

旬レシピ

大根

ひとことアドバイス

大根のたらこ炒めについて

大根は葉にたくさんの栄養が含まれています。特に目の健康維持を助けるビタミンAや細胞の老化を防ぐビタミンCが豊富です。細かく刻んでいしょに炒めて使うと、よりたくさんの栄養が摂れて彩りもアップしますね。

みやたけ けんたろう
岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん



大根のたらこ炒め

全量
140kcal

材料(2~3人分)

大根……………5cm(200g) バター……………10g
甘塩たらこ……………1本(40g) 青のり粉……………少々

作り方

- ①大根は5cm長さの細切りにする。たらこはキッチンばさみで細かく切る。
- ②フライパンに油をひかずに大根を入れて中火にかけ、水けをとばしながら炒める。
- ③しんなりしてきたらバター・たらこを加えて全体にからめるようにして炒め合わせる。器に盛り、好みで青のり粉を散らす。

長ねぎ



蒸し鶏の万能ねぎだれかけ

1人分
351kcal

材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし)……1枚(290g)
酒……………大さじ1/2
A ごま油……………小さじ1
水菜(4~5cm長さ切り)……25g

作り方

- ①鶏肉は一口大のそぎ切りにし、Aを振って混ぜ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで2~3分加熱し、全体に火が通ったら取り出し粗熱を取る。
- ②水菜を敷いた皿に①を盛り、よく混ぜ合わせたBをかける。



コープおかやま
若鶏むね肉



大根とにらのキムチスープ

1人分
73kcal

材料(2人分)

大根(いちょう切り)……………80g
ごま油……………小さじ1
鶏がらスープの素…1袋(3.5g)
A しょうゆ……………大さじ1/2
水……………400cc

白菜キムチ……………80g
もやし……………40g
塩……………適量
にら(約1cm長さ)……………15g

作り方

- ①鍋にごま油を中火で熱して大根を炒め、しんなりしたらAを加える。
- ②ひと煮たちしたらBを加え、約2分煮て塩で味を調える。にらを加えて火を止め、器に注ぐ。



長ねぎのピリ辛炒め

1人分
127kcal

材料(2人分)

長ねぎ……………150g
にんにく(粗みじん切り)……1片分
A 赤唐辛子(輪切り)……………1本
オリーブ油……………大さじ1

ベーコン(約1cm幅切り)……1枚
酒……………大さじ2
顆粒コンソメ……………小さじ1
B こしょう……………適量

作り方

- ①長ねぎは2~3cm幅の斜め切りにする。
- ②フライパンにAを入れて中火で熱し、香りが立ち始めたら①・ベーコンを加えて焼き色がつくまで炒め、酒を振って蓋をし1分蒸し煮する。Bを加えてサッと絡め、器に盛る。



CO・OPベーコン 80g

くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま

2026
2

vol.616

特集

組合員活動に
参加してみました

逸品

コープ基礎化粧品



あげたくなっちゃうチョコブーケ
(作り方は10ページ)



おかやまコープ
公式キャラクター
ももずきんにゃん

生活協同組合おかやまコープ

くらしとなかま
Instagram

@kurashi_nakama

フォロー
してね!

宅配・店舗で
取扱い中 リニューアルされたラインナップ



保湿化粧水 各180ml 保湿乳液 150ml 保湿洗顔フォーム 135g
 しっとり 860円 高保湿・肌あれ予防 各940円 保湿乳液 150ml 860円 保湿洗顔フォーム 135g 698円
 (税込10% 946円) (税込10% 各1,034円) (税込10% 946円) (税込10% 767円)

今月の逸品

コープ 基礎化粧品

「コープ基礎」シリーズは、組合員で作られました。誕生から50年近く洗顔フォームが5年ぶり10代目の感・容器の工夫、つめかえ用の登場さんに伺いました。

「毎日使う化粧品は、安全・安心なものを」という声に応えロングセラーを続け、2025年の秋に化粧水、乳液、リニューアルをしました。新たな保湿成分の追加や使用など、リニューアルのポイントを(株)クラブコスメチックス

ぜひお試しください！

宅配：3月2回 お得なセール予定
店舗：2月はお得なセール中

見た目はシンプルですが、中身と使いやすさにかなりこだわっています。6種のセラミドに加えて、小豆島産オリーブのエキスを新配合し、組合員さんに自信をもっておすすめできる商品ができました。改良したボトルやしっとり感をぜひお試しください！



