

リァン

Lien

2026

2

VOL.47

FEBRUARY

今月のピックアップ商品



まろやかしめさば

特集 / 安全安心と便利、笑顔を届ける とやま生協の移動店舗「クルくる」
あんあんニュース / 遺伝子組換え作物ってなあに？



写真はイメージです



CCOP まろやかしめさば



PHOTO① むらなくお酢に漬かるよう、手作業でサバの上下をかえします

「CCOP まろやかしめさば」は富山・石川・福井の生協だけで購入できるコープ北陸事業連合オリジナル商品。解凍しスライスするだけで、手軽に魚のおかずを楽しめます。
今回は、製造元の千倉水産加工販売株式会社の檜尾さんから、「CCOP まろやかしめさば」のおいしさの工夫についてお話を伺いました。

まろやかで食べやすい味、国産の寒サバにこだわって作りました。

千倉水産加工販売(株)
ひのきお 檜尾さん



食べやすくする 手作業のこだわり

1枚1枚、薄皮を手作業で取り除き、さし骨(大きめの小骨)もピンセットで抜きとることで、皮や骨を気にせず食べられるようになります!



PHOTO② 丁寧にさし骨を抜きます



PHOTO③ 薄皮を剥く作業

身を崩さないようにするにはどちらも熟練の技が必要!

「CCOP まろやかしめさば」ができるまで



♪ まろやかだから ♪
アレンジして食べてもおいしい!

ご馳走感がさらにアップ!!

ちらし寿司の具材にすると食べ応えもアップ!



いつものサラダに和えるだけ

酸っぱくないからサラダにのせてドレッシングと合わせても◎
オリーブオイルとの相性も抜群です!



誰でも食べやすい

手軽なお魚の一品

商品カタログ

コープファミリーで企画中



CCOP まろやかしめさば(90g)

2月3回 で注文できます!

参考価格 税抜328円(税込354円)
※価格は変動します。購入時の商品案内でご確認ください。



CCOP まろやかしめさば昆布め(90g)

富山ではこちらも人気!!

房総半島のサバ食文化から 冷凍の手軽な生協商品に

「CCOP まろやかしめさば」を作っている千倉水産加工販売(株)は、千葉県や宮城県で水産物の加工・販売を手掛けている企業です。

房総半島の沖ではサバがたくさん獲れたため、千葉県の旧千倉町があった地域はしめさばや干物づくりが盛んでした。千倉水産加工販売(株)は、地元の魚を中心に商品づくりを行っており、生協との取引が開始された際、使い勝手がよい冷凍のしめさばが開発されました。

ほどよく脂ののった国産の寒サバ

「CCOP まろやかしめさば」に使われているのは、銚子沖から三陸の海、そして九州で水揚げされる国産サバ。中でも、12月から3月の寒い時期に獲れる「寒サバ」で商品を作っています。

この国産サバの確保は年々大変になっており、日本で原料が確保できなかった年は、外国産のサバを使って製造したこともありましたが、それでも原料確保が追いつかず、2023年度にはやむなく商品の供給が休止に。2024年度からは国産サバが再び確保できるようになり、商品の供給も再開しました。

「しめさばを作る時のサバは、外国産のサバのように脂がのりすぎていてもおいしくない。また、夏の国産サバは脂が少なく、しめさばにするとパサパサになります。だから、日本近海で獲れる、ほどよく脂ののった寒サバが一番いいんです」と檜尾さん。

「CCOP まろやかしめさば」の冷凍品とは思えないほどしっとりした食感は、原料のサバを「国産の寒サバ」にこだわっているからこそなのです。

まろやかな味のヒミツ

「CCOP まろやかしめさば」の最大の特徴は、リンゴ酢を使い、酸っぱすぎないまろやかな味に仕上げていること。

もともと、しめさばはサバの小骨も溶かすほど強いお酢でしめることで、骨を気にせず食べられる食品です。

「でも、酸っぱすぎても食べにくいでしょう。だから、まろやかなお酢で作っても骨を気にせず食べられるよう、あらかじめ大きな骨を取り除いてあります」

身を崩さずに骨を取り除く作業には、手間と熟練の技が必要です。しかし、このひと手間があるおかげで、酸味がきつすぎない、誰でも食べやすいしめさばができます。

味がまろやかだからこそ、色々な食べ方が楽しめる「CCOP まろやかしめさば」は、国産の魚を手軽に食卓に取り入れられる商品です。ぜひ召し上がってみてください。



解凍したしめさばと酢飯をぎゅっとにぎるだけ!

