

# くらしと なかま

KURASHI TO  
NAKAMA

**2 特集**  
SPECIAL EDITION  
~おもいやり 地球市民の パスポート~  
**AMDA(アムダ)**

**4 今月の  
逸品**  
**cope岡山産若鶏**

**6 声にこたえて**

**7 この秋宅配が変わります!**

いまどきTOPICS「ずっとつながっていたいから」/  
理事会だより

おかやま春夏秋冬「備前焼まつり」

**10 みんなの広場**

**12 旬レシピ**

**パンキンピザ**

材料(2枚分)		1枚あたり:423kcal
冷凍かぼちゃ	250g	小麦粉 大さじ1
バター	15g	牛乳 3/4カップ
ワインナー(斜め切り)	6本	冷凍ピザ生地(解凍する) 240g(2個)
玉ねぎ(薄切り)	1/2玉	ミックスチーズ 60g
塩・こしょう	各少々	

**作り方**

- かぼちゃはラップをして電子レンジで約4分加熱し、皮を取ってからフォークでつぶす。皮は取っておく。
- フライパンを弱火で熱してバター5gを溶かし、ワインナーを加えて絡めたら取り出す。残りのバター・玉ねぎを加えて中火でいため、塩・こしょうで味を調える。小麦粉を振るい入れていためたら牛乳を少しずつ加えてのばし、1でつぶしたかぼちゃを加えて混ぜる。
- ピザ生地は楕円形にのばして2のかぼちゃを塗り、その周りにワインナー、チーズをのせ、1の皮を顔に見立てて。これを計2枚作る。200度に熱したオーブンで約15分焼く。

くらし豊かに  
なかまとともに

2012 No.455  
**10**

**無料**  
ご自由にお持ちください

くらしとなかま

2012年10月号 第455号 発行日/2012年10月1日 発行/おかやまcope 理事長 三橋幸夫 編集/組織本部 TEL 086-256-2511(代) 岡山市北区奉還町一丁目七一七

旬レシピ



チンゲンサイ  
**青梗菜**

アブラナ科の中国野菜。日本には1970年代に入ってきたといわれている。アカがなく、煮くずれが少ないので用途の広い緑黄色野菜。 $\beta$ -カルテン、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄、食物繊維が豊富。葉がびんとして軸に艶があるものが新鮮。葉が乾かないように包むか袋に入れて冷蔵庫で保存。

**青梗菜の白あえ**



【材料(4人分)】	
青梗菜	2株(160g)
人参	30g
とうもろこし(冷凍)	30g
さくらげ	2枚
木綿豆腐	250g
砂糖	大さじ1
A 塩	小さじ1/2
B ショウガ	小さじ1/2
ねりごま(白)	大さじ1
だし汁	150cc
みりん・ショウガ	各小さじ1

1人前あたり  
96kcal

**作り方**



**里芋**

**青梗菜のスタミナ炒め**



1人前あたり  
233kcal

【材料(4人分)】	
青梗菜	6株(300g)
豚こま肉	300g
オイスターソース	大さじ1/2
酒	小さじ1/2
A ショウガ	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2
オリーブ油	大さじ1
B にんにく(みじん切り)	1/2片分
赤唐辛子	1本
塩・こしょう	各少々

**作り方**

**里芋の落としあげ**



1人前あたり  
248kcal

【材料(4人分)】	
里芋	300g
焼豚・生しいたけ	各50g
白ねぎ	30g
生姜	10g
卵	1個
A 白ごま	大さじ1
青ねぎ(小口切り)	1本
片栗粉	大さじ4
砂糖	小さじ1
B ごま油	小さじ1
塩・こしょう	各少々
サラダ油	適量

**作り方**

**里芋のみぞグラタン**



1人前あたり  
252kcal

【材料(4人分)】	
里芋	400g
白ねぎ	50g
かまぼこ	80g
さやいんげん	60g
バター	10g
白みそ	50g
牛乳	100cc
だし汁	200cc
クリームシチューの素	60g
ビザ用チーズ	40g
粉チーズ	適量
塩・こしょう	各少々

