

# つねこさんの旬レシピ

ピーマン



丸ごとピーマンとチーズのおひたし 1人分 73kcal

材料(2人分)  
ピーマン..... 4個(180g)  
CO・OP鉄分とカルシウムがとれるキャンディーチーズ...6個

作り方

- ①耐熱皿にピーマンを入れて、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約5分半加熱し、粗熱をとる。
- ②皿に盛り、キャンディーチーズを添えてAをかける。



A めんつゆ(ストレート) 適量  
白すりごま 適量  
削り節 適量

きのこ



まいたけのバター風味パパロンチー 1人分 449kcal

材料(2人分)  
まいたけ..... 70g(1/2株)  
ざやいんげん(斜め3等分).....6本(30g)  
ベーコン(短冊切り)..... 2枚  
スパゲッティ.....200g

作り方

- ①スパゲッティは湯で表示通りにゆでて水けをきる。ゆで汁大さじ3をとりおく。
- ②フライパンにAを入れて中火にかけ、香りが立ち始めたらベーコン・ざやいんげん・まいたけを加えて焼き色がつくまで炒める。
- ③①・しょうゆを加えて混ぜ合わせ、器に盛って刻みのりをのせる。

A にんにく(みじん切り) 1片分(10g)  
赤唐辛子(輪切り) 1本分  
バター 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
刻みのり 適量

おかやまコープ くらしとなかま

検索 [https://okayama.coop/news/kurashi\\_to\\_nakama/](https://okayama.coop/news/kurashi_to_nakama/) VEGETABLE OIL INK

## ひとことアドバイス

### ピーマンとベーコンのマヨ醤油炒め

ピーマンはビタミンやミネラルが豊富な緑黄色野菜の1つです。中でも目や皮膚の健康を維持するビタミンAや細胞の老化防止や免疫力を高めるビタミンCが豊富に含まれています。ベーコンをツナ水煮缶に変えることで、エネルギーを約1/3に減らすことができ、タンパク質を約2倍摂取することができますよ。岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん



ピーマンとベーコンのマヨ醤油炒め 1人分 95kcal

材料(2人分)  
ピーマン(細切り).....100g  
黄ピーマン(細切り)..... 25g(1/2個)  
もやし..... 50g  
CO・OPベーコン(1cm幅切り)..... 2枚

作り方

- ①フライパンにベーコンを並べて中火にかけ、脂が出てきたらピーマン・もやしを加え、塩を振って炒める。
- ②混ぜ合わせたAを加えて絡めたら器に盛る。



A 塩..... 少々  
マヨネーズ..... 大さじ1  
しょうゆ..... 小さじ1/2  
おろしにんにく..... 小さじ1/2



エリンギとじゃが芋のピリ辛炒め 1人分 223kcal

材料(2人分)  
エリンギ..... 100g  
じゃが芋(5mm輪切り)..... 2個  
ごま油..... 大さじ1/2  
豚ミンチ..... 80g  
青ねぎ..... 適量

作り方

- ①エリンギは約1cm幅の輪切りにし、筥が大きいものは2等分に切る。
- ②耐熱容器にじゃが芋を入れてラップをかけ、電子レンジで約5分加熱する。
- ③フライパンにごま油を中火で熱してミンチ・①・②を順に炒め、Aを加えて混ぜ合わせる。器に盛り、青ねぎを散らす。

A 酒・しょうゆ..... 各大さじ1  
みりん..... 大さじ1  
豆板醤..... 小さじ1/2  
塩・こしょう..... 各適量

暮らし豊かに なかまとともに

# くらしとなかま

2024  
9  
vol.599

くらしとなかま 2024年 9月号 第599号 発行日 2024年9月1日 発行/おかやまコープ 理事長 田中照周 編集/機関運営・広報室 〒700-0026 岡山市北区奉遠町一丁目七



特集

## 備えよう 災害時のトイレ

逸品

## コープ こしひかり無洗米

ポテと海苔のサクサクかき揚げ (作り方は10ページ)



おかやまコープ

くらしとなかま インスタグラム

@kurashi\_nakama

フォローしてね!





