

# くらしと なかま

KURASHI TO  
NAKAMA

**2 特集** SPECIAL EDITION “忘れない”そしてつながる伝える 続ける

**4** 今月の逸品 野菜たっぷり 和風ドレッシング

**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

インフォーメーション「MOOMIN!ムーミン展 いよいよ始まります!」

**8** ／理事会だより

おかやま春夏秋冬「倉敷市 酒津公園」

**10** みんなの広場

**12** 旬レシピ



## ブロッコリーのペペロンチーノあえ

材料(4人分)		1人前あたり: 160kcal
ブロッコリー	200g	にんにく(薄切り) 2かけ
玉ねぎ(くし形切り)	1玉	A 赤唐辛子(輪切り) 1本
ロースハム(短冊切り)	2枚	オリーブ油 大さじ4 塩・こしょう 各少々

### 作り方

- ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は皮をむいて輪切りにする。ブロッコリーと玉ねぎは下ゆでて水気を切る。
- 耐熱ボウルに①ハムを入れて混ぜる。
- フライパンにAを入れて弱火で熱し、にんにくがきつね色になったら②に加える。塩・こしょうを振って全体を混ぜ合わせる。

2015 No.484  
**3**

無料  
ご自由にお持ちください

くらしとなかま

2015年3月号 第484号 発行日/2015年3月1日 発行/おかやまコーポ 理事長 平田昌三 編集/機関運営・広報室 TEL 086-256-2511(代)



## レタス

### から揚げ入りレタスサラダ

1人前あたり  
429kcal



レタス	250g
たまねぎ	1/2個
トマト	2個
パセリ	適量
にんにく(すりおろし)	小さじ1
レモン汁	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩・こしょう	各少々
サラダ油	大さじ4
鶏もも肉	2枚
小麦粉	大さじ4
塩・こしょう	各少々
揚げ油	適量

### 作り方

- 鶏肉は皮目をまんべんなくフォークで刺してから一口大に切って、ボウルに入れ塩・こしょうを振り手で揉み込む。
- レタスは食べやすい大きさにちぎる。玉ねぎは薄切りにする。トマトはヘタを取り除いて一口大のくし形に切る。パセリは粗みじん切りにする。すべてをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ①に小麦粉を薄くまぶし、揚げ油を中温(170°C)に熱した中でカラリとするまで揚げる。油を切ってすぐに②に入れ、混ぜ合わせたAを回しかけて全体を手早くあえる。

### レタスとひき肉の中華風パスタ

1人前あたり  
492kcal



レタス	6枚
豚ひき肉	200g
にんにく(すりおろし)	1かけ分
豆板醤	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ4
スパゲティ	320g
ごま油	大さじ2

### 作り方

- レタスは大きめの一口大にちぎる。スパゲティは袋の表示時間より30秒短めにゆでてザルに上げて湯を切る。
- フライパンにごま油を入れて中火で熱し、A、ひき肉の順に入れて炒める。肉がぱろぱろになったらしょうゆを加えて混ぜ合わせる。スパゲティを入れて全体を混ぜ、レタスも加えてさっと混ぜて器に盛る。



## キャベツ

### キャベツの野菜スープ

1人前あたり  
133kcal



キャベツ	300g
玉ねぎ	1/2個
じゃがいも	1個
人参	1/2本
小かぶ	1個
ベーコン	4枚
サラダ油	小さじ2
コンソメ	2個
水	1000cc
塩・こしょう	各少々

### 作り方

- キャベツ・玉ねぎは1cm位のさいの目切り、じゃがいも・人参・小かぶは皮をむいて0.5~1cmのさいの目切りにする。ベーコンは1cmに切る。
- 鍋に油を熱しベーコンを炒め、玉ねぎ、人参、じゃがいもを加えて炒め、かぶ、キャベツも加えて炒める。水とコンソメを加えて煮込み、塩・こしょうで味を調える。

### キャベツの生姜じょうゆあえ

1人前あたり  
48kcal



キャベツ	300g
エビ	130g
酒	小さじ1
生姜(すりおろし)	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
だし汁	大さじ2

### 作り方

- エビは背ワタを除き、耐熱皿に平たく並べ酒を振ってラップをし、500Wで1~2分加熱する。色が変わったら取り出し、荒熱が取れたら殻をむく。
  - キャベツは大きめの一口大にちぎってポリ袋に入れ500Wで2~3分加熱する。
  - ボウルにAを合わせ、①と②を加えて混ぜ合わせ器に盛る。
- ※他にもAの生姜を辛子やマヨネーズに替えて、別の味にしてもいいです。

