

くらしとなかま

くらし豊かに
なかまとともに

KURASHI TO
NAKAMA

2014 No.481

12

無料

ご自由にお持ちください

2 特集 SPECIAL EDITION どんどん進化しています! コープのお店

4 今月の逸品 コープ岡山産若鶏

6 声にこたえて/おかげさまで再建40周年 /たべる・たいせつ きほんのき

8 インフォメーション 「第36回 ユニセフ ハンド イン ハンド」 /店舗の品揃えを拡大します。/理事会だより

9 おかやま春夏秋冬 「岡山市(北区) 西川緑道公園」

10 みんなの広場

12 旬レシピ

おかげさまで
40th
anniversary
CO-OP
OKAYAMA

森のバウムツリー

材料 作りやすい分量

総量:1801kcal

いちご	5粒	チョコレート(粗く砕く)	適量
厚切りバウムクーヘン	9個	あっさりショコラ苺	12粒
森のチョコの木(Ca)	2袋	ミント	適宜
お好みのクッキー	適宜		

作り方

- いちごは1つを飾り用に取っておき、残りは薄切りにする。
- バウムクーヘンは5個・3個・1個の順に盛りつけてもみの木に見立て、1の飾り用のいちごをのせる。
- 森のチョコの木とクッキーは湯煎で溶かしたチョコレートをつけて2に貼り付け、1の薄切りにしたいちご・あっさりショコラ苺・ミントで彩りよくデコレーションする

くらしとなかま

2014年 12月号 第481号 発行日/2014年12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 〒700-0026 岡山市北区琴瀬町一丁目七十七 TEL086-256-5511(代)



かぶ

旬レシピ

品種の名前には地名が付けられているのが特徴。白い根部にはビタミンCが多く、葉部には根の5倍のビタミンCがあり、ビタミンA・B₁₂、カルシウムも多い。根は丸く色白で艶と張りがあるもの、茎がしっかりして葉がみずみずしい濃緑色のものを選ぶ。水分が失われやすいので葉と根に分け新聞紙に包んで冷暗所に保存。

かぶの鶏ひき肉詰め

1人あたり
142kcal

【材料(4人分)】

かぶ(小さめのもの)	4個
鶏ひき肉	200g
片栗粉	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
だし	600cc
みりん	大さじ2
塩	小さじ1
柚子の皮	適量



作り方

- かぶは葉柄を2cmほど残して葉を切り除き皮をむく。上部を少し切って、中をスプーンでくり抜き、底面を平らに少し切って安定をよくする。くり抜いた部分に片栗粉(分量外)を少量振っておく。
- Aをよく練り混ぜスプーンで①に等分に詰める。
- 鍋にBを入れて煮立て②を並べ入れ、紙蓋をして15分ほど煮くずれないように弱火で煮る。上部は7~8分で取り出しておく。
- ③を器に盛り千切りした柚子をのせる。

かぶの重ねサラダ

1人あたり
138kcal

【材料(4人分)】

かぶ	4個
塩	小さじ1/2
スモークサーモン	60g
ロースハム	4枚
味付いくら	10g
味付数の子	10g
青味	適量
オリーブオイル	大さじ2
レモン果汁	小さじ2

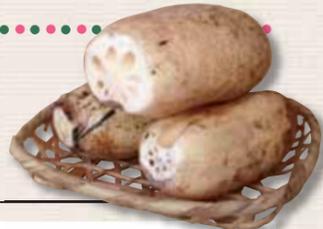


作り方

- かぶは皮をむいてスライサーで2~3mmの薄切りにし、塩を振ってしばらくおく。
- スモークサーモンとハムはかぶに合わせて半分が四つ切りにする。
- ①を軽くしぼって皿に②と交互に並べ、いくら、数の子、青味(ゆでて刻んだかぶの葉か三つ葉の茎など)を飾る。食べる時にオリーブオイルとレモン果汁をかける。

