

# にこにこ 便利

おかやまコープで  
もっと子育て？

2023  
夏号

「にこにこ便利」は会員さんに春・夏・秋・冬の年4回、お届けします。

## 子どもといっしょに作ってあそぼう!!

岡山東エリア ウィークリー作成委員会チームの皆さんから情報をいただきました!  
お休みの日に、家にあるものでちょっと工作をして、お子さんと楽しくあそんでみませんか?

### コープの宅配チラシ+外袋 de フリスビー

毎週届くコープの宅配チラシと外袋で、室内で投げても安心なやわらかフリスビーを作ってみましょう!

作り方 用意するもの チラシ・外袋・ハサミ・テープ

- 1 チラシを長い対角線で折る。
- 2 2回半分に折る。
- 3 さらに1/3に折る。
- 4 手でしごきながら丸い形に整え、テープでとめる。
- 5 ④の輪+高さの大きさに外袋を丸く切る。
- 6 外袋がピンと張るようにテープでとめてできあがり!!

油性ペンで絵を  
かいて楽しんでね!

### 牛乳パックブーメラン

作り方 用意するもの 牛乳パック・ものさし・はさみ・ホッチキス・油性ペン

- 1 牛乳パックを開き、横2cm、縦14cmの長方形に切ったものを3つ作る。
- 2 お好みで色をぬったり、絵や模様をかいたりする。
- 3 3つの長方形のはし2cm程を下の図のように重ね、ホッチキスでとめて、できあがり!

## 「にこにこ」レポート

### 子育てひろば きらきら☆

井笠エリア

5月17日、コープ鴨方で「子育てひろば きらきら☆」が開催されました。コロナ禍で遊ぶ場所や友達も制限されていましたが、久しぶりに参加した親子もお友達との時間を楽しむ様子が見られました。



スタッフが見守ってくれるから安心ね!

カラーボールプールでジャブジャブ♪

お人形さんにどの服を着せようかな~

野菜をトントン♪おままごとが楽しいな~

## 子育てひろばのお知らせ

現在「子育てひろば」は不定期開催となっています。詳しくはホームページ・ウィークリーコープ・店頭掲示等でご確認ください。

子育てひろば TamTam	コープ大福	子育てひろば あいあい	コープ北畝
	コープ大野辻		コープ倉敷北
子育てひろば すくすく	コープ東川原	子育てひろば こじかのパンビ	コープ総社東
	コープ西大寺	子育てひろば きらきら☆	コープ鴨方
	コープ山陽	定期開催している会場: コープ北畝・倉敷北・総社東・鴨方 (2023年6月時点)	



## 『ちょきちょき』

なかあらいじゆんこ  
中新井純子/作  
童心社 2023.2

青い丸の下の方をちょっきんと切ってみると、かたつむりがきよる。茶色い四角の上のかどを二つ、ちょきんちょきんと切ってみると、犬がわん。大きなオレンジ色の丸をじよきじよきと切ってみると、ライオンがうおーと登場します。ちょきん、ちょきちょき、ちょっちょっちょっ…。いろいろな形を切ってみたら何になる? 様々な形や色、ことばのリズムが楽しい一冊です。

(岡山県立図書館 児童資料班)



10カ月を過ぎた頃から、両親や祖父  
母に「バイバイ」と手を振り返すよう  
なったり、「○○ちゃん」と名前で呼ぶと  
「はーい」と元気よく返事ができるよ

くっちゃん



孫の自慢は、笑顔がとつてもかわい  
いことです。困っていることは、服を着替  
えるのがいやで毎朝大変なことです。パ  
ジャマで保育園に行くこともしばしば  
あります。



フーミン

先日は孫の誕生日にプレゼントを  
いっぱいいただき、ありがとうございます  
でした。おいしかったです。



2歳のうちの子は生協ヨーグルトが  
大好きです。「うしさんヨーグルト」  
と言って喜びます。  
好き嫌いの多い子ですが、生協の「具  
たっぷりミニ豚まん」は2〜3個食べて  
くれるので、食事におやつに助かります。

りゅっちゃん

子育てをしているみんなが「くっちゃん」  
「フーミン」  
「りゅっちゃん」  
「よるりえ」  
「ともちゃん」

うになたりして、今までたくさん話し  
かけてきたことや積極的に関わってき  
たことがついに実ったような気がしまし  
た。とてもうれしかったです。まもなく  
1歳の誕生日を迎えるので、コープさん  
のさまざまな食品と一緒に試せるのが  
楽しみです。



