知る、つながる、くらし楽しむ。

mio

2014 7

［無　料］
ご自由にお持ちください

今月のプレゼントは
おうちカフェセット
P.7をcheck!

ラブコープ ―――― p3
オレ達のえだ豆

特 集 ―――― p4-7
みるくんと一緒に出かけよう!
みるくの旅

comu×comu（コミュ×コミュ） ―― p8-9
笑顔が集う、広がる子育てひろば

鯛のそうめんカッペリーニ

［鯛のお刺身と薬味を、ごま油ドレッシングで仕上げた上品な味わいです。砕いたピーナッツがアクセントの涼しげな一品。］

CO・OP 手延べそうめん
宅 7月3週 7月4週 8月1週　店 大・中・小
参考価格 宅 300g 189円（税別）
1kg 619円（税別）
店 300g 189円（税別）

カロリー 1人分 192kcal／調理時間 20分

材料（4人分）

そうめん	200g
鯛刺身用柵	160g位
みょうが	各適量
しょうが	各適量
三つ葉	各適量
大葉など	各適量
ピーナッツ	各適量

タレ

しょうゆ	大さじ4
黒酢	大さじ2
ごま油	大さじ5
めんつゆ（ストレート）	大さじ2

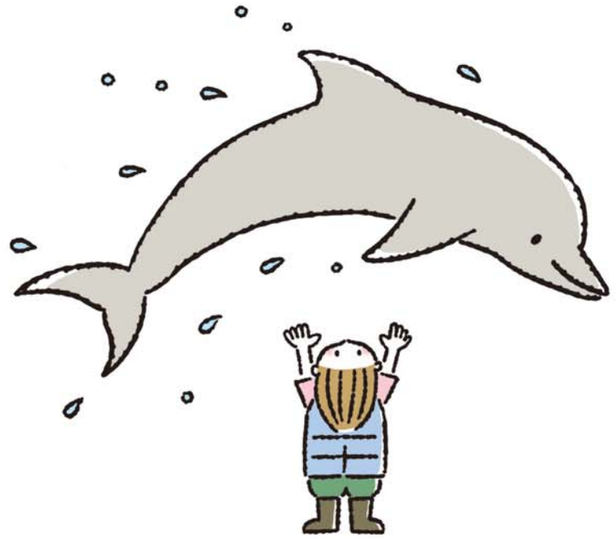
作り方

①薬味は千切り、または長さを揃えてざく切りにする。
②そうめんをゆでて氷水にさらし水をよく切る。
③ボウルに タレ の材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせる。
④器にそうめんと薄造りにした鯛、薬味を盛り付け、粗く刻んだピーナッツを散らす。タレを全体にかけて、よく混ぜていただく。
※他の刺身用魚や帆立貝柱など、お好みでお試しください。

CO-OP 生活協同組合ユーコープ

古屋江美子の
愛しい毎日
vol.4

タマコ、イルカと触れ合う。



保育園の遠足で見てからというもの、水族館のイルカショーに夢中な娘・タマコ。そこまで好きなら、と先日家族でイルカと触れ合える体験型施設「ドルフィンファンタジー」に行ってきた。もちろん、親子共にイルカに触るなんて初めての体験なので、ちょっとドキドキだ。

まずは5頭のイルカの名前や見分け方などを教えてもらう。イルカは胴回りを触られるのは好きだけど顔周りは苦手で、触り心地は茄子にそっくりらしい。お話後、胴着を着て、イルカが泳ぐイケスに向かうと、早速、イルカたちが派手なジャンプで出迎えてくれた。「すごいね!」と興奮してタマコを見ると、表情が硬い。(あっ、もしかしてビビってる……!?)。まあ、体長約2・5メートル、体重200キロ超のイルカは、この近さだとタマコには相当な迫力だよねえ。

イルカとの触れ合いは給餌台に座って行う。まずはご挨拶がてらイルカにタッチすることになり、私が先陣を切る。触ってみると確かに茄子!予想以上にツルツルのお肌がうらやましい。続いてタマコ。一応ソロリと手を出したものの、手が短くて届かない。「もっと前に出ていいんだよ」と促すも、首を横に振って頑なに拒否し、一度目のトライは失敗した。実はこの日、10カ月の赤ちゃん連れのグループと一緒だったのだが、この赤ちゃんがすごかった。直前まで寝ていたのに触れ合いタイムにはパチリと目を開け、抱っこ紐の中から手を伸ばして、嬉しそうにイルカに触ったのだ。これにはタマコも私もビックリ!

さすがに赤ちゃんには負けられないと思ったのか、タマコの心に火が付いた。次の写真撮影タイムでは、頑張ってほっぺを突き出し、イルカにチュウしてもらうことに成功。それを機に、恐怖心も一気にほどけたらしく、その後は何度もイルカをなでたり、ごはんをあげたり、触れ合いを満喫。別れ際は名残惜しそうにずっとイルカに手を振っていた。それに対してちゃんとイルカもヒレを振ってバイバイし返してくれるんだから、かわいいったらない。今度はイルカと一緒に泳ぐコースに挑戦できるかな。

古屋 江美子(ふるや えみこ)

1977年生まれ。神奈川県在住。地元山梨県の「やまなし大使」としてさまざまな情報を発信。組合員歴11年目。ユーコープのお店で茄子を買ったら、タマコは何度も触っては"イルカよりザラザラしてる!"と言っていました。

遊んでくれたのはかわいらしいメスのバンドウイルカ

イラスト/橋本 豊　ドルフィンファンタジー 静岡県伊東市新井2-4-14 0557-38-9133 イルカ触れ合いコース通年4000円、冬季(12〜3月末)2500円(5歳以下保護者同伴)

おいしさ実感! 今月のラブコープ

静岡県産 熟度高く、うま味凝縮

オレ達のえだ豆

グリーン・プログラム

味に自信があるから、「オレ達のえだ豆」です!一度食べてもらえれば、他の枝豆との違いが分かるはず!

