



食とくらしを共にはぐくむ情報誌 //

COOP LETTER



2024
7
July



アレンジしてもさっぱり美味しい!!

恩納村産味付太もづく・糸もづく

Contents

コープのこだわり商品紹介

恩納村産味付太もづく・糸もづく……p2-3

SNSの普及で急増中!

消費者トラブルにご注意ください……p4-5

暑い日のおうち時間に

コープ商品で作るひんやりスイーツ……p6-7

インフォメーション

みんなのひろば……p8-11

恩納村産味付太もづく・糸もづくレシピ……p12



沖縄・美ら海のおいしいめぐみ！

恩納村産味付もずく



旨風味は
コープやまぐち
オリジナル商品！

井ゲタ竹内
恩納村産味付太もずく・糸もずく

店舗 取り扱いあり 宅配 取り扱いあり

恩納村産味付もずくのこだわりポイント

point 1 かつお節エキスを
加えた三杯酢で
味付け

沖縄県恩納村
産もずくを、か
つお節エキスを
加えた三杯酢で
味付けしている
ので、そのまま
食卓に並べられ
ます。



point 2 食感が良く、品質の
安定したもずく

もずくの品質
は、海水温や日
照時間などの自
然環境によって
変化します。恩
納村産味付もず



くの製造を委託しているメーカー（井
ゲタ竹内）では、原料の入荷ロットを細
分化し、独自の品質基準を設けて評価
しており、基準に満たない原料は使用
しません。

point 3 異物は人の手で
徹底的に除去

自然の海で育つので、小エビや他の
海藻なども同じ養殖場に生息します。
これらは、もずくと一緒に収穫されま
すが、金属探知機等では見つけられ
ません。その
ため、選別台
にもずくを
広げ、目と手
の感触でほ
ぐしながら
丁寧に選別
除去作業を
行っています。



コープやまぐちが自信をもっておすすめする
商品をご紹介します「コープのこだわり商品」。
今回は、沖縄県恩納村の自然豊かな海で育ま
れた「恩納村産味付もずく」をご紹介します。

美味しいだけじゃない!!
コープのもずく

コープのもずくのふるさと、沖縄県恩納村の海は、太陽光が海底まで十分に届く、サンゴ礁に囲まれた広大な浅い海です。しかし、1998年と2001年の海水温の上昇によって大規模なサンゴの白化現象(※)が起こり、大きなダメージを受けました。コープでは、死滅の危機にあるサンゴ礁を再生し、豊かな海を守るために「もずく基金」に取り組んでいます。

(※)サンゴが死滅する状態。



もずく基金とは?

恩納村産もずくを使用した商品について1点のご利用につき、2円(一部商品は1円)をサンゴ礁再生事業に寄付する活動です。いつものお買い物がエシカル消費につながります。

もずく基金対象の商品



寄せられた組合員さんの声

コープでしか買えない商品の中から、組合員さんの「よかったよ」「こんなアレンジあるよ」などの声をご紹介します。みなさんもぜひお試しください!

以前コープ委員会で教えていただいたもずくのいなり寿司が大好きです。ご飯にもずくも汁ごと混ぜて、いなりあげに詰めるだけでとても美味しいお寿司の出来上がりです。ぜひ試してみてください。



(防府市 うまぎさん)

私と娘はもずくがあまり得意ではありませんでしたが、コープさんの太もずくは歯応えがしっかりあって酸味も優しくて食べやすく好きです。トマトと和えたり、お吸い物に酢ごと入れても美味しいです。

(宇都市 ふわふわさん)



3歳の娘は、親の分もすぐに完食してしまうほどコープさんのもずくが大好きです。細さが子どもにとってベストなようで、お気に入りです。

(山口市 サーモン大好きさん)



太もずくは、量が多く食べごたえがあり、酢の味がきつなく好きです。特に夏になると毎週注文しています。きゅうりやハムやレタスと混ぜて一緒に食べると美味しいです。夏に食欲がなくなったときに重宝しています。

(下関市 ぶんちゃんさん)



もずくのちょこっと豆知識



製造メーカーさんに聞いた! 3つのヒミツ

1 「太もずく」と「糸もずく」の違い

私たちが食べているもずくは、大きく「糸もずく」と「太もずく」の2種類に分けられます。

糸もずく

表面にぬめりをまっとうしており、のど越しの良い食感が特徴。



断面
繊維のまわりにぬめり成分

太もずく

繊維の中にぬめりを蓄え、歯切れの良いコリコリ食感が特徴。



断面
中心が空洞になっている

2 お酢で相乗効果!

