

# くらしとなかま

くらし豊かに  
なかまとともに

2011 No.440

7

無料  
ご自由にお持ちください

KURASHI TO  
NAKAMA

## 2 特集 夏のエコ生活

4 今月の逸品 終身共済誕生!

6 声にこたえて / 消費生活センターより

8 いまどきTOPICS「ミュージカルを観に行こう!」/ 理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「新見市 満奇洞・草間カルスト台地」

10 みんなの広場

12 旬レシピ

### さっぱりうなぎ茶漬け

#### 材料(4人分)

|              |        |           |    |
|--------------|--------|-----------|----|
| めんつゆ(2倍濃縮)   | 1カップ   | 白ねぎ(千切り)  | 1本 |
| ご飯           | お茶碗4杯分 | 焼きのり(ちぎる) | 適宜 |
| うなぎ蒲焼(約2cm幅) | 200g   | 練りわさび     | 適宜 |

#### 作り方

- 1 鍋にめんつゆ・水3カップを入れて中火で煮立てる。
- 2 器にご飯をよそい、温めたうなぎ・白ねぎ・のりをのせる。
- 3 2に1をかけ、お好みでわさびを添える。

くらしとなかま

2011年 7月号 第440号 発行日/2011年7月1日 発行/おかやまコープ 理事長 三橋幸夫 編集/組織本部 〒700-0026 岡山市北区春暎町一丁目七十七 TEL086-2556-2551(代)



## さやいんげん

今回から、ご要望におこたえて  
カロリー表示をしています!

## 旬レシピ

南アメリカのメキシコ近辺が原産地。江戸時代末期にサヤ豆用のインゲンが伝来。カロテンやビタミンB1などのビタミン類を含む緑黄色野菜。たんぱく質や食物繊維も含む。色艶がよく、みずみずしいものが甘みもあり新鮮。しなびやすいのでポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室で保存。

### いんげんとパプリカのきんぴら

【材料(4人分)】

|         |      |
|---------|------|
| さやいんげん  | 100g |
| パプリカ(黄) | 1/2個 |
| 人参      | 50g  |
| ごま油     | 大さじ2 |
| 酒       | 大さじ2 |
| しょうゆ    | 大さじ2 |



1人あたり  
84.5kcal

#### 作り方

- ① いんげんは筋を取り2等分に切る。パプリカは横半分切って1cm幅に切る。人参はマッチ棒より少し太めに切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、①を入れてよく炒める。Aを回し入れ、汁けがなくなるまで炒め煮にする。  
※パプリカは赤や橙に変えたり、赤ピーマンもいいます。  
※好みて、ラー油か一味唐辛子を振るとピリ辛味になります。  
※いんげんが太い場合は1cm幅の斜め切りに。

### いんげんの揚げびたし

【材料(4人分)】

|        |        |
|--------|--------|
| さやいんげん | 100g   |
| 玉ねぎ    | 200g   |
| かぼちゃ   | 80g    |
| 人参     | 40g    |
| 粉末だし   | 2.5g   |
| 水      | 150cc  |
| しょうゆ   | 大さじ1/2 |
| みりん    | 大さじ1   |
| 塩      | 小さじ1/4 |
| 揚げ油    | 適量     |



1人あたり  
130kcal

#### 作り方

- ① いんげんは筋を取る。玉ねぎは皮をむき縦半分切って、1cm幅で横切りにし爪楊枝で止める。かぼちゃは種とワタを取り、7mm幅に切る。人参は縦半分切って短冊切りにする。
- ② Aを煮立てて冷ましておく。
- ③ 鍋に油を熱し、160~170℃で①を順に素揚げする。油が切れたら②に浸す。食べる前に器に盛る。  
※③を冷蔵庫で冷やして食べてもおいしいです。

中南米のアンデス山脈周辺が原産地。色素成分のリコピンはカロテンの一種。ビタミンCが多く、カリウムやルチンも含む。丸みがあり、ずっしりと重くヘタがみずみずしい緑色のものが新鮮。ラップに包んで冷蔵庫に保存。5℃以下では味が落ちてしまうので冷やし過ぎに注意。

## トマト



### トマトのシャーベット

【材料(8個分)】

|          |       |
|----------|-------|
| トマト      | 400g  |
| 砂糖       | 100g  |
| 水        | 250cc |
| レモン果汁    | 30cc  |
| オレンジジュース | 50cc  |
| ミントの葉    | 適量    |



1個あたり  
60kcal

#### 作り方

- ① Aを電子レンジで30秒加熱して溶かし冷ましておく。
- ② トマトは皮を湯むきし、ヘタと種を取り除いて果肉だけにする。
- ③ ①と②をミキサーにかけ、Bも加えてさらにかくはんする。
- ④ Cを金属製の容器に取り冷蔵庫に1時間ほど入れ、みぞれ状になったら全体をかき混ぜる。これを3回ほど繰り返す。
- ⑤ ④が凍ったら削り取るようにして器に盛り、ミントの葉を飾る。  
※ミキサーがない場合は②で刻み、ボウルに入れ芽つぶし器などでよく潰し、①とBを加えて同様に作る。

### ミニトマトのマリネサラダ

【材料(4人分)】

|       |           |
|-------|-----------|
| ミニトマト | 20個(200g) |
| 玉ねぎ   | 60g       |
| セロリ   | 20g       |
| きゅうり  | 50g       |
| 酢     | 大さじ3      |
| 砂糖    | 大さじ1      |
| 塩     | 少々        |
| サラダ油  | 大さじ1      |



