

くらし豊かに
なかまとともに

くらしとなかま

VOL.
549

2020年 7月号

無料



特集 第64期通常総代会

地域になくてはならない存在をめざして

- ・たべる・たいせつ 自由研究プログラム
- ・これからも 寄り添いつながって／消費生活センターより
- ・好きじゃわ～ CO・OP商品

逸品

CO・OP 讃岐うどん

- ・インフォメーション／理事会だより
- ・みんなのひろば
- ・旬レシピ



くらしとなかま 2020年 7月号 第549号 発行日／2020年7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) FAX 086-256-0026 岡山市北区泰選町一丁目七一七

旬レシピ



トマトのサルサ 豆腐のせ

サルサのみの全量
144kcal

材料(作りやすい分量)

トマト 大3個(約450g)
ピーマン 1個(約30g)
玉ねぎ 1/4個(約50g)
木綿豆腐 1/2丁(約150g)

A 赤唐辛子(小口切り)…1~2本
酢 大さじ1
塩・はちみつ 各小さじ1
オリーブ油 適宜

作り方

- ①トマトはヘタを除いて1cm角に切る。ピーマンは縦に半分に切ってヘタと種を除きみじん切り、玉ねぎもみじん切りにする。
 - ②ボウルに①とAを入れて混ぜ合わせる。密閉容器に入れて冷蔵庫で3~4日保存できる。
 - ③豆腐は半分に切って器に盛り、②を大さじ1~2ずつかける。好みでオリーブ油をふる。
- *豆腐のせした場合:1人分約78kcal
※サルサはハンバーグのソースにしたり、サラダやそうめんの具にしてもいいです。



トマトの春雨スープ

1人分
216kcal

材料(2人分)

トマト 3個
白菜キムチ 40g
にら 2~3本
A 生姜のすりおろし 小さじ1/2
B にんにくのすりおろし 小さじ1/4
春雨(乾燥) 40g

豚ひき肉 50g
E 塩・こしょう 各少々
E 酒・しょうゆ 各小さじ1
ごま油 小さじ2
C 鶏がらスープの素 小さじ1
G 水 400cc

作り方

- ①トマトはヘタを取り8等分のくし形に切る。キムチは幅1cmに切る。にらは長さ2cmに切る。
- ②鍋に小さじ1のごま油を中火で熱し、ひき肉を炒め色が変わったらAを加えて炒めて取り出す。
- ③②の鍋にごま油を足して中火で熱し、Eとトマトを入れて炒めCと春雨を加えて煮立て弱火で4~5分煮る。②とにら・キムチを加えてひと煮立ちさせる。



ズッキーニとツナのチーズ春巻き

1人分
528kcal

材料(2人分)

ズッキーニ 2本
塩 小さじ1/3
ツナ缶詰(水煮) 1缶
こしょう 少々

ピザ用チーズ 60g
春巻きの皮 6枚
A 小麦粉・水 各大さじ1
サラダ油 適量
練り辛子 適量

作り方

- ①ズッキーニはヘタを切り斜めに幅5~6mmに切り、端から細切りにする。塩をまぶして5分おき水けをしきり絞る。ツナは缶汁をよく切る。ボウルにチーズと共に入れて、こしょうを加え混ぜ合わせる。
- ②春巻きの皮に①の1/6量を横長にのせて、手前・左右の順に皮を折って巻き、溶いたAを塗ってとめる。残りも同様にする。
- ③フライパンに油を2cm深さに入れて中温(170~180°C)にし、②を入れて返しながらきつね色に揚げる。器に盛り辛子を添える。



ズッキーニと牛肉のサラダ

1人分
339kcal

材料(2人分)

ズッキーニ 2本
人参(縦切り) 1/3本
牛もも薄切り肉 150g
酒 大さじ1

サラダ油 大さじ3
酢・めんつゆ 各大さじ1
C 柚子胡椒 大さじ1/2
D ソウル 小さじ1/2

作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かし酒を入れ、沸騰しない程度の火加減で牛肉を1枚ずつ広げて入れる。色が変わったら冷水にくぐらせ水けを拭く。
- ②ズッキーニはヘタを切りピーラーで薄く削り、人参も同様に削る。
- ③Aを混ぜて1/2量を①にからめる。器に②と牛肉を盛り合わせ残りのAをかける。

今月の
逸品

Excellent article
this month

讃岐うどんができるまで “手打ちを再現したこだわりの工程”

①ミキシング

小麦粉・加工でん粉・
塩を加えて生地を作る

②足踏み

生地を踏んで鍛える工程。
成人男性の足をイメージした
足型が、たてよこ交互に
適度な力で生地を踏んで、
やさしく鍛える



③綾織り工程

生地を重ねることで、
コシのととなる
グルテン層を密にして、
もちもち食感を生み出す



⑨出荷

⑧急速冷凍

⑦冷却

⑥ゆで

⑤延ばし

④熟成

鍛えた生地を
ゆっくり休ませ
弾力を出す



～うどんを使ってメニューいろいろ～

キムチと豚ひき肉の焼きうどん



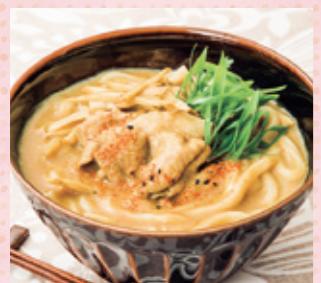
材料(2人分)

