

くらしとなかま

KURASHI TO
NAKAMA

くらし豊かに
なかまとともに

2012 No.449

4

無料
ご自由にお持ちください

2 特集 SPECIAL EDITION おokayamaコープの子育てサポート 子どもたちが健やかに育つように

4 今月の逸品 コープ うす じお 淡塩さば

6 声にこたえて

8 いまどきTOPICS「広げよう! COOPの輪」/ 理事会だより

9 おokayama春夏秋冬「和気町 藤公園」

10 みんなの広場

12 旬レシピ

ブルーベリーソースがけミルク餅

材料(4人分)	1人前あたり: 194kcal
ブルーベリー	100g
蜂蜜	40g
レモン汁	大さじ1
牛乳	2・1/4カップ
片栗粉	80g

作り方

- 1 耐熱容器に凍ったままのブルーベリー・Aを入れ、ラップをかけずに電子レンジで約4分加熱する。
- 2 鍋に①・牛乳・片栗粉を入れて中火で熱し、固まってきたらしっかり混ぜる。火からおろしてスプーンなどを使って冷水に落とす。
- 3 ②を冷やしたら器に盛って蜂蜜(分量外)をかけていただく。
※固くなるので冷蔵庫に長くおかないようにしましょう。

くらしとなかま

2012年

4月号

第449号

発行日/2012年4月1日

発行/おokayamaコープ

理事長 三橋幸夫

編集/組織本部

〒700-0026

岡山市北区奉還町一丁目七十七

TEL 086-926-5511(代)

旬レシピ



えんどう

「さやえんどう」と「実えんどう」がある。ビタミンC・B₁・B₂・カロテン、食物繊維、カリウム、鉄が豊富な緑黄色野菜で、糖質も多い。「実えんどう」は色が濃い未完熟の実でグリーンピースのこと。さやから外すと味が落ちるので使う直前にさやから外す。そして早めに食べきるか加熱して冷凍する。

えんどう豆ご飯

【材料(4人分)】	
むきえんどう	100g
米	240g
もち米	80g
水	440cc
酒	大さじ2
塩	小さじ1



1人前あたり
316kcal

作り方

- ① 米は洗って定量の水を加えて1時間以上浸しておく。
 - ② えんどうは洗っておく。
 - ③ ①にAを加えて火にかける。沸騰したら②を加え、再び沸騰したら弱火にして普通の米飯と同様に炊く。
- ※米だけの場合は、米320gと水450ccで仕掛ける。
※もち米を加えると口当たりがよくなる。栗ご飯などにも向く。
古くなった米も5%程のもち米を加えるとおいしいご飯に。

スナップえんどうの卵焼き

【材料(直径18cm2枚分)】	
スナップえんどう	200g
卵	4個
牛乳	大さじ2
ごしよ	少々
バター	大さじ2



1人前あたり
129kcal

作り方

- ① えんどうは筋を除いておく。
 - ② ボウルに卵を割り入れてほぐし、Aを混ぜる。
 - ③ フライパンにバターの半量を溶かし①の半量を炒め、色が鮮やかになったら②の半量を流し入れ弱火にし、丸く平らに形を整えて両面を色よく焼く。4等分に切り分けて器に盛る。もう一枚も同様に焼く。
- ※直径25cmのフライパンなら1枚焼きにして8等分に切る。

古代ギリシャ・ローマ人も食した最古の野菜のひとつ。江戸時代にオランダより渡来。傷ついた胃粘膜を修復するビタミンU、糖質、ビタミンC、成長ホルモン分泌を促すトリプトファンなどを含む。手に持てて見た目より重いものが巻きがしっかりしていて、芯がやや小さく切り口が割れたりしていないものが良い。冷蔵庫の野菜室、冬場は冷暗所に保存。

キャベツ



キャベツと豆腐のハンバーグ

【材料(4人分)】	
キャベツ	400g
玉ねぎ	100g
人参	40g
もめん豆腐	150g
卵	1個
小麦粉	大さじ3
マヨネーズ・味噌	各小さじ1
塩・ごしよ	各少々
小麦粉	少量
オリーブ油	大さじ1
レタス	適量



1人前あたり
157kcal

作り方

- ① 豆腐は4つ切りにし電子レンジ(600W)で1.5分加熱してザルに開け水けをきる。
- ② キャベツと玉ねぎ・人参をみじん切りにし耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で4分加熱し、水けを絞る。
- ③ ②に卵を加え、①、Aを加えてしっかり練り混ぜる。4等分の小判形にまとも小麦粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れて中火で焼きこんがりとし焼き色がついたら弱火で2分焼く。裏返して同様に焼く。

