

2030 ビジョンフレーズ 地域でつくる、とやまの未来

6 HINE

VOL.27



◎ 食塩不使用ふっくらしらす干し

4-5P 【特集】梅雨時期のダニ対策

6-7P あんあんニュース

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アクション!』#2

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

⋘ 食塩不使用ふっくらしらす干し



料理にちょっとプラスしたり、離乳食に使ったり と、大人も子どもも手軽にまるごと食べられる お魚、「

・食塩不使用ふっくらしらす干し」。 今回は、(株)西村物産 専務取締役の 西村晶久 さんにお話を聞きました。





㈱西村物産

西村 晶久さん

塩分が気になる時もしらすの おいしさをそのまま食べてほしい

「 食塩不使用ふっくらしらす干し」は、紀伊 水道や大阪湾で水揚げされたしらすを新鮮なう ちに炊き上げて急冷し、小分けパックにした商品 です。

しらすを炊き上げる際には食塩を入れるのが 一般的で、コープ商品には食塩を使って炊き上 げた「今からくらしらす干し」もあります。食塩不 使用のしらす干しが開発されたのは、通常のしら す干しを利用している組合員の声がきっかけでし

「塩分を控えている方や離乳食に使用している 方から、もう一度ゆでて塩抜きしているという声 をいただいていました。再度ゆでると塩分だけで なくしらすのうまみも一緒に抜け出してしまいま す。そこで、塩抜きせずに食べていただける商品 を作ることにしました」

塩を使わずにゆでることで、塩分は通常の 「今からしらす干し」より60%カット。しらす のやさしい塩味だけなので、料理に使う時も自分 なりの味付けを楽しむことができます。

おいしくて安全なものを届ける 品質管理

(株)西村物産では、船上での温度管理や鮮度、 エビやカニの稚魚などの異物の混じりが少ない ことをチェックして生しらすを仕入れ、すぐに流 れるプールのような釜で炊き上げています。

「対流式の釜で炊くことで、しらすを短時間で均 一にゆでることができます」と西村さん。この対 流式の釜はしらすのふっくらした食感を引き出 すために自社開発したものです。

炊き上げたしらすは釜から続く乾燥機で乾燥、 急速冷凍され、機械や目視での異物除去を経て 商品ごとの量目に分けられていきます。

塩を使わずにゆでると菌が繁殖しやすくなる というデメリットがありますが、ゆであがったしら すを急冷したあと、品温管理を徹底することで菌 の繁殖を抑え、安全を保っています。

海の環境や資源に配慮した商品

(株)西村物産が製造するコープのしらす干し はマリン・エコラベル・ジャパン(MEL)の認証 商品※です。

時間や日数を決めてしらす漁に出たり、製造数 や出荷数を管理したりと、将来にわたってしらす が獲れるように漁業者、(株)西村物産、日本生活 協同組合連合会が協力して取り組んでいます。

組合員の声に応えながら、海の資源にも配慮し て作られている「
 食塩不使用ふっくらしらす 干し」。手軽に食卓に加えられる便利な商品で す。ぜひ召し上がってみてください。

※日本発の水産エコラベル認証制度。水産資源の持続性と 環境に配慮している事業者(漁業・養殖業)を第三者が審査 し認証する。その水産物を使用して流通・加工する事業者 も認証を必要とする。それらを経て水産物にMELのロゴ マークを付与し消費者に届ける仕組み。

(マリン・エコラベル・ジャパン協議会ホームベージより)



機械選別のあとは、人の目でも 異物がないかをさらにチェックします



特集 株式会社サンスターに教わる

梅雨時期のダニ対策

ダニの繁殖は梅雨~夏がピーク 秋・冬も快適に過ごすために今から対策しましょう

梅雨は湿度が上がるだけでなく、気温も上がって汗をかきやす くなります。毎晩6~8時間を過ごす布団や寝具も、湿度や汗の 影響で湿気を溜めこみやすくなる季節。

高温多湿な環境はダニが好み、室温20~30度、湿度60% 以上の環境で繁殖しやすくなると言われています。また、近年 は住宅の気密性が高くなり、秋~冬もダニの過ごしやすい環境 が保たれてしまうことがあります。

寝具に残ったダニのふんや死骸は吸い込んでしまいやすいの で要注意です。

しっかり対策して寝具を清潔に保ち、快適に過ごしましょう。



人が寝ている間にかく汗の量は一晩 に200~300mlともいわれています。 これにより寝具に雑菌が繁殖しやすく なり、ニオイの原因になることも。 夏はダニの繁殖のピークを迎えるため、 秋以降にはダニのフンや死骸が多く溜 まります。

