

# リターン

Lien

2025  
**11**  
NOVEMBER

VOL.44



co-op

## サクッとプリプリ えびフライ(特々大)

特集 ぜひ食べてほしい!イチオシ迎春商品

くらしのコラム 健康ライフ/歯の定期メンテナンス  
お金のコラム/積み立て投資、何から始める?

写真はイメージです



# CO-OP サクッとプリプリえびフライ (特々大)



養殖中のブラックタイガー。広々とした養殖池で育っています

クリスマスや年末年始など、ごちそうが並ぶシーズンが近づいてきました!今回は、食卓を豪華にしてくれる「CO-OP サクッとプリプリえびフライ(特々大)」について、日本生活協同組合連合会の安藤さんから話を聞きました。

昔から組合員に大人気、プリッと食感が特徴のブラックタイガーを使ったえびフライです!

日本生活協同組合連合会 水産部 安藤さん



### 美味しさの理由

伸ばし加工なし 保水剤なし 産地一回凍結

メインの一品に! 大満足のリキューム

えび 6 対 衣 4

衣率は薄めの40%。「えびが主役」のえびフライです!

「特々大」は約11~12cmの大きなブラックタイガーを使用!

※水産品のため、大きさには多少の違いがあります。

生のえびに手作業でパン粉をつけます。細かいパン粉でえびをコーティングしたあと、さくさく食感を生み出す粗めのパン粉で包みます。

### えび養殖業改善プロジェクト

美味しいブラックタイガーをいつまでも

インドネシアでのエビ(ブラックタイガー)養殖が環境や社会に配慮しながら未来に続くようにと、2018年から開始したプロジェクトです。

- 「粗放養殖マーク」がついたブラックタイガー商品を購入する
- 1点あたり3円を、「ブラックタイガー養殖業改善協力金」として寄付
- 協力金はえび養殖業改善の活動に使われます

こんな活動を支援できます

養殖池周辺の環境改善を目指したマングローブの再生

えび生産者への「持続可能なえび養殖」に関する研修

環境配慮型の養殖に必要な水質管理

## ごちそう気分を盛り上げる

## コープのえびフライ

### 商品カタログ

### コープファミリーで企画



衣が薄めでえびが主役!!

たっぷり8尾!  
冷凍だから好きなだけ使えます

CO-OP サクッとプリプリえびフライ(特々大) 260g(4尾×2)

11月4回「コープファミリー」で注文できます!

## 食感が自慢! ブラックタイガーのえびフライ

「CO-OP サクッとプリプリえびフライ」は、名前の通りプリプリとしたえびの食感が楽しめる商品です。この食感を生み出しているのは、原料のブラックタイガー。えびの中でも身に弾力がある種類で、プリプリ食感を味わえます。

「生協は昔からブラックタイガーをメインにえびの商品を作ってきました。そのおいしさを知っている組合員が多く、今でもブラックタイガーが一番人気です」

えびを長く大きく見せるための「伸ばし加工」をしていないことや、えびの水分量を増やしてボリューム感を出す保水剤を使用していないことも、この商品の特長。これにより、ブラックタイガーそのものの弾力が楽しめます。

「生のえびを加工し、産地一回凍結で皆さんのもとに届けているのもこだわりです」と安藤さん。

えびは収穫後、養殖池の近くにある工場へ運ばれ、衣づけまでを終えてから、ようやく冷凍されます。冷凍や解凍を繰り返さないことで、えびのうま味や水分が抜けないため、えび本来の味、食感が保たれるのです。

「CO-OP サクッとプリプリえびフライ(特々大)」は、1尾あたり平均32gの大きなえびフライで、食感のよさはもちろん、メインディッシュとして大満足のボリュームです。

## この先もおいしいえびフライを えび養殖業改善プロジェクト

原料のブラックタイガーは、インドネシア、ベトナムの自然の地形を活かした養殖池で育ちます。えびは池の底を自由に歩き回り、生えている藻や、潮の満ち引きで入ってくるプランクトンなど、自然界にあるものだけを食べて、4~5か月かけて大きくなります。この間、抗生剤などの薬や人工のエサは一切与えません。このような養殖方法を「粗放養殖」といいます。

ブラックタイガーを育てるには、自然のしくみを利用した「粗放養殖」がぴったり。「粗放養殖」は、養殖プールを作って管理する「集約養殖」に比べて環境への負荷や生産者の経済的負担が少ない方法です。一方で、天候の影響を受けやすく、安定した収穫が得られないこともあるため、ブラックタイガーの生産者は減っています。

そこで、「おいしいブラックタイガーをいつまでも食べられるように」と、日本生協連はWWFジャパン\*と協力し、生産者を支援する「えび養殖業改善プロジェクト」に取り組んでいます。

\*公益財団法人世界自然保護基金ジャパン/人と自然が調和して生きられる未来をめざし、生物多様性を守る活動を行っている。

購入することで、持続可能なえび養殖の支援もできる「CO-OP サクッとプリプリえびフライ」。これからのイベントシーズンに、家族みんなで味わってみてください。



旬のりんごと一緒に楽しむ!