This month's Recipe

カンタン押しずし

【作り方】

- ①「CCOP まろやかしめさば」を解凍し、酢飯を作る。
- ②広げたラップの上にしめさばを置き、しめさばの上に酢飯を敷き詰める。
- ③②を筒状になるようにきつく巻く。
- ④10分ほど置いて形をなじませたあと、ラップごと食べやすい大きさに切る。

しめさばと酢飯の間に大葉やガリ(しょうがの甘酢漬け)をはさんでもおいしいです!

特集 安全安心と便利、笑顔を届ける
とやま生協の移動店舗

クルくる



寺田町公民館(立山町)での販売の様子

移動店舗の愛称は、2023年4月より2号車が稼働したことを記念して組合員の皆さんから募集し、『移動店舗(クルマ)が近くまで来(くる)てくれる』という意味の『クルくる』に決定しました。

とやま生協の移動店舗「クルくる」は、スーパーマーケットがない地域の買い物支援として、富山市の山間部や立山町、舟橋村、射水市の一部で運行し、安全安心な生協商品や生鮮食品、雑貨品などをお届けしています。現在はみなみ店(富山市堀川町)を拠点に、2台の「クルくる」が稼働しています。

便利だけじゃない 地域の皆さんの笑顔が集う拠点

「クルくる」は月から金曜日の5日間、1日に約20か所で販売を行っています。スーパーマーケットが撤退し、買い物が不便になった地域の行政や自治会、組合員と協力して運行エリアを広げたり、福祉施設へ定期的に伺い、施設の利用者の皆さんに「自分でお買い物をする」機会を提供したりしながら、県内97箇所を回っています。

生協の宅配を利用している方が「クルくる」で生鮮食品を買い足したり、「お店が遠いから、近所まで来てくれるおかげでお魚が買える」という声があったりと、何う地域に合わせた品ぞろえでお役に立っています。

また、「クルくる」は便利さを提供しているだけでなく、地域の人たちで集まるコミュニケーションの場にもなっています。「週に1回、近所のみんなで集まるのが楽しみ」という利用者も多く、地域の中でお互いの顔が見え、安心できる場にもなっています。

3号車の稼働に向けて、新たな利用者を募集!

現在運行している2台に加えて、3台目の「クルくる」運行を準備中! 「クルくるに来てほしい!」という方は、コールセンターまでお電話ください。

お問い合わせ先

コールセンター

0120-555-192

(月~金曜日 8:30~19:00)

販売にお伺いできる条件

- 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)か、CO・OPきょうどう店(富山市経堂)から片道30分圏内

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
(すでに販売に伺っている場所でのご利用には、事前のお申込みなどは必要ありません)

販売場所のご確認はこちら

小さくても商品は充実! 手に取る楽しみがいっぱいの「クルくる」



「クルくる」はみなみ店で取り扱っている生協商品、お魚やお肉、野菜などの生鮮食品など、約250アイテムを積み込んでいます! 生協のプライベートブランド商品である豆腐や牛乳・納豆・産直の卵などの日配品はもちろん、パンや調味料、トイレトペーパー、洗剤などの日用雑貨も買うことができます。また、取り置きの予約や、「この商品が欲しい!」というリクエストも承っています。



お刺身は、当日の朝、みなみ店に入荷した新鮮な魚をさばいて作っています。「『クルくる』が来た日はお刺身と決めてる!」という利用者さんもあるほど、価格もお手頃で大人気の商品です。
お惣菜も出発前に作った、温かいできたてを持っています。



野菜ジュースや調味料、コープや地元の和菓子屋さんのお菓子も種類豊富!



この日は野菜や果物を利用される方が多い曜日だったので、朝に入荷したばかりの新鮮な野菜をたっぷり積み込みました!

利用者さんの声をもとに、商品を選びます

曜日ごとによく利用されるものを選んで多めに持って行ったり、利用者さんが「おいしい」とおっしゃっていた商品をほかの曜日にも積み込んで持って行くこともあります。利用者さんに商品をおすすめしたり、反対においしい商品を教えてもらい、またほかの利用者さんにおすすめすることができるのは、移動店舗という狭いスペースに集まって、近い距離でお話しできるからこそだと思います。

移動店舗 担当者

利用者の声

まだ車の運転ができるからスーパーに行くこともあるけど、近所まで来てくれるのがありがたいです。



来てもらえて助かるし、みんなや担当さんの顔を見られるのがうれしいです。こんなにたくさん(クルくるで会う)仲間ができました。

いつもの野菜や魚を買うほかに、ちょっと変わったものを買ってみるのが楽しみです。



「クルくる」でのお買い物に集まると、利用者さん同士でのおしゃべりがはずみます!



