

リアン *Lien*

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.34

謹んで新年を
お祝い申し上げます



今月のピックアップ商品 4-5P

COOP 加賀ちぎり揚 北陸の味

- 2P 新年のご挨拶
- 3P 【特集】エシカル消費ってなんだろう？
- 6P 『くらしのコラム』健康：乾燥肌の対策
- 7P 子育て通信『笑顔のたね』：イヤイヤ期は成長の証
- 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!』#9
- 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

おたより掲載、クイズ応募(抽選で20名)で **コープ商品をプレゼント!!**

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喜び申し上げます。また、日頃より商品のご利用や活動にご参加いただき、心より感謝申し上げます。

昨年は、1月1日に発生した能登半島地震により甚大な被害が発生しました。復旧に向け一歩ずつ進んでいる中、9月には能登半島で豪雨災害が発生しました。亡くなられた方々に謹んでお悔やみ申し上げますとともに、被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

とやま生協では、地震と豪雨災害に対して支援活動を続けてきました。引き続き組合員の皆様や全国の生協・NPOとも連携を図りながら、どこよりも長く、きめ細かく寄り添い支援を続けていきます。

さて、第1次中期経営計画「2022～2024年度」を振り返りますと、組合員に今まで以上に貢献し、生涯を通じてお役に立ち続けることをめざし、とやま生協が誕生しました。食と暮らしを支える暮らしのセンターとしての店舗出店の準備を進め、新たな小規模多機能型居宅施設を開所しました。配食事業は全県下で配送可能となり、移動店舗（クルくる）の増車、価格高騰に対してはくらし応援企画を実施してきました。また、地域課題に主体的に取り組んでいく中、CO₂の排出量は太陽光発電等により3年間で約6,300tの削減（CO₂排出量の53%に相当）、包括連携協定の締結も3市1町となりました。

2025年度はとやま生協の第2次中期経営計画がスタートします。2030ビジョンで掲げた「くらしのトータルケア事業」で、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる地域社会の実現に向け、皆様のご理解とご協力を賜り、お取引先、関係諸団体と連携しながらさらに前進していきたいと考えています。

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規事業に挑戦し、持続可能な地域社会の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。

令和七年 元旦

とやま生活協同組合

代表理事 理事長 寺岡 富美夫



特集 エシカル消費ってなんだろう？

エシカル消費とは、買い物や、サービスを利用するときに自分視点だけではなく、環境や社会など、**他者に配慮する視点**をプラスした消費のこと。私たちがこの地球で人間らしい暮らしを続けていくために必要なSDGsを達成するために取り組める、とても身近な行動です。



エシカル消費はSDGsの目標を達成するための重要な手段の1つ



日々のちょっとしたお買い物でも、大勢の人が少しだけ「誰かのために」という視点を持って商品を選ぶことで、商品を提供する側も環境や社会に配慮した商品を作るようになり、くらしや社会がよりよくなっていきます。



今日買うコーヒーは、公正な取引がされているかな？
農園で働く人の労働環境は守られているかな？

生協が取り組むエシカルの4つの視点

生協ではエシカル消費を「誰かの笑顔につながるお買い物」として「地域」「環境」「社会」「人々」の視点で取り組みを行っています。

<p>地域</p> <p>生産者とのつながりや、国産原料の使用拡大を通じて、日本の農畜水産業を応援しています。</p> <p>商品の一例 国産素材の冷凍野菜</p>	<p>環境</p> <p>環境に配慮した商品を開発し、組合員とともに広めています。</p> <p>商品の一例 環境に配慮した洗濯洗剤</p>	<p>社会</p> <p>コープ商品を通じて、社会インフラの改善や公正な社会の実現に取り組んでいます。</p> <p>商品の一例 購入することで発展途上国の学校給食を支援できる商品</p>	<p>人々</p> <p>コープ商品を通じて、くらしの問題の改善やハンディキャップを持つ人々の支援などに取り組んでいます。</p> <p>商品の一例 乳がんに対する啓発などを行うピンクリボン運動を支援できる化粧品</p>
---	---	---	---

エシカル消費のヒントに！

お買い物のたびに商品の詳細を確認するのは大変。そんな時はエシカルマークがついた商品を選びましょう。商品カタログ「コープファミリー」などでは、環境や社会に配慮した商品につけられる認証マークのほかに、エシカルな商品であることを示す統一のマークを掲載しています。



エシカルマーク

COOP 加賀ちぎり揚 北陸の味

能登のために
食べて応援、
ありがとう
石川県



能登から届く
野菜たっぷりのすり身揚げ

甘めの味付けのすり身に野菜のシャキシャキした食感がおいしい「COOP 加賀ちぎり揚 北陸の味」。製造しているのは「ロイヤルカリブ」でおなじみの石川県七尾市にある(株)スギヨです。早朝から始まる製造の様子を見せていただきながら、「COOP 加賀ちぎり揚 北陸の味」のおいしさの秘密についてお話をうかがいました。



