

Jul. 2026

vol.171

じっは！が いっぱい

セプテ

septette

since-1991

セプテ：Septette(英)の略。七重奏曲、七重楽団の意味。
「七」は生協のシンボル＝「虹」の七色から。

核兵器のない 平和な世界を願って



わかやま市民生活協同組合

HPからバックナンバーも
ご覧いただけます

アンケートは
こちらから



ニューヨーク国連本部前

市民の声を世界へ、 5年ごとの重要な国際会議 NPT再検討会議inニューヨーク



核不拡散条約（NPT）は1970年に発効し、現在191カ国が参加する核軍縮をめざした重要な条約です。今回生協代表派遣団の員として、被爆者をサポートし、共に活動を行うため、常任理事の高野理恵さんが4月24日～5月1日までニューヨークへ行ってきました！！会議は5月22日に閉幕しましたが、アメリカとイランの対立などもあり残念ながら3回連続で合意に至りませんでした。結果に落胆するだけでなく、市民ができることを1つひとつ積み重ねていかなければと思いました。

「ノーモア・ヒロシマ！
ノーモア・ナガサキ！
ノーモア・ウオー！
ノーモア・ヒバクシャー！」

太鼓やアコーディオンの伴奏のなか、にぎやかな雰囲気で行われた、平和行進。気温10度の寒い青空の下、故・山口仙二さんの言葉を叫びながら、核兵器廃絶を願い、日本原水爆被害者団体協議会（以下、日本被団協）や各国の非政府組織（NGO）団体と共に国際連合（以下、国連）本部まで歩きました。沿道からは、笑顔で手を振ってくれたり、興味深そうに見る親子の姿も見られ、行進の一体感に何度も胸が熱くなりました！
4月の地区別総代会議で、総代さんに寄せ書きしてもらった横断幕



（ピースフラッグ）を持ちながら組合員の思いが世界に届くよう願いました。



全国の生協代表団の皆さんと

「会議開幕初日」

冒頭、アントニオ・グテレス国連事務総長は、核兵器をめぐる現状に危機感を示し、2024年にノーベル平和賞を受賞した日本被団協の声を共有すべきだと述べました。続いて各国政府が順番にNPTに対する自国の立場を表明。日本は国光あやの外務副大臣が発言し、高市早苗総理のメッセージの代読や各国へNPTへの関与を求めるなどしました。会議は同時通訳機で傍聴しました！

「国連原爆展」

国連ロビーにて日本被団協主催の原爆展が開催され、広島・長崎市長も訪れました。日本被団協の濱住治郎事務局長からは、「NPT再検討会議に参加している皆さんに原爆展を見ていただき、被爆者がどのような80年を歩んできたかを知ってほしい」と挨拶がありました。立ち寄る人は真剣な表情で見学をしていました。



「被爆の証言」 （ニューヨーク市立大学）

アメリカ人の学生が20人ほど集まり、被爆者の杉野信子さん、松浦秀人さんのお話を熱心に聞いていました。その後の質疑応答では、「アメリカに恨みはないのか？」「原子力の平和利用についてどう思うか？」など率直な意見がでました。被爆者の2人は一貫して「核と人間の共存はありえない。アメリカには恨みはないが、戦争にはある」と強く訴えました。被爆者の思いを継承していく大切さを改めて実感しました。



国連本会議場



国連に入るための
国連パス
入館には厳しいボディ
チェックがあります！

まずは一人ひとりが平和に関心をもってほしいと思います！そしてとくみに参加するなど行動することにより、世界が変わっていかばと思います！

常任理事
高野理恵さん



スーパーのお値段

ニューヨークで訪れたあるスーパーではレタスが1個4ドル（約650円）、卵1パック（12個入）も一番安いもので4.6ドル（約750円）で販売されていました。外食でサンドイッチ1個と缶ジュースを注文したら16ドル（約2600円）と物価の高さに驚きました！



