

リニューアルしました!

くらし豊かに  
なかまとともに

# くらしとなかま

VOL.  
485

2015年 4月号

月号

ご自由に  
お取り下さい



特集 …6~7ページ

だから安心! CO・OP共済!

逸品 …2~3ページ

CO・OP岩国れんこん入り  
とうふハンバーグ

- コレいいね/たべる・たいせつ きほんのき …4ページ
- 声にこたえて …5ページ
- 生産者を訪ねて/くらしに安心♡お役立ち…8ページ
- インフォメーション/理事会だより …9ページ
- みんなのひろば …10~11ページ
- 旬レシピ(えんどう・玉ねぎ) …12ページ

## 旬レシピ



【材料(4人分)】	400g	砂糖	50g
むきみえんどう	小さじ1	しょうゆ	小さじ2
塩	大さじ2		
酒	100cc		
水			

**【作り方】**

- 鍋にえんどうを入れてⒶをふり、強火から中火で好みの固さまで蒸し煮にする。
- ①にⒷを加えて混ぜ、そのまま置き冷めたら火にかけて煮詰める。

## えんどう

実えんどうは、さやから外すと味が落ちるので使う直前にさやから外す。そして早めに食べるか、加熱して冷凍保存。



【材料(4人分)】	400g	生姜(すりおろし)	大さじ2
スナップえんどう	1/2個	にんにく(すりおろし)	小さじ1
玉ねぎ	30g	人参	各大さじ2
人参	300g	A しょうゆ・みりん	各大さじ2
牛バラうす切り肉	大さじ1	砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1	豆板醤	小さじ1

**【作り方】**

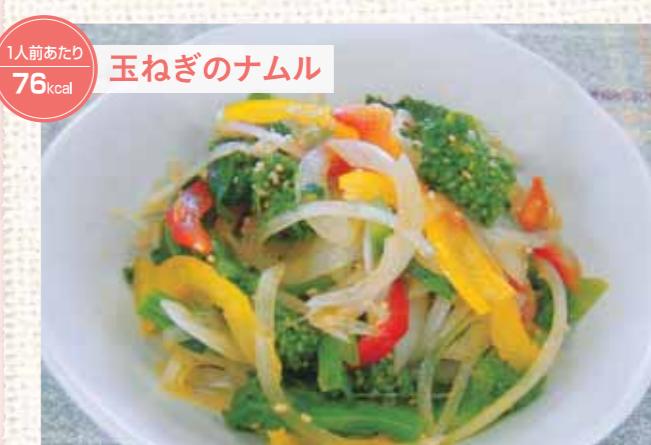
- えんどうはヘタと筋を除き、玉ねぎは7~8mm幅、人参はせん切りにする。牛肉は一口大に切る。
- フライパンに油を熱して玉ねぎ、人参、えんどうをさっと炒め、牛肉を全体に広げてのせ水50ccを加えて2分ほど蒸し煮にする。
- 肉に火が通ったら合わせたⒶを加えて混ぜ合わせ、さっと火を通す。



【材料(4人分)】	2個	卵	2個
玉ねぎ	400g	パン粉	適量
豚うす切り肉	各少々	揚げ油	適量
塩・こしょう	適量		
小麦粉			

**【作り方】**

- 玉ねぎは1cm幅の横切りにし、輪を2枚重ねて外しておく。
- 塩・こしょうをした豚肉を①に巻きつけて、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170°Cに熱した油に入れて、両面をきつね色に揚げる。



【材料(4人分)】	1個	しょうゆ	大さじ1
玉ねぎ	1束	ごま油	大さじ1
菜の花	各1/4個	A いり白ごま	大さじ1/2
パプリカ(赤・黄)			

**【作り方】**

- 玉ねぎは縦半分に切り、繊維に沿ってうす切り、パプリカはせん切りにする。
- 菜の花は固い部分を除き長さを半分に切り、茎は短冊切りにする。塩少々を加えた熱湯でさっとゆでて、冷水に取り水けを絞る。
- ボウルに①②を入れⒶを加えて、手で混ぜ合わせる。

