

地域でつくる、  
とやまの未来

# リアン Lien



今月のピックアップ商品

## 味付乾燥きんとき



特集 普段のくらしの中から「もしも」に備えよう 防災のための食品ストック  
くらしのコラム 健康ライフ／認知症との忘れの違い  
子育て通信 笑顔のたね インフルエンザ おうちでのケア

写真はイメージです



## 新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

組合員の皆様には、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃より商品のご利用や各種活動にご参加いただき、心より感謝申し上げます。

昨年は60年に一度の「乙巳の年」と、成長と結実の年でした。これまでの努力や準備が実を結び始める時期ともいわれていますが、皆様にとってどんな1年だったでしょうか。

とやま生協では「第2次中期経営計画」がスタートし、組合員のご理解と支援のもと、「CO・OPきょうどう店」を出店しました。「暮らしの中にいつも生協～暮らしに寄りそうあなたのお店～」をキャッチフレーズに、地場の農産品と鮮魚や手作り惣菜、CO・OP商品も取り揃えています。店舗は一部2階建てで、組合員ホール、イートインコーナー、キッズスペースも設置しました。至らぬ点もあったとは存じますが、組合員、地域の方々にご来店いただき、北陸の生協の応援もいただきながら、大きなトラブルもなくオープンすることができました。愛され、親しまれる店となるべく、スタッフ一同、より一層精進してまいります。

また、被爆・戦後80年を迎え、富山県生協連合会と連携し「被爆ピアノコンサート」を開催しました。能登半島地震の復旧・復興支援では、氷見市の公費解体家屋の片づけボランティアの継続と能登の被災者支援に取り組み、子育て支援の取り組みでは「はじめて箱」を5市町で母子手帳と一緒に案内を開始し、出生数が減少する中で昨年を上回る申し込みがありました。環境への取り組みでは、フードドライブを組合員と共に積極的に進め、電力は太陽光発電と富山県の水力発電の再エネによる電気を使用し、使用電力の96%で「CO<sub>2</sub>排出“0”+地産地消」を実現しました。引き続き、事業と活動を通してサステナビリティへの取り組みを進めていきたいと考えています。

とやま生協の「2030ビジョン」は、「住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる地域社会創り」を進めていくことめざしています。組合員に寄り添い、地域社会の声に耳を傾け、組合員、県民が笑顔になっていただけるよう事業の拡大と新たな挑戦、持続可能な地域社会実現に向けて取り組みを進めてまいります。

本年も事業や活動への積極的なご参加をお願いするとともに、組合員・ご家族の皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和8年 元旦

とやま生活協同組合  
代表理事 理事長 寺岡 富美夫



普段の暮らしの中から「もしも」に備えよう

# 防災のための食品ストック

## ローリングストックで、最低7日分の備えを

大きな災害が起こると、電気や水道などのライフラインが寸断され、復旧に1週間以上かかることがあります。また、道路状況によっては支援物資が届くのに時間がかかり、スーパーマーケットなどで食品が手に入らなかったりすることも考えられるため、少なくとも1週間は、自宅にある食料で過ごせるように備えておくことが必要です。

そのために、普段の買い物や食事と一緒にできるのが「ローリングストック」。ローリングストックとは、普段から食品を多めに買い置きしておき、食べた分を買い足すことで、食品が備蓄された状態を保つことができる方法です。ローリングストックで食品を備蓄しておくことで、食べ慣れている食品を、災害時にも食べることができます。

