

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

2

FEBRUARY
2025.2.3 No.473

次号は3月3日発行です



特集 中本農園「小松菜」



<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。



小松菜は、ほうれん草とならぶ緑黄色野菜です。小松菜には、ほうれん草を上回る栄養があり、カルシウムやビタミンC、鉄などを豊富にふくみます。しかも、『炒め物』や『おひたし』、『味噌汁』などさまざまな料理に使えてなにかと便利です。今回は『長持ちして、茎までおいしい』と支持される生協の小松菜。『中本農園』の中本弘之さんにお話をうかがいました。

農業が盛んで石川県随一の『小松菜』生産地にある中本農園

山も川も海もある、石川県白山（はくさん）市。「日本三名山」のひとつ白山や県内最大の流域を誇る手取（てどり）川、西側に広がる日本海など豊かな自然に恵まれています。この地に、有限会社中本農園があります。広さ4.3ヘクタールの農地で114棟ものハウスを活用し、通年で小松菜を栽培しています。

金沢中央卸売市場で取引される小松菜は、年間450トンほど。中本農園で生産されている小松菜は、冬季の和歌山での栽培をあわせ年間700トンで地元北陸をはじめ、名古屋、大阪方面に出荷しています。そのなかでも、生協への出荷が半分以上におよびます。



「シャキッ」とおいしい

葉も茎もまるごと



野菜は土づくりから。中本農園では肥料にこだわり、小松菜を元気に育てます

野菜づくりのこだわりは、土づくりです。有機質肥料を年間契約で仕入れ、さらに金沢の市場から出た魚のアラを粉碎して乾燥させた『魚粉』や『もみがら』などを土に加えています。すると、野菜のうまみが増します。天候や市場の変動があるなか、土づくりにコストをかけられるのは、自動注文で安定して利用している組合員さんがいるおかげです。よい土壌から元気な野菜が育ち、ひいては農業を減らすことにつながります。



一束ずついねいに刈り取ります

こまつな
使える小松菜

シャキッ！



●フードコーディネーターの
おすすめレシピ

小松菜のジェノベーゼ

バジルの代わりに小松菜で作るジェノベーゼ

作り置きOK!
いろんな料理に使えて万能です!

材料

- パスタ……1人100g
- 小松菜 ……1束(約200g)
- にんにく ……1/2個
- 粉チーズ ……大さじ1
- 塩 ……小さじ1/2
- コショウ ……少々
- オリーブ油 ……大さじ4〜5

《ジェノベーゼ》4人前

作り方

- 1 ジェノベーゼを作る。小松菜を洗ってから湯がき、水にとる。適度に水切りし、ざく切りにする。
- 2 全ての材料をミキサーに入れ、ペースト状にする。
- 3 パスタを茹でる。
- 4 茹で上がったパスタに②を絡め、お皿に盛り付けできあがり。

<メモ>

- 小松菜を湯がいた時、ギュッと絞らずに軽く湯きりするのがコツ!
- パスタ以外にも、サラダや、肉料理など、いろいろな料理に活用できます。
- 作り置きする場合、冷蔵庫で保管。4〜5日を目安に使い切ってください。

中本農園
小松菜の特長

小松菜の旬は冬ですが、ハウスで1年を通じて栽培。種をまいてから収穫までの期間は夏場で30日、冬場で3ヵ月ほど。収穫後すぐに種をまくことで同じハウスにて年間7〜8回収穫してお届けします。



ハウス一面の小松菜畑。手作業によってどんどん収穫します

安定供給のため、11月〜2月は和歌山県紀の川市でも栽培。こちらは稲刈り後の水田を利用して、露地栽培です。



これまで食べてきた小松菜とは全然別物でした!!
やわらかくて本当においしい!!

中本農園
ハート栽培

よどがわ市民生協&おおさかパルコープの任意表示『ハート栽培』。化学合成農薬と化学肥料ともに3割以上減らしている証です。農薬を減らすため、土づくりをはじめ、夏場の草むしり、防虫ネット、コナガ増殖防止のフェロモン剤、耐病性品種の採用などの工夫を重ねています。



新鮮!!
毎週注文してるよ!

