

# リアン *Lien*

2024

# 3

MARCH

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.24



今月のピックアップ 2-3P

## 山食パンMINI

- 4-5P 【特集】生協の食の安全を守るしくみ
- 6P 『くらしのコラム』健康：～「腸活」のすすめ～  
+6gの食物繊維で「腸美人」を目指そう！
- 7P 子育て通信『笑顔のたね』：睡眠リズムを整えるには？
- 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16 平和と公正をすべての人に」

- 11P お知らせ、福祉のへや
- 12P 「まなびあい」であなたのワクワク・ドキドキを見つけよう！
- 13P わくわくを見つけにいこう！「コブでくみかつ」
- 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

# 山食パン MINI



## 日常に小さな幸せを届けるパン

組合員の要望で、今年度から商品カタログ「スマイルコープ」やみなみ店での取り扱いが始まった射水市のパン工房「5(ファイブ)」の山食パンMINI。代表取締役の豊田安江さんにお話を伺ってきました。



五感を震わせて感動していただけるパンを作りたいと思っています。

株式会社r5  
代表取締役 豊田 安江さん



しっとりしたパンだから、冷凍ストックしてもパサつきにくい

食べきれないときは冷凍保存できます



- 1 好みの厚さにスライスする
- 2 1枚ずつラップで包む
- 3 フリーザーバッグに入れて冷凍庫へ

- 召し上がるときは冷蔵庫に移して解凍してください。
- 冷凍保存した場合でもできるだけ早くお召し上がりください。

山食パンMINI (1斤) 3月 注文番号 101245  
本体550円(税込594円)

みなみ店では木・土曜日にファイブのパンが入荷!

## 感動してもらえるパンを作りたい

5(ファイブ)という工房名の由来は「五感」の「5」。感動は五感を震わすことで生まれる、そんなパンを作りたいという思いが込められています。これは、豊田さんが「感動するほどおいしいパン」に出会った経験から生まれた思いだそうです。

「食べておいしさに感動したのはもちろん、そのパンを買って明日も食べられる、というだけでとっても幸せだと感じました。パンには人を幸せにできる力があると思うし、五感を感動で満たすようなパンを作りたいと思っています」と豊田さん。

また、「お客様が満足できるものを作るのが商人」という豊田さんは「こんなパンが食べたい」の声にも積極的に応え、いろいろなパンを作っています。山食パンと同じこだわりの材料を使った季節ごとのパンなども、2024年度から「スマイルコープ」で企画が始まります。

## ふんわり、もっちり、よい香り

山食パンを食べて一番に驚くのは、ふんわりした柔らかさともっちりした食感。噛むほどにほんのり甘く、小麦のやさしい香りが鼻を抜けていきます。

豊田さんは、この「小麦の香り」を感じてほしいとおっしゃいます。

ファイブのパンに使われている小麦粉は北海道産の「春よ恋」100%。豊田さんが「パン屋になろう」と思うきっかけになった小麦粉です。

「ほかの小麦粉とは香りがまったく違います。こんなにいい香りがする粉はほかにないし、日本人がほっとする香りだと思います」

山食パンは「春よ恋」の香りを感じてもらうために無臭のパームオイルを使用しており、食べる時にトーストすることで小麦の香りがより引き立ちます。

また、ファイブで使う「春よ恋」の強力粉は、神戸の製粉所で薄力粉のように細かい粒子に製粉してもらっています。それがパンのくちどけのよさを生み出すそう。

柔らかさを引き出すために湯種製法にもこだわっています。湯種製法とは、小麦を熱湯でこねて糊状にした湯種を生地に加えることで、パンをしっとりさせる製法。湯種を多く使うと製造が難しくなりますが、ファイブではパンにできる限界量の湯種を加えて作っています。

「食パンは買ったその日だけでなく翌日も食べるもの。どうしたら翌日もしっとりおいしいパンを作れるか追求しました」

## 食べて幸せを感じて

豊田さんは「パンが様々な人との縁を繋いでくれた」ともおっしゃいます。生協での企画が始まったきっかけも組合員の「おすすめの声」。せいきょうまつりに出店した際は、「カタログでは買えないパンも食べたい」とファイブファンの組合員が足を運んでくれたそうです。

感動してもらいたい、という思いを込めて作られたファイブの山食パン。ぜひ食べてみて、小さな幸せを味わってください。

### おすすめの食べ方

やわらかさを楽しむ **サンドイッチ**

翌日もしっとりやわらかい山食パンはサンドイッチにぴったりです!トースターでパンを軽く焼くのがおすすめ。挟む具材はハム・チーズ・レタスでシンプルに♡

もっちり感を楽しむ **フレンチトースト**

山食パンは卵液に漬けておいてもべちゃっと溶けることなく、もっちりした食感が残ります。砂糖を入れずに作り、ハムを添えてお食事にするのも◎

**【材料と作り方(1切分)】**  
卵1個、牛乳100mlをよく混ぜた卵液にパンを一晩漬け、バターをひいたフライパンで焼きます。

とやま生協は組合員の皆さんに安全な商品を安心してご利用いただくために「食の安全」を「フードチェーン」で考えています。

フードチェーンとは食品が生産者のもとから様々な人の手を経て皆さんの食卓へ届くまでのつながりのこと。生産者やメーカー、生協、食品を受け取り調理して口に運ぶ組合員の皆さん…フードチェーンに関わる全ての人がある安全の確保に取り組み、食の安全・安心を求めて、みんなが力を合わせよりよい商品をつくり育てています。