1人あたり  
64kcal

#### 作り方

- ① ミニトマトはヘタを取り、切り目を入れて味をしみやすくする。
- ② 玉ねぎとセロリは薄切りにし、きゅうりは2~3cmの長さに切って6~8等分する。
- ③ ボウルに①・②を合わせ、Aを振り入れて全体を混ぜ合わせる。半日ほど冷蔵庫に入れて味をなじませ、食べるときに器に盛る。



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。

家族で実行して、いつもの夏よりちょっとだけエコなくらしになれば**目標達成**です。

がんばり目標 例えば...テレビを見る時間を1時間少なくする

お父さん、お母さんから  
子どもたちに  
がんばってほしいこと



がんばり目標 例えば...洗濯にはお風呂の残り湯を使う

子どもたちから  
お父さん、お母さんに  
がんばってほしいこと



〈がんばり目標〉を相談して、よく見えるところに貼っておこう!

キリトリ線 ✂

# 特集 SPECIAL EDITION 夏のエコ生活

~子どもといっしょにチャレンジしよう!~

暑い季節がめぐってきました。  
今年の夏は工夫をこらして、エコな生活を心がけたいですね。  
朝型生活もおすすめです。今までよりも1時間早く起きて、1時間早く寝れば、朝の涼しい時間を有効に使えるし、エアコン・テレビ・照明などの使用時間も減らせます。  
長い夏休みが始まります。子どもといっしょにエコな生活にチャレンジしてみませんか。  
(財団法人おかやま環境ネットワーク・岡山市が発行する『おかやま環境家計簿カレンダー 2008~2011』を参考にしました)



## 車のエコ

はじめてみませんか、エコドライブ。  
車はとても便利なものです。しかし、ガソリンがなくては走れません。ガソリンは石油から出来ていて、限りある資源です。まず、「ゆっくり発進」からはじめましょう。

### ふんわりアクセル「eスタート」

やさしい発進を心がけよう  
普通の発進より少し緩やかに発進するだけで、1.1%程度の燃費が改善します。最初の5秒で20キロが目安です。

### 加減速の少ない運転

車間距離は余裕を持って、交通状況に応じた安全な定速走行に努めよう  
車間距離を詰めたり、速度にムラのある走り方をすると、加減速の機会も多くなり、その分、市街地で2%程度、郊外で6%程度燃費が悪化します。

### 早めのアクセルオフ

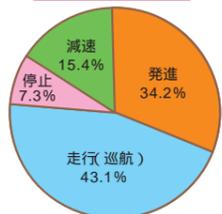
エンジンブレーキを積極的に使おう  
エンジンブレーキを使うと、燃料の供給が停止されるので、2%程度燃費が改善されます。

### アイドリングストップ

無用のアイドリングをやめよう  
10分間のアイドリングで、130cc程度の燃料を浪費します。  
出典：財団法人エネルギーセンターなどの測定結果

エアコンの使用を抑えめに...設定を1度高めにして、車内を冷やし過ぎないようにしよう  
タイヤの空気圧をこまめにチェック...確実な点検・整備をしよう  
道路情報情報の活用...出かける前に計画・準備をして、渋滞や道路障害等の情報をチェック  
不用な荷物は積まずに走行

燃料消費量の割合



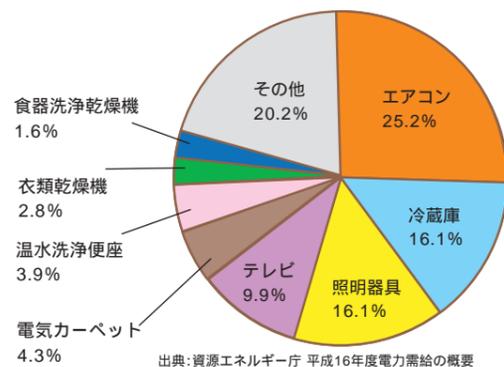
### 豆知識

洗車に必要な水は、  
流しっぱなしのホース洗いだと約240。  
バケツ洗いなら約30。

省エネルギーセンター調べ  
「スマートドライブコンテスト(2004年)走行データ」

## 電気のエコ

### 家庭でいちばん電力を消費するものは?



### テレビ

見たい番組を選び、見る時間を減らす。  
家族いっしょの部屋で見る。  
点けっぱなしのまま、他の用事をしない。  
画面をこまめに掃除して明るくする。



### エアコン

28度を目安に設定。  
扇風機を併用する(冷たい風が体に当たるとより涼しく感じる)。  
2週間に1度、フィルターの掃除をする。  
ドアの開閉を少なく。  
外出5分前にスイッチを切る。



### 冷蔵庫

季節に合わせて温度調節し、詰め込みすぎない。  
扉の開閉回数を減らす。  
常温で保存できるものが入っていません。



### 電子レンジ

煮物などの下ごしらえに使うと、煮くずれが少なくガス代の節約に。  
ご飯は4時間以上なら炊飯器で保温せず、電子レンジで温めなおす。



## 水のエコ

家庭に水道水を供給したり下水の処理をするには、たくさんのエネルギーが必要です。  
節水は、限りある水資源の有効利用だけでなく、CO2の排出量削減にもつながります。生きるために必要な水。大切に使いましょう。

### お風呂

シャンプー・リンスは適量に、シャワーの出しっぱなしはやめよう。  
髪の毛などは排水口にネットを張ってキャッチ。  
残り湯は、洗濯、洗車、植木の水やりなどに再利用。

