

リターン

Lien

2026

3

VOL.48

MARCH

今月のピックアップ商品



こだわりローズハムスライス



特集 令和6年能登半島地震 これからも続く支援の輪

くらしのコラム(健康) 良質な睡眠のためのストレッチ

くらしのコラム(お金) 子どもの教育費について

写真はイメージです



CCC こだわりロースハムスライス



スライスしたロースハムはクリーンルームで丁寧に包装します。

手軽に食べられて、どんな料理にも合わせやすい便利食材のロースハム。「CCC こだわりロースハムスライス」は、富山・石川・福井の生協だけで利用できる無塩せきのハムです。今回は製造元の信州ハム株式会社 風間さんに、安全・安心でおいしいハムを作る工夫についてお話を伺いました。

発色剤を使用していないので肉本来の色のハムです。

信州ハム(株) 名古屋営業所 風間さん



① 整形

解凍した原料肉から、余計な脂を取り除き、骨片などの異物がないかを確認



② 味付け

機械で調味液を注入してから、味が染みわたるように漬け込みます。一般的なハムはここで発色剤を使用しますが、無塩せきの「こだわりロースハムスライス」では使用しません。

③ ケーシングに詰めた肉を乾燥くん煙



肉を加熱・乾燥くん煙する工程。桜のチップを使ってじっくりスモークします。

④ 検品・出荷



金属検出器やX線検査装置、目視で異常がないか確認して、出荷!

安全・安心、おいしい、お手頃価格がコンセプトのロースハム

「安心して食べられるハムを」声に応えた商品

「CCC こだわりロースハムスライス」を製造している信州ハム(株)は、長野県上田市にあります。晴天の日が多く、湿度が低いハムやソーセージづくりに向いている土地で、1941年からハム・ソーセージの製造を行ってきました。

信州ハム(株)が無塩せきの商品を作り始めたのは1970年代。当時は、色々な肉を混ぜたハムが主流で、どうしても食品添加物で品質を調整しなければならないものがほとんどでした。

そんな中、生協や消費者からの「安心して食べられるハムが欲しい」という声に応え、生協向けの無塩せきの商品を開発しました。

無塩せきハムを作るためのこだわり

「無塩せき」とは、製造工程で亜硝酸ナトリウムなどの発色剤を使わずに塩漬けを行うこと。(塩を使っていないという意味ではありません)

発色剤は肉をおいしそうにピンク色に見せるほか、食中毒の原因になる微生物(ボツリヌス菌)の繁殖を抑える効果もあります。発色剤による食中毒菌の増殖抑制の効果に頼れないため、製造から出荷まで、原料の徹底した管理が必要になります。

「原料調達の基本設定、温度管理、菌の検査などを厳しく行っています。原料入荷から商品の出荷までが一方通行の「I型ライン」の工場で行うことで、品質管理を徹底することができます」

クリーンルームでの製造など、衛生面の技術も向上してきたことで、「CCC こだわりロースハムスライス」は、18日の賞味期限を確保できるようになりました。

肉の味を引き出す

「CCC こだわりロースハムスライス」は、約2mmの厚めのスライスになっています。肉の保水性を高めて、弾力を出しやわらかい食感にするリン酸塩も使用していないため、肉本来の食感と味を楽しむことができます。

また、厳選した肉の味をさらにおいしくすることにもこだわり、じっくり時間をかけて燻製し、製造しています。

「肉本来のおいしさを味わっていただけるハムなので、ぜひシンプルな食べ方で楽しんでいただきたいです」と風間さん。

品質管理の手間が増えるほどコストは上がりますが、生協の共同購入だからこそ、宣伝費用等を抑え、こだわりが詰まった無塩せきの商品を、より安くお届けできるという利点があります。

食べる機会が多い食材だからこそ、安全・安心でおいしい「CCC ロースハムスライス」を、ぜひご利用ください。



無えんせきロースハムの 大根ロール

- 【材料(8個分)】
- CCC ロースハムスライス 2パック
 - 大根 1/6本程度
 - 塩 適量
 - ピック(または楊枝) 8本
 - お好みのドレッシング 適量

- 【作り方】
- ① 大根はハムと同じくらいの薄さの輪切りにし、塩を軽く振って揉み、10分程度置いてしんなりさせます。
 - ② ハムを半分にカットします。
 - ③ しんなりした大根はキッチンペーパーでやさしく水気を絞ります。
 - ④ 大根の上にハムを置き、くるくると巻いてピックで留めます。
 - ⑤ お好みでドレッシングをかけて食べます。

ワンポイントアドバイス 大根もほんのり塩味なので、ドレッシングがなくてもおいしく召し上がれます!

商品カタログ

コープファミリーで企画



毎日でも食べたい 無塩せきのロースハム

CCC こだわりロースハムスライス (54g×2)

3月3回 で注文できます!