ボリュームのあるチーズバーガー！



朝食にベーグルを食べました！



今年も開催しました！ ヒロシマ春のピースツアー

4月4日～4月5日に開催し、23人が参加しました。
被爆ピアノ資料館でのコンサートや、平和記念公園内の碑めぐりツアー、
広島平和記念資料館の館内を見学しました。

参加者の
感想

「人を憎まず戦争を憎む」

以前、広島の知人と話した時「原爆」に対する気持ちの
あまりの温度差にお互いびっくりしたことがあり、少しでも広島の方の気持ちに
近づきたいと思ったのがきっかけです。矢川さんのピアノ工房では、コンサートの間中
涙が出てきて困りました。ピアノが自ら鍵盤を動かし、演奏者の方の指があとから
ついていっているように見えたからです。碑めぐりツアーは、強制労働という名目で
連れて来られ被爆した韓国の方々の慰霊碑に触れ、被害者でもあるけど
加害者でもあるというガイドの方の説明を受け、どうしたら戦争の無い世の中にな
るのか平和について考えさせられる時間でした。広島平和記念資料館は、
しっかり目に焼き付けておかなければという気持ちで入りましたが、入った途端
生々しくむごたらしい写真や遺品の数々に見ていることが出来ず
そのままズルズルと出口までいってしまいました。受け身の姿勢
ではなく、今日の平和を維持する為、自分に何かができるか、
積極的に考えていきたいと思いました。



長崎を最後の被爆地に

1945年8月9日午前11時02分、
長崎に投下された原子爆弾は、
長崎市松山町171番地の上空約500mで爆発。
当時、松山町には約300世帯1860人余の
一般市民が生活していましたが、
防空壕に避難していた9歳の少女を除き
全員が即死しました。

平和祈念像

郷土出身の彫刻家・北村西望氏の作で、
1955年に完成。公園の中央に建つ
ブロンズ像は高さ約9.7m、重さ30t。
「上に指さした右手は原爆の脅威を、
水平に伸ばした左手は平和を示し、
顔は戦争犠牲者の冥福を祈る」と、
作者の北村西望氏は記しています。



※写真は昨年のものです。

2026 ピースアクション
inヒロシマ・ナガサキ
『虹のひろば』
オンライン配信 決定！

〈ピースアクションinヒロシマ〉
日時：8月5日(水)13:00～15:15

〈ピースアクションinナガサキ〉
日時：8月8日(土)13:00～15:10

講演や朗読、NPT再検討会議参加報告、
子ども平和会議アビール文発表など



詳しくは
こちら
▶▶



★ ほうき星に願いを込めて。

コッピーと 虹色のほうき

心をそうじして、あたらしい風を。
小さな願いが、未来をつくる。



掃くことは、重いものを
追い出し、新しい空気を
迎へ入れること。
深い平和をしよう、
良い未来を
つくってよう。

みんなの願いをのせて、
コッピーしよっぱーっ！

★ 虹色のほうきって？

割り箸と毛糸でつくる、世界にひとつ
だけのほうき。お掃除がもっと楽しく
なる！使うたびに、平和の願いを思
い出してね。

道具はこちら♪



つくって、つなげて、
つながって、平和の輪！



★ 和歌山南地域エリア委員の皆さんで作ってみました

★ 願いをこめて

★ 争いのない、平和な未来に
★ みんなが安心してくらせるまちに
★ 一人ひとりの小さな思いやりが、大きな平和に



※虹色のほうきは東都生活協同組合の「戦争ほうき」を参考にしています。

平和の泉



「のどが乾いてたまりませんでした
水にはあぶらのようなものが一面に
浮いていました。どうしても水が欲しくて
とうとうあぶらの浮いたまま飲みました」
—ある日のある少女の手記から—
原爆による熱線を浴び、「水を」「水を」と
熱さにもがき苦しむようになっていった被爆者
の霊にささげられた「平和の泉」。この泉
は、あわせて世界恒久平和を祈念するために
建設されました。被爆当時9歳だった山口幸
子さんの手記が「平和の泉」の正面の石に刻
まれています。

被爆当時の地層



原爆落下の中心地である「平和公園」の公園
内にはその時の地層が残されており、その中
には家の瓦レンガ・熱で溶けたガラス・茶
碗・針金などが今もなお保存されています。

大醬株式会社 の商品を紹介



キムチぼんず
360ml
通常本体価格
428円(税462円)〈予定〉
次回：未定

かつお・昆布の旨みと、豆板醤・コチュジャンの辛味、たっぷりのゆず果汁をバランスよく配合したこだわりのピリ辛ぼんずです。焼肉、冷奴、餃子、かつおのたたき等、いろいろなお料理にお使いいただけます。



