

ひまわり

2015年
12月21日
No. 1144

生活協同組合 あいコープふくしま
郡山市安積町日出山1-110-1
Tel 024-956-0011 Fax 024-956-0055
フリーコール 0120-910-408

- ① 第29回あいコープまつり② ボリュームたっぷり お値段以上
② カポナータもじらす丼も
③ まつりスナップ写真集 コーヒーおいしかったゆ
④ サポーターさんありがとうございます（上） 千葉産直の缶詰はご飯に良し、汁物としておかずにも
⑤ 大人気！樂しい遊べた！ 子どもコーナー
⑥ サポーターさんありがとうございます（上・続き） 子どもと一緒にサポーター・樂しく充実した時間
⑦ まつり協賛品感謝セールの売上げ金より 関東・東北豪雨の支援へ・よつ葉生協専務理事長より
⑧ 「事前注文」交換の広がりと反省と改善へ・奈良県天理市「ひまわり保育園」より
⑨ 生産者からのお便り・愛菜箱・お詫びと訂正・講演会情報 他
⑩ ⑪ ローカル商品のご案内・なんでもカード・私の注文品控えメモ

ローカル商品のご案内（1月2回）はうしろのページからです ホームページ <http://icoop-fukushima.jp> CO・OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-212-107

第29回
あいコープ
まつり②

ボリュームたっぷり お値段以上 カポナータもじらす丼も

豪華な
焼肉1枚
+
カポナータ
セットで
なんと!!
150円!



* 大盛況でしたね。お疲れ様でした。早々に完売のお店も多く 2hサポーターを終わってからでは食べ損ねた物多かったです。あちらこちらと試食しただけで おなかいしばりになりました。カポナータ丼もじらす丼もボリュームたっぷりでした。（お値段以上のお得感…）サツマイモドーナツは「予約で〇分後に…」時間を有効に使いました。パスちゃんヨーグルトアイスは、夏でもないのにどんどん売れてビックリしました。カマンコケンで「スプーンが折れた」とか「すぐに食べられない」と言われましたが、サポーターを終えてから買っておいた物を食べてみたら ちょうどいいあんぱいで おいしかったです。「卵入っていますか?」との質問もありましたが、レシピが用意してあって説明できたのが良かったです。簡単なのでうちでも作ってみようと思います。

(須賀川市)

もくじ

これが
湘南の香り

やまゆり生協
二戸理事長・加藤専務が
チブクリ



しらす丼 おいしかった
知らせてくれて ありがとうございました



①

(ニ戸さん)

(郡山市)

第29回あいコープまつり② ボリュームたっぷり お値段以上 カポナータもじらす丼も
まつりスナップ写真集 コーヒーおいしかったゆ
サポーターさんありがとうございます（上） 千葉産直の缶詰はご飯に良し、汁物としておかずにも
大人気！樂しい遊べた！ 子どもコーナー
サポーターさんありがとうございます（上・続き） 子どもと一緒にサポーター・樂しく充実した時間
まつり協賛品感謝セールの売上げ金より 関東・東北豪雨の支援へ・よつ葉生協専務理事長より
「事前注文」交換の広がりと反省と改善へ・奈良県天理市「ひまわり保育園」より
生産者からのお便り・愛菜箱・お詫びと訂正・講演会情報 他
⑨ ⑩ ⑪ ローカル商品のご案内・なんでもカード・私の注文品控えメモ



湘南しらす飯

)

①
サポーターさん ありがとう(上)

千葉産直の缶詰は

ご飯に良し!
汁物、そして
おかずにも良し!!

* 今年は千葉産直コーナーを担当し、さば缶汁、ちらし寿司、フリッターをたくさんの方に食べて頂きました。ありがとうございました。

缶詰をどう料理していいのかわからない方も多いと思います。上等なお魚を使った千葉産直の缶詰は、ご飯に良し、汁物に良し、おかずにも良し! 一の商品です。しかもなんと1~2缶で量もたくさん作れます。これからX'mas、年末年始、卒業・入学、就職のお祝いの日に、ぜひこの缶詰でおもてなしして頂けたら嬉しいです。

コーナーのサポーターの皆さんへ

初めてのまつり参加にもかかわらず、ずっとフリッターを揚げてくれた青木さん。

授乳しながら 2day サポーターもしてくれた宮嶋さん。

ギリギリで千葉産直コーナーに移ることになってしまったにもかかわらず、テキパキと働いてくれた郡山の齊藤さん、2h サポーターでさば汁を売ってくれた十文字さん。

きちんとした休憩もとれなかつたように思いますが、本当にありがとうございました!

