

くらし豊かに
なかまとともに

VOL.
524

2018年 7月号

くらしとなかま

ご自由
お取り下さい



おろし玉ねぎのマリネ風なす

【材料(2人分)】		1人前あたり92kcal	
長なす	70g	ミニトマト(2等分)	5個
ごま油	大さじ1	大葉(粗みじん切り)	2枚
玉ねぎ(すりおろす)	1/4玉		
ほん酢	大さじ2		

【作り方】

- ①なすは長さを2等分して薄切りにし、耐熱皿に並べる。ごま油を回しかけたらラップをかけ、電子レンジ(600W)で約2分半加熱する。
- ②別の耐熱皿にAを入れ、電子レンジで約1分加熱する。
- ③バットに①・ミニトマトを並べて②をかけ、冷蔵庫で冷やしたら器に盛り、大葉を散らす。

ピックアップ



CO-OP 味付ほん酢 360ml

特集 ...6~7ページ

~第62期通常総代会~

組合員のくらしや地域に
もっと役立つおかやまコープに

逸品 ...2~3ページ

CO-OP国産フクユタカ100%充てん豆腐

- ・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
- ・ほっこり子育て／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

旬レシピ

アボカド

色が黒く全体が均等に柔らかい感じの物を選ぶ。5℃以下にせず冷蔵庫の野菜室で保存。追熟させるには30℃以下の常温で様子を見ながら。

かぼちゃ

重量感があり皮に光沢があって堅いものを選ぶ。丸ごとは新聞紙に包み冷暗所で、カットものは種とわたを除き袋に入れ野菜室で保存。

かぼちゃとささ身のみそ和え



【材料(2人分)】

かぼちゃ	150g	にんにく(すりおろし)	1/2片分
セロリ	1/2本	ねぎ(みじん切り)	大さじ2
鶏ささ身	90g	味噌・砂糖	各小さじ2
塩・こしょう	各少々	酢・しょうゆ	各大さじ2
酒	小さじ2	ごま油	大さじ1

【作り方】

- ①かぼちゃは種とワタを除き細いせん切りにし、塩小さじ1を入れた多めの熱湯で、さっと火を通し水けをきる。セロリは筋を取り4cm長さで細切りにし冷水にさらして水けをきる。
- ②ささ身は筋を取り耐熱皿に乗せAをふり、ラップをして電子レンジで1~2分加熱する。粗熱が取れたら細かく裂く。
- ③ボウルで①・②をさっと混ぜて器に盛り、食べる直前に混ぜたBをからめる。

かぼちゃ入りミートローフ



【材料(2人分)】

かぼちゃ	150g	合いき肉	200g
ピーマン	1個	玉ねぎ(みじん切り)	1/2個
きゅうり	1本	CO-OPパン粉(細目)	大さじ4
白いりごま	大さじ4	味噌	大さじ2

【作り方】

- ①かぼちゃは種とワタを除き1cm角に切り、耐熱皿に乗せラップをして電子レンジで約1分加熱する。種を除き1cm幅に切ったピーマンを加えさらに1分加熱する。
- ②ボウルにAを入れ粘りが出るまでよく練り①を加えて軽く混ぜる。12cm×7cm程のかまぼこ型にまとめる。
- ③大きめのラップにごまを広げ②を転がしてまぶしつけ、そのまま耐熱皿に乗せて電子レンジで約4分加熱する。ラップを開いてさらに約3分加熱する。粗熱が取れるまで置き1~2cm幅に切って皿に盛り、板ずりしてピーラーで薄切りしたきゅうりを添える。

アボカドと煮鶏のそうめん



【材料(2人分)】

アボカド	1個	鶏もも肉	1枚(200g)
トマト(小)	1個	生姜(すりおろし)	1/2片分
レモン汁	大さじ1/2	しょうゆ	大さじ1
素麺	3束(150g)	酒・みりん	各大さじ1/2
練りわさび	適量	CO-OPそうめんつゆ(ストレート)	100cc

【作り方】

- ①鶏肉は耐熱皿に入れAを加えてからめ、皮目を下にしてふんわりとラップをかけ電子レンジで4分加熱してそのまま置く。
- ②アボカドは皮と種を除き1.5cm角に切り、ボウルに入れてレモン汁をかける。トマトはヘタを取り1.5cm角に切って混ぜる。鶏肉は幅1.5cmのそぎ切りにし、めんつゆと鶏肉の蒸し汁をかけておく。
- ③素麺をゆでて器に盛り②の野菜・鶏肉の順にのせてわさびを添え、②の鶏肉の漬け汁の残りを注ぐ。

