

# リアン

Lien

2023

2

FEBRUARY

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.11



今月のピックアップ 2-3P

## COOP ロイヤルカリブ

4-5P 【特集企画】SDGsととやま生協のリサイクルの取り組み

6P 『くらしのコラム』食:「冬にも気をつけたい食中毒 手洗いや加熱・冷凍も」

7P 子育て通信『笑顔のたね』:お子さんが体調を崩した時の離乳食

『SDGs Journey～誰も取り残さない世界を目指して～⑩』

「SDGsクイズに答えて、50ポイントをGETしよう!」

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

COOP

# ロイヤルカリブ



「本物らしさ」にこだわった  
かに風味かまぼこ

『ロイヤルカリブ』は、サラダや酢の物、ちらし寿司のトッピングなど様々な料理に彩りを添えてくれます。今回は、『ロイヤルカリブ』を製造する株式会社スギヨ 営業本部 久保 崇之さんにお話を伺いました。

いろいろな食べ方ができますが、私は、シンプルにそのまま醤油やお酢をつけて食べるのが一番好きですね。



株式会社スギヨ  
営業本部 久保 崇之さん



COOP ロイヤルカリブ

## COOP 北陸だけの『ロイヤルカリブ』を開発

1990年、株式会社スギヨは、スティックタイプのカニカマが主流の時代に初めて「葉脈状」のカニカマを3年余りの研究の末に開発し、NB商品※の『ロイヤルカリブ』を発売しました。ズワイガニの脚肉の食感を追求したこの商品は、消費者から大きな支持を得ました。北陸地区でNB商品『ロイヤルカリブ』が人気であったことを受け、「この商品を北陸3県の生協組合員の皆さんにもっと多く味わっていただきたい」との思いで、COOP北陸がPB商品※として開発に取り組みことになりました。「組合員の皆さんのご要望にお応えし、無リンすり身の使用、海産物由来エキスでの味付け、自然な色合いの着色など製造工程で細かな調整が必要でした。特に、無リンすり身を使って製造しなければならぬところが品質を保持する上で、当時は苦労したようです」と久保さん。何度も試作と検討を繰り返し、COOP北陸PB商品『ロイヤルカリブ』が開発されました。

※NB商品：「National Brand(ナショナルブランド)」のこと、メーカーの自社商品のこと。  
※PB商品：プライベートブランドのこと。HCOOP(COOP北陸プライベートブランド)は「安心できる商品、適切な品質と品質に見合った価格」を基本的価値として、組合員の願いに応じて生まれた商品で、原料・加工・製造・流通・販売・消費までCOOP北陸が責任を持つ商品です。

## 安全・安心認証商品(愛称:あん・にん)とは?



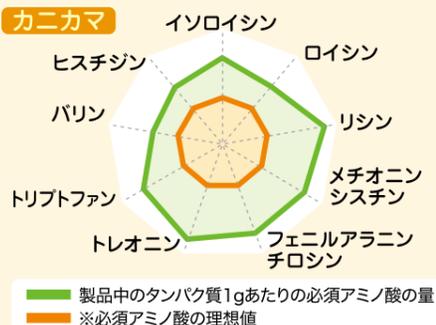
組合員が確信を持って利用・普及のできる生協トップブランド価値商品として、「うそ・いつわりのない」「より確かな安全・安心」「組合員の高い利用支持やニーズがあるまたは育成し利用を高めていく」認証3基準と6要件を満たす商品です。

COOP北陸の安全・安心認証商品の詳細はこちらから



## カニカマ(ロイヤルカリブ)は良質なたんぱく質の宝庫!

体のあらゆる部位をつくる材料となるタンパク質は、とても大切な栄養素。かまぼこ・魚肉練り物製品に含まれる9種類の「必須アミノ酸」は、どれも国際基準(理想値)を上回ります。だから良質なタンパク質の宝庫として注目されている食材なのです!



データ:日本食品標準成分表2020(八訂)  
参照:(株)スギヨホームページ<https://www.sugiyoko.co.jp/fishprotein/>  
監修:東京海洋大学客員教授 岡崎恵美子

Let's cook

カニカマチャーハン

カニカマ雑炊

POINT!  
ロイヤルカリブは、火を通し過ぎると風味や食感が損なわれるので、調理の最後にサッと火を通すのがポイントです。

冷蔵庫に常備しておくのも便利!!

