

リアン *Lien*

2023

4

APRIL

VOL.13

2030 ビジョンフレーズ

地域^{みんな}でつくる、とやまの未来

リニューアル!!

今月号から
16ページに増ページ。
新コーナーも
登場!!



今月のピックアップ 2-3P

すぐ食べられる昆布ㄨ

4-5P 【特集企画】組合員さんの声の実現に向けて

6P 『くらしのコラム』食:「遺伝子組換えでない」表示 4月から厳しくなります

7P 子育て通信『笑顔のたね』:幼児食を始めましょう

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!』

10P みんなの声を聞かせて! **New**
『SDGs Journey~誰も取り残さない世界を目指して~』
「目標8 働きがいも 経済成長も」

11P お知らせ
福祉のへや

12-13P わくわくを見つけにいこう!「コープでくみかつ」 **New**

14-15P インフォメーション
機関運営報告

16P リアンおたよりカード/レッツクッキング

すぐ食べられる昆布メ



富山の食文化を現代の嗜好に合わせて
美味しく手軽に味わえる

これまでの昆布メのイメージとは異なる新しいスタイルの『すぐ食べられる昆布メ』。今回は、株式会社 葵食品 代表取締役社長 中嶋 秀元さんにお話を伺いました。



どうしたら伝統食文化が現代の世の中に受け入れられるのかをいつも考えて、商品開発に取り組んでいます。

株式会社 葵食品 代表取締役社長
中嶋 秀元さん

富山の郷土料理「昆布メ」

北前船の寄港地だったことから、富山では江戸時代より昆布メの食文化が根付いてきました。昆布が魚の余分な水分を吸収することで、生の刺身にはなかった深い味わいを生み、保存性を高めるという先人の知恵の結晶です。

きっかけは昆布メの美味しさを全国に広めたいという思いから

「富山では馴染みがある昆布メですが、昆布メの食文化圏は狭く、富山と石川の一部でしか食べられていないので県外では売れないんです」と中嶋社長。

「従来の昆布メは、外側が昆布に覆われて中身が見えないので、昆布メを知らない人は手を出さない。しかも昆布をめくると糸を引くので、腐っていると勘違いされてしまうんです」。

地元富山だけでなく、昆布メの美味しさを全国の人に伝えたい、という思いから2010年に『すぐ食べられる昆布メ』が開発されました。中嶋社長は、「従来のものと異なり刻み昆布で和えているので、魚の身が包材からも見えて、昆布メの良いところを残しつつお刺身の生っぽさを残したライトな昆布メとなっています。県外向けに開発した商品だったので、富山県内では受け入れられないだろうと思っていたのですが、思いのほか県内でも高く評価され、多くの方に購入していただいています」と話してくださいました。

新しい製造方法でおいしさの工夫

『すぐ食べられる昆布メ』は新しい製造方法によって、刻み昆布だけでもおいしく仕上がるように工夫されています。

魚の切り身を吸水シートに並べ、塩を振って魚の水分を抜き、刻み昆布・生姜などで和えます。刻み昆布がしんなりする程度までしばらく置いて味をなじませて、トレイに分量を分け、そのまま真空パック冷凍されています。「昆布で魚を挟む昔ながらの製法と違って、昆布の使用量が少なくても旨みを引き出すことができるんですよ」。

富山の食文化を現代のライフスタイル・嗜好に合わせて

『すぐ食べられる昆布メ』は、刻み昆布で和えているので昆布を無駄なく使い、昆布と一緒に食べることで、昆布の美味しさを味わうことができます。また、従来の冷凍昆布メは、解凍直後は魚から吸収した水分が出て水っぽくなるため、冷蔵庫でしばらく置かないとおいしく食べられないのですが、『すぐ食べられる昆布メ』は、解凍したら切らずにそのまま、商品名通りすぐおいしい状態で食べられます。

冷凍庫にストックしておけば、時間がない時でも流水解凍して食卓にサッと出すことができます。

皆さんも、『すぐ食べられる昆布メ』シリーズの中から好みの商品を見つけてみませんか。

スマイルコープで掲載



4月3日
すぐ食べられるいか昆布メ



4月3日
すぐ食べられる甘えび昆布メ



4月3日
すぐ食べられる車鯛昆布メ



4月4日
すぐ食べられるサーモン昆布メ

すぐ食べられる昆布メシリーズとして、この他に「すぐ食べられるかじき昆布メ」(5月1日企画)、「すぐ食べられるつば貝昆布メ」があります。

昆布メを使って簡単アレンジ

凝縮された昆布の旨味を料理に活かそう!!



カップちらし寿司

サラダにトッピング

酢めしをカップに入れ、錦糸たまご、大葉、お好みの昆布メなどを盛りつけば出来上がり!

組合員の皆さんと交流
工場見学で



刻み昆布と生姜で和えた魚の切り身をトレイに載せて量目を測ります。



こんな風に作られてるんだね



新しい食べ方を教えてもらえたわ

葵食品さんのご協力で組合員の工場見学を受け入れていただき、学習や交流を行っています。

すぐ食べられる昆布メ
おすすめポイント

Point!

解凍して
**すぐおいしく
食べられる**

刻み昆布を使用し
**無駄なく昆布を
食べられる**

組合員さんの声の実現に向けて

組合員さんから寄せられた声は、とやま生協で活かされています

カタログ・機関誌に付いているおたより、配達時や組合員活動・総代会議などを通じて、組合員の皆さんからたくさんのお声（ご意見・ご要望・ご質問など）が寄せられています。とやま生協に寄せられた声を活かす仕組みや、2022年度に寄せられた声をもとに、改善・実現した事例についてご紹介していきます。

声の受付から検討・実現、回答まで



受付→回答まで10日前後

寄せられた声はデータとして蓄積し、そのデータを活用して声をくみ上げ、関連部署で改善や実現に向けて協議を行います。ただし、改善のためシステム改修などが必要な場合は、実現まで長い期間が必要となることもあります。

組合員さんの声から改善しました!