煮物一番
500ml
通常本体価格
378円(税408円)〈予定〉
次回：9月1回

大阪の味を知る「大醬」が、つくりました。かつおの旨みをきかせた少し甘めの煮物用だしです。うすめるだけで煮物、煮魚、どんぶり等、色々なお料理にお使いいただけます。



の料理を調理しました。調理したものは甘だれを使用した「焼ぎうどん」、キムチぼんずを使用した「豚バラキャベツおろしキムチぼんず」、煮物一番を使用した「夏の煮物（夏野菜）」、だししょうゆを使用した「ねぎだくかき玉汁」です。参加者からは、「平日頃頼んでいないものを試食できてよかった」という声や、「焼うどんに甘だれという発想はなかった。味に悩むときがあるので、これから使ってみようと思う」などといった声がよせられました。



和歌山北 地域エリア

和歌山北地域エリア委員会は和歌山市内の紀の川より北の地域を拠点に活動しています。



和歌山北地域エリア委員会の皆さん

WAKAYAMA

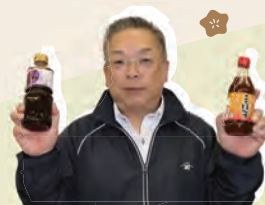
お散歩セプテ

和歌山北地域エリアを訪ねて



大醬株式会社さん 商品学習会

4月27日、和歌山北地域エリア委員会にて開催され、18人が参加しました。開催のきっかけはエリア委員が以前、商品フェアに参加した際、大醬株式会社の「キムチぼんず」に惹かれたこと。そこで他の商品も意識する中で、色々な商品があることを知り、皆さんに広めたいという思いで今回開催されました。



大醬株式会社
井村利行さん

大醬株式会社は寛政12年（1800年）創業という200年以上に渡る歴史をもつ会社です。大阪醤油の略称から「大醬」と名付けられ、その後、1974年12月にCO-OPしょうゆが誕生し、今に至ります。今回、学習会ではしょうゆの原料が、大豆、脱脂加工大豆、小麦、麹菌、塩水であるということを、実際に手に取りながら話を聞いたり、作り方の過程を動画で見たりしながら学習を行いました。しょうゆの香り成分は300種類以上あるということや、しょうゆには一般的なこくちしょうゆのほかにも、様々な種類があることも学びました。また、大醬株式会社のしょうゆはJAS規格に基づき、等級が決められており、今回は同じ「特級」を保持している他社のしょうゆとも食べ比べをしました。学習したあとは4つのテーブルごとに1種類ずつ、計4種類の



配達中にみつめました

職員のおすすめスポット「mooi」

有功（いさお）地域の配送を主に担当しています。僕のおすすめスポットは「mooi」さんです。

組合員さんや地域の方からも好評のドーナツ屋さんで、以前から気になっていました。最近、休みの日に行ってみたのですが、とても美味しくて思わずほっぺたが落ちそうになりました！中でもおすすめはエスプレッソ味です。店内もおしゃれで、ドーナツの見た目もとても可愛いので、ぜひ一度足を運んでみてください◎



和歌山市園部860-1
☎ 073-412-0366

職員 和歌山市北部支所
成瀬 真紘 担当



芋氷、いちご 各1,210円



果肉感が絶品のいちご他、梅氷や紅茶氷、氷ぜんざいなどメニューも豊富。

芋と氷 うめ乃

芋と氷の絶妙コラボレーション

「焼き芋とかき氷を年中食べたい!」という想いからオープン。2つの要素が組み合わさった「芋氷」は、焼き芋をこしたモンブランとミルクシロップのバランスが秀逸。トッピングだけでなく中にも大学芋が入って最後まで飽きることなくいただけます。充実のお芋スイーツはイートイン、テイクアウトのどちらでもOK。

和歌山市ト半町29
営業時間: 11:00~21:00
※かき氷はOS18:00
休: 月・火曜
☎ 073-427-8116



氷、冷えてます。



誠訪園茶舗

本格的な抹茶をかき氷で満喫

文久2年創業の老舗茶舗の喫茶スペースで人気のメニューが、宇治の高品質な抹茶を贅沢に用いたかき氷。抹茶にあうオーダーメイドのあんこと自

家製の白玉で食感と甘さが変化し、さらに奥行きのある味わいに。後がけの蜜で甘さを調整し、添えられたほうじ茶で口内の温度をリセットしながら、最高の贅沢気分になります。

和歌山市新堺丁40(東ぶらくり丁内)
営業時間: 10:00~19:30
※喫茶は11:00~OS19:00
休: 火曜
☎ 073-423-1154



抹茶あずき 2,300円、白桃烏龍茶 1,000円



点てたばかりの香り高い抹茶が惜しげなく上から注がれます。



黒ごまきなこ、冷やしあめ水 各880円

精進café ふおい 城北店

意外な味がやみつきに!

