
 大阪よどがわ市民生活協同組合
 吹田市幸町4-1 ☎ 06(6319)5619
 発行責任者：貫 恒夫
 笑顔ひろがる 豊かなくらし
 食の安全 子どもの未来 地球環境 守りたい

機
関
紙

よどがわ

2

FEBRUARY
 2023.1.30 No.449
 次号は2月27日発行です

特集 不知火(しらぬい)



<https://www.yodogawa.coop/>

検索 よどがわ生協



← 公式facebook
 『大阪よどがわ市民生活協同組合』

公式Instagram →
 『@yodogawacoop』



エコアクション21
 認証番号0008727

よどがわ市民生協は
 環境マネジメント
 システムに基づいた
 とりくみを行なっ
 ています。



愛情いっぱい。手間をおしまず、ていねいに育てています。

“火の国”熊本。雄大な阿蘇山のふもとに広がる生産地



有明海と雲仙島原



阿蘇外輪山

不知火の海風とミネラル豊富な土壌

太陽の恵みを早春の果実

「肥後にんじん」でおなじみの、熊本県・肥後農産トマト、ごぼう、メロンなど年間を通していろいろな産直産地です。今回はその中でも、ジューシーで後味が好評の「不知火(しらぬい)」を紹介します。



肥後農産出荷組合のあゆみ

1980年に産直に取り組む生産者5人で「有機農業研究会」として発足したのが始まりです。

よどがわ市民生協との取引は、翌1981年から。農業を極力つかわず、気候や土壌にあった肥料づくりの研究を続けています。生産者が40人いる中、若手が多いことが特長です。関西圏の生協を中心につながりを育みながら、作り手と消費者の顔が見える関係を糧に励んでいます。

果物一筋

親子三代で不知火を栽培する松野さん一家

親子三代で山を開墾し、3ヘクタールもの果樹園を栽培しています。松野さん一家は研究熱心。「おいしい不知火を届けたい」という思い一心に改良を重ね、次世代への継承を行なっています。孝敏



「デコポン」発祥の地である、熊本県宇土郡不知火町(現在の宇城市)で不知火の栽培をはじめた、80代の松野孝敏さん(写真中央)。

さんは80代になってもパワーシャベルにのり、整地活動にいそまれるほどお元気です。

(談:肥後農産出荷組合) 宮本洋一郎さん

「みかん湯」で温まり、さわやかな甘い香りでリラックス♪

古くからみかん湯に入ると「身体がよく温まり、風邪をひきにくい」といわれていますが、その秘密は果皮にあります。果皮にはリモネンという精油成分がふくまれ、血行促進やリラックス効果も期待できます。香りもよく、一日の終わりにおすすめです。

材料

- 不知火の皮(数個分)
- ガーゼやお茶パック、紐

作り方

- 1 不知火の皮をよく水洗いする。
※皮だけだと洗にくいので、食べる前に洗っておくことをおすすめします。
- 2 皮を適度なサイズにちぎり、天日干しにてカラカラになるまで乾燥。
※もしくは電子レンジにキッチンペーパーを敷き、2分加熱、裏返して2分加熱。
- 3 (乾燥して水分が完全に飛んだら) ガーゼやお茶パックなどに入れ、紐でしっかり縛る。
- 4 お風呂に入れば、みかん(不知火)風呂に♪

不知火の皮も有効活用



いっぱいに浴びた

産出組合
農しらぬい
後肥

不知火

出荷組合さん。作物を届けてくれる糖度が高く、コクのある味わい

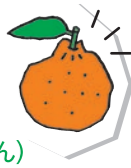


樹上で熟した不知火。今年も元気に育っています



不知火の特長

- ジューシーで糖度が高く、コクのある味わい♪
- 不知火は、「清見」と「ポンカン」の交配種として生まれました。
※「デコポン」は愛称で、「不知火」が品種名です。
- 皮が薄く、手でむいて食べることができます。
※果実上部の凸(デコ)がトレードマークですが、コブがないものもあります。(味や香りに違いはありません)



