

知る、つながる、くらし楽しむ。

mio

2017 2

無料

ご自由にお持ちください

今月のプレゼントは
おうちで
いなり寿司セット
P.13をCheck!

特集

おもてなしからお弁当まで

華やかいなり寿司



華やかいなり寿司

レシピはP.3～7に掲載!!

●新コープのケガ保険 ●ラブコープ/CO・OP北海道の黄王かぼちゃ《冷凍》
●comuxcomu/みんなで味わう、手作りの喜び ●miotーク/手作りおやつ&スイーツ
●質問いいですか?/ヒバクシャ国際署名は、協力するとどうなりますか? ●ヒバクシャ国際署名にご協力をお願いします

coop 生活協同組合 ユーコープ



おもてなしからお弁当まで 華やかいなり寿司

日本で昔から親しまれているいなり寿司。2月はいなり寿司と関係が深い月でもあります。
具材を飾りつけたり、詰めるものにひと工夫すれば、華やかなおもてなし料理に変身！

いなり寿司をあえて開いて作り、具材をのせて華やかに見せるオープンいなり。
お祝いの席や持ち寄りランチの一品としても活躍します。



レシピ提供：料理研究家 橋本加名子さん



「オープンいなりに大きめの具材を
盛り付けてインパクトを！」



カリフォルニアいなり

材料（いなり寿司4個分）
酢飯（P.7参照）……………160g（約0.5合分）
味付き油揚げ（P.7参照）……………4枚
アボカド……………1/4個
クリームチーズ……………20g
スモークサーモン……………4枚

作り方

- ①アボカドはスライスする。クリームチーズは1cm角に切る。
- ②酢飯を4等分し、それぞれ味付き油揚げに詰める。具をのせやすいように油揚げの縁を内側に折り込んで舟形にする。
- ③②の上にアボカド・クリームチーズ・スモークサーモンの順にのせる。

※アボカドはレモン汁をかけておくと変色を防げます。

海鮮いなり

材料（いなり寿司4個分）
酢飯（P.7参照）……………160g（約0.5合分）
味付き油揚げ（P.7参照）……………4枚
きゅうり（薄切り）……………4枚
錦糸卵……………卵1/2個分
むきえび（ゆでる）……………4尾
いくら……………20g

作り方

- ①酢飯を4等分し、それぞれ味付き油揚げに詰める。具をのせやすいように油揚げの縁を内側に折り込んで舟形にする。
- ②①の上にきゅうり・錦糸卵・むきえび・いkraの順にのせる。

※味付き油揚げの味付けに三温糖を使用したため、色が濃く仕上がっています。
味付き油揚げと酢飯の作り方はP.7をご覧ください。

コープライフサービスが
おすすめする

コープオリジナルの団体保険です。組合員専用

新発売

新コープのケガ保険

（団体総合生活保険）

おすすめ その①

全国の生協組合員の団体契約だから保険料が割安！

団体割引 **30%** 適用!!

職業・職種にかかわらず
どなたでも
ご加入になれます！

大工、
ドライバー
など

団体割引30%が適用
されますので、一般より
もお安い保険料でご
加入いただけます！

安心

日常の思わぬケガを補償！
たとえばこんな…ケガ（傷害）

料理をしていて
指を切って
通院した。

ウォーキング中
にねんざした。

自動車に
ぶつかり、
足の骨を
折った。



※注意…上記内容はあくまで一般的な事例
です。詳細につきましてはパンフレットの
重要事項説明書をご覧ください。

おすすめ その②

ケガによる入院・通院、賠償責任をサポートします。

（国内・国外問わず補償）

万一のケガにも1日でも入通院すれば保険金を請求いただけます。

1日でも入通院すれば、20,000円（治療給付金）を
お支払いするプランです。

ケガの入通院補償を充実させたい方におすすめのプランです。

すべての
年齢の方

がご加入いただけます 傷害一時金プラン

月払保険料 **830円** コース

治療給付金（一律） 入院給付金（部位・症状に応じて）
20,000円（入通院1日以上） 2万円～20万円（入通院5日以上）
※治療給付金と入院給付金は重複して支払われません。

65歳未満
の方

はご選びいただけます 入通院日額プラン

月払保険料

1,400円 コース

入院日額 通院日額
7,500円 3,000円
（1,000日限度）（30日限度）

月払保険料

900円 コース

入院日額 通院日額
5,000円 2,000円
（1,000日限度）（30日限度）

※個人賠償責任がない場合は、各コース月払保険料が90円安くなります。

おすすめ その③

自転車事故
でも安心！



賠償事故は
家族まとめて補償

個人賠償
責任

最高 **1億** 円

自転車事故を起こした際の自分のケガはもちろん、自転車でもノを壊したり、他人にケガをさせて法律上の損害賠償責任を負ったときに保険金を支払います。

「新コープのケガ保険」
プレゼントキャンペーン

新発売

新規加入者
プレゼント

キャンペーン期間 2017年1月23日（月）～3月15日（水） 郵送の場合は必着

キャンペーン期間中に
「新コープのケガ保険」に新規加入された方に
とれたてトマトくんめも帳をプレゼント。

●応募等の手続きは必要ありません。「新コープのケガ保険」
加入申込書受付後、（株）コープライフサービスより「とれたて
トマトくんめも帳」を郵送します。

デザインは変更になる場合がございます。



●このご案内は商品の概要を説明したものです。詳細につきましては、お送りするパンフレットおよび重要事項説明書をよくお読みください。ご不明な点等
がある場合は代理店までお問い合わせください。 ●この商品は保険会社を引受保険会社とする損害保険であり、共済ではありません。

お問い合わせは
お気軽にどうぞ！

取扱代理店 株式会社 コープライフサービス 団体保険係

「mio2月号を見た」
とお伝えください。

通話料 **0120-885-615**
無 料 受付時間（月～土）9:00～18:00

引受保険会社 幹事保険会社 / 東京海上日動火災保険株式会社
■「新コープのケガ保険」のお申し込みは、店舗のサービスカウンターでも承っております。

まずは資料請求を

WEBで

コープライフ

検索

おうちCO-OPをご利用の方は、
注文書で資料請求ができます。
新コープのケガ保険
資料請求コード **4937**

スマートフォンの
方はこちらから



【個人情報の取扱いについて】お預かりしたお客さまの個人情報は、株式会社コープライフサービスおよび当社が取扱いをしている引受保険会社の商品、
各種サービスのご案内・ご提供・維持管理に利用します。また、ご加入の生活協同組合の商品・サービスのご案内に利用することがあります。
〈電話でのお問い合わせについて〉電話応対向上のために通話を録音させていただいております。

16-T20074 2016年12月



「具材を混ぜて、詰めるだけ！
カラフルいなりはコレで決まり」

※写真下段は撮影用にオープンいなりになっています。

洋風ツナ
ちらし寿司いなり

材料(いなり寿司約12個分)
CO・OP五目ちらしの素 1袋
ご飯 500g(約1.5合分)
味付き油揚げ(P.7参照) 約12枚
作り方
①五目ちらしの素を表示通りにご飯に混ぜておく。
②①を適量ずつ油揚げに詰める。