- 讃岐うどん 2食
- キムチ 100g
- 豚ひき肉 80g
- 小松菜 2株
- ごま油 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- 塩・こしょう 各少々

作り方

- うどんは加熱しておく。
- 小松菜は1cmに切る。
- フライパンにごま油を引き、豚ひき肉を中心で軽く炒め、うどんを入れ、塩・こしょうをする。
- キムチ・小松菜を入れて、しんなりするまで炒めたら、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。

豆乳カレーうどん



材料(2人分)

- CO・OP国産大豆の
調製豆乳(フクユタカ) 500ml
- 讃岐うどん 2食
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用) 100g
- ごぼう 80g
- 青ねぎ 適量
- 麺つゆ(2倍濃縮) 100ml
- 醤油 小さじ2
- CO・OPカレーパウダー 大さじ1
- 七味唐辛子 お好みで

作り方

- ごぼうはささがきにし、水にさらす。青ねぎは斜め薄切りにする。
- 鍋に麺つゆを入れて火にかけ、沸騰してからごぼう・豚肉の順に入れ、火が通ってきたらカレーパウダーを溶いた豆乳を加え、醤油で味をととのえる。
- うどんを加熱して器に入ったら②をかけ、青ねぎをのせる。お好みで七味唐辛子をふる。

ポイント 豆乳のまろやかとしたおいしさがポイントのカレーうどんです。豚肉とごぼうを麺つゆで味付け&豆乳をぐらぐらと沸騰させないのがポイント!

冷しゃぶうどん



材料(1人分)

- 讃岐うどん 1袋

■お好みで
お肉(しゃぶしゃぶ用)、
サラダ具材(レタス・トマト・大葉など)、
白ゴマ

作り方

- うどんは加熱しておく。
- うどんを水で1~2分冷します。
- 水をよく切り器に盛ります。
- ざつとゆがいたお肉(しゃぶしゃぶ用)とサラダ具材(レタス・トマト・大葉・白ゴマ)をトッピングし、お好みのつゆでお召しあがりください。

讃岐うどんde うどんすき



材料(4人分)

- 讃岐うどん 3玉
- 鶏もも肉 1枚(300g)
- えび 8尾
- 春菊 1/2束
- 白菜 1/6株
- 長ネギ 1本
- しいたけ 4枚

■ A(合わせておく)
だし 5カップ
しょうゆ 大さじ3
みりん 大さじ2
塩 小さじ1
万能ねぎ(小口切り) 適量

作り方

- うどんは加熱しておく。
- 鶏もも肉はひと口大に切り、えびは背わたを取り除く。
- 春菊は3cmの長さ、白菜は一口大に切り、長ねぎは斜め薄切りにする。しいたけは石づきを取り除く。
- 鍋にうどん、鶏もも肉、えび、春菊、白菜、長ねぎ、しいたけを入れ、Aを注いでフタをする。
- 具材に火が通ったら、万能ねぎを散らしてできあがり。

co-op 讃岐うどん



CO・OP 讃岐うどん

5食(1kg)

7月4回宅配予定価格
284円(本体価格)



原料はオーストラリア産
の一等粉

調理はボイルでも
電子レンジでも

うどんのおいしさは噛んだ瞬間のもちもち感、その後に続くシコシコとしたコシのある歯ごたえ、なめらかなどごしで決まります。コープの讃岐うどんは、強いコシと弾力づくりに適し、色合いや食味にも優れているオーストラリア産の一等小麦粉を使っています。

「足で踏み手で延ばす」伝統的な手打ち製法を機械で再現して、小麦粉に含まれるグルテンを最大限引き出しています。生地をまんべんなく練つて延ばす工程を繰り返し、さらに熟成させることで、もちもちとした弾力のあるうどんに仕上げています。

工場では、家庭でレンジやボイルした時にちょうどいい状態になるようにゆで上げ、急速凍結しています。打ち立てゆでたてのおいしさが簡単に調理で味わえます。電子レンジで温める場合、内袋のまま約4分。湯を沸かす手間がかからず便利です。

スープをつけていないので好みや気分でおいしい食べ方をいろいろ試してみてください。



組合員の声



ピュアフーズ(株)
楠 智紀さん

麺の太さは昔ながらの讃岐うどんに合わせています。安全安心を基本として「いつ食べても変わらぬおいしさ」をめざしています。外はもちもち、中はシコシコ、讃岐うどんならではのコシと食感をお手軽に味わえます。

