



## オクラと豆腐のおかかマヨサラダ

1人分  
181kcal

## 材料(2人分)

オクラ…………… 6本(60g)  
塩…………… 少々  
人参(約1.5cm角) …… 1/2本  
木綿豆腐…………… 200g

マヨネーズ…………… 大さじ2  
しょうゆ…………… 小さじ1  
削り節…………… 1袋(2.5g)

## 作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーに包んで重しをし、しっかりと水切りをして約1.5cm角に切る。
- ②オクラは塩を振って板ずりしておく。
- ③人参は熱湯でゆで、ゆであがる直前に②を加えサッとゆでて冷ます。オクラは1.5cm幅に切る。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせ、①・③を加えて和えたら器に盛る。



## ズッキーニ



## ズッキーニボート

1人分  
167kcal

## 材料(2人分)

ズッキーニ…………… 1本(180g)  
塩…………… 少々  
ミックスチーズ…………… 30g  
トマトケチャップ…………… 適量

ベーコン(粗みじん切り)… 30g  
粒コーン…………… 30g  
マヨネーズ…………… 大さじ1

## 作り方

- ①ズッキーニは縦2等分に切って、スプーンで身の部分を軽くくり抜き、くぼみに塩を振る。
- ②くり抜いた①とAを混ぜ合わせ、ズッキーニのくぼみに入れる。ミックスチーズを散らし、オーブントースター(1000W)で約12分こんがり焦げ目がつくまで焼く。
- ③器に盛り、トマトケチャップをかける。



## ひとことアドバイス

## オクラと豆腐のおかかマヨサラダについて

オクラのネバネバ成分は水溶性食物繊維と呼ばれ、コレステロールの体外への排出や血糖値の上昇を緩やかにしてくれる働きがあります。しょうゆ小さじ1の代わりにレモン汁やオリーブオイルを使うと、風味がアップし約0.8グラムの減塩になりますよ。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん



## オクラのかき揚げ

1人分  
173kcal

## 材料(2人分)

オクラ…………… 6本(65g)  
塩…………… 適量  
小麦粉…………… 大さじ4  
冷水…………… 大さじ4

桜えび(素干し)…………… 5g  
揚げ油…………… 適量  
ペビーリーフ…………… 適量

## 作り方

- ①オクラは塩を振って板ずりし、水洗いして輪切りにする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ、①と桜えびを加えてサックリと混ぜ合わせる。
- ③フライパンに深さ1cmの揚げ油を入れて中温に熱し、②をスプーンですくい入れる。途中でひっくり返し、両面をカラッと揚げる。
- ④器に盛ってペビーリーフを添える。



## ズッキーニとツナのカルパッチョ

1人分  
153kcal

## 材料(2人分)

ズッキーニ…………… 1本(140g)  
ミニトマト(4等分)…………… 4個  
ツナ水煮缶(汁けを切る)… 70g  
塩…………… 小さじ1/4

粗びき黒こしょう…………… 適量  
レモン汁…………… 小さじ2  
オリーブ油…………… 大さじ2  
粉チーズ…………… 小さじ2

## 作り方

- ①ズッキーニはピーラーで薄切りにし、冷水にさらしてシャキッとさせる。水けを拭いて器に盛る。
- ②ミニトマトを散らし、ツナをのせる。塩・こしょうを振ってAを順にかけ、粉チーズを振る。



くらし豊かに なかまとともに

## くらしとなかま

2025  
7

vol.609

## 特集

第69期通常総代会  
協同組合のさらなる  
役割発揮をめざして

## 逸品

CO・OP国産フクユタカ100%  
木綿とうふ・絹とうふ



冷麺風そうめん  
(作り方は10ページ)



おかやまコープ  
公式キャラクター  
ももずきんにゃん



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

おかやまコープ

くらしとなかま  
Instagram

@kurashi\_nakama

フォローしてね!





