

あいあいあい



レシピ集が欲しい方は
4ページの話題の種まきを
ご覧ください。

生活協同組合
COOP あいコープみやぎ
発行

生活協同組合あいコープみやぎ理事会
〒983-0035 仙台市宮城野区日の出町3丁目4番17号
TEL. 022-284-7241 FAX. 022-284-6973
<http://www.mamma.coop>

main contents

- 1 あいごほんアイデアレシピ集
- 2 雑案書「2013年活動方針」
- 4 2月組員交流会報告
- 6 専門委員会から
- 7 エッセー、ジョイケア
- 8 みんなのあいごほん

できました！『あいごほんアイデアレシピ集』

届けよう、あいごほん。作ろう、あいごほん。

頂きます、あいごほん。ありがとう、あいごほん。

あいづらんど運動推進委員会担当理事 高野 恵美子

「あいごほん」という言葉は2010年に登場し、募集がはじまりました。そのときのあいづらんど通信には、「あいづらんどには、それぞれの美味しい食べ方があります。おすすめの食べ方をみんなで自慢し合う…それが『あいごほん』です」と表現されています。それから3年たった2013年3月、遂に『あいごほんアイデアレシピ集』一巻が完成しました。専門家が作ったものとは違い、みなさんが日々家で食べているメニューを私たちにした、とても温かみがある一冊に仕上がりました。今回は第一巻と言う事もあり、掲載品目数は20品に留まりましたが、今後発行するアイデア集は、皆さんからのメニューがたくさん集まればもっと品

目を増やす事もできます。このアイデア集を発行するに当たっては、地区から選出された作業スタッフが、組合員から寄せられたあいごほんの選定やデータ入力を行い、まんま通信料理提案グループへごつあんです。写真撮影のための調理、盛り付けをするなど、まさに組合員の知恵と技、そして愛情が詰まったものとなりました。

最近では父親も母親も、本当にみんな忙しい。その為か、ごはんを素材から作る家庭が減り、さらに、「いかに食費を減らすか」を優先する考え方もあるようです。総務省統計局の家計消費指数などのデータを見ても、収入の減少も影響し、食料支出がどんどん減ってきているのが分かります。

届けよう、あいごほん。作ろう、あいごほん。頂きます、あいごほん。ありがとう、あいごほん。

組合員のふたん使いの飾らないアイデア集は、忙しい毎日でも丁寧に食べるためのヒントを与えてくれます。

あいコープみやぎ 2013活動方針

ピックアップ

2013年度は3年到達ビジョンの2年目、ホップ・ステップ・ジャンプの「ステップ」の年です！
3年ビジョンの5つの項目に沿って、今年度の活動方針案の中の最も重要なポイントをピックアップして紹介します。
この活動方針は、6月に行われる通常総代会（下記豆知識参照）にて承認を受けて、新しく活動がスタートします！



一人は万人のために、万人は一人のために、
を地域で体現する生協に！

2013活動方針

組合員と職員が力を合わせて仲間を作ります

■ 組合員の力を最大限に引き出して、組合員と職員が力を合わせて仲間作りに取り組みます。

■ 各地のマルシェやイベントに、あいコープを広める「アンテナショップ」を出展します。さらに、あいコープの調味料や石けん等を展示販売するアンテナショップ常設店を出店します。



