

COOP LETTER

2021

7

July

夏にぴったり！「フローズンヨーグルト」でひんやりスイーツ♪



Contents

わが家のいちおし活動

フローズンヨーグルト p2-3

夏休み前から親子ではじめよう！

食育で生活習慣改善 p4-5

ココランドで夏を楽しもう！ 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

食べ物への
感謝の気持ちを
伝えていきたい 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。

おいしく腸活！

フローズンヨーグルト

牛乳を60%使用した、さっぱりとしたフローズンヨーグルト。乳酸菌が生きている発酵乳を凍らせました。1989年に発売された隠れたロングセラー商品です。



大人も子どもも絶対ハマる

甘すぎず、とてもさっぱりしたヨーグルト味のシャーベット。一度食べるとずっと食べたい味です。アイスクリームなど冷たい物が苦手な私でも、これなら食べられます。大人も子どもも絶対ハマります！いつ食べても美味しいよ～(^-^)

(下関市 ゴロラブさん)



1個あたり
120kcal!

co-op
フローズンヨーグルト
(105ml×6)
※店舗では3個入り。

宅配予定
7月4回

店舗
取扱い

メーカーの 中央製乳株式会社さん からメッセージ

フローズンヨーグルトは、1970年代にアメリカで流行し、日本では80年代から販売がされはじめました。CO-OPフローズンヨーグルトは、89年に発売し、当時は海外の流行を真似る形が、今ではすっかり人気商品として定着しています。

この商品は、アイスと同様に、ヨーグルトを攪拌して空気を入れて凍らせるため、ヨーグルトとアイスを両方作れる設備が必要で、国内でもフローズンヨーグルトを製造できるのは実は数社しかありません。製造工場(中央製乳)は、昭和30年からヨーグルトを作っている乳製品メーカーとして、デリケートな乳酸菌を丁寧に管理し、酸味をしつかり楽しめる昔ながらのヨーグルトの味を大切にしています。



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「わが家のいちおし活動」。

今回は「フローズンヨーグルト」に寄せられた組合員さんの声や、メーカーさんからのメッセージをご紹介します。

フローズンヨーグルトに寄せられた 組合員さんの声

白熊風でリッチな気分

(山口市 N-Iさん)

フローズンヨーグルトが少し溶けるのを待つ、缶詰のみかんや桃、さくらんぼやりんご、すいかを型抜きして飾って、白熊風にしていただくとリッチな気分になります。

低カロリーで罪悪感もない

(山口市 M-Fさん)

夫の子どもの頃からの大好物。見つけるとたくさん買ってストックします。さっぱりしていて美味。しかも低カロリーなので夜に食べても罪悪感が少ないです。

ブルーベリーソースを混ぜて

(下松市 Y-Mさん)

フローズンヨーグルトにブルーベリーソースを混ぜて食べるのが好きです！あつさりしていて美味しいです！

バナナの薄切りと一緒に

(山口市 チャレンジャーさん)

主人はヨーグルトが苦手な食べられ

なかったのですが、なんとか食べさせたいと思い、このフローズンヨーグルトにバナナの薄切りを混ぜたところ、食べられるようになりました(孫たちは信じられないといいましたが)。以来、重宝しています。

色も楽しむ簡単スイーツ

(周南地域 周陽コープ委員会)

CO-OPフルーツミックスとただの炭酸水をグラスに注いで、上にCO-OPのフローズンヨーグルトをのせました。ガムシロップを用意しましたが、フルーツとフローズンヨーグルトの甘さがあり、シロップがなくても十分美味しかったです。炭酸水を注いだ瞬間、ベリーの鮮やかな色が出て、とてもきれいでした。フローズンヨーグルトを入れたら今度はピンクに染まり、色でも楽しめました。子どもの場合、シロップで甘さを足したり、フローズンヨーグルトをバナナアイスにしても美味しいと思います。



【今回のテーマ】
カラダの中からキレイをめざせる
おすすめ商品

ラブコは
ヨーグルトが
好き!



