

くらしとなかま

KURASHI TO NAKAMA

2 食生活をチェックして、おいしく食べて
あしたもすこやか

4 今月の逸品 **co·op** セフター Energy リキッド

6 声にこたえて

いまどきTOPICS「コープ委員会」／

理事会だより

おかやま春夏秋冬「倉敷市 倉敷美観地区」

10 みんなの広場

12 旬レシピ



チョコビスかぼちゃモンブラン

材料(4人分) 1人前あたり: 178kcal

| | | | |
|----------|------|------|----------|
| 栗かぼちゃ | 200g | 牛乳 | 大さじ3 |
| チョコビスケット | 8枚 | A 砂糖 | 大さじ1 1/2 |

作り方

- かぼちゃはラップをして電子レンジで約3分加熱し、皮を取って皮は型で抜く。
- ボウルに1のかぼちゃ・Aを入れてよく混ぜ合わせ、絞り袋に入れる。
- ビスケットの上に2を絞り、1の皮を飾る。

2012 No.447
2

無料
ご自由にお持ちください

くらしとなかま

2012年
2月号
第447号
発行日／2012年2月1日

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)



小松菜

小松菜のピリ辛あえ

| [材料(4人分)] |
|-----------------|
| 小松菜 200g |
| にんにく(みじん切り) 1片分 |
| 生姜(みじん切り) 小さじ1 |
| しょうゆ 大さじ1 |
| ごま油 小さじ1 |
| 酢 小さじ1 |
| 豆板醤 小さじ1 |
| 削り節 適量 |



作り方

- 小松菜をゆでて水にとり、水けをしぼって4cm長さに切る。
- Aを混ぜ合わせて、器に①を盛って上にかける。好みで削り節をふる。

もう一品 小松菜としめじのおろしあえ (1人前あたり 19kcal)
しめじ70gを石づきを除いてほぐし、グリルでこんがり焼いて塩を少量ふる。大根おろし100gは汁けをきって【酢大さじ1・砂糖小さじ1/2・しょうゆ小さじ1】を加え、上記の①の小松菜としめじを合わせてあえる。

旬レシピ

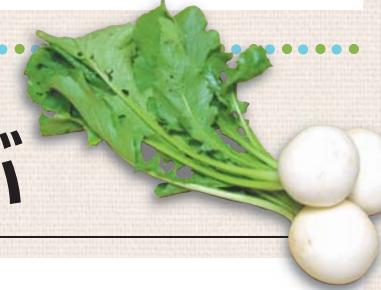
小松菜のパスタ

| [材料(4人分)] |
|---------------|
| 小松菜 400g |
| にんにく 2片分 |
| ベーコン(厚切) 120g |
| オリーブ油 大さじ2 |
| スパゲッティ 320g |
| 塩 大さじ4 |
| こしょう 少々 |
| パルメザンチーズ 適量 |



作り方

- 小松菜は4cmの長さに切り、にんにくは芯を除きうす切り、ベーコンは細めの拍子木切りにする。
- 大きめの鍋に湯を沸かし、塩を入れてスパゲッティを入れてゆで始める。
- フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で炒め、ベーコンを加えて炒める。
- ②のスパゲッティのゆで上がり1分前に小松菜を入れて一緒に水けをきって③に加えて混ぜ合わせる。こしょうとチーズをふる。



かぶ

かぶの炒めもの

| [材料(4人分)] |
|-----------------|
| かぶ 400g |
| れんこん・人参 各40g |
| パブリカ 50g |
| かぶの茎 40g |
| いか・ベビーホタテ 各100g |
| サラダ油 大さじ2 |
| 酒 大さじ2 |
| だしの素 小さじ1 |
| 塩・こしょう 各少々 |



