

# リアン

Lien

2030 ビジョンフレーズ <sup>みんな</sup> 地域でつくる、とやまの未来

VOL.6



今月のピックアップ 2-3P

## コープ基礎



- 4-5p 【特集企画】とやま生協の要冷物流センターを見てみよう!
- 6P 『くらしのコラム』健康:「マスク生活の皮膚トラブル解消」
- 7P 子育て通信『笑顔のたね』:お子さんの「食」のお悩みにお答えします。  
『SDGs Journey～誰も取り残さない世界を目指して～⑤』  
「目標2 飢餓をゼロに」

- 8-9P おたよりでつながる『リアンのひろば』  
商品口コミコーナー『これいいね!』
- 10-11P インフォメーション  
機関運営報告
- 12P リアンおたよりカード/レッツクッキング

45周年記念  
限定パッケージ

# コープ基礎

コープ化粧品は  
ピンクリボン運動を応援します。  
すべての  
コープ化粧品が  
1品購入につき  
1円を寄付します  
キャンペーン期間  
2022年9月1日～10月20日  
※コープ化粧品とは商品名にCO-OPが  
ついている化粧品です。



(左から) スキンローション 高保湿、スキンローション しっとり、  
スキンローション さっぱり、ミルクローション

年間最安値  
情報カタログ  
くらしのパートナー  
10月1回掲載

- スキンローション 高保湿デザインボトル
- スキンローション しっとりデザインボトル
- スキンローション さっぱりデザインボトル
- ミルクローション デザインボトル



(左) 福住さん  
(右) 森川さん

「親子3代で使っている」という声もしばしば聞かれる  
『コープ基礎』シリーズ。それもそのはず、  
『コープ基礎』は今年で45周年を迎える  
超ロングセラー商品です。  
なんと、あの生協定番の野菜ジュース  
『ミックスキャロット』より先輩なのです。  
今回は『コープ基礎』の製造メーカー、  
(株)クラブコスメチックスの  
森川さんと福住さんにお話を伺いました。

組合員の声に応えてできた  
ロングセラー化粧品

安心して使える化粧品を

「コープ基礎」が誕生した1970年代は、化粧品  
の安全性に関する制度づくりが進んでおらず、  
化粧品による肌トラブルが多発していました。安  
全・安心で適正価格の化粧品が欲しいという組合  
員の声に応え、全国の組合員モニターと一緒に  
5年にわたる研究と試作を繰り返して、初代コー  
プ基礎が誕生しました」と、森川さんは「コープ  
基礎」の歴史についてお話ししてくださいました。  
以来、組合員の声を取り入れてリニューアルし  
続け、現在の商品は9代目。幾度の改良を重ねて  
も初代からのこだわりはそのままです。

使う人のことを考えたこだわり

「コープ基礎」の開発で大切にされていること  
は5つ。

- ①お肌のことを最優先に考える「安心・安全」、
- ②毎日使い続けられる「適正価格」、③「植物原  
料」にこだわること、④組合員の声を反映して  
商品を作る「開発参加」、⑤ありのままの商品  
情報を伝える「情報伝達」です。

「ピリピリ、チクチクするなどの肌への刺激の  
程度を調べるステインギング試験を実施し、クリ  
アしています。マスク生活が続いている今のスキ  
ンケアにおすすめです」

「コープ基礎」は高い保湿力があるリピジュ  
ア<sup>®</sup>や、肌のバリア機能をサポートする6種の  
セラミド<sup>※2</sup>を配合。一方、香料やアルコールな  
どは無配合に。必要なものだけが入っているの

## ボトルにも 使いやすさのこだわり

- ★ 開けやすいキャップ
- ★ アイテムを間違えにくいよう色分け  
※スキンローションのみ
- ★ 使う順番が書いてある
- ★ 握りやすい円柱ボトル
- ★ 容器をPETにして  
使用樹脂量を削減



