

# とらいあんぐる

9

2023

Vol.282

特集

## 家庭の防犯対策

産地・メーカーをたずねて

株式会社デリーファーム

食の安全情報シリーズ 第14回

食品安全コミュニケーター育成講座

私たち学んでいます その4

みんなのレシピ 疲労回復レシピ





1.米そだちたまごを産むロードアイランドレッド種 2.汚れやヒビなどがないか人の目でも確認 3.鳥インフルエンザの原因となる野鳥や害虫の侵入を防ぐため窓がないウインドレス鶏舎 4.鶏たちが食べている飼料米を含んだ飼料 5.1年分の飼料米を旧鶏舎で保管 6.鶏ふんの一次発酵場

産地・メーカーをたずねて  
株式会社  
デリーファーム  
愛知県常滑市

## たまごでつなげる 米と鶏と組合員

株式会社デリーファームは「よいたまごはよい鶏から」を方針に、温暖で自然豊かな愛知県知多半島で「米そだちたまご」を生産しています。飼料の主原料となとうもろこし・大豆は非遺伝子組み換えのものを使用しています。安全・安心の取り組みとたまごにかける熱い思いについて、代表取締役社長で獣医師の資格を持つ市田眞澄さんにお話を伺いました。

### episode 1 組合員の願いで生まれた たまご

デリーファームが非遺伝子組み換え飼料を使用するようになったのは地元の組合員の声からです。しかし、非遺伝子組み換えのとうもろこしや大豆の生産量は世界で1割にも満たず飼料のコストは年々上がる一方。生産したたまごの価格は市販のたまごとかけ離れてしまい、市田さんは事業を続けていくか悩んでいました。そんな中、組合員にかけられた言葉が「市田さんの情熱はわかりました。少し高くても私たちは買い続けるわ」。その言葉に涙があふれ、背中を押されたという市田さん。「思いをわかってくれる人がいるならやるべきだ」と決意。「安心なものを家族に食べさせたい組合員さんの願いに応えたい」という思いが私たちの原動力。私たちは生協とともに歩ませていただいています」。

### episode 2 鶏の健康を第一に

子どもの頃から養鶏場を見て育った市田さん。鶏が病気で亡くなるたびに嘆く両親を見て、「鶏が病気になるのを何とかしたい」との思いから獣医師になりました。毎日鶏の健康状態を獣医師の視点で把握しています。鶏舎内は毎日清掃、わずかな汚れもすぐに取り除き清潔な飼育環境を維持しています。病気の原因となる食ふんを防ぐために鶏舎構造も工夫しています。「日頃から免疫力を高めるような飼料配合に配慮していますが、病気になってしまった鶏には薬剤で抑えるのではなく、生菌で腸内環境を整え、鶏自らの身体の中から治すことを徹底しています。時間がかかっても、鶏のことを第一に考えじっくりと治していきます」。

### 循環型農業



株式会社デリーファーム  
代表取締役社長  
市田 眞澄さん



米そだちたまご  
〈9月1回〜9月4回〉10個 387円(税込)  
6個 279円(税込)

たまごは毎月1回発行の  
「いつでも注文」カタログに  
掲載。毎週注文できます！



### episode 3 たまごで田んぼを生き返らせた

米そだちたまごの特徴は、臭みがなく、さっぱりとしているのに甘みとコクがあり、黄身の色が濃いことです。味や黄身の色は独自の飼料によるものですが、その飼料の大きな特徴はとうもろこし、大豆、飼料米などを配合した植物性タンパク飼料だということ。中でも10〜15%を占める飼料米は休耕田を活用した愛知の契約農家で作られています。休耕田で栽培された飼料米を鶏が食べ、鶏ふんを堆肥として飼料米をつくるという、地域の中で循環する仕組みです。「日本の農業を元気にしたい。食料自給率を上げたい。循環型農業をつくりたい」という市田さんの思いがかたちになったものです。「たまご1パックを毎週ご利用いただく。これを1年間続けてもらおうと約8畳分の田んぼが守られます。組合員の皆さんに召し上がっていただくことで循環が成り立っているんです。ぜひ米そだちたまごを食べて日本の農業を守っていただきたいです！」と、市田さんは熱く語りました。

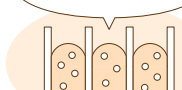
### 鶏ふんは宝!!!