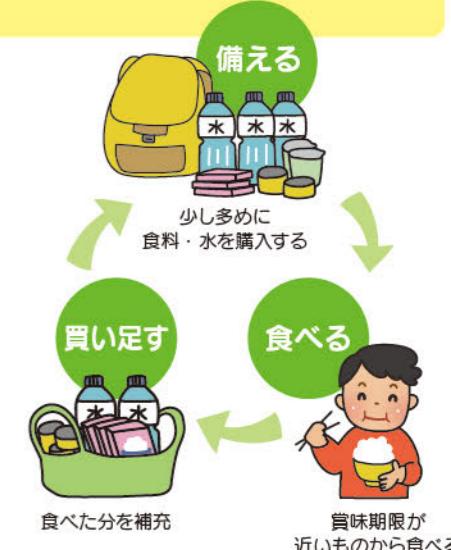


## ローリングストックのポイント

### Point

●栄養バランス（主食・主菜・副菜）を考えながら、家族の人数や好み、体調に合わせた食品をストックしておきましょう。

●普段から使える食材をストックし、賞味期限を確認するためにも、定期的にストック食材を食べる日をつくりましょう。



## ローリングストックにおすすめの生協商品

### 主食

身体を動かすエネルギー源の炭水化物を多く含んだ食品



### 主菜

肉や魚、大豆、乳製品、卵などの、たんぱく質を多く含む食品



### 副菜

ビタミンやミネラル、食物繊維がとれる野菜や海藻などの乾物、汁物



### お菓子や果物

ビタミンやミネラルの補給ができる食品  
甘いものにはリラックス効果もあります

りんごなどの日持ちする果物もおすすめ！



### 〈食品のほかに備えるもの〉

- 水 1人当たり1日3リットル(飲料水+調理用)
- 食品用のポリ袋(調理用、手袋や保存容器になる)
- 除菌スプレー やウエットシート(手洗いの代わり、身の回りの衛生確保)など
- カセットボンベ 1人当たり1週間でカセットボンベ約6本
- ラップやアルミホイル、クッキングシート(食品を包む、洗い物を減らす)など

参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」平成31年



# 味付乾燥きんとき



金時豆を、丁寧にアツを取りながら約1時間煮込みます。

組合員の要望で企画が始まった「味付乾燥きんとき」が2026年4月に組合員が選んだ味付けでリニューアルします! 今回は、製造元の有限会社つり甘なつの代表取締役 釣さんに話を伺いました。

組合員の皆さんから「おいしかった」「次はいつ買えるの?」などのお声をいただけるのが楽しみになっています。プライベートブランド化で、よりあっさりした味付けになるので、これまでご利用いただいてきた方も、まだ利用されたことのない方も、ぜひ召し上がってみてください。

(有)つり甘なつ  
代表取締役 釣さん

前日からの準備不要!

10分煮るだけの手軽な煮豆

商品カタログ

スマイル コープ<sup>®</sup>  
で企画中



100g・300g・  
500gの企画が  
あります

味付乾燥きんとき

1月3回 の「スマイルコープ」で、  
100g・300gが注文できます!

お試しに  
ぴったりの  
サイズ!

原料の  
北海道産金時豆



少し芯を残す硬さまで煮込んだきんとき豆を砂糖と水だけで作った熱い糖蜜に20時間以上漬け込みます。糖蜜が冷めていく過程で甘みが豆にしっかりとしみこんでいきます。



糖蜜をしみこませた金時豆を15時間かけてじっくり乾燥させ、袋に詰めて完成です!



短時間で煮豆ができる♪  
*This month's Recipe*

## 味付乾燥きんとき煮豆の作り方

【材料】

- 味付乾燥きんとき ..... 100g
- 塩 ..... ひとつまみ
- 水 ..... 150ml



甘みを足したい方は、煮る前にお好みで砂糖を加えてください。柔らかめにしたい場合は、水を少し多めに入れてください。

【作り方】

- ①鍋に150mlの水と、味付乾燥きんとき100g、塩ひとつまみを入れ、10~15分浸す。
- ②鍋を火にかけ、水がなくなるまで、約10分間弱火で煮詰める。

たくさん作って小分けにし冷凍することもできます!  
(召し上がる際は冷蔵庫で解凍してください)



蒸しパンやホットケーキに  
入れてもおいしい♪  
蒸しパンのレシピは16p  
「レツクッキング」をチェック!



くらしのコラム

健康ライフ

## 認知症ともの忘れの違い

超高齢社会を迎え、本邦における認知症の人の数は増加傾向にあり、早期診断と治療介入が重要です。認知症の症状や原因、検査などについて簡単にご紹介します。

### 認知症ともの忘れの違い

認知症とは、認知機能が脳の障害によって持続性に低下し、日常生活や社会生活に支障を来すようになった状態を意味します。これは新しい情報を獲得し記憶する能力や複雑な仕事を扱う能力の障害、人格や行動・振る舞いの変化などを含みます。よく聞かれる症状として「仕事でミスが増えた」「同じ質問を繰り返す」「物を探し回ることが増えた」などがあります。不安、怒りっぽさ、無気力などが現れる場合もあります。



一方、もの忘れとは正常な加齢でも見られる記憶力の低下であり、病気ではありません。出来事などを忘れてまた思い出せる、といった症状が代表的です。

なお、認知症と正常の中間に位置するのが軽度認知障害です。認知機能低下の訴えがあり記憶障害が年齢に比べ進行しているものの、日常生活動作は正常な状態を意味し、認知症の前段階にあります。

### 認知症の原因

認知症の原因疾患は多彩であり、アルツハイマー病やレビー小体型認知症などの変性疾患の他、脳血管障害による認知症、感染症や内科的疾患によるものがあります。中でもアルツハイマー病が最多です。