作り方

- かぶは皮をむき、1cm幅のくし形、れんこんは皮をむき、半分に切ってうす切り、人参・パブリカは幅7mm程度の棒状、かぶの茎は4cm長さに切る。
- イカは裏面に切れ目を入れ5cm長さに切る。ホタテはエンガワを取っておく。
- フライパンに油を熱し、人参を炒め、れんこん・かぶ・パブリカを順に加えて炒め、イカ・ホタテ・かぶの茎を加え、Aをふって蓋をし1~2分で火を止め、塩・こしょうで味を整える。

もう一品 かぶの葉の卵黄マヨネーズあえ (1人前あたり 91kcal)
ホタテのエンガワをバター10gで炒め、かぶの葉60gのざく切りを加えて炒め、マヨネーズ大さじ2、卵黄1個分を加え、塩・こしょうで味を整える。

かぶら蒸し

| [材料(4人分)] |
|--------------|
| かぶ 400g |
| 塩 小さじ1/3 |
| 卵白 1個分 |
| 白身魚 240g |
| 塩 少々 |
| しめじ 70g |
| ぎんなん(水煮) 12個 |
| みつば 10g |
| わさび 適量 |



作り方

- かぶは皮をむいてすりおろし、ザルにあげて30分放置して水けを切り、Aをよく混ぜ合わせておく。
- 魚は一人2切れに切り、塩をふっておく。
- しめじは石づきを取り、小房に分け、みつばは3cm長さに切る。
- 小鉢にラップを敷き、①の半量を底に入れ、②、③、ぎんなんを入れて残りの①をのせる。ラップの上部をねじって閉じ、電子レンジ500Wで10分加熱する。
- 鍋にBを入れてよく混ぜ、火にかけて混ぜながらひと煮立ちさせてねり、くずあんを作る。
- 蒸し上がった④のラップを除いて、⑤をかけてわさびを添える。

食生活をチェックして、おいしく 食べて

あしたもすこ やか

健康な体は
食生活から。
見直しませんか、
食生活。



アドバイスは
栄養士の
三宅久仁江さん
(商品セミナーの
事務局を務めて
います)

あ 朝ごはん 食べて元気に 今日をスタート

朝食には睡眠中に下がった体温を上げ、脳にエネルギーを供給して活動力を高める役割があります。朝食を抜くと昼や夜の食事量が多くなりがち。インスリンが過剰分泌され肥満になりやすいこともわかっています。



どうしても朝食が準備できない時は、バナナや牛乳などでエネルギーを補給しましょう

し しっかり食べよう 主食にごはん

ごはんは食物繊維と同様の働きをする難消化性デンプン(レジスタント starch)を含むので、便秘を防ぎ、動脈硬化などの予防に有効です。主食にごはんをしっかりとり、体重が気になる人は、主菜、菓子、嗜好飲料などでカロリーオーバーにならないか見直してみましょう。

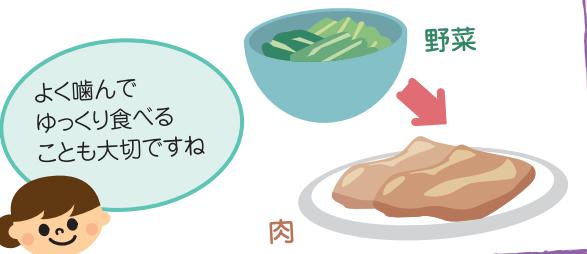
活動量が普通の成人女性では一日のごはんは茶碗に軽く4~5杯。男性だと茶碗に軽く5~6杯がめやすです。1杯約110g



た 食べる時間 食べる順にも 注意して

通常食べた物はグリコーゲンとして肝臓や筋肉に蓄えられエネルギーとして消費されますが、夜遅い時間の食事はほとんど中性脂肪として蓄えられ肥満のもとになります。

カロリーの高い肉や揚げ物等を食べる前にしっかり野菜をとると血糖値の急上昇やコレステロールの吸収が抑えられるといわれています。



こ こどもと一緒に 楽しく食べよう



子どもの食の状況は大人の食生活の反映です。子どもと共に我が家の健康的な食生活、食文化を楽しみながら作っていきましょう。おかやまコープも応援しています。

たべる*たいせつキッズクラブ

5歳から小学6年生の子どもたちに、
食べることの大切さや楽しさを伝える
通信型食育サポートプログラムです。
2012年度メンバー3月募集開始!