1分間に約70



### トイレ

大・小の水洗レバーを使い分ける。(小約6 (大)約8~11)  
水を流す回数は1回にする。



### 洗濯

まとめ洗いで回数を減らそう。  
お風呂の残り湯を再利用すると、汚れ落ちがよくなる。  
汚れのひどいものは、事前に手洗いを。  
洗剤は計量スプーンできちんと計ろう。  
(多く入れても汚れが落ちるわけではない)



### 洗面所

歯みがき、洗顔などはコップや洗面器を使って、水を流しっぱなしにしないようにしよう。

1回で約5の節約

### 台所

ためおき洗いをしよう。  
油分は洗う前にふき取る。  
米のとぎ汁は、植物の水やりや食器洗いやアク抜きなどに使う。  
食洗機は洗い物が多い時に使う。



歯みがきの時、水を出しっぱなしにしない

### 豆知識

蛇口から流れる水量は  
1秒で約200cc  
5秒で約1  
1分で約12

## グリーンカーテンでエコ

家の外壁やバルコニーや地面を熱くしないのが、涼しく過ごすポイントです。植物は常に根から水を吸い上げ、葉から蒸散しているため、周囲の空気を冷やしてくれます。植物を植えられない家庭では、窓の外にすだれを掛けたり、オーニングを取り付けるといった日差しをさえぎる方法です。  
窓際で日差しをコントロールするテント生地の日よけ。いらなくなったカーテンでもOK。

### グリーンカーテンにチャレンジ!!

#### 種をまきましょう

芽が出て本葉が2~3枚になったら、元気な苗を残してハサミでカット(間引き)。ゴーヤなら20cm、アサガオなら15cmくらい間隔をあける。  
苗を購入すれば手軽に育てられます。

#### 水やりをしましょう

雨水や、風呂の残り湯なども利用する。  
米のとぎ汁や生ゴミ利用の自家製肥料などもつけて、元気に育てましょう。

#### ネット等を準備しましょう

つるが伸びてきたら、ネットにつるをはわせる。  
本葉が5.6枚で親づるの先を切ると、つるや葉が横にも広がります。

#### グリーンカーテンを楽しみましょう

花や葉を写真や絵日記に残してみよう。  
きゅうりやゴーヤなどは、美味しく食べて翌年のために種を取っておきましょう。

### グリーンカーテンの効果

葉の蒸散作用によって、涼しさをもたらし、見た目にも涼しい。  
夏の日差しをさえぎって、室内温度上昇を抑える。  
エアコンなどの使用電力が減り、CO2削減につながる。



毎日水やりをする!

# 一生涯の保障《終身共済》は“生命”と“医療”の保障が2種類!

## 終身共済のポイント

- 加入時から一生涯掛金は変わりません。● 0歳から満70歳の方が加入できます。
- 掛金の払込期間は、60歳・65歳・70歳までに払い終える短期払と月々の掛金をおさえた終身払を用意しました。

シンプル一生涯の生命保障

### 終身生命

100万円から1,000万円  
300万円・500万円・1,000万円の選べる保障。  
(※満45歳からは200万円、満60歳からは100万円のコースも用意)

余命6ヶ月以内と判断された場合に共済金をお支払いする  
**リビングニーズ共済金**

万一途中で解約されたときにも安心の  
**解約返戻金**

例えは…

| 終身払<br>300万円の月掛金 |        |        |
|------------------|--------|--------|
| 年齢               | 女性     | 男性     |
| 20歳              | 2,970円 | 3,510円 |
| 30歳              | 3,720円 | 4,440円 |
| 40歳              | 4,800円 | 5,850円 |
| 50歳              | 6,480円 | 8,130円 |

長期の入院にも備えられる、一生涯の医療保障

### 終身医療

入院(日額5,000円・10,000円)+手術のシンプルな保障。  
(※満60歳~満70歳は日額3,000円コースも用意)

1日180日  
入院1日目から180日までをしっかりとサポート。

免除  
重度障害になった場合、それ以降の掛金の払込は免除。

例えは…

| 終身払<br>入院日額5,000円の月掛金 |        |        |
|-----------------------|--------|--------|
| 年齢                    | 女性     | 男性     |
| 20歳                   | 1,820円 | 1,830円 |
| 30歳                   | 2,250円 | 2,425円 |
| 40歳                   | 2,755円 | 3,315円 |
| 50歳                   | 3,715円 | 4,690円 |

## 社会人・シングル時代

手頃な掛金の《たすけあい》で医療保障を手厚くし、一生涯の保障も!

| 23歳女性の場合     | 《たすけあい》<br>L2000円コース           | 《あいふらす》<br>生命保障300万円・がん特約 | 終身医療<br>入院日額5,000円 |
|--------------|--------------------------------|---------------------------|--------------------|
| 月掛金          | 3,000円                         | 560円                      | 1,960円             |
| 病入院・事故(ケガ)入院 | 日額 5,000円                      | —                         | 日額 5,000円          |
| 女性特定病入院      | 上記の日額にプラス<br>日額 5,000円         | —                         | —                  |
| 病気死亡         | 200万円                          | —                         | —                  |
| 事故死亡         | 上記にプラス<br>100万円<br>(事故日から2年以内) | 300万円                     | —                  |
| その他          | 手術・長期入院保障など                    | がん保障                      | 手術保障               |

