

# リアン *Lien*

2025

# 2

FEBRUARY

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.35



今月のピックアップ商品 2-3P

じょうか

## 産直 地場産さつまいも 嬢華あま蜜芋

- 4-5P 【特集】今すぐやろう! おうちの中の地震対策
- 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』  
商品ロコミコーナー『これいいね!』
- 10P みんなの声を聞かせて!  
『SDGsアクション!』#10

- 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!!**

じょうか  
**産直** 地場産さつまいも 嬢華あま蜜芋



ねっとり甘いこだわりさつまいも  
地元砺波からお届け

昨年2月から産直商品として取り扱いが始まった「地場産さつまいも嬢華あま蜜芋」。ねっとり甘くておいしいさつまいもの特徴やこだわりについて、E&Tファームの田中 克典さんにお話を伺いました。



もっと甘いおもちゃんが  
できるように栽培や貯蔵方法を  
常に改良しています。  
鹿児島や茨城に  
負けたくないのです。

E&Tファーム  
田中 克典さん

ねっとり食感と  
高い糖度が特徴の  
紅はるか

商品カタログ

コープファミリーで掲載

**産直**  
地場産さつまいも  
嬢華あま蜜芋  
(500g2~6本)

2月 3回 法文番号 1060

税抜価格498円 (税込)538円

「嬢華あま蜜芋」の名前の由来

生産地の砺波市増山は越中三大山城の一つ「増山城」の城下町。上杉謙信が3回も攻め入ったと言われる地域の歴史を名前に取り入れ、「女性にも手に取ってもらいやすいように」と工夫して名づけられました。

E&Tファームとは?

E&Tファーム

Eは「環境」Environment  
Tは「技術」Technology  
を表しています。



2023年産直交流会の様子

組合員との交流も!  
食育や生産者との交流として、さつまいも掘り体験にもご協力いただいています。

大きなお手がとれてうれしかったよ

田中さん  
こだわりの  
ロゴマーク

「技術を使って、環境に  
やさしい農業をしたい」  
という田中さんの想いが  
込められた社名です。

POINT! 甘みを引き出す!  
こだわりの貯蔵法

さつまいもは収穫直後よりも、しばらく貯蔵して熟成させたほうがより甘くて美味しくなります。それは、**熟成させることでさつまいもに含まれるデンプンが糖に変わるから**。E&Tファームでは貯蔵法にもこだわり、長期保存しても高品質を保てる工夫をしています。

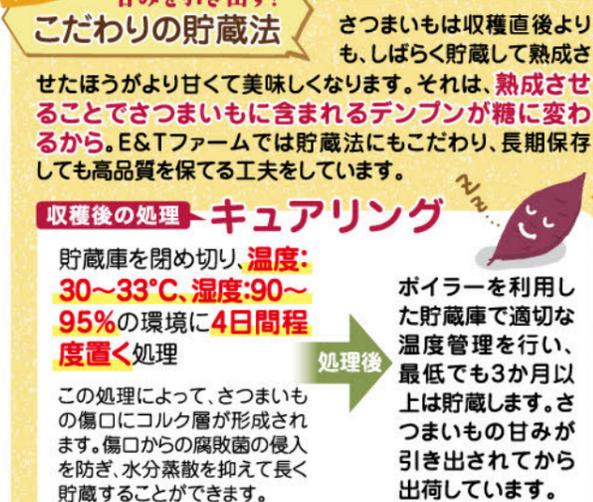
収穫後の処理→キュアリング

貯蔵庫を閉め切り、**温度: 30~33°C、湿度: 90~95%の環境に4日間程度置く**処理

この処理によって、さつまいもの傷口にコルク層が形成されます。傷口からの腐敗菌の侵入を防ぎ、水分蒸散を抑えて長く貯蔵することができます。

処理後

ボイラーを利用した貯蔵庫で適切な温度管理を行い、最低でも3か月以上は貯蔵します。さつまいもの甘みが引き出されてから出荷しています。



とにかく安全・安心を最優先に

「人の口に入るものだから、体に影響があるかもしれないものは使いたくない」と強い信念をもつ田中さん。消費者に安心して食べていただくため、化学肥料や農薬、除草剤は一切使用していません。

その代わりに、もみ殻を燻炭にしたり、取引先が提携している食堂で余った玉ねぎやにんじんの皮などに酵母を混ぜて発酵させたりして作った有機肥料を使用しています。これらを中心として、さつまいもの状態や収穫量を観察しながら、窒素やカリウムなどを足して堆肥のバランスを調整されているそう。

現在は、牛糞や豚糞を発酵させた堆肥を熟成している最中で、さつまいもに合う土壌づくりのため、さらなる改良を進めておられます。

「どうしたら砺波の地に合うさつまいもづくりができるか、試行錯誤の毎日です。でも、さつまいもでは鹿児島や茨城には負けたくない!そんな想いで作っています」と田中さん。

こだわりとおいしさが詰まったさつまいもは寒い日のおやつにぴったり!ぜひ一度、シンプルな焼き芋にして召し上がってみてください。



手作業で丁寧に収穫

さつまいも畑の真ん中でお話を聞きました

甘じょっぱさが癖になる♪

子どものおやつにも!

