

# くらしと なかま

KURASHI TO  
NAKAMA

**2 特集**  
SPECIAL EDITION  
人生のこれからをよりよく生きるために  
**「終活」を考えてみませんか**

**4 今月の逸品**  
ファミリーチョコレート

**6 声にこたえて**  
みちこ先生の食育コラム  
家計を見直すアイデア

**8 インフォメーション**  
コーフ委員&コーフクラブ  
理事会だより

**9 おかやま春夏秋冬**  
「津山市 梅の里公園」

**10 みんなの広場**

**12 旬レシピ**

## デコ巻き

材料(4人分)

有明産焼のり(2等分)	2枚	人参(下ゆです)	適宜
すし飯	丼2杯分	黒ごま	適宜
おさかなソーセージ(2等分)	6本	削り節	適宜

1人前あたり:211kcal

## 目玉焼き鬼

材料(4人分)

卵	4個	有明産焼のり	適宜
サラダ油	適量	プロッコリー(小房に分ける)	適宜
おさかなソーセージ	1本	トマトケチャップ	適宜

1人前あたり:94kcal

### 作り方

- まきまたはラップの上にのりを横長におき、1/4量のすし飯を奥側約1cm残して平らにのせる。
- すし飯の中央にソーセージ1と1/2本をのせ、ソーセージがずれないようにおさえながら巻く。
- 2を食べやすい大きさに切り、人参を鬼の角、黒ごまを目、のり(分量外)を口、削り節を髪に見立てる。

2014 No.471  
2

無料  
ご自由にお持ちください

くらしとなかま

2014年 2月号 第471号 発行日/2014年2月1日 発行/おかやまコーフ 理事長 平田昌三 編集/組織本部 〒700-0026 岡山市北区泰邊町一丁目七一七 TEL 086-256-2511-1代



## 水菜

### 水菜のピリ辛白あえ

[材料(4人分)]	
水菜	200g
人参	50g
豆腐(木綿)	150g
みそ	大さじ1
豆板醤	小さじ1
A 砂糖	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
白ごま	小さじ2

1人前あたり  
64kcal



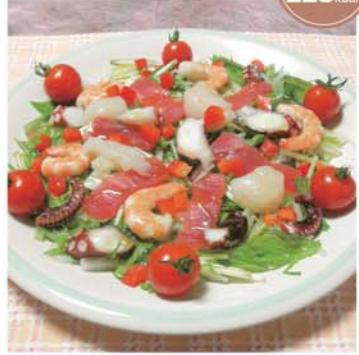
### 作り方

- 水菜は熱湯でサッとゆで食べやすい長さに切る。
  - 人参はせん切りにし熱湯でゆで水けを切る。
  - 豆腐は電子レンジで1分加熱してペーパータオルで包み、水切りしておく。
  - ボウルに③とⒶを入れフォークでかき混ぜる。①②を加えて和える。
- ※好みで、豆板醤やにんにくは増減してください。

### 水菜と大根のシーフードサラダ

[材料(4人分)]	
水菜	180g
大根	200g
赤パプリカ	50g
ミニトマト	24個
エビ(背ワタをとる)	20尾
ほたて貝柱(刺身用)	120g
ゆでだこ	120g
まぐろ(刺身用)	120g
酒	大さじ1
塩・こしょう	各少々
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
オリーブ油	大さじ2

1人前あたり  
225kcal



### 作り方

- エビを鍋に並べ酒をふり、蓋をして1~2分強火にかけて色が変わりかけたら裏返して火を止める。冷めたら殻をむく。
- 水菜は4cmの長さに、大根は4cmの長さの干切りに、赤パプリカは1cmの角切りにする。
- ほたて、ゆでだこ、まぐろは食べやすい大きさに切る。
- ボウルに水菜と大根を入れⒶをふって混ぜる。
- 皿に④をこんもりと敷き③とエビのせ、ミニトマトを添えてオリーブ油を振りかける。

## 大根

### 干し大根のきんぴら

[材料(4人分)]	
大根	300g
蓮根	100g
人参	50g
細ねぎ(小口切り)	2本
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1
A 砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1

