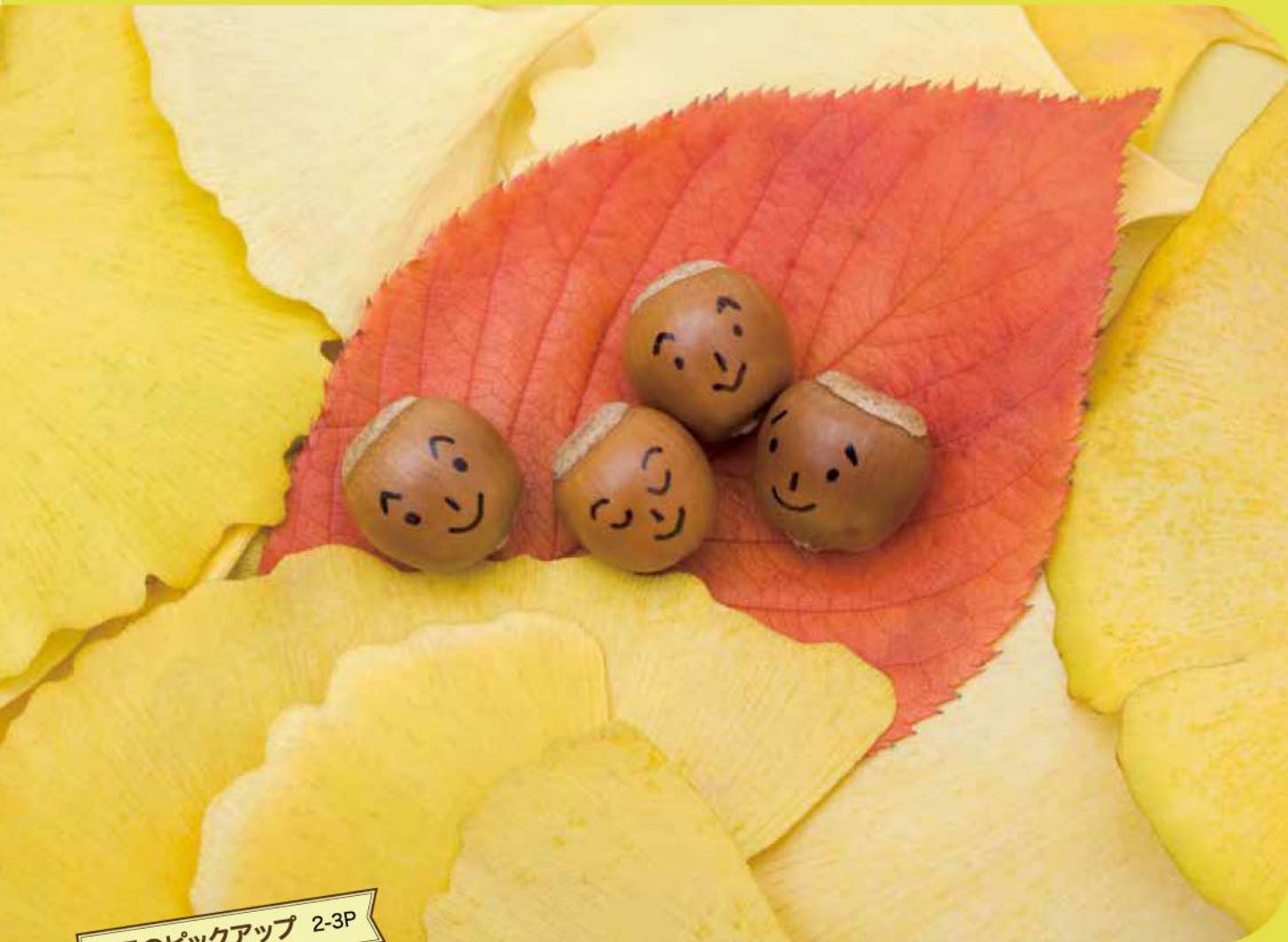


リアン *Lien*

11
NOVEMBER

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.20



今月のピックアップ 2-3P

福田農園の加賀れんこん

- 4-5P 【特集企画】クリスマス・年末年始におすすめの生協商品
- 6P 『くらしのコラム』健康: 寒暖差疲労を解消しよう
- 7P 子育て通信『笑顔のたね』: 子どもの指しゃぶり・爪かみ
- 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14 海の豊かさを守ろう(前編)」

- 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

福田農園の加賀れんこん



加賀れんこんがおいしい
季節になりました

欲張らず、
品質の良いおいしい
れんこんができるように
工夫しています。

肉厚で食べ応えがあり、シャキシャキ食感ともっちり食感の両方が楽しめる加賀れんこん。石川県の特産品ですが、富山でもなじみがありますね。今回は、「福田農園の加賀れんこん」の生産者(株)FUKUDAの福田さんにお話を聞きました。



(株)FUKUDAの
福田さん親子

スマイルコープで企画中



福田農園の加賀れんこん (300g)

11月3回企画 注文番号 1076

迎春早割予約では徳用500gの企画があります!
(お届けは12月3回です)

加賀れんこんの特長



冬はすりおろすと
つなぎなして
団子にできるくらい
でんぷんが多くて
もっちり

蓮問屋ふくだ 福田さんの
Instagram
@hasudonya_Fukuda

れんこんレシピや農園の様子を発信中!



