

くらし豊かに
なかまとともに

くらしとなかま

vol.
500

2016年 7月号

ご自由に
お取り下さい

簡単♪焼き鯖の混ぜ寿司

【材料(米2合分:3~4人分)】

米	2合	酢	大さじ4
骨取りさば(解凍する)	2枚	A 砂糖	大さじ2
きゅうり(輪切り)	1本	塩	小さじ1
塩	適量	B ショウガ(千切り)	1かけ
みょうが(みじん切り)	2個	白いりごま	大さじ2
大葉(千切り)	10枚		

【作り方】

- ①米は普通より少なめの水加減で炊く。サバはグリルでこんがりと焼き、粗くほぐす。きゅうりは塩もみして水気を絞る。
- ②①の米が炊きあがったらボウルに入れて混ぜ合わせたAを加え、冷ましながら全体を混ぜる。
- ③②に①のサバときゅうり・Bを加えて混ぜ合わせ、器に盛ってみょうがを散らし、大葉をのせる。

骨取りさば(半身干し)
210g(3枚)

特集 …6~7ページ

第60期通常総代会

つながり育む 笑顔広がる 豊かなくらし

逸品 …2~3ページ

CO・OPふんわり包んだオムライス

- コレいいね／消費生活センターより …4ページ
- 声にこたえて …5ページ
- 生産者を訪ねて／くらしに安心 …8ページ
- インフォメーション／理事会だより …9ページ
- みんなのひろば …10~11ページ
- 旬レシピ …12ページ

くらしとなかま 2016年 7月号 第500号 発行日 / 2016年7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

TEL 086-256-2511 (代)

旬レシピ

きゅうりの炒め漬け

総量
233kcal

きゅうりの炒め漬け



【材料(作りやすい量)】

きゅうり	250g	生姜(せん切り)	15g
塩	小さじ1	砂糖	大さじ2弱
ごま油	小さじ2	酢	大さじ1
		しょうゆ	大さじ1
		みりん	大さじ1

【作り方】

- ①きゅうりは5~7mm幅の輪切りにし、塩を振って1時間おき水けをよくしぼる。
- ②鍋にAを煮立て少し煮つめる。
- ③フライパンにごま油を熱し①をさっと炒めて②に加えて混ぜる。そのまま冷まして味をなじませる。

きゅうり

イボにさわって痛いほどのものが新鮮。持った時にハリと弾力のないものは「ス」が入っている可能性あり。ポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室で保存。

きゅうりカレー

1人前あたり
537kcal

【材料(2人分)】

きゅうり	400g	生姜(みじん切り)	大さじ3
鶏ももミンチ	100g	ラー油	小さじ2
CO・OP豆乳	200cc	みそ	大さじ2
ごはん	300g	カレー粉	大さじ1
		酒	大さじ4

【作り方】

- ①きゅうりは一口大の乱切りにする。
- ②フライパンを熱してミンチを炒め、色が変わったら①とAを加えてさっと炒め蓋をして中火で1~2分煮る。豆乳を加えてひと煮立ちさせ、ごはんと共に器に盛る。
- ※好みで②のきゅうりをよく煮込んでよい。

CO・OP
成分無調整豆乳
1000ml

オクラとひじきの五色中華あえ

1人前あたり
43kcal

【材料(2人分)】

オクラ	5本	ひじきドライパック	20g
人参	30g	ごま油	小さじ1/2
黄パプリカ	30g	A すりごま	小さじ1
水菜	30g	ポン酢	小さじ2

【作り方】

- ①オクラはヘタを取り、沸騰した湯でさっとゆでて水に取り斜め薄切りにする。人参・パプリカはせん切り、水菜は2~3cmの長さに切る。
- ②合わせたAで①とひじきを和え器に盛る。

ひじきドライパック
50g

オクラと豆腐のツナ炒め

1人前あたり
193kcal

【材料(2人分)】

オクラ	6本	サラダ油	小さじ2
木綿豆腐	300g	ツナ缶	80g
高菜漬け	30g	しょうゆ	小さじ1
ねぎ	20g	塩	適量

【作り方】

- ①豆腐は電子レンジで2分程加熱し水けをきり、布巾に包み重しをして10分程置きしっかりと水けをきる。
- ②オクラはガクを除き塩をすり込み産毛を取り、水洗いして斜め半分に切る。高菜漬けは汁けをきり、ねぎと共にみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し②を炒め、豆腐を崩しながら入れ、汁けをきいたツナを加えてさっと炒め合わせる。

CO・OP ライトツナ
フレーク油無添加
70g×4

Excellent article
this month

オムライスができるまで



co·op ふんわり包んだ オムライス



オムライスと一緒にいかが?

