

コープを通じて皆さんの生活が「にこっとなったらいいな」という願いをこめて

NICO LIFE

ニコライフ

2022

11

甘味噌+大葉の焼きおにぎり

鮭+柚子+しょうが+マヨネーズのおにぎり

CO・OP冷凍チキンライス+薄焼き卵のおにぎり

天かす+ねぎ+かつお削り+紅ショウガ+お好みソース+マヨネーズのお好み焼きおにぎり

知っトク
省エネのはなし
電気代が高くなる
冬に向けての
冬支度

ネクスト
ブレイク!
CO・OP商品
CO・OP
きんぴら風
ごぼう飯の素

フード
ドライブに
ご協力
ください
11/1 ~ 11/30
実施

新米の季節! 土鍋でごはんを炊いてみよう!

①【お米を研ぐ】

ボウルにザルを入れてお米を洗います。最初に入れるお水はミネラルウォーターや浄水器を通したお水を使うのがおすすめ! お米は優しく洗います。水が半透明くらいになったらザルにあげて水を切ります。



②【吸水】

①のお米をボールに戻し、冷水(できればミネラルウォーターや浄水器を通した水)を注いだら、30分~1時間程吸水させます。



③【炊飯】

吸水したらザルに上げて水を切りまします。土鍋にお米と分量の水を入れます。※1合あたり200cc土鍋を強めの中火にかけて沸騰するまで加熱します。目安は炎が鍋底に当たってちょっと広がるくらい。沸騰したら弱火にして15分炊きます。



④【蒸らす】

火を止めて、10分蒸らし、ざっくり混ぜたら土鍋ご飯の完成♪
おいしいごはんをたっぷり召し上がれ。



炊飯器では食べられない
"おこげ"も魅力♡

動画でも
ごらん
いただけ
ます♪



コープスター会のお米『つや姫』を使いました

コープスター会とは

「おいしい農産物づくり」をすすめる生産者グループです。農薬の使用を控えて育てた稲は、根が深くはり、茎が太く、多少の風にも倒れません。美味しいお米を安定して収穫しています。



生産者の齊藤さん

産地は米どころ庄内

山形県の北西部、日本海に面した庄内平野は、江戸時代から日本有数の米の産地として知られています。大小多数の河川が一年中豊かな水をたたえ、土は米づくりのプロを多数育てました。

お米の特長

- ① 農薬の使用を最小限に抑えた特別栽培米です。
- ② 化学肥料は一切使用せず、有機肥料のみを使用しています。
- ③ 玄米は生産者が保管し、他の米が混入しないよう徹底しています。
- ④ 合鴨農法で田んぼの雑草や害虫駆除を行っています。

こだわりの産直米 定期お届けサービス実施中

1回注文するだけで、月1回(前期または後期)、月2回(前期+後期)いずれかお好きなサイクルと数量でお届けします。
お取り扱い銘柄はつや姫、ひとめぼれ、はえぬぎの3種類がございます。



お問い合わせ・お申込みは
富士フィルム生協

0120-046528(平日10:00~17:00)



地域で人気! CO・OP きんぴら風ごぼう飯の素

次に輝く商品はこれだ! 知らないなんてもったいない!

「Next Break! CO・OP商品」って?

2020年に開催した「CO・OP商品60周年総選挙」。集まった声から商品の良さを発見、共感を広げる取り組み「ラブコープ2021〜声からの新発見」を2021年から始めました。その中で組合員から長く愛されているCO・OP商品を30品選定しましたが、取り上げ切れなかった商品の中から、特に「熱い声」が集まっていた約40品を、「Next Break! CO・OP商品」として2021年秋から展開しています。

声からの評価

BREAK POINT 1

ごぼう好きにはたまらない!

面倒な下処理不要で、たっぷりごぼうのシャキシャキ食感と風味が楽しめます。少しピリッとしたきんぴら風味とふわっと香るごぼうの香り。家族みんなに大好評です。

BREAK POINT 2

簡単便利な炊き込みご飯!

お米と一緒に炊きあげるだけ。簡単においしくて本格的な炊き込みご飯ができます。ごぼうの食感と風味で炊き込みご飯好きも大満足!

BREAK POINT 3

困った時の救世主!

具だくさんの味噌汁を添えれば、ごちそうに。おにぎりにして、お弁当にも。野菜もとれて、これさえあればひと安心。



組合員のおすすめ POINT

手抜きしたい日にこれを入れてご飯を炊くだけで、豪華なご飯になります! 味付けがしっかりしているので、キノコ類をプラスしたり鶏肉を追加したりアレンジすることもあります。長期保存できるので常備します!

