

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

**逸品**  
CO·OP  
ベビーチーズ  
(北海道産チーズ20%以上使用)

突然やつてくる相続の問題に  
困らないために：



たこ焼き器でオムライスボール  
(作り方は10ページ)



くらしとなかま 2023年 5月号 第583号 発行日／2023年5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 086-2556-2511(代)

2023  
5  
vol.583

つかこさんの  
ひとことアドバイス

## 旬レシピ

玉ねぎ



### 新玉ねぎとツナのソース和え

全量  
245kcal

材料(2~3人分)  
新玉ねぎ(薄切り)…200g  
赤玉ねぎ(薄切り)…1/4玉(60g)  
ブロッコリーの新芽…10g  
削り節…適量

A ツナ缶(汁けをきる)…1缶(70g)  
白すりごま・しょうゆ…各大さじ1  
砂糖・酢・ごま油…各小さじ1  
おろしにんにく…小さじ1/2

#### 作り方

- 玉ねぎ・赤玉ねぎは水に放して水けをきる。
- ボウルにAを混ぜ、①・ブロッコリーの新芽を加えてサッと和えたら器に盛り、削り節を散らす。



### グリーンアスパラガス



### アスパラと豚こまの梅ぽんみぞれ焼き

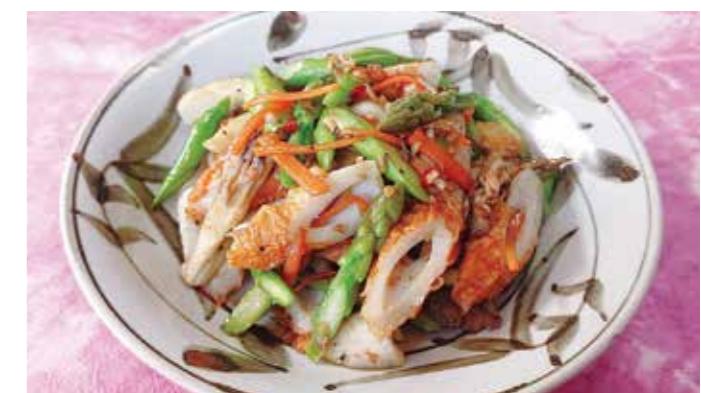
1人分  
305kcal

材料(2人分)  
グリーンアスパラガス(斜め切り)…3~4本(100g)  
まいたけ(小房に分ける)…1/4株  
豚小間切れ…150g

A 梅干し(種を除いてたたく)…1個  
ポン酢…各大さじ2  
みりん…各大さじ1  
サラダ油…各大さじ1  
大根(すりおろす)…約7cm(300g)

#### 作り方

- ボウルに豚肉とAを入れて揉み込み、約5分漬ける。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、アスパラとまいたけをサッと炒めて①を汁ごと加える。
- 肉に火が通ったら水けを切った大根おろしを加え、温めて器に盛る。



### アスパラとちくわのペペロン炒め

1人分  
136kcal

材料(2人分)  
グリーンアスパラガス(斜め切り)…1片分  
A 赤唐辛子(輪切り)…1/2本分  
オリーブ油…各大さじ1  
ちくわ(斜め切り)…4本  
B 塩…小さじ1/4  
粗びき黒こしょう…適量

#### 作り方

- フライパンにAを入れて弱火で熱し、香りが立ち始めたら人参・アスパラとまいたけを加えてしんなりとするまで中火で炒める。
- ちくわ・Bを加えてサッと炒め合わせたら器に盛る。



### 新玉ねぎのフリッター

1人分  
107kcal

材料(2人分)  
玉ねぎ…100g  
塩…少々  
小麦粉…適量

A 牛乳…40cc  
小麦粉・片栗粉…各大さじ1と1/2  
塩・粗びき黒こしょう…各少々  
揚げ油…適量



# 知って学んで!



SDGsとおかやまコープの取り組み



住み続けられるまちづくりを

## おかやま愛カードに協賛しています

65歳以上の方のみの世帯で「おかやま愛カード」をお持ちの組合員、または車のない世帯の組合員が、店舗や宅配で受けられるサポートがあります。

**店舗では**

買い物金額  
1,000円ごとに  
**10券**  
いつも  
をプレゼント!

