

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

2023  
2

知っく  
値上げラッシュで  
家計直撃！  
家計  
見直し術

わが家の  
ペット自慢  
フォト  
大募集

ネクスト  
ブレイク！  
CO・OP商品

CO・OP  
サクッとプリプリ  
レンジ  
えびフライ

instagram

## デザフォドコンテスト

入賞者  
3名様に  
クオカード  
1,000円分  
プレゼント

### かんたん・たのしい手作り スイーツポップス

#### 【材料】

- 鈴カステラ
- チョコレート  
(ブラック&ホワイト)

#### トッピング用 ※お好みでOK

- チョコペン(白、赤、黄色)
- アラザン
- カラースプレー
- アーモンド(粉砕)
- マシュマロ(小さめ)

- 木製スプーン
- スティック
- カップ

#### 【作り方】

- ① チョコレートを刻む
- ② ①を湯せんして溶かす
- ③ 鈴カステラに②のチョコレートをからめる
- ④ お好みでいろいろトッピング
- ⑤ 冷蔵庫で冷やしたら完成！  
いろいろ飾りつけて楽しんでね♪



木製スプーンに  
つけたチョコと  
マシュマロは  
ホットミルクに  
溶かすと  
おいしいよ！



動画でも  
ごらん  
いただけ  
ます♪



こんにちは！ふじりんです。2月14日はバレンタインデーですね♥  
今回はバレンタインデーにピッタリなスイーツポップスを作りました♪  
みなさんはバレンタインに何を作りますか？  
ぜひ作った方はフォトコンテストに参加してくださいね！  
バレンタインに作ったスイーツならなんでもOKです。お待ちしております(\*´ω`\*)

**応募期間** 2023年1月30日(月)～2023年2月17日(金)まで

**応募方法** QRコードもしくはInstagramのどちらかでご応募ください。

●QRコードから応募  
右記のQRコードを読み込んで頂き投稿ください→→→→→

●Instagramから応募

**STEP 1** パソコン・スマートフォンから、富士フィルム生協「@fujicoop\_official」のInstagramアカウントをフォロー！

**STEP 2** バレンタインスイーツ写真を撮影📷

**STEP 3** ご自身のアカウントを「公開」にする。  
①～④を記載し投稿してください。  
①写真タイトル名  
②コメント  
③お名前(ニックネーム可)  
④#スイーツポップスコープ

応募  
フォームは  
こちら



詳しい  
応募規約は  
こちら



ふじりん



# 納得便利で人気! CO・OPサクッとプリプリレンジえびフライ

次に輝く商品はこれだ! 知らないなんてもったいない!

「ネクストブレイク!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、「ネクストブレイク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

えびフライを調理する  
大変さを解決

えびフライを食べたいけど、下準備・揚げ作業・後片付けや油汚れ掃除が大変で我慢している方へ、おいしい助っ人です!電子レンジでチンするだけで出来上がり。トースターで軽く焼くと、カリカリでおいしさがさらにアップ。

### BREAK POINT 2

お子さま大好きメニューが  
手軽に完成!

冷凍保存だから、「えびフライ食べたいよ〜!」のリクエストにいつでもすぐ応えられます。身がプリプリなえびは、お子さまにも食べやすい、ほどよい大きさです。

### BREAK POINT 3

手軽にプラスワンで  
料理を華やかに

くるくるサンドイッチ、カレーやオムライスのトッピング、お弁当に。いつものお料理が、手早く豪華に変身します。



## 組合員のおすすめ POINT

わが家の子どもの密かな人気商品。大人には小ぶりでも物足りないのですが、子どもは一口でパクッとつけて、大好きなよう。お弁当に入っているとテンションが上がるそうです。

(30代 生協加入歴3年以上~4年未満)

揚げなくていいの最高!働いてたら、いちいち揚げてる暇ないし全部揚げ終わったころには冷めてるし食べられて残ってないしってこと多いから。

(30代 生協加入歴1年未満)

カレーのトッピング、サラダのトッピングとして使ってます!すごく豪華になって子どもが大喜びです!

(30代 生協加入歴1年未満)

レンジ調理なのに、しっかりとえびの味がして衣とのバランスも良いです。お弁当だけでなく、急な来客の時の一品や夕飯にも重宝しています。レンジ料理とは思えないおいしいエビフライです。

(50代 生協加入歴10年以上~20年未満)



## えびフライのちらし寿司



チンして一口大に切り  
ちらし寿司にのせれば  
オリジナリティ満点♪  
レシピは  
こちら♪



## えびフライの卵とじ



めんつゆ、玉ねぎ、卵で  
簡単に夕食のメインが  
できちゃいます♪  
レシピは  
こちら♪



## えびフライのサラダ巻き



きゅうりやアボカドなど  
お好みの具材と合わせて  
マヨネーズも忘れずに♪  
レシピは  
こちら♪



※宅配ではミニサイズのみのお取り扱いとなります。

日本生協連発行「CO・OPnavi」2022年12月号より一部編集

## 富士フィルム生協 公式SNSやっています!

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♪



Instagram



FUJICOOP\_OFFICIAL



twitter



YouTube もやっていますよ!

