

とらいあんぐる

1

2023

Vol.274



特集

なくそう食品ロス! 私たちができることは…

産地・メーカーをたずねて 株式会社千代の一番

食の安全情報シリーズ 第10回

コープゼミナール「知っておきたい!!食品表示制度」から学ぶ その2

みんなのレシピ たまごでカンタンレシピ



1.異物検査 原料をふるいにかける。金属探知機、エックス線検査機では検知されない毛髪など異物の混入がないか目視で検査する 2.手混ぜ作業 比重が違う原料と調味料は機械だけでは均一にならない。22kgという小単位で原料と調味料を交互に入れ丁寧に手で混ぜる 3.混ぜる前 4.混ぜた後 5.包装 人の手で丁寧に袋詰めされる 6.選りすぐりの国内産原料 7.鹿児島県山川産の一本釣りがつお 8.大分県産の原木栽培しいたけ 9.利尻島の1等昆布

産地・メーカーをたずねて
株式会社
千代の一番
東京都

入れるだけ！ 誰でも簡単プロの味！



「ピリッと破ってそのままでも使える?!」と学習会で感動の声が上がる「千代の一番」。「使ってみたら子どもがみそ汁を残さなくなった!」との声も。開発の経緯や思いを西田美智代取締役会長に伺いました。

episode 1 調味料も加えただしパックに

創業は1996年。かつおと昆布、しいたけで作る伝統的なだしに「さしすせそ」の順で調味料を加えて料理をするのは難しい時代になってきたと痛感した西田会長。だしパックの中に調味料も入れたらどうかと思いつきました。さらに、煮出す以外の使い方はないかと考え、パックを破って振りかけてみると、浅漬けやチャーハン、焼きうどんが作れる。料理人からは「邪道のだし」とさんざん言われたそうです。「でも、家庭で作るのは料理人ではない。簡単においしいものが作れることがいいんです。必ず喜んでもらえる日が来る。そう信じてやってきました」。

episode 2 使い方を知ってもらえれば

創業時、量販店へ営業に行ったとき「有名になってから来てください」と言われたことも。まず使い方を知ってもらおうと関西で人気のテレビショッピング番組に出演しました。そこから名古屋、関東へ広がり、2001年には大手通販専門チャンネルに参入。2005年に、ちばコープ(当時)の組合員からの企画リクエストをきっかけに、コープとの取り引きが始まりました。すぐに関東のコープに広がり、今では全国の組合員に愛用されています。「おかげさまでそれぞれにお客さまがしっかりとついていきます。利益や売り上げを目指してではなく、商品の良さを伝え続けてきたことが今につながっています」と西田会長。

episode 3 また選んでもらうために

「この商品の怖いところはちゃんと混ぜないと味ぶれを起こすこと。原料と調味料がうまく配合されないとう味のバランスが崩れます。そもそも原料の比重が全部違うんです。原料のかつおも、のほりがつおや戻りがつお、腹節、背節で油分や味が違います。全部計算しながら味のバランスを取っています。だから少量ずつを丁寧に混ぜるんです」。まず原料と調味料を別々に混ぜた後、人の手でも混ぜ合わせます。機械で攪拌し、さらに手で周りから内側へ混ぜ、また機械で混ぜます。最後にまた手で混ぜ、充てん機には少しずつ重ねるように慎重に入れていきます。「そうしないと、せっかく丁寧に混ぜたものに偏りができてしまうから。製造単位ごとはもちろん、パックする工程でも1時間おきに官能検査を行い、実際に味を確認しています。安全・安心はもう常識。全てのパックをおいしく作るのが製造者の責任です。『おいしいね』とまた選んでいただくことが、私たちが目指してきたやり方です。だから自信を持って作っています」。



--- Memo ---



商品名・会社名
「千代の一番」の由来

海産物、農産物、加工食品を製造販売する会社から独立し、だしパックに特化した会社を西田会長が創設。最初は千代田区一番町に事務所を構えたので「千代の一番」と。生産者、製造者と流通業者、お客さまとの永久の健康と繁栄を願って命名。後に自社工場を持つために葛飾区に移りました。

だしをとるだけじゃない!「千代の一番」の中身をそのまま使うレシピ!

ペペロンチーノ
パスタ100gにだしパック1/2包
オリーブオイルで具材を炒め、
パスタとだしパックを混ぜるだけ!



チャーハン
ご飯茶碗軽く2杯に
だしパック1/2包
味付けはだしパックを
振りかけるだけ!



炊き込みご飯
お米1合にだしパック1包
具材と一緒に炊飯器へ
この分量を守っているいろな
炊き込みご飯にアレンジ!



豆もやしのサラダ
加熱した豆もやしに
ツナ、だしパック1包と
こしょう、一味を加える
だけ!



にんじんのナムル
にんじん200gにだしパック1/2包
具材をゆでて、
ごま油とだしパックだけで
味がばっちり決まる!





