

とらいあんぐる

2020

2

Vol.239

特集

ハム大好き！
あなたのお気に入りのハムは？

産地・メーカーを訪ねて
信州ハム株式会社

生協10の基本ケア その4

みんなのレシピ
あったかメニュー

産地・メーカーを訪ねて

信州ハム株式会社

CCC001 こだわりロースハム・ボンレスハムができるまで！

① 原料肉の整形



素手で確かめながら細かい骨や異物を除去。無塩せき用として特に良質のお肉を選び分ける。

② 味付け



針で肉の中まで調味液を浸透させる。この工程で発色剤(亜硝酸ナトリウム)を使用しているものを「塩せき」、していないものを「無塩せき」という。

③ 熟成



ドラム状の機械に入れ、ゆっくり回転させて肉に衝撃を加え味を均一にする。

④ 充てん

水分や薫煙の透過度が高い特殊紙でできた袋に詰める。

⑥ パック詰め



スライスした後、型にはめパックしていく。

クリーンルーム
対応着に替えて
念入りにチェック！



清浄管理
区域

毛髪混入
防止のため
眉毛もテープで
チェックする。

⑤ スモーク



薫煙により芳香とつやを加える。殺菌状況確認のため中心温度を測定する。



広い工場には手作業部分も多く
たくさんの方が働いていらっしゃいました。
素材選び、水や環境、品質管理、
アレルギー対策まで安全安心にこだわり抜いた
信州ハムの商品がカタログに載ったら
見逃さないようにしたいと思いました。
加野 あけみ理事

CCC001 こだわりロースハム・ボンレスハムは
無塩せきというだけでなく、保存料や
アミノ酸などを使用しないで製造しています。
お肉本来の風味・食感が
しっかり感じられると人気の商品です。
品質保証部品質管理課
主任 山本 奈央さん



産地
メーカー
を訪ねて

信州ハム株式会社
(長野県上田市)



CCC001 こだわり
ロースハムスライス
(54g×2)
〈次回2月3回〉248円(税抜)



CCC001 こだわり
ボンレスハムスライス
(54g×2)
〈次回2月3回〉268円(税抜)

お肉本来のうまみを生かした 無塩せきハム

信州ハム株式会社の創業は1947年。信州の山々に囲まれ、千曲川のほとりにある長野県上田市の工場
でハムやベーコンなど畜肉加工品を製造しています。職員と組合員が工場を訪ね、学習しました。

澄んだ空気と 天然の地下水のもとで

信州ハムのある上田市は、全国でも有数の雨が
少ない乾燥した地域で、この乾燥した内陸性の気
候は、ハムやサラミの製造に適しています。工場
で使用する水の95%は敷地内でくみ上げた天然の地
下水。毎日の塩素濃度検査や水温検査、定期的な51
項目の水質検査が行われ、原材料の解凍や機械の洗
浄など製造のさまざまな工程で使われています。信州
の澄んだ空気ときれいな水などハム作りに恵まれた
環境を生かして製造しています。

全国に先駆けて 無塩せきハムを製造

1970年代、信州ハムは食
肉加工業界では先駆けて無塩せ
きハムの製造・販売を始めまし
た。きっかけは、消費者団体から
の「食品添加物の少ないハムを
製造してほしい」という声から。
当時一般に販売されていたハムは、食品添加物によ
って味と色を調整し、食感をよくしていました。そこ
で「消費者の要望に応えた商品を作ろう」という強い意
志のもと、無塩せきハムの製造がスタートしました。



話を聞く職員と組合員

組合員に支持され、現在では広く全国に流通するまで成
長しました。現在、上田工場で製造するハム・ソーセー
ジ類は全体の45%が無塩せきとなっています。

厳選した素材選び

発色剤として使われる亜硝酸ナトリウムには、発色
効果の他にボツリヌス菌などの食中毒菌を抑える働
きもあります。そのため無塩せきハムは、賞味期間が
塩せきのものと比べて短くなりますが、厳選した素材
選びと徹底した品質管理が15日の賞味期間を実現し
ています。

