

soudai check!

- 「生協いいね!」と思ったことがある
- 「生協のここがイヤ!」と思ったことがある
- おしゃべりがしたい
- 最近、ちょっと生協にハマってる
- 他の人がどんな風に商品を使っているか知りたい
- 生活がもっとステキになったらいいな、と思う
- 小さい子どもがいると社会とかかわりにくいと思っちゃう
- 知らない事を知って楽しい!

ひとつでも当てはまったあなたは注目!

もっと / コープが 私の暮らしが
好きになる! 新発見がある!

そんな「役割」が生協にはあります
あなたも「総代」になってみませんか

総代って
知ってる?



株式会社でいえば組合員は生協の株主にあたりますが、15万人の組合員が集まって何かを決めるのは困難です。そこで県内各地域から400名の方に「総代」になってもらっています。

ふだん思っていることを伝えたり、「生協」をテーマに他の組合員と暮らしについておしゃべりします。その交流の中から、大事にしたいことや改善したいことをもとに生協の方針がつけられていきます。

総代になって
よかった!
と思う
5つの理由

1 みんなで楽しくおしゃべり!



他の組合員と暮らしの事、生協のこと、お気に入り商品など楽しくおしゃべり♪

2 生協が見える!



最新の生協の事業や活動を知ることができます。

3 私の意見もみんなの意見も大事!



普段の暮らしから生まれる意見や要望でコープが改善されることを実感。

4 試食や行動費・交通費も!



会議ではお手当てとして行動費や交通費の支給があります。

5 お子様連れでも安心!



託児を無料でご利用。安心して参加できます。

*新型コロナウイルス感染状況により実施しない場合があります

総代についてもう少し知りたい! と思ったら資料請求を → →

ホームページ
<https://www.ishikawa.coop/>



コールセンター
0120-759-853

資料請求 10月8日(金)



今週の

いちおし商品はコチラ

詳しくは、**コープファミリー P.33**を見てね!



M・Mさんの
イチオン商品

「みんなのイチオン商品大募集!!」にご応募頂きました。



たっぷり
1kg!

和え物 サラダ 炒め物 フライ

ささみはこの部位!



★ささみの栄養ポイント★
高たんぱく、低カロリー! 腹持ちもよく、ゆでる、蒸すなどの調理方法によって、ノンオイルで調理すると、さらにカロリーを抑えられます

100g 税込 95円

469 11月20日



岩手県産若鶏のささみの筋の太い部分を切りバラ凍結にしました。

岩手県産若鶏ささみ(すじ切り)

12カ月 岩手県産/アマタケ

1kg 本体 880円

前回8月3回 税込1,058円

(税込950円)

組合員さんのコメントより

年齢と共に高タンパク低カロリーの食事にして欲しい(特に符合...)とわれ、1kgささみが目につき、すぐ購入。サラダに入れてもよし、メインにつかってもよし、すじセカリなので使いやすいです。子ども3人いますが2番目の子が肉嫌いで「ささみ」は脂身がないせいか、食べてくれるので、カレーやシチューと大活躍です。冷凍庫の中にササミ肉が少なくなると、最近不安になり、4ラシを見て採集します。産地がはっきりわかるのも購入の決め手です。安心感があります。



組合員 M・Mさん