



グリーンアスパラガスのオイスターごま和え 1人分 105kcal

## 材料(2人分)

グリーンアスパラガス…6本(125g)  
塩……………小さじ1/2

白すりごま……………大さじ2  
A オイスターソース・酢…各小さじ1  
しょうゆ・ごま油…各小さじ1

## 作り方

- ①アスパラガスはピーラーで根元側5cm程の皮をむき、5cm長さに切る。
- ②フライパンに200ccの水を沸かし、塩を加えてアスパラガスの根元の方から順に入れ、2分程ゆででザルに上げ、粗熱を取る。
- ③ボウルにAを合わせ、アスパラガスを加えて和える。



## 玉ねぎ



玉ねぎのチーズ焼き 1人分 119kcal

## 材料(2人分)

玉ねぎ……………1個(240g)  
スライスチーズ……………2枚  
オリーブ油……………大さじ1/2

酒……………大さじ1  
ハーブソルト……………適量

## 作り方

- ①玉ねぎは根元の部分を少し残して6等分のくし形切りにする。スライスチーズは3等分に切る。
- ②フライパンにオリーブ油を中火で熱して、①の玉ねぎを両面こんがり焼き色がつくまで焼く。酒を振り蓋をして蒸し焼きにする。
- ③水けがなくなったら火を止めて、玉ねぎの上にスライスチーズを1枚ずつのせて余熱でチーズを溶かし、ハーブソルトを振る。



## ひとことアドバイス

## グリーンアスパラガスのオイスターごま和えについて

グリーンアスパラガスはビタミンAや葉酸が豊富に含まれる緑黄色野菜です。ビタミンAには目の健康維持や免疫力アップなどの効果があります。この栄養素は油との相性がいいため、油と一緒に摂るのがおすすめです。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん



アスパラガスとじゃこのおさびマヨネーズ和え 1人分 53kcal

## 材料(2人分)

グリーンアスパラガス…3本(75g)  
ちりめんじゃこ…大さじ2と1/2

マヨネーズ……………小さじ2  
練りわさび……………小さじ1  
こしょう……………少々

## 作り方

- ①アスパラガスはピーラーで根元側5cm程の皮をむき、塩(分量外)ゆでにしてから水に取り、水けを切って斜め切りにする。
- ②ちりめんじゃこは耐熱容器に広げ、電子レンジで1分カリカリになるまで加熱する。
- ③ボウルに①・②・Aを混ぜ合わせ、器に盛る。

※「ごま和え」②のゆで汁の後を使って、アスパラガスをゆでてでもいいですね。そして、ゆで汁のアクが少なければ、スープに活用できます。



玉ねぎのお酢焼き 1人分 254kcal

## 材料(2人分)

玉ねぎ……………大1個(300g)  
片栗粉……………適量  
サラダ油……………大さじ2  
青しそ……………3~4枚

しょうゆ……………大さじ1と1/2  
A 酢・みりん……………各大さじ2  
砂糖……………小さじ1  
かつお節……………適量

## 作り方

- ①玉ねぎは1cm厚さの輪切りにして、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①を加えて両面が色づくまで焼く。Aを加えて全体にからめる。
- ③青しそを敷いた皿に盛り、かつお節をのせる。



くらし豊かに なかまとともに

## くらしとなかま

2025  
5

vol.607

## 特集

もっと野菜を食べよう!

## 逸品

CO・OP  
まるい形のまぐろたたき身井の具  
マリンフーズ  
サーモンたたき丼



こいのぼりのフルーツケーキ  
(作り方は10ページ)



おかやまコープ  
公式キャラクター  
ももずぎんにゃん



国際協同組合同年

協同組合はよりよい世界を築きます

おかやまコープ

4月からおかやまコープの  
ホームページが  
新しくなりました。



おかやまコープ  
ホームページ

# CO-OP まるい形の まぐろたたき身 丼の具

CO-OP  
まるい形の  
まぐろたたき身丼の具  
40g×3+たれ3袋付き  
6月1回宅配予定価格  
**598円**(税込645円)



とろろをのせて

「おいしい魚のたたき丼が、手軽に食べられる」と  
ぴったりです。原料の鮮度や製造でのこだわりを

# マリンフーズ サーモン たたき丼

マリンフーズ  
サーモンたたき丼  
40g×2+タレ2個  
5月4回宅配予定価格  
**498円**(税込537円)



