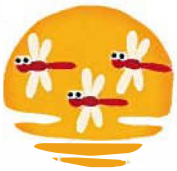
コープおきなわ

おしゃべりノート集

１０月に入りましたね！沖縄はまだまだ暑いですが

食欲の秋　スポーツの秋　芸術の秋

それぞれの秋を楽しみましょ～♪



おしゃべりノート報告書のスマホ専用フォームが 2025 年版に変更しています。

こちらの二次元コードからお送りください。➡

この二次元コードから
「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」１０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。

★うぃずこーぷ１０月号を同封します。

VOL.86　2025年 9 月

（９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

2025年度「コープ会」「グループ」発足状況

2025年8月末

ブロック			コープ会名	人数				グループ名	人数
北部		1	羽地	10					
3		2	あみあみ	3					
16	名	3	なないろ	3					
うるま市		4	いふぁ	4			1	ソーミナー（平和）	8
1	コープ会						2	Forチルドレン（環境）	10
4	名						3	あさがおの会（子育て）	8
3	グループ								
26	名								
沖縄市		5	宮里ファイターズ	5					
4	コープ会	6	アップル	7					
31	名	7	すずらん	5					
		8	泡瀬シャトル	14					
中部		9	ナ・ナ・ナリス	3					
1	コープ会								
3	名								
宜野湾・中城		10	みーちぐすく	3					
2	コープ会	11	ゆいまーる	3	25年4月より活動				
6	名								
浦添市		12	プラム	3					
10	コープ会	13	てとて＋	6					
37	名	14	4Lady	4					
		15	ハピネス	3	25年4月より活動（元fortune）				
		16	パピコ	3					
		17	てだこゆんたく会	5					
		18	えいそ	4					
		19	はっぴーてぃだ	3					
		20	青りんご	3					
		21	ぬの会	3	25年6月より活動				
那覇東		22	アロハ	3					
6	コープ会	23	Bcママ1	4					
22	名	24	Bcママ2	4					
		25	タイチー	3					
		26	FCアラフォーズ	3					
		27	あんまーず	5	25年7月より活動				
那覇西		28	73期会	6					
3	コープ会	29	おもろまち	6					
16	名	30	店舗	4					
南部東		31	ハッピーいちご	7					
3	コープ会	32	新開	5					
15	名	33	つきしろ	3	25年7月より活動				
南部西		34	くくる	3	25年6月より活動				
2	コープ会	35	とみしろボッチャ	5	25年7月より活動				
8	名								
宮古		36	スマイル	3					
1	コープ会								
3	名								
八重山		37	こらまた	6					
1	コープ会								
6	名								
コープ会合計		37		167名			3グループ合計		26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。

☆アップル　コープ会

マイバスケット、わたしも利用しています！レジの後の詰め替えがないのがとっても便利ですよね☺そしてコープのマイバスケットは他のスーパーさんよりも大きめでそこもお気に入りです。そしてカートなしでお買い物のときは重ねたマイバスケットの取っ手も一緒に手にかけてお買い物しています。お試しください♪

宜野湾・中城　ブロックより

☆ゆいまーる　コープ会

段ボールでパーテーション。避難所でお泊まり会。避難所運営ゲーム等、いざという時の備え、大切な取り組みですね！参考にしたいです。

中部　ブロックより

青りんご　コープ会

「ホットビスケットはチーチーした。」の“チーチー”って何？と話題になりました。“チーチーカーカー”＝『喉がパサパサで水分ちょうだい‼状態の事なのですね。調べたら、歌にもなっていました～（笑）

勉強になりました♥

浦添市　ブロックより

☆なないろ　コープ会

「ピロシキグランマの味」とても気になります！

体の熱をとる食べ物情報 勉強になります。

ありがとうございます✨

中部　ブロックより

☆アップル　コープ会

お孫さんたちも一緒に、にぎやかなコープ会良いですね～♪

五目ちらし+ 蓮根きんぴら、美味しそうです！

カート使わないと、マイバスケットで買い物大変ですよね。。

中部　ブロックより

☆てだこゆんたく会

ハートランドのクロワッサン美味しいですよね！美味しくなあれと心をこめて作ってるのが伝わります♡山内店のも美味ですよ♡焼きたては格別です♪

傷害ある子の将来、国の福祉に期待しつつ、、災害時の避難所対策も、自治体と連携しておきたいですね。（うちも、療育手帳A1の難病児がいるので切実ですが、希望を持って、いろいろな可能性を考えておきたいですね！）

中部ブロックより

はっぴーていだ　　コープ会

まだまだ暑い毎日、冷凍庫で固めた乳酸菌人気、わかります！我が家はアイスの代わりに、『Luna（ルナ）のバニラヨーグルト』を凍らせて、ちょい溶け状態のところでぐるぐる混ぜて、アイスとして食べます！
”ヨーグルト”と思ってたべると罪悪感無し！（笑）
溶け過ぎるとヨーグルトに戻るのでお好みの状態を見つけてください！（笑）

浦添市　　ブロックより

てだこゆんたく会　　コープ会

コープベーカリーのパン食べヒヒベ、ありがとうございます！コープ首里のパンの美味しさを知っていただけて嬉しいです♪♪季節ごとに新作も販売されるので、是非またコープ会でお試し下さいね☺　那覇東

ブロックより

店舗　　コープ会

電子レンジにも強いラップは、耐熱180℃で有名他社より高温に耐えるんだそうです！
とはいえ、毎日使うなら便利は大事！
おかっぱが目印のラップが一番ストレスなく切れるんですよね～　那覇東

ブロックより

ぬの会　　コープ会

コープの無添加白ワインとハチミツを隠し味にした牛丼♡♡そして白ワインゼリー♡♡オシャレな雰囲気が伝わってウットリ～です♪上手にお買い物＆料理されてますね☆

那覇東

ブロックより

はっぴーいちご　　コープ会

カマンベールチーズ＆はちみつ＆ミックスナッツのコラボ、それを想像するだけで美味、にも関わらず？！ナッツをフライパンで焼くという至極の技！そのひと手間大事ですね！私もそうさせて頂きます！(*´▽`*)♪

宜野湾・中城　　ブロックより

てだこゆんたく会　　コープ会

親亡き後、障害のある子についてかかれていて、終活や成年後見人など講座をやってみたいと思いました。ありがとうございました。

うるま市　　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	2025年9月23日　14:00
		未開催：理由	
開催場所	宮城家	今月の支出	2493円
		支出累計	14725円
参加者	大田、後藤、落合、前川、吉美、和子、紀子、江利子、和枝、金城	登録中何名	9名
次回の開催日時・場所			