どうしたらおいしくなるか考え、
れんこんを健康に育てる

「福田農園の加賀れんこん」の畑は石川県内灘町と金沢市にあります。広さは約8ヘクタール。福田さん親子を中心とした7人のスタッフで加賀れんこんを作っています。

れんこんは4月から5月に種れんこんを植え付け、7月下旬ごろから初物の収穫が始まります。

「れんこんは、植えて、やるべきことをやったあとは成長を見守ることしかできない。台風が来て葉が倒れるとわかっていても、何もできないよね」

台風7号が北陸に向かっていった取材の日、福田さんはそうおっしゃって苦笑していました。

れんこんの葉は人間でいうと胃や腸のような役割を持っているので、葉がだめになるとれんこんが小さくなったり、与えられた肥料を吸収しきれず消化不良のような状態になったりと、品質低下を招くそう。

「天気がよければたくさん肥料を吸って大きくなれんこんができる。でも欲張らずに、葉が倒れても品質の良いれんこんができることを追及して、肥料の量を考えている」

「福田農園の加賀れんこん」は、石川県認証特別栽培農産物の認証を取得しています。これは、化学肥料や農薬の使用を石川県の基準の半分以下に減らして育てた農産物が取得できる認証です。

福田さんの畑では、農薬の使用は虫が増えるタイミングを見計らって最小限にとどめ、化学肥料の使用を減らす代わりに酵素鶏糞、ぼかし肥料、堆肥を入れて土づくりをしています。

栄養は適度に、病虫害の予防も必要に応じて行い、自然とのバランスを保ちながら「れんこんを健康に育てる」というのが、福田さん親子のこだわりです。

「どうしたらおいしくなるか、常によく考える」という言葉からは、福田さん親子がおいしいれんこんを作るために絶えず試行錯誤されていることが伝わってきました。

収穫は寒さとの戦い
でも冬が一番おいしい加賀れんこん

加賀れんこんは秋から冬に旬を迎え、その特徴である粘りけ、もっちり感、甘みが強くなります。

収穫は水を張った畑の中で。寒さが厳しくなると、収穫作業の環境も厳しくなります。

「みぞれが降っている中へ収穫に行かなきゃな」という時は、辛抱が必要な時ですね」と笑いながら言う福田さん。「それでもおいしいれんこんを収穫し続ける」という言葉には、自分たちのれんこんを食べてほしいという熱意がにじんでいました。

福田さんは Instagram で自身が実際に調理されたれんこんのレシピを発信しています。手軽なレシピから、ひと手間かかったおしゃれな一皿も紹介されています。

旬真っただ中で一番おいしい時期を迎えている福田さんの加賀れんこん。生産者が発信する食べ方も参考にして、ぜひ味わってみてください。

水を張った田んぼ
の中で、ホースから
水を出し、水圧で
れんこんを掘り
出します。



収穫作業

冬になると葉が
枯れるんだよ



recipe

旬のもっちり感を
楽しむおすすめ
レシピ!

福田さんがおうちで作った
れんこん豆腐餅



- れんこん250gをすりおろして水気をきる。
- ①と、豆腐1/4丁、鶏がらスープの素小さじ1、片栗粉大さじ1、塩少々を混ぜて、平たい丸に成型する。
- フライパンに油をひいて②を両面焼く。

ソースやマヨネーズ、ポン酢
などをつけてもおいしい



これが夏の
れんこん畑だよ!



クリスマス・年末年始に

今年もクリスマス・迎春商品の早期割引予約が始まりました。早期割引で注文すると、クリスマスやお正月に欠かせない商品をお得に利用することができます♪
今回は、生協のこだわりが詰まったたくさんの商品の中から、組合員さんや生協スタッフのおすすめ商品をご紹介します。商品選びのご参考にしてくださいね。

早期割引注文期間 11月6日(月)～11月24日(金)

eフレンズでは10月30日(月)から注文できます!

クリスマスケーキ



ぶどうをサンド♪



新商品

**Xmasケーキ
洋菓子工房 ぶどうの森
ぶどう・クリームケーキ**

12月23日
お届け

あっさりとしたクリームと、ふわっと溶けるような軽さのスポンジに、シャインマスカットを組み合わせました。ぶどうの森から新商品です。

商品企画グループ M

クリスマスの一品に



**ローストビーフ
ブロック**

スライスして付属のタレと西洋わさびで、生野菜とともに食べます。タレで下味をつけて手まり寿司や手網寿司にアレンジします。

宅配活動委員会 Mさん

年末年始の 手土産・おもてなしに



**かもめの玉子
紅白ミニ**

黄味あんをカステラ生地とホワイトチョコでつつんだお菓子。洋菓子と和菓子を同時に楽しめるような味です。紅白カラーが買えるのはこの時期だけなのでおすすめです。

広報グループ M

おすすめの生協商品

おせち・オードブル



**立山黒部アルペンルート
オフィシャルホテル
迎春ホームパーティ料理**

12月31日
宅配便でお届け

ご家族皆様が楽しめる和・洋の食材をバランスよく取り揃えました。富山ならではの料理もご用意しています。

商品企画グループ U

お正月におすすめ



**北海道産
味付数の子**

皮をむかなくて済むし、味付けしてあるので解凍するとすぐ食べられます。歯ごたえがいいです。

宅配活動委員会 Sさん

北海道産いくら醤油味



今秋に獲れたばかりのいくらを、産地一回凍結でお届けするのでプチプチ食感がしっかり味わえます。そのままでもくどくないのに、ご飯と一緒に満足できるちょうどいい味付けでとてもおいしいです!

