

リアン *Lien*

2023

5

MAY

VOL.14

2030 ビジョンフレーズ

みんな 地域でつくる、とやまの未来



今月のピックアップ 2-3P

CCOP 焼きほぐし鮭フレーク

- 4-5P 【特集企画】くらしの助け合いの会「にこりーな」
- 6P 『くらしのコラム』健康：仕事の合間にできる！目の疲れ・肩こり解消ストレッチ
- 7P 子育て通信『笑顔のたね』：お子さんと一緒に楽しめるおでかけ情報！
- 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！
『SDGs Journey～誰も取り残さない世界を目指して～⑬』
「目標9 産業と技術革新の基盤をつくろう～インフラを世界中に構築しよう～」

- 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」
- 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

COOP 焼きほぐし鮭フレーク



原料と製法にこだわって
鮭本来の味と旨みを追求

食卓のご飯のお供として人気の『COOP 焼きほぐし鮭フレーク』。
今回は、株式会社 平庄商店（北海道根室市）
大宮 孝志さんにお話を伺いました。



素材本来のおいしさを
皆さんに味わって
いただきたいです。

株式会社 平庄商店
大宮 孝志さん

コープファミリーで掲載

「フレークの大きさにびっくり！
初めて食べた時に、ふたを開けた瞬間、
「えっ、鮭大きいっ！」と思わず
つぶやいてしまいました。」
編集者のひとこと

※すべてのフレークが
この大きさという
ことではありません。
ご了承ください。

5月3日
COOP 焼きほぐし鮭フレーク (100g)

6月のお楽しみ！！
（株）平庄商店の
『北海道産焼たらこ』も
コープファミリーで
企画しています。

6月3日 北海道産焼たらこ (60g)

鮭フレークで
簡単アレンジ

鮭フレークと春キャベツのパスタ

キャベツ、しめじをんにくと
唐辛子のきいたオリーブオイル
で炒め、鮭フレークとゆでたパ
スタをあえて、塩コショウで味
を整えればできあがり！

鮭本来のおいしさを一瓶に込めて

『COOP 焼きほぐし鮭フレーク』は北海道で水揚げされた秋鮭（白鮭）を原料として使用しています。「白鮭は、紅鮭に比べて脂肪分が少なく、身がしっかり締まっています。あっさりとした味わいが楽しめるので、北海道産の天然白鮭にこだわっています。ほかの魚類にも共通していますが、天然の白鮭は年々漁獲量が減っており、原料の確保に苦労しているところですよ」と大宮さん。

鮭フレークの味付けはいたってシンプル。「原材料は、『しろさけ（北海道産）・米油・食塩・砂糖・清酒』たったこれだけです。「米油」は一般的な『菜種油』より栄養価が高い油です。酸化しにくい米油の性質は、添加物を使わずに鮭の美味しさを保つ役割も果たしています。また、一般的な鮭フレークは着色されているものが多いのですが、この商品は着色料を使用せず、鮭そのものの色で製造しているため、白っぽい色味となっています。フレークも焼いた鮭をほぐす加工だけなので、大きな身のゴロゴロとした食感を楽しんでいただきたいですね」と大宮さんは話してくださいました。

旨みを引き出すための 製造工程のこだわり

『COOP 焼きほぐし鮭フレーク』は、鮭の旨みを引き出すために、製造工程にもこだわっています。

フィレー加工（三枚おろし）された白鮭に砂糖、塩をまぶし、鮭を山のように積み上げ、上下を入れ替えながら約2日間かけて漬け込みをしています。この製法は、鮭の保存性を高める効果と共に、旨みを引き出す効果がある「山漬け製法」という北海道の伝統的な製法です。次に、鮭の旨みを逃がさない遠赤外線焙焼機で焼き加工を行い、手作業で皮・骨・血合いの除去をしながら丁寧に身をほぐして味付け調整をしています。このように手間をかけた工程を経て、旨みと食べ応えのある食感を生み出しているのです。

商品の良さを知ってほしい！

『COOP 焼きほぐし鮭フレーク』は、コープ北陸のPB商品※として品質にこだわりながら、利用しやすい価格で組合員の皆さんにお届けしています。まだ利用したことがないという方も、一度利用していただければ商品のこだわりや違いを実感できるはずです。ぜひ皆さんも、アツアツご飯と一緒に、鮭の美味しさとフレークの大きな身の食感を味わってみませんか。

※PB商品…プライベートブランドのこと。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のマークが印印です。

