

COOP LETTER

2021

5

May

「チーズがとろ～り5種の緑黄色野菜のとうふハンバーグ」にちょっとひと手間♪



Contents

わが家のいちおし活動
チーズがとろ～り
5種の緑黄色野菜の
とうふハンバーグ…………… p2-3

子どもから大人まで
楽しく読めるおすすめ本!…………… p4-5

東北支援
3.11を忘れない…………… p6-7

インフォメーション
みんなのひろば 他…………… p8-11

コープのなかま
ひざかけに被災地への想いを込めて…………… p12

■ホームページは
コープやまぐち 検索



■フェイスブックは
コープやまぐち フェイスブック 検索



ご自由にお持ち帰りください。コープレターは再生紙を使用しています。

ゴーダ、チェダー、パルメザンの3種類のチーズを使ったチーズソースを包み焼き上げた、緑黄色野菜入りのとうふハンバーグです。電子レンジで調理できるので、昼食や夕食の一品や弁当のおかずに使えます。

安定した人気の
とうふハンバーグシリーズは
他にもいろいろ!
＜同メーカーのとうふハンバーグ＞



COOP
国産ごぼう入り
とうふハンバーグ



COOP
岩国産れんこん入り
とうふハンバーグ



COOP
とうふハンバーグ

5種の緑黄色野菜

にんじん、ブロッコリー、
かぼちゃ、トマト、
ほうれん草



co-op

チーズがとろ〜り
5種の緑黄色野菜の
とうふハンバーグ

宅配予定
5月3回

店舗
取扱い



フライパンで
少し焼くのがポイント!

子どもがチーズが大好きで野菜が苦手なのですが、このハンバーグは食べてくれるので、緑黄色野菜が摂れて助かります。レンジで温めるから、フライパンで少し焦げ目をつけて食べています。

(宇部市 ひろこママさん)

チーズがとろ〜り
5種の緑黄色野菜の
とうふハンバーグ

お気に入りの商品や、料理方法など、組合員さんから寄せられた声を伝えて広げる「わが家のいちよし活動」。
今回は「5種の緑黄色野菜のとうふハンバーグ」に寄せられた組合員さんの声や、野菜が摂れるおすすめ商品についてご紹介します。

5種の緑黄色野菜のとうふハンバーグに寄せられた 組合員さんの声

大豆タンパクで女性にも嬉しい

(下松市 ばーばさん)

主人が高血圧で野菜中心の食材に変えていこうと思っていたら、これを見つけて注文しました。とても食べごたえがあり、美味しいです。大豆タンパクで中高年の女性にも嬉しいし、また体作りにも最高ですネ!体に良いものばかりで幸せな気分になりました。



一度に豆腐と野菜が摂れる

(山陽小野田市 ことまるさん)

わが家の娘たちはチーズが大好き!大豆製品も積極的に摂っているので、おとうふ×野菜たっぷりのハンバーグは、全てが一度に食べられてすばらしいです☆これからも、わくわくするような美味しい商品を楽しみにしています♪

シチューやミートソースに入れて

(宇部市 りんたんママさん)

余ったシチューやミートソースに入れ

て煮込みハンバーグのようにするとボリュームもあり、ちょっとリッチな食卓になった気分になります。

母がラクチンできる
大人気メニュー

(山口市 I・Mさん)

子どもが大好きなチーズのおかげで、わが家の大人気メニューです!母はラクチンでお野菜も食べられて、家族みんながHAPPYになれる一品です。

緑黄色野菜の心強さ

(宇部市 H・Yさん)

冷凍庫にあると安心。急ぎの時にはレンジでチン!助かります。とうふハンバーグのヘルシーさに加え、緑黄色野菜が5種入っている心強さ。さらにチーズがとろーりという嬉しさがあり、大好きです。



こえ
志の輪
KOENOWA

【今回のテーマ】
野菜を摂りたい時はこれ！

ラブコも
大好き♪



国産の冷凍野菜をフル活用

(美祿市 美根さん)

野菜を摂りたい時のおすすめ商品は、国産の冷凍野菜です。解凍して好みのソース、ハムまたはベーコンにとろけるチーズをのせ、オーブンで焼きます。国産野菜は安心して使えますし、ポトフの材料にも重宝しています。冷凍野菜は野菜が不足したり、不作だったりした時でもあるので便利です。



COOP北海道のカットいんげん

宅配予定
5月3日

彩り10種のミックスベジタブル

(平生町 K.Tさん)