色々な料理にパッと手軽に♪

お吸い物

酢の物

もっと知ってほしい『ロイヤルカリブ』  
『ロイヤルカリブ』は、COOP北陸PB商品として、いくつか特徴があります。  
『ロイヤルカリブ』は、重合リン酸塩が添加されていない「無リンすり身(アメリカ産たらこ)」を使用しています。また、かにを丸ごと煮込んだ「濃縮かにエキス」をすり身に加え、かきの風味を出しています。着色には、トマトとパプリカ色素を使用し、自然な色合いに仕上げられています。「無リンすり身は保水性を高める重合リン酸塩が添加されていないため扱いにくく、弾力を保つために細心の注意を払っています。製造工程で苦勞するところですね。濃縮かにエキスも弊社の指定工場に独自に製造したものですよ」と久保さんは話してくださいました。

## カニカマは良質なたんぱく質の宝庫

カニカマ(魚肉練り製品)は必須アミノ酸がバランスよく含まれており、良質なたんぱく質の宝庫として近年注目されている食材です。また、『ロイヤルカリブ』は、かきの葉脈繊維を再現しているので、ほぐれやすく、消化吸収率も高いので、咀嚼力が弱いお子さんからご年配の方まで手軽に安心して召し上がっていただけます。  
美味しさと栄養を手軽に摂ることができ『ロイヤルカリブ』。ご家庭での一品に、気軽に取り入れてみませんか。

## もっと知ってね

COOP ロイヤルカリブ

無リンすり身  
(アメリカ産たらこ)を使用

濃縮かにエキスで  
かきの風味

トマト・パプリカ色素で  
自然な色合い



COOP北陸  
安全・安心認証商品

# SDGsととやま生協の リサイクルの取り組み

## SDGsってなに?

「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」とは、世界中の人が将来にわたってこの地球で人間らしく生活し続けるために努力しなくてはならない17の目標のことです。

SDGsの達成には、政府や自治体、民間企業、地域コミュニティ、そして私たち一人ひとりの取り組みが必要とされています。



## 考えよう! 「つくる責任 つかう責任」

SDGsのそれぞれの目標の中には、さらに細かく分かれた目標(ターゲット)が設定されています。目標12「つくる責任 つかう責任」のターゲット5番には「2030年までに廃棄物の発生防止、削減、再生利用及び再利用により廃棄物の発生を大幅に削減する」とあり、さまざまなゴミの廃棄によって環境が汚染されることを防ごうとしています。

ゴミを減らすことによって陸や海の汚染を防ぐことは、そこに生きる生き物の豊かさを守ることにもつながり、わたしたちの暮らしを守ることにもつながるのです。

今回は、SDGsの目標12「つくる責任 つかう責任」の達成のために、私たちにどんなことができるか一緒に考えてみましょう。

商品を購入し利用するわたしたちも、つかう側の責任として「**ごみを減らす**」、「**再使用する**」、「**再生利用する**」の**3R活動**をすすめることが大切です。