アレンジレシピ いもの甘みを味わう

さつまいもの塩バター炒め

【材料(2人分)】

- さつまいも …… 1本
- バター …… 10g
- 砂糖 …… 大さじ1
- 塩 …… 少々

作り方

- さつまいもは拍子木切りにして水にさらし、水気を切る。耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで4分加熱して水気を切る。
- フライパンにバターを入れて熱し、①を入れて中央で転がしながら炒める。こんがり焼き目がついたら砂糖、塩を加えて炒め合わせる。



# 今すぐやろう!

# うちの地震対策

昨年、令和6年能登半島地震によって、富山県内でも観測史上最大の震度5強の揺れを観測し、震源に近い県内北西部の地域を中心に大きな被害が出ました。「地震への備えが必要だ!」と感じた方は多いはず。あれから1年……あなたのおうちでは備えができましたか?

今回は、災害に遭う可能性が最も高い場所である「自宅」の安全対策について、日本赤十字社富山県支部の林さんにお話を伺いました。



日本赤十字社 富山県支部  
事業推進課長 林 信宏さん

1日の中で多くの時間を過ごす自宅は、最も災害に遭いやすい場所です。家の安全対策をしておくことで、自分や家族の命を守り、素早く避難することにつながります。

## 自宅で被災する確率が高い? うちの防災が大切な理由

自宅にいる時間は1週間平均で1日当たり約16時間。そのうち約7時間は睡眠中です。自宅で、しかも寝ている間に被災する可能性は、外出先で被災する可能性よりも高いのです。

## 家の中ではどんな対策が必要?

地震発生時には、まず身を守ることが重要です。けがをするとその後の避難行動に支障が出てしまう可能性もあります。

地震によるけがの原因は、家具の転倒や、割れたガラスが7割。倒れた家具は避難の妨げになることもあります。つまり、家具の転倒・落下防止、ガラスが割れないように対策を行うことで、けがをする確率を大きく減らし、素早く避難することができます。

## 家具の安全対策のほかに必要なこと

家の安全が確保されていれば、在宅避難という形で、プライバシーが守られた自宅で過ごすことができます。

### 自宅の耐震化

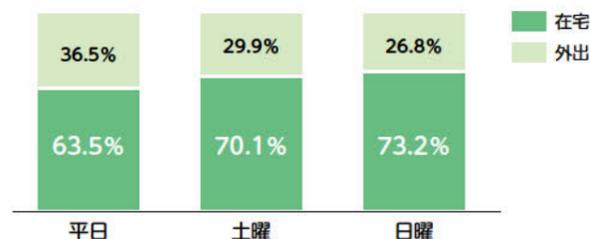
昭和56年以前に建てられた住宅の耐震化には自治体からの補助があります。ぜひ検討を。

### 家族人数 × 最低7日間の備蓄

・食料、水  
・簡易トイレ など  
富山県は河川が多い土地。地震で橋が通行できなくなると、支援物資が届くのも遅れる可能性があり、最低7日間は自力で生き抜けるよう準備が必要です。

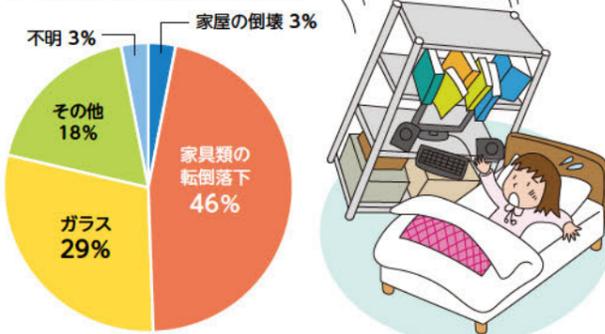
## 【自宅で過ごす時間】

全員平均時間量(国民全体)



※NHK 放送文化研究所「国民生活時間調査(2015)」を加工して作成

## 【地震によるけがの原因】



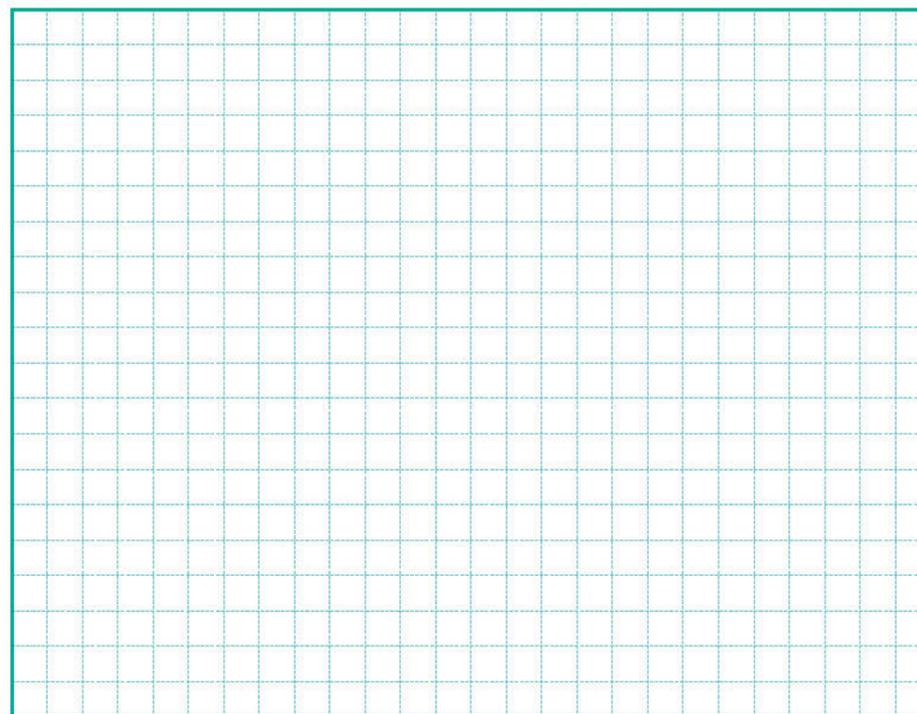
出典: 「阪神淡路大震災住宅内部被害調査報告書」  
日本建築学会

近年、南海トラフなどの大地震が警戒されていますが、過去30年で起こった大きな地震の多くはあまり警戒されていなかった地域で起こりました。地震は日本中、いつどこで起こってもおかしくありません。