アボカドと合わせて

評判の2品。どちらもまるい形が茶わんに  
それぞれの担当者にお聞きしました。

## キハダマグロとメバチマグロを使用

原料のまぐろは、あっさりとした味わいのキハダ  
マグロと、コク深い味わいのメバチマグロの赤身を  
使用しています。品質の安定や量の確保のため、韓国  
や台湾など複数の産地から取り寄せています。

## まぐろに合う風味豊かなたれ

専用たれは静岡県焼津市の老舗たれメーカーで  
作っています。しょうゆ・みりんとかつおぶしエキスを  
ブレンドして風味豊かに仕上げたたれは、まぐろと  
相性ぴったりです。



## マイナス50℃で鮮度を保持

まぐろは温度変化が色や味に影響するため、マイナ  
ス50℃の超低温冷凍庫で保管しています。  
加工する際には、素早く流水洗浄し手作業で骨を取り  
除きます。たたきの形状にするため、大型のプロセッ  
サーで一気に粉碎します。

シンプルな素材なので、  
いろいろなアレンジを  
楽しんでみてください。



株式会社  
マルハニチロオーシャン  
営業推進部広域営業課  
中島 舞さん

## 組合員の声

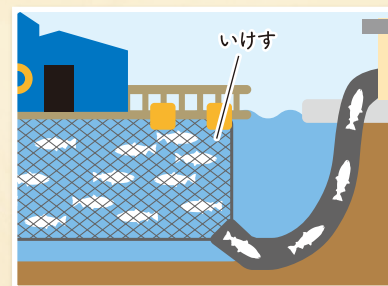
おろししょうが・にんにく、ごま  
油、コチュジャンをたれに混ぜ  
てユッケ丼にしてみました。卵  
黄をプラスしても合いそう！

まぐろのうま味が感じられて大  
満足でした。

手巻き寿司の具材にも便利  
に使用しました。

## 鮮度へのこだわり

原料のサーモン  
はチリで養殖されて  
います。養殖場から  
加工場近くのいけす  
に運ばれたサーモ  
ンは、配管を通過  
して加工場へと移動。  
きたまま加工場へと運び込まれます。



## 食感を重視した“ダイス状”

サーモンのおいしさ  
を味わえるよう、食感を  
重視し、固形感を残した  
8mm角のダイス状に  
カットしています。



## 素材に合う自社製造のたれ

白醬油で下味をつけることでサーモンの生臭み  
を抑えています。付属のたれは、コクがある超特選  
丸大豆しょうゆをベースに昆布だしを加えたたれを  
自社で製造しています。

お子様にも人気の  
サーモンを、自慢のたれ  
と合わせて味わって  
ください。



マリフーズ株式会社  
三重工場 三重商品開発課  
橋本 律子さん

## 組合員の声

食感がしっかりしていて食べ  
ごたえがありました。

きれいなピンク色なので食卓  
が華やかになります。

甘めのたれがサーモンに合  
います。マヨネーズで味に変化  
をつけてもよさそう！

## まぐろのユッケ

### 材料(4人分)

まるい形のまぐろたたき身丼の具  
40g×4  
卵黄 …………… 4個  
かいわれ大根 …………… 適宜



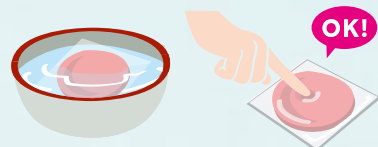
しょうゆ …………… 大さじ2  
長ねぎのみじん切り …………… 大さじ2  
ごま油 …………… 大さじ1  
白いりごま …………… 大さじ1  
コチュジャン …………… 大さじ1/2  
みそ …………… 小さじ1  
砂糖 …………… 小さじ1  
酢 …………… 少々  
にんにくのすりおろし …………… 少々

### 作り方

- ①ボウルにAを混ぜ合わせ、半解凍したまるい形のまぐろたたき身丼の具を加えて混ぜる。
- ②①を器に盛り、卵黄をのせ、根元を切り落としたかいわれ大根を散らす。

## 上手な解凍法

食べる直前に解凍してください。約  
5~10分ほど水に浸け、指で押して  
少しへこむ程度になればOK。



## おいしく食べるコツ

先にたれの約半量をご飯にかけ  
てから具をのせ、残りのたれを  
具にかけます。



## 環境への配慮

まるい形のまぐろたたき  
身丼の具は包材に植物  
由来プラスチックを使用。  
サーモンたたき丼では中  
のトレーをプラスチックか  
ら紙製に変えています。