亜硝酸ナトリウムにはハム独特の風味を与える効
果もあり、発色剤を使用していない無塩せきハムは素
材そのものの風味が生かされますが、塩せきハムに比
べて肉の繊維が弱くなり身割れしやすい面がありま
す。肉本来の品質が製品に直接影響するため、弾力が
あり保水性のある厳選した肉が必要となります。

徹底した品質管理

工場では原材料入荷から製造、箱詰め、出荷まで、
工場内の生産ラインが一方に流れる直線的なレイア
ウトにしています。これは出荷に近い清浄区から生肉
に近い汚染区への逆流を防ぐためです。また、工場
全体を空調によって外部より気圧を上げることによ
り、ほこりや雑菌の侵入を防ぐ衛生環境に配慮した設
計になっています。徹底した衛生管理によって、無塩
せきハムの製造を可能としています。

5 フレッシュロースハム



無塩せき

薄切りタイプ

賞 18日
製 信州ハム
(次回3月2回)
(38g×3) 228円(税抜)

私が選ぶ理由

塩分が程よくハム本来の味が感じられます。いつもサラダやトースト、そのままつまみにと、家族全員が大好きです。(加賀市 Nさん 50代)

6 ペッパーローススライス



粗びきの
ブラックペッパーが
アクセント

賞 30日
製 信州ハム
(次回2月4回)
(220g) 348円(税抜)

私が選ぶ理由

厚みを感じるハムがたくさん入っていて嬉しです。胡椒がきいているのでパンにたっぷり挟んで食べています。(野々市市 Nさん 40代)

7 明宝ハム



国産豚肉をつなぎと
あわせてつくる
昔ながらのプレスハム

賞 64日
製 明宝特産物加工
(次回未定)
(360g) 1,200円(税抜)

私が選ぶ理由

岐阜にドライブに行ったら買ってきます。おいしいのでコープの宅配で見つけたら、うれしくて注文してしまいます。(宝達志水町 Hさん 60代)

8 特級ホワイトももハム切落し



ノンモーク
だから白い

賞 30日
製 信州ハム
(次回2月4回)
(110g) 275円(税抜)

私が選ぶ理由

肉類やソーセージが苦手な私ですが、少量のマヨネーズやコープのごまドレッシングなどで和えておいしく食べています。(小松市 Kさん 70代)

9 樽漬け仕込みももハム



国産豚肉を
樽で熟成

賞 30日
製 タケダハム
(次回3月4回)
(80g) 398円(税抜)

私が選ぶ理由

肉感があってボリュームのあるハムが好きで、トーストにのせて食べています。(金沢市 Sさん 40代)

10 鎌倉ハムのロースブロック



シンプルな
原材料
国産豚肉使用

賞 20日
製 鎌倉ハムクラウン商会
(次回3月3回)
(400g) 1,280円(税抜)

私が選ぶ理由

肉、食塩、砂糖、香辛料だけでできているのがとってもおいしいです。(金沢市 Nさん 60代)

ハム大好き! あなたの お気に入りのハムは?

パンに挟んだり、焼いたり、サラダやスープの具材としても大活躍のハム。冷蔵庫に常備しているご家庭も多いのでは。コープの宅配でもたくさんの種類があります。組合員に、お気に入りのハムと選ぶ理由を聞いてみました。

特集

コープのハム

人気のハムランキング! ベスト10



年間
約20万点

こだわりロースハム スライス

無塩せき

私が選ぶ理由

無塩せきで発色剤不使用だから気に入っています。厚みもちょうど良く歯ごたえもGood! 定期登録しています。(能美市 Kさん 50代)

賞 15日
製 信州ハム
(次回2月3回)
(54g×2) 248円(税抜)



年間
約42,000点

こだわりボンレスハム スライス

無塩せき

私が選ぶ理由

脂が少ないのにバサバサしていないところが気に入っています。ホットサンドに溶けるチーズと一緒に焼いていたでいます。(津幡町 Aさん 60代)

賞 15日
製 信州ハム
(次回2月3回)
(54g×2) 268円(税抜)

ロースハム

豚の背中のロース肉を使用

しっとり、マイルドな風味

肉のきめが細かく適度に旨味のある脂肪を含む

サラダ、ハムエッグに おすすめ

ボンレスハム

豚のもも肉を使用

ボンレスは骨のない(ボンレス)もも肉という意味

ロースハムより脂肪が少なく赤身が多く、カロリーは低い

あっさり 弾力がある

サンドイッチに おすすめ

ロースハムとボンレスハムの違いは何?



