Nov. 2026
vol.173

じつは！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。

フィッシング・詐欺メールを防ぐ 3つの心構え



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

わかやま市民生活協同組合

気をつけるべき消費者トラブルの原因とは

組合員に聞きました！



私が対策していることとは

昨年「わがまちしらべ」の「消費者行政ヒアリング調査」に参加した
那賀地域エリア委員 安村美枝さん

昨年、「消費者行政ヒアリング調査」に参加し、巧妙化する詐欺やトラブルの最新事例を聞き、自分自身はもちろん、家族や身近な人にもしっかり伝えて気をつけていかなければならないと強く感じました。
そのうえで、私が消費者トラブルに合わないために対策していることは、知らない電話番号や非通知からの電話にはすぐに出ず、留守番電話を活用して確認してから折り返すようにしています。また、突然の訪問販売には安易に玄関を開けないよう意識しています。
さらに、「本日限定」「必ず儲かる」といったネット通販の定期購入の条件や、うまい話などは、一度立ち止まって契約内容をしっかり確認する癖をつけました。
気になることがあれば一人で判断せず、家族や周囲の人に相談したり、消費者ホットライン（188）などの相談窓口を頭に入れておくようにしています。困った時や「おかしいな」と思った時は一人で抱え込まず、家族や生協の仲間、専門の相談窓口に早めに相談しましょう！みんなで声を掛け合って、安心・安全な地域を作っていきたいですね。

消費者トラブル TOP 3

（令和7年和歌山県消費生活センターへの苦情相談件数）

数年高止まり

1. 化粧品の定期購入 ／ 449件

2. 健康食品の定期購入 ／ 224件

通信販売で試しに1回だけのつもりで商品を注文したが、実際は複数回の商品購入が条件の定期購入契約だったため、総額として想定以上の金額を請求された。



3. 固定通信回線 ／ 188件

契約を乗り換えたら今より安くなると言われて契約したのに、逆に料金が高くなった。



年々増えている消費者トラブルは？

「突然訪問してきた業者に屋根の無料点検を持ちかけられた後、次々といろいろな工事を勧められ、高額な費用を請求された」といった、**住宅の工事**に関するトラブルが増加（前年比181.6%）。
また、「SNSで副業や投資の勧誘を受けトラブルになった」等の**SNSをきっかけ**としたトラブルも増加しています。

その他、不審な電話なのに自分では被害に遭っていることに気づかないというケースもあります。

じつは、身近なところに消費者トラブル

不審なメールに気づかず…

（和歌山市 K さん）

携帯に「容量がいっぱいになっているため、お支払いください」とのメールが届きました。携帯会社からということもあり、特に疑わず、メール内でクレジットカード番号を入力。その後も同じ内容が来るたび、クレジットカード番号を入力していました。その後クレジットカード会社から連絡があり、悪質なメールと発覚しました。
そしてカード番号を変えることになりました。



注文したのに届かない…！

（橋本市 R さん）

ネット通販サイトで中古ゲーム機を注文しました。発送したとの連絡がありましたが、追跡番号も発送済みのまま更新なしで、何日経っても商品が届かず出品者へ問い合わせましたが、返信がありませんでした。海外の出品者とわかっていたので怪しいと思い、ネット通販サイトへ商品が届かないと連絡しました。保証を申請し、審査のうえ返金対応を受けることができましたが、高額だったので焦りました。



