

とらいいんぐる

2021

4

Vol.253

特集

コープの「産直」

つくる人と食べる人を結ぶ「産直」

産地・メーカーをたずねて

イノチオみらい株式会社

わたしとSDGs

第4回 経済・パートナーシップ

みんなのレシピ

漬けておいしいレシピ

産地・メーカーをたずねて

イノチオ ミニトマト

オンラインで
産地メーカー
をたずねて

イノチオみらい株式会社
(愛知県)

産直生産者さんに聞く
ミニトマトの豆知識

収穫直後より、
後の方が甘い

収穫後、時間とともに酸味は落ちていきますが、糖度は一定なので、だんだん甘く感じるように。



一番栄養価が
高いのはミニトマト

大玉、中玉、ミニトマトの断面を比べてみると大きい程ゼリー状の部分が多いので、果肉に対する栄養価はミニの方が高くなります。



味も濃厚なので、
パスタやスープに
入れると
おいしくなるよ。

ミニトマトの旬は
4月~5月

実がついてから、夏は45日程、冬は60日程で赤くなります。木になっている時間が長い程甘くなり、冬に太陽の光をじっくりと浴びて育った4月~5月に収穫されるミニトマトは、1年中で一番おいしくなります。



イノチオだからできる!
産地リレー



イノチオでは、1年を通してミニトマトを食べたいという声に応えて、その時期に最適な生産地をリレーしてお届けしています。

産直 定期でおとくなミニトマト(あいこ)
(300g・大小混み・サイズが偏る場合あり)
(定期) 430円(税込)



産直 定期でおとくなミニトマト
(250g以上・大小混み・サイズが偏る場合あり)
(定期) 300円(税込)

いつでも食卓にある安心を
産地からお届け

食卓を彩る野菜として欠かせないミニトマト。イノチオは愛知県、岐阜県の産直生産者を中心に、1年を通して私たちに新鮮でおいしいミニトマトを届けてくれています。

農業を総合的に支援

イノチオみらい株式会社青果流通課は、農業を総合的に支援するイノチオグループの中で農産物の販売・流通事業を担っています。連携する生産者が作った農産物を販売するだけでなく、市場動向を見て販売計画(何をいつどのくらい作るか)や栽培計画(温度、水、肥料、農薬、土壌分析など)を生産者と一緒を立て、農業用ハウスの販売など、グループが持つ力で全面的に生産者をバックアップしています。

また、豊橋市の公益財団法人功農支援会と連携し、初めて農業に携わる人や若い人たちが栽培技術や経営方法を学べる研修制度も取り入れています。生産する前に販売先を確保できることは農業経営においては大変なことです。イノチオが販売先となるので、生産者にとっても安心です。



定期的に生産者を訪問し栽培計画を話し合います

ミニトマトの生産者

イノチオのミニトマト(あいこ)の連携生産者は10名。そのお一人が、「もりのこりす農園」の吉本太生緒さん。名古屋で会社員として働いていましたが、世の中が変化しても食べていくことができるコミュニティを作りたい、環境に負荷をかけない持続的な農業をしたいという思いから転身。イノチオで10カ月間、トマト栽培の研修を受け、豊橋に農地を見つけて10年前にトマト栽培を始めました。現在、岐阜県の高原にも農地を持ち、夏は涼しい気候を生かして生産しています。「いつでも



生産者のおひとり 吉本さん

も欲しいときにおいしいトマトを食べてほしい。水や栄養管理はもとより、太陽の光がたくさん当たるように枝葉や花の手入れをしています。手間をかけず、いい具合に世話をします。子どもを育てるみたいですね」と吉本さん。しかし、農業は自然との闘いです。うまくいくときもあれば、うまくいかないときも。そんなとき、イノチオの研修仲間と情報交換すると、「ひとりじゃない」と勇気づけられるそうです。



生産者と消費者をつなぐ

畑作業で忙しい生産者に代わって生産者の思いを消費者に伝え、消費者の要望を聞くことを使命と考えるイノチオみらい深澤弘幸さん。これまで何度も組合員との交流行事に参加してきました。「交流会は直接じっくりとお話が聞けるので、得るものがたくさんあります」。以前にヘタの落ちたミニトマトは気になるかを組合員みなさんに率直に聞いてみたことがありました。あいこはヘタが取れやすい品種で、選別にとっても時間がかかります。気になる人は半数位で、お弁当にヘタは取って入れるので、取る手間が省けるという意見もありました。そのことを生産者に伝え、ヘタの落ちたものも含む「たっぷりミニトマト(あいこ)500g」を企画し、選別の手間がないので割安にすることができました。



青果流通課 深澤さん



産直 たっぷりミニトマト(あいこ)(500g・大小混み・サイズが偏る場合あり)(次回4月3回) 538円(税込)

