



夏はやっぱり B.B.Q!

バーベキュー

ホリデーオイルで簡単アヒージョ!

炭火で焼いた香ばしい山の幸と海の幸。

家族と友達と恋人と、
最高のバーベキューを楽しもう♪

家でオリジナルのBBQを楽しみたい

コープ商品でワクワクBBQ

おすすめもう一品!!

お楽しみ

バナナスモア

オイルを塗ったスキレットに輪切りにしたバナナ、チョコを乗せて溶かし、マシュマロを散らしてアルミホイルで蓋をし、マシュマロが膨らんだら完成!

★ガスバーナーで焦げ目をつけると見た目もGood!

〈使用したコープ商品〉

- コープ園地指定エクアドルバナナ
- co-opファミリーチョコレート
- co-opホワイトマシュマロ

注目! エシカルバナナ



レインフォレストアライアンスマークは「製品」が人と自然にとってより良い未来を推進する方法で栽培されたことを意味しています。

URL <https://www.rainforest-alliance.org/ja/>

主役はやっぱりお肉!

せっかくのBBQ、お肉にこだわるならコープの産直肉を! 「安心・安全」と「美味しい」の良いとこどりで、買って食べることで産地・生産者の応援にもつながります。

〈コープ産直肉各種〉

- ふかや鶏 宅配 店舗
- あじわい豚 宅配 店舗
- つるい牛 宅配
- 開拓牛 店舗



産地・生産者・育て方・管理が明確になっている「コープの産直」。生産者と消費者の交流会や、災害時の募金活動、応援メッセージにも取り組んでいます。



手ぶらでBBQを楽しみたい

ココランドのガーデンBBQ 飲み放題付き〈2時間制〉

2名様より

3日前までに要予約

昼) 11:30~14:30 (最終受付 13:00 / L.O 14:00)

夜) 17:30~21:00 (最終受付 19:00 / L.O 20:30)

- 大人 6,000円 (税込)
(海鮮付 7,500円 (税込))
(前売り価格: 大人 500円割引)
- 中高生 5,200円 (税込)
- 小学生 3,000円 (税込)
- 幼児 (3歳以上) 1,500円 (税込)



お気軽にお問い合わせください。

TEL 0836-33-6116

詳しくは
公式HP
まで

くらしやまぐち夏号のクイズ&アンケートに答えた方に
抽選で、「コープ商品セット」または「ココランドBBQ
招待券」を抽選プレゼント! 詳しくは4ページへ▶▶▶

サステナブルなBBQ

山口県キャンプ協会とは…サマーキャンプ

多くの方がBBQ。今だからこそ、自然の楽しさを知ろう。

岩国市出身。野外活動種キャンプの運営や指導者養成講師として



「BBQの準備って面倒くさい!」という方に伝えたい!

準備が肝心!
ゴミも少なく、負担も軽く

1 BBQで何をしよう?材料や手順を事前に考えよう

何を食べるか、どうやって作るか、まずはBBQでやりたいことを事前に考えることで、必要な材料や道具がスムーズに準備できます。

2 何を作るか決まったら、事前に家で下処理をしておきます

例えばキャンプ場でBBQをする道中でお肉を買うとトレーやラップがゴミになりますよね。なので、あらかじめ保存容器やチャック付きポリ袋などに入れて持って行くと、当日は取り出すだけでOK!



3 みんなで準備して一人ひとりの負担は軽く

家で食材の準備をすることで、一緒に行く人と手分けしてできますし、負担や手間も減ると思います。

4 お皿や箸はできるだけ家にあるものを持参

紙皿や紙コップはお手軽ですし、あとは捨てるだけなので便利ですね。ただ、もう一歩サステナブルなBBQを意識する場合は、繰り返し使えるお皿やコップ、箸を持参することにチャレンジしてみてください。



これだけは気を付けてください!

節度が大事!
自然に配慮した行動を

1 生ごみを外に捨てない

環境に悪いことはもちろん、「野菜くずは土に還るだろう」と捨ててしまうと、野生動物にとってはごちそうなので、野生動物と人が接触してしまうことにつながりかねません。大変危険なことです。



2 自然のものを取り尽くさない

キャンプ場などでBBQする際は、場所によっては山菜などを取ってもOKなところもあるので、自然のものを楽しむ機会があると思います。しかし、許可されていたとしても、次の植物または草木を育てるために取り尽くす行為はやめましょう。



3 洗い物は最低限の水で

山の中のキャンプ場では、水も限られます。食器を洗う際はあらかじめ大まかに汚れは取り除き、できるだけ環境に負荷を与えない洗剤で、最低限の水を使って洗ってください。



4 マナーを守って、安全に楽しみましょう

複数人でBBQやアウトドアを楽しむときは、気が大きくなりすぎることに注意です。自然の中で解放感もあり、必要以上の火をおこしたり、川の中で無茶なことをしたりと、事故につながりかねないことをしてしまいがちです。夜は静かに過ごすなど、時間や場所によってマナーを守って、周りの利用者の迷惑にならないようにしましょう。

