

コープ会・グループ活動報告書

おしゃべりノート集

3月の会計報告・オリエンテーションへのご協力ありがとうございました😊

🌸 2024 年度も活動継続される皆さまへ

次年度も会計報告がスムーズに行えるよう毎月の領収書添付や会計報告書へ記入も行ってくださいね♪

🍀 残念ながら継続が難しくなった皆さま、コープ会活動を通して運営へご参加ありがとうございました。今後とも生協利用や他の活動を通して運営へのご協力をお願いいたします(^_-)-☆



このQRコードから
「おしゃべりノート集」が
見れるよ！



★この報告書集は、

コープ会やグループどうしの交流になれば、また、くらしの思いを共感することができればと考えてご提出いただいた全てのコープ会・グループの報告書をまとめてお届けします

※報告書でお寄せいただいた声は、ブロック協議会を通して生協の事業や活動の参考にさせていただきます。

★「みんなとコープを声でつなぐ COOP商品声ニュース」3月号を同封します。
※掲載商品がコープおきなわでは取り扱いがない場合もあります。

★「コープ九州 組合員の声に応えて」を添付しています。
九州・沖縄の生協組合員の声をもとに改善した事例をご紹介します。

★「4月のCOOPみみよりWEB」を添付しています。

前編 【テーマ】お弁当づくり

新年度を迎えお弁当づくりが始まりますね。そこで弁当疲れしない献立やコツをご紹介します(◡)／

後編 【テーマ】お弁当おかず

見た目にもおいしい♡色別お弁当おかず 30選♪ 参考にしてみね。

C 北海道プチコロッケアラカルト

形もかわいいプ4種のチコロッケもおすすめです。



VOL.67 2024年2月

(2月末までにご提出いただいた分です)

発行：バックアップ本部 総合推進室

☎098-879-1144 FAX098-879-1199

2023年度「コープ会」「グループ」発足状況

2024年2月末現在

ブロック	コープ会名	人数		グループ名	人数
北部 5コープ会(15名)	1 羽地	3			
	2 大宮ベル	3			
	3 プルメリア	3			
	4 うぶみゃ	3	23年5月より活動		
	5 マングローブ	3	23年7月より活動		
	6 あみあみ	3	23年11月より活動		
うるま市 2コープ会(7名) 2グループ(18名)	7 いふぁ	4		1 ソーミナー	9
	一歩会		10月解散	2 Forチルドレン	8
				3 あさがおの会6月～	8
沖縄市 5コープ会(37名)	8 宮里ファイターズ	5			
	9 アップル	9			
	10 すずらん	5			
	11 泡瀬シャトル	13	5月より3名追加		
	12 あそびざかり	5			
中部					
宜野湾・中城 1コープ会(3名)	13 みーちぐすく	3			
浦添市 コープ会(19名)	14 ファミリー会	3			
	15 プラム	3			
	16 てとて+	6			
	17 4Lady	4			
	18 Fortune	3			
那覇東 4コープ会(15名)	19 アロハ	4			
	20 ひまわり	3			
	21 Beママ1	4			
	22 Beママ2	4			
那覇西 6コープ会(26名)	23 泊っ娘♡	4			
	24 あか	3			
	25 73期会	6			
	26 おもろまち	6			
	27 店舗	4			
	28 あんていむ	3			
南部東 2コープ会(14名)	29 ハッピーいちご	8			
	30 新開	6			
南部西 2コープ会(8名)	31 ローズ	3			
	32 みやらび	5			
宮古コープ会(3名)	33 スマイル	3	23年6月より活動		
八重山 コープ会(6名)	34 こらまた	6			
コープ会合計	34 コープ会	153名		3グループ合計	25名



前月のおしゃべりノートを
読んで交流しました♪
※ブロック協議会で
話題になった声です。

ヨコエ コープ会さん♡
もち入りぜんざい♡ この日時期に
いいですね!! 携帯電話をやめたの
すごーい!! でも昔はみんな持ってた
でしてよね。いいがもしねえせんぞ
土部 ブロックより

大宮ベル コープ会さん♡
個別包装はみだかんた あつても
やっぱりベリリで"すよね"
先週にスタバも来たし!! 次は
何が来るか 楽しみで"すよね"ぞ
土部 ブロックより

フルメリア コープ会さん♡
フィットスマグロ!! 糸は水分を切る時に
油のみにべらべらしないので 好きです
おあめ商品 みんなで共有してくれ?
ありがとう ごさいませ
土部 ブロックより

マングローブ コープ会さん♡
なんと!! 海外のチョコの食べ比べ!!
オショレというが なんか ステキ
チョコで意外に色々なちがいが
ありますね!! ニュージランドのことも
気にします!!
土部 ブロックより

マングローブ コープ会
海外と日本のチョコ食べ比べ
楽しそうですね。私も日本のチョコ
が好きです。
ユープのチョコ いいですね!!
那覇東 ブロックより

あみあみ コープ会さん♡
1500円で二人分は買えるの〜?
お買い物上手ですねぞ 牛乳がたがた
から、アイヤアってのもさすがです!! おはよう!!
でいご茶店 は なごにはなくはならなり
お店ですよね♡
土部 ブロックより

いふあ

コープ会

「そば湯ま」美味し。信州新蕎麦」ですわー
北部「知そば」→大宜味の「江戸川の花」ですか？
天ぷら食べ放題か!? 行きたいですね!
「そば湯とは?」とブロックメンバーで
わいわい盛り上がりました!

中部

ブロックより

アッフル

コープ会

「火の国冷凍白玉」せんせい。いいですねー
「ローゼル混ぜご飯」味も色もとても気に入ります。
お着物の話題も素敵ですねー ぴみ

中部

ブロックより

新開



おもちおいしね!

コープ会

お雑煮パーティ♡楽しそうですね。先日、
「日本全国お雑煮レシピ」という本を読んで、各地の
お雑煮のレポートの広さにびっくりしました!
「遠慮しないで泊っていく現代の嫁」にドキッとワッ。
最近は一斉にホテルステを楽しむ義実家帰省
しています(笑)

那覇東

ブロックより

あんていむ & こらまた

コープ会

コープの調理済おでんのお試し。ありがとう
ございます。寒い時期に簡単に食べられる
おでん、便利でおいしくて最高です!
てびちや厚揚げを入れるのもいいな。コンビ
おでんの具材を足すのもいいなーとイメトレ中です😊

那覇東

ブロックより

すすらん会

コープ会

「月桂の葉をお腹に巻くと、お腹の調子が
良くなるらしい」民間療法でしょうか?
月桂にいろいろなお花、植物のお花も
興味深いです。また教えて下さいね。

中部

ブロックより

アロハ

コープ会

おプレーンヨーグルト我が家の冷蔵庫
に、いつもあります! お汁巻きたまご
に入れるの今度試してみます。

お今帰仁城のお安ステですわね。

那覇東

ブロックより

あひびざかり♡

コープ会

今回も素敵な交流、報告をありがとうございました。
「かんたんばー」も私(理事)が初知りで、丁度地域
活動支援制度の報告から「防災にモッサリモ
全食せよ最高!」というお話しがあったから
びっくり!!! 今度見つけたらちゅんぽこ火災おみす♡

宜野湾、中城😊

ブロックより

コープ会おしゃべりノート(報告書)ウェブ報告

(**羽地**)コープ会 **北部** ブロック

記入者	金城美智子	開催日・時間	2月13日 16～18時
		未開催：理由	
開催場所	金城家	今月の支出	1,458円
		支出累計	0
参加者	大田、後藤、津波、 落合、金城	登録中何名	3名
次回の開催日時・場所		3月5日	金城家

ひとことカード **無し**

◆試食商品

- ☆豚まん
- ☆揚げなすと生姜のスープ
- ☆真っ赤なトマトのスープ

◆選んだ理由、調理方法、感想など

寒くなると思いステーションに来るメンバーが温まる物がいいかなあーと3点にしました。

◆おしゃべりした内容

- ☆春休みで帰省中の大学生10時間以上一度も起きずに寝てる!
- ☆やんばる展にいった来ました。警察音楽隊・名護高・桜中学合同の演奏会が楽しかった
- ☆大宜見のやんばるアート展も行く予定です。