太陽の光がよくあたる、南に面した傾斜で育てています。



採れたては酸味があるため、貯蔵庫で寝かせます。

甘みと酸味のバランスを整え食べ頃に出荷

選別と出荷はすべて手作業



整地作業のほか、夏の草刈りは重労働。農業を減らすためには、この手入りが欠かせません。

大地と太陽の恩恵をたっぷり受けた「不知火」を、心を込めてお届けします。

みかん部会のみなさん



高橋牧場・美原牧場

北海道JAようてい



『北海道3.7生協牛乳』は、北海道「JAようてい」さんの原料に限定した成分無調整牛乳です！

年間を通じて乳脂肪分が高いためコクと甘みがありつつ、さっぱりした味わいが特徴の牛乳です（一般的に乳脂肪分が高いほどコクがあると言われています）。

北海道のJAようていさんに訪問し、『北海道3.7生協牛乳』について学びました♪

最初に訪問した高橋牧場さんは、牛舎が広く、牛が食後安心して横になって休憩できるようになっています。実際に横になっている牛も多く、リラックスした感じでした。横になっている牛が多いほど、よい牛舎だと言われているそうです！

次に訪問した美原牧場さんでは、牛になるべくストレスを与えないよう定期的に放牧し、自然の中で育てていました。放牧をすることで、牛の健康状態が良くなるそうです。

どちらの牧場も牛の健康状態が非常に良く、愛情を持って飼育されているのがわかりました。

研修に参加した 配送担当者の声

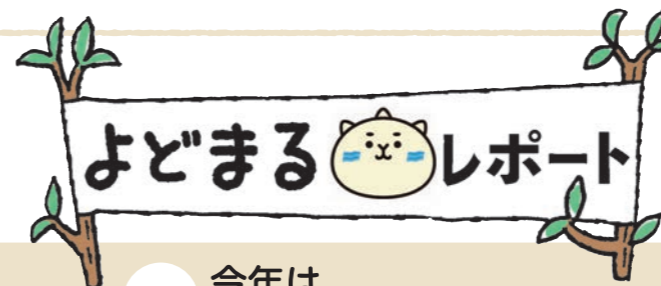
初めて牧場と工場を視察して、さまざまな人々が関わり、努力で成り立っていることがわかりました。

高齢化も進んでいる状況で毎年2%~3%の酪農家が減っている状況ですが、法人化・ロボット化を進めることで効率を上げ、生産量は減っていないとのこと。何かと苦しい社会情勢ですが、奮闘されている状況を見ると、私たちもこの努力に応えなければいけないと強く感じました。



産地研修に行ってきました②

北海道生協牛乳3.7産地研修



007 今年、 産直バナナ事業30周年

安全安心を求める声から

1993年、「子どもに安心して食べさせられるバナナがほしい」という組合員の声から開発が始まり、タイ南部のラマー地域の49人の農家さんが無農薬バナナの開発に共感し農民会（トゥンカーワット農民会）を結成して、よどがわ市民生協組合員へ届けるための無農薬でのバナナ栽培がスタートしました。

よどがわ市民生協から広がる

当初はよどがわ市民生協からスタートした「タイ産

バナナ」の取り扱いは30年を経て、全国の生協に広がり、産地も拡大して600人を越える個人農家が生産に奮闘しています。

食べることで役立つ取り組み

当時はフェアトレードやSDGsという言葉はありませんでしたが、バナナの価格を生産者と話し合いで決め、バナナ関連施設での雇用を生み出し、バナナ1袋につき1円が支援金として、生産者や子どもたちとの交流・支援金寄付に充てられています。『食べることで生産者の暮らしや社会を良くしていける』…そんなバナナです♪

今後も続けられるように

30年にわたり産直登録バナナのお届けを継続できているのは、組合員さんの利用の力と天災への募金活動への参加、長年の深い交流を経て信頼関係を築きあげてきたからこそ。組合員さんとともに、次の10年20年に向かって躍進できる1年にできればと思います。

地域とともに

令和3年8月18日、全国社会福祉協議会と日本生活協同組合連合会との間で、被災者および被災地の支援活動を推進することを目的として『災害時における災害ボランティア活動支援に関する協定』を締結しました。さらに令和4年2月1日、大阪府生活協同組合連合会と大阪府社会福祉協議会との間で協定を締結しました。

