

# リアン

Lien

2023

1

JANUARY

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

VOL.10

謹んで新年の  
お慶び申し上げます

今年初め

謹賀新年



今月のピックアップ 2-3P



## 富山県産大豆ミコがんも



## 富山県産大豆長厚あげ

- 4P 新年のご挨拶
- 5P 【特集企画】とやま生協のくらしのサービス
- 6P 『くらしのコラム』健康:「スマホ老眼について」
- 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〜⑨』  
「目標6 安全な水とトイレを世界中に」

- 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



とやま生活協同組合

理念

私たちは力を合わせ、誰も取り残さない、平和で心豊かな地域社会を創ります。



# 富山県産大豆ミニがんも 富山県産大豆長厚あげ



スマイルコープで掲載



2月1日 富山県産大豆 ミニがんも  
1月4日 富山県産大豆 長厚あげ

おいしくなるよう、  
品質のいい県産大豆を使って、  
経験豊かな職人が  
揚げています。



藤本食品工業有限公司  
藤本社長

とやま生協PB商品※「富山県産大豆ミニがんも」、「富山県産大豆長厚あげ」。  
今回は、製造している藤本食品工業(有)の代表取締役 藤本和央社長にお話を伺いました。

※PB商品 プライベートブランドのこと。  
とやま生協でしか手に入らない「オリジナル仕様」の商品です。  
このマークが目印です。

富山の大豆を使い、  
食感にこだわっています

手間をかけ、手作りで

藤本食品工業の朝は早く、毎朝4時頃から作業が始まります。私たちが工場へ伺ったのは朝8時。フライヤーのそばではすでに3人の職人さんが手際よく生地を丸め、丁寧に油の中へ沈めていました。

温められた生地はぷっくりふくらみ、まん丸になって浮いてきます。油の中で自らくるんと回転したり、職人さんがそとひっくり返したりして、じっくり揚げられ完成する「富山県産大豆ミニがんも」です。

「がんもは100℃の温度から揚げ始めて、最後は150℃ぐらいで揚げます。時間はかかるけど、ゆっくり揚げるとふくらむよ」と、工場を案内してくれた藤本社長。

ただし、がんもの中に空洞ができて柔らかくなりすぎてダメ。ほどよい食感は、揚げを担当している職人さんの長年の経験から作り出されるのだそう。

続々とがんもができていく隣のフライヤーでは「富山県産大豆長厚あげ」の揚げも始まりました。

「長厚揚げはもともと市販していたもので、(旧C.O.P.とやまの)組合員の目に留まり、生協でも取り扱いたいと声がかかった商品。普通の厚揚げより少し薄めで揚げると硬くなりやすいから、ちょうどいい食感にするのが難しかったよ」と藤本社長。菜種油でカラッと揚げられた長厚揚げはきれいなきつね色。皮も柔らかく、大豆の香りが楽しめます。

原料の大豆は富山県産「エンレイ」

生協で藤本食品工業の商品を取り扱い始めたのは平成2年。「長厚揚げ」から始まりました。以来、組合員の要望に応じて、生協のPB商品はすべて富山県産大豆の「エンレイ」のみを使用しています。ほかの大豆を使った生地と混ぜられないように、生協の商品から製造を始めます。

「大豆は、たんぱく質が多ければいいというものでもないし、油脂があつたほうが甘みが出る。富山の大豆はそのバランスがいいからおいしいんだよ」藤本食品工業では、遺伝子組み換え大豆が混入しない、生産時から管理された品質の高いエンレイだけを県内の農協から仕入れています。

煮物だけでなく、  
手軽に食べてほしい

がんもや厚揚げは煮物の具材というイメージがありますが、「温め直すだけで作りたてのような味が楽しめる」と藤本社長はおっしゃいます。

レンジで温めたり、オーブントースターで表面がパリッとするまで焼き、生姜醤油やめんつゆ、柚子胡椒をつけたたりするだけでボリューム満ちたおかずが完成！サッと作れるので朝食のおともにもおすすめです。

高たんぱくでお手頃価格がうれしいがんもや厚揚げ。地元の大豆を使った手作りの味を食卓に取り入れてみませんか。

## ミニがんもの製造工程



手作業で生地を丸めます



難しい揚げの作業は経験が必要



ふっくら柔らかく出来上がり

豆にこだわり!!