とても重宝しています。チャーハンやスープにも、パツと入れて、野菜も彩りも豊かになります。ズッキーニやささげなど、季節を問わず手軽に食することができるのもうれしいことです。忙しいとき、手軽に作る昼食として、COOPのナン(冷凍)をやわらかくしてケチャップを塗り、彩りミックスベジタブルとベーコンをのせて、チーズをちらし、オーブントースターで焼けばピザ風昼食です。



COOP彩り10種のミックスベジタブル

宅配予定
5月4日

店舗
取扱い

チキン南蛮

(光市 ひまわりさん)

生野菜をたっぷり食べたい時は、チキン南蛮

がおすすめです。玉ねぎ、キャベツ、レタス、人参などたっぷり刻んで、揚げたチキンをのせてタレをかけます。このタレが美味しくて、野菜がしんなりするくらいおいで食べています。子ども達も喜んで食べます。



チキン南蛮525g
(チキン南蛮390g6枚+タレ135g)

宅配予定
5月3日

ヒレ肉を使ったやわらか酢豚セット

(宇部市 K.Yさん)

手軽に使える常備しています。タレがたっぷりなのでたくさん野菜を入れて使えます。忙しい時のお助けマンとして大活躍！同様の酢豚セットも美味いのです。



ヒレ肉を使ったやわらか酢豚セット

宅配予定
5月2日

長崎風ちゃんぽん

(宇部市 A.Iさん)

忙しい日のお昼ごはんに最適で、常備しています。冷凍なので野菜もたっぷり入っていて、満足感のある一品。ありがたいです。



COOP長崎風ちゃんぽん

宅配予定
5月2日

店舗
取扱い

「わが家のいちおし活動」では、皆さんのおすすめ商品もご紹介していきます。テーマに合わせて、ぜひご参加ください♪

表紙の料理レシピのご紹介

ちびっこも喜ぶ♡

ソースで楽しむ

アレレンジハンバーグ♪

★甘酢あんかけソース

材料(3人分)

玉ねぎ...1/4個 / にんじん...1/5本 / ピーマン...2個 / 水...200cc

① 酢...大さじ1.5 / 砂糖...大さじ1 / しょうゆ...大さじ1

② 水溶き片栗粉...片栗粉...大さじ1/2 / 水...大さじ1

③ 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは細切りにする。

④ 鍋に水と①を入れて中火にかけ、煮立ったら火を弱め、約5分煮る。

⑤ ②を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

※お好みで大根おろしや千切りした大葉等を添えてどうぞ♪

★コーンクリームソース

材料(3人分)

ブロック...大3房 / にんじん...1/2本 / クリームコーン缶...200g / 牛乳...大さじ3 / 塩こしょう...各少々

作り方

① ブロックはやわらかく茹で、小さく切る。にんじんは星型に抜き、茹でる。

② 鍋にクリームコーン缶と牛乳を入れて温める。塩こしょうで味を調え、①を加えて混ぜる。

★ラタトゥイユ風ソース

材料(4人分)

彩り10種のミックスベジタブル...150g (1/2袋) / あらびきトマト...300g (1箱) / オリーブオイル...大さじ3 / 塩こしょう...各少々

作り方

① 鍋にオリーブオイルとミックスベジタブル、あらびきトマトを入れて中火にかける。

② 火が通ったら、塩こしょうで味を調える。

※お好みでお好きな野菜をプラスしてもOK！

ラタトゥイユで使っている商品はコチラ♪



COOP彩り10種のミックスベジタブル



COOPあらびきトマト



今回は「COOPフロアズンヨーグルト」に関するエピソードや、カラダの中からキレイをめざせるおすすめ商品を教えてください。



11ページの「おたより用紙」にて、お待ちしています♪

おすすめ本!

新学期や新生活がスタートし、疲れも出てくるこの季節。家族や友人と読書で気分転換はいかがですか?コープの本屋さん「宮脇書店コープ湯田ブックセンター」のスタッフが、今おすすめの本をご紹介します。

絵本



サンマーク出版

ペンた和小春の めんどいまちがいさがし

ペンギン飛行機製作所 製作

全部さがせるあけがない! ムズたのしいまちがいさがし



このコロナ禍で、まちがいさがしや謎解き本は、おうち時間を楽しめる本として湯田ブックでも販売数が急増。その中でもお問い合わせが多いのが、Twitterで大人気の「ペンた和小春」と挑むこの本です。間違いが1211個もあるので、友だちと競い合ったり、家族と協力しながらぜひ挑戦してみてください。

◀絵本担当 河村さん



金の星社

おとなも こどもも気づきにくい からだの心配がわかる絵本 はっきり きこえているかな?

