

くらし豊かに
なかまとともに

VOL.
507

2017年 2 月号

くらしとなかま

ご自由
お取り下さい



ピックアップ

コーンとしめじのミルクスープ

【材料(2人分)】	1人前あたり 141 kcal
にんにく(みじん切り)	1/2かけ
バター	5g
しめじ(小房に分ける)	50g
玉ねぎ(粗みじん切り)	1/4玉
粒コーン	60g
固形コンソメ	1個
牛乳	1カップ
しょうゆ	小さじ1/2
パセリ(粗みじん切り)	適宜

【作り方】

- ①フライパンにバターにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ち始めたらしめじ・玉ねぎを入れてしんなりするまでいためる。
- ②凍ったままのコーン・水1カップ・コンソメを加え、ひと煮立ちしたら牛乳を加える。
- ③沸騰直前に火を止め、しょうゆを加えて混ぜたら器に注ぎ、パセリを散らす。



生協牛乳 1000ml

特集 …6~7ページ

知って得する税金の話

逸品 …2~3ページ

コープ産直こめたまご

- ・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 …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 …12ページ

旬レシピ

ブロッコリー

全体の色が濃く均一で蕾が固く締まってすき間のないもの、茎の切り口がみずみずしいものが新鮮。早めに使い切るか固めにゆでて冷凍保存。

白菜

外葉が大きく巻がしっかりし、白い部分にみずみずしさと艶があり緑の部分に黄ばみのないものがよい。カットものは葉がびっしり詰まったものを選ぶ。

1人前あたり 113 kcal

ブロッコリーのとろろ焼き



【材料(2人分)】		
ブロッコリー	150g	かに風味フレーク 40g
長芋	60g	粉チーズ 大さじ1
卵	1個	塩・こしょう 各少々

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでし水けをきる。
- ②長芋はすりおろして卵と混ぜ、Aを加えてよく混ぜる。
- ③耐熱容器に①を入れ②をかけて、200℃のオーブンで7~8分焼き色がつくまで焼く。



かに風味フレーク 87g

1人前あたり 352 kcal

ブロッコリーのフリッター



【材料(2人分)】		
ブロッコリー	120g	揚げ油 適量
ブラックタイガー	4尾	小麦粉 40g
ウインナー	4本	B ベーキングパウダー 小さじ1/4
卵	1個	塩 少々
A 塩・こしょう	適量	牛乳 60cc
小麦粉	適量	レモン(くし形切り) 2切れ

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分けてレンジで2~3分加熱。エビは背わたを取り尾を残して殻をむき、腹側に1~2ヶ所切り込みを入れる。ウインナーは表面に切り込みを入れる。ブロッコリーとエビにAを薄くまぶす。
- ②ボウルに卵黄とふるったBと少量の牛乳を混ぜ合わせ、残りの牛乳でのばす。
- ③別のボウルに卵白をしっかりと泡立て、1/4量を②に加えてよく混ぜ、残りの卵白も泡を消さないようにさっくりと混ぜて衣を作る。
- ④①に③をつけ160℃の油でふくらと揚げる。皿に盛りレモンを添える。

1人前あたり 321 kcal

白菜とやわふわ肉だんごの煮物



【材料(2人分)】		
白菜	300g	赤鶏のやわふわ肉だんご 200g
しめじ(小房に分ける)	1パック	だし汁 500cc
人参	60g	しょうゆ 大さじ1/2
細ねぎ(斜め切り)	2~3本	A 塩 小さじ1/2
生姜(せん切り)	1/2片分	砂糖 少々

【作り方】

- ①白菜は軸と葉に分け、軸は5~6cm長さで1cm幅の短冊切り、葉はざく切りにする。人参は5mm厚さの輪切りにし梅型で抜く。
- ②鍋にだし汁を入れて煮立て、白菜の軸・しめじ・人参を加えて6~7分煮る。白菜の葉と、肉だんご・Aを加えて5~6分煮る。ねぎを加えて火を止め、器に盛り生姜を添える。



赤鶏のやわふわ肉団子 300g

1人前あたり 159 kcal

白菜のピリ辛甘酢漬け



【材料(2人分)】		
白菜	1/6個(450g)	A 酢・砂糖 各大さじ3
人参	40g	しょうゆ 小さじ1
塩	大さじ1/2	赤唐辛子(半分切り) 1本
B サラダ油・ごま油	各大さじ1/2	生姜(薄切り) 10g

【作り方】

- ①白菜は6~7cm長さで1cm幅の短冊切りにする。人参は皮をむきせん切りにする。塩を振り重しをしてしんなりするまで30分程置く。かたく水けを絞りボウルに入れる。
- ②小鍋にAを入れ強火にかけ、煮立ったら火を止めてBを入れ①に回しかける。全体を混ぜ合わせ、冷めたら冷蔵庫に入れ1時間以上置いて食べる。