対策は「そのうちやる」ではなく、「今日からできること」を探してみましょう。

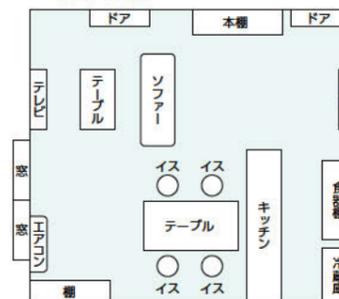
# うちのキケンな場所を見つけよう!

1 下の枠の中に自分や家族が普段過ごしている部屋、寝室などの平面図を描いてみましょう。



テレビなどの家電、棚やテーブル、ベッドなどの家具、窓や出入り口などを簡単に描いてみましょう!

### ▼平面図の例



2 平面図を見て、地震の時キケンな場所に X を描きましょう



- 家具が倒れてくる場所
- 物が落ちてきそうな場所
- 食器や窓など、割れるものが近くにある場所 …etc.



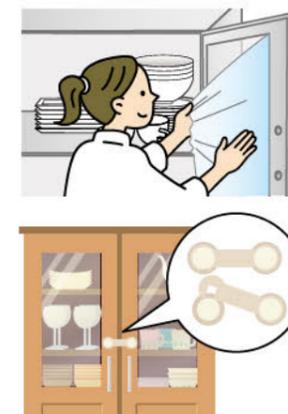
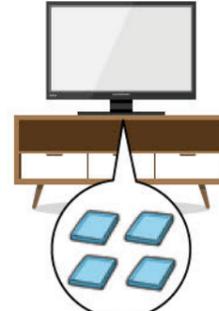
震度6以上の揺れでは、家電は「飛んで」きます。キャスター付きの家具も「暴れ」まわり危険です。「大きな揺れが来たら何が起るのか?」家族で話し合って十分想像してみてください。

3 キケンな場所がわかったら対策をしましょう

- 倒れそうな大きな家具は置き場所を変えるか、人がいる方向に倒れてこないよう向きを変え、なるべく天井や壁に固定する(天井や壁に強度が必要なので、家具の固定は工務店などに相談する)
- 重いものは棚の下に収納する
- テレビなどは粘着マットやチェーンで固定する

- ガラスや食器
  - ・飛散防止フィルムを貼る
  - ・チャイルドロックを取り付けて棚が開かないようにする

- 避難経路の確保
  - ・出入り口をふさがりそうな家具やものをどける
  - ・廊下に物を置かない



専門家に相談が必要な対策もありますが、ホームセンターなどですぐに用意できる対策グッズもあります。まずは自分が過ごす時間が長いスペースを優先して、できることから対策しましょう。

# 目からウロコな情報がいっぱい! 「あんあんの実験室」



「あんあんの実験室(旧 検査室だより)」では、普段なかなか知ることのできない食にまつわるささいなギモンを科学的な面からわかりやすくお届けしています。今回はどのような実験をしているのか、ちょっとだけお見せしちゃいます♪



食材の扱い方次第で食中毒の危険が…

## やってみた! シンクの水はね実験

お肉から出ている汁(ドリップ)が気になるからと洗い流していませんか?野菜と同じように洗うと目には見えませんがシンクのまわりはとつても大変なことになっているんです!



衝撃の結果!



実験を行うとさらにいろいろなギモンが!



## えびフライを使ったアレルギー実験

揚げ物をした後、油から食べ物の臭いがすることがあるけれど油や他の食材にアレルギーは移るの?さまざまな条件でえびフライを揚げて油などにアレルギー(えび・小麦・卵)が含まれるのか調べてみました。



保冷バッグや保冷剤使っていますか?

## 夏場のお買い物温度調査

スーパーでお買い物をした後、他のお店に寄り道したり用事を済ませてから家に帰る…。その間購入した商品はどういった状況下におかれているのかバッグの中の温度変化を見てみましょう。



ひき肉や鶏肉は食中毒リスクが高いためしっかり加熱を!

## ハンバーグと唐揚げの加熱実験

外はこんがり焼けているのに中は生焼け…。そんな経験ありませんか?焦がさず中まで火が通って安心して食べることができる加熱方法と時間を教えちゃいます♪



## 「あんあんの実験室」は あんあんニュースのWebサイトに掲載中

サイトはこちらから



- 1 紙面の記事が全て読める**  
「いつでも」「気軽に」閲覧できる♪
- 2 あんあんクイズへの応募が可能**  
応募すると500ポイントがもらえるかも!?(抽選になります)
- 3 もっと詳しい内容が見れる**  
記事以外の情報や動画で内容をわかりやすく説明!



