

# リアン

Lien

2023

# 6

JUNE

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.15



今月のピックアップ 2-3P

## 産直 さくらたまご

4-5P 【特集企画】食の安心基金～みんなで食の安全を守るしくみ～

6P 『くらしのコラム』食：夏場の食中毒防ぐ食品保存のポイントは…

7P 子育て通信『笑顔のたね』：「ごはんばかり食べる子」「おかずばかり食べる子」

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～⑭』  
「目標10 人や国の不平等をなくそう」

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

# 産直 さくらたまご



良質なたまごは  
健康な鶏から

多くの組合員の皆さんに利用されている『産直 さくらたまご』。今回は、生産者の堀田養鶏さん、安井ファームさんにお話を伺いました。

私たちが自信を持ってお届けする「さくらたまご」を組合員の皆さんに食べていただきたいです。



安井ファーム(上市町) 安井さんご夫妻

健康な鶏から良質なたまごが産まれるという考えから、エサにこだわり、手間をかけて鶏を育てています。



堀田養鶏(立山町) 堀田さんご家族

コープファミリーで掲載



ぜひ定期登録でのご注文をお願いいたします!

定期注文だと 毎週税込20円お得!!

10個入り	本体/290円 (税込/313円)	6個入り	本体/187円 (税込/202円)
-------	----------------------	------	----------------------

通常価格 ▶ 10個入り 本体/308円 (税込/333円) 6個入り 本体/198円 (税込/214円)

堀田養鶏	10個入り 定期注文番号	378062	6個入り 定期注文番号	378071
安井ファーム	10個入り 定期注文番号	370084	6個入り 定期注文番号	370083

## 産直 さくらたまご 安全・安心の理由

- 産地直結で安全・安心**  
産直3原則  
◎生産地と生産者が明確であること  
◎栽培・飼育方法が明確であること  
◎組合員と生産者が交流できること
- 採卵日が明確・新鮮!**  
◎パック内の用紙で採卵日をご案内しています。
- 定期的に微生物検査を実施**  
◎定期的に検査を行い、品質を確認しています。

## 堀田養鶏(立山町)

堀田養鶏では、「エサ」と「水」の徹底した管理によって健康な鶏を育てています。

鶏の「エサ」は収穫後の農薬不使用(ポストハーベストフリー)のとうもろこし原料を中心に、玄米なども配合飼料に混ぜています。気候に合わせて配合を変えるなど、常に鶏の状態を見ながらエサの調整をしています。「昨年からの飼料用とうもろこしの価格が上がり、経営的には厳しい状態が続いていますが、エサの質を落とさずに中身の配合比率を調整するなど工夫して頑張っています」と堀田さん。

また、鶏が食べるエサの量が変わるといわれるほど重要な役割を果たす「水」。鶏には、ミネラル豊富な立山の伏流水を与えています。

## 安井ファーム(上市町)

安井ファームでは、健康な鶏を育てることを一番に考えています。人も鶏も基本となるものは食べ物。エサの大部分がたまごの栄養に直結しています。

安井ファームのエサにはこだわりと工夫がまわっています。収穫後の農薬不使用(ポストハーベストフリー)のとうもろこし原料を中心に、富山県産コシヒカリの飼料米、魚粉、にんにく(粉末)、海藻、米ぬか、おから(藤本食品工業から提供)、酒粕などを発酵させて鶏が消化・吸収しやすいようにするなど、「少しでも鶏の体の働きを促進するために、アルカリイオン水も与えているんですよ」と安井さんは話してくださいました。

## たまごを取り巻く状況

近年は、円安による原材料価格高騰、コロナ禍やロシアによるウクライナ侵攻など、世界情勢



殻表面のひび割れなどを確認(安井ファーム)

の変化により物価上昇が続き、食品をはじめ様々な生活用品が値上がりしています。物価の優等生と言われた「たまご」も、鳥インフルエンザ感染拡大によるたまご不足や、エサ代・卵パック資材類の高騰など、生産者にとって厳しい状況が続いており、5月1回から値上げを行いました。

## 定期的な利用が生産者を支える

堀田さん、安井さんは「一般的な市場の価格が値上がりすると、生協のたまご注文が増えます。急に注文が増えても、鶏は急にたまごをたくさん産むことはできませんし、私たちが鶏をすぐ増やすことも成長させることもできません。組合員の皆さんが定期注文で継続的に利用されることで、私たち生産者は、計画的な鶏の飼育羽数の調整やエサの仕入れ量など見通しを立てて行うことができ、結果的にたまごの価格と供給の安定につながると思います」と口をそろえておっしゃいます。

安価に利用でき、生産者を支えることにつながる定期注文に登録して、新鮮で美味しいさくらたまごを利用してみませんか。



自然豊かな鶏舎(堀田養鶏)



鶏舎の様子(堀田養鶏)



自動でパック詰めする機械(安井ファーム)



