

無料

おかやまコープ。

くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま

逸品
CO・OP
長崎カステラ

特集
知つておきたい私の年金

2022
10
vol.576



くらしとなかま 2022年 10月号 第576号 発行日／2022年10月1日 発行／おかやまコープ 理事長 平田昌二 編集／機関運営・広報室 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目七一七 TEL 086-256-2511(代)

お野菜ポンデケージョ
(作り方は10ページ)

つねこさんの
旬レシピ。

さつまいも



バターしょうゆさつまいもご飯

材料(米2合分)

さつまいも 300g
米 2合
酒 大さじ2
A しょうゆ・みりん 各大さじ1
塩・だしの素 各小さじ1/2

作り方

- さつまいもは皮つきのまま約1.5cm角に切る。
- 炊飯器に洗って水けを切った米を入れ、水を少し控えて仕掛け30分おく。Aを入れ2合の目盛りまで水を加えて混ぜる。①とBをのせて普通に炊飯する。
- 混ぜ合わせて茶碗によそいCを散らす。

1/6量分
275kcal

B しめじ(小房に分ける) 1/2株
C バター 20g
C 青ねぎ(小口切り) 適量
C 黒いりごま 適量



レンジでしっとりスイートポテト

1/10切れ分
72kcal

材料(18cm×13cm 1個分)

さつまいも 300g

黒いりごま 適量

A バター 10g
卵黄 1個
砂糖 30g
牛乳 150cc
ホットケーキミックス 20g

作り方

- さつまいもは皮をむいていちょう切りにし水にさらす。水けをきって耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(600W)で約5分加熱する。
- 熱いうちにつぶしてAを順に加え、その都度よく混ぜ合わせる。クッキングシートを敷いた耐熱性タッパーに流し入れる。ラップをせずに電子レンジで約3分半加熱し、そのまま冷ます。
- タッパーから取り出して食べやすい大きさに切り、黒いりごまをのせて器に盛る。

きのこ



まいたけとさばの生姜みそ炒め

材料(2人分)

まいたけ(ほぐす) 1パック
長ねぎ(斜め薄切り) 長さ20cm
生姜(みじん切り) 小さじ2
CO-OP さば水煮缶 1缶(190g)

作り方

- さばは汁をきって大きめに割る。
- フライパンにごま油と生姜を入れて熱し、香りが出てきたら①とまいたけ、長ねぎを炒める。全体に油がまわったら合わせたAを加えて炒め、汁けをとばす。

1人分
193kcal

A 味噌 小さじ2
B 水 大さじ2
C ごま油 小さじ1



エリンギと豚肉のゆずこしょう炒め

1人分
320kcal

材料(2人分)

エリンギ 2本(110g)
豚小間切れ 200g
細ねぎ(小口切り) 2本分
オリーブ油 小さじ2

A 酒 小さじ1
B ゆずこしょう 小さじ1

作り方

- エリンギは根元を落とし、縦半分に割ってそぎ切りにする。
- フライパンにオリーブ油を熱し、豚肉と①を炒める。肉の色が変わったらAを加えてからめ、細ねぎを散らす。

「旬レシピ」は、組合員ライターのつねこさんか調理から写真撮影までを担当するコーナーです。
今回からタイトルを変更しました。これからも、様々な食材でおいしい料理をご紹介しますね!



おかやまコープ くらしとなかま
https://okayama.coop/news/kurashi_to_nakama/

検索
公式Instagram
からも情報発信中!



知って学んで!

SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み



おかやまコープ国際協力支援基金「AMDA基金」

私たち一人ひとりの行動から変えることができる世界があります。

おかやまコープは、国際協力支援活動のパートナーとして、岡山市に本部を置く「AMDA」と2007年に協定を結び、支援を続けています。



THE ASSOCIATION OF MEDICAL DOCTORS OF ASIA

国内外で発生する戦争、紛争、自然災害などの被災者救援や、開発途上国での支援活動では、スタッフの現地移動や医薬品調達の費用などが緊急に必要となります。このような場合に迅速に協力するため、おかやまコープは「AMDA基金」を設置しました。



今年3月、AMDAからの要請に基づき、「ウクライナ避難者支援活動」への支援金50万円を拠出しました。
AMDAはウクライナの隣国ハンガリーにスタッフを派遣し、ウクライナからの避難者への医療支援活動を行っています。

ハンガリーの仮設診療所でAMDAの医師たちがハンガリーの看護師と共に診察する様子
(写真提供:AMDA)

10月はおかやまコープのAMDA募金月間です

宅配のOCR注文書と店舗募金箱でAMDAへの支援金を受け付けています(店舗募金箱は通年)。

寄せられた募金は「おかやまコープAMDA基金」として積み立て、AMDAが行う支援活動や物資提供、行事への協力に活用されます。

ライターのひとこと 私とSDGs

おかやまコープやAMDAのホームページをみると、AMDAが現地で行っている医療支援活動や食料など物資の提供、心のケアが必要な子どもたちへのメンタルケアのようなど、さまざまな報告を読むことができます。情報をニュース任せにせずにまずは知ること。記憶から薄れさせないこと。自分にできることがあればやってみること。些細なことですが続けていきます。
(ライターのら)

QRコード 詳しくはこち
ら
おかやまコープ ホームページ「AMDAへの支援活動」

おうち時間でゆたかに

Let's Challenge!!

「教わり隊」が「おかやまコープ くらしのサポーター」の方々に手ほどきを受けるコーナーです。
※くらしのサポーター…

組合員同士の「教え合い・学び合い」活動の講師

第10回 秋を感じるテラリウムを作ろう!

《今月の講師は》



作り方

準備するもの

容器、底材(カラーサンドや小石、フローラムフォーム)
花材や小物、はさみ、ピンセット、接着剤



これらの素材を選びました

①底材を入れる。
小石やカラーサンドは混ざらないように平らにしながら入れていく。

②選んだ花材や小物をピンセットで入れると完成!



それぞれ違う
動物が入っているので、
探してみてくださいね!

カップの中に
自分たちだけの庭が
出来ました♥

童話の世界を
イメージしながら
作りました。

たべる・たいせつしほんのき



今月のテーマ「栗」



秋の味覚を代表する栗は、ブナ科クリ属の落葉樹になる果実の総称です。

歴史はとても古く、縄文時代の遺跡からも出土しています。

平安時代の初期には、京都の丹波地域で栽培され始め、徐々に拡大していました。

種類

・ニホングリ

野生のシバグリ(芝栗)を品種改良したもので、果実が大きく風味がよいが、甘味がやや少なく渋皮がはがれにくい。旬は9~10月。最も広く栽培されている品種は「筑波」。内でたり、甘露煮や炊込みご飯に向いている。



・チュウゴクグリ

甘くて渋皮もむきやすいが、果実が小さくて栗の害虫による被害を受けやすい。焼き栗に最適。



・ヨーロッパグリ

小さいが渋皮がむきやすい。病気や害虫による被害を受けやすい。マロングラッセなどに使われる。



栄養

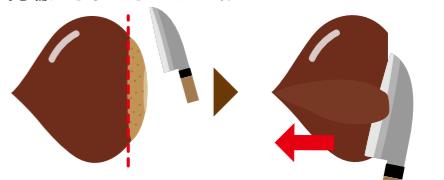
ビタミンB1やビタミンCを多く含んでいる。栗のビタミンCは、デンプン質に包まれているため、加熱しても壊れにくいので摂取しやすい。また、ナトリウムを排出する働きがあるカリウムも豊富。渋皮には、ポリフェノールの一種であるタンニンが含まれており、強い抗酸化作用がある。

栗のゆで方

- さっと洗い、一晩水に浸しておく。
- 鍋にたっぷりと水を張り、塩を適量入れて沸騰させる。ミョウバンを少し加えておくと、渋皮がむきやすくなる。
- 沸騰したら栗を入れ、踊らない程度に火を弱め、30~50分ほどゆでる。途中混ぜて上下を入れ替える。
- 火を止めたら、お湯が冷めるまで浸したままにしておく。