皆さんのおかげでスムーズに進行したと思います。

(これに惚れこなければ せひ来年も お願いしたいです。
それ?)

しらすごはん 2回も
食べました

* チョコケーキの試食がおいしかったです。しらすごはんは2回も食べました。

2時間サポーターの後の食事はとてもおいしかったです。

* 当日はカートを持ってきました。とても大盛況でしたので、カートを押しながら買い物をするには周りの人々に迷惑になってしまふ状況でした。

「カースペース」のような所があると助かるなあと思いました。

(郡山市)

前晩は眠れなかった

* 今回初めてサポーターとしてあいcoopまつりに親子で参加しました。夏休みに庄内渓ツアーリに行って大変お世話になつたので、庄内協同ファームさんのサポーターをしました。

緊張して前の晩は眠れなかった程でしたが、まつり当日はとても優しい庄内協同ファームの皆さんや他のサポーターさん達と働き楽しくてあつという間の一日でした。

見子も初めの頃は大きな声を出せませんでしたが、途中からは大声でおもちゃおこしを売ってがんばっていました。もちろん体験できることっても楽しかった様です。ありがとうございました。

(郡山市)

お手伝いは楽しかった

* ぼくは、庄内協同ファームさんのお手伝いをしました。お手伝いをする前は、少し緊張したりけど、お友だちもできたせいか、途中からは平気になりました。お手伝いは楽しかったです。

(: 8歳)

娘もお手伝い 生産者とお話し

* 初めて参加したあいcoopまつりで、はじめてサポーターをさせていただきました。

小学1年生の娘もお手伝いをさせてもらって、とても楽しく良い体験となりました。

生産者の方とお話しをさせていただけたのも良かったです。

あいcoopまつりのサポーターが
つくかどうかが 生産者の方は
今まで知らない うなつので
前もって連絡をさしあげる方が
良いのではないか? でしょうか?

「サポーターがつくなら
もっと商品を持ってきたのに」と
おっしゃっていました。

あいcoopまつり
お疲れさまでした。

(郡山市)



②

()



栃木のジャガイモ入り焼きそばとホットドック↑

よつ葉生協 右より 和久井専務、浦壁協力会長(赤いエプロン)
倉持副理事長(顔半分でスマセン)

まつり スナップ°

写真集:



コーヒー おいしかった! ❤



超人気! 花兄園の卵 たから

シフォンケーキ 売れました
(郡山地区サポーター)



“趙さんの味”コーナー

サポーターのアピール月③



ヨイッショ! ↑

庄内協同ファーム もちつき★

今野副代表
(左端)



愛菜箱 (ローカル品) の生産者 愛農会

いつも“ひまわり”に通信文を書いてます 石沢さん (右から2番目)

サポーターさんありがとう(上)…続き

子どもと一緒にサポーター、楽しく充実した時間

* 私は子供と一緒に2時間サポーターとして参加しました。短い時間でしたが、子供も私もとても楽しく充実した時間でした。

あ~という間に売り切れてしまい… 残念そうに帰ったお客さんもいたので、もっともっと売ったかったし、私も食べたかったなあーと思いました。

サポーター終了後、干物鍋とうどんを食べました。とてもおいしかったです。

そして試食もあり 牛乳、のむヨーグルト、チヨコレートケーキ もどれもみんなおいしかったです。来年も楽しみにしています。 ありがとうございました。

(郡山市)

事前購入品の受け取りについて

…最初のころが卵、最後のほうが人参…という流れだったので、荷物を入れ替えるようでした。

今後は、固いものが先に受け取れるようだと良いと思います。

(受取の流れがまちがっていたようでしたらごめんなさい)

会場について

…もうちょっと広い会場で!!という意見がお友達から沢山ありました。

子供を連れて来る人が多いため、座る席がもっとあつたほうが良いと思います。

(石川町)

あいコープまつりで飲んだ甘酒がとてもおいしかったです。

味見だけで息子にあげてしまい…また買いに行ったところ 売り切れでした。

来年まで待てないのでレシピが知りたいです。

できるなら作ってみたい。

ここにちは料理酒を使っているとちらっとお聞きしました。

(郡山市)