※通常パッケージ

## 保湿成分をふんだんに 配合しています

**6種のセラミド<sup>※</sup>**  
(保湿成分)  
角質層にうるおいを  
与え、お肌を  
なめらかに

**リピジュア<sup>®</sup>**  
(ポリクオタニウム-51)  
ヒアルロン酸の  
2倍の保湿力  
(メーカー調べ)

**NMF**  
(ヒロリドカルボニルトリウム)  
肌を構成するNMFの  
一種であるアミノ酸が  
潤いをキープ

**アンス果汁**  
肌の内側(角質層)から  
うるおいを整える

**ミツバアケビ  
茎エキス**  
肌の内側(角質層)から  
うるおいを整える

※セラミドEOP、  
セラミドNG、  
セラミドNP、  
セラミドAG、  
セラミドAP、  
グルコシルセラミド

## 6つの無配合

無香料	無着色	パラベン(防腐剤) 無配合
鉱物油無配合	石油系界面活性剤 無配合	アルコール 無配合

組合員さんの要望で、  
入っていません

## 基本のお手入れ

洗顔後、スキンローション→ミルクローションの順番で肌になじませます。

**1. スキンローション**  
洗顔後、コットンまたは手のひらに500円硬貨大を取り、お顔全体になじませます。

**2. ミルクローション**  
スキンローションのあと、コットンまたは手のひらに10円硬貨大を取り、お顔全体になじませます。

◆コットンにたっぷり化粧水を含ませ、頬などの乾燥の気になる部分にのせます。  
◆3分経ったらコットンを剥がして手のひらで化粧水を馴染ませます。  
コットンが乾くとせっかくうるおったお肌のうるおいを奪ってしまいます!まだ化粧水でひたひたのうちに終了しましょう。(3分が目安です)

コットンパックでスペシャルケア

## 7月5日(火) 立山町(北)地域会での学習会



コープ基礎の歴史やこだわり、美肌を保つポイントなどを教わり、トライアルセットを使ってハンドマッサージ体験もしました。メーカーの方から直接お話を聴き、交流できるのは、生協ならではのですね。

(株)クラブコスメチックス  
特別協賛

12Pクイズ正解者の中から  
抽選で45名様に  
「コープ基礎トライアルセット」  
をプレゼント!

「コープ基礎」のスキンローション、ミルクローションは45周年記念デザインパッケージを発売します。このデザインは、全国の組合員1万1千票以上の投票で選ばれました。  
全国の組合員とメーカーが一緒に育て上げてきた「コープ基礎」で、この秋冬のスキンケアを楽しんでみませんか?

※1: ポリクオタニウム-51(保湿成分)  
※2: セラミドEOP、セラミドNG、セラミドNP、セラミドAG、セラミドAP、グルコシルセラミド(すべて保湿成分)

## かわいい記念デザインボトルで 気分が上がるスキンケアタイムを

で、マスクの摩擦や夏の紫外線で乾燥ダメージを受けた肌を潤してくれまます。  
「乾燥が気になってくる秋口は、ローションをひたひたにしみこませたコットンで頬や頬にパックをするのがおすすめです」と森川さん。パックのために惜しみなくたっぷり使える価格なのも、これからの季節におすすめのポイントです。  
充実した成分でこれだけの価格が実現できるのは、パッケージを簡素にし、CMなどの広告・宣伝にお金をかけていないから。  
「コープ基礎」の良さは、世代を超えて利用され続けることで、口コミで広がってきました。

# とやま生協の 要冷物流センターを 見てみよう!

## 商品の仕分け作業

### 1 商品の入荷



朝5時くらいから商品が続々と入荷してきます。冷凍品は仕分けの前日、冷蔵品は当日朝に入荷し、仕分け作業に入ります。商品の入荷時には、入荷検取タブレットを使い、製造年月日や消費期限・賞味期限に間違いがないか入荷商品と照らし合わせて確認を行います。入荷した商品は、冷蔵5℃、冷凍-25℃に設定された部屋で仕分け作業が始まるまで保管されます。

### 2 シッパー\*を順番に流し、ラベルを貼付



保管されているたくさんのシッパーを「段ばらし機」という機械を通して順番に送り、個人別ラベルが自動で貼られていきます。ラベルには、注文内容などの情報を機械で読み取るためのバーコードが印刷されています。  
\*シッパーとは、商品を入れてお届けするための発泡スチロールの箱のことです。