和歌山県特殊詐欺被害額

被害額 約 **23** 億円

令和6年の被害額は約16億円だったことから1年で約7億円増えています。

（特殊詐欺及びSNS型投資・ロマンス詐欺被害分析状況 令和7年確定 認知状況 和歌山県警察HPより）

和歌山県消費生活センターにおける消費生活相談

苦情相談件数

5,474 件

令和6年が5,012件だったことから9.2%増加しています。

年代別苦情相談

60歳以上 **49.6** %

中でも70歳以上が29.3%と最も高く、消費者トラブルにおける高齢者の割合は依然として高く、増加傾向にあると考えられます。

もくじ

02 特集 消費者トラブル特集
05 未来へのアクション
06 お散歩セプテ 和歌山南地域エリアを訪ねて
08 \和歌山の魅力を再発見!/ 御坊のラーメン巡り
10 \おしえて徳永さん/ 私と家族の食の安全を考える ～家庭でできる食中毒予防、健康と栄養について～
11 \私が開発しました！/ 越後製菓株式会社 CO・OP まる餅シングルパック
12 お知らせ
14 じぶん時間の過ごし方 冬の乾燥＆冷え対策事前準備
15 おしゃべりセプテ そうじの裏技
16 セプテレシピ かぼちゃとソーセージのグラタン

未来へのアクション Action

消費者行政の充実・強化をめざし、消費者団体や専門家と連携して消費者ネットワークづくりにとりくんでいます。県内市町村と意見交換（わがまちしらべ）を行なったり消費者力向上をはかるためのシンポジウムや学習会、講座を開催しています。

わがまちしらべ



2004年から、自分たちがくらすまちの現状について知ることを目的に、行政の担当者と意見交換を行ない、一緒に考える「わがまちしらべ」に消費者ネットワークわかやまと共同でとりくんでいます。

わかやま市民生協と他団体との連携 消費者ネットワークわかやまへの参画



消費者被害のない、だれもが安心してくらすことのできる和歌山県の地域社会づくりにむけて活動しています。2026年9月13日は紀の川市と共催し「あの手この手でだまされないで」をテーマに寸劇による公開学習会を行ないました。

2011年に設立し、元々は数人での活動からのスタートでしたが、継続して取り組むうちに、今では様々な機関や行政の皆様にも関わっていただけるようになりました。少しずつ認知度が上がってきたと感じています。今後も学習会等で最新の内容を取り上げ、事前に被害を防止していきたいですね。



消費者ネットワークわかやま
代表・世話人
岡正人さん（弁護士）

契約書は小さな文字でもしっかり読まないといけないと思いました。他にも楽しく学ぶことができて良かったです。今日学んだことを周りの人にも伝えたいと思います。



公開学習会
に参加した
井本有美さん

紀の川市とわかやま市民生協は包括連携協定を結んでいます



紀の川市の職員
河形康寛さんに
お聞きしました！

2024年より消費生活相談窓口を週1から週3に変更しました。しかし、まだ窓口の存在をご存じない市民の方もいることが、わかやま市民生協の消費者行政ヒアリング調査でわかりました。そのため、相談できる機関があるということをぜひ知ってほしいと思っています。また、昨年に引き続き、実施した公開学習会は、参加者から「役に立った」という声も多く、寸劇で具体的なイメージをしてもらいながら、弁護士の先生に専門的なお話を聞けるのが非常によかったと感じています。今後も関係機関や団体等と連携しながらこうした学習会や情報発信を継続的に行ない、被害を未然に防ぐことができるよう、取り組んでまいります。

『特定非営利活動法人 消費者支援機構関西（以下KC’s）』に協力し、KC’sのとりくみに参加

KC’sとは、内閣総理大臣が認定した、一人ひとりの消費者に代わって訴訟等ができる「消費者団体訴訟制度」に基づいて、消費生活に関する情報の収集及び提供、消費者被害の未然防止や拡大防止、被害回復に向けた活動を行なう特定非営利活動法人です。

和歌山県消費生活センターの上野山所長と船倉さんに聞きました！



船倉さん

＼今日からできる！／ 消費者トラブルから身を守る方法



上野山所長

- いらないものは「いりません」と**きっぱり断る**
- その場で**すぐ契約せず**、よく確かめて、家族や友人など信頼できる人に**相談**
- 個人情報（住所・氏名・電話番号・メールアドレス・口座番号等）を**安易に提供しない**
- 納得できない請求には**慎重に対応**
- 契約内容は**スクリーンショットで保存**
- 勧誘を受けた場合は、必ず**事業者名やサービス名を確認**し、連絡先を聞く





困ったな
おかしいな
と思ったら…

迷わず、すぐに
局番なし 消費者ホットライン いやや 188 にお電話を!!

