

リアン

Lien

2024

1

JANUARY

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.22

謹んで新年を
お祝い申し上げます

辰

今月のピックアップ 4-5P

さくらみそ

- 2P 新年のご挨拶
- 3P 【特集企画】キレイを作る!魅力がいっぱい コープ基礎シリーズ
- 6P 『くらしのコラム』健康:冷えから体を守りましょう!
- 7P 子育て通信『笑顔のたね』:きょうだいの上の子との接し方
- 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~②』
「目標15 陸の豊かさを守ろう(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

新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

組合員の皆さまには、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃から商品のご利用や組合員活動への参加など、ご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

昨年は新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、生活様式が少しずつ戻りはじめましたが、相継ぐ値上げによる物価の高騰で家計は苦しい状況になっています。さらに気候変動によって大雨の被害や猛暑による農作物への被害も発生しました。

このような中、富山県でも発生した大雨災害に対して、緊急募金に取り組み、富山県と日本赤十字社へ義援金を贈りました。また、魚津市との「新生児おむつ無料宅配」の開始や、立山町からの依頼による移動店舗「クルくる」2号車の稼働など、組合員や地域の期待にお応えすることができました。さらには、ICT利活用（高齢者への見守り・買物支援）の地域拡大、高岡市との包括連携協定締結やSDGs推進に向けた三井住友海上火災保険(株)との包括連携協定締結など、地域や企業との連携もすすめました。

今年は第1次中期経営計画の最終年度です。この春には小規模多機能型居宅介護施設「とやま生協 輝かみいの」がスタートを迎えます。また、普段の暮らしに必要な食を支えるため新店舗開店にむけて準備をすすめてまいります。「地域でつくる、とやまの未来」の実現にむけ、皆さんとしっかり話し合い、誰もが安心して暮らし続けられる地域社会創りを目指していきます。

本年も事業・活動への積極的なご参加をお願いするとともに、組合員のご家族皆さまのご健勝とご多幸を心より祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。

令和六年 元旦
とやま生活協同組合
代表理事 理事長 小泉 謙二



特集 キレイを作る！ コープ基礎シリーズ

組合員さんが求める「安全・安心」な化粧品をお届けする為に、1977年に誕生したコープ基礎化粧品。
それ以来たくさんの組合員さんにご愛用いただき、おかげさまで今年47周年を迎えました。

3つのこだわり

保湿成分6種類の セラミド※配合

保湿成分セラミドが水分をキープして、お肌のバリア機能をサポートします。

※グルコシルセラミド、
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



お肌にうれしい 6つの無添加

毎日使う基礎化粧品だから、優しい使い心地にこだわりました。お子さんから髭剃り後の男性まで家族全員でお使いいただけます。

無香料 無着色 パラベン(防腐剤)無配合
鉱物油無配合 石油系界面活性剤無配合
アルコール無配合

適正価格

コープ化粧品は、テレビCMなど高額な広告宣伝は行っていません。また、簡易な包装で省資源かつ無駄なコストを削減。だからこそ、お手頃価格でご提供できます。



長年愛され続ける スキンケア

コープ基礎は、シンプルを目指し肌に必要なうるおいを与えるベーシックなスキンケアシリーズです。お肌にも、お財布にも、無理なく使い続けることができる商品を目指しました。



ベタつきや 毛穴が 気になる方に

お肌をさっぱりみずみずしく整えます。



スキンローション
(さっぱり)

乾燥が 気になる方に

しっとりキメ細やかなお肌に整えます。



スキンローション
(しっとり)

お肌の乾燥が とても 気になる方に

とろみのある高保湿タイプ。



スキンローション
(高保湿)

ふっくらと した肌へ

うるおいを与える肌なじみのよい乳液。



ミルク
ローション

1月4回がお買い得！

ご注文週 2024年1月22日(月)～1月26日(金)
お届け週 2024年1月29日(月)～2月2日(金)



詳しくは、1月4回
「くらしのパートナー」
表紙でご案内

たっぷり使えるからコットンパックに挑戦！

- 1 コープ基礎スキンローションをコットン1枚にたっぷり浸します。
- 2 コットンを4枚に薄く裂きます。
- 3 両頬、額、顎にそれぞれのせます。
- 4 そのまま3～5分間置きます。
※10分以上コットンパックを行うと、お肌に浸透した水分がコットンに戻って蒸発してしまいます。
- 5 最後に乳液でうるおいをお肌に閉じ込めます。



さくらみそ



こうじの力が生み出した
富山のおいしいみそ

食卓に欠かせない商品として組合員に長年愛されてきた「さくらみそ」。今回は創業1889年という伝統を持つ製造元、南日味噌醤油(株)の代表取締役 南日賢治さんにお話を伺いました。



みその味を決める
こうじづくりにこだわり、
時間をかけてじっくり熟成させ、
うま味を引き出しています。

南日味噌醤油(株)
南日 賢治さん

「スマイルコープ」の
調味料部門
利用点数
No.1!!

スマイルコープで企画中



さくらみそ(1kg)

1月3回企画

注文番号 1055



さくらみそ(750g)

1月3回企画

注文番号 1056

寒い日に「ホット甘酒」はいかが?