数年前、一晩で1メートルも積もる大雪に見舞われ、ビニールハウスが20棟以上も倒壊する被害を受けました。その時、大阪からたくさんのエールをいただきました。そのあたたかさは今も忘れられません。ありがたいことに、生協さんとのおつきあいは25年になりました。*2024年の地震・豪雨では、大きな被害はありませんでした。



ふかふかの土を手に、中本さん

これからも愛情いっぱい小松菜を育て、組合員のみなさんにお届けしたいと思います!!

よりよい生協づくりのために

2024年度 組合員アンケート報告

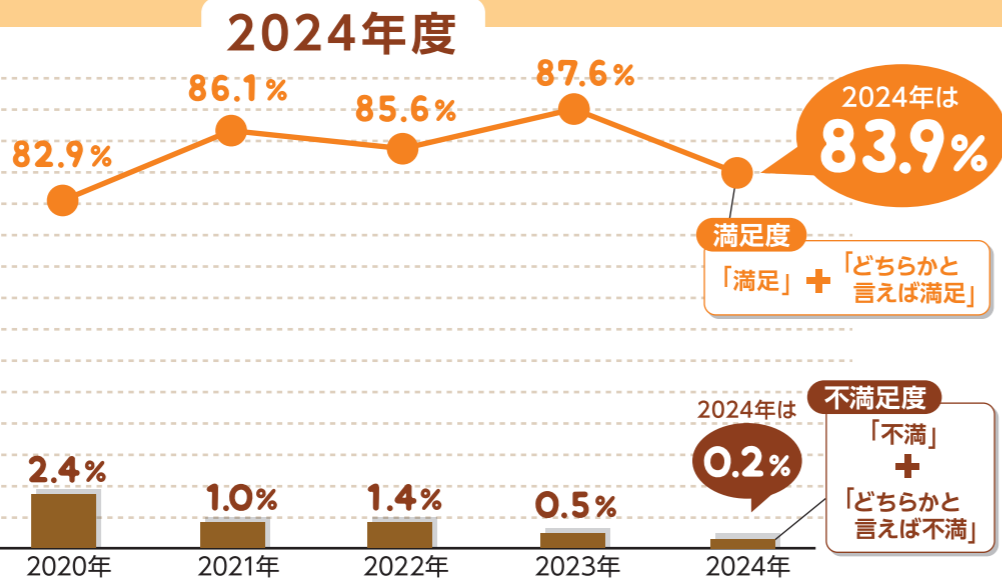


よどがわ市民生協では、毎年「生協」「商品」「しくみ」「配送担当者」「コールセンター」について組合員にアンケートを実施しています。今後の改善点を明らかにし、今後の事業・経営にいかします。(3,000人の組合員を対象に2024年7月実施。回収率30.2%)
※今回から各設問に無回答・無効回答であった回答は集計から除外



生協への満足度

現在、よどがわ市民生協に加入されて満足していますか？



2024年度の傾向

しくみの満足度

2023年 82.3% → 2024年 82.4%

満足度の高い・低い理由は、昨年度からは大きな変化はない状況です。今回は『商品のお届け状態』は満足度が高く、次に『週1回の配達』が続く結果となりました。満足度が低い理由として『配達曜日・時間』が多くあげられました。

配送担当者の満足度

2023年 83.3% → 2024年 80.1%

今回は昨年を下回る結果となりました。満足度が高い理由として『挨拶』『商品の取り扱い』があげられました。『会話・言葉づかい』については満足、不満のどちらの理由にもあげられています。満足度が低い理由としては『担当者の交代が多い』『清潔感』があげられました。



商品の満足度

2023年 83.7% → 2024年 79.3%

今回は昨年を下回る結果となりました。満足度が高い理由として『利便性』『味・おいしさ』があげられました。『安全性』『品揃え』については満足、不満のどちらの理由にもあげられています。満足度が低い理由としては『価格』『原材料』『量目』があげられました。



コールセンターの満足度

2023年 71.5% → 2024年 75.3%

昨年度の満足度がやや低めだったこともあり、今回は昨年を上回る結果となりました。満足度が高い理由として『対応の迅速さ』『会話・言葉づかい』があげられました。『対応の内容』については満足、不満のどちらの理由にもあげられています。満足度が低い理由としては『つながりにくさ』があげられました。