安心して農産品を購入いただくために

## 農薬はどれくらい野菜に残っているの?

購入した野菜に農薬は残っているの?皮ごと食べる野菜や葉物野菜はそのまま食べても大丈夫?洗ったら農薬は落ちる?さまざまなパターンで残留農薬検査を実施しました。



カテゴリー取扱う農産品も同じ検査で確認しています



## バナナの追熟実験

房ごとのバナナを購入すると一度では食べ切れないし気づいたら黒ずんでいることも…。保存に適した温度や食べ頃を調べてみました。



はたして1番長持ちしたのは?

※一部の画像はイメージです。

調べてほしい内容も募集中です。応募はあんあんニュースWebサイトの「あんあんニュースへのご意見・ご感想等」から

## 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。

今回紹介した「あんあんの実験室」に掲載している「えびフライを使ったアレルギー実験」で調べたアレルギーはどれでしょう?

- ① そば・落花生・かに
- ② えび・小麦・卵
- ③ 乳・大豆・米

- 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。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。
  - はがき** >>> 〒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** 2025年3月21日(金)  
(注文用紙は2月2回~3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。



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

### 「プレゼントの思い出」

●息子が初任給で買ってくれたポーチとハンカチ。初任者研修会で両親にプレゼントするようアドバイスされたそう。あれから6年…もったいなくて使っていません。息子からは最初で最後のプレゼントになるのかなあ？  
滑川市 茶々さん

●夫と付き合ってから初めてのプレゼントは寝袋でした。もらった時はとても驚きました！登山が趣味の夫だったので、「一緒に登山してください」という意味だったと後々聞きました。渡す時に伝えてほしかったです。  
上市町 ☆chan.miさん

●コロナ禍でマスクが品薄だった時に、医療従事者の私に友達が手作りマスクとお菓子をポストインしてくれました。あの時は孤独でつらかったけれど、本当に嬉しいプレゼントで心が温かくなりました。その子とは今も、そしてこれからもずっと仲良くしていきたいです。  
富山市 塩パンさん

●息子が一歳になって迎えた自分の誕生日、久しぶりに旦那からネックレスをプレゼントでもらいました！ベビーリングと言って、息子の指のサイズくらいの指輪で名前が刻印されています！ずっと大切にしたいです！  
舟橋村 ぼっちゃんさん

●母に代わって私が畑をすることになった時、主人に「家庭菜園用の耕運機があれば上手に野菜作りできるのになあ」と独り言みたいに言ってみたところ、反応はなしでした。ところが、誕生日当日、農機具メーカーさんがミニ耕運機を届けてくれました。それ以来20年ほど、畑づくりは私の生きがいです。  
高岡市 ポンちゃんさん

●子ども達が保育園で用意してくる母の日のプレゼント。作り始めた頃から「まだ言えないけど作ってるよ！ないしょなんだよ！」と言いたくて仕方がない子ども達が毎年とても可愛いです。  
滑川市 ゆりさん

●ある年、母としては「クリスマスプレゼントにおもちゃより必需品を！」と思い、パンツをあげたところ、「パンツなんか要らん！」と、怒られてしまいました。今思えば、もっと子どもの喜ぶものをあげればよかったなあ。ケチな母でした。反省。  
黒部市 サンキューさん

●同僚から、「たまたま誕生日がもうすぐと話していたから」と、ハンカチと入浴剤を思いがけず渡され、ちよっと感動しちゃいました。プレゼントっていいもんですね。  
滑川市 OWLさん



●職場の気の合う仲間3人で、時々飲み会をします。毎回予算は千円以内で、テーマを決めてプレゼントを買ってきて交換します。たとえば、身体が温まるもの、とか夏だったら涼しくなるもの、癒しになるものとか、コンビニ内でワクワクする物を買ってくるなど。プレゼントは、一人一人の個性があって楽しいです。  
立山町 アスパラ栽培者さん

●プレゼントの思い出と言えば、子どもの頃のクリスマスです。年に一度だけ自分の欲しい物を買ってもらえる日、近所のショッピングセンターへ母が連れて行ってくれました。弟は、毎年即座に高価なおもちゃを選び、優柔不断な私は、長い時間悩んだ末に価格の安い服や本を買ってもらっていました。裕福とは言えない家だったので、母がやりくりしてお金を貯めてくれていたのだと思います。たとえ安くても、とても嬉しかったことは忘れられません。  
砺波市 シーぼさん

●まだ子どもだった頃、歳の離れた姉がプレゼントしてくれた手芸用のかぎ針セット。手の平サイズで美しいピンクビロードのケース内にゴールドのかぎ針が全サイズ揃っていました。編み物に夢中だった私は、嬉しくて天にも昇る心地でした。それから50年以上が過ぎた今、ケースは色褪せてしまいましたが、ずっと大切な宝物です。  
富山市 メガちゃんさん

## フリートーク

●2025年の目標は「ご自愛すること」です。家族や職場の人、友人、周りを思いやることは大切ですが、自分のことをもっと大事に大切にしていきたいです。  
富山市 みおママさん

●夫が会社を退職したので、夫婦でジムに入会しました。一緒にヨガのレッスンに参加しています。呼吸を意識しながら身体を動かすと、じんわり汗をかきます。おかげでぐっすり眠れ、すっきり目覚めるようになりました。「夫婦(めおと)ヨガ」これからも続けていきたいです。  
射水市 ゆいこさん



