

リアン

Lien

2030 ビジョンフレーズ ^{みんな} 地域でつくる、とやまの未来

VOL.8



今月のピックアップ 2-3P

越後餅 切り餅シングルパック

4-5p 【特集企画】クリスマス・年末年始に欠かせない!私のおすすめ生協商品

6P 『くらしのコラム』健康:「温活」で免疫力アップ!

7P 子育て通信『笑顔のたね』:離乳食づくりを楽にするコツ
『SDGs Journey~誰も取り残さない世界を目指して~⑦』
「目標4 質の高い教育をみんなに」

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

越後餅 切り餅 シングルパック



米どころ新潟の
こだわりのお餅です

お正月に欠かせないお餅。シングルパックのお餅は日持ちもして便利ですね。今回は、新潟で「越後餅」を製造しているマルシン食品株式会社の工場長 叶さんにお話を伺いました。

米のおいしさ、食感の違いを感じていただけるお餅を、自信をもってお届けしています。



マルシン食品株式会社
工場長 叶さん

掲載情報
11月3日 回配布
「迎春早期割引・早期予約カタログ」掲載
12月3日 回配布
「スマイルコープ」掲載

白くてふんわりしたお餅になる「わたぼうし」

「越後餅」に使用されているお米は新潟県のもち米「わたぼうし」。搗くと、きめ細かく滑らかなお餅になり、コシがありつつふんわりとした食感になるのが特長です。「越後餅」に使用する「わたぼうし」は、新潟市南区を中心とした地域の契約農家で生産されています。

叶さんは「農家の方からすると、わたぼうしは害虫やいもち病に弱く、手間がかかる品種です。それでもわたぼうしを栽培していただいているのは、餅にした時のふんわりした食感や滑らかさ、そして白さが違うからです」と、「わたぼうし」にこだわる理由を教えてくださいました。「越後餅」になるのは「わたぼうし」の中でも一等米のみ。

「餅の原料は米だけです。作り方ももちろん大切ですが、原料選びも餅のおいしさの決め手です」

食味を最大限に生かす製法

シングルパックの餅づくりは、原料を玄米で入荷、精米、浸漬（水を吸収させる）、蒸す、搗く、カットして個包装するという工程をたどります。

特に、精米、浸漬、蒸しはお餅の味を左右する大切な工程です。マルシン食品株式会社では、「わたぼうし」の風味を損ねず長所を最大限に引き出すための工夫を、随所で凝らしています。

「蒸しの機械は、せいろを重ねて蒸す時の蒸気の状態や圧力を再現しています。蒸気もポイラーから出たものを直接当てるのではなく、その熱でお湯を沸かして発生したやわらかい蒸気を当てています」

このように昔ながらの製法を再現した工程がある一方、搗きの工程は機械で厳密に管理し、「わたぼうし」の食感を最高の状態にする回数で一度の狂いもなく搗いています。

ムラなく搗かれたお餅は8kgごとにわけられ伸ばします。それには4トンもの圧力が必要なくらいの弾力！この弾力が、のびやコシ、粘りのあるお餅になった証です。

違いを感じてほしい

「越後餅」のパッケージには、新潟県産わたぼうし100%のマークがあります。新潟県産の銘柄が確かなもち米のみを使用しているという、おいしさと品質への自信の表れです。

「食べていただければ、国内産もち米で作った餅との違いがわかると思います」と、叶さん。煮込んでも崩れにくい「越後餅」は、鍋やお正月のお雑煮にもぴったり。通常企画のほか、迎春早期割引企画でもご用意しています。

この冬は、米どころ新潟のおいしいお餅を、ぜひ召し上がってみてください。

越後餅の製造工程 ほぼ無菌のクリーンルームで製造されていきます！

- 1 新潟県産「わたぼうし」を玄米で入荷**
石抜き、色彩選別などで色と形の良いお米だけを次の工程へ。
- 2 精米**
POINT
精米の摩擦でお米が熱くならないように3段階に分けて精米。熱くなるとお米が酸化やアルファ化（でんぷんが糊状になること）するので、50℃以上にならないように管理しています。
- 3 形のよいお米だけをさらに厳選**
POINT
ふるいにかけて、粒が小さいお米や割れたお米、虫に食われているお米を取り除きます。丸く粒の大きさがそろったお米を使うことで、蒸すときに均一に蒸気がいきわたります。
- 4 浸漬**
POINT
流水でお米を洗米し、浸漬します。お米の風味を守るためにごしごし洗わず、水をかけ流しにするだけ！
- 5 蒸す**
せいろで蒸すような蒸気を再現できる筒状の蒸し器でじっくり蒸します。蒸しあがったら、おこわを少しづつして8kgごとにまとめます。
- 6 搗き**
「わたぼうし」の食感を最大限に引き出す回数を、機械で厳密に管理して搗きます。
- 7 成型・カット・袋詰め**
できたお餅を四角い形に伸ばし、冷やし固めてカット。1個ずつ包装します。
- 8 出荷前の検査**
金属検出やX線検査を行い、出荷します。