ひとことカード　　なし

1 試食商品

石窯
くるみロール、レーズン＆クランベリー、
明太子フランス、サンド（ツナバジル＆チェダー）

2 選んだ理由、調理方法、感想など

石窯のサンド初めてでしたが、バジルや明太子が効いてとてもおいしかった。好評でした。

3 おしゃべりした内容

札幌で研修会参加
初北海道！乗り継ぎが大変！　涼しかった！
道路が広い4車線一方通行！

股関節手術
退院して2週間程　手術前から筋トレしてたので、杖なしでスタスタ、筋トレ大事！

生協を利用して気づいた点『うぃずこーぷ』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

（　　**あみあみ会**　　）コープ会　　北部 ブロック

記入者	國井	開催日・時間	2025年9月24日　10:00
		未開催：理由	
開催場所	國井家	今月の支出	1,501
		支出累計	6,059
参加者	新垣　田中　國井	登録中何名	3名
次回の開催日時・場所			

ひとことカード　　なし

1 試食商品

Cピスタチオクッキー　Cアーモンドチョコレート　Cファミリーチョコレート　C3種のドライフルーツが入ったオートミールクッキー　C丸ぼうろ

2 選んだ理由、調理方法、感想など

今回は　おしゃべり重視するため　調理無し　お菓子のみを選びました

3 おしゃべりした内容

①集合住宅
*トラブル
　ゴミ出しや下の階の方からの苦情
*引っ越しする時　何を基準に選ぶ？
　子供の学校選び？それとも夫の仕事場？
　広さは？　収納は？
②旧盆
*今年は　夏休み中ではなかった為少なかった
*エイサーは　やっぱりかっこいい!
　でも　道ジュネーに苦情が出て　警察立会いは見てて複雑な気持ちになりました

生協を利用して気づいた点『うぃずこーぷ』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

（　　**ないろ**　　）コープ会　　北部 ブロック

記入者	後藤恭子	開催日・時間	2025年9月30日　18:15
		未開催：理由	
開催場所	医療生協名護事務所	今月の支出	1, 642
		支出累計	8, 942
参加者	後藤　金城　大田　越沼 宮里　比嘉　上野	登録中何名	2 名
次回の開催日時・場所			

ひとことカード　　なし

1 試食商品

石窯レーズン& 胡桃ロール　産直やんばる赤たまご　cスライスチーズ

2 選んだ理由、調理方法、感想など

卵サンドにしました。冷凍なのにとても美味しいパンだとみんな驚きました。高いパン屋さんみたいなのに安いことにも驚き。

3 おしゃべりした内容

今月は私が変形性股関節炎の手術で入院したので、３０日になりました。若い時のスポーツで股関節を痛めていて、歳をとって筋肉が落ちてるのに無理をして運動をしたことが原因とか。やはり歳をとって筋肉をつけ続けないといけないとみんなで確認しました。運動のイベントをしようかということになりました。ちなみに両足手術して、１０日で退院して杖なしで帰れたのは、手術前にお尻の筋トレをしたおかげだと先生に褒められました。コープ共済にお世話になりました。

生協を利用して気づいた点『うぃずこーぷ』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	2025年9月16日　10:00
		未開催：理由	
開催場所		今月の支出	1，409円
		支出累計	8，620円
参加者	豊里、宮里さん、島袋さん、伊保さん、希美	登録中何名	4名
次回の開催日時・場所			

ひとことカード　　なし

1 試食商品

スモークサーモン、ひとくちフロランタン、白桃ゼリー

2 選んだ理由、調理方法、感想など

スモークサーモンをサラダにいれると良いかなぁと思い頼んだのですが、そのままで食べて美味しかったです
フロランタンなかなか食べるきかいがないので頼んだのですがやはりかたいそうですね

3 おしゃべりした内容

家の長女に、次男が生まれてバタバタしている話しとおじいちゃんの話になりました

生協を利用して気づいた点『うぃずこーぷ』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	2025年9月21日　10:00
		未開催：理由	
開催場所	たんぽぽ	今月の支出	2
		支出累計	0
参加者	田中、古堅、普久原江美子、照屋	登録中何名	4名
次回の開催日時・場所			

ひとことカード　　なし

1 試食商品

パリッとディッシュ春巻き、カボチャの煮物、琉木綿豆腐、C麻婆豆腐の素（中辛）

2 選んだ理由、調理方法、感想など

ご飯のお供にと今回は、麻婆豆腐を選びました。あと、中華にこだわって春巻き、野菜も欲しくてかぼちゃの煮物を選びました。豆腐は、コープの琉木綿豆腐で作りました。大豆の濃さに旨さがあり、麻婆豆腐がとっても美味しかった。豆腐に塩味が無いので中辛でも辛さが感じず程よい食の進む美味しさでした！

春巻きが残念な味でした。具が少なくなんだか片栗粉で餡を作ったような中身で美味しさは感じず後味の悪い中身でした。カボチャは、ホクホクで美味しかったですが、やっぱり，コープの冷凍カボチャの方が美味しいねー !と皆んなで言いあいました。

3 おしゃべりした内容

やっぱり、健康面が多い。それにつられて食事にもこだわる。普久原さんからの差し入れにバナナを頂いたので、古堅さんが丁寧に特別な水に浸けて洗って貰ったり、田中さんからの差し入れで蒸したお芋を貰ったり。ラインで東條さんから、コープのお店で黒酢のゴボウ漬けを教えて貰ったり。

生協を利用して気づいた点『うぃずこーぷ』を読んでの感想などあれば

コープのお店でお中元などで使いきれない食品をいつも持っていこうと思いながら今回も忘れてしまう…。

ういずこーぷのブレスト・アウェアネスQ& A、あるあるでわかりやすかったです。パパっとキッチン、ライスペーパーの使い道が広がりました !包み焼き !いいかもです。

※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お願いします

スマホ専用フォーム

コープ会 おしゃべりノート

（　すずらん　）コープ会	所属：（　沖縄市　）ブロック

記入者	松田聖子 ・ 山口恭子	開催日：9月22日（ 月 ）10時～12時	
		未開催：の場合理由（　　）	
開催場所	コープおきなわ 美里店 花壇	今月の支出： 支出の累計：	1,788 円 8,562 円
参加者名	秋山、山城、金城、沼波、松田、山口　（登録　5名中　5名）		