**宅配では**

個配手数料  
月額800円(税込880円)  
**半額400円(税込440円)**

※1か月の利用高が合計35,000円(税抜き)以上の場合は  
さらに半額の月額200円(税込220円)になります。

### おかやま愛カードとは

県内に居住する65歳以上の高齢者が運転免許証を自主的に返納した場合に、本人の申請に基づいて岡山県警察が発行する「運転免許証自主返納カード」のことです。

高齢者交通安全支援協賛店や、高齢者交通安全部支援おかやま愛カード協賛車のステッカーが表示されている路線バス・タクシーでカードを提示すると、割引などのサービスを受けられます。(詳細は岡山県警察のホームページをご確認ください。)



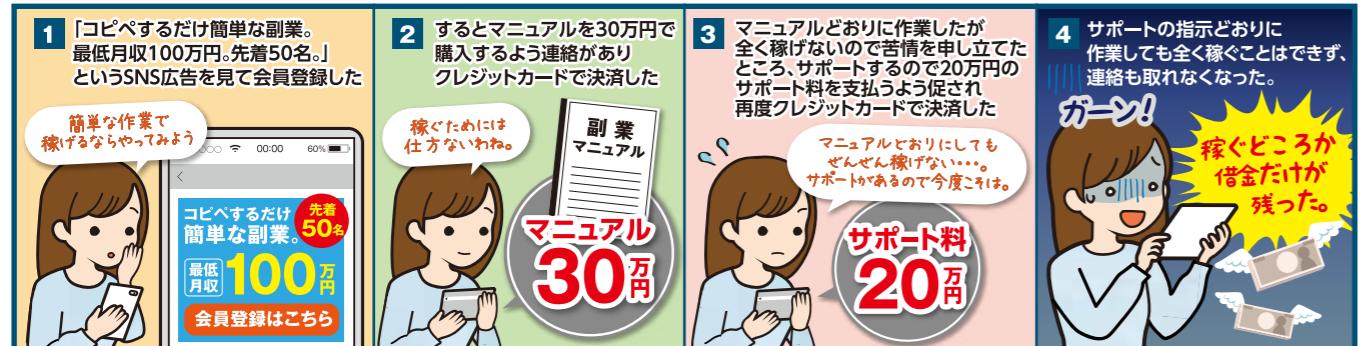
### ライターのひとこと 私とSDGs

おかやま愛カードは、交通違反や事故によって運転免許証が取り消された場合は申請ができないそうです。私の住んでいるところは交通の便が悪く、最寄りのバス停までは徒歩で20分です。運転に不安を感じた時にぱっと車生活を手放せるように、免許返納後の生活をシミュレーションしないとなあと感じています。おかやまコープのサポートも受けながら今の場所に住み続けたいです。  
(ライターのら)

（隔月掲載）

岡山県  
消費生活センターより

### 【テーマ】副業トラブルよくあるパターン



「簡単に稼げる」「必ず儲かる」と強調するインターネット広告やSNSの情報を安易に信じないようにしましょう。

簡単に、短時間で、だれでも、高額収入を得られる、という副業はありません。「稼ぐために必要」などと言われ、登録料、マニュアル代、サポート料等さまざまな名目でお金を支払わされることがあります。決断を急がされても冷静に

なり、家族や友人など周りの人々に相談するなどして、慎重に判断しましょう。

少しでもおかしいと思ったら、お住まいの地域の消費生活窓口（消費者ホットライン188）にご相談ください。

# たべる・たいせつ ほんのき



らっきょうは中国が原産とされるネギ科の植物で、主にふくらんだ地下の茎(鱗茎)部分を食用とします。和名を「おおにら」といい、辣韭(辛いニラ)と書きます。

日本へは平安時代に伝わり、当時は薬用として用いられており、野菜として普及したのは

江戸時代です。生らっきょうは5~7月頃店頭へ出回ります。

### 主な産地

鳥取県の砂丘らっきょうが有名だが、なんと鹿児島県が生産量1位。その他にも宮崎県や福井県でも生産されている。



### 選び方

粒がふっくらしていて適度な硬さがあり、表面に傷がないものを選ぶ。また、芽が出ておらず、緑色になっていないものがよい。

### 保存方法

芽が出てしまうので買ってからすぐに加工する。

### 栄養

老廃物の排泄を促進し新陳代謝を高める食物繊維が多く、ごぼうの3~4倍。また、独特の香りは硫化アリルの一種の「アリシン」という成分によるもので、ビタミンB1の吸収を促進し疲労回復に効果があるといわれる。

アリシンは殺菌作用が強く、食べ過ぎると胃もたれや胸やけの原因になることがある。



### らっきょう入り肉団子

材料(9個)

