見て、読んで、参加して･･･素敵にコミュニケーション［ミオ］

Mio

2012 August 8

COOP コープしずおか

無料 ご自由にお取りください。

冷凍品とあなどるなかれ。一つ一つ手で焼いた本格派!
CO･OPたこ焼

わんだーらんど

Let's みんなで エコ!

コレ使ったよ!

ジンジャーシロップ
材 料（200㎖分）　100㎖あたり 約270kcal

- A
  - ショウガ（ごく薄くスライス）……150g
  - 水……100㎖
  - 三温糖……100g
  - はちみつ……50g
- レモン……1/2コ
- B シナモンパウダー……お好みで

ジンジャーシロップの作り方
① 大きめの耐熱ボウルにAを入れ、電子レンジ(500w)で8分加熱して、ザルでこす。
② 粗熱を取り、レモン汁、お好みでBを加え冷蔵庫で冷やす。

ジンジャーエールの作り方　200㎖分
グラスに氷を入れ、「ジンジャーシロップ50㎖：ただの炭酸水150㎖」を注ぎ出来上がり！お好みで、ライムやレモンを入れてもおいしいです！

ジンジャーゼリーの作り方　3人分
① ジンジャーシロップ100㎖に対して、水200㎖、砂糖50gを大きめの耐熱ボウルに入れ、電子レンジ(500w)で2分加熱する。
② 大さじ3の水でふやかした粉ゼラチン8gを①に加え混ぜよく溶かし容器に移し、冷蔵庫で冷やし固める。
③ 器に固まった②を一口サイズに切り盛り付け、ジンジャーエールを注ぎ、あればミントを飾る。

2012 国際協同組合年
協同組合がよりよい社会を築きます。

「おいしいごはんプロジェクト」の取り組みが優秀賞を受賞しました。

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

おすすめします
みんなのコープ商品
minna no co-op shohin

冷凍品とあなどるなかれ。

一つ一つ手で焼いた本格派のたこ焼！

CO・OPたこ焼は、
「タコがたっぷり」
「外は香ばしく、中はとろ～り」
「一つ一つをていねいに手焼き」で、
15年のロングセラー。
みんな大好き、大人気！

CO・OPたこ焼
400g（20個）

あっ、これこれ品質！

元祖たこ焼きといえそう。懐かしいしっかりとした味でたこも歯ごたえがあります。ソースはパッケージの裏側に書いてある“オーロラソース”を作ってかけています。

T・Kさん

あっ、これこれ品質！

中の「とろっと感」と、たこがしっかり入っている冷凍たこ焼はなかなかないです。電子レンジが使える職場なのでお弁当に時々持って行くとお昼が楽しみ!!

のんたんfさん

鉄板で一つ一つ手で焼いています。だからまん丸コロコロ。

たこ焼1個にたこがたっぷり20%入っています。これ以上入れると、生地からたこがはみ出てしまいます。

あっ、これこれ品質！

子どもたちは食べる前に割って、中にいくつたこが入っているのか競ってから口に入れます。「ぷりぷり」のたこでおいしいです！

グリーンママさん

あっ、これこれ品質！

ちゃんと丸いかたちをしていて、歯ごたえも楽しいタコがゴロゴロ入っているところは大阪出身の私も大満足。　S・Yさん

ホントに手作り！製造工場にズームイン！

製造工場はタイ国内にあります。日本向けのたこ焼輸出を始めた最初の工場です。工場では、約130名の従業員がずらりと並び、たこ焼を焼いています。清潔な製造ラインを維持し、従業員への教育・指導を行い、安定した品質で〝いつもおいしい〟たこ焼を製造しています。

くるくる手焼き

焼き型の鉄板は1枚で15個分。1人が2枚(＝30個)を時間差で焼いています。1時間で約230個を手焼きします。

焼き加減、焼き色、丸い形、重量(20g)を一人一人がしっかり身につけています。ベテランの焼き手が1カ月ほど新人の横について、ていねいに指導します。

ゆで方にもこだわりました

原料のたこは工場内で塩もみしてからゆでます。たこを1匹まるごとゆでると固さにばらつきが出てしまうので、たこのサイズや頭、足などの部位ごとにゆでる時間を変え、一番おいしい固さと歯ごたえになるようにしています。

タイの工場でベテランの焼き手たちが愛着と責任を持って作っています。組合員の皆さんにおいしいたこ焼をお届けできるようにコープのバンコク事務所でも品質チェックを徹底しています。

日本生協連 バンコク事務所
佐藤(さとう) 史子(ふみこ)

うちでも大人気！こんなふうに食べてます

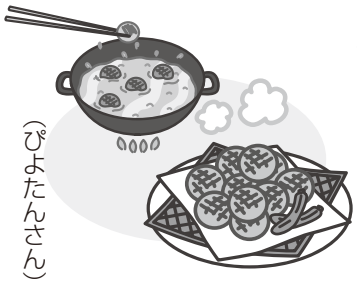
マヨぽんたこ焼

きざんだネギをたっぷりのせてレンジでチン！マヨネーズ、ゆず果汁ぽん酢をかければできあがり！

(ぼーずさん)

油で揚げて

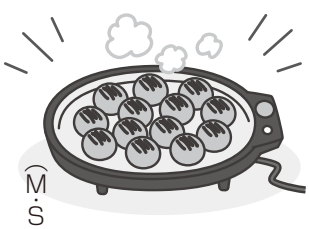
電子レンジで温めてもおいしいけど、私は油で揚げて食べるのが大好きです。関西出身の私も認めちゃうおいしさ！



(ぴよたんさん)

一気焼き！

うちはホットプレートで一気に焼いて皆で『ワイワイ』言いながら食べています、とってもおいしいです!!



(M・Sさん)

おでんに入れちゃう

半分に切った油揚げに、凍ったままのたこ焼きを2個入れてつまようじで留めます。これをおでんに入れてコトコト煮ると、なんとも美味。水炊きに入れてもいけます。夏は冷たくして酒の肴に。ぜひお試しを。

(プリンアラモードさん)

言ってみよう!
聞いてみよう!

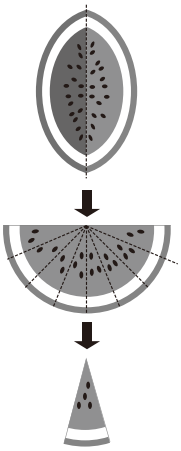
Q&A

組合員の皆さんから寄せられた
ご意見・ご質問にお答えします。

Q1 上手なスイカの切り方について教えてください。

A1 スイカは実の中心に近いほど甘いので、切り分けるときは皮から中心点に向かって三角形になるように切れば、甘い部分を均等に切り分けることができます。

またスイカの種は表面の黒い縞の方に集まってできます。玉のスイカを切るときには黒い縞と縞の間の緑色の部分に沿って切れば、種をあまり出さずに切ることができます。



Q2 トマトを食べたら少し苦みがありました。この苦みは何ですか?

A2 トマトの成長過程で微量に生成されるアルカロイドによる苦みと考えられます。アルカロイドは病害虫からトマト自身を守るために生成される成分です。成熟するにつれて減少し苦みもなくなりますが、成熟の途中で低温が続いたときなどにアルカロイドの減少が阻害されて苦みが残ることがあります。

Q3 ホウレンソウを冷蔵庫などで保存するときは、立てて保存したほうがよいといいますがなぜですか?

A3 野菜は収穫後も生きているため、横にして保存すると、もとのように立とうとする力が働いて余分なエネルギーを使い、せっかくの栄養を消費するといわれています。ホウレンソウのほかにも、春菊やアスパラ、ネギ、トウモロコシなども同様です。

保存するときは濡れた新聞紙で包みポリ袋などに入れて冷蔵庫の野菜室で立てて保存すると長持ちします。

Q4 枝豆をゆでたら、ゆで汁が赤っぽくなったのですが、なぜですか。

A4 ゆで汁が赤っぽく着色したのは、枝豆に含まれている天然色素のアントシアンなどが溶け出したためと考えられます。アントシアンはポリフェノールの一種で、ブドウ、イチゴ、ナス、黒豆など多くの作物に含まれています。水に溶けやすく、色は酸性になると赤くなり鉄分と反応すると茶色になります。

Q5 納豆を冷蔵庫で保存しておいたらアンモニア臭くて糸引きが弱くなっている。また白い点々が付いているのはなぜですか。

A5 これは納豆の発酵が進みすぎてしまったことによります。納豆は発酵食品です。発酵は家庭の冷蔵庫でも徐々に進み発酵臭が強くなり糸引きが弱くなります。さらに発酵が進むとアンモニア臭がしだし、白い粒も発生します。この粒はチロシンというアミノ酸で、タケノコ水煮にもよく見られます。大豆のタンパク質が分解されてできるものですので人体に害はありませんが、苦みや食感の悪さ(シャリつき感)が生じ、おいしさを損ないます。納豆はお早めにお召し上がりください。