広報グループ S

昨年のおせち

No.1



**千里山荘
おせち三段重**

12月31日
宅配便でお届け

かじき昆布メなど富山らしい料理のほか、クリームチーズを使ったスイーツなどバラエティーに富んだおせち料理です。

商品企画グループ U

CO-OP 切餅シングルパック
CO-OP まる餅シングルパック



日持ちもして食べたい分だけ食べることができるので、毎年買っています。サイズもちょうどいいので、丸餅はお仏壇用にも利用しています。

宅配活動委員会 Mさん

産直 黒潮みかん



味がしっかりしていてとてもおいしいです。毎年箱買いして家族みんなで食べています。

宅配活動委員会 Iさん

宅配年末年始スケジュール

	11月											12月											1月																														
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12月1回	カタログ配布					注文書回収					12月1回・先行予約配達																																										
12月2回						カタログ配布					注文書回収					12月2回・先行予約配達																																					
12月3回											カタログ配布					注文書回収					12月3回・迎春早期配達																																
12月4回																カタログ配布					注文書回収					12月4回・迎春早期配達																											
迎春早期割引・早期予約カタログ	配布期間：10/30～11/17 (3回連続配布)											回収期間：11/6～11/24											配達																														
1月1回																カタログ配布					注文書回収					12/30(土)～1/7(日)の期間は、配達、注文書の回収はありません。					配達																						
1月2回																					カタログ配布					注文書回収																											

〈ご注意〉
年末年始も定期登録商品が届きます。不要の場合は忘れずに定期登録商品の注文を「0」にしてください。
●クリスマスケーキは12月23日(土)に配達します。
●12月30日(土)～1月7日(日)の配送はお休みです。年始は1月8日(月)からの配送となります。

寒暖差疲労を解消しよう

季節の変わり目に何となく体がだるかったり、体の冷えやこりが気になったり、いらいらしたり、といった不調を感じたことはないでしょうか。その症状は、『寒暖差疲労』かもしれせん。

寒暖差疲労とは気温の寒暖差が大きいことにより、自律神経が乱れ、体が疲れることをいいます。体は、気温の変化に伴い、体温を一定に保つため自律神経を働かせて、血管に流れる血液量を調整したり、筋肉で熱を生み出したり、発汗により体温を下げたりしています。気温差が大きいと自律神経が過剰に働くため、必要以上にエネルギーを消耗して疲労が蓄積し、肩こり、頭痛、めまい、倦怠感、不眠などの様々な心身の不調をきたします。

* * *

寒暖差疲労をケアするためには乱れた自律神経を整えることが大切です。自律神経を整えるには、まずは、生活習慣を整えることです。特に食事は寒暖差疲労を溜めないための予防として重要です。3食バランスのとれた食事を摂取するようにし、できれば温かいものを摂取するように心がけましょう。たとえ、暖房の効いた部屋にいたとしても、冷たい食物を日常的に食べていると、内臓から冷えてしまい、寒暖差疲労を悪化させる誘因になります。ちなみに、豚肉や大豆に含まれるビタミンB1には疲労回復効果があり、積極的な摂取をお勧めします。また、良質な睡眠は、副交感神経を優位にし、心身を疲労から回復させるのに有効です。エアコンなどを活用して、室温を快適な温度に保ち、体に寒暖差を感じさせない環境作りも大切です。



2つ目は軽い運動です。ストレッチやウォーキングなどの軽い運動は血液の循環を良くするため、寒暖差疲労を軽減できる可能性があります。通勤や通学で歩く習慣をつける、入浴後にストレッチをするなど、日常生活の中に軽い運動を取り入れると継続しやすくなります。



3つ目は体を温めることです。入浴は、自律神経を整えることに加えて睡眠障害の改善にもつながります。38～40度のぬるめのお湯に10分程度浸かるのが効果的で、体に蓄積された疲労物質を取り除く効果が期待できます。また、手首、足首、首を温めることは、温まった血液を全身に効率よく回すことができ、身体を温める効果が得られるとされています。



* * *

寒暖差疲労は季節の変わり目など、急激な温度変化が原因で起こります。日常の過ごし方に気を付けて、寒暖差疲労に負けない体を作りましょう。

子どもの指しゃぶり・爪かみ

指しゃぶりや爪かみは、小さい子どもにはよく見られるクセです。昔は指にからしを塗って無理やりやめさせることもあったと聞きますが、やめさせようとあれこれ試してみても、なかなか簡単にはやめさせられないものです。

指しゃぶりは、お腹の中にいる胎児にも見られる行動で、生後母乳を飲むために重要な役割を果たしていると考えられています。生後のお子さんの指しゃぶりも、乳児期の発達の過程で見られる行動ですので、問題にはなりません。1歳前後になると、次第に頻度は下がり、手持ちぶさたの時や入眠時が中心になってきます。この時期になっても指しゃぶりが減らないと、保育園に相談してこられる保護者の方もいらっしゃると思います。いつまでも続くと気になりますよね。

