

わたしたちは、協同の力で人間らしい暮らしを創造し、平和で持続可能な社会を実現します。

●一人は万人のために、万人は一人のために ●平和とよりよき生活のために ●みんなで作る豊かな地域 ●環境保全、自然との調和 ●健康・安全・安心 ●そしてより安く

COOP MIYAGI 楽しく暮らす。しっかり暮らす。 COOP生活サポートペーパー

# Able

ダブル

VOL.221  
2012 5  
無料  
ご自由にお持ちください

30th  
みやぎ生協  
ありがとう30年

2012 国際協同組合年

eメールアドレスをおもちなら登録OK。 お得な情報をメールでお届けします。

eフレンズ

登録無料



申し込みは、みやぎ生協のホームページから <http://www2.miyagi.coop/efriends/> ※携帯からもパソコンからも、セール情報がご覧いただけます。

■発行/みやぎ生活協同組合  
■発行日/2012年4月9日  
■企画編集/みやぎ生協広報紙編集委員会 (生活文化部内)  
■印刷/凸版印刷株式会社

●特集…被災された方々に寄り添い、今わたしたちにできることを! ●2面…インフォメーション・パーク ●3面…コープこうべとの絆交流 ●4面…なかもネット・うんMyレシピ

## 被災された方々に寄り添い、今わたしたちにできることを!

みやぎ生協では、県内4ヵ所(気仙沼、石巻、岩沼、仙塩)に、みやぎ生協ボランティアセンターを設置し、行政や他生協、他団体と連携しながら、被災された方々に寄り添い支援活動を続けています。

今回は、とりわけ津波被害が甚大だった気仙沼市、南三陸町で活躍する県北ボランティアセンターを紹介します。

### コミュニティづくりや 孤立防止のための活動を

気仙沼地域は、小規模の仮設住宅が多く、それぞれのニーズに合った支援が求められています。ボランティアセンター設置当初は、市内に点在する仮設住宅に、どの地域からどのくらいの人たちが移り住んでいるのかを把握することからのスタートでした。「行政や社協と情報交換しながら、被災した人たちがどんな支援を求めているのか、きめ細かく対処してきました。周りは知らない人ばかりの仮設住宅では孤立化も心配です。まずはコミュニティづくり、生協のメンバー活動で培ったネットワークやノウハウを活かし、笑顔で集える場所づくりから始めました」と、県北ボランティアセンター長の春日京子地域代表理事。

県北ボランティアセンターでは、毎月第1火曜日に「ふれあい喫茶」、毎月10日には「子育てひろば」を、気仙沼メンバー集会所「ほけっと」で開催しています。「子育てひろば」では、仮設住宅で思いきり遊べない子どもたちのため遊び場づくりもしています。気仙沼市災害ボランティアセンターなどとの共催での活動も行っています。「震災から一年がたち、コミュニティとしてしっかり根付きつつある今、地元で根差し、地元だからできる活動を続けていきたいです」。手仕事などを中心に、自立の手助けになる新しい歩みを目指していきたいと意欲をみせる県北ボランティアセンターです。



気仙沼市松川仮設住宅は、10世帯の小規模仮設住宅。伺った日はボランティアセンタースタッフ、こ～ぶくらの助け合いの会メンバーがみなさんと一緒に「ふれあい喫茶」に加え、ぞうきん作りを楽しみました。できあがったぞうきんは、3月14日に松川仮設住宅の自治会長と共に気仙沼中学校にお届けしました。



9月12日 気仙沼メンバー集会所「ミニミニうどんどうかい」

気仙沼市松川仮設住宅にお住まいの方々と県北ボランティア、こ～ぶくらの助け合いのメンバーがこたつを囲んで笑い声がたえません。



### みんなで支えた“希望の光”

8月31日、気仙沼中学校仮設住宅にお住まいのご家族に、男の子が誕生しました。ご主人が海の仕事を不在がちということからこ～ぶくらの助け合いの会へ支援希望があり、9月から沐浴やお掃除などの支援をしていました。「小さい赤ちゃんの面倒をみるのは久しぶりで、みんなで沐浴の練習をしたんですよ。震災後に生まれた赤ちゃんは、みんなの希望の光です。すくすく育っていくお手伝いができてわたしたちも元気をもらっています」と、助け合いの会の小野寺伸子さん。



