

くらしとなかま

くらし豊かに
なかまとともに

KURASHI TO
NAKAMA

2013 No.462

5

無料
ご自由にお持ちください

2 特集 あなたの貯蓄体質は?

4 今月の逸品 国産合挽きミンチ

6 声にこたえて/たべる*たいせつキッズクラブ /消費生活センターより

8 インフォメーション DVD「海のゆりかごアマモの恵み」を430枚贈呈 /理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「岡山市北区 足守」

10 みんなの広場

12 旬レシピ



カラフル甘辛やきそば

材料(4人分)		1人前あたり:436kcal	
コープ岡山産若鶏モモ肉(解凍する)(約1cm角)	200g	しょうゆ・みりん	各大さじ2と2/3
しょうが(約1cm長さの千切り)	2かけ	焼きそば用むし中華	3食
サラダ油	大さじ1	大葉(ざく切り)	8枚
なす(約1cm角)	1本	白ごま	適宜
グリーンアスパラ(約2cm幅の輪切り)	4本		
カラーピーマン 赤・黄(約1cm角)	各1個		

作り方

- フライパンにサラダ油を熱して鶏肉・しょうがを中火でいため、Aを加えてさらにいためる。
- B・水大さじ2と2/3を加えて半量になるまで煮詰め、むし焼きそばを加えて絡める。(むし焼きそばは耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジで約2分加熱しておく)
- 大葉を加えて混ぜ合わせ、器に盛って白ごまをふる。

くらしとなかま

2013年 5月号 第462号 発行日/2013年5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 岡山市北区春暹町一丁目七十七 TEL0866-566-511(代)

旬レシピ



アスパラガス

大正12年に北海道で本格的に栽培開始。疲労回復に有効なアスパラギン酸や、ビタミンCの吸収を高めるルチンを含む。カロテン、ビタミンB₂とE、食物繊維も豊富。緑色が鮮やかで穂が詰った穂先がピンとしたものが新鮮。ラップをし冷蔵庫で立てて保存。2~3日で使いきる。

アスパラガスのパンシチュー

【材料(4人分)】	
グリーンアスパラガス	6本
玉ねぎ	100g
しめじ	1/2パック
ベーコン	3枚
かに風味かまぼこ	80g
バター	15g
牛乳	300cc
クリームシチューの素	20g
ミニバケットパン	2個
塩・こしょう	各適量



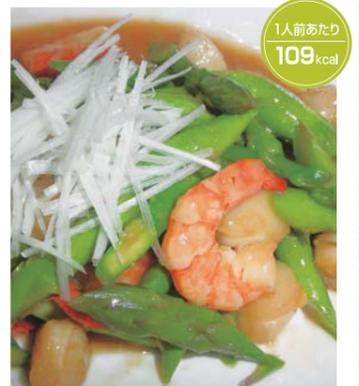
1人前あたり
355kcal

作り方

- アスパラガスは2cm長さの斜め切り、玉ねぎはうす切り、しめじは小房に分け、ベーコンは2cmに切る。かに風味かまぼこは粗くほぐしておく。
- パンは1本を2等分し上から1/3のところを水平に切り、中身をくり抜く。
- フライパンにバターを入れて中火で溶かし、①を順に入れてさっと炒める。牛乳を加えて軽く煮てからシチューの素を入れ、とろみがついたら塩・こしょうで味を調える。
- 食べる直前に②に③を詰め、160℃のオーブンで10分ほど焼く。

アスパラガスとシーフードの中華炒め

【材料(4人分)】	
グリーンアスパラガス	10本
ミニホタテ	100g
えび	8尾
生姜(みじん切り)	小さじ2
長ねぎ(みじん切り)	1/2本分
オイスターソース	大さじ1
中華スープ	50cc
酒	大さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1
ごま油	大さじ1
塩・こしょう	各適量
長ねぎ(細切り)	1/2本分



1人前あたり
109kcal

作り方

- アスパラガスは5cm長さの斜め切り、えびは殻をむき尾と背ワタを取る。
- フライパンにごま油を熱しAを炒め、香りが出たらアスパラガスを炒め、えびとホタテを炒めBを加えて煮る。
- ホタテに火が通ったら器に盛って長ねぎを飾る。

江戸中期に渡来。タンパク質、ビタミンB群とC、食物繊維をバランスよく含み、鉄やカリウムなども多い。芽には毒性のソラニンがあるので、しっかりえぐり取ってから使う。皮の色が均一で芽や凹凸の少ない太ったものを選ぶ。光にあてないように紙袋に入れ涼しい所で保存。

