

くらし豊かに  
なかまとともに

# くらしとなかま

VOL.  
521

2018年  
4月号

ご自由に  
お取り下さい



## 豚肉とトマトのチーズミルフィーユ

【材料(2人分)】		1人分当たり276kcal		【作り方】	
おかやま豚ロース生姜焼き用(解凍する)	4枚	サラダ油	適量	①豚肉に塩・こしょうを振る。	
塩・こしょう	各適量	キャベツ(千切り)	適量	②①を1枚広げて半量ずつトマト、チーズ、大葉をのせ、さらに①を1枚のせたら周りを手で押して閉じる。これを計2個作る。	
トマト(半月切り)	4切分	カラーピーマン赤・黄(細切り)	適量	③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②の両面を焼いたら2等分し、器に盛ってⒶを添える。	
とろけるスライスチーズ	2枚	ブロッコリーの新芽(根元を切る)	適量		
大葉	4枚				

### ピックアップ

おかやま豚ロース  
生姜焼き用

230g

特集 …6~7ページ

ふだんのくらしを支える宅配  
~私流のスタイルで利用しています~

逸品 …2~3ページ

CO・OPモーニングクロワッサン

- 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／まいにち体操 …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



1人前あたり  
102kcal 和だしでつくるビシソワーズ

【材料(2人分)】	
じゃがいも(メークイン)	1個
長ねぎ	10cm
だし汁	300cc
豆乳	150cc
塩	少々

### 作り方

- じゃがいもは皮をむき薄切りにする。長ねぎは斜めの薄切りにする。
- 鍋にだし汁を入れて火にかけ①を入れて煮る。柔らかくなったらハンドミキサーで攪拌し、とろみがついたら豆乳を加え塩で味を調える。  
※温かいままでも、冷蔵庫で冷やして飲んでもよい。



1人前あたり  
98kcal スナップえんどうのマヨごまあえ

【材料(2人分)】	
スナップえんどう	120g
しょうゆ	小さじ1/2

### 作り方

- スナップえんどうは筋を取り斜めに2等分し、人参は薄いいちょう切りにする。
- ①を耐熱皿に入れラップをして電子レンジで1~2分加熱し、しょうゆをまわしてなじませる。冷めたらⒶで和える。



## じゃがいも

芽には毒性のソラニンがあるので、えぐり取る。皮の色が均一で芽や凹凸の少ない太ったものを選ぶ。光を避け紙袋に入れ冷所で保存。

## えんどう

えんどうは、乾燥を避けポリ袋に入れて冷蔵庫で保存し早めに使い切るか、固めにゆでて重ねないように保存袋に入れて冷凍庫で保存。



1人前あたり  
453kcal お好みコロッケ

【材料(2人分)】			
じゃがいも(男爵)	3個(300g)	かに風味フレーク	10g
塩	小さじ1/4	れんこん	15g
A こしょう	少々	しょうゆ	少々
バター	大さじ1	小麦粉・溶き卵・パン粉(細目)	各適量
ウインナー	1本	揚げ油	適量
CO・OPベビーチーズ	1個		

- じゃがいもは皮のまま電子レンジで6~8分加熱し、皮をむいてつぶしⒶで調味する。
- ウインナー・チーズ・かに風味フレークは二等分し、れんこんは刻んで電子レンジで30秒加熱し、しょうゆを振りかけておく。
- ①を8等分し、中心に②をそれぞれ入れて形作る。小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけ、180℃の油で色よく揚げる。



1人前あたり  
293kcal きぬさやとしらすの卵焼き

【材料(2人分)】			
きぬさや	80g	サラダ油	大さじ1
えのきだけ	1袋	B 片栗粉・水	各大さじ1
卵	3個	C マヨネーズ	大さじ1
A しらす干し	30g	しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々	削り節	1袋(2.5g)

- きぬさやは筋を取る。えのきだけは根元を切り長さを半分に切ってほぐす。混ぜ合わせて耐熱皿に広げ、ラップをかけて、電子レンジで2分程加熱し粗熱を取る。
- ボウルに卵を割りほぐし①・Ⓐ・Ⓑの水溶き片栗粉を混ぜ合わせる。
- 小さめのフライパンに油を中火で熱し②を一気に流し入れる。菜箸で大きく混ぜ、半熟状になったら蓋をして弱火で5~6分焼く。表面が乾いたら上下を返し、蓋をして2分程焼き取り出す。混ぜたⒸを塗り食べやすく切り分けて器に盛り、削り節を散らす。

