

リターン

Lien

2025
7
JULY

VOL.40

今月のピックアップ商品



オイル無添加 ライトツナフレーク

特集 / 地域のちょっと頼れる存在の輪 ぐらしの助け合いの会「にこりーな」
ぐらしのコラム / 「日焼けで気をつけたいこと」「新NISAとiDeCoどっちがいいの？」

写真はイメージです



COOP オイル無添加ライトツナフレーク



血合いなどを丁寧に取り除いたあと、計量しながら缶に充填します。

いろいろな料理にさっと入れられて旨味を加えてくれるツナ。「COOP オイル無添加ライトツナフレーク」は、油を使っていない分、さっぱりと食べられます。今回は、製造元である株式会社ミヤカンの福島さんから話を伺いました。

(株)ミヤカン 再開から10周年

三陸のわかめとツナを三杯酢で和えるだけでおいしくなります。ぜひ東北の食材でさっぱり食べられる一品を試してみてください。

株式会社ミヤカン
代表取締役社長
福島さん



一次加工され、工場に届いた原料を手作業でおおまかにほぐします。



野菜のうまみがつまった調味液を充填。



最後にレトルト殺菌装置で加熱殺菌して完成!

オイル無添加だから

使い方が広がる

ストックしておきたい便利食材

震災を乗り越えて受け継がれた加工技術

COOP オイル無添加ライトツナフレークを作っている(株)ミヤカンは、宮城県気仙沼市にあります。地元で水揚げされる青魚の缶詰、レトルパウチや缶詰のツナを作っている企業です。

(株)ミヤカンは2011年の東日本大震災で被災し、気仙沼を襲った津波によって事務所や工場を失いました。事業を行えない状況になり、従業員もばらばらに。

しかし、地元や取引先から事業再開を望む声が寄せられ、復旧に必要な費用の補助を受けることができたこともあり、2015年に事業再開へとこぎつけます。その時、約8割の従業員が(株)ミヤカンへ戻ってきたそうです。

「魚をさばき加工するにも技術がいります。従業員が戻ってくれたおかげで、昔からの技術が失われずにすみました」

COOP オイル無添加ライトツナフレークも製造が再開でき、今も皆さんの元へお届けされています。

油に漬けなくてもおいしいヒミツ

COOP オイル無添加ライトツナフレークの開発当時、ツナといえば、一般的には油漬けが人気でした。ところが、生協では組合員の健康指向が高く、オイル無添加のツナが人気。そこで、プライベートブランド商品としてこの商品が開

発されました。

「原料のキハダマグロはタイ、インドネシアなどで加工され、骨や鱗、血合いなどを丁寧に取り除いています」と福島さん。

水揚げされたキハダマグロは、まず、現地で蒸して冷却し、「粗削り」という工程で皮や鱗、骨などを除去します。その後、さらに細かな血栓などを取り除きます。この2回のクリーニングで血合いや色の悪い部分を残さないようにするため、色味が均一で、見栄えのいいツナに仕上がります。

クリーニングを終え冷凍された状態で(株)ミヤカンの工場に運び込まれた原料は、解凍後食べやすい大きさにほぐされ、さらに小骨や皮、鱗などがいないか確認したのち、調味液と一緒に缶に詰められます。

この調味液には、野菜エキス、オニオンペースト、トマトペーストが入っており、うま味がたっぷり。野菜エキスには魚の臭みをやわらげる効果もあります。

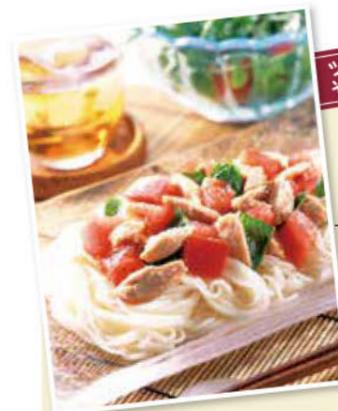
油を使用していない分、油漬けの商品に比べてカロリーが約1/4。炊き込みご飯の具材にしたり、調理の際にお好みの油を加えたりしても脂っこくなりすぎないのがうれしいポイントです。

そうめんやサラダなど、夏にさっぱり食べたい料理とも相性抜群です。料理のお助け食材としてCOOP オイル無添加ライトツナフレークをストックしておきませんか?

KIHADA MAGURO



TSUNA ONIGIRI



ツナとトマトを加えて
そうめんもバランスアップ!

