

リアン

Lien

2023

3

MARCH

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.12



今月のピックアップ 2-3P

COOP 茶わん蒸し 北陸の味

4-5P 【特集企画】スマホやデジカメで素敵な写真を撮ろう！

6P 『くらしのコラム』健康：「ぐっすり眠って体と心の健康を保とう！」

7P 子育て通信『笑顔のたね』：離乳食から幼児食へのバトンタッチ

『SDGs Journey～誰も取り残さない世界を目指して～①』

「目標7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに」

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



茶わん蒸し 北陸の味

北陸3県の具材と 本格的な味わい・口あたり

家庭で本格的な味わいの茶わん蒸しを作ることができる人気の『茶わん蒸し 北陸の味』。今回は、福田食品工業株式会社の代表取締役社長 福田真人さんにお話を伺いました。

色々な具材でアレンジをして、わが家だけの茶わん蒸しを楽しんでいただきたいですね。



福田食品工業株式会社 代表取締役社長 福田 真人さん

HCOOP (コープ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・消費までコープ北陸が責任を持つ商品です。COOPのマークが目印です。

本格的な茶わん蒸しへのこだわり

滑らかでぷるぷるした口当たりと上品なだしの風味が美味しい『茶わん蒸し 北陸の味』。本格的な味が楽しめるこの商品のこだわりについて福田社長に教えていただきました。

一つ目のこだわりは、北陸3県を味わえる具材。石川県の生麩と福井県のかまぼこ、富山県の小矢部川水系の地下水を使用しています。「具材一つ一つにこだわって、麩は加賀生麩、かまぼこは無リンすり身で作った無着色の焼きかまぼこを使用しています。実は、富山県の地下水は、その中でも一番大事なんです。ミネラル豊富な小矢部川の伏流水でだしを取っていますが、水が変わるとだしの味が変わってしまうくらい、水は重要な役割を果たしているんですよ」と福田社長。

二つ目は、茶わん蒸しの生地となる「卵」と「だし」。福田社長は、「カツオ、しいたけ、昆布といった3種類の素材を弊社独自のバランスで調合してだしを取っています。卵の割合が多いと固くなり過ぎるし、だしの割合が多いとうまく固まらないので卵とだしのバランスが大事なポイントです。卵はトレーサビリティ*がわかる新鮮な卵液を使って、だしと



コープファミリー 3月3日で掲載



COOP 茶わん蒸し 北陸の味 480g (4袋)

お店レベルの見た目に グレードアップ!



- ①最初に卵液だけを器に入れ、具材は取り出しておきます。
- ②卵液を8割くらいの固さまで蒸し、ある程度固まった卵液の上に具材をのせて、適度な固さになるまで蒸します。

POINT!! ちょっとしたひと手間で、具材が沈まず、お店のような茶わん蒸しが出来上がります! 右ページの写真のように出来ませよ。

鍋を使って 手軽に茶わん蒸し



鍋に器の1/3程度浸かる水を入れて沸騰させ、直接お湯の中に器を入れます。鍋ぶたをして弱火~中火で10分程度湯せんすれば出来上がり!

茶わん蒸し容器のふたは なくても大丈夫!!

POINT!! 蒸しすぎると「す」が立ってしまいます。時々ふたを開けてみて器を揺らし、「ぶるん」とするくらいが滑らかな食感に仕上がるコツです。



えび、しいたけ、銀杏は残留農薬検査等に合格した中国産のものを使用しています。安心してお召し上がりください。

ご家庭で手作りの味を楽しんで

※トレーサビリティとは、食品の安全を確保するために、栽培や飼育から加工製造・流通などの過程を明確にすること。また、生産や流通の履歴を正確に記録・管理するシステムのこと。

「茶わん蒸し 北陸の味」は蒸し器がなくても鍋や深めのフライパン(蓋付)があれば、簡単に作ることができます。また、ご家庭で具材を追加してアレンジすると、ひと味違ったオリジナル茶わん蒸しを楽しむことができます。福田社長におすすの具材をお尋ねすると、「私はベビーホタテを入れるのが好きですね。ホタテのだしが出て美味しくなるんです。また、小さく切ったお餅を一つ加えると、ポリユームも出て、ちょっと贅沢な茶わん蒸しになりますよ」と教えてくださいました。

