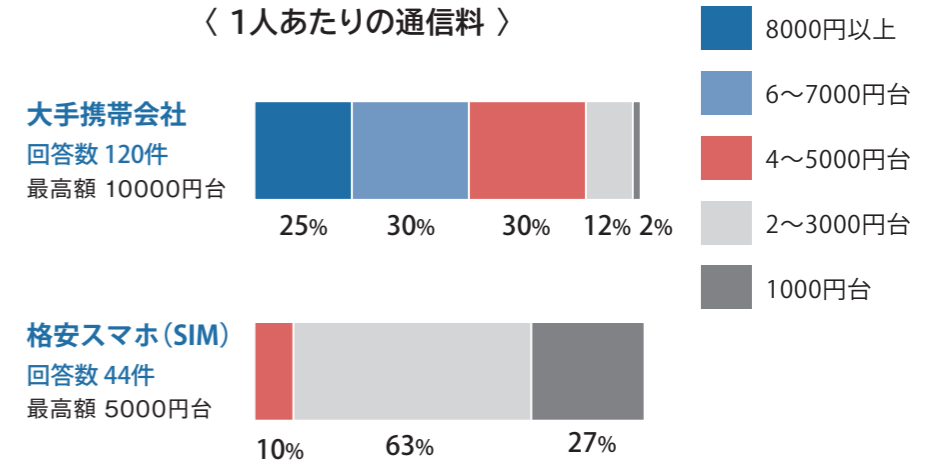


## 組合員さんのおしゃべり場

今月のテーマ

**携帯料金、月いくら？** 毎月の通信料をいくらくらい払っていますか？  
また、安く抑えるためにしていることはありますか？

〈1人あたりの通信料〉



### 大手携帯会社

● 家族でシェアパックに入っています。インターネットや家の電話も全部同じ携帯会社にとめています。(岐南町みるきーさん)

● 定期的にプランを見直すようにしています。また、自宅のWiFiを使用したり、外出時も無料WiFiがある所を探して、使うようにしています。(岐阜市そうけいママさん)

### 格安スマホ(SIM)

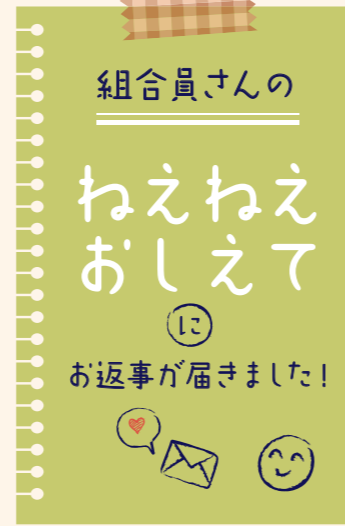
● LINEの無料通話があるので、かけ放題プランは外しています。でも、LINE以外の着信があった時はかけ直すとお金がかかるのでその時は痛いですが(涙)  
(北方町くみグミさん)

● 使ったギガ数だけの請求になるプランに入っています。自宅のWiFiを主に使っている通信料を抑えています。  
(可児市musicaoさん)

● 通話は出来る限り無料通話(LINEなど)を活用しています。  
(羽島市まろんさん)

● ムダなアプリは入れない。ラインの有料スタンプは買わない。小さな事ですが、気をつけています。  
(恵那市くわじさん)

● 通話は無料通話を利用し、無料のショートメール、ラインで用件を伝え、基本料金を最低のものにする。SIMも安いもの、そのかわりスマホは高性能。そうすればつながりやすく、使いやすい。(岐阜市Meguさん)



フルーツグラノーラを買いましたが、子どもが牛乳をかけて食べません。他においしい食べ方ありませんか？  
(美濃加茂市 職決定さん)

● 我が家も牛乳をかけない子がいます。本人はヨーグルトが好きで、ヨーグルトならかけて食べますが、ハチミツだけの時もあります。単体で味があるので別に牛乳をかけなくてもいいのでは？  
(美濃加茂市 6匹の猫ママさん)

● グラノーラはいろいろな味があるので、甘すぎたりして子どもの口に合わないものもありますよ。  
(笠松町シナモンさん)

● うちにはバレンタインの時に作ったチョコプレートにグラノーラを混ぜて、平らにして冷し、切って食べたらとってもおいしくて好評でしたよ。(美濃市ハッピーインズさん)

