

旬レシピ

さつま芋

さつま芋レモンバターと粒あんのサンド 1人分 517kcal

材料(2人分)

さつま芋(皮むき正味)・・・1/2本(100g) 食パン(5枚切り) …… 2枚
 バター …… 10g クリームチーズ …… 50g
 CO・OP粒あん …… 100g レモン汁 …… 小さじ1

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、一口大に切ったさつま芋を10～12分ゆでる。竹串がすっと通ったら湯を切ってボウルに移し、バターを加えてつぶす。Aを加えて混ぜる。
- ②食パンを半分に切って軽くトーストし、一方に①と粒あんのをせ、もう一方を添えて食べる時にサンドする。
※①や粒あんの量は好みで調整してください。



小松菜

小松菜と桜えびの炒飯 1人分 633kcal

材料(2人分)

小松菜(1cm幅切り)・・・2株(70g) 桜えび(乾燥) …… 5g
 長ねぎ(粗みじん切り)・・・1/2本(50g) 鶏がらスープの素 …… 大さじ1/2
 卵 …… 2個 生姜(すりおろし) …… 小さじ1
 マヨネーズ …… 大さじ2 粗びき黒こしょう …… 少々
 ごま油 …… 大さじ2と1/2 温かいご飯 …… 400g

作り方

- ①フライパンにごま油大さじ1/2を強めの中火で熱し、よく溶いたAを流し入れ、炒り卵を作り、取り出す。
- ②①のフライパンにごま油大さじ2と桜えびを入れて中火で炒め、香りが出たら小松菜・長ねぎを加えて炒める。小松菜がしんなりしてきたらご飯を加え、フライパンに押し付けるように焼きつけ、Bを加え全体をほぐすように炒める。
- ③②に①と粗びき黒こしょうを加えて混ぜ合わせ器に盛る。

ひとことアドバイス

小松菜のさっぱりかき玉スープについて

小松菜は骨を作るカルシウムや貧血を予防する鉄分、ビタミン類など様々な栄養素が豊富に含まれる緑黄色野菜です。小松菜とにんじんはスープに入れる前に油でさっと炒めると、脂溶性のビタミンAやビタミンKの吸収がアップしますよ。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん

さつま芋と大豆のチーズサラダ 1人分 203kcal

材料(2人分)

さつま芋 …… 1/2本(100g) 粉チーズ …… 大さじ2
 玉ねぎ(薄切り)・・・1/10個(20g) マヨネーズ …… 大さじ1と1/2
 大豆ドライパック …… 1パック(60g) レモン汁 …… 大さじ1/2
 パセリ(みじん切り) …… 適量 塩・こしょう …… 各少々

作り方

- ①さつま芋は一口大に切って水に10分程さらし水けを切る。耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをし、電子レンジで3～4分加熱する。
- ②ペーパータオルで①の水けを拭き取ってざっくりとつぶし、玉ねぎを加えて混ぜ、粗熱を取る。
- ③②に大豆・Aを加えて和え、器に盛りパセリを散らす。

小松菜のさっぱりかき玉スープ 1人分 96kcal

材料(2人分)

小松菜(5cm長さ切り) …… 1/3袋(70g) 鶏がらスープの素・しょうゆ …… 各小さじ1
 A 人参(2～3mm幅半月切り) …… 1/4本(40g) 塩 …… 小さじ1/4
 ちくわ(1cm輪切り) …… 2本 こしょう …… 少々
 酢 …… 小さじ2 水 …… 400cc
 卵 …… 1個 片栗粉 …… 大さじ1/2
 B 水 …… 大さじ1

作り方

- ①鍋にBを入れて煮立て、Aを加えて煮る。柔らかくなったら、酢を加えて煮立て混ぜ合わせたCでとろみをつける。
- ②卵を溶きほぐし①に回し入れる。卵に火が通ったら火を止め軽く混ぜて器によそう。

くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま

2025
12
vol.614

特集

あなたも狙われています!
簡単に稼げる副業や不審メールにご用心!