暑氣払いに熱々もよし、さっぱりと冷やしてもよし、冷凍うどんは真夏にも常備して、便利に使いたい食材です。コープの讃岐うどんは、うどん県・香川で製造。本場讃岐の味が自宅で手軽に食べられるうれしい逸品です。メーカーのピュアフーズ(株)楠智紀さんに話を聞きました。

これからも寄り添いつながって ～西日本豪雨から2年～

各地に甚大な被害をもたらした西日本豪雨災害から2年。被災地は、地域の方々や支える人たちの懸命の努力で少しづつ元のくらしへと歩みをすすめる一方、まだまだ課題は多く、復興の途上です。

社会福祉協議会や地域の方々と協同して活動をすすめてきました

建設型仮設住宅への訪問



▲新型コロナ感染対策として手作りマスクをお届け(二万・柳井原仮設住宅)

店舗でのサロン



▼集会室などのイベント開催

▲「藤の花サロン」(コープ北畠・倉敷北)

地域の活動に参加・協力



▼「ほっとカフェ in コープ」(コープ総社東)

▼被災写真洗浄活動(倉敷市)

以前登場いただいた方々の“今”をご紹介します



トレーラーハウス型の仮設住宅前で当時の配達担当の篠浦さん(玉島センター)と(2019年2月号より)

住吉 登美子さん(倉敷市真備町)

自宅を再建して、娘や息子家族と一緒に住んでいます。自転車を災害で無くしまって、出かけるのが不便なので、こちらでも個配を利用しています。よく買るのは豚肉。家族が「コープおかやま豚がおいしい」と言うので、注文していますよ。



JJA三原の職員と生産者の皆さん(広島県尾道市瀬戸田町)

西日本豪雨により流された園地、園内道が寸断された園地もありましたが、農家同士が協力し復興を遂げることができました。これは、产地を支えて下さったおかやまコープの皆さんの温かいご支援に対し、自信のあるおいしいミカンを食べていただきたいと願う気持ちがつながったのだと思います。これからも永遠に輝ける产地を担っていきますので期待してください。

宅配「個配手数料」特別割引をご利用ください

西日本豪雨災害で被災された方は、通常月額800円(税別)の個配手数料が2020年12月末まで無料です。



《お問い合わせ》

おかやまコープの配達・営業担当者、または

問合せセンター

0120-662-538
(月~金 8:30~21:00、土 8:30~18:00)

〈隔月掲載〉

消費生活センターより

〈偽メールに注意〉



心当たりのない送信元から怪しいメールが届いても、無視しましょう。

架空の広告メールを不特定多数に送り、メッセージ内のURLをクリックさせる手口と思われる相談が寄せられています。

クリックすると偽サイト(フィッシングサイト)に誘導され、個人情報を取得される可能性があります。

心当たりのない送信元からのメールが届いても、メールに記載されたURLには絶対にアクセスしないようにしましょう。

岡山県消費生活センター
086-226-0999



これまでの復興支援活動について、詳しくは
おかやまコープホームページに掲載しています▶



たべる・たいせつ 自由研究プログラム

～自宅にいながら楽しく学べる～

※小学生が対象です。

参加費
無料!



「たべる・たいせつ 自由研究プログラム」とは？

食べ物がどのようにつくられ私たちのもとに届けられるかの流れを知り、商品や生産者をより身近に感じることで食べ物を大切にする気持ちを育みます。

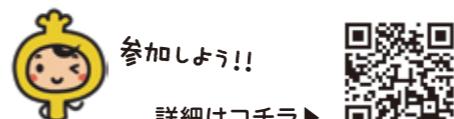
・プログラムの流れ・

1 申し込み

- 「生協牛乳」「コープおかやま牛」「コープおかやま豚」から希望するコースを申し込みます。(全て申し込みのものOK!)
- 7月中旬頃から随時、学習資料とワークシートをご自宅(登録住所)へお送りします。

申込期間 7月17日(金)まで

申し込んだ方は全員参加できます!



詳細はコチラ▶

2 学習

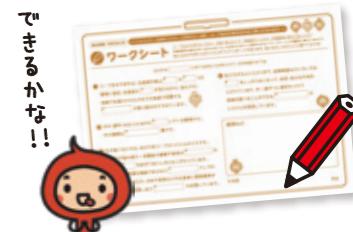
- 学習資料をもとに、食料自給率アップにつながる飼料用米や循環型農業の応援など、生産・商品に関する学習します。
- ワークシートは簡単な穴埋め式です。



楽しく学ぼう!!

3 提出

- 完成したワークシート(コピー可)は、同封の返信用封筒で9月4日(金)まで郵送します。ワークシート提出者には、粗品と修了証にメッセージを添えてお送りします。



子どもとつくろう!

生協牛乳、コープおかやま牛、コープおかやま豚を使った

「コープでおうちごはん」レシピ大募集!