(《終身医療》を終身払にした場合) 月掛金合計 **5,520円**

## 子育て時代

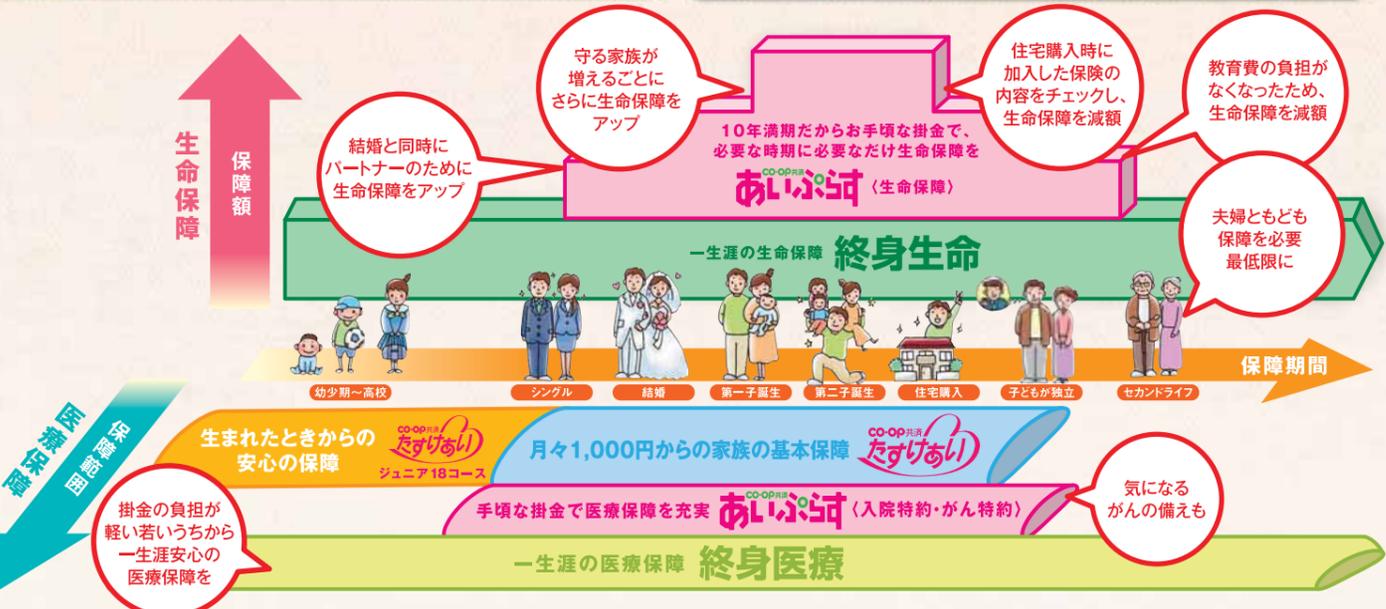
10年満期の《あいふらす》で生命保障をしっかりと! 医療保障は幅広くカバー!

| 30歳男性の場合     | 《たすけあい》<br>V2000円コース           | 《あいふらす》<br>生命保障2,000万円・がん特約 | 終身生命<br>300万円 | 終身医療<br>入院日額5,000円 |
|--------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------|--------------------|
| 月掛金          | 2,000円                         | 3,670円                      | 4,440円        | 2,425円             |
| 病入院・事故(ケガ)入院 | 日額 5,000円                      | —                           | —             | 日額 5,000円          |
| 病気死亡         | 10万円                           | —                           | —             | —                  |
| 事故死亡         | 上記にプラス<br>100万円<br>(事故日から2年以内) | 2,000万円                     | 300万円         | —                  |
| その他          | 手術・長期入院保障など                    | がん保障                        | —             | 手術保障               |

(《終身生命》《終身医療》を終身払にした場合) 月掛金合計 **12,535円**

男性の方にはコチラ!  
《たすけあい》V2000円コース + 《あいふらす》生命保障500万円・がん特約 + 終身医療 入院日額5,000円

配偶者の方にはコチラ!  
《あいふらす》の生命保障を抑え、がんや入院の備えをしっかりと!  
《たすけあい》L2000円コース + 《あいふらす》生命保障500万円・がん特約 + 終身生命 300万円 + 終身医療 入院日額5,000円



《たすけあい》《あいふらす》《終身生命》《終身医療》は異なる保障商品です。いずれかひとつでもご加入になれます。保障内容・支払基準などがそれぞれ異なります。詳しくは、それぞれの加入申込書付宣伝物をご覧ください。

※CO・OP共済に加入するには、出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。  
※《終身共済》は2011年7月より申し込み受付します。

契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会

今月の逸品  
Excellent article this month

# ハッピーバースイヤー2011 終身共済誕生!

共済グループ  
工藤さん



機関誌ライター  
キャサリン・O



コープ共済は組合員のみなさんの声を受けて進化を続けてきました。もう一つ望まれていたのが「終身の保障」です。加入者が700万人を超え実現にこぎつきました。

「コープ共済には《たすけあい》《あいふらす》《終身共済》がどうして《終身共済》ができたのですか?」

「ご家族の保障はコープ共済でしっかり確保されます」とお知らせしたいです。



「どんな内容なのですか?」



「確かにコープ共済はいくらも「生涯の保障があったらいいよね」という声を聞いたことがあります。組合員同士で支えあう、思いを結集し、誕生したのでですね。」

「家族の保障をコープ共済で一本化できるのは便利です。」

「でもこれまでのものと同じ併用してはいいのかなあ?」



「こちらが具体例です。」

「生涯の保障に備えるなら月々の負担を軽くするために若いうちに準備されるのがおすすめです。」



保障の見直し個人相談会  
● 受付/月~土曜日 9:00~17:00  
〈お問い合わせ・お申し込み〉  
086-256-2522  
(LPAの会事務局)