動物性食材を使わないオーガニックカフェで、夏場に人気のかき氷。台湾屋台風マンゴー氷やパチパチキャンディの入ったクリームメロンなどバラエティ豊かなラインナップはなんと約30種! ごまの風味や冷やしあめの懐かしい甘みは一度食べるとやみつきに。中には豆乳ソフトやわらび餅が入って、食感の変化も楽しめます。

和歌山市西釘貫丁2-63
営業時間: 11:00~20:00 (OS19:00)
休: 木曜
☎ 073-433-0355



別料金(60分500円)で利用できる足湯に入りながらのかき氷もおすすめ。

うだるような夏の暑さの中、ひんやりと心まで潤すひと口は、まさに夏のご馳走。今回は和歌山市内で楽しめる絶品かき氷をご紹介します。



キューキューキュー ウタ QQQ×UTA

至福の進化系かき氷

加太の繊維工場の倉庫を改装したオシャレな複合施設の一角でいただけるのは、「かき氷のようでかき氷でない」という禅問答のような一品。実はこれ、ベースのミルクが瞬時に糸状に凍るアイススイーツで、かき氷好きのオーナー青山さんがたどり着いた最適解。口に入ると訪れるなめらかなさらふわ食感はまさに新感覚!



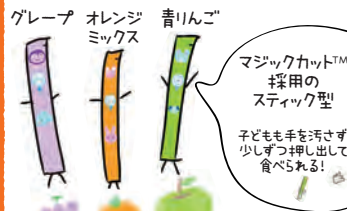
写真の桃の他、夏はメロン、シャインマスカットなどのフルーツかき氷も。



定番人気のいちごミルク1,100円(テイクアウトは1,000円)

わいわい スティックゼリー のヒミツ

果汁20%!! 3種類楽しめる!!



パッケージにも楽しいしかけが!!

徹底した温度管理
のヒミツ



開封時の液跳ねを抑える
ポイント



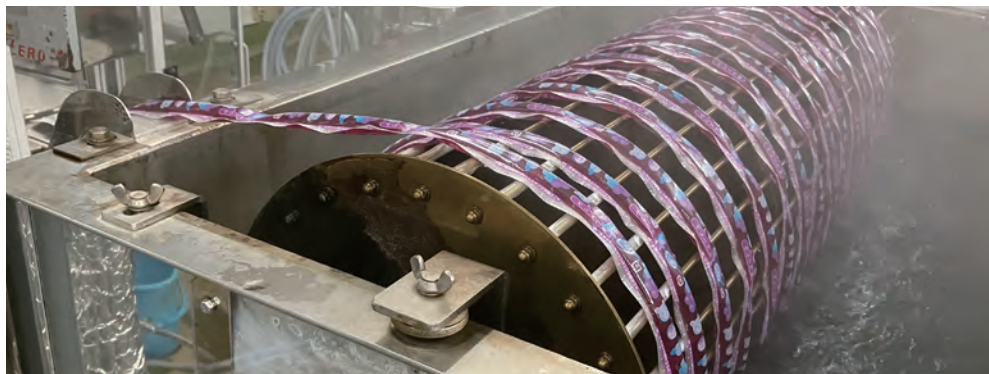
一本ずつムラなく確実に殺菌



ウェーブ殺菌製法

わいわいスティックゼリー 開発秘話!

おいしいのヒミツ紐解きます



回転させながら一本一本ムラなく熱殺菌「ウェーブ殺菌」



**ぶるっとした食感、選べる楽しさ、
食べやすい形状のスティックゼリー**

2009年に誕生したこの商品は、かつての「こんにやくゼリー」を惜しむ多くの声に応え、試行錯誤の末に完成しました。こんにやく粉を使わず、徹底した温度管理により、「ぶるぶる食感」を再現しています。

特に苦労し、こだわったのは、開封時の液跳ねを抑えるゲル化剤の選定です。また、TMマジックカット採用のスティック型で、子どもも手を汚さず少しずつ押し出して食べられるほか、「ウェーブ殺菌製法」により、一本ずつムラなく確実に殺菌。安心・安全な商品をお届けしています。