豆腐サラダ



【材料(4人分)】

豆腐……………1丁
サニーレタス……………6~8枚
もやし……………1袋
玉ねぎ……………1/2個
きゅうり……………1/2本
人参……………20g
ねぎ……………1~2本
カイワレ菜……………1/2パック
ツナ缶……………1缶

【作り方】

- ①もやはサッとゆで、玉ねぎは薄切りにし、水にさらしておく。きゅうりと人参は千切り、ねぎは小口切りにする。
- ②豆腐は水気を切り、1口大に切る。ツナ缶の油を切る。
- ③ボールで①②を軽く混ぜ、サニーレタスを敷いた皿に盛り付け、2つ切りにしたカイワレ菜を飾り、好みのドレッシングでいただく。

レタスと春雨のスープ



【材料(4人分)】

レタス……………100g
青ねぎ……………1本
カニかまぼこ……………4本
春雨……………20g
水……………600cc
チキンコンソメ……………2個

【作り方】

- ①レタスは一口大にちぎり、ねぎは斜め切り、カニかまぼこは、1本を4つに斜め切りにする。
- ②鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら春雨を入れて3~4分ゆでる。
- ③②にコンソメを入れ、沸騰したら①を入れて、全体を軽く混ぜ、器に注ぐ。

トマトの甘酢あえ



【材料(4人分)】

トマト……………2個
なす……………2本
玉ねぎ……………1/4個
オクラ……………4本
カニかまぼこ……………4本
「酢」……………大さじ2
△砂糖……………大さじ1/2
塩……………小さじ1/5

【作り方】

- ①トマトはへたを除き、一口大に切る。なすはへたを切り、サッと水につけ、耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ(500W)で約4分加熱する。
- ②玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水けをしづぶ。オクラは塩ゆでし、冷水にのせる。水けをとり、へたを切って斜めに3つに切る。
- ③△をあわせ、①②をあえて器に盛る。

こんな
食べ方!



オムライス1個に使う卵は、約1.5個。17センチ四方の玉子焼き機で焼いて、焼き上がった薄焼き玉子を専用のフライ返しで取っていきます。破らないように素早く取るのがプロの技です。焼き玉子は、レモン形のライス型に敷いて、チキンライスをのせて包みます。電子レンジで加熱したときに、玉子の端が固くなるという声にござって、端が出ないように折り込みました。手作業だからこそできる工夫が、おいしさ

安価で、どこの家庭でもほぼ毎日使われる食材です。卵を使った料理としては、洋食の中でも古い歴史のあるオムライスを、冷凍食品として全国で最初に開発しました。

一工夫 手包みしています。

新鮮な国産卵を使って
オムライスを作りました。

につながっています。

昔ながらの 家庭的な味です。

鶏肉と野菜を炒めて、トマトソースで味付けし、ご飯を混ぜ合わせて卵で包むという、家庭で作るレシピをそのまま再現しています。時代は変わつても変わらない、懐かしい味にホッとできるオムライスです。



西川文敏さん
西川食品(株) 西川文敏さん

一日に1万7000個のオムライスを製造しています。みなさん喜んでいただけます。商品をお求めやすい価格で提供しています。どうぞご利用ください!

電子レンジで 簡単調理できます。

家庭で作ると手間がかかるオムライスが、電子レンジで約5分で手軽に味わえます。袋のまま、数か所に穴を開けてレンジするだけなので、子どもでも簡単。冷凍庫に常備しておきたい、便利な逸品です。

組合員の声



子どもからお年寄りまで、みんな大好きなオムライス。発売から30年、変わらぬ美味しさで人気を保ち続けています。卵料理に長い歴史とこだわりのある西川食品(株)の西川さんに、お話を伺いました。

組合員さんからの 声にこたえて

【生冷やし中華(しょうゆだれ、ごまだれ)】
Q. 冷やし中華、おいしいのですが、具だくさんに入りするとたれが足りません。もう少し多くならないかな?



