

リアン

Lien

2024

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.32



今月のピックアップ商品 2-3P

co-op 味付数の子 co-op 塩かずのこ(松)

4-5P 産直生産者紹介「和歌山有機の会」

6P 『くらしのコラム』健康:気象病とは?対策やケアについて

7P 子育て通信『笑顔のたね』:便秘がちな子の食事〜気を付けたいことは〜

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アクション!』#7

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



とやま生活協同組合

理念

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。

CO-OP 味付数の子 CO-OP 塩かずのこ(松)



数の子本来のおいしさを届ける
コープのこだわり

コープの無漂白数の子は50年にわたって組合員の皆さんから愛されてきたロングセラー商品です。数の子無漂白でお届けするための原料や加工のこだわりについて、日本生活協同組合連合会水産部の長野さんにお話を伺いました。



数の子本来の風味、食感が楽しめるからこそ、長年利用されてきた商品だと思います。

日本生活協同組合連合会
水産部 長野さん

歯ごたえを求めてたどり着いた産地

お正月の定番商品「CO-OP 味付数の子」、「CO-OP 塩かずのこ」は、ポリポリした食感や数の子そのもののおいしさが支持され、毎年多くのご利用をいただいている商品です。

かつては北海道で獲れたニシンの卵から作った数の子がお正月に食べられていましたが、昭和30年頃を境にニシンの漁獲量が激減。数の子は、一時「黄色いダイヤ」と呼ばれるほど高価になりました。

北海道産のように歯ごたえのある数の子求めて、日本生活協同組合連合会(以下、日本生協連)が新たな調達先としてたどり着いたのがカナダの太平洋沿岸です。

「カナダ太平洋産の数の子は食感がいいんです。この海域のニシンは、北海道のニシンと同じように卵に粘着力があるため、数の子として加工した時に特有のポリポリとした食感が生まれます」

無漂白でお届けするための厳しいチェック

一般的な数の子は、原料の色や匂いが悪くても、見た目を良くするために漂白しています。一方、コープの数の子は「必要のないものは使わない」という考え方で、漂白せずに自然のままお届けしています。そのため、原料選びが重要になります。

カナダで数の子仕入れる際は、長野さんをはじめ日本生協連の担当職員が産地へ赴きます。

「原料の色や形、鮮度、味の確認が最も重要です。数の子に茶色や黒色の部分がなく綺麗で、鮮度がよく臭みがないものを選び付けます。味は現地で卵をかじって確かめます」

現物を見てよいものを仕入れることが、コープの無漂白数の子がいっぱいの理由です。

お届けまでの品質管理も徹底しています。カナダで塩締めされた原料は中国の工場へ送られ、寄生虫などの異物を丁寧に除去し、形が悪い原料を取り除くなどの選別を行っています。ここでも日本生協連の職員が必ず立ち会い、生協の管理基準に従ってすべての工程をチェックしています。

50年目のリニューアルでさらに美味しく

無漂白数の子の誕生から50年を迎えた昨年、「CO-OP 味付数の子」をリニューアルしました。「毎年ご利用いただくものだから『味が去年と違う!』ではだめだし、けれど特徴を出せるように改善しました」と長野さん。

味付けを魚介エキスなどで工夫して醤油の使用をやめたことで、小麦と大豆のアレルゲン表示が削除に。塩分も控えめになりました。

さらに食感を改善し、よりポリポリとした歯ごたえを楽しんでいただけるようになっています。

和のお節にはもちろん、アレンジ次第で洋風のオードブルにも合う数の子。長野さんたちが選んで仕入れたこだわりの数の子を、ぜひお正月に召し上がってみてください。

HAYAWARI
迎春早割予約
受付中!!

迎春早割予約のご注文番号と価格です。
早割予約専用の注文用紙(eフレックスは「迎春早割」の注文画面から)でご注文ください。
商品のお届けは12月3回または12月4回です。



80g企画もあります

CO-OP 味付数の子 (130g・6~8本)

早期割引価格
税抜 1,780円 (税込1,922円)
12月3回・4回より
税抜 216円お得!

12月3回お届け 注文番号 006

12月4回お届け 注文番号 347



皮むき済み

CO-OP 塩かずのこ(松) (360g・17~22本)

早期割引価格
税抜 3,980円 (税込4,298円)
12月3回より
税抜 324円お得!

12月3回お届け 注文番号 001

12月4回お届け 注文番号 342



ニシンの刺し網漁

異物除去の作業
下からライトで照らし
て小さな異物も見逃
さないようにします



クリスマスから使える!
数の子洋風アレンジ

数の子のクリチ和え

<作り方>

- 1 解凍した味付数の子を5ミリ角に刻む
- 2 クリームチーズをつぶして滑らかになるまで練る
- 3 刻んだ数の子と、お好みでかつお節や刻んだデイルを②に加え、まぜて完成!



パセリや
クラッカーに
のせると
おいしい!

