

# くらしと なかま

KURASHI TO  
NAKAMA

2 特集  
SPECIAL EDITION 2012 国際協同組合年  
フェスティバルinおかやまに行こう!!

4 コープでワクワク  
おしゃべりパーティー 開きませんか?

6 声にこたえて／消費生活センターより

8 いまどきTOPICS「おかやまコープでもっと子育て」／

理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「真庭市 旧遷喬尋常小学校」

10 みんなの広場

12 旬レシピ



## 大豆たっぷりお稲荷さん

材料(4人分)	1人前あたり: 142kcal
味付いなりあげ	170g(10枚)
冷凍枝豆	100g
味付うの花	200g

### 作り方

- いなりあげはパッケージ通りに温めて、汁気を切る。枝豆はパッケージ通りに電子レンジで加熱してサヤから出す。
- ボウルにうの花・1の枝豆を入れて混ぜ合わせる。
- いなりあげの口を少し折り返し、2を詰める。

くらし豊かに  
なかまとともに

2012 No.454  
9

無料  
ご自由にお持ちください

くらしとなかま

2012年  
9月号

第454号

発行日／2012年9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)



## ピーマン

### ピーマンのおひたし

材料(4人分)	1人前あたり
ピーマン 4個(150g)	18kcal
えのきたけ 100g	
酒 大さじ1	
しょうゆ 小さじ2	
削り節 適宜	



### 作り方

- ピーマンは半分に切って種を取り、5~7mm幅の細切りにする。
- えのきたけは根元を除き、半分の長さに切ってほぐす。
- 耐熱ボウルに②・①の順に平たく入れて酒を振る。ラップをして電子レンジ(500W)で2~3分加熱する。
- ③のラップを取り、しょうゆを振って混ぜ合わせて、あら熱を取る。
- ④を器に盛り、好みで削り節を振る。

### ピーマンリングのハンバーグ

材料(4人分)	1人前あたり
ピーマン 4個	279kcal
赤ピーマン 4個	
合びき肉 300g	
玉ねぎ 50g	
食パン(6枚切) 1枚	
卵 1個	
A 塩 小さじ1/2	
こしょう 少々	
油 大さじ1	
水 100cc	
片栗粉 適宜	



### 作り方

- ピーマンは2cmの輪切りにし種とヘタを除く。両端の切り残りは玉ねぎと共にみじん切りにする。
- ポリ袋に片栗粉を入れ、輪切りにしたピーマンを入れて口を締め、片栗粉をまぶしつけておく。
- 食パンはちぎってミキサーにかけるか、細かく刻んでおく。
- ボウルにひき肉を入れてよくこね、Aを入れてこねる。①のみじん切りと③も入れてよくこね、②のピーマンを台の上に並べて適量ずつ詰めておさえておく。
- フライパンを熱して油をひき、④を並べて少し焦げ目がつく程度に両面を焼く。水を注いで蓋をし中火で2分蒸し煮し、裏返して2分程煮る。



## きのこ

### きのこのイタリアン

材料(4人分)	1人前あたり
しめじ 1パック	126kcal
まいたけ 1パック	
エリンギ 1パック	
ロールイカ(冷凍) 200g	
オリーブ油 大さじ2	
にんにく(薄切り) 2片分	
赤唐辛子 2本	
A バジル(乾燥) 小さじ1	
白ワイン(酒) 大さじ1	
塩・こしょう 各適宜	



### 作り方

- ロールイカは室温に戻して縦半分に切り、さらに横1cm幅に切る。
- しめじ、まいたけは石づきを落として小房に分ける。エリンギは石づきを落として半分の長さに切り、縦5mm幅に切る。
- フライパンを熱して油をひき、にんにくを弱火で炒める。香りがしてきたら①とAを加え強火にする。
- イカの色が変わったら②を加えて炒める。きのこがしんなりしてきたら白ワインを振り、塩・こしょうで味を整える。

### きのこの味噌汁(バター味)

材料(4人分)	1人前あたり
えのきたけ 100g	91kcal
スイートコーン(冷凍) 70g	
バター 20g	
だし汁 600cc	
味噌 60g	
青しそ(ねぎ) 適宜	



