

# くらしと なかま

KURASHI TO  
NAKAMA

くらし豊かに  
なかまとともに

## 2 特集 SPECIAL EDITION 世界が認めた協同組合

## 4 今月の逸品 生協だし入り醤油 これ1本!

## 6 声にこたえて／消費生活センターより

8 いまどきTOPICS「海のゆりかごを守ろう」／理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「津山市 福力荒神社」

10 みんなの広場

12 旬レシピ



### カキのマッシュポテトグラタン

**材料(4人分)** 1人前あたり:231kcal

じゃが芋(一口大)	300g	カキ(むき身)	300g
牛乳	1/2カップ	バター	5g
バター	15g	ほうれん草(ざく切り)	100g
塩・こしょう	各少々	ナチュラルチーズ	80g

#### 作り方

- 耐熱皿にじゃが芋を並べラップをし、電子レンジで約8分加熱して漬す。Aを加えて全体を混ぜ合わせる。
- フライパンにバターを熱し、カキ・ほうれん草を中火でいためて塩・こしょうを振る。
- 耐熱皿に①・②を盛ってチーズをのせ、オーブントースターで約8分加熱する。

2012 No.446  
1

無料  
ご自由にお持ちください

くらしとなかま

2012年 1月号 第446号 発行日／2012年1月1日 発行／おかやまコープ 理事長 三橋幸夫 編集／組織本部 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目七一七 TEL 086-256-2511(代)



## 白菜

### 白菜の柚香漬け

**【材料(4人分)】**  
白菜 400g  
柚子の皮 1/2個分  
だし昆布 4cm角(5g)  
あら塩 小さじ2  
砂糖 小さじ1  
柚子のしづく汁 大さじ2



### 白菜の卵とじ

**【材料4人分】**  
白菜 400g  
卵 4個  
だし汁 200cc  
みりん 大さじ2  
しょうゆ 大さじ1/2  
塩 小さじ1



#### 作り方

- 白菜は茎と葉に分け、茎は3~4cmの長さの短冊切り、葉は4~5cm角に切る。
- 柚子は黄色い皮をそぎとり、さっと湯通してせん切りにする。
- 昆布はぬれ布巾で汚れをふきとり、はさみで細く切る。
- ボウルに①②③を入れ、Aを加えてボウルをあおりながら混ぜ、重石をしてしんなりするまでおく。汁けを軽くしぼって器に盛る。

## ブロッコリー

### ブロッコリーの洋風白あえ

**【材料(4人分)】**  
ブロッコリー 1株  
きゅうり 1本  
人参 30g  
ハム 4枚(60g)  
きくらげ 10g  
白ごま 大さじ2  
絹豆腐 150g  
砂糖 大さじ1  
A マヨネーズ 大さじ4  
塩 小さじ1/2



### ブロッコリーの天ぷらとかき揚げ

**【材料(4人分)】**  
ブロッコリー 1株  
人参 20g  
ブラックタイガー 8尾  
酒 小さじ2  
ハム 2枚(30g)  
小麦粉 90g  
水 140cc  
B 小麦粉 20g  
揚げ油 適量



#### 作り方

- ブロッコリーは小房に分けて下ゆでし、塩と砂糖少々(分量外)を振っておく。
- きゅうりは小口切り、人参はせん切りして、各々塩少々(分量外)を振り少し置いてしぼっておく。ハムは2cm角切り、きくらげは熱湯に浸してもどし食べやすい大きさにちぎる。
- 豆腐を電子レンジ500Wで1分加熱し水けをきっておく。
- 白ごまを煎ってすり、③とAを加えて混ぜ、あえ衣をつくる。
- ①②を④であえて器に盛る。
- ブロッコリーは小房に分けてさっと下ゆでし、茎は皮をむいて、人参と共に太さ5mm程の柏子木切りにする。
- ハムは5mm幅に切る。
- エビは殻をむき背ワタを抜いて、腹側に2~3ヶ所切り込みを入れて酒をふっておく。
- Aで衣を作り、ブロッコリーの小房と②を160°Cの油で揚げる。
- ブロッコリーの茎、人参、ハムにBをまぶし、③の衣の残りに混ぜかき揚げにする。

