

2030 ビジョンフレーズ 地域でつくる、とやまの未来

2024

2024

DECEMBER

VOL.33



# 産産 信州産直組合 糖度選別フジ

4-5P 【特集】なんでもごたれで冬の簡単料理

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!』#8

11P 年末年始の営業スケジュール

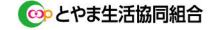
12-13P わくわくを見つけにいこう!「コープでくみかつ」

14-15P 福祉のへや、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





# @ 信州産直組合 糖度選別フジ



秋冬の定番フルーツ、りんご。信州産直組合では、 秋映やシナノゴールドなど多数のりんごを栽培し ています。今回は「りんごの王様」と呼ばれるフジ について、信州産直組合の大澤 秀夫さんにその 特徴や栽培のこだわりをお聞きしました。

とにかく味を重視して、 安全でおいしいりんごを お届けしています。

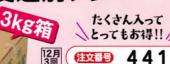
信州産直組合 大澤 秀夫さん

## あるカタログ コープファミリーで掲載

## (産前) 信州の糖度選別フジ







たくさん入って とってもお得!!/

税抜価格2,080円 (税込)2,246円

おいしさ長持ち! りんごの保存方法

保存のポイント!

- 1 一定の温度で置いておく(冷蔵庫の野菜室が最適!)
- ❷水分が飛ばないよう、ビニール袋に入れて保存する
- ③木に成っている時と同じ 状態で置いておく (ヘタ部分を上にする)

鮮度保持袋を使うとさらに長持ちします りんごから出るエチレンガスを吸ってくれ るため、りんごの劣化を抑えてくれます♪

適切に保存すると、1週 間~10日ほどはおい しく食べられます。よく 熟したものから腐って しまうので、いちばん おいしそうなりんご **から食べて**くださいね

#### より安全でもっと安心できる農産物を!

信州産直組合は長野県最北部に位置し、りん ごやぶどうなど農産物を生産している組合です。 「より安全でもっと安心できる農産物を届けた い という想いで産直活動を続けられ、全国各 地の生協とも長年取り引きが行われています。

### 見た目よりも味を重視して おいしくて安全なりんごにこだわる

信州産直組合のフジは無袋栽培が最大の特 徴。「サンフジ」とも呼ばれ、りんごに袋をかけず に栽培する方法です。袋をかけないことで、りん ごが太陽の光をたっぷりと浴びることができ、糖 度の高いおいしいりんごになります。

「袋をかけたりんごよりも1度ほど糖度が高くな ります。雨風にさらされるため多少見た目は悪く なりますが、なによりも味を重視したりんごにし ています」と大澤さん。

おいしいりんごを作るため、土づくりにもこだわ りがあります。有機質を70%前後も含んだ肥料 を使用しており、その配合は土の状態を確認しな がら毎年少しずつ調整しているそう。また、堆肥と 貝化石肥料を同時に加えることで、土の酸性化 を防ぎつつも柔らかく栄養のある土にしています。 「肥料は組合に加入している生産者の間で、ある程 度同じものを使用しています。すぐに変化はありま せんが、3~5年と続けることで、りんごの味もある

程度揃えることができるんです」と、約10人のりんご 生産者がいる信州産直組合ならではの工夫も。

収穫されたりんごは光センサーで糖度検査が行 われ、糖度14度以上のフジだけが選別されて出荷 されます。りんごのプロの目で見ても、全体の5%程 度は見た目から味が想像できないものもあるそう。 「おいしそうに見えても甘さがたりなかったり、ダメだ と思っていたのがおいしいこともあったりします。生産 者としても、センサーを通して糖度を確認することで 安心してみなさんのもとへお届けできるんです」

### 今年の生育状況は?

「去年、一昨年はかなり天候条件が悪く生産量が 落ち込んでいましたが、今年は凍霜害もなく順調 に育っています

平年並みの量も確保でき、味も美味しく仕上が っているそう。「たくさん食べてもらいたい」と大澤 さんは笑っておられました。

とにかく味を大 切にして育てられ た、おいしくて安 全な信州産直組 合のりんご。冬の ほっと一息の時間 に、ぜひご家族み んなで召し上がっ てくださいね。



収穫の様子



#### 「目揃え会」ってなあに?。

生産者が作物を出荷する前に、着色や形、 見た目などの出荷規格を確認する会の ことです。コーブ北陸では、毎年農産バイヤーと 生産者が集まり、今年の収穫状況やりんごので きについて共有し、出荷基準を作成しています。