せべまさゆき 絵/木場 由紀子 監修/ WILLこども知育研究所 編著

難聴のある子どもの サポートをわかりやすく

話しかけても気づかれなかったり、おしゃべりがかみあっていなかったり…新学期が始まって、難聴の子と出会うこともあるかもしれません。そんなとき、どんな工夫をしたらいいの、絵本で分かりやすく学べます。保護者の方に向けた、詳しい説明文も掲載。新しい出会いもある季節だからこそ、親子で読んでほしい一冊です。



動物物から動物物へ 「なんでもない」の楽しいパレー

アリス館

なんでもない

鈴木のリだけ 作

今年2月に初版が出た新しい絵本で、心配ごとがあっても考え方ひとつで「なんでもない」と思えることに気づかせてくれます。女の子が「カラスはまっ黒。みんな同じでつまらなそう」と言うと、カラスは「そんなの、なんでもない」。まっ黒で良かったことを自慢してきます。ポジティブでくすっと笑ってしまう、いろんな動物たちの「なんでもない」を想像するのも楽しいですね。

ビジネス



偕成社

よけいなひと言を 好かれるセリフに 変える言いかえ図鑑

大野 萌子 著

「言い方」で損を しないための本

ビジネス書って、専門的で硬いイメージをお持ちではありませんか?この本は一人ではなく、いろんな人と一緒に読んでほしい、「コミュニケーション指南本」です。コロナ禍で家族と過ごす時間が増えたり、仕事のコミュニケーションがモニター越しになった方にもおすすめ。言葉の言い換えビフォーアフターが書かれているので、「こんな言い方する!」など、盛り上がってほしいですね。

湯田ブックのお電話注文サービス

月刊誌やご希望の本をお届け!

ご注文は、注文センターへ

☎ 0120-49-7272 月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00

定期購読(月刊誌)ご希望の方は、その旨をオペレーターにお申しつけください。



お届けその①

2通りのお届け方法をお選びいただけます。

お届けその②



コープのお店

【お支払い】レジにてお支払い

取り置き できます

通常宅配商品と一緒にお届け

【お支払い】宅配商品代金と一緒に支払

Q どんな本が定期購読できるの?

A 一般的なお店で入手できる月刊誌なら、ほぼOKです。(週刊誌は不可)

Q 返品や解約は?

A 書籍の返品はできません。解約の際には上記までご連絡ください。

組合員さんなら

5%OFF

(月刊誌の定期購読も!)

※注文センターを通して申し込み頂いた場合に限りです。

※月刊誌の定期購読は、お申し込みから2ヶ月後の開始となります。

※注文センターを通して申し込み頂いた場合に限りです。



☎ 083-922-0118

住所:山口市熊野町5-20
営業時間:10時～21時30分

子どもから
大人まで



楽しく読める

文庫本



文春文庫
老い力
佐藤 愛子 著

心が軽くなる
傑作エッセイ

湯田ブックでも人気の高いこのエッセイは、佐藤愛子さんの日常からおだやかに生きるためのヒントが綴られています。ポジティブな考え方へ変えていくコツなど、元気が出る一冊です。エッセイなので読みやすいですし、若い世代が読んでも「年を取るのも楽しそうだな」と思ってしまうような内容ですよ。



文庫担当 大堀さん▶



57冊の読みどころと
本にまつわる著者の思い出を紹介

PHP文芸文庫
名作なんか、こわくない
柚木 麻子 著

『悪女について』『白鯨』など、タイトルだけでも聞いたことがある名作の概要が読みやすく紹介されている本です。名作は様々な本に影響を与えてきたからこそ、名作を読むと他の作品の面白さも深まりますが、とっつきにくい、読みにくい印象がありますよね。ストーリーをシンプルに、身近なテーマや言葉で教えてくれるこの本は、そんな名作を読む手助けになると思います。

コミックス



芳文社
孔明のヨメ。
杜康 潤 作

ほのぼ'のと三国志を
楽しめる漫画

既刊 12刊
(2021年3月現在)

長編の4コマ漫画で、のんびり長く読みたい人向けです。三国志で人気の高い諸葛孔明の妻、月英の視点で話が進みます。4コマなのに三国志の歴史や人物伝がしっかり描いてあるので、「漫画で知る三国志」として十分に楽しめます。戦闘シーンの描写は軽めなので、お子さんと一緒に気を緩めて読めますよ。



