



食とくらしを共にはぐくむ情報誌 //

# COOP LETTER

2025  
**2**  
February

瓦そばマシマシマシ

山口県民のソウルフード



## Contents

コープのこだわり商品紹介 瓦そば	p2-3
豊かな人生を送るために 「がん」について知る 前編	p4-5
組合員特典 お得なサービス特典 こころの会のご案内	p6-7
インフォメーション みんなのひろば	p8-11
茶そばレシピ	p12



# ゆで瓦そば

山口県名物瓦そばをご家庭で気軽に



ホットプレートで  
家族ワイワイ



※コプやまぐち 杉山食品

ゆで瓦そば

店舗 取り扱いあり

宅配 取り扱いあり

コープやまぐちが自信をもっておすすめる商品をご紹介します「コープのこだわり商品」。

今回は、山口県の代表的なグルメ・瓦そばの材料、「ゆで瓦そば」をご紹介します。

## ゆで瓦そばのこだわりポイント

point

1

食感にも風味にもこだわった茶そば

麺は熟成の時間をとることで、焼いても切れにくいコシの強さとしっとり感を実現しました。また、合着色料を使用せず、厳選された抹茶を加えて独特の色と風味を出しました。麺には油が吹きかけられているため、焼くときにほぐれやすいように工夫されています。



point

2

そばつゆは生協オリジナル!

付属のそばつゆは、生協オリジナルで製造されています。山口県民の好みに合わせたやや甘めで口当たりがよいつゆで、多くの組合員さんに好評です。



## 瓦そばのルーツは？

瓦そばは、明治10年の「西南の役」において、「熊本城を囲む薩摩軍の兵士たちが、長い野戦の合間に、身近にあった瓦を火にかけて野菜や肉などを焼いて食べた」というエピソードをヒントに考案された料理だそうです。考案者は、川棚温泉に店を構える「元祖瓦そば たかせ」の創業者、高瀬慎一氏。江戸時代、高価な瓦や土塀を庶民が使用することはほとんどありませんでしたが、古くから湯治場として栄えた川棚温泉では治安を守るため特別に民家に瓦を使用することを許されており、「瓦」は庶民の生活に欠かせないものだったのです。瓦そば誕生の背景には、このような川棚温泉ならではの歴史的事情もあったと考えられます。そのユニークな見た目も相まって評判を呼び、今では家庭でも手軽に作れる郷土料理として山口県民に広く愛されるようになりました。



(参照: <https://yamaguchi-tourism.jp/feature/kawaraboba#362>)

## 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」「こんなアレンジがあるよ」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！

3歳の娘は瓦そばが大好きで、週末何食べたいか聞くと、「みどりのめんがいい!」と言います!お肉も錦糸卵もすべてホットプレートで仕上がるので、週末ご飯に大活躍しています。

(山口市 S・Tさん)



調理はとても簡単なのに、本格的な味が楽しめます!特につゆが美味しく、卵だけでも満足できる商品です!

(下松市 E・Yさん)



埼玉から泊まりに来た夫の友人は、「カワランバ」と聞いて「河原に出かけて、そこで調理して食べる蕎麦」だと思ったそうです。ホットプレートの上の瓦そばも喜んで食べてくれました。

(岩国市 R・Kさん)



コープやまぐちの瓦そばは他とは違うつゆの味がとても気に入っています。濃いめのつゆで独特の香りが炒めた麺によく合うクセになる美味いです。お店で食べるのとはまた違った味、とてもおすすめです。

(山口市 K・Fさん)



## 瓦そばのちょこっと豆知識

### ●韓国風アレンジ!

具をキムチ、チーズ、豚肉、ネギにして、韓国風にします。仕上げにもみのりを散らして、少し焦げ付けさせながら食べると美味しいです。



### ●余ったつゆも!

つゆが美味しいので、もし残った場合は煮卵のつけ汁にすると美味しいです!孫の好物です。

### ●お好み焼きに?!

いつもは炒めて、つゆをかけて食べますが、残った時はお好み焼きに入れてアレンジ。つゆがしっかりしみ込んでいるので、美味しく仕上がります。

### ●そば飯に

瓦そばが余った時に、具材と麺を細かく刻んでご飯と一緒に炒める。最後に某お好み焼きソースで味付けしたらそば飯の出来上がり!