2食(麺100g×2 タレ付)

A. たれを増量しました!

[そのほかにもうれしい改善♪]

- ①麺の原料小麦を、岡山県産小麦「シラサギコムギ」から岡山県産小麦「ふくほのか」に変更。「ふくほのか」は小麦特有のほんのりとした甘みと、もっちとした食感です。また、食欲をそそる色合いが特徴。
- ②従来品よりもゆで時間を30秒短縮。
- ③麺の原料から卵白粉を抜き、アレルゲン「卵」を排除。

【びよっちサブレ】

Q. パッケージについているひよこの目が、サブレについてたら可愛いですね。

A. 組合員の声に応えて、ひよこの型に目をつけました。

併せてパッケージも変更し、お子さんにも安心して食べていただけるよう、小麦粉を国産に変更しました。個包装のパッケージにも、アレルギー物質の表示を追加しました。



(CO・OP商品通信Web版95号より)

8枚入

【冷蔵庫用脱臭剤】

Q. これ1つでどのサイズの冷蔵庫まで使えますか? 使用期間も知りたいです。また、容器が倒れやすいです。

A. 開封後の有効期間表示を追加し、目安として「300リットルの冷蔵庫に1個使用」の表示を強調しました。容器の形を見直し、倒れにくくしました。



(CO・OP商品通信Web版95号より)

食谷欠かせない時でも
さっぱりとおいしい。
生麺を使用した
本格冷やし中華!

コレいいね

コープの氷菓

美味しい、安心で、値段も手ごろ。買い置きしておいておくと便利です。



CO・OPチョコアイスボール (ファミリータイプ)

20粒×3種

アイスミルクをチョコでくるんだ一口アイス。バニラ、ミルクチョコ、ストロベリー3種類が各20個入っています。製造はオハヨー乳業。

あまり甘なくて美味しい。
その日の気分で食べる個数を調整しています。

1個あたりの単価は10円台。安い!

冷凍庫にはバラバラに入れてます。
場所をとりません。



CO・OP果汁だけを使った氷菓用 キャンデーミニハーフ

果汁だけで作られた自然の甘味が特徴の、子どもにやさしい氷菓です。製造は地元倉敷市玉島の花田食品。

半分に折った時、両方同じ形になるので、けんかにならなくていいです。

かつて子が、今は孫が、学校帰りに喜んで食べています。



CO・OP抹茶バー

8本

鳥取県産牛乳20%のコクと、宇治抹茶のほろ苦さが絶妙にミックスした美味しさ。大山乳業JA製造です。

まろやかだけどさっぱりした味わい。
夫が大好きです!

京都の抹茶の風味に満足。渋みがなくて美味しいです。

〈隔月掲載〉消費生活センターより

【テーマ】問題解決をうたう架空請求の手口に注意!

最近、消費者に何がしかの滞納料金が発生しているとして、「企業と消費者の仲裁」や「高額な滞納料金の負担軽減交渉」を行うという内容の電子メールやSMS(携帯電話の簡易メール)が送られてきたという相談が寄せられています。

メールに記載されているURLにアクセスしたり、連絡を取ってしまうと、和解金等と称した金銭を請求されたり、個人情報を聞き出されてさらに執拗な請求をうけるおそれがあります。架空請求の新たな手口ですので、メールは無視してください。URLにアクセスしたり、連絡を取ったりせず様子を見ましょう。

こうしたメールが送られて迷惑な場合は、利用している携帯電話会社のホームページに「迷惑メール対策」が掲載されていますので、参考にしてください。

また、消費者トラブルの解決をうたう事業者のネット広告を見て、契約してしまったという相談も数多く寄せられています。行政

書士や探偵業者が被害者に代わって事業者と交渉することはできません。

インターネット検索サイトには、広告が上位に表示されたり、公的機関を思わせる名称の事業者が表示されることがありますので、注意が必要です。

怪しいメールが届いて不安を感じたときは、相手に連絡する前に、まず最寄りの消費生活相談窓口に相談してください。また、消費者トラブルにあってしまったときも、ネット広告の「無料相談」などに飛びつかないで、落ち着いて対応しましょう。

