

暮らし豊かに
なかまとともに

Vol. 531

2019年 1月号

くらしとなかま

ご自由にお取り下さい



アボカドのラップ寿司

【材料(2人分)】		1人分当たり471 kcal	【作り方】	
アボカド	1玉	すし飯 300g	①アボカドは薄切りにし、レモン汁を振りかける。	
レモン汁	適量		②まな板にラップを広げ、半量の①とサーモンを長方形になるように交互に並べる。	
北海道産秋鮭スモークサーモン切り落とし	50g		③混ぜ合わせた半量の②を①の上のせ、手前から巻く。これを計2本作り、器に盛る。	
			大葉(千切り) 2枚	
		白いりごま 小さじ2		

ピックアップ



北海道産秋鮭
スモークサーモン
切り落とし 40g×2

特集 ...6~7ページ

ローリングストックをはじめましょう

逸品 ...2~3ページ

CO・OP ごぼう天

- ・たべる・たいせつ きほんのき ...4ページ
- ・ほっこり子育て／消費者生活センターより ...5ページ
- ・これからのくらし 支える制度の活用を
～西日本豪雨災害からの復興～ ...8ページ
- ・インフォメーション／理事会だより ...9ページ
- ・声にこたえて／みんなのひろば ...10~11ページ
- ・旬レシピ ...12ページ

がんばろう
岡山
おかやまコープ

くらしとなかま 2019年 1月号 第531号 発行日/2019年1月1日 発行/おかやまコープ 理事長 平田昌三 編集/機関運営・広報室 〒700 0026 岡山市北区春暎町一丁目七十七 TEL086-256-2511(代)

旬レシピ

春菊

葉がみずみずしい濃緑色で、茎が軟らかく太くないものがよい。濡れた新聞紙に包んで立てて野菜室に保存し、早めに使い切る。

大根

葉は冬期のビタミン不足を補える緑黄色野菜、切り口に「ス」がないものが新鮮。根は色白でハリがあり、しなびていないものが新鮮。

1人分 193kcal 春菊バーグ



【材料(2人分)】		片栗粉 30g	
春菊	100g	塩・こしょう	各少々
鶏ももミンチ	80g	ごま油	大さじ1
玉ねぎ(みじん切り)	50g		
生姜(みじん切り)	10g		

【作り方】

- 春菊は茎と葉に分けて刻む。ボウルにAと共に入れてよくこね、Eも加えてこねる。
- フライパンに油をひき、6等分にした①を平らにして入れ両面を焼く。
※好みにポン酢や酢醤油でどうぞ。



CO・OP 片栗粉 400g

1人分 160kcal 春菊の白和え



【材料(2人分)】

春菊	120g	絹豆腐	100g
人参(千切り)	20g	白すりごま	20g
糸こんにゃく	50g	白みそ	20g
CO-OPひじきドライパック	10g	A 砂糖	大さじ1と1/2

【作り方】

- 春菊はゆでて水に取り2~3cm長さに切ってよくしぼる。人参は塩をして5分ほど置いて水気をしぼる。糸こんにゃくは3~4cm長さに切る。
- 豆腐は粗く崩して電子レンジで1分加熱し、布巾で水気を切る。
- ②をボウルに入れてつぶしAを加えてよく混ぜる。①を加えて和え、器に盛る。



CO・OP 生芋 糸こんにゃく 210g

1人分 80kcal 大根の浅漬け



【材料(2人分)】		青しそ(千切り) 5枚	
大根(いちょう切り)	200g	白すりごま	小さじ2
塩	小さじ1		
ごま油	小さじ2		
A 砂糖	小さじ1/3		

【作り方】

- 大根は塩で揉んでしばらく置き水気をしぼる。
- ポリ袋に①とAを入れて揉み込み、冷蔵庫で3時間ほど置く。Eを加えて混ぜ合わせ器に盛る。



CO・OP 純正ごま油 300g

1人分 136kcal 大根巻き煮の鶏そぼろあんかけ



【材料(2人分)】

大根	200g	だし汁	400cc
人参(千切り)	40g	みりん	小さじ1
ごぼう(千切り)	40g	しょうゆ	小さじ2
細ねぎ	3~5本	A 砂糖	大さじ1と1/2
えのき茸	1/4パック	水溶性片栗粉	適量
鶏ミンチ	40g		