キャベツといかの明太子あえ

【材料(4人分)】	
キャベツ	300g
するめいか(胴・下足)	180g
塩・ごしよ	各少々
辛子明太子	100g
酒	大さじ3
片栗粉	大さじ1
バター	大さじ2



1人前あたり
153kcal

作り方

- ① キャベツはざく切り、いかの胴は輪切り、下足は2〜3つに切って耐熱ボウルに入れ塩・ごしよを振る。
- ② 別のボウルに明太子を入れて粗くほぐし、混ぜ合わせたAを加える。①に加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②にバターをちぎってのせてラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱して一度取り出し、さっくりと混ぜたら、さらに2分加熱する。

子どもたちが健康に育つように



社会の変化に伴い、「子育てが不安」「子育てにストレスをおかやまコープでは、これまでに「赤ちゃんサポート」や4月からは応援内容をさらに強化し、おかやまコープ全体子育てが、もっとラクに楽しくなるように上手に利用して

感じる」などの声が大きくなっています。「子育てひろば」など子育て応援の取り組みを進めてきましたが、で子育てを応援していきます。くださいね。



子育てサポート

宅配 個別宅配は、注文した商品を自宅の玄関先まで届けてもらえるので、「赤ちゃんがいて買い物に行けない」「子どもを連れての買い物は大変」という子育て世代にとっても便利。

●母子手帳を持っている人 申請すると 子どもの満3歳誕生月の翌月まで → **個配配達手数料 月額 840円** → **半額!! 月額 420円**

※介護認定を受けた人、障がいがある人も対象になる場合があります。

安全・安心のコープ商品は子育ての強い味方! eatsなどカタログにはアレルギーやカロリー表示もあるので助かる～



「ふみ〜ゆ」ではアレルギーと上手に付き合っていくための商品、ベビーフードやおやつ、離乳食から幼児対象のメニュー食もあるので便利



雑貨や日用品など重い物も玄関まで届けてもらえるので楽チン♪



詳しくは、配送担当者にお尋ねください。

子育てくらぶ『にこにこ』

会員になると
お得で楽しい～♪



妊婦、満3歳までの子どもがいる組合員への育児情報の提供や会員交流など子育て応援を目的とした子育てくらぶです。**会費は無料**

子育てくらぶ
「にこにこ」
会員募集中!

おめでとう!

子どもの誕生月に
宅配、お店のどちらかで
お誕生日プレゼントが
もらえちゃう～\(\o^)/



2・3歳プレゼント

1歳プレゼント

お役立ち情報満載

食育や子育て奮闘記など
会員限定の
情報紙「にこにこ便り」を
年4回発行

仲間とつながる

ママ同士コミュニケー
ションができるよ～
子育ての悩みや知恵など、
いろんなおしゃべりが
できて楽しいね♪

組合員活動グループ TEL(086)-256-2570

[月～金曜 9:00～17:00]

*入会申込は配送担当者またはお店のサービスカウンターまで。

お店

お店で

◎毎月5・15・25日に
「ももっカード」を
提示すると
1,000円お買い物するごとに20ポイント!



ももっカード

ももっカードは、岡山県在住で、妊娠中の方、小学校第6学年までのお子様を持つ家庭に交付されている「おかやま子育て家庭応援カード」です

◎子育て応援50!

子育てに役立つ商品、便利な商品
50品目を年間通じておすすめします。

商品は一例です。予告なく変更される事もありますので
予めご了承ください。



コープ 北海道の
うらこしあぼや



コープ
びよっちゃん



コープ 顆粒片栗粉
とろみちゃん

CO・OP共済

子どもの保障はCO・OP共済におまかせ!
CO・OP共済《たすけあい》
ジュニア18コースが好評です!