くらしとなかま 2017年 2月号 第507号 発行日/2017年2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 岡山市北区春暎町一丁目七十七 TEL 086-256-2511(代)

コープ産直こめたまご



ビタミンCを除くほぼ全部の栄養素を含むことから、完全栄養食品といわれる卵。手ごろな値段で食べられるのはうれしいですね。コープの産直こめたまごはすべて岡山県内で生産されています。養鶏農家のひとり、橋本忠志さんを、高梁市川上町に訪ね話を聞きました。

美味しい卵を組合員さんに喜んで食べてほしいです

鶏の健康に配慮した「開放鶏舎」で

近くにきれいな川の流れる川上町の山あい。鶏舎では常時8千羽が飼われています。明るく風通しのよい開放鶏舎ですが、鶏は意外に寒さに弱く風邪もひくので、外気温が低いときは、鶏舎のカーテンを閉め、温度維持に努めます。渡り鳥や小動物が入らないようにネットを厳重に。外部の人の出入りも禁止です。

元気な親鶏からいい卵

鶏種は丈夫でよく卵を産むソニアという種類です。飼育期間は概ね565日。卵の品質保持のため期限を設けています。病気予防のワクチンや注射は卵に影響がないように、卵を産みだすまでに完了。サルモネラ菌は隔月検査機関に出して検査しますが、今まで検出されたことはありません。



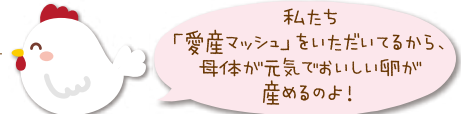
はしもと ただし
橋本養鶏場 橋本 忠志さんと奥さま

コープの産直たまごの歴史とともに

27歳で家業を継ぎ、養鶏歴46年になる橋本さん。コープの産直たまご誕生のころからお世話になっている生産者です。エサやり、鶏の健康状態のチェック、掃除、集卵等たくさんの方の仕事を奥さまと二人でこなす74歳の橋本さん。「元気に若々しさのひみつ？そりゃあ卵を食べること。毎日2個の目玉焼きを食べようよ。」

エサの良さが美味しさの決め手!!

安全性と健康、美味しさを考えた、おかやまコープ指定のオリジナル配合飼料「愛産マッシュ」を食べさせています。



生協の専用配合飼料「愛産マッシュ」

【飼料用米】

食料自給率UPで注目の国産飼料用米を20%配合。鶏のエネルギー源。



【飼料に安心PHFコーン】

国内の飼料に使うウモロコシの大半はアメリカからの輸入に頼っています。生協では非遺伝子組み換え(NON-GMO)トウモロコシの生産体制を確立し、契約農家で栽培。収穫後の農薬を使用せず(ポストハーベストフリー)流通管理しています。

【魚粉】

魚の油分を分離し、乾燥して粉末にしたもの。



【生米ぬか】

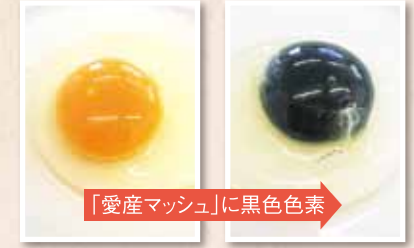
玄米の精白時に発生するもの。

ビタミンB群、ミネラルを多く含む。

卵はココを出す!

実験!! 飼料で変わる卵の内容

卵の内容は、鶏に与える飼料によって変化します。この性質を利用すれば卵黄色を変化させることができます。



「愛産マッシュ」に黒色色素

通常のコープこめたまご 色素添加後4日目の卵

「愛産マッシュ」は卵の安全性とおいしさ、鶏の健康に重点を置いて設計された配合飼料です。

えっ!? エサの違いがこんなに色が変わるの?



宅配の利用登録が便利でおトク 宅配のみ

6個入り	通常価格 172円 (税込み価格185円)	登録価格 168円 (税込み価格181円)
10個入り	256円 (税込み価格276円)	238円 (税込み価格257円)
15個入り	372円 (税込み価格401円)	348円 (税込み価格375円)

組合員の声

- 息子の嫁が妊娠したので、「少なくとも卵と肉はコープののしなさいよ」と言っています。
- 初孫が待ち遠しい爺
- コープの卵で、卵焼き・ケーキなどを作ったら、ふっくら仕上がりました。
- ケーキママ
- 県内の生産者と卵をつながっているのがうれしい。毎日1個は食べています。他の食品と比べて卵はとても安いと思います。
- 卵大好きさん