かぶが欲しいな~

かぶは葉っぱまで食べられておいしいよね。

コープのカレー食べてみようかな。

知っておきたい！

「遺伝子組換え作物」ってなあに？

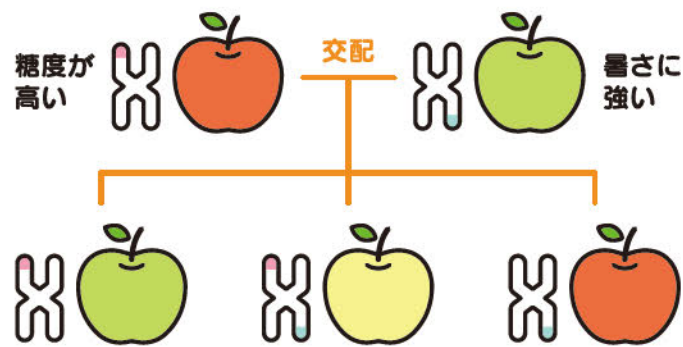
私たちが毎日食べる農産物は、昔からより良くするために品種改良を重ねてきました。この改良技術のひとつとして「遺伝子組換え」という方法があります。最近耳にしますが一体どのようなものなのか、あんあんくんと一緒に見ていきましょう♪

参考資料 ●「遺伝子組換え食品」(消費者庁) ●「新しいバイオテクノロジーで作られた食品について」(厚生労働省)

Q1 「遺伝子組換え」について教えて！

ある生物の持つ「良い性質の遺伝子」を取り出して、別の生物の遺伝子に組み込むことで、その生物に新しい性質を持たせる技術のことです。

従来の品種改良

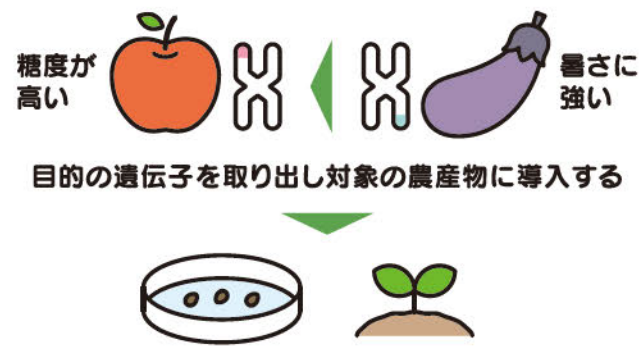


求める特性の農産物が安定してできるまで交配を繰り返す

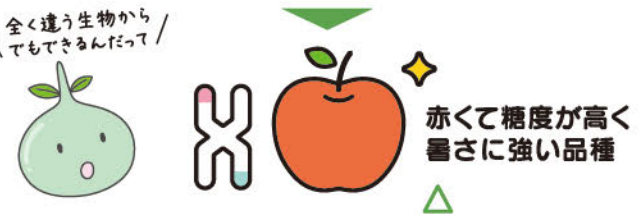


必ずしも目的通りの特性を持つ農産物ができるとは限らないため、長い年月や労力がかかる

遺伝子組換え



目的の遺伝子が含まれているものを選抜・培養



遺伝子を直接導入するため、高確率で目的通りの特性を持つ農産物を作ることができる

遺伝子組換え技術を使うと…



品種改良にかかる時間やコストを縮小できる



安定して大量の農産物が生産できる



従来の技術では難しかった性質を持つ農産物を作ることができる

Q2 どのような農産物が対象なの？

海外では大量に生産される農産物を中心に使われています。なお日本で流通が認められているのは以下の9品目ですが、現在すべて輸入によるものとなっています。



Q3 食べても身体への影響はないの？

遺伝子組換え作物の安全性は私たちが普段食べているものと比較して審査しています。また審査を受けていない作物やそれらを使用した食品は法律により流通・販売が禁止されています。

審査のポイント(一部)

- 栄養素に大きな変化はないか
- アレルギーを引き起こす可能性はないか
- 組み込んだ遺伝子で作るたんぱく質に問題はないか
- 使用した作物や取り出した遺伝子の由来や性質に問題がないか

便利な技術だからこそ国がリスクの可能性を厳しく審査して安全性を確保しているんだね！

あんあんクイズ

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。

日本で流通が認められている遺伝子組換え作物に入っていないものはどれでしょう？

① 米 ② とうもろこし ③ 大豆

応募方法

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。

はがき
当日消印有効

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

Web >>> ホームページの応募フォームから必要事項を入力。

応募フォームはこちら▶



応募締切

2026年3月20日(金・祝)
(注文用紙は3月4日まで)

※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。また、「あんあんクイズ」への応募も可能です。ぜひ答えてね！

サイトはこちら



2月1回からスタートしました!