組合員宅への配達風景



アンテナショップの様子



2013活動方針

組合員と地場生産者の共同の力であいぶらんどを作り、育てます

東北の復興は地産地消の再構築から！
あいぶらんど・あいごはんで食卓作りを！

■ 山形の酪農生産者、乳業メーカーと共に「ながめやま放牧酪農牛乳」を開発します。アニマルウェルフェア、地域循環型の持続可能な酪農モデルを発信します。

■ 農業生産者と共に、農産物のおいしさ、栄養、安全性のレベルアップを目指します。同時に品質不良の防止と欠品の削減に取り組みます。

■ 畜産生産者（牛、豚、鶏）と共に、飼料米やエコフィードの実験など地域循環型畜産を進めます。



ながめやま牧場（山形）



きゅうり生産者への現地視察（追 NF）

■ 唐桑、歌津、志津川、十三浜などの漁業生産者との交流と産直提携を深め、わかめ、めかぶ、牡蠣、帆立等を取り組みます。



唐桑わかめ生産者のみなさん

■ 5月竣工、今季上期の稼動が予定されている高橋徳治商店新工場の商品の利用結集大運動を展開します。

■ 組合員と生産者が協同して、豆腐、納豆、調味料などをテーマに、あいぶらんど再開発、改善・改良に取り組みます。





東北の復興は地産地消の再構築から！
あいづらんど・あいごはんで食卓作りを！

2013 活動方針

**あいづらんどと多様な食材で
手作りのあいごはんを広めます**

■ 組合員から募集したあいごはんを元に制作した料理本「あいごはんアイディアレシピ集」を広め、活用します。
■ 季節ごとの料理講習会や試食会を開催し、あいづらんどと地域に根ざした多様な食材を使いこなす「あいごはん」の手作りを広めます。



地区企画の料理講習会



エネルギーも一緒に地産地消！脱原発を進め地域でのエネルギー自給に挑戦！

2013 活動方針

**脱原発の仲間を増やし脱原発の
宮城・東北を作ります
省エネ・自然エネルギーの暮らしを
学び合い、広めます**

■ 多くの組合員が気軽に参加し、原発やエネルギーについて話し合える、ランチタイムミーティングを展開します。
■ 自然エネルギーナビゲーターを中心にエネルギー家計簿に取組み、省エネ・自然エネルギーの暮らしを提案します。

■ 女川原発の再稼働を許さない宮城県民のネットワークに参画し、地域から脱原発運動を進めます。



脱原発デモ行進への参加



被害者にも加害者にもならない暮らしを実現！

2013 活動方針

**合成洗剤など有害化学物質を
使わない暮らしを広めます
地域の自然環境を
有害化学物質から守ります**

■ 農業生産者と共にネオニコチノイド系農薬の使用削減を進めます。県内三産地の野菜栽培からの排除、天童果実同志会のネオニコチン削減実験圃場を応援します。
■ 石けん環境委員会を中心に石けんの利用を広めます。



使うなら石けんを！



困った時は
お互い様の地域社会を実現！

2013 活動方針

**組合員の中のたすけあいの輪を
広げます
被災地の暮らし再建・地域
コミュニティ再生を応援します**

■ ケアメイトの育成と地域での助け合い活動をいっそう進めます。ケアメイト研修をより充実させます。
■ 憲法、社会保障、税金、TPPなどの問題を取り上げて、「大人の社会科」連続講座を開催します。

■ 石巻渡波の地域サロン「よつてがいん」のNPO法人・介護事業化（宅老所）に参画し、地域に根付いた継続的事業の自立を支援します。



よつてがいんでの餅つき



豆知識 通常総代会とは

生活協同組合は、組合員の利用・出資・運営参加で成り立っています。利用は、毎週お手元に届く《まんま通信》で注文頂くこと。出資は、月1,000円からの積立増資。そして毎年開催される総代会で決定される活動方針に基づき、その年の組合員活動への生協運営参加です。2013年度総代会は6月20日（木）、エルパーク仙台で開催します。

報告



はじまりは地区活動から 念願のアンテナショップ実現！

昨年度、泉 AB 地区委員会で実現したアンテナショップは、数年前から地区委員会で温めてきた活動が形になったものでした。



地域に、あいコープの良さを知ってもらいたい。もっと、あいコープの仲間を増やしたい。そんな希望は、同じ思いを持つ仲間と一緒に活動したら形になりました。あなたの2013年は、どんな活動が待っていますか？

食

- ・農家の方々との交流がしたい。
- ・被災地応援になるように、お魚や海藻などを週1回は注文する。
- ・チラシに復興応援の物がままた通信に載ると、なるべく買うようにしている。少しでもお役に立てれば、うれしい。
- ・ネオニコに関する集まりにはぜひ参加したい。

環境

- ・電気の使用量に気を付けて、脱原発への小さくても取り組みを続けていきましょう。と、自分に言い聞かせる。
- ・石けんのことについて勉強したい。
- ・自然エネルギーをどのように使うか興味がある。

他にも...

