

くらし豊かに
なかまとともに

くらしとなかま

VOL.
534

2019年 4月号

ご自由に
お取り下さい



コーンとウィンナーのかき揚げ風

[材料(2人分)]
CO・OP 北海道のつぶコーン 50g
ウィンナー(約1cm幅) 2本
プロッコリー(小さめ一口大) 25g

1人分当たり 219kcal
小麦粉 40g
A 塩 少々
サラダ油 適量
ミニトマト 2個

[作り方]
①ボウルに凍ったままのコーン、ウィンナー、プロッコリーを入れ、A・水大さじ2と1/2を加えて、軽く混ぜ合わせる。
②フライパンにサラダ油を多めに熱し、①を一口大にまとめて入れて揚げ焼きにする。器に盛ってミニトマトを添える。



CO・OP 北海道の
つぶコーン 300g

特集 …6~7ページ

地球にやさしい
エコライフ 夏の節電

逸品 …2~3ページ

CO・OP 味付いなりあげ

- たべる・たいせつ きほんのき …4ページ
- にっこり子育て／まいにち健康 …5ページ
- 声にこたえて／いつも心に防災を …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

がんばろう
岡山
おかやまコープ

くらしとなかま 2019年 4月号 第534号 発行日 / 2019年4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 TEL 086-256-22511-(代)

旬レシピ



1人分
57kcal

グリーンアスパラガスと海老の酢の物

[材料(2人分)]

グリーンアスパラガス	4本	酢	大さじ1
エビ	6尾	砂糖	小さじ2
酒		おろし生姜	小さじ1
		しょうゆ	小さじ1/2

[作り方]

- アスパラガスは斜め薄切りにし沸騰した湯でゆでる。
- エビは洗って鍋に入れ酒をふって火にかけ蒸し煮にして殻をむく。
- ボウルに①とAを入れて和え少し置いて味がなじんだら器に盛る。

筍

切り口がみずみずしく白いもの、皮はピロード状で色艶のよいものが新鮮。時間が経つとえぐみが増し固くなるので、すぐに茹でることが大切。

グリーンアスパラガス

食物繊維も豊富。緑色が鮮やかで穂が詰った穂先がピンとしたものが新鮮。ラップをし冷蔵庫で立たせて保存。2~3日で使いきる。



1人分
413kcal

グリーンアスパラガスとハムのピザトースト

[材料(2人分)]

グリーンアスパラガス	4本	トマトケチャップ	大さじ1
CO・OPロースハム	2枚	ピザ用チーズ	70g
食パン(6枚切り)	2枚	塩	少々
オリーブオイル	小さじ4	黒こしょう(粗びき)	少々

[作り方]

- アスパラガスは根元を1cmほど除き、下1/3の皮をむく。長さを半分に切り太いものは縦半分に切る。
- 食パンの両面にオリーブ油を塗りハム・①をのせる。Aをふりチーズを散らし、オーブントースターでこんがりと焼き色がつくまで焼く。



全量
387kcal

筍の土佐煮

[材料(3~4人分)]

筍(ゆでたもの)	500g	しょうゆ・酒	各大さじ2
花かつお	1カップ(5~7g)	A 砂糖・みりん	各大さじ2
		水	300cc

[作り方]

- 筍は厚さ1cmの輪切り、先の方は乱切りにする。
- 鍋にAを合わせ①を加えて落し蓋をし、弱めの中火でゆっくり煮含める。
- 別の鍋にかつお節を入れ弱火でパリパリになるまでから煎りし、乾いた布巾でもみくす。
- ④②の煮汁がほぼなくなったら③を加えて汁けがなくなるまで全体を混ぜる。



CO・OP
花かつお 70g



1人分
228kcal

筍の肉のせ焼き

[材料(2人分)]

土佐煮たけのこ	150g	鶏ももミンチ	100g
小麦粉	適量	生姜(すりおろし)	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1	塩・みそ	各小さじ1/2
		酒	小さじ1

