

リアン

Lien

2023

9

SEPTEMBER

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.18



今月のピックアップ 2-3P

CCOP サクッとおいしい! あじフライ

4-5P 【特集企画】今すぐ始める!風水害への備え

6P 『くらしのコラム』健康:アイフレイルとは

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~⑩』

「目標12 つくる責任 つかう責任(後編)」

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

CCOP サクッとおいしい! あじフライ



とにかく新鮮なあじを
生から加工しました!

手軽においしい魚のフライが食べられる
「CCOP サクッとおいしい! あじフライ」。
今回は製造元である天生水産(株)の倉石
さんにお話を伺いました。



天生水産(株)
倉石さん

お魚のフライは、一般的に冷凍の原料を
解凍して製造されるものが大半ですが、
「生なあじから作った、より美味しい手づくり風の
あじフライを組合員の皆様へお届けしたい!」
という思いで開発しました。



天生水産(株)
仕入れ担当 谷口さん

コープファミリーで掲載

調理方法 170~180°Cの
たっぷりの油で凍ったままのあじフライを
2~3分揚げるだけ



9月3日 CCOP サクッとおいしい!
あじフライ 250g(5~9枚)

九州各地で水揚げされる
新鮮なあじを、
しつかりした目利きと
長年の経験をもとに仕入れ、
佐賀県の唐津港に隣接した
衛生管理が行き届いた工場での
製造を行っています。

いつも元気な谷口さんが
新鮮なあじを選んでくれています!!

鮮度バツグンのあじを 漁港のすぐそばにある工場へ

「CCOP サクッとおいしい!あじフライ」のおすす
めポイントは、冷凍のフライとは思えないふっくら
した食感の身、そしてあじそのものの旨みを感じ
られるところです。このおいしさの理由は、原料
の鮮度にあります。

「CCOP サクッとおいしい!あじフライ」を製造して
いる天生水産(株)の本社工場があるのは、佐賀
県唐津市の漁港のすぐそば。熟練の仕入れ担当
者が鮮度や品質を見て選んだ九州産(佐賀県、
長崎県)*の真あじ、青あじを、水揚げ後すぐ、新
鮮なうちに工場へ運ぶことができます。

※不漁の際は山陰・四国産などを使用する場合があります。

産地一回凍結(シングルフローズン)で おいしさをそのままお届け

工場では生なあじを加工していきます。頭、内
臓、ゼイゴという尾の付け根から腹の側面にある
うろこの中でも特に硬い部分を取り除き、三枚に
おろします。

「加工の最大の特徴は、生なあじを加工したシ
ングルフローズン、の商品だということですね」と
倉石さん。

一般的な冷凍魚製品の加工では、①原料を
冷凍して工場へ運ぶ、②解凍、③加工、④再冷
凍、⑤出荷と、冷凍の工程が数回あります。一



ふっくら太った
旬のあじ

衛生管理が行き届いた工場
で加工されています



方、「CCOP サクッとおいしい!あじフライ」の場合
は、①生の原料を工場へ運ぶ、②加工、③冷凍、
④出荷と、一回の凍結のみでわたしたちのもと
へ届きます。

冷凍・解凍の回数が少ないほど、原料の細胞
が壊されずに済み、新鮮なあじのふっくら感と旨
みが家庭で味わえるのです。

冷めてもおいしい衣 アレンジやお弁当にも

「CCOP サクッとおいしい!あじフライ」は衣にも
工夫があります。

食感が軽く、きれいな揚げ色がつきやすいパン
粉を使用し、衣と魚の比率は50:50。これがあじ
のふっくら感を最も引き出す比率だそうです。
「目が粗い衣のクリスピーなフライが流行した時
期も、「CCOP サクッとおいしい!あじフライ」はず
っと目が細かいパン粉を使っています。これが一
番あじフライに合っているんです」

さっと揚げるだけでメインのおかずになるのは
もちろん、冷めてもおいしく食べられるので、お弁
当に入れたり、パンに挟んでサンドイッチやフィッ
シュバーガーにしたりするのもおすすめです。

コープ北陸プライベートブランド商品となっ
てから20年以上愛されている「CCOP サクッとおい
しい!あじフライ」で、いつもの食事に、手軽に魚
を取り入れてみませんか。



今すぐ始める！風水害への備え

毎年のように全国各地で大雨による災害が発生しています。富山県内でも、今年6月には立山町で河川が氾濫し、また、7月には県内ではじめて「線状降水帯情報」が発表され、多くの河川災害や土砂災害が発生するという事態になりました。秋は台風も多く発生する季節。風水害の危険が高まります。いざという時、命を守るにはどうすればいいのでしょうか？今回は、富山県防災士会の上田さんに、風水害への備えについてお話を伺いました。



台風などに伴う大雨で起こる災害は、突然発生するのではなく、予報が出てから準備したり避難したりする時間があります。早めに行動することで、命だけでなく、車などの持ち出せる財産も守れる災害です。事前にいざという時の行動を知っておく・考えておく・決めておくことが大切です。

