

とらいあんくる

2019

12

Vol.237



特集

ミャンマーの女性と 子どもを支援

産地・メーカーを訪ねて
中本農園

生協10の基本ケア その3

みんなのレシピ
クリスマスの食卓



みんなのレシピ

小松菜のポタージュ

小松菜の収穫と袋詰め作業を見学しました！

ハウスを活用することにより年間を通じて栽培。種をまいてから収穫までの期間は、夏場で30日、冬場で3カ月程。種をまく時期を少しずつずらして収穫をしているので、年間で7〜8回のサイクルで出荷することができます。小松菜の品種は約7種類、季節によって生育しやすいものを選んでいきます。



種まき後約30日の小松菜

収穫した小松菜はハウス内で袋詰め



1 土の付いている根っこのすぐ上を一束ずつ丁寧に刈り取っていきます。



2 はかりの上に新聞紙をのせ、その上に小松菜をおいて計量します。



3 小松菜を新聞紙ごと袋に入れ、新聞紙だけをサッと引き抜きます。計量から袋詰めまでの作業は手早く、熟練の技です。

収穫・袋詰めをした人の名前が分かるようになっていて、一人ひとりが責任をもって作業をしているんだって！



中本さんから話を伺う機関紙企画検討委員

大きなビニールハウスの中は小松菜がギッシリ敷き詰められ、足元からみずみずしいエネルギーが感じられました。中本さんが大切に育てているのを見え、小さな葉を出したばかりの小松菜が無事に大きく育ってほしいと思いました。

機関紙企画検討委員 丸川理事



収穫体験を通して野菜好きに

中本農園の協力で開催している毎年人気の「サタデーとうもろこし」や「レタス・小松菜収穫体験」。「とうもろこしのヒゲの数は必ず偶数で、とうもろこしの粒の数と同じなんだよ」と中本さんが子どもたちに伝えると、子どもたちは興味津々で畑の中に入っていくそうです。「野菜嫌いの子が収穫体験をすることで野菜がどのように育っているか興味を持ち、食べられるようになった」という話を聞くと本当にうれし！と中本さんは笑顔で語ってくれました。



冬季の小松菜は和歌山県産のものも！

冬は外気温が低く日照時間が短いため小松菜の成長に時間がかかり、収量は落ちてしまいます。冬季の収量を確保するため、暖かい地域で農地を探していたところ、コープいしかわの産直生産者としてつながりのあった紀ノ川農協（和歌山県）の組合長から土地の所有者を紹介していただけることになったそうです。

和歌山の畑は全6.5ヘクタールで、稲刈り後の水田を利用して使います。10月に種をまき11月下旬から3月上旬まで収穫が可能で年間収量は100トン。「石川県産も人気ですが、和歌山ではすべて露地栽培なので寒暖差によって甘味が強いんです」と中本さん。冬季の産地は石川と和歌山で、袋には産地が記載されています。

元気な野菜は、こだわりの土づくりから

生協の宅配で小松菜といえば、中本農園。長持ちしておいしい！と長く組合員から支持されています。とうもろこしやレタス・小松菜の収穫体験も人気があります。白山市にある畑を見学し、社長の中本弘之さんにお話を伺いました。

こだわりの土づくり

中本農園ではキャベツやレタス、ミニ白菜などは露地栽培を、小松菜とほうれん草はハウス栽培をしています。114棟あるハウスの9割は通年で小松菜を栽培し年間600トンの収量があります。おいしい野菜の基本は土づくりから。中本農園では有機質肥料を70%使用した独自の配合肥料で土づくりをしています。専門業者から購入した牛糞ともみ殻から作る堆肥に魚粉を加えることで野菜のうまみ成分が増えるのです。魚粉は、金沢の市場から出た魚のアラから製造されたもので、一般的な肥料よりも費用がかかります。

「天候や相場の変動がある中で、土づくりにコストをかけられるのは、生協との安定した取り引きがあるからなんです。たくさんご利用いただく分、これからもおいしい野菜づくりでお返ししていきたいと思えます」と中本さん。

農薬を減らす工夫

小松菜の葉を食い荒らす粉蛾^{こなが}に対しては、フェロモンの作用を使って農薬を減らす工夫をしています。ハウスの天井に張ったヒモから粉蛾のメスのにおい（フェロモン）を分散することにより、オスをかく乱させ交尾ができず卵を産ませない環境を作ります。限られた空間のハウス栽培だからできる方法です。作物が育ちやすい環境を整え健康に育てることが、病気にも侵されにくく農薬の使用量の軽減にもなります。