なくそう食品ロス！ 私たちができることは…

世界中で、まだ食べられる食品が毎日捨てられています。家庭でも「冷蔵庫にあるのを忘れてしまって…」など、食べられたはずの食品を廃棄してしまうことがあります。「もったいない」だけでなく環境問題も含めて、今一度、食品ロスに意識を向けてみませんか？



参考：政府広報オンライン 暮らしに役立つ情報「今日からできる！家庭でできる食品ロス削減」
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201303/4.html>

1日に1人お茶碗1杯分を捨てている？

「食品ロス」とは食べ残しや売れ残り、期限が近いなどさまざまな理由で、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。

日本では… **年間** 約 **522万トン**

国民1人当たりの量に換算すると… **年間** 約 **41kg**

毎日「お茶碗約1杯分」の食べ物を捨てていることになります。



どこから発生しているの？

コンビニのお弁当の売れ残りや、飲食店の食品の仕入れすぎ、外食の食べ残しなど、大量に捨てているのはスーパーや飲食店でしょうか？

実は522万トンのうち、企業などから出る事業系食品ロスは275万トン、家庭から出る食品ロスが247万トンと、半分近くは家庭から出ています。私たちの工夫次第で食品ロスの量を減らすことができます。



どんなことが問題に？

世界の食料廃棄量は年間約13億トン*で、生産された食料のおおよそ3分の1を廃棄しています。日本も食料を大量に生産、輸入しているのにその多くを捨てているのです。大量の食品ロスが発生することにより、さまざまな影響や問題があります。

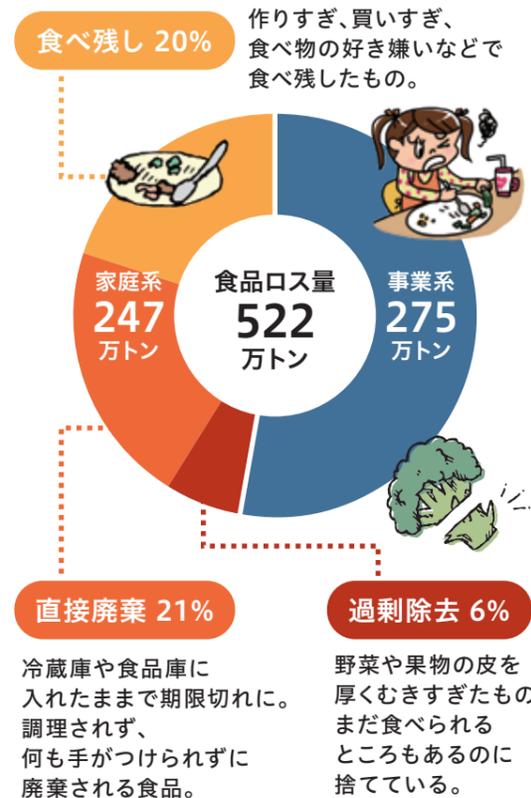
※FAO「世界の食料ロスと食料廃棄(2011年)」

- ごみ処理に多額のコスト(税金)がかかる。
- 可燃ごみとして燃やすことで、CO₂排出や焼却後の灰の埋め立てなどによる環境負荷が発生。
- 食料を輸入に頼る一方で、多くの食料を食べずに廃棄している。
- 世界には貧困により飢餓に苦しむ人々が多くいる中で、食料資源が無駄に。日本でも7人に1人の子どもが貧困で食事に困っています。
- 家計にも悪い影響を与えます。家庭における食品ロスは、お金を捨てていることとほとんど同じ。

1人ひとりが食べ物をもっと無駄なく、大切に消費していかなくちゃいけないね！



【農林水産省食品ロス量 (令和2年度推計値)】



あなたはどのタイプ？

あなたのタイプとできることを確認してみましょう

※「食品ロス削減ガイドブック」(消費者庁)を加工して作成

check1 作りすぎタイプ

- 野菜や肉はまとめて買いすることが多い
- おかずは多めに作り、まとめて大皿に盛りつけて出す
- 料理やお菓子作りが大好きで作りすぎてしまう
- そのときの気分で献立を決める
- 食べ残して捨てることがある



check2 買いすぎタイプ

- 買い物に行くのが大好き
- いつも使う食材は切らしたくない
- 特価品、ワゴンセールなどについて手が伸びる
- 買った野菜が使う前にしなびてしまうことがある
- 食材を使わず捨ててしまうことがある



check3 ためこみタイプ

- 冷蔵庫や食品庫には常に食品がいっぱい
- 使いかけ、食べかけの食材がたくさんある
- 家にあるのに同じものを買ってしまうことがよくある
- 買ってあるはずの食品をどこに置いたか分からないことがある

check4 よくばりタイプ

- 特価品、ワゴンセールなどについて手が伸びる
- 野菜や肉はまとめて買ってとりあえず冷蔵庫に入れておく
- 冷蔵庫や食品庫の中にいつか食べるかも？と思っている食品がある
- 冷蔵庫や食品庫には常に食品がいっぱい

check5 片付け下手タイプ

- 買ってきた食品はとりあえず冷蔵庫や食品庫に入れておく
- 買ってあるはずの食品をどこに置いたか分からないことがある
- いつ開封したか分からない食材がある
- 期限切れの食品が冷蔵庫や食品庫の奥から見つかる

