

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：藪内 剛

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

1
8

AUGUST
2024.8.5 No.467

次号は9月2日発行です



特集 マルツネ
「生しぼり絹豆腐」



<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
とりにくみを行なっ
ています。

きめが細かくて

やわらか〜い♪



毎日の食卓に

豆腐は大豆の栄養豊かでやわらかく、いろいろな味冷やして「冷奴(ひやっこ)」に。加熱してお味噌汁に100%と凝固剤の「にがり」のみ、消泡剤不使用と

「笑顔ほころぶ豆腐を届けたい」

古くは「伊勢物語」に“かきつばた”の名所として登場する愛知県知立市。昭和35年(1960年)、株式会社マルツネはかきつばたが群生するほど地下水に恵まれた地で創業しました。

昔ながらのおいしい豆腐をめざし、「生しぼり製法」で良質な井戸水、国産大豆とにがりを使用しています。

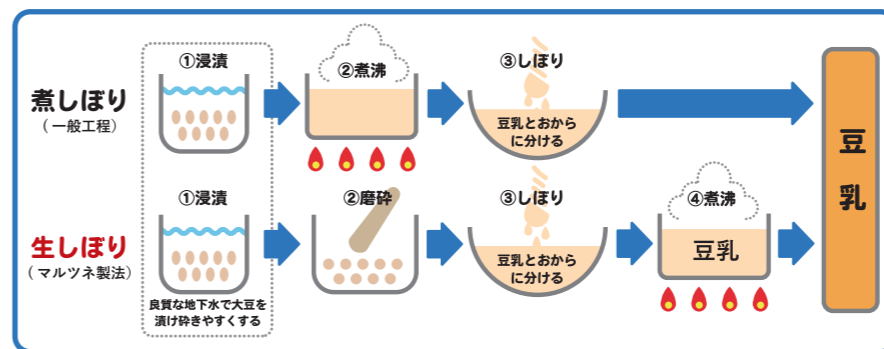


国産大豆のめぐみを

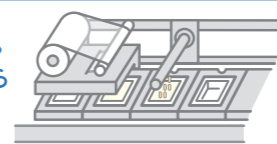
つけが楽しめるのが魅力です。夏はそのままいろいろなアレンジが楽しめます。国産大豆こだわりが詰まっています。

大豆の甘み、おいさを引き出す「生しぼり製法」

豆腐は、大豆から搾った豆乳を固めてつくります。市場では、合成にがりや消泡剤という添加物を入れた豆腐が多く流通しています。マルツネの豆腐はこれらの添加物は一切使っていません。豆乳を絞る際は通常煮てから絞る『煮しぼり製法』が主流ですが、マルツネは煮ずに生のまま絞る『生しぼり製法』を独自に量産化させ、これによって大豆の皮や芽から出る、苦みを出さず、大豆のコクと甘味を残しつつ、やわらかな口あたりの豆腐になります。



生産ラインを自動化し、衛生管理を徹底。こうしておいしさが長持ちする豆腐が作られています。

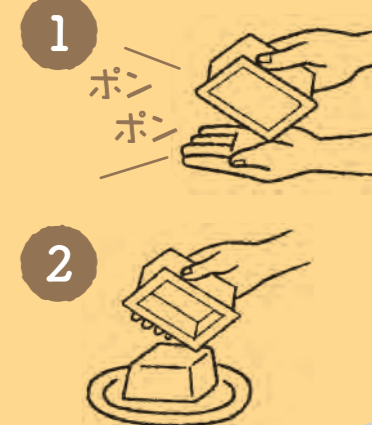


~ 生しぼり絹豆腐 ~

これでもう崩れない!

