

くらしとなかま

くらし豊かに
なかまとともに

KURASHI TO
NAKAMA

2014 No.470

1

無料

ご自由にお持ちください

2 特集 子育てをもっと楽しくしたい!!

4 今月の逸品 国産生芋こんにゃく

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 C*コレ50総選挙 投票結果 ／理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「岡山市中区 沖田神社・道通宮」

10 みんなの広場

12 旬レシピ

マヨごぼパングラタン

材料(4人分)		1人前あたり:331kcal	
生協食パン5枚切り(一口大)	2枚	ごぼうサラダ(マヨネーズ味)	200g
産直こめたまご(溶きほぐす)	2個	ブロッコリー(小房に分ける)	1株
生協牛乳	1カップ	ミックスチーズ	50g

作り方

- 食パンは混ぜ合わせたAに約1分浸し、裏返して更に約1分浸す。
- ボウルにごぼうサラダ・下ゆでしたブロッコリーを入れて混ぜ合わせる。
- 耐熱容器に①・②を盛り、チーズをかけてオーブントースターで焼き色がつくまで約4分焼く。

くらしとなかま

2014年

1月号

第470号

発行日

2014年1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

岡山市北区奉還町一丁目七

TEL

086-256-2511

(代)

コープの 迎春レシビ

～おせちの素材を活かしてアレンジ～



1 黒豆の紅白升入り

1人前あたり 101kcal

【材料(4人分)】
食べきりパック作州黒黒豆 1パック
やきぬき蒲鉾賀春紅白セット 160g
甘さひかえめ伊達巻(1cm幅) 4切
青じそ 4枚



作り方

- 蒲鉾を6～7mm幅に切り、両端に端から5mmの所に紅は下側、白は上側から高さの半分まで切り込みを入れ升に組む。
- 青じその上に①を置き内側底に伊達巻を敷く。残った伊達巻を1cm幅に切り黒豆と共に升の中に盛る。

2 門松きゅうり

1人前あたり 17kcal

【材料(4人分)】
きゅうり 1と1/2本
めんつゆ(2倍濃縮) 小さじ1
からし明太子 大さじ1
ごま油 小さじ1/2
柚子の皮(みじん切り) 適量



作り方

- きゅうりは4cmの長さに切り横から細い包丁を中央に差し込む。別の包丁で刺した包丁に当たるまで上から斜めに切り反対側も切って離す。めんつゆをまぶす。
- 明太子の薄皮をとり除き、ごま油を混ぜる。
- ①の汁けを切って②を乗せ柚子を添える。

3 ナッツ田作り

1人前あたり 138kcal

【材料(4人分)】
ごまめ(小) 40g
くるみ 30g
砂糖 大さじ3
しょうゆ・みりん 各大さじ2



作り方

- 耐熱皿にキッチンペーパーを敷いてごまめを広げ電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。(ポキッと折れるような状態まで)
- 深めの耐熱容器にくるみを入れて電子レンジで2分加熱し、ひと混ぜして更に1分加熱する。
- 大きめの耐熱容器にAを入れ少しとろみがつくまで電子レンジで3分30秒ほど加熱する。
- ①と②を③に加えて混ぜ合わせ、たれがからまったらオーブンシートの上に広げる。熱いうちに好みで白ごまを振る。

4 スモークサーモンの奉書巻き

1人前あたり 69kcal

【材料(4人分)】
大根 200g スモークサーモン 100g
塩 小さじ1/2 柚子の皮 適量
酢 大さじ2 三つ葉 適量
砂糖 大さじ1と1/2



作り方

- 大根は2～3mmの輪切りにし塩を振って10分おき水けを切り、Aを加えて10分おく。
- サーモンはキッチンペーパーにはさんで脂をふきとる。
- サーモンで千切りした柚子の皮を包み、さらに①の大根で巻き、さつとゆでた三つ葉で中央部分を結ぶ。

5 ごぼうと人参のごまあえ

1人前あたり 97kcal

【材料(4人分)】
ごぼう(細いもの) 150g
人参 1/2本
湯 300cc
塩 小さじ1/2
酢 大さじ1
めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1
すりごま(白) 大さじ2
マヨネーズ 大さじ1
砂糖・みそ 各小さじ1



