



食とくらしを共にはぐくむ情報誌

COOP LETTER

2024

8

August

アツい夏は

がっつり&楽しく!

開拓牛・つるい牛



Contents

コープのこだわり商品紹介

開拓牛・つるい牛 p2-3

「もったいない」をなくそう大作戦! p4-5

第62回通常総代会報告 p6-7

インフォメーション

みんなのひろば p8-11

開拓牛・つるい牛レシピ p12

■コープやまぐち公式SNS
最新情報をお届けします♪



安全でおいしい産直肉を！

開拓牛・つるい牛



コープの
産直

コープの
産直



安定した肉質で
赤身が
美味しい♪



ホクチクファーム
つるい牛

宅配 取り扱いあり

全国開拓農業協同組合連合会
開拓牛

店舗 取り扱いあり



▲キャトル・LABの押川さん家族

開拓牛

のこだわりポイント

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、安全でおいしい生産に取り組みされている

「開拓牛・つるい牛」をご紹介します。

point 1 適度なサシの
入った柔らかくて
甘味のあるお肉

「開拓牛」は、牛肉の美味しさを追求する独自システムで育てられた国産牛肉ブランドです。厳選された飼料と衛生的な環境のもと、健康的かつ安全性を重視し生産しています。「定質」をモットーに、定期的な出荷を行い、牛肉の安定供給に努めています。

point 2 徹底した衛生管理
のもとで加工

生産者のもとから出荷された開拓牛は、と畜検査・解体・加工まで同一敷地内にて一貫して行える宮崎ビーフセンターへ。部分肉加工を行うまでの過程で、原料となる枝肉が外気に触れることなくスムーズに加工処理できる衛生的な施設です。

つるい牛のこだわりポイント

北海道東部にある根釧地域が故郷。「ホクチクファーム」では、幼少期から部分肉になるまで、牛の履歴も含め厳しい生産管理をされています。



▲ホクチクファーム鶴居分場の三沢場長

point 1
生まれたての頃から
我が子のように

仔牛は病気にかかりやすいため、ビニールハウス牛舎において牧草を徐々に増やしながらか離乳させ、胃袋を丈夫にして少しずつ栄養のある配合飼料を増やし、約45日過ごします。大規模な多頭数肥育ながら、一日朝夕2回の健康チェックを行っています。

point 2
ストレスのない
環境で育てる

朝と夕方、乾牧草や独自配合飼料を与えながら、体重約750〜825kgに成長するまでのんびりとしたストレスのない環境で育てます。成長ホルモン剤は使用せず、管理獣医の徹底的な指導を受け育て上げていきます。

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!

お肉独特の臭みがなく、とっても美味しいです。お肉と豆腐、ネギで肉豆腐を作ると美味しいです。

(岩国市 のんちゃんさん)



産地が分かっているお肉は安心して食べられます。焼肉、すき焼き、野菜炒めと一般的なレシピですがわが家では大活躍しています。

(宇部市 Y.Kさん)



玉ねぎと一緒に炒めて甘辛タレで味付けしたら、あっという間に牛丼の完成。お肉が良いとゴハンが何倍も美味しくなりますよ!!

(山口市 S.Aさん)



牛丼や肉豆腐、野菜炒めなど大活躍しています!臭みがなく、脂身もちょうどよく、家族みんな大好きです!

(下関市 M.Oさん)



牛肉のちょこっと豆知識



牛肉は
どうして高いの?

牛肉100g当たりの平均価格は、豚肉の約2倍、鶏肉の約3倍もします。その理由は、「飼料要求率」というお肉1kgを生産するための飼料の量が最も多く、生まれてからの飼育期間も牛は圧倒的に長いからです。

飼育期間

- 牛の飼育期間 2年~2年半ほど
- 豚の飼育期間 6ヶ月ほど
- 鶏の飼育期間 30~40日ほど(若鶏としての出荷)

牛肉のふるさと検索

コープやまぐちのホームページでは、牛の生産履歴の検索や安心情報も見るができます。ぜひチェックしてみてくださいね!