# 今月の逸品

Excellent article  
this month

## co·op モーニングクロワッサン



Good Morning!!!  
食事パンとして、おやつパンとして  
買い置きストックに便利です。  
日持ちするのに、しっとりと口どけ  
の良い食感をお試しください。

株式会社コモ  
大阪営業所  
八尋 久仁子さん

### ランチに、おやつに、パーティにも!

#### 冷しゃぶサンド



##### 【材料】

モーニングクロワッサン	1個
豚バラ肉薄切り	3枚
レタス	1枚
玉ねぎ	少量
トマト	1スライス
あさつき	適量
胡麻ドレッシング	適量

##### 【作り方】

- 玉ねぎはスライスして水にさらし、トマトはスライスして半分に切る。
- 豚はゆでて、胡麻ドレッシングで和えておく。
- クロワッサンに切れ目を入れ、レタス、トマト、冷しゃぶの順に挟み、玉ねぎとあさつきをトッピングする。

#### 鶏肉とゴボウの甘辛煮サンド



##### 【材料】

モーニングクロワッサン	1個
(調味料)	
鶏もも肉	190g
ゴボウ	1本
にんじん	1/2本
ねぎ	1/2本
レタス	1枚
だし汁	200cc

##### 【作り方】

- ゴボウは包丁の背で皮を取り、そぎ切りにして水にさらしてアクを抜く。にんじんは短冊切り、ねぎは2cm程度の輪切り、鶏肉は一口サイズに切る。
- 鍋に油を敷き、鶏肉を焼き、ある程度火が通ったら、ゴボウ、にんじん、ねぎを入れ炒める。だし汁(材料がつかる程度)を入れ、アクを取りながら少し煮る。調味料を加え弱火で煮る。
- クロワッサンに切り込みを入れ、レタスを敷いて、甘辛煮を挟む。※残りはおかずとして食べましょう。

#### オクラとササミのヘルシーサンド



##### 【材料】

モーニングクロワッサン	1個
大葉	1枚
オクラ	3本
梅肉	適量
鶏ささみ	1本
マヨネーズ	適量
ベビーチーズ	1/2個
塩・コショウ	少々
レタス	1枚

##### 【作り方】

- ささみは茹でて、手ではぐす。オクラは塩もみして茹で、輪切りにする。
- ボールに、ささみとオクラ、角切りにしたチーズを入れ、梅肉とマヨネーズで和え、塩・コショウで味を整える。
- クロワッサンに切れ目を入れ、レタスと大葉を敷き、②を挟む。

#### カマボコとチーズのサンドイッチ



##### 【材料】

モーニングクロワッサン	1個
カマボコ	15g
シラス	5g
ベビーチーズ	1/2個
レタス	1枚
わさび	少量
マヨネーズ	適量

##### 【作り方】

- ボールにカットしたカマボコとチーズ、シラスを入れ、わさびとマヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
- クロワッサンに切り込みを入れ、レタスを敷き、①を挟む。

#### クロックムッシュ風トースト



##### 【材料】

モーニングクロワッサン	1個
ハム	1枚
とろけるスライスチーズ	1枚
マヨネーズ	適量
粗挽きコショウ	少々

##### 【作り方】

- クロワッサンを横半分にスライスする。
- カットした面にマヨネーズを塗り、ハムとチーズを1/2ずつせる。
- オープントースターでチーズが溶けて、パンがカリッとするまで焼いて粗挽きコショウを振る。