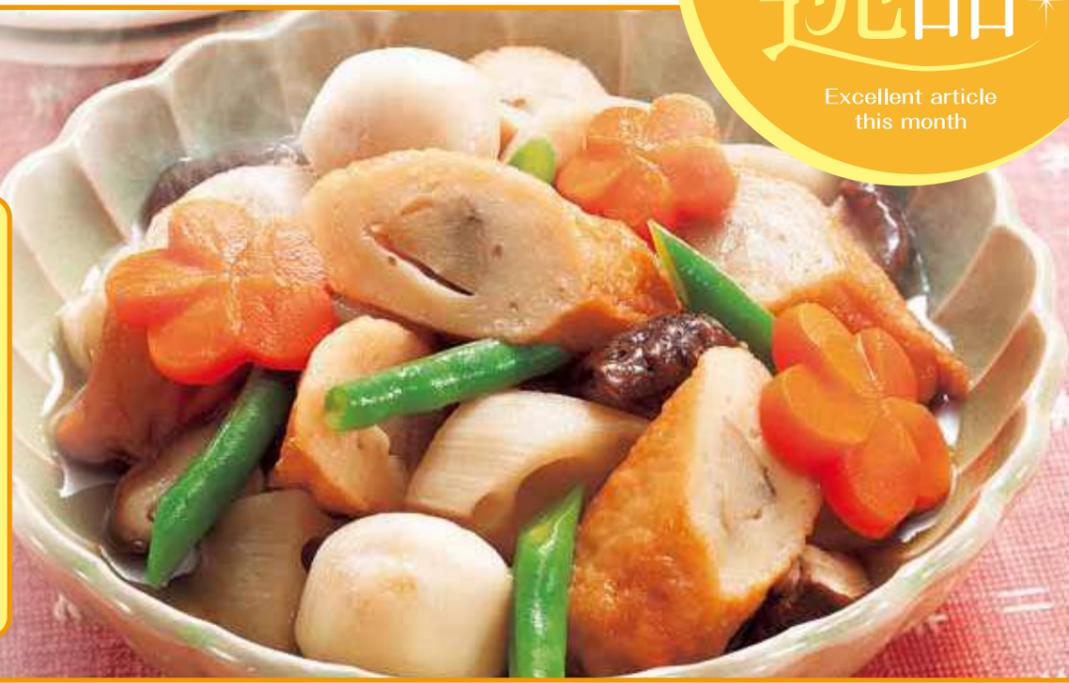
【作り方】

- 大根は4cm幅のかつらむきにし、塩少々をふっておく。
- ごぼうは電子レンジで1分加熱し水通ししておく。細ねぎとえのき茸は6~7cm長さに切る。
- ①で人参と共に②を適量ずつ巻く。鍋に巻き終わりを下にして並べ、混ぜたAを注ぎ中火で火が通るまで煮る。
- ③を器に取り出し、鍋にひき肉を入れて箸でかき混ぜながら煮立て、火が通ったら水溶性片栗粉で濃度をつけ、大根巻きにかける。

今月の逸品

Excellent article this month

CO-OP ごぼう天



脱油装置で余分な油を吸い上げます



ごぼうをすり身の上に丁寧に置いていきます



搬入されたごぼう

ごぼう天がとれるまで

煮物に使うだけではもったいない!! 前田さんのおすすめ!!

味噌汁の具に



ボリュームとうまみがアップ

おでんの残りをカレー風味に



カレールーを一片入れてカレー風おでんに

かき揚げに



薄く斜めに切って野菜とかき揚げ

コブサラダ風に

野菜とごぼう天をサイコロ状に切って、ドレッシングをかける。



炊き込みご飯に

味にコクが出ておいしい。



チーズをのせて

オーブントースターで、チーズが溶けるまで軽く焼く。



酢飯にまぜていなり寿司や

ちらし寿司に 細かく刻んで酢飯に混ぜ込む。



チャーハンに

細かく刻んで炒める。



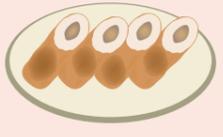
マヨネーズ焼き

ごぼう天とマヨネーズを和えてトースターで焼く。上から七味をかけた酒のつまみに。



フライパンで軽くあぶって

わさび醤油やケチャップで食べる。



おでんには欠かせない練りもの。原料となる魚のすり身は世界的に人気が高まっているため価格が高騰していますが、CO-OPのごぼう天はお手頃価格なのに大変おいしいと評判です。おいしさの秘密やこだわり、おでん以外の食べ方を、ヤマサ蒲鉾株式会社の前田さんに伺いました。