豆腐をぽんと出すコツ♪

3~4回側面をたたき、すき間をあけて取り出してください。



フードコーディネーターの おすすめレシピ 豆腐白玉のフルーツポンチ

定番のフルーツポンチに豆腐で作った白玉団子を加え、暑い夏のひんやりデザート

材料 (2~3人分)

- 絹ごし豆腐.....75g
- 白玉粉.....50g
- フルーツミックス缶(小サイズ).....1缶
- 季節の果物.....適量
- サイダー.....適量

作り方

- ボウルに白玉粉と絹ごし豆腐を入れ練り合わせ、10~15個に分割し、丸める。
- 鍋にお湯を沸かし、沸騰したところに①を入れ、浮いてくるまで茹で冷水にとる。
- ボウルに水気を切った②の豆腐白玉団子、食べやすく切った好みの季節の果物、フルーツミックス缶をシロップごと加え、最後にサイダーを注ぎ、混ぜ合わせ器に盛り付けます。

<メモ>

- 豆腐で作る白玉団子は、つるんとして冷やしても、ふわふわモチモチです。
- フルーツミックス缶やサイダーを冷たく冷やしておけば、合わせるだけでひんやりデザートが出来上がります。
- 冷やしてなかった場合、サイダー以外を合わせて冷蔵庫で冷やし、食べる直前にサイダーを加えてください。

生しぼり絹豆腐の特長

●国産大豆100%使用

日本の大豆が96%を輸入に頼るなか、国産大豆100%。よどがわ市民生協・おおさかパルコープと縁のある「富山コシヒカリ」の産地が契約栽培のひとつです。

●海水からとれる「天然のにがり」を使用

●伝統の「生しぼり製法」

古来中国より伝わる技法をいまに生かした豆腐づくりで再現しています。

●消泡剤を使わず「真空脱気」

添加物をできるだけ使わないように、豆乳を絞る時にできる泡は、真空にする装置を使ってなくしています。

中国伝来の「生しぼり製法」をマルツネの最先端技術でお届けしま〜す!!

私たちは毎日の食卓で「おいしいね」と言ってもらえる豆腐づくりを目指しています。「生しぼり製法」は手間とコストがかかりますが、雑味が少なく、大豆本来の甘みとまろやかさがあります。ぜひこのおいさを味わってください。



株式会社マルツネ 近藤 恒孝さん

主催:認定NPO法人 国連WFP協会

WFP ウォーク・ザ・ワールド大阪 2024に参加しました!!

5月19日(日)万博記念公園にて、WFP主催の世界的子どもたちの飢餓をなくすためのチャリティーウォーク『WFPウォーク・ザ・ワールド大阪2024』が開催され、全体で1,773人、よどがわ市民生協からは51人が参加しました。コースは8キロと5キロのコースがありました。参加費の一部が寄付となり、一般は1,800円のうち810円が寄付、小学生は700円のうち140円が寄付されます。

よどがわ市民生協は、昨年より参加しています。今年はおそろいの『よどまるTシャツ』を着て、理事会・職員および家族を対象に、健康促進を目的とした福利厚生の一環としても取り組みました。当日はあいにく小雨の天気でしたが、多くの花が咲き、新緑の中楽しく歩くことができました。今後も、世界の子どもたちの飢餓をなくすための活動に貢献していきたいと思ひます。



※WFP=WFP国連世界食糧計画(国連WFP)



『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。

よどがわくらしの助け合いの会 133



第20回『ほのぼの』総会を開催しました

6月25日(火)摂津市立コミュニティプラザにて開催しました。30人の会員が出席し、2023年度の活動・会計報告と2024年度活動計画、幹事会体制について報告を行い承認されました。

来賓として、よどがわ市民生協の敷内理事長をはじめ、他生協からおおさかパルコープ「助け合いの会」やコープこうべ「むつみ会」さんもお出席いただきました。



お申込み・お問い合わせ

今回、節目の第20回総会で、議案書とは別に「20年のあゆみ」も配布し、過去のほのぼのニュースなども会場で展示し、これまでの歴史を振り返りました。

また総会の後は、大阪健康福祉短期大学特任教授で、よどがわ市民生協の副理事長でもある川口啓子さんより、介護をめぐる情勢と介護現場のリアルな状況をふまえ、尊厳を護るための「生協10の基本ケア」についてわかりやすく講演いただきました。介護に不可欠なのは、愛情より、根性より、知識であることをしっかり学ぶことができ、参加者からも大変好評でした。

会員からの感想

20年早いんですね。おめでとうございます。これからもずっと続くよう祈るばかりです。

介護する人も、される人も『10のケア』を学ぶこと、介護予防をし、家族の負担が軽減できたら良いと思ひます。

『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〉 次回、交流会は9月21日(土)摂津市立コミュニティプラザで開催する予定です。くわしくはハガキまたはメールにてご案内を予定しています。

よどまるレポート

024 大阪府とともに 食品ロス削減に取り組みます!