# “忘れない”そしてつながる ～復興支援と明日の防災のために何ができる

未曾有の被害をもたらした東日本大震災から丸4年が経とうとしています。震災の風化が進む中、被災地の様子を改めて思い起こし、忘れないで応援し続けていくことがそして、あの阪神淡路大震災からは今年の1月で20年が経ちました。神戸で生まれた震災の教訓や知恵を忘れることなく、いつどこで起きてもおかしくない災害に備え、

## 阪神・淡路大震災から20年 東日本大震災から4年 ～みんなでつくるこれからの地域とくらし～

コープこうべの「阪神・淡路大震災20年イベント」と連携して、2014年度「つながるCO・OPアクション交流会」が開催されました。(日本生活協同組合連合会・コープこうべ主催)  
東北の今の様子や神戸での復興の取り組み、「被災地に生協あり」と言わされた生協の果たす役割などを学びました。

### 参加者の声

「復興とともに薄れてゆく記憶を記録して未来につなげることが大切という言葉が心に残りました。」



「被災者が手づくり商品を作ることは、収入を得るだけでなく、仲間づくりや自分が役に立てていることを確認できるとても意味のある大切なことだと分かりました。」

「このような大きな災害が起きた時、何ができるのか、どのようにすればいいのかをしっかりと考え、日頃から、家庭や地域で語り合うことが大切だと思います。」

## 広島豪雨・ 土砂災害

「広島豪雨・土砂災害緊急募金」  
ご協力ありがとうございました!

**合計1,652万6,279円** が寄せられました。

広島市義援金へ 1,502万6,279円  
広島県生活協同組合連合会へ 150万円

8月20日未明に発生した豪雨・土砂災害で被災された方への支援金として、早急な復旧と被災者の生活再建に向けて、宅配と店舗で募金を呼びかけました。  
(店舗8/24~9/30、宅配9月1回~4回)



▲10月28日、多くの組合員から寄せられた緊急募金を広島市に贈呈しました。

**1点の利用で1円の支援!**  
(東日本大震災復興支援積立金)

## 伝える 続ける のか～

必要だと感じます。

防災に努めていきたいものです。



被災地は、  
いま…

## 忘れない 3.11-東日本大震災被災地支援活動-

ワイケイ水産(株)  
(宮城県女川町、生産メーカー)



組合員の皆様  
(略)被災して大切な従業員を失うこと、生産施設、設備を失うこともつらいことではあります。しかし、前を向き進みだすためには組合員様のご支援が何よりの支えとなり、この度の新工場の稼働に至りました。今後とも皆様のご支援にお応えするため、品質の高い商品をお届けできる様、全社員で頑張ります。ありがとうございます。



[2014年9月1日／木村喜昭社長]

AMDA  
大槌健康サポートセンター

助産師さんと育児ママたちの交流サロン活動やイベント、パン作りや体操などの体験教室を通じて、地域の方の交流の場となっています。9月末、「お世話になっているおかやまコープのみなさんへ」とメッセージと一緒に手作りティッシュカバーをいただきました。



### いわて生協

現在もふれあいサロンやバスボランティアなど被災者に寄り添い、くらしと地域の再生に向けた支援活動を続けています。

3年6ヶ月のような節目には、公営住宅完成など明るい報道がされます、岩手県内でも節目でないと取り上げられなくなっています。内陸部では全国同様、風化がすんでいます。



[いわて生協／小野寺さん]

## ～気持

### 忘れない3.11震災交流会を開催

被災地支援を行っている団体がこれまでの活動や今後について意見交換し、活動のヒントやつながりを作りました。10団体105人の参加でたくさんの出会いや気づきがありました。



## ちを届ける＊これからも一緒に～

職員が大槌町で  
ボランティア活動



AMDAやいわて生協・遠野まごころネットを通じてボランティア活動を行いました。

家族がいること、健康なこと、蛇口をひねれば水が出る…普段あたり前だと思っていた暮らしが、なんてありがたいことなんだろうと気づかされました。

[久米センター／寒竹さん]

広大な更地が、震災前は多くの人が住み、にぎわうコミュニティが存在していた所だと思うといったまれない気持ちになりました。[妹尾センター／松谷さん]

