

くらしと なかま

KURASHI TO
NAKAMA

2 特集
SPECIAL EDITION 地域とともにくらしの安心を

4 今月の
逸品 CO・OP 顆粒ガラスープ(ボトル)

6 声にこたえて／おかげさまで再建40周年
／消費生活センターより

8 インフォーメーション「コープフェスタ2014が開催されました。」
／理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「高梁市有漢町 うかん常山公園」

10 みんなの広場

12 旬レシピ



水餃子入りにんにくたっぷり煮込みうどん

材料(2人分)

1人前あたり:611kcal	
めんつゆ(3倍濃縮)	1/2カップ
豚バラ薄切り肉(約3cm幅)	80g
皮もおいしい水餃子	10個
にんにく(すりおろす)	1かけ
添付のたれ	1袋
北海道冷凍うどん	2食
白ねぎ(斜め切り)	1本

作り方

- 鍋に水650ml・めんつゆ・添付のたれを加えてひと煮立ちさせ、凍ったままの餃子を入れる。
- 餃子が浮き上がってきたら、白ねぎ・豚肉・にんにくを加えて更に約4分煮る。
- 凍ったままのうどんを加えて強火にし、ひと煮立ちしたら弱火にしてうどんが好みの硬さになるまでコトコトと煮る。

2014 No.480
11

無料
ご自由にお持ちください

くらしとなかま

2014年
11月号

第480号 発行日／2014年11月1日 発行／おかやまコープ 理事長 平田昌三

編集／機関運営・広報室

〒700-0026

岡山市北区奉還町一丁目七一七

TEL 086-256-2511(代)

旬レシピ



ほうれん草

ほうれん草のケーキ

【材料(パウンド型1本分)】
ほうれん草(葉先のみ) 140g
A 小麦粉 80g
B ベーキングパウダー 小さじ1/2
卵 2個
砂糖 60g
サラダ油 大さじ4
牛乳 大さじ2

1本分
1213kcal



作り方

- ほうれん草はさっとゆで冷水に取り、よく水気をしぼって細かく刻む。
- 型にオーブンペーパーを敷く。Aをふるっておく。
- ボウルにBをハンドミキサーで泡立て、サラダ油・牛乳の順に少しづつ加えて混ぜる。ゴムべらに替えてAを加えて切るように少し混ぜ、①も加えて軽く混ぜ合わせ型に流し入れる。
- 170℃のオーブンに入れ、30~40分焼く。竹串を刺して何も付いてこなければ型から出して冷ます。好みの厚さに切り分ける。

ほうれん草の豆腐キッシュ

【材料(パイ皿1枚分)】
ほうれん草 300g
玉ねぎ 100g
ベーコン 80g
卵 2個
木綿豆腐 200g
白味噌 大さじ2
A 塩 少々
こしょう 少々
CO-OP冷凍パイシート 2枚

パイ皿1/4枚分
342kcal



作り方

- ほうれん草をゆでて水に取りしぼって2cmの長さに切る。玉ねぎは薄切り、ベーコンは2cm幅に切る。
- 豆腐は崩してよく水切りし、味噌・卵とよく混ぜ合わせておく。
- パイシート2枚を1cm程重ね、パイ皿に合わせてのばし敷いておく。
- フライパンでベーコンを炒め、油が出たら玉ねぎを加えて炒め、ほうれん草も加えて炒め Aで調味する。
- ⑤に④を入れ②を流し入れ、180℃のオーブンできつね色になるまで20~30分焼く。
- * パイシートの代わりにサンドwich用の食パンを敷いてもいいですよ。

ごぼう

根菜と牛肉の炒め煮

【材料(4人分)】
ごぼう 120g
蓮根 100g
人参 1/2本
牛薄切り肉 300g
A 酒 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1
サラダ油 大さじ1
酒 大さじ4
B 砂糖 大さじ2
しょうゆ 大さじ1

1人前あたり
309kcal



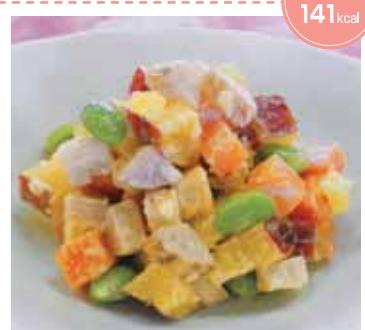
作り方

- 牛肉は食べやすい大きさに切り、ボウルに入れてAで下味をつける。
- ごぼうは斜め薄切り、蓮根は皮をむき縦半分に切って薄切りにし、それ酢水にさらして水けをきる。人参は縦半分に切って薄切りにする。
- フライパンに油の半量を熱し①を入れて炒め、肉色が変わったら取り出す。
- ③に残りの油を足し②を入れて中火で炒め、全体に油が回ったらBを加え、蓋をして弱火で2分蒸し煮にする。蓋を取り牛肉に戻して大きく炒め合わせ器に盛る。
- * Bの代わりに焼肉のタレやかば焼のタレで調味してもいいですよ。