※イメージ

# 今月の逸品

# コープこしひかり無洗米

計量後、とがずに必要な水と一緒に炊飯器に入れるだけ。時短で節水、環境にもやさしいコープこしひかり無洗米。使用しているのはJA全農おかやまの岡山県産のこしひかりです。組み、瀬戸内市にある木徳神糧の新しくなったヌカ除去の製法について調べてみました。

コープ  
こしひかり  
無洗米(5kg)



## 生産者さんより

こしひかりは倒れないように注意することや草刈りや病害虫防除などの作業など、とても手間ひまがかかる品種です。自信をもってつくりました。岡山の地でつくられた「おいしいお米」をぜひ味わってください。



生産者  
JA晴れの国岡山(勝英地域)  
岡本 憲侍さん

## いきいき田んぼ交流会



コープこしひかりの産地の勝英地域を訪れ、稲を育てるところから収穫、食べるころまでを体験し、食べ物の大切さを実感できるよう学ぶなど、「顔の見える」関係づくりをすすめています。

## 組合員の声

手荒れがひどい時には無洗米で助かっています。

ご飯をたく準備が時短で楽です。

冷たい水に触れなくていいのがうれしいです。

地産地消で環境にやさしい無洗米。おかやまコープに加入以来ずっと食べています。

## 豊かな環境が育んだコープこしひかり

岡山県は晴れの国ならではの「豊かな日照量」、瀬戸内海沿岸地特有の「温暖な気候条件」、三大河川がもたらす「豊富な水」、自然あふれる「肥沃な大地」という恵まれた環境で、米作りに適した産地です。こしひかりは、米粒がきれいで光沢があり、適度なやわらかさと粘り気があるのが特徴です。また、味と香りが良く、冷めても硬さやコシが変わりません。

## 「里海米」のラベルが目印です

里海のカキ殻で作った土づくり資材を土壌改良剤として田んぼにまき、栽培されたお米が「里海米」です。カキ殻にはカルシウムや良質なタンパク質・天然のミネラルが豊富なため、良質でおいしい米が育ちます。里海米を購入し食べることは、里海・瀬戸内海や岡山の自然、農業を守る活動につながっています。収穫量が限られているため、なくなり次第終了となります。



## 河川にやさしく、節水で節約

通常のお米の表面には、ヌカが残っており、とぎ汁の河川への排水は環境汚染につながります。コープこしひかり無洗米は新技術のUMB<sup>®</sup>P製法を採用し、ヌカを効果的に除去しているのとぐ必要がなく、環境保全につながっています。また、ヌカがない分1袋あたりの可食量が多くなっています。

※UMB<sup>®</sup>P製法・ウルトラマイクロバブルを発生させた水を活用し、微細な気泡で表層のヌカを取り除く仕組み。ウルトラマイクロバブルとは、直径100μm未満の超微小気泡のこと。

### 超微小気泡



### 吸着・除去



### 効果

ウルトラマイクロバブルという微小な気泡を多量に含んだ水で洗米することで、気泡が白米表面の細胞壁に入り込み、ヌカに吸着、微細なヌカも効果的に取り除く。

ここが洗米時の節水につながっているんだね

## 無洗米 豆知識

### 無洗米に水をそそいだ時に白く濁るのは…

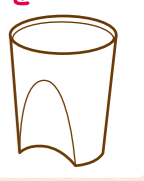
お米のデンプン粉が水に溶けることと、水を入れた時に細かい空気の泡がお米の周りに付着するため、ヌカではありません。しばらくすると濁りはおさまります。

### おいしいご飯を炊くコツ

通常のお米は炊飯に必要な水分の10~20%を洗米時に吸収します。無洗米はこの吸水分を補うために、**水加減を少し多めにしましょう。**また、急いで炊きたい時でも最低20分(冬場は30分)かけ、ゆっくりお米の中に水を吸わせましょう。

### 無洗米専用の計量カップを使うと便利です!

必要な方は、おかやまコープの各店舗、または配送担当者にお声掛けください。



当社では無洗米コープこしひかりを製造しています。数年前から新しい無洗米加工機(UMB<sup>®</sup>P製法)を導入し化石燃料の使用をおさえた無洗米加工が可能となりました。今後もおいしく環境にやさしい商品を頑張っ提供します。



木徳神糧株式会社  
米穀事業本部  
西日本営業部門 中四国支店  
川上 翔さん

# たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「ショウガ」

ショウガは、ショウガ科に属する多年草で、世界中で香辛料や調味料として親しまれていますが、原産地は明らかではありません。平安時代の文書によると日本への渡来は、それ以前の古い時期と考えられます。食用としているのは、肥大した地下茎部分です。