(30代 生協加入歴2年以上~3年未満)

とてもお手軽でおいしかったです。普段野菜を食べない息子もおかわりしました。

(40代 生協加入歴 1年未満)

ごぼうのシャキシャキ感と香りを感じられ、簡単にできてめちゃうまでした! 出るときに購入しています。

(40代 生協加入歴10年以上~20年未満)

いろいろ具材を揃えて炊き込みご飯を作っていましたが、これを使ってからは、うちの炊き込みご飯の味はこの味になりました。簡単! おいしい! 孫も爺、婆も大好きです。

(50代 生協加入歴30年以上~40年未満)

組合員の声レシピ

きんぴら風ごぼうのオムレツ



卵でふんわり包んで焼けば和風オムレツのできあがり!



こんにやくきんぴら



こんにやくと一緒にごま油で炒めるだけで、ばつちり味が決まる!



タコを使ったきんぴら風ごぼう飯



タコをぶつ切りにして炊き込んだら絶品料理が完成!



日本生協連発行「CO・OPnavi」2022年9月号より一部編集

富士フィルム生協 公式SNSやってます!

TwitterとInstagramで広報担当のふじお・ふじこ・ふじりんが、お買物めもで気になる商品についてつぶやいています。ぜひフォローお願いします♪



ある日のふじおのつぶやき

こんにちは、ふじおです
表紙になんだかお洒落なおにぎり🍙が載ってますけどもお～働き盛りのふじおには、あんなお上品なおにぎりだと腹の足しにならないので～

パクダンおにぎり🍙作ってみました!

すーすーっごい楽しかったので今週末に家族で作ってみて!!!!
ハンバーグ、ウィンナー、卵焼き、エビチリ、やきとり、生姜焼き
なんでも好きな具材を用意して、コツは具を多めに入れること♪(ふじおは失敗)
作ったら富士フィルム生協のインスタをフォローしてDMで送ってねえ～



ウマ
ウマ

豪快かつ繊細な爆弾おにぎり動画はこちら!



電気代が高くなる冬に向けての冬支度

今年の冬は ⚡️ **電気代高騰** ⬆️ の予感!?

電気代の高騰が続き、家計を圧迫していますよね。さらに今年の冬はラニーニャ現象の影響で例年より寒くなる確率が高いと予想されているので、電気代がさらに高額になる可能性が…! なんととしても今年の冬は節電しなければ! ということで冬の電気代節約のポイントをご紹介します!

おじりん家の
冬の電気代は
一時40000円
近くまで…!



節約ポイント その1 エアコンの使い方を工夫する

暖かい空気は部屋の上部にたまりやすいです。エアコンの風向きを下向きにし、扇風機やサーキュレーターを上に向けて回すと、お部屋全体がムラなくすばやく暖まり、節電につながります。

節約ポイント その2 エアコンのお手入れ

エアコンや室外機が汚れていると、暖房効率が落ちてしまうため、定期的に掃除をしましょう。フィルターをこまめに掃除するだけで、5~10%無駄な電力を省けます。

節約ポイント その3 エアコンのON/OFFをこまめにしない

エアコンはつけ始めに最も電力を消費するため、こまめにつけたり消したりの方が電気代が高くなる可能性も!! 長時間の外出や、就寝時以外は基本的につけっぱなしにしておくと、部屋を暖めながらも電気代の節約が期待できます。

節約ポイント その4 メイン暖房+サブ暖房を組み合わせる

メイン暖房: エアコン、床暖房、オイルヒーター、ファンヒーターなど
サブ暖房: こたつ、ハロゲンヒーター、カーペットなど
この中でおすすめなのは「エアコン+こたつ」の組み合わせ。
エアコン(暖房)の設定温度を1℃下げると消費電力を10%削減できるそうです。エアコンの設定温度を低めにし、こたつで足元を暖めることで、トータルでは節電につながることが期待できます。



節約ポイント その5 カーテンを変える

冬用の厚手のカーテンに取り換えて、部屋の暖かい空気を逃さず、外の冷気を入れない! 冷気を遮断するために床すれすれの長さにするのがgood!

