

くらしとなかま

ご自由
にお取り下さい



二色松風焼き

1人前あたり 188kcal

【材料(15cm×13cm型1台分・4人分)】

おかやま若鶏	卵	1個
皮なしむねミンチ(解凍する) 300g	みそ・みりん・酒・片栗粉	各大さじ1
白いりごま・青のり	砂糖	小さじ2
	しょうゆ・おろししょうが	各小さじ1

【作り方】

- ①ボウルにミンチ・Aを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ②クッキングシートを敷いた型に①を入れ、200度のオーブンで約25分焼く。
- ③粗熱が取れたら型からはずして2等分に切り、白ごま・青のりをそれぞれまぶして食べやすい大きさに切って器に盛る。

ピックアップ



おかやま若鶏
皮なしむねミンチ 500g

特集 …6～7ページ

子育てを楽しもう

逸品 …2～3ページ

骨取りさばの味噌煮

- ・たべる たいせつ きほんのき／コレいいね …4ページ
- ・声にこたえて …5ページ
- ・工場を訪ねて／消費生活センターより …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

くらしとなかま 2018年 1月号 第518号 発行日／2018年1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七十七 TEL 086・256・2511(代)

旬レシピ

大根

葉は冬期のビタミン不足を補える
緑黄色野菜、切り口に「ス」がないもの
が新鮮。根は色白でハリがあり、しな
びていないものが新鮮。

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
580kcal

大根ごはん



【材料(2～3人分)】

大根	160g	ちりめんじゃこ	大さじ2
米	300g(2合)	昆布	6cm角1枚
酒	大さじ2	大根の葉	適量
A 塩	小さじ2/3		

【作り方】

- ①米は洗って炊飯器に入れ、Aを加えて普通の水加減をする。
- ②大根は皮をむき、1cm角くらいのサイコロ状に切る。大根葉はゆでて細かく刻む。
- ③①に大根と昆布を加えて炊く。炊き上がった昆布を取り出し、食べやすく小さめに切り返す。ちりめん・大根葉を散らし全体を混ぜる。

1人前あたり
154kcal

大根といかの煮物



【材料(2人分)】

大根	400g	水	150cc
いか	1ぱい	酒	大さじ3
ゆでた大根葉	適量	A 砂糖・しょうゆ	各大さじ1

【作り方】

- ①大根は1.5cm厚さの輪切りにしてから半月に切り、鍋に入れかぶるくらいの水を加えて火にかけ、竹串がスッと通るまで下ゆでする。
- ②いかは足の付け根から手を入れて胴と内臓のくつつきをはがし、静かに足を引っぱり内臓を抜く。足のつけ根付近に包丁を入れて内臓・口・目を取り除く。胴は軟骨を取り除き1cm幅の輪切り、足は食べやすく切る。
- ③鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら②を入れ火が通ったら水けをきった①を入れる。中火から弱火で落とし蓋をして7～10分煮る。火を止めてそのまま置き味を含ませる。器に盛り大根葉を煮汁にくぐらせて添える。

1人前あたり
168kcal

白菜ロール



【材料(2人分)】

白菜	400g	酒	大さじ2
赤パプリカ(1cm幅切り)	1/4個	CO・OPローズハム	1パック
黄パプリカ(1cm幅切り)	1/4個	粒マスタード	大さじ3

【作り方】

- ①白菜は葉と茎に分け、葉は縦半分に切り、茎は1cm幅に切る。フライパンに茎・葉・パプリカの順に平たく入れて酒を振り、蓋をして弱めの中火で蒸し焼きにする。
- ②白菜がしんなりしたら取り出して粗熱を取る。巻くすの上に葉を均一に広げ、ハムを並べてマスタードをぬる。茎とパプリカのをせ端からしっかりと巻く。食べやすい大きさに切り分け皿に盛る。



CO・OPローズハム
86g(標準6枚入)