製造工程を写真でご紹介！



（株）平庄商店
特別協賛
16Pクイズ
正解者の中から

抽選で20名様に
「コープ商品」と
「COOP 焼きほぐし
鮭フレーク」の
セットをプレゼント！



くらしの助け合いの会「にこりーな」

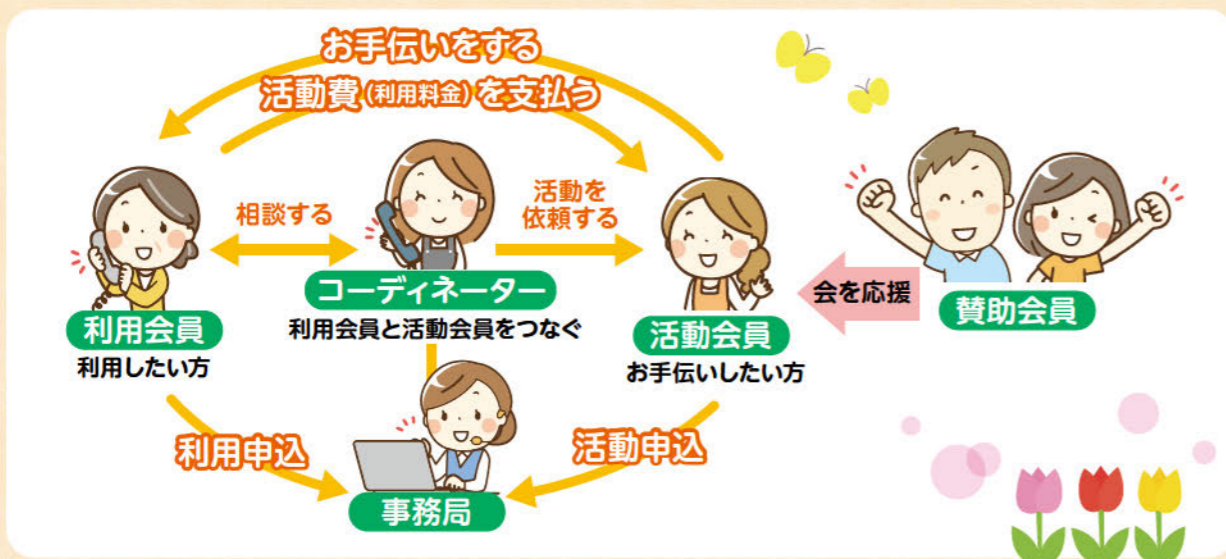
～「困ったときはおたがいさま」組合員どうしの助け合い～

とやま生協くらしの助け合いの会「にこりーな」は、日々の生活の中でちょっとした手助けが必要な時に“生協の組合員どうし気軽に助け合えたらいいね”という思いから生まれた有償ボランティアの会です。

「困ったときはおたがいさま」の心で、通院や外出の付き添い、お話し相手、掃除、買い物や産前産後のお手伝いなどの活動を続けること22年。「困ったな」「誰かにお手伝いしてもらえないかな」という方と「私でもできることがあれば」という方の思いを繋ぎ、助け合いの輪を広げみんなを笑顔にしたいと日々活動しています。

にこりーなのしくみ

「にこりーな」には、**利用会員**、**活動会員**、**賛助会員**の3つがあります。
すべての会員が対等の立場で年会費を支払い、「お互いさま」の気持ちで会を運営しています。
とやま生協の組合員さんであればどなたでも会員になることができます。



利用したい方

- 利用時間 / 月～金曜日 / 10時～17時
(土日祝日、年末年始は原則お休みです)
- 利用料金 / 1時間 800円
(別途交通費を実費で活動会員に支払います)
※交通費は生協のきまりにそって計算します
- 年会費 / 1,000円

応援したい方

「活動には共感できるけど、今は参加できないな…」という方でも、賛助会員として登録し、にこりーなの活動を支援していただくことができます。賛助会員として納めていただいた年会費は、保険料や会の運営に使われます。

活動したい方

- 活動時間 / 月～金曜日 / 10時～17時
(土日祝日、年末年始は原則お休みです)
- 活動費 / 1時間 800円
(そのうち100円は運営費として会に納めます)
- 年会費 / 1,000円

● 年会費 / 1,000円
OCR注文用紙の6桁番号注文欄に
375152と数量「1」をご記入ください。

お問い合わせ先 / ☎076-443-8806 (組合員活動支援グループ内) 事務局 もり



こんなお手伝いをしています

～子育て家庭への家事支援～



「離れて暮らす娘が2人目を出産したのですが、なかなかサポートに行けない自分の代わりに、少しでも家事を手伝ってくれるところを探しています」産後のAさんの生活を心配されたお母様が「にこりーな」のチラシを見て事務局へ問い合わせされたのがきっかけで、「にこりーな」によるAさんへの産後の家事支援活動が始まりました。

問い合わせを受けた事務局はコーディネーターに連絡し、コーディネーターはAさんのお宅を訪問。Aさんの現在の状況やご希望を伺いながら、どんなお手伝いができるかを考えました。そして、Aさんがお子さんのお世話に専念できるよう、お部屋と水回りの掃除、洗濯物の片付け、食器洗いなどをお手伝いさせていただくことになりました。

コーディネーターは、「にこりーな」で活動を始めて10年以上のベテラン活動会員Mさんに活動を依頼しました。

Mさんは普段家でやっている事と同じようにAさんのお家で活動を行います。活動中は笑顔を絶やさず「何をしたらAさんは喜んでくれるかな。困っている事はないかな」と考えながら掃除や洗濯物の片づけなどを行っています。「活動中、Aさんの赤ちゃんの顔を見るととても可愛くて癒されます」とMさん。

Aさんは「こちらが細かくお伝えしなくても、率先してやってくださりとても助かっています。いつも明るく元気に対応してくださり、とてもありがたいです。にこりーなにお願いして本当に良かったです」とおっしゃっていました。