コープ共済センター ☎0120-75-2557
[月～土曜 9:00～18:00]

たべてん便

忙しい時には **たべてん便**
栄養バランス抜群の宅配お弁当です。



たべてん便 ☎0120-014-899 [月～金曜 9:00～17:00]

コープ「くらしの助け合いの会」

会の活動の一つとして、産前産後のお母さんの家事援助や買い物代行、子どもの見守りなど「子育て家庭支援」活動を行っています。困った時はいつでも利用してね。

福祉グループ
コープ「くらしの助け合いの会」担当
TEL(086)256-2593
[月～金曜 10:00～16:00]



子育てひろば

親子が自由に楽しく遊べる場所
です。子どもを見守りながら、お
しゃべりしたり情報交換。育児で
忙しい毎日に、少しほっとできる時間が持てますね。
現在「子育てひろば」が開かれているのは次の3会場です

エリア	会場	開催曜日・時間
岡山東	コープ築港	第4火曜日10:00～12:00
岡山西	コープ大福	第2火曜日10:30～12:00
備北	コープ総社東	第1水曜日13:30～15:00

◆変更になる場合があります。



今月の逸品
Excellent article this month

さばの青じそ巻きチーズフライ



【材料(2人分)】
 淡塩さばフィレ ……1枚 (または切身2枚)
 青じそ ……約10枚
 スライスチーズ ……3枚
 小麦粉 ……適宜

- ① 淡塩さばは解凍して、1～1.5cm幅のそぎ切りにする。(血合い部分の骨が気になるようなら、取り除く)
- ② 青じそは水で洗って水をふきとる。スライスチーズは十文字に包丁で4つに切る。
- ③ 青じその上にチーズ、さばの順にのせ、青じそでぐるりと巻き、つまようじで止める。
- ④ 薄く小麦粉をつけ、とき卵、パン粉をつけ、170～180度の油でカラリと揚げます。

腹骨などが取り除いてあり、薄塩なのでいろいろな料理の素材に活用できます。

サバーク

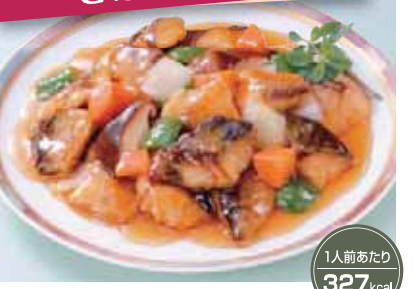


【材料(4人分)】
 淡塩さばフィレ ……3枚 (または切身6枚)
 小麦粉 ……大さじ4
 青じそ ……10枚 (ネギ、しょうがでも可)
 玉ねぎ ……1個
 卵 ……1個

- ① 淡塩さばは解凍し、中骨を残しながらスプーンで身をかきとる。
- ② みじん切りにした玉ねぎ、卵、小麦粉を①に入れて混ぜ、みじん切りにした青じそを入れて更に混ぜる。
- ③ フライパンを熱し、油をひいたらピンポン玉くらいに丸めたタネを並べる。生地が柔らかいので焦げ目がしっかりついてから裏返す。ちょうどひしゃげてハンバーグの形になる。中に火が通るまでしっかり焼く。

お好みでいろいろな薬味を加えてもおいしくいただけます。味はさばの塩分で何も入れなくてちょうど良いです。

さば中華あん



【材料(2人分)】
 淡塩さばフィレ ……1枚 (または切身2枚)
 玉ねぎ ……1/4個
 にんじん ……1/4個
 しいたけ ……2枚
 ピーマン ……1個
 片栗粉 ……適宜
 サラダ油 ……適宜

- ① 淡塩さばは解凍して一口大に切る。(血合い部分が気になるようなら取り除く) 調味料Aを混ぜ合わせておく。
- ② ①のさばに片栗粉を薄くまぶし、フライパンにやや多めのサラダ油を引き、焦がさないようにきつね色に焼き、取り出しておく。
- ③ 野菜は一口大に切り、フライパンでしんなりするまで炒め②のさばと調味料Aを入れサッと煮る。味がなじんだら同量の水で溶いた片栗粉を回し入れる。