### 検査について

認知症が疑われる場合、まず問診や診察で症状の進行様式や特徴を尋ねる他、簡単な認知機能検査を行います。次に、血液検査や CT・MRI など画像検査を行います。さらに必要に応じて脳機能画像検査である脳血流シンググラフィ、脳内のアミロイド $\beta$ の蓄積の有無を確認するアミロイド PET を行なっています。

### 治療について

認知症と診断された場合、認知症の原因疾患に応じた治療法を選択します。

アルツハイマー病においては、認知症症状を改善し進行を遅らせる従来の抗認知症薬に加え、近年、アルツハイマー病による軽度認知障害および軽度の認知症に対して、脳内に蓄積したアミロイド $\beta$ に作用する抗アミロイド $\beta$ 抗体薬が使用可能となり、治療選択肢が増えました。

またリハビリテーションも、認知症の進行抑制や行動・心理症状に対して有効な可能性があります。

以前と比べ認知機能の低下が疑わいたら、早めの受診をお勧めします。中には根本的な治療が可能な疾患が背景となっている場合もあります。精度の高い診断に基づき、今後の治療・ケアの方針を立てることが大切です。

富山市民病院 内科（脳神経内科）医師 進藤桂子

富山市民病院脳神経内科では、認知症や変性疾患、末梢神経・筋疾患をはじめ、脳卒中や神経感染症、痙攣などの神経救急まで、幅広い診療を行っています。もの忘れの他、しびれや筋力低下、震え、頭痛、立ちくらみなど、気になる神経症状がありましたらお気軽にご相談下さい。



くらしのコラム

子育て通信～笑顔のたね～

## インフルエンザ おうちでのケア



今季は例年より早く流行期に入ったインフルエンザ。感染力が強く、突然の高熱やだるさ、関節の痛み、のどの痛みなどつらい症状が出ます。また、今年は例年よりも「胃腸の不調（吐き気・下痢など）を伴う」ケースが多く見られるという報告もあります。小さなお子さんがかかると、心配や不安も大きいですね。ここでは家庭での過ごし方のポイントをお伝えします。

### 家庭でのケアの基本

#### ①安静と休養をしっかりと

熱が下がっても体の中ではウイルスと戦っています。症状が落ち着くまで、無理に動かず静かに過ごしましょう。

#### ②水分をこまめに

発熱や発汗、食欲低下で脱水になりやすいので、少しづつ頻繁に水分をとりましょう。お茶・水・経口補水液・りんごジュースなど、飲みやすいものでOKです。

#### ③食欲がないときは無理をしない

食べられないときは、水分補給を優先に。食べられるようになってきたら、おかゆやうどん、スープなど消化のよいものを食べ、少しづつ量を増やていきましょう。

#### ④部屋の環境を整える

部屋の温度は20~22°C、湿度は50~60%を目標に。冬の乾燥やエアコン・暖房による乾燥で、のどや鼻の粘膜が弱くなりがちなので加湿も効果的です。

### 看病で気をつけたいこと

#### ●高熱による脱水やけいれんに注意

高熱が続いたり、水分が十分にとれなかったり、尿量が少ない・色が濃いといった場合は、脱水の可能性があります。また、6歳頃までは熱性けいれんを起こすことがあるため、顔色が悪い、反応が鈍いなどの異変があれば、早めに医療機関に相談しましょう。もし熱性けいれんを起こした場合は、落ち着いて救急に相談しましょう。

#### ●熱への対応はお子さんの様子を見ながら

熱がある=すぐに解熱ではなく、体がウイルスと戦っているサインと考えましょう。お子さんがぐったりしているときや眠れないほどしんどなときには、医師の指示に従ってお薬を使ってくださいね。

#### ●きょうだいの感染を防ぐ工夫を

家庭内でお子さんときょうだいの接触を最小限にし、症状が出ている期間はできれば別室で休ませましょう。寝具やタオル、食器の共有も避けましょう。

#### ●情緒面のサポートを忘れずに

病気のときの子どもは、体も心もいつもより敏感です。おでこに手を当てて「熱いね」「つらいね」と声をかけるだけでも、安心感につながります。絵本を読んだり、静かに音楽を聴いたり、「そばにいるよ」という気持ちを伝えることが何よりのお薬です。

### 再受診の目安

- ・高熱が3日以上続く
- ・水分がとれない、尿が6~8時間出でない
- ・顔色が悪く、ぐったりして反応が鈍い

こうしたときは、早めに医療機関を受診しましょう。

無理をせず、しっかり休むことが回復への近道。

おうちでの温かいケアが、子どもの安心と元気を取り戻す力になります。

社会福祉法人わかば福祉会 はりはら保育園 看護師 木村 祐子

## ▶お知らせ◀

## 大切な人へチョコを贈ろう♥

人気ブランドも勢ぞろい!今年のバレンタインカタログ

今年のバレンタインも魅力的な商品をそろえました!