1人で楽しむときは、事前に周りの人にいつどこに行くかを伝えておきましょう。ソロキャンプは人気ですし、気軽にできますが、自然の中では何が起るかわかりません。一人だからこそ、ちょっとしたことでより注意してくださいね。

笑顔でつながる
コープの宅配 **ここくる**

玄関先までお届けします



カタログでご注文
いただいた商品を、毎週決まった
曜日・時間にお届けします。

宅配利用料

	週の利用金額 (税込)	宅配利用料 (税込)
個配 (おひとり利用)	4,600円未満	198円
	4,600円以上	55円
70歳以上の方	3,200円未満	110円
	3,200円以上	55円

宅配を初めて利用する方は最初の4週間、
利用料無料!資料をご希望の方は4ページ
目「アンケート」またはフリーダイヤルまで

夏場も安心! コープの宅配は
こうやってお届けします

生鮮 葉もの野菜や果物に蓄
冷剤が直接触れないよう、
専用のボードを挟んでいます



冷凍 冷凍商品は、冷凍用蓄冷
剤またはドライアイスで
保冷効果を高めています



※お届け商品の量等によって、保冷の仕方は異なります。

コープの移動店舗
おひさま号



おひさま号
でも
できま

お買い物にお困りの地域や、
遠くまでお買い物に
出られない方に



ご要望の
商品を次回お持ち
する予約購入も
好評です。

現在、行政や自治会、他団体と連携しながら、販売箇所の設定もしています。
「ここまで来てほしい!」という声もぜひ
お寄せください。

ここくる&おひさま号のお問い合わせは ☎0120-49-5657

(月～金) 8:30～21:00
(土) 8:30～18:00

HPをスマホで
チェック! ➡



Qやキャンプを楽しんでいる
自然に興味を持ってもらい、なに
てもらえると幸いです。

山口県キャンプ協会
三原 善伸さん

レクリエーション関係全般を専門分野に、各
レクリエーション大会の運営に携わる他、公認
後進の育成に尽力されています。

スクールや冬期野外活動指導者講習会を主催し、山口県内の野外活動プログラムへの指導者派遣事業などを行う。

自然の大切さを感じてほしい!

BBQを通して 感じるSDGs

人も自然の一部です

今はコロナ予防のため、一斉に集まらない、食材を焼く人や
取り分ける人など役割を決めて交代で行うなど注意は必要
ですが、大勢でお互いの顔を見ながら食事や会話を楽しむの
がBBQの醍醐味です。自然の中では、開放的になりますし、
普段話さないことを話したり、協力して行う作業が多いので
互いに助け合う経験にもなります。

他にも自然の中では季節の植物、動物の習性など、学べるこ
とはたくさんあります。その中でも特に、時間を忘れて人も自
然の一部なのだと実感できることが、BBQやキャンプなど、
屋外で過ごすことならではの楽しさだと思います。

BBQやアウトドアで自然と触れて

SDGs (持続可能な社会) と言うと堅苦しいですが、「**みんなが幸せに、この先もずっと暮らせるようにすること**」と表現
すると分かりやすいですね。そのために必要な助け合いの気
持ちや自然の大切さを、BBQやアウトドアをきっかけに、自
然と触れ合って、感じてほしいなと願っています。



健康的に美味しく食べるコツ

管理栄養士のおすすめ!

BBQにぜひ取り入れてほしい食品は

- キャベツ…胃腸の働きを整える。
- きゅうりの1本漬け…水分補給に。
- アスパラ・ブロッコリー・パプリカ…色の濃い野菜もバランスよく摂取。
- ナス…丸ごとホイル焼き。水分が逃げずジューシーに。
- 焼きフルーツ(バナナ・りんご)…ホイルで蒸し焼きにしてスイーツに。自然の甘さで心も癒されます。

★肉の種類も、牛肉だけでなく、豚肉、鶏肉もあると、それぞれ肉の違った栄養が摂れます。全体的に濃い味になりがちなので、トマトなどに含まれるカリウムで塩分を体外に出すようにするのも良い方法です。

お野菜を先に食べてバランスよく

肉が焼ける前までに、まず野菜を食べると、脂肪の蓄積や血糖値の急上昇を防ぐのに役立ちます。おすすめはキャベツ。生のキャベツは食物繊維が摂れ、血糖値の上昇を抑えたり、胃腸の働きを良くし腸内環境を整えてくれます。また、よく噛むことで、食べすぎ防止にもつながります。

熱中症に注意!