じゃがいも



蒸しじゃがいものピリ辛ソースかけ

【材料(4人分)】	
じゃがいも	600g
しょうゆ	大さじ5
砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1
ラー油	大さじ1
おろしニンニク	小さじ1
おろし生姜	小さじ1
炒りごま	大さじ1
砕いたピーナツ	大さじ1
青ねぎ(小口切り)	1~2本分



1人前あたり
210kcal

作り方

- じゃがいもは皮をむき、1口大に切って塩ゆでする。竹串がすっと入るようになったら、湯を捨てて火にかけ粉ふきいもにする。
- ①を器に盛りBを振り、混ぜ合わせたAをかける。

もう一品 豆腐ソースかけ(写真奥)(4人分) 1人前あたり 179kcal

絹豆腐150gはキッチンペーパーに包んで耐熱皿にのせ電子レンジ(500W)で約2分加熱して水けをきり、ボウルに入れて潰す。[ツナ缶・マヨネーズ各大さじ1]を加えて全体を混ぜ、[粒マスタード大さじ1、だし醤油・レモン汁各小さじ2]も混ぜ合わせる。器に盛った①にかける。

スパニッシュオムレツ

【材料(4人分)】	
じゃがいも	450g
玉ねぎ	100g
卵	4個
オリーブ油	大さじ3
塩	適量
こしょう	適量



1人前あたり
251kcal

作り方

- じゃがいもは皮をむいて約2mm厚さに切って耐熱ボウルに入れ、塩・こしょう各少々、油大さじ2を混ぜる。ラップをかけて電子レンジ(500W)で6~7分加熱する。途中1~2回混ぜる。
- 玉ねぎは薄切りにし、フライパンに油小さじ1を熱し、弱火でしんなりするまで炒めて取り出す。
- 卵をボウルに割り入れ、塩・こしょうで調味し①②を入れて、さっと混ぜ合わせる。
- フライパンに油小さじ2をひき、③を流し入れる。初めは中火でゆすりながら焼き、周りが焼き固まったら弱火で3~5分焼く。
- ④を裏返して焼き、中まで火が通ったらできあがり。

「お金がたまるツボ!」(家計術)の **カキケコ**

- カ** 家計簿をつけて支出をチェック メモでもOK!!
- キ** 給料入ったら先取り貯蓄 一番節約効果が大きいのが保険とローン
- ク** 工夫のしどころ「保険」と「ローン」
- ケ** 経済設計・夢も設計 お金を貯めるには夢や目標を持つことが近道
- コ** コツコツ行動・継続させる

特集
SPECIAL EDITION

あなたの貯蓄体質は?



所得税、社会保険料が上がり、老齢年金は教育資金や老後資金など将来への貯蓄がおかやまコープでは、LPAの会による学習会を今回は、くらしの見直し学習会(LPAの会講師)で

減らされ、さらに来年からは消費税増税が決定しています。ますます難しくなりますね。通して、一人ひとりが生活防衛を考え自分らしく生きることを提案しています。人気メニューの「お金がたまるツボ!」から一部を紹介します。

※コープ共済連のライフプラン・アドバイザー(LPA)養成セミナー 組合員さんのくらしや保障の見直し、ライフプランづくりの

を修了し、ファイナンシャルプランナー(FP)資格をもつ組合員さんで構成。お手伝いをしています。「保障の見直し個人相談」も毎月開催しています(8ページ参照)。



ぜひ来てください

くらしの見直し学習会

テーマは4つ。
全て受講しても、選んで受講してもOK!(無料)
10:00~12:00 開催

テーマ会場	お金が貯まるツボ!!(家計術)	これで安心!!わが家の保障	身近な危険の予防と備え	知って得する私の年金
コープ西大寺	5月8日(水)	5月15日(水)	5月22日(水)	5月29日(水)
コープ大福	6月5日(水)	6月12日(水)	6月19日(水)	6月26日(水)
コープ倉敷北	7月2日(火)	7月10日(水)	7月24日(水)	7月30日(火)
コープ鴨方	7月2日(火)	7月 9日(火)	7月17日(水)	7月24日(水)
コープ総社東	9月6日(金)	9月13日(金)	9月18日(水)	9月25日(水)
コープ林田	9月3日(火)	9月10日(火)	9月18日(水)	9月24日(火)

お申し込み&問合せ先 ※開催日の一週間前までに申し込みください
組織本部 086-256-2570(月~金/9:00~17:00) e-mail:kumikatu@okayama.coop

まずは、貯蓄体質になる
自分がどんな体質かを知って対策を考えてみましょう。確実にお金を貯めるには、自動的に貯める仕組みなどを利用して計画的に積み立てていくことです。無理のない金額からスタートして、財形貯蓄や給与天引き、口座振替を利用して先取り貯蓄をしましょう。

家計簿をつけて支出の見直し
食材にはお金を惜しまないけど衣料費はかけないとか、家族でのレジャーを大事にするけど美容院の回数を減らすとか、我が家のライフスタイルを損なわない支出見直しを検討してみましょう。節電や節水など、水道光熱費の削減も必須ですね。でも肝心なのは、家賃、住宅ローン、保険、教育、その他通信費など、毎月決まって出ていく固定費といわれる支出です。固定費は金額も大きく、これを見直せばやりくり費が増えますよ。もちろん貯蓄も!