作り方

- ごぼうは洗って水にとり4cmの長さに切って太いところは縦半分にし、人参も4cm長さで1cm角の太さの拍子木切りにする。
- Aを煮立ててごぼうを2～3分ゆで、人参も加えて更に2分ほどゆでて、ざるにとり水けを切る。ボウルに入れめんつゆをまぶす。
- Bを混ぜ合わせ②を加えてあえる。

6 りんごきんとん

1人前あたり 109kcal

【材料(4人分)】
りんご(あれば紅玉) 1/2個
砂糖 大さじ1
さつまいも 150g
砂糖・みりん 各大さじ2
塩 少々



作り方

- りんごは皮つきのまま1.5cmの角切りにして耐熱容器に入れ砂糖を加えてラップをし、電子レンジ(600W)で4分ほど加熱する。
- さつまいもは1cmの輪切りにし皮を厚めにむく。更に4等分し水にさらして水けを切る。耐熱容器に入れ水150ccを入れ、ラップをかけて電子レンジで10分加熱する。
- ②を熱いうちに汁ごとよくつぶしAを加えてよく混ぜ、ラップなしで電子レンジで4～5分加熱する。途中、一度混ぜる。
- 器に盛るときに①と③を混ぜ合わせる。

7 ブリの一口南蛮漬け

1人前あたり 335kcal

【材料(4人分)】
ブリ切身 320g(4切)
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
酢 大さじ4
しょうゆ・砂糖 各大さじ2
赤唐辛子 1本
人参 1/2本
長ねぎ 1本
三つ葉 適量
片栗粉 適量
揚げ油 適量



作り方

- ブリは食べやすい大きさに切ってAで下味をつける。人参は7～8mm角の拍子木切りにする。長ねぎは4cmの長さに切る。
- 鍋にBを合わせてひと煮立ちして火を止める。
- 180℃に熱した油で人参と長ねぎを素揚げし②に漬け込む。次にブリは汁けをふき取って片栗粉をまぶし、カラッと揚げて②に漬け込む。
- 味がなじんだら器に盛り2cmの長さに切った三つ葉を散らす。

特集
SPECIAL
EDITION

子育てをもっと楽しくしたい!!

子どもはかわいい!! でも、ずっと一緒にいるとイライラすることもあるし、病気になると不安だし、子育てはホントに大変!

おかやまコープは、子育て中の人に、ホッとできる場や安心できる情報を提供しています。一人で悩まないで、上手に利用してくださいね!



子育て応援の行事もいっぱい

たまには
子どもと離れて
気分転換したい!



美作エリアでは、昨年10月、子育て中のお母さんを対象とした行事を開催しました。

ママのためのトータルビューティー企画
まにわdeママcafe ヨガ編



ちょっとキツイ!もうムリ〜!



のびのびできるわ〜!

ママたちがリフレッシュしている間、子どもたちを託児スタッフがみてくれました。

ママはまだかなあ?

他にもいろんな行事があります。
ウィークリーコープを見て参加してね!

子育てひろば

家の中で子どもと
二人きり。
外に出て誰かと
しゃべりたい〜!



親子が楽しく遊べる場所です。子どもを見守りながら、おしゃべりや情報交換ができます。いつ来てもいつ帰ってもかまいません。「子育てひろば」(コープ東川原)をたずねてみました。参加者の声を紹介します。



毎日、育児に奮闘しているあなた、勇気を出して、外へ一歩踏み出し、子育てひろばをのぞいてみませんか。

ライターY



幼稚園にあがるまでが長いので、
こういう場所ありがたいです。

ここに来ると、同じ年齢の子がいる
お母さんと話せるからうれしいです。

働いているお母さんが多くて、
なかなか友達になれないので
来てみました。

まだ歩けない子が行ける
場は少ないんですよ。

週に2回あったらいいな。



いつ来ても
いいのが魅力です。

外で遊んでいる子があまりいないし、公園に行っても一人のことが多いんです。同じ年の子と関わることがないので、子どもの社会性が育つかなと思って来ています。

子育てのババも
イクメンパパも
来てください!



現役ママスタッフ
にぎきました。

子どもがいても大丈夫と言われたので、外に出るきっかけにもなるし、やってみようと思いました。不安もあったのですが、スタッフの応募者が多くて、こんなサイクルなら、負担にならずにできると思いました。当番がないときには、参加者として来るつもりです。

子育てひろばスケジュール

場所	曜日	時間
コープ大福	毎週火曜日	10:30~12:00
コープ大野辻	毎週水曜日	10:30~12:00
コープ東川原	毎週火曜日	10:30~12:00
コープ西大寺	毎週火曜日	10:30~12:00
コープ山陽	毎週火曜日	10:30~12:00
コープ総社東	毎月第1水曜日	13:30~15:00

年末年始など、お休みすることもありますので、詳しくはホームページをごらんください!