消費者庁統計結果では、食品ロスによる損失が国民1人あたり1日94円、国民全体では年間4.3兆円です。このような中、よどがわ市民生協は大阪府が推進している、おおさか食品ロス削減パートナーシップ制度での、パートナーシップ事業者に決まりました。

おおさか食品ロス削減パートナーシップ制度とは、食品ロス削減に積極的にとりくむ大阪府内の事業者に、大阪府が協力・支援することにより、広く消費者に食品ロス削減の啓発を行うことを目的としています。



活動PRとして、事業者名と取り組みを大阪府のホームページに掲載しています。

★よどがわ市民生協では、2024年度に以下の食品ロス削減の取り組みを予定しています。

実施時期・期間	活動内容
6月・10月・1月	組合員向け食品ロス削減啓発チラシ配布
10月	フードドライブの実施 ●秋の総代懇談会開催の際に、会場で組合員へ食品提供の呼びかけ ●食品ロス削減月間の周知と、職員へ食品提供の呼びかけ
毎月	こども食堂への余剰商品物流端数在庫などの寄付

地域とともに

今回から...

よどがわ市民生協が食材提供をしている団体紹介
団体名:【人間研究所ころらぼ (こどもお笑い食堂)】

住所 西淀川区柏里
HP <https://cocorolab.localinfo.jp/>
mail cocorolab@gmail.com



お互いに思いやり、自己実現できる環境を

私たち人間研究所ころらぼは、2009年に臨床心理学の勉強の場として立ち上げました。2013年より、地域の子どもたちに向けた漫才教室『こどもお笑い道場』がスタート。その後西淀川区の社会福祉協議会からの誘いで、2018年よりこども食堂『こどもお笑い食堂』がスタートしました。お互いを思いやり、助け合い、自分たちで行動して自己実現をしていける環境づくりを心掛けています。

よどがわ市民生協さんからいただく食材は、ひとり親家庭・ヤングケアラー家庭に週2回、食材や日用品を無料でお届けしています。物価高騰の中、家計を圧迫されている家庭が多いので、たいへん喜ばれています。



今後は防災の学びの場へ

今後は、「こどもお笑い食堂」を、「防災食堂」にしていきたいです。近所の公園を会場に、地域の老人会や民生委員などと協力し、月一回のこども食堂では非常食を一緒に作って食べてみたり、えんにちやバザーの催しを通じて、誰でも集える開かれた防災の学びの場にしていきたいという想いがあります。

西淀川区との共創事業「西淀川区お笑いの街化計画」も担っており、さまざまな取り組みを通して防災の意識とお笑いが身近にある、そんな街にしていきたいです。



毎週受付中~♪

よどまる応援基金のご案内

子ども食堂などへ安定的に食材を提供するため募金にご協力ください。
※この募金は所得税の寄付金控除の対象となりません。

募金方法 注文書の4ケタ・6ケタ注文欄「001419」に個数(1=100円)を記入。インターネット注文「eフレズ」でも募金できます。



理事会だより 2024年度 第3回理事会 (2024年7月12日開催)

■仲間づくり(6/20現在)

6 月度純増	104人
組 合 員 数	11万5,771人
組 織 率	10.6%

■出資金(6/20現在)

6 月度純増	▲97万円
出資金総額	45億6,025万円
1人当り平均	3万9,390円

■損益の状況

	6月度(5/21~6/20)		
	実績額	計画比	前年比
供 給 高	13億3,698万円	99.4%	103.1%
事業総剰余金	4億4,314万円	100.6%	103.2%
事業経費合計	3億9,831万円	93.3%	104.0%
経 常 剰 余 金	5,442万円	255.4%	95.7%

