

# リアン *Lien*

2024

# 2

FEBRUARY

2030 ビジョンフレーズ <sup>みんな</sup>地域でつくる、とやまの未来

VOL.23



今月のピックアップ 2-3P



## とやま生協オリジナルブレンド

- 4-5P 【報告】福島の“今”を知る  
—2023年度福島復興支援 視察交流ツアー
- 6P 『くらしのコラム』食：国産と外国産 安全性の語解をとく
- 7P 子育て通信『笑顔のたね』：おやつの役割と与え方
- 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 令和6年能登半島地震被害該当地区の皆さまへ  
『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(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



# とやま生協オリジナルブレンド



**注文を受けてから焙煎  
新鮮だから広がる豊かな香り**

「ほっとしたいとき」「気分転換をしたいとき」に飲みたい1杯のコーヒー。今回は、毎日のコーヒータイムに最適な「とやま生協オリジナルブレンド」の製造元である(株)ワールド珈琲商会の後藤さんに商品の特長を教えてくださいました。



毎日飲むコーヒーだからこそ、どんな人でも飲みやすい味を目指しました。新鮮さにこだわり、香りのいいコーヒーをお届けしています。



株式会社ワールド珈琲商会  
後藤さん



焙煎前にコーヒー豆を風選別機と石抜き機に通し、異物(粉塵や石)を除去しています。



焙煎したてのコーヒー豆。香りはまだほとんどありません。

スマイルコープで掲載

チャック付袋だから保管しやすい!

裏面にバルブ付き!

中の炭酸ガスだけを抜き、外からの空気の侵入を防ぐ

おいしい状態で

密閉し酸化を防ぐ

おいしい状態が長く続く!



とやま生協オリジナルブレンド(500g)

3月1日 注文番号 1059

## どなたでも飲みやすいコーヒーを目指して

とやま生協のプライベートブランド商品「オリジナルブレンド」は、酸味と苦みのバランスがよく、スッキリとした味わいのコーヒーです。その味わいは、コーヒー豆の特色を最大限に活かすために3種類に絞ったシンプルなブレンドが生み出しています。クセの少ないブラジル産のコーヒー豆をベースとして50%使用し、残りの50%にインドネシア産のマンデリンとジャワロブスタを使用。ほどよい苦みとコクを引き出します。

旧CO・OPとやま独自の商品として開発を進める際、「コーヒーが苦手な人でも、どなたでも飲みやすいコーヒーを目指して検討を重ねた」と後藤さん。飲みやすさにとことんこだわったコーヒーだからこそ、毎日の食卓や仕事の合間のほっと一息に馴染みます。

## 注文を受けてから焙煎 いかに香りが良いものを届けるか

「オリジナルブレンド」の最大の特長は、注文を受けてから焙煎を行っていること。これは、生協の注文システムを最大限に活かして「いかに新しく香りが良いものをお届けするか」という(株)ワールド珈琲商会のこだわりが生んだ製造サイクルです。

生協の基本的なお届けは、注文をしてから1週間後に自宅に届くしくみ。(株)ワールド珈琲商会では、注文を受ける前日までに包材や豆のブレンドなどの準備を整え、受注数が分かっただけで焙煎作業に入ります。

「注文を受けてから焙煎し、豆を挽くことで、組合員さんの手元に届くころに一番香りが立ついい状態になります」と後藤さん。

実は、コーヒー豆の香りをもっとも豊かになるのは、焙煎直後ではありません。焙煎時に発生した炭酸ガスが抜けてから、はじめて香りが生まれます。香りが生まれるまでの期間も計算し、飲む人のことを一番に考えて作られているのです。

このような方法は大量生産を中心としている大手メーカーには難しく、3台の小型焙煎機を

受注数に合わせて稼働し、生産する(株)ワールド珈琲商会だからこそできることです。

とやま生協のプライベートブランド商品ならではのこだわりの製法。焙煎したての新鮮で香り高いコーヒーを、ぜひ一度味わってみませんか。



おいしいコーヒーの淹れ方

Have a nice coffee time

**1** 沸騰したお湯を粉全体にいきわたるように少しずつ注ぎ、20~30秒待ちます。



コーヒーの中に水分を浸透させることで、コーヒー本来の味を抽出します。

膨張させる

**2** よく泡が出るように、3~4回に分けてお湯を注ぎます。



1点ではなく、真ん中を中心に円を描くように注ぐのがコツ。

泡が引く前に  
再び注ぐ

POINT 1

お湯とコーヒーの比率を守る

お湯160cc:粉10g お湯の温度 85~90℃

POINT 2

紙フィルター自体にはお湯をかけないように注意

⇒コーヒーの層を通らない色のついたお湯が落ちてきてしまいます。

coffee

# 福島の「今」を知る

## —2023年度福島復興支援 視察交流ツアー—



### 案内して下さった方

みやぎ生協・コープふくしま  
本部長補佐 宍戸さん(左)  
斎藤さん(右)



被災地にも暮らしがあって、当たり前にもいつもの明日が来ると思っていました。けれど突然、震災・津波で多くのものが奪われてしまった。もしもそれが自分の町だったとしたら…？一度想像してみてください。

この視察交流ツアーは、「東日本大震災を忘れない、風化させない」ために、震災発生後の2012年から行われてきました。現地を訪れて交流することで、福島は今、どのような問題に直面しているかを知り、今後の支援のありかたを考えることが目的です。今年で11回目の訪問。これまでに244名の組合員が参加し、震災発生時に起こったことや被害の大きさを学び、福島の方々がどのような想いで復興を進めてきたかに思いを馳せました。