今月の逸品

# CO・OP 国産 フクユタカ100% 木綿とうふ 絹とうふ

手のひらにのせたとき、大豆のやさしい香りがふわっと広がります。とうふは、日々の食卓には欠かせない食材です。夏はやっぱり冷奴！おいしいとうふで猛暑を乗り切りましょう。原料や製法のこだわりを、相模屋食料株式会社の池田さんに聞きました。

## 組合員の声

パックを開けたとき、大豆の香りがします。

なめらかな絹とうふですが、ちゃんと箸でつかめます。

利用登録しています。国産大豆100%のとうふが、この価格で買えるのは安いと思います。

ごはんに合う佃煮や、キムチ、明太マヨ、肉みそなどをのせて、冷奴を楽しんでいます。



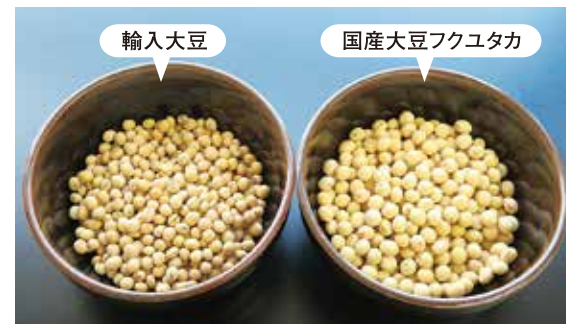
培われた伝統の技と職人の五感から生み出された繊細な味わいのとうふです。誇りを持って製造していますので、自信を持っておすすめできます。風味豊かなおいしいとうふを、ぜひご利用ください。



相模屋食料株式会社  
池田 晋也さん

## 原料は国産大豆100%

原料の大豆は、福岡県や岐阜県を中心にした国産の「フクユタカ」を100%使用しています。国産大豆は輸入大豆に比べて粒が大きく、糖質が多いので甘く感じられます。中でもフクユタカは、大豆のハリとツヤのよさが際立っており、タンパク質と糖質の含有率が高いので固まりやすく、とうふ作りに最適な品種です。風味豊かな、うま味の強いとうふができ上がります。



大きさが  
こんなに違います

## 職人の技が生きている こだわりの製法

とうふの製法は、大豆を浸漬することから始まります。水の温度は季節によって変わるため、大豆の状態を見て、浸漬時間を調節します。釜炊きの際は、沸き立つ香りを感じながら熱の入れ方を調整して、フクユタカの甘みを最大限引き出しています。豆乳の濃度は、一定になるように、日々計測して管理しています。凝固剤は、乳化にがりを使用し、消泡剤は使用していません。成形後の裁断は、職人自らが包丁を入れて、手から伝わる感触で、その日のとうふの状態を確認しています。

パックしたとうふを、食味(風味・食感)に影響を与えない範囲で加熱し殺菌することにより、賞味期限は15日と長持ちします。

CO・OP  
国産フクユタカ100%  
木綿とうふ・絹とうふ  
(各350g)  
7月3回宅配予定価格  
各**190円**(税込8%各205円)

利用登録するとオトク!!  
年間最安値と同じです!

利用登録価格  
各**160円**  
(税込8%各172円)

## おいしいとうふで 作ってみよう!

### いり豆腐

#### 材料(2~3人分)

木綿とうふ……一丁(350g)  
鶏ひき肉………60g  
サラダ油………大さじ1  
人参(千切り)………20g  
生しいたけ(薄切り)………2枚  
ねぎ(小口切り)………1/4本



砂糖………小さじ2  
塩………少々  
しょうゆ・酒………各小さじ1  
卵(ほぐす)………1個  
ごま油………小さじ1

#### 作り方

- ①とうふはキッチンペーパーに包んで重しをし、しっかりと水切りをしておく。
- ②フライパンに油を中火で熱し、ひき肉を入れてほぐしながら炒める。色が変わったら人参・しいたけ・ねぎの順に加えて炒める。
- ③①のとうふを手でつぶしながら加え、菜箸で細かくほぐしながらよく炒める。水けがとんでパリとしたらAを順に加えてよく混ぜる。
- ④溶き卵を回し入れ、混ぜながらよく炒める。卵に火が通ってポロポロになったらごま油を加えてサッと混ぜ合わせる。

### フルーツ白玉

#### 材料(4人分)

白玉粉………120g  
絹とうふ………150g  
ミニトマト………150g  
パイナップル………200g  
キウイ………1個



砂糖………大さじ2  
熱湯………大さじ4

#### 作り方

- ①ボウルにAを入れて混ぜ、10分ほど置く。よくこねて24等分にして丸め、熱湯に入れる。浮き上がって1~2分ゆでたら、冷水に取り、冷めたら水けをきる。
- ②Bでシロップを作り、冷ましておく。
- ③ミニトマトのへたを取り、果物は食べやすい大きさに切り、①といっしょに器に盛り、②をかける。