株式会社クラブコスメチックス
ブランドマーケティング部
商品企画課
山根 治子さん

新たな保湿成分を配合

6種のセラミドやその他の保湿成分はそのままに、化粧水すべてのタイプと乳液でうおいがさらに持続するように、新たな保湿成分をプラスしました。

新たな
保湿成分

持続性
保湿成分

(ピオサッカリドガムー1)

時間が経っても
うおいが続く

サクランボ

(山形県寒河江市など)

オリーブ葉

(小豆島)

外部からの刺激や乾燥から
肌を守りうるおいを与える

セイヨウミザクラ
果実エキス

オリーブ葉
エキス

CICAミックス成分配合の

「肌あれ予防」新発売

季節の変わり目や花粉の時期にもおすすめの肌あれ予防タイプが登場しました。化粧水の「さっぱり」タイプをご利用の方はこちらがおすすめです。さっぱりみずみずしい使用感はそのままで、保湿成分は「しっとり」タイプと同じです。



「さっぱり」化粧水 新「肌あれ予防」

新配合

・CICAミックス成分
ツボクサ葉/茎エキス、
ハトムギ種子エキス、
ドクダミエキス
・グリチルリチン酸2K
(すべて保湿成分)

つめかえ用の登場

長年の要望でもあった「つめかえ用」が、化粧水と乳液で新登場しました。お財布にもやさしく廃棄物の削減にもつながります。品質を保ちながら、使いやすさも求めて研究開発した結果、中身を使い切ったあと容器を洗わずにつめかえることで、パラベン(防腐剤)無配合でも品質を維持できました。注ぎ口の形状も液だれしないように工夫し、容器も広口なのでこぼさず注げます。

なお衛生的に使用するためにも、2~3回つめかえた後は、新しい容器に取りかえることをおすすめします。



保湿化粧水 つめかえ用 各165ml 保湿乳液 つめかえ用 135ml
 しっとり 720円 高保湿・肌あれ予防 各800円 保湿乳液 720円
 (税込10% 792円) (税込10% 各880円) (税込10% 792円)

容器の改良

液だれしにくい形状に。

片手でパチンと
開け閉めがしやすくなりました。

※1,000回の開閉
テストをくりかえしました。

乳液は容器を柔らかくし、手で押して中身が出やすくなりました。

エコマーク商品



<http://goods.jocuu.coop/ecomark.pdf>

環境にもやさしく！

- 容器とつめかえのパウチに対してエコマーク認定容器に
- 植物由来プラスチック使用で、CO₂の排出を抑制

(あなたにぴったり！)

肌タイプ別おすすめ化粧水 様々な肌の状態で使い分けできる！

初めてのの方に/

特にトラブルはない

「しっとり」

もっとうるおいたい/

つっぱる感じがする

「高保湿」

花粉の時期に/

肌あれ・ゆらぎ肌に

「肌あれ予防」

6つの無配合

香料 着色料
 パラベン(防腐剤)
 鉱物油 アルコール
 石油系界面活性剤

肌タイプや年齢(2歳以上)・性別を問わず敏感肌(※)の方も使いやすくなりました。※敏感肌パッチテスト・スティンギングテスト済み

組合員の声

しっとりとした使い心地で大満足です！
家族みんなでこれからも使い続けます。

キャップの開け閉めにストレスがなくなって、
液だれもありません！

季節によってタイプを変えていました。今度、
しっとり感もある肌あれ予防タイプも使って
みようと思いました。

つめかえ用を待っていました。経済的だし
環境にもよいのでしっかり利用します。

たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「グレープフルーツ」

ミカン科ミカン属に分類される代表的な柑橘類のひとつで、ザボン(文旦の仲間)とオレンジが自然交配して誕生したと考えられています。18世紀に西インド諸島のバルバドス島で見つかり、日本に伝わったのは大正時代の初期とされていますが、広く普及したのは1971年の輸入自由化以降です。

栄養

9割近くが水分で、ビタミンCが多く含まれる。ルビー種には、 β -カロテンやリコピンも含まれる。グレープフルーツの苦みの成分であるポリフェノールの一種「ナリンギン」は、抗酸化作用があるとされる。

産地と旬

国内で流通しているものは、ほとんどがアメリカ産と南アフリカ産で、1年を通して購入できる。

選び方

張りとしやがあり、重くずっしりとしたもの。色づきのよいもの。

豆知識

柑橘類なのに、なぜグレープフルーツ?