赤ちゃんがいて買い物に行けない!
子どもを連れての買い物は大変!

宅配の子育てサポート

個配は、注文した商品を自宅の玄関先までお届けします。
親子手帳を持っている人、満3歳未満の子どもがいる人は、

申請すると 個配配達手数料 月額840円が **420円に!!**

問合せセンター
☎0120-662-538

(月~金 8:30~21:00 土 8:30~18:00)



子どもにアレルギーがあるので、
食品を選ぶのが大変!

-宅配チラシ-

eats

アレルギー表示があるので、安心して商品を選べます。



ふあみ〜ゆ

アレルギーと上手に付き合っていくための食品、ベビーフードやおやつ等を案内。

おかやまコープの
ホームページで検索
できます。(本誌6ページ)

コープ商品がほしい!

お店

5のつく日にお買い物をして、
ももっカード※を提示すると、
お買い上げ1,000円ごとに20
ポイントプレゼント。
トイレでおむつ替えも可能です。



※「ももっカード」
は、岡山県が交付する「おかやま子育て
家庭応援カード」。

ころんでけがをして
病院へ行きました。

co-op共済

子どもの保障は、CO・OP共済
たすけあいジュ
ニア18コースに
おまかせ!



コープ共済センター

☎0120-75-2557

(月~金 9:00~18:00)

出産のための入院
中や産後で忙しくて
ご飯が作れない!

たべてん便

栄養バランスのとれたお弁当
をお届けします。



☎0120-014-899

(月~金 9:00~17:00)

産後なので、上の子
を幼稚園に送迎し
てほしい!

は〜と♡ふるネット

登録して依頼すると、応援者が
お手伝いしてくれます。



☎0120-378-502

(月~金 9:00~17:00)

子育ての情報がほしい!

子育てくらぶ「にこにこ」

妊婦や満3歳までの子どもが
いる組合員へ子育て情報や
会員の声をお届けします。
(会費無料)



お子さんに
誕生日プレゼントも

こんにゃくのか

食物繊維 こんにゃくにはグルコマンナンという水溶性の食物繊維が多く含まれていて、胃腸に作用します。

カルシウム こんにゃくのカルシウムは胃の中で溶けやすく、腸で吸収されやすいといわれています。

セラミド 皮膚の角質層の細胞間脂質がセラミド、肌のうるおいのもとです。こんにゃく生芋(特に皮)には、米や小麦の7~15倍ものセラミドが含まれています。こんにゃく精粉で製造されたこんにゃくではセラミドは期待できません。

低カロリー こんにゃくのカロリーは100gあたりわずか6kcal。満腹感を得ながら摂取カロリーをおさえることが可能です。

色が地味で料理の主役にはなれないかもしれませんが、「コープの生芋こんにゃく」は名脇役として存在感いっぱい!です。お宅でも名演技を見せてくれますよ。

co-op 生芋こんにゃくの Q&A

Q 保存方法は?

A 開封前は日の当たらない所に保管してください。常温で3か月もちます。開封後は袋に入っている水に漬けて袋ごと冷蔵庫に。4~5日のうちに使ってください。



Q あく抜きは必要?

A コープの生芋こんにゃくは、少なめの凝固剤で製造しているので、あく抜きをする必要はありません。製造時に不純物の少ない水を使うと凝固剤を減らしてもこんにゃくを固めることが出来てににおいても少ないのです。

Q こんにゃくと一緒に煮たごぼうが緑色!?

A ごぼうのアク(ポリフェノール的一种)とこんにゃくの凝固剤が反応したもので食用には全く問題ありません。他に里芋、玉ねぎでも色がつくことがありますが同じように考えてください。

Q 生で食べられるの?