逸品

CO・OPパイシート
CO・OPくっつかないホイル



ミニサンタカプレーゼのリースサラダ(作り方は10ページ)



国際協同組合同年

協同組合はよりよい世界を築きます

生活協同組合おかやまコープ

おかやまコープ
公式キャラクター
ももずきんにゃんくらしとなかま
Instagram

@kurashi_nakama

フォロー
してね!

今月の逸品

CO・OP パイシート

CO・OPパイシート
4枚入(300g)

12月3回宅配予定価格

398円(税込8% 429円)



手軽に使えてごちそうメニューやおやつ作りにぴったりな「パイシート」。商品へのこだわりや魅力をメーカーさんにお聞きしました。

発酵バターの香りとコクが広がる

原料には、発酵バターと北海道産の生クリームを使用しています。発酵バターの発酵の過程で生まれる香り成分「ジアセチル」が、焼き上げた瞬間にふわっと広がり、深いコクを感じさせます。砂糖を使っていないので、おやつだけでなくキッシュやおかず系のメニューにもぴったり。生地には少し塩を加え、コシや伸びをよくしています。

空気穴でふくらみを調整

製造工程は、強力粉と薄力粉、食塩、生クリームをミキシングして生地をこねるところから始まり、のばし・折りたたみ・厚み調整・裁断・包装まで仕上げています。2023年9月のリニューアルでは、生地に空気穴をあける工程を追加。焼いたときに蒸気を逃がして、ふくらみすぎを防ぎ、より均一に仕上がるようになりました。



焼いたときに蒸気を逃がす空気穴

ふんわり36層のひみつ

薄くのばした生地を4回折りたたんでつくる36層仕立て。層が多すぎるとふくらみすぎてしまうため、ほどよい仕上がりに調整しています。4枚入りの冷凍商品なので、使う分だけ解凍して使えます。焼くときは、オーブンはもちろん、オーブントースターでも調理できるので、ご家庭でお手軽にパイシートを使ったクッキングが楽しめます。

スイーツはもちろん 砂糖不使用でおかずにも! 簡単でおいしい万能パイシートです。

株式会社ニッポン
家庭用食品事業本部
冷凍食品統括部
広域営業チーム
配島 まどかさん



組合員の声

※焼き上がったときの香りが幸せな気持ちになります。

りんごとレモンとパイシートでみんなに褒められるアップルパイがすぐにできます! 定番おやつです。

ほうれん草とベーコンのキッシュ

材料(18cmタルト型1台分)

パイシート…… 2枚
ほうれん草 …… 200g
ベーコン …… 2枚
卵 …… 2個
牛乳 …… 50ml
生クリーム …… 50ml
塩・こしょう …… 少々
バター …… 適量
ミックスチーズ …… 50g

作り方

- ①オーブンを210℃に予熱する。
- ②ほうれん草はゆでて水けをよく切り、食べやすい大きさに切る。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ③ボウルに卵・牛乳・生クリームを入れ、塩・こしょうをする。
- ④解凍した本品を1cm重ねて並べる。重なる部分は卵液(分量外)をぬって貼り合わせ、麺棒でのばす。バターを塗ったタルト型に敷き、余分な生地は切り取る。
- ⑤②、③を混ぜ合わせ④に流し入れ、上にミックスチーズをのせる。
- ⑥オーブンで約20分、焼き色がつくまで焼く。



スティックパイ

材料

パイシート …… 1枚
グラニュー糖 …… 適宜
牛乳または水 …… 適宜

作り方

- ※オーブンはあらかじめ200℃に予熱しておく。
- ①表面に牛乳または水をぬってから全体にグラニュー糖をふり、幅1.5cmにカットする。
 - ②2回ねじって、200℃に予熱したオーブンで10～15分焼く。※加熱しすぎるとグラニュー糖がこげることがありますのでご注意ください。



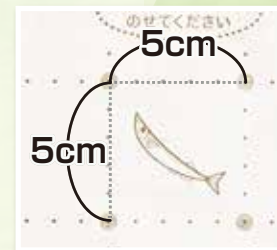
組合員の声から誕生

組合員の「料理がアルミホイルにくっついて不便」という声に応じて、1988年に前身となる「CO・OPお料理用アルミホイル」を開発。1999年、より“くっつきにくさ”を追求して「CO・OPくっつかないホイル」が誕生しました。