### 3 内袋をセット



ラベルが貼られたシッパーに内袋をセットします。

### 4 商品を個人別にセット

要冷物流センターでは、冷蔵と冷凍の2ラインがあり、冷凍は朝9時から、冷蔵は13時くらいから仕分けが始まります。



1箱あたり約2.1秒で流れていきます。集中力が必要な作業ですね。

商品がセットされる直前までドライアイスを置くなど、品温管理を徹底しています。



1ラインに20人のスタッフが配置され、1人当たり15アイテム程度を担当します。ラベルのバーコード情報を読み取ってランプが光り、ランプが示す箱に担当している商品をセットしていきます。

### 5 [冷蔵] 蓄冷剤投入・[冷凍] Zパックに入れ替え



個人別にセットされた冷蔵品は、断熱シートをかぶせて蓄冷剤を投入し、ふたをかぶせていきます。



冷凍品は、個人別にセットされた内袋の口を縛り、個人別ラベルを袋に貼って、Zパックという保冷効果がある大きな保冷ボックスに詰めていきます。



冷蔵品のシッパー、冷凍品のZパックはそれぞれ機械で自動的に台車に積み上げられます。このまま保管庫へ運びます。

### 6 冷蔵・冷凍品の一時保管～センターへ出荷



出荷待機冷蔵・冷凍保管庫。仕分け作業が進むと、この保管庫もいっぱいになります。

各配送センターに出荷されるまで一時的に保管庫に保管されます。冷蔵品は、仕分け作業が終了したものから順に、配達日の前日夜に配送センターに届けます。冷凍品は、22時ごろから保管していたZパックに冷凍蓄冷剤を投入し、配達当日早朝に各配送センターに届けられます。

### 7 商品が入っていた段ボールはリサイクル

この破材ダンボールの塊が毎日1つ出るそうです。



仕分け作業で出た使用済みの段ボールは圧縮機で圧縮し、回収に出してリサイクルをしています。

## 要冷物流センターの環境に配慮した取り組み

とやま生協では、2030ビジョンで「地球温暖化対策を進め、再生可能なエネルギーの利用・普及・開発をすすめます」としており、環境に配慮した取り組みを重要な社会的責任のひとつと位置づけています。

新しく建設した要冷物流センターは、「2030温室効果ガス削減計画」に基づいて太陽光発電パネルを設置し、発電した電力はすべて自家消費しています。また、太陽光発電で不足する電力分は、富山県内の水力発電所から生み出される電気を活用する「とやま水の郷でんき」で補っています。太陽光発電と「とやま水の郷でんき」の使用により、再生可能エネルギーで作られた電気を100%使用した施設となっています。



要冷物流センターの屋根全面に設置された太陽光発電パネル

外観にもパネル掲示しています



要冷物流センターでの機械化された仕分け作業を支えているのは、約160人のスタッフです。

4月の稼働当初はセットミスが多発し、組合員の皆さんにご迷惑をおかけすることもありましたが、物流センター内にセットミス率を表にして掲示するなど、作業の工夫をしながらセットミスを減らす努力をしています。また、組合員の方から寄せられたお申し出・ご意見を掲示し、作業の改善に活かしています。



太陽光発電	パネル枚数	発電量 kwh(概算)	CO <sub>2</sub> 削減量
要冷物流センター	1,495	558,861(年間)	約260t(年間)

お子さんの「食」のお悩みにお答えします。

Q. 子どもの好き嫌いで悩んでいます。2歳の男の子ですが、果物を全く食べてくれず、困っています。

A. 私たち人間は本能的に「酸味」は「腐敗したもの」、「苦味」は「毒性のあるもの」「危険な食べ物」と認識しているといわれます。果物や野菜は「酸味」や「苦味」を含むものもあるため、多くの子どもが苦手意識を持つようです。このような時は、「味覚の発達を待つ」「ほかの食べられる野菜で補う」くらいに大らかな気持ちで、焦らず少しずつ慣れさせていく方法をおすすめします。

離乳食で初めて果物を与えるときは、りんごやみかんなどの果汁を電子レンジ等で加熱し、湯冷ましで3～4倍に薄めてからスプーンで味見をさせると良いでしょう。加熱することで酸味が飛び、まろやかになります。