和歌山有機の会

和歌山有機の会は商品カタログ『スマイルコープ』で取り扱っている産直黒潮みかんの生産者です。和歌山県海南市で、有機肥料を中心に土づくりをした畑で主にみかんを生産しています。旧・富山県生協の産直産地として1985年にお取引が始まり、黒潮みかんは味が濃くておいしいみかんとして長年親しまれてきました。



和歌山有機の会
梶本さんご夫妻と鯨さん

「見た目はよくなくても、安全でおいしいみかん」を届けたい

和歌山有機の会の畑で使用しているのは、有機農産物に使用できる殺菌剤のボルドー液、マシン油、水和イオウの3つのみ。いずれも自然界に存在するもので、散布時にマスクをしなくても大丈夫な成分ばかりです。

みかんの味や収穫量には影響しない病害虫は防除していないため、黒潮みかんの皮には細かく黒い斑点があり、慣行栽培のみかんと比べて見た目がよくありません。

この栽培方法は、「農業を撒いていると頭が痛くなるから」と先代社長が始めました。「安全でおいしいみかんをつくる」ということにこだわり、有機栽培を始めましたが、見た目の悪さから思うように売ることができなかったそうです。

「見た目は悪いが安全でおいしいみかん」を理解して買ってくれる取引先として出会ったのが生協でした。

「安全・安心なものを食べたい」という組合員の願いと、「安全・安心でおいしいみかんを届けたい」という梶本さんたちの想いが結びつき、約40年にわたり、産直みかんとして組合員の皆さんのもとへ黒潮みかんが届けられています。

生協の「産直」とは？

産直3原則

1. 生産地と生産者が明確であること
2. 栽培方法（肥料の種類や農薬の種類・使用など）や肥育方法が明確であること
3. 生産者と組合員の日常的な交流があり、信頼関係があること



急な階段を昇って畑へ入ります

海に面した山肌にあるみかん畑には潮風がミネラルを運んでくれます



皮には細かな黒い斑点がありますが...

中身はおいしい味が濃いみかんです！

みかんはなるべく触らない方がおいしい！ 収穫～出荷作業のこだわり

2023年11月、職員3人が和歌山有機の会を訪問し、収穫作業を体験しました。

1 収穫

みかんの収穫はすべて手作業。熟したみかんを鉢で一つひとつ切り取っていきます。ヘタを何度も切り直したり、鉢でみかんを傷つけないよう収穫します。



みかんの切り方を教わってチャレンジ



ヘタが長いと箱に入ったときにほかのみかんを傷つけてしまうため、手で撫でた時にヘタが引っかかるときはさらに短くカット（二度切り）します。



ベテランの鯨さんは片手で収穫！
1回でヘタを短く切っていました。

みかんが濡れていると収穫後に傷んでしまうため、雨が降った後には収穫できません。広い畑のみかんをベストなタイミングで収穫するのは大変。それでも「おいしいみかんを届けるため！」と、収穫期は15人ほどで収穫作業にあたっています。

2 選別

収穫したみかんは、畑で大きめに選別。熟し具合をみて、すぐに出荷・貯蔵用・加工用の3つに分けておきます。



「なるべく触らない」ということにこだわり、機械でサイズごとにわけ作業は行いません。そのため黒潮みかんはいろいろなサイズが一つの箱に入ってお届けされます。

3 出荷



防腐剤を使わないため、収穫後 2、3 日保管して腐るものがないか確認してから箱詰めします。

機械は使わず、ひと玉ずつ優しく転がして検品します。

チェック項目

- 腐りがないか
- 日焼けして硬くなっていないか
- 虫が入ったあとはないか
- ヘタが長いものはカット

貯蔵

すぐに出荷しないみかんは、土蔵で貯蔵します。貯蔵すると酸味が甘みに変化！年明けごろから出荷され、とやま生協では2月の初旬ごろまで黒潮みかんを楽しむことができます。

一年間、丹精込めて作りました。
今年の黒潮みかん、
味みてみてよー！



太陽と潮風の恵みをいっぱい受けて育った

産直 黒潮みかん

2月初旬まで「スマイルコープ」で毎週企画
お得な迎春早割の注文も受付中！

まずは食べてみて！

11月3回注文番号

800g	注文番号 1045	378円 (税込408円)
1.5kg	注文番号 1046	698円 (税込754円)
5kg	注文番号 1047	2,280円 (税込2,462円)



気象病とは？ ～対策やケアについて～

秋から冬へと季節が変わると、急に気温が下がり、悪天候の日が続くことが増えてきますね。天気が悪いと、頭痛や関節の痛み、めまいなどの症状がでることはありませんか？不思議なことに、日々の診療においても、天気が悪い日に頭痛やめまいの患者さんが続いて来られることがあり、天気の影響を受けているのかなと感じることがあります。

症状

多くはないのですが、天気の身体への影響について研究された文献がいくつか報告されています。それによると、天気の影響を受ける病気や症状として、慢性痛、喘息、めまい、低血圧、脳血管疾患、心疾患、うつ病などが知られており、それらを「気象病」と言います。中でも天気の影響を受けやすい慢性痛は、肩こり、変形性膝関節症、関節リウマチ、腰痛、片頭痛、緊張型頭痛が多く、「天気痛」とも言われるようです。

