

てーまは… コープの商品を使って

組合員さんの
交流コーナー

♪ちょっと
手も加えて…
時短レシピで
簡単・おいしい!

★掲載以外の商品も使っています!



■水餃子入り中華そば

★CO・OP「コクと旨みの中華そば
しお味」に、お好みの野菜と一緒にCO・OP
「お肉がおいしいミニ水餃子」を入れます



■から揚げ丼

★玉ねぎをすきやきの
たれで味付けし、CO・OP「和風若鶏竜
田揚げ」をのせて卵を
流します



■切干大根で卵とじ

★CO・OP「宮崎県産 切干大根」を水
で戻し、煮物風に仕上げたものに溶き
卵を加えて卵とじにします



■キムチ鍋

★CO・OP「白菜キムチ」とCO
OP「国産大豆カット絹とう
ふ」を使ってキムチ鍋にします



■さららピーマンサラダ

★①ゆで卵を刻みCO・OP「タルタルソ
ース」で和える ②さららピーマンを2つ割
にして水にさらす ③②の中に①を盛り
付けます



★「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、写真を含め下北地域
リーダーの木村秀子さんに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?

LPAの会からのお役立ち情報 自動車保険の仕組み

シリーズ
その②

*前回からの
続き



◆自動車保険の補償内容

自分や搭乗者が死傷したり、
車が壊れたりしたときの補償の
お話です。

*傷害補償

①自分のケガなどの補償

③人身傷害補償保険 : 事故が
起きて加入者が死傷した場合、
過失の割合に関係なく損害分の
保険金が支払われる。また、受
け取れる保険金は、加入時に設
定の保険金額を上限として実費
払い。

④搭乗者傷害保険 : 車に乗っ
ている人が交通事故で死傷して
しまったときの損害を補償。ケ
ガの部位や症状別によって事前

に定めた金額が支払われる。
⑤無保険車傷害保険 : 賠償力
が不十分な相手方に代わって補
償を受けることが可能。死亡、
後遺障害を負った場合のみ。治
療費や休業補償は支払い対象
外。ひき逃げなど加害者を特定
できない場合も適用。

⑥自損事故保険 : 相手のいな
い単独事故や自らの過失が10
0%となる事故を起こし、死傷
した場合に補償。保険会社によ
っては人身傷害補償保険に付帯
されている。人身傷害補償保険
に加入している場合、人身傷害
補償保険が優先され、二重には
支払われない。

⑦車両保険 : 車両事故による
契約の車の修理代などを補償。
タイプは一般型とエコノミー型
がある。両タイプとも「地震・
噴火・津波」による損害は補償
されない(特約を付加すること

で補償される場合もある)。ま
た、車両保険で支払われる保険
金額は契約時の車の時価相当額
となる。1年ごとに減価償却さ
れるため保険金額は下がる。

図2

車両保険 一般型とエコノミー型の補償内容

補償内容	一般型	エコノミー型
自動車以外の他物との衝突、接触	○	×
あて逃げ	○	×
転覆・墜落	○	×
車対車の事故	○	○
火災・爆発・台風・洪水・高潮	○	○
盗難・いたずら・落書き	○	○
物体の飛来・窓ガラスの破損	○	○
地震・噴火・津波	×	×

(続く)



鍵ケース

♪ちょっとおしゃれな、鍵ケース!

◆用意するもの… ピンク色の合皮(9cm×24cm)1枚
紺色の合皮(5cm×8cm)1枚 はさみ 針と糸 リール
付きの鎖

◆作り方… 厚紙でワンピース12cm×9cm、ボタン、
花の形の型紙を作る。ワンピースは合皮を縦に半分に
折り、ワンピースの型を取る(肩の部分に輪にしてと
る)。首の部分を楕円形に切り抜き、切り口をぐるっとか
がり縫いする。紺色の合皮からボタン(1cmの円形)3
枚、襟の前と後ろ、裾部分の花(1.5cm×1.5cm)6枚
をとる。襟をワンピースにステッチ縫いし、ボタンと裾に
花を縫い付ける。最後に両サイドを合わせてステッチ
縫いする。首から鎖を通し、鍵をつけます

※写真のボタンはモチーフレースを使っています

♪今回の鍵ケースは、五所川原市の乳井タカ子
さんからの情報提供です



*反対側はこんな感じ…



炊き込み パエリアの素

3~4人前(3台用)



「今回は、たらや野菜と煮込んでスープ
にしました。調味料も必要ないので、と
っても便利です」… CO・OP炊き込
みパエリアの素は、①面掲載のカンタン
レシピにご協力いただいた「和徳東こ
び委員会」(弘前市)のイチオシです。



★LPAの会とは「ライフ(L)プラン(P)・アドバイザー(A)の会」を略したもので、くらしのお金に係る情報を発信する組合員活動です。身近な
取り組みとして、地域での学習会を開催しており、ご案内は「週刊版ニュース」やホームページで行っています。ぜひ、ご参加ください。