淡塩さばを素材にごちそうクッキング

さばなどの青魚に多く含まれるDHAやEPAは血液の流れを良くし、生活習慣病を予防する働きがあるといわれています。

さばの簡単まぜごはん

炊き上がったごはん3合に、焼いてほぐしたさば1枚、千切りの青じそ3枚、ゴマ大さじ2、昆布茶大さじ1を入れ、よく混ぜる。

温めるだけで、簡単・おいしいさばの逸品 淡塩さば基準の原料を使った加熱調理済み商品

CO・OPさばのみそ煮



ほどよい甘さの白みそとコクのある赤みそをブレンド。かつおベースのだしもきいて岡山人好みの味になっています。

+プラスひと手間



スライスチーズ、ピーマンとミニトマトの薄切りをさばに載せてオーブントースターで2～3分加熱。

CO・OPさばのみぞれ煮



さっぱりした大根おろし(鳥取産)とかつおをベースにしたダシで食べやすいやさしい味です。

+プラスひと手間



水にさらした玉ねぎのみじん切り、みょうが、青じそなどを添えるとさっぱりとしてよりおいしい。



淡塩さばの原料は北欧ノルウェー沖で旬の8月～11月に獲れたさばです。冷たい海で育っているため脂がよくのつていて、これがおいしさの秘密です。もう一つは鮮度のよさです。漁獲後冷水タンクで港に運搬し、水揚げと同時にサイズを自動選別、すぐに急速凍結します。ノルウェーの人たちもマリネや酢漬けなど魚を生食する習慣があるので鮮度に対する意識が高いのです。鮮度を閉じ込めたまま、加工地鳥取県境港へ届きます。

おいしさの秘密はふたつ



魚の鮮度管理は時間と温度との戦いです

加工は半解凍で手早く

青魚のさばは鮮度が命。境港市の工場では、調理や塩漬けは手早く、魚の芯が凍った半解凍状態で加工します。調理の段階で魚の重量を選別してパック工程の計量時間を短縮しています。魚が室温に出ている時間をいかに短くするか、これも工夫の一つです。

「改良を重ねています」

- 1978年 「高塩分の塩さば」の時代、国産さばで「コープ淡塩さば」を開発
 - 1991年 国内さばが不漁で高値の中、良質の北欧さばに着目し、ノルウェー産の「淡塩さば」を開発
 - 1995年 誰でも食べやすいように「腹骨なし」に改善
- (株)井ゲタ竹内は「もずく基金」マークのついたもずくを生産し、沖縄の海を守る活動もしています。「素材を大切にしたい体にやさしい食品づくり」をモットーにしています。

画期的な薄塩約1.3%

淡塩さばは、標準的な塩さばの塩分(五訂日本標準成分表)を約27%もカットした塩分約1.3%。まろやかで口当たりの良い天日塩を使用しています。グレーズという薄い氷の皮膜をつけることで、空気を遮断しおいしさのもとである脂の劣化を防いでいます。

自然豊かなフィヨルドの国ノルウェー。水産大国だが環境を守る意識が高く水産資源も厳しく管理している

画像提供: NSEC

宅配やお店でのリサイクル

どんなものを回収しているのですか？

おこたえします！
おかやまコープでは、ごみを減らし、資源を有効に再利用できるよう「容器包装のリサイクル」に取り組んでいます。

宅配(班配・個配)やお店でおこなっているリサイクルは次のようになっています。

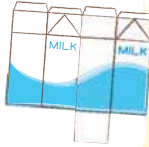
宅配・お店で回収

●飲料用紙パック

水洗いし、切り開いて乾かしてください。酒パックなどのプラスチックのキャップ部分は必ず切り取ってください。内側が白または銀色の紙パックで、500ml以上の紙パックが対象です。

⇒トイレットペーパー(CO・OPコアノンロールなど)に再生

✕回収しないもの：内側が茶色の紙パックや、500mlより小さいパック



お店で回収

●ペットボトル

水洗いし乾かし、キャップとラベルを取り、つぶしてください。

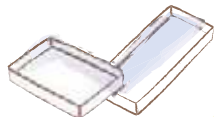
⇒たまごパックや繊維に再生

●発泡トレー・透明容器

洗って乾かしてください。透明容器に直接印刷されている場合は、印刷部分を切り取ってください。

⇒トレーに再生

✕回収しないもの：即席めん容器や納豆の容器など上縁のにりがついている容器



回収の対象ではないものや汚れたままのものなどが混ざるとリサイクルが困難になります。ご協力をお願いします。

お知らせ

透明容器のシールを切り取らなくてもよくなりました。

お店で回収している「透明容器」に貼ってあるバーコードや値引き等のシールは、付いたままで回収できるようになりました(リサイクル工程での技術が向上しました)。

お願い

透明容器に直接印刷されている場合は、印刷部分を切り取ってください。

宅配で回収

●商品案内カタログ

商品をお届けした箱(プラスチック製、発泡スチロール製)の中に入れてお返しください。注文書ケース(「OCR用紙」や「生協への提出物」を入れるケース)に入れないでください。