## 種類

・新ショウガ…ショウガの根の部分が育ったばかりの頃に収穫されたもの。繊維質が柔らかく、水分を豊富に含んでいて風味がマイルド。  
 ・ひねショウガ…収穫後のショウガを一定期間貯蔵したあとに出荷される、茶色くて固い一般的なショウガ。繊維質が多く、風味や辛味も強い。



## 産地と旬

高知県が全国の収穫量の3分の1を占めている。ハウス栽培や早く収穫されるものは、6月～8月が旬。露地栽培のショウガの旬は秋で、岡山県産のものはこれにあたる。

## 保存方法

キッチンペーパーに包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。千切りやおろしたショウガを1回分ごとにラップで包んで冷凍しておくとも風味が損なわれず、すぐに利用できて便利。

……教えてくれたのは……

ショウガは、薬味には欠かせない野菜ですが、粉末にしてお菓子に利用されるなど、多くの加工品があります。また健康面においても効果の高い食材です。料理のアクセントとして、上手に利用してください。

おかやまコープ  
店舗商品グループ  
農産パイヤー  
(仕入担当)  
河原 充さん  
(野菜ソムリエ)



## 栄養

カリウムや食物繊維を多く含んでいる。辛味成分の一つであるジンゲロールは、加熱によってショウガオールやジンゲロンに変化し、殺菌作用や胃液の分泌を促進して消化吸収を助ける働きがある。また、魚などの臭みをとる消臭作用や抗菌作用の他に、新陳代謝を促す効果もある。

## 選び方

ふっくらとハリがあり、固くて重みのあるもの。皮に傷のないもの。新ショウガは、茎の付け根がきれいな赤色で、白い部分とのコントラストがはっきりしているもの。

## 豆知識

### ●ジンジャーエールは？

元々は、ビールにショウガの搾り汁を加えたものですが、今では、アルコール分の含まれない炭酸飲料として飲まれています。



## 生姜のはちみつ漬け

### 材料(作りやすい分量)

生姜……………150g | はちみつ……………150g

### 作り方

- ①生姜は皮をスプーンでこそげ取り、洗って水けをよく拭き取り薄切りにする。
- ②清潔な保存瓶に生姜を入れ、はちみつを注ぎ蓋をして冷蔵庫で1週間ほど漬ける。  
※瓶は1日1回振ってなじませる。  
別法: はちみつを注ぎ、室温で全体に漬かるまで置き、その後は冷蔵庫で保存すると長持ち。

※はちみつ使用のため1歳未満の乳児には与えないでください。

### 使い方

適量を器に取りホットやアイスで飲み物に、またはシロップやソースに。生姜は刻んで和え物や料理の下味にどうぞ。



# 知って学んで!

## SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み

12 つくる責任  
つかう責任



つくる責任 つかう責任

## 食品ロス削減に貢献できるコープ商品

規格外原料や流通できなかった原料のうち、利用先がなく廃棄されているものを使ったコープ商品の拡充をすすめています。おかやまコープでは、2030年までに、食品廃棄物を2018年比で50%削減することを目標にしています。

### CO・OP 完熟バナナのたまごパン(6個)

規格に沿わなかったバナナ原料の完熟バナナピューレを練りこんだもちもち食感のたまごパン。



### CO・OP 完熟バナナスムージー(125ml)

選別工程で、生鮮用の規格に沿わなかった原料や、皮の表面の傷などにより、不合格となったものを使用。



### CO・OP 国産小麦とおからのドーナツ(7個)

国産小麦の生地に、豆乳を絞ったあとに残るおからを配合。



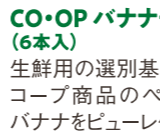
### CO・OP グリーンスムージー(125ml)

収穫後、青果用にカットされる際に残るブロッコリーの茎やアスパラの茎の根元部分を無駄なく使用。



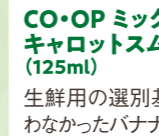
### CO・OP バナナチョコアイスパバー(6本入)

生鮮用の選別基準に沿わなかった、コープ商品のペルー産有機栽培バナナをピューレ化して使用。



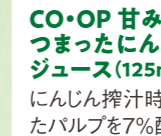
### CO・OP ミックスキャロットスムージー(125ml)