むき方

お尻の部分をカットしてから、鬼皮を上の方向に引くようにしてむいていく。渋皮も切り口から先端にむけてむいていく。



教えてくれたのは…

栗ご飯などの料理だけでなく、スイーツの食材としても重宝される栗。皮をむくのは大変ですが、その分、よりおいしさが増すのではないかでしょうか?甘くてホクホクした秋の味覚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)





知っておきたい私の年金

年金とは？

「年金」とは、毎年定期的に支給されるお金のことです。国が法律に基づいて運営・管理する「公的年金」と民間の「私的年金」がありますが、今回は「公的年金」を中心に説明します。国民年金は、20歳から国民全員が加入する義務のある“基礎年金”です。



受け取れる公的年金の種類

日本の公的年金制度は、老後の生活や、いざという時にみんなでくらしを支え合うという社会保険の考え方からできた仕組みです。平均寿命の伸びた現代、老後の生活の中心になる老齢年金、思わぬがや病気で障害の状態になったときに受け取れる障害年金、遺族となったときに受け取れる遺族年金があります。保険料の納付を免除あるいは猶予の期間中でも、遺族年金・障害年金の対象になります。

老齢年金

年を取ってから受け取れる年金

- 就労形態や加入している年金制度によって支給年金が異なる

※老齢基礎年金(国民年金)は、20歳～60歳の40年間納めた場合、年額77万7,800円(2022年度)。これに老齢厚生年金(加入期間・収入によって年金額が異なる)が加算される。



障害年金

障害の状態になったときに、受け取れる年金

- 定められた障害等級に当たる場合、加入している年金制度によって支給される



遺族年金

被保険者が死亡したときに遺族が受け取れる年金

- 加入している制度により、一定の条件を満たす人が死亡したときに、遺族に支給される



あなたが加入している年金は？

年金の種類	厚生年金 国民年金(基礎年金)		
	自営業・学生	会社員・公務員	会社員や公務員の配偶者
被保険者 (年金に加入している人)	第1号被保険者 20～60歳	第2号被保険者 65歳まで	第3号被保険者 (第2号被保険者に扶養されている人)
保険料 (支払う金額)	国民年金保険料は 月額16,590円 (2022年度) ※国が1/2を負担	年収(月収・賞与) の一定割合 ※雇用主が1/2を負担	※配偶者が加入する 年金制度が負担
年金を受け取る条件	年金を納めた期間が10年以上等の条件がある		
何歳から受け取れるの	基本的には65歳以上から(60歳から繰り上げ可、75歳まで繰り下げOK)		

国民年金が発足したのは1961年のこと。その後改革が繰り返され、現在もどんどん変わりつつある年金制度。毎年「ねんきん定期便」が来るけれど…ちゃんと知っておかないと、今すぐ何か起きた時に損をするかも。年金の基本と「ねんきん定期便」について、おかやまコープLPAの会の小西さんに教えていただきました。

おかやまコープ
LPAの会
小西 晴美さん

ねんきん定期便とは？

大事な自分の納付記録です！



年金を払っている人に毎年誕生日に届く「ねんきん定期便」には、自分の年金保険料納付の記録や、50歳以上の方には将来の支給見込み額が記載されています。届いていない人は、年金事務所に連絡しましょう。

区分	送付の形式	内容
毎年 (節目の年齢以外)	はがき	これまでの加入実績に応じた年金額
		年金見込額
節目の年齢	封書	これまでの加入実績に応じた年金額
		年金見込額

●ねんきん定期便：はがきの場合（節目の年齢以外）（参考：日本年金機構「ねんきん定期便」の様式(サンプル)と見方ガイド(令和4年度送付分)より）

50歳未満の場合

1. これまでの保険料納付額(累計)	これまでの保険料納付額(累計)
2. これまでの年金加入期間	これまでの年金加入期間
3. これまでの加入実績に応じた年金額	これまでの加入実績に応じた年金額

50歳以上の場合

2. これまでの年金加入期間(老齢年金の受け取りには、原則年金加入期間(月)と年金加入期間(年)を記入してください)	これまでの年金加入期間
3. 老齢年金の種類と見込額(年額)(現在の加入条件が60歳まで継続すると仮定して見込額を計算しています)	年金見込額 *現在の加入条件のまま 60歳まで加入した場合

加入記録に「漏れ」や「誤り」があれば、早めに年金事務所に問い合わせ、手続きをしましょう。とくに、転職・退職・無職の期間などがある人や、結婚・離婚をした場合も確認を!

