

夕食宅配 配達無料

5周年 おかげさまで 青森県内で1週間に11,445食をお届けしています。
※2019年5月24日時点

栄養
バランスが
取れています

栄養士が栄養バランスを考えて献立を作っています。

カロリー
控えめ

1食あたり(週平均)
カロリー基準250kcal
健康バランス食

食材を工夫してカロリー控えめにしています。

塩分
控えめ

1食あたり(週平均)
塩分基準2.5g以下
健康バランス食

かつお節や昆布だしの味を活かして塩分を控えめにしています。



食べればわかります!!
お気軽にお試しくたさい!!

コープあおもりへ加入する前に、
代金前払いでお試し利用することになります。
(1世帯につき1回限り)

ご利用者の声

※コメントは個人の感想です。

高血圧なので、塩分控えめでバランスの取れた夕食宅配は、とても助かります。

県産・国産の原材料が多く、ほとんどが手作りと聞き、安心して利用しています。

健康バランス食

塩分とカロリーを控えめした。栄養バランスの取れた食事を毎日続けられます。

おかず **5~6種類** 1食あたり(週平均) **250kcal**
1食あたり **478円** 塩分基準 **2.5g以下**
本体価格 **478円** 税込価格 **516円**

週3日	本体価格 1,434円 税込価格 1,548円
週4日	本体価格 1,912円 税込価格 2,064円
週5日	本体価格 2,390円 税込価格 2,580円

8月20日(火)までお申し込みの方に限り

新規で連続2週間(10日)以上ご利用いただいた方に、
COOP減塩即席みそ汁 12食 プレゼント!!
(1食あたり) カロリー:25kcal 塩分:1.4g

※プレゼント商品を変更する場合がございます。

お申し込みお問合せは **コープあおもり 配食サービスセンター** **0120-102-705**
■受付 月~金 / 午前9時~午後6時

週刊版ニュース

2019年
《7月5週号》
No.673

◆ お得な情報やためになる情報も掲載。毎週発行の情報紙です。お見逃しなく! ◆

祭 生協ねぶた 8月2日・3日出陣

ハネトになって
生協ねぶたに
参加しませんか?



*「親子で安心して参加できるねぶたがほしい」という声に応え、生協ねぶたがスタートして今年30回目の出陣を迎えます。
*生協ねぶたは、組合員のみなさまからのねぶた協力金や取引先からの協賛金、コープあおもりの財政補助をもとに、ねぶた制作から当日の運行までを担う組合員さんの組織、「ラッセラの会」がねぶたの制作や囃子、運行の準備を行っています。ベビーカーや小さいお子さんも安心して参加できますヨ〜♪



「ねぶた協力金」にご協力をお願いします

OCR注文用紙の表(左上)に「ねぶた協力金」の申込欄があります。一口100円で何口でもお申し込みできます。みなさまのご協力をお願いします。

8月2日(金)・3日(土)出陣!

18:10~18:30 教育会館前待機
18:40~ 国道で待機
19:10~ ねぶた一斉スタート

- ・参加されたお子さんにねぶた終了後、コープあおもりのねぶた小屋でお菓子をお渡しします。
- ・大人の方はねぶた衣装でご参加ください(私服では参加できません)。お子さんは、学校の体操着がはんで着用をお願いします。

◇お問い合わせは...
組合員活動担当/山谷まで
電話 017-766-1636
FAX 017-766-1462

☆OCR注文用紙で募金できます

生協 花子 様

※3ケタ番号の商品を10個以上ご注文される場合と4ケタ・6ケタの番号を2個以上ご注文される場合、ご注文の商品の枚数を記入してください。

増資お申込欄	申込番号	数量
毎月の積立増資とは別の、ご記入時のみの増資申込です。1口100円。	2	
募金・協力金のお申込欄		
裏面に平和活動協力金お申込欄があります		
♥ねぶた協力金 生協ねぶたの制作、運行のためにご協力をお願いします。100円。	3	
♥ユニセフ募金 世界の子どもを命と健康を守るためにご協力をお願いします。1口100円。	5	

合計金額: 500円



産直
青森県さとう農園

Week 8月2週号からのおすすめ

小玉スイカセット (紅・黒皮)

