



飲みやすく爽やか!

「リフレッシュ(190ml)」を常にストックして、これをペットボトル(200ml)に入れて外出時持ち歩いてます。夏は熱中症予防にも。水分は常に摂るように心がけています。飲みやすく爽やかで気に入っています。

(山口市 M・さん)



コープリフレッシュ
宅配予定 11月2回 店舗 取扱い

以前は苦手でしたが...

私のいちおしは「ひとくちこうや豆腐」です。調理が簡単で、おすすめはかぼちゃと一緒に煮ることです。こうや豆腐はあまり好きではありませんでした。が、これに出会ってから、よく食べています。

(柳井市 ニヤン子さん)



コープ
ひとくちこうや豆腐
宅配予定 11月3回 店舗 取扱い

子どもも食べやすく大人も好きな味です

「ちりめん大豆」が美味しいです。3歳と1歳の子もがいて、カルシウムを摂ってほしいのでよく注文します。すぐ食べできるので、大きいサイズが欲しいです! 大人も好きな味、食感ですよ。

(下関市 K・Yさん)



ちりめん大豆
宅配予定 11月3回 店舗 取扱い

離乳食に活用しやすい

冷凍の「ふっくらしらす干し」は離乳食作りに便利で

す。日持ちもするし、小分けにしてあるので、使いやすいです。子どももよく食べてくれます。



コープ
ふっくらしらす干し
宅配予定 毎週取扱

(宇部市 Y・Kさん)

二日間楽しめます

「イタリア産あらごしトマト」をポークビーンズに使うと、二日はカレーを足してトマトカレーに! 栄養満点で美味しいです。紙パックなので、缶よりもゴミが少ないのも良いポイントです。

(岩国市 タリアさん)



コープイタリア産
あらごしトマト(紙パック)
宅配予定 11月3回 店舗 取扱い

時間が経っても変わらない

今年の24時間テレビ、とても楽しめました。テーマ「人と人は、私が50年前受けた入社試験の作文の題と同じでした。年月が経っても、人との関わりは同じようです。」

(田布施町 T・さん)



待ち時間も楽しみのうち

久々に広島グリーンアリーナへB.Zのライブに行ってきた。行くまでがとてもワクワクして、待つ気持ちも良いものです。コープで買ったCDを聞いて本番に備えます。

(周南市 B.Z. 好きおばさん)

予習はばっちり

先日、3歳の孫娘を遊ばせているとき、「ちよっとトイレに行くネ」と言っと、一緒について来てくれて、ドアを

リサイクル 回収データ 8月分

宅配

カタログ・チラシ
182,767kg(約332,303セット分)

飲料用紙パック
1,957kg(約64,587枚分)
注文シート 2,823kg(約256,636枚分)

たまごパック(PET)
606kg(約43,285パック分)

仕分け袋
1,834kg(約229,250枚分)

お店

発泡スチロールトレイ
379kg(約128,644枚分)

透明トレイ
293kg(約16,306枚分)

アルミ缶
566kg(約33,300缶分)

スチール缶
84kg(約1,800缶分)

飲料用紙パック
615kg(約20,297枚分)

ペットボトル
1,458kg(約44,182本分)

たまごパック(PET)
273kg(約19,500パック分)

買い物袋持参率

店舗	枚数	割合
どうもん店	50,789枚	91.86%
いずみ店	52,061枚	90.57%
小郡店	14,878枚	91.28%
新下関店	69,441枚	90.11%
宇部店	42,952枚	92.21%
とくやま店	25,253枚	92.87%
合計	255,374枚	91.24%

今月のピックアップ!

みんなで取り組もう!

リサイクル品はこんなものに生まれ変わります!

