



岐阜県赤十字血液センター
献血推進活動を
応援します
日本赤十字社



東日本大震災からの
復興を支援します



特集

おしゃべりは元気のミナモト
コープでおしゃべりの輪が広がっています 01-02

クローズアップ
わたしの逸品

組合員さんが美味しさの秘密を追求レポート **CO-OP** 豚味噌ステーキ 03-04

うちではこうして使ってます! 05

一緒に考えよう! 健康を守る秘訣は
食の安全 バランスの良い食事や減塩 06

教えてみんなの
うちのごはん

おなかにやさしい夜食レシピ 07-08

理事会だより 09

LPAの
井戸端会議 マイナンバーって何? 10

教えて先生! 「コンタクトっていいの? 11
健康講座 悪いの?」

キレイのエッセンス 目を自然に大きく見せるコツ 13

今月のクイズ 14

CO-OP たまごスープ プレゼント!