特定非営利活動法人 富山県防災士会 事務局長 上田 司穂 さん

近年の風水害・富山での防災のポイントについて教えてください

- Q** 近年、台風が来るたびに全国各地で大きな被害の報道があります。台風の規模が大きくなったり、数が増えたりしているのでしょうか？
- A** 台風の日本への上陸数や強度には、実は大きな変化は観測されていません。ただし、**雨の降り方が変わっています**。日本の年間降水量は変わらないのに、「雨が降る日」が少なくなっています。つまり、**一回に降る雨の量が増えているということです**。短時間に強い雨が降ると**水害のリスクが高まります**。将来的には台風に伴う雨の量が増えると予想されています。
- Q** 富山県内では、大雨になるとどんな危険が考えられますか？
- A** 県内には大小の川がたくさんあり、富山は川の氾濫が土砂を運んで作った土地であるといえます。だから水害は避けられません。山間部には土砂崩れの危険があります。実は災害の要因がたくさんあるのが富山なのです。**場所によって違うリスクに備えるため、まずは自治体のハザードマップを見て、自分が住んでいる場所のハザード(どんな危険があるか)を知っておくことが大切です。**

CHECK! 最初の備え！ハザードマップを確認しましょう

ハザードマップは自治体のホームページで公開されています。災害が迫ったときは停電したり、アクセスが集中したりして見られなくなる場合があるので、印刷しておきましょう。

ハザードマップに載っている役立つ情報

自治体のハザードマップには、「どんな危険があるか」という情報だけでなく、「いつどんな行動をとるか」や情報の入手先など、**防災に必要な情報がまとめられています**。日頃の準備や、災害が予想されるときに素早く活用できるようにチェックしておきましょう。



自分の避難行動計画 (マイ・タイムライン) を作りましょう

自分が住んでいる場所にどんな危険があるかを確認したら、次は具体的に、いつ、どうやって情報を集め、何を準備し、どんな行動をとるのかを決めておきます。

職場や学校の場所、家族や自分の体調、避難経路など、考えなくてはいけない事柄は人それぞれです。家族や周りの人と話し合い、自分で自分のための避難行動計画 (マイ・タイムライン) を作りましょう。



マイ・タイムラインを作る時に考えておくこと

- 天気予報や川の水位情報、道路情報はいつ・どこから入手する？ (1つ使えなくなった時のために複数の手段を準備しておく。)
- 家族の安否確認の方法
- 非常持ち出し品のチェックはいつする？
- スマホの充電はどうする？
- ペットの避難先は？誰かに預ける？
- 避難先での駐車場は？ (水没などの危険がないかも確認)
- 避難するときの服装・着替えは？ など

事前にチェック☑ ハザードマップなどを確認しながら書き込んでください。

わたしが住んでいる地域は	避難に支援が必要な家族が	<input type="checkbox"/> いる	<input type="checkbox"/> いない
<input type="checkbox"/> 洪水浸水想定区域	ペットが	<input type="checkbox"/> いる	<input type="checkbox"/> いない
川が氾濫し、最大 ____ m 浸水する	避難先 1	_____	
<input type="checkbox"/> 土砂災害警戒区域	避難先 2	_____	

警戒レベル	1	2	3	4	5
状況	災害への心構えを高めましょう 大雨になりそう。 (早期注意情報)	避難に備えて自分の避難行動を確認 注意報が出た。 大雨注意報、土砂災害の危険度分布(注意)など	高齢者等避難 警報になった。 移動に時間がかかる高齢者などは避難	避難指示 避難指示が出た。 全員避難!	緊急安全確保 もう外は危ない。 2階や、崖から遠い部屋へ避難!
基本的な行動	<input type="checkbox"/> 天気予報を確認 <input type="checkbox"/> 家の点検・補強 <input type="checkbox"/> 非常持出品の確認	<input type="checkbox"/> 備蓄品が水没しないよう、安全な場所に置く (例) 家族との連絡方法を決めておく。	<input type="checkbox"/> 避難場所開設状況の確認 ※市町村 HP など (例) おじいちゃん、おばあちゃんを連れて避難。	避難開始 避難できる最後のチャンス!! 避難先 1 _____ か 避難先 2 _____ へ 避難する。	命を守る行動を! ・少しでも浸水している場合は車での移動も危険です。 ・風雨が強く屋外の移動に危険を感じる場合は、屋内の安全な場所(2階以上や崖から離れた場所)に避難。
あなたの行動					

もっと大きな用紙に書き込みたい方は

→ 富山県のホームページから「マイ・タイムライン作成シート」をダウンロードすることができます。

富山県 マイ・タイムライン



人は危険が迫っても「大丈夫だろう」と考え、周りの行動に合わせてしようとする心理が働きます。しかし、その考えは安全を一切保証してはくれません。警報が出たら、**マイ・タイムラインにそって速やかな行動を!**

アイフレイルとは

「アイフレイル」とは、「アイ(目)」「フレイル(衰え)」つまり「視機能(目の見る力)の低下や衰え」を指します。これは、加齢に伴って眼が弱ってくることに、様々な1. 外的要因・2. 内的要因が加わることによって視機能が低下した状態、また、その危険性が高い状態とされます。

- 1. 外的要因: 生活習慣、喫煙、紫外線、薬剤、低栄養など
2. 内的要因: 糖尿病、高血圧、もともとの目の弱さ、遺伝など

人間は生活していく上で、大切な情報の約80%を目から得ているとも言われ、目の機能を維持することは心や体の衰えを遅らせるためにも非常に重要だとされています。

アイフレイルのチェックリスト

目の不調をすべて加齢や環境の変化のせいにするのではなく、自己チェックによる視機能低下の早期発見が大切です。以下の10項目で、該当するものにチェックしてみてください。

10-item checklist for eye frailty with icons and checkboxes. Items include: eyes getting tired, difficulty seeing at night, reduced reading time, spilling food, difficulty seeing with glasses, drowsiness, blurry vision, difficulty seeing text, tripping, and difficulty seeing traffic signs.

