

くらしとなかま

くらし豊かに
なかまとともに

2013 No.467

10

無料

ご自由にお持ちください

KURASHI TO
NAKAMA

2 特集 お互いさまの気持ちをさらに広げて

4 今月の逸品 田舎風&愛彩風みそ汁

6 声にこたえて／みちこ先生の食育コラム ／家計を見直すアイデア

8 インフォメーション 福島の子も保養プロジェクト ／理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「津山市 城東町並み保存地区」

10 みんなの広場

12 旬レシピ

まいたけの豚肉巻き蒸し

材料(4人分)		1人分あたり:198kcal	
白ねぎ	1本	しょうゆ・酒	各大さじ2
国産豚ロース しゃぶしゃぶ用(解凍する)	200g	ごま油	大さじ1と1/3
生まいたけ(12等分)	200g		
しょうが(千切り)	1かけ		

作り方

- 1 白ねぎの白い部分は約5cm長さの千切りにし、青い部分は小口に切る。
- 2 豚肉1枚を広げ、小分けしたまいたけをのせて巻く。同様にして計12個作る。
- 3 耐熱容器に2の巻き終わりを下にして重ならないようにのせ、1の白い部分・しょうがをのせて混ぜ合わせたAを回しかける。
- 4 ラップをかけて電子レンジで約3分加熱し、残りの1(青い部分)を散らす。

くらしとなかま

2013年 10月号 第467号 発行日/2013年10月1日 発行/おかやまコープ 理事長 平田昌三 編集/組織本部 〒700-0026 岡山市北区春暎町一丁目七十七 TEL086-256-2511(代)



きのこ

豆腐のきのこあんかけ

【材料(4人分)】	
えのき	1パック
しめじ	1パック
生しいたけ	2~3枚
だし汁	200cc
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1
木綿豆腐	1丁(300g)
細ねぎ	1本



1人前あたり
81 kcal

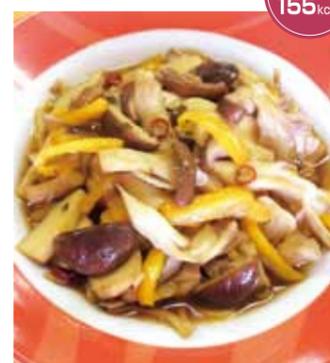
作り方

- ① えのきは石づきをとり半分の長さに切る。しめじは石づきをとってほぐす。しいたけは薄切りにする。
- ② 鍋にだし汁を煮立てて①とAを加える。煮えたらBを加えてとろみをつける。2cm長さに切った細ねぎを加える。
- ③ 豆腐を4等分し熱湯にくぐらせて器に盛り②をかける。

※ ②のきのこあんは焼き魚や蒸し鶏にかけてもいいですし、ごはんにかけて丼にしてもいいですよ。

いろいろきのこのマリネ

【材料(4人分)】	
エリンギ	1パック
生しいたけ	1パック
まいたけ	1パック
黄パプリカ	1個
赤唐辛子	2本
にんにく(薄切り)	1片
オリーブ油	大さじ4
酢	大さじ5
しょうゆ	大さじ2
砂糖・みりん	各大さじ1/2
湯	大さじ1
塩・粗挽き胡椒	各少々
赤唐辛子(小口切り)	1本
ねぎ(粗みじん切り)	1本



1人前あたり
155 kcal

作り方

- ① エリンギは長さを半分に切って端から5~6mm幅に切る。しいたけは石づきをとって2つから4つ割に、まいたけは小房に分ける。
- ② Bを混ぜてドレッシングを作っておく。
- ③ フライパンに油を熱しAを加えて炒め、香りがたったら①を加えて炒める。
- ④ ③の油がまわったら②を加えて火を止め混ぜ合わせる。

江戸時代の初め鹿児島に伝来。晩夏から11月頃が旬。でんぷんと糖質が多くエネルギー源となる。ビタミンA(カロテン)・B₁・Cや食物繊維を多く含む。皮の色が均一で肌の艶があり身がしまっていて傷や斑点のないものがよい。寒さに弱いので新聞紙などにくるんで保存。

さつまいも



さつまいものそばろ煮

【材料(4人分)】	
さつまいも	2本(約500g)
鶏ひき肉	300g
生姜(せん切り)	1片
酒	大さじ3
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ4
水	200cc