原因

ではどうして天気が悪いと具合が悪くなるのでしょうか？そのメカニズムはまだ明らかではない点が多いようですが、メニエール病のめまい発作は、低気圧や気温の変化が影響するとされ、片頭痛は気圧の変化により、三叉神経の活動の変化で血管が拡張されることにより引き起こされる可能性があるとも言われています。

対策

天候に左右されるのであれば、ずっといいお天気であってほしいですが、残念ながら人の力で天気をコントロールすることは難しく、気象病に対する特効薬もないようです。でも、対策やケアについての報告があります。それは、天気のアプリなどで気圧の変化を知り、発症を早めに予測して、症状の予兆時に対策を始め、痛みの悪化を予防することです。例えば、天気が悪く、なんとなく痛みが出そうだなと思ったタイミングで、鎮痛薬を飲むなど、早めの対応で症状の悪化が予防できる場合があるようです。つまり、自分と天気を知ることが大切なようですね。

これから寒さが厳しくなりますが、天気と自分の症状のパターンを知り対策することで、天気の変化とうまく付き合っていきたいですね。



富山市民病院 内科(血液内科)医師 米山 聖子

富山市民病院の血液内科では、白血病や悪性リンパ腫、多発性骨髄腫といった造血器腫瘍だけでなく、血栓止血領域にも力を入れています。また、健診で見つかった貧血や多血症など様々な疾患にも対応しています。

便秘がちな子の食事 ～気を付けたいことは～

離乳食が始まると、食べ物の形態が液状から少しずつ固形に近づきます。また、腸の働きが発達して水分をよく吸収するようになるため、個人差はありますが、排便回数が減り、1日1回～2回程度にまとまってきます。

この頃になると、便秘を心配される親御さんが増えます。

今回は乳児の便秘について、判断の目安や食生活で気を付けることをまとめました。

便秘が疑われる目安

- 3日以上排便がない
 - 食欲（ミルク、母乳を含む）がない
 - 便の形状が固く、排便がづらそう
 - 排便がないのにおならが多い
 - お腹が張っている
 - 不機嫌な状態が続く
 - 吐き戻す
- これらに当てはまる場合は便秘が疑われますので、対策を行いましょう。



離乳食で便秘対策

- 食物繊維の多い食材を選ぶ。
 - 離乳食に汁物を足すなど水分を多く摂れるようにする。
 - こまめに水分を与える。
- 月齢9ヶ月以上の乳児であれば、水分を足しても排便しにくい場合、離乳食に耳かき1杯のバターを加える方法も効果的です。



食事以外の対策

- 生活（食事）のリズムを整える。
- 嫌がらない範囲で、うつ伏せで遊ばせることや、足の曲げ伸ばしをするなど、発達に合わせて活動的に過ごさせる。
- お腹を優しくマッサージする。

できるだけ食事のリズムを整え、食物繊維と水分を多く摂らせてあげましょう。また、まだ腹筋が弱いので排便のために力むことができません。うつ伏せの姿勢や、足の曲げ伸ばしをすることで、腸の動きが活発になるだけでなく、腹筋や背筋も少しずつ発達していきます。お腹のマッサージは、決して力をこめず、へその周囲を時計回りに優しくなでるようにしましょう。

離乳食を進める中で、便が出にくくなるのは珍しいことではありません。対策をしても便秘が続いたり、排便が困難な様子なら、かかりつけの小児科で相談してください。

「便秘かな？」と感じたら、与えたい食材の例

月 齢	6 か月	7 か月	8 か月	9 か月	10 か月	11 か月	12 か月	～18 か月
離乳食の工夫	離乳食の水分を増やす	離乳食に汁物を添える習慣をつける						
食 材 (月齢に合わせて、大きさや形態を変えて与えましょう)	● バナナ（つぶすだけで水分が足りず、お通じにつながらないことがあります。ヨーグルトや他の果汁と組み合わせましょう） ● 果汁・ヨーグルト（組み合わせると水分量を多くして与えましょう） ● 母乳や育児用ミルク以外の水分（お茶、白湯）に慣れてもらいましょう。							
	どの食材もやわらかく煮て、だし汁と一緒に食べられるよう、かたくり粉などで軽くとろみをつけましょう ● かぼちゃ、さつまいも、大根、にんじん ● ほうれん草、白菜、ブロッコリーなど ● トマト（皮ごとすりおろしてスープにすると食物繊維もたっぷり摂れます）							
		● 里芋（軟らかく煮て潰し、だし汁でのばします）						
				● 金時豆（やわらかく煮て、ミキサーでポタージュスープにするとう水分も摂りやすくなります） ● ごぼう（軟らかく煮ることはもちろん、ミキサーにかけ、すりおろすから始め、みじん切りなど、少しずつ粒を大きくしていきましょう） ● 無塩バター（ごく少量にします、マーガリンは使わず無塩バターや植物油を使いましょう）				

Point!