果汁20%を使用したグレープ・オレンジミックス・青りんご3種の味が楽しめ、パッケージのじゃんけん遊びなども人気です。夏の時期は凍らせてアイス風にしたり、刻んで飲み物に入れたりするのもおすすめ。お弁当のデザートや日々のおやつに、ぜひご活用ください。



果汁20%使用の
スティックタイプゼリー
CO・OP
わいわい
スティックゼリー
グレープ味10本
オレンジミックス味10本
青りんご味10本
通常本体価格
438円(税473円)〈予定〉
次回：7月4回

to listen /

おしえて桂 三扇さん

消費者トラブル 対策講座

Vol.27
消費者
問題

2026年4月に開催した「消費者ネットワークわかやま 第16回総会」
「記念落語会」の内容とその後のインタビュー内容をまとめました。



かつら さん せん
桂 三扇さん

Profile

甲南女子大学在学中の平成4年に桂三枝(六代桂文枝)に入門。
上方では、露の都、桂あやめに次ぐ女流落語家として、落語、講演、
司会で活躍中。上方落語協会女性部「上方笑女隊」メンバー。
第8回天満天神繁昌亭大賞創作賞受賞

私が消費者被害を語る理由

私が消費者被害について話すようになったのは、コロナ禍がきっかけでした。当時、落語を披露する場が激減し、「芸の勘が鈍ってしまつ」という危機感を抱いていました。

そんな時、落語会の依頼で、導入の「まくら」として、身近な消費者被害の話題を取り入れてみたのです。専門的な内容ではなく、私自身や周囲の人の実体験を面白おかしく話したところ、お客様から「実は私も同じような経験をした」と多くの反響をいただきました。それがきっかけとなり、消費者被害について落語とともに話しています。

私と周囲の人の実体験

以前、私はワゴンセールでブランド品の足袋を格安で購入しました。ところが帰宅して確認すると、足袋には欠かせないはずの「こはぜ(留め具)」が一つも付いていなかったのです。今はこはぜの代わりに両面テープで留めてしのいでいますが、実際に商品を手に取って確認しても、こうした見落としは起こり得ます。ましてや、実物を確認できないインターネット取引なら、思っていたものと違う商品が届くリスクはより高まると思います。

私の周囲でも、オークションサイトでゲーム機を購入したはずが、本体は入っておらず、箱だけが送られてきたという事例があります。

私の一押しは、「今、天ぶらを揚げているので!」という一言です。これは相手に隙を与えず、自然に電話を切ることができるフレーズです。万が一、相手の話をしばらく聞いてしまった場合は、話している途中に電話を切られると相手は気分が悪いものですから、必ず「自分が話している最中」に電話を切るようにしてください。しかし、どれほど注意していても、騙されてしまうことはあります。被害に遭ったと思ったら、一人で抱え込まず、家族や知人に相談するか、消費者ホットライン「188」へすぐに電話してください。

騙された直後は誰でも落ち込みますが、でも、最後は笑って過ごすことが大切です。ぜひ私の落語を聞きに来ていただき、笑いを通じて楽しく消費者問題に触れてもらえたらと思います。

被害を防ぐための「心の備え」

消費者被害に遭う方の約8割が「自分は騙されないと考えていたそうです。常に「自分もターゲットになるかも」という意識を持つことが、何よりの防衛策です。

もし不審な電話がかかってきても、決して怒ってはいけません。相手を刺激すると、思わぬ逆恨みを買う恐れがあるからです。とはいえ、とっさに断り文句を考えるのは難しいものです。そこであらかじめ、電話を切るための「定型文」を決めておくことをお勧めします。





生協まつりを開催します!!

日時 10月18日(日) 10:00～15:00 場所 和歌山城 砂の丸広場・西の丸広場

消費者ネットワークわかやま 公開学習会 IN 紀の川市

「あの手この手でだまされないで」
～こんな手口に注意! 劇で楽しく学ぼう～

日 時 9月13日(日) 13:30～15:00
参 加 費 無料
会 場 打田生涯学習センター
(紀の川市西大井363)
募集人数 50人程度(先着順)
講 師 劇団“でんでん”(NPO法人消費者
サポートネットワーク和歌山)・岡正人弁護士

申し込みは、Tel 073-474-1124
消費者ネットワークわかやま まで

「夏の平和募金」に ご協力をお願いします

ご協力いただいた募金は、平和の
さまざまなとりくみに活用させてい
ただきます。

【宅配(共同購入・個別配送)】

受付期間:～7月3回のOCR注文書
とeフレンズ(ネット注文)で受付

【コープのお店】

受付期間:～7月10日(金)
受付方法:サービスコーナーに設置
してある募金箱にて受け付けます。

7月30日は「消費生活協同組合の日」 (通称「生協の日」)!