Q6 冷蔵庫に入れておいたら豆腐に「す」が入り縮んでいました。なぜですか。

A6 現品を確認したところ、豆腐の一部で水分が抜けた状態になり縮んでいました。原因としては豆腐に含まれる水分が凍結し、膨張・離水したことが考えられます。

冷蔵庫の設定温度が低すぎると、庫内の冷気の吹き出し口の近くに置いた食品が部分的に凍結してしまうことがあります。豆腐やこんにゃくなどは吹き出し口付近を避けて保存するようにしましょう。

ご意見・ご質問はご利用の店舗や配送の職員、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

Q7 アイスクリームには賞味期限はないのですか？

A7

アイスクリームは、温度管理がきちんとされていれば細菌が増えることはありません。このため厚生労働省の「乳及び乳製品の成分規格等に関する省令」や農林水産省の「加工食品品質表示基準」で賞味期限およびその保存方法を省略することができると定められています。

アイスクリームは一度溶けてしまうと元には戻りませんので、メーカーで自主的に「要冷凍（マイナス18℃以下保存）」などと記載しています。家庭では冷凍室の扉の開け閉めなどによる温度変化が大きいため、外見上は溶けていなくても品質の劣化が進みます。このため購入後はお早めにお召し上がりください。

Q8 蚊取り線香の成分は蚊などの虫に効くならヒトにも影響があるのではないかと心配です。

A8

健康上の影響はありませんのでご安心ください。蚊取り線香などの有効成分であるピレスロイドは害虫の皮膚や口から入り、神経に作用しマヒさせて虫を退治します。しかしヒトなどの哺乳類の体に入ったときには速やかに分解され、短時間で体外へ排出されてしまいます。また、ピレスロイドは光や空気、熱に触れるとほかの殺虫剤よりも分解しやすい性質があります。

2012年度 おいしいごはんプロジェクト

おいしいごはんプロジェクトは、日本の農業を応援し、ごはんを真ん中にバランスのよい食生活をおすすめするプロジェクトです。

コープの田んぼを作ろう　岩手からの便り

JA岩手ふるさとにあるコープの田んぼ。5月19日の田植え以降、生産者の高橋典雄さんが稲を見守ってくれています。

「植えたときは15cmほどだった苗も、草丈が30cmくらい、葉は5枚ほど出ています。元気に育っていますよ」（高橋典雄さん）

▲6月中旬の様子

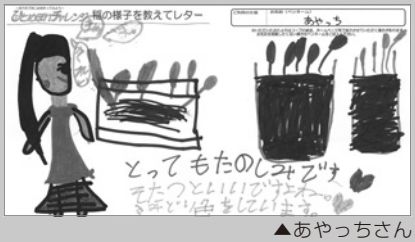
「コープの田んぼの稲刈り」参加者募集

日　　時： 9月26日（水）・27日（木）（1泊2日）
開 催 地： JA岩手ふるさと管内コープの田んぼ（東京駅集合、解散）
募集人数： コープの組合員6名（応募者多数の場合は選考）
※ご自宅の最寄り駅からの交通費、宿泊費、食事代はコープが負担します。
応募方法： 必要事項を記入の上ハガキまたはFAX、ホームページにて応募してください。
①氏名　②年齢　③住所　④電話番号
⑤組合員コード　⑥応募動機（400字以内）
あ て 先： 〒222-0033横浜市港北区新横浜2-5-11
ユーコープ事業連合 安全政策推進部
ＦＡＸ.045-475-1137

ひとめぼれチャレンジ

チャレンジャーの皆さんから「稲の様子を教えてレター」が届きました！

7月から8月にかけては草丈が40～50cmに成長するころ。根に空気を送り込むために水を抜く「中干し」も忘れずに！もうそろそろ花が咲くかな。



▲あやっちさん

▲hapikoさん

コープ共済センター

ご加入の生協	お問い合わせ先	受付曜日・時間
コープかながわ・コープしずおか	(0120)473-005	月～土
市民生協やまなし	(0120)809-883	9:00～18:00

CO・OP共済に加入するには、出資金を支払い、お近くの生協の組合員になることが必要です。

コープハウジング
「コープDE相談会」（住宅リフォーム）開催中。
(0120)390-554　9時～17時30分（日・祝も受付）

特集
Special feature article

女性コースの保障がパワーアップ！「CO・OP共済」

CO・OP共済《たすけあい》には、『女性がかかりやすい病気による入院』への保障を厚くした「女性コース」があります。

乳がんや子宮がんなどのほかに、女性のほうがかかる率が高い慢性関節リウマチや白内障なども対象になります。

「女性特定病気入院」で保障するのはこれらを含む88種類の病気です

●子宮筋腫 ●卵巣機能障害 ●白内障 ●甲状腺腫
●帝王切開 ●乳房・子宮・胎盤・卵巣のがん
●膀胱炎 ●慢性関節リウマチ ●産じょくの合併症
●緑内障 ●胆石症 ●股関節症　など

女性が入院した場合の約5割は「女性がかかりやすい病気」

切迫早産や帝王切開によるお支払いが多いんですよ。

子宮筋腫が多いんです。ほかは乳がんや卵巣腫瘍が多いんですよ。

乳がんが最も多く卵巣がん、白内障と続きます。

2011年《たすけあい》共済金お支払いデータより

CO・OP共済《たすけあい》女性コースは、これまで通常の病気入院・事故（ケガ）入院時の日額保障（L2000円コースなら日額3000円）に加え、「女性特定病気」による病気入院の場合は「プラス日額5000円」の保障を実現してきました。

お支払い内容 ＼ コース名（月掛金）	L2000円コース	L3000円コース	L4000円コース
病気入院・事故（ケガ）入院（1日目から184日分）	日額 3,000円 ＋	日額 5,000円 ＋	日額 8,000円 ＋
女性特定病気入院	上記の日額にプラス 日額5,000円（1日目から184日分）		

※詳しい保障内容は加入申込書付宣伝物をご覧ください。

9月からパワーアップ！

ケガで入院した場合はプラスはないのね。『女性特定病気』ではない場合の保障をもう少し厚くしてくれると助かるワ。

ハイ！そのような声にこたえて、今年の9月からは、通常の病気入院・事故（ケガ）入院時の保障を厚くすることができました。

お支払い内容 ＼ コース名（月掛金）	L2000円コース	L3000円コース	L4000円コース
病気入院・事故（ケガ）入院（1日目から184日分）	日額 5,000円 ＋	日額 7,000円 ＋	日額 10,000円 ＋
女性特定病気入院	上記の日額にプラス 日額3,000円（1日目から184日分）		

※2012年9月1日から開始する入院に適用となります。

CO・OP共済は、〝みんなでお金を出し合い、困ったときには助け合おう〟という「助け合い」の商品なんです。加入者が増えれば増えるほど、保障の内容も充実していくことができるんですよ。

大人の女性の病気入院支払実績

2011年度　コープ共済連お支払いデータ

順位	原因	平均入院日数
1	異常妊娠・異常分娩	10.1
2	乳がん	11.1
3	白内障	4.9
4	子宮筋腫	9.7
5	切迫早産	28.5

(株)コープライフサービス 保険何でも電話相談
「保険の見直し相談」ができるコープ職員が、分かりやすくアドバイスします。
(0120)473-006（月～土 9時～18時）

(株)グリーンピア園芸電話相談 花・木のことなら何でも。専門の先生がご相談に応じます。
毎月第3月曜日（8月を除く） 9時～16時（12時～13時休み）
(0463)94-8721 ※商品苦情の窓口ではありません。

命にかかわる「乳がん」「子宮頸がん」予防と早期発見を！

乳がんをセルフチェックしましょう

今や20人に1人がかかるといわれるほど急増している乳がんですが、早期に発見し適切な治療を受ければ、90％以上が治せる病気です。

自己検診（セルフチェック）

頻度 **月に一度、生理後にチェック！**
自己検診は月に一度でOK。生理後4～5日がめやす。生理不順・閉経後の方は、毎月覚えやすい日を決めて。

方法① **見て触ってチェック！**
❶**視診** 明るいところで乳房を見て、以前との違いをチェック。
❷**触診** 実際に胸を触って確かめる。

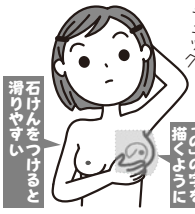
触診方法 指でつまむのではなく、3～4本の指をそろえ、指の腹で軽く押さえながら、ゆっくり静かに動かす。

触診範囲 上下→鎖骨から肋骨の下側まで。内側→肋骨の中央まで。外側→脇の下まで。

方法② **鏡で形をチェック！**
まず両腕をおろしてリラックス。正面・側面・斜めを映したり、両腕を上げたり下げたり。さまざまなポーズで乳房の形をチェック。

- □ **左右の乳房の形や大きさに変化はないか？**
- □ **乳頭に「へこみ」はないか？**
- □ **乳房の表面に「くぼみ」や「ひきつれ」はないか？**

