

CO・OP通信



もくじ

- 組合員活動紹介 ①～②
- 産直20周年 産地視察交流会報告 ③
- 「平和の活動」からのお知らせ/平和の知っ得講座 ④
- 「食の活動」からのお知らせ/食のリスク～飲酒・塩分・熱い飲み物～ ⑤
- 「くらしの活動」からのお知らせ/生協ひろしまの電気事業についてNo.1 ⑥
- 12月の学びあい商品〈国産大豆の無調整豆乳〉 ⑦～⑧
- 委員長会・委員会で商品の学習をしました!! ⑨
- 「委員会からの声」紹介します ⑩
- 「お買い物サポートカー」がスタート! ⑪
- くらしの助けあい活動 ⑫

子育て支援施設

「こども コーぷらざ ひがしひろしま」をOPEN!

生協ひろしまと東広島市は2019年10月に「包括的連携協定」を締結。協定項目の1つである子育て支援をさらに進めていくため、2020年11月2日（月）コープ東広島の敷地内に「子育て支援センター」と「放課後児童クラブ」を併設した「こども コーぷらざ ひがしひろしま」をOPENしました。



ご利用には事前予約が必要です。
詳しくは、生協HP、
もしくはこどもコーぷらざ
TEL 082-422-0050



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、会議やつどいなど組合員活動をおこなう際は、下記内容に注意してください。

共通事項 | 開催時の注意事項

1 3密回避

- i 換気の悪い「密」閉空間
- ii 多くの人々が「密」集する場所
- iii 近距離での「密」接した会話



2 人との社会的距離の確保



3 マスクの着用



4 手洗い



5 健康チェック (体調不良時の不参加)





組 合 員 活 動 紹 介

「ホクトきのこセンター見学」

～徹底した衛生管理で安心、きのこの魅力にはまりました～



2020年10月22日(木)
熊野コープ委員長会

10月22日(木)、組合員11名でホクトきのこセンターへ見学に行きました。実は5月に見学を企画していたのですが、コロナの為に延期になり、やっと行く事ができました。コロナ禍の中受け入れて頂いたホクトさんには、本当に感謝です。

見学して初めて、知ったことがたくさんありました。ホクトきのこセンターでは、衛生管理がとても厳しく、工場内に入る為には帽子・マスク・防塵服を着用し、風で埃を吹き飛ばした上にコロコロをかけ、靴を消毒し、手を洗う・アルコール消毒をしてやっと工場内に入ることができます。これを入場するたびに繰り返します。安心して利用できると感じました。

商品になるまでに、エリンギは約50日・ぶなしめじは約90日かかります。見学して大切に愛情込めて育てられている事を知りました。小さな赤ちゃんのきのこはぷっくりまるまるしてとても可愛かったです。

立派に育ったきのこのもぎ取り体験も、とても楽しかったです。もぎたてのきのこは、しゃっきりぷりぷりで一味違っていました。

栄養たっぷりなのにローカロリーのきのこ。皆さんもぜひ食卓にあげて「菌活」して下さいね。



見学の為、完全防備



きのこの魅力を学習



ますますきのこ大好き♡になって、全員集合



わくわく、もぎ取り体験

「平和のお話し会」

2020年10月29日(木)
東広島平和実行委員会

10月29日(木) コープ東広島集会室にて、組合員13名が参加して「平和のお話し会」を開催しました。夏の平和行進が新型コロナで中止になりましたが、平和に関する学びをやめたくなくて、草野理事に講演をして頂きました。

平和の知っ得講座や平和のリーフレットを使っでの分かりやすい説明に、平和についてしっかり理解し、これから自分たちにできる事は何かを考える事ができました。



達成感と決意を胸にハイポーズ!

参加者の感想

核兵器をめぐる情勢、今までの歴史がよく分かりました。



条約50ヶ国達成の喜びを胸に、改めて“平和をつくる！平和を守る！”事を決意しました。



NPTについて詳しく分かりました。やはり声を上げる事の大切さ・続ける事の大切さを実感!!



事実を知る事、学ぶことは重要だと思います。



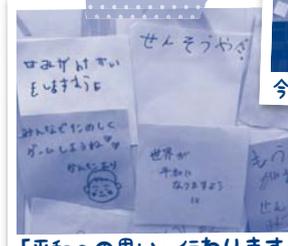
会の規模は小さかったと思いますが、しっかりコロナ対策ができ、皆さん安心して参加できたと思います。



私達にできる事は?



今日ここになくてもメッセージで参加



「平和への思い」伝わります





組 合 員 活 動 紹 介

2020年度 総代懇談会を開催しました!!