柔らかさと揚げにこだわり

富山県産大豆  
ミニがんもの  
特長

県内産大豆「エンレイ」  
100%使用!!

具を入れたやわらかな生地を手で丸め、一つ一つの生地状態を見ながら、低温から高温へと4段階の温度で揚げます。熟練の技でふっくらと柔らかく揚げています。菜種油を使用。

## 長厚あへの製造工程



長厚あげ生地を  
フライヤーへ投入



フライヤーから出てくると  
こんがりいい色に



外側はカラッと、中は柔らかく  
仕上がりました

豆にこだわり!!

柔らかさと揚げにこだわり

富山県産大豆  
長厚あへの  
特長

県内産大豆「エンレイ」  
100%使用!!

厚あへの凝固剤は出来るだけ少なくし、柔らかくて味しみがよい厚あげを目指しています。菜種油でカラリと揚げ、皮も柔らかくソフトな食感。



# とやま生協 ぐらしのサービス

## 灯油宅配



お留守でも配達します



ポリ缶3缶(50リットル)から配達します



配達料無料

### 代金のお支払いについて

ご利用代金は、お届け表への記載が15日までのものは、その月の27日に生協登録口座より引き落としとなります。ご利用料金に関するお問い合わせは、コールセンターへお電話ください。

とやま生協コールセンター ☎0120-555-192

### 定期配達

- 毎月定期的にお約束した日に満タン給油に伺います。
  - 定期の灯油価格は、通常価格よりも1リットルあたり3円お得です。
  - 冬期のみのご利用でも登録できます。
  - タンク以外にポリ容器も3缶50リットル以上からご利用できます。
- ※ポリ容器での定期配達は、毎シーズンごとに登録が必要となります。

## ぐらしの事業



リフォーム



水回り



害虫駆除



遺品整理

ふすま・畳張替え



清掃

屋根・外装塗装

《お見積り無料》  
その他困り事があれば  
とやませいきょうサービスに  
ご相談ください。

## 保障事業

共済に加入できない組合員の方への各種保険を提供します。

### とやませいきょう 5つの保障と特徴 サービスの

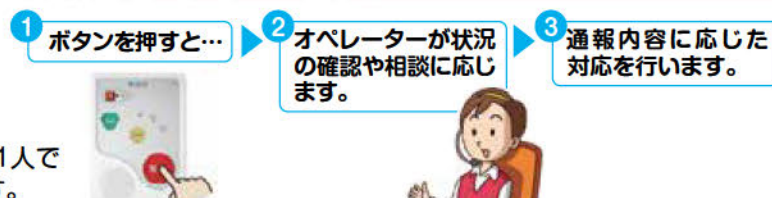
- ①新コープのケガ保険**  
健康診査、年齢制限なしのプランもあります。
- ②コープの団体がん保険**  
比較的告知事項が緩やかです。いろいろな特約もあります。
- ③コープの介護保険**  
年齢に合わせた手頃な保険料0歳からご加入できます。
- ④コープの三大疾病保険**  
告知緩やか、薬を飲んでいてもご加入頂ける場合があります。
- ⑤団体あんしん傷害保険**  
基本補償に様々な特約を追加可能。個人型・家族型もあります。

## 愛ことば見守りサービス

24時間365日

いつでも安心をお届けします。  
《見守り・緊急通報システム》

ご家族と離れて暮らしておられる方や、お1人で暮らしておられる方の心配を解消いたします。



## 指定店事業

《とやま生協の指定店が県内に42社あり、各指定店で組合員特典が受けられます》

とやま生協の  
指定店ご利用方法

お電話で  
場合

予約や見積もり依頼等は各指定店に「とやま生協組合員」であることを伝えてからお話ください。

ご来店  
場合

ホームページから「組合員証」をダウンロードしていただくか、下記の「組合員証」を切りとって店舗までお持ちいただき、必ず商談の前にご提示ください。

指定店についての  
より詳しい情報は

とやま生協ぐらしのサービスの  
ホームページをご覧ください  
とやま生協ぐらしのサービスHP▶



指定店をご利用の際は  
こちらの組合員証  
をご利用ください



お問い合わせは (有) とやませいきょうサービス 0120-20-4761

## 新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。  
組合員の皆さまには、健やかに  
新春をお迎えのこととお慶び申し  
上げます。また、日頃より商品の  
ご利用をはじめ、組合員活動等へ  
の参加など、ご理解とご協力を賜  
り、誠にありがとうございます。