甘酒ストレート(550g)

1月4回 のスマイルコープをチェック!

さくらみそに使われてい
るのと同じ「手づくりこう
じ」で作った甘酒です。
米粒がふわっととろける
やさしい味わい。

減塩指向が高まる中、組合員の 声から生まれた「さくらみそ」

「さくらみそ」が誕生したのは、高度経済成長で日本の食卓が豊かになる中、みその塩分が問題になっていた頃でした。当時、一般的に売られていたみその塩分は14%ほど。組合員から「塩分が控えめでもおいしいみそを作してほしい」という要望がありました。

そこで、南日味噌醤油(株)ではこうじや製造工程を見直して試行錯誤し、塩分11%でもみそ本来の風味を味わたる「さくらみそ」が誕生しました。

こうじがつくるみその「味」

「みその材料はこうじ、大豆、塩だけです。中でも、こうじがみその味の9割を決めるといってもいいですね」と南日さん。

富山空襲による焼失を免れた130年の伝統の製法を受け継ぎながら、現代の技術を融合させて南日味噌醤油(株)では高品質な米こうじを開発しました。商品カタログ「スマイルコープ」で「さくらみそ」と一緒に親しまれている「手づくりこうじ」※です。

こうじの材料である米は富山県産。ご飯として食べられる品質の米を使用し、4日かけてこうじを作ります。できたこうじは米の内部までこうじ菌が入り込み、白くてふんわりしています。

「さくらみそ」にはこの手づくりこうじを基本として、機械(自動製麹機)で作ったこうじの2種類が使われています。

「手づくりにも機械で作ったこうじにもそれぞれいいところがあるんです。手づくりこうじは糖を作る力が強く、甘みやまろやかさを生み出します。機械でつくったこうじはアミノ酸を作る力が強く、うま味のもとになります」

※カタログ記載の商品名は「南日のこうじ」



手づくりこうじは蒸した米にこうじ菌をかけ、手作業で混ぜ合わせる昔ながらの製法で作っています。

両方の長所を生かして作られる「さくらみそ」の味は、まさに南日さんのこうじ研究のたまものです。



手づくりこうじ



自動製麹機で作ったこうじ

地元の食材と長い熟成期間が 生み出すおいしさ

「さくらみそ」に使われている大豆は、北陸三県で作られたものだけ。特に富山は品質のいい大豆が作られる土地で、みそのうま味になるたんぱく質が豊富です。

その大豆にこだわりのこうじと塩を加え、8~10か月かけてじっくりと熟成させます。熟成期間の長さは一般的なみその3、4倍。この間、「切り返し」という作業で醸造タンクの中の上下を入れ替え、均一に発酵させます。空気を入れることにもなり、菌が活性化してさらにうま味が生み出されます。この長い熟成期間と「切り返し」のおかげで、塩分を控えてもおいしいみそができるのです。

健康とおいしさを両立するために手間暇かけて作られた「さくらみそ」を毎日の食卓に取り入れてみませんか。



さくらみそを使って

毎日食べたいみそ汁の「イイ」ところ

みそ自体の
栄養が豊富!

みその原料である大豆に含まれるたんぱく質やミネラル、発酵によって生み出されるアミノ酸や糖類、乳酸菌をとることができます。

具たくさんにして
手軽にバランスアップ!

豆腐や油揚げ、肉などのたんぱく源と、野菜やきのこをたっぷり入れることでバランスのいい「おかず」になります。

試してほしい! おすすめの具材

- ミニトマト × ささがきごぼう
- ベーコン × しめじ × キャベツ
- えのき × 納豆
- カニカマ × レタス

冷えから体を守りましょう！

衣服や暖房だけでなく、体を動かし血流を上げて内からも温め、寒い季節も快適に元気に過ごしましょう。冷え症改善のエクササイズを紹介します。

圧迫と解放であたためる

「押す・ゆるめる」又は「にぎる・ひろげる」を繰り返すことでその部分や周辺に血液が流れやすくなります

- 1 足指をにぎって圧迫、ゆるめて解放
 - 2 仰向けで膝をかかえて圧迫
手足をのばして解放
- *それぞれ数回繰り返しましょう



大きな関節を回してあたためる

大きな関節周辺には、太い血管が通っています。よく動かすと巡りがよくなり関節の柔軟性が向上し、ケガの予防につながります。

- 1 股関節
 - 2 肩関節
- *1,2ともに内回し、外回し各10回程度
ゆったり気持ちのいいスピードで



筋トレであたためる

筋トレはエネルギー代謝が活発になり、熱が発生しあたたかくなります。特に脚のエクササイズは、筋肉が血液を押し出すポンプ作用が働き全身の血流を良くする効果が得られます。

- 1 カーフレイズ
かかとを上げて降ろします
20回×2セット
- 2 スクワット
椅子に座るようにしゃがみます
10回×2セット



今回の体操の指導は...

