

♪ちよつと
手も加えて…
簡単にできて
おいしい!

組合員の交流コーナー

てーまは… こ～ぷを使って…

☆掲載以外の商品も使っています!



・レンジで、もやしナムル
もやしにC.ごま油、C.ポン
酢、塩コショウをお好みでい
れあえる。ラップをして、レン
ジでチンで完成



もやしを使ってもう一品!
・もやレバ炒め
もやしと味付きレバーを一緒に炒
めて、刻んだ小口ねぎを添えたら
出来上がり



・シーチキンときゅうりのマヨネーズ和え
C.シーチキン、塩もみしたきゅうりをマヨ
ネーズとあえるだけ



・C.玉子豆腐でふわふわ
「だし巻き卵」
C.玉子豆腐を生卵にタレ
とともに混ぜて焼くと簡単
だし巻き卵のできあがり



☆「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、写真を含め八戸地域リーダーの橋本由記さんにご紹介いただきました。コープの商品、みなさんはどのように利用されていますか?

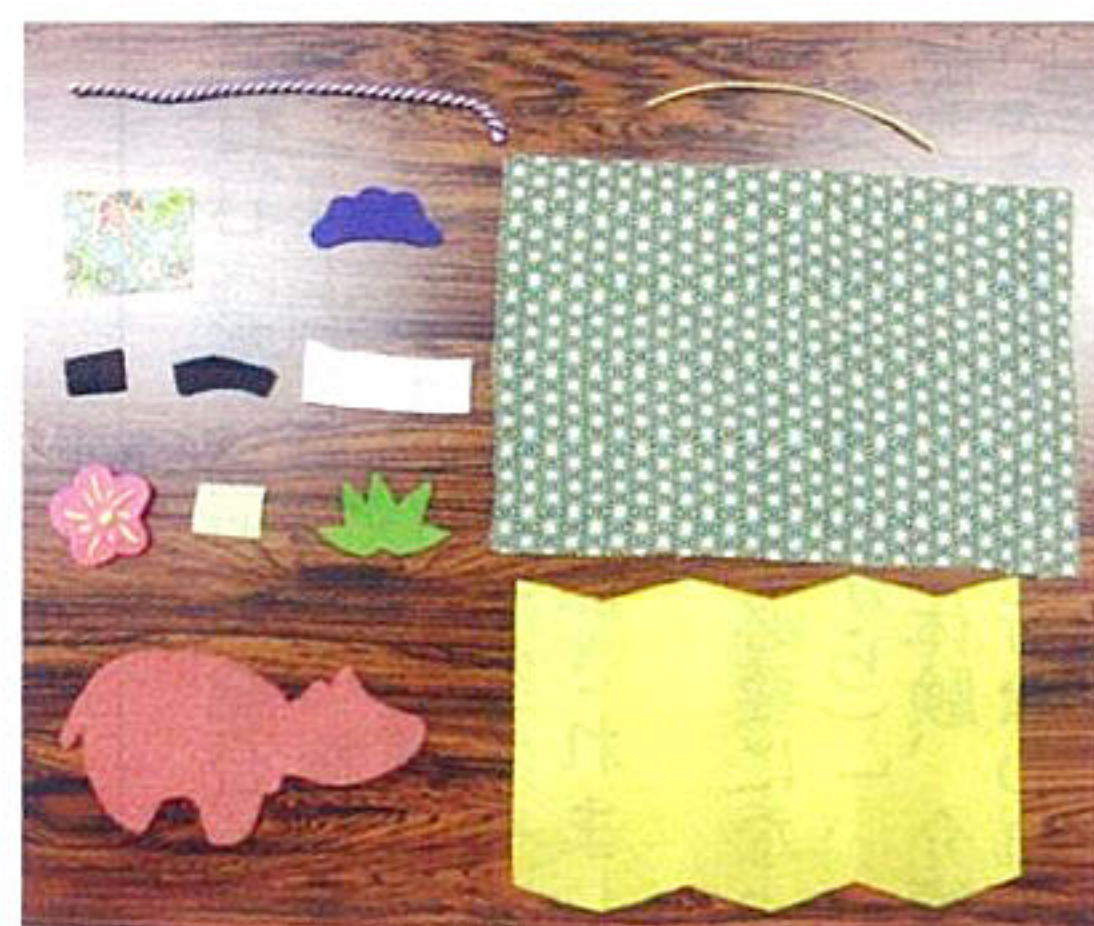
カンタン 小物

丑の年は、粘り強く、忍耐強
く! 1年飾っておきましょう
トビックスで紹介した新井田
こ～ぷ委員会主催のつどいで
作成しました

2021年の干支は丑 丑の額飾り



材料: 額A5判 布21cm×15cm フェルト6色
(赤〔丑用〕黒〔角・首輪〕・白〔手綱、鼻〕・緑〔松、
竹用〕・赤に近いピンク〔梅〕・黄色〔松、竹の
筋〕) 打紐(18cm)・金色の紐(10cm) 絵柄
シール 金屏風用紙(18cm×12cm) 1枚 サイン
ペン(太字) 黄色の刺しゅう糸・針(梅の刺
繍用) 目玉ボタン ボンド ハサミ 注1: 写
真では、松は青フェルトで作っています 注2: 右の写真(委
員会制作のキット)には目玉ボタンが写っていません