ツナとトマトの そうめん

【材料/2人分】

- COOP オイル無添加ライトツナフレーク …… 1缶
- そうめん …… 約200g
- トマト …… 1個
- 大葉 …… 5枚
- ごま油 …… 小さじ1
- めんつゆ …… 400cc

This month's Recipe

【作り方】

- ① そうめんは茹でてから水で冷やし、ザルにあける。
- ② トマト、大葉は一口大(1~2cmくらい)にカットする。
- ③ ボウルに②とツナ、ごま油を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 器に①のそうめんを盛付け、その上に③をのせる。
- ⑤ めんつゆをかける。

POINT

バジルやバルサミコ酢、アンチョビなどを味付けに使うと、イタリア風に仕上がります。

TSUNA-SALAD



ロングセラーの
人気ツナ缶

和・洋・中、いろいろな料理に使えます!

COOP オイル無添加ライトツナフレーク

70g×3缶

7月3日 注文番号 0712

税込495円 (税抜458円)

TSUNA SANDWICH





ちょっと頼れる存在の輪

くらしの助け合いの会「にこりーな」

くらしの助け合いの会「にこりーな」は、くらしの中でちょっとした手助けが必要なときに「組合員同士で気軽に助け合えたらいいね」という願いから生まれた有償の助け合い活動組織です。「困ったときはお互いさま」の心で、みんなが笑顔になれるお手伝いができますように…と、「にこりーな」の愛称で活動しています。

25年目を迎える助け合い活動 もっと助け合いの輪を広げたい

くらしの助け合いの会「にこりーな」は、2001年、「組合員どうしが困ったときに助け合いたい」という声から生まれました。

困ったときに助けてくれる人がいると、安心してくらすことができます。近くにそんな頼れる人がいないとき、「にこりーな」を通して助け合うことができるようにと、わたしたちは活動を続けてきました。

「お手伝い」に入る活動会員*1さんは、プロではなく、ごく普通の生協組合員。でも、組合員がお手伝いに行くことに一番のよさがあります。

子育てを経験した活動会員さんが産後の家事のお手伝いをしながら、お母さんに自分の経験から子育てのアドバイスができたり、家族ではないからこそ愚痴や悩みを相談できる関係ができたりと、同じ組合員だから「他人だけど、寄り添い合える存在」として、利用会員*2さんの気持ちを支えることもできるのです。

利用会員さんから感謝の声をいただく一方、活動会員さんからも「いろんな方と関わることで視野が広がった」「利用会員さんの明るさに励まされている」といった声もいただいています。組合員どうし、「にこりーな」を通じ、会ってお話することで、お互いが元気をもらっています。

「みんなで助け合っていく」ことを大切にしているのが「にこりーな」。これからの社会は、ますます「助け合っていく」が必要になっていきます。

「困ったときはお互いさま」の心が広がっていくように、ぜひ皆さんのお力を貸してください。

「困ったときはお互いさま」の心が広がっていくように、ぜひ皆さんのお力を貸してください。

くらしの助け合いの会「にこりーな」
コーディネーター 一同



*1 活動会員…依頼を受けてお手伝い活動に入る会員
*2 利用会員…にこりーなにお手伝いを依頼し利用する会員

私たちはこんな思いで活動しています

5月29日(木)、第25回くらしの助け合いの会「にこりーな」総会が開催され、「にこりーなのいいところって何だと思おう？」をテーマに会員の皆さんが交流しました。活動の思い出、嬉しかったこと、大切にしたいことなど、会員それぞれの活動に対する思いを話し合いました。



ふだんはそれぞれの場所で活動している会員さん同士、日頃の思いを楽しく語り合いました。

総会で集まった声

「ありがとう」「助かったよ」「待ってっちゃん」の言葉は本当にうれしいです。

利用会員さんから学ぶことも多く、自分のほうが助けられたような気持ちになります。

利用会員さんがだんだん元気になっていく様子が見られてうれしいです。

自分のできることが、誰かの困りごとへの手助けにつながることにやりがいがある！

利用会員さんの想いに寄り添って活動できるのがいいところ。

活動の様子は
こちらから



利用会員さんの声

ずっと一人で介護をし疲れ切っていました。私を助けてくれる人がいるとわかって気持ちが楽になった。

利用会員 Hさん



認知症の母が迷惑をかけていないか心配でこっそり様子を見に行ったり、にこりーなの方と楽しそうに話している様子を見て安心しました。にこりーなさんに頼んでよかったと思いました。