◆生協を利用して気づいた点『ういずこーぷ』を読んでの感想などあれば

コープ会おしゃべりノート(報告書)ウェブ報告

(**大宮ベル**)コープ会 **北部** ブロック

記入者	木村香	開催日・時間	2月22日、10時～12時
		未開催：理由	
開催場所	大宮小PTA室	今月の支出	1,490
		支出累計	16,372
参加者	木村、津波古、他8名	登録中何名	2名
次回の開催日時・場所		2024年2月22日	

ひとことカード **無し**

◆試食商品

C三種のプチドーナツ、Cじゃり豆、Cえびえび玄米せんべい、Cまるぼうろ、Cぼりぼり小魚、Cひとくちミルクチョコ

◆選んだ理由、調理方法、感想など

coopのプチドーナツ!初めて見ました。コレ良いですね。お値打ちだし、三種も入っていて楽しめます。今回、ラスト1袋(人気なのかしら)だったけども、見つけたらぜひリピしたい1品です。
じゃり豆を作業の合間に食べようとする、一気にザザーってことになっちゃうので、、、この商品は、ゆっくりちびちび、豆を確認しながら食べたいですね(￣▽￣;)
丸ぼうろ、毎回買ってしまいます、部員に好きな人がいるのと、あとコスパ最高ですよ(カルシウム取れるし笑)

◆おしゃべりした内容

coopなごみやさと店さんに、テトラパック回収ボックスを置かせて貰っている、お礼と今年のベルマーク活動の報告のお知らせをつくらうと言う話。
時期的に高校受験の話等。

◆生協を利用して気づいた点『ういずこーぷ』を読んでの感想などあれば

コープ会おしゃべりノート(報告書) ウェブ報告

(**フルメリア**

)コープ会

北部 ブロック

記入者	玉城弘江	開催日・時間	2024年2月22日 10:00
		未開催：理由	
開催場所	玉城家	今月の支出	1,804
		支出累計	13,919
参加者	玉城、鈴木、田畑	登録中何名	3名
次回の開催日時・場所		未定	

ひとことカード 無し

◆試食商品

ふりかけ(たまご、さけ、おかか)のり

◆選んだ理由、調理方法、感想など

パッケージを見て、購入しました。(カルシウム含有量などの表記)

さけふりかけはさけ感があまり感じられず、少し味が薄い感じがした。子どもたちはたくさんかけて、すぐ無くなっちゃいました。

タマゴの味はしないけど、白米によく合う味わいで…のりたまごふりかけだけで何杯もご飯いけます。

かつおふりかけはかつおの風味がすごくあり美味しかった。

◆おしゃべりした内容

歓送迎会の予定など。子どもの受験や進路選びについて、相談機関などを利用しているか。朝起きる時、こどもを起こすコツなど。

◆生協を利用して気づいた点『ういずこーぷ』を読んでの感想などあれば

コープ会おしゃべりノート(報告書) ウェブ報告

(うぷみや)コープ会 北部 ブロック

記入者	具志堅 佳子	開催日・時間	2024年2月28日 19:00
		未開催：理由	
開催場所	大宮幼稚園	今月の支出	1,416
		支出累計	11,462
参加者	具志堅、大城、比嘉、岸本、高澤、安座間、仲村、仲間、比嘉、大城、金城、岸本	登録中何名	6名
次回の開催日時・場所		未定	

ひとことカード 無し

◆試食商品

ハーブバラエティパック、チョコ坊たち、源氏パイ、塩分チャージタブレット

◆選んだ理由、調理方法、感想など

大人が飲みたいハーブティーと、子どもに希望されたチョコ坊たちが人気でした。個包装のお菓子は、あまっても分けて持ち帰れるから便利で手にしてしまう。

◆おしゃべりした内容

年度末に向けて、次年度はさらに多くの保護者の方に学校に足を運んで頂けるよう、イベント開催や、促しをしていこうと話した。やはり周知がまだ弱いため、ほとんど全員が登録しているLINEのようなお知らせ出来るツールを考えたい。

◆生協を利用して気づいた点『ういずこーぷ』を読んでの感想などあれば

コープ会おしゃべりノート(報告書) ウェブ報告

(**マングローブ会**)コープ会 北部 ブロック

記入者	萱島真由美	開催日・時間	2月28日
		未開催：理由	
開催場所	久藤家	今月の支出	1,542円
		支出累計	11,900円
参加者	久藤、遠矢、萱島	登録中何名	0
次回の開催日時・場所		3月上旬 久藤家予定	

ひとことカード **なし**

◆試食商品

Cねぎ味噌せんべい、C野菜が入ったポテトチップ×2、C海老の華せんべい、Cアソートファミリーチョコレート×2

◆選んだ理由、調理方法、感想など

すべてコープ商品のお菓子を選択してみました。ねぎ味噌せんべいは本当にねぎ味噌の味がして大人には好評でした。こどもには少しからいかな。

海老の華は海老がすごく感じられて歯ごたえ良くこども達に人気でした。

野菜の入ったポテトチップは何度もリピートしていますが変わらずにはず人気であっという間になくなってしまいます！

アソートファミリーチョコレートはチョコの種類もちょうど良く生クリーム入りやいちご味など美味しかったです。

C商品のお菓子は値段もお手頃で味も美味しくてC商品の良さが分かりやすいです。

◆おしゃべりした内容

学校での行事、1年間があっという間に終わろうとしていて、こども達の成長とともに親も色んな気づきを得て共に成長しているな～!!と

美味しいお菓子とコープの有機紅茶をいただきながら忙しい合間のゆったりした時間を過ごせました。感謝ですね(^^)

◆生協を利用して気づいた点『ういずこーぷ』を読んでの感想などあれば

コープ会おしゃべりノート(報告書)ウェブ報告

(**宮里ファイターズ**)コープ会 沖縄市 ブロック

記入者	豊里美都子	開催日・時間	2月16日 10時20分～11時10分
		未開催：理由	
開催場所	豊里の家	今月の支出	1,459円
		支出累計	16,236円
参加者	豊里、仲里さん、 宮里さん、島袋さん	登録中何名	4名
次回の開催日時・場所		3月15日 豊里の家	

ひとことカード **無し**

◆試食商品

ねぎ焼きもずくスープ、南国白くまバーアイス、レンジでお魚ハムカツ

◆選んだ理由、調理方法、感想など

レンジで簡単なねぎ焼き・お魚ハムカツは、夕飯の一品になると思って、もずくスープに白ネギ入れたら、とても美味しかったです。

お魚ハムカツ、何もつけなくて美味しいです。

ねぎ焼き、ネギ沢山入っていて美味しかったです。メンバーみんな「今日の全部美味しかった」と言っていました。

◆おしゃべりした内容

おじいちゃんのショートステイが、無理で、帰って来た話がありました。

やはり自分の家がいいですね周りもみんな協力できると良いですが、みんな大変な時期になってますね

◆生協を利用して気づいた点『ういずこーぷ』を読んでの感想などあれば

コープ会おしゃべりノート(報告書) ウェブ報告

(**アップル**)コープ会 沖縄市 ブロック

記入者	照屋みどり	開催日・時間	2024 2月17日 土曜日
		未開催：理由	
開催場所	たんぽぽ	今月の支出	1,617
		支出累計	0
参加者	東條、普久原、米須、 照屋、ゲスト:古堅	登録中何名	4名
次回の開催日時・場所		3月2日土曜日 たんぽぽにて	

ひとことカード **無し**

◆試食商品

C柿の種チョコレートねばねば丼差し入れ:たまごスープ、カボチャのサラダ、コーヒー、レタス、かりんとう

◆選んだ理由、調理方法、感想など

ねばねば丼、栄養満点で体にも良さそうオマケに248円とお得!ご飯が酢飯みたいで美味しかった。コープ柿の種チョコレートの甘じよつぱいオヤツはどんどんいける。個包装なのが食べやすい。カボチャのサラダは、コープの冷凍カボチャをレンチンし今回は、サバの缶詰、コープの色々豆缶詰、キュウリ、コープ乾燥ブルーベリーをマヨネーズで和えた物。とても好評であった。

◆おしゃべりした内容

お墓の話、引っ越しや催し事等、誰が見る?私達は生まれて来ただけでも親孝行である。ルーツは、大事。自分の祖先、どこからきたのか知りたいと思う。タンゴドラムと言う楽器、とても心に響く落ち着いた音である。大きいものから小さい物まで。面白い楽器である。木で作られたパズル。見た目簡単そうなのになかなか完成出来なかった。