“しらす丼”に感激

* 今年もおいしく、たのしいおまつりでした。これからもずっと続けて下さい。年に1回のおたのしみにしています。

商品交換のところが係の方が確認し、渡してくれるのでスムーズでした。 広さもありよかったです。

全体的には、商品がぎゅっとたくさんあってうれしいのですが、会場が1.5倍くらいないとなおありがとうございます。 食べるところが狭かったり、通路も狭めて落ちつかない所もあります。 駐車場待ちがあったのも大変でした。ゲストさんをお招きしましたが、待ちが長くて子どもが飽きて、着いたがすぐ帰られた方も。早く行かないとなくなってしまったことは了解済みではありますか、もう少し試食あったらなあーと感じました。

昨年すぐなくなってしまったので、シラスをたくさん持ってきて下さったようで、感激でした!!

(鏡石町)

次回 まつり会場は1.4倍の広さに

2016年 第30回 あいコープまつり 日時：2016年12月4日(日)
参加目標：2500名 会場：郡山市ビッグパレット Cホール

* まつり企画・運営への要望、ご意見ありがとうございます。

会場の広さ、カースペースを、「マイ箸・マイ容器」、飲み物の不足、駐車場の満車状態、生産者へのサポーター配置、食事スペース 等々の組合員の声については参考にして要望、ご意見を一つ一つ精査して

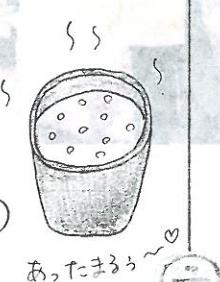
- 1 容易に改善できるもの
- 2 改善は必要だが、私たちの組織力(サポーター数、職員、理事会、そして財力など)では厳しいもの
- 3 あいコープだけでは改善できない課題

などを分類、検討しながら、次年度の企画・運営の討議に反映させたいと考えます。

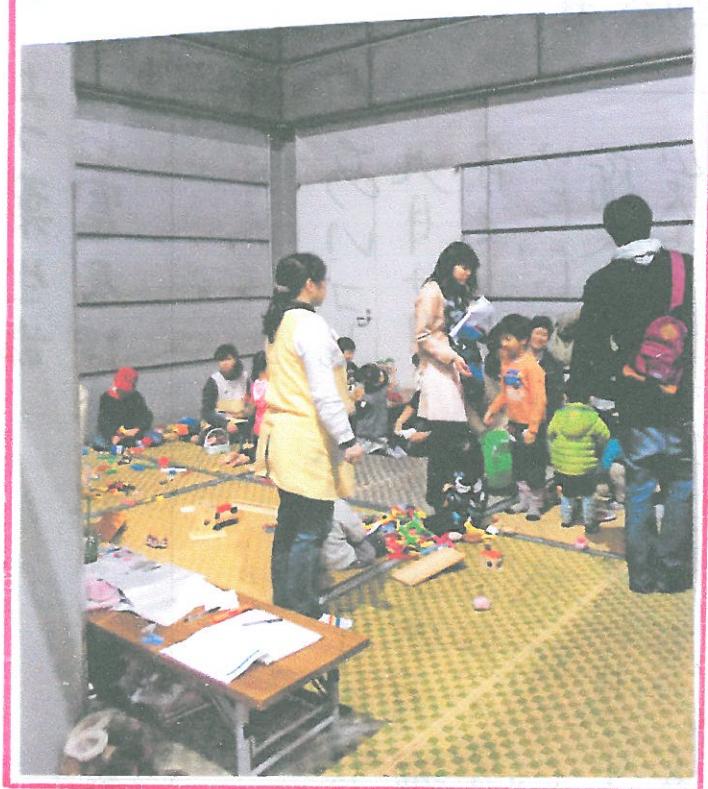
いずれにしても、あいコープまつりの企画・運営は

事務局と組合員サポーター、そして生産者との「協力・コラボ」です。

来年も笑顔で楽しめ、そして充実したまつりを創りあげたいと考えています。



子どもコーナー



未就学児も 60分間 預かりました



大人気 楽しく遊べた！ ~ 子どもコーナー ~



常総生協

わたくり

糸つむぎ

子どもに人気

どのコーナーも

大

盛

況

!!

