

もぐじ

- 組合員活動紹介 ①～②
- 「平和の活動」 からののお知らせ／平和活動に取り組みました ③
- 「平和の活動」 からののお知らせ／平和の知っ得講座 ④
- 「食の活動」 からののお知らせ／乳酸菌のおはなし ⑤
- 「くらしの活動」 からののお知らせ／リサイクル運動について学んで考えよう! No2 ⑥
- 10月の学びあい商品〈枝豆がんも240g (8個)〉 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
- 生協ひろしまが「コープでんき」 はじめます! ⑪
- くらしの助けあい活動 ⑫

「農業生産法人 ハートランドひろしま」で、 とうもろこし収穫を体験しました!

「ハートランドひろしま」の野菜を食べたことありますか？
「ハートランドひろしま」って皆さん知っていますか？
知っているようで知らない北広島町にある生協ひろしまの子会社へ、「とうもろこしの収穫」を体験してきました。

7月18日（土）、晴天の中、8家族31名が参加しました。事務局より新型コロナウイルス感染症に対する参加者への注意喚起、障がいを持つ就労の方の作文発表、またハートランド所長より「とうもろこし収穫のポイント」や「施設内の絵画展示」、「もぎたてミニトマトなどの産直販売」等の話がありました。
とうもろこしの畑へ移動後、一面に育ったトウモロコシを皆さん汗をかきながら一生懸命収穫しました。野外での貴重な農業体験ができました。



「農業生産法人ハートランドひろしま」って？

就労継続支援A型事業所。
農業振興と障がい者雇用の両立を目指し、2010年7月に設立。障がい者雇用に取り組み、障がい者の働く場の創出、より安全で安心して利用いただける農産物の生産を中心に事業を行っています。



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

私たちは、コロナに負けずに委員会活動をします！

東広島平和実行委員会

東広島平和実行委員会、10月29日「平和のお話し会」のつどい時に掲示する模造紙を作るため、「平和のメッセージ」を店舗利用の組合員さんに協力して書いてもらいました。例年夏には、親子企画で平和のつどいを開催していますがコロナ禍でできませんでした。そこで、今回は子どもさんに少しでも平和について考え、想いを発信してもらいたいという実行委員さんの考えで、夏休みに合わせ「平和のメッセージ」を集めることになりました。このコロナ禍ですができる事は、考えればたくさんありますよ。



◀店舗で多くのメッセージが集まりました

黒安安コープ委員長会

やりたいことがいろいろありますが、コロナ対策が難しくできない事も多い(商品学習会や平和バスツアー等)です。しかし、対策をしたらできる事(化粧品学習会・ジュエリー学習会等)もあるので、こんな中でも何が出来るかを考えて実現したいです。

焼山コープ委員長会

組合員活動休止中に、委員会の大切さを感じました。仲間とつながっているという事がすごく有難いです。しっかり対策を取りつつできる事を無理なくやっっていこうと思います。

熊野コープ委員会

6月まで活動が休止し、委員会から気持ちが離れていくと困ると思いました。大変だけど、できる事を楽しくこれからもやっていきたいです。

上温品コープ委員会

「試食などができない今年度。何か、委員会から発信したい。」を活動テーマとし、できることを探して楽しく工夫しています。

広コープ委員長会

「新しい暮らし方を探す」をテーマに、できなくなったことばかりを考えていてもしかたがない、これからはwithコロナの生活を余儀なくされるのだから、その中でも楽しく生きていけるような「新しい暮らし方」を一年かけて探そうという話になりました。

「原爆・福山戦災死没者慰霊式」へ参加しました



福山市中央公園の福山市戦災死没者慰霊碑前にて、福山市街地の約8割を焼失した福山空襲から75年目の8月8日、「原爆・福山戦災死没者慰霊式」が営まれました。高校生らが追悼の言葉を述べ「戦争の日々を生き抜いた人々の声を聞き、共に学ぶ学友と話し合い、伝えていきたい」と平和への誓いを新たにしました。