今の時期にダニの繁殖を抑えること が大事なポイントです。

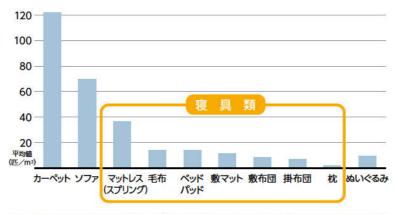
● 季節によるダニ、ダニのフンや死骸の量の変化 ● 10 11 12 月 ※イメージ図

寝具以外に、カーペットや ソファ、ぬいぐるみも注意



ダニの生息場所の調査によると、ダニの好む湿 度や温度が保たれやすい寝具類のほかに、こまめ に洗濯などができないカーペットやソファ、ぬい ぐるみなどもダニの温床になりやすいので注意が 必要です。

ダニの生域場所 平均値(匹/㎡)



※平成18年度環境衛生調査成績 ダニアレルゲン量等調査結果 (7年間のまとめ) 生活衛生

○ 寝具のお手入れで快適にすごそう ○

毎日~定期的にできる対策



ダニのえさを掃除機で除去

ダニは温度と湿度以外に、 えさとなるフケ、アカ、食品 の屑、チリ、カビなどがある ことで繁殖します。掃除機や 布団クリーナーでこれらを取 り除きます。



洗えるものは週1回以上洗濯

シーツやカバー類などは、 1週間に1回以上の洗濯がお すすめ。家庭に多いヒョウダ 二は、卵から幼虫になるのに1 週間かかり、幼虫になるとフ ンをするので、その前に洗い 落とします。



(で) 布団乾燥機を使う・天日干しをする



布団乾燥機の「高温モード」や「ダ 二対策モード」を使うことでダニを 死滅させることができます。途中で 布団を裏返しながら2~4時間天日 干しするのも効果的です。



取り込む時に布団を強くたたく と、布団の中のダニの死骸やふんが 細かく砕かれてしまい、より吸い込 みやすくなってしまいます。布団を 取り込む時は表面のチリなどを軽く 払う程度にしましょう。

ダニよけ効果のあるミストを使う

掃除機をかけたあとや、布団を干したあとなど、お手入れの仕上げとして、ダニよけとダニのフンや死骸を不活性化する特長がある 「ピュアイズム 寝具クリーンケアミスト」を取り入れてみませんか?

ピュアイズム 寝具クリニンケアミスト

6月3回 コープファミリー掲載



ダニが嫌うメントール由来成分を配合し、

寝具の表面にダニを寄せ付けにくくします。 殺虫成分は不使用。

「ピュアイズム 寝具クリーンケアミスト」はダ ニよけ、ダニのフンや死骸の不活性化、スギ花 粉の不活性化、除菌、消臭を一度に実現できる「寝 具衛生維持材」です。

寝具だけでなく、ソファやクッション、カーペッ ト、ぬいぐるみなどの布製品に使用できます。 赤ちゃんやアトピーの方など肌が敏感な方の寝 具のお手入れにもおすすめです。**

※「使用方法」「使用量の目安」「使用上の注意」を守って、



ピュアイズム寝具クリーンケアミスト 5つの効果



正しくお使いください。

スギ花粉の 不活性化

除菌*1

消臭*2

※1すべての菌を除菌するわけではありません。※2汗などの気になるニオイ



暑い!ジメジメ!

夏は食品の保存を見直そう!

厳しい暑さに加え湿度が高くなる季節。食品が傷みやすく、細菌が好む 環境が整うことで普段の保存方法では食中毒の原因になってしまうこと も…。今回はよく使う食品の夏場の保存場所や方法をみてみましょう。

冷暗所で保存

温度:1~15℃

冷暗所に適した場所は2023年8月号で紹介しています



直射日光や高温・多湿の場所を 避ける。開封後はダニの侵入・ 繁殖を防ぐため密閉容器に入 れて冷蔵室へ。



乾麺(そうめん・うどんなど)

においの強いものの近くや直 射日光を避け、湿度の低い場所 へ。開封後はカビや害虫の侵入 を防ぐため密閉容器に入れる。



冷蔵で保存

温度:0~9℃(場所によって温度が異なる)