インド原産でハスの地下茎。池沼や水田で栽培され、主成分の炭水化物は主にデンプンによるもの。ビタミンCが多く、食物繊維、カリウム、鉄分なども含む。かたくて重量感があり、皮がしっとりしているものがよい。節のままなら、ぬれた新聞紙に包み保存袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ、切ったものは早めに使う。

れんこん



甘酢れんこん結び

1人あたり
98kcal

【材料(4人分)】

れんこん	200g
砂糖	大さじ2
A 酢	大さじ3
塩	小さじ1/2
かにかまぼこ	80g
味付いくら	15g
B 味付数の子	15g
CO-OP作州黒黒豆	15g
三つ葉	1/2束
青しそ	適量



作り方

- ポウルにAを合わせておく。
- れんこんは皮をむきスライサーで2mmの厚さの薄切りにし、酢を少々入れた湯で茹で、ひと煮立ちしたら湯をきり①に入れて冷めるまでお味をなじませる。
- 三つ葉をさっと茹でて水に取り水気をしぼる。②の汁気をきり2枚重ねにし、青しそ、かにかまぼこの順にのせ、れんこんの穴どうしを③で結び、好みの組み合わせでBを左右にのせて皿に盛る。

れんこん団子の甘酢あえ

1人あたり
146kcal

【材料(4人分)】

れんこん	200g
ピーマン(赤・黄・橙)	各1個
合挽きミンチ	100g
生姜(みじん切り)	15g
A 細ねぎ(みじん切り)	1~2本
片栗粉	大さじ3
塩	小さじ1/2



作り方

- れんこんはよく洗うか皮をむいて粗みじん切りにする。
- ポウルに①とAを入れてよくこね、16等分して丸め耐熱皿に並べラップをして、電子レンジ(500W)で6~7分加熱する。
- ピーマンは種を除き8mm角に切り、ポウルにBと一緒に電子レンジで1分加熱する。②を入れてからめ、味をなじませる。

【もう一品】かぶの葉のふりかけ

- かぶの葉200gを茹でて刻み、サラダ油小さじ1で炒め、しょうゆ大さじ2/3を振り、汁気がなくなったら削り節10gを混ぜる。



見つめよう 暮らしと地球

この冊子は古紙を多く配合した再生紙、植物油インキを使用しています。

特集
SPECIAL
EDITION

どんどん進化しています! コープのお店

初めてコープのお店ができてから、26年。現在は11店舗ありますが、時代に合ったお店をめざして、次々にリニューアルされています。コープのお店の良さを再確認するとともに、今年、リニューアルオープンしたコープ倉敷北の最新情報をお知らせします。
年末年始のお買い物は、ぜひコープのお店で!



コープのお店は、私たちが出資金を出し、運営に参加できる私たち組合員のお店です。



9月21日にリニューアルオープンした、コープ倉敷北へ行って、新しいことや嬉しいことをたくさん見つけました!

コープでしか買えない、安全安心な商品がいっぱい!

生産者と組合員の思いが詰まった「おかやま育ち」商品や、産直原則に基づき優れた特徴をもった「こだわり育ち」商品があります。

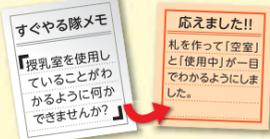


生協の安全基準に基づいて、商品の選択をし、品揃えをしています。食品添加物の使用基準も、「使わずにすむものは使わない」です。



私たちの声が届くお店です!

【すぐやる隊メモ】
組合員さんの声は「すぐやる隊メモ」にて共有化・対応します。



【ふれあいカード】
書かれた質問や要望は、回答を書いて掲示します。



ふれあいカードに書いてみよう!

コープならではの商品コーナー



ほしいコープ商品がすぐに見つけられてうれしい!

体にやさしいやわらか食コーナー



介護するときにも重宝しそうですね。

アレルギー対応商品のコーナー



アレルギー物質をチェックするのが大変だったけど、このコーナーなら安心して選べます!

スイーツコーナーも充実!