アボカドとエビのピリ辛マヨ炒め



【材料(2人分)】

アボカド	1個	酒	大さじ1
長芋	150g	豆板醤	小さじ1/2
CO-OPブリッとむきえび	140g	マヨネーズ	大さじ2
サラダ油	大さじ1	塩	小さじ1/2

【作り方】

- ①アボカドは皮と種を除き一口大に切る。長芋は皮をむき縦4等分に切り、横に幅1cmに切る。
- ②フライパンに油を中火で熱し、長芋を油が回るまで炒め、エビを凍ったまま加えて炒め、Aを加えて混ぜる。アボカドも加えてさっと炒め合わせBを加えて手早くからめる。



そのまま食べられるブリッとむきえび 120g

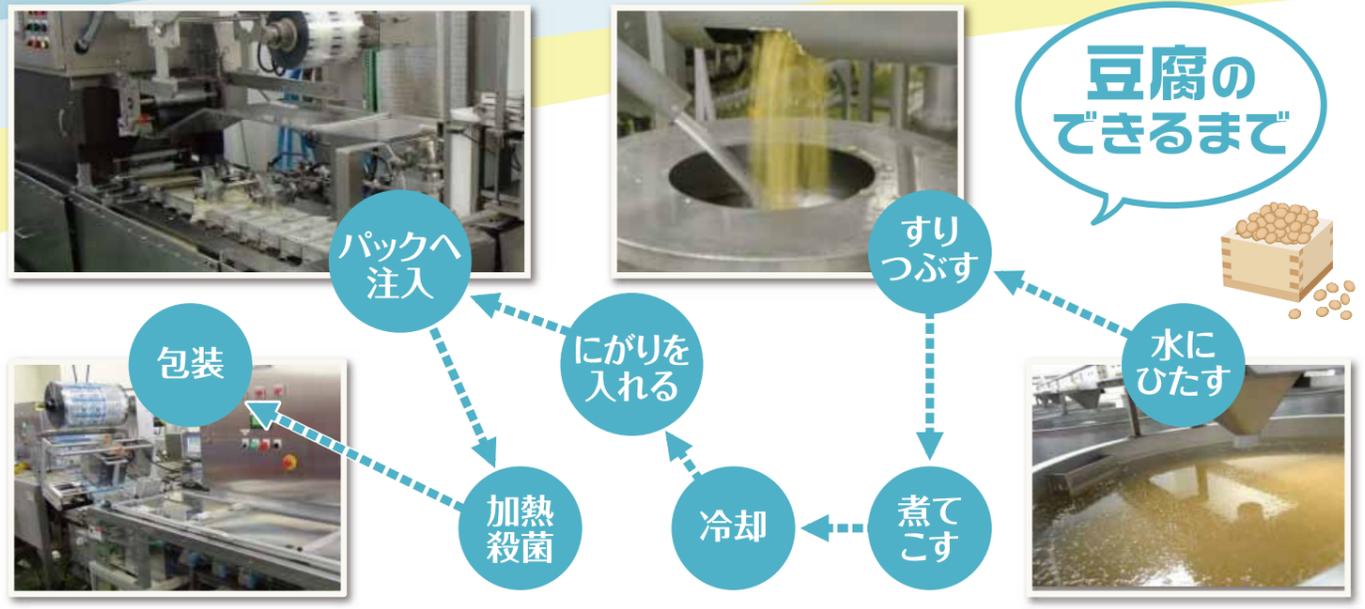
くらしとなかま 2018年 7月号 第524号 発行日/2018年7月9日 発行/おかやまコープ 理事長 平田昌三 編集/機関運営・広報室 〒700 0026 岡山市北区奉還町一丁目七七一 TEL086-256-2511(代)

今月の逸品
Excellent article this month

co-op 国産フクユタカ100%充てん豆腐



CO-OP 国産フクユタカ
100%充てん豆腐2個組
300g×2
7月4回宅配予定価格
198円 (税込価格 213円)



豆腐をかんたんにおいしく!!