新鮮なすり身を使っています

漁獲時期によって魚の種類が異なりますが、タチウオ、スケトウダラ、イトヨリダイが主な原料です。水揚げされるとすぐに、船上ですり身に加工して冷凍されるため、鮮度がよい状態を保ったまま輸入されます。

徹底した品質管理のもとで作られています

厳しい品質検査に合格したすり身は、数種類の魚をブレンドして使用します。自社で製造した豆腐を加えることにより、ふんわりした食感になります。また味付けに三温糖を使用しているので、まろやかな甘みになり、おいしさが引き立ちます。

水にもこだわりました

工場は兵庫県夢前町の広大な敷地にあります。雪彦山から流れ出る水が地下水となり、おいしい天然水が湧き出しています。ごぼう天のおいしさの秘密は、この水をろ過して使っていることにもあります。

ごぼうがシャキシャキしていて、すり身に味がついているので、そのままでもおいしく召し上がれます。いろんな食べ方にチャレンジしてみてください。



ヤマサ蒲鉾株式会社 前田 真祐弥 さん



美しい緑に囲まれたヤマサ蒲鉾本社工場

ほっこり子育て

豚バラ肉を使ったお手軽簡単
ロール白菜。家族みんな、お腹も心も
あったか満腹メニュー！

大人メニュー 和風ロール白菜



【材料(2人分)】
白菜(大)……………4枚 だし……………2カップ
豚肉バラ薄切り……………100g みりん……………大さじ1
厚揚げ……………1個 薄口しょうゆ……………大さじ1

【作り方】
①白菜にラップをかけて電子レンジで加熱する(500W約3分)
②豚肉を4等分し白菜で包む(※)。厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、半分に切る。
③②をだしと調味料で約30分煮る。
※白菜の包み方…中央に豚肉を置いて手前から一周分巻きまします。次に左側を折って向こう側まで巻き上げます。残った右側の葉は中に押し込みます。

取りわけメニュー ミニロール白菜 パクパク期(12~18ヵ月頃)



【材料】大人メニューから取りわけ
厚揚げ……………1/4個
煮汁……………適量
【追加の材料】
白菜の葉先……………1/2枚
豚肉赤身薄切り……………1/2枚
にんじん(5mm厚さの輪切り)…2枚
お湯……………適量

【作り方】
①子ども用に、食べやすい大きさに切った豚肉を白菜で巻き、ミニロール白菜を作る。
②厚揚げは中身を取り出し1cm角に切る。にんじんは花形などで抜く。
③大人メニューと一緒に①・②を煮る。途中、子ども用だけ取り出し、別鍋に煮汁と同じ量の湯を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。

ライターコラム

先日ある中学校に赤ちゃん教室のお手伝いに行ってきた。可愛い可愛いと赤ちゃん達を抱く中学生。男の子も服についたよだれに嫌な顔一つせず、赤ちゃんの顔を覗き込んでいました。どの子もいい笑顔。赤ちゃんのパワーは偉大だな！一つの命を育てるといふ大変さや、大切に大切に育てているお母さんの気持ちも自然と伝わっていました。「みんなもお母さんに感謝してね」照れくさそうに笑う中学生達でした。

(ライターM)

〈隔月掲載〉消費生活センターより

【テーマ】チラシを見て頼んだ廃品回収で、思いがけない高額請求

投げ込みチラシの広告を見て、廃品回収を業者に依頼したところ、思いがけない高額請求を受けたという相談が寄せられています。他県に住む親が「廃品回収代金が8万円」と書かれたチラシを見て、廃品回収を業者に依頼したが、実際には47万円請求され支払ってしまったなどというものです。投げ込みチラシなどを見て業者に廃品回

収を依頼する場合、チラシに記載されている金額で契約できるとは限りません。事前に複数の業者から見積もりを取り、料金だけでなく作業内容も比較検討しましょう。

作業終了後に突然高額な金額を請求されるケースもあります。契約時や作業開始前に追加料金がないか確認しましょう。

作業時は家族や周りの人に立ち会ってもらうことも大切です。

不審に思ったら、お住まいの自治体の消費生活相談窓口(消費者ホットライン☎188)にご相談ください。



80万円?!