こんにやくで体のお掃除

(周南市 M.Sさん)

生芋板こんにやくは、私の中ではキレイをめざせる商品です。ゴマ油で焦げ目がつくまでよく炒めて、みりん、しょうゆ、しょうが、酒でからめて味を染み込ませると常備食になり、こんにやくが腸のお掃除してくれるので、私にとっては欠かせません。



CO-OP 生芋板こんにやく

毎週
取扱い

店舗
取扱い

ヨーグルトに漬けたプルーン

(柳井市 C.Hさん)

種ぬきプルーンがいちおしです。プルーンヨーグルトに前日漬けて込んで、翌日夜に食べます。便秘にはよく効きますよ。食べ始めてからは便秘とはおさらばです。



CO-OP 種ぬきプルーン

毎週
取扱い

店舗
取扱い

大山ヨーグルト

(山口市 K.Iさん)

大山のヨーグルトが気に入っています。我が家は毎朝ヨーグルトが欠かせません。酸味がちょうどいいですね。私はバナナやフルーツグラノーラ



CO-OP 大山ヨーグルト

毎週
取扱い

店舗
取扱い

手作り甘酒

(岩国市 まーちゃんさん)

腸活にはこうじと豆乳を使って、米粉のおやつを作っています。こうじを使い甘酒を作り、その甘酒と豆乳、米粉でマフィンやむしパンを作っています。

【甘酒レシピ】乾燥米こうじ200g、ごはん100g、水300〜340gを炊飯器の釜に入れて混ぜて、炊飯器のフタはせず濡れふきんでフタをして、保温状態で6時間おいておく!

ネバネバ食材で美腸に

(下関市 T.Yさん)

日本美腸協会認定、美腸アドバイザーの私のおすすめは「恩納村産味付糸もずく」「三陸産山かけめかぶ」の2つ。いわゆるネバネバ食材! 便秘改善にもなるし、つるんとノドごしもいいのでおすすめです!



恩納村産味付糸もずく

毎週
取扱い

店舗
取扱い



三陸産山かけめかぶ

毎週
取扱い

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

フルーツヨーグルトサンド

材料(2人分)

フロースンヨーグルト...1個/デッ
シユ食パン...2切/冷凍マンゴー...
30g/いちごソース...15g

作り方

- ① デシユ食パンの厚さを半分に切る。
- ② 1枚の上にマンゴー、いちごソース、フロースンヨーグルトの順にのせ、もう1枚をのせて、ラップで包み、冷凍庫で冷やし固める。
- ③ ②を半分に切って、皿に盛り付ける。

※お好みで生クリーム等を添えてどうぞ。



フレッシュフルーツ添え

材料(2人分)

フロースンヨーグルト...2個/キウイ...1個/パイナップル...2切/さくらんぼ...数個

作り方

- ① フロースンヨーグルトはディッシャーで皿に盛る。
- ② キウイ、パイナップルは食べやすく切り、さくらんぼと共に、①に添える。

※フルーツはお好みのものでどうぞ。



ベリーヨーグルトアイス

材料(2人分)

フロースンヨーグルト...2個/冷凍ミックスベリー...100g

作り方

- ① フロースンヨーグルトと冷凍ミックスベリーを容器に入れて混ぜ合わせ、冷凍庫で冷やし固める。
- ② ①を器に盛り付ける。

※ウエハース等を添えてもいいですね。



次回は「CO-OP 沖縄県産もずくスープ」に関するエピソードや、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。

夏休み前から親子ではじめよう！

食育で生活習慣改善

食育サポーター研修生

河本浩子さんに聞きました

プロフィール

山口県萩市在住。夫、私、高1と小5の娘の4人家族。コープの商品学習会に参加したのがきっかけで加入。現在、食育活動を同じ組合員目線で応援するため、食育サポーター研修中です。

食べるだけでなく、睡眠や家族との過ごし方など、様々な面から食育について研修中です。学んだことを実際に私が家庭でやってみて実感したことをお伝えします。



朝の光を浴びよう！
朝ごはんを
しっかり食べよう。

時間がたくさんある夏休み、食べるだけでなく、食材本来の形を見たり、産地を知ったり、子どもに選んでもらったりと、楽しいひとときになればいいと思います。
立派な食事を作ることが優先ではなく、家族で食卓を囲み、楽しい時間を「共有」して、心が元気になる夏休みになると嬉しいです。