- ・お届け表の文字が小さく、見づらいです。
- ・お届け表の商品掲載順を番号順にしてほしいです。

その他にもお届け表に関する要望の声がたくさん寄せられていました。

お届け表がさらに見やすく便利に!

～3月5回から新しいお届け表で配布しています～

POINT 01 レイアウトを縦型にし、見やすくしました

POINT 02 お届け商品の明細をわかりやすく表示

- ① 仕分け区分（冷蔵・冷凍・青果など）ごとに表示し、商品確認がしやすくなりました。
- ② 定期登録商品を含め、商品名と規格を合わせてわかりやすくしました。

見本

品名	規格	数量	備考
冷凍食品	冷凍食品	100	
冷蔵食品	冷蔵食品	200	
青果	青果	300	

見本

品名	規格	数量	備考
冷凍食品	冷凍食品	100	
冷蔵食品	冷蔵食品	200	
青果	青果	300	



お届け表はカタログの一番上にしてほしいです。

お届け表のレイアウト変更に伴い、お届け表を内折にして名前のみ見えるようにし、カタログの一番上にセットできるようになりました。

- ・カタログの量が多すぎるので、整理してほしい。
- ・SDGsが言われている中、カタログの量が多すぎるのではないのでしょうか。もう少しまとめてコンパクトにできないものではないでしょうか。



現状、カタログの種類をまとめることは難しいため、組合員さんの必要に応じてお届けするカタログを選んでいただけるようお伝えしてきました。

4月2回のカタログセットより、停止・再開を選択できるカタログの種類が従来の6種類から、9種類に増えました。「スマイルコープ」「ノルテ Plus」「いいやんコレクション」も選択できるようになりました。



商品カタログ「コープファミリー」の紙面下部でも各カタログの停止・再開番号をご案内しています。OCR用紙でご注文の方は、6桁番号注文欄に各番号と注文数「1」をご記入ください。



灯油注文をする時の連絡先を探すのが大変でした。とやま生協の事業に関連する連絡先が「スマイルコープ」のカタログなどに載っていると助かります。

ご意見を受け、4月1回から「スマイルコープ」の15ページの下部に「お問い合わせ（コールセンター）」「電話注文専用ダイヤル」「くらしのサービス・灯油宅配」の3つのフリーダイヤル番号と受付時間を掲載するように変更しました。

お問い合わせ	コールセンター 0120-555-192 月～金曜日 8:30～19:30	電話注文	電話注文専用ダイヤル 0120-502-882 配達日当日 12:00～21:00 配達日翌日 8:00～11:00	くらしのサービス 灯油宅配	とやませいぎょうサービス 0120-20-4761 月～金曜日 9:00～18:00	15 4月1回
--------	---	------	---	------------------	--	------------

- ・OCR注文書の文字や数字が小さすぎて見えにくいです。
- ・注文書の注文番号の数字と数字のすき間がなく、とても見づらいです。



OCR注文用紙の文字の大きさは、利便性を考えた商品掲載数と用紙サイズの範囲で検討し、現状の文字の大きさとなった経緯があります。

しかし、文字が小さく読みづらいというご意見が多く寄せられおり、6月2回（予定）よりOCR注文用紙の文字・数字について現状より見やすくなるよう、改善をすすめています。もうしばらくお待ちください。

商品リクエストについて



その他、組合員の皆さんから寄せられる声の中で一番多いのが、商品リクエストです。リクエストの声は、コープ北陸・とやま生協商品企画グループに届けられ、お一人のご要望でも商品の企画実現に向けて検討を行っています。（2022年4月～2023年1月）

商品リクエスト件数 (回答希望のご要望)	1,369件
企画実現件数	863件
お応え率 (リクエストに対し、企画実現できた割合)	63%

コープファミリー



「コープファミリー」60Pの「アンコール!」コーナーでは、とやま生協を含む北陸3県の組合員の皆さんから寄せられた商品リクエストにお応えした商品を掲載しています。

スマイルコープ



富山県版カタログ「スマイルコープ」でも紙面の中で組合員さんのお気に入りの声やリクエストの声を掲載しています。また、リクエストの声をもとに商品企画の検討・実現に取り組んでいます。

「遺伝子組換えでない」表示 4月から厳しくなります

遺伝子組換えの表示制度が4月1日から新しくなるのをご存知ですか？

今後は、①遺伝子組換え、②遺伝子組換え不分別、③「分別生産流通管理済み」など、④「遺伝子組換えでない」など……の4種類を食品の容器包装で見かけるようになるでしょう(表参照)。それぞれの意味を説明します。

義務表示は変わらない

遺伝子組換え農産物自体や、これらを原材料に用いた加工食品は①「遺伝子組換え」と容器包装に表示しなければなりません。組換えか非組換えか分けずに栽培や流通、加工した農産物やその加工食品は、②「遺伝子組換え不分別」などと表示します。

①②は、国の制度により「義務表示」となっているもので、これは以前からのルールがそのまま続きます。

「遺伝子組換えでない」は変わる

大きく変わるのはこれまで、「遺伝子組換えでない」と事業者が自主的に任意に表示していた製品群です。

従来は、非組換え品種を組換え品種と分別して生産流通管理を行い、意図せざる混入(栽培や流通の過程で避けられない混入)が5%以下であるものについて「遺伝子組換えでない」と表示できました。しかし、4月からは③④に分けられます。分別生産流通管理を行なったうえで、組換え品種の混入がないことを確認したものは④で、「遺伝子組換えでない」などと表示できます。