生鮮用の選別基準に沿わなかったバナナを使用。



### CO・OP 甘みがつまったにんじんジュース(125ml)

にんじん搾汁時に残ったパルプを7%配合。



## 私とSDGs ひとつ

規格外ということではじかれる野菜や果物は多いですね。廃棄されてしまうのは、ホントにもったいない! 『Deli-co』(商品カタログ)には、時々規格外商品が載っていますが、もっと取り扱ってほしいと思います。完熟バナナスムージーを飲んでみましたが、バナナの風味がよくて、とてもおいしかったです。(ライターY)

〈隔月掲載〉

岡山県消費生活センターより

## 【テーマ】暮らしのレスキューサービスでのトラブルに注意

**1** トイレが詰まり、慌てて修理業者をインターネットで調べ「トイレ修理1,000円から、出張無料」とうたっている業者に電話で依頼した。

**2** 来訪した業者に料金を訪ねたが、「実際に作業してみないとわからない」と言われた。作業をしてみないと料金はどのくらいにわかりますか? わかりません!と作業をしてみないと

**3** 「作業に取り掛かるとあちこちに不具合がある、このままにしておけない、便器を取り換えなければダメ」と言われ、作業後に50万円請求され、仕方なく支払った。50万円になりました。うーん、高いな!

**4** 高額なうえに、後で確認してみると、価格が安い便器であり、作業も雑で納得できない。ええーっ!? 何これー!!

## ～トイレ修理などの緊急対応で事業者とトラブルにならないためには?～

トイレ修理、水漏れ修理、鍵開け、害虫の駆除等、日常生活のトラブルに事業者が対処する、いわゆる「暮らしのレスキューサービス」は、専門的な技術や知識がない消費者が困ったときの手助けとなる一方、料金や作業内容等で事業者とトラブルになったという相談が多く寄せられています。

低額料金での修理を表示しながら、実際は高額な修理代金を請求されるケースがあります。想定していない高額な作業を提案された場合は、いったん作業を断り、冷静に考えるようにしましょう。困った時やトラブルが生じた場合は、すぐに最寄りの消費生活相談窓口(消費者ホットライン☎188)に相談しましょう。

# 備えよう 災害時のトイレ



私たちは日ごろ当たり前のように、トイレが使えると思っていませんか？災害時に水や食糧をいくら備蓄していても、トイレが使えなければそこでの生活は成り立ちません。今回は災害時のトイレについて考えてみました。

## その時どうなる？

災害時には水や電気は止まり、汚水・し尿処理施設は機能不全となり、多くの水洗トイレは使えません。トイレに行くのを我慢して水分を控えたりすると、体調不良や病気になったりする可能性があります。トイレが使えない時の対処方法を紹介します。



## ☑️ すぐに水を流さないで!



⚠️ 断水しているからといって、お風呂の残り湯をバケツで汲んで流してはいけません。

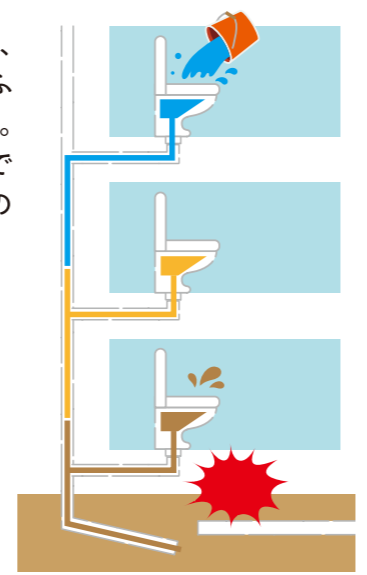
### 戸建て住宅のトイレ

地中でパイプが破損しているかもしれません。また、下水処理場が被災しているかもしれません。自治体からの情報が得られるように備えておきましょう。



### アパートやマンションなどのトイレ

上の階で水を流すと、下の階で汚水があふれることがあります。排水の安全が確認できるまで、水を流すのは控えましょう。



☆異常がある場合、不明な場合は、携帯トイレや代用できるものを使いましょう。

## 逆流防止に!

排水システムのつまりや異常、豪雨などでは、急激に水位が上昇します。満水状態となった下水管から逆流した下水は、トイレや風呂場、洗濯機の排水口などから噴き出ることがあります。この逆流を水のうで抑えることができます。

### 「水のう」の作り方

バケツなどに、念のため二重に袋をセットして水を入れ、空気を押し出してきつく袋をしぼる。



**トイレ**  
45リットルのゴミ袋に水を入れる



**洗面台**  
買い物袋に水を入れる

## 試してみよう!

いざという時に戸惑うことなく使えるように、自宅の水洗トイレで、備品を代用して試してみました。(便器が使える状態の場合)



