

# リアン

Lien

2024

# 10

OCTOBER

2030 ビジョンフレーズ <sup>みんな</sup>地域でつくる、とやまの未来

VOL.31



今月のピックアップ商品 2-3P



## 富山県産豚ロースさくらみそ漬

4-5P 【特集】家庭でできる食品ロス削減  
6-7P あんあんニュース  
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!』#6

11P お知らせ、福祉のへや  
12-13P わくわくを見つけにいこう!「コープでくみかつ」  
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



とやま生活協同組合

理念

私たちは力を合わせ、誰も取り残さない、平和で心豊かな地域社会を創ります。



# 富山県産豚ロースさくらみそ漬け



おうちで「焼くだけ」  
組合員が選んだ美味しさ

昨年7月から企画が始まった、とやま生協プライベートブランド商品「富山県産豚ロースさくらみそ漬け」。製造元の(株)イワトラ センター長の萩原 信好さんに商品の特徴を教えてくださいました。



組合員のみなさんに  
試食していただいて、  
おいしいタレが  
出来上がりました。

株式会社イワトラ  
センター長 萩原 信好さん

商品カタログ  
スマイルコープで掲載



富山県産豚ロースさくらみそ漬け  
(100g×2枚入り)

税抜価格538円(税込)581円

10月4日 注文番号 102569

税抜価格798円(税込)862円

10月4日 注文番号 102600

お得な  
3枚入りも!



豚肉の入荷後すぐに行われる成形作業。丁寧な手つきでスジや脂などをカットしていきます。

夜中のうちに行われるみそ漬け作業はすべて手作業。お肉の両面にたっぷりみそダレが塗られています。



「富山県産豚ロースさくらみそ漬け」は、「地産地消」「すぐ食べられる商品」をコンセプトに開発されました。さくらみそをベースにしたタレをたっぷり塗り込んで味付けされているので、ご自宅に届いたお肉を「焼くだけ」ですぐに食卓のメイン料理が完成!その手軽さと肉厚で柔らかいお肉、味付けの美味しさで昨年7月の発売当初から好評の声をいただいている商品です。

## こだわりの富山県産豚を新鮮なままお届けする

富山県産の豚は、成長段階に合わせて細やかに調整した飼料を与えられて育ち、出荷の際には県内唯一の処理施設である(株)富山食肉総合センターに集められ、衛生的な環境・安定した品質で的確に処理されているという共通点があります。保水性が高い肉質・肉の締まりが良いこと・衛生的で安定した品質が特徴の豚肉です。「やわらかい肉の食感、加工での工夫ではなく豚肉そのもののやわらかさなんです」と萩原さん。

朝7時ごろ、工場に入荷された豚肉はスジや脂などの食べられない部分を切り取って成形され、加工場へ。

「組合員さんのご自宅に新鮮なお肉を届けるため、生協の配達に合わせて夜中のうちにみそ漬けの加工作業を行っています」

みそ漬けはすべて手作業で行われ、塩辛くなら

ないように調整されています。

豚肉を入荷した翌朝の7時ごろにはとやま生協へ向けて「富山県産豚ロースさくらみそ漬け」を出荷。このスピード感が新鮮なお肉を組合員さんのご自宅に届けられる理由です。

## 組合員の投票で選んだ家族みんなで食べられる味付け

みそダレに使用しているみそは南日味噌醤油(株)の人気商品「さくらみそ」。通常よりも長い2年熟成のさくらみそが使用されており、麹菌が豊富でお肉に負けない濃縮された味わいがあります。このみその中で生きている麹菌が、自宅に届くまでの間にたんぱく質を分解し、さらに肉の柔らかい食感を引き出しています。

みそに合わせるタレは組合員による試食・投票で選ばれました。2種類に絞込んだ味付けの肉を食べ比べてもらい、選ばれたのがりんごや梨の果汁を使ったフルーティで甘みのあるタレです。みそとタレの割合も組合員の意見を聞きながら繰り返し調整し、お子さんから年配の方まで幅広く愛される味付けが出来上がりました。

組合員のみなさんと一緒に作った、とやま生協でしか買えない「富山県産豚ロースさくらみそ漬け」。富山県産にこだわった美味しいお肉を、ぜひ一度召し上がってみてください。

## 昨年3月2回に2種類の味付けの食べ比べ企画を実施!

1,928点のご利用、867名の投票で  
僅差でしたが…**A**の味付けに決定しました!

<b>B</b> 49% 429票	<b>A</b> 51% 438票
-------------------------	-------------------------

どちらも美味しかったので迷った…

家族みんなで食べ比べました!

＜Aに投票した方の声＞

- 甘みがあって美味しかった。子どもに好評でした。
- Aのほうが柔らかく、ご飯がすすむ味でした。
- Bはあっさりした味だったので、しっかりとした味付けのAのほうがおいしいと感じました。

など、企画に参加した多くのご家庭で話題にいただきました。Aはお子さんから年配の方まで幅広く支持され、Bはお父さんや若い世代に支持されました。より幅広い層に支持されたAの味付けに決定しました!