夏休みの朝、「まだ寝ていたい」「食欲がわかない」...起きてても、だらだらとテレビを観たり、ゲームをしてしまうことはありませんか？

毎朝同じ時間に起きて朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、美味しく朝ごはんが食べられます。そして、朝ごはんには、胃袋を満たすだけではなく、もっと大切な役割があります。それは、脳のエネルギー源とされている、「ブドウ糖(炭水化物)」を取り入れることで、集中力や記憶力を高めるといふ役割です。お子さんが日中ぼーっとしたり、イライラしている場合は、脳のエネルギーが不足しているのかもしれない。

気持ちよく1日をスタートするために、毎朝の食事に「ブドウ糖(炭水化物)」を意識して取り入れてみましょう。

家族の生活リズムが普段と違う夏休みは、生活習慣が崩れがち。そんな夏休みに備えて、朝昼晩の食で大切なことやおすすめメニューを組合員の河本さんにお聞きしました。

おすすめメニュー

オクラとトマトと納豆のネバネバ丼

材料(1人前)

ごはん...一杯 / コープやまぐちもめん豆腐...1/4丁 / トマト...1/2個 / オクラ...4本 / 納豆...1パック
A: CO-OPつゆの素3倍濃縮...小さじ2 / コープやまぐちすし酢...小さじ1 / ごま油...小さじ1

作り方

- 1 オクラはガクを取り除き、小口切りにします。耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジ(500W)で1分加熱します。
- 2 トマトは1cmの角切りにします。
- 3 ボウルにもめん豆腐を入れてスプーンで一口大に崩します。
- 4 ③に①、②、Aを加えて混ぜ合わせます。
- 5 丼にごはんをよそい、④をのせ、小口切りにしたネギをかけて完成です。

ポイント

- オクラをレンジで温めた後はラップをすぐに外すと、鮮やかな色と食感が楽しめます。
- トッピングは刻み海苔でも美味しくいただけます。
- トマトとお酢の酸味がネバネバマイルドに。食べやすく食欲もアップします。





一緒に作って ワクワクご飯

お昼ごはんは、お子さんの給食時間に合わせて、理想は12時頃が良いと思います。

昼食は、「子どもと一緒に作るメニュー」はいかがでしょうか？「洗う」「切る」「炒める」「味付け」「味見」「盛り付ける」など、一緒にできることは多くあります。いつもより積極的に食べてくれやすくなりますよ！

楽しい夏休みに体調を崩さないためにも、チーズやきのこ等に含まれるビタミンDを積極的に取り入れて免疫力アップメニューを意識してみてください。また、質の良い睡眠につなげるために、昼間は親子で適度に体を動かしてリフレッシュするのもいいですね。

おすすめメニュー 彩りチーズ丼

材料(1人前)

ごはん…1杯 / CO-OP
とろけるチーズ…1枚
コープやまぐちウィンナー…1〜2本 / CO-OP
Pオクラ&長芋ミックス…適量 / カットしたミニトマト…お好みの量
刻みのり…ひとこま

作り方

- 1 器にごはんを盛り、とろけるチーズをのせます。
- 2 食べやすい大きさに切ったウィンナー・ミニトマト・オクラ&長芋ミックスをのせます。
- 3 電子レンジ(500W)で、約2分加熱します。
- 4 刻みのりをかけたら出来上がり。お好みでしょうゆを少々かけてもOK。



質の良い睡眠と、 早めの夕食を！

夕食は早めにし、朝食を食べるまでの間隔を、10〜12時間程度空けるのがポイント！朝早く起きるためには、前日の夜、早めに夕食をとって、早めに寝ることが大切です。そうすることで、胃の中が空っぽになり、朝に自然と食欲が湧いてきます。塾や習い事などで、夕食の時間が早すぎたり遅すぎたりする場合は、分食がおすすめです。おにぎりやサンドイッチなど、糖質源である主食を先に食べ、サラダなどを後に食べると良いですね。

決まったルーティンで日々の生活リズムを整えることで、睡眠の質が高まり、心も体も休まります。

レム睡眠とノンレム睡眠の 繰り返しで心の整理！

体の疲労回復と、脳の休息に睡眠は欠かせません。眠りには、「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」の2種類があり、それぞれ疲れをとる異なった役割をしています。

レム睡眠とは、「浅い眠り」のことで、主に「体の眠り」です。筋肉が緩み、体が完全な休息状態になります。筋肉の疲れがとれて、体力を回復させていく睡眠と言われています。