この締結を受けて、12月8日（木）吹田市社会福祉協議会（吹田市社協）とよどがわ市民生協とで協定を行い、協定書締結式を行いました。大阪府北部地震（平成30年6月）や台風21号（同年



吹田市社会福祉協議会との 災害ボランティア活動に関する 支援協定締結式を行いました

9月)の災害時、吹田市社協が吹田市災害ボランティアセンターを開業し、よどがわ市民生協も食材提供や職員派遣（車両の貸し出し）を行なった経緯があります。「吹田市内の道を知っている生協の職員が支援に入ったことで、地図作りなどの作業負担が軽減でき、本当に助かった」と、当時を振り返って吹田市社協事務局長よりお話がありました。大阪よどがわ市民生協は、日頃の仕事を通じて身に付けていることは、災害支援にも活かされるのだと実感しました。今回、吹田市社協からよどがわ市民生協へ、災害支援への改めての感謝の意と、今後の連携への期待が寄せられました。



大阪府の子育て支援 はじまるばこ ご存知ですか？

『大阪に生まれてきてくれて ありがとう』のキモチをこめて

大阪府在住の0歳の赤ちゃんのもとへ、子育てにやさしい社会づくりをめざす大阪に賛同する企業団体が提供する商品を詰めて、生協が届けます。これからはじまる子育てライフへのプレゼントです♪ぜひお役立てください！
※0歳の子ども1人につき1箱



くわしくは動画で



※時期によりプレゼントの内容は異なります



Instagramで
#はじまるばこ
を検索してみてください！

一般メーカーの紙おむつや粉ミルク、コープで一番人気の野菜飲料「ミックスキャロット」、離乳食作りにも役立つボトルタイプの顆粒片栗粉「とろみちゃん」など♪

スマホ・タブレットからの申し込みは
こちらから♪



理事会だより

2022年度 第9回理事会 (2023年1月13日開催)



■仲間づくり(12/20現在)

12月度純増	8人
組合員数	11万5,209人
組織率	10.6%

■出資金(12/20現在)

12月度純増	▲261万円
出資金総額	44億2,013万円
1人当り平均	3万8,366円

■損益の状況

	12月度(11/21~12/20)		
	実績額	計画比	前年比
供給高	13億8,597万円	101.1%	103.5%
事業総剰余金	4億2,820万円	103.8%	105.9%
事業経費合計	3億8,734万円	98.6%	104.9%
経常剰余金	4,315万円	206.0%	117.1%

	2022年度累計(2022/3/21~2022/12/20)		
	実績額	計画比	前年比
供給高	114億7,494万円	103.1%	97.7%
事業総剰余金	37億5,600万円	106.5%	100.1%
事業経費合計	32億5,801万円	96.8%	102.1%
経常剰余金	5億4,935万円	278.9%	91.2%

※1万円未満は切り捨てて表示しています。

議決事項

- 以下の事項について議決しました。
1. 年度末総代懇談会開催の件
 2. 第46回通常総代会開催議決および準備日程の件
 3. 日本コープ共済生協連臨時総会代議員追加選出の件
 4. 生協役員賠償責任保険加入の件
 5. 組合員活動サポーター承認の件

協議事項

- 以下の事項について協議しました。
1. 2022年度損益見通しおよび次年度課題の件

報告事項

- 以下の事項について報告しました。
1. 前回理事会以降のおもな活動報告
常勤理事会、組合員活動・地域連携推進、リスク管理委員会、社協との懇談などについて報告しました。
 2. 12月度経営・事業

12月度商品検査報告

11月21日~12月20日

安全・安心の商品をお届けするため、商品検査室で検査を行っています。放射能検査の取り組みは、よどがわ市民生協のホームページにも掲載しています。

★商品検査の取り組み状況

商品検査数1,107件(前年932件)

検査の種類	検査件数	注意品	内容と結果
微生物検査	758	2	再検査・継続検査・調査を要するものが、新規品で2品ありました。
残留農薬検査	48	なし	問題ありませんでした。
食品添加物検査他	101	なし	問題ありませんでした。
残留放射能検査	22	なし	生鮮・一般食品を検査し、すべて検出はありませんでした。(検出限界値は20ベクレル/kg)
卵質検査	136	なし	問題ありませんでした。
輸入食肉検査	18	なし	問題ありませんでした。
アレルギー(卵乳・小麦)	24	なし	問題ありませんでした。