「とやま生活協同組合」がスタートして9か月が経ちました。スタート当初は配達の遅れや商品の過不足などでご迷惑をお掛けいたしました。改善も施しながらここまですすめてくることができました、とやま生協最初の新しい年を迎えることができました。ひとえに組合員の皆さまのご理解とご支援ご協力があってのことと改めて感謝申し上げます。

昨年引き続きコロナ禍ではありましたが、工夫をしながら様々な活動に取り組んでまいりました。その中で、「とやま生協まつり」につきましては、富山・東部・西部の各ブロックにおいて盛大に開催することができました。組合員と役員が一緒になって取り組んだ活動となり、「毎年やってほしい」「とっても楽しかった」と喜んで帰られる皆さんの笑顔に、私たち役員も笑顔と元気をいただきました。

さて、本年は第1次中期経営計画の2年目になります。とやま生協が誕生してからこの1年をしっかりと振り返り、中期経営計画が達成できるように皆さんと話し合って2023年度方針・計画を



令和五年元旦  
とやま生活協同組合  
代表理事 理事長 小泉 謙二

立て、「私たちは力を合わせ、誰も取り残さない、平和で心豊かな地域社会を創ります。」の理念のもと実行してまいります。とやまの未来をみんなで作っていきましょう。  
本年も事業・活動への積極的な参加をお願いするとともに、組合員の皆さまのご健勝とご多幸を祈念申し上げ、新年のご挨拶いたします。





Q. 7カ月の子ですが、離乳食がなかなか進みません。食べ始めると機嫌が悪くなるので困っています。

A. 赤ちゃんの気持ちや行動を推測することは本当に難しいですね。理由を一緒に考えてみましょう。

①離乳食の時間は適切ですか？お腹が空きすぎて、食べても満足しにくいために機嫌が悪くなることがあります。授乳予定の時間より少し早めに離乳食をあげてみませんか？その他、離乳食の前に授乳をして、お腹が一杯の場合や、起床・就寝時間のタイミングがずれて、眠いことなども考えられます。

②赤ちゃんの口の発達とあった調理になっていますか？食材の固さ、パサつきが嫌で進まないことがあります。軟らかく煮て、舌触りをよくするとともに、とろみをつけて滑らかにするのも一つの方法です。

③特定の食材を食べると機嫌が悪くなる場合は、食物アレルギーも考えられます。体調に異常があれば病院を受診しましょう。

離乳食の量や進み具合は一人一人違います。あせらず無理強いせず、「そのうち食べるようになるよね」という、おらかな気持ちで、楽しく食べる雰囲気大切にしてください。



Q. 4歳の子がお菓子（チョコレート）を食べていると、2歳の子と一緒に食べたがります。まだ2歳でも、同じものを食べさせて大丈夫なのかいつも気になります。

A. 2歳と4歳では咀嚼力（しゃくりよく）や、消化吸収機能の発達に違いがあるので、食べられるものや量に差があります。同じものを食べても大丈夫なことが多いのですが、

①ガム、あめ、ナッツ類、こんにゃく入りゼリーなど、のどに詰まらせやすいものは避けてください。

②子どものおやつは、食事の一部です。3度の食事を取りきれないものを中心に量と時間を決めてあげましょう。おやつの量は1・2歳なら1日に2回、あわせて100～150kcal、3～5歳は1日1回、200kcalが目安です。

③離乳食が完了する1歳半くらいから、ココア風味のお菓子など少量をあげてもよいでしょう。チョコレートは甘みが強く、食べ始めると量の調整がしにくい食品です。おやつの時間に2歳は1片（5g位）まで、4歳は3～4片まで等と量を決めてあげましょう。牛乳コップ1杯（100ml）と一緒に与えるのがよいですね。



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 ⑨

誰も取り残さない世界を目指して



### 目標6. 安全な水とトイレを世界中に ～自由に水を使えるのは当たり前でしょうか？～

地球上の水はほとんどが海水で、人間が利用できるのはわずか0.01%と言われています。

日本の上水道普及率は98%、下水道普及率は80.1%（2020年）。日本では多くのご家庭で蛇口から安全に飲める水が出てきて、トイレ使用後は水を流し、シャワーやお風呂で清潔を保ち、衛生的で快適な生活を送ることができます。