1つの枝に数個から10個ほどの実が、ブドウの房のようにつくことから「グレープフルーツ」と呼ばれています。



グレープフルーツサラダ

材料(2人分)

グレープフルーツ…1/2個
鶏むね肉…100g
酒…大さじ1/2
サニーレタス…1~2枚
A 水菜…1株
ベビーリーフ…1パック
玉ねぎ(薄切り)…少量
コーン(水煮)…10g
ぽん酢…大さじ2
B グレープフルーツ果汁…小さじ2

作り方

- 鶏むね肉はそぎ切りにし、酒を振ってふんわりとラップをかけて電子レンジで1~2分加熱して取り出し、粗熱をとって一口大にさく。
- グレープフルーツは薄皮を除いて一口大に分ける。
- Aの野菜は食べやすい大きさにちぎり、玉ねぎ・コーンと共に混ぜ合わせる。
- ③を皿に盛り、①と②をのせる。混ぜ合わせたBを添え、食べるときにかける。



種類

果肉が薄い黄色の「マーシュ」、赤みがかったピンク色をしている「ルビー」、濃い赤色をしている「スタールビー」などがある。

保存方法

冷暗所で保存。気温が高い時期は冷蔵庫で。果肉だけにして冷凍保存も可能。

【注意】

グレープフルーツの果汁がある種の薬と合わせて飲むと、副作用を引き起こすことがあります。降圧剤や睡眠剤など、相互作用が懸念される薬を飲んでいる場合は注意が必要です。

……教えてくれたのは……

酸味と甘み、ほろ苦さがミックスした爽やかな味わいの果物です。ジュースやサラダにもどうぞ。



店舗商品グループ 農産バイヤー 河原充さん(野菜ソムリエ)

おかやまコープの店舗では、食品衛生法に基づき、ポストハーベスト農薬(防かび剤)の表示をして販売しています。防かび剤不使用の「コープのグレープフルーツ」が入荷した際は、品ぞろえしています。



おかやまコープでは、野菜・水産物・畜産物・たまご・米・牛乳などの中で「それぞれの基準に基づき、優れた特長をもった産直商品」のブランドとして、商品の開発、普及に取り組んでいます。

コープの産直

地産地消を推進します

コープの産直



おかやまコープの「産直3原則」が守られた商品です。

産直原則1

生産者と生産地が明確であること

産直原則2

栽培・肥育方法(農薬・肥料・飼料・投薬など)が明確であること

産直原則3

組合員と生産者が交流できること

例えば…コープおかやま若鶏

肥育から出荷まで一貫管理

新見市・高梁市の24カ所(2025年2月現在)の直営農場で肥育され、新見市で加工されます。農場と加工場が近く、エサの調達・肥育から加工・出荷まで(株)ウェルファムフーズが一貫管理しています。

飼料が明らかで安全・安心

木酢炭素末吸着飼料、ビタミンE、飼料用米などを配合した飼料で育てています。

産地とつながる

(株)ウェルファムフーズの方を講師にお招きし、学習会などを行っています。



「コープの産直」商品一例



セルフケアで もっときれいに

【偶数月掲載】

もっときれいになって、いつまでもイキイキ過ごせるように…。“美容のワンポイントアドバイス”のコーナーです

今回のテーマ

冬の首ケアで ぽかぽか美人に♪

なぜ冬に首まわりをほぐすといいの?