夏休み岡山保養プラン  
(8月12~21日)に参加

東日本の親子を渋川に招く「夏休み岡山保養プラン」(子ども未来・愛ネットワーク主催)に、生協ヨーグルトや県産大豆納豆など食材を提供しました。8月19日は、YMCAせとうちによるプログラムが開催され、組合員ボランティアほか6人が参加し、海水浴の見守りや、すいか割りなどを楽しみました。保養プランには、職員自主講座からも5人が参加しました。



コープフェスタで「東日本大震災復興応援コーナー」を出展

おかやまコープの被災地支援活動の紹介や復興応援商品を販売しました。また、岡山工業高校「虹の架け橋」、特定非営利活動法人AMDA、おかやまバトンが活動紹介や東北から取り寄せた商品販売を行いました。

震災を機に岡山へ移住された方のお店、ベーカリー「オブスト」、古本屋「こまどり」も昨年に引き続き出展し、ともに楽しいときを過ごしました。



想いを届けよう!  
**東日本へ**

1円支援  
左のマークが付いている商品が対象です。

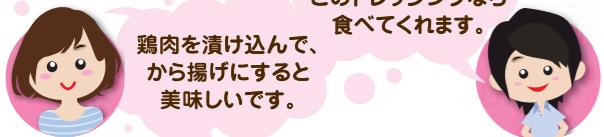
# 今月の逸品

Excellent article this month

## 社名 フンドーキン の由来は?

「フンドーキン」は、目方を量る際に使用していた「分銅」と、創業者の金次郎の「金」を組み合わせたものです。ロゴマークのデザインも分銅をモチーフにしました。形が左右対称で裏表のないことから、「確かさや正義」という意味を込め、製品に偽りのないことを表しています。

## 組合員の声



## かけるだけではもったいない! アレンジレシピ



### 炊き込みピラフ

炊飯器で  
炊くだけ!

【材料(4~5人分)】  
米 3合  
シーフードミックス 200g  
CO・OP野菜たっぷり  
和風ドレッシング 100ml

#### 作り方

- 1 米3合を水で洗う。
- 2 野菜たっぷり和風ドレッシングを入れる。
- 3 シーフードミックスを入れる。
- 4 水を3合のところまでそろえる。(シーフードの量によっては、若干多めに入れる)
- 5 炊飯器で炊く。



### 鶏肉の煮込み

ドレッシングで  
煮込むだけ!

【材料(4~5人分)】  
鶏肉(骨付き) 300~600g  
CO・OP野菜たっぷり  
和風ドレッシング 100ml  
たまねぎ 1個  
じゃがいも 1個  
にんじん 1本  
水 200~250ml(適量)

#### 作り方

- 1 鶏肉(骨付き)をそのまま、お鍋に入れる。
- 2 たまねぎ、じゃがいも、にんじんを一口大に切り、①に入れる。
- 3 野菜たっぷり和風ドレッシングを入れる。(150ml)
- 4 水を浸る程度加える。(300ml)
- 5 約15分~1時間程煮込む。(中火でゆっくり煮込むと味がしみる。)



### 手羽元のドレッシング煮

ドレッシングに漬け込んで  
焼き色づけて煮込むだけ!

●煮込めば煮込むほど  
美味しくなります。

●食べ残った分は、  
冷蔵庫等で冷やすと  
煮こごりの完成!  
☆お酒のおつまみや  
ご飯のお供に!

### 豚肉炒め

フライパンで  
炒めるだけ!

【材料(4~5人分)】  
豚肉 200~300g  
玉ねぎ 半玉  
赤ピーマン 少量  
しょうが 適量  
CO・OP野菜たっぷり  
和風ドレッシング 適量

#### 作り方

- 1 玉ねぎと赤ピーマンを一口サイズにカットする。
- 2 豚肉と①を混ぜ合わせる。
- 3 野菜たっぷり和風ドレを適量入れ、②に漬け込む。
- 4 フライパンで焼き上げる。
- 5 器に盛ってしょうがを飾る。



### 手羽元のドレッシング煮

ドレッシングに漬け込んで  
焼き色づけて煮込むだけ!

【材料(4~5人分)】  
鶏肉(骨付き) 5本  
CO・OP野菜たっぷり  
和風ドレッシング 適量  
しょうが 適量  
水 200~250ml(適量)

#### 作り方

- 1 鶏肉(骨付き)を野菜たっぷり和風ドレで漬け込む。
- 2 フライパンでかるく焼き色をつける。
- 3 野菜たっぷり和風ドレを加えて蓋をせずに煮込む。
- 4 器に盛ってしょうがを飾る。

ついかけすぎてしまう  
アナタに  
こんな姉妹品をどうぞ!!