	2024年度累計(2024/3/21~2024/6/20)		
	実績額	計画比	前年比
供 給 高	37億5,248万円	100.5%	99.4%
事業総剰余金	12億4,194万円	101.2%	100.0%
事業経費合計	11億3,858万円	95.3%	103.4%
経 常 剰 余 金	1億1,842万円	255.4%	74.6%

※1万円未満は切り捨てで表示しています。



議決事項

以下の事項について議決しました。

1. 秋の総代懇談会開催要項の件
2. 商品モニターPJ発足の件
3. 業務機構変更の件
4. 2項組員加入承認の件

協議事項

以下の事項について協議しました。

1. 組員参加・地域連携を目的とする施設の設計業務の委託の件

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、リスク管理委員会などについて報告しました。
2. 6月度経営・事業・組員活動・地域連携推進報告
3. 第47回通常総代会振り返り
4. 食料・農業・農村基本法改定の論議結果



監事会だより

4月19日 税理士との意見交換

●税理士より税務関係の点検状況についての報告を受け、意見交換を行いました。

4月24日~26日 期末監査

●2023年度の決算や理事の業務執行の状況などについて、常勤理事や公認会計士との意見交換をはじめ、関係書類の点検などを行いました。

4月25日 コープきんき会員生協監事連絡会(会場:コープきんき)

●監事が出席し、コープきんきより2023年度の事業報告や監査報告を受けました。

5月 9日 第13回監事会

●期末監査のまとめを行い、総代会に報告する監査報告書を作成しました。
●2023年度の監査活動のまとめを決定しました。
●2024年度の監査方針・計画を協議しました。

理事長・特定理事との意見交換

●特定理事に監査報告書を提出し、意見交換を行いました。

6月12日 第47回通常総代会(会場:吹田メイシアター)

●監事が2023年度の監査報告を行いました。

第1回(臨時)監事会

●2024年度の特定監事に木下監事を互選しました。
●総代会で役員報酬総額が決定されたのにもない、各監事の報酬額を決定しました。

6月13日 第2回監事会

●2024年度の監査方針・計画を決定しました。
●当面の監査計画を協議しました。
●内部統制室と2024年度内部統制のすすめ方などについて意見交換を行いました。

7月 4日 総代会に関する監査

●総代選挙から総代会の開催準備、当日の運営、事後処理など、総代会に関する一連の取り組みが、法令・定款および各規約に則ってすすめられているかを監査しました。

7月12日 第3回監事会、代表理事・常勤理事との意見交換、公認会計士との意見交換

●総代会に関する監査のまとめ、公認会計士の報酬額同意について審議しました。
●代表理事・常勤理事と意見交換を行いました。
●独立監査人の公認会計士と意見交換を行いました。

その他、監事は理事会、理事懇談会などに出席しています。

6月度商品検査報告

5月21日~6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 1,001件(前年 1,008件)

検査の種類	検査件数	注意品	内容と結果
微生物検査	581	2	再検査・継続検査・調査を要するものが、新規品2品ありました。
残留農薬検査	43	なし	問題ありませんでした。
食品添加物検査他	162	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	161	なし	問題ありませんでした。
輸入食肉検査	12	なし	問題ありませんでした。
アレルギー(卵乳・小麦)	20	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



6月度 5月21日~6月20日

あなたの声を聴かせてくださいカード報告

組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	おすすめの声	商品以外(仕組・お礼など)	総計
	192	128	18	345	85	768
実現事例	●タカキベーカリーさんの食パンを企画してほしい。全粒粉入りは見かけたことはあるんだけど… →石窯山型トースト					6月4回より 毎週企画

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★

組織部より

スマホ教室でスマホの使い方を学ぼう★

大学生にスマートフォンの使い方わからないことや困っていることを気軽に聞いてみよう！

※必ず困りごとにお答えできるとは限りませんのでご了承ください。
※会場にWi-Fi環境はありません。

- 日時** 9月14日(土) 10時~12時
- 会場** 吹田さんくすホール 4階
※JR吹田駅中央改札より徒歩2分
※阪急吹田駅・相川駅より徒歩15分
- 募集人数** 大人 12人→各注意事項 A ①
- 持ち物** 普段使っているスマートフォン・飲み物
筆記用具
- 申し込み** 締め切り 8月23日(金)

NO.2197



くらし委員会『ひまわり』より

おもしろ防災アドバイザー 防災をみすえたお片付け!