◆生協を利用して気づいた点『ういずこーぷ』を読んでの感想などあれば

コープ会おしゃべりノート(報告書)ウェブ報告

(**すずらん会**)コープ会 沖縄市 ブロック

記入者	沼波りつ子	開催日・時間	2024年2月26日 10:00
		未開催：理由	
開催場所	コープ美里店 花壇	今月の支出	1,412円
		支出累計	11,039円
参加者	山城、金城、山口、沼波、照屋、広見	登録中何名	3名
次回の開催日時・場所		3月11日 月曜日	コープ美里店 花壇

ひとことカード 無し

◆試食商品

手づつみおむすび炭火焼肉
鹿児島黒酢ドリンク

◆選んだ理由、調理方法、感想など

- ・優しい手づつみが嬉しいおにぎり。炭火の香ばしさが食欲をそそります。
- ・和歌山県産梅入り。黒酢と梅の効果で、作業後の疲れが和らぐ感じがします。

◆おしゃべりした内容

- ・前回花壇に植えた苗にたくさん可愛らしい花が咲きました。でも、苗の数を少し多めに植えたので、横に成長する花が窮屈になってしまう感があり、植える時に、成長が縦なのか横なのかを少し考慮出来たら良かったかもと話。
- ・活動日について、4月からは、基本は第4月曜日の予定にしましょうかと相談、皆さん予定が立てやすくなるというと思います。

◆生協を利用して気づいた点『ういずこーぷ』を読んでの感想などあれば

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ

（FAX：098-879-1199、メール：egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ）

以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

(泡盛 三ヤトル)コープ会

所属：(沖縄県市)ブロック

記入者	志喜屋 直美	開催日： 2 月 16 日 (金) 12 時 ~ 12 ¹⁵ 時
		未開催：の場合理由 ()
開催場所	泡盛 体育食宮	今月の支出： 2850 円
		支出の累計： 2337 円
参加者名	(登録 13 名中 名)	

● 次回の開催： 3 月 日 () 時 ~ 時 場所：

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。

※今回「ひとことカード」の提出は (有 ・ 無) ・ 画像添付 (有 ・ 無) ○印をつけてください。

① 試食商品 可能なら購入場所の記載 (協同購入 ・ 店舗) をお願いします。

京都宇治抹茶モンブラン

② 選んだ理由、調理方法、感想など

理由→モンブランケーキが食べたい

感想→甘さ控え目でしつこくなくおいしい

店舗でしか買物しないので、店舗でも冷凍ケーキおいてほしい

③ おしゃべりした内容

- ・ 最近は今まで元気だった人が急になくなるのが疑問。
- ・ 医療費がただになると子供も年寄も薬漬けになるから怖い。
- ・ 薬よりも免疫力がUPする方法を指導してほしい
- ・ コロナワクチン6回接種して、そのたびに熱出して寝込むメンバー
とってワクチン効いてるの？
- ・ 足が重くない年齢でのバドミントンの方法。

♥ 生協を利用して気づいた点や『ういずコープ』を読んだ感想など

(回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

コープ会おしゃべりノート(報告書)ウェブ報告

(**あそびざかり**)コープ会 沖縄市 ブロック

記入者	仲間洋子	開催日・時間	2024 2月9日
		未開催：理由	
開催場所	うるま市赤道 飲食店ジョイフル	今月の支出	1,500円
		支出累計	16,492円
参加者	山田 照屋 枚田 仲間	登録中何名	4名
次の開催日時・場所		2024 3月1日 コープ美里店舗イートイン	

ひとことカード **無し**

◆試食商品

店舗購入C毎日鉄分&caウエハース 408円
イチジク習慣ドライフード 498円
甘口紅鮭 459円
低糖質な おいしいあたりめ375円

◆選んだ理由、調理方法、感想など

ウエハース 他の商品と比べると甘さ控えめ食べやすい。水分とお供の間食ですね。
イチジクは、あんまちーちー(沖縄の実)と似ているね。
イチジク 食べ安くカット、お土産にいいかな。
コープの魚は一番新鮮で大好き。生、塩シャケより魚の臭みもなく味もよく、身のほぐれも良い。
おにぎり お弁当の一品におすすめ。主人のおつまみに、あたりめを選ぶ。
私は375円内の商品選び、苦戦しつつ。コープチーズたらの商品が入荷せず残念です。

◆おしゃべりした内容

共同購入でお得な『お任せ衣類』抽選で当たり、まあまあ内容もよかった。
リンゴ購入したが、半分傷んでいて職員に伝える。対応残念でした。
家族で卵サンドイッチにはまる。Cクロワッサン ケース購入 即 完食。
ゆで卵とコープマヨネーズ、濃厚黄身を混ぜクロワッサンに挟むだけ。話し聞いているんだけど シンプルで朝食に出たらペロリですね。

◆生協を利用して気づいた点『ういずこーぷ』を読んでの感想などあれば

ういずこーぷ 脱マスク ロまわりの手入れ 手抜き 慌てる自分です。
コープスキンケアNo.1のスキンローション 利用したいと思います。くらしづくりマチナトがanjuうフェア店舗 賑やかな企画 いいですね。

コープ会おしゃべりノート(報告書) ウェブ報告

(**みーちぐすく**)コープ会 宜野湾・中城 ブロック

記入者	金城	開催日・時間	2024年1月27日
		未開催：理由	
開催場所	LINE開催	今月の支出	1,347円
		支出累計	12,801円
参加者	大城、宮城、金城	登録中何名	3名
次回の開催日時・場所		未定	

ひとことカード 無し

◆試食商品

- CO・OP 丹波黒 黒豆
- CO・OP 黒豆

◆選んだ理由、調理方法、感想など

【選んだ理由】

来年のお正月の1品に♪と思って食べ比べをすることにしました。

【調理方法】

開封してそのまま食べられます。

開封前は、常温保存。

開封後は、冷蔵保存。

【感想】

どちらも国産素材で安心していただけました。

どちらも程よい甘さで、ふっくらやわらかで、とても美味しかったです(^^)

丹波黒豆は、ふっくら大粒で美味しかったのですが、皮が破けている豆が多かったのが気になりました。

賞味期限が長いので、正月より早めに購入して用意できるので良いです。



◆おしゃべりした内容

◆生協を利用して気づいた点『ういずこーぷ』を読んでの感想などあれば

コープ会おしゃべりノート(報告書)ウェブ報告

(**みーちぐすく会**)コープ会 宜野湾・中城 ブロック

記入者	宮城	開催日・時間	2024年2月22日
		未開催：理由	
開催場所	LINE開催	今月の支出	1,419
		支出累計	14,220
参加者	大城、金城、宮城	登録中何名	3名
次回の開催日時・場所		未定	

ひとことカード 無し

◆試食商品

骨取りかれいのみりん漬け

◆選んだ理由、調理方法、感想など

【選んだ理由】手軽に調理できる点と子供の口に合えば、お弁当にも使えそうだったから

【調理方法】レンジ

【感想】

味が濃すぎず、薄すぎず、絶妙な感じでした。

私は電子レンジで温めたかと思いますが、レンジなら煮崩れしなかったかも。

子どもたちは魚が苦手なので、手をつけませんでした。食べてくれるならリピしたいなと思いました。

かれいのみりん漬け

身がやわらかくて、甘めのみりんだだけで美味しかったです😊

身がやわらかすぎて、2切れくらいは焼きながら身がほぐれてしまいました🐟

◆おしゃべりした内容

◆生協を利用して気づいた点『ういずこーぷ』を読んでの感想などあれば

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ

（FAX：098-879-1199、メール：egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ）

以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

(ファミリー)コープ会		所属：(浦添)ブロック	
記入者	智子	開催日：2月4日(日)13時～14時	
開催場所	信子宅	未開催：の場合理由()	
参加者名	信子 恵子 智子	今月の支出：2248円	支出の累計：15092円
		(登録3名中3名)	
●次の開催： 月 日() 時～ 時 場所：未定			

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。
※今回「ひとことカード」の提出は(有・無)・画像添付(有・無)○印をつけてください。

① 試食商品 可能なら購入場所の記載(協同購入・店舗)をお願いします。

他の方が商品を探す時に助かります。

コープ・首里(店舗で購入)

① サトウ新湯コシヒカリ

② くらん減塩塩こんぶ

③ Cかつおパックソフト削り

④ Cカカオ85%チョコレート

⑤ 深い化学調味料無添加ポテトチップス

② 選んだ理由、調理方法、感想など

今月、コープ・救港で防災食について学んだので、それを参考に①～④を購入。⑤はヘルシーな感じなので購入。

① 防災食のアルホ米が固いところがあったので、パックの米を購入。② くらんおおいが水でもとろろ向がなく、よかった。

③ シーキンの缶詰めり、かつおの削りが好きなので購入。枕崎産もよく見つけてくれた。

④ カカオが多い方がとけにくいと聞いて85%にしたが、やっぱりおかし表示がなく、少しがっかり。

⑤ ヘルシーと思ったけど、じゃがいもに遺伝子組換えの表示がなく、少しがっかり。

・ベランダにハトがフンをして困ってる。いい方法ないかしら...