村井 洋子

(株)アピアスポーツクラブインストラクター、RYT200 (全米ヨガアライアンス ヨガインストラクター)

アピアスポーツクラブ/「ココロもカラダもきときとに、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。

きょうだいの上の子との接し方

今回は、きょうだい関係や上の子とのかかわり方について考えてみたいと思います。

一人っ子、きょうだいがいる子 それぞれのメリットって？

まず、一人っ子の場合は大好きなお父さんお母さんからの愛情を一身に受けて「認められる」「ほめられる」経験や機会が多くなります。すると「自分は愛されている・満たされている」と感じることで自分に自信をもつことができ、自己肯定感が高まりやすいといえます。家庭内にこれといって争う相手もないので「マイペースな子」や「平和主義な性格」、捉え方によっては「ワガママっこ」とも言えるかもしれません。

では「きょうだい」がいる子はどうでしょう？こちらはどうしても身近にライバルとなる存在がいることで「何とかお父さんお母さんの気を引きたい」「もっと自分を見てほしい」という思いが強くなります。時には思いと思いがぶつかり合うことで「きょうだいゲンカ」が勃発。その時の兄弟姉妹とのやりとりや、どうしても（親に）構ってもらえるか、兄弟姉妹より優位に立てるか考えることの積み重ねが実は大切で、人生を生き抜くための社会性につながるといえます。

「好きで長女に生まれたわけじゃない」

この文章を書いている私には三人の子どもがいます。共働き家庭なので、保育園に三人の子どもを預かってもらいながらフルタイムの仕事と子育てを両立してきました。全員が小学生になったある日、小学六年生だった長女がこう言い放ちました。「いつも私ばかり我慢してる！私、好きでお姉ちゃんに生まれてきたんじゃない！」と。きょうだいゲンカの時などは、泣くのを武器にしたアピール上手な下の子たちについてい騙されて、事情もあり聞かないまま長女に「譲ってあげて」「お姉ちゃんでしょ」と我慢させていました。そのことを長女は根にもっていたようです。本人の意思とは全く関係のないどうにもならない理由で、いつの間にか長女を「お姉ちゃん」にしてし

まっていたのかもしれません。この時、初めて長女の長年蓄積された思いを知りました。

上の子への接し方って？

そんなわが子のエピソードを踏まえてのおすすめは、あまり力を入れすぎない子育てです。特に第一子に対しては、親も子育てへの思いの入れ具合がわからず、つい力が入りすぎるもの。知らず知らずのうちに期待やプレッシャーのようなものを感じさせているかもしれません。きょうだいがいる場合は、下の子の年齢がまだ低ければ上の子優先の子育てを意識したり、上の子との一対一の特別な時間を作って思いを聴く機会を定期的につくったりしましょう。上の子は、下の子の子育てに「協力」してくれる頼もしい存在です。「ちゃんと見てるよ」「大好き」と親の愛情をストレートに伝えてあげましょう。



きょうだいの上の子の思いがわかる おすすめ絵本



『ちよっとだけ』
瀧村有子 作・鈴木永子 絵/
福音館書店

なっちゃんのおうちに、あかちゃんやってきました。お母さんはあかちゃんのお世話で忙しい。だから、なっちゃんは自分の事は自分でしようと奮闘します。うまくいかないけれど頑張るなっちゃんに、お母さんがかける温かく優しい言葉、かかわりに思わず涙が溢れます。

『ノンタン いもうといいな』
キヨノサチコ 作/偕成社

ノンタンにはタータンという妹がいます。何をしてもいつもあとをついてくる妹が可愛くもあり、ちょっと煩わしくも感じてしまうお兄ちゃん（ノンタン）の気持ちがわかる、心がほっこりとする内容です。



フリートーク

おたよりでつながる

リアンのひろば

趣味のお話

我が家のレシピ

クチュミ

テーマトーク

「成人式のあれこれ」

●小学校6年生の時にクラスメイト全員で埋めたタイムカプセルを成人式の後に開封しました！20歳の自分へ向けた手紙や当時のプリクラが入っていて、恥ずかしくも懐かしかったです。 富山市 リらさん

●成人式の日に着付けで朝3時に起きて、写真撮影して式に出て、同窓会に出席。朝まで飲んで徹夜しました。今はもうできないですね〜(笑) 高岡市 しおママさん

●私が成人式を迎えたのは今から40年程前、それまで着物は禁止だったのですが、ちょうど解禁になった年でした。慣れない草履で雪の上を友人と手を取り合いながら恐る恐る歩いていたのを思い出します。 魚津市 ももりんさん



●ギャルメイクが流行っていた時代で、写真を見てみるとみんな顔がガングロギャルメイクでした。 高岡市 ゆきこさん

●次男の成人式の日のこと。美容室の方がお母さんと一緒に写真を撮ってあげると言ってくれました。ちょっと照れくさそうな顔でしたが、成人式のいい思い出の写真になりました。 高岡市 むっちょさん



●自分の成人式の時、若さゆえ(?)の変な反抗心から「そんなもん!」と言って参加しませんでした。今思えばもったいなかったなあ。 富山市 メガちゃんさん

●県外の大学に行った息子、すっかり成人の式典を親子で忘れていて!間近で思い出し、市役所に問い合わせたり、スーツを準備したりと……今では笑える思い出です! 滑川市 佳子さん