吹き出し口を避けて冷蔵室の 奥へ。ドアポケットは開閉によ る振動や温度変化の影響を受 けやすいため置かない。



じゃがいも

温度が低すぎると低温障害を 引き起こすため、1つずつキッ チンペーパーや新聞紙などに 包み必ず野菜室に入れる。



玉ねぎ

じゃがいもと同様の保存方法 で。使いかけのものは乾燥しな いようラップに包む。小分けに して冷凍保存もおすすめ。



人参

湿度に弱いため、水分を拭き とった後、キッチンペーパーや 新聞紙などで包み、ポリ袋に入 れて野菜室へ。



スイカ(カット済)

切り口にラップを密着させる ように包んで野菜室へ。丸の まま保存する場合は風通しの 良い涼しい場所に置く。



味噌

表面の乾燥と酸化を防ぐため ラップで空気が入らないよう に覆い、フタをして冷蔵室へ。 冷凍保存してもOK。



冷蔵保存のポイント

●冷気の循環を良くするため収納は7割まで

詰め込み過ぎは冷気の流れが悪くなる原因に。入れ る際は吹き出し口をふさがないよう注意しましょう。

②冷気がたまる下段の方が温度が低い

上段より1・2℃低いため、同じ冷蔵室内でも食品に 応じて保存場所を使い分けましょう。

【冷凍で保存】

食パン

1枚ずつラップに包み、まとめ てポリ袋などに入れて密封す る。冷蔵保存はパンに含まれる デンプンの老化が進みやすい。



炊いたご飯

炊飯器の中で長時間放置して おくと細菌が増殖する恐れが あるため、少量ずつラップに 包むか密閉容器に入れる。



シュレッドチーズ(ピザ用)

開封後は冷凍用の保存袋に入 れ平たくして空気を抜き、にお いの吸着を防ぐため袋の□を しつかり閉じる。



きのこ類

ぶなしめじ・まいたけなどは石 づきを切り落とし小房に分け る。しいたけなどは軸とかさに 切り分けポリ袋などに入れる。



冷凍保存のポイント

●収納はほぼ満杯に

凍った食品同士で冷し合うため、開閉時に冷気が逃 げにくく温度の上昇を防ぐことができます。

2空気をしっかり抜く

ラップで包んだり袋に入れた際に空気が残っていると 品質の劣化が早まる原因や霜がつきやすくなります。



開封後の 消費期限・賞味期限は無効だよ! なるべく早く食べ切る ようにしてね!

少しでも においや見た目がおかしいと 思ったら、思い切って 捨てましょう



あんあんクイズ

正解者の中から抽選で20名様に 500ポイント進呈!

※ポイントの進呈は、とやま生協・コープいしかわ・ 福井県民生協の組合員が対象です。

今回紹介した「食品の冷蔵保存のポイント」で 正しいのはどれでしょう?

○ 冷蔵室の上段の方が温度が低い

② 冷蔵室の下段の方が温度が高い

高齢室の下段の方が温度が低い



注文用紙 >>> 6桁注文番号欄に応募番号【370200】を、注文数欄にクイズの答え(番号)を記入。

クイズの答え・郵便番号・住所・氏名・電話番号・ご所属の生協を明記して下記の宛て先まで。

〒920-0362 金沢市古府2丁目188番地

携帯電話 >>> ホームページの応募フォームから必要事項を入力。

コープ北陸事業連合 安全政策部 「あんあんクイズ」係

応募フォームはこちら▶ 向な男





2024年7月26日(金)

※お預かりした組合員個人情報は、あんあんクイズ、その他ご本人への通知で 利用させていただきます。

※当選の有無につきましては、ご利用明細の「ポイントのご案内」欄をお確かめください。

Webサイトもぜひチェックしてね♪

あんあんニュース専用Webサイトでは過去の記事をはじめ、記事以外の情報や動画で詳しい内容を 「いつでも」「気軽に」見ることができます。

しっかり行われているか、対応が適切かなどの監査を行っています。









「○○デビューします

●図書館でボランティアを始めまし た。以前から何か社会貢献をしたい と思っていましたがなかなか踏み出 せずにいたところ、優しい職員の方 の説明を聞き勇気が出ました。都合 のよい時間に行って図書の整理を 手伝っているのですが、いろいろな 本に出会えるのが楽しいです。

滑川市 茶々さん

●オンラインこ~ぷ会のサポーター デビューします! 今までは参加する 側でしたが、これからは皆さんとも っと楽しいひと時を過ごせるよう、 盛り上げていきたいと思います。初 めての方もお気軽にお申し込みくだ さいね! 黒部市 しのえみさん