「茶わん蒸し 北陸の味」は、普段の食卓のおかずにはもちろんのこと、ハレの日の一品にもぴったりです。アレンジを加えてわが家だけの味を楽しんでみませんか。

スマイルコープ 3月4日で掲載
富山県版カタログ「スマイルコープ」では、
具材が異なる「茶わん蒸し」(120g×4)を
企画しています。



具材 えび、しいたけ、ほうれん草、
銀杏、鶏肉、かまぼこ

ここが
違います

コツをつかんでワンランクアップ!

スマホやデジカメで 素敵な写真を撮ろう!



お祝いごとやイベントなど、楽しいことが多い春。記念の写真を撮る機会も増える季節です。でも、せっかく撮った写真を見てなんだかイマイチ...と思ったことはありませんか? スマホのカメラでも、デジカメでも基本的なポイントは同じ。写真を撮るときのコツをつかんで、思い出をより素敵に残しましょう!

Point! 光の方向を意識しましょう!

撮るもの(被写体)に当たる光の方向で印象が変わってきます。光の方向には、光が正面から当たる「順光」、横から当たる「サイド光」、後ろから当たる「逆光」があります。また、順光・逆光とサイド光の間「半順光」や「半逆光」もあります。「サイド光」や「半逆光」は立体感がきれいに出来ます。被写体や撮りたいイメージに合わせて選びましょう。

順光

色や形がはっきり出る反面、平面的な印象になりやすい。風景などを撮るときにおすすめです。

サイド光

立体的でドラマティックな印象。お料理などはこのサイド光や半逆光が美味しそうに見えるのでおすすめです。

逆光

逆光では被写体が暗くなるが、露出を明るく補正することで雰囲気のある写真も撮れます。シルエットを生かすとカッコいい写真にも。

Point! バランスよく見える構図を知りましょう!

写真の中で被写体がバランスよく見える位置を意識して撮りましょう。風景や建物、まっすぐに立っているものなどは水平・垂直を意識して撮ると安定します。逆に動きを出すときは斜めの構図で。また、被写体にばかり目を向けるとまわりに余計なものが入ってしまいがちなので、画面全体も見ながら撮りましょう。

日の丸構図

よく見る構図なのでやや平凡な印象もあるが、被写体そのものをしっかりと印象づける写真に。俯瞰で撮ると周りに余計なものが入らず、背景がすっきりします。

三分割構図

縦・横それぞれを三分割し、それぞれのラインや交点に被写体を置く方法。安定感もあり、全体のバランスが取りやすい。人物や風景写真にも応用できます。

対角線構図

対角線を意識して配置する構図。画面に斜めのラインができることで動きや奥行きのある写真に。お料理やテーブルフォトを撮るときにもおすすめです。

Point! 花や小物をきれいに残したい!

自然光が入る場所でフラッシュを使わずに撮りましょう。北向きの窓は光が安定しているので特におすすめです。自然光で撮るメリットは、被写体本来の色や質感が出ること。自然光で撮るときは他の光が混ざらないように部屋の電気は消しましょう。光が強すぎる場合は薄いカーテンや障子越し、すりガラス越しに撮ると柔らかな光になります。

半逆光やサイド光で撮るときは、「レフ板」と呼ばれる光を反射させる板を使うと被写体の影が少なくなります。100円ショップや文房具店などで手に入る材料で作れるので1つあると便利です。

半逆光 (レフ板なし)

立体感はあるが被写体の右側が影になって暗い

半逆光 (レフ板あり)

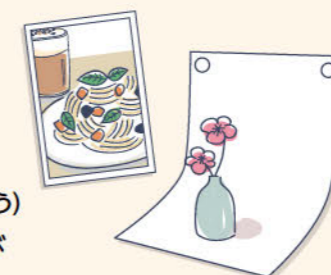
全体的に明るくなり、被写体の質感もきれいに出来て美味しそう!