近くの消費生活相談窓口の電話番号がわからないときには、消費者ホットライン「(局番なし)188」に電話してください。最寄りの消費生活相談窓口につながります。

【岡山県消費生活センター】☎ 086-226-0999



-第60期通常総代会-

つながり育む 笑顔広がる 豊かなくらし

- おかやまコープビジョン -

第60期通常総代会が6月14日(火)岡山コンベンションセンターで開かれました。

総代会は生協の最高議決機関で、1年間の活動を振り返り、新しい年の活動方針を決定します。組合員の代表として選ばれた総代が、秋と春の懇談会、エリア総代会議と討議を重ね、総代会では、賛成多数で第1号議案が可決承認、第2号議案が可決決定されました。2016年度、みんなで一緒にすすめていくことをお知らせします。



協同組合が役割發揮できるよう、「今後の事業スキーム、人材育成、持続可能な社会づくりへの主体的参加」を取り組んでまいります。

2016年度 みんなで一緒にすすめること

ふだんのくらしへの役立ち

宅配・店舗・共済・福祉の事業を維持発展させます



共済 福祉

C*コレ商品を中心にくらしを応援します



飼料用米の配合率が上がり食料自給率の向上や地域社会づくりの役割が高まる「コープおかやま豚」を中心に取り組みをすすめます。

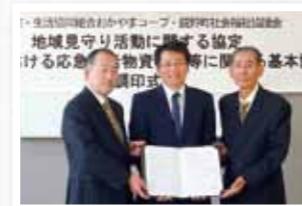
▲飼料用米のエサへの配合を20%→50%に!

地域社会づくりの参加

誰もが安心してくらせる地域社会づくりに参加します



協定締結や自治体との関係づくりをすすめます



◆自治体などとの協定締結



▲コープ組合員も参加したアマモの種まき
◆瀬戸内市防災訓練に参加

持続可能な社会を目指しての役割発揮

平和、国際協力支援、学び考えくらしを豊かにする活動、環境保全、災害支援などの取り組みを強めます

平和



▲2015NPT再検討会議ピースパレード



▲親子平和企画

国際協力支援



▲AMDAへ基金を贈呈



▲ユニセフ ハンドインハンド



環境保全 災害支援

▲LPA学習会

▲東日本大震災被災地支援

宅配システムを統合します 10月から

コープCSネットにおける中国5生協の宅配システムの統合により、運用面を一部変更します。また、節減できる経費を生かして、これまでおかやまコープだけでは実現が難しかった特典や、サービスの改善を図ります。
※詳細は、宅配より随時お知らせていきます。

5月から

5月から先行してすすめている特典やサービス

さらに満足できるような魅力あるポイント制度に

- 対象商品を見直すなど5ポイントプレゼント企画の魅力をアップ
- ギフトなどへの+ポイント企画を追加
- 連続利用で対象週の10倍ポイント企画の回数を増やす

1回の利用
5,000円以上で
個配手数料
100円割引
※月の割引上限は400円

個配手数料
サポート割引の
対象に!

- 同居の家族に、要支援・要介護認定の方がいる
- 障害者手帳を持っている方がいる

うれしいお知らせ！

8月2回より キャロットなどの 生活用品も 翌週にお届け！



8月1日(月)から提出の注文書より、翌々週お届けから翌週お届けになります!
※数量限定品・宅配・くらしと生協・スクロールなど一部商品を除く



【5月の生協の動き】 (5月末日現在)

組合員数	333,437人
出資金総額	104億1,502万円
一人当たりの出資金	31,235円
供給高 (全体)	31億5,395万円
(宅配)	21億9,389万円
(店舗)	9億6,006万円
経常剰余金 (全体)	5,058万円
累計経常剰余金 (全体)	5,696万円