応援メッセージをいただきました

学校法人 就実学園 理事長／  
2012年国際協同組合年 岡山県実行委員会代表  
千葉 喬三 氏

岡山県農業協同組合中央会  
会長  
堀川 進 氏

「国際協同組合年を迎えるにあたり、広く県民に協同組合の意義と役割と価値を伝達しましょう。」

テレビせとうち株式会社  
代表取締役社長  
大田 弘之 氏

株式会社山陽新聞社  
代表取締役社長  
越宗 孝昌 氏

岡山県知事  
石井 正弘 氏

いよいよ生活協同組合が広く認識される環境が整ってきました。一層社会的責任を意識し頑張りましょう。

「協同組合」は、高齢社会を乗り越えていく大事なキーワードのひとつだろうと思います。ますますのご活躍を。

今こそ助け合いと連帯の精神で、より良い社会の構築を目指す時です。岡山からの活動に期待します。

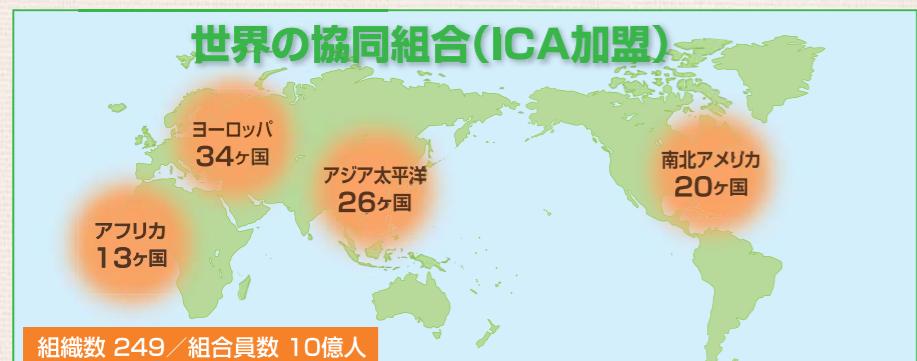
国際協同組合年を契機に、おかやまコープをはじめ、協同組合のさらなるご発展を心から祈念申し上げます。

## 生協はいつ生まれたの？

1844年、イギリスのロッヂデールで生まれました。当時のイギリスは、産業革命の真っただ中で、労働者は失業、低賃金、物価高に悩まされていました。また悪徳商人も人々を苦しめていました。そんな中で、28人の労働者たちが協同し、出資し合って店を開いたのが生協の始まりです。

## 国際協同組合同盟(ICA)

世界の協同組合がつくる国際組織です。世界93カ国から、生協、農協、漁協、森林組合、労働者協同組合、住宅協同組合、信用協同組合など、あらゆる分野の249協同組合組織が加盟しており、組合員の総数は10億人を超えます(2011年3月現在)。日本生協連は1952年に加盟しました。



世界には、生協以外にもたくさんの協同組合があることを知ってビックリしました。協同組合が世界で認められたことはうれしいです。力を合わせてくじけの願いを一つずつ実現していくよ。



7人が協力して立方体を持ち上げている様子を描いています。立方体は、協同組合の事業が目指す様々なゴール・志やそれらの事業が果たせる成果を表現しています。また、7人という数字は、協同組合運動の7原則を示しています。