生産者:株式会社 鈴生(すずなり)の鈴木3兄弟。左から、三男 鈴木 靖久(やすひさ)さん、長男 貴博(よしひろ)さん、次男 崇文(たかふみ)さん

鈴木3兄弟が枝豆づくりを始めたのは約8年前。長男の貴博さんが先頭に立ち、試行錯誤を重ねて作り上げたのが『オレ達のえだ豆』である。選んだ品種は「湯上り娘(ゆあがりむすめ)」。深い風味と味わいの茶豆と、実入りがよく、食べ応えのある枝豆をかけ合わせた、良いとこどりの品種だ。

貴博さんは『オレ達のえだ豆』の栽培を「子育てみたいなもの」と話す。土壌づくりには、栄養バランスを考えて配合したオリジナルの有機肥料を使用。さらに、除草剤や殺菌剤は一切使わず、草取りはほとんどが手作業だ。さやがはじける寸前まで畑で熟成させる。

枝豆のうま味が最も多い、深夜2時〜朝6時に収穫する。オレ達は根っこから引き抜く。

「枝豆は新鮮なものが一番うまい!」という信念のもと、普通の枝豆なら2、3日かかるところを、店頭には収穫翌日に、おうちCO・OPでは「シャキット便」で収穫翌々日には届けている。3兄弟が自信をもっておすすめする『オレ達のえだ豆』を、ぜひ一度味わってほしい。

とうもろこし!?っていうくらい甘かった!(コマツさん)

甘くて豆の味がしっかりして、とってもおいしい!(ゆうたんさん)

CO・OP オレ達のえだ豆
8月1週まで毎週
宅 180g 299円(税別)
250g 380円(税別)
店 200g 350円(税別)

オレ達の茹で方

一、オレ達は、枝豆を水から茹でる!たっぷりの水と塩を入れた鍋に、枝豆を入れる!

二、オレ達は、沸騰して3〜4分経ったらザルに上げる!決して水にさらすなよ!

三、オレ達は、温かいうちに枝豆を食べる!少し硬めでも、粗熱が取れていくうちにやわらかくなるぞ!

株式会社 鈴生「茹で師」
竹下 公雄さん

ラブコープキャンペーンやってるよ!

「いいね!」「おいしいね!」の実感の声をみんなに伝えてコープ商品ファンの輪を広げるとりくみです。みんなの声を参考に、新しいお気に入りコープ商品をぜひ見つけてくださいね。

特集 みるくんと一緒に出かけよう！

みるくの旅

いつもの食卓に欠かせないコープの牛乳。今月は、この牛乳が生まれて皆さんの手元に届くまでを、牛乳博士のみるくんと一緒に旅します。きっと、おいしさの秘密が見つかりますよ。

mioモニターの土屋さん、小松さん、佐野さんファミリーが参加しました。

初めまして！牛乳博士の「みるくん」です。牛乳が大好きな子のそばに、いつも一緒にいるんだよ。今朝もゆいちゃんは、ママとおいしく牛乳を飲んでいるよ。…あれれ？ゆいちゃん、ママに何か聞いてるね。

「牛乳ってどこから来るのかな？」

そうか！ゆいちゃんは、牛乳ができるまでを知らないんだ。じゃあ、ぼくが案内するよ。牛乳が生まれてからゆいちゃんの家に着くまでを、mioモニターさんたちと一緒に見に行こう！

1 八ヶ岳牧場に来たよ！

ぼくが生まれた長野県野辺山にある八ヶ岳牧場から案内するよ。

みるくの旅に参加したmioモニターの皆さん。牧場到着後、シューズカバーをつけて、外からの雑菌を持ち込まないようにします。

八ヶ岳牧場長の坂田俊之さん

mioモニターの佐野さん

2 明るい牛舎だね！

ここでは約200頭の乳牛たちが、広々とした牛舎の中でのびのびと、大切に育てられているよ。

初めて見る牛や牛舎の匂いなどに、ちょっぴり戸惑い気味。

「牛の顔を見れば体調が良いのか悪いのか分かるよ」と坂田さん。

写真はマメ科の牧草です（アメリカ産）。牛のエサには、牧草のほか栄養をバランスよく取らせるため、トウモロコシ、大豆、ビタミンやミネラルを混ぜています。

「ちっちゃーい！」「毛がやわらかいね！」

3 子牛もいたよ！

牧場ではたくさんの子牛が生まれるよ。生まれて5日目の子牛です。体重もまだ40kg程度ですが、12～14カ月で大人になり、2歳で出産するんだよ。お母さんになると、なんと650kgまで成長するんだよ。

搾乳は朝・夕それぞれ4時間かけて行います。

4 搾乳（さくにゅう）は1日2回

さあ、いよいよお母さんから搾られるときが来ました。時間がくると、お母さんたちは「早くしぼって～」と自分から搾乳室に来るんだよ。搾られたミルクはすぐにタンクに入るよ。

なるほど！みるく辞典

- 大人の牛が1日に食べる量は約50kg。そのうち23～24kgは、水や、草に含まれる水分です。
- 牛乳を絞るのは朝と夕方の1日2回。一頭1日平均30ℓの牛乳を出します。
- 牛の赤ちゃんにあげるミルク、それが牛乳です。だから赤ちゃんを産まないと、大人になっても牛乳は出ません。

私にもできる国際貢献

みるくぼきん

第三次第1期 2014.6〜2014.8 実施中

みるくぼきん対象商品（CO-OPマークの牛乳すべて）

2013年度までの6年間で3517万9899円を寄付しました。それらは2013年度まではユニセフ「アフリカ教育支援プログラム」と、国連WFPアジアやアフリカの「学校給食プログラム」に役立てられました。

アフリカのマラウイに学校を建設しました。

世界では飢餓に苦しみ、学校にも行けない子どもたちが1億人以上います。ユーコープでは少しでも支援ができればと、組合員の利用が多い牛乳を通して寄付を進める「みるくぼきん」に、2008年から取り組んできました。おうちCO-OPや店舗でコープの牛乳1本（1リットル換算）ご利用いただくごとに、1円をユニセフと国連WFPに寄付しています。2014年度〜2018年度は、国連WFPの「学校給食プログラム」とともに、ユニセフ「児童労働と闘う ネパール指定募金」に寄付します。