※おおさかバルコープ商品検査室にて実施

12月度 11月21日~12月20日

あなたの声を聴かせてくださいカード報告

組合員さんの願いをもっと実現できるように、生協へのご意見・要望を『あなたの声を聴かせてくださいカード』にてお聴きしています。カードは毎月1週目の配送時に配布しています。複数枚、必要な場合は、配送担当者またはコールセンター(☎0120-727-263 月~金 9時~21時 / 土 9時~17時)にお申し込みください。



受付件数	商品への意見・質問など	既存商品の企画要望	新規商品取扱い希望	おすめの声	商品以外(仕組・お礼など)	総計
	115	148	21	65	51	400
実現事例	●千葉製菓の『奥の平泉黒糖かりんとうまんじゅう』のくるみ入り、『奥の平泉くるみかりんとうまんじゅう』の企画もお願いしたいです。					2月2回実現

監事会だより

10月26日・28日 中間監査

- 上半期の事業の進捗や会計その他重要な書類の監査を行いました。
- 代表理事・常勤理事へのヒアリングを行いました。

11月2日 コープきんき会員生協監事連絡会

- 監事が出席し、コープきんきより2022年度上期の事業報告や監査報告を受け、意見交換を行いました。

11月11日 第7回監事会

- 中間監査のまとめを行い、理事会ならびに理事長に提出する「2022年度上期監事監査活動のまとめ」について、審議しました。
- 今後の監査計画の具体化について、審議しました。

その他、監事は理事会、理事懇談会、総代懇談会などに出席しています。

12月9日 第8回理事会

- 「2022年度上期監事監査活動のまとめ」の報告を行いました。

第8回監事会

- 理事長に提出する「2022年度上期監事監査活動のまとめ」について、審議しました。
- 今後の監査計画の具体化および総代会までの主な日程について、審議しました。
- 政策企画室へのヒアリングを行いました。
- 「生協が支払う税金の見方」をテーマに学習しました。

2023年1月13日 第9回監事会

- 期末までの監査計画の具体化について審議しました。
- 組織部へのヒアリングを行いました。

2月は 生活排水対策推進月間

川などの水の汚れの原因の約7割がトイレや台所、お風呂、洗濯など日常生活から出る「生活排水」です。この生活排水の影響は、河川流量が減少する冬期に大きくなります。大阪府では2月を「生活排水対策推進月間」とし、ご家族からの生活排水をできるだけ汚さずに流すための工夫を呼びかけています。

みなさんに心がけてほしいこと!!

- ◆食器や鍋の汚れは、紙などで拭き取ったり、ヘラでかき取ってから洗いましょう。
- ◆味噌汁、スープ、飲み物などは必要な分だけつくり、残り物を流さないようにしましょう。
- ◆油は使い切る工夫をし、捨てる場合は、流しに流さずに新聞紙に吸い込ませたり、固形化するなどしましょう。
- ◆石けん、洗剤、シャンプーなどは適量を使いましょう!



大阪府 広報担当副知事 ちずやんと家族

下水道や合併処理浄化槽などを利用していても、これらの取り組みは、処理施設への負担を減らすためにも有効です。

【大阪府生活排水対策に関するホームページはこちら】

大阪府 生活排水 検索 <http://www.pref.osaka.jp/kankyohozen/sei-hai/>

大阪府環境農林水産部 環境管理室 ☎06-6210-9585

出資金の払い戻しについて

① 生協をやめる時(脱退)の払い戻しは、以下の通りです。

脱退の種類	脱退届の受付期間	出資金払い戻し日
法定脱退	毎月20日まで	翌々月末日
自由脱退	毎年12月20日まで	翌年 3月21日

- 法定脱退とは、エリア外転居※、組合員死亡による脱退です。
- 自由脱退とは、法定脱退以外の脱退です。

※よどがわ市民生協の定款に定められた区域(島本町・高槻市・茨木市・摂津市・吹田市・東淀川区・淀川区・西淀川区・豊中市・池田市・箕面市・豊能町・能勢町) 外への転居のことです。