ノンレム睡眠とは、「深い眠り」のことで、主に「脳の眠り」です。細胞を修復する成長ホルモンが多く分泌され、記憶の固定・整理をし、ストレス解消を行う睡眠と言われています。

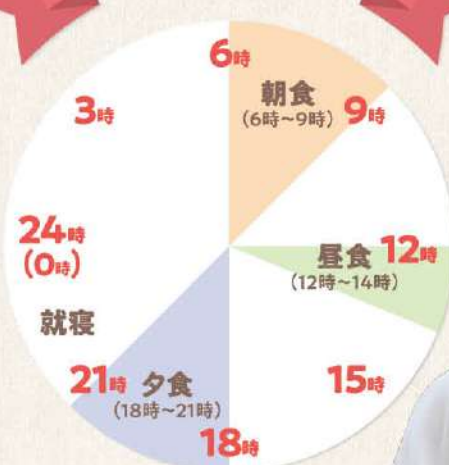
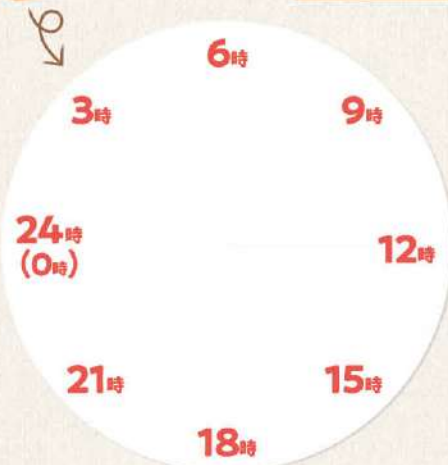
記憶の整理は心の整理ともいえるでしょう。睡眠をしっかりとして、心を健やかに保ちたいですね。



親子で我が家の理想の食事時間を書いてみよう！



食事時間帯の例



「食育」とは、食べることを通して豊かな心を育むこと。楽しく食べたり、旬の食材に興味をもったり、食べることに感謝する気持ちも家族みんなであげていけたらと思います。



楽しもう!

今年の夏は県内の身近なところでプチリゾート気分を楽しんでみませんか？
宇部市、常盤湖のほとりにあるホテル・ココランドでは、複合リゾート施設ならではのプランをご用意。スタッフおすすめの楽しみ方をご紹介します。

新型コロナウイルス感染拡大防止の取り組みにつきましては、当ホテルの公式ホームページよりご確認くださいませ。

朝食バイキング

営業時間

● 7:00~10:00

お一人様料金

● 大人 … 1,650円



プレミアムオプション

プラス350円で 寿司5貫or焼肉セット

(金・土曜日のみのオプションです)

朝食バイキングのプレミアムオプションは、お客様からいただいた声をきっかけに始めたサービスです。夜間の時短営業を実施する分、朝の時間に、良い景色を見ながらゆったりとお酒を楽しむオプションがあれば、お客様の声に応えられると思い、ご用意させていただきました。正直、とてもお得なオプションなので、おすすめです!



ココがおすすめ

バイキングメニューは、一部料理が日替わりです。また、12種類のトッピングに8種類の醤油を自分で組み合わせてオリジナルを楽しむ卵かけご飯を中心に、朝食にしかないメニューも含めて40種類以上の「お料理」を取り揃えています。一日の始まりをココランドの「おいしい」で始めてみませんか。ホテルの朝食は敷居が高いと思われがちですが、ぜひお気軽にお越しください。



料飲部 長谷川さん

ランチバイキング



月曜日は
レディースデー!

ココがおすすめ

和・洋・中、パスタ系や韓国料理など、地元の食材も取り入れた多国籍な料理を取り揃えている昼食バイキング。最近はグリーンカレーが人気です。老若男女どなたにも喜ばれています。個人的なおすすめは自家製の「大人のコーラ」。ぜひ味わってみてください。プールに行く前や後など、セットでお立ち寄りください♪



料飲部 遠山さん

営業時間

● 11:00~14:30 (90分制 L.O14:00)

お一人様料金

● 大人 …………… 1,600円
● シルバー …………… 1,400円
● 小人 …………… 880円
● 幼児(3歳以上) …………… 660円

BBQ 飲み放題付き



食材がさらに
パワーアップ!