## 食の安全を守る「フードチェーン」のイメージ



### 安全確認5業務

フードチェーンのうち、産地や原材料の確認～製造・加工の段階はコープ北陸事業連合\*と連携し、生協の基準や法律に基づいて商品に関する安全管理を行っています。

\*富山・石川・福井の生協が加入し、共同で商品の仕入れなどを行っています

#### 1 リスク予兆管理

商品の産地・原料偽装や商品トラブルを未然に防ぐため、情報収集に努めています。集めた情報に基づき、月に一度「商品取扱検討会」を開き、商品取扱いの可否判断を行っています。

産地・業界・行政などのリスク情報の収集と発信

産地判別検査の実施

製造工場のHACCP実施の確認

#### 2 商品仕様書管理

商品仕様書とは、その商品がどこで、どのような原材料で、どのように作られているかが記載されている「カルテ」のようなもの。商品仕様書を事前に点検し、法律や生協の商品取扱基準に適合しているか確認しています。



#### 3 商品検査

商品の特性に応じて各種検査（微生物検査、残留農薬検査、アレルギー検査、ヒスタミン検査、DNA検査など）を行い、食品衛生法などの法律や、生協の自主基準に適合しているか確認しています。



安全  
安心

#### 4 工場点検

商品を製造している工場で「殺菌や加熱の工程に問題がないか」「異物混入の要因となるものがないか」「各工程の製造記録などに問題がないか」などを、専門家や生協職員が点検しています。問題があった場合は工場とともに改善に取り組みます。



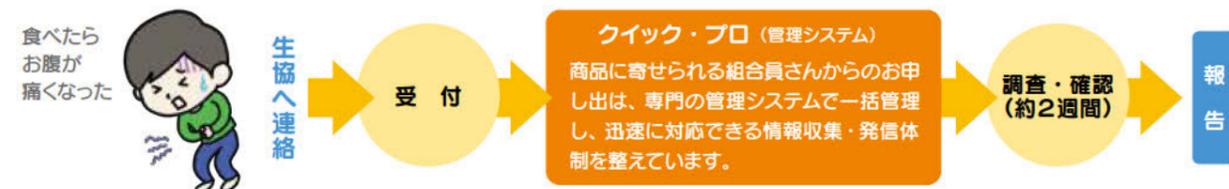
#### 5 お申し出対応

組合員からの商品の品質に関するお申し出は全国生協で共同利用しているシステムで一括管理しています。同じようなお申し出がないかの監視や原因の調査、点検や商品検査などを実施します。

### お申し出対応

商品の安全・安心を守るためには、組合員からのお申し出\*への対応が重要と考えています。組合員からお申し出があった場合は速やかに調査し、同一商品でほかにも同様のお申し出がないかや商品事故に繋がる可能性を早期に見極め被害の最小化に努めています。状況に応じて工場点検や検査を実施し、原因の解明にあたり、結果を組合員にお知らせします。

\*商品に対する不具合・不良のご連絡をいただくことを「お申し出」と呼んでいます。



生協でご利用いただいた商品による、「体調不良や異物混入、怪我などの商品事故が発生した場合」は、下記までご連絡先ください。

月～金曜日 / 8:30～19:30

休日・夜間

コールセンター ☎0120-555-192

商品事故緊急ダイヤル ☎0120-076-111

### 食物アレルギー情報 登録の取り組み

食物アレルギーによる商品事故は組合員の健康に危害を及ぼす重大な問題であると考えています。表示されていない食物アレルギーの混入やパッケージへの表示漏れなどの事故が発生した場合、迅速に対応できるよう組合員の皆さんから食物アレルギーの有無について登録していただいています。また、食物アレルギーの商品事故を想定した対応訓練も行っています。

訓練の内容 商品事故が起こった際に迅速な対応を取れるように、一連の流れを訓練しています。



アレルギー情報登録がまだの方はこちらから



受付は3月31日(日)まで

\*配送用端末…仕分け表や組合員との約束事、連絡事項が確認できます。



### 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動画をご覧ください

～「腸活」のすすめ～  
+6gの食物繊維で「腸美人」を目指そう!

「腸活」とは、**腸内環境を整える活動**です。お通じの改善だけでなく、免疫機能向上、美肌効果、自律神経を整えるなど、健康と美容にいいこと山盛りです。

腸活のポイントは**食物繊維**

腸内に棲む腸内細菌には、善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3つの種類があります。腸内環境を良好に保つには、善玉菌を優勢にしておくことが重要です。その善玉菌の栄養となるのが「食物繊維」です。腸を元気にするための食物繊維摂取目安量は1日「20g」。最近の日本人の平均摂取量は「14g」なので、あと「6g」足りません。

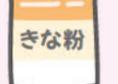
1日に**食物繊維6g**をプラスしよう!

