

無料

おかやまコープ

くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま 2021 9 vol.563

逸品

コープきぬむすめ

CO・OP 共済
うれしいね！
特集秋をおいしく。ごちそうクラムチャウダー
(作り方は14ページ)

くらしとなかま 2021年 9月号 第563号 発行日/2021年9月1日 発行/おかやまコープ 理事長 平田昌三 編集/広報室 〒700-0026 岡山市北区春遠町二丁目七十七 TEL086-256-2561(代)

旬レシピ

岡山医療生活協同組合の管理栄養士 吉田朝子さん
(岡山協立病院健診センター)・看護師 藤田友美さん
(コープ大野社クリニック)からのコメントもあわせて紹介します。

きのこ

低エネルギー食品の代表格。日本料理における三大うま味成分であるグアニル酸を含む。冷蔵庫で保存し早めに使う。冷凍も可能。

ピーマン

皮に艶と張りがあり固く、なり口のヘタが変色なく新しいものが新鮮。保存袋に入れ野菜室で保存。塩ゆで・バター炒めで冷凍保存可能。



きのこちくわのぐま酢あえ

1人分
87kcal

材料(2人分)

しいたけ……………4枚(60g)
しめじ……………1/2パック
ちくわ……………1本(30g)白すりごま……………大さじ1と1/2
酢・砂糖……………各大さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1/2
塩……………少々

作り方

- しいたけは石突を除いて5mm幅に切る。しめじは石突を除いてほぐす。アルミホイルにのせてトースターで4~5分程しんなりするまで焼き火を通す。
- ちくわは5mm幅に切る。
- ①・②を混ぜ合わせたAであえる。

CO・OP クオリティ
手すり風
すりごま白 85g

きのこ豚肉のトマト煮

1人分
385kcal

材料(2人分)

しいたけ(小房に分ける)……………1パック
しめじ(小房に分ける)……………1パック
玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個
豚肩ロース肉(とんかつ用)……………2枚
塩……………小さじ1/2小麦粉……………適量
オリーブ油……………大さじ1/2
カットトマト水煮缶……………1缶(400g)
酒……………大さじ2
オレガノ(乾燥)……………小さじ1/2
塩・こしょう……………各少々

作り方

- 豚肉は両面に塩をしてラップをし、しばらく置き水けを除いて小麦粉を薄くまぶす。
- フライパンにオリーブ油を熱し、①を入れて中火で両面をこんがり焼いて取り出す。
- ②の後のフライパンで玉ねぎ・しいたけ・しめじを中火で炒め、香りが立ったら肉を戻し、酒・漬したトマト水煮を加える。煮立ったら弱めの中火で15分程煮る。オレガノ、塩・こしょうを加えてひと煮する。

夏バテ・秋バテ対策
に、疲労回復効果
のあるビタミンB1を多く
含む豚肉を使った一
品ですね。

吉田さん



ピーマンカップのツナチーズ焼き

1人分
153kcal

材料(2人分)

ピーマン……………3個(90g)
ツナ缶(オイル無添加)……………1缶
こしょう……………少々マヨネーズ……………大さじ1
溶けるチーズ……………50g

作り方

- ピーマンは縦に半分に切り種を除く。内側にマヨネーズを塗る。
- アルミホイルの上に①を並べ缶汁を切ったツナ、チーズの順にのせ、トースターで焼き目がつくまで4~5分焼く。

この時期だからこそ「身体を温める食材」の摂取や、温かいお風呂にゆっくりつかることをおすすめします。



藤田さん



ピーマンと魚肉ソーセージのソース炒め

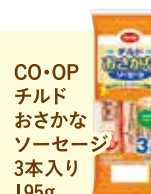
1人分
117kcal

材料(2人分)

ピーマン……………2個(60g)
黄パプリカ……………1/2個(75g)
魚肉ソーセージ……………1本(65g)ごま油……………大さじ1/2
酒……………大さじ1
お好み焼きソース……………大さじ1

作り方

- ピーマン・パプリカは乱切りにする。ソーセージは斜めに8mm幅に切る。
- フライパンにごま油を中火で熱し、①のパプリカとソーセージを2分炒め、ピーマンを加えてさらに3分程炒め、酒を加えて蓋をし1分程蒸し焼きにする。
- ②にお好み焼きソースを加えてざっと炒め合わせる。

CO・OP
チルド
おさかな
ソーセージ
3本入り
195gおかやまコープ くらしとなかま 検索
https://okayama.coop/news/kurashi_to_nakama/公式インスタグラム
からも情報発信中!