## 玉ねぎ

密閉せず通気性のよい所で保存。葉タマネギや白タマネギは日持ちがしにくいので、早めに使うか炒めて密封して冷凍保存。

# 今月の逸品

Excellent article  
this month

レンジで解凍でも十分おいしいのですが、8分目まで解凍し、つままで焼くと鶏肉とれんこんの香ばしさがアツアツしますよ。



不二製油(株)  
栗原 政秀さん

## 原材料がいいから味がいいです!



**豆腐** 工場に程近い豆腐店で作った木綿豆腐を当日の朝仕入れて使用しています。



**れんこん** 工場では使用する分だけ水洗いを繰り返して塩抜き。冷凍や水煮に比べて手間がかかりますがれんこんの食感が生きています。



**鶏肉** 肉の食感を生かすために大きめのひき肉に加工。うま味UPのためモモ肉の割合を多くしています。



**たまねぎ** 生産当日に細かくカットして使用します。

卵をつなぎに  
さっくり攪拌して、  
成型します。

**焼き**: 焼き機は全長15メートルのレンガ製の釜です。  
レンガから出る遠赤外線が表面を素早く焼いて、肉汁などのうま味を逃がしません。

とうふハンバーグの卵とじ



1人前あたり  
194kcal

**【材料】**  
とうふハンバーグ 2枚  
ゆで枝豆 30g  
だし汁 125cc  
**【作り方】**  
①ハンバーグは電子レンジで解凍し、食べやすい大きさに切るかつぶす。  
②鍋にだし汁と調味料を加えひと煮立ちしたら、1と枝豆を入れ、さっと煮る。  
③卵を溶きほぐして2に加え卵とじにする。  
枝豆はネギでもOK。ごはんにかけて親子丼風にしてもおいしい。

とうふハンバーグ和風きのこソース



1人前あたり  
203kcal

**【材料】**  
れんこん入り豆腐ハンバーグ 4枚  
ごま油 小さじ2  
エリンギ(角切り) 100g  
シメジ(小房に分ける) 50g  
シイタケ(角切り) 4枚  
**【作り方】**  
①フライパンにごま油を熱し、解凍したとうふハンバーグを焼き、器に盛る。  
②フライパンにきのこを入れ弱火で炒めたら、しょうが、砂糖、しょうゆ、片栗粉と水1/2カップを加える。  
③ひと煮立ちしたら、豆腐ハンバーグにかけていただく。

## 家族も私も大好きです



ごぼう入り  
とうふハンバーグ  
225g(3枚入り)

レンジでチン♪するだけでとつてもおいしい「岩国れんこん入りとうふハンバーグ」。大根おろしに刻みネギを加えてさっぱりポン酢でいただきます。

(備前市 みっこちゃん)

岩国れんこん入りハンバーグに、きのこ・たまねぎをいためてのせるのが美味しいです。

(岡山市 S)

以前、留守をする時に、夫や子どもに別のハンバーグを買い置いたらブーイング。美味しさが違うそうです。

(津山市 M)

## CO・OP岩国れんこん入りとうふハンバーグ



岩国れんこん入り  
とうふハンバーグ  
225g(3枚入り)

4月3回宅配予定価格

369円(税込価格  
398円)

**新鮮な  
鶏もも肉をたっぷり**  
3分の1にあたる肉は、  
ハンバーグの重さの約

もっちりした粘りと  
シャキシャキ感が特長の  
山口県特産の「岩国れん  
こん」。このれんこんの食  
感を生かし柔らかな豆腐  
と肉のうま味を組み合わ  
せて、「岩国れんこん入り  
とうふハンバーグ」が生ま  
れました。開発にあたって  
は、組合員が試食やモニ  
ター調査を何度も重ね、  
れんこんの大きさや配合  
率を決定。れんこんの食感  
がふっくらジューシーな  
ハンバーグの中で生きて  
います。