1人前あたり  
77kcal



### 作り方

- 大根は皮をむき長さ4~5cmで1cm幅の拍子木切りにしザルに広げて半日~1日天日に干す。
- 蓮根は縦1cm幅に切って薄切り、人参は5mmの棒切りにする。
- 熱したフライパンに油を入れ②を炒める。①を加え、しなりするまで炒め、Ⓐをからめて火を止め、細ねぎを混ぜる。

### 大根と豚肉の煮物

[材料(4人分)]	
大根	700g
豚角切り肉	300g
サラダ油	大さじ1
醤油	大さじ4
A 砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2

1人前あたり  
327kcal



### 作り方

- 大根は皮をむき2cmの厚さの半月切りにし面取りをする。
- フライパンに油を熱し、豚肉を転がしながら全体に焼き色をつける。
- 鍋に①②を入れひたひたに水を加えて、アク取りしながら煮る。水が少なくなったら適量を足す。
- 大根がやわらかくなったらⒶを加えて15分ほど弱火で煮る。葉があればゆでて加える。

## エンディングノートにはこんな項目を

### 医療・介護

介護や看護の希望、終末医療・延命措置などへの自分の意思。

### 財産管理・遺産相続

相続人を確認。財産の現状を把握し、財産分けの希望と理由を書く。  
※法的に効力をもたせるには遺言書が必要!

### 葬儀・お墓

葬儀内容についての希望、生前契約をしている場合などは業者の連絡先。

### 自分史

これまでの人生を振り返り、今後の生き方につなげる。



### 連絡先

動けなくなった時や亡くなつた時の連絡先一覧。

### 大切な人へのメッセージ

家族への感謝の言葉など。



特集  
SPECIAL EDITION

# 人生のこれからをよりよく生きるために 「終活」を考えてみませんか

## 書く上での注意

- ノートの所在を、家族に知らせておく。
- 時々見直して、考え方や状況が変わったら加筆や修正を行う。
- 葬儀やお墓の希望は実現可能な範囲で。できれば書く過程で家族の意見も聞く。
- 残される人へのメッセージはなるべくいいことを。波風を立てることは書かない。
- 通帳・印鑑・権利書・証券等の所在は口頭で伝え、ノートと一緒に置かない。
- 書いたページには必ず日付を記す。

### 書くことのメリット

- やり残していることや自分が今、本当にしたいことを再発見できる。
- 家族の羅針盤となり、書く人・見る人ともに安心ができる。
- 備忘録として使える。



(株)いのうえ  
はまのふみのり  
汀埜 文教さん

「家族にとって、あなたの  
エンディングノートが、最後の  
すばらしい贈り物になる  
はずです。」

## エンディングセミナーをひらくませんか

11月25日

開催しました! (岡山西コープ委員会)



参加者の感想

親、夫、子どもとの会話のきっかけになりそうです。

いつかはと思っていたので、よい機会になりました。

セミナーは、5人以上で申し込みできます。(ノートは当日無料配布)開催の申し込みや問い合わせは、

コープP&S  
TEL/086-256-7244

(月~金曜 9:00~18:00)

葬祭についてはコープ葬祭専用ダイヤルへ。

TEL/086-255-5414

365日・24時間いつでも受け付けています。

## 葬儀に際して必要なこと

- 本籍地や筆頭者。  
分がらないと死亡届が出せません。
- 自分の家のお寺や宗派。
- 遺影に使う故人にふさわしい写真。  
見つからないことが多いのです。



(株)いのうえ  
はまのふみのり  
汀埜 文教さん

葬儀は故人が自分の生涯をかけて築いた多くの「縁」を、子どもや残された人々につなぐ大切な時間と考えています。

核家族化がすすんで普段のコミュニケーションが不足しがちな現代は、「もしも」の時に混乱やトラブルの発生が多いのです。「もしも」に備え、自分の希望や伝えたいことを書いておくエンディングノートは、終活の大変な助けになります。書式は自由ですが必要な

項目が要領よくまとめられた市販のエンディングノートをベースにして考えるといいでしょう。エンディングノートには家族へのメッセージを書き留める欄もあります。残された家族の絆がいつそう深まるものになるといいですね。

迎えるために準備する活動が「終活」です。自分らしい良い最期が迎えられるように、また残された家族が困らないよう、段取りを考えてみましょう。例えば身辺整理をする。住まいの方や家計を見直す。