●今から50年前、成人式をしました。あの頃は少しポツチャリ気味で、母が選んでくれた振袖を着て、見合い写真にもなる写真を撮ってもらいました。それを見て一緒になったのが今の夫。歳の差もあったのに、長い間、私のわがままによく付き合ってくれたなあと思います。 富山市 ゴートママさん

●転勤族の我が家子どもたちには、幼馴染や長年の友人がおらず、成人式の時もどの地域で参加していいか困るほど。そんな時、井波の

町の方々からお誘いを受けて式に参加。長女は中学時代の3年しか住んでいなかったにも関わらず、とても温かく迎えてくださり、忘れずにいてくださったことに今でも胸が熱くなります。 富山市 KOKOさん

フリートーク

●11月号のながいけさんへ息抜きになるかわかりませんが、私は自分のためだけの時間をつくってしたいことをしています。1時間でも30分でも、誰にも邪魔されない私だけの時間をすごします。ドライブだったり散歩だったり、読書だったり、したいと思ったことをします。気持ちがリセットされたようになります。『自分のためだけの時間』というのがあるのかもしれない。 滑川市 梅沢さん



リアン
バックナンバーは
こちらから

●スマホを使い出してから、手軽さもあってすぐにクイズ応募してます。宅配注文もパソコンからスマホになりました。お気に入り登録すれば欲しい物がリストアップされますし、便利です。スーパーでの買い物も生協の購入履歴を確認しながら。助かってます! 高岡市 こばちゃんさん

●初めての三年日記。もうすぐ「完成」します。事実を簡潔に記録したことで、読み返しても恥ずかしいと思うことなく、続けられました。1日として同じ日はないことを実感しています。 射水市 みっちゃん

●私の住んでいる地区には10月から移動店舗が来るようになりました。毎週みなみ店からの新鮮なお刺身、焼き魚が届きます。予約もできるので喜んでいます。ご近所の方からはトイレトペーパーが買えてよかったと言われました。 富山市 Y.Mさん

●子どもが2歳のとき気がつくとゴミ箱に色々なものが入っていました。クレジットカードや一万円札が出てきたときはびっくり☆全てパパの財布から出して遊んでいたようです。収集日前に気がつき本当に良かったです。 富山市 ゆうさん

●「みんなで節電アクション」に参加しました。家族全員でテレビの電源をこまめに切ったり、部屋の電気も使っていないところは消したりして、節電のいい機会になりました。引き続き節電に取り組みたいと思います。 富山市 ねこさん

これいいね! NICE

0000 かたあ〜い絹 毎週

●水切りしても崩れないので、麻婆豆腐、揚げ出し豆腐に最適。夏は冷奴、冬は湯豆腐に、崩れないので鍋にもよし。味もいい万能とうふとして重宝し定期で購入しています。 富山市 大豆さん



0000 赤ちゃんのおしりふき 毎週

●大人でもとてもありがたい商品です。肌に優しい使用感でノンアルコール、無香料。モモ葉エキス配合で、安心して手足、体に使えます。ちょっとサッパリしたい時とか、手軽に拭いてリフレッシュします。80枚もあるので経済的ですし、価格も1個あたり100円以下。赤ちゃんから年配の人まで使えるとてもいい商品です。 富山市 I.Iさん



産直 福田農園の加賀れんこん 1月3日

●11月号の「今月のピックアップ」にあったように加賀れんこんはシャキシャキとモチモチで私の好みです。きんぴらや天ぷらが家族に人気です。 富山市 湯〜こさん



能登の厚焼玉子 1月4日

●厚焼き玉子がおいしいです。一口食べると出汁が出てくる感じがします。食べごたえがあり、朝食の一品にしています。家族で取り合いになるくらいおいしいです。 富山市 にゃんにゃこさん



0000 3種の国産野菜としらすのおかゆ 1月4日

●しらすのおかゆがおすすめです。レトルトではないので、手作りのような優しい味です。我が子が大好きで冷凍庫にストックしてあると安心です。 魚津市 ゆうはむさん



甲州干小梅 1月4日

●商品カタログ「ゆとろぎ+」にあった、甲州小梅がお気に入りです。見つけると購入するようにしています。小梅だとカリカリ梅がほとんどですが、大きな梅干し同様に身が柔らかく、酸味も強すぎず、塩分も11%ですが、しょっぱすぎずとても良い商品です。美味しくて大好きです。 富山市 cozaruさん



ミニオンズポテト 1月4日

●ミニオンズポテトが好きです。子供達はアンパンマンポテトを卒業して大人になった気分になれるみたいです。 射水市 ナオちゃんさん



やわらかくておいしいうどん 2月4日

●私のオススメは「やわらかくておいしいうどん」です。レンジで500Wで3〜4分解凍すればモチモチでやわらか〜い伊勢うどんのような歯ごたえになります。コープのうどんスープの素と卵で即席月見うどんのできあがり。飲んだ後の夜の夜食、夜勤明けの朝食と、家族に好評ですぐに無くなりました。冷凍うどんは使い勝手いいですよ。 高岡市 吉美さん



お便り募集!