12Pの案内をご覧ください

●ガーデニングデビューします!季 節ごとに切花を購入し、室内に飾っ て楽しんでいますが、自宅の庭で切 花にしやすい花を自分で育てて飾る のも良いかもと思い、始めました。 毎年咲いてくれる多年草や球根の 花を、彩りを思い描きながらコツコ ツ植えていきたいと思います。

射水市 さとさん

●食後の散歩デビューです。職場が 5階にあるので、昼休みを利用し食 後に階段を2~3往復しています。休 日は家事に追われて運動の時間が 取れないので続けたいです。

射水市 ゆゆさん

●久しぶりに仕事デビューします! 3年程育児に明け暮れていました が、この春から復帰しました。ブラ ンクが長くドキドキでしたが、皆さ ん温かく迎えてくれました。引き続 き生協の宅配とレシピに頼って、時 短料理で、育児と仕事を両立した

いです! 富山市 やまちゃんさん

●母が生協デビューしました。母は 80歳を超えており、運転免許はも ともと持っていないため、若い頃か ら移動手段は自転車。最近は高齢 のため自転車の運転も危なく、買 い物がとても不便になりました。そ のため以前から話をしていた生協に デビューすることになりました。便 利だととても喜んでいます。生協の 皆さん、ありがとうございます。

富山市 ヤマショウさん

●英語の多聴多読を始めました。 5分間のラジオ講座を聴いてから、 テキストで文章を確認したり音読 したりしています。聞き逃し配信で、 何度も聴くことができます。継続は 力なり。楽しみながら、こつこつ学 んでいきたいです。

射水市 みっちさん



- ●ポイ活デビューしました!興味はあ ったけど何から始めていいかわから ず、今まで棚上げになっていました が、友人に教えてもらったレシート買 い取りから始めています。続けられ るかなぁ~。 富山市 ステラさん
- ●グレーヘアデビューします。体調 を崩してヘアカラーを控えていた らすっかり自然な髪色に…。これ を機にグレーヘアデビューして明 るい洋服を着て楽しみます。

南砺市 のんさん

●お茶会デビューします。地区公民 館でお稽古を重ねてきた茶道教室。 本格的なお茶室でお茶会を開催し ます。ドキドキですが楽しみです。

南砺市 ななまるさん



●ばね指デビューしてしまいました。 とりあえず安静にしていますが、い ろいろ情報集め中です。血流が悪 いのも原因の一つなので、マッサー ジ、全身運動、食生活、今までの自分 を見直さなければなりません。早く 治りますように!

滑川市 ふくちゃんさん

- ●PTA活動デビューです。先日行わ れた役員選出のくじ引きで学年委 員に、その後じゃんけんで負け部長 になってしまいました。最初は重責 に押しつぶされそうでしたが、今ま でお世話になった分、自分にできる ことをやっていこうと思い始めてい 高岡市 こじママさん
- ●70歳にして太極拳デビューしま す。以前からゆっくり動く動作、腹式 呼吸に興味津々でした。ついに挑戦、 デビューです。待ちわびた春に喜び を感じながら心と身体の調和のため にもずっと続けようと思っています。

高岡市 レモンティさん

- ●5歳の娘と、2歳の息子がおじい ちゃんの影響で相撲好きになり、マ マパパ含め家族皆が現在相撲にハ マってます!力士の名前、顔を瞬時 に覚える子供たちの記憶力に驚か されます! 黒部市 りーさんさん
- ●11歳の娘がようやく自分の部屋 で寝るようになりました! 周りの友 達は随分前から自分の部屋で寝て いると聞いて私が焦っていましたが、 いざ自分の部屋で寝始めると「ここ にソファを置いて、ここにTVを置い て」などと過ごしやすい快適空間を 作るのが楽しいようです。

富山市 さむがりさん

●今年の冬は、インフルAとインフ ルBに罹りました。人生初のインフ ルBはなかなかしぶとく、治ってか らも私はへろへろ。子ども達はい ずれもすぐに復活し、元気いっぱ い。ようやく春到来、今シーズンの 病気はこれで終わり!と思ってい たところ、今度はコロナに!みごと トリプル達成…健康が1番だなあ、 と痛感する冬でした。

南砺市 ももんさん



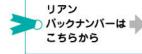
ムを作りました。少し煮詰め足りな かったかと思いましたが、意外とお いしくできました。毎日ヨーグルト と一緒に食べています。

●先日、文旦を食べたあと皮でジャ

富山市 エコバーバさん

●親知らずを抜きました。抜く前は 医師から「よっぽどのことがない限 り縫わないよ、顔が腫れちゃうか ら」と言われていたのですが、結局 縫われ顔半分がパンパンです。あ と2本残っているので不安です。

朝日町 りんごさん







■ 国産しらす干し個食パック 5%

●国産しらす干しがおすすめです。冷凍した食パンの上 にチーズと一緒にのっけてレンチンしたあと、トースタ

一で焼いて食べてま す!海苔をちらして もいいですし、マヨネ ーズやオリーブオイ ルをかけてもおいし いです!

