

リアン *Lien*

2024

9

SEPTEMBER

2030 ビジョンフレーズ ^{みんな}地域でつくる、とやまの未来

VOL.30



今月のピックアップ商品 2-3P

よつ葉シュレッドチーズ

- 4-5P 【特集】羽毛という資源が循環する社会へ
- 6P 『くらしのコラム』健康:プレスト・アウェアネスの大切さ
- 7P 子育て通信『笑顔のたね』:子どもの発達障害
- 8-9P おたよりでつながる『リアンのひろば』
商品口コミコーナー『これいいね!』
- 10P みんなの声を聞かせて!
『SDGsアクション!』#5
- 11P お知らせ、福祉のへや
- 12-13P わくわくを見つけにいこう!「コブでくみかつ」
- 14-15P インフォメーション
機関運営報告
- 16P リアンおたよりカード/レッツクッキング



理念

よつ葉シュレッドチーズ



「良質でおいしい」
北海道の生乳でつくったチーズ

生乳の生産量が日本一の北海道。よつ葉乳業(株)は、北海道の生乳だけを使った牛乳・乳製品を生産する企業としておなじみです。今回はよつ葉ブランドの商品づくりについて、よつ葉乳業(株)の中村さんにお話を伺いました。



酪農家と消費者の
かけはしとして、乳原料は北海道の
生乳100%でつくった商品をお
お届けしています。

よつ葉乳業(株)
中村さん

商品カタログ

「コープファミリー」で企画中

10月まで!!
50g増量中!!

よつ葉シュレッドチーズ
(300g)
税抜678円(税込732円)
9月3日 注文番号 361



乳牛は、ひろ〜い牧場で
牧草を食べています

「自分たちの手で製品を届けたい」 酪農家の思いから始まったよつ葉乳業

よつ葉乳業(株)の創業は1967年。「自分たちの手で、より良い牛乳と乳製品を消費者の皆様にお届けしたい」という酪農家の思いから、農協資本により設立された乳業会社です。北海道十勝地域にあった8つの農協が出資して設立しました。「よつ葉乳業は社是で『適正乳価の形成、酪農経営の長期安定』をうたっています。酪農家から生乳を買い取るときは適正価格で、酪農家の経営が長期的に安定していくことを大切にしています」創業以前、酪農家はメーカーに生乳を卸すのみで、生乳の価格も大手メーカー主導で決められてしまう弱い立場に置かれていました。「自らの手で工場を運営し、付加価値の高い製品をお客様に直接届けたい」。そんな思いは今も大切にされ、約2,800戸の酪農家から受け入れた良質な生乳が、よつ葉乳業(株)の商品づくりを支えています。

北海道産生乳ならではのおいしさを提供する

北海道の冷涼な気候は、乳牛の餌となる栄養価の高い牧草の生育に適しています。飼料だけでなく牧草も食べた乳牛は風味の良い生乳を出し、それが製品のおいしさにもつながるそう。しかし、牧草を育てるには広い土地も必要です。牧草をたくさん与えるという飼育方法は、北海道だからできることなのです。また、北海道の生乳はその質を左右する「体細胞数」が少ないことも特長です。体細胞数は乳牛が乳房炎にかかると増えるもので、少ないほど乳牛が健康でよい生乳が採れているという指標になります。「北海道各地で生産された良質な生乳は、それぞれの地域に最も近い工場加工されます。鮮度の



十勝主管工場

高さもおいしさの理由のひとつです」と中村さん。「よつ葉シュレッドチーズ」は、十勝地域の酪農家から集めた生乳を使用したチェダーチーズとモッツァレラチーズを砕いてブレンドしています。えぐみやくせが少なく、まろやかで食べやすいチーズになっています。原料は生乳と食塩のみで、チーズどうしがくっつくことを防ぐセルロースを使用していません。「よつ葉乳業では、基本的に着色料や添加物はなるべく使用せずに商品をつくります。シュレッドチーズはセルロースを使わないかわりに、チーズのチップの大きさを工夫しています。セルロースのざらつきがないので、チーズ本来のなめらかな口触りです」生産者を大切に作る姿勢や、よい原料を使い、必要ないものは入れずに製品をつくるというよつ葉乳業(株)の商品は、生協の中でもファンを集めています。秋の味覚とも相性がいい「よつ葉シュレッドチーズ」。ご紹介したレシピも参考に、ぜひ召し上がってみてください。

とろ〜りチーズの北海道♪さつま芋ガレット



- 材料(3~4人分)
- よつ葉シュレッドチーズ・・・65g〜
 - さつま芋・・・300g
 - よつ葉バター(加塩)・・・15g
 - 片栗粉・・・大さじ2
 - 塩・・・ふたつまみ
 - こしょう・・・少々
 - 黒ごま(仕上げ用)・・・適量

- 作り方
- さつま芋は包丁で細切りにし、水にはさらさずそのまま大きめのボウルに入れる。Aを加え、全体を混ぜ合わせる。
 - フライパンを中央にかけてバターを溶かし、①を半量加え、厚さが均等になるように丸く広げる。
 - ②の中心に「よつ葉シュレッドチーズ」をちらす。
 - ③に残りのを①上に均一に広げる。蓋をして中弱火にして5分焼く。
 - ④の表面をフライ返しで軽く押して全体をまとめ、上下を返してさらに5分焼く。
 - 両面がこんがり焼けたら、皿に盛り付ける。黒ごまを散らし、切り分けていただく。

羽毛という資源が循環する社会へ



羽毛布団やダウンジャケットなど、羽毛(ダウン)は軽くて温かい天然素材として、わたしたちの豊かなくらしを支えてくれる存在です。ところが、羽毛はリサイクルできる資源ということはあまり知られておらず、その多くが焼却処分されています。

そんな羽毛が、リサイクルできる「資源」として循環するようになったら、社会はもっと豊かになるはず。

今回は、羽毛の回収・リサイクルに取り組んでいる一般社団法人 Green Down Projectの長井さんにお話を聞きました。

羽毛の回収にご協力をお願いします。せいきょうまつりにも参加するので、ぜひ会場でお会いしましょう!