デリーファームでは約16万羽の鶏が飼育され、毎日13トンの鶏ふんが出ます。鶏たちが出すふんは良質な肥料になります。



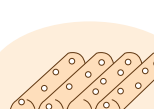
#### ② 一次発酵

温度は70〜80℃  
悪玉菌がいなくなります



#### ③ 二次発酵

かくはんして  
均一化させます。



#### ④ 乾燥

乾燥させることでカビの発生を防ぎ、長期保存が可能に。



#### ⑤ 飼料米の田んぼをはじめ、作物の肥料として活用







今回の  
特集は

# 家庭の防犯対策

今年の石川県の住宅侵入盗は昨年の2.5倍。「うちは何も盗られる物がないから」とか、「2階は窓を開けておいても大丈夫だろう」と思って油断していると泥棒に入られますよ。

教えてください

セコム株式会社IS研究所  
リスクマネジメントグループ  
シニアリスクコンサルタント

濱田 宏彰さん

侵入窃盗を中心にあらゆる犯罪情勢の調査研究を続けていて、各方面に対しセキュリティコンサルティングを実施中。



## 住宅侵入盗とは

住宅侵入盗とは建物に侵入して金品を盗む犯罪のこと。3種類あります。



空き巣

家人の  
留守中に侵入



居空き

昼間、家人の  
在宅中に侵入



忍び込み

夜間、家人の  
就寝中に侵入

## 石川県は去年の2.5倍

全国的にここ20年間ずっと犯罪は減り続けていましたが、去年から増えてきています。石川県では今年1～5月の侵入窃盗は194件。去年の同時期は78件なので、2.5倍となっています。件数としては人口の多い金沢市がトップですが、世帯割合比としてみると輪島市が多くなっています。

## 狙われやすい家

家の中や周辺に  
人がいない

戸建て住宅の場合

脚立や放置された  
自転車など侵入の  
足がかりや足場  
になりそうなものがある

塀や柵、高い生垣で  
見通しが悪い

工事などの騒音で  
侵入時の物音が  
聞こえにくい

建物が道路から  
離れていて周囲の  
目が届きにくい

庭や玄関先などの外周りが乱雑

集合住宅の場合

出入りに  
管理人がいない

件数としては入りやすい1階や2階が多いのですが、上の階でも屋上からロープで下りてくるといった手口があります。

1階、2階の部屋

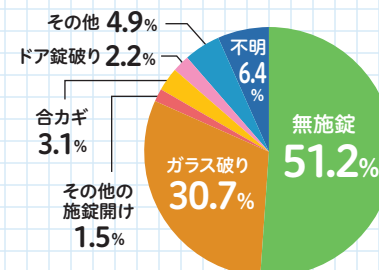
見通しが  
悪い

うちには  
盗られる物が  
ないから

という人が非常に多いのですが、財布や貯金箱に数千円くらいはあると思います。金銭被害より大きいのは、泥棒に入られたという気持ちの被害です。そうならないために、まずは家に入らせない対策が非常に重要です。

## 侵入手口

戸建て住宅の場合

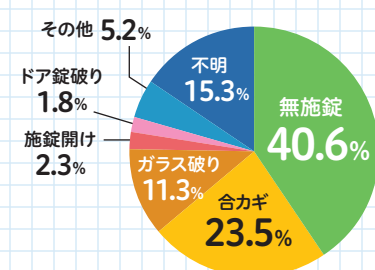


最近は無施錠での侵入が半数を超えました。玄関だけでなく窓もしっかりとカギをかけてください。

**注意** 換気のために風呂場のルーバー窓を開けている家もありますが、過信してはいけません。あれは簡単に取れます。



集合住宅の場合

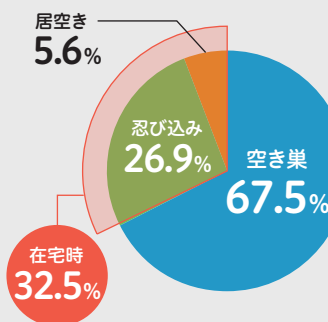


エントランスにオートロックがある場合も他の住人と一緒に入るなど意外と簡単に入れます。自宅玄関のカギは必須です。

戸建ての侵入手口と違うのは合カギによる侵入です。前の住人が使える場合も。新しく入居する場合はカギを交換しましょう。

## 在宅時の侵入が増加

近年は在宅時の侵入が増えています。家にいるときも玄関や窓はしっかりとカギをかけてください。窓を開けるときは目の届く範囲にしましょう。例えば、2階にいるときは1階の窓を開けっ放しにしないように。泥棒に入られて鉢合わせをすると危害を加えられる恐れもあるので、まずは入られないようにすることが大事です。ホームセキュリティに入るのも対策の1つです。