●次回の開催：　10月 6日（　月　）10時～12時　　場所：コープおきなわ 美里店 花壇

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。

購入場所：コープおきなわ 美里店
・手巻きおにぎり
・C 緑茶
・C 全粒粉ミルクチョコビス

2 選んだ理由、調理方法、感想など

・手巻きおにぎり（焼肉）
海苔がパリッとしていていい香りで美味しかったです。
肉は甘めの味付けですが、生姜が効いていて美味しかったです。。

3 おしゃべりした内容

・日中はまだ暑さが厳しいですが、日陰は風もあって涼しく感じられました。
お互いに声をかけ合って、水分補給や塩分チャージや飴玉などで熱中症対策もしながら作業しました。
来週、花いっぱい運動の花苗が届くので、店舗前の花壇を中心にお花を植える場所を想定して手入れをしました。
・花壇に植えられていた日々草やベゴニアがだいぶ萎れていて、お水不足だね～と話していたら、数匹の大きな青虫を発見！遠くの花壇へ移動させました。花壇の土はだいぶ乾いて固くなっていたので、掘り起こした後、腐葉土と肥料を足して混ぜて整えました。
・上の駐車場へ続く坂道の下の花壇に、別場所から抜いたベゴニアを移植することになりました。でもこちらは土が乾燥しているだけでなく、ハイビスカスやアロエなどの太い根がたくさん這っていて掘り起こせない状態でしたが、とりあえず試しに移植してみました根付くといいですが・・・

生協を利用して気づいた点や『うぃずこーぷ』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）

・店長さんに、花いっぱい運動の花苗の水やりをお願いしました。受け取り後倉庫に保管～植え付け後まで、しばらく水をたくさん欲しがると思うので、お手数をおかけしますがよろしくお願いします。
・近況などのおしゃべりをしながら、花苗植え付けの前準備の作業を楽しく行う事ができました。

画像などありましたら送って頂けると嬉しいです。

2022年2月14修正

※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：cgao1144@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お願いします

スマホ専用フォーム

コープ会 おしゃべりノート

（泡瀬シャトル）コープ会	所属：（沖縄市）ブロック

記入者	志喜屋直美	開催日：9月12日（金）12時～12時15分	
		未開催：の場合理由（ ）	
開催場所	泡瀬体育館	今月の支出：	2268 円
		支出の累計：	14623 円
参加者名		（登録15名中8名）	

●次回の開催：10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。

金澤マールブレイケーキ

② 選んだ理由、調理方法、感想など

おいしそう
個包装で配りやすい

③ おしゃべりした内容 蜂足長蜂あれこれ。

- 肉食で毛虫などを食べるので益虫。
- 刺されるとかなり激しい痛みと腫れ。メンバーの1人が2回、その夫が3回刺された。カレンデュラクリームとホメオパシーのレメディで対処改善。
- 蜂用の殺虫剤と捕獲セット有効か？→殺虫剤かけて巣撤去しても翌日はよりの場所に巣作りしてる。
- 女王蜂を退治できると一番よいかも。→巣に常時いないので探すのが大変。

♥ 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）

画像などありましたら送って頂けると嬉しいです。

2025年2月修正

コープ会おしゃべりノート（報告書）ウェブ報告

（　ナ・ナ・ナリス　）コープ会　　中部 ブロック

記入者	慶田盛	開催日・時間	2025年7月31日　19:00
		未開催：理由	
開催場所		今月の支出	1, 387
		支出累計	3, 637
参加者	比屋根、新垣、慶田盛	登録中何名	3名
次回の開催日時・場所			

ひとことカード　　なし

1 試食商品

ビビンバごはん、フルーティーアップル

2 選んだ理由、調理方法、感想など

ビビンバ
キムチと混ぜてフライパンで炒め、チーズトッピングで旨旨でした。
冷凍食品とは思えないくらい
本格的な風味と味。

彩果菜園フルーティアップル
２３種の野菜が入ってるとは感じないフルーティで飲みやすく美味しい。
野菜と果物の栄養が美味しく摂れるのは嬉しい。この味だと子どもたちも喜んで飲める！

3 おしゃべりした内容

イベント「あいらぶみーまるシェ」について
北谷町のベジフルランチカフェにて開催。
慶田盛－ 耳ツボジュエリーで出店
比屋根－ ボディーマッサージ、ヘッドマッサージで出店

生協を利用して気づいた点『うぃずこーぷ』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

（　ナ・ナ・ナリス　）コープ会　　中部 ブロック

記入者	慶田盛	開催日・時間	2025年8月25日　19:00
		未開催：理由	
開催場所	北谷デアイム	今月の支出	1, 483
		支出累計	5, 120
参加者	比屋根、新垣、慶田盛	登録中何名	3名
次回の開催日時・場所			

ひとことカード　　なし

1 試食商品

ライスバーガー焼肉牛カルビ、鹿児島の黒酢ドリンク梅

2 選んだ理由、調理方法、感想など

黒酢ドリンクは暑い夏にピッタリ！
疲れが回復する気がする。
一気に飲むとむせるので注意⚠

ライスバーガー
焼き肉の味も美味しく満足
調理法で温まり過ぎてバーガーとしては熱くて持てず、お椀に入れてお箸で食べました。
夏休みの子どもたちへの軽食にもgood!

3 おしゃべりした内容

・夏休みどうすごしてる？
・土曜日の朝のテレビ番組（番組名がわからず）で美味しいカステラランキングをやっていて、なんとコープクオリティーのカステラが5位でした‼ 素晴らしい👏👏

生協を利用して気づいた点『うぃずこーぷ』を読んでの感想などあれば

7・8月の明細書を紛失してしまい、再発行して頂いたこともあり、報告書の提出が遅くなってしまい申し訳ありません。

コープ会おしゃべりノート（報告書）ウェブ報告

（　　**ゆいまーる**　　）コープ会　　宜野湾・中城 ブロック

記入者	普天間みゆき	開催日・時間	2025年9月18日　19:30
		未開催：理由	
開催場所	長田区公民館	今月の支出	¥321
		支出累計	¥9. 165
参加者	普天間・國吉・沖山・他5名	登録中何名	3名
次回の開催日時・場所			

ひとことカード　　なし

① 試食商品

先月購入したハト麦入りブレンド茶とモーニングクロワッサン
今月購入したフルーツグラノーラチョコレート

② 選んだ理由、調理方法、感想など

参加者が8～10人なので、飲み物はケース買いし3ヶ月に分けて試飲。集まりでは飲み物がほしいので、ブレンド茶は飲みやすくて好評です。
モーニングクロワッサンは、賞味期限が60日と長いので防災メンバーにはローリングストックにも良く美味しくてgoodと好評です。
グラノーラは、栄養価あり小分けされてるので食べ易くこちらも美味しいと好評！

③ おしゃべりした内容

防災関連のお話し会なので、防災に関わる話がメイン
・備蓄というより、普段食べ慣れてる食品を多めに購入し、ローリングストックしながら過ごすのがおすすめ！
日常使いしながらなので、備蓄と言って仕舞い忘れる事なく、食品の無駄なく忘れる事なく日常使いしながらできるので、とても良い。