生協牛乳、コープおかやま牛、コープおかやま豚を使った「レシピ」と「写真(動画)」を募集します。受賞者にはプレゼントをお渡しします。(宅配もしくは店舗で受け取り可能な方に)

【応募期間】7/6(月)～9/4(金)

【募集対象】組合員とご家族

【応募方法】インスタグラムで「#コープでおうちごはん」ハッシュタグをつけて、キャプションにレシピを記入して投稿してください。
(おかやまコープの公式インスタをフォローすることが応募条件です)

「#Cコレ商品のある風景キャンペーン」へ同時応募もできます。「#コープでおうちごはん」と「#Cコレ商品のある風景」両方のハッシュタグを付けて投稿してください。

※投稿いただいた画像をおかやまコープの広告、宣伝物に使用する場合があります。このキャンペーンはInstagramとは関わりがありません。



キャンペーンの
詳細はコチラ▶

お問い合わせ 組合員活動グループ TEL.086-256-2570 受付時間／月～金曜 9:00～17:00

※今月号は「たべる・たいせつ」、「にっこり子育て」の掲載をお休みします。

C・O・O・P商品が誕生して60周年の今年、その歴史や価値、よさを学習し広げます。Cコレ商品は、約200品目を選定し、商品活動とのつながりを深めます。

おかやまコープは、再建45周年を迎えた年でした。SDGs（持続可能な開発目標）（※1）やエシカル消費（※2）に理解や関心が高まる中、生協の果たす役割について考えを深めました。

事業経営は増税や天候不順による消費の変化などの影響を受けており、新型コロナウイルスの感染拡大が私たちの暮らしを直撃しました。



採決のようす

第64期通常総代会 地域になくてはならない存在をめざして

6月9日、「第64期通常総代会」がオルガホール（岡山市北区）で開かれ、総代総数498名のうち491名が出席しました（本人出席13名、書面出席478名）。おかやまコープの2019年度報告、2020年度の計画などの第1号～第4号議案が議決されました。

今年は、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、書面議決を中心とし、規模を縮小しての開催となりました。

おかやまコープの2019年度のまとめと2020年のすすめ方（主な項目）をお知らせします。



SDGs（エスディージーズ）

（※1）SDGs：（エスディージーズ）
2015年に国連で採択された「持続可能な開発目標」の略称。17の目標とそれに関連付けられた169のターゲットで構成されています。

（※2）エシカル消費：「地域・社会・環境・人々」に配慮した消費行動。

さまざまな活動を通して、おかやまコープが組合員の暮らしや地域になくてはならない存在として価値を高めながら、事業経営の改善に結びつけていきます。

I. ふだんの暮らしへの役立ち

II. 地域社会づくりへの参加

III. 持続可能な社会をめざしての役割発揮



2019年10月にリニューアルオープンした
コープ山陽



宅配の商品が都合のいい時間に受け取れる
コープステーション

議案の採決結果	
第1号議案 2019年度事業報告書・決算関係書類等承認の件	反対: 0 賛成: 489名 賛成多数により承認
第2号議案 2020年度事業計画及び収支予算決定の件	反対: 0 賛成: 487名 賛成多数により可決
第3号議案 定款変更の件	反対: 0 賛成: 489名 賛成多数により可決
第4号議案 役員選任規約変更の件	反対: 0 賛成: 488名 賛成多数により可決

※決算情報は「おかやまコープホームページ」に掲載しています。

県内外の产地と交流を深め、商品の魅力や耕畜連携 地産地消について学習し、よさを広げます。
事業が連携し、生産者やメーカーとのつながりを深めます。

核兵器廃絶を求め被爆の実相を継承する取り組みを広げます。

「春の総代・組合員懇談会」「エリア総代会議」は開催中止となりましたが、今後の取り組みに反映させていきます。

店舗が近くにない人のために、
コープステーションでも
子育てなどのイベントを行うと
喜ばれるかもしれません。

給食用の牛乳の店舗販売は、
メーカー・生産者の応援になりすばらしい。
地域で他にも困っているところがあれば、
ぜひ応援販売をしてほしい。

長年活動していたレジ袋の有料化、
ついにきたという感じです。
SDGsのそれぞれの目標を達成すべく、
新たなる10年に取り組んでいって
いただきたいと思います。

コロナ騒動で食品や物品の
供給の安定確保の難しさを感じました。
地産地消の活動をもっと増やしていく手助けをして欲しいなと思いました。品質や値段など
厳しい面もあるのでしょうか、頑張って
取り組んでいったらいいかと思いました。
近くでつながる、広がる！

重症化の恐れのある年配の方が
安心して宅配で買い物ができる、
品薄になっても手元に商品が届く安心など、
新型コロナウイルスの蔓延に対して
生協の果たす役割は大きかったと思います。
これからも頑張ってください。

私は県北の山深い集落に住んでいます。今回、新型コロナウイルスの影響で遠方のお店に買いたい物に行けなくなったり、改めて宅配の存在の大ささを再認識しました。おかげまコープには、これからも「人と人とのつながり」「互助の気持」を大切に「ふだんの暮らしのしあわせ」が実感できる組織であってほしいです。

生協の活動がSDGsの取り組みにつながっており、「安心して暮らし続けられる地域社会や誰一人取り残さない世界・日本」を実現するための中心的役割を担っていることを、組合員として誇らしく思います。