## もし侵入されたら

基本的に抵抗するのは危険です。トイレや寝室などカギのかかる所に入り、警察などに通報して時間を稼ぎましょう。

## 金庫に入れておけば大丈夫?

小さな金庫は火事になったときに持ち出すためのものであり、泥棒対策にはなりません。盗めない仕組みの防犯金庫がおすすめです。

データ:警察庁 統計資料(令和4年)

## 見せる防犯

ほとんどの泥棒は侵入前に下見をします。その対象にならないようにすることが大切です。しっかり戸締まりがされている、外回りがきれいになっているなど、防犯意識が高い家であるという雰囲気を出しておきましょう。

## 対策いろいろ

車に輪留め



自転車に  
カギとチェーン錠

盗難防止・  
足場にさせないため

脚立はチェーンで  
柱などに固定

侵入の足場にさせないため  
移動できないように

窓に  
補助錠と  
サブロック



周りの視線を集める

例えば窓辺やベランダに花があると、「あっ、きれいだね」と人が見上げる機会が多くなります。

留守でも人の気配

人の気配があると侵入しにくいので、ときどき電気やラジオなどがつくような仕組みにしておくことも有効

センサー  
ライトの  
設置



防犯砂利



いくつか組み合わせて防犯意識をアピールしておくと、泥棒のターゲットから外れます。



# Refresh Time

## リフレッシュタイム

おうちでできるワンポイントケア



株式会社クラブコスメティクス  
近藤 有里さん

9月は冷房や紫外線による乾燥など、夏の影響が一番肌に出やすい時期です。皮脂による毛穴詰まりをそのままにしておくと、肌荒れやくすみの原因にも。そんなお肌をセルフマッサージでリフレッシュ！毎晩のお手入れに取り入れてみては？

# 夏を過ごした肌をマッサージでリフレッシュ

今回使ったのはコレ！



CO-OP 基礎コールドクリーム

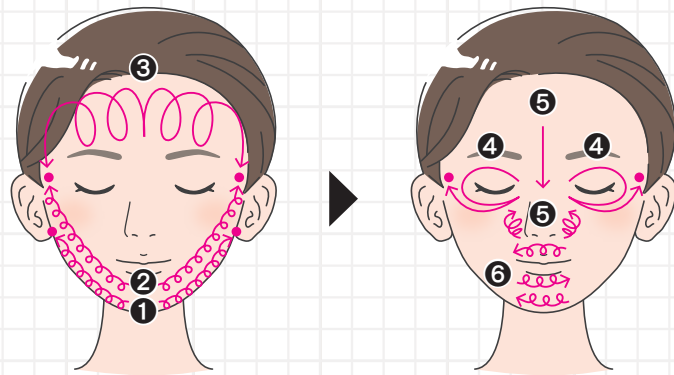
マッサージしながら、メイクを落とすメイク落としクリームです。メイクしてなくてもマッサージクリームとして使えますよ。

## マッサージのワンポイントアドバイス

- マッサージ用のクリームを使いましょう。乳液や保湿クリームでは肌とのクッション性が少なく、摩擦で小じわの原因に。
- クリームはたっぷり使って、肌への刺激を少なく！目安はサクランボ粒よりも大きめ。
- 中指と薬指でやさしく！

## フェイスマッサージ

先に顔全体にマッサージクリームを伸ばし、①～⑥をそれぞれ2～3回繰り返していきます。



- ① あご先かららせんを描きながら耳の下までいき、ツボ(耳下腺)を押さえる。
- ② 同様にしてこめかみまでいき、ツボを押さえる。
- ③ 額の中心から大きくららせんを描きながらこめかみまでいき、ツボを押さえる。
- ④ 目のまわりを円を描くようにやさしくマッサージ。皮膚が薄いので特にやさしく！
- ⑤ 鼻筋、両鼻脇は上から下へ。小鼻は下から上に円を描くようにマッサージ。
- ⑥ 口のまわりは唇の上、下、あごの順にらせん状にマッサージ。