**岩国れんこんを  
たっぷり7%配合**

**国産大豆の豆腐と  
国産たまねぎ**  
重さで一割配合されて  
いたものを使っています。

れんこんや豆腐と相性の  
いい鶏肉を使っています。  
れんこんとムネ肉の割合は  
約3対1。価格は高いの  
ですが、もも肉を多くする  
方が、コクがあって美味しい  
くなります。宮崎、鹿児島、  
徳島を中心 국내産地  
から板肉(ブロック)状態  
で入荷。工場で使用当  
日ミニチにするので、鮮度  
がよく、違う肉が混じる  
心配もありません。

鶏肉と豆腐のふんわり生地にれんこんのシャキシャキ感がほと  
くせのない味で、組合員に長く支持されている人気商品です。昨年の  
コープ「C\*コレ」総選挙では堂々4位にランクイン。美味しい理由  
や原料のこだわりを不二製油(株)栗原政秀さんに聞きました。



### 岩国れんこん畑

錦川河口付近一帯に広がるれん  
こん畑。岩国は全国で5番目の  
れんこん産地です。収穫時期は  
秋から冬。塩漬けで保存し新鮮な  
れんこんを一年中出荷します。

姉妹品も  
よろしく!

ごぼう入り  
とうふハンバーグ  
225g(3枚入り)

# 組合員さんからの 声にこたえて

今年から子どもに  
お弁当が要るのですが、  
お弁当作りで気をつけることは?

春は入学、進学などで初めてのお弁当作りにチャレンジされる方も多いのではないかでしょうか。栄養価や彩りを工夫することはもちろんですが、衛生面で油断すると食あたりが起こることも!以下の注意点を守って、万一の食中毒を防ぎましょう。

## ① まずはしっかり手を洗う!

衛生管理の基本は手洗いです。  
一度手を洗った後でも、トイレに行ったり、髪や携帯電話を触った後などには再度手を洗いましょう。



## ③ 温かいものは冷ましてから詰める!

バイ菌は水気が大好き!温かいまま詰めると湯気が水滴となり、バイ菌が増える原因になります。



## ④ しっかり火を通したものを入れましょう!

食材は熱で殺菌!中心までよく火を通しましょ。野菜も生のままだとバイ菌が多いので、熱を通してをお勧めします。

また加熱後は素手で触らないこと。せっかく殺菌した食材に手のバイ菌が移ってしまいます。

## ⑤ 余分な汁気を切る!

水分が多いおかずは傷みやすいので、詰める前に汁気をしっかり切りましょう。



## ⑥ 食べるまでは涼しい場所に!

せっかく衛生的に作っても、温度や湿度の高い場所に置かれると意味がありません。涼しい場所に置くか、保冷剤と一緒に保管することをお勧めします。

### POINT

- おにぎりを握る時にラップを使うとバイ菌が付きにくくなり衛生的です!
- 自然解凍で食べられるおかずや、凍らせた一口ゼリーを入れると、保冷効果もあります!

(品質管理室)

# コレいいね

## お弁当

毎日のお弁当作り。ついつかり材料が…!という時に助かるのが、  
お弁当用冷凍食品。常備しておけば安心です♡



CO-OP 3種の和惣菜  
90g(3種×2)

いんげんのごま和え、ひじきの煮付け、きんぴらごぼうが、2個ずつカップに入っています。



CO-OP 肉巻きチーズ  
114g(6個)

あらびきの鶏・豚肉をステイックチーズに巻きました。



味がしっかりといて、おいしいです。

(組合員の声)



CO-OP お弁当用もずく  
180g(18g×10)

沖縄県産のもずくで、ミニカップタイプです。



CO-OP 白身魚とタルタルソースフライ  
120g(6個)

中にタルタルソースが入って、衣はサクサクした白身魚フライです。



マヨネーズ味のしっかりとした白身魚は、魚が苦手な子どもでも大丈夫です!

