



食と暮らしを共にはぐくむ情報誌 //

# COOP LETTER

2026  
1  
January

普段の食卓にも人が集まる時にも!  
簡単華やかなにんじんレシピ



## Contents

- 新年のごあいさつ  
2025年コープピックス  
2026年に取り組むこと…………… p2-3
- コープの美味旬菜  
長崎ライフグリーン農法生産組なにんじん…………… p4-5
- 生協をより便利に利用できる  
コープアプリがリニューアル!…………… p6-7
- インフォメーション  
みんなのひろば…………… p8-11
- にんじんレシピ…………… p12





# 新年あけまして おめでとーございます

謹んで新年のお喜びを申し上げます。組合員の皆様には、平素より生協の活動と事業に多大なるご理解とご支援を賜り、心より御礼申し上げます。

2025年は、国際協同組合年であるとともに、被爆終戦80年という節目の年でもありました。山口県でも「2025国際協同組合年山口県実行委員会」が組織され、「ピースフォーラム2025」の共同開催など、多くの取り組みを通じて、協同組合間の「つながり」の大切さを改めて実感する一年となりました。また、平和の取り組みでは、被爆や戦争体験の実相に学び、戦争も核兵器もない平和な世界の実現に向け、その継承をさらに強めていきたいと考えております。

事業面では、昨年、宅配の夏季休暇を初めて一週間いただきました。その間の配達休止ではご不便をおか

けいたしました。が、職員全員の休暇を一週間増やすことができ、心身のリフレッシュにつながりましたことに、改めて感謝申し上げます。また、12月からはフリーピンより3名の研修生をココ・ファームで受け入れました。異なる文化や価値観を持つ仲間を迎えることで、組織の多様性が高まり、国際的な視点を持つ組織へと成長する機会になるとともに、社会的な人手不足への対応として、働き方改革をさらに推進してまいります。

さて、2026年、私たちのくらしを取り巻く環境は依然として厳しい状況が続く見通しです。生活必需品を中心とした物価上昇の継続、気候変動による食料生産力の低下や安定調達の難しさ、さらに人口減少による市場規模縮小に伴う競争の激

化が懸念されます。また、少子高齢化の進行は需要と供給のバランスを崩し、担い手不足と構造的な労働力

不足をさらに深刻化させる恐れがあります。こうした大きな壁を、私たちは今年以降も力を合わせ乗り越えていかなければなりません。

2026年は、2030ビジョンの後半期「デザイン2030」(2026年度～2030年度)の初年度にあたります。前半期の「デザイン2025」(2021年度～2025年度)では、課題を残しつつも必要な投資を進め、店舗事業の黒字化や毎年の事業高の成長を実現することができました。これは、組合員の皆様のお力の結集による成果にほかなりません。今年も丙午の年です。情熱と前進力を象徴する干支にならない、人と組織の力を最大限に引き出す一年としてまいります。

本年も変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。



コープやまぐち理事長  
山崎和博

# 2025年 コープトピックス



## 2025年度めざしたこと

先行きの見えない大きな変化の中でも、より多くの組合員や県民、行政・地域団体から選ばれる組織への進化をめざし、2025年度は「次期中期計画や2030ビジョンを見据え、大改革に果敢にチャレンジし、「もっと選ばれるコープに！」と位置付けました。またその具現化に向けて、①生産性の引き上げが、やりがいと働きやすさにつながる「働き方」へ改革。②もっと利用される「商品」へ、魅力を創造。③組合員の活力の引き出しと広報強化で生協への理解・共感を広げる。の3つを柱に、さまざまな取り組みを進めてきました。

## 1 働き方改革

### 宅配夏季休業の実施

宅配事業では、初の試みである8月の夏季休業を実施。職員からは、「夏の一番暑い時期に体を休めることができよかった」といった喜びの声がありました。組合員からの反応も、全体的に好意的な受け止めを多くいただきました。一部のお困りの方についてはお詫びしつつ、直前週(8月1回)での買い置きや、店舗・夕食宅配を案内するなどして個別に対応しました。