[作り方] ①筍の表面に小麦粉をまぶす。

- ボウルにAを入れてよく混ぜ①の筍の数に分けてのせる。フライパンに油を熱し肉の方を下にして焼く。焼き色がついたら裏返して蓋をして中火~弱火で4~5分蒸し焼きにする。



筍の天ぷら

[作り方]
土佐煮の筍に天ぷら衣をつけ油で揚げる。

今月の 逸品

Excellent article
this month

組合員の声

みんなに大好評!! 倉敷市 Yさん



copeの味付いなりあげは、私も家族も大好きです。すし飯を作るだけで、早く、美味しいなり寿司が作れます。先日も60個作り、父、子ども、孫たちに配りました。



味と品質を重視し、安心・安全に作られた商品です。あげの中には、酢飯だけでなく、いろいろな食材を詰めて楽しめます。見た目も華やかで、行楽のお弁当やパーティーメニューにもおすすめです。

アレンジメニュー



酢飯以外にも中にいろいろ詰められます。たんぱく質が豊富なあげには、ご飯や麺などの炭水化物との相性もいいです。



ご飯を詰めて、お茶漬けの素、お湯を注ぎ、鮭フレークなど、好みのトッピングをのせる。



酢飯を半分程度詰めたら、とろけるスライスチーズの1/3を入れ、残り半分の酢飯を入れ、オーブントースターで2分半ほど焼く。酢飯は温めると酢の味が立つので、薄めをおすすめします。

リーフを敷いたり、きゅうりのスライスを挟むと、彩りが良くなります。味のベースはマヨネーズですが、わさびをアクセントにしてもよく合います。



「いなおかず」に変身!

酢飯の代わりにおかずを入れて「いなおかず」にしては? 余ったおかずやサラダなどを入れて、食べやすく変身させましょう。



フライパンに何もひかずに、味付いなりあげを両面数秒ずつ焼いてできあがり。くせになるおつまみです。

そのままでも



レモン果汁・オリーブオイル・塩・こしょうである。



焼肉のたれで味を付け、リーフを敷き、白ごまをあしらう。

co·op 味付いなりあげ



CO-OP
味付いなりあげ 10個分

4月4回宅配予定価格
198円 (税込価格 213円)



パッケージを加熱殺菌しています



ふっくらとした生あげを
5枚重ねてカット

家庭でいなりあげを作るのは、数時間煮込んで味を煮含める、時間のかかる作業です。この商品はパッケージ袋の中に生あげを入れ、調味液を充填。真空包装したパッケージごと加熱・加熱殺菌した、レトルトパウチ食品です。腐敗を防ぐと同時に加熱調理も兼ねており、加熱され加熱することにより、味がしっかりと染み込みます。美味しいジューシーないなりあげが、手間なく使いやすいです。

常温保存食もあります。府では調味液作りから出荷までを行っています。味の決め手である調味液にはヤマモリ株式会社(三重県)の濃口しょうゆをベースに、砂糖・みりん・酢・塩、とシンプルな原料を使用しています。長年ほぼ変わらない味付けは、家庭で作られるあきのこないやさいしい味を目指しました。味の好みは関東は濃いめ、関西はあっさりとした味わいですが、おかげのものを届けています。

いなり味のしみこんだ いなりあげに

家庭の味付けを再現

松田食品工業株式会社(大阪府)

府では調味液作りから出荷までを行っています。味の決め手である調味液にはヤマモリ株式会社(三重県)の濃口しょうゆをベースに、砂糖・みりん・酢・塩、とシンプルな原料を使用しています。長年ほぼ変わらない味付けは、家庭で作られるあきのこないやさいしい味を目指しました。味の好みは関東は濃いめ、関西はあっさりとした味わいですが、おかげのものを届けています。

いなり寿司作りにはとっても便利なCO-OP味付いなりあげ。長年変わらない味付けで愛され続けている商品です。品質へのこだわりやアレンジメニューを教えていただきました。

み換えてない大豆を原料としています。破れや色などを人の目でチェックして、写真のように5枚を重ねて半分にカットし、1袋10枚入りの味付いなりあげになります。

関西の家庭では三角形に切ることが多いですが、手作業で切らないといけないため、アレンジもしやすい四角形にカットしています。



②袋の封を切らずそのままあたためる
なべに湯を沸かし、火を止めて、
本品を袋ごと入れ2~3分
あたためます。
※あげを開けやすくするため
です。あたためずに開封しても
使用できますが、口を
あける時に破れることがあります。
あたためるとあげがふっくらして
より美味しいになります

作り方やポイントが、パッケージの裏に詳しく書かれています。

初心者でも安心!