活動会員 Mさんより

色々な年代の方とふれあう事ができ、活動後には利用会員さんから「きれいにしてくれてありがとう。」など感謝の言葉をいただくとても嬉しいです。

「にこりーな」では定例会や救命講習や車いすの使い方の講習会もあり、とても勉強になります。自分の都合のいい時間に誰かのお手伝いができる所もいい所だと思います。



ホームページからも資料請求ができます



仕事の合間にできる 目の疲れ&首こり解消ストレッチ

たったの3分で目すっきり&リフレッシュ

長時間のデスクワーク（パソコン作業）は肩や首のコリだけではなく目の疲れ、頭痛にもつながります。仕事の合間にできる簡単な体操ですっきりリフレッシュしましょう。



遠近視点チェンジ ▶ 画面の見過ぎで疲労した目をリフレッシュ

人差し指を目線の先に持っていき、指先にピントを合わせます。指とその先の遠くのモノを交互に見ましょう。
*近くと遠くの往復で1回×10セット行いましょう。

POINT 顔や目玉をなるべく動かさずに視点を変える意識で行います。



耳ストレッチ ▶ 目や首の過緊張を和らげてくれます

耳全体を指で挟み横方向に引っ張りましょう。同様に上方向や下方向も行います。
*各方向 10～15秒 深呼吸を繰り返しましょう。

POINT 心地よさを感じるくらいの強さで耳の付け根から伸ばしましょう。



ぐりぐりマッサージ ▶ 頭皮、表情筋をほぐし目元をスッキリさせます

手をグーにして頭皮（耳の上のあたり）を押さえ円を描くようにマッサージします。
*位置をずらしながら30秒行いましょう。

POINT 痛みがあるのは疲れている証拠 やさしくマッサージしましょう。



河上 剛

(株)アピアスポーツクラブ 統括チーフトレーナー

アピアスポーツクラブ/「ココロもカラダもきとときに、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。

子育て通信 笑顔のたね

お子さんと一緒に楽しめるおでかけ情報!

県内には家族みんなで遊べる公園や施設がいっぱい! おでかけにぴったりの季節、ピクニックやドライブを兼ねて出かけてみませんか?

呉東エリア

家族みんなの「楽しい」が溢れる公園

東福寺野自然公園 (滑川市東福寺野 41)



みんな大好き巨大ふわふわドームに、大型複合遊具。遊び場としてだけでなくバーベキューやパークゴルフ場など大人も一緒に楽しめるコンテンツが多数揃います。

広くてキレイ! エリア分けされているから 小さなお子さんも安心♪

朝菜町・堀川町公園 (富山市堀川町 700-2)



多目的広場・乳幼児用遊具エリア・アスレチック系エリア・芝生広場にわかれています。乳幼児エリアには幼児用ブランコがあり、小さなお子さんも安全に遊べるのが嬉しい公園。

よちよちベビーの公園デビューにもオススメ!

入善町中央公園 (下新川郡入善町入膳 456)



安全に水遊びをするならここ。くるぶしくらいの浅い池だから、溺れる心配なく水遊びが可能に。もちろんその他遊具や屋内施設も充実で、ベビー期から行きやすい公園。

大型遊具から砂場まで 子ども達の「気になる」がいっぱい☆

スポーツ・健康の森公園 (滑川市柳原 41-1)



土管トンネルは秘密基地のようなわくわくスポット。ボルダリング遊具や水がでる手押しポンプ、家がモチーフの大型遊具など、子ども達が様々な体験ができる遊具が揃います。

呉西エリア

いつもと違う遊具で遊びたいならここ!

桜ヶ池公園 (南砺市立野原東 1771)



他の公園では見たことのない遊具も数多く揃い、小さいお子さんから小学生まで幅広く楽しめる公園。おむつ交換台の設置もあり。隣接する桜ヶ池クアガーデンではランチも可能。

富山湾を一望できるピクニックに行こう!

朝日山公園 (氷見市幸町 16)



23mのローラー滑り台は子ども達に大人気! ロープアスレチックや吊り橋等、全身を使った運動ができる遊具も多数。テーブル・椅子・手洗い場もありピクニックにもオススメ。

さあ、ドラえもんと一緒に遊ぼう!

おとぎの森公園 (高岡市佐野 1342)



人気アニメ「ドラえもん」のキャラクター達と撮影をすればインスタ映え間違いなし! 館内には子どもトイレに授乳室、おむつ交換台まで子連れに嬉しい設備を完備。

遊具も揃う、植物や木と触れ合える ワクワク植物園

氷見市海浜植物園 (氷見市柳田 3583)



ダイナミックなネット遊具にボルダリングなど、楽しい遊具が勢揃い! 植物園だけあって、海岸や砂浜に生息する植物とも触れ合え自然を感じられる屋内施設。

情報提供/ 株式会社ママスキー

富山県を中心に未就学児ママのための情報ポータルサイトを運営。現在、県内で500以上の子育て世代にオススメなお店やスポット情報を掲載中! 旬な最新情報も随時お届けしています。 <https://mamasky.jp/toyama>

趣味のお話

おたよりでつながる

リアンのひろば

我が家のレシピ

クチコミ

テーマトーク

「お出かけしたい！私のお気に入りスポット」

●大沢野地区の寺家公園。アップダウンの多い広大な敷地の見事な紅葉に心を奪われました。つつじや桜の名所でもあるので、これからの春の季節も楽しみです。
富山市 Y・Sさん

●毎年、春になると名古屋に行ってひつまぎを食べて、名古屋港水族館に行つてのんびりするのが私の楽しみです。日帰り大好きなシャチを見られるのがとてもいいです！ただ…日帰りだと次の日とても疲れます。
富山市 ちいさん

●滑川市の「健康の森運動公園」です。1歳3か月になった息子は今歩くのがとても楽しいようで、広くて歩きやすいこの公園はうってつけです!!
滑川市 てんてんさん



●太閤山ランドが大好きです。春、夏、秋はもちろん、冬にも行ったことがあります。雨の日も歩いているだけで楽しいです。子どもたちが小さいときから何回行ったかわからないくらいですが、四季によって色を変える景色がお気に入りです。春が来るし、また行きたいなあ…!
射水市 ミサさん