2歳ぐらいであれば、牛乳とバナナをブレンダーにかけたバナナジュースや、野菜と果物を混ぜたスムージーなど、少しずつ果物の味に慣れさせてみてはいかがでしょうか。また、おやつとして、パンにカスタードクリームと果物をはさんだフルーツサンドにしても良いでしょう。

野菜や果物は「旬」の時期が一番栄養価も高く、美味しくなります。「旬」の食材を子どもと一緒に食べ、そのおいさを味わいましょう。子どもは親の表情をよく観察して、そこから学ぶことも多いものです。

バナナケーキ (離乳食後期(9ヵ月～)から可) (作り方)

【材料】4人分【※子ども分量】

- ・ホットケーキの素…80g
- ・バナナ…60g
- ・砂糖…12g
- ・アルミカップ…4枚
- (大きさ1と1/3)
- ・卵…Lサイズ 1/2個
- ・牛乳…大さじ2強
- ・バター…12g

おすすめポイント  
バナナだけでなく、  
りんごやかぼちゃ等の  
様々な野菜や果物にも  
アレンジできます!

1. バターと鶏卵は室温にもどし、砂糖と一緒に泡だて器でよく混ぜ合わせる。
2. 1に牛乳とホットケーキの素を入れて、ざっくり混ぜる。
3. バナナを荒くつぶして、2に混ぜ、4等分してアルミカップに入れる。
4. 3を170度に温めたオーブンで約20分焼く。



富山県保育所等給食研究会、(公社)富山県栄養士会：文責 稗苗 智恵子

SDGs Journey ⑤

誰も取り残さない世界を目指して

目標2. 飢餓をゼロに ～増えている飢餓人口、わたしにできることは?～

飢餓がなくなる原因はたくさんあって複雑です。この数年は特に、災害や感染症、紛争の影響で十分に食べるものを得られない人の数が増えています。



生協と一緒に あなたにできる取り組み たとえば…

フードドライブ

家で余っている食品を持ち寄り寄付する、食べ物を最後までむだにしないための活動です。みなみ店(富山市堀川町)で実施しています。(次回は10月27日～29日)



学校給食を届ける取組みを支援する

10月1日から実施される「CO・OP×レッドカップキャンペーン」対象商品を購入することで、発展途上国の子どもたちに学校給食を届ける活動を支援できます。



対象商品の  
コープヌードル

マスク生活の皮膚トラブル解消

新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクを長時間着用する日々が続いています。それに伴い顔の皮膚トラブルを訴える患者さんが多くみられます。今回はマスク生活の皮膚トラブルとその解消法について簡単にご説明いたします。

マスクによる皮膚トラブルでは、ひりひり感やちくちく感といった刺激症状、赤くなりぶつぶつができる、痒みを伴う接触皮膚炎(いわゆる「かぶれ」)、ニキビができる、といった症状が主にみられます。

ひりひり感などの刺激症状やかぶれの原因としては、マスクと皮膚の間で摩擦が起きている、あるいはマスクの素材が合っていない、という可能性が考えられます。サイズが大きすぎるマスクも、小さすぎるマスクも摩擦を起こす原因になるため、顔に丁度よくフィットするものを選びましょう。

ウイルス対策には不織布マスクが適していますが、刺激を感じる方は、場面や状況によって皮膚への負担が少ない布マスクを使用するのも一つの方法です。柔らかい綿やシルク素材のもの



マスクを長時間着用することで、特に夏の季節は蒸れが顕著にみられます。局所の温度が1度上昇すると皮脂分泌が10%増えるという報告があり、マスクの内側は呼吸の熱によって皮脂の分泌が亢進し、皮脂が詰まりやすくなると言われています。また蒸れにより皮膚の角質が必要以上にふやけてはがれることで、皮膚のバリア機能も低下し

ます。一方で、マスクを外した瞬間には、皮膚の水分が蒸発して乾燥していくため、皮膚にとってはとても過酷な環境といえます。

このトラブルの対策として保湿が重要です。マスクを着用する前に皮膚のバリア機能を整えることで、皮膚トラブルを予防することができます。皮脂が多くてニキビができる方は、ノンcomedogenicのローション等の使用がお勧めです。