いなり寿司ができる

にっこり子育て

成長に合わせて起こる事故を再確認!

年齢別子どもに多いケガ

1歳未満

転落 転倒 やけど 誤飲

1歳~2歳

転落 転倒 衝突 やけど 指を挟む 異物が目に入る

3歳~5歳

転落 転倒 衝突 やけど 指を挟む 刃物で切る

ライターコラム

1歳検診の時、あんよがまだできなかった息子は、つかまり歩きやよちよち歩きをする赤ちゃんの間を一人、超高速(いはいで部屋中動き回っていました。大きくなっても行動的で落ち着きなく、高校入学直後、チャリでこけて真っさらの制服を破いて帰ってきました。そんな彼も今では3児の父となり、子どもたちに「少しは大人しくしろ」と言っています(笑)。

(親の気持ちが少しはわかるようになったかな?と思うライターM)

まいにち健康

《偶数月に掲載》

その1. リラックス呼吸法

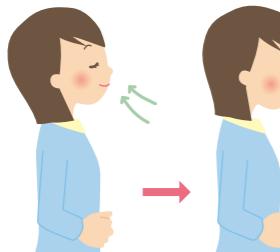
今回から「まいにち健康」シリーズがスタート。
毎日をいきいきと過ごすためのアドバイスを、前シリーズに
続き鍼灸師・あん摩マッサージ師の片山先生に伺います。

日々生活していると、さまざまな心的ストレスを感じることがあります。ストレスで生じるネガティブな感情から「自律神経のバランスの乱れ」が生じて交感神経が優位になることで、筋緊張や内臓の動きが悪化し体調を崩すのです。

逆に副交感神経が優位になれば、筋緊張が解けてゆるみ、内臓の動きも良くなります。副交感神経を優位にするには、深い呼吸を行ってリラックスすることが有効です。

【やり方】

- 1 あお向けに寝る(椅子に座ってもOK)。
- 2 眉間に指で一度押して、意識付ける。
- 3 眉間に吸い上げるような感じで、鼻から大きく息を吸い込む。



仕事や家事や育児の合間に

- 4 自然に息を吐いて(口でも鼻でもどちらでもよい)、身体の力を抜く。
- 5 軽い呼吸を2回行う。
- 6 ③~⑤を3回行う。



かたやま ひでたか
監修 片山 秀紀先生
鍼灸師・あん摩マッサージ師。治療院まるげん院長。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「腰の痛みに効く!自分でできるお灸とストレッチ」。

子どもは発達につれて周りのものに興味を示します。でも何が危険かわからないので、思わぬケガをしてしまうことも…。乳幼児に多いケガの危険を知り、成長の段階ごとにチェックしておきましょう。

あんよの時期までは特に注意

ねんねの頃



- ・チャイルドシートに座らせていますか?
- ・急いで作ってミルクが熱すぎることはありますか?
- ・滑りやすい場所で抱っこしていませんか?

寝返り・おすわりの頃



- ・ベッドの柵はきちんとあがっていますか?
- ・衣服のボタンがとれかかっていますか?
- ・ソファなどに赤ちゃんを寝かせていませんか?

はいはい・たっちの頃



- ・階段に転落防止の柵がついていますか?
- ・浴槽に水をためておくことがありますか?
- ・浴室のドアは閉めていますか?

あんよの頃



- ・キッチンに立ち入りできないようにしていますか?
- ・歯ブラシやフォークなどをくわえたまま走り回ることはありますか?
- ・ベランダに踏み台になるようなものを置いていませんか?

