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 April 4

COOP
コープかながわ
コープしずおか
市民生協やまなし

無料
ご自由にお取りください。

選び抜かれたビフィズス菌が生きて腸まで届く
CO･OPプレーンヨーグルト ビフィズス

ミオわんだーらんど
今年もチャレンジ グリーンカーテン!

2012 国際協同組合年
2012年は国連が定めた「国際協同組合年(IYC)」です。

もっとごはんを食べよう!「おいしいごはんプロジェクト」の取り組みは食料自給率向上に寄与するものとして、フード・アクション・ニッポンアワード2011コミュニケーション・啓発部門優秀賞を受賞しました。

タンドリーチキン&ラッシー

カロリー 1人分 341 kcal　※漬け込む時間を除く　調理時間 20分

材料 4人分

鶏ムネ肉 ･･･････････････2枚
CO･OPプレーンヨーグルト ビフィズス ･･･････････大さじ10(150㎖)
しょうが、ニンニク･････各2片
コンソメ顆粒･･･････････大さじ1
ケチャップ、カレー粉･･･各大さじ2
パプリカ(あれば)･････大さじ1

作り方

① 鶏ムネ肉を一口大に切り、塩・こしょうをすり込み下味をつける。
② ポリ袋を二重にし、すりおろしたしょうがとニンニク、①、すべての調味料を入れ、全体が混ざり合うようによく手でもみ込み、一晩冷蔵庫で寝かせる。
③ フライパンにオリーブオイルを引き、中火で②を焼く。両面に焼き色がついたら出来上がり!!
■ スパイシーな味がお好みの方は、チリパウダー、コリアンダー、カルダモンなどのスパイスを入れるとより本格的に。

ラッシーの作り方(2人分) 牛乳200㎖、プレーンヨーグルト200㎖、蜂蜜小さじ2をよく混ぜ、氷の入ったグラスに注ぐ。お好みでレモン汁を加える。

選び抜かれたビフィズス菌が生きて腸まで届く

CO·OPプレーンヨーグルト（ビフィズス）450g

CO·OPプレーンヨーグルトのここが違う!

① ビフィズス菌が**生きて腸**まで届く
② いつもお買い得**価格**
③ おだやかな**酸味**、コクのある**まろやかさ**

選び抜かれた菌と菌を守るパッケージで「生きて腸まで届く」

人に合ったビフィズス菌

人の体に良い影響を与える菌の代表格・ビフィズス菌。その種類が30以上あるのはご存じですか？

一般的なビフィズス菌入りヨーグルトは、動物の腸にいるビフィズス菌を使用していることが多いのですが、CO·OPプレーンヨーグルトは、もともと人の腸にいる種類のビフィズス菌を使用しています。

人の腸にいる菌のほうが人の腸で生き残りやすく、すみ着きやすいといわれています。

パッケージがプラスチックのわけ

ビフィズス菌には「酸」と「酸素」に弱いという特性があります。

ビフィズス菌は、胃酸などの消化液に耐えながら消化管をくぐり抜けることで初めて、生きたまま腸に届きます。しかし摂取する菌の量が少なければ、腸に届くまでにほとんどが死んでしまう場合もあります。

そのためCO·OPプレーンヨーグルトのパッケージは紙よりも酸素を通しにくいプラスチック素材を使用。大切なビフィズス菌を守っています。

1日100g食べてね

ビフィズス菌は、1回摂取しても永久に腸内にすみ続けられるというわけではありません。

また、加齢や日々のストレスなどで減少するので、毎日続けて食べることが大切です。

まずは1日100g、2週間続けてみてください。

家族みんなで続けてほしいから

いつもお買い得価格

いつも利用しやすい価格なのは、毎日食べ続けてほしいから。全国の生協の組合員に年間1300万個も利用されていることで、こだわりの品質でお買い得価格を実現しています。

おだやかな酸味、コクのあるまろやかさ

製造ごとに検査し一定の発酵度合いに調整。皆さんの手元に届くころにちょうどよい酸味、風味になるよう徹底管理しています。

ぜひ新鮮なうちにお召し上がりください

プラスチックのパッケージでも少しずつ酸素が透過するため、賞味期限内で未開封でもビフィズス菌は減っていきます。さらに、開封後は急激にビフィズス菌が減る上、雑菌が繁殖しやすくなります。また風味の点でも、できたてのほうが酸味が少なく香りも良いです。

ぜひ新鮮なうちに、そして開封後はできるだけ早くお召し上がりください。

製造委託先 横浜乳業株式会社 社長
山住（やまずみ）　哲一（てついち）さん

組合員のあっ、これこれ！
～CO･OPプレーンヨーグルト編～

あっ、これこれ品質！

10カ月の息子の離乳食に
大活躍しています!!
赤ちゃんでも酸っぱくないようで、
そのままでもペロペロ食べてしまいます☆
（きよさん）

あっ、これこれ品質！

ヨーグルトとマヨネーズを
同量くらい混ぜて
ポテトサラダなどに使うと
サッパリしてヘルシーですよ。
（ぽくぽくさん）

あっ、これこれ品質！

この価格で、おいしさにびっくり！
酸っぱくなく、ミルクの風味と
コクがあり、混ぜる食材の味を
引き立てます。
（箱根さん）

おうちCO-OPのインターネット注文サイトeふれんずに寄せられた声から

「ヨーグルトに食物繊維をプラス!」
CO･OP種ぬきプルーン

カリフォルニアの太陽を浴びて甘みを十分蓄えたプルーンのおいしさを生かし、皮までやわらかくふっくらジューシーに仕上げました。プルーンは、カリウムなどのミネラルや食物繊維をバランスよく含み、欧米では「ミラクルフルーツ」と呼ばれています。

おいしさそのままに加工

収穫したプルーンをいかに短時間で乾燥させるかが、おいしさを左右します。コープのプルーンは収穫から24時間以内に乾燥機で乾燥しています。

ふっくらやわらかく戻す技術

乾燥させたプルーンは、高温スチームで二回蒸します。プルーンの作柄や気温によって蒸す時間（秒単位）を加減し、一番おいしく仕上げています。

プルーンを一晩ヨーグルトに入れておいて食べてみてください。プルーンがヨーグルトの水分を吸って柔らかくなる上、ヨーグルトもコクのある味になりますよ。

日本生協連
菓子飲料部
関根（せきね） 洋司（ようじ）

あっ、これこれ品質！

お弁当のすき間
デザート代わりに
入れています。
（コープかながわ　N.Sさん）

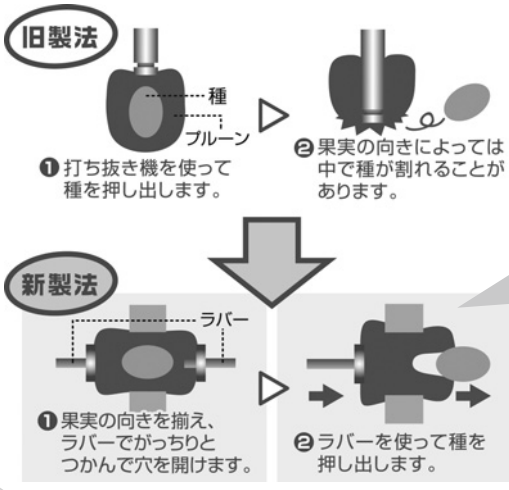
あっ、これこれ品質！

一口大に刻んでホットケーキの
生地に入れ一緒に焼いて
食べるとおいしいです！
（コープかながわ　K.Iさん）

CO･OP 種ぬきプルーン 320g 348円

声で改善！「種のかけらが残っていることがあります」

ご意見を受けて2009年から製法を変更し、種残りを激減させることができました。



協同組合がよりよい社会を築きます

2012年は「国際協同組合年」です

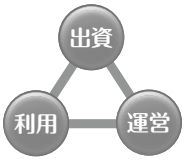
国連は2012年を国際協同組合年（IYC）と定めました。世界が抱える貧困、金融・経済危機、食糧危機、気候変動などの解決に協同組合が大きな役割を果たすことが期待されています。

いくつ知っていますか？

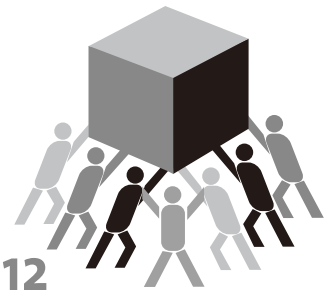
協同組合にはさまざまな種類があり、私たちのくらしの中で事業を営み、日々の生活を支えています。生協（生活協同組合）もその一つです。