レフ板の使い方

光を反射させて影が薄くなるように、被写体の影ができる側に置く。レフ板が写り込まないように注意!

ココに気をつけてもっとステキに

- ・全部入れずに思い切って寄ってみる(一番見せたいところをメインに撮る)
- ・背景に気をつける(周りを片付けたり、背景に紙や布を使う)
- ・カフェなどで撮るときは窓際の席を選ぶ



小物撮影に使える「レフ板」を作ってみよう!

【用意するもの】

- ・白いボード(A4サイズ)2枚(ツルツルしていないもの)
- ・マスキングテープなど

2枚のボードをテープで2箇所ほど止め、テーブルなどに立てて使います。

Point! その時の思い出も一緒に残る写真を!

屋外で人物を撮るときも、水平・垂直を意識して撮りましょう。また、全身を撮るときは足が切れていたりしないか画面全体もしっかりチェック! 表情が分かるアップめのも一緒に撮っておくと良いでしょう。

入学式や卒業式の写真は、人物のほかに小物(ランドセルや靴、卒業証書など)も撮ったり、後ろ姿なども撮っておくとその日の思い出がより鮮明に残るものに。また、フォトブックを作るときのアクセントにもなります。

人物は表情がわかりやすい順光やサイド光がおすすめですが、露出を明るく補正した逆光で撮っても雰囲気が出て素敵な写真になるのでチャレンジしてみましょう。

楽しい表情を撮るために

- ・小さい子どもを撮るときは、目線の高さを合わせる
- ・声がけをする(撮るタイミングや緊張をほぐす)
- ・ポーズを作ってみたり、ジャンプしてみる(動きが出て楽しい写真に)
- ・引き(遠め)と寄り(近め)の写真を撮っておく(状況の分かるものと表情の分かるもの)



プレゼントにもおすすめ「フォトブック」を作ってみよう!

スマホやデジカメで撮った写真をまとめてフォトブックを作ってみませんか? アルバム代わりにもあり、プレゼントにしても喜ばれますよ!

いろいろなサイズがあり、値段は1,000円くらいから。スマホやパソコンからのネット注文、写真店で直接注文などで気軽に作れます。



今回教えてくださったのは、**フォトグラファーの徳光典子さん**

Profile/大阪生まれ。各種撮影のほか、女性むけの写真講座、自然の中や街歩きの写真ツアーの講師など多数。写真の楽しさを伝えています。

離乳食から幼児食へのバトンタッチ

1歳～1歳6か月頃になると、母乳やミルク以外の食べ物（1日3回の食事とおやつ）から必要なエネルギーや栄養素を摂ることができるようになります。おやつなどに、牛乳やフォローアップミルクを使って不足しがちなカルシウム等を補給しましょう。

①「食べさせてもらう」から「自分で食べる」に変わり、家族と同じものを食べる楽しみを発見する時期です。食べる意欲を大事にしながら、朝・昼・夕の食事時間を定着させましょう。自分で食べることに疲れて食べられないときは、助けてあげましょう。

②1回の食事が少ないので、10時と15時のおやつ（補食）は、「小さな食事」と考えて不足する栄養素等と水分を補います。次の食事に響かないように配慮しましょう。

③この時期は、前歯が生えそろって、奥歯が生え始めます。まだ噛む力は弱いので、歯茎で噛むことができる肉団子程度の硬さを目安にします。また、野菜は、輪切りやいちょう切り、千切りなど様々な形状や大きさにして、噛む練習を促しましょう。

④味付けは、薄味が基本です。調味料は大人の1/3～1/2程度入れて味付けし、子どもの分を取り分け、その後、大人の味に調えるとういでしょう。

かつお節や昆布、煮干しなど、うま味が豊富な食材を活用すると、薄味でもおいしい料理になります。

「これは〇〇だよ。おいしいね。」などとコミュニケーションをとりながら、食事の時間を楽しみましょう。

鶏肉のあんかけ丼

【材料】軟飯 80g、鶏もも肉 20g、ブロッコリー 10g、白菜 10g、にんじん 5g、だし汁 80ml、ごま油 小さじ 1/3、しょうゆ 小さじ 1/3、水溶き片栗粉（片栗粉 小さじ 1、水 小さじ 1）