中本農園 社長 中本 弘之さん

ビタミンAの補給

この村では小さな子どもたちを集めて、ビタミンAを投与していました。ビタミンAは足りなくなると免疫力が下がり、病気にかかりやすくなります。



ビタミンAの投与の様子



医療を受けられる機会は同じ州内でも格差が大きく、まず体力をつけるために栄養支援は緊急の対策です。

衛生・栄養指導

学校では子どもたちが「トイレの歌」を歌ってくれました。「みんながトイレで排泄しないとハエがたかり、そのハエが食べ物に止まり病気になるよ」という内容で、トイレの設置や衛生について学べるものです。子どもたちはそれを家族に伝え、村では自分で貯めたお金で家にトイレを設置する人も出てきたそうです。



州の各村出身女性に衛生・栄養の知識を教え、村に戻ってからも人々の健康指導ができる保健員を育てる学校もあります。



村人が自分で作ったトイレ

母子の健康を管理するための手帳は、日本の母子手帳を参考にしています。



今、私たちができること

コープいしかわでは2015年度からミャンマー指定募金に取り組んでいます。

100円でできること



経口補水塩
10袋

下痢による脱水症から
子どもの命を守る

※レートにより変動します



ビタミンAカプセル
50錠

子どもの免疫力を高めて
病気にかかりにくくする

ユニセフ・ミャンマーXmas募金

宅配/注文用紙の表面の左上に6ケタ番号と口数をご記入ください

358541 口数 1口:100円 受付は12月5日まで

店舗/募金箱を設置しています【12月25日(水)まで】



ユニセフ クリスマスカード・年賀はがき

クリスマスカード・年賀はがきのカタログは両店舗に置いてあります。サービスカウンターまでお問い合わせください。

※表紙に使用しています。

ユニセフ カレンダー募金

毎年、かれんあコープくらぶが組合員や企業などから不要なカレンダーや手帳を提供してもらい、それを店頭で販売し、集まったお金を全額ミャンマー指定募金に送っています。

2020年のカレンダーや手帳が対象です。

収集場所 コープたまぼこ店内の専用ボックス
(コープおおぬか・宅配では収集していません)

収集期間 12月5日(木)~12月31日(火)

販売期間・場所

コープたまぼこ 12月26日(木)~28日(土)10:00~14:00 組合員集会所

1月3日(金)~9日(木)店内

コープおおぬか 1月5日(日)~7日(火)10:00~14:00 組合員集会所

※天候その他の理由により変更となる場合があります

●詳しくはWebサイトをご覧ください

<https://www.ishikawa.coop/news/9876/>



コープ コアノンスマイルスクールプロジェクト

コープ コアノンシリーズいずれか1パックを購入すると、1パックにつき1円が、ユニセフを通じて募金され、アンゴラ共和国の学校づくりに役立てられています。



ミャンマーの女性と子どもを支援

1979年の国際児童年、水くみで学校に行けない開発途上国の子どもたちのため、国際協同組合同盟が世界の協同組合に「バケツ1杯の水を買おう」という運動を呼びかけ、日本の生協はユニセフ募金を始めました。コープいしかわでは「ミャンマーの女性と子どものための栄養支援」プログラムに使われるユニセフ・ミャンマー指定募金に取り組んでいます。

ユニセフって?

ユニセフは世界中の子どもたちの命と健康を守るために活動する国連機関です。世界のどこに生まれても、持って生まれた可能性を十分に伸ばして成長できるように、ユニセフは「子ども最優先」を掲げて190以上の国と地域で活動を続けています。活動資金はすべて国連に加盟する国と民間からの寄付で賄われています。

石川県
ユニセフ協会の

2016年にミャンマーを訪れた 染川孝子さんにお話を聞きました



現地の子供たちと石川県ユニセフ協会事務局長 染川さん(右)

石川県ユニセフ協会とは?