#### たとえばこんな出荷基準があります









ツルサビ 胴サビ

天候などその年の生育状況を考慮し、傷や色に関してどの程度までを 正規基準とするか話し合います。生産者が不利にならないように しつつ、組合員に質の良いものをお届けするために行っています。







#### 【材料(4人分)】 りんご ………… ] 個

グラニュー糖 ···· 30g シナモン … お好みで 春巻きの皮 …… 5枚

揚げ油 …… 適量

- ①りんごは皮をむいて、拍子木切りにする。
- ②春巻きの皮を4等分に切って①をのせ、 グラニュー糖をかけ巻く。
- ③170度に熱した油で揚げ、お好みでシナ モンをふる。

かき揚げのように薄力粉や片栗粉でまとめ て、りんごの天ぷらにしてもおいしいです



年末年始の料理をお助け!特集

株式会社トキワの

でにつの簡単料理

「なんでもごたれ」は、これ一本で甘辛の味付けが 決まる万能の甘辛醤油だれです。

あわただしい年末年始の料理を助けてくれること 間違いなし!

「なんでもごたれ」を使って、毎日の食事作りを 楽しく簡単にしてみませんか?

㈱トキワの藤原さん

## 「なんでもごたれ」はどんな商品?

(株)トキワは自然豊かな兵庫県美方郡香美町にあり ます。自然の恵み、但馬地方の食材への感謝を込めて、 それらをよりおいしく食べられるようにと商品を開発 しています。

「なんでもごたれ」は地元の名産品「但馬牛」をおいしく 食べるためのすき焼きの割下として開発されたんです。 2年の研究を経て、どんな料理にでも合う万能の たれとして誕生しました。

# 「なんでもごたれ」は

かんたん

合わせる 手間がなく時短!

べんり

おいしい

1本で幅広い 料理(こ対応!

調味してあるので 味付の不安のに!

(株)トキワ 営業部 藤原さん

# で

#### 13種類の素材が生み出す 安定したおいしさ

自然な甘みととがりのない塩味が あり、砂糖、醤油、みりん、酒がバラ ンスよく入っているので料理の味 付けが安定しておいしくできます。

#### 味の深みを出す 隠し味

ご家庭ではなかなか使えない 黒糖や梅酢が隠し味に入って いて、味に深みを出してくれ

#### 食材によく絡む

本みりんと水あめが料理に照りを だし、寒天のとろみがあるため たれが食材によく絡んで、冷めても 味が落ちにくくなっています。



兵庫県美方郡 香美町にある 製造工場を

動画で見学/



2024年6月に上市地域会が開催したトキワの学習会では・ 「なんでもごたれ」できんぴらを作りました!

合わせる手間が なくて便利~!



「なんでもごたれだけ」で ツヤツヤサの きんぴらができました。



# きょうすがり なんでもごたれ レシピ 3 選

なんでもごたれは年末年始のごちそうメニューや忙しい日にさっと作れる一品の味付け、旬の野菜料理に大活躍! 寒くて忙しい12月、1月におすすめのレシピを紹介します!



# 超額單!

#### ● 鶏もも肉 ……1枚(250~300g) ● なんでもごたれ …………大さじ2

#### ● サラダ油 ……………大さじ 1/2

- ① 鶏もも肉は皮を上にしてまな板の上に置き、フォークで突きます。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の皮を下にして焼きます。おいしそうな焼き色が ついたらひっくり返して蓋をし、火が通ったら、余分な油をふき取り、なんでも ごたれを入れて鶏もも肉を返しながらたれをからめます。
- ③ ②を食べやすい大きさに切り、器に盛り付けフライパンに残ったたれをかけます。