・マジェリコンという葉をお茶にしてみたら、高血圧、糖尿がよくなるが、類似品もあり、それは副作用もあるとネットにあった。どうやって見分けろの？

・3月・2月は確定申告の時期。事務整理苦戦...

・雨が少なくて、ピーフォスを含んだ水を使用することにならないかに配。雨ふれぬれ

♡ 生協を利用して気づいた点や『ういすこーぷ』を読んだ感想など

(回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ
（FAX：098-879-1199、メール：ega01144@okinawa.coop または地域担当者へ）
以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

(<u>浦添</u>)コープ会		所属：(<u>浦添市</u>)ブロック	
記入者	<u>照屋</u>	開催日： <u>2</u> 月 <u>27</u> 日 (<u>火</u>) <u>13</u> 時～ <u>16</u> 時	未開催：の場合理由()
開催場所		今月の支出： <u>1524</u> 円	
参加者名	<u>照屋 北川 新垣</u> (登録 <u>3</u> 名中 <u>3</u> 名)		

① 次回の開催： 月 日 () 時～ 時 場所：

書いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。
※今回「ひとことカード」の提出は (有 ・ 無) ・ 画像添付 (有 ・ 無) ○印をつけてください。

② 試食商品 可能なら購入場所の記載 (協同購入 ・ 店舗) をお願いします。

- ① ほうれん草チキカレー
- ② 海老の華
- ③ 10種類のチョコレート

ローズモップハイビスカスティー

④ 選んだ理由、調理方法、感想など

カレーのレトリバックスの味くらべをしてみました。
海老の華は、みんな大好きで、たまに食べてくれる。

⑤ おしゃべりした内容

- ・ 寒い日があったり、いきなり暑くなったり、天気の話し
- ・ 子供達の塾や勉強の件
- ・ いろいろある、更年期

♥ 生協を利用して気づいた点や『ういずこーぷ』を読んでの感想など
(回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ
 （FAX：098-879-1199、メール：egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ）
 以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

(てとて+) コープ会

所属：(浦添) ブロック

記入者	譜久原美和子	開催日：2月15日(水) 10時～ 時
開催場所	コープ牧港2F	未開催：の場合理由()
参加者名	仲間、島田、兼城、大塚、岩山、譜久原 登録6名中6名	今月の支出：1,282 円 支出の累計： 円

●次回の開催：3月12日(水) 10時～ 時 場所：コープ牧港2F

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。
 ※今回「ひとことカード」の提出は(有・無)・画像添付(有・無)〇印をつけてください。

① 試食商品 可能なら購入場所の記載(協同購入・店舗)をお願いします。

他の方が商品を探す時に助かります。

- ① ほうれん草→(冬期限定)寒じめちみ
- ② 大根→カット
- ③ コーポ大海道白身魚と国産野菜のふわりみれ
- ④ クールチキニコンソメ(洋風スープの素)
- ⑤ やおやさんが選んだみずな(福岡県産)
- ⑥ 国産鶏肉、ゆでたまご、ごぼう入りみれ

⑦ 選んだ理由、調理方法、感想など

MENU

- A. なまり節の炊き込みご飯
- B. ③ふわりみれと⑥国産鶏肉、ゆでたまご、ごぼう入りみれの野菜スープ
(離乳食品)
- C. ①寒じめちみほうれん草とトート&塩吹昆布のあじ物

⑧ ながら節、ちかんじゃこの佃煮

⑨ おしゃべりした内容

- ※組合員活動室使用報告書初めを見せた(
- ※組合員活動室(専用スペース)が欲しい
- ※組合員主催の講座等の金銭的補助が有れば有難い、
少くとも

♡ 生協を利用して気づいた点や『ういずコープ』を読んだ感想など

(回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

※ふわり鶏の鶏たんごは協同購入のみ。(店舗に置いて欲しい)



てとて⁺

開催日：2月15日



コープ会おしゃべりノート(報告書)ウェブ報告

(**4Lady**)コープ会 浦添市 ブロック

記入者	當山	開催日・時間	2月9日、18時30分～21時
		未開催：理由	
開催場所	當山宅	今月の支出	1,987
		支出累計	15,757
参加者	當山、呉屋、朝永、島袋	登録中何名	4名
次回の開催日時・場所		3月1日、當山宅	

ひとことカード **無し**

◆試食商品

◆カニピラフ ◆C味わいのカプチーノ◆C三陸産茎わかめ(梅しそ味)◆ポロショコラ

◆選んだ理由、調理方法、感想など

カニピラフはカタログで初めて目に付いたので選びました。味わいのカプチーノは、指定のお湯の量で頂いたらとても美味しく、贅沢な気分でした。一緒にポロショコラ、しっとりコクがあって美味しく頂きました。カプチーノ、家だと少し多めにお湯を入れてしまうよね。とあるある話がありました。

◆おしゃべりした内容

記念誌に載せる写真の編集が難しく、思ったより時間がかかり苦戦中。みんなの隙間時間に集まるので、コープ会の試食が安らぎになるねと、話していました。

◆生協を利用して気づいた点『ういずこーぷ』を読んだの感想などあれば

コープ会おしゃべりノート(報告書) ウェブ報告

(**fortuneコープ会**)コープ会 浦添市 ブロック

記入者	吉元	開催日・時間	2月7日 14時～16時
		未開催：理由	
開催場所	吉元宅	今月の支出	1,574円
		支出累計	4,622円
参加者	野田、伊集、吉元	登録中何名	3名
次回の開催日時・場所		3月第1週 吉元宅	

ひとことカード **無し**

◆試食商品

コープのクラッカーとマシュマロとチョコレート チョコペン3本セット

◆選んだ理由、調理方法、感想など

コープのクラッカーを食べたことがないので選びました。バレンタインが近いせいかチョコが食べたくなりチョコフォンデュの機械にチョコを溶かしてマシュマロと食べました。クラッカーは数枚そのまま味わった後チョコペンでお絵描きしました。クラッカーは国産小麦使用でカルシウムや野菜がたっぷり使用されていて美味しい上に身体に良さそうでとても嬉しいです。

◆おしゃべりした内容

チョコペンで書いた絵の下手さや個性に笑ったりとても上手な絵にびっくりしたりと童心に返り楽しい時間を過ごしました。他には子供の部活の話をしました。大会の話や練習のやり方など

◆生協を利用して気づいた点『ういずこーぷ』を読んでの感想などあれば

コープ会おしゃべりノート(報告書)ウェブ報告

(**アロハ**)コープ会 **那覇東** ブロック

記入者	松田	開催日・時間	2月20日 19時～21時
		未開催：理由	
開催場所	白武家	今月の支出	1,500円
		支出累計	15,000円
参加者	Nさん、Nさん、M田	登録中何名	3名
次回の開催日時・場所		未定	