醤油もろみやワイン、魚醤、おろし生姜などが入ったパンチの効いた味わいのタレ

りんごや洋なし、レモンの果汁や野菜エキスが入ったフルーティな味わいのタレ





# 特集 家庭でできる食品ロス削減

## 食品ロスって？

「食品ロス」は、まだ食べられるにも関わらず捨てられてしまう食品のことです。

日本では年間472万tの食品ロスが発生しており、その約半分にあたる236万tは家庭から発生\*しています。資源やエネルギーを費やして作られ、お金を出して買った食料を食べずに捨ててしまう…これはとてももったいないことです。さらには、食べられなかった食品をゴミとして廃棄することでくらしや地球環境に大きな負荷をかけることにもつながっています。

※2022年度推計値(消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」)

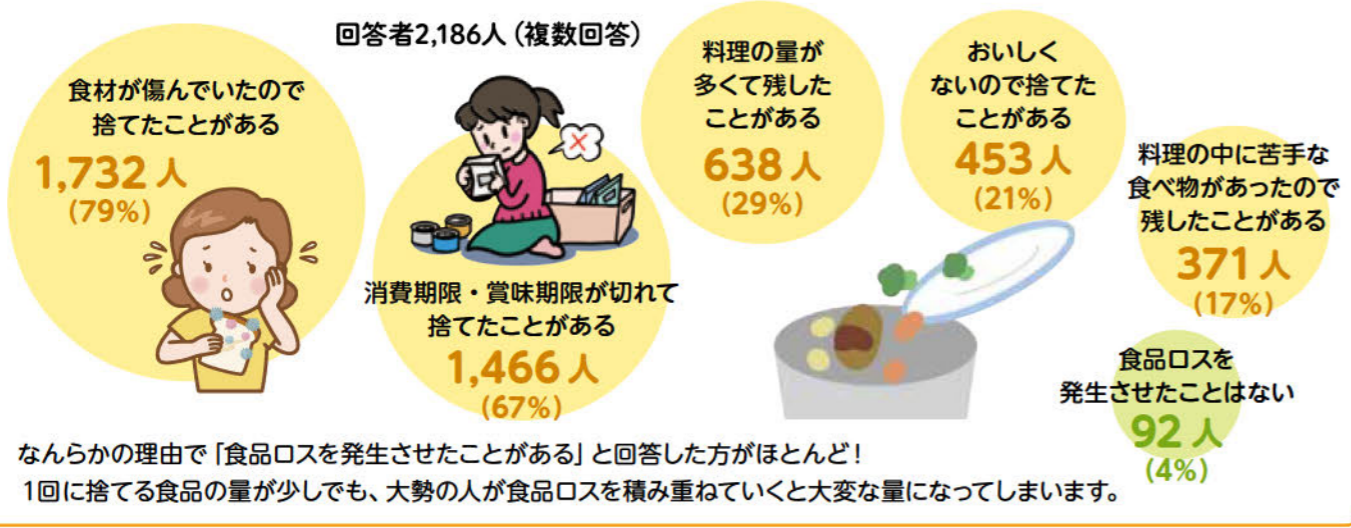
自分のくらしから出る食品ロスを減らすためにできることを考えてみませんか？



## とやま生協組合員のみなさんに聞きました

(「SDGsアンケート」の結果より ※2024年2月5日～2月25日実施)

### 食品ロスを発生させたことがありますか？



「もったいないだけじゃない。」

## 「食品ロス」はさまざまな問題とつながっています

### 食料が世界中にいきわたらない

世界の食料生産量をみるとすべての人が食べられるだけの食料が作られているはずなのに、世界人口の10人に1人が飢餓状態にあります。その背景の一つには、食用に生産されている食料の約3分の1が捨てられているという現状があります。



### 作る時も捨てる時も、環境に負荷がかかっている

農作物を育てたり家畜を飼育したりするには、土地や水、燃料など、たくさんの資源が必要です。食べ物を捨てることは、それらの資源を浪費したことになります。また、食品は水分を多く含むため、焼却するためにたくさんのエネルギーを使い、焼却時に発生する二酸化炭素は地球温暖化の原因になります。

## 食品ロスを減らす3つのコツ

食品ロスは、わたしたちのくらしや社会、経済、地球環境にとってたくさんのデメリットとなります。反対に、一人ひとりが食べものをもっと無駄なく、大切に消費していくことができれば、お金や資源の無駄遣いをなくし、食べ物に困る人を減らし、環境を守ることにつながっていきます。