### 作り方

- えのきたけは根元を除き3~4等分に切ってほぐす。
  - だし汁を温め味噌を溶いて味噌汁を作る。
  - フライパンを熱して半量のバターを入れ①とコーンを炒める。
  - ③を②に入れ、残りのバターとせん切りした青しそを入れて味をみて器に注ぐ。
- \*汁の具を炒めて入れるのは歯ごたえのため、好みの固さでどうぞ。だし汁で煮て味噌を入れ、仕上げにバターと青味を入れてもいいですよ。



特集  
SPECIAL  
EDITION

9月29日土は

# 2012國際協同組合年

# フェスティバル in あがやまに行こう!!



～絆・希望・未来～

ステージの タイムスケジュール	
10:00	和太鼓演奏
10:35	作文・論文・実践報告 コンクール表彰式
11:00	鼓笛隊演奏
11:45	お楽しみ大抽選会①
12:30	サンゴ礁再生の 取り組み
14:00	お楽しみ大抽選会②



# 今年は国際協同組合年



私たちのよりよいくらしや社会作りに大きな役割を果たしている協同組合。今年はその価値や存在意義を改めて見直そうという一年です。これを記念して、県下の協同組合が一同に会しての大イベント「2012国際協同組合年 フェスティバル in おかやま」を開催します。誘い合ってご参加ください。



東日本大震災の被災地支援コーナー

ところ寄せ合い、力を合わせて助け合うのが協同組合。  
復興支援でも大きな力を発揮しました。



※写真は、昨年の  
ハッピーフードパークの様子です。

## A セット がんばろう!東日本応援セット 東日本

- 国産果実 ふじりんご ストレートジュース 125ml×3個
- 全粒粉ミルクチョコレートビスケット 3枚×4袋
- 朝日米を使ったエビピラフ 250g
- 朝日米を使ったチキンライス 250g



## C セット わいわい♪和ランチセット

- 《美味》彩り鮮やか ちらし寿司の素 2合用
- たまごスープ 5食
- ひじきドライパック 110g
- ライトツナフレーク オイル無添加 80g



## B セット ほっこりコーヒータイムセット

- コーヒーバッグ オリジナルブレンド 10杯
- ハイシャレル 10枚入り
- 厚切りバウムクーヘン 9個
- サラダせんべい(えび味) 20枚(2枚×10)



## D セット お手軽★乾杯セット

- サントリー金麦 350ml×2缶
- サントリーオールフリー 350ml
- 北海道のそのまま枝豆 250g
- 野菜が入ったポテトチップス(イタリアントマト味) 80g



**商品セットは無料です**

※4種類から選べます。

パンアレコレーパーもあります

## ♪いろいろな場所で、いろんな仲間と♪



職場での休憩時間を利用して、職場交流をしました。



今月が誕生日なのでお友達を呼んでみんなでワイワイガヤガヤと誕生日をお祝いしました。孫のこと、自分の健康のこと、介護の事と話はつきません。“みんなそれぞれ頑張つて生きているな”って感じました。



屋にバーベキューをして楽しくおしゃべりました。たまたま親戚の人が来ただけ、生協のこの企画をうらやましがっていました。

紅葉の季節なので友人とハイキングへ出かけました。景色のきれいな場所でみんなでおいしくいただきました。



車庫内にござを敷いてティータイム。一緒に来ていた小学生と幼稚園児が「花見みたい!」と喜んでいました。大人もたまにはゆっくりとお茶するのもいいね…。

誰とでも  
気軽にできるので  
ぜひ、やってみよう!