よどがわ市民生協に取り組んで欲しい社会的な問題

- 1位 食品ロス 65.1%
- 2位 食料自給率の低下 39.4%
- 3位 社会保障 (医療・福祉・年金) 24.2%

『食品ロス』は他の選択肢と比較して突出した回答率となっています。また特定の年代に限らず、全年代からの関心を集めています。



2024年度組合員アンケートの結果をもとに今後の課題をまとめ、さらなる改善に取り組みます。

よどまるレポート

030 茨木市畑田新支所開設に向けて準備を進めています

機関紙よどがわ7月号(2024年)で「茨木市畑田に支所移転用地を購入しました」の内容を掲載しました。その後の経過をお知らせします。新支所は、最新の設備を設置することで商品の

管理を一層強化することや、支所の配置場所変更により配送効率の向上を目的としています。また、働く職員の労働環境の改善も目的の1つにしています。支所で働く職員に直接意見を聞き、事務所やトイレ、更衣室、ゆったりと休憩できる食堂、暑さ対策など、多くの意見を反映させて建築図面の作成を進めています。2025年4月から工事が開始できるように準備を進めています。



地域とともに

よどがわ市民生協が食材提供などの支援を行っている『にしよども食堂なまも』(西淀川区大和田)を訪れ、代表の八木さんにお話を聞きました!



どんな活動をされていますか? また始められたきっかけは何でしたか?

2020年10月からスタートしました。準備段階では、みんなで会食できる子ども食堂を予定していましたが、コロナ禍のため、月1回のお弁当配布からスタート。現在は月2回、勉強会やみんなで食事、お弁当配布やお味噌の手作り体験などを行っています。一度に来るお子さんは30~40人。手作りにこだわっています。



きっかけは、元々地域の子どもたちに習字を教える『寺子屋』をしていましたが、地域の子どもたちのために役立ちたいという思いで始めました。

よどがわ市民生協が提供している食材は、どのように活用されていますか?

お米や小麦粉、調味料などはごはんの材料に。お菓子やジュースはおやつに。その他は来られたご家庭に食材配布などをして、すべ

て大切にに使わせていただいています。よどがわ市民生協さんの商品は体にやさしいものも多く、とても助かっています。

お寺(善念寺)が会場って珍しいですね。



活動場所はお寺ですが、布教などの目的はなく、私が子どものころに経験した地域での行事がとても楽しかったので、今の子どもたちにも『人のあたたかさを実感し、みんな元気になってほしい』という思いで活動しています。

八木さん、貴重なお話をいただき、ありがとうございました!



子ども食堂などを支援できる『よどまる応援基金』についてくわしくはこちらから♪



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フレンド」でも募金できます。



理事会だより 2024年度 第9回理事会 (2025年1月17日開催)

■仲間づくり(12/20現在)

12月度純増	122人
組合員数	11万6,483人
組織率	10.5%

■出資金(12/20現在)

12月度純増	▲2,114万円
出資金総額	46億3,157万円
1人当り平均	3万9,762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	14億4,906万円	103.8%	104.3%
事業総剰余金	4億5,224万円	104.1%	104.4%
事業経費合計	4億 660万円	97.5%	106.5%
経常剰余金	5,150万円	261.2%	94.1%

	2024年度累計(2024/3/21~2024年12/20)		
	実績額	計画比	前年比
供給高	113億1,925万円	100.7%	100.4%
事業総剰余金	37億6,362万円	101.0%	100.9%
事業経費合計	33億9,164万円	95.0%	103.5%
経常剰余金	4億1,114万円	225.3%	84.1%

※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。
- 2025年度方針(4つの柱)の件
 - 年度末総代懇談会開催の件
 - 第48回通常総代会開催議決および準備日程の件
 - 役員人事委員会への諮問の件
 - 食料農業農村基本計画への意見表明の件
 - 生協役員賠償責任保険加入の件
 - 2025年度コールセンターシステム更新の件

協議事項

- 以下の事項について協議しました。
- 2024年度概括と下期課題および年度見通しと次年度方針の件
 - 新総代交流会開催の件

報告事項

- 以下の事項について報告しました。
- 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。
 - 12月度経営・事業・組合員活動・地域連携推進報告

