



かんてんパウダーでデザート作り

牛乳に入れたり、
グラニュー糖・生クリーム・フルーツを追加してさらに美味しくいただいたりしています♪



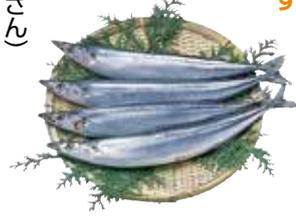
コープかんてんパウダー
宅配予定 6月2回 店舗取扱い

(山陽小野田市 M.Nさん)

冷凍だから助かります

うちはなかなか魚を買わないのですが、冷凍生サマのおかげで食べたいときに魚が食べられ、助かっていますーしかも安いー!

(山陽小野田市 ヒナパパさん)



冷凍生サマ
宅配予定 6月3回

家族みんな大好きです!

レンジで温めるだけで、ポリウレムのある食卓になるので助かっています。家族みんな好きな味です。

(下関市 E.Yさん)



国産骨なしフライドチキン(300g)
宅配予定 7月1回

子どもも食べられるし大活躍!

そのままでも美味しいし、大根おろしをのせたり、カレーハンバーグやデミング



コープ豆腐ハンバーグ(320g)
宅配予定 7月3回 店舗取扱い

ラスの煮込みなど、2歳の子どもも食べられるのでとても活用しています。
(下松市 A.Aさん)

美味しい牛乳たっぷりのコーヒーです

大山乳業のシリーズが好きで、いろいろな商品の取り扱いがあって嬉しいです。特に



白バラコーヒー(1000ml)
宅配予定 毎週取扱い 店舗取扱い

「白バラコーヒー」は、たっぷり牛乳が使ってあり美味しいです。
(山口市 N.Mさん)



「自分で食べたい」叶えます

1歳の娘は「自分で食べたい」欲が出てきて、何でもかんでも自分で食べようとしています。なので、蒸し野菜をスティック状にしてあげたり、パンも一口大にして食べやすく、掴みやすくしています。
(下関市 M.Kさん)

生協まつりでの出会い

3月の生協まつりで、昨年のまつりでもお話ししたことのあるスタッフさんと遭遇しました。「また会いましたね」と声をかけていただき、覚えていてくださったことにびっくり！また来年も会えるのかな...
(山口市 H.Uさん)

心の叫び

4月から夫がほとんど家にいるようになりました。今までは週2回くらいだったのが、毎日昼ごはんを作らなければなりません。私の自由がなくなる... (笑) 友人とのランチは当分無理だー! (下松市 H.Yさん)

リサイクル 回収データ 4月分

回収品	回収量
カタログ・チラシ	212,307kg (約386,012セット分)
飲料用紙パック	1,727kg (約56,996枚分) 注文シート 2,699kg (約245,363枚分)
発泡スチロールトレイ	444kg (約150,712枚分)
透明トレイ	335kg (約18,628枚分)
アルミ缶	405kg (約23,850缶分)
スチール缶	63kg (約1,350缶分)
飲料用紙パック	423kg (約13,960枚分)
ペットボトル	834kg (約25,273本分)

みんなできり組もう! 今月のピックアップ!

2018年度リサイクル実績ご報告

いつもリサイクルにご協力いただき、ありがとうございます♪
2018年度のリサイクル回収量を、2017年度と比較してご報告いたします。(※小数点以下は切り捨て)

回収品	2017年度 合計	2018年度 合計
アルミ缶	5,291kg	5,268kg
スチール缶	994kg	1,113kg
発泡スチロールトレイ	4,650kg	4,509kg
透明トレイ	3,003kg	3,058kg
ペットボトル	7,249kg	9,763kg
レジ袋(買い物袋持参率) ※全店総合	91.03%	90.85%

買い物袋持参率

店舗	回収量	持参率
どうもん店	46,871枚	91.67%
いずみ店	49,134枚	90.07%
小郡店	14,020枚	91.17%
新下関店	65,133枚	90.10%
宇部店	40,504枚	91.63%
とくやま店	23,331枚	92.77%
合計	238,993枚	90.97%

100均のドライバーで草抜き

畑と言っても家庭菜園ですが、草取りに100均で買ったドライバーで草を一本一本取っています。体の負担も大きくなく、根こそぎ取れてとても便利です。

(萩市 Y・Uさん)