らっきょう漬け	30g(みじん切りにする)
豚こま切れ肉	150g
小麦粉	少々
調理油	適量
いりごま	適量
（調味料）	
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2

### 作り方

- ①豚こま切れ肉を広げ、みじん切りにしたらっきょう漬けを中心に乗せて巻き込む。端まで巻いたらぎゅっと握って形を整え、表面に小麦粉を振る。
- ②熱したフライパンに油を引き、①の肉団子を入れて表面に焦げ目がつくまで焼く。焦げ目がついたら、蓋をして時々フライパンを揺らしながら弱火で2分ほど焼く。
- ③フライパンの蓋をとり、調味料を回し入れ、軽くとろみが出てたら完成。仕上げにいりごまをかける。

…教えてくれたのは…

今が旬のらっきょう。ちょうど漬け込みシーズンです。とても簡単なので、ご家庭で一度チャレンジしてらっきょう漬けを作ってみませんか。店舗ではビン等の関連商品も一緒に販売していますよ。



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(野菜ソムリエ)

# 突然やってくる 相続の問題に困らないために…

家族が亡くなると、葬儀や様々な手続きに追われて、あっという間に数ヵ月が過ぎてしまいます。相続に関わる手続きには期限が定められているものもあります。基本的なことを知っておきましょう。

**「相続」とは?** // 人の死亡によって、その人が所有していた財産(負債などマイナス財産も含む)を承継すること。

## ① 相続手続きの流れ

### 被相続人の死亡(相続開始)

死亡届の提出(亡くなってから7日以内)  
遺言書の有無・相続人の確定

3ヵ月以内

### プラスとマイナスの財産を把握する 相続放棄・限定承認の決定

■相続放棄・限定承認を希望する場合は、家庭裁判所に申請する。

- ・相続放棄…相続する権利を放棄すること。  
一度放棄すると元には戻せない。  
単独で申請可能。
- ・限定承認…プラスの財産の範囲内でマイナスの財産を引き継ぐこと。相続人全員で申請する必要がある。

※3ヵ月以内に手続きしなければ、  
全て相続すると見なされる。(単純承認)

4ヵ月以内

### 準確定申告

被相続人が死亡した日までの所得を税務署に申告

### 遺産分割協議

遺産分割協議書の作成など

10ヵ月以内

### 相続税の申告と納付



相続放棄は、3ヵ月の期間を過ぎるとできなくなるので、プラスの財産とマイナスの財産を把握することが大切です。マイナスの財産には、ローンや借金などの負債も含まれます。

## ② 相続財産

### 本来の相続財産

金融資産、不動産、書画骨董品など、被相続人が所有していた財産で、経済価値があるものすべて。  
負債(借金やローンの返済など)。



※相続開始前3年以内に贈与された財産も含まれる。  
(2024年からは7年以内に変更)

### みなし相続財産

民法上は相続財産ではないが、実質的な財産と認められるもの。(死亡保険金、死亡退職金など)  
死亡保険金等は「500万円×法定相続人数」が非課税となる。



## ③ 相続人と遺産分割

民法で、法定相続人と順位、法定相続分は定められている。

正式な婚姻関係にある配偶者は、常に相続人となる。  
第1順位は「子」、子がない場合は、「直系尊属(父母や祖父母)」。  
子も直系尊属もない場合は、「兄弟姉妹」となる。



相続人たちの関係が良好で、話し合って決めるのであれば、どんな分け方をしてもかまいません。1年に1回は、家族で話し合う機会を作りましょう。

「相続税を払うほどの財産はないから、相続問題は私には関係ないわ」と思っていないでしょうか?財産には、負債などのマイナスも含まれ、相続することで金銭的な負担がかかることもあります。知つておかなければいけない相続の話を、おかやまコープLPAの会の小西晴美さんに聞きました。



## 遺言書

// 有無を確認する。主なものは「自筆証書遺言」と「公正証書遺言」。

	自筆証書遺言	公正証書遺言
作成方法	本人が遺言の全文と日付・氏名などを書いて、捺印(認印でよい)して保管	本人が公証役場で口述し、公証人が代筆する
書式	自筆(財産目録はパソコン可)	公証人の筆記
証人など	不要	2人以上の証人の立会いが必要
検認	必要(書式的に間違いがないか)	不要
費用	不要	必要(財産の額と相続人の数で変わる)