折紙コーナー

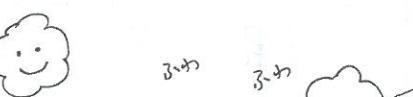


1回目

10時30分～11時00分

2回目

12時30分～13時00分



子ども
コネコネ石けんで

“物づくり”

好きな形に作ったり
型で抜いたり♪

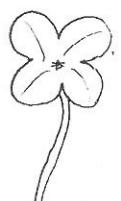
(5)



工作コーナーで 物づくり体験

よつ葉生協

富居理事長より 御札のごあいさつ



まつり協賛品 感謝セールの売上げ金より

関東・東北豪雨の支援へ

よつ葉生協様 常総生協様

宮城 大郷みどり会様

あいコープふくしまの比日様
九月十日、ナ一日の豪雨被害に対して、あいコープ
ふくしまの組合員の皆様、からの支援募金を
いたいたき心から感謝とお礼を申し上げます。
福島県茨城県に集中した今回の大雨は、自然
災害の少ない栃木県にも、大きい被害が出て、
よつ葉生協は初めて配送ができませんでした。
東日本大震災の時も、一昨年の大雪も休まず配送
��けていたが、今は、小山市内から出る二ヶ所でまだ、
程の水害でした。茨城県の常総市のよう大きな
決壊はありませんでした。小川が遂流して、広範囲に洪水になりました。
佐藤磯雄代表様よりいち早く支援のご連絡を
いたしました。募金の取り組みをしていただけ、ありがとうございました。
ついでに、お陰様で、組合員、生産者も
元気をもとめています。
私達は何一つ受け入れるわけにはしません。
多くの悲しみを負いながら、福島第一原発事故
福島の皆さんを核に住む私達は知ります。
折本牛の牛耕地の皆さんも同じだと思えます。
政府は再稼動を強め、福島の現実を記憶から
消さうとしています。
私達は何一つ受け入れるわけにはしません。
よつ葉生協の組合員は、東日本大震災の被災
生産者、被災能がうるを守る震災で貌を
そぐわれて、多くの支援募金を送りてきました。
あいコープのお祭りに参加させていたしました。
募金をお届けさせていたしました。
よつ葉ふれあいまつりにも被災代表さんにおひで
いたりありがとうございました。

よつ葉生協
富居

「事前注文」交換の広がりと反省と改善へ

* 事前注文品交換コーナーを利用した組合員は、331名（前年325名）、品数86品目（前年62品）、7378点（前年6505点）と、これまでの最高の「交換」でした。利用者の感想にもあるように、その割には意外とスムーズに流れ、交換できたようです。6台の台車も組合員のご協力で円滑に回転しました。

しかし、反省と改善の課題もはっきりしました。

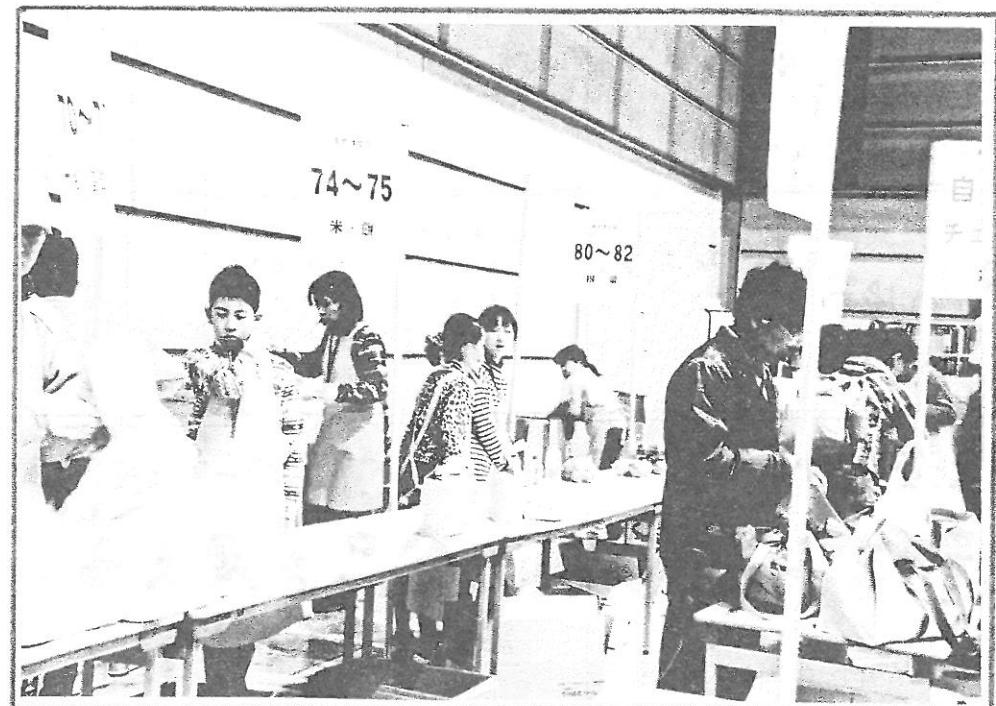
交換が他の品となつた「交換ミス」がありました。交換者は331名全員で100%でしたが、約0.9%の品で「交換ミス」が発生し、事前注文利用組合員に大変ご迷惑をおかけしまして申し訳ございません。