## マッサージの効果は？

- くるくると指を動かすことで毛穴に詰まった皮脂などが取れやすくなります。特に毛穴の詰まりやすい小鼻の周りやあごのざらつき解消に効果的です。
- マッサージにより血行を促進。くすみがケアされ透明感のある肌へ導きます。
- 肌が柔らかくなり化粧水などがなじみやすく、スキンケアの効果もUP。
- お顔のむくみをケアし、すっきり小顔に。

## 食の安全情報シリーズ

### 第14回

# 食品安全コミュニケーター育成講座

## 私たち学んでいます

その4



コープ北陸主催、消費者庁・石川県が共催し、石川県立大学後援のもと開催している食品安全コミュニケーター育成講座にコープいしかわ組合員理事5名が参加しています。参加者が学んだことの中から役に立ったことや知って良かったことを隔月でレポートします。今回は第5回の講座で行われた講義の内容について報告します。

## 第5回 食品添加物の不使用表示に関するガイドラインについて

講師：消費者庁食品表示企画課 宇野 薫氏

## より学んだこと

## 講義のポイント 無添加表示に惑わされない

- 加工食品には使用した全ての食品添加物を物質名で食品に表示しなければならない義務表示がある一方で、「無添加」、「不使用」などの添加物の不使用表示は事業者の任意です。
- 無添加という言葉は添加物を全く使用していないから安全と誤認させ、添加物は危険と思っている人に無添加表示のない食品に不安感を持たせてしまうこともあります。

## 例えば

マヨネーズは調味料(アミノ酸等)、酸味料及び香辛料抽出物以外の添加物は使用できません。



香料は使用できないのに「香料無添加」と表示されると、その商品が他より優れていると誤認させる恐れがあります。

日本では現在1,000を超える添加物が指定されていて安全性が確認されています。商品に大きく書かれた「〇〇無添加」などの表示に惑わされず、裏面などに記載されている食品添加物の表示を正しく理解することを学びました。

## グループワークで学んだこと

実際に流通している商品のパッケージや原材料表示を見ながら、不使用表示について考えました。

## 見極めて商品を選びたい

食品添加物は国が安全性を認めたものであり食品の加工や保存のためには不可欠である。もし添加物を使用しなければ、私たちの食卓に安全な食品を届けることは困難であると改めて認識しました。表示の中には不適切な表示が含まれているものがあり、それを探し出し答え合わせをしましたが、正直なところ難しく、これまで「不使用」「無添加」の表示に飛びついていたのかを思い知らされました。正しい情報を知っていれば添加物は悪者ではないのでこれからはきちんと見極めて商品を選びたいと思いました。

コープいしかわ  
組合員理事  
瀧能 由枝さん



## 無添加、不使用の記載のある商品は安全？

今までは無添加、不使用の記載のある商品は安全であると思っていました。しかし添加物そのものは国の基準に沿って商品を作っているため危険な物は含まれてはいません。ことさら無添加、不使用を表示されているのは消費者の購買意欲をかき立てるための自社製品アピールをするためだと理解しました。今回学んだ正しい知識を組合員さんに伝え広めたいと思います。

コープいしかわ  
組合員理事  
吉田 和子さん



## 正しい知識を持ち表示に惑わされない

私たち消費者の誤解を招かないように定められた食品添加物不使用表示に関するガイドラインを学習しました。添加物＝悪い物とする方もおり、この心理を使ってマーケティングをしている業者さんもあるという話をお聞きました。今後、添加物は悪い物だとする消費者の考え方が変わっていくと、グレーな不使用表示が自然と淘汰されていくことになりそうです。正しい知識を持ち表示に惑わされないようにしたいと思いました。

コープいしかわ  
組合員理事  
齋藤 千絵さん



## 今月の花

September

みんなの画像投稿コーナー

## ペンタス

—— 津幡町 ポコだんごさん ——

毎年、春になると母が遊びに来て花を植えてくれます。一緒にお店に花を選びに行くのが楽しみの一つになっています。

あなたの写した  
お花の画像募集中！

11・12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

## おいしいから教えてあげて!!

組合員さんに「ピリッ辛ごま白菜」をお届けすると「すっごくおいしいから、ぜひみんなに教えてあげて!!」と嬉しそうにすすめられました。別の組合員さんの配達へ向かったところ、その方も「ピリッ辛ごま白菜」を注文していて驚きました。私が「前の人から聞いたんですけど、これおいしいらしいですよ!」とお伝えしたところ、「私も大好きねん!やっぱおいしいんやね〜」と好評の嵐でした。たくさんの方の組合員にお伝えできるように今度自分でも注文してみようと思います(\*▽\*)