当日は参列者の人数制限をした中での開催でしたが、福山中コープ委員長会から親子2名参加させていただき厳かな気持ちで献花しました。





組 合 員 活 動 紹 介

小学生が「平和の折り鶴昇華再生事業」の作業体験

2019年10月15日、三原市立中之町小学校の3年生48名が、授業で地域の公民館の役割について学習するため、中之町コミュニティセンターへ見学に来られました。いつも公民館を利用しているベジタブルコープ委員会では「折り鶴の昇華再生事業」の作業を子どもたちに体験してもらう企画をしました。

糸からビーズや折り鶴を仕分ける作業は小学生にも簡単に出来、分かりやすかったようです。

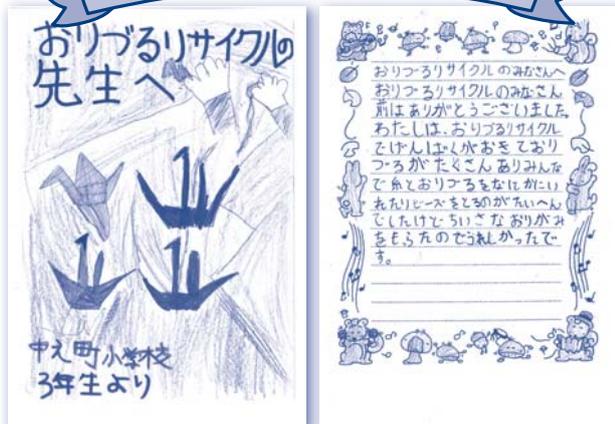
平和記念公園に慰霊のために捧げられている千羽鶴には、平和を願う人々の気持ちが込められています。その平和への思いが、折り紙やノートなどに生まれ変わることを学びました。



YouTube ▶
「平和の折り鶴再生事業」紹介



小学生からお礼の手紙が届きました



2021年「折り鶴カレンダー」を宅配で企画します

毎年、「原爆の子の像」には、一千万羽（約10トン）以上の折鶴が届けられます。折鶴は一定期間ブースに飾られた後、倉庫で保管されます。この折り鶴を平和への折りを込めて昇華させる取り組みを広島市で行っており、生協ひろしまもその活動に賛同して、『折鶴リサイクルカレンダー』の販売に協力しています。



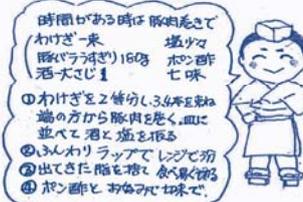
本体価格 **600円**（税込価格 660円）
※10月4回～12月3回まで連続受注できます。

委員さんから、美味しい“わけぎ”レシピ提供

広島県は全国で生産量日本一！尾道コープ委員会所属、わけぎ農家をされている村上さんとイラストが得意な青山さんからわけぎを美味しく食べる“オリジナルレシピ”を提供していただきました。

「わけぎはネギに比べて甘みがあり、栄養価が高く和洋、中華にも合います！」との事。私たちがくらしている地域で生産された食材を食べ、地産地消に取り組みませんか。

レンチン豚バラとわけぎともやしのシルフェス蒸し



時間がある時は豚肉をさしてわけぎ一束、塩少々、豚バラ(45g)160g、ポン酢汁、酒、大さじ1、七味

- ①わけぎを2等分し、3.4cm程度の厚みから豚肉を巻く。皿に並べて、酒と塩をかける。
- ②ふんわりラップでレンジで加熱。
- ③出たきた脂を捨て、食べやすい。
- ④ポン酢汁とお好みで七味で。

材料 (2人前)

- わけぎ (4cm位に切る) 一束約100g
- 豚バラ薄切り肉 (4cm幅に切る) 150g
- もやし 100g
- ゆずこしょう (チューブ入りでも) 少々
- 酒 大さじ2
- 塩 少々