募集テーマ 「2024年、〇〇するぞ!!」
あなたが2024年にやりたいことを教えてください。

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 アニサキスによる食中毒が増えていると聞きますが、どうすれば防げますか。

A アニサキスは寄生虫（線虫）の一種です。その幼虫は体長2～3cm、幅0.5～1mmで、白色の少し太い糸のように見えます。サバ、アジ、イワシ、イカ、サケ、タラ、マス等の魚介類に寄生します。渦巻き状のものが多く、主に内臓表面や筋肉に寄生しています。アニサキス幼虫は、寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると内臓から筋肉に移動することが知られています。夏場に多いイメージがありますが、季節に関係なく寒い時期でも注意が必要です。

アニサキスの幼虫が寄生している魚を生食した場合は、アニサキス幼虫がヒトの胃壁や腸壁に侵入して、数時間で激しい腹痛と嘔吐が起こります。ほかの食中毒と異なり、下痢の症状はありません。

アニサキスによる食中毒が疑われる際は速やかに医療機関を受診してください。

予防方法

- 目視で確認して、アニサキス幼虫を除去する。（アニサキスの幼虫は目で確認することができます）
 - 中心部まで十分加熱する。（70℃以上の加熱、または60℃なら1分以上の加熱）
 - 中心部まで完全に凍結する。（-20℃以下で24時間以上の冷凍）
- ※ショウガ、わさび、ニンニクなどの薬味、ヒトが食べられる濃度の食酢ではアニサキス幼虫は死滅しません。

アニサキス



SDGs Journey ②

誰も取り残さない世界を目指して

森の働き

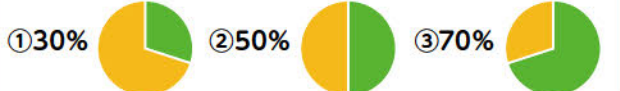
森はきれいな水や空気を作り出し、生物の大切な住み家となり、木材や食料など、生物が生きるために欠かせない多くのものを与えてくれます。また、光合成をする時に二酸化炭素を吸収し、地球温暖化を抑える働きもあります。

消えゆく森

森を切り開き、森林が伐採され、地球温暖化によって山火事の火災が悪化することなどから、森林減少は止まっています。しかし、少しでも減少スピードを緩やかにさせようと、森づくりが進められています。

Quiz

Q1.日本の森林率は何%でしょうか？



※森林率 国土面積に占める森林の割合

Q2.現在、日本の国内で消費される木材のうち、何%が外国産でしょうか？



日本の森林事情

日本は森林率が約7割と先進国の中でも有数の森林国ですが、1960年代に安い木材の輸入が増えはじめ、木材自給率が最も低かった2002年には木材供給量の8割以上が輸入木材でした。現在の木材自給率は4割程度です。

また、日本の森林の約4割が人の管理が必要な人工林ですが、高齢化などにより林業従事者は減っています。管理されずに放置されると、木々が弱って、土砂崩れにもつながり、人々の生活を脅かすことにもなりかねません。林業従事者の確保も重要な課題の一つです。

生協と一緒に

あなたにできる取り組み たとえば…

森のエシカルな商品を利用する

持続可能な農業で生産されたものや、適切に管理された木材で作られた紙容器使用商品を選んで購入しましょう。右にあるような認証マークが目印になっています。

FSC®認証



森林の環境や地域社会に配慮して作られた製品につけられる認証マーク。

レインフォレスト・アライアンス認証



より持続可能な農業に取り組む認証農園産の原料やその製品につけられる認証マーク。

RSPO認証



アブラヤシの生産をめぐる、熱帯林伐採や労働問題など様々な問題があります。その解決を目指し、持続可能なパーム油の生産や消費を進めていると認証された商品につけられています。

機関誌「リアン」もFSC®認証を受けた紙が使われています。最終ページで確認してみてくださいね！

大切な人へ 自分のために

バレンタインの準備をしよう♡

今年のバレンタイン企画が注文できるのは、1月3回のチラシのみ！

お届け回は1月3回、1月4回、2月1回です。それぞれに魅力的な商品が揃っています。お見逃しなく！

※1月3回分企画の一部に数量限定商品がございます。

抽選による当選・落選は、1月3回のお届け表でご案内いたします。



お届けカレンダー	月	火	水	木	金
注文書提出	1/15	16	17	18	19
1月3回お届け	1/22	23	24	25	26
1月4回お届け	1/29	30	31	2/1	2
2月1回お届け	2/5	6	7	8	9



明日の暮らし、ささえあう

CO-OP 共済

キャンペーン期間
1/22 (月) ~ 2/9 (金)

冬の共済キャンペーン実施中！

加入のご検討や保障の見直しなど、お気軽にご相談ください。詳しくは専門の共済スタッフがお伺いします。また、共済金の申請忘れなどありましたら、下記にご連絡下さい。

コープ共済センター：【ご請求窓口】 ☎0120-80-9431



福祉のへや

Q.「生協10の基本ケア」は実際にどんなことをされているのですか？

A. 今回は「生協10の基本ケア」の中から『食べることの大切さ』について取り組みをご紹介します。

正しい姿勢で食事をすることや口腔ケアを行うこと、そして何より「楽しくおいしく食べる」ことは、気持ちや健康、社会性を保つことによい効果があります。

とやま生協 ゆとり～なでは、管理栄養士が栄養バランスを考えた献立をつくり、厨房で調理を行っています。旬の食材を使用したできたてのあたたかい食事提供を心掛けているため、食事の時間が近づいてくると美味しそうな匂いが漂い、食欲が湧いてきます。