# 2022年度の学習会で

## 材料(2人分) ッナ ……1缶 (70g) なんでもごたれ ……大さじ1と1/2 にんにく(おろし) ………小さじ 1/4

#### 作り方〉

- ① 白菜はざく切りにし塩を振り30分程度おいた後、水気を絞ります。
- ② ①にツナ、なんでもごたれ、おろしにんにく、ラー油を入れ、混ぜ合わせます。



#### ● ご飯 ………400g ● 合い挽き肉 …200g ● 玉ねぎ ……1/2個 ● 人参 ………1/4 本 ●ピーマン ……1個

・片栗粉………小さじ1 ・なんでもごたれ…大さじ2 └・サラダ油 ………適量 ● 温泉玉子 …………2 個

身体を温める

カレーの下味にも

## カレー粉 …大さじ1

#### 〈作り方〉

① 玉ねぎ、人参、ピーマンは粗みじん切りにします。

② フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒めたら、カレー粉、 ひき肉の順番に加えてさらに炒めます。

③ ②に①の人参とピーマンを加え炒め火が通ったら▲を加えてとろみが出るまで炒め

④ 器にご飯を盛り、③をかけ、お好みで温泉玉子をのせます。



トキワのキッチン







## コープファミリーで企画中!

なんでもごたれ (1L)

12月 注文番号 108040

税抜 1,380円 (税込1,490円)



## 現場の環境が商品の信頼に直結する!

# 安全確認のとりくみ「工場点検」

「工場点検」は専門家や生協職員が製造ラインに立ち入り、全国の生協と 同じ基準で管理状況を確認するコープ北陸安全確認のとりくみの1つです。

製造ライン入室前の

衛生管理をチェック

服装-健康状態

VILLY

リスク予兆管理

組合員お申し出対応

## 今回 ピックアップ 工場点検

# ただ今点検強化中!

この時期は迎春商品など特定の期間しか製造しな い商品が多く、予期せぬトラブルが発生する可能性 があるため、イチオシ商品を中心に工場点検を行う ほか、メーカーにセルフチェックを依頼するなどして 商品事故を防ぐためのとりくみを行っています。





## 原材料·資材管理

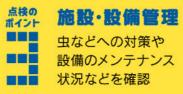
受け入れ時の様子や 残量などの 管理状況を確認



#### 安全に商品を製造しているか 基準となるボイン人







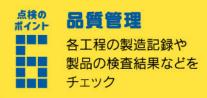
# 衛生管理を重点とした 点検をすすめています

製造工程管理

保管など、各工程の

殺菌·冷却·充填·

管理状況を確認





実際の工場点検の様子は



## こちらから視聴できます

## 点検後の流れ

#### 問題があった場合はメーカーに改善を依頼し、報告をもらいます。

# 報告書の作成



点検の





「点検記録に記入漏れが見られる」 と指摘いただいたおかげで、従業 員への注意喚起や教育につなげ ることができました。

#### メーカーさんの声

セルフチェックでは見落としていた 箇所などへの指摘があることで改め て認識でき、安全への意識が高まる 機会にもなります。



## あんあんクイズ

基礎衞生管理

原因となるものが

ないかをチェック

清掃状況や異物混入の

#### 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「工場点検の基準となる ポイント」で違うものはどれでしょう?

🛈 安全管理

ポイント

🛾 従業員管理

3品質管理

当日消印有効

はがき

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

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▶ □なり 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。

2025年1月24日(金) (注文用紙は12月2回~1月4回)

※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。

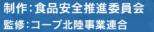
※当選の有無につきましては、ご利用明細の「ポイントのご案内」欄をお確かめください。

#### Webサイトもぜひチェックしてね♪

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。クイズに応募すると500ポイントがもらえるかも!?(正解者の中から抽選で20名様に進呈)









#### 「断捨離」

●もうすぐ小学1年生になる子ども に部屋を作ってあげたくて「1日1個 何かを捨てる」を目標に頑張ってい ます。来年の3月までに一部屋すっ きりさせたいです。

朝日町 ぶどうさん

- ●2年前から断捨離を始めて、終 活セミナーにも参加し勉強中です。 ①まずは玄関や洗面所などの小さ なスペースから始めて、達成感を体 験し進めていくこと、②最初に全部 出してから、要る物や要らない物や 迷っている物などに分け整理する こと、③整理をする事に専念し家事 はしないことなど、いろいろコツが あるそうです。皆さんも始めてみま せんか? 射水市 あんゆかさん
- ●1週間に1度、野菜室に眠ってい る野菜を全部お味噌汁に入れて断 捨離汁を作ります! 食物繊維でお 腹の中にたまった宿便も断捨離さ れてダブルでスッキリです!