This month's Recipe

## エビフライのりんごタルタルソース添え

### 【材料/4人分】

- CO-OP サクッとプリプリ えびフライ …… 8尾
- 玉ねぎ …… 1/2玉
- りんご …… 1/4個
- 卵 …… 1個
- パセリ …… 少々
- マヨネーズ …… 大さじ8
- 塩コショウ …… 少々
- 揚げ油 …… 適量

### 【作り方】

- ①りんごは皮付きのままみじん切りにして塩水にさらし、玉ねぎはみじん切りにして水にさらす。
- ②ゆで卵を作り、粗くみじん切りにする。
- ③ボウルに①、②、マヨネーズ・塩コショウ・刻みパセリを入れ混ぜ合わせる。
- ④180度の揚げ油で、えびフライを揚げる。
- ⑤皿に④を盛り付け、つけ合わせの野菜を添え、③のソースを添える。

ぜひ食べてほしい!

# イチオン迎春商品



11月3日(月)～11月21日(金)まで、クリスマス・迎春商品の早期割引予約を受け付け中です!  
 早期割引で注文すると、クリスマスやお正月に欠かせない商品を**12月に注文するよりお得に利用することができます!**  
 今回は、生協のこだわりが詰まったたくさんの商品の中から「ぜひ食べてほしい!」おすすめ商品をご紹介します♪

**早期割引注文期間 11月3日(月)～11月21日(金)**

商品のお届けスケジュールは8Pをご確認ください。

地元「千里山荘」のおせち

12月31日 宅配便でお届け

千里山荘おせち三段重

三段重(48品) 4名様用 冷蔵

お重に盛りつけ済みでお届けします。

かじき昆布メや甘海老麴漬など、北陸の郷土色豊かな料理に加えて、おせちの定番品も盛り込み、新年の食卓に華を添えます。  
 商品企画グループ Uさん



小さめだけどボリューム満点

12月30日 宅配便でお届け

千賀屋 謹製 金千華

三段重(33品) 2～3名様用 冷蔵

お重に盛りつけ済みでお届けします。

「大きなおせちはいらない」「家族の人数が少ない」という方におすすめ! 小さめながら、料亭の味を家庭で楽しめるリーズナブルなおせちです。  
 千賀屋



手土産や、おもてなしのデザートに

唐芋レアケーキ  
プレミアムアソート

さつまいも「黄金千貫」を使ったレアケーキ。生協限定のアソートです!

クリーミーでなめらかなケーキ! さっぱりしたトリプルベリー、ほろ苦いコーヒー、ラム酒が香るラムレーズンなど、5種の味が楽しめます。  
 配送担当 S.Kさん



大人にもおすすめ お酒に合うお菓子

じいじが孫のために作ったお魚せんべい

お魚だけの  
新食感おせんべい



魚のカルシウムが丸ごと摂れます。アレルギーがあるお孫さんのために作られたお菓子ですが、お酒に合うので大人にもおすすめです!  
 宅配活動委員会 Hさん

クリスマスの食卓を華やかに!

函館カール・レイモン ローストポーク



そのまま食べても、スライスしてフライパンで焼いてもおいしい!

北海道の有名店のローストポーク。ハーブの香りとお肉の味がマッチしています!  
 配送担当 S.Yさん

原料調達からこだわった一品!

味付数の子



組合員に選ばれて40年のロングラン商品

無漂白の自然な色と、数の子本来のポリポリした食感が自慢の数の子。マヨネーズやクリームチーズに合うので、洋風のアレンジもおすすめです。  
 広報グループ Mさん



生産者の顔が見える産直みかん

産直 黒潮みかん



「味が濃い!」と好評のみかん

「外見の美しさ」よりも「安心して食べられる美味しさ」を優先したみかんです。年末・年始は、ぜひ「黒潮みかん」を召し上がってください!  
 商品企画グループ Hさん

味の良さを大事に栽培しています

産直 信州の糖度選別サンふじりんご



農薬の使用もできるだけ抑えています!

袋をかけずに栽培し、太陽の光をたっぷり浴びて味がよくなるようにしています。今年は糖度が高くなっているので、たくさん食べていただきたいです!  
 信州産直組合



「お正月メニューにあきちゃった…」をお助け!

定番の迎春商品を  
ちょっとアレンジ



最後までおいしく楽しめるアレンジレシピをご紹介します!

ごまドレで食べるおしゃれな生春巻き

数の子の和風生春巻き



材料(4人分)

- 味付数の子 ..... 4本
- 水菜 ..... 1束
- 蒲鉾 ..... 80g
- 深煎り胡麻ドレッシング ..... 適量
- ライスペーパー ..... 8枚

- ① 数の子は縦半分切る。
- ② 水菜は根元を切り落とし、5cmくらいの長さに切る。
- ③ 蒲鉾は、水菜と同じくらいの長さに縦長に切る。
- ④ 水をかけて戻したライスペーパーに、①～③をのせて巻く。
- ⑤ ④を皿に盛り付け、胡麻ドレッシングを添える。

東部ブロックの迎春試食会(2024年度)で大好評!

キウイと黒豆のおろし和え



材料(4人分)

- グリーンキウイ ..... 1個
- 黒豆煮 ..... 1/2袋(65g)
- りんご ..... 1/4個
- 大根おろし ..... 1/2カップ
- 酢 ..... 大さじ1と1/2
- A 砂糖 ..... 大さじ1
- 塩 ..... 小さじ1/4

- ① りんごは皮つきでいちよう切りにし、塩水につけておく。
- ② キウイは皮をむいて、5～6mm厚さのいちよう切りにする。
- ③ 大根おろしはザルにあげて軽く水気を切り、Aを混ぜ、①②と黒豆煮を加えて混ぜる。

すべてを和えて時間をおくとキウイの色が抜けるので食べる直前に和えるのがポイントです!