石川県ユニセフ協会では募金活動をはじめ、小学校への出前学習会、外国コイン募金の仕分け、その他いろいろな広報活動を行っています。

ミャンマーの女性と子どもの現状

視察先のカレン州(ミャンマー南東部)は子どもの栄養状態が良くない地域でした。生活費のために隣国のタイへ出稼ぎに行き、妊娠して帰ってきて出産し、子どもを置いてまた出稼ぎに行くという女性も多いそうです。残された子どもは祖母などが世話をしますが、水も衛生的ではなく母乳も与えられないため、免疫力がなくて下痢で亡くなる子どもが多いそうです。

ミャンマーはアジアの中で5歳未満児死亡率がとて高い国です。



特集

ユニセフ



ミャンマー連邦共和国って どんな国?

- 人口 5,141万人
(2014年9月ミャンマー入国管理・人口省発表)
- 面積 68万km²(日本の約1.8倍)
- 民族 ビルマ族(約70%)、その他多くの少数民族
- 言語 ミャンマー語
- 宗教 仏教(90%)、キリスト教、イスラム教など
(外務省の資料より)

ミャンマーでは民主化と経済発展が続いていますが、地域格差が激しく農村部に暮らす子どもと妊産婦の栄養状態の悪さが深刻な社会問題です。



重とくな患者用の病室にいる母子。農村部には病院がなく町の病院に搬送されて来ることも多い。

指標	ミャンマー	日本
5歳未満児死亡率(出生1,000人中)	51人	3人
5歳未満児死亡率の順位(196カ国中)	44位	179位
出生時の平均余命	67歳	84歳
妊産婦死亡率(10万人中)	178人	5人

出典:ユニセフ「世界子供白書2017」

生協10の基本ケア その3

生協10の基本ケアとは、生協の福祉事業において、その人自身が生活の質(QOL)を高めることを最終目標としたケアで、10項目の方針があります。今回は第2・3章の「床に足をつけて座る」「トイレに座る」について紹介します。

床に足をつけて座る

床に足をつけて座る目的と効果

足の裏に圧がかかることで脳がしっかりと目覚め、食事・排泄ができるようになります。寝たきりを防ぎ、日常生活動作を維持します。

効果

- 前かがみになりあごを引くことで誤嚥を防ぐ
- 安定して座ることで腕や手指が使いやすくなる
- 前かがみになることで腹圧がかかり排便しやすい
- 立ち上がりの準備姿勢となる



「生協10の基本ケア」では、床に足をつけるために椅子・テーブルの高さを身体に合わせます

ひざ下の長さを測り、適正な椅子の高さを考える研修の様子

正しい座位とは



足底が床面についている

「ずっこけ座り」では意味がありません



- 脳の覚醒レベルが低下し、認知症が進行しやすい
- 腕などを使った動作能力が低下
- 誤嚥しやすい
- 体幹の筋力が低下し呼吸機能が低下

トイレに座る

トイレに座ることの目的

トイレで排泄することを基本とし、人間としての尊厳を護ることを目的としています。そのために、野菜をしっかりと食べ、便秘にならない食事をするなどオムツをしない生活を整えることがトイレに座ることにつながります。

オムツでの排泄によるデメリット

オムツ状態に置かれると、人は気力・社会性まで奪われていきます。また、皮膚は第3の脳と言われ、皮膚からは多くの情報を取り入れています。排泄は体からいらぬものを出すこと。排泄すべきものが便秘などで残っていたり、皮膚についたままになっていたりすると、病気になる可能性があります。

「オムツをするのが当たり前」から「トイレに行くのが当たり前」へ

「生協10の基本ケア」では、オムツではなく布パンツとパッドでの失禁対策や食事の改善などを実施します。人間としての尊厳を護ることを大切にしているので、排泄中は介護者は離れる、食事中であってもトイレを優先するなどを意識して、その人らしい生活リハビリをすすめるようにしています。



前傾姿勢を支えるテーブル型の手すりを設置

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

肩こり改善



年末はスケジュールがいっぱいで、体のメンテナンスも怠りがちという人はいませんか。特に肩こりは放置しておくと慢性的な頭痛にもつながりかねません。早めに改善しておきましょう。講師は教え合い講師の兵庫美和子さんです。(NPO法人日本フットセラピスト協会認定講師)