また、食材の形や料理の色、艶で見栄えをよくしたり、盛り付けている容器もプラスチック製ではなく陶器を使用したりと、五感で食事を楽しんでいただけるよう工夫しています。

食事が利用者さんの楽しみの一つとなり、心身にもいい影響があるよう取り組んでいます。



ご利用のご相談はお気軽に
とやま生協 ゆとり～な（富山市中間島）
☎076-492-4114

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 組合員活動参加申し込みフォーム→



募集

西部ブロック ひなまつり

未就学のお子さんを対象としたひなまつりです。みんなで楽しめる企画を用意しています。男の子の参加も歓迎です。ぜひ遊びに来てください！

日 時/2/19(月) 10:00～11:30
申込締切/2/9 (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～ぶ会 冬のおうち時間の楽しみ方& 毎日の献立どうしてる？

生協のことや、暮らしの中の色々なテーマについて、月1回オンラインで集まって交流しています。2月は「冬のおうち時間の楽しみ方&毎日の献立どうしてる？」をテーマにみんなで交流します。

●1回だけの参加もOKで、リモート企画を体験してみたいという方にもおすすめ。お気軽にご参加ください。

日 時/2/8 (木) 10:00～11:00
申込締切/2/1(木)
主 催/組合員活動支援グループ
参加費/無料
定 員/15名程度

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



申し込みはQRコードから→



募集

国際支援 集めて送って国際協力！ 書き損じハガキ回収キャンペーン

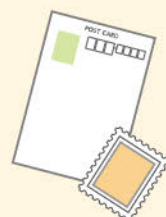
認定NPO法人ハンガー・フリー・ワールドが行う「書き損じハガキ回収キャンペーン」は、家の中で眠っている書き損じハガキや切手、商品券などを回収して換金し、飢餓に直面する人々を支援する活動です。

●2023年1月～5月にとやま生協で集めたハガキ・切手等
1,601件 (338万円)
ご協力ありがとうございました。
SDGs目標2「飢餓をゼロに」の達成に向けて、今年もみなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

今年の回収期間 2024年5月末まで

参加方法

- ①1月8日(月)～12日(金)に配布されるチラシを組み立てると封筒になります。
- ②封筒の中へ書き損じハガキや不要な商品券などの支援物資を入れ、郵便ポストへ投函してください(5月まで投函可能・送料無料)
※詳しくはチラシをご確認ください



©HUNGER FREE WORLD

12月13日(水)にハンガー・フリー・ワールドの学習会を開催しました！

「世界の飢餓と私たちの食卓～私たちにできること～」

参加者 とやま生協から14名

とやま生協・コープいしかわ 共催



学習会の様子

学習会では、ハンガー・フリー・ワールド国内部門マネージャーの田中梨佳さんから、世界の飢餓に関する情勢や、ハンガー・フリー・ワールドが行う「現在飢餓状態にある人が、自分たちで食料を作り暮らしていけるようになるための支援」について教えていただきました。支援を受けた人々の実際の様子を動画で見た参加者からは、「まずは自宅にある食べ物を無駄にしないようにしようと思った」「寄付ではなく、現地の人の自立を助け、生活を良くする支援をしていることに感動した」という感想があり、ハンガー・フリー・ワールドの活動に理解が深まったようでした。

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。



その他のくみかつ情報

報告

全体 みんなで節電アクション 開催期間 2023年10月分電気使用期間(9月から10月にかけて)

温室効果ガス削減に繋がる企画として「みんなで節電アクション」を実施し、160世帯 540名が参加しました。
家庭から排出される二酸化炭素のうち、約66%が電気を使用することで発生している*といわれています。節電に取り組むことは、二酸化炭素の排出削減に効果があり、家計にも優しいというメリットがあります。

※環境省「令和4年度家庭部門のCO₂排出実態統計調査」より

みんなで節電アクション 全体の結果

有効データ：153世帯分

みんなで削減した
電気使用量

6,234kWh



- 12世帯分の1か月の電気使用量に相当
- 3,110kgの二酸化炭素排出削減に相当
- 杉の木353本が1年間に吸収できる二酸化炭素量に相当

参加者アンケートから
分かった
節電のポイント

家電の買い替え



参加者の中で、家電を買い替えた19名が節電に成功しました。省エネ家電に買い換えると大きな節電につながる事が分かりました。

家族の協力



電気削減率上位10名全員が「家族の協力があって」と回答しました。

参加者の感想

これまで関心を寄せなかった夫が、生協からのエコ情報に自ら目を通していました。自分にできるなにかをしようという姿勢に変化を感じました。



節電が身につく、毎月の電気料金がとても安くなり、その結果環境保護にも繋がっていると思うので、今後も続けたいと思います。



家族みんなで節電の意識をすることで、誰かが忘れていても、声を掛け合うことができてよかったです。



報告

全体 第3回コープでわくわく講座「みんなの満足度が高まる話し合いのコツ」

開催日 11月23日(木・祝)