### 野菜たっぷり 和風ドレッシング ハーフ

油分とカロリーが半分  
になってヘルシーです。



### 野菜たっぷり 和風ドレッシング 塩分20%カット

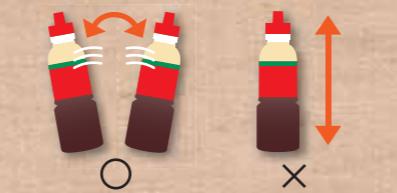
塩分が気になる人にも  
おすすめです。

Q 油分と醤油が  
うまく混ざらないの  
ですが?

わたし  
お答えします!

日本生活協同組合連合会  
中四国支所  
くりはらひろし  
栗原 浩さん

A ドレッシングを縦に振る人が  
多いのですが、左右に振って  
ください。時間をかけずに上手に混ぜ  
ることができます。



野菜たっぷり  
和風ドレッシング 300ml

3月3回  
宅配予定価格 284円  
(税込価格 306円)

## 玉ねぎにこだわりました

野菜の量は約20%。9割以上を占める玉ねぎは、ローストしたものが粉末ではなく、すりおろしたものを使用しています。国产の玉ねぎを一つひとつ丁寧に人の手で皮をむいてカットしています。玉ねぎは、収穫期の雨や貯蔵中の状態によって腐りやすく、傷みがや労化を引き起こすため、確かに人間の目で、傷んだ玉ねぎを除去しています。

ドレッシングといえばこれ! 発売から20年、全国の組合員に愛されている人気商品です。創業154年を誇る老舗、フンドーキン醤油株で作られている「野菜たっぷり和風ドレッシング」の美味しさの秘密を、日本生協同組合連合会中四国支所の栗原さんに訊きました。

## どんな野菜が入っているの?

玉ねぎ	国産(主に佐賀、北海道)
赤ピーマン	アメリカ産
にんにく	国産(主に青森)
干ししいたけ	国産(主に九州、四国)
しょうが	国産(主に高知)

## すりおろした玉ねぎは、にんにくと一緒に酸度の高い酢に漬けられます。

けこみます。酢は殺菌作用があるため、最終工程まで加熱せずに使うことができます。

くといつしょに酸度の高い酢に漬けられます。酢は殺菌作用があるため、最終工程まで加熱せずに使うことができます。



玉ねぎの刺激に最初は涙が開けられませんでしたが、毎日やっていると、20~30分もすると涙が止まってしまいます。私は2週間ほど涙を流すことなく作業できるようになりました。皆さんの、美味しかったという声が、作業員一同の喜びとなっています。(皮むき歴10年以上 板井さん)



4秒で1玉のペースで玉ねぎの皮をむきます。

## 醤油にこだわりました

味のベースとなるしょうゆは、もろみを搾つただけの「生しょうゆ」を使っています。生しょうゆは、熱処理がされていないので、しぶりが生きています。たての風味と香りが生きています。旨味分が多く含まれています。醤油メーカーならではの味を追求し、自家製のしょうゆを使用しています。





# おかげさまで再建40周年 12

## 離島のくらしに役立ちたい!

おかやまコープでは、現在北木島、白石島、真鍋島(笠岡市)、前島(瀬戸内市)、大多府島(備前市)へ商品をお届けしています。

今回、北木島への配達の様子をご紹介します。



お役立ちを感じる  
荷受けの様子からは、ずっと生協を利用していること  
がわかります。  
「生協の配達は便利!これがないと生きていけんわ」「食材だけなくいろんなもの

買ってるんですよ」「重い  
てくだされていること  
が感じることが出来ます。  
たぐさんの荷物をきばきと助け合いながら  
受け取れる様子からは、ずっと生協を利用していること  
がわかります。  
「生協の配達は便利!これがないと生きていけんわ」「食材だけなくいろんなもの

買ってるんですよ」「重い  
てくだされていること  
が感じることが出来ます。  
たぐさんの荷物をきばきと助け合いながら  
受け取れる様子からは、ずっと生協を利用していること  
がわかります。  
「生協の配達は便利!これがないと生きていけんわ」「食材だけなくいろんなもの