STEP 1 胸側の筋肉をほぐす

1 左肘を曲げて手の平を胸に向け、右手で手首から肘までの間をトントンと切るようにたたく。

手の平を胸に向ける



STEP 2 肩の筋肉をほぐす

2 左肘を曲げて手の平を下に向け、1と同様にたたく。

手の平を下に向ける



STEP 3 背中側の筋肉をほぐす

3 左肘を曲げて手の平を外に向け、1と同様にたたく。

手の平を外に向ける



※反対側も同様の動作をする。

ちょっとひと息 Refresh Time リフレッシュタイム

腕にある肩こりに効くツボ「手三里」「曲池」を特に意識して刺激してみましょう。



肘を曲げてできるしわの外側のところ

北海道 プチコロケ ア・ラ・カルト (320g・4種×4個) (次回12月4日) 298円(税抜)



サイズ感も良く、何より4種類の味が一度に食卓に並ぶため、コロケ好きのわが家では「プチ贅沢」なメニューです。4つの形も息子にとって食べる楽しみのようです。 中能登町 ぼんちさん

天津甘栗 (250g) (次回1月1日) 458円(税抜)



天津甘栗が大好きです。生協のは前日に焼いてあるので香ばしく甘みもありおいしいです。 白山市 プリンさん

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！

レンジDEひれかつ (ボリュームパック) (次回12月4日) 980円(税抜) (560g・20個)



お手軽カツ丼にアレンジしています。油っこさも消され、テイクアウトで買うよりも安くおいしいです。 七尾市 はやママさん

フライパンで!! かきソテー (140g・約7〜12個) (次回12月3日) 398円(税抜)



薄く粉がつけてあり、フライパンでこんがり焦げ目をつけて焼きます。中からかきのうま味がしっかり出て全く生臭さありません。いつも2袋焼いて堪能しています。 金沢市 モモピーさん

めちゃめちゃ! ぶどうぱん (1個) (次回12月3日) 288円(税抜)



レーズンたっぷり。ぶどうぱんを食べたことを実感します。手でちぎって食べるのが最高です! 加賀市 ひろりんさん



みんなのレシピ大募集

お好きなコブ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 ●使用するコブ商品
●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

「乾物・缶詰を使ったレシピ」
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きます。



チキントマトライス

20分 569kcal (1人分)

材料/1人分

CO-OP ミートドリアソース……………1袋
鶏肉……………90g パセリ……………少々
玉ねぎ……………1/4個 スライスチーズ……………1/2枚
ご飯……………茶碗1杯分
ブロッコリー……………30g

作り方

- 1 鶏肉、玉ねぎを食べやすい大きさに切って、フライパンで炒める。
- 2 1にミートドリアソースを絡める。
- 3 2を器に盛り付け、その上に星型にしたご飯をのせる。
- 4 温かいうちにチーズをのせ、ご飯にパセリを散らし、ゆでたブロッコリーを飾る。

CO-OP ミートドリアソース
(130g)
〈次回1月2回〉100円(税抜)

レシピ提供:金沢市 豊岡 幸子さん
「子どもがトマト味が大好きです」



トライフルケーキ

15分 741kcal (1人分)

材料/2人分

ホイップクリーム……………250ml
スポンジ(2cm角)……………14個
いちご……………15個 バナナ……………1本
キウイ……………1個 ブルーベリー……………15個

作り方

- 1 フルーツを角切りにする(いちごは2個残しておく)。
- 2 器に1とホイップクリームとスポンジをランダムに入れる。
- 3 残りのいちごとホイップクリームでサンタを作り、飾る。

デコレーションスポンジ台
プレーン(6号・2枚スライス)
〈次回12月3回〉498円(税抜)

レシピ提供:機関紙企画検討委員会
「トライフルとは「余りもの」という意味。
重ねるだけで簡単にクリスマス気分！」

クリスマスの食卓 Merry Christmas

組合員から
寄せられました

みんなの
レシピ



レシピ提供:かほく市 キーさん
「やわらかジューシーです。
焼いた後のフライパンもきれい」

鶏もも肉の ジューシー焼き

30分 730kcal (1人分)

作り方

- 1 鶏肉に塩・こしょうをする。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに油(分量外)を多めに引いて、1を入れる。
- 4 2のタレを絡めながら中火で表面はカリッと、裏返して今度はじっくり焼く。
- 5 器にベビーリーフ、ミニトマトを敷いて、4を盛り付ける。

材料/2人分

骨付鶏もも肉……………2本 塩・こしょう……………適量
ベビーリーフ……………1パック ミニトマト……………5個
すりおろしにんにく……………4g
すりおろし生姜……………10g
A みりん・しょうゆ・酒・小麦粉・
片栗粉・マヨネーズ…………… 各大さじ1