とうふの製法



# たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「マダコ」

タコを食べない国が多い中、日本では弥生時代から好んで食べられていたとされる。世界には200種ものタコが生息し、日本近海で確認されるのは50種。その中でも一般的なのがマダコ。

## 産地

瀬戸内海を含む西日本や三陸沖で漁獲量が多い。岡山県では下津井地区(倉敷市児島)などが有名。資源保護のため岡山県では9月が禁漁期。



下津井地区の冬の風物詩「干しダコ」(写真はイメージ)



## 特徴

大きさは60cm程度まで成長し、重さは2〜3kg。ゆでると小豆色になり、身が締まった歯ごたえのある食感とうま味がある。

## 料理法

生食はまれで、加熱して食べるのが一般的。天ぷらや唐揚げ、煮だこ、アヒージョなど。

## 栄養

血圧を正常に保ち、肝機能を高める効果のあるタウリンを多く含む。

## マダコ豆知識

「半夏生」は夏至の11日後の7月2日前後で、米を作る農家にとって大切な節目の日。関西地方では、「植えた稲の根が、タコの足のよう地面にしっかり張るように」という願いを込めて、梅雨明け頃の半夏生にタコを食べる風習があります。※諸説あります



## タコとブロッコリーのアヒージョ

### 材料(2人分)

ゆでダコ……………150g  
ブロッコリー……………100g  
ニンニク……………2片  
オリーブオイル……………150ml  
塩……………小さじ1/2

### 作り方

- ①タコはぶつ切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②スキレットなど小さめのフライパンに、薄切りにしたニンニク・オリーブオイル・塩を入れ、中火にかける。
- ③ニンニクの香りがしてきたら弱火にし、①を入れ、ブロッコリーに火が通るまで2分程加熱する。  
※カリッと焼いたパンにのせて食べるとおいしいですよ。



……教えてくれたのは……

天ぷらやアヒージョなど、いろいろな料理に活用できます。ぜひ歯ごたえのある食感をお楽しみください。

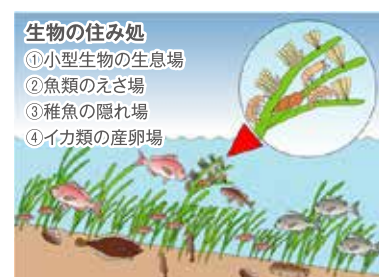


店舗商品グループ  
水産バイヤー  
岡本充央さん

## 好きじゃわ〜 CO-OP商品

おかやまコープは、瀬戸内の豊かな里海を育てる活動を支えていくことを目的に「せとうち里海再生支援基金」を2013年に設立しました。この基金は「※」コープ地域づくり協働基金からの拠出により積み立てられています。

魚の住みかや産卵場所となることから「海のゆりかご」と呼ばれるアマモ場。おかやまコープでは、環境の悪化によって減少してしまったアマモ場を再生するため、岡山県・漁協・NPO法人が行う再生活動を応援しています。



アマモ場のイメージ 出典:岡山県ホームページ



アマモの種取り(日生町)

▶▶5月には、この基金から岡山県・漁協へ寄付金を贈呈しました。寄付金は、アマモ場再生に関する事業・活動に活用されます。詳しくはP9インフォメーションで紹介しています。

## アマモ場の再生活動を応援! / せとうち里海再生支援基金

※「コープ地域づくり協働基金」って?

「おかやま育ち商品」の利用1点につき0.2円が積み立てられます。

このマークが目印! おかやま育ち商品って?

主要原材料に岡山県産の農畜水産物を使い、おかやまコープおよびコープCSネットが開発した商品と県内商品です。商品の開発、普及に取り組んでいます。



おかやま育ち商品一例

〈隔月掲載〉

岡山県  
消費生活センターより

【テーマ】ウォーターサーバーの勧誘トラブルが増加しています!