### 外国人技能実習生の採用

12月には、外国人雇用としてコープやまぐちの子会社「ココファーム」でフィリピンからの技能実習生3名の受け入れを行いました。



## 2 オリジナル商品の開発

店舗事業では、こことオリジナル商品が8月時点で90品目となりました。いずみ店オープン直後の2023年7月は45品目↓2024年6月には74品目と、着実に伸ばしています。引き続き、開発を進めています。



## 3 2度目の国際協同組合年

### メッセー字コンテストの実施

2025年は国連の定めた2度目の国際協同組合年。みなさんの思いをカタチにしていこうとコープやまぐちでは、協同組合として改めて「みなさんの感動や喜び、悲しみなどの思いを受け止めたい」と考え、メッセー字コンテストを開催しました。自由なテーマでメッセー字を募集し、面白い作品や「へえ〜」と思う作品を毎月コープ賞として表彰。年間表彰として、コープ賞グランプリ・準グランプリ・コープやまぐち賞の4つを今後発表します。県内県外、老若男女問わず多くの方々にご応募いただきました。



### やまぐちピースフォーラム2025の開催

被爆終戦80年の節目の年にあたり、2025国際協同組合年 山口県実行委員会の協賛で7月にやまぐちピースフォーラム2025を開催しました。当日は11市町の首長、副首長の出席や280人を超える参加者がありました。また、「核兵器をなくす日本キャンペーン」の浅野英男さんの講演も含め、改めて平和の継承を考える機会となりました。



## 2026年に取り組むこと

### 宅配事業では

中山間地や離島など、職員による配送が困難な地域では、社協やこくるサポーターの協力を得ながら対応しています。今後は、こうした地域の災害時の緊急物資配送も視野に入れ、自治体・事業者と連携しながらドローン配送の実証実験を岩国市錦町で進めていきます。

また、老朽化したセンターの建て替え準備を進めていきます。

### 店舗事業では

下関市豊田町の「買客混載AIオンデマンド」(※)交通「実証実験プロジェクト」に参画し、生活バスで人と商品を同時に運ぶ仕組みに協力しています。専用のカタログによる電話注文を受け、新下関店から商品をお届けする買物支援の実証実験を行っています。

※AIオンデマンド：人口知能(AI)を活用して、利用者のニーズに応じて交通サービスを柔軟に運行する仕組み。予約に応じて最適なルートでAIが自動で計算し、効率よく運行する。

### 組合員活動では

総代の参画をすすめるために、「総代会」の位置づけについて議論していきます。各総代会をどのような目的をもって開催するか改めて整理し、開催回数の変更も視野に入れながら、初めて総代になった方にもわかりやすく、意見が出しやすい総代会をめざします。

# 自然の法則に従った栽培法



長崎ライフグリーン  
農法生産組合

# にんじん

コープやまぐちがおすすすめの旬の野菜や果物をご紹介します。「コープの美味旬菜」。  
今回は、「長崎ライフグリーン農法生産組合のにんじん」をご紹介します。



コープの  
産直

長崎ライフグリーン  
農法生産組合のにんじん

宅配 取り扱いあり 店舗 取り扱いなし

## 生産者(団体) 長崎ライフグリーン農法生産組合

長崎県内のライフグリーン農法生産者が作る生産組合で、1980年に(有)古川商店として生協との産直のお付き合いがはじまり、2007年には農事法人「長崎LG(ライフグリーン)農法生産組合」が設立されました。現在、生産者は長崎県の島原地区が中心で、後継者も育っています。温暖な気候を活用して、年間を通して野菜の栽培が行われています。コープやまぐちとの産直は1985年から継続しています。2012年11月、「産直事業協定」調印。



### 主要品目

他の地域で不足する冬場のサラダ野菜や早物の土物などを中心に取り扱っています。にんじん、ミニトマト、トマト、新玉ねぎなど



▲(有)古川商店 江島社長

### 生産管理 / 肥培管理

「ライフグリーン農法(※)」を用いて地力を高めることで、病害虫に強い元気な野菜を育て、農薬の使用を抑える努力がされています。野菜本来の美味しさや栄養を保持した農産物を食べてもらうために、土壌成分や品種の選定等、日々研究されています。また、古川商店の指導のもと、生産者同士の交流や研修会を通して、情報の共有、技術の向上が図られています。