(組合員の声)

今回ご紹介した商品は、「自然解凍」OKで、お弁当箱にそのまま入れると、夏は保冷の役目もしてくれます。  
他にも、商品によっては「レンジ調理」のものもあるので、包材を見てくださいね。

〈隔月掲載〉

## たべる・たいせつ きほんのき



## “ドレッシング”を手作りしてみましょう!

野菜がおいしい季節です。お好みのドレッシングを作って野菜をたっぷりいただきましょう。

### レシピ1

#### 基本のフレンチドレッシング

【材料】	
酢と油が 1:3	
サラダ油	大さじ3
食酢	大さじ1
塩	小さじ2/3
コショウ	少々

【作り方】  
酢、塩・コショウ、サラダ油の順によく混ぜる。

アレンジいろいろ  
・サラダ油→オリーブ油、なたね油など  
・食酢→白ワインビネガーやレモン汁など  
お好みのもので作ってみてください。

### レシピ2

#### ごまドレッシング

【材料】	
すりごま	20g
マヨネーズ	20g
砂糖	20g
酢	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ3

【作り方】  
全ての材料をよく混ぜる。

※冷蔵庫で約1週間保存できます。

## 特集

SPECIAL EDITION

2014年度JCSI(日本版顧客満足度指数)  
調査結果 生命保険部門

# 安心! CO・OP共済!

顧客満足度、2年連続第1位に輝きました!

1984年に、組合員同士が助け合う目的で生まれたCO・OP共済は、30周年を迎え、2014年度生命保険部門の顧客満足度で、2年連続第1位という評価をいただきました。

たくさんの組合員に支持され、商品改定を続けているCO・OP共済の魅力をさぐってみました。



## 30年分のありがとうを未来へのかけ橋に

### ジュニア18コースと加入者数のあゆみ

ジュニア18コースも組合員・職員の想いが広がって生まれました。生協だからできたコースです。

持病や障がいのある多くのお子さんも同じジュニア18コースに入れようになりました

V1000円コース告知事項見直し

V1000円コースにも入れなかったお子さんが入院・手術が1年以上先であれば入れようになりました

加入条件ゆるやかなV1000円コースはジュニア18コースに入れなかった多くのお子さんも入れるようになりました

2014年11月  
**256万人**  
2010年  
J1900円コース誕生!  
**235万人**

2008年  
**213万人**

2007年  
**205万人**

2006年  
**190万人**  
ジュニア18コースの病気入院保障「1泊2日から」が「1日目から」へJ1000円コースの「条件付加入制度」の実施

2004年  
**153万人**

1999年  
ジュニア18コース誕生!  
**68万人**

1997年  
C1000円コース誕生!

加入条件ゆるやか子ども向けコース

出典  
コープ共済連「事業のご報告」  
CO・OP共済加入者データ2014年度のみCO・OP共済事業データ  
(2014年11月度)  
ジュニア18コースのあゆみ

保障内容について、詳しくは加入申込書付宣伝物をご覧ください。

### ☆CO・OP共済の魅力

- ①手頃な掛け金で加入でき、手厚い保障内容です。
- ②配送担当者やお店の職員が窓口なので、身近で気軽にでき、しかもスムーズです。
- ③加入の輪が広がれば、保障内容が改定され、組合員の声が商品に生かされます。

### 組合員に役立つCO・OP共済をめざして、パワーアップしてきました。

#### 私たちが、ご説明します!



共済パートナーのみなさん

コープの店や配送センターには、詳しい説明やおすすめをするための共済パートナーがいます。宅配では配送担当者に、店舗では共済カウンターまたは、サービスカウンターが窓口です。

#### 保障の見直し個人相談



3年に一度は、保障や住宅ローンの見直しをしましょう!組合員の立場に立った保障の見直しや、ライフプラン作りのお手伝いをしています。



LPA(ライフプランアドバイザー)の会のみなさん

詳しくはP.9の「**インフォメーション**」をご覧ください。

### ありがとうの声

●共済金請求の電話をしてから支払いの通知が届くまで、わずか12日でした。今回の入院で緑内障がわかつて、それが、女性特定病気入院の対象になることを知らなかつたので、ハガキが届いてたくさんの共済金をいただき感謝しています。  
(新見市《たすけあい》L2000円コース 病気入院・女性特定病気入院・手術)