### つかう責任

3R

### Reduce

リデュース/少なくする

ごみを減らす

- ・プラスチック使用量が少ない商品利用を心がける
- ・使い捨て商品の使用を控える

### Reuse

リユース/再使用する

繰り返し使用する

- ・洗剤やシャンプーなど詰め替え可能な商品を選んで使用する

### Recycle

リサイクル/再生利用する

分別してなるべく捨てない

- ・リサイクル品を購入し、資源を循環させる
- ・リサイクルできるものは分別して出す

生協では、商品を組合員に供給する側(つくる側の責任)として、プラスチック等の削減に向けてできることから取り組みをすすめています。

### つくる責任



リデュース  
〈使用量削減〉

包材を「省く」、包材(ラベルなど)を「小さくする」、ボトル本体のプラスチック層を「薄くする」など



ラベルのない  
麦茶



リユース  
〈繰り返し使用〉

プラスチックボトル(本体)に詰め替え可能な洗剤・シャンプーなどの詰め替え規格を配置



セフター ENERGY  
(エナジー)  
抗菌・防臭・詰替用



リサイクル  
〈再資源化・再生〉

回収ペットボトルなど、再生資源を原料とする包材の利用を推進



ビーフカレー  
中辛



バイオマス  
〈植物性由来素材利用〉

植物由来プラスチックの利用を推進



リッチブレンド  
レギュラー  
コーヒー

## とやま生協のリサイクルの取り組み

とやま生協では、つくる側の責任として、組合員の皆さんに商品をお届けする際に生じる印刷物やプラスチック類を分別回収し、リサイクルする取り組みを行っています。商品の配達時にリサイクル回収を行っていますので、皆さんのご協力をお願いします。

### 生協の商品カタログ 配布しているカタログはすべて回収しています。



#### カタログの回収方法

- 1 印刷物は2つ折りにしてください。  
※ヒモ等で縛らないでください。
- 2 毎週の配達時に受け取ります。  
担当者にお渡しくださるか、  
シッパーに入れておいてください。



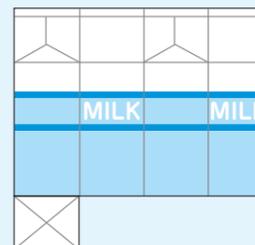
カタログを包んでいたビニール袋には入れずに、そのままお出しください。カタログのビニール袋は生協で回収しています。

2022年度(11月現在) 1,549 t

回収率  
63.95%

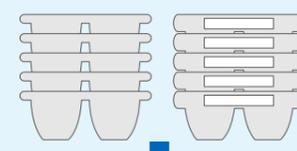
### 牛乳パック・紙パック

洗って乾燥させ、開いた状態でお出しください。

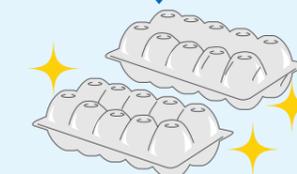


2022年度(11月現在) 11.38 t

### 卵パック 生協の卵パックのみ回収しています。



回収の際は、空パックは図のように切り分け、は上下別々に分けて重ねて出してください。



回収された卵パックは新たに生協の卵パックとして再生されます。



左記マークがついているもののみ回収します。

※市販の卵パックとは材質が異なる場合があるので混ぜないで下さい。

2022年度(9月現在) 2.81 t

### 食品トレイ

発泡スチロールまたはプラマークのある白いトレイを回収しています。



納豆・豆腐・カップ麺の容器は回収できません。

2022年度(11月現在) 1.27 t

### 通い箱の内袋・注文書袋

通い箱(シッパー)の内袋・注文書を包んでいるビニール袋を回収しています。

内袋にシールがついている場合は、ハサミで切り取り、小さくたたんでお出しください。カタログのビニール袋もたたんでお出しください。

2022年度(11月現在) 11.6 t

回収率  
19.9%



1 内袋のシールは「はがす」か「切り取って」ください。



2 小さくたたんでください。

お子さんが体調を崩した時の離乳食

赤ちゃんが発熱や嘔吐・下痢などで体調を崩した時は、母乳やミルク、お茶や白湯等から水分補給ができるか様子を見ましょう。離乳食は無理をせず、赤ちゃんの食欲と症状に合わせて食べさせましょう。スープやポタージュ、くず湯あるいは乳幼児用のイオン飲料等もおすすめです。

食欲がある場合は、スプーンで食べるという体験を継続させるために、消化のよい炭水化物中心の離乳食にします。たんぱく質源は、白身魚や豆腐など脂質の少ない食品を選びましょう。月齢に合わせた固さのお粥やうどんに野菜と一緒に加えて煮込むと、のどごしもよく、水分とビタミンなどの栄養と一緒に補給できます。

下痢がある場合は、水分補給を心がけ、たんぱく質や脂質の多い食品、海藻やきのこなど食物繊維の多いものは避けましょう。



電子レンジで簡単！野菜のおかゆ（離乳中期7～8か月）

《材料》1人分

- ・にんじん…10g
- ・かぶ…10g
- ・キャベツ…3cm四方1枚
- ・だし汁…小さじ1
- ・おかゆ…大さじ5  
(いつも食べているお粥より、水分が多くやわらかめの形状)

《作り方》

1. にんじんとかぶを、おろし金ですりおろす。
2. キャベツはみじん切りにする。
3. 耐熱皿に1、2、だし汁を入れ、ラップをかけて600wで約40秒加熱する。
4. おかゆと3を混ぜ合わせて完成

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 10  
誰も取り残さない世界を目指して

抽選で200名に当たる!