本人が気づかないうちに汗をかき、脱水に至るケースが多々あります。喉が渇いてなくても、水分を近くに置いて積極的に飲むことをおすすめします。適した飲み物は、水や麦茶・そば茶。お楽しみとして嗜好品のコーヒーや紅茶など。多量の発汗を伴う激しい運動を行った場合はスポーツドリンクで塩分やミネラルを補給しましょう。

管理栄養士 中井さん

サステナブルって何だろう?

サステナブルとは、日本語に訳すと「持続可能な」という意味。これは、2030年までに達成すべき目標「SDGs」の「S (Sustainable)」にあたる言葉でもあります。今、貧困問題や紛争、自然破壊など、地球は様々な課題を抱えています。これらを解決するために世界中の人々が協力しあい、お互いを尊重しながら豊かで平和な世界をめざそうとSDGs (持続可能な開発目標) が掲げられ、「サステナブル」という言葉もいろいろなところで耳にするようになりました。コープは助け合いの組織として、SDGsの17の目標に沿った取り組みを進めています。

夏休み企画 家族でチャレンジ!! Let's SDGs!

SDGsにつながることを家族で考えるきっかけとして、夏休みにおうちでできるチャレンジ企画です。
参加していただいた小中学生のお子さま全員に、コープ商品をプレゼント!

応募方法 右のQRコードからお知らせページを開き、「webで提出」の応募フォームからご参加ください。
応募締め切りは9月2日(金)です。
【お問い合わせ】組合員活動グループ 0120-27-5520 (月~金9:00~18:00) 詳しくはこちら▶

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

宅配料不要 笑顔でつながる
夕食宅配 **ココく**

栄養満点 お弁当で 夏を元気に!

便利で人気! **おかず舞**

食塩相当量3.5g以下(週平均) 350~400kcal基準(週平均)
日替わり平日5日間 税込3,080円 1食当たり 税込616円

ご飯も入った「お弁当コース」や、人気の「おかずコース」、少し小さめの「お弁当こぼこコース」などもあります。

土日・祝日お届けエリアも拡大中!
一部地域は対象外です。詳しくはお問い合わせください。

夕食宅配のお問い合わせ・お申し込みは
☎ 0120-272-428 (土・日・祝)

笑顔がひろがる
コープのお店 **ココと**

買い物しやすく、 楽しいお店

新鮮なお魚 出来立てお惣菜 多彩なメニュー提案

**LINEミニアプリで
お得なクーポン配信中!**

コープのお店でお得にお買い物ができるクーポンや、最新のチラシをチェックできます♪
まずはLINEで公式アカウントをお友だち登録をお願いします。

※クーポンのご利用には、コープの「ココカード」が必要です。

ここと 宇部店
宇部市徳田町 TEL.0836-32-5516
営業時間:9:00~21:00

ここと 新下関店
下関市秋保町 TEL.083-257-2240
営業時間:9:00~21:00

ここと とくやま店
周南市大字山 TEL.0834-27-0320
営業時間:9:00~20:00

ここと 小郡店
山口市小郡下大津町 TEL.083-973-2277
営業時間:9:00~20:00

ここと いずみ店
山口市京町 TEL.083-923-2371
営業時間:9:00~22:00 日曜 21:00まで

ここと どうもん店
山口市道場門前 TEL.083-901-0055
営業時間:9:00~21:00 夜間:10:00~18:30

ここと 島田店(ミニ店舗)
光市島田6丁目14-17 TEL.0833-74-1570
営業時間:7:00~20:00 ※日曜は定休日

やまぐちピースフォーラム2022

次世代へつなぐ平和への思い **参加無料**



私たちのくらしの安全は、「平和」であることが前提です。そして、子どもたちに平和な未来を残していくことは、私たちの共通の願いです。
コープやまぐちでは、一人でも多くの人が平和について考え行動していけることをめざし、平和活動に取り組んでいます。

県内の戦跡をめぐる自分たちにできる活動している子どもたちや、被爆者の方、県内の首長の皆様をお招きし、取り組み紹介や私たちにできることを一緒に考えるピースフォーラムを開催します。ぜひご参加ください!

主催/山口県ピースアクション実行委員会

日時/8月5日(金)
13:00~15:30

場所/KDDI維新ホール
(メインホール)

申込締切
8/1日



▲前回のピースフォーラムの様子

※お車でのご来場の際は、周辺の有料駐車場をご利用ください。

プログラム

ご来場者の皆様にお花の苗をプレゼント!