② 出資金は預貯金とは違い、自由に出し入れができませんのでご注意ください。出資金を減らす時(減資)は規定に基づき払い戻しされます。

③ その他のお知らせ

- 出資金の1人あたりの上限は100万円と定めています。
- 商品代金の未払いが残っている場合は、減資の払い戻し・脱退の受付はできません。
- お手続きは組合員ご本人しかできません。
- 事業の結果、一部お返しできない場合があります。

お問い合わせは

大阪よどがわ市民生協 コールセンター ☎0120-727-263(月~金 9時~21時 / 土 9時~17時)

Check! インフォメーション

よどがわ市民生協の組合員さんが参加できるイベントです。下記の注意事項と共にご覧ください★

おうちで動画視聴

第40回 沖縄戦跡・基地めぐり

参加費無料

オンラインツール「ZOOM」にて、沖縄の歴史や基地問題について学びを深めませんか？例年訪問している戦跡や基地についての動画と学習講演が視聴できます。申し込み者全員参加できます。お気軽にご参加を！

※パソコンやスマホで動画を見て学ぶ企画です。Wi-Fi環境のある組合員さんにおすすめです。

視聴日・時間 3月23日(木) 14時～17時予定

内容 ● 学習講演
● 戦争体験者による講話
● 生協の平和の取り組み報告

申し込み PC 締め切り 3月10日(金)

※後日くわしい参加方法を記載した書類を郵送します。

NO.2003

生活文化委員会「スマイル」より

スマイルサロン★ 参加費無料

～子育て中の組合員さん集まれ～!

「スマイルサロン」は、ほっこりとおしゃべりの時間を大切に毎月開催しています。子どもの手(足)形をフラワーシールで飾りましょう！大人のみの参加も歓迎！→各注意事項 A

日時 3月16日(木) 10時30分～11時45分
会場 茨木クリエイティブセンター 3階 304
※JR茨木駅・阪急茨木市駅より徒歩12分

募集人数 大人 6人
持ち物 マスク着用・飲み物・子どもの手(足)形・持ち帰り用袋(A4が入るサイズ)筆記用具

申し込み PC 締め切り 2月24日(金)

NO.1993

小さい頃に作った手(足)形でもOK! 当日も作れます!

ここからも申し込みます! QRコード

平和グループより

バスツアー★ 柳本飛行場跡をめぐる

長く歩ける組合員さんを募集★ 奈良にある旧柳本飛行場を訪ね、戦争の歴史を学び、昼食後は大和郡山市を散策します。→各注意事項 A

日時 3月3日(金) 集合 8時20分 新大阪駅 解散 17時予定 新大阪駅

行先 奈良県天理市
募集人数 大人11人 →各注意事項 1

参加費 大人 2500円 →各注意事項 4 (昼食代・プログラム参加費) ※キャンセル料2/22(水)～

持ち物 マスク着用・飲み物・筆記用具

申し込み PC

締め切り 2月10日(金)

NO.2002

スケジュール

集合 8:20
出発 8:30～
見学 10:00～
昼食 12:30～
散策 13:30～
現地出 15:30～
新大阪着 17:00

こくみん共済co・op主催

オンライン★ 体験型 防災アクション

小学校4年生以上★防災、減災に関するクイズやミッションをクリアして、「風水害対策(避難所・感染症対策)を楽しく学ぼう!」→各注意事項 B

日時 3月12日(日) ①10時～11時30分 ②13時30分～15時

募集人数 ①②各150世帯

準備物 筆記用具

締め切り 2月24日(金)

お問い合わせ・申し込みは 株式会社フラップゼロアルファ

☎(06)7174-3804 (月～金 10～18時/土日 休み)

ここから申し込みます! QRコード



- 共通注意事項**
- 参加できるのは、組合員ご本人または、同居・同世帯(2世帯同居は不可)の家族 ●電車・バスなどの公共機関で参加し、車での参加は不可
 - 先着順ではなく、締め切りまで申し込みOK ●締め切り日から1週間以内をめどに、生協より「当選・落選」いずれも郵送でお知らせ
 - 各イラスト・作品写真はイメージ ●大人2人以上で参加希望の場合は(お友だちの組合員さんと一緒の場合は、お友だちの組合員コード必要)、組織部へ電話にて申し込み ●応募多数の場合は抽選 ●会場への行き方は各自調べ
 - …参加申し込み欄 ●…組織部へ電話 ●…インターネット(よどがわ市民生協ホームページ)