2020年11月5日(木)～11月16日(月)
県内10会場(17回)開催

「生協とは」「総代とは」の学習をし、2020年度上期の取り組みを総代の皆さんに報告しました。今回の総代懇談会はコロナ禍での開催のため、「時間短縮」「分散会なし」「映像説明」など新しい進め方で開催しましたが、それでも多くの総代さんが会場へ足を運んでいただき、質問や感想をたくさんいただくことができました。

◦  **〈上期まとめ〉**  ◦

「生協とは」「総代とは」についても12月末まで生協HPで動画閲覧ができます。

◦ 総代懇談会上期まとめ資料 ◦



受付には飛沫防止シートを設置



参加者の距離を考えた配置と映像での説明



司会者の声かけで和やかに



総代さんの感想が聞けました

参加者の感想 ほんの一部ですが声をご紹介します!!

朗読ボランティアの方のナレーション良かったです。



コロナ禍で短時間でしたが、司会の方の声掛けで総代さんの感想や活動なども聞け、わかりやすくまとまった会でした。



コロナ禍でも配達に来ていただき、大変感謝しています。



コープでんきの説明をもう少し聞きたいですね。



久々の生協の集まり、色々なことを教えていただいて、ありがとうございました。



地区	開催日時	会場	出席人数
広島西	11月5日(木)	広島サンプラザ	35
	10:00～11:00		
	11:20～12:20		
広島中	11月9日(月)	広島県立総合体育館	19
	10:00～11:00		
	11月13日(金)	安芸区民文化センター	18
広島北	11月6日(金)	広島県総合体育館	38
	10:00～11:00		
	11:30～12:30		
県北	11月13日(金)	みよしまちづくりセンター	19
	10:00～11:20		
東広島	11月6日(金)	東広島芸術文化ホールくらら	21
	10:30～11:30		
	13:00～14:00		
呉	11月6日(金)	ビュー・ポートくれ	24
	10:00～11:00		
県東部	11月5日(木)	みはら神明の里	20
	10:00～11:00		
	11:20～12:20		
福山	11月9日(月)	まなびの館ローズコム	34
	10:30～11:30		
	13:00～14:00	福山北部市民センター	17
11月13日(金)			
	10:30～11:30		
合計			245

※会場ごとの参加人数であり、他地区の総代さんが参加している会場もあります。

「東広島市生涯学習フェスティバルに出展しました!」

2020年10月31日(土)・11月1日(日)
生涯学習フェスティバル実行委員会

第30回東広島市生涯学習フェスティバルが東広島芸術文化ホールくららにて開催されました。チラシで作る防災スリッパや食器、牛乳パックでスプーン、段ボールと配送袋で簡易トイレなどを作って展示しました。中でもスリッパとお花形うつわが好評でした。自由に持ち帰れるようにした助けあいのパンフレットや食器の作り方は、来場者の方に喜んで頂けたようでうれしかったです。

今回、初めての試みとして、実行委員のみんなで協力して作った展示物を動画撮影しました。それを市のホームページに載せてもらえるということで音楽と言葉をつけてみましたので、是非ご覧ください。(QRコードから見れます)



大谷果樹組合（山形りんご）産地視察交流会



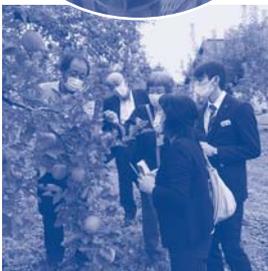
参加者の声

日程 2020年10月22日(木)～23日(金)

訪問者 組合員理事1名、ブロック長1名、役職員3名

生協ひろしまでは、大谷果樹組合を通し「山形りんご」の取り扱いを始めて20年となりました。

産直20周年である産地を直接訪問し、日頃の感謝を伝え、より産地との連携を強化し、商品の良さを広げるために産地視察交流会をおこないました。



現在は中間期と呼ばれるたくさんの種類のリンゴの収穫時期で、シナノスイート、シナノゴールド、サンふじなどが取り頃となっていた。その場で取ったリンゴを試食させていただいたが、どれも甘くて美味しいがそれぞれ個性があり感動した。



私たちが摘み取りをさせてもらいましたが、「取らせてください」とお願いしないと採れないですよと言われていて、本当にお願いしなかったら採れなかったの、普段からリンゴに言葉かけしながら作業されているのかなと思いました。大変な作業をされている事を明るく、サラッとお話されて感じ入りました。



一番印象に残っていることは、「こんなに手をかける果物は他にはない」という言葉です。私たちが食べているリンゴは、人の手が最低5回はかかっている※1、とても手間のかかった大切なものでした。