「事前注文交換」は、当日買い物時間を節約し、食べ歩き、まつりでミニランチを楽しむ、生産者やお友達とのおしゃべりを楽しむ時間を広げる、そして生産者が効率的な品揃えが出来るようにと取り組んできました。

来年も、この考え方で、今年の反省を生かして企画し、精度の高い「交換」とスムーズな流れが出来るようにと考えます。

組合員のご理解とご協力も合わせてお願いします。

ここでも頑張る 子どもサポーター!!



～奈良県天理市「ひまわり保育園」 給食だより より～

2015年 10月

* * おやつは「第4の食事」です * * *

おやつが大切なわけ

子どもは3度の食事だけでは身体に必要な栄養素がとり切れないため、もう1回「食事」が必要です。それが「おやつ」。子どもの身体は大人に比べたくさんの中養素を必要とします。エネルギーは体重1キログラムに換算すると大人の2倍必要です。そして、新陳代謝が活発な子どもの身体は水分も大人の2倍必要とします。

この、エネルギーと水分を補給するのがおやつの役割です。また、おやつには食事と違う楽しみの要素が加わります。

■体重1キログラム当たりのエネルギー

- ◇ 子ども…80キロカロリー
- ◇ 大人…40キロカロリー

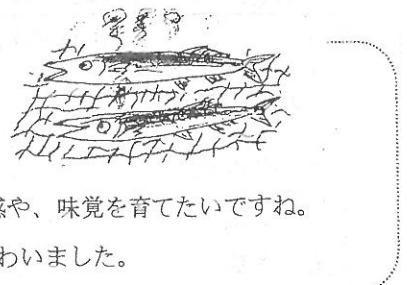


おやつは1日1回、10歳まで

おやつを1日に何回も食べると肝心な食事がバランスよく食べられません。おやつは1日1回、昼食と夕食の中間にとるようにしましょう。

何をどれくらい食べるか

おいも、チーズ、おにぎりやサンドイッチなども取り入れてみましょう。おやつからくる栄養は1日の食事量の10~20%です。市販のものを使う場合はスナック菓子やチョコレート、アイスのように少量で高カロリーなものではなく、パンやせんべい、クッキーなどお腹にたまる感覚が得られるものが適します。食事に当たはめると主食の役割です。牛乳は主菜の代わり、季節の果物は副菜の役割です。



実りの秋 - おいしく! 楽しく!

実りの秋、食欲の秋です。芋やきのこ、果物に新米……。

子どもたちの食欲も増す時期です。旬のおいしさを味わい、五感や、味覚を育てたいですね。

先日のさんま焼パーティーでは150匹のさんまをみんなで味わいました。

*いつも「ひまわり」をご送付いただきありがとうございます。皆様が活発にご活躍の様子が伝わってきて、フクシマが近くに感じられます。また、この度は私共の「給食だより」を載せていただき光榮に思っております。秋は、「サンマ焼きパーティー」、一ドラム缶のバーベキュー風呂に炭火をおこして丸ごと焼きます（私の仕事です）、「焼きいもパーティ」、わら、もみ殻などで野焼きして、350~400個（ほど）を半日ばかりで（これも私の仕事）など、「食」にかかる保育行事を子どもたちと一緒に経験しています。「よく遊んでお腹が空く!」=「食事がおいしい!」…「当たり前のことのようですが、スナック菓子を食べながら、室内でじっとゲームをしていたら…」「食」は「いのち、「そだち」の土台であることを実感する毎日です。