CO-OP マルイ元気鶏
骨付もも肉(540g・2本)
〈次回12月3回〉880円(税抜)



小松菜のポタージュ

30分 121kcal (1人分)

材料/4人分

小松菜……………1束 バター……………10g
玉ねぎ……………1/2個 塩……………適量
じゃがいも……………1個 コンソメスープの素
牛乳……………300ml (キューブ)……………2個
水……………200ml

作り方

- 1 小松菜をゆでた後、水をよく切って5cm幅に切る。
- 2 玉ねぎ、じゃがいもはくし切りにして、1と一緒にバターで炒める。
- 3 2に水とコンソメを入れて、じゃがいもがやわらかくなるまで弱火で煮る。
- 4 ミキサーに3の具と少量の汁を入れ、攪拌する。
- 5 鍋に4を入れ、牛乳を加えて温める。沸騰はさせず、塩で味を調える。

CO-OP 小松菜(200g)
〈毎週企画〉131円(税抜)

レシピ提供:機関紙企画検討委員会
「小松菜の緑でクリスマスをイメージ。
栄養たっぷり嬉しいメニュー」

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。

①汚染された二枚貝などを加熱不十分で食べた

加熱でSTOP!

- 中心温度85～90℃で、90秒以上
- 調理器具やふきんは使用後、洗浄し90℃以上の熱湯で消毒



②ウイルスがついた手で作った料理を食べた

手洗いでSTOP!

- 石けんで丁寧に2度洗いし、流水で洗い流す
- 手を拭くときは清潔なタオルやペーパータオルで



③人を介してウイルスがついた箇所に触れた

消毒でSTOP!

- 消毒には塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）を用途に応じて薄め、使用する
- 衣類などにはスチームアイロンも効果的

※アルコール消毒は、ノロウイルスにあまり効果がないといわれています。



④感染者の便や嘔吐物などから二次感染した

適切な処理でSTOP!

- 処理時はエプロン・マスク・ゴム手袋を着用汚物を拭きとり、消毒後水拭きする
- 処理に使用したものは全てビニール袋に入れ口をしっかりと閉じて捨てる



※消毒液の作り方は次号で紹介します。

冬は特に気をつけよう!!

STOP!ノロウイルス感染

ノロウイルスは

食品からと人からの感染に注意!

特徴

- とても小さいが感染力が強く、少量で発症
- ヒトの腸管細胞でのみ増殖する
- 乾燥に強く、熱に弱い
- 症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱など（潜伏期間：24～48時間）

症状は2～3日程度で治まりますが、1ヶ月程度ウイルスが便に混じって排泄されることも。



食中毒かな?と思ったら早めに医療機関へ!

クイズに答えてポイントをもらおう!!

あんあんクイズ

消毒でSTOP!の説明で間違っているのはどれでしょう?

- ① アルコールで消毒する
- ② 衣類などにはスチームアイロンも効果的
- ③ 塩素系漂白剤を用途に応じて薄め、使用する

前回(10月号)のクイズ

- Q. 異味・異臭がした商品の取扱いについて正しいのはどれでしょう?
- A. ③ アルミホイルで包み、ポリ袋に入れて密封し冷凍保管した

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、ご利用明細の「ポイントのご案内」欄をお確かめください。

応募締切 2019年12月31日(火) (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

- 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。



「身近な出来事やイラスト」「テーマトーク」募集中!

最高のプレゼント

10月に入り金沢に住んで2年が経ちますが、主人の仕事が忙しくて夕食と一緒に食べることが難しく、毎日ひとり寂しく食べていました。そんな私を見て主人が急に、「今度の土曜日は近場で悪いけど山代温泉で宿を予約したから」と言ってくれて、久しぶりに夫婦水入らずでしかも上げ膳据え膳でのんびり食事を楽しんできました。主婦をしている私にとって、温泉に入って上げ膳据え膳でいただけなんて最高のプレゼントでした。自分の仕事で時間に追われているのに、気遣いをしてくれた主人には感謝しありません。

金沢市 よん

懐かしい気持ち

実家ではずっと利用していたコープさん。自分も親になって始めました。幼い頃、母と一緒にチラシを見ながらお菓子をねだったことを思い出して、懐かしい気持ちになりました。

小松市 まなせ



金沢市 りんご

おすすめ オカヒジキレシピ

10月号のとらいいんぐるに「オカヒジキのおすすめレシピを教えてください」とありました。私も大好きでカタログに載ると注文します。サツとゆで、だしあじ(めんつゆのようなもの)にたたいた梅を和えて、最後にかつぶしをかけて食べます。スパニッシュオムレツに入れても、シャキシャキとした歯ごたえがおいしかったです!