ココがおすすめ

今年は、牛肉は柔らかくて美味しい十勝牛に、ウインナーをボリュームたっぷりの骨付きウインナーに変更。がっつり食べられて満足できる内容となっています。昨年は別オプションだった飲み放題は、最初からプランにしています。昼間はもちろん、夕陽の時間帯は最高の景色を眺めながら、開放的なテラスで特別感のあるBBQが楽しめますよ。



フロント部 平重さん

お一人様料金 飲み放題付き(2時間)

● 大人 …………… 6,000円
(前売り価格5,500円)
● 中高生 …………… 5,200円
● 小学生 …………… 3,000円
● 幼児(3歳以上) …………… 1,500円

BBQ限定 特別オプション

お酒を飲まない運転担当(ハンドルキーパー)の方には、追加メニューまたは売店で使える金券をプレゼント! お得で安心なBBQをお過ごしください。



※価格はすべて税込みです。

ココランドで夏を

人気の アドベンチャー スライダー

※身長120cm以下の方1人で滑れない方はご利用いただけません。

大迫力!
120m!

スリル満点の
ウォータースライダー

直線
スライダーも

1部 10:00～13:30

2部 14:00～17:00

※7/19～7/21は1部 12:00～14:50、
2部 15:00～17:45のみの営業です。

営業スケジュール

7/3土～7/4日 全日 10:00～17:00

7/10土～7/11日 全日 10:00～17:00

7/17土～7/18日 全日 10:00～17:00

7/19月～7/21水※ 午後のみ 12:00～18:00

7/22木～8/31火 全日 10:00～17:00

9/4土～9/5日 全日 10:00～17:00

9/11土～9/12日 全日 10:00～17:00



スポーツ部
荒井さん

ココがおすすめ

今年は直線スライダーのプールの色を塗り替えました!何色になったかは楽しみ。人数制限はありますが、夏休み前後の土日にも営業しますので、ぜひ遊びに来てくださいね。また、更衣室やトイレなど、定期的に消毒も行っています。あらかじめ服の下に水着を着て来るなど、更衣室使用の短にご協力をお願いいたします。

お一人様料金

- 大人(高校生以上) 1,800円
- 中学生 1,000円
- 小学生(3歳以上) 900円
- 付添者 1,000円

※未就学児(小学生未満)のお子様は、付添の方のみではご遊泳いただけません。



新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、
人数制限を行って営業いたします。ご予約はホームページにて承ります。

他にもプランが盛りだくさん! 詳しくはココランドまでお問い合わせください。

お問い合わせ・ご予約

ココランド

ココランド

〒755-0091
宇部市上宇部75(常盤湖畔)

TEL:0836-33-6116

宿泊やその他の詳細は
パソコン・スマホから
簡単にチェックできます!



QRコード

ココランド 検索

ココランドの情報がリアルタイムで!
フォロー1万人を目指してます!



ココランドを
フォローしよう!



COCOLAND.UBE

第16回 コープやまぐち 女性いきいき大賞

テーマグループの方も ふるってご応募ください

7月1日
募集開始

9月末
まで!

「地域で活躍する女性を応援したい」とスタートした「女性いきいき大賞」も、今年16回目の募集となります。もっと組合員みなさんにも知っていただき、テーマグループの方からのご応募もお待ちしております。

7/1より第16回女性いきいき大賞の応募受付開始

「住みよい地域社会」をめざして、ボランティア活動やコミュニティ活動・民間非営利団体(NPO)活動などに、女性が中心となってチャレンジする団体を応援しています。

下記の分野において自主的な活動を行い、創意と工夫に富んだ活動に対し表彰します。自薦はもちろん、あなたの周りできいきと活動に取り組まれているグループをぜひ推薦してください。



第15回受賞団体の皆さん

くらしづくり

健康、文化、環境、
省エネ、リサイクル、
食の安全・安心など

子育て

子育て支援、教育、
子どもの安全、母子保健、
食育など

福祉

高齢者福祉、介護福祉、
障害者福祉
など

地域づくり

街づくり、村おこし、
地産地消、農業、伝統文化、
平和など



村岡県知事(写真右から2番目)と岡崎理事長(左端)、第15回最優秀賞受賞団体「Style(ドットスタイル)」のみなさん

組合員も含め、県民すべてを対象
(活動歴3年以上)

表彰 最優秀賞(山口県知事賞)
優秀賞
コープやまぐち奨励賞

学生対象(活動歴1年以上)

表彰 コープやまぐち奨励賞
学生の部

副賞として

各30~10
万円

組合員を対象
(活動歴1年以上)

コープやまぐち組合員賞
(記念品贈呈)

活動歴1年以上の
テーマグループの方、
大歓迎です!