原料受け入れ時から各工程での品質検査、出荷前の検査を行うのは、社内で検査員の資格認定された社員だけ！

100回以上搗きます。この工程でまばらな気泡が入り、ふんわりした食感に♡

原料のこだわり

いい原料
昔ながらの製法
衛生管理
動画で見学！
お餅の製造工程を見てみよう！

銘柄名 新潟県産 わたぼうし米 100%

新潟県産わたぼうしを100%使用しているしるし

新潟市南区の契約農家で栽培されたわたぼうしの一等米。

クリスマス・年末年始に
欠かせない!

私のおすすめ生協商品

2022年もあと2ヶ月となりました。そろそろクリスマス・年末年始の準備に取り掛かる方も多いのではないのでしょうか。とやま生協では、クリスマス・年末年始に欠かせない商品の企画をたくさん予定しています。

今回は、組合員の皆さんと、とやま生協商品企画グループの商品担当から「これは絶対にはずせない!」という商品をご紹介します。ぜひ商品選びの参考にしてくださいね!

クリスマスにおすすめ

ぶどうの森 苺生チョコクリームケーキ

4号・5号

新商品



コクのあるチョコレートを使ったクリームは、ほんのり甘酸っぱい苺ともぴったりです。ご家族みんなで楽しめる優しい美味しさです。

商品企画グループ 松谷

ローストビーフ



数年前の試食会でいただいたローストビーフに感動して以来、わが家ではかかせません。半解凍で薄く切るのもお手のもの。ニンニクの効いたソースも大好評です。

高岡市 サチさん

宅配 千里山荘おせち三段重

昨年
宅配おせち
人気NO.1



大晦日に届くこと、冷凍でないことが気に入っています。安定した美味しさと、老若男女、家族の誰もが大好きな内容です。

立山町 ミセス雷鳥さん

宅配 まごころおせち北陸の味二段重

昨年
宅配おせち
人気NO.2



お正月のおせちはずっと生協で購入しています。届けてもらえるうえに、手作り感もあって満足しています。

富山市 米本さん

冷凍でない商品で、私の口に合い、美味しいです。また注文したいです。

店舗活動委員 Yさん

正月生花Aセット・迎春用生花まる得セット



正月生花Aセット



迎春用生花まる得セット

生協ならではの値打ち価格もうれしいのですが、どの花も生き生きとしていて、長持ちします。いろいろな種類のお花がセットされていて、毎年どのセットを注文しようかと悩むのも楽しいです。

高岡市 マロンクリームさん

とっておきの花器にピックを追加して生けるとさらに豪華になり、家族や親戚にも好評です。生協の生花は新鮮なので、1月下旬まで楽しめます。

西部ブロック宅配委員会 Yさん

お正月におすすめ

栗きんとん



なめらかなさつまいもでつくくなく、すっきりした甘さです。黄色の色がきれいでお気に入り。栗の大きさもほどよくボリュームがあり、家族全員美味しくいただいています。

西部ブロック宅配委員会

Aさん

じっくり煮込んだ煮豚くん



お正月には欠かせず購入しています。おせち料理は肉系の料理が少ないので、家族に人気の品です。大皿に盛り付けると豪華になります。

射水市 あすママさん

*写真は3本分です。

味付数の子



おすすめの迎春商品は「数の子」です。無漂白で安心。主人、母の大好きで楽しみにしているので、毎年必ず購入します。

高岡市 かおるんさん

迎春干支蒲鉾セット



かわいい蒲鉾で毎年楽しみにしています。仕事始めのお弁当にも入れています。

東部ブロック宅配委員会

Kさん

産直 黒潮みかん・鐵平の三ヶ日みかん



黒潮みかん(和歌山県)はジューシーで程よい酸味があり、とてもおいしいです。除草剤など使われていないので、安心して食べられます。

東部ブロック宅配委員会

Iさん



鐵平の三ヶ日みかん(静岡県)は、生産者の高林さん、渥美さんが魚粉などの肥料にこだわり、美味しいみかん作りに取り組んでいます。

商品企画グループ 林

年末年始に不在にされる方は定期登録の訂正をお忘れなく!!
注文書を提出しなくても定期登録商品は届きます。
不要の場合は忘れず「0」を記入し、注文書を提出してください。