利用会員 Sさん



活動会員さんの声

ふだんの家事の延長でできることが多く、次の活動の改善点を考えたりとわたし自身の勉強の場にもなっています。

活動会員 Aさん



誰かのお手伝いをすると思っていたのに、利用会員さんに教えていただくことがたくさん！野菜の保存方法など、勉強になりました。

活動会員 Tさん



会員募集！ あなたも助け合いの輪に入りませんか？

活動してみたい！
資料が欲しい

活動や利用の流れを詳しく知りたい方は事務局までお問合せください。

利用について
相談したい

電話でのお問い合わせ

☎076-443-8806 (組合員活動支援グループ内)

ホームページからの
お問合せ



にこりーなには「利用会員」「活動会員」「賛助会員」の3つがあり、すべての会員が対等の立場で年会費を払い、「お互いさま」の気持ちで会を支えています。

活動は有償です。1時間あたり800円の活動費と、別途交通費が発生します。詳しくは事務局までお問合せください。

「活動には共感できるけど、今は参加できないな…」という方でも、賛助会員として登録し、にこりーなの活動を支援していただくことができます。納めていただいた年会費は、会の運営や保険料に使わせていただきます。

賛助会員登録方法

OCR注文用紙の6桁番号注文欄に「375152」と数量「1」をご記入ください。
年会費 1,000円 (生協の注文代金と一緒に引き落としとなります)



日焼けで気をつけたいこと

紫外線とは？

5月～8月は特に紫外線が強い時期です。紫外線は悪いと考えている方も多いと思いますが、良い面もあります。例えば、紫外線によりビタミンD3が合成されることで骨粗鬆症の予防や免疫力強化につながり、また殺菌効果もみられます。免疫に働くため、紫外線療法が効果のある皮膚疾患も多数あります。しかし、悪影響も多くあります。紫外線は、UVA (320-400nm)、UVB (280-320nm)、UVC (280nm以下) の3種類に分け



られますが、UVCはオゾン層に吸収され地表には届きません。UVAは皮膚の奥(真皮)まで影響が及び、日焼けで肌が黒くなり、しわやたるみの原因になりますし、白内障の原因にもなります。一方、UVBは皮膚の浅い部分(表皮)までしか届きませんが、日焼けで肌が赤くなり、しみやそばかす、皮膚腫瘍(良性腫瘍、皮膚癌)の原因になります。

紫外線の健康影響(症状)

急性の症状として、①日焼け(サンバーン、サンタン)、②紫外線角膜炎(雪目)、③免疫機能低下があります。
慢性の症状として、①シワ(菱形皮膚)、②シミ、日光角化症、③良性腫瘍、④前癌症状(日光角化症、悪性黒子)、⑤皮膚癌、⑥白内障、⑦翼状片があります。

日焼けすると黒くなる(サンタン)人もいますが、紫外線に対し弱い人や強く当たりすぎると、ヒリヒリしたり、赤くなったり、酷い時は水ぶくれができたりする(サンバーン)ことがあります。

日焼けした場合のケア

日焼け(サンバーン)はやけどと同じです。ヒリヒリするところは冷やすことが大切です(ヒリヒリ感がなくなるまでは風呂・温水のシャワーは控えてください)。酷い場合はステロイド外用が有効ですので、皮膚科受診をお勧めします。



日焼けの対策

日焼け(サンバーン)しないことが大事です。

物理的な対策：長袖の服で肌の露出を減らす、帽子や日傘で日差しを遮ることは非常に有用です。また目を保護するためにUVカットレンズの眼鏡やサングラスも有用です。しかし、照り返しには注意が必要です。

日焼け止め：UVA予防の効果はPA (Protection grade of UVA)、UVB予防の効果はSPF (Sun Protection Factor) で表示されています。山や海に行く場合や夏に外で活動する場合は、塗ることが大切です(PA +++、SPF 30以上)。時間の経過とともに防御性能が低下することがありますので、2時間に1回は塗り直してください。



富山市民病院 皮膚科部長 大石 直人

富山市民病院では、アトピー性皮膚炎、乾癬、脱毛症、真菌症(水虫)、皮膚腫瘍など多くの皮膚疾患の診断、治療を行っています。現在、日本でできる最新の治療を富山でもをモットーに、紫外線治療の機械も2種類(全身用、局所用)常備しております。