首は、頭と体をつなぐ“血流の通り道”。冷えると肩こりだけでなく、顔色のくすみやむくみにもつながります。

寒くなると、なんだか肩や首がこわばって重たく感じることはありませんか? 冬は気温が下がって血流が滞りやすく、首や肩の筋肉が冷えてしまいがち。そんなときこそおすすめなのが、「首まわりのマッサージ」です。お風呂上がりやスキンケアのついでに、ほんの数分取り入れるだけで、体も気分もふわっと軽くなりますよ。

簡単セルフ首マッサージ

① 温める

まずは、蒸しタオルやドライヤーの温風で首を軽く温めましょう。筋肉がゆるんで、マッサージの効果が高まります。お風呂上がりが効果的。

② 優しくなでおろす

両手の指の腹で、耳の後ろから鎖骨へ向かって、ゆっくりなでおろします。皮膚をこすらないように、オイルやクリームを使うのがおすすめです。



③ こりポイントをほぐす

首の付け根や肩に近い部分を、親指でやさしく円を描くようにもみほぐします。「気持ちいい」と感じるくらいに力加減でOKです。

④ 深呼吸しながらストレッチ

最後に首をゆっくり前後・左右に傾けて、深呼吸を数回。血流がぐっと良くなって、全身が温まるのを感じられるはず。

教えてくれたのは…

これからもみなさまの 美と笑顔を応援して まいります。

株式会社クラブコスメチックス
コープ事業部 コープ営業課
藤田 真由子さん

*コラムをお読みくださりありがとうございました。今回で終了となります。

組合員活動に参加してみました

プカ子さんの紹介



宅配を利用して「くらしとなかま」の愛読者。いろいろなイベント案内を見て、「いいな～楽しそうだな～」と眺める日々。申し込みをしたこともあるが、考えているうちに締め切りが過ぎていたりして参加には至らない。最近知り合いからコープアプリで手軽に申し込みめることを聞き、今回初挑戦。

コープのイベント情報のご案内

- ウィークリーコープ
- 宅配と一緒に届くチラシ
- 店舗のラックやコープステーションでの掲示
- コープアプリのイベント情報
- ホームページ



店舗のラック
※写真はイメージです。

見てみてね

イベント情報は
こちらから▶

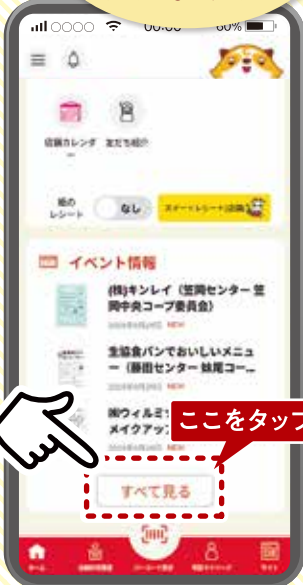


ウィークリーコープ

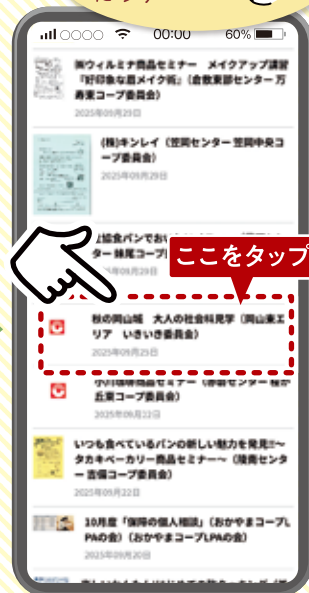


プカ子さん初挑戦までの道のり

イベント情報、この頃よく見るけどけっこう内容が更新されているんだな～



お!大人の社会科見学ってなんだろう

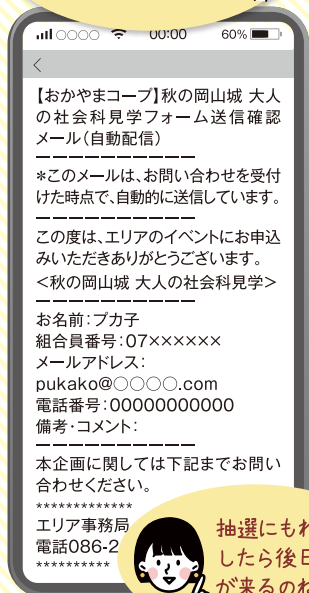


ここをタップ

へ～申し込みもできるんだ!名前と組合員番号と…メールアドレスと電話番号ね



ん?申し込みを送信したら自動送信メールが届いたぞ。ほほう～なんだか安心ね



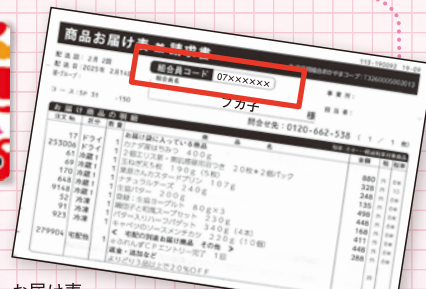
抽選にもれりしたら後日連絡が来るのね

組合員番号の確認方法

組合員番号は宅配のお届け表や店舗の電子マネー機能付き組合員証「COPUCA (コプカ)カード」に記載されています。



COPUCA (コプカ) カード



お届け表

コープアプリダウンロードはこちらから



ウィークリーコープやチラシ、コープアプリなどから気軽に申し込めるイベントが案内されているのをご存じですか?今回は、イベントが気になりながらも申し込んだことがなかったプカ子さんの初参加までの様子を紹介します。