### ●たっぷり野菜でヘルシーに!

ハム・ソーセージをメインとして、スライス玉ねぎ、キャベツ、人参、カイワレ等、冷蔵庫にある野菜を山盛り盛って、錦糸卵、ネギ、海苔を散らして、つゆをかけて食べます。見た目が豪華でヘルシーです!

次回は、「産直アスパラ」のおすすめポイントや「アスパラガスのアレンジレシピ」を大募集!いただいた声は「4月号2-3ページ」でご紹介させていただきます。

コープの産直



9ページの「おたより用紙」から応募ください。



豊かな人生を  
送るために

「がん」について知る

前編



ポポメリー代表  
藤本 育栄さん

ポポメリーはがんと向き合う山口市の団体です

2024年9月7日(土)、山口市にて「第18回コープやまぐち女性いきいき大賞」最優秀賞受賞団体「ポポメリー」さんによる講演会が行われ、参加された方から「自分の体を大切にしたい」「40代の娘2人に伝えたい」「もっと若い人に聞いてもらいたい」といった多くの感想が寄せられました。

そこでポポメリー代表の藤本育栄さんによるコラムを2回(2・3月号)にわたってご紹介します。

## 健診と検診って どう違うの？

### 健診

健康であることを確認するために行う総合的な健康診断のこと。

例) 定期健康診断、特定健康診査、乳幼児健診、老人健診

### 検診

特定の病気かどうか調べるための検査のこと。病気を早期発見し、早期治療につなげることを目的としている。

例) がん検診、歯科検診

山口県のがん検診受診率は

全国最下位!?

近年では、日本人の2人に1人が「がん」になり、4人に1人が「がん」が原因で亡くなっています。しかし、皆さんで意識を高めてがん検診を受けることで、早期発見早期治療することができ、がんによって亡くなる方を今よりも減らすこともできます。

厚生労働省では、がん検診の受診率を60%以上にすることを目標に定期的な検診を推進していますが、山口県のがん検診受診率は全国平均より低く、特に女性特有のがんは47位で最下位となっています(令和4年度)。最近では、働き世代の方がかかる割合も増えており、特に若い世代の女性に多く発見される傾向にあるといわれています。

がんを予防するために日頃から

「健康な生活」を意識しよう

がん予防には「日頃からの生活習慣でがんにならないようにする1次予防」と「がんを早期に発見し早期に治療することでがんによる死亡を減らす2次予防」があります。

私たちは、当たり前のように朝起きて食事をし、動いてお風呂に入りぐっすり眠る…そんな生活リズムを自分のペースでつくっています。たまには無理をしてストレスがたまり、飲酒や喫煙、運動不足や食事の偏りと生活習慣が乱れがちになることもあるでしょう。

しかし、そうした中でも自らの健康を省みて、早めに「いつもどおりの身体に優しい生活」に戻せるように気を付けていくことが大切です。そのためには、日頃から健康や医療に関する正しい情報を入手し、健康であるように意識を高め病気を未然に防ぐ能力「ヘルスリテラシー」を自らつければ、定期的ながん検診を受けて自身の身体の異常に早く気づけるようにしておきましょう。



まずは、

# セルフチェック！

自分の気持ちや身体と向き合うことも大切な健康管理です。自分の身体に変わったところがないか、こまめに確認するセルフチェックもそのうちのひとつ。

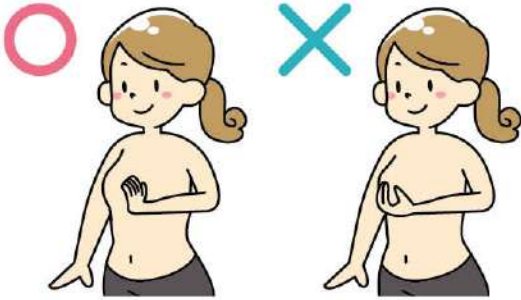
乳がんの場合、早期発見に繋がる乳房のセルフチェックは、月に1回のペースで行うのがおすすめです。日頃から自分でセルフチェックすることで、医師による視触診よりも早期にがんを発見することができたというケースも増えています。

異常を見つけたら、早めにかかりつけ医や専門医に相談しましょう。しかし、セルフチェックだけでは分かりづらいものもあるので、身体に異常がなくても定期的に乳がん検診も併せて行うことが大切になります。