芳文社
ゆるキャン△
あほ 作

女子高生によるキャンプの
魅力の詰め合わせ

既刊 12刊
(2021年4月現在)

コミックス担当スタッフが実際に読んで、「久しぶりにキャンプしたいな」と感じた一冊。アウトドアの醍醐味や、テントの立て方や道具の使い方など、登場人物のゆるいやり取りでしっかり描かれている漫画です。アウトドアでも、1人の楽しさ、家族での楽しさどちらも描かれているので、大人も子どもも読んで楽しめるコミックスです。



コミック担当 中山さん▶

宮脇書店 コープ湯田ブックセンター



総冊数
13万冊!

売り場が広く、
本の種類が
多いのが自慢。
特に専門書が
充実しています!

スタッフはみんな
本に詳しいので、
気軽に相談して
ください!

文房具と雑貨
[style F]



便利でかわいい
文房具各種取り揃え♪



地域の皆さんの
要望で新設した
衣料品コーナー

ガチャガチャを
新しく導入
しました

電子マネーでお買い物

毎月5のつく日は
チャージDAY!

ここカードにチャージすると
チャージ金額に対し電子マネー
2%プレゼント!

駐車場の
クリーニング屋さん
でもご利用できます。



※ここカードにはポイントは付きません。

湯田ブックの
Facebookは
こちら



数字で見てみよう!

数字で見てみよう!

避難者	約47万人 (発災直後)	約4.1万人 (2021年3月現在)	
農業 営農再開可能面積	38% (2013年4月時点)	94% (2020年6月末時点)	
水産加工業 施設の再開	55% (2012年3月末時点)	97% (2019年12月末時点)	
インフラ	甚大な被害 (発生直後)	道路・鉄道は 一部を除き 概ね復旧 (2016年3月)	JR常磐線 全線開通 (2020年3月14日)

参考:復興庁「東日本大震災からの復興に向けた道のりと見通し」[令和3年1月版]、「避難者の数」[令和3年3月30日]

2012年
女川交番

▲2013年女川江島共済会館



▲2011年の様子



▲現在の女川駅前

東日本大震災の発生から10年。皆さまから寄せていただいた2020年度募金報告とあわせて、私たちができることを一緒に考えたいと思います。

東日本大震災から10年 3.11を忘れない



2020年度募金のご報告

①「虹の募金箱」の

取り組みで
約68万円の
募金が集まりました

682,021円

(宅配・店舗含む)

コープやまぐちでは、組合員一人ひとりが善意を寄せ合える「コープ虹の募金箱」の取り組みの中で、東日本復興支援募金を受け付けました。

①②の募金・支援金は、福島の子ども保養プロジェクト「こよっと」に活用させていただきます。

※中止の場合は東日本復興支援活動に活用いたします。

ご協力
ありがとうございました。



②「コープCSネット」

災害復興支援・応援積立

山口の組合員さんが利用して
支援した復興支援金
(2020年4月1回～9月4回)

742,236円

CSネット全体

3,258,643円

災害復興支援・応援積みを目的に、宅配カタログ「こくる」表紙掲載商品利用1点につき1円を積み立てました。



※災害復興支援・応援積立は
2020年9月4回をもって終了いたしました。

福島の子ども保養プロジェクト 「コヨット！」（福島県生活協同組合連合会）

福島の子ども保養プロジェクト「コヨット！」は、「子どもたちに安心して外遊びをさせたい」という思いから2011年にスタートし、現在も続いています。放射線によるさまざまな制約がある日常生活から離れてのびのびと過ごすことで、ストレスを解消したり、気持ちや親子関係の安定につながっています。

コープやまぐちでは2019年3月、二泊三日の保養プロジェクト「コヨット！inやまぐち」海のわくわく体験ツアー」を初めて実施。福島県在住の6家族20名の親子にご参加いただきました。

「コヨット！」は2020年度、新型コロナウイルスの感染拡大の影響で中止や規模縮小を余儀なくされ、計画数よりも企画が減少しましたが、支援金の残金が残っている限り活動を継続される予定です。