湊センター 内灘・向栗崎地域担当 越野さん



『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。





組合員から寄せられました

みんなの

レシピ

# 疲労回復レシピ

## 豚肉の大葉巻き

25分

218kcal(1人分)

【材料(2人分)】

豚薄切り肉

10枚

梅干し

3個

大葉

5枚

塩・こしょう

適量

【作り方】

①

梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてほぐす。

②

豚薄切り肉を開いて並べ、その上に大葉と①をのせて端から巻く。

③

フライパンを熱し、②をコロコロ転がしながら全体を焼き、焦げ目を付けて塩・こしょうをする。

レシピ投稿者 七尾市 けいちゃんさん



北陸産豚ばらうすぎり  
300g  
(次回9月4回)じわもーる  
前回9月2回 1,026円(税込)

25分

753kcal(1人分)

【材料(1人分)】

食パン(6枚切り)

1枚

ハム

1枚

バター

15g

卵(溶いておく)

2個

クリームチーズ

2個

バター

10g

砂糖

小さじ1

マヨネーズ

大さじ1

にんにくすりおろし

小さじ2

パセリ

小さじ1

【作り方】

①

食パンとハムは半分に切る。

②

Aを合わせてガーリックバターを作る。

③

熱したフライパンにバター(15g)を溶かし、溶き卵を入れ、食パンの片面を少し浸し、ひっくり返してフライパンの中央に並べる。

④

周りの卵が焼けたら卵ごとひっくり返す。

⑤

ハムとクリームチーズをのせて、はみ出た卵を内側に折りたたみ、パンを合わせる。

⑥

ガーリックバターを入れて全体に絡める。

レシピ投稿者 津幡町 N・Eさん



にんにく  
1玉(Sサイズ)  
(次回9月3回)138円(税込)

## 悪魔のパン(マヌルパン)

15分

220kcal(1人分)

※解凍・冷蔵時間は除く

【材料(3人分)】

骨まで丸ごと甘酢味さば(解凍しておく)

6〜8切

赤パプリカ

1/2個

黄パプリカ

1/2個

トマト

1/2個

レタス

2枚

【作り方】

①

パプリカは粗めの千切り、トマトはざく切りにし、さばは半分に切る。

②

①と残った甘酢タレを和え、冷蔵庫で1時間以上置いてなじませる。

③

食べる直前に粗めの千切りにしたレタスと和える。



骨まで丸ごと  
甘酢味さば(増量)  
280g  
(次回10月1回)  
前回9月1回 410円(税込)

## さばの甘酢サラダ風

レシピ投稿者 小松市 ひつじさん

## みんなのレシピ大募集

募集テーマ

「クリスマスのレシピ」  
上記以外の、「おすすめのレシピ」も募集します!

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渡しください。



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。

クックパッドの「コボ丸キッチン」にも掲載



毎月更新

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!

◀ ホームページからは



# 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。



## 保存場所 お悩み相談室

「パッケージに記載の場所に保存しているけれど、正しく保存できているか心配…。」  
そんなお悩みから特に保存場所が気になる食品を中心にお答えします！

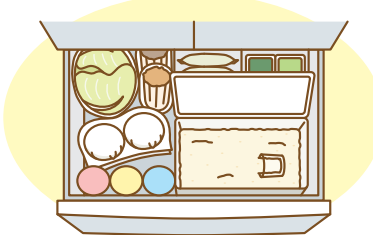
### しょうゆ・味噌

冷暗所で保存。  
開封後は冷蔵庫へ。



### お米(精米後)

冷暗所で保存。夏場は袋から  
密閉容器に移して野菜室へ。



### 粉類(小麦粉など)

常温保存。開封後は  
密閉容器に入れて冷蔵庫へ。



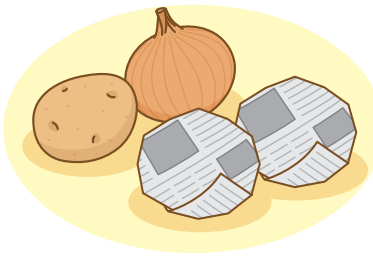
### 油類(サラダ油など)