酢にはカルシウムの吸収を助ける働きがあるため、もずくと相性がバツグンです!カルシウムを豊富に含むしらすなどをトッピングするとさらに効果的です。



3 ヌメヌメパワーで健康に

もずく特有の「ぬめり」には、ミネラルが豊富なのはもちろん、糖質や脂質の吸収を抑え、コレステロール値の上昇を抑えてくれるフコイダンやアルギン酸などの食物繊維が多く含まれています。

次回は、「大好きやまぐち牛乳」のおすすめポイントや「牛乳のアレンジレシピ」を大募集!いただいた声は「コープのこだわり商品」ページで紹介させていただきます。



「おたより用紙」から応募してください

SNSの普及で急増中！ 消費者トラブルにご注意ください

消費者のより良いくらしづくりをめざすコープやまぐちでは、これまでも組合員さん自身が様々な消費者運動や取り組みを行ってきました。今回は、SNSの普及で近年急増中の消費者トラブルを中心に対処法などをご紹介します。

SNS型投資詐欺に注意！

「著名人による無料の投資セミナー」「必ずもうかる」など、甘い言葉にご用心！

「SNS型投資詐欺」とは、インターネット上に著名人の名前・写真を悪用した嘘の投資広告を出したり、「必ずもうかる投資方法を教えます」などとメッセージを送って、SNSに誘導し、金銭を振り込ませる詐欺のことです。投資に関するメッセージのやりとりを重ねて被害者を信用させ、最終的に「投資金」や「手数料」などという名目で、ネットバンキングへの入金を促すことができます。

山口県内でも多数の被害が発生しており、一度だまされると、詐欺と気づくまでお金を何度も振り込んでしまい、1,000万円以上の高額被害になってしまうこともあるため注意が必要です。

気を付けるべきポイント

POINT
01

投資先が実在しているか 国の登録業者かどうか

紹介された業者が、実在する安全な業者かどうか見分けるため、金融商品取引業者等に登録されているかを確認しましょう。無登録での金融商品取引業や暗号資産交換業は違法です。無登録業者と取引を行わないよう、ご注意ください。



POINT
02

「必ずもうかる」「あなただけ」といった文言に注意

犯罪者は、こうした言葉を巧みに操ってあなたの心に付け込んできます。「必ずもうかる」「確実に利益が出る」といった儲け話や「あなただけ」に教える投資の勧誘といった誘いは、まず疑いましょう。



POINT
03

投資を勧めている「著名人」が なりすましでないか

著名人などになりすました詐欺広告をクリックして被害に遭うケースが相次いでいます。著名人が無料で投資教室を開催したり、確実に利益が出る投資話を無料で教えたりすることは基本的にありません。お金を振り込んだりする前に、なりすましではないかまず疑い、本人の公式アカウントからの発信情報などを確認しましょう。



POINT
04

振込先の口座に不審な 点がないか

一般的に、投資話が本物であれば、「振込先として個人名義の口座を指定されること」、「振込先の口座が振込のたびに変わることはまずありません。どちらかまたは両方に当てはまる場合は、詐欺を疑い、迷わず警察に相談してください。





消費者ネットやまぐち事務局
川上 満津美さん

昨年の秋頃から、インスタグラムやSNSで知り合った人から勧められたという投資や副業サイトに関する相談が増えてきました。このようなケースは話が進んでいくうちに、契約金などの名目でお金を要求してくることが多いです。中にはネット銀行を開設させてDやパスワード、個人情報を開き出し金融機関からの借入れをさせて、そのまま抜き取られるという事例もあり、気づいた時には相手と連絡もつかず、多額の借金が残ってしまっているということも…。こうなれば返金を求めることも難しくなってきます。

に存在しており、その中には悪意のある利用者もたくさんいることを認識しなければなりません。多額のお金をネットで知り合っただけに人に預けても大丈夫ですか？本当に会社があるのか確認しましたか？実績は？いろんな書き込みもあります。まず調べてみましょう。副業サイトは？簡単に儲かるわけがないのです。本当においしう話は普通、誰にも教えません！

- ①アカウント情報の管理
- ②かわりを持つ相手の選択
- ③わからないまま操作・選択・決定をしない。

以上、3つを心がけてネットトラブルに遭わないようにしましょう！消費者ネットやまぐちでは、夜間無料法律相談会を開催しています。何かあれば相談してみてくださいね。

消費者ネット やまぐちとは

消費者トラブル防止への啓発活動や夜間無料法律相談会などを行っている特定非営利活動法人。コープやまぐちは団体会員として活動を支援しています。現在、個人会員も募集しています。
TEL 083-902-32200
(平日9時～17時)