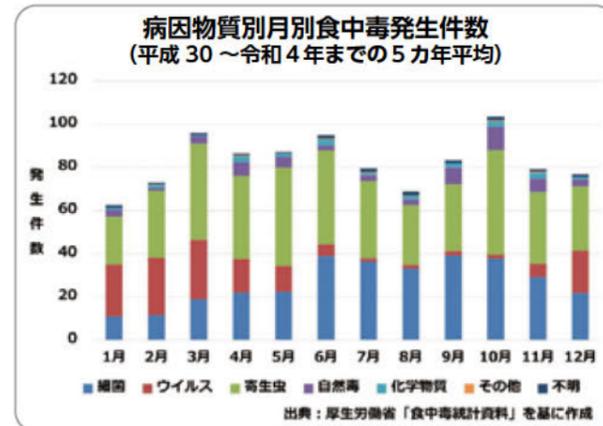
## 夏場の食中毒防ぐ 食品保存のポイントは…

### 食品による違いもチェック

食品によっては、冷凍冷蔵庫を過信してはいけないものもあります。たとえば、リステリアという細菌は4℃以下でも増殖できるうえ、食塩濃度が12%という梅干し程度の塩辛い食品中でも増えます。リステリアはスモークサーモンや生ハム、加熱していないナチュラルチーズなどで見つかるケースが多いので、これらは開封後はなるべく早く食べましょう（なお、リステリアは、胎児に深刻な影響を及ぼすおそれがあります。厚生労働省は妊婦に対して、これらの食品は避けた方がよい、と呼びかけています）。

食品ごとに、保存に適した温度帯や場所が異なります。加工食品は保存方法が容器包装に表示されているので、必ず読みましょう。

食品企業のウェブサイトではしばしば、開封後の保存方法も解説されています。たとえば、製粉企業は開封後の小麦粉について、常温保存のうえでなるべく早く使い切るように勧めています。マヨネーズメーカーは、開封後は冷蔵庫で保存し1ヶ月以内に食べ切してほしい、と伝えています。企業が自社製品について責任を持って出している情報なので、活用しましょう。



細菌の食中毒は、6～10月が多い。そのほか近年は、アニサキスなどの寄生虫の食中毒も多く発生している。寄生虫は魚など生きている宿主の体内では増えるが、食品中では増殖できない

出典：農林水産省ウェブサイト  
https://www.maff.go.jp/j/syuan/seisaku/foodpoisoning/statistics.html

家庭でも、細菌やウイルスなどの微生物による食中毒はひんぱんに起きています。多くの細菌は30～38度の温度帯で急激に増える性質を持っているため、6月から10月にかけては食品の保存中に細菌が増殖しやすくなります。人が食べる細菌数が多いほど、食中毒症状が出る確率が高まり重症化もしやすくなります。そのため、夏場の食品保存は、細菌が増えないように細心の注意が必要です。

### 菌を食品に付けない

まずは、食品に新たに細菌を付けないことが大事です。手には細菌があるので、食品を取り扱う前に必ず手洗いを。また、土付き野菜も注意してください。土には細菌が数多くいて、病原性を持った大腸菌などが含まれることもあります。土はしっかりと洗い流し、土がほかの食品に付かないようにしましょう。

### 温度をしっかりと管理

冷蔵庫、冷凍庫を上手に活用して、食品中の細菌の増殖を抑えましょう。

冷蔵庫は通常、卵や牛乳、豆腐など毎日使う食品が適した冷蔵室（約3℃～6℃）、肉や魚、練り物やチーズなどの保存に適したチルド室（約0℃～2℃）と野菜室（約3℃～8℃）に分かれています。冷凍庫の温度は-20℃～-18℃です。食品保存には、これらの温度をしっかりと維持するのが重要。扉の開閉回数が多いと、温度が急激に上がってしまうので、開閉をなるべく減らしましょう。

また、冷蔵庫は食品を詰めすぎると冷却効率が悪くなるため、ある程度の隙間が必要。一方、冷凍庫は隙間がないほうがよく冷えます。

ただし、冷蔵冷凍では細菌は死にません。活動を止めているだけ。食品を冷蔵庫や冷凍庫から取り出して室温で置いておくと、細菌の増殖がまたはじまります。したがって、取り出した食品は、なるべく早く調理して食べてください。



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。

## 子育て通信 笑顔のたね

## 「ごはんばかり食べる子」 「おかずばかり食べる子」

2歳を過ぎると本格的に幼児食となります。この時期に多く聞かれるのは「〇〇ばかり食べる」というお悩みです。せっかく作ったお料理を食べてもらえないのは悲しいですし、栄養の偏りも心配になりますよね。

まずは「**ごはんは食べるが、おかずを食べない**」ケースから考えてみましょう。

おかずを食べない理由はいくつか考えられます。

- **食べにくい**（大きい、固い、もそもそする、パサパサするなど食感が好ましくない）
- **色や香りが好ましくない**（以前に食べたとき嫌な味だと感じた）
- **箸やスプーンで取りにくい**（手づかみにしようとするとうまくつかめない）
- **初めて見る食品**
- **食欲がわかない**（量や皿数が多すぎる、彩りが良くない）
- **周囲の顔色が気になる**（食べるまで見られているなど、プレッシャーを感じる）

ごはんは離乳食の初期から毎回食卓にあり、その固さや形状が徐々に変わってきたので、食べるのに慣れていきます。しかしおかずの材料は、月齢に応じて離乳食の途中から追加されてきました。毎食必ず食べる物でもないため、なじみが薄い事が多いのです。

幼児期は奥歯がそろっておらず、形のあるものをすり潰して食べるのが苦手です。食事をよく噛んで食べる子になってもらうためにも、適度な固さや大きさで与えましょう。

また、野菜の型抜きなどの簡単なお手伝いを一緒にすることで、お子さんの食欲につながることもできます。

次に「**おかずは食べるが、ごはんを食べない**」場合です。ごはんよりおかずを食べてくれた方が、様々な栄養を摂れる気がしますが、おかずだけでは腹持ちがしないため間食を多く欲しがると見られます。