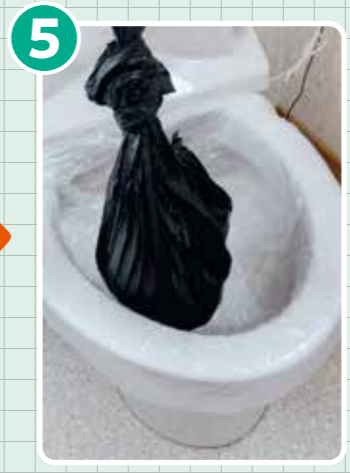
1 便座を上げ45Lのポリ袋をかぶせ養生テープで固定する。(底にしっかり押し込むと安定する)

2 その上に別のポリ袋(黒色)をかぶせる。

3 便座を下ろし、あれば中にペットシート等の吸水シートを、吸収面を表にしてセットし、使用する。



4 使用後はちぎった新聞紙で軽く覆う。(新聞紙には防臭効果もある)

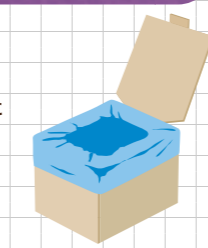


上のポリ袋だけをはずし、空気を抜いてしっかりと結ぶ。自治体のきまりに従って処分する。(トイレが使えるようになってからもトイレには流せません)

- **必要なもの**  
めやす...1人1日5回、(4人の場合)7日分で140回  
・ポリ袋・吸水シート  
・新聞紙・凝固剤  
・養生テープ
- **あるとよいもの**  
懐中電灯、消臭剤・消臭スプレー、ウエットティッシュ、手指消毒用アルコールなど

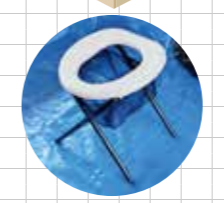
## その他の「災害時のトイレ」

● **段ボールトイレ**  
市販品、手作り、または座れそうなバケツ、ゴミ箱でもOK!

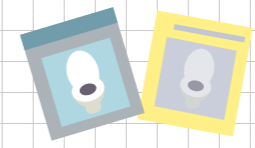


宅配のチラシ「キャロット」には、2~3か月ごとに防災関連の商品が企画されています。

● **折りたたみ簡易トイレ**  
避難所等にある防災備品のひとつ。



● **携帯トイレ**  
ホームセンターや百貨ショップでも市販されている。



災害が起きたら簡易トイレなどをスムーズに使いたいものです。それにはやはり使ってみるが一番。今回自宅で体験したことで、身近なもので工夫すれば何とか乗り切れると思いました。みなさんも家族で試してみませんか？(ライターS子)



# 川柳&作文 優秀作品発表!!

テーマ「おかやまコープとわたし」

詳しくはこちら▲



## 川柳部門

同じ品  
三度続けて  
大笑い  
石井 雅子さん

みわたせば  
食も暮らしも  
みなコープ  
那須 美代子さん

宅配も  
店舗も使う  
二刀流  
青江 千夏さん

## 作文部門

※作品は9・10・11月号に掲載します

難波 賢子さん(9月号) 鹿角 千世子さん(10月号) 高階 尚子さん(11月号)

### 難波 賢子さん

今から四十年余り前が、私と生協との出会いだ。大学卒業後勤務した職場で声をかけていただき共同購入に参加した。当時生協の印象は、添加物の少ない安全な商品が多いというものだった。品物が配達されると勤務時間後に参加者が三々五々集まり、皆で分けることで親しく話ができたり、他の人が注文した商品について話が進展し会話が弾んだりしたことを覚えている。週に一日であったが、ほっとするひとときだった。

それから数年後、岡山市(大野辻)に店舗ができ、目新しさと必要なものがすぐに手に入るという便利さから、少々遠くでも店舗を利用することが多くなった。さらにその数年後市内(総社東)に店舗が開店し、共同購入とは距離をおいてしまった。市内の店舗は仕事帰りに利用することが多く、夜九時まで開いているのはとてもありがたかった。さらに仕事上でもまとめて多くの食品を注文することがあり、そういったことにも丁寧に対応してくださり、店舗のみの利用が増えていった。