A 生食OKです。表面をさっと水洗いし、そのままスライスして刺身こんにゃくになります。辛子酢味噌やわさび醤油、サラダのドレッシングなどでお試してください。



co-op コレ商品

国産生芋こんにゃく



国産生芋糸こんにゃく
210g×2個組

1月3回
宅配予定価格 **198円**

国産生芋板こんにゃく
210g×2個組

1月3回
宅配予定価格 **198円**

こんにゃく芋



収穫できるまでに育った芋は直径15cm程度。ひとつの芋から8つくらいの板こんにゃくが作られます。

生芋こんにゃくは、芋を皮ごとすり潰して糊状にしたものに水と凝固剤の水酸化カルシウムを加えて練り、加熱成形して作ります。生芋独特の微妙な粒々感や空気穴によって、香り・味・弾力に優れた美味しいこんにゃくができます。こんにゃく精粉で作ったつるつるしたこんにゃくとは、食感や味が違います。

原料芋は自社農場や広島県・群馬県の契約農家で栽培されたもの。冷凍して年中新鮮な状態で使用しています。

美味はやっぱり生芋100%

お正月のおせちにコープの生芋こんにゃくを使われた方、美味しさを味わいましたか。こんにゃくは見た目が似ているので、どれでも味や食感は同じようなものと思いがちですが、食べてみると違い歴然、コープの生芋こんにゃくの美味しさが際立ちます。メーカーの錦町農産加工(株)田上さんに製造にかける思いや新しい食べ方などを伺いました。

名水をふんだんに使って

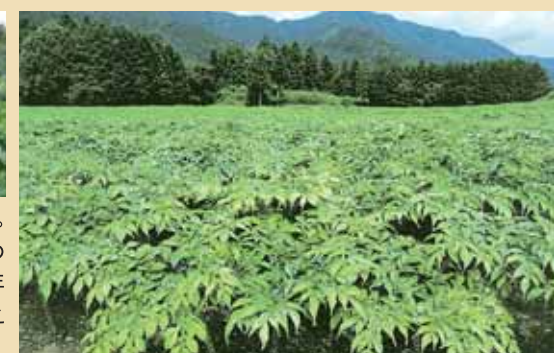
こんにゃくは約97%が水分なので、おいしいこんにゃく作りにはおいしい水が必須です。製造には全国名水百選の寂地川(じくちがわ)を源流の一つとする錦川水系の地下天然水を使用しています。

伝統の味「函蒸し製法」

出来たてのようなシコシコとした食感を得るために、こんにゃく糊を缶で「昼夜ゆつくり寝かし蒸し上げる」「函蒸し製法」を取り入れています。包装袋に原料を充てんし加熱するだけの充てん製法(市販の多く)にくらべて、手間と時間がかかり大量生産も難しいのですが、美味しさへのこだわりから昔ながらの製法を頑固に守っています。



こんにゃく芋の収穫は秋行われます。植え付けてから3年。寒さに弱いため3年間畑に植えっぱなしではなく、毎年秋掘り起こして冬貯蔵し、また春植え付けるを繰り返して育てます。



デパートの棚にうやうやしく置きたいくらいのお値打ちこんにゃくが生協のまとまりの力で買い得価格になっているのは、うれしいですね。

錦町農産加工(株)
たのうえよしお
田上 佳生さん



肉巻きこんにゃく

生芋板こんにゃく	1枚
おかやま豚バラ薄切り	10枚
酒	大さじ2
しょうゆ・みりん	各大さじ1強



作り方

- 1 こんにゃくはたてに2等分し、それを五等分する。
- 2 こんにゃくを肉で巻き、巻き終わりを下にして、フライパンで焼く。
- 3 両面こんがり焼いたら、酒をふりかけて弱火で蓋をして3分ほど蒸し焼きする。
- 4 しょうゆ・みりんを加えてからめる。

こんにゃくサラダ

生芋糸こんにゃく	1袋	マヨネーズ	70g
たまねぎ	60g	④からし	3g
大根	60g	砂糖	5g
にんじん	60g		
きゅうり	60g		



作り方

- 1 すべての野菜を塩でもみ、しんなりしたら水分をしぼる。
- 2 糸こんにゃくと①の野菜を混ぜておいた④で和える。

味がよくしみる「生芋こんにゃく」を使って



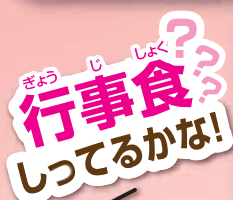
こんにゃくステーキ

生芋板こんにゃく	1枚
玉ねぎ(スライス)	50g
ケチャップ	100g
市販のハンバーグソース	20g
④醤油	20g
砂糖	20g
塩・こしょう	少々
レモン汁	少々
無塩バター	10g
揚げ油	適量



作り方

- 1 生芋板こんにゃくに切れ目を入れ、油で素揚げしておく。
- 2 バターで玉ねぎをよく炒め、④を加えて味を整え、レモン汁を加える。
- 3 ①をバターで焦げ目がつくまで焼き、②をかけ、付け合わせの野菜を添える。



今回はふむふむがクイズを出すよ! 日本ではお祭りやおめでたいとき、季節や行事にあわせて食べる食べものがある、そのことを「行事食」というよ。食べものを見て、どんなときに食べるかあててみよう。たどっていくと、そのこたえがわかるよ!