さらに、おかずに使う調味料で、塩分も多く摂りがちです。おかずばかりを食べるお子さんに考えられることは

- **味がついた物を好んでいる**
- **ごはんの食感が好ましくない**
- **おやつで腹持ちがしている**



などがあります。

バランスよく食べてほしいところですが、幼児期は欲求に正直です。ごはんを食べさせるために、一口大のおにぎりにして、きざみ海苔やゴマをまぶすなど、食べやすい見た目にする工夫をしてみましょう。ごはんにこだわらず、パンや麺類を取り入れ、食卓には必ず主食を用意します。

今は「ごはん」「おかず」どちらかしか食べなくても、一生そのままではありません。

「食べないと大きくなれないよ」「食べるまで見てるから」という叱り方や、どうせ食べないから…と食卓からなくしてしまうことは避けてください。

家族そろって笑顔で食卓を囲み、大人が「ごはん」「おかず」を交互に食べてみせると、それをお手本に、お子さんもやがてバランスよく食べられるようになります。

### Recipe 主菜も副菜も一皿で…

#### たっぷり野菜のみそ汁

鮭の切り身（骨なし）	80g
にんじん	30g
キャベツ	60g
小松菜	30g
じゃがいも	30g
だし汁	350cc
みそ	小さじ1

#### 〈作り方〉

- ① 鮭の切り身は小骨や皮を取り除き、一口大に切る。
- ② にんじんは5mm程度の厚さでイチョウ切りにする。
- ③ キャベツと小松菜は下茹でして、1～1.5cm角に切る。（茎は1cmの長さで切る）
- ④ じゃがいもは皮をむいて1cmの厚さでイチョウ切りにする。
- ⑤ 鍋に分量のだし汁とにんじん、じゃがいもを入れて火にかけ、沸いたら鮭を入れて、火を通す。
- ⑥ じゃがいもが柔らかくなったらキャベツと小松菜を入れて、ほどよい柔らかさまで煮る。
- ⑦ みそを溶き入れて火を止める。

血数を少なくして、見た目のボリュームを落とすことで、無理なく食べられる量であることを印象付けます。

#### 〈1日分〉のとりたい食品量（3歳～5歳）

栄養素	食品の種類	1日分の量	食品の量の目安	栄養素	食品の種類	1日分の量	食品の量の目安
エネルギー	穀類	300～350g	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	40～60g	じゃがいも 1/2 個：50g
			食パン：6枚切りを1枚（60g）				緑黄色野菜
たんぱく質	肉類	30～40g	うずぎり肉1枚：約30～40g	ビタミン・ミネラル	淡色野菜	110g	きゅうり1/2本：50g、大根1.5cm：60g
	魚類	40g	刺身スライス3枚：約24～30g		海藻・きのこ	10～15g	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	40～45g			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	12～15g	小さじ1=4g 焼き油として少量使います

趣味のお話

我が家のレシピ

クチコミ

# おたよりでつながる リアンのひろば

## テーマトーク

### 「わたしの生協ライフ」

●去年の11月に手術をし、自宅療養中。安全安心な食材や商品を届けてくれるのでとても気に入っています。チラシを見て決めるので家族みんなで集まり、会話をすることが増えました。クイズとプレゼントも楽しみにしています。生協の良さを知れば知るほど注文の数が増えます！  
黒部市 猫村えみさん

●2人目の子の離乳食作りで、うらごしシリーズをたくさん使わせていただいています。1人目の時にとっても時間をかけてうらごししていた時間が嘘のように、すぐに使えてとても便利です!! 1人目から生協利用しておけばよかった!  
魚津市 わこちさん

●職場の昼の話題は、いつも生協のスイーツです。今川焼きが美味しい、たい焼きがおいしい、いえいえ、笹団子が…など、話はつきません。先日は、「あれ?ダイエットしてたんじゃないの?」と言われて、みんなで大笑いしました。別腹で入っちゃうんですね、生協スイーツは。  
南砺市 たけこさん



●「リアン」のおたより、「スマイルコープ」のクイズなど、生協の応募ものに参加することにハマっています。組合員さん、スタッフさんとお話している感じがします。当選していただいたCOOP商品に我が家の定番になったものもあります。これからも応募頑張ります。  
魚津市 生協マニアさん



●最近eフレンズで注文するようになりました♪注文書に記入するより、eフレンズで注文するほうが何を頼んだか、合計金額もすぐわかるのでとても便利です。自分の中の上限金額を超えていたら商品をやめることもできるので、計画的に注文できます♡  
南砺市 タムリンさん

●カタログの商品をつかった料理が誌面に載っているの、商品を購入するときに参考にしています。盛り付けも参考にします。  
黒部市 おーちゃんさん

●なんといっても「生協のよさ」=「安心・安全・便利」というところですね。そしておいしい!! リアンの「今月のピックアップ」も楽しく読ませてもらっています。生産者や製造会社の思いを知ることができて、買ってみよう、作ってみようって気になります♡  
砺波市 naopeeさん

●スーパーに売ってない生協ならではの商品があり、私の生活には欠かせないものとなっています。便利なのは生活必需品(私の場合は米と卵)が定期登録しておけば、毎回注文しなくても届くこと。そして毎週ていねいに置き配して下さる担当者さんの愛を感じています。  
富山市 米本さん

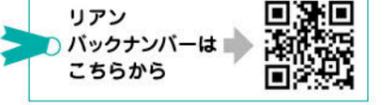
●義母と実母の介護生活の中、生協を利用することで介護疲れが軽減します。買い物に行きたいけどゆっくりできない…というストレスもカタログを見ているだけで満足して買い物に行った気分になります。  
高岡市 みいさん