ところが、きれいな水を好きなだけ使える国は世界にそう多くはありません。安全な飲み水を得られない人が世界には数十億人もいます。

#### 不衛生な水で命を落とす

不衛生な状況と汚染された水は、致死率の高いコレラや赤痢などの感染症と関連しています。感染症の予防には手洗いが有効と言われていますが、その水を確保できない地域では毎年200万人以上が下痢性の病気で亡くなっています。そのほとんどが子どもで、毎日平均5,000人の子どもの命が失われているのが現状です。

★「水がない」ということは、人々の健康だけではなく、子どもの教育にまで影響が及ぶ深刻な問題となっています。

#### 水汲み・水運び

毎日、家から離れた川や湖に水を汲みに行き運ぶという重労働を子どもが担い、教育を受ける時間が奪われています。

★持続可能な水の循環のために、私たちが水の使い方を見直すことも大切なことです。

#### 生協と一緒に

#### あなたにできる取り組み たとえば…

##### 生活の中で水を大切にす

- ・歯みがき中や、食器洗い中に水を出しっぱなしにせず、こまめに止水する
- ・食器の油污は不要な紙で拭き取ってから洗う
- ・きれいな水でなくてもいい場合は、雨水の活用や、ポットやお風呂の残り湯を活用する

##### CO・OPコアノンロールを利用する

生協が2010年11月からスタートした取り組みで、1パック購入につき、1円がユニセフを通じてアフリカのアンゴラ共和国に寄付され、学校づくりに支援されます。学校に安全で衛生的な給水設備が整備され、子どもたちが手を洗うことの重要性を学ぶことにつながっています。



1パック購入につき1円がユニセフに

参考：ユニセフのホームページ、ユニセフとWHO共同監査報告（2019年）

## スマホ老眼について

最近では20代から30代の若年者においても、「手元が見にくい」「夕方になるとピントが合わない、見にくい」などといった老眼の様な症状を訴える方が増えています。

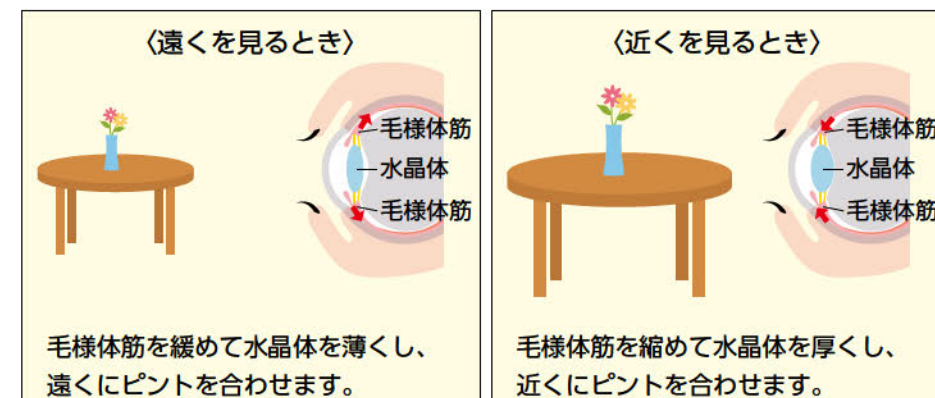
これらの症状は、スマートフォンやタブレット端末などの長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれる症状です。

### スマホ老眼の病態

下図のように、物を見る時は対象物の距離に応じてピントを合わせています。ピントの調節には水晶体とその周りにある毛様体筋が関与しており、遠くを見る時は毛様体筋を緩めて水晶体を薄くし、近くをみる時は、毛様体筋を縮めて水晶体を厚くしてピントを合わせています。

一般的な老眼では加齢のために水晶体が硬くなったり、毛様体筋が衰えたりすることにより、ピント調節機能の低下をひき起こすとされています。一方で、スマホ老眼の場合は近い距離で長時間スマートフォンやタブレット端末を見続けることにより、毛様体筋が凝り固まってしまう、ピント調節がうまくできなくなってしまう状態と言われています。

### ピント調整のしくみ



### 症状と対策

#### 「スマホ老眼」の症状

- ① スマホを見た後、遠くを見るとぼやける。
- ② スマホの小さな文字が見にくい、少し離すと見やすくなる。
- ③ 目が乾く、充血する、目の奥が痛い。
- ④ 夕方や週末になると画面がぼやける。
- ⑤ 肩こりや首筋にかけて痛みを感じる。