年間
約41,000点

ロースハム使い切りパック

3枚入りの
低価格

賞 15日
製 信州ハム
(次回3月1回)
(36g×4) 288円(税抜)

私が選ぶ理由

無塩せきの使い切りパックはなかなか無いので、子どもたちに食べさせるために買っています。食べ応えのある厚さも気に入っています。(加賀市 Kさん 30代)



年間
約41,000点

毎日新鮮ロースハム

日持ちがするので
買い置きに便利

賞 45日
製 信州ハム
(次回2月4回)
(40g×4) 268円(税抜)

私が選ぶ理由

安くおいしくて、何より安心して食べられるのでいつも選んで食べています。家族5人でも十分量があって満足しています。(野々市市 Mさん 30代)

ハムの気になるQ&A

おさらい!
Q 無塩せきと塩せきの違いって何?
A 食塩などの調味液に肉を漬け込む工程を「塩せき」と言います。一般的な「塩せき」ではこの調味液に亜硝酸ナトリウムなどの発色剤が入りますが、「無塩せき」は調味液に発色剤を加えません。



知って得する
ハム知識

私はやっぱり添加物が少ないこっちを選ぶわ。お肉に感じるしね。

私はしっとり長持ち、お手頃価格のこっちのハムがいわ。

発色剤は肉の美しい色を保つために使用しますが、食肉製品特有の風味を付け、ボツリヌス菌などの食中毒菌を抑制する働きがあります。

かつて亜硝酸ナトリウムは食品中の成分と反応して発がん物質ができるといわれており、生協では亜硝酸ナトリウム不使用の「無塩せき」商品のみを取り扱っていました。科学の進歩とともに、食品添加物として摂取する量は、野菜を摂取することで体内で生成される亜硝酸に比べてはるかに少ないことがわかり、現在では亜硝酸ナトリウム使用の商品も取り扱っています。

Q ハムは冷凍できる?
A ソーセージやベーコンはできますが、ハムはあまりおすすめできません。家庭用冷凍庫ではゆっくり凍るので肉の繊維が破壊されて食感が悪くなります。

Q ハムを破らずにはがす方法は?
A 破れやすい性質のハムを使う場合は、使う分をしばらく常温に置き、ゆっくりはがすと破れにくくなります。

生協10の基本ケア その4

コープいしかわでは、グループホームやデイサービス、訪問介護事業といった福祉事業を行っています。生協の福祉事業において基本としているのが「生協10の基本ケア」です。今回は第4章「あたたかい食事をする」、第5章「家庭浴に入る」について紹介します。

あたたかい食事をする

あたたかい食事をする目的

食事は生きる活力となります。茶碗を持ったときのあたたかさやご飯が炊けるにおい、食欲がそえられる色合いなど食事は五感を刺激します。「おいしい」と感じることで快楽中枢が刺激され、幸福を感じることができます。また、調理や配膳など食事に関わる役割を担うことは生活リハビリになります。

口から食べ続けることの大切さ

栄養を取るためだけでなく鼻や胃へ管を通して流動食や点滴で取ることができますが、口から食べる行為は単なる栄養補給にとどまらない意義があります。

- 1 視覚・味覚・聴覚といったさまざまな感覚が活性化します。
- 2 噛むことによって唾液が分泌され、「おいしい」「うれしい」といった感覚を持ちます。口から全く食べないことは脳機能の低下を招きます。
- 3 噛まないで唾液の分泌量が減って自浄機能が低下し、口内に雑菌が繁殖して肺炎などの病気の原因にも。

デイサービス
コープあいあいでは、舌や喉の緊張をほぐし唾液がよく出るようにするため、食事の前に口や頬・舌の体操をします。



グループホーム戸板では、入居者の方に料理の簡単なお手伝いをしてもらっています。自分の役割があると嬉しいです。

家庭浴に入る

家庭浴に入る目的と効果

第2章「床に足をつけて座る」、第3章「トイレに座る」など生活リハビリができるようになると、家庭浴槽のお風呂に入れるようになります。日本人は湯船につかる文化があり、これが健康寿命を延ばすとも考えられています。体が動かないとシャワーだけや機械を使用しての入浴になりますが、「生協10の基本ケア」では生活リハビリをすすめ、家庭浴槽のお風呂に入れるようになることを目標としています。