## フリートーク

●昆布を使った簡単アレンジはとてもいいです。すぐ食べられる甘えび昆布は何度か利用していましたが、昨年の秋、東部ブロックまつりで菓食品の方からカクテルグラスの中に色とりどりの昆布が入ったかわいらしいアレンジを教わり、私も時々やっています。とてもいいアイデアです。ありがとうございます。  
富山市 Y.M.さん

●「コープでくみかつ」を楽しみにしています。現在はパートや介護で余裕がありませんが、活動募集の内容を読んでいるといつか参加してみたいなとか、こんな楽しそうなことがあるんだとワクワクしてきます。募集していた稲作体験もいつの日か応募を…と思っています。  
富山市 ますのすしさん

●4月号のレッツクッキング「もやしのジョン」の「ジョン」はもやしにつけた名前かと思いました。まさかの韓国料理! いろんな国のいろんな料理をまた教えてください。  
富山市 ナットウさん



●先日テレビで、有名パティシエ(3人)が選ぶ高カカオチョコレートランキングをやっていました。なんと、コープのカカオ70%チョコレートが3位に選ばれていました。いつも買っているチョコレートだったのでとても嬉しかったです。  
高岡市 こたちんさん



●昨年の秋に仕事が決まり働いています。何年も専業主婦をしてい

ので、はじめは生活リズムに慣れるのと仕事を覚えるのに苦労しましたが、今は慣れてきて、毎日メリハリができてうれしいです。  
富山市 キロイトリさん

●もうすぐ70歳になります。4歳になる犬と一緒に朝晩、毎日散歩しています。散歩することで生き人との出会いもあり、歩くことで自然を楽しみ、健康にも役立っています。  
砺波市 愛さん

●この春、長男と長女の各々の長男(孫)が高校に進学しました。二人とも9月生まれで何かと比較されがち

ですが、熊本と富山で元気にスタートを切りました!! 中学生活はまるまる3年コロナとともに過ごした二人には、存分に高校生活を楽しんで欲しいと願っています。  
高岡市 N.Kさん

●花粉やら黄砂やらで気分が憂鬱だった日の朝、我が家にウグイスが来て、ホーホケキョ、と澄んだ鳴き声をきかせてくれました。毎年必ずウグイスがやってきてくれるので、田舎で不便な点もあるけれど、ここに住んで良かったと思える瞬間です。  
立山町 ゆきうさぎさん

## これいいね! NICE

●シナモン&アップルジャム  
●甘さがちょうどいいですね。生食パンでもトーストしたパンでものせて食べるとアップルパイのようでおいしいです。  
富山市 くだもの大好きさん



●白バラコーヒー(200ml×5)  
●白バラコーヒー5本組は大変人気があり、家族みんなで取り合いになるので10本注文することにしました。安心して私も飲めます。  
富山市 せりちゃんさん



●焼ししゃもみりん  
●焼ししゃものみりん干しが大好きです。カルシウムもあって栄養価が高く、おいしくて、しかも手軽に食べられます。  
氷見市 ととばあちゃんさん



●理由ありにんじん  
●理由ありにんじんがお得でおすすめ。少し形は悪いですが、普通においしいし、なんといってもお得!! しりしりやラペ、きんぴら、煮物。にんじんが冷蔵庫にあると安心です。  
高岡市 かずさママさん



●鰻染うなぎめしの具  
●金額だけを見るとお高く感じますが、食べて納得。1品足りない時に併にして食べると一気に豪華な夕飯になります。  
富山市 くうママさん



●塩ソフトアイス  
●塩ソフトアイスがおすすめです。富山湾の深層水塩の自然な味とアイスのほどよい甘さのバランスがたまらないです。熱くなる夏には熱中症防止にもってこいです。  
高岡市 うさちゃんさん



●ひとくち塩ようかん  
●甘い物を食べたい時、ホッと一息つきたい時に、ちょっとつまめるジャストサイズのようかんです。ほのかな塩加減で味も最高!  
高岡市 いちごさん



## お便り募集!

### 「今年の帰省・帰省の思い出」

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** 注文品が度々、重複してしまい困っています。控えがあれば助かります。

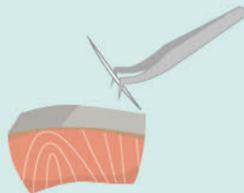
**A** 注文書発行の仕組み上、注文書の控えを発行することは残念ながらできません。注文した商品を確認する方法として、eフレンズ会員になり、宅配アプリの注文履歴から確認する方法があります。eフレンズ会員になっても従来の注文用紙(OCR用紙)で注文することができます。また、注文番号と数量のみを記載いただくFAX専用の注文書があります。FAXをお持ちであれば、こちらのご注文方法もご検討ください。FAX専用の注文書をご希望の際は、配送担当者もしくはとやま生協コールセンター0120-555-192(受付/月~金 8:30~19:30)までお申し付けください。



eフレンズの詳細・  
新規登録はこちら

**Q** コープの骨取り魚はどのような工程で作られていますか?何か特殊な液で骨を溶かしているのですか?骨を取った後、結着剤というもので形を整えていますか?ネットで骨取り魚は危険と見かけて不安です。子供にも小さい頃からずーっと食べさせているので心配です。