ひとことカード **無し**

◆試食商品

★海老と野菜の天盛り ★昔のコロッケ ★里芋の土佐煮 ★竹の子土佐煮 ★チョコ坊

◆選んだ理由、調理方法、感想など

★M田家のオーブントースターを新しくしたので、揚げ物がいかにサクサク美味しくなるのかメンバーに味見体験をしてもらいました。

★海老と野菜の天盛りは、衣も薄くてサクサクで、油を吸ってないのでコープの揚げ物は本当に最高です。

★昔のコロッケは、時々妙に食べたくなるのが不思議。味も変わらなく美味しいのが魅力です。

★竹の子土佐煮は食感も良くさっぱりして揚げ物のお供にオススメです。

◆おしゃべりした内容

★家電について

オーブントースターが壊れたので、電子レンジのオーブン機能でパンを焼いたら、やたらと時間がかかったので、これを機に高機能のオーブントースターを買ってみたら、時短だし便利機能満載で、高くても良い買い物をしたと大満足。メンバーも試食して、確かにサクサクで美味しいけど、これはオーブントースターのせい？コープの揚げ物力のスゴさ？と聞かれ、「う～ん、どっちも…」ってなりました(笑)

◆生協を利用して気づいた点『ういずコーぷ』を読んでの感想などあれば

海老と野菜の天盛りの2人用と1人用を購入。備え付けのお塩は1人用には1つ付いてますが、2人用には2つ付けてほしいです(1つしか付いてなかったの)

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ

（FAX：098-879-1199、メール：egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ）

以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

(ひなわり)

コープ会

所属：(那覇東)ブロック

記入者	前泊 郁子	開催日：2月11日(日) 12時～14時
		未開催：の場合理由()
開催場所	コープ商里3F	今月の支出：1,432 円
		支出の累計：15,980 円
参加者名	岩崎ヨシ子、島袋将子、前泊 郁子	(登録 3 名中 3 名)

● 次回の開催：3月12日(木) 12時～14時 場所：コープ商里3F

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。

※今回「ひとことカード」の提出は(有・無)・画像添付(有・無)〇印をつけてください。

🍷 試食商品 可能なら購入場所の記載(協同購入・店舗)をお願いします。

他の方が商品を探す時に助かります。

- ササミかつ弁当
- ひじき枝豆ご飯弁当
- まごころ弁当

🍷 選んだ理由、調理方法、感想など

- ササミかつ弁当ー かつはサクサクしておいしい
きんぴらごぼう-美味。ブロッコリー-カリフラワー-キャベツはドレッシングが欲しいネ
- ひじき枝豆ごはん弁当ー そばと千切りは少し辛い。ポテトサラダは美味しかった。
- まごころ弁当ー 魚-うす味でいい。照焼千切りは美味しい

🍷 おしゃべりした内容

- 次年度のひなわり会について
高齢で車の運転について等考えるが継続の方で検討する。
- 少し耳が遠くなってきた感あり。テレビのボリュームが上がりすぎてきた。

💖 生協を利用して気づいた点や『ういずコープ』を読んだ感想など

(回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

コープ会おしゃべりノート(報告書) ウェブ報告

(**Beママ2 コープ会**)コープ会 那覇東 ブロック

記入者	底原真佐美	開催日・時間	2月19日、12時～17時
		未開催：理由	
開催場所	底原家	今月の支出	1,367円
		支出累計	14,146円
参加者	底原、高良、今村	登録中何名	3名
次回の開催日時・場所		未定	

ひとことカード **無し**

◆試食商品

・コープ アイスコーヒー(無糖・加糖)・冷凍 肉巻きチーズ・冷凍ピラフ(エビ・ドライカレー・高菜・チキンライス)

◆選んだ理由、調理方法、感想など

・コープ アイスコーヒー(無糖・加糖) お気に入りのコーヒー。今回は加糖と無糖と飲み比べ。疲れている時には加糖が丁度良かった。安いけど香りがあるって美味しい。

・冷凍肉巻きチーズ→肉感がしっかりしていて美味しい。自然解凍OKなので、お弁当に丁度いいかも。

・冷凍エビピラフ→ノーマルな味。他社メーカーとあまり変わらないかも。思ったよりエビが多く入っていた。ドライカレー→辛すぎず、でもカレーの香りはしっかりしていて美味しかった。チーズをかけてもいいかも。

高菜→和風な感じで、高菜の食感も良くてとても美味しかった。個人的には一番好きかも。

チキンライス→味付けが優しいチキンライス。他社メーカーで、ものすごく塩コショウが効いていた。味が濃いものに比べると子どもにもあげやすい味で良かったです。

◆おしゃべりした内容

・ダイエットの話 12月に「ダイエット月間」と決めて頑張っていたけれど、仕事が忙しくチョコザップにも行けなくなり太ってしまった…卒業式や入学式に向けて、再び頑張ろうと決意表明。

・エフコープのインスタの話 エフコープのインスタのフォロワーがすごい!!内容もコープに関する事だけでなく公園情報などもあったりで、子育て世代をターゲットにしている感じ。写真の編集の仕方など参考になる。

・積み立てNISAの話 今は銀行に預けても利息もつかないので、やっぱり積み立てNISAかな〜と。どこの証券会社がいいかは人によって変わってくるので、改めてポイ活講座で…

・中学生の制服の話 制服代が高い!!成長期なのに制服はやめて欲しい〜

◆生協を利用して気づいた点『ういずこーぷ』を読んでの感想などあれば

コープ会 おしゃべりノート

あかこーぷ会

所属：(那覇西) ブロック

記入者	阿部直子	開催日：2月24日（土）1時半～2時半
		未開催の場合の理由（ ）
開催場所	阿部家庭	今月の支出： 1,728円
		支出の累計： 16,611円（+111）
参加者名	垣花美枝子さん、木舩真喜子さんとお子さん、阿部直子と孫（登録3名中3名）	

*試食商品 ①キャラパキ発掘恐竜チョコ、321円 ②沖縄県産黒糖使った一口わらび餅、321円

③飾って遊べるひなあられ、410円 ④片手で食べられる小さなようかん抹茶、311円

⑤低温発酵宮平牛乳、365円

*選んだ理由、調理方法、感想

①キャラパキ発掘恐竜チョコ

選んだ理由：テレビで愉快的 CM 曲で宣伝しているのが、大袋でカタログに載っていて子どもたちが飛びつきました。

感想：恐竜を割り出している内に手がチョコレートでべたべたになったので余り良くなかったです。

子どもたちは満足そうでしたが（笑）。もう少しチョコレートの厚みが薄いと早く割れて良いと思います。

②沖縄県産黒糖使った一口わらび餅

選んだ理由：前回食べておいしかったので。

感想：食べやすく、おいしく、量も丁度良く、お値段も手頃でグッドです。

③飾って遊べるひなあられ

選んだ理由：記入者の孫が、家にひな祭りの飾りが無いので選びました。

感想：ひな人形の顔がかわいくなかった、こわかったそうです。テトラパック型のパッケージは、ひな壇になった箱の上に飾れて良かったですが、中のあられに一味のような辛い味がするものがあって、あられは不評でした。サラダ味など大人でも子どもでも食べられる味ばかりだと良いと思いました。

④片手で食べられる小さなようかん抹茶

選んだ理由：子どもたちには『黒糖わらび餅』が不評だったので、『ようかん』を。

感想：抹茶味がまいちでした。端が切りにくく、押しても出にくく、最後に少し残って不評でした。

⑤低温発酵宮平牛乳

選んだ理由：記入者が飲んでおいしかったので。皆は買ったことがないそうで飲んで欲しいと思った。

感想：なめらかでコクがあるおいしい牛乳だと思います。この牛乳を使ったジェラードもあるそうなので、食べてみたいです。

*おしゃべりした内容

保冷ケースに貼られている名前が小さくて読みづらい点について話しました。

以前、保冷ケースに個人の名前が貼られなくなるという話があって、台風あけなどで一度に全部の班の荷物が届いた時、保冷ケースをひとつひとつ開けて名前を確認して班分けするのは大変だと話していて、結局、貼られなくなることはなかったけれど、個人の名前が小さくなって読みづらくなりました。常温商品が入っている青いケースのように班番号だけ貼るようにしても良いと思うとのことでした。

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ

（FAX：098-879-1199、メール：egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ）

以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

(73 期会)コープ会

所属：(那覇西)ブロック

記入者	具志堅 理江子	開催日：2月15日(木) 19時～20時
開催場所	コープあふろタウン 1階フードコート	未開催：の場合理由()
参加者名	大嶺, 具志堅	今月の支出：1451 円 支出の累計： 円
		(登録 名中 名)

●次回の開催：3月7日(木) 19時～21時 場所：あふろタウン1階フードコート

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。
※今回「ひとことカード」の提出は(有・無)・画像添付(有・無)〇印をつけてください。