※1 5回の手作業は、春、1箇所に5つ咲いた花を1つにする花摘み、実になったところで摘果、仕上げ摘果、秋には美味しさが失われないギリギリの線を狙って葉摘み、リンゴの軸を90°回して日が当たるようにする作業です。



生協米こしひかり（広島産）産地視察交流会



参加者の声

日程 2020年10月26日(月)

訪問者 組合員理事2名、ブロック長2名、役職員3名

生協ひろしまでは、JA全農ひろしまを通し「生協米こしひかり（広島産）」の取り扱いを始めて20年となりました。

産直20周年である産地を直接訪問し、日頃の感謝を伝え、より産地との連携を強化し、商品の良さを広げるために産地視察交流会をおこないました。



農業を最小限に抑えることで、絶滅危機の生きものの生態系や住み家を守る役割も果たしているため、特別栽培米の生産を維持していかなければいけない。



種子を60°Cの湯に10分つける温湯消毒をすることで農業の使用回数を減らすなど、農業の使用を広島県基準の5割減とするなど特別栽培米の基準は思っていた以上に厳しく、特別栽培で育てていても自然災害などで急にガイドラインに定められた以上の農業を使わざるを得なくなると特別栽培米の基準を外れてしまう事などを知り、改めて20年も安定して生協米を作って下さっている事にありがたを感じた。



実家で米作りの手伝いをしているため、生産者のご苦労が身に染みて感じています。後継者、収穫量、米の消費量の減少を何とかくい止めて、横ばい、願わくばV字に回復することを切に願います。



土壌、水、空気など地域の自然環境に恵まれ、安心安全な美味しいお米に間違いのないと実感しました。





「平和の活動」からのお知らせ



戦後75年となる2020年も終わろうとしています。戦争も核兵器もない平和な世界を子どもたちに伝えたいと続けてきた市民平和行進も、今夏は新型コロナウイルス感染症予防のために歩くことができませんでした。自分自身経験のない戦争の実相を、子どもや孫に伝える手段として、物語はとても有効です。イギリス児童文学作家マイケル・モーパーゴさんとその著書をご紹介します。



マイケル・モーパーゴ (Michael Morpurgo)

1943年10月5日、イギリス ハートフォードシャー州セント・オールバンズ生まれ。ロンドン大学キングズ・カレッジ卒業。20代のころ、小学校教師をしていた時に、本を読んであげると子どもたちが夢中になって聞き入ることに励まされ、自分でも物語を書き始める。その後、夫人とともに、都会に住む子供たちが田舎の暮らしと農業を体験できる農場を開き、今も多くの子どもたちを迎え入れている。動物が登場する作品や歴史を扱った作品を多く書き、ウィットブレッド賞、スマーティーズ賞、英国子どもの本賞など、数々の賞を受賞し、現代英国児童文学を代表する作家として高い評価を得ている。2003～2005年3代目の「子どものためのローリエット（桂冠詩人：英国王室が最高の詩人に与える称号）」に選ばれ、子どもの本の振興のために精力的に活動した。OBE勲章（大英帝国勲章）を受章している。日本で翻訳されている『戦火の馬』はスティーブン・スピルバーグ監督により、『兵士ピースフル』はパット・オコナー監督により映画化されている。また、青少年読書感想文全国コンクール課題図書にも多数冊が選ばれている。

『月にハミング』

訳：杉田七重 小学館

無人島で発見された衰弱した少女ルーシーは、言葉と記憶をなくしていた。親身に世話をする一家のもと少しずつ回復していく少女だが敵国ドイツ人と間違われ、一家は島民から村八分に。愛国主義の学校長からの嫌がらせやいじめの中、思いがけない真相が明らかになっていく。また、アメリカ人少女メリーは、戦争で負傷した父親の見舞いにニューヨークからロンドンへ行くため、母親と乗ったルシタニア号が沈没し、漂流。戦争などの悲惨な状況下での、国境を超えた善意や思いやりの物語。



第一次世界大戦でアメリカが参戦するきっかけになったという、イギリスの豪華客船ルシタニア号がドイツの潜水艦から魚雷を受けて沈没した事件を背景としている。

『忘れないよリトル・ジョッシュ』

訳：渋谷弘子 文研出版

農場に暮らす13歳の少女の日記形式の物語。初めて自分で羊のお産をさせ、生まれた子羊にリトル・ジョッシュと名付け可愛がっていた。遠い地の農場で起きた病気の感染、ここまでは来ないと思っていたのに、パパの大好きな豚が感染してしまった。羊・豚・牛など偶蹄目の家畜はすべて殺処分しなければならぬ。リトル・ジョッシュも例外じゃない。2001年にイギリスを襲った口蹄疫の物語。