今月の逸品

岡山県産の銘柄として知名度を上げてきている「きぬむすめ」。「米の食味ランキング」でも高い評価を得ました。メーカーの木徳神糧(株)の川上さんにそのこだわりや、無洗米についてお話を聞きました。

コープ きぬむすめ

コープきぬむすめ・コープきぬむすめ無洗米 各5kg

参考価格 各**2,180円**
(税込 各2,354円)

岡山県産100%のおかやま育ち キヌヒカリの娘です

きぬむすめは、2008年3月に誕生し、2009年に岡山県で品種登録されました。津山市、美作市、高梁市など県北部・中部を中心に、一部南部でも作られています。岡山の豊かな自然に育まれ、「絹(きぬ)」という名前の通り、白く美しいお米です。

また、令和3年3月には、5年連続で「米の食味ランキング」(一般財団法人日本穀物検定協会)5段階評価のうち最高の「特A」を取得しました。特Aでは、外観・香り・味・粘り・硬さ等で高い評価を受けました。

炊きあがりはおつくら・つやつやで香りもよく、あつさりした食味です。粘りが強くて柔らかく、冷めてもおいしいので、お弁当やおにぎりに最適です。

きぬむすめは粘りが強く、ふっくらもちもちとした食感が「特長」です。ぜひ食べてみてください。

育てやすい品種で生産者の方からも「株張り」がよく、倒れにくくて収量も多い。欠点が「少ない品種」と女子評です。

木徳神糧株式会社 中四国支店 川上 翔さん



“里海米”きぬむすめを栽培している田んぼ

エシカル消費に つなげる商品です

「コープきぬむすめ」は、期間限定で“里海米”を使用しています。“里海米”は、瀬戸内のカキ殻資材を土壌改良材として使って育てられたお米のこと。カキ殻にはカルシウムやたんばく質・ミネラルが豊富に含まれており、資源の有効活用のみならず、収量アップや品質の向上が期待できます。

おかやまコープでは、“里海米”の普及を通じて、地産地消や循環型農業の応援、「エシカル消費につながるお買い物」の推進に取り組んでいます。

里海米に貼られているシール

知っていますか?

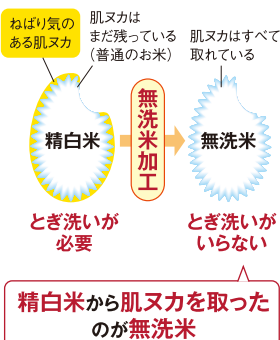
「無洗米」のいいところ

「無洗米」は、「肌ヌカ」(精白米の表面に残っている粘着性の高いヌカ)を取り除いたお米のことです。炊く時に米をとぐ必要が無いので、調理の時間短縮になるのはもちろん、水の使用量と排水量が減り、水溶性ビタミンやミネラルなどの流失も抑えられます。

BG精米製法でヌカを除去

木徳神糧では、無洗米の製造にBG精米製法「BRAND(ヌカ)GRIND(削る)」を採用しています。これは、肌ヌカの粘り気をBG無洗米機のステンレス壁にくっつけてはがし取る製法で、水は使わず、工場からの排水もゼロです。取れた肌ヌカは、肥料や飼料に有効利用されています。

BG精米製法



無洗米は経済的

● 正味量が多い

無洗米は肌ヌカを完全に取っているため、5kg袋のお米すべてを食べることができる。

無洗米 5kg	通常精米 5kg
お米 5kg	お米 4.85kg
	ヌカ 0.15kg

5kgでは150g(1カップ強)お得!

● とき洗いの水や時間を節約

1日3カップのお米を炊く場合、年間2ℓのペットボトル約828本分の水が節約できる。

× 828

ペットボトル2ℓ 828本分

無洗米の水加減のコツ

無洗米は通常米に比べて、取ったヌカ分だけお米の量が多いため、無洗米1カップにつき、通常米の水の量に大さじ2杯を足してください。または、無洗米専用カップを使用するか、炊飯器の無洗米の線に合わせて炊飯してください。20〜30分かけてお米の中まで水を吸わせるのがおいしく炊くポイントです。

組合員の声

ごはんの栄養素

お茶わん1杯分にはさまざまな栄養が含まれています。

ごはん(白米)1杯分(150g) 234kcal

炭水化物 55.65g	亜鉛 0.9mg
脂質 0.45g	鉄分 0.15mg
たんばく質 3.75g	ビタミンB1 0.03mg
食物繊維 (水溶性・不溶性合わせて) 2.7g	

おいしいおにぎりを茶碗で作ろう!

手で触れる程度に冷ましたご飯を茶碗に入れ、もうひとつの茶碗でフタをして振る! 形を整えてお皿に移し、海苔を巻いて完成。ほどよく空気を含んだ、ふんわり柔らかいおにぎりができますよ!



ごはんのお供におすすめのコープ商品

CO-OP 梅おかか (和歌山県産梅肉使用) 90g

CO-OP 味付高菜 130g

CO-OP とりそぼろ 60g×2個パック

\\さらに良くなりました\\

うれしいね! CO・OP 共済

加入者数
850万人突破!



©2012 CO・OP 共済コープ

CO・OP
共済って?

CO・OP共済は、組合員どうしの助け合いの気持ちから生まれました。自分の掛金が、困っている他の組合員を助けることにつながります。加入者が増えることで保障内容が良くなりました。
剰余が生じた場合、割戻金として還元します。
※割戻金は年度によって異なり、0円になる場合があります。
お支払いを約束するものではありません。



2021年9月より
ジュニアコースの満期年齢が
30歳まで延長されました!

満30歳まで
保障が続く!



2016年に、「ジュニア18コース」の満期年齢を20歳に引き上げ、「ジュニア20コース」に変わりましたが、さらなる年齢延長を求める声に応じて、満期年齢を10年延長しました。19歳までに加入すれば、**30歳まで**続けられるようになりました!