砂の採掘場で働く女の子。都市、地方ともに働く子どもたちは、男の子より女の子が多いのが実情です。

ネパールでは18歳以下の子どものうち40%が働き、その半分以上は発育に有害な労働に就いています。

ユニセフ（国連児童基金）の「ネパール指定募金」

ユニセフ（国連児童基金）は、世界の子どもたちの命と健康を守るための活動を行っています。ネパールの児童労働に従事する子どもたちへの直接支援に、ユーコープも協力します。

詳しくは10ページの「質問いいですか？」をご覧ください。

We Support unicef

国連WFPの「学校給食プログラム」

国連WFPの「学校給食プログラム」は、飢餓に苦しむ国の子どもたちに、学校給食の支援を行う取り組みです。現在まで60カ国、2000万人以上の子どもたちの健全な発育を助け、就学率の向上に寄与してきました。2013年にユーコープが寄付した100万円で200人の子どもたちが学校に通うことができ、給食を食べることができます。

WFP World Food Programme wfp.org/jp

読者プレゼント 5名様

「おうちカフェセット」

ラテシェイカー、耐熱マグカップ、CO・OPフェアトレードコーヒーのセットです。おうちでふわふわのミルクを作ってカプチーノを楽しめます。P.17の投稿用紙で応募してくださいね！締め切りは7/27（日）必着。当選発表は賞品の発送（8月上旬）をもって代えさせていただきます。

＼カンタン牛乳デザート／

工場長が教えます！

◆材料4人分◆

牛乳 300㎖、片栗粉 40g、砂糖 40g、きな粉、抹茶パウダーなど　各適量

◆作り方◆

① 鍋に片栗粉と砂糖を入れ、牛乳を少しずつ加えてダマにならないようによく混ぜる。
② ①を中火にかけ、焦げ付かないように木べらでかき混ぜながら火を通す。ひととおり火が通ったら弱火にする。
③ 餅のような感触になったら火から降ろし冷ます。
④ 一口大ずつに分けて丸め、好みの量の砂糖を混ぜたきな粉、抹茶パウダーなどをまぶす。

※まぶすものはお好みでココアやすりごまなどもお試しください。

ヤツレン工場長の尾崎一太郎さん。牛乳のことなら、みるくんにも負けません！

5 牛乳工場を見てみよう

牛乳工場「ヤツレン」です。八ヶ岳周辺の酪農家から1日70トン〜75トン、他県から50トン〜60トンの生乳が集まってくるんだよ。

コープの牛乳ができるところへ

コープ牛乳とご対面！

6 牛乳をパックに詰めるよ！

ぼくたちは、ここでたくさんの仲間たちとパック詰めにされ、皆さんの元に運ばれるんだよ。工場のライン内は、ほとんど人の手に触れることがないからとっても清潔なんだ。

タンクローリー車で各地から運ばれてきます。

集められた生乳は、目に見えないほこりまで取り除き、5℃まで冷却し貯乳します。

パックされた牛乳は同じ製品ならば1時間ごとに、違う製品ならばそれぞれの製品ごとに成分・比重・異物混入がないか、モレがないかなどを確認しています。

均質化、加熱殺菌し、すぐに冷やします。

ユーコープへ

※ユーコープの組合員には、（株）ヤツレンまたは、トモエ乳業で製造されたコープ牛乳が届きます。

CO・OP コープ牛乳
1000ml・500ml
毎週 全店

コープの牛乳を飲んでみんな笑顔に！

みるくの旅も、お店で終点です。また食卓でゆいちゃんの笑顔を見ることができそうだよ。おいしく飲んでもらって、みんなが笑顔になる。それが、ぼくたち牛乳の願いだよ。

＼ヤッター！／

コミュニティ＆コミュニケーション

comu×comu

いきいきとくらしを楽しむ
組合員や各地で行われている
さまざまな企画や
イベントを紹介します

ママと子どもが楽しめる子育てひろば 笑顔が集う・広がる「うさぎっこ」

子育てママたちが、気軽に集まることができる横浜市都筑区の子育てひろば「うさぎっこ」。今月は親子で絵本の読み聞かせを楽しむ企画です。ママたちのおしゃべりや情報交換も活発に行われているようです。

月齢の近いお子さんのママたちが、まずはおしゃべりを開始。徐々にその輪が、広がっていきます。

エリアコーディネーター・小川さんの歌を歌いながらの読み聞かせに、子どもたちも一緒に歌い出します。

今回は13組のママと子どもたちが集まりました。

つみ木などのおもちゃも用意。

図書館から大きな絵本を借りて、『ぐりとぐら』を読み聞かせ。

小川さんの楽しい読み聞かせ。ママたちもあっという間に絵本の世界へ。

またぜひ参加したいです

杉渕さん（左）に誘われて参加したお友達の池田さん（右）。

ベビーマッサージを学んでいるのは「子どもと一緒にできるから」と浜尾さん。

今日の試食はフェアトレードバナナ。

横浜市都筑区で、毎月開かれている子育てひろば「うさぎっこ」。クリスマスの企画や離乳食ミニ講座など、主催するのはエリアコーディネーターの小川絵理さん。普段の生活に役立つ企画が、子育てママたちに人気です。コープ商品の紹介と試食タイムも魅力のひとつ。今日はフェアトレードバナナを皆でおいしく食べながら、小川さんから商品説明を聞きました。

そんな「うさぎっこ」には、初めての人からお馴染みのママまで、いろいろな人が集います。小川さんのお友達、浜尾美也子さんは今回、初めての参加です。浜尾さんは2人のお子さんのママ。子育てをしながらも、社会参加もしたいという思いをずっと持ち続けていました。そんなとき、小川さんからユーコープの※組合員講師制度の話を聞きました。ちょうどベビーマッサージの資格を取得するために勉強中だった浜尾さん。「うさぎっこ」で生き生きと活動する小川さんが、キラキラしているように見えたと言います。「私も子育てママたちの役に立てれば」と、講師活動への夢を膨らませています。

今回が2回目という杉渕由美さんは、お友達の池田あやかさんを誘っての参加です。池田さんはユーコープの組合員ではありませんが、今回「うさぎっこ」に参加したことで、「コープに加入しようかな」と話してくれました。