※天候により、代替になる場合があります

各1.2kg×2個

本体 **1,180円**

■Week 2・11 ページでご案内 No.18 食べきりサイズの紅小玉、黒皮小玉のセットです

▲共同購入の商品案内「Week」(ウィーク)でのおすすめ商品です。店舗では取り扱いのない場合があります

【シリーズ 第69回】

被災地はいま

—復興を担う女性たち—

「南三陸町の漁業者の思い、町の魅力を伝えたい」

■「津波を目の当たりにして、もう養殖はやれなと思った」と阿部民子さんは言います。しかし家業である漁業から離れるわけにはいきません。「だったら私は自分でできることで自分の居場所をつくらう」。そう考え、2012年10月、南三陸町の海産物詰合せを販売する「たみこの海パック」を立ち上げました。「南三陸の海産物をお土産に買って帰りたい」というボランティアの声をヒントに、複数の水産加工場から商品を仕入れ、独自の詰合せセットを考案。ホームページ「たみこの海パック」を開設し、オンラインストアで通信販売を始めました。さらに女性が短時間でもイキイキと働ける場所をつくりたいと願い、子育て中の女性を一人雇いました。女性は海藻類の袋詰めを、阿部さんは販売に奔走しました。「ボランティアさんに直接、買ってくださーいとお願ひし、近くの道の駅やスーパーに扱ってほしいと頼みに行きました」。販路が広がるにつれて売上も増え、翌年秋には黒字を計上できるようになりました。「震災をきっかけに事業を始めた私の生き方を理解し、応援してくれている人たちがたみこの海パックを育ててくれました。人に恵まれたと思います」。

■阿部さんには「たみこの海パック」を通じて南三陸町の漁業者の取り組みや町の魅力を伝えていきたいという思いがあります。そのため商品に浜の様子や復興の歩みを伝える「たみこの四季だより」を同封したり、ワークショップで来町した人たちに南三陸町の漁業の特徴などを描いた紙芝居を披露したりしています。「震災直後、漁業者は収入減を覚悟の上でカキの養殖いかだを3分の1以下に減らし、環境に配慮した養殖に切り替えました。不安と葛藤のなかでスタートしたのです」。おかげで日本で初めて国際認証ASC(※)を取得できたこと、栄養が行き届いてより美味しいカキが獲れるようになったこと、海藻は漁業権を持った、主に女性たちが岩場を歩いて採っていることなどなど。「売りたい伝えたい相手は県外・関東の人たち」と阿部さんは言います。それは大きな消費地に住む人たちにこそ南三陸町の海産物を味わってほしいから、町に足を運んでほしいからだ。「課題は伝えることですね。インスタやフェイスブックなどを使って発信を続けていきます」と笑顔を見せます。

※ASC認証/養殖水産物に対するエコラベル。環境に負担をかけず地域社会に配慮して操業している養殖業に対する国際的な認証制度。

みやぎ生協からの情報提供により
被災地・宮城のいまをシリーズで
お伝えしています



▲方言やレシピを載せた「たみこの四季だより」、養殖体験ツアー、ワークショップなどを通じて南三陸町を”伝えて”います。



▲阿部民子さん。「たみこの海パック」のアイデアは震災前の14年間、自家製の海産物を友人、知人を通して電話やFAXで販売してきた経験から生まれました。

「子育てひろば」に遊びに来てね~♪



「子育てひろば」はお母さんと子どもさんが一緒に参加する室内公園のようなものです。お母さんと子どもさんがゆっくり過ごしたり、お母さんどうしがいろいろおしゃべりしたりする場です。申し込み不要。参加費無料。お気軽にお越しください！

*青森・下北会場 10:00~12:00の開催 *八戸会場 10:00~11:30の開催

- ◆青森会場 毎月第1水曜日開催 本部 集会室(青森市) ☎017-766-1614
- ◆八戸会場 毎月第3火曜日開催 るいけ店2F(八戸市) ☎0178-46-5457
- ◆下北会場 毎月第4水曜日開催 むつセンター(むつ市) ☎0175-23-5370
- ◆弘前会場 お休みしています

お問い合わせは
組合員活動部
017-766-1635

★7月から、八戸会場が第3火曜日に変更となっています。弘前会場は、新和徳店オープン後のご案内となります。※風邪などでお休みしている方や、休園、休校、学級閉鎖などでお休みの方とご家族の方についても、念のため子育てひろば参加をご遠慮して頂いております。ご理解とご協力をお願いします。 子育てひろば事務局



葬祭センターからのお知らせ

お盆も目前ですね。ご親戚が集まる機会も多いかと思えます。この機会に、「仏壇」や「墓石」のことを話題にしてみたいはいかがでしょうか。



＜ お墓の整理(墓じまい) ＞ 新サービス

少子・高齢化に伴い、お墓の整理を検討される方が増えています。

「お墓を見てくれる人がいない」のが理由です。

お元気なうちに、是非一度ご相談ください。

お見積り
無料

組合員特典

施工金額から5,000円割引



＜ 「墓石」「仏壇」は、お盆セール中です ＞

「店頭価格より10%割引」等の、組合員特典の対象になります。

どうぞお気軽に、下記までお問い合わせください。

共同購入折込葬祭チラシ

7月2週号もご覧ください。



◆葬儀の事前相談も
受付しております。

「お墓の整理(墓じまい)」・「墓石」・「事前相談」のお申し込み・お問い合わせは

コープ葬祭センター ☎0120-161812

■平日午前9時~午後5時に承ります ■葬儀は365日24時間受付いたします!