商品改定後のコース名

0歳～満30歳

ジュニアコース

加入可能年齢

新規加入できる年齢は0歳～満19歳(発効日時点)のまま変わりません。

実施時期

2021年9月以降に20歳満期を迎える契約に適用されます。



J1000円コースの場合

病気入院・事故(ケガ)入院 1日目から360日分	日額 6,000円
事故(ケガ)通院 事故日から180日以内 1日目から90日分	日額 2,000円

※上の表は保障内容の一部です。他に手術や扶養者事故死亡などの保障もあります。

※ジュニアコースには他にも、より大きな保障のJ2000円コース、加入条件がゆるやかなJ1900円コースもあります。

※CO・OP共済の詳しい保障内容は商品パンフレットをご覧ください。

《たすけあい》L3000円コース

白内障手術で、入院の必要がないことから、共済で保障されるとは思っていませんでした。《たすけあい》に加入していることを思い出し、問い合わせをしたところ、支払いの対象になるとのことで、大変助かりました。

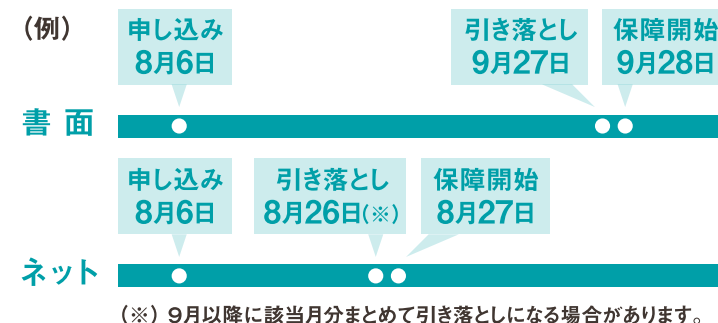
《たすけあい》J1900円コース

長男、長女は幼い頃から加入していましたが、3歳の次女は病気があり、あきらめていたら、CO・OPに加入できると知り、すぐ加入しました。少し安心できうれしく思っています。
※ご加入には告知事項に回答する必要があります。

パソコンやスマホ、タブレットで CO・OP共済の加入申し込みができます!

3つのメリット

- 24時間365日、いつでも申し込みできます。日中忙しい方におすすめです。
- 申し込みから保障開始までの期間が短縮されます。書面での申し込みと比較して、約1か月早くなります。



- 本人の申し込みと合わせて、子や孫などの申し込みが同時にできます。

パソコン、
スマートフォン、
タブレットから



お申し込みはこちらから!

コープ共済 加入

検索



CO・OP共済は、1984年に生まれてから多くの組合員に支持され、そして今年度、保障内容がさらに良くなりました。仲間づくり・共済推進グループの野島澄人さんに、その改定内容と魅力について教えてもらいました。

CO・OP共済《たすけあい》は
0歳から加入できます。
詳しい資料や説明をご希望の方は、
宅配の担当者か、
お近くのコープの
店舗サービス(共済)
カウンターまで。



仲間づくり・共済推進グループ
野島 澄人さん

※CO・OP共済に加入するには、出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。生活協同組合(生協)は、お店や宅配などでくらしに貢献しています。

契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会(《たすけあい》はご加入の生協によっては、その生協の加盟する連合会との共同引受になります。)
【CO・OP共済ニュース】

おかやまコープ コープ共済センター

☎ 0120-50-9431

受付時間/月～土曜 9:00～18:00

共済金請求に関するお問い合わせは

☎ 0120-80-9431

受付時間/月～土曜 9:00～18:00

<https://coopkyosai.coop>

コープ共済

検索



K-78320-2108

組合員から 届いた ありがとうの 声



※お支払い内容や共済金請求書類につきましては、ご契約内容・ご請求内容によって異なります。

エシカルキャンペーン!

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

身近で
できる
SDGs

えしかる まさお

AIみくちゃん

15,000人の
エントリーありがとう!
3つのミッション
コンプリートまで
がんばってくれ!

ミッション報告ぞくぞく届いているぞ!

3つのミッション
Mission / 知る Mission / 広める Mission / やってみる

広める
やってみる

みんなの
ミッション報告

マークを見つけて・知って、
エシカル消費のことが
よく分かったよ!



エシカル消費につながるマークの例



息子と一緒にエシカルに関するマーク探しを

しました。こんなにた
くさんの種類のマ
ークがあることに気づ
けました。 みんな



エシカル消費 = わが子や世界中の子どもたちが笑
顔で暮らせる世の中になる為に、今の私たち大人が
できる取り組み。と考えると、以前よりエシカル消費
につながるマークを気にするようになりました。 ひろ

エシカルなミッションにチャレンジするこ
とで色々なマークの意味を知ることが
できました。私の中でただの絵が意味
を持ったマークに変わりました。 アン

よお!みんな!

エシカルなミッション、挑戦してくれてうれしいぜ!

小さなことかもしれないけど、コツコツと積み重ねていけ
ば、2050年の岡山はきっとよくなっているはず!ゴミも減
り、未来の気温が40度にならずに済むんじゃないかと思っ
てる。これからもみんなでエシカっていこうぜ!