他にも、農林水産業、金融、共済、福祉・医療などの協同組合があります。

協同組合とは、共同で所有し民主的に管理する事業体を通じ、共通の経済的・社会的・文化的なニーズと願いを満たすために自発的に手を結んだ人々の自治的な組織です。



＊協同組合の組合員は、事業の利用者であると同時に出資者・経営参画者でもあります。



このマーク見たことありますか？

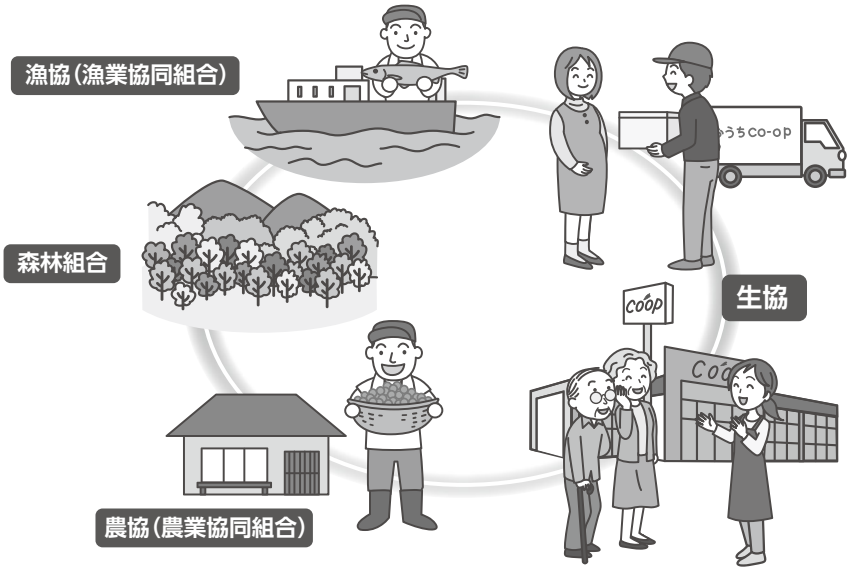
7人が協力して立方体を支えています。立方体は、協同組合がめざすさまざまな志（こころざし）や成果を、また7人は、協同組合の7原則を示しています。

①自発的で開かれた組合員制
②組合員による民主的運営
③組合員の経済的参加
④自治と自立 ⑤教育・訓練・広報
⑥協同組合間の協同
⑦コミュニティへの関与

世界にいくつあるのかな？

国際協同組合同盟には、93カ国、249協同組合が加盟し、組合員総数は10億人（2011年3月現在）。世界最大の非政府組織（NGO）です。

世界最大の非政府組織（NGO）



より良いくらしのために、世界の協同組合が協力しています

海を越えてイタリアのコープ商品も取り扱っています。

【CO・OPイタリアスパゲッティ】

イタリアのコープ商品を直輸入。パッケージを日本仕様に替えてお届けしています。

【CO・OPイタリアワイン】

コープイタリアで、一番多く飲まれているワインを日本の生協組合員にお届けしています。

「協同組合」をもっと広めていく1年です。

コープでは日本生協連や他の協同組合と連携して、協同組合の価値や役割について広くアピールしていきます。

◆協同組合に対する社会の理解を広げます

・国際協同組合年記念企画「つながる、ぬくもりエピソード」を募集します（6～8月）。

◆協同組合間の相互理解を深めます

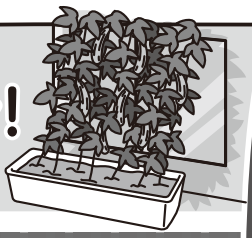
・全国の生協と共同開発したコープ商品や神奈川県、静岡県、山梨県のコープの産直商品の産地（農協や漁協）の見学、交流を実施します。

イベントなどの詳しい内容はあらためてご案内いたします。

（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）
(0120) 39-2553 ※商品苦情の窓口ではありません。

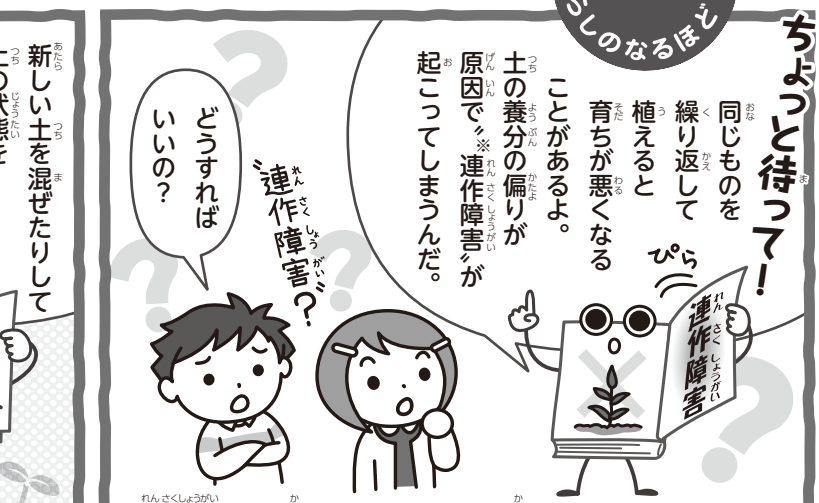
今年もチャレンジ グリーンカーテン!



ミオわんだーらんど

ツルが伸びる植物で自然のカーテンを作ろう。夏でも葉っぱの間を通る風は涼しいよ。冷房に使う電気も減らせるかも。
きれいな花を咲かせたり野菜を収穫できたり、とても楽しいカーテンなんだよ。

おやこで発見! くらしのなるほど



※連作障害は、ナス科(ナス、トマトなど)やウリ科(キュウリ、ゴーヤなど)、マメ科(インゲン、ダイズなど)などで起こりやすいです。

※専用の土壌改良材も市販されています。

グリーンカーテンにしやすい植物

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
花や実を楽しむ	フウセンカズラ ※種はハート模様	種まき			花が咲く			
	アサガオ		種まき		花が咲く			
	ルコウソウ		種まき			花が咲く		
収穫する	ゴーヤ・ヘチマ	種まき		苗植え		収穫		
	インゲンマメ		種まき			収穫		
	キュウリ			苗植え		収穫		

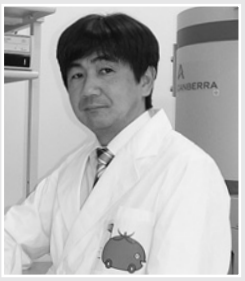
ご意見・ご質問はご利用の店舗や配送の職員、または右記にお気軽にお尋ねください。

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

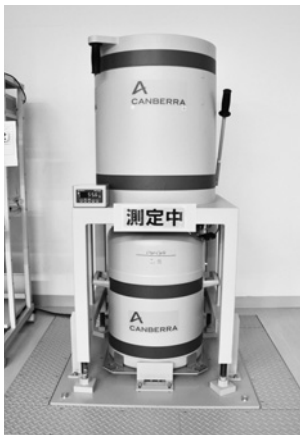
特集
Special feature article

放射能測定装置を導入し、自前の検査を開始しました
コープの商品検査センター



ユーコープ
商品検査センター 課長
篠塚（しのづか） 秀典（ひでのり）

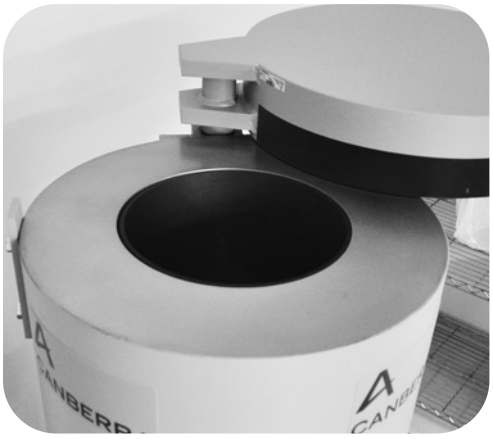
コープの商品検査センター（神奈川県厚木市）では、2月に放射能測定機を導入し、放射能の自前検査を開始しました。実際の検査がどのように行われるのか、商品検査センター課長篠塚秀典に聞きました。



これが分析装置です。正式名称は「ゲルマニウム半導体核種分析装置」といいます。アメリカ製で重さは1.5トン。普通乗用車と同じくらいの重量です。

■鉛の厚さは10センチ

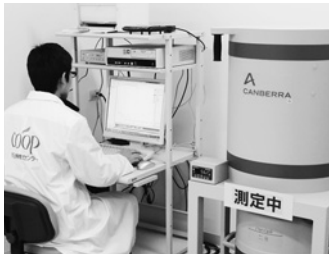
円筒形の壁の厚さは10センチ。素材は鉛です。私たちの身の回りには普通に放射線が飛んでいます。食品の放射能を正確に測定するには、環境中の放射能を遮断しなければなりません。そのために鉛の壁が必要です。



■より精度の高い検査を実施します

ゲルマニウム半導体核種分析装置は、放射性物質の種類（核種）と放射能（ベクレル／kg）を正確に測定することができます。食品中の放射能を検査する場合、食品の量が多く測定時間が長いほどより精度の高い検査結果が得られます。

4月から適用される、食品に含まれる放射性セシウムに関する厚生労働省の新基準値にも対応できるように食品の量と測定時間を設定し、測定しています。



2リットルの検査用容器を満たすためにコープたまご35個を割りました。結果は放射性ヨウ素、放射性セシウムともに「検出せず」でした。

■自主検査を行っています

昨年の福島第一原発事故による食品の放射能汚染から、「コープで扱っている食品の放射能はどうなんですか」というお問い合わせをいただいています。組合員の皆さんの関心がとても高いことを受けてコープは放射能の自主検査をしてきました。しかし、委託先の放射能検査機関もフル稼働状態で、検査結果を得るまでに日数がかかっていました。