終活は人生の棚卸し。これまでの人生を振り返り、今後をどう生きるか考える活動でも等々が考えられます。あります。

終末医療や葬儀のあり方を考える。万一小の時に備えて保険証や預貯金についての情報をわかりやすくまとめる

誰にもいつか訪れる人生の最期。自分の人生を締めくくるための終活を元気なうちから始める人が増えています。最近は若い世代にも関心が高まっているエンディングノートを中心に株式会社いのうえの汀埜さん、賛田さんに伺いました。

### 「死」を考えることは「生」をもつと輝かせること

## 終活・わたしの場合、わたしの想い

同居の義母が亡くなった後、銀行は相続人全員の印鑑が揃わないと残高さえ教えてくれず、少額(たぶん)のものは解約を諦めた。まとめておいてほしかった。

断捨離の講演会で、身辺整理は体力・判断力のある元気なうちにと言われた。実行しなくては。



自分の親には終末、どうしてほしいとか聞けるけど、夫の親には聞きづらい。

意識のないまま延命治療をした義母、苦しそうだった。本当はどうしてほしかったのか聞いておきたかった。

友人の葬式の遺影がピンボケで見るのがつらかった。きれいな人だったのに。写真は絶対、気に入ったものを用意しておきたい。

# 今月の逸品

Excellent article this month

co-op

# ファミリーチョコレート

ミルクチョコのまろやかな甘さとなめらかな口当たりが  
おいしい、ひと口サイズのチョコレート。長年にわたって  
愛され続けてきたコーポファミリーチョコレートを紹介します。

ファミリーチョコレート (235g)  
2月3回 宅配予定価格 298円



手間ひまかけてできあがる  
力カオの香りが際立つ  
なめらかな口当たり

甘いものが欲しい時、一粒ずつ個包装で手軽につまめる  
ファミリーチョコレート。実は、チョコレートは、複雑な製造ラインで手間と時間をかけてつくられているんです。  
チョコのもとになるカカオスティックに砂糖や粉乳、ココアバターなどを混ぜ合わせてチョコレートを作っているんです。

レート生地ができます。この生地を細かくすりつぶしてなめらかにし、さらに6~7時間じっくりと練り上げ、香りを引き出します。その後のテンパリング工程では、温度を調整して含まれているココアバターを安定した結晶にします。こうしてトロトロでなめらかになつたチョコレートが、型に流し込まれ冷却されてできあがります。

1日に製造される  
ファミリーチョコレートは  
最大約252万粒!  
約6万袋分!!

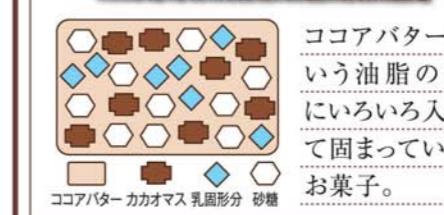
※1袋約42粒で計算

## 組合員の声

ロビンや後味がよく、家族で楽しんでいます。

チョコレートはこれ。おいしいので他のチョコが物足りなく感じます。

## チョコレートの構造



カカオ分21%以上、乳固形分14%以上というの  
がミルクチョコレートの規格。「コーポファミリーチョコレート」は、カカオ分を27%配合しています。



## チョコレートの豆知識

### カカオマスってなんですか?

カカオ豆を発酵させ乾燥したものをローストして、豆の中身をすりつぶしたものがカカオマスです。カカオマスには50%以上も油脂分が含まれていて、この油脂分を分離したものがココアバターです。



### チョコレートとココアは兄弟

カカオマスから一定量のココアバターを取り除いて、細かく粉末状にしたものがココア(ココアパウダー)です。

### チョコレートの栄養

チョコレートは、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラル類を含む食品です。主原料のカカオ豆には、ポリフェノールや食物繊維が豊富に含まれています。

### 涼しい場所に置いてね!

高温(28°C以上)におかれているとチョコレートに含まれるココアバターが溶けて表面に浮き出し、その後冷えて固まると白く粉をふいたような状態(ブルーミング)になります。食べても害はありませんが、チョコレート本来の風味や味が損なわれますので、直射日光を避け、涼しい場所で保管しましょう。