監事会だより

10月21日・23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。

10月31日 コープきんき会員生協監事連絡会 (新大阪 コープきんき)

- 監事が参加し、コープきんきより2024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 8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『2024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。
- 生活サポート事業部へのヒアリングを行いました。
- 内部統制室と2024年度内部統制の取り組みなどについて意見交換を行いました。

12月4日~5日 日本生協連監事監査研究交流会(新大阪)

- 外部講師の講演や他生協の活動報告、他生協との交流などの企画に監事が参加しました。

12月9日 第8回理事会

- 『2024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『2024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。
- 人事総務部へのヒアリングを実施しました。
- 『フリーランス新法』をテーマに監事学習会を開催しました。

2025年 1月17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。
- 共同購入事業部へのヒアリングを実施しました。

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 1002件 (前年 1094件)

検査の種類	検査件数	注意品	内容と結果
微生物検査	714	1	再検査・継続検査・調査を要するものが、新規品1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	112	なし	問題ありませんでした。
残留放射能検査	18	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	78	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



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、流し場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!

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



©2014大阪府もすやん



大阪府環境農林水産部 環境管理室 ☎06-6210-9585

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	おすすめの声	商品以外(仕組・お礼など)	総計
	205	113	15	361	113	807
実現事例	●クワバラ食品さんの「ふんわりたまごロック」をリクエストコーナーで見つかりました。やわらかくて少し甘みがあってとにかくおいしかったです。子どももまた頼んでほしい!!とずっと言っていて楽しみにしています。私も同じようにリクエストする日がくるとは!!早く食べたいです!					2月4回 実現

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 出資金を減らす時は、規定に基づき払い戻しされます。払い戻し日は以下の通りです。

減資届の受付日	出資金払い戻し日
毎年12月20日まで	翌年3月21日

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★

生活文化委員会「スマイル」より

子どもと一緒に挑戦! レジン細工を作ろう!★スマイルサロン

6歳以上★好きなキラキラを選んでレジンにとじこめよう♪キーホルダーかイヤリングのどちらかを選べます★大人1人での参加OK!申込みの時に、キーホルダー・イヤリングどちらを作るか教えてね★

- ①キーホルダー
 - キューブ2cm角
 - チェーン10cm



- ②イヤリング
 - キューブ2cm角
 - チェーンの長さは自由に変更可

日時 3月20日(木・祝) 10時30分～12時
会場 茨木市文化・子育て複合施設おにクル 2階 多目的室C1・C2
 ※JR茨木駅・阪急茨木市駅より徒歩10分
募集人数 6歳以上 20人
 →各注意事項 A ②
 ※レジンアレルギーのある人は参加不可
 ※6歳未満の子どもは入室不可
持ち物 マスク着用・飲み物・筆記用具
申し込み 締め切り 2月28日(金)

参加費無料



ここからも申し込めるよ!



NO.2281

組織部より

楽しみながら 環境について学ぼう! 親子クイズ大会

エネルギー・環境問題を学べる3択クイズに答えてよどまるグッズ(非売品)をゲットしよう!きょうだいのお子さんと一緒に参加OK!



ちびキーホルダー



巾着袋

講師 NPO法人地球環境市民会議(CASA) 竹村 久さん

日時 3月15日(土) 10時～11時45分
会場 茨木市文化・子育て複合施設おにクル 7階 会議室2
 ※JR茨木駅・阪急茨木市駅より徒歩10分
募集人数 親子 18組→各注意事項 A ②
 ※5歳～12歳のお子さんがクイズに参加できます。
 ※5歳未満のお子さんはよどまるぬりえを用意します。
 ぬりえが完成したらよどまるグッズ(非売品)をプレゼント!
持ち物 飲み物・筆記用具
締め切り 2月28日(金)

ここから申し込んでね!