この分析装置導入により、検査スピードを向上できるようになりました。また、緊急時の対応も可能です。

【自主検査の主な対象商品】

- これまでに国や自治体の検査で暫定規制値を超過した事例のある地域やその周辺地域で生産された商品
- コープの産直、産地指定などの商品（米、味菜卵、はぐくみ鶏、茶美豚など）
- そのほか社会的に関心の高い食品（牛乳、茶、牛肉、米など）

コープは1758品目の自主検査を行い、暫定規制値を超えたものはなく、またほとんどの商品は「検出せず」でした。また、微量の放射能（放射性セシウム）を検出した商品については検査頻度を高めて検査を行っています。どうぞご確認いただき安心してご利用ください。

（※放射線の基礎的な知識については、MIO 2011年12月号をご覧ください）

■最新の検査結果を公表しています

検査結果は、コープのホームページで毎週更新しています。また店舗受付では「放射能自主検査結果」冊子をいつでもご覧いただけます。

卵とその加工品 検査結果（2011.7.25〜2012.2.27）　ユーコープ事業連合

ゲルマニウム半導体核種分析装置を用いた検査結果です

月	食品名	原料産地または加工地	検査結果*1（ベクレル/kg） 放射性ヨウ素	放射性セシウム 134・137	検出限界*2（ベクレル/kg）	判定
2月	コープたまご	茨城県	検出せず	検出せず	10	○
2月	コープたまご	静岡県	検出せず	検出せず	10	○
2月	コープたまご	静岡県	検出せず	検出せず	10	○
2月	コープたまご	埼玉県	検出せず	検出せず	10	○
2月	コープたまご	静岡県	検出せず	検出せず	10	○
2月	コープたまご	神奈川県	検出せず	検出せず	10	○
2月	コープたまご	神奈川県	検出せず	検出せず	10	○
2月	CO・OP味菜卵	千葉県	検出せず	検出せず	10	○
				検出せず	10	○

ユーコープ　検索

▲店舗受付に備えてあります。

■1758品目を検査

2012年3月5日現在、1758品目の検査を行い、暫定規制値を超える商品はありませんでした。

2012.3.5までの食品分類ごとの検査数

- 乳とその加工品…265
- 卵とその加工品…158
- 茶類とその加工品…94
- 米・穀・豆類とその加工品…311
- 野菜類とその加工品…238
- きのこ類とその加工品…75

など

■コープの対応方針

コープでは商品の取り扱いにあたり政府の定める判断・指示に沿った対応を基本としています。産地の風評被害を防ぎ、組合員に商品を安定的に供給し続けるために原発事故に対応して国が定めた基準に基づいて商品の取り扱いをしていきます。

■新基準値について

国の定めた新基準値では、放射性セシウムによる年間被ばく限度をそれまでの年間5ミリシーベルトから1ミリシーベルトに引き下げました。そして食事量が最も多い13〜18歳男性の限度値（120ベクレル／kg）から「一般食品」については100ベクレル／kgという新しい基準が設定されました。また特別な配慮が必要な「水」「牛乳」「乳児用食品」には、別の基準が設定されました。

食品中の放射性セシウムの新基準値（単位はベクレル／kg）

新基準値

食品群	基準値
一般食品	100（乳製品も含む）
牛乳	50
乳児用食品	50
飲料水	10

暫定規制値

食品群	基準値
野菜類	500
穀類	500
肉・卵・魚・その他	500
牛乳・乳製品	200
飲料水	200

品質管理の向上に取り組んでいます

商品検査センターでは、放射能検査のほかに、残留農薬、微生物などの検査を行っています。さらに、組合員からのお申し出があった商品の検査（異物、異味・異臭など）も行っています。

また店舗の調理加工施設や宅配センターの衛生点検・衛生管理の指導など品質管理の向上の取り組みを行っています。

いっしょに学びましょう 商品検査センター見学のご案内

手洗いチェック、味の感じ方など、くらしに役立つ体験や学習の場をご用意しています（キッズスペースもあります）。

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まで
（月〜金 9時30分〜17時）

はみ出しコラム　先日息子（19歳大学生）とテレビを見ているとハーモニカを吹く芸能人が出ていました。それを見て息子が「ねえ、あの楽器どうやって音を出すの？」だってー。年の差を感じました。（静岡県湖西市　ゴールの母さん）

たべる*たいせつキッズクラブ
2012年度 メンバー募集中!

子どものころ身につけた「食」の基本は一生の宝物になります!

「たべる＊たいせつキッズクラブ」は、
子どもたちに食べることの大切さや楽しさを伝え、
「食の主人公」になれることを応援する
コープの通信型食育サポートプログラムです。

オリジナルグッズがもらえるよ

スタートの春、メンバー全員にプレゼント

※色やデザインは変更になります。

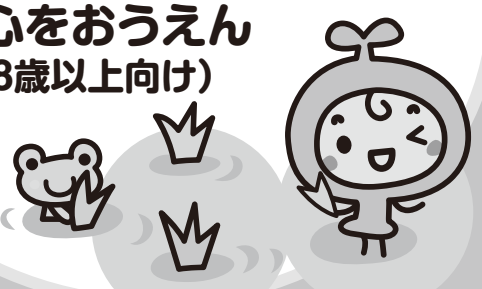
コースは2つ

ステップ1 はじめてみようコース

好奇心をおうえん
(主に5歳以上向け)

ステップ2 やってみようコース

自立心をおうえん
(主に8歳以上向け)



どっちのステップにするかめやすにしてね。

ステップ1 ステップ2

4 5 6 7 8 9 10 11 12 歳

どちらも、年会費2,000円で年4回教材をお届けいたします(春・夏・秋・冬)。

継続の方、きょうだいでお申し込みの方は、一人1,500円となります!

お申し込み・お問い合わせなど詳しくは各生協窓口まで

コープかながわ組合員活動部
☎(045)471-5615
コープしずおか組合員活動部
☎(0120)71-8107
市民生協やまなし組合員活動課
☎(055)243-2440

2011年度 メンバーや保護者からいただいた声

- 子どもが知らないことや、親では説明しにくいことも分かりやすく教えてくださるので、とても楽しく見せてもらっています。(6歳女子)
- カラフルで分かりやすく工夫されていて、楽しく食について学べます。(小学2年女子)
- 親もけっこう知らないことが多く、親子で勉強になります。(小学3年男子)

詳しくは、ホームページ たべる＊たいせつキッズクラブ 検索

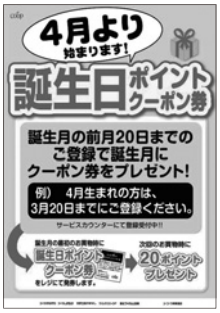
※教材は2010年度のものを使用します。

はみ出しコラム

毎日散歩する夫。夕方4時半に「良い子はそろそろ家に帰りましょう」と市で放送するのを聞いて帰ってきます。わが家では「年寄りは帰りましょ」と言い合っています。(神奈川県海老名市　海老名のばあばさん)

インフォメーション

店舗 登録すればおトクでうれしい「誕生日ポイントクーポン券」



「誕生日ポイントクーポン券」は、誕生日を登録した組合員にポイントクーポン券をプレゼントする企画です。

誕生月の最初のお買い物時に、誕生日ポイントクーポン券をレジで発券します。クーポン券は、次回お買い物時にレジでお渡しください。その場で20ポイントを加算いたします。誕生日ポイントクーポン券の有効期限は、誕生月の翌月末日です。

どうすればもらえるの?

サービスカウンターで、専用の登録用紙に必要事項を記入しご提出ください。登録まで1週間ほどかかりますので、できるだけ誕生月の前月の20日までにご登録ください。

誕生日ポイントクーポン券についてのお問い合わせは、ご利用の店舗サービスカウンターまで。

お詫び

おうちCO・OPの「お届け時間お知らせメールサービス」は、3月26日より順次実施とご案内しましたが事情により4月より順次実施に変更となりました。お詫びして訂正いたします。

昨年も大好評

おうちでお米を作ってみよう!「ひとめぼれチャレンジ」参加者大募集!

種籾と育て方説明書がセットになった「ひとめぼれチャレンジセット」で気軽にお米づくりに挑戦してみよう! お米づくりの様子や体験をつづった「産地への手紙」を送ってプレゼントをもらっちゃおう。

「ひとめぼれチャレンジセット(種籾約5gと育て方説明書お手紙用紙付)」

おうちCO・OP 4月4週
(注文コード3838 200円予定)
でご注文ください。
(数量限定1500セット)

昨年チャレンジされた方も、今年初めての方も大歓迎! みんなで稲を育てよう!

CO・OP商品の商品モニター(在宅テストパネル)になりませんか?