セルフチェック！

## ここがポイント



- 1 乳房に触れるときは、指先でつままず、指の腹で軽く押すように。
- 2 乳がんがしやすい乳首から上部、特に外側をよく確認。

# がん検診の通知が届いたら…

毎年、住んでいる地域の自治体から「がん検診」の案内が届きます。今、日本で推奨されている科学的根拠（エビデンス）に沿ったがん検診は胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮頸がんの5つです。自治体によって検査のできる医療機関や金額などが異なりますが、通知が届いたらまずは内容を確認してみましよう。がん検診には「住民健診」「職域検診」「その他のがん検診（人間ドック）」などがありますが、ご自身がどの方法でがん検診を受けるのか、チェックすることも忘れずに。申し込み方法なども確認して受け忘れないようにしておきましょう。

## 厚生労働省が推進しているがん検診

ほとんどの市町村では、健康増進法に基づいてがん検診を実施しており、一部の自己負担でがん検診を受けることができます。

### 胃がん

50歳以上  
2年に1回

X線検査または内視鏡

### 大腸がん

40歳以上  
毎年

便潜血検査

### 肺がん

40歳以上  
毎年

X線検査

### 乳がん

40歳以上  
2年に1回

マンモグラフィー検査

### 子宮頸がん

20歳以上  
2年に1回

細胞診検査

# 早期発見・早期治療のためにがん検診を受けましょう

山口県の令和4年の「健康づくりに関する県民意識調査」では、がん検診を受診しない方に受けていない理由を問うと「面倒だから27.5%」「心配な時はいつでも病院を受診できる22.3%」「毎年受ける必要性を感じない14.9%」という結果になりました。

自覚症状が出て病院に行く方もいらっしゃいますが、気づいた時には進行していたというケースも少なくありません。健康意識を持ち、定期的に検診を受けて健やかな毎日を送ることは自分の幸せだけでなく、身近な大切な方々にもつながります。いつまでも豊かな生活を送るために、科学的根拠に沿ったがん検診を受診し、早期発見と早期治療でのちの大切さにより早く気づいていただきたいと願っています。

## 【引用参考】

- 1 厚生労働省「がん検診」
- 2 厚生労働省健康局「科学的な根拠に基づくがん予防がん検診の充実」の中間評価指標について
- 3 国立研究開発法人国立がん研究センター「がん検診」
- 4 健康やまぐちサポートステーション「令和4年度健康づくりに関する県民意識調査報告書」

後編は、「がん」診断されてからの病院選びや身内のサポートについて」3月号レターに掲載！



# けのお得なサービステ典

コープの組合員カード「ここカード」をご提示いただくことで、提携する地域のサービス・施設の割引特典が受けられます。LINEミニアプリにカードを連携するとアプリ画面の提示でもご利用いただけます。今回は、コープ組合員さんだけのお得な特典をご紹介します。



「ここカード」または「LINEミニアプリ」をご利用ください。



## ホテルココランド

ココろにのこる・コミュニケーションホテル **COCOLAND** (宇部市上宇部75) TEL 0836-33-6116

**特典① 日帰り入浴**  
**通常料金の半額**

※ご本人とご家族が対象。



**特典② 宿泊・食事・宴会・会議利用・婚礼料金で**  
**コープポイント加算**

※コープのお店で付与します。  
ホテルココランドフロントで発行する「ポイントサービス券」を1か月以内にサービスカウンターにお持ちください。



**特典③ 組合員特別宿泊プラン**

**1泊2食付き宿泊プラン10%割引+**  
**ホテル館内で使える1,000円分の**  
**館内利用券付き!**(ご宿泊1名様につき1枚)

※1グループ内に組合員様お一人以上でご利用いただけます。



## 新車購入応援

### 対象販売店はこちら!

2025年1月現在

**特典** 事前にコープサービスへ組合員優待券をお申し込みいただき、成約になった方に  
**商品券7,000円分プレゼント!!**

コープサービスが安心の取引ディーラーをご紹介します。  
必ず販売店に行かれる前に、コープサービスにお電話ください。  
新車購入応援のお問い合わせ **コープサービス(株)**  
**☎0120-387-201** (月~金 9:00~17:00)

メーカー	販売店名
トヨタ	山口トヨタ全店舗
	山口トヨペット全店舗
	トヨタカローラ山口全店舗
	ネットトヨタ山口全店舗
	レクサス山口・下関・周南
ダイハツ	山口ダイハツ全店舗
メルセデスベンツ	ヤナセ山口・周南支店

メーカー	販売店名
日産	山口日産自動車全店舗
スバル	山口スバル全店舗
スズキ	スズキ自販山口全店舗
アウディ	アウディ山口
ルノー	ルノー山口
ボルシェ	ボルシェセンター山口

その他、くらの様々など3でコープカードがお役立ち!