コープ産直こめたまごを使ったレシピ

トマトと卵の炒めもの



【材料(4人分)】
 トマト..... 3個
 卵..... 3個
 ピーマン..... 2個
 玉ねぎ..... 1個
 にんにく..... 2片
 バター..... 大さじ1
 塩・こしょう..... 各少々
 しょう油..... 小さじ1

【作り方】
 ① トマトは乱切り、ピーマンは種を取り太めのせん切り、玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
 ② 厚手の鍋にバターを熱し、にんにくと玉ねぎを炒め、トマトとピーマンAを加えて中火で4~5分煮る(水分は加えない)。
 ③ トマトに火が通ったら、溶いた卵を入れ、大きめにかき混ぜて固まるまで煮る。

とろとろたまご丼

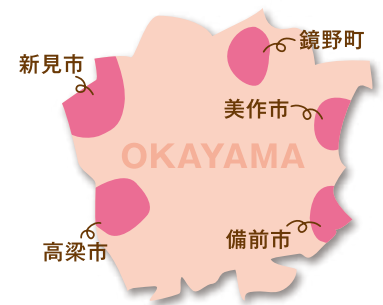


【材料(4人分)】
 卵..... 4個
 玉ねぎ..... 1個
 ねぎ..... 適量
 ご飯..... 4杯分
 だし汁..... 220cc
 砂糖..... 大さじ3~4
 しょう油..... 大さじ5
 みりん..... 大さじ2

【作り方】
 ① 玉ねぎは5mm幅に、ねぎは2cm幅に切る。
 ② Aを鍋に入れ、玉ねぎを加えて煮る。火を弱め、半量の卵を白身が残る程度に混ぜ、全体に回しかけ、木べらなどで大きくかき混ぜ、ねぎを加える。
 ③ 卵が固まったら残りを全体に回しかけ、蓋をして火を止める。
 ④ ③が半熟状に固まったら、ごはんに戻しかける。

コープ産直こめたまご 生産者支援基金

鶏の病気の発生など不慮の被害に対して、損害への補償や事業再開への支援を目的に設立。コープ地域づくり協働基金(おかやま育ち商品の利用1点につき0.2円の積立)の中から積み立てられています。



【GPセンター】洗卵・選別と包装を行う施設。厳しいチェックでヒビや汚れのある規格外卵を除去します。

コープ産直こめたまごは県内7農場から届いています

高梁市/3農場	備前市/1農場	美作市/1農場	鏡野町/1農場	新見市/1農場
山室養鶏場 山室さん	橋本養鶏場 橋本さん	三村養鶏場 三村さん	松原養鶏場 松原さん	
春名養鶏場 春名さん	岡山JA畜産(株)鏡野農場 土屋さん	岡山JA畜産(株)吉備農場 土屋さん		

声にこたえて

組合員さんからの

【CO・OPミルクココア+Ca】300g



おいしくて気に入っている商品です。カルシウムがとれるのも良いです。もっとカルシウムが含まれているといいのに。



改善しました！

カルシウムの量をさらに増やしました。

1杯分(約20g)あたりのカルシウム含有量を約80mgから約150mgにアップ。

同時に改善！

- ①香料不使用。香料を使わなくてもおいしさを楽しめるように仕上げました。
- ②カルシウム摂取量の目安をわかりやすく表示。

「ここが改善されたらいいな」
「こんな商品があったらいいな」などの
声がかたちになりました!!

【CO・OPきび砂糖】750g



CO・OPのきび砂糖は、他社製品に比べて色が白いのはなぜですか？漂白などはしていないのですか？



おこたえます！

「さとうきび」自体が天然の素材ですので、原料による色の違いは出てきます。色を調整することはありませんので、同じCO・OPのきび砂糖であっても色のバラつきは発生します。漂白は行っておりませんので、安心してお召し上がりください。

【CO・OP恩納村産もずくのおみそ汁<FD>】

5食

398円
(税込み429円)

2月2回
デビュー



沖縄産もずくスープ、おいしいのでよく利用します。簡単に作れるもずく入りの味噌汁がおいしいです。



商品が出来ました！

ここがポイント！

- ①恩納村産の太もずくを使用。
- ②味噌は米麦合わせみそを使用し、かつおとこんぶのだしで、香りがよくまろやかな旨みに仕上げました。
- ③具材は恩納村産太もずくの他、乾燥ねぎ(わけぎ)で彩りよく。
- ④もずく基金対象商品です。

※1袋(5食)につき、2円のもずく基金が積み立てられます。

コレいいね

麺いろいろ 寒い時のこの一食。



CO・OP味一番ラーメン

深みのある味とノンフライ麺のしこしこした食感が美味しい味一番シリーズ。

コシがあり茹で伸びしないので、肉や野菜をいっぱい入れて本格的なラーメンを楽しんでいます。

ボリュームもあって満腹&満足。わが家でラーメンといえばずっと味一番!