あなたの夢はなんですか?
あこがれのマイホーム、子供の夢の実現、楽しみなセカンドライフなど人それぞれ様々な夢や目標があります。貯蓄はその夢や目標があるから頑張れるものですね。若い世代にとつて、老後資金などずっと先の話、いまの生活で頭がいっぱいかもしれません。でも、今の日本では老後に貯蓄がないと不安です。月5,000円でもいいので将来の自分に仕送りするつもりで老後資金を貯める必要があります。自分の夢や目標を達成するにはどのくらい資金が必要なのか?家族の年齢、まとまった支出をともなう将来の計画と予算額を考えてみましょう。すでに家計簿をつけている人も、これからつけようと思っている人も、家計簿を活かすには、将来の計画と予算額で毎年いくらの貯蓄を進めていくべきか計算することが必要です。

足るを知る

あなたは「足る生活」を知っていますか?ある時点で、まだ足りないと思うか、これで幸せと思えるかどうかです。足ることを知っている人は、生活が落ちてても苦になりません。逆に大金を得ても無茶をしません。我が家の「足る」を意識しましょう。セーブな大金持ちでなくてもいい、生活に困らない程度の蓄えがあり、家族仲良く暮らしたら満足!そのために賢い節約家になりたいですね!

チェック D

- 買い物に行くときは、冷蔵庫の中を必ずチェックして、必要以上のものは買わない
- 格安チケットサービスやサービス品をよく利用する
- 預貯金の口座はいくつかに分け、目的ごとに預け分けている
- 料金の安い公共の宿などを利用する
- サラリーマンでも確定申告で税金の還付を受けられる場合があることを知っている
- 結婚、出産、住宅取得など、ライフプランに合わせて貯蓄目標を作っている
- いつも使うカードは決めていて、特典なども大いに利用している
- 年収の15%以上を貯蓄に回している

チェックが5つ以上の人 チェックが4つ以下の人

マネー商品や節約にも詳しくしっかり型の立派な **「貯蓄体質」**

マネー貯蓄まあま上手。貯蓄もできるが **「二番手体質」**

チェック C

- お金をカードで引き出すときも、なるべく通帳を持参して記載する
- 小銭があるときは、できるだけたっぷり出して支払う
- 財形や社内預金など、給与天引きの貯蓄をしている
- 普通預金口座に、何十万円も残しておくのはもったいないと思う
- たとえ結婚しても、夫婦別々に預貯金を持つておくべきだと思う
- 冠婚葬祭など、突然の出費への備えは別に用意している
- 毎月引き落としされる公共料金の額は、だいたい把握している
- プリペイドカードは、きちんと最後まで使い切る

チェックが4つ以下の人

少しは貯蓄を心掛け、人並み以上を目指す **「平均的体質」**

チェック B

- 前年の年収がいくらだったか覚えている
- 毎月のこづかいの額をきちんと決めている
- 店でくれる領収書やレシートは必ずいったんは取っておく
- 長電話も30分くらいまでで、それ以上はしない
- 社会人になって、実家から援助してもらうのは恥ずかしいと思う
- カードのリボ払いは、ほとんどしない
- すすめられても、カード会員や保険に加入するときはよく考える
- 毎月の家賃や住宅ローンの金額は、手取り給与の3分の1以下である

チェックが4つ以下の人

大きな赤字もつくらないけど貯蓄もできない **「のんびり体質」**

チェック A

- 毎月の給与明細にはきちんと目を通す
- 自分の預貯金口座の残高が、今いくらかすぐに答えられる
- 預金通帳などはいつも決まった場所に置いてある
- お金の貸し借りは好きではない
- クレジットカードの引落日を知っている
- 友達同士で飲み食いするときは、割り勘にすることが多い
- 金融機関から景品などをよくもらうことがある
- 一人のときはタクシーをなるべく使わないようにしている

チェックが4つ以下の人

あればあるだけ使ってしまうお金のたまらない **「ざる体質」**

あなたはどのタイプ?
貯蓄体質チェック

今月の逸品
Excellent article this month
Ippin!