産直生産者からのメッセージ～私たちが育てています～



南国元気鶏生産者
猪原さん親子

鶏に与えるストレスを軽減することが最も重要だと考えています。毎日、鶏に快適な環境をつくることを念頭に置いて飼養管理をしていますが、季節ごとにはもちろん、温度、湿度、風向き、風速など、1日の中でも変化するので苦労することも多々あります。試行錯誤の毎日ですが、今後も品質の高い元気鶏を生産できるよう努力していきます。

産直
マルイ南国元気鶏むね肉
(500g)
〈次回5月2回〉
419円(税込)



株式会社ミスズアグリ能登事業所
所長 小川 奈美さん

ぶなしめじの廃菌床からつくる「自社堆肥」のみを能登の赤土に混ぜ込み、土耕栽培を行っています。土から生まれたリーフには野菜本来の深い味わいがあり、この栽培方法にこだわっています。生産者一同、「ご馳走する心」で組合員のみなさまの食卓に「おいしい」の笑顔があふれるような野菜をつくり続けていきたいと思っています。

産直
ベビーリーフ
(40g)
〈次回4月3回〉
138円(税込)



信州産直組合
センター長 小淵 祐門さん

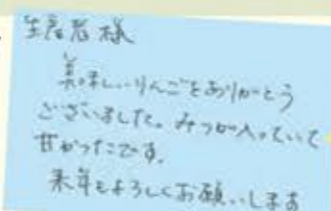
7.5ヘクタールの畑でりんごやズッキーニなどの野菜を栽培しています。生産者は20～30代で栽培の時期は日々畑で作業しています。これからさらに栽培の基本を身につけ、また新しいことを取り入れていくことも大切だと考えています。6年前に450本植えた1年生の苗木も大きく育ち、たくさんりんごが収穫できるようになってきました。今年もたくさんのご利用をお待ちしております！

産直
信州の糖度選別
サンふじりんご
〈次回11月予定〉



生産者へ声を届けよう！

産直商品の中には「産直カード」が入っているものがあります。提出された「産直カード」は全て生産者に届けられ、「おいしかった！」などの声が生産者の励みになっています。



信州産直組合への
組合員からの
メッセージ



2月4回産直サポート買ってみた！

産直サポートとは？

産直農産物の余剰品やサイズや数量が不揃いのものを中心とした野菜のセット商品です。何が届くかは事前には分かりませんが、組合員のためにつくった農産物を生協に出荷できるので生産者にとってありがたく、組合員にとってもお買い得な企画です。

2月4回の中身はこんな感じでした！



産直サポートにワクワクします

何の野菜が届くのか週によって違うのがワクワクする楽しみ。普段買わない野菜だったりすると、どう調理しようか悩みながらもレシピが増えるのでうれしいです。(さーさん)



つくる人と食べる人を結ぶ「産直」

「産直」というとどんなイメージを持ちますか？

新鮮でおいしい、生産者が分かる…コープの産直はそれだけではありません。コープの産直は生産者と組合員をつなげる取り組みを行っています。



特集

コープの「産直」

コープの産直は産地直結



コープの「産直」は産地直送ではなく、つくる人(生産者)と食べる人(組合員)どうしが顔の見える関係をつくり、しっかりとつながっている「産地直結」です。**産直**マークがついている商品は、3つの原則に基づいた厳しい基準を守っている商品です。
※カタログに**産直**マークがついているのが産直商品

産直3原則

1 生産地と生産者が明確であること

どこの産地で誰がつくったかが分かるからカタログに生産者の顔を載せられます。



どこの産地で誰がつくったか明らかだと安心だね！

2 栽培・肥育方法(農薬、肥料、飼料など)が明確であること

「どうやってつくったか」が後からでも分かる。いつでもどこでも栽培するかどうかという栽培計画やいつどんな農薬を使用したかなどの記録を管理しているのだから後から知ることができます。

栽培計画や販売価格などをコープと産地とで決めるので、経営の安定につながります



環境にやさしい取り組みを進めている

農業や化学肥料を削減する努力、農産物の廃棄問題や循環型農業など、生産者が環境に配慮した取り組みを進めています。

栽培技術や品質管理面がしっかりしている

安全性に疑いのある農薬を使用していないか、出荷基準に合った規格のものを出荷しているかなどを確認しています。



産地を訪れる吉岡さん▶

3 組合員と生産者が交流できること

組合員との交流活動を実施できる

「ひとことめも」や「産直カード」などでも生産者へ声が届いています。交流会、商品学習会などで、組合員と直接、意見交換できる場もあります。

生産者にとっても、つくったものが誰に食べられているのかが分かるんです



生産者どうし、生協がつながる

生産者のためのシンポジウムや生産者会議を開催しています。生産者どうしのつながりが生まれます。



コープの組合員のためにおいしい野菜やお肉をつくってくれている生産者を応援よろしくお願いします

市場に並ぶものは見た目がきれいで、サイズごとに細かく分類されています。コープの産直では選別の手間を省くことで生産者の負担を軽減し、組合員にとってはお買い得になるようにしているのも多少見た目が悪く、形がバラバラでもおいしく食べられるものをお届けしています。コープの産直は新鮮であることはもちろん、産地との結びつきがあることで、より安全・安心な農産物をお届けすることができます。