## サーモたく丼



### 材料(1人分)

サーモンたたき丼 …… 40g  
刻みたたくあん …… 5g  
いりごま …… 適量  
きざみ大葉 …… 適宜

### 作り方

- ①サーモンたたき丼に、刻んだたくあんを散らす。
- ②①の上にいりごまを散らし、お好みで刻み大葉をトッピングする。

# たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「びわ(枇杷)」

バラ科サクラ属。仏教医学として伝来し、薬用として重宝されていたびわ。762年に記された正倉院の書物に記述があるものが最も古い文献とされています。食用として本格的な栽培が始まったのは江戸時代末期、中国から伝わった現在のような卵型で大玉の品種が導入されてからです。初夏の訪れを告げる、ほんのりとしたオレンジ色の果実で、みずみずしいさわやかな甘みが特徴です。

## 産地と旬

主な生産地は長崎県・鹿児島県・香川県。ハウス栽培は1月から、露地栽培は5〜6月頃。

## 選び方

皮がオレンジ色でツヤがあり、うぶ毛がしっかり生え、実がふっくらとしていて白っぽい粉の「ブルーム」がついているもの。

## 栄養

ベータβ-カロテンやカリウム、ポリフェノールの一種クロロゲン酸などが多い。

## 保存

びわは追熟しないため、購入後は常温で保存し、早めに食べ切る。冷やす場合は、食べる2〜3時間前から冷蔵庫に入れる。冷凍する場合は、一個ずつキッチンペーパーで包み、びわ同士が当たらないよう容器に入れて保存する。

## びわ豆知識

●びわをむく時は、ヘタ側でなくお尻側からの方がむきやすい。

●名前の由来は、果実の形が楽器の「琵琶」に似ていることからといわれる。

●びわの薬効については、古い仏教経典に「大薬王樹」(だいやくおうじゅ=薬の木の王)とあり、枝や葉・根・茎すべてに薬効成分が含まれていると書かれている。中でも葉は、お茶や入浴剤・温灸などに幅広く活用されている。

## びわのコンポート

### 材料

びわ……………10個    砂糖……………80g  
 水……………300cc    レモン汁……………大さじ1

### 作り方

①びわは縦に1周切り込みを入れ、ひねって半分に割ってスプーンで種と薄皮を取り、皮をむく。  
 ※びわは空気に触れると茶色く変色するので、皮をむいたらすぐ水(分量外)につけておく。

②全ての材料を鍋に入れて火にかけて、沸騰したら弱火にしてアクを取りながら3分程度煮る。  
 ③粗熱が取れたら容器に移して冷やす。

……教えてくれたのは……

初夏の国産くだものとして人気があります。あっさりとした優しい甘みを楽しんでください。



おかやまコープ 店舗商品グループ  
 農産バイヤー(仕入担当)  
 河原 充さん(野菜ソムリエ)

## 好きじゃわ〜 CO・OP商品

手軽にとれる

欲しい栄養を手軽にプラスオン!

●タンパク質、カルシウム、鉄、食物繊維、その他ミネラル・ビタミン類などがとれる。

食品表示法の「補給ができる」の基準を満たすこと。

●野菜がとれる。 生換算で野菜類を70g以上使用し、かつ通常の食事への効果期待できる商品であること。

●大豆がとれる。 大豆または大豆加工品を主要な原料として使用し、かつタンパク質を8.1g/100g以上含むこと。



(長崎風)ちゃんぽん  
 281g×2



ぼりぼり小魚  
 4.5g×40



やわらかぎんなんがんも  
 196g(7個)



グリーンスムージー  
 125ml

おいしく減らす

減らしても「おいしさ」は減らしません!