### 一年を経て変化するニーズに対応していこう

震災直後に比べ、ニーズも変化しています。寂しさや孤独を感じている方がたくさんいらっしゃいます。「震災後の環境の変化で心のケアを必要とする人も増えてきました。不安や悩み、パニック障害などに関する学習会も開催し、さまざまなニーズに応じられるようにと思っています」と、春日センター長。県北ボランティアセンターの活動がより重要になっています。

### あなたの力が支えになります

地域に密着したさまざまな活動が多くの方に元気を届けています。ボランティア登録をして、できることから始めてみませんか。くわしくは、生活文化部へどうぞ。

Ableについての 問い合わせ先

●みやぎ生協生活文化部

〒981-3194 仙台市泉区八乙女4-2-2  
TEL 022-218-5331 FAX 022-218-5945  
eメール: sn.mseibunjimuj3@todock.jp



Ableは古紙含有の紙を使用しています。

## 第17回(23年度) 環境保全型農業推進コンクールにおいて 「上原酪農組合」が 優秀賞を受賞しました

「上原酪農組合」(「めぐみ野」鳴子上原酪農牛乳生産団体)は、環境に配慮した自給飼料の生産として、飼料畑や草地の土壌分析結果などを踏まえて、家畜排泄物を中心にして化学肥料の使用削減に努めています。

飼料自給率向上の実践として、一年二作体系の導入で、飼料用トウモロコシ+ライ麦など、限られたほ場からできるだけ高収量が上がるように栽培体系を工夫しています。

また、除草剤の使用においても毒性の低い農薬の使用が、他地域の酪農家にも理解されるようになり、環境にやさしい農業の推進に対する貢献度が高いと全国的に高く評価されました。

※「環境保全型農業推進コンクール」とは  
全国環境保全型農業推進会議が主催する  
「環境保全型農業推進コンクール」です。

## みやぎ生協こ～ぶほっとわ～く基金 (2011年度下期)8団体に助成金を贈呈しました

2011年度下期の、こ～ぶほっとわ～く基金は、障がいを持つ子どもの支援をしている団体や、高齢者への支援活動を継続してきた団体など8団体に184万1千円の助成を行いました。こ～ぶほっとわ～く基金がスタートした1992年から累計の助成額は、337団体、6353万8950円になりました。



ワールドオープンハート主催  
「犯罪に巻き込まれた人々のケア」シンポジウム



運営委員と今回助成を受けられたみなさん

●今回助成を受けた団体のご紹介  
「特定非営利活動法人 World Open Heart(ワールドオープンハート)」  
親や兄弟などが事件を起こしてしまったなど、自ら選択できない事情により社会的差別や排除に苦しむ方への、電話相談や相談会の開催などの直接的な支援や、差別予防のための啓発活動などを行っている団体です。

●こ～ぶほっとわ～く基金とは... 1992年、みやぎ生協設立10周年を記念し宮城県内の地域福祉向上のための活動を支援・育成することを目的として創設されました。高齢者、障がい者、児童のための「生活の支援」「施設づくり」「住みよい社会づくり」などの非営利な事業に助成をしています。