1人前あたり
256kcal

ワンタン入り白菜鍋



【材料(2人分)】

白菜	400g	CO・OP生くずきり	200g
人参	1/2本	鶏がらスープ	大さじ2
しめじ	1/2パック	A 湯	800cc
ワンタン	10個	酒	大さじ1

【作り方】

- ①白菜は葉と茎に分け、葉は縦半分に切り2枚重ねて巻く。茎は横に1.5cm幅に切る。人参はピーラーで2cm幅の薄切りにする。しめじは石づきを除き小房に分ける。
- ②鍋にAを沸かし酒を加えて①とワンタンを入れる。具に火が通ったら煮汁ごといただく。
※好みで柚子こしょうをつけながら。



CO・OP生くずきり
200g

「CO・OP骨取りさばシリーズ」にはMSC認証マークがついています

MSC認証って



海の未来のために
msc.org/jp

海の資源を枯渇させないよう、漁獲量や漁法・漁の時期・生態系などに配慮した漁業で獲られた水産製品です。

この商品のさばはノルウェー沖で海の資源に配慮した漁法で漁獲されます。大型漁船から工場への搬入、大型冷凍庫への保管は、鮮度が落ちないようにほぼ全自動のラインで行われています。身がしまって美味しくなるベストシーズン(9月～11月)に水揚げされたものをメインに使用しています。



【CO・OP骨取りさばシリーズ】

私たちの利用が「持続可能な漁業を世界に広げる」ことにつながるのうれしいですね！
(ライターK)



レシピいろいろ

ゆで野菜の煮汁和え

【作り方】
さばは表示通り加熱して皿に盛り、ゆでた小松菜と里芋をさばの煮汁で和えて添える。キャベツやもやしなどでも。



たっぷりある煮汁を利用してね

炊き込みご飯



骨取りだから、ほぐしてリメイク自由自在

【材料(2～3人分)】
米……………2合(300g) さばの味噌煮……………2切れ
人参(せん切り)……………20g 塩……………適量
ごぼう(ささがき)……………30g 針生姜……………適量

【作り方】
①米は洗って定量の水に30分以上浸しておく。
②①に人参・ごぼう・凍ったままのさばを汁ごとに入れて炊く。
③②を蒸らした後、さばをほぐしながら全体を混ぜ、味をみて好みに塩をふり、器によそい、針生姜を添える。

食べたい分を湯せんするだけ

湯せんで温めるだけの簡単調理。個包装で冷凍なのでストックしておいて、食べたい時、食べたい分だけ利用できるのととても便利です。

ファストフィッシュ選定商品です

手軽・気軽においしく
食べられる水産物に
このマークがついて
います。



おにぎり

【作り方】
①さばを表示通りに加熱しほぐして煮汁を絡める。
②温かいご飯にさば・青しそのせん切り・黒いりごまを混ぜてにぎる。



さばとアボガドの丼

【作り方】
①さばは凍ったまま(出来れば切り身にして)オーブントースターで焼く。
②丼にご飯をよそい、キャベツのせん切り・一口大に切ったアボガド・さばの順にのせ、残りの煮汁をかける。



co-op 骨取りさばの味噌煮



CO・OP骨取りさばの味噌煮 3切
1月2回宅配予定価格
398円(税込価格 429円)



今月の逸品

Excellent article
this month

さばの旨味を引き出しています。

海水温で育ったさばは脂ののりのいいのが特長で、信州みそが

脂ののった
さばに合うコクのある
甘めの味噌味です

【組合員の声】
小さな子どもに付きっきりで骨のめんどろを見なくていいので、忙しい食事時大助かりです。(Mさん)

【組合員の声】
舌や歯の感覚が衰えた母は、骨を上手に出せなくて喉に引っ掛けたことが何度か。骨取りの魚に出合ってから、本当に安心でした。(Yさん)

【組合員の声】
腹骨、中骨、小骨まで骨をすべて取り除いているので、子どもや高齢の方でも骨を気にすることなく安心してパクパク食べられます。

コープ骨取りさばの味噌煮は、「骨があるのがイヤと言って魚を嫌う子に、何とか魚を食べさせたい」との声がきっかけで開発されました。以来15年、組合員に愛され続けているこの商品の魅力を、日本生協連の安藤拓也さんに聞きました。利用している組合員の声も合わせて紹介します。