## 協同組合ってなに？

人と人との結びつきによる非営利の協同組織です。参加する組合員の願いを実現するために、人々が自発的に手を結んだ組織です。

## 協同するって？

“協同”というのは、ともに心と力を合わせ、助け合うという意味です。下の図は、協同することの大切さを2頭のロバに例えて表現しています。



“協同”を英語で表せばcooperation。だから「コープ」なんですね！

特集  
SPECIAL EDITION

# 世界が認めた 協同組合

2012年は「国際協同組合年」です！

国連総会で2011～2012年は『国際協同組合年』と決議されました。私たち組合員にとって、どんな意味があるのでしょうか？

今年は「国際協同組合年」と決まったそうですが、

国連では、毎年の総会で、世界が共通して取り組んで、みんなで努力する重要なテーマを決めています。

2010年は、「生物多様性年」でした。過去には「女性年」や「子ども年」がありました。

世界には、農協、漁協、森林組合を始め、保険や銀行など、いろいろな協同組合があります。おかげやまコープは「生活協同組合」で、たくさんある協同組合の仲間の一つなのです。世界の協同組合の連合組織である国際協同組合同盟(ICA)は、世界最大の非政府組織です。

協同組合が果たしてきた役割は？

国連総会の決議文の中で、協同組合は社会経済の開発に貢献し、貧困の根絶に寄与してきた

協同組合のお金はくらしに役立つ事業をするためのお金であり、組合員のくらしと地域社会の発展のためにしか使われないという点で、評価されたのだと思っています。

また、昨年の東日本大震災でも生協は大きな役割を果たしました。生協の強みは、阪神淡路大震災など全国での経験を生かしたことと、組合員さんからの情報を得ることができたことです。更

ます。

今年は、「国際協同組合年」をしっかりと盛り上げて、みなさん

が、おかげやまコープの組合員でよ

かつたなど実感していただける

年にしたいと思っています。



三橋 幸夫理事長

昨年のハッピーフードパークでは、協同組合ブースが設けられて紹介されました。

# 今月の逸品

Excellent article this month

# 和風だし入り醤油 これ一本!



リニューアルしました!

生協だし入り醤油 これ一本!  
500ml  
宅配通常価格 ..... 398円



食べてみました♪



ライターM

「生協だし入り醤油 これ一本!」を5倍にうすめて作った肉じゃが。

おかげでコーポ特級こいくち  
しうをベースにこだわりの  
素材を使い、中国地方で好まれる甘みのある味に仕上げました。  
うすくちしうをブレンドし、しうの味を引き立てただし入り醤油なので、そのままかけしうとしても使

えます。



特級こいくち  
しう

だしの原料には、北海道産天然真昆布だしに焼津産かつおを含む「かつおだし」一種とかつお節エキスをブレンド。さらに中国地方で好まれる「あご」のエキスを加えました。甘味には、オリ

ゴ糖豊富な黒みりんを使い、水でコクを出しています。  
また、化学調味料は使っていません。塩分も従来の「和風だし」に比べて18%カットしています。  
だしの香りを最大限に生かして、塩かど、甘味を調和させた深いのある味になっています。



昆布の乾燥の様子

一層使いやすくなる  
よう、だしと味を見直しました。



大醤株式会社  
黒住奈加さん

「生協だし入り醤油 これ一本!」  
使ってみました

- 麺つゆとは違う、煮物などもこれ一本でおいしい
- かつお風味がありおいしい
- 持ち運びもゴミ出しもペットボトルなので便利
- 甘みがあって薄味で良い
- 塩分が少なくて、しっかり醤油風味が残っているのでおいしく食べられました
- 甘さがちょうどいい感じで、子どもでも食べやすい



こんな形になりました!

## あらゆる料理に これ1本!

### 使い方

絶妙な味のバランスを実現した高濃縮タイプのだししょうゆなので、いろいろな料理に使えます。右の表は希釈の目安です。

料理名	本品	水またはお湯
麺類のつけつけ	1	2~3
麺類のかけつけ	1	4~5
天つゆ・どんぶり物	1	2~3
肉じゃが・煮もの	1	4~7
鍋物・おでん	1	8~10
野菜炒め	1	そのまま



### おもとの和風ピザ

[材料(ミニフライパン直径15cm:1人分)]