▲荷受け風景  
北木島担当  
笠原さん



▲わいわい1班の皆さん  
▲笠岡市との協定締結式

### お役立ちを感じる

北木島(笠岡市)に最初に班が出来たのは1985年10月。それ以降、雨の日も風の日も生協の商品を毎週お届けしています。現在の配送担当者は担当になつて5年目の笠原満昭さん。北木島までは片道約45分。帰りのフェリーまでの限られた時間での配達のため、いかに効率よくするかを考えながらの配達です。そんな中、笠原さんは注文書の確認、シッパーの回収、そして組合員さんとのおしゃべりも欠かしません。「笠原さんにはなんでも遠慮なく話が出来るんですよ」「ええ人よ」組合員さん。現在は17の班があります。

お役立ちを感じる  
荷受けの様子からは、ずっと生協を利用していること  
がわかります。  
「生協の配達は便利!これがないと生きていけんわ」「食材だけなくいろんなもの

買ってるんですよ」「重い  
てくだされていること  
が感じることが出来ます。  
たぐさんの荷物をきばきと助け合いながら  
受け取れる様子からは、ずっと生協を利用していること  
がわかります。  
「生協の配達は便利!これがないと生きていけんわ」「食材だけなくいろんなもの

買ってるんですよ」「重い  
てくだされていること  
が感じることが出来ます。  
たぐさんの荷物をきばきと助け合いながら  
受け取れる様子からは、ずっと生協を利用していること  
がわかります。  
「生協の配達は便利!これがないと生きていけんわ」「食材だけなくいろんなもの

▲わいわい1班の皆さん  
▲笠岡市との協定締結式

### ずっとこれからも

おかやまコープは笠岡市と、平成26年11月12日に見守り協定を結んでいます。商品をお届けするとともに、地域の皆さんとともに、地域の人と地域のくらしをつなげて、笑顔で安心して暮らせるお手伝いが出来ればと思います。

お役立ちを感じる  
荷受けの様子からは、ずっと生協を利用していること  
がわかります。  
「生協の配達は便利!これがないと生きていけんわ」「食材だけなくいろんなもの

買ってるんですよ」「重い  
てくだされていること  
が感じることが出来ます。  
たぐさんの荷物をきばきと助け合いながら  
受け取れる様子からは、ずっと生協を利用していること  
がわかります。  
「生協の配達は便利!これがないと生きていけんわ」「食材だけなくいろんなもの

買ってるんですよ」「重い  
てくだされていること  
が感じることが出来ます。  
たぐさんの荷物をきばきと助け合いながら  
受け取れる様子からは、ずっと生協を利用していること  
がわかります。  
「生協の配達は便利!これがないと生きていけんわ」「食材だけなくいろんなもの

▲わいわい1班の皆さん  
▲笠岡市との協定締結式

## 消費生活センターより

テーマ

### テレビショッピングのトラブル

「テレビショッピングで買った返品できなかった」といった相談が増加しています。特に多いのは、中高年の女性からの相談です。

自宅で手軽に買い物できるテレビショッピングは、映像や音声での臨場感あふれる商品紹介で、買う気にさせる演出が見られる一方、返品の可否など重要な事項やデメリットについては、表示時間が短く、わかりにくいことがあります。このため、商品のイメージが違っていたり、商品が扱いづらいといったことから返品を申し出たが断られたといった相談が多くあります。

### 被害に遭わないために

テレビショッピングやネットショッピング等の通信販売には、特定商取引法のクーリング・オフ制度は適用されません。しかし、事業者には、返品に関する事項を広告等で表示する義務があり、返品の可否や返品期限に関する特約を設けている場合は、それに従うことになります。

特約がない場合は、商品を受け取った日から数えて8日以内であれば返品できます。ただし、返品に要する費用は、消費者が負担しなければいけません。

テレビショッピングを利用するときは、印象だけにとらわれず、「商品の使い方」「使用上の制限」「返品できるか」などをよく確認してから注文しましょう。

困ったときは、居住地の消費生活相談窓口に相談してください。

※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**

毎月掲載

岡山県消費生活センター(086-226-0999) 60



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。



## CO・OP顆粒片栗粉 とろみちゃん

### 介護用のとろみ剤として使えますか?

おこたえ  
します!