混入がないことを確認する手法としては、第三者分析機関が検査し、検出なしという結果が出た/海外の産地で混入がないことを確認し専用コンテナ等に詰め輸送、製造する際に開封した/国産品……などの条件が消費者庁から示されています。国内では、遺伝子組換え農産物はバラとコチョコウランしか栽培されておらず、現在のところ、食用の国産農産物はすべて、遺伝子組換えではありません。

一方、分別生産流通管理をしており、組換え品種の意図

せざる混入は5%以下に抑えているが、ゼロは保証できない、という製品については、4月以降は「遺伝子組換えでない」表示は許されません。③の「分別生産流通管理済み」「遺伝子組換え混入防止管理済み」などを表示することになります。

安全は確保されている

この制度変更は、消費者団体などの間で「遺伝子組換えでない」と書かれているとゼロだと受け止める。実際には5%以下の混入があるかもしれないのだから、それがわかるようにしてほしい」という声が高まったことを受け、行われました。栽培や流通などの全工程で混入ゼロを完全に保証するのは容易ではないため、生協やスーパーマーケットに並ぶ多くの製品は「遺伝子組換えでない」という表示をやめ、「分別生産流通管理済み」などに切り替えています。

ただし、遺伝子組換え農産物は、内閣府食品安全委員会が安全性評価し、従来の非組換え農産物と同等に安全であることを確認しています。

4月から大きく変わる「任意表示」

内容	従来の表示	4月からの表示
非組換えの品種を分別生産流通管理し、組換え品種の「意図せざる混入」を5%以下に抑えた大豆及びとうもろこしを販売したり、加工食品の原材料として使う場合	遺伝子組換えでない	③ 分別生産流通管理済み、遺伝子組換え混入防止管理済みなど
非組換えの品種を分別生産流通管理し、組換え品種の混入がないと認められる大豆及びとうもろこしを販売したり、加工食品の原材料として使う場合	遺伝子組換えでない	④ 遺伝子組換えでない

遺伝子組換え農産物は現在、9種類(大豆やとうもろこし、ばいれいしょなど)ある。これら自体を販売したり、これらを原材料とした33加工食品群(豆腐や納豆、コーンスナック菓子など)を販売する際は、容器包装に①「遺伝子組換え」か②「遺伝子組換え不分別」の表示をしなければならない。大豆ととうもろこし以外の7農産物についても、組換え品種の混入がないことを確認できた場合には「遺伝子組換えでない」と自主的に表示できる。任意表示については、事業者の判断で、容器包装に表示しなくてもよい。遺伝子組換え品種のない農産物や水産物、その加工食品について「遺伝子組換えでない」と表示するのは禁止されている。



まつなが 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所修士課程修了。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。

子育て通信 笑顔のたね

幼児食を始めましょう



生後5~6ヶ月頃からスタートした離乳期も、1歳からは離乳完了期です。1歳~1歳半までの半年間で、少しずつ幼児食に移行しましょう。

また、この時期は活動量が格段に増えるので、「味に慣れさせる食事」から「バランス良く栄養をとる食事」に、食事の時間も「午前中+午後+夕方」から「朝+昼+夕方」に移行します。朝食抜きにならないように気を付けましょう。

●幼児食の味付け

幼児食の味付けは、ごく薄味にします。料理を大人の食事から取り分ける場合も、「味付けだけ別にする」「濃い味付けの汁物は湯で薄める」などして与えましょう。

●幼児食のかたさ

1歳から1歳半には、上下の前歯8本に加え、乳犬歯より先に奥の小白歯が生えてきます。歯茎でつぶせる固さから始め、歯の様子を見ながら小白歯で噛める程度に、少し噛みごたえのあるものも与えていきましょう。

●材料の切り方

まだ奥歯が揃っておらず、コロんとした形の物は、噛めずに丸呑みしてしまう危険性があります。適度な大きさで与えましょう。

・前歯で噛み切って適量を奥歯(歯茎)でつぶせるよう、小

判型や短冊切りにする。
・しゃぶしゃぶ用の肉は1cm角に切る。
・菜物は1cm幅にきざむ。

●おやつとの与え方

3回の食事では幼児期に必要な栄養が十分ではないため、おやつで補う必要があります。

お菓子や甘い飲料ではなく、果物や乳製品、芋類で不足しがちな栄養を補いましょう。

●食事時間と遊び時間にメリハリを

好奇心が旺盛になる頃です。おもちゃを片付け、テレビを消すなど、食事に集中できる環境を作りましょう。

●「自分で食べたい」気持ちを育てる

手づかみ食べのほか、スプーンやフォークを使おうとするなど、大人の様子を真似ようとしてます。上手く食べられなくてもすぐに食べさせてあげようとせず、まずは見守ってください。料理をフォークやスプーンに載せやすい大きさに切ってあげるなど、お手伝い程度から様子を見ましょう。

●何をどれだけ与えれば良いか

「3回の食事」と「2回のおやつ」で与える1日分の食品を、表にまとめましたので参考にしてください。

完璧である必要はありません。食事が楽しくなるよう、お子さんと一緒に笑顔で食卓を囲んでくださいね。

Recipe

ふんわり豆腐ハンバーグ

【作り方】

- 木綿豆腐は水切りしておく。
- キャベツは柔らかく茹でて、みじん切りにする。
- ひじきは柔らかく水戻しして、長いものは細かく刻む。
- ボウルに鶏ひき肉と①②③、卵、パン粉を入れて練り混ぜ、8個の小判型にまとめる。(まとめにくい場合はパン粉を少量足して固さを調節します)
- 熱したフライパンにうすくサラダ油をぬり、④を入れて両面に焼き色をつけたら、水大さじ3を加えてフタをし、5~6分蒸し焼きにする。
※中までしっかり火を通しましょう。
- 1食分(2個)を盛り付け、ケチャップをのせる。
残りは1食分ずつラップで包み、冷凍しましょう。
(冷凍した物を食べるときは、電子レンジで2分ほど加熱します)
- 付け合わせ野菜のいんげんは柔らかく茹でて1cmの長さに刻む。
- トマトはくし形から小さめの乱切りに切る。