#### クロワッサンアイスサンド



##### 【材料】

モーニングクロワッサン	1個
バニラアイスクリーム	40g程度

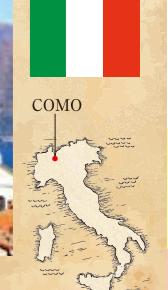
##### 【作り方】

- クロワッサンに切り込みを入れて、アイスクリームをはさむ。
- ①をラップで包んで冷凍庫で1時間程度冷やす。

### なぜ長期保存できるの?

### 柔らかくて 口どけの良さが自慢

モーニングクロワッサンの、長期間変わらない美味しい秘密とアレンジレシピを、株式会社コモの八尋さんに聞きました。



天然酵母(パネットーネ種)を使って、3日間かけてゆっくりと熟成発酵させることにより、水分含量が少ない生地になり、酸性度の高い生地になる。

①水分含量が少ない生地になり、微生物が活動しにくい環境になる。

②酸性度の高い生地になる。

③熟成発酵の過程で、多くの糖分が転化し、日持ちを助ける「糖アルコール」が増加する。

これらの理由で36日間の賞味期間とおいしさを保つことができるのです。

一般的に、パンは細かい柱が重なり合っているか、気泡のような泡状の構造になっていますが、モーニングクロワッサンは、幾重にも折り重なった膜によってできている「多層構造」のため、柔らかく口どけが良いのです。また、パネットーネ種独特の発酵風味を逃しません。

軽くトーストすると表面がカリッと香ばしくなって美味しいです。

東日本大震災では、モーニングクロワッサンをはじめとする(株)コモのパンが届けられました。美味しいだけでなく、非常食として常備しておくと、万が一のときにも役立つパンです。



### 姉妹品

#### メープルキャラメルクロワッサン



カナダ産メープルシロップとキャラメルの甘い贅沢な味わい。おやつにおすすめ。

以前は、まさかの時の保存食として乾パンを用意していましたが、今はモーニングクロワッサンを買っています。しっかりとしているので、飲み物がなくてもパクパク食べられます。ほんのり甘くて美味しいので、箱買いしてもいつのまにかなくなりてしまいます。

### (組合員の声)

・以前は、まさかの時の保存食として乾パンを用意していましたが、今はモーニングクロワッサンを買っています。しっかりとしているので、飲み物がなくてもパクパク食べられます。ほんのり甘くて美味しいので、箱買いしてもいつのまにかなくなりてしまいます。

# 声にこたえて

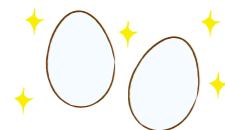
組合員さんからの  
にこたえて

## 【コープ産直こめたまご】

Q 白身が白く濁っています。

A 卵は新鮮であればある程、白身が白く濁る傾向にあります。

卵の殻が形成される時、血液成分から炭酸ガスが放出されます。このガスが白身に溶けて、新鮮な卵は白身を白く濁らせます。炭酸ガスは、産卵から日数が経過するとともに、卵から抜けていくので透明度が増していきます。コープ産直こめたまごは鮮度の良いうちに届けられますので、今回のように「白身が白くにごっている」とのご意見を頂くことがあります。



## 【湿気とり私の出番スーパー800ml(除湿剤)】

Q 上部が固まり、水がたまらないものがいました。なぜでしょうか?

A 原材料の塩化カルシウムは、  
①空気中の水分を吸収すると固まる  
②水をたくさん吸ったところで液状になり水が落ち始める  
③その後さらにとけて全部液体になるという経過をたどります。  
お申し出品は、①の段階でこれから水がたまり始める状態ということになります。

本品はアルミシールを剥がすと吸湿を始め、固まってくれば正常に機能しているということになります。

なお、冬期は低温、低湿になるため、水が溜まり始めるまでかなりの期間がかかることがあります。



## 【co-op 国産具材の鶏ごぼう釜めしの素】



この釜めしの素で  
おこわが作れますか?

2018年3月  
リニューアル

もち米を加えて炊くと簡単におこわ風になります。早速検証して、おいしく炊ける分量を確かめました。



パッケージ裏面

## 【co-op スキムミルク】



コーヒーに入れても  
いいですか?