**A** コープ商品の骨取り魚(さばの味噌煮、さばのみぞれ煮、赤魚の煮付け、骨取りあじ半身干し等)については、骨を溶かす特殊な液や結着剤を使用していないことを確認しています。骨取り加工は、主に中国・タイ・ベトナムの工場、ナイフ・包丁・ピンセットを用いて一枚ずつ手作業による骨取り作業を行っております。その他企画している骨取り魚(骨取りサーモン、骨取り赤魚切身、骨取りカレイ切身等)についても、同様に手作業で骨取り作業を行っていることを確認しておりますので、安心してお召し上がりください。



## SDGs Journey 14

誰も取り残さない世界を目指して



### 目標10:人や国の不平等をなくそう

とやま生協のSDGsの取り組み

世界には「格差」や「差別」、不平等がある

**医療福祉格差** 人間の命は尊い——しかし、この世に産声を上げて生まれた赤ちゃんの命は、残念ながら平等ではありません。生まれた国の医療や福祉の発展度合、母子の栄養状態によって5歳までの死亡率が大きく違う現実があります。生まれた国によって生きられないことがある、これも不平等です。

差別は偏見から生まれる。多様性を認める。

自分が大勢(多数派)にいると自分が正しくて、少数派の人が「違っている」「間違っている」という思い込み=偏見に陥りやすくなります。「違い」を受け入れずにいると、格差はますます広がり、差別は根の深いものになります。多様な人が集まり、多様な意見があるから、私たち人間は成長でき、社会がよくなっていくのです。

「違い」を認め合い、互いを尊重する。多様性(ダイバーシティ)を受け入れる社会が、みんなが生きやすい世界につながります。

(差別の例)

- 性差別** 入学試験で女性受験者の点数を一律減点する。
- 人種差別** 黒人という理由で暴力や迫害を受ける。
- 民族差別** 少数民族の言語や文化を統制する。
- 国籍差別** 外国人を賃貸住宅に入居させない。
- 障がい者差別** 車いすの人を乗車拒否する。

生協と一緒に

あなたにできる取り組み たとえば...

生協ではくらしの中で手助けを必要とする人、障がいのある人を支援する活動をしています。

くらしの助け合いの会「にこりーな」や、リーディングボランティアの活動に参加する

にこりーな

くらしの助け合いの会「にこりーな」は、「少し空いた時間で誰かの役に立てるなら」「困った時はお互いさま」の心のできるボランティア活動です。車いすの方の病院内付き添いや、高齢や産後で家の掃除が難しいから手伝ってほしい、一人暮らしなので話し相手ほしいなど、くらしの中で手助けがほしい「利用会員」さんに、お近くに住む「活動会員」さんがお手伝いに行っています。利用会員が遠慮せず利用できるように有償ボランティアとなっており、マッチングはコーディネーターが行っています。

リーディングボランティア

視覚に障がいのある方に、生協カタログ「コープファミリー」「スマイルコープ」を音訳して届ける「リーディングサービス」があります。2か月に一度、自宅でカタログを読み上げる2~3時間程度のボランティア活動です。ボランティアさんが吹き込んだ商品案内は「デイジー図書」という特別な音声図書として利用者さんにお届けしています。



## お知らせ

新登場

# LINEでお友達紹介キャンペーン



LINE紹介の  
ここがイイ!

- スマートフォンがあればお友達紹介をすぐに始められます!
- LINEを知っているお友達なら誰にでも送信できます!
- お友達に住所や電話番号などを確認する手間が省けます!

ご紹介方法は3ステップ

- 1** コードを読み込む  
2次元コードからアクセス。  
<https://www.toyama.coop/line-friend-campaign/>
- 2** 紹介URLを発行  
あなたのお名前・電話番号・組合員番号などを入力し、紹介URLを発行します。
- 3** LINEを送る  
発行されたURLを紹介したいお友達にLINEで送ります。

紹介は  
こちらから



6月30日まで「春のお友達紹介キャンペーン」実施中!!

- 特典1** ご紹介者(あなた)に人気のコープ商品をプレゼント
- 特典2** ご紹介者(あなた)とご加入者(お友達)に生協ポイントプレゼント
- 特典3** ご加入者(お友達)にお試しセットプレゼント

キャンペーン特典の詳細はこちらからご確認ください→



## 生協の夏ギフト好評受付中!

受付期間: 5/29(月)~7/23(日)

今年も「生協の夏ギフト」のご注文がはじまりました!

お世話になった方や、なかなかお会いできない方へ「生協の夏ギフト」を送りませんか? 全国の特産品や、名産品など数多く取り揃えております。ご自分へのご褒美にもオススメです!

お得な早割期間は7/9(日)まで(コープの宅配は7月7日(金)まで)  
eフレンズでご注文なら期間中ずっと早割価格でご利用できます。

夏ギフト  
特設サイトは  
こちらから→



## 福祉のへや

Q. 介護サービスを利用したいときは、まずどこに相談すればよいですか?

**A.** まず、お住いの市区町村の高齢福祉担当課または地域包括支援センターで要介護認定の申請をします。申請にはかかりつけのお医者さんに心身の状況についての意見書を作成していただき、提出する必要があります。そして、市区町村の調査員が自宅などを訪問し、心身の状況を確認するために認定調査を行います。

認定は、要支援1、要支援2、要介護1~5の7段階に分かれています。利用できるサービスは介護度によって違いがあります。

とやま生協の全ての福祉施設でもご相談をお受けします。お気軽にご連絡ください。

- [富山市中間島] とやま生協 ゆとり~な TEL.076-492-4114
- [富山市藤木] とやま生協 輝ゆとり~な TEL.076-464-5230
- [富山市開発] とやま生協 デイサービスセンターまる~な TEL.076-429-3256
- [富山市月見町] とやま生協 ヘルパーステーションまる~な TEL.076-429-5740
- [黒部市牧野] とやま生協 輝くろべ TEL.0765-33-4515
- [高岡市城東] とやま生協 輝城東 TEL.0766-30-2071