宅配年末年始スケジュール

	11月							12月														1月																															
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
12月1回	カタログ配布							注文書回収							12月1回・先行予約配達																																						
12月2回								カタログ配布							注文書回収							12月2回・先行予約配達																															
12月3回															カタログ配布							注文書回収							12月3回・迎春早割配達																								
12月4回																						カタログ配布							注文書回収							12月4回・迎春早割配達																	
迎春早期割引・早期予約カタログ	配布期間: 10/31 ~ 11/18 (3回連続配布) 回収期間: 11/7 ~ 11/25																												クリスマスケーキ配達							宅配おせち配達																	
1月1回	1月1回の配送はお休みです (1月1回のカタログ配布・回収はありません)																																																				
1月2回								カタログ配布							注文書回収							配達																															
1月3回															カタログ配布							注文書回収																															

- クリスマスケーキは12月24日(土)に配達します。
- 1月1回の配送はお休みです。年始は1月2回 1月9日(月)からの配送となります。
- 1月3回のカタログ・注文書は12月26日(月)~30日(金)に配布します。回収は年明け1月9日(月)~です。なくさないように保管をお願いいたします。

離乳食づくりを楽にするコツ

離乳食づくりは、食材を考えたり、準備したり手間がかかることが多いですね。そんな離乳食づくりを少しでも楽にできるように「便利な食材」をご紹介します。

- ①食塩不使用のトマトジュース：トマトの皮むきや、種を除く手間がなく、うま味を活用してスープ、煮物や煮込みソースに使えます。
- ②冷凍のミックスベジタブル：野菜を必要な分だけ使用できます。火を通すだけではかたいと感じる場合は、刻んだりつぶしたりしましょう。
- ③高野豆腐：5～6か月ごろは、乾燥した状態のまますりおろして、水分を加えて煮ると、ほんのりとろみがついて食べやすくなります。7～8か月以降は戻したものを小さく切り分けて調理してみましょう。熱湯をかけて電子レンジにかける（高野豆腐2枚、熱湯1L、ふわりとラップし3分程度/600W）と、滑らかな舌ざわりにできます。
- ④パラ凍結のひき肉：肉がパラパラにはぐれているので、必要な分だけ解凍して使うことができ、火の通りも早いのでおすすめです。

この他、子どもの発達段階に合ったメニューや味つけになっているベビーフードは、外出時に便利です。また、ベビーフードにひと手間、野菜等を少し加えると簡単でよりバランスの良い離乳食になります。

魚と野菜の味噌煮込みうどん（離乳中期7～8か月）

【作り方】

- ゆでうどんを2～5mmの長さに切る。鱈はゆでて骨と皮をとり、2～3mmにほぐす。
にんじんとブロッコリーはみじん切りにする。
- 鍋にだし汁、うどん、にんじんを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- 2にブロッコリーを加えて、ひと煮立ちさせた後、いったん火を止めて味噌を加えてさらに加熱する。
- 器に盛りつけ、鱈のをせる。

- 【材料】1人分
- ゆでうどん…30g
 - 鱈（生）…10g
 - にんじん…10g
 - ブロッコリー（穂先）…10g
 - だし汁…100ml
 - 味噌…小さじ1/4

鱈は、ベビーフードのフリーズドライや骨や皮が処理してある冷凍品、野菜は冷凍のミックスベジタブルやベビーフードを使用すると簡単にできます。

CO-OP やわらかいミニうどん
CO-OP 北海道産白身魚のほぐし身
もおすすめです！

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 ⑦

誰も取り残さない世界を目指して

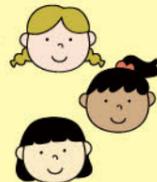


目標4. 質の高い教育をみんなに ～教育を受けられないと、どうなる？～

日本では小学校から中学校までが義務教育の期間。子どもたちが「学びたい」と思ったときに教育を受けられる仕組みがあります。でも、世界には読み書きや計算ができない人が大勢います。