1人前あたり
352 kcal

作り方

- ① さつまいもはよく洗い厚さ3cmの輪切りにして縦に2つ~4つに切る。塩少々(分量外)を入れた水に10分ほどさらし、水けをきる。
- ② 鍋に鶏ひき肉と酒を入れ中火にかけ、木べらでほぐすようにしながら炒める。肉の色が変わったらAを加え、さらに炒める。
- ③ ②に①と水を加え落とし蓋をし、時々上下を返しながら中火で10分ほど煮る。最後に強火にし鍋を揺すりながら煮汁がなくなるまで煮る。器に盛り生姜をのせる。

さつまいものおろしあえ

【材料(4人分)】	
さつまいも	250g
大根	400g
柚子の皮(せん切り)	適量
揚げ油	適量
酢	大さじ4
砂糖	大さじ1と2/3
塩	小さじ1/2



1人前あたり
134 kcal

作り方

- ① さつまいもはよく洗い厚さ5~6mmの太いものはちょう切り、細いものは半月切りにし、切ったすぐに水にさらす。ざるに上げ布巾などで水けをしっかりと拭く。
- ② 揚げ油を中温(170~180℃)に熱し①を入れて2~3分揚げ、ペーパータオルなどに上げて油をきっておく。
- ③ 大根は皮をむいてすりおろし、ざるに上げて軽く水けをきる。
- ④ ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、③と①を加えて全体を混ぜる。器に盛り好みで柚子を散らす。

お互いさまの 気持ちを さらに広げて



毎日のくらしの中で、「困ったな...」と思ったとき、手をさしのべてくれる存在があったらいいと思いませんか？
おかやまコープはお互いさまの気持ちで共にささえ合う、そんな地域づくりに参加します。
おかやまコープが考える「ふくし」を専務理事の田中さんに訊きました。



専務理事 田中 照周さん

「ふくし」は、ひらがなの？

お年寄りや若者の一人暮らしや、核家族化がすすみ、子育てが難しくなったりして、くらしの中の困りごとが増えてきました。誰もが自分らしく夢をもち、安心して暮らせる、「ふくし」の「あわせ」のある地域づくりが求められています。その頭文字をとって「ふくし」とひらがなで表しています。

おかやまコープがめざす「ふくし」の姿とは？

新しく総合窓口を作って「生活支援サービス」(左ページ)に取り組みます。困りごとの相談を仕分けし、要望に応えます。これは、高齢者だけでなく、若い人や組合員以外の人にも対応したいと考えています。

公的サービスと、家族でやれることの間には、隙間があります。その隙間を埋める担い手の「こころ」が、「こころ」の助け合いの会です。今月からは、その活動を受け継いで、「はとこころネット」がスタートし、生協らしいお互いさまの気持ちをさらに広げていきます。

また、買い物に困難な中山間地域へさらに宅配をすすめたり、これまでの枠をこえた様々な団体と「ふくし」の視点で協力し、つながりを広げていくこと、おかやまコープはさらにくらしに役立つ生協になると考えています。



「ふくし」の視点でいろいろな取り組みがあるんですね。その中のひとつ、10月に始まる「生活支援サービス」を紹介します。くらしの困りごとを総合窓口で聞いて、生協の事業や活動、様々な団体へつないでくれます。



ライター

こんなとき...

- 体調を崩したので、家族の食事を作って欲しい。
- 産後なので幼稚園への送迎をして欲しい。
- 美容室に行く間、子どもを見て欲しい。



- 受付や薬局が大変なので、病院へ行くのに同行して欲しい。
- 季節の変わり目に衣替えを手伝って欲しい。
- エアコンの掃除がしたい。



- 腰を痛めたので、庭木の水やりをお願いしたい。
- ケガをしたので食事づくりが大変。お弁当があるって聞いたけど...



まずは
お電話を!



おかやまコープ生活支援サービス

はとこころネット

募集中です!

コーディネーター・
コーディネーター

応援者

利用者

利用者、応援者ともに事前登録が必要です。

お互いさまの気持ちを大切に!
たとえば、こんなことをお手伝いします!!