・ローリングストックを周知する為に校区の小学校と連携して、子ども達にローリングストックを伝えポスターを描いてもらい地域の店舗に張り出して貰う方向で動く。

・公民館へのお泊まり会企画
避難所パーティションをダンボールで昨年度作製したので、それを利用しながら、お泊まり会を月一回計画！今月は青年会とゆいまーるメンバー向けに開催
避難所プチ体験して貰う事で、体感して貰う。
基本、災害時に家が大丈夫な人は、在宅避難を勧める。その方が食糧も困らない。避難所には備蓄食糧ほとんど無い。

・消防団や消防士の日頃の訓練を披露して貰う交流会を計画
災害時には、直ぐには公的機関が救助に来られない事も知ってもらい、日頃からの備え自助・共助の大切さを広める。

・地域の方から提供された畑地の活用について、さつまいもやバナナやグアバや手が掛からない物をメインに植えて、災害時の食糧として使える様に計画実行していく！
畑に撒く水の確保をどうするか？井戸をどうにか作れないか模索する！

生協を利用して気づいた点『うぃずこーぷ』を読んでの感想などあれば
注文書記入を忘れたり、電話での注文時間を過ぎても、アプリから注文できるのが便利で有り難いです！感謝！

※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：9月18日（木）10時〜12時
		未開催：の場合理由（ ）
開催場所	コープ牧港2F	今月の支出：1,286 円 支出の累計：10,153 円
参加者名	大濱・岩山・兼城・仲由・譜久原・島田	（登録 6 名中 6 名）

●次回の開催：10月9日（木）10時〜12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。

①ゆし豆腐
②玉ネギ
③きゅうり
④青い海 沖縄の海水塩
⑤ハッピーベーカリー ちぎりパン
⑥ブラックマッペモヤシ
⑦秋ベーコンスライス
⑧霜降りひらたけ
⑨カラベジの野菜
~~ブデチ~~

＜在庫使用＞
・CO-OPスパゲッティ
・〃 たまごスープ
・〃 塩吹昆布
・調味料
・CO-OP 3種の乾燥野菜ミックス

2 選んだ理由、調理方法、感想など

1. 3種のミックス野菜入りスパゲッティー
2. ゆし豆腐入りたまごスープ
3. きゅうりともやしの塩吹昆布あえサラダ
4. ちぎりパン
5. もやしとネギの炒め物

差入れ：
・岩山 → サクサククッキー
・兼城 → パパイヤ漬け
いつもありがとうございます

3 おしゃべりした内容

☆大阪万博に行きました。25年の自分が見たかったが叶わず残念でした。
☆ハッピー割は現在2%利用…次回再検に

♥ 生協を利用して気づいた点や『うぃずこーぷ』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）

画像などありましたら送って頂けると嬉しいです。

2022年2月14修正

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	トウヤマ	開催日・時間	2025年9月19日　15:00
		未開催：理由	
開催場所	當山宅	今月の支出	¥1442
		支出累計	¥8796
参加者	當山、朝永、金城、平良	登録中何名	4名
次回の開催日時・場所			

ひとことカード　なし

1 試食商品

●あんバターパイ
●しょうゆ揚げもち

2 選んだ理由、調理方法、感想など

今回の開催がおやつタイムと重なるので、腹持ちする物をと、あんバターパイを選びました。
バターと相性が良く、餡と一緒に食べるとバターがさつまいも餡みたいで、とても美味しかったです。
パイもさっぱりしていてしつこくなかったです。
揚げもちは小袋になっていたので選びました。
1袋の量が丁度よく、しょうゆの風味や食感も良く、とても美味しかったです。たしか国産米だったと思います。

3 おしゃべりした内容

今年度、団体名を変えたので、チームTシャツや、のぼりの発注先の確認。
小学校のクラブ活動ボランティアの反省会。
授業時間に間に合わせて料理を仕上げるのが、大人の手だとたやすいが、子ども達では難しい。だからと仕上げだけをさせるのも…献立作成が難しい。

生協を利用して気づいた点『うぃずこーぷ』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

（ ハピネス 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	2025年9月3日　18:30
		未開催：理由	
開催場所		今月の支出	1491円
		支出累計	8998円
参加者	吉元 野田 宮崎	登録中何名	3名
次回の開催日時・場所			

ひとことカード　　なし

1 試食商品

とこ豚もも切り落とし肉 カラベジの野菜にんじん 玉ねぎネットホットケーキミックス

2 選んだ理由、調理方法、感想など

選んだ理由
夏休みは子供の好みの料理ばかりだったので野菜が食べたいの声とコープのごま油を使ってみたいの声が上がり炒め物とにんじんケーキにしました。

調理方法豚肉を塩麹に漬けてる間に人参玉ねぎをカットして
残った人参をすりおろし卵とホットケーキミックスに混ぜた物をオーブンに入れて、漬けていた豚肉と人参玉ねぎを炒め塩コショウ醤油で味付けをして 仕上げにごま油を入れました。
（玉子調味料は吉元宅にあるものを使用）

感想
コープのごま油 香りが良くて濃厚な味で
とっても良い
国内製造で安心して使えるね。
塩麹でつけた豚肉はこんなに柔らかくなるんだね。
キャロットケーキ焼きたてがふわふわで美味しい。

3 おしゃべりした内容

人生でやりたい事の話になりパラグライダー 青の洞窟へ行ってみたいの声が上がりました。3人でゆっくりランチしに行こうから浦添の中華料理のお店が気になってるなどレストランやカフェの話に盛り上がりました。

生協を利用して気づいた点『うぃずこーぷ』を読んでの感想などあれば
夕食宅配をしてるのを知らなかったので困ってる人がいたら勧めようと思いました。

コープ会おしゃべりノート（報告書）ウェブ報告

（　パピコ コープ会　）コープ会　　浦添市 ブロック

記入者	座波	開催日・時間	2025年9月26日　14:00
		未開催：理由	
開催場所		今月の支出	1613円
		支出累計	9, 368
参加者	座波、備瀬、座波	登録中何名	3名
次回の開催日時・場所			

ひとことカード　　なし

1 試食商品

彩りヘルシー弁当

2 選んだ理由、調理方法、感想など

見た目もキレイで美味しそう『心に満足カラダにやさしい５００カロリー以下』のシールに惹かれて試食する事に決まりました。
薄味と思ってましたが、濃ゆいかな？と思うくらい味がしっかりしていました。
ご飯3種、おかず6種で彩りも良かったです。

3 おしゃべりした内容

☆家族で出来るスマホゲーム（無料アプリ）
☆子供の送迎
☆思春期の子供の扱い方　　など。

生協を利用して気づいた点『うぃずこーぷ』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

（ てだこゆんたく会 ）コープ会　　浦添市 ブロック

記入者	石川香	開催日・時間	2025年9月14日　13:00
		未開催：理由	
開催場所	県総合福祉センター小規模団体室	今月の支出	1，138円
		支出累計	9，796円
参加者	石川、仲地、松田	登録中何名	3名
次回の開催日時・場所			