方法③ **お風呂でチェック！**
乳房に石けんを塗って、反対側の手で少し押さえ気味に「の」の字を描くように触ってチェック。腕の付け根から乳房の周囲もチェック。



- □ **小さくて硬い、「しこり」はないか？**
- □ **わきの下に硬いグリグリしたものはないか？**
- □ **乳頭から異常な分泌物はないか？**
- □ **皮膚にえくぼ、くぼみがないか？**
- □ **皮膚がみかんの皮のように赤く腫れて、毛穴がへこんでないか？**

■乳がん検診 症状がなくても定期的に乳がん検診を受けることが大切です。無症状のうちに検診を受ければ、早期の乳がんが発見される可能性が高くなります。年に1回受けることが望ましいといわれています。

もしも自己検診でしこりが見つかったり、乳がん検診などで再検査の指示があった場合は、乳がん専門医がいる外科や乳腺外科などを受診しましょう。

CO・OP共済「シャワーのついでにCHECK！」（監修●名古屋大学　乳腺・内分泌外科　科長　今井　常夫）より引用

最近増加している子宮頸がん

子宮がんは、子宮の入り口にできる「子宮頸がん」と、子宮体部にできる「子宮体がん」に区別されます。

近年日本では、20～30歳代女性の子宮頸がん発症率が増加しています。子宮頸がんはHPV（ヒトパピローマウイルス）の感染により発症します。

HPV（ヒトパピローマウイルス）とは

皮膚や粘膜に感染し、イボをつくるごくありふれたウイルスで、100種類以上あります。そのうち子宮頸がんに関連するものはハイリスク型と呼ばれ、女性の30～50％は生涯に一度は感染するともいわれています。

しかし感染しても、90％は自然にウイルスが消滅します。残る10％が細胞に変化を起こしますが、それらのうち、がん化するのは10％以下です。

■感染経路 主に性交渉によって子宮頸部に感染します。

■免疫 HPVは自然感染しても充分な免疫は得られません。感染の機会があれば繰り返し感染します。

診断 まず頸部の細胞を調べ、次に膣拡大鏡などを使って組織を調べます。

治療 進行状態や妊娠、出産希望があるかどうかなどで治療方法が異なります。

がんが上皮内から子宮頸部にとどまっている状態で大きさが2㎝未満であれば、がん部分を切除すれば、術後、妊娠・出産が可能です。がんが進行している場合は子宮を全摘出する必要があります。

子宮頸がんの予防ワクチン

2009年10月に、子宮頸がんの原因の70～80％を占めるHPV16型と18型に対するワクチンが日本でも承認されました。すでに医療機関で自費での接種が開始されています。10歳以上の女性が対象で、感染の機会をもつ前に接種することが望ましく、第一に11～14歳、第二に15～45歳に接種が推奨されています。

■接種方法 初回、初回から1カ月後、初回から6カ月後の合計3回、筋肉注射をします。

■費用 3回接種で5万円前後となりますが、公費による補助があります。

※接種は定期検診の代わりとなるものではありません。接種にあたっては医師とよく相談しましょう。

日本では現在、年間1万人以上が新たに子宮頸がんに罹患（りかん）し、約3500人が死亡していると推定されています。

子宮頸がんは女性の命はもちろんのこと、妊娠や出産の可能性を奪ってしまうことがある病気です。しかし、ワクチン接種によって予防できるようになりました。また検診で早期発見された場合には完治も可能です。

子宮頸がんへの関心を持ち、1年に一度は検診を受ける習慣をつけましょう。また、10代前半期でのワクチン接種についても検討しましょう。

参考：「T-PEC保健医療情報センター発行子宮頸がん～予防ワクチン～」

はみ出しコラム

粋なお話“どなたか雷雨の日に逃げた亀を助けていただきありがとうございます。お礼に竜宮城にご招待します”と張り紙があった。
（横浜市戸塚区　年金じいさん）

ミオ わんだーらんど

Let's みんなで エコ！

みなさんアイデアありがとう!!

コープでは6月に「1日エコライフチェックシート」に取り組みました。
皆さんからいただいた「なるほどアイデア」をご紹介します。

洗濯

●洗濯は洗剤をすすぎが1回で済むエコ液体洗剤にする。

コープかながわ ポピーちゃん

アドバイス！ 洗濯機のコースを選んで節電、節水、節時間。機種によって「すすぎ1回」「節水」など省エネのコースがあります。一度じっくりご覧になってみては？

エコクッキング

●炊飯器に洗ったニンジンを入れて炊くとやわらかく煮えて、お弁当、離乳食、おかずの彩りに大活躍。

コープかながわ Yさん

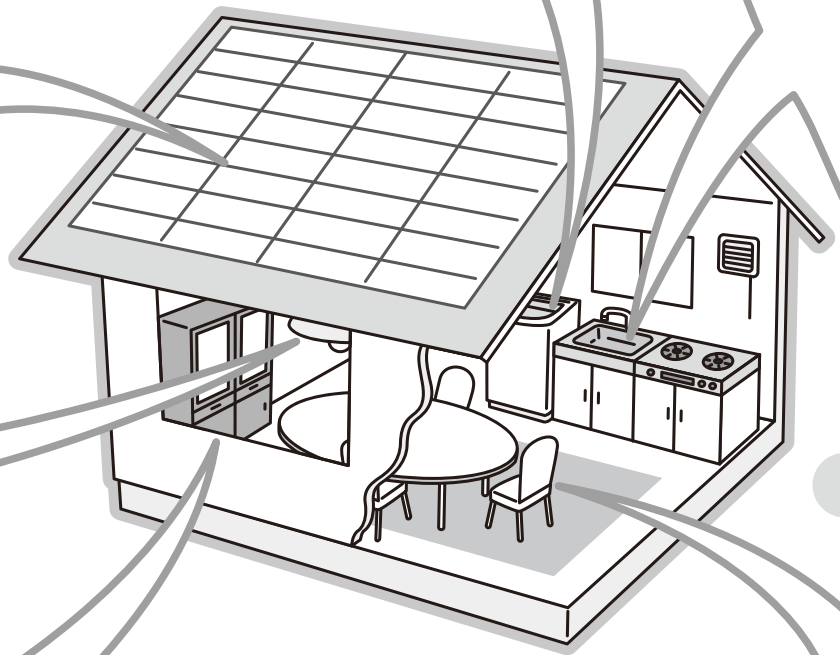
●長時間煮込む料理は保温調理鍋を使うので、ガスを使うのは10分以内で済みます。

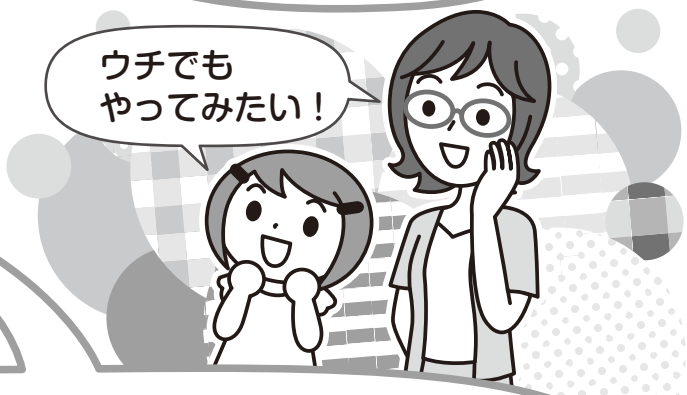
コープかながわ 猫ばばあさん

おやこで発見！ くらしのなるほど

Q 保温調理鍋って？

A 「専用の鍋」と鍋が入る「保温容器」がセットになっています。材料を鍋で加熱したら保温容器で保温し煮込むので、光熱費も節約、台所も暑くならなくていいですね。





体を冷やす

●水50mℓにミントオイルを5滴入れ、小さなスプレーに詰めて、シュッ！涼しく過ごせます。

コープかながわ　K. Hさん

●1kgの塩を冷凍して、夜、枕にすると涼しい。また、翌日も冷凍して使うとよい。

コープかながわ T. Sさん

Q 体に霧を吹き付けるとなぜ涼しくなるの？

A 体に付いた霧（水滴）が体の熱を奪って蒸発します。体は水滴に熱をあげたので、その分体温が下がり涼しく感じます。

いわれているよ。このまますすむと、地球上の人や動植物がとても困ってしまいます。温室効果ガスを増やさないように省エネ生活をやってみよう！

はみ出しコラム 雨もりしてしまい家の修理…そこで宝くじ購入。1億円とは言わないが当たってほしいな～と夢を見る！（神奈川県平塚市　おはなちゃん）

太陽光パネルを設置されている方に耳寄りな話！

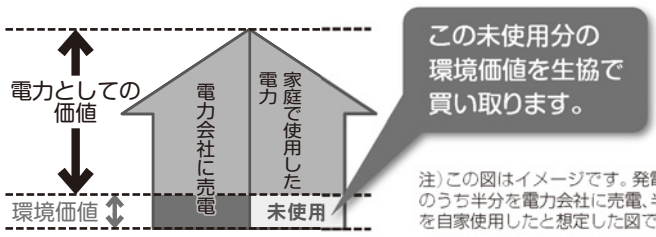
コープさんさんクラブのご案内

募集人数 100名

太陽光発電の環境価値をコープが買い取ります。

太陽光発電は燃料を使わないので、一般の発電で出る分の二酸化炭素を減らしたといえます。これを「環境価値」といい、お金で売り買いすることができます（＝国内クレジット制度）。「コープさんさんクラブ」は国の国内クレジット制度認証委員会で認証を受けた取り組みです。