国産合挽きミンチ



国産合挽きミンチ
(牛7:豚3) 480g
5月3回
宅配予定価格 **598**円(税別)

食べていただければ、
おいしさの違いがわかります。
冷蔵なので、すぐに使えます。
ぜひ一度お試しください!



おかやまコープ
店舗商品グループ
斉藤 崇志 バイヤー

牛豚の比率はお好みで
牛豚の比率は7対3ですが、
この割合はお好みでオーダーでき
ます。また、量も必要なだけ購入
することができます。お気軽に
お申し付けください。
(時間帯によっては対応できない場合があります。)

店舗のミンチは…
ミンチは空気にふれる面積が
広いので、鮮度が悪くなりやすい
商品です。そのため、そのお店
の肉類の鮮度はミンチを見れば
わかるとされています。店舗の
ミンチはすべて、当日製造・当日
販売にこだわっています。赤身率
は80%以上です。

C*コレ商品

～「COOPならではのコレクション商品」～

大人気の商品やこだわりのロングセラー商品、これから広めたい美味しい商品を厳選
しました。「健康・美味しさ・品質・便利さ・低価格」がポイントの「C*コレ商品」ぜひ、
お試しください!

宅配 毎週の注文書に
網掛けしています!

店舗 対象商品は
売場でお知らせ!

今回のミンチは
宅配、店舗どちらでも
C*コレ商品です。

なんと!
金曜日は**3**割引

環境に配慮したノントレー
商品もあります。

合挽きミンチを使ったレシピ



ひき肉とトマトの卵炒め

材料(4人分) 1人前あたり:388kcal
国産合挽きミンチ (解凍する) 440g
塩・こしょう 各少々
トマト(くし形切り) 200g
トマトケチャップ 大さじ4
ウスターソース 大さじ1
卵(溶きほぐす) 4個
スライスチーズ(ちぎる) 2枚

作り方

- 1 フライパンを中火で熱し、平たくまとめたミンチを入れてそのまま約2分焼く。
- 2 ひっくり返して更に約2分焼いたら一口大に崩して塩・こしょうを振る。
- 3 油を拭き取ってトマトを加え、混ぜ合わせたAを加えて炒め合わせる。卵を回し入れ、ふんわり固まったらチーズをのせて溶かす。



トーフバーグのぽん酢あんかけ

材料(4人分) 1人前あたり:325kcal
国産大豆木綿豆腐 320g
国産合挽きミンチ (解凍する) 330g
にんにく(すりおろす) 1かけ
片栗粉 大さじ1と1/3
塩 小さじ1/2
こしょう 少々
ごま油 大さじ1
ぽん酢 大さじ2
みりん 大さじ1
片栗粉 小さじ2
顆粒だし 小さじ1
青ねぎ(小口切り) 適宜

作り方

- 1 ポウルに水切りした豆腐・ミンチ・Aを入れて混ぜ合わせ、4等分にして小判型にまとめる。
- 2 フライパンにごま油を熱し、1を入れて中火で両面焼く。蓋をして弱火にし、中まで火を通す。
- 3 耐熱ポウルにB・水150mlを入れてよく混ぜる。ラップをかけずに電子レンジで約3分加熱し、加熱中に時々取り出してダマにならないように混ぜ合わせる。
- 4 器に2を盛って3をかけ、青ねぎを散らす。

こんな風に使っています!

～組合員さんより～
パラパラなので、
チャーハンを作るときは、
解凍しなくても
OKです。
少しずつ使えるので、
離乳食に
使っています。

パラパラミンチには 豚肉・鶏肉もあります。



赤身率は約80%
ミンチは脂が多いと思ってい
ませんか?このミンチは約8割
が赤身なので、焼いたときに、油
の出しが違います。
牛豚の比率は、ハンバーグが
一番美味しいと言われている
黄金比率7対3にしています。
また、お好みで選んでいただける
ように、6対4や、お手頃価格の
5対5の商品も品揃えしています。

バラ凍結してるのでバラ
パラミンチと呼んでいます。
宅配ならではのバラバラ
ミンチをぜひご利用ください。



とっても便利なバラ凍結
挽肉にしたあとで、ドライアイス
を吹き付け、バラ凍結にします。
袋から出したときにバラバラな
ので、必要な分量だけ使うこと
ができます。また解凍も短時間です
むので、忙しいときにとっても便利です。
挽肉が白っぽく見えるのは、バラ
パラに凍結されているためで、
解凍すると赤く戻ります。
※ドライアイスは、空気中にある二酸
化炭素なので害はありません。



岡山県勝田郡勝央町の工場
でつくっています。組合員さんも
働いているんですよ。



子どもたちの大好きなハンバーグはぜひコープの挽肉で!
国産牛と国産豚を使用した合挽きミンチは、
鮮度とおいしさが自慢の逸品です。

宅配のミンチは…

国産にこだわりました!
宅配のミンチの原料は、国産
100%です。

パラパラミンチは
どうやって作るの?