大切な人やお友達に、自分へのご褒美に…

今しか買えないチョコやお菓子をぜひチェックしてください!

バレンタイン特集カタログ 1月3回(1月5日~9日配布)

『旨いもの市』 2月1回(1月19日~23日配布)

Instagramで  
参加しよう!

抽選で5名にプレゼントが当たる!

## あなたはどれが好き?

## コーパのチョコレート総選挙

バレンタインが間近に迫る今、コーパのチョコレート商品たちがざわめき立っていた…

ずばり、「コーパで一番人気のチョコレート商品は誰なのか?」

白黒をつけるため、とやま生協Instagramにて、総選挙を開催します!

「我こそは一番!」というチョコレート商品たちが、次々に出馬を表明するようです!

選挙期間 2月2日(月)~2月15日(日) 23:59

投票方法 ①とやま生協Instagramアカウントをフォロー。

②「チョコレート総選挙」の投稿を見て、

出馬した候補商品の中から自分のイチ押しを選ぼう。

③選んだ商品をコメント欄に書き込んで投票完了!

プレゼント当選確率をアップするには…

選挙期間中、ご自身のInstagramで、「@toyamacoop」をつけて、

選んだ商品の魅力を伝える投稿(応援演説)をしよう!

あなたのイチ押し商品を、トップ当選させよう!  
みんなの清き一票を、Instagramにてお待ちしております!投票に参加された方の中から  
抽選で5名に  
コーパのチョコレート商品詰め合わせ  
をプレゼント!フォローは  
こちらから

いつでも気軽に!

保障の相談ができる  
共済カウンターが誕生

専門スタッフがCO・OP共済の加入受け付け、共済金請求受け付け、各種保障についての相談受け付けなどを行う「共済カウンター」を、CO・OPきょうどう店に開設します。保障について気になることがある時は、お買い物のついでにお気軽にお立ち寄りください。

営業時間(予定) 11:00~18:00(日・月曜日を除く。祝日は営業)

※営業時間は状況によって変更になる場合があります。

開設時期(予定) 2026年1月~

場所 CO・OPきょうどう店サービスカウンター横



## お店からのお知らせ

＼2店舗共通／

## 1月のポイント5倍デー

火曜日 6日・13日・20日・27日  
土曜日 10日・17日・24日・31日とやま生協  
店舗アプリ お店のチラシがいつでも見られる!  
ポイントを貯めて使える!

対象商品を購入すると、通常のポイントに加えてプラスになります!

アプリ限定クーポンは、CO・OPきょうどう店、みなみ店で使えます。



## CO・OPきょうどう店

平日限定 スタンプラリー実施中!

①税込み1,000円以上のお買いもので、1会計につきスタンプ1個をゲット

②スタンプが5個貯まると、50円割引券として使用できます!

さらに、50円割引券として使用済みのスタンプカードは、月1回開催のガラポン抽選券としても使用できます!

住所/富山市経堂3丁目2-36  
営業時間/9:00~21:00

## みなみ店

住所/富山市堀川町206-5  
営業時間/月~金曜日 10:00~20:00  
土曜日 9:30~20:00詳しいお店情報・  
最新チラシは  
こちらから

## 新たな利用者大募集!

CO・OP とやま生協移動店舗

## クルくる



とやま生協の移動店舗「クルくる」は、安全安心な生協商品、新鮮な魚、惣菜、お菓子、パンなど約250アイテムを軽トラックに載せて、富山市の山間部や立山町、舟橋村、射水市へ販売に伺っています。

## △3台目の「クルくる」運行予定!△

現在稼働している2台の「クルくる」に加えて、3号車を増車予定!  
それにともない、あらたな利用者を募集します。

- 3人以上の方が利用されること
- 安全な駐車スペースが確保できること
- みなみ店(富山市堀川町)、CO・OPきょうどう店(富山市経堂)から片道30分圏内



「クルくるに来てほしい!」という方は、生活支援運営グループにご相談ください。

お問い合わせ先 076-425-7174 (生活支援運営グループ)

現在の販売場所は、ホームページから地図でご確認いただけます。

お近くにお住いの方はぜひご利用ください♪

販売場所のご確認は  
こちらから→

組合員活動情報  
cope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  
ユニセフのつどい  
アメリカの小学校給食をつくろう!

高岡市国際交流員リンさんと一緒に、  
アメリカの給食の定番「ペーコンマック  
&チーズ」を作って試食します。国際交  
流を通じて海外のくらしをのぞいてみま  
せんか?