食物繊維と水分を十分に与えることが大切です。ただし食物繊維は腸壁を強く刺激するものでもあるので、月齢に合わせた食材選びをしてください。煮ても柔らかくならないものや玄米粥などは、腸を傷つけてしまいます。特別なものを与える必要はなく、いつも与えている野菜や果物を、いつもより軟らかく煮て水分を多めに、粒を細かくするイメージです。また、腸内環境を整えるため、ヨーグルトも取り入れるようにしましょう。

フリートーク おたよりでつながる リアンのひろば

テーマトーク

「私の“寒さに負けないすごし方”」

●湯たんぽを使います。石油ストーブで沸かしお湯で温まります。ザ・昭和ですがエコだと思います。

南砺市 のんさん



●まず体の「首」を温めることです。首、手首、足首をマフラーやレッグウォーマーで保温します。毎年この方法で寒さ知らずに冬を越せています。

高岡市 よっちゃんさん

●5年間続けている「ホットヨガ」です。外の寒さに対して室温約36℃、湿度約60%のスタジオで動いていると必然的に代謝もあがります。ゆったり自分と向き合う時間もとれるのでリラックス効果も高まりいいことづくめです。

高岡市 おばけママさん



●飼い猫といっしょにもふもふしています。寝る時も私の布団に入ってくるので、あったかく眠りにつく至福のひとつです。

朝日町 マルゲリータさん

●ここ数年、薬膳料理に興味があり、寒い時は生姜や唐辛子などの身体が温まる食材を使うようにしています。生姜はまとめてすりおろし、ブロック状にして冷凍しておけば必要な時に好きなだけ使えて便利です。

小矢部市 おかずママさん

●私の寒さ対策は、「鍋料理」と「温かいお風呂」です！鍋料理を家族みんなで食べると和み、温かい気持ちになります。我が家はもつ鍋、すき焼、海鮮鍋、豆乳鍋をよく食べます。もちろん生協さんのもつ鍋セットやお肉を使いますよ！温かい食べ物は身体を中から温めるので効果的だと思います。お風呂に入ると、心も身体も温まりリラックスできますね！好きな入浴剤を使って、香りも楽しんでます。

射水市 あんゆかさん



●肩甲骨回しで、体を温めます。肩こり予防とダイエットにも効果があるかなと思ってやっています。

富山市 にゃんにゃこさん

●お茶を楽しむ時間をつくります。おすすめはほうじ茶。急須に茶葉を入れてお湯を注ぐと、芳ばしい香りに包まれます。ゆっくりお茶をいだと体の芯から温まります。

射水市 ゆいさん



●寒い時は、子どもを前後左右に抱えて座ります。今だけの幸せなカイロ、いつまで楽しませてもらえるかな。

富山市 ももちさん

●大人になってから、自分が冷え性だと知り体質改善のためによもぎ蒸しに通っています。よもぎ蒸しに入りながら、自分の好きな雑誌を読んだりつろぎ、終わったあとにかく汗は全然ベトベトしてないのでとても気持ちよく、冬に向けて寒さに負けない身体作りを今後も続けていけたらいいなと思っています！

舟橋村 なみこちゃんさん



●寒さにめっちゃ弱いので家にいる場合でも足首まで隠れる室内用のブーツと腰には羽毛入りの膝まであるスカートを着用しています。お陰で風邪もひかず快適に過ごしてます。

南砺市 はなちゃんさん

●近くの低山を歩くことです。鳥の鳴き声や山野草の花を見ながら登ります。自然と暑さ寒さに強くなっている様な気がします。気持ちも前向きになり楽しいです。

朝日町 黒子さん

フリートーク

●わたしは趣味で木の彫刻を習っています。夢中でノミを使って彫っていると楽しく寒さなんか…と言いたいのですが、寒いときはやっぱり寒い。今は小さい狛犬の阿咩に挑戦しています。

南砺市 しーちゃんさん

リアン
バックナンバーは
こちらから



これいいね！

NICE

CO-OP とやま生協牛乳

11月3日

●いつもコーヒーと割ってカフェオレで飲む用に購入していましたが、牛乳だけで飲んだ時にあら美味し〜！牛乳本来の濃さやほんのりした甘みもあり、ゴクゴク飲むほど気に入ってます。

高岡市 ダー子さん



CO-OP かむかむおやつこんぶ(北海道産)

11月3日

●なんといってもやわらかいのでうれしいです。60歳を過ぎ噛む力が弱くなってきたのですが、このおやつこんぶはやわらかいので食べだしたら止まりません。2歳の孫も食べています。

富山市 山ちゃんさん



南日のこうじ

11月3日

●甘酒を作ることにはまっていて、買っています。最近、玄米からも甘酒を作れることを知りまして、仕上げにミキサーにかけると、滑らかで、粒々感も少しあって、気に入りました。