詳しい内容や応募方法はおかやまコープの
ホームページでご案内しています。

おかやまコープ たべる*たいせつ 検索

す 酸っぱさや 香辛料で 塩分控え目

食塩の摂り過ぎは高血圧を招く大きな要因。胃がんの発症にもかかわりがあるとみられています。外食やインスタント食品は塩分が多いので注意しましょう。一日あたり男性は10g、女性は8gが目安です。



子どもの時から
薄味に慣れていると
いいですね

| 食品に含まれる塩分量 (1人分あたりの目安) | |
|---------------------------|-------|
| ●みそ汁 | 約1.5g |
| ●塩鮭 | 約1.8g |
| ●ラーメン | 約5.5g |

や 野菜不足を いつも頭に

野菜は健康維持に不可欠な栄養素をたくさん含み、一日350g必要です。海藻や根菜、きのこなどの食物繊維の働きも注目されています。外食やコンビニ弁当の際も野菜の量が多い物を選ぶように心がけましょう。またビタミンCやカリウムを多く含んでいる果物も積極的に摂りたい食品です。

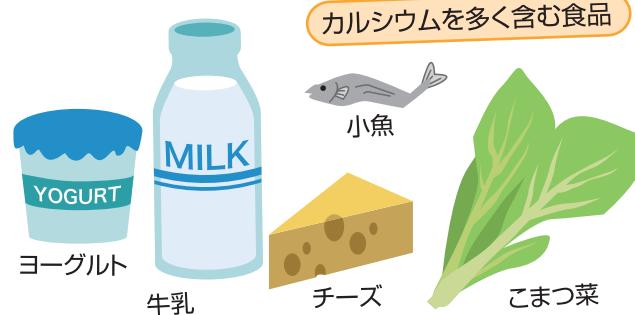
生野菜ばかりではなく
加熱して量をたくさん
摂るようにしましょう



か カルシウム 不足しがちな日本人

カルシウムは骨や歯の成分。不足すると骨がスカスカになり、簡単に骨折する骨粗しょう症になります。牛乳を毎日コップ一杯とるのが理想ですが、苦手な人はカルシウムが含まれる他の食品から摂るようにしましょう。

カルシウムを多く含む食品



厚労省の調査では、30歳以上の日本人男性の3人に1人が、エネルギーのとりすぎが原因の「肥満」で、心臓病や脳卒中につながるメタボリックシンドromeが懸念されています。一方で、20歳代女性の2割は健康障害を起こしかねない「やせ」に陥っています。これらの問題はいずれも食事内容や食習慣に起因したもの。一生を健康にすごすためには毎日の健康的な食生活がとても大切です。あなたや家族の食生活を下の表でチェックしてみましょう。

もっと元気に あなたと家族のチェック表

対応する項目を見てみよう

- 朝が弱くおなかもすかないでの、朝食は食べない。 → あ
- 痩せるには、ごはんをとらないのが一番だと思う。 → し
- 夕食が9時以降になることがよくある。 → た
- 薄味より、どちらかと言えば濃い味が好き。 → す
- 子どもと食について話すことはあまりない。 → こ
- 野菜は調理に時間がかかるので使いたくない。 → や
- 牛乳が嫌いでほとんど飲まない。 → か

“Energy”はこんなにコンパクト!

洗濯時間
が
コンパクト!

泡立ち
が従来品の
1/10

すすぎ
1回でOK!

容器

使用量
がコンパクト!