開催日時 / 2月28日(土) 10:00~12:30  
申込締切 / 2月6日(金)  
開催場所 / 西部センター  
主 催 / ユニセフ委員会  
講 師 / 高岡市国際交流員 リンさん  
託児の有無 / なし 参加費 / 1人100円  
定 員 / 親子 (保護者1名、小学生のお子さん1名) 12組



募集  
全体  
オンラインこ~ぶ会  
冬の冷え対策に。座ってできるやさしい「チェアヨガ」を体験しよう!

ご自宅から Zoom を使って参加! 「チェアヨガ」は、よくイスに座る日本人にぴつ  
たりな健康法です。イスに座りながら行  
うのでムリなく気軽にヨガを楽しめます。  
冬の冷えた体をほぐして、心も身体もリ  
フレッシュしましょう!

開催日時 / 1月28日(水) 10:00~11:00  
申込締切 / 1月27日(火)  
開催場所 / 自宅参加 ※オンライン (Zoom)  
主 催 / 組合員活動支援グループ  
講 師 / 伊藤浩子さん  
参 加 費 / 無料  
定 員 / なし



SDGsの目標2 「飢餓をゼロに」達成に向けて!

集めて送って国際協力

書き損じハガキ回収キャンペーン



認定 NPO 法人ハンガー・フリー・ワールドが行う「書き損じハガキ回収キャ  
ンペーン」は、家の中で眠っている書き損じハガキや切手、商品券などを回収  
して換金し、飢餓に直面する人々を支援する取り組みです。  
皆さんから集められた支援金は、現地の人々が、自ら栄養のある食べ物を持続  
して得られるようになるための支援にあてられます。

「ともに働き、ともに食事を囲む幸せ。」村に協同組合が根付き、  
住民たちの手で食料を持続的に得られるようになります

チラシ(回収用封筒)配布期間 2026年1月12日(月)~16日(金)

回収期間 2026年5月末まで

参加方法

- ①1月12日から配布されるチラシで封筒を作る。
- ②封筒に書き損じハガキや不要な商品券などの  
支援物資を入れ、郵便ポストへ投函する  
(2026年5月まで投函可能・送料無料)

※詳細・注意事項はチラシをご確認ください。

書き損じの  
年賀状があったらぜひ  
参加しよう!



寄せられた物品(はがきや外国のお金、未  
使用の切手、ギフトカードなど)



◀ 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

第3回コープでわくわく企画  
「漁師文化体験」を開催しました

参加者 組合員親子95人

11月3日(月・祝)、富山湾で獲れた魚が食卓に届くまでの流れを学ぶ企画として、第3回コープでわくわく企画「漁師文化体験」を開催しました。水橋漁民合同組合の漁師の皆さんにご協力いただき、富山湾で行われている定置網漁法を映像で学び、漁具に触れる体験や、模擬競り、カゴ網漁、魚を捌く調理を通して、漁師の仕事を丸ごと体験できました。

参加者の中には、初めて魚の三枚おろしに挑戦するお子さんもあり、親子で協力し、慎重に魚を捌いていました。最後に、みんなで捌いた魚を、ネギやすり身と一緒に煮込んだ「漁師鍋」を堪能しました。魚の骨をよけて食べることに慣れてないお子さんもいましたが、自分で捌いた魚が入っているとあって、「魚の出汁が効いていてとってもおいしい!」と好評。企画を通じて漁師の仕事を学び、充実した時間を過ごすことができました。

参加者の感想

包丁で魚をさばくのは難しかったけど、家でも魚をさばいてみようと思った。  
(お子さん)

漁師さんの大変さや魚の美味しさを知り、子どもたちが魚を好きになってくれるいいなと思います。(保護者)



詳しい報告は  
こちらから



報告

全体

福島県で起こったことを忘れない・風化させない

「福島復興支援 視察交流ツアー」を開催しました

参加者 32人

2025年11月28日(金)、29日(土)の2日間、「福島復興支援 視察交流ツアー」が行われ、みやぎ生協・コープふくしまの菊池さん、宍戸さん、斎藤さんに現地を案内していただきながら、東日本大震災や東京電力第一原発事故の影響が残る地域を周りました。

東京電力福島第一原発からほど近い双葉町の街並みや、「震災遺構 浪江町立請戸小学校」、甚大な津波の被害が出た相馬市の「松川浦大橋」では、福島が受けた被害の大きさ、原発事故によって復興が進んでいない地域があることなどを、実際に見て学びました。

また、地震・原発事故当時の様子を伝える「東日本大震災・原子力災害伝承館」(双葉町)や「相馬市伝承鎮魂祈念館」(相馬市)も訪れ、写真や映像などの資料、スタッフの方のお話を通じて、避難の様子や、その後の暮らしに大きな影響があつたことも知ることができました。