🍷 試食商品 可能なら購入場所の記載(協同購入・店舗)をお願いします。

他の方が商品を探す時に助かります。

カップスーフ { ポッパサ、ポロバカバタースーフ
ミネストローネ
コンカリバンクラウチョウターカフスーフ
コンカリカぼちカフスーフ
おこたージュカフスーフ
濃厚コンボクジュカフスーフ

coop アーモンドチョコレート

coop 桜ざめそせわべい

いざれもあふろタウンで購入。

🍷 選んだ理由、調理方法、感想など

🍷 おしゃべりした内容

老後の資産形成について

🍷 生協を利用して気づいた点や『ういずこーぶ』を読んでの感想など

(回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ

（FAX：098-879-1199、メール：egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ）

以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

(おもろまち

)コープ会

所属：(那覇西)ブロック

記入者	増井	開催日：2月15日(木)10時～13時
		未開催：の場合理由()
開催場所	組活室	今月の支出：1,440円
		支出の累計：16,066円
参加者名	石郷岡・福田・佐藤・増井	(登録6名中4名)

●次の開催：3月5日(火)10時～13時 場所：組活室

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。

※今回「ひとことカード」の提出は(有・無)。画像添付(有・無)。〇印をつけてください。

🍷 試食商品 可能なら購入場所の記載(協同購入・店舗)をお願いします。

他の方が商品を探す時に助かります。

あぶるタウンで購入

C おいしいご飯

C 野菜の美味しいスープ

C ビーフカレー

さんぽん茶

🍷 選んだ理由、調理方法、感想など

家計サポート宣言で安くなっていたから

C おいしいご飯とカレー → ~~辛口~~ スパイスがきいていて小学生にはキビシイかも...
大人には丁度良い。

C 野菜の美味しいスープ → 野菜がたぶろで歯ごたえもある。ごま油の風味が良い

まろみとクマシがある。

具がタタいて思う。

🍷 おしゃべりした内容

子供が最近カレーを作ると「ええ...」となる。ハヤシライスの方が好き。大人になって勉強の必要性和楽しさを感じる。子供の勉強理科は本音についていけない。デュオリンゴで英語と中国語とアラビア語を勉強している。デュオリンゴおすめ!! テンプレートで愛犬と犬の間にハマっている!! 大型犬を飼っている人は経済力があるはず。ペットの方が人間よりお金がかかる。全員、お店の予約等、名字が正しく伝わらない。アソシエイトが多すぎてついていけない。見だしの沖縄そばおいしい。浦添にある。

🍷 生協を利用して気づいた点や『ういずコープ』を読んだ感想など

(回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

最近ネットにつなかつやすくなったような??

あぶるタウン店の奥に行くとつなかつにくかったけど

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ

（FAX：098-879-1199、メール：egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ）

以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

(店舗)

)コープ会

所属：(那覇西) ブロック

記入者	名城' 洋子	開催日： 2 月 14 日 (水) 10 時～13 時
		未開催：の場合理由()
開催場所	あぷるタウン 1F イートイン	今月の支出： 1,462 円 支出の累計： 円
参加者名	新崎, 末松, 名城', 野田, (登録 4 名中 4 名)	

●次回の開催： 3 月 13 日 (水) 10 時～13 時 場所：あぷるタウン 3F 組合室

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。

※今回「ひとことカード」の提出は(有・無)・画像添付(有・無)○印をつけてください。

🍷 試食商品 可能なら購入場所の記載(協同購入・店舗)をお願いします。

他の方が商品を探す時に助かります。

- ・骨無しチキン&ウインナートマトピザセット → ランチセットみたいで良かった。
¥498
- ・オキコ はくはくハムマヨ(4個入) → 初めて食べましたが、軽食・朝食・おやつにも
¥170 良いと思いました。
- ・シャイン マスカットセリ(4個入) → 甘さみかえめで、おはかりとしたセリでした。
¥188

🍷 選んだ理由、調理方法、感想など

組合室が、使えないので、1F イートインで、行ないました。

調理しなくてもいい商品を選んで、試食しました。

🍷 おしゃべりした内容

- ・コーププラス(コープアプリ)の事。
- ・3月のコープ会は早めに行く。

💖 生協を利用して気づいた点や『ういすこーぷ』を読んでの感想など

(回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

コープ会おしゃべりノート(報告書) ウェブ報告

(**あんていむ**)コープ会 **那覇西** ブロック

記入者	荻堂 繭子	開催日・時間	2月21日
		未開催：理由	
開催場所	各自	今月の支出	1,500円
		支出累計	16,500円
参加者	宮平、嘉数、荻堂、 ゲスト：伊波、与儀	登録中何名	3名
次回の開催日時・場所		未定	

ひとことカード **無し**

◆試食商品

毎日鉄分野菜果実
ミックスキャロットスムージー
ザクロ酢&クランベリー
本当に高カカオなの？

◆選んだ理由、調理方法、感想など

体に良さそうな物を選んでみました。飲みやすく、野菜嫌いな子どもが喜んで飲んでいました。
チョコレートはネーミングに惹かれて買ってみました。カカオ70%でしたが苦くなく、美味しかったです。

◆おしゃべりした内容

私たちは、みんなで買い物に行き、色々話し合いながら試食品を選んでいきます。
なかなか集まれる場所、タイミングがなく、その買い物時間に色々な話をします。1カ月ぶりなので話したいことが沢山あり、楽しい時間です。

◆生協を利用して気づいた点『ういずこーぷ』を読んでの感想などあれば

いつもご報告が遅くなり、大変申し訳ありませんでした。

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ
（FAX：098-879-1199、メール：egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ）
以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

(ハッピー いちご)	コープ会	所属：(南部東) ブロック
--------------	------	-----------------

記入者	宮平	開催日： 2 月 24 日 (土) 18 時～ 20 時
		未開催：の場合理由 ()
開催場所	宮平家	今月の支出： 2057 円
		支出の累計： 円
参加者名	石川、宮城、嘉手苺、諸見里、与那嶺、山里、親川 (登録 8 名中 8 名)	

● 次回の開催： 月 日 () 時～ 時 場所：

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。
※今回「ひとことカード」の提出は (有 ・ 無) ・画像添付 (有 ・ 無) ○印をつけてください。

① 試食商品 可能なら購入場所の記載 (協同購入・店舗) をお願いします。

- 沖縄そばとそばだし、カマボコ (トッピング用)
 - レタス
 - 合びきミンチ
 - 和風ドレッシング
- コープ首里で購入

② 選んだ理由、調理方法、感想など

- ミンチ肉とレタスで タコライスを作りました。ミートの味つけは、しょうが、カレー粉、クミンパウダー、ケチャップ、カレーソース、しょう油などでおいしく出来た。前まではタコミートの粉を買ってましたが、手作りできると知って手軽にタコライスを作っています。

③ おしゃべりした内容

豪華客船で台湾までの旅行をしたというお話。
まだ料金が高くないか、行った方がいいのでは？との事です。
弊所まで行ってみたいですね。

♥ 生協を利用して気づいた点や『ういすコープ』を読んだ感想など (回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ
（FAX：098-879-1199、メール：egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ）
以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

(新 開)

コープ会

所属：(南部東)ブロック

記入者	吉井 正子	開催日：2月6日(木) 12時～13時30分
開催場所	吉井 宅	未開催：の場合理由()
参加者名	名嘉元 平良、奥那額、花本、吉井	今月の支出：1,297 円 支出の累計： 円
		(登録6名中5名)

●次回の開催： 月 日() 時～ 時 場所：

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。
※今回「ひとことカード」の提出は(有・無)・画像添付(有・無)○印をつけてください。

① 試食商品 可能なら購入場所の記載(協同購入・店舗)をお願いします。

天井の具 (エビ2、タマネギのみじん切り、他、タレ付) ¥429

レンジでOK ちとくら甘酢 とんかつ 208g ~~¥321~~ ¥429

C具 たっぷり 豚まん 5個 ¥321

とんかつは上レ肉でやめられ、油身がなく、また食いたい。味付けも良い。

② 選んだ理由、調理方法、感想など

天井セトは(¥429)値段の割に、とてもおいしかった！エビ2他、
てんぷらは、長いコト作らない。この部屋をよこすことなく、ほんとに
助かります。③油で、どなたか台所が、床から天井まで汚れる
か、話の花が咲き、しばらく止みませんでした。
天井の具はこれです。この ために、とてもおいしかったです。