【作り方】

1. 鶏もも肉とブロッコリーを1cm大に切る。白菜は千切り、にんじんは小さめのいちょう切りにする。
2. フライパンにごま油をひき、鶏もも肉を炒め、①の野菜を加える。
3. だし汁を加え、全体に火が通ったら、しょうゆ、水溶き片栗粉を入れ、加熱する。
4. 器に軟飯を盛り、③をかける。



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 ⑪

誰も取り残さない世界を目指して

目標7. エネルギーをみんなに そしてクリーンに

「エネルギーをみんなに」ってどういうこと？

日本人一人当たりが使用している電力消費量は世界平均の2倍以上。しかし、日本は電気を作り出す為のエネルギー資源を90%も輸入に頼っています。一方、世界で電気を使えない人は地球上の人口の約10%、7億5900万人。安定した電力供給が受けられない人は28億人いると言われています。電気がなければ、通信手段が限られ、暗い時には何も見えません。電気が作られ送電され照明が点くから、人々は夜にも活動できるのです。教育にも医療にも経済にも関わってくることです。

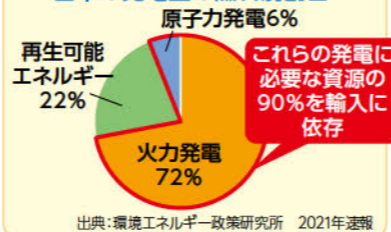
「エネルギーをみんなに」は、すべての人々が安定したエネルギー供給を受けられるようにすることです。

「そしてクリーンに」って何？

これまで電気を作り出すのに「石炭」や「石油」という化石燃料を主に使っていましたが、これらのエネルギー資源は温室効果ガスCO₂（二酸化炭素）を多く排出しています。そこで今、CO₂や大気汚染物質を出さない「再生可能エネルギー」で安定した電力供給ができないか世界各国が模索しているのです。

「そしてクリーンに」は、太陽光・水力・風力・地熱・バイオなど自然の力を利用した「再生可能エネルギー」の割合を今後大幅に拡大していくということです。

日本の発電量の燃料別割合



生協と一緒に あなたにできる取り組み たとえば…

生活の中で電気を大切に

- ・使用していない時は家電のプラグをコンセントから抜く。（エアコンは別です。故障の原因になるので、抜かないようにしましょう。）
- ・使用していない照明はこまめに消す。
- ・古い家電は電力消費量が多いことがあります。省エネ家電へ買い替えることも検討してみましょう。



とやま生協 要冷物流センターは太陽光発電の自家消費と「とやま水の郷でんき」を利用したカーボンニュートラル*施設となっています。
*カーボンニュートラルとは、温室効果ガスの排出量を差し引きゼロにすることです。

くらしのコラム

栄養と健康の情報

ぐっすり眠って 体と心の健康を保とう！

「寝つきが悪い」「夜中に目が覚める」「肩や腰が痛くなる」などの眠りにまつわる症状をそのままにしていまいませんか？人はどうして眠るのか？体と心の健康を維持促進するために人は眠ります。健康な日常生活を営む上で欠かせない「眠り」。眠りに関する不満や不快感は、放置しておくと猫背や体、精神の病気につながってしまつ可能性があります。あなたのお悩みは、もしかすると毎日使っている睡眠環境を見つめ直すことで解消できるかもしれません。布団職人から言わせていただくと、眠って「寒い、痛い」布団はありません！

「寝つきが悪い」「夜中に目が覚める」その原因は、敷ふとんかも

敷ふとんが固すぎて保温性が悪いため、なかなか眠れなかつたり目が覚めてしまつたりしている可能性があります。敷ふとんを柔らかくしてみましよう。手で押した時に手の厚さ1枚分沈むくらい柔らかくすると、保温性も上がり熟睡しやすくなります。できれば中綿が天然素材の綿やウール（羊毛）のものがおすすめです。また、布団を天日干しや布団乾燥機で