北木島(笠岡市)に最初に班が出来たのは1985年10月。それ以降、雨の日も風の日も生協の商品を毎週お届けしています。現在の配送担当者は担当になつて5年目の笠原満昭さん。北木島までは片道約45分。帰りのフェリーまでの限られた時間での配達のために、いかに効率よくするか考えながらの配達です。そんな中、笠原さんは注文書の確認、シッパーの回収、そして組合員さんとのおしゃべりも欠かしません。「笠原さんにはなんでも遠慮なく話が出来るんですよ」「ええ人よ」組合員さん。現在は17の班があります。



(co-op商品通信 Web版59号)

## コープブルーベリージャム

### ビンが大きいのでしっかりつかんで開けられません

おこたえ  
します!

ふた全体をしっかりとつかめるよう、ふたの直径を小さくしました。また、ふたの下に指を入れて固定できるように、ビンのデザインを見直しました。

改善前



改善後



改善前



改善後



(co-op商品通信 Web版60号)

### ！重要なお知らせ

宅配カタログ

アレルギー表示推奨品目「大豆」マーク表示がなくなります。

アレルギー物質のカタログ表示は、義務表示7品目(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに)と推奨表示品目「大豆」をご案内しておりましたが、2015年4月1回(2015年3月16日より配布)の商品案内カタログより法令により表示が義務付けられている**7品目(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに)**の表示に変更します。  
※eふれんす(インターネット注文)及び「おしえてNet」でもアレルギー推奨表示「大豆」のマーク表示を2015年3月16日(月)より廃止します。

### ●なぜ、生協のカタログから「大豆」マークがなくなるのですか?

これまで、大豆アレルギーをお持ちの方のお買い物の手助けになるように、自動的に「大豆」を原材料に使用した食品についてカタログでマーク表示をしてきましたが、包材へのアレルギー表示については、「大豆」は義務表示ではなく推奨表示のため、原材料に大豆が使用されていても、商品によってアレルギー表示があつたりなかつたりします。そのため、正しい情報を正確にカタログでお知らせすることが難しい状況にありました。原材料を「おしえてNet」で公開していることもあり、4月1回よりカタログでのマーク表示は、法令に準ずる形に変更することになりました。

アレルギー物質についての情報は、コープCSネットホームページに掲載しています。「おしえてNet(<http://www.csnet.coop/oshiete/>)」で不明な点は、問合せセンターまでお尋ねください。(フリーダイヤル「0120-662-538 月～金曜8:30～21:00 土曜9:00～19:00)

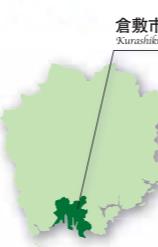


桜の名所で春は大勢の花見客で賑わう酒津公園(昭和26年開設)。高梁川の河川改修で生じた土地に開設された総合公園です。「水と緑」をテーマに、親水広場や児童広場、池を巡る散策道などが整備され、四季を通して人々の憩いの場になっています。

酒津公園のもう一つのビューポイントは「高梁川東西用水」の樋門です。15連のアーチ状の門は日本最大の農業用樋門と評され、日本疎水百選、土木遺産、近代化産業遺産群にも認定された威容を見せてられます。

大正時代の大工事で完成したこの施設により、洪水の被害や水争いがなくなり倉敷市発展の基盤が完成しました。樋門は今も現役。川の水は一度配水池に貯められた後、樋門を通って船穂や玉島、水島や美観地区、早島町など各地へ放流されています。

## 倉敷市 酒津公園



ねこやなぎ  
猫柳

Information

再建40周年記念協賛  
トーベ・ヤンソン生誕100年記念  
**MOOMIN!** ムーミン展  
いよいよ始まります!

原画約150点日本初上陸!!

世界中で愛されている物語「ムーミン」の生みの親で、絵画、小説など多方面で活躍したトーベ・ヤンソンの生誕100年を記念し、過去最大規模のムーミン展を開催します。フィンランドのタンペレ市立美術館とムーミン谷博物館所蔵の原画、習作など約200点で、ムーミンの魅力、ヤンソンの生涯を紹介します。お楽しみに!

**場所** 岡山県立美術館    **日時** 3月20日(金)~4月19日(日)  
午前9:00~午後5:00

前売り券が組合員特別価格で大変お得!