2018年3月  
リニューアル

飲み物や料理に加える場合、スキムミルクは熱湯には溶けにくいので、水や60°Cくらいのお湯に溶かしてから加えていただくことを表示しました。

お湯の温度は60~70°Cが最適です。  
溶けにくいので、熱湯は避けてください。  
※コーヒーや紅茶に使う場合も、あらかじめ水やお湯(60~70°C)でお好みの濃さに溶かしてからご使用ください。

パッケージ裏面

作り方の表示  
に「おこわ風に  
炊く場合」のレシピを追加しました。

## たべる・たいせつ きほんのき

## 今月のテーマ「ご飯」 ご飯を食べよう!



古くから日本人の主食として食べられているご飯。しかし、最近ではご飯離れが進んでいるということを耳にします。そこで今回は、「ご飯」について学び、「ご飯」のよさを見直しましょう。

### ご飯の栄養素

#### 1. 炭水化物



- ・ご飯の主成分である炭水化物は唾液の力により、脳のエネルギーとなるブドウ糖に変化。
- ・粒で食べることで、血糖値の上昇が緩やかで、腹もちがよく、ゆっくりと消化吸収される。

#### 2. タンパク質

ご飯に含まれるタンパク質は必須アミノ酸がバランスよく含まれている。(人の体を構成しているアミノ酸のうち、9種類の必須アミノ酸は体内で作ることができないので、食事などから摂る必要がある)

#### 3. ミネラル

骨など体の組織を構成し、体の調子を整える働きを持つ。(ミネラルは体内では作ることができないので、食事から摂る必要がある)

ご飯 100g(茶碗に軽く1杯)に含まれる栄養成分



水分 60g  
炭水化物 15.5g  
タンパク質 2.5g  
脂質 0.3g  
ミネラル・ビタミンなど 21.7g  
出典:日本食品成分表2015年度(七訂)

### ご飯をよくかむこと

“噛む”ことは、満腹中枢に働きかけて食べすぎを抑えたり、胃腸の働きを促進したり、あごや口の周りの筋肉の発達を促したり、脳の活性化につながるといわれています。噛むことを意識して食べましょう。

### 玄米や雑穀などをプラス

白米だけでなく、麦や雑穀、玄米や胚芽米などを混ぜると、さらに噛みごたえが出るうえに、不足しがちなビタミンなどを補うこともできます。



### CO・OP おいしい雑穀十五穀



15種類の穀物をミックスした、もちもちおいしい穀物ご飯の素。使いやすい個包装タイプ。通常の水加減のお米にそのまま加えて使えます。

炊きあがりは、ほんのり  
小豆色。おにぎりにして、  
冷めてもおいしい。



使ってみました!

# ふだんのくらしを支える宅配

## ～私流のスタイルで利用しています～

生活スタイルに合わせて選べる利用方法♪

### 班配 ご近所とつながって!

お友達、ご近所、職場などグループでの利用。食べもののこと、子育てのこと、おしゃべりしながら情報交換!



### 個配 玄関先まで届いて楽!

重いものも、かさばるものも、玄関まで届くので楽。冷凍、冷蔵別に箱に入っているので留守でも安心! 利用金額に応じた手数料割引もあります。

#### サポート制度で手数料割引

就学前のお子さんをお持ちの方や、介護認定を受けている方、障がいをお持ちの方が利用される際には、利用手数料割引でサポートします。



### コープステーション 自分の都合のよい時間に!

毎週決まった場所(コープステーション)で受け取り。営業時間内ならいつでも受け取れて、個人別に仕分けされているので楽!

手数料無料キャンペーン中です。



コープステーション衆楽園(津山市)に行きました!

#### 利用者の声



個配をしていたが、留守の時の荷物が気になってしまった。近所なので出たついでに寄れて楽です。

子どもの習い事帰りです。分けてあるものを持つて帰るだけなので、忙しい時も便利です。

スタッフにおすすめ商品などを聞いて頼んでいます。来るのが楽しみです。

仕事帰りに買物しなくて良いので助かります。



役所などが近いので、18時前後になるとたくさん来られます。お勤めで班を離れた方や、店舗利用だけだった方なども利用されています。商品のおすすめなど、一人一人とお話しできるのがいいですね。もちろん急いでいる方はスッと帰れるのもメリットですよ。



スタッフ 水島さん、小枝さん

2月末現在で211人の利用があるそうです。12時~19時の間ならいつでも受け取れるということで、取材中に一人、また一人と来られました。スタッフと喋って行かれる方や、自分の荷物をとって急いで帰られる方など、自分の生活ペースの中で利用できるのがいいなと思いました。

ライターM

おかやまコープの宅配は、安全安心な食料品はもちろん日用雑貨、化粧品、衣料品などふだんのくらしに必要な商品がそろっています。毎週1回、決まった曜日に商品が受け取れるシステムは、ライフスタイルに合わせて3つの利用方法が選べます。



好きな時間にカタログで選ぶ楽しみ♪



毎日のくらしに役立つ  
多彩な品揃えが魅力!!