CO・OPソース焼そば

129g

子どもも食べやすいマイルドなソース味のカップ焼きそば。

ダシがきいて甘味もコクもある絶妙なソース味。

高校生の息子が大好き! ソースの味が気に入っています。



CO・OP6種の野菜の美味しいヌードル

ちゃんぽん風 79g

フリーズドライの6種の野菜ブロックが入ったカップ麺。

お湯を注ぐだけで食べられるので手軽。ストックして非常食用にも。

野菜がたっぷり入っていて満足&美味!

<隔月掲載>

たべる・たいせつきほんのき

失敗しない薄焼き卵



【材料】

- 卵 …………… 2個 片栗粉 …… 小さじ1
- 塩 …………… 適量 水 …………… 大さじ1
- 砂糖 …………… 適量

【手順】

- 卵に砂糖・塩を入れ、卵白を切るようによく混ぜる(砂糖が多すぎると、焦げやすくなるので注意)。
- 水と片栗粉を混ぜ①と合わせる。
- ②を茶こしてこす。
- フライパン(卵焼き器)を弱火で温め、油を薄くひく。
- ④のフライパンを、一度濡れ布巾の上に乗せて「ジュッ」と音をたてる。
- ⑤を弱火に乗せて、1枚分の③を流し入れ、フライパンをかたむけて均一に広げる。
- 表面が乾いてきたら、裏返してできあがり。

薄焼き卵を箸で持ち上げるとき、できるだけ奥に箸を入れると破れにくいよ!

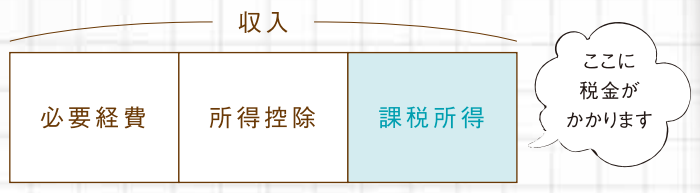
「レンジで薄焼き卵??!」 耐熱皿にラップを広げ、その上に卵液を流して広げて、600Wで20秒~40秒(皿の重さ・レンジの性能によって差があります)。

知って得する税金の話

お金にまつわる疑問や問題は、なかなか人には相談できないものです。今回は誰もが納めている税金についてLPAの会の小西さんにわかりやすく教えていただきました。私たちが納める税金の額は、国の政策によって変わってきます。政治にも目を向けて、暮らしに関わる税金のしくみを知ることが大切です。

1. 所得税とは？

所得とは個人の1年間(1/1～12/31)の収入からかかった必要経費や所得控除を差し引いた金額です。この所得にかかる税金が**所得税**です。



2. 所得控除って？

税金を計算するとき所得から控除することができるもの(課税されないもの)。人的控除と物的控除があります。

人的控除(人に関わる控除)

- ・基礎控除(本人にかかる控除)
- ・配偶者控除
- ・扶養控除など

サラリーマン家庭では年末調整しているよね

物的控除(社会政策“暮らし”に関わる控除)

- ・社会保険料控除
- ・生命保険料控除
- ・地震保険料控除
- ・寄付金控除
- ・医療費控除
- ・住宅ローン控除など

寄付金控除、医療費控除、住宅ローン控除は確定申告するんだね

3. 所得税が**非課税**になるものは？

- ・失業保険や傷害年金、遺族年金など
- ・医療保険からの入院給付
- ・宝くじの当選金など

非課税とは税金がかからないもの

たいへんな時は税金がかからないんだ

4. **確定申告**をすれば税金が戻る人

- ・年の途中で退職した後、就職しなかった人で、年末調整を受けなかった人
- ・医療費をたくさん使った人(医療費控除)

本人だけでなく、生計を一つにしている親族もOK

仕送りしている子ども分もOKなんだね

⇒ **医療費控除額 = かかった(医療費 - 保険などからの給付金) - 10万円**

※控除額の上限は200万円まで

※総所得が200万円未満の場合は ⇒ **医療費控除額 = 総所得 × 5%**

対象となる医療費

- ・医師、歯科医による診療
- ・治療費(保険診療でないインプラント、出産費用)
- ・通院、入院にかかる電車、バス代
- ・医薬品購入(風邪薬・頭痛薬など)など