概要

日本生協連のCO・OP商品の開発に参加していただける在宅モニター(在宅テストパネル)を募集します。年に1~2回程度、ご自宅に試作品(化粧品、家庭用品、食品など)をお送りします。ご自宅で試してからアンケートにお答えいただきます。

サンプルをお送りせず、アンケートのみにお答えいただく場合もあります。

※日本生協連は、全国の約600生協が加盟する連合会です。

募集人数

100名程度

※コープかながわ、コープしずおか、市民生協やまなし、うらがCO-OP、富士フイルム生協、海員生協の合計。

任期

2年間(2012年7月~2014年6月)

応募要件

左記の①~④の条件を全て満たす方

①コープかながわ、コープしずおか、市民生協やまなし、うらがCO-OP、富士フイルム生協、海員生協のいずれかの組合員である。

②化粧品(基礎化粧品、メイクアップ化粧品、シャンプーなど)を試すことができる。

③年齢が2012年7月1日の時点で20歳以上である。

④パソコンでのアンケート回答ができる方で、かつパソコンのメールアドレスをお持ちの方(携帯・スマートフォンは不可)。

謝礼 モニター1回につき図書カード500円分

※サンプルなしのアンケートの場合、謝礼はありません。(自由参加)

応募方法

パソコンで下記のアドレスにアクセスしていただき、必要事項をすべて明記し、送信してください。

応募アドレス(URL)
http://goo.gl/O4G8R

当選連絡

抽選の上、郵便またはメールにて連絡いたします(5月末ごろまでに)。

応募締め切り

2012年4月20日(金)
午前7時 入力締め切り

お問い合わせ

日本生協連テストキッチン
☎03-5778-8159(直通)
10時~17時(日曜・祝日休)
担当:千葉

個人情報について

応募時にご記入いただいた個人情報は、モニター採用にかかわる業務のみに使用し、モニター採用作業終了後すみやかに廃棄いたします。

お問い合わせ用メール
✉3f-tk@jccu.coop

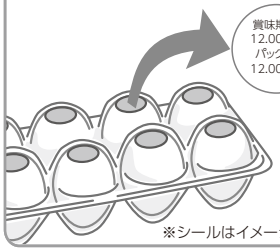
改善しました! 組合員の声に応えて

CO・OP味菜卵に「日付シール」がつきます。

声 味菜卵の日付がラベルにあるので、卵容器をとっておかなければならないので不便

日付シールについて組合員の皆さんからご要望をいただいており、検討を重ねてまいりました。このたび、おうちCO・OPでは4月2週お届け分より、店舗では4月11日より日付シールがつきます。

また、おうちCO・OPでお届けする味菜卵についてはラベルとパックを変更することで、リサイクルのための分別もしやすくなりました。



※シールはイメージです

はみ出しコラム

今年95歳のおじいちゃん(夫の父親)は、何でも「おいしい」と言って食べてくれます。その笑顔がみんなを幸せにしてくれます。笑顔ってすごいパワー♥。(静岡市葵区 くんちゃん)

活動レポート
「平和」&「ユニセフ」

被爆体験を語り継ぐDVD「未来へのメッセージ～神奈川の被爆者が伝えたいこと～」が完成しました！

昨年10月から12月に賛助会員を募集し、410名の方からご応募がありました。2,200本のDVDが完成し、2月20日かながわ県民センターにて上映会が開催されました。DVDは、平和の教材として活動していただくことを目的に、県内の全公立小学校（約900校）にお届けする予定です。被爆体験を後世に語り継ぐ活動を、続けて取り組んでいけるよう検討しています。

▲完成上映会の様子。上映後には原爆被災者の方を囲んで懇談会が開催されました

We Support unicef
ユニセフ募金

書き損じ・未使用はがきによる募金

店舗・宅配を通じて寄せられたはがきは、9万枚を超えました！ボランティアスタッフにより現在集計作業を進めています。はがきを換金した現金をユニセフ一般募金として送金します。

▲引越しではありません。箱の中身は全部はがき！

▲ボランティアスタッフによる仕分け作業

一般募金	105万2,608円
“モルディブのすべての子どもに栄養と未来を”指定募金	570万6,568円

（2011年3月21日～2012年2月20日）

ご協力ありがとうございました！

コープかながわ理事会だより

議決事項

臨時理事会　2012年1月27日（金）

1 2011年度閉店提起店舗の取り扱いについて
2011年度の閉店提起店舗で1月度累計の直接剰余が赤字となった、観音町店、中里店、淵野辺店、上土棚店の4店舗について2012年3月20日をもって閉店することを議決しました。

2 「（仮称）コープ新・上今泉店」の正式名称及び、開店日等について
隣接地に移転・拡張する（新）コープ上今泉店の名称及び開店日について議決しました。名称は現店舗の名称をそのまま引き継ぎます。開店日は2012年4月21日です。なお、現店舗は2012年3月20日18時をもって閉店します。

議決事項

第8回理事会　2012年2月10日（金）

1 日本コープ共済連臨時総会の議決権の行使について
2月15日に開催される日本コープ共済連臨時総会の議決権について、賛成の立場で統一行使することを確認しました。

2 （新）コープ上今泉店の事業計画予算の修正について
（新）コープ上今泉店の事業計画について、競合店舗の出店状況等をふまえ予算を修正し議決しました。

報告事項

1 2012年度「コープかながわ・ユーコープ事業連合の諸会」について
2012年度「コープかながわ・ユーコープ事業連合の諸会」および年間日程について報告しました。

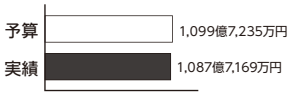
2 2012年3月総代懇談会の進め方について
2012年3月に開催される総代懇談会の進め方について報告しました。

3 2012年度第23期ユーコープ通常総会議案（一次案）について
2012年度第23期ユーコープ通常総会議案（一次案）について報告しました。総会議案は、今後理事会等での審議を重ね、5月15日のユーコープ理事会で議決し、6月12日の総会に提案される予定です。

コープかながわのデータ1月度累計
（2011年3月21日～2012年1月20日）

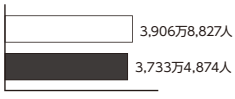
●組合員数……125万7,888人
●出資金……282億4,106万円
（2012年1月20日現在）

【商品供給高 累計】（予算比98.9%）



【経常剰余 累計】（予算差3億7,726万円）

【利用人数 累計】（予算比95.6%）



さらに詳しい情報をお知りになりたいときは、情報公開制度の窓口をご活用ください。情報公開サービスセンター　☎(045)473-7272（月～金：10時～17時）

はみ出しコラム　MIOはまず表紙をながめて、かわいいと思います。それから、クロスワードパズルを解いて、MIOカフェをのぞいて同じ意見の人を見つけて「つながっている」と勝手に思い込んで一人生活のアクセントにしています。（浜松市西区　石塚 恵美子さん）

かながわだより

かながわ LPA(ライフプランアドバイザー)養成セミナー受講者募集

学習会講師やくらし見直し講演会など、組合員のライフプランニング活動を企画・運営するための専門知識をもつ人材を養成します。FP(ファイナンシャルプランナー)3級レベルの知識が身につきます。

応募要件 ①組合員である②すべての講座を受講して試験を受けられる方③修了後2年間LPA活動ができ、定例会に参加できる方
受講料 2万1千円(全7回)
※交通費は(浦安での試験も含む)自己負担
受講会場 コープかながわ組合員活動部(横浜市港北区新横浜2−6−23)
選考 応募選考にあたっては面接を実施
募集期間 4月27日(金)まで
日程

7月〜9月	養成セミナー受講
10月	提案書提出
11月	修了試験

主催 日本コープ共済生活協同組合連合会(セミナーのうち、講義部分については日本ファイナンシャル・プランナーズ協会の認定教育機関FPK研修センターと連携して行います)

お申し込み・お問い合わせ
コープかながわ組合員活動部(担当/関山)
☎(045)471-5615
(月〜土 9時30分〜17時)

かながわ 平和行進のご案内

みんなで歩きましょう!みんなで参加しましょう!
2012年の重点コースは下記の3コースです。

◇**5月7日(月)**
「東京からの出迎え・引き継ぎ集会」
(六郷橋〜川崎市役所)
集合場所 14時15分 六郷橋公園
(京浜急行「六郷土手駅」徒歩10分)

◇**5月15日(火)**
「被爆者との懇談会」
集合場所 15時45分 大船観音原爆慰霊碑「原爆の火の塔」(JR「大船駅」徒歩10分)

◇**5月19日(土)**
「静岡への引き継ぎ集会」
(湯河原観光会館〜千歳橋コース)
集合場所 9時30分 湯河原観光会館
(JR「湯河原駅」より不動滝・奥湯河原行きバス「落合橋」下車)

主催 神奈川県民ピースリレー実行委員会
今年も5月7日(月)〜5月19日(土)の13日間かけて川崎から湯河原まで歩きます。
※詳しくは組合員活動部にお問い合わせください。

お問い合わせ
コープかながわ組合員活動部(担当/山田)
☎(045)471-5615
(月〜土 9時30分〜17時)

かながわ ヤマのがっこうin秦野 春夏の野菜クラス 家族みんなで土に親しみ野菜を作りましょう!

秦野の自然の中で、地元の方々に教えてもらいながら、小松菜、カブ、リーフレタス、ラディッシュ(予定)の種まきから収穫まで家族一緒に体験しませんか。秦野の里山ならではの試食も毎回あります。

▲昨年度は3世代家族の参加も多数!