▲「コヨット！inやまぐち」の様子

「コヨット！」 4つのコース

① 週末保養企画

就学前（0歳～）小学入学前の子どもと保護者を対象に、福島県・山形県の温泉宿に1泊2日で出かけ、子どもたちの外遊びと家族のリラックスタイムを支援。

② 就学児週末保養企画

小学1年生～6年生の子どもたちを対象に、東京ディズニーランドや体験施設等へ出かけ、子どもたちの様々な体験を支援。

③ 県外受け入れ保養企画

全国の受け入れ団体が企画した保養プログラム。小学生以上中学生未満の子どもたちを対象に、長期の休み期間中に実施。

④ 「子ども遊び塾」週末保養コース

小学生を対象に森の中での自然体験や森の音楽会、木工クラフトなどで楽しんでもらっています。

被災地から メッセージ

記憶にあるのは、つらさではなく、人のあたたかさ。優しさが持つ力を知った子どもたちは、明るい未来を創ってくれることでしょう。福島のはるかなる未来を二度と繰り返してはいけません。

被災地の子どもたちは、コロナ禍により、再び困難な状況を経験しています。なかなか思うようにならない困難な状況がしばらく続きそうですが、全国からいただいた支援の際に蓄積された多種多様な「濃密なつながり」を励みに、気持ちをあらたに、2021年度も活動を継続していきます。ご支援をお願いします。

（福島県生活協同組合連合会）



▲福島県生協連のみなさん

「東日本復興支援募金」は2020年度で終了いたします

長年にわたる皆様のご支援、誠にありがとうございました。

2021年度は、被災地生協運営の「ふれあいサロン」の閉鎖や、日生協・コープCSネットの募金終了に伴い、虹の募金箱「東日本復興支援募金」は終了とさせていただきます。なお、「東日本復興支援募金」は累計約380万円が積み立てられており、「コヨット！」運営費として充分な金額が寄せられています。

今後は、新型コロナウイルスの感染状況を注視しながら、募金を活用した支援活動に取り組んでまいります。

これからの支援について

手作りの購入で被災地を応援できます

復興応援「手作り商品カタログ」とうほくしてごとカタログ「Fucco」（みやぎ生協・NPO法人応援のしっぽ共同発行）は今号で最終号となります。最終号となるカタログでは、「Fucco」ギフトセレクションを掲載。カタログはみやぎ生協ホームページからダウンロードできます。ぜひご覧ください。



▲～とうほくしてごとカタログ～Fucco



▲みやぎ生協HP

第15回

女性いきいき大賞

3月18日 表彰式を行いました

住み良い地域社会づくりと男女共同参画社会づくりをめざして、女性が中心となって活動している団体を表彰し、応援する「女性いきいき大賞」。

3月18日(金)コンド(宇部市)にて、感染症対策を導入した第15回受賞団体の表彰式を実施。昨年表彰式が実施できなかったため、今回は第14回受賞団体の皆様にも呼びかけ、5団体が出席くださいました。

3月19日には最優秀賞を受賞された「style(ドットスタイル)」の皆さんが村岡県知事を訪問し、懇談会を行いました。



▲村岡県知事を囲んで

第15回
受賞団体の
皆さん▶

▲ご出席いただいた第14回受賞団体の皆さん



各受賞団体のご紹介や講評については、コープやまぐちホームページをご覧ください。



※第16回女性いきいき大賞の応募受付開始は7月からの予定です。

女性いきいき大賞に関するお問い合わせ
組合員活動グループ

0120-27-5520 (月～金 9時～18時)

(一社)やまぐち食の安心・安全研究センター報告

3月

一般社団法人やまぐち食の安心・安全研究センター生協検査部門では、生協独自判定基準に従って、宅配・店舗・夕食宅配取扱商品の抜き取り検査を行っています。



【微生物検査】

宅配商品106検体のべ335項目(一般生菌数/大腸菌群/大腸菌/黄色ブドウ球菌/腸炎ビブリオ/サルモネラ属菌)1検体から1項目のコープやまぐち基準超過があり、取引先に指導。

店舗商品12検体のべ42項目(一般生菌数/大腸菌群/大腸菌/黄色ブドウ球菌/腸炎ビブリオ/サルモネラ属菌)2検体から2項目のコープやまぐち基準超過があり、取引先に指導。