### にんじんのこだわりポイント

#### ライフグリーン農法とは

使用される肥料は、ケイ酸が主成分の火山岩石粉「ライフグリーン」を主原料に有機質肥料、カニ殻や貝化石(カルシウム成分)を加えて作られています。

「ライフグリーン農法」で作った土は、微生物が住みやすく、活動が旺盛になります。微生物は、有機肥料を餌とし土の中に排泄します。土のミネラルもたくさん含んだ排泄物は、植物にとって大切な栄養分となり作物に吸収され、より健康な作物が育ちます。ライフグリーン農法では、作物が健康に育つよう作物にとって必要な肥料を与え、畑作物にとって害を与えるような肥料はいっさい使いません。これにより安全で安心な栽培を実現しています。

# 生産者との交流

2024年には、組合員代表と役職員が産地を訪問しました。



## 交流会参加者の声

今回の視察で、生産者のみなさんの土づくりや作物づくりへの想いをお聞きし、常に努力を重ねながら栽培に取り組まれていることを知ることができました。

土づくりについてお話を聞いている中で、化学式を言われた時はちんぷんかんぷんでしたが、経験やデータに基づいて、土づくりに活かし、しっかりと管理されていることも知ることができました。

実際に現地へ行き、自分の目で見て感じることの大切さを実感しました。知ったことをより多くの組合員のみなさんに伝えたり、これからも積極的に利用したりすることで、生産者のみなさんに感謝をお返ししたいと思います。

(産地を訪れた組合員理事さん)

## にんじんのちよこっと豆知識

組合員さんオススメ

これでにんじん嫌い克服?!

簡単アレンジレシピ

にんじんを細長く切って、600W 1分レンジでチン。とりガラで味付けをして、片栗粉をつけて揚げるだけににんじんからあげの出来上がり。

(山口市ちはもも♡さん)

にんじんを千切りスライサーでカットし、明太子と一緒にフライパンで炒める。さめたところにカッターチーズ加えて混ぜると一品出来上がりです！玉子焼きに混ぜてもいいですよ！



(光市K.Nさん)

## 組合員さんの声

組合員さんから寄せられた、今が旬の食材のおすすめポイントやアレンジレシピをご紹介します。皆さんもぜひお試しください♪

にんじん本来の味があり、味付けしなくてもそのまま美味しく……

(山口市M.Fさん)

甘くて、素材の味のまま食べられます。湿らせたキッチンペーパーを巻いて、その上からラップをして電子レンジでチン！ほくほくのあまーいにんじんが食べられます。

(宇部市M.Mさん)

とてもフルーティーな香りが立つにんじんだと思いますー！

(山口市N.Mさん)

甘味がありにんじん独特のくさみがないので、にんじんが苦手な人でも食べやすいですーわが家では生にんじんとバナナ、牛乳でミックスジュースを作り毎朝飲んでますー！

(下関市なおよきさん)

今回は、「肥後農産ミニトマト・大根」のおすすめポイントや「ミニトマト・大根のアレンジレシピ」を大募集！いただいた声は「コープの美味旬菜」でご紹介させていただきます。



9ページの「おたより用紙」から応募してください。



このアイコンが目印!

いつでもチェック、注文番号でカンタン注文!

いつも注文している商品がパッと見つかる!



お届け翌日  
**19時まで**  
注文可能!

カタログの場合、お届け時に注文書を回収しますが、アプリではその翌日19時まで注文ができます。配達のあとにゆっくり商品を選ぶことができ、用紙記入忘れの追加注文もOKです!

生協をより便利に利用できる!

コープアプリがリニューアル!

2025年10月にコープアプリがリニューアルし、さらにうれしい機能がが増えて使いやすくなりました! まだお使いでない方は、ぜひこの機会にインストールして様々な機能をお試しください!