参考価格 税抜280円(税込302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。

これからも続く支援の輪

～「ひとりぼっちにならない」復興へ～

2024年1月1日に発生した「令和6年能登半島地震」、同年9月に能登地方で発生した豪雨災害の被害を受けて、とやま生協は行政や県内外の生協と連携し、被災した地域・生協の支援を行ってきました。これまでの支援活動について振り返り、これからも組合員の皆さんと一緒に、変化する被災地の状況に合わせた支援を続けていきます。

2024年 地震、豪雨災害発生後 県内や全国の生協と力を合わせた支援活動

県内への支援

地震発生直後

氷見市のふれあいスポーツセンターへ避難した方々のために、食料品などの物資（米、みそ、ごみ袋など）をお届けしました。



「地域の力になりたい」と、とやま生協職員がボランティアセンターの運営支援や、液状化した場所の片付け作業のボランティアに参加しました。

CO・OP 共済加入者へのお見舞い訪問

1月下旬～2月上旬にかけて、全国の生協、CO・OP 共済連から応援に駆けつけてくれた職員とともに、CO・OP 共済に加入している組合員宅約1,000軒を訪問し、異常災害見舞金の給付手続きを行いました。

石川県への支援

コープいしかわへの業務支援

コープいしかわからの要請を受け、組合員の安否確認の電話掛け、配送業務の支援を行いました。



大阪府生協連、富山県生協連と連携し、職員が石川県能登町で炊き出しを行いました。



職員・理事を中心に、豪雨災害で被害を受けたお宅で土砂の片付け作業などをお手伝いしました。

2025年 組合員とともに被災者に寄り添った 氷見市での片付けボランティア

県内の被災地を忘れないで

「県内の被災地を忘れないで」という組合員からの声を受け、県内でも大きな被害があった氷見市で私たちにできる支援はないか検討しました。

氷見市での被災した住宅の片付けのボランティア活動に活用していただくため、「令和6年能登半島地震および能登半島豪雨災害支援金」から、氷見市社会福祉協議会の活動資金として一部を寄付しました。(4p)

また、「能登半島地震復興支援ボランティア」に登録していただいた組合員の皆さんと一緒に、公費解体が決まったお宅の片付けボランティアに参加しました。

公費解体が決まった住宅の 片付けボランティア

実施回数 7回 (2025年2月～8月)

参加人数 組合員・職員ボランティア のべ88人

毎月第3土曜日に、「氷見市災害ボランティア・支えあいセンター」を通して片付けボランティアの依頼をされた方の住宅で片付け作業をお手伝いしました。

自宅が被災し、解体せざるを得なくなった方々は「もう住めない」とわかっていても、住み慣れた自宅を取り壊すことにそれぞれ葛藤を抱えておられました。その思いに寄り添うことを大切に、ボランティアに入りました。

片付けボランティアの様子



依頼者の方に確認しながら、使えなくなった家具や家電などを運び出しました。



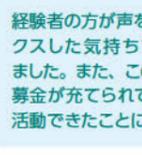
他県から来られたボランティアの方や、高校生のグループなど、「氷見を支えたい」と集まったほかの団体の方々とも協力しながら作業を進めました。



参加した組合員の声



依頼者の方が「こんなにきれいにしてください」と涙を流しておられました。自分1人でずっと背負っておられた重荷を少しは軽くして差し上げられたのかなと思いました。



経験者の方が声をかけてくださり、リラックスした気持ちで取り組むことができました。また、この活動には組合員の支援募金が充てられていて、皆さんの善意で活動できたことに感謝しています。



大勢で臨めば人数以上の力が出る気がしました。まだまだボランティアを必要とされている方はたくさんいらっしゃると思います。少しずつでも復興に向かって進んで行けばいいと思いました。

新しい暮らしの中で「ひとりぼっちにならない」支援へ

これからの支援について考えるため、

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」を開催しました

氷見市では、この秋には被災した方々がみなし仮設などの仮住まいを離れ、新しい場所で生活を始めることとなります。住む環境や、ご近所との関係も大きく変わってしまう中、「孤立しない」支援が必要です。

2月28日(土)の学習会ではこれから私たちにできる支援を考えるため、氷見市社会福祉協議会の方から氷見市の現状を聞き、東日本大震災・原発事故を経験したみやぎ生協・コープふくしまの方から被災者への寄り添い活動についてお話を聞きました。被災した方々の状況の変化に合わせ、今後、とやま生協では、氷見市社会福祉協議会と協力しながら、サロン活動や事業を通して、新たなコミュニティでの「安心して集える居場所づくり」をお手伝いしていきます。

学習会の詳しいご報告・
新たな支援活動の
ボランティア募集は
5月号で行います。

「被災地の力になりたい」という組合員の皆さんの想いが集まりました。

緊急支援募金

令和6年能登半島地震災害 緊急支援募金

実施期間 2024年1月～5月

募金参加者 のべ12,455人

募金額 約2,200万円

寄付先 富山県 1,000万円、
石川県 1,200万円

災害義援金（被災者へ直接届けられるお金）として、富山県、石川県へ贈呈しました。

令和6年能登半島地震および 能登半島豪雨災害支援金

実施期間 2024年9月～2025年3月

募金参加者 のべ7,510人

募金額 約1,090万円

寄付先 ①氷見市社会福祉協議会 100万円
※氷見市社会福祉協議会が行う
災害ボランティア等の活動資金として

②日本生活協同組合連合会 500万円
※石川県への義援金
(被災者に直接届けられるお金)として

このほか、とやま生協が行う復興支援活動に活用させていただきます。



2025年2月13日、氷見市社会福祉協議会に災害支援金を贈呈

能登半島地震復興支援ボランティア登録

2024年は、職員を中心に復興支援を行ってききましたが、組合員からの「支援に参加したい」との声を受け、皆さんの想いを叶えるため、ボランティアバスの運行を決定！2024年12月から組合員からのボランティア登録を募集しました。