作り方

- ①豚バラ肉は少量のゆずこしょうを溶いた酒をまぶしておく。
 - ②皿に、もやし、わけぎの喉だし、豚バラ肉を上に広げてのせる。
 - ③ふんわりラップをひけレンジで約4分加熱。
 - ④豚肉で、下のわけぎにたたくみからポン酢汁、ごま油で、どうぞ。
- *ゆずこしょうは各自お好みで、豚肉は塩とゆずこしょうで。



「平和の活動」からのお知らせ

平和活動に取り組みました

被爆から75年経過した今、被爆者の平均年齢は83歳を越え、さらに高齢化が進んでいます。被爆当時を知らない世代が思いや活動を引き継いでいく時代となっています。生協ひろしまでは、平和への思いや願いをより多くの組合員や職員で共有し、「継承」をテーマに被爆の実相や核兵器廃絶に対する行動を継続し、平和行事に取り組んでいます。

2020年度は4月14日から6月24日まで新型コロナウイルス感染症の拡大感染防止の為、組合員活動を一時中止しました。その結果、例年おこなっています地域での平和のつどいや市民平和行進など、規模縮小や中止となりました。

今年おこないました平和活動をご覧ください。

2020市民平和行進

生協ひろしまでは、平和を願い1979年から市民平和行進に取り組み、今年42年目を迎えました。今年は地域や8月4日(火)の市民平和行進は中止となりました。集結式は市民6団体を中心に慰霊碑へ献花をおこないました。



【島根県生協連からの横断幕】



【市民6団体から慰霊碑へ献花】

ピースアクション in ヒロシマ・ナガサキ

広島や長崎の現地で例年開催するピースアクションは中止となりましたが、オンライン配信を活用しての視聴参加型で実施しました。全国での事前登録85生協1181名、生協ひろしまは39名の登録でした。

ピースアクションでおこなった分科会の様子をDVDやYouTubeで視聴できますので、コープ委員(長)会やつどいなどでご活用ください。

【DVD 2種の内容】

種類	時間	内容
被爆75年DVD (虹のひろば)	12分	原爆投下から75年目を迎えた“ヒロシマ”。市長のメッセージやヒロシマにおける平和活動の取り組み紹介などを通じて視聴者に平和の想いを広げます。
碑めぐりガイド	40分	平和記念公園内の5か所の碑を“生協ひろしま碑めぐりガイドの会”が案内します。

ピースナイター

核兵器廃絶と戦争のない世界の実現に向けたメッセージを被爆地広島から発信していく目的で、2008年から始まったピースナイターは今年で13年目を迎えました。コロナ禍の今年は、例年の企画内容を変更し開催しました。試合当日、球場の大型ビジョンで流した“ピースメッセージ”の動画がYouTubeで見られます！



ピースメッセージのYouTube動画

- 二次元バーコード
- PC検索「ピースナイター2020」とYouTubeで検索





「平和の活動」からのお知らせ

平和の
知っ得講座
No.58
2020年10月

1945年8月6日午前8時15分、広島に原子爆弾が投下されました。爆心地から約3kmの距離にあった被服支廠は、高温の爆風で鉄製の雨戸が曲がるほどの被害を受けましたが火災や倒壊をまぬがれ13棟の建物が残りました。そのため、被爆直後から負傷者を収容する臨時救護所となり、多くの被爆者がここで亡くなりました。その悲惨な状況は峠三吉の「原爆詩集」倉庫の記録などに残されています。

被爆後

旧広島陸軍被服支廠（出汐倉庫）

被爆当時あったのは13棟で、現存するのは広島県所有の3棟と、国所有の1棟の計4棟です。

戦後すぐは学校の教室として使用され、1956年頃からは北側の3棟は物流倉庫として使用、南側の1棟は広島大学の学生寮などとして使用されました。1994年に広島市が被爆建物に登録しています。1995年頃からは使用されなくなり、利活用が検討されてきましたが案はまとまらず老朽化が進んでいます。2018年の耐震調査で「震度6以上の地震で倒壊する危険性が高い」と判断されました。2019年末、県は所有する3棟の耐震改修には約84億円かかり3棟保存は負担が重いという判断をし、1棟保存、残る2棟は解体する案を公表しました。しかし、県の意見公募で3棟保存を求める声が多く、2020年度の解体着手は見送られました。