ところが昨年八月、市内の店舗が火災により閉鎖された。突然のことで驚いた。行きつけの店がなくなり路頭に迷うはずだった。はずだったというのは、その火災から遡ること二か月前の六月に、ここ三十年利用していなかった宅配を復活していたからだ。

六月のある日、店舗で宅配の説明会の声をかけられ、いつもなら「店舗で十分です」と断っていたのに、その時は気持ちが向き、共同購入、個別宅配、コープステーションと宅配内容がかなり進化・発展していたことを知った。わかってはいたが、「注文購入でしかない商品があります」の一言に背中を

押され、宅配料不要のコープステーションを申し込んだ。始めてみると、豊富な品物揃いに驚き、店舗での買い物とバランスをとりながら一か月余りが経ったところ今回今回の災害が起こった。注文購入を再開してよかったとつくづく思った。

担当の方は、いつも明るい笑顔で気持ちよく対応してくださる。また昨年末は「おせち料理に使える料理作り」のイベントに参加して、今まで使ったことのないコープ商品を紹介してもらった。遅ればせながら、緑のクオリティ商品のおいしさにも気づかせてもらった。自分の購入するものはどうしても偏りがちになる。注文購入のちらしには(店舗にも掲示しているが)人気のある商品の紹介があり、ためしてみようと思える。上手に利用したいと思う。

私が生協に参加したきっかけは安全な食品を求めるためだった。私の小学校時代に、許可されていた甘味料が時を経ず禁止になったことがあった。炭酸飲料を飲めば舌がオレンジ色になった。家は豊かではなかったが、母はできるだけ添加物の入ったものは食卓に置かなかった。

消費者の方々の意識が高まり、食品添加物の安全性が社会の中でしばしば話題にされてきた。ここ二十年余りは企業の意識も高まり、添加物の功罪はある程度普及しているように思う。しかし十分だろうか。私たち消費者は商品を選ぶ時の目を養うことを大切に、そして生協には、ぜひとも消費者にわかりやすく見やすい食品表示と安全な食品の提供を今後継続してほしい。

最後になりましたが、総社東店舗の火災のお見舞いを申し上げますと共に、一日も早い営業の再開をお祈り申し上げます。

川柳 860件  
作文 50件  
多数のご応募  
ありがとうございました

おかやまコープの  
公式キャラクター・  
公式テーマソングが決定!

P.11も  
ご覧ください

公式キャラクター  
「ももずきんにゃん」



公式テーマソング  
「わくわくコープ」

作詞作曲:千里-chisato-  
(里庄町出身シンガーソングライター)



ありがとう50年  
そして未来へ

## インフォメーション

無料で  
2024  
おしゃべりパーティー  
開きませんか?

申込期間 宅配:9月9日(月)~9月27日(金)  
店舗:9月9日(月)~9月29日(日)

コープ商品を囲んで、広く地域のみなさんとおしゃべりを楽しんでいただく企画です。おかやまコープは、「人と人とのあたたかいつながりづくり」を応援します!



C-1グランプリ 2024  
コープコレクション総選挙  
始まります!!

「Cコレ商品」は、ふだんの暮らしに欠かせない「コープならではの」商品のこと。宅配部門・店舗部門それぞれのCコレ商品人気ベスト30を決めるのが「C-1グランプリ」です。投票された方の中から抽選で素敵なプレゼントがあります。

投票期間 宅配:9月16日(月)~9月20日(金)提出  
9月4回OCR注文書(eふれんず)  
店舗:9月9日(月)~10月4日(金)(専用チラシで投票)



## みんなで行こう! / コープフェスタ2024

地産地消・産直・食育などをテーマに 来場者と生産者、メーカー、関係団体が交流できる食を中心としたイベントです。

日時 9月28日(土) 10:00~14:00  
会場 コンベックス岡山 (岡山市北区大内田)

※無料駐車場 約1,500台完備!  
臨時駐車場から無料送迎あり

※無料シャトルバス運行 コンベックス岡山 ↔ 中庄駅南口

往復運行 [中庄駅発] 9:40、10:50、12:45  
[コンベックス岡山発] 10:15、11:25、13:20、14:35



2023年のようす

出展一覧はこちら▼



## コープ総社東休業に関するお知らせ

コープ総社東およびコープ総社東に入店しているテナント各店は、昨年8月の火災以降、休業しております。あわせて、会議室などの店舗施設やサービスのご利用も中止しており、長期間にわたり皆さまにご不便とご心配をおかけしておりますことを、心よりお詫び申し上げます。