「もしトラブルに
巻き込まれてしまったら…」

消費者ホットラインを 活用してください

消費者トラブルに巻き込まれてしまったが、周りの人に相談しづらい、誰に相談したらいいかわからないという場合は、消費者ホットライン「188(いや)」があります。全国共通の電話番号で、地方公共団体が設置している最寄りの消費生活相談窓口をご案内し、窓口の存在や連絡先をご存じない消費者の方への、消費生活相談の「最初の一步」をお手伝いします。



「消費者ホットライン」188

- 全国統一の電話番号です
(市外局番なし)。
- 年末年始(12月29日～1月3日)を除いて、原則毎日利用できます。

また、消費者ネットやまぐちでは、弁護士による「夜間無料法律相談会」を山口市・周南市で開催しています。賃貸契約のトラブルやネット通販、架空請求など、ちょっと聞いてみたいことを相談できますので、ぜひお気軽にお問い合わせください。

相談無料・秘密厳守

夜間無料法律相談会

相談時間…一人30分

山口市

法テラス指定相談所

日時…毎週火曜 18時～20時
(正月・盆・祝日休み)

場所…消費者ネットやまぐち事務所
山口市後河原210番地

周南市

日時…毎月第2・第4木曜日
18時～20時(正月・盆・祝日休み)

場所…周南市徳山社会福祉センター
周南市速玉町3-17

申込・お問い合わせ

消費者ネットやまぐち
TEL 083-902-32200

(受付時間…平日9時～17時)
開催当日の正午までにご予約ください。
相談は13名の弁護士(ボランティア)が当番制で対応します。



▲夜間無料法律相談会の弁護士さんと事務局

暑い日のおうち時間に

コープ商品で作る ひんやり スイーツ

気温も高くなり、いよいよ夏本番！
今回は暑さが苦手な方も必見の、手軽に作れるひんやりデザートレシピをご紹介します。味も見た目も爽やかなスイーツで心も体もリフレッシュしましょう♪

使ったのはこれ！
コープやまぐち
やまぐち
大好き
牛乳



ぷるんと和スイーツ

抹茶ミルクもち

材料(2人分)

牛乳……………200ml 砂糖……………25g
片栗粉……………30g 抹茶パウダー…小さじ2

作り方

- 鍋に片栗粉、砂糖、抹茶を入れて混ぜ、さらに牛乳をいれて混ぜ合わせる。
- ①を弱火にかけながらたえず混ぜ続け、もちもちになり全体がまとまるまで加熱する。
- ②を水で濡らしたバットなどの容器に流し入れて粗熱を取り、ラップをして冷蔵庫で10～15分冷やす。
- 水で濡らした包丁でお好みの大きさに切り分け、お好みで抹茶パウダーや黒蜜をかけて出来上がり。

使ったのはこれ！
coop
わいわい
スティック
ゼリー



シュワッと爽快！

フルーツパンチ

材料(4人分)

わいわいスティックゼリー……………各4本程度
お好みのフルーツ……………400g程度
炭酸水……………600ml
A { 砂糖・水……………各大さじ4
レモン汁……………小さじ1

作り方

- フルーツは食べやすい大きさに切って器に入れ、Aをなじませて冷やす。ゼリーは一口大に切っておく。
- グラスにゼリーとフルーツをシロップごと分けて入れ、食べる直前に炭酸水を注ぐ。





さっぱり美味しい！

ベリーヨーグルト アイス

材料(2人分)
 フローズンヨーグルト 2個
 冷凍ミックスベリー 100g

作り方
 ① フローズンヨーグルトを冷凍ミックスベリーと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。



紅茶が香る大人の味わい！

紅茶のマチエドニア

材料(2人分)
 紅茶ティーバッグ 1個
 お好みのフルーツ
 (キウイ・りんご・オ
 レンジ・パイナップル等) 適量

作り方
 ① 紅茶は100mlの熱湯で濃いめにだし、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしておく。
 ② フルーツは皮を剥いて一口大にカットしておく。
 ③ ①に②のフルーツを入れ、冷蔵庫で2時間程度漬け込む。



ぷるしゅワ
食感がクセになる

スイカの炭酸ゼリー

材料(2人分)
 ただの炭酸水 250ml 砂糖 20g
 水 50ml スイカ 適量
 粉ゼラチン 5g

作り方
 ① 鍋に水とゼラチンを入れて火にかけてしっかり溶かし、砂糖を入れてよく混ぜる。
 ② 粗熱が取れたら、炭酸水をゆっくりと注ぎ入れそと混ぜる。
 ③ 平たい容器に②を流し入れ、ラップをして冷やし固める。
 ④ ③が固まったらフォーク等でクラッシュし、キューブ状にカットしたスイカと交互にグラスに入れて出来上がり。

ねえ!