コレ使いました
CO・OP
五目ちらしの素
4人前(2人前×2袋・のりごま付き)
③ 2月3週・3月1週 ④ 大・中・小
本体189円(参考税込204円)

材料(いなり寿司4個分)
酢飯(P.7参照) 160g(約0.5合分)
味付き油揚げ(P.7参照) 4枚
れんこん 15g
きゅうり 20g
パプリカ 1/8個
ツナ(水気を切る) 40g
炒り卵 卵1/2個分
白ごま 大さじ1
作り方
①れんこんは薄切りにして2cm程度に切り酢水(分量外)に浸けてから、酢水ごと鍋でゆで、火が通ったら水を切る。きゅうりは7mm角に切り、水分を絞る。パプリカは粗みじん切りにする。
②酢飯に①・ツナ・炒り卵・白ごまを加えて混ぜる。
③②を4等分し、それぞれ油揚げに詰める。
※油揚げを裏返して詰めても違った雰囲気になります。



「ご飯の代わりに〃そば〃を詰める
サッパリおいしい変わり種いなり」

知りたい！教えて！mioモニターのいなり寿司



小学校時代の運動会や遠足という
と、いなり寿司が定番でした。酢を
おさえて、甘しょっぱいおいなりさ
んが大好きでした。私が作るいなり
寿司は、必ずきのこ・れんこん・ごま
を入れます。(新妻悦子さん)



休日のお昼ご飯にいなり寿司を作
ります。詰めるだけでもあれば、パー
ティーにもぴったりのオープンい
なりを作ることも。家族みんな大好き
なので、喜んで食べてあつという間
になくなります。(古川涼子さん)



子どもや孫たちが集合するディ
ナーによく作ります。酢飯の代わり
に五目おこわを入れると、ちょっと
豪華な感じで喜ばれます。
(菅原貴美子さん)

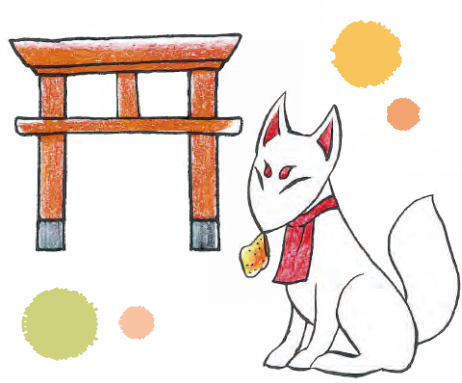


母の作るおいなりさんはシンプル
ですがとてもおいしくて、おいなり
さんが苦手な子どもたちもたくさん
食べます。特に変わった具材では
ないのに、母の味にはなかなか追
いつけません。(小泉理恵さん)

そばいなり

材料(いなり寿司4個分)
味付き油揚げ(P.7参照) 4枚
CO・OP
国産素材で作ったとろろそば(乾麺) 30g
CO・OP
だしにこだわった薫るつゆ(3倍濃縮)
..... 小さじ1

作り方
①そばを表示通りにゆでて、水洗いして水気を切
り、つゆを絡めておく。
②①を4等分して、それぞれ油揚げに詰める。油
揚げの縁を内側に折り込んで舟形にする。お好
みで刻みのり・青ねぎ・甘酢しょうがなどをのせ
ていただく。



「初午の日」には「いなり寿司」を食べます。稲荷大社にまつられているのは、農業・食物の神様であり、きつねを手に持つ稲荷大明神。そこで、きつねの

大好物である油揚げやいなり寿司をお供えする習慣が生まれたというわけです。ちなみに、「いなり」は「稲が成る」が転じた言葉といわれています。俵形のいなり寿司は米俵を表して豊作を祈ったといわれ、関西地方に多い三角形はきつねの耳を表したという説があるそう。

今では、初午の日以外でも食べるいなり寿司。酢飯を詰めただけのシンプルな味もいいし、舟形にして具材を飾り付けたり、混ぜご飯を詰め込んで、華やかなおもてなし料理にするのもいいですね。

初

にはんの食ごよみ

初午の
おいなりさん

午祭という行事を聞いたことはあるでしょうか。2月最初の「午の日」、つまり「初午の日」に行われるこのお祭りは、五穀豊穡や商売繁盛を祈願する、京都の伏見稲荷大社をはじめとした稲荷神社の祭礼です。今年は2月12日が初午に当たりますね。

橋本加名子さん

料理研究家、フードコーディネーター。タイ料理を中心としたアジア料理と旬の和食の教室を主宰。雑誌や書籍、WEBで活躍中。mioにもレシピを多数提供しています。

基本のおさらい!

油揚げの
油抜き & 開き方

- 1

油揚げを平らなざるにのせて、熱湯を回しかける。ぎゅっと絞って水を切る。
- 2

半分に切る。
- 3

油揚げをまな板にのせ、麺棒を上置き、切り口に向かってゆっくり転がす。プチプチと気泡がはじける音がしたら、切り口から開く。

味付き油揚げの作り方

- 材料(いなり寿司8個分)
- 油揚げ.....4枚
- だし汁^{※1}.....150ml
- A 三温糖^{※2}・しょうゆ.....各大さじ2
- みりん.....大さじ1/2

※1：時短したいときは水150mlで代用できます。※2：ブラウンシュガー・砂糖でも代用できます。

作り方

- ①油揚げを油抜きして、半分に切って開いておく。
- ②Aを鍋に入れて混ぜ、ひと煮立ちしたら①を入れて落としぶたをする。弱火でときどき返しながらかき混ぜながら煮る。ひと晩おくと味がなじんでおいしさがアップ。

コレ使ってね♪



CO-OP 油揚げ5枚入り

◎ 毎週 店大・中・小 本体93円(参考税込100円)

いなり寿司にも汁物にも便利なふっくら油揚げです

酢飯の作り方(ご飯2合分)

- 1

酢大さじ2・砂糖大さじ1/2・薄口しょうゆ小さじ1/2・塩少々を混ぜてすし酢を作る。よくぬらした飯台[※]をふきんで拭き、ご飯2合分を入れて、すし酢を一気に回しかける。
- 2

しゃもじで、矢印の方向に切るように混ぜる。
- 3

うちわであおいで冷ます。混ぜながらあおぐとご飯に粘り気が出るので注意。冷めたらご飯を飯台の真ん中に寄せ、ぬれふきんをかけておく。

※飯台(飯切)がない場合はボウルなどをお使いください。

コレ使ってね♪



CO-OP 国産米で作った特選純米酢 500ml

◎ 2月4週・3月2週 店大・中・小 本体259円(参考税込279円)

ほのかな甘みとうま味のあるまろやかな味

参考資料：橋本加名子著『にはんの食ごよみ』

うちのいなり

初めていなり寿司を作ったとき、煮た油揚げを開いて酢飯を詰めようとしたらほとんど破れてしまいました。結局破れた油揚げを細切りにして、その日の献立はちらし寿司になりました。(mioモニター ミッキーさん)



動物デコいなり

- 材料(いなり寿司4個分)
- 酢飯(P.7参照).....160g(約0.5合分)
- 味付き油揚げ(P.7参照).....4枚
- ハム・スライスチーズ.....各1枚
- 焼きのり.....適量