対象外となる医療費

- ・健康診断費用、美容整形のための費用
- ・タクシー代(やむをえない場合は対象)
- ・差額ベッド代(特別な理由がある場合は対象)
- ・ビタミン剤、健康ドリンク、医師処方以外の漢方薬など

こんな場合はどうなるの？ 知っておきたい課税と控除 Q&A

Q 健康診断や予防接種の料金は、医療費控除の対象になりますか？

A 健康診断は控除の対象にはなりません。健康診断により、病気が見つかり、その治療をした場合に限り、控除の対象になります。予防接種は、対象外です。

Q 医療費が1年間で10万円以上にならないと、医療費控除はできないの？

A できる場合もあります。総所得金額が、200万円未満の場合には、総所得金額×5%相当額を引いた額になります。

Q 確定申告をしたことがありません。昨年までの医療費などの還付申告はできますか？

A 還付申告は5年までさかのぼれます。1月4日以降いつでもできます。※その年の源泉徴収票と領収証が必要です。

おかやまコープでは、LPA(ライフプランアドバイザー)の会が組合員の目線で、暮らしの見直し活動をしています。少し勉強して知識を得ると賢い暮らし方ができますよ。

LPAの会 小西 晴美さん

Q 毎年、生協を通じてアムダやユニセフに寄付していますが、寄付金控除の対象になりますか？

A 生協を通じての寄付は領収書の発行はできないので寄付控除の対象にはなりません。証明書が必要なので、アムダやユニセフに直接振り込んでください。

Q 宝くじが当たりました!! 税金がかかりますか？

A 宝くじの当選金は**非課税**です。懸賞や福引の賞金品、競馬や競輪の払い戻し金などには税金がかかります。

詳しく知りたい人は…暮らしの見直し学習会へ

保障の見直し個人相談(無料)

個人相談 コープのお店などで相談が受けられます。毎月定例でコープのお店で個人相談を行っています。相談日やお申込みは「個人相談のチラシ」または、おかやまコープホームページをご覧ください。

出前個人相談 2人以上集まれば相談が受けられます。ご近所のお友達を誘ってご自宅でもOK! [会場を設定するときは] ①個人宅の場合、要駐車場。②月～土曜で、夜間は要相談。

【お問い合わせ】
おかやまコープ共済グループ LPAの会事務局
☎086-256-2522 月～金曜日/9:00～17:00

あなたもぜひ! コープ委員やってみませんか?

コープ委員会は、小学校区を基本として身近な暮らしの単位で、教え合い・学び合い活動をすすめています。現在約1000人のコープ委員さんがそれぞれの地区で、自主・自発、「わたし発」のイキイキとした元気な組合員活動を行っています。



コープ委員って誰でもなれるの? コープ委員になったら何をやるの?

地区内の組合員ならだれでもOK!
 月1回集まって、コープ委員会を開き、商品や暮らしのことなどおしゃべりをします。
 また、年1回以上、地区内の組合員に呼びかけて「コープ暮らしのつどい」を開催し、楽しい企画や試食、日頃思っていることなどを交流します。

「やってみようかなと思ったら…」
 活動費・交通費などの支給もあります!
 [お問い合わせ: 組合員活動グループ]
☎086-256-2570 **✉kumikatu@okayama.coop**
 (月～金曜/9:00～17:00)

協同組合がユネスコの「無形文化遺産」に登録されました

世界100カ国以上に10億人の組合員

ユネスコ®は2016年11月、「共通の利益の実現のために協同組合を組織するという思想と実践」を、ユネスコ無形文化遺産への登録を決定しました。
※国際連合教育科学文化機関
 ユネスコは決定にあたり、「協同組合は共通の利益と価値を通じてコミュニティづくりを行うことができる組織であり、雇用の創出や高齢者支援から都市の活性化や再生可能エネルギープロジェクトまで、さまざまな社会的な問題への総意工夫あふれる解決策を編み出している」としています。



「東日本大震災復興支援積立金」を活用した被災地支援

東日本大震災の発生から5年8ヶ月が経ち、被災地の復興は少しずつ進んでいますが、未だに避難生活を送っている方が約14万人、うち約6万人は仮設住宅での暮らしを余儀なくされ、被災者の生活再建に向けた継続的な支援が必要とされています。おかやまコープでは「被災地を忘れず、震災を風化させない」ために、被災者に寄り添った活動や交流を行い、岡山でできる被災地支援の活動継続に「東日本大震災復興支援積立金」(宅配での対象商品の利用1点につき1円を積み立て、3,140,432円)を活用します。

【12月の生協の動き】(12月末日現在)

組合員数	337,754人
出資金総額	106億5,065万円
一人当たりの出資金	31,534円
供給高 (全体)	42億8,479万円
(宅配)	30億8,485万円
(店舗)	11億9,994万円
経常剰余金 (全体)	3億2,209万円
累計経常剰余金 (全体)	5億5,473万円