コープファミリー 農産バイヤーの吉岡さん

わたしとSDGs 最終回

エス・ディー・ジーズ

第4回 経済・パートナーシップ

全世界の人が2030年までに達成をめざす17の目標SDGs。最後に、「経済」と「パートナーシップ」に関する目標について私たちができることを考えてみましょう。組合員が実際に取り組んでいることやコープがお手伝いできることを紹介します。



8 働きがいも経済成長も

世界には子どもが働いている国があります。日本でも女性や障がい者、外国人など立場の弱い人たちが賃金や労働環境などで不利な待遇を受けていることも。人として権利が守られ、働きがいのある人間らしい仕事をして生活を安定させるには？

私たちがしていること・できること

- 福祉施設で手作り販売している小物や食品を購入している(Kさん)
- 職場の子育て中のママさんの理解をし、励ます(Nさん)



コープいしかわの特例子会社「ハートコープいしかわ」では、障がいの有無に関わらず生き生きと働いています。

9 産業と技術革新の基盤をつくろう

開発途上国では水道や道路、電力、通信など生活に必要な設備がきちんと整備されておらず生産性の低い国が多くあります。産業を発展させ、技術革新を進めるには？

私たちがしていること・できること

- 革新的ベンチャーなどに出資する(Dさん)
- クリーン技術に関心を持つ企業を応援する(Iさん)



コープいしかわでは、本部、コープおめか、グループホーム戸板などに太陽光パネルを設置しています。

コープいしかわ本部屋根に設置された太陽光パネル▶

10 人や国の不平等をなくそう

先進国と開発途上国、性別、人種、障がいのある・なしなど、解決していかなければならない不平等がまだまだたくさんあります。誰一人取り残さないようにするには？

私たちがしていること・できること

- チョコレートやコーヒーはフェアトレード商品を買う(Nさん)
- 多様性を認める気持ちを持つよう努力中(Iさん)



コープいしかわではフェアトレード商品を企画しています。

コープのフェアトレード有機バナナ▶

12 つくる責任 つかう責任

地球の資源には限りがあります。このままのペースで使い続けると、近い将来、枯渇してしまいます。そうならないようにするためにはどのようにすればいいのか、使えばいいのか？

私たちがしていること・できること

- 環境に配慮した商品を買う(Dさん)
- フードバンクに協力したい(Nさん)

コープいしかわでは生産と消費のつながりをつくり、環境負荷を減らす「産直」に取り組んでいます。



17 パートナーシップで目標を達成しよう

SDGsの17個の目標はすべてつながっています。課題解決のために世界中のあらゆる人が協力しましょう。

私たちがしていること・できること

- これからもSDGsを意識し、目標を達成したい(Kさん)
- 現実を学び、まず人と人がつながる機会を大切にしたい(Sさん)

コープいしかわでは自治体など地域との連携を進めるとともに、組合員どうし、組合員と職員など、人と人のつながりを大切にしています。



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

自律神経を整える

おやすみ前の安眠体操

ちょっとひと息

Refresh Time

リフレッシュタイム



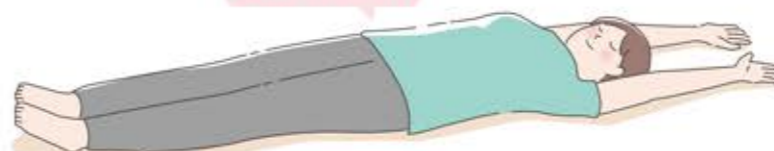
4月は寒暖の差が激しく環境の変化などによるストレスが多くなる季節。緊張状態が続くと、肩こり・不眠などから自律神経の乱れにつながります。適度な運動で生活リズムを整えましょう。コープいしかわ教え合い講師で、日本スポーツクラブ協会中高老年期運動指導士・子ども身体運動発達指導士でもある利岡理香さんに教えていただきました。

背伸び体操

全身の筋肉を緊張・脱力させることで体のこわばりと血行を改善

POINT

お腹を引っ込める！



- 1 仰向けに寝て両手を上げる。手足の指先まで意識を巡らせ、伸びをするような感覚でぐーっと思いきり伸ばす。
※力を入れ過ぎると血圧が上がってしまうので注意！
- 2 十分伸ばしたと感じ取れたら、全身の力を抜いて脱力し、一息ついてリラックスする。①と②を3~4回繰り返す。

足首回し体操

血液やリンパを流す働きを促し、冷えと下腿の疲れを改善

POINT

1回、回すたびに足の甲を伸ばしましょう。



- 1 仰向けに寝てお腹を引っ込め、両足首を外側に回し、足の甲を伸ばす。
- 2 同様に内側に回し、足の甲を伸ばす。①と②を3~4回程心地良いと感じる程度に繰り返す。