参加費無料

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る
 - 11ページの参加申し込み欄 ☎…組織部へ電話 PC…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
 - ⑤…1歳～・要予約・無料・参加の組合員の子どものみ
 - ⑥…託児はありません
 - ⑦…妊婦・0～2歳は参加不可

組織部より

いきいき商品交流会

3月開催

～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・交流を行います。今回は『ししゃもみりん干し』や『まいわしみりん干し』でお世話になっている中村海産さんと交流します。能登半島地震で被災(原料保存庫の倒壊)した取引先でもあり、復興の現状や漁業の実状についてもお話しさせていただきます。



前回のようす

日時 3月20日(木・祝) 10時～12時 **参加費無料**

会場 ①高槻市立総合市民交流センター(クロスパル高槻) 3階 食の工房室
 ※JR高槻駅南口より徒歩1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

①②会場では試食もあるよ!

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 2月28日(金)

①会場 NO.2282 ②会場 NO.2283 ③オンライン NO.2284

中村海産さんは①の会場に来られます!

①の会場を中継(オンライン)で見ます

環境のこと

みんなで考えよう

冬の1日エコライフにチャレンジしよう!

2月3回の注文書のアンケート欄で!

2024年世界の平均気温が抑制目標の「1.5℃」を初めて超えると発表がありました。「元に戻すことは困難」だと言われています。では、「環境のために何ができるだろう?」くらしの中から二酸化炭素(CO₂)をなるべく出さない取り組みを各家庭で実践してみましよう!『冬の1日エコライフ』をご紹介します!

家族で決めた1日を「わが家のエコライフデー」とし、できることを選び実際に取り組みます。下記の問1～問5までを家族でチャレンジし、できたものに「1」をご記入ください。

※参考:省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」など



注文番号	エコライフ項目	1日で減らせる二酸化炭素の量(目安)
1401	問1 暖房時の室温は20℃に設定する	173g
1402	問2 便座暖房の温度を低く設定する(中⇒弱)	40g
1403	問3 家族が続けて入浴し、間隔をあげない	238g
1404	問4 家族全員がシャワーを1日1分減らす	80g
1405	問5 自動車運転時はふんわりアクセル[eスタート]	532g

各家庭に合った省エネに取り組みましよう★



※アンケート記入は、2月3回の注文書のみに有効です。

ここからも参加できます



締め切り 2月15日(土)

冬の1日エコライフに参加してみたいの感想や温暖化防止へのメッセージをP.11のおたより欄でお寄せください!お待ちしております!

組合員さんのお便利コーナー

わいわいホスト



よどがわさん よどまる

子どもがたくさん食べてくれます～!

- ★小松菜ごはん。細かく切ってレンチン。しらすと一緒に白ごはんに入れませる。
- ★小松菜・白菜・人参・あげの煮びたし。煮びたしで白菜も入れてみりん多めの味付け。
- ★キャベツ・人参などと一緒にオイスターソースの炒め物。



(東淀川区 まーちゃんママさん)

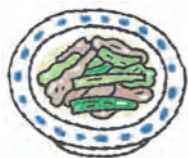
組合員さんからの おたよりレシピ

機関紙 12月号にて募集した『小松菜を使ったレシピ』

塩こんぶとレンジでチンするだけ!

小松菜1束レンジで500ワットで3分チンする。塩こんぶ小1、ごま油大1、しょうゆ小1/2。一度試してみてください!

(茨木市 子ロさん)



炒り卵と一緒に♪

ゆでた小松菜と炒り卵を和えて、お好みの味付けで1品できあがります。ゆでた小松菜は、きんぴらはるさめやチャプチェなどと和えると野菜もかんたんにとれるし、彩りもよくおいしいです。

(茨木市 ゆのちゃんさん)

茎は冷凍すると柔らかくなるよ～!

小松菜の茎はこまかく切って冷凍すると柔らかくなります。葉はざく切りにします。好きな果物などを入れてスムージーにして飲むとビタミンも取れていいですよ。お好みでミルクを入れてもOK。

(高槻市 きみたんさん)

肉類と一緒に煮物に♥

小松菜の煮物。ちょっと濃だし汁(うす口しょうゆ・酒・塩で味付け)少々牛肉か豚肉を入れ、小松菜を適当に切って煮ます。私のお気に入りですよ。七味とうがらしを少々かけると大人の味!