高岡市 須長 愛さん



鎌倉ハムのつかいっきりミニポークウイナー

11月3日

●値段がお手頃なのに無添加！子ども達が好物で毎週購入しています！

富山市 まあさん



CO-OP ささらぎ薬用潤白化粧水

12月10日

●ささらぎの薬用美白の商品。愛用してもう7年になります。夏は毎日畑仕事をしていますが日焼けが少ないように思っています。年齢が高くなると肌トラブルが気になるので、とても助かっています。

南砺市 ゆきちゃんさん



CO-OP 海鮮入りチヂミ

12月4日

●韓国料理に目がなく、「CO・OP海鮮入りチヂミ」を見つけて初めて注文しました。付属のタレをつけると、うま辛の本格的な味わいで、ビールと相性抜群！レンチンですぐできるのも嬉しい。お気に入りに登録しました。

小矢部市 マロさん



お便り募集！

募集
テーマ

「お年玉」

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！



●富山市経堂に生協の大型スーパーができる、と新聞で見ました。書店の跡地、いったいどうなるんだろう、と思っていたので、今回のこのニュースは素直に嬉しいです。まだ開店までは長いですが、今から楽しみです。

立山町 ゆきうさぎさん

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 卵を「生で」食べる際に注意することはありますか？

A サルモネラ菌の食中毒に注意が必要です。

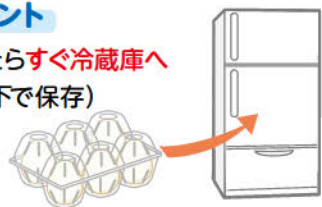
卵には食中毒を起こすサルモネラという菌がいる可能性があります。菌が増えないように、卵は冷蔵庫（10℃以下）で保存してください。

「生で」食べる場合は、賞味期限を過ぎていないか、殻にひびが入っていないかを確認して、食べる直前に卵を割ってください。割ってから時間が経つと菌が増える可能性があります。

卵の賞味期限は「生で食べることができる期限」を示したものです。賞味期限を過ぎたり、ひびが入ったりした卵は、殺菌のためにしっかり加熱して早めに食べるようにしてください。

保存のポイント

- 買ってきたらすぐ冷蔵庫へ（10℃以下で保存）



調理のポイント

- 調理の直前に割ってすぐに使う
- 賞味期限をすぎた卵は75℃で1分以上加熱する（黄身も白身もしっかり硬くなるのが目安）
※半熟では菌が生きている恐れがあります。

とやま生協も / あなたも / SDGs アクション! #7

「アクション」は行動、取り組みという意味です。

今月の主な
関連目標



今月のテーマは エシカル消費～コアノン編～

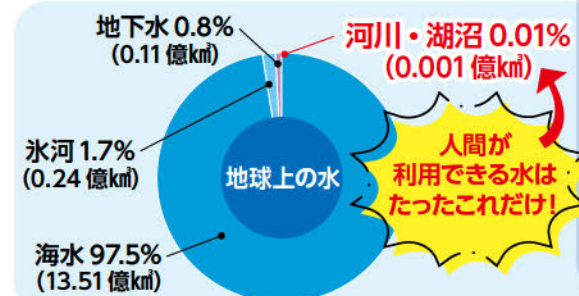
地球の7割が海だけど、人間が生活や工業、飲み水に使える水はそのうちのどのくらいだと思う？

半分くらい？

実はわずか0.01%なんだ。

たったそれだけ!?

水が簡単に手に入らない地域では、子どもが水汲みという重労働に時間を取られ、教育を受けられないという問題にもなっているんだ。



レッツアクション!

CO・OP コアノンスマイルスクールプロジェクト 対象商品を利用しよう



1パック購入で
1円をユニセフに

11月はコアノン月間

「CO・OP コアノンスマイルスクールプロジェクト」はコアノンロール1パックの利用につき1円を、ユニセフを通してアンゴラ共和国の「子どもにやさしい学校づくり」に寄付する取り組みです。

アンゴラ共和国では、5歳未満児の死亡率が出生1,000人あたり69人と高く、慢性的な栄養不良に苦しんでいる子どもがたくさんいます。教育を受けていない子どもも5人に1人です。（出典：世界子供白書2023）

このプロジェクトの支援を通して①安全な水の整備 ②トイレの整備 ③教師の育成といった、子どもたちが楽しく学べる環境づくりに役立てられます。

お知らせ

迎春商品は
早期割引をご利用ください!

12月の通常企画で
注文するよりお得!