掃除・洗濯・食事作り



庭の手入れ



通院のつきそい

幼稚園への送迎や
買い物代行も



行政やNPO、地域包括支援センターなど

総合窓口

みんなハッピー コープ
フリーダイヤル
0120-378-502
(月～金曜/9:00～17:00)



いつ、どこで、
どんな応援が必要か
などをお聞きます。

おかやまコープの事業や活動

宅配

夕食宅配
「たべてん便」
月～金曜毎日お届け。

福祉

店舗

コープP&S
ホームサービス
「ウスクリーニング」等

「ふだんのくらしのしあわせ」って、いい言葉だなと思いました。みんなが共助の思いを大切にすることで、「ふくし」は実現するんですね。あたり前の幸せが、多くの人に届けられますように!



応援者 随時募集中!

やってみようかなと思われる方は...
総合窓口まで、お気軽にご連絡ください!
(応援の活動をする、活動費と交通費実費が支給されます。)

くらしの応援してみませんか?

Q.料理や掃除は苦手なのですが...?
A.庭の手入れや病院への同行、犬の散歩など、要望はさまざまです。できることをお願いします。

Q.毎週同じ曜日、同じ時間に活動できるとは限らないのですが、登録できますか?
A.はい、空いた時間に活動していただきますので大丈夫です。



ご利用は 1時間 **980円**
30分までは **630円**
※30分ごとの利用ができます

別途、交通費等はいただきません
利用料金は指定口座引き落としです

はとこころネットは、

利用者と応援者がお互いさまの
気持ちで支えあう活動です。

あたたかいハートが「いっぱい」、
地土域の人と人が
つながりますように。



イメージキャラクター はるちゃん

今月の逸品
Excellent article this month
Ippin!

CO-OP コレ商品 作りたてのおいしさを手軽に
田舎風&愛彩風みそ汁



田舎風みそ汁
風味豊かな麦みそに、ほうれん草など4種の具材入り。

愛彩風みそ汁
シャキッとしたもやしに、鮮やかな彩りのこまつ菜入り。



田舎風&愛彩風みそ汁
詰合わせ (20食)
10月5日 特売 980円
宅配予定価格

④ フリーズドライ (真空凍結乾燥)
硬く凍ったみそ汁を真空凍結乾燥機にいれ、真空中で24時間以上かけてじっくりとおいねいに乾燥させます。



真空凍結乾燥機へ!!

真空中では、氷は水にならずに直接水蒸気になります。(昇華現象)

⑤ 検査、包装
機械や人による様々な検査、品質チェックを実施。酸化や吸湿を防ぎ、おいしさを保つためにアルミ包材で1食ずつ包装します。



フリーズドライみそ汁ができるまで

① ていねいに具をチェック
具の量や内容が均一になるように板状にして凍結。素材の旨みも閉じ込めます。



② みそ汁をつくる
家庭と同じように味噌とだしを加熱してみそ汁を作ります。加熱しすぎで味噌の香りがとんでしまわないよう、厳重に温度管理を行います。



かつおと数種類の魚介・昆布を主にしたオリジナルのだしを使っています。

③ 注いで凍結
出来上がったみそ汁を具の入った1食用トレイに注ぎ、すぐに約マイナス30度の凍結庫に入れます。8時間以上かけてしっかり凍らせます。



中心部まで完全に凍結していないとフリーズドライがうまくできません。

田舎風みそ汁、5食入りも
あります
店舗にもあるよ!

- フリーズドライ食品の特長
- * 素材の色・味・香り・食感がしっかり残った、作りたてのおいしさが味わえる。
 - * 乾燥による栄養価の変化が少ない。
 - * 軽くて持ち運びに便利。
 - * 常温で長期保存が可能。
 - * お湯を注ぐだけの簡単調理ですぐに食べられる。

食品を凍らせたまま乾燥させる
フリーズドライのすごい技!
フリーズドライ製法は、もとの食品の味や香り、ビタミン類などを保持したままで乾燥し、水やお湯を加えるともとの食品に還元することから、現在最も優れた乾燥技術といわれています。フリーズドライは、気圧が下がると沸点が下がります。例え富士山頂は、0.6気圧しかないの水は88℃で沸騰し蒸発します。人為的に気圧を下げ真空状態にすると、凍結した食品は溶けることなく中の水分だけが蒸発し、食品を乾燥させることができます。