～本当に必要かよく考え、契約内容や解約条件をよく確認しましょう～

ショッピングモールなどで突然勧誘され、ウォーターサーバーの契約をしたが、解約時に予期せず高額な違約金等を求められるトラブルが全国的に増えています。ウォーターサーバーのレンタル契約だと思っていたら、実際はレンタル契約と3年間の水の定期購入契約で、解約時に高額な解約料を求められたなど、契約内容について十分な説明がなかったり、虚偽の説明をされたケースもあります。すでに契約しているウォーターサーバー業者だと

偽り、契約内容を変更したところ、実際は他社と新たな契約を結ばされていたという事案も発生しています。不意の勧誘では冷静な判断ができません。その場で契約せずに必要性をよく考え、支払金額だけでなく、契約形態や解約条件など契約内容を十分確認しましょう。

場合によってはクーリング・オフできる可能性があります。困った時は、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。

# 第69期通常総代会 協同組合のさらなる 役割発揮をめざして



6月10日、第69期通常総代会がホテルグランヴィア岡山（岡山市北区）で開催されました。総代498名（総代定数501名）のうち485名（本人出席312名・委任出席0名・書面出席173名）の出席のもと、3つの議案を審議、採択しました。

採択された内容にもとづき、今後も事業・活動をより前進させていくことを確認しました。

## 3議案が承認可決されました

田中照周理事長の挨拶に続き、ご来賓の中国四国農政局 都築伸幸消費・安全部長よりご挨拶をいただきました。

続いて徳山雅昭専務理事から、2024年度のまとめや2025年度のすすめ方、役員選任の3つの議案が提案されました。議案を深めるために、学校法人山陽学園 山陽学園中学校・高等学校 緒方康之先生から平和活動について、コープ北畝 畜産チーフ 萩原彩世さんから将来を担う立場の職員として報告がありました。

続いての議案審議では8名の総代から「わたしの想い」の発言（※8ページをご覧ください）があり、これに対して理事会からの見解が述べられました。

採決が行われ、圧倒的多数の賛成により3議案が可決されました。

## 理事長 挨拶

おかやまコープ 田中照周 理事長

今年は国連が定めた2度目の国際協同組合年です。2034年に向けて掲げたおかやまコープのビジョン「想いがつながる 笑顔あふれる 暮らしと未来」は協同組合としての役割や価値を更に高める内容で、世界中の人々と共通の願いだということに確信をもってすすめていきましょう。



## ご来賓

中国四国農政局 都築伸幸 消費・安全部長

おかやまコープ様の宅配・店舗事業は、買い物困難者の食品アクセスに重要な役割を果たし、フードバンク活動へのご協力にも感謝申し上げます。地産地消や産直の推進は、食料自給率の向上や環境保全に貢献し、「食料・農業・農村基本法」に基づく基本計画とも一致しています。



コープ北畝 畜産チーフ 萩原彩世さん

仲間と一緒によりよい売り場を目指して組合員さんの暮らしに貢献できるようがんばります。将来はおかやまコープでさまざまな仕事に挑戦したいです。



## 報告

山陽学園中学校・高等学校 緒方康之先生

生徒と一緒に企画し、平和活動に取り組んでいます。私たちが信じる言葉の力で被爆・戦後80年の想いをつなぎ、継承するために語り掛けていきたいと思っています。



## 総代会って？

総代会では、おかやまコープの一年間の活動を振り返り、新年度の活動方針を決定します。生協は、組合員の代表である「総代」によって総代会で決定された方針に従って、事業や活動をすすめます。そのため、総代会は「生協の最高議決機関」といわれます。

## 2024年度のおかやまコープ(2025年3月末現在)

組合員数：34万5,086世帯

供給高：430億円（予算比102.3%、前年比101.8%）

出資金：100億円

経常剰余金：8.8億円

※決算情報は「おかやまコープホームページ」に掲載しています。



## 2025年度のすすめ方

2025年度は、第15次中期計画（2024年～2026年の3ヶ年計画）に沿って、事業ネットワークの推進や、大規模投資を含む効率改善などにより経営構造を変革し、全事業で“継続した成長”をはかるとともに、多様な層の組合員参加と民主的運営により組織強化を行います。また、平和で核兵器のない世界を目指し「被爆・戦後80年」の平和活動をすすめるとともに、2025年の「国際協同組合年」において、生協に期待される役割を発揮する一年とします。