※自筆証書遺言は、法務局での保管制度を利用すれば検認は不要である(費用は必要)  
※公証役場…岡山県内5ヶ所(岡山2、倉敷、笠岡、津山)

遺言書は、民法で定められている法定順位・法定相続分とは関係なく、亡くなった人の意思が最優先されます。

## 知っておきたい制度

- ・配偶者居住権… 被相続人の配偶者が相続時に居住している家にそのまま住み続けられる権利
- ・特別寄与料… 相続人ではない親族が被相続人の介護や看病などで貢献した場合、金銭の請求が可能
- ・預貯金の仮払い制度… 遺産の分割前に、被相続人名義の預貯金が一部払い戻し可能(上限あり)
- ・相続登記(不動産の名義変更)… 相続を知ったときから3年以内に登記(2024年4月1日から義務化)

制度は変わっていくので、その都度確認しましょう。市町村の無料法律相談も活用できます。

## 相続税はいくら?

事例 相続財産5,000万円、相続人は妻と子ども2人



基礎控除額…3,000万円+(600万円×法定相続人数)

基礎控除額以下なら、  
相続税はかかりません。

5,000万円-(3,000万円+(600万円×3人))=200万円

1,000万円以下の場合、相続税は10%なので、200万円×10%=20万円となる。



相続税?

突然やってくる相続、そして必ずある相続。日頃の人間関係が何より大事です。  
「相続」が「争続」にならないようにしましょう。

### おかやまコープLPAの会

メンバーは、コープ共済連の所定の養成セミナーを修了し、ファイナンシャルプランナー2級以上の国家資格を有する組合員です。ライフプランニングの専門知識を持ち、組合員向けに保障の個人相談や16種のメニューの学習会を行っています。



詳しくはこち  
ら  
QRコード  
QRコード  
保障の個人相談  
くらしの見直し  
学習会

相続は、マイナスの財産も含まれるので、遺産の額にかかわらず、誰もが考えておかないといけない問題だとわかりました。私も家族と話す機会を作って、決まったことを書き記しておこうと思います。「相続」が「争続」にならないようにといふ小西さんの言葉をしっかりと胸に刻みました。  
(ライターY)



## 常設型の「フードドライブ」受付拠点を開設

3月20日、おかやまコープの宅配商品受け取り拠点「コープステーション茶屋町」(倉敷市茶屋町)に、倉敷市社会福祉協議会「互近助パントリー」と協同して、常設型のフードドライブ受付拠点を開設しました。フードドライブは、家庭などで食べ切れず未開封のまま保管されている食品の寄贈を受け、必要とする団体・施設や個人に提供する活動です。

提供された食品は、同社会福祉協議会を通じて、子ども食堂などへ届けられます。



## 「パラ・ノルディックスキーアジアカップ札幌大会」に特別協賛

おかやまコープは、日本生活協同組合連合会・日本コープ共済生活協同組合連合会・生活協同組合コープさっぽろと共に、3月18日～21日に北海道札幌市で開催された「CO・OP 2023 FISパラ・ノルディックスキーアジアカップ札幌大会～ウクライナ特別招待・親善大会～」に特別協賛しました。

この大会に出場する西粟倉村出身の新田佳浩選手はじめ、全ての出場選手の応援になることを願って、組合員・職員が寄せ書きをした応援旗を贈りました。



## 2023年3月 理事会だより

「3月の生協の動き」は、年度末決算が確定した後、6月号にてお知らせします。

## 「コープ産直こめたまご」の飼料用米の配合率を30%に引き上げます

コープ産直こめたまごの親鶏には、卵の安全性と鶏の健康を考えた、おかやまコープ指定のオリジナル飼料「愛産マッシュ」を使用しています。この飼料には、飼料用米が配合されています。

飼料用米の配合は、2011年度に10%からスタートし、2022年までは20%でした。2023年6月より30%に引き上げることで、水田の有効活用、コープ産直こめたまごの生産者応援につなげていきます。



## 3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	61.1万部 (65.9%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	57.4万枚 (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	店舗	69.4万枚 (142.5%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	21.5万枚 (91.6%)	コアノンロール

## 声にこたえて



外箱の中にパウチが入っている商品、2重包装で、紙がもったいない気がします。  
もっと簡易包装でいいのでは?