生協のイベント情報やお知らせも **便利機能いろいろ!**

**1** 欠品遅配情報をお知らせ!

組合員さんの声に応じて、宅配の配達日前に商品の欠品・遅配情報をお知らせします。メニュー下の「マイページ」では配達完了状況も確認できます♪

**2** ふれんずの注文がすぐできる!

生協のインターネット注文「**ふれんず**」もアプリから利用OK! ネット限定タイムセールやクチコミ情報、商品検索など、お得でうれしい情報が盛りだくさんです。

**3** 1週間分の献立を自動でご提案!

「献立コンシェルジュ」には、主食・主菜・副菜・汁物ごとのレシピがあります。毎日の献立も、毎週のご注文もこれひとつ!

夫婦二人の場合▶

1食あたりの食費が出るので家計管理にも!



ご注文はこちらから

**4** リニューアル! 商品に関するお問い合わせができる

商品お届け表兼請求書から商品を選択し、商品に関するお問い合わせやお申し出ができます。

お問い合わせはこちら



商品のお問い合わせ例  
注文した○○が届いていない など

## レシピから商品をそのまま注文



### 献立 コンシェルジュ

7日分の献立をAIが自動作成し、注文商品を提案します。



## 貯まったポイントを使おう!



### ポイント利用

注文時に使えるポイントの利用方法を分かりやすく説明します。

※ポイント数の更新は、毎週月曜日となります。

## あなたへのリピ推し



### あなたへのリピ推し

今までの注文履歴からあなたへのおすすめ商品をピックアップします。

## 頼んだものをCheck♪



### 注文内容確認

注文内容の確認と修正ができます。合計金額が表示されるので、計画的なお買い物にも♪

## 「あるくと」アプリとポイント連携♪



### リニューアル! あるくと

ウォーキングアプリ「あるくと」で獲得したポイントをコープアプリに連携できます。

## 番号を入力して、購入したい商品をラクラク注文!



### 番号注文

通常の注文書のように、カタログに記載されている注文番号と数量を入力して注文できます。



## いつでもどこでも簡単注文!



### カタログ

スマホからいつでもカタログをチェックできるのでスキマ時間にササッと注文できます。



## ネットでしか買えない限定商品も♪



### 限定商品

毎週月曜日午前5時オープン!ネット注文だけの限定商品が注文できます。

## これまでの注文内容がまとめて見られる



### お届け表

6週間分の商品お届け表兼請求書が閲覧できます。



## ダウンロードはこちらから



▲Android



▲iOS

もちろん  
無料

※コープアプリをご登録いただくと、生協のインターネット注文eふれんずが自動登録されます。

## 登録時の注意点

### コープアプリが登録できない

入力に間違いはありませんか?

- 組合員番号は8桁です。
- 組合員氏名は、組合員ご本人様のお名前です。

ひとつの組合員コードに対して最大5台までアプリをご登録いただけます。ただし、ひとつの携帯番号に対してアプリをご登録いただけるのは2台までとなります。

### 登録情報を入力してもショートメッセージが届かない

ショートメッセージがブロックされている可能性があります。ブロック設定の解除につきましては、契約先へお問い合わせください。



ねえ!  
これがええんよ!



重宝していますー!

レンジで温めるだけで簡単にできます。肉も野菜も果も入っていてとても美味しい、栄養も満点です。我が家の若者から年配者まで大変重宝しています。



からだに思いやりご膳  
栗ごはん&牛肉ごぼう煮セット  
宅配予定 2月1回  
店舗取扱い (新下開店のみ)

(山口市らまさん)

おかずの1つにー!

品数がちよっと物足りないなと思う時に重宝しています。

(下松市Tーさん)



こんぶ豆 少量パック  
宅配予定 1月3回  
店舗取扱い

3時のおやつにー!

購入しやすい焼き菓子なのに、原材料がシンプルでショートニング使用なのでお気に入りです。味ももちろん最高ですー!



風味豊かな発酵バターの  
ショートブレッド  
宅配予定 1月2回  
店舗取扱い

(下関市M・Tさん)

手軽にちらし寿司ー!