- 1 牛原料肉・豚原料肉
- 2 凍ったままの肉の塊を粗く挽く(直径9.3ミリ)
- 3 さらに細かく挽く(直径3.2ミリ)
- 4 ドライアイス
を吹きつけて、
ガス抜きのため
に1日おく。
- 5 ふるい器にか
けて大きな固
まりを除く。
- 6 包装後、金属
探知機・ウェ
イトチェックを
して箱詰めし
ます。

すべての工程を冷凍のまま行うので、
鮮度が保たれています!



今回から1か月おきに食べ物のことや生協(おかやまコープ)の取り組みをボクたちが紹介していくよ。スタートする今回はぼく**ぱっくん**がみんなを紹介するよ。切り取ると、指人形にできるよ。ようじに貼るとランチピックにもなるよ♪やってみてね。

指人形の
おび



ぱっくん
くいしんぼうで好奇心旺盛。
なんでもチャレンジしたい。



ふむふむ
やさしくて物知り。うれし
いと、頭に花がさきます。



くっく
お料理が大好き。
夢はパティシエ。



「たべる*たいせつキッズクラブ」は、子どもたちに食べることの大切さ・楽しさを伝え、「食の主人公」になれることを応援する、生協の通信型食育サポートプログラムです。

くわしくは、
おかやまコープ たべるといせつ



消費生活センターより

岡山県消費生活センター(086-226-0999) 49

テーマ エステの無料体験から高額契約へ

悪質なエステ業者によるトラブルの相談が多数寄せられています。クーポン券配布により無料体験サービス等の特典を強調し、消費者を店舗に誘引した上で、複数の販売員が取り囲むなど、断りにくい状況にして高額のエステコースや化粧品、健康食品、宝飾品等の購入を執拗に勧めるというやり方です。

エステサービスは、特定商取引法に基づく「特定継続的役務提供取引」に該当し、サービスの提供期間が1か月を超え、かつ、支払金額が5万円を超える場合は、契約書面を受け取って8日以内であれば、クーリング・オフによる無条件解約ができます。

被害に遭わないために

エステサービスは長期間にわたる契約であり、施術中に次々と新たな契約を勧められる可能性があります。無料やお試しといった言葉に惑わされず、事前に評判、経営状況などに十分に情報を収集して、信頼できる業者を選ぶことが重要です。

トラブルが発生した場合は、速やかに居住地の消費生活相談窓口にご相談ください。

また、クーリング・オフ期間を経過してしまった後でも中途解約することが可能です。ただし、2万円を上限とした違約金や、中途解約までに受けたサービスの対価に相当する金額については、消費者が負担することになります。サービス契約を解約した場合は、サービスのために必要だと購入した化粧品など関連商品の契約も解約できます。しかし、商品を使用している際には、一定の損害を負担することが求められます。



無料

ロースハム

冷凍保存は、できますか?

おこたえ
します!

どうしても食べきれない場合は、1回分ずつラップなどでしっかりと包んで冷凍すると良いでしょう。ただし、冷凍すると風味や食感が低下するおそれがあります。冷凍したロースハムは、できるだけ早めに、加熱する料理に使うなどの工夫をすると良いでしょう。



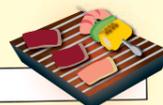
(品質管理室)

食中毒予防

焼肉やバーベキューで気をつける点は?

おこたえ
します!

生焼けの肉を食べたり、生肉をつかんだ箸が原因で食中毒がおきています。食中毒に注意して、おいしく食べましょう。



⚠ 注意する点 ⚠

- 必ず十分加熱して食べましょう。
(火力が強いと表面だけ焦げて、中が焼けていないことがあるので注意!)
- 生肉専用の箸やトングを用意し、食べるための箸と使い分けましょう。
- 子供や高齢者は抵抗力が弱いので、生レバーや鶏刺し、ユッケなどは食べないようにしましょう。

(品質管理室)



組合員のみなさんから寄せられた声の特集するページです。



ピスタチオ

殻をむいたら褐色。大丈夫?

おこたえ
します!