たべる・たいせつしきほんのき

今月のテーマ「みどりの豆」

春から初夏にかけて、旬を迎えたみどり色の豆が多く出回ります。さやごと食べたり、若い実を食べたり。季節の味を楽しみましょう。

さやを食べる豆 …えんどう、いんげん

ビタミンC、ビタミンB群、ベータカロテン、鉄、亜鉛、カリウム等が豊富

いんげん

名称は「江戸時代に隠元禪師によって伝えられた」という説から。「三度豆」とも呼ばれる。



スナップえんどう

1970年代アメリカから輸入。“スナップえんどう”とも呼ばれていたが、1983年農水省により名称が統一された。

グリーンピース

熟す前のエンドウの実(種子)の部分。さらに未熟な状態をさやごと食べるのがさやえんどう。

枝豆

枝付きで取り扱われることが多かったことが名前の由来で、成熟したものが大豆。枝付きのものを買う際は、枝に残っている葉が青く新鮮なものを選ぶ。

そら豆

名前の由来は「実が空に向けて実るから」『空豆』、「形が蚕の繭に似ている、または蚕が繭を作る時期に実るから』『蚕豆』とも。

選び方

色が鮮やかでキズや黒ずみが無く、さやの先まで張りとツヤがあるもの、ひげが白くピンとしたものが新鮮。

保存方法

収穫後も中の豆を大きくしようとエネルギーを使うので、しなびやすい。ポリ袋に入れて冷蔵保存するか、固めにゆでて冷凍保存する。

調理のコツ

旬のうま味を感じるには“さっと塩ゆで”がおすすめ。蒸したりレンジで加熱してもよい。

グリーンピースと鮭のピリ辛炒め



【材料(2人分)】

- | | | | |
|----------|------|----------|--------|
| グリーンピース | 100g | A 豆板醤 | 小さじ1/2 |
| サラダ油 | 大さじ1 | オイスターソース | 大さじ1 |
| 玉ねぎ(薄切り) | 1/2個 | 鮭の切り身 | 2切れ |
| | | 酒 | 大さじ3 |

【作り方】

- 1 鮭は腹骨を取り一口大にそぎ切りにし、酒大さじ1をふって5分ほど置き水けを拭く。グリーンピースは熱湯で茹でておく。
- 2 フライパンに油を熱し①を並べ両面を焼いて取り出す。
- 3 ②のフライパンで玉ねぎとグリーンピースを炒め、鮭を戻して酒大さじ2を振って蓋をし、弱火で2~3分蒸し焼きにする。
- 4 Aを加え全体を混ぜてからめ、器に盛る。

教えてくれたのは…

旬の時期の豆は美味しい栄養価も高いです。入荷も多いので値段もお手頃になります。短い旬を逃さずしっかり食べてください。



おかやまコープ店舗商品グループ
農産バイヤー(仕入担当)
河原充さん
(ジュニア野菜ソムリエ)

地球にやさしいエコライフ

夏の節電



- 使う工夫 家にあるものの使い方を変えてみましょう!
- 使わない工夫 家の中を見回して、無駄な電気はないか家族で確かめましょう!

※文中の数値は1世帯あたりの年間節約効果（出典：一般財団法人省エネルギーセンター資料）

リビング

- エアコンは28度に設定する 約820円/年
外気温31度の時、冷房設定温度を27~28度にした場合（一日9時間使用）
- エアコンのフィルターを月に1~2回掃除する 約860円/年
- TVの明るさを省エネモードにする 約730円/年
液晶TV（32型）の画面輝度を最大→中央にした場合
- エアコンと扇風機の併用で部屋中に涼しい風を送る
- 見ていないTVは消す 約450円/年
液晶TV（32型）を1日1時間見る時間を減らした場合
- パソコンを使わないときは電源をきる 約850円/年
デスクトップ型の場合。ノート型は約150円の削減



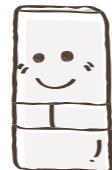
外回りもCHECK!