富山市 のっちさん



●私の断捨離は着なくなった子ど も達の服です。と言っても、思い出の ある服を捨てるのは切ないので、子 どもが産まれる仲良しのママに譲る ことにしました!あっという間に大 きくなる2人の子ども達(うちは0歳 児ともうすぐ2歳児の年子です)、 可愛い服を着た写真はたくさん撮 っておこうと思います!

#### 富山市 つむとかーくんママさん

●紙類、衣類の断捨離は思い切っ てテキパキできますが、スマホの中 の写真はなかなか難しく、「また見 るかもしれない」と思ったり、拡大し て見ては新しい発見があったりで、 消去できません。思い出は思い出と してそのまま残っていてもいいんじ ゃないか?と思うこの頃です。

富山市 KOKOさん

●服の断捨離は季節ごとにするよう に心がけています。ワンシーズン着 なかったものは来シーズンも着ない と思うので思い切って捨てます!

高岡市 にじままさん

●身の回りの物の断捨離はスッキリ しますが、予定の断捨離に努めてい ます。あれもこれもと積極的にして いた時期もありましたが、ゆったり と時間をかけて詰め込みすぎない事 もいいなと思うこの頃です。

射水市 ゆいみさん

●ゴミの日の前は断捨離日和!ゴミ 箱を持って要らないものを捨てれば 次の日すっきりした気持ちになれま す。 富山市 塩パンさん

- ●「什事を辞めたら断捨離!」と意 気込んでいましたが、いざ始めると 捨てられないばかりか、物や服の 中から思い出という厄介なものが、 あれこれと顔を出してきます。今は、 断捨離を諦めて、思い出と語らい ながら、ゆっくりお片付けをしてい ます。 南砺市 たけこさん
- ●ずっと使ってきたものは古びても なかなか捨てられない私。今は使っ ていないものを目の前にして迷って いたある時「今までありがとう」と自 然に言葉が出て、そうしたらすっきり とした気持ちで処分できました。声 に出すことによって、物ともお別れ の時は来るのだと納得できたように 思います。 富山市 ますのすしさん
- ●還暦を機にずっとタンスの肥やし になっていた洋服類を断捨離!新品 同様な服は友人にあげたりリサイク ルの店へ持って行き、着崩した服は 雑巾代わりに使い廃棄しました。季 節毎に好んで着てしまう服は決まっ ていることに今更気が付き(笑)サイ ズが合わない服も多数処分したおか げでたくさんの服無しハンガーがタ ンスの中にぶら下がっています。

富山市 ヒロさん

●近視でメガネっ子の私にもとうと う老眼が始まりました。眼鏡をずら せば近くも見えるのですが、左右の ピントのバランスが悪いので片目で 見るように。その形相がとても怖い らしく、家族から外ではスマホを見 るなと注意されてしまいました。

滑川市 ふくちゃんさん

- ●自家栽培している大根の葉っぱを 間引きをしてその葉を茹で、大好き な「よごし」にして食べました。無農 薬なので葉っぱには沢山、虫食いの 穴があります。若い頃はそれがいやで 食べなかったりしましたが、今では抵 抗なく美味しく頂いてます。無農薬、 無添加食品で食欲の秋を満喫して ます。 高岡市 おかずばあちゃんさん
- ●最近、野菜のパウダー作りにチャレ ンジしています。パセリ、モロヘイヤ、 パプリカのパウダーを作りました。家 庭菜園で育てたものです。ちょっと ふりかけて味変を楽しんでいます。

富山市 ぺこりんさん

●今年、還暦を迎えました。初孫が 生まれ、20年働いた職場を退職し、 いろいろと環境が変わりました。挑戦 したいものがあり、国家試験に向け て久しぶりの勉強を始めたところで す。学生時代と違って楽しみながら 取り組めます。まだまだ頑張ります。