請求書

たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「牛乳・乳製品」

牛乳は毎日の食生活の中で、手軽にとれる栄養価の高い食品です。特にカルシウムを摂取するためには、牛乳・乳製品をしっかりとるようにしましょう。



牛乳・乳製品はカルシウムの宝庫

カルシウムを含む食品は多くありますが、毎日手軽にとることができるという点で、牛乳・乳製品の右に出る物はありません。また、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高いので、効率よく摂取できます。

カルシウム含有量	
牛乳コップ1杯(200g)	220mg
ヨーグルト1パック(100g)	120mg
プロセスチーズ1切れ(20g)	126mg
小松菜1/4束(70g)	119mg
ししゃも3尾(45g)	149mg

〔日本食品標準成分表2015年版(七訂)〕より算出

体内でのカルシウムの働き

体重の1~2%の重さで体内に存在



牛乳・乳製品に含まれる栄養は、カルシウムだけではありません。子どもだけでなく大人の健康にも役立つ栄養素がいっぱい!

たんぱく質(6.6g)

必須アミノ酸を多く含んでいます。
●血や肉になる ●元気のもとになる

脂質(7.6g)

エネルギー源として元気をくれます。
●ビタミンを吸収させやすくする

ビタミンB₂(0.3mg)

体の働きを調節します。
●成長を助ける ●髪や肌、爪を美しく保つ

牛乳の栄養素



200mlあたり
エネルギー
(134kcal)

ビタミンA(76μg)

(レチノール当量)
皮膚や粘膜を健康に保ちます。
●病気にかけにくくする
●目を疲れにくくする

カルシウム(220mg)

吸収されやすい形でカルシウムが含まれています。
●骨や歯を強くする
●心臓の動きを正常に保つ

〔日本食品標準成分表2015年版(七訂)〕より算出

カマンベールのりフライ



【材料(4人分)】

カマンベールチーズ(8等分)…100g
焼き海苔(8等分)……………全型1枚
練りわさび……………少々
小麦粉……………大さじ4
パン粉……………適量
揚げ油……………適量
大葉……………適量

【作り方】

- ①チーズにわさびを塗り、のりでチーズの全体を覆う様に巻く。
- ②小麦粉を大さじ3の水で溶き、①をくぐらせる。
- ③②にパン粉をまぶして中温の揚げ油でサッと揚げる。
- ④大葉を敷いた皿に盛る。

アボカドのクリーンスムージー



【材料(4人分)】

アボカド……………125g
キウイフルーツ(一口大)……………1個
バナナ(一口大)……………1本
牛乳……………250ml
プレーンヨーグルト……………120g
蜂蜜……………大さじ2

【作り方】

- ①アボカドは種と皮を取り除いて一口大に切る。
- ②ミキサーに①と④を入れて、なめらかになるまでかき混ぜる。

ローリングストックをはじめましょう!!

ローリングストック(循環備蓄)とは?

ローリングストックとは、ふだんから食べ慣れた食材や水などを日常生活で定期的に消費しながら買い足しておくことです。ストックの量を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時に日常生活に近い食生活を送ることができます。



家庭でのローリングストックのコツ

- ①まずは3日間。できれば1週間分の備えを!
水…1人3ℓ/1日
食材…1人3食/1日 } ×人数×3日分
を目安にそろえ、家族みんなが保管場所を知っておきましょう。
- ②家族の状況(妊婦や乳児、高齢者やアレルギー体質、持病など)に合わせたものを準備しておく!
避難所で配られる食事が食べられない場合があります。
- ③栄養のバランスを考えて使いやすい食材を!
主食・主菜・副菜を考え、特別な非常食に限らず、ふだん使っている缶詰やレトルト、乾物など、簡単にアレンジしやすいものが便利です。嗜好品やお菓子なども周りの人と分け合えたりでき、心の安定になります。
- ④定期的に購入を!
ついつい忘れて期限切れにならないように、古い物から消費し、使った分を補充しておきましょう。宅配や、特売日などを活用して買い置きしておきましょう。また、季節に応じたアイテムを揃えましょう。

春・夏 水や飲料をしっかりとそろえて!

秋・冬 カセットコンロとボンベのチェックを怠りなく!

皆さんはいざという時の食料を備えていますか?それらの賞味期限は大丈夫ですか?日ごろからできる、家庭での防災の取り組みの一つとして「ローリングストック法」があります。家族の「食」を守る観点から、「食品のストック」について考えてみませんか。

たとえばこんな食品は…?