ひとことカード　　なし

① 試食商品

Cほろにがミルクコーヒーサンド
C長崎カステラ
Cクオリティーこだわりの醤油せんべい

② 選んだ理由、調理方法、感想など

前に購入した緑茶ティーパックに合わせていただける茶菓子を選びました。
・ほろにがミルクコーヒーサンド
一口サイズで、甘みの中にほろ苦さがあって、バランスが良く美味しかったです。
・長崎カステラ
ちょうど良い大きさにカットされていて食べやすかったです。少し甘みが強く感じる方もいました。
・coopクオリティからこだわりの醤油せんべいを選びました。甘辛でしっかりとしていて食べ応えがありました。

③ おしゃべりした内容

発達障がいのある方が、理解しているのに実行できない。ということが話題にあがりました。「完璧主義だからではなく、本当に“やり方”がわからない」「絵などを使って、具体的な事例をイメージできればできることもある」「何事にも解説や確認をしてくれる人が必要！」などなど。
本人に理解してもらうために、親は丁寧に寄り添って支援することが求められているということの再確認をしました。

生協を利用して気づいた点『うぃずこーぷ』を読んでの感想などあれば

毎月第3木曜日の9:00～10:00に、コープ牧港店で、『クワイエットアワー』（感覚過敏のある方への配慮として、音や光をできるだけ軽減してお買い物をしていただく1時間）が行われています。
沖縄でこのような取り組みはあまり行われていないので、なかなか体験することがないと思いますので、ぜひ一度体験してみて欲しいです。

※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お願いします

スマホ専用フォーム

コープ会 おしゃべりノート

（ えいそ会 ）コープ会	所属：（ 浦添 ）ブロック

記入者	崎山久枝	開催日：9月20日（土）10時～ 時	
		未開催：の場合理由（ ）	
開催場所	CO-OP牧港店	今月の支出：	1,732 円
		支出の累計：	9,998 円 残金002
参加者名	崎山久枝 宮里時子 我那覇宗孝	（登録14名中3名）	

●次回の開催：10月18日（土）10時～13時 場所：CO-OP牧港店

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。

- 具材たっぷり五目炒飯（CO-OP）
- C4種のベリーミックス（CO-OP）
- 絹ごしとうふ（CO-OP）
- プレーンヨーグルト（CO-OP）
- おくら
- ふいわれ大根（村上農園）
- 即席日替り汁

（以上 すべてCO-OP牧港店）

- 島バナナ・シークヮーサ（持込み）

選んだ理由、調理方法、感想など

防災月間にちなんで、冷蔵庫にあるもの（保存食）で、簡単に食事を作る＝コンロ不使用
電子レンジを使って、火を使わない料理
男性、老人、1人でも作れておいしい料理を考えた。
すべてCO-OP店で購入した。冷凍もの主体。

3 おしゃべりした内容

- CO-OPの冷凍チャーハンは、袋から出して器に移してからレンジにかけるべき、器を洗う手間を考えると、袋のままレンジにかけられる方が便利と話しがありました。
- 冷凍食品で少しカイワレ大根を散らしたり、ちょっとシークヮーサをしぼったり、食欲をそそる色どりのよいデザート（今回はベリー4種の冷食）を添えることで食卓が華やぐ

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 予想以上に満足でした。
（回答が必要な声は別紙ひとことカードに記入下さい）

画像などありましたら送って頂けると嬉しいです。

コープ会おしゃべりノート（報告書）ウェブ報告

（　青りんご　）コープ会　　浦添市 ブロック

記入者	井上	開催日・時間	2025年9月18日　19:15
		未開催：理由	
開催場所	アップルタウン2階	今月の支出	1622円
		支出累計	9138円
参加者	宮崎、助川、井上	登録中何名	3名
次回の開催日時・場所			

ひとことカード　　なし

1 試食商品

COOPからだに思いやりご膳鶏ごぼうごはん&牛すき煮セット、COOPからだに思いやりご膳たこめし&鶏肉の甘辛煮セット、COOP具たっぷりミニ豚まん、午後の紅茶おいしい無糖アイスティー

2 選んだ理由、調理方法、感想など

年老いた両親にオススメするのに良さそうじゃない？とご膳をチョイス
豚まんはこどものおやつに
・おかずは全体的に薄味、「うちの子なら醤油かけちゃう」「わたしはこのままでで平気」「これをおかずにして白飯食べたい」
・レンコン美味しくない、鶏肉味しみておいしい
・豚まん、下に紙がついてないタイプなのが食べやすくてよい。美味しかった。

3 おしゃべりした内容

・こどもの塾の話、お金出した分はちゃんと行って取り返してほしいよね
・色々嫌なことがあると円形ハゲができるよねって話
・パーマかけたら息子が嫌がってる。パーマ姿見るの初めてだからね。という話から、昔はソバージュだった、私も !私も !と全員ソバージュ体験してた（笑）
・熊が怖い。北海道で家の中にガラスを破って入ってきたのがいるってよ !と言う話から熊の話が次々と。「海外製のクマスプレーをネットで買っても噴射されないこともあるってよ」からの、「タヌキ鍋食べたことあるけど脂こくって食べられなかったわ。」って話に。その後熊に遭遇したらどうする？ !って実際の動きを検討したけど、有効な策は出ず。
・次回のCOOP会の日程決めしている途中で違う話になって、そのまま手帳をしまう面々
・最近物忘れが怖いよね、とみんな同意。「更年期の症状に物忘れがひどくなるというのがある、という話を信じてる。」というと「それは回復する日が来るのを期待してるってことよね？そうじゃないかもよ。ホントの物忘れかもよ」という意見にが一一んとなる

生協を利用して気づいた点『うぃずこーぷ』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

（　　ぬの会　　）コープ会　　浦添市 ブロック

記入者	國吉	開催日・時間	2025年9月13日　13:00
		未開催：理由	
開催場所	國吉宅	今月の支出	1，786円
		支出累計	6，505円
参加者	國吉．比嘉．髙橋	登録中何名	3名
次回の開催日時・場所			

ひとことカード　　なし

1 試食商品

冷やしぶっかけうどん、冷やしジャージャー麺、寿司サンド彩サラダ、肉だんご、さんま竜田揚げ、アジフライ

2 選んだ理由、調理方法、感想など

暑かったので、冷やし系の麺類と一緒に食べれるお惣菜を選びました。
ジャージャー麺の麺はもう少し太めの麺だと嬉しい。お惣菜はそのまま食べても美味しいし、ポン酢をかけて食べてもさっぱりして美味しかったです。