日本で翻訳された2010年、宮崎でも口蹄疫は流行し、苦しみや悲しみが生まれた。ウイルスやうつ病の話は、新型コロナウイルス感染症におびえる2020年、まさに他人事ではなく自分事。当事者として生きることに向き合ってみよう。希望はうまれる。



第57回（2011年）
小学校中学年課題図書



「食の活動」からのお知らせ

食のリスク ～飲酒・塩分・熱い飲み物～

日本人の死因の第1位は約40年間“がん”であると厚生労働省からの報告があります。国立がん研究センターの研究報告では、くらしの中で「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」を意識し生活することで“がん”のリスクを減らすことができるとされています。その中で、**食のリスク**としてあげられる「**飲酒**（食道がん・大腸がん・乳がん等）」「**塩分**（胃がん）」「**熱い飲み物**（食道がん）」について考えてみましょう。

*出典：厚生労働省「H30(2018)年、人口動態統計月報年計の概況」

飲酒

「酒は百薬の長」?! これまで、少量の飲酒は体に良いとされてきましたが、2018年8月に**医学雑誌ランゼット**(※1)が、健康への悪影響を最小化する飲酒量は「ゼロ」という論文を掲載しました。アルコール量が多くなるに従い、食道がん・大腸がん・口腔がん・乳がんのリスクが高くなります。がん以外にも高血圧・脳卒中・心疾患・脂肪肝・アルコール性肝炎・肝硬変・膵炎との関連性があります。

(※1) 投稿された論文をその学問分野の専門家が読んで、内容の査定を行う査読制の医学雑誌。世界で最も知られ評価の高い世界5大医学雑誌の一つ。



塩分

高塩分の食品は胃がんの発生の原因になっています。高濃度の食塩は胃の粘膜を保護している粘膜層を破壊し、粘膜を傷つけ慢性的な炎症を引き起こすと考えられます。炎症を起こした胃粘膜は格好の胃がん発生母地となりえます。また、ピロリ菌感染があると、塩分濃度が増すごとに胃がんの発生を促進させることとなります。



熱い飲み物

WHOの専門機関IARC(国際がん研究機関)は、65℃以上の熱い飲み物を摂ることによる発がんリスクは、ほぼ確実であるとしてしました。食道は、熱い飲み物が通過し胃へ送り込まれるため熱いものの刺激を受け、食道の細胞の遺伝子が傷つきやすくなります。何度も傷つくと次第に修復しきれなくなり、がん細胞が発生しやすくなります。奈良県や和歌山県に食道がんの罹患者が多いことは、熱い茶粥を食べる習慣が関係していると指摘されていました。とはいえコーヒーの飲みごろは80～82℃と言われており、コーヒーショップで提供されるホットコーヒーは80℃以上で提供されています。

熱いコーヒーなどを飲む習慣のある方は、いつもより少し冷ましたり、回数を減らしたりしてリスクを軽減させましょう。



【コホート研究(※2)に基づく発がん性の評価】

	全がん	肺がん	肝がん	胃がん	大腸がん	乳がん	食道がん	膵がん	が前立腺	が子宮頸	膜子が宮内
喫煙	↑↑↑	↑↑↑	↑↑↑	↑↑↑	↑	↑	↑↑↑	↑↑↑		↑↑↑	
受動喫煙		↑↑↑				↑					
飲酒	↑↑↑		↑↑↑		↑↑↑		↑↑↑				
肥満	↑		↑↑		↑↑	↑↑↑					↑
糖尿病	↑		↑↑		↑			↑↑			↑
高塩分				↑↑							
熱い飲料							↑↑				
赤肉					↑						
運動					↓↓	↓					
野菜・果物		↓		↓			↓↓				

●がんリスクの強さ ↑↑↑：確実、↑↑：ほぼ確実、↑：可能性あり
●がん抑制の効果 ↓↓↓：確実、↓↓：ほぼ確実、↓：可能性あり

*出典：国立研究開発法人 国立がん研究センター予防研究グループ

(※2) 特定の疾病要因に関わっている集団と無関係の集団のそれぞれのグループの中での対象となる疾病発生率の研究。



左の評価を参考に発がん性のリスクを取り除き、運動と野菜や果物の摂取を心がけましょう。



「くらしの活動」からのお知らせ

生協ひろしまの電気事業について

No.1

なぜ生協ひろしまが電気事業に取り組むの？

今の環境状態…

大気中のCO₂濃度が410ppmを観測したり、近年、世界中で異常気象による大規模な山火事の発生や永久凍土の融解をはじめ、日本でも毎年台風による大きな被害が各地で起こっています。それらは、CO₂による地球温暖化が原因と言われています。