大抵の方が一度保障に加入されるとそのままにしておられます。本来保障はライフステージに応じて見直ししていくのが望ましいと思います。

一生涯の保障  
終身共済の名前を  
大募集! 8月末締め切り  
親しみやすい名前をつけてください!  
愛称募集やお問い合わせは下記のHPへ



「保障の見直し個人相談会」を随時実施していますのでぜひご利用ください。ムリ・ムダ・ムラなく備えることができると思いますよ。」

おかやまコープ  
コープ共済センター  
0120-75-2557  
受付時間 月~土曜日 9:00~18:00  
http://coopkyosai.coop

## 食中毒対策

食中毒が心配な季節です。アドバイスをお願いします。

**おこたえ** します! 気温や湿度の上がる6~9月は、一年の中でも食中毒の発生が多い時期です。食中毒を予防するための基本は右の3原則です。またご存知のように、ユッケなど生肉が原因となった死亡事例が発生しています。焼いた肉でも油断は禁物!以下の3点にもご注意ください。

- ①必ず十分加熱して食べましょう。(火力が強いと表面だけ焦げて、中が焼けていないことがあるので注意!)
- ②生肉専用の箸やトングを用意し、食べるための箸と使い分けましょう。(生肉をつかんだ箸を使って食べたために食中毒になることも!)
- ③子どもや高齢者は抵抗力が弱いので、生レバーや鶏刺し、ユッケなどは食べないようにしましょう。

(品質管理室)

### 【食中毒予防3原則】

- ①清潔(菌をつけない)
  - 調理、食事の前には手洗いをきちんと行い、調理器具は清潔にしましょう。
  - 生肉や魚と、そのまま食べる野菜などを同じまな板・包丁で調理することはやめましょう。
- ②迅速・冷却(菌を増やさない)
  - 生鮮食品や調理したものは10℃以下で保存し、なるべく早く食べましょう。
  - お刺身などの生食用魚介類は4℃以下に保存しましょう。
- ③加熱(菌をやっつける)
  - 加熱して食べるものは中心まで(中心温度が75℃、1分以上)火を通しましょう。

## カロリー表示

「くらしとなかま」の料理にカロリー表示をしてほしい。

**おこたえ** します! 今月号の「旬レシピ」から、カロリー表示を始めました。今後、他のページの料理にも可能な限り広げていきます。レシピの材料は、玉ねぎ1個、オクラ8本など、数で表していますが、カロリーは、可食部(調理して実際に食べる

部分)のグラム数に基づいて計算しています(例:ジャガイモなら皮をむいた状態)。また、揚げ物の場合には、衣の厚さによって吸油率が変わるなど、同じレシピでも調理の仕方によってカロリーが変わるため、厳密な計算はできません。あくまでも目安として参考にしてください。(組織本部)



今月号の裏表紙「旬レシピ」より

## 消費生活センターより 岡山県消費生活センター(086-226-0999) 37

### テーマ 「通信販売のトラブル」

カタログやチラシ、テレビなどの通販番組、インターネット広告などによる通信販売は、自宅で簡単に買い物ができる手軽さから利用する人が増加していますが、「商品のイメージが違って業者が返品に応じてくれない」「前払いしたのに商品が送られてこない」などの通信販売特有のトラブルも多く発生しています。

通信販売は、購入に際して十分に考慮する時間があることから、訪問販売などのように法律で定められたクーリング・オフ制度(無条件解約制度)はありません。ただし、業者によっては「商品到達後10日以内なら返品可能」など独自の返品制度を設けているところもあります。また、返品の可否等を広告に表示していない場合は商品を受け取った日から8日間は送料消費者負担での返品が可能です。

「注文した商品と違うものが届いた」「商品に傷があった」など、業者に原因が有る場合は、返品制度のあるなしに関わらず無償で交換・返品が要求できます。

### トラブルにならないために

- 商品が届いたら早めに中身を点検する必要があります。
- 通信販売で商品を購入するかどうか、カタログ等の写真だけでなく、素材や機能、特性などの商品説明をよく読んで判断しましょう。
- 申し込む際には返品制度の有無、条件はもちろん、利用規約の細部にも目を通して十分に確認した上で注文し、その控えは商品が届くまで保存しておくことが大切です。
- 代金前払いは、信用できる業者でない限り、避ける方が無難です。
- 業者が、通信販売の業界団体である(社)日本通信販売協会(JADMA)の会員かどうかひとつの目安になるでしょう。



## デイサービス・オルガって?

オルガ3階に新しくできたデイサービスについて教えてください。

**おこたえ** します! 7月1日、介護予防・3時間デイサービス「デイサービス・オルガ」がオープンしました。一番の特徴はサービス提供が3時間であること。これまで多く寄せられた「もっと短時間のサービスがあればいいのに…」という声に応えて、ご利用を午前・午後の2部制としました。「一日参加の従来型デイサービスでは長いという方」「午前中はゆっくり過ごしたい方」など、生活サイクルやリズムに合わせて午前・午後の利用を選択いただけます。

また、リハビリの専門家(理学療法士)を配置して、お一人おひとりに合った短時間でも効果のある運動メニューを提案します。

施設の見学はいつでもできますので、お気軽にお問い合わせください。(福祉グループ)