### ファミリーチョコレートの仲間たち



### 簡単チョコケーキ



卵2個、牛乳大さじ1、砂糖70g、ホットケーキミックス200gをよく混ぜ合わせる。  
溶かしバター100g、溶かしたファミチョコ60gを混ぜ合わせ、アルミカップに入れ180度のオーブンで約18分焼く。

バレンタインにもぴったり♪



ミルクチョコレートを食べやすい一口タイプにしたコーポファミリーチョコレートは、開発段階から組合員の声を取り入れて商品化がすすめられ、1979年に発売されました。大袋にたっぷりの数が入っているので、家族みんなで楽しめたり、人が集まつた時にもワイワイつまむのにぴつたり。また、一人分ずつかわいいラッピングをしてプレゼントにするのもいいですね。小さくても本格派の味わいなので、お菓子作りにも大活躍します。

### まんまるチョコかすてら焼



ホットケーキミックス100gと卵1個、牛乳カップ1/2を混ぜ合わせ、半分に切ったファミチョコを入れて、タコ焼き機で焼く。

### すぐできちゃう! チョコバナナパン



食パンにバナナと一緒にのせ、ファミチョコが柔らかくなるまで焼けば、できあがり。

### レンジで簡単! チョコフォンデュ



耐熱容器にファミチョコ12粒、牛乳30mlを入れ、ラップをかけて電子レンジで約1分加熱し、よく混ぜる。フルーツなどをつけてどうぞ。

# みちこ先生の食育コラム⑤

## 和食のすすめ「日本人の伝統的な食文化」を継承しましょう

昨年12月に「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

フランスの美食術、地中海料理、メキシコの伝統料理、トルコの麦粥食など4件がすでに登録済みです。

いずれも単に料理だけでなく、各地の伝統や儀式などの関わりが評価されています。日本からは、和食を「料理」だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神に基づいた「食」に関する社会的慣習として提案しました。その概要は以下の通りです。

### 1. 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

- 明確な四季と地理的多様性により、新鮮で多様な山海の幸を使用。
- 食材の持ち味を引き出し、引き立たせる工夫。

### 2. 栄養バランスに優れた健康的な食生活

- 米、味噌汁、魚や野菜・山菜といったおかずなどにより食事がバランスよく構成。
- 動物性油脂を多用せず、長寿や肥満防止に寄与。

### 3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現

- 料理に葉や花などをあしらい、美しく盛り付ける表現法が発達。
- 季節にあった食器の使用や部屋のしつらえ。

### 4. 年中行事との密接な関わり

- 正月を始めとして、年中行事と密接に関わった食事の時間を共にすることで、家族や地域の絆を強化。

外国人の好きな外国料理の1位が日本料理83.8%(JETRO調査 H25)、海外の日本食レストランは約5万5千店(H23)と、和食の魅力は諸外国から認められる時代となりました。しかし、我々の食卓はいかがでしょう。食糧自給率は40%以下、毎日ごはんを食べなくても平気な人56.4%(H24)、お節を食べる人75%(H24)、食に無関心な人々の増加、家庭での料理の減少など、文化としての「和食」を伝承する力が薄れています。

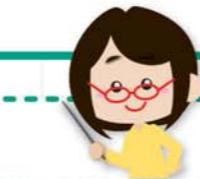
和食の基本の一汁三菜(ごはん、汁、香の物、おかず3品)は栄養的にも優れており、盛り付け、配膳の仕方、箸の作法などの食文化を継承することや、豊作、豊漁を祈願する祭りや年中行事を家族、親戚、地域で共食して祝う、人生の節目の通過儀礼は赤飯や餅で祝うなど、日本の食文化を次世代に継承することが、今、求められています。



## 家計を見直すアイデア⑥

〈隔月掲載〉

### 確定申告で税金が戻ってくる?



給与所得者は、源泉徴収制度と年末調整で所得税を納めていますが、確定申告(原則翌年の2月16日~3月15日)をすると所得税が還付される場合があります。

#### ● 医療費控除

1年間に自分や家族のために10万円を超える医療費を支払っている場合、確定申告をすると税金が戻ってくる場合があります。

医療費控除はその年の医療費から保険会社などから給付される保険金などと10万円(※)をマイナスした額を所得から差し引くことができる制度です。

入院・通院で受け取った保険会社からの給付金は、その入院や通院からだけマイナスします。マイナスできない分は、他の医療費から差し引く必要はありません。



※10万円に満たない場合も所得金額の5%(所得が100万円の場合は5万円)を超えて支払っているときは控除の対象になります。

#### ● 大学生の子どもの国民年金保険料

20歳になると加入義務がある国民年金…、大学生で收入のない子どもの保険料を立て替えて納めている方はありますか?