金沢市 ばるこ

コープの行事に初参加

初めてコープ教え合い講座のリンパマッサージに参加させていただきました。思っていたのとは全然違い、専門的なプロの方で、その知識にびっくり。硬い体でついて行くのもやっとでしたが、目に見える効果にまたまたびっくり。レベルの高さに驚きました。コープさんの建物に入るのも初めてで、良い体験でした。

加賀市 赤とんぼ

素敵な中学生

先日娘の通う中学校へ用事で行ったときのこと、通りかかる生徒全員が私の目の前まで来て「さようなら」と目を合わせ、お辞儀をして帰って行きました。思春期で恥ずかしい年頃だと思うけどみんな礼儀正しくとても良い印象でした。また、学校帰りに自転車の鍵を落としてしまい、探しても無くて残念に思っていたら、学校の誰かが落としものに届けてくれていました。とても助かりました。悪い噂ばかり耳に入り、良い話はなかなか入って来ない世の中...ぜひともたくさん褒めてあげてほしいです。

輪島市 kuma

増税前夜の滑り込み

いつの間にも洗濯するわが家。突然洗濯機がものすごい音を立て、水まみれ出したのは9月30日の夕方、明日からは増税というとき。仕方なく夜8時過ぎに家電の店へ。店では翌日に備えて値段的貼り替え中にもかかわらず滑り込みセーフ。高額なものは税金も馬鹿にできません。しかし、どうして30日に壊れるかな。不思議です。

金沢市 ノン

じいじのきなこ牛乳

90歳になるうちのじいじ(ひ孫が6人)。毎週2本の低脂肪牛乳をじいじのために購入しています。毎朝自分で小さい鍋にハチミツ、きなこ、牛乳を入れて温めて飲んでます。2本の牛乳を1週間できっちり使い切ります。不足することもあるかもしれません。スゴイ!!

羽咋市 おとつと



宝達志水町 のんすけ



育児

令和元年は育児の年でした。息子が7月で1歳になり、日々できることが増えていく様子を間近で見ることができました。来年は仕事復帰なので、息子との濃密な今の時間を、大事に過ごしたいです。

金沢市 もものみ



志賀町 み〜

周りの人に助けられない

相変わらず反省はするが進歩がない。せっかくのチャンスを逃すことが多かった。気が遅い。

キャッシュユレス

キャッシュレスに悩まされた令和元年でした。やっとLINEやメールの使い方を覚えたと思ったら、次はペイアプリ? いい加減にしてよ、とも思いますがお得になるなら...

金沢市 まくらめ



金沢市 おにぎり

でも周りの人にいっぱい助けられて無事過ごせたかも...

能美市 ミナユツケ

今回のテーマトークのお題は「鬼と言えば」



子育てを楽しむ!

書き人 わいママ

初めての子育てが始まって1年と3カ月が経ちました。コープさんに届けてもらった「はじめてばこ」もとてもかわいく丈夫です。百日祝いのドレス、ハーフバースデーのときに編んだ帽子、初めてのお年玉袋、支援センターで作った足型付きのこいのぼり...たくさん思い出が増え、嬉しい限りです。

お出かけすると、たくさんの方に励ましや労いの声をいただきました。娘にも気持ちが伝わるのか、話しかけてもらおうと恥ずかしそうにしながらも、ニコニコと足をバタつかせて喜びを隠しきれないといった様子です。

両親や祖父母の時代は育てるのはもちろん、産むことから大変だったと聞きました。良い思い出ばかりではなかった。そんな中子育てされてきた先輩方が娘を見て心から喜んで声をかけてくださいますし、より子育てしやすい環境を作ってくださいました。私たちの時代も良いことばかりではないかもしれませんが、今思いきり子育てを楽しむことが次の世代の子育てを応援するために必要なことなのかなと感じます。どうか娘の時代にも、そしてその先もずっと楽しい子育てがあり続けようように祈っております。



機関紙
モニターによる
エッセイ



ユニセフ外国コイン仕分け

日程 10月20日(日)
場所 展望温泉ほのぼの湯(内灘町防災コミュニティセンター)
主催 石川県ユニセフ協会・コープいしかわ共催 参加者 大人10名、子ども13名



お手軽ハロウィンパーティー料理!