「SDGsアンケート」の結果から見える家庭で食品ロスが発生する主な原因

食材を傷ませてしまった

期限切れ

食べ残し

3つのコツを守れば防ぐことができます！毎日の食事から少しずつ食品ロスをなくしましょう。

### 買いすぎない

家にある食材を確認し、必要な分だけ買しましょう。  
購入する予定ではなかった食べ物を買う時は、いつ、どうやって食べるか考えて、購入するか決めましょう。

### 作りすぎない

家族や自分の予定、体調を把握して、必要な分だけ料理を作るようにしましょう。  
調整が難しい場合は少なめに作って、作り置きや常備菜を活用しましょう。

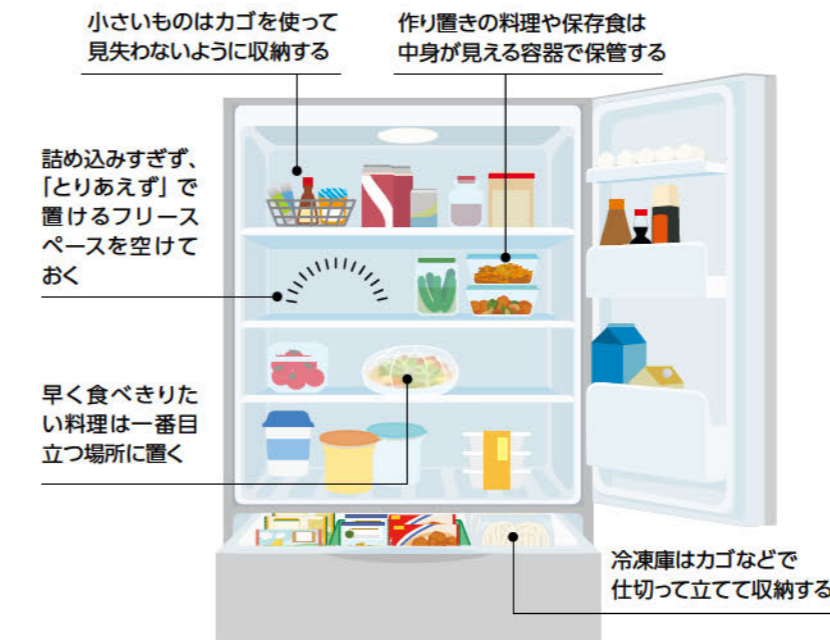
### 食べ残さない

作りすぎてしまった料理は傷まないように保管し、早めに食べきりましょう。  
消費者庁のキッチン → 使い切りレシピやリメイクレシピが紹介されています。



## やってみませんか！食品ロスを減らせる 冷蔵庫の整理整頓

冷蔵庫の中を整理整頓しておくことで、同じ食材を重複して買ってしまったり、保存しておいたはずが忘れて傷ませてしまったり…などの食品ロスの原因を減らすことができます。



すっきり整理しておけば、冷蔵庫内の写真が買い物メモの代わりになります。

保存容器に調理日や食べきる期限を書くときは、きれいにはがせるマスキングテープが便利

### 「使いきり3015」運動

富山県が推進する「とやま食ロスゼロ作戦」のうち、ご家庭で実践できる取組みです。立山の標高3,015mにちなんで、毎月30日と15日は冷蔵庫の中をチェックし、期限が近いものを使いきりましょう。月に2回、冷蔵庫を整理する日を決めておくことで、食品のうっかり期限切れを防ぎ、食品ロスの削減につながります。

「食べきれないかも」と思ったら、必要な人に届ける

## フードドライブ

「フードドライブ」とは、家庭で眠っている食品を持ち寄り、フードバンクなどを通して地域の福祉施設や団体に食品を寄付する活動です。10月とはやま生協の配送センター、せいきょうまつりの会場で実施します。

詳しくは10p「SDGsアクション！」をご覧ください。

# 知っているようで意外と知らない？ 農産物にとって重要な「農薬」について考えてみよう

農産物の栽培などに使われている「農薬」。メディアなど多くの情報源から身体や環境に悪そうなどといった不安を感じている方もいるのではないのでしょうか。でも使うのにはちゃんとした理由があります。「農薬」について正しく理解しましょう。