※累計……4月からの累計

「東日本大震災復興支援積立金」の使途

- 福島県生協連へ100万円の寄付
 原発事故で外遊びができなくなった福島の子どもたちに、のびのびと野外活動ができる機会をつくる「福島の子ども保養プロジェクト「ココット」」の取り組みを支援。
- いわて生協へ100万円の寄付
 仮設住宅で暮らす被災者へのサロン開催などボランティア活動、仮設住宅からの無料買い物バスの運行や行政からの補助金削減などで活動を縮小せざるを得ない被災地で活動するNPOや団体への活動資金援助などを支援。
- その他
 被災地の現状を学び、県内被災地支援に取り組む団体等と交流を深める費用及び支援活動を応援する費用。

2016年12月
だより
 報告されたことや
 話ご合わせください

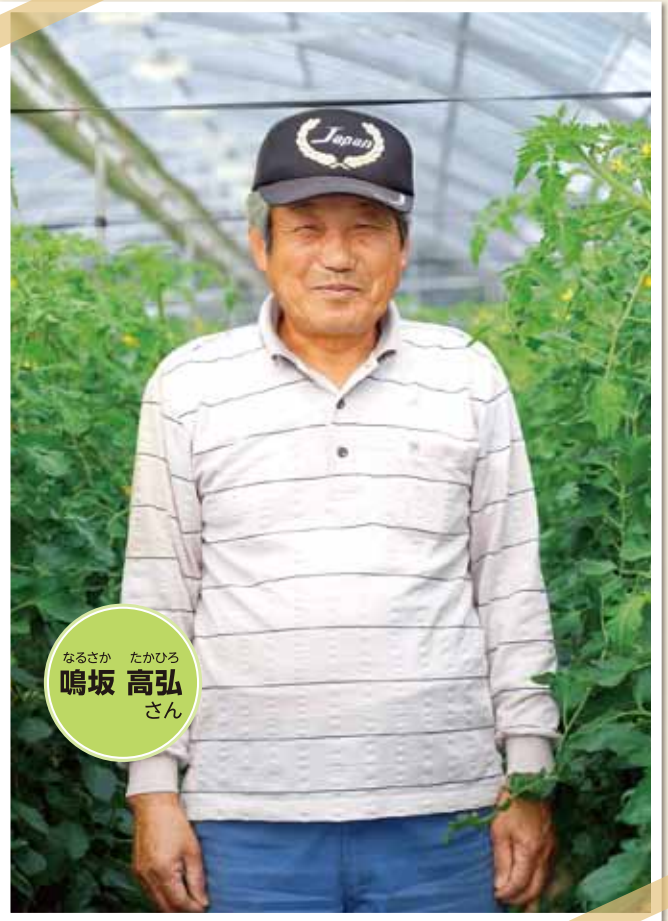
リサイクル回収結果(11月・12月) ご協力ありがとうございました。 お買い物はいつでもマイバッグ、マイカゴで!

11月	回収品:場所	回収量(回収率)	主な再生品	12月	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	63.4万部(66.7%)	カタログ・新聞紙	宅配チラシ	宅配 店舗	68.2万部(71.8%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	71.0万枚(4.1%)	プラスチックのパレット	シッパー内袋	宅配 店舗	66.2万枚(3.6%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	29.5万枚(135.9%)	コアノンロール	飲料紙パック	宅配 店舗	20.8万枚(89.4%)	コアノンロール
ペットボトル	宅配 店舗	8.6万本(101.7%)	容器・再生繊維	ペットボトル	宅配 店舗	8.6万本(95.7%)	容器・再生繊維
食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	71.9万枚(159.3%)	トレー・透明容器	食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	71.6万枚(145.0%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金……295,515円 持参率73.3%(節約枚数40.0万枚)
 集まったレジ袋代金……321,571円 持参率74.4%(節約枚数44.8万枚)

生産者を訪ねて Vol.023

ミニデイトマト



なるさか たかひろ
鳴坂 高弘
 さん

瀬戸内市牛窓で、知人のハウスを受け継いで15年。土耕栽培によって日々、奥様とおいしいミニデイトマトを作っています。わき芽を取っても取っても次々と芽が出てくるので、わき芽取りが大変な作業です。茎を斜めに誘引させて、4月の上旬には上の芽を止めます。6月まで長く収穫するための工夫だそうです。病気にも気をつけて、なるべく薬をかけたくないので、細かい目の防虫ネットや虫取り紙など、ハウスの工夫や気遣いは、鳴坂さんの器用さやさしさが垣間見えます。中玉で甘いミニデイトマトは、いろいろな料理に利用できますね。