新NISAとiDeCo どちらがいいの？

新NISA

2024年より運用益非課税期間が無期限へ

- ① 成長投資枠(年間240万まで)・・・上場株式・投資信託等
- ② つみたて投資枠(年間120万)・・・一定の投資信託中から購入
- ①②の併用も可能で保有限度額は1,800万まで



iDeCo

個人型確定拠出年金

- ① 毎月の拠出額(掛金)を決定
- ② 60歳(75歳まで延長可へ)までの期間・目標額に合わせ商品配分を決定
- ③ 年金or一括、組み合わせで受け取ることも可

最大のメリットは、掛金が「全額所得控除」できるため、節税効果が大きく一般的な個人年金保険よりも効果大きい点です。

例) 毎月1万 所得税20% 住民税10%の税率の方だと、年間36,000円の節税に。

ただし、専業主婦の方は、節税目的でiDeCoの所得控除の恩恵を受けられません。また、勤務先で企業型DCがある場合は、そちらを優先した方がコストとしては有利です。

iDeCoの注意点は、60歳行きの列車に一度乗車してしまうと、途中下車ができないこと!! そのため無理のない積立額で継続ができ、教育資金や車の買替えなどのライフイベントのための十分な資金があり、間違いなく老後資金を作りたい方に適しています。

一方、つみたてのNISAは額もいつでも変更ができ、途中売却もできるため、教育資金等の積立にも向いています。



50代以上の方にとっては「もう運用期間がないから・・・」と投資を諦める方がいますが、資産寿命を延ばしながら毎年一定率を取り崩していく運用方法もあります。人生100年時代と考えると運用期間は十分ありますからね。

ただし、リターンを得るなら、リスクはつきもの。投資運用における「リスク」とは、日常で使う「危険」という意味ではなく、「期待していた水準からどの程度変動(ブレる)可能性があるか」です。リスクを回避するには、**成長が期待できる資産に長期で保有**することが必要となります。

そして、最もお伝えたいことは「**制度よりも中身**」であり、「**何に投資するか**」よりも「**どんな企業に投資しないか**」も考えてみてほしいと思います。世界株式等の投資信託であれば、兵器や爆弾を製造しているような企業の株も、人気の某投資信託には含まれていることも。私たちの働いた大切なお金が間接的に戦争に加担しているとは皆さん気付いていませんが、「ただ儲かればいい」という考えではなく、どういった理念のファンドなのかを見極めることも、重要なポイントです。



ファイナンシャルアライアンス株式会社

資産運用 ファイナンシャルプランナー/保険アドバイザー 向田 幸子

お知らせ

第5期「総代」になってみませんか?

とやま生協は組合員が出資、利用、運営することによって成り立っている、組合員みんなの組織です。事業や運営は組合員一人ひとりの思いを反映するために、組合員みんなで話し合っ決めていただくのが一番望ましいです。しかし、組合員全員が集まって話し合うことは、現実的ではありません。そこで、富山・東部・西部の各ブロックから「組合員の代表」＝「総代」を選びます。

組合員活動や新店舗についてなど
たくさんのご意見をいただいています!



分散会の様子

「総代って具体的には何をすればいいの?」

総代になると、10月に「総代のつどい」があります。その中で総代の役割についての説明を行いますので、初めての方でもご安心ください。年2回のブロック総代会議にご参加いただき、とやま生協の事業や活動、取り組みが組合員の思いや願いを取り入れたものになるよう、地域の声や自分たちの声を打ち寄って話し合います。

総代の1年間のスケジュール (予定) ※つどい、会議などに参加される際の交通費は実費支給します。				
9月 総代就任	10月 総代のつどい	11月 秋のブロック総代会議	5月 春のブロック総代会議	6月 通常総代会
●総代の役割について ●ブロックの組合員活動報告	●上期(4~9月)まとめと下期(10~3月)の進め方について	●各ブロックの前年度まとめと次年度方針について ●総代会議案の事前説明	●年度のまとめ、次年度の方針決定など重要事項の決定	

現在、子育て中のお母さんや男性の方など、幅広い組合員に総代になっていただいています!
「とやま生協がもっとこんなふうになったらいいな」というあなたの思いを届けてみませんか?

- 第5期 総代選挙について**
- 立候補受付期間: 2025年7月14日(月)~8月22日(金)
 - 立候補の資格: 2025年7月14日現在で、とやま生協の組合員(本人)であること
※ご家族は総代になれません。
 - 総代の任期: 次期総代選出までの約1年(再選可)

【問い合わせ先】
富山ブロック TEL: 076-441-4761 担当: 今庄・石倉 **西部ブロック** TEL: 0766-63-8228 担当: 田畑・土井・杉山
東部ブロック TEL: 0765-77-0001 担当: 紙屋・栗山

「出資金」についてのお知らせ

出資金とは?