チェックされた中には重篤な目の病気が隠れている可能性も!

チェックしていただいた項目の中には、加齢や環境変化により生じている症状もありますが、白内障や緑内障、糖尿病に伴う目の重篤な病気が隠れている恐れもあります。アイフレイルの状態であっても、適切な時期に加療をして視機能を維持することで、今後の生活を快適にし、充実した社会生活を送ることができる可能性があります。

2つ以上にチェックされた方はアイフレイルの可能性があるので、是非とも早めの眼科受診をお勧めいたします。

山田 芳博 富山市民病院眼科 医師

富山市民病院では、眼のころつきや結膜炎等の軽症の方から、高度の視力低下をきたす網膜疾患や視神経疾患などの重症の方まで、様々な疾患、年齢、重症度の患者さんに対応しています。

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!

暑さもやわらぎ、少しずつ過ごしやすい季節。家族みんなで楽しめる公園や施設で1日たっぷり遊びませんか!

呉東エリア

プラネタリウムデビューにぴったり☆

黒部市吉田科学館 (黒部市吉田 574-1)
プラネタリウムできれいな星空を楽しむだけでなく、小さな子どもでも楽しめるサイエンスショーや、さわったり動かしたりして、家族で楽しく体験できる工作コーナーもあります。

利便性も抜群! 周辺だけで1日楽しめるおでかけ情報!

黒部市総合公園 (黒部市堀切 1142)
富山県では珍しい、2階建てアスレチックなどわくわくする遊具がいっぱい! 周辺には道の駅やスーパーがあり、帰りのお買い物やお昼ご飯の調達も心配いりません!

「思いっきり楽しみたい」が叶う遊び場!

ミラージュランド (魚津市三ヶ 1181-1)
富山県の遊園地と言えばこちら。たくさんの遊具に子どもだけでなくママ・パパも楽しい1日を過ごせます。大観覧車から見える日本海の景色を家族みんなで楽しんで!

自然の中で遊ぶ大きな公園と言えばココ!

立山町総合公園 (立山町野沢 1)
大型遊具や池の鯉、芝生広場と広い園内は幅広い年齢の子ども達が楽しめます! 小さい子向けのブランコもあるので、初めての公園遊びにもオススメです!

呉西エリア

天候に左右されずに楽しめる北陸最大級の屋内遊園地!

あそびマーレ (射水市小島 3724 アプリオ2階)
施設内には、ボルダリングやすべり台などのふわふわ遊具からゴーカートなどの楽しい乗り物まで盛りだくさん! 1歳未満は入場無料で、授乳室・おむつ交換台・ミルク用のお湯もあり!

飛行機型遊具でパイロット気分♪ 幅広い年代に人気の公園

砺波総合運動公園 (砺波市柳瀬 241)
存在感のある飛行機型のカラフルな遊具は、先端部分から外が見えるので、パイロット気分を味わえます! 芝生やベンチがたくさんあるので、お弁当を持って青空ランチをするのにもおすすめ!

見た目も遊びも文句なしの遊具がお出迎え☆

クロスランドおやべ (小矢部市鷺島 10)
バタモチーフの大型遊具やロープを使った坂登りなど、映え間違いなしの遊具は思わず写真を撮りたくなるはず! 鉄道好きにたまらないミニ鉄道もあり、乗車できる日もあるそう!

ふわふわドームとアスレチックが人気の公園♪

大島中央公園・屋内遊具場「遊ぼ〜館」 (射水市新開発 424)
まず目につくのはみんな大好きふわふわドーム! 周りは砂場なので、小さなお子さんでも楽しめます。公園近くにある「遊ぼ〜館」には、トランポリンなど大きい子どもでも楽しめる遊具あり!

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

おたよりでつながる
リアンのひろば

テーマトーク

「新米と食べたい! ご飯のおとも」

●とろろ昆布です。その中でも、わずかに酸味を感じる黒とろろ。熱々の真っ白なご飯とのコントラストも美しい。私の元気飯です。
射水市 みっちさん



●アボカドです。わさび醤油につけて、スライス玉ねぎを添えて、刻み海苔を散らして食べるのが好きです!
南砺市 れんれんさん

●新米と一緒に食べたいのは納豆です。納豆に刻んだオクラと角切りの山芋、キムチも入れて、ご飯の上に…あ〜! 考えただけでおいしそう!!
富山市 しいちゃんさん

●食べるラー油です。一時期流行りましたが、我が家ではあの衝撃的なおいしさにはまり続け、欠かしたことはありません。食が細く偏食の娘も、食べるラー油があればご飯をモリモリ食べてくれます。
富山市 ステラさん

●新米と頂きたいのは、わさび昆布と明太子、のりたまふりかけ。炊きたてのご飯にのつけた三種盛りは、幸せを感じます。お米農家の方に感謝しつつ頬張ります!
高岡市 ドロシーさん



●CO・OPのひじきふりかけで新米を頂きたいです! ミネラル豊富なひじきふりかけを、熱々の新米にふりかけると、心も身体も満たされる栄養満点の主食の出来上がりです!
富山市 ダブルゆうちゃんママさん

●キムチが好きなので新米のおともにも…と言いたところですが、新米は新米の香りだけで食べたいです。頬張るとのどから鼻へ広がるあの幸せな香り…想像しただけでうっとりします。
魚津市 伊藤さん