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



# コープでくみかつ

～組合員活動情報～

## 募集

### 西部ブロック 健康チェック

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。自分の健康を確認する機会です。ぜひご参加ください。

開催日/6月20日(火) 申込締切/6月16日(金)  
開催場所/横田公民館(高岡市千石町)  
時間/10:00~11:45  
主催/西条・横田地域会  
講師/医療生協  
参加費/無料 定員/15名程度



### 東部ブロック とやま生協 PBコシヒカリの試食会

とやま生協で来年4月から企画開始予定のPB(プライベートブランド)コシヒカリの試食会を開催します。候補となる2~3種類のお米について、炊き立てや冷やごはん、ちょっとしたごはんのおともと一緒に食べ比べをします。ぜひご参加ください。

開催日/7月7日(金) 申込締切/6月16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  
参加費/無料 定員/30名程度



### 西部ブロック サンスターのオーラルケア学習会 正しい歯みがきの知識を学びましょう!

正しいブラッシング方法、自分に合う歯ブラシの選び方などを、生協のカatalogでおなじみのハミガキ粉「ソルテージII」のメーカー、サンスターさんに教わります。

開催日/7月5日(水) 申込締切/6月30日(金)  
開催場所/大島コミュニティーセンター(射水市小島700-1)  
時間/10:30~11:30 主催/大島地域会  
講師/サンスター  
参加費/無料 定員/20名



### 富山ブロック お掃除学習会

お掃除の仕方などプロのワザを教えます。

開催日/7月14日(金) 申込締切/6月30日(金)  
開催場所/富山センター  
時間/10:00~11:00(予定)  
主催/環境委員会 講師/おそうじ本舗  
託児の有無/有り 参加費/無料  
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](#)



## 募集

### 第29回海岸クリーン作戦

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。

親子参加の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)ご家族、お友だちをお誘いのうえご参加ください。

開催日/6月18日(日) 申込締切/6月11日(日)  
開催場所/八重津浜(富山市)、六渡寺海岸(射水市)  
時間/八重津浜9:30~10:30、  
六渡寺海岸8:00~9:00  
主催/富山県生活協同組合連合会



参加申し込みはこちら

## 募集

### ピースアクション in ヒロシマ・ナガサキ オンライン企画

広島・長崎両県生協連と日本生協連は、被爆体験の継承や核兵器のない世界への思いを共有する場として、毎年「ピースアクション in ヒロシマ・ナガサキ」を開催しています。

ピースアクション公式サイトから、被爆の証言等を聴き、被爆体験の継承や核兵器のない世界への思いを聞いてみましょう。

視聴した感想を投稿して頂いた方には、参加賞(CO・OP商品)をプレゼントします。みなさんのご参加をお待ちしております。

開催日/8月4日(金)~8月8日(火)  
※後日見逃し配信あり  
※提出締切10月31日(火)



詳細はこちら

## 募集

### オンラインで情報交換! こ〜ぶ会参加者募集

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〜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。\*Zoomミーティングアプリを使います。



開催日/6月19日(月) 時間/10:00~11:00  
定員/15名程度  
テーマ/「暑い夏を乗り切る! (夏バテ、梅雨、節電など)」  
申込締切/6月12日(月)



参加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

### 第1弾「産直キッチン」を開催しました!

日時: 3月21日(火)  
10:00~13:00  
会場: とやま生協 東部センター 多目的室  
参加: 16名

3月21日(火)産直推進実行委員会が主催し、第1弾「産直キッチン」を開催しました。株式会社秋川牧園の緒方さん、株式会社FUKUDAの福田さん親子、とやまレインボーファーム株式会社の川越さんの4名の生産者をお迎えし、飼育・栽培のこだわりやおすすめポイント、苦労していることなどについてうかがいました。

生産者の皆さんは、どなたも丁寧にわかりやすくお話しください、参加者は産直商品の良さ、食の大切さについて改めて考えるよい機会となりました。

お話をうかがった後は、参加者の皆さんが6グループに分かれ、れんこんチップスや白ねぎの和風マリネ、若鶏のからあげなど全部で8品を手際よく作っていきました。生産者の方も一緒に調理に参加し、おいしい食べ方や、調理のコツについて参加者が質問をする様子もあちこちで見られるなど、楽しそうな声が響いていました。



左から 福田さん親子、川越さん、緒方さん

#### <参加者アンケートより>

- ・生産者さんの強い思いが伝わって、食の大切さを改めて痛感しました。
- ・3つの産地の方は、「大切なこと」を大切にされていると感じました。そのことをしっかり私たちが受け止め、体に良いもの、美味しいもの、そしてSDGsにつながることを心して買わせていただきたいと思います。

#### 【産直推進実行委員会の活動紹介】

産直推進実行委員会では、多くの組合員のみなさんととやま生協の産直産地、商品の良さを知っていただくために活動(主に交流会の主催など)をしています。構成メンバーは、組合員理事だけでなく、各ブロックの組合員さんにも参加していただいています。

2022年度は、3回(8・9・10月)の産直交流会を開催しました。コロナ下のためリモートで産地とつなぎ、総勢107名が参加して3つの産地の生産者のみなさんと交流することができました。また、3月には今回ご紹介した産直キッチンを開催しました。2023年度は、リモートだけではなく、実際に産直産地へ訪問し交流する企画を予定しています。ぜひ、交流会や産直キッチンにお気軽にご参加ください。