「生協」は組合員みんなが出資・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、「こんな暮らしがしたい」「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・脱退のお申し込みはコールセンターまで ☎0120-555-192 (受付時間 月~金曜日8:30~19:00)

~大切な方へ 富山の美味しい呉羽梨を贈りませんか?~

毎年好評! **呉羽梨ギフト** 注文期間 7月7日(月)~7月18日(金)

生産者を限定した呉羽梨です!



岩城果樹園



藤田梨園グループ



利用者の声
 毎年注文し、県外へ送っています。呉羽梨のおいしさに皆さんから喜んでいただいています。

●詳しくは、6月30日(月)から配布のチラシをご覧ください●

新店舗ニュース

[CO・OPきょうどう店] についての情報はこちら▶



とやま生協の新しい顔

「CO・OPきょうどう店」で一緒に働きませんか!

2025年秋にとやま生活協同組合として初の大型店舗「CO・OPきょうどう店」がオープンします! 生協ならではの「安全・安心」な商品、富山・北陸のおいしいものをたくさん集めたお店で働きませんか?地域の皆さんの「食」を支え、暮らしを豊かにするために、「CO・OPきょうどう店」で一緒に働く仲間を募集します!

子育てがひと段落。働いて自分の時間を充実させたい。

こんな方に
おすすめの職場です

シフトが柔軟で
学業と両立できる
仕事がいい

未経験の方も大歓迎!
年齢制限はありません!
祝日・夕方は時給アップ!

ムリなく自分のペースで働き、地域とつながりたい

生協がすき!

少しでも興味があった方は「オープニングスタッフ説明会(採用面接会)」へ!

会場: サンフォルテ 3階研修室(富山県富山市湊入船町6-7)

- | | |
|------------------------|------------------------|
| ① 7月30日(水) 16:00~20:00 | ④ 8月28日(木) 13:00~20:00 |
| ② 7月31日(木) 16:00~20:00 | ⑤ 8月29日(金) 13:00~20:00 |
| ③ 8月2日(土) 9:30~12:00 | ⑥ 8月30日(土) 9:30~12:00 |

採用ページはこちらから▶



上記の時間で面接時間を調整します。お電話または採用ページからお申し込みください。
 お電話での申し込み ☎0120-555-192

毎日の食卓を楽しく彩る CO・OP きょうどう店の各コーナーの魅力を紹介!します!

各コーナーのみどころ紹介 その③ 日配・グロッサリーコーナー

見て!食べて! いつも選べる楽しさがあります!



朝食やおやつに!
富山・北陸のこだわりの
パンが集合!

さわや食品、黒部製パン、ファイブ
など、おなじみのパンも勢ぞろい!



お菓子や便利な冷凍食品は、
宅配にはなかった商品と
出会えます!

離乳食づくりに便利な商品は
30種類以上!

いつも試食がある売り場です!
「これおいしい!」の
発見を楽しんで!



みなみ店のお知らせ

7月の
ポイント2倍セール

7月
24日
木

7月
25日
金

7月
26日
土

7月のおすすめ!



飛騨産直市場「そやな」の採れたて野菜
旬のトマトや、玉ねぎ、ほうれん草が入荷予定です!



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!

組合員活動情報

コープでくみかつ

募集 & 報告

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 8:30～19:00)
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

西部ブロック 親子ウイナー作り体験

手作りウイナーを作り、学習と試食をしていただきます。

開催日時 / 8月18日(月) 11:00～13:00

申込締切 / 7月25日(金)

開催場所 / 西部センター

主催 / 子育て委員会

講師 / 株式会社鎌倉ハム 小田切様

託児 / なし

対象 / 小学生親子

参加費 / 無料

定員 / 16組 32名



親子で
楽しもう!