オープニング 被爆者 折出眞喜男様によるピアノ演奏

第一部 「伝えたい!山口県で感じる平和」

- ・山口県で平和活動に取り組む組合員さんや子どもたちの発表
- ・被爆者の方からのメッセージ

第二部 「山口県版平和首長会議」

- ・参加首長の皆様から、各市町で行われている平和活動紹介や、平和への思いをお話いただきます。



お問い合わせ・お申込み

コープやまぐち
組合員活動グループ

☎0120-27-5520

9:00~18:00
土・日曜日除く

WEBからのお申込みはこちら▶



ココランドで夏を満喫!

宇部市、常盤湖のほとりにあるホテルココランドで
プチリゾート気分!



ココランドのこころ・コミュニケーションホテル

トワイライトタイム ~プールサイド de ピアガーデン~

サマーズ限定で、COCOLANDの屋外レジャープールをライトアップし、今夏も「ピアガーデン」を開催します。夕暮れ以降の涼風を浴びながら、プールサイドでの冷たい飲み物で週末のリラックスタイムをお楽しみください。

お問い合わせ **TEL:0836-33-6116**

開催日

7月 29(金)、30(土)、31(日)
8月 5(金)、6(土)、7(日)、12(金)、13(土)、14(日)、
20(土)、21(日)、27(土)、28(日)
営業時間...19:00~22:00 (L.O 21:30)

入場料

大人 **1,500円(税込)**
前売り大人 **1,000円(税込)**

- 20歳未満無料、小学生以下のお子様にはかき氷をプレゼント!
- 大人の方には、「暑気払い」セット付
(生ビール・グラスワイン・ソフトドリンクの中から1杯
おつまみ2品)

※プールサイドでの開催ですが、プールには入れません。
※屋外のため、雨天の場合は中止する場合がございます。予めご了承ください。

Tokiwan

わんちゃんと泊まれるホテル TOKIWAN

広さや眺望が異なる7種類のお部屋をご用意。ときわ湖畔が目の前の眺望。晴れた日の夜には満点の星空。ご宿泊者専用の人工芝ドッグランもご利用いただけます。

お問い合わせ **TEL:0836-33-6115**



▲ドッグバスやドッグサークルも完備の過ごしやすいお部屋です。

「クイズ」と「アンケート」に答えて 抽選プレゼント!!

正解者の中から抽選で
下記いずれかのプレゼントを
お送りします!

ココランドBBQ
ペア招待券 **10組様**

アウトドアにおすすめ
コープ商品セット **3名様**

商品券
1,000円分 **10名様**

図書カード
1,000円分 **10名様**

商品セット内容の一例

アウトドアにお役立ち!
フリーズドライのスープセット

- 簡単調理で時間の節約にも!
- ゴミも少なく、軽いの持ち運びも楽々。
- 各自の食器で作れるので、感染症予防効果も期待できます。



※画像のスープは一例です。

アウトドアでの食事は楽しみの一つ。美味しいことも重要です。最近のフリーズドライスープやみそ汁は「えっ、これ美味しい!」と声が出るくらい美味しく、私も愛用しています。皆さんもぜひご活用ください。

三原さん
おすすめ
ポイント

クイズ

- Q1 やまぐちピースフォーラム2022第二部は「山口県版〇〇〇〇会議」
- Q2 SDGsの目標は何個?
- Q3 表紙に掲載したバナナスモアに使ったバナナは「園地指定〇〇〇〇〇バナナ」

くらしやまぐち2022年春号の応募総数は692人。
クイズの答えはQ1「買い足す」、Q2「17」、Q3「水」でした。

アンケート

- ① コープのご利用状況についてお答えください。
(ア.宅配 イ.店舗 ウ.お休み中 エ.利用していない)
- ② 「くらしやまぐち」を読んで興味を持ったところは?(複数回答可)
(ア.コープ商品でBBQ イ.キャンプ術から学ぶサステナブルなBBQ
ウ.管理栄養士のミニコラム エ.ピースフォーラム オ.ココランド)
- ③ ご希望の資料をお届けします。
(ア.宅配の資料がほしい イ.ココランドの資料がほしい ウ.今は必要ない)
- ④ コープに対するイメージを教えてください。
- ⑤ 「くらしやまぐち」の感想や、コープへのご要望などをどうぞ。

応募方法

必要事項を記入し、ハガキやFAX、
メールでご応募ください。

必須 住所、氏名、年齢、電話番号、
クイズの答え、アンケートの回答



ハガキ: ☎753-0872
山口市小郡上郷10901-21
コープやまぐち くらしやまぐち係
FAX: 083-995-3712
MAIL: info@yamaguchi.coop

応募メール
フォームはこちら



注意事項

※いただいた個人情報はアンケート集約とプレゼント資料
送付の他に使用しません。
※当選の発表は商品の発送をもって替えさせていただきます。
※アンケートの内容は抽選には関係ありません。