指しゃぶりや爪かみの原因はわかりませんが、指をしゃぶることで気持ちを落ち着かせるため、爪をかむことで集中しやすくなるため、とも言われています。

指しゃぶりに対する考えは様々で、短時間の場合は問題視せず様子を見ることが多いように思われ

ますが、4～5歳になっても続く場合や、4歳前でも吸いだこができるほど強く吸っている場合には歯並びやかみ合わせに影響することもあります。最近では歯科健診でも指摘されることがあります。心配な時にはかかりつけの小児歯科医に相談しましょう。家庭では手を使う遊びに誘ったり、寝付くまでの間手をつないでスキンシップをはかったりして、安心させてあげてください。

爪かみは、指しゃぶりよりも年齢が高い子が多く、習慣的な場合は爪の変形や短縮などが見られます。爪は短く切ってかみにくくしましょう。

3～4歳になると大人の注意が聞けるようになってきますので、気づいたときに子どものわかる言葉で、優しく声をかけているうちに自然とやめられることもあります。大人になっても続けている人はまれなので、無理強いせず、いろいろな方法を試して、気長に見守ってあげてください。

参考文献：
小児科と小児歯科の保健検討委員会「指しゃぶりについての考え方」「東京都子ども医療ガイド」Web サイトより
<https://www.guide.metro.tokyo.lg.jp/trouble/tsume/index.html>



社会福祉法人わかば福祉会 下堀こども園 主幹看護師 成瀬祐子

「笑顔のたね」についてのアンケート

子育てについて知りたいこと、悩んでいることを教えてください。みなさんのご意見をもとに、次年度の「笑顔のたね」のテーマを選ぶ際の参考にさせていただきます。

回答はこちらから⇒



はやし しげる 林 茂 富山市民病院 副院長(脳神経内科部長)

富山市民病院脳神経内科について
脳卒中、髄膜脳炎、痙攣などの神経救急疾患から、頭痛、めまい、しびれなどの一般的な疾患まで、あらゆる神経疾患に対応しています。近年、増加している認知症の診断にも力を入れています。

フリーク 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

「やっておきたい冬支度」

●こたつ布団や毛布類の洗濯を早めにしておきたいです。毎年重い腰が上がらず、寒くなってから慌てて出し始めるので、使いたくなってから洗って干すと実際に使えるのが遅れてしまい、毎度反省しています。今年こそ使いたい時にすぐに使えるように!

富山市 リらさん



●消雪ホースを買わなくては! 昨年買ったものは少し短かったので、今年はちゃんと水が行き渡るようにホースを追加で買おうと思っています。

富山市 津田さん

●12月に届くように、ふるさと納税で返礼品の有田みかんを先行予約することです。実家にもおすそわけし、年末年始に食べるみかんとして恒例になっているので、今年もそろそろ申し込みたいと思います。

富山市 マリーさん



●何と言っても「冬タイヤの確認&交換」です! 通勤距離が長く、出社時間も早いため、万が一に備えてタイヤの状態確認と早めの交換を心がけています。

富山市 こんたさん

●運動して、お肉などを食べて、筋肉をつけたいです。自分の身体をサイズアップして、寒さに負けない熱々な体にしたいです。

滑川市 ふくちゃんさん

●6年間大事に着たコートをリサイクルショップに売りました。まだ着られる状態だったのですが、30代前半で買ったデザインは今の自分には合わず、手放すことを決心。今シーズンはまた長く着られる一着に出合うべく、冬物が店頭で並ぶのを心待ちにしています。

小矢部市 なうさん

●1歳半の娘を子育て中です。大雪などで外出しにくい時期に備えて、おうち遊びのバリエーションを増やしたいなと思っています。

高岡市 あかねさん

●孫娘が来春成人式を迎えます。娘の振袖を着せてあげたいと思い、下着の半衿、掛衿、重ね衿など、今年中に揃えたいと考えています。

魚津市 島津さん

●冬に向けて、去年の長袖の服を着られるかどうか試しておきたいです。

砺波市 E・Hさん

フリートーク

●9月号に載っていた「プロ直伝お掃除基礎講座」の報告を読み、「汚れに気づいた時にすぐ掃除する」との言葉に背中を押され、そのうちやろうと思っていた換気扇の掃除をしました。すっきりしました。これからもこの言葉を心に留めておこうと思います。

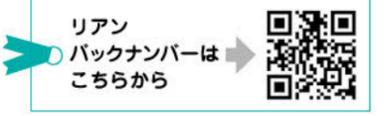
富山市 ますのすしさん



●東京に6歳と4歳の孫がいます。9月号の「子育て通信 笑顔のたね」に載っていた射水市の「あそびマレ」には帰省のたびに出かけます。少し遠くて車の中で「まだ?」を連呼

されますが、一日中飽きずに遊べて、お昼ご飯などで外へ出てまた戻って遊べます。孫も親もジジババもとても楽しい一日になりますよ!