北陸で育った商品を、
無リンすり身と
国産野菜にこだわって
生協仕様にした商品です。

株式会社スギヨ
北陸工場 工場長 古川さん

無リンすり身を使った 手作り感のあるすりみ揚げ

「COOP 加賀ちぎり揚 北陸の味」は2016年にコープ北陸事業連合のプライベートブランド商品になった商品です。東海地方の生協で販売されていたものが好評で、(株)スギヨの地元である北陸の生協でも商品化されることになりました。

原料のすり身には、保水性を高める重合リン酸塩を使用していない無リンすり身を使っています。無リンすり身は品質が変化しやすいため温度管理に特に注意が必要ですが、組合員の「不要な添加物をできるだけ使用しない商品を」という要望に応え、開発当初から無リンすり身を使い続けています。

「COOP 加賀ちぎり揚 北陸の味」は、手でちぎったように形が不揃いなのも特徴です。手作り感のある商品にするため、手の動きを再現した独自の機械ですり身をちぎっています。個性的な商品を作るために開発された機械を社内でメンテナンスできるようにしているのも(株)スギヨの強み。

しかし、おいしく作るため人の手で整える手間も惜しみません。

「その日のすり身の肉質に合わせて、ちぎるスピードなどを変えています。機械ですり身をちぎりますが、細かすぎるものや大きすぎるものは人の手で調整します」

一口大に大きさを整えられたすり身は、低温の油でふっくらと揚げてから、高温の油で食欲をそそる揚げ色がつけられます。



機械でちぎったあと、人の手でも大きさを調整します。

野菜たっぷりのシャキシャキ食感

「COOP 加賀ちぎり揚 北陸の味」は、約35%が野菜です。使っているのは国産のキャベツ、にんじん、玉ねぎの3種類。

「NB商品※にはごぼうも入っていますが、硬くて食べ辛いというお声もあり、生協仕様の商品は食べやすい野菜のみを使用することにしました」

約2分間という揚げ時間なので野菜の食感が残り、加熱したことで甘みも引き出されています。すり身の柔らかさと食べ応えのあるシャキシャキ食感の両方が楽しめます。



タネを見ると野菜たっぷりなのがよくわかります。

※ナショナルブランド商品…一般的に市販されている商品

手軽に食べられる便利な商品

「COOP 加賀ちぎり揚 北陸の味」の一番の魅力は手軽で多彩な食べ方が楽しめることです。

袋の端を切ってレンジで加熱すれば、1分でおかずやおつまみに！冷たいままでもやわらかいのでお弁当に入れるのもおすすめ。

味噌汁や鍋、煮物に入れると、すり身や野菜からだしが出て、ボリュームのある具材になります。卵やチーズとも相性があるので、いろいろな料理に加えやすい商品です。

地元北陸で生まれ、昨年1月1日の震災も乗り越えて私たちのもとに届けられる「COOP 加賀ちぎり揚 北陸の味」を、ぜひ召し上がってみてください。

商品カタログ

「コープファミリー」で企画



お弁当にも
大助かり!!

ふっくらすり身と
シャキシャキ野菜が
うれしいわ!

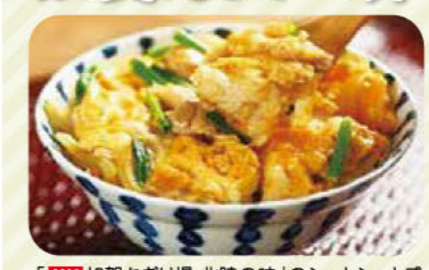
1月3日 注文番号 0368

COOP 加賀ちぎり揚 北陸の味 (130g)
税抜168円 (税込181円)



(株)スギヨの歴史に加わった能登半島地震。「COOP 加賀ちぎり揚 北陸の味」も一時製造できなくなりましたが、社員の皆さんの尽力により、2024年7月から企画を再開することができました。

ハバっと一品!! 「COOP 加賀ちぎり揚 北陸の味」を使って 加賀たまご丼



「COOP 加賀ちぎり揚 北陸の味」のシャキシャキ感と卵のふわトロ感がマッチング♪玉ねぎをたっぷり入れるのがポイントです。

【材料(1人分)】

- COOP 加賀ちぎり揚 北陸の味 … 100g
- ご飯 …………… 150g
- 卵 …………… 2個
- 玉ねぎ …………… 1/4個
- 薄口しょうゆ …… 大さじ1
- みりん …………… 大さじ1
- 酒 …………… 大さじ1/2
- 砂糖 …………… 大さじ1/2
- 水 …………… 80cc
- 顆粒だし …………… 小さじ1

調理方法

- ① 玉ねぎを適度な大きさに切り、Aと一緒に鍋に入れ、強火で2分ほど煮る。
- ② ①に加賀ちぎり揚を入れる。
- ③ 溶いた卵の2/3を②に加えてふたをし、弱火で煮る。
- ④ 卵が固まってきたら残りの溶き卵を加えてふたをし、強火で10秒間だけ煮る。
- ⑤ 丼にご飯を盛り④を流しかける(お好みで長ねぎを加えてもおいしいです)。