保存・活用…

みなさんはどう思いますか。
他人事と思わず、自分事として
考えましょう。



倉庫の記録

峠三吉は、爆心地から3kmの翠町^{みどり}の家で被爆し、8月8日ここに収容されていた知人を訪ねました。散文詩「倉庫の記録」にはその後、数日間の様子が記されています。

その日・・・そこは陸軍被服支廠倉庫の二階。高い格子窓だけのうす暗いコンクリートの床。そのうえに軍用毛布を一枚敷いて、逃げて来た者たちが向きむきに横たわっている。みんなかろうじてズロースやモンペの切れはしを腰にまとった裸体。足のふみ場もなくころがっているのはおおかた疎開家屋の跡片付けに出ていた女学校の下級生だが、顔から全身にかけての火傷や、赤チン、凝血、油薬、繃帯などのために汚穢な変貌をしてももの乞の老婆の群のよう。壁ぎわや太い柱の陰に桶や馬穴が汚物をいっぱい溜め、そこらに糞便をながし、骨を刺す異臭のなか「助けて おとうちゃん たすけて」「みず 水だわ！ああうれしいわ」「五十銭！これが五十銭よ！」「のけて 足のとこの死んだの のけて」声はたかくほそくとめどもなく、すでに頭を犯されたものもあって半ばはもう動かぬ屍体だがとりのける人手もない。ときおり娘をさがす親が嚴重な防空服装で入って来て、似た顔だちやもんぺの縞目をのろのろとのぞいて廻る。・・・



二日め・・・ 三日め・・・ 八日め がらんどうになった倉庫。歪んだ鉄格子の空に、きょうも外の空き地に積みあげた死屍からの煙があがる。・・・K夫人も死んだ。一収容者なし、死亡者誰々一門前に貼り出された紙片に墨汁が乾きむしりとられた蓮の花片が、敷石のうえに白く散っている。

峠三吉『原爆詩集』より一部抜粋



「食の活動」からのお知らせ



乳酸菌のおはなし



乳酸菌は多くの発酵食品に含まれており、微生物（細菌・酵母・カビ）が作り出す物質が人にとって有効なものを発酵と言い、この発酵により糖類を分解して乳酸を生成する細菌のことを**乳酸菌**と言います。

普段の食事から摂取することができる乳酸菌と言えばヨーグルトが浮かびますが、他にも私たちの身近な多くの食品に含まれています。

乳酸菌を含む発酵食品	乳製品	ヨーグルト・ケフィア・発酵バター・サワークリーム・乳酸菌飲料・チーズ
	肉・魚	サラミ・生ハム・ ^{ふな} 鮎寿司・辛子明太子・くさや・アンチョビ
	野菜・穀類	ぬか漬け・キムチ・たくあん・ザワークラウト・ピクルス・メンマ・ザーサイ
	調味料	味噌・醤油・豆板醤・みりん・コチュジャン・ナンプレー

◎発酵食品には、食品のうま味を引き出す・栄養価を高める・保存性を高める・腸内環境を整えるなどの効果があります。



腸内には『有害な物質を排除し有益な働きをする**善玉菌**』と『有害な物質を作り出し下痢や便秘の原因になる**悪玉菌**』『優勢な方に味方をしてどちらにでもなりうる**日和見菌**』が常在しています。個人の食生活や生活環境によって腸内の常在菌の量に違いはありますが、**乳酸菌**の働きにより善玉菌を活性化させ悪玉菌の増殖を抑制するため、日和見菌が味方してくれます。

乳酸菌は、低温では育たず他の菌と共生できないデリケートな「動物性乳酸菌」と、低温にも強くわずかな野菜のブドウ糖をエサにして他の菌と共生できる「植物性乳酸菌」に分けられます。いずれの乳酸菌も腸内に長く留まることができず便と一緒に排出されてしまいます。「生きて腸まで届く」というフレーズを耳にしますが、たとえ死菌であっても常在する善玉菌のエサとなるので、必ず**生きて腸まで届く**必要はありません。生きたまま届く植物性乳酸菌、胃酸でも死滅する動物性乳酸菌、どちらもそれぞれの役割があります。