作り方

- ①酢飯を4等分し、油揚げに詰める。油揚げの縁をたたんで俵形にする。
- ②ハム・スライスチーズ・焼きのりを型で抜き、①の上に飾る。
- ※酢が苦手なお子さんは、白いご飯を使っても。

デコ弁は抜き型があると楽ちん♪



動物の顔のデコは、具材の上のせて押すだけで形が抜ける抜き型やのリパンチを活用すると手早くできて便利。抜き型は100円ショップなどで購入できます。

3色いなり

- 材料(いなり寿司4個分)
- 酢飯(P.7参照).....160g(約0.5合分)
- 味付き油揚げ(P.7参照).....4枚
- 絹さや.....4枚
- とりそぼろ・卵そぼろ.....各適量

作り方

- ①とりそぼろ・卵そぼろを作る(下記参照)。
- ②絹さやはスジを取り、塩少々(分量外)を加えた湯でざっとゆでて水に取り、半分に切る。
- ③酢飯を4等分して、それぞれ油揚げに詰める。油揚げの縁を内側に折り込んで舟形にし、①と②を盛り付ける。

◆とりそぼろの作り方

- 材料(作りやすい分量)
- とりひき肉.....150g
- ねぎ(みじん切り).....5cm分
- しょうゆ.....大さじ1
- 砂糖・みりん.....各大さじ1/2

作り方

- ①全ての材料を小鍋に入れ、箸4本でよくかき混ぜてから、中火にかける。
- ②箸を動かしながら、汁気なくなるまで加熱する。

◆卵そぼろの作り方

- 材料(作りやすい分量)
- 卵.....2個
- 砂糖.....大さじ1
- しょうゆ.....小さじ1

作り方

- ①全ての材料を小鍋に入れ、箸4本でよくかき混ぜてから、中火にかける。
- ②箸で素早くかき混ぜながら、そぼろ状にする。



うちのいなり

食べ物にはうるさい叔母が、私が新婚のころ「コープのいなり寿司はおいしいわよ!」と教えてくれました。今は私が周りの人に「コープのはおいしいよ!」と話しています。甘さがちょうどよくて大好きです!(mioモニター らっきょさん)



RECIPE 16

電子レンジで楽チン、和スイーツ いちご大福

材料(8個分)

いちご……………8個
CO-OPゆであずき
(北海道産あずき使用)……………200g
白玉粉……………120g
砂糖……………100g
水……………220ml
片栗粉……………適量

作り方

- ①ゆであずきを鍋に入れ、加熱して水分をとばしてあんこにする。
- ②いちごはヘタを取り、それぞれ①で包みラップをしておく。
- ③白玉粉・砂糖・水をボウルに入れ、サラサラになるまで泡立て器で混ぜる。
- ④③を耐熱皿に移してラップをかけ、電子レンジで加熱(600Wで約9分)してもち状にする。
- ⑤平らな台に片栗粉を広げ、その上に④を取り出し熱いうちに8等分し、②を包んで形を整え、片栗粉をふる。



使ったのはコレ!

CO-OPゆであずき
(北海道産あずき使用)
430g
● 3月2週
● 大・中・小
本体229円(参考税込247円)



RECIPE 17

食物繊維をとって、おからだ大切に! おからのキッシュ

材料(21cmパイ皿1台分)

おから(生)……………150g
玉ねぎ……………1/2個
にんにく……………1片
豚ひき肉……………100g
CO-OPコープの産直野菜
カットほうれん草……………150g
A 牛乳……………200ml
A 顆粒コンソメ……………小さじ2
塩・こしょう・ナツメグ……………各少々
溶き卵……………卵3個分
とろけるチーズ……………100g
バター……………適量

作り方

- ①おからを耐熱皿に広げ、電子レンジで加熱(600Wで約3分)してバラバラにする。玉ねぎ・にんにくはみじん切りにする。
- ②熱したフライパンに油(分量外)を引き、玉ねぎ・にんにく・豚ひき肉を入れて、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③②にAを入れてひと煮立ちさせる。①のおからとほうれん草を加えて、軽く混ぜ合わせたら火を止める。
- ④③の粗熱をとり、溶き卵を加える。バターを塗ったパイ皿に流し入れ、とろけるチーズをのせて180℃に予熱したオーブンで25分焼く。



使ったのはコレ!

CO-OPコープの産直野菜
カットほうれん草
250g
● 2月3週、3月1週
● 大・中・小
本体299円(参考税込322円)



今月のレシピ提供
小林経子さん
(山梨県甲府市)



ユーコープふれんず「クローバーの会」として、メンバー4人で活動しています。メンバー以外にも参加を呼び掛けるオープン企画では、こけ玉や寄せ植え、フラワーアレンジメントにも挑戦しています。また企画の中で必ずコープ商品を使った料理を紹介しています。うなぎのちらし寿司、茶美豚の冷しゃぶサラダはとても好評でした。

※ユーコープふれんず:好きなテーマで組合員が3人以上集まってコープに登録すると、試食代などの支援を受けることができる制度です。
詳しくは組合員参加推進部までお問い合わせください。 電話:045-305-6115

商品説明のマーク

- おうちCO-OP次回取り扱い予定
- 店舗取り扱い [大]大型店 [中]中型店 [小]小型店
価格・取り扱い・パッケージは変わることがあります。



おひさま色のホクホク食感

北海道の黄王かぼちゃ《冷凍》



かぼちゃのグラタン

材料(2人分)

CO-OP北海道の
黄王かぼちゃ《冷凍》……………300g
牛乳……………200ml
顆粒コンソメ……………大さじ1/2
ナツメグ・塩・こしょう……………各少々
とろけるチーズ……………適量

作り方

- ①かぼちゃ・牛乳・顆粒コンソメを鍋に入れて中火にかける。沸騰したら弱火にし、ナツメグをふる。水気がなくなってきたら塩・こしょうで味を調える。
- ②①を耐熱容器に移し、とろけるチーズをかけてオーブン*で焦げ目が付くまで焼く。
※オーブンの代わりに魚焼きグリルやオーブントースターでも焼けます。



CO-OP
北海道の黄王かぼちゃ《冷凍》
350g
● 2月3週、3月1週
● 大・中・小
本体259円
(参考税込279円)



JAゆべつ町 かぼちゃの生産者の皆さん

北海道湧別町。冷涼な気候で、基本的に農業等は使用せずに育てています。昨年は雨が少なかったため日照不足で生産者もご苦労があったそうですが、大玉になればなるほどホクホクでおいしくなるので、1玉が大きくなるように工夫して育てています。さらに収穫後に風乾する(乾かす)ことで水分が減り糖度が増します。

このたび、ユーコープセクションとしてリニューアル発売しました。「上品な甘さでホクホク」(はっちゃん)、「味付けしなくてもこのままでおいしい」(りょうまさん)と、組合員にも好評です。冷凍かぼちゃのイメージを払しょくする「CO-OP北海道の黄王かぼちゃ」をどうぞお試しください。

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取り組みです。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。