乾燥肌の対策

冬季になると肌がかさかさしたり、シワができやすくなったりと乾燥肌は様々な悩みにつながります。乾燥肌とは、皮膚の角層と呼ばれる部分の水分含有量が低下した状態を指します。乾燥肌になると皮膚がつっぱり、かゆみ、粉吹きなどの症状がみられ、QOL（生活の質）が低下します。スキンケアに対する知識を身につけ、日頃から適切なスキンケアを継続することが、肌の健康につながります。

1.乾燥肌の原因

角層（皮膚表面の最外層）で、肌の潤いに重要な役割を果たすアミノ酸や尿素などの「天然保湿因子」、セラミドなどの「角質細胞間脂質」、皮膚の表面を覆って乾燥を防ぐ「皮脂」は、加齢とともに減少していきます。加齢変化に加えて、空気の乾燥や寒冷刺激、衣類の摩擦刺激、紫外線によるダメージは皮膚表面の乾燥を進行させます。また入浴時のナイロンタオルなどで洗いすぎ・擦りすぎや熱いお湯（41℃以上）でのシャワーでも皮脂が過剰に洗い流され、乾燥肌を助長させます。

2.自分でできる保湿のケア

①保湿するのによいタイミング

一般的に肌が最も潤う入浴直後の保湿が良いとされていますが、これには十分なエビデンスはありません。入浴直後と30分後～1時間後の保湿剤外用による角質水分量には大きな差はなかったという臨床研究の結果があります。そのため入浴直後の保湿にこだわる必要はありません。大事なのは1日の保湿回数です。入浴後の保湿だけではなく、朝にも保湿剤を外用する方が角質水分量が維持されやすいことが分かっています。

②どんなアイテムを使用したらよいか

保湿剤には様々な剤型があります。皮膚科で処方されるヒルドイド®を例に挙げると、油中水型クリーム、水中油型クリーム、ローション、フォームの4つに大別されます。保湿力は、油中水型クリーム→水中油型クリーム→ローション→フォームの順に強く、使用感の良さ（ベタつきの少なさ）と皮膚への刺激感はこの逆の順番になります。ジェネリック製品は先発品と比較すると保湿力はやや落ちると言われています。保湿力を重視するなら、ヒルドイドソフト軟膏（油中水型クリーム）を使用し、使い心地を意識するならヒルドイドローション/フォームがおすすめです。

③保湿剤の塗り方、塗るときに気を付けること

人差し指の先端から第一関節までを「FTU（フィンガーチップユニット）」と呼び、この指の先端から第一関節までチューブから外用薬を伸ばした量を1FTU（約0.5g）として、手のひら2枚分の範囲に塗布するのが理想的とされています。塗り方としては擦り込まずに、のせるように優しく丁寧に塗り広げることが大事です。

寒い時期になり、肌の乾燥が気になる季節ですが、適切なスキンケアを徹底して皮膚の健康を保てると良いですね。



富山市民病院 皮膚科医師 東 晃太郎

富山市民病院皮膚科では、湿疹や蕁麻疹、足白癬などの身近な疾患から、アトピー性皮膚炎や尋常性乾癬、蜂窩織炎、带状疱疹、血管炎、水痘症、皮膚がんなどの難治性疾患まで幅広い領域に対し、3名体制で質の高い医療を提供できるよう努めています。

イヤイヤ期は成長の証

イヤイヤ期って？

1歳後半から3歳ごろは、自我が芽生え、今まですんなり聞き分けできていたことが、そうもいけなくなったり、自己主張が強くなったりする時期です。「第1次反抗期」ともいわれるこの時期を乗り越えることで、子どもは自立性を育み、自己主張の仕方を学び成長します。イライラすることもあるかもしれませんが、肩の力を抜いて子ども達と向き合えたらいいですね。

今回は、簡単にポイントをまとめてみました。通用しないこともあるかもしれませんが、参考にさせていただけたらと思います。



イヤイヤ期を乗り越えよう！

ポイント1 子どもの今の気持ちをことばにしてみよう

- 「イヤ」→「イヤだったんだね」「〇〇したかったんだね」
- 選択肢を与える→「〇〇と〇〇どっちがいい？」
- 見通しをもたせる→「〇〇したら〇〇しようね」

子どもの今のあふれ出す感情を読み取りながら少し心をほぐしていきましょう。自分の気持ちを「わかってきている」という安心感にもつながります。

ポイント2 楽しそうなことに目を向けさせてみよう

泣いてしまったときは、頃合いを見計らって「〇〇して遊ぼうか」などと声をかけてみましょう。別の場所に行き、違った景色を眺めるのも効果的。気持ちが静まり、切り替えがしやすくなりますよ。

ポイント3 時間があるときは余裕をもって関わってみよう

子どもの「やりたい」気持ちを受け止め見守りながら、「できた!」の満足感に繋がるように、さりげなくサポートしてみましょう。また、子どもと向き合うときには、笑顔でゆったりと関わられるように、大人も心にゆとりを持つことが大切です。

5人の子どもを育てる母として思い返してみると、イヤイヤ期の最中は大変だったのかもしれませんが、子ども達が大きくなった今となっては、忘れてしまっているのです。子育ては、悩むこともあります。子ども達からそれ以上の幸せや癒しをプレゼントしてもらっていますね。それでも、一生懸命子どもと向き合い、乗り越えたのに、また悩みが……。そんなときは、周りを見てください。パートナーや私たち保育士をはじめ、たくさんの人たちがいます。子育ては一人ではできません。愛情いっぱい一緒に楽しく子育てが出来るといいですね。

子どもは、ほめられると嬉しい!