**作り方**



協定書

来年3月に  
5周年記念行事を  
予定しています。

- ①喜んでいた大切なことを最大の喜びにしていること
  - ②困ったときはお互い様という気持ちがあること
  - ③岡山発の国際貢献活動であること
- AMDAとおかやまコープとの3つの共通点

## なでしこ便り

昨年4月に募集した「がんばろう!東北ハートフルメッセージ」は、1300枚を超えて、なでしこの種を添えて、被災地に送られました。AMDAを通して届けられた大槌町では「なでしこの日」まで設けて大事に育ててくださっています。



## 10月はAMDA募金月間

- 毎年10月はAMDA募金月間です。  
2011年は、4,201,125円の募金が集まりました。寄せられた募金は、「おかやまコープAMDA基金」とし、緊急支援活動などに使われます。
- AMDAが緊急支援活動を行う場合、スタッフが現地に移動する費用や医薬品などを調達する費用として使われます。
- 宅配、店舗での募金活動に、ご協力よろしくお願いします。



OCR注文書やeふれんすでも受け付けます。

## 手を取り合って5周年

おかやまコープとAMDAは、岡山発国際貢献の推進を目指して、協定書を締結し、お互いの協働を確認しています。

- ①誰でも他人の役に立ちたい気持ちがある
  - ②この気持ちの前には、国境・民族・宗教、文化等の壁はない
  - ③支援を受ける側にもプライドがある
- AMDA人道支援3原則

AMDAは海外で大災害が起ると、すぐに緊急医療支援を開始します。

1984年、岡山市に設立。紛争難民や災害被災者に対して保健・医療を中心とした緊急支援、復興支援を続けています。世界30ヶ国に支部を持ち、そのネットワークで多国籍医師団を結成し、「困ったときはお互い様」という相互扶助の精神に基づいて国際人道支援活動を実施しています。

AMDAは海外で大災害が起ると、すぐに緊急医療支援を開始します。

## 東日本大震災

被災された方の心身のケアを行う「AMDA健康サポートセンター」を、大槌町に開設し、おかやまコープからは、看板や掛け時計、ビデオメッセージを贈りました。なでしこは、大槌町とおかやまコープをつなぐ「絆」の役割を果たしてくれています。



## ～おもいやり 地球市民の パスポート～

特集  
SPECIAL EDITION

**AMDA**  
アムダ

岡山市に本部を置くAMDAとおかやまコープが2007年10月に協定を結んで、5周年。東日本大震災ではおかやまコープと協力して緊急支援を行いました。息の長い支援のためにAMDAを知り、私たちにもできる国際協力を広げていきましょう。あなたの小さな一歩は世界へつながっています。



フィリピンミンダナオ島。避難所の子供たちとAMDA医療チーム(AMDA提供)

ー5年間で、心に残っていることは?

東日本大震災です。

この時は、おかやまコープの底力をみました。生協の強みは、全国的な組織力を持っていること。そして、主婦の目線で生活に必要な物資を送ったことです。スタッフ用の食料1000食も提供してくれました。ありがとうございました。



ー「AMDA健康サポートセンター」開設のきっかけは?

地震翌日、仙台の若葉地区に入りました。3月15日に福島第一原発の事故がありました。釜石市から大槌町に入り、弓道場で診察をしました。地元大槌町出身のナースがいたことで、信頼関係を築くことができました。よそのは、なかなか

入っていけません。やはり、これも「縁」でしょうか。それが、開設につながりました。

ー大切にされていることは?

エネルギーが湧き上がる喜びを共に作っていくことが心の癒しになります。緊急支援は悲しみの共有。復興支援は喜びの共有です。昨年、被災地中学のサッカー部員を岡山に招待して試合をしたり、大槌高校の吹奏楽部とコンサートを開いたりしましたよね。同世代交流や被災地間交流のように、人が集う機会を作ることが必要です。援助を受ける側にもプライドがある。支援のやり方も違います。必要な時にこちらも「ありがとうございます」と喜ぶこと、人に喜んでもらうことを喜びとすること。次の活動につながる活動、明日の財産になるような活動が必要です。