2026年1月までに、116人の組合員とご家族が登録してくださいました。





～ストレスを和らげ寝る準備～
良質な睡眠のためのストレッチ **眠活**

現代人の多くが抱える悩みの一つに、「寝つきが悪い」「眠りが浅い」といった睡眠の質の低下があります。その改善に有効とされているのが日常生活のストレスや疲労を解消する運動です。適度な運動は眠りを促し疲労回復や明日へのモチベーション向上につながります。



ストレッチの効果

- 寝返りや呼吸が自然に行える準備ができる
- 副交感神経を優位にしリラックスさせる

ストレッチに加えて

- 寝室の照明をおとし、眠くなる環境を整える
- 朝はカーテンを開け光を浴びて体内時計をリセット

膝かかえ

ちぢめる

- 1 仰向けになり両手で膝かもも裏をもちます
- 2 胸の方に引き寄せます (30～60秒)



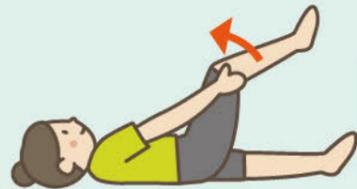
POINT

頭の下に枕を置くなど、リラックスできる状態でおこないましょう

あし上げ

のばす

- 1 両手で右の足首かもも裏をもち左脚はおろします
- 2 右足をゆっくりと上体の方に引き寄せます
※左右おこないましょう (30～60秒)



POINT

痛みが強くないように膝を少し曲げるなど調整しながらおこないましょう

ハッピーベイベー

ひらく

- 1 仰向けになり両膝を胸に引き寄せます
- 2 足先(または足裏)を両手でもち、足裏は天井向きにします
- 3 ゆったり呼吸したり膝や股関節を動かしましょう
膝をのばす/脚を開く/ゴロゴロ揺らす など (30～60秒)



POINT

「膝かかえ」同様に無理なくリラックスできるように心掛けましょう

ワニのポーズ

ひねる

- 1 仰向けになり両腕を横に広げます
- 2 片膝を曲げ反対側に倒していきます
- 3 手を使いゆっくり傾け、倒していきます
※反対側も同様におこないましょう (30～60秒)



POINT

肩を床につけたまま、力まずにおこないましょう。上半身と下半身のつながりを感じましょう

チャイルドポーズ

まるめる

- 1 正座になり膝を軽く開く
- 2 お尻と踵を近づけたまま上体を倒していきます
- 3 腕は楽な位置において、おでこを床に近づけていきます (30～60秒)



POINT

息を吸う時に背中が広がり吐く時は床に沈み込んでいくイメージ

コブラのポーズ

そらす

- 1 うつ伏せになり手は胸の横
- 2 手で床を軽く押して上体を起こします
※目線は正面～やや上 (30～60秒)



POINT

腰をそるのではなく胸をはり背骨を伸ばす意識でおこないましょう



村井 洋子 ㈱アピアスポーツクラブトレーナー

アピアスポーツクラブは、「ココロもカラダもきとくと、3世代の元気をサポート。」をモットーに、昭和60年に県内初の会員制スポーツクラブとして開業以来、地域住民の「健康づくり」「コミュニケーションづくり」の場として親しまれています。



子どもの教育費について

令和の時代における教育資金の目安や積立方法は、物価上昇の変化、NISAの改正などにあわせ、多様化しています。ひと昔前は、保険会社の「学資保険」が主流でしたが、これだけインフレが進む昨今、予算とゴール設定を踏まえて様々な金融商品を組み合わせることがポイントになります。



教育費の目安(令和のデータより)

- 幼稚園～大学まで全て公立：約690万円～900万円
- すべて私立の場合：最大約2,680万円
- 大学のみ私立(文系)：約700万円が目安

プラスして通学のスタイル(自宅か?下宿か?)によっても大きく変わります。たとえば、一人暮らしアパート生活の場合、4年間で約500万円多くかかることも!!自宅通学でも、運転免許・車の取得費、自動車保険等もかなりのコストがかかります。

教育資金の積立方法ベスト3

方法	特徴とメリット	注意点
児童手当の貯蓄	毎月支給される児童手当(15,000円)をそのまま貯蓄に回す。口座を分ければ「自動貯蓄マシン」に(18年間で324万円)。いつでも引き出し可能。	手当を生活費口座に入れてしまうと使ってしまう可能性が。金利が低く十分な額が貯まらない。
学資保険	祝金や満期金により受取時期が明確なため、進路計画が立てやすい。銀行預金よりも返戻率が高い商品もあり、親に万が一のことがあっても以後の保険料が免除され、生命保険料控除による節税効果もある。	途中解約で元本割れの可能性。インフレに弱い。
NISA	出産祝い金などは一括投資の成長投資枠へ(年240万円)。さらにつみたて投資枠で年間120万円(月10万円)までの投資利益が非課税。長期運用で資産形成に有利。大学在学中も取り崩しながら運用すると最大22年間運用可能。	元本保証がないため、投資商品のリスク管理が必要。

積立のコツ

早めのスタート

出産前から積立方法を検討し、生まれたらすぐに実行!!