SDGsクイズに答えて、50ポイント(※)をGETしよう!

(※)とやま生協の宅配で利用できます。

エシカル消費をご存じですか?

2030年に向けて、世界を変えるための目標であるSDGs。これを達成するには、私たち1人ひとりの消費行動を見直すこともとても大切です。

生協では、SDGs達成に向けて、地域や環境、社会や人々に配慮してモノやサービスを買うことを「エシカル消費」と表現し積極的に応援しています。

また環境配慮など、適切に管理され基準に適合している多くのエシカルな商品には認証マーク(ラベル)が付けられています。ぜひエシカルな商品を選び、一緒にサステナブル(持続可能)な未来へと繋げてみませんか?

生態系保護・環境保全・労働環境の向上などの観点から、厳しい基準を満たした農園に対し与えられる「レインフォレスト・アライアンス認証」マークに使われている生き物は何でしょう?

- A、キリン
- B、ペンギン
- C、カエル



※レインフォレスト・アライアンス認証マーク付きのコープ商品「CO・OPカカオ70%チョコレート」。

商品の特徴: マイルドなガーナ産とキレがあるコートジボワール産のレインフォレスト・アライアンス認証のカカオマスブレンドしたチョコレートです。ハイカカオでありながら食べやすくなっています。

【回答方法】  
①本誌12pのおたよりカードまたは  
②右下のQRコード



応募〆切2月17日(金)

※当選された方には、3月上旬にご案内します。

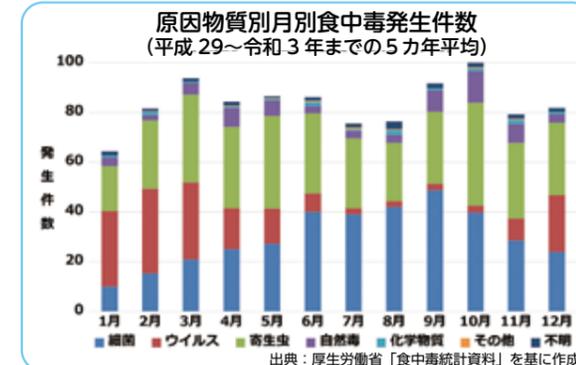


←コープのエシカル 詳細ページはこちら

冬にも気をつけたい食中毒  
手洗いや加熱・冷凍も

ノロウイルスは、以前は一枚貝などが原因で年間に1万人を超える患者が出ていました。最近では対策が強化されて発生件数がかなり減ったと推測されています。とはいえ、2021年も食中毒が72件発生し患者数は4733人に上りました。ノロウイルスによる急性胃腸炎をきっかけに体

ノロウイルス



寄生虫の食中毒は年間を通して発生している。ウイルスの食中毒は12月～3月が多く、細菌によるものも冬に発生している。  
出典: 農水省「食中毒は年間を通して発生しています」  
<https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/statistics.html>

食中毒は暑い夏に多く、冬はそれほどでもないのが今あまり気にしなくても…なんて思っていないでしょうか? 図を見てください。食中毒は近年、年間を通して発生し、腹痛や下痢等に苦しむ人が大勢います。とくに冬に注意すべきウイルスや寄生虫、細菌についてお伝えします。

調を崩し亡くなる高齢者も少なくありませんので警戒が必要です。

ノロウイルスは、85～90℃以上で90秒以上加熱すると不活化できます。最近では、感染者からほかの人へうつったり、感染者が調理した食品からうつったりというように、人を介した事故の割合が高くなっています。ノロウイルスは感染しても発症しない「不顕性感染者」が多いので、症状がないからと安心せず、衛生管理に努めましょう。新型「コロナウイルス」とは異なりアルコール消毒では不活化しないため、石けんやハンドソープを用いてしっかりと手洗いしましょう。