- ・県南地区に地域サロンのような場所が出来たら、活動してみたい。
- ・いろいろな新聞を、ちゃんと読む。(ニュースに敏感になる)

組合員交流会

あいコープみやぎでは、毎年2月に組合員交流会を開催しています。今年は、3年到達ビジョンについて、組合員の皆さんからたくさんの方が集まりました。その中から一部、ご紹介いたします。

わたしたち地区委員が 企画しました

組合員交流会への参加は、運営参加の初めの一歩です。各地区委員会がアイデアを出し合って、いろいろな企画が開催されました。初めての方も、以前参加したことのある方も、いっぱい話して、企画を満喫した交流会の様子をご報告いたします。

組合員活動に あなたも参加して みませんか？



タンポポ村のリニューアルハム 丸ごと一本食べつくす！

太白地区 | 2月13日



地区活動テーマとしたタンポポ村のリニューアルハム。1年の成果になんと特注丸ごと一本のハム！贅沢な厚切りハムは、家族にも食べさせたい絶品。地区活動の大切さを味わい実感できました。

羊毛フェルトで小物作り 手仕事カフェ

青葉 A 地区 | 2月26日



羊毛を使ったひつじを作りながら、あいコープの活動やこだわりの商品について語り組合員同士、交流しました。組合員と生産者のつながりを大切に、どのように暮らしていくかを考えていく、そんなおしゃべりも弾むひとときでした。

布ナプを手作りしよう ちくちくカフェ

青葉 B 地区 | 2月21日



布ナプを作る「ちくちくカフェ」を開催。高校生からベテラン組合員さんまで17人が集まりました。ふわっ、ふわの無漂白ネルに歓声！手作りおやつをお供にちくちくしながら、あいコープのこと、せっけん生活についておしゃべりしました

子育てママも ほっ、とひととき ココロと体のヨガ講座

若林地区 | 2月28日



小さいお子さんを、託母さんに預けて、子育てに忙しいママ達もほっとする時間に。心と体は繋がっているとヨガで実感したあとは、米沢郷こめっこ鶏のカツサンドを親子で美味しく頂きました。

春に向けてリフレッシュ デトックスヨガ

しおさい地区 | 2月14日



デトックスヨガは、普段の家事の合間にでき、これから春に向けて積極的に毒出し！フェアトレードのチョコレートを試食しながら、フェアトレードにまつわるお話をきいて、体も心もポカポカになりました♪



5/27 - 6/7
(月) (金)

議案書説明会

通常総代会で提案される議案書を、理事会から説明する会です。総代になられた方は、右記

日程でご都合のよい日に出席をお願いします
☆会場は、後日配布の総代立候補者に向けたお便りをご覧ください。お住まいの地区以外の会場へ出席可能です。

日程	議案書説明会	会場
5/27 (月)	よつてがいん	石巻市
5/28 (火)	富沢市民センター	太白区
5/29 (水)	多賀城文化センター	多賀城市
5/30 (木)	岩沼市民会館	岩沼市
5/31 (金)	イズミティ21	泉区
5/31 (金)	あいコープみやぎ日の出町センター	宮城野区
6/3 (月)	エル・パーク仙台	青葉区
6/5 (水)	高森市民センター	泉区
6/6 (木)	幸町市民センター	宮城野区
6/7 (金)	水の森市民センター	青葉区