同一生計の家族の年金保険料は、確定申告することによって所得から控除することができ、その分税金が戻ってきます(年末調整で手続きできる場合もあります)。

そのほか、年度途中に退職して年内に再就職しなかった方、年末調整後に扶養家族が増えた方など、確定申告すると所得税が戻ってくる場合があります。

詳しくは、各地の税務署まで。(確定申告の時期は税務署は大変混雑します。還付申告については、2月15日以前でも行えます。)

「家計を見直す66のアイデア」(日本コープ共済生活協同組合連合会)参考



## coop野菜と果実の彩果菜園

分別の際に、ラベルがはがしにくいで

おこたえ  
します!

ペットボトルのラベルにミシン目を1本入れていましたが、2本に増やし、簡単にはがれるように改善しました。



「野菜ジュース」「トマトジュース」も改善しています。

※2013年9月改善

(品質管理室)

## COOPクリームチーズ

中のフィルムがサッと開けられるようにして欲しいです。

おこたえ  
します!

チーズを包んでいるフィルムの材質を変更し、ハサミを使わずに手で開けられるように改善しました。

旧

今まで  
ハサミを  
使用  
する開封方法  
でした。

新

新しいものは  
ハサミ不要の  
手で開封できる  
方法です!

① 切る



※2013年11月改善

(品質管理室)



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。



## 商品表示

### 「牛乳」と「加工乳」の違いは?

おこたえ  
します!

「牛乳」は、原材料が「生乳100%」で、水や添加物を一切混ぜずに加熱殺菌しただけのものです。(低脂肪牛乳・無脂肪牛乳・成分調製牛乳も含まれます)「加工乳」は、生乳を主原料に、脱脂粉乳やバターなどの乳製品を加えて加工したものです。「加工乳」には商品名に「牛乳」の文字は使ません。

おかげさま育ちの  
「生協牛乳」「低脂肪牛乳」は、  
生乳100%の牛乳です。



牛乳

加工牛乳

牛乳



インフォメーション

春から始めよう!

# コープ委員 & コープクラブ

**募集中です!!**

2013.12  
だより  
理事会

[報告されたことや  
話し合われたこと]

## コープ委員

コープ委員は、組合員なら誰でもなれます。小学校区を基本として月に一度集まってコープ委員会を開き、商品やくらしのことについておしゃべりします。

また、地区内の組合員に呼びかけて、年1回以上「コープくらしのつどい」を開催し、学習や試食をしたり、日頃思っていることなどを交流します。

コープ委員になると、活動費や交通費が支払われます。私たちといっしょに活動してみませんか?

月1回のコープ委員会は楽しくて、気分転換になっています。

### コープ委員をしての感想



コープやくらしのことなど、いろんな情報が得られて視野が広がりました。

商品を見る目が養われました。



新見中央コープ委員会「コープくらしのつどい」

## コープクラブ

組合員同士の教えあい、学びあい、助けあいの自主的な交流の場です。

### 1.登録

### 2.活動

### 3.報告

原則として登録するエリアの組合員が5名以上でつくります。5名いればあとは他のエリアの方でもOK。

3月から翌年2月までの一年間に6回以上活動。途中登録も可能。年間6000円以内の実費の援助があります。(会場費、備品、資料代など)

報告書と清算書を提出。

【お問い合わせ】組織本部 ☎086-256-2570 (月~金曜 9:00~17:00)

井原笑いヨガクラブ キラキラ(井笠エリア)  
「あなたが笑えば世界が笑う」をモットーに活動しています。

他にも、料理、スポーツ、手芸、ボランティアなどたくさんあります。

## 東日本大震災被災地支援活動と復興支援積立金の使途

宅配チラシでの「東日本大震災復興支援積立金」は、今年度分からコープCSネット全体での活用から、各生協ごとに使途を決めて活用することになりました。おかやまコープでは以下の活用を予定しています。