### お問い合わせ

詳しくは、問合せセンター

フリーダイヤル 0120-662-538

(月~金曜 8:30~21:00 土曜 8:30~18:00)

2012 コープでワクワク

# おしゃべり や パーティー 開きませんか?



おしゃべりパーティーは、組合員どうしはもちろん、地域や仲間とのつながり、絆づくりのきっかけとして、気軽におしゃべりを楽しむ場を応援する取り組みです。生協の商品を囲んで、たくさんの方との出会いの場、コミュニケーションの場が広がればいいですね。

### 3人以上で申し込み

- 1人以上が組合員なら誰を誘ってもOK
- ただし家族だけではできません
- 子どもは人数に数えません
- 申し込みは一人一回限り
- 複数開催はできません
- 同一メンバーでの複数開催はできません



### 申し込み受付

- (配達担当者もしくは店舗サービスカウンター)  
希望の商品セットの注文番号と数量をOCR注文書に記入、申込用紙と一緒に提出。

店舗 9月24日(月)~10月14日(日)

宅配 10月1日(月)~19日(金)

店舗 10月1日(月)~21日(日)

宅配 9月24日(月)~10月12日(金)



### 報告書提出

11月16日(金)までに

配達担当者が店舗サービスカウンターに出してね



### おしゃべり パーティー 開催



申し込み書は、9月3週(9/17~)宅配チラシにセットされます。  
配達担当者もしくは店舗サービスカウンターでもお渡しできます。

## コープ産直こめたまご

### どうして洗浄しているの?

**おこたえします!** 鶏卵の表面には、サルモネラなどの細菌が付着している恐れがあるため、食中毒を防止するためにも生産から消費にいたるまで衛生管理が必要です。その為、GPセンター(鶏卵選別包装施設)で生産農家から搬入された原料卵は、洗浄・殺菌し出荷しています。

GPセンター…卵の洗卵・選別と包装を行う施設です。  
厳しいチェックでヒビや汚れのある規格外卵を除去します。



### 家庭で卵を取り扱う際の注意点

- 持ち帰った卵はすぐに冷蔵庫(10℃以下)に入れましょう。
- 卵は料理に使用する分だけを使う直前に割ってすぐに調理しましょう。  
※割ったままの状態で放置すると細菌が増殖しやすくなります。
- 生食の場合は期限表示内に消費しましょう。  
※卵かけご飯、すき焼き、納豆など、卵を生で食べる場合は殻が割れている卵やひび割れのある卵は使用せず、食べる直前に殻を割るようにしましょう。
- 十分に加熱しない卵料理は、調理が始まってから2時間以内に食べましょう。また、加熱調理した卵料理もなるべくは早く消費しましょう。
- 卵を使用した調理器具はよく洗いましょう。

(品質管理室)

## 精肉クリーンパック

### パックが開けにくいんです。

**おこたえします!** 包材が開けづらいという意見は複数いただいている。包材右上の角から開け口を引っぱると簡単に開けられます。チラシにも載せてありますので、ぜひ、お試し下さい。



(コープCSネット)

## 消費生活センターより

岡山県消費生活センター(086-226-0999) 44

### テーマ 「高齢者を狙った次々販売のトラブル」

高齢者世帯などを中心に訪問し、寝具類、健康食品、アクセサリー、住宅リフォーム工事などの商品やサービスを繰り返し勧誘して過剰な量の契約を迫る「次々販売」と呼ばれる悪質商法の相談が後を絶ちません。一人暮らしや判断不十分な高齢者などを狙い、強引に契約させる手口が目立ちます。

### 被害に遭わないために

訪問販売により、日常生活で通常必要とされる分量を著しく超える契約を勧誘することは、平成21年12月から施行された改正特定商取引法で禁止されました。この規制に違反した業者は行政処分の対象になります。

過量な商品等の契約を結んだ消費者は、契約締結から1年以内であれば、契約を解除できる場合があります。契約が解除された場合の代金返還などについては、クリーリング・オフの場合とほぼ同様の取り扱いになります。

今後の超高齢社会において、急増が懸念される高齢者の消費者被害



を防ぐためには、まず、身近な市町村の消費生活相談窓口に対し、地域で発生した消費者トラブルの情報を提供することが大切です。そして、高齢者と接する機会の多い民生委員、ヘルパー、ケアマネージャー、町内会等の関係者が情報を共有し、地域の見守りのネットワークを築いて未然防止に努めることが重要です。