※累計……4月からの累計

●第60期通常総代会の開催に向けて

第60期通常総代会は、おかやまコープの前年の事業と活動のまとめと今年度の方針や予算を決定する場として、6月14日(火)に開催します。その総代会に向けて、2015年度の事業報告書・決算関係書類等の議決を行うとともに、総代会運営検討委員会報告や総代会議案書の修正内容、「わたしの想い」や総代会の当日運営などについて確認しました。

●熊本地震の被災に対しての緊急募金や人的支援

熊本地震による甚大な被害に対して宅配と店舗で取り組んだ緊急募金は2500万円超が寄せられました。また、被災地生協の業務支援で「生協くまもと」に5名の職員、コープ共済契約者へ異常災害見舞金を迅速にお支払する訪問活動に1名の職員を派遣したり、平田理事長が被災した生協くまもと、コープおおいたと現地の産地へお見舞い訪問をしました。



▲被災された生協をお見舞訪問しました。

【訂正とお詫び】

くらしとなかま6月号P9掲載「4月の生協の動き」の数値に誤りがありました。

●4月経常剰余金(全体)及び累計経常剰余金(全体)

【誤】6,377万円 → 【正】6,38万円

5月 リサイクル回収結果

ご協力ありがとうございます。

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
宅配 チラシ 店舗	宅配 店舗	60.8万部 (90.6%)	カタログ・新聞紙
たまご パック	宅配 店舗	24.0万個 (157.7%)	たまごパック・緩衝剤
ジッパー 内袋	宅配 店舗	69.1万枚 (24.6%)	プラスチックのパレット

集まったレジ袋代金……300,401円

持参率74.9% (節約枚数42.2万枚)



4月 リサイクル回収結果

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
飲料紙 パック	宅配 店舗	23.6万枚 (90.4%)	コアノン ロール
ペット ボトル	宅配 店舗	11.1万本 (86.7%)	容器・ 再生繊維
食品用 トレー・ 透明容器	宅配 店舗	80.4万枚 (181.5%)	トレー・ 透明容器

お買い物はいつでも
マイバッグ、マイカゴで!

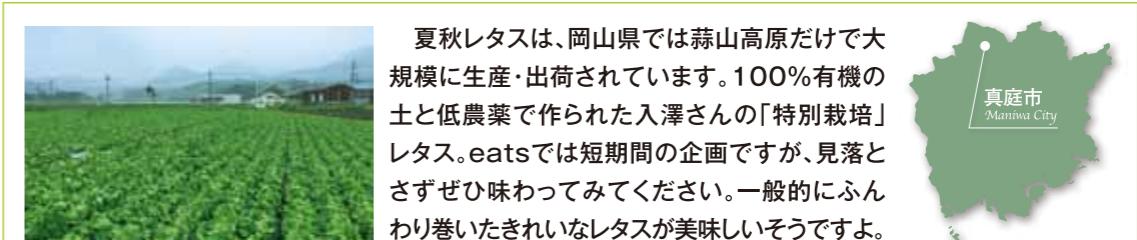
生産者を
訪ねて
Vol.016

ひるぜん高原レタス



いりざわ やすあき
入澤 靖昭
さん

蒜山で生まれ、大学の一時期を除きずっと地元で蒜山つ子として育ち、仕事場も蒜山の大地を選びました。レタスとの出会いは有機野菜を販売する会社から誘いを受けた5年前。栽培に年々手ごたえを感じ、今年は作付を5haまでに増やしました。収穫期には朝四時半から作業し、JAで保冷。生協や安全・安心にこだわった契約会社などに出荷します。一番の苦労は天候不順。「収穫期の長雨で収入の大半が吹っ飛んだこともあります!」農閑期も土作りやJAきのこのアルバイト等、超多忙で「保育士の妻との旅行もなかなか…」とはにかむ38歳。「岡山」の農業を担う若い生産者です。



夏秋レタスは、岡山県では蒜山高原だけで大規模に生産・出荷されています。100%有機の土と低農薬で作られた入澤さんの「特別栽培」レタス。eatsでは短期間の企画ですが、見落とさずぜひ味わってみてください。一般的にふんわり巻いたきれいなレタスが美味しいそうですよ。