ユーコープセクションは“ココロがよろこぶ”こんな商品です

- ✓原料・製法にこだわっています。
- ✓おいしさを追求しました。
- ✓組合員が参加♥育てています。
- ✓ユーコープ生まれです。

クラフトテープの バッグができるまで

①本体には幅約1.5cmのクラフトテープを使用。細いものは持ち手に使います。



②編み始めはバッグの底にあたる部分から。すき間ができないように編むのが難しい！



③テープを折って立ち上げ、続けてバッグの側面を編みます。



④編み終わったらクラフトテープの端をボンドで接着し、ずれないように洗濯バサミでしばらく固定。



⑤持ち手を付けたりすてきなバッグができました！



※クラフトテープは手芸店で入手できます。作り方についてはいろいろと本が出ています。

ユーコープのイベントは どなたでも参加できます！

「ぶらすmio」各県版、ホームページ「イベントカレンダー」を見てね！



組合員の活動に関するお問い合わせ

やまなし県本部 055-243-2440

かながわ県本部 045-305-6116

しずおか県本部 0120-71-8107

(月～金 9時30分～17時)



「作り方」のプリントと材料を見比べながら、集中して編み始める皆さん



会場はNPO法人ワークスコープおてつと事務所の事務所
前回はカゴを作りました



「ブラウンとブルー、どっちを作る？」と講師の深沢さん(左)



「先生、これでいいですか〜？」と明るく笑う新津さん(左手前)に、「早いね！」と桑原さん(右)



初参加の辻さんは「皆さんが優しく教えてくれるので楽しいです」



「四季の会では今までいろいろな手芸を楽しんでいるんですよ」と向山さん



本体をいち早く編み終わった望月さん(中央)は、講師の細川さん(右)に教わりながら持ち手作りへ

「ごちそうさま」を合図に作業再開。編むのに慣れてきたせいか、周りの人とも気軽に教え合うようになり、ますます和やかな雰囲気になってきました。「バッグの高さが足りなくなっちゃったわ、なぜかしら？」でも、作る人の個性が出るのも手作りのいいところね」と小畑さん。桑原さんは「完成したら、お弁当を入れてお花見に行こうかしら」とにっこり。クラフトテープの美しい編み目が重なっていくたびに、ここで生まれた手芸好き同士の輪も結ばれていく。そんな様子を感じられる充実した一日となりました。

はみだし
コラム

小学校のときの私のおやつは冷凍バナナ！冷凍室に大量に入っていて、一緒に食べた友人とは今でも話題に出るほどです。元気で豪快だったおばあちゃんの手作りスイーツでした♡(山梨県甲府市 SHOタイムJさん 40代)

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

取材日

2016年10月4日

場所

NPO法人
ワークスコープおてつと
(山梨県甲斐市)



クラフトテープで作ったバッグは軽くて丈夫

教えて、教わって、すてきなバッグ完成を目指して… みんなで味わう、手作りの喜び

ユーコープふれんず「四季の会」がオープン企画*として主催したのは
最近、人気のクラフトテープを使ったおしゃれなバッグ作り！

手芸大好きな皆さんが集まり、時折おしゃべりが止まるほど熱中して楽しみました。

おしゃれりもやむほど
真剣にチャレンジ！

「あれ！間違えたかしら？」
「模様がここからずれてるわよ」
「えー!! またやり直しなの...」
残念そうな声に、どっと温かな笑いが起きます。この日、皆さんがチャレンジしたのは、クラフトテープを使ったバッグ作りです。クラフトテープとは、再生紙からできた丈夫でエコなテープのこと。針や糸を使わず、編むだけで軽くて丈夫なバッグや小箱ができるため、最近人気の手芸です。

参加者の多くは、以前に開催された手芸教室でクラフトテープの小物入れを作り、出来上がりの美しさと楽しさにハマってしまったという皆さん。それでも今回のバッグは、レンガのような模様が入る「あじろ編み」で作るため、かなり難易度が高いようです。クラフトテープ手芸は3回目という井上さんは「完成したときのうれしさがあるから、手作りは楽しいですね。今回のバッグは大作だから、がんばって編まなくちゃ」。手作りが大好きという志村さ

さんは、「簡単に作れるものは家でたくさん作って友達にプレゼントするのも楽しみです」と話します。四季の会代表の今村さんは「ちよつとぐらい柄がずれたって大丈夫。みんな違って、みんないいのよ(笑)」。その言葉にみんな大きくうなずきながら、ひたすら手を動かしていました。

手作り好き同士の 温かな雰囲気の魅力

手作りの会を主催したのは、ユーコープふれんず四季の会です。四季の会は、「ワークスコープおてつと」のメンバーの中から、手芸好きが集まって結成されました。今回のイベントを企画した向山さんは、「組合員同士の交流の場になればと思うて、これまで手芸だけでなく、体操や料理の教室も開催してきました。前回のクラフトテープ手芸教室が大好評で、参加者から『もっと大きな作品を作りたい』という声があったので、丸一日かけてバッグ作りにチャレンジすることにしたんです」と話します。

みんなでランチをとった後、

*オープン企画：メンバー以外でも参加できるイベントのこと。

mioトーク

組合員の皆さんの投稿・交流コーナー

おいしいものは何でも買える時代ですが、
手作りの品はまた格別。
味わうほどに、あの日の思い出も
よみがえってきますね。

今月のテーマ

手作りおやつ&スイーツ

幼い娘が体調の悪い母に

娘もお菓子作りが大好き！以前はよくお菓子作りをしていましたが、妊娠してつわりがひどく、作れなくなっていました。そうしたら、娘が一人で簡単なお菓子を作ってくれるようになりました。いつの間にかお姉さんになったのだなあとしみじみ思いました。
(神奈川県横浜市ひろさん 30代)
やさしい娘さん。涙が出ちゃいますね。

チョコがけポテチ

娘たちと作りました。すごく簡単なのに味はあの有名メーカーなみ(笑)。厚切りポテトチップスうすしお味の片面のみに、溶かしたミルクチョコを塗ります。チョコが乾いたら、可愛いペーパーをセットした紙コップに入れラッピングして完成。お友達にも好評でした。
(静岡県掛川市かなゆきさん 40代)

母とドーナツを作る時間

小学生のころ日曜日になると、母と妹と3人でいろいろな形のドーナツを作り、揚げたてを食べるのが楽しみでした。おいしかったのはもちろんですが、いつも仕事で忙しい母と一緒に過ごすことが、とてもうれしく楽しかったことを思い出しました。
(静岡県熱海市なおちゃん 40代)



神奈川県鎌倉市
まるなすさん 30代

夫が作る愛情ゼリー

会社勤めが終わった夫が毎日食事を作ってくれます。もともと料理好きな夫は、デザートにゴマゼリーやキウイゼリーなどを作ります。風邪をひいている私を気遣い、豆乳ハチミツレモンゼリーを作ってくれました。レモンの薄切りとクコの実をのせて……心も身体もあたたまります。
(神奈川県鎌倉市石澤幹子さん 50代)