## これいいね! NICE

CO-OP **ひとくちこうや豆腐だし付** 2月3日  
●CO・OPのひとくちこうや豆腐がお気に入りです。だしがついているので、ただ煮含めるだけ！出来たても、時間が経っても美味しいです。  
黒部市 りんさん



CO-OP **国産ポーク あらびきウインナー** 2月3日  
●国産かつ発色剤不使用で安心して子どもと食べられます。価格も高価でないのが助かります。  
富山市 りらさん



CO-OP **エビドリアソース** 2月3日  
●ごはんにかけて、チーズとパン粉を少々振って、トースターで焦げ目をつけて…とても美味しいです。ごはんを茹でたじゃがいもに変えてもとても美味しいです。  
富山市 K.Hさん



**石窯レーズン&くるみロール** 2月4日  
●冷凍パンでどうなんだろう…と思ってましたが、トースターで焼いたら外はパリッと、中はふんわりで美味しかった。リピートしてます。  
富山市 湯~子さん



●寒くなると我が家の愛猫が、私の膝に乗って丸くなって座ります。ひざ掛けの上でふみふみしたあと、よっこらしよと座るのですが、そうすると私が立ち上がれず、家事もできずナデナデタイムとなります。そんなゆったりした時間が、至福のひとつです。  
高岡市 ドロシーさん

●娘の家から毎朝、パピヨンを預かっています。毎日嬉しそうに廊下を走ってくるワンコをとってもかわいく思います。自然と話しかけたり、思わず笑顔になったり、寄り添って座ってくれ

る。これがアニマルセラピーなんだ！と思いました。  
高岡市 すんこさん

## レシピ教えて!

●富山の郷土料理でよく「よごし」の話をききますが、私には「よごし」なる料理にまったくなじみがなく、どのようなものなのかわかりません。よくおいしいと聞くんですけど、もしよければレシピを紹介してもらえると嬉しいです。  
滑川市 梅沢さん

リアン  
バックナンバーは  
こちらから

## 京都産 九条ねぎ入り餃子 3月1日

●最近、京都産九条ねぎ入り餃子にハマっています。値段もお手頃だし、焼き方も簡単で焦げたり皮が破れたりしないのがいいです。子ども達も大好きです。  
小矢部市 ちくたくさん



## うまいお豆十種ミックス 3月1日

●甘い、しょっぱいのの中にたまにワサビ味の辛いものもあり、楽しくておいしいです。  
南砺市 くりひめさん



## お便り募集!

### 募集テーマ 「卒業・入学のエピソード」

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** 冷蔵庫に保存していたマヨネーズが分離してしまいました。元に戻りますか?使えますか?

**A** 分離したマヨネーズは元には戻りません。また、ご使用もおすすめしません。

マヨネーズは低温(0℃以下)での保存や、激しい温度変化、激しい振動を受けることで分離してしまうことがあります。分離したマヨネーズは混ぜても元には戻りません。冷蔵庫の中でも、冷気が直接あたりやすい場所では分離してしまうことがあります。開封後の保管場所は、冷蔵庫のドアポケットや温度の下がりすぎない野菜室をおすすめします。また、分離したマヨネーズのご使用はおすすめしません。マヨネーズは酢や塩などの殺菌効果で腐りにくいとされていますが、分離するとこの効果も失われ、傷んでいる可能性があります。



## とやま生協も / あなたも / SDGs アクション! #10

「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: 12 つくる責任 つかう責任, 8 持続可能な生産・消費, 13 気候変動に具体的な対策を

### 今月のテーマは リデュース・リユース・リサイクル

私たちは生活する中で、残念だけどゴミはどうしても出てしまうよね。でも、無駄なゴミを少なくすることはできるんだよ。



「3R」って知ってる?

どうやって?

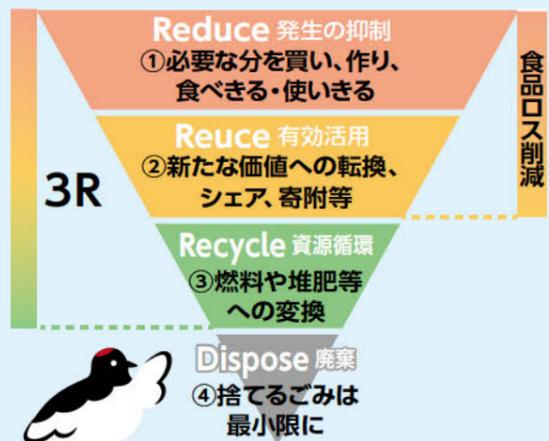
それはね...

言葉は聞いたことあるけど、どういう意味?

### 「3R」ってなあに?

Reduce (リデュース)、Reuce (リユース)、Recycle (リサイクル)の3つの頭文字をとった言葉で、この「3R」は食品ロスの削減や資源のリサイクルにつながるんだよ。

出典/消費者庁「令和6年度食品ロス削減ガイドブック」



### 「資源リサイクル」に参加しよう!

宅配の配達時に、以下の資源を回収しています。ご協力をお願いします。

回収しているもの	出し方のルール
生協注文カタログ	紐で縛らずに、袋とは分けて出してください。
商品仕分袋や注文カタログの袋	シールは切り取って、折りたたんで出してください。(袋は破れていてもOK)
食品トレイ	発泡スチロールやプラマークのある白トレイを回収しています。洗って乾燥させて出してください。 <b>回収不可なもの</b> 色付きトレイ、納豆、きのこ、カップ麺のトレイ
牛乳パック	洗って乾燥させて、開いた状態を出してください。 <b>回収不可なもの</b> 内面がアルミのもの
卵パック	生協の卵パックを回収しています。かさばらないように重ねて出してください。

生協で回収したカタログ、牛乳パックは再生紙、薄い箱の袋や食品トレイなどは再生プラスチック製品、卵パックは再び卵パックとして再生利用されます。

## お知らせ

大切なご家族の介護・療養生活を、安心・美味しい食事でサポートしませんか?

