

ねえ！
これがええんよ！



お手軽に釜飯が楽しめる
フリーズドライの
釜飯の素を義姉から
いただいて、休日のお
昼ごはんにとでも助
かっています。家族全
員のお気に入りの商
品です。

魚が苦手でもこのあじフライは大好き！
私のいちおしはシー
サットのあじフライ
ジャンポパック。魚が
苦手な子どもたちが、
お弁当に入れてほしい
とリクエストしてくれ
ます。夕食に困った時
にも大助かりです。



CO-OP釜飯の素
紅鮭五目(FD)
宅配予定
8月1回

(防府市 さつちさん)



あじフライ
ジャンポパック
宅配予定
8月1回

(周南市 匿名さん)

フチ贅沢気分
濃厚チーズケーキがぶち美味
しい！小さいサイズなのでカロ
リーを気にしすぎることなく食
べることができ、高級感が
あって、フチ贅沢気分。ストレス
のたまるこの頃に、もってこいの
スイーツです。



濃厚チーズケーキ
宅配予定
7月4回

(下関市 Y.Sさん)

いちおし 商品レポート
「チーズがとろ〜り5種の
緑黄色野菜のとうふハンバーグ」
紹介します。



今回は5月のいち
おし商品「チーズ
がとろ〜り5種の
緑黄色野菜のとう
ふハンバーグ」に
寄せられた声をご
紹介します。



焼くだけなので助かります

わが家もとうふハンバーグ常備しています。焼
くだけでボリュームのあるメインが完成するので
助かります。味もついていて、家族みんな大好きな
のでぜひ使わせてね。

(山口市 N.Fさん)

ケチャップやあんかけなどソースを変えて
とうふハンバーグは種類がたくさんで嬉しい！
孫がチーズ入りのとうふハンバーグが好きで、ケ
チャップやあんかけなど、ソースを変えて食って
います！

(防府市 K.Kさん)

トマトを含めた5種の野菜入り

レンジでチンして、少し焼いて試食してみました。
トマトが入っていることにビックリ。トマトが
嫌いな人でも食べられると思います。小さな子ど
もも大喜びして食べました。
チーズもとろ〜りで美味しかったです！



(周南地域 菊川コープ委員会)

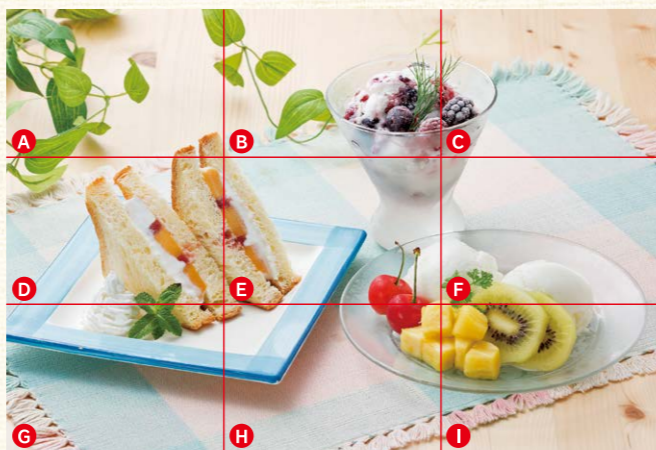
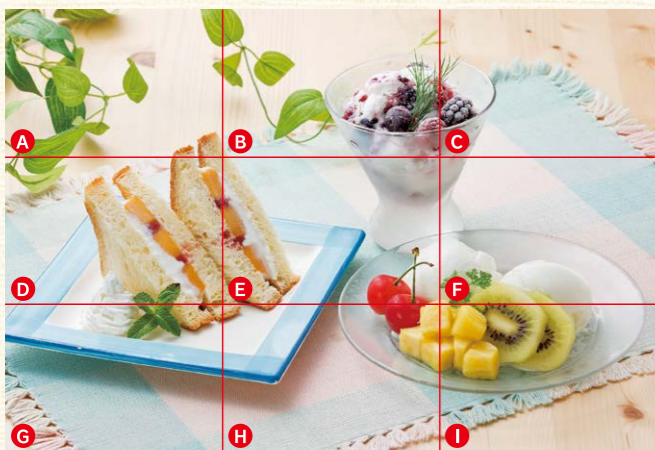
まちがいさがしに答えてコープ商品券
(又は図書カード)プレゼント!!