これがええんよ!



お弁当にぴったり!

国産野菜で安心ですし、1歳の息子のつかみ食べにもちょうどいいです!保育園のお弁当の日に半分に切って入れるとちょうどいいサイズで助かっています。



6種国産野菜の
ふんわりミニお好み焼

宅配予定
7月4回

(下松市 S.Kさん)

つまみ食いしたくなるほどの美味しさ

自然解凍ができるので、レンジを使う手間もなくおすすめです。忙しい朝でも手軽にできて、家族みんな気に入ってくれているのでよく買っています。作りながらついつつまみ食いたくなります(笑)



国産若鶏甘酢唐揚げ

宅配予定
7月2回

(右国市 M.Hさん)

おじゃ風にアレンジ

ごはんを混ぜ合わせて上からとろけるチーズをのせて食べるのがたまらなく美味しいです!

(防府市 C.Mさん)



海鮮だしのキムチスープ

宅配予定
7月4回

なんにでも使える!

餃子の他にもラザニア、ピザなどなんでも活用できて便利です!ピザはケチャップをつけてコーン、チーズをかけてレンジでチンするだけ。娘と一緒にできるので楽しいです。ピールのつまみにも最高です!



餃子の皮

宅配予定
7月4回

店舗
取扱い

(山陽小野田市 A.Mさん)

お便りから

元気をもらうのは私のほう...?

遠くに一人暮らしをしている93歳の義母を月1回ペースで遠距離介護しています。でも、8歳から始めたピアノに熱中し、今ではパッハもパッヘルベルのカノンも弾きこなします。通って元気をもらうのは私のほうな気がしています(笑)



(光市 K.Mさん)

息子の成長とともに

息子が20歳になりました。息子のために、と始めたコープ。年齢によって好きなものも変わってきましたが、バナナとりんごと野菜ドレッシングはずっと愛用しています。私のイチオシは白だしで、この味とともに息子も大きくなりました。これからもよろしくお願いします。

(周南市 T.Oさん)

あつという間の成長

9か月の次女はあつという間に大きくなり、最近はつかまり立ちをマスターして、どこにでもハイハイをしてつかまり立ちをしています。食欲も旺盛でいろんなものをよく食べます。子どもは毎日すくすく成長しているんだなとひしひし感じます。これからも楽しみます。



(右国市 I.C.E Spaceさん)

コープの話で盛り上がる

近くに住む親族と月1回のごはん会をしています。お互いコープの組合員なので食事の話題にコープ商品の話が出ることもしばしばです。

(宇部市 N.Mさん)

髪の長さに迷う日々

長かった髪をショートカットにして1年半が経ちました。飽きてきました。しかし、月1回でカットに行っても短いままで特に変化はなく、すっきりしたと毎回満足しています。また伸ばそうか、どうしようか...思案中です。

(宇部市 Y.Hさん)

今しかないときを楽しんで

次男が中学生になり、どんな子どもたちと過ごす時間が減ってきました。数年前までは田植えや稲刈りもいっしょに行っていました。部活やら友達と遊ぶやら...成長がうれしい反面、寂しくも感じます。絶賛子育て中の皆さん、今しかないときをぜひ楽しんでください!抱っこも手つなぎもすべ終ります(泣)

(山口市 K.Aさん)



あつという間に
大きくなりました!