一般社団法人 Green Down Project 理事長 長井 一浩 さん

平成27年4月、一般社団法人Green Down Projectを設立、ダウンジャケットや羽毛布団などに使われている羽毛を循環資源としてリサイクルすることを、企業や団体などと連携して活動を全国に展開。また、東日本大震災をはじめ、全国の被災地へ派遣され災害ボランティアセンターの設置運営や生活支援活動を行っている。

「グリーンダウンプロジェクト」とは?

一般社団法人Green Down Project (グリーンダウンプロジェクト) は、羽毛製品を資源として循環させる仕組みをつくり、「羽毛循環サイクル社会」の実現を目指している団体です。

丈夫なたんぱく質でできた羽毛は、本来なら100年でも使い続けられる天然素材。しかし、羽毛を使った寝具や衣類はほとんどが廃棄・焼却されています。それらの羽毛製品を回収・資源化するため、羽毛に関わる商社やアパレルメーカーが協力して仕組みやルールをつくり、「羽毛循環サイクル社会」を実現するためのプラットフォームとして2015年に一般社団法人Green Down Projectが立ち上がりました。

イベントや協力企業を通して羽毛製品を回収し、リサイクルする取り組みを行っています。

羽毛をめぐる問題 ~あたたかくて便利な羽毛の苦い事情~

羽毛は供給が不安定

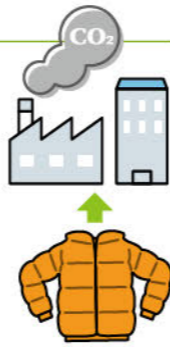
羽毛は食用の水鳥からとれる副産物。水鳥を食べない日本では羽毛調達を輸入に頼っていますが、鳥インフルエンザの発生や円安の影響で、安定した価格で調達できない資源です。

羽毛は品質が不安定

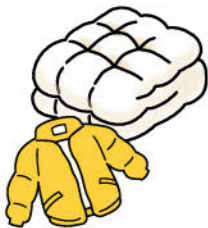
羽毛は重さで取引されるため、あてしつかり洗浄していない品質の羽毛が出回っていることもあります。

羽毛を扱うアパレル業界の問題

- 衣料品を作るには水やエネルギーが大量に必要で、廃棄処分する際にも大量の二酸化炭素が発生し、環境汚染の原因になっています。
- 障がい者雇用率が低い業界です。



羽毛が循環する社会になったら...



品質のいい羽毛が安定して供給される

回収した羽毛はしっかり洗浄されるので、新毛よりきれい! 鳥インフルエンザや国際情勢に左右されずに調達できます。

環境破壊の原因を減らせる

羽毛はたんぱく質でできているため、焼却すると大量の二酸化炭素が発生します。再利用することでその発生を抑えられます。

障がい者の雇用を生み出す

グリーンダウンプロジェクトは障がい者施設を中心とした羽毛循環の仕組みで取り組んでいます。回収した羽毛製品の解体を障がい者が担うことで、障がい者が自立するための仕事を得ることができます。

〈羽毛リサイクルのしくみ〉

グリーンダウンプロジェクトは、羽毛に関わる企業、地域社会、そして羽毛を使う消費者の理解と協力で作る羽毛循環システムです。SDGsのゴールにもつながっています。

13 気候変動に具体的な対策を

羽毛を焼却しないことで温室効果ガスの排出量を抑えることができます。

使わなくなったら、またリサイクルへ

12 つくる責任 つかう責任

「使わなくなった羽毛製品を捨てない」という持続可能な生産と消費の方法です。

回収ボックス設置店やイベントで羽毛布団、ダウンジャケットなどを回収

1つの企業がこのプロジェクトを請け負うのではなく、「共感した人みんなで取り組む」ことが大切と考えています。

8 働きがいも 経済成長も

障がい者や働きづらさを抱えた人々に就労の機会を提供することを通じて、自立や社会参加を手助けできます。



9 産業と技術革新の基盤をつくろう

羽毛の需要が年々増加する中、洗浄技術の向上で質の高い再生羽毛が供給されます。

17 パートナリシップで目標を達成しよう

羽毛に関わる多様な企業、地域社会、そして消費者一人ひとりの理解と協力により羽毛循環サイクルのしくみがつくれます。

あなたも羽毛リサイクルに参加しませんか! 今年もせいきょうまつりで羽毛製品を回収します

9月、10月に開催される各ブロックのせいきょうまつりで、羽毛(ダウン)製品を回収します。使わなくなった羽毛布団、ダウンジャケットなどをお持ちください!

Q 回収できる製品は?

A ダウン 50% 以上の羽毛製品を回収します。タグを確認してお持ちください。

Q 穴が開いてるんだけど、リサイクルできますか?

A 外側の布に穴が開いたり汚れがついていても回収できます。事前のクリーニングは不要です。ただし、濡れているものは回収できません。

2023年度せいきょうまつりで回収した羽毛製品

羽毛布団 …… **73枚**
ダウンジャケット …… **34着**

まつり会場では羽毛を使ったピーズでアクセサリー作りも体験できます!