いろいろな種類があつて選ぶのも楽しそう。

授乳室



おむつ替えや授乳ができるので、赤ちゃん連れでも安心。



軽量アルミカート

カゴに乗せたカートがそのままサッカークー台の下に入っていくので楽に運べます!

小さい文字を見やすくするルーペが置いてありました。プレイルームやくつろぎスペース



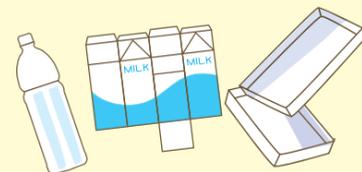
ルーペがあると、商品に書いてある字が読めるわ。



焼きたてパンを買って、ちよつと休憩しようかな。

【リサイクル】

飲料紙パック、ペットボトル、食品トレー、透明容器を店頭で回収しています。



屋根の全面に太陽光パネルを設置し、エネルギーも「地産地消」に貢献しています。お店の中のモニターに、現在どれくらい電気が作られているかが表示されるようになっています。来店時にご確認ください。

おかやまコープ
新規事業担当
なかまのりひろ
中嶋 宇宙さん



【太陽光発電設備】を設置しました!



太陽光パネル

藤田本部にある品質管理室では、生協で取扱っている商品を実際に検査し、品質に問題がないかチェックしています。またお店の衛生状態や商品表示についても定期的に点検をおこない、組合員さんの安心につなげています。



環境に配慮した、地球にやさしいお店です!

【マイバッグ運動】

1997年からレジ袋の無料配布を中止し、マイバッグでのお買い物を呼びかけています。現在70%を超える持参率になっています。



レジ袋を使わないように、マイバッグを持って行こう!

「火が通りにくいわ」という組合員の声で

手羽元が開きになって
使いやすくなりました!

バラ凍結製造工程

①開くのは
手作業



②トレイに並べたのち
急速冷凍



③コープの袋に
袋詰め



塩コショウした
ムネ肉に卵をつけてオリーブ
オイルで焼くピカタ

宮本さんの
おすすめ 1

【上手な解凍方法】
使う前日から、ゆっくり一
日かけて冷蔵庫(チルド
室でなく)で解凍します。
急激に解かすと旨み成
分を逃します。

手羽元をひたひたの
ポン酢と水または
酒(割合は適当に)で煮る。
大根やネギを入れて。

宮本さんの
おすすめ 2

毎日食べても飽きない
コープの岡山産若鶏。
組合員のみなさんとおいしさを
分かち合いたいです。
加工チームサブリーダー
みやもと まさお
宮本 正夫さん

若鶏のレシピ

白菜中華スープ

【材料(4人分)】

中華調味料	16g
ササミ(そぎ切り)	2本
白菜(そぎ切り)	2枚
白ネギ(小口切り)	1本



1人前あたり
88kcal

作り方

- 鍋に水5カップ・中華調味料・ササミを入れて中火にかけ、煮立ったらアクを取り除く。
- ①に白菜と白ネギを加え、ひと煮立ちさせてから器にそそぐ。

ムネ肉と揚げ春雨のごまサラダ

【材料(4人分)】

鶏ムネ肉	120g
酒	少々
揚げ油	適量
春雨	40g
水菜(ざく切り)	70g
人参(千切り)	1/3本
ごまドレッシング	大さじ4



1人前あたり
185kcal

作り方

- 鶏肉・酒を耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジで約5分加熱して粗く裂く。
- 中温の揚げ油で春雨を揚げ、器に盛る。
- 周りに①、水菜、人参を盛り、ごまドレッシングをかけていただく。

ディップで食べるフライドチキン

【ディップ(A)】

レモン汁	大さじ2
オリーブオイル、酒	各大さじ1
はちみつ、塩	各小さじ1/2
白ネギ(みじん切り)	10cm
ニンニク(すりおろす)	少々
粗挽きこしょう	少々