### とやま生協の介護・療養食宅配

生協の「介護・療養食宅配」は、栄養バランスがしっかりとれたメニューを専門の管理栄養士が監修しており、安全安心な食事を通して、介護・療養食を必要とされる方の健康づくりを応援します。また、食事の準備時間を短縮し、介護する方のご負担も軽減することができます。ご注文は1週間(5日分5食)単位で承っており、継続して健康管理ができます。



いつでも新鮮 1食分のメニューごとに包装し、冷蔵(チルド)でお届けします。

豊富な利用スタイル やわらか普通食・きざみ食・たんぱく調整食など、7種類56パターンを組み合わせてから体調や生活に合わせてお選びいただけます

「やわらか普通食 ごはんセット」の盛り付け例(トマト、レタスは本商品には含まれておりません)

資料請求・ご利用のお申込は コールセンター ☎0120-555-192 (受付時間/月~金曜日8:30~19:30)

メールフォームでのお問い合わせはこちらから→



## 新店舗ニュース!

2025年秋、富山市経堂に新しい店舗がオープンします!

今回は、新店舗で農産部門の買い場を担う2名のスタッフをご紹介します。



旬や季節行事の楽しさを感じられる買い場をつくります。

鮮度と彩りで、旬を楽しめる農産品買い場をつくります。



いけださん

いまいさん

- 農産品買い場では、産直商品や地場野菜、新鮮でおいしく安全・安心な野菜、果物を提供します。
- 部門スタッフ全員で、1日2回、決まった時間に鮮度点検を行います。

鮮度あふれる豊富な品揃えにご期待ください!

## 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④あたたかい食事をする~誰かと楽しく食事をする~

高齢になると食欲が減ったり、知らないうちに栄養が偏ったりして、一日の摂取カロリーが不足していることが多くあります。高齢者の低栄養は、気力や体力の低下につながり、寝たきりになる可能性が高くなります。そこで取り入れたいのが、誰かと一緒に食べる機会を増やすことです。冷たいものは冷たく、あたたかいものはあたたかくして食べると、食欲も楽しさも増し、生きる意欲につながるとともに、健康の基礎をつくれます。まさに食べることは生きることです。

#### むせない食べ方

- 食事は自分の身体に合った高さのいすやテーブルを利用することが重要です。
  - 肘をテーブルにのせ、自然と前かがみ姿勢になる高さがいいでしょう。むせにくくなる、この姿勢は誤嚥性肺炎予防に抜群の効果があります。
- ※車いすで食事をとることはおすすめしません。座る部分が柔らかく、前かがみ姿勢もとりにづらく、足の裏に体重がしっかり乗りません。誤嚥する、むせる可能性が高くなります。



#### 入れ歯も大事

入れ歯が合わないと、うまく噛めなかったり、隙間に食べ物が挟まり痛みが出たりすることがあります。その人に合った入れ歯にすることはとても重要です。

# 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

### 東部ブロック 県の出前講座 「地球温暖化の学習会」

「地球温暖化」は、地球に、私たちの暮らしにどんな影響があるの? 県の出前講座でわかりやすく学びます。

開催日時/3月10日(月) 10:00～12:00

申込締切/2月28日(金)

開催場所/東部センター

主催/環境委員会

講師/富山県 環境政策課

託児/あり・1歳以上(要事前申込み)

参加費/無料 定員/30人程度



## 募集

### 東部ブロック ロコモの学習+ 予防体操きょうしつ

「ロコモティブシンドローム」は、進行すると将来介護が必要になるリスクが高まるといわれています。かんたんな学習と体操でロコモを予防しましょう。

開催日時/3月12日(水) 10:00～12:00

申込締切/2月28日(金) 開催場所/東部センター

主催/くらし委員会

講師/魚津市健康センター

託児/あり・1歳以上(要事前申込み)

参加費/無料 定員/30人程度



## 募集

### 全体 2024年度 福島を知る報告・学習会

東京電力福島第一原子力発電所の廃炉に向けての現状や、被災された方々の生の声を聴き、福島復興への取り組みや課題を共有しましょう。

講演1◆「東日本大震災・福島第一原子力発電所事故から14年～ふくしまの今」

穴戸義広氏(みやぎ生協・コープふくしま福島県本部部長補佐)

講演2◆原発事故の避難から帰村、いま想うこと(語り部) 佐藤美喜子氏、佐々木千栄子氏

開催日時/3月8日(土) 10:00～12:00

申込締切/2月16日(日)

開催場所/ポルファートとやま 4階「珊瑚の間」

託児/なし 参加費/無料 定員/70人

申込み/☎076-443-8806(組合員活動支援グループまで)