### I. 生涯にわたる心ゆたかな暮らし

変化する社会や暮らしへの対応をすすめながら、より多くの人が生涯にわたって利用できる事業を目指します。

### II. 安心して暮らし続けられる地域社会

地域の多様な人々や行政、諸団体とのつながりを大切にし、安心して暮らせる地域ネットワークの一翼を担います。

### III. 誰一人取り残さない、持続可能な世界・日本

誰もが認め合い、平和で暮らしやすい社会を多様な人々と協力して実現します。

### IV. 組合員と生協で働く誰もが生き活きと輝く生協

やりがいと成長が実感でき、主体的な組合員活動と未来へ展望が持てる健全な経営と魅力ある生協づくりに挑戦し続けます。

### V. より多くの人々がつながる生協

私たちだけでは実現できないことを、つながる力で実現します。



## 議案 採決結果

**第1号議案** 2024年度事業報告書・決算関係書類等承認の件  
反対0、賛成 圧倒的多数により可決

**第2号議案** 2025年度事業計画及び収支予算決定の件  
反対0、賛成 圧倒的多数により可決

**第3号議案** 役員選任の件  
反対0、賛成 圧倒的多数により可決

## 選任された 役員の紹介



代表理事 理事長  
たなか てるちか  
田中 照周



代表理事 専務理事  
とくやま まさあき  
徳山 雅昭



常務理事  
おかもと ひでお  
岡本 秀雄



常務理事  
にしやま しゅうじ  
西山 修司



常勤監事  
みやはら はるひさ  
三宅 晴久



有識者理事  
いちかわ ようこ  
市川 洋子



有識者理事  
おき ようこ  
沖 陽子



有識者理事  
さの ひろし  
佐野 寛



有識者理事  
なかふさ としひろ  
中藤 歳浩



有識者理事  
ののみや たくし  
二宮 卓志



全体理事  
なべや りえこ  
鍋谷 理恵子



全体理事  
のせ さちこ  
能勢 幸子



全体理事  
はぎはら よしえ  
萩原 美江



全体理事  
むらかみ りちみ  
村上 利知巳



エリア理事  
かわふく めぐみ  
川福 めぐみ



エリア理事  
かわだ きょうこ  
川田 恭子



エリア理事  
しみず みさよ  
清水 美佐代



エリア理事  
はまゑ きよえ  
生内 清恵



エリア理事  
おかもと まり  
岡本 真理



エリア理事  
やまもと よしこ  
山本 佳子



監事  
おー ゆうま  
呉 裕麻



監事  
おかざき まさえ  
岡崎 正恵



監事  
こばし ひさゆき  
小橋 仙敬



監事  
ひしかわ だいじろう  
菱川 大二郎

## 退任された 理事・監事



たきもと きよふみ  
滝本 清文さん



みやざき えいいち  
宮崎 栄一さん

## スマホで!

中田 ゆかりさん(美作エリア)



昨年、スマホでの宅配の注文にチャレンジしてみたところ、アラ還の私ですがなんとかできてしまったのです!きっかけは、生協友達と「注文書出すの忘れるんよー」とおしゃべりしていたところ、友達が「私はスマホでしてるんよ」と言われたことでした。必須アイテムの老眼鏡をかけて、スマホで「Delico」を開き、番号をポチッと押せば出来上がりです。まだしたことないわ〜って方もぜひ一度利用してみてください!

## 商品パネルを経験して

利武 留美さん(岡山西エリア)



思い切って勇気を出して臨んだ商品パネルの面接。参加してみると、新商品開発に向けてメーカーさんのこだわりを聞いたり、試食して意見を出し合ったりと、とても貴重な経験ができました。その場で出た意見で改良された商品を見ると、組合員の想いがしっかり受け止められていることを実感し、より安心して商品を手に取ることができます。3年目も、皆さんと一緒に楽しみながら取り組んでいきたいです。

## は〜と♡ふるの活動を始めて10年

安田 洋子さん(井笠エリア)



は〜と♡ふるネットの応援者として、これまで17名の利用者さん宅で、お掃除や草取り、出産後の上のお子さんの遊び相手などの活動をしました。利用者さんは私たちが何うと喜んでくださり、私たちも利用者さんの笑顔に励まされて活動をがんばれます。は〜と♡ふるネットでは、応援者不足で依頼を受けられないことも多いので、多くの方を応援できるよう一緒に活動してくれる人が増えたらうれしいです。

## 数年ぶりの託児申し込み

平川 玲子さん(井笠エリア)



コープ委員会の「くらしのつどい」で、数年ぶりに託児の申し込みがありました。コロナで中止・再開後も申し込みが無い中、井笠エリアの託児プロジェクトでは、研修などで親睦を深め、士気を高めてきました。コープの託児活動を知ってもらい、子育て世代の参加につながると思います。託児スタッフはその大切な存在です。今後も募集を続け、子育て情報を発信しながら、次回の託児利用を楽しみに活動していきます。