都合で手作りできない時やアウトドアで、手軽においしいみそ汁が食べられたら、こころも体もほっこり温まりますよね。コープの田舎風&愛彩風みそ汁はいろいろな場面で役立つうれしい商品です。このみそ汁の最大の特長であるフリーズドライ製法を中心に、天野実業(株)の平川さんにお話を聞きました。

フリーズドライの
おいしさや便利さを
組合員さんに
もっともっと知って
ほしいです。

天野実業(株)
平川 慎之介さん



天野実業(株)と
フリーズドライ
早くからフリーズドライ食品の可能性に着目し、この分野で業界トップクラスのメーカーです。おかやまコープとは1991年から田舎風みそ汁の開発等を通じ、20年以上のおつきあいがあり、浅口郡里庄町の工場にて生産しています。



常備して便利に。
~組合員さんの声~

アウトドアに。
山仲間と弁当を食べる時、体が温まって元気がでます。

一人暮らしなので...
家族の食事時間がバラバラなので...
お腹の休息日に。
おじやにしてたまごをひとつ。

災害時の非常食に。
持ち出し袋に入れておき、年1回は無事を感謝して食べて入れ替えます。

手土産に。
ちょっとした集まりに持参したらとっても喜ばれました。

お弁当といっしょに...
お弁当といっしょに...

夜食に。
そうめんやお餅を入れて、ほっとひと息。

投票受付中! C*コレ50 総選挙に投票しよう!!

宅配 10月4日まで。OCR注文書(6桁注文欄)にて!
店舗 10月27日(日)まで。各店舗に設置の投票箱にて!

みんなで選ぼう! C*コレ7(セブン)
「C*コレ」商品の中から人気商品を「宅配」「店舗」それぞれ50品目ノミネートしました。あなたの一票でベスト7「C*コレ7」が決まります。是非、イチオシ商品に投票下さい。

抽選で400名様に
おかやまコープお買い物券
500円分プレゼント!!
(宅配290名、店舗110名)

宅配(eats)では
期間中「C*コレ」商品を1点お買い上げごとに
10ポイントが加算!!

+さらに
500ポイントごとにおかやまコープお買い物券
500円分プレゼント!!

投票で選ばれた「C*コレ7」はお買い得価格でご案内!
宅配2月1回~4回、店舗1月4日~2月28日を予定(1回以上)

※詳しくはホームページで。 おかやまコープ C*コレ総選挙 検索

みちこ先生の食育コラム③

福山大学 生命工学部
生命栄養科学科教授おかやまコープ顧問
みちこ
瀬上 倫子 先生



よい食習慣は一生の宝 ー楽しい食卓からよい子が育つー

子どもの時のよい食習慣は一生の宝。大人になって食習慣を変えるのは困難です。子どものとき食べたものが、一生の食生活の基準となるからです。将来、社会性を身につけ自立していくまでの間、よい食習慣をつけるサポートをしましょう。

離乳食は、薄味で、多種類の食べ物と味を経験させましょう。話しかけ、ゆっくり味わいながら食べさせることも、心の発達にとって大事です。

前歯が揃うと、一人で食べるという能力が育ちます。自分で食べたいという意欲を育て、将来、食器や食具を上手に使えるように導きましょう。奥歯が揃うと、咀嚼(そしゃく)機能が備わってきます。噛むことにより唾液がでて、味を感じることができのです。よく噛む子に育てることが大事です。

乳幼児期は人の一生の中でも、最も成長・発育が著しい時期です。体の割に多くの栄養量を必要とします。一品料理でなく、主食、主菜、副菜の整った食事を用意しましょう。また、子どもにとって、早寝、早起き、よく遊び、3度の食事と1回のおやつを定刻にきっちり食べる毎日の生活のリズムも大事です。

この頃、遊び食い、偏食、食べるのに時間がかかるなどの食行動も現れます。食べない=嫌い=偏食と決めつけていませんか?「嫌い」と言えるようになったのも成長の証。子どもの咀嚼能力に見合った食品を選び、食べやすく、おいしい料理を作る調理技術を身につけ、少量ずつ、根気よく食べさせることを心がけましょう。食べ方は育てるものです。この時期に大切なことは、食べられる食品や料理の種類を広げ、新しい味、歯触り、香りの楽しさを体験させることです。子どもが好きなものだけ与えることはやめましょう。

