率	81.4%
注文書袋・保冷箱内袋回収率	25.4%

おしゃれ!  
気になる!!

スッキリ  
解決!

組合員の声

Q 「太もずく」と「糸もずく」の違いを教えてください。  
太さが違うだけなのでしょうか?

A 「糸もずく」と「太もずく」は違う種類の海藻です。  
「太もずく」は、褐藻類・ナガマツモ科の「オキナワモズク」という種類です。コリコリとした歯ごたえのあるのが特徴で、繊維の内側にヌメリがあります。「糸もずく」は、褐藻類・モズク科の「モズク」という種類です。ヌメリがあって柔らかく、なめらかな口あたりが特徴です。繊維の表面にヌメリがあります。



画像提供:(株)井ヶ竹内

Q おにぎり海苔など、一度に使いきれない場合しきってしまいます。保存方法を教えてください。

A 海苔の封を開け、そのまま放置しておくと海苔に含まれる少量の塩分の吸湿性により、しきって赤く変色してしまいます。

長期保存の場合は、袋や容器に入れて密封し、外からの湿気を遮断してから冷凍庫に入れます。使用するときは必ず常温に戻してから開封してください。風味豊かなおいしさを保つことができます。

通常はチャック付きの袋に入れ、食べるときは必要な枚数だけを取り出しすぐにチャックを締めて密封します。密封の際は、袋内の空気を抜きながらチャックを締めることで、湿気を含んだ空気が少くなり、乾燥効果も高まって乾燥剤も長持ちします。乾燥剤がサラサラした顆粒状ではなく粉状になっていたり、パンパンに膨張していたら乾燥剤の効果はありません。新しい乾燥剤に入れ替えてください。

# CROSS WORD PUZZLE

□の中の文字をA～G順に並べて言葉を作ってください



- 県越前市
- コイ科の魚。甘露煮などに
- 海外旅行では○○ぼけに注意
- ロシア生まれの、アルコール度の高い蒸留酒(スピリット)
- 厳しい条件下で生き残ること。○○○○○ゲーム
- ある概念内容・語義や処理手続きをはっきりと定めること

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

コープいしかわの「今」がわかる  
コープいしかわ  
公式Facebook開設しました



## たての力ギ

- 日本一高い山
- の陰(あの世)から見守る
- 「強く演奏する」よう指示する演奏記号
- 暑い○○はクールシェア
- 車(ペピーカー)
- 来年開かれるNPT再検討○○
- 長崎市の平和公園にある「平和の○○」
- 白と黒の石で領地の広さを争うゲーム
- 夜が明ける時分。明け方
- 「ミーンミー」「ジャージー」などと鳴く昆虫
- 和歌や俳句の終わりにくることが多かったので、「○○がつく」のように物事の終わり」「決着」の意味も表すように
- デパ○○でお土産を買う
- しこしこと○○のある麺

## よこの力ギ

- 夜、道ばたなどに店を出してものを売る店
- 生協10の基本○○
- まだ知らないこと、知られていないこと
- 利益を専有する権利。特に業者が公的な機関などと結託して得る権益
- をつけて食べる茶碗どうふ

正解者の中から抽選で30名の方に  
コープの商品を差し上げます。

【締め切り】8月17日(土)

応募総数：772通  
正解：665通

6月号(6月3日発行)の答は  
「キカクガイトマト」でした。  
正解者の中から30名の方に  
コープの商品をお送りします。

※当選者の発表は、景品の発送をもって代えさせて頂きます。



パズルの応募は下の編集室総合企画部行き用紙に答を記入し生協店舗、宅配の担当者へお渡しください。ハガキやホームページ、下記の2次元コードからも応募できます。個人情報は、景品発送、紙面編集に使用します。



## 【宛先】

〒920-2148 白山市行町西1  
コープいしかわ機関紙編集室

## 機関紙とらいあんぐる編集室 総合企画部行

### 【第233号】

### パズルの答

ふりがな

ペンネーム

氏名

( )

※紙面に紹介する場合もありますので、匿名希望の方はペンネームを。小学生以下の場合は年齢も記入。

在住市町

電話

お便り・わたしのお気に入り・みんなのレシピ・イラストなど 記入欄  
(10月号掲載)

## コープいしかわ連絡先一覧

### ●お問い合わせは、コールセンター

**0120-759-853** 携帯電話からもつながります

(月～金 8:30～21:00/土 8:30～17:30)



コープいしかわ 検索

<https://www.ishikawa.coop/contact/form/>  
メールからもお問い合わせいただけます

### ●電話でのご注文は、注文受付専用ダイヤル

**0120-502-882**

(配達曜日当日 12:00～21:00/翌日 8:00～11:00)

\* 土曜日11:00～翌週月曜日12:00までは注文の受付ができません。

### ●コープ共済センター

**0120-50-9431** (月～土 9:00～18:00)

### ●やすらかコール(24時間葬儀受付)

**0120-275-580**

### ●ケアセンター金沢ディサービスこーぶあいあい

**076-292-3390** (月～金 8:30～17:30)

### ●コープたまほこ

**076-292-3338** (9:30～21:30)

### ●コープおおぬか

**076-220-6688** (9:30～21:30)

とらいあんぐるを読んで、よかったもの・面白かったものに3つまで○をつけてください。

- |                                      |                                    |                                   |
|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 産地・メーカーを訪ねて | <input type="checkbox"/> わたしのお気に入り | <input type="checkbox"/> あんあんニュース |
| <input type="checkbox"/> 特集～平和～      | <input type="checkbox"/> 生協10の基本ケア | <input type="checkbox"/> みんなの広場   |
| <input type="checkbox"/> リフレッシュタイム   | <input type="checkbox"/> みんなのレシピ   | <input type="checkbox"/> 組合員の声Q&A |