炒り卵と刻みうなぎ蒲焼を混ぜると、ちよっと高級ですごく美味しいちらし寿司ができます。うなぎの蒲焼を入れるときは、味がついているので飯の量は記載されている4〜5割増しにします。



十種の具材  
ちらし寿司の素  
宅配予定 2月1回  
店舗取扱い

(防府市A・Kさん)

お便りから



目標に向かって猛勉強中!

気象予報士の資格が欲しくて猛勉強中です。学生時代、地学が得意だった訳でもなく、どちらかというと苦手だった私ですが、防災士として地域で防災講座を行ううちに、気象に興味を持つようになり勉強を始めました。最近の雲の形や流れが今までと違うと感じるようになったことも、勉強するきっかけになりました。

(下関市なおゆきさん)

お気に入りになりました!

1歳5カ月の娘に、さらにステップシリーズ「5種の国産野菜のミニハンバーグ」を購入しました。1歳6カ月から向けなので少し早いかな...と思いつつ出してみると、ペロリと食べちゃいましたー新しいお気に入りとなったようです。ありがとうございます。

(萩市Jーさん)

がんばれー!

中学生の息子がいます。毎日遅くまで受験に向けて勉強をしています。コープのレンチンスパゲッティやうどん、焼きカレーなど、夜食に助かっています!

(宇部市R・Nさん)



気づいたら...

気がついたらすっかり寒くなっていました。まだ冬物をちゃんと出していないし、フローリングにはい草のマット...「早く冬物を出さなきゃな」と焦っています。

(山口市K・Aさん)

心温まる...

5歳になった息子が、自分で自転車に乗れるようになりました。ご飯の時、「あー！そうだ！乗れるようになったのは5歳になったからじゃない？」と、すごい発見をしたかのように目をキラキラさせて言ってきました。これも、親を捕まえてはコツコツと練習を重ねたからこそ。でも、彼の中では、5歳になった嬉しさでできたことの達成感でいっぱいだったんだろうなあ。また一つ大きくなったなあと心温まった時間でした。



(宇部市りんたんママさん)

また見たい...

近くのダムが、いつもなら紅葉でとても綺麗なのに、去年から、木に虫がついているのか、枯れてしまって全く紅葉が楽しめないので。どうにかならないのかなあ...

(下松市Iーさん)

柿が沢山!

寒くなってきたので、主人とつるし柿を作りました。今年は柿がたくさんあり、まだまだ作れそうです。美味しくできますように!

(阿武町M・Tさん)

嬉しそう!

離れて暮らす一人暮らしの母は、高齢のため急な入院や施設入所なども考慮して、長年続いていた宅配を脱退しました。帰省時にカタログを持って行くのを懐かしそうに見ながら、「これ注文お願い」と言うので、時々私のもと一緒に注文しています。なんだか嬉しそうです。



(防府市A・Kさん)

# わが家のいちおし商品

「知ってよかったーマークの意味とその想い」をテーマに、コープ商品に記載されている様々なマークの意味について紹介します。

ご存じですか？

## 「コープの産直は、産地直結」

下記のマークがついている商品はコープ自慢の「産直」商品です。野菜や果物、お肉、たまご、お米などの産直の取り組みは、県内外で数多く行われています。



◆ コープやまぐちの産直三原則

- ◆ 産地・生産者が明確であること
- ◆ 肥育・肥培方法・管理が明確であること
- ◆ 生産者との交流が行われていること

「産直三原則」およびこれまでの産直実績に基づいて「産直協定」を締結した生産者（団体を産直パートナー）とし、産直商品の育成やお互いの事業の発展、安定供給が可能な産直の構築に向けて、信頼の絆を育みながら共に取り組んでいます。

## ぶなしめじ(薫樹)

長野県の北信州に位置する飯山市の一般社団法人ブナの恵の生産者がより自然

に近い状態でぶなしめじを育てることを目的に、3年間熟成させたオガコ(細かい木くず)を培地にし、湿度・温度管理に気を配り栽培しています。しつかりとしたプリプリ食感とぶなしめじ本来の香りをお楽しみください。