乾燥することもお忘れなく！せんべい布団はダメです！

肩や腰が痛むなら 枕や寝方を変えてみましょう

枕が柔らかすぎると寝返りが打ちにくい。ため、血液やリンパ液の流れが滞って痛みの原因になっている可能性があります。枕を固くしてみましよう。頭の重さはなんと約5kgもあるので、枕が柔らかいと頭が沈んで寝返りの回数が減り、体の痛みにつながります。

また、なるべく仰向けで、手の平は上向きで眠りましよう。両肩が開いて血液やリンパ液の流れがよくなり、疲れが取れやすくなります。横寝・うつぶせ寝は肩などを圧迫するため、体液のめぐりを妨げて痛みにつながります。

手の厚さ1枚分が沈むくらいの柔らかさ

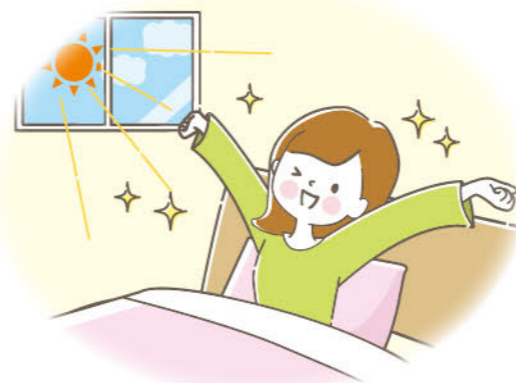
天然素材の中綿がおすすめ！ cotton wool

快適な眠りにも影響する ふとんの寿命とは？

敷ふとんは約3～5年、掛ふとんは約6年、羽毛掛ふとんは約10年が一般的です。これらの年数を目安に、中綿を殺菌や洗浄・補充して新品に近い風合いを取り戻す打ち直しや、買い替えをされることをお勧めしています。人に見せないものですが、毎日6時間以上は使っています！

眠りの悩みや不満は睡眠環境から改善できることもありますので、一度見直しみるのもおすすめです。

あなたが、もっと「ぐっすり」眠れて、眠るのが楽しく快適になることを願います。



おおご たくや 大郷 卓也

ねむり家は「とやま生協 くらしのサービス」指定店です 富山県で創業115年の老舗寝具店・寝装の大郷(ねむり家)の5代目店主。布団職人・寝具技能士、睡眠環境アドバイザー。東京蒲田技術学院で寝具製作の国家資格を取得し、天然素材を主とした寝具を製造している。健康な日常生活に欠かせない「眠り」について、学校・行政機関・法人・各種団体向けに講演を行うなど、体と心が元気になる眠り方を広める活動を続けている。著書に「睡眠は1分で深くなる！」自由国民社

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

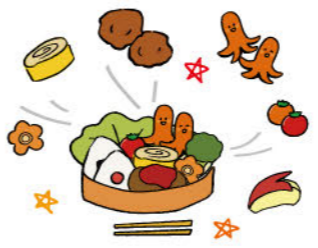
「わたしの卒業したいこと」

●夕食後、ちよっと休憩と思つて携帯を見てしまうといつも食器を洗うのが遅くなります。ダラダラ携帯を見るのを卒業したいです。

富山市 のりすけさん

●大学生の長女のお弁当作りをそろそろ卒業したいです。高校生の娘と夫と自分の分もあつたので毎日4個の弁当に！でも無邪気に「お母さん唐揚げ入れて」と言われるとついつい作ってしまう甘い母なのです。

射水市 花「よみ」さん



●やる事リストを書いてから、一年経つても手つかずな事がいくつもありません。やらねば！と思いつつも暑い季節になったから涼しくなつたらねとか、連休になったらねとかか自分に言い訳。1月も終わりに近づき、このままでは2年越しのリストになってしまふ！重たい尻を上げないままの自分から卒業せねば！