プカ子さん



プカ子さん当日を迎えた!

岡山城を見学するのは初めて



ドキドキ

1人で参加だから少し緊張するなあ



ボランティアガイドさんが一緒に安心。石垣や家紋、お城での生活の様子などが学べて楽しい!



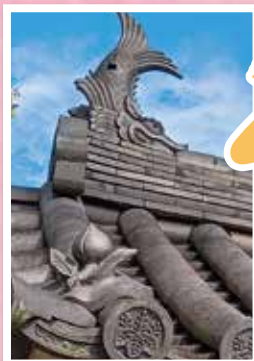
ボランティアガイドさんが家紋について教えてくれました



見学しているうちにみんなと仲良くなれてうれしかったな



岡山城は「石垣の博物館」といわれるそう



門の屋根に桃を発見



天守閣には金の桃が!



イベント情報には6つのエリアからの企画が多数掲載されています。募集人数が少ないものから多いものまで様々です。エリア限定や抽選になる企画もあります。



公式キャラクターもぎゅんにゃん

～最近のプカ子さん～

初のイベント参加を満喫したプカ子さん。最近ではイベント情報から気軽に申し込むようになりました。ちょっとした顔見知りのような人もでき、遠くのエリアのイベントに申し込むことも。



プカさんはコープアプリから申し込みました。申し込み方法は、申し込み用紙に記入して提出する方法や電話や二次元コードで申し込む方法などいくつかの方法から選べます。まずは「面白そう、ちょっと気になる」と感じたら申し込んでみてください。きっと「楽しかった」が見つかると思います。プカ子さんを見ていてうれしかったです。



ライターのか

ユニセフ募金にご協力をお願いします

1990年当時、年間1,280万人もの子どもたちが5歳の誕生日を迎えられずに命を落としていました。2023年、その数は約480万人となり、子どもたちを取り巻く環境は確実に改善されてきています。おかやまコープでは1984年からユニセフの取り組みをはじめ、今年度もだれもができる子どもたちへの応援のひとつとして募金活動を中心に取り組みます。



©UNICEF/UNI638107/Himu

募金方法

宅配 OCR注文書で

2月2回～4回のOCR注文書裏面「ユニセフ募金」欄に申し込み口数(数量)を記入。(1口200円)

eふれんずで

注文番号「1520」と「口数」を入力。

店舗 募金箱で

2月28日まで設置予定。

第47回ユニセフ ハンド・イン・ハンド 店頭募金にご協力ありがとうございました

ユニセフ ハンド・イン・ハンド募金は、「手に手をとって」世界の子どもの幸せと明るい未来を実現するために、一人ひとりがボランティアとして参加する活動です。昨年12月中旬、おかやまコープの店舗などでこの店頭募金活動が行われ、組合員さんやそのご家族が店頭に立ち、それぞれの言葉で募金を呼びかけました。ご協力いただきありがとうございました。

お寄せいただいた募金は172,316円でした

コープ鴨方
[12月15日]



カキ大量へい死の原因調査費20万円を県に寄付

昨年12月23日、県が行う「カキ大量へい死の原因究明調査」を支援するため、寄付金20万円を贈呈しました。

寄付金は「コープ地域づくり協働基金」に基づく、瀬戸内の豊かな里海を育てる活動を支えていくことを目的に積み立てられた「せとうち里海再生支援基金」から拠出しています。



目録を手にする
田中理事長
(左から3人目)と
岡山県農林水産部
清水浩史部長

声にこたえて

組合員さんからの

「CO・OP国産大豆カット絹とうふ」の 包材表示を改善しました!