室外機の周りはきちんと整理整頓して風通しよくしよう



キッチン

- 冷蔵庫の設定温度を適切にする 約1670円/年
周囲温度22度で設定温度「強」→「中」にした場合
- 冷蔵庫にものを詰め混みすぎない 約1180円/年
詰め込んだ場合→半分にした場合
- 電子レンジで 約890円/年…葉菜（ほうれん草、キャベツ）
野菜の下ゆでをする 約960円/年…果菜（ブロッコリー、カボチャ）
約830円/年…根菜（ジャガイモ、里芋）
100gの食材を、約27度・1Lの水に入れ沸騰させ煮る場合と電子レンジで下ごしらえをした場合（食材分量で異なる）
- ガスや電気、洗い物を少なくするために鍋一つで
同時にいくつの料理を作る「湯せん料理」もチャレンジ！
- 電気ポットを長時間使わないときはプラグを抜く 約2900円/年
ポットに満タン（2.2L）に水を入れ沸騰させ、1.2Lを使用後、6時間保温状態にした場合と、保温しないで再沸騰させて使用した場合を比較
- 使っていない家電の待機電力をカットする
(コンセントが入っている間に流れている少量の電気を待機電力と言います)



洗濯機の容量に合わせてできるだけ

まとめ洗いする 約4390円/年
まとめて洗う場合と、容量の4割程度で洗う場合の比較



バスルーム

夏の入浴は、シャワーがおすすめ

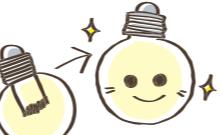
シャワーヘッドを節水タイプに交換する
(水の使用量が削減でき、水をお湯に変えるエネルギーも節約節電)



豆知識

浴槽とシャワーどっちが省エネ？
1分間のシャワーのお湯は約12L
シャワー15分程度なら浴槽よりお湯の量が少なく省エネ！

- 使わない部屋のLED照明は消す 約70円/年
1日1時間消す※7W（60W相当、810lm/wと仮定して）
- 温水洗浄機能付きトイレも留守中電源オフ



もう一工夫



照明をLEDに交換する 電気代は約1/5に

ほぼ同じ明るさの一般電球と電球型LEDランプとの比較

省エネタイプの冷蔵庫に買い換える

電気代は約1/3に
10年前の冷蔵庫と最新冷蔵庫の比較（40L~450L）

省エネエアコンに買い換える

電気代は約11%お得に
10年前のエアコンに比べた場合
打ち水で道路や壁の温度を下げる
窓に「グリーンカーテン」を育てる

家族団らんでエコ！

家族が同じ部屋で過ごせば、節電にもつながります。
コミュニケーションも図れて意識も上がり、効果倍増！



「グリーンカーテン」にチャレンジしてみませんか？

窓から暑い日差しを遮るとともに、私たちの気持ちも涼やかにしてくれるグリーンカーテン。

初めての方も比較的育てやすい品種を選んで取り組んでみましょう。

人気の植物 ●ゴーヤ ●朝顔 ●フウセンカズラなど

豆知識

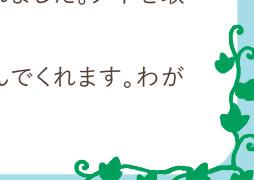
グリーンカーテンとすだれ、どっちが効果的？

日射の熱エネルギーの遮断効果は
・葉の十分茂った
グリーンカーテン 約80%
・すだれ 50~60%



「グリーンカーテンやってみました！」

- ・応接間から外を見るとゴーヤカーテンで心が癒されました。
黄色くなった実は、毎朝牛乳とバナナとミキサーへ。おかげで健康！夏バテなし！
- ・朝顔の花が多数咲き、家の内側からの眺めを楽しませてくれました。タネを取り、来年もグリーンカーテンを作りたいです。
- ・目隠しを兼ねた緑のグリーンカーテンはデッキに涼しさを運んでくれます。わが家の夏の風物詩です。



最近は小学校でもグリーンカーテンを見かけることが多くなりました。収穫も楽しめ一石二鳥！子どもと一緒に是非、チャレンジしてみてください。

家族みんなで普段の生活を見直し、知らず知らずのうちに使っている電気の多さに気づいてもらうことが大切ですね。わが家も一つずつ、できることからエコライフを始めてみようと思います。〈ライターN〉