食物繊維を多く含む食品は、野菜・きのこ・海藻・豆・芋・果物・穀類です。野菜を1日に350g食べても、食物繊維量は約10g。野菜だけでなく、他の食材と組み合わせることで、食物繊維をしっかり摂ることができます。

取り入れやすい食材の食物繊維量(下図)を参考に、1日に**食物繊維+6g**の腸活で「腸美人」をめざしましょう。

<例>めかぶ納豆(めかぶ1g+納豆3g)=4gと切干大根の煮付(2g)の2品をいつもの食事にプラスすることで、食物繊維が+6gになります。

取り入れやすい食材の食物繊維量

<p>食物繊維量→ <b>4g</b></p>  <p>食材名→ グラノーラ 食べる量の目安→ &lt;50g&gt;</p>	<p><b>3g</b></p>  <p>ごぼう &lt;50g&gt;</p>	<p><b>3g</b></p>  <p>バナナ &lt;中1本 75g&gt;</p>	<p><b>3g</b></p>  <p>きな粉 &lt;大さじ2杯 16g&gt;</p>	<p><b>3g</b></p>  <p>大豆(ゆで) &lt;40g&gt;</p>
<p><b>3g</b></p>  <p>納豆 &lt;1パック 40g&gt;</p>	<p><b>3g</b></p>  <p>長芋 &lt;50g&gt;</p>	<p><b>2g</b></p>  <p>ブロッコリー &lt;50g&gt;</p>	<p><b>2g</b></p>  <p>切干大根(戻) &lt;50g&gt;</p>	<p><b>2g</b></p>  <p>しめじ &lt;50g&gt;</p>
<p><b>2g</b></p>  <p>枝豆 &lt;12個 40g&gt;</p>	<p><b>1g</b></p>  <p>めかぶ &lt;1パック 30g&gt;</p>	<p><b>1g</b></p>  <p>わかめ(戻) &lt;30g&gt;</p>	<p><b>1g</b></p>  <p>ひじき(戻) &lt;20g&gt;</p>	<p><b>1g</b></p>  <p>ごま &lt;大さじ1.5杯 10g&gt;</p>

(戻) …水で戻した状態



大畑 洋子 管理栄養士(有限会社 食のコンサルタントプーケ)  
(有) 食のコンサルタントプーケは、健康で幸せな生活を送るための食生活をサポートしている、開業栄養士の会社です。“街の栄養士”として、個人の食生活サポートと地域の食環境をよくしていくことで、人々が健康で幸せな社会を作ることを目指しています。  
『リアン』16p「レッツクッキング」監修。

睡眠リズムを整えるには?

親のライフスタイルの変化に伴い、子どもの生活リズムが夜型になる傾向が年々進んでおり、保育園でも遅寝・遅起きの子が多く見られます。夜9時前に寝る子は少なく、夜10時以降に寝る子も増えてきています。睡眠不足により、食欲がわかない、もしくは遅く起きて時間がないために、朝食を食べて来ない子もおり、日中元気に活動できなかったり、不機嫌になったりする場面が見られます。

昔から「寝る子は育つ」と言われるように、睡眠には心身の疲労を回復させる働きや、脳や体を成長させる働きがあります。

朝になると目が覚め、夜になると眠くなるというリズムは、体内時計によって調整されています。1日は24時間ですが、人間の体内時計は約25時間とされています。この1時間のずれは、太陽の光や食事、運動などによってリセットされます。また、就寝時に眠気を誘うホルモン「メラトニン」は、朝起きて明るい光を浴びてから14～15時間後に分泌されるとされています。

良い睡眠をとるためには、次のことに気をつけましょう。

- 睡眠リズムを整えるためには、「早起き」から始めましょう。毎朝同じ時間にカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。1～2週間続けることにより、徐々に体内時計はリセットされ、朝型に変わっていくでしょう。
- 朝ごはんを食べましょう。朝ごはんは勉強や活動にとって必要なエネルギー源です。働く親にとって、朝は時間がなくバタバタしがち。そのため朝食も飲み物だけや、お菓子を食べてくる子もいます。けれども、朝食はただお腹に入れば良いというものではなく、よく噛んで食べることも重要です。噛むことで、心と体が目覚めます。
- 昼間はしっかり体を動かしましょう。これにより、疲れて寝つきがよくなります。
- 夜は暗くして早く寝ましょう。毎日同じ時間になったら寝室に移動し、眠る準備をして、脳が眠たくなるサイクルをつくりましょう。
- 夜にテレビやゲーム、スマートフォンなどを使い過ぎると、良い睡眠を得られません。特にスマートフォンの「ブルーライト」は睡眠の質に悪影響を与えるため、就寝2時間前には使用をやめましょう。



\*子どもが質の良い睡眠をとるためには、保護者のみなさんも一緒に実践してみましょう!\*

参考文献  
早寝早起き朝ごはん全国協議会編「心と体の元気なヒミツ 早寝早起き朝ごはん」[小学生のための早寝早起き朝ごはんガイド]  
<https://www.hayanehayaaki.jp/>

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

### [2024年、〇〇するぞ!!]

●去年、オンラインこ〜が会でコーチングを学び、今はマザーズコーチングスクールのティーチャーを目指して勉強中です!2024年はティーチャーになってお仕事するぞ!!