## 私たちの募金が使われています

● 2007年	新潟県中越沖地震	50万円
	ペルー沖地震 など	130万円
● 2008年	中国四川地震 など	300万円
	(AMDA提供)	
● 2009年	インドネシア・スマトラ沖地震 など	400万円
	(AMDA提供)	
● 2010年	ハイチ地震 など	300万円
	ザンビアプロジェクト	100万円
● 2011年	フィリピンミンダナオ島洪水 など	250万円
	東日本大震災 緊急支援物資 など	126万円
● 2012年	AMDA健康サポート センター など	51万円
	バングラディッシュ洪水	50万円



「ありがとうございます」。先生が大事にしていて、いつも使っている言葉です。これからもAMDAの活動に期待します。

被災地復興には10年はかかります。被災した人にとって、一番怖いのは「見放されること」です。あなたたちを見放さない、喜びのメッセージを発し続ける活動をしたいです。

ー緊急支援が印象的ですが、普段は何を? に備えて、人、お金をうまく動かせるように準備しています。時代は常に変わっているので、何をしたらいいかといふ、コンセプト作りが大事です。託されたお金を有意義に使わないといけません。



国際医療支援ボランティア団体AMDAの菅波茂代表にお話を伺いました。岡山から全国へ、世界各地へ「支援」が届けられています。



# 今月の逸品

Excellent article this month

## コープ岡山産若鶏の宅配でのラインナップ

これは宅配の規格です。

むね肉切身(1kg) シチューに。  
むね肉(1kg) チキンカツに。

もも肉ハーフカット(600g) ソテーに。  
もも肉切身(600g) 唐揚げに。

皮なしむねミンチ(600g) つみれに。

ささみすじ切り(400g) フライに。

手羽元ひらき(800g) 焼いて。

**コープ岡山産若鶏 デビューキャンペーン**

実施期間: 10月1回▶10月5回

抽選で103名に  
宅配でコープ岡山産若鶏を利用すると  
プレゼントがあたるよ!

詳しくは配送担当者まで  
(店舗での購入はキャンペーン対象にはなりません)

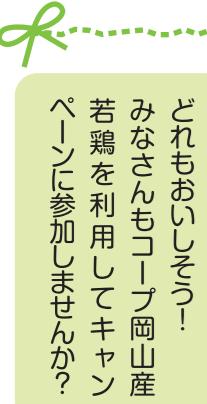
宅配だとバラ凍結で、必要量だけ使えて便利!! 店舗だと少量購入できるのがいいかったです

レモンチキン

三色そぼろ丼

みんなもおいしそう!  
皆さんもコープ岡山産  
ペーンに参加しませんか?

これが宅配の規格です。



機関紙ライター  
キャサリン・O

- ①鶏肉は小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブ油を熱し、両面に焼き色をつけ、ふたをして弱火で蒸し焼きにして中まで火を通す。
- ②鍋にⒶを入れ、Ⓑの水溶きかたくり粉を入れて、よく混ぜる。混ぜながら火にかけ、煮立ってとろみがついたら①の肉を加えてからめ、火を止める。そのまましばらくおいて味をなじませる。
- ③②のレモンチキンを食べやすくそぎ切りにし、トマト、レタスとともに器に盛り合わせる。

- ①いり卵の材料Ⓐは小鍋に入れてよく溶き混ぜ、3~4本の菜箸でかき混ぜながら火にかけ、ほろほろのいり卵にする。
- ②鶏そぼろの材料Ⓑは別の小鍋に入れよく混ぜ合わせ、①と同様に混ぜながら火にかけて、そぼろ状にする。
- ③さやえんどうは筋を除いてせん切りにし、塩少量(分量外)入りの湯でさっとゆで、水にとり、水けをきる。
- ④器に温かいごはんを盛り、①のいり卵、②の鶏そぼろと③のさやえんどうをのせる。

# コープ岡山産若鶏

おかやま育ち

10月から  
宅配・店舗で登場!!