気分が終わるしりとり

3歳の我が子は最近しりとりができるようになりました。「りす」「か」「りんご」で始まり、同じような展開になることが多いですが、飽きてくると「順番が」が「でなくて」「ぶ」とんで終わる「り」と気分が終わらせます(笑)

(山口市 M.Yさん)

もっと
広げ隊！ いちおし商品

お気に入りの商品や、その商品を使った料理方法など、組合員さんから寄せられた「声」を中心に取り組んでいる「わが家のいちおし活動」。2024年度は、みんなに届け！あなたのいちおし!!をテーマに、おひさま通信がらすにてお知らせ中！紙面を見て、あなたの「いいね」コメント＆写真を募集しています。

6月のテーマ

「子育てをがんばるババママを応援」

子育て中の方々から寄せられた便利な商品をピックアップしてご紹介しました♪

北海道産小麦のふんわりフチホットケーキ

1歳7か月の息子の朝ごはんやおやつに購入しています。時間がなくてもレンジでチンするのでもできがり。ふわふわの食感で息子もパクパク食べてくれます。子どもが食べやすい小さめのサイズで、必要な量だけ解凍できるのも便利です。

(山陽小野田市あおちゃんママさん)

国産若鶏のスティックナゲット

1歳の子どものために毎日お弁当を作っていて、その時に大活躍しています。チンするだけで用意できてカンタンですー子どもも喜んで食べれています。わが家は欠かせずストックしています！(山口市Y.Yさん)



まちがいさがしに答えて 7/19(金) コープポイントをゲットしよう!

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てください。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、応募メチから約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

「大好きやまぐち牛乳」のおすすめポイントを大募集!いただいた声は「コープのこだわり商品」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。



webからのご応募はこちらから!

※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。応募メチは7/19(金)です。

広報戦略スタッフ行

2024年コープレター5月号クイズ:正解はB,D,E,H。応募者は290名、正解者は279名です。

2024年コープレター6月号クイズ:正解はA,D,E,I。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。

第19回コープやまぐち 女性いきいき大賞募集中!

7/1(月)から
募集
スタート!

「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19回目の募集となります。もっと組合員の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。

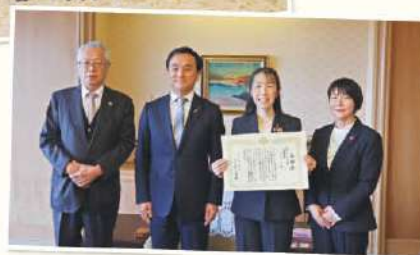
第19回女性いきいき大賞の 応募受付は9月末までです!



「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。「くらしづくり」、「子育て」、「福祉」、「地域づくり」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、あなたの周りでい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18回受賞団体の皆さん



▶ポボメリーさん
表敬訪問の様子

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) | 表彰 | ●学生対象(活動歴1年以上) |
| | ●優秀賞 | | ●コープやまぐち奨励賞 |
| | ●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。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を行っています。



【微生物検査】

宅配商品100検体のべ317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/腸炎ピブリオ/クロストリジウム属菌)店舗商品15検体のべ55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/腸炎ピブリオ)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、店舗棟の衛生検査120検体88項目を実施。

【残留農薬検査】

宅配商品40検体のべ8,000項目、店舗商品6検体のべ1,200項目。結果は、すべて良好。

※その他、夕食宅配4検体のべ800項目、その他の依頼30検体のべ6,000項目の検査を実施。

【理化学検査】

宅配商品3検体のべ7項目、その他の依頼3検体のべ6項目の検査を実施。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。

■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、出会う場・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、光熱水費やドリンク代、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

- 6/25(火) 10:30-12:30 「はあもにい〜♪(小郡駅前)」(山口市)
- 7/5(金) 10:30-13:30 「とくやま店組合員集会所」(周南市)
- 7/8(月) 10:30-12:30 「周東センター組合員集会所」(田布施町)
- 7/17(水) 10:00-14:00 「厚狭センター組合員集会所」(山陽小野田市)
- 7/19(金) 10:30-13:30 「萩センター組合員集会所」(萩市)
- 7/19(金) 10:00-12:00 「岩国センター組合員集会所」(岩国市)

※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)

コープやまぐち×日本赤十字社 ～防災力向上プロジェクト～

地域で仲良く学ぼうさい

in 柳井

参加費
無料

日時

2024年9月4日(水)
13:00～16:30

※15:20以降は希望者のみ

会場

アクティブやない 多目的ホール

(〒742-0021 柳井市柳井3718-16)

定員100名

近い将来、必ず発生すると言われている「南海トラフ巨大地震」。私たちの住む山口県も例外ではなく、県東部では最大震度6強の揺れに襲われるケースも想定されています。自分や大切な家族の身を守るためにできることを、学び・体験してみませんか？

第1部

講演会

山口大学名誉教授 **三浦 房紀 氏**

13:10～14:10

演題「南海トラフ巨大地震がもたらす被害とその備え」

自宅でできる防災

●家具安全対策ゲーム KAG

●知ってる?ローリングストック

希望者のみ

第2部

ゲームを体験してみよう!