●開催日/2023.12.1(金) - 12.2(土) ●参加人数/組合員、役職員 計28名

### 1日目 2023.12.1(金)

#### 富岡町 夜の森の桜並木

全長2.2kmの桜並木。東京電力福島第一原発事故により大部分が帰還困難区域に指定されてから、2022年の立ち入り規制緩和まで歩いて観賞することができませんでした。現地を歩けることに少しずつ進んでいる復興の様子を感じ、満開の桜を想像しながら散策しました。



#### 双葉町 東日本大震災・原子力災害伝承館

津波や原発事故の写真や映像を見ながら説明を受け、改めて震災時の様子を学びました。街に迫りくる津波の高さ、速さに驚き、その迫力に参加者も息をのみました。

#### 災害伝承館



#### 閑散とした双葉駅前

東京電力福島第一原発にほど近い双葉町。2022年8月30日に避難指示が解除されましたが、ほとんどの住民が帰還できていません。双葉駅前には震災や津波で被災した家屋がそのまま放置されている光景も見られました。

#### 浪江町 震災遺構 浪江町立請戸小学校

震災、津波の跡がそのまま残されている請戸小学校。大きな被害を受けながらも、子どもたちは全員無事に避難できた「奇跡の学校」とも呼ばれています。被害の大きさに驚き、子どもたちが避難した1.6km先の大平山を眺め、被災時の行動の大切さを痛感しました。



### 2日目 2023.12.2(土)

#### 相馬市 松川浦大橋

震災発生後、この橋にかかる高さまでの巨大な津波が相馬市を襲いました。橋を見上げながら、「こんな高さ、絶対逃げられない」「いくら見学しても現実にあったとは思えないくらいに凄まじさ」との声も。津波の恐ろしさを肌で感じました。



買い物でも復興支援  
ふくしまの魅力がいっぱい

福島市飯坂町の「あづま果樹園」でりんご狩りを行いました。JAふくしま未来の直売所でも買い物を楽しみ、くだもの王国・ふくしまの魅力を感じました。



生産者の方からりんごのもぎかたを聞いて、実践!

#### 参加者の感想

除染や\*アルプス処理水、帰還者の減少など、まだまだ解決しなくてはいけない問題が山積していると思います。これらは全部福島だけの問題ではなく、皆で考え解決していく事です。一緒に考え、悩み、より良い福島の未来へ進んで行きましょう! 私達もがんばる! 福島も頑張れ!

テレビや新聞で見ると、実際にその地に足を運んで身体で感じるのでは全く違いました。訴えかけてくる大きさが、何百倍、何千倍と大きいのです。ひとりでも多くの人に足を運んで見てほしいと思います。

\*アルプス(ALPS)処理水とは原発事故を起こした原子炉から発生している放射能汚染水を処理したものであり、通常原発から放出されているトリチウム水とは異なります。

東日本大震災の発生から13年が経とうとしています。少しずつ復興が進んでいる場所もあれば、原発事故の影響が強く残り、復興がままならない場所もまだまだあります。自分の故郷に帰りたいけれども帰れない方も多く、アルプス処理水海洋放出など、被災地のみならず、東日本大震災は今なお直面し続けている問題であることを強く感じました。それでも、福島の人々の「震災前よりもっといい街にしたい」というふるさとへの強い思いがあったからこそ、ここまで復興が進んできました。とやま生協はこれからも、その思いに寄り添い、少しでも前に進んでいけるよう支援を続けていきます。

「福島の「今」を知る報告・学習会」を開催します

詳細は 12p

とやま生協  
組合員の  
みなさまへ

とやま生協のみなさまには、東日本大震災・東京電力福島第一原発事故以降、富山県生協、CO・OPとやま時代から、継続してつながっていただき心より感謝申し上げます。

起きたことを忘れない、風化させないことを目的に、コープふくしまでは発災年度より被災地視察企画に取り組んでまいりました。「福島に足を運んでいただくことこそが最大の支援であり今後につながること」であることをみなさま方の福島訪問の活動を通して教えていただき、これまで400回を超える被災地視察の対応を確信をもって継続することができました。

原発事故は12年以上が過ぎ、なおより複雑になった問題をもたらしています。今後ともつながっていただき、ご一緒に向き合っていただけでしたら幸いです。

みやぎ生協・コープふくしま  
ふくしま県本部 本部長補佐 宍戸義広

### 国産と外国産 安全性の誤解をとく

「国産の方が外国産よりも安全」と思っていませんか？  
そのような根拠はありません。日本の食料自給率は38%。休耕地に作物を植え増産を図っても、全人口を養う食料を作るのは不可能で、多くの国に助けられています。なのに残念なことに、誤った情報があふれているのです。実際の例をご紹介します。

#### 残留農薬

農薬の残留基準は、国産食品と輸入食品で同じ数値です。東京都が、国産と輸入の農産物について毎年、数百検体を検査して結果を公表していますが、大きな違いはありません。



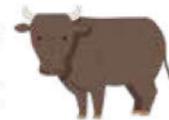
基準超過は、輸入農産物のほうが多い傾向がありますが、国産との安全性の違いを示すわけではありません。それぞれの国で気候風土が異なり、育てている作物や害虫の種類、使っている農薬などが違うため、日本と残留基準が異なる場合があります。日本の基準が厳しいとは限らず、他国に比べて高いものも低いものもあります。