●おばあちゃんお手製のおーきくてすっぱい梅干しを入れてのりを巻いたおにぎりを作って、公園へお出かけして食べたいなー。



高岡市 かずさママさん

●娘が作った唐辛子みそです。ぴりっとしておいしいです。たくさん作った時に冷凍しておきます。新米の時期まであるかしら!
富山市 NONさん



フリートーク

●とやまレインボーファームさんの特集を読んで、ナスを1つずつ磨いていると知り、すごく手をかけていらっしゃるな〜と驚きました。確かにピカピカのほうが新鮮でおいしそうですね。細かいこだわりがたくさんあることが分かりました。
南砺市 トットさん

●コーライ食品さんのキムチ、おいしく食べています。赤色がきれいですよね。タレが残る時はその中に冷蔵庫にある野菜を入れ、鷹の爪のみじん切りとお酢を入れ、自分なりの味でむだなく食べています。
富山市 千石さん

リアン
バックナンバーは
こちらから

●玄関先で育てている野菜に実がなり、子どもと一緒に採ってその場で洗ってまるかじりする! おかげでキュウリが食べられるようになりました。
高岡市 にこちゃんさん

●いいオバサンですが、アニメ「呪術廻戦」にドハマリしてしまいました。黙食、孤食が続く職場のランチでは待ち受け画面の五条先生がごはんのおともです。
高岡市 popoさん

●最近ひんやりおやつにはまっていて、いつも買っている「プレーンヨーグルト生乳仕立て」でヨーグルトパークをつくってみました。散らしたグラノーラがとっても映えて、歯応えもあって腹持ちも最高! 美味!
高岡市 レモンティさん



●6月に実母がめでたく百寿を迎え、市や甥・姪、孫たちからお祝いしてもらい、わたし達家族もなかなか経験できないことをさせていただきました。自慢は母が杖とおむつの世話になっていないことです。老々介護の中でも、生協さんいろいろなお世話になりながら、これからも平穏な日々が続くことを願うばかりです。
高岡市 N・Kさん

これいいね! NICE

CO-OP ふっくらジューシー生ハンバーグ

●オススメは、「ふっくらジューシー生ハンバーグ」です。これに出会ってからは自分で作らなくなりました。個包装なのも便利です。
富山市 したかさん



CO-OP マヨごまごぼうサラダ

●国産野菜使用、美味しい。あと1品欲しい時や副菜に悩んだ時にサッと用意でき、賞味期限も1ヶ月以上あるので冷蔵庫にストックしています。水菜などの他の野菜を少し追加して和えることもあります。
富山市 りらさん



CO-OP 炭火焼若鶏照焼きチキンミニステーキ

●常備しています。ミニだから高齢者でも食べやすくお味もグッド! ちょっと甘いのがおいしいですね。玉ねぎのみじん切りと一緒にチンしてケチャップをかけたり、大根おろしでさっぱりといただいたり、ご飯にもパンにも合います。少しずついろいろな食材を食べたいので本当にありがたい商品です。
富山市 I・Iさん



CO-OP かたあ〜い絹

●定期購入しています。木綿豆腐よりなめらかで型崩れせず、食べ応えがあります。冷奴にするのが特に大好きです。
高岡市 ポンちゃんさん



味付乾燥きんとき

●水をひたひたに入れて煮るだけ。おいしいです。もち米を少し混ぜて赤飯(豆おこわ)にするのもおすすめ。手軽で便利です。
富山市 のむのむさん



CO-OP 鉄分とカルシウムがとれるキャンディチーズ

●丸い一口サイズで手軽に食べられます。食感も少しソフトで滑らかで美味しい! その上、鉄分とカルシウムがとれるのも気に入ってます。スーパーで似たような商品を購入しましたが、固めでパサパサの食感で、改めてこちらの商品の美味しさを実感しました。
高岡市 ダー子さん



CO-OP おいしい赤飯(ケース)

●お昼ご飯に食べています。量も価格もちょうどいいです。
南砺市 サイトウさん



チーズインハンバーグ

●毎回買うほどおいしいです。忙しいときもポイルするだけで食べられるので助かっています。
富山市 まゆさん



お便り募集!

募集テーマ 「やっておきたい冬支度」

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CO-OP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



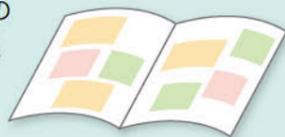
投稿は16Pのおたよりカード または WEBで!

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 7月1回からカタログ(コープファミリー・ゆとろぎ+)の紙質が変更になりました。とても見にくく、食品もおいしそうに見えません。元に戻すことはできないでしょうか。

A 商品案内カタログについてご迷惑をおかけし、誠に申し訳ございません。生協では、事業活動を通じて環境配慮の取り組みをすすめています。その取り組みを推進するにあたって、毎週大量に発行している商品案内カタログの「用紙」に焦点をあて、何か対応できないか検討してきました。その案のひとつとして、今回採用した「新聞更紙」をカタログの用紙に使用することが挙げられ、検討を重ねてきました。「新聞更紙」は、従来使用していた用紙と比較して、古紙を配合した用紙であり、リサイクル促進に貢献できること、また、今回の用紙変更と同時に印刷工程を見直すことで、印刷作業における年間約125tのCO₂排出量削減が見込まれます。一方で、ご指摘にあったように「見づらい・美味しそうに見えない」ということも想定しましたが、事前に組合員さんに見本紙を見ていただいたところ「蛍光灯の下で起こるテカリがなく、見やすくなった」という声もいただいております。今回いただいたご指摘はその通りだと認識しておりますが、環境配慮の取り組み推進とデメリット、双方を勘案した結果、「新聞更紙」へと用紙変更することを決定しました。ご理解いただけますようお願いいたします。今回のカタログの変更で、多くの組合員さんからご意見をいただいております。今回のご意見を受け止め、用紙を変更したことによる組合員さんの利用状況の変化や、組合員の皆さんの声を踏まえて、「用紙」のあり方については継続して検討と改善をすすめてまいります。