## コープ総社東の営業再開を心待ちに!

藤井 由恵さん(備北エリア)



コープ総社東は2023年8月の火災以降、休業中です。宅配を利用していますが、お店に買いに行きたいなと思うことが度々あります。新店は生鮮食品や人気のコープ商品、地域産品などを取り入れ、また組合員さんが楽しく交流できる活動スペースを設けていただけると聞きしており、今からワクワクしています。再開に携わっておられる方々にはご苦労もあるかと察しますが、一日も早い営業再開を心待ちにしています。

## フードドライブ

松田 実里さん(岡山東エリア)



子育て中、変わった食材を頂いた時に、無駄なく使うことの難しさを痛感していました。そんな中でフードドライブの存在を知り、目からうろこが落ちる思いでした。自分には宝の持ちぐさでも、誰かにとっては宝物。罪悪感から解放され、人の役に立てる喜びを感じながら、これからもフードドライブを活用していきたいです。

## 平和への想いの継承

伊藤 友美さん(倉敷エリア)



7年前に当時小学生だった次女と「くらしき子ども平和サミット」に参加し、次女の平和への考え方が大きく変わりました。そのよい影響が家族内にも広がり、平和について話す機会が増えました。子ども達がそれぞれの立場で平和に向き合う姿に私自身も学びを深め、次の世代へしっかりと継承していきたいと感じています。被爆・戦後80年の節目の年に、「くらしき子ども平和サミット」で皆さんと平和について考え伝えていきます。

## 組合員活動にかかわる仲間を増やしたい!

渡邊 倫子さん(備北エリア)



コープ総社東の火災でお店での企画ができず、約2年間さまざまな会場で活動してきましたが、メンバーが減り、特にコープ委員会の人数が少なくなっているのが残念です。コープ委員会活動が、「わたし発」で、商品や生協などについて感じたことをおしゃべりする場・集える場となればうれしいです。私がそうであったように、たくさんの方との出会いや学び、体験の場となり広がっていくと思います。

発表された8名の他に、109名から「わたしの想い」が寄せられました。一部を紹介します。

子どもが生まれたころは、買い物が大変な紙おむつなどを届けてもらいとても助かりました。今は子育てもひと段落し、宅配のチラシからおもしろい商品やお菓子やめずらしい商品を探すのが楽しみです。

物価高騰、特にお米の高騰が消費者の私にとってかなり痛いですが、生産者、商品を運ぶ方、販売される方がいて、皆さん大変な思いをしながら日々努力されていることを知ると、自分にできることをやってみようかなと思います。

わが家にとってなくてはならないコープ林田が14年ぶりに黒字を達成したとのこと、うれしく思います。これからも地域になくてはならないお店としてずっと愛されることを願っています。

コープ委員会に参加して、いくつになっても様々な年代の方とつながることが大切だと感じました。一方で委員さんが減っているので、時代の変化と共に、コープ委員会のあり方を変えていかないといけない時期が来ているように思います。

## インフォメーション

### 国際協同組合年 岡山県大会 記念講演 弱さを力に変える。 上野千鶴子が語る「つながる力が拓く社会の未来」



講師 東京大学名誉教授  
**上野千鶴子氏**  
社会学者・東京大学名誉教授・認定NPO法人ウィメンズアクションネットワーク(WAN)理事長。  
専門は女性学・ジェンダー研究、高齢者の介護とケア。各地で講演多数。米国タイム誌によって世界で最も影響力がある100人に選出される。

日時 **9月27日(土)** 10:00~12:00

場所 **ホテルグランヴィア岡山 4F フェニックス**  
(岡山市北区駅元町1-5)

主催 岡山県生活協同組合連合会  
TEL 086-230-1315 / FAX 086-230-1317

共催 岡山県協同組合連絡協議会(岡山県農業協同組合中央会、岡山県漁業協同組合連合会、岡山県森林組合連合会、オプザバー:労働者協同組合ワークスコープ・センター事業団)

〈企画〉  
10:00~10:40 開催挨拶 各協同組合の  
取り組み紹介  
10:40~12:00 記念講演  
12:00~12:30 書籍販売&サイン会

定員 **200名**

申し込みは  
こちらから▶



申し込み  
期間 **7月1日(火)~9月20日(土)**  
(定員になり次第、締め切らせていただきます)