安全  
安心



MILK

アレルギー表示もあって安心

旅行やコンサートのチケット



全国の有名土産も買える!



流行のファッションも!



いつもどこでも便利なネット注文



外出先でも!



家でゆっくり…



リラックスタイムにじっくりお買物。配達後でも翌日まで注文できるので便利♪

e-furenzu  
限定商品がうれしい!

webカタログで番号をクリックするだけ

届いた商品を見てから注文できる  
追加、取り消しができる



カタログを見ながら「My e-furenzu」でラクラク注文!



カタログを見ながら「My e-furenzu」でラクラク注文!

お問い合わせ先 問合せセンター ☎ 0120-662-538 (月~金 8:30~21:00 土 8:30~18:00)

# 「災害復興支援・応援積立」

宅配カタログ『Deli-Co(デリコ)』の表紙商品ご利用1点につき1円を積み立てる「災害復興支援・応援積立」に取り組みました。

2017年度 121万9,568円  
(2017年4月~9月)

## 【積立金の活用について】

- 九州北部豪雨の被災者支援義援金 30万円(10万円を3カ所)
- 「福島の子ども保養プロジェクト“コヨット!”」支援金 50万円
- 福島の子ども保養プロジェクトへそうめんを提供
- 岡山県内での支援活動を応援(岡山保養プランへの食材提供など)

2018年度4月より、被災者の生活再建に向けた支援活動、被災地の経験を学び地域での防災・減災を考える取り組み、多発する大規模自然災害の対応などを目的に、災害復興支援・応援積立を再開します。



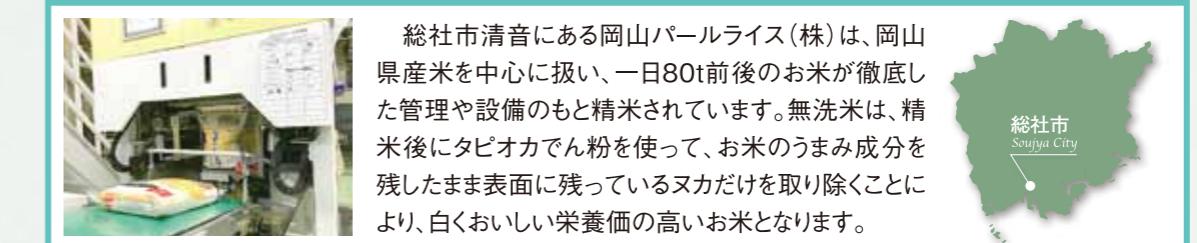
「福島の子ども保養プロジェクト“コヨット!”」

ご実家は農家という齊藤さんは、この仕事に就いて丸15年。今は製造工程全体の管理を任せています。「若いけど工場のみんなから頼りにされている存在です」と上司からの言葉に、齊藤さんの人望の厚さを感じました。「みんなに安全なものをおいしく食べていただきたい」と高い意識を常に持ち、様々なお米の性質を把握し精米機と向き合っておられます。

お休みの日は、5歳と1歳になるお子さんと一緒に遊んだり、趣味である読書をするそうです。「いろんなお米を食べて、お米に慣れ親しんでほしい」と熱心に語ってくださいました。



さいとう えいいち  
齊藤 栄一さん



総社市清音にある岡山パールライス(株)は、岡山県産米を中心に扱い、一日80t前後のお米が徹底した管理や設備のもと精米されています。無洗米は、精米後にタピオカでん粉を使って、お米のうまみ成分を残したまま表面に残っているヌカだけを取り除くことにより、白くおいしい栄養価の高いお米となります。