【ディップ(B)】

トマト(湯むきしてみじん切り)	1/2個
玉ねぎ(みじん切り)	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1/2
レモン汁	小さじ1
タバスコ	少々



【ディップ(C)】

マヨネーズ	大さじ3
マーマレードジャム	小さじ2
オイスターソース	小さじ1/2

- フライドチキンの塩味は薄くします。

年越し鶏卵そば

【材料(4人分)】

ごま油	大さじ1/2
鶏モモ肉(そぎ切り)	250g
白ねぎ(斜め切り)	2本
つゆ3倍濃縮	1・1/2カップ
そば(乾麺)	200g
卵	4個
ショウガ(すりおろす)・白ごま	各適宜



1人前あたり
580kcal

作り方

- 鍋にごま油を入れて中火で鶏肉と白ネギをいため、水4・1/2カップとつゆを入れて、煮立たせる。
- そばはパッケージ通りにゆでて器に盛り、ひと煮立ちさせた①をそそぐ。
- ②に半熟状態にゆでた卵を割り落とし、ショウガを添えて白ごまをふる。

コープ岡山産若鶏



今月の Ippin!
逸品
Excellent article
this month

コープ岡山産若鶏 600g
12月3回
宅配予定価格 **598円**
(税込価格 645円)



岡山産若鶏は新見市と高梁市の16か所の農場で飼育され、新見市内の処理工場で加工された鶏肉です。農場と工場が近いのが大きな特長で、新鮮な鶏肉が工場で一気に入って急速バラ凍結されて組合員のもとに届きます。鶏の餌の調達、飼育から工場での製造・出荷まで株式会社ウェルファムフーズが一貫管理で行っています。

地産地消がうれしい
おかやま育ちの鶏肉

毎日の惣菜やお弁当に出番の多い鶏肉。クリスマスのご馳走やおせち料理にも使いたい食材ですね。コープ岡山産若鶏は、県内で育った鶏を県内で加工した地産地消の商品です。メーカーの株式会社ウェルファムフーズのお一人に話を聞きました。

美味しく
肉臭くない若鶏

トウモロコシや麦などの餌に加え「森林のエキス」※木酢炭素末とビタミンEを与えているので、腸内環境の良好な健康な鶏に育ち、肉質は脂身が少なく肉臭さも抑えられています。塩コショウだけの味や水炊きなどシンプルな調理で違いがよくわかります。餌に飼料用米を配合しているのも特長です。

※木酢炭素末
木酢液を木炭に染み込ませ粉砕したもの。飼料と混ぜ与えることで鶏の腸内環境がよくなり、臭みを抑える効果があります。

製品管理の徹底で安心

サルモネラ属菌や残留抗生物質の検査等さまざまな検査を定期的に実施して安全性を確保。どの農場でどのように生産されたか生産履歴が追跡できるトレーサビリティシステムも導入しています。

株式会社ウェルファムフーズはこんな会社です!

- (Well Family 健康な家族・家庭づくりに貢献)
- (Farm to Market 生産現場から市場まで一貫サービスの提供)
- (Well Fame 消費者からの高い評価を受けられるよう最善を尽くす)

の思いを社名に込めて、鶏肉の生産・加工・販売を行っています。



(株)ウェルファムフーズ
岡山事業所 製造課長
いとう ひろき
伊藤 宏樹さん

工場はISO9001を取得。鳥インフルエンザ等に対する防疫マニュアルも完備しています。

丸紅畜産(株)から社名を変更しました!



おかげさまで再建40周年 9

たべる・たいせつサポーターが
幼稚園や保育園に出かけて行く、40周年記念企画「たべる・たいせつ出前授業」を、
9月27日(土) コンベックスで行われたコープフェスタ2014で行いました。

クイズやペープサートで朝ごはんの大切さ野菜の栄養などを楽しく学びました!

好き嫌いをしないで
何でもパクパク食べようね



朝ごはんを食べると
おなかの中が
元気になるよ!

へー、
そうなんだ!