少ない量を電子レンジで加熱したら焦げてしまいました…

冷凍商品「CO・OP国産大豆カット絹とうふ」の電子レンジでの調理方法の表示を見直し、水につけた状態で加熱するように改善しました。ぜひ一度お試しください。宅配、店舗とも取り扱っています。



お味噌汁に



離乳食にも

電子レンジの場合			
①深めの容器に凍ったままの本品と本品全体がつかかる程度の水を入れる。			
②ラップをかけて加熱する。			
調理時間	20g	50g	100g
500w	約1分10秒	約1分40秒	約2分30秒
600w	約1分	約1分30秒	約2分10秒

※本品20gは5～7個が目安です。

商品について知りたいときに 役立つサイトがあります



宅配で注文したい商品の原料や産地について、また宅配で欲しい商品がいつ企画されるか簡単に調べる方法はありませんか?

以下のサイトをご紹介しますのでお試しください。
※二次元コードから各サイトにアクセスできます。

おしえてNet



「Deli-Co」などのカタログ掲載商品情報が確認できます。確認できる情報は、カロリー、原材料、主な原材料の産地、次回企画、加工地などです。

いつかネット



カタログ掲載商品の次回企画が、先の5企画分を調べられます。商品名がわからないときには「牛乳」「お菓子」などのグループから絞り込みます。

コープ商品サイト



日本生協連のコープ商品について調べられます。(おかやまコープで取り扱いのない商品も含まれています。)

児童生徒絵画展で理事長賞9作品を表彰

おかやまコープは「第15回岡山県児童生徒絵画展」(県小学校教育研究会図画工作部会、県中学校教育研究美術部会、山陽新聞社主催)に特別協賛しています。

昨年12月6日、この絵画展の表彰式が山陽新聞社本社(岡山市北区柳町)で行われ、おかやまコープ理事長賞9作品を含む、特別賞63名が表彰されました。

「おかやまコープ理事長賞」に選ばれた9作品をご紹介します。

おかやまコープ
理事長賞
受賞作品



※順不同

『大きな桃が育ったよ』
赤磐市立山陽小学校3年
佐藤聡太郎さん



『トマトを収穫する祖父』
里庄町立里庄東小学校6年
秀平早優さん



『郡上八幡の風景』
津山市立中道中学校3年
芦田すずさん



『きれいなちょうとおそらをさんぽしたよ』
倉敷市立庄小学校1年 関口千紗都さん



『大ふんかじまあつすぎる』
岡山市立横井小学校2年 湯浅賢人さん



『夏の花火大会』
倉敷市立万寿小学校4年 村田知紗さん



『肩もみ』
倉敷市立川辺小学校5年 小野晃大さん



『砂遊び』
矢掛町立矢掛中学校1年 三宅咲絵さん



『夏のまちかど』
総社市立総社西中学校2年 矢吹颯花さん

児童養護施設に 食品・絵本を贈呈

おかやまコープの取引業者でつくる「おかやまコープ虹の会」は昨年12月、県内に11施設ある児童養護施設に食品(米・肉・飲料・デザート・お菓子など)をお届けしました。またおかやまコープは、各施設に絵本3冊を贈りました。

12月6日・13日・20日の日程で「おかやまコープ虹の会」会員の方々とおかやまコープの役員・組合員が全施設を訪問し、15社(※)からの提供商品と絵本3冊を手渡しました。



子どもたちにプレゼントを渡す
田中理事長(左)[12月20日 南野育成園]

(※)15社…「おかやまコープ虹の会」幹事会のうち、(株)大町・JA全農おかやま・オハヨー乳業(株)・(株)川野太商店・木徳神糧(株)・(株)中国フジパン・(株)飛竜・(株)魚宗フーズ・(株)イサミ・(株)シーサット・(株)井ゲタ竹内・加藤産業(株)・三菱食品(株)・国分西日本(株)・共栄火災海上保険(株)の15社

【12月の生協の動き】(12月末日現在)

組合員数	350,847人
出資金総額	103億3,047万円
一人当たりの出資金	29,444円
供給高 (全体)	47億9,055万円
(宅配)	34億1,536万円
(店舗)	13億7,519万円
経常剰余金 (全体)	3億3,688万円
累計経常剰余金(全体)	4億9,162万円