「岡山県産の若鶏を企画して欲しい」という組合員の声に応え、10月より「おかやま育ち」コープ岡山産若鶏が登場します。鶏肉の生産から加工まで行っている丸紅畜産(株)の小林さん、伊藤さんにお話を伺いました。



丸紅畜産(左)小林 立太さん  
(右)岡山事業所 伊藤 宏樹さん

## 産地・商品の特徴

### おかやま育ち

### 美味しいヘルシー

### 製品管理の徹底



新見市  
丸紅畜産(株)岡山事業所



岡山県



丸紅畜産(株) 製造課  
宮木 あずささん

## Q&A!

Q. ブロイラーって何?

A. 肉用の若鶏を総称してブロイラーと呼ばれています。飼育期間は45日~55日で、臭みが少なく、柔らかいので味付けしやすいです。

Q. 上手な解凍方法は?

A. 料理に使う前日より、ゆっくり一日かけて冷蔵庫(チルド室ではなく)で解凍します。急激に解かすと、うまみ成分を逃してしまいます。

エサにこだわり健康に育てた若鶏を、このたび「おかやまコープ」の皆さんに食べていただくことになりました。徹底した衛生管理のもとで製造し、安全・安心な商品をお届けいたします。是非、ご利用下さい。



# この秋宅配が変わります!

~もっと便利で簡単に、商品がもっと豊富で美味しい~

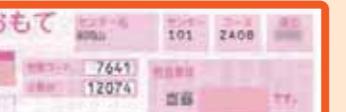
10月から

## OCR注文書が変わります



名前・組合員コードなどの文字サイズが大きくなります。

用紙サイズが少し大きくなります。



利用登録欄が大きく、掲載場所がかわります!



表示できる商品が819品→962品に。

10月から

## 尾道冷凍 セットセンターができて、こんなに便利に!

冷凍品の品揃えを充実! 約300品に!  
少量企画や小分け総菜が充実。

●内袋へのラベルの添付がなくなり、印字に変更。これによりラベルを剥がす手間がなくなりリサイクルしやすくなります。

●商品の脱落防止のために、  
**冷凍品の内袋を仮止め**してお届けします。

商品入荷～お届けまでの品温管理を強化します。

冷凍品をセット集品している様子。



11月から

## 農産加工センター(岡山市藤田)ができて、カット・袋詰めを行い、品質UP!

一個単位で、できるだけお届け直前の検品を行います。可能な限り、いたみ・腐れを取り除けます。

検品の上、袋詰めします。▶



お届けまでの日数が短くなる商品が増えます。

一部の農産品で収穫翌日のお届けができるようになります。

収穫当日、農産加工センターに入荷し、翌日組合員さんにお届けします。



## コープ産直こめたまご

昔は、米を二ワトリに与えてはいけなかったと聞きましたが、食べても問題はないの?

おこたえ  
します!

エサの米は、飼料用に栽培された米です。減反によって休耕田となったり、稲作以外の作物に転用される田んぼを、エサ用として有効活用しているものです(食用米の転用ではありません)。飼料用米を輸入トウモロコシの代替として活用することは、食料自給率の向上や循環型農業の支援、さらに水田の保全などにつながることから、おかやまコープでは積極的に推進しています。

なお、飼料用米の品種の多くは一般的に人が食しているものです。鶏が食べても健康上の影響はまったくありませんので、ご安心ください。



(事業企画)

# 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。

## 宅配(留守置き用)のドライアイス

ドライアイス仕様が変わり、喜んでいます。個配を利用していますが、以前は大きなかたまりだったのが、パラパラと小粒でネットにまとめて入っているので処理しやすく、安心して冷凍品を取り出せます。

おこたえ  
します!

冷却能力を高めるために、今年2月よりドライアイスが粒状のものに変更になりました。「バラバラして取り扱いにくい」「袋の中に入り込み、手に当たりそうで危ない」という声が寄せられたため、7月からドライアイスをネットに入れてお届けしています。

お願い

**ネット**は、翌週配達時に**返却**してください。  
ネットがご不要の場合は、配送担当者までお申し出ください。



(宅配運営グループ)

## 日本産筑前煮の具 水煮

常温保存と書いてあるのに冷蔵で届くのはなぜですか?