黒部市 猫村えみさん

●2024年は、たくさん失敗するぞ。失敗してもいいから色んなことに挑戦すること。失敗を恐れてなんでも回避することはやめること。新しい世界が広がりそうな予感です。

滑川市 OWLさん

●2024年、上市町のシンボル『劔岳』に登るぞ!!ピンと張り詰めた青空に映える雪化粧した劔岳を見るたび、今年こそは!と目論んでます。まずは、減量して体力作りに励みます(笑)

上市町 福寿草さん



●健診で、血圧値が高く出てショックでした。以来、血圧に関する本を読みあさり朝晩血圧計で測定してます。食事や生活習慣を見直し、自力で血圧下げるぞ!

高岡市 ドロシーさん

●フラメンコを習いたい!40代の頃やりたかった矢先、病気が見つかり手術・治療の日々。50代になった今は後悔しないようにやりたいことをやっておかなきゃ!!

富山市 しいちゃんさん

●今年やりたい事はヨガです。以前からずっと気になっていましたが、子育てが忙しく自分のことは後回しになっていました。子どもが小学生になるので、少しは自分の時間を持てたいなあと思っています。今から楽しみです!

射水市 コナユキママさん



●就職するぞ!年初の地震で本当に気持ちが落ち込みました。何か自分にできることはないか、社会の中で自分の身を役立てたいと考えるようになりました。子どもがまだ小さく、制限がある中ですが、できる仕事を見つけて、継続的に被災地を支援していけたらなと思っています。

富山市 くつびいさん

●今年は長年習っている詩吟を極めたいと思います。小さい声と猫背を直そうと習い始めたのがきっかけです。着付けを習い、筆筒に眠る着物を着て舞台に立ちたいと思います!

立山町 あすばら栽培者さん

●今年は生協の化粧品でスキンケアを頑張りたいです。職場の人が高級な化粧品を使っている焦ります。

富山市 たまちゃんさん



●朝6:25からテレビ体操をするぞ!と決めて正月から続けています。肩を回したりストレッチする体操がお気に入りです。スッキリして気分が上がります。

立山町 アーニャさん

●サイズアウトした子どもの衣類などが詰まっていた使えない部屋があるので、今年中に整理して自分の部屋にしたいと思います!

高岡市 popoさん

●感謝♡日々のあらゆるすべてのものに感謝の気持ちを忘れないようにします。

富山市 のっちさん



●2024年、旅育するぞ!もともと旅行大好き♡2024年は「旅育」を意識して、もうすぐ3歳の娘と計画を立てたり、準備したり、旅の記録をまとめたりしようと思います!

高岡市 かずさママさん



## フリートーク

●生協に加入して20年、1月号で紹介されていた「さくらみそ」を愛用していました。昨今の食品の値上がりで安い味噌に変えましたが、毎朝の味噌汁が味気なく、心があたまらなくて、2か月でまたさくらみそに戻りました。やっと安らぎ・安心を味わえるようになりました。ありがとうございます。

高岡市 ばばちゃんさん

●毎日30分、または6,000歩以上歩いています。雨や雪の日も傘をさして歩きます。おかげで薬いらず、元気に生活しています。

富山市 くみちゃんさん

●年賀状の失敗作を出すのにちょうどいいタイミングで書き損じはがきキャンペーンのお知らせが届きました。昨年とてもすてきな取り組みだと参加しました。今年も送ります。

魚津市 みどりさん

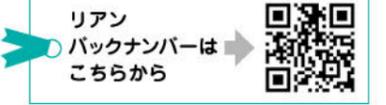


●令和6年は1月1日から暗いニュースばかりで心が痛みます。春になったらプランターいっぱい花を植えて明るくしたいです。

南砺市 玉ねぎさん

●小学2年生と年長の娘がいる母親です。1月1日の地震がきた際、たためるヘルメットが大活躍。子どもたちは少し安心していました。防災リュックもあり、すぐ避難しました。ですが、非常食の賞味期限が今月だったことなど反省点もたくさんあり、こまめに防災グッズの確認は必要だと思いました。地震は急にきます。日頃から災害時の避難について考えることが大事だと思いました。

朝日町 もっちだよさん



## これいいね! NICE

### 冷凍さぎみうす揚げ 3月3日

●味噌汁や豚汁、お吸い物にパッパッと好きな量だけ入れられて、大変重宝しています。刻んであり、入れるだけのも魅力です。必ず冷凍庫にストックしています。

富山市 柴田さん



### こだわりロースハムスライス 3月3日

●こだわりロースハムスライスを毎週購入しています。そのままパンに挟んでハムサンドにしたり、刻んでチャーハンの具にしたりと大活躍ですし、味も良いです。

南砺市 河合さん



### ハッピーサラダ 3月3日

●ハッピーサラダをおすすめします。カット済みで様々な野菜が入っているのであとはミニトマト、ゆで玉子、水切りした富山県産大豆充填とうふを散らせば栄養豊富な彩りの良いサラダの出来上がりです。

南砺市 ちびママさん



### 富山県産豚ロースさくらみそ漬け 3月4日

●『富山県産豚ロースさくらみそ漬け』がとても美味しいです。スマイルコープに載っている時は忘れずに買います。

富山市 きゆうちゃんさん



### さつまいもスティック 4月2日

●さつまいもスティックがおすすめです。1本1本くつつかず、欲しい分だけちょっとレンジでチン!手づかみ食べにぴったり!大人もこっそりおやつにします。

魚津市 ごーちゃんさん



## お便り募集!

募集テーマ 「夢中になってしまうこと」

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** 「とうふ」が何種類か企画されています。消費期限だったり、賞味期限だったり、それぞれの期限がかなり違うのですが、どうしてでしょうか?