まつり当日に会場へ来られない方は、それぞれの開催日前日までの1週間、センターにお持ちいただくこともできます。袋に入れてご持参ください。

※配送時には回収いたしませんので、営業時間内に下記のセンターへお持ちください。

受付期間 西部センター 9/23(月)~9/27(金) 富山センター 10/7(月)~10/11(金) 東部センター 10/21(月)~10/25(金)

ブレスト・アウェアネス
(乳房を意識した生活習慣)の大切さ

乳がんは、がんのなかでも、日本の女性がかかる割合(罹患率)が第1位となっており、9人に1人が生涯の間に乳がんにかかると言われています。その罹患率は増加の一途をたどっており、現在では30歳代後半から増えはじめ、40歳代後半にピークとなり、70歳を過ぎてもそれほど減少しないとされています。すべてのがんに共通して言えることですが、乳がんも当然、早期発見・早期治療がとても大切です。

乳がんの代表的な症状

乳がんの症状には、腫瘤(しこり)、乳頭異常分泌、乳頭部のびらん、乳房のもともとなかった左右差、腋窩リンパ節の腫大などがあります。もちろん、これらの症状があるからといって絶対にがんというわけではありません。

乳がんの発症リスク因子

乳がんの発症リスク因子には、乳がん家族歴、初経年齢が早い、閉経年齢が遅い、出産歴がない、出産回数が少ない、初産年齢が遅い、授乳歴がない、閉経後の肥満、高身長、出生時体重が重い、良性乳腺疾患の既往、胸部への放射線治療歴、飲酒習慣、喫煙、運動不足、経口避妊薬、ホルモン補充療法など様々であり、個人の努力だけではどうにもならないものもあります。乳がんには遺伝性のもものもありますが、多くは環境因子が影響していると言われています。

ブレスト・アウェアネス

近年、自分自身の乳房の状態に関心を持ち生活をする健康教育として「ブレスト・アウェアネス(乳房を意識した生活習慣)」の啓発が進められています。

ポイントとしては、①自分の乳房の状態を知る ②乳房の変化に気をつける ③変化に気づいたらすぐに医療機関を受診する ④40歳になったら少なくとも2年に1回は乳がん検診を受ける、などが挙げられています。

乳がん検診を受けることはもちろん大切なのですが、マンモグラフィなどの画像診断にも限界があり、検診を受けていたら絶対に大丈夫というわけではありません。そのため、乳がん検診に日頃のブレスト・アウェアネスを組み合わせることで早期発見・早期治療につなげることが大切です。まずは、意識改革から始めてみてはいかがでしょうか？

セルフチェックの方法(一例)



【実施時期】
・閉経前の人は、月経終了後1週間くらいの間に行う(排卵から月経終了までは乳房が張るため)
・閉経後の人は、毎月、日にちを決めて行うとよい

*日本乳癌学会編「患者さんのための乳がん診療ガイドライン 2016年版」より作成

富山市民病院外科医長 竹中 哲、乳がん看護認定看護師 石倉 誠子

富山市民病院の外科は、一般外科、消化器(消化管・肝胆脾)外科、そして乳腺外科から構成されています。乳腺外科では、乳房に関する症状がある方や検診で要精査となった方に対してマンモグラフィや超音波検査などの精密検査を行い、診断と治療は十分に経験を積んだ医師が担当しています。

10 pのSDGsアクションに関連記事があります。こちらも見てくださいね!

発達障害と子どもの困りごとについて

今回は、子どもの発達障害について考えてみたいと思います。インターネットやSNSなどでも目にされ、この言葉を知っている方も多いのではないのでしょうか。発達障害という言葉を知って、どんなことを想像されるでしょうか？

子どもは一人一人違います。生まれた時の大きさ、環境、好きなこと、好きな物など、そして発達もそれぞれに違います。それが当たり前です。中には大きな音が苦手、人と関わるのが苦手、じっとしているのが苦手など困っていることを抱えているけれど、周りの人にそれをなかなかわかってもらえない子もいます。そんな子ども達の困りごとは、同時に保護者の方の困りごとにも繋がっているのではないのでしょうか。

困っていませんか? こんな様子は見られませんか?

0歳~1歳6か月の頃	1歳6か月~3歳の頃
<ul style="list-style-type: none"> ●抱っこしづらい(反り返りが強いなど) ●首のすわりが遅い ●あやしても笑わない ●人見知りがない・睡眠のサイクルがなかなかできず、一晩中抱っこしていないと寝ない ●名前を呼んだり、声をかけたりしても反応しない ●バイバイなどをしても真似しない ●言葉が出てこない 	<ul style="list-style-type: none"> ●人の話が耳に入らない ●人と関わることがあまりない ●表情があまりない ●回るもの、光るものなど興味を持つものが限られている ●〇〇しか食べないというような極端な偏食がある ●度を越えた癇癪がある ●じっとしているのが苦手で、気が散りやすい ●衝動的に手が出る ●音やにおい、光に敏感
3歳~4歳の頃	4歳~
<ul style="list-style-type: none"> ●言葉が増えない、会話になりにくいなど言葉の発達がゆっくりである ●ひとり遊びを好む ●何かに激しく執着する ●つま先で歩く ●癇癪が長時間続き、気持ちを切り替えることが難しい 	<ul style="list-style-type: none"> ●人の気持ちがわかりづらい ●自己主張がとても強い ●姿勢を保つことが苦手である ●体のバランスが悪い ●はさみを使う、折り紙で角を合わせる、箸を使う、鉛筆を持つなどが苦手な不器用である ●ルールを理解することが難しい ●友達や先生の名前が覚えられない