使いやすさと製造へのこだわり

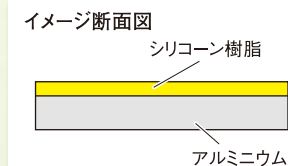
表面には、食品をのせる面がわかりやすい印字と、長さの目安が分かる目盛りを印刷しています。幅が30cmのワイドタイプもあり、調理器具の大きさに応じて使い分けができます。

製造はまずアルミロールを巻き出し、ホイル表面の模様を印刷します。その後、液体状のシリコン樹脂をコーティングし、乾燥させて裁断し、巻き直し、箱詰めしています。



くっつかないひみつ

最大の特徴は、アルミホイルにシリコン樹脂をコーティングしていること。つるつとした表面で、食材がくっつきにくくなります。シリコン樹脂は耐熱性が高く250℃まで安定しており、オーブン調理も安心です。また、油を使わず調理ができ、調理器具が汚れず、後片づけも簡単です。



くっつかないホイルは強い剥離性で料理がくっつかず、油なし調理や後片付けもラク! クセになる優れモノです。是非とも、お試しください!

アルファミック株式会社
営業部 営業課
平尾 幹彦さん



組合員の声

ケーキ作りにくっつかないホイルを使うと、型にバターを塗らなくてもきれいに外すことができます。

おもちゃを焼くときの必須アイテムです。

くっつかないホイルの使い方いろいろ

チーズフォンデュに/



くっつかないホイルをカバーに!

オムレツやオムライスに/



卵が半熟の状態でもオムレツの形にホイルで包み余熱で形を整える

フライパンを仕切って/



おもちに/



たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「ゆりね(百合根)」

「ゆり」は万葉集に名が記されるほど、古くから日本の文化とは関わりのある植物です。食用としては江戸時代からの記録があり、その名のとおり百合の球根(鱗茎)です。土の中で栄養を蓄え、掘り起こして寝かせて…をくり返し6年も手間暇かけて大事に育てられます。日本では主に北海道で栽培されています。

特徴

サイズは6~8cmくらいのニンニクのような姿。茶碗蒸しなどでなじみのある小さな食材だが、火を通すとホクホクとした食感で甘みとほろ苦さがある。表面が傷つきやすく日光に当たると変色するなどデリケートなため、おがくずに埋めて運ばれる。

保存方法

洗わずラップか新聞紙に包み冷蔵庫の野菜室か冷暗所で1~2週間、おがくずに埋めておけば1~2カ月保存できる。(おがくずが乾いたら霧吹きで湿らせる。ゆりね自体は水にぬれると傷みやすい)洗った場合は水けを取って早めに使う。

※花が美しい観賞用や山野に自生しているものは、毒がある。
※動物・ペットには、食用であっても有害と言われているため与えないこと。

まずは下ごしらえ

- ① おがくずを水で洗い流し、変色した部分は気になればピーラーで削り取る。
- ② 外側の鱗片から一枚ずつ手ではがしながら水に放つ。根元が見えてきたら切り落としながらさらに鱗片を外していく。
- ③ 気になる汚れは包丁でそぎ落とし、鱗片を水洗いする。