えしかる まさお

みんな、すごい!
みんなしっかり
ミッションクリア
してるわね~

みんな、すごい!
がんばってるじゃないか!



次ページに続くぜ!

たべる・たいせつ きほんのき

今月のテーマ「梨」

梨は、バラ科の木になる果実で、中国が原産とされ、日本には弥生時代に入ってきたとされています。

さまざまな品種改良が行われ、沖縄を除く日本全国で栽培されています。

みずみずしい梨を食べて、秋の訪れを感じてください。

旬

夏から秋(7月~11月)にかけ
て収穫される。

栄養

カリウムが多く含まれ、身体から
ナトリウムを出す働きがある。ま
た、アスパラギン酸も多く、疲労
回復の効果がある。88%が水分で
できているので、汗をかいて失わ
れた水分やミネラル類の補給に
適している。

選び方

左右の形が整っていて、皮に傷や
色むらがなく、ずっしりと重み
があるもの。

保存方法

乾燥しないように、ビニールなど
の袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に入
れておく。

種類

大きく分けると、和梨、中国梨
(ヤーリーなど)、洋梨(ラ・フラン
スなど)の3種類があり、和梨に
は、青梨と赤梨がある。

青梨 皮が黄緑色

二十世紀

青梨の代表品種。青みを残した
黄色。果皮は薄く多汁で、シャキ
シャキした食感と上品な甘さ。9
月が最盛期。鳥取県が一大産地
だが、発祥の地は千葉県。

愛宕

二十世紀

赤梨 皮が褐色

幸水

赤梨だが、黄緑色がまじった中
間色。果汁が多く甘い。二十世
紀より果肉が柔らか。夏に出荷
されるため日持ちがしない。

豊水

黄金色で、甘みと酸味のバラ
ンスがよい。柔らかさは幸水と同
程度だが、出荷時期が遅い(8
月下旬~)ので日持ちする。

幸水

---教えてくれたのは---

新高

大型の赤梨。晩生種の代表品種
で、果肉は白く柔らかで独特の芳
香がある。「梨の王様」と呼ばれて
いる。出荷時期は9月から10月。

愛宕

日本一大きい梨で、1~2kgにも
なる。岡山の特産品。シャキシャキ
した食感で果汁が多く、大きくても
おいしい。追熟させてから出荷さ
れるので、出荷するのは12月頃から。

秋になると食べたくなる梨。
新しい品種がどんどん出て
いますので、その都度売り場
でご案内します。味や食感の
違いを楽しんでください。



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)

豆知識

●梨は、お尻のあたりと皮
の近くが甘い。芯の近く
は身が固く酸味が強いので、
皮はなるべく薄くむき、
芯は大きく切り取ると
おいしく食べられる。



●梨には、プロテアーゼというタンパク質分解酵素が
含まれているので、すりおろして肉を浸けておくと柔
らかくなる。梨のピューレは焦げやすいので、ステーキ
ではなく、煮込み料理に使うとよい。また、食後に梨を
食べると消化を助けることができる。

このマークも？ エシカル消費につながる商品



セフターEnergy、原料となるアブラヤシ農園開発による熱帯林破壊問題や人権労働問題があること、持続可能な生産利用をめざすRSPO認証マークが付いていること、購入することでポルネオの緑を守る寄付がされていること…このキャンペーンで調べて初めて知りました。私の小さな利用が世界の大きな問題の一助になっていると思ってもいいですね。知って広げて行動すること、私でもできることがあると知ってなんだかほっこり優しい気持ちになりました。

Chopin



サステナブル、って商品に記載されているのを初めて見ました！

エシカルンルン



「CO・OP味わいしっかりカフェインレス」。もう6年欠かさず購入の商品ですが、このミッションで、初めてパッケージを眺め回してみました。「ミックスFSC®」のマークがありました。「責任ある木質資源を使用したパッケージ」だそう。長年使い続けているものも、パッケージを確認するきっかけになります。意識すると行動が変わる！

まあちゃん



くらしの中のエシカルみつけたよ！



容器・包装を簡素化・省略

店舗ではトレーなしのエコパックの「コープおかやま若鶏」のもも肉を選んで購入しています。

ばあば

テイクアウトする場合はお弁当箱を持参して入れてもらったり、パンやコーヒーの粉を買う時も、持参した袋やビンに入れてもらう。

アズキ

マイバッグを活用

マイバックでの買い物は、もう20年以上行っています。自分にとっては普通のことなので、エシカル消費になっているとは気が付きませんでした。もちろんこれからも続けます。

まこかず

買い物は以前コープで買った大きめの保冷バッグです。その中に一年中保冷剤を入れて行きます。マイバッグは欠かせないエコです。

Potipoti



ごみの削減

発泡トレー・透明トレー・牛乳パック・ペットボトルなど、リサイクルできるものは、みんな生協などへ持って行っています。家庭でゴミを出すときも、「捨てればゴミ」「分ければ資源」なので、分別を徹底するようにしています。