### ●2011年度下期こ～ぶほっとわ～く基金助成団体一覧

申請団体および案件名と助成額	
1	●NPOいろはの森 「高齢者や障がい児者、青少年等との対話交流をすすめる森のマーケット、こぐまカフェ、森のステージ」の開催(100,000円)
2	●特定非営利活動法人 まきばフリースクール 「教育・自立支援活動における子ども・若者の貧困対策研究会」活動費用(300,000円)
3	●大和町障害を持つ児童の親グループにこぎっす 「障がいを持つ児童と親のここのこ事業」 保護者向け交流会・相談会、子ども向けの遊びの広場、親子向けのプチ運動会の開催費用(300,000円)
4	●高齢者配食サービス「ほっと亭」 「食器消毒乾燥機&保管庫の設置」(300,000円)
5	●アフタースクールばるけ 障がい児者の放課後の余暇活動時等での災害発生時の「非常時用備品購入」費用(300,000円)
6	●わらべっこ・仙台 「子どもの一時預かり事業」(300,000円)
7	●アートリバイバルコネクション東北 「障がい者支援施設おかせとのアート活動」(150,000円)
8	●特定非営利活動法人 World Open Heart 「犯罪被害者家族の子どもたち」のサポートのための相談会・ケース研究会等の費用(300,000円)



## 参加者募集中

### 「ユニセフのつどい2012 ～地球のステージ」

東日本大震災の被災者に寄り添った活動を「震災篇」「復興篇」「未来篇」として音楽と映像とともに伝えます。

- 日時:6月1日(金)10:00～12:30
- 会場:仙台市シルバーセンター 交流ホール  
(仙台市青葉区花京院1-3-2)
- 内容:  
①2011年度のユニセフ支援活動報告  
②公演「地球のステージ」  
(語り・歌・ギター:医師 桑山紀彦さん)  
国際協力篇、東日本大震災特別篇  
③ユニセフ・グッズの販売  
④東日本大震災ユニセフ写真パネル展示
- 募集人数:290名、5月1日より募集開始。  
定員になり次第締め切り(申し込み多数の場合は抽選)
- 参加費:無料
- 託児:あり(2歳以上15名まで・1人300円・事前申し込み必要・定員になり次第締め切り)
- 問い合わせ先:宮城県ユニセフ協会 担当/五十嵐  
TEL022-218-5358 FAX022-218-5945  
eメール:sn.municef\_miyagi@todock.jp

### 商品選びはこのマークから 「お買いものDEエコ」

このマークはどんな意味?普段使いの商品選びから環境を考えます。

- 日時:5月21日(月)10:30～12:30
- 会場:フォレスト仙台2階7会議室  
(仙台市青葉区柏木1-2-45)
- 講師:日本生協連 環境事業推進室 小野光司さん
- 内容:ECOマークやカーボンフットプリント、海のエコラベルなどが表示されているCOOPの環境配慮商品について学習しながら、毎日のお買物から出来るエコを考えます。参加者全員にセフターエナジーリキッド400g(すすぎ一回洗剤)をプレゼントします。(協賛 日本生協連)
- 募集人数:100名(定員になり次第締め切り)
- 参加費:無料 ●託児:あり(事前申し込み必要)
- 締め切り:5月10日(木)

### 大人のお魚教室 ～もっと食べよう!みやぎの海の幸～

お魚を食べてみやぎの水産物の復興を応援しましょう。季節の旬の魚のさばき方を学び、家族やお友達に自慢できる男の料理をつくります。

- 日時:5月19日(土)10:30～14:00
- 会場:みやぎ生協文化会館ウイズ 調理室
- 内容:魚の話と調理・試食  
メニュー/銀さけの炙り寿司・アジのタタキ・  
青菜とわかめのお浸し・お吸い物
- 主催:食育NPO「おむすび」  
共催:みやぎ生協・(株)仙台水産
- 募集人数:お魚料理がもっとうまくなりたいお父さんと若年名お母さん25名(申し込み多数の場合はお父さん優先の上で抽選:結果は5/10頃全員にハガキで連絡)
- 参加費:1,500円 ●託児:なし
- 締め切り:5月7日(月)必着
- 問い合わせ先:食育NPO「おむすび」  
eメール:tomokoomusubi0222@yahoo.co.jp  
生活文化部 担当/野口