* 潰したり煮たりする場合は…塊のまま縦半分に切り、根を落とし洗うと便利。
* 下ゆでするときは…短時間で少量の酢を加えてゆでると白く仕上がる。

簡単でおいしい♪

ゆりねのレシピ

シンプルに 素揚げ

ゆりねの水けをキッチンペーパーで取る。180℃の油で表面がきつね色になるくらい揚げ。塩を振りかけていただく。

ゆりねときのこの ホイル焼き

アルミホイルにゆりねときのこを入れ、塩と酒をふり、バターをのせる。アルミホイルを閉じてオーブントースターで15分ほど焼く。焼き上がったらしょうゆをかけてもよい。

☆その他、甘みをいかして甘露煮やきんとん、ポタージュスープなども。

栄養

主成分はでんぷん(炭水化物)。葉酸やカリウムが多く含まれる。

選び方

全体が白く、硬く締まり・張りのあるもの。全体的に紫がかったものは苦みがあるので避ける。

豆知識

鱗茎が花卉のように重なり合っていることから、「年を重ねる」「子孫繁栄」の縁起物としても利用される。

教えてくれたのは

最盛期の12月頃、店舗にお目見えするゆりね。茶碗蒸しや煮物、和え物にどうぞ。自然な甘みがあって、おいしいですよ。ぜひ味わってください。



店舗商品グループ 農産バイヤー
河原充さん(野菜ソムリエ)

好きじゃわ~ CO-OP商品

おかやま育ち商品の利用1点につき0.2円を積み立て

コープ地域づくり協働基金

おかやまコープでは、だれもが安心してらせる地域社会づくりをめざし、行政やNPOなどと協働して、食と農や商品、環境や地域再生、「ふくし」や子育てなど地域の課題に取り組んでいます。その活動を支える「コープ地域づくり協働基金」は2013年4月に設立されました。

おかやま育ち
商品を
利用いただくと

1点につき0.2円が
コープ地域づくり協働基金に

- コープ産直こめたまご生産者支援基金へ拠出
- セとうち里海再生支援基金へ拠出
- 諸団体と連携して地域社会づくりへの参加のための費用として拠出

2024年4月~2025年3月で2,121,618円が積み立てられました。

一例として...

おかやまコープの子ども食堂応援
社会福祉協議会やNPO法人と協働して、県内の「子ども食堂」や「居場所づくり」などへ、コープ商品をお届けしています。



おかやま育ち商品の一例



年末年始の食卓にもおすすめ

セルフケアで もっときれいに

もっときれいになって、いつまでもイキイキ過ごせるように...
“美容のワンポイントアドバイス”のコーナーです

今回のテーマ 簡単ハンドケアについて

本格的な寒さが身に染みる12月。乾燥した空気と気温の低下で、最も手が荒れやすい季節です。加えて大掃除や新年を迎える準備など、いつもより手を酷使する機会も増えます。手は年齢が出やすい部分でもありますので、簡単に出来るハンドマッサージで、手指を労わってあげましょう。

【簡単ハンドマッサージ】

ゆっくり呼吸に合わせて、やさしくなできるように行ってください

使用量の目安
片手でさくらんぼ大
(摩擦が起こらないように
たっぷり)

- ① 手の甲を大きく円を描きながらマッサージ
クリームを、手の甲~指先全体に広げます。次に手のひら全体で手の甲を時計回りにやさしくマッサージし、血行を促進しましょう。
- ② 指の腹側・甲側をすべらすようにマッサージ
指のつけ根を反対の人差し指と中指で軽くはさみ、指先に向かってスーッとすべらせる。力を入れすぎないようにしましょう。
- ③ 指の側面を上下にマッサージ
人差し指と親指で手の指の側面を包み込むように、指先から根元に向かって上下に3回ずつマッサージします。指先に向かうときは力を抜いて、側面のツボを刺激するように押します。
- ④ 手のひらをプッシュ
手のひらをもみほぐします。反対側の親指で手のひらの中心から親指に向けて、時計回りにゆったりと円を描きます。少し力を入れて行いましょう。

教えてくれたのは...

ハンドケアをしながら
ほっと一息、
休憩しましょう。

株式会社クラブコスメテックス
コープ事業部 コープ営業課
藤田真由子さん

あなたも狙われています!

簡単に稼げる副業や不審メールにご用心!

ひと昔前は副業というと、簡単な手仕事のような内職でしたが、今はインターネット上のものが主になっており、「隙間時間に気軽に稼げます」とうたう副業トラブルが増加しています。アプリや動画の広告から別サイトへ誘導され、一度タップして、個人情報を入力してしまうと後戻りできなくなります。

また、個人情報を詐取し、不正利用するフィッシング詐欺も多く、しつこくメールやSMSを送り続けてきています。画面に記載されているURLのサイトに安易にアクセスするのはやめましょう。

! 副業トラブル 「借金」をさせて強引に契約を迫る副業の勧誘にのらないで!