## 組合員さんの声

とにかくポリウムがあって美味しいです。多少日数が経ってもしつかりしています。煮ても焼いても炒めても揚げても良いです。きのこが大好きなので、利用登録していつも使っています。

## まちがいさがしに答えて コープポイントをゲットしよう!

メ切 1/16(金)



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・あなたのおすすめを記入し、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。webからのご回答も受付中です。(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名の方にコープポイント500Pをプレゼントします。

※ポイントの付与は、応募メ切から約1か月後の予定です。



キリトリ線

## クイズの答え

フリガナ  
お名前

ご住所 ( )市・町

TEL ( ) -

年代 20~30代 / 40~50代 / 60代以上

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

「肥後農産ミニトマト・大根」のおすすめポイントを大募集! いただいた声は、「コープの美味旬菜」でご紹介させていただきます。



## おすすめポイント

※今回の商品以外でも、お気に入り商品の「おすすめポイント」や、アレンジレシピがあれば教えてください。

## ご意見(おたよりだけでなくOK!)

※身の回りの出来事や、子育てや暮らしのアイデア・コープレターを讀んでの感想などをお聞かせください。



webからのご応募はこちらから!

広報戦略スタッフ行



# 国際協同組合年の企画として メッセー字コンテストを開催中!

10月のコープ賞  
Coop Award

## 「メッセー字」とは?

熟語の発音はそのままに、言葉の漢字やひらがな、カタカナ、数字、ローマ字などの表記を変えて新しい意味にする文字遊びの事です。

例 行動力 → 幸導力(意味:自分や他人を幸せに導く力)  
千客万来 → 千脚晩礼(意味:夜まで多くの来客があり感謝)

ポロロ 52歳

自身神なり ← 地震雷  
家事親父 ← 火事親父

意味 夫より妻が強い夫婦では、家事は夫が行い、妻は神の様な立場になる。

すなお 52歳

一寝不乱 ← 一心不乱

意味 昼寝中の息子、地震でも起きない。

山代一郎 72歳

労米は一日 ← ローマは一日  
にして成らず ← にして成らず

意味 美味しいお米は、農家さんの日々の苦勞の積み重ねでできたもの。味わって食べなげや。

C級グルメ 77歳

彼と共に ← 風と共に  
テリヌ ← 去りぬ

意味 デートで食事中。

ミラクル少年 14歳

優常 ← 友情

意味 常に人に優しくすれば、友情に繋がるという意味。

0 54歳

夢見無終 ← 無味無臭

意味 夢を見ることを諦められない、諦める必要はない。香りも味もなく、終わりのない夢。

ヤタロー 50歳

My留守で ← マイルス  
エビス ← デイビス

意味 外でビールを飲むことです。

ふくふく 19歳

明共志粹 ← 明鏡止水

意味 共に明るく純粋に生きていくことを志していこうという意味。

募集期間 2025年4月1日(火)～12月31日(水)

賞品

👑コープ賞 毎月の応募作品から5名程度表彰  
グランプリ(1名):10万円  
準グランプリ(1名):5万円  
コープやまぐち賞(1名):3万円

応募方法

右の二次元コードから応募、またはFAXをご利用の方は083-995-3712までお願いいたします。

毎月のコープ賞はコープやまぐちホームページで随時発表しています!

こちらの二次元コードからもご応募いただけます



審査アドバイザー  
大谷泰彦(ヤスベエ)氏

## (一社)やまぐち食の安心・安全研究センター報告 11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82検体のべ258項目(一般生菌数/大腸菌群/大腸菌/黄色ブドウ球菌/サルモネラ属菌/腸炎ビブリオ)すべてコープやまぐちの基準値以内で問題ありませんでした。店舗商品10検体のべ37項目(一般生菌数/大腸菌群/大腸菌/黄色ブドウ球菌/サルモネラ属菌/腸炎ビブリオ)すべてコープやまぐちの基準値以内で問題ありませんでした。

※その他、夕食宅配22検体のべ88項目の検査を実施。結果はすべて良好。

### 【残留農薬検査】

宅配商品13検体のべ2,600項目、店舗商品4検体のべ800項目。結果は、すべて良好。

※その他の依頼60検体のべ12,000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、出合いの場・ふれあいの場です。

子育てひろばへの参加は無料です。皆さんのご参加をお待ちしております!