上市町 スヌさん



●先日娘が結婚式を挙げました。あ んまり泣かないかな一と思ってい たのですが、式が始まる前のビデ オレターや、ご友人の挨拶、最後の 新婦の手紙などで号泣でした!最 後に産まれたときの体重のお米を 渡されて、赤ちゃんだった事を思い 出しまたまた号泣。とても良い式で 富山市 いつこさん した。

リアン バックナンバーは 📄 こちらから





#### ● ふっくらジューシ生ハンバーグ 12月

ふっくらジューシー生ハンバ 一グはアレンジしやすくてよく頼 んでいます。ハンバーグ以外にも ピーマンの肉詰めのタネにした り、メンチカツにしたり使い勝手 が良いです! 高岡市 はるさん



#### ● くっつかないホイル 13個

●焼きたい肉や魚が少量のときは、卵焼き器で焼いて います。コープのくっつかないホイルには1cmごとにラ インが入っているので、卵 焼き器の幅に合わせたぴ とができて、気持ちがいいです。京岡ナ

#### たらの子うま煮 12月 4回

です。高岡市 レモンさん

● 「たらの子うま煮」はご飯の お供に最高です。ついついご 飯が進みます。

富山市 チャーコさん



#### ● 国産野菜のみじん切りミックス 🔠

●国産野菜のみじん切りミ ックスがお気に入りです。 オムライスやハンバーグに すぐに使うことができて、 時短になり便利です。

射水市 石井さん



国産野菜の

みじん切りミックス

## むかし懐かしナポリタン

●何と言っても若い頃に喫茶店 で食べたようなコクのある味が 最高です。薄いパッケージなの で冷凍庫の場所も取りません。





#### 岩手県産赤鶏きりたんぽ鍋セット

●きりたんぽやスープ はもちろんですがお肉 が最高なんです! 我が 家はいつも争奪戦~! 鍋シーズンに欠かせな い商品です。





## お便り募集!



#### 「プレゼントの思い出」

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、レシビはとやま生協の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



おせち料理もリメイク

してみましょう!

ヨーグルトの上に水が溜まっていますが、これは何ですか? 冷たい食べ物が苦手なので、ヨーグルトを少し温めて食べてもいいですか?

#### / ①ヨーグルトの上の水は、乳清 (ホエー、ホエイ) と言い、 ヨーグルトの成分の一部です。

乳清には水溶性のたんぱく質や乳糖、水溶性ビタミン、ミネラル分などの 栄養分が含まれます。乳清ができる量や状態は、発酵環境のわずかな違い や、振動などの物理的要因により異なります。風味に異常がなけれは品質 には問題ありませんので、捨てずに混ぜてお召し上がりください。

#### ②人肌程度までであれば、温めても乳酸菌が死滅することは ありません。

ただし、温めたまま長く置くと、酸味が増したり腐敗したりと衛生面の懸念もありますので、温めたら早めにお召し上がりください。加熱し過ぎると分離し、60℃を越えると乳酸菌が死滅していきますので、温めすぎにはご注意ください。







●伊達巻はグラニュー糖をふってトースターでラスクに♪

おすすめは、週に1回の「冷蔵庫のお片付け」

●黒豆を入れたクッキーやパンケーキ ●田作りはフードプロセッサーで砕いてふりかけに♪

冷蔵庫の中を整理整頓しておくことで、無駄をなくしましょう。

## 年末年始の営業スケジュール



**かかりと言うし** 12/26 (木)、12/27 (金)、12/28 (土)

●歳末大売り出し!

12/29 (日)、12/30 (月)、12/31 (火)

迎春商品・お節などは12月26日から品ぞろえを豊富にご用意し販売します。年末年始のご用意は、ぜひみなみ店をご利用ください!

1/6 (月)

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にご覧いただけます。みなみ店で使える5%OFFクーポンも毎月配信!