— 事例 —

SNSで「副業を始めませんか?簡単に稼げます」という広告に興味を持ち、広告サイトにアクセスし、申し込み登録をした。翌日、サイト業者から、「もうかるまでサポートする」という連絡があり、100万円コースのサポートプランを勧められた。お金がないと断ったら、「お金は借りればよい。もうけですぐに返済できるし、途中でやめても返金できる」と強引に契約を迫られ、借金をしてしまった。結局、もうけることはできず、借金だけが残ってしまった。

もうかるまで
サポートします!
100万円です



借金させる手口①

業者に言われるままに消費者金融のサイトから借金。



借金させる手口②

スマホを遠隔操作できる画面共有アプリをインストールするよう指示され、インストールすると、業者の操作で消費者金融のサイトやクレジットカードを利用して借金。



アドバイス

副業などの申し込みや契約をする際に、「もうけるために必要」と言われ、サポート料など、さまざまな名目でお金を支払わされることがあります。「お金がない」と断ろうとしても、「100%元が取れる」「もうからなければ返金する」「借金してもすぐ返せる」などと、借金やクレジット決済を勧められます。十分に検討する時間を与えてくれず、決断を急がされても、借金をしてまで契約しないようにしましょう。いったん支払ってしまうと、取り戻すのは困難です。高額報酬や簡単に稼げる副業はありません!

簡単に
稼げる副業は
ありません!



スマホひとつで何でもできる時代ですが、スマホやパソコンからの目に見えない相手による被害が増加しています。消費者を一瞬で不安に陥れる悪質な手口とその対処法を、岡山県消費生活センターに行って教えていただきました。

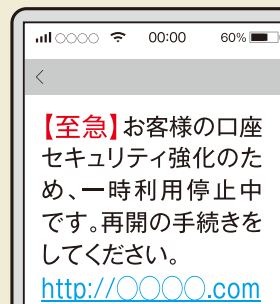


岡山県消費生活センター
消費者教育 コーディネーターさん
消費生活相談員さん

! 不審メール メールやSMS(ショートメッセージサービス)でのフィッシング詐欺(※)に注意!

※フィッシング詐欺…金融機関、通販サイト、クレジット会社、宅配業者などを装って、電子メールやSMSなどのメッセージ機能から送信し、IDやパスワード、暗証番号、クレジットカード番号などの情報を詐取、不正利用する詐欺のこと。

— 事例 —



利用している銀行からスマホにセキュリティ強化のメールが届いた。記載されているURLをタップして、サイトにアクセスしたら、IDやパスワードを求め、画面が表示されたので入力した。その後、ATMから出金しようとしたら、残金が0円になっていた。すぐに銀行に連絡し、口座を凍結してもらったが、別の銀行の口座に送金履歴があることがわかった。

アドバイス

フィッシング詐欺に関する相談が多く寄せられています。利用したことのない金融機関からのメールは開かないこと。利用したことのあるところからの連絡でも、まず差出人が誰かを確かめましょう。記載されている情報は正しいものとは限らないため、画面のURLは絶対にタップせず、公式ホームページにある電話番号へ電話するなどして確認しましょう。万が一、フィッシング詐欺かもしれないサイトにアクセスして、個人情報を入力してしまった場合は、すぐに金融機関に連絡しましょう。クレジット決済などを利用した際には、不正利用されていないか、利用明細を毎月確認することも大事です。



そのURLのタップ、
ちょっと待って!



不安に思った時、トラブルにあった時は
消費者ホットライン(局番なし)188へ
身近な消費生活相談窓口につながります。

ご存じですか?