**宿泊:**湯本観光ホテル西京(長門市)、レゾネイトクラブくじゅう(大分県)、久住高原コテージ(大分県) **レジャー:**秋吉台自然動物公園サファリランド(美祢市) **ショッピング:**洋服の青山(全国どこでも)、はるやま(全国どこでも)、コジマ(山口県・福岡県・広島県)、メガネのヨネザワ(山口県内)、ソフトバンクワイモバイル(山口県内店舗) **ギフト:**大進(※生協宅配利用者のみ) **レンタカー:**オリックスレンタカー 新山口駅前店(山口市)  
**スポーツ:**スポーツクラブNAP(山口市)、SSS(宇部市・防府市・山口市・周南市・岩国市) **生活支援:**中国ろうきん  
**ガソリンスタンド:**ミータス参宮通SS(宇部市)



## CO・OP住まい倶楽部からのお知らせ

2021年10月発足のCO・OP住まい倶楽部は、コープサービスが窓口となり、県内外の各21社(プロ)と協力し、生協組合員さんの住まいに関する困りごと、悩みごとなど、さまざまな要望に迅速にお応えできる組織をめざし日々活動しています。



お問合せ ☎ **0120-88-7233**  
(月~金 9:00~17:00)



2025年1月現在

詳しくは **コープやまぐちホームページ** または **問合せセンター(0120-49-5657)** まで。  
(月~金 8:30~21:00 ± 8:30~18:00)

(※2025年3月末より 月~金 8:30~20:00 ± 9:00~17:00に変更となります)



ご存じですか? //

# コープやまぐち組合員さんだ

全国冠婚葬祭 ころの会

ご存知ですか?コープ提携の「全国冠婚葬祭ころの会」

いざという時の「葬儀」についてわかる終活セミナーやミニ学習会を行っています。



## 「全国冠婚葬祭ころの会」とは

冠婚葬祭のサービスが受けられる全国的な会員制のシステムをとっているのが「全国冠婚葬祭ころの会」です。いろいろな特典があって、一般の方は入会金として1万円が必要ですが、コープやまぐちとは葬儀分野で提携しているので 組合員さんであれば入会金も積み立ても要らず、無料の登録だけで、葬儀にかかわる安心できる特典を提供しています。

病院へのお迎えから葬儀終了まで心のこもったサービスをいたします

葬儀の規模や形式など、多様なニーズにお応えします。年中無休24時間受付、電話一本で迅速に対応します。



## 会員特典 ①高級白木祭壇無料

※但し、設営費用として、5万円負担となります。※写真はイメージです。

ころの会に登録したら...

## ②ホールの大きさ・人数にかかわらず 式場使用料無料

## 終活セミナーを開催

2019年度より新たな取り組みとして終活セミナーを各地で実施。葬儀司会者や葬祭ディレクター、石材業者や銀行員が講師として、エンディングノートによる生前準備や相続対策などを講演し、たくさんの方にご参加いただいています。2025年度も企画予定です。詳しくはホームページをご覧ください。



## ミニ学習会も行っています

誰にでもある老後の「もしも」に備えて、「ころの会」では出張お葬儀ミニ学習会を行っています。ミニ学習会は5人以上お集まりいただければ、どの地域でも無料で開催できます。

お葬式の後、しなきやいけない事って何?



お葬式っていったい全部でいくら掛かるの?



もしもの時、まず何をすればいいの?



## お葬儀ミニコラム 「家族葬」って何が違うの?

最近「家族葬」という言葉をよく耳にしますが、具体的に一般葬とどこが違うのか、はっきりとは知らない方が多いのではないのでしょうか。

家族葬のメリットは、身内だけの少人数で行うため、**精神的にも体力的にも負担が少ないこと**があげられます。参加者が多いと何かと気を遣いますし、親族の知らない方が来られる事もあります。静かにおごそかにお送りできるのが「家族葬」です。

また小規模な式のため、**費用が少ない場合が多いという点も**メリットです。故人の生前の意思で「家族葬」というケースも最近では増えています。

逆にデメリットは、事前に喪家の意向を十分にお知らせできていなかった場合に起こる、**予期せぬ会葬者への対応**です。

家族葬は受付をほとんど置かないため、告別式中に対応が困難になり、会葬者には式を抜けて対応することになります。また、参列できなかった方の中には「せめて焼香だけでも」と、**葬儀後自宅を訪れる方も**多いようです。