●カロリー、脂質、糖質、塩分などを減らしている。

食品表示法の「適切な摂取」の基準を満たすこと。

●糖質カットかつ食物繊維含有。

比較対象に対し糖質を25%以上低減し、かつ食物繊維を強調表示可能な量含むこと。本来糖質が高めの穀物加工品やデザート・菓子類などを対象とし、糖質をゼロに近付けるような極端な低減は行わない。



野菜たっぷり  
 和風ドレッシング  
 カロリーハーフ 500ml



乳酸ドリンク低糖  
 65ml×10



塩吹昆布  
 (塩分30%カット)  
 60g



マヨネーズタイプ  
 カロリーハーフ  
 400g

CO・OP商品が健康的な食生活をサポート! マークを目印に選んでみてくださいね!

〈隔月掲載〉

岡山県  
 消費生活センターより

【テーマ】ポイ活をきっかけとした多重債務に注意しましょう

1 ポイ活をしていて、新生活のポイント付与と広告が目に残った。

新生活応援  
5,000ポイント  
プレゼント!

2 クレジットカードの「あとからリボ」を利用すると数千ポイントがもらえるキャンペーンだった。

5,000ポイント!  
あとからリボ  
ご利用で毎日のお支払いラクラク!

3 早速クレジットカードを一括払いで決済後に、「あとからリボ」に変更したら、数千ポイントを後日もらえた。その後もキャンペーンがあり、「あとからリボ」に変更した。

リボ払い  
3,000ポイント! 申込

「今だけ! リボ払いで2,000Pゲット!」

4 多額のリボ残高が残り、多額の手数料が毎月請求されるようになった。

ガーン! 1?!

ご利用明細  
リボ払い  
手数料  
×××円

ご利用明細  
リボ払い  
手数料  
△△△円

～ポイントに惑わされないようにしましょう～

ポイ活とは買い物などによってポイントを貯めたり、貯めたポイントを活用する活動のことです。

「あとからリボ」とはクレジットカードを一括払いで決済した後に、支払方法をリボ払いに変更することで、リボ払い\*1とは決済金額や決済件数にかかわらず、毎月の支払額を一定にする仕組みのことです。

リボ残高に対して年利15%等の手数料\*2が毎月

かかるので、ポイントが付与されるからといって、安易に利用せず、よく検討しましょう。

\*1リボ払いとはリボルビング払いの略称です。

\*2手数料はクレジットカードによって異なります。

もし多重債務に陥った際には法テラスなどに相談しましょう。消費生活についてのご相談は、最寄りの消費生活相談窓口(消費者ホットライン☎188)に相談しましょう。



# もっと野菜を食べよう!

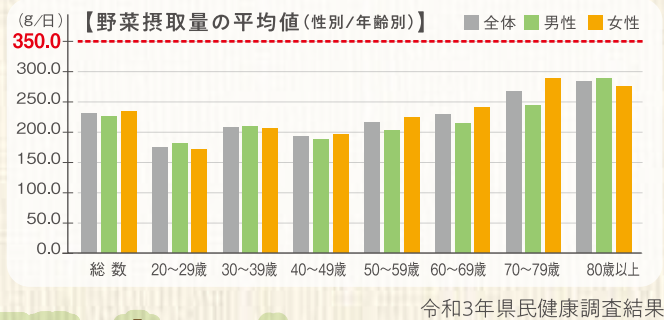
あなたはきょう、どれくらい野菜を食べましたか? 野菜は体にいいとわかってはいるけれど、つい後回しになっていませんか? 岡山県民の野菜摂取量は、1日の野菜摂取目標量350gに達していません。野菜を摂ることの大切さと、食べ方について、岡山県保健医療部健康推進課の石井さんにお話を伺いました。



岡山県保健医療部  
健康推進課  
技師(管理栄養士)  
石井 みのりさん

## 岡山県民の野菜摂取量

1日の野菜摂取目標量は、350g(緑黄色野菜120g、淡色野菜230g)ですが、岡山県民の野菜摂取量は、目標量を100g程度下回っており、野菜不足が課題となっています。



### 不足分100gを野菜で表すと



## 野菜が不足すると...

野菜には、食物繊維やビタミン、ミネラル(カルシウム、カリウム、鉄分)が多く含まれています。これらが不足すると、疲れがとれない、便秘、肌荒れ、貧血、血圧が高い、風邪をひきやすいなどが起こりやすくなります。