パリ協定による日本の削減目標：26%削減
家庭部門を見ると削減目標は39.3%



家庭で40%削減するには、1年間入浴・暖房を使わない生活だとか…
そんなの無理…



●家庭のCO₂を50%削減するには…

取り組み・買換え	2000年⇒2030年	削減割合	進捗状況
省エネ行動(無駄をなくする)	30%⇒ 80%	5%	正確な数値は無いが50%程度と見る。
省エネ家電(冷蔵庫、エアコンTV等)	0%⇒100%	4%	家電の買換えが13～17年でほぼ100%に。
低燃費自動車(HV、BEV ^(注) 等)	10%⇒ 70%	10%	BEVは10%弱であるが、2030年の70%は到達見込み。
太陽光発電(自家消費分のみ)	2%⇒ 40%	5%	家庭は10%弱(FIT終了で今後は延びない)。
太陽熱・集熱板	5%⇒ 30%	1%	全く営業されていない、今後の普及も見込めない。
複層ガラス・断熱対策	5%⇒ 30%	2%	断熱は義務化された。今後の住宅改修？
高効率給湯器(エコキュート等)	5%⇒ 40%	2%	戸建の25%程度までエコキュートは普及。
燃料電池(エネファーム)	0%⇒ 20%	2%	価格が壁になっている。今後普及策が取られるか？
LED照明への切換え	0%⇒ 90%	2%	2030年の90%は超える見込み。
バイオマス暖房(木質ペレット等)	2%⇒ 20%	2%	ほとんど広がっていない。
自然エネルギーの電気を購入	0%⇒ 25%	15%	利用世帯は10%程度、世帯削減量は20%を見込む。
合計		50%	

(注)BEV…battery electric vehicle(電気自動車)

※出典:2013年5月『生協ひろしま環境・エネルギー政策』より

生協ひろしまの事業活動におけるCO₂削減

- 2004年に自主行動計画を策定し、事業所で排出されるCO₂の削減開始。省エネトライアルをスタート。
- 太陽光パネルの設置(コープ東広島・コープ焼山・呉支所・大野事務所・福山商品センター) 自家発電と売電を実施。
- 店舗の照明をLEDに変更。
- 低燃料車両に切り替える。

地球にやさしくらしの推進

生協ひろしまは地球温暖化に伴うCO₂排出量の削減への取り組みと、大切な地球環境や次世代の暮らしを守る取り組みとして、持続可能な再生可能エネルギー比率が高く、CO₂排出係数の低い「コープでんき」の供給を2021年1月から開始します。

かつて、生協ひろしまでは「子どもたちに赤いウインナーを食べさせたくない」というお母さんの思いから、組合員さんがメーカーにウインナーの製造を直接お願いし、商品化実現のため利用を呼び掛け、「生協ウインナー」が生まれたという経緯があります。今では赤くないウインナーが当たり前の世の中になったように、電力事業も組合員さんのまとまりの力で利用を広げ、再生可能エネルギーが当たり前の世の中にし、電気を選ぶ基準を変えていきたい。「コープでんき」はそんな思いで取り組みます。



総務グループ 電力事業開発担当課長 上本 真穂さん

12月の

学びあい商品



市場で見かける豆乳のうち、「国産大豆」に限定したものは全体の約6%に限られます。

CO-OP

国産大豆の無調整豆乳 マルサンアイ株式会社

大竹・廿日市コープ委員長会
おすすめ商品!!
おいしくて、体にも良さそう!!
私たちももっとこだわりを
知りたい!!



規格：1000ml×6本
1,280円（税込8%価格1,382円）
宅配：12月4回、1月1回、
1月3回予定
店舗：1本規格で常時品揃え



規格：200ml×12本
698円（税込8%価格753円）
宅配：12月5回、
1月4回予定
店舗：1本規格で常時品揃え

<商品特徴>

1. 国産大豆「フクユタカ※100%」（遺伝子組換えでない）を原料に大豆と水だけで作りました。
2. 大豆のおいしさをそのまま活かした、ノンコレステロール飲料です。
3. 大豆固形成分9%の無調整豆乳です。

※1 フクユタカとは、タンパク質を多く含みバランスのとれた味わいを持つ佐賀県産大豆で、豆腐の材料に適しています。また、コクや甘みのある豆乳がとくれる大豆として知られています。