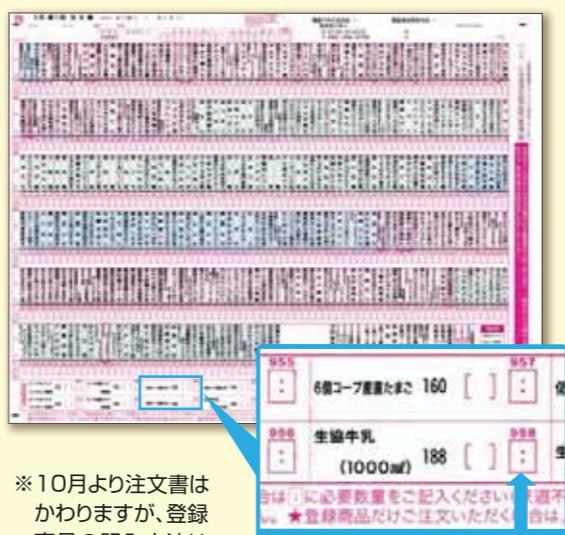
また、認知症により判断力が低下した高齢者の場合、日常的な金銭管理等の支援を行う社会福祉協議会の日常生活自立支援事業や、財産管理等の援助を行う成年後見制度を活用し、消費者トラブルを防ぐ方法もあります。

## 宅配の取り組み

### 利用登録商品だけ欲しい時の注文方法は?

**おこたえします!**

利用登録商品だけをご注文いただく場合は、注文書下段にある「現登録商品」欄の□に必要数量を記入し、ご提出ください。



※10月より注文書はかわりますが、登録商品の記入方法は変更ありません。

(宅配運営グループ)

# 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。

## 生協ヨーグルト

### かなり力を入れないと開かないし、開封口を押しすぎてカップが凹みます。

**おこたえします!** 製造工程では、フタをかぶせると同時に、加熱・圧着してシールしています。この強度が強すぎると「開けにくい」という声が出ますが、弱すぎるとガレなどで雑菌の侵入を許すことになり品質の保証が出来なくなります。メーカーでは品質の悪化を防ぐことを優先し、若干強めのシール状態になるように設定しています。最適のシール状態になるように調整していますが、開けにくいと思われたら、メーカーおすすめの開封方法を試してください。

#### メーカーおすすめの開封方法

- ①開封口のタブを手前に向ける
- ②タブを親指と人差し指でつまむ
- ③斜め45度に引き上げる



### 失敗しやすい開け方

- ✗ タブを水平に引っ張る    ✗ タブを垂直に引っ張る



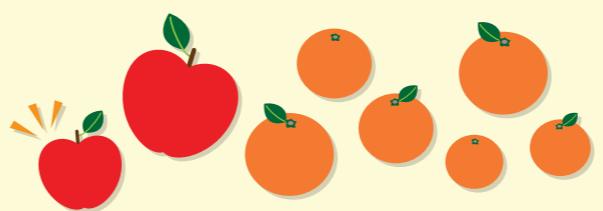
(品質管理室)

## 果物等の表示

### 実際に受け取ったら、大きさが違っていてがっかりする。

**おこたえします!**

農産品表示のあり方は、全国のJAで運営されている玉サイズ、重量表示が基本となっています。同じ果物を栽培しても一つ一つの大きさ重さが違うため、分かりやすく伝える手法として「○○g(○玉～○玉)」と表示しています。



(コープCSネット)

# いまどき TOPICS

おかやまコーポで

# もつと子育て

—いろいろな取り組みがすすめられています—



# 子育てひろば

さなお子さんとそのご家族が気軽に立ち寄って、いっしょに遊んだり、おしゃべりながら自由にくつろいで過ごす場です。一  
上の店舗会議室にて開催していま  
す。予約不要で、開催時間ならいつ来て  
つ帰ってもかまいません。子育ての悩  
など、いろんな情報交換をして、親子  
つながりを作りましょう!



# 子育てくらぶ 『にこにこ』

- ・お誕生日プレゼント
- ・通信「にこにこ便り」の発行
- ・会員限定サイト「にこにこひろば」

コラム紹介や掲示板での交流ができます。



「ももっこカード」協賛店

山県在住で、妊婦さん、小学6年生までの児童をもつ家庭に交  
されている「おかやま子育て家庭応援カード」。コープの店舗  
ポイントプレゼントのうれしい特典あります。

個別の子育てサポート

帰さん、満3歳までのお子さんがいらっしゃる方は、  
額手数料が半額(420円)に。月に4万円以上ご利用  
で、さらに手数料半額(210円)。  
こ一度、玄関先まで商品を  
お届けしてもらえるから楽で便利!