たぬき奴



【材料(2人分)】
充てん豆腐……………半丁
長ネギ……………5cm
揚げ玉……………大さじ2
めんつゆ……………大さじ2

【作り方】
①豆腐を1/4にカットし、器に盛る。
②刻んだ長ネギと揚げ玉をのせ、めんつゆをかける。

わさびでいただく冷奴



【材料(2人分)】
充てん豆腐……………300g
大根おろし……………1カップ
わさび……………小さじ1・1/2
めんつゆ(ストレート)……………120cc
長ネギ……………5cm
きざみのり……………適量

【作り方】
①豆腐を半分のカットし、器に盛る。
②めんつゆでわさびを溶く。
③豆腐に長ネギをのせ、②をかけて、きざみのりをのせる。

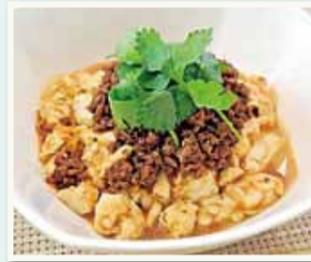
マグロアボカド奴



【材料(2人分)】
充てん豆腐……………300g
まぐろ……………200g
アボカド……………1/2個
レモン汁……………適量
わさび醤油……………適量

【作り方】
①豆腐をキッチンペーパー等で軽く水切りする。
②マグロ・アボカドはざく切にしてレモン汁をかける。
③豆腐をダイス状にカットする。
④透明のグラスに豆腐、アボカド、マグロをトッピングする。
⑤わさび醤油をかけて、かき混ぜて食べる。

汁なし坦々豆腐



【材料(4人分)】
充てん豆腐……………300g
長ネギ……………1/8本
豚ひき肉……………100g
おろししょうが……………大さじ1/2
A 甜面醬……………大さじ1 醤油……………大さじ1
砂糖……………小さじ1 酒……………小さじ2
B 練りゴマ……………大さじ1 酢……………大さじ1
C マーラー・ジャン※なければラー油……………大さじ1
D 醤油……………大さじ1 湯……………大さじ1.5
サラダ油、香葉……………適量

【作り方】
①長ネギをみじん切りにし、熱したフライパンにサラダ油をひき、豚ひき肉と一緒に炒める。
②①におろししょうがとAを加えて、味がなじむまで炒める。
③ボールにBを混ぜ合わせておく。
④豆腐を手で一口サイズに割り、耐熱の器に入れて2分(600W)ほど加熱する。
⑤④の水気を捨て、③のボールに豆腐だけ入れて混ぜ和える。
⑥器に⑤を盛り、上に②をのせ、サク切りにした香葉を添える。



相模屋食料株式会社 鈴木 朝和さん

おいしくてヘルシーな豆腐。弾力と甘みがあってツルツとした食感がこれからの季節、冷奴にピッタリです。豆腐離れが進む若い方にもぜひ召し上がっていただきたいです。

賞味期限は15日間
賞味期限が長く便利な充てん豆腐。2周年を迎える相模屋食料(株)神戸工場の新しい機械により、15日間も日持ちがするようになりました。容器に豆腐を流し入れ、完全密封で加熱殺菌するので、衛生的で日持ちがするのです。水にさらさないで、作りたての味が長くいただけます。

消化がよく、大豆の栄養がぎっしりの豆腐

必須アミノ酸をバランスよく含むたんぱく質で、フェニルアラニン、リジンなどは疲労回復に効果的といわれています。他にもリノール酸、ビタミンB₁、E、亜鉛、カルシウム、カリウムが豊富で、有効成分の宝庫です。

◎かつお節は栄養を引き出すパートナー

ビタミンDを豊富に含むかつお節をかけると、豆腐のカルシウムの吸収率がアップ!冷奴や湯豆腐の薬味に最適です。

おいしい豆乳作りが味の決め手

原料の大豆はJAふくおか八女、JA岐草にしみに産地指定したフクユタカを使用しています。たんぱく質やシヨ糖の含有量が高く、弾力のある「フクユタカ」は豆腐に適した大豆です。

たんぱく質、カルシウムなどが豊富で消化の良い豆腐。今の季節、冷奴でいただくのが最高ですね。メーカーの相模屋食料株式会社の鈴木さんにお話を聞きました。

その日の気温や水温によって甘み、硬さが変わるので、慎重に大豆を炊いています。凝固剤にはにがり(塩化マグネシウム)のみを使用し、バランスを確認しながら固めています。大豆本来の風味と旨みを引き出したおいしい豆腐が出来上がります。