魚津市 ひーろーさん



●今年の秋初めて家族4人で音楽フェスに参加することになりました。ワクワクドキドキしますが楽しみです。雨、台風来ないでくださいと祈るばかりです。

富山市 キイロイトリさん

●わが家の子どもは三姉妹です。この夏、幼虫でもらった3匹のカブトムシに願いを込めて子どもたちと

一緒に育ててきました。虫こそは男の子!と立派なツノを期待しましたが、成虫になり顔を見せたカブトムシはメスでした。3匹ともメス。わが家は女系間違いなし。

立山町 三姉妹母ちゃんさん

●先日、3年ぶりの規制のない運動会がありました。義務教育最後なので、夫とお兄ちゃんも見に行けてよかったです。ご近所さんも大勢見にきていて、にぎやかな運動会になりました。

砺波市 ドラえもんもんさん



●60代になって骨粗しょう症が不安になってきました。最近は生協でまるとイワシやあじフライなど、魚をよく注文しています。とってもおいしくて2歳と4歳の孫も大喜びです。

高岡市 mamiさん

●先日、ラジオで防災の備えとしてトイレのことを取り上げていました。生理現象として我慢できないけれど、水道が止まると使えません。食料の備えに意識が向きがちですが、衛生面でも備えを充実させておきたいと思いました。

射水市 ゆうなおさん

●毎日あわただしく過ぎていき、何をしているかわからない!! ってなるときありませんか? そんなときの息抜きを教えてください。

砺波市 ながいけさん

これいいね! NICE

定期で産直サポート 毎週

●定期産直サポートの野菜や果物ボックスを購入しています。今週は何かと楽しみです。形や大きさなど規格外の野菜を購入することで、生産者さんの助けになると思い今後も続けたいです。

南砺市 りんごさん



具たっぷり豚まん 11月3日

●朝ごはんにちょうどいいです。先日初めて食べましたが、寝起きでご機嫌斜めの息子が大変気に入ったようです。リピ確定です!

射水市 ぼぼぼさん



若鶏もものり巻きチキン 11月3日

●プリプリの鶏もも肉との相性ばっちり、お弁当のおかずにもぴったり! 味付けもごはんがすすむ味です。

富山市 ひびきさん



アンパンマンスイートポテト 11月3日

●さつまいも好きにおすすめです! 小腹がすいた時にぴったり! キャラクターの目がハートになっているのがとってもかわいいです!

朝日町 みさまるさん



CO-OP 国産若鶏なんこつ揚げ 11月3日

●時間のない時はレンジ、余裕がある時は揚げて食べています。大人のおつまみとして出して、子供もパクパクとつまみ食いして、どんどんなくなります。レモンをかけて食べるのがお気に入りです。

南砺市 ふうたさん



CO-OP 国産ささがきごぼう 11月4日

●ささがきごぼうを必ず購入しています。ごぼう特有の香りが強く味噌汁や炒め物、野菜天ぷらの具材として使えます。

南砺市 ちびママさん



お便り募集!

募集テーマ 「成人式のあれこれ」

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 へにはるかのひとくちようかん」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

賞味期限や消費期限が過ぎた商品は食べることができますか?

A 「賞味期限」とは、定められた方法で保存した場合に、期待される品質が十分に保持されると認められる期限を示すものです。未開封の状態でお召し上がりいただくことができる期限ですので、定められた方法で保存した場合には、賞味期限が切れてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

賞味期限が過ぎたものを召し上がるかどうかは、見た目やにおいなどに変わったところがないかを確認いただき、ご自身でご判断いただければと思います。

一方、消費期限は、品質が悪くなりやすい食品に表示されます。「その日付までは安全に食べることができます」という期限なので、期限を過ぎた商品を食べないようにしてください。



一度解凍した冷凍食品を再び冷凍庫で凍らせてもいいですか?

A 冷凍食品は-18℃以下で保存することで品質が保たれます。一度解凍状態になった冷凍食品は食味や色など品質が劣化している可能性がありますので、再び凍らせることはお止めください。



SDGs Journey 19

誰も取り残さない世界を目指して



目標14: 海の豊かさを守ろう (前編)

とやま生協のSDGsの取り組み



多くの生物のすみか〜サンゴ〜

サンゴ礁は海の中で CO₂を吸収したり生き物のすみかになったりする役割があります。さらにサンゴ礁が防波堤の役目を担ったり、サンゴの殻で砂浜ができたことといった効果も期待できます。しかし、海水温上昇の影響でサンゴ礁が死滅すると、これらの役割を果たせません。海の上のさまざまな生き物に悪影響を及ぼすほか、高波による被害も大きくなってしまいます。

サンゴ礁再生事業

コープ北陸が 2015 年から参加している「サンゴ基金」でこれまでに北陸 3 県の生協組合員による協力で植えられたサンゴは、2022 年時点で約 640 本にのぼります。(「リアン」2022 年 6 月号より)



このマークが目印です

←サンゴ基金対象商品

生協と一緒に

あなたにできる取り組み たとえば...

- ・サンゴ基金対象商品の「COOP 味付もずく」を購入すると1点につき、1~2円がサンゴ基金に積み立てられる。
- ・海岸クリーン作戦に参加する。毎年6月に行っています。
- ・プラスチック使用量の少ない商品を利用する。(SDGs Journey⑱参照)



▲2023年6月の「海岸クリーン作戦」の様子

あなたのちょっとした時間をいかしませんか?

くらしの助け合いの会「にこりーな」活動会員募集中!!

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の助け合い組織です。

「誰かにお手伝いしてもらえないかな」という方と「私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。

あなたのちょっとした時間を使って、一緒に活動してみませんか? 特別な資格は必要ありません。

有償の助け合い活動です!

活動時間

月~金曜
10時~17時
土日祝日、年末年始はお休み

活動費

800円/1時間
+生協規定の交通費
そのうち100円は運営費として
会に納めます

登録時に年会費1,000円を
いただきます。

こんな活動をしています!