### 2012年度 ヒロシマ平和行動参加者募集 「継承と警鐘～ヒロシマの願いを世界へ～」

平和の大切さを学ぶヒロシマ平和行動に、メンバーからの平和募金の援助で参加しましょう。

- 参加期間:8月4日(土)～6日(月)
- 応募条件:  
(1)説明会、まとめと報告会に参加(①のコースは親子で)できること。  
参加説明会...7月14日(土)10:30～12:30  
まとめと報告会...8月18日(土)10:30～15:30  
会場はみやぎ生協柏木店集会所(仙台市青葉区柏木1-2-45フォレスト仙台5階)を予定しています
- (2)今までみやぎ生協の募集した平和行動、沖縄戦跡・基地めぐりに、家族が参加したことのないこと。
- 募集人数:  
①親子および祖父母(60歳未満)と孫(子ども:小学4年～中学3年)8組(16人)  
②個人(高校生～60歳未満)4人。  
計20人。(20人以内で調整あり)  
※募集要項紙を下記まで請求してください。
- 参加費:1組4万円もしくは1人2万円  
なお、親1名に対してお子様2名を希望される方は、20人の枠内であれば、お子様1名分(約7～8万円)を全額自己負担して応募できます。
- 締め切り:6月15日(金)必着。(応募者多数の場合は選考により決定します。)

### コープ化粧品 誕生35周年記念 プレゼント企画♪

今回は...「COOPメイクアップシリーズ・BBクリーム」を10名様にプレゼント。お色はナチュラルのみになります。



- 締め切り:5月14日(月)必着応募多数の場合は抽選になります。当選結果は商品の発送をもってかえさせていただきます。
- 応募方法:下記の申し込み項目他にエイブルの感想もご記入ください。

### ●申し込み・問い合わせについて

特に表示がない場合の申し込み方法は以下の通りです。  
①企画名 ②〒住所 ③氏名(ふりがな) ④メンバーコード ⑤電話番号 ⑥託児つき企画の場合は託児の有無(注)をご記入の上、ハガキ・FAX・eメールで下記まで申し込みください。  
※電話での申し込みはお受けできません。

**託児の申し込みについて**  
注)託児は特に表示がなければ【1歳以上(0歳〇ヵ月まで記入)、1人300円、事前申し込み制】です。申し込みの方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢・性別・アレルギーの有無を明記してください。

**申し込み・問い合わせ**  
【申し込み】〒981-3194 仙台市青葉区八乙女4-2-2  
みやぎ生協生活文化部「エイブル5月号希望の企画名」係  
FAX:022-218-5945  
eメール:sn.mseibunjim3@todock.jp  
受付時間:9:30～17:30(土・日・祝日は除く)  
★問い合わせの際は「エイブルを見て」とお伝えください。

### ご利用代金の請求についてのお知らせ

◆4月度分(3月21日～4月20日)のご利用代金の「ご利用明細書(兼請求書)」を月末までにお届けいたします。「ご利用明細書(兼請求書)」は共同購入、個人宅配、トリプルカード・その他のご利用代金を合計したのになっております。生協からのお知らせやクーポン券などもあわせてお届けいたします。

口座振替日は5月7日(月)です。  
口座へのご入金日は5月2日(水)までにご準備くださいますようお願い申し上げます。

\*はりリーダーさんが集金されている場合は、払込票に記載のお支払期日までにお振込みください。

尚、都合により下記の代金につきまして、4月19日(木)、20日(金)にご利用いただきました場合は、次回(5月度)の請求とさせていただきますのでご了承ください。

- 灯油ご利用代金
- 共同購入ご利用代金の一部(なんでも伝票で納品または返品した商品代金)
- トリプルカードによる生協店舗でのご利用代金

# 絆 共に前へ

東日本大震災から1年。コープこうべの福留郁織さんは、事務局として支援先であるみやぎ生協との橋渡しをしています。



みやぎ生協のみなさんへ

あの日から1年が過ぎました。阪神・淡路大震災を経験した私たちは、きっと「まだまだこれから」という思いが強いのだろうと想像しています。けれども、遠く離れた関西で「今何が必要なんだろう?」。その答えは、被災地のみなさんの「声」を通してしか知りえません。寒さが厳しくなってきたころ、「仮設住宅の天井の結露が大変。雑巾にするタオルがあるといいなあ」と言ってくれましたね。すぐさま組合員がタオル集めに取組みました。私たちは、「助けて」「手伝って」と気軽に言ってもらえる存在になりたいのです。「寄り添うことが力を生む」と信じ、復興までの道のりを、一緒に悩み、考え、歩いていきたいと思っています。