【組合員の声】
この商品は、魚を嫌がるお子様や骨が危ないご年配の方にも喜んで魚を食べてもらえるお悩み解決商品です。脂がのったさばと甘めの味付けは、ついついご飯がすすみます。ぜひ一度お試しください。(Mさん)



あんどう たくや
日本生協連 安藤 拓也さん

【組合員の声】
家で作る時の調味料とほぼ同じなので、クセもなくやさしい味。魚の生臭みもまったく感じられず、いつ食べても美味しいです。(Kさん)

【組合員の声】
使われている調味料は「みそ(遺伝子組換えでない大豆)・砂糖・みりん・しょうゆ・水あめ・しょうが」とシンプルです。

【調味や仕上げは塩釜市の工場】
骨を取ったさばは、塩釜市(宮城県)にある(株)極洋に運ばれ加工されます。さばと調味料をパックに充てんし、スチームで加熱します。さばと調味料をパックに入れてから加熱している、うま味が閉じ込められています。製品の最終チェックは、人の目で行っています。



【一本一本、ていねいに骨取り】
原料のさばの買い付けは、専門のスタッフがノルウェーに赴き、品質を目で確認し、選別した上で行います。その後、さばは船でベトナム又はタイの工場に運ばれ、骨取りの行程に。低温管理された衛生的な工場にて、ていねいに作業がなされます。



声にこたえて

組合員さんからの

「ポイントメイクアイテムがほしい」
という期待に応え、組合員の声を
ききながら作りました。



【CO・OPフリーリア】

バラのコスメでメイクアップ♪

“フリーリアらしさ”を追求して開発しました。



大セロに育てられた
国産バラを使っている
フリーリア、大好き！

- スキンケア同様、国産の生バラから抽出した高濃度バラエキス※1とバラ色素※2を配合
- 香料・パラベン（防腐剤）無配合



年齢とともに、
くすみや乾燥が
気になります。

- 大人の女性使いやすい、明るく若々しい印象に見せるカラー
- 美容液成分※3を配合



メイクに
あまり時間が
かけられなくて…

- 難しいテクニックなしで、簡単に使えるアイテム
- 1つで何役もこなす多機能タイプ

※1 ハイブリッドローズ花エキス=保湿成分 ※2 アントシアニン=着色剤
※3 植物性うるおい成分（リンゴタンニン・アーモンド油・シアバター他）

CO・OPフリーリア エッセンスルージュ

とろけるような質感で顔色を華やかにみせる
バラ色ルージュ。美容液成分を配合。



組合員モニターの声

自然な色合い、のびがよかった。透明感もあり、つやのある感じが気に入りました。
とても塗りやすかったです。

CO・OPフリーリア リフトチーク

やさしい発色で華やかな仕上がりバラ色チーク。血色チークと影消しハイライトで上向き肌へ。



組合員モニターの声

チークとハイライトで顔にメリハリがつけました。
発色がよく、化粧もちもよくて気に入りました。

CO・OPフリーリア エッセンスアイカラー

乾燥やくすみが気になる目元に、自然な輝きを与えるリキッドタイプのアイカラー。



組合員モニターの声

リキッドが使いやすいとよかったです。のびがよくて気に入りました。
パウダーより肌に密着して、透明感があり綺麗だと思います。

スキンケアもこの秋リニューアル！



パッケージデザインを一新！

クレンジング
オイルが
W洗顔不要に！

ダブルクレンジングが
ワンタッチキャップに！

フェイスクリアが
アルコール無配合に！



深紅のバラ
「ブラックゴールド」をプラスして、
美容バラエキスが
「高濃度バラエキス」に
パワーアップ！



たべる・たいせつきほんのき



組合員講師のみなさん

「減塩」について

今月の担当は池橋 悟子さんです。

“塩”は毎日のおいしい食事に欠かせない調味料のひとつです。そして、体内でさまざまな働きをしており、欠かすことのできない成分です。1日の塩分摂取量の目標値は、男性では8g女性では7gとされていますが、摂りすぎている場合が多いのが現状です。