通信販売(インターネットやテレビショッピング)には、クーリング・オフ制度は適用されません。通信販売の返品可否や条件は、事業者が定めた規約があれば、それに従うことになります。ない場合は、商品を受け取った日を含む8日以内であれば、送料を負担し、返品できます。通信販売を利用する際は、注文前によく確認しましょう。

今は、仕事やアルバイトもスマホで簡単に探すことができます。検索している内容から、仕事を必要としているとわかると、副業に関する広告が次々と送られてくるようになるそうです。不審メールもスマホやパソコンに毎日送られてきます。利用していないものについては、すぐに削除していますが、中には本物かどうか見分けがつかないようなものもあり、どう対処しようかと迷っていました。今回お話を聞いて、画面に表示されたURLにはさわらず、公式ホームページから確認するようにしようと思いました。



ライター Y

ユニセフ ハンド・イン・ハンド 店頭募金活動を実施します

1990年当時、年間1,280万人もの子どもたちが5歳の誕生日を迎えられずに命を落としていました。2023年、その数は約480万人となり、子どもたちを取り巻く環境は確実に改善されてきています。おかやまコープでは1984年からユニセフの取り組みをはじめ、今年度もだれもができる子どもたちへの応援のひとつとして募金活動を中心に取り組みます。

第47回 ユニセフ ハンド・イン・ハンド

おかやまコープでは、12/7(日)～12/21(日)にコープ店頭などで行います。

お店の一覧は▶
こちらから



	開催日	時間
コープ東川原	12/20(土)	10:00～11:00
コープ西大寺	12/21(日)	10:00～11:00
コープ山陽		
コープ大野辻	12/7(日)	10:30～11:30
コープ大福		
コープ福富		

	開催日	時間
コープ倉敷北	12/12(金)	11:00～12:00
コープ北畝		
コープ林田	12/16(火)	10:30～12:00
サンパーク新見	12/9(火)	10:30～12:00
コープ鴨方	12/15(月)	10:30～11:30

*サンパーク新見:新見市正田字橋ノ本433-6

AMDAが行うフィリピン地震被災者支援に50万円拠出

おかやまコープは、特定非営利活動法人AMDAの要請を受け、支援金50万円を拠出しました。対象は、AMDAが行う「フィリピン・セブ島、ミンダナオ島地震被災者緊急支援活動」です。

9月30日にフィリピン中部セブ島沖で発生したマグニチュード6.9の地震、10月10日に南部ミンダナオ島沖で発生したマグニチュード7.4の地震に対する支援となります。この支援金は「AMDA基金」から拠出されています。



子ども達に物資を配布する看護師
(写真提供:AMDA)

赤磐市社協から感謝状をいただきました

10月4日、赤磐市くまやまふれあいセンター(赤磐市松木)で開催された「第8回 赤磐市社会福祉協議会 社会福祉大会」において、おかやまコープが感謝状をいただきました。

当日は、赤磐センター佐藤昭久センター長が出席し、赤磐市社会福祉協議会 藤原洋文会長から感謝状を受け取りました。

おかやまコープは、「食料支援の部門」において、赤磐くらし・しごと応援団(食料支援サポーター)としての生活困窮者支援活動が表彰されました。



表彰状を受け取る佐藤センター長

熊本県生協連にお見舞い金10万円を贈呈

8月に熊本県で発生した記録的な豪雨での甚大な被害に対し、田中照周理事長が10月24日に熊本県生活協同組合連合会を訪問し、熊本県生協連 嶋田誠会長にお見舞い金の目録をお渡ししました。



嶋田会長(右)と田中理事長

組合員さんからの

声にこたえて

「きらきらステップ」ご存知ですか？



コープの離乳食は使ったことがないのですが…

5ヵ月～3才児の子育てをするママ・パパを応援するために作られたのが「きらきらステップ」商品です。月齢に応じた豊富なラインアップで、お子さまとの楽しい食卓をサポートします。電子レンジで簡単に用意できる冷凍品が中心ですので、急ぐときにも手間いらず。お出かけ先にも持っていけるレトルトパウチ食品もあります。ぜひ一度お試しください。

※宅配はカタログ「ふあみ～ゆ」でご案内しています。
※お店ではきらきらステップコーナーでご購入ください。



おかやまコープ生活支援サービス「は～と♡ふるネット」ご存知ですか？



は～と♡ふるネットは介護保険でできないこと、困っていることを手伝ってもらえるので助かる。そこがいいなあ。

は～と♡ふるネットは、地域の中で「ちょっと困った」「助けてほしい」という利用者と、「誰かの役に立ちたい」応援者(組合員)をつなぐ有償ボランティアです。「困ったときはおたがいさま」の気持ちを大切に、豊かなくらしを応援しています。

活動内容は屋内掃除や草取り、買い物代行などの家事の応援のほか、編み物を教えるといった利用も。応援者は、資格不要で、「空いた時間」に「できること」をするお助けマンです。笑顔の輪を広げるため、あたたかい手をお待ちしています♡ 応援者随時募集中!