もち(3mm厚)しゃぶしゃぶ用	5枚位	溶けるチーズ	適宜
生協だし入り醤油 これ1本!	適宜	トッピング(海苔・コーン・ベーコン・マッシュルームなど)	適宜
サラダ油	適宜		

#### 作り方

- ① おもちはスライスするか、しゃぶしゃぶ用のおもちを用意する。
- ② フライパンを熱し、多めの油を引き、おもちを一面に敷き詰める。
- ③ 弱火で蓋をして1~2分位で表面が柔らかくなるので、はけで「生協だし入り醤油 これ1本!」を塗り、チーズ・トッピングを手早く乗せる。
- ④ 弱火のまま蓋をして1分程蒸らし、蓋を取って取り出す。
- ⑤ 海苔の細切りを散らす。

### 電子レンジでひじきの煮物

[材料(2~3人分)]

ひじき	10g	生協だし入り醤油 これ1本!	大さじ2
水煮大豆	40g	酒	大さじ1
人参	30g	ごま油	少々

#### 作り方

- ① ひじきは水か急ぐ時はぬるま湯でもどし、ざるにあげておく。
- ② 人参は皮をむいて縦に薄切りし、細く切る。
- ③ 耐熱容器にひじき・人参・大豆を入れて調味料と混ぜる。
- ④ ラップをふんわりとかけ、500Wで3分程度レンジにかける。
- ⑤ 人参がしんなりすれば出来上がり。

こんな料理もできます♪

## カンピロバクター食中毒

食中毒の原因物質のトップと聞いたのですが。予防法は?

おこたえ  
します!

カンピロバクターは主に鶏肉、鳥肉及びその加工品に起因し、下痢、腹痛、嘔吐、発熱といった症状が現れる食中毒の細菌で、厚生労働省によると2010年の食中毒原因のトップになっています。家庭内でも多く発生するので、調理器具の扱いや調理法に注意しましょう。

(品質管理室)

## 食中毒を防ぐ3原則

生肉を扱った調理器具はしっかり洗浄・殺菌!!

鶏肉カット後のまな板で実験しました(2011年4月実施)

鶏肉を切ったあとのまな板と包丁を、異なる方法で洗浄したあと、その器具を使って豆腐をカットして、豆腐に残った菌数を比較しました。



方法	豆腐の一般生菌数*(1gあたり)
1 鶏肉をカット後、漂白剤で漂白したまな板を水洗い後水切りし、その上で豆腐をカット	500
2 ①のまな板・包丁を使い、鶏肉をカット後、そのまま豆腐をカット	2,400個
3 ②のまな板・包丁を使い、鶏肉をカット後、中性洗剤とスポンジでまな板・包丁を洗い、豆腐をカット	400個 > 菌が残存

\*一般生菌数は食中毒菌数を示すものではありません



生で食べるものは最初にカット、その後に生肉や魚をカットしましょう。まな板・包丁は、漂白殺菌、熱湯殺菌をしっかり行いましょう(薬剤や熱湯の取り扱いに注意)。

食材に応じた加熱と調理器具の洗浄殺菌で食中毒を防止しましょう

家庭での発生が飲食店について  
第2位となっています

### 3つのポイント

#### 1 清潔 バイ菌を付けない

- 手洗いはしっかりと
- まな板・包丁は除菌消毒
- タオル・フキンは乾燥・清潔
- キッチンまわりの清掃

#### 2 迅速 バイ菌を増やさない

- 生ものの作り置きは厳禁
- 必要な分だけ購入
- すぐに冷蔵庫などへ
- 冷蔵庫内は10°C以下
- 冷凍庫内は-18°C以下
- 冷蔵庫内の詰めすぎに注意(容量の70%程度が目安)