市販の薬や保湿剤を使用してもなかなか良くならない、とお悩みの方は、ご自身の症状にあった処方薬があるかもしれません、ぜひ一度お近くの皮膚科へ相談してください。

大村 尚美 富山市立富山市民病院 皮膚科 医師

富山市民病院 皮膚科/日本皮膚科学会認定専門医研修施設に指定されており、湿疹、蕁麻疹、足白癬などの身近な疾患から、アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、蜂窩織炎、帯状疱疹、血管炎、水疱症、皮膚がんなどの難治性疾患まで多岐にわたり、皮膚疾患全般に対応できるよう努めている。

我が家のレシビ

おたよりでつながる

# リアンのひろば

フリートーク

クチコミ

## テーマトーク



### 「おじいちゃん、おばあちゃんとの思い出」

●小さい頃、祖母に箸の持ち方を教わりました。今、正しい箸の持ち方で食事ができるのは、優しく熱心に教えてくれた祖母のおかげです。おばあちゃん、ありがとう。

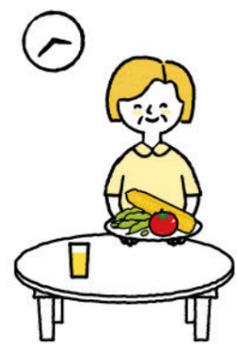
高岡市 あかねさん

●祖父の生前、本棚にロシア語の本やガイドブックが何冊か置いてありました。祖父は、幼い頃「樺太(現ロシア領)」で過ごし、戦時中の引き揚げで命からがらこちらにやって来たそうです。いつかふるさとの地をもう一度訪れたいと思いをさせていたようですが、その祖父も5年前に亡くなりました。もし祖父が今も生きていたら、ロシアのウクライナ侵攻に対して何を思うのか、答えは出ませんが、考えています。

高岡市 おほけママさん

●私が小学校から帰るとひいばあちゃんが採れたてのきゅうり、トマト、ゆであたの枝豆やトウモロコシをおやつに出してくれました。当時は、いつも同じで嫌だなあと思う時もありましたが、夏が来てスーパーに夏野菜が並び始めると思い出します。ひいばあちゃん、ありがとう。

高岡市 1つはなさん



●私は幼い頃からおばあちゃんの子でした。父方の祖母は本当にかわいがってくれました。一緒に遊んだり、出掛けたりはもちろん、体調を崩した時は、徹夜で看病し、食事を作ってくれました。亡くなった今思い出すのは、辛い時に隣にいてくれた祖母の姿です。

富山市 nanaさん

●私の祖母は102才の長寿でした。祖母は「長生きはするもんや!死ぬまで勉強やわ!」が口ぐせで、常に前向きに生きていました。私も長生きしたいと思っています。

氷見市 ゆみこさん

●お盆に祖母に会いに行くと、必ず笹に包んである豆もちを食べさせてくれるのがとても楽しかったです。笹の香りがしておいしかったのを覚えています。今思うととても幸せな思い出だと思います。

高岡市 マロンクリームさん



●毎年、地元の七夕祭りにおじいちゃん、おばあちゃんとお出かけしていました。おじいちゃんはビール、私はジュースで乾杯。そこで食べる焼き鳥と焼きそばがたまらなくおいしかった♡年に1度のお楽しみでした。

高岡市 かずママさん

●他界したおばあちゃんが「もったいない」とプリンなどのプラスチック容器をとっておいて再利用していました。幼い頃はピンときませんでした。SDGsが叫ばれる今、物を大切に、感謝の気持ちをもつことが大切だと再認識しました。今では私もプラスチック容器をすく捨てずに活用しています。

富山市 へつさん

●昔はクーラーもなく、部屋の窓を全部開け、蚊帳を吊って寝ていました。私が寝付くまで、おばあちゃんがうちわで仰いでくれました。最後にホテルを蚊帳の中に入れてこども、遠い思い出です。

南砺市 たまねぎ子さん

●56豪雪の年の私立高校の受験の帰り、除雪が間に合わない雪道に足を取られながら歩いてると、向こうから歩いて来る祖父の姿を見つけました。その瞬間、自分が愛されている幸せを感じて胸がいっぱいになりました。