#### 「対策」

基本的な対策としては、目を酷使しないことが重要です。

- ① 作業中の定期的な休憩。  
↓ 1時間の作業につき10～15分休憩し、遠くを見る。
- ② スマホと目の距離を保つ。  
↓ 40cm以上離すことが推奨されています。
- ③ 意識的にまばたきをする。  
↓ 涙液（なみだ）の拡散により、目の乾燥を防ぐ効果があります。
- ④ 疲れたら目の周囲を温める。目薬を使用する。  
↓ 筋肉の緊張を和らげ、涙の不足を補う効果があります。

#### 「おわりに」

コロナ禍においてはWEB講演会やオンライン授業等の普及により、若年者においても老眼の症状を訴えられる方が増加傾向にあります。

スマホやタブレットを正しく使用することにより目の環境を整えましょう。



山田 芳博 富山市立富山市民病院 眼科部長

富山市民病院 眼科／眼のころつきや結膜炎等の軽症の方から、高度の視力低下をきたす網膜疾患や視神経疾患などの重症の方まで、様々な疾患、年齢、重症度の患者さんに対応しています。



我が家のレシピ

おたよりでつながる

# リアンのひろば

フリートーク

クチコミ

## テーマトーク



### 「わたしの冬の楽しみ」

●冬の楽しみといえばスノボ！私がするわけではなく、スノボをする孫を見るのが楽しみです。今シーズンも成長が楽しみです。  
南砺市 ばばちゃんさん

●冬の楽しみと言えば「柑橘」。こたつに入りテレビを見ながら食べるみかん、ポンカン、はつきく、甘平…至福の時間です。寒い冬だからこそその楽しみです。  
立山町 林さん



●私の冬の楽しみは雪景色を写真に撮ることです！カメラを持ってでかけるのを楽しみにしています！寒いけど、撮っていると時間を忘れていきます。  
富山市 ばるるさん

●冬になるとコートを着たりブーツを履いたりできるのが楽しみです。夏と違っておしゃれになれる気がします！今年は新しく革ジャンを買いました！これを着てどこにお出かけしようかなあ？考えただけでワクワクします☆



富山市 はひふへほつちさん

●寒くなってくると、編み物したい気持ちがあふく！子供が産まれてからは、すぐ編める子供のものを編むのが楽しみです。  
富山市 ふうたさん

●家族5人で囲むあったかい鍋が楽しみです。生協のお鍋のセットはとても美味しく毎年お世話になっております！  
富山市 ベーリーめーさん

●風呂です。いろいろな入浴剤を楽しんでいます。体がポカポカしてストレス解消になります。温泉に行くのもいいですね。露天風呂は長時間入ってサイコーです！  
射水市 石井さん

●畑で取れた大根を使ったおでん。畑で取れた白菜、春菊、ねぎを使った鍋料理。自然の恵みに感謝しながら家族揃っていただく熱々の料理は寒い冬の最大の楽しみです。



氷見市 小倉山さん

●子供たちと雪遊びをすることです。ゲーム大好きインドア派の息子が、雪遊びの時は外に出てくるので、楽しみにしています。  
朝日町 にんじんさん

●チョコレート♡ 特に、冬限定のお酒が入ったチョコが好きです。夜にこっそり冷蔵庫から出して食べています。  
富山市 なつちゃんさん

●我が家では11月に入るとこたつを出します。みんなでこたつに入りトラップをするのが冬の楽しみになっています！  
立山町 アスバラ栽培者さん

## フリートーク

●我が家ではずっと石油ストーブを使っています。上に金網を置いて、餅を焼いたりして楽しめます。昔はこの家にもあったと思いますが、今は珍しいでしょうか。保育園児の孫にもこういう暮らしを知ってほしいなと思います。  
滑川市 みちみちさん

●毎年、妻と一緒にスノーボードに行くのが楽しみです。ここ2、3年はコロナの影響で泊まりで行けなかったのですが、今年は泊まりで北海道で滑れるといいなと思っています。  
富山市 にしちゃんさん

●生後9ヶ月の孫は、娘が一生懸命作っている離乳食をなかなか食べてくれません。娘には、もっと楽に手抜きで作っても良いのにな！とパパは内心思っています。11月号の子育て通信の「離乳食づくりを楽しむコツ」にあった「味噌煮込みうどん」は手軽にできそうなので、さりげなくレシピを娘に伝えようと思います！  
立山町 アスバラ栽培者さん