クリスマスケーキ・
おせち料理・生花は
迎春早割での注文のみと
なります。



迎春早割カタログの配布期間

10月28日(月)～11月15日(金)

注文受付期間

11月4日(月)～11月22日(金)



クリスマス
ケーキ

ご自宅へお届けします。

月・火曜コースの方 12月23日(月)
水～金曜コースの方 12月24日(火)

※ぶどうの森クリスマスオードブルは宅配便でお届けします。
お届け日は12/23(月)か12/24(火)を選べます。

宅配おせち・
年末宅配商品

12/30(月)・12/31(火)に
ご自宅へお届けします。

※ヤマト運輸でお届けとなります。

迎春商品のお届け日

月曜 コース	火曜 コース	水曜 コース	木曜 コース	金曜 コース
迎春早割商品 12月3回分をお届け				
12/16 (月)	12/17 (火)	12/18 (水)	12/19 (木)	12/20 (金)
12月4回の通常配達のみ			迎春早割商品 12月4回分をお届け	
12/23 (月)	12/24 (火)	12/25 (水)	12/26 (木)	12/27 (金)
迎春早割商品 12月4回分をお届け				
12/28 (土)	12/29 (日)	12/30 (月)		

●月～水曜コースの方は、12月4回で迎春早割商品ご注文された場合、12/28(土)～12/30(月)の期間でお届けします。
※12/23(月)～12/25(水)でのお届けを選択することもできます。

生協の冬ギフト

冬ギフト特設
ページ (北陸)

ご注文受付期間 12月8日(日)まで
コープの宅配では12月6日(金)まで
WEB注文なら受付期間中ずっと早期割引価格!



福祉のへや

とやま生協の福祉事業所紹介

とやま生協 輝くろべ



とやま生協 輝くろべ
の詳細はこちら

とやま生協 輝くろべは、黒部市牧野にある小規模多機能型居宅介護施設です。日々のケアで「生協10の基本ケア」に取り組んでいます。生協10の基本ケアには「③トイレに座る」があり、今回は、ある利用者さんがおむつでの排泄からトイレでの排泄ができるようになった例を紹介いたします。

その利用者さんは、車いすや椅子への移乗も難しく、尿意や便意も曖昧でした。トイレに座って排泄するためには、脚の筋力を鍛え、体幹を安定させることが重要になってきます。職員で話し合い、立ち上がりや移乗動作を安定させるために、お辞儀体操や尻上げ体操をケアプランに入れました。

ご本人も意欲的に取り組み、1か月経たないうちにトイレでの排泄がスムーズになり、尿意や便意もはっきりと分かるようになりました。これだけ早い回復に「生協10の基本ケア」が日々の生活に欠かせないものであることを改めて実感することができました。

利用者さんのご家族も喜んでくださり、「スムーズにトイレに座れるようになったし、自宅で過ごす時間を増やして一緒にいたいわ～」と言われ、それも可能になりました。

「いつかまた釣りに行きたい」という利用者さんの夢が実現することを願っています。



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

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 ①2人以上で集まる日を決め、代表者が好きな生協商品を注文します。

●組合員さんを含む大人2名以上で開催できます。お子さんの参加もOKです。

●家族のみでの開催は不可。

②おしゃべり Café を開催しよう！

開催期間中に集まり、生協商品を囲みながら、料理の話、家族の話、健康のことなどなんでも楽しくおしゃべり。

開催期間：8月12日(月)～12月1日(日)

③おしゃべりメモを提出すると後日ポイントがもらえるよ！(提出期限 12月8日)

生協の宅配でご利用いただけるポイントを500ポイント(500円分)付与します。

詳細はこちらから→



12月1日
まで

おしゃべりメモをwebフォームから入力＆開催風景の画像を添付していただくとさらに
200ポイントをプレゼント(12月8日までに提出していただくことが条件です)

募集

12月度オンラインこ～ぶ会 忙しい年末年始 あなたはどのように過ごしていますか？

12月は旧暦では「師走(しわす)」といわれるように何かと慌ただしい時期です。大掃除やお正月、料理(おせち)の準備など、どのようにされていますか？

今回は、忙しい年末年始を乗り切るためのお掃除のコツや、気軽においしくできる正月料理について楽しくおしゃべりしましょう！初めて参加する方も、こ～ぶ会を進行するサポーターがいるのでリラックスして参加できますよ。

※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。

開催日時/12月6日(金) 10:00～11:00

申込締切/12月3日(火)

主催/組合員活動支援グループ

参加費/無料

定員/15名程度



申込みは
こちらから→



募集

第3回コープでわくわく講座 寝る子は育つ!? 心もからだも超スッキリ

子どもの成長に欠かせない眠りと脳の関係を学び、よりよい睡眠に導く体操を親子で楽しみましょう。

開催日時/11月30日(土) 10:30～12:15

申込締切/11月10日(日)

会場/①メイン会場

とやま生協 北部センター(富山市城川原1-1-28)

※講師はメイン会場に参加されます。

②サテライト会場

とやま生協西部センター(高岡市戸出春日658-1)

とやま生協東部センター(魚津市本江2914-2)

③ご自宅からのリモート参加

参加費/無料

講師/神川康子氏

(富山市在住、国立大学法人 富山大学名誉教授、

日本睡眠改善協議会 理事)

大家三穂氏

(富山市在住、ハートビートライフ・オカ代表)

定員/親子60名程度 ※小学生とその親子(家族)