「愛カードサポート」をスタート

4月から、宅配の個配手数料が半額になる「愛カードサポート」がスタートします。

65歳以上の方のみの世帯で、同居家族のどなたかが「おかやま愛カード」を取得しているか、自家用車を所有していない世帯を対象に、個配手数料月額800円(税別)が半額の400円(税別)となります。



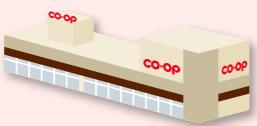
「おかやま愛カード」は、運転免許証を自主的にご返納された岡山県内に居住する65歳以上の高齢者の方の申請により、県警察が発行するカードです。

お問い合わせ・お申し込みは
配送担当者か「問合せセンター」まで。

問合せセンター
フリーダイヤル **0120-662-538**
(月~金 8:30~21:00、土 8:30~18:00)

コープでも 「愛カード」特典があります!

コープ(店舗)では、「おかやま愛カード」をレジで提示すると、利用金額1,000円ごとに10ポイントが付与されます。



●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「2018年度のまとめと2019年度のすすめ方(一次案)と各エリアの活動のまとめ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5日(火)から12日(火)まで15会場で開催します。懇談会資料では「愛カードサポートの開始」、「電子マネーの導入について」、「地域社会づくりへの参加の取り組み」の説明を加えています。

●倉敷市などへ「西日本豪雨緊急支援募金」を贈呈

日本生協連が全国の生協組合員に呼びかけた「西日本豪雨緊急支援募金」には、全体で10億円を超える募金が寄せられました。そのうち約4億円が岡山県に配分され、昨年11月には岡山県に3億円を贈呈しました。

今年1月、倉敷市に1億1665,224円、倉敷市社会福祉協議会(社協)に400万円、被災地支援活動を行っているNGO団体「ピースボート」に200万円を贈呈しました。



【2月の生協の動き】 (2月末日現在)

組合員数	342,597人
出資金総額	104億6,483万円
一人当たりの出資金	30,546円
供給高 (全体)	28億7,891万円
(宅配)	20億1,056万円
(店舗)	8億6,835万円
経常剰余金 (全体)	△2,469万円
累計経常剰余金 (全体)	3億9,080万円

※累計…4月からの累計。△はマイナスを表しています。

2月 リサイクル回収結果

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	54.4万部 (77.3%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	55.4万枚 (28.6%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	19.4万枚 (99.4%)	コアノンロール

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	60.1万枚 (138.2%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金 …… 312,698円 持参率 75.2% (節約枚数37.5万枚)

お買い物はいつも
マイバッグ、マイカゴで!



声にこたえて

組合員さんからの

“ステイオンタブ”はCO・OP商品がさきがけのお話

今では一般的となったステイオントップ。実はCO・OP商品がさきがけて採用したのはご存知ですか?

日本の缶飲料は、長くプルタブが使用されていました。プルタブは缶から完全に取り外して開缶するため、取り外したプルタブがゴミとして道端に捨てられることも多く、野生動物や家畜が飲み込んでしまうことがありました。

1990年から順次
ステイオントップへ切り替え



昔のプルタブ缶

現在のステイオントップ缶

コープ商品のステイオントップ第1号は、

- CO・OPスポーツドリンク・レモン
- CO・OPスポーツドリンク・グレープフルーツ
- CO・OPはちみつレモンドリンク の3つだったんだって。



日本で“ステイオントップ”的缶飲料が発売されてから約30年。「ゴミを減らしたい」「動物への被害をなくしたい」という組合員の思いが実を結んだよ。

いつも 心に防災を Vol.1

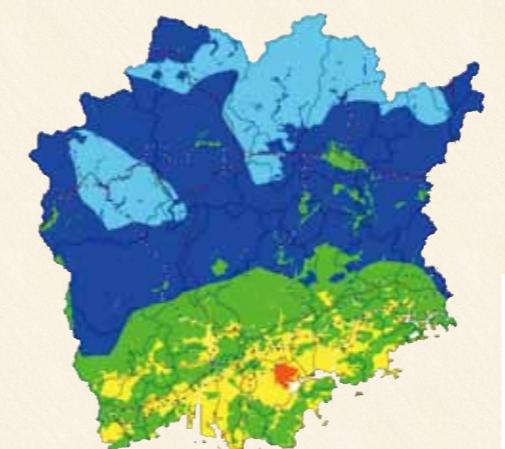
自然災害はいつどこで起きるか分かりません。
“そのとき”に備えて、いつも心に防災を。