子どもは生まれた時から様々です。食欲、食事は個人差が大きいので、神経質にならず、体重がわずかずつでも増えていけば心配いりません。元気で機嫌のよいのは健康な証拠です。急がない、比べない、無理させないで、食を楽しむことを大切に。



家計を見直すアイデア④

〈隔月掲載〉

ムリなく天引き預金でコツコツと

貯めていくポイントは、「習慣」にすること、家計を貯蓄体質にすることです。

具体的には、毎月の収入の一部を計画的に積み立てます。最初は手取りが減り、少し苦しくなるかもしれませんが、習慣にしましょう。

貯蓄額の目安は、教育費の支払いが多い時期の世帯や老後(リタイヤ)世帯を除いて、税金や社会保険料などを差し引いた手取り収入の10%~20%と考えましょう。



● 貯蓄のポイント

- ① 無理のない金額から始めて継続すること。余裕ができたなら金額を増やしましょう。
- ② 「財形貯蓄※」など、給与天引きや口座振替を利用しましょう。
- ③ 少しでもまとまったお金を作りましょう。
- ④ まとまったお金ができれば金利の有利な金融機関へ預け替えることも検討しましょう。定期預金の金利上昇キャンペーンなどにアンテナを!

※ 財形貯蓄制度

使う目的が問われない一般財形貯蓄、マイホーム購入を目的とする財形住宅貯蓄、老後資金を目的とする財形年金貯蓄をライフステージに応じて上手に利用しましょう。なお、財形住宅貯蓄と財形年金貯蓄の元本と利息の合計550万円までは非課税です。ただし、目的以外に使うと利息の20%に税金がかかります。

● 預け先はいくつかに

1預金者あたりの「元本1,000万円までと破綻日までの利息等」は、万が一、金融機関が破綻しても預金保険機構により保護されます。分散して預けていると安心です。

「家計を見直す66のアイデア」(日本コープ共済生活協同組合連合会)参考

無洗米

炊こうとすると、無洗米なのに水が濁ります。そのままでも大丈夫?

おこたえ
します!

そのまま炊いて召し上がっても問題ありません。無洗米でも水が白く濁るのは、輸送中などの段階で米粒同士がこすれて発生する微粉末(でん粉質)によるものです。気になる場合は軽く水洗いしてもかまいませんが、あまり何度も洗うと旨みが溶け出してしまいますので、ご注意下さい。



(品質管理室)

コープ産直こめたまご

黄身の色が薄いような気がします。

おこたえ
します!

卵の卵黄色・風味などは、親鶏に与える飼料によって変わります。コープ産直こめたまごは、食料自給率の向上と循環型農業の取り組みの一環として「飼料用米※」を20%配合しています。そのため、黄身の色が薄く感じられることがあります。

※飼料用米は輸入飼料の代わりとして注目されており、飼料利用を目的に栽培されているお米で、水田の有効活用や休耕田の減少にも貢献でき、地域農業の活性化や環境保全の面でも注目されています。おかやまコープでは、輸入トウモロコシに変え、一部飼料用米を配合して、食糧自給率向上を応援しています。

(品質管理室)

声に!
こたえて

組合員のみなさんから
よせられた声を集める
ページです。



臭たっぷりミニ豚まん

紙のシートがなくて、蒸した際にお皿にくっきました。なぜシートがついていないの?

おこたえ
します!

お子さんがシートを誤って一緒に食べる危険性があると考え、シートをつけていません。蒸す場合は、アルミシートを敷いた上に商品をのせていただければ、くっつきにくくなります。蒸す方が、皮がよりふっくらとなりますが、時間と手間が必要です。レンジ調理は簡単ですが、多少水分が飛んでしまいます。調理方法により、出来上がりが変わってきますので、お好みに合わせて調理方法をお選びください。

(コープCSネット)

キッチン用ポリ袋

溶けたようにくっついていて使えません。

おこたえ
します!