15:20～16:30

どちらかご希望のコースをお選びいただけます。

A ひなんじょたいけん

カードゲームで、避難所運営を体験してみよう!

B 災害図上訓練

危険箇所を想定しながら、防災マップを作ってみよう!



8月16日(金)
申込み切

お申込み・
お問い合わせ

コープやまぐち
組合員活動グループ

☎0120-27-5520 (月)～(金) 9:00～18:00

右の二次元コード
からも、お申込み
いただけます



※組合員以外の方もご参加いただけます。ぜひお問い合わせの上お申込みください。
※お預かりした個人情報は、この企画の連絡以外には一切利用致しません。

はじめてましてBOX をお届け!



2024年5月
お申込み373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

※「はじめてまして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

自分にあったコースを選んで生活習慣を改善しよう!

2024健康チャレンジ参加者募集

医療生協健文会と山口県生協連と共催する「健康づくり」企画、「健康チャレンジ」を今年も開催いたします!

実施期間

9月1日(日)～10月31日(木)まで

報告書提出締切

11月15日(金)まで

参加費
無料

2ヶ月間のチャレンジ結果を申込書と一緒に届く報告書に記録して提出してください。提出された方には**記念品プレゼント!**

お申込み

宅配

8月1回から8月4回までの注文シートに、
申込番号「1063」と数量に「参加希望人数」を記入。
後日、申込書が届きます。

店舗

サービスカウンターにて
申込書を配布しています。
詳しくは申込書をご覧ください!



リサイクル回収データ 5月分



宅配

カタログ・チラシ

183,447kg(約333,540セット分)

飲料用紙パック

1,798kg(約59,340本分)
注文シート3,523kg(約320,273枚分)

たまごパック(PET)

638kg(約45,571パック分)

仕分け袋

1,951kg(約243,875枚分)

お店

発泡スチロールトレイ

659kg(約199,818枚分)

透明トレイ

536kg(約29,783枚分)

アルミ缶

587kg(約29,325缶分)

スチール缶

247kg(約7,443缶分)

飲料用紙パック

707kg(約23,333本分)

ペットボトル

1,908kg(約57,837本分)

たまごパック(PET)

174kg(約12,429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。コランダにある
太陽光パネルと合わせて、発電量を報告いたします。

【2024年5月分の発電量】



恩納村産味付 太もずく・糸もずくレシピ紹介

もずくとしらすの冷製パスタ

材料(2人分)

- パスタ.....200g
- 釜揚げしらす.....40g
- 太もずく.....2パック
- 温泉卵.....2個

調理時間 約15分

- 大葉.....4枚
- ごま油.....大さじ1
- 白だし.....大さじ2
- 水.....200cc

作り方

- 1 パスタは鍋にたっぷりの湯を沸かし、分量外の塩を入れて茹でる。湯を切り、冷水でしめて水気を切る。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜる。大葉は細切りにする。
- 3 別のボウルに①ともずく、ごま油を入れて混ぜる。
- 4 皿に③を盛り、Aをかける。
- 5 ④に大葉としらす、温泉卵をのせる。



POINT
冷製の際は、細めのパスタを使用すると味が絡みやすくなりますよ。

POINT
もずくの酢でさっぱりといただく、夏にぴったりのサラダです。



POINT
生地は通常の天ぷらよりも固めになります。お好みで大根おろしとたっぷりどうぞ。



もずくと大根のサラダ

材料(2人分)

- 糸もずく.....2パック
- 大根.....7cm

調理時間 約15分

- おくら.....4本
- トマト.....1個

作り方

- 1 大根は皮をむき千切りにする。トマトは食べやすい大きさの乱切りにする。
- 2 おくらは塩もみして、熱湯に入れ30秒茹で、水にさらし、水気をきって5mmの輪切りにする。
- 3 ボウルにおくらとトマト、もずくを混ぜ合わせる。
- 4 器に大根を盛り、③をかける。

もずくの天ぷら

材料(4人分)

- 太もずく.....3パック
- 玉ねぎ.....1/2個
- にんじん.....1/4本
- 青ねぎ.....2本

調理時間 約20分

- 天ぷら粉.....100g
- 揚げ油.....適量
- 大根おろし.....適宜

作り方

- 1 玉ねぎとにんじんは千切りに、ねぎは小口切りにする。
- 2 ①に天ぷら粉をまぶし、もずくを入れて混ぜ合わせる。
- 3 170℃に熱した油に、一口大ずつ入れてサクッと揚げる。