7月30日は「消費生活協同組合の日」(通称「生協の
日」)です。日本生協連は、2021年3月に創立70周年
を迎えたのを機に、消費生活協同組合法が公布された
1948年7月30日に因み、一般社団法人日本記念日
協会に「消費生活協同組合の日」として記念日申請を
行い、登録しました。



機関誌セプテ171号の アンケートにご協力ください。

組合員の皆様を知りたい
情報をお伝えできるよ
う、今後の参考のために
アンケートにご協力願
いします。

画面は
アンケート入
力



wbs和歌山放送ラジオ番組放送中!

- 月曜～金曜日の平日12時40分～
『わたくしの作文』放送中! 県内の小・中学生から寄せられた作文を放送しています。
- 毎週木曜日10時20分～『わかやま市民生協presents ～しあわせのはこ～』
- 毎週金曜日10時25分～『コープでつながる』放送中! コープのお店のおすすめや、
月1回(第三金曜日)は和歌山信愛大学非常勤講師の土井有美子先生による
お料理の生放送を行なっています。
レシピもわかやま市民生協ホームページで公開中。

コープの
店チラシが
『Shufoo!』で
見られます!

Shufoo!



コープ中之島店誕生祭

コープ中之島店において、日頃よりご愛顧を
いただいている地域のお客様に感謝の意を込めて、誕生祭を開催します!!

店頭販売やイベントなど盛りだくさんご用意!

日程: 2026年7月18日(土)～19日(日)

※コープ岩出中央店では、実施いたしません。

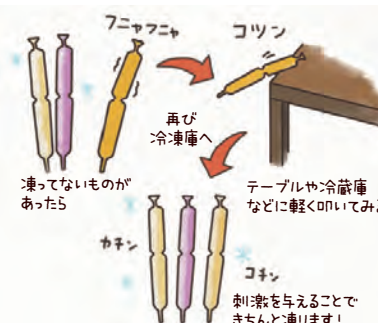
編集後記

「次の世代へ繋いでいかなければならない」。NPT再検討会議やヒロシマ春のピースツアーの参加者の皆さんの言葉には、
切実な思いが溢れていました。決して、遠い世界の出来事や過去の教科書の中だけの話ではありません。今を生きる私たち
が平和のためにできる第一歩。それは、まず「知ること」、そして「忘れないこと」なのだと強く感じます。この機関誌をきっかけ
に、大切な誰かと平和について少しだけ話し、考えてみる。そんな、未来へ繋がる小さなきっかけの一冊になれば幸いです。

品質管理だより

過冷却現象と凍らせる裏ワザ

「氷菓用キャンデーが1本だけ凍らない」というお声がありました。これは、「過
冷却現象」によるものです。「過冷却」とは安定した状態でゆっくりと温度を下げ
ていった場合、凍り始める温度(水の場合0℃)になっても液体の状態を維持す
る現象です。果汁入りの液体は、果汁に含まれる成分の影響で凍りにくい場合
がありますが、品質に問題はありません。液体を構成する分子が凍る(結晶化す
る)ためには刺激などで核を生成させなければなりません、核の生成が不十
分で極めて平静な安定した状況に
なると、液体が凍るはずの温度(凝
固点)以下になっても液体のままの
状態を保持してしまうことがありま
す。過冷却現象を起こしている時
は、液体になるか、凍るか不安定な
状態下にあります。このような状態
の場合には、軽く叩くなどの刺激を
与え再び冷凍庫に入れることで、
凍り始めます。



品質管理係
井上 昇三係長

商品検査実績総数
(4-5月)

4,264件

検査内容の詳細はこちら
からご確認ください



お知らせ Information

和歌山県では
食の安全・安心に関する
情報をLINEで
お知らせしています

食の安全・安心わかやま
(LINE公式アカウント)



理事会だより

第12回理事会(4月25日)