おトクは利用登録 登録しておけば、いつもおトクな価格

国産フクユタカ100%充てん豆腐2個組(300g×2) いつでも168円(税込181円)



声にこたえて

組合員さんからの

【CO-OP エキストラバージンオリーブオイル】



改善しました /

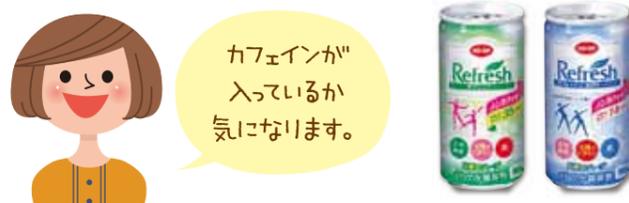


オリーブオイルがそのまま食べられるものなのか、お問い合わせをよくいただくので、加熱はもちろん、**生でも使える**ことをわかりやすく表示しました。オリーブオイル全体で順次同様の表示をしていきます。

コープ商品について寄せられたさまざまな声におこたえます。今回は商品ラベルの改善事例を紹介します。(包材は順次変更していきます)

【CO-OP リフレッシュ】

【CO-OP リフレッシュカロリーハーフ】



改善しました /



本品はノンカフェインです。「カフェイン入りの飲料だと思った」という声を多くいただいたことから、**ノンカフェインであることがわかるよう表示を追加しました。**

改善しました /

2015年6月にリニューアルした際に、ラベルをはがしやすいように粘着度が弱い糊に変更しています。このラベルは水にぬれると、逆にはがしにくくなります。**水に浸けずに、そのままゆっくりはがしていただければと思います。**



〔裏側のラベル表示〕

旧表示では「乾いた状態で」が見落としやすいため、「ここからラベルをはがせます」と「乾いた状態ではがしてください」を一体化した表示に変更しました。

【CO-OP 大きな果肉のいちごジャム】

【CO-OP 大きな果肉のブルーベリージャム】

ゴミ出しの際に、ビンのラベルをはがすのに苦労しています。水に浸したり、たあしてこするのですが、糊が厚すぎてきれいに剥けません。もう少し簡単に取れるようにしてもらえないでしょうか。



たべる・たいせつきほんのき

今日のテーマ 夏野菜で元気に!



暑さもよいよ本番。キュウリやトマト、ピーマン、ナス、カボチャなど、太陽の光をいっぱい浴びて育った夏の野菜には、旬の美味さと栄養がギュッと詰まっています。夏野菜の栄養と効果を探ってみましょう!

暑い季節に必要な栄養素がたっぷり

夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体の内側からクールダウンしてくれます。



トマト

「トマトが実れば医者が青くなる」ということわざがあるように、トマトにはリコピンやβ-カロテン、カリウム、ビタミンCが豊富です。リコピンは抗酸化力が高いことで注目されており、β-カロテンには、皮膚や粘膜の健康を保つ働きがあります。また、カリウムは塩分を控えている方におすすめです。リコピンもβ-カロテンも、油と一緒に摂ると吸収率が高まるので、油で短時間で炒めて食べると効果的です。

ゴーヤ

ビタミンCを豊富に含む他に、ビタミン、ミネラルをバランスよく含みます。汗とともに失われやすいカリウムも多く、滞った代謝を促進します。特有の苦み成分は、食欲を刺激して夏場の健康管理に役立ちます。苦みが気になるという人は、白い綿の部分をしっかり取ったり、塩もみや下ゆですることで気にならなくなります。油脂やタンパク質と一緒に調理すると苦みがやわらぎ、おすすめです。

ピーマン

皮膚の結合組織を作るコラーゲンの合成を助けたり、メラニン色素の沈着を防ぎ、健やかな肌を保つためのビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは調理によって壊れやすいのが難点ですが、ピーマンは組織が強いため、壊れにくく、安心して炒めて食べられます。皮膚や粘膜を健やかに保つβ-カロテンも含まれています。

キュウリ

夏場、汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが多く含まれています。キュウリには、ビタミンCを酸化させる酵素が含まれていますが、「酢」にその酵素を抑える作用があるので、酢の物にして食べると効率よくビタミンCを摂ることができます。

丸ごとトマトの炊き込みご飯



【材料(2人分)】

米……………2合 トマト……………中2個 塩茹で枝豆……………適量
人参……………1/3本 だし汁……………300ml ごま……………適量
玉ねぎ……………1/2個 つゆ(3倍希釈)……………大さじ2