Happy

コーヒー豆のかすを庭に撒いてます。ゴミも減って土も喜ぶし、猫ちゃんも遠くを通ってくれるようになりました。

ガー

食品ロス削減

スーパーの買い物は棚の手前にあるもの（日付の古いもの）を取る。小売店の食品ロスを少しでも減らせるように。

たぐたぐ

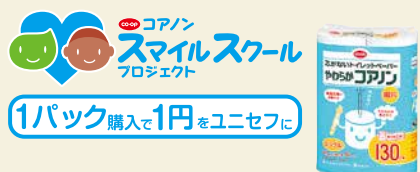
にんじんは皮をむかず、ヘタのギリギリまで使います。ゴミが少なく、栄養も逃さず、一石二鳥です。

ふみつぎ



コアノンロールユーザーです。「コアノンスマイルスクールプロジェクト」はこのキャンペーンで初めて知りました。環境改善だけじゃないのね…。地域社会・人にもやさしい活動、すばらしいです。コアノンロールこれからも使っていきます。

もりもり



「コープ産直こめたまご」でたまごアートをやってみました♡「おかやま育ち」の新鮮産直商品！飼料用米20%配合のこだわりのエサを食べているから食料自給率アップにもつながってる。エシカってるね！

岡山西エリア



コープの産直



※投稿の一部を編集して掲載しています。

エシカル伝道師 「えしかる まさお」と AI「未来ちゃん」

本名:あさくら まさお
生年月日:2028年2月29日(火)
身長:170cm 体重:62kg



2021年6月7日(月) 早朝に、2050年の未来からやってきた「えしかる まさお」。2050年は今のままで行くと夏の最高気温は40度近くになる。脱水症状で意識もうろう状態の時に、ミミズク型AIロボットの「未来(みく)ちゃん」に助けられ、2021年以前の環境や文化を「みくちゃん」から聞き、過去に戻ってエシカル活動の普及の手助けをしてほしいと頼まれるのであった。

「エシカろうぜ!」が口癖

エシカル伝道師の使命が強すぎて、「エシからん!」「エシカろうぜ!」などが口癖。エシカルを未来につなぐという使命感から、「えしかる まさお」と名前を変えて任務を遂行し、Eマークのついた「つなぎ」を着ている。性格はお人好しで感動屋。おいしいものを食べると自然に涙が出てグジョグジョになってしまう。趣味はかしこい買い物とインスタをすることである。



みく
AI「未来ちゃん」

2021年にエシカル普及のキャンペーン用に作られ、ミミズク型AIロボットの未来(みくちゃん)と名付けられた。本来はエシカルの普及に活躍するはずだったが、子どもから人気がなく、あまり出番がないまま倉庫に眠っていた。ひょんなことから過去へ戻れる力を手に入れ、真夏の瀬戸内海で脱水症状を起こしていた「えしかる まさお」をエシカル伝道師にし、過去に戻って「エシカルのやり直し」をすることになる。

物知りで心優しいロボット

物知りで時々会話がくどくなってしまうが、心優しいAIロボット。「えしかる まさお」をエシカレンジャーに変身させることができる(まだしたことはない)エシカルについての知識が豊富なため、「えしかる まさお」によくエシカル消費のアドバイスをしている。

知って 学んで!

SDGs

SDGsとおかやまコブの取り組み

飢餓に苦しむ子どもたちに給食を

CO・OP×レッドカップキャンペーンは、2014年にスタートし、対象商品1品につき1円を、*国連WFP協会を通じて寄付する取り組みです。2020年から3年間は、ミャンマーの飢餓に苦しむ子どもたちに学校給食を届けるために支援します。2020年度の募金総額は、5,047,714円でした。

キャンペーン期間 2021年 10月1日～11月10日

※国連WFP協会とは飢餓のない世界をめざし活動する国連機関の、日本における民間窓口です。



飢餓をゼロに



質の高い教育をみんなに

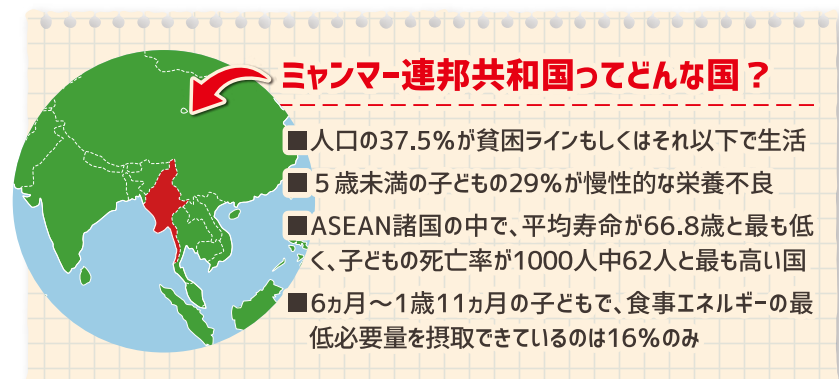
CO・OP
×
レッドカップ
キャンペーン



飢餓から救う。
未来を救う。
WFP
国連世界食糧計画



©WFP/Myanmar



ライターのこと 私とSDGs

日本では毎日大量の食物が廃棄されているのに、世界には飢餓に苦しんでいる子どもがたくさんいます。コープヌードル等の対象商品を食べて子どもたちを応援したいと思います。(ライターY)

自然を味方に...