家事・産前産後の
お手伝い
(掃除、洗濯、食事作り、
買い物など)



生協の商品注文書
代筆



活動会員Kさんの声

通院・外出の
付き添い、
お話し相手



掃除の活動に行くたびに「ありがとう!助かりました」「またお願いします」と声をかけていただきます。本当にうれしいですし、ちょっとした時間でも誰かの役に立っているとやりがいを感じています。「にこりーな」の活動に関われてよかったです。

ほかに、ガーデニングや洋服のリメイク、融雪ホースの取り付けなどのお手伝いもしています。
※身体介助、会員が運転する車での送迎、留守宅での活動は行っていません。

出張活動説明会行います!

「もっと詳しく話を聞きたい」という方、委員会や地域会、ご自宅やご近所で「出張活動説明会」を行います。お話を聞いていただくだけでもOKです。お気軽にお問い合わせください。

利用についてのご相談も受け付けています。

〈お問い合わせ〉くらしの助け合いの会事務局 ☎076-443-8806 (月~金曜日 9:00~17:00)



生協の冬ギフト

WEB注文なら受付期間中
ずっと早期割引価格!

ご注文
受付期間 12月10日(日)まで
宅配での注文書回収は12月8日(金)まで

冬ギフト
特設ページ



福祉のへや

Q. 訪問介護サービスについて詳しく教えてください。

A.

●サービス内容について

訪問介護の内容は身体介護、生活援助に分かれています。

身体介護 食事介助、入浴介助、排泄介助など

生活援助 掃除や洗濯、調理などの日常的なサービス

医療行為や介護保険外の家事代行サービスは、ヘルパーはお受けできないことになっています。

●利用できる方

介護保険サービスを利用できる年齢は原則「65歳以上」と定められていますが、16の特定疾病に当てはまり、要介護認定を受けていれば40歳~64歳(第2号保険者)の方も介護保険が適用されます。

介護保険以外でも、障がい福祉サービス対象である18歳以上の重度肢体不自由者、知的障がい者、精神障がい者の方も、訪問介護がご利用いただけます。

訪問介護のご利用相談は
ヘルパーステーションまる〜な(富山市月見町)
☎076-429-5740

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～

活動の参加申し込みはコールセンター ☎0120-555-192 (受付時間 月～金曜日 8:30～19:30) または申し込みフォームから



募集

富山ブロック ちびっこひろば 人形劇団どんぐりコロコロ

0歳～未就学のお子さんご家族が楽しめる交流の場です。11月はみんなで人形劇をみましょう!

日時/11/27(月) 10:00～11:00
申込締切/11/24(金)
開催場所/富山センター 第3会議室
主催/子育て委員会
参加費/無料
定員/なし



東部ブロック 消費者トラブルの学習会 (悪質商法撃退教室)

多様化する特殊詐欺や悪質商法について事例を教えてください、対処の仕方を学びましょう。

日時/12/4(月) 10:00～11:30 申込締切/11/24(金)
開催場所/東部センター多目的室
主催/くらし委員会
講師/富山県消費生活推進リーダー 松澤 順二氏
託児の有無/必要な方はお問い合わせください(1歳以上)
参加費/無料 定員/30名

東部ブロック 水だんごを作ろう!

生地あいの会さんにご指導いただき水だんごを作ります。対象は3歳～小学生の親子になります。水だんごの試食・お土産もあります。

日時/12/2(土) ①9:00～10:30 ②10:30～12:00
申込締切/11/10(金)
開催場所/黒部市生地コミュニティセンター
主催/子育て委員会 講師/生地あいの会
託児の有無/なし 参加費/500円
定員/各回10組

西部ブロック クリスマス会

未就学のお子さんを対象としたクリスマス会です。思い出に残るような楽しい企画を用意しています。生協サンタも登場するので、ぜひ遊びに来てください!

日時/12/18(月) 10:00～11:00 申込締切/12/8(金)
開催場所/西部センター2階
主催/子育て委員会
参加費/無料
定員/親子15組



募集

オンラインこ～び会 おうちの大掃除と整理整頓&年末年始料理

生協のことやくらしの中の色々なテーマについて、Zoomを使っておしゃべりを楽しんでいます。12月のテーマは大掃除と整理整頓。なにかと忙しいこの時期に、あなたを助ける術が見つかるかも!?

日時/12/4(月) 10:00～11:00
申込締切/11/27(月)
参加費/組合員活動支援グループ
参加費/無料
定員/10～15名



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

参加申し込みはQRコードから⇒



募集

オンライン学習会 ハンガー・フリー・ワールド 「世界の飢餓と私たちの食卓」

物価高で生活に不安を感じる情勢の中で、この先の私たちの食卓はどうなっていくのか、世界の飢餓の問題から考えてみませんか? 飢餓のない地域づくりを目指す「ハンガー・フリー・ワールド」の活動を紹介し、書損ハガキ回収キャンペーンの活動団体でもあり、回収後のハガキ等をどのように仕分け、活用するのか、その様子もライブ中継します! (申し込み者限定の見逃し配信も予定しています)

日時/12/13(水) 10:00～11:30 申込締切/12/6(水)
主催/とやま生協・コープいしかわ共催
講師/特定NPO法人ハンガー・フリー・ワールド 国内部門マネージャー 田中 梨佳氏
参加費/無料 定員/なし