【作り方】

- ① 人参と玉ねぎは、みじん切りにしておく。
- ② 米を研ぎ、だし汁とつゆを合わせて炊飯器に入れる。
- ③ ②に、ヘタを取って十字に切り込みを入れたトマトをのせて炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、トマトを崩しながら混ぜる。
- ⑤ 白ごまと枝豆をトッピングする。きざみのりをかけてもおいしい。



議案提案する田中照周専務理事

～第62期通常総代会～ 組合員のくらしや地域に もっと役立つおかやまコープに

採決の様子

6月11日、第62期通常総代会が岡山コンベンションセンターで開かれました。総代会は、1年間の活動を振り返り、新年度の活動方針を決定する生協の最高議決機関です。総代が参加して2つの議案を審議し、賛成多数で承認・決定されました。来賓として国連訓練調査研究所(ユニタール)広島事務所所長の隈元(くまもと)美穂子さんや取引先の方々、他生協からも多数の参加をいただきました。

生協は組合員の声を実現するために、組合員が出資し、組合員自身が主人公となって運営に参加する組織です。
総代会への参加も「運営参加」のひとつです。組合員の代表である総代が議案を審議し、議決に参加します。
総代は、総代会に先立って開かれる懇談会やエリア総代会議でも意見や要望を出します。

- 【第1号議案】 2017年度事業報告書・決算関係書類等承認の件
- 【第2号議案】 2018年度事業計画及び収支予算決定の件
- 【参加状況】 総代505名中、491名(本人出席341名、書面出席146名、委任出席4名)参加



2018年度みんなですすめていくこと(主な項目)

宅配、店舗、共済、福祉の事業を 発展させ、ふだんのくらしに役立ちます

＊毎日のくらしに欠かせない「コープ
ならでは」の魅力ある商品をお届けします。

●特に**Cコレ商品**※1や「**エシカルなお買い物**」※2につながる商品の利用をすすめます。

※1 健康・おいしさ・品質・便利さ・低価格・環境を基準に選定したコープ商品。
※2 「誰かの笑顔につながるお買い物」。地域や社会、環境や人々に配慮して、モノやサービスを買うことです。

＊組合員の多様なくらしに合わせ、
利用しやすさを追求します。

- 品揃えや文字の大きさなどから好評の**宅配カタログ「しあわせごはん」**を6月から導入しています。
- 店舗で利用できる**電子マネー**の導入に向け、具体的な検討を行います。
- 宅配商品受け取り施設である**コープステーション**は手数料を無料化し、さらに拡大を図ります。



◀生活スタイルに合わせて宅配商品が受け取れるコープステーションが好評です。(34か所、うち有人7か所)

誰もが安心して暮らせる 地域社会づくりに参加します

＊地域の抱える課題解決に向けて、
地域とのネットワークを生かして
協働の具体化をすすめます。

- 「おかやま育ち」などの商品の利用や生産者との交流などにより、**産直や地産地消**を推進します。
- 「**藻場再生事業**」「**棚田守り隊**」「**もずく基金**」の取り組みを継続します。
- ちょっと困った時のお手伝い「**は〜と♡ふるネット**」や**子育て応援**の活動を広げます。
- 食の大切さを伝える「**たべる・たいせつ活動**」を強化充実させます。



◀幼稚園や小学校に出向いて行う「たべる・たいせつ出前授業」をさらに広げ、食育の取り組みを地域に発信していきます。



◀新庄村道の駅「がいせん桜 新庄宿」に生鮮品などくらしに不可欠な商品を揃え、お買い物を支援します。

平和で安心して暮らせる持続可能な 社会をめざして役割を發揮します

- ＊核兵器廃絶に向けて**ヒバクシャ国際署名**に取り組みます。平和憲法の精神を学んでいきます。**ユニセフ**や**AMDA**支援のための募金を継続します。
- ＊税、社会保障、消費者被害、防災、憲法などくらしに密接なテーマについて学習し、**自分の意思**を持てる消費者になることをめざします。
- ＊対象の商品を一品買うごとに1円積み立てる「**災害復興支援・応援積立**」を継続します。(4月～9月)