※その他、夕食宅配43検体のべ132項目、その他の依頼7検体のべ21項目の検査を実施。

【理化学検査】

残留農薬検査:宅配商品21検体のべ3,427項目、店舗商品14検体のべ2,264項目。結果はすべて良好。

※その他、夕食宅配4検体のべ698項目、その他の依頼28検体のべ4,259項目の検査を実施。

■詳しい結果はホームページで月次報告中。

コープ子育てひろばのお知らせ

子育てひろばは赤ちゃん・未就学児を対象にした、出会いの場・ふれあいの場です。

参加予約は不要、いつ来ていつ帰ってもOK。

ただし、気兼ねなく使っていただくため、光熱費やドリンク代、保険の一部として利用料1家族1回100円をいただきます。

●催し物は特にありません。

絵本やおもちゃなどの遊び道具はありますが、基本的にノンプログラムで、のんびりくつろぎ、自由に過ごせる空間を提供する場です。

●先輩お母さんのスタッフさんがサポートします。

専門家ではありませんが、子育ての悩みなどに対して、経験を開いたりすることで気が楽になることもきっとあるはず。



今月の日程

4/27(火) 10:30～12:30 「はあもにい〜」(小郡店前) (山口市) 次回 5/25(火)

5/6(木) 10:30～13:30 「とくやま店組合員集会所」(周南市)

5/11(火) 10:30～13:00 「周東センター 組合員集会所」(田布施町)

5/20(木) 10:30～12:30 「厚狭センター組合員集会所」(山陽小野田市)

5/21(金) 10:30～13:30 「萩センター組合員集会所」(萩市)

※子育てひろばの急なお休みや、コロナ対策に関するお知らせはホームページをご覧ください。

お問い合わせ: ☎ 0120-27-5520 (月～金 9:00～18:00)

2020年度

「もずく基金」約251万円が集まりました ご協力ありがとうございました!!

もずくを養殖する豊かな海には、サンゴ礁はなくてはならない存在です。しかし現在、海水温が異常に高くなるなど急激な環境の変化が起こり、サンゴが死滅してしまう危機が叫ばれています。

コープやまぐちでは、サンゴ礁の再生事業を支援し、沖縄の豊かな海を守り育む「もずく基金」にコープCSネットと一緒に取り組んでいます。基金対象商品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ます。

2020年度、組合員さんの商品利用で積み立てられた基金は251万2,633円になりました。皆さまのご協力、誠にありがとうございました。

このマークが目印です!



〈対象商品の一部〉



新型コロナ対策応援募金にご協力ありがとうございました!

この度新型コロナウイルス感染症の対策を支援するために、応援募金を組合員さんへ呼びかけ、3月末までに528万373円が寄せられました。皆様のご協力、誠にありがとうございました。



◆やまぐち新型コロナ対策
応援寄附金へ

100万円を寄附

3月25日、先行して100万円を寄附し、
村岡県知事より感謝状を賜りました。

受付終了までに集まった残りの募金は、
下記の通り配分し、各支援先で活用して
いただく予定です。

- ◆ユニセフの「新型コロナウイルス
緊急募金」へ50万円
- ◆フードバンク山口へ175万円
- ◆山口県共同募金会へ203万373円

また、各団体へ募金をお届けした
後に、広報誌やホームページにて
ご報告いたします。



リサイクル 回収データ 3月分



みんなで
取り組もう!

今月のピックアップ!

宅配

カタログ・チラシ

203,874kg(約370,680セット分)

飲料用紙パック

2,012kg(約66,402枚分)
注文シート 3,105kg(約282,272枚分)



たまごパック(PET)

298kg(約21,285パック分)

仕分け袋

1,931kg(約241,375枚分)



お店

発泡スチロールトレイ

601kg(約203,797枚分)

透明トレイ

432kg(約24,044枚分)

アルミ缶

530kg(約31,200缶分)

スチール缶

176kg(約3,750缶分)

飲料用紙パック

585kg(約19,307本分)

ペットボトル

1,083kg(約32,818本分)



たまごパック(PET)

420kg(約30,000パック分)

買い物袋持参率



宅配カタログ・商品が入った 仕分け袋はリサイクル!



宅配商品が入った袋について
宅配の商品が入ってる仕分け袋、
開けるときに破れたりしても回収OKでしょうか?



破れていても回収します! 各
前シールを剥がして、宅配担
当者にお渡しください!

また、汚れのひどいものは回収で
きません。再仕分け作業が必要に
なったり、保管中に異臭・カビ等
が発生し、リサイクルされずにゴミ
として処分されてしまいます。ご
協力よろしくお願いいたします!