アニサキス

サバやブリ、イカなどにいる寄生虫です。幼虫(長さ2～3センチ、幅1ミリ)弱は魚が生きている時は内臓にいますが、死んでしばらくすると筋肉に移動します。人が食べると幼虫が胃壁や腸壁に入り込もうとし、激痛となります。近年、事故報告が急増しています。

食品をマイナス20℃で24時間以上冷凍するか、60℃で1分、あるいは70℃で瞬時の加熱をすると、アニサキスは死にます。醤油やワサビ、酢などでは死にません。魚を食べる時によく噛んでも、やっぱりアニサキスはすり抜けて胃腸に達します。アニサキス食中毒を防ぐため、冷凍工

程を経た刺身を出す飲食店も増えていますが、おいしい魚に慣れた富山県民は、冷凍刺身なんて、と思うかもしれませんね。健康な大人は自己責任で判断を。でも、高齢者や子ども、病気を患っている人は、冷凍や加熱工程のない魚料理は避けた方がよいのではないのでしょうか。

ウェルシュ菌

自然界に広く分布して野菜や芋類などにも付いている菌で酸素が少ない環境を好みます。加熱した時に一部は耐熱性の「芽胞」として生き残ることがあります。そのため、煮込み料理などでも芽胞の形で加熱に耐え、鍋を火からおろして料理が冷えて50℃以下になると、中心部の酸素が少ないところで一気に増殖します。

菌のこうした特徴から、大鍋で作った冷ました煮物をそのまま食べたり、前日に大鍋で作ったシチューやカレーなどを翌日、加熱不十分で食べたりすることで、腹痛や下痢などの食中毒が起きます。冬は煮込み料理が好まれるため、ウェルシュ菌の事故も目立ちます。

家庭で予防するには、煮込み料理は熱いうちに食べ切ることをお勧めします。前日などに作っておく場合は、できた料理を小分けし、なるべく空気に触れるようにして急冷し冷蔵庫に保存。食べる時には十分に再加熱しましょう。



まつなわ わき  
松永 和紀

科学ジャーナリスト。京都大学大学院農学研究科修士課程修了。新聞記者として10年間勤めたのち独立。食品の安全性や環境影響について執筆や講演活動を続けている。

2021年7月より内閣府食品安全委員会委員。

※本記事は所属する組織の見解を示すものではなく、個人として執筆しています。

我が家のレシビ

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

### 「節電しながら冬を暖かく過ごすコツ」

●電気料金が大幅にアップするので節電は切実な問題です。それでも楽しんで節電したいので、ホットワインがおすすめです。

小鍋にスパイスやオレンジジュース、ワインを入れ温めて作れます。体がすくくポカポカしていますよ。

滑川市 FOさん



●節電をがんばりすぎないことです。確かに、冬の光熱費は高いので気になるのですが、必要な暖房は利用すると割りきって、家で快適に過ごせることを目標にしています。その方が、必要以上の外出や外食などの無駄遣いを減らせるからです。

砺波市 中村さん



●子どもとジエスチャーを大袈裟にしたり、曲に合わせて踊ったりして、身体をあたためています！



●反抗期の小5の娘とくっついて寝ています。体が大きくなりベッドも狭くなってきたり、寝ているときも、今年の冬が最後かもしれない。寝ているときは天使の娘をギュッとしながら、今日も一緒に体も心も温まりながら寝ます！

富山市 ゆうちやんママさん

●リビングとダイニングキッチンが繋がっているため、エアコン一台とサーキュレーターで暖気を循環させています。コタツは『弱』で、エアコン設定温度は例年より低めにし、重ね着で調整しています。

射水市 momoさん

●日に日に寒くなってきたので、温かい鍋物を多く作り、いただいています。魚肉、野菜など種類豊富に取り入れていきます。



●暖房をそれぞれの部屋でつける、電気代が！となるので、今シーズンの冬はみんなリビングに集まって家族だらけしながら楽しく節電しています。

富山市 柔道っ子ママさん

●子どもにモコモコ手触りの良いフリースパジャマを買いました。抱っこをせがまれてもぬいぐるみみたいにフワフワして可愛くて温かくて14kgの子の抱っこが苦じゃなくなりました(笑)