おしゃれチョコラスク

バレンタインに作ったチョコラスクは、簡単なおしゃれで喜ばれました。切った食パンをサクサクになるまでトーストし、溶かしたチョコレートをコーティングします。チョコレートを乾く前にドライフルーツや木の実をトッピングして完成。
(静岡県磐田市レイチェルさん 30代)



バレンタインの友チョコです。プチシューにチョコレートデコしました！
神奈川県茅ヶ崎市
わんたるさん 30代

作ったのは母ですが

子どもの友チョコが流行ってからというものの毎年大変です。バレンタインだけでは終わらずホワイトデーも作るために。初めは楽しんで作る子どもたちですが、途中からは私一人になり、誰のためにやっているのかわかりません(笑)。
(静岡県菊川市サナサナさん 30代)

製造代行！愛のチョコ

友人が「好きな人に告白したい」と言うのでチョコレートブラウニーの作り方を教えました。でもうまく作れなくて、結局私が作った見本を自分の手作りということにして彼にプレゼント。無事にお付き合いが始まり、結婚して今でも仲良し夫婦です。でも、このことは二人の内緒です(笑)
(神奈川県綾瀬市ひなつちーさん)

家族に好評！手作りおかし

余ったお餅を一日天日干しにして、油で揚げておかきにして食べます。子どもに好評ですが、ばあばも「懐かしい！」と家族に好評です。今年は多めにお餅を購入しようと思います。
(静岡県富士市ちよりさん 30代)

お正月の余ったお餅が変身ですね！

高野豆腐のあべかわ風

もどした高野豆腐にホットケーキミックスを付けて油で揚げます。そして砂糖を混ぜたきな粉を付けて、高野豆腐のあべかわ風の完成。柔らかい食感と甘いきな粉がとってもよく合います。
(山梨県南アルプス市いちごさん 40代)

高野豆腐のスイーツ！



親子でクッキー作り。アイシングはクマやウサギなど、顔は息子が書いてくれます！食べるのがもったいないなあ…。
山梨県甲斐市
ウルトラのははさん 30代



まだまだあるよ!!
みんなの手作りおやつレシピ



ユーコープホームページ内くらしのフムフムを見てね。

子育て奮闘中です

大変なこともあります。でも楽しくて幸せな時間を過ごしています。こんな時間があつたのかと、私を育ててくれた母に感謝の気持ちでいっぱいになります。これから、わが子を大切に育てていきます！
(静岡県浜松市半崎文恵さん 30代)

肩の力を抜いて、ポチポチ頑張ってください。

コープでよかった

電話対応が良いです

よくおうちCO-OP電話注文センターに電話をします。はっきりとしたお声、注文の復唱、キビキビした受け答えに感心しています。オペレーターの誰かが同じです。安心してできます！
(神奈川県横浜須賀町Yさん 50代)

いつもご利用ありがとうございます。電話注文センターでは、組合員の立場に立った明るい対応をスローガンに日々取り組んでいます。お褒めの言葉を励みに、多くの組合員から「ありがとう」の言葉をいただけるようなセンターを目指します。
(おうちCO-OP 宅配運営部 笹本 護)



おうちCO-OP
宅配運営部
笹本 護

mio

12月号を読んで

たくさんコメントが寄せられました。一部ご紹介いたします。

ちよボラの活動に共感しました。私も、子ども2人を育てた経験を生かして子育て中の方のお手伝いできたらうれし、高齢の方が困っている様子を見かけることも多い。手助けできたらと思っています。
(神奈川県川崎市ぽんさん 60代)

ぜひぜひボランティア登録したいわね。

投稿大募集！

4月号のテーマ、フリートーク、はみだしコラム、イラスト、写真をお寄せください！

投稿が掲載された全員に図書カード(500円分)をプレゼント！
(投稿のみ、クイズ応募のみOKです！)

4月号のテーマ

人には言えない節約術

「かいわれの根っこを育てて収穫！」「割り箸は上と下で2回使う！」など、笑われちゃうかも!?な節約術を教えてください。失敗談も歓迎です!!

<はがき表面 郵送宛先(切り取ってお使いください)>

〒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

「miotーク」行

<切り取ってのはがきに貼ってください(はがれないようにしっかりのり付け)>

応募・投稿用紙(書ききれない場合は別の用紙にお書きください)

2月号 クロスワードの答え

1	5	8		12	15	
2				13		17
3		9			16	
4	6			14		18
	7					

希望するプレゼントに○

A ・ B

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** 新コープのケガ保険(P.2) **C** 特集(P.3~7) **D** ラブコープ(P.8)

E おうちレシピ(P.9) **F** comuxcomu(P.10-11) **G** mioトーク(P.12-13)

H お知らせ(P.14-15) **I** 商品Q&A(P.16) **J** 質問いいですか?(P.17)

K ヒバクシャ国際署名(P.18~20)

(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 ●女 ●年代(歳代)

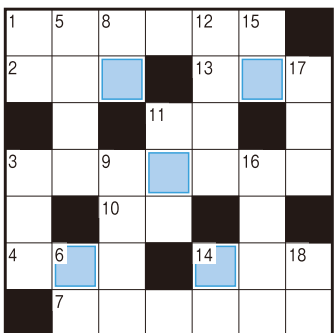
ご利用はどちらですか?
●おうちCO-OP ●店

●TEL (-)

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 味付き油揚げにご飯をギュッと詰め込むだけのお手軽料理。特集を見てね。

答

--	--	--	--	--

レベル★☆☆☆☆

12月号の答え

ホットケーキ でした。

●ヨコのカギ

- 東京都千代田区の地名。いくつもの官公庁が集まっています
- モツツアレとかカマンベールとかチェダーとか
- 映画の——を受け、みごとに主演俳優の座を勝ち取った
- 1歳連れの兄弟姉妹
- 転勤するために、担当の仕事を後輩に——した
- タンポポもフキも——科の植物
- 身から出た——
- 湾や浦とも呼ばれます
- ここは——の深い土地なんだ、懐かしいなあ

●タテのカギ

- 負けるが——
- 自動。——フォーカス
- マーケット、——銭湯
- 漬け、——犬、——刈り
- 洗い物は——仕事のひとつ
- 新聞には今日の——の記事が載っています
- 陰でこそ——をしているな
- 車や飛行機の点検や修理をする人
- マメ、大——を振るう
- 四捨五入で——のよい数にする
- あくる日
- アダムとイブがいた——の園
- 草、——連れ、——しるべ

今月の
プレゼントは

クイズ正解者の中から抽選で
ご希望の品をプレゼントします。

A

5名様

おうちで
いなり寿司セット

- CO・OP五目ちらしの素(4人前) 2袋
- CO・OP味付いなりあげ(10個分) 2袋
- CO・OP国産米で作った特選純米酢 500ml 1本



B

20名様

図書カード(500円分)



※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。

投稿・クイズの応募はこちらから

●携帯・スマホ



●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

FAXの場合は別紙に書いて送信してください。

●郵送(切手代はご負担ください)

※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ために使用します。いただいた投稿(イラスト)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。

12月号の投稿者数1,116人(神奈川県664人・静岡県394人・山梨県52人・その他6人)