## 農薬の役割と種類

「農薬」は農産物を効率よく安定して生産するために使用する薬剤のことです。

### 農産物の成長の増進・抑制

品質や収穫量を上げるほか果実の種をなくしたり、実を大きくするために使用します

- 発根促進剤
- 着果促進剤 など

### 病害虫や雑草の防除

農産物に悪影響を及ぼす虫を駆除したり、病気から農産物を守るために使用します

- 殺虫剤 ●殺菌剤
- 除草剤 など

### 害虫を食べてくれる天敵

害虫から農産物を守るために利用する虫や微生物なども農薬とみなされます

- ナミテントウ
- カブリダニ類 など



## 農薬を使わないとどうなる？

### 病害虫や雑草の大量発生

- 病気による品質低下 ●害虫からの食害
- 雑草による農産物の生育不良 など

収穫量・収益の減少

種なしの果物や形が揃わないなどニーズに応じた農産物の生産も難しくなります

### 生産者の労働量や負担が増える

- 病害虫の駆除や除草に時間がかかる
- 必要以上に人件費やコストがかかる など

農産物の価格が上がる

「農薬の使用をゼロにするのは難しいのはわかったけれど」

## 農薬を使用して栽培された農産物を食べても健康に影響はないの？



農産物は市場での販売にあたり、**残留農薬の基準値**を超えるものが出回らないよう栽培から流通まで法律によってさまざまな事項が定められています。

### 栽培時

「農薬取締法」にて使用できる農薬の種類や使用回数などが定められています。



### 農薬取締法

農薬の登録数は 4,059件(2024年3月31日現在) / 人や環境・生態系などへの影響を踏まえて審査し認められた農薬だけが製造・流通・販売できる法律。

### 流通時

「残留農薬検査」にて農薬が基準値を超えて残っていないか確認しています。



### 食品衛生法

飲食による健康被害を防ぐための法律。農薬については残留基準値が食品ごとに定められている。

**残留農薬の基準値**は、さまざまな試験を行ったうえで**人がその物質を一生摂り続けても健康に悪影響がない量**を基に定められています。農産物の中に残っている**農薬が基準値以下であれば問題ありません。**



日本は高温多湿で病害虫が発生しやすく、また生産者の高齢化が進んでいるのが現状です。その問題を解消するためにも農薬が必要です。

農薬自体も昔に比べると分解されやすく人や環境への負荷が低いものや、少量で効果があるものなど改良が進められています。



## あんあんクイズ

今回の内容で間違っているのはどれでしょう？

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。

- ① 農薬は、農産物を病気から守ったり害虫を駆除する役割を持つ
- ② 害虫にはナミテントウやカブリダニ類がいる
- ③ 害虫を食べてくれる虫や微生物も農薬とみなす

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 >>> 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。  
当日消印有効  
〒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

携帯電話 >>> 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

**2024年11月22日(金)**  
(注文用紙は10月3回～11月4回)

※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。クイズに応募すると500ポイントがもらえるかも!?(正解者の中から抽選で20名様に進呈)

サイトはこちら



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

### 「秋の夜長に何をする?」

●真夏は暑いので我が家は秋も家で花火をします。バーベキューのあとに欠かせない子ども達の恒例お楽しみ。涼しくて花火が最高です。  
射水市 だいずさん

●国家資格取得に向けて、試験勉強をがんばります! 試験勉強は約6年ぶり。0・3・5歳児の育児と家事を両立させながらの合格は、叶うか不安ですが、がんばります!  
黒部市 リーさん



●本好きの娘がお勧めしてくれた本を読むこと! たくさんあるけど、どれも面白そうなので『感想を共有したいから、早く読んでー』と書いてくれる娘のためにも早く読まなければと思っています。  
富山市 堀田さん

●夜は、録画しておいたテレビ番組視聴や、Xのポスト。[推し]の最新情報を見つけたら、夜更かしになるので要注意です。  
高岡市 ミミさん

●冬に備えて、編み物がしたい! 暑い毎日、毛糸をさわる気にもなれませんが、涼しくなったら編み物しまくりたいです☆  
南砺市 ふうたさん



●ドラマ観賞をしています。たまたま見たドラマに出ていた俳優さんにハマってしまい、その俳優さんが出演しているドラマを片っ端から見ている。もうすぐ育休が終わるので、今のうちに堪能したいと思います。  
富山市 ドリームさん

●みんなが寝静まって家事から解放されたあと、一人の時間を「絵手紙」に使います。生協で買った野菜を見ながら「下手でいい、下手がいい」をモットーに! 秋の夜長が今から楽しみです!  
高岡市 レモンティさん



●米粉で団子を作るのが大好きな娘と、月見団子を作りたいです。きな粉をちょんちょんとつけるととっても幸せそうに頬張ってくれます。  
富山市 のっちさん



●子どもが生まれてからは一緒に寝落ちする日がほとんどです。ここ数年ドラマ離れているので、恋愛ドラマでも見てきゅんきゅんしたいな!  
入善町 よぶかしゅさん

●秋の夜長に関わらず、ネット小説にはまっています。逆にはまりすぎて夜更かしにならないよう注意が必要です。  
南砺市 ゆきちゃんさん



●秋の夜に大好きなさつまいもや栗のスイーツを食べながら、子どもの宿題や学校でもらったプリントをチェックします! 涼くなれば、子育てもマメに頑張れます。  
富山市 夏バテ注意!さん

## フリートーク

●8月号「レッツクッキング」の棒棒鶏をさっそく作りました。マヨネーズで作るたれがとてもおいしかったです。子どもも食べてくれました! リっちゃんママさん、ありがとうございます。  
魚津市 きんぎょさん

●8月に60歳になり「貯筋」と「骨活」に取り組み始めました。動かす筋肉と体幹を意識して筋トレに励むこと、そして、一日コップ一杯の牛乳を飲むこと。体の声に耳を傾けながら、暮らしていこうと思います。  
射水市 ゆいさん



## これいいね! NICE

### CO-OP 国産大豆で作った納豆ペースト 10月3回

●8ヶ月の子供がいます。納豆ペーストは離乳食の初期の頃によく食べさせてました。自分でペーストにするのは大変なので助かってました。すぐ使いたい時、解凍し忘れた時は水かぬるま湯に浸けておくとすぐ使えました!  
富山市 ちいままさん