●子どもがスポーツを始めて、ケガをする事が多くなつたので、本当に助かります。岡山は、小学校に入ると治療費がかかるので大変でしたが、CO・OP共済は、電話対応がていねいで、請求手続きが簡単なので心強いです。  
(岡山市《たすけあい》J1000円コース ケガ通院)



●買い物ついでにチラシを見て、職員さんのお話を聞きました。妊娠中だったので、大事をとて保障内容のいいCO・OP共済に入りました。出産時の病気入院で共済金をいただきました。  
※妊娠中でも告知事項に該当しなければご加入いただけます。  
(総社市《たすけあい》L4000円コース 病気入院)



●加入条件がゆるやかで、掛け金が手頃なことで加入しました。今回のケガは仕事を辞めていたので、何の保障もなく不安でしたが、給付を受けることができ大変助かりました。ありがとうございます。  
(美作市《たすけあい》V1000円コース ケガ入院・手術・ケガ通院)

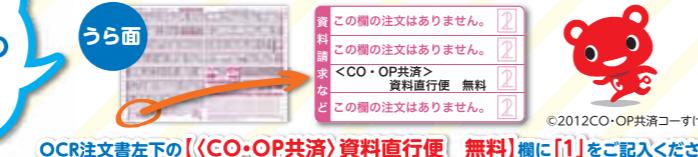
※組合員からいただいたお話を掲載しています。保障内容・共済金請求書類などは規約の定めによります。



CO・OP共済は、私たちの商品のひとつだと感じました。まだ知らない方にお知らせしたいです。

かんたん無料!  
CO・OP共済の資料請求は

### いつもの注文書でOK!



問い合わせ先電話番号 コープ共済センター0120-75-2557

共済金の請求忘れはありませんか?

### 共済金請求忘れゼロ運動

いざという時きちんと共済金をお支払いし、みなさんの支えとなることがCO・OP共済の役割だから、私たちは請求忘れゼロ運動に取り組んでいます。



### ランドセルカバーを寄贈する予定です!

子育て世代の消費者に、CO・OP共済の認知度向上を図るために、会員生協における推進活動の支援を行うことを目的として、小学1年生が一年間を通じて使用するランドセルカバーに、コープおよびCO・OP共済ロゴを入れたものを、希望いただいた小学校に寄贈する予定です。

契約引受団体／日本コープ共済生活協同組合連合会

新年度がスタートしました!あらためて…

## わたしにあったくらし方、見つけてみませんか?

おかやまコープではLPAの会が中心となり、学習会や個人相談など組合員の皆さんのライフプランづくりのお手伝いをしています。

3人以上集まれば!くらしに役立つミニ学習会、開催できます!

### A 保障の見直し!! 主婦力アップ!!

わが家にあった生命保障と医療保障がわかります。

30分版

PP対応可

### B 火災・くるま 保険のイロハ

わが家の備えは大丈夫?

60分版

PP対応可

### C 知って得する 私の年金

私の年金どうなっている?  
年金定期便はきたけれど…

60分版

PP対応可

### D 夢をはぐくむ 教育資金の作り方

今からでも間に合う!  
子供の夢をかなえるための教育資金の作り方!

60分版

PP対応可

### E お金がたまるツボ! (家計術) 20~40代向け

知っているようで分らないお金の事。  
あなたのお金の貯まる家計術がわかります。

60分版

PP対応可

### F 明るい終活の おすすめ!

自分らしいエンディングを考えるために。

60分版

### G 夢をかなえる マネープランI・II

わが家の未来を知るために(20~40代向け)

I:ニニアライフ 安心して暮らすために(50代以降)

60分版

### H 乳がんの予防と 備え

乳がん検診モデルで乳がんを知ろう。

40分版

### I CO・OP共済を 知ろう

CO・OP共済の最新情報まんざい!