営業日  
月曜日~金曜日  
サービス提供時間  
午前の部 9:15~12:30  
午後の部 13:30~16:45



お問い合わせ先: デイサービス・オルガ TEL252-7721

## 個配の保管

配達日の変更で午前の配達になりました。夕方まで冷凍品が溶けないか心配です。

**おこたえ** します! いつも班配、個配をご利用いただきまして、ありがとうございます。冷凍庫に入れられるまでの目安の時

間をお聞かせいただき、保冷できるドライアイス量を調整させていただきます。また保冷効果のあるカバーを容器にお掛けし、商品をお届けする事もできます。くわしくは、配送の担当者まで、お申しつけください。

(宅配運営グループ)



宅配カバー

# 声に! こだえて

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。

## コープでワクワクおしゃべりパーティー

下期から始まる「コープでワクワクおしゃべりパーティー」ってどんな活動ですか。

**おこたえ** します! 「コープでワクワク おしゃべりパーティー」は、人と人のつながりが希薄になりつつある地域や社会で、つながりをつくるきっかけ

くりを生協として応援していく活動です。組合員さんも加わった委員会で検討をすすめ、より多くの人の参加と幅広い人々とのつながりを目指して、班会・テーマ活動に替えて「おしゃべりパーティー」に取り組むことになりました。すでに多くの生協でも取り組まれています。

大人3人以上で1人以上組合員であれば誰を誘ってもOK。開催期間中に申し込むと、店舗利用の方、個配利用の方も組合員さんなら誰でも、商品セットが無料で受け取れます。商品セットはいくつかのコースの中から自由に選ぶことができ、現在具体的な検討をすすめています。あとは、商品を囲んで話し合ったことを報告書に記入して提出するだけです。

準備が整う9月頃から、詳しいお知らせをして行く予定です。商品を囲んでお友達とおしゃべりをぜひ楽しんでください。(組合員活動グループ)





**満奇洞**  
歌人と謝野晶子が「奇に満ちた洞」と絶賛したことが名の由来。中は王宮のような美しい空間が広がっている。その妖しいまでの神秘さから「八つ墓村」のロケ地にも選ばれた。



**羅生門**  
洞穴が一部陥没してできた巨大な石灰岩の天然橋。高さ40mもある4つのアーチが中空にそびえている。国指定天然記念物。

おかやま 63  
**春夏秋冬**

新見市  
**満奇洞・草間カルスト台地**  
自然の神秘と涼を満喫

暑い毎日。鍾乳洞での避暑はいかが？井倉洞・満奇洞の地下世界は暑さ知らずの別天地です。そして二つの鍾乳洞の上に広がる高原が草間カルスト台地。はるか三億年の昔、海が隆起して出来た標高400m～500mの石灰岩の台地です。草間自然休養村では、滞在型の宿泊施設や観光果樹園などもあり、ゆったりと草間の自然が味わえます。



**お問い合わせ** 新見市商工観光課 ☎0867-72-6136  
**満奇洞詳細** 営業時間／8:30～17:00(入洞は16:30まで)  
料金／大人:1,000円、中学生:800円、小人:500円

**草間そばを堪能**  
そば道場 田舎屋

カルスト台地は米が出来ず、そばでもてなしたという伝説を今に伝えるお店です。草間産のそば粉で、挽きたて打ちたてそばでたてにこだわった絶品草間そばが味わえます。約一時間で名人の指導によりそば打ち体験もできます。自分で打ち、その場で茹でてもらうそばの味はまた格別です。

そば道場 田舎屋  
TEL:0867-74-2077

けんちんそば



ミュージカルカンパニー 新生ふるきやら 公演

ミュージカル  
かめがもり しぼてん  
**“瓶ヶ森の河童”**

昨年倉敷で上演され大きな感動をよんだ、ミュージカル“瓶ヶ森の河童”が、この夏岡山にやってきます。子どもたちも参加しやすいよう開演時間が早くなりました。夏休みの思い出作りにぜひご来場ください。

昨年の倉敷市民会館の様子



- 公演日時** 2011年8月24日(水)  
開場15時30分 開演16時
- 会場** 岡山市民会館 大ホール
- 募集人数** 800組(1600名)  
観劇対象は5歳以上
- 応募方法** おかやまコープで購入したオハヨー乳業・カバヤ食品の商品(100円未満除く)についているバーコードを切り取り、2枚を一口として専用の応募ハガキに貼り、必要事項を記入して応募します。
- 応募締切** 8月7日(日)

当選者には8月10日ごろから観劇ハガキを発送します。詳細はウィークリーコープ、コープの各店舗、ホームページでお知らせしています。

対象商品の一例



いまどき  
**TOPICS**

オハヨー・カバヤの商品を食べて  
**ミュージカルを**  
**観に行こう！**

**総代会の報告**

第55期通常総代会が開催され、第1号～第5号の全議案が採択されました。

去る6月14日(火)、岡山コンベンションセンターにて総代480人の参加で第55期通常総代会が開催され、次の各議案がいずれも圧倒的多数の賛成で採択されました。

- 第1号議案 2010年度事業報告・決算関係書類等承認の件
- 第2号議案 2011年度事業計画及び収支予算決定の件
- 第3号議案 定款変更の件
- 第4号議案 役員選任の件
- 第5号議案 役員報酬決定の件