家庭での食品ロスを減らすために今日からできることは？

買い物編

冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する

買い物前に自宅にある食材を確認して、不要な買い物を避けましょう。冷蔵庫内の整理も大切です。

必要な分だけ買う

消費できるかを考えてから買いましょう。

すぐには食べないけど、おいしそうだからお買い得だからと、買いたくなる気持ちは分かるけど、ちょっと考えよう！

期限表示を確認する

すぐに食べる商品は賞味期限や消費期限の長い商品を選択するのではなく、陳列順に購入しましょう。「手前どり」を心がけましょう！

調理・食事編

野菜の廃棄量を減らす

野菜の皮や茎にも栄養が多く含まれています。切り方などを工夫して食材を有効活用しましょう。

知ってた？ピーマンの種にも栄養があるんだよ！

食べ切れない野菜は下処理してストックする

一度に食べ切れない野菜は使いやすくカットしてから冷蔵・冷凍など小分け保存しましょう。

残っている食材から使う

期限が短い食品を手前に置いたり、分かりやすくする工夫を。

食べ切れる量を作る

毎日の食事や時短のための作り置きおかず。冷蔵庫に入れてあるからと過信せず、食べ切れる量だけ作りましょう。また、保存していたおかずを忘れてしまわないように、冷蔵庫の中の配置方法を工夫しましょう。

使わない食品があったら 参加しよう！フードドライブ

家庭で使われない食品を、支援を必要としている人々や支援する団体に寄贈する活動です。コープいしかわでは、地域協議会が主体となりコープのお店や宅配ステーションなどで開催しています。フードドライブの開催案内は店舗やコープいしかわSNSで行っています。



Refresh Time

リフレッシュタイム

おうちでできるワンポイント体操



石原 千春さん

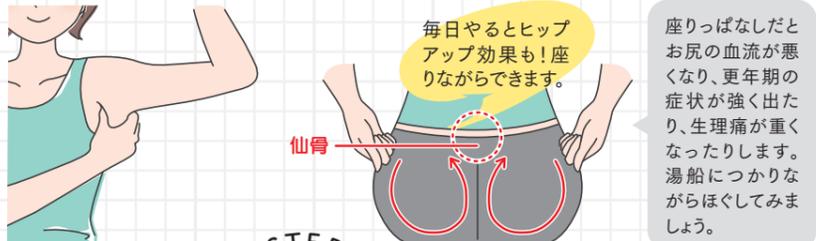
冬は動きが少なく血流が滞りがち。いつでも簡単にできる、血流を良くするためのセルフケアを紹介します。講師はコープいしかわ教え合い講師でアロマセラピストの石原千春さんです。

セルフケアで血流アップ!

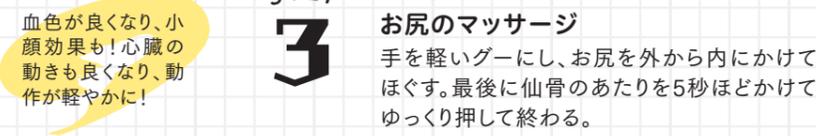
STEP 1
肩から首のマッサージ
肩に手を当て、円を描くようになでながら、首の後ろ(風池のツボ)に向かってほぐす。



STEP 2
脇のマッサージ
脇に4本指を入れて親指でもむ。次に親指を脇に入れ、4本指を後ろに当ててもむ。



STEP 3
お尻のマッサージ
手を軽いグーにし、お尻を外から内にかけてほぐす。最後に仙骨のあたりを5秒ほどかけてゆっくり押し終わる。



自分の体は自分が一番分かります。やっていると、ほぐれる感覚、「あっ、いいな!」と思ったタイミングまで続けます。ここを触ったら気持ち良いなという感覚を大事に。適切な量はその人によって違います。自分の体にもっと興味を持ち、自分はどうかしたら体調が良くなるかを探してみましょう。



みんなの画像投稿コーナー
シャコバサボテン
羽咋市 えすばーさん
能登のばあちゃんちへ行ったときに撮りました。「かわいいよ〜みてみて〜」と自慢するばあちゃんが一番かわいい。

あなたの写したお花の画像募集!
3・4月に咲く花の画像を募集します。掲載された方には500ポイント進呈。



生協男子 × 生協女子 宅配ブログ

地域担当者と組合員の会話をもとにつづるほっこりエピソード
8月大雨災害義援金に
2週に1回注文があるかどうかという頻度のご利用の組合員さんでしたが、今回注文があることで注文書をいただきました。注文書を受け取る際に「8月大雨災害義援金を記入するのは6桁番号のところよかったのかな?」と言われたので「はい、合っていますよ。ご協力ありがとうございます」とお伝えしました(注文用紙に6桁番号と数量を記入することで100円の募金に。現在受付は終了しています)。数量欄に「50」と書いてあったのでびっくりしたのと同時に心温まる瞬間でした。他にも多くの方が義援金の番号を記入してありました。改めてご協力に感謝しました。
湊センター 内灘地域担当 高橋さん

『生協男子×生協女子 宅配ブログ』はコープいしかわホームページ・SNSで連載しています。

食の安全情報シリーズ 第10回

コープゼミナール 「知っておきたい!! 食品表示制度」から学ぶ

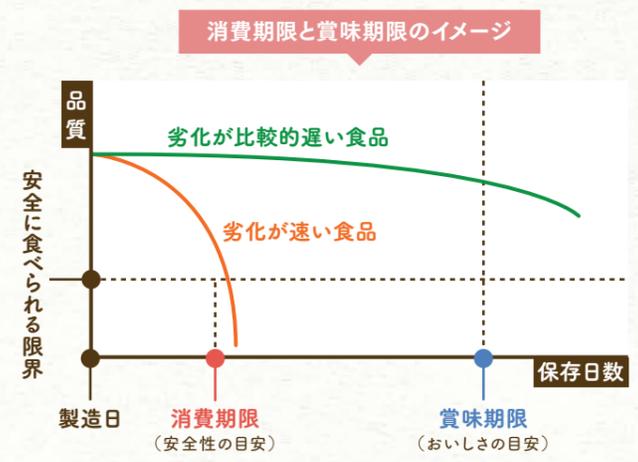
2022年3月に石川西地域協議会主催で開催したコープゼミナール「知っておきたい!! 食品表示制度～食品表示を適切に読み取れる賢い消費者になろう!～」の講演の一部を報告。連続2回シリーズの最終回です。