使用量の目安

| ドラム式 | 一般タイプ |
|----------|--------------|
| 洗たく物量の目安 | 水量の目安(洗たく物量) |
| 6.0kg | 65L (6.0kg) |
| 5.0kg | 55L (4.5kg) |
| 4.0kg | 45L (3.0kg) |
| 2.0kg | 30L (1.5kg) |

CO・OP セフタエナジー 柔軟剤入り

子どもがアトピーなので、ずっとコープの洗剤を使っていますが、もう少し香りのいいものがほしいと思っていた。

セフタエナジー柔軟剤入りは、工コなだけでなく、香りも楽しめるので大満足です!



使用量は30Lで10g、ふんわり、やわらかく仕上がります。
アップル、ピーチ、シトラスとローズ、ジャスミン、スミレなどのお花の、甘いスイート・フローラルの香りです。

つめかえ用でさらにお得! (水30Lあたり)

本体

| 本体 | 詰替用1000g | 詰替用320g |
|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 40回 | 100回 | 32回 |
| 298円 ÷ 40回 = 1回 約7.5円 | 598円 ÷ 100回 = 1回 約6.0円 | 198円 ÷ 32回 = 1回 約6.2円 |

宅配では2月は
さらに安くなります。

298円 →
198円

お話を
きました!

自信を持って
おすすめします。
ぜひ、利用してください。

日本生活共同組合連合会
中四国支所 営業担当
村井 義也さん

co・op セフタ Energy リキッド エナジー



少量でも高い洗浄力

セフター
Energy リキッド
エナジー



今月の
逸品
Excellent article this month

2010年9月に発売されたセフタエナジーリキッドは、環境に配慮した高濃縮タイプの洗濯用洗剤で、少量でも高い洗浄力があります。そのうえ時間と水も節約でき、泡切れの良さも組合員に大変好評です。

高級アルコール系洗剤のセフタEが発売

された1969年以降、時代の変化に合わせて改善を重ね、40年以上かけてたどり着いたコンパクト洗剤です。

「安心・安全」の願いを込めた、「セーフ」に由来するセフターという名前とのおり、蛍光増白剤、LASは使用していませんし、すすぎも1回で済むので水環境にも優しい洗剤です。

宅配では2月に、本体ボトルも詰め替え用もさらにお安く買ってお買い得です。まだ使ったことのない方、この機会に是非一度セフタエナジーリキッドを試してみませんか。※1・蛍光増白剤
紫外線を吸収して青い光を発する無色の化合物で、染料の一種。汚れが落ちているわけではなく、汚れの上に白い絵の具を塗ったような状態にするため白く見えます。

※2・LAS

合成洗剤の主成分。市販の粉末合成洗剤の多くは石油を原料としていて、直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム、または、直鎖アルキルベンゼン系と表示されています。

泡立ちが、液体パワー・セフターに比べて10分の1なので、すすぎは1回でOK! 節水はもちろん節電にもつながり、あわただしい朝の貴重な時間に余裕が出来たり、家族が多く、何回も洗濯機を回すご家庭では大幅な時間短縮に役立ってくれるはずです。

香り自由自在

ひかえめなラッシュ・シトラスの香り。洗濯物が乾くと香りはほとんど残らないので、自然な仕上がりを好む方にぴったりです。また、お気に入りの柔軟剤の香りを生かすことも出来ます。洗濯物に特別な香りはいらぬ方、好きな香りを楽しみたい方、どちらにもおすすめの洗剤です。

すすぎ1回

水30Lの時、使用量は10g(液体パワー・セフターは水30Lに対して15g)で、高い洗浄力で洗濯物は水30Lに対しても皮膚汚れ、泥、食べこぼしのシミもすっきり落とします。

コープが独自に選んだ洗浄成分とタンパク質分解酵素に加え、それらのパワーを強力にパックアップする成分をバランスよく配合することによって、少量でも皮膚汚れ、泥、食べこぼしのシミもすっきり落とします。