ライターのおすすめストック!!

わが家は大人3人家族です。いつも食べている好きなものを切らないようにしています。

- レトルトおかゆ
- 調理済おでん
- モーニングクロワッサン 長期保存できます。
- 水
- おやつシリアル
- コープヌードル 水で40分程度戻しても食べられます。
- 五目ちらしの素 ご飯に混ぜるだけ。

冷凍庫に…
●そのまま枝豆
●大学いも

冷蔵庫に…
●テリヤキミートボール
●ちくわ、かまぼこ、チーズ、梅干しなど

1週間を想定して準備しましょう

- 1~2日目 冷蔵庫、冷凍庫のもの、傷みやすい食品から
ご飯やパンのストックや、自然解凍で食べられる冷凍食品、生野菜、ちくわやチーズ、豆腐などを食べましょう。氷は溶かして飲料水にできます。
 - 3~7日目 常温で備蓄していた食材を
缶詰やレトルト食品、乾物、フリーズドライ食品などを食べましょう。また、庭やベランダに家庭菜園があれば便利です。
- エネルギー補給、水分補給を意識して摂りましょう

ポリ袋調理法レシピ 3品同時に作れます!

ライフラインが途絶えたときの対処

過去の災害で被災された方が多く、温かいものが食べたかったと語っています。お湯でフリーズドライスープを作ったりと調理の幅も広がります。そのとき鍋を洗わなくてもよく、エコで衛生的なのが「ポリ袋調理法」です。

大豆とひじきの煮物
【材料(2~3人分)】
大豆缶……………1缶
ひじき缶……………1缶
水……………大さじ4
さとう……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ2
ごま油……………少々

白ごはん【材料(2人分)】

無洗米……………200cc 水……………240cc

さば缶のトマトソース煮込み

【材料(4人分)】
さば水煮缶……………2缶
あらごしトマト…1パック
大豆缶……………1缶
固形コンソメスープ…1個
塩……………少々

【作り方(皿とポリ袋を3つ使用します)】

- ①「白ごはん」の材料をポリ袋に入れ、20~30分水を吸わせる。
- ②他2品の材料もそれぞれのポリ袋に入れ空気を抜き、袋の口を上の方で結ぶ。
- ③鍋に1/2ほどの水と、皿を沈め火をつける。
- ④沸騰したら火を弱め、小さな泡が出るくらい(95℃くらい)に保つ。
- ⑤皿の上にポリ袋をのせ、フタはしないで15分加熱する。
- ⑥「大豆とひじきの煮物」と「さば缶のトマトソース煮込み」は鍋からポリ袋を取り出したら完成。「白ごはん」だけは火を止めた後、鍋にフタをしてさらに15分余熱で蒸らす。その後、ポリ袋を取り出しさらに5分おいたら完成。 ※耐熱性のポリ袋を使いましょう

少量の保存水で簡単に
おいしくできました!!



災害は起きてほしくないですが、ローリングストックの考え方なら、日常の食生活の備えをきちんとしていればいいので、すぐに取り組みそうです。そして日頃から消費したら買い足すことを忘れず、時にはカセットコンロを使ったり、ポリ袋調理を試してみたり、避難生活のシミュレーションをしておくとい...
家族みんなを巻き込んで!



(ライターS子)

CO-OP C-1グランプリ投票結果

C-1グランプリ2018にたくさんの皆様からご投票いただき、ありがとうございました。

ベスト30が決まりました。誌面の都合上、1～10位をご紹介します。

※11位～30位についてはホームページをご覧ください。

宅配

- 1位 淡塩さば
- 2位 冷凍讃岐うどん
- 3位 コアノンロール(各種)
- 4位 長崎風ちゃんぽん
- 5位 ベビーチーズ(各種)
- 6位 枝豆がんも・黒豆がんも(各種)
- 7位 骨取りさば(各種)
- 8位 たこ焼き(各種)
- 9位 生協牛乳
- 10位 オリーブオイル(各種)

店舗

- 1位 生協ヨーグルト
- 2位 生協牛乳
- 3位 冷凍讃岐うどん
- 4位 コープ産直こめたまご(各種)
- 5位 たまごスープ(各種)
- 6位 たこ焼き(各種)
- 7位 ドレッシング(深煎り胡麻・野菜たっぷり)(各種)
- 8位 コアノンロール(各種)
- 9位 おかやま豚(各種)
- 10位 骨とりさば(各種)