昨年度の参加者の声から
●収穫は楽しい!!
●子どもだけでなく、野菜の成長を見守る中で自然に触れることができ楽しかったです。

開催予定 各回10時〜14時	
5月19日(土)	ガイダンス、畑づくり、種まき
6月23日(土)	収穫・草取り+ミニ企画
7月21日(土)	収穫+ミニ企画

場所 秦野市菩提の畑(自家用車で参加できます)
募集 家族単位または個人で30組
※定員を超えた場合は初めて参加される方を優先し抽選
※なお、春夏クラスに参加された場合、「秋の野菜クラス」はお申し込みできません。
会費 1組3,000円
受付開始 4月3日(火)より電話にて受付
注意事項 毎回、お弁当をご持参ください(会場近隣にお店はございません)。

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)

かながわ たべる*たいせつキッズクラブ※サポーター募集!

たべる*たいせつキッズクラブメンバーの子どもたちから届くおたよりのお返事書きをするサポーターを募集します。
月1回程度新横浜の組合員活動部で活動します。交通費をお支払いします。

説明会 4月12日(木)10時〜12時
組合員活動部 第1会議室
(「新横浜駅」より徒歩7分)
※たべる*たいせつキッズクラブの詳細やメンバー募集については、7ページをご覧ください。

お申し込み・お問い合わせ
コープかながわ組合員活動部(担当/山田)
☎(045)471-5615
(月〜土 9時30分〜17時)

かながわ ヤマのがっこうin小田原 産地で梅に親しんでみませんか?

自然が残る小田原で、生産者と一緒に農作業と梅の料理を体験しませんか?実を大きくするために、たくさんなった実を間引きする摘果作業を体験し、生産者の皆さんに梅の料理を教わります。

◀昨年度の摘果作業の様子

昨年度の参加者の声から
●梅取りとカエル取りが楽しかった(小4)
●農家の方のお話が良かった。自宅の梅の対処法が分かった。

日時 5月9日(水)10時〜14時
会場 梅の里センター(小田原市別所)
※自家用車で参加できます。
募集人数 50名 個人または家族単位で登録してください。
実習費 一人500円
受付開始 4月3日(火)より電話にて受付

次回開催予定
6月「梅の収穫体験と梅料理実習」

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)

かながわ 「ゆきげ」展示相談会

お申し込みの上、ご参加ください。
開催時間・各会場とも11時〜13時
4月14日(土)
千代田つきみ野ホール(大和市)
4月20日(金)
エヴァホール横浜(磯子区)
5月8日(火)
サカエヤ・ホール(平塚市)
開始時間までにお越しください。ほかの日程・会場もありますので、ゆきげ案内センターにお問い合わせください。

ゆきげ案内センター(株)コープ総合葬祭
☎(0120)688-990
(9時30分〜17時30分、葬儀受付は24時間365日)

かながわ 福祉の総合窓口 たすけあいネットワークセンター

「援助を受けたい」「活動したい」など、お気軽にお電話ください。
☎FAX(045)474-0630
(土・日・祝日を除く10時〜17時)

はみ出しコラム
息子が小学校低学年のころ、一緒に入浴中狭い浴室のまん中にどんといるので、「恐れ入りますが、もう少し端に寄っていただけます?」と言うと、「恐れ入りますが、もう少しダイエットしていただけます?」と返された。(トホホ)(神奈川県横須賀市 ママは太めさん)

活動レポート 「平和」

西村滋さんとお菓子放浪記ミニコンサート

2月25日 富士川ふれあいホール

86歳になる作家の西村滋さん。西村さんは昨年封切りした映画「エクレールお菓子放浪記」の原作者です。お気に入りのハンチング帽をかぶり登場。かくしゃくとしたご様子でお話しいただきました。

西村さんは6歳で母親、9歳で父親を亡くし孤児となりました。孤児院や感化院で過ごし、その後放浪生活を送ります。その過酷な運命を生き抜き成長するご自身の体験を綴ったのが「お菓子放浪記」です。

戦中は食べるものがなく、お菓子ももちろんありませんでした。孤児であり、愛情も学歴もない、ないない尽くしの生活。しかし、「ない」ということは豊かなことに通じています。空想し、手に入れるため生きることを考えます。「『ない』は悲しいことではないんです」と西村さんは話しかけます。

戦後、闇市にお菓子が並ぶようになります。でも汚れたトタン板に並べられた高いお菓子で、とても手に入れられるものではありませんでした。そんなときに、お世話になった先生に「今の日本にはきれいなお菓子はないね。じゃ、あなたがお菓子になればよい」と告げられます。「おいしい人間になれ」。その言葉が西村さんの生き方を変えました。それから真面目な人間になろうと、戦災孤児の指導員となります。

空襲で孤児になった人は3万人といわれます。ほとんどは幸せにはなっていません。昨年の東日本大震災でも、両親を失った子どもたちは200人以上いるそうです。「子どもたちが幸せになる世の中を作らなければいけない」と西村さんは話します。
最後に西村さんご自身によるピアノ伴奏で、会場が一体となって「富士山」を歌いました。

◀西村滋さん

▶西村さんの伴奏で「富士山」を歌いました

後半では、地域で活動するサークルや団体によるミニコンサートを開催しました。おなじみの「ディズニーのテーマ」や「ふるさと」「野に咲く花のように」などに耳を傾け、共に歌い、日ごろの疲れが癒される時間を過ごしました。

▶ハンドチャイムを演奏する、ふじママハンドチャイム隊twinkle

コープしずおか理事会だより

第8回理事会　2012年2月9日(木)

議決事項

今回はありません。

報告事項

1 2012年度総代会議案
2011年度事業報告(案)と2012年度事業計画(案)について
2011年度事業報告(案)と2012年度事業計画(案)について、報告がありました。2月15日～18日に開催される第1回議案検討会で報告します。

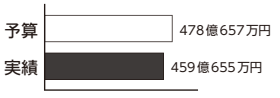
2 第2回議案検討会の開催について
4月18日～21日に開催される第2回議案検討会の開催目的、会議運営について、報告がありました。

3 2013年度組織合同に向けた総代の会議のすすめ方について
2013年度組織合同に向けた「総代の会議」の開催目的、開催時期、すすめ方について、報告がありました。

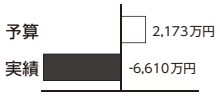
コープしずおかのデータ1月度累計
(2011年3月21日～2012年1月20日)

●組合員数……49万7,232人
●出資金……140億103万円
(2012年1月20日現在)

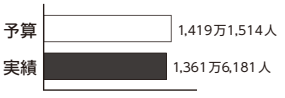
【商品供給高 累計】(予算比96.0%)



【経常剰余 累計】(予算差-8,783万円)



【利用人数 累計】(予算比95.9%)



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　先日、高校の入試がありました。クラスのとある男子は面接官に「名前を言ってください」と言われ、緊張のあまり、「○○でありますっ!!」と言ってしまったらしいです。爆笑しました。(横浜市青葉区　ぞぞさん)

しずおかだより

しずおか 新茶の手摘み・手もみ体験

CO・OP「静岡の深むし茶」の生産者グループ「袋井茶農家の会」の皆さんと、新茶の手摘み・手もみを体験します。お茶の香り漂う荒茶工場の見学や「新茶の入れ方ミニ講座」も行います。また、近くにあるデンマーク牧場で昼食を取りながら生産者と交流を行います。
※雨天の場合も内容を変更して行います。

日　　時 4月22日(日)
JR愛野駅集合。バスで移動。
Aコース　9時集合～14時解散
Bコース　10時集合～15時解散
参 加 費 大人800円、子ども500円
※体験したお茶の葉は持ち帰ることができます。
※昼食は各自持参。作業のできる服装でお越しください。
募　　集 各コース25人
※応募者多数の場合抽選。
締め切り 4月13日(金)　12時

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

しずおか お葬式・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
4月2日(月)　10時～12時
コープ富士中央店(富士市)
4月8日(日)　10時～12時
ラビュー沼津(沼津市)
4月8日(日)　10時～12時
こすもすホールたかつか(浜松市南区)
4月14日(土)　10時～12時
ラビュー袋井(袋井市)
4月20日(金)　9時30分～11時30分
ラビュー焼津(焼津市)
4月20日(金)　13時30分～15時30分
ラビュー藤枝(藤枝市)
4月26日(木)　10時～12時
ラビュー島田(島田市)
参 加 費 無料
募　　集 各30人
※先着順。要申し込み。
※参加者には「自分史ノート」を進呈します。

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)

チャリティバザー開催!
4月22日(日)　10時
コープさんじの店(浜松市南区)

しずおか LPA(ライフプランアドバイザー)の会メンバー募集

学習会講師など組合員のライフプランニング活動のお手伝いをし、より良いくらしの実現に貢献します。

応募資格 ファイナンシャルプランナー(FP)有資格者。年6回コープしずおか本部で開催する定例会に原則出席できる方。
募　　集 三島・沼津周辺、掛川以西在住の方 若干名
今年の活動例
ライフプラン講座(FP入門講座、輝くママのためのマネー講座)くらしの見直し講演会の企画・運営。
※活動にかかわる交通費と講座の講師料はコープが負担します。LPAは組合員活動の一環ですので、ほかの報酬はありません。

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)

しずおか 第50回静岡県母親大会

「生命を生み出す母親は、生命を育て、生命を守ることをのぞみます」母親大会50年、子どもは社会の宝手渡そう、誰もが安心して生きられる未来を!