ピスタチオの実には、赤紫から褐色の渋皮が付着し、渋皮の剥けた部分や薄い部分から実の緑色が見えるのが特徴です。焙煎の具合により、緑の濃淡に差があったり、渋皮の残り方によってはカビのように見えることもあり、今回のようなご指摘をいただく場合があります。

炭水化物	6.1	g
ナトリウム	36	mg
カリウム	110	mg
マグネシウム	35	mg

(日本生協連商品検査センター作成)

ピスタチオは、必ず殻を取ってお召し上がりください。うす皮の下からあらわれる緑色はピスタチオ独特のものでカビではありません。

スチール 缶詰 アルミ 缶詰

「COOP ミックスナッツ」の缶への表示

(品質管理室)



宅配の注文書

注文書が見にくくて、書きにくいです。

おこたえ
します!

ご要望にお応えし、4月1回から注文書を改善させていただきました。



●「名前・班名欄・センター名」の背景色を濃くしました。

●「C*コレ商品」に網掛けしました。

●毎週変えていた注文書のカラーを5パターンから好評なピンク系・オレンジ系の2パターンにしました。

●外枠を太線にし、不要な線を外しました。注文番号の文字を大きくより見やすくしました。

(宅配運営グループ)



近水園(写真提供岡山県)

おかやま
春夏秋冬 83

歴史とホテルの里
岡山市北区
足守

「町並み保存地区」に指定される足守は、豊臣秀吉の正室北政所の実兄木下家定が初代藩主を務め、約260年間にわたり陣屋町として栄えました。また、西洋医学普及に尽くした緒方洪庵(おがた こうあん)誕生の地として知られています。

① 近水園(おみずえん)

池畔に建つ吟風園は、6代当主木下きん定が築いた。小堀遠州流の池泉回遊式庭園。足守川の水を引き、池を作っている。

② 木下利玄生家

14代当主で、歌人の木下利玄の生家。



(写真提供岡山県)

③ 旧足守藩侍屋敷

旧足守藩家老の旧邸。伝統的な武家書院造りの母屋を見ることができる。



5月末~6月上旬
撮影:大井しいの木いきいき会 福光信行さん

足守ホテルの里

- 大井地区: 国道180号線から国道429号線に入り、北上約6キロメートル、大井トンネル北すぐ左
 - 高田地区: 国道180号線から国道429号線に入り、北上約6キロメートル、大井トンネル手前信号を右折約3キロメートル、岡山市立蛍明小学校周辺
- ※ホテルは捕まえない、光を当てない、草むらや川岸に入らないなどのマナーを守って楽しみましょう。



④ 足守歴史庭園
和風庭園。あずま屋などがあるので、一休みもできる。



⑤ 緒方洪庵誕生地
洪庵は江戸で蘭学を学び、大阪で「適塾」を開いた。門弟には、福沢諭吉などがある。石碑と像が生家跡に建てられている。



⑥ 備中足守まちなみ館
観光情報センター。この地にあった商家を復元した。
電話/086-295-2500
休館日/月曜日(祝日の場合は翌日)



DVD 海のゆりかご
アマモの恵みを430枚贈呈

せとうち里海再生支援募金へのご協力、
ありがとうございました!
募金額 112万810円

3月27日(水)、おかやまコープ・岡山県・日生町漁協・NPO法人「里海づくり研究会」の四者から県教育委員会への『海のゆりかご アマモの恵み』DVDの贈呈式が行われました。このDVDは、昨年12月に放映したテレビ番組『海のゆりかご アマモの恵み』を収録したもので、瀬戸内海のアマモ場の様子やアマモ場再生活動の様子などが分かりやすく紹介されています。県内423校の小学5年生の環境学習の教材として活用される予定です。



Information
インフォメーション



(左から) おかやまコープ 日生町漁協 竹井教育長、宮本理事、平田専務、天倉専務

「コープ地域づくり協働基金」を設立

おかやまコープでは、だれもが安心して暮らせる地域づくりをめざして、行政やNPOなどの諸団体と協働し、食と農や商品、環境と地域再生、福祉や子育てなど地域の課題に取り組む活動をすすめています。その活動を支えていくことを目的とした「コープ地域づくり協働基金」が4月に新設されました。

このマークが目印!