日本生協連では、「中華シリーズ」、「釜飯の素シリーズ」など、人気のレトルト食品シリーズ全14種について、パウチに印刷を施すことで外箱を省きました。これにより、ごみを減らすだけではなく、収納場所も取らないため、ストック需要にも対応しています。

## 紙削減のため、外箱をはぶきました

## 外箱のないレトルト食品(一例)



2022年度、シリーズ全体で  
年間約44トンの紙資源削減につながりました

\*注:2021年度シリーズ全体の出荷数より試算

\組合員の願いから生まれた商品/  
「ファミシユシュ」をご紹介します

コープCSネットでは、中国地方5県の組合員理事などを中心メンバーとする「商品開発委員会」を開催して、組合員の「こんな商品があつたらいいな」という思いを実現するための商品開発につなげています。

そのひとつが、「家族みんなが使えるスキンケア」として2021年10月に誕生した「ファミシユシュうるおいミルク」。



500人以上の組合員の声をもとに、2年以上かけて開発されました。全身に使える保湿ミルクとして人気です。



初回企画は  
5月5回



本体 500ml

そして今回、シリーズ第2弾として「ファミシユシュ薬用ボディソープ」が開発されました。これは家族みんなの気になる『臭い』がケアできる薬用ボディソープです。肌と同じ弱酸性で、洗い上がりはしっとり。体だけでなく、髪や顔、全身を洗えます。うるおいミルクと同様、保湿成分として瀬戸田レモン果汁(広島県尾道市瀬戸田町産)を使用しており、ほんのりとした柑橘系の香りに包まれます。

販売名:薬用ソープ S1

家族みんなで使えるものを…という思いで開発しました。柑橘系の香りがとても爽やかで、洗い上がりのしっとりした使い心地がお気に入りです。



商品開発に関わった組合員理事の川田恭子さん(左)・市川洋子さん

■薬用ボディソープの厳選した植物保湿成分  
柿渋エキス\*1・緑茶エキス\*2・アシタバエキスを配合  
※1 カキタンニン ※2 チャエキス(1)

## 【5月5回 宅配予定価格】

■ファミシユシュ うるおいミルク  
180ml 980円(税込1,078円)  
69.4万枚(142.5%)  
トレー・透明容器  
21.5万枚(91.6%)  
コアノンロール

■汗のにおい・体臭予防に【医薬部外品】  
■無着色・無鉱物油・無アルコール・  
無パラベン(防腐剤)

■ファミシユシュ 薬用ボディソープ  
(本体)500ml 780円(税込858円)  
(つめかえ用)450ml 680円(税込748円)  
(つめかえ用)450ml×2個 1,300円(税込1,430円)もあります

※店舗では取り扱い無し



## テーマ①「寝るまでのナイトルーティン」

●『理想』お風呂に入つてストレッチ、ハーブティーを飲んで布団へ。『現実』子どもを寝かしつけるははが、そのまま寝落ち。起きて片付け、その後二度寝。寝てたわ〜と言ひながらやつと布団へ。

●子どもを寝かしつけた後の韓ドラタイム。これが私のナイトルーティン。そしてイケメンを頭に焼き付けながら、おやすみなさい。

るる

●遠い昔、えんぴつ立ての中に一本、赤いカーネーションが投げ入れてありました。心さんだ日々で親子関係もぎこちない頃でしたが、小さなつながりを感じ、ほつと嬉しかったものです。今は50歳を過ぎ、私の好きな鉢花をプレゼントしてくつれいる息子です。

トントンばあ

●6畳の和室で私と娘三人で寝ています。就寝前はその日の良かったこと・残念だったこと、明日はどんな一日にしたいかをみんなで振り返ります。何ものにも代えがたいひとときです。

たいさき

るる

●遠い昔、えんぴつ立ての中に一本、赤いカーネーションが投げ入れてあります。心さんだ日々で親子関係もぎこちない頃でしたが、小さなつながりを感じ、ほつと嬉しかったものです。今は50歳を過ぎ、私の好きな鉢花をプレゼントしてくつれいる息子です。

トントンばあ

## 3月号の感想



パックナンバーは  
おかやまコープ  
ホームページから  
ご覧になれます。



ベリー

●グリーンカード、憧れてはいましたが難しそうで今まで挑戦したことがありませんでした。でも、記事を読んで何だかできそうな気がしてきました! 今年は挑戦してみます。

うーちゃん

デコポン

●他のヨーグルトにはないなめらかさが好きで、生協ヨーグルトを利用登録しています。毎朝、バナナ・きなこ・ヨーグルトを混ぜ、アマニ油をかけて食べています。

●宅配カタログで無印良品の企画がスタートしたのがうれしいです。なかなか店舗に行けないし、生協の商品と一緒に届くので、利用したいと思います。

みどりX

# イキイキコープ委員会

組合員活動のようすをご紹介します

**高梁北コープ委員会**  
(備北エリア)

**冬の寄せ植え**

毎年楽しみにしている寄せ植えの、お正月バージョンを企画しました。  
・お花に癒やされます。・門松がお正月っぽくてよかったです。  
(2022年12月1日)