**A** それぞれのとうふの「劣化速度」が違うからです。

消費期限と賞味期限は、食品の劣化速度で区分されています。劣化しやすくおおむね5日以内に傷む可能性が高いものは「消費期限」、傷みにくく品質の劣化が比較的緩やかなものは「賞味期限」が表示されます。

富山で一般的な「絹とうふ」の製造方法は、大きく分けて「カットとうふ」と「充填とうふ」の2種類があります。

**カットとうふ** とうふを大きな型箱で固めてから1丁のサイズにカットし、水と一緒にパックに入れる昔ながらの製法で作られたもの。あまり日持ちしない。

**充填とうふ** 豆乳の状態でパックに充填し、その後加熱して固めるため、カットや水を入れる工程がなく、日持ちする。

このほか、製造方法の違いや、製造機械や製造工程の違いで、消費期限や賞味期限が違ってきます。

**Q** 商品カタログに原材料名や食品添加物、栄養成分表示も掲載できませんか?

**A** 紙面に限りがあるため、掲載項目を絞り込んで掲載しています。

商品案内カタログでは、商品のご利用にあたって参考となる情報を掲載していますが、紙面枠に限りがあること、小さい紙面でも掲載できることを前提に、掲載項目に優先順位をつけ絞り込んで掲載しています。

原材料名、食品添加物、栄養成分の情報はコープ北陸ホームページの商品情報検索からご確認ください。また、コールセンターにお問い合わせいただければ、お調べして回答いたします。

コープ北陸  
商品情報検索▶



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

## SDGs Journey 23

誰も取り残さない世界を目指して

### なぜ生協が平和活動に取り組むのか

戦争や紛争は、いのちやくらしだけでなく、人と人とのつながりをも壊し、力の弱い、子どもや女性、高齢者、障がい者を苦しめます。全国の生協のスローガンの一つに「平和とよりよいくらしのために」があります。このスローガンには、平和な世の中であってこそ、よりよいくらしが営めるのだという生活協同組合の強い願いが込められています。

### とやま生協では

「私たちは力を合わせ、誰も取り残さない、平和で心豊かな地域社会を創ります。」の理念のもと、

- ・核兵器や戦争の悲惨さを学び継承し、二度と戦争を繰り返さないこと
- ・戦争だけでなく、飢餓や貧困、不平等や格差などのない社会づくり

を目指して、平和の大切さを学ぶ学習会や、平和を願う署名活動などの取り組みを行っています。

### 生協と一緒に

あなたにできる取り組み たとえば…

#### 平和署名活動

被爆者の想いに共感し、核兵器廃絶を求め、「日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」の呼び掛けを行っています。終戦記念日のある毎年8月に、署名用紙をカタログと一緒にお届けしています。



#### ピースアクション in ヒロシマ・ナガサキ

組合員から寄せられた「平和の折り鶴」を平和記念公園に奉納し、全国の生協組合員と一緒に平和について現地やオンラインで学習しています。



2023年8月4日、5日にとやま生協の組合員公募から選ばれた2組が広島へ派遣されました。9月にはポルファートとやま(富山市)で行われた「平和のつどい」で、広島を訪れた小学6年生と4年生のお二人が、慰霊碑や平和記念資料館などを訪れ、被爆者の証言を聞いて学んだこと、感じたことを報告してくれました。

第22回平和のつどい  
報告



## お知らせ

あなたにも お友達にも

# 春のお友達紹介キャンペーン

お友達を紹介してWでうれしいプレゼント!

お友達にも

キャンペーン期間: 2024年2月26日(月)～5月24日(金)

**特典1** 生協ポイントをプレゼント!

お友達が生協にご加入いただき、「個人宅配」「グループ宅配」のご利用で

ご紹介者(あなた)に

1,000  
ポイントプレゼント

ご加入者(お友達)に

500  
ポイントプレゼント

**特典2** お試しセットをプレゼント!

ご加入者(お友達)に

新規で生協にご加入いただき、「個人宅配」「グループ宅配」のご利用でAまたはBのご希望のセットをお選びいただけます。  
※商品は変更になる場合があります。



- A**
  - 000P こだわりロースハムスライス
  - 0000 富山県産大豆絹とうふ
  - 0000 コープ牛乳
  - 0000 緑豆もやし
  - 0000 さくらたまご
- B**
  - 0000 ロイヤルカリブ
  - 0000 富山県産大豆絹とうふ
  - 0000 ポークウィンナー
  - 0000 緑豆もやし
  - 0000 プレーンヨーグルトビフィズス