目標金額を設定

進学ルートを想定して、必要額を逆算。住宅取得・車の購入・老後資金など総合的なライフプランニングも重要。

ファイナンシャルプランナー
おすすめのミックスプラン

①児童手当+②短期払の終身保険or変額保険(円建・保険料払込免除機能付きが鉄則)+③新NISAを組み合わせることによって、親が万が一の場合にも教育資金が確保できる金融商品のポートフォリオを組み立てる。

※ポイントは「守り(確実性)」+「攻め(増やす)」のハイブリッド方式

NISAつみたて投資枠シミュレーション比較表(複利運用)(月15,000円×18年間)

年利(%)	元本	将来金額(概算)	増加分	倍率
3%	324万円	約428万円	約104万円	約1.32倍
6%	324万円	約574万円	約250万円	約1.77倍

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

春のお友達紹介キャンペーン

キャンペーン期間 5月22日(金)まで!

紹介した方にも、新しく加入された方にも嬉しい特典!



ご紹介くださった方が生協に加入されると、
「ご紹介いただいた組合員」に 1,000ポイント
「ご加入された方」に 500ポイント
 をプレゼント!



※お友達・お知り合いの方が新規で加入となった場合のみ

加入された方には、さらにポイントをゲットするお得なチャンスがあります!

「あの人を紹介しようかな?」と思ったら

紹介されたお友達が「自分で」住所などの情報をやり取りできる
LINEの紹介フォームが便利!



←紹介フォームはこちら

生協のカタログに載っていない
 あの商品が欲しい!

そんな時は...

注文サポートサービス

例えばこんな商品を手配します!

電子レンジと炊飯ジャー、
 合わせて2~3万円くらいで
 購入できるものはありませんか?



うちの猫ちゃんが好きな
 キャットフードを購入したい。



ご利用の相談はコールセンターへ
コールセンター ☎ 0120-555-192 (受付時間 月~金曜日 8:30~19:00)

商品カタログに載っていない日用品、雑貨品、家電製品などを、
 生協が代わりに注文し、毎週の配達時にお届けするサービスです

〈ご利用方法〉

- ①お電話でご相談いただくか、欲しい商品を配達担当者にお伝えください。
- ②事務局より、商品の詳細確認や、見積価格、納品予定をご連絡します。
- ③生協で商品やサービスを手配します。
- ④毎週の配達時に商品をお届けします。
 ※一部宅配便等でお届けする場合があります。
- ⑤お支払は毎月の商品代金と一緒に引き落としとなります。
 ※毎月15日締め、27日引き落とし

サービスの
 ご利用手数料
220円(税込)

注意事項 食料品の手配はできません。商品手配の際に送料が発生した場合は
 実費をご負担いただきます。

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
 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・脱退のお申し込みや、ご不明な点がある場合はコールセンターまでお電話ください。

コールセンター ☎ 0120-555-192 (受付時間 月~金曜日 8:30~19:00)



お店からのお知らせ

毎週 火曜日・土曜日 はポイント **5倍**



CO・OPきょうどう店

平日限定
 スタンプラリー実施中!

3月のイベント 3月11日(水) 3月25日(水)

「いっちゃん☆KNB」のはいはいチャンピオン生中継!

お買い物のついでに宅配商品も引き取れる!

コープハウスがオープン!

4月上旬
 開始予定

コープハウスとは、宅配の商品を引き取ることができる拠点です。
 事前にご利用登録いただくことで、宅配の商品を都合のよい時間
 に引き取りに行くことができます。

CO・OPきょうどう店内 14:00~20:00 **ご利用料金 無料**
 コープハウスのご利用可能時間 この時間ならいつでも宅配商品を引き取れます!

コープハウスのご利用には事前の登録が必要です。
 ご利用希望の方は、コールセンター、またはホームページ
 からお申し込みください。

コールセンター ☎ 0120-555-192



ホームページ
 お問い合わせフォーム

2F「組合員ホール」の 利用予約を開始します!

2階にある「組合員ホール」は組合員の活動
 や、地域の集まりなどにご利用いただけま
 す。ご興味のある方は、富山ブロック組合員
 活動スタッフまでお問い合わせください。

お問い合わせ先 ☎076-441-4761

利用受付開始 3月2日(月)~
 利用開始 4月1日(水)~

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

県内全域で!

くらしの助け合いの会「にこりーな」

一緒にお手伝いして下さる方を募集中です!



くらしの助け合いの会「にこりーな」は、生協の組合員同士、「困ったときはおたがいさま」の気持ちで、日常生活の困
 りごとをお手伝いする助け合い活動を行なっています。活動は有償です。

活動 内容

- お部屋、水回りの掃除
- 子育て世帯での家事お手伝い
- 食事作り
- ガーデニング・草むしり
- 通院付き添い
- 買い物代行 など

頻度は週1回から2、3か月に一度
 など様々です。
 あなたのちょっとした時間を使って
 活動してみませんか?