ねえ！
これがええんよ！

小腹サイズでちょうど良い♪

具たっぷり豚まんがお気に入りです。朝ごはん、昼ごはん、小腹が空いたとき、コンビニより少し小さいサイズでちょうど良いです。ポン酢をつけて食べるのが好きです。

(山口市 T・Mさん)



COOP具たっぷり豚まん
宅配予定 5月3回 店舗取扱い



ごはんによく合う「ゆかり風味」味のり

三島食品の「ゆかり」を使ったゆかり味のり。いつもあつという間になくなってしまいました。ゆかり風味がごはんによく合います♪

(美祿市 ゆうまなママさん)



ゆかり味のりリカップ(2個組)
宅配予定 5月2回

かんたんキッシュ

宮崎産ほうれん草、ベーコン、たまご、牛乳、コンソメ、ミックスチーズを全部混ぜてオーブンで焼くと、かんたんキッシュができます。お野菜嫌いの子どもたちもよく食べてくれます。

(宇部市 Y・Aさん)



宮崎産ほうれん草
宅配予定 6月2回

味付けはお好みで

わが家の冷凍庫には、とうふハンバーグが欠かせません。

私は、大根おろしをたっぷりのせて、ポン酢で食べます。主人は、大根おろしをのせて焼き肉のたれをかけて食べています。どちらもとても美味しいです。

(光市 kooさん)



COOPとうふハンバーグ
宅配予定 6月1回 店舗取扱い

お便りから

じゃあ私は大奥様ね

5年生の孫が食事中、「お茶！」と言ったので、「お茶ぐらいそこにあるから自分で取ったら？」と返しました。すると返って来た言葉が「いいところの坊ちゃんを入れてもらうの！」ですって。笑っちゃいました。

(山口市 C.Oさん)

一石二鳥

旅行など外出ができない今、魚釣りにハマっています。海の美味しい空気を吸いながら、一日遊べて、帰りには夕食のおかずが持って帰れて、楽しい休日を送っています。

(周南市 クロミのママさん)

花ゆずのパウンドケーキ

昨年末、庭の花ゆずがたくさん収穫できたので、ジャムにしました。あまりにたくさんあるので、先日、パウンドケーキを焼く

ときに入れてみると、程良い酸味で美味しく(っ)できました。今後いろいろなレシピに挑戦してみようと思います。

(周南市 K.Tさん)



まずは身近なところから

『EARTHおじさん46億才』(藤原 ひろのぶ、ほう著)と

いう本を読んで、わが家の小学生の子どもたちが、エコや地球環境のことに興味を持ち始めました。魚釣りに行ったついでに、「ミミ拾いをして帰りたいと思います！」

(山口市 かねちゃんさん)

手作りおもちゃ

1歳の子どものおもちゃを簡単に手作り。ポテトチップスの筒状の箱に穴を空け、綿棒をポトンと落とす、簡単なおもちゃですが、集中して遊んでいます。

(周南市 A.Mさん)

目標は高く

かなづちから始めた水泳。2年経ち、4泳法を泳げるようになり、この前から50メートルもゆっくり泳げるようになりました！50を過ぎたの挑戦でしたが、できないことができるって嬉しい！目指せ！吉永小百合さん！(ムリく笑)

(山口市 まみーちゃんさん)

掃除のやる気は道具から

思い切って棕櫚(じゆる)の箒とはたきを買いました。欲しくて欲しくて、念願が叶い、嬉しくなりました。掃除が楽しくなり、買って良かったと思います。「ミヤホコリがよく取れて、床もツヤが出てきました。嬉しいです！」

(長門市 A.Kさん)

海苔サンドで食べやすく作りやすく

皆さんの子育てネタを見て、自分の育児を懐かしく思います(子どもはまだ12歳ですが(笑))。幼児食(手づかみ食)期によく作っていたのが海苔サンド。2枚の焼き海苔で、ご飯をさんでちよと押さえて、なじんだら、キッチンばさみで子どもの食べやすい大きさにカット。小さいおにぎりを何個も作る手間が省けます。

(岩国市 かわちさん)

いちおし 商品レポート

「国産野菜の五目あんかけラーメン」



今回は3月のいちおし商品「国産野菜の五目あんかけラーメン」に寄せられた声をご紹介します。



休日のお昼ご飯に

特に主人が大・大好きな商品です。1人前の量も多く、休日のお昼ご飯に出す「ヤッター!」と喜んでくれます。しょうゆベースのところがあんなによいからんで、体が芯から温まります。野菜もたっぷり、お腹も満足です。

(岩国市 E.Oさん)

「あん」を中華丼にも使えます

家族の中で、ラーメンの「あん」の好き嫌いが分かれたので、食べる前にあんだけ取り除いて中華丼にしました。子どもには丼の方が良かったようでした。

(周南市 A.Oさん)

子どもの大好物です

五目あんかけラーメンは、2歳の息子の大好物。以前は野菜を避けられてしまいましたが、今は野菜も食べるようになりました。パパが夜勤のときの手抜きごはんです。

(下関市 T.Kさん)



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?