コープこうべ 生活文化・福祉部 福留 郁織

## 【こ〜ぶ文化鑑賞会】 これからの例会

毎日がんばる自分へのご褒美、「こ〜ぶ文化鑑賞会」にあなたも入会しませんか?

「こ〜ぶ文化鑑賞会」は、どなたでも入れる「会員制」の鑑賞会です。会費を毎月積立て、年間3〜4回の生の舞台(例会)を鑑賞します。

■会費は月々1,680円  
(初回のみ入会金525円)

申し込み・問い合わせ  
みやぎ生協文化会館内  
こ〜ぶ文化鑑賞会事務局  
TEL 022-374-8531  
FAX 022-218-5945

## 第91回例会 ミュージカル 「ミス・サイゴン」

とき 9月12日(水) 18:00開演  
13日(木) 13:00開演 / 18:00開演  
14日(金) 13:00開演

ところ 東京エレクトロンホール宮城

出演 市村正親 / 笹本玲奈、新妻聖子(交互出演) / 原田優一、山崎育三郎(交互出演) 他

こ〜ぶ文化鑑賞会の  
貸切公演です。



【エンジニア】市村正親 【キム】笹本玲奈 【キム】新妻聖子 【クリス】原田優一 【クリス】山崎育三郎

## 店舗 「母の日ギフト」承り中 (4/29(日)まで)

お知らせ

大切なお母様へ感謝の気持ちを伝える贈り物として「母の日ギフト」をおすすめします。カーネーションなどの花やスイーツなど各種取り揃えております。また、名入れ焼酎セットなど「父の日」にむけた商品も一部扱っております。あわせてご利用ください。

※佐藤錦は6/10(日)まで

## 「さくらんぼギフト」がスタートします(5/5(土)〜6/15(金)まで)

毎年好評の山形産佐藤錦など、品質のよいとれたてのさくらんぼをお世話になったあの方へお送りしてはいかがでしょうか。ポイントサービスデー、どんとたまるスタンプ、シニアメンバーデーで申し込みいただきますとポイント、スタンプもたまって大変お得です。申し込みはサービスカウンターまでお申し出ください。

## 共同購入 5月1週号からWeekへの カロリー表示がスタートします!



これまでメンバーさんから要望が多かった、Weekへのカロリー表示が5月1週号からスタートします。パッケージの裏面にカロリー表示のある商品が対象です。お取引先様と数値の確認ができた商品から順次表示していきます。表示位置は商品コピーの後ろになります。

Weekの  
注文番号が大きくなりました!



## 福島県 磐梯へ G.W. 冒険教室 in 磐梯

仙台発着 2泊3日 対象:小2〜中3

■運営:コアラアウトドアサービス

出発日 5月3日(木・祝)

旅行代金 小学生 39,700円 中学生 45,300円

集合場所 仙台駅 集合/解散予定時間 9:45 / 16:30

参加人数 合計30名様\*(最少催行人員10名) ※各発地(首都圏)と共同開催になります。

食事 朝2回、昼3回、夕2回

宿泊施設 ファミリーインばんだい×2 (相部屋)

交通 新幹線・送迎バス(郡山駅〜ホテル間)

添乗員 仙台〜郡山間新幹線はコープトラベル添乗員同行、郡山〜現地間はコープ指定引率者またはコアラツアースタッフが同行し、お世話します。(8〜15名に1人)イベント毎には、さらにスタッフが加わります。