【2月の生協の動き】	
(2月末日現在)	
組合員数	341,542人
出資金総額	105億8,574万円
一人当たりの出資金	30,994円
供給高(全体)	29億5,793万円
(宅配)	20億7,228万円
(店舗)	8億8,565万円
経常剰余金(全体)	△231万円
累計経常剰余金(全体)	4億2,860万円

※累計…4月からの累計。△はマイナスを表しています。

### ●春の総代・組合員懇談会を開催します

春の総代・組合員懇談会は、おかやまコープの事業や活動の「2017年度の振り返りと2018年度のすすめ方(一次案)」と各エリアの活動の振り返りと次年度のすすめ方を説明し、話し合いを行う場として、3月6日(火)から13日(火)まで15会場で開催します。懇談会資料では「ふだんのくらしへの役立ち」、「第12次中期計画で実現できたこと、第13次中期計画で計画していること」の説明を加えています。

### ●宅配OCR注文書を4月1回より改善します

組合員から寄せられた声、意見に応えて、より見やすく注文しやすい注文書を目指して、4月1回企画より改善します。注文書のサイズが大きくなり、掲載商品数が増えて注文しやすくなったり、アレルゲン登録・取り消しが簡単になりました、商品名や表示番号も大きくなります。



## 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	51.0万部 (72.9%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	55.7万枚 (27.8%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	18.4万枚 (93.2%)	コアノンロール

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
ペットボトル	宅配 店舗	7.2万本 (95.6%)	容器・再生繊維
食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	62.0万枚 (169.5%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金……305,166円 持参率 73.9%(節約枚数37.3万枚)

# 無洗米 (岡山パールライス(株))



★「工場を訪ねて」は今号で終わりです。取材にご協力いただいた皆様、誠にありがとうございました。  
5月号から新コーナー「ほっこり子育て」がスタートします。お楽しみに!



年齢を重ねてもアクティブに活動する人の多くは、普段からよく歩いています。きれいに=正しい姿勢で美しく歩くための体づくりと運動のポイントを、6回シリーズで紹介します。

《偶数月に掲載》

### その1. お腹をつくる

お腹は、普段の動作で無意識に力を入れているところ。お腹の筋肉に力が無くなると、正しい姿勢を保つことが難しくなったり、動きが緩慢になったりしてしまいます。

「お腹づくり」は、姿勢を維持し、日常動作をスムーズに行うための基礎なのです。

【トレーニング】[腹式呼吸を使ったドローイン・ドローアウト] \*仰向けに寝るか、足を少し開いて椅子に座って行います。

#### ①ドローイン

ゆっくりと息を吐きながら、お腹をへこませる。

お腹の筋肉を徐々に働き、収縮する感覚を取り戻しましょう。

#### ②ドローアウト

ゆっくりと息を吸いながら、お腹を膨らませる。

小さな子どもが寝ている時にお腹が大きく膨れるようなイメージで。

トレーニングは、早めに始めることで介護予防にもつながります。ぜひやってみてください。

監修  
かたやま ひでき  
片山 秀紀先生

鍼灸師、あん摩マッサージ師、おかやまコープデイサービスオルガ機能訓練指導員。



◆6月号は「脚をつくる 前編」。足指握りとは…?

## 6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、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 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 モーニングクロッサンは、天然酵母(〇〇〇〇種)を使っています。

Q.2 モーニングクロッサンは、柔らかくて〇〇〇の良さが自慢です。

Q.3 おかやまコープの宅配は、ライフスタイルに合わせて〇つの利用方法が選べます。

●2月号キーワードクイズの答え

Q.1 22 Q.2 青森 Q.3 ハチ

### ② 組合員コード・ご住所・お名前・年齢・ ペンネーム

### ③ くらしとなかま4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

#### ●今月のテーマ…歯

いつも元気な歯で、楽しく食事をとりたいですねあなたのオススメの歯のケアを教えて下さい。

※送っていたいものは返却できませんのでご了承ください。

応募締切  
4月20日  
まで

#### [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。

※ファーチャーフォンには  
対応しておりません。

#### (おたより投稿フォーム)

くらしとなかま おたより 検索

- 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。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。