食品表示を正しく読みましょう

食品の包装やパッケージには、名称、原材料名、内容量、賞味期限や消費期限、保存方法、表示責任者、製造所、栄養成分など一定の情報を表記することが決められています。これらの表示は、その食品がどこで、何を使用して、いつまで食べられるか、などの食品の安全性品質を知ることができるものです。

知ってる? 賞味期限と消費期限の違い

食品期限表示には消費期限と賞味期限があります。
消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限、
賞味期限はおいしく食べることができる期限です。
賞味期限を過ぎていてもきちんと保存されていれば食べられます。賞味期限はおいしい目安です。賞味期限の意味を知ること、きちんと見ることで食品ロスの削減にもつながります。



食品表示制度のまとめ

その1
消費者庁のもとで2015年に食品表示法が施行され、栄養成分表示や原料原産地表示が義務化され、表示項目が増えています。容器包装の裏の表示の見方を知って必要な情報を読み取りましょう!

その2
SDGsや食品ロス削減のためにも、食品表示を活用しましょう!



組合員から寄せられました

みんなの
レシピ

たまごでカンタンレシピ



焼き焼き玉子めし

30分 663kcal(1人分)

レシピ投稿者 かほく市 高井 美紀子さん

【材料(2人分)】
卵……………2個 ご飯……………200g 玉ねぎ……………1/4個 水……………100ml
とろけるチーズ…80g キャベツ……………100g 合いびき肉……………100g ごま油……………小さじ1
オーロラソース(ケチャップとマヨネーズを混ぜる)…適量 刻みねぎ…適量 ベビーリーフ…適量

【作り方】
①.キャベツは千切り、玉ねぎはスライスする。
②.卵、とろけるチーズ、ご飯、合いびき肉、水、①をボウルに入れ、よく混ぜる。
③.フライパンにごま油を入れ中火で熱し、②をお玉1杯分丸く流し入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。
④.③を器に盛り、オーロラソースをかけ、ベビーリーフや刻みねぎを添える。

国産合挽ミンチ(バラ凍結)
450g
(次回1月4回)626円(税込)

60分 175kcal(1人分)

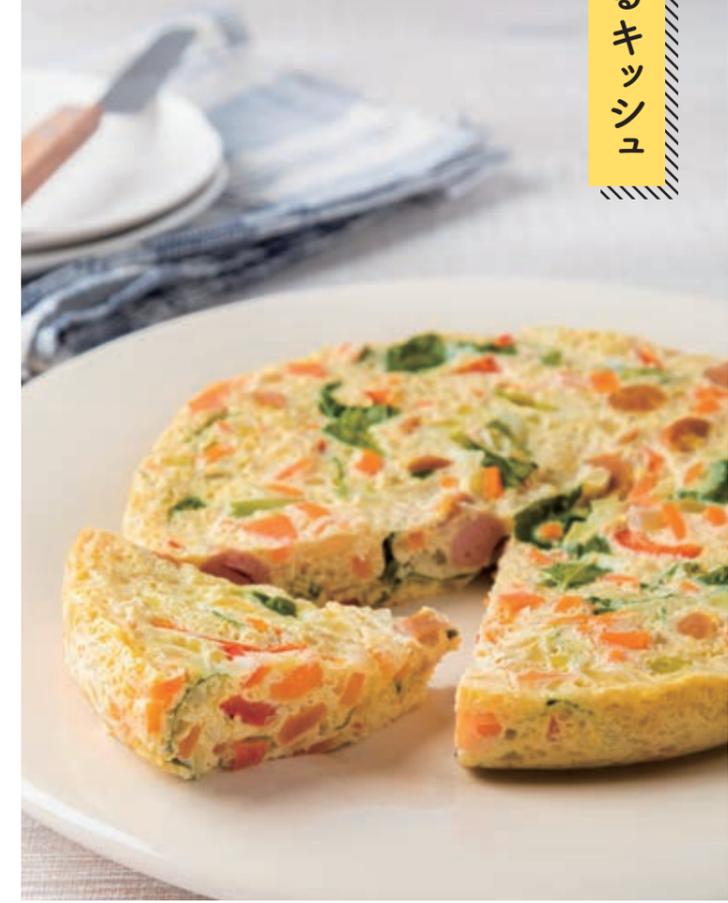
【材料(4人分)】
ポークウインナー……………50g
牛乳……………100ml 小松菜……………1株
玉ねぎ……………1/4個 卵……………3個
キャベツ……………2枚 バター……………20g
にんじん……………1/4本 塩・こしょう…適量
パプリカ……………1/4個 コンソメ……………小さじ1

co-op ポークウインナー
85g×2
(次回1月4回)300円(税込)