### 食物繊維

腸の調子を整え、便秘を防ぐ手助けをする。

### ビタミン

体の調子を保つ手助けをする。体の中では、ほとんど合成できないので、食事からの摂取が必要になる。

### ミネラル

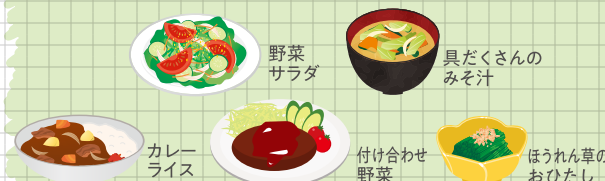
余分なナトリウム(塩分)を体外に排泄する手助けをする。食塩の摂りすぎを調節する。



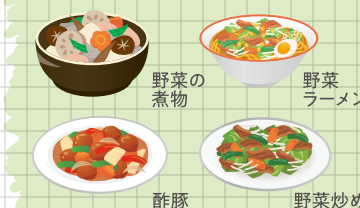
## 野菜をどれくらい食べているかチェックしてみよう!

1日に野菜料理を5皿以上食べていますか?

### 1皿分と考えるもの



### 2皿分と考えるもの



★食べたものを全部足して、5皿以上になっていればOK



## このような食事をしている人は、要注意!

- ☐ 外食が多い
- ☐ 和食より洋食が好き
- ☐ 肉や魚ばかり食べている
- ☐ 朝食を抜くことが多い
- ☐ サプリメントや野菜ジュースで栄養を補っている

※朝食を抜く人は、野菜の量が少なくなりやすいです。

※野菜はいろいろな成分が組み合わされて効果を発揮しているので、サプリメントだけを摂取しても同じ効果は得られず、過剰に摂取すると、悪い作用が出ることもあります。野菜ジュースは、加工する過程で、食物繊維やビタミンなどが減少してしまうので、同じ量の野菜を食べたことにはなりません。



## あと少し野菜を足そう!

- みそ汁や焼きそばにもやしをプラス
- ハンバーグに大根おろしをのせる
- ハンバーグを、ピーマンの肉詰めにする
- 唐揚げやフライには、キャベツの千切りやゆでたブロッコリーなどの野菜を付け合わせる
- 菓子パンより野菜のサンドイッチを選ぶ
- おにぎりを買うならサラダもいっしょに
- お弁当は赤や緑が入った彩りのよいものを選ぶ

### 野菜をたくさん摂るために組合員が工夫していること

ハンバーグには、玉ねぎだけでなく、人参やピーマンも刻んで入れます。

冷蔵庫にある野菜を何でも入れて具だくさんのみそ汁にします。

野菜料理がないと思ったら、常備している冷凍野菜(ほうれん草、アスパラ、ブロッコリーなど)をゆでたり炒めたりして足します。

子どもには、「野菜から食べて」と声かけをしています。

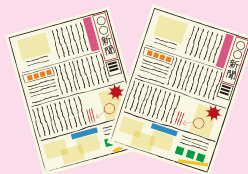
## 石井さんから

野菜は、カリウムや食物繊維の主な摂取源で、野菜を食べる量を増やすことで循環器病の死亡率が低下することが分かっています。忙しい毎日ですが、できる範囲で今より1皿でも多く野菜を食べることを意識して食事をしていただければと思います。

野菜は、かなり食べていると思っていたのですが、チェックしてみたら、3皿〜4皿でした。お昼をパンやカップ麺などで簡単に済ませてしまうと、5皿は難しいことがわかりました。もっと意識して食べないといけませんね。たくさん食べるために、野菜作りにも挑戦してみようと思います。(ライターY)



## 『おかやまコープ 子ども平和新聞』をいっしょに作りませんか？



被爆・戦後80年の年に、戦争も核兵器もない世界をめざして「おかやまコープ 子ども平和新聞」を作成します。同世代の子どもたちと岡山空襲を学び、感じたことを平和新聞にして発信しませんか。