《4食分の材料・分量》

鶏ひき肉	150g
木綿豆腐	100g
キャベツ	30g
ひじき(乾燥)	3g
生卵	1/2個
パン粉	大さじ2

《1食分の味付け》

ケチャップ 小さじ1/2

《付け合わせの野菜》

1食分の材料・分量	
トマト	30g
いんげん	1本

《1日分》のとりたい食品量(1歳半~2歳)

栄養素	食品の分類	1日分の量	食品の量の目安	栄養素	食品の分類	1日分の量	食品の量の目安
エネルギー	穀類	200~300g	ごはん: 子ども用茶碗に1杯(80~100g)	ビタミン・ミネラル	いも類	50g	じゃがいも 1/2個: 50g
			食パン: 8枚切りを1枚(50g)				緑黄色野菜
たんぱく質	肉類	30~40g	うすぎり肉1枚: 約30~40g	ビタミン・ミネラル	淡色野菜	60g	きゅうり1/2本: 50g、大根1.5cm: 60g
	魚類	30~40g	刺身スライス3枚: 約24~30g		海藻・きのこ	少量	繊維がたく、かみ切りにくいので、細かく切るなどして、様子をみながら与えましょう
	大豆・大豆製品	30~35g			くだもの	100~150g	りんご1/2個: 100g、バナナ1/2本: 100g、いちご1個: 10~15g
カルシウム	牛乳・乳製品	400g	鶏卵Lサイズ 1/2個: 30g うずらの卵 3個: 30g	脂質	油脂類	10g	小さじ1=4g 焼き油として少量使います

趣味のお話

おたよりでつながる

リアンのひろば

クチコミ

我が家のレシピ

テーマトーク

「あなたの春の楽しみなあに？」

●5月に息子夫婦に第二子男児が産まれます。無事に産まれるように楽しみにしています。お助け隊はばはお姉ちゃんになる3歳の孫娘を水族館やファミリーパークに連れて行くのを楽しみにしています。
富山市 ひろさん

●今年の春は初めて子供を連れてお花見に行くのを楽しみにしています。昨年は生まれたばかりだった我が子ですが、今年は一緒に桜の木の下でお弁当を広げたいです。
黒部市 おーちゃんママさん

●初孫の女の子が、春に中学1年生になります。私は、4年前に大きな病気をしました。入学式見られるかな～と思いがらの4年間でしたが、「ばあちゃん 頑張ったね」と春風が耳元でささやいてくれるかな～。孫の入学式が待ち遠しいです。
富山市 サラ坊さん

●今年から声出し応援が解禁になり、やっと応援歌を球場で歌えることになりました。ずっと我慢していたのでプロ野球の開幕が楽しみです。
立山町 でこでこさん

●育休中の私ですが、春から社会復帰！子どもは保育園に入園。新生活の始まりに仕事と家庭の両立は不安もありますが、子どもと離れて仕事ができるのが少し楽しみでもあります!!
舟橋村 なおさん



●『山菜』です。タラの芽、ふきのとう、わらび、ぜんまいなど、天ぷらやいろんな料理で春を感じながらいただくのが楽しみです。
魚津市 ももりん子さん

●竹の子ごはんが楽しみです！昔は竹の子掘りが嫌いでしたが、今は息子と一緒に竹の子を探すのが楽しいです。
富山市 ゆうこりんさん

●いちご大福の食べ比べ、桜餅の食べ比べ、柏餅の食べ比べです。和菓子店、洋菓子店、餅屋などを探して買いにいけます。コロナ禍で始めた新しい春の楽しみです。
富山市 udさん

●ふきのとうを探しに近くの山に行くことです！大きなつぼみを見つけた時はすぐテンションが上がります。天ぷら♡ふき味噌♡らんらん♪
富山市 のっちさん



●ようやくコロナの行動規制も緩和され、県外への旅行も気兼ねなく行けるようになります。今まで大好きな旅行も我慢していたので、これからまた夫婦や友達と出かけられると思うとワクワクしています。
南砺市 みーちゃんさん

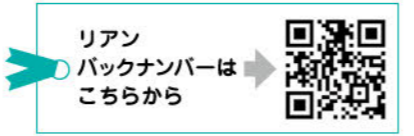


フリートーク

●2月号のレッツクッキングの茶碗蒸し作ってみました。手軽な材料で美味しく出来ました。我が家の定番メニューになりそうです。
黒部市 りんさん



●リアン2月号の「ロイヤルカリブ」特集に大注目です！いろいろな料理にさりげなく大活躍してくれているロイヤルカリブが、コープ北陸で無リンすり身を使用した「HCOOP ロイヤルカリブ」として商品化されたことに感謝感激しています。とっても美味しく、安全・安心な商品を作ってくださった開発者の方々、本当にありがとうございます。
富山市 こももサイダー



●わが家のゴミ箱にはラベルとリサイクルマークを付けています。小学生の子どもたちは、学校でSDGsを学んでいるので、飲み物やおかしの容器のリサイクルマークを見て分別して入れてくれるようになりました。
射水市 ゆなさん



これいいね！ NICE

COOP ロイヤルカリブ 4月3日

●ロイヤルカリブは常備しておきたい商品です。玉子焼き、うどんやそば、茶わん蒸しにと色々な用途に使えます。無リンすり身を使用しているので、お気に入りの商品です。
高岡市 畑野さん