直射日光などの光が当たる  
場所を避けて冷暗所へ。



### じゃがいも・玉ねぎ

冷暗所もしくは  
新聞紙などに包み野菜室へ。



### バナナ

常温保存。夏場は1本ずつ  
ラップに包んで野菜室へ。



保存後は定期的に賞味期限や食品が傷んでいないか確認を。  
また保存場所が汚れていると食中毒の原因に。こまめにお掃除しましょう！



## 冷蔵・冷凍 保存が必要な食品は 購入後すぐに冷蔵庫へ！

賞味期限は未開封のままパッケージに記載の方法で保存し続けた場合の  
期限です。記載の温度より高い場所に置いておくと品質の劣化が早まり  
食中毒の原因にもなりますので冷蔵・冷凍品は特に注意しましょう。



- 冷蔵品でも具体的な温度が記載されている場合はその温度で保存してください。
- 冷蔵庫の機種によって機能・温度などは異なります。  
お使いになられている冷蔵庫の取扱い説明書にてご確認ください。



### あんあんくん 第85話 アルミトレイで急速冷凍★



答えて  
ポイントも  
もらおう!!



### 「高温多湿を避け、冷暗所で保存」

①～③の中で適しているのはどこでしょう？

- ① シンクの下    ② 日光が当たる窓辺  
③ 食品庫

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。

注文用紙もしくはパソコン、  
携帯電話、はがきから応募  
できます(何回でも応募可能)。

2023年9月22日(金)  
(注文用紙は9月4日まで)

注文用紙でのご応募の場合

6桁注文番号欄に**応募番号【370200】**を、注文数欄にクイズの答え(番号)をご記入ください。

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)を明記して下記の宛て先までお送りください(当日消印有効)。

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▶



前回(7月号)の  
クイズ

Q. 食品安全コミュニケーター育成講座は全部で何回行われたでしょう？

- ① 6回    ② 9回    ③ 7回

正解は「① 6回」

※ポイントの進呈は、コープいしかわの組合員が対象です。※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。





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！

## 糀の勉強

最近、ふと思いついて糀の勉強を  
始めました。まずは塩糀から。仕込み  
をして2週間。やっと食べられるよう  
になりました。肉に魚にお野菜に、た  
くさん活用していこうと思います。漬  
け込んで焼くだけで1品完成するの  
で、お弁当のおかずにも。夫の毎日  
のお弁当が少し豪華になります。

七尾市 れもん

## 紙袋入りもやし

生協で取り扱っているサラダコス  
モさんのもやしは、紙袋入りがレト  
口でおしゃれに見えたのですが、品  
質保持のために使われているとわか  
り、ビックリしました。これからも安  
心して、この紙袋入りもやしを利用  
したいです。

小松市 たかま

## つながり

3月に、かねてより行きたかった福  
島の蔵を改築した小さな美術館に、  
電車を乗り継ぎ1人で行きました。当  
日は雨。初めて降り立つ土地に心細  
い思いでした。でも、訪れた美術館の  
受付の方が優しく温かく接してくれ  
ました。後日、感謝の気持ちや展覧会  
の感想をお伝えしたくてお便りを出  
したら、お返事が届きました。その後  
も何回かメール、はがきでやり取り  
が続き、来月再訪します。こんなこと  
もあるんですね。嬉しいつながりで  
す。ちなみに、美術館の名前は「はじ  
まりの美術館」といいます。

金沢市 そわか

## ノウゼンカズラ

わが家ではオレンジのノウゼンカ  
ズラが一気に咲き誇っています。真夏  
のイメージが強く、目が覚めるオレンジ色を見ると、自分のカラーを出して  
生きていかないと、と思うこの頃です。

小松市 さよ

## 孫たちの励み

蒸し暑い毎日。孫たちはスポーツを  
頑張っています。良い結果が出たとき  
にはその週の生協で欲しいものを注  
文できます。それを楽しみに頑張っ  
ている男子たちです。

金沢市 チツチ



津幡町 みさバアーバ

## 励み

ウォーキングのアプリを3つ入れて  
いて、それぞれに達成するとプレゼ  
ントや応募抽選、参加人数の内、何  
位になるかなどの励みになるポイン  
トがいくつかあります。それに加え、  
血液検査でLDH、HbA1cの数値が  
良くなってきました。結果が伴うと一  
層の励みになります。