高い洗浄力

高濃縮で、少量でも洗浄力は従来品のCO・OP液体パワー・セフターと変わりません。

水30Lの時、使用量は10g(液体パワー・セフターは水30Lに対して15g)で、高い洗浄力で洗濯物

コープポイントカード

コープポイントカードについて教えてください。

「コープポイントカード」は、貯まってうれしい、使って得するおかやまコープのポイントサービスカードです。各店舗サービスカウンターでの発行手続きで即日発行、その日からお使いいただけます。発行手数料は1枚あたり100円で、家族カードは2枚までお作りいただけます。

レジにて「コープポイントカード」をご提示いただくと、お買上げ金額210円(税込み)ごとに1ポイント加算されます(210円未満の端数は切り捨て)。たまたまポイントはカードに表示されます。ポイントがお得にたまるうれしいポイント5倍デーもあり、カードモール(提携店)でのお買い物もポイントの対象です。カードモールについては、おかやまコープのホームページをご覧ください。

333ポイントたまつたら、「おかやまコープポイント券」をコープのレジにてお渡しします。「おかやまコープポイント券」3枚で、1,000円のお買物券としておかやまコープ全店でご利用いただけます。グリーンスタンプ社さんのカタログ商品との交換も可能です。



コープポイントカード



おかやまコープポイント券

以下はポイントの対象外です

コープ商品券・切手・ハガキ・収入印紙・宅配便・ビール券・清酒券・共済掛金・自動販売機のご利用・店頭販売・共済掛け金・振込用紙でのご入金・出資金・カード発行手数料・ごみ有料指定袋(岡山市・総社市・赤磐市)

(店舗運営グループ)

CO・OP国産さといも(冷凍)

いくら煮ても味が染み込みません。何が原因ですか?

①加熱が不十分:この商品は表面のみ加熱し、中心部は生の状態です。冷凍のまま20分程度、それでも固いと感じられた場合には、更にお湯又はだし汁で煮込むか、落としふたをして全体に火が通るようにして調理してください(浮いた里芋がそのままお湯から出ている状態では、火が通らないことがあります)。

②「水晶芋(またはゴリ芋)」と呼ばれる筋の多い芋が混ざっていた:低温や干ばつなどの天候影響によって筋っぽくなったり、食感がガリガリとなる里芋のことです。製造工場では水晶芋が混入しないよう目視選別作業を行っていますが、外観から全てを除去することは困難なため混入してしまったものと思われます。なお、お召し上がりになられても健康上の害はありません。

(品質管理室)



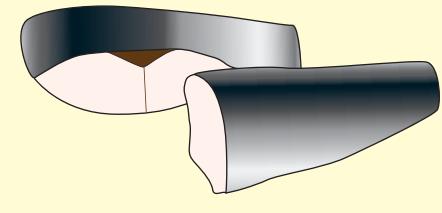
切ると、中心部
分は固く、芯が
残っています。

切り身魚

切り身の大きさは揃いませんか?

切り身になる前の原魚は、重量選別したものを使っていますが、重量がほぼ同じものでも、細長いものや横広のものなど形が違うことや、流線型なので背から尾にかけて狭まっていくため、切り身にされる部位により、重さは同じくらいでも形にはらつきが出てきます。また同じ部位をまとめ、それ以外を使わないことになれば、廃棄される部位が多くなり、価格が高くなってしまいます。できるだけ形の近いものを袋詰めするようにしていますが、上記のような事情をご理解ください。

(コープCSネット)



CO・OPソース焼そば(カップ)

ソースの味が、すごく塩辛いのですが…。

2011年3月にリニューアルし、麺を太くしてコシをアップ、ソースをコクのあるタイプに変更しました。砂糖の割合を少し減らして甘みを落とし、ガーリックを際立たせています。しかし、「味がしょっぱい」「前の味がよかった」という声を多くいただいたため、今年3月に、ソースの塩かどを取りまろやかな味にする再リニューアルを予定しています。よろしくお願ひいたします。

(コープCSネット)