富山市 くりぷさん



● 濃いトマトジュース 3回 /

●濃いトマトジュースがお すすめです!冷やして飲ん でもお料理に使っても満足 です。重いケースも玄関ま で配達していただけるので 助かっています。

富山市 りりーさん



◎ そのまま食べられるプリッとむきえび 6個

●「そのまま食べられるプ リっとむきえび」をよく使っ ています。サラダ、エビチリ、 かき揚げなど下処理無しで 使えるのがいいですね!

小矢部市 たんぽぽさん



ブリッとむきえび

● もち麦 6月 4回

●もち麦をおすすめします。白米 に混ぜて食べています。食物繊 維が手軽にとれるし食べごたえ があるご飯になります。

入善町 みなさん



● 国産豚肉を使ったうまか酢豚 6個

●3歳の孫も大好きな味付け です。1品足りないという時に 冷蔵庫にある野菜を入れて作っ ています。ボリュームがあって 満足できるおかずになります。





お便り募集! 🖄



「夏の楽しみといえば」

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**コープのお菓子** セットをプレゼント!

※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。

ベラス・1 フストは 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!





目封した牛乳は何日くらいまで飲めますか? 冷蔵庫内のどこで保存すればいいですか?

開封後はできるだけ早く飲みきるようにしてください。 また、冷蔵庫の奥で保存することをおすすめします。

牛乳の賞味期限は、「未開封の状態」で 10℃以下で冷蔵保存した場合に、この日ま ではおいしく飲めるという期限です。一度開封すると「賞味期限」の日付は無効にな ります。開封口から空気中の細菌が入り込み、品質が急速に低下することがありますの で、開封後は賞味期限にかかわらず、できるだけ早く飲みきるようにしてください。

保存場所については、冷蔵庫のドアポケットは、冷蔵庫の奥にくらべて温度が高い ため、開封するまでの間はできるだけ冷蔵庫の奥で保存することをおすすめします。 なお、冷気の噴出し口に接していると凍ることがありますのでご注意ください。





冷凍食品で、明らかに加熱してある商品でも「凍結前加熱の有無」に「加熱してありません」 と表示されているのはなぜですか。

´加熱後に何らかの工程がある場合は、加熱直後に凍結したことにならないためです。

「凍結前加熱の有無」は法令で定められた表示です。加熱後にタレやトッピングを 加えた場合や、何らかの工程(冷ます、小分けする等)がある場合は、加熱直後に 凍結したことにならないので「加熱してありません」という表示になります。また、 冷凍野菜類のブランチング (酵素の働きを止めるための一次加熱) も加熱とはみなさ れません。





「アクション」は行動、取り組みという意味です。



1/



今月のテーマは 「沖 縄」

6月23日って 何の日か知ってる?

知らないなる。 休日だっけ?

6/10

その日が休日に なっている県はあるよ

それはね…

沖縄県だよ。1945年8月、日本は終戦を迎えたけ れど、沖縄ではその約2か月前に日本軍の 組織的な戦闘が終了したんだ。

沖縄では、その日(6月23日)を戦没者を 悼み、恒久平和を祈る日としているんだよ。

6月23日 沖縄「慰霊の日」

沖縄は、日本で唯一地上戦が繰り広げられた地であり、 兵士のほか9万4千人もの一般市民が犠牲となりました。 砲弾、銃弾による犠牲者も多かったのですが、「ガマ」と 呼ばれる避難壕での集団自決など、想像を絶する悲劇も 起きました。

終戦以降も沖縄はアメリカ軍の統治下に置かれ、終戦 から27年後の1972年5月15日、沖縄は日本に本土復 帰しました。

「知らなかったことを知る」 これも立派な SDGs アクションです!