富士フィルム生協 検索

## ある日のふじおのつぶやき

こんにちは!  
今回のお料理はふじおさんの大好きな生春巻き〜  
ポイルえびの代わりにえびフライ入れちゃいました!  
ポイルえびよりも若干食べ応えがあって、育ち盛りのおじさんにピッタリ(・ω・)b  
初めてにしては上々の出来栄なので、動画もぜひ見てください!  
マヨ味噌ダレづくりの高速シェイクも必見!🌀



### その他のふじおの「えびフライ」レポーター

- ・えびフライチーズフォンデュ
- ・えびフライサンド(えびフィレオ風)
- ・えびフライチョコフォンデュ

動画はこちら



ふじお

# 値上げラッシュで家計直撃！家計見直し術

物流コストの上昇や資源価格の高騰などから物価の値上げラッシュが続き、家計を直撃しています。その一方で、私たちの給与はなかなか上がらず、生活費のひっ迫は待ったなしです。

そんな現況を乗り切るための、家計見直し術をご紹介します。



## まずは固定費の見直しから

家計における支出は、以下のように固定費と変動費に分けられます。そして、家計を見直すときは、一度削減することで長期間にわたって支出を減らすことのできる固定費から見直すのがおすすめです。

### 固定費

- 住宅費
- 水道光熱費
- 通信費
- 保険料
- 教育費
- 車関係費(ローン・駐車場代)
- サブスクリプション(定額課金)サービス料

### 変動費

- 食費
- 交際費
- 交通費
- 医療費
- 被服費
- 雑費
- 冠婚葬祭

## 特に節約効果が大きい3項目を中心に見直し！

### ①保険料

年齢、家族構成などで必要な保障は変わるので、公的制度でカバーできる部分を除き、どのくらいの保障があれば良いのか定期的に見直すことが重要です。

### ②通信費

通信会社やプランの変更によって大きく節約できることがあります。携帯大手キャリアからサブブランド、格安SIMへの変更、インターネット回線とのセット割などを活用しましょう。

### ③サブスクリプション(定額課金)サービス

コロナ禍で在宅時間が増え、動画配信サービスなどを複数登録したという人も多いのではないのでしょうか。クレジットカード明細などで、利用しているサービスを確認し、使っていないものは解約しましょう。

## 無駄買いを防ぐ

次に変動費を減らすために「無駄買い」を防ぐ仕組みをつくりましょう。

- 食費は、買い物の回数が多いほど余計なものを買ってしまい、無駄が多くなります。買い物は週1~2回と決めて、ある程度まとめ買いをしましょう。そして『いかに安く買うか』よりも、『いかに食材を使い切るか』が大切です。"特売"の文字に目を奪われて、使い切れない量の食材を買い込まないようにしましょう。
- 「会社帰りのコンビニ通い」「深夜のネットショッピング」など、日常の行動と結びつけて習慣化している無駄買いにも注意が必要です。1回500円ほどの出費でも、平日毎日通っていけば月1万円、年間では12万円と額は膨らみます。

## 聖域を設ける

「家計をスリム化しよう」と意を決してやみくもに切り詰めるあまり、すぐに挫折してしまう人も少なくありません。節約を続けるコツは、『聖域』を設けることです。趣味にはお金を費やしたい、美容費だけは守りたい、子供の教育にはお金をかけたい、など「切り詰め過ぎない」箇所もあらかじめ決めておくことが大切です。

値上げラッシュに見舞われる中にも、自分や家族にとって優先度が高い費目に使えるお金をしっかり確保するために、メリハリのある家計運営を目指しましょう。



100万部以上。愛され続け 読み継がれる絵本だけ

## ミリオンぶっく



### ミリオンぶっくってなあに？

ミリオンぶっくとは、「たくさんある絵本の中からどの絵本を選べばいいかわからない」という声にお応えして、2006年より発行が始まった、累計100万部以上発行された絵本を紹介した小冊子です。

これらの絵本は、時代の変化に左右されない価値観をもち、こどもの心に残り続け、愛され続けています。幼いころに優しい声で読んでもらった絵本や、夢中になって読んだ絵本がきっと見つかるはずですよ。

e-honでは、「ミリオンぶっく」で紹介されている名作・絵本をすべてご紹介。本を手にとりページを開けば、いまを生きるこどもたちの心にも、忘れられない物語が残るでしょう。

ミリオンぶっくは、e-honに登録後、「キャンペーン」のページからごらんいただけます

**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→



回答者全員 皆さんの声  
ポイント プレゼント 聞かせてください!