些細なことでも、子どもの「できた!」を見つけてほめてあげましょう。大人が嬉しそうにしていると、子どもも嬉しくなります。嬉しい時間をたくさん作っていきましょう。まだまだ温もりやスキンシップを必要としている時期。「いつも見ているよ」「大好きだよ」と言葉や体で示し、「大好きシャワー」をたくさん浴びせてあげてください♡

自分の時間をつくろう!

イヤイヤ期には、親としては辛くなることもあります。できるだけ一人で抱え込まないように。話を聞いてもらったり、おいしいものを食べたり、子どもを信頼できる人にあずけたりして、たまにはリフレッシュをする時間も大切です。



『いやだ いやだ』
せなけいこ 作・絵
福音館書店

すぐに「いやだいやだ」というルルちゃん、大好きなお母さんもくまのぬいぐるみたちも「いやだ」と言い出しました……。イヤイヤ期の子どもと一緒に読むと、面白い反応が見られるかも!?

イヤイヤ期おすすめ絵本



『おでかけのまえに』
筒井頼子 作/林明子 絵
福音館書店

ピクニックに出かける前のできごとを描いたお話です。子どもの「やってみよう」という様子が可愛いです。お父さん・お母さんは優しく見守り、子どもの気持ちを大切にしています。日常の幸せの瞬間が詰まっている一冊です。

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

我が家のレシビ

クチコミ

テーマトーク

「お年玉」

●幼い頃、お正月に親戚の家に行くことが楽しみでした！皆でワイワイご馳走をいただき、お年玉がもらえ、楽しい時間でした。甥や姪、我が子にお年玉を渡すようになった今、懐は寂しいですが、大勢でご馳走をいただいていると、1年が無事に終わり、新たな1年が始まるワクワク感を噛み締めています。

富山市 紅葉キレイさん

●我が家はお年玉を、小銭のつかみ取りにしています。子ども達も大喜びでどうすれば沢山掴めるか試行錯誤。ゲーム感覚で楽しいです。

射水市 だいずさん



●私が小学生の頃(40年以上前)は毎月学校にお金を持って行って貯金をしていました。1月はお年玉をいただいた後なのでいつもより多くお金を持っていくのが楽しみでした。卒業の時に6年間貯めたお金が返ってきて、それで中学校の制服などを買っていたようです。懐かしいです。

富山市 ヤマショウさん

●子どもたちも小学生になり、自分でお年玉を使いたいと言い出したので「半分は貯金しようね」と約束して使っています。いつまで続くかわかりませんが…。

富山市 かび子さん

●孫へのお年玉は、全て1000円札で渡しています。少しでもいっぱいある！と思ってもらえたらうれしいな。でも、だんだん新札に替えるのにも手数料がかかるようになってきて困っています。電子マネーでお年玉って時代も来るのかなあ。

滑川市 はばりんさん



●孫4人にお年玉を渡す時、今年も元気ですごせるようにそれぞれに短いメッセージを書き添えます。頭の体操にもなります。

射水市 ホリタカさん

●孫が幼かったころは、ポチ袋にお札とピカピカの500円玉を何枚か入れていました。お札は貯金するように言われると思うから、孫が自由にできる小銭があると喜ぶかなと思って。

富山市 メガちゃんさん

●子どもがお年玉の中身よりポチ袋のキャラクターに興奮します。中身の価値に気付くのはいつになるのでしょうか。

富山市 未就学児のママさん

●小学生の頃もらったお年玉を握りしめて、大好きなドーナツを好きなだけ買いに行くのが楽しみでした！

高岡市 はるらんさん

●我が家のお正月は、総勢20人程集まります。子ども達はまだ小さいので、私は各々に付録付きの絵本をお年玉代わりにあげます。ご馳走を食べ終えたら、じっとしてられないのが子ども。その時に、絵本を広げる子、付録作りに取り組む子、それを手伝う子と、大人達の宴会の横で、ある程度の時間、大人しくしています。

射水市 まっつんさん

●母へのお年玉で記念硬貨や新500円玉をあげていました。今年は新紙幣にしようかと企んでいます(*^^*)笑

砺波市 ドラえもんもんさん

●嫁いであら40年あまり。お正月に実家に帰省した時は母にお年玉をあげています。最初は遠慮しながら受け取っていましたが、今では「あら今年もありがとう」と手を出して喜んでくれています。

