

△ちよつと
手を加えて…
簡単にできて
おいしい!

組合員の交流コーナー

てーまほ...

こ~ぶを使って...

★掲載以外の商品も使っています!



・チキンピカタ

材料：めぐみ鶏ムネ肉 卵 塩コショウ
CO・OPオリーブオイル、バター各大さじ1

作り方：①そぎ切りしたムネ肉（皮なし）に塩コショウして小麦粉をつける。②フライパンにオリーブオイル、バターを熱し、①に溶き卵をつけて並べ、蓋をして両面焼く



・ごぼうのミルクかき揚げ

材料：ごぼう 小麦粉 牛乳

作り方：細切りしたごぼうに（小麦粉、牛乳各適量）をつけて油で揚げる



・わかめ炒め

材料：三陸産カットわかめ1/2袋 かつお削りパック サラダ油、ごま油各大さじ1 しょうゆ少々

作り方：水戻して水気をふき取ったわかめをフライパンにサラダ油、ごま油各大さじ1を熱し、わかめを1~2分炒め、適量の削りぶしとしょうゆ少々を入れてサッと混ぜ、火を止める



・さつま芋のごまだらけ

材料：さつま芋1本 いりごま A [はちみつ大さじ2 しょうゆ大さじ1/2]

作り方：輪切りにして皿に並べ、水をふりラップをしてレンジで蒸したさつま芋にAをからめ、片面にごまをつける



★「コープの商品を使ったレシピを知りたい」…という「声」が寄せられています。今回は、写真を含め五所川原地域リーダーの江良博子さんにご紹介いただきました。コープの商品、みなさんどのように利用されていますか？

カンタン
小物ペーパー
サボテンお世話不要！アレンジ次第で
オリジナルのサボテンに！

～材料～

トイレットペーパーの芯 厚紙 折り紙
ボンド 模造紙(黄緑色又は緑色) 白い
ミニストーン(百円ショップにあります)