知っておきたいあれこれ

クーリング・オフ制度

消費者トラブルが起きやすい**特定の取引**について契約した後でも、一定の期間（取引によって8日間または20日間など）内であれば無条件で、契約が解除できる制度です。
クーリング・オフをすることで、支払った代金は全額返金され、違約金や返品の送料は発生しません。サービスを受けた場合も対価を支払う必要はありません。

※通信販売（インターネット通販など）についてはクーリング・オフはできません。

詳しくはこちら ＞＞＞（国民生活センターHP）

詐欺の電話はアプリでブロック 特殊詐欺対策アプリ

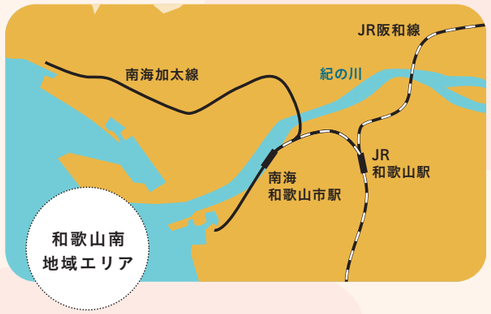
アプリの主な機能

01. 国際電話をブロック
02. 詐欺電話をブロック
03. 最新手口を把握
+（国番号）から始まる国際電話番号に注意！

ダウンロードはこちらから

お散歩セプテ

和歌山南地域エリアを訪ねて



和歌山南地域エリア委員会は、
和歌山市内の紀の川より南の地域を中心に活動しています。



和歌山南地域エリア委員会の皆さん



大山乳業学習会☆アイス手作り体験

8月20日、和歌山南地域エリア委員会にて開催され、22人が参加しました。開催のきっかけは「夏休み、子どもたちに楽しみながら、食育の勉強をしてもらいたい」というエリア委員の思いからです。

中国地方最高峰の山である「大山（だいせん）」が名前の由来である大山乳業農業協同組合（以下、大山乳業）は昭和21年、自然豊かな場所である鳥取県に設立されました。シンボルマークには白バラを使用しており、花言葉である「正直」「純粋」「私はあなたにふさわしい」から、「みんなに純粋で正直に作った美味しい牛乳を飲んで欲しい」という思いが込められています。また、鳥取県内全ての酪農家（80戸）で組織され、生乳から、自らの商品の製造・販売を行う、生産・処理・販売を一貫体制で行っています。「美味しい牛乳ができるまで」の動画を見ながら、徹底された乳牛の健康管理や工場で行われている衛生管理を学び、クイズを通して、牛も人間と同じ、暑さに弱く夏バテするので牛乳が一番美味しい時期（成分が濃い）は冬（12月～2月）ということなど、楽しく学習することができました。

学習の後はいよいよアイスクリーム作りです。塩と氷が入った袋に、牛乳・生クリーム・砂糖が入った袋を入れ、15分～30分、大人も子どもも全身を使って袋を振りながら作りました。子どもたちは「楽しかった！」「美味しかった！」と大満足の様子でした。また、大山乳業の商品である「白バラふんわり牛乳ロール」「白バラコーヒー」の試食・試飲もありました。エリア委員は「食べるだけではなく自分たちで作れたのもよかった。大山乳業の商品を見たときに今日の学習会を思い出してもらえたらうれしい」と話していました。