⇒書籍用紙やコピー用紙などに再生



●宅配で商品の仕分けに使用している内袋

シールを切り取って、乾いた状態で小さくまとめてください。

⇒「再生ゴミ袋」や内袋に再生



●たまごパック

宅配でお届けした「コープ産直たまご」のパックが対象です。開封テープや「生産者カード」は取り除き、切り離さないでください。

⇒たまごパックや緩衝材に再生

✕回収しないもの：宅配以外で購入されたたまごパック



(総合マネジメント室)

重曹について

料理用とお掃除用の違いを教えてください。お掃除用は野菜などのアク抜き用として使えますか？

おこたえします！

重曹(炭酸水素ナトリウム)は、一般的に塩と石灰を原料として作られています。雑貨通信で企画している「CO・OP重曹」(掃除用といわれているもの)の原料には、食品添加物グレードのものを使用していますが、食品の製造許可を受けた工場で生産していないので、食品(料理用)には使用しないでくださいとの注意書きを入れています。したがって、アク抜きにも使用しないでください。料理用の重曹は、産地の違いはありますが、成分はほぼ同じで、食品の製造許可を受けた工場で作られているため、料理はもちろん掃除まで使えることになります。

ちなみにベーキングパウダーは、重曹を主原料にして、味を良くしたり焼き色を調節するための助剤や分散剤が添加されていますので、その違いをご理解ください。



(コープCSネット)

コープ産直たまごを割ったら…

白身が黄身と混ざったようになって濁っていました。調べてください。

おこたえします！

これは“卵黄みだれ”と考えられます。“卵黄みだれ”とは、卵黄膜(卵黄を包む膜)が弱いことで、輸送中の衝撃などにより膜が破れて卵黄が流れ出す現象です。鶏も生き物ですので、ストレスを強く受けた時に一時的に体調をくずすることがあり、卵黄膜の弱い卵を産むことがあります。今回は、おそらく朝晩の冷え込みなどに強くストレスを受け、一時的に体調をくずしたのと考えられます。決して鮮度が悪いわけではありませんので、その点についてはご安心ください。

“卵黄みだれ”の卵はGPセンター(鶏卵選別包装施設)で発見、除去することが非常にむずかしいため、鶏が落ち着いて産卵できる環境を保つことで発生防止に努めています。

(品質管理室)

声に！ こたえて

組合員のみなさんから
よせられた声を
特集するページです。

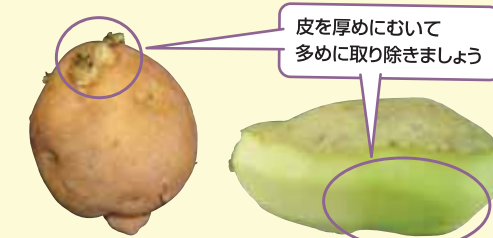
メイクイン 北海道産

薬品のような臭いがしました。食べてみると味もおかしかったです。

おこたえします！

北海道産メイクインは、秋に収穫されたものを貯蔵しておき、春ごろまで出荷されます。この貯蔵期間中や輸送にあたっては、温度等の調整は行いますが、薬品を使用することはありません。じゃがいもは、太陽や蛍光灯の光に長時間さらされると緑色になってしまいます。この緑色部分や芽には、エグ味を感じるソラニンという物質が多く含まれています。ソラニンは大量に摂取すると、腹痛や頭痛、嘔吐などの食中毒症状が出る場合がありますが、普通はその苦味のおかげで大量に食べてしまうことはありません。

緑色になったり、芽の出たじゃがいもを調理するときには、皮を厚めにむいて、芽や緑色のまわりの部分も多めに取り除きましょう。また保管は光の当たらない、風通しのよい場所をおすすめします。



(品質管理室)

マイバッグ持参運動

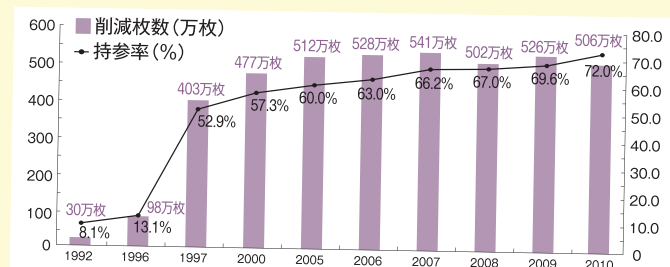
持参率は増えているのですか？

おこたえします！

「お買物はいつもマイバッグ・マイ買い物カゴで!」と呼びかけを行い、レジ袋を無料で配布することを止めて15年になります。持参運動を始めた当初は52.9%の持参率でしたが、昨年度末には72.0%にまで向上してきました。おかやまコープは、岡山県がすすめている毎月10日の「岡山県統一ノーレジ袋デー」(買い物の際にレジ袋を受け取らないようにする運動)に参加し、「マイバッ