40分版

### J 自転車事故の 予防と備え

加害者・被害者にならないために。

60分版

PP対応可

保障の見直し個人相談も行っています!

お電話でお申し込みください 要予約 無料相談

相談の時間 1名あたり50分 申込み切日 相談日の1週間前

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

※受付は先着順です。受付後ハガキでご案内します。

※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時間がございます。

お申し込み時にご確認ください。

※店舗の改装等でお休みをする場合があります。予めご了承ください。

※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。

詳しくは下記までお問い合わせください。

おかやまコープ  
共済グループ LPA(ライフプラン・アドバイザー)の会事務局

TEL.086-256-2522 月~金曜日 9:00~17:00

### 【2月の生協の動き】 (2月末日現在)

組合員数	335,104人
出資金総額	107億5,034万円
一人当たりの出資金	32,081円
供給高 (全体)	28億2,751万円
供給高 (宅配)	19億9,549万円
(店舗)	8億3,202万円
経常剰余金 (全体)	△906万円
累計経常剰余金 (全体)	3,010万円

\*数字の△…マイナスの意味  
※累計……4月からの累計

### ●2014年度

#### 「東日本大震災復興支援積立金」の使途

宅配で対象商品のご利用1点につき1円を積み立てた「東日本大震災復興支援積立金」は、総額で420万2,768円となりました(期間:2014年4月1回~12月5回)。このうち120万円を日本生協連が呼びかける「つながろうCOOPアクション くらし応援募金(被災地生協のボランティア活動支援募金)」に寄付することの確認。その他の積立金は、被災地の大槌高校生を招待し、今後の被災地支援などを岡山の高校生・大学生や組合員などと一緒に考える交流会の開催費用や県内で行なわれている被災地支援活動の応援費用などとして活用し、一部は次年度の活動へ繰り越しを予定。



### 2月 リサイクル回収結果

ご協力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
宅配チラシ	宅配 店舗	54.8万部 (77.4%)	カタログ・新聞紙
たまごパック	宅配 店舗	12.1万部 (85.0%)	たまごパック・緩衝剤
ジッパー内袋	宅配 店舗	71.9万部 (36.6%)	プラスチックのパレット

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
飲料紙パック	宅配 店舗	21.0万部 (97.0%)	コアノンロール
ペットボトル	宅配 店舗	7.9万部 (103.6%)	容器・再生繊維
食品用トレー 透明容器	宅配 店舗	73.2万部 (178.1%)	トレー・透明容器

集めたレジ袋代金 …… 271,942円  
持参率 72.2% (節約枚数36.4万枚)

お買い物はいつでも  
マイバッグ、マイカゴで!

報告されたことや話したかったこと

2015年  
2月  
理事  
だより

馬場さんは新潟県の出身。東京農業大学を卒業され、岡山県出身の奥様との結婚を機に、岡山県で高校教諭となり、その後じたけ栽培に魅力を感じ、現在にいたっています。

ふつくら肉厚で風味のよい馬場さんのじたけは、軸までおいしくいただけます。「子どもといっしょで、愛情を込めて育てています。どんな料理にも合うじたけをぜひ味わってください。」



静かな山合いの頂上にある「倉敷きのこ園」馬場さんの生しいたけはここで作られています。こだわりの原材料のチップや高梁川の水を使って、90~100日、20°Cで栽培しています。



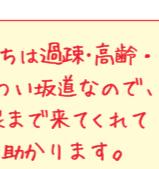
くらしに  
安心  
お役立ち



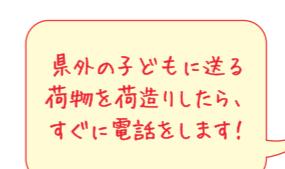
◆コープP&S

組合員だけの特典

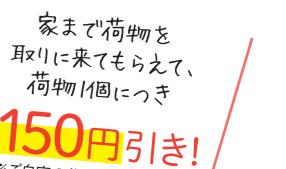
ゆうパックが組合員割引でお得です!