〈厚生労働省調べ（平成27年）〉



塩(NaCl)の成分であるナトリウム(Na)を摂りすぎると…
高血圧や脳卒中・心疾患・胃がんのリスクが高まります

塩分量をチェックしましょう！

加工食品や菓子類、化学調味料や添加物などの食品パッケージの栄養成分表示に記載してある“食塩相当量”“ナトリウム”の表示を確認し、意識して塩分量を調節しましょう。
※ “ナトリウム”(g)に2.54を掛けると、“食塩相当量”になります。



たとえば
ラーメンには約4～6g
もの塩分が入っていると
言われています。

味付けの工夫

- 酸味を使う（酢や柑橘類など）
- 香辛料やハーブを使う（味や香りをひきたてる）
- だしをしっかり利用する（昆布・かつお節・煮干しなどから取る）
- 旬の食材を使い素材の味を生かす

食卓での工夫

- 一品だけ濃い味付けにして、食卓にメリハリをつける
- 漬け物などは、取りほうだいにしないで小皿に盛っておく
- 食卓に置かけ醤油は、その都度だし汁で割っておく
- 調味料は、半分だけつける（かける）

塩分を摂りすぎてしまったと思ったら…

次の食事で塩分を少し控えるよう意識しましょう。また、余分なナトリウムを体外に排泄する作用のある、カリウムを多く含む野菜や海藻・果物などを日ごろからしっかり摂取しましょう。

減塩・うす味は、一か月くらいで慣れてきます。健康のために少しずつ頑張ってみませんか？

コいいね 素材の良さをひきたてて上手に使いましょう！



CO・OP 花かつお 80g

鹿児島県枕崎産の節を使用。香りよくたっぷりだしも取れます。



生協ひろしま
広島県産レモン果汁ストレート
150ml

広島県産のレモン果汁100%で仕上げたストレートタイプです。フライ等にかけてとさっぱりします。



子育てを楽しむもう

みんな
おいでよ！

子育てひろば ～ほっとひと息しましょ～

コープのお店を利用して定期的に開催しています。親子で自由に参加でき、お友達づくりや子育ての悩みなどの情報交換できる場です。時間内ならいつ来て、いつ帰ってもOK！参加無料！スタッフの先輩組合員さんが見守ってくれています。



参加者の声



- 日頃の悩みやイライラが解消され、つかの間のリフレッシュタイムになります。
- 子育てひろばで顔見知りになったお母さんとお店で会うと、みんな元々張ってるな、一人じゃないなという強い気持ちになります。
- スタッフさんも優しく見守ってくださるので、行きやすい雰囲気です。

県内9会場で開催中！

子育てひろば TamTam(たむたむ)	コープ大福 コープ大野社	毎週火曜日 10:30~12:00 毎週水曜日 10:30~12:00
子育てひろば すくすく	コープ東川原 コープ西大寺 コープ山陽	毎週火曜日 10:30~12:00
子育てひろば あいあい	コープ北畠 コープ倉敷北	毎週月曜日 10:30~12:00 毎週金曜日 10:30~12:00
ほっとスペースこじかのパンビ	コープ総社東	毎月第1水曜日 13:30~15:00
子育てひろば	コープ鴨方	毎月第3水曜日 10:00~12:00

*天候等による急なお休みもあります。ご了承ください。

親子で参加できる行事や 託児つき行事もいっぱい。

子どもとちょっとだけ離れて、クッキングや学習会など気軽に参加できます。各エリアの企画や地域のつどいなど楽しい企画を用意してお待ちしています。
※託児制度(1歳から)

《倉敷エリア》“みんなあつまれ ～親子であそぼう！～”



《美作エリア》“ママcafé ～親子でベビーヨガ編～”