お問い合わせと 応募方法

自薦・他薦を問いません。組合員活動グループ(0120-27-5520)平日9時~18時にお電話ください。応募用紙をお届けします。詳しくは、コープやまぐちホームページ(<https://www.yamaguti-coop.or.jp>)、応募用紙もそこからダウンロードできます(掲示は7月1日より)。応募の締め切りは9月末日、お問い合わせもお気軽にどうぞ。



(一社)やまぐち食の安心・ 安全研究センター報告 5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等を行っています。



【微生物検査】

宅配商品78検体のべ241項目(一般生菌数/大腸菌群/大腸菌/黄色ブドウ球菌/腸炎ピブリオ/サルモネラ属菌/クロストリジウム属菌)1検体から1項目のコープやまぐち基準超過があり、取引先に改善指導。店舗商品8検体のべ26項目(一般生菌数/大腸菌/黄色ブドウ球菌/腸炎ピブリオ)

結果は全て良好。

※その他、夕食宅配43検体のべ129項目、依頼検査3検体のべ11項目の検査を実施。

店舗の惣菜・水産等の加工場の包丁やまな板など119箇所のべ451項目について衛生検査を実施。

【理化学検査】

生協不使用添加物、成分分析等の検査:宅配商品1検体のべ2項目。その他、依頼検査6検体のべ10項目の検査を実施。

残留農薬検査:宅配商品14検体のべ2,386項目、店舗商品10検体のべ1,688項目。結果は、すべて良好。

※その他、夕食宅配4検体のべ650項目、その他の依頼35検体のべ6,099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、経験の聞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

7/8(木) 10:30~13:30 「とくやま店組合員集会所」(周南市) 次回 8/5(木)

7/12(月) 10:30~13:00 「周東センター組合員集会所」(田布施町)

7/21(水) 10:30~12:30 「厚狭センター組合員集会所」(山陽小野田市)

7/16(金) 10:30~13:30 「萩センター組合員集会所」(萩市)

7/27(火) 10:30~12:30 「はあもにい〜」(小郡駅前) (山口市)

※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)



2021ピースアクション in ヒロシマ・ナガサキ開催

被爆体験の継承や、核兵器のない世界への思いを共有する場として毎年開催される「ピースアクションinヒロシマ・ナガサキ」。今年はyoutubeで配信されます。事前登録なしで視聴できるので、ぜひご参加ください。



1 2021 ピースアクション in ヒロシマ

8月4日(水) 13:30～ 被爆の証言「サダコと折り鶴の話」など
8月5日(木) 10:00～ 被爆体験伝承講話など

2 2021 ピースアクション in ナガサキ

8月7日(土) 14:30～ 被爆の証言「平和の紙芝居」など
8月8日(日) 10:30～ 被爆体験記の朗読会など

※企画内容、および出演者は状況により変更となる場合があります。何卒ご了承ください。



▲昨年の動画配信の様子



ぜひご視聴ください♪

詳しくは特設サイトをチェック!▶

<https://peace.jccu.coop/>

検索



2020年度配当のお知らせ

6月8日、第59回通常総代会が行われ、2020年度報告や2021年度計画などの議案が議決されました。

組員全員への出資配当率は0.24%です。また、2020年度はコロナ禍での利用増により、宅配事業を中心に剰余金を残すことができたことから、**2020年度宅配事業の利用額に対し、0.5%**の利用分量割戻を行います(※)。利用分量割戻金は、通常総代会当日に在籍された組員個人の出資金に自動的に振り替えることを基本とさせていただきます。

※店舗事業では、期中で0.5%のポイント還元を行っているため、利用分量割戻の対象外とさせていただきます。

振替日等、詳細は7月3回カタログ(7/5～)と一緒に通知書をお届けいたします。宅配以外をご利用の組員さんには7月12日から通知ハガキでお送りします。



▲第59回通常総代会の様子

通常総代会の
詳しい報告は
コープレター9月号で
お知らせ予定です♪



配当に関するお問い合わせ

問合せセンター 0120-49-5657

月～金 8:30～21:00、土 8:30～18:00

リサイクル 回収データ 5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

198,404kg(約360,734セット分)