●南砺市にある「くろば温泉」です。露天風呂からの眺めが最高です。春は桜、新緑、秋の紅葉、そして冬の雪景色…と四季折々の美しさに感動させられます。ひなびた風景もなかなかのものです。
氷見市 小倉山さん

●「KOKOくろべ」がお気に入りです。外でも中でも娘たちは大はしゃぎです。母はクレープを食べるのが楽しみです(笑)県外出身で立山連峰が見えるスポットにいろいろ行っていますが私の中でNO.1です。
立山町 AYKさん

●おとぎの森公園はおすすめ。桜の時期、バラの時期、新緑の時期、紅葉の時期、いつ行っても美しい景色に癒されます。思いっきり遊んだあとに、近くのパン屋さんで買ったパンを食べて青空ランチをするのもいいですよ!!
高岡市 かずさママさん

●高岡市の「勝興寺」です。昨年、国宝にも選定されましたよね。数年前に「GO FOR KOGEI」というイベントの会場になり初めて足を運びましたが、壮大な景観に心洗われ、それから度々お散歩に行っています。周辺の伏木の街並みも好きです。
高岡市 おばけママさん

●我が家から車で5分で行ける「串田新遺跡」。国指定史跡ですが、訪れる人がまったくいません。見晴らしのいい古墳のある公園で桜の木や立派な藤棚があり、花の季節は最高ですヨ。誰もいないので夕陽を眺めながら大自然の中でダンスでも踊りたくなる穴場的なパワースポットです。
高岡市 みいさん

●立山町にあるグリーンパーク吉峰です。パーク全体がアウトドア(バーベキュー・パークゴルフ・フィールドアスレチック・散策コース)を楽しめるようになっており、またお風呂や喫茶店、お土産等の物販もあり、一日いても飽きない充実したテーマパークです。春の新緑や秋の紅葉など四季折々の木々の移り変わりも素晴らしく、空気も美味しいお薦めスポットです。
富山市 しばちゃんさん



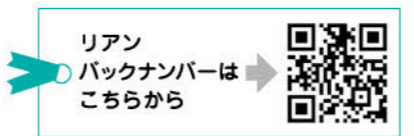
●季節ごとに変わる、花や池の鳥、蝶やとんぼなど高齢者が無料で鑑賞出来る「富山県中央植物園」が大変ありがたいと、年中出掛けています。時に神通川を挟んで東側の富山空港から爆音と共に飛び上がる飛行機の巨大な機体を樹木越しに見て、慌ててスマホを構えますが一度も撮れていません。いつかびっくりするような写真を撮りたいと思っています。
富山市 おか けいさん

フリートーク

●3月号のくらしのコラムを読んで、毎日6時間以上使っている布団の大切さを痛感しました。長い間使っていた布団を思い切って処分して、掛け布団、敷布団を新調し、気持ちすっきりしました。
富山市 まさこさん

●福田食品さんの「茶わん蒸し 北陸の味」を知ってからよく作るようになりました。手の込んだ一品が手軽にできるのでとても助かっています。一から全部自分で作ったような顔をして出しています。3月号でグレードアップのポイントを教えてもらったので、次はさっそく試してみたいと思います。
富山市 ますまさん

●3月号の写真の撮り方講座がとても面白かったです。「ポイント 楽しい表情を撮るために」を参考に、2才の息子の入園式の記録をしっかりと残したいです!
魚津市 タコヤキさん



●娘が春から進学で家を出ていきます。春から旦那と二人の生活です。会話が続くか…心配です。
富山市 いつこさん

●先日、孫が朝日町ヒスイテラスで開催された「親子食育料理体験」に参加。最近、魚料理に興味があり、大変喜んでいただけました。今後このような企画を期待しています。
高岡市 紙屋さん

●ほたるいかを店で見かけるようになりましたが、新物はなかなか口に入りません。冷凍のものは何度か食べたのですが…わけぎ、菜花、ねぎなどをさっと湯がいて、辛子味噌で食べていますが、プリッとした新物を食べた～い。
高岡市 うら子さん



●酪農家さんを応援したくて、牛乳の定期便を利用して毎週欠かさず注文しています。これからの季節は水分補給にも牛乳を飲んでいきたいです。私は朝のカフェオレのほか、きな粉や蜂蜜を溶かしたホットミルク

クを寝る前に飲むのもお気に入りです。
小矢部市 まろまるさん



●野菜の好き嫌いが多い旦那。旦那が1人でご飯を食べる日は、主食とメインのみで済ませてしまうようで困っていました。コープに加入して、「野菜のあった〇〇」とうたった商品の多さに感動!野菜スープや、野菜がたくさん入ったカップ麺、野菜を使ったチップスなど、手間をかけずに食べられるおいしい食品を旦那のために買っています(笑)コープ商品に感謝です。
富山市 狐狸さん

これいいね! NICE

CO-OP 切れてるベイクド チーズケーキ 5月3日

●ベイクドチーズケーキがおすすめです。とても美味しく、8切りにカット済とても食べやすいです。子供達も独立し、夫婦2人の生活ですが、取り合いになります。主人は冷蔵庫にこのチーズケーキを見つけると、毎回大喜びです。バレないように隠したいくらいです。
入善町 母ちゃんさん



CO-OP あじの南蛮漬 5月4日

●毎日魚を食べよう心がけています。「あじの南蛮漬」は届いてすぐに食べられるし、アジまるごとなので食べごたえがあります。キュウリやブロッコリーなどを加えて、立派な一品になります。
高岡市 跳べないうさぎさん