新規加入者の方にはさらにチャンス!  
\*eフレンズに登録するともちろん500ポイントプレゼント  
\*とやま生協の公式LINEを友だち登録すると抽選で400名に300ポイントプレゼント

**紹介方法** お友達を紹介  
ご紹介カードを記入し、担当者へお渡しください。  
LINEでお友達を紹介することもできます!

**生協から連絡** 事前に、生協からお友達へ連絡がある旨をお伝えください。

**特典1** をプレゼント  
お友達が生協加入でご紹介者(あなた)とご加入者(お友達)に特典1をプレゼントします。

**特典2** をお届け  
初回の商品お届け時にご加入者(お友達)に特典2をお届けします。

## 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.** 小規模多機能型居宅介護施設「とやま生協 輝ゆとり〜な」では、正しい立ち上がり動作を身につけるため、お尻上げ体操(正しい起立動作を獲得するための運動療法)を行っています。輝ゆとり〜な独自の手法としては、両太ももの間にボールをはさみながら体操を行っています。太ももの内側の筋力をつけることで歩行時に転倒しにくい身体づくりを目指すためです。

また、歩く力がある方にはより歩いていただく機会を、車椅子の方にはトイレなどで立ち上がる機会を増やすなど利用者の能力、日常生活を考慮した生活リハビリに取り組んでいます。



「生協10の基本ケア」では、日常の生活行為そのものをリハビリと捉え、利用者や介護職員がトイレ・食卓・浴室などでの日々の介助の中で、在宅生活を基本とした生活動作の維持・向上を目指します。

ご利用のご相談はお気軽に  
とやま生協 輝ゆとり〜な(富山市藤木)  
☎076-464-5230

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



# 「まなびあい」で あなたのワクワク・ドキドキをみつけよう!

料理・子育て・運動・アートなど、あなたのやってみたかったこと、  
気になっていたことを、気の合う仲間と一緒に楽しく学んでみませんか?

「まなびあい（講師登録制度）」とは、組合員どうしで「知っていること」「知りたいこと」  
を気軽に教え合い、学ぶことでくらしをより豊かにし、つながりを広めるための制度です。  
組合員が自分の得意なことをテーマに講師として登録し、現在 38 講座が開講中!

## 講座の例

### ぬりえアートセラピー

講師 有若さん（富山市）  
講師料 5,000 円/参加者全員で  
材料費 1人 300 円  
開催可能地域 富山市、立山町、  
高岡市、射水市

ぬりえを通して自分が気づいてい  
なかった「わたし」が見えてきます。



### 心と体に優しい太極拳

講師 大塚さん（富山市）  
講師料 500 円/1人  
開催可能地域 富山市、滑川市、  
高岡市、射水市

太極拳を通して自分の軸が正しくな  
り、肩こり腰痛を改善します。



### バルーンアート

講師 マチコさん（富山市）  
講師料 1,000 円/参加者全員で  
材料費 100 ~ 200 円/1人  
開催可能地域 富山市、滑川市、  
魚津市

風船をひねったり、組み合わせたりし  
て、いろいろなものが作れるようにな  
ります。



ほかに、パン作り、ベビーマッサージ、ヨガ、健康体操、書道、ガーデニング、華道、  
コーラス、などの講座が開講中です。

講座をもっ  
と  
見てみる→



## 利用の仕方

- ①とやま生協組合員 1 名を含む3名以上の個人グル  
ープで申し込むことができます。まずは、どの講座を  
受講するか検討し、申込者が会場を準備します。  
※講座はどれも1回完結型です。継続して受講する  
タイプではありません。
- ②申し込みはとやま生協組合員活動支援グループまで  
お電話いただくか、ホームページから利用申込書を  
ダウンロードし、必要事項を記入のうえ、配達時に  
提出してください。
- ③講座開催後にとやま生協へ報告書を提出してください。

## お問い合わせ先

☎076-443-8806 組合員活動支援グループ まなびあい事務局まで  
(受付時間 月~金曜日 9:00 ~ 17:00)

## 講座開催の流れ



ワクワクを見つけにいこう!

# コープでくみかつ

~組合員活動情報~

## 報告

### 全体 ユニセフ・ガザ人道危機緊急募金のご報告



2023年12月から2024年1月にかけて実施した、「ユニセフ・ガザ人道危機緊急募金」には、5,005,551 円の募金が寄  
せられました。ご協力いただきありがとうございます。

お預かりした募金は2月に実施したユニセフカレンダー募金などと合わせて3月末に(公財)日本ユニセフ協会へ送金します。

ユニセフ ガザ人道危機緊急募金内訳  
(※2月2日時点)

OCR 募金 : 5,002,000 円  
みなみ店の募金箱 : 3,551 円

※確定した金額は、ホームページで報告します。  
※とやま生協は、紛争やクーデターの混乱により困難  
なくらしを送るミャンマーの女性と子どもたちへの栄  
養支援として「ユニセフミャンマー指定募金」を行っ  
ています。募金チラシにも記載されておりましたが、  
今回お預かりした緊急募金の一部(10万円程度)を、  
指定募金として日本ユニセフ協会に送金します。