原料のポリエチレンは70℃くらいの温度で溶けて軟らかくなる性質があります。箱に入っている、箱の底や側面が熱いものに触れていると中に熱が伝わりますので、袋どうしが溶けてくっついてしまう場合があります。台所には熱源となるものがたくさんありますので、置き場所には十分ご注意ください。

重なって溶けて
くっついてます。



実験してみました!

- ① オープントースターの上に置いて加熱。
15分経過
※トースター上面温度110℃前後。
箱の底部分で溶着。
- ② オープンレンジの上に置いて加熱。
10分経過
※レンジ上面温度110℃前後。
箱の底部分で溶着。
- ③ ガスコンロのグリルの上に置いて加熱。
2分経過
※弱火2分でグリル天板は170℃に!
箱の底部分で溶着。火を止めて3分後、まだ熱いグリル天板でも、約3分で溶着が起きました。

箱に入っている、熱は中に伝わり、ポリ袋の溶着は起こります。熱源(トースターやコンロなど)の使用時にはもちろん、使用後も温度が下がっていなければ溶着が起きますので、置き場所には十分ご注意ください。



(品質管理室)



城東むかし町家



津山洋学資料館



カフェ&ギャラリー
和蘭堂

津山土産やかたみくんグッズも売っている。空き缶を利用した風鈴は、予約しておくで自分で作ることもできるよ。城東観光案内所なので、気軽に立ち寄って散策MAPや情報を仕入れよう!
TEL/0868-24-6288



お問い合わせ先
津山市観光協会 TEL/0868-22-3310(代)

美作国建国1300年



おかやま
春夏秋冬
88

津山城跡より宮川をはさんで東に位置する城東地区は、武家地、寺町、町人地と城下町の総合的な構造がよく残っている。特に旧出雲街道沿いは、格子戸、なまこ壁や防火用水の袖壁など往時の姿を残す古い家が軒を連ね、幕末の洋学者、箕作阮甫が少年時代を過ごした旧宅や洋学資料館、NHKあぐりのロケ地になった城東むかし町家(旧梶村家住宅)、昔の町屋を再現して建てられた作州城東屋敷などのもどころもある。

美作国建国1300年の今年は、いろいろなイベントも盛りだくさん。NARUTO列車に乗ってぜひ、津山に来んちゃい!

津山市 城東町並み 保存地区



美作国建国1300年イベント
おもしろラリーのスタンプ
を集めて商品GET!

コープ林田にもスタンプがあるよ。
お買い物に寄ってね!

イメージキャラクター
かたみくん

美作国建国1300年を記念して「1,300円グルメDE おもてなし」やってるよ!



横には復元された火の見櫓(やぐら)があり、寅さんのロケ地になった。裏に「だんじり展示館」があり、県指定文化財のだんじり4台が見られる。

作州城東屋敷

福島の子ども保養プロジェクト プラネタリウム見学や つくばの里山学校体験を開催!!

2013年7月30日(火)~31日(水)(茨城県にて)

夏休み、福島県の子どもたち52名の参加で開催されました。これは、昨年度下期に寄せられた「東日本大震災復興支援金」の一部を贈呈し、企画されたものです。

おかやまコープからも子どもたちのグループリーダーとして、津高センター出原セ

ンター長と組合員理事の市川洋子さんが参加し、2日間を一緒に過ごしました。プラネタリウム見学や生き物調査、とうもろこしの収穫体験などを体験し、子どもたちは心に残る思い出がたくさんできました。

「この土、さわってもいいの」と質問する子どもたちがいるのが実態です。
短期間でしたが、心を休めてもらうことができたように思います。

(出原センター長)

子どもたちはとっても元気!低線量のつくばで思いっきり外を駆け回りました。
「1円支援」で集まった想いを福島の子どもの笑顔につなげることができました。

(組合員理事市川さん)

Information
インフォメーション



【とうもろこしの収穫体験の様子】
出原センター長(写真最後列左端)



キャンプファイヤーや
バーベキューも楽しみました。

瀬戸内市と包括連携協定を締結

おかやまコープと瀬戸内市は、地域の発展に向けて協力・連携するため、8月2日、包括連携協定を締結しました。おかやまコープは現在、岡山県などの自治体と『災害時物資支援協定』を締結していますが、『包括連携協定』の締結は瀬戸内市が初めてとなります。