はみだし
コラム

長らく組合員ですがmioのクロスワードパズルに応募するのは初めてです。近隣の老人たちとクロスワードを話の糸口におしゃべりしています。頭の体操、ボケ予防として。(神奈川県三浦市 宮坂和子さん 70代)

明日の暮らし、ささえあう CO・OP共済



CO・OP共済は組合員同士が
困ったときに助け合う”保障の
コープ商品”です。
2016年度上期に32,344件、
約17.6億円の共済金を契約
者にお支払しています。

2016年度上期CO・OP共済 共済金支払実績

共済金支払件数	共済金支払金額
32,344件	175,799万円

※2016年3月21日～9月20日の期間に支払われた共済金

いざというときにきちんと
共済金をお支払するのが
CO・OP共済の役割です。
ユーコープでは、共済金請
求忘れゼロ運動に取り組ん
でいます。お心当たりのある
方はコープ共済センターに
お気軽にご相談ください。



お問い合わせ先 CO・OP共済専用 コープ共済センター

- ご加入の生協／ユーコープ
 - お問い合わせ先／ ☎0120-473-005
 - 受付曜日・時間／月曜～土曜 9:00～18:00
- ご注意：おかけ間違いのないよう、電話番号をもう一度お確かめください。

2016年暮らし見直し川柳 受賞者決定 コープ共済連 共催

身近なライフプラン活動に参加する企画として秋に募集
した川柳コンテストに、183作品が寄せられ、ユーコープ
賞(6人)とライフプラン賞(30人)が決まりました。選ば
れた作品はコープ共済連に提供しライフプラン活動のお知
らせなどで使用します。

●ユーコープ賞

お題

過去の自分(家族)にひと言

自由なテーマ

まえむきに！生きていいこと まってるよ
(かながわ まほしんママさん)

目をかける 手はかけなくとも 子は育つ
(しずおか マリーゴールドさん)

もう離婚 思い続けて 銀婚式
(かながわ スズメ母さん)

買いすぎない 作りすぎない 残さない
(やまなし しいちゃん)

笑いじわ つくる家族に ありがとう
(かながわ ナンサンさん)

無我夢中 育てた子どもが プラス資産
(かながわ ソノイズミさん)

理事会だより

2016年12月9日に、第5回理事会が開催されました。

議決事項

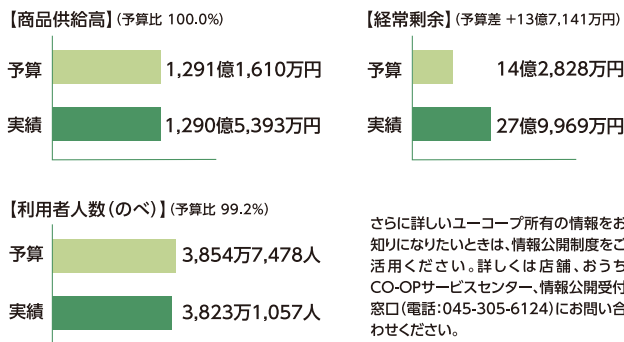
- 下記の1～4の議決事項について提案があり、可決されました。
1. 生活協同組合ユーコープ第5回通常総代会の開催日等と議案について
 2. 生活協同組合ユーコープ役員選任の選出区及び役員定数と公告について
 3. 第三次第3期「みるくぼさん」(2016年度)の寄付について
 4. 「旧高洲店」店舗建物、土地の売却について

報告事項

1. 11月度経営報告
2. 2016年度の設備更新・改装店舗(大中型店3店舗)の進捗報告

ユーコープの経営数値12月度累計 (2016年3月21日～2016年12月20日)

組合員数 181万5,984人 出資金 360億9,658万135円



コープの お葬式



家族葬・1日葬・直葬
事前相談……TEL 045-473-0534
葬儀受付…… ☎0120-688-990



こころのこもった、あたたかいお葬式
コープ葬祭サービス…… ☎0120-878-940
葬儀受付…… ☎0120-033-144

※山梨県では葬祭サービスは実施していません。

公告

生活協同組合ユーコープ県区選出組合員理事及び、組合員監事としての推薦希望申出の受付について

2017年1月30日
生活協同組合ユーコープ
理事長 當貝 伸一

役員の任期満了に伴い、生活協同組合ユーコープ定款第21条に基づく役員の選任を行うに先立ち、生活協同組合ユーコープ役員選任規約第4条により、下記のとおり県区選出組合員理事及び、組合員監事として役員推薦委員会の推薦を受けることを希望する組合員から申出を受け付けます。ただし、役員候補者推薦を保証するものではありません。

記

一、役員の選任を行う総代会の日時及び場所

日時:2017年6月9日(金)
会場:新横浜プリンスホテル
第5回通常総代会

一、役員選任規約第3条にもとづき、12月9日(金)の生活協同組合ユーコープ第5回理事会で決定した選出区及び定数

県区選出組合員理事…14名
(神奈川県7名、静岡県4名、山梨県3名)
組合員監事……………2名

一、申出のできる方

この公告をした日に生活協同組合ユーコープの組合員である方

◆次に該当する方は、候補者になることができません。

1. 未成年者
2. 被補助人、被保佐人または成年被後見人
3. 破産者で復権をしていない者

(役員選任規約第2条)

一、申出の手続き

所定の用紙に必要事項を完全記入し封印の上、役員推薦委員会事務局(役員室)へ直接、または事業所を通じて申出てください。申出届の用紙は、最寄の事業所にご請求ください。

一、申出の期間

2017年2月4日(土)午前10時～2月17日(金)午後5時

一、選考の結果

情報公開規則第6条の定めに基づき、役員候補者推薦の選考結果のみを通知するものとします。また、選考結果についての不服申し立てはできません。

以上

◆役員選考にあたっての留意点

1. 生協活動の一定の経験を有していること
2. 生協運動の発展を願う立場と熱意を持っていること
3. 役員としての活動が保証される環境にあること

(役員選任規則第6条)

お問い合わせ

役員推薦委員会事務局(生活協同組合ユーコープ役員室)
電話045-305-6100

公告期間

2017年2月4日(土)～2月17日(金)

お忘れないようご利用ください！

うちCO-OPポイント、店舗ふれあいポイント有効期限のお知らせ

◆うちCO-OPポイント

2015年3月4週～2016年3月3週に付与されたポイントの有効期限は**2017年3月3週まで**です。

1ポイント＝1円としてご利用金額の精算にお使いいただけます。ポイント残高は「お届け明細書」で確認できます。

【お届け明細書ポイント欄の見方】

うちCO-OPポイント	ご利用P	32	今回獲得合計	34
			ポイント使用	
	定期・商品P	2	ポイント残高	2,735
		2017年3月3週有効期限ポイント	1,240	