アレルギー物質

大豆



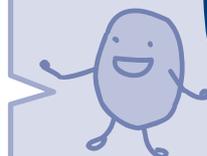
豆乳の分類

豆乳類は、原料と大豆固形分（製品から水分を取り除いた残りの成分）の割合で分類されます。

区分	特徴	規格
豆乳(無調整)	大豆と水だけでつくられたもの。	大豆固形分8%以上（大豆タンパク質換算3.5%以上）
調整豆乳	豆乳に砂糖や食塩などを加え、豆乳独特のクセをまろやかにして、飲みやすくしたもの。	大豆固形分6%以上 （大豆タンパク質換算2.8%以上） 
豆乳飲料	調整豆乳にフルーツやコーヒー、野菜などの味をつけたもの。	◆果汁入り： 大豆固形分2%以上 （大豆タンパク質換算0.9%以上） ◆その他： 大豆固形分4%以上 （大豆タンパク質換算1.7%以上） CO-OPで扱っている豆乳飲料の一部 

「豆乳は青くさい」というイメージが強かった時代もあり、CO-OPは豆乳をおいしく飲んでいただくための工夫を重ねてきました。現在では、製法が研究され、味も昔とは比べ物にならないほどスッキリ。えぐみや青くささのない飲みやすい味になっています。「豆乳は青くさいから苦手」と思っていた方、おいしい国産大豆を使ったCO-OPの豆乳をぜひお試しください。

知ってた？
豆乳(無調整)は
ノンコレステロール飲料
なんだよ♪



豆乳鍋や麺類も
おすすめ!
・豆乳ラーメン
・豆乳みそそうめん
など

豆乳で、いろいろアレンジ♪

使いこなし例

そのまま飲むだけでなく、料理やスイーツ、ドリンクなどへの活用もおすすめです。
牛乳に比べてコレステロールを気にしなくて良いのもうれしいポイントです。



シリアル



ざくろ酢割り



スイーツ



豆乳シチュー

簡単

豆乳ヨーグルトの作り方 (もろもろとしたヨーグルトが出来ます)

- ① 1ℓのパックから飲むヨーグルト分120mlくらいの豆乳を出しておく。
- ② 飲むヨーグルトを豆乳パックに直接入れて、優しく動かし混ぜる。
- ③ 常温で放置。(目安は夏で一晩、冬で丸2日)
- ④ 好みの固さになれば完成です。

雑菌が入らない
ように注意し、
完成したら冷蔵庫で
保管します。

商品活動委員より

おいしいレシピ!



簡単! 豆乳豆腐 (1人前)

- 材料
- 絹ごし豆腐 …………… 1/4丁 (75g)
 - 無調整豆乳 …………… 100ml
 - つゆ3倍 …………… 大さじ1
 - 万能ネギ(小口切り) …… 適量

- 作り方
- ① 絹ごし豆腐をざっくり崩して耐熱の器に盛り、豆乳とつゆ3倍をかけ、ラップをふんわり乗せて電子レンジ(600W)で1分40秒程度加熱します。
 - ② 万能ネギをちらして完成です。

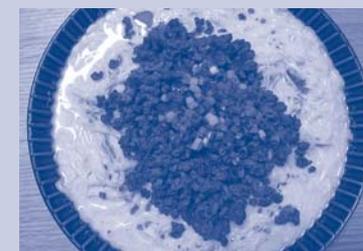
お好みで、ラー油をかけても
good!

簡単! 豆乳担々麺 (1人前)

- 材料
- 鶏(豚) そぼろ …………… 70g
 - 中華麺 …………… 1玉
 - ネギ …………… 適量
 - 白ごま …………… 適量
 - スープ
 - 無調整豆乳 …… 160ml
 - 鶏ガラスープ … 160ml
 - Aしょうゆ …… 大さじ2
 - Aゴマペースト … 大さじ2
 - Aラー油 …… 大さじ2
 - A黒酢 …… 小さじ1
 - A豆板醤 …… 小さじ1

- 作り方
- ① どんぶりにAを入れます。
 - ② お鍋に豆乳、鶏ガラスープを入れ温めます。温まったら①のどんぶりに注ぎ混ぜ合わせます。
 - ③ 茹でた中華麺を入れ、鶏(豚)そぼろ、ネギ、白ごまをトッピングし完成です。

お好みでホウレン草や白菜
をトッピングしてもgood!