そのため、その国では問題ない農産物が他国では基準超過になることがあるのです。日本での輸入農産物の超過の多くは、そんなケースです。

逆に、日本で作られた国産農産物を輸出して、他国で基準超過の違反品となる場合も少なくありません。他国政府のウェブサイトで公表されていますが、多くの日本人は知りません。こんな例で他国の人から「日本産は危ない」と言われたくないように、日本人も輸入食品の基準超過の結果だけを見て「危ない」などと判断してはいけません。

#### 肥育ホルモン剤

アメリカ産牛肉には生育をよくする肥育ホルモン剤が用いられている。EUは輸入禁止しているのに、日本は輸入を認めている……という話を聞いたことがある人は多いでしょう。



たしかにそれは事実です。しかし、日本は肥育ホルモン剤の安全性について評価したうえで、残留基準などを設定して管理しています。EUの輸入禁止は科学的とは言い難く政治決着が図られました。国際基準（コーデックス基準）は日本政府と同様の判断となっています。

#### かび毒

作物の栽培時や保管時に増殖するかびが作る毒性物質（かび毒）は近年、大きな注目を集めています。家畜の飼料などになるデントコーン、ナッツなどにつきやすいアフラトキシンというかび毒は、強い発がん物質です。これらは国内ではほとんど栽培されておらず、輸入する際のアフラトキシン検査が厳しく行われています。



小麦の栽培時にできやすいかび毒デオキシニバレノールも、栽培や保管時に注意し検査も効果的に行う必要があります。輸入小麦は、産地や日本へ向かう船に積み込む時の検査、日本の輸入港での検査があり、企業も自主検査を励行しています。

一方、日本は高温多湿で小麦の栽培や保管に向けた条件ではないので、国内ではより厳しい栽培管理や検査をしなければなりません。2023年12月、国産小麦でデオキシニバレノールの残留基準を大幅に超過するものが見つかりました。一方、輸入小麦の農林水産省による検査ではこの10年以上、基準超過は見つかっていません。

#### 食品添加物

食品添加物は逆に、「日本では1,500も添加物が使われている。海外では使用を認められていないものが多数あり危ない」と言われることがあります。しかし、これも間違い。添加物も、その国の気候風土や食文化等により、使われるものに違いがあり、国ごとに添加物の定義も異なっています。たとえば、アメリカでは果汁や食塩、ごまなども添加物に分類されています。したがって、添加物の数を国で比較するのは意味がありません。



添加物も安全性評価したうえで使われており、規格基準は国産と輸入食品で同じ数値が適用されています。

日本だけでなく諸外国も、食品の安全性を守るために努力しています。国産の振興は大事ですが、輸入食品も欠くことのできない大切なもの。感謝しながらいただきます。

\* \* \*

### 子育て通信 笑顔のたね

### おやつ役割と与え方

皆さんはお子さんにおやつを与える場合、どんな時に、どんな物を与えていますか？

ありがちなのは「静かにしてほしい時」「機嫌をなおしてほしい時」に、「甘いお菓子」「ジュース」を与えてしまうことです。絶対にダメということではなく、たまにであればよいのですが、おやつを大人基準で与え続けるのはよいとはいえません。

幼児期は活動量が多く、成長期でもありますから、1日3食をバランスよくしっかり食べてほしい時期です。しかし、まだ体も小さく、1食で食べられる量は多くありません。

そのため、3食とは別におやつを与えて栄養素を補う必要があります。

大人のおやつは、気分転換や嗜好の意味が強いです。幼児のおやつは補食の役割があり、食事の延長なのです。お菓子や甘い飲料に偏らず、3食では足りない栄養素を含む、野菜や果物、乳製品を積極的に取り入れましょう。

食事の延長ですから、小さなおにぎりに少量の野菜スティックという組み合わせや、小さなサンドイッチに牛乳という、一見すると少量の朝食のようなイメージになります。芋や野菜の入った蒸しパンなども乳製品と組み合わせやすいメニューです。果物も、皮むきり



ンゴを切ったものだけでなく、ヨーグルトと甘みのうすいビスケットをそろえて与えると、糖質のほかにビタミンやカルシウムを補給することができます。

内容のほかに気をつけてほしいことは、与える「量」と「タイミング」です。

おやつは「朝食と昼食の間」「昼食と夕食の間」に与えますので、3食に影響の出ない量とタイミングで与えることが大切です。

夕食の直前に、腹持ちのよい物や甘い物を与えると食欲がわかず、夕食を食べきれなくなります。保育園や幼稚園で帰り時間の前におやつを食べている場合も、帰宅後に再度おやつを食べると、夕食が進みません。

食事は3食が基本ですから、そういう場合は果物や乳製品のみにして、食事に影響を及ぼさないようにしましょう。

### Recipe

#### さつまいもドーナツ

- 《材料》（一口大・約20個分）
- さつまいも……………100g
  - ★ホットケーキミックス……………100g
  - ★絹豆腐……………100g
  - ★砂糖……………10g
  - 揚げ油……………適量

- （トッピング）
- 粉砂糖……………お好みの量

#### 《作り方》

- ① さつまいもは洗って皮をむき、1cm程の厚さの輪切りにして茹でる。（電子レンジだと耐熱容器に入れ600wで4分ほど加熱する）  
※竹串が通るくらい柔らかくなればOKです！
- ② あたたかいうちに①を潰す。
- ③ 絹豆腐は軽く水気をきっておく。
- ④ ②と★をボールに入れよく混ぜる。
- ⑤ 生地ができたら一口大くらいの大きさに丸める。
- ⑥ 160℃の揚げ油に⑤を入れる。  
※時々転がしながら、こんがりキツネ色になるまで揚げる。
- ⑦ 油を切って盛り付けし、お好みで粉砂糖をかけるとできあがりです。