ごぼうとさつまいのサラダ

【材料(4人分)】
ごぼう 160g
さつまいの 140g
人参 60g
枝豆 100g
マヨネーズ 大さじ2
A 砂糖 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1

1人前あたり
141kcal



作り方

- ごぼうは縦半分か四ツ割りにして8mm幅に切り、さつまいの人参は8mm角に切る。それぞれを沸騰した湯で柔らかくなるまでゆでる。
- 枝豆はさっとゆでザルに上げてさやから出す。
- ①と②をAである。
- 材料をゆでずに、それぞれ電子レンジで好みの固さまで加热し、あえてもいいですよ。

おかやま「一¹」では、だれもが安心してくらせる地域づくりを目指して「ふくし」(ふだんのくらしのし)活動に取り組み、行政や様々な団体とも協力し、地域とのつながりを拡げています。8月11日には、総社市と「見守り協定」を締結しました。瀬戸内市に続き2つ目の「見守り協定」締結です。今回は、おかやま「一¹」が様々な事業を行う中で、地域の役に立つことができた「見守り」の事例を紹介したいと思います。



特集
SPECIAL EDITION

地域とともに くらしの安心を

**知らないおじさんが
ついてくる！**

近所の小学2年生と3年生の女の子たちが、学校帰りに配達センターへ駆け込んできました。「おじさんが後ろからついてくる」と一人ともこわばった表情です。まだ近くに不審者がいるようだったので、一緒に歩いて家まで送つて行きました。「いつでもいいから、困ったことがあつたら今日みたいに声をかけてね」と伝えたら、一人とも笑顔でうなずいてくれました。
(配達センター職員)



「子ども110番」は、子どもに危害が及びそうになったとき、配達トラックや店舗などの生協の施設が通報の窓口となります。



**配達時に
出てこられない？**

一人暮らしの組合員さん。声をかけるといつもは出でこられるのに出でこられません。何度も声をかけても返事がないので玄関から中をうかがうと、倒れている足が見えました。声をかけ中に入ると「転んで動けなくなつた」とのことでした。駆けつけた近所の方とも相談し、救急車を呼び、搬送されるまで近所の方と一緒に介抱しました。

(個別担当者)

いつも荷受けに来られる方が来られていませんでした。班の方に「心配だから見に行つてもいいか」とお願いしたところ、脳梗塞で倒れている組合員さんを発見しました。後日、「発見され一命を取りとめた」「一命をやついて本当によかつた」と息子さんからお礼の言葉をいただきました。



**お届けした商品が
置いたまま…？**

午前中に班配達でお届けした商品が、午後の配達で前を通った時にも取り込まれていませんでした。高齢の女性で一人暮らしなので「もしや」と思いお訪ねしたら、玄関先で動けなくなつた組合員さんがおられました。救急車を呼び、井原市の「ハートフル」(緊急の連絡ネットワーク)に問い合わせて、娘さんと連絡をとりました。

(個別担当者)

《見守り協定締結をすすめています》

●総社市

同市内に事業所を構える13団体が参加して「そうじゃみんなで見守るネットワーク」協定を締結。この協定は、地域の事業者と総社市が連携して、高齢者や障がい者、児童などを見守るネットワークの構築を推進していくものです。



2014年8月11日 総社市と見守り協定を締結

●瀬戸内市

2013年、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」を締結しました。



2013年8月2日 瀬戸内市と包括連携協定
2013年11月1日 「地域見守り活動に関する協定」を締結

おかやまコープの
たべてん便

一週間の
お試し利用もできます!