大阪王将 羽根つき餃子(生協専用) 5月4日

●大阪王将の羽根つき餃子、いつもフライパンで焼いて食べています。最初はうまく焼けませんでした。今はパリッと上手に焼ける自慢の一品です。特製のたれもついていてうれしいです。
氷見市 池尾さん



CO-OP とやま生協オリジナルブレンド 5月4日

●「オリジナルブレンド」コーヒーは欠かせない商品です。主人が教室を開いているので大切なお茶時間に出しています。
上市町 土肥さん



CO-OP 北海道産小麦のホットケーキミックス 5月5日

●安心の国産小麦、国産てんさい糖を使用し、添加物は最低限の膨張剤のみ。他社の類似商品も購入したことがありますが、こちらは味も仕上がりもよく、子供にも安心して食べさせられるのでお気に入りです。我が家ではバナナを入れて自然の甘みを足して朝食やおやつに食べています。
富山市 りらさん



お便り募集!

募集テーマ 「お中元にもらいたいもの、贈りたいもの」

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!

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 「北海道十勝低脂肪牛乳」賞味期間が15日となっているのに、届いた日から賞味期限まで9日しかありません。北海道から届くまで3日ほどかかることは聞きましたが、それにしても短すぎるのではないのでしょうか。今回は、たまたまなのでしょうか。

A コーポファミリー記載の賞味期限「15日」は「製造日を含めて15日」という意味でのご案内です。組合員さんへお届けされるまでの流通経路は以下の通りです。

- 製造日 よつ葉乳業(株)十勝工場にて製造
- 製造日+1日 工場出荷、苫小牧港よりフェリー出発
- 製造日+2日 新潟港or敦賀港着、陸送にて名古屋中継地点へ入荷
- 製造日+3~4日 名古屋拠点にて保管、出荷
- 製造日+4~5日 とやま生協 物流センター着
- 製造日+5~6日 個人別冷蔵仕分け、各配送センターへ納品、組合員さんお届け



上記のように名古屋拠点にて最大2日保管されることで、今回の賞味期間となる場合があります。

なお、配送曜日による保管日数の偏りはありません。保管されてから順次出荷することで、食品ロス問題の改善や、大雪や台風など天候の影響によって北海道から船便が出せない場合にも安定してお届けすることが可能となります。

SDGs Journey 13

誰も取り残さない世界を目指して

目標9：産業と技術革新の基盤をつくろう ～インフラを世界中に構築しよう～

インフラとは

道路や鉄道、電気、ガス、水道、学校、病院、電話やインターネットなど、「生活や産業に欠かせない基本的な設備」のこと。

途上国

電気や水道など基本的なインフラが整っていない国や地域があります。世界には安定的な電力供給を得られない人が28億人、手洗いなどの水道設備が使えない人は42億人いると言われています。インフラがないということは、生活が不便というだけでなく、生産力を上げられず、経済的発展が遅れる原因となっています。

先進国や日本

インフラは一度建設・敷設したらそれでおしまいというのではなく、安全、運用コストなど維持管理の為、常に点検、見直し、改善・改良の「技術革新=イノベーション」が必要です。また、災害による道路や橋の崩壊、冠水・浸水被害、停電、断水など一度断たれても迅速に復旧できる「レジリエント=回復力のある強さ」「災害への強さ」も求められています。

生協と一緒に

あなたにできる取り組み たとえば…

ユニセフミャンマー指定募金に協力する

発展途上国の中でも特に開発が遅れた国を国連の決議によって「後開発途上国」に認定しています。2022年8月時点で46か国が認定されていますが、その一つがミャンマーです。ミャンマーは公共サービスへの投資が少なく、インフラ開発が遅れています。2021年2月の軍による占領もあり、国内避難民は100万人、人道支援が必要な国民は推定で1,440万人にも上り、世界で最も国際社会からの支援が必要な国の一つとなっています。この募金は直接的には栄養不足の子どもや女性に栄養素の配布や栄養指導を行い、5歳以下の死亡率を減らすことを目指していますが、この取り組みをすることで子どもたちの成長、生産力向上などによる経済的発展、インフラ整備へとつながっていきます。

とやま生協では毎年2、3月に集中募金を行っていますが、実は通年で募金受付をしています。

OCR注文書の6桁番号注文欄に記入、またはeフレンズから、注文番号【375161】で1口100円(非課税)で受付しています。注文時にいつでも募金できますので、ご協力をお願いいたします。

注文番号 注文数
375161 1
注文数【1】で1口100円(非課税)の募金になります。



とやま生協のSDGsの取り組みはこちらから→

お知らせ

ポイント有効期限をご確認ください!

生協の個人宅配・グループ宅配をご利用いただくと、お買い物金額300円(税別)ごとに1ポイントが付与されています。
※灯油・食事宅配・宅配料・増資・共済・保険などは対象外

〈お届け明細書〉

ポイントは付与された翌々年度の6月末企画回で失効となります。今年度の6月4回で失効するポイントがないかご確認ください。

ポイント付与内訳	10月3日:10月18日~10月22日	11月3日:11月18日~11月22日	12月3日:12月18日~12月22日
ポイント付与金額(円)	6,750	5,160	6,600
基本ポイント	22P	106P	136P
とやま生協認定セール	22P	106P	136P
eフレンズボーナスポイント	22P	106P	136P
利用金額に応じてポイント	11P	410P	524P
今回ポイント合計	57P	358P	472P

「2023年6月最終企画回で失効となるポイント」がある方は、失効する前にぜひご利用ください!