この旅行は日本生活協同組合連合会旅行部の専業型企画旅行契約により、詳しい旅行条件書をご確認のうえお申し込みください。

申し込み・問い合わせは

旅行企画実施	日本生活協同組合連合会旅行部	受託販売	コープトラベル東北
観光庁長官登録旅行業 第708号 〒150-8913 東京都渋谷区渋谷3丁目29番地8号コーププラザ 総合旅行業務取扱管理者 濱田 慎吾・井口 義彦	観光庁長官登録旅行業 第1122号 日本旅行業協会会員 〒981-8004 仙台市東区地蔵堂2-22-2 みやぎ生協南松店内 総合旅行業務取扱管理者 東 壽典	コアラトラベル 022-717-5081	コアラトラベル 0223-25-1531 コアラトラベル 0224-22-5030

## ◎放射性物質の自主検査を変更しました◎

- 検査の対象とする食品を、次のように拡大します。**
  - 「めぐみ野品」(産直品)は引き続き検査を行います。
  - コープ商品(みやぎ生協・サンネットコープ商品\*)  
原材料が国産で平成23年度に切り替った商品から、順次、検査を実施します。おおよそ70品目の検査を計画します。  
\*この他に日本生協連が発売したコープ商品がありますが、これらは日本生協連が検査を実施しています。
  - 一般市場品  
一般市場品の野菜・果物・水産物の検査を実施します。時季により取り扱い量や産地が変動しますので、取り扱い量の多いものを、3月末から、おおよそ130品目の検査を計画します。
- 検査方法について**
  - 検査方法はゲルマニウム半導体検出器を用いたガンマ線スペクトロメトリーによる核種分析法です。
  - 検査は(財)日本冷凍食品検査協会が放射性ヨウ素131、放射性セシウム134、放射性セシウム137について行っています。
  - 検査は対象とする食品の中から一部のサンプル(検体)を実施するもので、検査結果は検査をした1つの検体についての結果です。
- 検査結果のお知らせ方法を変更します**
  - 検出がなかった場合、「検出限界値未満(<10Bq/kg)」と表現します。
  - 検出限界値を超えて検出があった場合、核種(ヨウ素131、セシウム134、137)ごとの数値をお知らせします。

尚、自主的な検査は、行政が行う検査を補充する位置付けであり、行政の検査のように広域的、定期的、継続的に実施することはできません。メンバーの皆様が商品をご利用いただく上での参考情報として提供するものです。

\*検査計画や検査結果などは、みやぎ生協ホームページ「食品の放射能問題」  
<http://www2.miyagi.coop/about/radiation/>

## COOPトリプルカードをお持ちのメンバーへ 日専連スマイルポイントが変更になります

(2012年5月請求明細表示分より)

項目	現状(スマイルポイント2011)	改定(スマイルポイント2012)															
ポイント付与	1,000円毎に1ポイント ※ご利用1件毎に付与	500円毎に1ポイント ※ご利用1件毎に付与															
交換ポイント	300ポイント(年間利用30万円)から交換 中間:400ポイント、最終:300ポイント	500ポイント(年間利用25万円)から交換 随時:1,000ポイント、最終:500ポイント															
	<table border="1"> <tr><th>獲得ポイント</th><th>交換金額</th></tr> <tr><td>300〜399ポイント</td><td>1,000円</td></tr> <tr><td>400〜599ポイント</td><td>2,000円</td></tr> <tr><td>...</td><td>...</td></tr> </table>	獲得ポイント	交換金額	300〜399ポイント	1,000円	400〜599ポイント	2,000円	...	...	<table border="1"> <tr><th>獲得ポイント</th><th>交換金額</th></tr> <tr><td>500〜999ポイント</td><td>1,000円</td></tr> <tr><td>1,000〜1,499ポイント</td><td>2,000円</td></tr> <tr><td>...</td><td>...</td></tr> </table>	獲得ポイント	交換金額	500〜999ポイント	1,000円	1,000〜1,499ポイント	2,000円	...
獲得ポイント	交換金額																
300〜399ポイント	1,000円																
400〜599ポイント	2,000円																
...	...																
獲得ポイント	交換金額																
500〜999ポイント	1,000円																
1,000〜1,499ポイント	2,000円																
...	...																
	※200ポイント毎に1,000円	※500ポイント毎に1,000円															