背伸び体操と足首回し体操を連動して行うことで効果もUPします。

ごぼうサラダ

(100g×2)

(次回4月3日)

289円(税込)



ドレッシングで和えたサラダのトッピングや、サンドイッチの具に使えます。パンとの相性バツグンです。 加賀市 おたまさん

豚ばら つぶれ角煮

(145g)

(次回4月4日)

300円(税込)



わが家のお助けメニューです。ネギとからしを添え、酒のつまみにご飯にも合う味付けで、家族のお気に入りの一品です。 七尾市 夢MAMAさん

家族deぱっくぱくキムチ

(300g)

(次回5月2日) 289円(税込)

豆腐とわかめの味噌汁に、漬け汁とキムチを入れるとおいしいスープになります。 金沢市 ToDoさん



発酵バターショートブレッド

(2本×6袋)

(次回5月2日)

322円(税込)



緑のパッケージのコープクオリティシリーズがお気に入りです。小腹がすいたときのショートブレッド最高!! 野々市市 ヤベっちさん

焼きうめ

(2本×20袋)

(次回5月2日)

1,058円(税込)



父はおつまみに、私はカルシウム補給に。塩分が効いていて生臭さがないのですぐ気に入っています。 白山市 モンブランさん

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！

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 「食欲アップビリ辛レシピ」
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



クックパッドに掲載中
「コポ丸キッチン」

「みんなのレシピ」がクックパッド内に「コポ丸キッチン」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。



ミュンヘン風 ハムのマリネ

10分 148kcal (1人分)
※漬け込み時間は除く

材料/4人分

0000 こだわりロースハムスライス …… 150g
玉ねぎ …… 1/4個 ミニトマト …… 4個
「ケッパー」… 大さじ1 こしょう …… 少々
A 酢 …… 大さじ1 粒マスタード…小さじ1
塩 …… 少々 サラダ油 …… 大さじ3

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにし、水にさらした後水気を切る。
- 2 薄切りハムは扇状に8等分する。ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- 3 ボウルにAを混ぜ合わせ、1と2を入れ半日程冷蔵庫で漬け込む。



0000 こだわりロースハム
スライス(54g×2)
(次回4月3回) 268円(税込)

レシピ提供:羽中市 さとちゃんさん

時間が調味料 漬けておいしい レシピ

組合員から
寄せられました

みんなの
レシピ



さばの一夜干しで 南蛮漬

レシピ提供:金沢市 あっちゃんさん
「生のさばでなくてもいいのでお手軽!
できたても次の日もおいしいです」

20分 201kcal (1人分)
※漬け込み時間は除く

材料/4人分

0000 脂ののったさば一夜干 …… 3切
にんじん …… 1/2本 ごま油 …… 大さじ3
ピーマン …… 1個 片栗粉 …… 大さじ2
玉ねぎ …… 1/2個
「めんつゆ(2倍濃縮) …… 小さじ1/2
A 砂糖 …… 小さじ1 しょうゆ …… 小さじ1/2
「すし酢」…大さじ4 水 …… 大さじ1

作り方

- 1 にんじんと種を取り除いたピーマンを千切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせ、1を漬ける。
- 3 解凍したさばは一口大に切って骨を取り、片栗粉をまぶす。フライパンにごま油を熱し、両面をこんがり揚げ焼きにする。
- 4 熱いうちに2に入れ、30分程漬け込む。



0000 脂ののったさば一夜干
(180g・3切)
(次回4月3回) 354円(税込)

はちみつと酢の 浅漬野菜

15分 95kcal (1人分)
※漬け込み時間は除く

材料/4人分

にんにくのしょうゆ漬け
大根 …… 200g (にんにくをしょうゆに
にんじん …… 100g 5日程漬ける) …… 10粒
水菜 …… 1株 らっきょう漬け …… 10粒
しょうが …… 1片 はちみつ …… 大さじ1
しめじ …… 1袋 純米酢 …… 150ml

作り方

- 1 大根とにんじんはいちょう切りに、水菜は3cmに切る。しょうがは千切りにする。
- 2 しめじは石づきを取り除き、小房に分け、600Wの電子レンジで40秒程加熱する。
- 3 にんにくのしょうゆ漬けと、らっきょう漬けは、1粒を3等分にする。
- 4 1～3を密閉袋に入れ、はちみつと純米酢を加えたら、袋を閉じてシャカシャカと振ってなじませる。
- 5 4を冷蔵庫に入れ、途中上下を返しながらか半日程寝かせる。



純米酢

純米酢
(500ml)
(次回4月3回) 307円(税込)

レシピ提供:金沢市 フーミーさん
「生野菜で酵素もとれ、シャキシャキして
歯ごたえが良いです」



野菜プラスで
彩り良く♪

国産豚ももひとくちカツ用
(300g)
(次回4月4回) 473円(税込)