*生産者からのお便り

冬至に南瓜

(カボチャ)

[風邪への抵抗力]
[動脈硬化予防]

今年の冬至は22日です。冬至南瓜という言葉がありますが、冬至に南瓜を食べると風邪などを引かずに元気に冬を越したいという願いを込めた食習慣だと思います。現代風に考証すると南瓜にはカロテンやビタミンを多く含み、風邪への抵抗力がつくことは確かなことです。特にビタミンAは動脈硬化を予防し皮膚粘膜や視力を強化します。科学的に成分を分析し、検証する技術がなかつた時代は、体験を通して感じたことを生活習慣やことわざなどにして伝えてきたのだと思います。夏に収穫した南瓜を保存しておくと味が落ち、無理に食べさせられたものですが、品種の改良が進み今週お届けする南瓜は美味しいと思います。食べてみなければわからないこともありますので、美味しくなかったり傷んだものがありましたらお知らせ下さい。

石沢 重吉

000503 愛菜箱 905円(税別)

ローカル品

無農薬での農業グループ

愛農会の皆さんから野菜ボックス

ただし、箱の内容の品目と量目は生産者におまかせ

注文の参考に

12月2回お届け品

南瓜1個、かぶ1束、ほうれん草1束
小松菜1束、ブロッコリー1個

12月3回 お届け予定品

大根・かぶ・人参・京菜・長ねぎ

12月2回・ローカル品 注文20ヶ以上

①ちびあま (359) ②甘いニラ (334) ③ブロッコリー

商品名	供給数量
ミニトマト ちびあま	359
地元の甘いニラ	334
ブロッコリー	329
地元の小松菜	293
地元のむきネギ	188
地元の大根	172
地元の春菊	139
中玉トマト ララフルティカ	106
甘い人参	103

商品名	供給数量
生芋糸こんにゃく	96
生芋板こんにゃく	93
満点!あおばちゃん6切	88
地元の京菜(みず菜)	74
生芋玉こんにゃく	54
大玉トマト(重力トマト)	50
りんごふじ小玉1kg	47
板こんにゃく1/2×2	43
満点!あおばちゃん8切	39
野菜セット「愛菜箱」	38

浪江町より原発事故で強制避難中
本宮市仮設住宅へ支援

愛知・尾張一宮生協から
支援 … みかん

11月29日にあいコープを通じて
お渡しました。

これまでの計	28,630
ローカル品春菊売上げの5%	772
合計	29,402



お詫びと訂正

ひまわり
12月2回(No.1140)6ページ掲載のおうちdeランチ会の報告の横に紹介しました。
「12月2回 [302] さつま揚げ」は、ランチ会で使われた商品とは別商品を誤って紹介しました。
お詫びし、「さつま揚げ」の案内は削除します。
多数の皆さんに迷惑をおかけして申し訳ありません。
(あいコープふくしま
佐藤 孝之)

放射能から
子どもを守る
基金へ

11月1回

11月2回

11月3回

さま
さま
さま
さま

さま
さま
さま
さま

4名 5000円

4名 4000円

6名 7000円

11月合計

32万円

ご支援に
感謝します

—子どもを守る会—

11月4回

さま
さま
さま

4名 4000円

あいコープみやま
ジャイアシステムさま
10月分 300,000円

あいコープまつりでの支援金に感謝

- 庄内協同ファーム(代表 小野寺さま)より まつり売り上げの一部
- よつ葉生協 協力会(会長 浦壁さま)より まつり売り上げ分
- よつ葉生協(理事長 富居さま)
- 成田市 社会福祉 NPO法人 あい愛(理事長 堀越さま)
- 成田市 高橋 弘子さま
- まつり協賛品・感謝セールの一一部

放射能被害
子どもを守る会へ

白いウタ
の協力

幼な子にふとんを贈る

二本松市

さま

福島市

さま

郡山市久留米

さま

郡山市

さま

講演会情報

「遺伝子組み換え食品を考える」

講師 天空啓祐さん

日時 2月8日(月) 9:45~12:00

会場 郡山市中央公民館

主催 あいコープふくしま

⑧