日　　時 5月13日(日)　10時～16時
会　　場 沼津市立沼津高等学校
内　　容 ●分科会　10時～12時
子育て・教育・暮らし・平和など20テーマ以上
●全体会　13時30分～16時
記念講演　宇都宮 健児氏
(日本弁護士連合会会長)
参 加 費 1,000円
※高校生以下無料、託児あり。
主　　催 静岡県母親大会連絡会
☎ FAX (054)253-6081

静岡県母親大会参加費の補助について

コープしずおかでは、くらしや社会の問題を学び交流する場として、母親大会の参加を呼び掛けています。参加券1,000円のうち、「平和とくらしの諸活動募金」より組合員200人まで500円を補助します。ご希望の方は組合員活動部までお電話で申し込みください。参加券は当日午前11時までに会場の入り口の「コープしずおか受付」にて販売・お渡しいたします。

締め切り 5月11日(金)　12時

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)

しずおか 食品中の放射性物質の新たな基準値について

4月から施行予定の新たな基準値について学習します。現在の放射性物質の健康への影響についてなど、分かりやすくお話ししていただきます。

日　　時 4月9日(月)　10時～12時
会　　場 あざれあ第3会議室
(静岡市駿河区)
講　　師 山本 茂貴氏
(国立医薬品食品衛生研究所)
参 加 費 80人※先着順
※託児あり。1週間前までに要申し込み

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)

しずおか 日本のエネルギーについて

くらしとエネルギーをとりまく情勢、今後のエネルギー政策の重点課題について、分かりやすくお話ししていただきます。

日　　時 5月16日(水)　10時～12時
会　　場 浜松アクトシティコングレスセンター21会議室(浜松市中区)
講　　師 小熊 竹彦氏
(日本生協連政策企画部長)
参 加 費 無料
募　　集 40人※先着順
※託児あり。1週間前までに要申し込み

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)

しずおか 社会保障と税について

どうする?どうなる?わたしたちの社会保障。社会保障と税についてQ&Aなど。

日　　時 5月30日(水)　10時～12時
会　　場 三島商工会議所4階B会議室
(三島市)
講　　師 三谷 和央氏
(日本生協連政策企画部)
参 加 費 無料
募　　集 40人※先着順
※託児あり。1週間前までに要申し込み

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)

「MIOしずおか版」もご覧ください
MIOしずおか版は4月号より毎月15日発行です。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。

はみ出しコラム
おうちCO-OPの配達員さんの笑顔が大好きです。私の家の配達員さんも4階の玄関まで、大変でしょうに、いつもニコニコして本当にうれしい!(神奈川県茅ヶ崎市　岡田 加代子さん)

活動レポート 「平和」

～組合員活動の会主催企画～

平和のお茶会10回記念 山本晴美さん『万歳峠』歌語りコンサート

「平和のお茶会」は、平和についてお茶を飲みながら気軽におしゃべりしようと開催している企画です。組合員活動の会※「ず～っと平和」のメンバーとして活動している11人の組合員が企画・主催して6年間開催しています。

※左ページ参照

2月18日、「平和のお茶会」10回目を記念して、山梨県内を中心に音楽で平和を伝える活動をしている山本晴美さんをお招きしました。参加した44人は時を忘れて山本さんのつむぐメッセージに耳を傾けました。

▲歌と語りと映像を組み合わせて、山梨県北杜市須玉町にある「万歳峠」に秘められた悲しみを伝えました。第二次世界大戦で特攻隊となった若者たちは万歳峠で「ばんざい!」と叫び、死地に赴きました。国のために逝った名誉を喜ぶ親などいません。その涙まで隠さないといけない時代でした。

参加者の感想

●山本晴美さんの歌と語りがとても素晴らしかったです。力まず、素のままで語り、歌うところがずしんと心の中に入ってきました。プロのカメラマンによる映像もきれいでした。

●語りを聞いているうちに6歳になる息子を思いながら自然と涙があふれ出しました。当たり前のように毎日生活していますが、もっと感謝の心を持って過ごしたいと強く思いました。仕事と子育てに追われ、日々を尊ぶ心を忘れがちになっている自分を反省・・・。

▲山本さんと、「ず～っと平和」のメンバー

▲コンサートは甲府市上今井町にある浄恩寺の本堂で行いました。

市民生協やまなし理事会だより

第8回理事会　2012年2月10日(金)

議決事項

今回はありません。

協議事項

1 2011年度　活動報告(1次案)
第39回通常総代会にむけて、「2011年度　活動報告(1次案)」について協議を行い、2月15日から行う第2回総代会議への報告について確認しました。

2 2012年度　活動方針(1次案)
上記の「2011年度　活動報告(1次案)」と同様に協議を行い、第2回総代会議への報告について確認しました。

3 「商品ガイド(2012年度版)」(案)について
2012年度版の商品ガイド発行にむけて、改定内容などの協議を行いました。

報告事項

1 2012年度　市民生協やまなし組織編制について

2 2012年度　市民生協やまなし組織運営について

3 2012年度　第3回総代会議の開催計画について

4 2012年度総代「補充選挙」取り組みのまとめ

5 2011年度　期中監査所見

6 おうちCO-OPナビゲーションシステムについて

7 2012年度　第23期ユーコープ通常総会議案(一次案)について

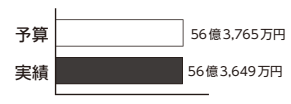
ほか

市民生協やまなしのデータ2月度

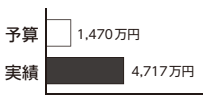
2011年度累計(2011年3月21日~2012年2月20日)

●組合員数……53,926人
●出資金……15億8,270万円
(2012年2月20日現在)

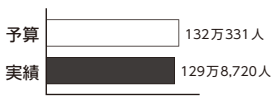
【商品供給高】(予算比100%)



【経常剰余】(予算差+3,247万円)



【利用人数】(予算比98.4%)



さらに詳しくお知りになりたい方は、市民生協やまなし総務・管理課　☎(055)243-2440までお気軽にお問い合わせください。

はみ出しコラム

最近、お菓子作りに目覚めた9歳の息子、学校の図書館で見たサツマイモようかんのレシピを自由帳に丁寧に写してきました。早速作って、帰宅したお父さんの口に運んでいました。なかなかの出来栄えに、父、子、満面の笑顔でした。(山梨県甲府市　ぱななあいすさん)

やまなしだより

やまなし たべるたいせつキッズクラブ おへんじフレンズ募集

主な活動は、「たべる*たいせつキッズクラブ」のメンバーが書いた食べ物に関する「おたよりカード」にお返事を書くことです。
たべる*たいせつキッズクラブは、子どもを対象にした通信型食育プログラム。「おたよりカード」は、その中の活動の一つとして、生協から届いた資料を参考に、子どもたちが食に関して取り組んだことを、絵日記のように書いて生協へ送るものです。「お母さんとハムエッグを作った♪」など、子どもたちの個性あふれる絵や言葉に、おへんじを書いてみませんか!?

▲2011年度に子どもから届いたおたよりカード

▼おへんじフレンズの方が活動している様子

活動回数・時間
月1回2時間程度
(日時は随時相談)
・4～5月に説明会を開催
・6月～翌年2月まで8回程度を予定。

会　　場 市民生協やまなし本部・甲府センター(甲府市落合町59-2)

募集人数 5人程度

お申し込み・お問い合わせ
市民生協やまなし組合員活動課
☎(055)243-2440
(月～金　10時～18時)

やまなし 組合員活動の会を始めてみませんか?

■組合員活動の会って?
「やりたいことを」「やりたいところで」「やりたいときに」できる活動です。

《主な登録条件は…》
①市民生協やまなしの組合員が3人(3世帯)以上集まること。
②コープの商品とかかわりを持つこと(試食など)。
③活動した際、コープに簡単な報告書を提出すること。

■たとえば、どんなことができるの?
①友達同士で会として登録して、メンバーでコープ商品を囲んで試食。

コープからの支援…
出席1人につき300円を上限に試食代を補助。

②市民生協やまなしの組合員に広く参加を呼びかけて、フラワーアレンジメントなどの手芸教室を開催。もちろん、メンバーも一緒に手芸を習えます。

コープからの支援…
組合員へのお知らせ配布、講師料や会場費などの補助。テーマによっては、講師の紹介もできます。

③高齢世帯への配食や、平和について考える見学会などを開催している会もあります。(P.13活動レポート参照)

お申し込み・お問い合わせ
市民生協やまなし組合員活動課
☎(055)243-2440
(月～金　10時～18時)

やまなし 組合員活動の会スタートの会

組合員活動の会のしくみや、実際、組合員の皆さんがどんな活動をしているのかを聞いてみませんか?
百聞は一見にしかず、百読は一聞にしかずです!組合員活動の会に少しでもご興味がある方は、ぜひご参加ください。

日程・会場
①4月24日(火)　10時～11時30分
市民生協やまなし本部・甲府センター
(甲府市落合町59-2)
②4月28日(土)　10時～11時30分
ぴゅあ富士
(都留市中央3-9-3)
③4月28日(土)　10時～11時30分
市民生協やまなし本部・甲府センター
(甲府市落合町59-2)

保　　育 定員5人(先着順)

お申し込み・お問い合わせ
市民生協やまなし組合員活動課
☎(055)243-2440
(月～金　10時～18時)

やまなし 組合員主催企画 笑いと健康について&「笑いヨガ」

甲府共立病院の保健士の方から笑いと健康についてのお話を伺い、「笑いヨガ」を教えていただきます。
コープの商品の試食もありますよ!