(吹田市 ヨーコさん)

ツナ缶とマヨで♪

小松菜をレンジでチンしてツナ缶、マヨネーズ、醤油を加えて混ぜるだけ!わが家の簡単レシピです。



(淀川区 絵美さん)

豚肉ととろみ付けをして丼に★

豚こま肉をサラダ油で炒めて、その後ザク切りにした小松菜を入れて炒める。水と鶏ガラスープの素・塩コショウと醤油と少しの砂糖を入れ味を調える。水溶き片栗粉でとろみを付け、ごま油で香り付け。ご飯にかけて丼に。

(高槻市 タモンズさん)



めんつゆで他の食材と一緒に♪

小松菜、しめじ、にんじん、ちくわ、うす揚げなどを、めんつゆなどで煮たものが常備菜になっています。時々、ひじき、コーン、豚や鶏、などで味変をします。夫の得意料理にもなっています。

(茨木市 ぴこさん)



図書カード 当たります Present Quiz プレゼント★クイズ

締切:2月28日(金)必着 発表:本紙475号

組合員アンケートによる
2024年度の生協の満足度は何パーセントだったでしょうか?

〇〇.〇%

ヒントは、4ページにあるよ!

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28日(金)必着 発表:本紙475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)

〈キリトリ〉

クイズの答え

〇〇.〇%

クイズ応募の組合員さんにご記入ください。

No.473

おたより欄

※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)

※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
請求明細書または出資証書をご覧ください	

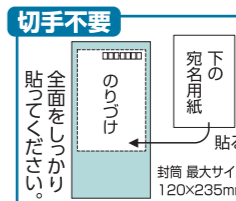
大人が2人以上はPCにて

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

3月20日(木・祝) NO.2282	いきいき商品交流会 ①〈会場参加〉	ご希望の組合員さんは〇をしてください	大人 1人 託児(歳)人
3月20日(木・祝) NO.2283	いきいき商品交流会 ②〈会場参加〉	ご希望の組合員さんは〇をしてください	大人 1人 託児(歳)人
3月20日(木・祝) NO.2284	いきいき商品交流会 ③〈オンライン参加〉	ご希望の組合員さんは〇をしてください	ZOOM参加

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/>



471号クイズの答え

1月「6」日(月)

当選者

- 茨木市 春さん
- 高槻市 カッピさん
- 東淀川区 まるちゃんさん
- 豊中市 八千代さん
- 吹田市 Y.O.Y.O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 82通
正解 81通



おたより募集

「たまねぎを使ったレシピ」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。

キリトリセン

『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。

おかげさまで
20周年!



だ
よ
り

12/7(土) クッキング交流会を 開催しました

摂津市立コミュニティプラザにて、クッキング交流会を開催しました。会員以外の組合員4人を含め全体で8人の参加があり、調理の後は、ほのぼのの活動についても楽しく交流できました。クッキングは、聞き馴染みのある『おにぎらず』。牛乳パックを利用した型抜きで、簡単にご飯を巻いてできあがり!休日のちょっとしたランチに、「いつものおかずで気分をかえて手軽においしくできあがる♪」と大好評でした。



参加者の感想

作ったことがなかったですが、楽しく調理できておいしかったです。

おにぎらず、子どもの冬休みのランチに活用したいと思います。

ほのぼののお話が聞けて、活動に参加させていただきたいです。

『ほのぼの』事務局(組織部)
☎06-6319-5619 (月~金 9~17時)

募金へのご協力ありがとうございました

ユニセフ募金報告

大阪よどがわ市民生協では、世界の子どもたちの命と権利を守る主要な機関として約190カ国の地域で稼働しているユニセフ(国連児童基金)の募金に取り組んでいます。今回の募金は、ユニセフの定めた優先順位に応じて世界各地のユニセフの活動に活用する『一般募金』と、ミャンマーの栄養プログラムに活用する『指定募金』となります。今回は、736人の組合員にご協力いただきました。

【11月1回~12月2回実施】 総額 **51万6,700円**

能登半島地震・豪雨災害支援募金報告

能登半島地震・豪雨災害支援募金にご協力ありがとうございました。募金は日本赤十字社を通じて、被災者への義援金および被災地支援や、現地で活動している被災者支援団体への支援としてお届けします。今回は、4,851人の組合員にご協力いただきました。

【11月2回~12月5回実施】 総額 **453万9,200円**