とやま生協をはじめ、全国の生協では「平和とよりよ いくらしのために」というスローガンのもと、平和活動 の一つとして「ピースアクション」に取り組んでいます。

沖縄県生協連と日本生協連では、毎年沖縄で「ピース アクション in オキナワー を開催しています。沖縄は遠方

でなかなか行くことができませんが、 「ピースアクション in オキナワ」の特設 サイトで、この機会に沖縄戦の実相と 現在の沖縄が抱える基地問題を学び、 平和について考えてみませんか。

ピースアクション in オキナワ 特設サイト

国域回

お知らせく

新店舗NEWS

とやま生協が取り組む「くらしのトータルケア事業」の一環として、組合員が住み慣れた地域で安心してくらし続けら れるよう、毎日の暮らしを支えるために新たな店舗の準備を進めています。 2025年度に開店する新店舗のコンセプトを紹介します。

新店舗の コンセプト

確かな品質で組合員のくらしを豊かにします

施設

- ◆品揃え豊富な標準スーパーマーケット規模 (売場 450 坪以上) のお店をつくります。
- ◆毎日のくらしに密着した生鮮食品中心の売り場をつくります。

サービス

- ◆ 新たなポイントサービスや各種キャッシュレス対応など、買い物しやすいサービスを用意します。
- ◆とやま生協の商品政策に基づき、安全とおいしさを追求します。
- ◆お買い得情報のほか、組合員活動や地域の行事などの情報を提供します。
- お店を通してSDGsに取り組みます。

生協の夏ギフト 好評受付中です!

受注期間:5/27(月)~7/21(日)

「生協の夏ギフト」のご注文がはじまりました!

お世話になった方、大切な方へ「牛協の夏ギフト」を贈りませんか? 全国の名産品、スイーツ、お酒、フルーツ等々、種類豊富にご用意しています! ご自宅への発送も可能です。ご自身へのご褒美として、また帰省時の手十産としても ご利用できますよ♪ご注文をお待ちしています。

eフレンズでご注文なら期間中ずっと早割価格でご利用できます。





おうちでもできる 生協10の基本

『生協10の基本ケア』とは?

とやま生協の福祉事業では、利用者の①尊厳を護る、②自立を支援する、③在宅を支援する、の3つを「目指す介護の 姿|として、「生協10の基本ケア」を推奨しています。

このコーナーでは「生協10の基本ケア」を一つずつ取り上げ、ご家庭で取り入れることによってご家族の健康や心身の機 能向上につながるケアを紹介します。

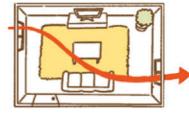
(生協10の基本ケア (1)換気をする

何のために換気をする?

部屋の中を漂っているほこりを外に出し、細菌やウイルスの 温床をなくすことで感染症を防ぐために、空気を入れ替え ます。空気中を漂う細菌やウイルスがいても、こまめに換気 することで追い払えます。

ご家庭で換気を行う際のポイント

- [1回に長時間] より、「こまめな換気」 がより効果的
- ●対角線の窓を開けると空気の通りができ、換気の効率 がアップ
- ●換気と合わせて、「室 内温度18℃以上」 [湿度:40%以上] をキープできている か確認しましょう



感染対策として換気のほかに行うとよいこと

- ●こまめな水分補給
- ●6か所手洗い(特に意識して6か所を洗うこと)

手洗いで特に意識する6か所











指の間

11

10

活動の参加申し込みはコールセンター 20120-555-192 (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→

ちびっこひろば



≰ 募 集

みんなで楽しく ロコモ予防体操

元気な身体づくりのためにみんなで 楽しくロコモ*を予防する体操をしま しょう。

開催日/7月8日(月) 10:00~11:00 申込締切/6月28日(金)

開催場所/富山センター

主 催/福祉活動委員会

講 師/理学療法士 塩谷龍昭氏

託 児/あり(1歳児以上)

参加費/無料

定 員/30名程度

ロコモ…要支援、要介 護になる原因の運動機 能の低下(ロコモティブ シンドローム) のこと



にあつまれ!