産直推進実行委員会 委員長 西村 聡子



当日の様子を動画でご覧いただけます



## 報告

### 富山ブロック 味噌づくりを体験しました!

日時: 4月12日(水)  
10:00~12:00  
会場: 新庄地区センター  
参加: 11名

新庄地域会が主催し、地域の組合員の参加を募って「味噌づくり」の体験を行いました。講師としてお迎えしたのは、南日味噌醤油株式会社の南日賢治社長。南日味噌醤油さんは創業100年を超え、生協の人気商品「さくらみそ」も製造しています。

当日はまず、おいしい味噌の作り方のポイントから教えていただきました。

- ①良い材料を使う(米こうじ、大豆、食塩)
- ②大豆をやわらかく煮る
- ③よく混ぜる

特に、「味噌の味は米こうじで変わる」と材料には強いこだわりをもっておられました。

材料をしっかり混ぜるのに力が必要で、参加者の皆さんは全身を使って懸命に取り組んでいました。味噌として味わえるのは約半年後。出来上がりが楽しみです。



#### <参加者アンケートより>

- ・初めての味噌づくり、とても楽しかったです。おいしく出来上がるようにと楽しみができました。
- ・正しい作り方、コツなどを知れてよかったです。



## 報告

### 富山ブロック とやま生協1周年誕生祭をみなみ店で行いました!

日時: 4月22日(土)  
11:00~14:00  
会場: とやま生協 みなみ店  
主催: 店舗活動委員会

みなみ店で1周年誕生祭を開催し、約70名の方にお立ち寄りいただきました。福袋、おにぎりは販売開始1時間で完売。生協の食材を使って調理した具沢山の豚汁も好評でした。

また、野菜摂取量を測るベジチェックや、CO・OP共済キャラクター「コーすけ」との写真撮影も楽しんでいただきました。



## 第2回通常総代会開催のお知らせ

とやま生活協同組合定款第50条に基づき、第2回通常総代会を下記の通り開催します。

日時	2023年6月21日(水) 10:00~12:20
場所	富山国際会議場 3階メインホール(富山市大手町1-2)
予定議事	(議案は変更する場合があります)
第1号議案	2022年度活動報告および決算関係書類承認の件 監査報告
第2号議案	2023年度活動方針および事業計画決定の件
第3号議案	定款の一部変更の件
第4号議案	監事監査規則改正の件
第5号議案	役員選任の件
第6号議案	役員報酬決定の件

### 総代会ってなあに?

総代会は年1回開催される生協の最高意思決定機関で、組合員の代表(総代)が集まり、この1年間の取り組みのまとめや決算内容を承認したり、この先1年間の方針や計画などの重要事項を決めたりする大切な会議です。総代会で決めた方針に沿って、とやま生協の全ての事業と活動が行われます。総代会で提案された議案について、総代は「賛成」や「反対」の意思表示をして、とやま生協が進んでいく方向を決めます。

総代会に関するお問合せ先 ☎076-443-8807 総合企画部(せきぐち)

とやませいきょうサービス  
指定店企画

## 「暮らしのためになるセミナー」

参加費無料!

日時 6月17日(土) 10:00~15:00 会場 とやま生活協同組合 富山センター 2階会議室

〈セミナー内容〉

10:00~	「睡眠は1分で深くなる!」 ※「オリジナル木綿マスク」プレゼント	ねむり家
10:50~	「どうする!管理しきれない実家」 ※「オリジナル朱肉」プレゼント	富山不動産
11:40~	「いつするの?生前整理」 ※「エンディングノート」プレゼント	富山遺品整理本舗
12:30~	「水と健康を考える」健康セミナー ※事前予約の方にはお弁当(トリムイオン水付)をご用意します。 食べながらのセミナー参加になります。(持ち帰り不可)	日本トリム
13:20~ 15:00	個別相談会(各セミナー終了後、随時相談可能)	

- ※予約者は特典あり!(30個限定)(健康セミナーは除く)
- ※予約が必要になりますので、参加の方は6/9(金)までにご連絡ください。
- ご来場者アンケートに回答いただいた方にはCOOPおすすめ商品詰め合わせをプレゼント

〈お問合せ先〉  
とやませいきょうサービス  
(富山市金屋555)  
TEL.0120-20-4761 担当:はしば

## 日本赤十字社富山県支部へ「トルコ・シリア地震救援募金」を贈呈



実施期間 2月20日(月)~3月31日(金)  
集まった募金 7,329,219円

とやま生協では、2月6日に発生したトルコ・シリア地震により甚大な被害を受けた現地を支援するため「トルコ・シリア地震救援募金」を実施し、4月20日(木)、日本赤十字社富山県支部にて、募金の贈呈式を行いました。

小泉理事長から「6,619名の方から7,329,219円という募金が集まりました。被災地での支援・救援活動に募金を活用していただければと思います」と挨拶がありました。

日本赤十字社富山県支部 大坪事務局長は「日本赤十字社では、国際赤十字機関あるいは日本赤十字社独自に現地での活動支援を行い、トルコでの要員派遣による巡回診療活動やシリアでの医薬品提供等を行っています。この度の救援金も有効に活用させていただきます。本当にありがとうございます」と謝意を述べられました。

皆さまからの募金は、日本赤十字社を通じて被災国の赤十字社(赤新月社)が行う被災者支援活動や、日本赤十字社による救援・復興活動に活用させていただきます。ご協力ありがとうございました。

## とやま生協 公式SNS



とやま生協LINE公式アカウント  
@toyama.coop

友だち登録は  
こちらから→



Instagram  
とやま生協広報アカウント  
@toyamacoop



- ✓ トーク画面からeフレンズ・ホームページのくみかつ(イベント)情報ページへ楽々アクセス!
- ✓ イベント開催案内も届きます!
- ✓ みなみ店で使える5%値引きクーポンを毎月配信!