### 岡山県「藻場環境調査事業」へ 寄付金を贈呈

おかやまコープは、「せとうち里海再生支援基金」(5ページで紹介しています)より20万円を岡山県「藻場環境調査事業」へ贈呈しました。5月28日、寄付金贈呈式が開催され、おかやまコープ 田中照周理事長が岡山県 清水浩史農林水産部長へ寄付金の目録を手渡しました。寄付金は、アマモ場に生息する魚介類の調査などアマモ場再生活動に活用されます。



田中理事長と清水農林水産部長

詳しくはこちら▶

### ユニセフ募金433万円を贈呈

6月5日、おかやまコープオルガ本部にてユニセフ募金贈呈式が行われ、寄せられた募金、総額433万1,189円を贈呈しました。募金は、岡山ユニセフ協会を通じて日本ユニセフ協会に贈呈し、世界中の子どもたちの命と権利を守るため約150の国と地域で活用されます。



詳しくはこちら▶

### 「常設型フードドライブ」を コープステーション桜が丘に開設

5月12日、おかやまコープは、社会福祉法人 赤磐市社会福祉協議会と協働して、おかやまコープの宅配商品受け取り拠点であるコープステーション桜が丘(赤磐市桜が丘東)にて4カ所目となる「常設型フードドライブ」を開設しました。



詳しくはこちら▶

### 2025年5月 理事会だより 第69期通常総代会の開催に向けて

#### 【5月の生協の動き】(5月末日現在)

|             |            |
|-------------|------------|
| 組合員数        | 346,739人   |
| 出資金総額       | 101億739万円  |
| 一人当たりの出資金   | 29,150円    |
| 供給高 (全体)    | 35億9,721万円 |
| (宅配)        | 24億7,512万円 |
| (店舗)        | 11億2,209万円 |
| 経常剰余金 (全体)  | 4,643万円    |
| 累計経常剰余金(全体) | 3,881万円    |

※累計…25年4月からの累計

第69期通常総代会は、2024年の事業と活動のまとめと2025年度のすすめ方や予算を決定する場として、6月10日(火)に開催します。総代会に向けて、2024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、議案の修正内容や当日運営などについて確認しました。

### 5月 リサイクル回収結果 ご協力ありがとうございました。



| 回収品             | 場所       | 回収量<br>(回収率)      | 主な<br>再生品       |
|-----------------|----------|-------------------|-----------------|
| 宅配チラシ           | 宅配       | 52.4万部<br>(73.8%) | カタログ・新聞紙        |
| シッパー内袋          | 宅配       | 50.7万枚<br>(30.8%) | プラスチックの<br>パレット |
| 食品用トレー・<br>透明容器 | 店舗       | 46.9万枚<br>(97.5%) | トレー・透明容器        |
| 飲料紙パック          | 宅配<br>店舗 | 18.1万枚<br>(86.4%) | コアノンロール         |

# みんなのひろば

## テーマ「物価高への対応」

●以前、テレビで「空腹は若返りホルモンが出る」というのを見て、食べ過ぎず程よい量にすることによって、食費を抑え、物価高への対応と若返りのいいとこどりをしようと心がけています(o^^o)

塩パン

●私の場合は、ズバリ「よく吟味して買う」です。ついでに買っておこうとか、美味しそうだから試しに買ってみようとかで、余分に買ってしまふ傾向があるという自覚があり。そこで「ちょっと待って!」とブレーキをかけて、いつ使うか、なくてはならないかと考えるようにしています。

高梁ばあちゃん

●新聞の折り込みチラシを活用して、日替商品をチェックしています。それと値引きシールも見逃せません。早め早めに消費しています。わが家のストックも充分用意して、災害に備えています。もちろん賞味期限もチェックしていま〜す。

ミニトマトちゃん

●野菜の再生栽培を始めました。キャベツの芯から新しい葉が出て野菜ジュースに、玉ねぎの芯を植えたら、小さな玉ねぎができて味噌汁に使っています。スイカの種も植えています。暑い間にスイカが食べられるかな?