上の表にあてはまるから必ず発達障害というわけではありません。発達障害は病気ではなく、生まれ持ったものです。脳の働きの違いによるもので、発達に凸凹があり、下の図のように分けることができます。0歳の時からその傾向が見られますが、あらわれ方や程度は様々です。

発達障害とその特徴

<p>自閉スペクトラム症 ASD</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コミュニケーションが苦手 ・対人関係の形成が苦手 ・こだわりが強い ・不器用 ・行動や興味に偏り ・言語発達の遅れ ・感覚が過敏または鈍感 	<p>注意欠如・多動症 ADHD</p> <ul style="list-style-type: none"> ・不注意(集中できない) ・多動(じっとしているのが苦手) ・衝動的に行動する
<p>知的な遅れはないが読む、書く、聞く、話す、計算する等の能力のうち、1つもしくは複数の能力の習得が難しい</p> <p>学習障害 LD</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・全身運動が苦手 ・手先・指先を使うことが苦手 <p>発達性協調運動症</p>

*発達障害支援ハンドブック「ひとりじゃないよ」2020年度版(富山県)を参考に作成

困ったときは

うちの子もしかして?と思うことがあったら一人で悩まず、こんなところに相談してみましよう。

- お近くのこども園・保育園(所)・幼稚園
- 富山市
「まちなか総合ケアセンターこども発達支援室」
「富山市子育て支援センター」など
- 各保健福祉センター、市町村役場の子ども担当課
- 県内の相談窓口一覧
(富山県発達障害者支援センターHPより)
<https://www.toyama-reha-hop.jp/custom3.html>
- 医療機関(富山県HPより)
<https://www.pref.toyama.jp/1209/kurashi/kenkou/fukushi/20220201.html>



どんな子も苦手なことや困っていることはあります。一番大切なのは、その子の困っていることに気づき、その子に合った関わり・支援をすることです。そして、良いところを認め、褒め、伸ばす関わりをすることです。みんな違ってみんないい♡一人一人の子が、その子らしく輝き、その子らしい花を咲かすことができるといいですね。

社会福祉法人わかば福祉会 しんでん保育園 園長 野村夕子

フリーク 趣味のお話

おたよりでつながる

リアンのひろば

我が家のレシピ

クチコミ

テーマトーク

「あなたの“思い出の味”は？」

●私の“思い出の味”は、亡き父が作ってくれた「野菜のカレー炒め」です！昭和一桁生まれの父は、家事をすることがほとんどなくて、ましてや料理なんて全くしなかったのに、唯一作ってくれた料理でした。なすやピーマン、人参やカボチャなど野菜をたくさん炒め、市販のカレールーで味付けしたシンプル簡単な料理ですが、とても美味しかったのを覚えています。大人になってから、自分でも何回か作りました。このお便りを書きながら、父を思い出し、また作ってみたいなあと思いました。

射水市 あんゆかさん

●子どもの頃、朝食にミックスキャロットがよく出てきました。2児の母になった今、野菜不足を補うために私も朝食に出しています。あのときのことを振り返ると、母も私の栄養を考えてくれてたんだと心が温かくなります。

朝日町 ここまさん

●おばあちゃんが作る「おすわい」と言う料理です。大根、人参、系こんにゃく、油揚げが入った甘酢和えみたいな料理なのですが、小さい頃から大好きで、よくリクエストしてはボウルを抱える勢いで1人で爆食していました！おばあちゃんからレシピを教わって、今度は私が作って子どもに食べさせてみたいです！

富山市 りくママさん

●「わらびもち」です。関西にいた時、「冷やしわらびもち」といって近所を周って売られていました。富山では見られない、関西での思い出の味です。

富山市 横山さん

●「たまり」です。早春に家族総出で作った味噌が夏ごろから食べられるのですが、その大樽にみそ漉しを入れ、溜まった液体が「たまり」です。子どもの頃は醤油の代わりだと思っていましたが、味噌の味がして、醤油でもないし、不思議な味でおいしかったです。

上町 ふーちゃんばあばさん

●6月に生協に加入しました。自分が子供の頃、母がいつも生協のカatalogをめくっている姿を見ていたので、自分も子どもを出産し、同じようにカatalogをめくっているのが感慨深いです。今回のカatalogの中にあつた「枝豆とれんこんのすり身寄せ」は、体にいいし美味しいしで、高校生の時によくお弁当に入れてもらっていたので、懐かしくてワクワクしながら注文しました！懐かしい味をこれから新しい家族にも食べてもらえるのってとてもありがたいことだなと思っています。

富山市 ゆりりんさん

●亡き祖母がよく作ってくれたビッグサイズの『おはぎ』です。小豆もたっぷり、お祭りや特別な日に食べるのが楽しみでした。

魚津市 ももりんさん



●自分の思い出の味は、母のナポリタンスパゲティです。昔はトマトケチャップで味付けをしていましたが、今は本物のトマトとスパイスを使って作ってくれます。たまにトマトケチャップスパゲティの味が恋しくなります。

氷見市 コジレタさん

●父親が作ったとろろ昆布おにぎりで。梅干し入りで母親が作るものより一回り大きく、食べ応えがあって、食欲旺盛だった学生時代の思い出の味です。

射水市 ゆうなさん

●就職1年目の夏、能登でキャンプをする機会がありました。漁師さんから手に入れたサザエをつば焼きにして食べたあの味、香りは、60年余り経った今も能登の風景とともに忘れられません。能登のみなさん、元気で頑張ってください。

高岡市 TYさん

●義母が作っていた雑煮です。同じ県内でも家が違ふとこんなに具材が違うのか！と驚き！食べてそのうまさに驚き！もう34年も毎年お正月に作っているのに義母の味になりません。他界した義母にもう一度作ってほしい味です。