昨年、プランターでヘチマを育て、たわしにしています。今年は去年とったヘチマからできた種から育てています。生命のつながりの中で人も生かされていること、大切にしたいです。

ねこびより



豆苗を買ったら、基本2回はリポベジ！頑張れば3回行けて、あわよくば4回食べられます。豆苗の生命力に感謝！！

ヨッシー

今年もゴーヤときゅうりのグリーンカーテンを作りました。

ひーちゃん



みんなに伝えたい。これからも続けるよ!



おかやま育ち、国産素材、コブの産直などのマークのものを買うようにしていましたが、他にもエシカルにつながっているマークや品物があることを知り、買い物の際、マークを探すようになりました。今ある暮らしを未来につなげるため、今、私にできることを取り組みたいと思います。まずは家族に話してみようと思います。

かおりんご

自分だけのことでなく、周囲の人々、地域、環境、社会、地球全体とのつながりの中に自分があることを意識しながら、食品に付いているマークを意識しつつ、買い物をするようになりました。その食材を使って作った料理は、家族に「○○産食材をつかったよ」などと話をすることもあります。

エマ

県外に住んでいる娘に、母セレクトの「エシカル商品詰め合わせ宅急便」を送りました。まさおの部屋へいざなうQRコードも添えて♡ 達者で暮らして！ あっぴー



〈隔月掲載〉
消費生活センターより

【テーマ】フリマサービスのトラブルに注意!



フリマサービスは個人間の取引です。利用の際は慎重に!

インターネット上で、個人同士が商品等を売買できるフリマサービスの利用が人気ですが、トラブルも増えています。フリマサービスの取引は、基本的に売主と買主との個人間の取引です。フリマサービスの運営事業者が定めている利用規約には、取引ルールや補償制度、補償の適用条件などが詳細に定められていますが、トラブルは当事者間で解決するよう求められているものが多くあります。

フリマサービスを利用する際は、利用規約をよく読み、トラブルが起こった際のリスクも考えて、慎重に利用しましょう。当事者間で話し合ったり、運営事業者と相談しても、交渉が進まない場合は、問題点の整理等を行うため、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

Mission / Mission / Mission /
知る 広める やってみる
3つのミッションをコンプリート(達成)した君は!
「エシカレンジャー」への
入団を認める!

さらに! 「お楽しみプレゼント」を10月末(予定)までに届ける! 待ってろよ



デザインは
お楽しみに!



エシカル伝道師「えしかる まさお」の
プロフィールやエピソードはこちら!

「まさおの部屋」



エシカルキャンペーンの詳しい
情報はここから!

エシカル
キャンペーン



おかやまコブのエシカル消費の
取り組みはこちら!

おかやまコブの
エシカル





C-1グランプリ 始まります!!

ふだんのくらしに欠かせない「コープならではの」商品、それが「Cコレ商品」。

宅配部門・店舗部門それぞれのCコレ商品の中から、投票による人気NO.1を決定します。ぜひご参加ください。

投票で選ばれたベスト30商品を、お買い得価格でご案内します。

宅配 2月1回～3月4回 **店舗** 1月4日～2月27日

投票された方の中から抽選で400名様に「うれしい小箱（コープ商品詰め合わせセット）」もしくは「500円お買物券」をプレゼントします。

《投票期間》

宅配 9月13日(月)～9月17日(金)の
OCR注文書提出(9月4回OCR注文書にて)

店舗 9月6日(月)～10月8日(金)

《投票方法》

宅配 OCR注文書の4～6ケタ商品注文欄に記入。
※eふれんずからも投票できます。

店舗 専用チラシで投票。

「Cコレ」って?

ふだんのくらしに欠かせない、健康、美味しさ、品質、簡単便利、適正価格などのおすすめができる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。

＜Cコレ商品の一例＞



おかやまコープ Cコレ

検索



声にこたえて

組合員さんからの

宅配チラシに載っている「ほうれん草入りしゅうまい」と「にんじんしゅうまい」を、店舗にも置いてください。宅配では、できれば同じ週に企画してほしい。



参考価格：各448円(税込483円)

宅配では紙面スペースの関係で「毎週の企画」「同時に企画」は難しいのですが、店舗ではご要望に応じて全店で品揃えしています。

色合いがよく、お弁当に大人気です。ぜひご利用ください。

両方一緒に盛り付けるとカラフル弁当になる♪

甘みがあり、食べやすくおいしい。

色がきれいで野菜もとれて便利。



いつも心に防災を

Vol.11

「避難指示」で必ず避難を!

協力:岡山県危機管理課防災対策班 参考:内閣府「防災情報のページ」

今年5月から「避難勧告」と「避難指示(緊急)」が「避難指示」に一本化され、これまでの避難勧告のタイミングで発令されています。「警戒レベル3:高齢者等避難」が発令されたら、高齢者など避難に時間のかかる方は危険な場所から避難し、「警戒レベル4:避難指示」が発令されたら、危険な場所から全員避難しましょう。

2021年7月 理事会だより

【7月の生協の動き】(7月末日現在)

組合員数	343,396人
出資金総額	101億8,988万円
一人当たりの出資金	29,674円
供給高 (全体)	37億5,363万円
(宅配)	26億9,636万円
(店舗)	10億5,728万円
経常剰余金 (全体)	1億7,060万円
累計経常剰余金(全体)	5億8,133万円