子育て世代を応援する新カタログ・Webサイト

“これもいいね”にであえるドア

こそだて日和

子育てのヒントや
“コープ商品とのあい”を
つくる、便利で頼れる情報を
お届けします。

2月3回配布「こそだて日和」のテーマは・・・

親子で同じものを食べる「取り分けお鍋」

大人の分も、離乳食期の赤ちゃんや小さなお子さんの分も
一緒に用意できる「取り分けお鍋」。

子どもが喜ぶお鍋におすすめの商品や、月齢別の取り分け
ガイド(具の刻み方やスープの薄め方)をご案内しています!



こそだて日和
WEB マガジンは
こちらから



2/2～2/6配布の
こそだて日和

表紙はイメージです。



とやま生協Instagramで開催!

あなたはどれが好き?

コープのチョコレート総選挙

コープで一番人気のチョコレートを選ぶ選挙を開催中!とやま生協のInstagramを
フォローして投票に参加しよう!

投票に参加された方の中から抽選で5名に「コープのチョコレート商品詰め合わせ」
をプレゼント!

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!

詳細・フォローは
こちらから



アレルギー登録をお願いします



とやま生協では、万が一包材への表示漏れや意図していない食物アレルギーの混入などの商品事故
が発生した際、迅速に対応できるよう、組合員の皆さんの「食物アレルギー情報」把握に取り組んで
います。

まだアレルギー情報を登録されていない方、または登録内容に変更がある場合は、情報提供にご協
力をお願いいたします。

食物アレルギー
登録はこちら



食物アレルギーに関する商品事故発生時の対応

組合員からの
第一報



トラブル内容の確認、
情報収集、商品回収判断



商品購入者のうち、
該当アレルギー情報登録者を
抽出



配送担当者の配送用端末*に
該当アレルギー情報登録者を配信、
商品抜き取り指示



※配送用端末…仕分け表や組合員との約束事、連絡事項が確認できます。

3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 2月23日～27日

とやま生協プライベートブランド商品

「プレーンヨーグルト生乳仕立て」

「氷見産煮干し」の

おいしさの秘密を深掘り!



雪の日や雨の日も
安心!
定期登録しませんか

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4弾のテーマ

「安心して商品やサービスをご利
用いただくための店舗や福祉施
設での衛生管理」
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、もれなく
宅配で使える50ポイントをプレ
ゼントします!

共済キャンペーン実施中! 2月2日(月)～2月20日(金)まで

春からの新生活に備え、保障を見直してみませんか?

- 自転車の事故に備えた保険を検討したい
 - もうすぐ生まれるお子さんの保障を考えたい
 - クラブ活動を始めるお子さんのけがに備えたい
- など、保障について相談したい方は、担当者またはコールセンターへ
ご連絡ください。

コールセンター ☎ 0120-555-192 (月～金 8:30～19:00)



2025年度JCSI(日本版顧客満足度指数)
調査結果 生命保険部門

お店からのお知らせ

2店舗共通

2月のポイント5倍セール

火曜日
3日、10日、17日、24日
土曜日
7日、14日、21日、28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ポイントがプラス
でもらえるアプリ限定クーポンが届く!



店舗アプリの
ご登録は
こちらから



CO・OPきょうどう店

ポイント7倍セール 2月13日(金)

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!

2月14日は スタンプラリー券の満了券1枚、または税込み2,000円
ガラポン抽選会! 以上のレシート1枚につき1回抽選できます。



住 所/富山市経堂3丁目2-36
営業時間/9:00～21:00



詳しいお店情報・
最新チラシは
こちらから

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

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 東部ブロック 第4回産直交流会 地場産小松菜の産地(株)ファニーファームベジタブルの見学&CO・OP きょうどう店でお買い物

土づくりにこだわり、「生で食べてもおいしい小松菜」を作っている産直生産者(株)ファニーファームベジタブルを見学し、2025年10月にオープンした「CO・OPきょうどう店」でのお買い物をしましょう!