湯船につかる効果

- 1 温熱効果 体があたたまると血管が広がり、血流が良くなり、体内の老廃物や疲労物質が取り除かれます。
- 2 水圧効果 水圧によって血管が圧迫され、湯船からあがると一気に血液が流れ、全身の血行が良くなります。むくみの解消にもなります。
- 3 浮力効果 浮力で体が軽くなり、関節や筋肉にかかる負荷が減少し、筋肉がときほぐされます。
- 4 リラックス効果 交感神経の緊張が緩み副交感神経に切り替わり、リラックスした状態になります。

いつまでも家庭浴に入り続けられるように日頃から自身の力を使い、生活全体をリハビリと考えています。



家庭浴に入るための介助の技術や考え方の研修の様子



腱鞘炎予防



育児や家事、パソコンを使った仕事やスマートフォンの使い過ぎで腱鞘炎になる女性が増えています。手を使わないのが一番ですが、そういうわけにもいきません。予防する方法を、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。



指や手首の腱鞘炎は使い過ぎによって起こります。一度起こると治るのに時間がかかるので、早めに予防することが大切です。両手を高く上げて肩周りをほぐしたり、上記の動作を意識して取り入れましょう。

仙台麺 (あぶら麺) スライス (50g)

〈次回3月2回〉
268円(税別)

大のお気に入り。卵とじにしたり、今からの鍋物に入れて使います。

加賀市 てるてる坊主さん



青森産 ごぼう唐揚げ (200g)

〈次回3月2回〉
398円(税別)

わが家は最近スープカレーが人気。それにはこの商品が欠かせません。油で揚げるとそのまま食べてもおいしいので孫に食べられちゃいます。小松市 5月生まれさん



はまゆう ドレッシング (380ml)

〈次回3月1回〉じわもーる
498円(税別)

家族全員大好きで、野菜にたっぷりかけて食べています。にんにくが効いた玉ねぎたっぷりの少し甘めのドレッシングで温野菜もおいしくいただけます。

小松市 M・Tさん



カンタン菜園 焼きなす (230g・5本)

〈次回3月2回〉
268円(税別)

皮もむいてあるのですぐ調理して食べられます。だし汁をかけてあたたためたり冷やしても。手軽でおいしくいただいていますよ。金沢市 ももピーさん



ケーキみたいな今川焼 (抹茶クリーム)

〈次回3月2回〉
338円(税別)

コープでしか買えない味です。娘が大好きでおやつと一緒に食べています。金沢市 まあゆうママさん



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！

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。採用されたレシピの著作権はコープいしかわに帰属します。

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送りください。

募集テーマ

「休日のレシピ」

上記以外のもので、「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。



パセリを
散らして♪



料理用
スティックベーコン(190g)
〈次回2月3回〉338円(税抜)

レシピ提供：金沢市 みりんさん
「ベーコンの旨みがベストマッチで
野菜もたくさん取れてハマっています♡」

具たくさん 野菜スープ

15分 327kcal (1人分)

材料/3人分

料理用スティック	しめじ	1/2株
ベーコン	小松菜	1本
にんじん	じゃがいも	小1個
玉ねぎ	水	600ml
キャベツ	コンソメ	2個

作り方

- 1 しめじは石づきを取り除き、手でほぐす。ベーコン、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、皮をむいたじゃがいもを1cm角に切る。
- 2 鍋にAと1を入れて火にかけ、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- 3 2に2cm程に切った小松菜を入れ、サッと火を通す。

白菜と太ちくわの あったかお鍋

20分 218kcal (1人分)

材料/4人分

そのままおいしい太ちくわ	春菊	2束
白菜	焼き豆腐	半丁
白ねぎ	水	900ml
しめじ	みりん風調味料	大さじ1・1/2
えのき	豆板醤	小さじ1/2
しいたけ	ホタテスープの素	大さじ2
豚こま切れ肉	昆布(10cm角)	1枚
丸餅	味噌	小さじ1・1/2
にんじん(飾り切り)		