野菜を
いっぱい
食べるよ!

「たべる・たいせつ出前授業」
おかげさまでコープ40周年記念企画として、子どもたちが「食」への興味、関心を高めていくことを目的に、子どもや親子を対象とした取り組みです。地域で広がっていくことを大切に、学校や幼稚園、保育園などへ入出向き活動をすすめていきます。

たべる・たいせつ きほんのき5

豆を美味しく料理してみませんか

種類もおいしさも色々な豆があります。
ポイントをおさえて豆をゆでてみましょう。



チリコンカン



【材料】(4人分)

ゆでた金時豆	2カップ
玉ねぎ	1個
しょうが	1片
合いびき肉	100g
トマト水煮缶	1缶
お好みのスパイス (チリパウダー、カイエンペッパーなど)	適量
塩	小さじ1
サラダ油	大さじ1

【作り方】

- 玉ねぎ、しょうがをみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を入れ、しょうがを炒め、次に合いびき肉を炒める。
- 玉ねぎを加え軽く炒めたら、トマト水煮、ゆでた金時豆を加えて10分程煮込む。
- 仕上げにお好みのスパイス、塩で味を調える。

乾燥豆の基本のゆで方

1 まず、豆を洗う

豆は、さっと洗って水に浸します。そのとき、浮いた豆は取り除きます。



2 豆を水に浸してもどす

ムラなくゆでるには、まず水に浸してもどすこと。水の量は豆の3~4倍。浸す時間は春と秋は3~4時間。冬は約8時間くらいが目安です。ただし、あずきは洗ってすぐにゆでます。

3 ゆでる

水加減は、豆の量の4~6倍を目安に。

ゆで汁ごと冷凍保存を

豆をやわらかくゆで、ゆで汁ごと小分けして冷凍すれば、豆の風味を保って、再加熱後の調理もスピーディです。



一度にたっぷりゆでて保存すれば、色々な豆料理に使えますね

【ゆでる手順】

- つけ汁ごと火にかけます。鍋は厚めで、煮こぼれないよう深めのものを使い、フタをしなくて煮ます。
- 強火で沸騰するまで加熱します。
- 煮立ったら豆をザルに取り、あくを含むゆで汁はいったん捨てます。
- 新たに豆が十分かぶるくらいに水をたっぷり加え、中火にかけます。
- 煮立ってきたら、温度を下げるために1回差し水をします。その後、火を弱めて煮ます。
- ゆで加減をみるには、豆を指先でつまみ、つぶれるくらい柔らかくなったら、ゆで上がり。ゆで時間は、1時間から1時間30分くらいです。

おいしいミカンの見分け方を教えてください。

おこたえ
します!

- 基本的には皮の色、オレンジ色が濃いもの。
- 枝の切り口(ヘタと言います)が小さいもの。
- 皮の薄いもの。
- 円形で実がよくしまっているもの。
- 大きいみかんより中玉以下のもの。
(小玉はおいしいですよ)



みかんを簡単に食べられる方法を教えてください。

● 有田地方ではこのように食べています ●

おこたえ
します!

写真のように剥いて食べると、早く剥けると、手に触れないで口へそのまま持っていけるので、便利♪



みかんのヘタを下にして持ち、窪んでいるヘソに親指の爪を立て、果肉ごとふたつに割る。



実をふたつに割るとみかんの甘酸っぱい香りが漂う。そのままヘタの部分を切り離さず残しておく。



ふたつに割った実をそれぞれ更にふたつに割る。このときもヘタの部分は切り離さないで残す。



実を一塊(2~3袋)ずつ、ヘタを支点にしてから皮を取り外す。すると果皮もきれいに取れる。そのまま口に持っていく。



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。



みかんのおいしい季節が
やってきました!