# 新 学童保育への 割引制度

県内すべての学童保育を対象に、  
宅配(個配)での割引制度で応援。  
3%の割引になります。

この度は、「カジキ切身によるヒスタミン中毒」を店舗で発生させ、誠に申し訳ございませんでした。組合員の皆様に、ご心配とご迷惑をお掛けいたしましたことを、心よりお詫び申し上げます。

## 月の生協の動き

(3月未反映)

合員数	322,296人
資金総額	105億7,190万円
当たりの出資金	32,802円
給 高 (全体)	31億7,792万円
(宅配)	23億1,745万円
(店舗)	8億6,047万円
常剰余金(全体)	2,719万円
経常剰余金(全体)	△330万円

数字の△……マイナスの意味  
累計…………4月からの累計

① カジキでのヒスタミン食中毒発生について  
6月末に店舗で発生した「カジキ切身によるヒスタミン食中毒」の経過と対応について中間報告がありました。原因は調査中で、取り扱いの再開については慎重に検討します。

### ③「コープ岡山産若鶴」の登壇

「おかやま育ち」商品として「コープ岡山産若鶏」が  
定期配で10月1回から企画開始です。

### ③「コープ産直たまご生産者支援基金」について

生産者の経営再開と経営継続の資金<sup>1)</sup>を使途として積み立ててき  
た同基金は、2011年度末で1,120万1,682円です。今年度から  
目標の1,000万円を超える部分を、「利用普及のための広報、学習  
啓発への活用」とします。

④ コープ北畠の改装オープン  
約2ヶ月休業中だった  
コープ北畠は、  
8月3日(金)改装オープンします



# 2012.07 【報告されたことや 話し合われたこと だより】 理事會



**11月号掲載予定の  
お便りをお待ちしています**

**9月号**

**特集** 9月29日(土)は  
2012国際協同組合年  
フェスティバルinおかやまに行こう!!

**特集** コーパでワクワク  
おしゃべりパーティー開きませんか?

**テーマ** 私が癒されること  
くらしのSOS

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。

「消費生活センターより」大変勉  
強になります。スマホは持っています。  
せん。気にはなりますが、わからな  
いことだけなので怖いです。

● 倉敷市 東 康子

● 倉敷市 関藤 豊子

味の違いがわかります。コーパ  
の国産大豆木綿豆腐! 熱い夏の  
食卓を彩る一品としてほぼ毎日  
冷奴を食べています。利用登録で  
2丁購入していますが、消費期限  
の問題があるので、これ以上注文  
数を増やすのは宅配では無理のよ  
うです。できればコーパの店頭で、  
もう少し安くしてほしいです。

● きよーちゃん

「これつづりうかだけ?」の投稿がお  
もしろかったです。大きいばあちゃん  
が切干大根の煮物が残ると刻ん  
で酢飯に混ぜてくれました。読んで  
思い出しました。思い出させてくれ  
てありがとうございます。

● なかなか

2人目が生まれて買い物をするのも一人では難しくて困っていた時、「コーフの子育てサポート制度」を見発見一家でゆっくり買い物ができる重いものも配達してもらえて助かっています。

●岡山市 長尾 由香里

「シックスキャロットが欲しくて（子どもたちを野菜好きにしたいくて）生協を始めて足かけ30年。値段が少し高いと思ったこともありますが、家族のため食べ物の安全代金と思つてきました。家や近所まで配達してもらえるので老後もおつきあいは続きそうです。