大山乳業農業協同組合
金光 真吾さん

大山乳業農業協同組合の商品を紹介



白バラ ふんわりコーヒーロール 1本
通常本体価格
1,275円（税1,377円）〈予定〉
次回：12月1回

スポンジとホイップクリームに白バラコーヒーを使用しました。なめらかなホイップクリームをしっとりやわらかなスポンジで巻いたくちどけの良いロールケーキです。



白バラ生乳ヨーグルト 70g×4
通常本体価格
232円（税251円）〈予定〉
次回：11月3回

鳥取県内産生乳94％と砂糖を原料とした、シンプルなヨーグルトです。生きて腸まで届くビフィズス菌BB-12を使用しています。

配達中にみつけました

職員のおすすめスポット
「紀の川堤防沿いの景色」（青岸から北島橋まで）



朝、出発し堤防沿いを走りながら川の様子を見ると、ボートの練習をしている学生やジョギングをしている方を見ると『よし！今日も頑張ろう！』と、心の中で思い配送へ向かいます。そして配送が終わり、空一面の夕日に包まれながら黄昏つつ支所に帰ります。夜通るときは船や電灯が水面に映り癒されます。朝から夜までいろんな景色が映し出されるお気に入りの場所です。

職員 和歌山市北部支所　坂下佳奈担当

趣味は食べ歩きで、休みの日は電車やバスを利用して行ったことのない飲食店巡りをしています。その場で出会った方々とお話しするのも楽しみです。

職員 和歌山市北部支所　上野彩歌担当

最近ハマっていることは、娘と一緒に喫茶店へ行ってモーニングを楽しむことです。また、カプセルトイ巡りも好きで子どもたちと一緒に色々な店を見て回っています。

ramen hopping in Gobo

和歌山の魅力を再発見！

御坊のラーメン巡り

ふるさとFOCUS

いざ、麺活。

熱々のスープにこだわりの麺。
御坊はハシゴしてでも味わいたい名店揃いです。



味噌らーめん 950円

スープ：特製味噌仕立て
麺：中太ちぢれ麺
トッピング：もやし、チャーシュー、ねぎ、煮卵



御坊市湯川町
小松原653-2
☎0738-23-1488
営 11:00～14:00、17:30～24:00
※金・土曜は～深夜1:00
休 日曜

内原駅前で長く愛されてきた「北海」の味を受け継いで22年。甘口特製味噌にピリ辛のアクセントが効いたコク深くやさしい味わいが魅力の一杯。分厚いチャーシューは食べ応え抜群で、バターを加えればよりまろやかで奥深い味わいに。

北海らーめん



おすすめサイドメニュー
やきめし 550円～

その他麺MENU
・塩らーめん 950円
・醤油らーめん 950円
・味噌バターチャーシュー 1,390円　おでん 140円～



横浜家系 斎家（いつきや）らーめん

濃厚な豚骨醤油のスープに太麺、ほうれん草と海苔を添えた横浜家系の王道の味わい。もっちりコシのある麺は細麺・太麺が選べ、硬さも調整可能。シェアできる平日限定のお得なセットに子ども用食器や椅子もあり、家族連れにも人気です。



おすすめサイドメニュー
ギョーザ 7個 370円

その他麺MENU
・魚介豚骨らーめん 970円
・まるとくらーめん 1,190円
・辛らーめん 970円

いつきやらーめん 890円

スープ：豚骨醤油
麺：太麺・細麺
トッピング：海苔、ほうれん草、ねぎ、チャーシュー



御坊市湯川町財部70-8
☎0738-24-0071
営 11:00～15:00、17:00～21:00
※金・土曜は～22:00、日曜は11:00～21:00
休 水曜の夜の部・木曜

らぁめん たんぽ

鶏ガラや牛骨、魚介から煮出したクリアなスープは、あっさりながら旨味が凝縮。そこに香り高くコシのある全粒粉麺や鶏むね・豚バラの自家製チャーシューが調和。ミシュランガイドのビブグルマンに認定され、今なお進化を続ける逸品です。



おすすめサイドメニュー
海老わんたん 3個 400円

その他麺MENU
・醤油らぁめん 950円
・たんたんめん 980円
・豚骨らぁめん 950円



御坊市湯川町
財部217-2
☎0738-32-8333
営 11:00～14:00、18:00～24:00
休 月曜（祝日の場合昼のみ営業）



店主 田甫伸司さん



塩らぁめん 950円

スープ：清湯
麺：全粒粉入り自家製ストレート細麺
トッピング：鶏むね・豚バラチャーシュー、めんま、九条ねぎ

birdman

大量の鶏ガラとモミジ（脚）を長時間炊いた濃厚スープともちもち食感の専用麺。試行錯誤を重ねた塩ダレが重なって至極の味わいに。ミシュランガイドにも掲載された一杯は、コラーゲンたっぷりで女性からも人気です。