【作り方】
①.玉ねぎ、キャベツ、にんじんはみじん切りに、小松菜は5cm幅に、パプリカは1cm角に、ポークウインナーは5mm幅に切る。
②.牛乳に、卵、塩・こしょう、コンソメ、①を加えて混ぜる。
③.炊飯器のスイッチを入れて内釜にバターを塗り、②を入れる。
④.炊飯器で加熱する。
⑤.④を器に盛り付ける。

※炊飯器によって使用が禁止されている食材があるため、ご家庭の製品の取扱説明書をご確認の上、調理をお願いします。

レシピ投稿者 加賀市 みずたまりさん



炊飯器でつくるキッシュ

20分 635kcal(1人分)

【材料(2人分)】
豚肉スライス…100g 塩・こしょう…適量
ごま油……………小さじ1 だしつゆ……………25ml
玉ねぎ……………1/2個 水……………50ml
もやし……………50g 砂糖……………大さじ1
キャベツ……………2枚 ご飯……………丼2膳分
卵……………2個 三つ葉……………適量

国産豚こまぎれ
(新鮮パック) 270g
(次回2月1回)
前回1月3回 454円(税込)

【作り方】
①.玉ねぎは繊維に沿って薄切りに、キャベツは一口大に切る。
②.フライパンにごま油を入れ中火で熱し、豚肉を入れ、軽く塩・こしょうをして焼く。
③.②に①ともやしを入れて2分程ふたをする。野菜がしんなりしてきたら炒め合わせる。
④.粗く溶いた卵を回しかける。
⑤.だしつゆと水、砂糖を入れ、混ぜ合わせる。
⑥.丼にご飯を盛り、⑤をのせ、仕上げに三つ葉をのせる。

レシピ投稿者 小松市 堀口 律子さん

簡単特急他人丼

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。

募集テーマ 「トーストアレンジレシピ」
上記以外の、「おすすめのレシピ」も募集します!

クックパッドの「コボ丸キッチン」にも掲載

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。



組合員さんが考えた「減塩レシピコンテスト」の入賞レシピ発表!!
(1月11日頃予定)

掲載レシピを実際に作ってみた人のコメント「つくれば」も見られるよ!

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。



コープ北陸 安全政策部からお知らせ

STOP! 食中毒 公開中

身近に潜む食中毒の原因と対策について2本立てで紹介しています。ぜひ予防の参考にしてくださいね!

冷蔵庫は清潔に



食品の二次汚染に注意



ぼくたちの声を初公開!



またはコープ北陸動画でお知らせで検索!

STOP! 食中毒など公開中の動画はこちらから

あんあंकん 第81話 あんあんニュースのサイトがオープン!



食品安全コミュニケーター育成講座を開催!

8月23日(火) 第2回講座(オンライン開催)

講義① 食品を取り巻くハザードについて

石川県公立大学法人 石川県立大学
生物資源環境学部 食品科学科 准教授 中口 義次氏

講義② 農薬について ~生産者の立場から~

有限会社中本農園 代表 中本 弘之氏

グループワーク 本日の学びの整理と発表

当初は石川県立大学で受講後、有限会社中本農園さんへ移動し、圃場を見学しながらお話をお伺いする予定でしたが新型コロナウイルス感染症拡大の影響から急遽オンライン開催となりました。

グループワークでは「食品を取り巻くハザードについて」の中で共感したことをテーマに意見交換を行いました。



感想
コープいしかわ
前田委員

食中毒の要因はたくさんあって、それぞれの特性に合わせた予防策を講じなければいけません。

特徴を少しでも知ること自分や家族の安全を守ることができます。面倒だと思う予防策も続けられれば習慣化されていくと思うので、上手く生活に取り込んでいきたいと思いました。

食品安全コミュニケーター育成講座とは

1年間(計6回)で「食品安全」を学び、正しい情報をみなさんにお伝えすることができる人材を育成する講座。消費者庁・石川県と共催、石川県立大学後援のもと開催しているとりくみ。



読者のみなさんでつくる

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!

園までの道のり

現在よちよちあんの娘。駐車場からこども園までの道のりは娘にとって楽しい散歩コースのようで、お花を見ては指さし、落ち葉を見ては立ち止まり、柵の鍵を触ってはガシャガシャ遊んでいます。手をつないで仲良く歩きたいなと思いつつ、周りの景色に負けて、置いていかれそうな母はちょっぴり寂しいです。

白山市 こん



金沢市 てこちゃん



加賀市 M.M

コザクラインコ

わが家のペット、コザクラインコのミント。寒くなってきたのか、手作りバードテントの中に入っています。お昼寝や夜寝るときも中に入っています。手乗りで、ふわふわもちもちで、とってもかわいいですよ。

金沢市 ももびい

フードドライブ

先日、初めてフードドライブを利用しました。わが家には寄付するものなどないと思いつつ、念のためパントリーを整理すると、出てくる、出てくる。使わない食品で、まだ賞味期限のあるものがたくさん。いただき物でいつか使おうと大切にしていた物、整理整頓ができておらず、同じ食品のストックがたくさん。パントリーの整頓もできたし、必要な方のために食材を譲ることができ、一石二鳥。これからは定期的にパントリーを見直して整理整頓を心がけていきたいです。

七尾市 べんべん

夫婦でお魚料理教室

お魚料理教室に夫と参加しました。すると後日、お魚を買ってきて、さばいてくれました。「フライにして〜!」とのこと。フライはちょっと面倒だけど、進んでさばいてくれたことがとても嬉しかったです。「いつもご飯、ありがとう」とも言ってくれました。2人で料理教室、おすすめです。

金沢市 ちゃむまる

算数のお勉強?