●津山市 矢野 奈保子

コーフ北畠が改装工事のため宅配を利用しています。時間通りに配達してくださるので助かっています。早く北畠が開店するのを待っています。

●倉敷市 片山 幸恵

先日初めて王将のチャーハンを買いました。息子に一口もりつて食べてみると、パリッとして味もよく、親子でさすがプロと感心しました。

●新見市 林 知子

**応募締切  
9月21日(金)**

# キーワードクイズ

## 下記の○○に入る言葉・数字は何でしょう?

①9月〇〇日(土)は2012国際協同組合年フェスティバルinおかやまが開催されます。  
②〇〇〇〇〇パーティーは、1人以上が組合員なら誰を誘ってもOKです。  
③おかやまコープではもっと〇育てを応援する取り組みがすすめられています。

**7月号キーワードクイズの答え ①アマモ ②再生 ③タレ**

### ●応募方法

①クイズの答え ②ご意見・ご感想など ③〒ご住所・お名前・電話番号  
以上をご記入の上、ご応募ください。

●掲載の場合、内容の変わらない範囲で文章を変更させていただくことがあります。  
●ご記入いただいた個人情報は、「くらしとなかま」の編集のみに使わせていただきます。

**ハガキ** テ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** FAX:086-256-2588

**e-mail** 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。

# みんなの広場

## みなさんから寄せられた 意見やご感想でつくるコーナー

7月号  
特集への  
お便り

アマモ場再生事業

アマモ場再生事業に大賛成です。かき殻を有効活用して底質の改良など地道な活動をされていることを知りました。個人で何ができるか再考させられました。

「消費生活センターより」大麥勉強になります。スマホは持っていますが汚れたまま入れてあるのを見かけます。もう少しきれいに出すよう、生協を利用する人には守つて欲しいです。

●倉敷市 東 康子

宅配、店舗とも利用しています。店にペットボトル等、持つて行きますが汚れたまま入れてあるのを見かけます。もう少しきれいに出すよう、生協を利用する人には守つて欲しいです。

●倉敷市 関藤 豊子



● 倉敷市 宮崎 敬五  
魚やエビのためにアマモ場が必要なのです。アマモ場を増やすために努力されていましたが、はじめて知りました。心から応援したいと思ひます。

● 総社市 矢吹 千代子  
瀬戸内海が豊かな海でござるるために、みんなの協力が必要なことがよくわかりました。コーブの洗剤を使つてます。

● 倉敷市 宮原 久子  
アマモは別名を「龍宮の姫の元結の切り外し(りゅうぎのひとひめのよどゆいのきりはあし)」といひ、わざと長い植物の名として有名です。変わった名前ですね。

7月号  
免品への  
お便り

コープ生冷し中華

「生冷し中華」の紙面を興味深く拝見。冷し中華が食卓に上るのが楽しい季節です。いつもと食欲のない昼食でも、冷し中華ならさわやかな味が楽しめます。「一つの「生

娘は大の冷し中華好きです。春からお店に並びだすと買います。生協の冷し中華も大好きです、3ヶ月で3食入りが出ないかと期待しています。

先田「おかげやま育ち」の勉強会で、冷し中華は先にタレを麺にからめてからと教えてもらいました。なるほどと思った情報でした。パッケージに注意書きで入れてもらったらうれしいです。

●真庭市 中山 玉恵

原材料小麦は西大寺地区が産地で、「ゆで伸びし」「く園も増えにくじ等、「おかげやま育ち」のこだわりがよくわかりました。買い置きした時は冷蔵庫のドアポケットに入れておき、わたしの作ったトマト、きゅうり、コーン、オクラをツバッピングし、「さらにおいしく」を参考にして食べたいと思います。暑い時、節電に心掛け涼しげ一品にしたいです。

●マーブル

**フリートーク**

瓶にいたべての質問は、わたしも  
疑問だった内容がほとんじんじ謎が解  
けてすっきりしました。

旬のシシマアマコ料理を作り、家族全員夏バテをしないために、毎日おきりたつですよ。

旬レシピをつむぎます。我が家のお子さんが数個赤くなってしまった梅ジャムを作ります。

「春夏秋冬」の「一」と驚きました。梅ジャムをつくりましたが、今では普段よりお試してみたいのです。

●岡山市

●除草人 じす。  
●匿名 じみ。

毎日ハッピーやうつむ楽しみにこころ  
ます。我が家のかな庭にゆくとやく