みかんについての疑問を
農事組合法人有田コープファームさんに
お聞きしました。



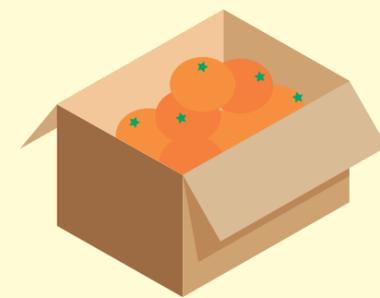
みかんを箱で買った後はどこに保管したらよいのでしょうか?

おこたえ
します!

近年の住宅は、空調設備が整い通気性がありません。また温暖化傾向で、秋がなくなってきています。

みかんは寒さに強いですが、温かいのには弱いというか、菌(カビ)は温かい状態で繁殖します。部屋の中は人にとっても菌にとっても過ごしやすい環境です。お手元に届いたら、すぐにふたを開けて、風通しの良い所で保管して下さい。

ベランダや直射日光の当たらない暗い場所での保管や、冷蔵庫を活用することもお勧めします。





おかやま 102
春夏秋冬



平和之女神



岡山市中心部を南北に流れる都会のオアシス、西川緑道公園。昭和49年度から9ヶ年をかけて西川用水の両岸を整備してきました。南の枝川緑道公園を含めて総延長2.4kmの散歩道として広く親しまれています。

春の桜はもちろん、四季折々のたくさんの樹木や草花が植えられ、その合間にベンチや彫刻が点々と配置されています。噴水や藤棚、水上テラスの石や木のベンチでひと休み。せせらぎの音に混じって、

鳥の鳴き声を聞き、季節の移り変わわりを感じることができます。かわいらしい小道は、市民や周辺ホテルの宿泊客、観光客のウォーキングコースとしても利用されています。水辺ではコンサートやパフォーマンスも催されます。これからの時期は恒例となった、日没のイルミネーションが、昼間とはまた違った印象を与えてくれます。昼でも夜でも、にぎやかな都会の喧騒から少しだけ離れて歩いてみませんか。

岡山市(北区) 西川緑道公園



岡山市 北区
Okayama City Kita Ward

西川イルミ'14
実施期間/平成26年11月5日(水)~平成26年12月25日(木)
点灯時間/17時~23時まで
●お問い合わせ
岡山市都市整備局 庭園都市推進課
TEL/086-803-1393



We Support unicef 第36回 ユニセフハンド・イン・ハンド

Information インフォメーション



「誰もが大切な“いのち”」
世界では、毎年630万人、5秒に1人の幼い命が失われています。ユニセフ(国際連合児童基金)は、世界の子どもの命と健康と未来を守るために、150以上の国と地域で、活動をすすめています。おかやまコープでは12月23日(火)を中心に募金活動などに取り組みます。子どもたちのよりよい未来のために、ご協力をよろしくお願いします。

1月~2月は「ユニセフお年玉募金」に取り組みます。

募金袋の配布	2015年1月12日~16日
商品注文書での募金	1口 100円 / 1月4回(1月12日~16日配布) 2月1回(1月19日~23日配布)
eふれんず	注文番号 927
店舗の募金箱	2月末まで



ユニセフが支援するすべての国において、**ビタミンA**補給の普及率が**70%**を超えました。

©UNICEF/NYHQ2014-1344/Pflanz
ビタミンAカプセルを投与される南スーダンの子ども

店舗の品揃えの幅を拡大します。

店舗改装やリフレッシュで、生鮮商品を強化するとともに、買いやすい量目対応などをすすめています。年末商戦に向けて、輸入柑橘類の取り扱い再開と輸入牛肉の変更を行い、一層品揃えを拡大・充実していきます。なお、宅配では09年から「吉野家の牛丼」(アメリカ産牛肉)の品揃えを再開していますが、それ以上の取扱いは当面行いません。

柑橘類
ノンケミカル柑橘類の品揃えが中心です。(季節によって変動することがあります)
長らく品揃えが不十分だった柑橘類でしたが、「欠落」していた輸入柑橘類の取り扱いを再開し、柑橘類の品揃えを充足させます。
食品添加物の再評価による基準改定で、OPP・TBZは遺伝毒性の可能性がなくなり、安全に管理されていると評価できますが、使用表示を行い、選びやすい売り場づくりを行っています。