3 おしゃべりした内容

連休の過ごし方
ジャングリアは行く？行くならいつ頃行きたい？
沖尚優勝嬉しい！！

生協を利用して気づいた点『うぃずこーぷ』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	松田弘美	開催日・時間	2025年8月17日　18:00
		未開催：理由	
開催場所	松田宅	今月の支出	1500円
		支出累計	7500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			

ひとことカード　　なし

1 試食商品

◆骨取りさばの味噌煮　◆手羽元あぶりチキン　◆アジ大葉フライ　◆パリッとディッシュ春巻

2 選んだ理由、調理方法、感想など

★備蓄米を買ったものの、美味しい炊き方を習ってからと思い未開封でした。皆も食べたことないと言うので、今日炊いてみた次第です。なのでコープ会予算では、おかず系をチョイスしました。
◆骨取りさばの味噌煮→味が濃いので、下にキャベツ千切りを敷いていただきました。その汁でキャベツも美味しかったです。 ◆手羽元あぶりチキン→可もなく不可もなくという感じ。 ◆あじ大葉フライ→大葉の香りが期待ほど感じず、少し残念でした。 ◆春巻→ネーミング通り本当にパリッとしてて美味しかったです。

3 おしゃべりした内容

★備蓄米について
整理券とか並んで買っているニュースを見て煽られた感があり、見つけた時点で勢いで購入したものの、古古古米だと匂いや味はどうなんだろうと不安りなり未開封でした。
皆もまだ購入してなく気になるというので、いつもより水も多め浸水時間も長くし炊いてみました。やはり、炊飯器の蓋を開けた時点で色艶が良くなく少し匂いを感じましたが、お茶碗に入れておかずや汁物と一緒に食べてるうちに全く気にならなくなってました（笑）
でも、新米が食べたいなぁ♥早く安くなってくれることを願っています。

生協を利用して気づいた点『うぃずこーぷ』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	松田弘美	開催日・時間	2025年9月17日　18:00
		未開催：理由	
開催場所	松田宅	今月の支出	1500円
		支出累計	9000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			

ひとことカード　　なし

1 試食商品

◆亀そば　◆そばだし（かつおだし）　◆軟骨ソーキ　◆おかずコロッケ牛肉

2 選んだ理由、調理方法、感想など

★前日福岡から帰る際に、空港で沖縄そばのポスターをみて無性に食べたくなり、今日のメニューに決めた次第です

◆おそばは亀そばが1番です。コープで買えるので嬉しい。◆そばだしもメンバー全員かつおだし派。温めるだけなのでお手軽で助かります　◆ホーメルの軟骨ソーキは柔らかくて本格的な味でした。亀そば、かつおだし、軟骨ソーキの3点セットでお店の味にも負けない位の本格的な味が楽しめます

◆コロッケは可もなく不可もなく…でした

3 おしゃべりした内容

★福岡での話→人生初の馬刺しが凄く美味しかった。沖縄のヤギ同様、匂いがキツいイメージがあり口にしたことなかったのですが、

勧められたまま口にすると、凄く美味しくてハマってしまいました。

★股関節痛の話→痛みが強くネット検索したら、筋膜療法なるものがあったが、すごく高額なので、日頃のストレッチを頑張ることにした

生協を利用して気づいた点『うぃずこーぷ』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

（ Beママ2 コープ会 ）コープ会　　那覇東 ブロック

記入者	底原	開催日・時間	2025年9月29日　12:00
		未開催：理由	
開催場所		今月の支出	1570円
		支出累計	8930円
参加者	底原、今村、高良	登録中何名	3名
次回の開催日時・場所			

ひとことカード　　なし

① 試食商品

・花椒香る担々麺2食入（冷凍）
・しっとり紅茶バウム
・ハートサンド（照焼きチキン）
・さんま大葉フライ

② 選んだ理由、調理方法、感想など

・花椒香る担々麺2食入（冷凍）→麺はレンジで温めるだけ、スープはお湯で溶かすだけで完成。ぱっと見は「具が少ないかな～」と思いましたが、食べてみたら麺もスープも美味しくて大満足!!
麺はモチモチっとしてて、食べ応えがあるので、具の少なさは気にならない。スープもお店で食べる味!!
2食入でこの金額は、お店に食べに行くよりも断然お得でオススメです。
・しっとり紅茶バウム→東ブロックの茶話会（だったかな？）で食べて、とっても美味しかったので、メンバーにも食べさせてあげたくて…。紅茶好きのメンバー＆帰宅した息子にも大好評でした。
・ハートサンド（照焼きチキン）→パンコーナーで初めて「照焼きチキン味」発見!!いつものササミカツも好きですが、こちらの甘みのある照焼きソースも美味しかったです。息子がこの味を気に入って、ガッツリ奪われました…
・さんま大葉フライ→惣菜コーナーの今月のオススメからチョイス。残念ながら大葉の香りは全く感じられず…さんまの生臭さ？が強すぎました。大葉だけでなく、梅肉プラスしたらいい感じになるかも～。

③ おしゃべりした内容

【大阪万博について】
先日、3度目の大阪万博に行ってきました～。夏休みに比べて人の多さが半端なかったですが、お目当てのクウェートパビリオンにも入れたし、食べたかったオーストラリアの「ラミントン」（お菓子）も食べれたので大満足。
今回の万博は、はっきり言って「情報戦」。XやThreadsで常に最新情報をチェックして予約争奪戦に臨んだり…
これは正直、スマホ使えない人は厳しかっただろうなぁ～と思いました。

ちなみに私、友人達にも予約のコツや、動き方のポイントなどなどをレクチャー。
スマホが苦手な人には、一緒に予約申し込みをしたり、ホテルを探したり、会場までの電車の乗り換えなどを教えたり、近くのスーパーも教えたり…と旅行会社よりも手厚いサービスを行いました（笑）

どこか、こんな仕事で雇ってくれないかしら？

もうすぐ終わってしまう万博…
次は地方博だけど、2027年の横浜花博がありますよ～。

ちなみに、私が初めて行った博覧会（地方博）は、1989年の「横浜博覧会YES'89」でした。
私の記憶にはないけれど、ウィキペディアによると「コープふれあい館」なるものが出展されてたようです～!!