募集

富山ブロック 子育て講座 子どもを信じる自分を信じる
～親子で笑顔になるハッピーな子育てのヒント～

「子どもを信じる」「自分を信じる」をテーマに親子が笑顔で過ごすためのヒントを伝えていただきます。

開催日時 / 8月25日(月) 10:00～12:00 予定

申込締切 / 8月15日(金)

開催場所 / 富山センター 2F

主催 / 子育て委員会

講師 / 金沢学院大学 教育学部 准教授 藤井徳子氏

託児 / あり・1歳以上(要事前申込み)

参加費 / 無料

定員 / 30名程度

募集

東部富山ブロック 産直キッチン

生産者と交流しながら商品に込められた思いやおいしい食べ方について学ぶ産直キッチン。今年度は「とやま生協牛乳」生産者のとやまアルペン乳業(株)と「地場産小松菜」生産者のファニーファームベジタブル(株)の方をお招きし、牛乳、小松菜を使った簡単料理を作ります!

会場・開催日時 / ①東部センター / 8月20日(水) 10:00～13:00 予定

②富山センター / 8月22日(金) 10:00～13:00 予定

申込締切 / 8月1日(金)

主催 / 産直推進委員会

参加費 / 1人 300円

定員 / 各会場 20名



(2024年度の様子) 生産者から調理のポイントなどを教わりながら料理しました

募集

全体 第2回コープでわくわく企画
カタールレ富山の試合観戦&スタジアム見学ツアー

「みんなの力で支えられているサッカー」をコンセプトに、いつもは見ることができないスタジアムの舞台裏を見学します!スタジアムの一般立ち入り禁止エリアへの潜入や、プロサッカーチームを支える様々なスタッフの仕事ぶり、また、その情熱を聞くなど、人と人との繋がりの大切さを感じていただきます。スタジアム見学後はカタールレ富山VSロアッソ熊本の試合を観戦します。一緒にカタールレ富山を応援しましょう!

開催日時 / 8月30日(土) 15:00～21:00

集合場所 / とやま生協 富山センター

※カタールレ富山のオマージュバスにて送迎

応募対象 / 組合員親子限定(大人1名、子ども1名)

参加費 / 親子1組 4,000円(チケット代:メインS自由席、軽食つき)

定員 / 36組 72名(応募多数の場合は抽選となります)

見学箇所(予定)

①選手ロッカールーム、②記者会見席、③VIPラウンジシート、④放送席、

⑤ニア・ザ・ピッチ(選手のウォーミングアップをコートサイドから見学)

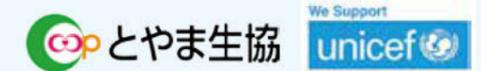
応募方法 / 7月21日(月)から配布する案内チラシをご覧ください。



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。

ユニセフ ミャンマー指定募金へのご協力をお願いいたします



ユニセフは、世界の子どもたちの命と権利を守る主要な機関として、約190の国と地域で活動を行っています。今回お預かりする募金はミャンマーの栄養支援プログラムに活用される「指定募金」となります。

ミャンマーでは、慢性的な栄養不良に苦しむ子どもの割合が高く、母親である女性たちの乳幼児に対する食習慣についても知識が十分に行き届いていません。また、2021年2月の政治的危機以降は、経済が混乱し、食料価格は上がり、子どもたちの栄養状態は悪化していると考えられます。ユニセフはミャンマーの子どもたちのために、地域の保健ボランティア等への栄養指導の研修や、微量栄養素の配布などを実施しています。この活動を支援するための募金へのご協力をお願いいたします。

募金期間 7月7日(月)～9月26日(金)

※この期間内の募金をミャンマー指定募金として取り扱います。

宅配での募金方法(OCR注文書、eフレンズ、宅配アプリ)

注文番号 **375161** と注文数をご記入ください。

※注文数「1」を記入すると100円の募金になります。

※eフレンズ、宅配アプリでは、商品一覧からの注文はできません。

※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。

※1万円(以上)の募金は、数量の合計が2週にかけて「100(以上)」になるよう記入してください。



現地での栄養食の配布 ©WVI_2022

詳細は、7月7日(月)から配布するユニセフ募金のチラシをご覧ください。

ユニセフ ミャンマー地震緊急募金のご報告

2025年3月にミャンマーで発生した地震に対して、ユニセフ「ミャンマー地震緊急募金」を実施しました。受付期間中、3,328人から3,338,402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した!お預かりした募金は、6月に(公財)日本ユニセフ協会へ送金しました。

募金の内訳 OCR(注文書)募金 3,370,600円(参加人数 3,328人) 募金箱 9,802円

報告

全体

2025年度『稲作体験プロジェクト』田植えを開催

参加者 組合員親子48人



5月25日(日)、とやま生協のお取引先である滑川市の上梅沢有機米生産者・前佛さんの田んぼで「稲作体験プロジェクト」の田植えを開催しました。はじめに前佛さんから苗の持ち方・植え方や、泥の中での足の運び方を教わりました。