がんばれ新社会人

元号が「令和」と発表された4月1日。わが家の末っ子がやっと社会人になり、新生活をスタートしました。不安もあると思うけど、みんなと頑張っていきたいと思っています。

(山口市 石本真由美さん)

平和な年になるよう願っています

新元号の「令和」。初春の良い月に、気は良く風はやわらかという意味があるそうですね。災害のない平和な日々が続きますように。

(下関市 ますちゃんさん)

赤ちゃんの寝かしつけ

うちの赤ちゃんがなかなか寝付けないとき、目と目の間のおでこをゆっくり円を描くように指でさすると、寝てくれました。耳の穴を指でやさしくほじほじしても、気持ちよさそうに寝てくれましたよ。

(山口市 マイネームさん)

大きいおにぎり作ってみんしゃい!

行楽のお弁当を作るのは面倒。そこで、私はおかし入りの大きなおむすびを作ります。中身は卵焼き、きくらげ昆布、牛肉の甘辛煮、シヤケ、おおか、キンピラ等々。大判の海苔にごはんを置き、卵焼きを真ん中にお好みの具材を置いて、ラップで丸めて出来上がり。簡単で1つ食べるだけで満腹になりますよ。一度作ってみんしゃい!

(光市 空ちゃんママさん)

いちおし商品レポート 「えいごビスケット」

今回は4月のいちおし商品「ならぶ てたべようえいごビスケット」に寄せられたおたよりをご紹介します。

楽しくアルファベットを覚えられそう

コープレターで初めて知りました。安心安全な材料で作られているので、3歳と5歳の孫に食べさせたいです。会話しながら楽しくアルファベットを覚えてくれることを想像して、今から注文して届くのが楽しみです。

(岩国市 みきさん)

コープ委員会で試食しました

(中部地域 勝間コープ委員会)

小袋入りだし、1個1個の大きさが小さめなのも小さい子は食べやすいですね。メッセージが書けるのも嬉しいです。味もほど良い甘さで、飽きが来ません。カルシウムも摂れて良いと思います。

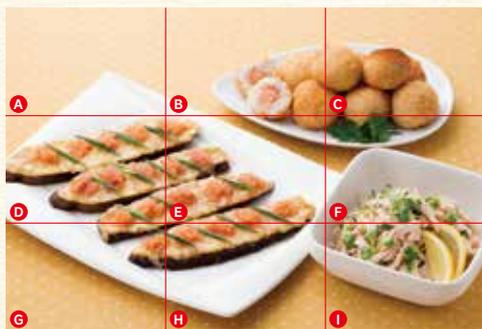
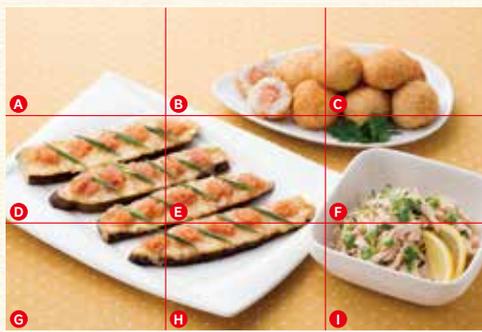


“おいしい赤飯”の「いちおしポイント」を大募集！いただいた声は、「わが家のいちおし活動」でご紹介させていただきます。

正解者の中から抽選で10名の方にコープ商品券(又は図書カード)500円分をプレゼントします。
左の2枚の写真には4カ所のまちがいがあります。さあて、どこでしょう？
必要事項、ご意見・あなたのいちおしを記入し、切り取って配達担当者又は店舗サービスコーナーへお渡しく下さい。(クイズは回答しなくても構いません。)

クイズに答えて / 詳しくは下記にて /
まちがいがし
コープ商品券 (又は図書カード) プレゼント!
メ切 6/28(金)

わが家のいちおし「無着色辛子明太子」を使った料理



クイズの答え	ご意見(おたよりだけでもOK!)	あなたのいちおし
フリガナ	※身の回りの出来事や、子育てや暮らしのアイデア・コープレターを 読んでの感想などをお聞かせください。	※その他、お気に入りの商品の「いちおしポイント」や、アレンジレシピを 教えてください。
お名前		
おすすめレシピやメッセージをチラシ等に掲載する時の希望するお名前を○印で選択ください。 ※指定のない場合はイニシャルで掲載いたします。		
本名・イニシャル・匿名で掲載(ペンネーム:)		
ご住所 ()市・町		
TEL () -		
年齢	性別	男・女