※写真は現在のパッケージです。

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。

国産生芋板こんにゃく

切ったところ、断面に茶色っぽい色がついていました。何なのか教えてください。

これは炭酸カルシウムの結晶がこんにゃくに付着したものでした。この商品は「こんにゃく芋」に「水」を混合・膨潤させたものに水酸化カルシウム(凝固剤)を添加し、加熱・凝固させて製造します。商品の充填水にも水酸化カルシウムを添加してアルカリ性になるように調整しています。

色・柄おまかせ企画

複数個注文した場合、色・柄を変えてもらえないですか。

通常は色や柄が特定した商品を企画しますが、企画した際にメーカーに在庫として少しづつ残ったものを集めて、数量を確保できた段階で通常価格よりも安くお届けする特別企画が「色・柄おまかせ企画」です。ここでは色・柄はメーカーにおまかせいただくことになります。ご指摘のようなご要望がある一方、色違いで困ったというご意見もありました。取引先との相談の結果、色・柄を限定したお買い得企画と、価格だけに特化した「色柄おまかせ企画」を平行して実施することになりました。「色柄おまかせ企画」は、おまかせゆえに実現できた特売品とお考えください。

(コープCSネット)

色・柄おまかせ

おこたえします!

これは炭酸カルシウムの結晶がこんにゃくに付着したものでした。この商品は「こんにゃく芋」に「水」を混合・膨潤させたものに水酸化カルシウム(凝固剤)を添加し、加熱・凝固させて製造します。商品の充填水にも水酸化カルシウムを添加してアルカリ性になるように調整しています。

こんにゃく製品の表面や充填水に茶色の付着物が発生するのは、これらに含まれる水酸化カルシウムが空気に触れ二酸化炭素と反応し、炭酸カルシウムとなり結晶化するためです。この結晶の発生を防ぐために、メーカーでは製造中にこんにゃくが空気と接触する時間を減らすよう継続的に作業工程の見直しを行っていますが、現状では発生を完全に防止するには至っていないようです。

付着物は水で洗えば簡単にとれますし、万一お召し上がりになられても健康上の害はありません。

(品質管理室)

断面に、
茶色い付着物



生協の輪を広げよう！

コープ委員会

2011年 12月
だより
理事会
【報告されたことや
話し合われたこと】

1 春の仲間づくり
キャンペーン

2011年4月29日(日)実施

期間は2/13(月)~4/27(金)

宅配と店舗で「春の仲間づく

りキャンペーン」を実施します。

期間は2/13(月)~4/27(金)

《店舗は》4/29(日)。

お問い合わせ

組合員活動グループ

TEL:086-256-2570

受付時間:9:00~17:00(月~金)

おかやまコープのホームページも

ご覧ください

お問い合わせ

組合員活動グループ

TEL:086-256-2570

4月号掲載予定の
お便りをお待ちしています

2月号 特集 あしたもすこやか
逸品 CO-OPセフター Energy(エナジー)リキッド
やってよかつた習い事
くらしのSOS
3月号は3/5(月)~3/9(金)に配布



「岡山県食料自給率向上推進大賞」
の受賞、おめでとうございます。
これからも地産地消の商品企画を
楽しみにしていきます。

「おせちのピリ辛漬け」は酒の肴にも
旬のレシピを楽しみにしています。
「大根のピリ辛漬け」は酒の肴にも
楽しんでいます。

●匿名

「おせちのそれ煮」は大好きで、よく
使わせてもらっています。甘口で、あの
味はとても出せます。我が家は三人
なので、いつもこの数でうれしいです。

●岡山市 粟止 千枝

今年初めて生協のおせちを注文。
結婚して三十六年目、少し樂をして
もらひますよ。

●倉敷市 藤原 育子



「おせちのみぞれ煮」は大好きで、よく
使わせてもらっています。甘口で、あの
味はとても出せます。我が家は三人
なので、いつもこの数でうれしいです。

●倉敷市 永瀬 鈴子

「おせちのコアノンロール」
質問に感心しました。買いたきのものは
五三こーーーセンチのものが残ります。新
しい機械でシの数でうれしいです。

●岡山市 栗止 千枝

東日本大震災は本当に怖かったです。
我が家でも家族で話し合って、別々に
るときなどするか一番悩みました。
やはり一番心配なのは子どもです。
学校の登下校中に地震が起きたらどう
するかをじっくり話しました。まだ
8歳で、しっかり理解してくれたか
と思いました。

●匿名

みんなの広場

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!