滑川市 梅沢さん

●私の思い出の味は、叔母の作ってくれた分厚いホットケーキです。子ども達と帰省して富山へ戻る時に、毎回焼いて持たせてくれました。電車の中で、ホイルに包まれたホットケーキを子どもたちと頬張りながら、おいしさとありがたさでいっぱいになった記憶が時々思い出されます。

高岡市 アロマさん

●わたしの母方の祖父は漁師でした。遊びに行くと、祖父が釣ってさばいた刺身や、祖母が練ってくれたすり身揚げがお菓子代わりに出てきました。その頃はそれが普通でしたが、今はなんて贅沢なことだったんだと感じます。二人とも亡くなってしまい、もう一度食べたい思い出の味です。

富山市 すえひろさんの孫さん

●友達と放課後に寄った駄菓子屋さんのお菓子たち。10～30円の価格帯で美味しいお菓子がたくさんあり、魅力的でした。中でもクジ付きのものがお気に入り、きな粉棒のつまようじが赤かったり、ひもを引っ張った先のあめ玉が大きいと一日中嬉しかったものです！

富山市 夏バテに気をつけようさん



これいいね！ NICE

●のむヨーグルト

●「のむヨーグルト」が大好きです。さっぱりした味で家族全員で飲んでます。定期登録ができる前は注文のし忘れがたまにありましたが、今は毎回ちゃんと届くのが嬉しいし楽しみでもあります。

魚津市 ひーろーさん



わけありおまかせフルーツBOX

●おすすめ商品は「わけありおまかせフルーツBOX」です。わけありの季節の果物詰め合わせですが、わけありと思うものは少なく、旬の果物が美味しくいただけます。自分では買わないなあと思う果物もあり楽しみですね。

富山市 かつこちゃんさん



煮もの用 もっちもちこんぶ

●型崩れせず、ドロツとせず、それでもってやわらかくなる、本当においしい煮物用こんぶです。

南砺市 かすみ草さん



フリートーク

●去年、ピースアクションに参加しました。辛くて恐かったけど、逃げずに自分の眼で、しっかり見てきました。自分の眼で見ることは大切だと思いました。私が話をする中で、「ヒロシマ」に関心を持ってくれる人が増えれば良いなと思っています。

富山市 小学5年生さん

●6月上旬に作った梅酒が、少しずつ旨みが染み出し、飲み頃に近づいているのを日々眺めています。お盆に県外に住む大学生の息子が帰省した際に、少し早めの樽開きをし、爽

やかな梅酒を飲みつつゆっくり話をするのが我が家の恒例になっています。今年は大人味のブランド梅酒に初挑戦したので、出来上がりが楽しみです。

射水市 みさみささん

●猛暑が続いており、必要以上に食べ物を買うことは控えています。冷蔵庫に入れ忘れて気がついたら傷んでいたという経験もあります。必要なものを必要な量だけ、がSDGsですね。

南砺市 まりちゃんさん

リアンバックナンバーはこちら

ふっくら卵のオムライス

●本当に卵がふっくらしていて、味もあっさりしていて好みます。それがレンジで即食べられるのは嬉しいです！

高岡市 むうさん



ほたて貝柱生食用

●甘みがあり、ボリュームもあり、スーパーで買うお刺身に付け加えて食卓に出します。好評です。

南砺市 ツッチーさん



ニュージーランドアイスクリーム(バニラ)

●季節の果物を加えて、おうちパフェに最適。とってもおいしいです。お店で食べるパフェは量が多くて最後はアイスも溶けてしまいます。それにすごく高い！おうちパフェだと経済的。容器は手作り味噌を入れて娘たちの家へ送るのに利用しています。

高岡市 コロちゃんママさん



お便り募集！

「私の“寒さに負けないすごし方”」

フリートーク、おすすめ商品情報、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。スマートフォンでの投稿はこちらから



投稿は16Pのおたよりカード または WEBで！

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 レトルト食品を一度温めましたが結局食べませんでした。このまま常温で保存したり、もう一度加熱したりして食べてもいいですか。

A 完全に密封されていれば、一度加熱してもそのまま常温で保存できます。

ただし、長時間高い温度で加熱されると、商品によっては風味が劣化する場合があります。何度も加熱を繰り返すことは避けてください。

蒸気口（レンジ加熱する際に開いて蒸気を逃がす部分）のある商品は、一度加熱すると密封性が失われます。一度加熱されましたら、その時に食べ切るようにしてください。



蒸気口がないパウチで
封を切らずに加熱していれば
再保存できます。



蒸気口があるパウチは
加熱後の再保存は
できません。

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。

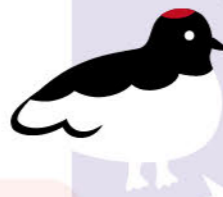
今月の主な
関連目標



#5

今月のテーマは **ピンクリボン運動**

若い人の訃報があると、
いろんな未来があったらうなあって
やりきれない思いになるよね。



そうだね。30代で小さな
お子さんを残して亡くなった
フリーアナウンサーの
女性がいたよね。



彼女は乳がんを患っていたんだよ。
がんは早期発見が大切だから、
検診を受ける大切さを伝える
運動があるよ。

それはね...

レッツアクション!