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所修士課程修了。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。

フリークのお話

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

### 「寒い日におうちの中で楽しむこと」

●寒い日はあったかい部屋でパズルに限ります。特に「漢字ジグザグ」はやりがいがあります。集中しすぎて時間が経つのも忘れてしまうほどです。クロスワードパズルも楽しいですよ。 **氷見市 小倉山さん**

●庭仕事、畑仕事、散歩ができないそんな日は少し手間がかかる料理の作り置き。煮豆、コロッケ、佃煮など、冷凍保存できるものをゆったりと作ります。いざという時にも助かりますよ。 **高岡市 森さん**



●豆乳を鍋で温めて湯葉をつくり、豆乳鍋をします!シメのおすすめはパスタ。水に戻しておいたパスタを入れて食べると早くできておいしいです! **富山市 ゆーさん**

●筋トレです!寒いからこそ、もも上げや腹筋などをして体を温めます。体が温かく感じた時「しっかり運動できた!すっきり!」と思えます! **朝日町 みさまるさん**

●友達に手紙やはがきを書きます。美しい便箋や封筒、はがきを用意しておき、日々思うことや、自分の様子を気楽に書きます。返信がポストに入っているとうれしくて、読むと心が温かくなります。 **砺波市 ナオっちさん**



●こたつに入り福井名物の水ようかんをいただくことです。テレビ番組で紹介されているのを見て以来、毎年取り寄せて楽しんでいます。一枚流しのスタイルがたまりません。一人で一枚ペロリ。甘さ控えめなのがうれしいです。 **高岡市 タキばあちゃんさん**

●おばあちゃんが畑で作ってくれたサツマイモをホイルにつつまストーブの上で焼いて食べる。焼けるまでのにおいと食べる時のねっとり甘い味、最高です。 **黒部市 ホッペンさん**

●こたつで読書。図書館で児童書を借りて読んでいます。文字も大きく、イッキ読みできる量なので、こたつで眠くなっても読みきれのがちょうどいい(笑)大人になって読むからこそわかる内容も多く、懐かしくもあり、新しくもあり、読み終わったあとは気分が良くなります。 **射水市 さえっちさん**

●家族で人生ゲーム!寒くて外に出かけられない日は、家でゆっくり人生ゲーム。普段忙しくてなかなか付き合いきれないけれど、冬はのんびりと遊んであげられます。 **富山市 てるてるさん**

●あたたかいコーヒーを早起きしてのんびり飲むこと。冬ならではのゆったりほっこり朝時間。夏には味わえない幸せなひとときです。子どもが起きてくるとそれはそれでまた癒しのひととき。でも、それまでの束の間の静かな時間が好きです。 **富山市 りっちゃんママさん**

●おうちで親子エクササイズです!親子で楽しめるダンス動画を見ながら、子どもと一緒に楽しめます!身体も子どもとの仲もあつたまり、あわよくば痩せる!一石二鳥ならぬ一石三鳥なお楽しみです! **富山市 りくママさん**

●温泉が好きなので、いろんな温泉地の名前がついた入浴剤を買い、違いを楽しんでいます。体が熱くなってきたら、お風呂の電気を消し、窓を開けて冷たい風で涼んだら、あー露天風呂!数十円で温泉気分が味わえて幸せになります。 **高岡市 あんパン子さん**



## フリートーク

●共働きのわが家では夕飯の準備は家族総出。焼きそば、お好み焼きなどの袋の裏のレシピを見ながら子どもたちに作ってもらっています。温め係、味噌汁をよそう係と任命して、みんな巻き込んで、時短にもなっています。 **射水市 ゆうなさん**

●12月号のケメ子バア~ばさんへ息子が少年野球をやっていたとき、ほかのママさんから教えてもらった「泥スッカリ」という洗剤がおすすめです。お風呂の残り湯に洗剤を溶かして1時間ほど漬けて置き。その後洗濯機に入れて洗ったらきれいになります。2,500円くらいでちょっと高かったかな。スポーツ店などで売っていると思います。 **入善町 こばさん**

●初めてレゴランドへ行ってきました。3歳の息子はもちろん、9歳のお姉ちゃん、1歳の弟も全員が楽しんでいました!レゴでできたクリスマスツリーは圧巻でした! **富山市 なゆこママさん**

●初めて車椅子での飛行機利用で旅行しました。職員の方達全ての方がとても親切でした。有り難くとても心地よく旅することができました。私も見習わなければと感じました。 **砺波市 ロコさん**

●子どもが小学生、幼児なので、よく図書館を利用します。買うとなかなかのお値段ですが、たくさん読めて、気になる本も読める。今の時期は暖かい空調で、とてもありがたい場所です。私は子どもの頃あまり本が好きではなかったけど、子どもは好きで読むのも早い。誰に似たのかな?と不思議です(笑) **高岡市 ろんさん**



●先日、お正月料理体験会に子どもと出席させて頂きました!初めての参加で緊張していましたが、先輩方が子どもと孫が来た時のように迎えて下さり、楽しく美味しく過ごしました!中でも1歳の息子はCO・OPの海苔を気に入って、お代わりを要求しました(笑)ご馳走が沢山あるなかで海苔?と思いましたが、素材を生かした素朴な味が良かったのだと思います! **富山市 子育ては山あり谷あり!さん**