コープは、「コープさんさんクラブ」の取り組みを通じて、組合員のみなさんと一緒に家庭での省エネ、CO_2削減に取り組み、家庭での太陽光発電の啓発、普及を応援します。



注）この図はイメージです。発電量のうち半分を電力会社に売電、半分を自家使用したと想定した図です。

買い取りの対象は・・・

ご家庭で使用した電力です（電力会社に売電した分は、環境価値も電力会社に渡しています）。

買い取りに参加できる方は・・・

①コープかながわ、コープしずおか、市民生協やまなしの組合員
②2008年4月以降に太陽光発電を設置された方
③他の環境価値買い取りの仕組みに参加されていない方
④補助金申込書コピーや太陽光パネルの写真等の資料を提出でき、また発電量のうち自家使用分を報告いただける方
⑤月別・年度別の発電量や売電量等を表示・記録できるモニターがある方

買い取り価格は・・・

今回は、自家使用分の環境価値をCO_2に換算して1トンあたり2,000円で買い取る予定です。対象期間は2008年4月分から2012年9月分まで。

お問い合わせ、お申し込みなど詳しくは・・・
コープの商品活動参加申し込みダイヤル
0120-553-379（月～金 9時30分～17時）
(e-mail) kan-kyo@ucoop.or.jp

Q 白熱電球、電球型蛍光灯、LED電球は何が違うの？

A 消費電力は白熱電球が54wに対し、同じ明るさの蛍光灯では12w、LED電球では7wと少なくすみます。
寿命は白熱電球に比べて蛍光灯は10倍、LED電球は40倍長持ち。価格は白熱電球＜蛍光灯＜LEDの順に高くなります。
蛍光灯は明るくなるまでに少し時間がかかります。使う場所に合った明かりを上手に選びましょう。

明かり

●トイレや玄関を人感センサー付きのLEDに交換した。
コープしずおか Y.Mさん

太陽光パネル

太陽光パネルは電気を作るときに「二酸化炭素を出さない」んだよ。

窓

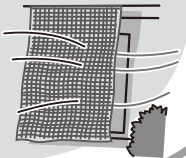
●カーテンを遮熱用に替えたら部屋のモワーという暑さがなくなりました。
コープかながわ くーちゃん

●グリーンカーテンは実益を兼ねて、ゴーヤにしました。カボチャもできたらいいなぁー。
コープかながわ K.Tさん

●これから日差しが強くなるので、窓の外に園芸用の寒冷紗をさげると涼しくなるよ。
コープかながわ マルコメさん

寒冷紗で涼しく

木綿や化学繊維などを粗い目で織った布で、夏は直射日光を遮るために使います。
園芸用品売り場にあります。



20世紀の後半から、地球全体で気温が上昇しています。これが「地球温暖化」。産業の発達などにより温室効果ガス（二酸化炭素など）が増えすぎたからと

はみ出しコラム

4年生の孫が従兄（6年生）の修学旅行の土産をもらい、うれしくて布団の中までニコニコしながら持って行き眠ったようです。きっと大人になっても良い思い出となることでしょう。（横浜市栄区　髙山 勝子さん）

第59回 通常総代会を開催しました

6月7日(木)、ホテルセンチュリー静岡(静岡市駿河区)にて、第59回通常総代会を開催しました。
4つの議案が提案され、その後の討議では16名の総代より発言がありました。議案の採決では、全ての議案が賛成多数で可決されました。

理事長あいさつ

中川　浅行

本日は、通常総代会に県内各地よりご参加いただきましてありがとうございます。総代の皆さまには、この総代会までに2回の議案検討会に加え、コープしずおか・コープかながわ・市民生協やまなしの組織合同という大変重要なテーマで臨時の「総代会議」を開催いたしました。ご多忙の中、それぞれの会議にご参加いただきましたことを重ねて感謝申し上げたいと思います。

東日本大震災義援金募金でこの一年間にお預かりしました募金は、6344万円という大きな額となりました。心より感謝申し上げます。しかしながら被災地はまだ復興の途上です。私たちは、引き続きその復興支援にかかる募金活動を現在もすすめております。皆さんのご協力をよろしくお願いします。

今年は国連で定められた国際協同組合年です。静岡県でも、県実行委員会を結成いたしました。県民に広く協同組合の活動へのご理解をいただきますよう、そして求められている社会的役割を果たしていくことを、協同組合間の力を合わせながら進めていきたいと思います。なお、この8月に県実行委員会主催でミュージカル「おもひでぽろぽろ」を上演いたします。ぜひご観賞ください。

私たちコープは、近い将来のありたい姿を「2020年ビジョン」としてまとめました。「人と人とをつなぎ、生きるを支える」です。どのように社会が変遷していっても、人と人との絆は安心して心豊かに暮らせる要になると思っています。この間、話し合いをしています組織合同もそのための大事なステップだと考えています。

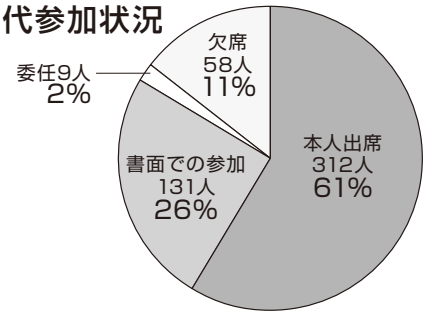
ありたい姿を誠実に目指し続け、くらしの変化にしっかりと応え続ける活動をはぐくみあえる、そういうコープを作っていきたいと思います。

議案採決の結果

議　案	件　名	賛　成	反　対	棄　権	結　果
第1号	2011年度事業報告の件	433	13	4	承認可決
第2号	2012年度事業計画の件	432	13	5	承認可決
第3号	組織合同についての臨時総代会開催の件	438	5	7	承認可決
第4号	役員報酬の決定の件	371	55	24	承認可決

※議案の採決人数に議長の2名分は含まれていません。

総代参加状況



2011年度経営数値の結果

(2011年3月21日～2012年3月20日)

店舗では、東日本大震災直後の商品調達の遅れやプロモーションの抑制、2011年度の重点課題であった青果部門での集客力向上が図れなかったこと、宅配も震災後の商品調達の遅れと、年初の組合員拡大の遅れを取り戻すことができず、それぞれ利用人数が不足しました。商品供給高は、宅配では前年より伸長させましたが店舗を合わせた商品供給高トータルでは、前年実績を若干下回り、予算達成することができませんでした。このような厳しい中、事業経費の削減を図ることで、経常剰余は前年実績を超えて予算達成することができました。

なお減損損失・閉店損失などの「特別損失」が約16億円あるため、「当期未処理損失金」は約14億円となります。任意積立金と法定準備金を取り崩し、次期損失繰越金を0とします。このため、2011年度の出資配当金はありません。

		前 年	予 算	実 績	前年比・差	予算比・差
商品供給高		550.0億円	570.0億円	548.8億円	99.8%	96.3%
	店舗	204.2億円	217.3億円	197.3億円	96.6%	90.8%
	宅配	345.8億円	352.6億円	351.4億円	101.6%	99.7%
経常剰余		0.67億円	0.85億円	2.02億円	1.34億円	1.16億円

はみ出しコラム　今月で8カ月になった娘は愛想がよく、道で声をかけられた知らないおじちゃん、おばちゃんにまで笑顔を見せます。なのに夫の父には大泣き･･･。本当に申し訳ありません･･･。どうしたもんかなあ。(神奈川県秦野市　ぽんこさん)

第1号議案 2011年度事業報告

P11をご覧ください。

第2号議案 2012年度事業計画

P12をご覧ください。

第3号議案「臨時総代会」を開催することを決めました

3生協(コープしずおか・コープかながわ・市民生協やまなし)が組織合同し、ひとつの新しいコープとなることについて議決していただく臨時総代会を2012年10月5日(金)に開催します。