SDGs Journey 17

誰も取り残さない世界を目指して

目標12: つくる責任 つかう責任 (後編)

とやま生協のSDGsの取り組み

「つくる責任」は、作る側、売る側の責任。「つかう責任」は、使う側、買う側の責任。9月号では、「つかう責任」を取り上げます。

「つかう責任」 つかう側、買う側の私たち消費者が、持続可能な地球のために責任ある「消費」行動をすることです。

×食べきれないか分からないが、安かったのでたくさん買っておいだものの結局食べきれなくて捨てる。

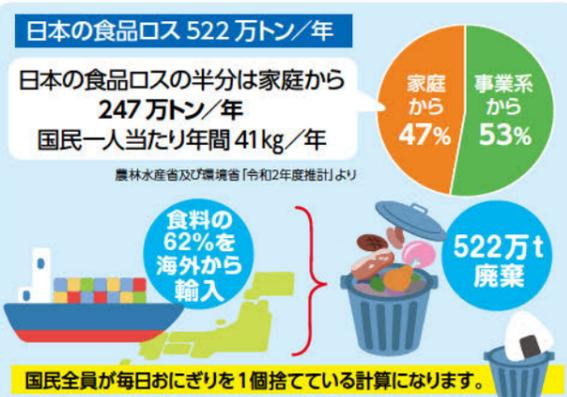
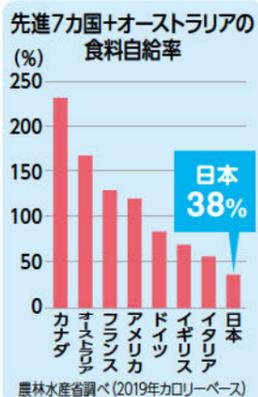
→ 食品ロス問題につながっています。

×雨が降りそうでも傘を持ち歩かず、雨が降ったらその都度100円ショップで買って来て、家にたまってきたらまとめて捨てる。

→ プラスチック問題につながっています。(先月号参照)

食品ロス問題

まだ食べられるのに捨てられる食品のことを「食品ロス」といいます。日本は食料自給率が38%と先進7カ国の中で最も低く、62%も輸入に頼っています。にも関わらず、年間522万トンの食品ロスを出しています。そして、その約半分の247万トンが家庭から出されています。食品ロスをゴミとして処分するにもお金がかかり、焼却することでCO₂が排出され、環境に負荷がかかっています。



生協と一緒に

あなたにできる取り組み たとえば「フードドライブ(食品の寄付)」

家庭で消費しきれない未開封の食品(いただき物など)をフードドライブに提供する。東部センターとみなみ店(定休日を除く)では常時フードドライブを受け付けています。西部ブロックでは9月末、富山、東部ブロックは10月下旬に開催するせいきょうまつりでもフードドライブを実施します。



明日の暮らし、ささえあう CO-OP 共済

秋の共済キャンペーン実施中!

キャンペーン期間 9/4(月)~10/13(金)

この機会に保障の見直しや加入のご検討など、お気軽にご相談ください。専門の共済スタッフがご要望に対応いたします。共済金の申請忘れなどがありましたら、下記にご連絡ください。コープ共済センターご請求窓口 ☎0120-80-9431 9:00~18:00(月曜日~土曜日祝日営業)



コープ化粧品化粧水部門 人気No.1

CO-OP基礎スキンローション(高保湿)150mL

シンプル なスキンケア

シンプルな見た目でも インテリアにもなじむ

誕生46年 保湿の ロングセラー



※1 2022年 日本生協連実施 コープ化粧品総選挙より

コープ基礎シリーズ 累計出荷数

90,431,521本

※2 1977年発売~2023年6月までのメーカー出荷数(旧品・企画品含む)

※3 香料、着色料、鉱物油、パラベン(防腐剤)、石油系界面活性剤、アルコールすべて無配合

※4 セラミドEOP、セラミドNG、セラミドNP、セラミドAG、セラミドAP、グルコシルセラミド(すべて保湿成分)

6つの無添加と 6つのセラミド

お肌にも財布にもうれしい

10月1回がお買い得!

ご注文週 2023年9月25日(月)~9月29日(金) お届け週 2023年10月2日(月)~10月6日(金)

化粧水 CO-OP 基礎スキンローション 150mL



乳液 CO-OP 基礎ミルクローション 130mL



詳しくは、10月1回「くらしのパートナー」表紙でご案内



とやまレインボーファームの旬だより

とやまレインボーファーム(株)は2022年4月、とやま生協と北陸ポートサービスが共同出資して、とやま生協のグループ会社として発足しました。組合員の皆さまに「おいしい!」と言っていただける野菜を作るため、北陸ポートサービスと共同で堆肥を開発し野菜を栽培しています。発足から2年目となりましたが、毎年、気象条件などが違うため、昨年と同じ栽培方法で作っても生育状況が変わってきます。おいしく、安定した収穫を目指し、日々勉強しております。

商品カタログ「スマイルコープ」でとやまレインボーファームの野菜が注文できます! このゴエちゃん(スタッフの川越さん)のイラストが目印!!