★イベント・行事は『おかやまコープホームページ』や『ウィークリーコープ』でご案内しています。

子育てくらぶ にこにこ

妊婦さん、0歳・1歳・2歳の子育て中の組合員が入会できます。会費無料！

お誕生日月にプレゼント



1歳プレゼント 2・3歳プレゼント

*プレゼント内容は変わる場合があります。

情報紙「にこにこ便り」を年4回お届け

食育や
おすすめ絵本
などの育児情報
満載！



会員の声



●こどもが10ヵ月のとき、先輩ママさんに教えてもらいました。妊婦から入れるし、お友達にも教えてあげようと思います。

★くわしくはこちらから
おかやまコープ
『子育て応援の取り組み』



いま、社会の変化にともない、「子育てが不安」「子育てにストレスを感じる」など子育てのしにくい社会状況といわれています。

“さまざまな想いを抱えながら毎日頑張っているお母さんたちを応援したい。”

おかやまコープでは、健やかな子どもの育ちと楽しい子育てを願って「子育て応援」をすすめています。



子育てママを応援する宅配のチラシです。離乳食やおやつなどはもちろん、授乳中のママのティータイムにいたるまで様々な商品が満載です。



「ふあみ〜ゆ」

野菜がつまった“バランスキューブ”

トマトベース(赤)

- トマト
- しいたけ
- たまねぎ
- にんじん
- りんご

豆乳ベース(白)

- 豆乳
- 牛乳
- 大豆
- ごま

かぼちゃベース(黄)

- かぼちゃ
- にんじん
- たまねぎ

ほうれん草ベース(緑)

- ほうれん草
- かぼちゃ
- とうもろこし
- マッシュポテト

バランス
キューブ
赤・白



バランス
キューブ
黄・緑



先輩ママの声



- 離乳食作りは便利ですよ。レシピもいろいろ紹介してもらえたら助かるわ。
- 素材そのもののおいしさを味わえるところもおすすめよ。
- 保存料や調味料など余計なものが入っていないのも安心なのよね。

“CO・OPきらきらステップシリーズ”



「子どももうれしい、私もうれしい、
“家族”がうれしい」商品です。

電子レンジで加熱するだけの離乳食 /



国産米をふっくら炊いた白がゆ
1個17g×15個入り



3種の国産野菜としらすのおかゆ
1個30g×6個入り

“じいじとばあばも、いつだって味方だよ”

お母さんの気持ちに寄り添いながら、おじいちゃん・おばあちゃんも「名脇役」になって応援してあげてください。

孫育てのいいこと

孫にとっていいこと

- たくさんの愛情を受けることで情緒が安定し「心の土台」が育つ
- 社会性が育まれる
- 地域の伝統行事などさまざまな経験で価値観を知ったりできる

パパ・ママにとっていいこと

- 子育ての負担やストレスが軽減される
- 余裕を持って子どもと向き合えるようになる
- 子育てと仕事の両立がしやすくなる

祖父母にとっていいこと

- 刺激を受けて、元気をもらえる
- 新たな生きがいを持つ
- 「孫育て」を通して、出会う人が増えたり、地域住民と交流も増える

子育てを取り巻く環境も情報も、時代とともに変化・進歩しているため、「昔」と「今」の子育てでは変わっていることもあり、ちょっとした行き違いも出てきます。お互いの「ホンネ」を知り、上手に付き合いましょう。

出典：「おかやま子育て応援BOOK」グランパ&グランマ編



“一人で子育ての大変さを抱え
込まないで。”

子育てに行き詰まった時、思い
出してほしいと思います。周りには、
頑張っているお母さんや可愛い
子どもたちの笑顔を支えている
人であふれていることを…

ライターN

Cコレ総選挙投票結果

今年もたくさんの組合員に投票いただいたCコレ総選挙。
ご投票ありがとうございました。
以下の通りベスト30が決まりましたので、ご報告します。
今後ともCコレ商品をよろしくお願いします。

※11位～30位についてはホームページをご覧ください。

「Cコレ」って? 
普段のくらしに欠かせない
CO-OPならではのコレクション
商品。おかやまコープのこだわりロングセラー商品や
組合員に人気の商品をラインナップしました。