#### 3 加熱 バイ菌をやっつける

- 充分な加熱処理
- 台所用具は使うたびに除菌・消毒
- 生ゴミなどを長時間台所に置かない

—コープきんき事業連合資料より



## 消費生活センターより

岡山県消費生活センター(086-226-0999) 40

テーマ  
**「出会いえない出会い系サイト!」**

携帯電話の出会い系サイトなどで、頻繁にメール交換を続けた結果、高額の利用料金が発生したという相談が、幅広い年齢層の男女から寄せられています。

雑誌やホームページで登録無料の広告を見て登録した以外にも、会員制交流サイトや懸賞、占い等のサイト利用中にメールで誘導されたというケースもあります。

誘導の手口として、①異性との出会いを期待させる、②「芸能人の相談相手になって」と働きかける、③大金の贈与を持ちかける、この3種類が代表的です。

サイトの利用には、携帯電話会社などへの通信料のほか、サイト業者に利用料金を支払う必要があります。クレジットカードや電子マネーによる決済、現金振込などでポイントを購入し、メール交換のたびに課金されてポイントが減る仕組みで、サイト業者から個人情報開示料、文字化け解除費用、会員ランクアップ料、誤操作により壊れたシステムの復旧費など、さまざまな名目で高額な料金を請求される事例もあります。

消費者は、巧妙な心理操作によって正常な判断力を奪われ、夢中でメール交換を繰り返し、いつまでたっても出会えず、お金も受け取れず、気付いた時には、すでに高額になっていたというケースが大半です。

### トラブルにならないために

- サイトでは匿名でメール交換しているため、相手が本当のことと言っているのかどうかわかりません。利用料金を稼ぐために相手がサイト業者と共に謀していたとしても、それを確かめるのは困難です。
- 特に現金振り込みでポイントを購入した場合、料金返還は極めて困難です。
- 安易に登録することは避け、特に信用できないサイトでカード番号などの個人情報を入力することは絶対にやめましょう。
- 不審に思った場合は、すぐに利用をやめ、交換したメールの内容や支払った料金の控えなどを保存し、最寄りの消費生相談窓口に相談してください。

## 「ももっこカード」の特典は?

コープのお店で使えると聞いたのですが…

おこたえ  
します!

「ももっこカード」は岡山県が発行する子育て家庭応援カードで、妊娠中および小学6年生までの児童のいる家庭が対象です。おかやまコープでは全12店舗がももっこカード協賛店になっています。通常お店でのお買い物には210円につき1ポイントをお付けしますが、毎月5日・15日・25日に「ももっこカード」をレジでお提示いただると、お買い物金額1,000円ごとに20ポイントをプレゼントします。

(店舗運営グループ)



# 声に! こたえて

組合員のみなさんから  
よせられた声を  
特集するページです。

## 野菜たっぷり和風ドレッシング500ml

うまくドレッシングがまざりません。

おこたえ  
します!

容器をさかさまにして上下を入れ替え、手首を中心いて振って混合させてください。45秒程度は均一な状態が保

てます(一度さかさまにしないと混ぜにくい傾向があります)。一定時間経過すると再び元の分離状態に戻りますが、これは増粘剤(食品添加物)を原材料に使用していないという商品特性によるものです。

また、開栓用の大きなキャップ口からドレッシングを出すと、油ばかり出て「混ざらない、油が多い」と感じることがありますので、トンガリキャップを使用してください。トンガリキャップは、製品が均一な混合状態でなくとも、ボトルの胴部分を押すことで、適度な比率で油と調味液が出てくる構造になっています。

(品質管理室)



# いまどき TOPICS

## 「海のゆりかごを守ろう」

藻場再生実証事業へ2回目の寄付

2011年 11月  
だより  
話し合われたこと

①「秋の総代懇談会」が開催されました

11月4~9日、秋の総代懇談会が全エリア12会場で開催されました。総代選出時の呼びかけなどが奏功し、参加率は全体で84.9%（昨年より1.8ポイント増）となりました。総代の役割などについて理解を深めるとともに、活発なグループ交流が行われ、今後の取り組みへの期待などが寄せられました。