原発事故により全村避難となった飯館村の佐藤さんからもお話を伺い、事故で故郷を離れざるを得なかつた方々の想いや現状を聞かせていただき、参加した皆さんは「福島で起こっていることを周りに伝えていきたい」と、福島の皆さんに寄り添い、復興支援を続ける大切さを感じることができました。

詳しい報告は  
こちらから



震災遺構 浪江町立請戸小学校  
津波の爪痕が残る校舎を見学



相馬市の「相馬市伝承鎮魂祈念館」で、  
スタッフの方から津波が街を襲った当時  
のお話を聞きました。



飯館村の佐藤さんとの交流。  
地震直後から全村避難までの村の様子、  
避難指示解除後の暮らしについてお話し  
くださいました。

とやま生協も/  
あなたも/

# SDGs アクション!

## フードドライブへのご協力、 ありがとうございました！



とやま生協では、10月の「食品ロス削減月間」にあわせて、各ブロックで開催した「とやませいきょうまつり」と全ての事業所でフードドライブに取り組みました。

「とやませいきょうまつり」では組合員や地域の方、事業所では役職員やご来所される方をはじめ、多くの方からご協力をいただきました。

### 取り組みの結果

合計 137 人から食品、日用品が寄せられました。  
食品 511 点 138.7kg  
日用品・衛生用品 217 点 47.4kg



とやませいきょうまつり in 富山



とやませいきょうまつり in 東部



とやませいきょうまつり in 西部

珠洲市の子ども食堂へお届け

寄せいただいた品を  
(NPO 法人フードバンクとやま) に引き渡し

お寄せいただいた品々は、(NPO 法人フードバンクとやま) や (魚津市社会福祉協議会)、(富山県若者生きづらさ寄りそいネットワーク協議会) を通じて、必要とされている生活困窮者や福祉団体、福祉施設、子ども食堂などにお届けし、お役立ちました。

### フードドライブにお寄せいただいた量（ブロック別）

	食品			日用品、衛生用品等		
	人数	点数	重量(kg)	人数	点数	重量(kg)
富山ブロック	58	296	71.1	17	75	16.9
東部ブロック	18	63	30.2	5	20	5.5
西部ブロック	29	152	37.4	10	122	25.0
とやま生協 合計	105	511	138.7	32	217	47.4

### フードドライブにお寄せいただいた品の行き先

ブロック	寄贈先	寄贈先からの行き先
富山	NPO 法人フードバンクとやま	能登と県内の福祉施設
	(一社) 富山県若者生きづらさ寄りそいネットワーク協議会	県内の生活困窮者支援団体、福祉団体など
西部	NPO 法人フードバンクとやま	珠洲市の子ども食堂と七尾市のフードバンク
東部	(福) 魚津市社会福祉協議会 (フードネーションうおづ)	魚津市内の福祉施設、子ども食堂など

「アクション」は行動、取り組みという意味です。



A これまで色付き・柄付きトレーは回収できませんでしたが、回収方法を見直し、2026年1月から色付き・柄付きトレーの回収を開始します。

「白トレー」と「色付き・柄付きトレー」とではリサイクルの処理工程や再生される製品に違いがあり、更に「色付き・柄付きトレー」でもリサイクル可能なものと不可能なものが混在していることから、これまでのリサイクル業者では「色付き・柄付きトレー」への対応が困難な状態でした。

今回、CO・OPきょうどう店のオープンに伴い、店舗での資源回収と合わせて宅配事業での回収についても再検討し、リサイクル業者を変更することで、宅配事業でも「色付き・柄付き食品トレー」の回収が可能になりました。

「色付き・柄付きトレー」の回収は1月2回のお届け時より開始します。今後も、資源のリサイクルにご協力いただきますようお願いいたします。

### 回収できるトレー

白トレー



色付きトレー



柄付きトレー



### 回収できないトレー

透明トレー



10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)
回収量	171t 回収率 53%	1.5t 回収率 24%

\*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

▶▶ 商品が入っていたポリ袋は小さくたたんで出してください。

### 理事会だより

《第7回》開催日／2025年11月26日 (水)

#### 承認・協議・確認事項

##### ●2025年度10月度の事業・活動および経営報告の件

- ・10月度の全事業合計は14億7,719万円（計画比96%）でした。
- ・CO・OPきょうどう店が10月22日にプレオープン、23日にグランドオープンしました。
- ・高岡市との包括連携協定に基づき、ひとり親家庭におむつを無料でお届けする取り組みを開始しました。
- ・とやませいきょうまつりを3ブロックで開催し、のべ5,100人の組合員・地域の方が来場されました。