つどいで配布されたキット



松と竹(拡大)



丑の背中に合わせ
て微調整します



曲げた打紐を接着し
ておくとずれにくい



短く切った打紐は後
ろに回し接着

♪今回の小物づくりは、
八戸新井田こ～ぷ委員会からの情報提供です。

作り方: ①額の裏蓋サイズに布をカットする ②金
屏風用紙の上下を山なりにカットし、サインペンで
ふちどりする ③フェルト(赤)をカットし赤丑を
作る ④首輪、角を黒で、手綱、鼻は白でカットし
て赤丑にボンドでとめる ⑤絵柄シールをかまぼこ
型に切って貼り、金色の紐で縁取りし接着する ⑥
打紐を短く切り、結び目の部品を作る。長い打紐を
真ん中で折り曲げ、短い打紐とともに写真のように
接着する。目玉ボタンをボンドでつける ⑦松・竹
・梅の形にカットし、松と竹はフェルトで筋を作り
ボンドでとめる。梅には刺しゅう糸で刺す ⑧金屏
風の上に赤丑、松竹梅を飾りボンドでとめる ⑨布
と金屏風に少しのボンドをつけ、額に入れて完成

LPAの会から お役立ち情報

“コロナで収入ダウン!!
住宅ローン返済に
困ったら”①
(全2回)



新型コロナウイルス感染症拡大に関連
した収入ダウンによって、住宅ローンの返
済が難しくなっている人もいることによ
う。今回から2回に分けて、返済が困難
になった時「絶対にやっつけられないこと」
と「最初にすべきこと」についてお伝えし
ます。1回目は、絶対にしてはいけない「延
滞」について、2回目は、返済が困難となっ
た時の見直し方法をご紹介します。

■お金の信用力は自分で守る!

絶対にやっつけられないこと、それは
「延滞」です。

ローン返済日に預金残高が不足する
と、引き落としされず「延滞」となります。
「延滞」とすると「個人信用情報」とい
う、ローンやクレジットカードの利用状況
に傷が付くので、絶対にしてはいけないと
覚えておいてください。

返済の引き落としが61日以上滞ると、
信用情報のデータ上では、異動情報とし
て登録され、「事故情報」が残ります。さ
まざまな不利益が発生します。

記録は5年間残ります。その間住宅ロ
ーンやクレジットカードの新規申し込みが
通らなくなり、借りかえもできません。

また、すでに持っているクレジットカードの
更新が不可になる可能性や、携帯電話の
買い替え時、分割払いができなくなるか
もしれません。

61日以上以上の延滞をしなくとも、た
った1回の延滞でも不利益を被る可能性が
あります。銀行によっては、1回の延滞で
「金利優遇(金利割引)」を廃止する」とい

う規約を設けている場合もあります。金
利割引がなくなると、適用金利が高くな
り、毎月の返済額はアップします。

住宅ローン返済が困難になりそうなど
き最初にすべきなのは、「借りている銀行
に相談すること」です。

このように言うのと、ほとんどの人が「返
せないのに何を相談するのか」と、驚きま
す。返せないことと正直に言ってしまうと、家
を手放す事態になるかもと考えるよう
ですが、そんなことはありません。

なぜなのかについては、はばたき2月号
「LPAの会からお役立ち情報」にてお
伝えします。

中里こ～ぷ委員会のイチオシ

私(私たち)の
イチオシ

co-op C.生協の食パン



8枚切り



6枚切り

C.生協の食パンは、組合員のみなさ
んにお届けする日の朝早くに焼き上
げています。湯ごね仕込みで作られる
ので弾力があり、もちりとした食感
が特徴の食パンです。トーストにして
美味しいのはモチロン、甘すぎないの
でサンドイッチにすると、はさんだ具
材の味を引き立ててくれます。

2月に開催された中里こ
～ぷ委員会主催の「つまみ
細工でおひなさま」の様子
委員が講師となり、つま
み細工でおひな様を作り
ました。



出来上がりはとてもか
わいく、彩りもよく一足
早い春を感じる事ができ
ました。