レシピ提供:羽中市 とうもろこしさん
「お弁当のおかずにも最適です」

豚のみそ漬

20分 286kcal (1人分)
※漬け込み時間は除く

材料/3人分

国産豚ももひとくちカツ用 …… 300g
みそ …… 100g
酒 …… 大さじ1
A mirin …… 大さじ2
しょうが絞り汁 …… 大さじ1

作り方

- 1 Aを混ぜ合わせる。
- 2 ラップを敷いた上に、1を塗り豚肉をのせ再び1を塗る。そのままラップで包み保存袋に入れて、冷蔵庫で一晩寝かせる。
- 3 みそをそぎ落とし、弱火のグリルで焦げないように焼く。



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。

生産地

職員が生産地を訪問し、農産品の生育状況や品質を事前に点検します。また、農産品によっては出荷時の品質を一定以上に保つため生産者と職員にて話し合いを行い「出荷基準」の取り決めを行います。



農園視察



品質チェック



生産地の様子や出荷基準についてはコープ北陸ホームページの「農産ブログ」でお知らせしています



収穫後選別し出荷



コープ北陸 安全政策部のとりくみ

- 石川県立大学との共同研究による残留農薬検査^(※)
お届けする農産品は、国が定めた残留基準の量を超えて農薬が残っていないか確認しています。
- 肥培管理表の点検
産直商品・元気野菜くらぶ商品は生産者から提出される肥料散布や除草、害虫防除の予定表を確認しています。



(※)すべての農産品を検査しているわけではありません。

物流センター

組合員さんごとに商品の仕分けを行います。シッパー(保冷箱)の中に、商品がつぶれないよう重いものや大きなものから順に詰めていきます。



機械による室温管理



仕分け作業

シッパーなどの備品も汚れや破損がないか確認しています



蓄冷剤は予想最高気温から入れる時期を判断



各生協の配送センター

物流センターから送られてきたシッパー類をトラックに積み込みます。



積み込み作業

青果センター

傷みなどが無い確認後、規格に合わせて袋詰めやカット作業を行います。結露や土埃などの混入・低温障害などを防ぐため農産品に応じて作業エリアを分け、品質・品温管理を徹底しています。



いずれの工程でも傷みや腐りカビが生えていないかなど組合員さんの目線でチェックしています



入荷時点検



袋詰め作業

組合員さんのお宅へしゅっぱーつ!!

こんにちはー生協です!



※「農産品が届いたら」は次月号に掲載します。

様々な人の目や作業を通して安全な農産品が届けられているのね!

クイズに答えてポイントをもらおう!!

あんあんクイズ

コープ北陸ホームページで生産地の様子などをお知らせしているのはどれでしょう?

- ① 元気野菜くらぶ
- ② 入荷時点検
- ③ 農産ブログ

前回(2月号)のクイズ

Q. 「一生涯毎日摂取しても健康への悪影響がないとされる一日あたりの摂取量」のことを指す専門用語はどれでしょう?

- ① ADI
 - ② TDI
 - ③ AED
- 正解は「① ADI」

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 2021年5月21日(金) (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。

はがきでの応募の場合 宛て先 〒920-0362 金沢市古府2丁目188番地 コープ北陸事業連合 安全政策部 「あんあんクイズ」係

パソコンや携帯電話からの応募の場合 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!

息子の初めて

最近、靴を履いて歩けるようになった息子。ちよつと前までは靴を履いただけで泣いて嫌がり、靴の底に接着剤でも付いているかのようにかたくなら動きませんでした。しかし、少し一緒に手をつないで歩いてみると今まで嫌がっていたのがうそのようにすんなり歩きました。息子の初めてを一番に見ることができると嬉しいことです。

金沢市 あつきー

叫ぶ男の正体

先日車を運転していたら、風が強くなり雪が急にたくさん降ってきて、前が見えにくくなったので慌ててワイパーを高速にしました。すると後ろか

ら「おーい！おーい！」と叫ぶ男の人の声がかえってきました。運転中だし、バックミラーや両サイドを見てもそんな叫んでいるような姿は見えないし、でもやっぱり「おーい！おーい！」と叫ぶ声はずっと聞こえるし、ぶつかってもしないし、何と言っても運転中だし、どうしたら良いんだろうと思っていました。雪が落ちていたのでワイパーを止めると、「おーい！おーい！」の音がピタッと止まりました。冷静にワイパーの音を聞いてみたら「おーい！おーい！おーん！おーん！おーん！……きゅーん！きゅーん！」。最初はかなりリアルに男の人が叫んでいるように聞こえて、ちよつと怖かったです。

能美市 ミナユツケ



小松市 れいれ

やっぱり注文してしまっ

チラシにつられて注文し過ぎてパンのわが家の冷凍庫。今回は注文やめておこうかなと思うこともしばしば。でもわが家のちびっ子たちが保育園から帰ってきて玄關に生協の箱があると協力して？奪い合って？楽しそうに中身を確認しているのを見るとやっぱり毎回何かしら注文をしてしまっました。今日もやっぱり買い過ぎているかも!!ま、いっか。