環境への取り組みが
もっとすすんでいくよいと思います。
ノントレー商品の拡大等
望んでいます。

Cコレ商品の
インスタ投稿キャンペーンは
時代に合っていて、より多くの方に
生協商品や取り組みを知ってもらえそうです。
国内産業、地産地消を応援する
取り組みをすすめてほしいです。

総代会では2名の総代から、事業や活動についての発言がありました。地域や組合員とのつながりを大切に、生協の役割を果たせるようすすめることを確認しました。

岡本真理さん（備北エリア）
西日本豪雨で被災された方がホッとできる場を提供する取り組みとして始めた「ほっこりカフェ」。新しい生活様式を取り入れた活動になつても、どうすればつながりを持ち応援することができます。今後のことを考えています。いつでも誰とでもすぐ会え、おしゃべりができる。そんな生活中にいつも生協があることを実感しながら、またみんなと一緒に活動ができるのを楽しみにしています。

私は県北の山深い集落に住んでいます。今回、新型コロナウイルスの影響で遠方のお店に買いたい物に行けなくなったり、改めて宅配の存在の大ささを再認識しました。おかげまコープには、これからも「人と人とのつながり」「互助の気持」を大切に「ふだんの暮らしのしあわせ」が実感できる組織であってほしいです。

生協の活動がSDGsの取り組みにつながっており、「安心して暮らし続けられる地域社会や誰一人取り残さない世界・日本」を実現するための中心的役割を担っていることを、組合員として誇らしく思います。

総代による発言



はようち 生内清恵さん（美作エリア）

私は県北の山深い集落に住んでいます。今回、新型コロナウイルスの影響で遠方のお店に買いたい物に行けなくなったり、改めて宅配の存在の大ささを再認識しました。おかげまコープには、これからも「人と人とのつながり」「互助の気持」を大切に「ふだんの暮らしのしあわせ」が実感できる組織であってほしいです。

生協の活動がSDGsの取り組みにつながっており、「安心して暮らし続けられる地域社会や誰一人取り残さない世界・日本」を実現するための中心的役割を担っていることを、組合員として誇らしく思います。

私は県北の

インフォメーション

新型コロナウイルス感染下で困っている子どものために
「支える人を支えよう！」緊急支援募金

新型コロナウイルスによる影響で、「臨時休校で学校に行けない」「休職となり収入が減った」など、子どもとその家族を巡る生活課題は、長期化・深刻化しています。また、子どもたちを支えてきた人や団体も、要望が急増し長期化する中、活動継続が困難な状況となっています。

そのため、おかやまCO-OPでは「支える人を支えよう！」緊急支援募金に取り組みます。ぜひご協力ください。

新型コロナウイルス感染拡大により行きが見通せない中、人と人がつながりが難しい状況であること、宅配事業では対応可能な数量を超える受注状況が続いたします。

「CO-OPでワクワクおしゃべりパーティー」

毎年約1万組の申し込みがあり、交流やおしゃべりの場づくりにつながっています。

「CO-OPでワクワクおしゃべりパーティー」

ですが、今年度は残念ながら開催中止といたします。

新型コロナウイルス感染拡大により行きが見通せない中、人と人がつながりが難しい状況であること、宅配事業では対応可能な数量を超える受注状況が続いたします。

いており商品セットをお届けできなくななる可能性があることなどから、開催を断念しました。

また、9月に開催を計画していた「CO-OPエフェスタ2020」についても、今の情勢から開催は困難と判断しました。楽しみにしてくださっていた皆さまには誠に申し訳ございませんが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

【5月の生協の動き】(5月末日現在)

組合員数	340,646人
出資金額	100億6,931万円
一人当たりの出資金	29,559円
供給高 (全体)	36億2,283万円
(宅配)	25億2,018万円
(店舗)	11億265万円
経常剰余金 (全体)	1億4,736万円
累計経常剰余金 (全体)	2億7,768万円

※累計…20年4月からの累計

1 募金の使い道
2 困っている「子どもと家族」を支援する団体への支援

1 生活に困難を抱える子育て世帯への食料などの提供
2 困っている「子どもと家族」を取り組みます。ぜひご協力ください。

新型コロナウイルスによる影響で、「臨時休校で学校に行けない」「休職となり収入が減った」など、子どもとその家族を巡る生活課題は、長期化・深刻化しています。また、子どもたちを支えてきた人や団体も、要望が急増し長期化する中、活動継続が困難な状況となっています。