## これいいね! NICE

**きのこ四姉妹** 2月3日  
●欠かさず注文する一品が「きのこ四姉妹」。届いたらカットして冷凍します。毎朝の味噌汁等に入れて1週間で使い切る菌活。超気に入っています。 **氷見市 さちさん**



**モーニングクロワッサン** 2月4日  
●モーニングクロワッサンがわが家のお気に入りです。優しい甘さとふんわりとした食感が大好きで、少食の子どもでもあつという間に食べてしまいます。長期保存できるのも魅力的です。 **富山市 ムックさん**



**ケーキみたいな今川焼** 2月3日  
●先日、「ケーキみたいな今川焼」を初めて購入しました。解凍したあと、オーブントースターで、こんがり焼いて食べました。レンチンより香ばしくてとても美味しかったです。 **立山町 トムさん**



**COOP ハチバンの焼きぎょうざ** 2月4日  
●わが家の週末の定番「ホットプレートごはん」には欠かせない商品です。たくさんの餃子やウインナー、野菜をホットプレートに並べて蓋をして焼くだけで完成!お腹もいっぱいになるし、何より簡単!おすすめです。 **高岡市 にこちゃんさん**



**COOP おだしのきいたカレーうどん** 2月4日  
●忙しい日の夕食にぱぱっと茹でて好きな薬味をのせたらできあがり!子どもも大好きなマイルドなカレーだしがうどんに絡んでとてもおいしいです。 **富山市 りんごさん**



## お便り募集!

### 募集テーマ 「私の“春の風物詩”」

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COOP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**



投稿は16Pのおたよりカード または WEBで!

## 令和6年能登半島地震による被害を受けられた組合員の皆さまへ

この度の地震により被害を受けられた皆さまに謹んでお見舞い申し上げます。一日も早い復旧と皆さまのご健康を心からお祈り申し上げます。

### CO・OP共済にご加入の組合員の皆さまへ

ケガにより、ご入院やご通院をされた場合は、共済金のご請求が可能です。また、住宅や家財に被害があった場合、被害の程度により共済金・見舞金のお支払いができる場合がございます。

※注 ご加入のCO・OP共済の商品によっては保障がない場合もあります。

詳細は下記にご連絡ください。

コープ共済センター ☎0120-85-9431 (受付: 月~土 午前9時~午後6時)

CO・OP火災共済にご加入の方 ☎0120-6031-43

#### ◆共済事故(住宅損害)の受付に関するご連絡

CO・OP火災共済事故受付センター(24時間 365日受付可能) ⇒ご用件番号【0】をご選択ください。

#### ◆現在のご契約に関するお問い合わせ

CO・OP火災共済コールセンター(受付: 月~土 午前9時~午後6時) ⇒ご用件番号【1】をご選択ください。

### 災害に便乗した悪質商法や詐欺が多数発生しています!ご注意ください!

「共済金で代金は全額支払われる」「共済金請求を代行する」などといって修理の勧誘を受けた場合は、その場で契約等に応じないでください。

## SDGs Journey 22

誰も取り残さない世界を目指して



### 目標15: 陸の豊かさも守ろう(後編)

とやま生協のSDGsの取り組み

### 「生物多様性」とは

自然界では多種多様な動植物、微生物が、長い歴史の中で環境に適応して進化し、複雑な関係を築きながら生きています。生物多様性には次の3つのレベルがあります。

- ①「種の多様性」動植物、微生物含めいろいろな生きものの種類。
- ②「遺伝子の多様性」同じ種でも形や模様、生態に個性があること。
- ③「生態系の多様性」世界中どの川にも同じ魚がいるわけではないように、それぞれの地域の自然や気候に合った生態系が築かれていること。森林、河川、湿原、サンゴ礁など。

### 「種の多様性」について

名前も知らない草花も、どんなに人間から嫌われている虫も、生物は皆、ほかの動植物と関わりを持って存在し、たとえ1種類でも絶滅すると、ほかの動植物へ影響が及びます。アフリカの大地に住む大型動物や、アマゾンのジャングルに生息する昆虫に限った話ではなく、富山県にもイタセンパラやヨシノボリなど絶滅危惧種に指定された動植物が900種近くあります。

### ドードーが絶滅したことが原因で絶滅するかもしれない樹木がある

絶滅危機にある生物が世界で一番多い国は、アフリカ大陸の東に位置するマダガスカルです。そのマダガスカル島よりも東にあるモーリシャスという小さな島国には、かつてドードーという鳥が生息していました。島には外敵がおらず飛べない進化を遂げたドードーは、上陸してきた人間に捕食され、絶滅しました。ドードーに実を食べられることで種子を運んでもらい繁殖していた「タンバラコク」という樹木が絶滅の危機に瀕しています。



サギソウ(左)やフクジュソウ(右)も絶滅危惧種に指定されています。保護の対象となっていますので、勝手に採取することはやめましょう。

### 生協と一緒に

#### あなたにできる取り組み たとえば...

#### 環境に関する学習会や活動に参加する

とやま生協には、富山、東部、西部各ブロックに「環境委員会」があります。組合員のみならず環境活動への参加を呼びかけていますので、ぜひご参加ください。親子対象の自然学習会のほかに環境保全に親しむ活動を行っています。



#### ~過去の環境学習会・活動の一例~

## お知らせ



## 宅配手数料見直しへのご理解とご協力をお願いします

生協の宅配サービスをご利用いただきありがとうございます。この間、組合員の皆様にご負担がかからないよう宅配手数料を維持してまいりましたが、宅配業界における人手不足の状況が非常に厳しく、また、昨今のエネルギー高騰(電気料金・燃料費)によりコストが大幅に上昇しています。業務効率の改善や経費削減等の努力を行ってまいりましたが、安定した宅配サービスの維持が困難な状況となっており宅配手数料の見直しをさせていただくことになりました。今後も、より一層皆様に満足いただけるようサービス向上に努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