金沢市 買すぎママ

アプリで楽しく1万歩

やっと携帯からスマホに変更し、息子にいろいろとアプリを入れてもらいましたが、なかなか難しく大変！でも歩くことが大好きな私、万歩計がアプリに加わり、より一層歩く楽しみを味わっています。1日1万歩頑張っています！

白山市 マイペースママ

新しい環境で

最近育休から職場へ復帰し、娘は保育園、私は仕事と家事、育児と慣れない生活が始まりました。先生が書いてくれた連絡帳で生まれてからずっと一緒だった娘が泣きながらも保育園で

新入社員の関門

定年退職前の数年は、リクルートスーツに身を包み髪を束ねたフレッシュヤーズの教育も担当させられていました。彼女たちの最初の関門は電話対応。使い慣れたスマホじゃないので固定電話そのものに脅威を感じ、受話器を持つ手が震えている子さえいました。とにかく「習うより慣れろ」でベルが鳴ったら臆せず出ること。そして「習うより真似ろ」で先輩たちの受け答え方を参考にすること。この2点をモットーに電話だけじゃなくさまざまなノウハウを伝授してきました。一人前になった彼女たちがやがて教える立場になる日を楽しみにしながら…。

金沢市 ミツチエル

今回のテーマトークのお題は「歯にまつわるエピソード」



金沢市 ミツチエル

連載が終わった今でも大人気の鬼滅の刃。衝撃的なシーンもありましたが、心に残るシーンもたくさんありました。私は5年程前に娘を亡くしました。彼女は出産時のトラブルで肢体不自由になってしまいました。彼女は双子でもう一人の子は元気でしたが、少し耳に障がいが残りました。そんな子どもたちの母で、生きていくのに辛い日もありました。それでも生きていくしかないという度々何度か思う日々でした。忙しい日々を過ごし、悲しみを忘れてきていたときでした。鬼滅の刃の主人公・竈門炭治郎のセリフを耳にしました。「失っても失っても生きていくしかないんです。どんなに打ちのめされようとも。」それは鬼に家族を奪われた炭治郎のセリフであり、私への励まし言葉にも取ることができました。確かに、話をするには重すぎる、しかし誰かに分かっているという思いでいっばいですが、この炭治郎の言葉に救われました。今では、あまり好きではなかった「お子さんおいくつなんですか?」「や」「お子さんは何人いらっしゃるんですか?」の質問にも笑って答えられるようになりました。たかがアニメ、たかが漫画と敬遠せず、気になる物や作品には手を伸ばしてみることは自分の考えを変えるような重要な出逢いになるかもしれないと、鬼滅の刃という作品を通じて思うようになりました。



機関紙 モニターによる エッセイ

作品との出逢い

書き人のんさん

連載が終わった今でも大人気の鬼滅の刃。衝撃的なシーンもありましたが、心に残るシーンもたくさんありました。

私は5年程前に娘を亡くしました。彼女は出産時のトラブルで肢体不自由になってしまいました。彼女は双子でもう一人の子は元気でしたが、少し耳に障がいが残りました。そんな子どもたちの母で、生きていくのに辛い日もありました。それでも生きていくしかないという度々何度か思う日々でした。忙しい日々を過ごし、悲しみを忘れてきていたときでした。鬼滅の刃の主人公・竈門炭治郎のセリフを耳にしました。「失っても失っても生きていくしかないんです。どんなに打ちのめされようとも。」それは鬼に家族を奪われた炭治郎のセリフであり、私への励まし言葉にも取ることができました。確かに、話をするには重すぎる、しかし誰かに分かっているという思いでいっばいですが、この炭治郎の言葉に救われました。今では、あまり好きではなかった「お子さんおいくつなんですか?」「や」「お子さんは何人いらっしゃるんですか?」の質問にも笑って答えられるようになりました。たかがアニメ、たかが漫画と敬遠せず、気になる物や作品には手を伸ばしてみることは自分の考えを変えるような重要な出逢いになるかもしれないと、鬼滅の刃という作品を通じて思うようになりました。

優しさに助けられて

秋生まれで小柄な娘は小学校入学当初、ランドセルを背負って小学校まで歩くだけでも大変だったようです。兄が荷物を全部持ってくれた日も多かったです。兄と一緒にいられなかった日はよく帰り道で動けなくなり、近所の上級生たちに自宅まで送り届けられていました。優しい子たちに感謝、感謝の日々でした。娘ももう高学年。今度は優しさを誰かに分けてあげられると「うん分かってる」と返してくれました。

七尾市 みけねこ

短くした髪

今から60年前、中学校を卒業して会社に入りました。教育を受けて現場へ入る前、職場の教育長は「長い髪は短く切るように!」と。私は言われる通り、30cm程髪を切りました。現場へ出ると三角