白山市 シェルティ

## やっぱり姉妹

近くに住む妹が遊びに来たときの  
こと。妹も生協を利用しているのです  
が、わが家の冷凍室のアイスを見て、  
「これ、私も注文して届いた！」「あっ、  
これも！」。レアな商品なのに見逃さ  
ず、同じ物を注文していて大笑いし  
ました。

金沢市 あーちゃん

## テーマトーク

今月は

遠足

## 空腹で長距離を

昭和16年、国民学校(今の小学  
校)へ入学。初めはごく普通の徒歩  
遠足でしたが、学年が進むにつれ  
戦争で生活が苦しくなり、遠足が  
おつゆ給食の薪運搬になったり、  
調味料に使う海水くみになったり。  
1升瓶2本をリュックに入れて  
運び、1本は学校へ納入、1本は家  
へ持って帰りました。どちらにしま  
も、空腹で長い距離を歩きました。

金沢市 三四郎

## 太巻き寿司

もう半世紀以上前になりますが  
小学生の頃、遠足のお弁当はいつ  
も太巻き寿司を作ってもらってい  
ました。おにぎりより卵焼きが入った  
巻き寿司が好きでした。自分が母親  
になってみるとなんて面倒なことを  
頼んでいたのかと思います。平日の  
朝早くからおいしい太巻きを作っ  
てくれた母に感謝しています。

小松市 たくちゃん

## 忘れられない遠足

山の中のちょっと開けた田んぼ道  
をなが〜い列でおしゃべりしながら  
歩いていたら、突然前の方からみん  
なが逆方向に走ってきました！「ハ  
チ！ハチ！」「キャー！」「助けてー！」。  
蜂の大群がみんなと一緒に目の前  
に！私もみんなと一緒に一生懸命走  
りました！でも、すぐに左足のふくら  
はぎに「ボトッ！」「ブスッ！」クマバチ  
みたいな大きな蜂が体操着の上か  
ら！それでも、一生懸命走って走っ  
て！なんとか蜂の大群から逃れるこ  
とができました。頭を刺された友だ  
ちもいて、救急車で何人か運ばれま  
した。学校に戻って左足のふくらはぎ  
を見たら、もともと太い足がさらに太  
く赤く腫れていましたが、毒蜂ではな  
いということでクスリを塗って帰宅し  
ました。それからずっと大人になっ  
ても、いつも秋頃になりトンボが大  
群で飛んでいたりすると、どうしても  
蜂の大群に見えてしまいます。

能美市 ミナユッケ



金沢市 すっちゃん(9歳)

## マーブルチョコ

いくらだったか忘れましたが、遠  
足のおやつ代が決められていまし  
た。必ず買っていたのはマーブルチョコ  
レート。円筒のふたを開け、何色の  
を食べようかなと迷っていたのを思  
い出しました。ゆで卵も持っていま  
した。これはおやつ代に入っていま  
せんでした。60年近く経っているのに、  
この2つだけは覚えています。

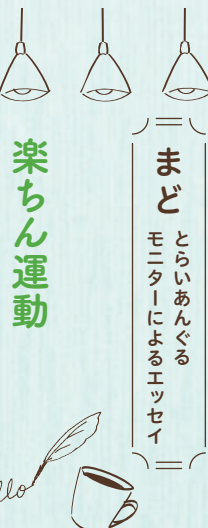
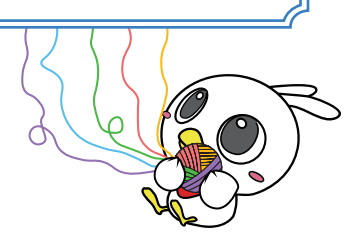
羽咋市 サーさん



加賀市 M.M

次回のテーマトークのお題は

縁



楽ちん運動

書く人 ニコママ

まど とらいあんぐる  
モニターによるエッセイ

今年はコロナが少し落ち着いたと  
思ったら、今度は猛暑となり、散歩や  
外に出る回数が減りました。家に居る  
時間が増えるといういいおやつに手  
がいき、ごろごろして運動不足にな  
ります。そこで思い出したのが、以前公  
民館の運動教室で習った「すき間時間  
運動を取り入れる」ということです。  
そこで、歯磨きのときに「スクワット」  
や「かかと落とし」をしたり、調理を  
しながら「つま先立ち」や「片足立ち」を  
したりすることにしました。回数など  
はアバウトで、気が付いたときにし  
ています。ちょっとしたことです。塵も  
積もれば山となると感じ、毎日  
取り組んでいます。お風呂上がり  
に体重も量っています。9月から生協の「い  
しかわまるごと健康チャレンジ」が  
始まります。それにも参加して目標を  
持つて楽しく運動したいです。