##### ●創立5周年記念事業基本計画(案)の件

- ・とやま生協の創立5周年記念事業について協議しました。今後、記念事業の実施に向けて準備を進めます。

### 事業報告 2025年10月現在

組合員数／142,966人

出資金／91億730万円

●総事業高 98億1,969万円(計画比98%)

#### 事業分野別実績

##### 宅配事業



89億1,248万円  
(計画比98%)

##### 生活支援事業



3億2,847万円  
(計画比103%)

##### 福祉事業



3億1,774万円  
(計画比99%)

##### 共済事業



8,399万円  
(計画比98%)

##### 店舗事業



1億7,199万円  
(計画比99%)

##### 太陽光発電事業



499万円  
(計画比90%)

# おたよりでつながる リアンのひろば

フリー  
トーク  
お味の  
お話

我が家  
のレシピ

## テーマトーク

### 「小さな幸せ」

●最近、貯金額が目標金額に達したので、継続してお金を貯めつつも、好きなこと(小さいことですが)にお金を使うことを楽しんでいます。子どもと劇やコンサートを見に行ったり、おいしいチョコレートを買ったりしています。天国にお金は持って行けないので、生きているうちに自分で稼いだお金で人生をちょっとずつ楽しんでいきたいです。

滑川市 エマちゃんママさん

●夫と中学生の息子と3人で食べる夕飯の時間が日常の中で一番幸せで大好きな時間です。仕事で嫌なことがあっても家に帰ればみんなでご飯が食べれると思うと乗り越えられます。

滑川市 OWLさん



●子どもがひとりでお風呂に入れるようになり、今では自分のお風呂の時間が小さな幸せになっています。自分用の好きなシャンプー、好きな洗顔料を使い、お風呂あがりのスキンケアをゆっくり堪能。1日の疲れがとれます。

高岡市 りおももさん



●最近、4歳の息子が「あーん」するのにハマっています。自分の好きなお菓子やアイスなどをニコニコしながら持ってきて、「ママあーんして」と言って食べさせてくれます。そんな息子が微笑ましく、とても可愛くて幸せを感じます。

富山市 テラさん

●孫たちは、家に来ると、必ず台所の柱に身長を測り、名前を書いていきます。どんどん増えていく測った跡。それを見ると、小さな幸せを感じます。

黒部市 サンキューさん

●富山に越してきて8年になります。田舎ですが、田んぼの景色や、西に沈む大きな夕日を見るとき、小さな幸せを感じます。

立山町 とびろうさん

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

店舗利用の方はWEB  
でご応募ください

スマートフォンでの  
投稿はこちらから

お便り募集!!  
募集テーマ  
「春のおでかけ  
おすすめスポット」  
写真投稿も募集!! WEBフォームから  
ご応募ください!

●煮物の落し蓋をする瞬間に幸せを感じます。ぐづぐづ煮ている間に家族のことを思い浮かべながら。私にとっては煮物は余裕がある時のメニューなので、それを含めて感謝です。

氷見市 バナナ子さん

●仕事から帰ると愛犬が出迎えてくれることです。小さい頃は車の音が聞こえると玄関でスタンバイしてくれていたのですが、年齢を重ねた今は玄関横の部屋の窓際に座り、しづしづだけパタパタ。でもいいんです。その顔を見るだけで疲れが吹き飛びます。

富山市 しいちゃんさん

### フリートーク

●迎春試食学習会に行きました。それぞれの商品が美味しいのは当然ですが、ひと工夫でおしゃれ、かつひと味違う美味しさに! とても参考になりました! 午前、午後にいていたのも嬉しかったです! 委員会の皆さん、お疲れ様でした。ありがとうございました!

黒部市 るんさん

●最近、身体の機敏性を上げるために、学生時代もやっていなかった卓球を老人会で始めました。参加者は女性が多く、ちょっといづらい点もありますが、回を重ねるごとにラリーがうまくできるようになって楽しく過ごしています。

富山市 山村さん

●アソビバッケンバーは  
こちらから



フリートーク、我が家  
の推し商品情報、レシピ、  
イラスト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。

### 我が家 の推し 商品

## これいいね!

### 北海道厚岸産あさり貝



●味噌汁や酒蒸し、スパゲッティを作っています。砂抜き不要で簡単に調理できるので冷凍庫に常備しています!

富山市 かきのみやさん

### 瀬戸内産レモンで作ったドライフルーツ



●お昼ご飯までの間、小腹が減った時など最適です! お菓子やジュースなどより、ヘルシーで、甘みも酸味も感じられ、口の中にさわやかなフレーバーが広がります。我が家にオールシーズン欠かせない商品です。

富山市 KOKOさん

### お弁当もずく三杯酢



●お弁当用もずくが使いやすいです。冷凍ですし、小さいながら身がぎゅっと詰まっています。とても便利ですよ。

富山市 ポテチ母ちゃんさん

### 切らずに使える国産春雨



●サラダにするにもスープに入れるにもちょうどいい長さの春雨です。しかも国産なので安心して食べられます。

富山市 みかんさん

### 今月の クイズ

Question  
???