※インターネットの「ねんきんネット」でも全期間の年金記録が閲覧できます

「おかやまコープLPAの会」とは

メンバーは、コープ共済連の所定の養成セミナーを修了し、FP(ファイナンシャルプランナー)2級以上の国家資格を有する組合員です。ライフプランニングについての専門知識を持ち、組合員向けに保障の個人相談や15種のメニューで学習会を行っています。

〈詳細はこちらから〉



保障の個人相談

若いうちから払い続けるのは大変だけど、若くても困った時にももらえる年金もあることや、国民や国でお互いに支え合うのが年金なんだと理解できました。自分が将来どういう暮らしをするか、ライフプランによって老後に必要な金額は変わってくると思います。公的年金でカバーできることをふまえての保険の入り方も見直したいですね。（ライターS子）



「日本政府に核兵器禁止条約への署名・批准を求める署名」

おかげやまコープが今年5月から8月まで呼びかけ、目標の2万筆を超える26,791筆(8/31現在)が寄せられました。ご協力ありがとうございました。

「平和のひろば 2022」のアーカイブ動画を公開

7月23日に開催された「平和のひろば 2022 ~Peace Message for you~」のアーカイブ動画を公開中です。ぜひご覧ください。(10月31日まで公開)



「京山長寿生きがいセミナー」でSDGs学習会を行いました

8月8日、岡山市立京山公民館主催の連続講座「京山長寿生きがいセミナー」で、おかげやまコープの川田恭子さん(岡山西エリア理事)と萩原美江さん(全体理事)による学習会が行われました。「エシカル消費」の意味やSDGsの目標との関わりや日頃のくらしの中でできることなどを、身近な例を挙げて解説しました。



2022年8月 理事会だより

【8月の生協の動き】(8月末日現在)

組合員数	343,801人
出資金総額	102億2,341万円
一人当たりの出資金	29,736円
供給高 (全体)	35億3,015万円
(宅配)	24億4,807万円
(店舗)	10億8,208万円
経常剰余金 (全体)	5,082万円
累計経常剰余金(全体)	4億7,472万円

※累計…22年4月からの累計

「福島の子ども保養プロジェクト『コヨット! in 岡山』」の交流会が開催されました

7月23日、「福島の子ども保養プロジェクト『コヨット! in 岡山』(事務局:福島県生協連)」の交流会が、せとうち児童ホテル(倉敷市)で開催されました。ようこそ岡山県へ!という思いで倉敷エリアの組合員さんが企画した、岡山に関するクイズやじやんけん大会などで盛り上りました。交流会の最後に、岡山にちなんだプレゼントをお渡しし、大変喜んでいただきました。

※「福島の子ども保養プロジェクト」は、東日本大震災で被災した福島県で子どもたちの被ばく積算量を心配する保護者の気持ちに応えるため、福島県在住の親子を対象に、未就学児童の週末保養や就学児童の外遊び、県外でのツアーなどを企画しています。



8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
宅配チラシ	宅配	58.9万部 (68.5%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	56.5万枚 (22.7%)	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
食品用トレー・透明容器	店舗	79.4万枚 (161.9%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	23.8万枚 (80.7%)	コアノンロール

声にこたえて
組合員さんからの

味一一番拉麺の包材が小さくなった気がします。いつから、なぜ変わったのか教えてください。

環境に配慮し、包材を小さくしました

ご指摘のとおり、資源の節約やゴミの削減につながるよう2019年9月から包材(個包装、5個パックとも)を小さくしています。中身の量は変えています。引き続きご利用くださいね!