【その他、ここには書けないような話色々】

生協を利用して気づいた点『うぃずこーぷ』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

（　FCアラフォーズ　）コープ会　　那覇東 ブロック

記入者	荻堂友菜	開催日・時間	2025年9月29日　12:00
		未開催：理由	
開催場所	コストコ近く	今月の支出	1,513
		支出累計	11,650
参加者	知念、佐々木	登録中何名	３名
次回の開催日時・場所			

ひとことカード　　なし

1 試食商品

Cカリカリコーン焼きとうもろこし　Cのりのりの玄米せんべい　Cバターが香るラングロール

2 選んだ理由、調理方法、感想など

・簡単に食べれるおやつの会にした。スムージーと黒酢は身体と美容に良さそうだからチョイス✨
・やはり、ラングロールは美味しい✨高級な味✨バター薫ってました😋
・カリカリコーンは、小さい頃に食べたので懐かしいという声があった
・黒酢は一気にたくさんは飲めないので、小さいサイズは飲みきれてよい♀

3 おしゃべりした内容

・コストコ、すごーい
（安い、大量生産、見たことないサイズ、試食ありがとー）
・ガソリンはどこが安いのか。
・携帯乗り換え　商品券や現金やポイントあるけど何がいいのか　Wi-Fiも見直しが必要。
・週末ご飯、どうしてる問題。外食や惣菜、冷凍食品、インスタント、、、金も時間もかけずに楽に美味しく食べたい

生協を利用して気づいた点『うぃずこーぷ』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

（　　73期会　　）コープ会　　那覇市西 ブロック

記入者	新里	開催日・時間	2025年9月17日　19:00
		未開催：理由	
開催場所	アップルタウン１階 イートインコーナー	今月の支出	1435円
		支出累計	0
参加者	大峰、具志堅、新里	登録中何名	３名
次回の開催日時・場所			

ひとことカード　　なし

1 試食商品

ごきげん食パン8 枚　　オキコファミリーサンド 5 本入り　　C完熟トマトと チキンのカレー　　グランド アルトバイエルン ウィナー　　コーンミックス サラダ　　Cスライスチーズ　　C緑茶

2 選んだ理由、調理方法、感想など

ごきげん食パンを味見したかった。
確か、コープの力を入れた商品の一つだったと記憶。 半額シールが貼られた時に試しに買って食べてみたら、封を開けた時から小麦のいい香りがして、食べてみたら、素朴な味が良かった。
コープ会では、多分、その日に入荷並べられた新鮮な状態でした。私個人は、半額の方が小麦の香りと味が濃くてまた、半額シールの時に買ってみたいと思いました。

その他の試食商品は、ごきげん食パンを食べやすくするために選びました。

3 おしゃべりした内容

ごきげん食パン柔らかい。他の食パンとの違いは大差がない。
オキコファミリーサンドは 昔から ある ロングセラー で 沖縄県民の家庭ではよく食べられていた。お腹を空かせた子供に、手軽に手早く食べさせるのによく利用した。
中に入ってるマーガリンがクセになる味だった。また、マーガリンを両面に塗り広げてフライパンで焼き、中はカリカリ、表はふわふわやわらかくて最高だった。
マーガリンの話題から昨今は体に良くないホリデーマーガリンですが、熱々のご飯にのせて食べるのはとっても美味しかった。成長期に部活をやってる時はご飯茶碗の5杯食べてた。

日射病で急にお休みしたメンバー
世界陸上を観戦に行くメンバー、羨ましい。コープ会にガラケーを2台持って行き、世界陸上を観戦しながらゆんたくしました。

生協を利用して気づいた点『うぃずこーぷ』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：cgao1144@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お願いします

スマホ専用フォーム

コープ会　おしゃべりノート

（　おもろまち　）コープ会	所属：（ 那覇西 ）ブロック

記入者	佐藤 紀子	開催日：8月28日（木）（10時～12時	
		未開催：の場合理由（　　）	
開催場所	くみかつ室	今月の支出：	1,466 円
		支出の累計：	13,045 円
参加者名	佐藤、福田、美奈子、みか	（登録　名中　名）	

●次回の開催：9月17日（水）10時～13時　場所：福田家

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　可能なら購入場所の記載（協同購入・店舗）をお願いします。

（おもろまちコープにて購入）

- ヒレカツ巻（ボリュームがある。肉やわらかい）
- 梅サラダ巻（梅がよい、マヨはなくてもよい）
- コク旨チーズコロッケ（クリーミーで美味しい、温めなくても美味しい）
- もずくと春雨海藻サラダ（さっぱり美味しい、イカ~~もあか~~なくてもよいかも）

② 選んだ理由、調理方法、感想など

- 今日は4名だったので4つ入のものを選んだ。

③ おしゃべりした内容

- パートの話 ・ジャングリア／万博のテーマパークの話
- バスケの話（9月から5月までシーズンがはじまる）
- 沖尚優勝の話（沖尚生の裏話）
- おじさんのしゃべり声は小さい、沖縄のイントネーションについて
- 骨の話、エストロゲン
- マイナンバーカードについて

生協を利用して気づいた点や『うぃずこーぷ』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）

画像などありましたら送って頂けると嬉しいです。　2025年2月修正

※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お願いします

スマホ専用フォーム

コープ会 おしゃべりノート

（ おもろまち ）コープ会	所属：（那覇西 ）ブロック

記入者	ミナコ	開催日：	9月 17日（水） 10時～ 時
		未開催：の場合理由（ ）	
開催場所	福田家	今月の支出：	1,451 円
		支出の累計：	8,806 円
参加者名	ミナコ、アヤミ、ミカ、ジュンコ	（登録 6 名中 4 名）	

●次回の開催：10月 8日（水）10時～13時 場所：くみかつ室A

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。

- コープの早ゆでスパゲッティ 税抜 ¥278
- ハコネーゼパスタソース 各税抜 ¥188
  あえるハコネーゼ
  ① 発酵バター風味の濃厚たらこクリーム
  ② 昔ながらの喫茶店風ナポリタンソース
  ③ コクのイヤ旨みあふれる絶品ペペロンチーノ
  ④ バターと唐辛子香る絶品明太子ソース
- オランダ窯芋バターシュークリーム 5P 税抜 ¥188
  甘み強め。田口食品のスウィーツはやっぱりおいしい。
- おーいお茶 濃い茶 税抜 ¥158

② 選んだ理由、調理方法、感想など

コープの早ゆでパスタを使ってみたくて選びました。
ハコネーゼは美味しいので食べくらべしました。どの味もめちゃくちゃおいしくてレベルが高い!! 明太子とペペロンチーノは辛みが強い。量が少なくみえるけど味が濃い目で大丈夫。パスタが3分でゆでられるし、ハコネーゼは温めなくて良いのでとても時短。ペペロンチーノは野菜を一緒にゆでても良さそう。裏にアレンジレシピが載っているのが良い。

③ おしゃべりした内容

ノートブックLM（AI）がネットの誤情報を拾わず、文をまとめてくれて便利。
マイナンバー保険証を病院にいくときに忘れがち。
ドラマ「グラスハート」がめちゃくちゃ良い。リチウムイオン電池の爆発がこわい。