第4号議案 役員の報酬を決めました

定款第26条(役員の報酬)に基づき、2012年度役員報酬の総額(限度額)を決めました。

理事の報酬額(理事25名のうち報酬支給者は23名)…総額5300万円
監事の報酬額(監事5名)…総額1700万円

①理事長あいさつ ②専務理事の報告 ③展示室は大盛況です ④討議では16名の総代より会場発言がありました ⑤採決の様子。総代の証を掲げて意思表示します。

「わたしの意見(発言)」より

●組織合同について

★合同することで組合員理事と総代が減ります。声が届きにくくなるのではという不安があります。

★新しい一つのコープに期待をしています。利益や利便性の追求だけでなく、社会的にも貢献できるよう、事業をすすめてほしいと願っています。

●店舗事業について

★私が利用していたコープのお店が最近閉店になりました。組合員としてできることは、「商品を利用する」それにつきます。多くの人がコープ商品を利用することで、コープの力はどんどん大きくなるでしょう。

★コープの店舗にキッズスペースを備えてほしいです。

●おうちCO-OPについて

★おうちCO-OPを毎週利用しています。アパートでの、空箱の保管がストレスです。できれば店舗に空箱を回収する窓口を作ってほしいです。

★グループ宅配のおすすめにも力を入れてほしい。

●食の安全・安心について

★家庭の食事からの放射性物質摂取量調査はぜひ引き続き取り組んでほしい。

●組合員活動について

★「たべるたいせつキッズクラブ」に参加しました。これからも親子揃って取り組める良い企画をお願いします。

わたしの意見(発言)については、MIOしずおか版7月号(7月16日発行)にも掲載していますので、ご覧ください。

はみ出しコラム

筆ペン、英会話、漢字検定、読書、パン作り・・・etc。やりたいことが山積み状態・・・年をとるたびに好奇心が増していくみたいで、うれしい悩み!?です。(浜松市南区　すずらんさん)

2011年度の取り組み

2011年度のキーワード

東日本大震災の影響・消費者の節約志向・競争の激化・厳しい雇用情勢
放射性物質への不安・これからのエネルギー政策・国際協同組合年・食べて使って被災地支援

宅配事業

伊豆半島全域を配達
おうちCO-OP伊豆
センター開設!

店舗事業

2011年6月23日
富士中央店オープン!

「青果いつもおトク宣言」を
強調した売り場づくり

保障事業

CO·OP共済
ずっとあい
終身生命・終身医療

組合員の要望の
多かった終身共済が
発売されました!

組合員活動

「コープひろば」は
県内35会場で開催。
参加が広がりました。

「子育てひろば」は
6会場・月2回開催。
より身近な開催に期待が
寄せられています。

葬祭事業

2011年度は黒字化を
実現しました。
コープしずおか提携
「ラビュー会館」は県内に
7カ所になりました。

コープしずおか提携
「ラビュー会館」
上·袋井市
右·島田市

社会的課題

東日本大震災の被害に
対し、さまざまな
取り組みを行いました。

取り組んだ募金	募　金　額
東日本大震災義援金募金	6,344万4,726円
コープ産地関係者への応援募金	1,185万6,074円
ハンガー・フリー・ワールド	906万2,357円
みるくぼきん	114万793円
赤い羽根共同募金	107万6,392円
静岡県難病連	24万7,567円
ゴールドリボン	21万9,068円

はみ出しコラム

車で15分くらいで都田川に行くとホタルが乱舞しています。ホタルは成虫になると、いっさい食べないで子孫を残すために1週間くらいの命のかぎりをつくすのですね。神秘的ですよ。(浜松市北区　ユーミンさん)

2012年度の事業計画

2012年度経営基本方針

「コープがあってよかった。これからもずっとコープで！」と思っていただける事業と活動を実践します

指針1 組合員の期待に応える事業と活動が実践できる人づくりをすすめます。

指針2 組合員のくらしに貢献できる事業をすすめ、
新規加入組合員と一人ひとりの組合員の利用を増やすとともに購買事業の収益性を改善します。

指針3 国際協同組合年として協同組合の基本的価値を実践し、コープに求められる社会的役割を発揮します。

店舗事業

「あいさつ」と基本の6課題（鮮度、品切れ、前進・立体陳列、クリンリネス、表示、接遇・対応）の徹底

宅配事業

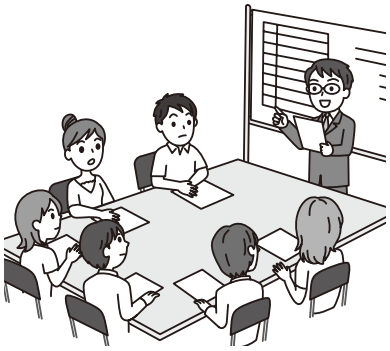
普段のお買い物が楽しく、ラクになるように、一人ひとりにぴったりな商品とサービスを提供します。

コープの夕食宅配 Maici マイシィ

秋以降、静岡センター・沼津センターで「夕食宅配サービス」を展開します。

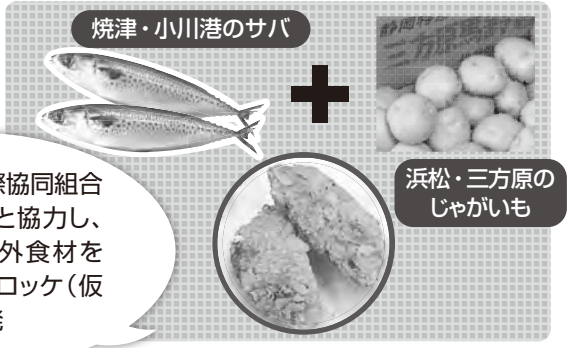
組合員活動

「社会保障と税」「エネルギー政策」「TPP」など、くらしに関わる社会的テーマについて、情報提供と学習の場を持ちます。



社会的課題

行政と連携し、おうちCO-OPの配送ネットワークを活用して、「高齢者見守りサービス」の取り組みを推進します。



2012年は国際協同組合年。農協・漁協と協力し、県内産の規格外食材を使った「さばコロッケ（仮称）」の商品開発

2012年度予算の概要

「2012年度経営基本方針」に基づく「予算編成方針」を受けて、2012年度事業予算を編成しました。2012年度の事業予算は、商品供給高539.6億円、経常剰余高1.94億円、経常剰余率0.36%です。

店舗事業

青果の鮮度・品質の向上、適量・適価などの利用しやすい品揃えで来店者数・供給高増をめざしますが、店舗数減少もあり、全体では減収で計画します。

宅配事業

新規利用者増、継続利用の強化により、利用人数を増やすことで商品供給高の伸長を図ります。

保障事業

年間を通じた日常おすすめ活動の強化などにより、共済加入者増加を計画します。

	2012年度予算		
	店舗	宅配	全体
商品供給高	182.0億円	357.2億円	539.6億円
昨年比	92.3%	101.6%	98.3%
経常剰余	-7.68億円	9.08億円	1.94億円
昨年比	+5.69億円	-2.20億円	-0.08億円

はみ出しコラム

孫がパパとママの結婚式の全員写真を見て○○ちゃん（自分のこと）なんでここに写っていないと不満顔、ここにいたらたいへんだったよ。（静岡県富士市　マリバーバさん）

「ファイナンシャル・プランナー入門講座」(東部)

厳しい経済情勢の中、日々の生活に不安を持ったり悩んだりしていませんか? この3回連続講座をきっかけに、くらしのお金全般を見直してみましょう!講師は、ファイナンシャル・プランニング技能士の資格を持つLPA(ライフプランアドバイザー)の会のメンバーです。

日時・内容 時間は共通10時～12時30分
①9月4日(火)
ライフプランの作り方・社会保障
②9月11日(火) 生命保険・税金
③9月18日(火)
資金計画と住宅ローン・損害保険
会　　場 コープ桜づつみ店(長泉町)
参 加 費 1,000円(3回分テキスト代)
募　　集 15人
※応募者多数の場合抽選。託児あり要申し込み。
締め切り 8月24日(金) 正午

お申し込み・お問い合わせ
コープしずおか組合員活動部
☎(0120)71-8107
(月～金 9時～17時30分)

コープで体験・学ぶ会
コープのぶどう産地訪問

コープの宅配・店舗でおなじみの、グリーン・プログラム「中村果実グループの巨峰」を栽培している山梨県一宮の生産者グループを訪ねます。生産者からぶどうのおいしい食べ方など、ぶどうのあれこれを聞いてみましょう!