教育を受けられない子どもは女の子が多い

世界中で小学校に通っていない子どもは5,900万人*。そのうち女の子は3,200万人と、男の子に比べて教育を受ける機会が少なくなっています。



*…2018年時点

学校をつくるだけでは解決できない

先生が足りなかったり、親が教育の必要性を理解していなかったり、安全に学校へ行く手段がなければ教育を受け続けることはできません。



読み書きや計算ができないことが、貧困につながる

読み書きや計算ができないと、収入の高い職業に就けなかったり、不利な契約で働かされたり、貧困状態のまま親になり子どもを学校に通わせることができなかったりと、貧困の連鎖につながります。



すべての子どもが、性別や経済力、民族などにかかわらず平等に教育を受けられるようにすること、若者や障がいのある人が仕事に就くために必要な知識を習得できる環境を整備することも、この目標に含まれます。

教育を受けると、自分で仕事や生き方を選ぶことができるようになり、そうした一人ひとりの豊かさが社会をより良くしていきます。

生協と一緒に あなたにできる取り組み たとえば…

CO・OPコアノンロールを利用して、アンゴラの学校づくりを支援する。

CO・OPコアノンロールシリーズを1パック購入するごとに1円が、ユニセフを通してアフリカのアンゴラ共和国に寄付できます。



←とやま生協のSDGsの取り組みはこちらから



1パック購入で1円がユニセフに

アンゴラの学校づくりを支援する

- 子どもたちが学べる環境づくり
- 先生の育成
- 安全な水の整備

「温活」で免疫力アップ!

気温もグッと下がり、温かいものが恋しくなる季節ですね。食べ物や運動で身体を内から温め、本来持っている免疫力も上げましょう。



運動で温める

体温が下がりにくいように維持をしているのは主に筋肉の働きです。活発な筋肉をつくり、体温を維持しましょう。またストレッチなど体を動かして体の末端まで血流を促しましょう。



椅子に座って

- よい姿勢で座り、そのまま腰から上体を片側にひねる。
 - 静止したまま、深呼吸。
 - ゆっくり戻して、反対側も同様に。
- *動作中の呼吸は自然に。

椅子に座って

- よい姿勢で座り、両手を万歳。上体を伸ばす。
 - ゆっくり上体を倒し、背中から腰を丸める。
- *呼吸は止めずに自然に。



寝転がって

- 仰向けに寝転がり、両手足を天井に向け、ブラブラ動かす。
- *呼吸は止めずに自然に。

食で温める

偏食や無理なダイエットにより栄養が不足したり、新陳代謝が落ちたりすると熱生産を弱めることになるので、バランスの良い食事を摂取するよう心がけましょう。ただし逆に食べすぎも、消化吸収に血流が集中するので、適切な量を心がけましょう。

意識したい食品

筋肉の材料 たんぱく質をしっかり

魚、肉、卵、大豆製品



食物の力を活用 身体を温める食材を

- ・冬が旬のもの
- ・地中で育つもの
- ・寒い地域原産のもの



血行促進効果・腸から元気 発酵食品も取り入れて

納豆、味噌、キムチ
ヨーグルト、チーズなど



五十嵐 小百合

(株)アピアスポーツクラブ 管理栄養士・公認スポーツ栄養士

アピアスポーツクラブ/「ココロもカラダもきときとに、3世代の元気をサポート」をモットーに、昭和60年に県内初の会員制スポーツクラブとして開業以来、地域住民の「健康づくり」「コミュニケーションづくり」の場として親しまれています。

我が家のレシピ

おたよりでつながる

リアンのひろば

クチコミ

テーマトーク

「私のおすすめ！ 生協の迎春商品」

●伊達巻は、上品な甘さでとてもおいしいです。生協さんで取り扱っている伊達巻は、市販の甘ったるいだけのものではなく、我が家のおせちの定番となっています。富山市 にやーさん



●丹波黒黒豆は豆好きの長女がベロリと食べます♡大粒の大豆で食べ応えばっちりです。富山市 なゆママさん



●うまいもは、栗きんとんが手早く作れて、味もおいしいです。砂糖は少し控えめにしています。毎年利用しています。富山市 のむのむさん



●農工房 長者さんの白のし餅、昆布のし餅、黒豆のし餅を毎年購入し、気に入っています。富山市 K子さん



●私が必ず年末に買うのは、京生麩華麩3種セットです。手まり麩ともみじ、梅の花がセットされていて、色合いも形もかわいく、おせち料理も華やかにになります。子どもがまだ小さいので、お雑煮のおもち代わりに手まり麩を入れてあげると、もちもちした食感、見た目の