高岡市 まりまきさん

## フリートーク

●リアン12月号のコラムを読んで減塩を意識しようと思いました。冷凍食品やおそうぎいを買ってきて夕食のおかずにするのが多いのですが、少し塩味が濃いか、と思いつつも、少し塩味が濃いです。味噌汁などの味を薄めにしてうと思いつつ、漬物もおいしくついでに摂り過ぎています。

立山町 てんてんさん

●味の母は煮物、炒め物などに利用しています。以前に味の母を切らして市販のみりんを使ってみましたが、なんとなくしっくりこなかったことがあり、味の母のおいしさを実感しました。

富山市 のものむさん

●リアン12月号の「今年のうちにやっておきたいこと」の「子どもの写真の整理」は同感です。でも実行できないまま子どもは成長。気が付いたら高校生です。いつになったらできるのやら。

立山町 高校生の母さん

●味の母使い続けて30年以上です。ホントに煮物が美味しくなります！県外に住む娘が、帰省の度に持っていきます。欲しいという訳が12月のピックアップを読み納めました。きつと使いながら、実家も思い出しているのですね。

高岡市 ドロシーさん



●10月から宅配を利用し始めました。きつかけは9月に子どもがコロナに感染した。私は濃厚接触者となり、近くに住む母がドア越しにおかずなどを差

●12月から生協を始めました。4月に息子が生まれ、旦那の帰日も遅い、冬になり買いたい物もおつくうになるし、食品は値上がりばかり。スーパーにあるものに飽きてきたこともあり、コープの冷食、食品、離乳食などもたくさんあって、チャレンジして使ってみたいと思います。

富山市 amyiiiさん



し入れをしてくれました。これから降雪もあるため、水やヨーグルトなどいつも買うものは定期登録しています。値上げ、節電と、この冬は特に大変ですが、宅配のスタッフの皆様も、御身体ご自愛ください。

富山市 はるなきさん

●配達の方がどんな時も元気な声で挨拶をされるので、こちらもなんだか嬉しく元気を貰っています。

入善町 ニヤンコさん

滑川市 茶々さん

●オンラインこくが会に初めて参加しました。寒くなり、生後10ヶ月の娘を連れての外出がなかなか大変になってきましたが、ZOOMを使っているような方とお話することができ、楽しかったです。娘もかわいがってくれたり、ありがとうございました。

高岡市 あかねさん

●12月に富山市民プラザで開催された「みんなの消費生活展」を見てきました。生ゴミの約80%は水分だそうです。私も三角コーナーに水切りネットを利用していましたが、もっとしっかりと水切りをしようと思いました。

富山市 Y・Mさん



「これいいね!」 NICE

●大豆で作ったから揚げ「まめからくん」好きです。とってもしつかりした味なのに、なんと大豆! 罪悪感なく食べられるのもポイントが高いです。

小矢部市 ころまるさん



●ケース買っています。子ども用に買ったのですが、私も夫も飲んでみて感激。メロンソーダのおいしさは永遠です。白ワインで割るとオシャレなカクテルにもなります。

富山市 しゅわしゅわさん



●離乳食・幼児食に大活躍。とろとろ好きな息子のために、汁物・あんかけなどに使っています。スーパーには同じ商品がなく、生協のカタログに載るとストック買っています。

魚津市 たこやきさん



●夫はおつまみに、娘はおやつとして大好きです。あっさり醤油味で、噛みこたえがあつて美味しいです。

富山市 まゆみさん



## お便り募集!

募集テーマ

「あなたの春の楽しみなぁに？」

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!

●煮もの用もちもちこんにぶ

●部屋の煮もの用もちもちこんにぶはおでんに欠かせません。また、いろいろな野菜と一緒に煮ると、肉厚でもつちり。お友だちにもおすそわけしています。

富山市 ミキティ婆ちゃんさん



●家族全員大好きです。モツの油が甘く食べごたえもあり、シメのラーメンで大満足です!