日程・行程(予定)
8月22日(水)
静岡駅8時30分集合・出発
ー中村果実グループー
静岡駅17時着予定(バスで移動)
参 加 費 大人2,000円(中学生以上)、子ども1,000円(小学生以下)
※昼食は各自持参
募　　集 25人
締め切り 8月10日(金)
※応募者多数の場合抽選

お申し込み・お問い合わせ
コープの商品活動参加申し込みダイヤル
☎(0120)553-379
(月～金 9時30分～17時)

被爆・戦争体験を聞く会

ピースアニメ「つるにのって」上映&「つるのいのり」佐治麻希(妙心)さんの朗読CDを視聴します。戦争や核兵器の恐ろしさと平和の大切さを学びます。

日時・会場 時間は共通10時～11時30分
8月21日(火)
コープ新沢田店(沼津市)
8月22日(水)
コープ袋井田町店(袋井市)
8月23日(木)
コープ下野東店(静岡市清水区)
参 加 費 無料
募　　集 各30人
締め切り 8月20日(月) 正午

お申し込み・お問い合わせ
コープしずおか組合員活動部(東部)
☎(0120)71-0856
(月～金 9時～17時30分)

活動レポート 「商品」

大好評!「食べ知るコープ」

コープ商品を「見て」「触れて」「知る(学ぶ)」場として6月に県内18会場で開催した「食べ知るコープ」。初めての企画でしたが、はぐくみ鶏やCO・OPプレーンヨーグルトなど、MIOで紹介した8品目を中心に試食しました。

コープ商品の商品特長の説明のほか、他社ブランド商品との食べ比べなども、多くの会場で実施。参加者から「コープ商品の良さが分かった」「私たちだけ知っているのはもったいないデス」「ぜひまた食べ比べをやってほしい」などの声が出されました。

この「食べ知るコープ」は10月にも予定しています。ぜひお近くの会場にご参加ください。

コープしずおか理事会だより

第12回理事会 2012年6月4日(月)

議決事項

1 ユーコープ事業連合通常総会の議決権行使について
2 静岡県生協連通常総会の議決権行使について

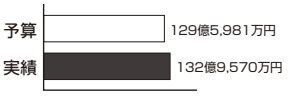
報告事項

1 2012年度通常総代会準備状況報告

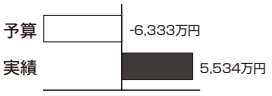
コープしずおかのデータ
2012年度累計(2012年3月21日~2012年6月20日)

●組合員数……**49万3,934人**
●出資金……**136億9,614万円**
(2012年6月20日現在)

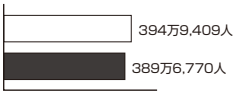
【商品供給高】(予算比102.6%)



【経常剰余】(予算差1億1,868万円)



【利用人数】(予算比98.7%)



コープしずおかの情報公開制度をご活用ください/さらに詳しいコープしずおか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。
詳しくはお店、おうちCO-OP宅配センター、管理部 **☎(054)272-6811**までお気軽にお問い合わせください。

はみ出しコラム
今子育て中の娘が中学生のとき言いました。「ママ子育てうまいね」。「?」「だって私みたいな・・・・子が育ったモン」。(ほんとうだね)
(静岡県島田市 K・F さん)

しずおか だより

監事会だより

2011年度の監査報告、監査意見書を理事長に提出しました。

監事会は2011年度、代表理事との懇談・各部局・事業所へのヒアリング・重要書類の閲覧・監査法人との懇談を経て監査を行いました。

監査報告書

監査の結果

・事業報告書、決算関係書類は状況を適正に表示しています。

・損失処理案は法令および定款に適合し指摘すべき事項はありません。

監査意見書について

事業計画の進ちょく・組織合同に向けた取り組み・内部統制システム・社会的課題について監査意見書にまとめました。

臨時総代会議には

3会場に分担して参加しました。

国際協同組合年企画 ミュージカル「おもひでぽろぽろ」

スタジオジブリの同作を題材とし、わらび座が公演します。

日　　時 8月24日(金)
開場14時30分　開演15時

会　　場 静岡市民文化会館中ホール
(静岡市葵区)

チケット

前売券　一般2,000円、小人1,000円
当　日　一般2,500円、小人1,500円

※一般は高校生以上。未就学児の入場はご遠慮ください。

主　　催 国際協同組合年静岡県実行委員会ほか

後　　援 静岡新聞社・静岡放送、静岡第一テレビ、(公財)静岡市文化振興財団

お問い合わせ
静岡県農業協同組合中央会総合企画部
☎(050)3101-3942

チケットの取り扱いについて
静岡市・焼津市・藤枝市内の店舗(ただし小型店を除く)サービスカウンターで8月20日(月)まで取り扱います。

お問い合わせ
コープしずおか組合員活動部
☎(0120)71-8107
(月～金　9時～17時30分)

お葬式と家族葬の学習会

誰にでも訪れる悲しい別れのとき。いざというとき慌てず、また後悔しないためにもこの学習会をお役立てください。

日時・会場　時間は共通10時～12時

8月2日(木)
ラビュー藤枝(藤枝市)

8月2日(木)
コープ三園平店(富士宮市)

8月8日(水)
ラビュー焼津(焼津市)

8月19日(日)
ラビュー島田(島田市)
※模擬葬儀の実演もあります。

8月25日(土)
ラビュー沼津(沼津市)

8月31日(金)
ラビュー袋井(袋井市)

9月6日(木)
アイホール伊東(伊東市)

9月6日(木)
ラビュー焼津(焼津市)

参 加 費 無料
募　　集 各30人※先着順
※要事前申し込み。参加者に「自分史ノート(エンディングノート)」を進呈します。
※託児を希望される方はご相談ください。

お申し込み・お問い合わせ
コープ葬祭サービス
☎(0120)878-940
(月～金　9時～17時30分)

ふれあい♪子育てひろば

未就園児の親子やプレママが「気軽に」「自由に」子育ての悩みを相談し合い、子育てに役立つ情報交換ができる場です。また使い終わった子育て用品を持ち寄り希望者に無償提供もします。

日時・会場　時間は共通10時～12時

9月5日(水)
新沢田店(沼津市)

9月11日(火)、9月25日(火)
富士中央店(富士市)

9月10日(月)、9月26日(水)
下野東店(静岡市清水区)

9月13日(木)
八千代店(静岡市清水区)

9月13日(木)
小豆餅店(浜松市中区)

※各会場、月1～2回開催します。

参加費　無料
※申し込み不要。開催時間内出入り自由です。

お問い合わせ
コープしずおか組合員活動部(中部)
☎(0120)71-0857
(月～金　9時～17時30分)

「MIO しずおか版」もご覧ください

毎月15日に発行。おうちCO-OPや店舗で配布します。総代通信やエリアの楽しい企画が満載です。どうぞご覧ください。

コープひろばに参加してみませんか♪

コープひろばに登録して、楽しくおしゃべりしながら情報交換してみませんか。参加費は無料。試食やフリードリンク付き。無料託児もありますよ。コープひろばは年6回。9月のテーマは、「ココロうきうき!わたしの趣味・生きがいを教えます」

日　時　時間は共通10時～12時

9月	東部地区	中部地区	西部地区
6日(木)	裾野市民文化センター(裾野市)	清水テルサ(静岡市清水区)	掛川市生涯学習センター(掛川市)
7日(金)	おうちCO-OP伊豆センター(伊豆市) 御殿場市民交流センター(御殿場市)	あざれあ(静岡市駿河区) コープ焼津店(焼津市)	月見の里(袋井市) 浜松市福祉交流センター(浜松市中区)
10日(月)	清水町地域交流センター(駿東郡清水町) コープ三園平店(富士宮市)	コープ島田店(島田市)	みをつくし文化センター(浜松市北区) 雄踏文化センター(浜松市西区)
11日(火)	コープ新沢田店(沼津市)	藤枝市生涯学習センター(藤枝市) 総合健康福祉センターさざんか(牧之原市)	ワークピア磐田(磐田市) コープ小豆餅店(浜松市中区)
12日(水)	ベイ・ステージ下田(下田市) コープ富士中央店(富士市)	シズウエル(静岡市葵区) ウェルシップやいづ(焼津市)	コープさんじの店(浜松市南区)
13日(木)	伊東市観光会館(伊東市) コープ三園平店(富士宮市)	コープ千代田店(静岡市葵区) 金谷生きがいセンター夢づくり会館(島田市)	メロープラザ(袋井市) 浜北文化センター(浜松市浜北区)
14日(金)	ロゼシアター(富士市) コープ新沢田店(沼津市)	コープ高洲店(藤枝市) 初倉地域総合センターくらら(島田市)	コープ小豆餅店(浜松市中区) コープさんじの店(浜松市南区)

※参加には事前申し込み・登録をお願いします。

お申し込み・お問い合わせ
コープしずおか組合員活動部　☎(0120)71-8107(月～金　9時～17時30分)

はみ出しコラム

図書館で借りた本を5ページほど読んで「ん?この本前に借りたかも」と気づく。でも、ミステリーなのに、犯人をまったく覚えていない。ここまで忘れていればもう一度読んでもいいか、と開き直る。(横浜市青葉区　佐藤 幸子さん)

組合員の皆さんからの投稿コーナー

MIOカフェ

今月のテーマ「背スジがゾクッ！」

子どものころの出来事です

カゼを引き熱を測っていたところ、私の両側でブロックの投げあいをして遊んでいた妹と弟のどちらかが投げたブロックの1つがなぜか私の口に入り、口の中で体温計（水銀式）が割れてしまいました。びっくりしてすぐ口をゆすいだので水銀を飲み込むことも、ガラスで口の中を切ることもなかったのですが、しばらくの間、思い出すたびにゾッとしていました。