家族葬をする場合、親族以外にはお知らせしないことが多いので、**事前や事後にお手紙等で家族の意向を伝えることが**大切ですよ。



入会のお申し込みは コープサービス

☎ 0120-387-201

(月曜日～金曜日 9時～17時)

<https://www.coop-service.jp/estimate/>

内容のお問い合わせは 全国冠婚葬祭 ころの会

☎ 0120-44-3866

山口県本部  
年中無休24時間受付。  
お気軽にお電話ください。

山口ころの会 検索



山口ころの会 提携会場



ねえ!

## これがええんよ!



### 粉末だし付!

私のおすすめは「ひとくち」の「ちや豆腐」です。長期保存ができて、だしも付いていて、とても手軽です。シイタケやニンジン、インゲンなど他の野菜と煮ても美味しい!



ひとくちちや豆腐  
粉末だし3袋付

宅配予定 2月3回  
店舗取扱い

(右) 岩国市 C・S さん

### なんちゃってホワイトソース!

コープの豆乳に「とろみちゃん」を加えて、なんちゃってホワイトソースを作ってサーモンにかけて美味しくいただきます。



顆粒片栗粉 とろみちゃん

宅配予定 2月4回  
店舗取扱い

(左) 岩国市 T・K さん

### 息子のお気に入り!

「いりごま金」がお気に入りです。白ごはんだけではなかなか食がすすまない息子ですが、「いりごま金」をかけると喜んで食べます。普通の「ごま」と違って香りがとてもいいです。



いりごま金

宅配予定 2月3回  
店舗取扱い

(下) 関市 S・N さん

### ラベルレス!

我が家の「これいいね!」商品は、「ラベルレス」のペットボトル飲料です。いつも麦茶を箱買いするのですが、リサイクルに出す時にもラベルを剥がす手間がなくなるとも助かっています。



ラベルレス 麦茶

宅配予定 3月1回  
店舗取扱い

(左) 光市 T・M さん

## お便りから



### ゆるっと無添加生活

「こ」最近、無添加生活に少し興味をもっています。ゆるくやってみますが、コンソメを手作りするというのを見つけて、作ってみました。手間はかかりますが安心安全で美味しかったです!

(右) 岩国市 M・H さん

### 5年ぶりのコンサート!

大好きな歌手のコンサートが当たりました! 5年ぶりです! 家族4人で東京へ行く予定です。鑑賞は一人ですが本当に楽しみです。

(左) 光市 A・H さん

### やってみました!

自分で言うのもおこがましいのですが、かっこいいお婿さんのお誕生日に、カードを送りました。カード売り場でいくつものカードの中からスペシャル素敵なものを見つけ、文章を添えてカンペキ!... 後日、彼と娘より、「ハッピーウエディング」のカードありがとうと。ああ、やってみました。「ハッピーバースデー」でなく、「ハッピーウエディング」。英語をよく見ていませんでした。

(左) 光市 T・M さん

### 子どものために

幼稚園の行事がコロナ前に戻りつつあり、遠足にお弁当の時間が増えました。お弁当を作るのは大変だけど、お友達との楽しい時間が増えるのはとても素敵なことだなと思いました!



(左) 山口市 A・S さん

### ばあば頑張ります!

もうすぐ二人目の孫が生まれます。少子化が進むなか、頑張り続ける若いママさん達に感謝感謝です。ばあばも微力ながら少しでもお手伝いできるように、これまでに以上に健康管理頑張ります!

(左) 防府市 K・Y さん



### 健康のためにしっかり予防接種

インフルエンザやコロナの予防接種をしました。かからないよう免疫力を高めたと思います!