高岡市 コロさん



## 第8回理事会報告

- 開催日 2022年12月21日(水)
- 承認事項
  - 2022年度11月度の事業・活動および経営報告の件
  - 2022年度第3四半期末まとめと第4四半期方針の件
  - 新庄(富山市)小規模多機能型居宅介護事業所建設の件
- 協議事項
  - 2023年度基調方針(1次案)の件
- 確認事項
  - 機関運営・連帯関連報告
  - 期中(上期)監査報告(所見)
  - 2022年度上期中監査対応方針の件
  - コープ共済連臨時総会代議員選出の件
  - 2022年度秋のブロック総代会議まとめと課題の件
  - とやま生協 商品政策改定の件
  - 2022年度冬の共済キャンペーン方針
  - 高岡センター売却の件
  - 福井県民生協の店舗視察研修について

## 事業報告 2022年11月現在

- 組合員数・出資金
 

組合員数 / 139,455人(+252人)  
出資金 / 89億4,461万円(+1億6,248万円)
- 事業分野別実績

	11月実績	計画比	4~11月累計実績	計画比
全事業合計	14億4,456万円	98%	111億6,294万円	100%
宅配事業	13億4,448万円	99%	103億7,776万円	100%
配食事業	3,526万円	93%	2億6,850万円	99%
福祉事業	3,499万円	93%	2億8,647万円	97%
共済事業	1,220万円	99%	9,444万円	98%
店舗事業	1,726万円	107%	1億3,026万円	99%
太陽光発電	36万円	87%	549万円	92%
経常剰余金	1,653万円	57%	4,702万円	49%

- チラシ・ポリ袋回収
 

チラシ回収率 / 55%    ポリ袋回収率 / 22%

## 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4弾は、「店舗、福祉施設の衛生管理の取り組み」を予定しています。  
2月20日~チラシを配布します。

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、2月20日から配布のチラシをご覧ください。



レシピノート(実際のものとは異なる場合があります。)

とやま生活協同組合

# みなみ店のお知らせ

## 愛媛産直協同センターより柑橘類が入荷!

いよかん・ポンカン・スイートスプリング・甘平(かんぺい)・はるか・ネーブルなど

### 愛媛産直協同センター紹介

- ワックス、防腐剤不使用
- 必要最小限の農薬を手作業で散布して使用しています。栽培時の除草剤は不使用。
- キズ、黒点が多少ある場合がありますが、皆さんに安全・安心な柑橘類をお届けしたい一心で栽培しています。

## 2月 11日(土・祝) 祝日はポイント5倍!

## 2月 23日(木・祝) 2月 24日(金) 2月 25日(土) ポイント5倍セール開催!

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。

## 「ALPS(アルプス)処理水 海洋放出に反対する署名」に賛同をお願いします

~みんなの思いが海を守る~

2021年4月13日、政府は国民の理解を得ないまま、東京電力福島第一原子力発電所事故に伴うALPS(アルプス)処理水の海洋放出を決めました。海洋放出方針は、漁業者や福島県民はもとより広く国民の反対や懸念の意思表示があるなか、「関係者の理解なしにはいかなる処分も行わない」という政府と東京電力が地元漁業者と文書で交わした約束を反故にして決定したものです。

私たちは、豊かな海を次世代に引き継ぐためにも、ALPS(アルプス)処理水は海洋放出を行わず、関係者の理解が得られる別の処理方法で実施することを求めていく取り組みとして署名活動をすすめています。ご協力をお願いします。

- 2023年2月6日~10日配布の署名用紙をご覧ください。
- 署名呼び掛け人  
みやぎ生協・コープふくしま、宮城県漁業協同組合、宮城県生活協同組合連合会、福島県生活協同組合連合会

## オンラインで情報交換! こ〜ぶ会参加者募集

参加費無料

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」を開催します。  
組合員サポーターさんの進行で、生協のことや暮らしに関わる様々な情報について自由に交流できます。  
お一人で、自宅から気軽に参加できます。1回だけの参加でもOKです。  
※Zoomミーティングアプリを使います。

こ〜ぶ会参加者の声  
Zoomに慣れてくると、眼前にいるかのように親しく交流ができ、普段であれば会うチャンスが無かった方達との会話から良い刺激を受けて楽しい時間を過ごしています。

2月・3月こ〜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

開催日 2月13日(月)