そのため、おかやまCO-OPでは「支える人を支えよう！」緊急支援募金に取り組みます。ぜひご協力ください。

募金方法

宅配

OCR注文書裏面の《4~6ヶタ商品注文欄》に注文番号[1523]と「数量」をご記入ください。

1口200円です。
「5」に記入すると
1,000円になります。

期間 7月2回～7月4回のOCR注文書が対象
6月29日(月)～7月17日(金)に申し込みできます。
※eふれんず(インターネット注文)でも受け付けています。

店舗

募金箱を6月29日(月)～7月19日(日)まで設置します。

※おかやまCO-OPを通じての募金は、税法上の寄付金控除の対象になりません。予めご了承ください。

「支える人を支えよう！」緊急支援募金

新型コロナウイルスによる影響で、「臨時休校で学校に行けない」「休職となり収入が減った」など、子どもとその家族を巡る生活課題は、長期化・深刻化しています。また、子どもたちを支えてきた人や団体も、要望が急増し長期化する中、活動継続が困難な状況となっています。

そのため、おかやまCO-OPでは「支える人を支えよう！」緊急支援募金に取り組みます。ぜひご協力ください。

2020年5月
第64期通常総代会の開催に向けて
新型コロナウイルスの
情勢と対策について

第64期通常総代会は、2019年の事業活動のまとめと2020年度のすすめ方や予算、定款変更、役員選任規約の変更を決定する場として、6月9日(火)に開催します。総代会に向けて、2019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、議案の修正内容や当日運営などについて確認しました。

感染防止対策を行ながら地域のライフラインとして事業継続し、今後の状況変化に応じて対策を臨機応変にすすめながら、組合員や現場職員から寄せられる声を大切にして計画を前倒しで実行してまいります。

※累計…20年4月からの累計

5月リサイクル回収結果

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	回収量(回収率)	主な再生品
宅配チラシ	宅配 店舗	56.3万部 (41.0%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	60.2万枚 (27.4%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	22.2万部 (71.8%)	コアノンロール

集まったレジ袋代金……313,827円 持参率 78.2%(節約枚数44.4万枚)

第1回 Cコレの素敵なエピソード 受賞作品発表!!

5月にスタートした「CコレWキャンペーン」。たくさんのご応募ありがとうございます。

コーフ商品大好き賞

まだ1歳10ヶ月の娘が「木毎酢たこ」を気に入ってくれたキウリやワカメ、コーポのかに風味かまぼこを喜んで食べていました。たこも谷底しがつてきかないで小さく切ってあれば、おいしかったようでお皿を見るたび「ちょーだい！！」って1催1足してきます。今は家族4人でたこの取り合いでです！



仲良し賞

少し苦手意識があった耳聴士の同僚のPさん。でも、話をするうち、お互い「さばは『おかもやまCO-OPの淡塩さば』しか食べないよね~」と意気投合。他のコーポ商品も毎週注文がかかるから!そんなこんなで、今では距離感が縮まり、いい感じの仲間になりました。



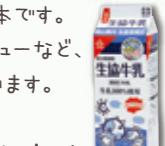
魔法のたまご賞

私はシフォンケーキを焼くのが大好き。『コーポ産直こめたまご』で焼くと、なぜかフワフワ、失敗がなく成功上がりた気分になる。卵白がしっかりしていて、くさみもなく、私にとっては「魔法のたまご」です。

ペンネーム:
こめたまご

大満足賞

結婚して38年。新しい土土で近所の人からお寄せいただいた募金は、岡山県社会福祉協議会や「フードバンク岡山」などを通じて困っている子どもと家族の支援に取り組む県内の団体にお届けします。



ほのぼのとした賞

冷凍庫に常備している「ふっくらしらす干し」。解凍しても「ヨロヨロせず、とってもおいしいです。普段少食で偏食の3歳の娘ですが、ご飯にしらずと枝豆と海苔とかつぶし、少しの醤油をかけてあげるとモリモリ食べてくれます。娘の「おかちゃん(お魚)だーいすき!」というにっこり笑顔に癒やされます。

ペンネーム:
かあちゃん

ほのぼのとした賞

この4月に小学校に入学した娘、帰宅しても「たこ焼食べたい!」自分の足で帰ってきたご褒美(?)にたこ焼を出すと、ペロリ!また「たこ焼食べたい!」と言う娘、今度の注文書にたこ焼があったら注文しないとな~と思う4月なのでした。



コーポ大好き賞

にんじんが苦手な娘が、私もにんじん苦手じゃないために「ミックスキャロット」を欠かさず購入してくれました。お陰で私は、にんじん・ピーマンなんでも食べることができる子になりました。もちろん、私も子ども達も私も、今日1日全食CO-OP商品とか、全身CO-OPとか、すっかり「CO-OPの子」です。

ペンネーム:
beagood cook

思い出たっぷり賞

私が小さい頃(もうすぐ40歳)、今のようにジュースを自由に飲むような時代ではなく、ごくたまーにしか買ってもらえないご褒美的なものでした!なのにミックスキャロットだけは母がよく買っていて、大好きでした!今は私が子どもに飲ませています!ミックスキャロットを飲ませたいと思う母の気持ちが、自分も親になってよくわかります!

ペンネーム:
アッコ

Cコレ商品でなごめる賞

初めて「コーポ大豆ドライパック」を夕飯に使おうと味見をしたら、あまりにもおいしくて止まらなくなり、豆好きの娘と二人で一気に食べてしまい、夕飯の分が無くなってしましました(笑)



インスタグラム投稿キャンペーン!

