

組合員さんの趣味を紹介!!
わたしの趣味

今月の組合員さんは？

岐阜市 かにやさん

趣味 **ボルダリング**



夫婦でボルダリングをしています。子どもが幼稚園に入園して空き時間が増えたことから、身体を動かせる趣味がほしくてはじめました。力だけでなく柔軟性も必要で、なおかつ頭も使わなくてはならないスポーツです。そのため女性でも男性に勝つことができるという点も魅力です。誰でも楽しめるスポーツなのでおすすめです。

クイズに答えてプレゼントをもらおう!
おたより募集中!!

＜募集中の投稿テーマ＞

しゃべっChao! (P.12)
もし変身するのなら何になりたい?
ハロウィンといえば仮装ですが、あなたがもし、まるごと変身できるとしたら何になってみたいですか?その理由も教えてください。

料理 (P.7-8)
かぼちゃを使った料理
秋はかぼちゃのおいしい季節ですね。秋にピッタリなかぼちゃのレシピを教えてください。

クイズ
組み立てるとできあがる二文字熟語は?
クイズに応募いただいた中から、抽選で10名様にコープ商品をプレゼントいたします。

7月号の答え **風鈴**
漢字パズル
今月のプレゼント
mixmix ミックスキャロット 125ml x 12

DEKO応募・おたよりシート

①～⑤を明記の上、ハガキに貼って送ってください。
①今月のクイズ 完成した言葉は?

コープぎふのホームページからも応募できます

●はがき・FAX・メールでのご応募
以下の項目をご記入のうえ、下記宛先までお送りください。
①クイズの答え(クイズのみの応募も可)
②身近な話題 ③面白かった記事名とその感想
④募集中のテーマへの投稿
⑤郵便番号・住所・氏名・年齢(差し支えなければ)・電話番号
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
※②身近な話題、④投稿は紹介することを前提にさせていただきます。採用に際して投稿者への連絡は行いません。ご了承ください。

●スマホ・パソコンでの応募
■コープぎふホームページ「DEKO クイズ応募フォーム」より
■右記のQRコードより
宛先はこちら
はがき 〒509-0197 各務原市鷺沼各務原町1-4-1
コープぎふDEKO編集部
FAX 058-370-6860
e-mail takako.anai@tcoop.or.jp



応募締切 2018年8月10日(金) 到着分

※投稿、応募の際にご記入いただいた個人情報は、プレゼント発送等の目的の為に利用させていただきます。

⑤郵便番号・住所・氏名・年齢(差し支えなければ)・電話番号
(フリガナ)
おなまえ
〒 電話番号
ご住所

●くるくるサンドイッチはどうですか? ジャムを変えるだけで色々飽きずに楽しめますし、卵やハムにすればランチにもなります。名前の通り「くるくる」してラップで巻くだけです。すぐに出来ますよ。 (北方町くみくみさん)
●手作りおやつは、スティックパンや一口クッキーなど、よく作りました。でも、頑張り過ぎると疲れてしまうので、一口おにぎり、カットフルーツや、ホームベーカリーで焼いた大人も食べられるアレンジパンを一口サイズに切って持ち歩いていました。 (加茂郡つぶつぶさん)
●夏だったから、茹でたとうもろこし。秋・冬は焼き芋。 (岐阜市うさこさん)
●バナナや野菜をペーストにして生地に練りこんで焼いたパンケーキのようなものを食べさせたりしました。外では周りを汚さない、ポロポロこぼれないものを選んで持って行きました。 (関市関ママさん)

組合員さんの
ねえねえおしえて
1歳の子どもがいます。お出かけする時に手作りのおやつを食べさせたいのですが、何を持って行ったらいいたでしょうか?
(岐阜市くるねこさん)
にお返事が届きました!

●残りご飯を軽く潰して、片栗粉を少し加え平らにして両面を焼くと、小さい手でも持てるごはんせんべいの出来上がり。塩抜きしたしらすや、青のりを入れるとおいしいですね。 (各務原市もりさん)
●生協の「むしパンミックス」。きれいで、結構上手できますよ。レーズン、さつまいもを少し混ぜれば買ったように割れ目もでき、おなかの持ちもよいです。 (笠松町タマチャンさん)
●1歳になった娘がいます。よく作るのは、ホットケーキミックスを使ったココアやバナナの蒸しパン。レンジで手軽に出来ます☆でも一番楽しいのは、バナナ一本まるごとバナナケースで持ち歩く! (羽島市しまりさん)
●小さめのスティックおにぎり。チーズと枝豆や、ジャコと青のりなど、好みの具材をご飯と混ぜ、ラップで棒状に握り、外出先へ。食べこぼしなく、片手で食べられるのが良いです。途中で、寝てしまい、食事の時間がとれなくても、おにぎり食べてるから...とゆとりを持ってます。 (可児市さゆなおママさん)
●焼き菓子なら保存にも困らないし、いいと思います。ウチでは米粉と甘酒とココアで作った蒸しパンが大好評です。 (高山市ほそみさん)

次号の「おしえて」
お茶漬けの素の活用方法を教えてください。嬉しいです。贈答品でいただきますが、消費できません。 (北方町さつちゃんさん)

「2018年7月西日本豪雨緊急支援募金」にご協力ください!

7月5日より降り続いた豪雨は、岐阜県と西日本の各地に甚大な被害をもたらしました。被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。コープぎふは、被災された方々の一日も早い生活再建を願い緊急募金に取り組みます。



◆募金箱の設置
コープぎふの店舗に設置しています。期間：7月13日(金)～8月5日(日)まで。
◆共同購入注文用紙(OCR)での募金方法
商品注文受付時に募金いただけます。下記の注文番号と口数をご記入・ご入力ください。期間：8月1週31号(7月16日)～8月3週33号(8月4日)まで。

注文番号	募金名	数量	金額
3891	18年7月西日本豪雨緊急支援募金	1口	1,000円
3892	18年7月西日本豪雨緊急支援募金	1口	100円

※4桁・6桁注文番号欄に注文番号と数量をご記入ください。

◆募金の活用
お寄せいただいた募金は、岐阜県内と西日本の被災者・被災地域の支援として送金します。分配に関しては、日本生協連の募金方針や情報も参考にして、コープぎふとしての分配を決めています。