宅配

1位 淡塩さば 

2位 冷凍讃岐うどん 

3位 生協牛乳 

4位 コアノンロール(各種)

5位 生協ヨーグルト

6位 長崎風ちゃんぽん

7位 和風若鶏竜田揚げ

8位 ベビーチーズ(各種)

9位 コープ産直こめたまご(各種)

10位 たこ焼き(各種)

店舗

1位 冷凍讃岐うどん 

2位 生協ヨーグルト 

3位 生協牛乳 

4位 淡塩さば

5位 たこ焼き(各種)

6位 コープ産直こめたまご(各種)

7位 たまごスープ(各種)

8位 コープおかやま豚

9位 国産牛豚合挽きミンチ

10位 長崎風ちゃんぽん

みなさんの投票で選ばれた「ベスト30」はお買い得価格で案内

宅配 2月1回～2月4回 店舗 1月4日(木)～2月25日(日)



【11月の生協の動き】(11月末日現在)

組合員数	339,649人
出資金総額	105億935万円
一人当たりの出資金	30,942円
供給高 (全体)	32億2,983万円
(宅配)	22億7,399万円
(店舗)	9億5,584万円
経常剰余金 (全体)	1,495万円
累計経常剰余金 (全体)	1億9,487万円

※累計……4月からの累計

●秋の総代懇談会が開催されました

秋の総代懇談会が11月7日(火)から14日(火)まで県内14会場で開催され、総代の役割や生協のこと、生協の役割やおかやまコープの考え方などについて理解を深める場となりました。「資料や説明が分かりやすく、よく理解できた」「エシカル消費にもっと協力したい」などの感想が寄せられました。

参加された総代のみなさん、ありがとうございました。



会場のようす▶

報告されたことや
話し合われたこと

2017年
11月
理事会
だより

「容器包装のリサイクル」にご協力ありがとうございます。

お買い物はいつでも
マイバッグ、マイカゴで!



回収品・場所	お約束	主な再生品
宅配チラシ  宅配店 	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
シッパ内袋  宅配店 	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。	プラスチックのバレット
ペットボトル  宅配店 	お約束: 洗って乾かしてください。 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

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
飲料紙パック  宅配店 	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
食品用トレイ・透明容器  宅配店 	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。	トレイ・透明容器

【おことわり】 11月分のリサイクル回収結果は、2月号にてお知らせします。

JR赤穂線西片上駅(備前市)からほど近い「福井堂」は、明治4年創業の老舗です。

2017年3月から製造を始めたおかやまコープのオリジナルワッフルは、コープ産直こめたまごと生協牛乳を使用し、ふわふわのスポンジで、甘さ控えめなカスタードクリームをはさんでいます。機械と手作業の半々により、1日2千～3千個作られています。



左から
はなだ 芳子さん・西田 富美子さん
やまぐち けいこさん・山崎 文子さん

「生地は生きているんです」「同じようには焼けないので、毎日が違って新鮮!」「とにかく一つひとつ愛情込めて丁寧に、我が子のように作ります」とおっしゃるみなさん。休日にはそれぞれ、ガーデニングや映画鑑賞、書道、数独などを楽しみ、活力とされています。

「生地は生きているんです」「同じようには焼けないので、毎日が違って新鮮!」「とにかく一つひとつ愛情込めて丁寧に、我が子のように作ります」とおっしゃるみなさん。休日にはそれぞれ、ガーデニングや映画鑑賞、書道、数独などを楽しみ、活力とされています。

「生地は生きているんです」「同じようには焼けないので、毎日が違って新鮮!」「とにかく一つひとつ愛情込めて丁寧に、我が子のように作ります」とおっしゃるみなさん。休日にはそれぞれ、ガーデニングや映画鑑賞、書道、数独などを楽しみ、活力とされています。

工場を
訪ねて Vol.010

コープ産直こめたまごと
生協牛乳を使ったワッフル

(福井堂)



〈隔月掲載〉消費生活センターより

【テーマ】プリペイドカードの購入を指示する業者に注意!