6/20
(木)

2013年度 通常総代会

生協あいコープみやぎ 通常総代会

時間/9:45~
場所/エル・パーク仙台ギャラリーホール

総代会とは 2013 年度のあいコープみやぎの活動を、私達組合員が決める大切な会です。総代の方は必ずご参加ください。総代以外の組合員も傍聴で参加できます。

組合員さんのあいごはんのアイデアレシピ 20品がカラーのレシピ集になりました！



お求めは注文用紙から

注文受付期間 | 5月1回~5月5日

注文番号 | 000875

お届け | 注文受付の翌週

価格(1冊) | 100円(印刷代として)

インターネットから

ダウンロードできます

あいコープみやぎホームページ

http://www.mamma.coop

たいせつなこと。

今年の石けん連続講座は「ビューティー編」

あいコープの

化粧品取り扱い基準が知りたい！

私たちが普段目にしてい
る化粧品は(薬事法)という
法律で管理されていて、ど
んなものが化粧品として販
売できるのか、使える成
分、製造法や製品の宣伝
文句に至るまで、様々なこ
とがこの法律で決まっていま
す。そして、化粧品の効果
効能にも決まりがありま
す。

「人の身体を清潔にし、美
化し、魅力を増し、容貌を
変え、又は皮膚若しくは毛
髪を健やかに保つために、
身体に摩擦、散布その他こ
れらに類似する方法で使
用されることが目的とされ
ている物で、人体に対する
作用が緩和なもの。」

注目すべきなのは「人体
に対する作用が緩和なも
の」というところで、化粧品
は人の身体に対して、医薬
品のように劇的に効くもの
であつてはならないという意
味としてとらえることが出
来ます。あいコープが組合
員に勧める化粧品は、まさ
にこのようなものでなければ
なりません。

今年の石けん連続講座
は「ビューティー編」の予定で
す。前年度の連続講座で組
合員と直接話し、アンケー
トをとった中から、内容を
検討し準備しています。準
備ができ次第お知らせし、
参加を募りますので楽しみ
にしてお待ちください。

石けん環境委員会担当理事 高崎 かおり

原発に頼らない社会へ

まずは、自分のエネルギーの使い方を

把握してみよう！

いろいろなところで脱原
発の話をすると、「原発はな
いほうがいいと思うけど、本
当に電気は足りるの？」「省
エネしたいけれど、何から始
めたらいいかわからない」と
いう意見をいただくことが
あります。

いろいろなどころで脱原
発の話をする、「原発はな
いほうがいいと思うけど、本
当に電気は足りるの？」「省
エネしたいけれど、何から始
めたらいいかわからない」と
いう意見をいただくことが
あります。

原発がなくても、電気は

足りるのです。実際、今年

の冬は政府の予想以上に、
国民が省エネに取組み、電
気の需要が大きく下がって
います。3・11から2年間、
実際東北に住む私達は原
発に頼らずに暮らしてきま
した。電気料金の値上げの
話も出てきていますが、エネ
ルギーの燃料代がかかるの
であれば、燃料代のかから
ないエネルギーを考えれば
いいのです。私達市民が大手
電力会社の電気使用を減

らせば、化石燃料だつて減
らせます。そう考えると、
大手の企業には出来なくて
も、私たちの家庭でできる
ことつてたくさんあると思
いませんか。楽天的かもしれ
ませんが、できることからや
らなければ社会は動いてい
きません。

まずは、自分の家庭でのエ
ネルギーの使い方把握し
てみましょう。そうすれば、
出来ることも見えてくるは
ず。また、あいコープには家
庭のエネルギーを見直してい
る組合員も多いと思いま
す。そんな組合員の実践も
発信して行きたいです。ゼ
ひ、エネルギー家計簿を続
けてみてください。

子ども達の未来のために

脱原発を進める委員会
担当理事 斎藤 郁子

理事会議事録抄

2013年4月2日(火)