**子ども平和新聞のテーマ「岡山空襲」** A3サイズ2枚分の紙面をみんなでつくります

### 募集内容

**対象** 小学4年生～中学生のお子さん  
※おかやまコープ組合員の家族で、全3回のワークショップに参加できる方

**募集人数** 5～8名  
※応募多数の場合は抽選。応募が4名以下の場合は企画中止となりますのでご了承ください。

**参加費** 無料

**申込方法** おかやまコープホームページの申し込みフォームから  
申し込みはこちら ▶

**申込締切** 5月30日(金)  
●新聞づくりに参加したお子さんと保護者1名は、8月4日に広島市で開催される「子ども平和会議」と「広島平和記念資料館」に無料ご招待します。  
※新幹線などの往復交通費と昼食代を負担します。

### ワークショップ

★講師(山陽新聞社の方)にアドバイスしてもらいながら新聞を作成します

**1回目**  
6月14日(土) 10時-12時  
集合場所:オルガ(一部保護者同伴)  
※新聞の作成方法についての学習

**2回目**  
6月28日(土) 10時30分-15時  
集合場所:岡山市中心部(参加者と保護者1名の昼食付)  
※午前→岡山空襲戦跡めぐり(保護者同伴) 午後→岡山空襲展示室見学と学芸員のお話

**3回目**  
7月19日(土) 10時-12時  
集合場所:オルガ  
※みんなで新聞を作成

活動のようすをおかやまコープの広報に使わせていただくことがあります。写真撮影などへのご協力をお願いします。

## 岩手県大船渡市大規模火災の被災地支援

おかやまコープは、2月に発生した岩手県大船渡市の大規模火災に対し、特定非営利活動法人AMDAが行う「岩手県大船渡市林野火災物資支援活動」に支援金30万円を贈呈しました。この支援金は、組合員の募金によって積み立てた「AMDA基金」から拠出されています。

また、岩手県生活協同組合連合会に見舞金10万円を贈呈しました。



大船渡市役所に搬入された支援物資(3月12日)  
写真提供:AMDA

## ももずきんにゃんデザインの配送トラックが走っています

3月、宅配商品の配送用トラックに、おかやまコープ公式キャラクター「ももずきんにゃん」のイラストをあしらったラッピングトラック(車体に広告を貼り付けたトラック)が登場しました。ぜひ見つけてみてくださいね。



ももずきんにゃんが両側面に大きくプリントされています

## 新しくなったホームページにアクセスしてください

「おかやまコープホームページ」が、もっと便利で使いやすいサイトにリニューアルしました。リニューアルポイントをご紹介します。ぜひアクセスしてください！

おかやまコープホームページはこちら ▶



メニューアイコンから各ページへ移動しやすくなりました！

トップページ、宅配・店舗・福祉ページのデザインを一新！

組合員活動ページ・取り組みページを新設！



## 今年も開催！「コープサステナブルアクション」4つのコンテンツで楽しく“サステナブル”に取り組みましょう

「コープサステナブルアクション」(事務局:日本生活協同組合連合会)は、環境や社会問題についてともに「知り」「学び」「アクションする」仲間を増やし、持続可能(サステナブル)な世界の実現を目指す取り組みです。

### ▼特設サイト



詳しくはこちら ▶

### コープいきもの探しクエスト

出会った“いきもの”を投稿して、クエストの条件を達成しよう！

いきものコレクションアプリ「Biome(バイオーム)」内で実施されるイベント(=クエスト)に参加し、出会った“いきもの”を投稿して、クエストの条件を達成しよう！

《開催期間》8月31日まで

参加方法・アプリのダウンロードはこちら ▶

利用料 無料・広告無し



## 2025年3月 理事会だより 【産直30周年】ピーマン・じゃがいも生産者に30周年の感謝状を贈呈

おかやまコープでは、周年を迎える産直商品の生産者を役員などが訪問し、これまでの感謝をお伝えしています。

2月下旬、2024年度に産直30周年を迎えたピーマンとじゃがいもの生産者を西山修司常務理事が訪問し、感謝状を贈呈しました。ピーマンは「JA鹿児島きもつきなんぐう地区ピーマン部会」(鹿児島県肝属郡南大隅町)、じゃがいもは「JA種子屋久農業協同組合 屋久団地野菜部会」(鹿児島県熊毛郡屋久島町)で生産されています。圃場を視察して育成状況や生産のご苦労などについてお聞きし、交流しました。



感謝状を贈呈する西山常務理事(右から2人目)