「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 たべるたいせつ

検索

※地域によっては、日にちや食べるものが、ちがうこともあります。



消費生活センターより

岡山県消費生活センター(086-226-0999) 53

テーマ 高齢者を狙った健康食品の送りつけ商法

全国的に健康食品の送りつけ商法の相談が多数寄せられています。突然、知らない業者から「以前注文を受けた健康食品を代引きで送る」と電話があり、契約した覚えがないと断っても、「注文を受けたときの録音もあるから、裁判にしてみよう」と脅され、強引に商品を送りつけられるというケースが目立ちます。また、現金書留封筒を同封して健康食品を送りつけ、支払うよう何度も電話をかける手口もあります。判断力や記憶力の衰えた高齢者が狙われやすく、申し込んでいなくても、恐怖心や面倒なことに巻き込まれたくないという思いから購入を承諾してしまう事例もみられます。一方的に「商品を送る」と言われても、申し込んだ覚えもなく、購入するつもりがなければ、きっぱり断りましょう。電話で

断ったにもかかわらず、一方的に商品を送りつけられたときは、商品の受け取りを拒否してください。もし、電話勧誘で断り切れずに承諾し、商品が届いてしまった場合でも、消費者は、契約書面等を受け取った日から8日間はクーリング・オフによる解約ができます。トラブルにあう人のほとんどが高齢者であり、誰にも相談できずにトラブルを抱え込んでしまっている場合があります。高齢者がトラブルに巻き込まれないよう、家族や周囲の方も注意して見守ってください。トラブルが生じた場合は、速やかに居住地の消費生活相談窓口にご相談ください。

※県や市町村の相談窓口がわからない場合は、消費者ホットラインへ。【消費者ホットライン】 ☎0570-064-370

宅配の個配手数料



いくらですか? 割引がありますか?

通常、個配手数料は月額840円です。40,000円以上のご利用で半額の420円になります。また、妊婦さんや満3歳未満のお子さんがいらっしゃる方、介護認定をお受けの方、障がい者手帳をお持ちの方には、サポート割引もあります。詳しくはお問い合わせください。

問合せセンター

0120-662-538

【受付時間】 月曜日～金曜日 / 8:30～21:00
土曜日 / 8:30～18:00

(宅配運営グループ)

手洗い方法

手洗いをしっかり行いたいですね。

手洗い方法



その1 流水で手をぬらし、石鹸をつける。



その2 手のひらをこすり、よく泡立てる。



その3 手の甲を左右5回以上こする。



その4 指の間を5回以上こする。



その5 親指のまわりを左右5回以上こする。



その6 指先をまらめて、手のひらで左右5回以上こする。



その7 手首を左右5回以上洗う。



その8 流水でよくすすぎ、石鹸を洗い流して、清潔なタオルまたは、ペーパータオルでよくふいて乾かす。

うがい方法

その1 口の中に水を含み、強くクチュクチュしながら口の中を洗い流す。

その2 今度は上を向いて、喉の奥の方で10～15秒ガラガラうがいをする。

その3 仕上げうがいを10～15秒する。



※ うがいをすることで、口の中にいる細菌やウィルスなどを洗い流し、感染症を防ぐことができます。

手洗いが必要な時はどんなとき?

- 外から帰ってきたとき
- 調理の前
- ペットをさわった後
- 汚物(嘔吐物、おむつ)などの処理後
- トイレの後
- 食事の前

(品質管理室)

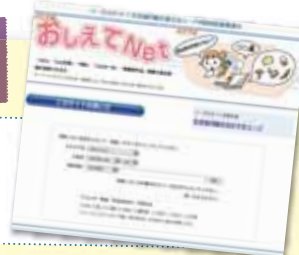


組合員のみなさんからよせられた声の特集するページです。



商品情報の検索

商品のアレルギー情報を
知りたいです。



インターネットを通じて宅配カタログに掲載の商品情報が検索できます。

まずはコチラまで! おかやまコープ 検索

おしえてNetの検索方法はカンタン!