ポイントの使い方

1ポイント1円の値引きとして、1口300ポイント(300円分)から宅配の注文時にご利用いただけます。

注文書に記入する

1月4回注文 (届出日) 1月17日~1月21日
富山 10011 123
16101 486 12345678
月 日毎回の使用可能口数(1口=300ポイント) 10口(3,000ポイント) ポイント使用数 2口

使用口数を記入するだけ!

eフレンズ・宅配アプリで利用

eフレンズ
注文の確認・修正画面からこちらをクリック

宅配アプリ
こちらをタップ

電話注文で

ご注文時に利用口数をお申しつけください

ポイント使います

福祉のへや 福祉施設「とやま生協 ヘルパーステーションまる～な」紹介

「ヘルパーステーションまる～な」では、訪問サービスでご自宅をお伺いした際、窓を開けて外の新鮮な空気を取り入れることをお勧めしています。換気によって室内のほこりを外に出し、適切な温度や湿度を保つことで、衛生面だけでなく、心にも良い影響を与えてくれます。

花粉症などのアレルギー症状の予防や虫の侵入予防など、お一人おひとりの想いや暮らしのペースを尊重しながら、健康を保つ第一歩のお手伝いをさせていただきます。

いつまでも利用者さんが在宅で生活できるように、これからも利用者さんを大切にしたいサービスをお届けしていきます。



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 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

ヘルパーステーションまる～なの施設紹介はこちらから



募集

富山ブロック 認知症ってなあに

認知症ってどんな病気?認知症の方にはどのように声掛けをしたらいい?などを地域の活動紹介を交えながら学びます。簡単な体操やクイズなども体験予定です。

日時/6月12日(月) 申込締切/6月2日(金)
開催場所/富山センター会議室
時間/10:00～12:00 主催/福祉活動委員会
講師/神明・五福地域包括支援センター職員
託児の有無/有 参加費/無 定員/30名

東部ブロック eフレンズ学習会

とやま生協の便利でおトクなネット注文「eフレンズ」をご存知ですか?用紙注文と比べてポイントが2倍もらえる!注文内容がいつでも確認できて、買い忘れや重複が防げる!など、良いことがたくさんあります!利用登録から実際のご注文まで、一緒にゆっくりやってみましょう!

日時/5月29日(月) 申込締切/5月19日(金)
開催場所/東部センター多目的室
時間/10:00～12:00 主催/宅配活動委員会
託児の有無/無 参加費/無 定員/20名程度

参加申し込みはコールセンター 0120-555-192 もしくは [こちらから](#)⇒

西部ブロック 健康チェック

各地域で人気の「健康チェック」を志貴野地域でも開催します。骨密度、血管年齢など日頃チェックできない項目もあります。ご自身の健康を確認してみませんか。

日時/6月5日(月) 申込締切/5月26日(金)
開催場所/高岡市立成美公民館
時間/13:30～15:30 主催/志貴野地域会
講師/医療生協職員 託児の有無/無
参加費/無 定員/25～30名程度

西部ブロック 介護を支援する制度とサービス(砺波市行政出前講座)&商品学習

「介護保険制度」という名称は知っていても制度の中身は意外に知らないことが多いと思います。今回、介護保険制度やその他のサービス内容、利用方法などについて学びます。

日時/6月10日(土) 申込締切/6月2日(金)
開催場所/砺波センター2階組合員ホール
時間/10:00～12:00 主催/砺波地域会
講師/砺波市地域包括支援センター職員
託児の有無/無 参加費/無
定員/15～25名程度



募集

ピースアクション in ヒロシマ 現地(広島県)参加者を募集します

4年ぶりに広島・長崎でピースアクションが現地開催されます。今年は終戦から78年目。とやま生協は、被爆や戦争の実相について学び、その体験を継承し伝えていくため、広島会場に参加者を派遣します。みなさんのご参加をお待ちしております。

また、広島、長崎に足を運ぶことが出来なかった方も、オンラインを通じてご自宅から被爆者の話を聴き、被爆の実相を知ることができます。是非ご参加ください。

【現地開催】
日時/8月4日(金)～5日(土)
対象者/一般公募による親子3組程度(小学高学年～中学生)
参加費/大人15,000円 子ども8,000円
現地参加者は、事前学習や参加体験のまとめ、また、広報等で報告(発信)する役割を担います。

【オンライン】
日時/8月4日(金)～8月8日(火)
ピースアクション特設サイトをご覧ください。
※詳細は現在準備中です。

企画内容の詳細・申込みは[こちら](#)⇒



募集

オンラインで情報交換! こ～ぷ会参加者募集

参加費無料 自宅からリモートで気軽に参加

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～ぷ会」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。*Zoomミーティングアプリを使います。

5月こ～ぷ会 開催日/5月31日(水) 時間/10:00～11:00
定員/10～15名程度
テーマ「富山のプラスチックとごみ問題」
富山湾と世界の海洋プラスチック事情、回収されたプラスチックの行方、など
申込締切/5月24日(水)

6月こ～ぷ会 開催日/6月19日(月) 時間/10:00～11:00
定員/10～15名程度
テーマ「暑い夏を乗り切る!あれこれ」
申込締切/6月12日(月)