氷見市 小倉山さん



フリートーク

●大好きなアーティストの秋ツアーに参加してきました。毎年秋ツアーの参加が終わったら特定検診とがん検診を受けると決めています。来年もツアーに参加できますようにと願いを込めた年末の恒例行事です。

富山市 碓井さん

●今年も「スーパーデラックスチューリップ」の球根30個をプランターに植え終えてホッとしています。来春、芽が出たら子どもたちの家を持って行き、何色の花が咲くか楽しみにしながら眺めたいと思います。

富山市 回転翼さん



●寒くなり、夕飯のメニューに鍋が多くなりました。作る身としては簡単だし美味しいのでありがたいのですが、ついに子どもたちから「鍋やだ!」の声が…また夕飯メニューに悩む日々です…。

黒部市 鍋大好きさん

●ちょうど立山の初冠雪というニュースの当日に、夫婦で称名滝に行ってきた。紅葉も綺麗、紅葉の木の上に雪が少し積もって、白、赤、黄、緑と色が綺麗で、何度も訪れていますが、こんなに感動した記憶があり

ません!春の雪解け水がたくさんある時は滝の水量が多くてマイナスイオンをたくさん浴びられて良かったのですが、また違う感動でした。

魚津市 ひーろーさん



リアン
バックナンバーはこちら

これいいね! NICE

CO-OP 脂ののったさば一夜干 1月3日

●「脂ののったさば一夜干」がとても美味しく、おかずにも重宝しています。これから美味しくなる大根のおろしをたっぷり添えて食べたいです。



黒部市 らんさん

CO-OP 鉄分とカルシウムがとれるキャンディチーズ 1月3日

●手軽に鉄分が取れるので常にストックしています。子どもが好きで喜んで食べてくれます。



富山市 ゆきさん

万能和風だし千代の一番 1月4日

●「千代の一番」をおすすめします! 出汁パックだけで味が充分つき、おすましや味噌汁、おでん等、色々な汁物に使えます。万能出汁、我が家には欠かせません。



小矢部市 ともていさん

CO-OP 鹿児島黒酢 2月

●野菜炒めや焼き肉、スープなど、どんな料理にも大活躍しています。ほんの数滴で、華やかな味に引き立ててくれます。ポン酢やドレッシングにちょこっと足すのもおすすめです。



射水市 ゆいさん

CO-OP 北海道のつぶコーン 2月

●粒が大きくて甘くて美味しいです。カレーライスに入ると子ども達が喜びます。



射水市 むむむさん

CO-OP ふかひれスープ 2月

●たまごと水を足すだけ。このままでも美味しいのですが、食べやすい大きさにした切り餅の上にかけてたら、餅とスープのトロミがピッタリ!簡単で、ちょっと贅沢で、美味しい一杯の完成!



高岡市 ひなたろうさん

お便り募集!

募集テーマ 「2025年、こんな年にしたい!」

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



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 ノロウイルスによる食中毒のニュースを見ますが、どのような食品がノロウイルス食中毒の原因となっているのですか?



A 過去のノロウイルス食中毒の事例では、約7割が原因食品を特定できていません。

特定の食品が原因ではなく、ウイルスに感染した食品取扱者を介して食品が汚染されたことが原因となっているケースが多くなっています。

ほかの原因としては、ノロウイルスに汚染された二枚貝があります。二枚貝はエサのプランクトンとともに海水を取り込んでおり、海水中のウイルスも一緒に取り込まれ体内で濃縮されるため、食中毒の原因になると考えられています。

ノロウイルスに汚染された二枚貝による食中毒は、生食や加熱不足のもので発生しており、十分に加熱すれば、食べても問題ありません。

ノロウイルス食中毒予防のポイントは

持ち込まない

調理する人の
体調管理

広げない

トイレの後の
手洗い徹底

加熱する

食品の中心部が
85℃～90℃で90秒以上

つけない

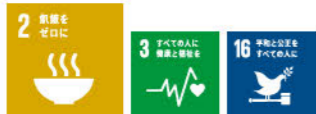
調理前の手洗い、
調理場や調理器具の清掃・消毒



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



今月のテーマは ハンガー・フリー・ワールド



年賀状の書き損じやプリントミスしたものはどうしてる?

使い道ないし、捨てるよ

もったいない! それを送ると
飢餓に苦しむ人の助けになるんだよ

え? 書き間違えたハガキが役に立つの?
知らなかったよ。どこに送ればいいの?



ハンガー・フリー・ワールド

書損じハガキ etc. 回収キャンペーン

2024年とやま生協組合員から送ったもの一部



認定NPO法人ハンガー・フリー・ワールドが、仕分け→換金→飢餓を解決する活動に役立っています。

※書き損じハガキに記載されている個人情報は一切使用しません。

認定NPO法人ハンガー・フリー・ワールドは、飢餓に直面する人々が「安全で栄養のあるものを十分食べる権利」を取り戻せるよう、自立を支援しています。

例えば

農業や農産物の加工・保管技術を教える

離乳食の作り方など「食べ方」を教える



加工や保管の技術があれば、食料を無駄なく食べられる

習った「おかゆ」のおかげで、子どもの栄養不良がよくなったわ



レッツアクション!