◀核兵器廃絶に向け、被爆者の会や平和を願う市民と共に活動の輪を広げています。



◀税や社会保険、消費者被害などのくらしに密接したテーマで学習会の開催や情報提供を行っています。

《ご来賓》

世界のモデルとなることに期待



国連訓練調査研究所
くまもと
隈元 美穂子さん

おかやまコープの方針にある「ふだんのくらしへの役立ち」「持続可能な地域社会づくりへの参加」などは、世界のさまざまな課題解決を目標として2015年に国連で採択された「SDGs(持続可能な開発目標)」の活動そのものです。岡山の活動が世界のモデルとなるよう、ぜひ発信してください。

《理事長あいさつ》

人間らしい豊かなくらしの実現へ



おかやまコープ理事長
平田 昌三さん

2017年度は宅配・店舗・福祉の3事業で黒字という結果を残すことが出来ました。2018年度も、ふだんのくらしへの役立ちと社会的役割の發揮というテーマで、価値の向上に一層努めて参ります。「人間らしい豊かなくらしの実現」に向けて、協同という言葉を大切に、一步一步着実に寄与できる生協であり続けましょう。

《取り組み報告》

美作市大原・東粟倉地域で 「たべてん便」配食サービス開始



美作市社会福祉協議会
事務局次長
かおり
内田 薫さん

配食サービスは、在宅高齢者の生活支援のため、おかやまコープと美作市・美作市社会福祉協議会とが「地域見守り活動に関する協定」に続き「食の自立支援事業協力協定」を締結したことにより実現しました。地域福祉の向上のために手を尽くして下さったこと大変感謝しています。

「平成30年度ベスト消費者サポーター章」を受章しました

おかやまコープがこれまで行ってきた消費者教育の推進や消費被害防止の取り組みが評価され、消費者庁が主催する「平成30年度消費者支援功労者表彰」における「ベスト消費者サポーター章」を受章しました。

これからも、消費者・組合員の立場に立った取り組みをすすめます。



「見守り力アップ講座」

和気町と「災害協定」を締結しました

5月31日、おかやまコープは和気町と「災害時における応急生活物資供給等に関する基本協定」を締結し、和気町役場で調印式が行われました。

おかやまコープは、これで岡山県内の全自治体(玉野市は三井造船生協)と「災害時における応急生活物資供給等に関する協定」を締結することができました。



平田理事長(右)と草加信義 和気町長

【5月の生協の動き】 (5月末日現在)

組合員数	337,103人
出資金総額	102億738万円
一人当たりの出資金	30,280円
供給高 (全体)	32億7,928万円
(宅配)	23億3,874万円
(店舗)	9億4,054万円
経常剰余金 (全体)	6,588万円
累計経常剰余金 (全体)	6,833万円

※累計…4月からの累計。△はマイナスを表しています。

●第62期通常総代会の開催に向けて

第62期通常総代会は、おかやまコープの前年度の事業と活動のまとめと今年度の方針や予算を決定する場として、6月11日(月)に開催します。その総代会に向けて、2017年度の事業報告書・決算関係書類等の議決を行うとともに、総代会運営検討委員会報告や総代会議案書の修正内容、「わたしの想い」や総代会の当日運営などについて確認しました。

●コープ林田の店舗改装計画と投資上限

2018年度の店舗改装として、2002年3月に開設した「コープ林田」の改装を行います。対策店舗の指定を解除し、黒字化に向けて計画的にすすめていきます。宅配も含めた購買事業全体での取り組みや美作エリアの皆さんのご協力もいただき、「おいしいお店」「やさしいお店」をコンセプトに、組合員のみならずさらに支持されるお店としていくための改装計画と投資上限を決定しました。

2018年5月
理事会
だより
報告されたことや話し合われたこと

5月 リサイクル回収結果 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	62.7万部 (40.1%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配店舗	63.8万枚 (26.4%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配店舗	25.9万枚 (119.7%)	コアノンロール

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
たまごパック	宅配店舗	13.7万個 (78.2%)	たまごパック・緩衝剤
食品用トレー・透明容器	宅配店舗	76.1万枚 (194.4%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金……**331,077円** 持参率 **70.9%** (節約枚数38.7万枚)

お買い物はいつでもマイバッグ、マイカゴで!