とやまレインボーファームのホームページ



福祉のへや

Q. 特に趣味や楽しみがない父は一日中テレビを見て過ごしています。もっと外に出たり人と話をしたりして元気な生活をしてほしいと思っていますが、離れて暮らしているのではなかなか関わる時間が取れません。

A. とやま生協の福祉事業所では、いつまでも地域の一員として暮らし続けるために、利用者さんの社会性を維持することを大切にしています。

デイサービスセンターまる〜なでは、その取り組みの一つとして近所のコンビニやスーパー、和菓子屋さんに出かけています。お金を持参し、時には家族から買ってほしいものを頼まれ、自分自身で商品を選んで購入するという「役割」を担ってもらうことで、楽しく心身を活性化していくことを目指しています。また、立山町吉峰のラベンダー畑へドライブするなど、季節を感じ楽しんでいただくお出かけもあります。今後も、利用者さんの「やりたいこと」を引き出す取り組みをしていきたいと考えています。



とやま生協デイサービスセンターまる〜な(富山市開発) ☎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



ヨーブでくみかつ

～組合員活動情報～

募集

西部ブロック

せいきょうお茶会

せいきょうクラブ「楽々茶道」のオープン企画です。組合員の皆さんに、お茶を一服さしあげ、交流を深めたいと思います。お気軽においでください。

日時/9月24日(日)
①1席目9:30受付～11:00
②2席目10:30受付～12:00
申込締切/9月15日(金)
開催場所/西部センター
主催/楽々茶道クラブ
託児の有無/なし
参加費/一人400円(お茶、和菓子代)
定員/各30名



東部ブロック

こめ油を使った料理学習会

こめ油でおなじみの「築野食品工業」から講師をお招きし、料理学習会を開催します。

日時/9月27日(水) 10:00～13:00
申込締切/9月15日(金)
開催場所/中滑川複合施設メлика
主催/滑川地域会
講師/築野食品工業 大塚さん
託児の有無/なし
参加費/500円
定員/20名



←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

富山ブロック

福田食品工業と三和食品見学

福田食品で茶わん蒸しと大学芋についてのお話を聞き、三和食品では漬け魚、切り身などの製造設備を見学します。直売所での買い物もあり。昼食は道の駅福光で自由昼食になります。

日時/10月3日(火) 9:00～14:30
申込締切/9月22日(金)
集合場所/富山センター
主催/呉羽・五福地域会
託児の有無/なし
参加費/無料(昼食代は自己負担)
定員/20名

募集

自宅や職場で!生協商品を囲んでおしゃべりしよう! おしゃべりカフェ

開催方法

- ①代表者が好きな生協商品を注文し、3人以上であつまる日を決めておきます(組合員さんを含む、最低おとな3人以上)
- ②おしゃべりCaféを開催しよう!
開催期間:10月2日(月)～12月3日(日)
生協商品を囲みながら、料理の話、家族の話、健康のことなど何でも楽しくおしゃべり。
- ③おしゃべりメモを提出すると後日500ポイントがもらえるよ!
(宅配事業のご利用に使えるポイントです)

さらに!おしゃべりメモをwebフォームから入力&開催風景の写真を添付していただくと追加で200ポイントプレゼント!(開催期間内の提出分のみ)



詳しくは
10/2(月)～10/6(金)配布の
チラシをご覧ください。

おしゃべりCaféを開催して
「おしゃべりメモ」を提出すると
500ポイントプレゼント!

募集

オンラインこ〜ぶ会

〈10月のテーマ〉
「子どものイヤイヤ期・反抗期にしたい魔法の言葉」

生協のことや、暮らしの中の色々なテーマで、月1回オンラインで「おしゃべり」を楽しんでいます。今回は参加者のお悩みに関根先生が直接アドバイスしてくれます!

講師/マザーズティーチャー 関根ともえ先生
日時/10月12日(木) 10:00～11:00
参加費/無料 定員/10～15名
締切/10月5日(木)

お申込みは
こちらから↓

※Zoomミーティングアプリを使います。初めてアプリを使われる方で、事前練習を希望される場合はお知らせください。



募集

いざという時、助ける行動をとれるように! 救命講習会

くらしの助け合いの会 にこりーなでは、毎年救命講習会を開催しています。今年は「普通救命講習I」を4会場で開催、心肺蘇生法とAEDの使用法のほか止血法や異物除去などを学ぶ予定です。詳細は9/4～9/8の週に配布のチラシをご覧ください。

日時と会場

10月13日(金) 9:10～12:10/富山消防署
10月17日(火) 10:00～12:00/魚津消防署
10月19日(木) 9:10～12:10/北部センター(サロンピビ)
10月20日(金) 9:15～12:15/西部センター多目的室
申込締切/9月22日(金) 託児/なし
参加費/無料 定員/各会場10～15名

参加申し込みはコールセンターへ 0120-555-192



その他のくみかつ情報

参加申し込みされた方には事前に連絡を差し上げます。連絡がない場合はお問い合わせください。

報告

富山ブロック プロ直伝 おそうじ基礎講座

主催: 富山ブロック環境委員会 参加者: 35名

7月14日(金)、富山センターにて「プロ直伝 おそうじ基礎講座」を行いました。講師は「ハウスクリーニングのAQUA」の紙屋剛さん。「プロだから汚れが簡単にとれるわけではない。根気と知識と少しの技術があれば家でもマネできると、汚れの原因や掃除の仕方について教えていただきました。