富山市 K.Tさん

## フリートーク

●リアン7月号に掲載された「福野ポーク」は、味がよくて、とても好きです。どのような所で育ち、どのような人に育てられているのか関心がありました。

射水市 とけさん

●毎週のチラシがとても楽しみで、あれもこれもと欲しくなり、ちよつと注文しすぎるようです。主人に「多すぎるぞ!」

と時々しかられます。私の楽しみの一つなのにと考えています。

富山市 マツコさん

●とやま生協の農業法人「とやまレインポーフーム」で育った野菜はいいですね。栽培期間中は除草剤、化学肥料を使用せず育ててくださっているのですね。安心が第一。大変だと思いますが、未永く安心を届けてくださることを願っています。

高岡市 ワイワイさん

●自分は健康だと思いついては19才と14才になる息子たちが幼かった頃にチラシの切れ端に書いた「お手紙が出てきました。特別な日でもないけれど、ぎこちない字で「おかあさん大好き♡」「いつもありがとう」と書いてありました。チラシの切れ端でも捨てられずにとっておいたもの。懐かしくなりました。

南砺市 アツタさん



●リアン7月号の「産直豚肉 福野ポーク」の記事によると、「肉のしまりが良く、保水性が高い肉質、臭みが少ない」特長があるとのこと。実は私も福野生まれ、福野育ち。ふと「筋肉がしまつていて、お肌も潤って、臭み(加齢臭)がない!」を目標となくっちゃーと思っていました(笑)

砺波市 naopeeさん



●メインにはありませんが、もう一品という時の一番のスター!ほうれん草や小松菜などその時

にある野菜をプラスするだけで出来るので、なくてはならない商品です。

入善町 おばさんランナーさん



●レーズン大好き家族にはたまりません!切り分けて皿に盛り、食卓の上に置く、あつという間になくなっていきます。

高岡市 ひーちゃんさん



●定期的に購入して、いつでも飲めるようにストックしています。自分で作った梅シロップと割って飲むのが楽しみの一つです。

富山市 まゆさん

●北海道フチコロッケア・ラ・カルト パッケージ袋に書かれているのを見ながら、4種の形と味を比べて家族みんなで盛り上がった食べています。どの味もおいしいので、大好きな一品です。

高岡市 にこちゃんさん



●定期的に購入して、いつでも飲めるようにストックしています。自分で作った梅シロップと割って飲むのが楽しみの一つです。

富山市 まゆさん



●パッケージ袋に書かれているのを見ながら、4種の形と味を比べて家族みんなで盛り上がった食べています。どの味もおいしいので、大好きな一品です。

高岡市 にこちゃんさん

## お便り募集!

### 募集テーマ

### 「私のおすすめ! 生協の迎春商品」

フリートーク、おすすめ商品情報、レシビ、イラストや写真の投稿もお待ちしております。

### 掲載者にはコープ商品をプレゼント!

※投稿は内容を変えない程度に修正する場合があります。おたより、レシビはとやま生協のSNSでも紹介する場合があります。  
 ※写真・イラストは返却いたしません。



スマートフォンでの投稿はこちらから

投稿は12Pのおたよりカード または WEBで!

### 第3回理事会報告

- 開催日 2022年7月27日(水)
- 承認事項
  - 2022年度6月度の事業・活動および経営報告の件
- 協議事項
  - 小規模多機能型居宅介護支援事業所の新規開設の件
- 確認事項
  - 機関運営・連帯関連報告
  - 第1回通常総代会まとめの件
  - 選挙管理委員報告の件
  - 2022年度監査実施計画書確認の件
  - 秋の仲間づくりキャンペーン方針の件

### 事業報告 2022年6月現在

#### ●事業分野別損益

	6月実績	計画比	4~6月実績	計画比
組合員数	152人	65%	137,884人	100%
出資金	9,495万円	111%	84億6,657万円	100%
全事業合計	14億3,516万円	101%	41億8,847万円	100%
宅配事業	13億3,559万円	101%	38億9,365万円	99%
配食事業	3,393万円	105%	9,941万円	103%
福祉事業	3,655万円	99%	1億887万円	100%
共済事業	1,276万円	109%	3,579万円	103%
店舗事業	1,537万円	95%	4,803万円	98%
太陽光発電	93万円	98%	270万円	98%
経常剰余金	2,383万円	94%	1,263万円	69%