初めて会ったママたちでもコープ商品を通じてつながっているから、すぐに友達になれるんですよ、と話す小川さん。その場で自然に始まる会話から、新しい情報やつながりが広がっていく様子を見ていると、買い物だけではないコープのよさをあらためて感じるといいます。

「行ってみようかな」と思ったときに気軽に立ち寄れ、おしゃべりや交流を通じて生活が豊かになるきっかけがつくれる。「うさぎっこ」は、そんな笑顔が広がる場です。

浜尾さんが資格を取得したら「ぜひ、うさぎっこでもベビーマッサージを」と、2人の話は尽きません。

子育てひろばは各地で開催されています。詳しくは「ぷらすmio」をご覧ください。

どなたでも参加できます！

ユーコープのイベント情報はP.14イベントボックス、「ぷらすmio」またはユーコープのホームページ「イベントカレンダー」をご覧ください。

ぷらす mio ユーコープイベント 検索

※組合員講師制度…多彩なキャリアを持つ組合員がユーコープに登録し、講師として活動しています。詳しくは組合員参加推進部まで　電話045-305-6116

質問いいですか？

食の安全・環境・社会のことなど、日ごろのギモンにサクサク答えちゃうコーナーです。

山田さん
いつも陽気なユーコープ職員。世界中の子どもの幸せが平和につながると信じている。

横須賀さん
神奈川県出身、30代の働くママ。最近、自分が甲斐さんのお世話係のような気がしている。

甲斐さん
山梨県出身、赤ちゃんがいる20代のママ。ヘタレキャラの自覚はある。

第４回　どうしてコープでユニセフの募金をしているんですか？

店舗掲示板で足を止める２人。たくさん貼られているポスターの中で「ユニセフのネパール指定募金」が気になっているようです。

甲斐　ユニセフって、どこかで聞いたことあるわ～。

横須賀　フーン、ネパールの児童労働？どうしてコープでユニセフの募金をやってるのかしらね？

甲斐　ネパールもいいけど、子育てに追われるあたしを救って～～なんちゃってw

山田　甲斐さん横須賀さんこんにちは！お二人の話を聞くつもりはなかったんですが、偶然にも私の大きな耳に入ってしまいました!!

甲斐　てっ！（甲州弁！）

横須賀　あら山田さん、どうしてコープでユニセフの募金をしているの？

山田　ユーコープはですね、みんなで助け合ってよりよいくらしと平和な社会をつくってくことをめざす「生活協同組合」なんです。だから、世界の子どもたちを支援するユニセフの活動に、募金などを通じて協力しているんですよ。

横須賀　へーっ。普通のスーパーと違うのね。ところで児童労働って何？気になるわ。私もこう見えて母親だしね。

山田　よく聞いてくださいました！日本に暮らしていると想像もつかないかもしれませんが、ネパールでは5～17歳の子どものうち、5人に1人が違法な児童労働をしていて、しかもその3分の2は14歳以下の子どもたちです。

甲斐　どうしてそんなに小さい子どもが働かなきゃなんないの～？

山田　ネパールはアジアで最も貧しい国の一つなので、生活のために子どもが働くということはよくあるんです。

横須賀　その子どもたちはどうしてるの？

山田　例えば、朝早くから夜遅くまで、自分の体重よりも重たいものを運んだり、工場でレンガを作ったり、小さな手で手織りのカーペットを作ったりします。女の子は性的搾取目的で人身売買されることもあります。食事は十分ではなく、虐待されることもあります。学校にも行けないから文字が読めなくて計算もできない。教育が受けられないので、大人になってもちゃんとした仕事につくことができずに貧困から抜け出すことができないんです。

甲斐　どうしよう！何とか助けてあげたいわ～。

横須賀　それで、ユニセフはどんな支援を考えているの？

山田　まず、ネパール政府とともに子どもの保護システムを強化します。例えば、児童労働の被害にあっている子どもたちが保護され、緊急支援を受けることができるシェルターを作ったり、相談できるヘルプラインを開設するなど社会的支援を整備したいと考えています。私たちの募金で、子どもたちが教育を受けて貧困から抜け出す力を身に付けてくれるといいですね。それが、平和な社会につながるんだな～（優しい目）

甲斐　なるほど～。私たちの募金が少しでもネパールの子どもたちの自立に役立つといいわあ～。

山田　牛乳を利用することで募金につながる「みるくぼきん（6月～8月）」でも、ユニセフ「ネパール指定募金」に寄付します。ぜひ、コープの牛乳をご利用くださいね。

横須賀・甲斐　は～い♪

＊みるくぼきんについて詳しくはP.7をご覧ください。

✱ユニセフとは✱

ユニセフ（UNICEF: United Nations Children's Fund 国際連合児童基金）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の機関です。予防接種のしくみを整えたり、学校を作ったり、エイズの予防・治療活動など、世界150以上の地域で活動しています。

日本でも第二次世界大戦後に15年間にわたり、学校給食用の粉ミルク（脱脂粉乳）の支援を受けたことがあります。

We Support unicef

イラスト／松元 まり子

はみだしコラム　5歳の娘と初めて映画館に行った日のこと。悲しいシーンで、ふと隣に座っている娘を見ると涙を流していました。映画を見て、感動するようになったんだ…と、私は映画より娘の成長に感動してしまいました。（静岡県静岡市　オレンジさん　30代）

みんなの声をもっと聞かせて！ 商品Q&A

商品に関すること何でもOK!

モヤモヤすること一気に解消!