▼ミルクファーム蔵王問題への
対応策を協議した。▼ながめ
やま放牧酪農牛乳の開発へ向
けた取り組みに全力を挙げる
ことを確認した。▼今期理事
会の役割分担、組合員活動の
推進体制、組合員活動の年間
計画について協議した。▼通
常総代会議案書の一号議案2
012年度活動総括及び二号
議案2013年度活動方針に
ついて協議した。

あいコープみやぎ 公式
Facebook
はじめました！

組合員活動の報告たくさん
見られます☆ いいね！押してね





Profile 加賀 淳子さん
消費生活専門相談員
2006.6～相談員

《知ること》で消費者力アップしましょう！

家の電話が鳴り、出るといきなり・・・「奥様ですか？」「アンケートです。3分で終わります」中学生のお母さまです。さか～などなど、こんな経験一度はあるのではないのでしょうか？

こんな時、「キター！」と思いき、少し聞き出してみようかと一瞬思うけど、いや、やめておこう、相手の強力な勧誘にのせられてしまつては大変と思ひ直し、はっきりと断り・・・

プロの勧誘力はとても強く、相談を受けていると、「そう言われたら信用するよね。」ということが多いです。

消費者問題の中では、契約トラブルが圧倒的に多く、悪質商法の被害はまだまだ増えていきます。被害にあわないための最大の武器は、《知ること》情報です。知ること、自分の身を守るだけでなく、家族や周りの人たちをも守る安全対策だと言われています。ぜひ、国民生活センターのホームページをのぞいてください。消費者力をパワーアップしましょう！！

*参考までに、現在のトラブル第1位は、インターネットトラブルです。
ご注意ください！！

ジョイケア

ジョイケアシステムは、あいコープみやぎ独自の助け合い支え合いの仕組みです。組合員の毎月100円の拠出金によって支えられている全員参加の地域福祉活動です。社会福祉法人「みんなの輪」、地域サロン「よつてがいん」への支援、ベガルタ・バリアフリーサッカーへの賛助金、ビッグイシューの支援など、地域福祉にも役立てられます。

◆組合員が個人で利用できるサービスもあります◆

組合員が個人で利用できるサービス

- 1 たすけあい
- 2 集団託児
- 3 電話相談
- 4 ささえあい
- 5 慶弔



●お問い合わせ/あいコープみやぎ ジョイケア事務局
TEL 022-284-7277 FAX 022-284-6973
開局時間 9:00～17:00 (土日祝日除く)

組合員同士の「たすけあい」を！

活動中にマスクをしていた日のこと。「風邪ですか?」「いえ、花粉症で」「大丈夫ですか?」「お大事に」初対面の方からのお心遣いと思いやりに心がほかほか温まりました。ジョイケアは、温かな気持ちを大切に組合員同士が繋がる「たすけあい」活動をしています。「たすけあい」活動とは、家事や託児などの日常シーンでのお手伝いをしたり、されたりすることをいいます。組合員同士であれば誰でも利用できます。

また、ジョイケア事務局に依頼しても OK です。ケアメイトが手助けします。年間10時間までは、ジョイケアから補助があり、1時間当たり500円(通常700円)で利用できます。詳細はジョイケア事務局まで。

ジョイケア担当理事 鈴木智子

ジョイケア利用状況

(2013年2月分)

ささえあい(保障)	0件
たすけあい(ケア)	77件
集団託児	36件
慶弔・出産	11件
電話相談窓口	10件
計	134件

組織概要

(2013年3月分)

【組合員数】	15,548名
【供給高】	173,810千円
【一人当実利用高】	21,046円
【出資金】	1,020,542千円

「荒野へとつなみの後に黒船が」小牛田のいちご生産者、内藤浩さん作。配送便が届いた、苺のケースに入っていたメッセージカードです。苺の豊潤な春の香りと一緒に、胸が締め付けられるような思いで内藤さんの顔が浮かびました。生産者と組合員が、協同して社会を良くしていきたい。これが、生活協同組合の理念です。生産者の思いと繋がっていきましよう。