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! 回収している資源物は再生製品に生まれ変わり、くらしに役立っています。

資源物	回収時のお願い	再生製品の例
飲料用の紙パック 宅配注文シート	パックは中を洗って、切り開いてご提出ください	コアノンロールなど
たまごパック	コープでご利用いただいたものに限りです	たまごパックや繊維など
宅配カタログ	注文シートや鉛筆など、紛れ込まないようにご注意ください	チラシ厚紙、再生紙など
仕分け袋	名前のシールは剥がすか、ちぎって取り除いてください	フィルムやゴミ袋

今年もご協力よろしくお願いします!

開け、便座のふたを開けて、「どござ」と…。終わると水を流し、「おばあちゃんお手々を洗って」と指示。何やら介護されているようで、思わず笑ってしまいました。

(光市 葉月さん)

冷凍一口バナナ

バナナが熟してきて食べきれなくなったとき、わが家では一口サイズにカットし、冷凍庫へ！小腹が空いたときにパツと食べられて、また甘く熟していて美味しいんです。しばらく口の中でバナナを味わうので、食べ過ぎ防止にもなつてオススメです。

(周南市 S.Aさん)

僕は知らない

孫とおろぎを捕まえました。「ナスビをあげようか？」と聞くと、「僕は知らない」と言つので、「違つよ、おろぎにだよ」と大笑いしてしまいました。

(周南市 M.Tさん)

靴下の再利用

不要になった靴下のつまさを切つて、アームバンドにしています。畑仕事や草むしり等に役立ちます。可愛い靴下だと再利用でお得な気分！

(下関市 ベッキーさん)

手間をかけた分美味しさも一入

友人からトマトの苗をいただき、鉢に植え、肥料・水まき、芽かきをして育つたトマトは、店先に並ぶもののほどの大きさには及ばないけれどしっかり実り、緑から黄色、橙から赤と目を楽しませてくれ、いよいよ食べごろに！食べてみると「甘〜い」。トマトの美味しさに満足感いっぱい浸っています。

(光市 押し花さん)

いちおし商品レポート 「おいしい赤飯」

今回は9月のいちおし商品「おいしい赤飯」に寄せられた声をご紹介します。



甘納豆の赤飯

うちの母が北海道出身なので、甘納豆のお赤飯が当たり前だと思っていました。まだ自分で作ったことがなかったため、母から教えてもらいたいです。

(岩国市 Y.Mさん)

食べる機会を作っていきたい

コープ委員会の試食では、「赤飯+きなこ」が子どもたちに人気でした。最近子どもたちが赤飯を食べる機会がないという話になりました。ただど身体に良いものは取り入れたいし、食べる機会を作っていきたいと思います。

(中部地域 湯田コープ委員会)

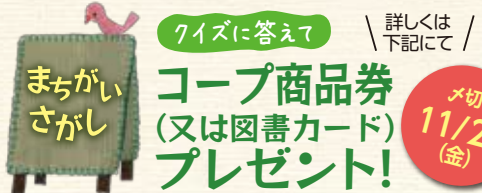
正解者の中から抽選で10名の方にコープ商品券(又は図書カード)500円分をプレゼントします。

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？

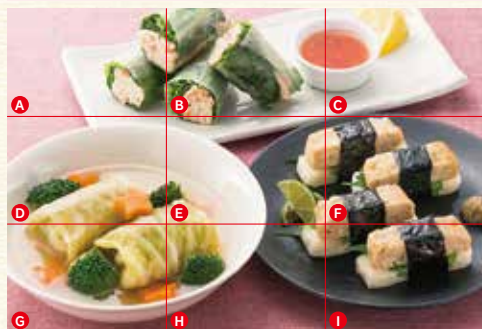
必要事項・ご意見・あなたのいちおしを記入し、切り取って配達担当者又は店舗サービスコーナーへお渡してください。(クイズは回答しなくても構いません。)

キリトリ線

“手ずり風すりごま”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。



わが家のいちおし「とうふハンバーグ」を使った料理



まちがいをさがし

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のお名前を○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

※個人情報保護法に基づきアンケート集約の他には使用いたしません。応募メチは11/29(金)です。

2019年コープレター9月号クイズ: 正解はBCDF、応募者は236名、正解者231名です。

11 2019年コープレター10月号クイズ: 正解はBDFG、応募者は集計中です。当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