## 12月の生協の動き

(12月末日現在)

組合員数	329,852人
出資金総額	106億4,120万円
一人当たりの出資金	32,261円
供給高(全体)	42億7,210万円
(宅配)	31億7,014万円
(店舗)	11億195万円
経常剰余金(全体)	3億1,360万円
累計経常剰余金(全体)	1億7,750万円

※数字の△…マイナスの意味

※累計……4月からの累計

- AMDA大槌健康サポートセンターの新築費用の援助

施設拡張して移設するAMDA大槌健康サポートセンターの建築費用のうち、地元岩手県産の木材を使用した建築資材の費用を支援します。

- おかやまコープの代表が被災地を訪問

3月に被災地を訪問し、現地の方々と交流します。

- 日本生協連「つながろうCO・OPアクションくらし応援募金」の「ボランティア活動支援募金」

被災地生協が実施する被災者支援活動を支援するための募金となります。

- 岡山で「福島保養プロジェクト」の開催協力

福島の親子の保養に取り組んでいる団体と協同します。



おかやま  
春秋秋冬  
92

# 津山市 梅の里公園



## 道の駅「久米の里」



旧出雲街道の国道181号線沿いにあり、津山の特産品や農産物が並び、地元の食材が味わえるレストランもある。敷地内には、高さ7mのアニメ作品に登場する巨大ロボットが立っており、全国からファンが訪れている。

約4ヘクタールの園内に、鹿児島紅梅や鶯宿、甲州小梅など、紅白合わせて14品種、約2000本の梅の木が植えられた広大な公園です。山頂へと続く遊歩道は、紅梅でおおわれ、花のトンネルのような幻想的な美しさです。展望台からは、那岐山など、遙か遠くの山並みが一望できます。

ふれあい農園も整備され、梅の加工施設では、園内で収穫した梅をジャムや梅漬け、ゼリーなどにして販売しています。梅の開花に合わせて「梅の里公園梅まつり」(3月)が開催され、梅の加工品やうどんなどの軽食の販売、ステージイベントなどが行われます。梅の香りに包まれながら公園を散策して、春を感じてみませんか。

### 梅の里公園 梅まつり (3月1日~30日)

イベント 3月23日(日)10:00~15:00

内容 梅の種飛ばし大会、バンド演奏、もち投げなど

津山市久米支所 産業建設課 TEL/0868-32-7014



物です。

●倉敷市 宮崎 敬五

冷凍の長崎風ちゃんぽんが大好き。熱湯で茹でるだけで簡単に作れ、野菜などの具材も多く入つており寒い日にはピッタリの食べ物です。

●高梁市 須廣 恵美子  
●倉敷市 グーマー

コーポ倉敷北の感謝祭の福引き5枚中1枚がクリスマスケーキ、1枚が店長賞と、大当たりとなりました。この調子で年末ジャンボがドドーンと一発となれば、なおうれしいですね。

時々泊まりにくる2歳7ヶ月と1歳2ヶ月の孫。白バラ飲むヨーグルト、ふっくらしらす干し、塩鮭が大好きで、帰った後も送つてやります。喜んでごはんにコレフに入つて「やっぱりな」と思いました。2月にはC\*コレの商品が安く買えるとか。楽しみ。●倉敷市 木に登った子ブタ

昨年10月に実施したC\*コレ総選挙に店舗で投票したら500円の抽選券が当たりました。当たるやつばかりうれしい。今話題のC\*コレ商品、私の気に入りがC\*コレフに入つて「やっぱりな」と思いました。2月にはC\*コレの商品が安く買えるとか。楽しみ。●倉敷市 木に登った子ブタ

長い間お世話になっていた娘たちが中・高校生のころ、手作りのチョコ、クッキー、トリュフに台所もオーブンもレンジもぐちゃぐちゃのすごいことに。2日くらい前から私もで巻き込んでのイベントでした。マフラー、手袋も母である私が正月あたりからほとんど編んでいました。

●高梁市 つよし  
●倉敷市 ゆかりんご

私の誕生日は2月14日。なので毎年プレゼントがチョコレート。自分では気になる男の子にチョコを買い、当口は友達がチョコをくれる。本当は「違うものがほしい」と思っていました。