\*2月のテーマ  
「おうちの整理整頓できてます? 新年度スタートに向けておうちをすっきり! ~みんなで相談しあふ片付け会~」

時 間 10:00~11:00  
申し込み締め切り 2月9日(木)(定員なし)

開催日 3月9日(木)

\*3月のテーマ(特別企画)  
「子どもにイライラするとき、どうしたら?」 ~子どもの叱り方のお話と参加者どうしの交流タイム~  
ゲスト: マザーズティーチャー 関根ともえさん(定員10~15人程度)

時 間 10:00~11:00  
申し込み締め切り 2月16日(木)

(申し込み多数の場合2月17日にメールにてお知らせします)

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▶▶▶



## 福祉施設「輝ゆとり〜な」紹介

富山市藤木にある「輝ゆとり〜な」は地域に根ざした小規模多機能型居宅介護施設です。住み慣れた地域で暮らし続けるために、「通い」「訪問」「泊り」の各サービスを柔軟に提供しています。いつもの場所でサービスを行うので、ご本人様も安心してご利用いただけます。

今回は、とやま生協で取り組んでいる「10の基本ケア」の中の第1章「換気をすすめる」について当施設での取り組みをお伝えしたいと思います。

気候がおだやかな春秋の季節は問題なく窓を開けることができますが、冬場は急に窓を開けると寒いので、体操やレクリエーションなどで体を動かしている時、温かい飲み物を飲んでいる時などに外からの新鮮な空気を取り入れています。

このように、利用者さんが新鮮な空気の中で過ごせるように工夫して換気を行い、コロナウイルス・ノロウイルスやインフルエンザなどの感染症の予防に努めながら健康管理を行っています。



輝ゆとり〜なの施設紹介はこちらから



「とやま生協 輝ゆとり〜な」(富山市藤木) ご利用の相談は ☎076-464-5230

「輝ゆとり〜な」で私たちと一緒に働きませんか?  
お問い合わせは 福祉事業支援グループ 076-443-8800

# 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「SDGsとよま生協のリサイクルの取り組み」 <input type="checkbox"/> ぐらしのコラム <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	おたより記入欄 <input type="checkbox"/> テーマトーク「あなたの春の楽しみなあに？」 <input type="checkbox"/> フリートーク <input type="checkbox"/> おすすめ商品 <input type="checkbox"/> レシピ	
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		
クイズの答え	7P SDGs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 SDGsの目標12は?  
「つくる責任 ○○○責任」

締め切り 2月17日(金)

12月号  
クイズの答え

答え

### ② 味の母

応募総数407通、正解者数406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1/30(月)～2/3(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!



とよま生協の商品を使って作る  
レッツクッキング

Let's Cooking

高岡市 ユーミンさん 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ク

レシピは動画でも  
ご覧いただけます!



つるんと滑らか!

## お手軽茶碗蒸し

「ロイヤルカリブ」を使って



調理時間  
15分

1人分  
78 kcal

【材料(2人分)】

卵 …………… 1個  
 むきえび …………… 4尾  
 かにかま(ロイヤルカリブなど) … 1本  
 えのき …………… 10g  
 みつば …………… 2本  
 だし汁(あごだしなど) … 200cc  
 A { 白だし …………… 小さじ1  
       みりん …………… 小さじ2

【作り方】

- 鍋にだし汁を入れ火にかけ、Aを加えて味を調える。
- かにかま(ロイヤルカリブなど)を1/2長さに切り、ほぐす。えのきは1/3長さに切る。
- ①にむきえび、②を入れる。えびに火が通ったら火を止める。
- ③が人肌程度に冷めたら、溶きほぐした卵を入れ、よく混ぜる。
- ④を器に入れ、底から2cmほどお湯を張った鍋に入れて弱～中火で約7分程蒸す。5分くらいで切ったみつばを上にとらし、再びふたをする。竹串を刺して澄んだ汁が出たらOK。

POINT!!  
湯煎で作るので  
蒸し器がなくても大丈夫!

料亭風のやわらか茶碗蒸しです。かためがお好みの方は 卵:だし汁 = 1:3 でお試しください。

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(A)  
この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。