みなさんの投票で選ばれた「ベスト30」はお買い得価格で案内 /
 宅配 2月1回～2月4回 店舗 1月4日(金)～2月24日(日)

おかやまコープ
ホームページの
記事はこちら▼



「Cコレ」って?
 普段のくらしに欠かせない
 CO-OPならではのコレクション
 商品。おかやまコープのこだわりロングセラー商品や
 組合員に人気の商品をラインナップしました。

【11月の生協の動き】(11月末日現在)

組合員数	34万941人
出資金総額	103億8,524万円
一人当たりの出資金	30,461円
供給高(全体)	32億7,691万円
(宅配)	23億2,593万円
(店舗)	9億5,098万円
経常剰余金(全体)	△1,417万円
累計経常剰余金(全体)	2億1,245万円

※累計…4月からの累計。△はマイナスを表しています。

●秋の総代懇談会が開催されました
 秋の総代懇談会が11月7日(水)から13日(火)まで県内14会場で開催され、
 総代の役割や生協のこと、生協の役割やおかやまコープの考え方について学び
 ました。スクリーンを見ながら説明を
 聞いたり、グループで質問や意見を出し
 あったりすることで、理解を深める
 機会となりました。また西日本豪雨の
 支援活動を見て、感想やわたしたち
 にできることを出しました。
 参加された総代のみなさん、あり
 がとうございました。



活発なグループ交流

2018年
11月
理事
だより
報告されたこと
話し合われたこと

「容器包装のリサイクル」にご協力ありがとうございます。お買い物はいつでもマイバッグ、マイカゴで!

回収品・場所	お約束	主な再生品
宅配チラシ 宅配店舗	商品をお届けした箱に入れてお返しください。注文書を入れるケースと一緒に入れないでください。	カタログ・新聞紙
シッパー内袋 宅配店舗	ラベルシールは取り除き、乾いた状態で小さくまとめてください。	プラスチックのハレット
ペットボトル 宅配店舗	お約束:洗って乾かしてください。キャップとラベルを取り除き、つぶしてください。	容器・再生繊維
飲料紙パック 宅配店舗	お約束:それぞれ洗って乾かしてください。切り開いてください。酒パックなどのプラスチック製キャップ部分は切り取ってください。内側が白または銀色で500ml以上の紙パックを回収しています。	コアノンロール
食品用トレー・透明容器 宅配店舗	透明容器は、値引きシールなどは切り取り不要。印刷部分は、切り取ってください。全面にシールが貼ってあるものや色のついた容器は回収していません。	トレー・透明容器

【おことわり】11月分のリサイクル回収結果は、2月号にてお知らせします。

これからのくらしを支える制度の活用を

西日本豪雨から1月で半年。生活再建を支えるさまざまな制度に関する情報は、必要な方に届いているでしょうか。これからのくらしを支える制度や相談窓口などについて、弁護士の大山知康先生に伺いました。

ひとりで悩まないで



「支援の網目から漏れる人を支えたいです」

弁護士
 大山知康先生
 消費者ネットおかやま 副理事長
 岡山弁護士会 災害対策委員長

住宅ローンが減免される制度も

被災された方にとって、住宅再建は最大の問題です。住宅ローン返済に悩まれている方にぜひ知ってもらいたいのが「被災ローン減免制度(自然災害債務整理ガイドライン)」。住宅・車・教育などのローンの免除・減額が受けられることがあり、新たなローンの借入も検討できます。また、高齢の方で新たにローンを組むのが難しい方には、国や金融機関が運営する「リバースモーゲージ」を利用して住宅を再建する方法もあります。これは、自宅を担保にお金を借り、亡くなった後に「自宅の売却」または「残債の支払」で精算する仕組みです。

公的支援制度や問題点の確認ができ、弁護士



岡山弁護士会による災害無料相談会
 (11月16日 真備公民館)

などの専門家から適正なアドバイスを継続的に受けられるようにと作成されたのが、「被災者生活再建ノート」(岡山弁護士会発行)です。病院の「カルテ」のような役割をイメージして作られています。被災地域の公共施設に置いてあるほか、岡山弁護士会のホームページからダウンロードできます。私たち弁護士は、情報提供に留まらず、個別の難しい問題を抱えた方へのサポートを得意としています。ひとりで悩まずに、ぜひ一緒に考えさせてください。どの地域からでも何度でも、お気軽にご相談ください。弁護士・弁護士会は、皆さんの生活が再建されるまでお手伝いします。