魚津市 のりさん

●後ろ向きな言葉や心を卒業したいです。「言葉」と言う言葉があります。明るい前向きの言葉を言う、前向きなことが自分に返ってきます。しかし愚痴や文句、心配な心でいつも沈んでいると、そのまま自分に返つて来て、ますます悪条件になっていく、とある僧侶の方に教わりました。これからは「明るい前向きの言葉」でいこうと決めました。

富山市 若林さん

●授乳！卒業したいというより、卒業しなくちゃと思つています。娘とも2歳のお誕生日で卒業しようねと話してい

るのですが、私にとって授乳の時間は娘を抱き、とても幸せな時間なので母の方がさびしく思っているのかもかもしれません。

高岡市 かずママさん

●無限に食べてしまうおやつを卒業したいです。今までは授乳してるから太らないと理由を付けて食べたい放題でしたが、離乳が近づくと驚くほど短期間で体重増加中……授乳がいかにカロリーを消費するのかを身をもって知りました。



富山市 りんさん

●セールで買いきる事です。値引きにつられてつい子供どもの未来サイズの服や、食品の詰め合わせなど買ってしまう。値上げばかりの日々、今年こそは財布の紐をキュッと締め、本当に必要なものだけを買って！

高岡市 「つはな」ちゃんさん

●腹八分目にできないふくよかな自分が物が捨てられず終活できない自分。とにかく意志が弱い自分。弱い自分から卒業したい！

高岡市 みいさん

●仕事の合間にため息。何か行動をするためにため息。娘から「母さん、またた

め息！幸せが逃げていくよ」の声。ため息が癖になっているのです。そばで聞いている人の気分もダウンさせるため息からきっぱりと卒業したいです。ため息を「ファイトー」「さあ、やるか」に変えていきます。

氷見市 小倉山さん

●子どもについて言い過ぎてしまつたことを卒業したいです。言った後に「しまった！」と思つてばかり。反省してもまた言つてしまします。べつと我慢も辛しい、困っています。

砺波市 Sさん

●自分の時間がなくて、つい睡眠時間を削つて寝不足になってしまします。体に良くないので、夜ふかしを卒業したいです。



立山町 あやちゃんさん

●「一年の計は元日にあり」という言葉通り、毎年元旦に目標を立てています。今年も「日記を最後まで書き続けること」を目標としました。幸い今のところ続いています。すぐに飽きてしまつた自分から卒業して「つ」のことで自分を指します。

高岡市 レモンティさん

フリートーク

●職場で「今週生協で何を注文したらいい？」と聞いたら、同僚2人が「生協の厚あげおいしいよ」と声をそろえて教えてくれました。1月の「リアン」で特集された商品だったんですね♡

高岡市 mamiさん

●さば缶は生活習慣病にも効果があるらしいので、1月のレッククッキングのレシピをわが家でも取り入れてみます！

高岡市 おくさん

●1月号の「笑顔のたね」「リアンのひろば」で、離乳食を食べてくれないというお話を見て深く共感。娘は手作りのものもベビーフードも全くと言っていい程食べません。いつか食べるかと大らかな気持ちの時もあれば、怒ってしまう時もありました。1歳になり保育園が始まる、徐々に園でも家でも食べるようになりまし。食べない時(特に朝)ありますが、元気に少しずつ大きくなっていくならいいや、と思つています。

高岡市 えぞんさん



した「北海道すじなしんげん」と「ロイヤルカリブ」を追加して炒めたら、彩りもボリュームもUPして更に美味しくいただくことができました。生協は品揃えが豊富なので、色々組み合わせてアレンジするのも楽しいです。

富山市 ビズネさん



リアンバックナンバーはこちらから

●母親が着た振袖を着て孫娘が成人式に参加しました。重ね帯や帯あげ、バッグなど付属品を孫娘の希望に合わせて揃え、晴れやかな姿になりました。



富山市 回転翼さん

●孫(3才)は食べ物の好き嫌いがはげしく、このように工夫したら肉・魚・野菜を食べてくれるか教えて欲しいです。

砺波市 ゆあちゃんババさん

●育休から仕事に復帰しました。平日は買い物に行けないので、これまで以上に生協さんにお世話になる予定です。最近では冷凍の豆腐ハンバーグをいつも注文しています。美味しいです！

富山市 たけさん



これいいな!