試食した組合員さんの感想

おいしい! 大根おろしがぴったり!

意外な組み合わせだけど、黒豆に合う!



## 歯の定期メンテナンス

日本歯科医師会は1993年より、11月8日を「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで、この日に国民へのさまざまな歯科保健啓発活動を行っています。11月は歯や口の健康について改めて考える良い機会です。私たちが毎日口にする食べ物をしっかり噛み、楽しく会話し、笑顔を保つためには、歯と口の健康が欠かせません。しかし、虫歯や歯周病は気付かないうちに進行することが多く、症状が出てからでは治療が長期に及ぶ場合や、症状によっては大切な歯を失うこともあります。そこで重要になるのが歯科医院での「定期メンテナンス」です。



### 歯科受診のタイミングとメリット

多くの方は、歯に痛みを感じたり、歯肉(はぐき)が腫れたりした場合に歯科医院を受診します。しかし理想は「症状が出る前」に受診することです。定期的に歯科医師のチェックを受けることで、早期発見・早期対応が可能になり、治療が必要な場合でも軽く済むことが多くなります。また、歯科医院で行う専門的なクリーニングは、普段の歯みがきでは落とすきれいな歯石やバイオフィルム(細菌が集まって作る膜。歯周病の原因)を取り除き、虫歯や歯周病の予防に大きな効果を発揮します。

### 口の健康と体の健康

さらに、近年の研究では歯周病が糖尿病や心疾患、ご高齢の方だと誤嚥性肺炎など全身の病気とも深い関わりを持つことが明らかになっています。また歯周病の人はそうでない人の2.8倍脳梗塞になりやすいと言われています(出典:日本臨床歯周病学会)。つまり、口の中の健康を守ることは、体全体の健康維持にもつながるのです。

### 定期メンテナンスの必要性

定期メンテナンスの間隔は、一般的には3か月から6か月に一度が目安とされています。お口の状態や生活習慣によって適切な頻度は異なるため、かかりつけの歯科医師と相談して決めるとよいでしょう。小さなお子さんからご高齢の方まで、年齢を問わず誰にとっても大切な習慣です。

「痛くないのに歯医者に行くのは面倒」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、定期メンテナンスは将来の大きな治療を防ぎ、結果的に時間や費用の節約にもなります。そして何より、健康な歯でおいしく食事を楽しみ、豊かな人生を送るための先行投資なのです。

この11月をきっかけに、ぜひご自身やご家族の歯の定期メンテナンスを見直してみたいかがでしょうか。



小林歯科医院 院長 小林岳志

小林歯科医院では一般歯科、審美歯科を中心にホワイトニング、セラミック、ボツリヌス治療、ヒアルロン酸注入療法などの美容歯科を行っております。定期メンテナンスは常時受付しております。

定期メンテナンスで  
健康な歯を保ちましょう!



## 積み立て投資、何から始める? 初心者のための準備ガイド

積み立て投資を始めたいけど、何から手をつければいいのか分からない…そんなあなたに、シンプルで実践的な準備ステップを紹介します。少額からでも始められる積み立て投資は、将来の資産形成に有効な手段。以下のステップで、安心して一歩を踏み出しましょう!

### STEP 1 投資の目的と予算を決める

まずは「何のために投資するのか」をライフプランをたて目的を明確に。子どもの教育資金、老後の備え、旅行資金など、目標が具体的だとモチベーションが維持しやすくなります。次に、毎月の予算を設定。家計を見直し、無理なく続けられる金額(例:月1万円~)を決めましょう。決めた積立金額でゴールとなる資産をつくるには年リターンが何%の金融商品を選ばないと達成できないかも見えてきます。あくまでも生活費や緊急資金を確保した上で、余裕資金で投資することが大切です。



### STEP 2 投資の基本を学ぶ

投資信託、株式、債券、金などの金融商品を「一括投資」で長期保有するか、毎月少額ずつの「積み立て投資」をするかの違いを理解しましょう。投資信託は、運用のプロが投資家から託されたお金で株式や債券などを組みあわせ運用しているため少額から分散投資が可能。NISAは投資の利益が非課税になる制度、iDeCoは老後資金向けの節税メリットが魅力です。初心者向けの本やネットの信頼できる情報で基礎知識を身につけ、自分に合う商品を見極めましょう。

### STEP 3 証券口座を開設する

投資を始めるには証券口座が必要です。ネット証券(例:SBI証券、楽天証券)は手数料が安く、初心者にも使いやすいのでおすすめ。口座開設はオンラインで簡単、必要な書類(マイナンバー、身分証明書など)を用意しましょう。

### STEP 4 投資商品を選ぶ

初心者のための投資信託は、今後の日本の少子高齢化社会を見据えると、高度経済成長期のように国内経済がぐんぐん成長する見込みは薄いため、米国を中心に、全世界の資産(株式市場)に分散投資をしたファンドを選ぶ方が良いでしょう。一方でリスクを許容できないという方には、個人向け国債などの安定した商品からスタートすることもおすすめです。

### STEP 5 積み立て設定をしてスタート

証券口座で積み立て設定を行い、毎月自動で投資する仕組みを作りましょう。最初は少額(例:5,000円)からでもOK。定期的に見直し、慣れてきたら投資額を増やすのも良いでしょう。市場の変動に一喜一憂せず、長期的な視点を持つことが成功の鍵です。

### STEP 6 学び続け、焦らず続ける

投資は「成長し続ける資産を長期で保有し続けること」が鉄則。最初は小さな失敗もあるかもしれませんが、積み立て投資は時間とともにリスクが分散されます。目的を忘れず、焦らずコツコツ続けることが、資産形成への近道です。

投資は「早く始めるほど有利」。少額でも今すぐ行動を!独立系ファイナンシャルプランナーなどに相談し、自分に合った投資スタイルを見つけましょう。未来の自分のために第一歩を踏み出してくださいね!