<b>宅配</b>	3月4回注文書まで いつでも注文できます。	<b>一般</b>	注文番号 002844    700円 (通常の前売り価格 800円 当日価格 1,100円)
		<b>ペア</b>	注文番号 002852    1,300円 (通常の前売り価格 1,400円)

**店舗** サービスカウンターで販売

★ほかに当日券として65歳以上900円、高校・大学生700円があります。  
なお、岡山県内の小、中学生は学校経由で、無料招待券が配布されます。

休館日:3月23日(月)、30日(月)、4月6日(月)、13日(月) ※詳しい開館時間や休館日はHPやお届けするチケットにてご確認ください。



トーベ・ヤンソン「ムーミン谷の夏まつり」挿絵 1954年  
タンペレ市立美術館・ムーミン谷博物館蔵 ©Moomin Characters™

グリーンスタンプのポイント券、旧ポイントカード(黄色いカード)をお持ちの組合員様へ(お知らせ)



いつもコープ(店舗)をご利用いただき、ありがとうございます。

グリーンスタンプのポイント券、旧ポイントカード(黄色いカード)の値引きは、  
2015年3月31日(火)をもって終了いたします。まだお持ちの方はお早めにコープ(店舗)のレジにてご提示ください。

2014年7月に、店舗でお使いいただくポイントカードを変更しました。それに伴い、グリーンスタンプのポイント券は1枚当たり333円の値引き、旧ポイントカード(黄色いカード)は窓に表示されているポイント数×1円で、レジにて値引きをさせていただいております。ポイント券をグリーンスタンプのカタログ掲載商品と交換を希望される組合員様も、お気軽にサービスカウンターでお尋ねください。また、新しいポイントカードをまだお持ちでない組合員様は、**無料**で発行させていただきますので、お近くのコープ(店舗)のサービスカウンターにお立ち寄りください。(家族カードもお一人様2枚まで**無料**で発行できます)

### 1月の生協の動き

(1月末日現在)	
組合員数	333,801人
出資金額	107億2,965万円
一人当たりの出資金	32,144円
供給高(全体)	26億3,380万円
(宅配)	18億2,214万円
(店舗)	8億1,166万円
経常剰余金(全体)	△1億1,507万円
累計経常剰余金(全体)	3,916万円

※数字の△…マイナスの意味  
※累計……4月からの累計

### ①「春の総代・組合員懇談会」に向けて

「2014年度まとめと2015年度方針」(一次案)を報告し、新年度に向けての方針論議を始めます。その内容については、3月10日(火)~18日(水)に県下15会場で開催される「春の総代・組合員懇談会」で報告します。

### ②「春の仲間づくりキャンペーン」について

2月2日(月)~4月24日(金)《店舗は2月1日(日)~4月26日(日)》に、「春の仲間づくりキャンペーン」を行ないます。

生活の変化が大きい春の時期にキャンペーンを行ない、生協を利用されていない方へ「生協商品の良さ」を伝え、生協の輪を広げます。宅配・店舗とも、加入者と紹介者それぞれに特典を設け、組合員さんと共にすすめるキャンペーンとします。

2015.1  
だより  
理事会

[報告されたことや  
話しかわれたこと]



1月号 特集へのお便り  
「もっと減塩・もっと野菜」  
で今年も元気! !

野菜、絶対足りてない!! みんなでたくさん野菜を入れると汁に負けない野菜をよくわかるので、実行してみようと思いつつあります!! あとは減塩…ついついとこまがちなので、気をつけたいと思っています!!

# 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!



長年食べ慣れた味だと減塩はむずかしいと思っていましたが、一ヶ月で習慣化できるようになりました。意外な驚きですね。コツを参考に、彩り豊かな食卓にしたいと思いました。いつも貴重な情報をありがとうございました。

## ● 倉敷市 ピチ子

生協食パンが添加物の少ない安心の原材料と知って、利用ありがとうございました。普段のトーストはもちろん、サンドイッチやフレンチトースト、食欲のない時でもバクパクOKです!

## ● 濑戸内市 匿名

生協食パンは家族も大好きです。普通のトーストはもちろん、サンドイッチやフレンチトースト、食欲のない時でもバクパクOKです!

## 1月号 逸品へのお便り 生協食パン

### ● 岡山市 お米

塩分と血圧の関係がよくわかりました。私は薄い薄いなんですが、子どもには薄い薄いといわれて不評です。減塩の「シ」を参考に、美味しく減塩できたらいいなと思います。

### ● 岡山市 けりひび

1日野菜を350g摂るのは大変ですが、朝・昼・夜の3回分ければ食べるべし食べやすいですね!