くらしに 安心 だよ り

自転車の安全運転ルールとレインウェアに潜む危険



●自転車運転者講習の対象となる主な危険行為

- 信号無視
- 遮断踏切立ち入り(警報機が鳴っている踏切への侵入)
- 指定場所一時不停止等(「止まれ」標識の無視)
- 歩道通行時の通行方法違反(歩行者の通行妨害など)
- ブレーキ不良自転車運転
- 酒酔い運転

またこれ以外でも、運転中の携帯電話や傘さし運転なども禁止されています。
(3か月以下の懲役、または5万円以下の罰金)

傘さし運転をしないためにはレインウェアなどが便利ですが、以下のようないわゆる危険が潜んでいますのでご注意ください。

- ①レインウェアの裾やヒモが車輪やチェーンに巻き込まれた。
⇒レインウェアの裾やヒモがたるんだり余ったりしていないか、運転前によく確認しましょう。
- ②前カゴに入れた収納袋のヒモが前輪に巻き込まれ、前輪がロックした。
⇒レインウェアの収納袋を前カゴに入れていると、ヒモが垂れ下がって前輪に引っ掛かり、転倒する危険があります。ヒモは短く束ねておきましょう。
- ③強風でポンチョが舞い上がり、前が見えなくなったり。
⇒舞い上がりを防止する機能のあるレインウェアもありますが、風の強い日は使用しないようになります。
- ④首を左右に向けたときに、レインウェアのフードで視界がさえぎられた。
⇒レインウェアのフードが顔と密着する構造のものか、フードが透明なタイプを選ぶようにしましょう。



9月号掲載の おたより大募集

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♪

応募方法

①～③をご記入のうえ、ハガキ、FAX、e-mailで「おかやまコープくらしとなかま」係まで、ご応募ください。

①クイズの答え

今月のキーワードクイズ

下記の○に入る言葉・数字はなんでしょう？

Q.1 第〇〇期通常総代会が6月14日(火)に開かれました。

Q.2 総代会は生協の最高〇〇機関です。

Q.3 ふんわり包んだオムライスは一つずつ〇包みしています。

●5月号キーワードクイズの答え
Q.1 アマモ Q.2 8 Q.3 リニューアル

②ご住所・お名前・掲載させていただく場合のお名前(匿名/ペンネーム/本名)・電話番号・年齢

③くらしとなかま7月号を読んでのご感想や今月のテーマ・川柳・イラスト・写真など

●今月のテーマ
こんなお年寄りが理想です

あなたはどんなお年寄りになりたいですか？あるいは理想とする人はいますか？

※送っていただいたものは返却できませんのでご了承ください。

宛先

[ハガキで]

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

応募締切
7/29(金)
まで



[FAXで]

086-256-2588

携帯電話
(スマートフォンを含む)
の方はこちらから

[e-mailで]

nakama@okayama.coop

●掲載の場合、内容が変わらない範囲で文章を変更することができます。

●ご記入いただいた個人情報は「くらしとなかま」の制作のみに使い、目的以外には使用しません。

●応募総数は105通でした。

お問い合わせはこちら

おたよりへの個別回答は行っておりません。
おかやまコープへのお問い合わせやご意見は

問合せセンター

0120-662-538

へお寄せください。

(月～金曜 8:30～21:00 土曜 8:30～18:00)

※お問い合わせ内容を正確に承るため、通話内容を録音させていただいているります。

特集 アマモ場の再生

アマモ場の再生は、同じ瀬戸内に住んでいる者として豊かな里海の取り組み、頑張ってほしいです。

●倉敷市 匿名

アマモ場の再生にとても興味を持ちました。子どもの頃の海と比べ魚が少なくなっているように感じていました。地道な努力により豊かな海に戻ってほしいです。

●岡山市 みいちゃんママ



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。

昨年、アマモ場再生活動に参加しました。特集を見て改めて自分たちが参加した活動について知ることができました。また気になる活動の時には参加してみたいと思います。

●岡山市 匿名

私が子どもの頃から飲んでいます。子どもには甘いジュースよりも手軽にんじんの栄養が摂れるミックスキャロットのほうが安心して飲ませることができます。ホットケーキに牛乳がわりに入れたり、パン生地に混ぜたりします。おいしいですよ！