汚れには様々な性質があり、酸性・中性・アルカリ性の洗剤を使い分け、化学反応をうまく使うことが大切だそう。また、エアコンのカビについても詳しく説明していただきました。内部クリーン機能を使っていてもすべてのカビは防げないため、定期的にフィルターを掃除する必要があるそうです。

紙屋さんは繰り返し「汚れに気づいたときにすぐ掃除することが何よりも大切」と説明されました。固まった汚れはプロでも簡単に落とすことはできないため、「明日だろう」と考えて掃除を忘れてしまう前に取り掛かることが一番だそうです。

質疑応答の時間にはたくさんの質問があり、それぞれのお悩みについて掃除の仕方や汚れの原因を丁寧に説明していただきました。



お掃除の効率を上げる道具を紹介

報告

全体 第1回産直交流会を開催しました

主催: 産直推進実行委員会 参加者: 29名

8月4日(金)、第1回産直交流会を開催し、「とやまレインボーファーム株式会社」の立山町にある畑を見学しました。初めにスタッフの川越さんから、とやまレインボーファームは、とやま生協と北陸ポートサービス(株)が共同で出資して作った農業法人であり、化学肥料に頼らず、堆肥を使ったおいしい野菜作りを研究していることが紹介されました。

その後、畑に入り、ナスの光合成を促すため、支柱に渡した紐にナスの枝を広げて結び付けていることなど、栽培時の工夫について話を聞きました。また、栽培期間中は除草剤を使用していないため、草刈りがとにかく大変だそうです。参加した方は、野菜をおいしく育てるための手間に感心の声を上げていました。

栽培にチャレンジしている桃やイチジクの畑も見学しました。桃の木は大人の腰ほどの高さになっていますが、イチジクは8割ほどが枯れてしまったそうです。初めての野菜や果物の生産の難しさもうかがえました。

最後に、とやまレインボーファームで獲れた夏野菜のお買いものを楽しみました。



ナスの畑で、どんな工夫をしているのか
間近で見学しました



栽培チャレンジ中の桃の木の畑

参加者の感想

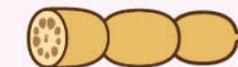
- 作物を育てるには大変な苦労があること、実際に現地で見ることにより深く理解できました。
- 生産者さんの熱意と一生懸命さが強く伝わりました。新たに育て始められた桃、いちじくの成長が楽しみです。とやまレインボーファームの野菜が使われたお弁当、美味しかったです。

お知らせ

第2回産直交流会 加賀れんこん畑に産地見学へ行きましょう!

第2回は加賀れんこんの生産者の福田農園(石川県河北郡内灘町)を訪問します。

日程/2023年10月12日(木) 募集人数/30名
参加費/800円(昼食代(お弁当・お茶)) 応募締切/9月15日(金)
乗車場所/とやま生協 西部センターまたは砺波センター



(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
(月～金 8:30～19:30)

食の安心学習会を開催します

テーマ：
輸入食品の安全性



詳しくは、9月11日から配布の
チラシをご覧ください。

食の安心研究所では、組合員の皆さんへの食の安全安心に関する情報提供の取組みとして、学習会を開催します。今回の学習会では「輸入食品の安全性はどうなっているの？ 食品安全と食料安全保障の観点から考える」というテーマでお話していただきます。

日時/2023年10月20日(金) 10:00~12:00
講師/森田満樹氏(消費生活コンサルタント)
メイン会場/ボルファートとやま(富山市奥田新町8-1)
サテライト会場/東部センター・西部センター
締切/10月6日(金) 主催/食の安心研究所

9月から産直豚肉の産地に「(有)タテヤマファーム」が仲間入り!

商品カタログ「スマイルコープ」で企画されている産直豚肉の産地に、『福野養豚センター』と同じ立山畜産グループの農場「(有)タテヤマファーム」が、9月1回から新しい産地として仲間入りしました。これによって、富山県産の豚肉を組合員のみなさんに安定してお届けできるようになりました。

- (有)タテヤマファーム
 - ①飼育規模はメス320頭、オス10頭。人工授精も行っていきます。立山連峰剣岳から流れ出る天然水で手塩に掛け育てています。
 - ②農場：早月(はやつき)農場・・・富山県魚津市鉢4679 上段(うわだん)農場・・・富山県中新川郡立山町芦見5-4
 - ③年間出荷頭数 約5,500頭



(有)タテヤマファームのみなさん

とやませいきょうまつり in 西部

祭

日時/9月30日(土) 11:00~14:00
会場/西部センター(高岡市戸出春日658-1)

来場者
全員プレゼント
🎁

マイバッグを持って
ご来場ください

★ステージイベント★

- 戸出中学校吹奏楽部による演奏
- 三線演奏
- エイサー太鼓

★生産者直売コーナー★

県内のメーカーさんを中心に
約20社が参加予定!

会場でフードドライブを実施します。

フードドライブとは、家で眠っている食品を持ち寄り、フードバンクを通して地域の福祉団体や施設に寄付する活動のこと。

集めるもの

- 賞味期限が10月30日以降の食品で未開封の食品
- レトルト食品や缶詰、乾物(日本語表記のもの)
- 洗剤、紙おむつなどの日用品
冷凍冷蔵品や生ものはご遠慮ください。

富山ブロックは10月21日(土)、東部ブロックは10月28日(土)に開催します。



友だち登録でコープ商品が当たる!?