よるりえ

子育て広場については、子どもが今  
7ヶ月ですが、1歳ぐらになつたら利  
用したいなと思います。いろんなイベ  
ントをしているので楽しそうだなと思  
うし、子どもの刺激にも良いかなと思  
います。

ともちゃん



春号の「コレ スキスキ キャンペー  
ン」では、子ども向けの商品がたくさん  
載っていたのでとても参考になりました。  
特にミックスキャロットを使ったピラフ  
や節分プレートなど、商品を使ったレシ  
ピが載っていてよかったです。

たまたま目にとまった「ここにこひろ  
ば」。あれ？見覚えある写真!!わが子の  
写真が記載されていて思わず手に取っ  
てみました!!正直、今までそんなに見  
ることはなかったのですが、これを機に  
『ここにこ便利』に目を通すようになり  
そうです!!



子どもの急な病気に困ったら、まず ☎ #8000

急な子どもの病気に、小児科医師・看護師が相談にのってくれます。  
[受付時間] 平日19時～翌8時 / 土日祝18時～翌8時  
※つながらない場合(携帯電話以外、一部IP電話など)は、「086-801-0018」に。

岡山県青少年総合相談センター ☎ 086-224-7110

青少年や保護者のみなさんからの相談を受け付けています。LINEでも相談できます。  
[電話相談] 8時30分～21時30分 / 年中無休(年末年始除く)  
[LINE相談] 17時～21時 / 火・木・土曜(年末年始除く)

は〜と♡ふるネット ☎ 0120-378-502

産前産後の家事支援などを組合員さんが手伝ってくれます。(有償)  
おかやまコープ生活支援サービス総合窓口: [受付時間] 9時～17時(月～金曜)

※ご利用の際は感染症対策へのご協力をお願いいたします。

『今年の夏は子どもと  
ここにいきたい!!』

～今年の夏休みにご家族と  
計画していることなどを教えてください～



投稿募集

感想やおしゃべり、イラスト、  
お子さんの写真などをお寄せください。

[e-mail] kumikatu@okayama.coop

[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「ここにこ便利」係

[FAX] 086-256-2585

おかやまコープ ここにこ

検索



岡山県からの食育のお知らせ

県では、食塩の過剰摂取をターゲットにしたリーフレット「食育ナビ～減塩編～」  
をリニューアルしました。  
今回は、食育ナビから調理の工夫でおいしく減塩するポイントについて紹介します。

家族みんなでおいしく減塩!

いつもの食事に少し工夫を  
していませんか?  
新鮮な旬の食材を使い、素  
材のうま味を味わいましょう。



味付けにはお酢、柑橘類、薬味、  
香辛料などを活用しよう!

汁物は1日1杯、  
具たくさんに。

漬け物は保存漬けより  
即席漬けに。

天然だしの  
うま味を生かそう!

昆布とかつお節の合わせだしのとり方

材料  
◎昆布……………約20g  
◎かつお節……………約20g  
◎水……………1L



①分量の水に昆布を30分程度つけた後、弱火にかける。煮立つ前に昆布を取り出す。  
②お湯が煮立ったらかつお節を入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。  
③かつお節が沈んだら、布巾やキッチンペーパーでこす。



粉末調味料には食塩が含まれています!  
【汁物(150ml)1杯分】

粉末顆粒だし 小さじ1/3(1g) 食塩量:0.4g  
顆粒コンソメ 小さじ1弱(2.6g) 食塩量:1.1g

◎岡山県保健医療部健康推進課健康づくり班 岡山市北区内山下2-4-6 岡山県庁5階  
TEL:086-226-7328 FAX:086-225-7283 https://www.pref.okayama.jp/soshiki/36/



【ヨーグルティアミス風カップ】

材料(2個分)

◎CO・OPプレーンヨーグルト  
ピフィズス……………200g  
◎CO・OPミルクココア  
+Ca・鉄……………大さじ2  
◎レーズン……………50g  
◎ビスケット……………6枚

作り方

①CO・OPプレーンヨーグルトピフィズスにレーズンを混ぜ合わせ、冷蔵庫で半日以上漬け込む。  
②ビスケットを砕き、グラスにそれぞれ1.5枚分を入れ、①とCO・OPミルクココア+Ca・鉄を層になるように重ね入れる。  
③②と同じ作業をもう一度繰り返す。



2023 夏号 『ここにこ』 聞きたい話

(お名前) (組合員コード)

匿名希望 → ペンネーム( )

会員 → 配達担当者・コープステーション担当者・店舗のサービスカウンター → 組合員活動グループ