参加予約は不要、いつ来ていつ帰ってもOK。

- 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、のんびりくつろげ、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お互いのつながりづくりや気軽に楽しめるようにサポートします。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

※子育てひろばの急なお休みや、お知らせはホームページをご覧ください。

日付	時間	場所	
1/15(木)	10:30-12:30	「はあもにい〜」(小郡駅前)(山口市)	ふあみ〜ゆ商品試食会
1/16(金)	10:00-12:00	「岩国センター組合員集会所」(岩国市)	
1/16(金)	10:30-13:00	「萩センター組合員集会所」(萩市)	子育てお悩み相談
1/19(月)	10:30-12:30	「周東センター組合員集会所」(田布施町)	
1/21(水)	10:30-13:30	「厚狭センター組合員集会所」(山陽小野田市)	
2/6(金)	10:00-13:00	「とくやま店組合員集会所」(周南市)	ふあみ〜ゆ商品試食会

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

# ここサークル大募集!

様々な“やってみたい”をコープやまぐちが応援します!

コープやまぐちでは、地域の人と人とのつながりづくり、そしてみなさんの「やってみたい」気持ちを応援する「ここサークル」活動に取り組んでいます。

1月4回の宅配カタログと一緒にここサークル登録申請書をお届けしますので、ぜひチェックしてみてくださいね。



組合員さんでない方も  
お誘いいただけます!  
ぜひご登録ください!

## ここサークルって?

地域を問わず、自分たちの好きな興味や関心をテーマに自由に活動できる5人以上(組合員を含む)のグループです。ここサークルに登録し、活動内容をコープやまぐちに報告することで、年間3,000円(※)の活動補助費を受け取ることができます。

※9月以降の登録は半額

## こんな活動をしています!

- 居場所 ●環境美化 ●平和 ●音楽 ●防災 ●スポーツ

## 山口県生活協同組合コープやまぐち はじめましてBOX ★をお届け!



2025年11月  
お申込み372名!

対象となるご家庭  
山口県にお住いの1歳未満の  
赤ちゃんがいらっしゃる方

※「はじめましてBOX」のお届けは、お子様  
おひとりにつき1回限りとさせていただきます。



お申込みはこちら

コープの  
つながり  
応援

## おしゃべり会

おしゃべり会への  
ご参加ありがとうございました!

商品を囲んで、いつでもだれとでも気軽に開催できる「おしゃべり会」。今年度も、多くの  
方々にご参加いただくことができました。組合員さんから寄せられた感想・写真を抜粋  
してご紹介します!

コープにこんなにたくさんお菓子があるんだ!で始まり、試食しました。どれも好評  
で、私も知らない商品が有りました!このような機会を頂きありがとうございました。

甘いもの、塩気があるもの、食感が良くパリッとしたもの、幅広いセットで人気で  
した。小袋になっているものばかりだったので、それぞれが手に取って食べやすかつ  
たです。新しい商品を知る事が出来ました。



長年に渡り皆様からご利用いただいていた「おしゃべり会」は、今回をもちまして終了とさせていただきます。  
これまで、たくさんのご参加をいただきまして誠にありがとうございました。

## リサイクル回収データ 11月分



**宅配**  
カタログ・チラシ  
175,625kg(約319,318セット分)  
飲料用紙パック  
1,377kg(約45,446本分)  
注文シート2,999kg(約272,636枚分)

たまごパック(PET)  
432kg(約30,857パック分)  
仕分け袋  
1,590kg(約198,750枚分)

**お店**  
発泡スチロールトレイ  
592kg(約200,678枚分)  
透明トレイ  
450.3kg(約25,017枚分)  
アルミ缶  
811.8kg(約47,753缶分)  
スチール缶  
169.2kg(約3,600缶分)  
飲料用紙パック  
670kg(約22,112本分)  
ペットボトル  
1,374kg(約41,636本分)