**鏡野コープ委員会**  
(美作エリア)

**ヨガで心もカラダもリフレッシュ**

暖房のきいた広いトレーニングルームを借りました。・久しぶりに体を動かせました。・とっても気持ちよかったです。・心と身体がほぐれました。(2023年1月17日)

**くらしとなかまのつどい**

・**コープくらしのつどい**  
(美作エリア)

・**コープくらしのつどい**

心を落ち着かせるために、3回以上般若心経を唱えることにしています。かなり早くに言えば、1回2分弱で終了します。

★コープ委員会の活動に興味のある方は、下記問合せセンターにお知らせください。

## おたより大募集

応募締切  
5/19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!

「今月のテーマ」または誌面の感想や身の回りのできごとなどをお寄せください。写真やイラスト、川柳なども大歓迎です。

7月号掲載

今月のキーワードクイズ 下記の○○に入る文字は?

Q.1 ○○○○チーズは、原料のナチュラルチーズを加熱して溶かし、成形したものです。

Q.2 「ファミシユシ」シリーズ第2弾として「ボディ○○○」が開発されました。

インターネット  
(投稿フォーム)

くらしとなかま おたより

検索



またはこちらから▶

書いていただきたいこと(①~③は必ず)

- ①組合員コード・ご住所・お名前
- ②クイズの答え
- ③ニックネーム(ペンネーム)
- ④年代(例:50代)
- ⑤おたより

●『くらしとなかま誌面』に掲載する際は、内容が変わらない範囲で文章を変更する場合があります。ペンネーム未記入の場合は、イニシャルを掲載します。

●ご記入いただいた個人情報は、誌面作成、HPやSNSへの掲載、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。

3月号のキーワード  
クイズの答え(応募141通)

Q.1 100

Q.2 カーテン

Q.3 つどい

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「くらしとなかま」係

FAX 086-256-2588

メール nakama@okayama.coop

●昨年4月から県外の大学に進学した息子が、ゴールデンウィークに帰省してきました。1ヶ月ぶりに元気な顔を見られてうれしかったけれど、すぐに戻って行きました。玄関先で見送り、またさみしくなるなあと思いながら家中に入ると、「おかあさん、ありがとう」のカードとかわいいお花のプレゼントが! さみしさとうれしさで思わず涙があふれました。

コスモス(宇宙

●私の母は、8年前に他界しました。最後の母の日のプレゼントが、私の手づくりのお弁当でした。母の好きな物ばかり作ってプレゼント(確か、ご飯のところはコープのパック赤飯をチンして入れました)をしました。高価な物ではないですが、母も喜んでくれ、思い出に残る母の日でした。

コスモス(宇宙

●今から60年も昔のことですが、母の日のために何かプレゼントをと思って、田舎のことでオシャレな物など売っていました。子どもの私は普通のソックスと普通のヘアピンを買ったのですが、どうしても母の日のプレゼントとしてはふさわしくないと思えて、とうとう渡すことできませんでした。今思い出しても、せつなくなります。

ピーチママ

## たこ焼き器で オムライスボール



### 材料(4人分・約20個)

	塩・こしょう	各少々	
CO・OP国産野菜の みじん切りミックス	30g	ピザ用チーズ	20g
豚ひき肉	30g	トマトケチャップ (トッピング用)	適宜
ご飯	150g	卵	3個
オリーブ油	小さじ2	A 牛乳	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ4	塩・こしょう	各少々

### 作り方

①フライパンにオリーブ油を中火で熱し、たまごの「CO・OP国産野菜のみじん切りミックス」、ひき肉を入れて2~3分炒める。トマトケチャップを加えて少し煮つめてからご飯を入れ、塩・こしょうで味をととのえる。

②たこ焼き器のくぼみにオリーブ油(分量外)を薄く塗る。Aを混ぜ合わせ、温めたたこ焼き器の5分目まで流し入れ、半熟状に焼く。

③ピザ用チーズ、①を順に等分に入れ、卵が固まってきたら、竹串を使って裏返す。皿に取りお好みでケチャップをつけてください。