●出産後に「はじめてばこ」をプレゼントしていただいたのをきっかけに生協に加入しました。なかなか外出できない時期の買い物、そして生協の離乳食にとっても助けられました。赤ちゃんだった息子も、もうすぐ3歳。毎週末くださる生協のお兄さんが大好きで、玄関チャイムが鳴る水曜日を楽しみにしています。いつも優しく接してくださって感謝しています。  
高岡市 117きママさん

●10月19日の魚津りんご産直交流会に、オンラインで参加しました。生産者の方々の苦労や美味いりんご作りへの誇りを感じました。後日届いたりんごは、大変ジュシーで美味でした。これからも地産地消にこだわりたいと思います。  
富山市 ハナミズきさん



ました。夫もおいしい！と喜んでいたので、買ってよかったです。また、生協のイベントにいろいろ参加したい！と思っています。  
魚津市 伊東さん

●10月に富山センターの生協まつりに行きました。子供の手洗いコーナーがあり、おでこごしごしが大好きな1歳半の娘が目玉を輝かせていました(笑)。母はハンドソープをもらえたことがラッキーでした(笑)。  
富山市 のつちさん



●銀座梅林のヒレカツ丼の具を高校生の子どものお弁当に入れていきます。残業続きで早起きするのがつらい時に重宝しています。  
保溫ランチジャー



●射水市 ダンテライオンさん

ます。いつもはバラバラですが、この時は家族みんなの顔が見られてホッとする時間です。  
射水市 ママさん

●我が家ではずっと石油ストーブを使っています。上に金網を置いて、餅を焼いたりして楽しめます。昔はこの家にもあったと思いますが、今は珍しいでしょうか。保育園児の孫にもこういう暮らしを知ってほしいなと思います。  
滑川市 みちみちさん

●我が家ではずっと石油ストーブを使っています。上に金網を置いて、餅を焼いたりして楽しめます。昔はこの家にもあったと思いますが、今は珍しいでしょうか。保育園児の孫にもこういう暮らしを知ってほしいなと思います。  
滑川市 みちみちさん

## フリートーク

●生後9ヶ月の孫は、娘が一生懸命作っている離乳食をなかなか食べてくれません。娘には、もっと楽に手抜きで作っても良いのにな！とパパは内心思っています。11月号の子育て通信の「離乳食づくりを楽しむコツ」にあった「味噌煮込みうどん」は手軽にできそうなので、さりげなくレシピを娘に伝えようと思います！  
立山町 アスバラ栽培者さん

●冷たいままでも美味しい今川焼(カスタードクリーム)  
1月4日



富山市 5の4ひなさん

●2個入りの使い切りサイズで便利です。味も良いです。いつも買っています。  
富山市 たけさん



●煮物に丼ぶり、すまし汁、和風料理なら何にでも使えます。おいしいですよ。これさえあれば味付けに「私、失敗しないのでー」  
富山市 おでんさん



●仕事から疲れて帰宅した日の強い

**お便り募集！**

募集テーマ  
「わたしの卒業したいこと」

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。

**掲載者にはクーポン商品をプレゼント！**

※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、レシピとはやま生協の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！

●ご飯のおかずで食べても良いですが、うちではパンにはさんで食べています。レタス、トマトと一緒に「エビカツバーガー」なんてのも最高です。  
高岡市 ひかママさん



●生後9ヶ月の孫は、娘が一生懸命作っている離乳食をなかなか食べてくれません。娘には、もっと楽に手抜きで作っても良いのにな！とパパは内心思っています。11月号の子育て通信の「離乳食づくりを楽しむコツ」にあった「味噌煮込みうどん」は手軽にできそうなので、さりげなくレシピを娘に伝えようと思います！  
立山町 アスバラ栽培者さん





## 第7回理事会報告

- 開催日 2022年11月24日(木)
- 承認事項
- 2022年度10年度の事業・活動および経営報告の件
  - CRMシステム導入の件
  - 役員人事委員会答申
  - 滑川遊休物件売却の件
- 協議事項
- とやま生協2023年度方針策定の件
  - 役員ガイドライン(案)の件
- 確認事項
- 機関運営・連帯関連報告
  - 冬季賞与支給の件
  - トヤマ農産に対する債権放棄の件
  - 秋の仲間づくりキャンペーンまとめの件