かほく市 いちごけーき

CO-OP 掲示板

コープいしかわ主催 イベント情報

企画コード:42-H

稲の芽だしから稲刈りまでを体験! コープバケツ稲チャレンジ♪

家庭での稲作りを通して生産の楽しさや苦労、食の大切さを体験できる機会として「バケツ稲チャレンジ」を開催します。庭先やベランダなど手軽に参加でき、夏休みの宿題としても大人気です。育て方ガイドの他、ホームページも参考になります。

～稲作のスケジュール～

主な作業	4月	5月	6月	7月	8月
播種 田植え	■	■			
水の管理、虫や鳥獣からの保護		■	■	■	■
稲刈り					■



バケツ稲セット

- 登録料** 無料
- 準備物** バケツ(10～15L)、土(田んぼの土または下記参照)
- 定員** 400口(1家族2口まで。応募多数の場合は抽選)
- お届け** 4月…バケツ稲セット(育て方ガイドつき)
8月…コンテストの参加案内
- 備考** ① 当選者には4月半ばより順次バケツ稲セット(写真)をお送りします。
② 土は「黒土」を6割、「赤玉土中粒」を3割、「鹿沼土小粒」を1割の割合で混ぜてご用意ください。
③ 参加者間で情報交換を行うにあたり、LINEのオープンチャットを使用します。使い方、詳細はセット送付時にご案内します。
④ JAグループホームページでも育て方を紹介しています。



企画コード:42-J

加工用トマトの苗植えから収穫、調理までを体験! コープトマトチャレンジ♪

トマトケチャップやトマトソースの原料となる「加工用トマト」のプランター栽培に挑戦してみませんか?収穫したトマトで作るトマトケチャップはきっと思い出の味に。みんなで情報交換しながら体験できます。上手に栽培すれば70g程度のトマトが50個程度収穫できます。

～生育スケジュール～

主な作業	5月	6月	7月	8月
定植	■			
水の管理、虫や鳥獣からの保護		■	■	■
収穫				■



- 登録料** 1家族1,000円(税込)
- 準備物** プランター(20Lサイズ)、培養土(20L)、支柱と紐
- 定員** 50口(1家族1口まで。応募多数の場合は抽選)
- お届け** 5月…苗1株、肥料(100g)
8月…JA小松市のトマトケチャップ1本、手作りトマトケチャップのレシピ

- 備考** ① 参加費は宅配利用代金と合わせて引き落としとなります(6月引き落としを予定)。
② プランターでの栽培をおすすめします。
③ 当選者には5月8日(土)に苗、肥料、資料をお届けします。落選の場合は4月下旬に通知します。
④ 生産者、参加者間で情報交換を行うにあたりLINEのオープンチャットを使用します。使い方、詳細は苗などの送付時にご案内します。

お申し込み
締切:4/17(土)

右記の二次元コードから必要事項(組合員名、組合員コード、電話番号、メールアドレス)を入力の上送信ください。



インスタグラム&フェイスブックで情報発信中♪

コープいしかわでは、ホームページやインスタグラム、フェイスブックで組合員の暮らしに役立つ情報を発信しています。

Instagram
はじめました



アカウント名:@coop_ishikawa_official



※画像は投稿イメージです

コボ丸の
おすすめレシピ
宅配・店舗の
お得情報



理事会だより

2020年度 第8回 2月25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. 1月度事業・経営報告 承認の件
 - 新型コロナウイルス感染症の対応では石川県のモニタリング指標の見直しに合わせて、コープいしかわ事業継続計画の対応フェーズ移行基準の見直しを行いました。
 - 石川県といしかわ環境パートナーシップ県民会議およびコープいしかわの3者間で、「レジ袋などの使い捨てプラスチックの削減に関する協定」を締結しました。
 - 自宅などからWebを活用して商品学ぶ「YouTubeで観て学ぶ コープのドレッシング教室」を開催し157名の組合員が参加しました。
 - お店では川柳を募集し41名・115作品の応募がありました。

報告されたこと

1. 2021年度コープいしかわ業務機構および2021年度コープいしかわグループ管理職人事
2. 2020年度分野別活動のまとめと2021年度方針
3. 所在不明組合員の整理に関する取り組み状況について
4. 第22期 春の総代会議開催要項および欠席総代対応について

コープいしかわの姿

2020年4月1日～2021年1月31日

- 宅配事業供給高(億円)
予算:112.8/実績:128.5/前年:110.9
- 店舗事業供給高(億円)
予算:25.1/実績:26.3/前年:25.1
- 経常剰余金(億円)
予算:0.9/実績:4.1/前年:1.1
- 出資金:69億2,882万円(UP 1.7億円)
- 組合員数:160,780人(UP 319人) (カッコ内は前月比)

■ 1月度安全確認情報
(12月21日～1月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	151品
定例企画商品	219品
残留農薬検査	3品
ヒスタミン検査	2品
放射能検査	9品

- 組合員の環境貢献度(2月度)
商品カタログ回収率 **80.7%**
注文書袋・保冷箱内袋回収率 **20.5%**

おしえて! 気になる!! スッキリ 解決!