この欄に印字されているポイントは2017年3月3週までに使用してください。

【ポイントの使い方】

●注文書の場合

ポイント残高の中から使用したいポイント数を記入します。



●eふれんずの場合

①「お買物」画面右側のボタンから「注文内容の確認・修正」ページに進みます。

②利用するポイント数を入力し、「ポイントを利用する」ボタンをクリックしてください。

◆店舗ふれあいポイント

2015年3月21日～2016年3月20日に付与されたポイントの有効期限は**2017年3月20日まで**です。

1ポイント＝1円としてご利用いただけます。ご精算時にレジにて「ポイントを使います」とひと声おかけください。ポイント残高はレシートで確認できます。

【レシートの見方】

《ポイント情報》	
ポイント対象金額	5,635円
前回迄のポイント	2,146P
今回のポイント	28P
内 利用金額P	28P
使用ポイント	200P
ポイント残高	1,974P
2017年3月20日有効期限のポイントは394Pです	

付与ポイント

●利用金額P:
5,635÷200＝28.2→28P
※1ポイント未満は切り捨てとなります。

使用したポイント数(1P＝1円)

精算後のポイント残高

ポイントの有効期限

●この欄に印字されているポイントは2017年3月20日までに使用してください。
※有効期限が1年未満になった場合に 표시됩니다。

注：うちCO-OPポイントと店舗ふれあいポイントは、現在のしくみでは合算することができません。大変申し訳ございませんが、それぞれのお買い物にご利用ください。

「ヒバクシャ国際署名」は、協力するとどうなりますか？



山田さん

平和を愛するユーコープ職員。
最近、涙腺が緩んで困る。癒やしが
足りないから猫を飼おうかなあ。



甲斐さん

山梨県出身20代子育てママ。
今度の休みは信玄餅の詰め放題
とハウス桃の花見をしたいわ〜。



横須賀さん

神奈川県在住30代のママ。
肌荒れの季節、近々ユーコープセシ
ョンの化粧品が出るってホント？



イラスト／松元 まり子

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っ
コーナです。

甲斐 山田さん元気ないね〜。荷おろし間違いましたの？
山田 よく聞いてくれました甲斐さん。私は悲しいんです。あれから71年。いまだに…。

甲斐 71年？ いまだに？

山田 1万数千発の核兵器が。

甲斐 あつ。そういえば…。

横須賀 山田さんは前、平和の取り組みで、国連のあるニューヨークに行ったんだよね。

おうちCO-OPの配達に来た山田さん。「時間がないんだ」とつぶやきながらため息をついているようです。

甲斐 山田さん元気がないね〜。荷おろし間違いましたの？

山田 よく聞いてくれました甲斐さん。私は悲しいんです。あれから71年。いまだに…。

甲斐 71年？ いまだに？

山田 1万数千発の核兵器が。

甲斐 あつ。そういえば…。

横須賀 山田さんは前、平和の取り組みで、国連のあるニューヨークに行ったんだよね。

山田さんも行った、2015年国連のNPT再検討会議では、残念ながら核兵器禁止をうたった最終文書が採択されなかったんです。でもその後、核兵器廃絶の世論は高まっています。

横須賀 核兵器ってそう簡単にはなくならないんじゃない？ 某国の核実験のニュースも聞くし。アレに対抗するには、まわりの国も核兵器を配備して圧力をかけたんじゃないの？ 抑止力ってやつ。

山田 ああ、横須賀さんまでそんな！よく考えてみてください。一度どこかの国が使ってしまったら、報復に次ぐ報復で、世界中の人々が生きてはいけなかつたかもしれないですよ。

横須賀 そうよね〜。タダじゃ済まないわよね。

甲斐 最初から核兵器がなければ、誰も傷つかずに済むのにね！

山田 そ、そうなんです！ ヒロシマ・ナガサキの被爆から71年、いまだに核兵器がなくならないことを、被爆者の皆さんは大変悲しんでいます。

甲斐 被爆者の方って、ご高齢なんですよ？

山田 平均年齢80歳。「将来、子や孫たちが地獄を経験しないよう、自分たちが生きている間に何としても核兵器を

ゼロにしたい」と、昨年「ヒバクシャ国際署名」を始めたんです。その思いを考えると、本当に切なくて、涙が…。

ゼロにしたい」と、昨年「ヒバクシャ国際署名」を始めたんです。その思いを考えると、本当に切なくて、涙が…。

甲斐 山田さん泣かないで〜。でも、署名って集めてどうするの？

山田 いただいた署名は全部、国連に持っていくんです。

横須賀 ひよ〜つ、国連！

山田 数は力で、署名が多ければ多いほど、こんなに核兵器を廃絶したいと考えている人が多いんだってことが伝わり、世界を動かすことにつながるんです！ グスッ。

横須賀 元気出してよ、山田さん。核兵器が世界中からなくなることは全人類にいいことよね。その署名って、このmioの裏表紙のでしょ？

山田 そうなんです。被爆者の思いが実るよう、ぜひとも協力ください。

甲斐・横須賀 わかったわ。家族や友達にもお願いしてみる！

山田 お二人に元気をもらったので、今から署名を集めに行ってきます！！

横須賀 配達も忘れないでね。

配達が終わった山田さんに甲斐さんが何か渡しています。そういえばバレンタインですね。頬を赤らめる山田さん。甲斐さんは、前の担当の大石さんにも渡してねって頼んだようです。

みんなの声をもっと聞かせて！

Q & A

モヤモヤすること
一気に解消！

Q 余ったこんにゃくは冷凍保存できますか？

A こんにゃくの冷凍はおすすめできません。

水分が凍ってスポンジのようになってしまいます。残ったら空気に触れないようにラップでピッタリと密着させて包み、表面が乾かないようにするか、水を張ったプラスチック容器などに入れて、冷蔵庫で保存し2〜3日で使い切ってください。



CO-OP 生芋こんにゃく 220g
2月4週
店 大・中・小
※宅配では2個セットでご案内しています。

Q 賞味期限の迫った卵は、ゆで卵にすれば持ちますか？

A 生卵よりゆで卵のほうが日持ちします。

殻にヒビのない状態のゆで卵でも、冷蔵保存で翌日までに食べ切るようにしてください。殻をむいたゆで卵はさらに日持ちしません。塩分・糖度を高めに味付けした煮卵にすると多少は持ちます。



Q 牛乳を電子レンジで温めると、吹きこぼれてしまいます。

A 混ぜながら温めるとよいでしょう。

「突沸」といって沸点に達しているのに気化できない過加熱状態になり、ちょっとした振動などで爆発するように中身が飛び散ることがあります。電子レンジで牛乳を温めるときには加熱しすぎに注意して混ぜながら行う、「飲み物ボタン」のような電子レンジの機能を使うなど工夫をしてください。



CO-OP コープ牛乳 1000ml
2月4週
店 大・中・小

Q 冷凍の牛ステーキ肉を調理したら硬くなってしまいました。

A まず、解凍して常温にもどしてから焼いてください。

調理の際、以下のことに留意してください。外はしっかり、中は軟らかいおいしいステーキが焼けます。
①冷蔵庫でゆっくり解凍する。
②焼く直前に常温にもどす(30分程度が目安)。
③しっかり熱したフライパンで強火のまま短時間で焼く(表面に焼き目を付けることで肉汁の流出を防ぐ)。
④片面に焼き目が付いたら、ひっくり返して反対面も焼き目を付ける。
⑤焼き目が付いたら火を止め、ふたやホイルで蒸らす(5分〜10分程度)。