### 11月の生協の動き

(11月末日現在)	
組合員数	321,647人
出資金額	107億3,643万円
一人当たりの出資金	33,380円
供給高（全体）	30億8,870万円
(宅配)	21億9,582万円
(店舗)	8億9,289万円
経常剰余金（全体）	3,009万円
累計経常剰余金（全体）	△1,842万円

※数字の△…マイナスの意味  
※累計……4月からの累計

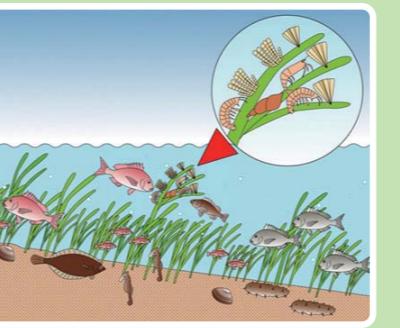
③岡山県の「藻場再生実証事業へ寄付金を贈呈しました」

「いまどきTOPICS」をご覧ください  
今年5~10月に行われた「CO-OP洗剤環境寄付キャンペーン」期間中に宅配で購入したCO-OP洗剤1品につき1円の協賛金が、各生協指定の寄付先に送られたものです。

## 環境活動寄付金を岡山県に贈呈

### 「藻場」とは

沿岸域の海底で、海草（アマモなど）が繁茂しているところです。魚の餌場や産卵場所となることから「海のゆりかご」とも呼ばれています。日本および世界の藻場は、近年のさまざまな環境破壊により著しく減少していると言われています。健全な海洋環境を維持するためには、藻場の保全・回復に取り組む必要があります。



▲アマモ場の様子  
「アマモ場再生活動ガイドブック」(岡山県水産課)より

### 環境寄付金贈呈式

#### 岡山県藻場再生 実証事業支援金



▲平田昌三専務理事(写真左)から寄付金目録が手渡されました

岡山県では、備前市日生町沖にアマモ場を整備し、生態系復元の検証を進める事業を行っています。おかやまコープは前年に続き、この事業に対して12万2,857円を寄付しました。2011年11月11日、岡山県農林水産総合センターで贈呈式が行われました。

### ※環境活動寄付金とは

#### コープの洗剤1品購入につき1円を寄付

(株)コープクリーンの協賛により、昨年5月~10月の「CO-OP洗剤環境寄付キャンペーン」期間中に宅配で購入したCO-OP洗剤1品につき1円の協賛金が、各生協指定の寄付先に送られたものです。



②「コープでワクワクおしゃべりパーティ」が開催されました  
今年度初めて取り組んだ「コープでワクワクおしゃべりパーティ」には、1万6千組7万人の方々が参加し、報告書には「楽しくおしゃべりをした」との声がたくさん寄せられています。振り返りを行い、お寄せいただいた声を元に、来年度に向けて準備をすすめます。



# おかやま 春夏秋冬

## 津山市福力荒神社例大祭

(旧暦1月1日から3日)  
2012年は1月23日から25日

津山藩主森忠政の娘の難産や家臣がマムシ禍に遭った際、靈験があったといわれる神社です。マムシ除けと安産の神様として知られ、例大祭にお参りすれば家族全員が1年間、その他の日ならお参りした本人が1年中マムシの被害に遭わないと言われています。ご祈念をした境内の砂の有料頒布もあり、家の回りにまくとマムシが寄りつかないといわれています。

例大祭の3日間は、周辺地域・岡山県内はもちろん、鳥取・兵庫・九州方面からの13万人以上の参拝者でにぎわいます。近隣の小学校の校庭も駐車場として使われます。露店の多さは西日本随一そうで、墓石からトラクター、植木…と色々な物が売られています。露店巡りもこの祭りの醍醐味です。人気露店に行列が出来ているのも、この祭りの風物の一つと言えるでしょう。



3月号掲載予定の  
お便りをお待ちしています

1月号 特集 世界が認めた協同組合  
逸品 生協だし入り醤油 これ一本!  
卒業ソングといえばこれ!  
くらしのSOS  
2月号は1/30(月)~2/3(金)に配布

匿名やペンネームでもお受けします。  
抽選にあたったときにプレゼントが  
送れませんので本名も必ず  
ご明記ください!