資料データ…「ももたろうの防災」(岡山県危機管理課)



まずは知るところから

どんな自然災害のリスクがあるかな?



【南海トラフ地震】岡山県の想定最大震度

今後30年以内に、マグニチュード8~9クラスの規模の南海トラフ地震が、約70~80%の確率で発生すると言われています。県は、国が検討したマグニチュード9クラスの南海トラフ地震の発生モデルケースを基に、県内の震度が最大になる条件で被害想定を行いました。(平成25年7月公表)

地震、高潮、河川の氾濫、土砂崩れ…発生するリスクは地域によっても異なります。自然災害による被害想定を地図で表したものを「ハザードマップ」といい、各自治体のホームページに掲載されています。自分の住んでいる地域ではどんなことに注意すればいいのか、知っておきましょう。



防災クイズ!(答えは下にあるよ)

Q1. 全て地震の時に必要なものですが、大きな地震の直後、命を守るために最も重要なものは何ですか?

- ①水 ②懐中電灯 ③笛

Q2. あなたが家にいる時に大地震が起きた場合、最初にとる行動で正しいのは?

- ①ドアや窓を開ける ②ガスの元栓を締める ③机の下に隠れる

Q3. 地震発生直後の避難方法で、最も正しいものは?

- ①近所の人と声を掛け合って避難する ②一人で身軽に避難する
③できるだけ多くの荷物を持って避難する

Q1: ③: 3. 重い物を運ぶときに腰痛を防ぐために、腰痛ベルトを着用する。
Q2: ④: 4. 廊下で倒れた人が多い場合は、床に寝転んで頭を保護する。
Q3: ①: 1. 避難するときに荷物を持ったまま走るのは危険だ。

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○○に入る言葉・数字はなんでしょう?

Q.1 CO·OP味付いなりあげは、真空
包装したパッケージごと加圧・加熱
殺菌した○○○○パウチ食品です。

Q.2 CO·OP味付いなりあげは、アレンジ
もしやすい○角形にカットしています。

Q.3 自然災害による被害想定を地図
で表したもの。「○○○○マップ」といいます。

●2月号キーワードクイズの答え

Q.1 ミックス Q.2 フォレスト Q.3 グルタミン

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

冠婚葬祭のマナー

~知らなくて失敗したことや最近気になつたマナーはありますか?~

※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。

応募締切
4/19(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。
※フィ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137通でした。



逸品 オリジナル
ブレンド



CO·OP オリジナルブレンド

コープオリジナルブレンドのコーヒー
でまたたりした時間を過ごすことがあります
が、コープのコーヒーにはおいしく
する秘密があたり、環境保護を応援し
たりという奥に隠された味もあることを
知り、もっと味わおうと思いました。

●浅口市 福はうっちゃん

一日一杯は飲みたいコーヒー。あの
なんとも言えない癒やされる香りで一
息つきたい。「美味しいドリップの入れ
方」のページを興味深く読み、ひと手間
かけて入れてみました。あ~!やはり美
味しい。疲れが吹き飛びました!