### CO-OP とっとなっつ 10月3回

●とっとなっつは、手軽にカルシウムがとれるので、おやつ、おつまみなどで家族で食べます。優しい味なのがいいですね。  
小矢部市 たんぼぼさん



### CO-OP 北海道のうらごし枝豆 10月4回

●北海道のうらごし枝豆が気に入ります! おだしと一緒に混ぜて離乳食中期の娘にスープを作ったところ、笑顔でパクパク食べてくれました。  
富山市 ゆきたんさん



### CO-OP ごぼうサラダ 10月4回

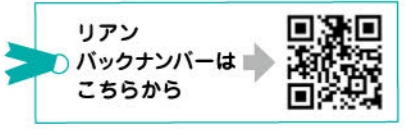
●このサラダに、きゅうりやゆで卵などを加え、和えるだけで、1品出来上がり。忙しい時など、重宝しています!  
魚津市 ひとさん



●娘がコープの粉寒天を使って色々なお菓子づくりに挑戦しています。次は、懐かしい「べっこう」に挑戦する予定です。計らなくても使えるのが、いいですね。  
富山市 アカネママさん

●何かと記入が必要な組合員コード…皆さんはどのように覚えていらっしゃいますか? 工夫していることや覚え方のコツなどありましたら教えてください。  
黒部市 猫村えみさん

●くみかつで、神通川左岸浄化センター見学バスツアーに親子で参加しました。家庭で使った水がきれいになる工程を実際に見て、よい学びになりました。能作での制作体験で作った錫の箸置きは、子どもが毎食喜んで使っています。また参加したいです。  
小矢部市 よしさん



### CO-OP ちっちゃなまめごろろ 10月5回

●甘すぎず、食べ応えのある大きさに満足しています! 子どものおやつにもおススメです!  
小矢部市 しらとさん



### CO-OP 国産大豆で作った唐揚げまめからくん 11月1回

●私のお勧めは「まめからくん」です。大豆で作った唐揚げですが言われなければお肉と間違ってしまうほどです。知人に黙って食べさせたら「美味しい唐揚げだね」と言っていました。大豆によって伝えたら驚いていました。ヘルシーで味も良く大好きです。  
富山市 かつこちゃんさん



## お便り募集!



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** 未開封のこんにゃくはどのように保存したらいいですか? こんにゃくを冷蔵庫に保管していたら、一部分が白っぽくなってしまいました。食べられますか?

**A** 未開封のこんにゃくは常温でも保存できます。

こんにゃくは豆腐や納豆と同じ冷蔵コーナーで販売されていることが多く、生協の宅配でも冷蔵でお届けしていますが、**開封前は直射日光の当たらない場所で常温で保存できます。**

ご家庭の冷蔵庫\*で保管する場合は凍結にご注意ください。こんにゃくは、凍ると中の水分が出てしまい、スポンジ状になったり、ゴワゴワした硬い食感になったりします。解凍しても元の状態には戻りません。味や食感が悪くなりますが、召し上がっても差し障りはありません。

\*冷蔵庫の冷気の吹き出し口の近くなど、温度が低くなりやすい場所に置くと凍ってしまうことがあります。



## とやま生協も / あなたも SDGs アクション! #6

「アクション」は行動、取り組みという意味です。



### フードドライブとは・・・

「フードドライブ」は、ご家庭で使い切れない未使用食品や、食べきれなかった食品を持ち寄って、食品を必要としている社会福祉団体や福祉施設、こども食堂、フードバンクなどに寄付する活動のこと。

### 「食品ロス」の現状

食べることができるのに捨てられてしまう「食品ロス」。日本では年間 472 万トン発生し、その半分の 236 万トンは家庭から出ているんだ・・・  
国民 1 人が毎日「おにぎり」1 個相当を捨てていることに・・・

→詳しくは 4-5p の特集を見てね

食品ロス削減  
→ 家庭がカギです!

フードドライブは、食品ロスの削減だけでなく、**食べ物**を必要としている方達への支援にもつながるよ!

### 今月のテーマは「食品ロスとフードドライブ」



フードドライブってなに?

それはね・・・

### おうちで眠っている食品をせいきょうまつりに持って行こう!

#### 「せいきょうまつり」開催日

ブロック	開催日	場所
富山	10/12 (土)	とやま生協 富山センター (富山市金屋 555)
東部	10/26 (土)	とやま生協 東部センター (魚津市本江 2914-2)

西部ブロックのせいきょうまつりは、9/28 (土) に終了しました

#### まつりのフードドライブで受け付ける食品

- 賞味期限が1ヶ月以上残っていて未開封の食品 (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。

## お知らせ

冬に備えて定期配送に  
しませんか?