主　　催 組合員活動の会 たけだのひろば
日　　程 4月24日(火)　10時～12時
会　　場 北東自治会館(甲府市大手2-4)
バスをご利用の場合、甲府駅北口発の武田神社か積水寺行きに乗り、「歯科医師会館」バス停から徒歩で。バス停から会場までの道順はお問い合わせください。
参 加 費 200円
持 ち 物 筆記用具・汗ふきタオル
参加対象 大人のみ
募集人数 先着10人
※動きやすい服装でお越しください。
※4月2日(月)10時～申し込み受け付け

お申し込み・お問い合わせ
市民生協やまなし組合員活動課
☎(055)243-2440
(月～金　10時～18時)

今月号から、組合員活動の会が主催するイベントの情報も掲載します。「出会い学びあい情報」とあわせてぜひチェックしてください!

はみ出しコラム
昨年の台風でわが家の栗の木が倒れてしまいました。その木を使って夫が最近ガーデニングを始めた私のために、栗の木の花台をいくつか作ってくれました。世界に一つだけの花台に、寄せ植えのお花をたくさん飾りたいです。(浜松市浜北区　とも母さん)

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 ①「私の街のおすすめスポット」 ②「出会い」

私の街のおすすめスポット

こども植物園

わが家の近くに横浜市こども植物園があり、四季折々の草花が楽しめます。5月の初旬〝白いハンカチの木〟が見ごろです。子どもだけではなく老若男女憩いの場ですよ！

（横浜市南区　金井　豊子さん）

イラスト
静岡市清水区　おでんさん

ドラえもんミュージアム

去年ドラえもんミュージアムが近くにできました。ドラえもんで育った私たち夫婦は早速行き、藤子先生の優しさやユーモアにふれることができ大満足です。たまたま藤子先生の奥さまを見かけ、ご自宅も近所ということでファンレターを出したら、すぐにお返事いただき、また心温まりました。自慢のおすすめスポットです。

（川崎市多摩区　モモドラさん）

イラスト
横浜市瀬谷区　友さん

〝道の駅勝山〟がおすすめ

私の町のおすすめスポットは、〝道の駅勝山〟です。広い芝生広場で、ボールで遊んだり、犬を散歩させたり、河口湖を眺めたりといろいろと楽しめるからです。

（山梨県南都留郡　はなこさん）

お子さま連れでも・・・

神奈川県二宮町にある吾妻山公園は1月は菜の花、4月は桜、つつじが満開になります。頂上は富士山と相模湾が望め、心癒される絶景ポイントです。駅の近くにあり交通の便よく、お子さま連れでも登れますよ。

（神奈川県中郡　えこりんさん）

富士山や八ヶ岳を一望

中央道双葉サービスエリアの近くに住んでいます。この辺は「竜」の付く地名が多く、そんな中でもおススメなのがドラゴンパークです。7階まで上がれる展望台があり富士山や八ヶ岳などの山々を見られるほか、眼下には甲府盆地を一望できます。辰年の今年、おススメのスポットです。

（山梨県甲斐市　くろちゃん）

イラスト
横浜市緑区　みかんさん

「足湯」っていいな～

私の町のおすすめスポットは、伊豆の国市に3カ所ある「足湯」です!!もちろん足がポカポカですが、「足湯」に集まる仲間同士（地元の人や観光の方など）いろんなお話をしながら心までホカホカ気分になります。「足湯」っていいな～おすすめです!!

（静岡県伊豆の国市　ちびバンビ☆さん）

イラスト
相模原市中央区　堀江 悦子さん

富士が美しい久能海岸

私のお気に入りのスポットは、なんと言っても富士が美しい久能海岸。国道150号から山側にはこの季節いちごの赤がかわいらしいビニールハウスが斜面をうめつくしキラキラ、光り輝く海の向こうに伊豆半島、日本一の富士山も雪化粧しています。ふり返れば大崩海岸に遠く御前崎まで。そのままパノラマを額ぶちに入れて帰りたくなりますヨ。

（静岡市駿河区　だる☆さん）

はみ出しコラム

運動不足の私はこれではいかんと、最近歩数計を購入し歩くことから始めました。少しずつ目標をあげていき、先日1日1万歩を達成することができました。気分爽快！やったーと心の中で叫んでいました。（神奈川県逗子市　K・Sさん）

出会い

まさかの再会

専業主婦歴十数年・・・資格を取ろうとヘルパー2級の講座を受講。同じクラスの人たちとも顔なじみになり数回目。中年男性の胸についてる名札を見ると、なんか変わってるが見覚えのある名前が～。なんと小、中学で一緒だった近所の男の子(おじさん!?)でした(驚)。よーく見ると面影が・・・背がうんと高くなっている。埼玉から厚木に越していたので、まさかまさか。それにしても『まったく分からなかった』と力説する彼。私の方も変わったのは名字だけではない!?

(神奈川県厚木市　ちびまるさん)

イラスト
神奈川県平塚市
かのママンさん

新しいスタート

教員をしています。先日、13年前に1年生で担任した子から「成人になりました!」と電話がありました。教師冥利につきます。4月は新しい子どもたちとの出会いが待っています。どんな1年間になるか、わくわく楽しみです。

(静岡市清水区　きゅーちゃん)

続けていてよかった

私はピアノを習い始めて27年になります。今の先生と出会って22年。その先生との出会いのおかげで今でもピアノが続いているんだと思います。今年も、その先生のピアノの発表会がありました。毎回発表会には参加していて、今年は長男10歳と一緒に出ました。子どもがソロで弾くときのドキドキ感は何ともいえなかったです。子どもと同じ先生に習って、一緒に発表会に出られるなんて本当にうれしいです。続けていてよかったと思いました。

(神奈川県茅ヶ崎市　わんたるさん)

昔の友人との楽しい時間

十代からの旧友。名古屋と横浜での生活。年賀状で人生の節ごとの報告くらいでしたが、一昨年夫が旅立ってから時折、「元気?」とうれしい電話をもらい、昨年は2回も来家してくれ楽しい時を過ごしお互い祖母になれた喜びで笑顔!! 50年も前の出会いに感謝感謝です。

(横浜市神奈川区　鎌谷 悦子さん)

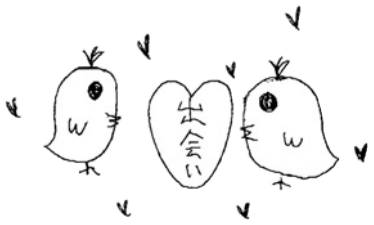


イラスト
神奈川県平塚市　まいちゃん

子どもの力ってすごい!

子どもが生まれてから、日常の中で〝出会い〟が増えました。バス停、信号待ち、エレベーターの中など気づくと、おんぶしている背中の子どもにニッコリ笑ったり話しかけたりしてくれている方が・・・。子どもの力ってすごいなぁと思うとともに、あたたかい方の多いことに幸せを感じる今日このごろです。

(神奈川県茅ヶ崎市　ゆりひろママさん)

出会ってから、これ一筋

コープの紅茶のティーバッグに出会ってから、紅茶はこれ一筋です。冷え性なので、よく飲んでいたのですが、値段も安く、香りも私好みなので最高です。

(静岡県富士市　あいぽんさん)

そのほか

お母さんと一緒に読んで

いつもMIOを楽しく読んでいます。フェアトレードバナナの記事はお母さんと一緒に読んで、いつもおいしく食べているバナナが作っている人たちの生活を守っているんだということが分かって驚きました。クロスワードパズルはいつも挑戦するけど今回はすんなりできたので応募しました。

(川崎市麻生区　けんちゃん)

片付けのアドバイス!