③ おしゃべりした内容

④日本のタマゴの衛生管理は、ピカイチ。★、なので、賞味
期限2週間、は、生で食べられる期限だそうです。

外国では、タマゴは生で食べられないし、はじめてから

タマゴは、生で食べては、いけないものという認識

※日本でよかった！子供の時から生のタマゴかけごはん食べてた(クオカ)

♡ 生協を利用して気づいた点や『ういずコープ』を読んだ感想など

(回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

コープ会おしゃべりノート(報告書) ウェブ報告

(**ローズ会**)コープ会 南部西 ブロック

記入者	大城 奈月	開催日・時間	2月10日、12時～14時
		未開催：理由	
開催場所	大城家	今月の支出	1,512円
		支出累計	14,870円
参加者	大城奈月、大城奈々、瀬嵩のぞみ	登録中何名	3名
次の開催日時・場所		3月2日、大城家	

ひとことカード **無し**

◆試食商品

- ・coopアレンジいろいろお弁当肉だんご(甘酢あん)3個×6袋入り ¥321
- ・coop豚肩ロース包み焼き230g 10個 ¥516
- ・coopミニオムレツ(そばろカレー入り)7個 ¥354
- ・甘熟王ゴールドプレミアムバナナ 600g ¥321

◆選んだ理由、調理方法、感想など

お弁当に使える商品を選んで試食してみました。・肉だんごは定番商品!3個ずつ小分けされていて、必要な分だけ温めて使えるのでとても便利。朝食にもGood!・豚肩ロース包み焼きは、キャベツ、玉ねぎ、豚肉が入っていてフライパンで焼くだけで簡単!とても美味しかったです。ポン酢との相性も良かったです!・ミニオムレツは、レンジでチン!お弁当のおかず、子ども喜ぶ一品。冷凍商品ですが、味も値段も良かったので、子育て中の忙しいご家庭の買い置きにぴったり商品でした。

◆おしゃべりした内容

- ・中学生の期末テストが終わった。子供の勉強どうしてる?塾は通わせている?来年は高校受験だけど、進路について。
 - ・ストレス発散方法について。?運動をする。?美味しいものを食べる。?寝る。?笑う。?何でも楽しむように気持ちをあげる。
 - ・自分だけの時間ってどうやって作る?子ども達を旦那さん又はおばあちゃんにお願いして、自分1人でお出かけする。
- リフレッシュして、仕事、家事、子どものお世話を頑張れる(♡▽♡)そんな日が、週1回あれば嬉しい!

◆生協を利用して気づいた点『ういずこーぷ』を読んでの感想などあれば

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ
 （FAX：098-879-1199、メール：egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ）
 以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

(み や ら び)コープ会

所属：(南部西)ブロック

記入者	新垣 一美	開催日：2月22日(木) 10時~13時30分
開催場所	原 国 家	未開催：の場合理由()
参加者名	原 国, 瀬長, 平良, 新垣	今月の支出：1,485 円 支出の累計：8,679 円 (登録 5 名中 4 名)

●次の開催： 月 日 () 時 時 場所：

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。
 ※今回「ひとことカード」の提出は(有・無)・画像添付(有・無)○印をつけてください。

📌 試食商品 可能なら購入場所の記載(協同購入・店舗)をお願いします。

他の方が商品を探す時に助かります。

① 国産豚肉を使った豚豚セット 380g ... 5/6月

② Cフリットとしたたびシューマ 15個 (210g) 408円

③ きぬごしとろふ(国産大豆) 1個 ... 2/10月

④ Cふかひれスーフ(濃縮タ170) 200g ... 2/13月

⑤ 国産小豆の黒ゴマドーナツ 73g ... 1/38月

1,485円

📌 選んだ理由、調理方法、感想など

・カタワラの1番目にCふかひれスーフのおすすめが載っていたので
 今回は中華にしてみました

・スーフはスライスした玉ねぎとぶなしめじを入れ、おいしくいただきました。
 ・豚豚は持ち寄りの人参、玉ねぎ、ピーマンを炒め、たれをかきあわせました。

📌 おしゃべりした内容
 ・えびシューマイは鍋で蒸して(8分) やわらかくてフリフリ(て買)置きにいい感じでした。

⑥ だしパックの強ひ方について

・最近はいろいろなだしパックが出ていて、個々の好みもあると思うけどやっぱり選ぶ基準は安心・安全・味です。

・塩分が入りすぎるのが多い中、COOP国産素材味パックは食塩・調味料を使用せず素材を生かした味に仕上げてあり、

ティーパックも無漂白のティーパックになっていて安心・安全です!

・まだ使った事ない方は一度お試しあれ...

※毎月月末までに提出してください。提出先：ブロック協議会事務局（組活スタッフ）へ
（FAX：098-879-1199、メール：egao1144@okinawa.coop または地域担当者へ）
以下はそのまま「おしゃべりノート」報告集に掲載されます。ペンや濃いえんぴつで記入をお願いします



コープ会 おしゃべりノート

スマホ専用フォーム

(スマイル)

コープ会

所属：(宮古) ブロック

記入者	鎌田 香織	開催日：2 月 19 日 (月) 12 時～14 時
		未開催：の場合理由()
開催場所	宮 国 家	今月の支出： 1476 円
		支出の累計： 11,466 円
参加者名	宮国、小緑、鎌田	(登録 3 名中 3 名)

●次の開催：3 月 7 日 (木) 12 時～14 時 場所：鎌田 家

聞いてみたいこと⇒別紙「ひとことカード」に記載し提出ください。後日、担当部署から回答します。
※今回「ひとことカード」の提出は (有 ・ 無) ・画像添付 (有 ・ 無) ○印をつけてください。

1 試食商品

- ・ C 野菜、果実ジュース
- ・ C 早ゆでスパゲッティ
- ・ おうちハスタお楽しみパック

2 選んだ理由、調理方法、感想など

- ・ 野菜ジュースは 子供も飲みやすく、野菜が不足しがちな朝ごはんにもピッタリ。
- ・ 早ゆでハスタ、ゆで時間が短かくて忙しいお昼にピッタリ。
- ・ ハスタソース... ^{トマト}ガーリックはしっかりガーリックの味で絡めるだけで手軽。
- ・ ^{トマト}ハスタソースは、小中学生でも食べれる辛さ。豚肉レタスで ~~少し~~ 少のソースもないで。

3 おしゃべりした内容

- ・ ^{トマト}ハスタと ^{バジル}エビとトマトを一緒にいためからめた。トマトがタタクで少しうす味になってしまったが調理時間が短かくてにしっかりランチになった。
- ・ 習い事を減らす話。
- ・ 3連休、旅行へ行く話。
- ・ 1日16日祭の話



生協を利用して気づいた点や『ういずコープ』を読んだ感想など
(回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい)

コープ会おしゃべりノート(報告書) ウェブ報告

(**こらまたコープ会**)コープ会

石垣 ブロック

記入者	亀井 道子	開催日・時間	2月13日、19時30分～20時
		未開催：理由	
開催場所	新城まりえさん宅	今月の支出	1,584円
		支出累計	18,147円
参加者	新城、亀井、半嶺、東嵩西	登録中何名	4名
次回の開催日時・場所		3/5 19:30～ 新城まりえさん宅	

ひとことカード **無し**

◆試食商品

- ・高菜ピラフ
- ・ミニワッフルドッグ
- ・脂肪0(ゼロ)ヨーグルト

◆選んだ理由、調理方法、感想など

- ・高菜漬けが少々辛い、歯応えがあり美味しい。一食250gは多い感じです。
- ・ふんわりして優しい甘さで美味しく、ミニで量も良い。
- ・脂肪0(ゼロ)がいい。低脂肪よりいいかな。