きょうこさん

●具体策もなく日々暮らしています。でも、先ずは自分への浪費を止める事かなー!? 本当に必要かを冷静になって考える事かな。

お洋

## テーマ「調味料の意外な使い方」

●塩! 主人の趣味の一つがメダカ飼育なのですが、病気になると、塩が大活躍。塩水を作ってその中にメダカを入れておくと、翌日には元気!ということが多々あります。万能薬のようです。クーラー準備完了

●納豆やもずくなどに付いてるたれを冷凍保存します。凍らないので、薄めてだし汁にしたり、冷奴やお浸しにかけたり、小袋の数で調整します。ちぎったレタスとたれをポリ袋に入れもみもみして、かつおぶしをかけて手間要らずの一品もいいます。森のクマさん

●知られていることとは思いますが、小麦粉にマヨネーズを混ぜて天ぷら粉の代わりにします。カラッと揚がってよいです。スーパー主婦

●りんご酢を使った飲むヨーグルトです。りんご酢にハチミツ等で甘さを加え、牛乳を入れてよく混ぜると簡単に飲むヨーグルトが完成します。体にも良いお酢は、牛乳と混ぜることでマイルドになり美味しく簡単に摂取できてオススメです! ぽっくん

## 5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。



●ポイ活が大好きな私ですが、よく考えずにやっているトラブルになることもあるということを再認識しました。 ハムスター

●特集の《もっと野菜を食べよう》を読んで、岡山県民は野菜が100gも少ないと知り、驚きました。岡山県は野菜を作っている家もまだまだ多く、しっかり野菜を摂れているとばかり思っていました。野菜を食べたほうが健康に良いと思っていても、忙しく調理に時間がかかる。物価高で野菜も値上がりしているし...とつい言い訳したり毎日のことだからと疎かにならず、家族の健康の為に野菜をしっかり摂るよう、もう一度心がけたいと思いました。

umi

●こいのぼりのフルーツケーキを作ってみました。簡単で可愛くできて子どもも満足してくれました。ほっこりとしたこどもの日を迎えることができました。

のっち

●びわの豆知識でいつもヘタ側から皮をむいていました。だから難しかったんだなと今年からはお尻側からむいていただきます。

haru haru



## 冷麺風そうめん

材料(2人分)

|            |           |            |       |
|------------|-----------|------------|-------|
| そうめん       | 200g      | キムチ        | 10g   |
| サラダチキン     | 1パック(80g) | 白ごま        | 少々    |
| コープ産直こめたまご | 1個        | めんつゆ(2倍濃縮) | 大さじ2  |
| レタス        | 2枚(40g)   | 酢          | 大さじ2  |
| きゅうり       | 1/2本(50g) | 砂糖         | 小さじ2  |
| コープはれトマト   | 1/2個(75g) | 鶏からスープの素   | 小さじ1  |
|            |           | 水          | 300ml |

### 作り方

- ①鍋に水とたまごを入れ、7〜10分程度お好みのかたさにゆでて冷水にとり、殻をむいて縦半分に切る。
- ②レタス、きゅうりは千切りにし、トマトはくし切りにする。
- ③鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんを包材の表示通りにゆでる。
- ④ゆで上がったらざるに上げて水で締め、水けをよく切る。
- ⑤器に④を盛り、①、②、サラダチキン、キムチをトッピングし混ぜたAをかけて白ごまをふる。

### コープ総社東休業に関するお知らせ(6月13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。  
コープ総社東は、建物解体工事が終了し、各種申請及び建物建設の準備をすすめており、2025年度下期中の営業再開を目指しております。  
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

### 芳田コープ委員会 (岡山西エリア)

〈コープくらしのつどい〉

#### パーソナルカラー&骨格スタイル "ミニ"診断〜おしゃれをもっと楽しく〜

講師の方の話がおもしろく、楽しく学べました。(2025年2月17日)

### 野谷コープ委員会 (岡山西エリア)

〈コープくらしのつどい〉

#### おいしい珈琲の淹れ方&珈琲豆の選び方

コーヒーについて様々な知識が知れてよかったです。/ネパールでコーヒー豆が採れることを初めて知りました。/コーヒー好きな人との交流ができてよかったです。(2025年2月22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。

## 9月号 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。

応募締切 7/27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

### 応募方法

インターネット (投稿フォーム)  検索

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、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。

### 5月号の漢字クイズの答え (応募140通)

枇杷

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。

### 8月号発行予定

宅配:8月4日〜8月8日に配布 店舗:7月29日以降に店内ラックに設置

### 今月のテーマ

●年を重ねてよかったこと  
●もしも魔法が使えるなら