#### ●チラシ・ポリ袋回収

チラシ回収率/ 55%      ポリ袋回収率/ 21%

## みなみ店のお知らせ

### 惣菜コーナーの人気商品

**神戸屋神明店の涙コロッケ 販売中!**

あの有名店のコロッケをみなみ店で揚げています。甘めの味でお子さん、ご年配の方にも好評です。  
※涙のしずくの形をしているので「涙コロッケ」です。

### 冷凍食品の小分けお試し販売が人気

組合員の方から「大袋の冷凍食品の味がわからず買いにくい」というご意見をいただき、みなみ店で販売している冷凍食品を小分けにし、お試し企画として販売しています。特に「**CO-OP** 骨取りさばの味噌煮」「**CO-OP** 炭火やきとりも串」が好評です。

**9月22日(木) 9月23日(金) 9月24日(土)**

## ポイント5倍セール

**OPEN 土曜日は9:30開店です!!**

ホームページからみなみ店のチラシ情報がご覧いただけます。

# 秋のお友達紹介キャンペーン

お友達を紹介して、あなたにもお友達にも **ダブル** Wでおいしいぷれぜんと!

**特典1**

加入の有無に関わらず、「個人宅配」「グループ宅配」の説明を聞いていただいた場合、紹介してくれたあなたに! **人気の Coop 商品をプレゼント!**  
(「オイル無添加ライトツナフレーク (70g×3)」、「おいしい赤飯」、「たまごスープ」のいずれか)

**特典2**

ご紹介いただいた方が生協に加入されると、「紹介してくれたあなた(組合員)」には **1,000 ポイント**、「新しく加入された方」には **500 ポイント**をプレゼントします!

**特典3**

新規で生協に加入され、「個人宅配」「グループ宅配」をご利用いただいたお友達への特典として、**お試しサンプルセットプレゼント!**

**~10月21日(金)**

お友達紹介はこちら

## スキルアップセミナー第2弾!

### 笑いヨガで免疫力アップ!

主催: 組合員活動支援グループ

**日時** 10月10日(月・祝) 13:30~15:00

**メイン会場** とやま生協本部(富山市金屋555)  
(講師: 土代正治氏)

**サテライト会場** とやま生協東部センター(魚津市本江2914-2)  
(スクリーンで視聴&参加します)

**内容** 身体を動かし、大笑いして、自己免疫力を高める講座です(リモート参加もできます)。

**申し込みメ** 9月30日(金)

詳しくは9月5日~配布のチラシまたはとやま生協ホームページをご覧ください

お申し込みはこちらから →

## オンラインこ〜ぶ会

### 「乾燥・手荒れ予防のハンドマッサージ ~あなただけの健康・美容法 座談会~」

主催: 組合員活動支援グループ

**日時** 10月13日(木) 10:00~11:00

「ハンドマッサージ」も一緒に。お一人で気軽に参加できるオンライン企画です。(Zoomミーティングアプリを使います)

**申し込みメ** 10月11日(火)

詳しくはとやま生協ホームページをご覧ください

お申し込みはこちらから →

## 食の安心学習会 開催のお知らせ

主催: 食の安心研究所

### 「楽しみながら学ぶ食品の安全 ~食品添加物を中心として~」

食の安心研究所では、組合員の皆さんへの食の安全安心に関する情報提供の取組みとして、学習会を開催しています。今年は「食品添加物」をメインテーマに、クイズなどを交えながら食品の安全について専門家の視点からお話しいたします。

**日時** 2022年10月10日(月・祝) 10~12時

**講師** 堀口逸子氏(東京理科大学教授)

**メイン会場** ボルファートとやま 2階ホール

**サテライト会場** 東部センター・西部センター

自宅でのリモート参加もできます。(QRコードより申込ください)