カタログ名 企画回 注文番号
商品名 フリーワード からすることができます。

●遺伝子組換え情報 ●アレルギー物質 ●コンタミ情報 ●原材料
●主な原材料産地 ●加工地 などのような商品情報を見ることができます。

(宅配運営グループ)

手洗い、うがいをしっかり行い、風邪やインフルエンザを予防しましょう!



初詣には、たくさんの人が訪れます。



岡山藩主池田綱政の命を受けて津田永忠が干拓した「沖新田」の産土神として元禄7年(1694年)に創建されました。祭神は天照大神など6柱ですが、中に「おきた姫」という実在の女性が含まれています。干拓の難工事に、「きた」が人柱になつたため、神として祀られています。

また、境内に「道通宮」という立派な社があり、祭神は猿田彦命です。高松城水攻めで有名な武将、清水宗治とゆかりが深く、1800年に子孫が当地に社殿を遷し、沖田神社の末社となりました。他にも胸形社、出雲大社、熊野大社など、たくさんの末社があります。



沖田神社・道通宮



MAP

お問い合わせ先
住所／岡山市中区沖元411
TEL／086-277-0196
駐車場／約100台

アクセス
両備バス・西大寺行き(沖元・津田経由)
沖元から徒歩3分

「道通宮」蛇神伝説

備中高松城主だった清水長佐衛門宗治の次男長九郎が落城の際、一匹の白蛇に守り導かれて、無事逃れることができたといわれています。



「C*コレ50総選挙」投票結果

Information インフォメーション

もっと知って、もっと利用して「C*コレ」商品

好評いただいている「C*コレ」商品。その中でも人気の商品を「宅配」「店舗」それぞれ50品目ノミネートし「C*コレ50総選挙」を実施。投票総数9,412票と多くの方々に投票いただきました。ありがとうございました。以下の通り、みなさんの投票でベスト7＝「C*コレ7」が決まりましたので、ご報告致します。今後とも、「C*コレ商品」のご利用、よろしくお願いします。

2013年度「C*コレ7」決定! 宅配は2月、店舗は1月～2月で、祝「C*コレ7」セールを実施!お楽しみに。

宅配			店舗		
1位	淡塩さば	1,109票	1位	冷凍讃岐うどん(5食入)	138票
2位	冷凍讃岐うどん(5食入)	753票	2位	生協ヨーグルト	127票
3位	岩国れんこんとうふハンバーグ	451票	3位	岡山県産こしひかり各種(普通米・無洗米)	103票
4位	冷凍長崎風ちゃんぽん麺	328票	4位	産直こめたまご各種	84票
5位	まるい形のまぐろ丼の具	275票	5位	コアノンロール各種	65票
6位	冷凍讃岐きつねうどん	252票	6位	淡塩さば	61票
7位	ただの炭酸水	198票	7位	国産牛豚合挽きミンチ	47票



◀ ハッピーフードパーク「C*コレの道」に開設された「C*コレ50総選挙」臨時投票所でも、多くの方に投票いただきました。

「C*コレ」って?

普段の暮らしに欠かせないCO・OPならではのコレクション商品。それが「C*コレ」商品です。おかやまコープのこだわりロングセラー商品や組合員さんに人気の商品をラインナップしました。



11月の生協の動き (11月末日現在)

組合員数	329,617人
出資金総額	106億637万円
一人当たりの出資金	32,178円
供給高(全体)	29億9,589万円
(宅配)	21億5,236万円
(店舗)	8億4,353万円
経常剰余金(全体)	△681万円
累計経常剰余金(全体)	△1億3,611万円

※数字の△…マイナスの意味
※累計……4月からの累計

①瀬戸内市と「見守り協定」「災害協定」を締結

11月1日、おかやまコープは瀬戸内市と「地域見守り活動に関する協定」と「災害時における応急生活物資供給等に関する基本協定」の2協定を締結しました。配達時に異状を発見した場合には相互に連携して迅速に対応したり、災害時の物資供給や組合員のボランティア活動支援、また、日頃の防災意識向上を図ったりと、それぞれの特徴やネットワークを活かして「誰もが安心して暮らせる地域づくり」をすすめていきます。