腸には体内の免疫細胞の6～8割が存在していると言われていたため腸内環境を整えることは免疫力の向上にもつながります。一定量の乳酸菌を腸内に留まらせるために、複数の発酵食品を毎日摂りましょう。

※2020年2月号COOP通信の【腸活してみよう】も併せてご覧ください。



「くらしの活動」からのお知らせ

No.2

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

リサイクル運動について学んで考えよう!



＊プラスチックと地球温暖化＊

軽くて丈夫で加工しやすく大量生産ができてしかも安いプラスチックは、1950年代頃から現代文明になくてはならない素材として爆発的に使われるようになりました。「衣・食・住」すべてにプラスチックがあふれています。でも、そのプラスチックを使った後はどうなるのでしょうか？分別ごみに出せば良いのでしょうか？

このままだと、
2050年には、
海のプラスチックが
魚より多くなるかも
もしれない!?



燃やす

プラスチックゴミ

すてる



プラスチックは燃やすと二酸化炭素CO₂が出る

2017年日本で生産されたプラスチックは、1102万トンでそのうち903万トンがごみになり、その内リサイクルされたのは251万トンでした。約7割が燃やされています。プラスチックは石油からできているので燃焼エネルギーが高いのです。日本ではこの焼却熱による再利用をサーマルリサイクルと言いますが、欧州ではリサイクルとして認めてません。

それは、燃やすと温暖化の原因CO₂が出るからです。

プラスチックは分解されず小さくなる

〈海洋プラスチック問題〉

川から海にプラスチックが流出すると海岸が汚れたり、飲み込んだ生物が死んだりします。特に紫外線や波の力で細かい破片になった5mm以下のマイクロプラスチックによる、様々な問題が分かってきました。

- 小さなプランクトンにまでとり込まれ、果ては人間の体内に取り込まれる。
- 劣化する過程でメタンガスなど温室効果ガスが出る。
- PCBなど地中や海底にある有害物質を吸着させる。…など

★海洋プラスチックは、アジアやアフリカの大きな河川からの流入が9割を占めるという研究があります。プラスチックごみの処理が十分でない途上国では川や山にすてられ雨期になるとすべてが海に流れでます。海流によって世界中を漂い特に太平洋の真ん中にフランスの国土の3倍もある巨大なプラスチックごみ集積海域があるそうです。(NGO「オーシャン・クリーンアップ」は世界中からの寄付金で海洋ごみ回収の大プロジェクトに取り組んでいます)

CO₂が増えると地球が危ない

- CO₂の発生で温まった熱は90%は海が吸収している。
- 海水温が上昇すると大量の水蒸気が発生し、豪雨や巨大台風の原因になる。
- 今の気候変動のスピードは人間の歴史上例がないほど急速で人の住める地球は限界に近づいている。
- 気候変動ではなく気候危機・気候非常事態・気候崩壊と呼んでいい。

★「気候を変えず自分が変わろう」スウェーデンのグレタ・トゥーンベリさん(17才)がはじめた金曜日のアピール行動の合言葉だそうです。



私たちにできること…

やってみようプラスチックごみ削減

- レジ袋やストローは使わない
- ペットボトル飲料は買わずマイボトル持参
- ばら売りや紙袋入りの商品を買う
- プラスチック素材以外できているものを選ぶ

不便だなーと思うかもしれませんが、私たちの「地球」のため「子どもたち」のためです。



おすすめの本

げんだつ
堅達京子+NHKBS1スペシャル取材班

「脱プラスチックへの挑戦」

山と溪谷社(2020年)



10月の

学びあい商品



1992年に発売され、その美味しさと手軽さで長年支持されている商品です。



枝豆がんも240g (8個) 不二神戸フーズ株式会社

安佐南③コープ委員長会
おすすめ商品!!
アイデア次第でいろいろと
アレンジが出来て手軽で
便利な商品です。皆さんも
是非ご利用ください!!