牛肉のふるさと検索はこちらから▼



次回は、「とくちみそ」のおすすめポイントや「みそのアレンジレシピ」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。

もったいない

をなくそう大作戦!

近年、全国的な問題となっている食品ロス。私たちの身近な暮らしの中で「もったいない」をなくすための何気ない工夫やちょっとしたアイデア、コープやまぐちが取り組んでいる活動を紹介します。

食品ロスをなくすコツ

買い物前に 冷蔵庫チェック!

買い物に行く前に家の中の食材をチェックし、必要なものをメモしておくことで買いすぎを防止することができます。

「てまえどり」を 意識しよう

購入後すぐに食べるものは、商品棚の手前や期限日の近いものから取るようにすることで、お店の廃棄を減らすことができます。



食材にあった 保存方法で長持ちに

できるだけ食べられる量を...と、思っているもすぐに使いきれない食材もありますよね。食材にあった方法で保存することによって味を落とさず長持ちさせることができるようになります。生ゴミが発生しない冷凍野菜を活用するのも◎♪

肉・魚

下処理をして、食べやすいサイズにカットしてからラップで包んだり、密閉袋に入れて冷凍庫へ。下味をつけてから冷凍すると調理時間の短縮にも!

にんじんやほうれん草など

自然に近い環境にするため、立てて野菜室で保存。

大根やカブなど

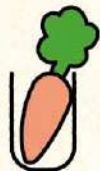
栄養を吸い上げてしまう葉の部分を切り落として野菜室へ。

じゃがいもや玉ねぎなど

ネットに入れて涼しい場所で常温保存。

きのこ類

加熱や水洗いをせずに生のまま冷凍することで保存期間&つまみUP!



冷蔵庫は スッキリ使いたく

冷蔵庫がごちゃごちゃしていると、使い勝手も悪く、使いきれない食材も増えてしまいがちに。「常備菜は透明な保存容器に入れる」「種類や目的ごとに食材をまとめておく」など、「見える」「まとめ」「取り出しやすい」を意識することで、使い残しを減らしながらスッキリとした冷蔵庫に♪



余った料理は リメイクしよう!

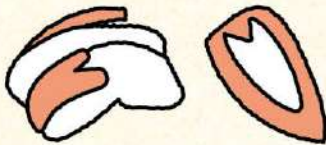
残ったカレーでカレーうどんを作ったり、肉じゃがでコロッケを作ったり...余った料理をアレンジして食べ切ること、食品ロスを減らしながら献立も増やせて一石二鳥!



皆さんから寄せられたアイデア

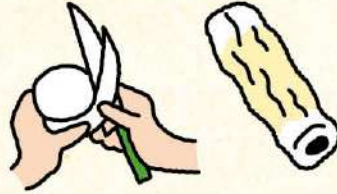
子どもにりんごやトマトを食べさせるときは、皮をむいていたのですが、『飾り切り』の本を参考に、ハートや花の形で盛り付けてみました!すると見た目の可愛さで皮ごと食べてくれるようになりました♪

(山口市 うさぎさん)



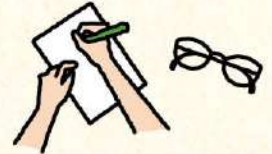
結構な量ができる大根の皮は、細切りし、ちくわとごま油で炒め、しょうゆと砂糖で味付けして食べます。ちょー美味しいですよ♪また、ニンニクしょうゆで味付けしてもOKです。(周南市 K・Nさん)

※ちくわも縦半分に切り、大根と同じ細さで切ると良い。



家計簿にカレンダーを挟んでおき、購入した食材を記入するようにしています。使いきった食材を黒塗りすることで、家にどれだけ食品があるかを把握できています。

(山口市 K・Aさん)



ご寄付いただきたい食品

- 缶詰やお菓子、乾物、麺類
- インスタント食品、レトルト食品
- 調味料、食用油
- 備蓄品(乾パンなど)
- 嗜好品(茶葉など)
- 飲料(ジュース、お茶など)
- ベビーフード・離乳食