### あなたのご支援が子どもたちの命を守ります

ユニセフは、ガザの子どもたちが命を守られ、生きる権利や学ぶ権利  
が奪われないよう、そして尊厳のある生活が過ごせるよう活動を展開し  
ています。こうしたユニセフの活動の中で、皆さまから寄せられる募金は、  
次のようなものにも使われています。

3,000 円のご協力で、  
子どもの栄養状態を改善する  
高エネルギービスケット 4,251 袋に  
変わります。



5,000 円のご協力で、  
包帯や消毒液、鎮痛剤などが  
入った救急医療品キット1セットに  
変わります。



※2024年1月現在 1米ドル=140円計算。輸送費等は含まれません。

## 報告

### 富山 ちびっこひろば「かるたあそび」

主催 子育て委員会 会場 富山センター  
参加人数 親子9組(子ども12人)

1月22日(月)、富山センターにて「ちびっこひろば」が開催され、9組  
の親子(子ども12人)が参加しました。

まずは恒例の紙芝居。今回は1月1日に発生した能登半島地震を受けて、「じ  
しんのときのおやくそく」という紙芝居を読み聞かせました。「あたまをかくし  
て」「おくちにチャック」「にんじゃあるき」の頭文字を取った「あおにんじゃ」  
という合言葉をもとに、地震が発生した際の行動を物語に沿って学びました。  
「みんなもできるかな?」と委員さんが問いかけると、子どもたちも一緒に頭  
を押さえて「あおにんじゃ」を実践していました。



みんなで真剣にお話を聞きました



かるた、たくさんとれたよ!



次はお正月の遊びにちなんで「かるたあそび」。小さな子どもたちでも楽しめるように、  
大きなサイズのかるたを用意しました。  
札が読まれると、その説明に合ったイラスト  
を探して、みんなできよろきよろ。札をゲット  
したら、嬉しそうにすぐにお母さんに報告して  
いました。

かるたが終わったら、次は節分の遊び。豆の代わりにボールをにぎりしめ、  
イラストの鬼さんにめがけて「鬼はそと!」。はじめはなかなか上手く当てるこ  
とができなかったが、しばらく挑戦していると鬼を倒すことができました。  
子どもたちは思わず飛び跳ねて喜んでいました。

最後は散らばったボールも自分たちでおかたづけして、みんなで思い切り遊  
ぶひと時を楽しみました。



鬼はそと!

くみかつの開催情報・参加募集は  
ホームページからもご覧いただけます。

その他のくみかつ情報



# あなたにできることで、お力をお貸しください!

## ～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。特別な資格は必要ありません。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?

特に次の地域で活動して下さる方を募集しています!

<p><b>富山市南部</b> 〈お手伝い内容〉 水回りなどのおそうじ</p> 	<p><b>高岡市</b> 〈お手伝い内容〉 おそうじ 食事作り(おかずの作り置き)</p> 	<p><b>黒部市・朝日町</b> 〈お手伝い内容〉 水回りのおそうじ 衣類の整理</p> 
---	--	---

**活動会員さんの声** 定期的に通院付き添いの活動に入っています。病院前で待ち合わせ、利用者さんの乗った車いすを押しながら、受付、診察、会計まで付き添いをします。ご家族からの依頼で診察時に一緒に先生のお話を伺い、詳細をメモに残してお伝えしています。待ち時間の他愛ないおしゃべりが楽しいです。活動の終わりに「今日もありがとうね。また次もよろしくね。」と言葉をいただくたびに温かい気持ちになり、お役に立ててよかったとやりがいを感じています。

「にこりーな」は有償の助け合い活動です

- 活動時間** 月～金曜日 10時～17時(土日祝日、年末年始はお休み)
  - 活動費** 800円/1時間 + 交通費(生協の規定に沿って計算しています)(そのうち100円は運営費として会に納めます)
  - 年会費** 1,000円
- ※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。

「もっと詳しく話を聞きたい」という方、お気軽にお問い合わせください。利用についてのお問い合わせもお待ちしております。

お問合せ先 ☎076-443-8806 にこりーな事務局まで(受付時間/月～金 9:00～17:00)

ホームページからもお問合せいただけます。→



### 新プライベートブランド商品

## 『とやま生協こしひかり』(2kg、5kg、10kg)が2024年4月1回デビュー!

「とやま生協こしひかり」は、とやま生協のプライベートブランド商品として富山のお米を取り扱うことで、組合員の皆さんに品質の良い地元のお米を食べる機会を増やしていただくために開発を進めてきました。各ブロックで試食を行って産地を選び、カタログ上やイベントの投票でパッケージを選んだ「とやま生協こしひかり」が4月1日から「スマイルコープ」に登場します!

パッケージデザインが2,935名の投票で決定しました!

包材デザイン投票



3種類の包材案から選ばれました!