- 受粉のために国産のマルハナバチを取り入れています。
- ハウス内の通路にワラを敷き詰めて、夜の間の乾燥を防いでいます。

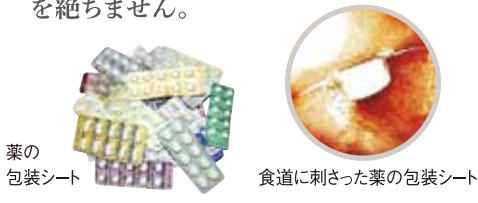


くらしに安心

高齢者の誤飲・誤食に注意!

高齢者は視覚・味覚などの身体機能や判断力の低下、認知症などにより、食べてはいけないものや飲んではいけないものを口に入れてしまうことがあります。万一の事故を防ぐため、高齢者のいるご家庭では日頃からご注意ください。

【薬の包装シートは、一錠ずつ切り離さないようにしましょう】
 ⇒よかれと思い、一錠ずつにシートごと切って保管していたものを、シートごと飲んでしまい、のどや食道、腸などを傷ついたり穴が開いてしまったりする事例が後を絶ちません。



【食品以外のものを、食品容器に移し替えないようにしましょう】
 ⇒よくあるのが、塩素系漂白剤を薄めて使おうとペットボトルに入れておいたところ、飲み物とまちがえて飲んでしまう事例です。今のシーズンはノロウィルスの消毒用に、漂白剤を使うこともありますので、ペットボトルに大きく「飲んではダメ」と書いておくなど配慮しましょう。

【その他】
 食品や薬、それ以外のものは、分けて保管しましょう。
 ⇒食品に似た外観のものは、特に注意しましょう。
 ……
 認知症の方の手の届くところに、不要のものや危険なものを置かないようにしましょう。
 ⇒ジェルタイプの洗剤やボタン電池を食べてしまうなど、幼児と同じ注意が必要です。

4月号掲載の おたより大募集

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

今月のキーワードクイズ

下記の〇〇に入る言葉・数字はなんでしょう?

Q.1 政治にも目を向けて、〇〇〇〇に関する
税金のしくみを知ることが大切です。

Q.2 コープ産直こめたまごはすべて
〇〇県内で生産されています。

Q.3 コープ産直こめたまごの親鶏
にはオリジナル配合飼料「愛産
〇〇〇〇」を食べさせています。

●12月号キーワードクイズの答え

Q.1 やさしい **Q.2** 当 **Q.3** 縦

②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

③くらしとなかま2月号を読んだのご感想
や今月のテーマ・川柳・イラスト・写真など

●今月のテーマ

笑えたエイプリルフール

「こんな嘘なら許しちゃう!」思わず笑って
しまったエピソードをお待ちしています。

※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。

【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

【FAXで】

086-256-2588

【ホームページで】

「くらしとなかま」ウェブページ上部にある
おたより投稿フォームをご利用ください。



※フィーチャーフォン
には対応しており
ません。

【e-mailで】

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」
の制作のみに使用し、目的以外には使用しません。
●応募総数は104通でした。

応募締切
2/17
まで

【お便りの投稿が簡単にできるようになりました!】



●フォームに沿って入力して送信するだけ!
●おたより投稿フォームから応募の方は受信
確認のメールをお送りします。ドメイン指定
受信されている方は「@okayama.coop」からの
メールを受信できるように設定変更をお願い
いたします。

岡山県民あるある

岡山方面に向かう時、岡山に行く!
と言う。

●総社市 りっちゃん



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。

コープのお店、隅々まできれいで丁
寧な陳列で大好きです。ほとんど宅配
ですが、足りない物はお店で買って
います。宅配で買ひそびれたコープ商品
がお店にあるとほっとします。

●岡山市 けろ子

コープに行く日曜日は、エコバッグ
に発泡トレイと透明トレイを入れて
買い物に行きます。5倍ポイントもつ
くので、たっぷり買い物をして帰ります。
家も片付くし、ポイントもいただ
けるし、日曜はCO・OPさままでです。

●岡山市 あきちゃん

コープ東川原では、朝一番に行く
と丁寧にカゴを手渡して下さいます。
また、見切り野菜のコーナーが別に
設けてあるのがいいです。

●岡山市 ハナミズキ

コープのお店には、少ない量の品物
があるので少しずつ使えるので便利
です。

●岡山市 吉田 和子

孫がやってくる時は、コープのお
店に行っておやつを買ひだめして
おきます。(安心してたべさせられるの
で)特にフルーツゼリーが大好きです。

●倉敷市 匿名

コープのお店に行ってみたくけど、
うちから遠いところばかりで、車を運
転しない私は行くことができません。
高粱にもできたうれしいなあ～。

●高梁市 しばわんこ

桃の産地であるが、ほとんどの人は
贈答用として使い、自分では買って食
べないというのが岡山県民。うちもそ
うです。(だって高いもん;笑)