写真提供:ハンガー・フリー・ワールド ©HUNGER FREE WORLD

※Zoomミーティングアプリを使います。

参加申し込みはQRコードから⇒



予告 1月に書き損じはがき回収キャンペーンを行います。2024年1月8日(月)～チラシを配布します。



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。

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Café

開催方法

- ①代表者(組合員)がおとな3人以上で集まる日を決めます(みんなで試食する生協商品を注文しておきます)
- ②おしゃべりCaféを開催しよう!
開催期間:10/2(月)～12/3(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チラシ裏面にあるおしゃべりメモを提出すると後日代表者へ500ポイントプレゼント(宅配事業のご利用に使えるポイントです。代表者に付与します)



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



参加は1人1回のみです。

おしゃべりメモは右のQRコードから



さらに!おしゃべりメモをwebフォームから入力&開催風景の画像をメールで送信すると追加で代表者へ200ポイントプレゼント!(10/2(月)～12/3(日)の提出分のみ)

報告

全体 第2回コープでわくわく講座「素敵なスマホ写真を撮ろう!」

9月28日(木)、第2回コープでわくわく講座「素敵なスマホ写真を撮ろう!」を開催しました。サテライト会場や自宅からのリモート参加者も合わせて、54名の参加がありました。

講師はフォトグラファーであり、一般社団法人フォトコミュニケーション協会 代表理事の淵上真由さん。淵上さんは写真を通じた「フォトコミュニケーション」を大切にしておられます。

当日は、どのようにすれば素敵な写真が撮れるのか、構図のテクニック、被写体の目線をどこに向けるかなど、基本の操作と実践的なコツを教えてくださいました。

その後、参加者が持ち寄ったモチーフを主役にそれぞれ写真撮影をしました。角度を変えたり、立ち上がりながら上手に撮れるアングルを探して奮闘されていました。

質疑応答では、自撮り写真の撮り方や、動物の撮り方などの質問もあり、みなさん興味津々で、講座終了後も講師のもとへ質問に行く姿が見られました。



講師から教わり、カメラの明るさを調整します

参加者の感想

- 目からウロコな学びがたくさんで、とてもためになりました。写真を撮るのがもっと楽しくなりそうです。
- 写真のテクニックだけではなく、撮るときのマインドについてもお話しいただけたところがすごく良かったです。

報告

全体 とやませいきょうまつり in 西部

9月30日(土)、西部センターにて「とやませいきょうまつり in 西部」を開催し、約2,100人の組合員や地域の方が来場されました。

お買い得な商品が並んだ「CO・OP商品販売コーナー」や生産者直売コーナーでは、商品を手にとり、みなさん思い思いにお買い物をされました。屋台で販売した焼きそばや焼きとりなどを食べながら、ゆっくりと楽しむ方の姿も多く見られました。

お子さんを連れた方もたくさんご来場され、CO・OP共済のキャラクター「コーすけ」と写真を撮ったり、スーパーボールすくいに挑戦したりと、お祭りを楽しんでいらっしゃいました。

また、会場では2024年4月に取り扱い開始予定のプライベートブランド商品「とやま生協こしひかり」のパッケージを選ぶ投票も行われました。(投票は富山、東部のせいきょうまつりでも行われました) たくさんの方にご来場いただき、ありがとうございました。



焼きそばや焼き鳥などの食べ物を求める列ができました



お買い得なCO・OP商品販売コーナーは大好評

移動店舗の愛称が「クルくる」に決定しました!

4月から移動店舗 2号車が稼働したことを記念して8月に愛称を募集したところ、600 件ものご応募をいただきました! たくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。

応募の中から厳選させていただき、**とやま生協移動店舗「クルくる」**に決定しました。

10月7日(土)にみなみ店にて愛称が採用された方への授賞式を行いました。
 今後は「クルくる」の愛称でみなさんにさらに親しんでいただけるよう、組合員や買い物に困難な地域のみなさんへのお役立ちを高めていきます。

愛称の由来

移動販売車(クルマ)が
 近くまで来(くる)てくれる。
 子ども、お年寄りも
 覚えやすく言いやすい

移動店舗は、富山市、滑川市、立山町を運行しています。
 運行表の確認はこちらから→



「とやま生協 輝かみいいの」起工式を行いました

9月1日(金)、小規模多機能型居宅介護事業所「とやま生協 輝かみいいの」(富山市上飯野)の起工式を行い、上飯野町内会長様をはじめ生協役員や工事関係者等約 30 名が参加しました。

式では、小泉理事長より「地域とつながり、地域の拠り所となる事業所となるよう取り組んでいきたい。助け合いの組織として今まで以上に組合員・地域社会に貢献できるよう、役職員一同精進していきたい」と挨拶がありました。

小規模多機能型居宅介護事業所「とやま生協 輝かみいいの」は「住み慣れた地域で安心して元気に暮らし続けられる」地域社会を目指すための地域の拠点として、2024 年春開設予定で工事を進めていきます。



小泉理事長

「出資金」についてのお知らせ

「出資金」は生協にとっての「運営資金」です。組合員のみなさんからお預かりした出資金は、みなさんのより良い暮らしと社会を実現するために大切に活用させていただきます。

〈活用例〉 配送センターや施設の建設、商品の仕入れや開発、事業を行うための備品等の経費

■出資金の増額にご協力をお願いします

出資金を増やすことを「増資」といいます。増資の方法は2通りあります。

積立増資

事前に増資する金額をお申しいただくことで、毎週の宅配のご注文代金と一緒に増資する金額をご請求します。
 積立増資のお申し込みや金額変更はコールセンターへお電話ください。

コールセンター ☎0120-555-192 (受付時間 月～金曜日 8:30～19:30)