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）

画像などありましたら送って頂けると嬉しいです。

2025年2月修正

※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お願いします

スマホ専用フォーム

コープ会 おしゃべりノート

（ 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：	9月24日（水）10時～13時
		未開催：の場合理由（ ）	
開催場所	あっぷるタウン3F 組活室(A)	今月の支出：	1463 円
		支出の累計：	円
参加者名	来松・野田・名城	（登録 4 名中 3 名）	

●次回の開催：10月29日（水）10時～13時 場所：あっぷるタウン3F組活室(A)

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。

Cおいしいご飯（5パック）	698	
おきなわ島豆腐	168	
からし菜（30%オフ）	138	
まごころ鶏から揚げ（3コ）	135	
あいこちゃんツナ缶油漬け	118	¥1463
即席みそ汁あさり（8コ）	98	

選んだ理由、調理方法、感想など
商品の値段が上がり、買い物に時間がかかり大変です。
その中で試食したいのを探して調理しています。
油や調味料を持って行くので、思ったのが作れないので困ります。

2 おしゃべりした内容
お盆とお彼岸が近くてバタバタ。
一日の中で天気がコロコロ変わり、洗たく物を外に干せなくて困る。
10月～物の値段が上がるので、頭が痛いです。

生協を利用して気づいた点や『うぃずこーぷ』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）

画像などありましたら送って頂けると嬉しいです。

※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：9月23日（火）12時～15時	
		未開催：の場合理由（ ）	
開催場所	吉井宅	今月の支出：¥1,706	円
		支出の累計：	円
参加者名	名嘉元、與那嶺、花木、平良、吉井	（登録5名中5名）	

●次回の開催：10月13日（月）12時～15時 場所：吉井宅

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。

❶ 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低糖質テイラミス ¥1,706- coop. ホットおそば とろろ入 穂先竹の子煮、しいたけ 千しいたけでだしをとって。おいしかった！
たけ。あとは持ちより。
手作りパン、焼きたて最高、coop. 炭火若どり照焼チキン
②しいたけの香りがして、そば と照焼チキン、竹の子が本当に マッチして、おいしかった！（吉井作、自我自賛）

❷ 選んだ理由、調理方法、感想など "他○○パンとコーヒー。クッキー、おいしかった。
低糖に、ひかれて… みんなの意見；あまくないね～
小さいネ～ コストコでは こんなに大きくて¥800円よ。
高いネ～¥1700．か！ 質が違うんじゃない？で、おさまりました。
期待はずれでした。

❸ おしゃべりした内容 会話が続き楽しい3時間、健康、園芸、評議員のメンバーの情報、不審者
①サギに注意（アンケートサギ？）国勢調査の前に来ていた。
答えるのに30分はかかった。信じたらダメヨ、悪用されたら
どうするの？と言われ、エー そうなんだと気がつく。
南城市の市長の事が話題になろうとすると誰も何も
言わなくなる…。1万円札も6枚捨て近くのコンビニに
捨てて行った話… 結局、ありがとうございましたと電話が
来た。

♥ 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）
ペットボトルはゴミと一緒に集収→廃棄しているネ。何んで一？
分別する必要ないの？ もう現場はどうしようもない状態？
分別して、リサイクル？とうれたけできているの？ 役所に実態を聞く事。

画像などありましたら送って頂けると嬉しいです。

2022年2月14修正

コープ会おしゃべりノート（報告書）ウェブ報告

（　　くくる　　）コープ会　　南部西 ブロック

記入者	宮城	開催日・時間	2025年9月18日　12:00
		未開催：理由	
開催場所	宮城宅	今月の支出	1317円
		支出累計	0
参加者	渡久地、前底、宮城	登録中何名	3名
次回の開催日時・場所			

ひとことカード　　なし

1 試食商品

・グルテンフリー焼売
・グルテンフリー餃子
・チョコシュークリーム
・お米ボーノ

2 選んだ理由、調理方法、感想など

・1歳児が食べられそう、子どもが食べてくれるか試したい。
・焼売はレンチン、餃子はフライパンで焼いた。
・グルテンフリー焼売と餃子は皮がもちもちで味がしっかりしていておいしい。チョコシュークリームは大人も子どもも大好きだが子どもは中のチョコが溶けてすぐ汚してしまった。お米ボーノは素朴な味でおいしい、少し粉っぽい（好き嫌いが分かれそう？）

3 おしゃべりした内容

・各自の旅行計画（11月頃）…大阪、福岡、宮古へ予定
・子連れで行けそうな海外旅行…台湾やシンガポール、韓国は交通の便がよい
・くくる会の旅行…ちゅらとくの県内ホテル旅行利用したい
・転職…行政や民間の就職斡旋事業の
利用、アパート経営やものづくり販売等の可能性
・老後…貯金や投資（株、仮想通貨、金）で資金を増やす。海外移住方法
◎目標を立ててイメージをして夢を叶えよう！

生協を利用して気づいた点『うぃずこーぷ』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

（ スマイルコープ会 ）コープ会　　宮古 ブロック

記入者	小禄恵梨子	開催日・時間	2025年9月18日　9:00
		未開催：理由	
開催場所	鎌田家	今月の支出	1436円
		支出累計	8755円
参加者	宮国利恵、鎌田香織、小禄恵梨子	登録中何名	３名
次回の開催日時・場所			

ひとことカード　　なし

① 試食商品

照り焼きチキン、冷凍石窯カイザロール、やんばる赤たまご、日本のコーンスープ

② 選んだ理由、調理方法、感想など

・石窯パンは自然解凍できて、トースターで焼くとパリッとして美味しかった
・照り焼きチキンはレンジでチンするだけなので朝ごはんにすぐ食べられて時短にもなるので良かった
・スープも温めるだけで味も濃くて美味しかった

③ おしゃべりした内容

運動会のこと、引っ越しのこと、修学旅行のこと

生協を利用して気づいた点『うぃずこーぷ』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

（ こらまたコープ会 ）コープ会　　八重山 ブロック

記入者	亀井　道子	開催日・時間	2025年9月11日　19:30
		未開催：理由	
開催場所	新城まりえさん宅	今月の支出	1, 611円
		支出累計	10, 028円
参加者	新城、大松、亀井	登録中何名	3名
次回の開催日時・場所			

ひとことカード　　なし

1 試食商品

炒め野菜の中華焼そば

2 選んだ理由、調理方法、感想など

7種類の具材が入って味も辛すぎず旨みたっぷりで美味しかったです。

3 おしゃべりした内容

2024年からスタートした新NISAの最新情報を共有した。取扱商品や取引手数料やその他の付加価値等々は各金融機関によって違うので、窓口で相談するのが安心ですねー。

生協を利用して気づいた点『うぃずこーぷ』を読んでの感想などあれば