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

# 迎春商品お届けカレンダー

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				
12/15 (月)	12/16 (火)	12/17 (水)	12/18 (木)	12/19 (金)
12月4回の通常配達のみ				迎春早割商品 12月最終回分 をお届け
12/22 (月)	12/23 (火)	12/24 (水)	12/25 (木)	12/26 (金)
迎春早割商品 12月最終回分をお届け				
12/27 (土)	12/28 (日)	12/29 (月)	12/30 (火)	
通常と配達曜日が異なります				

月～木曜コースの組合員が迎春早割商品を12月最終回で注文された場合、12/27(土)～12/30(火)の期間でお届けします。  
※12/22(月)～12/25(木)でのお届けを選択することもできます。

## 迎春早割カタログ

配布期間 10月27日(月)～11月14日(金)  
注文期間 11月3日(月)～11月21日(金)

人気のおせち・迎春商品を特別価格で注文できる「迎春早割予約」は11月21日(金)まで!  
特集(4～5P)のイチオシ商品も参考に、ぜひご注文ください!



## クリスマスケーキのお届け

12月24日(水)にご自宅へお届けします。



## 宅配おせち・年末宅配商品のお届け

12月30日(火)・31日(水)に宅配便(ヤマト運輸)でお届けします。



# 生協の冬ギフト

受注期間:～12月7日(日)まで!

お得な早割注文は11月23日(日)まで!(宅配での注文書受付は11月21日(金)まで) eフレズでご注文なら受注期間中ずっと早割価格でご利用できます。

お世話になった方、大切な方へ…  
「生協の冬ギフト」を贈りませんか?

地元富山の名産品、スイーツ、お酒、フルーツ等々、種類豊富にご用意しております!

詳しくはこちらから



みなみ店、CO・OPきょうどう店でも冬ギフトのご注文ができます。

帰省の手土産に

ご自分へのご褒美に



お店・移動店舗ページは  
こちらから→



## CO・OPきょうどう店オープン! ホームページのお店紹介がパワーアップしました!

ホームページで最新情報をチェックして、お買いものお得に楽しもう!



開いてすぐに最新のお得情報やおすすめ商品がわかる!

ホームページからも店舗カードの作成が申し込めるようになりました!



CO・OPきょうどう店の紹介ページが新しく誕生!

- ・店舗レイアウト
- ・施設の設備
- ・サステナビリティの取り組みなど、お店の特徴がまるっとわかります!

新しくなったページを、ぜひご覧ください!

※画像はイメージです。

## CO・OPきょうどう店のお知らせ

### 店舗アプリ登録で抽選キャンペーン!

11月22日(土)～24日(月)の3日間

期間中、「店舗アプリ」(LINEミニアプリ)に新規登録するとその場で抽選!  
CO・OPきょうどう店で使える商品券  
最大3,000円をプレゼントします!

このキャンペーンは、CO・OPきょうどう店のみで実施します。

「店舗アプリ」は、店舗カードと連携することで、CO・OPきょうどう店、みなみ店でのお買い物時にポイントを貯めて使えるアプリです。  
※店舗カードを発行しなくても、PIN番号の発行申し込みをすることで、アプリでポイントを使用することができます。

### 店舗アプリに登録するとおトク!

チラシがいつでも見られる

アプリ限定クーポンが届く!

最新の  
お買い得情報が届く!

ご登録方法の詳細は、店頭でお気軽におたずねください。

## 11月のポイント5倍デー 毎週火曜日・土曜日

## みなみ店のお知らせ

### 11月のポイントセール

ポイントがたくさんたまるお得な日はぜひみなみ店へご来店ください!

## ポイント2倍デー

11月20日 木

11月21日 金

11月22日 土

## 12月2回は「スマイルコープ」4ページ増!見どころをご紹介!

配布期間11月24日～28日

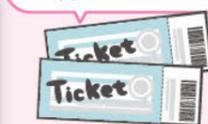


毎年好評!  
「素敵な奥さん」新春号  
注文受け付け!



福田食品工業(南砺市)の「茶わん蒸し」とやま生協プライベートブランド商品「板こんにゃく」のおいしさの秘密を深掘り!

利用者の声  
生協で、簡単にチケットが買えてうれしいです。チラシを見てとびつきました!



注文番号を書くだけで人気アーティストのチケットが買える「チケット企画」!

「食の安全安心レポート」を掲載!  
とやま生協では「安全な商品を安心して利用したい!」という組合員の願いに応えるため、さまざまな取り組みを行っています。

### 第3弾のテーマ

「迎春商品の安全確認業務と食物アレルギー情報登録の取組み」レポートを読んでアンケートにご協力いただいた方には、もちろん宅配で使える50ポイントをプレゼントします!

※表紙デザインは変更になる場合があります。

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



どこでも!だれとでも!  
「おしゃべりCafé」を開催しよう!