お問い合わせ・お申し込みは
とやま生協コールセンター 0120-555-192 もしくは [こちらから](#)⇒



◀◀ 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

福島復興支援 視察交流ツアーで被災地の現状を学ぶ



夜ノ森の桜並木

3月29日(水)～30日(木)の日程で、とやま生協の役職員、組合員理事・監事14名が3年ぶりの福島復興支援 視察交流ツアーとして福島県を訪問しました。

福島で最初に訪れたのは、富岡町のシンボル「夜ノ森の桜並木」です。(富岡町は、4月1日午前9時に特定復興再生拠点区域(復興拠点)の避難指示が解除された地域です)今回は、全長およそ2.2kmにわたる桜並木を歩いて見ることができ、参加者は復興が進んでいることに感動しました。

双葉町の「東日本大震災・原子力災害伝承館」、2021年に震災遺構となった浪江町の請戸小学校などを見学し、参加者は震災と津波の恐ろしさ・被害の大きさを改めて実感しました。

東日本大震災・原子力災害伝承館見学の様子(左)
震災遺構 請戸小学校(右)



交流会では、とやま生協の組合員の皆さんから寄せられた1,428枚・2,935筆の「ALPS 処理水海洋放出反対署名」をみやぎ生協・コープふくしまへお渡ししました。海洋放出反対署名は全国で24万筆を超える取り組みとなっています。

コープふくしまの穴戸本部長からお話をうかがったALPS 処理水問題学習会では、「子ども、孫の世代に負担をかけたくない」という福島の方たちの強い思いを感じ、これからも遠く離れた富山からも一緒に取り組みと支援を続けていかなければならない、と気持ちを新たにしました。



左から、とやま生協 常田理事、小泉理事長、コープふくしま 穴戸本部長、池町課長

報告

プラスチックごみ削減等に関するアンケートにご協力いただき誠にありがとうございました。

●実施期間:1月30日(月)～2月17日(金) ●配布対象者:1,000名 ●回収率:64%(648/1,000枚)

環境活動の取り組みとして、リサイクル活動に対する組合員の意識調査と啓発を目的にアンケートを実施しました。家庭で行っているプラスチックごみの削減の取り組みや、とやま生協がリサイクル活動として回収を行っているもの(生協の卵パック、牛乳パック、カタログを包む透明な袋、通い箱の中の内袋、トレイ(白)、商品カタログ)についてのリサイクル状況をお聞きしました。また、環境用語(3R、プラマーク、SDGs、エシカル消費、海洋プラスチックごみ、マイクロプラスチック)の認知度についても調査しました。配布対象者には、生協のリサイクルと通い箱等の返却方法についても、あわせてお知らせしました。

アンケート結果より

- ・プラスチックごみ削減の取り組みでは、「マイバッグの持参」が90%を超えました。
- ・「卵パックを生協に出す」が昨年に比べて65件、「牛乳パックを生協に出す」が47件増加しました。「トレイ(白)」は、市町村の資源回収に出されている方が多くなっています。
- ・「商品カタログ」のリサイクルが定着している一方で、「カタログを包む袋」、「内袋(通い箱の中のポリ袋)」の回収についてはあまり知られていないため、今後の啓発活動に活かしていきます。

詳しい調査結果は[こちら](#)⇒



報告

トルコ・シリア地震緊急募金へのご協力ありがとうございました

2月～3月にかけて行ったトルコ・シリア地震緊急募金には店舗・宅配あわせて7,329,219円の募金が寄せられました。ご協力ありがとうございます。

皆さまからの善意の救援金は、日本赤十字社を通じて、被災国の赤十字社が行う被災者支援活動、また日本赤十字社による救援・復興活動に役立てられます。



とやま生協の「食の安全・安心の取り組み」& 「スマイルコープ通信」を配布します

内容をpickup!

- 【食の安全・安心の取り組みレポート】
2022年度の取り組み結果と2023年度に取り組むこと
- 【スマイルコープ通信】
- ②2023年度プライベートブランド商品開発のすめ方
- ②新プライベートブランド商品「豚ロースみそ漬」
投票結果報告・7月2回企画スタート予告のお知らせ

5月8日～チラシを配布しますので、ぜひご覧ください。
(今後は7月、11月、2月を予定しています)



第1回 スキルアップ講座

「眠りと心身の健康 子どもの眠りと大人の眠り ~ぐっすり眠るにはどうしたら?~」

- 日時** 6月23日(金) 10:00~11:30
- 会場(定員)** ①とやま生活協同組合 富山センター(2階会議室) 定員20名
②サテライト会場 東部センター、西部センター 定員各20名
③自宅からのリモート参加 定員なし
- 講師** 神川 康子 先生
国立大学法人 富山大学 名誉教授 博士(学術)
日本睡眠改善協議会 理事
エムール株式会社 睡眠・生活研究所 所長
- 内容** ・眠りのサイクル
・特に子どもについて気をつけてあげたいこと
・良い睡眠からの健康生活
・ぐっすり眠るには?
- 申し込み** 6月11日(日) 託児 富山センターのみ(要事前申込み)



神川 康子 先生



お申し込みはこちらのQRコードから



海岸クリーン作戦を開催します

海岸のゴミ拾いを通じて、富山県内の海洋プラスチック問題について学び、暮らしの中から出されるゴミと海辺の環境を考える機会として取り組んでいます。マイクロプラスチック調査も行います。(希望者多数の場合は抽選) ぜひご家族、お友だちをお誘いのうえ、ご参加ください。



昨年の海岸クリーン作戦の様子(八重津浜)

お申し込みはこちらから



開催日: 6月18日(日)	
会場	時間
八重津浜(富山市)	9:30~11:00
六渡寺海岸(射水市)	8:00~9:30

とやま生協みなみ店にチンドンチームがやって来ました!