会場 富山センター(メイン会場)、西部センター、東部センター、自宅からリモート参加

参加人数 38名



日本ファシリテーション*協会 富山サロンの世話人をされている ひびのあゆみさんを講師としてお招きし、「みんなの満足度が高まる話し合いのコツ 楽しく学べる入門講座」を開催しました。

*ファシリテーション……「会議やミーティングを円滑に進める技法」のこと。

職場での集まりや家族での話し合いなど、日常の中でどのように話し合いを進めたらよいかが今回のテーマです。

まずはグループに分かれ「こんな会議はいやだ」をテーマに話し合いました。グループワーク終了後、先生から「話し合いがうまくいかない原因」について教わりました。これらを解消するためには、話し合いの目的をしっかりと決め、議題やかかる時間を確認し、役割分担をするなどの準備が大切になるそうです。

話し合いのコツを学んだあと、グループワークで実践。役割分担を行い、話し合いのルールを決めて意見を出し合いました。

終了後、参加者のみなさんから「初めにひとこと発言をすると、どんどん話したいという気持ちになれた」「教わったことをもとに、相づちや話を広げることを実践できた」などの声が上がりました。



とやま生協の組合員が
お得に利用できる!



くらしのサービス指定店

1月4回配布のチラシ
「指定店モール」も
ご覧ください!

「指定店」とは?

主に富山県内のお店と提携し、お住まいのリフォームや引っ越し、家具や洋服の購入、フィットネスクラブの利用など、さまざまな分野でとやま生協の組合員が受けられるお得なサービスを揃えています。

とやま生協に加入している組合員なら誰でもご利用いただけます。

利用の仕方

●電話で申し込む場合

お電話の際に、「とやま生協の組合員です」とお伝えください。

●店頭でサービスを受ける場合

とやませいきようサービスが毎月発行しているチラシについた「組合員証」、またはこのページについた「組合員証」を切りとって店舗までお持ちいただき、必ず商談の前にご提示ください。

※ご注意

- 商談後の提示ではお値引きの対象になりませんのでご注意ください。
- お店ごとの特価商品で一部お値引きできないものがございます。

お店のジャンル



指定店の一覧は
ホームページから
チェックしてく
ださい!



指定店ページ

新しい指定店をご紹介します

New Shop

(株)セリオ 北陸営業所

アシスト付きの自転車や車いすなど、足腰が弱った方の移動を助ける電動モビリティをそろえています。



あなたに合った電動モビリティが見つかる

(株)日本トリム 金沢営業所



毎日飲む水で健康維持・増進「ウォーターヘルスケアの新習慣」を提唱して、電解水素水浄水器を販売しています。

きものブティックあおき

きものクリーニング・リフォーム、入学式・結婚式の着付けを承ります。他店のお着物もOK。ご利用金額に応じてオリジナル商品券のプレゼントなどもあります。



とやま生活協同組合
組合員証

(組合員コード

)



ユニセフ・ガザ人道危機緊急募金にご協力ください。

2023年10月、ハマスによるイスラエル襲撃を受け、イスラエル軍がガザ地区への大規模空襲や地上作戦を開始しました。イスラエルガザ地区保健省によると、戦闘によるガザ地区の犠牲者は17,000人を超え、そのうち5,300人以上が子どもと報告されています。(2023/12/26時点)

今日までに190万人以上の人々(うち半数は子ども)が避難生活を強いられています。多くの住宅やインフラが廃墟と化し、水や食料、燃料、医薬品等の生活物資が行き届かず、衛生面の悪化から健康問題への懸念が高まっています。紛争によって危機的な状況にあるガザの子どもたちへの支援にご協力をお願いします。

募集期間 2023年12月18日(月)～2024年1月26日(金)

募金方法 注文番号 **375161** ※注文数「1」を記入すると100円(非課税)の募金になります。

※募金は商品代金と一緒に引き落としになります。

※お預かりした募金は、税制控除対象とはなりません。

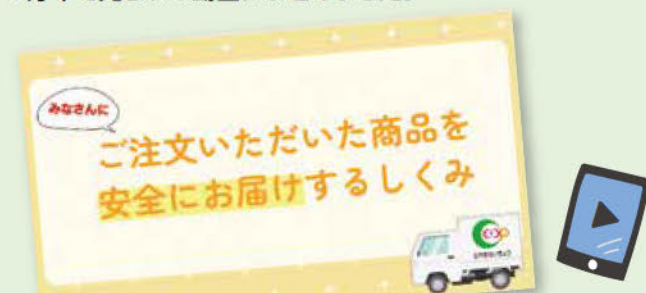
※1万円(以上)の募金は、2週にわけて記入してください。

ユニセフ(国連児童基金)は国際連合の機関の一つです。世界中の子どもたちが平和に、健康に暮らせるように、「子ども最優先」を掲げて資金を集め、190以上の国と地域で支援活動を行っています。

▶動画で見る

とやま生協の商品を安全に お届けするしくみ

みなさんに安心して生協商品をご利用いただくために、とやま生協が行っている商品お届けまでの安全管理について、3分半で見られる動画にまとめました。



- ・温度管理
- ・入荷した商品の点検
- ・商品が破損しないように
お届け など

QRコードを読み取って
ご覧ください↓



みなみ店のお知らせ

1月25日(木) 1月26日(金) 1月27日(土)
ポイント2倍セール開催

節分の恵方巻 予約受付中!