御坊市薗73-1
☎070-8990-0713
営 10:00～21:30（LO21:20）
休 無休



濃厚 鶏SOBA 塩 980円

スープ：鶏白湯
麺：平打ち中太麺
トッピング：肩ロースのレアチャーシュー、煮卵、水菜、白ネギ、ナルト



店主 中村正志さん

おすすめサイドメニュー
特製からあげ 3個 500円

その他麺MENU
・RED CHICKEN 1,000円
・二郎マン（汁あり・なし）1,100円
・蛤とトリュフの究極の塩 1,100円

私と家族の食の安全を考える
～家庭でできる食中毒予防、健康と栄養について～

7月に開催した2026市民連続講座「食の安全情報アップデート」の内容とその後のインタビュー内容をまとめました。



徳永（とくなが） 祐子（ゆうこ）さん
Profile
医療法人徳洲会 岸和田徳洲会病院
栄養科室長

知っておきたい「食中毒」

年間を通して発生している食中毒。主な原因は、細菌・ウイルス・寄生虫です。梅雨や夏の時期は温度・湿度が高くなり細菌が増える一方、10月～4月にかけてはノロウイルスなどのウイルスによる食中毒が多くなります。

食中毒の原因別患者数の中で圧倒的に多いのがこのノロウイルスです。ノロウイルスは1件あたりの患者数が多く、大規模な食中毒の事故につながり、少量のウイルスでもかかる人が多いため、リスクの高い原因物質となります。そのため、日頃からの食中毒予防を心掛けることがとても大事です。

予防のポイントは、「手洗いをしっかり行う」「食材をしっかり加熱(85～90℃で90秒以上)」「調理器具での二次汚染予防」等です。特に手洗いは外出から帰ってきた際に洗うだけではなく、調理前や食べる前に洗うことが重要になってきます。

細菌を増殖させる最も大きな要素は温度です。一般に、細菌の増殖に適した温度帯は20℃～50℃と言われているため、常温で放置せず、買い物から帰ると直ぐに食材を冷蔵庫・冷凍庫に入れ、特に冬場は暖房の部屋に置かないようにしましょう。しかし冷蔵庫・冷凍庫に入れたからと言って細菌は死滅せず眠っているだけです。4℃以下でも発育する細菌もあるため安心はしないようにしましょう。

食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。もし食中毒の症状がでたら我慢せず早めの受診をしましょう。



健康と栄養

食べることの効用は「栄養摂取」だけではありません。食べる楽しさが元気のもととなります。また、決められたカロリーの中で、なるべくたくさんの食品が摂れるように毎食、主食・主菜・副菜をそろえます。主食はご飯やパン、めん類など炭水化物を多く含む食品。主菜は肉や魚、卵や大豆製品などたんぱく質を多く含む食品。副食は野菜やきのこ、海藻などのビタミン、ミネラルや食物繊維を多く含む食品です。また果物や牛乳・乳製品などを適量プラスすることで、栄養バランスが整った食事となります。野菜は1日350gを目標に摂るということや、欠食をせず3食できるだけ決まった時間に食べるということ、いつもより5分長く食事をすることを意識し、ゆっくりよく噛んで食べましょう。そして何よりも食べ過ぎず腹8分目を目安に食事をとることが大切です。

組合員の皆さんに伝えたいこと

食べることはこの先も長く続きます。「健康で美味しく食べる」を目標に、食事を楽しみましょう。また、日々の積み重ねで食中毒予防や食事で健康を保つことはできます。今日から少しでも自分の食生活に関心をもって実践してみましょう。