※個人情報はクイズ対応とアンケート集約の他には使用いたしません。応募メ切は6/28(金)です。



組合員さんからの

声をあっかけて

おっかけ隊 ニュース その1

委員会はくらしの一部です♪

「ホットケーキミックスでシチュー!」目からウロコの声を報告書に書いてくれた阿知須コープ委員会にお邪魔しました。

ホットケーキミックスは、おやつ作りに欠かせないとか。特に委員長の兼重さんはネットやテレビで知ったレシピをアレンジして、マフィンやスコーン、パウンドケーキなどを作っています。「ホットケーキミックスは本当におすすりです!砂糖やふくらし粉がなくてもそのまま様々なお菓子作りに使えます。香りや味が気になれば、チョコやコーヒーを加えるとOK!」と兼重さん。小麦粉代わりにホワイトソースにも使つと、だまにならず使いやすいです。

委員会では

メンバーそれぞれ

それが得意分野

の情報を持ち

ち寄って、日

頃のくらしに

活かしている



▲たこ焼き器を活用して、ホットケーキミックスでおやつづくり。

そうです。おすすめ商品から液体ミルクまで、子育て世代の話題は尽きません。

「委員会です!」5種の緑黄色野菜のとうふハンバーグ、今では冷凍庫にストックするほどお気に入りです!など、商品の教え合いは貴重な情報源になっています。コープ委員会が特別なものではなく、くらしに溶けこんでいるところがいすです。



▲取材当日は春休みでお子さん達も参加でした。

ホットケーキミックスで作る! ホワイトシチュー(4人分)

作り方

1 ベーコン、玉ねぎ、人参、コーンなどの具材(400gくらい)を1cm角に切る。小鍋で大きじ2のバターで炒める。

2 水2カップ、牛乳2カップ、コンソメの素1個(粉末は小さじ1強)、ホットケーキミックス大さじ3を①に加えて、中火でかき混ぜながら煮る。とろみがついてきたら出来上がり。

おっかけ隊が実践! 普通のシチューと変わりないおいしかったです。

お店や宅配で職員が直接お聞きした声や、問合せセンター、活動報告書などを通して寄せられた声など、コープは組合員さんからいただいた声を事業改善や見直しにつなげています。

「声をあっかけて」では、組合員理事が「おっかけ隊」として、組合員さんの声やコープ委員会報告書をおっかけて、改善事例やくらしの知恵をご紹介していきます。

おっかけ隊 ニュース その2

eふれんずがさらに使いやすく! 4/15リニューアルしました♪

便利になったポイントを3点と、組合員さんの声をご紹介します。

1 新規会員登録の手順がより簡単に。

今まで ①空メール送信 ②届いたメールから会員登録画面に遷移 ③組合員情報入力 ④登録完了

リニューアル後

①組合員情報入力 ②登録完了
空メール送信がなくなり、簡単に登録できるようになりました!



▲登録画面

2 いままで検索できなかった eふれんず限定商品でも、商品検索できるようになりました。

商品検索できるようになりました。

3 eふれんず限定商品をお気に入りに登録したり、おすすめコメントの投稿も可能。

お気に入りに登録したり、おすすめコメントの投稿も可能。

その他、デザインや購入履歴などもスマホから見やすいようリニューアルしました。ぜひチェックしてみてください。

eふれんず登録の組合員さんの声

「前からパソコンで注文していましたが、スマホだとその手軽さに大助かり。とても楽になりました。」

(防府市 ムウママさん)

「リニューアルして、注文番号で入力するとき以前より良くなったと感じます。」

(下松市 新田さん)

「eふれんずは便利なので利用しています。注文受け付けが翌日の19時までなのが嬉しい。忙しくて注文書を出し忘れていても大丈夫です。」

(周南市 山本さん)

eふれんずは「おっかけ」



コープライターをご覧の皆さんも、様々なアイデアやくらしの知恵をお寄せください。