規格：240g (8個)
298円 (税込8%価格321円)
宅配：11月3回予定
店舗：常時品揃え

<増量>規格
300g (8個+2個増量)が
10月2回企画予定

アレルギー物質

小麦・大豆



<商品特徴>

①解凍も油抜きも不要!

調理の際に、解凍・油抜きする必要はありません。そのため、袋から取り出したら、お好みのだし汁を煮立てたお鍋に入れ煮るだけでOK。手間をかけず簡単に調理できます。

②ふっくらジューシーで、なめらかな口当たり

豆腐を揚げて作る通常のがんもどきと違い、原料に粉末状の大豆たんぱくを使っています。大豆たんぱくは油で揚げると生地がスポンジ状になり、水分を吸収しやすくなる特徴があるため、煮汁がたっぷりです。味しみも良く10~15分でふっくらおいしく仕上がります。

③彩り良い3種の具材入り

たっぷりの枝豆(約20%)とにんじん、きくらげ入りです。

④アレンジ次第で広がるメニューバリエーション

がんもを使ったレシピと言えば煮物が一般的ですが、アレンジ次第でメニューがグンと広がります。

枝豆がんも Q & A <商品活動委員の質問コーナー>

Q がんもどきって、そもそも何?

A がんもどきとは、油揚げの一種。水気をきって崩した豆腐に、ヤマイモ・卵などを加えてつなぎにし、細かく刻んだゴボウ・ニンジン・麻の実・昆布などを混ぜて丸め、油で揚げたものです。



関西では飛竜頭(ひりょうず)、関東ではがんもの呼び方でよく使われています。

Q がんもどきの語源・由来は??

A 「がん」は鳥の「雁(ガン)」、「もどき」は「似て非なるもの」「匹敵するもの」を意味します。味が雁の肉に似ていることから、この名があります。

元々ががんもどきは、精進料理で魚肉の代わりとして作られたもので、古くは麩・こんにやくなどを油で揚げたものでした。

現在は大豆のタンパク質など、栄養の面で豆腐を使ったがんも商品が増えています。



大豆イソフラボンについて学習してみましょう。

●大豆イソフラボンとは？

⇒エストロゲン様物質（女性ホルモン）の働きをするため、骨粗鬆症の予防効果や更年期障害等で起こる高血圧やコレステロールの抑制、循環器疾患のリスク軽減効果などがあげられています。

CO・OP枝豆がんも	1個(30g)	66.0mg
納豆	1パック(45g)	35.0mg
豆腐	1/2丁(150g)	40.0mg
揚げ	1/2枚(75g)	52.5mg
きな粉	大さじ1(6g)	10.0mg

出展:日本食品標準成分表(七訂)参照

●1日にどのくらい摂れば良いの??

⇒1日70mgを目安に摂りましょう。

CO・OP枝豆がんも1個(30g)で大豆イソフラボン66.0mg摂れます。



枝豆がんもは、大豆の貴重な栄養を摂れるのでおすすめです。

CO・OP枝豆がんも1個(30g)で大豆約53粒分のタンパク質が摂れます。



安佐南コープ委員会
おすすめレシピ!!

🍴 枝豆がんものピザ

煮物やおでんでは食べない子どもも喜んで食べました。



- 材料**
- CO・OP枝豆がんも …… 適量
 - ピザソース …… 適量
 - とろけるチーズ …… 適量
 - お好みのトッピング具材
(今回はウインナー・トマト・バジル・ハウレン草で作りました)

- 作り方**
- ①包丁で切れる程度に解凍する。
 - ②解凍した枝豆がんもを半分に切ってトースターで焼く(3～4分)。(がんもは横に切る。☐)
 - ③焼いた枝豆がんもにピザソースを塗り、お好みの具材やチーズをトッピングする。
 - ④再度トースターで焼いたら完成です。

商品活動委員より

おいしいレシピ!