メーカーインタビュー

越後製菓株式会社
工場長　片桐 崇宏 さん
副工場長　金内 勝さん
副工場長　佐藤 洸太さん

オススメポイント
うんめぇ餅らすけ食ってくんなせ。
（美味しい餅なので、食べてみてください。）
新潟の方言です。




成形


杵つき

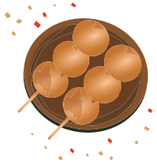
成形と冷却にこだわったなめらかでコシのある「まる餅」

「まる餅」は関西の食文化を大切にする方々に向けて開発されました。当時は「関西では、柔らかい丸餅しか売れない」と考えていましたが、先代が出張先で硬くなった丸餅も販売されていることを知り、新潟での商品化に挑戦しました。国内産水稲もち米だけ使用し、丹念に杵つきした餅を一個ずつ成形します。その後、すぐに急速冷却することで、つきたての美味しさをギュッと閉じ込めています。その後、生のまま一個ずつ包装しています。

大量生産に向けた機械化では、形を安定させることに苦労しました。成形方法や冷却条件の調整を重ね、餅の自重を生かした自然の丸みに仕上げる製法に辿り着きました。個包装ごとに脱酸素剤が入っているため、外装開封後も賞味期限まで美味しくお召し上がりいただけます。

神様へのお供え物として親しまれてきた日本の伝統食「丸餅」。お雑煮をはじめ、お正月やお祝いなどハレの日の食卓も彩ります。最近では、主成分のアミロペクチンの消化吸収性の高さからアスリートにも好まれています。

おすすめの食べ方は？



「揚げもち」

「まる餅」を揚げ油に浮いてくるまでこんがりきつね色に揚げたら、砂糖醤油をかけるだけ！簡単だけど一番美味しい食べ方だと思います。何個でもいけます。





国内産水稲もち米使用、杵つき製法

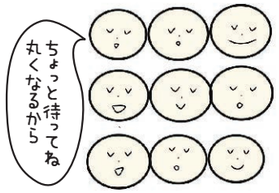
CO・OP
まる餅シングルパック
400g（約11～12個）
通常本体価格
598円（税646円）〈予定〉
次回：12月3回

まる餅のヒミツ

国内産水稲もち米を丹念に杵つき



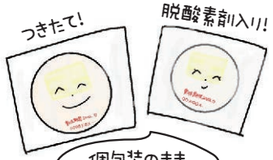
餅の自重を生かした自然な丸みに



成形後、すぐに急速冷却
つきたての美味しさをギュッと！



生のまま一個ずつ 脱酸素剤入り包装



品質管理だより

「使い捨てカイロのお話」

「カイロがあたたかくならない」というお声がありました。カイロは、袋内の鉄成分と空気中の酸素が反応した際に生じる熱を利用しています。そのため、使用時に酸素の量が少なくなると発熱量が落ちてしまうことがあります。空気の通りにくい素材の服（ウインドブレーカーなど）の内側で使うと、酸素の供給が悪くなり、十分に発熱しない場合があります。また、カイロを外気にさらした状態で使用すると、発熱した熱が放出してしまい、あたたかさを感じにくくなる場合があります。このようなカイロのしくみ上、酸素の供給が多くなると熱くなりすぎることもあります。例えば、「くつ下に貼るカイロ」を靴の中以外（スリッパなど）で使用すると、酸素が過剰に供給され、高温になるとともにカイロが膨らむことがあります。また、汗など水分が影響して発熱が進むこともあります。カイロには貼るタイプ、貼らないタイプなど様々な種類がありますが、用途に応じて設計や使い方が異なるので、パッケージの表示をよく確認しましょう。





品質管理係
井上 昇三係長

商品検査実績総数（8～9月）
4,173件

検査内容の詳細はこちらからご確認いただけます

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）

友だち募集中



理事会だより

第3回理事会（8月27日）

- 産直産地として1産地1品目を新規登録します。
- 新たなオリジナルコープ商品（コープさんシリーズ）4品を新発売します。
- 7月21日に第28回たすけあいの会の総会が開催され、解散することを可決しました。
- 「令和8年熊本地震」災害支援募金を9月2回から9月4回で呼びかけ、店舗では9月末まで募金箱を設置します。
- 和歌山まるごと健康づくり（ヘルスアップチャレンジ、キッズチャレンジ）を10月～11月にかけて実施することを確認しました。
- 産地を訪ねる旅プラン「大内山酪農コース」を実施することを確認しました。
- 2026年度利用分量割戻金相当額を3月3回においてポイント還元することを確認しました。
- いずみ市民生協との合併に向けて、新しい生協の名称候補について総代による投票を8月末から9月半ばまで実施します。
- 臨時総代会の議案を確認しました。