- 豆板醤で辛さの調整をしてください。
- 黒酢がなければ、普通のお酢でもOK。
- 中華麺は少しカタメがオススメ。
- 鶏ガラスープは鶏ガラの素小さじ1を水に足した分量です。

学びあい商品

次月「1月」は…

「CO・OPラムレーズンサンド」(株式会社ちばり甲府) …… CO・OP通信1月号で紹介します。

企画回 1月2回、2月2回、3月2回予定

店舗での取り扱い 常時品揃え

委員長会・委員会で商品の学習をしました!!

毎月、「商品の学びあい活動」として商品学習をおこなっています。
学習する中から出た「おすすめポイント」「おすすめの利用方法」を紹介します!!
(今回も報告書からたくさんの声を頂きました。ありがとうございました)



今回は9月学習商品の 「CO-OP シルバーしょう油みりん漬」 からの紹介です!!

委員長会・ 委員会からの声!!

- 氷温製法について理解できた。
 - シルバーってどんな魚??と思っていたが、よくわかった。
 - もう少し値段がやすければ良いのに!!
 - 3切は中途半端!!
- (上記4つは多くの委員(長)会から声がありました)

こんな料理、こんな食べ方 …おいしかったです!!

- 混ぜご飯は酢飯にし、みりんを少し足すと食べやすくおいしかった。しそが効いてあっさり食べることができた。(ハモンズクラブコープ委員会)

ここが(こんな使い方) おすすめです!!

- シンプルにフライパンで焼くだけ!!
(多くの委員(長)会)
- ホイル包み焼きは、好きな野菜何を入れてもおいしいよ。(赤坂コープ委員会)

CO-OP
くっつかない
ホイルを使うのが
おすすめです。

教えてください

- 「シルバーしょう油みりん漬」を1年ほど前に購入。ペラペラで厚さが約5mmもなかったの
でそれ以来買っていない。厚さにバラつきがありますか?

⇒厚さにはバラつきがあります。

これは「シルバーしょう油みりん漬」に限らず、魚の商品全般に当てはまります。

商品は「重量」で設計されています。例えばシルバーしょう油みりん漬は180g(3切)です。これは必ずしも「60gピツタリ×3」を意味しません。もちろんそれに近くなるように製造メーカー(ダイマツ)では切り身加工作業をしていますが、以下のような理由から、1切り身あたりで±5gくらいは差が出ます。

- ①そもそも魚一匹一匹の大きさが違うため、「同じ切り方で〇枚の切り身を取る」場合でも差が出ます。
- ②同じ重量でも、部位によって厚さが異なることもあります(例えば尾に近い部分と真ん中の部分では、尾の方が「厚さ」は出ます)
- ③人の手で切っている場合は目分量での作業になるため、差が出ます。数g単位の差で抑えるのは至難の業で、職人芸です。

(機械で切っているメーカーもありますが、人の手で切っているメーカーもまだまだあります。シルバーは後者。ちなみに機械で切っても、①②の理由から数g単位の誤差は必ず発生します)

このため、2切・3切などの商品は、切り身ごとに発生している誤差を、組み合わせて調整しています。(例えば180g3切であれば、58g・65g・59gなど。結果として180gを下回ることは無いようにしています)

ただし、数g単位のバラつきが厚さにどれほど影響するかというと、それほどは無いと思います。

根本的な問題として、シルバー他、天然水産資源は日本・海外問わず状況悪化(原料不足・価格高騰)しているものが非常に多いです。(直近の話だと日本のサンマなど)

組合員に支持していただけるような価格(例えば398円や498円)で商品を生産しようとする、どうしても切り身1枚当たりの重量を抑えるような形になってしまいます。

組合員に満足していただけるような商品になるよう努めていますが、水産資源不足が根本的な問題ですのでご理解をよろしくをお願いします。

委員会からの声

紹介します



10月コープ委員長会、コープ委員会から出された声

Q 生協ひろしま50周年記念事業のキャラクター案。独自のキャラクターは必要ですか？ 今後（コロナでイベントが少ない中）どのように活用されますか？



A ご意見ありがとうございます。
キャラクターの必要可否については、いろいろなご意見があると思います。
今まで、生協ひろしまには正式なキャラクターはありませんでした。日本生協連の「ラブコ」、コープ共済連の「コーすけ」など、それを見れば「あっ 生協だ！」とイメージできても「生協ひろしまだ！」とイメージできるキャラクターはありませんでした。
50周年を迎え、今までの歴史や生協が果たしてきた役割を振り返るとともに、これからさらに生協ひろしまが組合員のくらしに貢献していく未来を展望して、より生協ひろしまが、組合員にとって身近に感じていただけるよう「生協ひろしまのキャラクター」をつくらうということになりました。
キャラクターは50周年の1年間だけでなく、これから先、いろいろな場で登場させていきます。