作り方

- 1 鍋にAを入れて火にかけて沸騰させ、火を止める。
- 2 白菜はざく切り、白ねぎはななめ切り、太ちくわは半分切る。春菊、焼き豆腐は食べやすい大きさに切り、きのこ類は石づきを取り除き、小房に分けておく。
- 3 1に2、にんじん、豚肉、丸餅を入れて、具材に火を通す。



そのままおいしい
太ちくわ(150g・3本)
〈次回2月4回〉158円(税抜)

レシピ提供：穴水町 レンコンさん
「豆板醤・ホタテスープ・味噌が重なり合って
絶妙な味に」

あったかメニュー

組合員から
寄せられました

みんなの
レシピ



レシピ提供：
金沢市 さくらぶんちょうさん
「見た目は地味だけど
さっぱりといくらでも
食べられます」

れんこん団子の さっぱり鍋

30分 351kcal (1人分)

作り方

- 1 きれいに洗った加賀れんこんを皮付きのまますりおろし、大きめのボウルに入れる。
- 2 1に豚ひき肉、Aを加えよくこねて団子にする。
- 3 鍋にBを入れ、沸騰したら火を弱めて2を入れる。
- 4 白菜はざく切り、白ねぎはななめ切り、春菊、焼き豆腐は食べやすい大きさに切り、きのこ類は石づきを取り除き、小房に分けておく。
- 5 3に4、にんじん、春雨を加え、塩・こしょう(分量外)で味を調える。

材料/4人分

加賀れんこん	しめじ	70g
焼き豆腐	えのき	50g
豚ひき肉	しいたけ	2個
春雨(下ゆでしておく)	にんじん(飾り切り)	10g
白菜	春菊	2束
白ねぎ	水	900ml
塩・こしょう	B 昆布(10cm角)	1枚
A しょうが(すりおろし)	チキンコンソメ	3個
片栗粉		大さじ1



加賀れんこん(450g)
〈次回2月3回〉580円(税抜)



ふくら juicy
生ハンバーグ(100g・1枚)
〈次回2月3回〉130円(税抜)

クックパッドの「おいしいコープのキッチン」で
ヘルシーコープのレシピを紹介しています。



トマト風味で減塩！ 簡単ロール白菜

25分 366kcal (1人分)

材料/2人分

ふくら juicy 生ハンバーグ	2個
白菜(葉と軸に分け、軸は1cm幅に切る)	大きめの葉4枚
ベーコン(1cm幅に切る)	30g
野菜ミックストマトジュース(食塩無添加)	200ml
A 水	150ml
砂糖	小さじ1
顆粒コンソメ	小さじ2

作り方

- 1 ふくら juicy 生ハンバーグは1個を2等分にして丸める。
- 2 白菜の葉は水に濡らして耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけて500Wの電子レンジで2〜3分加熱し、粗熱を取る。
- 3 2に1をのせてロールキャベツの要領でしっかり包み、巻き終わりを下にして鍋に並べる。
- 4 3の鍋にベーコンと白菜の軸、Aを合わせ入れ、落とし蓋をして15〜20分程煮る。

9



「身近な出来事やイラスト」「テーマトーク」募集中!

癒し

自分へのお歳暮(?)として、シクラメンを買いました。フリルのような花弁が可憐な、変わったシクラメンです。お花が恋しい季節。毎日、眺めては癒されています。

金沢市 ユミコ

かぼちゃ三昧

かぼちゃの苗を2本植えたら20個の実がなりました。煮物ばかりじゃ飽きると言われてかぼちゃのケーキ作りを楽しみました。多分20個以上作ったと思います。次はかぼちゃプリンを作ろうと思います。

宝達志水町 かかし

お布団干し

どうしていますか?

雪の季節、皆さんはお布団干しをどうしていらっしゃいますか? 春まで、太陽さんとお別れで困っています! HELP!

金沢市 ぺんちゃん

孫のお弁当作り

孫が今春高校を卒業します。3年間があつという間でした。お嫁さんの仕事上、私がお弁当を作ることもあり、前日から栄養、見映えなどあれこれ考えます。その話を娘にすると「私のとき、そんなに頑張ってた!」と聞かれ、どうだったかな...