開催日/3月18日(水)

参加費/1人900円(昼食代)

申込方法/お電話またはWEBフォームから

コールセンター ☎0120-555-192

(月～金曜日 8:30～19:00)

申込フォーム→



申込締切/2月27日(金)

※3月上旬に抽選結果をご案内します。

主催/産直推進委員会

乗車・解散場所/とやま生協東部センター

(魚津市本江2914-2)

当日のスケジュール(予定)

9:30 東部センター出発 → (株)ファニーファームベジタブル見学 →

CO・OPきょうどう店でお買い物&昼食(店舗2階でお弁当を食べます) →

14:00頃 東部センター着

持ち物・服装

飲み物・雨天の場合は雨具やタオル・お買い物袋・

汚れてもいい靴でお越しください。



募集 全体 震災復興支援学習会「ともに考える 福島と富山の今とこれから」

令和6年能登半島地震で被災した氷見市の現状や、東日本大震災、東京電力福島第一原発の事故を経験したみやぎ生協・コープふくしまが行ってきた活動についてのお話を聞き、それぞれの地域の復興に向けて、私たちにできることを考えます。

開催日時/2月28日(土) 10:00～12:00

会場/富山県民会館(富山市新総曲輪4-18) 4階401号室

申込方法/コールセンターへのお電話、または専用フォームからお申込みください。

コールセンター ☎0120-555-192

(月～金曜日 8:30～19:00)

申込フォーム→



申込締切/2月15日(日)

参加費/無料

後援/富山県生活協同組合連合会 協力/(福)氷見市社会福祉協議会、みやぎ生協・コープふくしま

当日の内容/

①2025年度福島復興支援視察交流ツアー参加者の報告

②氷見市の現状とこれからの課題

報告者: 背戸 龍也 氏

(氷見市社会福祉協議会 地域福祉・ボランティア推進課
ボランティアコーディネーター)

③津波・地震・原発事故から15年

コープふくしまの寄り添い(サロン) 活動について

報告者: 斎藤 恵理子 氏、菅野 寿江 氏

(みやぎ生協・コープふくしま)

未来につながる暮らしを考えよう

サステナビリティ・アンケート実施中

皆さんの普段の暮らしを、「持続可能(サステナビリティ)な社会づくり」につなげるための「サステナビリティ・アンケート」を実施します!

「SDGs」や「エシカル消費」、「資源リサイクル」などのテーマについて、10問程度のwebアンケートに回答すると、抽選で500名様にCO・OPのエシカル商品をプレゼント!

詳細は2月2日(月)から配布のチラシをご覧ください。

答えて
プレゼント
ゲット!



CO・OP ゾクゾクブロックチョコレート
(芋けんぴ入り)

九州産芋けんぴ製造時に出るかけらを無駄なく使用し、まろやかなチョコレートで固めました。フードロス削減に貢献します。



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

東部
ブロック

おとなのクリスマス会

参加者 26人
主催 暮らし委員会

「毎日忙しい大人もクリスマスを楽しみたい!」ということで、東部センターで「おとなのクリスマス会」を開催しました。

当日は、クリスマス音楽をかけながら、パイ生地を使わないキッシュ、カレーピラフなどの簡単な料理を作りました。調理しながら「最近野菜が高いから冷凍野菜をよく使うよ」「生野菜にはかなわないけど、おいしいし便利だね」と、普段の料理の話などでおしゃべりを楽しみ、生協で購入できる2種類のチキンやデザートを添えて、おしゃれなクリスマスランチが完成。

クリスマスの飾り付けがされたテーブルで、できた料理をいただきました。



スープはかぼちゃを皮ごと使って
栄養たっぷり!



クリスマスの雰囲気を出すために
チキンにはホイルを巻いて飾りつけ

完成した
クリスマスランチ



「キッシュはベーコンの塩気だけで充分おいしい。ほかの野菜やサーモンを入れてもおいしそう!」「カレーピラフはバターの味が染みいて

て彩もいいね」と、どの料理も好評。自分のため何品も料理を作り、おいしく食べるという楽しい時間を過ごしました。食後には、ビンゴ大会で盛り上がり、皆さん笑顔で、クリスマス気分を満喫することができました。



みんなでクラッカーを鳴らし「メリークリスマス!」

報告

全体

みんなで節電アクション 結果報告!

開催期間 2025年10月分電気使用期間
(9月から10にかけて)

温室効果ガス削減に繋がる企画として「みんなで節電アクション」を実施し、161世帯526名が参加しました。家庭から排出される二酸化炭素のうち、約66%が電気を使用することで発生している*といわれています。節電は、二酸化炭素の排出削減に効果があり、家計にも優しい、誰にでも取り組めるアクションです! *環境省「令和4年度家庭部門のCO₂排出実態統計調査」より

●みんなで節電アクション 全体の結果● 有効データ: 156世帯分

みんなで削減した電気使用量

3,080kWh → 6.7世帯分の1か月の
電気使用量に相当

1,401kgの二酸化炭素排出削減に成功!