- ユニセフ一般募金に683,582円が寄せられました。ご協力
ありがとうございました。
- 2026年度組合員の講師登録者について確認しました。
- 和歌山中央医療生協と協力し、店舗で5月にフードバンクに
とりくむことを決めました。
- 2025年度内部統制のまとめと2026年度内部統制運用方
針を確認しました。

第46回通常総代会に関して

- 4月地区別総代会議のまとめを行ないました。
- 総代会の準備のため、総代会運営委員会を設置しました。

第13回理事会(5月11日)

- 第46回通常総代会の議案を確認しました。
- 監事会より2025年度の監査報告がありました。

第14回理事会(5月28日)

- 2025年度剰余金処分および出資金残高を7月6日からお知らせします。
- 7月31日～8月2日に産地を訪ねる旅プラン「マルイ農協コース」を実施します。
- 2026年度「夏の平和募金」を6月3回から7月2回で呼びかけ、店舗では募金箱
を設置します。
- 2025年度地域コミュニティ支援補助金の助成団体の活動報告がありました。
- たすけあいの会の総会を開催することを確認しました。
- 第46回通常総代会の議案提案の内容を確認しました。
- いずみ市民生協との合併に向けた準備のひとつとして、新しい生協の名称を募
集することを確認しました。6月22日から、名称募集とアンケートを配布します。

〈わかやま〉のいま(2026年4月現在)

組合員数	出資金	供給高 (4月累計)
102,039世帯 (昨年対比101.0%)	5,182,930円 (昨年対比100.3%)	1,255,502千円 (昨年対比100.1%)



おしゃべりセプテが

Webから
ご応募できます!

ご応募は
こちら

今まで通り投稿カードまたは
ハガキでもご応募いただけます。

〒640-8323 和歌山市太田三丁目10-10
わかやま市民生協 編集委員会 宛
TEL.0570-00-5002

今回のテーマ

「もったいないと思うこと」
をお寄せください。

皆さんが日常で感じる「もったいない」を大募集!
【7月末日締切】

キリトリ

セプテ171号
投稿カード

おしゃべりセプテ

お名前 _____ 年齢() 歳代

おところ 〒 _____

☎ () -

テーマ:「もったいないと思うこと」を募集します

※匿名・ペンネームをご希望の方は、その旨をお書きください。

セプテクイズ

正解者の中から抽選で
5名の方にQUOカードを進呈!

1. 2. 3.

関心があった記事
(ページ)を教えてください。

_____ ページの



おしゃべり
セプテ
salon de
septette

読者の投稿ページです
おしゃべりを楽しみましょう!

テーマ

夏に食べたいもの



ペンネーム: コンパス

「ラタトゥイユ」 ナス、ズッキーニ、トマト、パプリカ、玉ねぎが基本ですが、冷蔵庫にある野菜、トウモロコシ、枝豆などプラスアルファでいろいろ入れちゃいます。野菜の旨味がギュッと詰まっています。当日は温かく、翌日は冷たくと2度美味しい!



ペンネーム: S.K

抹茶味のわらび餅です。少しぜいたくをして高価な品を味わってみたいです。



ペンネーム: カナハル

冷たい食物は苦手ですが、子どものころからスイカが大好きです。スイカの甘い水分で夏を乗り切りたいです。



ペンネーム: さくら草

梅干し。さっぱりしているのでそのまま食べたり、漬して醤油、みりんと混ぜて梅肉ソースを作って、きゅうりなどの野菜や豆腐にかけて食べたりしています。



ペンネーム: みとり都

そうめんです!子どもがお箸を上手に使うことができたので、今年初めて流しそうめん機を購入しました!!大活躍させたいです♪お気に入りの薬味は、ネギ・白ゴマ・シーチキンです♪

Q

夏になり、寝苦しい夜が続いています。
快適に眠るための工夫を教えてください。

A

接触冷感のグッズを取り入れると
ひんやり感で心地よい睡眠に!