いつもアプリで注文をしています。私がカタログを見ながらポチポチとしていると、必ず子どもたちがのぞきにきて、「ぼくに押させて〜」と注文したがります。一番下の子には「はち、きゅう、に」、一番上の子には「はっぴやくきゅうじゅうに」とまるで算数のお勉強!?お手伝いというより注文を楽しんでいるようです。

津幡町 MGA



野々市市 うさぎ

テーマトーク

今月は

日記

交換日記

日記といえば、中学生の頃のM君との交換日記。彼も私もいまい学校になじめず、彼はユーミンのファンで、私はみゆきのファンでした。数年前、お祭りでお互いの家族が遭遇しました。幸せそうでほっとしました。

金沢市 あんず酒

育児日誌

子ども3人が生まれてからの1年間、それぞれの育児日誌をつけています。今は一番下が生後半年。上の子の日誌を読み返して、当時を思い出したり離乳食の参考にしたりしていますが、自分でもよく頑張ったな〜と思います。

金沢市 お鍋好きママ

今年はずり

私は何でもかんでも三日坊主になりがちです。特に日記は不得意です。ところが最近3年手帳を見つけ、これはいいなあ〜。2023年からトライしてみようと通販サイトをチェック中!たくさん子どもたちとの思い出で埋まればと願望です(´▽`)ウワ

野々市市 三児のヒロイン

反抗期になったら

18歳の頃からスケジュール帳に数行の日記を書いてきました。たまに見返すと、そのときに何をしていたかがすぐわかり、おもしろいです。長期休暇の度に海外旅行を楽しんでいた私も、いつのまにか必死に子育てをするようになっていました。今では育児日記も書くようになり、時の流れを感じます。育児日記いつまで続けられるかな。いつか反抗期になったら子どもに読ませたいと考えています。

金沢市 あおい

捨てられない日記

小学生の頃の日記が出てきました。教育実習の先生の容姿があまり良くないけれど仲良くしてあげようと思う、などと上から目線の内容が。「これは子どもたちには見せられない!」一刻も早く捨てたいのですが、書かれていた手帳が当時の「りぼん」の付録…。とても捨てられないのです。誰かに見られる前になんとか処分しなくては!

金沢市 ももんが

小学校から継続

小学校の宿題で日記をつけ始めて以来、ずっと続けています。(数日、抜けている日もあり)数十冊になります。これまでの人生で起きた出来事

より、その時代の私の心の動きがよみがえってきます。1行2行でも続けていこうと思い、毎年1年日記を購入しています。

加賀市 サカママ

祖母の日記

私の母が子どもの頃から、祖母は家計簿と一緒に長年日記をつけていました。見せてもらうと、普段の何気ないこと、私が生まれた日のこと、さまざまなことが記されていました。1日の仕事が終わってから書いていたので、ウトウトとしていたのでしょう、字が踊っている日もあり、読んでいて心が温まったのを覚えています。もう祖母は98歳。認知症のため、家計簿も日記もつけられませんが、誰よりも子どもや孫を心配してくれていました。母となった私は、子どもの記録と違って、毎日ちょこっと日記をつけています。いつまで続くかな。

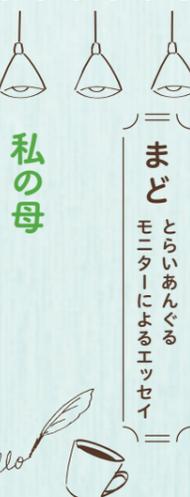
金沢市 ワテ

今回のテーマトークのお題は

わが家の備え



最近よく昔のことを思い出します。両親はバイクの整備店を営んでいたのですが、私が4、5歳の頃、父が病に倒れ長く入院。その後、母ひとりではお店を続けることは困難でやむを得なく家も店も手放し、私たち一家は母の実家にお世話になることに。その後元気があった祖父も病で亡くなり父も6年間の入院の末他界しました。それからというもの母は日中は鉄工所で真つ黒になつて男の人と同じような仕事をし、夜は近所の燃系工場まで働き、母の顔を見るのは朝ぐらいで一体母はいつ寝てるのだろうと思っていました。私は姉とふたり姉妹で、どちらも長男のところに嫁ぎました。姉のときも私のときも恥ずかしくないようにと嫁入り道具を揃えてくれて、赤ちゃんが生まれれば男の子なら五月人形、女の子なら七段飾りのお雛様を用意してくれ、母には本当に感謝しています。その母も今年90歳。今では背中も丸くなり歩くのもやっとです。私も最近ようやく自分の時間ができて母の面倒を見てあげられるようになりまし。今は母に少しでも長生きしてもらい親孝行してあげられればと思つています。



書き人りんごちゃん

くみかつレポーターによる活動報告



地域協議会行事の報告
「くみかつブログ」はコチラ



南加賀地域協議会 「シミ隠し&100年愛され眉」



開催日 11月8日(火)
参加者 10名 講師 株式会社ウィルミナ 三塚 聡子氏

南加賀地域協議委員の「焼き鮭は皮がスキ」です。最初はシミ隠し。コンシーラーは、シミが気になるなら固形&ペンタイプ、目の下のクマやほうれい線隠しなら筆タイプと使い分けすることが大切!そして、若者男女に好感を持ってもらえる100年使える愛され眉は、ズバリ「女子アナ眉」!絶対に失敗しない眉頭、眉山、眉尻の黄金バランスをお教えいただき、参加者みんながど〜んどんキレイに大変身!