※①環境省令和4年度家庭部門のCO₂排出実態統計調査
(北陸地方の地方別世帯当たり年間電気消費量)より算出

10月度の富山の平均気温は18.3℃と、かなり高い気温で推移しました。そのためエアコン等の使用が増え、節電も厳しいと予想されましたが、参加した皆さんの取り組みで3,080kWhの電気使用量を削減し、1.4トン以上の二酸化炭素排出削減に繋がりました!



こうやって節電しました!

参加者の感想

今年は猛暑でしたが、エアコンの掃除をし、朝から夜中まで設定温度を29℃くらいにしてみると、結構涼しかったです。2時間家を空ける場合でも切らずにいましたが、使用量がとても減り驚いています。自動掃除機能がついていても掃除は大切です。

洗濯を夜の部屋干しから朝に干すようにし、除湿器をかけなくて済むようにしたら効果てきめんでした!

子ども達を同じ部屋に集めたり、図書館に出かけたりで使用量を減らすよう心掛けました。この勢いで冬も節電で乗り切りたいところです。



施設紹介

とやま生協 輝ゆとり～な

元気に過ごしてもらうため、
「好きなこと」「できること」をする機会を提供

「とやま生協 輝ゆとり～な」(以下「輝ゆとり～な」)は、富山市藤木にある小規模多機能型居宅介護施設です。利用者さんやご家族の都合に合わせ、通い・泊り・訪問のサービスを組み合わせて利用できます。

「輝ゆとり～な」では、利用者さんが「夢中になれることをする」※ために、利用者さんからの要望を受けて、月1回の「カレーの日」を実施しています。利用者さんが調理に参加することで、手先を使う生活リハビリになり、目の前でできるカレーの香りで食が進みます。

ほかにも、利用者さんが得意なこと、お仕事で経験された作業などをしていただくようにしています。「できること」があると、その方の元気につながり、「自分に居場所がある」と感じていただけるからです。

また、一人ひとりに合わせて、普段の過ごし方や取り組む体操などを表にまとめ、スタッフ全員が共有しています。「ゴロゴロがいをする」「自分で食事のお膳をさげる」などを、職員が声をかけて促したり、一緒に取り組んだりします。

1つできるようになったら、次の取り組みに更新していくことで、利用者さんの「できること」を増やし、身体の機能の向上にもつながっています。

※…生協10の基本ケア⑧



料理をしていただいた利用者さんは、調理の時にはイキイキと楽しんでくれます。



自分でそう作業も手を使う運動になります。「家で作ったカレーみたいでおいしい!」と好評です。

施設・利用者と地域の交流を大切に

「輝ゆとり～な」では、地域との交流も大切にしています。町内のお祭りで神輿の休憩所としてフロアを提供したり、近くのこども園の園児の皆さんと交流したり、様々な世代の方と接することが、利用者さんの笑顔につながります。

また、こうした交流を通して、「輝ゆとり～な」のことを地域の皆さんに知っていただけるようにしています。「輝ゆとり～な」のサービスや雰囲気を知っていただくことで、介護が必要になった時の相談先としてお役に立ちたいと考えているからです。

今後も利用者さんやご家族の「自分らしい暮らし」を支えながら、地域から愛される施設を目指して、スタッフ一丸となって頑張っていきます。



お祭りの日、町内の皆さん50名にフロアで休憩していただきました。神輿を担ぐお子さんたちの姿を見て、利用者さんも笑顔になりました。



近くのこども園から来てくださった園児の皆さんの歌と踊りを楽しむ利用者さんたち。

とやま生協 輝ゆとり～な

富山市藤木 853-1

☎076-464-5230

利用者のお話し相手
出し物のボランティア
募集中!



機関誌リアンの誌面づくりに参加しませんか!

機関誌リアン モニター募集

とやま生協の機関誌「リアン」をより組合員のお役に立てる機関誌にしていけるために、毎月「リアン」を読んでご意見を寄せてくださるモニターを募集します。



モニターの活動

アンケートに回答

毎月発行される機関誌リアンを読んで、誌面に関するアンケートに答えていただきます。年10回以上の回答で謝礼あり!

商品を試して、誌面作りに参加!