(MIO2月号投稿へのお返事)

私の亡くなった祖母は、そんなに物をたくさん持っていたわけではないのですが、とはいっても洋服や下着は捨てることができないので、どうしようかと、いつも思っていました。寝たきりだったため、パジャマや下着の方が洋服よりも思いが強かったため、パジャマや下着は私と母で擦り切れてボロボロになるまで着て、そして捨てていました。セーターやズボンも家で着ていました。不思議なことに身につけていると自分の物のような気がして亡くなった人への悲しい思いも薄れてきました。

(川崎市麻生区　ペコちゃん)

イラスト
横浜市戸塚区　ゆずママさん

「MIO」6月号で「お父さんありがとう」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　3年前から毎日体重を記録している私。始めは効果を期待していた、その後習慣となり続けている。時々、1日1kgぐらい減っている日がある。前日、間食していなかったことが確かな証拠だ。間食の怖さ、やめられない悔しさ、分かっちゃいるけど・・・。(神奈川県鎌倉市　リフォームパアさん)

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
6月号のテーマ『お父さんありがとう』、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
北海道産大豆
絹豆腐（充填）

CO・OP
だしつゆ
四季の味

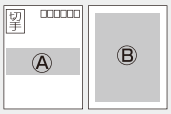
※コープへのご意見、ご要望、お申し出などは、ご利用の店舗、またはおうち CO-OP サービスセンターまでお願いします。

応募方法

携帯電話で

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 4月号発行日 2012年4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

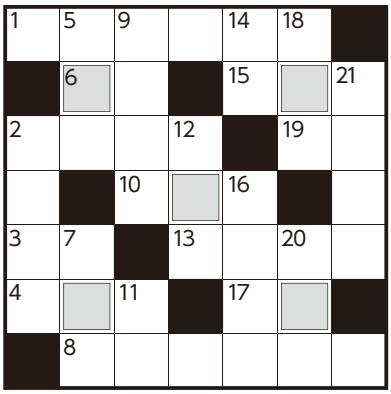
コープしずおか
〒420-0851 静岡市葵区黒金町 59-6
TEL.(054) 272-6991
ホームページアドレス
http://www.coop-shizuoka.or.jp/

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



〈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: 4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。

2月号の答え
ヨモギ でした。

ヨコのカギ

1 地面をくるくる回って、パーンとはじけます
2 ——の選手はなかなか期待できそうだぞ
3 中身がない状態
4 住所に付いている数字
6 車体をこすって——が付いてしまいました
8 あれこれと味覚を楽しむ趣味
10 山小屋のことです
13 モグラっぽい電車
15 文章中の間違いの——を数える
17 インドの健康法。ホット——
19 良や可よりもよい成績

タテのカギ

2 樹皮の色が特徴的な、高原に多い木
5 かぶるもの。赤——、防災——
7 上中下に——分けをした
9 青と白を混ぜるとこれになる
11 会社内で重要な——にいる
12 この店は——条件がいいからお客さんが多く来そうですね
14 いつも——のよい兄弟
16 個人で使う——車
18 勝利の——に酔う
20 誰にも負けない——を立てた
21 金属同士をくっつける方法の一つ。高温を用いることが多い

次号「MIO」5月号は 5月1日（火）発行　おうちCO-OPは 4月30日〜5月4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

4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　〒　　－

●TEL（　　－　　－　　）●ご利用の店舗名・宅配センター名（　　）

紫外線は体によくないって聞くけど？

紫外線は、体内でビタミンDを作るのに役立ちますが浴びすぎると、お肌が日焼けするだけでなく、しみやしわなどの原因となります。私たちが浴びている紫外線はUV-AとUV-Bの2種類です。

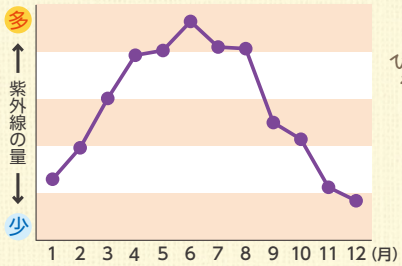
UV-A 表皮を通り抜け真皮まで届いて色素を黒くし、しわやたるみの原因となります。

UV-B 皮膚を赤くひりひりさせ、「しみ」や「くすみ」の原因となります。

UV-Aより量は少ないのですがお肌への影響はUV-Aの数百倍といわれていますよ。

紫外線は夏が一番多いんでしょ。

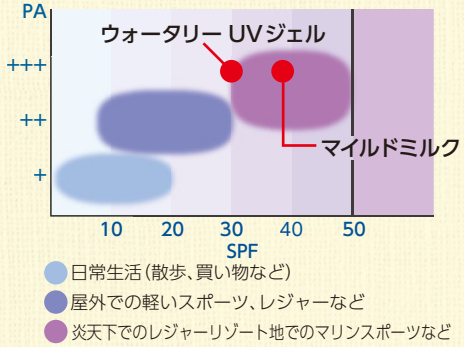
意外にも、春先ごろからすでに多くなっているんですよ。また曇りの日でも紫外線は降り注いでいます。ですから日ごろからのケアが大切なんですね。



「SPF」とか「PA」ってなんですか。

「SPF」はUV-Bによる日焼けで皮膚が赤くなるまでの時間を**何倍引き延ばせるか**という値。大きいほど紫外線の防止効果も高くなります。

「PA」は**UV-Aを防止する効果**の目安。「＋」が多いほど防止効果が高くなります。



CO·OP メイクアップシリーズ リニューアル

CO·OPメイクアップシリーズが生まれ変わりました！組合員の声を活かして「肌にやさしく、きれいになれる」品質をめざしました！デザインも素敵ですヨ。

UVケアはお早めに

CO·OPサンガードに、ウォータリーUVジェルが新登場！

CO·OP
サンガード
ウォータリーUVジェル
80g 698円

CO·OP
サンガードマイルドミルク
30㎖ 598円

これまでのCO·OPサンガードマイルドミルクに加え、この春、CO·OPサンガードウォータリーUVジェルが新登場。化粧水のような気軽さで使えるジェルタイプの日焼け止めですよ。SPF30、PA+++と紫外線防止効果は十分。さらに日焼けによるお肌の乾燥を防ぐ2種類のうるおい成分（低分子ヒアルロン酸、コラーゲン）を配合しました。化粧下地としてもお使いいただけます。毎日の紫外線対策にUVケアにCO·OPサンガードをぜひお使いくださいね。

白残りはどうですか？

サンガードウォータリーUVジェルはサンガードマイルドミルクと比べて、白残りが少なくなりました。さっとぬれて白残りしにくく、せっけんで簡単に落とせます。クレンジング剤がいりませんよ。

どっちを使おうかな？

ウォータリーUVジェルは、毎日の紫外線防止対策を簡単に、化粧水感覚でみずみずしい使用感をお求めの方におすすめです。マイルドミルクは、より刺激が少ないお肌に優しいタイプ。お子さまと一緒にお使いになる方にもおすすめです。

組合員のみなさんと、これからも

CO·OP コープの産地指定 はぐくみ鶏 ともに育み15周年

おいしさと安心をはぐくんで15年 コープの産地指定 CO·OPはぐくみ鶏

CO·OPはぐくみ鶏は、1996年にコープかながわ50周年記念商品として開発されて今年で15周年。「特別飼育鶏」(2000年から)や「飼料用米の給餌」(※佐賀県産はぐくみ鶏の一部に2009年から)に挑戦してきました。組合員の皆さんからずっと利用され続けてきました。

あ、これこれ品質！ 肉の臭みがない

臭みがなく焼くとジューシーで柔らかくおいしい。塩、コショウで焼き、白髪ねぎをたっぷりのせてポン酢で食べるのが好き。

(コープかながわ R.Tさん)

あ、これこれ品質！ とにかく味がいい！

「肉のうま味」がしっかり感じられるので、てり焼きにするのが好きですね。

(コープかながわ T.Kさん)

余分な脂肪が少ない あ、これこれ品質！

余分な黄色い脂肪がなく、揚げても、焼いても、ゆでても、蒸しても、プリッとして身が締まっていてとてもおいしいです。

(コープかながわ くまのみさん)

安心をはぐくむ——「特別飼育鶏」への挑戦

飼育期間中に、感染症予防ワクチン接種以外に抗生物質・合成抗菌剤を与えずに育てられた鶏を「特別飼育鶏」と呼びます。CO·OPはぐくみ鶏は2000年から「特別飼育鶏」として飼育しています。

JAグループ佐賀ブロイラー部会 高森さん一家
左から啓太さん·美紀子さん·龍馬さん

私たちが愛情を持って育てました。自信を持っておすすめできる「がばいうまか鶏」です。

特別飼育のポイントは、一にも二にも鶏にとって快適な環境づくりです。冬場は寒さから鶏を守るために鶏舎内を温めますが、鶏舎内の空気が汚れ病気の原因となります。そこで換気も必要ですが、換気をすると当然温度が下がります。温度と換気をバランス良く管理し元気な特別飼育鶏を出荷するのは、実にハードルの高い作業でした。

しかし、13年間挑戦しつづけて今のわが家の経営があり、特別飼育はなくてはならないものとなっています。

養鶏家の間では、「人が愛情を持って鶏を育てれば、鶏が人を養ってくれる」と語り継がれていますが、はぐくみ鶏を育て続けて15年、実は鶏に育てられたという思いがあります。

群馬·栃木が新たな産地に

組合員の皆さんに安定してはぐくみ鶏を供給できるように、これまでの青森、佐賀に加え、2012年度から群馬·栃木で、はぐくみ鶏が生産されます。

生産者の皆さんの努力と組合員の皆さんの利用に支えられて15年

1996年当時、鶏肉担当バイヤーとして「脂肪が少ない健康的な鶏肉」「脂肪や皮の黄色みの少ない鮮度感のある肉色」「コープの強みである安全·安心·出どころ確か」という組合員の願いを実現するために、組合員の皆さんといっしょに何度も産地に足を運びました。それから15年。その名の通り、たくさんの方々にはぐくまれてきたことが何よりうれしいです。ほどよいやわらかさでプリプリした歯ごたえもあって、鮮度がよくて臭みがない。この値段でこの味、自信をもっておすすめします!

ユーコープ
生鮮商品部
精肉グループ課長
大谷(おおたに) 博(ひろし)