- 各注意事項**
- A 健康状態に不安のある人はご遠慮ください B Wi-Fi環境を推奨
 - 1 子ども同伴参加不可 2 子どものみの参加不可
 - 3 参加費は当日徴収 4 参加費は後日生協登録口座より引き落とし
 - たぐい……1歳～・要予約・無料・参加の組合員の子どものみ
 - たぐい……託児はありません
 - バスツアー……妊婦・0～2歳は参加不可



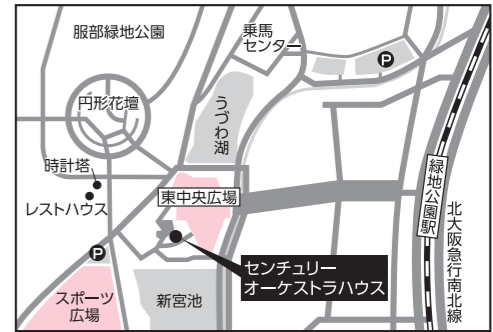
大阪よどがわ市民生協主催

センチュリー×よどがわ 『つながる』コンサート

日本センチュリー交響楽団 Vol.2

楽団の練習場で演奏します。コンサート会場とはまた違う雰囲気を感じていただけます。全席指定です。車いすの組合員さんも入場可能です。※新型コロナ感染状況により、延期・中止の場合があります。

健康状態に不安のある方はご遠慮ください。



日時 3月19日(日)

会場 センチュリー オーケストラハウス (豊中市服部緑地1-7大阪服部緑地公園内) ※北大阪急行 緑地公園駅より徒歩7分

午前の部(0歳～参加できる) NO.1995

みんなの生音コンサート

親子で参加ができて気兼ねなく音楽が楽しめます。

時間 11時～12時(10時30分開場)

※座席の隣にベビーカー置けます。 ※お子さんが泣いてもコンサートを聞きながらあやせるスペースあります。 ※臨時的授乳室・おむつ替え室を設置予定です。

曲目

となりのトトロ
「アナと雪の女王」よりLet it go～ありのまま～
おもちゃのチャチャチャ
おにのパンツ(絵本投影+振り付け遊び) など

募集人数 0歳～親子 136人 →子どものみの参加不可

参加費 大人(中学生以上) 1,000円
小学生以下 500円

※後日、生協登録口座より引き落とし ※キャンセル料3/11(土)～

出演
ソプラノ・司会 密山 宏美
ヴァイオリン 関 晴水
チェロ 渡邊 弾楽
フルート 永江 真由子
ホルン 矢野 めぐみ
パーカッション 安永 友昭

ここから簡単に申し込みできます! QRコード



午後の部(大人限定) NO.1996

大人のほっこりコンサート

日頃の疲れを癒せるようなコンサートです。

時間 14時30分～16時(14時開場)

曲目

パッヘルベル:カノン
ドヴォルザーク:交響曲第9番「新世界より」第2楽章
ベートーヴェン:交響曲第6番「田園」より第1楽章 など

募集人数 大人限定 192人

参加費 大人(中学生以上) 2,500円

※後日、生協登録口座より引き落とし ※キャンセル料3/11(土)～

出演
ソプラノ・司会 密山 宏美
ヴァイオリン 関 晴水
池原 衣美
ヴィオラ 増永 雄記
チェロ 渡邊 弾楽
コントラバス 村田 和幸
フルート 永江 真由子
オーボエ 川人 大地
トランペット 横田 健徳
ホルン 矢野 めぐみ
トロンボーン 三窪 毅
パーカッション 安永 友昭

ここから簡単に申し込みできます! QRコード



※演奏者、曲目は変更の場合があります。あらかじめご了承ください

持ち物 3歳以上マスク着用・飲み物・筆記用具

申し込み (11面下の参加申し込み欄)

締め切り 2月17日(金)