岡山弁護士会「豪雨災害関連無料電話相談」 ☎ 0120-888-769
 (土日祝を含む毎日12時～16時) ※2019年3月31日まで開設予定(年末年始は除く)

『がんばろう真備 KIZUNAフェスタ』に参加

11月23日(金)、グリーンパークまび(倉敷市真備町川辺)で開催された『がんばろう真備 KIZUNAフェスタ』(主催:倉敷市真備町緑化協会)。おかやまコープは、宅配のガラボンコーナーと、コープ商品の「おでん」を提供するブースを出店しました。



CO-OP共済キャラクター「コーすけ」とタケノコがモチーフの地元キャラクター「マービーちゃん」



▲おかやまコープホームページの記事はこちら



温かいおでんが大好評

おかやまコープの「個配手数料特別割引制度」をご利用ください

西日本豪雨で被災された方は、岡山県内のご自宅・避難先・引越先等での個配手数料が**半年間無料**になります。

問い合わせ ☎ 0120-662-538
 (月～金 8:30～21:00、土 8:30～18:00)



制度利用中の馬場亨さん・志津子さんご夫婦 (岡山市東区権原)

「店舗が床上浸水してしまいました。ここで先代から服飾店を営んでいますが、こんなことは初めてです。備えの必要性を改めて感じました。個配は被災前から利用していましたが、とても助かっています。」

西日本豪雨災害からの復興



3月号掲載の おたより大募集

クイズの正解者から抽選で20名の方に、
コープの商品券をプレゼント!

応募方法

①～③をご記入のうえ、ハガキ、FAX、
e-mail、またはホームページから「おかやま
コープくらしとなかま」係までご応募ください。

①クイズの答え

今月のキーワードクイズ

下記の〇〇に入る言葉はなんでしょう?

Q.1 CO・OPごぼう天は、自社で製造
した〇〇を加えることによって、
ふんわりした食感になります。

Q.2 CO・OPごぼう天は、調理の際
に油抜きは〇〇です。

Q.3 家庭での防災の取り組みの一
つとして「〇〇〇〇〇〇ストック
法」があります。

●11月号キーワードクイズの答え

Q.1 130 **Q.2** エンボス **Q.3** クエン

②組合員コード(8桁)・ご住所・お名前 ・年齢・ペンネーム

③くらしとなかま1月号を読んだのご感想 や今月のテーマ・川柳・イラスト・写真など

●今月のテーマ 寝る前の習慣

～みなさんは寝る前に何をしていますか?～

※送っていただいたものは返却できませんので
ご了承ください。

【ハガキで】

〒700-0026
岡山市北区奉還町1丁目7-7
おかやまコープ「くらしとなかま」係
【FAXで】086-256-2588

【ホームページで】

「くらしとなかま」ウェブページ上部にある
おたより投稿フォームをご利用ください。

応募締切
1/25
まで



※フィーチャーフォンには
対応していません。

【おたより投稿フォーム】

くらしとなかま おたより 検索

- フォームに沿って入力して送信するだけ!
- おたより投稿フォームから応募の方は受信確認のメールをお送りします。ドメイン指定受信されている方は「@okayama.coop」からのメールを受信できるように設定変更をお願いいたします。

【e-mailで】 nakama@okayama.coop

- 掲載の場合、内容が変わらない範囲で文章を変更することがあります。
- ご記入いただいた個人情報「くらしとなかま」の制作のみに使い、目的以外には使用しません。
- 応募総数は110通でした。

逸品 やわらかコアノン



コアノン、ずっと使っています。取り
替え期間が長くて助かります。原料も水
も環境に配慮され、しかも使う量も節約
になると知り、コアノンがもっと好きに
なりました!