便利でうれしい、
おいしいをお届けします。

レンジ対応の
容器 容器は
翌日回収 カロリー、
塩分とも控えめ



お米は岡山産
こしひかりを
使用
おかやまコープの
商品検査室にて
定期検査を実施。

希望者には安否確認も行っています。
お届け時に異変を発見した場合、ご指定の
ご家族などに連絡をします。

お問い合わせ／お申込み
たべてん便受注センター
[お電話受付時間]
月～金曜日／9:00～17:00

〔フリーダイヤル〕 0120-014-899
〔FAX〕 086-296-6481
〔E-mail〕 tabetenbin@okayama.coop

※お問い合わせできないエリアがございます。
詳しくはたべてん便受注センターにお問い合わせください。

※対応したスタッフは、瀬戸警察署から「善行賞」の表彰を受けました。

ご利用者さん宅を訪問したところ、前日の弁当がそのまま残っていました。「いつも手渡しで色々お話ししてください方が出てこられないのはおかしい、ましてや前日の弁当がそのまま残っている」と不審に思つて耳をすませると、うめき声のようなものが聞こえきました。「たべてん便」責任者と連絡を取りながら、近所の方に聞きとりをし、最終的に警察へ連絡しました。警察が戸をこじ開け中に入ると、ご利用者さんが風呂場で前日から動けなくなっていたのを発見しました。もう一日遅かつたら危険な状態だったとのことでした。お届け時に異変を発見した場合、ご家族などへ連絡をする安否確認登録の方ではありませんでしたが、お役に立つ事ができ、ご家族の方も大変喜んでくださいました。(たべてん便スタッフ)

お弁当配達時、いつもは声をかけると玄関を開けていただけますが、その日は玄関が開いていたのでしばらく待つていました。すると、玄関横のトイレから「助けてください」という声が聞こえ、行ってみると倒れて動けなくなっているご利用者さんを発見しました。近所の方と協力して救急車を呼びました。その後、民生委員さんからお礼の電話をいただきました。お体が悪い事を聞いていたので普段から気にかけており、適切な対応でお役に立つことができました。(たべてん便スタッフ)

《見守り協定締結をすすめています》

●総社市

同市内に事業所を構える13団体が参加して「そうじゃみんなで見守るネットワーク」協定を締結。この協定は、地域の事業者と総社市が連携して、高齢者や障がい者、児童などを見守るネットワークの構築を推進していくものです。



2014年8月11日 総社市と見守り協定を締結

●瀬戸内市

2013年、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」を締結しました。



2013年8月2日 瀬戸内市と包括連携協定
2013年11月1日 「地域見守り活動に関する協定」を締結



おかげさまで再建40周年 8

再建40周年を記念して、「おかやまコープと私」というテーマで作文を募集しました。組合員と職員から37通の応募があり、9月27日(土)にコンベックス岡山で開催された「コープフェスタ2014」で、受賞者の表彰式が行われました。



副賞としてコープの商品券が贈されました。



職員の部 最優秀賞

笠岡センター 中田 恵さん
毎日トラックに乗って配達しています。これからも組合員さんの笑顔のために頑張りたいと思います。



組合員の部 最優秀賞

岡山市 早川 浩美さん
平和や環境などの学びの機会を与えてくださった、おかやまコープに感謝しています。

最優秀賞受賞者

審査委員長 滝本清文さん
(おかやまコープ 有識者理事)

受賞者のみなさんの熱い想いに感動しました。おかげまコープがますます発展していくよう、これからもみんなで支えていきたいですね!

甲乙つけがたい力作の中から入選を選びました。安全な食品を求めたコープに加入し、長い付き合いの中、コープはくらしになくてはならない存在になっていること。環境、共感し、自分もその一翼になろうと、甲乙つけがたい力作の中から入選を見つかり、成長していく過程が感動的で、まるで自己史の一端を見るような作品もありました。母から娘へ、やがて子どもへ。コープが人々の間に広く深く根付いていることをあらためて確認しました。

— そのほかの受賞者 —
組合員の部 優秀賞
苫田郡 本山 由加里さん
岡山市 岡田 房子さん
岡山市 岡崎 正恵さん
おかやまコープ虹の会賞
津山市 片尾 幸子さん
コープファームおかやま賞
津山市 岩野 しのぶさん
コープP&S賞
倉敷市 和泉 かよ子さん
職員の部 優秀賞
玉島センター 内藤 達也さん

審査委員長の総評

消費生活センターより

〈隔月掲載〉 岡山県消費生活センター(086-226-0999) 58

テーマ
借金をさせてまで支払わせるメルマガ作成内職

被害に遭わないために

インターネットや電話で内職を申し込む場合は、事前の情報収集を行い、よくわからない業者との契約は避けることです。安易に内職の申し込みをしたり、個人情報を提供しないでください。