NICE

●この「あじフライ」は、身がふっくらしていて、外側はカリカリで4歳の孫も大好き！みんなの笑顔を思い浮かべて「揚げ担当大臣」のじいじは今日もがんばります。

立山町 三姉妹ママさん



●「あじフライ」は、身がふっくらしていて、外側はカリカリで4歳の孫も大好き！みんなの笑顔を思い浮かべて「揚げ担当大臣」のじいじは今日もがんばります。

3月3日



●急いでいる時の朝食や間食に丁度良い食べごたえです。一歳の息子に外皮の部分をちぎつてあげると、パクパク食べており、幼児食にもなっています。

砺波市 みやちゃんさん



●「あじフライ」は、身がふっくらしていて、外側はカリカリで4歳の孫も大好き！みんなの笑顔を思い浮かべて「揚げ担当大臣」のじいじは今日もがんばります。

高岡市 おばけママさん

お便り募集!

募集テーマ
「お出かけしたい! 私のお気に入りスポット」

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!

骨取りさばのみぞれ煮 3月4日

●骨取りさばのみぞれ煮が美味しいです。生協の利用を始めてからいつも利用しています。家族みんなで美味しくいただいています。

氷見市 じゅんさん

まるごと海老フライ 3月5日

●大きな海老だと海老のにおいが気になる主人。でもこの商品はお菓子感覚で食べられるし、小さくてカリカリとしていてはくばくと食べ進められます。

射水市 ハルハルさん

第9回理事会報告

- 開催日 2023年1月25日(水)
- 承認事項
 - 2022年度12月度の事業・活動および経営報告の件
 - とやま生協第2回通常総代会開催要項の件
 - コープ共済連臨時総会議決判断の件
 - 生協役員賠償責任保険の加入(契約更新)の件
- 協議事項
 - 2023年度基調方針の件
 - 2022年度経営見通しの件
 - 2023年度重点戦略課題に対する実施計画(一次案)
- 確認事項
 - 機関運営・連帯関連報告
 - 2023年春の仲間づくり方針(案)について

事業報告 2022年12月現在

●組合員数・出資金

組合員数 / 139,681人(+226人)
出資金 / 90億2,513万円(+8,051万円)

●事業分野別実績

	12月実績	計画比	4~12月累計実績	計画比
全事業合計	20億1,436万円	111%	131億7,730万円	102%
宅配事業	19億1,187万円	112%	122億8,964万円	102%
配食事業	3,412万円	97%	3億262万円	99%
福祉事業	3,544万円	94%	3億2,191万円	97%
共済事業	1,145万円	93%	1億589万円	98%
店舗事業	2,127万円	111%	1億5,154万円	101%
太陽光発電	18万円	121%	568万円	93%
経常剰余金	1億5,729万円	131%	2億432万円	95%

●チラシ・ポリ袋回収

チラシ回収率 / 79% ポリ袋回収率 / 21%



みなみ店のお知らせ

宅配でもおなじみの「秋川牧園の若鶏」(冷凍)を販売しています!

・秋川牧園の若鶏は、ヒヨコの時から抗生物質・抗菌剤は使用していません。
・植物性のエサのみで飼育。こだわりのエサが肉の美味しさの秘密。
・開放型鶏舎で一般より約2週間長い60日以上飼育により、旨味がある美味しいお肉。

3月 祝日はポイント5倍!

21日(火・祝)

3月 3日(木) 3月 24日(金) 3月 25日(土) ポイント2倍セール開催!