4歳以上★この機会に見直しませんか? 防災をしっかりと考えた片づけて、暮らしやすさと備えを両立しよう! 大人のみの参加OK!

第2弾



南あきこさん

- 日時** 9月16日(月・祝) 10時~12時
- 会場** 豊中市千里文化センター「コラボ」内 千里公民館 3階 視聴覚室
※大阪メトロ千里中央駅より徒歩2分
※大阪モノレール千里中央駅より徒歩5分
- 募集人数** 4歳以上の親子 20人→各注意事項 A ②
- 持ち物** マスク着用・飲み物・筆記用具
- 申し込み** 締め切り 8月30日(金)

NO.2198

組織部より

いきいき商品交流会 ~発見! 体験! つながろう!~

生協で取り扱う商品を深く知っていただくため、生産者・取引先による商品の学習・交流会を行います。今回は『具たっぷりぶたまん』でおなじみのメイショクさんと交流します。小学生以上のお子さんは一緒に参加できます!



昨年ようす

日時 9月21日(土) 参加費無料

- 会場** ① 豊中市立千里文化センター「コラボ」内 千里公民館 3階 料理室
※大阪メトロ千里中央駅より徒歩2分
※大阪モノレール千里中央駅より徒歩5分
② 摂津市立コミュニティプラザ 1階調理実習室
※阪急摂津市駅ロータリー前すぐ
※JR千里丘駅より徒歩10分
③ オンライン

- 募集人数** ①②会場 大人 各20人→各注意事項 A ①
③オンライン 大人 50人→各注意事項 B
- 会場持ち物** 飲み物・筆記用具
- 申し込み** 締め切り 9月6日(金)

①会場 NO.2199 ②会場 NO.2200 ③オンライン NO.2201

申し込み・お問い合わせは ▶ 組織部 ☎06-6319-5619 (月~金 9~17時)

- 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む ●応募多数の場合は抽選 ●会場への行き方は各自調べ
 - 11ページの参加申し込み欄 ●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
 - ...1歳~・要予約・無料・参加の組合員の子どものみ
 - ...託児はありません
 - ...妊婦・0~2歳は参加不可

車で行く親子 稲刈り体験

- 協力:上音羽集落営農組合
- 茨木市北部の田んぼをお借りして、稲刈り体験をします♪
- 日時** 9月28日(土) 現地 茨木市上音羽 (吹田市万博外周より約50分)
 - 募集人数** 5歳以上 6組(20人)
 - 参加費** 1人1,500円→各注意事項 ④
※キャンセル料 9/21(土)~
 - 持ち物** 軍手・着替え・タオル・帽子・お茶・雨天時雨具用意
 - 申し込み** 締め切り 9月13日(金)

集合場所~田んぼへ各自で車移動

雨天時中止の場合あり

スケジュール(予定)

- 9:30 茨木市上音羽集合・受付
- 10:00 田んぼへ移動
- 10:20 稲刈り作業開始
- 11:45 // 終了
- 12:00 昼食(お弁当)
- 13:00 交流タイム
- 14:00 現地解散



協力:茨木市北部整備推進課

NO.2202

主催:大阪府生活協同組合連合会 共催:医療福祉生活協同組合おおさか

~おおさかまるごと~ 健康チャレンジ2024に参加しませんか?