CコレWキャンペーン!

エピソード・インスタどちらもまだまつまつ募集中!!

受賞された方にはCO-OP商品詰め合わせをプレゼント!



※イメージです。商品は変更になる場合があります。

※文意の変わらない範囲で表記等を編集させていただき掲載しています。ご了承ください。

#Cコレ商品のある風景 インスタグラム投稿キャンペーン!



みんなのひろば

か丁々の日々。注文した卓球セットが届いて以来、5歳から10歳の孫(5人)は夢中で、朝から家に来ては「ばあばあ」とおしゃべりをします。初めて握ったラケット。ルールも知りませんが、礼に始まりで、蜂もいるし、チョー大変だった。だけど、蜂もいるし、チョー大変だった。夕食の牛ビーフ、最高でした!!

浅口市 黒川京子

テーマ① 「私の『おうち時間』の過ごし方」



●おうち時間を使って、手がつけられないながった子どものアルバム作りをしています。懐かしく感じるとともに、子どもの愛が増します。子どもに対してもイラすることもありますが、少し怒りを抑えられる効果が出る気がします。

倉敷市 かふん

●子どもたちがお手伝いをしてくれると、スタンプを一つ押すようにしています。スタンプ表がいっぱいになると、駄菓子屋さんをオープンさせ、好きな駄菓子を一つプレゼント。とても張り切ってお手伝いをしてくれるで、樂をさせてもらっています。やる気があふれすぎて怖いときもあります(笑)

岡山市 はぴもん

●学校が休みになつた孫たちは、ゲーム

●朝起きてきた夫と息子の寝ぐせが同じだつたとき。キヨンとなります(^^)

●毎朝、鏡に映る自分の顔を見た瞬間にいつも思います。子どもの頃は父親似だつたのに、年を取るたびに母親の顔になつてきました。不思議だなあ…つて!!

●家族で話をしているとき、娘と同じタイミングで同じことを言うことがあります。主役にはなかなかないかもしれませんと想います。子どもの頃は父親似だつたのに、年を取るたびに母親の顔になつてきました。不思議だなあ…つて!!

倉敷市 けいじょあば

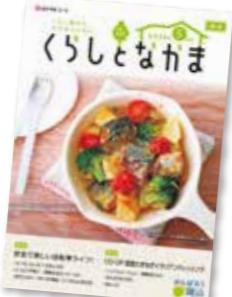
●Cコープ商品、お気に入りのものはたくさんあります、「牛窓ちりめん」好きです。主役にはなかなかないかもしれませんけど、ご飯にかけるだけ、大根おろしと和えるだけ、酢の物やかきあげに入れてもGOOD♪まさに名脇役(^^)何よりおいしいので、スーパーで購入しても「やっぱり生協のちりめんがいいなあ」と思います。これからもCコープ商品応援していきます!

倉敷市 たあたん

フリートーク



5月号の感想



パックナンバーは
おかやまコープHPから
ご覧になります。



●夏野菜の苗や花壇を彩ってくれる花苗を買って来、太陽ど心地よい風を感じながら植え付けしました。

倉敷市 オリーブ

●いつも図書館が閉館。家にも本はあるのになんか変な感じ。さりとて何をしようかと心は急くけど、かわいい片付けしかできず…。つだけやったのは無人の実家の草取り。2~3時間だけ、蜂もいるし、チョー大変だった。だけど、蜂もいるし、チョー大変だった。夕食の牛ビーフ、最高でした!!

●何でもかんでも自作が好きなので、時間を見つけては作っています。特に着物リメイクが好きなので、洋服(パジャマ、チュニック等)、端切れでスリッパ、シーツにもしてみました! どれもシルクなので気持ちいいです。また、もう着ないジャケットやスカートをイスの座面の張替えにしたり…楽しんで作っています。



●岡山市 ヨツチャン
●岡山市 はぴもん

●今年のGWのおうち時間は、24時間だけ、電気(灯り&IH)なし生活をしてみました。当たり前の生活が幸せ…といつことに改めて気づきました。そして、もしもの災害に備えて、ちょっとだけ考えることができました。

●大好きな音楽を聴きながら、友人に手紙をつります。今は夏バージョンの葉書を書いています。切手もチェックして、グリーティングカード切手が発売されるとこの友人にはこれがいいかななんて…。NHKの体操が毎日4回くらいあるので、録画して実践しています。

岡山市 ゆずり

テーマ② 「親子だなと思う瞬間」



●お風呂で寝ようとする6歳の息子。危ないし、着替えも大変なのでやめてほしいのですが、自分も高校生の頃、よくお風呂で寝て母に怒られていたことを思い出しました。やめて…と叱りながら、親子っこなんだと今まで似るのね…と苦笑いしています。