牛肉
国産牛肉の品揃えが中心です。
赤身部分が多いうまみに欠けていたオーストラリア産牛肉から味の評価が高く、加工品が充実できるアメリカ産牛肉に変更し、品揃えを改善します。
日本生協連の共同調達で、安全確認を最優先した原料手配を行います。日本生協連が指定する加工場から納品することで、トレーサ管理を含む点検が定期的に行えるなど安全性が確保されています。



スウィーティータ
ミネオラオレンジが
品揃えできます!

10月の生協の動き

(10月末日現在)

組合員数	332,576人
出資金総額	106億4,974万円
一人当たりの出資金	32,022円
供給高(全体)	31億6,376万円
(宅配)	23億1,860万円
(店舗)	8億4,516万円
経常剰余金(全体)	△352万円
累計経常剰余金(全体)	△1億3,444万円

※数字の△…マイナスの意味
※累計……4月からの累計

① 総社市・美作市と「災害時物資協定」を締結
9月22日に総社市と、10月7日には美作市と「災害時における応急生活物資供給等に関する基本協定」を締結しました。この協定は、地震、風水害その他の災害が発生し、又は発生のおそれがある場合、相互に協力して円滑な救援・支援活動を行い、市民生活の早期安定を図ることを目的としています。

② 広島豪雨・土砂災害緊急募金
8月に広島市で発生した豪雨・土砂災害で被災された方への支援として、宅配と店舗で「広島豪雨・土砂災害緊急募金」を呼びかけ、合わせて1,651万1,779円の募金が寄せられました。ありがとうございます。このうち1,500万円を、広島市「豪雨災害義援金」として、待ち望まれる被災者の方へ早くお届けするため、広島市に贈呈し、募金額が確定次第、残りの金額を、広島県生協連に贈呈します。広島県生協連は、全国から寄せられた募金を
① 広島市義援金
② 災害ボランティアセンター
③ 設備などに被害のあった広島医療生協に分割して配布します。



10月28日(火)に広島市長へ贈呈

2014.10
「報告されたことや話し合われたこと」
だより理事会



からすり 烏瓜

みんなの広場

みなさんから寄せられた
ご意見やご感想でつくるコーナーです!



10月号 特集へのお便り

生活支援サービス

このような取り組みは、これからますます必要になってくると思います。さらに広がってほしいなあと思えます。

年を重ねると皆さんにお世話になることもあると思うので助かります。

特集を読んで、とても興味を持ちました。利用者も支援者もお互い様の温かい優しい気持ちで支え合えば、今の時代でも人と人が繋がっていきますね。

10月号 逸品へのお便り

コープ基礎化粧品

毎日使う化粧品は安全性が気になります。コープ化粧品は肌に必要なものは入っていないので安心して使えます。これが一番です。おまけに安い。主婦にとっては本当にうれしいです。

使う順番が表記してあり迷うことなく使えて便利です。普段使わないや子供も化粧水と乳液だけです。愛用しています。値段もお手頃なのでこれからも愛用します。

フリーマーケット
声にこたえてコーナーに「正しい火加減について書いてありましたね。むだ火(主開)はあまりしません。だから早く傷んでしまいました。だから早く傷んでたんですね。反省。これからは気を付けて大切にしたいと思います。

土下座まつりに親子・孫もこの行列に参加しました。特に子供はフランスまで同行し、とても寒い日だったそうです。いつまでもこのすばらしい伝統を続けて欲しいと思っています。

リンゴやミカンの皮を浮かべると市販の入浴剤にはない自然な香りに癒されます。紅葉した葉を浮かべて露天風呂気分になりたいですが、掃除が大変そう…。秋のバラの花びらもよかったです。