ご意見・ご質問はご利用の店舗や配送の担当者、または右記にお気軽にお尋ねください。

おうちCO-OPの商品の配達・交換・返品・ご利用の休止・住所変更などはおうちCO-OPサービスセンターまでご連絡ください。
0120-581-111　【月～金】9時～20時　【土】9時～17時

もしもしコープ 0120-473-002
【月～金】9時30分～17時　【土】9時30分～16時

Q　みりんとみりん風調味料の違いは？

A　価格の違いもありますが、一番の違いはアルコール分が含まれているかいないかです。

本みりんはお酒と同じように醸造でつくられたもので、みりん風調味料は調味料をアレンジしてみりん風にしたものです。

※みりんのアルコール分が気になる方は加熱調理にお使いください。

本みりん　1000ml
宅 7月4週　店 大・中・小
参考価格　284円（税込）

ベーシックみりん風調味料　1000ml
宅 8月1週　店 大・中（一部）

Q　食塩と食卓塩の違いは？

A　食塩は精製塩です。食卓塩は精製塩に湿気止めの炭酸マグネシウムを加えている製品です。

食塩は調理向きで、食卓塩は食卓での味付けに使われるとよいでしょう。

Q　届いたトマトは野菜室で保存したほうがいいですか？

A　真っ赤に熟しているものは冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

まだ青みが残るトマトは常温で保存すると自然に熟して赤くなるので、赤くなったら冷蔵庫に保存しましょう。丸ごとラップで包み冷凍庫に保存すると皮むきが上手にできるので、煮込み料理などにおすすめです。

Q　から揚げと竜田揚げはどう違いますか。

A　竜田揚げは下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶして揚げ、から揚げは小麦粉をまぶして揚げます。

から揚げの方が味が濃くジューシーに仕上がり、竜田揚げはあっさりして、サクサクした食感です。

みんなの声で変わったね！

組合員の声をもとに改善した商品サービスの一部をご紹介します。

声　牛乳の開け口がどちらかよく見えないわ

開け口がわかりやすくなりました！

「あけくち」のマークを大きく赤くすることで、「開け口表示がわからなくて反対側からあけてしまうので、改善してほしい」の声に応えました。他のコープ牛乳のパックも順次切り替えていきます。

ユニセフの「ネパール指定募金」にご協力ください。

ユーコープでは2014年～2018年の5年間、ユニセフの「児童労働と闘うネパール指定募金」に取り組んでいます。

寄せられた募金は、児童労働を防止するための国家的な子ども保護システムの育成・強化、子どもたちの救助や社会支援などに活用されます。

●店舗では、直接サービスカウンターにお持ちください。
●宅配では、注文書に 4169 1 とご記入いただくと１口100円募金できます。

はみだしコラム　コーンフレークを牛乳と砂糖を混ぜたものに浸して、レンジで30秒チンします。息子が離乳食の時、作っていた手づくりおやつです。簡単でおいしいですよ。お試しあれ。（神奈川県横浜市　マカロンさん　40代）

組合員の皆さんの投稿・交流コーナー

mioトーク

今月のテーマ
「お嫁さん・義実家とのつきあい方」

「一石三鳥の親孝行」

子どもが生まれてから、義父母によく会いに行くようになりました。私と子どもだけでも行って、お守りをおまかせして、私はのんきに昼寝させてもらうことも…。こんなんでいいのか？とも思いますが、子どもも、じいじ、ばあばもうれしそうだし、一石三鳥です!!

（静岡県袋井市　ドラミさん　30代）

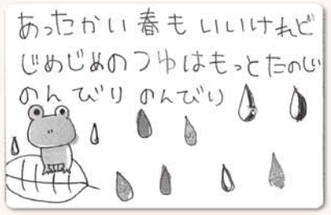


イラスト　神奈川県川崎市
ナナちん♡さん　10代

「孫の成長が何より」

夫の実家になかなか行けないかわりに、子どもたち（小3・女、小1・男）の入学式、運動会などイベントの写真をよく送っています。孫たちの成長が、お義父さん、お義母さんには楽しみなようで、遊びに行くとアルバムに整理されていたり、飾ってくれているので私もうれしいです。写真と一緒に、ひとことメッセージや子どもが描いた絵を添えて送っています。

（神奈川県横浜市　板橋千浪さん　30代）

「元気なうちは自由に過ごして」

他県に住んでいる義母は、「孫たちが皆いい子に育ったのは、あなたのおかげ」と言ってくれます。子どもが小さかったときは顔を見せに年に2回は行きましたが、今は電話やメールをしたり、写真や果物を送ったり…。最近は夫が男手のいることを手伝うため2カ月に一度ほど訪ねているので、お土産に私の手料理をたくさん持たせます。嫁の私が行くと掃除や寝具の用意に気を使うので、私は行きません。具合が悪くなったら飛んでいきますが、女の人は元気なうちは自由に過ごしたいようです。

（山梨県富士吉田市　さちくんママさん）

「相づち・感謝・誉めること」

ハキハキして、「我が天下」のお義母さん。大切なのは、相づち、感謝すること、誉めること。ときどき「私はしっかりやってます」のエピソードなどを盛り込んで接しています。義実家だけでなく、どんな人間関係にもあてはまると思います。

（神奈川県川崎市　ミー子さん　40代）

イラスト　山梨県甲府市
れいのママさん　30代

「ネコグッズで近づく距離」

義理のお母さんは大のネコ好き。なので、買い物で見かけたネコグッズを買っては、ちょこちょこプレゼントしています。ネコグッズが増えていくにつれ、お義母さんとの距離が近くなっていっているような気がします。

（静岡県富士宮市　コジコジさん　20代）

「介護スタッフになり切って」

海千山千で我田引水な義母に日々振り回されていますが、嫁として接するのではなく、ひたすら介護スタッフになり切っています。それでも腹の虫がおさまらない時は、1人カラオケで絶唱してストレス発散！

（神奈川県川崎市　あちこんぐさん　40代）

「若い2人が幸せならば」

嫁はわが家の子たちとは育った環境も価値観も違う…そんな当たり前のことを、嫁にいった娘と話していると気づかされます。そう、娘だって相手の家では嫁なのです。そう思うと、まあ、若い2人がお互い納得してることなら何でもOKかな？と思っています。

（神奈川県横須賀市　UMEIJINさん　60代）

イラスト　神奈川県横浜市
かよりんさん　40代

はみだしコラム　娘2人もユーコープの店舗やおうちCO-OPを利用しているので、会話が弾みます。「mio読んだ？」などと、まさにmioトークです。（神奈川県藤沢市　10人のパアパさん　70代）