COOP 紅はるかのさつま芋バター 4月3日

●朝食に子どもたちが食べる食パンに塗りやすく、さつま芋の甘みがしっかりあって、美味しいです。すぐに空になってしまいます。
富山市 ひなまさん



産地応援キャンディトマト 4月3日

●とても甘くて、小学生の子どもも大好きです。美味しく産地も応援できるなんて最高です。
富山市 梅の木さん



カウヒー 4月4日

●スーパーだと限られた店にしか置いていないカウヒーが生協で購入できます。コーヒー牛乳にしては甘めなので、子どもでも飲みやすいです。
高岡市 mahoさん



ふわっときざみ揚げ 4月4日

●ふわっときざみ揚げは、美味しく、便利です。冷凍品なので、必要な時、鍋や炒め物に使用できます。食べやすい大きさです。
射水市 キラキラりょうたさん



COOP 和歌山県産南高梅で作ったドライフルーツ 4月4日

●すっぱいけど甘味があり、口さみしい時にパクリ。あっという間に食べ終わります。
富山市 なつちゃんさん



COOP 有機栽培レーズン 5月1日

●オイル不使用で、お手頃価格なのでありがたいです。サラダ等に使用しています。スーパーで売っているものと違い、そのまま食べても美味しいです。
魚津市 いこさん



COOP ちりめん大豆 5月1日

●ちりめん大豆がお気に入りです☆子供とおいしいおいしいと、言いながら、あっという間に食べてしまいます。お弁当にも入れられ、とても便利です!
富山市 ふうたさん



お便り募集!

「わたしの生協ライフ ~ここが便利、ここが好き、配送担当者へのひとことなど大募集~」

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16Pのおたよりカード または WEBで!

New!

新コーナー

みんなの声を聞かせて!

いただいたご質問にお答えします

Q 数量限定企画を何度か注文していますが、一度も当たった事はありません。抽選をどのようにしているか知りたいです。

A 数量限定企画の抽選の仕組みは以下のように運用しています。
①カタログに記載されている上限数量を曜日単位（月曜～金曜日）に割り振ります。
②それぞれの配達曜日の注文を締め切った（配達日の翌日11時）後に、その曜日の注文数が上記①で割り当てた数量をオーバーしていた場合、コンピュータによる自動抽選を行います。
⇒注文数が割当数量以下の場合、全数を当選としています。
③抽選では「1点」だけ注文した方も、「2点以上」注文した方も不公平が生じないように抽選しています。
④また、抽選を行う際には、過去の抽選結果は一切考慮しません。
配達曜日の違いや注文数量の多少等で不公平が出ないようにしております。

Q 商品が入っている袋に貼ってある個人名のシールを、粘着力をもう少し弱いものにしてほしいです。ビニール袋を再利用したいのに破れて使えないことがよくあります。

A このラベルには、配送コースナンバー・配送順・組合員名が明記されており、物流センター内での個人別仕分けの際に貼り付けます。配送途中ではがれてしまうと、お届け間違い等の発生につながりますので、現行のラベルは、簡単にはがれないよう粘着力を持たせております。
また、ラベルをはがされる際は、ラベル右下部分には糊がついていない箇所がございますので、右下部分をもってはがしていただくか、はがしづらい場合は、お手数ですがシール部分をはさみ等で切り取っていただきますようお願いいたします。
なお、商品が入っていた袋は回収しリサイクルをしておりますので、破れたものについては配達時にお返しいただければ幸いです。

SDGs Journey 12

誰も取り残さない世界を目指して

目標8. 働きがいも 経済成長も

人権を無視した働き方をすると「ブラック企業」と非難される

「24時間戦えますか?」この言葉が流行したかつての日本には長時間働くことがよしとされる風潮がありました。また、残業することが当たり前で、長時間労働しない人をバカにしたり、仲間外れにしたり、出世させないなどの嫌がらせ(ハラスメント)もありました。世界に目を向けると、児童労働や、強制労働させるための人身売買など労働を取り巻く環境に深刻な問題があります。労働・収入・経済成長は、いずれも必要で大切なことです。しかし、長時間働くこと、劣悪な環境で働くことが条件であってはなりません。

就職氷河期・リーマンショックで増えた非正規雇用者

バブル崩壊後の「就職氷河期」と言われる時代に増えたのが、非正規雇用者です。就職氷河期世代は1,700万人とも2,000万人弱とも言われ、現在の30代後半から40代に望まざる非正規雇用者になった人が多くいます。かれらは正規雇用の機会が失われた世代という意味で「ロスジェネ」(ロスジェネレーション)とも呼ばれています。非正規雇用者の収入は正規雇用者よりも少なく、結婚や子育てへの展望が持てず諦めてしまう人もいます。

ワークライフバランスの取れた働き方ができる社会を

- ①働きたい人が、性別や国籍などで差別されずに仕事に就ける社会
- ②障害のある人も自分に合った働き方ができる社会
- ③働く人は、働きがいのある仕事をする一方で、仕事以外の時間も大切にできる「ワーク(仕事)ライフ(人生)バランス」が取れる社会



生協と一緒に **あなたにできる取り組み** たとえば… とやま生協のSDGsの取り組みはこちらから→

RSPO認証商品を利用する
食品だけでなく、石けん、洗剤、化粧品などに幅広く使われているパーム油。RSPO認証商品を利用することが、パーム油の原料であるアブラヤシ農園での劣悪な労働環境や人権侵害をなくし、持続可能な生産支援につながります。



フェアトレード商品を利用する
「フェアトレード商品」は、途上国の生産者の生活が成り立つように考慮された価格で取り引きされた原料を使って作られた商品です。



[2月号のSDGsクイズの答え:Cカエル] 224名の方にご応募いただきました。ありがとうございました。

お知らせ

春のお友達紹介キャンペーン

ダブルでお友達を紹介してWでおいしいプレゼント! お友達にも

キャンペーン期間: 2023年3月6日(月)~6月30日(金)

特典1 人気のコープ商品をプレゼント!