「おしゃべりCafé」は、おとな2人以上が集まって、生協商品を囲んで気軽におしゃべりを楽しむ企画です。組合員さんなら、誰でも開催できます♪ お住まいの地域の方と、お友だちと、職場の方と、自由に開催してみましょ!



それぞれ忙しく、久しぶりに集合できませんでした。主に子どもの反抗期や食生活についておしゃべりしました。笑い合えて、ストレス発散でき、とてもリフレッシュできました。

保育園の様子や習い事について話をしました。お互いに年長の子がいるので、小学校についてや習い事について、気になることが多く、話がつきませんでした。子どもたちも一緒だったので、お菓子を食べながら楽しく過ごしました。

子どもの学校や部活動についての話で盛り上がりました。最近の悩みで共通したのが、子どものお弁当の中身でした。安く、美味しく、手間なく、子どもの食べられるおかずがいろいろあって参考になりました。

「おしゃべりCafé」を開催した皆さんの様子をご紹介します!



開催「おしゃべりメモ」提出でこんな特典が!

**特典1** おしゃべりCaféを開催し「おしゃべりメモ(開催のレポート)」を提出してくださった代表者に、**宅配で利用できる500ポイントをプレゼント!**

**特典2** 開催風景の写真(画像データ)を提出してくださった代表者には、**さらに200ポイントをプレゼント\***します!  
※こちら宅配で利用できるポイントです。

おしゃべりCaféの開き方

- ①おとな2人以上を集めて、おしゃべりする日を決めましょう!  
参加申し込みは不要です!  
※子どもの参加OK!ご家族のみでの開催は不可。
- ②おしゃべりする日までに、コープ商品を注文して準備しよう!  
※商品や数量に制限はありません。(1点でもOK)
- ③みんなで集まって「おしゃべりCafé」を開催しよう!  
くらし、子育て、趣味の話などなんでもOK!生協商品を囲んでおしゃべりしましょう!
- ④「おしゃべりメモ」を記入・代表者の方が提出して終了です。

「おしゃべりメモ」はWEBで提出することもできます。



詳しくはこちらから

開催期間 **11月30日(日)まで**に開催してください。  
おしゃべりメモの提出期間 **12月7日(日)まで**にご提出をお願いいたします。

※期限を過ぎて提出されても、ポイント付与の対象にはなりません。

募集

全体

11月のオンラインこ〜ぶ会  
ジュアンさんのオンラインクラフト講座

稲わらを使って、来年の干支「午」にちなんだオーナメントを作りますか?

※材料は11/19(月)以降にお届けします。  
※参加費(材料費)は、開催後、商品代金と一緒に引き落としとなります。

開催日時/11月26日(水) 10:00~11:30  
申込締切/11月14日(金)  
主催/組合員活動支援グループ  
講師/青砥ミナさん  
(花と植物のアトリエ「JUIN fleuriste」主宰)  
参加費/500円(材料費)  
定員/10名程度



Zoomミーティングアプリを使用します。

申し込みはこちらから



その他のくみかつ情報

- 日時・内容が変更になる場合があります。
- イベント参加の可否について、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

コープでわくわく企画②  
「カターレ富山のスタジアム見学&試合観戦ツアー」を開催しました

開催日 8月30日(土) 参加者 31組62名

夏休みに親子で楽しめる企画として、「カターレ富山のスタジアム見学&試合観戦ツアー」を行いました。この日は「カターレ富山 VS ロアッソ熊本」の試合が行われました。参加者の中にはカターレ富山のユニフォームやタオルを身につけている親子もおり、みなさんの応援の熱意が伝わってきました。

試合観戦の前に、ピッチや記者会見ブース、会場内のアナウンスや音楽を操作する部屋、選手のロッカールームなど、普段見ることができないスタジアムの中を見学しました。



なかなか入れないVIPラウンジシートも見学!

総合運動公園の芝生を管理している企業の方からお話を聞くこともでき、試合の運営や、選手の練習を支えている方々の細やかな仕事ぶりに、大人も子どもも興味津々な様子でした。

試合開始直前には、ウォーミングアップを行う選手の姿を目の前で見ることができました!選手たちの息遣いを感じられるほどの距離で、みなさんは真剣な表情で選手を見つめ、写真や動画を撮影しながら楽しんでいました。



ピッチで記念撮影

スタジアムの見学を通して、試合に関わるスタッフたちの熱い思いも知ったみなさんは、カターレ富山のJ2リーグ残留がかかった試合という事もあり、応援に熱が入っていました。試合結果は、ロアッソ熊本の勝利となってしまいましたが、親子で一生懸命に応援した時間はとてもいい思い出になりました。

参加者の感想

いつもは入れないバックヤードを見て、サッカー観戦を楽しめるのががんばっている選手だけのおかげじゃないと気づきました。いつもきれいな芝生やテレビのひみつを知れて、楽しかったです。(お子さんの感想)

子どもが好きなカターレ富山のスタジアム見学&観戦ツアーができ、夏休み最後のいい思い出になりました。普段見られないところを見られて、私も楽しく見学することができました。(保護者の感想)