能登地域協議会 「今すぐできる地震対策」



開催日 10月18日(火)
参加者 15名 講師 石川県防災活動アドバイザー 松井 喜恵氏

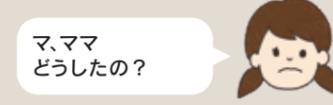
能登地域協議委員のnaluluです。講師は災害時にボランティアバスの提案・運営・引率をしたり、マニュアル制作をしたりとメチャクチャ現場の人。地震時のポイントは2つ。①下敷きにならないこと②食料の確保。机が近くにない場合は、片手で頭をもう片手で後頸部を覆って守る。外では昭和56年以前の建物やコンクリート塀・看板などから離れる。1階より2階が安全...など。うなずける内容ばかりでした。

こんな声がありました!

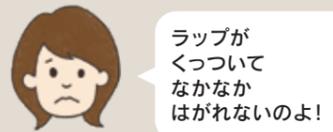
ラップがはりついて「ラップのくっつきを解消するワンポイント」



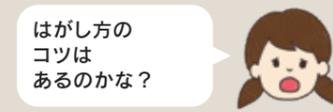
あ〜っ!!
もうイライラする!



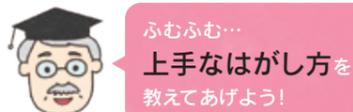
マ、ママ
どうしたの?



ラップが
くっついて
なかなか
はがれないのよ!



はがし方の
コツは
あるのかな?



ふむふむ...
上手なはがし方を
教えてあげよう!

【くっついた場合の上手なはがし方】

- ① ラップ本体を箱から取り出します。
- ② ラップ本体の端にセロハンテープで軽く触れてはがします。
- ③ ラップの端が見つかるまでラップ本体をまわしながら②をくりかえします。
- ④ ラップ本体の反対側の端も同様に②③をします。



POINT ご注意ください!

ラップ表面にキズがつくと、その部分でラップ同士がくっついて、はがしにくくなってしまいます。

- 爪やカッターでひっかいてしまうと、ラップがよりくっついてしまい使えなくなります。
- 熱によって溶けてくっついた場合は、はがせません。



豆知識

ラップを使い始めるときは

商品により異なりますが、箱の左右の側面にストッパーがついている場合があります。使いはじめるに箱の中に押し込んでおくことで、ラップの飛び出しや巻き戻りを防ぎ、快適に使うことができます。



CO-OPラップの引き出し方

- ① フタを十分に開けて、ラップが刃に触れないように、まっすぐ引き出します。
- ② フタをしっかりと閉じます。
- ③ ラップの端から順に切ってください。



※商品によって切り方が異なる場合がありますので表示をご確認ください。

ラップのキズは大敵ね!



コープいしかわの姿

2022年4月1日～2022年10月31日

	予算	実績	前年
宅配事業供給高(億円)	84.0	81.6	83.9
店舗事業供給高(億円)	22.2	21.5	17.9
経常剰余金(万円)	3,706	1,339	22,619

出資金: 73億186万円(UP 4,767万円)

組合員数: 165,874人(UP 508人) (カッコ内は前月比)

10月度安全確認情報

(9月21日～10月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	360品
定例企画商品	340品
残留農薬検査	9品
ヒスタミン検査	6品

組合員の環境貢献度(11月度)

商品カタログ回収率 **55.0%**
注文書袋・保冷箱内袋回収率 **32.0%**

理事会だより

2022年度 第7回 11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. 10月度事業・経営報告 承認の件

- 秋の総代会議は動画視聴、Zoom、参集会場での開催をしました。3年ぶりの参集会場には61名の総代が出席し、計297名の総代が参加しました。
- 10月25日、「石川県8月大雨災害義援金」を大谷理事長より馳知事へ贈呈しました。
- 10月1日、16日の2日間、フードドライブを石川西地域協議会と南加賀地域協議会で開催し、39名から334点、83kgの食品が提供され、いしかわフードバンク・ネットを通して地域の社会福祉協議会に寄贈しました。
- 家族で楽しんで参加できるイベント「4コマ漫画でオチを叫ぶ〜コープあるある!?〜」をおすすめ情報便、地域担当者のあいさつニュース、SNSなどに案内を行い、2,150名の組合員から応募がありました。
- 店舗事業では組合員参加型企画「値上げに負けるな!割引セール応援投票」の実施、ハロウィン企画、おばけかぼちゃの重量当てクイズやキッズプレゼントを行いました。

報告されたこと

1. 一般社団法人全国コープ福祉事業連帯機構への加入について
2. コープこまつ消防計画の一部改定について
3. エリア正規職員給与規程の一部改定
4. 第23期 秋の総代会議まとめ
5. 第24期 総代選挙のまとめ

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

組合員の皆さまには日ごろから商品のご利用や活動への熱心な参加に深く感謝申し上げます。

昨年は3店目となるコープこまつの出店や移動スーパーコポ丸便が能登エリアに運行を拡大するなど、長年の組合員の期待に応え地域に生協がある暮らしを広げることができました。また小松市と連携した赤ちゃん紙おむつ定期便の開始や8月大雨災害義援金の石川県への寄付など社会貢献の一翼を担うことができました。