•	12	23⊟	月	10:00~20:00	
		24⊟	火		
		25⊟	水		
		26⊟	木		
	月	27日	金		
		28⊟	±	9:30~20:00	
		29⊟	B	10:00~20:00	
		30⊟	月		
		31⊟	火	10:00~18:00	
		18	水	年始休業	
		2日	木		
	1	3⊟	金		
	月	4⊟	±		
		5⊟	B		
		6⊟	月	通常営業 10:00~20:00	

11

●営業時間●

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→



#### ≰ 募 集

1月のオンラインこ~ぷ会 テーマ:防災「あの日から1年経って」 あなたの防災意識どう変わった?今の備えは大丈夫?について話し合おう。

気軽に参加

能登半島地震から1年が経過し、あのとき体験したことや、どんな備えをしているかを 話し合います。防災にまつわる豆知識や、防災になるオススメな生協商品もあればぜ ひ教えてください。みなさんのご参加をお待ちしています。

※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。

10:00~11:00

申込締切/1月17日(金)

開催日時/2025年1月21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



#### ▲募集

#### We Support

## unicet 🧐

ユニセフ 「ガザ人道危機緊急募金」 「ウクライナ緊急募金」 に ご協力ください

紛争が続くパレスチナのガザ地区、ウクライナの紛争地域では、多くの子どもたちが危機的な状況にさらされ続けて

お預かりした募金は、ガザ地区とウクライナの子どもたち、その家族の命を守るため、安全な飲料水の確保、医療物資 や燃料の供給など、ユニセフが行う支援活動に役立てられます。一人でも多くの命を守れるように、ユニセフの活動支援 にご協力をお願いします。

12月2日(月)~12月27日(金)

**募金方法** 注文番号 375161 ※注文数[1]を記入すると100円の募金になります。

※1万円(以上)の募金は、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。

募金は商品代金と一緒に引き落としになります。なお、お預かりした募金は税制控除対象とはなりません。 お寄せいただいた募金は、4月に等分してそれぞれの緊急募金として送金させていただきます。

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 支援活動をしています。



©UNICEF/UNI613726/El Baba ガザ地区でユニセフが支援する給水車 から水を入れ、家族のもとに水を運ぶ 女の子。(ガザ、2024年7月9日撮影)

イベントは

ここから

#### 「イベント」の参加申込をもっと便利に!

## ホームページの申し込みフォームをリニューアルしました

とやま生協ホームページから「組合員活動」をクリックし、「参加募集中の イベント」を選択します。

- (1) 活動内容をみて、気になる活動を クリック
- (2) イベント詳細から 「WEBから参加申し込みをする」



ココがリニューアル!

「イベント名」「開催日」「申込先」が自動 で入力されるようになりました!何度も活 動情報を確認しながら入力する必要がな くなりました!

(3) お名前や組合員コードなど

入力して申し込む。



BE STADISTA

参加申し込みされた方には事前に連絡を差し上げます。

#### ✓ 報告

#### 全体 とやませいきょうまつりを 各ブロックで開催しました

#### in西部

9月28日(土)開催 会場/西部センター 来場者数/2,000人

#### in富山

10月12日(土)開催 会場/富山センター 来場者数/2,300人

#### in東部

10月26日(土)開催 会場/東部センター 来場者数/2,100人

組合員や地域の皆さんに日頃の感謝をこめて、それぞれ のブロックでとやませいきょうまつりを開催し、多くの方 にご来場いただきました。

まつり会場には生産者の直売コーナーや、コープ商品の 販売コーナー、歌やダンスなどのステージ発表があり、 来場した皆さんはお買い物や食事、ステージ観賞を楽し んでくださいました。

また、すべての会場で来年4月にプライベートブランド商 品となる「さくらみそ」のパッケージ投票や、ご家庭で眠っ ている食品を持ち寄っていただくフードドライブ、羽毛製 品のリサイクル回収を実施しました。ご協力いただいた皆 さん、ありがとうございました。



(東部ブロック)



さくらみそのパッケージ投票 (西部ブロック)



会場のフードコートでお食事も 楽しんでいただきました (富山ブロック)



お子さんたちが楽しく遊べる コーナーも! (富山ブロック)

#### フードドライブのご報告(3会場合計)

●ご協力いただいた人数 113人 ●集まった食品 663点 (128.4kg)

西部、富山会場へお持ちいただいた食品等 は、NPO法人フードバンクとやまと連携し て、地震と豪雨災害に見舞われた能登地域 の方々への支援物資として、東部会場へお 持ちいただいた食品等は、魚津市社会福祉 協議会を通じて、必要とされる方々にお届 けします。