(写真) 協定書交換式には、瀬戸内市保健福祉部土井部長(中央右)、おかやまコープ長房宅配事業本部長(中央左)、岡山東エリア森本理事(後列左端)、福尾長船センター長(後列左から2人目)が出席しました。

②AMDA社会開発機構「ホンジュラス母子保健向上事業」への支援協力

ホンジュラスは中南米の最貧国のひとつです。おかやまコープでは、AMDA社会開発機構の要請に基づき「ホンジュラス母子保健向上を目指したプロジェクト」に対する支援協力としてAMDA基金から100万円を拠出します。支援金は「妊婦クラブ(子育て支援)」活動への支援に役立てられ、総合ビタミン剤や新生児キットなどに使用される予定です。

2013.11

だり
よ事
り会

「報告されたことや話し合われたこと」





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!

11月号
特集へのお便り

農場から食卓へ...

中学時代、トライやるウィークとして、地域の仕事体験を行った際、一週間毎日、牛舎の手伝いをし、乳牛の世話をした思い出があります。生き物相手の仕事は大変ですが、そのおかげで人々の生活は成り立っているのです。感謝、感謝。

●倉敷市 小林 昭幸

コープの合挽き肉をよく利用します。コープのものは、「国産牛・国産豚合挽き肉」と表記されていて、安心して使っています。今回の特集を拝見し、コープの安全・安心へのこだわりがさらによくわかり、これからも利用し続けようと思っています。

●岡山市 T.O

お肉は国産品を買っています。食になるまで、たくさんの方の手をかり、届けられているんですね。よい勉強になりました。感謝し、味わって食したいと思いました。

●岡山市 匿名

11月号
特集へのお便り

たこ焼き

コープのたこ焼きの大ファンです。私一人では、こつそりおやつとして食べています。「おやつにとつといたのにい〜」と子どもに怒られちゃいました。でもやめられないんです。

●瀬戸内市 ももん

冷凍庫に常備しています。冷めても固くならず、食べ盛りの子どものおやつにぴったりです。

●真庭市 匿名

小さな子どもを含めた家族全員が大好きで、冷凍たこ焼きはこの商品以外買わないという大ファンです。中はとろ〜の秘密が紹介されていて、思わず納得! また、厳しいチェックをされていることも分かり、安心感も増しました。「たこ焼きグラタン」も斬新で子どもが喜びそうなメニューなので挑戦してみたいと思います。

●笠岡市 すかちん

娘が大好きでよく買います。一つのたこ焼きにタコが2個入っていた時は、大喜びで報告してくれます。(笑)

●総社市 あずちゃん

お昼ごはんにたこ焼きをたべることがよくあります。味ぽんをかけるのがあつさりして好きです。

●井原市 匿名



どのスーパーも買い物袋持参になってきました。生協は早くから取り組んでいてよいことだと思います。

●久米郡 尾木 友江

表紙の「鮭と野菜のチーズ煮し」を見た時、すぐに作ってみようと思いました。宅配で買った、骨取り鮭の切り身が冷凍庫にあったし、コープのスライスチーズは冷蔵庫に常備している、メインディッシュにしました。えのきがすごくアクセントになっていて、我が家の定番料理の一品になりそうです。

●赤磐市 ミルフィーユ

コープ山陽のパン屋さん側から入るとすぐに、半額のお菓子コーナーがあり、買物のテンションがアップします。青果側の入り口も、新しい花屋さんになったとことで季節感満開! 四月から消費税が上がりませんが、買い物で暗い気持ちにならないでいたいものです。

●岡山市 ハナミズキ

ノロウィルスの記事はとても参考になりました。切り取って冷蔵庫の扉に貼っています。(家族に注意を促すため)

●赤磐市 徳持 朝香

生協のテレビ料理番組「おいしい」にはまっています。絶対に、チラシを見ただけでは作らないと思う料理をサッと簡単に美味しく作るの、毎回作るう! とやる気になります。その上プレゼントもあって、嬉しいことになりました!