節約ポイント その6 加湿器を活用する

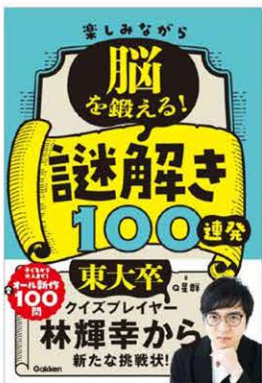
湿度が高いと体感温度も高くなるため、加湿器や観葉植物などを上手に使って湿度を高く保ちましょう。
※ただし湿度60%を超えるとカビやダニの発生のもとになるので注意が必要!

節約ポイント その7 最適な暖房器具を選ぶ

部屋の広さや用途に合った暖房器具の中から電気代が安いものを選んで設置することも大切です! 以下の比較表を参考にしてください!

目的	種類	1時間あたりの電気代(約)
広い空間全体を暖めたい場合	エアコン	2.8円~4.0円
狭い場所だけれど空間全体を暖めたい場合	セラミックファンヒーター	強32.4円/弱14.9円
	オイルヒーター	18.2円(10畳)/12.7円(8畳)/8.8円(6畳)
暖めたいスポットがほぼ決まっている場合	電気カーペット	高9.0円/中6.2円
	電気毛布	強1円/8段階調節の「3」0.6円
短時間だけ使う場合	電気ストーブ(ハロゲン)	強27円/中18.1円/弱8.9円
	電気ストーブ(カーボン)	強24.3円/弱12.2円
	パネルヒーター	強27円/弱13.5円
メイン暖房をつけるまでもないけれど手足が寒い	こたつ	強4.3円/弱2.2円
メイン暖房の設定温度を下げて節約したい場合	電気ブランケット・電気ひざかけ	1.4円

おすすめ謎解き本



みんなで脳活!
楽しみながら脳を鍛える!
謎解き100連発

著者………Q星群
出版社名……学研プラス
出版年月……2022年8月
ISBNコード…978-4-05-801871-2
税込価格……1,210円

東大卒クイズプレイヤー・林輝幸が率いるクイズ制作集団『Q星群』が作成したオリジナル全100問。解くのに必要なのは「試行力」「持久力(忍耐力)」「クリティカルシンキング」。頭の体操に、とまだちや家族のコミュニケーションにも活用してください。

e-honなら本・雑誌・CD・DVDが10%OFF!

……… コープの配達でお届け ………
登録に関するお問い合わせは
TEL: 0465-70-1200
カスタマーサービスセンター
(平日9:00~17:00)
こちらから登録してご利用ください→



11月のQuiz

謎解き問題に挑戦!

A・B に当てはまる文字を見つけ出し、2文字から成る単語を答えてください。
★正解者全員に10ポイントプレゼント!

AとBが示している言葉は?

学	表
命 A 義	手 B 幌
字	東

A+B=こたえ



応募専用QRはこちら↓



- 応募期間** 10月24日(月)~11月4日(金)
※フォーム申込みの場合は11月6日(日)まで可
- 応募方法** 応募専用QRより入力または「NICO LIFE」と一緒にお届けする「皆さんの声聞かせてください」の用紙にご記入ください。
- 応募特典** 正解された方にはコープの宅配ポイントを、もれなく10ポイントプレゼント! 獲得ポイントは11月28日(月)~12月2日(金)にお届けするご利用明細に記載いたします。

10月のQuiz のこたえ
下記の単語には、数字が含まれていました。
ハチミツ→8 キュウリ→9 リンゴ→5 バナナ→7
残った「メロン」には数字が含まれていません。
よって、仲間はずれとなる言葉は「メロン」でした。

イベント案内

※イベント会場では安心してご参加いただけるように、
新型コロナウイルス感染防止対策に取り組んでいます

ご希望の方は
会場までの
送迎サービスも！
詳細はお問合わせ下さい



11/24(木) 管理栄養士による「食と健康セミナー」

～ちょっといい話～

第2回 風邪に負けない体づくり

空気が乾燥する季節到来！風邪の予防効果のあるビタミンたっぷりメニューと食材をご紹介します！

開催日 11月24日(木) 11:30～13:00
場所 ふれあいセンター
(南足柄市竹松741)
参加費 500円
募集 15名
講師 富士フィルム生協 管理栄養士
締切 11月10日(木)



試食メニュー
鮭のちゃんちゃん焼き
ほか



当日はレシピもお持ち帰り頂けます

こちらからも
お申込み
いただけます

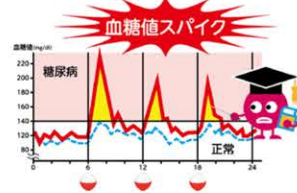


11/30(水)