（神奈川県秦野市　ミズタマさん）

イラスト
横浜市鶴見区　サンジさん

ふすまが「ガタガタッ！」

夜、子どもとお布団でまったりしていると、急にふすまが「ガタガタッ！」。皆でビクッ。2歳の子は半泣き状態…。正体は、コッソリ帰ってきた夫でした。いやー、それにしてもこわかった…。

（川崎市宮前区　まいまい2009さん）

イラスト
川崎市幸区　スカイツリーさん

皆さまも気をつけて！

5月に夫の古希記念として海外旅行に行きました。ホテルに到着後キャリーバッグを開けようとしたらカギの暗証番号を忘れてしまい、さぁ大変。息子の物なのですぐ国際電話でセーフ。皆さまも気をつけて！

（横浜市南区　金井　豊子さん）

3カ月の息子に見えたもの

おなかがすくと大泣きして訴える息子。けれど、部屋の決まったある場所につれていくと、真っ白なカベの一点を見つめたままピタッと泣きやみます。いったいあなたには何が見えているの？

（山梨県山梨市　いちさん）

母の怖い話？

私の母の話です。母が中学生のころ、街灯もまだ少なくて雨が降って夕方薄暗くなった学校の帰り道。長靴をはいて傘をさして帰っていると、突然、コツコツコツと歩調を合わせてついてくる足音が聞こえてきたそうです。後ろを振り返っても誰もいない。怖くなって早足で歩くと足音もコツコツコツと早足で聞こえてきたそうです。また、振り返っても誰もいない。

必死で家まで帰って玄関に入って、ふと、長靴を見ると底に石がハマっていたそうです。足音でなく石の音だったそうです。

幼かった私はこわごわ、夢中になって聞き何度もこの話を母にしてもらいました。雨の日に長靴をはいて歩くと思い出してついつい笑ってしまいます。

（山梨県南都留郡　けいまるさん）

イラスト
川崎市中原区　なっぱさん

何者かが見ている！

先日、家族で夕食を食べていたところ…網戸から何者かがこちらを見ている！目が合ってビックリ!!なんと☆アライグマ★なんです。網戸を破ってこなくてよかった…です。

（横浜市旭区　しろぴんさん）

イラスト
横浜市戸塚区　しろくまさん

「この血何？」

ある朝、目を覚ますと布団のシーツが血だらけ。夫と「この血何？」と原因を探していると、となりに寝ていた息子の顔にたくさんの血が…。そこでようやく、鼻血だと分かったんですが、夜中、無意識のうちに鼻をほじったみたいです。今思うと7歳の息子は、暇さえあれば鼻ばかりほじる癖があり、いつか鼻血が出るのではと思っていた矢先でした。まあ、本当に大事にいたらなくてよかったです。

（浜松市浜北区　ゆうママさん）

はみ出しコラム　今年に入りキャラ弁を作り始めました！娘の喜ぶ顔見たさに朝から大奮闘。からっぽになった弁当箱にニンマリです♪
（横浜市栄区　ひーふーママさん）

ヒヤヒヤすることばかり

娘が1歳半だったころ、「お昼だよってお父さん呼んできて」とお願いしたところ、屋根上のアンテナを修理していた父を呼びに梯子をスタスタ登って行ったのにはびっくりしました。途中で手を離したら…と思うと背筋がぞっとします。今でもおてんばでヒヤヒヤすることばかりですが。

（静岡県富士市　やよぺさん）

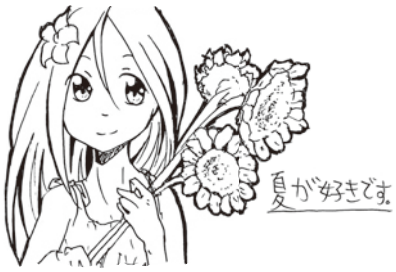


イラスト
静岡県藤枝市　高山 なつきさん

キャンプでの出来事

毎年、夏になるとキャンプへ行っていたのですが、夜、真っ暗な中でトイレなどすませ、テントに戻り翌朝、すがすがしい空気をすいに行こうと靴を履こうとしたとき、靴の中で大きな虫がつぶされていたのを見てゾクッ！としました。夜中のトイレに虫を踏みながら歩いていたかと思ったら…今でもゾクッとします。

（静岡県掛川市　まんまーるさん）

あまりの変わりように？

夫が入院して毎日見舞いに行き、いつものようにベッドのそばに立って顔をのぞいたらあまりの変わりように、え！と声を出してから、落ち着いて外に出て名札を見たら知らない人でした。看護婦さんに聞いて「今日25号室に変わりました」とのこと、ショックは収まりました。

（静岡県湖西市　クロさん）

「ヘビ」は苦手です

町田に住む娘の家へ、よく境川べりをサイクリングしながら訪ねるのですが先日、まだ5月だというのに目の前をそれはそれは太くて長い大蛇に遭遇…。思わず「ギャーッ」と叫んでしまいました。いくら年をとって、たいがいのことは驚かなくなったとはいえ「ヘビ」は苦手です。ちなみにゴキブリは平気の平左。手づかみでポイポイ、KILLしてしまいます。

（相模原市南区　篠田 ヒデ子さん）

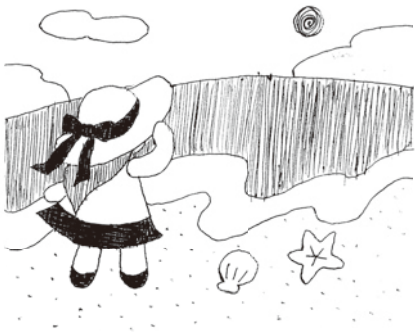


イラスト
静岡市葵区　どんちゃん

フリートーク

これは手放せません

仕事柄、戸外に出ることが多く、日焼け止めは必須です。今年出たコープのウォータリーUVジェルは、本当にさらっとしていて、何回も付け直しをしますが、快感♪です。これからプールの季節になりますが、これは手放せません。コープさん、いい品物をありがとうございます。ほかの皆さまにもおすすめします。暑い夏、クラスの子どもたちとがんばります！

（静岡市清水区　きゅうりぐささん）

つばめが巣を作って・・・

私の実家の玄関先には毎年つばめが巣を作ってもう何年もヒナたちが巣だっています。地面のフンを避けるために、巣の下に傘をさかさまに開いてぶらさげています。邪魔にならずかわいい光景です。今年は南側軒先にも巣作りを始めました。またもう1つ傘が増えました。巣だってしまったときは寂しく感じられますが、それまでの間、成長を見ることができる楽しい一時です。

（静岡県掛川市　モルモットさん）

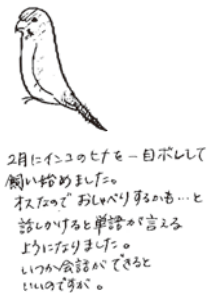


イラスト
静岡県掛川市
甲田 千賀子さん

私もうれしい気持ちに・・・

少し身体が不自由な母は毎週おうちCO・OPを利用しています。先月は急な天候の変化で、突然雷雨になる日が何日かありました。おうちCO・OP配達の日もこれから強風や雷雨になりそうで、空も暗くなってきていました。そのとき、いつもの配達の方が「玄関先の大きな植木鉢を中に入れておきましょうか」とおっしゃってくださったそうです。背も高く重い鉢だったので、母では大変と思ってくださったのでしょう。心やさしい方ですね。その話を母から聞いて、私もうれしい気持ちになりました。これからもどうぞよろしくお願いします。

（横浜市泉区　ぷかりんこさん）

イラスト
静岡市清水区　UZさん

「MIO」10月号で「秋のごちそう」を掲載します。17ページの応募方法をご覧になり、どしどしご投稿ください。

はみ出しコラム　人生初の入院で予想外の出費。コープの共済は1日目からの保障で出費の足しにできて大変助かりました。ほかに保険をかけていなかったので、もしもに備えていてよかったです。すばやい入金もうれしかったです。（浜松市中区　Y・Iさん）

投稿大募集！

投稿が掲載された方と、パズル正解者から抽選で20名様に500円分の図書カードをプレゼント!
（絵柄は変更になる場合がございます）

- ●クロスワードパズルの解答
- ●MIOカフェ投稿
  - 10月号のテーマ『秋のごちそう』、フリートークも
- ●イラスト　●はみ出しコラム（80字程度）
- ●CO･OP商品のお気に入りコメント
  以下の商品のいずれかについて、気に入っているところやお気に入りの食べ方などをお教えください。

CO･OP
おでん専科

CO･OP
味にぎわい

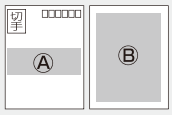
※コープへのご意見、ご要望、お申し出などは、ご利用の店舗、またはおうち CO-OP サービスセンターまでお願いします。