七夕には、いつものそうめんを星で飾って…

大人メニュー 七夕そうめん☆



- 【材料(4人分)】
- そうめん……………4束
 - 卵……………2コ
 - 砂糖・塩……………少々
 - 油……………小さじ1
 - きゅうり……………1本
 - にんじん……………1/2本
 - オクラ……………1袋
 - プチトマト……………4コ
 - <つゆ>
 - 水……………2カップ
 - かつおパック……………3パック
 - しょうゆ……………1/2カップ
 - みりん……………1/2カップ

- 【作り方】
- ① つゆの材料を合わせて煮る。沸騰してから1~2分で火を止めてこし、十分冷やす。
 - ② 卵に砂糖、塩を加え溶きほぐし、薄焼きたまごを作り、錦糸卵にする。きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。にんじんは、薄切りにし、星形に抜いてゆでる。オクラはゆでて小口切りにする。プチトマトは半分に切る。
 - ③ そうめんをたっぷりの熱湯でゆでて冷水で流し、ざるに上げて冷水でよく洗う。
 - ④ そうめんを器に盛り、②を飾り、つゆをかける。



ライターコラム

七夕の願いごと

子どもが赤ちゃんのころの願い事は、「元気で大きくなりますように!」でした。しかし大きくなるにつれて、言うことをきいてくれないと、「なんでいい子にできないの?」と、イライラすることが多かったように思います。でも元気でいてくれるだけで、願い事は叶っているのですから、感謝しないとイヤですね?今やっ、孫が何をしても笑って許せるバババになれました。

(ライターY)



野菜のカラフルそうめん もぐもぐ期(7~8ヵ月頃)



- 【材料】大人メニューから取り分ける
- そうめん……………1/2束(15g)
 - きゅうり(すりおろし)……………大さじ2
 - にんじん……………15g
 - つゆ……………大さじ1
- 【追加の材料】
- 絹とうふ(5mm角に切る)……………30g
 - 水……………1/2カップ

作り方

- ① そうめんは小さく折って、柔らかくゆでる。にんじんもやわらかくゆでてつぶす。
- ② 水、つゆ、きゅうり、とうふ、そうめんを入れて、沸騰後1分煮る。
- ③ 冷めたら器に入れ、にんじんを飾る。

〈隔月掲載〉消費生活センターより

【テーマ】光回線サービスの電話勧誘トラブル

大手電話会社を名乗り「ネット料金が安くなる」と電話がかかってきたので、長年契約している電話会社の光回線の利用料が安くなると思って了承し、言われるまま転用承諾番号をインターネットで取得し、伝えた。しかし、届いた書類を見ると、大手電話会社とは別会社との契約になり、料金は安くないことが分かったので、解約したいという相談が増えていきます。

〈トラブルに遭わないために〉

勧誘を受けた際は、必ず契約先の事業者名、サービス名等の契約内容を確認しましょう。「安くなる」と言われても、他のサービスとのセット契約でかえって高額になったり、現在契約しているサービスの解約料が発生したりする場合があります。現在の契約内容をよく理解した上で検討しましょう。

困ったときは、早め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。

光回線の
新サービスの
案内です!



岡山県消費生活センター
☎086-226-0999

9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 国産フクユタカ100%充てん豆腐
の賞味期限は〇日間です。

Q.2 夏野菜には水分や〇〇〇〇が
豊富に含まれています。

Q.3 総代会は生協の〇〇議決機関
です。

●6月号キーワードクイズの答え

Q.1 6 **Q.2** たんぱく **Q.3** ヒバクシャ

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7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

防災アイデア

もしもの時のために日頃から準備している
ことはありますか?また知ってよかった
防災グッズやアイデアを教えてください。

※送っていたいたものは返却できませんので
ご了承ください。

応募締切
7/20
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。

※フィードバックには
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。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。

【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115通でした。

特集 憲法を知ろう!

日本国憲法は世界に誇る平和憲法
だと思います。権力の思いのままになる
ような改正は安易にするべきではない
と思っています。

●津山市 カコさん

憲法を守らなくてはいけないのは、
国民ではなく政治家や公務員なので
すね。「くらしとなかま」で、こんな勉強が
できるなんて思いませんでした。

●浅口市 うみほたるん

私の周りの すてきな人

私の主人は誰よりも素敵な人です。
毎日ありがとう!