最近、コンビニ等で電子マネー(プリペイドカード等)を購入してそのカード番号を伝えるよう要求されるなど、匿名性の高い電子マネーを不正に取得しようとする業者とのトラブルが増加しています。

「パソコン使用中、身に覚えのないアダルトサイトの利用料金を請求された。慌てて電話をかけると、コンビニでプリペイドカードを購入するよう指示され、その番号等を伝えてしまった。だまされたと思うので返して欲しい。」といった相談です。

カード番号のみでやり取りができるタイプの電子マネーでは、一度相手にカード番号を伝えたり、指示された番号にチャージしたりすると、現金を相手に全て渡したのと同じで、取り戻すのは非常に困難になります。業者に指示されても、絶対に従わ

ないようにしましょう。

心当たりのない請求には、応じないことです。業者に連絡することで個人情報を知られ、さらに請求を受ける可能性もありますから、安易に連絡しないようにしましょう。

プリペイドカード番号等を伝えてトラブルになった場合は、早急にプリペイドカードの発行会社に連絡しましょう。

不安に思うことやトラブルが生じたら、一人で悩まず、すぐにお住まいの地域の消費生活相談窓口(消費者ホットライン ☎188)に相談してください。

【岡山県消費生活センター】☎086-226-0999

くらしとなかま アンケートに ご協力ください & おたより大募集

ご協力いただいた方の中から抽選で
20名の方に、コープの商品券をプレゼント♪

応募方法

①～④をご記入のうえ、ハガキ、FAX、e-mail、
またはホームページから「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必ず読む記事・お気に入りの記事を
カタカナでお答えください。③つまで

- (ア)逸品
(イ)特集
(ウ)声にこたえて
(エ)たべる・たいせつ きほんのき/コいいいね!
(オ)理事会だより
(カ)工場を訪ねて
(キ)インフォメーション
(ク)リサイクル回収結果
(ケ)消費生活センターより
(コ)キラキラコープ委員会
(サ)みんなのひろば
(シ)旬レシピ

②「くらしとなかま」には、あなたが興味
ある記事は載っていますか?

- (A)載っている
(B)時々載っている
(C)あまり載っていない

③どんな記事が載っていると思いますか?

④・くらしとなかま1月号を読んでのご感想や
今月のテーマ・川柳・イラスト・写真など
・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

- 今月のテーマ
○○の春
あなたにとって春といえは何ですか?
※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。
●11月号キーワードクイズの答え
Q.1 たべる Q.2 皮 Q.3 函

【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。

【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
制作のみに使い、目的以外には使用しません。
●応募総数は107通でした。

応募締切
1/19
まで



※スマートフォンには
対応していません。

特集 たべる・たいせつ

大人になって、一人暮らしや結婚し
て母になった時、いかに幼少期からの
食習慣が大切かを改めて感じました。
大人になって急に直そうと思っても、
本当に難しいです。子どもたちには、
きちんと食えること、食習慣を体で覚
えていってほしいなと思います。

●新見市 のんびりさん

「子どもたちと一緒に たべる・たい
せつ」本当にそうですね。みんなで食
べると食事がより美味しくなります。
ずっと仲良くみんなで食事ができる
家族でいたいです。

●津山市 氏平 美香

人には言えない 節約術

ハンバーグを作る時に、畑のお肉
(大豆の水煮)をすり鉢ですりつぶし
て、ミンチ肉と混ぜて作ります。家族
は気づいてないみたい…。

●赤磐市 ハイジ

とんかつやカキフライで残ったパ
ン粉や小麦粉、卵汁をサツマイモのス
ライスかサイコロ切りにしたものと
砂糖、牛乳、バニラエッセンス(1～2
滴)をサクッと混ぜてホットケーキに
したり、お好み焼きにしたりして捨て
ずに食べています。