報告

全体

第23回 平和のつどい  
「被爆ピアノコンサート」を開催しました

開催日 9月15日(月) 参加者 約260名  
会場 ポルファートとやま 主催 富山県生活協同組合連合会

被爆ピアノの音色を聴きながら平和について考える機会として「第23回平和のつどい 被爆ピアノコンサート」を開催しました。

第一部では、各会員生協や富山大空襲を語り継ぐ会による「平和の取り組み報告」が行われました。

とやま生協からは「2025ピースアクションinヒロシマ」に参加した小学生・中学生が登壇し、報告を行いました。「原爆を体験した人の痛みを、知ろうとすること・一緒に考えることが大切だと感じた」など、ピースアクションをきっかけに感じた平和への想いを語ってくれました。



ピースアクション参加者による報告

第二部では、被爆ピアノを修理・調律し全国各地でコンサートをやっている矢川光則さんから、「被爆者の方からピアノを託されたことをきっかけに、被爆ピアノをトラックに積んで、日本全国、平和の種まきを行っています」と活動への想いをお話されました。その後、ピアニストによる被爆ピアノの生演奏を聴きました。

ピアノ演奏と歌唱、フルートとのアンサンブルが披露され、ディズニー音楽のほか、この日のために作曲された「命のピアノ」という楽曲では、命の尊さや平和への想いを込めた繊細な音色が会場に響きました。

それぞれの演奏が終わると、会場には大きな拍手が広がりました。

矢川さんの手によって修理、調律され、被爆した当時と変わらないやさしい音色を奏でたピアノ。その音楽を通して、平和の大切さに想いを馳せる時間となりました。



被爆ピアノへの想いを語る矢川さん

(左) まえはたまのぶさん、(右) シンコさん

詳しい報告はこちらから



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。

## とやま生協は「CO<sub>2</sub> 排出量削減」に取り組んでいます!

とやま生協は、環境の取り組みを重要な社会的責任の一つとして位置づけ、持続可能な循環型社会をめざしています。

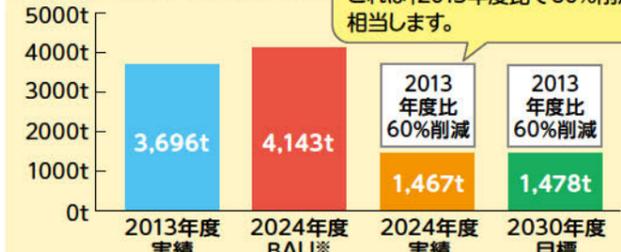
### 温室効果ガス削減の目標

2030年にCO<sub>2</sub>排出量を  
2013年度比で60%削減

とやま生協では「2050年カーボンニュートラル※」達成に向けて取り組んでいます。

※…二酸化炭素などの温室効果ガスの排出量と、それらを吸収・除去する量を差し引きしてゼロにすること

### とやま生協のCO<sub>2</sub>排出量



2024年度のCO<sub>2</sub>排出量は1,467t。これは「2013年度比で60%削減」に相当します。

※2024年度のBAUとは、太陽光発電や再生可能エネルギー100%電力の採用などといった、CO<sub>2</sub>削減のための対策をしなかった場合の排出量 (推定値) です。

### 使用する電力の96%が「グリーンなでんき」! 「電力の地産地消」への取り組み

とやま生協では、**地産地消でCO<sub>2</sub>を排出しない、2つのグリーンな電力**を導入しています。

〈とやま水の郷でんき〉と〈太陽光発電の自家消費〉を合わせると、とやま生協が1年間で使用する電力量の**96%が「地産地消+CO<sub>2</sub>排出量ゼロ」の「グリーンなでんき」**になります。

#### ●とやま水の郷でんき



富山県営水力発電所で発電された電気だけを使用した、「再生可能エネルギーでんき(再エネでんき)」。  
高圧電力を使用する13カ所の事業所で導入しています。

#### ●太陽光発電



西部センター屋上の太陽光発電

7カ所の事業所に太陽光発電を設置しています。  
そのうち6カ所では発電した電気を自家消費し、余剰分は売電しています(1カ所はFIT制度による売電)  
とやま生協が1年間で使用する電力量の約12%が太陽光発電の自家消費です。

### CO・OPきょうどう店は地産地消100%の再エネでんきを使用した、電力由来のCO<sub>2</sub>排出量が0(ゼロ)のお店です!

10月にオープンしたCO・OPきょうどう店でも〈とやま水の郷でんき〉と〈太陽光発電の自家消費〉を採用しています。  
屋根に設置した太陽電池は年20kWhを発電し、CO・OPきょうどう店が1年間で使用する電力量の約15%を補います。



CO・OP きょうどう店

### レッツアクション! ~くらしの中でできるCO<sub>2</sub>削減の例~

- | 食品ロスの削減  | 省エネルギー   | 省資源・資源循環   | エシカル消費   |
|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>① 食料を買いすぎない</li> <li>② 料理を作りすぎない</li> <li>③ 食べ残さない</li> <li>④ 消費しきれない食品をフードドライブに寄附する</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 不要な電気はこまめに消す</li> <li>② 使っていないときはコンセントからプラグを抜く</li> <li>③ 宅配サービスを1回で受け取り、再配達を減らす</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>① ルールを守ってごみを分別する</li> <li>② 資源になるものはリサイクル回収に出す</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・簡易な包装やラベルレスの商品</li> <li>・環境配慮のマークがついた商品</li> <li>・バイオマス由来のプラスチックを使った商品</li> <li>・詰め替え商品</li> <li>などを選んで利用する</li> </ul> |

## 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

久しぶりにはちみつを使おうと思ったら、白くにごって固まっていました。使っても大丈夫でしょうか?