増資した出資金は、商品代金引き落とし後にお届け表の「出資金残高」の欄でご確認いただけます。

手書き増資

注文書の「手書き増資欄」に金額をご記入いただくと、その注文の商品代金と一緒に増資する金額をご請求します。

■出資金の返還について

出資金の返還時期は、生協法やとやま生協の定款で2通りの方法が定められています。

①県外に転居される場合

申込書提出日より2～3カ月後にご指定口座にお振り込みします。

②出資金の一部引き出し(減資) やとやま生協のご利用をやめる(脱退) 場合

申込書を毎年12月31日必着でご提出後、翌年4月にご指定口座にお振り込みします。

— ②の出資金返還までの流れ —

減資・脱退申込書を
2023年12月末までに
提出した場合

2024年4月に返還

減資・脱退申込書を
2024年1月以降に
提出した場合

2025年4月に返還

食の安心レポート・スマイルコープ通信を配布します

食の安心レポート

とやま生協の「食の安全安心の取組み」を4回シリーズでお知らせしています。

第3弾「迎春商品の安全確認と食物アレルギー情報登録の取組み」

チラシにあるアンケートに回答していただいた方の中から抽選で**20名様に宅配で使える300ポイント**をプレゼントします!

スマイルコープ通信

①12月1回～4回の「スマイルコープ」紹介

早割予約特集は受注を終了していますが、まだまだ楽しい企画いっぱいです!!

②プライベートブランド商品「とやま生協こしひかり」の包材デザイン投票

など

11/20(月)～11/24(金)に配布するチラシをご覧ください。

みなみ店のお知らせ

11月23日(木・祝) 11月24日(金) 11月25日(土)
ポイント5倍セール開催

おせち・ギフトの予約受付中!

- 宅配おせち 受付11/24(金) まで
- 冬のギフト 受付12/8(金)まで
- 信州小布施桜井農園 贈答用フジりんご 受付12/2(土) まで

みなみ店にある申込書をご記入いただき、レジまでお持ちください。



とやま生協公式LINEアカウントを友だち登録すると、みなみ店のチラシをすぐご覧いただけます。みなみ店で使える5%OFFクーポンも毎月配信!



8月度 リサイクル回収

種類	商品カタログ	通い箱の内袋・注文書袋(ポリ袋)	
回収率	59.2%	23.5%	
回収量	167t	1.5t	
種類	牛乳パック	卵パック	食品トレイ(白のみ)
回収率	1.6t	1.7t (7~9月分)	216kg

※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
 牛乳パックは洗って乾燥させ、切り開いて出してください。

理事会だより

《第4回》開催日/2023年9月27日(水)

承認・協議事項

- 2023年度8月度の事業・活動および経営報告
 全事業合計は14億575万円、経常剰余金は1,478万円でした。
- 秋のブロック総代会議全体議案(上期まとめと下期方針)の件
 上期は総事業高83億6,500万円(計画比99%)となる見通しです。
- 宅配手数料変更の件
 エネルギー価格の高騰や物資の値上がりが進む中、宅配事業の安定したサービスを維持するために、宅配手数料の見直しについて協議しました。

事業報告 2023年8月現在

組合員数/138,399人 出資金/88億253万円

- 全事業合計 69億6,649万円(計画比99%)
- 経常剰余金 ▲2,641万円

事業分野別実績

宅配事業 64億3,040万円 (計画比99%)	配食事業 1億8,671万円 (計画比99%)
福祉事業 1億9,353万円 (計画比102%)	共済事業 6,070万円 (計画比102%)
店舗事業 9,077万円 (計画比108%)	太陽光事業 436万円 (計画比97%)

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「クリスマス・年末年始におすすめの生協商品」 <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 「成人式のあれこれ」 <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 とやま生協移動店舗の愛称は「クル○○」

締め切り 11月17日(金)

11月号のクイズ正解者の中から抽選で20名に「**CO-OP** べにはるかのひとくちようかん」をプレゼント!



9月号 クイズの答え

答え **ハザード** マップ

応募総数438通、正解者数428通でした。
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10/30(月)~11/3(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!



1分で見られる! *

レシピは動画でもご覧いただけます!

小矢部市 まろろさん 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 20分 1個分 411kcal

Let's Cooking

ホットサンドメーカーで作る

お手軽アップルパイ

【材料(2個分)】

- CO-OP** バイシート…………… 2枚
- りんご…………… 1個
- 砂糖…………… 大さじ1
- A レモン汁…………… 小さじ1
- シナモンシュガー…………… 小さじ1/4

【用意するもの】

ホットサンドメーカー

POINT!!
火加減が強いと焦げやすいので注意!

【作り方】

- 1 バイシートを冷凍庫から出して解凍する。
- 2 りんごの皮をむき、厚さ5mmのくし形に切って耐熱容器に入れる。
- 3 Aをふりかけて電子レンジで4分加熱し、りんごが透明になったらOK。粗熱をとる。
- 4 解凍したバイシートを正方形(横長において縦半分)に切り、ホットサンドメーカーの大きさに合うように端を伸ばしてセット。その上に②の半量を並べ、さらにバイシートを被せ、端を軽く押さえる。
- 4 ホットサンドメーカーを閉じて、途中焼き色を見ながら片面3~4分ずつ弱火で焼いて、出来上がり。

パイの中身は梨、チョコ、ミート(肉)など、お好みでアレンジできます。

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。