- ◆利用金額500円で1pになることで、ポイントが貯まりやすくなります。
- ◆ギフト券等へのポイント交換の基準が下がり交換しやすくなります。
- ◆ポイント交換レートが若干下がります。

## □コープポイントコースで「日専連スマイルポイントコース」を選択のメンバーへのお知らせ

- ① コープポイント⇒日専連スマイルポイントへの移行条件が変更となります。
- ② スマイルポイントへ移行するに当たり、コープポイント1ポイントの価値は変わりありません。

項目	現状	改定
移行条件	コープポイント2000ポイント以上 1000ポイント単位	コープポイント1000ポイント以上 1000ポイント単位
時期	毎年2回(9月・3月)	毎年2回(9月・3月)

※スマイルポイント2011の最終引換え(2012年5月)については、現状のまま変更はありません。



二児の元気なお子さんのいる八重樫さん。子育て中はサッと作れるものが中心ですが、最近はお主人の健康のためにヘルシーなメニューも考案中だとか。「でも、このカレーは主人よりも娘の好物なんですよ」。叶くんも好き嫌いのない優しいお兄ちゃんです。

レシピ提供 八重樫 奈緒子(やえがし なおこ)さん  
叶(きょう)くん5歳・葉(は)ちゃん2歳

## 豆腐のキーマカレー

### ●材料/(4人分)

- ご飯.....4皿分
- コープ宮城県産大豆もめん豆腐.....1丁
- A しいたけ.....2個
- ニンジン.....1/2本
- タマネギ.....1/2個
- 「めくみ野」豚バラ薄切り肉.....4枚(2センチ幅に切る)
- コープ エキストラバージン オリーブオイル.....適量
- コープまろやか仕立てのカレー.....5皿分
- 水.....適量
- 飾り用にゆでたホウレン草やゆで卵など



### ●作り方/

- ① 土鍋にオリーブオイルを入れ、豆腐を崩しながら入れ炒める。
- ② ①の豆腐の水分がとんできたらAのみじん切りした野菜を入れ炒める。
- ③ 水を加えて煮込み、カレールーを入れ煮込む。皿に盛ったら、飾りにホウレン草やゆで卵を添えて出来上がり。

※豆腐からの水分は、土鍋でとばすので、水きりはサツとでOK  
※野菜はみじん切りにするので、苦手なものでも気づかず食べてくれます。ピーマンやパプリカなど何でもOK。



## 募集!! 「夏のさっぱり麺」あなたの「得意レシピ」をご紹介します。

以下を明記のうえ、Able編集室まで、ハガキ・FAX・eメールで応募ください。 ※応募先は表紙下をご覧ください。

●料理名と作り方●氏名●住所●年齢●連絡先

掲載させていただく方には、ご都合に合わせて取材撮影に伺い、2,000円分(材料費は別途支給)のコープ商品券をプレゼントさせていただきます。

eフレンズ内のレシピコーナーでも投稿できます

詳しくは <http://www.snet.coop/cp/efrecipe> でお応募、お待ちしております。

\*「なかまネット」は、みやぎ生協のさまざまな活動と、そこに参加するみなさんを紹介するページです。

# なかまネット



## 親子キッチン ～カルシウムで骨を丈夫に

親子キッチンは、食の大切さと食べることの楽しさを学ぶみやぎ生協の親子料理教室。森永乳業(株)様の協力をいただき、互理店や白石店などでも開催。2月18日はウィズ調理室で10組の親子が乳製品を使った調理を楽しみました。