A

「結晶化」が起きている状態です。そのまま食べても大丈夫です。

はちみつは少ない水分の中に、主成分の糖が無理に溶け込んだ飽和状態になっています(約80gの糖分が約20gの水分に溶けている状態です)。そのため、時間とともににはちみつに含まれる気泡や花粉などを核として糖が結晶となります。結晶化しても品質には問題ありません。

結晶の発生は気温など環境によって違いがあります。最も結晶化しやすい温度は13~14℃といわれており、一般的に冬季になりやすいのですが、夏場に常温で保存していても固まってしまうことがあります。

また、温度変化を受けたり、振動や物理的な刺激を受けたりすると結晶化が起きやすくなります。

#### 「結晶化」を戻す方法

鍋に50~60℃のお湯をわかし、ふたを取った容器をお湯に入れます。お湯の水面は容器の中のはちみつより少し下になるようにします。そのままゆっくり溶かしてください。



お湯の量は容器のはちみつより少し下まで

#### POINT/

- 加熱しすぎると、成分が変化したり、味が変わったりするので、お湯が熱くなりすぎないように注意してください。
- 結晶が残っていると再結晶しやすいので完全に溶かしてください。
- 溶けたらお湯から出し、自然に冷まします。

### 8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	食品トレー(白のみ)
回収量	162t 回収率 81%	1.5t 回収率 21%	1.6t	1.4t (7~9月分)	178kg

※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

リサイクルのポイント ▶▶ 牛乳パックは洗って乾燥させ、切り開いて出してください。

### 理事会だより

《第5回》開催日/2025年9月24日(水)

#### 承認・協議・確認事項

- 2025年度8月度の事業・活動および経営報告の件  
・8月度の全事業合計は12億6,256万円(計画比97%)でした。
- 2025年度上期まとめと第3四半期方針の件  
・10月~11月に「コープのくらし応援全国キャンペーン」を実施します。
- ・CO・OPきょうどう店は「とやま水の郷でんき」と太陽光発電の自家消費で、電力由来のCO<sub>2</sub>排出量ゼロの店舗となります。
- CO・OPきょうどう店オープンに向けた準備状況報告の件  
・グランドオープンの日程と、オープニングセレモニーについて決定しました。

### 事業報告 2025年8月現在

組合員数/139,249人 出資金/89億5,758万円

●全事業合計 69億5,504万円(計画比98%)

#### 事業分野別実績

<p>宅配事業</p> <p>63億4,893万円 (計画比98%)</p>	<p>生活支援事業</p> <p>2億3,072万円 (計画比103%)</p>	<p>福祉事業</p> <p>2億2,337万円 (計画比99%)</p>
<p>共済事業</p> <p>6,026万円 (計画比98%)</p>	<p>店舗事業</p> <p>8,793万円 (計画比96%)</p>	<p>太陽光発電事業</p> <p>381万円 (計画比85%)</p>

# おたよりでつながる リアンのひろば

## テーマトーク

### 「給食のエピソード」

●学級閉鎖があると、余った給食費の調整のため、「ジョア」やヨーグルトが出てきました。インフルエンザの季節のひそかな楽しみでした。

高岡市 pianasさん

●給食で揚げパンが出ていました。揚げパンの日にはおかわりじゃんけんの行列!底のカリカリ部分に付いた砂糖がすごく美味しくて、あの味がいつまでも忘れられません。ココア揚げパンの日には口の周りをみんなで真っ黒にして食べていた記憶があります。

魚津市 ごーちゃんさん



●小学生の頃はニンジンがすごく嫌いでした。給食にニンジンが出ると毎回半泣きで食べていました。ある時、悪知恵が働いてわざと床に落としました。先生には「落としてしまったので食べられません!」と言い訳をして…しかし、先生にはばれてしまい、こっぴどく怒られました。今はニンジン大好きです(笑)

富山市 おマユさん

●今年30年以上ぶりに学校給食をいただいています。もやしの和物など自分の子ども時代から変わらないメニューもあり、懐かしさに涙が出そうでした。昔よりごはん食が増えて、しかも給食米は「富富富」、栄養価が高いものが使われていると聞き、未来を担う子どもたちのために良く考えられたメニューや食材になっていることが素晴らしいと思います。

富山市 くっぴいさん

●保育園の給食を作っています。ある朝「給食先生!」と園児に呼び止められ、「昨日のトマトスープ…パセリが入っていて嫌だった」と正直に話してくれました。でも残さず食べてくれた事を褒め「緑の野菜は病気のバイキンをやっつけてくれるから頑張って食べてね」と言うと、園児は「うん!」と笑顔でお部屋に入って行きました。毎日子ども達のために給食を作っているだけでなくこんなふうに声をかけてもらえる、明日からも美味しいものを作らなくっちゃ!と励みになります。

南砺市 さくらんぼさん

●給食といえば小学校時代、くじらの肉が出ました。煮付けだったり唐揚げだったり。私は苦手でしたが今から思えば珍しい食べ物でしたし貴重なものでした。今は選択給食があったり、おしゃれな献立が多くて羨ましいです。

富山市 キイロイトリさん

●給食時間は隣の机と自分の机を向い合わせにして4人~6人グループを作り、給食を食べていましたが、向かいが好きな人の時は毎回ドキドキして、美味しい給食も美味しく食べられず、ただただドキドキしていたのを覚えています。

高岡市 きっきーさん

●給食のセレクトデザートの日が楽しみでした。セレクトデザートとは、いくつかあるデザートの中から1つ選んで食べられる日のことです。例えば、鶯餅、桜餅、三色団子、ゼリーの中から1つ選んで食べられるという感じです。毎年その日だけは絶対休まないように頑張っていました!