LINE友だち限定プレゼント キャンペーン

応募期間 8月28日(月)~9月10日(日)

LINEメッセージで応募フォームが届きます。応募いただいた方の中から抽選で5名様にCOOP商品1,000円分詰め合わせ「エシカル商品満喫セット」をプレゼント!



ただいま応募受付中!

友だち登録はこちらから!
とやま生協LINE
公式アカウント



みなみ店のお得な
クーポン、イベント情報
などが届く!

※画像はイメージです。
・プレゼントのお届けは、とやま生協の宅配または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。
・みなみ店をご利用の組合員→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。

とやま生活協同組合

みなみ店のお知らせ

9月21日(木) 9月22日(金) 9月23日(土・祝)
ポイント5倍セール開催

9/1(金)~11/30(木)
くらし応援全国キャンペーン開催

ハム、ベーコン、カレー、パン粉など24品のCO・OP商品を通常価格よりお買い得価格で販売します。



8月から宅配で企画を始めた5(ファイブ)の食パンを、毎週木曜日に数量限定で販売中です。予約注文OK!レジでお声がけいただくか、みなみ店へお電話ください。
☎076-425-7982

フードドライブ常設化しました!

5月からみなみ店でフードドライブ常設化の実証実験を行ってきた結果、3か月で82.5kgの食品をお持ちいただきました。今後も家庭で眠っている食品のご提供が見込まれることから、取り組みを進めていくため、みなみ店でフードドライブを常設化しました。組合員以外の方も食品を提供していただけます。ご家庭で眠っている食品がありましたら、ご来店の際にお持ちください。

集めるもの

- 賞味期限が1ヵ月以上ある食品で未開封の食品
- レトルト食品や缶詰、乾物 ●紙おむつなどの日用品
冷凍冷蔵品や生ものはご遠慮ください。

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。



6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	68.5%	24%	
回収量	191t	1.6t	
種別	牛乳パック	卵パック	食品トレイ(白のみ)
回収率	1.4t	2.0t(4~6月分)	220kg

※回収率は商品カタログと通い箱の内袋・注文書袋のみの集約となります
透明なポリ袋はシールをはがしてお出しく下さい。

理事会だより

【第3回】開催日/2023年7月26日(水)

承認・協議事項

- 2023年度6月度の事業・活動および経営報告
全事業合計は14億3,775万円、経常剰余金は1,083万円でした。
- 「輝 かみいいの」の入札参加業者の資格審査及び入札参加業者決定の件
輝 かみいいの入札参加業者の資格審査及び入札参加業者決定について提案がありました。質疑応答の後、挙手にて採決し全員賛成で承認可決しました。

事業報告 2023年6月現在

組合員数/138,028人 出資金/86億4,669万円
●全事業合計 41億9,764万円(計画比101%)
●経常剰余金 ▲215万円

事業分野別実績



宅配事業
38億7,956万円
(計画比101%)



配食事業
1億1,035万円
(計画比101%)



福祉事業
1億1,415万円
(計画比99%)



共済事業
3,699万円
(計画比103%)



店舗事業
5,421万円
(計画比109%)



太陽光事業
236万円
(計画比86%)

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「今すぐ始める! 風水害への備え」 <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「やっておきたい冬支度」 <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

風水害への備えは最初に
○○○○マップを
確認しましょう。

締め切り

9月22日(金)

7月号
クイズの答え

答え

家族 deぱっくぱくキムチ

応募総数382通、正解者数382通でした。

クイズ正解者の中から抽選で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9/4(月)~9/8(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!



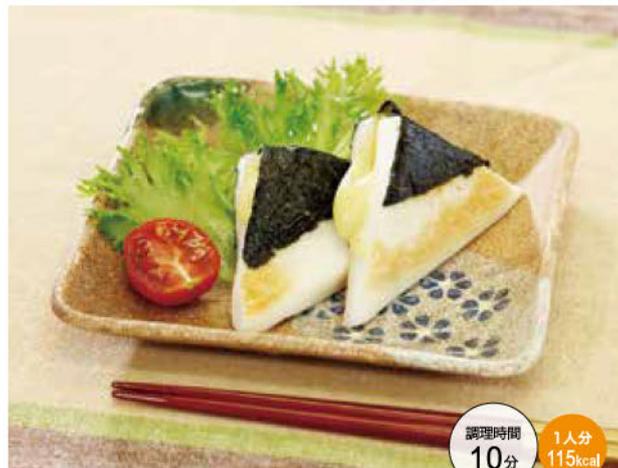
1分で見られる! ☆

レシピは動画でも
ご覧いただけます!

とやま生協の商品を使って作る
レッツクッキング

富山市 ふうたさん 投稿レシピ

レシピ監修/管理栄養士 大畑 洋子
(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 115kcal

Let's Cooking

とろーりチーズがおいしい!

「鯛入り大判
はんぺん」を使って

チーズ入り焼きはんぺん

【材料(2人分)】

鯛入り大判はんぺん…1枚
とろけるシュレッド
チーズ…約大さじ4(約30g)
焼き海苔……………1/2枚
炒め油……………小さじ1

POINT!!
チーズが出てこないよう
海苔でしっかり押さえましょう



【作り方】

- 1 はんぺんを、対角線に2つに切る。さらに、切り口に包丁で切り込みを入れ袋状にする。
- 2 ①にとろけるシュレッドチーズを適量(約大さじ2)詰め、はんぺんの大きさに合わせて切っておいた海苔で切り口を押さえる。
- 3 油を引いたフライパンで、両面焼く(弱めの中火で4~5分)。
- 4 半分に切ってお皿に盛り付ける。

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。