第4回理事会（9月24日）

- 4月16日付での日本生協連「食品添加物基準」の改定、7月29日付でのコープきんき「食品添加物自主基準・運用基準」の改定をうけて、使用制限添加物から防かび剤3品目、既存添加物の整理に伴う2品目の計5品目を削除します。
- 「宅配事業約款」及び「利用手数料（個配・地域デポ）約款」を一部変更し、12月1日より施行します。

〈わかやま〉のいま（2026年8月現在）

組合員数	供給高（4～8月累計）
102,056世帯（昨年対比100.5%）	5,883,890千円（昨年対比102.9%）

迎春予約案内～準備号～

お正月準備号がお得です。
注文期間は**3週間**あるのでじっくりと選んでいただくことができます。
11月2日(月)からお正月準備号の注文書の提出期間です。
ご注文は11月20日(金)まで受け付けています。
※eフレンズでの注文は21日(土)まで受け付け可能です。



〈お正月準備号カタログ　注文書配布〉
▶10月26日(月)～10月30日(金)

消費者ネットワークわかやま 啓発講座

「悪質商法」、手口を知って被害を防ごう！
ー最新の消費者被害の状況についてー

日程:11月14日(土)13:30～15:00
場所:E*KAOホール(和歌山市)
講師:消費生活センター 消費生活相談員



参加申込はこちら

機関誌セプテ173号のアンケートにご協力ください。

組合員の皆様が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お願いします。

アンケート入力画面はこちら

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!（シュフー！）』で見られます！



クリスマス予約は、12月16日(水)、迎春予約は12月21日(月)まで受付中!



編集後記

9月13日（日）の公開学習会は、(NPO法人)消費者サポートネット和歌山による「劇団でんでん」の楽しい劇で盛り上がりました。伝える「伝」と和歌山弁の「ぜんぜん（でんでん）」が由来で、「消費者トラブルは、まず、自分や周囲の人が被害に遭わないよう気をつけることがポイント。堅苦しいイメージを変え、興味を持って聞いてほしい」と話してくれました。トラブル内容を1つでも頭の片隅に入れておくことが、暮らしを守る第一歩だと実感しました。

じぶん時間の過ごし方
My time

Q 乾燥が気になる時期が近づいてきました。どのように対策すれば良いですか？

A 電源要らずの加湿アイテムで場所を選ばずうるおいを

長く厳しい暑さを乗り越え、少しずつ冬の訪れを感じられる時期になってきました。冬の大敵といえばやはり乾燥です。真っ先に思い浮かぶ乾燥対策は加湿器かもしれませんが、電気加湿器はお手入れや操作が大変、置く場所が限られる、といった悩みを抱える方も多いのではないでしょうか。

「どこでもモイスチャー」は自然気化式のフィルターを採用しているため、電源不要である点が最大の魅力です。お花がモチーフになっており、お好みのグラスなどに水を注いで挿すだけで準備完了。お部屋の湿度に合わせて優しく加湿してくれます。交換目安は約4～6ヶ月、一度設置すれば秋冬の1シーズンご使用いただけます。コンセントのない玄関やトイレ、音が気になるデスク周りや枕元などのパーソナルスペースにぴったりです。