安心  
便利な

# 灯油宅配



- ご希望の間隔で定期的に、お約束した日に満タン給油に伺います。
- 定期配送の灯油価格は、通常価格より1リットルあたり3円お得です。
- 冬季のみのご利用でも登録OK! (年2回からご利用可)
- ポリ容器は 3 缶 50 リットル以上からご利用できます。

\*ポリ容器での定期配送は、毎シーズンごとに登録が必要となります。

お留守でも  
配達します

ポリ缶3缶  
(50リットル)  
から配達します

配達料無料



### ご注文方法

(有) とやませいきょうサービスへお電話ください。  
☎0120-20-4761 (月～金曜日 / 9:00～18:00)

灯油の価格、曜日ごとの配達エリアは  
ホームページからご確認ください。



商品カタログ「スマイルコープ」調味料ご利用 no.1  
**さくらみそをとやま生協のプライベートブランド商品に!**

11月にはみそを使ったレシピを募集します!  
投票期間 9月28日～10月31日

現行パッケージ  
2025年4月デビューに向けて  
包材デザインを決めよう!

投票方法①  
各ブロックの  
せいきょうまつりでシール投票!

粗品のプレゼントが  
あります。

投票方法②  
2次元コードを読み取って  
WEB投票 投票フォームはこちら→

## 福祉のへや

### おうちでもできる 生協10の基本ケア

#### 「生協10の基本ケア」とは?

とやま生協の福祉事業では、利用者の①尊厳を護る、②自立を支援する、③在宅を支援する、の3つを「目指す介護の姿」として、「生協10の基本ケア」に取り組んでいます。

このコーナーでは「生協10の基本ケア」を一つずつ取り上げ、ご家庭で取り入れることによってご家族の健康や心身の機能向上につながるケアを紹介します。

#### 生協10の基本ケア ②床に足をつけて座る その2

##### 床に足をつけて座ることの大切さ

日常生活の中で最も多く繰り返される動作のひとつが「座る」です。座る前後には起きる・立つ・歩くなどの動作があります。これらの動作はトイレに行く、座って食事する、お風呂に入るなど、ほかの日常動作につながっています。

##### 正しい立ち上がり

くらしの中では最も多いといわれる椅子からの立ち上がりは、大きな筋肉がたくさんある下半身を使う動作で、生活の中で筋肉を鍛える効果的な運動です。さらに、正しい立ち上がりは、転倒を防止する効果もあります。

この前かがみ姿勢の立ち上がり方は、身体の自然な動きを活用した動き方で重要な姿勢です。ぜひとも日常生活で意識し、習慣化していきましょう。



#### ポイント

テーブルなどを引っ張り、腕の力に頼って立ち上がるという引っ張り立ち方は、非常に危険です。腕の力で重い体を支えるためバランスが崩れやすく、転倒の危険性が極めて高くなります。テーブルなどに手をつけて立つことをおすすめします。

# 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

### 富山ブロック 白たまご田村農園の循環型養鶏を知ろう!

白たまごの生産者である田村農園が地域とともにやっている循環型養鶏の取組みを学びましょう! 堆肥製造施設やGPセンターでバック詰めの工程などを見学します。

田村農園に各自直接お越しください。

**ご注意** / 卵、ほこりアレルギーの方、見学日に野鳥生息域に立ち寄り、ご家庭で鶏を飼育されている方の参加はご遠慮ください。

開催日時 / 11月27日 (水) 10:00～11:00  
申込締切 / 11月8日 (金)  
開催場所 / 田村農園 (富山市婦中町広田5519)  
主催 / せいきょうクラブ エコクラブ  
講師 / 田村農園 田村氏  
託児 / なし 参加費 / 無料 定員 / 15名



### 西部ブロック 砺波消防署に見学に行こう!

砺波消防署で消防車両や館内を見学します!

開催日時 / 11月18日 (月) 10:00～12:00  
申込締切 / 11月8日 (金)  
開催場所 / 砺波消防署  
主催 / 子育て委員会  
託児 / なし  
参加費 / 無料  
定員 / 未就学園児の親子10組程度



## 募集

### オンラインこ～ぷ会 10月のテーマ「COOP 宅配アプリの機能を使ってみよう」

自宅からリモートで気軽に参加

参加費無料

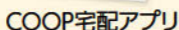
みなさんは「COOP 宅配アプリ」を使っていますか? どこでも簡単に商品を注文できたり、レシピを選んで必要な食材をまとめて注文できたりと、いろんな機能が備わっています!一緒に宅配アプリを触りながら便利な使い方を楽しんでみませんか?

※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。

開催日時 / 10月23日 (水) 10:00～11:00  
申込締切 / 10月22日 (火)  
主催 / 組合員活動支援グループ  
参加費 / 無料  
定員 / 15名程度



こ～ぷ会のお申し込みはこちらから



## 募集

### 迎春試食会

迎春商品を注文する前に、今年のおすすめ商品を試食できる迎春試食会を各ブロックや地域会で開催します!開催情報はホームページでチェック!



参加募集中のイベント情報はこちら



## 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
- 2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。
  - 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)
  - 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! (提出期限 12月8日)
 

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!

9月30日(月)から配布のチラシをご覧ください。



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ともにさらに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)



## 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。

## 募集

### 第3回コープでわくわく講座 毎日ぐっすり快眠。パパ・ママと楽しく体操をしよう!

眠りと脳の関係を知り、子どもの成長に欠かせない眠りの役割と、よい睡眠がもたらす心身の健康について楽しく学びます。また、親子で楽しく快眠体操をして、ぐっすり快眠を目指しましょう!