現在活動のない地域でも急な依頼に対応できるよう、県内全域で活動会員を募集しています。

- 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。
- 活動費は活動終了後、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)

「にこりーな」についての資料請求、ご利用相談は、コールセンターまたはホームページから
 活動についてさらに詳しく知りたい方は、ホームページで活動の流れなどをご確認いただけます。

コールセンター ☎ 0120-555-192 (受付時間 月~金曜日 8:30~19:00)

「にこりーな」
 ホームページ



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→

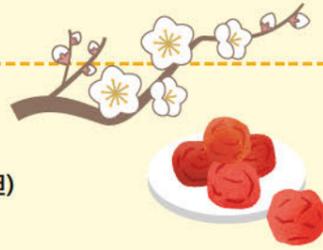


富山ブロック 稲積梅の産地に行ってみませんか

氷見稲積梅の加工場を見学します。

開催日時/3月23日(月) 9:50～15:30予定
申込締切/3月6日(金)
集合場所/とやま生協 堀川事務所
主催/堀川南地域会

託児の有無/なし
参加費/無料(昼食代は自己負担)
定員/25名



「まなびあい」で あなたのワクワク・ドキドキをみつけよう!

子育て・運動・アートなど、あなたのやってみたかったこと、気になっていたことを、気の合う仲間と一緒に楽しく学んでみませんか?

「まなびあい(講師登録制度)」とは、組合員同士で「知っていること」「知りたいこと」を気軽に学ぶことでくらしをより豊かにしたり、つながりを広めたりするための制度です。組合員が自分の得意なことをテーマに講師として登録し、現在25講座が開講中!

講座の例

脳が喜ぶ!心が笑う!臨床美術

講師 前田さん
講師料 5,000円(1グループ/1回)
材料費 500円(1人)
開催可能地域 高岡市、射水市、氷見市、小矢部市、砺波市、南砺市
※上手、下手も関係なく、誰もが楽しみながら自由な作品を作ることができるアートです。



笑って元気! (笑いヨガ)

講師 朝野さん
講師料 500円/1人
開催可能地域 県内全域
※「笑う門には福来る」。誰にでもできる笑いの体操と、ヨガの呼吸法を組み合わせ、笑いの健康法を体験し、ストレス軽減、気分もスッキリします。



幼児から年代を問わず、いきいきダンスうらんどろ

講師 島竹さん
講師料 500円/1人
開催可能地域 県内全域

※小さなお子さんから年配の方までどなたでも、年齢や体力に応じたダンスで体を動かしましょう。



まなびあい講座利用のイメージ



ほかに、リトミック、ヨガ、健康体操、書道、華道などの講座を開講中です!

講座一覧や利用方法は
こちらから→



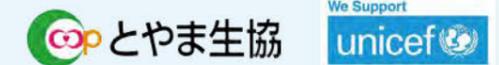
お問い合わせ先
コールセンター ☎0120-555-192
(受付時間 月～金曜日8:30～19:00)



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。

ユニセフ募金 取り組みのご報告



とやま生協は、ミャンマーを支援する関西・中四国エリアの生協と連携して、ユニセフミャンマー指定募金「ミャンマーの女性と子どものための栄養支援プロジェクト」に参加しています。そんな中、2025年3月のミャンマー中部での大地震発生を受け、被災地の緊急支援のために「ミャンマー地震緊急支援募金」にも取り組みました。たくさんの募金をお寄せいただきました。ご協力くださった皆さま、ありがとうございました。

●ミャンマー指定募金●

質の高い栄養指導を行う医療従事者の育成、急性栄養不良児への栄養強化ミルクの提供などの取り組みに活用されます。
実施期間 2025年3月1回～4月3回、6月1回～9月4回
募金参加人数 1,066人
募金総額 83万7,300円

●ミャンマー地震緊急支援募金●

被災地域への給水や医療サービスの提供、今後の復興に必要な支援などに活用されます。
実施期間 2025年4月4回～5月4回
募金参加人数 3,328人
募金総額 338万402円

アフガニスタン地震緊急募金

2025年8月にアフガニスタン東部で発生した地震の被害を受け、緊急募金に取り組みました。お寄せいただいた募金は、被災した子どもたちや家族の支援に活用されます。

実施期間 2025年12月1日～2026年2月27日
募金参加人数・募金額は集計中です。
ご協力くださった皆さま、ありがとうございました。

コープグループは障害者スキー競技を応援しています

日本生活協同組合連合会、コープ共済連、コープながの、とやま生協は、全国の組合員に障害者スキー支援の活動を広く知っていただき、支援の輪を広げることを目的に、2026年2月7日～8日に開催された「第28回全日本障害者クロスカントリースキー競技大会」に冠スポンサーとして協賛をしました。富山県出身の川除大輝選手は2競技で優勝する大活躍で、3月6日から開催される「ミラノ・コルティナ2026パラリンピック冬季競技大会」での活躍も期待されています。みなさんも選手のみなさんを応援しましょう!