「〇〇万円の収入は確実」「収入がない場合は返金する」など業者の言葉を信用しないでください。

高額な初期費用のかかる内職契約は極力避け、勧誘されてもきっぱりと断ることです。特に、内職のために消費者金融等で借錢することは絶対に避けてください。

トラブルにあった場合は、一人で抱え込まずに、まずは家族や居住地の消費生活相談窓口に相談しましょう。

メールマガジンの原稿を作成する内職の求人サイトをきっかけに、ホームページ作成やサーバー容量の拡張を勧誘され、次々と代金を請求されたという相談が寄せられています。

「初期費用無料の広告を見て、メルマガ作成の仕事を申し込んだところ、『あなたの文章はレベルが高いので、歩合制の仕事をしないか。もうからなければ返金する。』と言われ、ホームページ作成等の費用を、業者の指示どおり消費者金融で借錢するなどして支払ったが、全くもうからない。」といった苦情です。消費者が解約しようとしたところ「副業があることを職場にばらす。」などと脅されて、支払ってしまったというケースもあります。



※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



ノロウイルス

感染しないか心配です。ノロウイルスの感染予防法と、万一だれかが感染しても、他の家族にうつさないために気をつけることを教えてください。



毎年、11月～3月がノロウイルスの流行期といわれています。

ノロウイルス感染による嘔吐下痢や腹痛、発熱などの健康被害が心配されますが、予防のための正しい知識を持つことで、感染を防ぐことは可能です。感染予防のポイントをご紹介します。

家庭でできる予防のポイント

① 手洗いの徹底

帰宅時、調理前、食事前、トイレの後など、こまめに石けんで手を洗いましょう! ノロウイルスにはアルコールでの消毒効果が期待できませんので、石けんで洗い流すのが一番です。トイレの後や嘔吐物の処理後は2度洗いをおすすめします。



② まな板や包丁などの洗浄殺菌と、食品の十分な加熱

ノロウイルスの原因は二枚貝の生食と思われがちですが、実はノロウイルス食中毒全体の1～2割程度であり、もっと多いのは調理者の手や調理器具からの二次汚染ではないかといわれています。食品を安心して食べるためには、まな板や包丁などの洗浄殺菌と、流行期にはなるべく生食は避け、中心部分までしっかり加熱することが大切です。



家族が感染してしまったら…ふん便・嘔吐物の処理は確実に

ノロウイルスは感染力が強いため、ふん便や嘔吐物は確実に処理し、家庭内で感染を広げないようにすることが重要です。処理が不十分な場合、乾燥してノロウイルスが空気中に漂い、口から吸込んで感染する場合があります。

<処理方法>

- マスクやゴム手袋を着用し、ウイルスが飛び散らないよう静かに拭き取ります。くり返し使う布製のふきんなどでなく、そのまま捨てられるペーパータオルを使いましょう。
- 床は、**消毒液**をペーパータオルに十分含ませて拭き、その後水拭きします。
- 汚れたペーパータオルなどはビニール袋に密封して捨てましょう。
- 作業後は石けんでしっかり手を洗ってください。2度洗いをおすすめします。
- 汚れた衣類は消毒液で殺菌し、他の衣類とは分けて洗濯しましょう。

*消毒液の作り方

ノロウイルスに有効な消毒液はご家庭の塩素系漂白剤で簡単に作れます。500mlのペットボトルに、塩素系漂白剤(コープキッチンブリーチなど)をペットボトルのキャップ2杯分(5ml×2)入れ、水を満杯にすればできあがり。ただし時間がたつと殺菌効果は薄れますので、使う直前に作りましょう。



9月号 特集へのお便り
2014 コープフェスタ

9月号 逸品へのお便り
CO・OPちくわ

コープのちくわを冷蔵庫に入れておくと、学校から帰った子どもがおやつに食べています。

コープフェスタ、今年も樂しみです。昨年ハッピーフードパークに参加して、大変活気のあるイベントだと思いました。

お買い物しようと思ひます。

●岡山市 めめ



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!