- ✓ 「リアン」で紹介しきれなかったおたより(商品の口コミ)
- ✓ ピックアップ商品のアレンジレシピ・栄養の小話
- ✓ 誌面に載せきれなかったプチ情報
- ✓ レシピ動画を配信!

## 東部センター・みなみ店で フードドライブボックス常設を開始

とやま生協では、県が実施する「とやまりーフードドライブ・キャンペーン」に2023年度も登録し、フードドライブの取り組みを行います。

とやま生協東部センターでは5月3日(水)より、魚津市社会福祉協議会の食料支援事業「フードネーションうおづ」と連携して常設のフードドライブボックスを設置し、集まった食品を魚津市社協へお届けする取り組みを開始しました。

みなみ店では、5月3日(水)~7月末の3カ月の実証実験として「若者生きづらさ寄りあいネットワーク協議会」と連携し、常設のフードドライブボックス設置を始めました。実証実験後、みなみ店でのフードドライブボックス常設化の取り組みについて検討します。



東部センター・みなみ店へお立ち寄りの際は、ぜひご協力をお願いいたします。

受け付けしているもの

〈東部センター〉 未開封で賞味期限が2ヶ月以上あり、 常温で保存できる食品。 前年収穫された精米していない お米など	〈みなみ店〉 未開封で賞味期限が 1ヶ月以上あり常温で 保存できる食品
--	--

とやま生活協同組合

## みなみ店のお知らせ

6月22日(木) 6月23日(金) 6月24日(土)

### ポイント2倍セール

とやまレインボーファームの新鮮野菜が毎日入荷!

化学肥料を使わず育てた「とやまレインボーファーム」の採れたて野菜が毎日入荷予定です。  
新鮮な地元の野菜をぜひご利用ください!

とやまレインボーファーム

「とやまレインボーファーム」は大沢野、立山町で野菜を栽培しているとやま生協の農業法人です。栽培期間中は除草剤、化学肥料を使わずに育て、「安心して食べていただける野菜作り」に努めています。リアン7月号で特集予定!!お楽しみに!

私たちが  
つくっています!

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。



## 3月度 リサイクル回収

商品カタログ	回収率 53.1%	通い箱の内袋・注文書袋(ポリ袋)	回収率 20.9%
回収量	171t	回収量	1.4t
牛乳パック	1.3t	卵パック	1.5t(1~3月の回収分)
食品トレイ(白のみ)	208kg		

※回収率は商品カタログとポリ袋のみの集約となります  
食品トレイは白トレイのみ回収しています。

## 第12回理事会報告

- 開催日 2023年4月26日(水)
- 承認事項
  - 2022年度3月度の事業・活動および経営報告の件
  - 2022年度経営(決算)報告の件
  - 2022年度 剰余金処分案の件
  - 役員報酬の件
  - 対外総会代議員選出の件
  - 2023年度産直推進実行委員会の委員定数と委員決定の件
  - 高岡市との包括連携協定締結の件
- 協議事項
  - 第2回通常総代会議案書(一次案)の件
- 確認事項
  - 機関運営・連帯関連報告
  - 2022年度理事会各諮問委員会等のまとめと課題の件
  - 2022年度人事労務まとめと課題の件
  - 2022年度冬の共済キャンペーンまとめの件
  - SDGs宣言、2030環境・サステナビリティ政策 2023年度方針の件

## 事業報告 2023年3月現在

- 組合員数・出資金  
組合員数/136,412人(-3,739人)  
出資金/84億1,262万円(-7億5,105万円)

●事業分野別実績

	3月実績	計画比	4~3月累計実績	計画比
全事業合計	15億4,587万円	101%	173億8,636万円	101%
宅配事業	14億4,168万円	101%	162億404万円	102%
配食事業	3,712万円	98%	4億699万円	99%
福祉事業	3,804万円	99%	4億2,988万円	97%
共済事業	1,154万円	93%	1億4,050万円	97%
店舗事業	1,672万円	105%	1億9,793万円	102%
太陽光発電	75万円	109%	700万円	100%
経常剰余金	-945万円	-	2億517万円	68%

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「食の安心基金」 <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 「今年の帰省・帰省の思い出」 <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。



## QUIZ クイズ

問題

さくらたまごの安全・安心の理由の1つ。

○○日が明確・新鮮!

締め切り

6月23日(金)

4月号  
クイズの答え

答え

**刻み** 昆布を使用

応募総数485通、正解者数478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6/5(月)~6/9(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 かかおまじゅさん 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)



調理時間  
10分

1人分  
170kcal

## Let's Cooking

具だくさんで満足な一品に!

「白あえベース」  
を使って



### 白あえベースで卵焼き!

【材料(2人分)】

白あえベース …… 60g×2袋  
卵 ……………… 2個  
油 ……………… 適量

【作り方】

- 卵を溶き、白あえベースを入れてよく混ぜる。
- 卵焼き用のフライパンで焼く。

※味が薄いと感じたらめんつゆを少し加えるか、食べるときにつけてOK!

**POINT!!**

焼くときは具材の向きを  
巻く方向と平行に整えると  
巻きやすくなります



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。