グ」「マイ買物カゴ」などの持参を呼びかけています。これらの実績は、毎月末に発行している「ウィークリーコープ」で報告しています。

引き続き、ご協力をよろしくお願いします。



マイバッグの持参率とレジ袋使用の削減枚数の推移

(総合マネジメント室)



おかやま
春夏秋冬 72



その昔、和気町藤野の地は、藤が咲き乱れる原野であったと伝えられています。そこで、この地で誕生した和気清麻呂公の生誕1250年を記念して、昭和60年に藤公園が完成しました。約7000㎡の敷地に、幅約7m、総延長500m、面積3600㎡の藤棚を配し、北は函館、南は鹿児島県の坊の津と、全国46都道府県の著名な藤を集めています。(沖縄県は、野生の藤は生育しません)



和気清麻呂像

生誕1250年を記念して、当地へ寄贈され、公園のシンボルとなっている。高さ4.63m。



国外では、中国、韓国産の藤もあり、約100種類の、紫、白、ピンクの藤が咲き乱れる、日本一の藤公園です。花の色や大きさ、垂れている花の長さが少しずつ違って、種類の多さに驚かされます。さらさらと風に揺れる藤の花の下をゆつくりと歩いて、あなたの町の藤を探してください。

MAP



お問い合わせ

和気町産業振興課
☎ 0869-93-1126

藤公園
和気町藤野1386-2

入園料(花の見ごろの期間のみ有料)
大人 300円 小人(中学生・小学生) 150円

和気町歴史民俗資料館



和気清麻呂公顕彰事業の一環として取り組まれた。昔から郷土に生き、この地を育んできた人々の文化遺産や生活の歴史資料を一般に公開している。

全国の藤が咲き競う 和気町 藤公園



お友達やお知り合いをご紹介ください!!

春は新しい出会いの季節です。コープを紹介してプレゼントをゲットしましょう!

宅配 ... 4/27(金)まで

●ご紹介いただくと、



ご紹介いただいた人数分
どちらか
プレゼント



●その方が加入すると、さらに
500円の「お買物券」プレゼント

●加入いただいた方にも
1,000円分の「お買物券」プレゼント

個配手数料キャッシュバック キャンペーン実施中

4月27日までに個配を利用登録されると、
商品お届けの度に105円をキャッシュバック!
※初回~4回目まで
※すでに個配登録されている方は除きます

個配配達
手数料
月額
840円

各種サポート
制度対象の
方は半額

月額
420円

※各種サポート制度の詳細は担当者にお問い合わせください
※詳しくは、配達担当者にお尋ねください

店舗 ... 4/29(日)まで

ご紹介いただいた方が店舗で加入されると、

●ご紹介者には
500円の「お買物券」プレゼント

●ご加入者には
1,000円分の「お買物券」プレゼント

コープポイントカード
キャンペーン期間中は
発行手数料が無料!
さらに20ポイントをプレゼント!



※詳しくは、サービスカウンターにてお尋ねください

終身共済の名前が決定しました!

CO-OP 共済
ずっとあい
終身生命・終身医療

全国各地の生協組合員のみさんから25,818通の応募が寄せられました。《たすけあい》と《あいぶらす》の愛がずっと続く一生涯の保障が誕生したことからの名前が選ばれました。

契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会

《ずっとあい》の加入者の
輪を広げていきましょう!

お問い合わせは

おかやまコープ共済センター



0120-75-2557

[受付時間/月~土 9:00~18:00]

2月の生協の動き

(2月末日現在)

組合員数	323,947人
出資金総額	108億1,897万円
一人当たりの出資金	33,397円
供給高(全体)	29億6,903万円
(宅配)	21億 498万円
(店舗)	8億6405万円
経常剰余金(全体)	78万円
累計経常剰余金(全体)	1億3,528万円