いつも 心に防災を Vol.17

雨・風の強さってどのくらい?

参考:気象庁ホームページ <https://www.jma.go.jp/jma/>
イラスト提供:『雨と風(雨と風の階級表)』(気象庁)



「激しい雨」「非常に強い風」…これらは気象庁が定めている予報用語です。ニュースでよく耳にしますが、どんな雨・風のことを表しているのか、ご存じですか? 言葉の意味を正しく理解して、身の安全を守るための行動に生かしましょう!

☆クイズ☆

【雨の降り方】1時間雨量と、人の受けるイメージを線でつないでみましょう。

1時間雨量(mm)	① 10~20	② 20~30	③ 30~50	④ 50~80	⑤ 80以上
雨の強さ(予報用語)	やや強い雨	強い雨	激しい雨	非常に激しい雨	猛烈な雨

人の受けるイメージ、屋外や車で走行中の様子	A パケツをひっくり返したように降る。 道路が川のようになる。	B どしゃ降り。 車のワイパーを速くしても見づらい。	C 息苦しくなるような圧迫感がある。恐怖を感じる。	D ザーザーと降る。 雨の音で話し声がよく聞き取れない。	E 滝のように降る(ゴーゴーと降り続ける)。 車の運転は危険。
-----------------------	------------------------------------	-------------------------------	---------------------------	---------------------------------	------------------------------------

正解は ①D ②B ③A ④E ⑤C

【風の吹き方】平均風速と、その影響を線でつないでみましょう。

平均風速(m/s) (およその時速)	① 10~15 (~約50km)	② 15~20 (~約70km)	③ 20~30 (~約110km)	④ 30以上 (約110km以上)
風の強さ(予報用語)	やや強い風	強い風	非常に強い風	猛烈な風

人や走行中の車への影響	A 高速運転中では、横風に流される感覚が大きくなる。	B 何かにつかまって立っていられない。飛来物によって負傷するおそれがある。	C 風に向かって歩きにくくなる。傘がさせない。	D 屋外での行動は極めて危険。走行中のトラックが横転する。
-------------	----------------------------	---------------------------------------	-------------------------	-------------------------------

正解は ①C ②A ③B ④D

よく聞く言葉、だけど、意味を知ったのは初めて…。
防災に役立てなくちゃ!





「秋を感じるとき」

● 小豆やかぼちゃがベースの冷たい「じゅう麺」から、おまかせ仕立ての温かい「じゅう麺」に変えたくなったときですね。甘い「じゅう麺」はスイーツ感覚で、温かくしても美味。もしかすると牛窓地区(瀬戸内市)の郷土料理なのかも知れません。

おりづぶ

● キンモクセイの花の香りです。家にもあり、大木になりました。満開の花は見ごたえがあり、野鳥も来ています。今は短く切りましたが、脇芽が伸び、この秋も楽しめそうです。花の香りには、心を癒やす力と生命力を増す何かがありますね。

ひまわり

● 夏は食欲がなくなるけど、「ジナで作る冷や汁」、さっぱりしてとてもおいしく、家族がペロッと食べて、大満足です。 ラーちゃん
呂 うさみ

● 「貯筋」習慣の記事を読みました。わが家もコロナ第7波に乗ってしまい、家族全員の自宅療養が終わるまでの期間は何と15日間。大人はもちろん、子どもたちも体力が落ちていると感じます。せめて家でできるストレッチや筋トレで筋肉を維持しなければという思いになりました。

うさみ

● コープのグリーンスマージーは親子で飲んでいて、1本で満腹感もあって大満足です。いつもケース買いです。

ラーちゃん

● シチューや「ハンバーグ」おでんの「M」がテレビで始まるごとに、秋だなあと感じます。シチューやグラタン、おでんやお鍋、それから柿や梨などのおいしい果物。食べ物で秋を、そして幸せを感じます。秋は食いしんばの季節です。