下の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
ください。(クイズは回答しなくても構いません。)

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。



キリトリ線

フリガナ	ご住所 ()市・町
お名前	TEL () -
【本名・イニシャル・匿名で掲載(ペンネーム)】	年齢 性別 男・女

今回は
“CO-OP沖縄県産も
ずくスープ”のいちおし
ポイントや、フリーズドライ
スープなど防災のために
備えている商品を大
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。

いちおしポイント

※今回の商品以外でも、お気に入り商品の「いちおしポイント」や、ア
レンジレシピがあれば教えてください。

ご意見(おたよりだけでもOK!)

※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。

※個人情報(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。応募が切は7/23(金)です。

お便りから



トイレトレーニングのおすすめグッズ

1歳10ヶ月をむかえた息子。ほちほちトイレトレーニ
ングを試みているのですが、「おしっこ、ないよー」となかなか
スムーズにトイレに行くことができません。苦戦。まだまだ、
紙パンツが手離せそうにありません。何か、子ども心をく
すぐる便利グッズはないでしょうか!?

(山口市 M.Tさん)

いつか直接聴きたいな

広島にいる娘にフライングでよく電話をかけます。先日、4
歳の孫が「あば、コロナがいなくなったらまた一緒に遊ぼ
うねー」と言っていました。そのあと、幼稚園で先生に教え
てもらったこいのぼりの歌を楽しそうに歌っていました。ま
た会える日を楽しみに♡

(宇部市 はな子さん)

まいたけステーキ

栗原はるみさんのレシピですが、まいたけはまいたけス
テーキにすると美味しいです。私はフライパンにオリーブ
オイルをひき、少し薄く切ったまいた
けをこんがりと両面焼き、塩コショウ
で食べます。まいたけをいくらでも食
べられます。

(下関市 H.Jさん)



忘れ物

ガスメーターボックスを置き配場所に指定しているの
で、時々荷物が届いてないかチェックしていたら、前の住人
の方が書いたメダカ観察メモが貼ってあるのを発見しまし
た。このアパートに住んでいて、今まで気づきませんでした。

(岩国市 ほろまさん)

た。ガスメーターの下で子どもがメダカを飼っていたので
しようか?いろいろな気になる...

(岩国市 R.Tさん)

バランスボールを使って

子どもを抱っこしてゆらゆらさせる寝かしつけをしてい
ましたが、子どもも7ヶ月を過ぎ、けっこな重量に...。テ
レビで、子どもを抱っこしたままバランスボールに座って
上下に軽くゆする方法が紹介されていて、試すと効果ハッ
グー腕も疲れないのでおすすめです。

(山口市 つぐみさん)

サイクリング

一年前からサイクリングを始め、
先日600km達成!車では行かない
道走り、新しい発見がたくさん。身
近なところを楽しんでいます。

(防府市 タケちゃんさん)



10分

「10分掃除」を続けています。古い歯ブラシ、綿棒、
まようじを使い隅々までキレイに。部屋も心もスッキリ。年
末掃除が随分楽になりました。

(下関市 S.T.Uさん)

資格試験にチャレンジ

退職して時間がたっぷりあるので何かしようと、簿記3
級の資格試験の勉強を始めました。この年になって覚える
というのは大変。思いのほか記憶に残らなくて...。でも、受
けるからには受かりたいです。コロナ禍で自宅にいること
が多くなっています。資格試験に取り組むというのも有り
かと...