清原株式会社
芹生 和也さん / 木村 横之介さん

日に日に気温が高くなり、夜まで暑さが続く季節となりました。夜の暑さは睡眠の質に大きく影響を与えます。寝苦しさで夜中に目が覚めてしまった経験がある方も多いでしょう。布団やシーツに接触冷感アイテムを取り入れると、寝返りを打ったびにひんやりとした心地よさを感じられます。冷房の設定温度を下げすぎずに気持ちよく過ごせるため、体への負担を抑えながら電気代の節約にもつながります。

「シルクタッチ ひんやり敷パッド」はシルクのようななめらかな肌ざわりと、触れた瞬間にひんやりとする接触冷感が魅力です。熱をすばやく伝えるナイロン素材で凸凹のないなめらかな生地が冷感をしっかりと伝えます。ご家庭で手軽に洗濯できるため、いつでも清潔に使用できます。

年々厳しさを増す夏を元気に乗り切るためには、質のよい睡眠が欠かせません。肌ざわりのよさとひんやり感がもたらす快適さを、ぜひ毎日の眠りで体感してみてください。

グレー

サックスブルー

宅配
カタログ
掲載

7月3回

シルクタッチ
ひんやり敷パッド

通常本体価格
1,980円
(¥2,178円)〈予定〉

宅配
カタログ
掲載

7月4回

ひんやり
抱き枕になる
布団収納袋

通常本体価格
2,480円
(¥2,728円)〈予定〉

冬布団が
快眠グッズに変身!

夏用寝具への衣替えで、厚手の布団の収納場所に困っていませんか。「ひんやり抱き枕になる布団収納袋」なら、布団を巻いて入れるだけで抱き枕に早変わり。足まで乗せられるロングサイズで、快適な眠りをサポートします。丸洗いOKのため、おうちでのお手入れもラクラクです。

ラジオ番組
「コープでつながる」
レシピより

wbs和歌山放送
にて放送中♪
和歌山信愛大学
土井有美子先生

Septette recipe

セブテレシビ

味付けにひと工夫した豚肉と
春の彩り野菜をたっぷり味わう。

豚肉のみそくわ焼き 彩り野菜の甘酢づけ

材料・2人分

みそくわ焼き

豚ロース肉
(生姜焼き用) 6枚(180g)

A

みりん 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2

B

みそ 大さじ1と1/2
砂糖 大さじ1と1/2
酒 大さじ2

青ねぎ 2本
サラダ油 小さじ1
サラダ菜 適量

甘酢づけ

キャベツ 2枚(120g)
きゅうり 1/3本(30g)
パプリカ(赤) 1/5個(30g)
にんじん 小1/4本(30g)
大根 60g
塩 小さじ1/2

C

酢、水 各カップ1/3
三温糖 大さじ3

赤唐辛子 小1本
昆布(4×5cm角) 1枚

つくりかた

1. 豚肉は筋切りし、Aの調味料で下味をつけておく。
2. Bの調味料を合わせ、青ねぎは小口切りにしておく。
3. フライパンにサラダ油を熱し、1.を入れて肉の両面を焼く。Bの調味料を加えてからめ、青ねぎを加える(盛り付け用に少し残しておく)。
4. 彩り野菜の甘酢づけをつくる。
キャベツは芯の部分はそいで、葉は大きめのざく切りに、その他の野菜は食べやすい乱切りにする。水カップ3に塩を加えて煮立て、野菜をさっとゆでたあとザルにあげる。Cの調味料に、種を除いた赤唐辛子を加えて加熱したあと冷まし、昆布を加えて甘酢をつくっておく。保存袋などに水気を絞った野菜を入れて、甘酢を加えて味をなじませる。
5. 器にサラダ菜とくわ焼きを盛り、豚肉の上に残しておいた青ねぎを散らす。甘酢づけを別盛りにする。

Check!

作るときのポイントは
こちらから



(写真はイメージです)

切りとって、ハガキに貼って投函するか、配達時、担当職員にお渡しください。

キリトリ



セブテクイズ

正解者の中から抽選で
5名様にQUOカードを進呈いたします

7月末
締切

第1問 NPT再検討会議は何年に一度
開催されるでしょう?

- A 5年 B 10年 C 15年

第2問 しょうゆの香り成分は何種類あるでしょう?

- A 100種類 B 200種類 C 300種類以上

第3問 わいわいスティックゼリーの味は、
グレープ、オレンジミックスと何味でしょう?

- A いちご B 青りんご C メロン

応募用紙はこの裏の15ページにあります。お便りと共にお送りください。
抽選の結果は、プレゼントのお届け(郵送)をもってかえさせていただきます。

※投稿カード「おしゃべりセブテ」やハガキに記入された個人情報(市町村名とお名前)は投稿ページにて掲載させていただく場合や、内容確認などで生協よりご連絡する場合がございます。ご了承ください。またプレゼントを郵送する場合にも使用させていただきます。抽選は組合員優先となります。