

おすすめの **本**

M Y F A V O R I T E B O O K

SDGsのきほん
 未来のための17の目標(全18巻)
 著者:稲葉茂勝 監修:渡邊 優
 /ポプラ社

最近、SDGsのバッジをつけている人を多く見かけます。この本は、子ども向けで学びやすいので、親子でSDGs目標達成のために歩み出しませんか?
 (土岐市 KATOさん)

ぐりとぐらの1ねんかん
 なかがわりえこ作 やまわきゆりこ絵
 /福音館書店

「ぐりとぐらシリーズ」に出てくる動物と一緒に、1月から12月までの行事や暮らしの様子が描かれています。いつ見てもやさしく楽しい気持ちになれる本です!!
 (中津川市 おかめさん)

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.11)
目玉焼きに何をかけますか?
 あなたはソース派?しょうゆ派?それとも…

料理(P.07-08)
春野菜をつかった料理
 キャベツ・アスパラ・たけのこ・エンドウなど、春に美味しい野菜をつかった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。

漢字パズル

並べ直せ

今月のプレゼント

ディルマ紅茶 フレーバティー パラエティパック 20g(6種・10袋)

12月号の答え **冬眠**

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?

フリガナ おなまえ	年齢	ペンネーム
〒 ご住所	電話番号	

⑤ 郵便番号・住所・氏名・年齢(差し支えなければ)・電話番号

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(クイズのみの応募可)
 ② 身近な話題 ③ 興味をも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。
 ※ 投稿はDEKOやその他コープぎふが発行する広報物で紹介することを前提にさせていただくため、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・パソコンでのご応募

■ コープぎふホームページ「DEKO クイズ応募フォーム」より

■ 右記のコードより

宛先はこちら

はがき 〒509-0197 各務原市糺沼各務原町1-4-1
 コープぎふDEKO編集部

FAX 058-370-6860

e-mail pr-coopgifu@tcoop.or.jp

応募締切 2022年1月12日(水) 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。

今月の野菜豆知識

ゴボウ

食物繊維を多く含むゴボウ。整腸作用や便秘解消、大腸がんを防ぐ効果が期待できます。皮には香りやうま味が含まれているので、表面は軽くそぎ落として使います。

全レシピをホームページで紹介しています

岐阜県産野菜のキンピラ

①ゴボウと人参はマッチ棒のように切り、ゴボウは水にさらしてアクを抜く。
 ②フライパンで牛肉の小間切れを炒め、ゴボウ、人参、鷹の爪を入れる。
 ③ゴボウが柔らかくなったなら砂糖・醤油・みりんで味付けし、器に盛り付けてゴマをふる。

野菜の切り方はいろいろと試しましたが、マッチ棒のように切るのが歯ごたえもよく見栄えもよいと思います。時間のかかる野菜切りは、主人の仕事になりました。(岐阜市 宇野さん)

ほうれん草 カレー

①鍋にバターを入れ、薄切りにした玉ねぎ1個・ほうれん草120g(冷凍)を炒める。
 ②水200mlを加えて煮る。火が通ったらブレンダーで滑らかになるまで潰す。
 ③②に火を通した肉を入れ、カレールー(約3皿分)を入れて溶かす。牛乳200mlを加え、沸騰したら完成。お好みでチーズと温泉玉子を添える。

ほうれん草がたくさん食べられるメニューです。牛乳を入れるとマイルドになるので、辛いのが苦手な方にもおすすめです。(美濃加茂市 A.Mさん)

コープぎふは、岐阜県が取り組む「清流の国ぎふ」野菜ファーストプロジェクトに協力しています。

2020年に食育推進グループを中心に「野菜を使ったレシピ」を募集し、組合員のみなさんから、岐阜県産野菜や冷凍野菜を使ったレシピをたくさんお寄せいただきました。

高校2・3年生、大学1年生のお子さんをお持ちの皆様へ

2022年4月 から成年年齢が **20歳** から **18歳** に引き下げられます!!

特に気を付けて!

2021年度に、
 ●高校3年生(18歳) } 2022年4月1日から成人
 ●大学1年生(19歳) }
 ●高校2年生(17歳) } 18歳の誕生日から成人

あなたの「気づき」「見守り」が若年者の消費者トラブルを未然に防ぎます。

困ったときは、相談してください!

県民生活相談センターは
(058) 277-1003
 月～金 / 8:30～17:00
 土 / 9:00～17:00
 ※祝日、年末年始、OKBふれあい会館休館日を除く

保護者の同意なしでこんな契約できちゃいます!

一人暮らしのためのアパートを借りる
 携帯電話を契約する
 クレジットカードをつくる

「新成人」は悪質業者のターゲットに!
 未成年者が保護者の同意がない契約をした場合は、原則、その契約を取り消すことができます。そのため、悪質業者は、社会経験が浅く、契約を取り消せない「新成人」を狙います。

あなたのお子さんは大丈夫ですか…?
 こんな契約トラブルに巻き込まれるかも…

【定期購入トラブル】～1回だけのつもりが定期購入になっていた!～

SNSの広告でお試し価格100円のサブりを注文した。その後は注文しなかったのに、1か月後に同じ商品が届き、定価3,000円の請求書が入っていた。慌てて事業者に連絡すると、広告には6か月の定期購入であることが明記されているため、7か月目以降にしか解約できないと言われた…。

音声ガイダンスに従って郵便番号を入力するだけ。最寄りの消費生活相談窓口につながります。

局番なしの188

県民生活相談センターは