## くみかつレポーターによる活動報告



能登地域  
協議会

「災害時のトイレの作り方を学ぼう」



くみかつレポーターのnaluluです♡講師は赤  
十字防災ボランティア・リーダーの北村裕一  
氏。災害時のトイレの作り方を学ぶ企画でし  
たが、それ以上に得たものがありました。いつも  
のトイレを使うことができなくなったときど  
のように排泄し、いかに凝固剤や今ある物を上手  
に使い、そしてどのように行動するか。知ってい  
るだけで少しでも被害を最小限に、そして避難  
生活で最悪の事態を招かないようにできるの  
ではないかと感じました。

開催日 6月22日(木)  
場 所 七尾サンライフプラザ  
講 師 赤十字防災ボランティア・リーダー 北村 裕一氏

南加賀地域  
協議会

「森の工作教室」



くみかつレポーターの虎出没中です♡  
かが森林組合さんの協力で「森の工作教  
室」を開催しました♡まず、全員30秒で  
「木」を描きました。1番ステキな「木」を描  
いてくれたたくま君には、たくさんまつ  
ぼっくりをプレゼント♡作り始めると、大  
人も子どもも真剣!!たくさんパーツを  
グルーガンで固定していきます♡無理難  
題のようなパーツ加工をしてもらい、個性  
あふれる作品が完成しました♡

開催日 7月25日(火)  
場 所 小松センター  
講 師 かが森林組合 小松支所 北村 里外史氏



地域協議会行事の報告  
「くみかつブログ」はコチラ



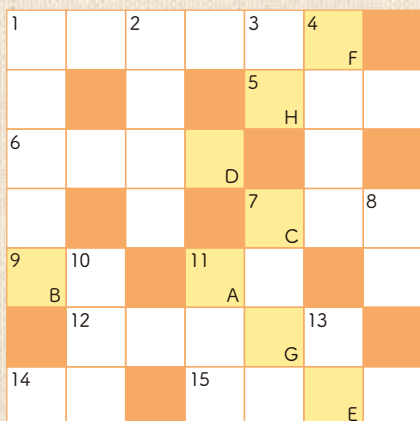




## CROSS WORD PUZZLE

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

□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. 空き巣、居空き、忍び込みが  
住宅○○○○○盗
2. 戸締まり○○○○○、  
火の○○○○○
3. 酔っ払ってくだを○○
4. 漢字では「稔栗」
7. 「ピリ辛ごま○○○○○」

8. 敬老の日に○○から贈るプレゼント
10. 「天は○○○を与えず」というが、  
多才な人もいる
11. 米ぬかや鶏ふんなどを微生物で  
発酵させた○○○肥料
13. ○○についた司会ぶり

よこのカギ

1. 家畜用の米
5. 英語では「September」
6. 髪が赤くてそばかすいっぱいの少年が  
○○○○○と呼ばれながら生き抜く、  
ジュール・ルナールの児童書
7. 兵庫県南西部を指す地域名
9. 「雲丹」と書く棘皮動物

11. 一般的に男性が使う一人称
12. 10月14日から始まる  
「いしかわ百万石  
○○○○○2023」
14. 食品添加○○○の  
不使用表示に関するガイドライン
15. うまみ成分グアニル酸が豊富な  
干し○○○○○

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 **9月24日(日)**

応募総数 **909 通**

正解 **900 通**

7月号(7月3日発行)の答は  
「タンサンインリョウ」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。



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.282》機関紙とらいあんぐる 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。

- ☐産地・メーカーをたずねて ☐今月の花・生協男子女子 ☐あんあんニュース  
☐特集 家庭の防犯対策 ☐食の安全情報シリーズ ☐みんなの広場  
☐リフレッシュタイム ☐みんなのレシピ ☐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(11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** (9:30～21:00)

●コープおおぬか

**076-220-6688** (9:30～21:00)

●コープこまつ

**0761-46-5750** (9:30～20:30)