2024年2月26日(2月4回配達分)から、宅配手数料を見直します

2月3回まで  
(1回利用につき) **110円**(税込)

2月4回から  
(1回利用につき) **165円**(税込)

### 宅配手数料はご利用金額と利用人数で変動します

※実際のお届け表では宅配手数料165円と利用金額・利用人数に応じた返金額が掲載されます。

個人宅配	ご自宅の玄関先までお届けします。		グループ宅配	ご近所さんなど複数人でグループをつくり、1軒のお宅にまとめてお届けします。		※現状、2人以上のご利用は無料でしたが、見直し後は6,000円未満のご利用の場合、宅配手数料が掛かります。
	ご利用金額	宅配手数料		ご利用金額	宅配手数料	
	6,000円(税込)未満購入の場合	165円(税込)		6,000円(税込)未満購入の場合	165円(税込) / 55円(税込)	
	6,000円(税込)以上購入の場合	110円(税込)		6,000円(税込)以上購入の場合	110円(税込) / 0円	
	10,000円(税込)以上購入の場合	55円(税込)		10,000円(税込)以上購入の場合	55円(税込) / 0円	

### 宅配手数料控除制度があります

小学校入学前のお子さんがあるご家庭や、65歳以上のみの世帯、介護認定を受けたご家族がいる世帯、天災で富山県内に避難されている方などには宅配手数料が無料になる控除制度があります。お気軽にお問合せください。

コールセンター ☎0120-555-192 (受付 月~金 /8:30~19:30)

## 福祉のへや

### とやま生協 輝かみいいの スタッフ募集

2024年5月、小規模多機能型居宅介護施設「とやま生協 輝かみいいの」が富山市上飯野にオープンします! 現在、とやま生協では新施設のオープンに向けて一緒に働くスタッフを募集しています。組合員の皆さんの中で「生協の福祉施設で働きたい」「家族や知り合いで働きたい人を紹介したい」という方がいらっしゃいましたら、お気軽にお問合せください。

#### 勤務地

富山市上飯野14番3(かみいいの医療村東側)

#### 募集職種

- 介護職員(正規職員・パート職員)
- 正・准看護師(正規職員・パート職員)

#### お問い合わせは

☎076-443-8801 とやま生協 人事労務グループまで



待遇等については、とやま生協求人サイトをご覧ください。



# ヨープでくみかつ

～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

### 東部ブロック サンスターのオーラルケア学習会

お口の健康は全身の健康にも影響しているのを知っていますか? 歯とお口の健康のことや、歯ブラシの選び方について学習しましょう。

日時/3/5 (火) 10:00～11:30  
申込締切/2/16 (金)  
開催場所/東部センター 主催/宅配活動委員会  
講師/サンスター(株) 参加費/無料  
託児/必要な方はご連絡ください(1歳以上)  
定員/30名程度



## 募集

### オンラインこ～ぶ会 春のおでかけ・おすすめスポット & スマホ写真をレベルアップ!

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。3月は「春のおでかけ・おすすめスポット & スマホ写真をレベルアップ!」をテーマにみんなで交流します。

●1回のみ参加も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/3/14 (木) 10:00～11:00  
申込締切/3/7 (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

### 「SDGs アンケート」に 答えてプレゼントを GETしよう!



前は  
3人に2人が当選

SDGs達成に繋がる具体的な消費行動を広げていくために「SDGsアンケート」を実施します! 「エシカル消費」「食品ロス削減」「リサイクル活動」の3テーマについて10問程度のwebアンケートに回答すると、抽選で1,000名様に「CO・OPカオ70%チョコレート」をプレゼント!

詳細は2/5 (月) の週に配布のチラシをご覧ください。みなみ店でも開催します。  
たくさんのご参加をお待ちしています!

チラシ配布期間 2/5 (月)～9日 (金)  
※応募切2/25 (日) まで  
対象者 全組合員

※「SDGs アンケート」は、富山県より委託された富山県消費者協会と連携し、エシカル消費のPR等、普及啓発の取り組みを行う「富山県エシカル消費PR事業」の一環として実施します。



## 募集

### 「福島の`今、を知る 報告・学習会」参加者募集

2024年3月で東日本大震災と東京電力福島第一原子力発電所の事故から13年となります。とやま生協では、合併前の震災発生直後から被災地支援活動を10年以上にわたってすすめてきました。

現在、福島県では復興がすすむ地域がある一方で、避難指示解除後も住民が戻らない地域も残っています。また2023年には地元漁協などが反対する中、ALPS処理水の海洋放出が強行されました。原子力災害からの復興と課題、未来に向けた地域づくりについて、福島県だけではなく日本全体の課題ととらえ、福島の現状を知り、一人ひとりが今後の福島支援を考える機会として学習会を開催します。

日時 2024年2月24日 (土) 10:00～12:00  
会場 ポルファートとやま 4階 珊瑚の間  
(富山市奥田新町8番1号 ※富山駅北口から徒歩5分)

学習会内容 (予定)  
①講演/「福島第一原発事故災害からの復興と今後の課題について」ALPS(アルプス)処理水とは何が問題なのか、現在の福島の様子や今後の復興に向けてのお話です。  
講師:林薫平氏(福島大学食農学類農業経営学コース准教授)  
②福島復興支援視察交流ツアー参加者からの報告