お申し込みされた方は全員参加できますので、後日改めてのご案内はありません。



## 募集

### 全体 ユニセフ カレンダー募金



(公財)日本ユニセフ協会では、年明けに店頭で販売しきれず残ったカレンダーを、全国の生協に寄付し「カレンダー募金」として販売することで売り上げを募金に充てる活動を続けています。

今年もとやま生協の3つのセンターでカレンダー募金を行います。世界の子どもたちの平和な暮らしに貢献するため、センターに立ち寄られた際はぜひカレンダー募金にご協力ください。

カレンダー募金販売期間 2月12日(水)～2月28日(金)

販売場所 富山センター、東部センター、西部センター

購入方法 お好きなカレンダーを選び、金額を確認して、販売ブースに設置されている募金箱にお金を入れてください。※無人販売となっています。

募金の取り扱いについて  
集まった募金は「ガザ人道危機緊急募金」「ウクライナ緊急募金」として、2025年4月中旬に(公財)日本ユニセフ協会へ送金します。

## 募集

### 全体 SDGs アンケートに答えてプレゼントをゲットしよう!

わたし達の暮らしと深く結びついている「SDGs」。自分の暮らしの中にある「SDGs」について意識したことはありますか?

「エシカル消費」と「リサイクル活動」についての **web アンケート** に回答すると、抽選で **525名** に「CO・OPひとくちエハースチョコレート」をプレゼント!

詳細は2月3日(月)から配布のチラシをご覧ください。たくさんのご参加をお待ちしています!

チラシ配布期間 2月3日(月)～2月7日(金)

応募締切 2月23日(日)まで

対象者 全組合員

※「SDGsアンケート」は、富山県が県内でのSDGsの普及啓発をさらに推進するために実施する「令和6年度 県民総参加のSDGs普及啓発事業費補助金」の採択を受けて実施します。



回答者の中から抽選で「コープサステナブル」シリーズのお菓子をプレゼント!



## 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。



## 能登復興支援ボランティア 登録募集中



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、物資輸送やボランティアセンターの支援などを行ってきました。

被災地では、立て続けに起こった災害により住民の暮らしに影響が出ています。被災された方々にとって、精神的、金銭的に大きな負担となっており、息の長い支援が必要です。

継続的に能登の復興を支援し続けられるよう、「能登復興支援ボランティアの登録者」を募集しています。

登録された方には、とやま生協がボランティアを実施する際にご案内をお送りします。みなさんのご登録をお待ちしています。

### 活動内容

#### 現場での災害ボランティア活動

地震の災害ゴミの仕分けや掃除、洪水による土砂や家財の撤去、家の掃除等、仮設住宅のサロン支援等。

※被災地のニーズによって活動内容は変わります。

2024年11月の様子  
(豪雨災害の土砂の撤去作業)



ボランティア登録の詳細はこちら

## 能登半島地震及び能登豪雨災害支援募金



息の長い支援を行っていくため、募金の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



## 報告

### 第3回コープでわくわく講座 「寝る子は育つ!? 心もカラダも超スッキリ」

参加者 17組(19人)

2024年11月30日(土)、「寝る子は育つ!? 心もカラダも超スッキリ」をテーマに、第3回コープでわくわく講座を開催しました。

前半はハートビートライフ・オカ代表の大家三穂氏に、睡眠に効果的な体操や呼吸法について教えていただきました。心も体もリラックスできる体操を実践し、頭を使う足し算じゃんけんや、手拍子や足踏みを交えた動きの速い体操も行い、大人もお子さん思わず笑いがこぼれていました。

後半は富山大学名誉教授の神川康子氏から、子どもの睡眠の大切さについてお話いただきました。子どもは成長や健康のためにたくさん眠ることが必要です。睡眠が足りなかったりリズムが乱れたりしていると、身体のあらゆる機能に悪影響があり、心の安定や学校の成績にも影響していきます。

お子さんの睡眠リズムを整えるために、家族も一緒に取り組むことが大切であると学ぶことができました。



睡眠の大切さについてのお話

ふだんからできる体操を教えてもらえてよかった。子どもたちも楽しそうでした。睡眠についてわかってはいるものの、子どものリズムが崩れることがよくあります。ますます気を付けていこうと思いました。

### 参加者の感想

呼吸法や睡眠の質が大事だということがよくわかりました。



よく眠れるよう楽しく体を動かしました

# リアン 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くために、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。ご自宅のできる活動です。ぜひとやま生協の機関誌作りにご参加ください。

### モニターの活動

毎月第1週目に発行される機関誌「リアン」を読み、専用のWEBフォームからアンケートに回答いただけます。

募集人数 40名

任期 リアン2025.4月号～2026.3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生協の宅配のお買いもので使用できる2,000円分のクーポン券を差し上げます。

### 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21日(金)

## あなたはどっち派!? Instagramプレゼントキャンペーン

不動の人気  
たまごスープ

VS

隠れファン続々!  
ぷちぷちもち麦と雑穀のスープ

どちらがほしいかコメントして、スープ2点セットをゲットしよう! 飲んだことがある方は、口コミもコメントしてね!

**抽選で10名様に当たる!**

「飲みたい!」とコメントしたスープと、30種類以上の豊富なラインナップからランダムで1種類のスープの2点セットでプレゼント!

or
+

?

+

?