七尾市 孫大好き

1杯のコーヒー

買い物の途中、時折ハンバーガーショップで一人コーヒーを飲む。他の人が淹れてくれたコーヒーはおいしい。ホッと一息。支払いはいつも使っているポイントで。代わりにコーヒー代100円はカウンターの募金箱に「子どもたちが良くなりますように」とポトリ。余計にコーヒーがおいしくなるような気がする。

金沢市 ハムちゃん



金沢市 まー

食事作り

主人が定年になり家に居るようになりました。私は仕事(パート)に行っていますが、夕食の支度を主人がしてくれています。毎日のメニューを考えるのに苦労しているみたいです。私がしていた頃のことを「大変だったネ」と言ってくれました。なんだかとてもうれしい気持ちになりました。

金沢市 ぽよん

おしゃべりコープをしました

やっとスケジュールが合い、年に一度のおしゃべりコープを4人でしました。それぞれ個配になって5年目。近くにいるもなかなかお話しできずにいます。おしゃべりコープのおかげで生協に入ってから歴史をいろいろ交流。卵や生乳から始まり、当初

そつと毛布を掛けた後

この前、娘がうたた寝していたとき、4歳の孫がそつと毛布を掛けてあげていたので優しい子だなうと思つて見ていました。その後、手を口に当てて息をしているか確認するようになしたので思わず笑ってしまいました。子どものすることは理解できません。

七尾市 孫ばあちゃん



羽咋市 雪だるま

は自分で計算をしてお釣りのないように現金を入れて係の方に渡していました。班全員の方です。今は便利になったね! おすすめの品を交流し、新しくなった牛乳、健康のこと、医療費が大きい負担になること、消費税のこと、あつという間に4時間半も経ってしまいました。

金沢市 池田さい子

恐怖のあまりに

保育所に0歳児で預けられていた私は、保育所での豆まきのにきに鬼が怖くて脱走。まだハイハイしかできなかったのに階段をよじ登っていつて2階の部屋の机の下に隠れていたそうです。命の危険を感じるくらい怖かったんだと思います(笑)今でも鬼は嫌いです。鬼は外!!

金沢市 あつこ

お面をつたう



金沢市 おに

次回のテーマトークのお題は「お弁当の思い出」



レモンの匂い

書き人はるき



機関紙
モニターによる
エッセイ

2月になると2年前の出産前日を思い出します。破水して入院したものの、なかなか陣痛が来ずドラマ「アンナチヨラ」を観ながら産院のベッドで陣痛促進剤を点滴されていました。その日のドラマはいじめ自殺がからむ内容だったので、しんどくてテレビを直視することができていなかったのですが、主題歌として流れていた米津玄師さんの「Lemon」がとても印象に残っています。

翌日、夫の立ち会いのもと息子は無事産まれました。あつという間にすくすくと育ち、もうすぐ2歳の誕生日を迎えます。コープの「きらきらステップ」を活用したり、母はいろいろ手抜きしておりますが元気がいいです。息子が家族や周りの人や犬(コロちゃん)から愛情を一身に受けて幸せそうな顔をしているのを見ると子育ては私ひとりではないのではないと感じます。

ふと米津玄師さんの「Lemon」を聴くと息子や夫への感謝を思い出して、「パプリカ」を聴いて息子と歌い踊って楽しんでいる日々です。

冬もカルピス!?学習会

日程 12月10日(火)
場所 生涯学習センター ラピア鹿島
主催 能登地域協議会
講師 アサヒ飲料(株)
参加者 大人17名

組合員活動
アルバム
Palette
ぱれっと



じわもんで優しいクリスマス

日程 12月13日(金)
場所 加藤キッチンスタジオ
主催 石川東地域協議会
講師 加藤 重和氏(石川県じわもん食の案内人) 参加者 大人25名



CO-OP 掲示板

2020年度とらいあんぐる モニター募集

1. 機関紙「とらいあんぐる」への感想をアンケート方式で毎月お答えいただけます。編集にあたり調査するアンケートにもお答えいただけます。

Webでの回答もOK!