(左から)とやま生協 寺岡理事長、川除大輝選手、日本生協連 新井会長

報告

西部ブロック 子育て広場「豆まき」

参加者 親子15組
主催 西部ブロック子育て委員会

「子育てひろば」では、季節に合わせた子育てイベントが毎月開催されています。1月19日(月)は2月の節分に合わせて、西部センターで、工作と豆まきを楽しみました。工作の時間には、節分らしい「子鬼のツノ」の被り物と鬼のかわいい顔がついた「でんでん太鼓」を作りました。ママと協力しながら、好きな色の用紙を丸めて詰めたり、ペンで好きな模様を描いたりして、自分だけの作品ができました。鬼の顔がついたでんでん太鼓は、できあがったあと、早速鳴らして遊ぶ子どもたくさん!棒をくるくると回すとコップについた鈴がしゃんしゃんと音を立て、とっても楽しそうでした!

赤鬼と青鬼、福の神も登場し、子どもたちは大盛り上がり!たくさん遊んだあとは、コープのお菓子でおやつタイムもあり、みんなで節分の雰囲気を楽しむことができました。



ちびっこたちは、豆代わりのカラーボールで赤鬼と青鬼に挑戦!



福の神も現れ、紙吹雪を散らしながら、春の訪れとみなさんの幸せを願ってくれました。

参加した皆さんの感想

鬼が来てくれてよかったです。鬼が怖いと言っていた息子ですが、かわいい鬼だったので泣かずに楽しむことができました。

毎回あそびやおやつの時間をとても楽しんでます。気になっていたおやつを試せるのでありがたいです。



紙を詰めて、色鮮やかな被り物に!



でんでん太鼓もできあがり!

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。

誰もが安心して暮らし続けられる地域社会をつくるために

「認知症バリアフリー宣言」



とやま生協は、誰もが安心して暮らし続けられる地域社会をつくるために、宅配や夕食宅配、店舗、福祉、共済などの事業を通して、組合員の食と福祉を支える「**暮らしのトータルケア事業**」を行っています。

今回、その取り組みの一つとして、「**認知症バリアフリー宣言**」を行いました。

認知症は、誰にとっても他人事ではありません。とやま生協は、認知症の人やそのご家族が、住みなれた地域で安心して暮らし続けられる地域社会づくりを進めます。

そのために、職員や組合員、地域の皆さんの認知症への理解を深め、家族の介護が必要になった職員への支援制度の充実、地域との連携などに取り組んでいきます。

とやま生協の「**認知症バリアフリー宣言**」には、主に4つの取り組みがあります。その具体的な取り組みを紹介します。

宣言書は右の二次元コードからご覧ください。



認知症バリアフリー宣言

1 「人材の育成」についての具体的な取り組み

一人暮らしのお年寄りや、認知症のある方々を見守る応援者として、認知症を正しく理解するための「**認知症サポーター養成講座**」を開催しています。

地域の皆さんを対象にした「認知症サポーター養成講座」

5回開催
(60人のサポーターを養成)
※2024年度実施分

藤ノ木公民館で開催した養成講座

職員を対象にした「認知症サポーター養成講座」

職員479人がサポーターに
※2024年度までの累計

地域のみなさんが安心してらせるように職員も認知症サポーター養成講座を受けています。

2 「地域連携」についての具体的な取り組み

県内の行政や社会福祉協議会と協定を結び、地域の皆さんと一緒に安心して暮らし続けられる地域をつくる活動を行っています。

県内全市町村と「**地域見守り協定**」を結んでいます

協定を結んだ行政や団体と、高齢者福祉や地域の見守りに関して協力することを確認しています。

県内3市1町の行政、1市1町の社会福祉協議会と「**包括連携協定**」を結んでいます

立山町との「包括連携協定締結」
(2024年3月)

3 「社内制度」についての具体的な取り組み

とやま生協では、家族の介護が必要になった職員が仕事と介護を両立できるように介護休職制度、介護休暇制度、介護時短勤務制度などの支援制度を整えています。

介護休暇、時間外労働や深夜業の制限、時間短縮勤務などを整備しています

4 「環境整備」についての具体的な取り組み

高齢者の皆さんが交流できるコミュニティや社会参加の場づくりを行っています。

認知症や介護について相談できる「**認知症カフェ**」を毎月開催

「とやま生協 輝 城東」で開催している「認知症カフェ」

組合員どうしの有償の助け合いの会「**にこりな**」との連携で、暮らしの中のちょっとしたお困りごとの解決をお手伝い

にこりな「買い物支援」

宅配や夕食宅配、移動店舗などで**県内を回りながら地域の見守りを行っています**

見守り活動の報告件数 **43件**
※2024年度実績

見守り活動の事例

- 配送中、歩道で転倒しけがをした高齢男性を発見。意識がもうろうとしていたので、救急車を要請し、搬送されるまで付き添いました。
- いつも対面で商品をお渡しする高齢の組合員さんが出てこられず、家の中から「動けない」と声が聞こえました。許可をもらって家の中に入ると、体調不良で動けない様子で、ご本人の希望で救急車を呼び、搬送されるまで付き添いました。

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 注文品の箱詰めは、前日に行なうということですが、月曜日の配達の場合は日曜日に作業を行うのでしょうか。品物(野菜も)は金曜日か土曜日に配送センターに届くのですか?