おこたえ  
します!

①常温でお届けしている箱の中には、重量が重く、硬い角のある商品があり、これらの商品と同一の箱に入れると、破袋する恐れがあります

②一般のお店での水煮関連商品の取り扱いが、冷蔵で陳列されていることが多く、冷蔵で流通するイメージを持っている組合員さんが多いです

以上の理由で、冷蔵でのお届けとなっています。

なお、お手元に届いた商品は、常温で保管いただいても問題はありません。



(コープCSネット)

# いまどき TOPICS

## ずっとつながっていたいから

宮城県南三陸町の仮設住宅を訪問しました

2012.08  
だより  
理事會  
【報告されたことや  
話しかけられたこと】



「そうめん、まだかな」と子どもたち。

岡山県内の大学生で組織する「大学生被災地応援ネットワーク」では、宮城県南三陸町志津川の仮設住宅を訪問して、思いを傾聴し子どもたちとの交流によるケア等を行う「被災地の仮設住宅訪問プログラム」を実施しました。おかやまコープでも募金活動に協力し、宅配・店舗で **956,394円** (3月1日～6月30日分) が寄せられました。ご協力ありがとうございました!

一人でも多くの想いを、  
一人でも多くの学生に  
託して被災地へ。

Action +36°C

8月6日から9日まで、おかやまコープからも、事務局として3名が訪問活動に参加しました。



◀全体理事  
宮本 紀子さん

被災者が希望を持てるよう  
に、一日でも早く被災地の新  
しい町の姿が見えることが必  
要だと感じました。より多くの  
人が現地を体感し、伝えてい  
くことが重要だと思います。



◀東岡山センター長  
水島 啓至さん

今は何にもこの場所にあの日ま  
で私たちと同じ普通の生活があつた  
ことを忘れないでと言われているよ  
うで、ことばがでませんでした。一日  
も早くこの町が復興するために私が  
できることはやりたいと思いました。



▲久米センター ブロック長  
山下和之さん

## 8月の生協の動き

(8月末現在)	
組合員数	323,246人
出資金総額	106億215万円
一人当たりの出資金	32,799円
供給高 (全体)	29億5,455万円
(宅配)	20億2,604万円
(店舗)	9億2,851万円
経常剰余金(全体)	△6,737万円
累計経常剰余金(全体)	△7,067万円

\*数字の△…マイナスの意味  
\*累計……4月からの累計

① コープ北畠が改装オープンしました  
約2ヶ月の改装工事期間を経て、予定どおり8月3日(金)にオープンしました。8月11日までのオープンセール9日間の実績では、客数・供給高・加入とも計画を上回って推移しています。

② 「コープ岡山産若鶏」デビューキャンペーン

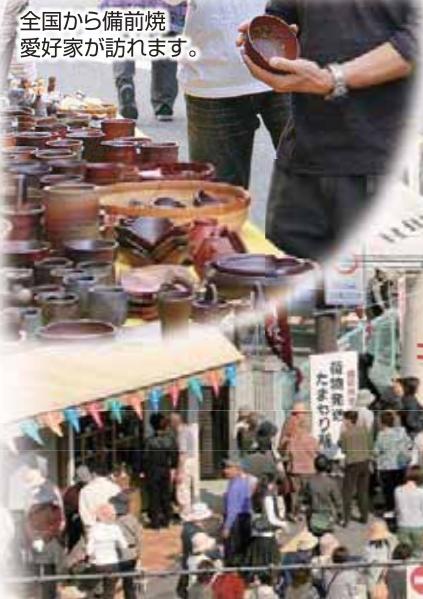
「おかやま育ち」として10月にデビューする「コープ岡山産若鶏」の良さをお知らせし、普及をすすめるために、「コープ岡山産若鶏デビューキャンペーン」を実施します。(4~5ページもご覧ください。)

③ ボディに広告を施したトラック(ラッピングトラック)新登場

おかやまコープの商品運動や今後強化していく取り組み、店舗の宣伝などを行います。今年度は、県南センターを中心に30台のラッピングトラックが登場します。



「コープでワクワク おしゃべりパーティー」、「2012国際協同組合年フェスティバル in おかやま」の開催内容の報告がありました。また、11月に予定されていた岡山県統一の「レジ袋有料化」は、一部事業者の不参加表明があり、延期されることになりました。