本年も人と人が助けあう協同組合の価値を高め組合員の暮らしに寄り添い続けていきます。

2030年ビジョンで掲げた「育むつながりから笑顔ひろがるCO・OP」の実現に向けて互いに「たすけあい」「ささえあい」「つながりあい」「みとめあい」誰もが安心して暮らせる社会をめざします。これからも協同がある暮らしを地域に広げ、組合員と役員、そして地域に声が循環し笑顔があふれる事業を育んでいきます。皆さまのご多幸とご繁栄を祈念申し上げますとともに、本年も事業のご利用と活動への参加をお願い申し上げます。



理事長
大谷 学

2023年度とらいあんぐる モニター募集



CO-OP
掲示板

1. とらいあんぐるへの感想をWebアンケートに毎号入力いただきます。編集にあたりさまざまなアンケートにもお答えいただけます。
2. 「みんなの広場」のエッセイを執筆していただくことがあります。

紙での回答もOK!

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、2,000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19日(日)
募集人数	50名(応募多数の場合は抽選とします。当選者へは4月7日(金)までにご案内します)
お問い合わせ	総合企画部(竹内・坂本) 電話 076-275-9854

こちらからも
申し込みます



地域とともに ~2021年度地域活動助成金採択団体紹介~

コープいしかわでは、地域に貢献する活動をしている団体を応援しています。

「NPO法人 北陸地域活性化推進協議会」(白山市)

白山麓の里山では多くの杉山があり、杉の枝打ちが行われています。枝打ちは林内に光を入れ林床や林内に生育する生物の成長を助け、無節の優良材を生産するという効果が期待されますが、落とした枝はそのまま林床に放棄しているのが現状です。私たちはその枝打ちした枝や葉を有効活用して杉葉油(エッセンシャルオイル)の製造を行っています。

これにより里山住民の新たな収入源の確保と白山麓の魅力発信をめざしています。

NPO法人 北陸地域活性化推進協議会
理事長: 金平 勲
連絡先: 076-255-5563
: 090-3768-8444(金平)
<http://c-hap.webcluster.jp/>



▲ 薪割り体験

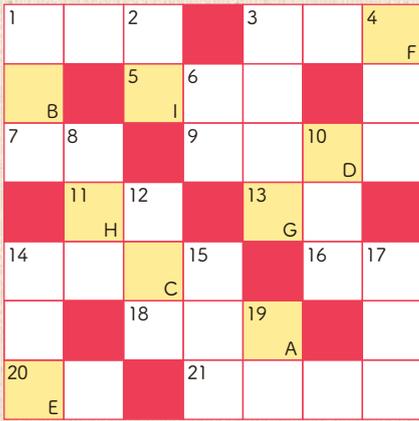


▲ デジタル支援員活動

CROSS WORD PUZZLE

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

□の中の文字をA~I順に並べて言葉を作ってください



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 **1月28日(土)**

たてのカギ

- 富山県の神通川下流にある富岩○○○
- 入れ歯のこと
- 「東洋」の対義語
- 使わない食品は○○○ドライブへ○○○的
- 津幡○○、内灘○○、志賀○○
- たこを酢に漬けたもの
- ロシアを南北に走っている○○○山脈
- ベトナムの首都
- もち米を蒸したもの
- 魅力で人の心を惹きつけること。○○○的
- はっきりとわからないこと。行方○○○
- 改訂○○を出す

よこのカギ

- 今年の干支は?
- ケアで血流アップ!
- 女のきょうだい
- 都市○○、プロパン○○
- 身の回りの道具や家具
- 打ち破ること。現状を○○する
- 根拠。事件の○○を取る
- 余った食材を○○○焼に入れて再利用
- 世間に広まること
- 能登半島外浦の○○○に生える岩のり
- 日本古来の詩歌。『古今○○集』
- いぶして作った保存食

応募総数 **947 通**

正解 **940 通**

11月号(10月31日発行)の答えは「ハトラズリンゴ」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。



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、右記の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番地
コープいしかわ総合企画部

※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。

《Vol.274》機関紙とらいあんぐる 総合企画部行

パズルの答

とらいあんぐるモニターに→応募する

ふりがな氏名 ()
ペンネーム ()

※紙面に掲載する場合はペンネームまたはイニシャルで掲載。※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。

- | | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 産地・メーカーをたずねて | <input type="checkbox"/> 今月の花・生協男子女子 | <input type="checkbox"/> あんあんニュース |
| <input type="checkbox"/> 特集 食品ロス | <input type="checkbox"/> 食の安全情報シリーズ | <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"/> こんな声がありました! |

※記載された個人情報は、景品発送、紙面編集に使用します。

お便り・みんなのレシピ・イラスト(3月号掲載)など 記入欄

コープいしかわの「今」がわかる

コープいしかわ インスタグラム・フェイスブック



毎月不定期でプレゼントキャンペーン実施中!



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

(配送曜日当日 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 (9:30~20:30)
※冬季(11/1~3/31)の営業時間

●コープおおぬか

076-220-6688 (9:30~20:30)
※冬季(11/1~3/31)の営業時間

●コープこまつ

0761-46-5750 (9:30~20:30)
※冬季(11/1~3/31)の営業時間