特集で紹介する商品などを事前に試して、おすすめポイントなどのコメントを書いていただきます!(商品は生協から提供)

機関誌モニター限定

募集人数 40名

任期 リアン2026年4月号~2027年3月号までの1年間

応募資格

- とやま生協の組合員(本人)であること
- メールでのやりとりができること
- ※活動中はアンケートフォームの配信、その他すべての連絡をメールで行います。

謝礼

任期中10回以上アンケートをご提出いただいた方には、宅配、または店舗で利用できる2,000円分のポイントを差し上げます。 ※モニター活動終了時に、宅配で利用できるポイントか、店舗で利用できるポイントのいずれかを選んでいただけます。

応募方法

右のQRコードを読み取り、応募フォームから必要事項を記入してください。



応募締切

2月20日(金)



種別	商品カタログ	通い箱の内袋・注文書袋(ポリ袋)	飲料用 紙パック	卵パック	食品トレイ(白のみ)
回収量	213t 回収率 78%	1.5t 回収率 20%	1.5t	1.4t (10~12月分)	216kg

※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

お知らせ ▶▶ 1月より色付き・柄付き食品トレーの回収を始めました!

理事会だより

《第8回》開催日/2025年12月24日(水)

承認・協議・確認事項

- 2025年度11月度の事業・活動および経営報告の件
 - ・11月度の全事業合計は14億380万円(計画比96%)でした。
 - ・食育企画としてコープでわくわく企画「漁師文化体験」を開催し、組合員親子95人が参加しました。
- 2025年度第3四半期末と第4四半期方針の件
 - ・1月3日より、子育て世代を応援する新カタログ・WEBサイト「こそだて日和」がスタートしました。
 - ・2月28日に震災復興支援学習会を開催します。
- とやま生協「認知症バリアフリー宣言」の件
 - ・認知症の人やその家族がこれまでと変わらず安心して生協を利用し、地域で暮らし続けられるよう、「認知症バリアフリー宣言」を行いました。(3月号で紹介します)

事業報告 2025年11月現在

組合員数/143,863人 出資金/92億8,589万円

●全事業合計 112億2,349万円(計画比98%)

事業分野別実績

宅配事業	生活支援事業	福祉事業
101億1,886万円 (計画比98%)	3億7,232万円 (計画比102%)	3億6,493万円 (計画比100%)
共済事業	店舗事業	太陽光発電事業
9,579万円 (計画比98%)	2億6,612万円 (計画比86%)	546万円 (計画比91%)



テーマトーク

「2026年にチャレンジすること」

●子どもを心配しすぎないことに挑戦したいです！忘れ物、宿題、遅刻…心配し、あれこれ口出ししてしましますが、来年は、ぐっすり見て見守り隊に専念したいです。将来のことを考えたら、今たくさん失敗して、自分で出来るようになってほしいです。

富山市 親って終わりがいいさん

●約20年ぶりのピアノです。富山に住んで4年ですが、先月アパートから一戸建てに引っ越しました。念願のピアノを関西の実家から運ぶことができたので、家事・育児の息抜きにピアノを弾きたいです♪

南砺市 なったんさん

●家計簿をつけたいです。あつという間にお金がなくなるので見える化したいです。

富山市 やきいもさん

●健康第一に自分磨きをすること！つつい子どもも優先で、何でも自分のことは後回しになってしまい、体調を崩してしまうことがあったので、2026年は子どものことももちろん、自分も大切に動いていきたいです。

富山市 みーさん

●フルマラソンに2回出場することです。今年、久しぶりに富山マラソンを走ってみたらとても楽しくて「1回じゃ足りない！」とマラソンロスになってしまいました。そのためには日々の練習もさぼらず頑張りたいです。「育児・仕事・マラソン」の三刀流を目指します。

高岡市 おばけママさん



●私はUFOキャッチャーでぬいぐるみを取るのが夢です。娘は上手くて家には何個もぬいぐるみがあるのですが、私は一度もとれたことがありません。2026年は絶対にUFOキャッチャーでぬいぐるみをゲットします。

富山市 ヤマショウさん

●2026年、投資にチャレンジしたいと思っています！やろうと思いがながらも勉強不足だったので、本を読んでしっかり学ぶ予定です。

富山市 ゆきたんさん



●てつぼうで、もっといろいろな技ができるようになりたいです。クリスマスにはてつぼうをプレゼントしてもら予定です。高岡市 かずさ(4歳)さん



フリートーク

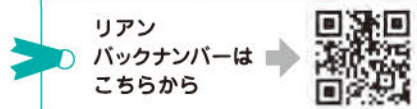
●最近せいろを買いました！せいろ調理だと素材のうま味が最大限に活かされ、ヘルシーでレシピも豊富なのではまっています。主菜からデザートまでなんでもできるので便利です。もっと使いこなせるよう頑張ります。