◆おしゃべりした内容

- ・最近、朝食を和食から洋食に変えたらとても楽になった。
- ・コープの美味しいおかず探し隊コーナーは楽しみにしている。

◆生協を利用して気づいた点『ういずこーぷ』を読んだ感想などあれば

商品名 CO・OP そばつゆストレート 300ml

CO・OP そうめんつゆストレート 300ml

⇒ 中栓を、開けやすく注ぎやすい形に変更しました。



「キャップの中栓が開けづらです。」と、組合員からの声をいただき、中栓を開けやすく注ぎやすい形に変更しました。

そばつゆ 次回企画 4月①週、5月①週、5月⑤週

そうめんつゆ 4月④週、5月③週

全国の組合員の声をもとに、日本生協連で改善した事例です。

2023 年 4 月改善

COOP WEB の「TSUKURO」(<https://coop-tsukuro.jp/>) にも掲載しています。

※この商品は、コープ九州会員生協全てで取り扱っています。



TSUKURO サイトは↑こちらから

商品名 CO・OPナポリタンソース 220g (2人前)

⇒ 調理方法を追加しました。



組合員の声
フライパンにあけて温めても
いいですか？



フライパンで炒めるとよりおいしい♪

●本品の温めは不要です。

- ①フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、ゆでたてのパスタを入れ、中火で軽く炒めます。
 - ②本品を加えて、中火で1分を目安に加熱しながら混ぜ合わせたらできあがり。
- 炒め時間はお好みにより調整してください。

お好みで
野菜やソーセージ
などを加えても！



「フライパンにあけて温めてもいいですか？」と、組合員からの声をいただき、パッケージの裏面に、フライパンで炒める調理方法を追加しました。

次回企画 3月④週、4月②週、5月②週

全国の組合員の声をもとに、日本生協連で改善した事例です。

2024年3月改善

COOP WEB の「TSUKURO」(<https://coop-tsukuro.jp/>)にも掲載しています。

※この商品は、コープ九州会員生協全てで取り扱っています。



TSUKURO サイトは↑こちらから

商品名 CO・OP味付高菜 130g

⇒ 食塩を減らし、うま味をアップしました。



組合員の声
塩辛く感じます



旧

栄養成分表示	100 gあたり
エネルギー	117 kcal
たんぱく質	4.3 g
脂質	3.9 g
炭水化物	16.2 g
ー糖類	9.2 g
食塩相当量	5.9 g

新

栄養成分表示	100gあたり
エネルギー	98 kcal
たんぱく質	4.1 g
脂質	3.7 g
炭水化物	12.1 g
ー糖類	8.1 g
食塩相当量	5.2 g

「最近塩分を控えめにしているので、塩辛く感じます。もう少し塩分を少なくしてほしいです。」と、組合員からの声をいただき、食塩を減らし塩辛さを抑え、かつお節エキスを増量することでうま味をアップしました。

次回企画 3月③週、4月②週、5月②週

全国の組合員の声をもとに、日本生協連で改善した事例です。

2024年3月改善

COOP WEB の「TSUKURO」(<https://coop-tsukuro.jp/>)にも掲載しています。

※この商品は、コープ九州会員生協全てで取り扱っています。

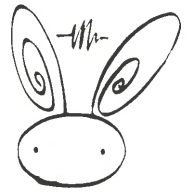


TSUKURO サイトは↑こちらから

4月

April

のCOOP みみよりWEB



前編

【テーマ】お弁当づくり



いよいよお弁当づくりがはじまるわ！毎日の献立が悩ましくて・・・どうしたものかしら

SATETOでは、お弁当疲れしないための1週間のお弁当献立の立て方と朝の時短につながる簡単レシピ、そして見栄え良く詰めるコツをご紹介します。お弁当初心者さんは必見ですよ！



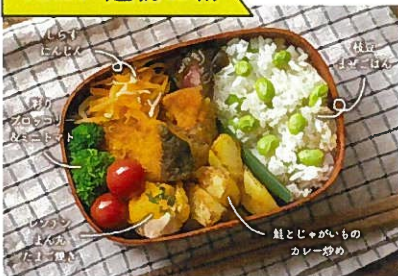
△ お弁当づくり

お弁当疲れしない

「1週間お弁当献立」のコツと簡単レシピ

お弁当疲れをしないための1週間のお弁当献立を「気持ちに余裕のある月・火曜日などの週初め」「ちょっと疲れが出てくる週の真ん中水曜日」「あと一息！上手に手抜きしたい木・金曜日などの週末」の3パターンに分けておしえてもらいました。お弁当の詰め方のコツや食中毒を起こさない工夫もご紹介します。

vol.1 週初め編

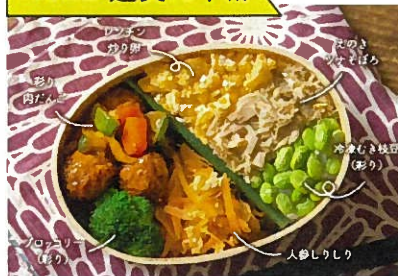


休み明けのお弁当始まりは「ちょっと手を加えたお弁当」で。気合いを入れたおかずとして「鮭とじゃがいものカレー炒め」をピックアップ。調理を一度で済ませながらも別盛りにする事で、2品のおかずになるちょっとうれしいメニューです。

webで記事を読む／



vol.2 週真ん中編



疲れが出てくる水曜日は、ごはんが主役！複雑な盛り付けを考えなくていいのと、おかず少なめで済ませます。メインのおかずは冷凍食品を上手に使うアレンジすれば、彩りも栄養もばっちり。レンチンだけでは思えない本格おかずが完成しますよ。

webで記事を読む／



vol.3 週末編



お弁当作りに疲れが出る週末は「レンジが基本」。冷凍食品に上手に頼りながら、豪華なお弁当に仕上げましょう。ソースカツの下にしその葉を引くなど、ちょっとした工夫が手抜き感を感じさせないためのポイント。副菜は、前日の夜に下拵えして朝の時短に。

webで記事を読む／



おすすめ商品

※カタログ掲載予定商品は変更になる可能性があります。あらかじめご了承ください。



愛媛県産 釜あげしらす

塩分控えめであっさり、鮮度を大切に炊き上げました。冷凍なのでストックに便利。



北海道のむき枝豆

北海道十勝産の枝豆をむき、茹でて急速冷凍しました。



お弁当用 肉だんご

ふっくらやわらか肉だんごにコクのある甘酢あん。自然解凍でもいただけます。

SATETO

WEBサイトで公開中！

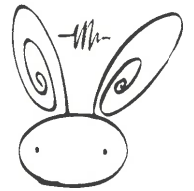
SATETO



4月

April

のCOOP みみよりWEB



後編

【テーマ】お弁当おかず



お弁当づくりに便利なおかず何かないかしら？

お弁当を見栄え良くするためには、信号機の3色をいれるのがおすすめ！
SATETOで人気のお弁当おかずを色別にご紹介していますので、ちょっと一品
ほしい時にはぜひ参考にされてくださいね。あとは、冷凍食品を上手に使いましょ！



◎ 特集

見た目にもおいしいお弁当に
色別・お弁当簡単おかず30選

webで記事を読む /



見た目にも“おいしい”お弁当に！

色別！お弁当簡単おかず30選



お弁当のおかずに困った時は、色別に考えてみませんか？赤・黄・緑・茶・白・黒のおかずがそろっていると、より一層お弁当がおいしそうに見えるはずですよ。今回は、色別でお弁当のおかずのレシピをご紹介します。どれもパパッと作れるものばかりなので、すぐに日々のお弁当に取り入れることができますよ。



おとなりコープ：植村家

形もかわいい！

4種のプチコロッケ

webで記事を読む /



植村家のお弁当おかずで最近流行っているのが、「北海道プチコロッケ ア・ラ・カルト」。北海道産のじゃがいもを使ったミニサイズのコロッケです。食感は、しっとりホクホク。一袋で、コーン・カレー・牛肉・かぼちゃの4種の味わいが楽しめます。味によって形が違うのもお気に入りポイント。お弁当以外に、ロールパンに挟んで朝食にするのもおすすめだそうです。

おすすめ
商品

※カタログ掲載予定商品は
変更になる可能性があります。
あらかじめご了承ください。



co-op 宮崎の
カットほうれん草

宮崎県産のほうれん草を使いやすいように
にカットして、バラ凍結にしました。



co-op 北海道の
つぶコーン

十勝産のコーンを収穫後、急速
冷凍しました。便利なチャック
シール付き。



co-op 北海道プチコロッケ
ア・ラ・カルト

4種のちいさなコロッケの詰め合わせ。
じゃがいも、コーン、牛肉、かぼちゃはすべて
北海道産。

SATETO

WEBサイトで公開中！

SATETO