各ブロックで開催したせいきょうまつりでも来場した皆さんに投票していただきました

「とやま生協こしひかり」の生産者

### (株)クボタファーム紅農友会

庄川と小矢部川の一級河川に挟まれた肥沃な大地と湧水が豊富な高岡市佐野地区で125haの田んぼでお米を作っています。

環境にも働く人にも地域にもやさしい「スマート農業」で作られたお米です。

●ASIAGAP(安全な農産物・環境保全・農業者の労働安全確保)認証取得。

●蓄積されたデータを活用して食味の良い米作りをしています。



「友だち・職場のひとに生協を紹介したいけど、住所・電話番号を知らない…」

## そんな方は、「LINEお友達紹介フォーム」がおすすめ!

紹介された友だちが「自分で」住所や電話番号を記入するので、友だちのLINEが分かればOK!

とやま生協公式LINEを登録して、便利なフォームを使おう!

友だち追加はこちらから→

LINEからすぐに使えます! /

- ①リッチメニュー【LINEでお友達紹介】をタップ
- ②届いたメッセージから、紹介フォームへアクセス!
- ③紹介したい人に発行されたURLをLINEで送ろう

ただいま春のお友達紹介キャンペーン中! 11Pをみてね!

## みなみ店のお知らせ

3月21日(木) 3月22日(金) 3月23日(土)  
ポイント2倍セール開催

### 旬です! おすすめの産直くだもの・野菜

#### 愛媛産直協同センター

はるか、不知火、甘夏、文旦(3月中旬～)すべてノーワックス・防腐剤不使用の柑橘です!

#### (有)ジョイファーム小田原

レモン、有機栽培キウイ、菜の花  
できるだけ自然に近く、作物そのものが健康的になるよう作った果物・野菜です!

#### 休業のお知らせ

4/1(月)は棚卸しのため、みなみ店、移動店舗ともにお休みとなります。

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!



### 12月度 リサイクル回収

商品カタログ	回収率 67.6%	通い箱の内袋・注文書袋(ポリ袋)	回収率 18.5%
回収量 196t		回収量 1.5t	
牛乳パック	回収量 1.4t	卵パック	回収量 1.3t(10~12月分)
		食品トレイ(白のみ)	回収量 267kg

※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  
卵パックも回収しています。

## 理事会だより

《第9回》開催日/2024年1月24日(水)

### 承認・協議事項

●2023年度12月度の事業・活動および経営報告  
全事業合計は19億6,183万円、経常剰余金は1億5,040万円でした。

●第3回通常総代会開催要項の件  
法定定款により、日時・場所・議題・書面議決を含めた開催要項等について協議しました。

開催日時 6/19(水)10:00～12:45

場所 富山国際会議場(富山市大手町1-2)

### 令和6年能登半島地震対応の報告

□地震発生後の職員の安否・施設の被害・事業の状況について確認しました。

□緊急募金をみなみ店で1/5(金)から、宅配事業では1/8(月)から受付を開始しました。

□氷見市とコープいしかわへの支援について確認しました。

## 事業報告 2023年12月現在

組合員数/139,312人 出資金/91億2,003万円

●全事業合計 130億7,803万円(計画比98%)

●経常剰余金 1億2,985万円

### 事業分野別実績

<p>宅配事業</p>  <p>120億9,144万円 (計画比97%)</p>	<p>生活支援事業</p>  <p>3億4,516万円 (計画比100%)</p>
<p>福祉事業</p>  <p>3億5,491万円 (計画比105%)</p>	<p>共済事業</p>  <p>1億847万円 (計画比100%)</p>
<p>店舗事業</p>  <p>1億7,198万円 (計画比106%)</p>	<p>太陽光発電事業</p>  <p>605万円 (計画比99%)</p>

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「生協の食の安全を守るしくみ」 <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「夢中になってしまうこと」 <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** 食品の生産・加工から消費までの一連の流れのこと **フード〇〇〇〇**

**締め切り** 3月22日(金)

3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!

### 1月号 クイズの答え

答え **② 種類**

応募総数427通、正解者数422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3/4(月)~3/8(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**

立山町 森さん 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 **25分** 1人分 **120kcal**

## Let's Cooking

### 甘めの味がご飯に合う! 給食風彩り煮

「**COOP** じっくり煮込んだ煮豚くん」を使って

#### 【材料(4人分)】

じゃがいも…… 160g(小2個)  
人参…………… 40g(3~4cm)  
ピーマン……… 40g(1~2個)  
じっくり煮込んだ煮豚くん… 100g  
もやし………… 100g(1/2袋)  
水…………… 150cc  
砂糖…………… 大さじ1/2  
A みりん………… 大さじ1/2  
しょうゆ……… 大さじ1  
白いりごま……… 大さじ1/2

合わせて240g

#### 【作り方】

- 1 じゃがいも・人参・煮豚を拍子木切りにする。ピーマンは細切りにする。
- 2 鍋に、じゃがいも・人参・ピーマン、水、Aの調味料を入れて火にかける。
- 3 沸騰したら火を弱め、蓋をして10分煮る。
- 4 煮豚ともやしを加えてさらに5分煮る。
- 5 仕上げに白いりごまをふり火を止める。

**POINT!!**  
拍子木切りの太さはお好みで(細くすると早く煮えます)

煮豚の煮汁があれば入れてもおいしくなります

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。