瀬戸内市役所で行われた調印式では、おかやまコープの平田昌三理事長と武久顕也市長が協定書にサインし、固い握手を交わしました。

武久市長 (写真左)

「アマモ場再生活動や、おかやまコープの宅配での『高齢者見守りサービス』など、様々な協働事業が活性化すると期待しています」

平田理事長 (写真右)

「瀬戸内市の豊かな自然を活かした商品の販売促進など、一緒に取り組みを強めていきたい。また、買い物支援や高齢者見守りなどの地域福祉の連携が進むように頑張りたい」

この協定を機に相互の情報交換を密にすることで、瀬戸内市の活性化に寄与することが確認されました。

《協定の概要》

それぞれの持つ人材、知識、サービスなどの資源を活用して協力することにより、市民サービスの向上および地域の活性化に寄与することを目的とする。



瀬戸内市と生活協同組合おかやまコープとの間における包括連携協定書調印式

8月の生協の動き

(8月末日現在)

組合員数	326,124人
出資金総額	105億1,566万円
一人当たりの出資金	32,244円
供給高(全体)	28億4,282万円
(宅配)	19億4,874万円
(店舗)	8億9,408万円
経常剰余金(全体)	△8,686万円
累計経常剰余金(全体)	△7,975万円

※数字の△…マイナスの意味
※累計…4月からの累計

宅配「秋の仲間づくりキャンペーン」

宅配では、8月4週から10月4週まで「秋の仲間づくりキャンペーン」に取り組みます。新たに加わった方・宅配を始めた方と、紹介して下さった組合員さんにお買い物券をプレゼントします。まだ生協をご存知ない方や宅配をされたことのない方がお近くにおられたら、ぜひご紹介ください。

「デイサービス倉敷幸町(仮称)」の開設

倉敷市内では初めてのデイサービスとなる「デイサービス倉敷幸町(仮称)」の今年度内のオープンを目指して開設準備をすすめます。

食の安全総合政策の改訂

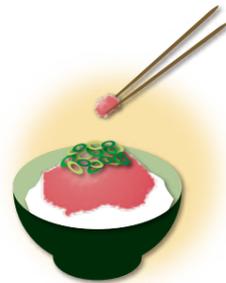
おかやまコープの食品添加物基準の改定に伴う「食の安全総合政策」の改訂を行ないます。秋の総代懇談会でお知らせします。

2013.8

「報告されたことや話し合われたこと」
だり
よ事
り会



さんごじゅ
珊瑚樹



● ぼたちゃん

新しくオープンした福富店が気に入り商品もご紹介ください。岡山に出た時には、時間を作って行ってみたいと思います。

● 倉敷市 塚本 かず美

あなたのお気に入り商品もご紹介ください。



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!



8月号
逸品への
お便り

あじの 南蛮漬け

コープの取り組みがよくわかり、私たちは安心してコープの商品を購入することができます。ありがたいことです。

● 岡山市 平松 智恵子

8月号
特集への
お便り

ますます役立つ 生協に

甘酢の味がなんとも言えず、口いっぱい広がったときの美味しさ最高!素材にこだわってコープさんの商品、これからも安心してお世話になります。

● 倉敷市 村上 悦子

今年のきびしい暑さに、すっぱい食べ物毎日欲しくなり、この夏は特によく食べました。家で作ると大変なのが、解凍してすぐ食べられ、火を使いたくない昼食には助かりました。

● 倉敷市 松本 博子



毎回注文する、お気に入り商品は「カニ風味かまぼこ」です。サラダ、酢の物、手巻き寿司など、味もよく、どぎつい着色がないのが良いです。

● 津山市 藤原 加代子

生協の冷凍の大学芋、大きな、歯ごたえ、甘みと量、私にピッタリでとても好きです。

● けいとうの花

昔なつかしコロッケは、レンジでチンするだけで食べられるので、とても便利でおいしいです。

● 美作市 枋山 久子

これで 自分磨きしてます



高齢の父母と笑顔で話すことです。私たち夫婦のどちらの親も耳が遠くなり、理解もゆっくりに。忙しい毎日でも、いらいらしい自分で、自身の最後の姿も重ねつつ、大先輩と、笑顔で孫や料理の話やニュースなどを語るように心がけています。