書き損じ年賀はがき、使用済み・未使用切手、不要な商品券などをハンガー・フリー・ワールドに送ろう!

1月13日(月)～の週にチラシを配布

キャンペーンの詳細は12pでご確認ください。※生協では回収しません。封筒に入れて郵便ポストへ投函してください。締切は5月末です。

お知らせ

2,556人の組合員投票で

「さくらみそ」のデザイン決定

4月1回からプライベートブランド商品として

このデザインで登場します!



新しいパッケージ

「さくらみそ」とは?

- 富山市にある南日味噌醤油(株)が作る、北陸や富山産の原料を使ったみそ
- みその味を決めるこうじづくりにこだわり、時間をかけてじっくり熟成させ、うま味をひきだしています。
- 商品カタログ「スマイルコープ」調味料部門で利用点数NO.1!



各ブロックのせいきょうまつりや総代のつどい、地域会、WEB投票など、ご協力ありがとうございました。

プライベートブランド化で環境に配慮+くらしに嬉しい新包材に!

バイオマスインキ
(植物油や米ぬかから作ったインキ)使用

包装フィルム見直して
バリア性を高め、
賞味期限を3か月延長

製袋の変更で
切断ロスが少なくなり、
プラスチック原料5%削減

福祉のへや

とやま生協の福祉事業所紹介

とやま生協 ゆとり～な



とやま生協 ゆとり～なの
詳細はこちらから

「とやま生協 ゆとり～な」は、富山市藤木にあるデイサービスとショートステイを併設した施設です。急にお泊りが必要になった際も、通い慣れた場所で顔なじみのスタッフ、利用者さん同士で過ごせます。「とやま生協 ゆとり～な」では、利用者さん、ご家族が「安心して楽しく在宅生活を送っていただく」、「その人らしく生活する」ことを目標に日々のケアを行っています。

利用者の皆さんには介護、看護、リハビリそれぞれの知識を持ったスタッフが一緒にその人に合ったレクリエーション、体操を提案し、取り組んでいただいています。生協10の基本ケアを共通の軸として、生活リハビリを通じ利用者さんの自立支援、認知症予防に取り組んでいます。

また、利用者のみなさんに季節を楽しんでいただけるよう、月に1回旬の食材を取り入れた行事食の提供、ドライブや季節の壁画づくりなどのレクリエーションを行っています。



レクリエーションの運動会



季節の壁飾りづくり

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 子そだてひろば「ひな祭り」

ひな祭りの絵本の読み聞かせや、おひな様の工作、記念撮影をして楽しみましょう! 男の子の参加も大歓迎!



開催日時/2月17日(月) 主催/子育て委員会
申込締切/2月7日(金) 託児/なし
開催場所/西部センター 参加費/無料
時間/10:00～12:00 定員/なし

募集

西部ブロック 健康チェック

骨密度、血管年齢、足指力、握力を測定し、軽い体操をしてみんなで身体を動かしましょう!



開催日時/2月10日(月) 講師/富山医療生協
申込締切/1月31日(金) 託児/なし
開催場所/太田公民館 参加費/無料
時間/10:00～12:00 定員/20名
主催/太田地域会

募集

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・ワールドは、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しています。換金して得られた支援金は、現地の人々が自分の手で、栄養ある食べ物を持続して得られるようになるための取り組みに充てられます。今年も皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

チラシ配布 2025年1月13日(月)～1月17日(金)
回収期間 2025年5月末まで
参加方法 ①1月13日(月)から配布されるチラシを組み立てると回収専用の封筒になります。
②専用封筒の中へ書き損じハガキや不要な商品券などの支援物資を入れ、郵便ポストへ投函ください(5月まで投函可能・送料無料)
※詳しくはチラシをご覧ください



回収するものはこちらでもご確認いただけます→
(ハンガー・フリー・ワールドホームページ)



前回の実績

昨年、とやま生協の組合員から寄せられたハガキなど
取組期間 2024年1月～5月
892件(143万円分)のご協力がありました!
全国の合計7万8千件(1億6千万円分)

募集

認定NPO法人ハンガー・フリー・ワールドの活動を一緒に学びましょう!