糖尿病予防セミナー

11月14日は世界糖尿病デーとして制定され、糖尿病の予防や治療継続の重要性について私たちが理解する重要な機会として世界でさまざまな活動が広がっています。そんな日を前に「健康診断で血糖値が上がってきた」「HbA1cが基準値を超えてきた」「うちは糖尿病家系だ」などで糖尿病を予防していきたいという方に糖尿病の正しい理解と予防法についてお話していきます。

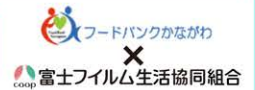
開催日 11月30日(水) 10:00～11:00
場所 ふれあいセンター(南足柄市竹松741)
参加費 500円
募集 10名
講師 神奈川県糖尿病療養指導士 金盛氏
締切 11月18日(金)



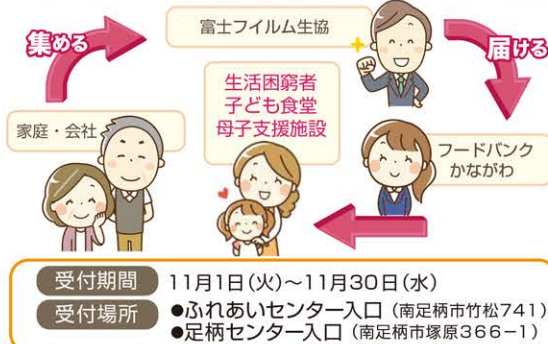
こちらからも
お申込み
いただけます



フードドライブにご協力ください！



フードドライブとはご家庭で余っている食品を持ち寄り、福祉団体、施設などを通じて必要としている方に寄付する活動です
寄付いただいた食品はフードバンクかながわで管理し、行政・社協の相談窓口、地域のフードバンクなどを通じて食料を必要とする人、子ども食堂・母子支援施設などに届けます。



寄付いただきたい食品

- 常温で保存できるもの
- 未開封のもの
- 賞味期限が2ヶ月以上あるもの

缶詰、インスタント・レトルト食品、パスタなどの乾物、醤油・味噌・砂糖などの調味料、お米など

受付できない食品

- アルコール類
- 賞味期限の記載がないもの
- 外装が破れているもの
- 砂糖・塩・米は除く

お申し込みは 各QRコードを読み込んで頂き、専用フォームよりお申込みください。お電話でもお受けしております

富士フィルム生協 組合員活動グループ TEL: 0465-20-5699
営業時間 9:00～16:00(平日のみ)

- 各イベントは最少催行人数・3名とさせていただきます。また、定員に対して応募者多数の場合は抽選となります。
- 当選、落選結果は、締め切り日以降にメールまたは郵送にて必ず連絡いたします。
- 各イベント企画で撮影した写真を生協の広報紙やホームページに掲載させていただく場合がございます。
- 当日、無連絡のキャンセルにつきましては参加費をお支払いいただく場合もございます。

イベント参加時のお願い

- 発熱、倦怠感などの症状がある方は参加をお控えください。
- 来場する際は必ずマスクを着用してください。
- 参加時の手指のアルコール消毒と検温をお願いします。
- 会場内での、飲食は禁止となります。(水分補給や試食は可)
- 会場内では、人と人の間隔を確保し、おしゃべりはお控えください。
- 参加者名簿は必要に応じて保健所等に提供することをご承知ください。

富士フィルム生協まつり

富士フィルム生協足柄センターで開催します！

日時: 11月12日(土) 10:00～15:00

※雨天の場合、一部催し物に限り実施します。

会場: 富士フィルム生協足柄センター
(神奈川県南足柄市塚原366-1)

食べ物屋台 いろいろ
フリーマーケット
地場野菜販売
子供広場
ものづくりワークショップ
認知症カフェ
生協事業紹介

詳しくは次週お配りするチラシをご覧ください！

全国1位！

CO-OP共済ニュース

コープ共済連より表彰されました

2021年度コープ共済連全国ランキング、自己完結スタッフ部門にて、富士フィルム生協職員の芹澤祐樹さんが全国1位を獲得しました。今回の受賞により、3年連続で全国1位の快挙を成し遂げました。子供が産まれたので新たに保障が欲しい、ライフスタイルの変化によって暮らしの保障を見直したい、そのようなご相談は全国1位のプロフェッショナルがいる、富士フィルム生協までご連絡ください。



<コープ共済連からの表彰状を受け取る芹澤さん>