富山市 ぼっぼさん

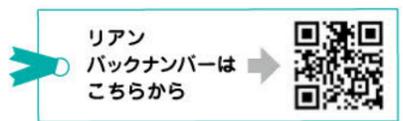
## フリートーク

●9月に入っても暑い日が続いていましたが、秋の味覚のぶどうは甘くて美味しかったです! 気温の影響で甘さを増したのでしょうか?暑すぎても、いい事があるんですね。

上市町 スヌママさん

●生後4ヶ月の娘を育てています。あやしているとテレビの内容が聞き取れないことがあるので、字幕機能を使うようになりました。ドラマでは、場面によって平仮名や片仮名の細かい使い分けがあり脚本家のこだわりが気づかされたり、生放送の字幕変換の速さに驚かされたりと、新たな発見の連続です!

富山市 チョココルネさん



リアン  
バックナンバーは  
こちらから

## 我が家の推し商品

# これいいね! NICE

みなさまから寄せられたおすすめの推し商品をご紹介します!  
「美味しい!」「簡単!」「便利!」がいっぱい!  
あなたも試してみたいかをご紹介しますか。



### 骨まで丸ごと甘酢味さば 11月3日

●骨が全く気にならず、甘酢で食べやすいです。解凍するだけでいいのでとっても重宝しています。

富山市 みかんさん



### チキチキボン甘辛ごま風味 11月3日

●夫にはレンチンでサクッと食感で、私のはトースターでカリカリにして、94歳のお婆ちゃんには少量の出し汁で柔らかく煮てご飯のお供に。3種類のチキチキボーンを味わえます!

富山市 桜咲子さん



### せいきょうミルクプリン 11月4日

●容器にぱんぱんにプリンが詰まっていて、濃厚でおいしくて、カルシウムもとれておすすめです♡

高岡市 かずさママさん



### 脂ののったさば一夜干 11月4日

●脂ののっててすごく美味しいです!冷凍庫に常にストックしておきたい商品です!

富山市 みおママさん



### 完熟バナナスムージー 11月4日

●小腹がすいたときにお勧め、ちょうどいい量です。甘くておいしく、でもすっきりとした味です。

射水市 しろさん



### ビビンバ炒飯 11月4日

●暑い時期に、お昼にそうめんと、このビビンバ炒飯(夫と半分こ)を食べました。おこげが美味しく、そうめんと合います。

魚津市 シルクさん



### シナモンロール 12月1日

●冷凍庫の中にはいつも入っています。小腹が空いた時、レンジでチンして食べます。シナモン好きにはたまりません。

南砺市 たけみさん



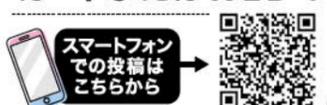
### 照焼チキン 12月2日

●手抜きしたいときに、チキンの横に目玉焼きをおくだけで孫が喜ぶ一品になります。

高岡市 みいさん



お便りの投稿・クイズの応募は16PのおたよりカードまたはWEBで



## お便り募集!!

### 募集テーマ 「小さな幸せ」

生協のイベントに参加した感想もぜひお便りでお寄せください!

フリートーク、我が家の推し商品情報、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。

## 今月のクイズ



### 問題

「サクッとプリプリえびフライ(特々大)」に使われているえびは?

ブラック〇〇〇〇

### 締め切り

11月21日(金) ※クイズの応募は14Pの二次元コードまたは16Pのおたよりカードで

正解者には抽選でコープ商品をプレゼント!

## 9月号のクイズの答え



富山県

応募総数452通、正解者数450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11/3(月)~11/7(金)の週にお届けしています。

# とやま生協の商品を使って作る レッツクッキング

黒部市 りんさん 投稿レシピ 調理時間 20分 1人分 86kcal

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)

## たっぷり野菜でヘルシー

### 豆乳スープ

- 材 料** (分量/2人分)
- 豆乳(無調整) ……200ml
  - 水 ……200ml
  - コンソメ(キューブ) ……1個
  - 玉ねぎ ……1/4個
  - しめじ ……1/2袋
  - ベーコン ……2枚
  - 小松菜 ……2~3株
  - コショウ ……適量
  - 炒め油 ……適量

- 作り方**
- 1 玉ねぎを薄切り、ベーコンを1cm幅に、小松菜を食べやすい大きさに切る。しめじをほぐす。
  - 2 鍋に油を引き、小松菜以外の具材(玉ねぎ、しめじ、ベーコン)を入れて炒める。
  - 3 水とコンソメを入れて具材が柔らかくなるまで煮る。(目安:4~5分)
  - 4 小松菜を入れて火が通ったら弱火にする。
  - 5 豆乳を入れて沸騰直前で火を止める。
  - 6 コショウで味をととのえる。



今回使ったのはこれ!!  
国産大豆の無調整豆乳

**POINT!!**  
豆乳は沸騰させると分離するので弱めの火で優しく温めましょう



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 11 NOVEMBER VOL.44

# リアン 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	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「ぜひ食べてほしい!イチオシ迎春商品」 <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"/> みんなの声を聞かせて! <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	<b>おたより記入欄</b> <input type="checkbox"/> テーマトーク「小さな幸せ」 <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。	