全国から備前焼  
愛好家が訪れます。



JR伊部駅の2F・3Fにある備前焼伝統産業会館。作家作品が常設展示され、当日々即売会場になります。



天津神社  
屋根も狛犬も陶板も備前焼。焼物の里ならではのたたずまいです。まつり当日はお茶席も用意されます。



JR伊部駅前。  
備前焼まつりのメイン会場になります。



## 備前焼まつり

備前市伊部地区とJR伊部駅周辺



袖薬をいつさい使わず、  
1200度もの高温で焼  
き上げることから「土と炎  
の芸術」と言われる備前  
焼。千年の長い歴史を持  
ち、5人の人間国宝を輩  
出するなど輝かしい伝統  
を誇っています。

備前焼の魅力を多くの人  
に紹介することを目的に、  
毎年10月備前焼まつりが開  
催されます。当日々伊部の  
町一帯が歩行者天国にな  
ります。

枯淡でありながら洗練  
された備前焼の味わいは  
現代人の好みにもピッタ  
リ。私だけの逸品を探  
しに、歩きやすい靴と帽子  
でお出かけください。



日時 10月20日(土)21日(日)午前9時00分～午後5時30分  
(ただし21日は午後4時30分まで)

「会場でお会いしましょう」  
26代備前焼小町



JR伊部駅前。  
備前焼まつりのメイン会場になります。



12月号掲載予定のお便りをお待ちしています

10月号 特集 おもいやり 地球市民のパスポート  
逸品 コープ岡山産若鶏  
テーマ 今年中に片付けたい。くらしのSOS



毎週のカタログがとても楽しみです。冷茶を飲みながらゆっくりと、時間のつても忘れ見入っています。茄子を少し多めに注文して、南蛮漬けを作つてもおいしいです。作り置きOKで、冷蔵庫で冷やして食べています。

●岡山市 松本 都



最近、ご当地の美味しいものを自分へのご褒美に購入しています。色々あって毎回喜びませんね。

●岡山市 虫明 瞳



近くのコープ北畠が新しくなりました! 前よりも品揃えがよく大満足。子どもが手巻き寿司が好きで、なかでも納豆巻きが大好きで、いつもコープのひきわりを使っています。他のスーパーには、なかなかひきわり納豆を置いていないので改裝中は買えませんでした。お店がロゴ化したので、さっそく手巻きをします。

●納豆巻き

## 結婚式のエピソード



いつもはコープのトマトやきゅうりをよく買うのですが、今年は庭の野菜が思わぬくらいよくきて嬉しい食べています。今はコープが7個くらいできています。うーん、これがいいですね。ぜひ作ってみようと思います。

●岡山市 田中 範子

## キーワードクイズ

応募締切  
10月19日(金)

応募締切  
99通でした。

下記の○○に入る言葉・数字は何でしょう?

- ①AMDAとおかやまコープが協定を結んで○周年になります。
- ②毎年10月は○○○○募金月間です。
- ③組合員の声に応え「おかやま育ちコープ○○産若鶏」が登場しました。

8月号キーワードクイズの答え ①総代会 ②たべてん ③こだわり

### 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」の編集のみに使われています。

〒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:086-256-2588

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  
ご意見やご感想でつくるコーナーです!

8月号  
特集への  
お便り

## たべてん便

ちうしは何回か見たことがあります。塩分、カロリーが表示してあるので気にしている人には大変うれしい内容です。一度、試食してみたないです。

●赤磐市 石原 清子

スーパーやコンビニのお弁当と同じように思っていた「たべてん便」のお弁当。今回、コースを選べることや、食材管理も徹底されていることに感心しました。主婦が夕食前にお弁当をスーパーで購入するのは少し勇気が要ります。宅配なら周囲を気にせず購入できるので、一度試してみたい。

●I-love-map

栄養バランスや彩り、ボリュームも考慮されていて、品数も多くとても美味しそうです。便利なサービスなので利用してみたいです。

●岡山市 光延 順子



たべてん便、年老いて自分で作れなくなったら、ぜひ利用します。助かりますものね。

●浅口郡里庄町 藤田 桂子

宅配弁当について知りたかったので、タイムリーな記事でよかったです。何で週3とかではないんだろう? と疑問に思っていたので、理由もわからずつきり! 我家には一人暮らしの父と母がいますが、週5の便は抵抗があるみたい。食事の用意がなくなると、することがなくなりてしまうそうです。週3利用はできませんか?