組合員のNさん  
(岡山市)



組合員のHさん  
(美作市)



組合員のNさん  
(岡山市)

土・日・祝日も  
来てくれるんだって!

365日、年中無休で  
全国に届けてくれるよ!

集荷専用無料ダイアル  
**0800-0800-111**までお電話ください。  
必ず「おかやまコープの組合員です。」とお伝えください。

◆コープP&Sでは、信頼のおける企業と提携し、安心して利用できる住まいと暮らしのサービスを提供しています。

コープP&S 検索



## 6月号掲載の おたより大募集

ハガキ、FAX、メールで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♪

### 今月のキーワードクイズ

下記の○○に入る言葉・数字はなんでしょう?

- Q.1 岩国れんこん入りどうふハンバーグは○○県特産の岩国れんこんを配合しています。
- Q.2 岩国れんこん入りどうふハンバーグに使用している鶏肉・豆腐・たまねぎは全て○○産です。
- Q.3 1984年に、組合員同士が助け合う目的で生まれたCO-OP共済は○○周年を迎えるました。

#### 今月のテーマ

「自慢のおつまり」  
ピールがおいしいくなる季節がやってきます。  
おいしい情報お待ちしています。

●2月号キーワードクイズの答え  
Q.1 NPT Q.2 100 Q.3 L  
●応募総数は190通でした。

#### 応募方法

①～③をご記入のうえ、ハガキ、FAX、e-mailで「おかやまコープくらしとなかま」係まで、ご応募ください。

- ①クイズの答え
  - ②くらしとなかまのご感想や「今月のテーマ」について
  - ③ご住所・お名前・掲載させていただく場合のお名前（匿名/ペンネーム/本名）・電話番号・年齢以上をご記入の上、どしどしご応募ください。
- イラスト・写真・川柳などもお待ちしています!!
- ※イラストや写真など、送っていただいたものは返却できませんのでご了承ください。

#### 宛先

##### 【ハガキで】

〒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

応募締切  
**4/17金**  
まで

##### 【FAXで】

086-256-2588

##### 【e-mailで】

携帯電話(スマートフォンを含む)  
の方はこちらから

nakama@okayama.coop

- 掲載の場合、内容が変わらない範囲で文章を変更することができます。
- ご記入いただいた個人情報は「くらしとなかま」の制作のみに使い、目的以外には使用しません。

#### お問い合わせはこち

おたよりへの個別回答は行っておりません。  
おかやまコープへのお問い合わせやご意見は  
問合せセンター  
**0120-662-538**へお寄せください。  
(月～金曜 8:30～21:00 土曜 8:30～18:00)  
※お問い合わせ内容を正確に承るため、通話内容を録音させていただけます。

### 特集 NPT再検討会議

子どもの頃、父の転勤で長崎に4年住み、初めて原爆のことを知り、子どもが生まれて小学生の時、広島へ3回、資料館へ連れて行きました。生協の「核兵器廃絶への取り組み」は、すばらしいです。日本は核兵器を戦争で使用された国。保有しないさせない使用しないを世界に訴えられる国。小さな力も集まれば大きな力になると信じます。世界中にある（17000発の）核兵器は、いったいどうやって0にできるのでしょうか。

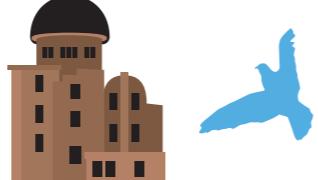
●倉敷市 まーみん

## みんなのひろば

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。

核抑止力という言葉を聞きますが、武力をもって武力を制するではなく、世界中の人々が平和を願い、その思いで世界が平和になればいいと思います。

●岡山市 守屋 陽子



生協ヨーグルトの大ファンです。そしてなんと、製造しているオハヨー乳業さんの長船工場は、大昔の学生時代アルバイトをしていた所でした。本当にびっくり！ますます愛着がわいておいしく感じています。