たまごパック(PET)  
211kg(約15,071パック分)  
買い物袋持参率



## 組合員さんと一緒に 進める環境活動

次世代の子どもたちに安心して暮らせる地球を残すことをめざし、  
環境問題を身近な暮らしの中から、考える活動をすすめています。

今月の  
Pick UP!  
ピックアップ

コープやまぐちでは、店舗に太陽光パネルを設置し、  
店内への電力供給を行っています。コロランドにある  
太陽光パネルと合わせて、発電量を報告いたします。

### 【2025年11月分の発電量】

店舗	発電量(kWh)
コロランド	16,269
新下関店	20,846.1
宇部店	22,490.4
いずみ店	12,306
合計	71,911.5



# にんじんレシピ紹介

## キンパ

材料(2人分)

調理時間 約30分

ご飯……………1合分	A	砂糖……………小さじ1	C	鶏ガラ……………小さじ1/2
牛肉……………50g		みりん……………小さじ1		ごま油……………小さじ1/2
にんじん…1/3本		塩……………小さじ1/4		コチュジャン…小さじ1/2
小松菜……………50g	B	焼肉のタレ…大さじ1	D	炒りごま……………大さじ1
たくあん……………30g		コチュジャン…小さじ1		ごま油……………大さじ1
卵……………1個				塩……………適量
焼のり……………1枚				

### 作り方

- 卵にAを入れて卵焼きを作る。粗熱が取れたら縦半分に切っておく。
- にんじんは細切りにし、フライパンにごま油を敷き、しんなりするまで炒め塩とごまを加える。
- 牛肉は細切りにし、にんじんを取り出したフライパンにごま油を敷き炒める。火が通ったらBで味付けをする。
- たくあんは細切りにする。小松菜はサッと茹でてしっかりと水分を拭きとりCで和える。
- 温かいご飯にDを入れて切るように混ぜる。
- 巻きすの上に焼のりを乗せてご飯を手前から3/4程度まで均一に乗せ、真ん中に具材を乗せる。

### POINT

仕上げに白胡麻をトッピングすると、風味UP!!



### POINT

粗挽き黒こしょうをかけると、グッと大人の味わいに♪



## にんじん&オレンジソースのカルパッチョ

材料(3人分)

調理時間 約20分

刺身用の白身魚 (すずきや真鯛など)……………8~10枚	A	すし酢……………50g
アボカド……………1個		サラダ油……………50g
レモン汁……………少々		醤油……………小さじ1.5
トマト……………1個		塩……………小さじ1/3
にんじん……………1本(150g)		レモン汁……………少々
オレンジ……………1個(150g)		こしょう……………少々

### 作り方

- にんじんは皮ごと、オレンジは皮を剥いてそれぞれ2~3cmの乱切りにし、Aとブレンダーで攪拌する。
- トマトは薄くし切りにし、白身魚とアボカドは薄くスライスして、変色防止にレモン汁を全体にかけておく。
- 白身魚、アボカド、トマトを順番に並べ、①のソースをかける。

### POINT

レンジにかける際は様子を見て、固いようなら追加で加熱してください。スキレットでじっくり焼くことで、にんじんの香ばしさと甘みが引き立ちます!



## にんじんソテーのガーリックソース

材料(2人分)

調理時間 約10分

にんじん……………2本	A	粉チーズ……………大さじ3
おろしにんにく……………少々		おろしにんにく……………小さじ1/4
バター……………10g		オリーブオイル……………大さじ1
パセリ……………適量		塩こしょう……………少々

### 作り方

- ボウルにAを全て入れてよく混ぜ合わせる。
- にんじんを洗って皮ごとラップで包み、レンジ500Wで4分程度加熱し、縦4等分に切る。スキレットにバターとおろしにんにくを入れて温め、香りがでたら、にんじんにこんがり色がつくまで炒める。
- 火が通ったら①のソースをかけ、パセリを色よく散らす。