「ほどほどが一番」

いろいろなケースがあり、これが正解というのはないと思います。娘となら言い争いになっても3日たてば忘れてしまったり、悪いと思えばお互い素直に許せることでも、そうはいきません。でも広い世の中、親子になったのだから、瀬戸内寂聴さんの「可愛い息子が選んだ人でしょ」ではないけれど、2人の仲がうまくいくのが一番です。関わり過ぎないよう、ほどほどにつきあうのが一番ではないでしょうか。

（静岡県浜松市　M・Iさん　80代）

「お互い大事にしあおうね」

自分が大切にしていることより、義実家が大切にしていることを尊重するのが良い付き合い方かなと思います。たとえば義実家への手土産は、主人に選んでもらいます。何が好きなのか、何を喜ぶのかは、やはり実の息子が一番良く分かっています。面倒だなと思うとそのとおりですが、主人が私の実家を大事にしてくれているので、わたしも大事にしようと思います。お互いを尊重することが、お互いの実家を尊重することになっているかな。

（神奈川県横浜市　すらりんさん　50代）

◆9月号のテーマ◆
「健康維持のためにコレやってます！」

運動、食べ物、心掛けなどなど、皆さんの健康維持のための秘訣を教えてください。楽しい投稿お待ちしています。

投稿大募集！

フリートーク、皆さん教えて、イラスト、写真、感想など何でもお寄せください！

投稿のみ、クイズのみ、アンケートのみの応募もOKです。投稿が掲載された全員と、クイズ正解者、アンケート回答者の中から抽選で20名様に図書カードをプレゼント！締切は7月27日（必着）です。

応募方法

●携帯電話
右のバーコードからアクセス！

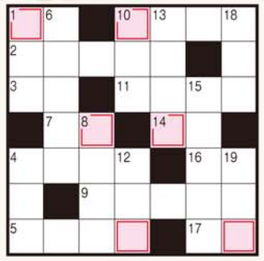
●インターネット
ユーコープのホームページ「mio投稿フォーム」より投稿。

●FAX
(045)305-6208
投稿用紙に書ききれない場合は、別紙に書いて送ってください。

●郵送（切手代はご負担ください）
投稿用紙にご記入の上、はがきの表面にⒶ、裏面にⒷをはって郵送。封書でもOK。

今月のQUIZ　クロスワード

パズル制作／ニコリ



□色部分を並べるとある言葉になります。さて何でしょう。

ヒント　毎年6月～8月まで、ユーコープが行っている取り組みのひとつです。

答 □□□□□□

レベル★★★☆☆

ヨコのカギ

1　パン――を練りおわったら、しばらく寝かせておいてください
2　『西遊記』の孫悟空の乗り物
3　タイルの――のカビを掃除する
4　「m」と書く単位
5　和食の定番スープ
7　真っ暗です
9　「単車」とも呼ばれます
10　棚から――は、思いがけぬ幸運
11　吹いてくるほう
14　ニンニクの芽を――ニンニクとも言います
16　ストローとかホースとか
17　焼肉でもおなじみの「舌」

タテのカギ

1　この酔い止め薬は――が24時間持続するんですよ
4　ニューヨークのシンボル、自由の――像
6　ショウガのこと。――エール
8　回復の――がかなかな立たない
10　燃えないようにすること。――用水
12　きまり。――ブック
13　七夕のササに吊します
15　アヤメやハナショウブに似た花
18　めったに食べられなくて、おいしいもの。山海の――
19　――ルームにはベッドが2つ

5月号の答え
11 でした。

抽選対象締切:7月27日（到着分）
クイズとP.7読者プレゼントの当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

5月号の投稿数629人（神奈川376人、静岡218人、山梨35人）

<切り取り>

Ⓐ宛先　〒231-0062
神奈川県横浜市中区桜木町1-1-8
日石横浜ビル22階 生活協同組合ユーコープ
広報・コミュニケーション推進部
「mioトーク」行

<切り取り>

Ⓑ応募・投稿用紙

投稿のみ、またはクロスワードのみでも。お気軽にお寄せください。
（書ききれない場合は別の用紙にお書きください）

7月号
クロスワードの答え □□□□□□

P7のプレゼントに応募する方は○をつけてください □

※お預かりした個人情報はプレゼント発送およびコープからの問い合わせのみに使用します。いただいた投稿は「掲載」を前提とさせていただきます。また、mioのほかホームページその他の媒体にも掲載させていただくことがあります。

良かったページを○で囲んでください（いくつでも）
A表紙　Bエッセイ(P2)　Cラブコープ(P3)　D特集(P4~P7)　Ecomu×comu(P8·9)
F質問いいですか?(P10)　G商品Q&A(P11)　Hmioトーク(P12·13)
I EVENT BOX(P14)　J Information(P15)　K裏表紙(すぐつくレシピ)

（フリガナ）
●おなまえ　　●年代(　　歳代)

実名での掲載を希望されない方はペンネームも(　　)

●おところ　〒　　－

●TEL(　　－　　－　　)

ご利用はどちらですか?
●おうちCO-OP　●店(　　店)

2014/7

総代立候補を受け付けます

総代は組合員の代表として総代会に出席し、コープの重要な方針決定に参加します。コープの商品や事業、活動について広く知ったり、意見や要望を直接伝えることができます。あなたも総代になりませんか。

ユーコープ総代選挙のお知らせ

生活協同組合ユーコープ
2014年総代選挙管理委員会

●総代選挙と選挙区
3県の総代定数を550人とします。選挙区などの定数については、店舗など事業所に掲示されたポスターをご覧になるか、組合員参加推進部または各県本部までお問い合わせください。

●総代の任期
①2014年7月から1年間。
②総代は、任期終了後であっても後任者が就任するまでの間は、その職務を担います。

●総代立候補資格
2014年6月20日現在、ユーコープ組合員（本人名義）であること。

●総代立候補受付期間
2014年6月25日（水）～7月22日（火）正午まで
立候補についての詳しいことは、組合員参加推進部または各県本部へお問い合わせください。

●当選者のお知らせ
総代選挙管理委員会は、当選者に当選の旨を通知するとともに、店舗に総代一覧を掲示します。選挙区・定数などの詳細については、下記にお問い合わせいただくか、ユーコープのホームページ・店頭掲示などでご確認ください。