※累計…21年4月からの累計

第一四半期の到達点と下期課題を確認しました

事業経営は、緊急事態宣言の発出など巣ごもり消費が継続し、前年はわずかに下回るものの計画を上回る供給実績となりました。下期に向けて景気や経済の回復が見通せない中、感染再拡大への不安が続きますが、くらしや消費の変化を敏感にとらえて対応していくこと、組合員活動ではコロナ禍でも実施可能な活動の検討と準備を行い、エシカル消費を中心としたテーマや地域社会づくりでの役割発揮をめざすこと、引き続き組合員・職員の安全と感染防止対策を徹底することなどを確認しました。

2021年度総代選挙定数を決定しました

来年6月に開催される第66期通常総代会に向けた総代の定数は502人で決定しました。選挙区ごとのブロック別定数が確定し、8月2日(月)～9月6日(月)までを受付期間として総代選出をすすめます。

総代は組合員の代表としてエリアごとに開催される、秋と春の総代懇談会、5月のエリア総代会議に参加し、総代会で議案を審議し決定する役割を持っています。

7月 リサイクル回収結果

ご協力ありがとうございました。



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	57.5万部 (76.6%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	52.9万枚 (24.8%)	プラスチックのパレット

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	73.4万枚 (148.9%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	22.8万枚 (82.3%)	コアノンロール

警戒レベル	新たな避難情報等	これまでの避難情報等
5 災害発生 又は切迫	緊急安全確保※1 せんきゅうあんぜんかくほ	災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
4 災害の おそれ高い	ひなんしじ 避難指示※2	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3 災害の おそれあり	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難※3	避難準備・ 高齢者等避難開始
2 危険状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1 今後危険状況悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確認し把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル5は、
すでに安全な避難ができず
命が危険な状況です。
警戒レベル5緊急安全確保の
発令を待ってははいけません!

避難勧告は廃止されます。
これからは、
警戒レベル4避難指示で
危険な場所から全員避難
しましょう。

避難に時間のかかる
高齢者や障害のある人は、
警戒レベル3高齢者等避難で
危険な場所から避難
しましょう。



テーマ① 「コロナ禍で生まれた 私の新しいコミュニ ケーション方法」

●小さな子どもがいますが、なかなか実家に行けないので、LINE電話でおじいちゃんやおばあちゃんと電話しています。顔が見られてうれしそうです。

みんな

●タブレットでLINEデビューしました。ふだんはガラケーの私ですが、フラのリモートレッスンをタブレットですることになり、同時にLINEもスタート。遠くに住む息子たちは大喜びで孫たちの写真や動画を送ってきます。

みーな

●タブレットを購入し、入院している義母とのリモート電話です。TV電話自体が80歳を過ぎた高齢者からす

●ユーチューブを見ながら身体をしぼる為にヨガを始めました。おかげで腰痛もなくなり、終わった後はスッキリします！

くまもんさん

7月号の感想



バックナンバーはおかやまコープホームページからご覧になれます。



●7月号のマシムロサブレッサンド、かわいすぎです。ぴよっちサブレッサンドものお気に入り、私も安心してあげられるおやつです。おうち時間が続きますので、親子で作ってみようと思います。

ふ

●生協のピラフが8種類もあるのにびっくり！冷凍食品なので少し抵抗があり、購入したことはなかったのですが、写真と味の説明、組合員さんの声を読んでいると「おいしそう」「アレンジしたいな」とワクワクしてきました。もった肩の力を抜いて、食を楽しんだらいいんだなあとうれしくなりました。素敵なお集まりがありました。

影千代

ると画期的なのに、すぐそこに居るかのような画質のよさと音声の明瞭さに初めは驚いていました。病院の看護師さんに管理していただき、かけたり受けたりポリウムを調整したり、本当にお世話になりました。

並の肉

●小学校の同級生と文通を始めました。仕事から帰ってポストを開けると可愛い封筒が入っていて、ワクワクしながら読んでいます。

岩ちゃん

テーマ② 「夕食後の過ごし方」



●目立つ服装に電灯を持ち、マスコフをかけて、近所の遊歩道をさんぽします。夜風に吹かれて四季折々の景色を眺めながら歩くのは、心も体もリフレッシュされます。一人時間というのも私には良いみたいです。

カナリア

●夕食後、お風呂がわくまでの間、子どもと散歩しています。少しの間でも運動をと思つて始めたのが、今は子どもとのコミュニケーションの時間になっています。学校のことや、ゲームのこと、家の中では話さないこともしゃべってくれます。

ぶるぶる

●最近「朝日米を使った焼そばめし」が気に入っています。フライパンで炒め、薄焼き卵で包めば、オムそばめしの完成！卵の下に少しマヨネーズ。お弁当に最適です！

ちいちゃん

●7月号に載っていた「きゅうりの佃煮」早速作ってみました。はりはりと歯ごたえも味もよく、何回も作り、友達にも試食してもらいました。なかなか好評でした。

トマト



●長年、気になっていた自分の持ち物の片付けを、最近ようやく終わることができました！持ち物が減ると、掃除もしやすく、掃除する回数も自然に増えます(笑)そして夫が喜びます(笑)不要になった物は、ほとんどをフリマアプリで売り、その売上金で必要な日用品を購入しています。今後はさらに服の枚数を、衣替えごとに少しずつ無理せず減らしていきたいです。めざすは「小さくくじんまり心豊かに暮らす」生活です。