●倉敷市 クリスマスローズ

ミックスキャロットは子どもの頃から飲んでいて大好きでしたが、1981年にてきたことを知り、私の生まれた年と同じでびっくりしました。今は我が子が喜んで一緒に飲んでいます。なかなか野菜は食べてくれませんがミックスキャロットで野菜をとっています。

●岡山市 ちょことこ

コープに加入して30年。砂糖不使用が気に入りミックスキャロットを購入したのがきっかけで、当時小学生だった子どもたちに今では孫たちにも飲ませています。70代の私たち夫婦には125mlの量がちょうどよくなりました。

●笠岡市 とくママ

逸品 CO-OP ミックスキャロット

小学生の頃から飲んでいましたが、一人暮らしを機に、それ以来飲むことがなくなりました。しかし、その私が母になりコープを始めたことで、今度はミックスキャロットを子どもにも飲ませることができました。何十年も変わらずミックスキャロットがあることが嬉しいです。

●岡山市 ぼっさん



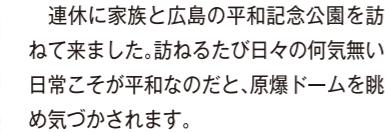
あなたにとって平和とは

普通の暮らしが毎日何の心配もなく続いていること、そしてやりたいと思うことが自由に考えたりできたりすることです。

●岡山市 Wakimomo

連休に家族と広島の平和記念公園を訪ねて来ました。訪ねるたび日々の何気ない日常こそが平和なのだと、原爆ドームを眺め気づかされます。

●岡山市 匿名



家の人の「いってきます」「ただいま」が聞ける事。特別なことがなくともこれが一番平和だと感じます。

●高梁市 匿名

全世界の人たちが戦争で怯えることなく、飢えることなく、普通の生活が送れること。

●岡山市 びよんた

平和とは、自分のことより他人のことを中心とする世の中だと思います。

●岡山市 まこ姉ちゃん



親兄弟、健康で悩みごとのない事です。

●岡山市 大木 順市

毎日家族が笑って過ごせる、これが一番の平和です！

●真庭市 ほんすけ

二人の子どもと散歩している時に平和を感じます。下の子をたっこひもでたっこし、上の子と手をつないで自然の中をゆったり歩いています。そのままコープへ行つてお買物することも。ずっとこの平和が続いているほしいなと思います。

●浅口市 ちびまる

子どもが元気に遊ぶ楽しそうな笑い声や泣き声が普通に聞こえてくる日常。戦後生まれの私にとってそれが平和そのものだと思います。

●岡山市 ゆきのした

フリートーク

誰もが安心して不安と恐怖を感じず生活できることだと思う。

●岡山市 はるまゆ

平和は心がつくるものだと思います。誰もがそうなれば、世の中は平和になるのかも…。

●岡山市 チャチャ

まず自分の心が落ち着いている事だと思います。そうでないと、家族や周りにも平和な言葉や空気はながれないのかなあと考えます。

●岡山市 モンチッチ

阪神大震災で家が全壊し、仮設暮らしをしていた義父母の心身を癒す為にスタートした温泉旅行。娘たちも結婚し、孫たちも加わり5家族12名の大旅行と家族の輪も広がりました。介護しながらの旅ですが、年に一度、12名が集い、笑顔で過ごす一泊二日の旅行は、私ばかりでなく家族皆の平和に思う時間です。

●岡山市 カズババちゃん

最近、春の野菜を天ぷらでよく食しています。筍やエンドウ、ワラビなど。中でも意外に美味しいのがパセリ。薄い衣でサクサクと苦手な人でも食べやすいと思われます。おすすめします。

●岡山市 いつつあん

コープのおかげで毎週商品を分けた後、私の家で3人のお友達と雑談に花を咲かせて楽しんでおります。91歳ですので、お買物が中々容易でなくなり、宅配で大半を求める、主婦をしております。安心して夕食が作れます。こうしてお便り差し上げられるのも楽しみの一つです。

●都窪郡早島町 上田 恒子

つぶやき川柳

●久米郡美咲町 野バラ
この服似合う日あつた捨てられず