今回参加した皆さんは、田植えを初めて体験する方がほとんど。田んぼに恐る恐る入り、苗を植える位置につけられた印を探しながら田植えをスタートしました。協力して田植えを終えたあとは、前佛さんからお米作りや有機米について教えていただきました。前佛さんは「田植えは大変だと思われたかもしれないけど、実は田植えをするまでの準備や植えたあとの草取りのほうがずっと大変なんですよ」とおっしゃり、参加した皆さんはたくさんの手間がかけられてお米ができること知ることができました。

9月には、今回田植えに参加した皆さんで稲刈りも行う予定です。稲が無事に成長し、おいしいお米ができるのが楽しみです!

苗を植える印の見方、苗をしっかり泥にさす持ち方を教わりました



「印はどこかな?」足を取られながらも、丁寧にまっすぐになるように植えていきます。

端まで植えたらUターンしてどんどん植えます!



とやま生協も / あなたも / **SDGS アクション!** [アクション] は行動、取り組みという意味です。



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

今年 2025 年は「国際協同組合年」です!

「国際協同組合年 (こくさいきょうどうくみあいねん、英語: International Year of Co-operatives、略称: IYC)」とは、国際連合が定めた国際年の一つ。

協同組合の取り組みをさらに広げ進めるため、また、持続可能な開発目標 (SDGs) の実現に向けた協同組合の実践、社会や経済の発展への協同組合の貢献に対する認知を高めるために、国連、各国政府、協同組合が、この機会を活用することを求めています。

2023年11月3日、国連総会は「社会開発における協同組合」と題する国連決議の中で、2025年を2012年に続き2回目の「国際協同組合年」とすることを宣言しました。

「持続可能な社会づくり」をより現実のものとするために、国連は生協をはじめとする協同組合を評価、重視し、期待を寄せています。

【スローガン】 協同組合がよりよい世界を築きます

レッツアクション!

～とやま生協の 2030 環境サステナビリティ政策をチェックしよう!～



「2030環境・サステナビリティ政策」全文はこちら

とやま生協は、持続可能な循環型社会をめざして「2030環境・サステナビリティ政策」を策定し、組合員や地域社会の皆さんとともに様々な取り組みを進めています。

2022年に策定してから3年が経過し、その間に社会情勢も変化してきたことから、2025年3月に「2030環境・サステナビリティ政策」の一部を見直しました。

エシカル消費

行動指針1

エシカル消費に対応した商品を拡大・普及させ、エシカル消費に共感できる消費者を社会の中に増やしていきます。

気候変動対策

行動指針2

生協事業のサプライチェーン全体と組合員の生活における温室効果ガス排出削減に取り組みます。

行動指針3

再生可能エネルギーの開発を通して、日本における再生エネルギー導入を増加させるとともに、持続可能な地域づくりに貢献します。

とやま生協の

2030環境・サステナビリティ政策

2030目標

省資源・資源循環

行動指針4

生協事業で使用するプラスチック製容器包装と紙を削減します。また持続可能な原材料への切替を進めます。

行動指針5

生協事業から排出される容器包装等の回収・リサイクルを、組合員とともに推進します。

行動指針6

生協事業ならびに組合員家庭から生じる食品廃棄物・食品ロスの削減を進めます。

生物多様性保全と人権尊重

行動指針7

サプライチェーンを通して、人権を尊重し環境に配慮した「責任ある調達」を進めます。

行動指針8

組合員とともに環境保全活動を推進し、自然共生社会の実現を目指します。

行政や地域・他団体との連携と情報公開

行動指針9

環境・サステナビリティに関わる諸課題を解決するために、新たな協働の取り組みにチャレンジします。

行動指針10

生協の環境・サステナビリティに関わる取り組み状況を積極的に公開し、社会との対話を進めます。

環境・社会・人々・地域に配慮した「エシカル消費」や、「省資源・資源循環、食品ロス削減」、「環境保全」の活動など、皆さんの身近で出来ることから、取り組んでみませんか!



食の安心 食の安心研究所 個人会員募集

「食の安心研究所」とは?