恵方巻のご予約はみなみ店で受け付けております。
詳しくは店頭でご確認ください。

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!



10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 66.5%	 回収率 25.2%	
回収量	190t	1.6t	
種別	牛乳パック	卵パック	食品トレイ(白のみ)
			
回収量	1.5t	1.7t (7~9月分)	228kg

※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

商品が入っていたポリ袋は小さくたたんで出してください。

理事会だより

《第7回》開催日 2023年11月22日(水)

承認・協議事項

- 2023年度10月度の事業・活動および経営報告
全事業合計は14億347万円、経常剰余金は2,009万円でした。
- 2024-2025年役員選任の進め方と定数について
2024年6月開催の第3回通常総代会は役員改選期となるため、役員選任の進め方と定数について確認しました。

事業報告 2023年10月現在

組合員数/138,854人 出資金/89億5,661万円
●全事業合計 96億8,969万円(計画比98%)
●経常剰余金 ▲1,211万円

事業分野別実績

宅配事業
89億3,550万円
(計画比97%)

生活支援事業
2億6,290万円
(計画比101%)

福祉事業
2億7,249万円
(計画比103%)

共済事業
8,435万円
(計画比101%)

店舗事業
1億2,888万円
(計画比107%)

太陽光発電事業
555万円
(計画比99%)

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 ☐ 今月のピックアップ ☐ 特集企画「キレイを作る!魅力がいっぱい コープ基礎シリーズ」 ☐ ぐらしのコラム ☐ 子育て通信「笑顔のたね」 ☐ おたよりでつながる「リアンのひろば」 ☐ これ いいね! ☐ 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~ ☐ 福祉のへや ☐ コープでくみかつ ☐ インフォメーション ☐ 機関運営報告 ☐ レッツクッキング
組合員名	
ペンネーム	
年代(○をつける)	
電話番号	
在住市町村名	おたより記入欄 ☐ テーマトーク 「2024年、○○するぞ!!」 ☐ フリートーク ☐ おすすめ商品 ☐ 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 「さくらみそ」に使われているこうじは
○種類

締め切り 1月26日(金)

1月号のクイズ正解者の中から抽選で20名に
コープ商品をプレゼント!

11月号 クイズの答え

答え 「クルくる」

応募総数403通、正解者数401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1/8(月)~1/12(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!

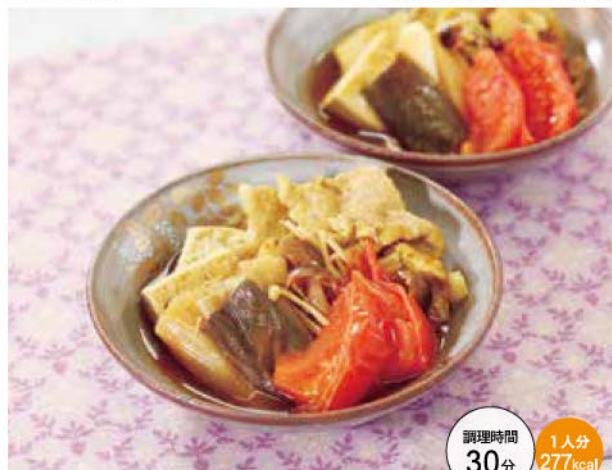


1分で見られる! ★★

レシピは動画でも
ご覧いただけます!

富山市 クックばあばあさん 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 30分
1人分 277kcal

Let's Cooking

カレーの風味がアクセント!

洋風肉豆腐

【材料(4人分)】

豚肉(冷しゃぶ用) … 200g
木綿豆腐 … 1丁
ねぎ … 1~1.5本(150g)
きのこ(2種類くらい) … 2パック(180g)
トマト(大) … 1個(180g)
カレー粉 … 小さじ1
水(またはだし汁) … 2カップ
砂糖 … 大さじ2
酒 … 大さじ2
醤油 … 大さじ5
焼き油 … 大さじ1/2

A

POINT!!
肉にカレー粉をまぶすことで
香りが出て味に変化がです

【作り方】

- ① ねぎ … 約5cm長さに切る。
豆腐 … 8等分に切る。
きのこ … 食べやすい大きさにほぐす。
トマト … 8等分のくし形に切る。
- ② 肉はほぐしてカレー粉をまぶす。
- ③ Aを合わせておく。
- ④ 鍋に油をひき、豆腐とねぎを焼く(豆腐に焼き色がついたら裏返す、表裏で4~5分)。
- ⑤ きのことAを加える。
- ⑥ 沸騰したら弱火にし、②の肉をほぐしながら加えて10分煮る。
- ⑦ トマトを加えて5分煮る。

翌日に残った煮汁を鍋焼きうどんに
アレンジすると2度楽しめます



「豚肉(冷しゃぶ用)」を使って

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!)