上市町 すずらんさん



●12月号の特集で取り上げられている衣料品回収キットを8月に利用しました。本当にたくさんのものを入れることができ、衣類の整理ができ、それが少しでも人の役に立つと思うと、部屋も心もスッキリしました。春にまた使いたいと考えています。

南砺市 Yukiちゃんさん



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たがでしようか。



宅配次回企画 取り扱い店舗 CO-OP きょうとう店 みなみ店 店舗にて、品切れおよび入荷のない場合はご容赦ください

北海道キャラメルプリン 2月3日

●少し固めで、食べるとキャラメルの風味が広がりとてもおいしいです。自分の分しか買わなかったの、次は家族の分も購入したいです。

富山市 ひなぞうさん



ワンタッチ芯までロール シングル 2月3日

●「CO・OPワンタッチ芯までロール」を最近利用し始めました。シャワートイレに おすすめです。肌に残るストレスがゼロです。ぜひぜひ試して下さい。

富山市 よしさん



北海道のつぶコーン 2月3日

●県外に進学している娘が「帰省したらお母さんの炒飯を食べたいな」と言っています。うちの炒飯は、チャーシューと生協の『北海道のつぶコーン』をたっぷり入れて作ります。コーンの粒が大きくて甘いので美味しい炒飯になりますよ。

射水市 ミルクティさん



具たっぷり豚まん 2月3日

●具がたっぷり、皮もフワフワで柔らかくすごく美味しい。ミニのものもあって、オヤツにぴったりの大きさです。冷凍庫に常備してます。

高岡市 マロンクリームさん



みんなのメロンクリームソーダ 2月4日

●飲みきりサイズで風味がとてよく、メロンソーダとアイスの両方を手軽に一度で味わえます。ストックを切らしたくない飲み物です。

富山市 KOKOさん



ブラウンサーブロール さつまいも 2月4日

●「ブラウンサーブロールさつまいも」がおすすめです。トースターで少し焼くだけで、ふんわり美味しい焼き立てパンが食べられます。さつまいもの優しい甘さが魅力です。

富山市 みかんさん



鎌倉ハム串ざしフランクフルト 3月1日

●「串ざしフランクフルト」がおすすめです。無塩せきウィンナーを使ったものはスーパーでなかなかないので、生協で買えるのがありがたいです!

富山市 ゆーさん



北海道プチコロッケア・ラ・カルト 3月2日

●毎日お弁当を作っています。生協の「北海道プチコロッケア・ラ・カルト」は家族みんな大好きです。1口サイズのコロッケが大活躍しています。すごくおいしいです!

高岡市 ゆきみさん



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



お便り募集!!

募集テーマ

「制服の思い出」

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

2月1回からスタートした子育て世代を応援する新カタログ・Webサイトの名前は?

〇〇〇〇日和

締め切り 2月20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!

12月号のクイズの答え

Answer

シリコーン

応募総数494通、正解者数488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2/2(月)~2/6(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

富山市 Cloth・crossさん 投稿レシピ

調理時間
25分1人分
196kcal

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)

フルーティーな味わいでおもてなしにも!

りんごの豚肉巻きソテー

材 料
4人分(12皿分)

りんご 1個
 豚薄切り肉 12枚(約200g)
 塩 適量
 バター 10g×2

- 作り方**
- 1 りんごの皮をむいて12等分のくし形に切る。
 - 2 豚肉を広げ、塩をふる。
 - 3 りんご1切れを豚肉1枚で巻き、手で軽く握ってなじませる。
 - 4 フライパンにバター10gをのせて火にかけ、3を全体にこんがり焼き(7~8分)、器に盛る。
(焼き始めは豚肉の巻き終わりを下にしてフライパンに並べる)
 - 5 フライパンをペーパーなどできれいにし、残りのバターを温めて、4にソースとしてかける。



信州産直組合
糖度選別サンフジりんご



いつでも
見られるよう
インスタで
保存!!

今回
使ったのは
これ!!

POINT!!
豚薄切り肉は
適度に脂のある
バラ肉がおすすめ!

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

2026
2
VOL.47
FEBRUARY

リッパ
Lien

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

組合員名

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。

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 ☐ 特集「とやま生協の移動店舗「クルくる」」
☐ あんあんニュース ☐ 8~9P お知らせ ☐ 10~11P イベントインフォメーション
☐ 福祉のへや ☐ リサイクル・理事会・事業報告
☐ リアンのひろば ☐ これいいね! ☐ レッツクッキング

おたより記入欄

- ☐ テーマトーク「制服の思い出」
☐ フリートーク ☐ おすすめ商品 ☐ レシピ投稿

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。