Q 塩入り薬用歯みがきがしょっぱい。塩分18%は多くないですか？

A 引き締め効果を高めるためです。

薬用塩は、浸透圧の原理を利用して歯ぐきを引き締めるために配合しています。塩分濃度が高いほど、歯ぐきを引き締める力も強くなります。

Q はちみつは加熱殺菌しているのですか？

A 加熱していますが、殺菌目的ではありません。

アカシアはちみつの場合、パッケージに「高温加熱殺菌をしていません」と表示しています。はちみつを扱いやすくするために50〜60℃で加熱して、ろ過して異物を取り除いています。



CO-OP アカシアはちみつ 500g
2月4週
店 大・中・小

●はちみつは高温加熱殺菌していません。1歳未満の乳児は抵抗力が弱いので与えないでください。

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
お気軽にお寄せください。

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
おうちCO-OPサービスセンター ☎ 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

被爆者は 核兵器廃絶を 心から求めます

ヒロシマ・ナガサキの被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名

人類は今、破壊への道を進むのか、命輝く青い地球を目指すのか岐路に立たされています。1945年8月6日と9日、米軍が投下した2発の原子爆弾は、一瞬に広島・長崎を壊滅させ、数十万の人びとを無差別に殺傷しました。真っ黒に焦げ炭になった屍、ずるむけのからだ、無言で歩きつづける人びとの列。生き地獄そのものでした。生きのびた人も、次から次と倒れていきました。70年が過ぎた今も後障害にさいなまれ、子や孫への不安のなか、私たちは生きぬいてきました。もうこんなことは、たくさんです。

沈黙を強いられていた被爆者が、被爆から11年後の1956年8月に長崎に集まり、日本原水爆被害者団体協議会（日本被団協）を結成しました。そこで「自らを救い、私たちの体験を通して人類の危機を救おう」と誓い、世界に向けて「ふたたび被爆者をつくるな」と訴えつづけてきました。被爆者の心からの叫びです。

しかし、地球上では今なお戦乱や紛争が絶えず、罪のない人びとが命を奪われています。核兵器を脅迫に使ったり、新たな核兵器を開発する動きもあります。現存する1万数千発の核兵器の破壊力は、広島・長崎の2発の原爆の数万倍にもおよびます。核兵器は、人類はもとより地球上に存在するすべての生命を断ち切り、環境を破壊し、地球を死の星にする悪魔の兵器です。

人類は、生物兵器・化学兵器について、使用・開発・生産・保有を条約、議定書などで禁じてきました。それらをはるかに上回る破壊力をもつ核兵器を禁じることに何のためらいが必要でしょうか。被爆者は、核兵器を禁止し廃絶する条約を結ぶことを、すべての国に求めます。

平均年齢80歳を超えた被爆者は、後世の人びとが生き地獄を体験しないように、生きていく間に何としても核兵器のない世界を実現したいと切望しています。あなたとあなたの家族、すべての人びとを絶対に被爆者にしてはなりません。あなたの署名が、核兵器廃絶を求める何億という世界の世論となって、国際政治を動かし、命輝く青い地球を未来に残すと確信します。あなたの署名を心から訴えます。

2016年4月

＜この署名は、国連に提出します＞

よびかけ被爆者代表

坪井直、谷口稜暉、岩佐幹三【以上、日本原水爆被害者団体協議会（日本被団協）代表委員】

田中熙巳【日本被団協・事務局長】、郭貴勲【韓国原爆被害者協会・名誉会長】

向井司【北米原爆被害者の会・会長】、森田隆【ブラジル被爆者平和協会・会長】

サーロー・セツコ【カナダ在住】、山下泰昭【メキシコ在住】

戦争は残酷。人の命より銃が大事。
もしも死んでいった子どもたちが、
わが子だったら。

私は13歳の時に広島で被爆しました。当時女学校（現在の中学校）の2年生でした。同級生とともに軍需工場に動員されていた私は、そのとき工場内で被爆し、全身に窓ガラスの破片を浴びました。工場は爆心地から2.8kmの場所にあったため命は助かりました。しかし、同じ女学校の1年生は爆心地からわずか600mの距離で建物の取り壊し作業に従事していたため、半分が即死、半分はひどいやけどを負い、全員が亡くなりました。私と一緒に通学していた顔なじみの1年生、森脇瑤子（もりわきようこ）さんも救護所に運び込まれました。看護してくださった方に「苦しい、

水をちょうだい」「お母さん」と言いながら、その日の11時24分に亡くなったそうです。当時は原爆に関する情報が統制されていたため、瑤子さんがどのように亡くなったかを詳しく知ったのは長い年月が経過してからでした。戦時中に育った私たちは、「死ぬのは怖くない、覚悟はできている」「どうして男に生まれなかったのかしら、日本のために戦えたのに」と真顔で言ったものです。でも本当は、みんな楽しいことやおいしいものが好きな、普通の子どもでした。心の底では「生きたかったです。戦争で、日本では300万人が亡くな

りました。命を落とした人は本当にかわいそうです。核兵器は使ってはいけません。兵器、使ったら人類の終わり」であることを、アメリカもロシアも誰もが知っています。核兵器は大人の責任で廃絶しなければいけません。私たちは被爆者は平均年齢が80歳となり、これが最後の訴えになるかもしれません。速やかな核兵器の廃絶を心より願ひ、「ヒバクシャ国際署名」をお願いします。



中村さんのお話は動画でもご覧いただけます。

左ページをお読みにになり、ぜひ署名にご協力ください。切り取り線で切って、おうちCO-OPの配達時、または店舗サービスカウンターにご提出ください。右の二次元コードからインターネット署名もできます。



ヒバクシャ国際署名に
ご協力をお願いします

一人は万人のために、万人は一人のために



お話 ゆうこ
神奈川県原爆被災者の会会長 中村雄子さん(84歳)



ヒロシマ・ナガサキの被爆者が訴える 核兵器廃絶国際署名

被爆者は、すみやかな核兵器廃絶を願い、
核兵器を禁止し廃絶する条約を結ぶことを、
すべての国に求めます。

私は被爆者の訴えに賛同して署名します

氏 名	住 所

【署名の書き方】

- ◆ フルネームで記入してください。住所・名前は「同上」「〃」は不可です。
- ◆ 住所は県から市区町村名、町名までで番地の記入は不要です。
(例：神奈川県横浜市中区桜木町、静岡県静岡市葵区呉服町、山梨県甲府市落合町)
- ◆ 署名は原則1人1回です。1枚の記入が5人未満でも構いません。
- ◆ ご記入いただいた個人情報は、ヒロシマ・ナガサキの被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名以外には使用しません。

署名用紙はコピーして使えます。

署名は店舗のサービスカウンターまたは、おうちCO-OP配送時に担当者にお渡しいただくか、郵便で送ってください。

送り先 **生活協同組合ユーコープ** 参加と連携推進本部
〒231-0062 横浜市中区桜木町 1-1-8 日石横浜ビル 22 階

〈この署名は、日本原水爆被害者団体協議会（日本被団協）を通じて国連に提出します〉