かわいさいつも以上に食べてくれて、姉妹で生麩の取り合いになる程人気の商品です。射水市 コナユキママさん

●年越そばにはえび天が欠かせない、という主人のために昨年初めてレンジでえび天ぶらを購入しました。レンジで出来る手軽さとおいしさです。富山市 しーちゃんさん



●ここ数年はずっと入善のお母さんたちが作られるしめ飾り・神棚用しめ縄を愛用しています。丁寧にしっかりと作られているので、毎年満足しています。年末の気ぜわしい時でも、生協で早期に注文していると安心して過ごせます。富山市 バナナジュースさん



●フリートーク
リアン9月号の今月のピックアップで紹介されていたコープ基礎化粧品を生



協に加入してからずっと使用しています。乾燥肌なので、高保湿化粧水を使っています。6つの無配合がいいです。富山市 Y.Mさん

●リアン9月号の「特集 とやま生協の要冷蔵センターを見てみよう！」を見て、注文した商品がどのように手元に届くのか初めて知り、驚きと感動を覚えました。このセンターだけで160人の方が携わっておられるとのこと。生産者さんから一体どれだけの方の手を通して商品が届けられるのかと思うと、有難く無駄なくいただくこと改めて思いました。魚津市 みゆっちゃん

●リアン9月号「みょうがチャールハン」がさっぱりしていて、とても美味しかったです。材料が少ないのにお腹が満たされました。氷見市 ママさん

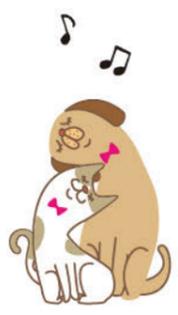


●子どもが生まれてから始めたCOOP.P。子育てにいろいろあったり、いろいろにご飯も作れずにはいりましたが、COOP.Pで注文したもので案に栄養満点！とても助けられました。そして配達担当の皆さんが優しくあたたかくて。今は2人のわんぱく男の子を育てています。が、COOP.Pさんの力を借りて楽しみなが楽しく子育てしています。魚津市 ゆっちゃん

●春から社会人になった娘は週末帰ってきて生協商品を選ぶのが楽しみ。いつもお気に入りはお弁当のサンドイッチにかかせないポテトサラダ。好みのスイーツが見つかる歓声を上げて喜んでいきます。子どもが小さい頃からお世話になっている生協さん。母は感慨深いです。富山市 パティンソンさん

●先日、友達の家の玄関に捨てられていた子猫を迎えしました。先輩犬がいたので受け入れてくれるか不安でしたが、2日目は猫の方がボス感満載！今では小さい体でお兄ちゃん大にちよっかいばっかり出しています♡朝日町 チョコさん

●コロナの濃厚接触者になり、急な自宅待機に。注文していた生協商品のおかげで買い物も困ることなく、無事、



自宅待機期間を過ごすことができました☆富山市 ふうたさん

●1歳と3歳の子どもを持つ親です。毎日時間との戦いで、そんな私に購入配達までしてくれる生協さんは、強い味方です。子どもは、けんかやぐずったりしてなかなか言うことを聞いてくれない事も多く、皆さんがどうされているか知りたいです。また、子どもが喜ぶお勧めのアプリなどあったら、知りたいです。富山市 みつばさん

●子どもに初めて食べさせる食パンとして選び、今では定期購入しています。原材料がシンプルなので、親子で安心して食べています。手づかみ食パンを始めた我が子。楽しそうに食べています。滑川市 ママさん



これいいわ！
NICE



●毎日食べているバナナです。子どもに安心して食べさせられる大好きなバナナです。魚津市 ぶーこさん

●夏の暑さで食欲がなかった時に「梅おかか」で乗り切りました。孫も朝食が進まない時でもこれをご飯に混ぜたり、お茶漬けにしたりするとペロツと食べて学校にいきます。おかかと梅の塩梅がとても良く、常備しておきたい一品です。富山市 こつこさん