ご紹介者(あなた)に
ご加入の有無に関わらずご説明を聞いていただいた場合、AまたはBのご希望の1品をお選びいただけます。
※応募多数の場合は、代替品でのお届けとなる場合がございます。あらかじめご了承ください。
※商品は変更になる場合があります。

A **CCOIL** オイル無添加 ライトツナフレーク
和洋中 いろいろなお料理に
きはだまぐろを使用しています。食用油を一切使用していないオイル無添加(野菜スープ漬)のツナフレークです。カロリーは油漬タイプに比べ、約4分の1となっています。

B **たまごスープ**
チキンエキスとパイオンの旨味を生かしたスープにふんわりとたまごが広がります
まるやかで深みのある味わいに仕上げたフリーズドライスープです。さらに、わかめ・ねぎ・かみ風味かまぼこを彩りよくプラス。

特典2 生協ポイントをプレゼント!

ご紹介者(あなた)に
お友達が生協にご加入いただき、「個人宅配」「グループ宅配」のご利用で

1,000 ポイントプレゼント
500 ポイントプレゼント
ご加入者(お友達)に

特典3 お試しセットをプレゼント!

ご加入者(お友達)に
新規で生協にご加入いただき、「個人宅配」「グループ宅配」のご利用でAまたはBのご希望のセットをお選びいただけます。
※商品は変更になる場合があります。

A
● こだわりロースハムスライス
● 富山県産大豆納とうふ
● コープ牛乳
● 緑豆もやし
● さくらたまご

B
● ロイヤルカリブ
● 富山県産大豆納とうふ
● ポークウインナー
● 緑豆もやし
● プレーンヨーグルト
● ピフィズ

お知り合い・お友だちのご紹介はこちらから



福祉のへや 福祉施設「とやま生協 輝 城東」紹介

高岡市城東にある「とやま生協 輝 城東」は、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する小規模多機能型居宅介護施設です。

輝 城東では、福祉事業理念の「あなたの想いに寄り添います」を実現するために、利用者さんやご家族の想いに寄り添った介護を目指して取り組んでいます。

毎日、利用者さんのご希望を取り入れ、体操や風船バレー、壁画作りなど、利用者さんが楽しめることを行っています。

普段から新型コロナウイルス感染予防として手洗い、換気などを行い、元気にご利用いただけるよう健康管理に努めています。



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



「とやま生協 輝 城東」(高岡市城東)ご利用の相談は ☎0766-30-2071 輝 城東の施設紹介はこちらから



New!
新コーナー

わくわくを見つけにいこう!

コープでくみかつ

～組合員活動情報～

募集 稲作体験プロジェクト 登録者募集!

食育企画として、稲作体験プロジェクトを実施します。登録制のため、田植えと稲刈りの両方に（原則）参加していただけます。この企画を通して食べる大切さを学び生産者との交流を楽しみませんか。



企画名	①上梅沢（滑川市）	②土遊野（富山市土）
日時：田植え	5/21（日）10：15～12：00	5/27（土）10：00～12：00
日時：稲刈り	9/17（日）10：15～12：00	9/23（土）10：00～12：00
参加費	1家族1,000円	大人1,500円、小・中学生500円
会場/定員	滑川市（上梅沢）/40名	富山市（土）/20名
集合場所	①富山センター ②JR富山駅北口 ③上梅沢公民館 ※①②の方はバスで移動します。	①富山センター ②小羽公民館 ※①の方：富山センターからマイクロバスで移動します。
生産者	上梅沢有機米研究会	有限会社土遊野
締切	5/5（金） ※応募多数の場合、抽選となります。結果はメールでお知らせします。5/9（火）ごろを予定しています。	

お申し込みは
こちらから



募集 平和について考えよう ～元島民からふるさとへの思い～

富山県には、北方領土元島民の方が多くはご存じでしょうか?元島民の方から、当時の暮らしや、戦争によってふるさとを奪われた思いなど、直接お話を聞き、平和の大切さを考える学習会を開催します。富山県北方領土史料室を周りながら北方領土の歴史や、概要などの展示解説もあります。

日時 5月9日（火）10：30～12：00
参加費 無料
申し込み期 4月23日（日）
会場/定員 黒部市コミュニティセンター
（黒部市生地中区361）/20名

平和学習会のお申し込みはこちら



詳しくは4/3～配布のチラシをご覧ください。

募集 オンラインこ～ぷ会 参加者募集!

毎月ミニテーマを決めて組合員どうしでオンライン交流を楽しんでいます。1回だけの参加もOKです。お気軽にどうぞ。

（Zoomミーティングアプリを使います。初めての方は事前練習もできます）。

4月19日（水）10：00～11：00
テーマ「私の好きな生協商品」（みんなで紹介しあいます）

5月31日（水）10：00～11：30
テーマ「廃プラスチック学習会～富山はどうなっているの?」（講師：富山県環境政策課の方）
10：00～11：00 学習会
11：00～11：30 交流タイム

こ～ぷ会のお申し込みはこちら



詳しくは4/17～配布のチラシをご覧ください。

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▶▶▶



報告

2022年度 第3回スキルアップセミナー 「子どもの自己肯定感が高まる天使の口ぐせ」を開催しました!