※賞味期限が1ヶ月以上あり、未開封で常温保存ができる食品に限ります。

食品ロスの削減と食料を必要としている方へのお役立ちのため、フードバンクポストをここと各店に設置し、ご家庭で使いきれない食品を回収しています。昨年には、宅配事業でもフードドライブ活動を実施しました。集まった食品は、「NPO法人フードバンク山口」を通じて福祉施設などで活用されます。ご家庭で眠っている余剰食品があれば、ぜひお持ち寄りください。



▲フードバンクポスト

フードバンクポスト & フードドライブ活動

「もったいない」をなくすためのコープやまぐちの取り組み

こんな便利な商品も!

少量規格

単身世帯やご夫婦のみのご家庭で使いきれよう、野菜の少量規格やたまごを1個から購入できるようにしています。

ミールキットの取扱い

必要な材料だけがセットになっているミールキットも取り扱っています。すでに食材がカットされているため、洗い物も少なくて済み、忙しい時にも便利と好評です。



食品ロスZEROチャレンジ

2023年に実施した、楽しみながら食材の捨ててしまう部分や食品ロスの削減をめざす取り組み。野菜の皮まで美味しく食べる方法や「リポベジ」※の様子など、組合員さんからたくさんの方の声や工夫が集まりました。

※リポベジは水をごまめに替えるなどして衛生的に行ってください。



▲リポベジ

身近なことから
めざせ食品ロスZERO!



通常総代会報告

6月18日、第62回通常総代会をKDDI維新ホール(山口市)で開催いたしました。県内組合員代表の総代202名(委任状・書面議決を含めて489名)が集い、提案したすべての議案が賛成多数によって採択されました。当日の様子をお知らせいたします。

総代会とは？

生協は、組合員が共通の願いを実現するために協力してつくり運営している組織です。そのため組合員一人ひとりが運営に関わる権利を持ち、組合員の代表である総代が出席する総代会を開催しています。総代会は、決算報告や事業・活動の計画など生協の重要な事項を審議し、議決する場、そして、組合員と役員が目標に向かって「心合わせ」をする場です。

【第1号議案】2023年度報告

2023年度は、デザイン2025の中間年、そして創立60周年という節目の年でした。新型コロナウイルスの感染症分類5類への移行により、人々の動きが活発になるとともに、物価の大幅な上昇など、くらしが大きく転換しました。そんな中でも、県民にお役立ちする生協であり続けるために、「生産性改革」、「人組織づくり」を重点方針に掲げ、様々な革新に積極的にチャレンジしました。

宅配事業

宅配事業では、リノベーション※に取り組み、コープアプリの改修や業務の見直しに取り組みました。商品のおすめや置き配の組合員への丁寧な対応が利用や仲間づくりにつながる事例も生まれました。こうした実践事例は会議や部内報で共有しました。

※リノベーション…再構築。既存の宅配事業の一部を利用して、創造的に破壊することで新しい宅配事業を構築する。



店舗事業

店舗事業では、各店舗で特徴のある商品づくりや買いやすい買場づくりに、現場のメンバーが積極的に取り組み、全店で供給高、利用組合員数が伸びました。6月に新築オープンしたはずみ店は、冷凍惣菜を強化するとともに、通路をゆったり広く取ったこと等が組合員に大変喜ばれ、供給高・客数ともに前年から約150%伸びました。



生活事業

移動店舗は、人員不足により営業活動が思うようにならず、利用を広げることに苦戦しました。そんな中でもセンターを拠点とした移動店舗を県北部の買物支援としてスタート。運用面で苦労しましたが、少しずつ改善し始めました。



2023年度はくらしが大きく変化する中で、様々な課題に真摯に向き合い、「主体的な魅力づくりがすすんだ1年」になりました。先行きの見えない時代ですが、「組合員のために魅力を高めること」、そのために「主体的な実践を広げていくこと」が、永続できる事業の創造につながることに確信を持ち、組合員やお取引先、行政や地域団体とのつながる力を道を切り開いていきたいと考えています。