東北支店お客様相談室の熊谷政雄さんの「骨とカルシウム」のお話は子どもの成長はもちろん、お母さん世代の骨粗しょう症予防にもカルシウムは不可欠と学習し、熱心にメモをとる姿が見られました。調理では管理栄養士の高橋陽子先生のわかりやすいお話とともに、簡単タコライス、豆腐入りコーンスープ、パンナコッタに挑戦。学んで調理しておいしく食べたひとときでした。



楽しく包丁を使ったり、豆腐を手でつぶしたり、おいしい料理ができあがりました。



## 託児室マミーサポートルーム企画 キッチンロープづくり

「こ～ぶマミーサポートルーム」は、石巻市蛇田店にある一時保育所です。2月24日、店内集会所で、マミーサポートルーム企画による「キッチンロープづくり」が開催され、8名のお母さんたちがお子さんを託児室にあずけて参加し、ひとときの楽しい時間を過ごしました。キッチンロープとは、天然素材のラフィア椰子を乾燥したひもを三つ編みし、ローリエやニンニク、トウガラシなどを飾りつけていくもの。講師の相沢淑子さんお手製のバナナマフィンとハーブティをいただきながら、出来上がった作品は、先生も感心するほど個性的なものでした。お子さんはマミーサポートルームでおあずかりし、お母さんたちは充実した時間を過ごすことができ、みなさん明るい表情で輝いていました。



講師は、ハーブサークル「ミントカフェ」相沢淑子さん



「久しぶりに熱中できました」と、夢中したみなさん

こちらのブログでも紹介しています <http://blog.miyagi.coop/hebita/>



## ふれあい喫茶 ～少しでもつながっていたい

2月23日、あすと長町仮設住宅の集会所で「ふれあい喫茶」が開催されました。こちらは、さまざまな地域からいらした方が多い200世帯の仮設住宅です。雨のなか30名近くの参加があり、お茶を飲みながら折り紙やお雛様や花づくりとおしゃべりを楽しみました。「ストレス解消にもなるし、何よりほっとできるので指折かぞえて楽しみにしています」と、明るい表情のみなさんでした。此田道子さん、酒井さん夫妻は、自らも被災し避難所で一緒だった仲間がこの仮設住宅にいたので、少しでもつながっていたいと毎回参加しています。「今できることを続けることで元気をいただいています」と、明るい笑顔でみなさんと過ごしていました。長く寄り添う支援が必要です。わたしたちもできることを行っていきたいです。



同じ仮設住宅や借り上げ仮設住宅からスタッフとして参加してくれる方もいます。



此田道子さん、酒井さん夫妻



## 子どもたちをトラブルから守ろう e-ネット安心講座

子どもたちを取り巻くインターネットトラブルが少なくありません。2月10日、子どもに迫るネット危機の現状と防止策を学ぶ「e-ネット安心講座」がエル・パーク仙台で開催されました。小中高生たちに広がっているケータイ依存、ネットいじめ、ネット誘引さらにネット詐欺など深刻な危機が迫るなか、有害サイトなどへのアクセスをブロックする方法やケータイの迷惑メール拒否設定、パソコンのセキュリティソフト活用などを学習。さらに、日頃から親子間で相談できる環境づくりと、家庭内で安全に利用できるルールづくりが大事なことを実感しました。



講師の総務省東北総合通信局大場長良氏



参加者から「学校でもこうした啓発をしてほしい」との声もいただきました

※相談窓口:電気通信サービス相談  
電話022(221)0632  
受付時間:平日午前9時～12時/午後1時～5時

### ●問い合わせ●

みやぎ生協生活文化部  
TEL 022-218-5331

### 編集後記

今、話題のタニタ生活に挑戦してみようという料理本を購入。カロリー控えめ、噛むことを必要とする献立は「うんうん、なるほど…」食材の使いまわしについても親切に提案・解説されている。では、いよいよ作ろうではないかと台所へ。

待っていたのは計量、計量、また計量。「井勘定、目分量、適量、いい塩梅」B型の私にとってタニタ生活のハードルはダイエットの壁よりも高くそびえ立つ。(編集委員 N・O)