A 月曜日にお届けする冷蔵品や青果物は日曜日に箱詰め作業を行い、冷凍品は前週の金曜日に箱詰め作業を行っています。納品までのそれぞれのスケジュールは以下のようになっています。



冷蔵品・青果物の仕分け・入荷日

月曜日配達分の冷蔵品や青果物の箱詰めは、お届けの前日である日曜日に、「**要冷物流センター**」と「**青果物流センター**」でそれぞれ実施されます。商品(野菜なども含む)は、基本的に仕分けを行う日曜日の深夜から早朝、午前中にかけて各物流センターに入荷します。

冷凍品の箱詰め・配送

冷凍品の箱詰め作業は、月曜日の配達分について、前週の金曜日午後に完了します。箱詰めされた冷凍品は、**要冷物流センター**の冷凍出荷待機室にて保管され、配達当日の早朝に、各配送センターへジャストイン納品(必要なものを必要なときに届ける方式)されます。

冷凍品は事前仕分けによる品質への影響はありませんが、冷蔵品や野菜は時間が経つと鮮度が落ちてしまいます。そのため、**月～金いずれの配達曜日であっても、等しく新鮮な状態でお届けできるよう、月曜日のお届け分は前日「日曜日」に箱詰め作業を行っております。**

12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)	飲料用 紙パック	卵パック	食品トレイ(白のみ)
回収量	192t 回収率 75%	1.5t 回収率 21%	1.4t	1.3t (10~12月分)	164kg

※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 ▶▶ 卵パックも回収しています。

理事会だより

《第9回》開催日/2026年1月28日(水)

承認・協議・確認事項

- 2025年度12月度の事業・活動および経営報告の件
 - ・12月度の全事業合計は20億6,874万円(計画比95%)でした。
 - ・[SDGs推進に関する包括連携協定]を締結している三井住友海上火災保険株式会社より、フードドライブ活動へ食料品をご寄贈いただきました。ご寄贈いただいた食品はNPO法人フードバンクとやまを通じ、石川県能登地方の被災地や、県内の生活困窮者を支援する団体にお届けしました。
- 第5回通常総代会開催要項の件
 - ・第5回通常総代会は2026年6月17日(水)に開催します。
- 2026年度基調方針(2次案)の件
 - ・2026年度基調方針について、さらに協議を進めました。
- 2025年度末・春の組合員拡大キャンペーン方針の件
 - ・2月23日～5月22日まで実施する春の組合員拡大キャンペーンについて確認しました。

事業報告 2025年12月現在

組合員数/144,194人 出資金/93億5,767万円

●総事業高 132億9,224万円(計画比97%)

事業分野別実績

<p>宅配事業</p> <p>119億8,457万円 (計画比98%)</p>	<p>生活支援事業</p> <p>4億2,269万円 (計画比103%)</p>	<p>福祉事業</p> <p>4億1,254万円 (計画比101%)</p>
<p>共済事業</p> <p>1億709万円 (計画比97%)</p>	<p>店舗事業</p> <p>3億5,966万円 (計画比75%)</p>	<p>太陽光発電事業</p> <p>567万円 (計画比92%)</p>

おたよりでつながる リアンのひろば

テーマトーク

「春のおでかけ おすすめスポット」

●春のお出かけおすすめスポットは、氷見の湊川べりの桜とハトリくんのからくり時計です。両側に咲き誇る桜を、天満船に乗って楽しむことができます。1時間に1度登場するハトリくんのからくり時計に、桜吹雪が舞う風景も素敵です。

氷見市 チャトちゃんさん

●福井県の西山公園はツツジの名所だと聞き、ゴールデンウィークに出かけました。それはそれは広く、スケールが違い、見渡す限りツツジの花盛り。いろんなイベントもしており、お弁当を持って行けばよかったと思いました。あの光景はいまだに忘れ難い一幕です。

氷見市 ミミさん

●滑川市の東福寺野自然公園がおすすめです。高台にあり富山湾が一望できます。のんびりとした空気の中で、パンを食べてピクニック気分を味わうのがお気に入りの過ごし方です。GWごろはこいのぼりが飾られていて、気持ちよさそうに泳いでます♪

富山市 チョココルネさん

●春になって天気が良くなってきたら、公園で散歩するのがオススメです。富山県に公園は沢山ありますが、中でも高岡おとぎの森公園が好きです。緑が豊かで川が流れ、遊具も多くあり、カフェもあるのでコーヒーも飲みます。カフェにはハイハイスペースもあるので、赤ちゃん連れにもぴったりです!