開催日時 / 11月30日(土) 10:30～12:00  
申込締切 / 11月10日(日)  
会場 / ①メイン会場

- とやま生協 富山センター本部 (富山市金屋555) ※講師はメイン会場に参加されます。
- ②サテライト会場
  - とやま生協西部センター (高岡市戸出春日658-1)
  - とやま生協東部センター (魚津市本江2914-2)
- ③ご自宅からのリモート参加

参加費 / 無料

講師 / 神川康子氏

(富山市在住、国立大学法人 富山大学名誉教授、日本睡眠改善協議会 理事)

大家三穂氏

(富山市在住、ハートビートライフ・オカ代表)

定員 / 親子60名程度

※小学生とその親子(家族)

参加申込みはこちらから



## 報告

### 全体 ピースアクション in ヒロシマ 2024 に参加しました



開催日(参加した日): 8月4日(日)～5日(月)

主催: 広島県生活協同組合連合会・日本生活協同組合連合会

「ピースアクション in ヒロシマ」は被爆体験の継承や核兵器のない世界への思いを共有する活動です。8月4日から広島市で開催されたピースアクション in ヒロシマに、とやま生協から組合員親子3組6名が代表として参加しました。

### 1日目〈分科会〉

幟町(のぼりちょう)小学校平和資料室アドバイザーの岡部喜久雄さんから「被爆者の証言」を聞きました。母と祖母が被爆した岡部さんは、被爆者ひとり一人のエピソードを交えながら原爆が落とされた当時の状況をお話され、「戦争は勝っても負けても人を幸せにしない、日常が突然奪われるのが戦争だ」ということを強く訴えられました。また、「出会い直すヒロシマ」と題して、「演劇集団ふらっと」による朗読を聴きました。これまで取り上げてこれなかった被爆体験記を通して、何を戦争の記憶として未来に継承していくのかを一緒に考え、被爆者の気持ちに寄り添う大切さを学びました。



分科会の様子(被爆者の証言)

### 2日目〈平和記念公園の見学〉

爆心地や、原爆ドームなどがある平和記念公園を巡りました。平和記念公園内にある「原爆の子の像」では、とやま生協の組合員から寄せられた折り鶴を奉納し、戦争のない平和な暮らしを願いました。広島平和記念資料館では、国内や海外からも大勢の方が見学に来ている中、被爆した人が苦しむ様子が描かれた展示物や、炭化した遺品から原爆の凄まじさと被害の大きさを学びました。



核兵器の惨禍を伝えるため世界文化遺産に登録されている原爆ドーム



折り鶴奉納の様子

ヒロシマの地を訪れ、被爆の実相を知り学ぶこと、そして核兵器の恐ろしさや戦争で苦しむ被爆者やその家族の気持ちに寄り添うことが、平和のために私たちができることではないかと学んだ2日間でした。

さらに詳しい報告はこちらをご覧ください



# とやませいきょうまつり

in 富山

開催日時 **10月12日(土) 11:00~14:00**  
会場 **富山センター (富山市金屋555)**

## ステージ企画

●オープニング(10:30~)●  
「澤武紀行さんのミニコンサート」  
他、ちびっこダンス、コーラス、よさこい演奏など

**生産者直売コーナー**  
カタログでおなじみの生産者約30社が参加!

## 飲食コーナー

やきそば・たこやき・ラーメンなど

## ちびっこコーナー

スーパーボールすくいやお楽しみゲームで遊ぼう!

## フードライブを実施します

### 集めるもの

- 賞味期限が1ヶ月以上残っていて未開封の食品 (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

富山センター&東部センターで実施します!!

in 東部

開催日時 **10月26日(土) 11:00~14:00**  
会場 **東部センター (魚津市本江2914-2)**

臨時駐車場 (富山ろうさい病院) に駐車し、無料シャトルバスをご利用ください。

## ステージ企画

●オープニング●  
「よさこい踊り」  
他、キッズダンス・フォークソングライブなど

## 飲食コーナー

ラーメン・コロッケ・カレーなど

## 販売コーナー

・コープ商品  
・生産者やメーカーの試食販売

## お子さんの買い物体験

せいきょうのお菓子屋さん

## 不要な羽毛(ダウン)製品回収します

### 回収可能なもの

- ダウンジャケットや羽毛布団など、ダウン50%以上の製品。タグを確認してお持ちください。
- 外側に汚れがあっても回収できますが、濡れているものは回収できません。

## 環境について幅広く学べるイベント

# とやま環境フェア2024に出展します!

会場/富山産業展示館テクノホール 西館 (富山県富山市友杉1682)  
開催日/10月12日(土)、13日(日)

## 今年のテーマ

### 水と緑に恵まれた幸せ富山をめざして

デコ活ってなに!?脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動に乗り遅れない!

とやま生協は脱炭素社会に繋がる「エシカル消費」をテーマに出展します。会場では企業・団体の環境保全の取り組みや製品・サービスを見たり、体感したりする楽しいブースがたくさんあります。ぜひご来場ください!