世界の飢餓と自分たちの食卓について学び、私たちにできることを考えます。活動内容について支援先(現地)の様子や、仕分けボランティアの様子も観ることができます。当日は、コープいしかわのみなさんと一緒に学びます。

開催日時/2025年1月28日(火) 10:00～11:30
会場/定員/①とやま生協堀川事務所/20名程度
②ご自宅からのリモート視聴/定員なし
参加費/無料

※Zoomミーティングアプリを使用します。

お申込みはこちらから→



募集

2月のオンラインこ～び会 テーマ: ママと子どもの信頼の絆を深める 自分らしい子育て ～今より子育てを楽しむヒントを探そう!～

Zoomミーティングアプリを使用します。

大切な我が子だからつい口や手を出してしまう...そんな「心配」を「信頼の絆を深める」に変えていけるよう、子どものモチベーションを高めるコミュニケーションの方法を学びます。

開催日時/2025年2月18日(火) 10:00～11:00
講師/しのえみ先生
(マザーズコーチング認定ティーチャー、黒部市在住、幼稚園教諭歴5年 保育士歴16年。2児の母)

参加費/無料
定員/15名程度
申込締切/2月17日(月)

お申込みはこちらから→



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

みんなで節電アクション

開催期間 2024年10月分電気使用期間(9月から10月)

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。節電に取り組むことは、二酸化炭素の排出削減に効果があり、家計にも優しいというメリットがあります。

※環境省「令和4年度家庭部門のCO₂排出実態統計調査」より

そこで、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、155世帯507人が参加しました。

全体の結果

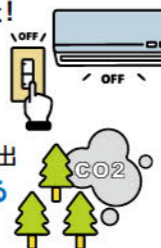
有効データ: 153世帯分



みんなで削減した
電気使用量

3,474kWh

- 1,671kg相当の二酸化炭素排出を削減できました!
- 7世帯分の1か月の電気使用量に相当する節電ができました!
- ※令和3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から算出
- 杉の木119本が1年間に吸収できる量に相当する二酸化炭素を削減できました!



参加者の感想

普段から節電を心掛けているつもりでしたが、今回の取組みでさらにできることがあると気づきました。食洗機の乾燥をやめ、なるべく太陽光が発電をしているときに家電を使うなど、今後も工夫したいです。



節電のために何ができるかな?何が効果的かな?とゲーム感覚で取り組めるのがいいなと思いました。4歳の息子もこまめなスイッチ OFF に協力してくれたので、これからも習慣化させていきたいです。



参加者アンケートから分かった
節電のポイント

家電を買い替えた方が大きな節電に成功しました。省エネ家電に買い換えると節電効果が高くなることが分かりました。

※家電を買い替えた17世帯が削減した総電気使用量は1,374kWhと、全体の約40%を占めました。

報告

能登復興支援ボランティアバス 運行報告



とやま生協は助け合いの組織として、2024年1月の能登半島地震、9月の能登豪雨災害の被災地支援として様々なボランティア活動に携わり、これまでのべ112名の職員が支援を行ってきました。

さらに被災地支援の輪を広げるために、11月16日(土)、とやま生協として初めて能登復興支援ボランティアバスを運行し、組合員理事、職員の12名が輪島市でボランティア活動を行いました。

この日は、個人のボランティアの方と一緒に、2024年9月の豪雨で被災したお宅の土砂の掻き出し作業を行いました。活動の最後に輪島市の社会福祉協議会の方から「皆さんの支援が引き続き必要な状況です。今後も様々な形で支援をしていただくと助かります。また、周りの方やお友だちなどに今日見たことや感じたことを話していただき、色々な支援の仕方があることを伝えてください」とお話をいただきました。



2024年1月1日で倒壊した建物がまだ多く残っています(2024/11/16撮影)

今後は組合員を対象としてボランティアバスの運行を予定しています
ボランティアのご登録・ご支援をお願いいたします

能登半島地震及び能登豪雨災害支援募金にご協力をお願いします

息の長い支援を行っていくため、受付期間を延長しました。寄せられた募金は①被災者を支援する義援金、②被災地を支援している団体への支援金、③とやま生協が行う支援活動費として取り扱います。※①②は日本生協連を通じてお届けします。

募金方法 OCR注文用紙、またはeフレンズの注文番号欄に「375071」を記入してください。
注文数「1」につき100円(非課税)の募金となります。

※1万円(以上)の募金は2週に分けて注文の合計数が100(以上)になるようご記入ください。

募金受付期間 2025年3月28日(金)まで

ボランティアバス登録の詳細はこちら→



新店舗ニュース!

2025年秋に富山市経堂に新しいお店がオープンします

今回は店舗2階のスペースをご紹介します!



週末や祝日など、ご家族揃ってお買い物ができるように、キッズコーナーやイトインコーナーを準備しています。

- キッズコーナーは、お子様が自由に遊ぶことができます。
- イトインコーナーは、解放感があり、ゆっくりくつろげます。



その他、組合員活動など利用できる組合員ホールも準備しています。



新店舗 MAP



とやま生協ホームページに 新店舗情報の特集ページができました!

2025年秋、とやま生協の新店舗がオープン予定!
「どんなお店になるの?」「どこにできるの?」など、みなさんが気になる情報をすぐにご覧いただけるよう、「新店舗情報ページ」を作成しました。



特集ページはこちら



新店舗情報ページで見られるのはこんな情報

- 新店舗のコンセプト
- 新店舗情報をまとめて組合員に配布する「新店舗NEWS」
- アクセスや営業時間等の店舗情報
- とやま生協が目指すお店づくり
- 新店舗のイメージ動画

まだ準備中の情報もありますが、これから随時更新していきます!
新店舗完成までの様子や、店舗でのお買い物をお楽しみに!



eフレンズでお得に! 便利に!