**申し込みメ** 9月30日(金)

詳しくは、9月12日週配布のチラシをご覧ください。

講師: 堀口逸子氏

その他、参加募集中の組合員活動イベントの情報はホームページをご覧ください ▶▶▶

## 福祉施設「とやま生協 デイサービスセンターまる〜な」紹介

「とやま生協デイサービスセンターまる〜な」は子どもから高齢の方まで、年齢や障がいの有無にかかわらず住み慣れた地域で日帰りでご利用いただけます。

「まる〜な」で他の利用者の方と接することで、新たな関係性が生まれ、お互いいい刺激になります。

そして私たち職員は、笑顔で楽しい暮らしと生きがいを全力でサポートします。

食事や入浴の支援の他に、心身の機能向上を目指した体操やレクリエーション、身体機能の維持・向上や生活課題に対する機能訓練も行っています。

ご自宅まで送迎をおこなっており、短時間でのご利用にも対応しています。

デイサービスセンターまる〜なの施設紹介はこちら

「とやま生協 デイサービスセンターまる〜な」(富山市開発) ご利用の相談は ☎076-429-3256

# リアン おたよりカード

広報グループ行

組合員コード	よかった・面白かったと思うコーナーに3つまで <input checked="" type="checkbox"/> をつけてください <input type="checkbox"/> 今月のピックアップ <input type="checkbox"/> 特集企画「要冷物流センターを見てみよう!」 <input type="checkbox"/> 暮らしのコラム <input type="checkbox"/> 子育て通信「笑顔のたね」 <input type="checkbox"/> SDGs Journey ~誰も取り残さない世界を目指して~ <input type="checkbox"/> おたよりでつながる「リアンのひろば」 <input type="checkbox"/> これいいね! <input type="checkbox"/> インフォメーション <input type="checkbox"/> 機関運営報告 <input type="checkbox"/> レッツクッキング
組合員名	
ペンネーム	
年代(○をつける) ~ 30代・40代・50代・ 60代・70代~	
電話番号	
在住市町村名	おたより記入欄 <input type="checkbox"/> テーマトーク「私のおすすめ!生協の迎春商品」 <input type="checkbox"/> フリートーク <input type="checkbox"/> おすすめ商品 <input type="checkbox"/> レシピ
クイズの答え	

切り取って提出してください。

\*ペンネームの記入がない場合は苗字を掲載します。

お預かりした個人情報は、機関誌リアンに関連する業務にのみ使用します。

## QUIZ クイズ

問題 コープ基礎は  
〇〇周年

締め切り 9月23日(金)

7月号  
クイズの答え

答え

**福野** ポーク

応募総数273通、正解者数270通でした。  
※プレゼントは9/5(月)~9/9(金)の週にお届けしています。  
**クイズ正解者の中から抽選で45名様に  
「コープ基礎トライアルセット」をプレゼント!**  
当選者の発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。



WEBでの  
クイズ・おたより投稿は  
こちらから!



とやま生協の商品を使って作る  
**レッツクッキング**

## Let's Cooking

「ポークウィンナー」  
を使って

水見市 ましゅまるさん 投稿レシピ

レシピ監修/有限会社 食のコンサルタントブーケ

レシピは動画でも  
ご覧いただけます!



みょうがとレモンの香りでさっぱりと!

### みょうがチャーハン

【材料(2人分)】

みょうが …………… 4個  
ポークウィンナー …………… 4本  
卵 …………… 2個  
ごはん …………… 茶碗2杯(多め)

マヨネーズ … 大きじ2+約大きじ1  
塩 …………… 少々  
レモン汁 …………… 適量

【作り方】

- ① みょうがは斜め千切り、ポークウィンナーは輪切りにする。
- ② フライパンにマヨネーズ大きじ2を入れ火にかけて、とけ始めたら溶き卵を入れ半熟になるまで炒め、取り出す。
- ③ ②のフライパンにマヨネーズ約大きじ1を加え、ポークウィンナー、ご飯を入れ炒める。
- ④ ③にみょうがの千切りと②で取り出した卵を入れさらに炒め、塩で味を整える。
- ⑤ 皿に盛り付け、レモン汁をかけて頂く。

**POINT!!**  
油の代わりにマヨネーズを使うので、  
卵のコクやほどよい酸味で  
旨味もアップ!



調理時間  
15分

1人分  
671kcal

普段ご家庭で作っているカンタンレシピを大募集中! (分量も適当でOK!)



リサイクル適性   
この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。