コープ総社東は、2025年度早期の営業再開を目指し、8月19日より解体工事を開始しております。解体工事期間中は

騒音や振動等で多大なご迷惑をお掛けするかと存じますが、安全、騒音等に万全の注意を払いますので、何卒ご理解とご協力を承りますよう、よろしくお願い申し上げます。

最新の情報につきましては、ホームページの「お知らせ」をご覧ください。

詳しくはこちら▼



## 7月 リサイクル回収結果 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	回収量(回収率)	主な再生品
宅配チラシ	宅配	53.7万部 (64.1%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	54.5万枚 (24.5%)	プラスチックのパレット
食品用トレイ・透明容器	店舗	54.1万枚 (115.5%)	トレイ・透明容器
飲料紙バック	宅配 店舗	21.6万枚 (93.0%)	コアノンロール

## 2024年7月 理事会だより 2024年度総代選挙 選挙区定数を決定しました

来年6月に開催される第69期通常総代会に向けた総代の定数は501人とし、選挙区ごとの定数を決定しました。7月25日(木)に2024年度総代選挙を公告し、7月26日(金)~9月6日(金)を立候補、推薦受付期間とします。

総代は組合員の代表として、秋と春の総代懇談会、5月のエリア総代会議に参加し、総代会で議案を審議し決定する役割を持っています。

「7月の生協の動き」は、来月号でお知らせします。

# みんなのひろば

## テーマ 「わが家の防災対策」

●うちの小学校区では毎年、11月23日(祝)に防災訓練を小学校でして毎年、親子で参加しています。その時は分かったつもりでも、毎年、学んで再認識する事が大事だそうです。これから子供が巣だって夫婦で参加し続けて防災意識を高めたいと思います。 備えあれば憂いなし

●西日本豪雨でわが家の周囲も膝まで水が溜まりました。災害に備えなければと思いつつ、リストアップして完全に備えられていません。経験を行動に移さねばと反省しています。 かつしず

●とい溝の掃除。つかえると大変。山の上のわが家、水は下へ下へ。きちんとした所を通りますように。大雨の後の見回りもかかせません。 モン

## テーマ 「最近スッキリしたこと」

●衣替えの際、今回はふと思いついて、単に入れ替えるだけでなく着てみました。すると今の私にはしっかりこないものがありました。色も褪せてきていたので、思い切ってハサミを入れ、ウエスに。なんだか気分もスッキリして、食器の油污れもきれいに拭き取れてスッキリ。ささやかなスッキリ体験でした。 高梁ばあちゃん

●毎日暑くてたまらず、髪の毛も汗で濡れて気持ち悪くてどうにかしたいと思いつつ、思い切って勇気をだして、今までで1番短いショートカットにするとスッキリして笑顔になりました。 野菜

●気になっていた部屋の壁塗りをしました!築30年の部屋の壁はなんとなくどんより、長年どうにかしようと悩んでいましたが、この夏前、ネット検索でペンキの塗り方、準備の仕方を勉強していざ!結果は大成功。部屋が明るくなって心も晴れてとてもスッキリしました♡ りんのすけ

## フリートーク

●先日、義父の辞典で調べ物をしようとしたら、検索がアイウエオ順ではなくて、イロハ順でした!えっ!?こんなものもあるんだとビックリ!「た」と「さ」を調べたかったのですが、「い、ろ、は、に、ほ、へ、と…」と指折って思い出すのが大変でした。 かり

●先日「見守り力アップ講座」に参加して、電話188を上手に使えるようにご近所の高齢者の方との会話でお伝えしようと再確認できたところです。事故に気を付けての意味で「あわてないで!!」と声掛けしていたのですが、トラブルになった時も「あわてないで、188番へ相談してみてください!!」と「あわてないで!!」の大切さを痛感しました。 倉敷ばあば

●私はおかやまコープを42年利用しています。職場の先輩方に勧められて加入しました。「せつかくできた生協をつぶしたらいけんから。」とおっしゃっていたのを思い出します。子育て中は大変お世話になりました。 たがちゃん

## 7月号の感想



バックナンバーは  
おかやまコープ  
ホームページから  
ご覧になれます。



●第68期通常総代会「わたしの想い」。私も今年の3月からエリア委員会に参加させていただいています。皆さんお忙しい中、まわりの人に助けられたりして楽しく活動している様子を私自身励まされます。私ももっと視野を広げ、多くの人の意見を聞きながら、感謝の気持ちを大切に、楽しく笑顔で過ごしたいと思っています。 トモチ