●岡山市 M-S



コープのオリジナルコーヒーは飲んだ
ことがありませんが、こだわって作られて
いるのを知っておいしそうだなと思いました。
ドリップの入れ方もとても参考になりました。
主人がコーヒー好きなので、ぜひマスターしたいです。

●浅口市 Tさん

コーヒーは私の必須アイテムです。1年
365日飲まない日はありません。が、コープ
のオリジナルコーヒーは試したことが
ありませんでした。今月の逸品を読んで、
アフターミックス製法の味を味わってみた
いと思いました。

●岡山市 ピーチママ

コーヒーパック、オリジナルブレンドが
一番好きです。これまで頂き物などいろいろ
なドリップコーヒーを飲みました。程
よい苦味が美味しいくて…休日や子どもとの
おやつタイムに母の密かな楽しみです。

●赤磐市 影千代



私にとって
平成はこんな時代

平成元年生まれの我が子が30歳。あつ
という間の30年でした。産まれた時から生
協のお世話になって、無事に大人になりました。
ミックスキャロットが大好きでした。

●倉敷市 プチトマト

私にとって平成は、姑さんの介護約5
年、姑さんを送つてから、実母の認知症・ひ
とり暮らしの見守り8年。介護の平成時代
でした。さて私の老後はどうなるの。

●小田郡矢掛町 岡山育ちのモンチッチ

世の中、色々と便利になりましたが、
社会問題も多発し、幸せな世の中になった
のかどうかと疑問の多い感じがする平成
でした。

●岡山市 T.O

一言でいうと子育てに費やす時代で
した。昭和は自分が、育った時代。さてさて
新元号になると再び自分に費やす時代と
なります。楽しむぞー!

●久米郡美咲町 ヨンファの母

平成の始まりが夫婦の始まりでした。そし
て30年暮れ、主人が亡くなり、平成も終わる
うとしています。新しい元号になる頃には、
私も気持ちを切り替え頑張ろうと思います。

●津山市 ファイト

子ども達の幼稚園から大学の入学・卒業、結婚、孫誕生。憧れのハワイ、日本最北端・最南端への旅。両親との永遠の別れ。嬉しくて、楽しくて、悲しくて…激動の平成時代でした。

●倉敷市 還暦過ぎてもフラガール

妻は平成元年生まれです。そんな妻と平
成に出会って、平成に結婚しました。とても
思い出いっぱいの平成です。

●岡山市 だいづ

妻は平成元年生まれ! 平成には私の
すべての歴史が詰まっています。変わ
ってしまうのはちょっと寂しいな~。

●岡山市 おーちゃんママ

久しぶりにまた生協を始めました。計画
的な買い物ができる、無駄買いが減りました。
お金もたまる感じ。働いているお母さんが喜ぶような材料が多く、60代の私も手間
ひま省けてうれしい感じ。割引商品もうれし
いです。

●笠岡市 フミババ

つぶやき川柳

バレンタイン
今年もやっぱり
就職し
育児をしつつ
四半世紀
●岡山市 ようくんま
●岡山市 さとうA
●岡山市 ファミチョコで



2月号表紙「簡単アップルパイ」

表紙の簡単アップルパイを作つてみました。
とっても簡単で、孫も喜んでくれました。
こういう作りやすいお菓子の紹介をまたお
願いします。

●真庭市 ケイちゃん

昆布で出汁をとると、とても美味しい
です。毎日使えるし、出汁を取つた
後の煮物も美味しい、健康な体づくり
になりそう。孫にもやさしい。

●赤磐市 うみちゃん

便利で助かっているのが「くつつかないホ
イル」です。魚をグリルで焼くとき、のせて焼
くとグリル掃除をしなくてもよいのです。早速娘たちに買つてやりました。

●倉敷市 もみじ

個配手数料の割引対象が、小学生
の子どもまで拡大されました。早速利
用させていただいています。ありがとうございます。

●倉敷市 hana



©2012CO-OP共済コ-すけ



特集 私たちの声を届けて
想いを形に

和風ドレッシングの「包材を改善しま
す」を読んで、質問者と同感でした。新
しい容器はまだ使っていませんが、良くな
つてよかったです。

●岡山市 スーサン



CO-OP
野菜たっぷり
和風ドレッシング

組合員の声を真剣に受け止め、開発、改
善に取り組まれていて、誠実なコープに一
層信頼が高まりました。

●岡山市 こけっこ

組合員さんの声で作られているのがと
てもよくわかりました。電話より配達担当
さんは話しやすいので、いろいろコープ
について声が届けやすいと思います。

●倉敷市 よっぴん