9月号 特集へのお便り

2014

9月号 逸品へのお便り

CO・OPちくわ



コープフェスタ2014は
9月27日(土)に開催されました。

コープのちくわはとにかく安
い。なのに弾力がありてしっかり
魚のうまみが活きていて美味
しい。消費期限も10日と長いので
何か一品足りない時のために
冷蔵庫に常備しています。炒め
たり、合えたり…いろいろな使
方ができて便利です。

●倉敷市 秋山直子



コープのちくわはとにかく安
い。なのに弾力がありてしっかり
魚のうまみが活きていて美味
しい。消費期限も10日と長いので
何か一品足りない時のために
冷蔵庫に常備しています。炒め
たり、合えたり…いろいろな使
方ができて便利です。

●倉敷市 秋山直子

「ちくわのパリパリ!!!」「ピザ」す
ぐ美味しいぞうだったのですが、その
ときにチーズやきゅうりをつめて
おかずの一品としますが、その
ままのぼつがおこじょうです。

●岡山市 ヨ・S

「ちくわのパリパリ!!!」「ピザ」す
ぐ美味しいぞうだったのですが、その
ときにチーズやきゅうりをつめて
おかずの一品としますが、その
ままのぼつがおこじょうです。

●岡山市 ヨ・S



孫も大きくなつて、土曜日に
駆り出されるのも少なくなり
ました。
「アーバーからひとりで好きな
所に行けるゾー」と思うとワク
ワクします。「美咲町」は氣に
なつた所だし、コープフェスタ
もひとりで行けばユックリと見
られるからとても楽しみ。これ
からが私の「第一の青春」です。

●倉敷市 たあん

卵や小麦、大豆を使っていない
いろいろな物が値上がりして
いるので、ちくわのレシピは
すごく助かります。シンや明太
子やきゅうりを使ってオシャレ
なちくわ料理を作りたいです。
生で、焼いて、揚げて、炒めて、
ちくわサイドです。

●岡山市 ユウジロカトアイ

田舎金時豆は美味しいです
ね。ホクホクした大粒豆にほ
どよい甘さの金時。食べごた
えあります。毎回買っています。

●岡山市 りんご

「一緒に買い物に行き、主人が
料理を楽しむ」のが夫婦円満の
秘訣です。料理をしてくれる
なんて幸せなこと。贅沢をいつ
てはいけませんね。

●岡山市 カズばあちゃん

コープちくわパンが美味しいです
す。切り込みを入れたちくわに
マヨネーズをはさみ、パン生地
の上に置いて焼くボリューム
があったちくわのモチモチがす
ぐく合います。

●津山市 みかん

ケンカをしない夫婦なんて
いるのかしら? ぶつかり合っ
て、良い所悪い所や好きな所や
嫌いな所を知つて補い合えば
いい。ケンカは子どもに見られ
ないよう」…。

●倉敷市 テツコンの妻

相手を尊敬していることが
大切かな。お互い趣味が一緒
なので映画を見たりロードバイ
クに乗つたりウォーキングした
り。思いやりと好きって気持ち
が必要だね。

●赤磐市 クッキー

私がとりてケンカはものすじ
い斯特レスになるので、なるべく
いたくありません。そのためには
心がけていることは、思つたこと
をその場で言わない、とにかく
文句、指示、小言になることは言
わない、です。相手の行動にイラ
イライラは収まつてします。どう
しても伝えたい時は、相手が話
を聞ける余裕があるときには、
時間をおくことで冷静になり、
伝えたいことを端的にまとめ
られるので効果的です。

●岡山市 みゆきママ

「一緒に趣味を持つて何でも話
せるといいです。

●岡山市 りんご

料理が趣味の主人。「今日は
何が食べたい?」と聞き、メニュー
も自分で決めます。スーパーで
は私がカートを押して品物を
入れるのは主人。「何を買うか
決定権は私にはないし、正直、
家でほかの家事をするか、のん
びりしたいのだけ…」。

●瀬戸内市 もりぞーさん

「一緒に買い物に行き、主人が
料理を楽しむ」のが夫婦円満の
秘訣です。料理をしてくれる
なんて幸せなこと。贅沢をいつ
てはいけませんね。

●瀬戸内市 もりぞーさん

我が家もこの夫婦圓満の秘訣を
実践してます。夫婦円満の秘訣
は、お互いの自由を認め、それぞれ
が自分だけの時間を持つ。同じ
時間や空間に居ても違う事を
して過ごす時を持つこと。もち
ろん一人でドライブしたり温泉
に行つたりもしますよ。

●岡山市 ペーチママ

「一緒に趣味を持つて何でも話
せるといいです。

●岡山市 りんご

1月号掲載予定の
お便りをお待ちしています!

●岡山市 りんご

地域とともに
くらしの安心を
お届け! 頬杖ガラスープ(ボトル)
わが家のお正月の恒例

●岡山市 りんご

1月号掲載予定の
お便りをお待ちしています!