### ● 倉敷市 のぶる

野菜を多く摂取するため、毎朝はうれん草・春菊・人参などと果物でグリーンスマートを作っています。

### ● 奈義町 荒田孝子

生協食パンは、おこしく安いので毎回利用しています。1週間分以上まとめて買うので、上手な保存法を参考にして、おいしく最後まで食べきりたいと思っています。毎日食べる品がおこしくて安く買つことができるのは、とても嬉しいことです。

### ● 笠岡市 すかママ

不使用などのポイント高じます。安心です。小さな子どもがいるので、添加物についても気になりませんが、生協では購入しやすい価格で安定して購入できるので

### ● 岡山市 くま

野菜を多く摂取するため、毎朝はうれん草・春菊・人参などと果物でグリーンスマートを作っています。

### ● 岡山市 ショウリ

毎日子どもたちと公園へ行き、全力で走り、おじかけっこをしています。食べすぎのタイミングで最適です。

### ● 里庄町 くま

CO-OP北海道産小豆を使用あずき缶水煮です。もち米とお米ももちろんコープのものを使っています。食べすぎのタイミングで、改めて思いましたよ。

### ● 岡山市 くま

レジのそばで「このことなかま」を見つけると、なんだか嬉しくなり、調理する前に必ず読むと落ち着きます。

### ● 浅口市 仁科久枝

生協に加入して30年。配達担当者のニーズを楽しむことにしています。昨年から「やまちゃん」じゃなく「やまむちちゃん」「こーす」お役立ち情報満載です。ありがとうございます。

### ● 吉備中央町 井上明子

生協のたぬきうどんは、こじがっこついて本当に本場の打ち眞面目に似ています。大変美味しいです。お匂には義父といっしょに楽しく食べています。

## 春になつたら したい」と いふ

春になつたらーーーといつより、春したいこと。いつもその季節になれば思いますが、青春18切符のぶらり旅。のんびりと列車の旅を楽しみたいです。

● 美咲町 さいちゃん

春になつたらーーーといつより、春したいこと。いつもその季節になれば思いますが、青春18切符のぶらり旅。のんびりと列車の旅を楽しみたいです。

● 美咲町 ふくちゃん

春になつたらーーーといつより、春したいこと。いつもその季節になれば思いますが、青春18切符のぶらり旅。のんびりと列車の旅を楽しみたいです。

● 美咲町 ふくちゃん

## 5月号掲載予定の お便りをお待ちしています!

<b>特集</b>	“忘れない” そしてつながる伝える続ける
<b>逸品</b>	野菜たっぷり和風ドレッシング
<b>テーマ</b>	わが家の時短料理

## ● 真庭市 クマちゃん



## キーワードクイズ

### 下記の○○に入る言葉・数字は何でしょう?

- ①阪神・淡路大震災から20年、東日本大震災から○年経ちました。
  - ②野菜たっぷり和風ドレッシングは、すりおろした○の玉ねぎを使用しています。
  - ③玉ねぎと生○○○が野菜たっぷり和風ドレッシングの旨味を補っています。
- 1月号キーワードクイズの答え ①350 ②食 ③フード
- 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  
3月20日(金)

応募総数  
180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。

〒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みれない場合はこのアドレスへ

nakama@okayama.coop

ハガキ

FAX

e-mail



## フリートーク

食事の用意などしない主人でしたが、私の習い事で、昼食に間に合わない時など、生協の生協食パンは、おこしく安いので毎回利用しています。1週間分以上まとめて買うので、上手な保存法を参考にして、おいしく最後まで食べきりたいと思っています。毎日食べる品がおこしくて安く買つことができるのば、とても嬉しいことです。

● 美咲町 野バラ



## ● 真庭市 KT

生協食パンは家族も大好きです。普通のトーストはもちろん、サンドイッチやフレンチトースト、食欲のない時でもバクパクOKです!

生協食パンが添加物の少ない安心の原材料と知って、利用しました。普段のトーストはもちろん、サンディッチやフレンチトースト、食欲のない時でもバクパクOKです!

## リサイクル回収結果(1月)ご“ありがとう”ございます

回収品(場所)	回収量(回収率)	主な再生品
宅配(ラジ)	51.7万部(73.3%)	カタログ・新聞紙
宅配(タマ)	5.1万個(37.9%)	たまごパック・緩衝剤
宅配(シッパー)	69.8万枚(61.8%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	25.2万枚(115.0%)	コアノンロール
店舗	8.3万本(109.5%)	容器・再生繊維
ペットボトル	82.5万枚(220.8%)	トレー・透明容器
食品用トレー・透明容器		