「第2号議案」2024年度計画

「魅力づくりへの主体的な取り組み」を深化させ、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はかります。そのことで事業の成長、生産性の向上を実現し、さらなる新規出店や職員の処遇・労働条件の改善、働く環境整備ができる力をつけ2030ビジョンの実現に向けた土台を作っていきます。

重点方針

「めざす」すごい「組織」の行動スローガン

人・いきいき、商品・いきいき
あなたの笑顔がわたしの喜び

の実践レベルを高める年

1 「人」と「商品」の魅力を高めていきます

組合員のくらしに合わせ、美味しさや鮮度、品質など、付加価値の高い商品を、物価高にも対応した適正な価格で品揃えをします。そして、店舗では現場の主体的な買場づくり、宅配では組合員の声をもとにカタログやしくみの改善、組合員一人ひとりに寄り添った対応をすすめます。



2 やりがいを実感できる組織づくりをすすめます

組合員のくらしを知り「自分にできることはないか」「もっとよくできないか」とチャレンジする職員を育てていきます。そして、職員一人ひとりの実践に光を当て「私も役に立っている」とやりがいを実感できる組織づくりをすすめます。また、処遇改善が継続できるように生産性を高め続けるとともに、物流費等の上昇にも対応し、宅配利用料の見直しも検討します。



3 新しい参加の広がりをめざします

ここクラブから、新しい組合員活動をスタートするとともに、地域組織委員会の役割やあり方の見直しなど、より多くの組合員が参加する組合員活動組織を創っていきます。

「第3号議案」役員選任規約および総代選挙規約の一部改定の件

現役員選任規約では、コープ委員会に地域役員候補推薦委員の選出の役割があります。また現総代会選挙規約では、当選総代の公示においてコープ委員会名を記載することになっています。2024年度の組合員活動の見直しで、コープ委員会・分野ネットが終了し、ここクラブが新設されるため、役員選任規約および総代選挙規約で、コープ委員会が関係する条文の一部改定を行います。

2023年事業報告と配当の概要(2024年3月末)

〈組合員数〉
221,165人
(3,229人の純増)

〈供給高〉
約238億400万円
(前年比103.2%)

〈経常剰余金〉
約7億500万円
(前年比90.3%)

出資配当

年間の平均出資金額の0.24%です。

※通知書は、7月3回カタログと一緒に、または7月8日からハガキにてお届けしています。

利用分量割戻

宅配の年間利用額の0.5%です。

組合員全員への出資配当率は0.24%です。また、2023年度は引き続き計画を超える剰余金を残すことができたことから、2023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(※)。出資配当金と利用分量割戻金は、通常総代会当日に在籍された組合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。

※店舗事業の利用高への利用分量割戻は、期中で0.5%のポイント還元を行っていることから行いません。

CO・OP共済利用割戻

控除証明書兼割戻通知書と併せて個別にお知らせします。発送は9月末頃です。

組合員のみなさまの利用結果とご協力ありがとうございました。
生活協同組合コープやまぐち理事会

「出資配当お問い合わせ」0120-49-5657
「共済お問い合わせ」0120-38-9431

ねえ!
これがええんよ!



簡単すぎる一品!

レタスや玉ねぎ、パセリ等あり合わせの野菜とごぼうサラダと一緒に混ぜます。これだけで一品完成するのでとても役立つています。



マヨごまごぼうサラダ
宅配予定 8月3回
店舗 取扱いい

(下関市K.N.さん)

子どもにも大人気

塩加減もちょうど良く、子どもでも食べやすいです。頭からパクッと食べられて、カルシウムも補給できるのでうちでは晩ご飯にも出しています。バター焼きにしても美味しいですよ。



アイスランド産子持ちカラフトしゃも
宅配予定 8月2回
店舗 取扱いい

(岩国市M.H.さん)

忙しいときでも大丈夫!