※8面下の「共通注意事項」各注意事項参照



組合員さんのお便利コーナー

わいわいホースト

2月25日は
よどがわ生協
倉庫記念日



よどがわさん

2月25日は
誕生日



よどまる



骨とり魚、便利です♪

コープの魚は骨が最初からとってあるものがあるので、未就学の子どもがいるわが家でもとても重宝します。極洋食品さんの『コープ 骨取りさばのみぞれ煮』は味がよく染み込んでいて、おいしいです。家事・仕事・育児でなかなか買い物に行く時間や調理にかける時間がないので、とても助かっています。

(茨木市 マロンさん)

かぼちゃで肉じゃが♪

かぼちゃ好きの娘は、生協のかぼちゃを楽しみにしています。煮物やサラダ、みそ汁も食べますが、豚肉とかぼちゃで肉じゃが風につくると大喜びです。5歳でこんなにかぼちゃ好きになるのは珍しいですね。これからかぼちゃ料理がんばっていききたいと思います。

(東淀川区 なぎささん)



生協で買い物ができるよかったです！

毎回、カタログ見るの楽しみみです。コロナ禍で、以前より外出が少なくなり、食品以外も衣類、雑貨・スキンケアなど、つい最安値を見ると、買ってしまいます。娘からも「お友だちが生協の××がおいしいっていつてたから、あれば注文してー」とリクエストされます。今後生協でなんでもそろえられる(母を介護のため、ゴムのゆるめのズボンやゴムのゆるめのくつ下が必要なので)ので、生協で注文できて助かっています。

(吹田市 あくちゃんさん)



組合員さんから「どうしてをん??」おたより募集

新鮮な卵をゆで卵にした時の殻の剥き方は？

生協のたまごは非常に鮮度が高く、家族のお気に入りです。ただ、ゆでたまごにすると殻がむきにくく、おでんのたまごは毎回悲惨な形になってしまいます。殻に穴をあける方法も効果がなく、他の組合員さんはどうされているのでしょうか。よいアドバイスがあれば、ぜひ教えていただきたいです。

(豊中市 ミル子さん)



かつおパックで料亭の味にする方法は？

冬は『だし』の大活躍ですが、かつおパックで上品なおいしいお吸い物の作り方を教えて!! 高い他の店の『だし』に負けない味教えてください!!

(箕面市 おもちさん)



おたより募集

「お弁当のおかずレシピ」を募集します。11面のお便利欄にてお寄せください。



インターネットからでも、お便りの応募ができます。

〈キリトリ〉

クイズの答え

〇〇周年

クイズ応募の組合員さんはご記入ください。



※商品への意見・企画要望は「あなたの声を聴かせてくださいカード」をご利用ください。(6面参照)

図書カード 当たります Present Quiz プレゼント★クイズ

締切:2月24日(金)必着 発表:本紙451号

今年産直バナナ事業は、何周年でしょうか？

〇〇周年

ヒントは、5面にあるよ!

クイズの答えを右の欄にご記入ください。



正解者の中から抽選で5人の組合員さんに図書カード500円分をプレゼントします。

おたより募集

締切:2月24日(金)必着 発表:本紙451号

本紙へのご意見・ご感想をお待ちしています。(原文を短くして掲載することがあります。ご了承ください)

※組合員:組合員本人と同居・同世帯(2世帯同居は不可)の家族

お名前					
ペンネームご希望の組合員さんはこちらへ()さん					
組合員コード	5				
コード	請求明細書または出資証書をご覧ください				

大人が2人以上はPCにて

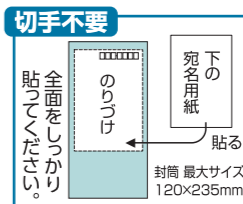
参加申し込み欄

申し込みされる組合員さんはご記入ください ※組合員さんのみが参加できます

3月23日(木) 第40回 沖縄戦跡・基地めぐり NO.2003	ご希望の組合員さんは〇をしてください	大人 1人	子ども()歳 ()人	車イス()台	ベビーカー()台	2月17日(金)
3月19日(日) センチュリー×よどがわ「つながる」コンサート vol.2	午前:みんなの生音コンサート NO.1995	午後:大人限定 NO.1996	〇をつけてご記入ください	大人 1人	子ども()歳 ()人	車イス()台

