

組合員さんからの投稿コーナー
わいわい広場

今月のテーマ

「好きなおにぎりの具」

沼田市 うみんちゅ

梅、昆布、ツナ、どれも好きですが、コンビニでおにぎりを買う時は明太マヨを探してしまいます。自分ではなかなか明太子を買わないので作れないからです。笑

邑楽郡 すみちや

いくらです。ほどよいしょっぱさがお米に合うので最高だと思います。ただ、いくらが高いので…。味噌をおにぎりの周りにつけて、焼きおにぎりにして食べるのも好きです。

吾妻郡 スーパーでぶっちょ

つば漬けのたくあんが最高です！ペロリと何個でも食べられちゃいます！

高崎市 kayoyopi

昆布とツナマヨ、昆布と梅干し、高菜と鮭、明太マヨなどの

2種類の具が入っているおにぎりが好きです。

館林市 にこめい

少し塩気の強い焼鮭がお米と合うので好きです。大人になってからは、ツナマヨや明太子も好きになりましたが、やっぱり焼鮭を選んでしまいます。

高崎市 みゆま

からあげ！世間的には馴染みがないですが、我が家では定番です。小学生の頃に所属していたガールスカウトのお弁当は、片手ですぐに食べられるおにぎりが基本だったので、私が喜ぶようにと、母がからあげやウインナーを具に入れてくれました。ジュシーで食べ応え抜群!! 特別感があるので、大好きな具です!

フリートーク

ほっと

沼田市 ルンチャン

コープぐんまの広報誌、ほっとを毎月楽しみにしています。

文字の大きさも枚数も丁度よく、手に取って読みやすいです。コップ商品の説明も細やかなどころが知れて良いです。わいわい広場では、皆さんのお話にも共感ができるので楽しいです。レッツクックのコーナーも簡単なレシピなので、私にも作れるかな? 今度チャレンジしてみようと思います。

白内障手術

前橋市 ミカ

白内障の手術をしたので、初めてほっとを手に取り、わいわい広場を見ることができました。まちがいさがしの解答もできるようになり、とても幸せを感じました。コープ共済に加入していた良かったです! これからもほっとを楽しみにしています。

リーちゃん

前橋市 ひろちゃん

レッツクックと、リーちゃんのできるかな? を毎月楽しみにしています。特にリーちゃんのできるかな? は、小さなお子さまにも作れるように工夫をされていて、文字もイラストもやさ

リーちゃんの
できるかな?

キャラメルバナナ・トースト

材料 (1人分)

- ・co-op 高原バナナ…1本
- ・食パン…1枚
- ・キャラメル…5粒 (20gほど)
- ・水…大さじ1.5



co-op 高原バナナ
規格: 370g
価格: 228円 (税込246円)

つくりかた



①バナナは1cmはばのわざりにし、しょくぱんはりょうめんをこんがりとかす

②ちいさいフライパンにみずとキャラメルをいれてよわびにかけ、キャラメルをまぜてとかす

③バナナをくわえてちゅうびにし、バナナをかえしながらひをとす

④トーストしたしょくぱんにバナナをのせる

できあがり!

しく、70歳過ぎの私でも作って
みよう！という気持ちにさせて
くれるのでうれしです。

るっく&WALK

吾妻郡 みみりん

毎月、るっく&WALKを
楽しみにしています。群馬県
名所を巡っている気持ちになり
ますし、3月号の甘楽町の楽山
園は特に思い出深い場所だっ
たのでうれしかったです。母が元
気な頃に一緒に訪れ、楽しかつ
た思い出が蘇りました。来月
も楽しみにしています。

ささやかな楽しみ

伊勢崎市 しましま

レッククックはいつもおおい
しそうなレシピが載っている
ので、見ているだけでワクワク
します。授乳中のため食べら
れる物の制限がありますが、
食べられなくても目で楽しめ
るので、私のささやかな楽し
みです！

理事会だより 第10回

2026年3月13日(金)