●岡山市 こたつねこ

みんなのひろば

みなさんから寄せられたご意見や
ご感想でつくるコーナーです。

芯がないトイレットペーパーはまだ使っ
たことがないのですが、環境のことが考え
られてますね。今度お店で手にとってみよ
うと思います。

●備前市 かぜ

わが家もコアノンに替えました。長さも
良く、節約に!大きくて重いものを宅配し
ていただけるのでうれしいです。

●岡山市 さとっち

フリートーク

わが家ではあまり人気のない「いも
類」。今回の記事で、ビタミンが豊富なこ
とに気づかされ、もう少し食事に取り入
れていかねば!と思いました。

●倉敷市 はな

「私たちにできること～西日本豪雨
災害からの復興～」商品を買って食
べて応援できるのはとてもうれしいです。
わが家も以前、大水に床上まで浸かっ
てとても苦労しました。ずーっと心に
とめておくことは大切だと思います。

●瀬戸内市 みかん色

「『川柳』『絵日記』入賞作品発表」を
見ました。みなさん上手に作られてる
な～と思いました。牛乳の大切さが伝
わってきました。

●倉敷市 かかお

娘が酸っぱいものが大好きで、コープ
さんの「梅酢たこ」を気に入っています。
注文書が来るたびに「あれないの?あつ
たら注文してよ!」とたのんできます(笑)

●総社市 よしこびい



「レンジでサクッと白身魚のフライ」は、
主人と高校生の娘のお弁当に重宝してま
す。ご飯にかつお節しょうゆと海苔を敷い
て、白身魚フライとちくわの磯辺揚げだけ
のせて、海苔弁当の出来上がり!簡単に
大好評です!

●岡山市 ミキティ

近所にコープステーション上中野が
オープンしたので行ってきました。班配や
個配をためらっていたので、自分の都合
のいい時間に取りに行けて手数料も無料
なのでさっそく加入しました。カタログの
多さ、商品の多さにビックリしました。

●岡山市 あつき一母

つぶやき川柳

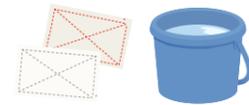
愚痴言わぬ
母の支えに
ただ感謝
萩

出かけよう
待てよ
コープの配達日
●新見市 山紫陽花

特集 一年の汚れを落とそう! ピカピカお掃除術

なかなか落ちない風呂のステンレ
スの部分。クエン酸をみぞれ状にして
やってみます。

●津山市 こうちゃん



お風呂の扉の汚れ、ゴシゴシこすっても
完全には落ちないので、テキーナとこ
ろで切り上げた日の夕方。この記事を目に
し、汚れの正体は石けんカスかな、それな
らクエン酸なんだな、と気付かせてもら
いました。買ってから再挑戦します。

●岡山市 きなこ

重曹とクエン酸の特集はよかったです。
家にはあるのですが、つつい
粉を扱うのが面倒に感じて使用せず。
特集を読んで使いたくなってきたの
で、掃除頑張ります!

●倉敷市 チョイチヨイ

感謝を伝えたいあの人

友人に感謝です。それぞれ得意分
野が違い、お互いに高め合ってい
ける本当に楽しい4人の仲間です。忘れ
てはいけない日常の何気ないことへ
の感謝も思い出させてくれます。

●瀬戸内市 マコ姉ちゃん



感謝を伝えたいのは、小学4年生
の時の新任で来られた先生です!
私を積極的にしてくれ、漢字を好き
にしてくれた先生です。どうされてる
かな?

●和気町 純莉

12年前に禁煙のサポートを親身にし
てくださった薬剤師さん!とても感謝して
います。健康第一!

●倉敷市 チュンチュン

声にこたえて

乾電池の上手な 使い方って?



しばらく使っ
ていなかったゲーム機で
遊ぼうと思ったら、電池が
粉っぽくなって!
使っても大丈夫?



乾電池が液漏れして
乾いた状態なので
絶対に使わないで!

液漏れした乾電池をそのまま入れて
おくと、機器をこわしてしまうことが
あります。機器から取り出して、
漏れた液はふき取ってください。

△漏れた液には触れないように注意!もしも
液が目や皮膚についてしまったら、すぐに大量
のきれいな水で洗い流して、医療機関を受診
しましょう。漏れた液が衣服や家具につくと、
その箇所が損傷や劣化する可能性があります。

《気をつけよう!乾電池の使い方》

- 長期間使わない機器からは抜いておく
- 衝撃を受けない場所で、端子同士が触れないよう揃えてビニール袋などに入れて常温保管する
- 他の金属類と一緒に保管しない
- 複数の乾電池を使うときは同一銘柄の新しいものを入れる
- プラス・マイナスを正しく挿入する
- 使用推奨期限内のものを使用し、傷がついたものは使わない
- 機器がうまく作動しなくなったらすぐに交換する
- 乾電池を充電しない