●サクサクしていても美味しく、よく購入しています。骨が取ってあるので、子どもも食べやすく、お弁当や夕食に出すと毎回好評です。富山市 kotonさん

●フライパンで出来る！骨取りカレイの唐揚げ



お便り募集！

募集テーマ
「わたしの冬の楽しみ」

フリートーク、おすすめ商品情報、レシピ、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、レシピはとやま生協の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！

十勝めむる皮つきフライポテト

●じゃがいものホクホク感がとても美味しく、子どもたちにも大人気です。お弁当や朝夕のおかずのもう一品にとっても重宝しています。富山市 26Hayasさん

●サクッとプリプリえびフライ(特大)

●身がプリプリで、大きくて食べ応えバツグンです。少し高価な気はしますが、納得の商品です。富山市 和さん



第5回理事会報告

- 開催日 2022年9月28日(水)
- 承認事項
 - 2022年度8月度の事業・活動および経営報告の件
 - 2022年度上期まとめと第3四半期方針の件
- 協議事項
 - 店舗事業政策(2次案)
 - 秋のブロック総代会議全体議案(上期まとめと下期方針)の件
- 確認事項
 - 機関運営・連帯関連報告
 - 2022年度内部統制上期まとめと第3四半期方針の件
 - 輝 新庄(仮称)設計・監理会社選定及び、開設準備委員会設置の件
 - 2022年度とやま生協SDGs上期まとめと下期方針の件

事業報告 2022年8月現在

- 組合員数・出資金

組合員数 / 138,273人(+190人)
出資金 / 86億2,212万円(+7,541万円)

●事業分野別実績

	8月実績	計画比	4~8月累計実績	計画比
全事業合計	14億3,508万円	102%	69億5,552万円	101%
宅配事業	13億3,562万円	102%	64億6,307万円	101%
配食事業	3,294万円	96%	1億6,530万円	101%
福祉事業	3,740万円	99%	1億8,380万円	100%
共済事業	1,161万円	96%	5,912万円	99%
店舗事業	1,677万円	98%	7,992万円	98%
太陽光発電	72万円	90%	430万円	96%
経常剰余金	2,941万円	93%	498万円	119%

- チラシ・ポリ袋回収

チラシ回収率 / 59% ポリ袋回収率 / 21%

お知らせ

とやま生協の「食の安全安心の取り組み」を4回シリーズでお知らせしています!

第3弾は、「迎春商品の安全確認と食物アレルギー情報登録の取り組み」を予定しています。

11月28日~チラシを配布します。(次回は2月を予定)

チラシにあるアンケートに回答していただいた方の中から抽選で20名にレシピノート(A5サイズ・8ページ分)をプレゼント!! 「スマイルコープ」や機関誌「リアン」のレシピも保管できます!

詳しくは、11月28日から配布のチラシをご覧ください。



とやま生活協同組合

みなみ店のお知らせ

とやまレインボーファームの野菜が入荷!

「とやまレインボーファーム」は大沢野、立山町で野菜を栽培しているとやま生協の農業法人です。栽培期間中は化学肥料と除草剤を使わずに育て、「安心して食べていただける野菜作り」に努めています。

11月の入荷状況(大沢野産)

採れたて・新鮮・安心 **かぶ 大根 白ねぎ**
小松菜 春菊 が入荷予定です

産直産地から旬のくだものが続々入荷!

愛媛産直協同センター
ノーワックスみかん
レモン

奈良県美吉野農園
富有柿

信州小布施桜井農園
ふじりんご

11月 3日(木・祝) 11月 23日(水・祝)
祝日はポイント5倍!

11月 24日(木) 11月 25日(金) 11月 26日(土)
ポイント2倍チラシセール!

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。

オンラインこ〜ぶ会参加者募集!

組合員が気軽にあつまって楽しくおしゃべりするオンライン「こ〜ぶ会」を月に1回開催しています。組合員サポーターさんの進行で、ミニ学習をしたり、生協のことや暮らしに関する様々な情報で交流したりしています。(月ごとにおしゃべりテーマあり)一人で、ご自宅から気軽に参加できます。※Zoom ミーティングアプリを使います。初めてで心配...という方には事前練習も対応いたしますのであらかじめ事務局までお知らせください。



オンラインこ〜ぶ会の様子

開催日 12月6日(火)

*12月のテーマ

「おしえて!我が家の年末年始&定番料理」

時間 10:00~11:00

申し込み締切 12月5日(月)

年末年始につくる定番料理や、クリスマス料理について交流しましょう。生協の年末年始のお知らせもあります。

今後のオンラインこ〜ぶ会(予定)

2023年 1月16日(月)

2月13日(月)

3月9日(木)

いずれも10:00~11:00

こ〜ぶ会のお申し込みはこちらから→



【お問い合わせ・お申し込み】
とやま生協コールセンター
0120-555-192

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でご覧いただけます▶▶▶



LINE友だち限定 コープ商品プレゼントキャンペーン

とやま生協LINE公式アカウントを友だち登録した方が応募できるプレゼント企画です!