ご利用者のお風呂場を掃除する応援者

お問い合わせ おかやまコープ 生活支援サービス総合窓口
みんな ハッピー コープ
☎0120-378-502 月～金曜 9:00～17:00
年末年始除く

【10月の生協の動き】(10月末日現在)

組合員数	349,782人
出資金総額	102億6,813万円
一人当たりの出資金	29,356円
供給高 (全体)	36億4,637万円
(宅配)	25億5,122万円
(店舗)	10億9,514万円
経常剰余金 (全体)	2,904万円
累計経常剰余金(全体)	1億4,319万円

※累計…25年4月からの累計。

2025年10月 理事会だより

「おかやまコープの子ども食堂応援」を実施

おかやまコープは、市町村の社会福祉協議会やNPO法人22団体と協働し、「子ども食堂」や居場所づくりなどの活動に取り組むグループに商品(米や調味料・お菓子など)をお届けします。2022年にスタートしたこの取り組みは今年で4回目となり、お届け先は前回より31カ所多い178カ所を予定しています。費用約145万円は「コープ地域づくり協働基金」(詳しくは5ページで紹介しています)から拠出します。

10月 リサイクル回収結果 ゴ協力ありがとうございました。

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	59.3万部 (61.8%)	カタログ・新聞紙
シッパ内袋	宅配	54.3万枚 (23.6%)	プラスチックのバレット

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
食品用トレー・透明容器	店舗	44.1万枚 (91.8%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	店舗	22.1万枚 (107.7%)	コアノンロール



テーマ 「2025年 私のニュース!」

●タイムリーな話題ではないですが…近所で畑を借りて、趣味で野菜を作っています。今年も暑い夏でしたが、炎天下の中、ナスがたくさん出来ました。去年はうまく育たず失敗したので、喜びもひとしおです。自分で作った野菜は愛らしく、味も美味しく感じます。 トラッキー

●学生時代バドミントン部だった私ですが、部活仲間と集まった時、久々に大会に出よう!という話で盛り上がりました。約30年ぶりだったのでとりあえず練習を…と張り切って練習をし始めて2日目のこと。練習中に足を捻って剥離骨折!結局大会は出られず…。気持ちは学生のままでしたが、体は確実に衰えていました(笑) ぽっさん

10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。



●イキイキコープ委員会、和菓子が好きなので、和菓子を作るのには興味を持ちました。 いのしし

●去年の健康診断の結果を受けて1年かけて減量に励みました。そして今年の健康診断で体重が-10kgだったので検査の方が「去年とだいぶ数値が違いますが合っていますか?」と。がんばった結果です! ミー

●今年の夏に、ようやく自分たちの家を購入しました。賃貸から持ち家に住まいが変わり、以前より広く快適な空間で暮らしが始まりました。本当にたくさんの人にお世話になり、感謝の気持ちでいっぱいです。家が一軒建つのに、どれだけの人が関わってできるのか、とても勉強になった1年でした。 エマ

●還暦を迎えました!60歳になると、映画、スーパー、ドラッグストア等々いろいろな場面で優遇されるようになり、楽しみが増えました。身体には何かと支障が出てますが、まだまだ気分は若いので、しっかり楽しみたいと思っています。 あいこママ

●ラップパックをやってみました!普段のケアにプラスアルファすることで、しっとりしました!継続して乾燥しやすいこれからの時期を乗り越えたいです! しゅんちやまま

●コープ共済は、社会人になっても保障が移行できるという記事です。大学生の息子も部活でよく怪我をしましたが、請求した際、丁寧に素早く対応していただき助かりました。またコメントと折鶴も添えてあり、優しい気遣いに心が温かくなりました。卒業後もスムーズに社会人コースに移行出来るので安心です。 ここあ