お問い合わせ
ユーコープ組合員参加推進部　電話045-305-6116
しずおか県本部　電話0120-71-8107
やまなし県本部　電話055-243-2440

埼玉産直センターの農産物を利用して支援！

埼玉産直センター ナス部会の皆さん

2月の大雪でビニールハウスが倒壊するなど多くの被害を受けた埼玉産直センターを支援するため、ユーコープではコマツナ（5～6月）などの露地栽培野菜を取り扱いました。ご利用ありがとうございました。引き続きトウモロコシ（おうちCO-OP7月上旬まで）ナス（店舗7～8月、おうちCO-OP7月3週～）のご利用もよろしくお願いいたします。

ＪＡ岩手ふるさとの「コープの田んぼ」で田植えと産地確認会を開催

育苗施設で苗の確認

田植えが終わりました！

5月19日・20日、ユーコープの組合員5人が特別栽培米ひとめぼれの産地、ＪＡ岩手ふるさとの「コープの田んぼ」を訪れ、「田植え」を行いました。田んぼや米を保管する低温倉庫・カントリーエレベーターなどを回り、「産地確認会」も行いました。参加組合員は、産地の皆さんの管理と努力を実感、コープの指定産地米「特別栽培米岩手ひとめぼれ」への信頼をいっそう深めていました。

理事会だより

2014年5月6日に、第11回理事会が開催されました。

主な議決事項

1. 2014年度　住所不明長期未利用組合員の「みなし自由脱退」について
2. 静岡県生活協同組合連合会への代表権のある役員の派遣について
3. 「特定非営利活動法人メンタルサポートあおば」第8回通常総会での議決権行使について

主な報告事項

1. 4月度経営報告
2. ユーコープ杉田店の修繕及びテナント導入に伴う売場変更について
3. 2014年度　店舗赤字克服方針に基づく閉店提起店舗及び閉店対象店舗の提案

2014年5月20日に、第12回理事会が開催されました。

主な議決事項

1. 2014年度第2回通常総代会議案について
2. ユーコープ事業連合第25期通常総会での議決権の行使について

主な報告事項

1. 2013年度「監査意見書」の提出について

ユーコープの経営数値 5月度累計

（2014年3月21日～2014年5月20日）

組合員数 **176万4,874人**　出資金 **382億2,637万円**

【商品供給高(注1)】（予算比100.7%）

予算	281億6,612万
実績	283億5,857万

【経常剰余(注2)】（予算差+5億4,645万円）

予算	-3億5,368万
実績	1億9,276万

【来店者数（延べ）】（予算比97.6%）

予算	904万1,131人
実績	882万0,581人

（注1）商品供給高…一般的な売上のこと。
（注2）経常剰余…事業活動によって生まれた利益に、事業外の収益（±）を加えた利益。

さらに詳しいユーコープ所有の情報をお知りになりたいときは、情報公開制度をご活用ください。
詳しくは店舗、おうちCO-OPサービスセンター、情報公開サービスセンター tel:045-305-6124にお気軽にお電話ください。

はみだしコラム
日中、自宅に「オレだけど…」という電話。ついにうちにも！とドキドキしたら、よく聞くと主人の声。ケータイを忘れたから用があれば会社にとのこと。「オレだけど」としか言いようがないだろうけど、かなり焦りました。（神奈川県小田原市　むーさん　50代）

Event Box

各県のイベントは「ぷらすmio」をご覧ください。

コープで体験・学ぶ会「中村果実グループ　ぶどう産地交流」

山梨県笛吹市　バス移動

山梨県の生産者を訪ね、ぶどう棚の下で生産者と楽しく交流・収穫体験します。また選果場も見学します。

●開催日 2014年8月19日（火）

神奈川発着コース　※バスで移動します。
横浜駅西口天理ビル前8時出発→中村果実グループ→横浜駅西口着17時30分（予定）

静岡発着コース　※バスで移動します。
東静岡駅南口8時15分出発→富士駅南口9時15分→中村果実グループ→富士駅16時30分（予定）→東静岡駅着17時30分（予定）

山梨県の方は、「山梨県森林公園 金川の森（笛吹市）駐車場」11時30分集合。神奈川・静岡からのバスと待ち合わせて中村果実グループに行きます。

●場所：中村果実グループ（山梨県笛吹市）
●参加費：中学生以上2,000円、小学生以下1,000円（バス代など）
※山梨県の参加者は中学生以上500円、小学生以下250円。
●その他：お弁当・水筒は各自持参。運動靴・長ズボンなど動きやすい服装でお越しください。
収穫体験のぶどう（巨峰・ピオーネ）は有料でお分けします。
●募集：各コース25人　●締切：8月4日（月）正午　※応募者多数の場合、締め切り後抽選します。
●お申し込み・お問い合わせ　コープの参加申し込みダイヤル
電話：0120-553-379（受付時間　月～金　9時30分～17時）

生産者の中村佳之助さん（左）
中村善男さん

「都田みかん摘果体験」

現地集合　静岡県浜松市

おいしいみかんをつくるために欠かせない、真夏の摘果作業を体験します。
作業のあとにいただく摘果みかんで作ったジュースも最高ですよ！

●開催日 2014年8月30日（土）

●時間：9時30分～12時　●場所：都田高部農場（浜松市）※現地集合　●参加費：無料
●募集：車8台分　※乗り合わせでの参加歓迎。子どもは小学生以上が対象。
●締切：8月19日（火）正午　※応募者多数の場合、締め切り後抽選します。
●お申し込み・お問い合わせ　しずおか県本部　電話：0120-71-8107（受付時間　月～金　9時～17時30分）

昨年の摘果体験の様子

実感・体感　コープ食の安全探検隊「商品検査センターの見学会」

神奈川県厚木市　バス移動

商品検査センターをまるごと体験!!普段の見学では触れることのできない検査機器を操作し、放射能検査体験、顕微鏡でミクロの世界をのぞきます。
夏休みの自由研究にもどうぞ!!