飲料用紙パック

1,977kg(約65,247本分)

注文シート 3,851kg(約350,090枚分)

たまごパック(PET)

213kg(約15,214パック分)

仕分け袋

1,732kg(約216,500枚分)

お店

発泡スチロールトレイ

549kg(約186,237枚分)

透明トレイ

452kg(約25,122枚分)

アルミ缶

642kg(約37,800缶分)

スチール缶

162kg(約3,450缶分)

飲料用紙パック

586kg(約19,339本分)

ペットボトル

1,267kg(約38,409本分)

たまごパック(PET)

448kg(約32,000パック分)

買い物袋持参率



2020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♪

2020年度のお店のリサイクル回収量を、2019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	2019年度 合計	2020年度 合計
アルミ缶	5,875kg	6,760kg
スチール缶	1,402kg	1,494kg
発泡スチロールトレイ	5,245kg	6,073kg
透明トレイ	3,828kg	4,482kg
ペットボトル	12,952kg	14,460kg
レジ袋(買い物袋持参率)	91.50%	92.41%



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たて、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。



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)

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ボパック。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。



あじフライ
ジャンボパック
宅配予定
8月1回

(周南市 匿名さん)

プチ贅沢気分

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、高級感があつて、プチ贅沢気分。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)

お便りから



トイレトレーニングのすすめグッズ

1歳10ヶ月をむかえた息子。ぼちぼ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ず…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

広島にいる娘にラインでよく電話をかけます。先日、4歳の孫が「ばあば、コロナがいなくなったらまた一緒に遊ぼうね！」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ヨ。

(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。

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、しょうか？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、試すと効果バツグン！腕も疲れないのでおすすめです。

(山口市 うごんごんさん)

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！車では行かない道を走り、新しい発見がたくさん。身近なところで楽しんでいます。



(防府市 タケチャンさん)

一日5分

「一日5分掃除」を続けています。古い歯ブラシ、綿棒、つまようじを使い隅々までキレイに。部屋も心もスッキリ。年末大掃除が随分楽になりました。

(下関市 S.TU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…。

(岩国市 ぽこまさん)

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」



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
寄せられた声をこ
紹介します。



焼くだけで助かります

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ってみてください。

(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、ソースを変えて食べています！

(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!!

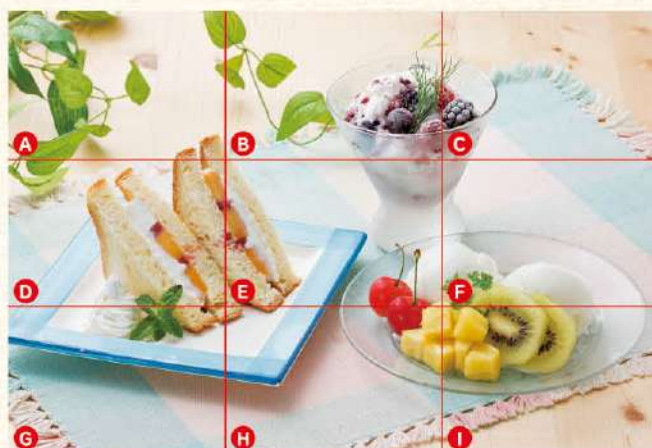
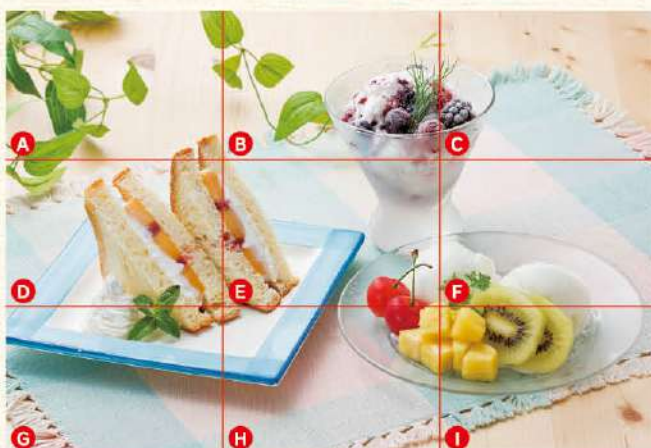
下の2枚の写真には4カ所のまちがいがあります。
さあて、どこでしょう？