「3月の生協の動き」は、来月号でお知らせします。

## 3月 リサイクル回収結果 協力ありがとうございました

お買い物はいつもマイバッグ、マイカゴで！

| 回収品    | 場所 | 回収量(回収率)      | 主な再生品       |
|--------|----|---------------|-------------|
| 宅配チラシ  | 宅配 | 50.5万部(77.2%) | カタログ・新聞紙    |
| シッパー内袋 | 宅配 | 50.4万枚(29.8%) | プラスチックのパレット |

| 回収品         | 場所 | 回収量(回収率)      | 主な再生品    |
|-------------|----|---------------|----------|
| 食品用トレイ・透明容器 | 店舗 | 46.1万枚(95.7%) | トレイ・透明容器 |
| 飲料紙パック      | 店舗 | 18.9万枚(92.8%) | コアノンロール  |

# みんなのひろば

## テーマ「最近やってしまった忘れ物」

●おいしいあなごが手に入ったので、晩御飯はどんぶりにと炊飯器の予約をしたのに、スイッチを入れ忘れ、いざ夕食の時、ご飯が炊けていない!!残念ながら丼ものからラーメンに、あなご丼は後日になりました(T\_T) キョッピー

●週末に赤ちゃんを抱っこして近くのスーパーで買い物したときに、カートにカバンをかけたまま忘れてしまいました。家に帰ってきてから旦那に言われて顔面蒼白。スーパーまで全速力で走り、無事に戻ってきました。産後2か月の出来事でしたが、あんなに走ったのは久しぶりでした。忘れ物はショックでしたが、まだまだ走れる自分に少し嬉しくなりました。 みんみん

## 3月号の感想



バックナンバーはおかやまコープホームページからご覧になれます。



●ドレッシングはなかなか使い切れず期限切れに…なので最近はいちいち控えていました。が、料理に使うアドバイスを見て、買いたい欲が再燃しました! にこちゃん

●スマホをATMの台の上に置き忘れ、すっかり忘れていました。夜、思い出しましたが、個人情報だらけのスマホ、その夜一睡もできませんでした。翌朝郵便局に駆け込むと、私の次にATMを使った方が局員さんに届けてくれていました。ほんとに安心しました。手から離すといけませんね。大後悔大後悔。 れいちゃん

●いつも歩いて行く郵便局に、自転車で行きました。窓口で保険の手続きをするのに時間がかかり、家まで早足で帰りました。そして、玄関を入った時に、自転車を置いてきたことに気が付きました。また、早足で郵便局までもどり、局員さんにばれないように、窓口を横切り、何事もなかったかのように、自転車をこいで帰りました。まだ、車を忘れたことはありません。 かかん

●イキイキコープ委員会。運営委員会をした若いころの自分を思い出して、なつかしくてなつかしくて涙が出てきます。楽しい思い出をありがとうございました。 ばあば

●特集「ストレートネックになっていませんか」。気が付くと前かがみになっている生活です。目、首、肩～腰にも影響していると知り、大納得!でもこの姿勢は親譲りだと今まで思っていました。ストレッチに励まなくてはと感じています。 豆大福

## テーマ「一生に一度やってみたいこと」

●ホノルルマラソンやボストンマラソンのような大きな大会のファミリーランに家族で出ることが夢です。一生に一度経験したら、誰かひとりには必ず「もうやりたくない」と言いそうですが、一緒に走ってくれそうな年齢、そして走れるうちに…と思いながらどんどん40代に近づく私。 3才差兄弟の技

●ジップラインをしてみたい!年寄りの冷や水と言われるかも。でも、スッキリしそう。 k

●街角ピアノを弾いてみたいです。あまり上手ではないし小心者のため、聞き手専門なのです。しっかり練習して、いつか遠くの街でチャレンジしてみます! ハムスター

●スカイダイビング。機会もなく度胸もなくこれまで経験したことはありません。景色を見る余裕があるかは分かりませんが恐怖に打ち勝てば素晴らしい景色に出会えるのではと思っています。 もつつん

●高級な店で、値札を見ることなく、「あら素敵。こっちも好き。いただくから、うちに届けておいて」と言って立ち去る。どんな服を着て行きましょうか。 あっこさん

●子どもの頃からの些細な夢、それはホールケーキを1人で全部、スプーンで一気に食うことです。大人になったら、と思いながら、いざ大人になったらなつたでカロリーが気になり、なかなか達成できず…。でもいつか、自分へのご褒美に実現したいです。 ゆりりん