毎日を過ごす場所だからこそ、ちょっとした工夫で快適さは変わります。お悩みや場所に合わせた乾燥対策で、心地よい冬を過ごしていきましょう。



エレメンツ株式会社
二又 丈治 さん



ガーベラ　マリーゴールド

宅配カタログ掲載 11月3回

どこでもモイスチャー
通常本体価格
1,180円
(税込1,298円)〈予定〉



宅配カタログ掲載 12月1回

あったか裏起毛カバーソックス
3柄組22～25cm
通常本体価格
1,280円
(税込1,408円)〈予定〉

足元からぽかぽか対策を！

冬はおうちでの冷え対策も忘れてはいけません。「あったか裏起毛カバーソックス」は内側がふんわり裏起毛で、履き心地抜群！床からの冷たさをしっかり防いでくれます。こうした身に着けられる防寒アイテムを活用すると、暖房に頼りすぎず電気代の節約にもつながります。



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
そうじの裏技



ペンネーム：まっさん
使った食品用ラップフィルムを捨てる前に蛇口や周りを磨きます。ピカピカになります。

ペンネーム：トマト
掃除をする場所を家族に宣言する。
宣言して、しないといけない状況に自分を追い込む。





ペンネーム：rikabon
年末の寒い時期ではなく、春、秋の気候がいい時にする。
毎週のルーティンを決めて嫌な場所から掃除する。
日々気になればすぐきれいにする。

ペンネーム：コザクラ
浴室の洗面器や椅子の石鹸カスや水アカはパンの袋を閉じるプラスチックの小さい物で擦るとスルスルときれいに落ちる。





ペンネーム：まあこ
お茶の葉のパックを毎日急須に入れて使っているので、夕食後、捨てる前に、シンクをティーパックでこすります。ちょうど手に収まる大きさで、こすりやすいです。

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

次回のテーマ
「生協の好きなところ」をお寄せください。
おすすめのコープ商品、配送担当者とのやりとり、
組合員活動やイベントの思い出など…
皆さまのエピソードや熱い想いを、お聞かせください!
【11月末日締切】

キリトリ

セプテ173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　〒

☎(　　)　　ー

テーマ:「生協の好きなところ」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)を教えて下さい。

＿＿＿＿ ページの

セプテ 173号 2026年11月発行 わかやま市民生活協同組合 発行責任者・理事長中井勝也 編集・編集委員会
〒640-8323 和歌山市太田三丁目10-10 組合員サービスセンター 0570-00-5002 https://www.wakayama.coop
202611-48.000-TP

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

セプテレシピ

簡単ソースでさっと仕上げ、
かぼちゃの甘みを味わいましょう。

かぼちゃとソーセージのグラタン



材料・2人分

- 西洋かぼちゃ……200g
- 粗挽きウインナーソーセージ……2~3本(50g)
- 玉ねぎ……1/4個(50g)
- サラダ油……少量
- バター……少量
- パルメザンチーズ……大さじ3
- パセリ……少量

＊
- スイートコーン(クリーム状)……1/2缶(約100g)
- 牛乳……大さじ3
- 塩・こしょう……各少々

つくりかた

1. かぼちゃは種を取って皮の汚れた部分を切り取り、2~3cm角に切る。耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ500Wで約6分加熱する。
2. フライパンにサラダ油を入れ、斜め切りにしたソーセージとせん切りにした玉ねぎを炒める。
3. 1.の中に2.と、＊のスイートコーン、牛乳、塩・こしょうを入れて混ぜ合わせる。
4. グラタン皿に薄くバターを塗り、3.を等分に入れてパルメザンチーズをふる。オーブントースターで約10分焼く。仕上げに刻みパセリを散らす。

Check! 作るときのポイントはこちらから



キリトリ

切りとって、ハガキに貼って投函するか、配送時、担当職員にお渡しください。

セプテクイズ

11月末締切

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

第1問 消費者ホットラインの電話番号は何番でしょう?

A 188　B 119　C 110

第2問 牛乳が一番美味しい時期(成分が濃い)はいつでしょう?

A 夏　B 冬　C 春

第3問 消費者ネットワークわかやま主催の啓発講座はいつ開催されるでしょう?

A 10月31日　B 11月14日　C 11月21日

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「おしゃべりセプテ」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あることをご了承ください。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。