9月1回から10月3回までに対象商品を購入すると、1商品につき、1円がJ.POSHへ寄付されます。

【対象商品】

- コーパ化粧品シリーズ全品
- カタログ「くらしと生協」のブラジャー全種（通年）



対象商品
いずれか1品を
お買い求めください



1品につき1円を
認定 NPO 法人
J.POSH (日本乳がん
ピンクリボン運動) へ



乳がんに対する
啓発と患者や家族の
支援を進めます



「知らなかったことを知る」 これも立派な SDGs アクション

- 「がん」について検診を受けることの大切さを学んだり、家族や大切な人に伝えたりすることも SDGs アクションの一つになります。
- 生協で対象商品を購入することで認定 NPO 法人 J.POSH の「ピンクリボン運動」に寄付することができます。



お知らせ

あなたにも お友達にも

秋のお友達紹介キャンペーン

お友達を紹介して W でうれしいプレゼント!

お友達にも

キャンペーン期間: 2024年9月2日(月)~10月11日(金)

特典 1 生協ポイントを
プレゼント!

お友達が生協にご加入いただき、「個人宅配」
「グループ宅配」のご利用で

ご紹介者
(あなた) に
1,000P
プレゼント

ご加入者
(お友達) に
500P
プレゼント

特典 2 ご加入者(お友達)に
お試しセットをプレゼント!

生協にご加入いただき個人宅配かグループ宅配を
ご利用いただくと、生協商品の**サンプルセット**を
お届けします。

新規加入者の方には追加でポイントゲットのチャンス!

- eフレンズ登録でもれなく**500ポイントプレゼント!**
- とやま生協公式 LINE をお友だち登録すると抽選で**200名に300ポイント**をプレゼント!

紹介方法
お友達

お友達を紹介

ご紹介カードを記入し、担当者へお
渡しください。
お電話やインターネットでも受付しています。

生協から連絡

事前に、生協からお
友達へ連絡がある旨
をお伝えください。

特典 1

をプレゼント

お友達が生協加入でご紹介者
(あなた) とご加入者(お友達)
に特典①をプレゼントします。

特典 2

をお届け

初回の商品お届け時に
ご加入者(お友達)に
特典②をお届けします。

新店舗NEWS

新店舗出店が決定しました!!

出店場所は**富山市新庄エリア**です。

2025年秋の出店を目指して準備をすすめています。

ワクワクする新しいお店づくりにチャレンジしていきます!!



福祉のへや

とやま生協の福祉事業所紹介

とやま生協 輝かみいいの



とやま生協 輝かみいいの
の詳細はこちら

「とやま生協 輝かみいいの」は今年5月に富山市上飯野にオープンした小規模多機能型居宅介護の施設です。

施設では利用者さんが「毎日無理なく体を動かすこと」を心がけ、利用者さんそれぞれの身体の状態を見ながら「歩行訓練」や生協10の基本ケアにある「尻上げ体操」を行っています。ほかに昼食前のラジオ体操やレクリエーションの時間には職員がインストラクターとなってダンスや手足の運動に無理なく楽しく取り組んでもらっています。

まだまだ知名度が低いので、施設をいかに知っていただくかということを考え施設の広報誌「かみいいのだより」を作成しました。施設内でのレクリエーションの様子や生協10の基本ケアなどの取り組みについての報告、職員の紹介などを、読んだ方が楽しんで見ていただけるよう写真やイラストを入れて発行しています。毎月ホームページでも公開していきますので、ぜひご覧ください。



コープでくみかつ

～組合員活動情報～

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 8:30～19:30) 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 子育てひろば

10月の子育てひろばは「仮装してママに可愛い写真を撮ってもらおう! ハッピー・ハロウィン!」

日時/10月21日(月) 10:00～11:30
申込締切/10月11日(金)
開催場所/西部センター
主催/子育て委員会 参加費/無料
定員/なし



募集

オンラインこ～ぶ会 スポーツの秋到来♪あなたの運動不足解消方法を教えて

熱戦が繰り広げられた「パリオリンピック」。あなたが印象に残ったシーンや競技、あなたがしている運動やスポーツなどについて、ざっくばらんにトークを楽しみましょう!あなたの運動不足度も簡単に診断しちゃいます。
※Zoomミーティングアプリを使います。アプリの使い方について事前練習を希望される場合は、お知らせください。

開催日/9月12日(木) 10:00～11:00
申込締切/9月11日(水) 主催/組合員活動支援グループ
参加費/無料 定員/15名程度

参加費無料

自宅からリモートで
気軽に参加

こ～ぶ会のお申し込みはこちらから→



募集

自宅や職場で! 生協商品を囲んでおしゃべりしよう! おしゃべり Café

開催方法 ①2人以上で集まる日を決め、代表者が好きな生協商品を注文します。
●組合員さんを含む大人2名以上で開催できます。お子さんの参加もOKです。
●家族のみでの開催は不可。

②おしゃべり Café を開催しよう!

開催期間中に集まり、生協商品を囲みながら、料理の話、家族の話、健康のことなどなんでも楽しくおしゃべり。

開催期間: 8月12日(月)～12月1日(日)

③おしゃべりメモを提出すると後日ポイントがもらえるよ!

生協の宅配でご利用いただけるポイントを500ポイント(500円分)付与します。

おしゃべりメモをwebフォームから入力&開催風景の画像を添付していただくとさらに200ポイントをプレゼント(12月8日までに提出していただくことが条件です)

おしゃべりCaféを開催して
おしゃべりメモを提出すると
500ポイントプレゼント!