たまに購入しますが、忙しい朝でも手早く作ることができるので助かります。味も良いのでおすすめです。



ふかひれスープ
宅配予定 8月2回
店舗 取扱いい

(周南市まじやんさん)

火を使いたくないとき!

冷凍うどんを常備しています。夏は細うどんに変更して、冷やしうどんを作ったりします。暑い時期は火を使うのも避けたいので、レンジ調理できるうどんに助けられています。



讃岐細うどん
宅配予定 8月2回
店舗 取扱いい

(宇部市M.N.さん)

お便りから

キョンとした出来事

先日、他県に住む娘との電話中に、中三の孫息子が代わってほしいとのこと。どうしたのかなと思っていたら「ばあばの声を久しぶりに聞きたかっただけ」と。ばあばはその一言でキョン♡



(光市ナナセばあばさん)

意外な気分転換

イライラが募っていた先日、必要に迫られて波々庭の草むしりしていると、徐々に気持ちが悪くススキリー2時間みっちり草むしりをしてしつかり気分転換できました。

(宇部市ふわふわさん)

趣味の世界に没頭

塗り絵が好きです。子どもの頃からずっと好きでしたが、この度久しぶりに「マンダラ塗り絵」なるものを購入し、チャレンジしてみました。塗っているうちに無心になることができ、完成後の美しさに感動しました。有意義な時間を過ごせました。

(宇部市Y.H.さん)

野菜の収穫が楽しい

コープで注文したきゅうりの苗を育てています。今年は雨の影響もあったのか、いつもより早く収穫できました。他の野菜も一緒に育てているので、収穫するのが楽しみです。

(宇部市コープファンさん)

初夏の風物詩といえは

先日、近くの小川に主人と虫を見に散歩に行きました。ここに越してきて20年、昔より数は減ったけれど、今でも楽しむことができ嬉しかったです。



(山口市まみーちゃんさん)

成長が嬉しい

姪の子どもが可愛くてメロメロです。3歳になり「ありがと」とちゃんとと言えるようになりました。しっかりと子育てをしている姪に「がんばっているね、優しいいい子に育っているよ」と言っておきたいです。

(防府市H.N.さん)

まさかのよそ行きモード!?

我が子が生まれて2ヶ月。外に出ると寝たりニコニコしたり可愛がられますが、家ではひたすら抱っこしていません。夜も大泣き。この歳にしてよそ行きできるなんて優秀!? (親は疲弊。笑)

(山口市M.Y.さん)



子どもの適応力ってすごい!

引っ越しのため、大好きなお友達がいる幼稚園から新しい園に転園した娘。親の心配をよそに早くも新しい環境に馴染み、もう仲良しのお友達もできたそう。子どもの適応力に驚くばかりです。母親の私も人見知りと言いつつ見習わなきゃな...と思いました。

(下関市T.C.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。

7月のテーマ 「夏にうれしい飲料&アイスの声特集」

暑い日に欲しくなる冷たい商品の声をピックアップしてご紹介しました。

国産生姜のジンジャーエール

主人も私もお酒が飲めないのですが、いつもノンアルコール飲料を買って飲んでいました。コープのジンジャーエールを飲むと、甘さひかえめ、ピリッと生姜の美味しさが口に広がり、本当にドライテイスト！食事にも合います。この商品に出会えて毎日の楽しみが増えました！



(下松市ゆかりんごさん)

牛乳70%アイスバー

とにかく美味しい！牛乳の味がして、ミルク感たっぷりなのに、濃厚すぎずすべすべしりした味です。カタログに載ったら、冷凍庫の限界までまとめ買いします。家族がこればかり食べるので、すくなくなくなっています(笑)



(防府市でんくんさん)

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
8/23(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

「とくぢみそ」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、お気に入りの商品の「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・コープレターを讀んでの感想などを聞かせてください。



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8/23(金)です。

広報戦略スタッフ行

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323名、正解者は317名です。

2024年コープレター7月号クイズ：正解はA,C,D,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。

2024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」。今年もオンラインで配信されます。事前登録なしで視聴できますので、ぜひご覧ください。