広報担当理事 吉野むつ

編集後記





みんなの あいごはん

vol. 7 春にんじんサラダ
 今回のあいぶらんど商品
 ～人参（土付）～

春にんじんサラダ(2人分)

●材料

- にんじん 1/2 本
- 塩ひとつまみ
- パルメザンチーズ 小さじ1
- *お好みで、オリーブオイルをかけても一味違います。

●作り方

- 1.にんじんを縦に1cm巾に切り、スライサーでスライスする。
- 2.一度、冷水にさらした後、水分をよく切る。
- 3.ひとつまみの塩とパルメザンチーズをふりかけてできあがり。

にんじんの話題で、よく耳にするのは、(保存方法)についてです。にんじんに限らず、野菜は「生鮮食品」と思っただけに食べてください、ということですが、一番の答えになります。保存するときは、「湿らせた紙に包んでビニールに入れて、冷蔵庫に立てて保存しましょう」と、よく聞きますが、少々手間ですよね。基本的に、根菜類は常温保存です。でも、暑い夏は、どうしたって冷蔵庫の力を借りることになる。それは、もともと、にんじんは暑

いところの作物ではないからです。そして食べる時には、にんじんをぜひ主役にしてください。彩りに、と使う人も少なくないと思いますが、味も栄養価もばっちりです。輪切りにしてじっくりフライパンで焼く、すりおろしてご飯と一緒に炊いてみる。びっくりするような美味しさに出会えます。また、ジャムや切干も簡単に美味しくできます。常識にとらわれずに、いろいろな料理にして、楽しみましょう

NPO法人とうほく食育実践協会
 会長 工藤 恭子

Calendar

組合員が利用できる電話相談窓口

受付専用電話番号 **022(284)7277**
 (平日 9:00~17:00)

◎各相談窓口前週の金曜日(～17:00)までに予約して下さい。
 随時受け付け可能です。*受付時間を延長しました
 ◎予約して頂いた方には、相談日に相談員からお電話します。

- 5/14 年令相談**
火
相談員：社会保険労務士 兵藤政行氏
相談時間：13:30～15:30
- 5/14 法律相談**
火
相談員：弁護士 松澤陽明氏
相談時間：13:30～15:30
- 5/14 思春期相談**
火
相談員：臨床心理士・スクールカウンセラー 濱中ミオ氏
相談時間：9:00～11:00
- 5/21 子ども相談**
火
相談員：宮城教育大学教授 菅井裕行氏
相談時間：10:00～12:00
- 5/21 暮らしの相談**
火
相談員：消費生活専門相談員 加賀淳子氏
相談時間：10:30～12:30

5/27

議案書説明会

◎総代の組合員皆さまご参加ください

日程	議案書説明会 会場
5/27 (月)	よつてがいん 石巻市
5/28 (火)	富沢市民センター 太白区
5/29 (水)	多賀城文化センター 多賀城市
5/30 (木)	岩沼市民会館 岩沼市
5/31 (金)	イズミティ21 泉区
5/31 (金)	あいコープみやぎ日の出町センター 宮城野区
6/3 (月)	エル・パーク仙台 青葉区
6/5 (水)	高森市民センター 泉区
6/6 (木)	幸町市民センター 宮城野区
6/7 (金)	水の森市民センター 青葉区

6/20(木)

2013年度 通常総代会

機関紙あいあいあいへのご意見・ご感想は

班名、組合員番号、氏名、電話番号をお書きの上、配送もしくはFAX(022-284-6973)にて、あいコープみやぎ理事会広報宛にお送りください。体裁は自由です。

お気軽にメッセージをお寄せください！
みなさんの声をお待ちしています