※累計…25年4月からの累計

2025年12月 理事会だより

NPT再検討会議に代表1名派遣へ

これまで日本原水爆被害者団体協議会は、核兵器廃絶を目指して核不拡散条約(NPT)再検討会議(以下、NPT再検討会議)に代表団を派遣してきており、おかやまコープや日本生協連、全国の生協も、その活動支援や平和活動を広げる役割として代表派遣を行ってきました。

4月にニューヨーク国連本部などで行われるNPT再検討会議におかやまコープから代表1名を派遣します。今回の代表派遣においても、現地での経験を持ち帰り、学習会や報告を通じて、平和について考える輪を広げていきます。

12月 リサイクル回収結果 ゴ協力ありがとうございました。

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	53.8万部 (74.7%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	51.1万枚	プラスチックのパレット

※シッパー内袋の回収率は来月号でお伝えします

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	46.5万枚 (89.1%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	店舗	20.1万枚 (102.9%)	コアノンロール

みんなのひろば

テーマ「三日坊主で終わったこと」

●海外旅行でコミュニケーションが取れたら素敵だなあと思い、語学に挑戦しました。スペイン語、英語、韓国語…どれも挫折しています。覚える速度より忘れる方が速いので、結局三日坊主です。 ハムスター

●「日めくりカレンダー」がいつまでたっても同じ日…。(格言が書いているものなのに…) クーコ

●やっぱり家計簿です。今まで何度もチャレンジしましたが、続いたことがありません。何十年も続けておられる方には尊敬しかないです。 こまり

テーマ「いつもカバンに入っているもの」

●手作りのアロマスプレーです。マスクにシュッ、また汗が気になるときや、風邪やインフルエンザの予防にと必ず入っています。どこまで効き目があるかわかりませんが、気分転換になっています。好きな香りで癒されて、今日も1日踏ん張ります。 umi

●きらきらシールです。わが子にはもちろん、外出先でぐずった子に出会ったらあげています。 ゆうしゅんま

●ここ数年、必ずモバイルバッテリーを持ち歩いています。ただ、最近バッテリーの発火事故のニュースをよく耳にするので、それも気になっています。 あみ

●コープのおしりふきが常に私のカバンには入っています。外出時に大活躍アイテムになってから5年になろうとしています。息子が0才のときは「おしり」にお世話になりましたが、今は口周り、手ふき、汚してしまった服や出先のテーブルを拭いたりするときにも使っています。七五三終わり

●あめちゃんです。“大阪のおばちゃん”のように人に配るほどの量は持っていませんが、この時期、喉が乾燥するので持ち歩いています。ただ、季節を越えると食べなくなるので、いつの間にか固まって袋から出しにくくなります。(笑) まちゃちゃ

12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。



●くつつかないホイルが魅力的。あのオムライスの卵に憧れているのでぜひ挑戦します。子どもや主人がアルミホイルの裏表を間違えるので印字してあるのはありがたいです。 ゆりりん

●体力と柔軟性を上げようと、筋トレをするぞ!と思い立ちましたが、3日もたず、1日で終わってしまいました…。新年からもう一度頑張ります。 オリーブ

●編み物が好きで、冬に向けてマフラーを編もうと思って忘れるのを繰り返している、編みかけのマフラーがたくさんあります。 ちみこ

●毎年ですが、ダイエットですね。体操をすれば、逆に膝や足首、腰を痛め、整形外科のお世話になり続きません…。かといって間食をやめるのも三日坊主でした。 haru haru

●CO・OP パイシート。今までパイシートを使う料理は勝手に難しいと思っており、使うことはなかったです。今回レシピを見て参考に作ってみようと思いました。 くん

●百合根は苦手で調理したことがなかったけど、記事を旦那さんに見せたら好物であることが判明。早速、食卓にあがりました。 ミサミサ

●「あなたも狙われています」最近、わが家のパソコンにも銀行やクレジット会社を装ったメールがよく届きます。最初は利用していましたが、途中でおかしいと気づきました。その後は開かないようにしています。今回の記事で対処法がよく分かりました。 みどり

●「セルフケアでもっときれいに」ふだんの家事や仕事に加えて、季節によって手が荒れやすくなっていて、ハンドクリームを使用する機会が増えました。この記事で書かれていた簡単なハンドマッサージをして、手指を労わりたいと思いました。 mina

コープ総社東休業に関するお知らせ【建設工事中】(1月8日現在)