▲2023年のピースアクションの様子

①2024ピースアクションinヒロシマ

テーマ ヒロシマの心を世界へ
～被爆79年 戦争も核兵器もない未来へ～

ヒロシマ虹のひろば LIVE配信 ※見逃し配信あり

8月5日(月) 13:00～15:15 **参加無料**

【オープニング】広島修道大学ダンスサークル

【来賓ご挨拶】広島・長崎市長

【被爆体験の証言】八幡照子さま

【家族伝承者の紹介】杉浦圭子さま

【県内高校生・大学生の取り組み紹介】

広島市立基町高校、広島県立安芸府中高校

【合唱】虹のひろば合唱団

【書道パフォーマンス】安田女子高校・大学



②2024ピースアクションinナガサキ

テーマ 戦争も核兵器もない平和な世界へ
～被爆79年 ナガサキの心を未来へ～

ナガサキ虹のひろば LIVE配信 ※見逃し配信あり

8月8日(木) 13:30～15:40 **参加無料**

【オープニング】チアダンススクール Vvery(ヴレーリー)

【来賓ご挨拶】広島・長崎副市長

【講演】俳優 斎藤とも子さま

【活動報告】高校生平和大使

【アピール文発表】子ども平和会議

【現地からの声】現地参加者インタビュー

【ご挨拶】長崎被災協 田中重光 会長

【フィナーレ】長崎南山小学校コーラス



※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。

上記の日程以外でも、被爆の証言や平和に関する企画のアーカイブがご覧になれます。ぜひご視聴ください。詳しくは、特設サイトをチェック!



2024ピースアクションinヒロシマ・ナガサキ **検索**
<https://peace.jccu.coop/hiroshimanagasaki>

(一社)やまぐち食の安心・安全研究センター報告 **6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88検体のべ279項目(一般細菌数/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)結果は全て良好。

店舗商品15検体のべ55項目(一般細菌数/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)結果は全て良好。

※その他、夕食宅配21検体のべ84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。

【残留農薬検査】

宅配商品17検体のべ3,398項目、店舗商品16検体のべ3,200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28検体のべ5,600項目の検査を実施。

【理化学検査】

防カビ剤:宅配商品3検体のべ7項目。結果はすべて良好。その他、依頼検査1検体のべ2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、自由に過ごす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

- 8/2(金) 10:00-13:00 **「とくやま店組合員集会所」**(周南市) 9月8日 次々回
- 8/6(火) 10:30-12:00 **「周東センター組合員集会所」**(田布施町) 9月8日 募集
- 8/21(水) 10:00-14:00 **「厚狭センター組合員集会所」**(山陽小野田市) 9月8日 募集
- 8/27(火) 10:30-12:30 **「はあもにい〜」**(小郡駅前) (山口市) 9月はお休み
- 9/20(金) 10:00-12:00 **「岩国センター組合員集会所」**(岩国市) 8月はお休み
- 9/20(金) 10:30-13:00 **「萩センター組合員集会所」**(萩市) 8月はお休み

※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)

第18回女性いきいき大賞最優秀賞受賞団体「ポポメリー」講演会

入場無料



がんについて、おしゃべりしませんか

日時 2024年9月7日(土) 10:00~11:30

会場 コープコミュニティセンターはあもにい〜♪

山口市小郡大正町15番1(コープこと小郡店の敷地内です)

※駐車場は敷地内の有料立体駐車場など近隣の有料駐車場をご利用ください
※託児はありませんが、子どもさんと一緒にの参加は可能です。

講師 藤本 育栄 さん

ピンクリボンアドバイザー(NPO法人乳房健康研究会認定) /
びあカウンセリングナース / 市民活動団体ポポメリー代表



内容

- 女性のかかりやすいがんについて
- 予防的なことについて(乳がん指触診のやり方、検診に行く等)
- 家族や身近な人ががんになったときのサポートについて
- 若い人(AYA世代:15歳~39歳)のがんについて
- がんの大きさが見てわかるマスコット「キャンサーくん」を作ってみよう

お申込み・お問い合わせ

☎ 0120-27-5520

コープやまぐち組合員活動グループ (月~金 9:00~18:00)



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!