## 事業報告 2022年10月現在

### ●組合員数・出資金

組合員数 / 139,203人(+449人)  
出資金 / 87億8,212万円(+7,758万円)

### ●事業分野別実績

|       | 10月実績      | 計画比  | 4~10月累計実績  | 計画比  |
|-------|------------|------|------------|------|
| 全事業合計 | 13億6,224万円 | 102% | 97億1,838万円 | 101% |
| 宅配事業  | 12億6,610万円 | 102% | 90億3,328万円 | 101% |
| 配食事業  | 3,349万円    | 97%  | 2億3,324万円  | 100% |
| 福祉事業  | 3,434万円    | 92%  | 2億5,147万円  | 98%  |
| 共済事業  | 1,143万円    | 94%  | 8,224万円    | 98%  |
| 店舗事業  | 1,665万円    | 107% | 1億1,299万円  | 99%  |
| 太陽光発電 | 21万円       | 55%  | 513万円      | 92%  |
| 経常剰余金 | -707万円     | -    | 3,049万円    | 46%  |

### ●チラシ・ポリ袋回収

チラシ回収率 / 68% ポリ袋回収率 / 17%

## 生協で働く仲間をご紹介ください!



生協で働く仲間を募集中です。職をお探しのお知り合いをご存知の方、ご紹介お待ちしております。

- ・地区担当者(ルート配送)
- ・福祉事業所担当者(介護・看護)

詳しくはQRコードより求人について詳細をご覧ください。



お問い合わせは  
人事労務グループ採用係 076-443-8801まで

ご存知ですか? eフレンドでご注文いただくと300円ごとに貯まるポイントが2倍!

ご登録は  
こちらから  
今すぐ登録!

基本のポイント2倍

## とやま生協でフードドライブに取り組みました

とやま生協は「とやまりーフードドライブ・キャンペーン」に参加し、10月22日(土)富山センター、10月29日(土)西部センター、11月5日(土)東部センターのまつり会場でフードドライブのコーナーを設けて取り組みました。みなみ店でも10月27~29日の3日間実施しました。

そのほか、10月26日には富山いずみ高校の生徒さん2名がとやま生協みなみ店を訪れ、フードドライブで集めた食品などを寄付してくださいました。集まった食品・衛生用品は、富山市、高岡市、魚津市の福祉施設、児童養護施設、社会福祉協議会等にお届けしました。

フードドライブにご協力いただきました組合員、地域の皆さま、ありがとうございました。

### フードドライブ回収結果

| 実施日       | 実施場所              | 参加人数 | 重量(kg) |
|-----------|-------------------|------|--------|
| 10月22日    | 富山ブロック「せいぎょうまつり」  | 42   | 31.9   |
| 10月29日    | 西部ブロック「とやま生協まつり」  | 56   | 89.1   |
| 11月5日     | 東部ブロック「東部センターまつり」 | 27   | 124.7  |
| 10月27~29日 | みなみ店              | 26   | 60     |
| 10月19~24日 | 富山いずみ高校           | 15   | 10     |
|           | 全体合計              | 166  | 315.7  |



フードドライブの詳細報告はこちら→

とやま生活協同組合

## みなみ店のお知らせ

鮮魚コーナー(竹本さん)に、ぜひお立ち寄りください!

鮮魚コーナーの竹本さんは、毎日市場に通い、自分で目利きしたものを仕入れています。手頃な価格で美味しい魚を皆さんにご提供したい!その一心で、最近の物価高騰の影響が続く中、ご購入しやすい低価格のお刺身を多く取り揃えています。また、こめ油を使用した手作りのお魚惣菜(揚げ物)は、カラッとしていて美味しいと好評です。

絶対に美味しいと自信がある魚だけを吟味しています。魚の調理法など気軽に声をかけてください!

ご来店の方から声

竹本さんからいろんな魚の調理方法を教えてもらえるので、参考にして購入します。

その日に販売しているおすすめのお魚を覚えてもらえるし、声をかけたら魚をさばいていただけますよ。

1月26日(木) 1月27日(金) 1月28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をご覧ください。

## 第3回スキルアップセミナー

### 「子どもの自己肯定感が上がる天使の口ぐせ」

「何回も言ったよね?」「ちょっと待って」実はこの言葉、悪魔の口ぐせかもしれません。ワークシートを使った振り返りを通して「天使の口ぐせ」に変えてみませんか?