12月号
特集への
お便り

我が家の防災

大変役に立ちました。一つ一つ
チェックしてみると、知らないことや
未確認のことがまだまだたくさんあ
り、改めて我が家家の防災の弱点を知
ることができました。この特集の記事は
保存版としてファイルに継続しました。

●Y・T

日常食を非常食に、というのを見
てピックリー! 我が家には、缶詰、レ
トルト、乾物、シリアル、お菓子、自
然解凍で食べられる冷凍おかず…
どれもほとんど置いてないことに
気づきました。4人家族だけ、冷
蔵庫も最低限のものしか入ってない
です。常備食などおくようにしよう
と思いました。

●Y・T



●匿名

12月号 逸品への お便り

杵つき生小餅

不安ですが、一年に一度は防災につ
いて話す機会を作りたいです。

●あおいやとママ

我が家一年は「杵つき生小餅」のお
雑煮をいただくことから始まります。
やわらかくてよく伸びて、家族みんな
おいしさに笑顔が広がります。

●桔梗

去年は「トレーディングカード」を知り、
新庄村に行って販賣ましたが、今年は
「コープ総社東」早く出てるのうれ
しく、買って家につきたいと思ひます。

●総社市 宮本 幸子

12月号 生協への お便り

生協

不安ですが、一年に一度は防災につ
いて話す機会を作りたいです。

●あおいやとママ

我が家一年は「杵つき生小餅」のお
雑煮をいただくことから始まります。
やわらかくてよく伸びて、家族みんな
おいしさに笑顔が広がります。

●桔梗

去年は授乳中で、母に餅は一日
一個にしきなさいよと、強く言わ
れ続け我慢しましたが、今年は好き
だけ食べられそうです。ただ、妊婦
と間違われるほどのお腹…今度は
夫に、食べるのを制限されそうです。

●匿名

去年は授乳中で、母に餅は一日
一個にしきなさいよと、強く言わ
れ続け我慢しましたが、今年は好き
だけ食べられそうです。ただ、妊婦
と間違われるほどのお腹…今度は
夫に、食べるのを制限されそうです。

●匿名

その商品が生まれるまでのストー
リーは、生産者や工場で働いてい
うつしやる方を、より身近に感じる
ことができます。記事は、その商品
に命の輝きや温かさを吹き込むよ
うで、店頭で紹介された商品を見る
ときの目線が変わります。

●匿名

フリートーク

生協は出産前から続けています。
小さな子どもを連れての買い物は
大変なので助かります。担当者の方
も親切で、商品の相談もできてあり
がたいです。「ふみみーぬ」は子ども
のいる方にすすめただけです。

仮設住宅の組合員さんに灯油の
支援、大変感謝しました。一人ひと
りが少しだつでも賛同するといいで、
寒さを凌ぐことができる、との思い
でござります。

●ナナママ

里山センターの看板を見かけます。
が行ってみたことがなかったので、
『操山ガイドマップ』をもひって散策
してみたいと思います。

●岡山市 善木 智恵

操山周辺の道路をよく利用します。
里山センターの看板を見かけます。
色々と用意してくださった飾り
を使って、とても立派な正月飾りが出
来上がり、飾るのが楽しみです。終
わってから、ハメハチを使った雑煮
を食べさせていただけて、とても美味
しかったです。

●岡山市 国田 潤子

「コープ大福」でのしめ縄作りに友人
と一緒に参加させていただきました。
色々と用意してくださった飾り
を使つて、とても立派な正月飾りが出
来上がり、飾るのが楽しみです。終
わってから、ハメハチを使った雑煮
を食べさせていただけて、とても美味
しかったです。