●備前市 こなみ

少し遠い所でも自転車で行くこと。
街中など駐車場が有料のところへは
自転車で行って、ガソリンと駐車場代
を節約しています。健康にもいいし、
環境にもいいですね。

●倉敷市 N



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。

「たべる・たいせつ出前授業」に興味
を持ちました。普段から、子どもと料
理したり、ジュースには砂糖がいっぱ
い入っているよと話したりしていま
すが、実際にクイズや遊びで学べると
子どもが理解しやすいし、楽しそうだ
なと思いました。

●浅口市 うみほたるん



生協商品購入時につくポイントは、
まとまると使ったつもりで増資にま
わす。

●津山市 カコさん

毎食後おやつを食べたい私。我慢
出来たら、かわいい貯金箱に小銭を入
れています。

●瀬戸内市 まなば一ば

ズバリ！自然の恵みを頂くこと！
春になると、はこべ、ふき、たらすの芽は
もちろん、よもぎやつくし、わらびな
ども採りに行きます。その他、さつま
芋の茎やかぼちゃのわた、魚の頭もか
らあげにして美味しく食べています。
食べられるものは余すことなく使い
きることをモットーにしています。

●倉敷市 きのご娘

お風呂の残り湯をフル活用してい
ます。洗濯にはもちろん、トイレを流
すのも残り湯で！家族には嫌がられ
るので、来客がない時だけせっとバ
ケツで運んでいます。

●真庭市 匿名希望

フリートーク

おもちの黒川さんの餅は、やわらか
くて、とてもおいしいです！来年もた
くさん食べたいです。シーズンにな
ると出るいちご大福が大好きです。

●倉敷市 まままる



消費生活センターの記事。格安のス
マホに買い替えようと思っていたの
ですが…いい勉強になりました。安け
れば良いというものではないですね。

●備前市 川崎 恒美

「はらべこ男子飯」とのコラボ、いい
ですね～！「ラクしていいよ」とか言
われてみた～い！どれも生協商品の
売り込みにピッタリの台詞！胸が
キュンキュンする～！

●岡山市 ゴン太

生協の生芋こんにやくは、手間をか
けておいしいこんにやく芋作りをし
ているんですね。また、昔ながらの製
法を守って美味しさのこだわりを
もってまさに逸品ですね。今回の特集
で初めて知ったことが多かったです。
味わっていただきます。

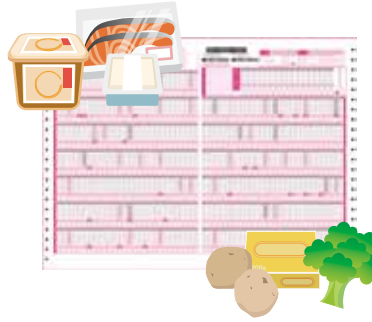
●岡山市 レイちゃん

国産生芋こんにやくは、ただもの？
ではないかと思っていただけ、作り方か
ら違ってました。生でも食べられる
のにびっくりです。

●岡山市 くりりん

毎年悩む、年末年始の買い物。生協
の注文書では去年買ったものが色つ
きでわかるので、助かります。

●高梁市 しばわんこ



逸品 生芋こんにやく



コープの生芋こんにやくが大好き
です。色合い、食感、安全性に惚れこん
でいます。煮たり焼いたり、生で利用
しています。暑くても寒くても、また
忙しい時にも色々使いみちがあり、重
宝しています。日持ちもいいので安い
時にまとめ買いです。

●久米郡 サイちゃん

9月末に第1子を出産しました。ま
だ母乳ですが、離乳食作りが楽しみで
す。もちろん、生協商品オンリーでや
ります。これからも安心で安全な食材
提供をお願いします。

●岡山市 あや

皆様の投稿にニヤニヤとする私。
お陰でパワーをもらい元気になりま
す。私にとってなくてはならない冊子
です。

●岡山市 ゆう

つぶやき川柳

おせちとは
昔は手づくり
今ネット
●岡山市 ようくんママ

やきいもに
バターをぬって
至福顔
●倉敷市 西井 幸子



先月長男が結婚して家を出まし
たが、いつかお嫁さんや孫たちと一緒に
生協へ買い物に行ける日も楽しみ
だと思う私です。

●倉敷市 ぶちママ