2. 「みんなの広場」のエッセイなどの記事を執筆していただくことがあります。

期 間	「とらいあんぐる」4月号から1年間
謝 礼	アンケートを8割以上提出して下さった方には、2000ポイント進呈
応募方法	裏表紙の編集室行お便り用紙の「モニター応募欄」に○を付け、提出していただくか、右の2次元コードからお申し込みください。
締め切り	2月22日(土)
募集人数	50名(応募多数の場合は抽選とします)
お問い合わせ	機関紙編集室(竹内・坂本) 電話 076-275-9854

こちらからも申し込みます



とらいあんぐる レシピ、おたより、イラスト大募集

みんなのレシピ

日ごろ利用しているおすすめ商品を使ったレシピをお寄せください。採用された方には500ポイントを進呈。

応募要項 詳しくは8ページをご確認ください

- 使用する商品名
- 料理名・作り方(分量などは正確でなくても可)
- 使用する商品やレシピについてのコメント

みんなの広場へのお便り・イラスト

読者のみなさんから寄せられたお便りやイラストを掲載する「みんなの広場」。身近な出来事や毎月お題の変わる「テーマトーク」へのお便りをお待ちしております。お便りやイラストなどが掲載された方にはコープの商品をプレゼント。裏表紙の編集室行お便り欄の空白スペースにご記入ください。

みなさんの投稿をお待ちしております。裏表紙の編集室行お便り欄の空白スペースに記入し、宅配の担当者やコープのお店のサービスカウンターへお渡しください。ハガキやWebからの投稿もできます。

Webからも投稿できます。



みんなのレシピ



クロスワードパズル・お便り



わたしの思い出・お気に入り・テーマトーク

今月の募集テーマ「お弁当の思い出」



2021年春新卒者対象 就活イベント・採用説明会情報

コープいしかわは、下記のイベントへの出展や採用説明会の開催を予定しています。組合員のくらしに寄り添う、生協ならではの仕事内容や働きがいについて、たっぷりお話しします。

イベント情報の詳細はこちら▼

●マイナビ業界研究フェア
2月13日(木)13:00~17:00
石川県産業展示館3号館



●マイナビ就職EXPO
3月1日(日)11:00~17:30
石川県産業展示館4号館



マイナビ2021のコープいしかわのページ、コープいしかわホームページにて採用情報を随時公開していますので、ご覧ください。



マイナビ2021



コープいしかわ採用情報

●コープいしかわ 新卒採用説明会「コープセミナー」

- 3月16日(月) 9:30~11:30 金沢勤労者プラザ(JR金沢駅近く)
- 3月20日(金) 9:30~11:30 金沢勤労者プラザ
- 3月23日(月) 9:30~11:30 金沢勤労者プラザ
- 3月24日(火) 9:30~11:30 市民工房うるわし(JR松任駅前)
- 3月25日(水) 14:30~16:30 市民工房うるわし
- 3月26日(木) 14:30~16:30 金沢勤労者プラザ



理事会だより

2019年度 第7回 12月19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. 11月度事業・経営報告 承認の件

- 第21期総代選挙は9月24日公告、10月23日立候補受付終了の日程で実施され、立候補のあった400名全員の無投票当選が確認されました。
- 10月に発生した台風19号に伴う豪雨災害において、長野県生協連の要請を受け、長野市に設置された災害ボランティアセンターの運営支援員として職員を1名派遣しました。避難所で必要とされる炊き出しや子どもの遊び相手などのニーズとボランティアを組み合わせるためのサポートにあたりました。
- コープたまご・コープおぬかの両店は「いいね金沢環境活動賞 環境保全の部」を受賞しました。コープのお店で空き缶などの資源ごみ回収拠点を設置し地域に貢献していることや、マイバッグ運動や環境に配慮した商品の普及への取り組みが評価されました。

2. 2020年度基調方針 承認の件

3. 2030年ビジョン 承認の件

4. コープ共済連臨時総会 代議員選出の件

報告されたこと

1. 税務調査結果報告
2. 2020年度機関運営要項および年間会議日程について
3. 2019年度第2回理事研修会開催要項について
4. コープいしかわ創立20周年記念企画について

コープいしかわの姿

2019年4月1日~2019年11月30日

■宅配事業供給高(億円)

予算:88.8/実績:84.8/前年:85.6

■店舗事業供給高(億円)

予算:19.4/実績:19.7/前年:19.2

■経常剰余金(万円)

予算:4,846/実績:-1,921/前年:3,439

■出資金:64億9,761万円(UP 5,165万円)

■組合員数:159,033人(UP 377人) (カッコ内は前月比)

■11月度安全確認情報

(10月21日~11月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	275品
定例企画商品	395品
残留農薬検査	8品
DNA検査	2品
ヒスタミン検査	2品
産地判別検査	3品

■組合員の環境貢献度(12月度)

商品カタログ回収率	79.1%
注文書袋・保冷箱内袋回収率	24.3%

おしえて! 気になる!!