#### [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。

●応募総数は134通でした。

特集 あなたや家族、そして  
まわりの人が消費者被害に  
遭わないために

よく社会問題としてとりあげられる消費者被害についてポイント良くまとめてあります。わかりやすくあります。トラブルにまきこまれないように家族みんなで読み合いました。

●浅口市 どっこいしょさん

母が訪問買取の被害に遭いそうになったことがあります。長時間居座り強引に貴金属を要求されているところ、私が助けに行つたことがあります。身近にも起こる出来事だったので、日頃から気をつけることを肝に銘じたいです。

●岡山市 みいちゃんママカリ



みんなから寄せられたご意見や  
ご感想でつくるコーナーです。

消費者被害に遭わないためにの特集、いつトラブルに巻き込まれるか不安です。永久保存版としてクリアファイルに入れて目につくところに置いています。大学生の孫にぜひ見せたいです。

●美作市 スイセン

特集、参考になりました。一人暮らしの父がだまされないように気をつけていきたいと思います。

●岡山市 えり

よく注文させていただきジューシーでとてもおいしいです。今年りんごの木を植えたばかりです。りんごの1年間の記事がとても役立ちます。初めての挑戦なので参考になります。

●赤磐市 大森 春美

春から子供が親元を離れ社会になります。どうう夫婦だけの生活になりまし反面、自分の時間ができます。楽しみと複雑な気持ちです。

●真庭市 匿名希望

急にふってわいた夫の単身赴任。子供のこと、家庭のこと、夫自身の生活、大丈夫かな~。安心いっぱい。家族で囲む食卓、あたりまえじゃないんだね。

●高梁市 ブルート

昨年4月に女の子を出産。初めての育児に右も左も分からず奮闘してきましたが、今年の4月からはフルタイムで仕事復帰の予定です。春からの新生活は会社員と母親の二足のわらじを履き、さらに賑やかで忙しい日々になりそうです。

●倉敷市 あすちゃん

来月には66才になり新生活とは縁が無くなりましたが、次女の長男がピカピカの1年生になります。保育園とは又違うと思いますので元気で通学してほしいです。

●美作市 きよこバーバ



随分昔の話になりますが、高校を卒業して県外で暮らし始めました。家の全てを自分でするのはとても楽しく、時間も自由で快適だったのはわずか1週間。その後は寂しさが勝ち家族の大切さを身に染みて感じていきました。新生活と聞けばいつもこの頃を思い出します。

●岡山市 M.K

コープのファミリーチョコレートはお気に入りでしおりつゆう購入しています。「声にこたえて」を読んで次回はカカオ70%や80%のチョコレートも試してみたいと思います。コープのチョコレートを使って作りました。



●和気町 アロマ



コープのりんご、愛しさを感じます。天候に恵まれて今年もよいりんごが出来ますようにと祈るような気持ちです。りんごは他の果物などとジュースにしています。

●赤磐市 三戸岡一江

いつも買っていたのですが、「葉とらず」の意味が初めて分かりました。生産者の方が一年中、丹精込めて作ってくださっていることを改めて知り、更に好きになりました。

●岡山市 こたつねこ

りんご豆知識をりんご大好きの孫娘に話してやりました。高1の孫「へえ～蜜って消えちゃうのね。ばあば早く食べなきゃね」と最高の笑顔でした。

●倉敷市 すずらん



2月号表紙のお手軽コーンマヨパン。いつもストックしている材料で簡単に作れました。しかも美味しく温かいのがごちそうでした。また手軽なレシピを教えて下さい。

●岡山市 ひいちゃん



2月号表紙「お手軽コーンマヨパン」

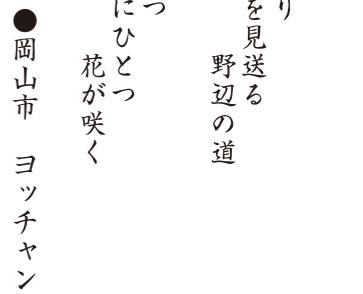


●井原市 池田恵美子

お気に入りコープ商品は、とりそろ2缶セットです。おにぎりの具にしたり、刻んだ小松菜と炒めたり。ちょっと忙しい時に冷蔵庫に入っていると便利です。

●岡山市 春よこい

春を待つ  
母を見  
花が咲く  
野辺の道



●岡山市 ヨツチャン