日時：2月23日（木・祝）
参加：会場 13名（とやま生協本部、西部センター、東部センター）、
自宅でのリモート視聴 34名 計47名

組合員さんのくらしを豊かにするスキルアップセミナー第3弾として、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ズの関根ともえさんを講師にお招きし、「子どもの自己肯定感が高まる天使の口ぐせ」講座を開催しました。

「何回も言ったよね?」「ちょっと待って」など、つい私たち大人が子どもたちに使ってしまう言葉。実はこの言葉は悪魔の口ぐせかもしれません。今回は、ワークシートを使いながら振り返りを行い、子どもの自己肯定感が高まる「天使の口ぐせ」に変えるヒントを学びました。

コーチングとは「子どもの可能性を引き出す学問」であり、コーチングのルールはたった1つ「アドバイスをしない」こと。子どもが自分で決めて、自分で道（選択肢）を選ぶように声がけをすることが大事だと関根先生から教わりました。

自分（親）が普段どんな口ぐせを言っているのか気づいていない人が多く、それが子どもだけでなく、自分自身の自己肯定感を下げている傾向があるそうです。まずは自分の口ぐせに気づき、意識することで、自己肯定感を下げている言葉を言い換えることができるようになり、その結果、自己肯定感・自己認識力を高めることにつながる、とのことでした。

会場では、実際にワークをしながら、普段自分が言っている口ぐせについて「その言葉の裏側にある気持ち」を考え、そして「天使の口ぐせ」に変えるにはどんな言い方にしたらいいのかを学んでいきました。



関根ともえ先生



和やかな雰囲気「天使の口ぐせ」ワーク

〈参加者アンケートより〉

- ・プラスの言葉を口にするだけで、周りや自分が良くなるのがわかりました。自分に返ってくることに納得!「ありがとう」は何度も繰り返して言っていきたいです。自分をほめること、認めることはとても大切ですね。
- ・ついついアドバイスの言葉が多くなっているの、気を付けたいと思いました。自己肯定感も上がると思います。

報告

親子食育料理体験を開催しました!

2023年3月4日（土）朝日町で「親子食育料理体験」を開催し、親子14組30名がタラ汁や、刺身づくりに挑戦しました。

ふるさと体験みやざき実行委員会のみなさんから手ほどきを受け、富山湾で水揚げされた「フクラギ」を刺身に、丸ごと一匹の「スケソウダラ」をさばきタラ汁にします。初めて魚に触れる子どもたちも、次第に魚に慣れてくと積極的にさばいていました。

また富山県栄養士会の協力で「魚に関するミニ講座」と「食事バランスチェック」も行われ、魚の栄養や、上手に食べるコツなどを教わったほか、栄養士の方から日頃の食事メニューについてのアドバイスがありました。

頑張った作った刺身とタラ汁の昼食は、魚嫌いだっただ



子さんも含めて皆さんが「美味しい!」と完食されていました。

詳しい活動の様子はホームページでご覧いただけます→



報告

募金・署名の集計結果を報告します

ユニセフ・ミャンマー指定募金 **募金目標金額達成**

1月～2月にかけて行われたユニセフ・ミャンマー指定募金には目標金額の75万円を超える募金（769,961円）が寄せられました。ご協力ありがとうございます。

4月中旬に日本ユニセフ協会へ75万円を振り込み、超過の19,961円はウクライナ緊急募金として取り扱います。

送金したユニセフ・ミャンマー指定募金は、ミャンマーの栄養状況が良くない地域にいる子どもたちのために、地域の保健ボランティア等への栄養指導の研修や微量栄養素の配布などに使われます。

※トルコ・シリア地震緊急募金については、5月号で詳しくお知らせします。

アルプス（ALPS）処理水海洋放出に
反対する署名

2,935筆

東京電力福島第一原子力発電所事故に伴うアルプス（ALPS）処理水について、海洋放出に反対する署名をみやぎ生協・コープ福島・宮城県漁協などと連帯して取り組み、とやま生協では2,935筆が集まりました（これまでに全国でのべ22万筆超）。寄せられた署名は3月末にコープ福島へ届けました。

とやま生協の委員会活動をご存じですか!?

とやま生協をもっと楽しみたいという方、新しいつながりを求めておられる方に、委員会活動をオススメします。現在、約350名が委員会に登録してコープのお得な情報や、暮らしに関する様々な情報を学んだり教え合ったりして楽しんでいます。「話を聞いてみたい」「見学してみたい」という方は、コールセンター ☎0120-555-192までご連絡ください。

※担当者(組合員活動スタッフ)より、後日、折り返しご連絡を差し上げます。

とやま生協の組合員活動はホームページでも紹介しています
詳しくはこちら→



健康体操



料理・試食会

お得・楽しい とやま生協公式SNS

とやま生協 LINE 公式アカウント
@toyama.coop

- ①トーク画面からeフレndsにダイレクトにアクセスできます
- ②トーク画面からイベント(組合員活動)の開催情報検索・参加申し込みができます
- ③みなみ店で使える5%値引きクーポンを毎月配信!最新チラシもすぐ見られます!
- ④その他、友だち限定のプレゼント企画などお得な情報が届くかも!

友だち追加、フォロー、「いいね!」してね!

友だち登録はこちらから



Instagram @toyamacoop



機関誌「リアン」で紹介しきれなかった商品の口コミやレシピ動画を配信中!

組合員さんからのおすすめ商品の紹介は、「リアン」紙面より詳しくおすすめポイントをご紹介します。商品選びの参考にも!



Facebook @toyamacoop



組合員活動レポートやとやま生協の取り組みを配信しています!

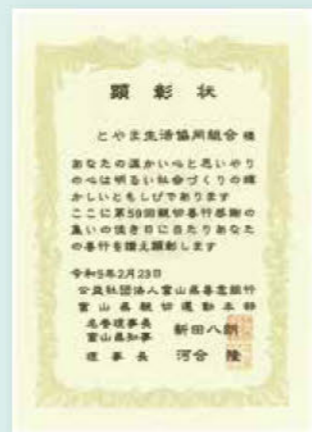


とやま生協のフードドライブの取り組みが表彰されました

(公社)富山県善意銀行・富山県親切運動本部より、とやま生協のフードドライブの取り組みが善行顕彰として表彰されました。

昨年10月29日(土)に開催された西部ブロック生協まつりでフードドライブを行い、組合員の皆さんから寄せられた食品を高岡市の福祉施設に寄付しました。その行いに対し、福祉施設よりご推薦があり、顕彰受賞しました。

とやま生協は、今後もフードドライブを通じ、食品ロス削減と住み慣れた地域で誰もが安心して暮らし続けられる地域社会づくりに取り組んでいきます。



とやま生活協同組合

みなみ店のお知らせ

みなみ店にチンドンマンがやって来る!