おかやま育ち商品を
利用していただくと



1点につき0.2円が
コープ地域づくり協働基金に

基金の使いみち

- コープ産直こめたまご生産者支援基金へ
- せとうち里海再生支援基金へ
- 諸団体と連携しての地域づくりへの参加のための費用

① 「C*コレ商品」(コープならではの商品)の取り組み

普段の暮らしに欠かせない「コープならではの」商品群を「C*コレ商品」と名付けて、宅配、店舗それぞれで200品目ほど選んで、4月からおすすめしていきます。(本誌5ページ参照)

② おかやまコープの「ハッピーフードパーク2013」

好評のハッピーフードパークを、9月28日(土)コンベックス岡山(大・中展示場)で開催します。おかやまコープの取り組みを広く知らせ組合員と生産者やメーカー、職員とが交流する機会とします。

③ 「東日本大震災復興支援金」を贈りました

商品を通じた支援として、eatsなどで呼びかけていた「東日本大震災復興支援金」の9月~1月分(コープCSネット全体11,294,074円、おかやまコープ分3,111,337円)を贈りました。(本誌11ページ参照)

④ みまさかエリアプロジェクトより

コープ院庄は3月末で閉店しましたが、美作エリアでの生協の存在をアピールし、美作エリア全体を盛り上げていく取り組みをすすめています。コープ林田は4月1日からリフレッシュオープンしています。

(おことわり)「3月の生協の動き」は、年度末決算が確定した後、6月号にてお知らせします。

2013.3

だ 理
よ 事
り 会
【報告されたことや話し合われたこと】



けまんそう 華鬘草

おかやまコープLPAの会 保険や共済の無料相談

保障の見直し個人相談会

保険料(掛金)を見直したい!ライフプランにあったコースは? 専門のライフプランアドバイザーがしっかりお話を伺います。お気軽にお電話でお申し込み下さい。

要予約 申込み切日 相談日の1週間前 相談の時間 1名あたり50分

お申し込み先(おかやまコープ 共済グループ) ●受付は先着順です。受付後ハガキでご案内します。

TEL.086-256-2522 月~金曜日 9:00~17:00

※いただいた個人情報は、生協からの資料の発送やご連絡のみに利用し、その他の目的に利用したり第三者に提供することはありません。

会場	5月	6月	会場	5月	6月
オルガ	16日(木)	20日(木)	コープ倉敷北	15日(水)・18日(土)	8日(土)・19日(水)
コープ大野辻	11日(土)・23日(木)	8日(土)・27日(木)	コープ鴨方	9日(木)・18日(土)	13日(木)・15日(土)
コープ西大寺	11日(土)・20日(月)	1日(土)・17日(月)	コープ林田	17日(金)・25日(土)	8日(土)・21日(金)
コープ北畝	18日(土)・28日(火)	15日(土)・25日(火)	コープ山陽	14日(火)・18日(土)	1日(土)・11日(火)
コープ東川原	17日(金)	21日(金)	真庭センター	17日(金)	21日(火)
コープ築港	-	-	井原センター	28日(火)	25日(火)
コープ大福	17日(金)・25日(土)	21日(金)・22日(土)	新見センター	14日(火)	11日(火)
コープ総社東	11日(土)・23日(木)	1日(土)・20日(木)			

予約時間(開催時間) 10時 11時 12時 13時 14時 15時 16時

●ライフプランアドバイザーの都合により受付をしていない場合がございます。お申し込み時にご確認ください。

これからも東日本大震災の被災地に想いをこめてエールを送り続けます

宅配チラシでの「東日本大震災復興支援積立」を4月1日から再開しています

ご利用1点につき、1円を積立てます。コープCSネット開発商品、オリジナル商品が対象です。(2013年4月1回~2014年1月5回)



2012年9月~2013年1月に寄せられた支援金
311万1,337円(CSネット全体で1,129万4,074円)は、
被災生協・団体とお取引先様へ贈呈。

- ①いわて生協「ふれあいサロン」(3月14日)
- ②「食のみやぎ復興ネットワーク」(3月11日)
- ③YK(ワイケイ)水産株[宮城県女川水産市場] (3月12日)
- ④福島の子ども保養プロジェクト(3月12日)



いわて生協への贈呈式の様子左端が金高さん(井笠エリア委員長)

私たちにできることは...
1. 東北のことを忘れない。
2. 息の長い負担を分かち合う。
3. できる限り、現地に行き、見て感じて欲しい!! みんなで東北へ行きたい!



さんまでおなじみのYK(ワイケイ)水産株へ目録を贈呈



女川の町は約7割の建物が崩壊し、2年が経過した今も至るところに大きな爪あとが残っていました。

キーワードクイズ

応募締切
5月17日(金)

下記の〇〇に入る言葉・数字は何でしょう?