暑い季節はがんもの煮物を冷たく冷やし、大根おろしを添えればさっぱりと夏らしい一品になります。



🍴 炊き込みご飯(4人分)

- 材料**
- CO・OP枝豆がんも …… 8個
 - 米 …… 3合
 - CO・OPつゆ3倍 …… 大さじ4と1/2

炊き込み後にお好みでバターや紅しょうがをプラスするとおいしいです。



- 作り方**
- ①炊飯器につゆ3倍を入れて軽く混ぜ、冷凍の枝豆がんも8個をのせてそのまま炊きます。
 - ②炊きあがったら、枝豆がんもをほぐし、全体と混ぜ合わせて完成です。

🍴 枝豆がんもラーメン(1人分)

- 材料**
- CO・OP枝豆がんも …… 2個
 - CO・OP直火焼きチャーシュー入り麺 …… 1食
 - ねぎ …… 適量

袋めん、カップ麺でも作れます。トッピングはお好みで!!



- 作り方**
- ①枝豆がんもをラップをかけずにレンジで加熱する。(600W50秒)
 - ②直火焼きチャーシュー入り麺を表示通りに調理する。(がんもは麺を入れる前に入れて少し煮る)
 - ③ねぎをトッピングして完成です。



学びあい商品
次月「11月」は…

「CO・OPひとくちこうや豆腐」(株式会社みすずコーポレーション) …… CO・OP通信11月号で紹介します。

企画回 10月3回、11月1回、11月3回予定

店舗での取り扱い 常時品揃え(1袋規格)

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7月学習商品の 「CO-OP エクストラバージンオリーブオイル」 からの紹介です!!

委員長会・ 委員会からの声!!

- オリーブオイルより品質が良いのかと思っていたが、用途で使い分けたら良いのが分かりました。(焼山コープ委員長会)
- クセがないので魚介の味がひきたつ。(三次職域コープ委員会)
- 魚のカルパッチョ、野菜サラダ、納豆、豆腐など、まずは何でもかけて食べてみて!!(地産地消お知らせコープ委員会)

ここが(こんな使い方) おすすめです!!

- 生乳たっぷりヨーグルトに直接かけるとヨーグルトが苦手な人でも食べやすくなった。(福山南コープ委員長会)
- トーストしたパンにかけて食べました。最初は抵抗があったが、2口3口目からおいしいなと思えた。油っこくなくてさっぱりと食べることができたので、いつもはマーガリンで食べている委員も美味しいと好評だった。(畑コープ委員会)
- やき芋にかけると、少し濃厚でのごしが良いデザートになった。(久松台コープ委員会)
- 加熱調理でなくそのまま使ってみようと思いました。(多くの委員(長)会)

こんな料理、こんな食べ方 …おいしかったです!!

きゅうりのオリーブオイルあえ

- 材料 (2人分)
- きゅうり 1本
 - CO-OPエクストラバージンオリーブオイル 大さじ1
 - 塩 小さじ1/3
 - 粗びき黒こしょう 適量

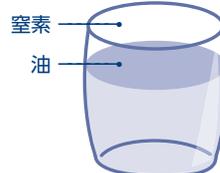
- 作り方
- ① きゅうりを2~3mmの斜め切りにする。
 - ② ボールに入れ塩を加えて手で軽くもむ。
 - ③ オリーブオイルと粗びき黒こしょうを加え全体をあえて完成です。(可部Bコープ委員会)

とても簡単に
ビールのおつまみにも
ぴったりの一品で
オススメです



教えてください

- 窒素を充填したバルクってどれくらいの大きさなの?
⇒ 大体ドラム缶(200ℓ) くらいの大きさのものです。



委員会の声

紹介します



8月コープ委員長会、コープ委員会から出された声

Q 被ばく証言のDVDの貸し出して以前アニメがあったが今はもうないですか？



A ご意見ありがとうございます。
生協ひろしま 大野事務所には、若干貸し出し可能なDVDがありますので、地域スタッフへお申し込みをお願いします。
広島平和記念資料館には「この世界の片隅に」などのDVDなどたくさん平和資料の貸し出しがありますので、右記の二次元バーコード、または広島平和記念資料館のホームページからご確認ください。