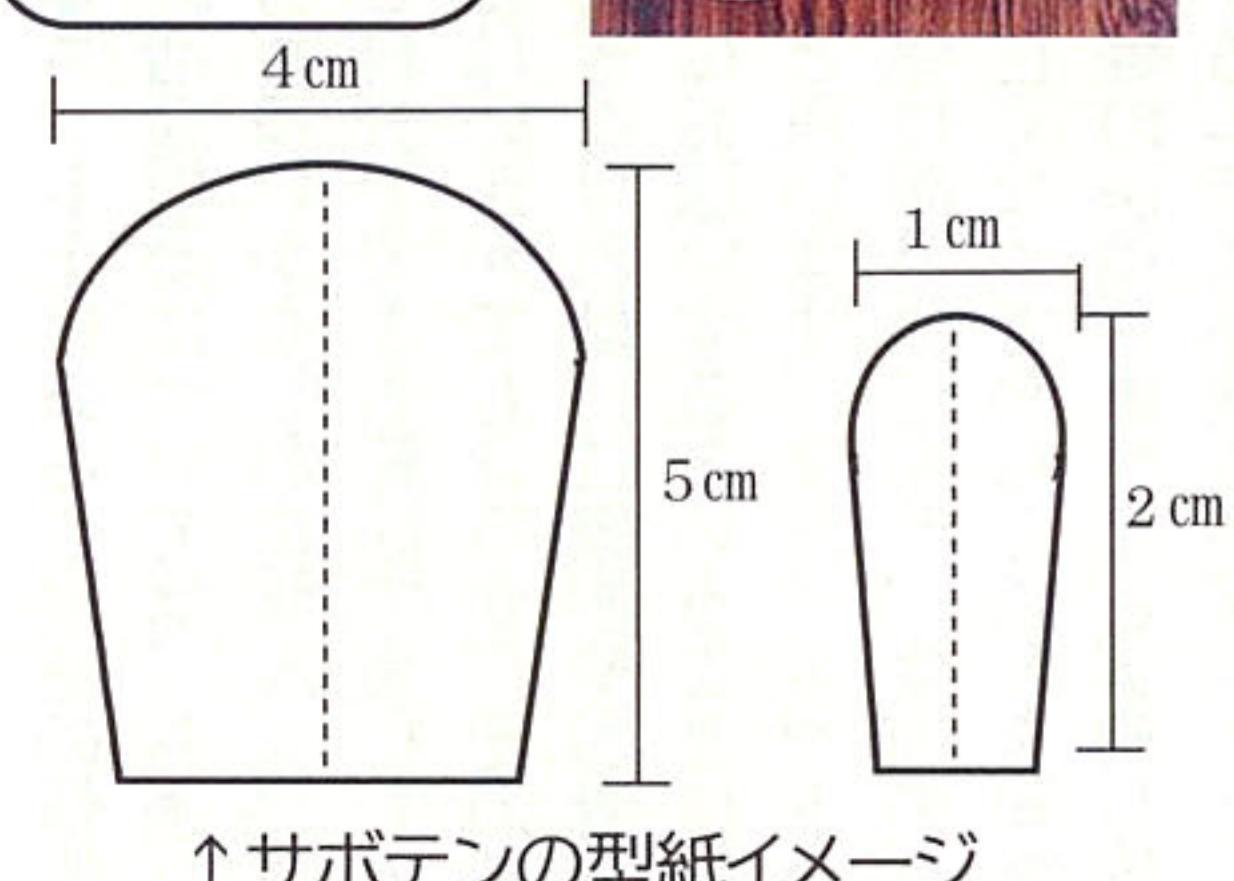
～作り方～

- ①トイレットペーパーの芯を三等分に切り、外側に折り紙を貼る。
- ②厚紙にトイレットペーパーの芯をあて外側からペンでなぞり、中に入れる部分を書いて、切り取り中底を作る。中底を芯の中(上から約1cm)にボンドで付けて台の完成。
- ③厚紙でサボテンの形の型紙を作り、模造紙で大・小各10枚ずつ切り抜く。
- ④③を縦半分に折り、片面にボンドをつけて10枚すべて貼り合わせる。(それぞれ大・小作る)。
- ⑤②で作った台にサボテンを置き、周りに白いミニストーンにボンドを混ぜて敷き詰めれば出来上がり。

→ 写真は、作り方を教えていた
お花井さんのお花井さん
の作品です。手作り



・各パート
を上から見
るとこんな
感じです。



↑サボテンの型紙イメージ

♪今回の小物づくりは、五所川原の乳井タカ子さんの情報提供です

テレビやラジオで、過払い金請求のCMが毎日流れています。過払い金について知っていますか？

今日は、過払い金請求の条件や気をつけなければいけない点について調べてみました。過払い金とは、利息制限法で定められている上限金利で算定される金利を超えて、余分に返済しきったお金のことです。2010年6月に資金業法と出資法が改正されて、上限金利は出資法で定められている29・2%から利息制限法で定めている20・0%に引き下げられました。改正以前の出資法の上限金利である

この注意点を上げていきます。
①過払い金返還請求には時効があります。債務の完済から10年経つと行使することができなくなってしまいます。
②借金返済中の過払い金請求は債務整理と同じ扱いになります。信用情報機関に事故情報が登録される可能性が高くなります。（債務整理については、次回説明します。）

③完済後に過払い金返還請求を行う場合は、事故情報は登録されませんが、その後同じ資金業者からの借入は難しくなります。また、クレジットカードの場合、

LPAの会から
お役立ち情報

テーマは…

・過払い金請求
とは？

29・2%で、多くの資金業者が貸付をしていたため、それ以前に借り入れをしてその金利のまま返済し続けていた人に過払い金が発生しています。

ただし、ほとんどの資金業者は、2007年中に、貸付金利を変更しており、それの資金業者の過払い金が発生している条件、過払い金の返還率、お金が返ってくるまでの期間は違います。

キャッシング枠のみが、過払い金返還請求の対象となります。シヨツピング枠に支払べき債務が残っていると、任意整理扱いになるので注意してください。

資金業者が倒産している場合には請求す

ることができませんが、合併などにより社

名変更をしている場合もありますので確認

してみてください。

このように調べていくと、専門家に相談することが必要だと感じました。

青森県弁護士会では、借金整理無料相談を行っています。予約・お問い合わせは、0120-918-817（フリーダイヤル）

平日午前9時から午後5時まで受付予約の際には、借金整理無料相談希望とお話し下さい。

借入金の時期や業者、金額などにより、過払い金があるかどうか変わります。

対象になりそうな方は、一度専門家に相談してみてください。迷っているうちに時効を迎えてしまふかもしれません。

はばたき10月号にて「鞄帯損傷」を「人体損傷」と記載しておりました。この場を借りて、謝罪と訂正をいたします。

広報担当

小中野こ~ぶ委員会のイチオシ



さばみそ煮

= 国産素材 =



小中野こ~ぶ委員会の皆さんのオススメ商品は「CO-OPさばみそ煮です」。国内で捕れたさばを骨まで柔らかく煮込んださばみそ煮缶です。そのままでも十分においしいのですが、ゆでたマッシュルームを縦にスライスし、さばみそ煮とあえるとおつまみにもできます。

⇒ 2019年2月開催のつどいの様子
小中野こ~ぶ委員会が主催し、コープ葬祭センターの職員を講師に自然葬や墓じまいなどを、最近の葬祭事情について話してもらいました。今回①面接のレシピはつどいで提供されたものです。