10月~11月の2ヵ月間、継続して健康づくりにチャレンジしてみませんか? チャレンジ後、12月20日(金)までに結果報告書に自己評価や感想を記入し、郵送してください。報告書提出者には参加賞などがあります♪

8コースから好きなものを選んでチャレンジしましょう!(複数選択可)

コース	チャレンジ内容(例)
A 運動	ウォーキング ● タオル体操 ● 自転車 ● スポーツ・外遊び
B 食	きちんと朝ごはんをとる ● 控えめの間食 ● 野菜たっぷり ● 朝ごはん
C 口の健康	1日1回はしっかり歯みがき ● 歯ブラシ毎月交換
D 脳	読書 ● クイズ・パズル ● 週1日は休養 ● 折り紙 ● 日記
E 禁煙・節酒	禁煙に挑戦!! ● 週2日の休肝日 ● 1日お酒は1合まで
F 快適な睡眠	1日7~8時間の睡眠 ● 寝る前に飲食はしない(コーヒーなど)
G 肥満の改善	毎日1回体重計に乗る ● 朝食はしっかり、夕食は軽く
H 私の健康法	笑う ● 毎日血圧測定 ● 週に1日ノーカーデー

- 参加申し込み方法**
- ① 組織部までお電話ください。参加申し込み資料請求締め切り後、8/30(金)~郵送にて「参加申し込みがき付きパンフレット」をお届けします。
 - ② パンフレットに付いている「申込書」に必要事項を記入の上、9/13(金)までにポスト投函してください。

パンフレット請求締め切り 8月23日(金)

NO.2203

組合員活動ニュース

6/14 商品活動委員会『エプロン』 なかむら農園さん デラウェア狩りバスツアー

大阪府羽曳野市のなかむら農園さんに大人17人の参加で行って来ました。学習会では、生産者のご苦労やこだわりなどを学習しました。その後の収穫体験では、皆さん和気あいあいとデラウェアを収穫していました。当日は晴天に恵まれ、楽しい時間を過ごすことができました。



7/3 箕面・いちごぷりんコープ委員会 フジフレッシュフーズさん ヘルシーな大豆たんぱくを知ろう!

『コープ枝豆がんも』『大根もち』でおなじみのフジフレッシュフーズさんに、優良な植物性たんぱくである大豆たんぱくについてや、製造時におけるポイント、商品へのこだわりを教えてくださいました。枝豆がんもを使用した炊き込みご飯を試食しました。



わいわい
ホスト



嫌いのなはなのこ...
今年の春、たけのこの木の芽和えをしようとスパーに行ったら、木の芽がめっちゃ高かったので山椒の木を買いました。必要な分だけ採って、育てていたらアゲハの幼虫が。駆除するのも可哀想になり、そのままにしてたら丸ハゲになり…。葉っぱが足りないので実家で金柑の葉をもらい、せっせと育てました。本当は虫嫌いなのに情が湧いてしまいました(笑)。その後、サナギになりました。ビタミン菜もモンシロチョウの幼虫にやられ、自給自足は程遠いです(泣笑)。
(高槻市 ヒロ風さん)

組合員さんからの「おたよりレシピ」

木綿豆腐ともやしでヘルシー♪

木綿豆腐ともやしを炒めて、ニンニクと中華だしで味付けをします。ヘルシーな一品になりま〜す♪
(摂津市 さおたさん)



ゴーヤやへちまで、わが家の夏バテ対策レシピ!

- ①ゴーヤやへちま1/2〜1本を輪切りにし、油を引いたフライパンで炒める。
- ②木綿豆腐300gを手で崩して加える(味が染みやすいですよ!)
- ③味付けはしょうゆ大さじ1と出汁の素小さじ1。ケチャップをお好みで。かくし味にみそを小さじ1をといて入れるとコクがでます。
(豊中市 ぶんちょうさん)



超簡単で超おいしく超安価な一品『雷豆腐』

- ①木綿豆腐1丁を2リットル入りペットボトルに水を入れて30分くらい重しをして水分を切る。
- ②フライパンにごま油を流し入れ、熱くなったら豆腐を手でちぎってさっと炒める。
- ③醤油大さじ1で味付けすればいいのですが、私は少し甘みを出すため、少しの砂糖かみりんを入れます。
- ④水分が飛んだら花かつお(多めがおすすめ)を絡ませ、容器に盛る。
- ⑤青ネギか三つ葉を小口切りにして載せ、少し七味唐辛子をふればできあがり!
アレンジで、先日豚小間を入れると、メインのおかずになりました。また、冷蔵庫にあるもので、いろいろできます♪
(淀川区 まっちゃんさん)



おたより募集
「たきこみご飯の具」を募集します。11面のおたより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。

図書カード 当たります Present Quiz プレゼント★クイズ

締切:8月30日(金)必着 発表:本紙469号

よどがわ市民生協の取り組みで、子ども食堂などへ安定的に食材を提供するための募金名は?