● ホットケーキをホットプレートで焼く時に、生地をプレートに広げてから子どもがそれぞれ好きなものをパラパラと乗せていました。チョコチップやレーズンと並び、グラノーラやコーンフレークも人気です。他には小さめのマシュマロ、ふりかけをのせる子もいて楽しいです。  
(多治見市ままりんさん)

● パフェにしてはどうですか？下からグラノーラ、生クリーム、アイス、ポッキーやウエハース、果物の順番で。(笠松町しりとりさん)

● 私は牛乳が苦手なのでヨーグルトをかけています。生野菜サラダにもかけたりします。  
(恵那市猫のモフモフさん)

● ビスコッティの材料に適しています。私はココナッツオイルと全粒粉、くるみや干しぶドウ、卵など入れて焼いています。ちょっと固いクッキーみたいだけど、ヘルシーで罪悪感をあまり感じさせないお菓子です。  
(岐阜市ひとみちゃんさん)

● フルグラクッキーがおすすすめ。ホットケーキミックス100g、オリーブオイルかサラダ油20g、フルーツグラノーラ60g、牛乳30g、まとまるようにすこしずつ入れて混ぜる。クッキングシートを敷いた天板に3~4cmに丸めてのばし、170度に予熱したオーブンで約15分焼く。  
(可児市ミコちゃんさん)

● マシュマロをレンジでとかし、グラノーラを混ぜ、バットに広げて冷ましてグラノーラバーにする。  
(飛騨市あさがおさん)

次号の「おしえて」  
小学1年生の子どもが「出来ない」「口癖で何でもすぐに諦めてしまします。やってみようと思えるようにするにはどうしたらいいでしょうか？」  
(海津市はるさん)

## 福祉活動助成金第15期(2020年度分)申請受付中

福祉活動助成金は、コープぎふの組合員が参加する岐阜県内での非営利的な福祉活動を、資金面で応援するための基金です。コープぎふの組合員が参加する活動や事業を通して、地域の福祉活動の応援をしていきます。

申請締め切りは  
2019年  
11月22日(金)



2019年度助成団体「ぎふ場面緘黙親の会～stand by me～」さんの講演会

助成金額は最高100万円までです。  
(総額300万円まで)

コース	件数	金額	団体数
Aコース (施設・建物)	1件	100万円	1団体
Bコース (器具・備品など)	1件	20万円	5団体まで
Cコース (調査、交流会、シンポジウム等)	1件	10万円	10団体まで

お申し込み・お問い合わせ・資料請求

生活協同組合コープぎふ 福祉活動助成基金事務局 TEL 058-370-6873 受付/9:00~17:00(月~金)

助成金申請の説明会を開催します。ご希望の日時をお知らせください。

日程	開始時間	会場	住所
10月11日(金)	10:00	コープぎふ本部	各務原市鵜沼各務原町1-4-1
	14:00		
10月17日(木)	14:00	西濃支所	大垣市古宮町丸池129-1
10月25日(金)	10:00	飛騨支所	高山市石浦町6-20
10月29日(火)	14:00	多治見支所	多治見市旭ヶ丘10-6-100
11月7日(木)	10:00	コープぎふ本部	各務原市鵜沼各務原町1-4-1
	14:00		

※説明会は1時間程度です。書類の書き方等をご説明いたしますので、できるだけご参加ください。  
※その他説明会に関するご相談等ございましたら、お問合せください。

## 発信往来 はっしんおうらい

● 入退院の続いた私。やっとほっとしている時間が、最近はずっと増え、早起きががんばっています。朝4時過ぎには庭に出ています。東の空はまだ薄暗く山々はうすうすとして空気がひんやりと美味しい。健康がいい。最高です！  
(多治見市 伊佐治さん)

● もうすぐ2才になる息子、飲み物を飲んでむせた時、私が背中をとんとんしていました。すると息子は私や夫が咳き込んでいると同じように背中をとんとんしてくれるように。自分が遊びに夢中になっても飛んできてくれる姿に心が温かくなりました。  
(大垣市 えがお満開さん)

● 東海コープ商品安全検査センター夏休み親子実験教室「固めて楽しい手作りラムネ&アイス」で、ラムネづくりが楽しすぎた2人でした。  
(岐阜市 うさぎばんださん)



(岐阜市 うさぎばんださん)