日程 10月15日(火)
場所 金沢勤労者プラザ
主催 石川西地域協議会
参加者 大人27名



年末年始 営業日のご案内

年末年始にかけて宅配の配送日や店舗の営業時間が変わります

12月		23	24	25	26	27	28	29	30	31
		月	火	水	木	金	土	日	月	火
コープ宅配	配送	12月4回配送（通常通り）					普段の配送が 月曜日の方の 12月5回企画の 配送日	普段の配送が 火曜日の方の 12月5回企画の 配送日	普段の配送が 水曜日の方の 12月5回企画の 配送日	休
コールセンター	営業 時間	8：30～21：00								8：30 17：30
コープたまぼこ コープおおぬか	営業 時間	9：30～21：30（通常通り）						9：00～21：30		9：00 20：00
1 月		コープ宅配・コールセンター／ 1月6日（月）より通常通り配送します コープたまぼこ・コープおおぬか／ 1月3日（金） 10：00～19：00 1月4日（土） 9：30～21：30（通常通り）								
配送と営業時間										

宅 配 12月4回(12/23~27)の配送について

職場でご利用の方でご希望があればご自宅までお届けします(宅配料110円)。
普段の配送曜日が月曜日・火曜日・水曜日コースの方で、迎春早割商品を12月4回で選択の場合、12月28日(土)、29日(日)、30日(月)に、12月5回企画の商品と併せてお届けとなります。

コープたまご
コープおおぬか 12/28(土)~31日(火)まで、ポイント5倍です!ぜひご利用ください。



大雪に備えて!ローリングストックを

ローリングストックとは、普段の生活の中で食べ慣れた食材を備蓄し、食べたらずき足すことで緊急時に備える備蓄方法です。大雪や地震などの自然災害に備え、水・食料品や衛生用品などの生活必需品を多めに買い置きし使ったら買い足すという流れをつくりましょう。2018年2月の大雪の際には、交通網が寸断され、組合員の暮らしにも大きな影響を及ぼしました。北陸の冬に備え、食料品の備蓄をおすすめします。



第2新卒者対象 就職イベント・採用説明会情報

コープいしかわは、第2新卒者(短大卒以上・卒業5年以内の方)を対象に採用説明会を開催します。組合員の暮らしに寄り添う、生協ならではの仕事内容や働きがいについてお話しします。ぜひお越しください。

●コープいしかわ 第2新卒採用説明会「コープセミナー」

会場:コープいしかわ本部(白山市行町西1番地)

日時:12月12日(木)/18:00~19:00

12月13日(金)/①14:00~15:00

②18:00~19:00

- ★説明会終了後、ご希望の方は引き続き採用1次試験(所要時間:約1時間30分)を受験いただけます。
- ★履歴書不要・服装自由。普段着でお気軽にお越しください!
- ★採用担当までお電話にてご予約ください。当日受付も可能です。上記転職・就職サイト(2次元コード)にも詳細情報を掲載しています。



マイナビ2020



理事会だより

2019年度 第5回 10月24日(木)開催

承認および報告された主な議題は次の通りです。

決まったこと

1.9月度事業・経営報告 承認の件

- 9月16日(月・祝)、根上総合文化会館タントにて、コープマルシェ 2019南加賀を開催しました。地元をはじめ、全国から集まった生産者・メーカー57社と、コープいしかわの組合員とそのご家族約1,400名が販売や試食を通して1日限りのお買物市場を楽しみました。
- 2030年ビジョン提言チームが組合員と役員から寄せられた声を基に「2030年ビジョン提言案」を策定しました。策定された提言案を基に機関会議での論議がスタートしました。
- 9月28日(土)、第5回コープおたがいさま交流会を開催しました。各おたがいさまからの事例報告やグループ交流を実施し日ごろの悩みや課題解決に向けた機会となりました。
- 声の循環の取り組みとして「2019年度我が家のつづき」を配布し、750名を超える組合員から声が寄せられました。

報告されたこと

1. 本部消防計画の見直しについて
2. 2019年度損益見通しと下期経営対策について
3. 秋の総代会議まとめ(速報)