## コープ総社東休業に関するお知らせ(4月4日現在)

いつもおかやまコープをご利用いただき、誠にありがとうございます。コープ総社東およびコープ総社東に入店しているテナント各店は、2023年8月の火災以降、休業しております。あわせて、会議室などの店舗施設やサービスのご利用も中止しております。長期間にわたり皆さまにご不便とご心配をおかけしておりますことを、心よりお詫び申し上げます。

皆さまのご協力のもと、既存の建物解体工事は、無事終了いたしました。引き続き、各種申請及び建物建設の準備を進め、2025年秋の営業再開を目指してまいります。

新店となるコープ総社東は皆さまのご期待に応えるべく、くらしに欠かせない生鮮食品の品揃えをさらに充実させ、人気のコープ商品や地域産品を積極的に取り入れ地域に密着したより快適なお買い物を楽しんで

いただける店舗を目指します。また、組合員の皆さまが楽しく交流し、情報交換や発信ができ、気軽に組合員参加の機会につながるような活動スペースを設けます。さらに、省エネ型機器導入による消費電力削減や環境に配慮した商品など、「サステナブルな取り組み」を前進させます。

今後の営業再開等の情報は、ホームページや機関誌「くらしとなかま」や「ウィークリーコープ」等でお知らせしてまいります。引き続き、ご不便をおかけいたしますが、ご理解いただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

おかやまコープ 問合せセンター 0120-662-538

受付時間 / 月～金曜 8:30～20:00 土曜 9:00～17:00

詳しくはこちら▶



## イキイキコープ委員会

組合員活動のようすを紹介します

### 東小コープ委員会

(美作エリア)

〈コープくらしのつどい〉

#### お金が貯まるツボ(家計術)

- ・体験談などを交えた説明で、とてもわかりやすかったです。
- ・まずは固定費を把握することから始めます。
- ・大人も「お金の勉強」はとても大切です。
- ・今日の学習会をきっかけに家計の見直しをしたいと思います。(2024年11月25日)



### 御野南コープ委員会

(岡山西エリア)

〈コープくらしのつどい〉

#### 楽しくフラダンス

- ・初めてフラダンスをしました。とても楽しかったです。
- ・手と足をそろえるのが大変でした。
- ・先生方の踊りと笑顔がとても素敵でした。(2024年12月16日)



★コープ委員会の活動に興味のある方は、下記問合せセンターにお知らせください。

7月号掲載

## おたより大募集

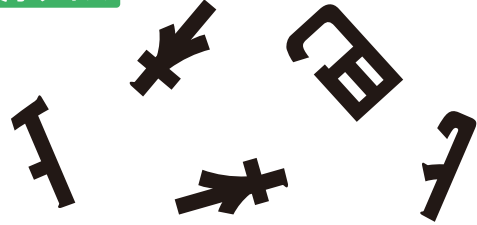


「今月のテーマ」または誌面の感想や身の回りのできごとなどをお寄せください。写真やイラスト、川柳なども大歓迎です。

組み立てるとできあがる2文字は?

漢字クイズ

頭の体操クイズ!



今月のテーマ

- 物価高への対応
- 調味料の意外な使い方

応募締切 5/25日 (当日消印有効)

クイズ正解者から抽選で20名の方に、コープの商品券(500円)をプレゼント!

商品券 ¥500 GIFT CARD

### 応募方法

インターネット (投稿フォーム)

くらしとなかま おたより

検索

またはこちらから▶

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「くらしとなかま」係

FAX

086-256-2588

メール

nakama@okayama.coop

ご記入ください(①～③は必ず)

- ①組合員コード・お名前
- ②クイズの答え
- ③ニックネーム(ペンネーム)
- ④年代(例:50代)
- ⑤今月号でよかった記事とその感想
- ⑥おたより(テーマ以外も大歓迎!)

- 『くらしとなかま誌面』に掲載する際は、内容が変わらない範囲で文章を変更する場合があります。ペンネーム未記入の場合は、イニシャルを掲載します。
- ご記入いただいた個人情報は、誌面作成、HPやSNSへの掲載、生協からの連絡、賞品発送に使用し、目的以外には使用いたしません。

3月号の漢字クイズの答え  
(応募198通)

姿勢

当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

6月号発行予定

宅配:6月2日～6月5日に配布 店舗:5月27日以降に店内ラックに設置