メ切
5/21
(金)



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

クイズの答え

--	--	--	--

フリガナ
お名前

ご住所 () 市・町

TEL () -

年齢 性別 男・女

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○印でご選択ください。※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:)】

今回は

“COOPフローズンヨーグルト”のいちおしポイントや、カラダの中からキレイをめざせるおすすめの商品を大募集!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だ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。応募メ切は5/21(金)です。

2021年コープレター2月号クイズ: 正解はC,D,E,H、応募者は240名、正解者228名です。

11 2021年コープレター4月号クイズ: 正解はB,D,E,G、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。

ひざかけに被災地への想いを込めて

組合員さんの「被災者の方に暖かい冬を過ごしていただきたい」という想いから、東日本大震災発生以降、組合員さん手作りのひざかけを被災地にお送りしてきました。今回は、ひざかけ作りにご協力いただいた方の中から、宇部地域の組合員さんにお話を伺いました。

※東北支援に関する報告(6〜7ページ)も併せてご覧ください。

分野ネットの活動とひざかけ作り

岡本さん、石本さん、秋本さんは、平和分野ネット「青い空」のメンバーで、活動の一環としてひざかけ作りに取り組みました。

「分野ネットでは、ひざかけ作りをはじめ、講師を招いた平和交流会の実施、ピースフォーラムの取り組みへの参加などの活動をしています。もともと被爆者の方へ贈るひざかけを作成してきましたが、2012年度からは東北の被災者の方にもお届けできることを聞き、少しでも気



▲県内各地から集まったひざかけ。



▲「青い空」の皆さんが作成したひざかけや小物。

持ち良く生活ができるようお手伝いができればという想いを込めて、ひざかけや肩かけ、お手玉やサシェを作成してきました。

石本さんは、手芸の腕を活かして東北の漁業で使われる網の修復作業にも携わったことがあるそうです。「ひざかけは、糸糸を提供してくれる人、編む人、つなげる人、様々な人が関わっています。ひざかけ作りから実感した人とのつながりに感謝して、これから他にできることがあったらやっていきたいですね。」

つながる支援と心の輪

「コープでは生協まつりなどのイベントで、被災地の方が作った手作りの品の販売もあり、そこで組合員同士のつながりを感じることができましたし、支援方法を知る場があつて良かったと思いました。遠く離れた地でも、被災地と同じ生協の組合員さんがあるんだと思うと身近に感じますし、支援方法がわかるとできることも考えられ

ます。また、ひざかけを受け取られた方からお礼状が届くなど、応援した先のことが形に見えるから安心でした」と岡本さん。

秋本さんは、震災が起こってから、人と喧嘩別れをしないように意識するようになったとのこと。「その時の過ごし方を考えるようになりましたね。例えば、孫が「行ってきます」と言ったとき、自分が台所に見ても何をしていても、手を止めて顔を見て「行ってらっしゃい」と送り出すとか。日常にいつ何が起るか分からないから、後で悔やむような別れ方はしないようにしています。」



▲2019年生協まつり東北支援ブースの様子。



▲2012年の募金ブースでは、手作りの楊枝入れを設置。

あの日思ったことと これからのこと

当時、テレビで被災地の様子を見て衝撃を受けたという石本さんは、ある日「心までは流されてはいけない」と書いてある記事を見て、「あんな状況だと流れてしまってもおかしくないと感じました。だからこそ、自分たちが小さなことでも、できることを続けていくことが大切なのではないでしょうか」と語ってくれました。

「震災から10年経ち、正直言うと毎日意識することはなくなつたように思います。ただ、ひざかけは1年かけて作り上げるので、被災地のことを考え続けることができました。最近は節目と言う言葉を耳にすることが多いですが、終わりにせず、支援を続けていきたいと思っています。『FUCCO』(7ページ参照)を分野ネットのメンバーみんなに紹介し、みんなが何か買いたいと考えているところです。これからも、被災地に心を寄せて行きたいです。」



▲左から岡本和江さん、石本恭子さん、秋本和美さん。