● トコロ

お弁当のおかずにも重宝しています。電子レンジで少しやわらかくしたピーマン、玉ネギを添えて、ミニトマトを飾れば、食欲のない日も完食です。

● 赤磐市 徳持 朝香

食欲のない時に食べやすそうですね。野菜もたくさん入っているということなので、うれしい限りです。是非注文したいです。

● 匿名

「あじの南蛮漬」大好きです。もう一品、なにか欲しいなあと思うときに重宝しています。

● 倉敷市 藤原 育子

フリートーク



先日、コープのお店で定期的開催されている「保障の見直し個人相談会」に行ってきました。今入っている保障をもとに、今後必要なことなどを聞くことができました。とても役に立ちました。

● Y.S

茶道です。点前の勉強はもちろんです。陶器・漆器等の工芸、書、花と勉強することばかりで、毎日発見があります。

● まこねちゃん

読書です。心が豊かになり、新しい発見があったり、知識がふえたり。子育てで慌ただしい毎日の中で、静かな穏やかな時間がとてもいい自分磨きになっていると思います。

● みいちゃんママ

押し花です。押し花教室では、仲間の方たちに支えられて楽しく勉強しています。私を磨いてくれているのは、仲間たちではないでしょうか。



● 勝田郡 下山 和子

宅配はこの暑さの中、買い物に行く回数が減るので本当に助かっています。届けてくれる方は、トラックから降りると、早く届けようと走っていました。そして、誰もいないはずなのに、玄関に向かって「ありがとうございました!」と元気よく帰って行きました。今度見かけたら、お疲れ様ですの一言を言いたいです。それから、今は減塩食で、「食28」でおさえているので、「みちこ先生の食育コラム」がとても勉強になりました。

● たんくん

毎号、裏表紙の旬レシビを楽しみにしています。この情報で、野菜の旬が少しずつわかるようになりました。

● まだまだ勉強中

最近の政治をみてみると、平和がゆらいでいる気がします。今こそ、核兵器や戦争にみんで反対していかないと、気がつかない間にとんでもないことになりそうです。みんなで平和の輪を作っていきたいです。

● チヨママ

くらしのSOSS

タイルの目地を 白くする方法

カビ取り洗剤、クレンザー(台所用・トイレ用)、ハイター(キッチン用・衣類用)、重曹等いろいろ試しています。洗剤をつけて目地だけブラシ(タワシ)等で集中的に力を入れてこすること。きれいにならなかったら、3日後くらいにもう一度やってみるとの2点ははずせませんが、真っ白とはなかなかいできませんね。(匿名)

アイデア募集

・車取りを楽にするコツや対策を教えてください。(匿名)
・古いネクタイの利用方法を教えてください。(匿名)

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 お互いさまの気持ちをさらに広げて
逸品 作りたてのおいしさを手軽に田舎風&愛彩風みそ汁
テーマ わが家の冬のエコ

キーワードクイズ

下記の〇〇に入る言葉・数字は何でしょう?

- ① おかやまコープの「ふくし」とは「ふだんのくらしの〇〇〇〇」です。
- ② 「〇〇〇〇ネット」は利用者と応援者がお互いさまの気持ちで支えあう活動です。
- ③ 田舎風&愛彩風みそ汁は〇〇〇〇ドライ製法で作られています。

8月号キーワードクイズの答え ①57 ②境港 ③C

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プレゼント。

応募総数は
109通
でした。

応募方法

- 1 クイズの答え 2 ご意見・感想など
- 3 〒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

〒700-0026 岡山市北区率選町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

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
nakama@okayama.coop



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……315,196円
持参率 71.6% (節約枚数41.2万枚)

リサイクル回収結果(8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 (83.0%)	書籍・ コピー用紙	宅配 飲料紙パック	40.5万枚 (129.5%)	コアノンロール
宅配 たまごパック	11.4万個 (85.1%)	たまごパック・ 緩衝剤	店舗 ペットボトル	17.2万本 (94.8%)	容器・ 再生繊維
宅配 シッパー内袋	46.7万枚 (64.2%)	内袋・ ゴミ袋	店舗 食品用トレー・透明容器	60.6万枚 (153.9%)	トレー・ 透明容器