#### 問題

「味付け乾燥きんとき」に使われている  
金時豆の産地は? ○○○

#### 締め切り

1月23日(金)

※クイズの応募は16P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! //

みなさまから寄せられたおすすめの推し商品をご紹介!  
「美味しい!」「簡単!」「便利!」がいっぱい!  
あなたも試してみてはいかがでしょうか。



### 切ってるベイクドチーズケーキ



●切ってるベイクドチーズケーキが本当に美味しいです。一切れが二口ほどで食べられるので料理を作りながらつまんでたべてます。

黒部市 ぱちさん

### モーニングクロワッサン



●軽くてほんのり甘くて美味しいので、毎朝食べています。

上市町 くりちゃんさん

### ひとつくちこうや豆腐



●なんと言っても「ひとつくち高野豆腐」です。育ち盛りの孫達に大好評で一品追加に活躍しています。

黒部市 くろべのミッキーさん

### 3種の国産野菜としらすのおかゆ



●私のおすすめは、3種の国産野菜としらすのおかゆです。娘が離乳食後期に入り、食べる量が増えてきました。1週間に2合炊いても足りません。冷凍庫にこちらの商品を常備しておけば、ストック切れも怖くないです。とっても美味しいパクパク食べてくれます。おだしのいい香りです。

射水市 リえさん

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

店舗利用の方はWEB  
でご応募ください

スマートフォンでの  
投稿はこちらから

お便り募集!!  
募集テーマ  
「春のおでかけ  
おすすめスポット」  
写真投稿も募集!! WEBフォームから  
ご応募ください!

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

「味付け乾燥きんとき」に使われている  
金時豆の産地は? ○○○

#### 締め切り

1月23日(金)

※クイズの応募は16P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! //

11月号の  
クイズの答え  
Answer  
????

ブラックタイガーカード

応募総数488通、正解者数482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1/5(月)～1/9(金)の週にお届けしています。

## レツクッキング

「味付乾燥きんとき」を使ったレシピです♪ 残った煮豆のアレンジにもぴったり！

レシピ監修／管理栄養士 大畠 洋子（有限会社 食のコンサルタントブーケ）

## きんとき蒸しパン

調理時間  
30分  
1個分  
173kcal

材料  
(5~6cmの  
カップ6個分)

- (煮豆) 味付乾燥きんとき ..... 50g  
水 ..... 100ml  
(生地) ホットケーキミックス ..... 150g  
牛乳 ..... 100ml  
A 卵 ..... 1個  
砂糖 ..... 大さじ1  
サラダ油 ..... 大さじ2

## 作り方

- 味付乾燥きんとき50gと水100mlを耐熱容器に入れてぴったりラップし、500Wの電子レンジで2分加熱して煮豆を作る。
- ボウルにAを入れて泡立て器で混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを加えて混ぜる。
- 2に1のきんとき豆を加えて混ぜる。
- ココット型かプリンカップに紙カップを敷き、3を7分目位まで入れる。
- 深めのフライパンに4を並べ、下から2cmくらいの高さまでお湯を張り、蓋をして中火で約15分蒸す。

※3で飾り用の豆をよけておき、蒸すときに上にのせる。



今回  
使ったのは  
これ!!

POINT!!  
ココット型がなくても  
湯呑みや茶碗など耐熱性の  
容器で代用できます!

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  
選択OK!!



2026  
1 JANUARY  
VOL. 46

## リアン おたよりカード

広報グループ行

店舗利用の方は  
WEBでご応募ください

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

- 防災のための食品ストック  今月のピックアップ商品  
 くらしのコラム（健康）  子育て通信 笑顔のたね  8~9P お知らせ  
 10~11P イベントインフォメーション  SDGsアクション！  みんなの声を聞かせて！  
 リサイクル・理事会・事業報告  リアンのひろば  これいいね！  レツクッキング

## 組合員名

## おたより記入欄

- テーマトーク「春のおでかけ おすすめスポット」  
 フリートーク  おすすめ商品  レシピ投稿

## ペンネーム

## 年代(○をつける)

~30代・40代・50代・  
60代・70代~

## 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。

※ペンネームの記入がない場合は苗字を掲載します。

切り取って提出してください。

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。



ミックス  
紙 | 責任ある森林  
管理を支えています  
FSC® C008594



リサイクル適性  
この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。