●備前市 まちやちゃ

サークル仲間の80歳のMさん。いつ
も明るくプラス志向で、最近スマホホ
ビュースました。みんなの目標です。

●岡山市 フラワー

職場が一緒の54歳の男性。優しく
親切で皆さんから頼りにされて、まさしく
「人気者の象さん」の如くです。

●備前市 左直恵美

周りを思い出して、やはり母です。
一生懸命生きてきて社会に貢献し、
笑顔に努め、ありがとうを言葉に出して
常に言う。すごいです。

●倉敷市 たんたん

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。

紹介されていた第13条の「すべて
国民は個人として尊重される。国政は、
生命・自由・幸福を追求する国民の権利
を、最大限尊重しなければいけない」
は、子や孫たちの幸せのためにも不可
欠な条文ですね。今実際に「国民を最大
限尊重する政治が行われているかも
見ていれないといけないと思います。

●岡山市 MK

81歳の短歌の講師をされている方。
いつも朝から化粧をされ、口紅もつけて
きれいな身なり。家事の合間には歌の
校正をし大会に出席したりと生き生き
と輝いている女性です。

●岡山市 淑子

ネガティブなことを相談してもポジ
ティブに考えられるような答えをくれる
友だち。考え方で人は変わるってこと
を教えてください。すてきな人です。

●岡山市 MINATO

思いやりがあって面倒見がよくて
えらぶらな...そんな友を大切に思っ
ています。

●岡山市 スーさん

以前、車で通勤していた時に、毎朝
犬を連れて男性がゴミ袋とトングを持
ってゴミ拾いをしながら散歩をされてい
ました。車中から「ありがとうございます」
と感謝していました。

●倉敷市 豆しば

ベーコンは冷凍して常にストックして
います。あると本当に便利。スープ、
チャーハン、お好み焼き、アスパラや
ほうれん草など青菜と炒めたり...
すべての料理にいい味出してくれます♡

●津山市 にゃんちゅ〜

牛窓ちりめんが好きです。他の店で
買うと、固さや大きさがまばらで、時々
失敗したなあと思いますが、牛窓ちりめん
はいつでも私好みの固さ大きさ! 本当
においしいです!

●倉敷市 なのぶー

コープの冷凍豆腐がとても重宝し
ます。冷凍だと食感が変わるのでは、と
思っていましたが、むしろ子どもはお味噌
汁でもフォークで食べているので、崩れ
にくく食べやすいそうです。

●岡山市 こん

肌が弱いのでUVカットの物は必ず
紫外線吸収剤不使用の物を選んで
います。全商品に有無が表示されるよう
になり選びやすくなりました。嬉しいです。

●岡山市 みっちゃん

ベーコン大好きです。ベーコンエッ
グ、ピザもち、ポトフ、ベーコンポテト、
ベーコンスープ等々、何にでも使える
ので、いつも冷蔵庫に入っています。

●津山市 キムチばーば

コープのベーコンはにおいがつく
なく、とてもおいしいです。肉よりも料
理に使いやすいと最近になって気づき
ました。レシピを切り取って冷蔵庫に
貼っておきます。

●倉敷市 はなみずき

卵の白いひも状の「カラザ」、いつも
難しいのに何とか取り除いていました。
役に立つことを知りビックリです。

●井原市 三村久子

テレビショッピングで商品を注文する
とクーリングオフの適用がありません。
値段の安さだけで判断しないように気
をつけたいと、改めて思い
知らされました。

●岡山市 マーチ

厚揚げをさいの目に切ってチン。
お好みソースをかけてたこ焼き風に。
意外にいけます!!

●岡山市 もも

フィッシュソーセージをおやつに
食べたら小腹も落ち着くし、高タンパク
低カロリーで、成長期の子どもから、
ワークアウト前後の栄養補給にもって
こいです。

●岡山市 カリ子の母ちゃん

子どもたちはコーンが大好き。パン
にのせたり、ご飯にまぜたりいろいろ
楽しんでいます。

●倉敷市 りんご

逸品 CO・OPベーコン

ベーコンは私の料理にとっては必
需品。冷凍庫に常にあります。「西洋の
かつおぶし」と言われているのは知りま
せんでしたが、自分が使ってみて実感
しています。少しベーコンを入れるだけ
で味が格段に良くなります。

●岡山市 きよちゃん

フリートーク

コレステロールが気になって控えて
いた卵が老化防止に期待できるとは。
毎日1回は卵を食べて、老化を少しでも
遅らせて、元気に年をとりたいです。

●岡山市 ひー

つぶやき川柳



●真庭市 くまちゃん

これこの?
それもコープよ
お父さん
●井原市 りなママ

ひまわりと
背比べして
学校へ
●岡山市 よつくんママ