10月号の「米の研ぎ方」を読んでごはんを炊きました。いつもよりおいしく、これからはこの方法で炊きます。こういう情報を教えてください。

コープの手あげ、ものすごくおいしいです。国産大豆100%使用なのにお手頃価格。肉厚でふくらまして、あっさり大豆の甘みで焼いて、ポン酢かけて食べるのが気に入っています。

我が家は皆北海道もちもちじゃが餃子が大好き。本当にもちもちでスープも美味しい!野菜をたくさん入れていたいただきます。これからの季節は朝にもいいですね。

1歳半の子供がミックスキャロット(125ml)大好きです。50%野菜汁というところがいいです。おまね。もちろん大人が飲んでもおいしいので常備しています。



eふれんずを利用していただきます。ポイントがたまり、注文した商品の履歴が分かるので商品の確認などに役立っています。お買い得商品のタイムセールやお役立ち情報など、話題満載で気に入っています。

新ポイント制度になってシートの方も大きくはつきりして見やすくなりました。ポイント表示もわかりやすくお買物が楽しくなりました。週2回のポイントサービスもうれしいです。

今年夏山栗が大変豊作でうれしい悲鳴をあげています。さつと茹でて皮をむき冷凍します。煮たり栗ごはんにするとおいしいのですが、肩がこったり手が痛くなるのが悩みです。

今体調が悪く「たへん便」を利用していただきます。おかずの種類が多くおいしく食べています。届けてくださる方もやさしい接し方で感謝しています。コープだから安全安心で信頼しています。

お風呂の楽しみ方
子供と湯船に浸かっている時、ビニール袋に空気をためてお湯の中に沈めてプクプクと空気が出てくるのを見て楽しんでみます。コップなどを伏せたまま湯船に入れて「ロケット発射!」と叫び、勢いよく飛び出してくると喜んでいます。

準備前市 晴れの国岡山
シャンプーする時や湯船に入っている時に体をマッサージします。おかげで出た後スッキリです。よく眠れるし。

2月号掲載予定の
お便りをお待ちしています!

12月号
特集: どんどん進化しています! コープのお店
逸品: コープ岡山産若鶏
テーマ: わが家の節分

その日の気分で入浴剤を選んでゆつくりあったまります。一日の疲れもとれてしっとりフレッシュできます。

キーワードクイズ

応募締切 12月19日(金)

下記の〇〇に入る言葉・数字は何でしょう?

- コープのお店は私たちが〇〇金を出し、運営に参加できる組合員のお店です。
- コープ岡山県産若鶏は新見市と高梁市の〇〇か所の農場で飼育されています。
- 岡山県産若鶏が導入している〇〇〇〇〇〇〇〇システムでは生産者履歴が追跡できます。

10月号キーワードクイズの答え ①1 ②順番 ③半

クイズの正解者から抽選で20名の方にコープの商品券をプレゼント。

応募総数は 136通 でした。

応募方法

- クイズの答え
- ご意見・ご感想など
- 〒ご住所・お名前(匿名・ペンネームと本名)・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は、「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 岡山市北区幸遠町1丁目7-7
おかやまコープ「くらしとなかま」係

ハガキ FAX e-mail
086-256-2588
nakama@okayama.coop

リサイクル回収結果(10月) ご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ク、マイカゴで!

集まったレジ袋代金……290,702円
持参率 72.1% (節約枚数38.2万枚)

回収品(場所)	回収量(回収率)	主な再生品	回収品(場所)	回収量(回収率)	主な再生品
宅配 宅配チラシ	63.2万部 (74.5%)	カタログ・新聞紙	宅配 飲料紙パック	33.2万枚 (140.0%)	コアノンロール
宅配 たまごパック	11.9万個 (73.1%)	たまごパック・緩衝剤	店舗 ペットボトル	10.2万本 (112.4%)	容器・再生繊維
宅配 シッパー内袋	84.6万枚 (34.7%)	プラスチックのパレット	店舗 食品用トレー・透明容器	77.0万枚 (202.8%)	トレー・透明容器