●赤磐市 匿名

ズバリ貯金! 消費税も上がるので、やりくりもしつかりしなければと思っています。

●倉敷市 はとポッポ

一位→旅行(県省も含む)。二位→庭を整備して木を植える。三位→運動して体脂肪を減らす。

●倉敷市 匿名

アイディア募集

・娘が双生児(ふたご)を産みました。一番困っているのがベビーカーのことです。大きいので、マンションや電車の入り口に入らないし、駅の改札口も縦長でないと無理です。経験者の方、知恵を貸してください。

(匿名)



●高梁市 智ちゃん

「抹茶豆乳」にはまってもう十年にもなるでしょうか。便秘がなおって肌荒れがなくなりました。私には最高の飲み物です。

●倉敷市 藤原 育子



我が家では、コープの「Skin Care クリーム」を愛用しています。小さい頃からアトピーがひどく、超敏感肌の私には、市販のクリームはなかなか合わず、仕方なく皮膚科の高価なクリームを購入していました。しかしコープのクリームは肌に優しく、無香料、無着色で安心! しかもお値段も優しい! おでかけや旅行用に持ち運びやすい、小さいサイズがあれば嬉しいです。

●倉敷市 あかりまま

生協商品でおいしいのは、特に果物ですね。みかんや柿、どれもおいしくてカタログを見るのが楽しみです。

●勝田郡 佐藤 久美子

昨年、総社市の宝福寺にお参りしました。ちょうど、もみじ、カエデなど多くの木々が赤、黄、緑と色とりどりに鮮やかに入り交じり、大変見事でした。今回載せられた写真を見て、その日を懐かしく思い出して見入りました。

●新見市 水上 美栄

いつも知りたいことが記事になっていて助かっています。みんなの広場の感想は、良かった意見ばかりに思われますが、もっと異なる意見も聞きたいです。宅配は助かっていますが、出来上がったものばかりで、買うものが少なくなつたように思います。

●倉敷市 ヤッコちゃん

二人目の子どもの出産を機に、個配のお世話になっていきます。最近感動したのは、冷凍クロワッサンです。サクサクふわふわで、上の子と一緒にあつという間に食べてしまいました。もうすぐ下の子の離乳食が始まりますので、ますますコープにお世話になると思います。

●岡山市 ユママ



●岡山市 すずき

「断捨離」にチャレンジしたい! なかなか決断できず、ずっと先延ばししてきました。しかしそろそろすっきり生活したい。今、物とじっくり向かい合い、大事な物かどうかを検討中。

●岡山市 きびだんご

手話を勉強しています。難しく、なかなか覚えられない状態であきらめかけています。でも、気持ちを替えて、来年こそは手話を身につけ、手話での交流を持ちたいです。

●倉敷市 匿名

高校時代の友達と同窓会をしたいなーと願っています。みんな変わっているかなあ? 楽しみです。

●岡山市 マープリン

3月号掲載予定の
お便りをお待ちしています!

1月号
特集 子育てをもっと楽しくしたい!!
逸品 国産生芋こんにやく
テーマ ひな祭りの思い出

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おかやまコープはいろいろな方法で子〇〇を応援しています。
- ②こんにやくは約〇〇%が水分です。
- ③コープの国産生芋こんにやくは昔ながらの「函〇〇製法」を守っています。

11月号キーワードクイズの答え ①コスト ②C ③つりがね

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。

応募締切
1月17日(金)

応募総数は
137通
でした。

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(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

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

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
nakama@okayama.coop



「容器包装のリサイクル」にご協力、ありがとうございます。

宅配・店舗で回収し、資源や商品に再利用しています。



お買い物はいつでも
マイバック、マイカゴで!

回収品(場所)	お約束	主な再生品	回収品(場所)	お約束:それぞれ洗って乾かしてください。	主な再生品
宅配チラシ (宅配)	商品をお届けした箱に入れてお返しください。注文書を入れるケースと一緒に入れないでください。	カタログ・新聞紙	飲料紙パック (宅配・店舗)	切り開いてください。酒パックなどのプラスチック製キャップ部分は切り取ってください。内側が白または銀色で500ML以上の紙パックを回収しています。	コアノンロール
たまごパック (宅配)	宅配でお届けした「コープ産直こめたまご」のパックが対象です。開封テープや生産者カードは取り除き、切り離さないでください。	たまごパック・緩衝剤	ペットボトル (店舗)	キャップとラベルを取り除き、つぶしてください。	容器・再生繊維
ジッパー内袋 (宅配)	ラベルシールは取り除き、乾いた状態で小さくまとめてください。	プラスチックのパレット	食品用トレイ (店舗)	透明容器は、値引きシールなどは切り取り不要。印刷部分は、切り取ってください。全面にシールが貼ってあるものや色のついた容器は回収していません。	再生トレイ