●岡山市 白土 美香里

くらしのSOS

●ウェットティッシュの使い道
おぶいと掃除に使う。テープ
や家具の汚れ、トイレの床や
便器など、拭いてそのまま捨て
れば、いつもピカピカ。(N・G)

コソコソ周りやレンジジャーの
汚れ落としに利用しています。
(K・R)

台所洗剤を「ラシ」につけて
おすると取れます。(T・N)
薄めた洗濯用せっけん(おお
ぞり)を含ませた雑巾で拭き
取つてから水を多く含ませた
雑巾で洗剤が残らないように
拭き取り、さらに乾いた雑巾で
水分を拭き取ります。(M・W)

●チャイルドシートのしみ

●チャイルドシートのしみ
台所洗剤を「ラシ」につけて
おすると取れます。(T・N)
薄めた洗濯用せっけん(おお
ぞり)を含ませた雑巾で拭き
取つてから水を多く含ませた
雑巾で洗剤が残らないように
拭き取り、さらに乾いた雑巾で
水分を拭き取ります。(M・W)



●チャイルドシートのしみ
台所洗剤を「ラシ」につけて
おると取れます。(T・N)
薄めた洗濯用せっけん(おお
ぞり)を含ませた雑巾で拭き
取つてから水を多く含ませた
雑巾で洗剤が残らないように
拭き取り、さらに乾いた雑巾で
水分を拭き取ります。(M・W)

●ウェットティッシュの使い道
おぶいと掃除に使う。テープ
や家具の汚れ、トイレの床や
便器など、拭いてそのまま捨て
れば、いつもピカピカ。(N・G)

くらしのSOS 2012 2

10

今銅つるるるインコになりました。す
くもと血虫で飛ばせてよー」とか
「もうと違う方がいいー」と思ひやが
かも。本音が知りたいなあと感想です。

「おせちのコアノンロール」
質問に感心しました。買いたきのものは
五三こーーーセンチのものが残ります。新
しい機械でシの数でうれしいです。

●匿名

今年初めて生協のおせちを注文。
結婚して三十六年目、少し樂をして
もらひますよ。

●岡山市 山本 知美

「おせちのコアノンロール」
質問に感心しました。買いたきのものは
五三こーーーセンチのものが残ります。新
しい機械でシの数でうれしいです。

●匿名

猫になつて、飼い猫たちと一緒に
ガロガロ遊びました。

●匿名

絶世の美女。姿勢も端麗でピン
ヒールも似合ひ、街の中を歩いてす
れ違う人全部が振り向いてくれる
ほどになつてみたい。

●ブッキー御前

「おせちの枝豆ががんむー」
冷凍なのに普通のがんむきとは
比べ物にならないおいしさです。
おでんに入れてもOK。

●匿名

「おせちの枝豆ががんむー」
冷凍なのに普通のがんむきとは
比べ物にならないおいしさです。
おでんに入れてもOK。

●匿名

12月号キーワードクイズの答え ①171 ②ヒメノ ③新庄

「おせちの枝豆ががんむー」
冷凍なのに普通のがんむきとは
比べ物にならないおいしさです。
おでんに入れてもOK。

●匿名

「おせちの枝豆ががんむー」
冷凍なのに普通のがんむきとは
比べ物にならないおいしさです。
おでんに入れてもOK。

●匿名

「おせちの枝豆ががんむー」
冷凍なのに普通のがんむきとは
比べ物にならないおいしさです。
おでんに入れてもOK。

●匿名

ハガキ
FAX
e-mail

〒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:086-256-2558
携帯端末で二次元バーコードを読み込みメールアドレスに送信してください。
※二次元バーコードが読めない場合はこのアドレスへ
e-mail:nakama@okayama.coop

抽選でコープの商品券をプレゼント!!
クイズの正解者および「みんなの広場」に掲載された方の中
から抽選で20名の方にコープの商品券をお送りします。

11

くらしとなかま 2012 2