報告

全体 第2回産直交流会 石崎農園

参加者 58人



↑さらに詳しい報告
(動画付き)は
こちらから

7月20日、第2回産直交流会を開催し、富山市山田の石崎農園でじゃがいも掘りを行いました。

石崎さんからじゃがいもの上手な掘り方を教わったあと、参加者も畑に入りじゃがいも掘りに挑戦しました。「じゃがいもがいっぱい付いている～!」「大きいのがあったよ!」と楽しそうな声が響き渡り、小さいお子さんも夢中になって土を掘り起こしていました。

じゃがいも掘りのあとは、清水地区ふれあい農園のパーベキュー場で、豚汁と茹でたじゃがいもをいただきました。「じゃがいもは甘みがあってホクホクしていておいしいよ」と皆さん大満足のようで、豚汁、茹でじゃがいもをおかわりをして食べる方がたくさんいらっしゃいました。



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

全体 2024年度 福島復興支援視察交流ツアー

7月26日(金)から27日(土)の2日間、2024年度の「福島復興支援 視察交流ツアー」を開催し、とやま生協の組合員と役員、富山県生協連役員の計22名が福島を訪問しました。

このツアーは「東日本大震災を忘れない・風化させない」ために震災発生後の2012年から行われてきました。地震と津波、原子力災害の被害を受けた福島を訪れ、現地のみなさんと交流することで、福島は今どのような問題に直面しているかを知り、今後の支援について考えることが目的です。

今回も主に原発事故の影響が残る地域を周り、当時起こったことや被害の大きさを知り、福島の方々がどのような思いで復興を進めているかを学びました。

1日目(7月26日)の行程

富岡町(夜の森の桜並木)～双葉町(東日本大震災・原子力災害伝承館)～浪江町(震災遺構浪江町請戸小学校)

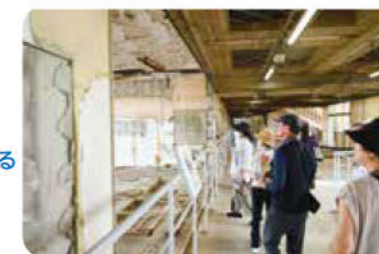
児童全員が無事に避難することができた学校で 自分が災害に直面した時の行動を考える

「震災遺構浪江町請戸小学校」は震災当時大きな津波に襲われながら、全員が無事避難することができた学校です。小学校を襲った津波の高さや、子どもたちが避難したという大平山までの距離を見て、参加者は「あんなに遠くまで逃げ切った子どもたちの頑張りや先生方の判断がすごい」と感心しながら、学校生活や津波の威力を物語るものがそのまま残っていることに驚いていました。

見学を終えたあと、この視察で現地を案内してくださったみやぎ生協・コープふくしまの穴戸さんから「自分が住む地域で地震などの災害が発生した時、自分や家族はどこへ避難するのか考えてみてください」とお話がありました。



学校を襲った津波の到達点を見上げる



津波の爪痕が残る校舎の中を見学しました

2日目(7月27日)の行程

相馬市(松川浦大橋、相馬市伝承鎮魂祈念館)～飯舘村(被災者のお話)

震災から13年、原発事故によって 全村避難を経験した方の今の想い

震災後、原発事故の影響で全村避難となった飯舘村の佐藤さんから、震災から13年経った今の想いをお聞きました。

飯舘村の避難指示も解除となったものの、震災前の村にあった知人との気の置けない関係が変わってしまったこととお話しされました。村に戻っても以前の生活には戻れず、「さみしい、さみしい」と言って年配の方が亡くなっていくというお話とともに佐藤さんが語られた「賠償金で買えないものをたくさんなくした」という言葉がとても重く聞こえました。

その経験を踏まえ、佐藤さんは「福島の原発事故から学んでほしい」とおっしゃいました。

「原発事故は人災で、次の事故が起こらないようになんとかできる。みんなが笑っていられた世界にしたいから、原発事故を経験して『おかしい』と思ったことは、これからも伝えていきたい」



飯舘村出身の佐藤さん

福島の中でも、街の再建が進んだ場所、避難指示が解除されても復興が進まない場所など、大きな差が生まれています。原発事故の影響や地震の影響も続いており、町ごとに違う問題を抱えている場合もあれば、地域の復興という共通した問題もあります。

とやま生協では、これからも福島が抱える様々な問題と現地の皆さんの想いに寄り添い、復興支援を続けていきます。



全行程のレポートは
こちらから

とやませいきょうまつり in 西部

来場者全員にウェットティッシュプレゼント

開催日時 9月28日(土) 11:00~14:00
会場 西部センター(高岡市戸出春日658-1)

ステージ企画
●キッズダンス
●フラダンス など

子ども向けイベントコーナー
スーパーボールすくい・輪投げなどで遊ぼう!

お買い物を楽しんで!
●生産者販売・試食コーナー
●コープ商品販売コーナー
●移動店舗「クルくる」もやってくる!

エコバッグをご持参ください

羽毛(ダウン)製品回収します
羽毛(ダウン)製品回収します。詳しくは4~5pの特集をご確認ください。

フードドライブを実施します
フードドライブは家庭で眠っている食品を持ち寄り、地域の福祉団体などに寄付する活動です。
〈受け付ける食品〉
●賞味期限が2024年10月30日以降で未開封の食品(レトルト食品、缶詰、乾物など)
●洗剤・紙おむつなどの日用品
冷凍食品や生もの、外国語表記しかない食品はご遠慮ください。

石川県へ「令和6年 能登半島地震義援金」を贈呈しました

2024年7月31日(水) 石川県庁にて、石川県から生活環境部 森田典子部長、とやま生協から寺岡理事長、西部ブロックの山崎理事が出席し、「令和6年能登半島地震義援金」の贈呈を行いました。


元日の「令和6年能登半島地震」発生直後より、とやま生協ではコープいしかわ組合員の安否確認や配送支援、石川県の中でも被害が大きかった地域での炊き出しなどの支援活動に取り組んでまいりました。