#### 羽毛製品回収のご報告(3会場合計)

- ●羽毛布団 21枚 ●ダウンジャケット 8枚
- 回収した羽毛製品は一般社団法人Green Down Projectと協力企業を通じて解体・ 洗浄され、新たな羽毛製品に生まれ変わり ます。

#### ✓報告

### 西部プロック りんごの産地 (信州産直組合) を見学しました!

主 催 砺波地域会

参加者 21人

カタログでおなじみのりんごの生産者「信州産直組合」を訪問しました。 はじめに、試食をしながら信州産直組合の組合長さんから今が旬のりんごに ついてお話を聞き、りんごの収穫も体験しました。組合の施設も見学させて いただき、りんごの貯蔵庫や光センサーでひと玉ずつりんごをチェックでき る機械、リンゴジュースを作る機械などについて説明していただきました。 交流会では、おいしいりんごの見分け方、信州産直組合が行っている無袋 栽培、りんご栽培の中で大変なことについてのお話も聞かせていただきまし た。5年前の台風による大雨災害では近くの千曲川が氾濫し、りんご農家に も被害がありましたが、今年になってようやく以前の収穫量に戻ってきたそ

短い滞在時間でしたが、りんごについてたくさん学ぶことができました。

家族でリンゴ狩りができ

貴重な経験でした。

りんごは 「フジ」と ず一っと思っていましたが、 。「シナノゴールド、シナノスイート」を 試食して美味しかったです。

購入します。

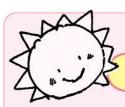


2-3pの「今月のピックアップ商品」で 信州産直組合のりんごを特集しています!



その他のくみかつ情報

連絡がない場合はお問い合わせください。



## くらしの助け合いの会「にこりーな」

## 緒にお手伝い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、生協の組合員どうし、「困ったときはおたがいさま」の気持ちで、普段の生活 の困りごとをお手伝いする助け合い活動を行っています。活動は有償です。

現在、以下のお手伝いをしてくださる方を募集しています。



掃除、片付け、食事作り (调1回程度)



草むしり(年に数回)



掃除 (週1回)、

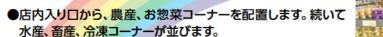
裁縫(不定期:裁縫の好きな方はぜひ!)

#### その他の地域でも一緒に活動してくださる方を募集中です。

- ●活動していただくには「にこりーな」へ入会していただく必要があります。入会時に年会費1.000円(4月~翌年3月ま で分)をいただきます。
- ●活動費:活動終了後、利用会員から支払われます※1時間800円+交通費(1時間につき100円を運営費として会に 納めます)

活動についてのお問い合わせ・申し込みはくらしの助け合いの会事務局まで 問い合わせ先 2076-443-8806 (組合員活動支援グループ内)





- ●店内の通路は広くて見やすく、買い回りしやすい内装、レイア ウトです。
- ●2階には、ちょっと一息できるイートインスペースもあります。

とやま生協の新店舗1号店、どうぞご期待ください。



内観イメージ

食卓の1品になるできたてのお惣菜が 入口付近に並びます。

## 福祉の今代

## おうちでもできる 生協10の基

#### 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」に取り組んでいます。

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 ③トイレに座る

排せつの際、可能な限りオムツ利用ではなく「トイレに座って排せつをする」ことがで きると、本人のプライドが守られるだけではなく、介護者の負担も減らすことができます。 床に足をつけて座ることができれば、トイレでの排せつが可能になります。手をついて 体を支えるテーブルがあると、安全に座ったり立ったりができ、安定します。

#### ポイント

トイレに座ると自然と前かがみになり、腹圧がかけやすい姿勢で、排せつがス ムーズにできます。また、水分の摂取量が少ないと便が硬くなり、排出しにくく なります。こまめに水分を摂ることを意識しましょう。



## 能登地方支援の ボランティア登録を開始します

令和6年能登半島地震に加え、9月に発生した豪雨災害で被 災した能登地方への支援として、現在とやま生協の職員が支 援物資のお届けや炊き出しなどを行っています。

今後は被災地のニーズに合わせて組合員の皆さんにも被災地 支援にご協力いただけるよう、ボランティアバスの運行を計画 しています。

息の長い支援が必要となりますので、多くの方のボランティア 登録をお願いいたします。

詳しくは12月16日(月)から配布するチラシをご覧ください。





支援物資のお届け(10月13日)