次の①～④の議題が承認されました。

①安中市郷原の土地売却の件

②日本生協連および日本コープ共済連代議員選定の件

③コープデリ連合会の日本生協連に対する債務保証を行う件

④2026年度未来つながり助成のすすめ方の件

私たちの生協の概況<<2月度決算>>

組合員数	36万3,183人	2月度経常剰余	4,552万円 (予算差 -539万円)
2月度全体供給高	29億2,846万円 (予算比 99.7%)	(年度累計経常剰余	6億3,342万円 (予算差 3億238万円)
店舗供給高	8億244万円 (予算比 98.8%)	出資金額	63億4,105万円
宅配供給高	21億2,493万円 (予算比 100.1%)	1人当たり出資金額	17,460円 (前月差 -25円)
(年度累計供給高	309億4,072万円 (予算比 99.7%)	《たすけあい共済給付実績》 (2月度)	1,542件 71,169,450円

募金の取り組み報告(2月度)

内容	募金金額
ユニセフ募金	69,775円
平和募金	15,581円
ふくしま復興応援募金	53,739円
奨学金応援サポーター募金	777,320円
ハッピーミルクプロジェクト募金	128,125円
令和6年能登半島地震及び能登豪雨災害募金	224,600円

※上記以外にも募金の取り組みを行っています。

リサイクルデータ(2月度)

内容	牛乳パック	食品トレイ	ペットボトル	カタログ	レジ袋辞退率
店舗	1,634kg	1,614kg	1,922kg		83.1%
宅配	2,191kg	1,437kg	2,754kg	186,581kg	

※上記以外にもリサイクルの取り組みを行っています。

※現在、店舗・宅配で回収した資源はコープデリ連合会エコセンターでリサイクルしています。

ご協力ありがとうございます。今後もよろしくお願いします。

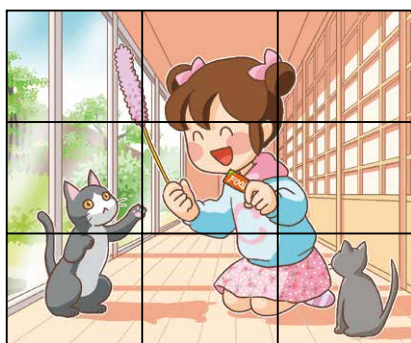
★Quiz★ まちがいさがし

クイズに答えて
ほべたん図書カード
を当てよう！

クイズ正解者の中から抽選で
20名様にほべたん図書カード
(500円分)を差し上げます。
右の2つの絵を比べて、5カ所
の間違いを探してください。
違うところに当てはまる枠内
のアルファベットで答えてく
ださい。

A	B	C
D	E	F
G	H	I

クイズの応募方法は右記を
ご覧ください。



投稿・クイズの応募方法

皆さんの楽しい投稿をお待ちしています！
「まちがいさがし」の当選者、「わいわい広場」「りーちゃんので
きるかな？レシピ」に採用された方にはほべたん図書カード
(500円分)を差し上げます。

【応募方法】

①クイズの答え②名前③ペンネーム④郵便番号・住所⑤電話番号
⑥差し支えなければ年代⑦「ほっと」の感想、わいわい広場への
投稿内容を明記し、下記の方法のいずれかにてご応募ください。

【締め切り】5月7日(木)当日消印有効

郵送 〒376-8523
コープぐんま「ほっと5月号」係
※郵便番号とあて先だけで届きます。
Eメール gunma_hot@coopdeli.coop
FAX 0277-54-1270

メールは
こちらから！



●3月号の答え A.D.E.G.H
●8月号のテーマ 「部活エピソード」

当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※投稿文章は場合により、内容を変えない範囲で修正させていただく
ことがあります。

※イラスト・写真は返却しませんので、ご了承ください。

※お寄せいただいたご意見は、ご本人の確認なく、「ハピ・デリ！」等
に掲載される場合があります。

※いただいた個人情報はプレゼントの発送以外に使用しません。