バレンタインのエピソード  
●倉敷市 うば桜ちゃん

長く体調を崩していた夫の再就職が決まり、私も出産後7年のブランクを経てパートの仕事を。専業主婦も充実した毎日でしたが、仕事を通して社会に関わることにとても幸せを感じています。日々遅くまで働いてくれている夫にも感謝の気持ちでいっぱいです。

はじめて手作りに挑戦し、何度も失敗しやつと作ったトリュフも、なかなか渡すことができず、結局自分で食べました。遠い青春の甘酸っぱい思い出です。

●岡山市 ピーチ  
●高梁市 うば桜ちゃん

早くから有名なチョコレートが入荷して売場は大混雑。他売場からも応援に来て汗だくで接客しました。私は、同僚の男性社員が「ホワイトデーが怖い」と嘆いているのを聞いてかわいそうでもやめました。

高度成長からバブル時期のころ、勤務していた百貨店では早くから有名なチョコレートが入荷して売場は大混雑。他売場からも応援に来て汗だくで接客しました。私は、同僚の男性社員が「ホワイトデーが怖い」と嘆いているのを聞いてかわいそうでもやめました。

はじめて手作りに挑戦し、何度も失敗しやつと作ったトリュフも、なかなか渡すことができず、結局自分で食べました。遠い青春の甘酸っぱい思い出です。

はじめて手作りに挑戦し、何度も失敗しやつと作ったトリュフも、なかなか渡すことができず、結局自分で食べました。

●岡山市 陽くんまま  
●総社市 匿名

がんもは高校生の時からの付き合いで弁当のおかずの中で一番の好物でした。12時半の昼食までにお腹がすいて我慢ができず、こっそりかじった記憶も。今まで味見といいながらついで食べてしまおうしい一品です。

がんもは高校生の時からの付き合いで弁当のおかずの中で一番の好物でした。12時半の昼食までにお腹がすいて我慢ができず、こっそりかじった記憶も。今まで味見といいながらついで食べてしまおうしい一品です。

がんもは高校生の時からの付き合いで弁当のおかずの中で一番の好物でした。12時半の昼食までにお腹がすいて我慢ができず、こっそりかじった記憶も。今まで味見といいながらついで食べてしまおうしい一品です。

はじめて手作りに挑戦し、何度も失敗しやつと作ったトリュフも、なかなか渡すことができず、結局自分で食べました。

●津山市 まだ新婚  
●倉敷市 ポップ

ひじきごはんの素をよく求めます。味もよく健康にいいし、不意の来客にも喜ばれます。

ひじきごはんの素をよく求めます。味もよく健康にいいし、不意の来客にも喜ばれます。

ひじきごはんの素をよく求めます。味もよく健康にいいし、不意の来客にも喜ばれます。

ひじきごはんの素をよく求めます。味もよく健康にいいし、不意の来客にも喜ばれます。

●瀬戸内市 竹ちゃん

ひじきごはんの素をよく求めます。味もよく健康にいいし、不意の来客にも喜ばれます。

ひじきごはんの素をよく求めます。味もよく健康にいいし、不意の来客にも喜ばれます。

ひじきごはんの素をよく求めます。味もよく健康にいいし、不意の来客にも喜ばれます。

4月号掲載予定のお便りをお待ちしています!

●瀬戸内市 竹ちゃん

ひじきごはんの素をよく求めます。味もよく健康にいいし、不意の来客にも喜ばれます。

ひじきごはんの素をよく求めます。味もよく健康にいいし、不意の来客にも喜ばれます。

ひじきごはんの素をよく求めます。味もよく健康にいいし、不意の来客にも喜ばれます。

ひじきごはんの素をよく求めます。味もよく健康にいいし、不意の来客にも喜ばれます。

●瀬戸内市 竹ちゃん

ひじきごはんの素をよく求めます。味もよく健康にいいし、不意の来客にも喜ばれます。

ひじきごはんの素をよく求めます。味もよく健康にいいし、不意の来客にも喜ばれます。

ひじきごはんの素をよく求めます。味もよく健康にいいし、不意の来客にも喜ばれます。

ひじきごはんの素をよく求めます。味もよく健康にいいし