炊き出し (10月7日)

#### ●出資金とは?

「生協」は組合員みんなで出資・利用・運営する助け合い の組織です。

一人ひとりが出資することで経営が安定し、「こんなくら しがしたい」「こんな商品あったらいいな」という願いを 実現しやすくなります。

組合員の皆さんからお預かりした出資金は、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。



#### ●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。

出資金の一部引出し(減資)や生協のご利用をやめる場合(脱退) 毎年12月末までに申込書を提出していただきましたら、翌 年4月にご指定の口座にお振込みします。

#### 県外に転居される場合

申込書提出日より2~3か月後にご指定の口座にお振込み します。

減資・脱退のお申し込みや、ご不明な点がある場合は コールセンター 000,0120-555-192まで

(受付時間 月~金曜日8:30~19:30)

#### 🕰 9月度 リサイクル回収 🧘

商品カタログ





194t

食品トレイ(白のみ) 卵パック

1.3t

牛乳パック

1.5t 1.5t (7~9月分)

156kg

※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

中がアルミ (銀色) の飲料パックは回収していません。

#### 理事会だより

《第6回》開催日/2024年10月30日(水)

#### 承認•協議•確認事項

#### ●2024年度9月度の事業・活動および経営報告

- 9月度の全事業合計は13億3.356万円(計画比98%)
- ・新店舗の出店場所が決定し、総代を対象に「新店舗お 知らせ会」を9月26日、28日に開催し、44名の参加が ありました。
- ・とやませいきょうまつりin西部を9月28日に開催し、 組合員と地域の方々2,000人にご来場いただきました。

#### 事業報告 2024年9月現在

組合員数/138,947人 出資金/88億9,453万円

●全事業合計 83億779万円(計画比98%)

#### 事業分野別実績

#### 宅配事業



76億3,415万円 (計画比98%)



生活支援事業

2億3,240万円 (計画比97%)

共済事業

# 福祉事業





#### 店舗事業 太陽光発電事業



(計画比110%)



15

# おたよりカード

WEBでのクイズ・おたより 投稿はこちらから



#### 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 ~	<b>おたより記入欄</b> □ テーマトーク 「ブレゼントの思い出」 □ フリートーク □ おすすめ商品 □ レシビ投稿
在住市町村名	
<b>クイズの答え</b> 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。

※ベ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 OIX

生産者とコープ北陸でりんご など農産物の今年のできや 出荷規格を確認する会

締め切り 12月20日(金)

12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!



10月号 クイズの答え

年間(3)(8)kg 答え

応募総数522通、正解者数510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12/2(月)~12/6(金)の週にお届けしています。

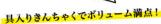


Comment of the second of the s



高岡市 にこちゃんさん 投稿レシビ 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ケ)

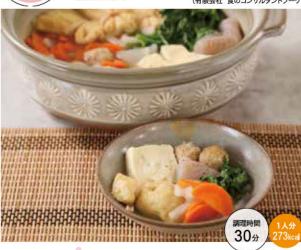


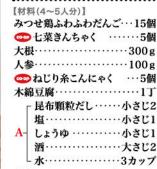


dille



みつせ鶏と七菜きんちゃくの和風ちゃん





春菊………1/2束(100g) ※顆粒だしの代わりにだし昆布を使う

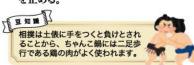
場合は塩小さじ 1/3~1/2 を加える

大根は5mm厚さのいちょう切り、人参は5mm 厚さの半月またはいちょう切り、木綿豆腐 は8等分に切る。糸こんにゃくはアク抜きを

しておく。

【作り方】

- ❶鍋にAを入れて煮立てる。
- ❷鶏だんごを入れて、出てきたアクをとる。
- ③春菊以外の材料を加え、沸騰したら火 を弱めて10分ほど煮る。
- ⁴4~5cmの長さに切った春菊を加え、火 を止める。



POINT!! 野菜は、白菜、もやし、にら、きのこなどお好みのもので

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!