エマ

● 何も無い、きれいに刈られたあぜ道に突然赤いかたまりを見せる曼珠沙華に、秋を感じます。「すゞいー今年も咲いたー」と。

花好きバーヤ

● 夏は暑くて必ず髪を結んでいますが、髪をおろしたままでも暑いと感じなくなります。あと、洋服売り場の服の色が、明るい涼しげな色から落ち着いた色に変わると、秋が近づいていると感じます。

ぱつきん

● 数年前に知人からコオロギを譲つてもいました。育て終えて、土を庭に戻したこと…次の年から夏の終わり頃から「コロコロワーム」と可愛い鳴き声が…どうやら卵が残っていたようです。年々増えていくコロコロの大合唱を聞くたびに、季節が変わったことを実感しています。

ひまわり

● 今朝、水やりする時にたまたま日の前の支柱に止まったトンボを撮影しました。 ぱつきん



ぱつきん

● 家の水回りなどを清潔に保つこと。気付いたらすぐにつなげます。日々体調が悪くてもがんばります。

ノリトワ

● 生活に緑を取り入れることです。独身の頃は特に興味のなかつた緑や自然に興味を持ち、家庭菜園をしたり、観葉植物を育てたりしています。子どもが生まれてから花や木に癒やされる毎日で、キャンプに行くのも楽しみの一つとなり、子ども達も自然が大好きになりました。これからも、自然を守りつつ共存できる社会を目指せたらと思います。

m



パックナンバーは
おかやまコープ
ホームページから
ご覧になれます。



8月号の感想

ピーチママ

お野菜ポンデケージョ

材料(16個分) 1人分(4個) 203kcal

CO・OP国産素材 こだわりの野菜果実	1本(125ml)
白玉粉	100g
薄力粉	50g
粉チーズ	15g
塩	小さじ1/2
オリーブ油	15g

作り方

- ①ボウルに全ての材料を合わせてゴムべらなどで混ぜ、ある程度混ざったら手でよくこねる。
- ②ひとまとまりになったら、16等分して丸め、オーブンシートを敷いた天板に並べる。
- ③180℃に予熱したオーブンで15~17分焼く。



イキイキコープ委員会

組合員活動のようすをご紹介します

▶老松南・老松北コープ委員会 (倉敷エリア)

SDGs! 廃材を利用してプリザーブドフラワーモビールを作ろう

夏休みなので、子どもの参加を期待して、SDGsを意識した工作をしました。廃材の木や段ボールなどを利用して、プリザーブドフラワーモビールを作りました。可愛い飾りが作されました。(2022年7月26日)



12月号 おたより大募集

応募締切
10/21金

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!

今月のキーワードクイズ 下記の○○に入る文字は?

Q.1 CO・OP長崎カステラの主な使用原料は、新鮮な卵と上白糖、国産○○○です。

Q.2 栗のビタミン○は加熱しても壊れにくい。

Q.3 毎年誕生月に送られてくる、大切な年金の記録は「ねんきん○○○」です。

応募方法

①組合員コード・ご住所・お名前・年齢 ②クイズの答え ③ニックネーム(ペンネーム) ④誌面の感想、今月のテーマなどご記入のうえ、下記のいずれかの方法でご応募ください。

▶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

●『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、HPへの掲載、誌面作成、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。

●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。

▶香登・西鶴山コープ委員会 (岡山東エリア)

Zoomで楽しく♪ コープ熟成華味鳥を食べよう

初めてZoomで開催しましたが、移動が無くて楽でした。調理の手元を映してくれるので分かりやすく、先生が気さくで質問しやすかったです。料理はオレンジ風味でおいしかったです。(2022年7月27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。

今月のテーマ

- 暖房節約術
- 寒い日に食べたいものといえればこれ

インターネット

くらしとなかま おたより

検索

おたより
投稿フォームは
こちらから▶



投稿フォームに入力すると、上記③・④の内容がHPの
コープわいわい広場(<https://okayama.coop/c-kouryu/>)に即時掲載されます。

8月号のキーワードクイズの答え

Q.1 キウイ Q.2 唐辛子 Q.3 運動

今月号掲載分の
応募総数は
129通でした。