応募方法

携帯電話で
右のコードより

郵送で

下の投稿用紙に必要事項を記入の上、はがきの表面にⒶ、裏面にⒷを貼って郵送。封書でも投稿いただけます。



FAX送信で

(045)472-9085

パソコンで

「コープかながわ」、「コープしずおか」、「市民生協やまなし」で検索してホームページの「MIO投稿フォーム」より投稿。

MIO 8月号発行日 2012年8月1日

「MIO」はスペイン語・イタリア語で「わたしのもの」という意味です。

発行者：ユーコープ事業連合
〒222-0033 横浜市港北区新横浜2-5-11
TEL.(045)472-2504
ホームページアドレス
http://www.ucoop.or.jp
編集：ユーコープ事業連合／コープかながわ／コープしずおか／市民生協やまなし

コープかながわ 〒222-0033
横浜市港北区新横浜2-6-23 金子第2ビル3F
TEL.(045)471-5615
ホームページアドレス
http://www.kanagawa-coop.or.jp

コープしずおか
〒420-0851 静岡市葵区黒金町59-6
TEL.(054)272-6991
ホームページアドレス
http://www.coop-shizuoka.or.jp/

市民生協やまなし
〒400-0834 甲府市落合町59-2
TEL.(055)243-2440
ホームページアドレス
http://www.yamanashi-coop.or.jp

編集協力・印刷／佐川印刷（株）

CO-OP FamilyQuiz クロスワードパズル

パズル制作/ニコリ

1	7	9	■	14	18	21
2			11	■	19	
3		■	12	15		
	■	10			■	
4	8			■	20	
5		■	13	16		
6			■	17		

〈レベル　★★★☆☆〉

□色部分を組み合わせるとある言葉になります。さて何でしょう。

答 □□□□□

応募方法:上記の応募方法で応募してください。
抽選対象締切:8月末日（到着分）
当選発表:賞品の発送をもって代えさせていただきます。

6月号の答え
アジサイでした。

ヨコのカギ

1 大掃除して部屋が――になった
2 3D映画は――的に見える
3 ――のカーテンをしめる
4 取り除くこと
5 一寸先は――
6 ――図　――バス　鉄道――
10 ――の末についに完成させた
12 これに使うハサミは、独特の形をしているものが多い
13 風のことです
14 ――に提灯とは、不必要で無駄なことのたとえです
17 ここで会うとは――ですね
19 コルクはこれに使われます
20 お墓に供える花です

タテのカギ

1 コーヒー豆の名前に付けられている、アフリカの高峰
7 ――カード　――ペッパー
8 お祭の晩に出ていたりします
9 ――ガラス　羽目――
10 ヒマワリのは長くて太い
11 「――に一度のお願い」を何度も使う人もいますね
15 冷麦もソバもウドンも
16 吸ったり吐いたり
18 ミラクルともいいます
20 トランプでKと書かれている札。13としても使います
21 略して4WDともいいます

次号「MIO」9月号は **9月1日（土）発行**　おうちCO-OPは **8月27日～8月31日に配布**

（毎月1日に発行）

ISO 14001 認証取得

チャレンジ25
未来が変わる。日本が変える。

<切り取り>

Ⓐ宛 先

〒222-0033
神奈川県横浜市港北区新横浜2-5-11
ユーコープ事業連合
機関誌MIO「MIOカフェ」行

<切り取り>

Ⓑ応募・投稿用紙

「MIOカフェ」・「はみ出しコラム」投稿のみ、または**クロスワードパズル**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）

<切り取り>

※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。

良かった記事をお書きください。	関心が持てなかった記事をお書きください。
①	①
②	②

8月号クロスワードパズルの答

（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　〒　　－

●ご利用の店舗名（　　）
●TEL（　　－　　－　　）●ご利用の宅配センター名（　　）

そのまま飲む人、増えてます。

あなたはどう飲む?

CO·OPただの炭酸水は、自然豊かな福岡県朝倉市甘木(あまぎ)地区のおいしい地下水に炭酸ガスを加えただけの、とてもシンプルな炭酸水です。
カロリーゼロ、砂糖ゼロ、香料ゼロ＋原料の水のおいしさで人気上昇中!

CO·OPただの炭酸水
200mℓ缶・500mℓペットボトル

そのまま飲む派

5年間で急増!
27%→38%
2006年2月　2011年12月
日本生協連調べ「ただの炭酸水飲用方法の変化」

いつも箱買いしています。風呂上がりや寝る前にはそのまま飲むことも。無糖なので歯みがきした後でも飲めるのがありがたいです。
ねこじゃらしさん

ほかの市販の炭酸水より爽やかな味がして、これしか飲めません。私がこれに出会ったのは妊娠してから。お酒の好きな私がお酒が飲めず、炭酸水で我慢しようとしたところ、これがおいしくて。今でも炭酸水の方が飲む割合が高いです(*^。^*)
rinkoさん

割って飲む派

最初は「何てふざけたネーミングだ!」と思いましたが、『ただの』という割には口当たりが良く、何を割っても自己主張することなくて、毎年暑くなると欠かせません。わが家では自家製の梅のシロップ漬けと梅酒が一番合っている感じです。
カジヤンさん

ウイスキーを炭酸水とレモン果汁少々で割って飲んでいます。のどごしスッキリしていておいしいです。ペットボトルは栓を開けて2、3日置いても炭酸が抜けず大丈夫です。
Y·Hさん

果汁100%のぶどうジュース＋ただの炭酸水、わが家では「ブドウシュワシュワ」と呼んでいますが子どもたちのお気に入りです。ぶどう100%って結構味が濃いので、ほどよくさっぱり。
ひろままさん

夫はウイスキーやワインを割ります。子どもはカルピス®を割ったり、ジュースを割ったり。大活躍ですよ!!
gikoさん

カルピス®はカルピス(株)の登録商標です。

料理に使う派

ホットケーキがほわっほわになりますよ。お試しあれ。

甘みがついていないのでお料理に使うのに大変重宝しています。特に気に入っているのが天ぷらの衣を作る際に氷水の代わりにこの「ただの炭酸水」を使う方法です。さくっととてもおいしく仕上がりますよ。
トラジさん

組合員の皆さんに育ててもらった「ただの炭酸水」。原料の水はどんな味なんだろう?と思い、採水地に行ってきました。くみ上げたばかりの水はとてもやわらかく、まろやか。水そのものがおいしいから炭酸水もおいしいんだと納得しました!
この夏、「ただの炭酸水にライムミント」が仲間入りします。夏の暑さをやわらげるリフレッシュ飲料として、ぜひお試しください。

CO·OP
ただの炭酸水に
レモン

新登場!

CO·OP
ただの炭酸水に
ライムミント

ユーコープ
食品商品部バイヤー
きたざわ　よしえ
北澤　由枝

北海道のど真ん中で、今年もおいしい野菜ができました！

まるごと産直 JAふらの

まるごと産直 JAふらの

JAふらのはコープの「まるごと産直」産地です。ここで栽培される農産物はみんな「コープの産直」の考え方に沿っているので、「まるごと」コープの産直品として取り扱うことができるのです。
ＪＡふらのでは、コープの組合員の「農薬や化学肥料を減らした野菜を」の声にこたえた野菜づくりにずっと取り組んできました。さらに2000年から栽培履歴管理システムを導入し、すべての生産者が農薬や化学肥料の使用記録を付けています。当初は生産者から戸惑いの声もあったとか。でも今は「この記録なしには消費者の信頼を得られない！」と、自信を持って取り組んでいる、スゴい生産者集団なのです。

グリーン・プログラム 富良野のにんじん

夫婦でにんじんを作って35年になります。5月の種まきから収穫まで天気から目が離せませんね。除草作業もずっと続きます。
昔のにんじんは独特の臭みがあって子どもの嫌いな野菜の代表選手だったのですが、今は甘みがあって臭みもなく本当においしくなりました。ぜひ味わってくださいね。

コープの産直 富良野のピーマン

修学旅行の生徒さんたちが来ることがあります。そんなときは「一番おいしそうなピーマンをとってきて、食べてみてください」と生でかじってもらいます。すると必ずクセのなさが分かっていただけるんですね。
このピーマンは苦くないんですよ。
良いピーマンを育てるには、毎日様子を見て水や肥料をタイミング良く与えてやることですね。これを怠ると、ピーマンにストレスがたまります。小さなストレスが積み重なって最後の収穫のときに形になって現れると思います。うちの妻は「ピーマンを孫だと思って育てている」といいます。孫を見守るように育てるんですよ。

シャキッとおいしく！ ピーマンとニンジンの浅漬け

①ピーマンとニンジンは幅5～10ミリの短冊に切り、ジッパー付きのポリ袋に入れます。
②CO･OPだしつゆ四季の味と水を1：2～3（濃さはお好みで）で混ぜ、ポリ袋に入れ、冷蔵庫に一晩入れます。

これで出来上がり！後はお好みで、一味唐辛子などをどうぞ