エマ

●88歳の一人暮らしの母の生活は、生協の宅配が頼りです。最近、注文品に変化が。アイスクリームやスイーツ類やお菓子をどっさり購入！

●子どもが6歳4歳1歳、そして平日ワンオペなので、夕方の帰宅後からは、20時就寝に向けて、すべて全力疾走です。夕食を食べ終わるとすぐ片付け、お風呂、歯磨き、絵本、そして寝かしつけとともに寝落ちする毎日…。夕食後ゆっくりお茶を飲んだり、本やテレビに没頭できる時間ができる日を楽しみに今を頑張っています。

にゃん太

●日頃の運動不足とコロナ禍で体重が過去最高になってビックリ。なかなか歩くことが難しいのでエアロバイクを買いました。食後は、エアロバイクをこぐのが日課になりました。少しでも痩せればと思っています。

桃子

●数独です。老人の一人暮らしなので「とにかくボケないように」と頭を使うことにしています。何をしても凝り性の性格なので「この問題が解けるまで」と熱中することもしばしば。孫からは「ほどほどにね」と苦笑いされています。

きよこ

●夕食後はゆっくりまったり時間を過ごしています。今日の出来事を振り返りながらボートと過ごしたり、1日のご褒美の甘いものを食べている時間が大好きです。生協の「チョコレート」がお気に入りです。毎日食べて癒やされています。

ミルワ

●「最近「SDGs」はいろいろなところでよく見る。世界的規模の取り組み。子どもたちの未来のために今、どうやら、ひ孫がいつ来ても困らぬよう、CO・OPの安全安心な食品をふんだんに食べさせたいようです。お土産ももちろんCO・OPのお菓子を持たせてくれます。ひいおばあちゃんありがとう！」

裕子りん

●「最近「SDGs」はいろいろなところでよく見る。世界的規模の取り組み。子どもたちの未来のために今、

すべきこと。では「エシカル消費」とは何？お買い物を通じて未来の地球を守るお手伝いができる。やたらと英語が多くて、その都度勉強が必要。昨今、エシカル消費につながる商品には小さなマークが付いているらしい。知らないマークがほとんどだ。でも、その商品を買うことでお手伝いができるのなら、これからはそのマークをさがしてお買い物しようと思う。

ゆずばあば

11月号 おたより大募集

掲載

応募締切 9/24(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 下記の〇〇に入る文字は？

- Q.1 「無洗米」は、「肌〇〇」を完全に取り除いたお米です。
- Q.2 「エシカルキャンペーン」のミッションは「知る」「〇〇〇」「やってみる」の3つです。
- Q.3 CO・OP×〇〇〇〇カップキャンペーンの寄付金は、支援先の子どもたちに給食を届けるために使われます。

●今月のテーマ ●勇気を出したあの時 ●時間を忘れるくらい没頭してしまうこと

応募方法

- ▶ハガキ 〒700-0026 岡山市北区幸選町一丁目7-7 おかやまコープ「くらしとなかま」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し、『くらしとなかま誌面』に掲載する場合があります。
- ご記入いただいた個人情報は、HPへの掲載、誌面作成、生協からの連絡、賞品発送に使用し、目的以外には使用いたしません。
- 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

くらしとなかま おたより 検索

おたより投稿フォームはこちらから▶

投稿フォームに入力すると、上記③・④の内容がHPのコープわいわい広場(https://okayama.coop/c-kouryu/)に即時掲載されます。

7月号のキーワードクイズの答え

Q.1 エビ Q.2 総代会 Q.3 いば

今月号掲載分の応募総数は 129通でした。

今月の表紙レシピ



秋を美味しく。ごちそうクラムチャウダー

材料(4人分)

あさり	300g	バター	20g
玉ねぎ	1個	水	200ml
にんじん	1本	ローリエ	1枚
マッシュルーム	6個	鶏がらスープの素	大さじ1
白菜	200g	CO・OP 有機豆乳(無調整)	600ml
れんこん	100g	塩・こしょう	少々
さつまいも	1/2本(約100g)	刻みパセリ	適量
白ワイン	100ml		

作り方

- ①あさは砂抜きをし、殻をこすり合わせるようにして洗って水けを切っておく。
- ②Aの野菜を各1センチ角に切る。れんこんは皮をむき、さつまいもは皮付きのまま、それぞれ1センチ角に切って水にさらす。
- ③鍋にあさり、白ワインを入れて蓋をし、強火で加熱する。あざりの殻が開いたら、火を止め、あざりと煮し汁を分けて取り出しておく。
- ④③の鍋にバターを入れて中火で熱し、玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。玉ねぎが透き通ったら、マッシュルーム、れんこん、さつまいもを加えて炒め合わせる。
- ⑤③の煮し汁、Eを加え、煮立ったら弱火にして煮る。具材が柔らかくなったら、豆乳、④のあさり、白菜を加え、煮立たせないように煮込む。白菜がしんなりしたら塩・こしょうで味をととのえ、器に盛って好みでパセリをかける。