●津山市 木苺

木村屋のバナナロールをたまに食
べたくります。

●岡山市 匿名

県北在住ですが、車のウインカー表
示なしが多い。規則は守ろう。

●津山市 匿名

防災グッズを準備しようと思っ
てはいるけど、岡山は大丈夫かなと思っ
てまだ用意できていない。

●岡山市 みどり

コープをよく利用します。商品も
店の雰囲気も働く方々もいい感じ。
「やさしいお店」ってピッタリですね。

●岡山市 たまっち

フリートーク

今年は赤ちゃんが誕生し、買い物に
行くのが大変だったので、宅配をしっ
かり利用させていただきました。大き
いものや重いものを届けてくださる
のがとても助かります。今年も残すこ
ろあと少しですが、大晦日のおせち
料理まで、宅配よろしくお願ひします。

●総社市 匿名

ふっくらしらす干しを買い、マヨ
ネーズとしょうゆをかけて、ご飯の上
にのせて食べました。子どもの頃から
の食べ方です。やはりとても美味し
かったです。

●倉敷市 かおたん

正月に食べるお雑煮の歴史を改め
て知りました。ここ数年は元旦だけ
で、三が日食べなくなったなあと思
いました。だんだんと伝統行事が薄
れていきますね。

●倉敷市 マッチャン

県北にひとり住んでいる母は、30
年余り生協の配達を使っています。お
かげでいつも買い物に行かなくて助
かると言っています。安心して暮ら
せます。いつもありがとうございます。

●岡山市 雪だるま

ほたて貝柱、包丁を縦に入れてみ
ました。歯ごたえが良く食感が良く、最
高においしかったです。

●岡山市 ももちゃん

北海道産刺身用ほたて貝柱は、袋の
まま電子レンジで解凍できるなんて
びっくりです。簡単で便利ですね。

●瀬戸内市 レモン

昨年末、迎春用丹波黒豆を購入し
ました。ふっくら、つやつや、柔らかく、
とても美味しかったです。12月号に
生産者水田さんが紹介されていま
した。種まきの向きまで気をつけてお
られることなど、大変なご苦労が
おありなことがわかり、改めてありが
たかったです。水田さんをはじめ、
生産者の皆さま、安全で美味しい食
材をいつもありがとうございます。

●倉敷市 とびうお

国産大豆の豆乳(無調整)は、牛乳に
弱い我が家の必需品!国産素材だし、
玄関まで届くので助かっています。

●総社市 糸へん兄弟の母

衣類の洗濯絵表示が変わり、以前
より多くが増え、覚えきれません。「基
本の記号」を切り取り、洗濯機の横に
貼りました。

●里庄町 ショコラ

サーモンのたたき丼が、夫婦とも
お気に入りです。

●岡山市 ひいばば

「リサイクル回収結果」を見て、個
々の意識が高まってきていて、と
ても良い結果が出ていると思いま
した。私も面倒がらず協力しなければ
と心から思いました。

●美咲町 野バラ

逸品
刺身用ほたて貝柱

北海道のほたて貝柱の記事を読
んで、不覚にもヨダレをたらーりと落
してしまいました。とってもおいし
そう!プリプリの食感「レアバター焼
き」は絶対作って一人で思っきり食
べてみたいです。(大人ばかりの7人
家族なので少し無理なんですけどね。)

●瀬戸内市 ぼびん

裏表紙の旬レシビ、レンコンは
いつも煮しめしかしないので参考
になりました。れんこんのカレー
焼き、おいしそうですね。

●倉敷市 ムーミン

12月号表紙の、りんごのアップ
サイドダウンケーキ、北海道の
友達から送って来た青森のりんご
で作ってみました。コープのホット
ケーキミックスと卵を使って弱火
で熱したのですが、少し焦がして
しまいましたが、それでもアップ
ルパイ風のおいしいケーキが
簡単に作れて大満足でした。
やはりホットケーキミックスは、
常備しておくべき品の一つ
ですね。

●岡山市 ピーチママ

庭に来たウグイス。春には山に
帰ってホーホケキョと美声を聞
かせてくれます。

●岡山市 MK

つぶやき川柳

鏡餅
身近にあるよ
二段腹
●津山市 リカちゃん

今夜こそ
白菜いっぱい
鍋料理
●岡山市 みっちゃん