テーマ 「コープのお店のいいところ」

●コープのお店に入ると他のお店では感じないのですが、ふるさとに帰ったようにほっとするのです。組合員のことを考えて身体にもいいものを提供してくれてるからかなあ。これからもよろしく!! ばあば

●魚が新鮮でおいしいのでお店に行くと買っています。お肉コーナーでは、トレーに入っていないエコパックが気に入っています。 ドルちゃん

●10年前、乳幼児3人連れての買い物はとても大変でしたが、コープの店員さんの親切だったこと!とても有り難くて、子どもが少し成長したので迷わずコープに働きに出ました。今も某店で働いています。優しさの連鎖になるといいなと。 まゆごろう

●地元の商品も多くあり、地産地消のものを求めやすい。安全・安心の信頼感が強くある。 パパ

●健康診断の記事に書いてあるように「Q自分は健康だから受けなくていい!」と想着いて、自信があると思っています。生活習慣病は少しずつ進行すること。診断を受けてみます!! ユキおばちゃん

●コープおかやま若鶏。安全・安心だし、おいしいですよ。改めて飼料や肥育方法を知ることができ、“安全”を実感することができました。イラストでの部位の紹介わかりやすかったわ。ゆっくり解凍ができずパツと解凍しちゃう私の悪いクセ。ゆっくりを心がけます。 ミッキーマウス

コープ総社東休業に関するお知らせ(11月6日現在)

いつもおかやまコープをご利用いただき、誠にありがとうございます。

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、2023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ます。

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、10月中旬に検査機関へ工事実施に係る各種申請を行い、受理されました。また、周辺地域における交通渋滞・騒音・廃棄物など、生活環境への影響を適正に調整するための法律「大規模小売店舗立地法」の申請も行い、受理されました。

これらを受け、10月29日に総社市中央公民館にて地域住民の方々へ「大規模小売店舗立地法に基づく説明会」を開催し、事業内容および環境配慮事項の説明を行いました。

新店となるコープ総社東は皆さまのご期待に応えるべく、くらし

に欠かせない生鮮食品の品揃えをさらに充実させ、人気のコープ商品や地域産品を積極的に取り入れ、地域に密着したより快適なお買い物を楽しんでいただける店舗を目指します。

また、組合員の皆さまが楽しく交流し、情報交換や発信ができ、気軽に組合員参加の機会につながるような活動スペースを設けます。

さらに、省エネ型機器導入による消費電力削減や環境に配慮した商品など、「サステナブルな取り組み」を前進させます。

今後の営業再開等の情報は、ホームページや機関誌「くらしとなかま」や「ウィークリーコープ」等でお知らせしてまいります。

引き続き、ご不便をおかけいたしますが、ご理解いただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

おかやまコープ 問合せセンター 0120-662-538

受付時間 / 月～金曜 8:30～20:00 土曜 9:00～17:00

最新の情報は
こちら▶



イキイキコープ委員会

高野コープ委員会 (美作エリア) <コープくらしのつどい>

キラキラ宝石せっけんを作ろう!

簡単にキレイな作品ができました。/夏休みの工作ができてよかったです。/ビーズや型を選ぶことも楽しかったです。(2025年7月27日)



老松南コープ委員会

(倉敷エリア) <商品セミナー>

ケンミン食品株式会社の商品セミナー

簡単でおいしい!/アレンジメニューも作りやすく、家でも作ってみたいと思いました。/ピーフンに具が入っていることやレンジで調理できることを知りませんでした。(2025年9月10日)



★コープ委員会の活動に興味のある方は、下記問合せセンターにお知らせください。

2月号
掲載

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

- 三日坊主で終わったこと
- いつもカバンに入っているもの

応募締切
12/21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、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。

10月号の漢字クイズの答え
<応募146通>

湿地

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。

1月号発行予定

宅配:12月29日～12月30日、1月7日～1月9日に配布 店舗:12月23日以降に店内ラックに設置