2024年6月
お申込み381名!



対象となるご家庭
山口県にお住いの1歳未満の赤ちゃんといらっしゃる方

※「はじめましてBOX」のお届けは、お子様おひとりにつき1回限りとなります。



お申込みはこちら

2023年度配当のお知らせ

6月18日(火)、第62回通常総代会が行われ、2023年度報告や2024年度計画などの議案が議決されました。

組合員全員への出資配当率は0.24%です。また、2023年度も剰余金を残すことができたことから、2023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合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、詳細は後日通知書をお届けいたします。宅配以外をご利用の組合員さんには、通知ハガキでお送りします。

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 6月分



宅配
カタログ・チラシ
159,504kg(約290,007セット分)
飲料用紙パック
1,639kg(約54,092本分)
注文シート2,836kg(約257,818枚分)

たまごパック(PET)
449kg(約32,071パック分)
仕分け袋
1,675kg(約209,375枚分)

お店
発泡スチロールトレイ
580kg(約175,758枚分)
透明トレイ
415kg(約23,067枚分)
アルミ缶
620kg(約30,983缶分)
スチール缶
162kg(約4,891缶分)
飲料用紙パック
644kg(約21,254本分)
ペットボトル
1,467kg(約44,469本分)

たまごパック(PET)
191kg(約13,643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。ココ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。

【2024年6月分の発電量】



「開拓牛・つるい牛 レシピ紹介」

清け焼きステーキ

材料(2人分)

牛ステーキ用	2枚
焼肉のたれ	100g
サラダ油	適量

調理時間 約15分

※漬け込む時間は除く

作り方

- ①ジッパー付きの袋に焼肉のたれと牛肉を入れて軽くもみ込み、常温で約30分漬け込む。
- ②キッチンペーパーで肉の表面についたたれを軽く拭き取る。
- ③フライパンに油を熱し、②を強火で30秒、弱火で1~2分焼く。裏返して同様に焼く。
- ④食べやすいサイズにカットする。

POINT

焼いた肉をアルミホイルに包んで2~3分休ませると、よりジューシーに仕上がりますよ。



POINT

下準備をしておくと、あとは焼くだけ!



POINT

具材を用意しておき、お好みで挟み込むと楽しいですね!



肉巻きライスバー

材料(3人分)

牛ロースうす切り	6枚	片栗粉	大さじ1/2
焼肉のたれ	適量	ピザ用チーズ	50g
ごはん	1.5合分	大葉	6枚
塩	少々		

調理時間 約30分

作り方

- ①ごはんを塩と片栗粉をまぶして粒が残る程度につぶし、2等分にわけ、半分のごはんにチーズを混ぜ込む。
- ②それぞれのごはんを3等分にし、割りばしにまとわせるように握り、きりたんぼ状にする。白ごはんの3本には、大葉を2枚ずつ巻く。
- ③②に牛肉をらせん状に巻き付ける。
- ④③を網にのせて全面を焼き、仕上げに焼肉のたれを塗りながら軽く焼く。

牛肉バーガー

材料(2人分)

牛こま切れ	100g	バンズ	2個
バーベキューソース	大さじ1	バター	適量
トマト	1/2個	マヨネーズ	適量
玉ねぎ	1/8個	マスタード	適宜
グリーンリーフ	適量	サラダ油	大さじ1/2
スライスチーズ	2枚		

調理時間 約15分

作り方

- ①フライパンに油を熱し、牛肉を入れ、ソースを絡めながら焼く。
- ②トマトは5mm厚さに切り、玉ねぎは薄切り、グリーンリーフは食べやすい大きさにちぎる。
- ③バンズは半分に切って網で軽く焼いてバターとマヨネーズを塗る。お好みでマスタードを塗る。
- ④バンズに具材を挟んで出来上がり。