いつもおかやまコープをご利用いただき、誠にありがとうございます。

コープ総社東およびコープ総社東に入店しているテナント各店は、2023年8月の火災以降、休業しております。あわせて、会議室などの店舗施設やサービスのご利用も中止しております。

長期間にわたり皆さまにご不便とご心配をおかけしておりますことを、心よりお詫び申し上げます。

コープ総社東は、工事に係る各種申請と「大規模小売店舗立地法」に基づく申請が受理されたことを受け、2025年10月下旬に地域住民の方への説明会を開催した後、同11月初旬より工事を開始しました。営業再開は2026年3月末を目指しております。

工事期間中は、騒音や車両の出入りなど、近隣の皆様にご迷惑をおかけすることがあるかと存じます。環境に配慮し、安全を第一に工事を進めてまいりますので、ご理解いただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

新店となるコープ総社東は皆さまのご期待に応えるべく、くらしに欠かせない生鮮食品の品揃えをさらに充実させ、人気のコープ商品や地域産品を積極的に取り入れ、地域に密着したより快適なお買い物を楽しんでいただける店舗を目指します。

また、組合員の皆さまが楽しく交流し、情報交換や発信ができ、気軽に組合員参加の機会につながるような活動スペースを設けます。さらに、省エネ型機器導入による消費電力削減や環境に配慮した商品など、「サステナブルな取り組み」を前進させます。

今後の営業再開等の情報は、ホームページや機関誌「くらしとなかま」や「ウィークリーコープ」等でお知らせしてまいります。

引き続き、ご不便をおかけいたしますが、ご理解いただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

おかやまコープ 問合せセンター 0120-662-538

受付時間 / 月～金曜 8:30～20:00 土曜 9:00～17:00

最新の情報は

こちら▶



吉備コープ委員会

(岡山西エリア)

いつも食べてるパンの新しい魅力を発見!

(株)タカキベーカリー 商品セミナー

タカキベーカリーさんの歴史やパン作りのこだわりを知れてよかったです。/よりおいしく食べられるひと手間を教わりました。/詳しく知ることができ、ますます大好きになりました。(2025年10月23日)

連島南コープ委員会

(倉敷エリア)

足つぼマッサージで心も体もリフレッシュ!!

先生が朗らかで話もわかりやすく、楽しい時間が過ごせました。/マッサージが終わった後、足がポカポカして軽くなりました。(2025年10月23日)

★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。

4月号掲載 おたより大募集

「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。

組み立てるとできあがる3文字は?

漢字クイズ

頭の体操クイズ!

水イ

今月のテーマ ●今年の春から新しく始めたいこと ●クラス替えの思い出

応募締切 2/22日 (当日消印有効)

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!

商品券 ¥500 GIFT CARD

応募方法

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▶

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

ご記入ください(①～③は必ず)

①組合員コード・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今月号でよかった記事とその感想 ⑥おたより(テーマ以外も大歓迎!)

●『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、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。

12月号の漢字クイズの答え (応募133通) 不審

3月号発行予定 宅配:3月2日～3月6日に配布 店舗:2月24日以降に店内ラックに設置

今月の表紙レシピ



あげたくなっちゃうチョコブーケ

材料(4束分)

いちご	8個	CO・OP	
りんご	1/2個	ちょっぴりビターな	
	(縦半分切る)	ファミリーチョコレート	個包装 12個
マシュマロ	12個	ミックスナッツ・アラザンなど	適量

下準備

・いちごはヘタを取り、キッチンペーパーなどで水けを拭く。
・りんごは皮付きのまま4等分のくし型に切り、さらに横半分切ってキッチンペーパーなどで水けを拭く。

作り方

- ①マシュマロ、いちご、りんごにそれぞれ竹串を刺す。
- ②「CO・OPちょっぴりビターなファミリーチョコレート」をボウルに入れて湯せんで溶かす。
- ③①にそれぞれつけ、チョコレートが固まる前にトッピング用のミックスナッツやアラザンなどを飾る。
- ④冷蔵庫に入れ、チョコレートが固まるまで冷やしたら、マシュマロ3本、いちご2本、りんご2本をまとめてゴムで縛る。
- ⑤ラッピングペーパーやリボンなどで飾り、ブーケに見立てる。これを4束作る。