新任役員の方々(敬称略)

|       |        |       |        |
|-------|--------|-------|--------|
| 常勤役員  | 三橋 幸夫  | エリア理事 | 森本 温美  |
|       | 平田 昌三  |       | 土岐 裕子  |
|       | 近藤 清志  |       | 小田 典子  |
|       | 田中 照周  |       | 安東 延江  |
|       | 三宅 晴久  |       | 神嶋 美由紀 |
| 有識者理事 | 千葉 喬三  | 監事    | 大岸 貴美子 |
|       | 鳥越 良光  |       | 赤坂 光俊  |
|       | 滝本 清文  |       | 近藤 幸夫  |
|       | 田中 敦子  |       | 武久 源男  |
| 全体理事  | 宮本 紀子  | 安延 京子 |        |
|       | 岡本 由美子 | 山崎 和子 |        |
|       | 竹田 芳子  |       |        |

**① エリア総代会議の開催報告**  
5月10日～13日まで、全エリアでエリア総代会議が開催されました。総代出席率は70.3%でした。エリア総代会議資料(総代会議案二次案)をもとに、「春の総代・組合員懇談会」以降の動きや修正された箇所、また、決算見込みや予算など追加した内容の報告、及び東日本大震災の被災者支援についての報告がありました。また、各エリアの10年度のまとめと11年度のすすめ方が提案され、確認されました。

**② 「コープおかやま牛」飼料への「肌又カ」配合と田淵農場でのWCS給餌開始**  
コープおかやま牛の産地「奈義伍協牧場」で行っているWCS(飼料用稲)の給餌を、もこの産地「田淵農場」でも開始します。(2011年10月頃～2012年8月頃)

**5月の生協の動き**

|             |             |
|-------------|-------------|
| 組合員数        | 315,314人    |
| 出資金総額       | 105億4,137万円 |
| 一人当たりの出資金   | 33,431円     |
| 供給高(全体)     | 30億4,206万円  |
| (宅配)        | 20億8,907万円  |
| (店舗)        | 9億5,300万円   |
| 経常剰余金(全体)   | 2,833万円     |
| 累計経常剰余金(全体) | 1,183万円     |

※数字の△…マイナスの意味  
※累計……4月からの累計

2011年5月  
**理事会だより**  
「報告されたことや話し合われたこと」

また、環境負荷軽減と耕畜連携の応援につながる取り組みとして、無洗米加工時にできる副産物「肌又カ」を奈義伍協牧場「産地に配合します。(2011年7月頃から開始予定)



9月号掲載予定の  
お便りをお待ちしています

7月号 特集 夏のエコ生活  
今月の逸品 終身共済誕生!  
お気に入りの絵本  
くらしのSOS

匿名やペンネームでもお受けします。  
抽選にあたってはプレゼントが  
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!

5月号  
特集への  
お便り

利用登録のすすめ

私も数種利用登録しています。  
必要に応じて増やしても同じ単価で  
利用でき、減らすことも自由で大変  
助かっています。特にあげば、この  
ものよりおいしかったです。

●瀬戸内市 東原 節子  
生協のお豆腐はどれも風味が良く、  
お冷で食べるのが、ねぎもじゅうが  
もお醤油もかけず、そのままいただ  
きます。味がとても濃く、配達当日で  
と尚更美味しく、新鮮な程味が良  
分かります。毎週予約で安心です。

●都建部 上田 恒子  
牛乳、卵を登録しています。牛乳は、  
夏は3本、冬は2本としています。や  
はり毎週届くのは楽です。特売に  
はかたませんが、一般的に売られて  
いるスーパーよりも少し安いよう  
です。

5月号  
逸品への  
お便り

向井さんちの  
チンゲン菜

●匿名希望  
チンゲン菜は栄養が豊富でアツク  
なくて食べやすいので好きです。離  
乳食にもよく使っています。「エビ」と  
豆腐のあんかけを見たら作りたく  
なりました。

●倉敷市 中山 弓子  
実家でアスパラガスを作っているの  
で、この間行った時に収穫しました。  
母が天ぷらにしてくれたんですが、す  
ごくおいしかったです。私は、にんじ  
んとアスパラガスを豚肉で巻いたもの  
を作ってあげました。収穫してすぐ食  
べられるのが嬉しいです。

●浅口市 黒川 京子  
アスパラトから生えている草を  
取るの草取り用品を買いました。よ  
く取れる、よく取れる。で、自宅の前  
はすぐ終わる、隣の方まで少しす  
取っています。なんだかうれしく、草  
取りが楽しくなりました。

●真庭市 土屋 勝幹  
今日、妻と二人でタケノコ、わらびを  
取りに山へ。一休みをして食べた食  
パン。いつも家で食べているが、山で食  
パンは一段とおいしかったです。

●倉敷市 早柏 京子  
GWに実家へ帰った時、76才の母  
が手押し車で近くのスーパーに買  
い物に行っていました。腰が悪く歩  
くのも少しす、信じて渡るのを見  
ていると危なげなひやひやしまし  
た。一人暮らしの母は、いつもこ  
うやって買い物に行っていたのかあ。  
何も知らなかった自分が悲しくな  
りました。コープの宅配を覚えてあ  
げると母は「便利だねえ、なんでも  
買えるねえ」と喜んでいました。

家族3人仲良く栽培されている様  
子が伝わってきます。安全安心なチ  
ンゲン菜。これから食卓に利用しま  
すね。

●岡山市 内山 久枝

チンゲン菜を使う料理はレシピが  
ないと作れません。今回レシピを載  
せていただいたので助かりました。チ  
ンゲン菜の旬は夏も冬もでしょうか？

●待ち遠しい夏休み

※編集局より本来の旬は冬ですが、今  
は年中栽培されています。



●津山市 西村 照子

東日本大震災、原発事故と考えると  
せられる事が多い中、節電はもちろ  
んの事、身のまわりでも節約できる  
ものはたくさんあると思います。  
少々の不自由や体を使う事をいとわ  
なければ、もうスマートに健康的な  
生活を送って、それが間接的に被災  
された方々への支援につながるの  
は...と考えます。