第1弾 応募期間 11月7日(月)~11月20日(日)

LINEメッセージで届く応募フォームからご応募いただいた方の中から抽選で10名様に

コープヌードル5個セットをプレゼント!!



友だち登録はこちらから

とやま生協 LINE 公式アカウントでは毎月みなみ店で使えるクーポンやイベント(組合員活動)情報をお届けしています。



※白ごま担々麺、シーフードの2種5個セットです。

- ・プレゼントのお届けは、とやま生協の宅配をご利用の組合員、みなみ店をご利用の組合員に限りです。
- ・宅配をご利用の組合員→当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。
- ・みなみ店ご利用の組合員→当選者にプレゼント引き換えメールをお送りします。店舗でメールを提示し、プレゼントをお受け取りください。

第2弾、第3弾もお楽しみに!

第2弾 1/9(月)~1/22(日)

第3弾 3/13(月)~3/26(日)

福祉施設「とやま生協 ヘルパーステーションまる〜な」紹介

2007年10月に開所した「ヘルパーステーションまる〜な」は今年で15年目をむかえました。

富山市南部地域を拠点に、在宅で生活されている高齢者の方や障がいのある方のお宅を訪問し、身体介護・生活援助を行っています。

おひとりおひとりの病状やニーズ、家庭内でのルール等細かい部分異なるため、綿密な計画書の作成や手順書の見直しを適宜行い、サービスをご提供しています。

ご家族からの相談も多いので、傾聴する姿勢を大切に、できるだけ家族介護が明るく前向きにできるようアドバイスもさせていただきます。

時にはご家庭での「看取り」の依頼もあり、担当医師、看護師と連携し訪問介護員としての役割を担い、残された時間を共に過ごす深い場面に立ち合うこともあります。

これからも利用者さんとの出会いを大切に、いつまでも利用者さんが在宅で生活できるよう私たちは日々成長し温かいサービスをお届けしていきます。



ヘルパーステーションまる〜なの施設紹介はこちら



「とやま生協 ヘルパーステーションまる〜な」(富山市月見町)
ご利用の相談は ☎076-429-5740

産地便り 今年も美味しいお米が収穫できました



生産者限定! 中山農産のコシヒカリ

高岡市福岡町で先代から受け継いだ米作り方法を基本に、大型機械や最先端の色彩選別機などを導入してお米を栽培しています。今年も例年と変わりなく、ピカピカのお米が収穫でき、味も粘りも上々な仕上がります。カタログ「スマイルコープ」で、隔週で取り扱っています。一度食べてみてください。

生産者の中山さん



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「私のおすすめ生協商品」 <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「わたしの冬の楽しみ」 <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 越後餅の原料は「○○ぼうし米」

締め切り 11月18日(金)

9月号クイズの答え

答え コープ基礎は **4** **5** 周年

応募総数361通、正解者数361通でした。
クイズ正解者の中から抽選で20名様にコープ商品をプレゼント!
 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。
 ※プレゼントは10/31(月)～11/4(金)の週にお届けしています。

WEBでのクイズ・おたより投稿はこちらから!



Let's Cooking

とやま生協の商品を使って作る
レッツクッキング

富山市 ヒロちゃんさん 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!



レンジで簡単!トマトレシピ

とろとろトマチーズ

「サラダdeトマト」を使って



【材料(2人分)】

トマト …………… 2個
 オリーブオイル …… 大さじ3
 とろけるチーズ …… 100g
 塩・こしょう …… 少々

【作り方】

- ① トマトを洗って、くし切りにする。
 - ② 少し深みのある皿に①を入れて、オリーブオイルをかける。
 - ③ 塩・こしょうをかけて、とろけるチーズをのせる。
 - ④ ラップをふんわりとかけて、レンジで約8分温める。
- (ラップをはずす際はやけどに注意しましょう)

POINT!!

ラップはびっちりせず、ふんわりとかけましょう。

調理時間
12分

1人分
396kcal

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。