赤磐市 うみちゃん

●おやつタイム。話をしながら個包装の袋が空くたびに、無意識にたたんで結んでいた。夫・娘・義母…。親子だな。

赤磐市 あんと

●3か月ほど職場の共同購入を休んでいました。担当の方からTENISHIがあり、再開することになり、カタログを見つけてもらいました。カタログを見るうれしさや楽しみがよみがえり、少し元気をもらいました。ありがとうございます! これからもよろしく。

●岡山市 あおいつき

●安全で楽しい自転車ライド。本当に注意して乗らないと危険です。マナーを守つて乗りたいですね。

●倉敷市 関藤 豊子

●安全で楽しい自転車ライド。本当に注意して乗らないと危険です。マナーを守つて乗りたいですね。

●倉敷市 あおいつき

●お風呂で寝ようとする6歳の息子。危ないし、着替えも大変なのでやめてほしいのですが、自分も高校生の頃、よくお風呂で寝て母に怒られていたことを思い出しました。やめて…と叱りながら、親子っこなんだと今まで似るのね…と苦笑いしています。

●赤磐市 こたつねこ

●おやつタイム。話をしながら個包装の袋が空くたびに、無意識にたたんで結んでいた。夫・娘・義母…。親子だな。

●赤磐市 うみちゃん

●お風呂で寝ようとする6歳の息子。危

ないし、着替えも大変なのでやめてほしいのですが、自分も高校生の頃、よくお風呂で寝て母に怒られていたことを思い出しました。やめて…と叱りながら、親子っこなんだと今まで似るのね…と苦笑いしています。

●赤磐市 あんと

●お風呂で寝ようとする6歳の息子。危

ないし、着替えも大変なのでやめてほしいのですが、自分も高校生の頃、よくお風呂で寝て母に怒られていたことを思い出しました。やめて…と叱りながら、親子っこなんだと今まで似るのね…と苦笑いしています。

●赤磐市 あんと

9月号掲載 おたより大募集

応募締切 7/24(金)

クイズ正解者から抽選で20名の方に、コープの商品券(500円)をプレゼント!

今月のキーワードクイズ 下記の○○に入る文字は?



- Q.1 CO・OP讃岐うどんは、オーストラリア産の○等小麦粉を使っています。
- Q.2 6月9日、おかやまコープ第64期通常○○会が開催されました。
- Q.3 生協牛乳、コープおかやま牛、コープおかやま○を使った「コープでおうちごはん」のレシピを募集中です。

今月のテーマ ①ひと手間かけて食卓を豊かにしていること
②わたしの愚痴を聞いて

応募方法

必ずご記入ください

- 1.クイズの答え
- 2.組合員コード・ご住所・お名前・年齢・ペンネーム
- 3.誌面の感想、今月のテーマなど。川柳・イラスト・写真も大歓迎です。

▶ハガキ 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目7-7 おかやまコープ「くらしとなかも」係

▶FAX 086-256-2588

▶メール nakama@okayama.coop

- 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『くらしとなかも』の制作のみに使い、目的以外には使用しません。
- 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。

インターネット

くらしとなかも おたより

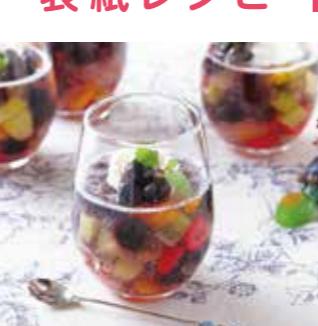
検索

おたより投稿フォームはこちらから▶



5月号のキーワードクイズの答え
Q.1 赤 Q.2 車両 Q.3 Cコレ商品
今月号掲載分の応募総数は
168通でした。

今月の表紙レシピ



ブルーベリーたっぷりのサイダーゼリー

[材料(4人分)] [1人分] 251kcal

A	粉ゼラチン	10g
A	水	50mL
B	みかん(缶)	90g
C	キウイフルーツ	1個
C	さくらんぼ(缶)	8粒
D	生クリーム	100mL
D	砂糖	大さじ1
E	CO・OP ただの炭酸水	400mL
F	ガムシロップ	大さじ5
G	CO・OP ブルーベリー	150g
H	ミントの葉	適量

[作り方]

- ①Aを合わせて耐熱容器に入れ、ゼラチンをふやかす。
- ②みかんは缶汁を切り、キウイフルーツは皮を剥いて1センチ角に切る。
- ③さくらんぼはヘタを取つて半分に切り、種を取り除く。
- ④Bを合わせて八分立てに泡立て、ホイップクリームを作る。
- ⑤CO・OP ただの炭酸水は常温に戻す。
- ⑥ふやかしたゼラチンをレンジ600Wで約30秒加熱して溶かし、ガムシロップを混ぜ合わせる。
- ⑦ボウルに炭酸水を静かに注ぎ、⑥を少しずつ加えて混ぜる。
- ⑧器を4個用意し、凍ったままのCO・OP ブルーベリー、みかん、キウイフルーツ、さくらんぼをそれぞれ入れる。
- ⑨⑦を静かに注いで冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑩固まつたら、上にホイップクリームをのせ、お好みでブルーベリー(分量外)やミントの葉を飾る。