●「特集 おかやまコープ再建50周年 ありがとう50年 そして未来へ」おかやまコープ半世紀の歴史がわかり、当時大学生だった私が「オルガビル」の建設と完成を見ながら通学していたことを思うと感慨深いものがありました。 ずかちゃんママ

●生協牛乳。家族みんな生協さんの牛乳が大好きです。1週間で8本が足りないくらいです。このおいしさは生協さん、生産者の努力のたまものですね。 サンパソル

●通信販売はクーリングオフできない?の記事。以前にも目にしたことがあり知っていたはずですが、あ!そうなんだ!と忘れてしまうこともあるので、改めて通販の買い物に気をつけようと思ってよかったです。 オリーブ

# おかやまコープ再建50周年!

P.8も  
ご覧ください



詳しくはこちら▶

## おかやまコープの公式キャラクター決定! はじめまして「ももずきんにゃん」です!

2024年7月、おかやまコープに入ったよ。  
みんなに笑顔を届け、いっぱいお話するために  
いろんな場面に登場するよ!! 一生懸命がんばるから  
たっぷり愛情で育ててほしいな。



ももずきんにゃん

みんなを笑顔に  
することが大好きな  
ネコの生協職員です!!

## おかやまコープの公式テーマソング 「わくわくコープ」が完成!

皆さんから寄せられた言葉と、投票していただいたメロディーをもとにできあがりました!  
作詞・作曲は、岡山県里庄町出身のシンガーソングライター 千里-chisato-さんです。  
ホームページから聞くことができます。

## 記念式典が開催されました

7月31日、ホテルグランヴィア岡山で「おかやまコープ再建50周年記念式典」が開催されました。おかやまコープをこれまで支えてくださった方々や自治体・関係団体など120名が参加し、50年間の歩みを振り返りました。



※イキイキコープ委員会はお休みします。

## 11月号 おたより大募集

「今月のテーマ」または誌面の感想や身の回りのできごとなどをお寄せください。写真やイラスト、川柳なども大歓迎です。

組み立てるとできあがる2文字は?

漢字クイズ



頭の体操  
クイズ!

今月の  
テーマ

- を買い替えた話
- 一番好きなパンは?

応募締切  
9/22日  
(当日消印有効)

クイズ正解者から抽選で20名の方に、  
コープの商品券(500円)をプレゼント!

商品券  
¥500  
GIFT CARD

### 応募方法

インターネット  
(投稿フォーム)

くらしとなかま おたより

検索

またはこちらから▶



ハガキ

〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目7-7  
おかやまコープ「くらしとなかま」係

FAX

086-256-2588

メール

nakama@okayama.coop

ご記入ください(①~③は必ず)

- ①組合員コード・お名前
- ②クイズの答え
- ③ニックネーム(ペンネーム)
- ④年代(例:50代)
- ⑤今月号でよかった記事とその感想
- ⑥おたより(テーマ以外も大歓迎!)

●「くらしとなかま誌面」に掲載する際は、内容が変わらない範囲で文章を変更する場合があります。ペンネーム未記入の場合は、イニシャルを掲載します。

●ご記入いただいた個人情報は、誌面作成、HPやSNSへの掲載、生協からの連絡、賞品発送に使用し、目的以外には使用いたしません。

7月号の漢字クイズの答え  
(応募199通)

総代

当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

10月号発行予定  
宅配:9月30日~10月4日に配布 店舗:9月24日以降に店内ラックに設置

## 今月の表紙レシピ



## ポテトと海苔のサクサクかき揚げ

材料(2人分) 1人分 101kcal

CO・OP有明海産焼のり  
おにぎり・おもち用  
〔十字に4等分に切る〕

じゃがいも〔細切り〕 150g

片栗粉 大さじ1

オリーブ油 適量

塩 適量

### 作り方

- ①じゃがいもに片栗粉をまぶし、8等分にする。焼のりを巻き、巻き終わりに水をつけて留める。
- ②フライパンにオリーブ油を深さ5mm程度に入れて中火で熱し、①を巻き終わりを下にして入れる。
- ③両面2~3分ずつ中火で焼き、油を切る。
- ④器に盛り、塩を添える。