「eフレンズ」は生協の注文がスマホやパソコンからできるインターネット注文サイトです。

「COOP宅配アプリ」を使うとさらに便利

- eフレンズから注文すると常に獲得ポイントが2倍!
- ギフト注文がずっと早割価格。ギフトをお得に利用しましょう!
- eフレンズ会員だけが利用できる「限定企画」あり!

eフレンズの会員登録はこちらから!



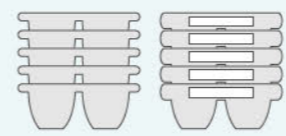
リサイクルにご協力ください

とやま生協では以下のリサイクル回収を行っています。回収にご協力をお願いします。



配布しているカタログ

紐などで縛らずに、二つ折りにして担当者にお渡しいただくか、通い箱に入れておいてください。



卵パック

生協で購入したパックのみ回収しています。パックを上下別々に重ねてお出してください。

紙パック

洗って乾燥したものを提出してください。
内側がアルミ(銀色)のものは回収していません。



トレイ



発泡スチロールまたはプラマークのある白トレイを回収しています。シール等ははがしてお出してください。

10月度 リサイクル回収

種別	回収率	回収量
商品カタログ	50%	176t
通い箱の内袋・注文書袋(ポリ袋)	18.2%	1.2t
牛乳パック		1.5t
卵パック		1.5t (7~9月分)
食品トレイ(白のみ)		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
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/2024年11月27日(水)
- 承認・協議・確認事項
- 2024年度10月度の事業・活動および経営報告
 - ・10月度の全事業合計は14億4,060万円(計画比95%)でした。
 - ・とやませいきょうまつりin富山を10/12に開催しました(来場者数2,300人)。
 - ・とやませいきょうまつりin東部を10/26に開催しました(来場者数2,100人)。
 - 第2次中期3か年計画(案)の件
 - 2025年~2027年の中期3か年計画の検討を開始しました。

事業報告 2024年10月現在

組合員数/139,338人 出資金/89億7,127万円
●全事業合計 97億4,839万円(計画比98%)

事業分野別実績

<p>宅配事業</p> <p>89億5,458万円 (計画比98%)</p>	<p>生活支援事業</p> <p>2億7,622万円 (計画比98%)</p>
<p>福祉事業</p> <p>2億8,596万円 (計画比97%)</p>	<p>共済事業</p> <p>8,458万円 (計画比99%)</p>
<p>店舗事業</p> <p>1億4,184万円 (計画比108%)</p>	<p>太陽光発電事業</p> <p>519万円 (計画比93%)</p>

みなみ店のお知らせ

1月23日(木) 1月24日(金) 1月25日(土)
ポイント2倍セール開催

受験生応援!

夜食にぴったりなコープのフリーズドライスープを30種類以上そろえています!

おすすめ3選

CO-OP たまごスープ
チキンのスープに国産たまごがふんわり広がる。ごはんを入れて雑炊にしても◎

CO-OP 三陸産めかぶスープ
めかぶ・わかめ、生姜入り。お吸い物仕立てであっさり&あったまる!

CO-OP ぶちぶちもち麦と雑穀のスープ
おだしの効いた和風味。雑穀入りで食べ応え◎



売り場でお気に入りのスープを探してみね!

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!





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「エシカル消費ってなんだろう？」 <input type="checkbox"/> うちのコラム <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		
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	おたより記入欄 <input type="checkbox"/> テーマトーク 「2025年、こんな年にしたい!」 <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	
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 生協が取り組む エシカルの4つの視点 **地域、環境、人々、○○**

締め切り 1月24日(金)

1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!

11月号 クイズの答え

答え | **カナダ** 太平洋沿岸

応募総数476通、正解者数463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1/6(月)～1/10(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

小矢部市 よっしさん 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)

たっぷりフルーツで華やか

「フルーツ
ポンチ」を使って



親子で作ろう! ビタミン満点牛乳かんてん

【材料(分量/1台分)】

- かんてんパウダー ……1本
- 牛乳 ……100ml
- 水 ……200ml
- 砂糖 ……25g
- フルーツポンチ ……1缶
- キウイフルーツ ……1個

【作り方】

- 1 フルーツポンチのシロップと果実をわけ、キウイは縦半分に切り5mm幅にスライスする。
- 2 フルーツポンチの果実とキウイを、タッパーなどの平たい容器に彩りよく並べる。
- 3 鍋にかんてんパウダーと水を入れ、かき混ぜながら煮溶かす。
- 4 砂糖とフルーツポンチのシロップを加えて混ぜ、火を止めて牛乳を加え混ぜる。
- 5 ②に④を注ぎ、冷蔵庫で約1時間冷やし固める。

お好みで砂糖の量は加減してください

POINT!!
かんてんパウダーを煮溶かす温度が低かったり、時間が短いとうまく固まらないことがあるので、しっかり煮溶かしましょう

調理時間
15分
固める時間
を除く
46kcal
1台も8人分
として

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!!



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。