●瀬戸内市 ポプリン

### あなたの賢い節約術

わが家の節約術は、早寝、早起き。第一、健康に良く、医療費の節約。第二、光熱費の節約。（特に電気代、冷暖房費）第三、日中の時間に家事がしつかりてきて、細々と節約につながります。

●岡山市 T.O

ほうれん草は、根っこギリギリまで使い、人参や大根は、皮を薄くむきます。2月号のレシピに、大根の皮のかき揚げが載っていましたが、なるほどこんな使い方もあるのだと思いました。

●赤磐市 菜の花



炊飯器の保温はしない。満腹で買いたい物に行く。冷凍できる物は値引き品にする。家族一室に集まって冷暖房。

●岡山市 ハナミズキ

わさびやからしのチューブを切って使うのはもちろんのこと、歯磨き粉も切って使ってます。青ネギの根の部分を土に植えて、一週間くらいするとまた伸びてくるのでおみそ汁の薬味にしています。

●備前市 晴れの国岡山

コープのカタログを見てメニューを決めると無駄な買い物は減ります。そして、買ったものはきちんと使い切るようにすると良いのではないでしょうか？

●岡山市 桃色うさぎ

冬場の洗い物はお湯を使いたくなっていますが、ゴム手袋を使い、水で洗い物を。おかげさまで手は荒れずに助かっています。

●岡山市 チビ怪獣兄弟

生協ヨーグルト大好きです。もちろん利用登録で、毎週秘かな楽しみにしています。まろやかで濃厚な味に加えて、L-55とやらの抗ウィルス作用まであるなんて嬉しいかぎりです。親子3人、仲良くなっています。

●岡山市 ふみたん

### 逸品 生協ヨーグルト

生協ヨーグルトが、2014年度「Cコレ総選挙」で一位の輝きに納得です。我が家でも一週間に4パック購入です。文句なしの美味しさです。

●倉敷市 クラコのパパ

個配達の案内に自宅に来られたコープの方に、試供品としていただきました。あまりの美味しさにビックリしました。すぐに利用登録をして、毎週届くのを楽しみにしています。

●倉敷市 匿名

### フリートーク

コープの地元野菜コーナーが好きで必ずチェックしています。時折、県北の野菜が並んでいると嬉しくなります。これからも安全・安心な野菜の提供をお願いします。

●岡山市 ベジママ

「たべるたいせつ出前授業」のことが気になりました。私も朝、水1杯飲んでから、果物、野菜、パン、ミルクと食べています。それから散歩30分くらいしています。体調はとてもいいです。

●赤磐市 匿名

ゴボウのささきをするのが面倒だったのですが、冷凍で初登場しているのを見つけたので早速注文してみました。届くのが楽しみです。

●倉敷市 ぶぶたん

私のお気に入りは、「お豆と雑穀のホットケーキミックス」。甘さ控えめで食物繊維も他の商品に比べて多いし、もったんびたび企画してほしいです。2歳の孫もじーじもみんな気に入っています。

●瀬戸内市 まなばーば

子どもが殺されたりする事件が多くなっているように思われるの、「見守りネットワーク事業」が広がることを期待しています。

●岡山市 匿名

新年にコープの福袋を購入してみました。中にどっさり商品が入っていて、今まで買ったことのなかった物を食べる機会ができました。中でもチョコレートが口どけがよくて、とってもお気に入りの商品になりました。新年に限らず、また福袋が登場することがあればぜひ購入したいです。

●岡山市 まっぴょん



わが家は3人家族。でも徳用パックが大好きです。買ってすぐに小分けをして冷凍したり、調理したり。煮物も大量に煮て小分けをして冷凍しています。先日はおでんの汁で切干大根を煮ました。捨てるともったいないですよね。

●津山市 チロ

現在、ハローワークで求職中です。働きたい意思はありますかが、65歳の壁があり、もどかしい思いをしています。高齢者の就労支援を進めていけるとはいえ、求職がままならない現実に直面しています。政府にもっと積極的な就労支援を望みたいものです。

●岡山市 あみあみ