4月7日(金)~9日(日)、4年ぶりに富山で全日本チンドンコンクールが開催されました。
4月8日(土)には、なんと!コンクール前に「チンドン芸能社久ちゃん」がみなみ店を訪れ、太鼓やクラリネットなどのにぎやかな音色で盛り上げてくださいました。
チンドンの2チームがパフォーマンスを始めると、一気に華やかな雰囲気にお客さんやご近所の方々なども見に来てくださり、富山の春を感じることができました。
同日に行われた全日本チンドンコンクール予選では、「チンドン芸能社久ちゃん」がとやま生協の宣伝パフォーマンスを披露しました。



立山町で移動店舗2号車が運行を開始

4月4日(火)、とやま生協みなみ店で役員・店舗活動委員の23名が参加し、移動店舗2号車の出発式を行いました。

立山町商業協同組合の移動販売事業(移動スーパー「らいじい号」)が令和5年3月末をもって終了することに伴い、この度、とやま生協が販売を引き継ぐことになりました。移動店舗2号車を増車することで立山町での移動販売ルートを拡充し、買い物にお困りの方々をサポートしていきます。



2号車 火曜・木曜 主に、立山町のスーパー農道北側の地域で運行

曜日	地区名	販売箇所(予定)
火曜日	新川地区	4カ所
	高野地区	7カ所
木曜日	利田地区	5~6カ所
	五百石地区	4~5カ所
	高野地区	1カ所
	日中上野地区	1カ所

移動店舗の運行については、みなみ店(☎076-425-7982)にお問い合わせ下さい。

みなみ店のお知らせ

5月3日(水・祝) 5月4日(木・祝) 5月5日(金・祝)
ゴールデンウィークはポイント5倍

5月25日(木) 5月26日(金) 5月27日(土)
ポイント2倍セール開催

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。



2月度 リサイクル回収

種別	商品カタログ	通い箱の内袋・注文書袋(ポリ袋)	
回収率	75.4%	22.3%	
回収量	179t	1.6t	
種別	牛乳パック	卵パック	食品トレイ(白のみ)
回収率	1.3t	1.5t(1~3月の回収分)	202kg

※回収率は商品カタログとポリ袋のみの集約となります

袋のシールががしにくい時は、ハサミで切り取ってください。

第11回理事会報告

- 開催日 2023年3月22日(水)
- 承認事項
 - 2022年度2月度の事業・活動および経営報告の件
 - 2023年度基調方針の件(最終)
 - 2022年度経営見直し
 - 2023年度経営計画(案)
 - 2023年度実施計画(案)
 - 新店舗事業政策の件
 - 2022年度第4四半期まとめと2023年度第1四半期方針
 - 第2回通常総代会 定款の一部変更の件
 - 2022年度 年度末賞与支給の件
- 協議事項
 - とやま生協2022年度損失処理の考え方
- 確認事項
 - 機関運営・連帯関連報告
 - 第2回通常総代会運営役員の内
 - 2023年度春のブロック総代会議開催の件
 - 第2回通常総代会 監事監査規則改正の件
 - 2022年度とやませいきょうサービスのまとめと2023年度方針(案)の件
 - 2022年度とやまレインボーファームのまとめと2023年度方針(案)の件
 - 2022年度みなし自由脱退取り扱いの件
 - 2023年1月4回・2月1回企画 雪害対応のまとめ
 - 2030環境・サステナビリティ政策2022年度まとめの件
 - 2022年度SDGs 取り組み方針まとめの件

事業報告 2023年2月現在

●組合員数・出資金
組合員数/140,151人(+297人)
出資金/91億6,368万円(+8,438万円)

●事業分野別実績

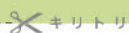
	2月実績	計画比	4~2月累計実績	計画比
全事業合計	13億7,064万円	99%	158億4,048万円	102%
宅配事業	12億7,560万円	99%	147億6,236万円	102%
配食事業	3,188万円	98%	3億6,986万円	100%
福祉事業	3,560万円	99%	3億9,184万円	97%
共済事業	1,158万円	94%	1億2,896万円	97%
店舗事業	1,564万円	105%	1億8,120万円	101%
太陽光発電	32万円	279%	625万円	99%
経常剰余金	1,531万円	43%	2億1,462万円	83%

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「くらしの助け合いの会「にこりーな」」 <input type="checkbox"/> くらしのコラム <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	おたより記入欄 <input type="checkbox"/> テーマトーク「お中元にもらいたいもの、贈りたいもの」 <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
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 くらしの〇〇合いの会
「にこりーな」

締め切り 5月19日(金)

3月号
クイズの答え

答え 茶わん蒸し **北陸** の味

応募総数414通、正解者数413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5/1(月)~5/5(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!

富山市 ぶたのしっぽさん 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 1人分 227kcal

Let's Cooking

ししゃもまるごと! サクサク食感

からふとししゃもの春巻き

【材料(2人分)】

からふとししゃも …… 4尾
春巻きの皮 …… 4枚
長ねぎ …… 40g
大葉 …… 4枚
小麦粉 …… 小さじ1
水 …… 小さじ1
油 …… 適量

【作り方】

- 1 からふとししゃもは解凍しておく。
- 2 長ねぎをせん切りにする。
- 3 春巻きの皮に②と大葉、からふとししゃもをのせ、包むように巻く。巻き終わりは水で溶いた小麦粉をつけてとめる。
- 4 ③を中温の油で揚げる。

POINT!!
油で揚げているときの破裂を防ぐために
空気が入らないよう、しっかり巻きましょう



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。