クイズの答え・おたよりの郵送方法

上のキリトリ用紙を封筒に入れて郵送してください。 ※この応募で得た個人情報は、プレゼントの抽選と「わいわいポスト」や催事の連絡のみに使用します。



インターネットでおたより・クイズの応募ができます。

パソコン <https://www.yodogawa.coop/kumiai/kikanshi/quiz/> 携帯 <https://www.yodogawa.coop/k/>



447号クイズの答え

「トイレット」ペーパー

当選者

- 吹田市 都子 さん
- 吹田市 孝子 さん
- 吹田市 蓉子 さん
- 茨木市 智子 さん
- 吹田市 恵美子 さん

※当選者には2月末に図書カードを郵送します
応募総数 90通
正解 90通



差出有効期限 2024年10月30日 まで(切手不要) ★切手不要★

キリトリセン



平和のこと

「ピースキャンドルナイト 2022」開催

2022年11月25日(金)に組織部主催でピースキャンドルナイトを開催しました。

当日は天気にも恵まれ、例年よりもあたたかい気温のなか、キャンドルでデイジーの花(花言葉: 平和・希望など)を表現しました。テント内では製作ブースを設けたり、原爆パネルの展示、平和活動の募金を行い、さまざまな年代の人たちが参加しました。また、今年度も日本センチュリー交響

楽団に協力いただき、トロンボーン四重奏には、たくさんの方が足を止めてその音色を聞き、ともに平和を感じるひとときとなりました。



キャンドルの前で演奏

製作のようす



平和の展示



環境のこと

2月は省エネルギー月間

省エネルギーとは、石油や石炭など、限りあるエネルギー資源の枯渇を防ぐため、エネルギーを効率よく使うことを言います。地球規模で考えると、「限りある資源の維持」と「地球環境にやさしい」ということです。

環境省では、1年で最も冷え込む2月を「省エネルギー月間」と設定しています。1年のうちで最も多くエネルギーを消費する月です。各家庭でできる削減方法をご紹介します。

● エアコン

設定温度を20度前後に。暖房効果をより高めるため、厚手のカーテンを閉め、カーペットを敷き、熱を逃さない。

● 照明

日照時間の短い冬は、照明を使う時間も増えます。使っていない部屋の照明はこまめに消したり、照明をLEDに変える。

● 電化製品

冷蔵庫に入れすぎない。設定温度は弱にして、常温保存できる食材は冷蔵庫に入れない。パソコンは、使わない時間帯は電源を切ったり、画面の明るさを下げる。

● お風呂

寒い冬は追い焚きが増えるので、家族で順番にお風呂に入る時、間隔をあけずに入浴する。



よどがわくらの助け合いの会 127

『ほのぼの』は、「こまった時はお互いさま」という気持ちを大切に、思いやりと感謝の心で支えられた組合員どうしの助け合いの活動をしています。

12/10(土) 『ほのぼの』交流会を開催

吹田市勤労者会館にて、新型コロナウイルス感染防止に配慮しながら開催し、活動会員12人の参加で行いました。

最初に健康運動指導士である上村輝美さんを講師に迎え、健康ストレッチ体操を、みんなで行いました。身体をのばしてストレッチの大切さや、椅子で手軽にできるスクワットを教えてくださいました。今の努力が10年、20年後の自分の体に返ってくること、日々の積み重ねが大切だと教わりました。

体操の後は2グループに分かれて活動の状況など報告・交流を行いました。

当日『ほのぼの』へのカンパは1,011円ありました。

ご協力ありがとうございました。

お申込み・お問い合わせ

『ほのぼの』事務局(組織部)

☎06-6319-5619 (月~金 9~17時)

【活動会員のみなさんへ】

■ 3月おしゃべり交流会のご案内 ※軽食付き

3月13日(月) 10時~12時 摂津市立コミュニティプラザ2階 会議室3・4

参加希望の活動会員は、担当コーディネーターもしくは、ほのぼの事務局までご連絡を



参加者の声

健康体操で、身体すっきり、交流会で心すっきり。いつもありがとうございます。



スクワットを毎日続けて、20年後も健康でいたいと思いました。

HPのお知らせもご覧ください♪