(左) 防府市 C・T さん

### 猿に要注意!

今年の夏に、家に猿が現れ家庭菜園を食べ尽くされました。猿と目が合ってしまう、威嚇され、とても怖い思いをしました。猿を見つけても目を合わせないでくださいね。

(左) 山陽小野田市 M・F さん

### クリスマスのアドベントカレンダー

子どもたちが幼稚園から帰ってくる日は、アドベントカレンダーのお菓子を一つ食べることに。毎朝つきうきで、今日は何のお菓子かな? と考えながら幼稚園の支度をしています。帰ってくるや、今までにないくらいスピードで着替えてお菓子タイム。その姿が微笑ましいですが、サンタさん効果を借りられるのもあとわずか。私にもどろろかサンタさん来てくれますように!♡



(左) 防府市 T・M 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」を中心に作り組んでいる「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。

### 1月のテーマ 「お湯を注ぐだけで 心も体もポッカポカ」

手軽で美味しいフリーズドライスープの声を特集しています。温かいスープが嬉しい季節、お買い求めの際の参考にされてみてはいかがでしょうか？

### 真っ赤なトマトのスープ

トマトのスープと残りのごはんをリゾットを作り、厚食の時に食べています。スープとして味が完成しているので、味付けなしでもOK！とろけるチーズやドライパセリをのせれば栄養的にも良いのでは？お子さんの夜食にもおすすめです！



(山口市コウタさん)

### 恩納村産もずくのおみそ汁

以前コープ委員会で試食して以来、ファンになりました。もずくスープも食べたことはありませんが、スルズル系が苦手です…。

でも、このもずくのおみそ汁は美味しかったです！お友達にもおすすめしています。



(山陽小野田市コープあばさん)

## 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！

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  
2/21(金)



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

Four empty boxes for the quiz answer.

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

### 「産直アスパラ」

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。

コープの  
産直



### 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

# 『能登半島地震及び能登豪雨災害募金』にご協力いただきありがとうございました。

コープやまぐちでは、2024年9月に発生した能登半島豪雨被害および依然復興途中の令和6年能登半島地震に対し、組合員さんに緊急募金を呼びかけ、総額**6,029,005円**が寄せられました。

この募金は、日本赤十字社山口県支部と日本生活協同組合へ寄託させていただきました。皆さまのご協力、誠にありがとうございました。

## 日本赤十字社山口県支部へ、 「令和6年9月能登半島豪雨災害募金」 402万9,005円をお届けしました。

2024年12月23日(月)に目録贈呈式を実施し、日本赤十字社山口県支部 事務局長の平野展康様へ、コープやまぐち山崎理事長より目録をお渡しいたしました。皆さまからお寄せいただいた募金は、全額、被災県の義援金配分委員会に送金し、被災者支援に役立てられます。



▲目録贈呈式の様子

## 日本生活協同組合連合会へ、200万円をお届けしました。

日本生協連に寄託し、日本生協連を通じて、石川県に「義援金」として贈呈するほか、「支援金」として現地での支援活動に活用されます。

## (一社)やまぐち食の安心・安全研究センター報告 12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86検体のべ275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/腸炎ピリジオ/クロストリジウム属菌)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15検体のべ56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/腸炎ピリジオ)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21検体のべ84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18検体のべ3,600項目、店舗商品14検体のべ2,800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20検体のべ4,000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。

子育てひろばへの参加は無料です。皆様のご参加をお待ちしております!

- 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、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。

日付	時間	場所	
2/7(金)	10:00-13:00	「とくやま店組合員集會室」(周南市)	新聞ビリビリ
2/19(水)	10:00-14:00	「厚狭センター組合員集會室」(山陽小野田市)	
2/21(金)	10:00-12:00	「岩国センター組合員集會室」(岩国市)	
2/21(金)	10:30-13:00	「萩センター組合員集會室」(萩市)	
3/10(月)	10:30-12:00	「周東センター組合員集會室」(田布施町)	
3/25(火)	10:30-12:30	「はあもにい〜♪」(小郡駅前) (山口市)	布おもちゃで遊ぼう!

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

第2弾  
in 周南

参加費  
無料

日時

2025年3月10日(月)  
10:30 ~ 12:40

会場

周南市 学び・交流プラザ多目的ホール  
(〒746-0016 周南中央町4-10)

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」。私たちのす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出来ることを学び・体験してみませんか？

講演会

山口大学名誉教授 **三浦 房紀氏**

10:40  
~  
11:40

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

11:40  
~  
12:15

●家具安全対策ゲーム KAG

●知ってる？  
ローリングストック



2月21日(金)  
メ切間近!!