県内で商品を生産・製造している取引先に対して「品質の向上と安全確保のための支援」を目的に、2006年に「食の安心基金」を立ち上げました。この基金は「安全なものを安心して食べたい」と願う組合員と、「安全・安心なものを作りたい」と願う県内取引先、双方の願いを実現していくためのものです。

基金を運用しているのが「食の安心研究所」です。基金の趣旨にご賛同いただいた方に会員となっただき、皆さんからの協力で運営しています。

個人会員になると…

- 学習会の講師をされた先生のコラムなどが掲載された会報をお届けします。
- 県内メーカーの試食商品を無料でお渡ししています。
- 毎年6月に総会があります。
- 秋の学習会開催についてダイレクトメールでお知らせします。



食の安心基金についての詳細はこちら

個人会員申し込み方法

注文書6桁番号の記入欄に「370762」と数量「1」をご記入ください。

※会員になるには年会費1口1,000円が必要です。会費は生協の商品代金と一緒に引き落としになります。※毎年6月の総会終了後に更新の案内をさせていただきます。

お問い合わせ 食の安心研究所 事務局 (総合品質グループ内) ☎076-443-8804

4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)	牛乳パック	卵パック	食品トレイ(白のみ)
回収量	171t 回収率 59%	1.5t 回収率 25%	1.3t	1.6t (1~3月分)	154kg

※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

\\ 納豆パック、カップ麺容器は回収していません //

理事会だより

《第13回》開催日/2025年5月21日(水)

承認・協議・確認事項

- 2025年度4月度の事業・活動および経営報告の件
 - ・ 4月度の全事業合計は14億3,889万円(計画比101%)でした。
 - ・ 4月26日に、復興支援ボランティア登録された組合員と職員の計17名で、氷見市内でのボランティア活動を行いました。
 - ・ ミャンマー地震緊急募金に取り組み、4月中に3,017人から3,030,600円の募金が寄せられました。
- 第4回通常総代会議案書承認の件
 - 2025年度春のプロック総代会議で総代から寄せられた意見について報告があり、質疑応答の後、承認可決されました。

事業報告 2025年4月現在

組合員数/136,605人 出資金/86億3,437万円

● 全事業合計 14億3,889万円(計画比99%)

事業分野別実績

宅配事業 13億2,295万円 (計画比99%)	生活支援事業 4,405万円 (計画比90%)	福祉事業 4,108万円 (計画比94%)
共済事業 1,142万円 (計画比93%)	店舗事業 1,861万円 (計画比102%)	太陽光発電事業 75万円 (計画比80%)

とやま生活の商品を使って作る レッツクッキング

富山市 **かっこちゃんさん** 投稿レシピ 調理時間 **20分** 1人分 **463kcal**

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)

ピリ辛味の高菜がおいしい!

味付高菜としらすの Pasta

- 材料** (分量/2人分)
- 味付高菜 …………… 65g (1/2瓶)
 - しらす干し …………… 約30g
 - Pasta …………… 200g
 - オリーブオイル …………… 大さじ1
 - Pastaゆで汁 …………… 適量
 - 青しそ …………… 適量

- 作り方**
- 1 Pastaをゆでる。(ゆで汁はとっておく)
 - 2 その間にオリーブオイルでしらす干し、味付高菜を炒める。
 - 3 ②にゆであがったPastaとPastaのゆで汁100~150ccを入れて混ぜる。
 - 4 器に盛り、刻んだ青しそをトッピングする。

※お好みで仕上げにしょうゆをプラスしてもOK。



味付高菜

今回使ったのはこれ!!

POINT!!
Pastaをご飯に変えて高菜チャーハンにしてもおいしい!



いつでも見られるようインスタで保存!!

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!!**

✂️キリトリ

2025 7 JULY VOL.40

リアン おたよりカード

広報グループ行

WEBでのクイズ・おたより投稿はこちらから →



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
組合員名	<input type="checkbox"/> 今月のピックアップ商品 <input type="checkbox"/> 特集「地域のちょっと頼れる存在の輪 暮らしの助け合いの会「にこリーな」」 <input type="checkbox"/> 暮らしのコラム(健康) <input type="checkbox"/> 暮らしのコラム(お金のきほん) <input type="checkbox"/> 8~9P お知らせ <input type="checkbox"/> 10~11P イベントインフォメーション <input type="checkbox"/> SDGsアクション! <input type="checkbox"/> リサイクル・理事会・事業報告 <input type="checkbox"/> リアンのひろば <input type="checkbox"/> これいいね! <input type="checkbox"/> レッツクッキング
ペンネーム	おたより記入欄 <input type="checkbox"/> テーマトーク「わたしの愛用品」 <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)	
電話番号	
在住市町村名	
15Pのクイズの答え	

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。