申込み  
☎076-443-8806 組合員活動支援グループまで  
またはQRコードからお申し込みください。  
学習会参加申込フォーム  
(お申し込みされた方は全員参加できますので、後日あらためてのご案内はいたしません。)



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

## 募集

### 「令和6年能登半島地震災害緊急募金」にご協力をお願いします

2024年1月1日、能登地方を震源とする地震があり、最大震度7の揺れを観測しました。日本海側の広い範囲で津波警報・注意報が出され、家屋の倒壊や道路が寸断されるなど各地で甚大な被害が発生し、県内でも氷見市、高岡市、小矢部市、射水市など県西部エリアを中心に、家屋の倒壊や断水が発生しました。とやま生協では、被災された方々への支援として「能登半島地震災害緊急募金」を実施します。みなさまのご協力をお願いします。  
お預かりした募金は、富山県と石川県に送金し、被災地の方々の生活支援に充てられます。

募集期間 2024年2月16日(金)まで 募金方法 注文番号 375071

- OCR(注文書)、またはeフレンズで募金できます。
- 注文数に1を記入すると100円(非課税)、10を記入すると1,000円(非課税)の募金となります。
- 1万円(以上)の募金は、注文専用フリーダイヤル(0120-502-882)へお電話いただくか、2週に分けて注文数の合計が「100以上」になるよう記入してください。

・お預かりした募金は税制控除対象とはなりません。  
・募金は商品代金と一緒に引き落としになります。

### お問い合わせ先

☎076-443-8806 組合員活動支援グループ(月～金9:00～18:00)

## 報告

### 全体 第3回産直交流会 E&Tファーム さつまいも掘り体験

11月4日(土)、第3回産直交流会を開催し、砺波市梅檀野(せんだんの)地区にあるE&Tファームのさつまいも畑で収穫体験をしました。

はじめに、E&Tファームの生産者 田中さんから、食の安全にこだわったさつまいもづくりについてお話をうかがいました。



E&Tファーム 田中さん

E&Tファームでは、すべての人が安心して食べられるさつまいもにするため、農業・除草剤・化学肥料などを一切使わず、有機肥料を使用して栽培しています。「徹底的に食の安全にこだわりたい」という言葉から、田中さんのさつまいもづくりに対する熱い思いが伝わってきました。

お話を聞いたあとの収穫体験では、さつまいもを折らないように丁寧に掘っていきまいた。あちこちから「大きいのが掘れた!」「たくさん掘れたわ～」という声聞こえてきました。



上手な掘り方を教わりながら  
いも掘り体験

### 参加者の感想(参加人数46名)

- 生産者の方と直接お話でき、詳しく説明してください。今後の役に立ちました。子どもも楽しく掘ってました。
- 楽しかった。いっぱいお芋が掘れてうれしいな。またしたいです。大きなお芋がとれてうれしかったよ。(お子さんの感想)



貯蔵庫で熟成し  
甘くなっています

E&Tファームの「地場産さつまいも『嬢華あま蜜芋』」が2月1回から商品カタログ「スマイルコープ」に登場!ぜひご利用ください!

## 報告

### 東部 「味の母」調理学習会

開催日 12月15日(金) 会場 東部センター

製造元の「味の醸造株式会社」から講師を迎え、「味の母」調理学習会を行いました。発酵調味料の「味の母」は米・米こうじ・食塩というシンプルな原材料で作られています。こうじによる発酵・糖化で自然な甘みをつけるだけでなく、本みりんと同様10～12%のアルコール度数で、くさみ消しや味の浸透などの調味効果もあるそうです。

商品について学んだあとは、早速、「味の母」を使ってポトフ・簡単マリネ・親子丼・田楽みそ大根の4品を作りました。



完成した4品。おいしそう!

できた料理を食べながら「やさしい味付けでちょうどいいね」「マリネやポトフなど洋風料理にも使えるのはびっくり。酸っぱすぎなくて食べやすい!」と、みなさん箸が止まりませんでした。みなさんでおいしくいただきました



### 参加者の感想(参加人数19名)

- 味の母は常用しているが、成分やみりんとの違いは前から気になっていた。説明がていねいで分かりやすかった。
- 味の母が洋風のメニューに使えるのは新発見でした。



## 機関誌リアン モニター募集

とやま生協の機関誌「リアン」をより組合員のお役に立てる機関誌にしていかに、毎月「リアン」を読んでご意見を寄せてくださるモニターを募集します。ご自宅でする活動です。ぜひとやま生協の機関誌作りにご参加ください。

### モニター活動

毎月第1週目に発行される機関誌「リアン」を読み、専用のWEBフォームからアンケートに回答していただきます。

募集人数 40名

任期 リアン2024.4月号～2025.3月号までの1年間

### 応募資格

- とやま生協の組合員(本人)であること
- メールでのやりとりができること
- ※活動中はアンケートフォームの配信、その他すべての連絡をメールで行います。

### 謝礼

任期中10回以上アンケートをご提出いただいた方には生協の宅配のお買いもので使用できる2,000円分のクーポン券を差し上げます。

### 応募方法

右のQRコードを読み取り、応募フォームから必要事項を記入してください。

### 応募締切

2月23日(金)



## 新しい産直産地を紹介!

とやま生協では、「安全で安心な農産物・畜産物を産地と消費者がともに作り上げること」、「産直活動を通して生産者と消費者の相互理解を深め豊かな地域社会を創ること」を目的に、産直産地の拡大を進めています。