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、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12月  
お申込み377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

## 宅配フードドライブへのご協力 ありがとうございました!

昨年11月11日(月)~22日(金)の期間中、宅配を利用されている組合員さんのご家庭で使い切れない食品の回収を行い、11箇所の全宅配センターで合計1,400点の食品が集まりました。集まった食品は組合員さんと協力し、NPO法人フードバンク山口の各地域ステーションや子ども食堂を運営されているNPO法人に寄贈しました。皆さまのご協力、誠にありがとうございました。また、コープのここと各店舗には、フードバンクポストを常設しています。使いきれない食品がございましたら、お近くのコープのお店までお持ちください。



### フードドライブとは

食品ロスの削減と、食糧を必要としている方へのお役立ちを目的に、ご家庭や企業で余っている食品を集めて活かす活動のこと。



## リサイクル 回収データ 12月分

**カタログ・チラシ**  
161,339kg(約293,344セット分)

**飲料用紙パック**  
1,573kg(約51,914本分)  
注文シート2,790kg(約253,636枚分)

**たまごパック(PET)**  
473kg(約33,786パック分)

**仕分け袋**  
1,715kg(約214,375枚分)

**発泡スチロールトレイ**  
555kg(約168,030枚分)

**透明トレイ**  
365kg(約20,283枚分)

**アルミ缶**  
821kg(約41,055缶分)

**スチール缶**  
233kg(約7,018缶分)

**飲料用紙パック**  
551kg(約18,185本分)

**ペットボトル**  
1,377kg(約41,741本分)

**たまごパック(PET)**  
209kg(約14,929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12月分の発電量】



# 茶そばレシピ紹介

※今回のレシピはコープの「ゆで瓦そば」を使用しています。



## 瓦そば

材料(3人分)

調理時間 約30分

茶そば	300g	小ねぎ	適量
牛こま切れ	200g	大根	適量
みりん	大さじ1	一味唐辛子	少々
A 砂糖	大さじ1	レモン	適量
しょうゆ	大さじ1	ごま油	適量
卵	2個	めんつゆ	適量
B 砂糖	小さじ2		
塩	少々		

### 作り方

- 1 ねぎは小口切りにし、レモンは輪切り、大根はおろして一味唐辛子を混ぜもみじおろしを作る。
- 2 牛肉はさっと炒め、Aを入れて甘辛く煮る。
- 3 卵はBを加えて混ぜ、錦糸卵を作る。
- 4 熱したホットプレートにごま油を入れ、茶そばを炒める。
- 5 茶そばを広げて焦げ目がついたら、牛肉、錦糸卵、ねぎを彩りよく盛り付ける。
- 6 最後にレモンの輪切りともみじおろしをのせ、温めめんつゆを添える。



### POINT

食べる時もホットプレートは保温のままです。茶そばのカリッとした食感を楽しみましょう!お好みで刻みのりを添えてもいいですね。

### POINT

茶そばが残ったときのアレンジ!お好みで塩で食べてもおいしいですよ!



### POINT

ドレッシングはお好みで調整してください。



## 茶そばの大根もち

材料(3人分)

調理時間 約25分

茶そば	1玉	A 青のり	大さじ1
大根	300g(1/3本)	塩	小さじ1/4
片栗粉	40g	サラダ油	適量
		めんつゆ	適量

### 作り方

- 1 大根は皮をむいてすりおろし、ザルにあげて5分程度水気を切る。
- 2 茶そばは包丁をぬらして、短く刻む。
- 3 ボウルに①②を入れて混ぜ、さらに片栗粉を入れて混ぜる。最後にAを加えてさっと混ぜる。
- 4 フライパンに油をしき、弱火で加熱する。③をスプーンですくって入れ5~6cm程度の円型にして、フライパンいっぱい並べる。
- 5 4~5分焼いたら上下を返し、さらに4分程度焼く。さらに1~2度返しながらかき混ぜ、表面がカリッとするまで焼く。
- 6 添付のめんつゆを温めて添える。

## 茶そばのサラダ

材料(2人分)

調理時間 約15分

茶そば	100g	めんつゆ	大さじ3
パプリカ(黄)	1/2個	A 酢	大さじ1
きゅうり	1/2本	ごま油	大さじ1
ミニトマト	4個	いりごま	大さじ1
フリルレタス	4枚		

### 作り方

- 1 パプリカときゅうりは1cm角に切り、ミニトマトは4等分に切る。
- 2 茶そばは沸騰したお湯で30秒程度湯通ししてほぐし、水にさらして水気を切る。
- 3 ボウルにAの材料を入れてよく混ぜ合わせる。
- 4 ③に①②を入れ、よく混ぜる。
- 5 お皿にフリルレタスを敷いて、④を盛り付ける。