0歳児から未就学児までのお子さん とその保護者で、月1回いろんな遊びを 通して交流します。企画の詳細は参加 者登録した方にご案内します。何月から の参加でもOK!お気軽にお問合せく ださい。

開催日/毎月第4月曜日

10:00~11:30

※変更になる場合があります

申込締切/なし。随時募集しています。

開催場所/富山センター 時 間/10:00~11:30

主催/子育て委員会

参加費/無料

東部ブロック

水曜サロン 「認知症サポーター養成講座

「認知症の症状は?」「認知症の方が いたら、どう接したらいい?」…これらの ことを学習できる、約1時間半の認知症 サポーター養成講座を受けてみません

開催日/7月17日(水)13:20~15:30

申込締切/7月5日(金) 開催場所/輝くろべ2階

主 催/福祉活動委員会

講師/黒部市福祉課 参加費/200円

定 員/15名程度

参加費無料



▲ 募集

オンラインで情報交換! こ~ぷ会

組合員どうしで気軽に楽しくおしゃべりするオンライン「こ~ぷ会」。組合員サポーターさん の進行で、生協のことやくらしに関わる様々な情報について楽しく交流しましょう。 ※Zoomミーティングアプリを使用します。

6月のテーマ

「猛暑到来直前!夏を元気に乗り切るあれこれ」」 夏を乗り切る生活習慣など、気軽におしゃべりを楽 しみませんか?夏バテ予防のヒントがみつかるかも!

開催日/6月14日(金)10:00~11:00

定 員/15名程度

申込締切/6月13日(木)

こ~ぷ会のお申し込みは こちらから⇒



▲募集

第 30 回海岸クリーン作戦







海岸のゴミ拾いを通じて、どんなものが捨てられているかを知り、私 たちの暮らしから出されるゴミと海辺の環境を考える機会として取り組 む活動です。親子参加のマイクロプラスチック調査(定員あり)も行い ます。ご家族、お友達をお誘いのうえご参加ください。

開催日/6月16日(日)①岩瀬浜9:30~10:30

申込締切/6月9日(日)

会 場/①岩瀬浜(富山市)

②六渡寺海岸 (射水市) 主 催/富山県生活協同組合連合会

その他のくみかつ情報







2023年度海岸クリーン作戦の様子



海岸クリーン作戦へ申し込みされた方は全員参加 できますので、事前連絡は行いません。

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。

≰ 募 集

平和の折り鶴を募集します



組合員の皆さんからの平和の祈りをこめた「平和 の折り鶴」を募集します。集まった折り鶴は8月4日 から開催されるピースアクション inヒロシマの参加に 合わせ、広島に届けます。



- ●折り鶴は 75mm×75mm の折紙で作ってください。
- ②糸でつながず、お手持ちの袋や封筒に入れてください。
- ❸折り鶴を入れた袋または封筒に下記の項目をお書きください。 ①組合員活動支援グループ行 ②お名前 ③組合員コード
- 4配送担当者にお渡しください。

毎年多くのご協力をいただきます。一人でも多くの方の願いが込 められた折り鶴を広島へ届けるために、1人100羽以内でのご協 力をお願いします。

▲ 募集

2024 年度 福島復興支援視察交流ツア

東日本大震災から13年が経過した被災地の視察・交流 を通じて、被災地の今を知り、今後の支援について考える 「福島復興支援視察交流ツアー」を今年も行います。現地 ではみやぎ生協・コープふくしまの方にバスに同乗していた だき、震災直後の状況やこれまでの復興の道のりについて お話を聞きながら視察します。



開催日/7月26日(金)~27日(土) 募集人数/25名

主な視察先/大震災・原子力災害伝承館、震災遺構・ 請戸小学校、相馬市伝承鎮魂祈念館、等

参加費/一人22,000円(1日目の夕食、2日目の朝食を含む) 申込締切/6月14日(金)

※参加費の一部には東日本大震災復興支援募金が当てら れ、参加者は組合員の代表として視察に参加します。

申し込みはこちらから⇒



╱報告

ブロック いちご狩りに行こう

開催日 4月10日(水) 10:00~11:00

会 場 立山営農組合

主 催 子育て委員会

立山営農組合さんのビニールハウスで、いちご狩り体験を行い、 組合員親子13組(大人13名、子ども13名)が参加しました。 いちご狩りを始める前に、立山営農組合のスタッフの方から収 穫の仕方を教わり、「上の方まで真っ赤になっているものが食べご ろです」などアドバイスをいただきました。

参加者のみなさんはハウスの中を思い思いに歩き回り、収穫用 のハサミを片手に、真っ赤でおいしそうないちごを探しました。

小さなお子さんは「これ大きいよ!」「これ食べたい!」とママ に取ってもらうようリクエストしている姿も。収穫したいちごをそ のまま口に運ぶと、「甘くておいしい!」とにこにこ笑顔でした。 お天気にも恵まれ、大人も子どもも春を感じるイベントとなり ました。











~いざという時のお手伝いをお願いします!~

くらしの助け合いの会「にこりーな」活動会員募集中

一緒に活動してくださる方を募集しています

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。「困った時はおたがいさま」を合言 葉に、空いた時間に自分ができる事でお手伝いしています。