Q コープ焼山がリニューアルされますが、このような時は組合員さんの声や意見が反映されるんですか？



A お店のリニューアルを実施する際には、商品や品揃えの見直し、競合店に負けない取り組み、新たな企画など盛り込むなどのほかに、組合員さんの声や意見を取り入れ具現化させています。
今回のリニューアルでは、以前から要望のあったトイレなど施設周辺を改修し、ご年配の方へ配慮した対応を行っています。
リニューアル後は、是非一度お買い物にご来店ください。



Q わくわく便を知らない人が多い。コロナが流行してからは特に需要があるサービスでは？一箱にどのくらいの商品が入るのが分かりません。箱の大きさや中に入れられる商品の目安を分かりやすくしてほしいです。二箱になった場合の送料はどうなるのですか？



A 「わくわく便」についてご案内をさせていただきます。
送る地域での配送手数料となりますので、箱は何箱になっても料金は変わりません。
(冷凍商品がある場合は、+300円を別途いただきます)
※箱の大きさはご注文いただいた商品の大きさや数量によって、生協で梱包をさせていただきます。詳しくは配送担当者へお問い合わせください。



Q 商品（果物など）が傷んでいたり、不良品だった場合、どこまで申し出ていいかわからない。外見はきれいだけど、割ってみたら中身が悪かったり。腐っていたら、取っておいて見てもらった方がいいの？



A ご意見ありがとうございます。遠慮なくお申し出ください。
食味につきましては、過熟なものや未熟なものについては外見より全量検品して除去をしておりますが、外見からは判断できない内容につき、ご迷惑をおかけし申し訳ございません。内容につきましては、お手間をとらせ申し訳ございませんが、商品の状態を確認するため、現品での確認をさせていただければ助かります。ただ、劣化が進行しやすい商品など、ご家庭での保存が難しいものの場合、可能であれば画像もしくは、具体的な状況（お届け状態の詳細）をお伝えいただければ幸いです。





知ってほしい

生協ひろしまが「コープでんき」はじめます!

2021年1月
START!

現在、全国各地の生協で、組合員向けの電力小売りを行っています。
生協ひろしまにおいても、原子力発電に頼らないエネルギー政策の実現と再生可能なエネルギー普及を目指す取り組みとして、組合員向けのでんきの供給をスタートします。

コープでんきの特徴!



①再生エネルギー使用

再生可能エネルギー比率の高いでんきを使用!



②料金がお得

現在の標準的な電気料金(中国電力の従量電灯A)と比べてお得な料金設定。



③手続きが楽

解約手続きなし。切り替え費用なし。解約手数料なし。配線工事なし。



④ポイントがついてお得

生協ひろしまのポイントが毎月貯まる。



その他 お伝えしたいこと ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆



くらしの助けあい活動

廿日市・大竹地域をご紹介します

生協ひろしまの大野事務所のある地域です。

くらしの助けあい本部事務所もあり、福祉事務所とのつながりが強く、たくさんのご依頼に対応しています。ただ、一人の活動者さんに複数の依頼を掛け持ちでお願いしているケースもあるのが現状です。

◆7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	45	73.0	11
佐伯区	54	100.0	6
西区	30	44.0	2
中区	12	16.5	3
南区	9	19.0	5
東区・府中町	36	79.0	2
安芸区・海田町・坂町・熊野町	13	26.5	2
安佐南区	15	28.0	3
安佐北区	11	12.0	5
安芸高田市・三次市・庄原市	5	12.5	0
東広島市	17	51.0	2
呉市・江田島市	39	67.0	18
三原市・世羅町・尾道市	0	0.0	1
福山市・府中市	28	33.0	7
保育	0	0.0	
総計	314	561.5	67

大竹、大野、廿日市の皆さん
活動登録お待ちしております!



地域コーディネーター
佐々木



松本

お知らせ

10月より活動費が
800円+交通費
に統一されます。
よろしくお願いします。



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 くらし応援グループ

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