メ
切
7/23
(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

「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だ感想などをお聞かせください。

※個人情報保護法に基づき、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。応募メー切は7/23(金)です。

2021年コープレター5月号クイズ：正解はB,D,E,G、応募者は213名、正解者209名です。

11 2021年コープレター6月号クイズ：正解はA,D,E,H、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
なかま

食べ物への 感謝の気持ちを 伝えていきたい



山口県産商品の魅力や笑顔をお届けする、「JAグループ山口の自
主制作番組「うまいルみくつけ
た!」。番組では、コープやまぐち
の組合員さんがリポーターとして
出演しています。今回は、「うまい
ル」リポーターにチャレンジした曾
我菜月さんにお話を伺いました。

なんでもやってみたい
チャレンジ精神

神奈川県で、お子さんの出産を機にコープを始めた曾我さん。玄関先まで商品が届くシステムと、できるだけ添加物を避けたいと希望する曾我さんにとってコープの商品は魅力的だったそうです。

「第二子の妊娠をきっかけに、地元岩国へ戻ってきて、コープやまぐちに加入。母が参加していたコープ委員会にも参加するようになり、コープ商品を試したり、同年代のママ友ができたりして、委員会活動を楽しくできました。元々なんでもやってみたいと思う性格なので、食べることも大好きなので、今回リポーターを勧められてやってみようと思いました。」

たくさんさんの蜂に囲まれて

5月、曾我さんがリポートしたのは岩国市周東町にある「ビ庵」。昭和初期から養蜂業を営む「ビ庵」では、自社で採れたハチ

ミツを原料の中心として、様々なオリジナル食品の開発・発売をしています。

「いつも看板を見かけていて気になっていたので、訪問するのが楽しみでした!ハチミツが大好きなので、お話が自然と弾む収録となりました。大迫さんご夫妻が経営されているのですが、養蜂をされる亮介さんと、ハチミツをいかに生かすかを考える蘭美さんの関係性がとても素敵で、二人三脚で頑張る姿はとてもいいなあと思いました。」

収録当日は実際に蜂の巣箱も見せてもらう場面がありました。

「みつばちに囲まれてすくべ」ビ

リました(笑)事前に蜂に刺されない方法を念入りに調べたら、動く

と追いかける



▲この後採れたてのハチミツもいただきました。



▲息子の航生くんとオープニング撮影の様子。



消費者目線だからできること、感じたこと

と書かれていたので、ずっと固まっていたまましゃべっていました。ディレクターさんからは平気そうに見えたようで「怖くないんですか?」と聞かれましたが、「めっちゃくちゃ怖いすよ!!」と答えました(笑)「

「ハチミツスプー

ン1杯って、蜂が一生働いて採る量なんだそうです。蜂の寿命は春の一番働き盛りのときで1週間程度だそうです。『ひゃー!大事



▲大迫さんにインタビューする曾我さん。

に食べない」と思いましたね。『ハチミツは人間には作れない』と亮介さんがおっしゃっていたのですが、本当にその通りだなあと。今度からハチミツをいただく度に、たくさんさんのみつばちを思い出して、感謝していただきます」と曾我さん。

はちみつ
かけ放題
ソフトクリーム



曾我 菜月さん

「今回、1つの食べ物について詳しくお話を伺うことで、その食べ物に対する愛着や、感謝の気持ちを感じるようになりました。子どもとハチミツを食べる際には、「これは蜂さんが一生懸命集めたんだよ」と、食べ物への感謝の気持ちを忘れないことを子どもたちに伝えていきたいです。取材先が地元なのもあり、アットホームな雰囲気です。リポートできたことは、プロではない私だからできたことかなと思います。友人との話題のネタにもなりますし、口コミ効果で消費が増えるのと願っています。」

ぜひご覧ください!

うまいル
み~つけた!

Tysにて
毎週土曜日
17時24分~
好評放送中!!

放送時間は、番組編成の都合により変更になる場合がございますので、ホームページでご確認ください。

うまいル
公式HPは
こちら▶



うまいル
Twitterは
こちら▶



コープやまぐちの
組合員さんが
リポーターとして登場



みんなのよい食プロジェクト