●岡山市 りんご

地域とともに
くらしの安心を
お届け! 頬杖ガラスープ(ボトル)
わが家のお正月の恒例

●岡山市 りんご

1月号掲載予定の
お便りをお待ちしています!

●岡山市 りんご

地域とともに
くらしの安心を
お届け! 頬杖ガラスープ(ボトル)
わが家のお正月の恒例

●岡山市 りんご

1月号掲載予定の
お便りをお待ちしています!

●岡山市 りんご

地域とともに
くらしの安心を
お届け! 頬杖ガラスープ(ボトル)
わが家のお正月の恒例

●岡山市 りんご

1月号掲載予定の
お便りをお待ちしています!

●岡山市 りんご

地域とともに
くらしの安心を
お届け! 頬杖ガラスープ(ボトル)
わが家のお正月の恒例

●岡山市 りんご

1月号掲載予定の
お便りをお待ちしています!

●岡山市 りんご

地域とともに
くらしの安心を
お届け! 頬杖ガラスープ(ボトル)
わが家のお正月の恒例

●岡山市 りんご

1月号掲載予定の
お便りをお待ちしています!

●岡山市 りんご

地域とともに
くらしの安心を
お届け! 頬杖ガラスープ(ボトル)
わが家のお正月の恒例

●岡山市 りんご

1月号掲載予定の
お便りをお待ちしています!

●岡山市 りんご

地域とともに
くらしの安心を
お届け! 頬杖ガラスープ(ボトル)
わが家のお正月の恒例

●岡山市 りんご

1月号掲載予定の
お便りをお待ちしています!

●岡山市 りんご

地域とともに
くらしの安心を
お届け! 頬杖ガラスープ(ボトル)
わが家のお正月の恒例

●岡山市 りんご

1月号掲載予定の
お便りをお待ちしています!

●岡山市 りんご

地域とともに
くらしの安心を
お届け! 頬杖ガラスープ(ボトル)
わが家のお正月の恒例

●岡山市 りんご

1月号掲載予定の
お便りをお待ちしています!

●岡山市 りんご

地域とともに
くらしの安心を
お届け! 頬杖ガラスープ(ボトル)
わが家のお正月の恒例

●岡山市 りんご

1月号掲載予定の
お便りをお待ちしています!

●岡山市 りんご

地域とともに
くらしの安心を
お届け! 頬杖ガラスープ(ボトル)
わが家のお正月の恒例

●岡山市 りんご

1月号掲載予定の
お便りをお待ちしています!

●岡山市 りんご

地域とともに
くらしの安心を
お届け! 頬杖ガラスープ(ボトル)
わが家のお正月の恒例

●岡山市 りんご

1月号掲載予定の
お便りをお待ちしています!

●岡山市 りんご

地域とともに
くらしの安心を
お届け! 頬杖ガラスープ(ボトル)
わが家のお正月の恒例

●岡山市 りんご

1月号掲載予定の
お便りをお待ちしています!

●岡山市 りんご

地域とともに
くらしの安心を
お届け! 頬杖ガラスープ(ボトル)
わが家のお正月の恒例

●岡山市 りんご

1月号掲載予定の
お便りをお待ちしています!

●岡山市 りんご

地域とともに
くらしの安心を
お届け! 頬杖ガラスープ(ボトル)
わが家のお正月の恒例

●岡山市 りんご

1月号掲載予定の
お便りをお待ちしています!

●岡山市 りんご

地域とともに
くらしの安心を
お届け! 頬杖ガラスープ(ボトル)
わが家のお正月の恒例

●岡山市 りんご

1月号掲載予定の
お便りをお待ちしています!

●岡山市 りんご

地域とともに
くらしの安心を
お届け! 頬杖ガラスープ(ボトル)
わが家のお正月の恒例

●岡山市 りんご

1月号掲載予定の
お便りをお待ちしています!

●岡山市 りんご

地域とともに
くらしの安心を
お届け! 頬杖ガラスープ(ボトル)
わが家のお正月の恒例

●岡山市 りんご

1月号掲載予定の
お便りをお待ちしています!

●岡山市 りんご

地域とともに
くらしの安心を
お届け! 頬杖ガラスープ(ボトル)
わが家のお正月の恒例

●岡山市 りんご

1月号掲載予定の
お便りをお待ちしています!

●岡山市 りんご

地域とともに
くらしの安心を
お届け! 頬杖ガラスープ(ボトル)
わが家のお正月の恒例

</