日時 2023年2月23日(木・祝)  
10:00~11:30

講師 マザーズコーチングスクール認定  
マザーズティーチャー 関根ともえ氏

参加費 無料  
申し込み締切 2月3日(金)

会場(定員)

【講師は①へ来られます。②③はスクリーンで視聴します。】

- ①とやま生協 本部(富山市金屋 555) (20名)
- ②とやま生協西部センター(高岡市戸出春日 658-1) (20名)(スクリーンで視聴)
- ③とやま生協東部センター(魚津市本江 2914-2) (20名)(スクリーンで視聴)
- ④自宅からのリモート視聴(定員なし)

参加のお申し込みは右のQRコードよりお願いします→(組合員活動支援グループ)



## 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だけが応募できるプレゼント企画です!

第2弾 応募期間 1月9日(月)~1月22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

たまごスープ(10食入)をプレゼント!!



- ・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。

友だち登録はこちらから→



大雪などの気象トラブルの際も、生協からの重要なお知らせをLINEでお届けします! みなみ店で使える5% OFFクーポンやイベント(組合員活動)情報を配信中!

第3弾もお楽しみに! 第3弾 3/13(月)~3/26(日)

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▶▶▶



全国各地の生協で「くらし応援全国キャンペーン」開催

~くらしに身近な商品を特別価格で~

実施期間 2023年1月2回~3月5回

くらしに身近な人気商品を中心にCOOP商品(57品)を含む107品目を値下げします。

※ご注文はOCR注文書、eフレンド、宅配アプリよりお願いします。

写真は5枚です

毎日食パン 4枚 5枚 6枚

シーフード しょうゆ 71g(めん62g) カレー 71g(めん62g)

コープヌードル

## 福祉施設「とやま生協 ゆとり〜な」紹介

10月1日で、ゆとり〜なは19周年を迎えました。

利用者さんをはじめ皆さんに日ごろの感謝をこめて、職員一同が企画した誕生祭を行いました。

午前中は、玉入れ、コイン集め、ピンポン射的などの3種類のゲームを行いました。ゲームには点数が表示されており利用者さんも「負けるものか」と言わんばかりに白熱していました。

昼食は、厨房で手作りされた誕生祭御膳を召し上がっていただき、午後からは職員による余興を見ていただきました。利用者さんからは笑い声が聞かれ、声援をいただくなど大いに盛り上がりしました。

最後は、皆さんへの感謝の言葉と乾杯、そしてゲーム上位者の表彰を行い、楽しい一日となりました。

これからも、利用者さんの思いに寄り添い、楽しく笑顔で毎日を過ごしていただけるようにサポートさせていただきます。



ゆとり〜なの施設紹介はこちらから



「とやま生協 ゆとり〜な」  
(富山市中間島)  
ご利用の相談は ☎076-492-4114



# 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☑をつけてください<br><input type="checkbox"/> 今月のピックアップ <input type="checkbox"/> 特集企画「とやま生協 ぐらしのサービス」 <input type="checkbox"/> ぐらしのコラム<br><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～<br><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<br><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)<br>～ 30代 ・ 40代 ・ 50代 ・<br>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「わたしの卒業したいこと」<br><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

富山県産大豆ミニがんに使用する大豆は?  
「○○レイ」

締め切り 1月27日(金)

#### 11月号クイズの答え

答え 越後餅の原料は **わた** ぼうし米

応募総数365通、正解者数364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1/9(月)～1/13(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!



### 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 すぎなさん 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!



## Let's Cooking

カンタンにできるプラス1品メニュー!

### さば缶のマヨネーズ和え

(さば缶のスピード栄養料理)

#### 【材料(4人分)】

さば水煮缶…………… 1缶  
玉ねぎ…………… 中1/2個  
人参…………… 中1/4本  
きゅうり…………… 中1/2本  
マヨネーズ…………… 大さじ2  
こしょう…………… 少々

#### 【作り方】

- ① さば水煮缶の汁を切り、さばをフォークで粗くほぐす。
- ② 玉ねぎは薄切り水にさらし、人参、きゅうりは千切りにする。
- ③ ①②とマヨネーズ、こしょうを混ぜて出来上がり。

※さば水煮缶はツナ缶の感覚でいろいろな料理に使えます。

**POINT!!**  
サンドイッチなどにアレンジしてもOK  
缶に残った汁は味噌汁などの出汁にもなります!



調理時間 10分  
1人分 146kcal

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!)