静岡・神奈川発着コース　※バスで移動します。

●開催日 2014年8月6日（水）

掛川駅8時→静岡駅9時→愛甲石田駅11時45分→商品検査センター（昼食）→愛甲石田駅15時15分→静岡駅着18時→掛川駅着19時

昨年は卵・牛乳などの放射性物質を測定しました

山梨・神奈川発着コース　※バスで移動します。

●開催日 2014年8月8日（金）

やまなし県本部（甲府市）8時→愛甲石田駅11時15分→商品検査センター（昼食）→愛甲石田駅14時45分→やまなし県本部着19時

※到着時間は「予定」です。
※神奈川県の方は、愛甲石田駅集合。静岡・山梨からのバスで移動します。

●会場：ユーコープ商品検査センター（神奈川県厚木市）
●参加費：500円（実験・体験費用として）
●その他：お弁当・水筒は各自持参。
●募集：各コース40人（小学生以上、小中学生は保護者同伴）
●締切：7月25日（金）正午
※応募者多数の場合、締め切り後抽選します。
●お申し込み・お問い合わせ
コープの参加申し込みダイヤル
電話：0120-553-379
（受付時間　月～金　9時30分～17時）

「第7回かながわ食育フェスタ」

楽しみながら食育を学んでいただくかながわ食育フェスタ。ユーコープも「神奈川・食育をすすめる会」の一員として開催に協力しています。楽しい♪おいしい♪面白い♪食育企画がたくさんありますので、ぜひ足を運んでみてください。

●開催日 2014年7月30日（水）

●時間：10時～16時
●会場：横浜赤レンガ倉庫1号館（横浜市中区）
●入場無料

神奈川県の食育マスコットかなふう

お問い合わせ
神奈川県健康増進課
電話：045-210-4784

第７回かながわ食育フェスタ　検索

ユーコープのイベントはホームページでご覧いただけます。　ユーコープ イベント　検索

mio
「mio」はスペイン語・イタリア語で「私のもの」という意味です。
7月号 発行日 2014年 6月30日
発行者：生活協同組合ユーコープ 神奈川県横浜市中区桜木町1-1-8 日石横浜ビル21階～23階
ホームページアドレスhttp://www.ucoop.or.jp/ 編集：広報・コミュニケーション推進部広報課（22階）電話 045-305-6126
編集協力・印刷：佐川印刷（株）

すぐ作れる、作りたくなる！

すぐつくレシピ

2014 07 すぐつくレシピ 蒸し鶏 梅ヨーグルトソース

蒸し鶏をレンジで手軽に。やわらかジューシー！

材料／4人分 調理時間 15分

はぐくみ鶏ムネ肉	2枚
水菜	1袋
梅干し	2個
CO・OPゴールデンマヨネーズ	大さじ3
CO・OPプレーンヨーグルト	大さじ3

作り方

①鶏ムネ肉は観音開きにして縦に浅い切りこみ(筋)を入れる（写真Ⓐ）。端から丸めて円筒状の形を作り、ラップできつく包む（写真Ⓑ）。
②①を深いお皿に入れ電子レンジで5分加熱。裏返して5分加熱し粗熱を取り、食べやすい厚さにスライスをする。（※電子レンジの機種により時間は調節してください。）
③水菜は食べやすい大きさに切って水にさらし、梅干しは種を抜いて叩く。
④③の梅干しとヨーグルト、マヨネーズをボウルに入れよく混ぜる。
⑤水切りをした水菜を皿に敷き②の鶏肉を並べ④のソースをかける。

使ったのは コレ！

CO・OP
ゴールデンマヨネーズ
400g
宅 7月3週 店 大・中・小

CO・OP
プレーンヨーグルト
ビフィズス
450g
宅 毎週 店 大・中・小

2014 08 すぐつくレシピ 野菜たっぷり キーマカレー

野菜の水分だけで煮込むからコクとうま味が凝縮。

材料／4人分 調理時間 40分

茶美豚ひき肉	200g
玉ネギ	3個
ニンジン	1本
ピーマン	2個
冷凍コーン	お好みの量
CO・OPホールトマト（缶）	1缶
コンソメ	2個
CO・OPコクが決め手のまろやかカレー中辛	1/2箱
塩・こしょう	適量

作り方

①玉ネギ、ニンジン、ピーマンをみじん切りにする。
②フライパンに分量外のオリーブオイルを敷き①を炒めてからフライパンのすみに寄せ、豚ひき肉を入れ炒め、塩・こしょうする。
③②にホールトマト、冷凍コーン、コンソメ、カレールーを入れて煮込む。
④水分がある程度なくなったら味をみて、薄いようであればカレー粉を追加して味を調える。

使ったのは コレ！

CO・OP
コクが決め手の
まろやかカレー中辛
150g（8皿分）
宅 7月4週 店 大・中・小
参考価格 122円（税別）

CO・OP
ホールトマト（缶）
内容総量 400g（固形量240g）
宅 7月4週 店 大・中・小

今月のレシピ提供／花澤麻紀さん（静岡県掛川市）

静岡県内で組合員講師の活動をしています。「人はおいしいものを食べると自然と笑顔になる」をコンセプトに、簡単で安く、そしておいしくできる料理やお菓子を教えています。「食育インストラクター1級」の資格を取得するときに食の奥深さを痛感し、日々科学実験ではないですが、自分なりにいろいろアレンジし「おいしい笑顔」の作品をみんなに教えていけたらと思っています。

商品説明のマーク

宅 おうちCO・OP次回取り扱い予定
店 店舗取り扱い
[大]大型店 [中]中型店 [小]小型店
参考価格 税別。価格はセールなどで変わることがあります。

※組合員講師制度　多彩なキャリアを持つ組合員がユーコープに登録し、講師として活動しています。講師依頼など、詳しくは組合員参加推進部まで　電話045-305-6116

次号「mio」8月号は **7月28日（月）発行**
おうちCO・OPは7月28日～8月1日に配布

ユーコープ 検索
mioのバックナンバーはホームページでご覧ください。

コープの2020年ビジョン ～私たちのありたい姿～ 人と人をつなぎ、生きるを支える

FOOD ACTION NIPPON FAN AWARD 2013