また、とやま生協 みなみ店では1月5日から、宅配では1月15日から組合員に「令和6年能登半島地震緊急募金」への協力を呼びかけ、総額21,987,016円が寄せられました。

今回、寄せられた募金から義援金として11,987,016円を石川県に贈呈しました。

森田部長は「いただいた募金は県の配分委員会ですっきりと配分したあと、被災者の皆さまにお届けします。石川県としても、被災した皆さまの声に耳を傾け、一刻も早い復旧に取り組みます」と謝意を述べられました。

募金へご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。とやま生協では今後も令和6年能登半島地震で被災した地域の復旧・復興を支援してまいります。



(左から) とやま生協 寺岡理事長、石川県生活環境部 森田典子部長、とやま生協 山崎理事

とやま生協ホームページに組合員専用ページがあるのをご存知ですか?

まずは見てみて→

組合員だから使いたい! 知りたい情報がすぐに見つかる!

- eフレズにすぐにアクセス!
- 商品について知りたいときはココから検索!
- 食品表示が確認できます!
- みなみ店のお買い得情報も!
- 運配・欠品情報もすぐ確認できる!
- 「楽しいイベントないかな?」もすぐにチェックできます!

とやま生協ホームページのトップからココをクリックすると...

組合員専用ページを活用して生協のある暮らしをもっと便利に!

「コープのくらし応援」全国キャンペーン

このマークが目印!

キャンペーン実施期間 9月1回~11月4回

商品値上げが続く中、組合員のみなさんのくらしを応援するため、くらしの中でよく利用される商品120品を値下げします! ぜひご利用ください!



みなみ店のお知らせ

とやま生活協同組合

9月26日(木) 9月27日(金) 9月28日(土)

ポイント2倍セール開催

みなみ店でもお買い得! 「コープのくらし応援」全国キャンペーン

期間 9月2日~11月30日

みなさんのくらしに欠かせないCO・OP商品約50品を、通常価格よりお買い得価格で販売します! ふだんのお買い物にぜひご利用ください!



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!

6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)
回収率	54.2%	18.2%
回収量	177t	1.2t

種別	牛乳パック	卵パック	食品トレイ(白のみ)
回収率	1.4t	1.5t(4~6月分)	156kg

※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。カタログが入っていた透明袋も回収しています。

理事会だより

《第3回》開催日/2024年7月24日(水)

承認・協議・確認事項

- 2024年度6月度の事業・活動および経営報告
6月度の全事業合計は12億9,949万円(計画比98%)でした。
- とやま生協第1号店計画の件
とやま生協として出店する第1号店の計画について承認可決されました。新店舗開店に向けての進捗状況は11月から発行予定の新店舗ニュースや機関誌リアンでお知らせしていきます。

事業報告 2024年6月現在

組合員数/138,187人 出資金/86億7,149万円
●全事業合計 41億5,114万円(計画比98%)

事業分野別実績

宅配事業  38億1,916万円(計画比98%)	生活支援事業  1億1,334万円(計画比97%)
福祉事業  1億1,889万円(計画比96%)	共済事業  3,698万円(計画比97%)
店舗事業  6,045万円(計画比111%)	太陽光発電事業  230万円(計画比84%)

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 <input checked="" type="checkbox"/> をつけてください <input type="checkbox"/> 今月のピックアップ商品 <input type="checkbox"/> 特集「羽毛という資源が循環する社会へ」 <input type="checkbox"/> 暮らしのコラム <input type="checkbox"/> 子育て通信「笑顔のたね」 <input type="checkbox"/> おたよりでつながる「リアンのひろば」 <input type="checkbox"/> これ いいね! <input type="checkbox"/> みんなの声を聞かせて! <input type="checkbox"/> SDGsアクション! <input type="checkbox"/> 福祉のへや <input type="checkbox"/> コープでくみかつ <input type="checkbox"/> インフォメーション <input type="checkbox"/> 機関運営報告 <input type="checkbox"/> レッツクッキング
組合員名	
ペンネーム	おたより記入欄 <input type="checkbox"/> テーマトーク 「私の“寒さに負けないすごし方”」 <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) ～ 30代・40代・50代・ 60代・70代～	
電話番号	
在住市町村名	
クイズの答え	

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。



QUIZ クイズ

問題 羽毛を資源としてリサイクルする取り組み
グリーン〇〇〇プロジェクト

締め切り 9月20日(金)

9月号のクイズ正解者の中から**抽選で20名に**
コープ商品をプレゼント!

6月号 クイズの答え

答え

理化学

応募総数491通、正解者数469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9/2(月)～9/6(金)の週にお届けしています。

WEBでの
クイズ・おたより投稿は
こちらから!



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 えりっちゃん 投稿レシピ

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)

大根を使ってヘルシーに!

大根ミートソース

「**CO-OP** ミートソース」
を使って



【材料(2人分)】

大根 ……8cm(300～400g)

CO-OP ミートソース…1/2袋(110g)

シュレッドチーズ ……60g

パセリ ……少々

【作り方】

①大根は2cm厚さの輪切り(4切れ)にして、おでん用くらいの柔らかさにゆでる。(20分くらい)

②耐熱皿に①の大根を並べ、ミートソースをかけて、シュレッドチーズをトッピングする。

③オーブントースターで焼き色がつくまで約15分焼く。

④仕上げに彩りのパセリをのせる。

大根は、電子レンジ(約8分)、または圧力鍋(約3分)でゆでると時短になります。

POINT!!
彩りにブロッコリーを
プラスしてもOK

調理時間
25分
ゆで時間含まず

1人分
211kcal

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!!



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。