コープの
ななかま

産地で学んだことを伝え、 沖縄のきれいな海を 次世代へ残したいです

待ちに待った大好きな

もずくの産地交流会

コープ委員会
での商品学習を
きっかけにもず
くを食べるよう
になったと言う
嶋田さん。こん



▲サンゴを植え付けた台座を持つ
嶋田千恵子さん

なに美味しいもの、なんで今まで食べな
かったんだろう。」と衝撃を受けられたそ
うです。

「きゅうりを入れたりしますが、夏な
んかは飲み物のようにそのまま食べてしま
います(笑)この美味しいもずくが育つ産
地に以前から行ってみたいくて、今年子ども
の年齢が参加対象内になりやっと申し込
み、待ちに待った交流会でした。子どもも
行くのを楽しみにしていた様子で、『コー
プのもずくで沖縄に行くんだ』とまわり
に言っていたみたいです。参加前は、もずく
基金など漠然としか分からなかったよう
ですが、沖縄から帰って一緒に『いだかん

かん(※)という映画を見たり、私も『もず
くを食べよう』と意識するようになりま
したね。」

※世界で初めて人工による養殖サンゴの移植と
産卵に成功した金城浩一氏の自伝を
基にした映画。

もずく基金のことを
伝えていきたい

「交流会で見学した



▲もずくの異物除去体験。

もずくの異物除去作業
場では、スタッフの方
が『もずくが大好きな
んです』と言われてい
て、大好きだからこそ、
食べる人のためにこんな繊細な作業をし
てくださっているのだと頭が下がりました。
目で見て実際に体験し、生産者の想い
を聞き、サンゴ礁再生事業の大切さを改め
て感じました。」と嶋田さん。

恩納村では、行政・漁協・生産者が協同
してサンゴの養殖活動などの環境保全に
取り組んでいます。交流会では、サンゴ礁
再生事業に村全体で取り組むことで、観光

業や雇用など経済・社会にも好循環が生ま
れていることを学習しました。

「沖縄の海の美しさは現地の人の努力が
あってこそ。実際に見てみて、なんてきれい
な海なんだろうと感動しました。子どもた
ちの世代にもこの海をきれいなまま残し
たいです。山口は遠いですが、もずく基金
対象の商品を食べるだけでサンゴ再生の

取り組みに参加で
きることを、まだも
ずく基金を知らない
方や、まわりの組
合員さんに伝えて
いきたいです。」



▲サンゴ植え付けの様子。

沖縄の海を守るため
努力したいです



▲嶋田優翔くん(小5)

「僕が一番びく
りしたのは海の透
明度です。海の底
まで見えてきれい
でした。やっぱりそれはサンゴのおかげだ

コープやまぐちでは、組合員さんに食の安心
安全に対する理解を深めてもらうため、メー
カーさんによる商品学習会や産地での交流会
を定期的に行っています。
今回は、「恩納村産もずく」の産地である沖縄
での産地交流会(8月実施)に参加された組合
員の嶋田さん親子にお話を伺いました。



▲産地交流会に参加された皆さん。

と分かりました。でも今はどんどんサンゴ
が減ってきていると聞きました。僕は日本
が誇れる沖縄の海を守るため努力したい
です。一番初めはもずくを食べることで支
援します。(優翔くん)

もずく基金とは

サンゴ礁の再生事業を支援する取り組
みで、2010年からコープCSネット
(中四国の6生協)と一緒にしています。
対象商品1点につき2円(一部商品は1円)
が「もずく基金」
として積み立てら
れ、サンゴ養殖等
に活用されます。



▲このマークが
目印です。

持続可能な開発目標(SDGs)にも
「14.海の豊かさを守ろう」という項目があ
り、「もずく基金」も
この目標につながり
ます。今後も広く組
合員さんにお知らせ
していきます。