### 産直 生協の産直三原則

- ①生産地と生産者が明確であること
- ②栽培内容が明確であること
- ③組合員と生産者が交流できること

### とやまレインボーファーム株式会社



#### 農場

富山市大沢野農場、立山農場

#### 主な生産品

なす、ピーマン、白ねぎ、など

#### SDGs に向けた取り組み

- 農業、化学肥料を使用しない栽培に組み込み、安全・安心な農産物を生産します。
- 「堆肥」を利用した土づくりで CO<sub>2</sub> 排出抑制に取り組めます。
- 働きがいのある環境づくりを目指します。

### E&T ファーム



#### 農場

砺波市増山

#### 主な生産品

さつまいも(2～3月)、じゃがいも(7月)

#### SDGs に向けた取り組み

- 農業、除草剤、化学肥料を使用せず、赤ちゃんからお年寄りまで元気になるおいしい芋づくりを目指しています。
- データに基づいた農業を行うことで、若者やITに関心の高い方の就農を目指しています。
- 高齢者や障害のある方にも働く場を提供しています。
- エネルギーと無駄な手間をできるだけ省き、環境と健康に配慮して栽培を行っています。

## 「出資金」についてのお知らせ

組合員の皆様からの「出資金」は、「組合員のより良い暮らしと社会を実現する」ため生協の運営資金として大切に活用させていただいています。

例えば...「福祉施設の建設」「商品の仕入れや開発」など

### 出資金を増やすには

出資金を増やす方法は2通りあります。

①積立増資/事前に増資する金額を100円単位でお申込みいただき、毎回、宅配のご注文代金と一緒に増資の金額をご請求します。積立増資のお申込みや金額変更についてはコールセンターまでお申し出ください。

②手書き増資/宅配の注文書の「手書き増資」欄に金額をご記入いただけます。その注文書の商品代金と一緒に増資する金額をご請求します。

※eフレンズから手書き増資はできませんので、ご希望の方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)

### 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。

## 2024年4月1回から商品カタログ「スマイルコープ」がプチリニューアル



特集を2～3ページにぎゅっと凝縮。見開きで見やすくなりました♪

こだわりポイントや商品の魅力を発信! 意外な新発見があるかも...!?

4ページからのカテゴリ別ページも見逃さない!

日記・食品ページが1ページ増えて、大きなコマをより多く配置できるようになりました。よりどりお買い得コーナーや商品情報も満載!

ご要望を受けて、「にこにこポストくん」web受付はじめます

商品のおすすめアレンジ、企画商品のリンクエストなど、おたよりお待ちしております!

## みなみ店のお知らせ



### 2月はエシカル消費PR月間

エシカル消費の特設コーナーを設置しエシカル商品をPRします。店内で実施する「SDGsアンケート」に回答くださった方の中から抽選で50名にエシカル商品をプレゼント!



2022年度のエシカルコーナー

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!



## 11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	59.1%	23.8%	
回収量	207t	1.6t	
種類	牛乳パック	卵パック	食品トレイ(白のみ)
回収率	1.4t	1.7t (7~9月分)	227kg

※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  
色・柄付きの食品トレイは回収していません。

## 理事会だより

《第8回》開催日/2023年12月20日(水)

### 承認・協議事項

- 2023年度11月度の事業・活動および経営報告  
全事業合計は14億2,650万円、経常剰余金は▲843万円でした。
- 2023年度第3四半期まとめと第4四半期方針の件  
第3四半期の事業見通しと活動のまとめについて確認し、第4四半期の事業・活動について協議しました。  
第3四半期  
組合員へのくらし応援企画として「コープのくらし応援全国キャンペーン」を9月1回から11月5回の126品目で実施し、多くの組合員に還元しました(789万円還元)  
第4四半期  
ハンガーフリーワールドの「書損じハガキ回収キャンペーン」を継続、ユニセフのガザ人道危機緊急募金に取り組みます。

## 事業報告 2023年11月現在

組合員数/139,163人 出資金/90億4,221万円  
●全事業合計 11億1,620万円(計画比97%)  
●経常剰余金 ▲2,054万円

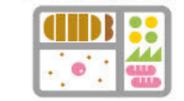
### 事業分野別実績

#### 宅配事業



102億5,121万円  
(計画比97%)

#### 生活支援事業



3億199万円  
(計画比98%)

#### 福祉事業



3億1,242万円  
(計画比103%)

#### 共済事業



9,646万円  
(計画比101%)

#### 店舗事業



1億4,820万円  
(計画比107%)

#### 太陽光発電事業



590万円  
(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 <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「2023年度福島復興支援視察交流ツアー」 <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"/> 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 「私の“春の風物詩”」 <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** 新しい産直産地、とやまレインボファーム株と  
○○○ファーム

**締め切り** 2月23日(金)

2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!

### 12月号 クイズの答え

答え **アニマルウェルフェア**

応募総数576通、正解者数570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2/5(月)~2/9(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!

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 かつぱのババさん 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  
5分  
1人分  
36kcal

## Let's Cooking

さっぱり味でお箸がすすむ!

### 大根のかんたん甘酢漬け

【材料/作りやすい分量】

大根 …… 中1/2本 } 約750g  
人参 …… 中1本 }  
砂糖 …… 50g (約大さじ5)  
塩 …… 30g (約大さじ2)  
米酢 …… 20ml (大さじ1と1/3)

【作り方】

- ① 大根は厚さ2cm位、人参は4~5mm厚さのいちょう切りにし、漬物容器に入れる。
- ② 塩、砂糖を入れて混ぜてから酢をかけ、重石をする。
- ③ 一晩ほどで水が上がってきたら食べられます。

**POINT!!**  
お好みで大根の葉を  
入れてもOK



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。