## おもしろエピソード ママの武勇伝 募集!

「ケガした子どもをとっさに肩に担いで病院まで走った」「壊れた蛇口の水漏れを手で押さえて止めた」「お酒の味見のつもりがいつの間にか一升飲んでいた」などなど、強いママ、かっこいいママ、おもしろいママの武勇伝を募集します。

おもしろエピソード「ママの武勇伝」に回答頂いた中から特別におもしろいエピソードを聞かせてくださった方3名様に以下の特典をプレゼントいたします。

金賞1,000ポイント 銀賞500ポイント 銅賞300ポイント

### 応募方法

右の回答専用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。

専用  
フォームは  
こちら



# 2月のQuiz 謎解き問題に挑戦!

□に入る5文字を教えてください

○にはひらがなが入るこや

Salt = ②○○○い    ① = ①○い

SUGAR = ③○○い    ① = ○○①い

①<②③② = □ ?

★正解者全員に10ポイントプレゼント!

- 応募期間** 1月30日(月)~2月10日(金)  
※フォーム申込みの場合は2月12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3月6日(月)~3月10日(金)にお届けするご利用明細に記載いたします。

## 1月のQuiz

のこたえ

イラストの道具を使うときの動作を記号に変換します。

- メガネ⇒ かける = ×  
おみくじ⇒ ひく = -  
くす玉⇒ 割る = ÷  
アイロン⇒ かける = ×  
5×9=45

こたえは45でした。

応募専用QRはこちら →



## 2023年 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症防止対策に取り組んでいます

### 2/14(火) 老後も元気に過ごしませんか? フレイル・サルコペニア予防セミナー

最近、フレイルやサルコペニアなどの言葉をよく耳にするようになりました。実はこの言葉を知っている人は既に老後のためにあることを備えています。簡単にチェックする『ある方法』を体験してみませんか。

- 開催日 2月14日(火) 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 12名  
講師 健康運動指導士 金盛氏  
締切 2月10日(金)

こちらからもお申込みいただけます



フレイル: 加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態  
サルコペニア: 加齢に伴う筋肉量や筋力の減少と、それによる身体能力の低下

### 地域総代懇談会を開催しました

2022年11月から12月にかけて、3年ぶりに秋の「地域総代懇談会」を開催しました。多くの総代の皆さまと交流ができ、貴重なご意見、ご要望を多数いただきました。ひとつひとつの声を受け止め、検討を行い改善につながるよう取り組みをしていきます。今後も「みなさんの声が生かされる生協」を目指して進めて参ります。



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)

- 各イベントはく最少催行人数・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・郵送・電話いずれかの方法でご連絡いたします。
- 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がございます。

### <動画配信中> ぜひご覧ください!

……… ただいま配信中の動画は …………

金森 智也氏… 「ストレッチ体操」  
鈎持美恵子氏… 「母の手料理教室」



### 2月22日は「にゃん・にゃん・にゃん」で猫の日です!

猫の日にちなみ、皆さんの家の可愛いペットの写真を募集します! たくさんのご応募をお待ちしています! 募集した写真は生協のホームページやNICOLIFEで紹介させていただきます。



- 応募期間** 2023年1月30日(月)~2月12日(日)まで
- 応募テーマ** かわいい表情や変顔、ご家族にしか見せないショットなどご家庭で飼っているペットの写真ならなんでもOK!
- 賞品** 金賞1,000ポイント 銀賞500ポイント 銅賞300ポイント  
応募頂いた作品の中から3名様にコープの宅配ポイントを進呈致します。獲得ポイントは3月6日(月)~3月10日(金)にお届けする、ご利用明細に記載いたします。
- 応募方法** QRコードもしくはインスタグラムのどちらかでご応募下さい。
- QRコードから応募  
右記のQRコードを読み込んで頂き投稿ください→→→→→
  - インスタグラムから応募
- STEP 1** パソコン・スマートフォンから、富士フィルム生協「@fujicoop\_official」のInstagramアカウントをフォロー!
- STEP 2** 我が家のペットを撮影📷
- STEP 3** ご自身のアカウントを「公開」にする。  
①~④を記載し投稿してください。  
①写真タイトル名  
②コメント  
③お名前(ニックネーム可)  
④#我が家のペット自慢しちゃって
- 詳しい応募規約はこちら