●岡山市 福谷 仁美

2月に生まれた孫娘と同じくアト  
ピー性皮膚炎と判明。長期戦が  
ぼろーとこの事。今、肌をやさしい液  
体洗剤使用というので「おおぞら」の  
液体を注文してやりました。

●匿名希望  
5月8日は母の日。そして9日は  
亡くなった母の誕生日。何年経っても、  
日々の生活の中で見守ってくれてい  
る事を実感する毎日です。「お母さん  
いつも見守っていてくれてありがとう」  
●岡山市 武田 律子

4月から配達曜日が変わり、出かけ  
る事多い曜日となりました。これか  
ら夏、生ものなど大丈夫なのか不安  
でしたが、ドライアイスもきちんと入っ  
ていたり、保冷シートで覆っていて一  
安心。これからも安心して注文でき  
ます。



●匿名

世の中で一番怖いもの

●原発

●岡山市 藤田 卓志  
昔から地震、雷、火事、親父と言  
いますが、今回の震災でほんと身に

コープの組合員になって良かった  
と思えました。東日本大震災で、何  
か出来ないかと思ってもどく動いて  
いのかかわらず、お恥かしいですが  
今も義援金の寄付のみです。早々と生  
協職員さんが被災地に行き支援され、  
その様子をテレビや紙面で見、私達  
でも被災地の方々の役に立ててい  
るのか嬉しく思います。これからも  
長い目で支援していきたいですね。

●ばぐだりあ

東日本大震災で、米を原料とした  
商品がどれだけたくさん東北で生  
産されていたのかよくわかりまし  
た。わが家の双子が小麦アレルギー  
なので、シニックです。

●三姉妹の母さん

今回の大震災に心が痛みますが、  
コープの組合員さんの絆(募金は  
大きい)と実感しました。一日も早  
く元の生活に戻ることを祈りたい  
です。そんな中、みんなの広場を目  
にすると「グッ」と笑えるひと言  
にながみまします。いつも楽しみに  
しています。

●岡山市 頭士 忍



●フレックスフラワー

しみましました。岡山県ではほとんど自  
然災害はありませんが、一番怖いも  
のとして心に刻みましました。そして、  
自分たちで出来ることで被災地を  
応援していきたいと思えます。

●岡山市 守屋 陽子

スバリ、コキブリです。毎年夏の  
夜はビクビクして過ごしてしま  
が、生協でコキブリキヤンを買って  
から昨年は全く見かけなかったの  
で、今年も購入しました！今年も出  
ませんように...

●匿名希望

## くらしのSOS

●黒豆や小豆を早く煮る方法  
ポットに熱湯を入れ、その中に豆類  
を入れて、ひたひたより少し多めの湯  
量で一晩おきます。翌朝、鍋に移して煮  
ると、七割方やわらかくなるので、  
早く煮えます。(H・M)

●離乳食のアドバイス  
まず「気負わずに!!」が最大のアドバ  
イス。大人の献立で調理途中の食材を  
使用するの便利。具材がやわらかく  
なったら少し取り出しつぶす。赤ちゃん  
によつてはうごき、みそ汁は上澄み  
を取り、だし汁を薄める。出来る限り薄  
味で食材の味を赤ちゃんに味わって  
もらってください。(K・K)

●おかゆは、お米は無洗米をビ  
ニール袋に入れて種を転がして粒を  
細かくつぶし、水を多めに入れて炊飯  
器で炊く。まとめて炊いてフリージ  
ング。初めの頃は、お米を1杯に水  
をおよそ10杯位。そのうち、お米計量カ  
ップ一杯に水計量カップ3杯、のよう  
に水を減らしていく。(F・Y)

●味噌汁にジャガイモ・カボチャ・豆  
腐・玉ねぎ・素揚げうどんなどを具と  
して入れて、スープで漬けて与える。  
(夢イチョ)

●ポットの簡単な洗浄法  
重曹をポットに振り入れてフタを  
とごする。コープの重曹はほんとに  
おすすめです。茶渋も台所のシンクもホ  
ローの鍋もつるつるにカビがなくな  
って使い道いっぱい。(N・S)

●お酢少し、水少し、小さく砕いた卵  
の殻を入れてよく振る。(M・S)

※このコーナーは匿名です。

人のねたみや嫉妬やうらみなど、  
人間が一番怖い。しかし、その人  
間に励まされ助けられてもらえる。

●I・心協

●怖いものナシ  
第一に人間の心です。第二は分不  
相応な物質を手にする事では？第三  
は、体重計に乗ること。



## 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夏休みは子どもといっしょに〇〇な生活にチャレンジ!
- ②コープ共済に(〇〇共済)が加わりました。
- ③《終身共済》は「生命」と「医療」の保障が〇種類!

5月号キーワードクイズの答え ①利用 ②e ③ハウス

応募締切  
7月22日(金)

応募総数は  
168通  
でした。

●応募方法  
1 クイズの答え 2 ご意見・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は、「くらしとなかま」の編集のみに使わせていただきます。

ハガキ 〒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

FAX FAX:086-256-2588

e-mail 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

抽選でコープ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名の方にコープの商品券をお送りします。