組合員の声

Q & A

Q いろいろな卵がありますが、特徴や価格、何が違うのかを教えてください。

A 親鶏が食べるえさの内容や量、産卵率などの違いが卵の価格に影響しています。

品名・価格	親鶏や管理方法	えさ
白たまご 266円(税込)	白色系では一般的な鶏種で、卵の大きさはM・L中心で安定している。	主に遺伝子組み換えでないとうもろこし
イセの生協 赤たまご 286円(税込)	生協向けに別管理をしている。	ビタミンEを配合
さくらたまご 281円(税込)	純国産種でストレスや病気に強い鶏種。白たまごの鶏と比べると体が大きく、鶏舎で飼える羽数が少なく、えさを食べる量も多い。産卵率が低く、産むたまごの個数が少ない。	主に遺伝子組み換えでないとうもろこし
さくらたまご プレミアム 322円(税込)	採卵する親鶏の日齢を240～400日に限定している。	地養素(ブナ・ナラの樹液に海藻やヨモギを加えたもの)を含んだえさ
地養卵 333円(税込)	白たまごの鶏と比べると体が大きく、鶏舎で飼える羽数が少なく、えさを食べる量も多い。	地養素(ブナ・ナラの樹液に海藻やヨモギを加えたもの)を含んだえさ

※4月1回企画の価格・全て10個入り

Q スクロールカタログについて。パンツの表示にヌードサイズと商品サイズがあります。実際にはくサイズはどれにすれば良いか教えてください。

A 商品サイズはできあがり寸法です。ヌードサイズは着用感をお好みで選んでいただくため、商品によっては許容範囲を設けております。

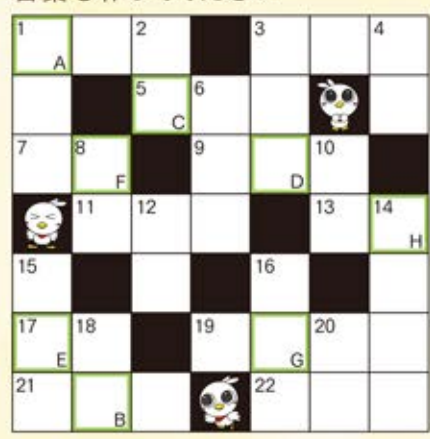
パンツ選びを行う際は、まず、ヒップ・ウエストサイズを計測(確認)し、ヒップサイズを基準にして選びます。自分のウエストがヒップサイズに該当するヌードサイズより大きい場合は、ワンサイズ大き目を選択していただくこととなります。

(表示例)

サイズ (cm)	ヌードサイズ		商品サイズ		
	ウエスト	ヒップ	ワタリ幅	前股上丈	裾幅
3L	85～93	108	32	26	18
LL	77～85	102	31	25	17
L	69～77	97	29	24	16
M	64～70	92	28	24	15
S	58～64	87	27	23	14

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



- たてのカギ**
1. ○○○○に入れておいしいミニトマト
 2. 無理やり連れていくこと
 3. ひき肉
 4. 舞台の最後を飾る。○○を務める
 6. イエロー
 8. 支払い請求書。会社に○○を回す
 10. 「深煎り○○ドレッシング」
 12. 赤道を0度とし、南北へそれぞれ90度まで表したものを
 14. 胸が太いヘビのような形で、日本に生息すると言いつたえられている未確認動物の一つ
 15. モンシロ○○○○
 16. ろくろく挽きの木製の人形
 18. うちの○○のお気に入り
 20. 出世魚の一つ。穴水町の○○待ちやぐら

- よこのカギ**
1. 一般的に花見をする花
 3. 捕手や一塁手が使う野球道具
 5. フライド○○○、○○○南蛮
 7. 取り除く。○○炭素社会
 9. ○○○狩り、○○○大福
 11. 道すじ。過程。感染○○○
 13. ○○、竹、梅
 17. 海上で風が静まった後も波がまだ静まらないこと
 19. 「春は○○○○」(『枕草子』)
 21. 自然界の現象に現れる人間の運勢。○○○を上げる
 22. 雄の魚の腹にある、白い塊状の精巢

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

応募総数：1126通
正解：1113通

2月号(2月1日発行)の答えは「ファミチョコ」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部

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】4月24日(土)

コープいしかわの「今」がわかる
コープいしかわフェイスブック・インスタグラム
フォローしてね!

毎週、コボ丸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 携帯電話からもつながります
(月～金 8:30～20:00/土 8:30～14:00)
- 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コープあいあい
076-292-3390 (月～金 8:30～17:30)
- コープたまぼこ
076-292-3338 (9:30～21:30)
※現在は21:00閉店
- コープおおぬか
076-220-6688 (9:30～21:30)
※現在は21:00閉店

【第253号】機関紙とらいあんぐる編集部 総合企画部行

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 _____ 組合員コード _____
または電話番号 _____

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・メーカーをたずねて わたしのお気に入り あんあんニュース
特集～コープの「産直」～ わたしとSDGs 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
(6月号掲載)