スッキリ 解決!

組合員の声

Q & A

Q 年間最安値などで割安になっている商品は、その週の定期登録で注文している同じ商品の価格にも反映されるのでしょうか?

A 定期登録の価格はその週の価格が反映されています。その週の価格より定期登録商品ごとに決まっている値引き価格を引いた価格が定期登録の価格となります。

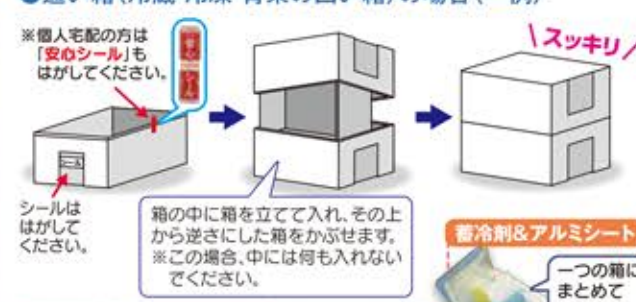
Q 宅配時、担当の方が少しでも助かるようにしたいと思っています。通い箱などどのように片付けたいのでしょうか?

A 通い箱に貼られているシールははがす、蓄冷剤やシートなどはまとめて一つの箱に入れるなどを行っていただくと地域担当者もスムーズに片付けを行うことができます。ご協力ありがとうございます。

~通い箱・蓄冷剤などの保管の仕方(一例)~

同じ種類のものでまとめると、スッキリします!(箱は箱、フタはフタ...など)

●通い箱(冷蔵・冷凍・青果の白い箱)の場合(一例)



●青い折りたたみコンテナの場合



組合員の皆さまのご協力により、きれいに片付けることができ、次のお届け先に時間通りにお伺いすることができます。お手数をお掛けいたしますが、何卒ご協力をお願いいたします。

※安心シールとは個人宅配での留守置きの際に防犯目的で使用しています。一度はがすと再度貼ることができません。(部外者が箱がフタを開けた場合、痕跡が残ります)

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



16. 生後12カ月未満の羊の肉
14. 周囲より高いが、山よりは低く、傾斜の緩やかな地形
12. 特定の相手を好きだと感じ、一緒にいたいと思う感情
11. 頭の毛がうずを巻いている部分
10. 学問や知識に詳しい人。
7. 雪中ジャンボ○○○○まつり
5. 書類に○○○○を押す
4. 桜のチップで○○○○を作る
3. 牛・豚などのばら肉
2. 鬼は外、福は○○
1. 浮腫。リンパにたまった○○○○を取る

よこのカギ

1. 潔白で純真なこと。白○○を着た花嫁
2. 高い所
4. 食物を取り入れ、音声を発する器官
5. 節分が過ぎると○○が来る
6. 温州○○○
8. 2人の組み合わせ。漫才○○○
9. シーズン
13. 人を自動的に識別する○○認証システム
15. 野球日本代表「○○○○ジャパン」
17. ユネスコ○○○遺産
18. スポーツ○○で汗を流す

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

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】2月15日(土)

応募総数：774 通
正 解：767 通

12月号(12月2日発行)の答えは「カレンダーボキン」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えを記入し生協店舗、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!



毎週、コボレの
おすすめレシピも投稿!
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 携帯電話からつながります
(月～金 8:30～20:00/土 8:30～14:00)



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)

【第239号】機関紙とらいいんぐる編集室 総合企画部行

パズルの答

機関紙
モニターに
応募する

ふりがな ()
氏名 ()

※紙面に紹介する場合がありますので、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

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～コープのハム～ ☐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

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
(4月号掲載)