とやま生活協同組合

## みなみ店のお知らせ

10月24日(木)

10月25日(金)

10月26日(土)

## ポイント2倍セール開催

## 暮らし応援

## キャンペーン中!

11月30日まで

みなさんの暮らしに欠かせないCO・OP商品約50品を、通常価格よりお買い得価格で販売中!

## ぞくぞく入荷!新米を食べよう!

とやま生協こしひかり 高田食糧(株)

棚田米有機栽培 コシヒカリ (有)土遊野



富山市土で自家製肥料とアイガモ農法で有機栽培されたコシヒカリ。JAS有機認定商品です。

## 特別栽培コシヒカリ

(株)ニュース 富山市万願寺で栽培されたコシヒカリ。栽培時の農薬・化学肥料不使用。

ほか「てんかく」富富富、新大正もち米なども取り扱っています。

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!



## 食の安心学習会 2024

(テーマ)

食の安全の基本から考える健康食品

食の安心研究所では、組合員の皆さんへの食の安全安心に関する情報提供に取り組んでいます。今回の学習会では、消費者の間で関心が高まっている健康食品について「食の安全の基本から考える健康食品」というテーマで学習会を開催します。

日時 **10月31日(木) 10:00~12:00**

講師/講師 畝山智香子氏

(公益社団法人日本食品衛生協会学術顧問)

会場/ポルファートとやま 4階 珊瑚の間 (富山市奥田新町8-1)

主催/食の安心研究所

申込締切/10月18日(金)

ホームページの案内をご覧ください。



## 新店舗ニュース!

2025年秋の富山市新庄地区での新店舗オープンに向け、準備をすすめています。新店舗のサービスについてご紹介します。

## 生協をより便利に使える!

宅配の商品を受け取るコープハウス、保障の相談ができる共済窓口があります。サービスカウンターでは、生協に関することをなんでもご相談いただけます。

ご家族そろってお買い物。ゆったりくつろげるイートインコーナーも準備中です。

## 生協のイベントも楽しめる!

2階には多目的に利用できるスペースがあり、お買い物だけでなく生協のイベントなどもお楽しみいただけます。

## 買い物しやすいゆっくりレジ

ご自分のペースで慌てずゆっくり会計ができるレジを設けます。

## 7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)
回収量	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4回》開催日/2024年8月28日(水)

### 承認・協議・確認事項

- 2024年度7月度の事業・活動および経営報告  
7月度の全事業合計は14億8,862万円(計画比98%)でした。
- 2024年度12月事業及び年末商品取組み方針の件  
・10月下旬から11月中旬にかけて、各ブロックで迎春商品の試食会を開催します。  
・年末年始商品をお得にご購入いただける先行予約チラシを10月7日から、迎春早割予約のカタログを10月28日から配布します。

## 事業報告 2024年7月現在

組合員数/138,419人 出資金/87億4,330万円  
●全事業合計 56億3,977万円(計画比98%)

### 事業分野別実績

宅配事業 51億9,290万円 (計画比98%)	生活支援事業 1億5,447万円 (計画比96%)
福祉事業 1億5,957万円 (計画比96%)	共済事業 4,889万円 (計画比98%)
店舗事業 8,077万円 (計画比111%)	太陽光発電事業 313万円 (計画比85%)



## 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「家庭でできる食品ロス削減」 <input type="checkbox"/> あんあんニュース <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	
年代(○をつける) ～ 30代・40代・50代・ 60代・70代～	おたより記入欄 <input type="checkbox"/> テーマトーク 「断捨離」 <b>冬のレシピ募集!!</b> <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	
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。

## QUIZ クイズ

問題 日本国民1人当たりの食品ロスは **年間〇〇kg**

締め切り **10月18日(金)**

10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!**

## 8月号 クイズの答え

答え **総代**

応募総数451通、正解者数437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9/30(月)～10/4(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

いつでも見られるよう  
インスタで保存!!



上市町 A.M. さん 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)

混ぜ込みおにぎりにもぴったり!

## 自家製ふりかけ

「ちりめんじゃこ(小袋)」を使って



【材料(出来上がり量約150g分)】

- ちりめんじゃこ ……20g
- 茶切昆布 ……20g
- 花かつお ……25g
- いりごま ……25g

●調味料

- みりん・すし酢・しょうゆ ……各大さじ1/2
- 砂糖 ……大さじ3

【作り方】

- ① 大きめの耐熱ボウルにみりんを入れて、電子レンジで約30秒加熱しアルコール分を飛ばす。
- ② ①にすし酢・しょうゆ・砂糖を加え、砂糖が溶けるまで混ぜる。
- ③ 花かつおを2～3分から煎りし、軽く手でもみ、細かくする。
- ④ ②にAを入れ、花かつおのかさが減ってくるまでよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 1時間ほどおいてできあがり。

**POINT!!** 花かつおをから煎りすると風味が良くなります。たっぷり作って、冷凍してもOK!

調理時間 **10分**  
474kcal  
でさじ量約150g

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。