あなたのお気に入りの商品を  
紹介してください。  
商品の食べ方や使い方の  
アイデアを添えてお寄せください。

あるんなら、食べて行くんじゃな  
かつた～!! 来年は、お腹を空かせて  
参加したいです(笑)。

● 浅口市 松谷 峰晴

消費生活センターよりのページ、  
トラブルにならないために気をつけ  
ないといけないと感じます。

● 倉敷市 小溝 直美

ママ友4人で、おしゃべりパー  
ティーを開きました。コーラブ商品を  
囲んでおしゃべりし、バトミントン  
をして楽しみました。

● ハスモスママ

シを見るのがストレバ解消!!ついつい買ってしまいます。

私が子どもの頃のお正月といえば、近所のお店さんが一切閉まっていたのを思い出します。せっかくやったお年玉もすぐには使えず…。その代わり、家族や親戚が集まって、ひとこと楽しくトランプやすじろくなどで遊んでいました。

●匿名

泰あま

o o o o o o o o o o o o o

千  
でお  
を出  
て、『  
無駄  
だつ  
まし

もがくと、さすがに

や屋の酒の、母語、先生、つて  
しないたい

親に「お

注意  
に行  
うづく  
言ひ  
年玉

をもれなく

兄に  
ゆる  
かへ  
うひ  
うけ

お金  
兄妹

— 七 路 一 九 三 五 八

カキのおいしい季節です。昨年初めて「オープ」のカキを食べて家族全員で大絶賛!!身は縮まりず食べごたえ十分で、本当ににおいしいです。冬しか食べられないのに、毎週注文したいです。子どもにも安心して食べさせられますね。

● 倉敷市 尾瀬 美保子

我が家ではカキベエーが大好き!アルミカップにカキ、1杯くらいに切ったベーコンをのせて、マヨネーズを少々、青のりをふってトースターで焼く。レモン汁を絞って食べればGOODです。

● あおむちやんママ

水菜の春巻きを作つてみました。水菜とベーコンとチーズの取り合わせなんて、私には思いつかないレシピです。油で揚げましたが、サクっとしておひしかつたです。

● 主人はメタボ

ハッピーフードパーク、すじい人で疲れただけど、楽しかつたです。少し残念だったのが、屋じ飯を食べて脛んでしまつたことーあんなに試食が

した。岡山の海はきれいなので、生カキが生食用で提供できるんですね。

● 岡山市 江國 友紀子

g g

奥園「奥園」と云つぱり。た。おかげでドリンク一系ではなめでもく笑つあまり子が食事に食事がそした。ら、まるるのも①お外で②外で④お外で③お外で

うに感に本語書籍子本をい食にぎり、ワク等

の「**募集**」**家庭**の子の**読む**を**読む**べる、**り、コ**ンボが載る。**な**い**よ**うが**氣**が**る**の、**の**に、**ん**て**つた**スト、**手**を**いか**の**手**す。お**に遊**や**を**こ**る**盛**り**、**の**「**お**ね」**ハビ**が**防ぐ**。

娘の著書で、これまでに「アーティストの心」「アーティストの命」「アーティストの死」など、アーティストの心と命と死の三つの侧面からアーティストの生き方を解説してきました。しかし、アーティストの死後には、必ずしも死んでしまったわけではありません。死後もアーティストとして生き残る方法があります。それは、アーティストとしての死後遺産を活用する方法です。

す。 く） ええ まえし つ まつ 理、驗、實、被、告、出、消、不、有、變、息、樣、が、小、狀、態、（M） 刊 みん うら、まし かみ くわん

EDUCATION 2010-11

くらしとなかま 2012 1