●まみりん

たべてん便、年老いて自分で作れなくなったら、ぜひ利用します。助かりますものね。

## フリートーク



おかやまコープに加入して28年になります。個配にして一年半が経ちました。スタッフの方々の対応がとても感じがよくて、個配にして正解でした。

●備前市 角野 裕美子

表紙の「簡単ジュレのパフェ」は夏のおやつとしてとってもおいしさうーレンジを使って簡単にできるというのがいいですね。ぜひ作ってみようと思っています。

●A.F

私は主人の結婚式は2005年、

ちょうど韓流ブームに火がつき始めた頃。両親へのプレゼントは花束や出生体重のベーーなどが主流ですが、主人の父はヨン様似のかツラとめがね、私の父には馬のかぶりもの(父は競馬大好き)を渡しました。二人はその場で躊躇なくかぶり、そして主人の父の挨拶。「アニヨハセヨ」で始まり、隣に馬が「ヒビーン」。一人の母も涙でどこでなく吹き出し笑い。結局、二人の父に全部もつていかれた結婚式でした。

●きつちよん

### こうもりを寄せ付けない方法

こうもりが入って来る所をふさぐのが一番。我が家は内側からステンレスの柔らかい網を一重にしてこうもりが入れなくなしました。(Y.T.)



※このコーナーは匿名です。

旬レシピはぜひとスクランブルして保管しています。参考にして、いろいろな野菜で料理をつくっています。

●倉敷市 福島 成至

声にこたえての「生協の苗や種について」を読みで早速出荷元へT.E.してみました。先月購入し、鉢に植えたオリーブの苗が枯れてしまい、がっかりしていただけで、すぐに謝ってくださり、「代替品を今日発送します」と言つてくれました。また、育て方など教えてもらえて本当にありがとうございました。

●総社市 二川 太久子

コーブへ行って「くらしとなかま」をやらい、コーブにしか売っていないものを買って帰るのが楽しんでいます。みんなの広場を読んで、教えていただいたおいしいものをチョット買つのも忘れずに…。

●岡山市 森脇 田鶴江

コーブへ行って「くらしとなかま」をやらい、コーブにしか売っていないものを買って帰るのが楽しんでいます。サンデイイチにちょうど良いです。二つに切つて、横に包丁を入れます。この頃上手になりました。耳はトースターで少し焼いておやつに。

●津山市 片尾 幸子

音がうるさくなったり、そろそろ壊れますよ。我家では音がしてから3年目の夏、とうとう壊れました。ちなみに17年間働いてくれた立派な冷蔵庫なりました。(F.Y.)

●冷蔵庫の音がうるさい

・冷蔵庫の熱をどこから逃がすか調べて発散させるといいで。触つて熱い所が発散している所なので、そこの周りに物を置いたり、紙を貼つたりせず、壁や障害物からできるだけ遠くに置くようにします。うちでは、横や上や後ろに空間を広く取るように気付けています。(なおおや)

## くらしのSOS

・冷蔵庫の熱をどこから逃がすか調べて発散させるといいで。触つて熱い所が発散している所なので、そこの周りに物を置いたり、紙を貼つたりせず、壁や障害物からできるだけ遠くに置くようにします。

うちでは、横や上や後ろに空間を広く取るように気付けています。(なおおや)

・冷蔵庫の熱をどこから逃がすか調べて発散させるといいで。触つて熱い所が発散している所なので、そこの周りに物を置いたり、紙を貼つたりせず、壁や障害物からできるだけ遠くに置くようにします。