コープいしかわの姿

2019年4月1日~2019年9月30日

- 宅配事業供給高(億円)
予算:66.2/実績:63.6/前年:63.1
- 店舗事業供給高(億円)
予算:14.7/実績:14.8/前年:14.5
- 経常剰余金(万円)
予算:3,092/実績:-1,563/前年:-25
- 出資金:63億9,755万円(UP 4,588万円)
- 組合員数:157,993人(UP 610人) (カッコ内は前月比)
- 9月度安全確認情報
(8月21日~9月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	290品
定例企画商品	360品
残留農薬検査	8品
ヒスタミン検査	2品
産地判別検査	1品

■組合員の環境貢献度(10月度)

商品カタログ回収率	63.2%
注文書袋・保冷箱内袋回収率	26.6%

おしえて!
気になる!!

スッキリ
解決!

組合員の声

Q & A

Q 宅配の口座振替の支払いも「キャッシュレス・消費者還元事業」の対象にしてほしい。電子マネーが対象なら、現金が動かない点では同じではないでしょうか?

A コープいしかわの店舗は「キャッシュレス・消費者還元(ポイント還元)事業」の対象となったため、クレジットカードや電子マネー「コボカ」での支払いはこの「ポイント還元」の対象となっています。

一方で、多くの組合員にご利用いただく宅配の口座振替もこの事業の対象となるよう、政府(経済産業省およびキャッシュレス推進協議会)に対して日本生協連が窓口となり交渉・協議をしました。しかしながら政府は、「キャッシュレス・消費者還元事業」に宅配の口座振替は適用しないと決定しました。生協の口座振替は登録された口座から生協の利用代金を回収するものであり、今回の「キャッシュレス・消費者還元事業」において定めた「クレジットカード、電子マネー、QRコード決済など、一般的な購買に繰り返し利用できるもの」とは言えないという理由からです。

政府の決定により、ご要望にお応えすることができなくなったこと、ご理解いただきますようお願いいたします。

Q 減塩しょうゆと塩分控えめしょうゆの違いは何ですか? またラベルシールのどこを見て買ったらいいですか?

A 「減塩」「塩分控えめ」の表示があるしょうゆはそれぞれ食塩量の決まりがあります。

減塩は、しょうゆ100gあたり食塩量が9g以下、塩分控えめは、他の標準的なしょうゆに比べて食塩量が低減された割合が20%以上ある等が決められています。

いずれもラベルシールの栄養成分表示をご覧になり、食塩相当量を見比べて購入されることをおすすめいたします。

CROSS WORD PUZZLE

□の中の文字をA～H順に並べて言葉を作ってください



たての力

1. クリスマス○○○を贈る
2. レタス・○○○○の収穫体験
3. 農○○水産省
4. 「○○○が屏風に上手に○○○の絵を描いた」
5. 「朱鷺」と書く特別天然記念物の鳥
6. 男・女・雄・雌の性を異にするもの
7. 寒冷前線が○○○する
8. 年齢が増すこと
9. 年末によく流れる交響曲
10. 可燃性の物が他の火・熱によって燃え出すこと
11. かすかな○○○の望みを残す
12. アウトドア・○○○

よこの力

1. 空手チョップで○○○○改善
2. 背の中央
3. 父や母の母親
4. ○○、中、小
5. 定期的に日を決めて開く会
6. 袖のない外とう
7. 診療所または病院の名称の一つ
8. 金銭を整えようと、あれこれ工夫すること
9. 子どもたち
10. 頭髪を巻き毛にすること

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

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】12月14日(土)

応募総数：827 通
正 解：821 通

10月号(9月30日発行)の答は「コープギョウニウ」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いただきます。



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、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

コープいしかわの「今」がわかる
コープいしかわFacebook
フォローしてね!



宅配や店舗のお知らせをはじめ、組合員活動行事の予告・報告などコープいしかわからのお知らせをタイムリーに投稿しています。フォロー・いいね、大歓迎です。



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イサービスこーぷあいあい
076-292-3390 (月～金 8:30～17:30)

●コープたまぼこ
076-292-3338 (9:30～21:30)

●コープおおぬか
076-220-6688 (9:30～21:30)

機関紙とらいあんぐる編集室 総合企画部

【第237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があります。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
(2020年2月号掲載)

ミニアンケート

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。

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