兄弟に限り未就学児の参加可。

大人のみ参加もOK。

参加申込みはこちらから→



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。

報告

全体 「産直キッチン」を開催しました！

主催 産直推進委員会 参加者 東部センター 21人 富山センター 20人 西部センター 22人

2024年9月13日(金)、東部センターをメイン会場として「産直キッチン」を開催しました。

県内外から3名の産直生産者をお迎えし、栽培・飼育のこだわりや特長、苦労していることなどお話をいただきました。

生産者の皆さんのお話

とやまレインボーファーム(株)の吉野さん



とやまレインボーファーム(株)は、すべての人に安全・安心な食をお届けすることを目的に設立されたとやま生協のグループ会社です。化学肥料を使わない堆肥農法や、農薬をできる限り減らした栽培方法で環境にやさしくおいしい野菜づくりをしています。



(有)エムプランテーションの山内さん



とやま生協のプライベートブランド商品「きのこ四姉妹」の中のしめじは、菌を培地に植え付ける「接種」の工程が、無菌状態で行わなくてはならないため一番気を遣います。その後は換気と温度管理によって生育状況が決まり、培養には90日～100日と長い期間がかかります。



立山畜産(株)の向峠さん



立山畜産(株)の養豚場である福野養豚センター・タテヤマファームでは、病気が少ない健康な豚の体が美味しい豚肉に直結するという考えのもと、豚の健康管理に最も気を配っています。産直豚肉は保水性が高く締まりが良い肉質で、豚肉特有の臭みが少ないことが特長です。



3人の生産者の方からお話を聴きした後、参加者がグループに分かれて、産直商品を使って調理をしました。生産者の方も皆さんが調理しているところをまわって、交流されている様子も見られました。



料理ができあがったら、試食をしながら感想などを交流しました。「ピーマンを丸ごと1個食べることはなかなかないけれど、ピーマンの肉巻きチーズ詰めが美味しかったです」「豚肉をしゃぶしゃぶにしている時、向峠さんが言われたように産直豚肉は本当にアクがなくてビックリしました」など調理を試みた感想や料理の感想などが聞かれました。

詳しい報告・動画はこちらから→



報告

全体 第3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23日、高岡市おとぎの森公園で第2回コープでわくわく講座「親子で素敵なスマホ写真を撮ろう！」を開催し、親子6組18人(大人9人、子ども9人)が参加しました。昨年に引き続きフォトグラファーの淵上真由さんを講師にお招きし、今年度のテーマ「写真を通して親子の絆を深めよう」に沿って、お子さんのかわいい瞬間を残す写真の撮り方を教えていただきました。相手のいいところを褒めてから相手の写真を撮るワークや、スマートフォンのカメラの使い方、構図の取り方、写真に対するマインドの持ち方などを教わってから、公園の中を思い思いに歩き、お子さんを撮ったり、一緒にカメラをのぞき込んだりして撮影を楽しみました。

子どもの成長はあっという間です。お子さんの姿を写真で見返した時に必ずその時の幸せな気持ちがよみがえり、宝物になります。気軽にたくさん写真を撮って、未来に宝物を残していきましょう。



講師の淵上先生



お互いを褒めて
笑顔になったところを
パシャリ

詳しい報告はこちらから→



安全・安心 健康を支える夕食宅配を利用しませんか？

とやま生協の夕食宅配サービスは、専任の栄養士が監修したバランスのとれた日替わりメニューを毎日お届け。当日朝に製造したお弁当を夕方までにお届けするので、できたての美味しさそのままをお楽しみいただけます。

夕食宅配はこんな方におすすめ



一人暮らしや
ご高齢世帯で食事の
準備が難しい



忙しくて食事作
る時間がない

生協ならではの4つの魅力

- 1 とやま生協の添加物基準に従い、厳選された原材料を使用し、HACCP認定工場で、徹底した衛生管理のもと製造しています。
- 2 冷凍ではなく、当日朝に製造したお弁当をお届け。毎日、新鮮な食事を楽しめます。
- 3 1食で1日の必要栄養素の約1/3を確保でき、食物繊維が豊富なメニュー、季節のおすすめメニューなど、多彩な献立をそろえています。
- 4 毎日決まった生協担当者がお届け。ご家庭の見守りも兼ねてお伺いする安心のサービスです。

地元富山の企業が製造するお弁当です！

とやま生協の夕食宅配弁当は、富山市にある(株)フードシステムのHACCP認定工場で製造されています。徹底した衛生管理と厳選された原材料を使用し、安全・安心な食事をお届けします。



お弁当製造の様子→

弊社の想いである創意をもって、組合員の皆様に感動を与えられるような献立の作成・調理に日々精進しております。皆様からの「美味しい」のお言葉が何よりのエネルギーになっています。



担当責任者 島倉さん

選べる2つのコース



おかず 1食あたり
5品 **636円** (税込)
月～金曜日5日分
3,180円 (税込み)
月～金お届け



おかず 1食あたり
4品+ご飯 **616円** (税込)
月～金曜日5日分
3,080円 (税込み)
月～金お届け

まずは
お試し
ください!!