高岡市 くまんださん

●砺波市にある、庄川水記念公園です。春には湖のほとりからきれいな桜を眺め、少し疲れたら売店の前にある足湯コーナーで休憩します。のんびりと楽しめるおすすめスポットです。

砺波市 けろっぴさん



●南砺市城端がおすすめです。桜が池をめぐり、野口の一本桜を見て、小京都といわれる街並みを歩き、お腹がすいたところで城端別院善徳寺境内の樹齢350年になる枝垂桜を愛でながら、境内横の茶房でお茶やお団子を! 1日あっという間にすぎます。

南砺市 ツッチーさん

●黒部川の岸(入善側)の桜並木がとてもきれいです。花見の人が少なくゆっくりと桜を眺めることができます。

入善町 みっこちゃんさん

●私の一番のおすすめは、八尾の城ヶ山公園です。斜面に咲く約千本のソメイヨシノのピンクと新緑の緑、カタクリの紫、野鳥のさえずり。圧巻です。自然に「わあ」と声が出てしまいます。今年も仲間たちと訪れたいです。

富山市 えちみさん

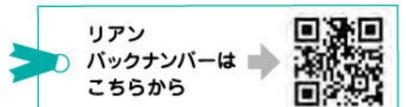
フリートーク

●この春は姉弟で受験です。次号(2月号)が出る頃には結果が出ています。良い結果になるよう祈るばかりです。苦しい時期を過ぎれば、楽しいことが待っていると希望をもって、これまでの成果を発揮できますようにと思いつつ、母は毎日のお弁当を詰めることしかできません。あとしばらく、生協の商品に助けてもらいつつ、5時起きを頑張ります。

砺波市 なるさん

●今年の手帳のやりたいことに「推し活」と書きました。あるドラマを見てから20代の俳優さんの沼にはまっています。古希を過ぎてもこのワクワクを大事にしたい!!

富山市 うずまき猫さん



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

CO-OP 南部せんべい 落花生 3月3日 きみ

●落花生の風味、こくのある味、それでいてパリッと軽やか、やみつきになります。値段もお手頃なのがうれしいです。

射水市 ゆいこさん



CO-OP 銀座梅林のヒレカツ丼の具 3月3日

●お弁当を作るのがめんどくさい日の会社での昼食にストックしています。レンジで温める間にもおいしそうな甘辛いにおいが漂ってきて食欲をそそられます。

富山市 くうママさん



野沢菜しらすごはん 3月3日

●JAさかの「野沢菜しらすごはん」です。冷凍ご飯には珍しくあっさりしていて美味しいです。どんなおかずにも合います。柚子も主張が強くないのでやさしい味です。友人にもおすすめしています。

射水市 リえさん



CO-OP ホットビスケット 4月1日 き

●週末はパン食の我が家。「ホットビスケット」は朝食にぴったりです。メイプルシロップや、ジャムをつけていただきます。

高岡市 のんたんさん



CO-OP ごまひじき団子 4月1日 きみ

●お弁当に入れても良いし、お酒のおつまみにも良いし、我が家で重宝しています。栄養満点で冷凍に常備しています。

富山市 ほたるさん



若鶏レバー旨煮 4月1日

●「若鶏レバー旨煮」が手軽にレバーを食べられておいしいです。もやしと和えたり、じゃがいもと和えて食べると、あの甘じょっぱいタレと絡んで最高です。

富山市 ゆーさん



みつせ鶏旨搾りだんご 角切り生姜 3月3日

●生姜が効いていて美味しいです。お鍋やスープの具材に多用しています。

富山市 みかんさん



フルーツ人参 3月3日

●フルーツ人参がおすすめです。家族の中に人参が苦手な者がいますが、フルーツ人参は、食べてくれます。人参独特の味や臭いが少し軽減されているのかなと思います。

黒部市 おーちゃんさん



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

「私のストレス解消法」

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

Question

問題

亜硝酸ナトリウムなどの発色剤を使わず作られた「CO-OP こだわりロースハムスライス」は…?

無〇〇〇〇のハム

締め切り 3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!

1月号のクイズの答え

Answer

北海道

応募総数504通、正解者数499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3/2(月)~3/6(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 かっこちゃんさん 投稿レシピ

調理時間 **60分**
1人分 **189kcal**

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)

お麩にしみたスープがじゅわっとおいしい!

仙台麩をつかったポトフ

材 料
(分量/4人分)

- 仙台麩(あぶら麩)スライス.....8枚
- キャベツ.....1/4個
- にんじん.....1/2本
- じゃがいも.....1個
- 玉ねぎ.....大1/2個
- とりとんボール
または市販の鶏団子.....12個
- 大根.....4cm
- コンソメ(固形).....2個
- 水.....約4 カップ
- しょうゆ(薄口).....小さじ1
- 塩.....小さじ1/3

作り方

- 1 仙台麩を20分ほど水に浸しておく。
- 2 鍋に、コンソメと水を入れ火にかけ始める。
- 3 野菜を大きめに切って、鍋に入れる。
- 4 煮立ったら、とりとんボールを加えて約15分煮込む。
- 5 薄口しょうゆと塩で味を調える。
- 6 仙台麩を入れ、味がしみこむ程度に煮る(4~5分)。



仙台麩

今回使ったのはこれ!!

POINT!!
キャベツ、玉ねぎは芯をつけたまま少し切りにし、楊枝などで止めると崩れにくくなります。



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

2026
3 VOL.48
MARCH

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
組合員名	<input type="checkbox"/> 今月のピックアップ商品 <input type="checkbox"/> 特集「これからも続く支援の輪」 <input type="checkbox"/> 暮らしのコラム(健康) <input type="checkbox"/> 暮らしのコラム(お金) <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	おたより記入欄
年代(〇をつける)	<input type="checkbox"/> テーマトーク「私のストレス解消法」 <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
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。