第69回全日本チンドンコンクールに出場の
「チンドン芸社 久ちゃん」"チンドン好井&さかえや+X"が
チンドンパフォーマンスを行います。

4月8日(土) 11:30ごろ予定

とやま生協1周年誕生祭

ポイント3倍セール開催!

4月20日(木) 4月21日(金) 4月22日(土)

4月20日(木)・4月21日(金) 10:00~13:00
ベジチェックを実施!

手のひらで推定野菜摂取量を測ってませんか?
ベジチェック

ベジチェックはセンサーに手のひらを押しあて、約30秒で簡単に推定野菜摂取量を測定できます。

4月22日(土) 11:00~14:00
みなみ店正面駐車場で

- ・福袋販売(1袋500円)30袋限定
- ・ベジチェック実施
- ・コーすけと写真を撮ろう!(11:00~11:30、12:30~13:00)
- ・豚汁販売 1杯100円 100杯限定

ほくコーすけ。みなみ店に遊びに来るよ!一緒に写真を撮ろうね!

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。

とやま生協 コールセンターのご案内

生協のご利用に関するお問い合わせは、コールセンターへお願いいたします。

0120-555-192
月~金 8:30~19:30 (祝日も営業)

第10回理事会報告

- 開催日 2023年2月22日(水)
- 承認事項
 1. 2022年度1月度の事業・活動および経営報告の件
 2. 第2回通常総代会議案追加の件
 3. 労働基準法改正に伴う給与規程改訂について
 4. 規則規程の金額表示の件
 5. 就任期間満了を迎える非常勤理事対応の件
 6. 常勤役員人事制度の一部改正の件
 7. 新店舗事業委員会(仮称)設置の件
 8. コープ北陸の債務保証解除の件

- 協議事項
 1. 2023年度基調方針の件
 - (1) 2022年度経営見直し
 - (2) 2023年度重点戦略課題に対する実施計画(二次案)
 - (3) 2023年度経営計画(一次案)
 - (4) 2023年度経営組織図と管理職人事

- 確認事項
 1. 機関運営・連帯関連報告
 2. 内部統制の取り組み2022年度まとめと2023年度方針
 3. 2023年度機関運営方針および機関会議スケジュールの件
 4. 2022年度貸倒損失処理の件
 5. 福井県民生協店舗視察のまとめ

事業報告 2023年1月現在

●組合員数・出資金
組合員数/139,854人(+173人)
出資金/90億7,930万円(+5,417万円)

●事業分野別実績

	1月実績	計画比	4~1月累計実績	計画比
全事業合計	12億9,254万円	102%	144億6,984万円	102%
宅配事業	11億9,711万円	102%	134億8,675万円	102%
配食事業	3,535万円	113%	3億3,798万円	100%
福祉事業	3,433万円	94%	3億5,623万円	96%
共済事業	1,148万円	93%	1億1,737万円	97%
店舗事業	1,401万円	98%	1億6,555万円	101%
太陽光発電	24万円	453%	593万円	96%
経常剰余金	-501万円	-	1億9,931万円	89%

1月度 リサイクル回収

種類	回収率	回収量
商品カタログ	82.7%	157t
通い箱の内袋・注文書袋(ポリ袋)	19.4%	1.4t

種類	回収率	回収量
牛乳パック	1.4t	1.4t
卵パック	1.4t (10~12月の回収分)	1.4t
食品トレイ	172kg	172kg

※回収率は商品カタログとポリ袋のみの集約となります
商品カタログはヒモ等で縛らずに配達時にお出しください

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「組合員さんの声の実現に向けて」 <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"/> 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"/> みんなの声を聞かせて! <input type="checkbox"/> SDGs Journey ~誰も取り残さない世界を目指して~ <input type="checkbox"/> 福祉のへや <input type="checkbox"/> コープでくみかつ <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 「わたしの生協ライフ~ここが便利、ここが好き、配送担当者へのひとことなど大募集~」 <input type="checkbox"/> フリートーク <input type="checkbox"/> おすすめ商品 <input type="checkbox"/> レシピ投稿
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。

✂️キリトリ

QUIZ クイズ

問題 すぐ食べられる昆布めは?

〇〇昆布を使用

締め切り 4月21日(金)

2月号
クイズの答え

答え

つかう 責任

応募総数423通、正解者数421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4/3(月)~4/7(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!



1分で見られる! ☆

レシピは動画でも
ご覧いただけます!

氷見市 ひみこさん 投稿レシピ
レシピ監修/管理栄養士 橋本和代
(有限会社 食のコンサルタントブーク)



調理時間 15分
レシピ全体 327kcal

Let's Cooking

シャキッとふわっとかんたんレシピ

もやしのジョン

「産直 緑豆もやし」を使って

【材料(4~5人分)】

もやし…………… 1袋
卵…………… 2個
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々
片栗粉…………… 大さじ1
油…………… 適量
ソース…………… (お好みで)

【作り方】

- ①もやしは根をつけたまま洗い、片栗粉をまぶしておく。
- ②ボールに卵を割りほぐし、塩、こしょうをした①を入れて混ぜる。
- ③熱したフライパンに油を入れ、②を一口大くらいになるように並べて両面を焼き、少し焦げ目が付いたら出来上がり。お好みでソースを添えていただきます。

※ジョンとは食材に卵をからめて焼いた、韓国の家庭料理です。

POINT!!
いろんな野菜に応用できます!

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。