※数字の△…マイナスの意味
※累計……4月からの累計

① 東日本大震災から一年「忘れない3.11」企画

3月を特別な一ヶ月と位置づけ、様々な企画、支援活動に取り組みます。宅配では、昨年度に続き、「復興支援金」として「eats」表紙・裏表紙と「キャロット」企画全品で「1点1円」の募金を実施(4月1回~2013年1月5回)。日本生協連の「つながろうCO-OPアクションくらし応援募金」を中心に幅広い支援に役立てます。店舗では、東北支援企画と防災フェアなどを行います。このほか、他団体との協働で実施するイベントなどについては「ウィークリーコープ」やホームページで案内します。

② 「国際協同組合同年」に関する作文や作品を募集

2012年「国際協同組合同年」にちなんで、国際協同組合同年岡山県実行委員会や日本生協連共同企画で、論文・作文や絵などの作品を募集します。詳しくは「おかやまコープホームページ」をご覧ください。

「東日本大震災復興支援金」のご報告 ～あたたかいご支援、誠にありがとうございました～

2011年12月末までに積み立てられた「復興支援金」を、被災された7生協と5つのメーカー・生産者の方々にお届けしました。2012年度も引き続き「復興支援金」へのご協力をお願いいたします。



←2/16 被災メーカーアマタケ(株) さんに【右が平田専務】

復興支援金贈呈式 (3/8 仙台にて)→

いまどき TOPICS

2012 春
の仲間づくりキャンペーン
広げよう! COOPの輪



れんげそう
連華草

2012.02

だより
理事会
【報告されたことや
話し合われたこと】

6月号掲載予定の
お便りをお待ちしています

4月号 特集 子どもたちが健やかに育つよう

逸品 コーポ 淡塩さば

わが家の夏はたく
くらしのSOS

5月号は4/30(月)～5/4(金)に配布

匿名やペンネームでもお受けします。
抽選にあたったときにプレゼントが
送れませんので本名も必ず
ご明記ください!!

あなたのお気に入りの商品を
紹介してください。
商品の食べ方や使い方の
アイデアを添えてお寄せください。

みんなの広場

みなさんから寄せられた
ご意見や感想でつくるコーナーです!

2月号
特集へのお便り

あしたもすこやか

食生活など気にせず過ごしていた
独身時代は、よく風邪をひき口内
炎のしやすい体質でした。結婚し
て子どもが生まれると、食事や生活
リズムを見直しました。それだけで
すが、この数年、健康そのもので風
邪もほとんどひきません。こんなに
食生活が大切とは一子ともにも伝
えていきたいです。

●倉敷市 藤本 ゆかり

特集はとても役に立ちました。私
は午後9時以降に食べる事が多い
ので、まず野菜から食べることに、カロ
リーの高い肉や揚げ物を控えよく噛
んで食べることを心掛けていきます。

●Y・S

毎年の健康診断で2次健診がく
ると本当にドキッとするものです。
3食きちんと食べるのに野菜不足が
気になります。あしたもすこやか、
これからチェックしながら健康であ
りたいと思います。

●岡山市 小野 サカエ

健康第一!!



2月号
逸品へのお便り

セフターエナジー
リキッド

読んでビックリしました。蛍光増
白剤、LASについて初めて知りま
した。白くなっている香りがある
良いと思って選んでいた洗剤、少し
怖くなりました。すぐにも一回で夫
夫とこのことは安全・安心なので
すね。ぜひ使ってみようと思います。

●あおちゃんママ

つわりの時、洗濯の度に洗剤の匂
いで気持ち悪くなっていました。いろ
んな洗剤を試してみたのですがどれ
も匂いがきついたのですね。そして出
会ったのが、「セフターエナジーリキ
ッド」この洗剤は香りが残りなく、
私が探していたものでした。洗剤の香
りが苦手な方におすすしします。

●みへんママ



冬だけ液体洗剤を使っていた
が、これが出て、すぐ一回、節水節
電、時短の言葉につられ使い続けて
います。残念なのは、我が家の洗濯
機が古く、すぐ一回のセレクトが
できないことです。買い替えを考え
たりしますが、まだ壊れてないので
愛着と負い目があり、日々悩みな
がらの洗濯です。

●津山市 宮野 郁江

硬筆ですね。字は一生ものなので
娘達にも必ず硬筆だけは習わせた
いと思っています。きれいな字は宝物です。

●すみっ子

キルトです。友人もできて無心
になれます。

●S・I

習字をしていました。心が落ち着
き、きれいな字を書くためにだけ集
中できます。子どもにもさせていま
すが集中力がついた気がします。

●たまママ

絵手紙、押し花です。押し花はイ
ンストラクター資格も得ました。近
くの老人保健施設でボランティア講
師をさせてもらい、利用者との楽し
いおしゃべりに時間の過ぎるのも忘
れています。



●K・S

うちの子たちは遊ぶ方がいいと、
何もしてませんでした。今から思えば
それもよかったと思っています。毎
日暗くなるまで楽しく遊んで帰っ

キーワードクイズ

下記の〇〇に入る言葉・数字は何でしょう?