Q 70才以上が加入できる共済がないのは残念です。できればいいなと思います。



A CO・OP共済での新規加入は70歳までとなっていますが、70歳までご加入される場合には終身で入院や手術、死亡等を保障する商品もあります。
また70歳までに既に加齢をされていた方へは85歳まで継続できるコースもあります。
更にCO・OP共済ではありませんが、コープ共済連が契約者となり保険会社が引受をしています団体保険制度であれば、70歳以上の方でも新規加入していただける商品があります。
保険期間1年の更新型となり、団体保険制度商品の取扱は子会社の『コープサービス株式会社』となります。
ご興味がありましたら、お気軽にフリーダイヤル（0120-640-515）にお問い合わせください。



Q イエロースムージー…バナナ風味なのにバナナの味がなくて、パイソ的な味。野菜臭い、薬品臭い。ジュースとスムージーの違いは？



A ご意見ありがとうございます。
「ジュース」と「スムージー」の違いは以下の通りです。
【ジュース】野菜や果実を搾った飲料。JAS（日本農林規格）の果実飲料品質表示基準では、1種類の果物を搾って裏ごしし、種や皮を除いた果汁、またはそれに砂糖などを加えたものを「果実ジュース」と定義しています。
【スムージー】野菜や果実をミキサーなどですりつぶした飲料。「ジュース」と違って果肉や繊維などを含んでいる分、ドロツとしています。



分かりやすく言いますと、搾りかすがでるのが「ジュース」、材料をまるごと使うのが「スムージー」です。

こんな声もいただきました。



「CO・OPチョコを楽しむチョコチップクッキー」、チョコチップたっぷりです。サクサクの食感が美味しいです。糖質25%カットなのうれしい。

● 普段お店に行けない方が、店舗で直接お買い物できるのはとても嬉しい。サポートカーは良い制度。始まるのを期待している。

※頂いた声は、「事務局内」でも共有し、より「利用・参加」しやすくなるように取り組みます。



知ってほしい

コープ焼山で新たなお買い物支援

「お買い物サポートカー」がスタート!

10月28日リニューアルOPENしたばかりのコープ焼山で「お買い物サポートカー」がスタートしました。

「お買い物サポートカー」とは運転免許証の自主返納や、公共交通機関のご利用が不便な組合員さんを対象に、週1回ご自宅からコープ焼山まで送迎を行うサービスです。現在「お買い物サポートカー」には71名の組合員さんが登録（11/16現在）。

11月16日（月）の初日は11名の組合員さんをコープ焼山まで送迎しました。1日4便（1便6名）、週5日運行。12月にはエレベーターも設置されます。これからも組合員さんに利用しやすい店舗を目指していきます。



その他 お伝えしたいこと ◆◆◆◆◆



くらしの助けあい活動

安芸区・東区をご紹介します

安芸区は二人のコーディネーターで頑張っています。安芸区の他に海田町・安芸郡・熊野町もカバーしています。他の地域に比べ依頼は少ないですが、どんな依頼にも必ず人との出会いがあり、それを楽しみに励んでいます。お声かけ、お待ちしております。

◆9月の活動状況

地域	活動日数	活動時間	問合せ件数
大竹市・廿日市市	44	56.5	11
佐伯区	54	94.5	2
西区	20	32.5	0
中区	13	17.5	0
南区	11	20.5	4
東区・府中町	34	79.5	2
安芸区・海田町・坂町・熊野町	17	35.5	2
安佐南区	16	29	4
安佐北区	6	7	2
安芸高田市・三次市・庄原市	6	14	3
東広島市	12	37	2
呉市・江田島市	61	124	24
三原市・世羅町・尾道市	1	2	2
福山市・府中市	61	88	5
保育	4	10.5	
総計	360	648	63

東区とその周辺地域を担当している戸田です。本部と協力しながらコーディネートしていますが、まだまだ依頼者さんにも活動意欲がある方にも十分な対応ができていないように感じています。身近なところでコーディネート相談ができる仲間がいればと思っています。一緒にやってみませんか?

地域コーディネーター



安芸区:加茂 安芸区:谷本 東区:戸田

依頼された方から

「何日も人とお話ししない日が続くことがあるのよ。生協にこんな嬉しい活動があると知らなかった。」と仰っていたので嬉しかったです。



問合せ先

- 本部 ☎0829-50-0686
- 呉 ☎0823-74-1215
- 福山 ☎084-945-5580



生協ひろしま

総合企画室 暮らし応援グループ

〒739-0495 広島県廿日市市大野原1-2-10 TEL (0829) 50-0351 FAX (0829) 50-0352