●臨時休業のお知らせ●
3月31日(金)は棚卸しのため臨時休業とさせていただきます。

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。



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楽しく交流します。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! ※Zoom ミーティングアプリを使います。

開催日 4月19日(水)
時間 10:00~11:00
定員 なし
テーマ 私の好きな生協商品
申し込みメ切り 4月14日(金)



オンラインこ〜ぶ会の様子

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をご覧ください



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3弾 応募期間 3月13日(月)~3月26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

●おいしい赤飯・おいしい五目おこわ4個セット(各2個ずつ)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ます。
- ・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

とやま生協LINE公式アカウントでは、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! LINE限定のプレゼント企画などがあるかも!



春のお友達紹介キャンペーン

期間/3月6日(月)~6月30日(金)

ご近所の方やご友人などお知り合いの方をご紹介します!

- 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! **人気のコープ商品をプレゼント!** (「オイル無添加ライトツナフレーク」または「たまごスープ」からご希望の1品をプレゼント)
- 特典2** ご紹介して下さった方が生協に加入されると、「ご紹介いただいた組合員の方」に**1,000ポイント**、「ご加入された方」に**500ポイント**をプレゼントします! ※お友達・お知り合いの方が新規に加入となった場合に適用となります。
- 特典3** 生協にご加入いただいたお友達の特典 **お試しサンプルセットプレゼント!** 新規で生協にご加入いただき、「個人宅配」「グループ宅配」をご利用いただいたお友達へのプレゼントとなります。



お知り合い・お友だちのご紹介はこちらから

ご存知ですか?

eフレズでご注文いただくと300円ごとに貯まるポイントが**2倍!**



基本の**ポイント2倍**

ご登録はこちらから今すぐ登録!



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」では、運動になじみのない方々が運動習慣を身につけられるように、無理のない範囲で、軽体操やリズム体操、各種レクリエーションを行っています。

仲間と一緒に運動することで、孤立感を解消させ、生活能力の自立に向けた身体機能の維持・向上、日常生活の楽しみになるよう努めています。

食事・入浴・体操・レクリエーションなどを提供する場だけでなく、心身に障害を抱えたいろいろな方々と同じ時間を共有することで、社会とのつながりを保てる居場所です。



「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

介護に関する不安やお悩み、ちょっとした疑問にお答えします。お問合せはこちらから



デイサービスセンターまる〜なの施設紹介はこちらから



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 <input type="checkbox"/> 今月のピックアップ <input type="checkbox"/> 特集企画「スマホやデジカメで素敵な写真を撮ろう!」 <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	おたより記入欄 <input type="checkbox"/> テーマトーク「お出かけしたい!私のお気に入りスポット」 <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	

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 今月のピックアップ特集は?

茶わん蒸し の味

締め切り 3月17日(金)

1月号
クイズの答え

答え

エ **ン** **レ** **イ**

応募総数419通、正解者数419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2/27(月)~3/3(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!



とやま生協の商品を使って作る
レッツクッキング

Let's Cooking



じゃがいもを使って



レシピは動画でも
ご覧いただけます!

高岡市 にこちゃんさん 投稿レシピ

レシピ監修/管理栄養士 楠本和代
(有限会社 食のコンサルタントブーク)

チーズの香ばしさがアクセント!

もちもちポテト

【材料(4~5人分)】

じゃがいも …… 300g
 A 片栗粉 …… 大さじ3
 塩 …… 小さじ1/3
 粉チーズ …… 40g
 揚げ油 …… 適量

【作り方】

- ① 小さくカットしたじゃがいもを耐熱容器に入れ、ラップをふわっとかける。
- ② ①を電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ③ ②をマッシュ(つぶす)する。(マッシュした後、裏ごしするときれいに形が作れます)
- ④ ③にAを入れ、よくこねる。
- ⑤ まとまったら8mmくらいの厚さにのばして型抜きをする。
- ⑥ ⑤を揚げ焼きにしたら出来上がり!

※冷めて硬くなったときは電子レンジで軽く温め直すとももちになります。

POINT!!
揚げ焼きにするので
通常の揚げ物より少なめの油でできます!



かわいい
抜き型を使うと
パーティーにも
おすすめ!

調理時間
20分

レシピ全体
673kcal

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。