- ①子育てくらぶ「〇〇〇〇」の会員募集!
- ②個配の子育てサポートは、満〇歳未満の方が受けられます。
- ③コーポ淡塩さばは〇〇約1.3%です。

2月号キーワードクイズの答え ①健康 ②1 ③コーポ

応募方法

- 1 クイズの答え
 - 2 ご意見・ご感想など
 - 3 〒ご住所・お名前・電話番号
- 以上をご記入の上、ご応募ください。
- 掲載の場合、内容の変わらない範囲で文章を変更させていただくことがあります。
- ご記入いただいた個人情報、「くらしとなかま」の編集のみに使わせていただきます。

〒700-0026 岡山市北区奉還町1丁目7-7
おかやまコーポ「くらしとなかま」係

FAX: 086-256-2588

携帯端末で二次元バーコードを読み込みメールアドレスに送信してください。
※二次元バーコードが読めない場合はこのアドレスへ
e-mail: nakama@okayama.coop

抽選でコーポの商品券をプレゼント!!

クイズの正解者および「みんなの広場」に掲載された方の中
から抽選で20名の方にコーポの商品券をお送りします。

応募締切
4月20日(金)

応募総数は
187通
でした。

●かんころもち

子どもの頃は貧しくて習い事な
んでさせてもらえませんでした。だ
から我が子は羨ましい限りです。パ
レエにピアノ、スイミング、おまけに
お絵かき教室まで……。いつかはや
つてよかったと思って欲しいです。

●匿名

4歳から小学校卒業までやって
いた水泳。おかげで今まで病気知ら
ずの健康体です。

●匿名

てくる子どもたちはイキイキとし
ていました。

美観地区の紹介は倉敷教育ちとして
うれしいです。TVドラマカーネー



●匿名

倉敷美観地区はいつでも行ける
便利なところなのですが、逆にいつ
でも行けるため出かけていません
でした。退職を機に今度ゆっくり散
策します。

●ゆうごのバババ

旬レシビの「かぶら蒸し」を作っ
てみました。もつと難しいかと思っ
たのですが、レンジで簡単にできた
のでビックリです。これからも新しい
レシピにチャレンジしようと思います。

●チョムママ

表紙の「チョコビスかぼちゃモン
プ」はかわいいお菓子ですね。カ
ロリーを控えなければならぬ夫へ、
バレンタインに作ってあげたいと思
いました。

●フリートーク



「あひ鴨鍋」を注文し
ました。ローズに直接注文すると送料
がかかるので「コーン」で取り扱ってら
えてラッキーです。主人には内緒です。

●倉敷市 中村 美智子

「あひ鴨鍋」を注文し
ました。ローズに直接注文すると送料
がかかるので「コーン」で取り扱ってら
えてラッキーです。主人には内緒です。

●笠岡市 三宅 明美



今年の冬はとても寒く、生協の宅配
は買い物に行かなくても商品を選んで
いただけるので大変助かっています。

●瀬戸内市 東原 節子

初めて「めめからくん」を購入し、
娘のお弁当に入れたら「すごいおいし
かったよ!」「えっ、そうっあれ大豆
のよ。お肉入ってないよ!」「うん」そ
んな風に思えなかったよ。ジュシー
で味もよかったよと好評でした。

●新見市 金田 久美子

そろばんです。簡単な計算なら頭
の中でそろばんをバチバチさせ家計
簿も楽につけられます。今では教室
も少なくなつてさみしいです。

●ルナ

くらしとなかま

アイデア募集

ウズラの卵をきれいにむくコツ
があれば教えてください。

※この「コーナー」は匿名です。



ハガキ

FAX

e-mail

ハガキ

FAX

e-mail

ハガキ

FAX

e-mail

ハガキ

FAX

e-mail

ハガキ

FAX

e-mail

ハガキ

FAX

e-mail

ハガキ

FAX

e-mail

ハガキ

FAX

e-mail

ハガキ

FAX

e-mail

ハガキ

FAX

e-mail