ランダムのスープ1種類

**応募方法** ①とやま生協公式Instagram (@toyamacoop) をフォロー  
②キャンペーンの投稿にどちらのスープがほしいかをコメント  
⇒①②で応募完了!

**応募期間** 2月3日(月)～2月16日(日)

とやま生協のInstagramフォローはこちらから⇒

## 食の安心レポート・スマイルコープ通信を配布します

### 食の安心レポート

とやま生協が「食の安全安心」に取り組んでいるのは宅配事業だけではなく、店舗や福祉施設でも安心して商品やサービスをご利用いただけるよう、様々な衛生管理の取り組みを行っています。今回はその内容についてご紹介いたします。ぜひご覧ください。

### スマイルコープ通信

「さくらみそ」プライベートブランドとしてデビュー間近! 新しい産産地「(株)ファニーファームベジタブル」紹介! ほか、3月2回のおすすめ商品などについて紹介します。

配布時期 2025年2月24日(月)～2月28日(金)

感想アンケートにご協力いただいた方から、**抽選で20名様**に宅配ポイント**300P(300円分)**を進呈! ぜひご覧ください。

## みなみ店のお知らせ

とやま生活協同組合

2月  
20日(木)

2月  
21日(金)

2月  
22日(土)

### ポイント2倍セール開催

乾燥する季節におすすめ!  
みなみ店で買えるプチプラ保湿アイテム

たっぷり入ったジャータイプ

**CO-OP スキンケアクリーム (150g)**  
税込 639円 (税抜 581円)  
うるおいたっぷり、のびのよい家族用全身クリーム。ミックス植物油・ミックスフラワーエキス(皮膚保護剤・保湿成分)配合。無香料。

持ち歩き用にぴったりサイズ

**CO-OP ハンドクリーム (50g)**  
税込 238円 (税抜 217円)  
肌荒れ・乾燥を防ぎしっとりなめらかな手肌に整えるハンドクリームです。保湿成分：ツバキ油、シアバター、ホホバ油、ヒアルロン酸、尿素、セラミド3配合。無香料。

☆SDGs アンケートも実施中! (12pをご覧ください)

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!

11月度 リサイクル回収		
商品カタログ	回収率 78%	通り箱の内袋・注文書袋(ポリ袋)
回収量	209t	1.4t
牛乳パック	回収率 18%	卵パック
回収量	1.6t	食品トレイ(白のみ)
	1.3t (10~12月分)	182kg

※回収率は商品カタログと通り箱の内袋・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8回》開催日/2024年12月25日(水)

### 承認・協議・確認事項

- 2024年度11月度の事業・活動および経営報告  
11月度の全事業合計は13億6,404万円(計画比97%)でした。
- 2024年第3四半期まとめと第4四半期方針の件  
・2月1回～4回で「4週連続利用キャンペーン」を実施します。
- ・新店舗のオープンに向けて、2月に地鎮祭を行い、3月から新築工事を開始します。
- 2025年度基調方針(1次案)の件  
2025年度の基調方針について検討を開始しました。

## 事業報告 2024年11月現在

組合員数/139,531人 出資金/91億3,512万円  
●全事業合計 111億1,244万円(計画比98%)

### 事業分野別実績

<p>宅配事業</p> <p>102億200万円 (計画比98%)</p>	<p>生活支援事業</p> <p>3億1,729万円 (計画比97%)</p>
<p>福祉事業</p> <p>3億2,862万円 (計画比97%)</p>	<p>共済事業</p> <p>9,646万円 (計画比99%)</p>
<p>店舗事業</p> <p>1億6,241万円 (計画比107%)</p>	<p>太陽光発電事業</p> <p>564万円 (計画比94%)</p>

## 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。

2025年4月1日より、「くるみ」のアレルギー表示が義務化され、特定原材料が8品目になります。

### 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

アレルギー情報はシステムで管理しています。

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

食物アレルギー登録はこちら

※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。



## 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「今すぐやろう!おうちの中の地震対策」 <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～	
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 「卒業・入学のエピソード」 <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** 地場産さつまいも 嬢華あま蜜芋の産地は? ○○市

**締め切り** 2月21日(金)

2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!

## 12月号 クイズの答え

答え | **目揃え会**

応募総数525通、正解者数515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2/3(月)～2/7(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

いつでも  
見られるよう  
インスタで  
保存!!



朝日町 **みさまるさん** 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)

ミートソースを使って簡単、おいしい!

「**コープ** ミートソース」  
を使って



## 炊飯器でオムライス

【材料(分量/2人分)】

米……………1合  
水……………100cc  
A  ミートソース…1袋(220g)  
トマトケチャップ…大さじ3  
ミックスベジタブル…約60g  
卵……………4個(1人分2個)  
焼き油……………小さじ4

【作り方】

- ① 米を洗って、たっぷりの水に浸して30分以上浸水しておく。
- ② ①の米をザルにあげ水をきる。
- ③ 炊飯器に②と水を入れ、その上に合わせたAとミックスベジタブルをのせ、通常炊飯する。
- ④ 炊きあがったら上下を返し、ごはんをミートソースを混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、溶きほぐした卵(2個分)を全体に広げ、④の1/2量をのせて卵で包む。

**POINT!!**  
ご飯に芯が残りやすくなるので、  
⑤でミートソースを入れたあとは  
米をかき混ぜないようにしましょう

分量は、お好みに合わせて加減してください



調理時間  
**20分**  
米の浸水、炊飯  
時間を除く

1人分  
**545kcal**

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。