活動の内容

- 掃除 ●食事作り ●買い物などの家事支援
- ●通院や外出時の付き添い ●産前産後の家事支援
- ガーデニング学服のリメイクなど

現在は高齢者や子育て中のご家庭での活動が主に なっています。

活動会員さんからの声/

ガーデニングのお手伝いをしています。 秋に球根、春に花苗植えを利用会員の Sさんと一緒にしています。

二人三脚で取り組んでいると、見事に 咲き誇る花の喜びを共有できることが



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)

(800円のうち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。

利用会員さんも募集中です

日常生活のちょっとした困りごとをお手伝いしてほしい、時々お話し相手になってほしいなど、利用会員さんも随 **時募集しています。お引き受けできない内容もありますので、詳しくはお問い合わせください。**

| 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。、



第3回通常総代会開催のお知らせ

とやま生活協同組合の定款に基づき、第3回通常総代会を 下記の通り開催します。

時 2024年6月19日(水) 10:00~12:45

所 富山国際会議場 3階メインホール (富山市大手町 1-2)

 力 正 譲 事 (議 案 は 変 更 す る 場 合 が あ り ま す)		
	第1号議案	2023 年度活動報告および決算関係書類承認の件監査報告
	第2号議案	2024 年度活動方針および事業計画決定の件
	第3号議案	役員選任の件
	第4号議案	役員報酬決定の件
	第5号議案	役員退任慰労金支給の件

総代会ってなぁに?

総代会は年1回開催される牛協の最高意思決 定機関で、組合員の代表 (総代) が集まり、こ の1年間の取り組みのまとめや決算内容を承認 したり、この先1年間の方針や計画などの重要 事項を決めたりする大切な会議です。総代会 で決めた方針に沿って、とやま生協の全ての事 業と活動が行われます。

総代会で提案された議案について、総代は 「賛成」・「反対」の意思表明をして、とやま生協 が進んでいく方向を決めます。

総代会に関するお問合せ先 ☎076-443-8807 総合企画部(せきぐち)













(計画比100%)





705万円 (計画比101%)

5月号に掲載した2024年度計画の宅配事業の金額に誤り がございました。

正しくは 163 億 801 万円です。訂正してお詫びいたします。

15 14

リアン おたよりカード

おたより掲載、クイズ応募(抽選で20名)で プ商品をプレゼント!!!

広報グループ行

組合員コード組合員名	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
年代(O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 □ テーマトーク 「夏の楽しみといえば」 □ フリートーク □ おすすめ商品 □ レシビ投稿

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。

consiste and the second of the

6月23日は何の日? ○○慰霊の日

締め切り 6月21日(金)

6月号のクイズ正解者の中から抽選で20名に コープのお菓子セットをプレゼント!



4月号 クイズの答え

答え

応募総数482通、正解者数477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6/3(月)~6/7(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 こちらからし





ピリ辛味とトロトロ卵がご飯に合う! 富山市トッポパアさん 投稿レシビ



「秋川若鶏むね肉」を使って



【材料(2人分)】 鶏むね肉……… 100g 塩……… 小さじ1/2 こしょう……… 少々 片栗粉…… 大さじ1/2ほど ごま油…… 大さじ1 ねぎ…… 1/3本(40g) しめじ…… 約80g チリソース・・・大さじ1.5(20g) 砂糖 ……… 小さじ1 酢 …… 小さじ2 酒 ……… 小さじ2 卵 …… 3個

ごはん…… 丼2杯(360g)

※鶏胸肉は8~10切れのそぎ切り、ねぎは小口切りに切っておく。 下準備 ※しめじは石づきを取ってばらす。 ※Aの調味料を合わせておく。

【作り方】

- ●鶏肉に塩こしょうをふり、片栗粉をまぶす。 ② フライバンにごま油の半量をひき、●を並べて焼く(2~3分)。
- ❸こんがりと焼き色がついたら裏返し、ねぎ、しめじを 加えて焼く(2~3分)。
- ◆ Aを加えて混ぜ合わせ、いったん取り出す。
- ⑤フライパンをきれいにして残りのごま油を熱し、卵を流す。
- ⑥ 半熟状態で④を戻し、軽く混ぜ合わせて温かいご はんにのせる。

チリソースがない場合はAをケチャップ(大さじ3)と 豆板醤 (小さじ1/2) に代えてもOK

POINT!! 卵は加熱しすぎず半熟状態にしましょう