- 賢く貯蓄するために、〇〇〇をつけて支出をチェック。
- コープの挽き肉は、店舗・宅配どちらも「〇*コレ商品」です。
- 「〇*コレ商品」とは、おかやまコープ〇〇〇〇〇のコレクション商品です。

3月号キーワードクイズの答え

①支援 ②100 ③低湿

応募総数は
157通
でした。

応募方法

- クイズの答え
- ご意見・ご感想など
- 〒ご住所・お名前(匿名・ペンネームと本名)・電話番号以上をご記入の上、ご応募ください。

●掲載の場合、内容が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。

〒700-0026 岡山市北区幸違町1丁目7-7
おかやまコープ「くらしとなかま」係

FAX: 086-256-2588

e-mail: nakama@okayama.coop



7月号掲載予定のお便りをお待ちしています

5月号
特集 あなたの貯蓄体質は?
逸品 国産合挽きミンチ
テーマ セタに願うこと



抽選でコープの商品券をプレゼント!!
クイズの正解者から抽選で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
ご意見や感想でつくるコーナーです!

あなたのお気に入り商品も
ご紹介ください。



3月号
特集へ
お便り

東日本大震災被災地支援活動
忘れられない3・11

支援金を実際どのように役立っているかを知り嬉しく思いました。これからも細く長く協力していきたいです。

●S.F

忘れがちな震災の事を思い出させてくれる。宅配チラシの「1円支援」。少しでも協力できる事があるのがうれしいです。

●マイミ

復興支援の対象商品を積極的に利用している。2年経った今も復興は進んでいない。継続される「1円支援」をいっしょに頑張ろう!

●天下泰平

3月11日は母の誕生日でもあり、私は妊娠4か月で家族と沖縄を旅行中でした。ニュースで大津波を知ってからは旅行が心から楽しめなかったです。この悲劇は生涯忘れる事はないでしょう。元気に育っている子ども共々、コープの安全でおいしい食品を食べて1日を大切に生きていきたいと思えます。

●笠岡市 西平あつた

3月号
逸品へ
お便り

純米酢

昨年からおかやま育ちの純米酢にはまっていて毎月一本半は使っています。でも純米酢にめんつゆを混ぜるとポン酢になるのは知らなかった。メチャ美味です。

●津山市 千代延 真喜枝

お手軽な一品



ウスラとブロックリーを茹でてアルミカップに彩りよく入れ、ケチャップかマヨネーズをかけて出来上がり。サラダより簡単です。

●すけぼん

ゆで卵をたて半分に切り、切り口にケチャップをぬり、とろけるチーズをのせて電子レンジで温める。冷めてから弁当に入れます。

●つるはは

生協のミートボールとシューマイ。ちくわの穴にきゅうりやチーズ。ちくわは冷凍できるので安い時に買って常備ハムを半分に切りブロックリーに巻くと花束みたいでかわいい。ハムのめくれが気になるならスパゲッティ(ふやけて食べられる)でとめます。

●ゆすこ

くらしのSOOS

便秘対処法 (3月号のミリアさん)

- 運動、腰ひねり(ツイスト)をしたり、お腹を「の」字にマッサージ。起床後、すぐに冷たい水か牛乳を飲む。良く食べること。やっぱり野菜。肉類は控え(目) (毎朝トイレに座る習慣。)(匿名)
- 食事をちゃんと。ご飯と目玉焼き2杯以上。薬物野菜腸の調子を良くする。ヨーグルト200cc以上。朝、腸を目覚めさせる冷たい牛乳や豆乳。(H.A)
- 生おからを煮物にして毎日3食。入れる量は好みで。薬が不要。(C)
- ヒジキを茹でてサラダに。(ムーミン)
- なます用の刃でついたごぼうのキンピラを毎食。細いのですぐ炒まり、コープの白だししょう油で仕上げると上品でパンにも合う。食物繊維効果でめん。(山ばあ)
- すごい便秘でいろいろ試したが、豆乳を飲んで3日目からアラッ! バツリ!(のりマン)

アイデア募集

ペラントにハトがこないようにするいい方法は? ふんをされて困っています。(M.O)

トイレ(特にタイル敷の目地)の黄ばみが真っ白になるやり方は? いろんな洗剤を試してみただけ取れないので。(タコさん)

リサイクル回収結果(3月) ご協力ありがとうございました

回収品(場所)	回収量(回収率)	主な再生品	回収品(場所)	回収量(回収率)	主な再生品
宅配 宅配チラシ	54.3万部 (79.5%)	書籍・ コピー用紙	宅配 飲料紙パック	23.1万枚 (90.0%)	コアノンロール
宅配 たまごパック	10.1万個 (68.5%)	たまごパック・ 緩衝剤	店舗 ペットボトル	9.6万本 (94.8%)	容器・ 再生繊維
宅配 シッパー内袋	56.0万枚 (31.8%)	内袋・ ゴミ袋	店舗 食品用トレー・透明容器	76.6万枚 (234.0%)	トレー・ 透明容器



お買い物はいつでも
マイバッグ、マイカゴで!

集まったレジ袋代金……283,663円
持参率 71.6% (節約枚数 40.7万枚)