よどまる〇〇基金

ヒントは、5ページ下にあるよ!

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:8月30日(金)必着 発表:本紙469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)

クイズの答え **よどまる〇〇基金** クイズ応募の組合員さんにはご記入ください。

※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」を利用ください。(6ページ参照)

おたより欄 (Dotted lines for writing)

※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** _____

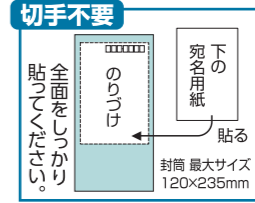
コード 請求明細書または出資証書をご覧ください

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にご記入ください
※組合員さんのみが参加できます

9月14日(土) NO.2197 スマホ教室でスマホの使い方を学ぼう★
ご希望の組合員さんは ○をしてください 大人 1人

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/>

465号クイズの答え

「3」万人

当選者

豊中市	優佳さん
高槻市	マルコさん
高槻市	ロツテンさん
箕面市	つるちゃんさん
吹田市	和ちゃんさん

※当選者には8月末に図書カードを郵送します

応募総数 64通
正解 64通

キリトリセン

5648790

取送人 大阪府吹田市箕面4-1-10

大阪もみぢわに出版社 組織部

お便りのクイズ 応募係 行

甲紙社

料金受取入払郵便

吹田局承認 **3478**

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



原爆投下から79年

8月6日に広島、9日長崎に原爆が投下されて79年が経ちました。みなさんは原爆について、どのくらい知っていますか？

原子爆弾は普通の爆弾とは違い、大量の放射線を放出します。放射線は人間の身体を内側からも壊し、爆発の瞬間だけでなく、その後も長期にわたって人体に深刻

な事態を引き起こしたことも、原爆の特徴といえます。

よどがわ市民生協は、「よりよき暮らしと平和のために」事業と運動をすすめる消費者の協同の組織です。平和を願い、核兵器廃絶へ向けた取り組みを続けています。



環境のこと

サステナブルって わくわく！

コープサステナブルアクション



88 見つけよう！

コープいきもの探しクエスト

スマートフォンアプリを活用したゲームのような感覚で、出会ったいきものの画像を投稿することで、「いつ」「どこで」「どんないきものがいたか」というデータを蓄積します。蓄積されたデータは、株式会社バイオーム（アプリ提供）により生物多様性の保全活動に役立てられます。

くわしくは
こちらから♪



8/31
(土)
まで

2024年度も、全国の生協組合員や一般消費者も巻き込んで「コープサステナブルアクション」に取り組んでいます！環境や社会問題について、ともに「知り」「学び」「アクションする」仲間を増やし、持続可能（サステナブル）な世界の実現をめざす取り組みです。

アプリをダウンロードして、初級編・上級編を選んでチャレンジしてください♪



感想は
こちらから♪



参加者の感想を募集します！

感想をいただいた組合員さんの中から、**抽選で100人**によりよどがわ生協商品購入時に利用できるポイントを**300ポイントプレゼント!!**

お問い合わせは ▶ 組織部 ☎ 06-6319-5619 (月～金 9～17時)

お盆休みのご案内

●商品配送は…

お休み	8月12日(月)～16日(金)
	19日(月)より通常営業



●夕食サポートのお弁当配送は…

お休み	8月12日(月)～14日(水)
	8月15日(木)より通常営業

●コールセンターは…

営業休み	8月12日(月)～17日(土)
------	-----------------

●夕食コールセンターは…

営業休み	8月12日(月)～14日(水)
------	-----------------

※8/15(木)～8/16(金)は配送があるため通常営業