初回利用特典

夕食宅配を初めてご利用される方には、**初回1週間のお試し企画**をご用意しています！日替わりの多彩な献立をぜひお試しください！

初回利用の月～金曜日5日分

〈おかずのみ〉〈ごはん付〉**いずれのコースも2,000円 (税込) でお届けします。**

お問い合わせ先 コールセンター 0120-555-192 (月～金曜日 8:30～19:30)

新店舗ニュース！

新店舗出店場所が決定しました！



2025 年秋の出店を
目指して準備を
すすめています。



出店場所は
富山市新庄地区経堂です。

とやま生協1号店の外観イメージです。正面は吹き抜けで解放感があり、近代的でおしゃれな外観です。イトインコーナー、組合員ルームの併設も予定しています。

食の安心レポート・スマイルコープ通信を配布します

配布期間 11月25日 (月)～11月29日 (金)

食の安心レポート

- 迎春商品の安全確認の取り組み紹介
- 食物アレルギー情報登録の取り組み紹介

スマイルコープ通信

- プライベートブランド商品化を予定している「さくらみそ」のパッケージデザイン投票結果発表！
- かぶらずしのメーカー 三和食品(株)の紹介

ご感想アンケートにご協力いただいた方から、
抽選で20名様に宅配ポイント300Pを進呈!
ぜひご覧ください。

みなみ店のお知らせ

11月のポイント5倍セール!

11月 21日 (木) 11月 22日 (金) 11月 23日 (土)

11月はポイントが5倍!

年末年始の準備も
みなみ店で!

予約受付中

- 早割おせち
- 冬ギフト
- 贈答用フジりんご



詳しくは店頭でお問い合わせください。/

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

種別	商品カタログ	通い箱の内袋・注文書袋(ポリ袋)	
	 回収率 78.4%	 回収率 18.7%	
回収量	172t	1.1t	

種別	牛乳パック	卵パック	食品トレイ(白のみ)
			
回収量	1.6t	1.5t (7~9月分)	168kg

※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

カタログが入っていた透明袋も回収しています。

※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

カタログが入っていた透明袋も回収しています。

理事会だより

《第5回》開催日/2024年9月25日 (水)

承認・協議・確認事項

- 2024年度8月度の事業・活動および経営報告
8月度の全事業合計は13億3,445万円 (計画比99%) でした。
- 2024年度上期まとめと第3四半期方針の件
・12月の迎春企画は、先行予約や早割の取組み、迎春試食会を通して多くの方にご利用いただけるようにします。
・「コープのくらし応援全国キャンペーン」は121品を対象に9月1回から11月5回で実施します。
・新店舗は10月に現場説明会を開催し、年明けに着工できるよう準備を進めます。

事業報告 2024年8月現在

組合員数/138,542人 出資金/88億2,440万円
●全事業合計 69億7,422万円 計画比(98%)

事業分野別実績

宅配事業
64億1,431万円
(計画比98%)

生活支援事業
1億9,226万円
(計画比96%)

福祉事業
2億125万円
(計画比96%)

共済事業
6,072万円
(計画比98%)

店舗事業
1億163万円
(計画比111%)

太陽光発電事業
403万円
(計画比90%)

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商品 ☐ 産直生産者紹介「和歌山有機の会」 ☐ 暮らしのコラム ☐ 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アクション! ☐ 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 「お年玉」 ☐ フリートーク ☐ おすすめ商品 ☐ レシピ投稿	
クイズの答え	このカードであんあんクイズには応募できません。	

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。

✂ キリトリ

QUIZ クイズ

問題 コープの味付数の子の産地は
〇〇〇太平洋沿岸

締め切り 11月22日(金)

11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!

9月号 クイズの答え

答え **グリーンダウンプロジェクト**

応募総数498通、正解者数496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11/4(月)~11/8(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↓



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 えりっちゃん 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)

「国産皮むき里芋」を使って

皮むき里芋でカンタンに!

「国産皮むき里芋」で肉みそグラタン

【材料(3人分)】

「国産皮むき里芋」……1袋240g
塩・こしょう……………少々
豚ひき肉……………150g
玉ねぎ(みじん切り)……1/2個(約100g)
炒め油……………適量
A { 味噌……………大さじ1.5
砂糖……………小さじ2
シュレッドチーズ……………50g

【作り方】

- ①「国産皮むき里芋」を耐熱ボウルなどに入れ、ラップをして電子レンジ600Wで6~7分加熱する。熱いうちにマッシャー(またはフォーク)でつぶし、塩こしょうする。
- ②フライパンに油を熱し、みじん切りにした玉ねぎを炒め、豚ひき肉を加えてさらに炒める。
- ③肉に火が通ったら、Aを加え混ぜ、弱火で1~2分炒める。
- ④グラタン皿などに①を敷いて、上に③をのせる。
- ⑤シュレッドチーズをのせて、トースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。

POINT!!
肉みそは余ったら、
ご飯にかけてもおいしい!

調理時間
30分
1人分
266kcal

普段ご家庭で作っているカンタンレシピを大募集中!
採用された方には**コープ商品をプレゼント!**

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。