

ういずこーぷ

(株)ハートコープおきなわのみなさんと
事業管理者 新垣 響さん

DELICATESSEN
惣菜

おかげさまで
ハートコープおきなわは10周年

特集

多様な人々が共生できる社会づくり
ハートコープおきなわが
10周年を迎えました

ハバツとKITCHEN

材料2つ、味付け塩だけでこのウマさ!!

鶏むね肉の鉄板餃子風

& 特別飼育鶏 産直やんばる若どりのアレンジレシピ

多様な人々が共生できる社会づくり

ハートコープおきなわが 10周年を迎えました



コープおきなわでは、多様な人々が共生できる社会づくりを進めています。今回は、今年8月に創立10周年を迎えた(株)ハートコープおきなわを中心に、これまでの歩みや新たな取り組みなどについて教えてもらいました。

教えてくれた人

(株)ハートコープおきなわ
事業管理者
あらかき ひびき
新垣 響さん



障がいのある方もない方も ともに働く元気な職場づくり

コープおきなわでは『ともに創る 暮らしと未来』の理念のもと、SDGsが目標にかかげる“誰一人取り残さない”社会を実現するための取り組みの一環として、障がいの有無にかかわらず活躍できる場を広げ、適正な賃金で働ける場を提供することで、誰もが生きがいを持って、笑顔で働き続けられる職場づくりを推進しています。

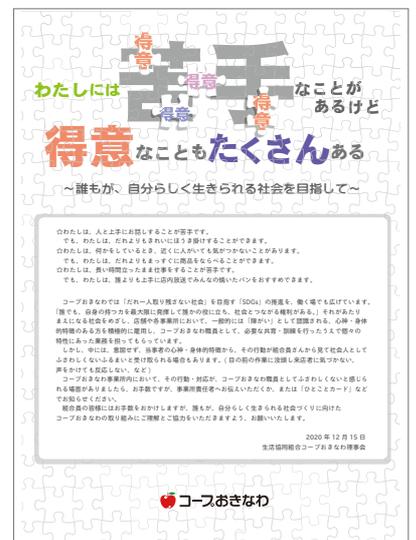


2014年に特例子会社(株)ハートコープおきなわ、2015年に就労継続支援A型事業所(株)ハートランドおきなわ、2021年に就労継続支援B型事業所

(株)コープ沖縄サービス心耕部^{しんこうぶ}を設立。2024年9月現在、コープおきなわグループ全体で86名の障がいを持つ仲間がさまざまな分野で活躍しており、障がいのある方の雇用率は11.6%にのほります(法定雇用率は2.5%)。この事業では障がいのある方の一般就労を最終目的とし、これまでに一般就労に移行した人数は27人(2024年8月現在)にもなりました。

「障がいのある方は覚えるまでに多少時間がかかるかもしれませんが、一度覚えたら丁寧に実行する力を持っています。仕事に手を抜くことなく真剣に取り組む姿勢など、彼らから教わることも多いです」と話すのは、ハートコープおきなわ事業管理者の新垣響さん。「障がいのあるなしに関わらず、みんながともに働く仲間。この10年間で障がいのある方と一緒に働く機会が増えて、コープおきなわ職員の意識も高まりました」

と、職場の様子を教えてくれました。また、障がいのある方の雇用は、コープおきなわ本体の人手不足の解消だけでなく、店舗や協同購入のさまざまな課題解決にもつながっているといます。



コープおきなわの各店舗などにポスターを掲示して、障がいのある方の雇用への理解を求めています

特例子会社 (株) ハートコープおきなわ



あつがるタウンで働くハートコープおきなわの皆さん

チームワーク力を高め 10年間で大きく成長

ハートコープおきなわは、コープおきなわが店舗の惣菜製造を委託する子会社として設立され、県内企業初で唯一となる(2024年9月現在)障がいのある方の雇用に特別な配慮をした会社「特例子会社」に認定されています。

2014年の設立当初5名だった社員は、現在9名に増員。朝7時30分からあつがるタウン1階の製造室で勤務し、コープおきなわ全店舗に並ぶささみカツや唐揚げなど10種類の惣菜の下ごしらえを一括して請け負っています。昨年7月からは、買い場での商品前出しやカートの回収といった店舗のサポート業務が加わり、店舗職員やお客さまとの接点が増えたことで、より生き生きと楽しそうに

働いているといいます。

「全員が新卒の新人だったスタート時はいざこざもあったようですが、私が着任した7年目は、彼らは人に教えることができるくらい成長していました」と話す事業管理者3代目の新垣さん。2020年12月から2年間は福祉の専門家を招いて、『ハート・ビリーブ・プロジェクト』と題した研修会を実施。多くの学びや経験を通して、自己表現力や自分が認められているという自己肯定感を高めることができ、今ではチームワークもバッチリ。また、作業場内の改善点など、日々の気づきを自発的に提案するようになり、衛生レベルや作業効率も向上しました。

一人ひとりが自分で立てた具体的な目標に向かって、日々頑張っているハートコープおきなわの皆さん。新垣さんは「得意なことを任せることで、彼らはどんどん活躍できる。今後もいろんなことに挑戦させてあげたい」と言葉に力を込めました。



1日に約150kgもの肉を手際よく加工。
お互いにフォローし合いながら作業しています



心がけているのは コミュニケーションです

ハートコープ入社歴2年目の
斉藤 涼太さん

体験実習でやりがいを感じ、人がたくさん働いているところで働きたくてハートコープへの就職を決めた斉藤さん。新垣さんや先輩たちに教えてもらいながら、難しいグリルカットにも挑戦しています。今の目標は自分から率先して動くことで、「これは自分がやります」と先輩に声をかけるように心がけているといいます。

自分が作った惣菜をお母さんがおいしいと言ってくれたのがうれしかったと教えてくれました。



作業タイムの目標を決めて さらにスキルアップ!

ハートコープ入社歴11年目の
宇久村 龍輝さん

創立当初からのメンバーで、後輩にも頼られている宇久村さん。昨年からは買い場での商品前出しやカート回収のお仕事も担っています。チキンの唐揚げやグリルの下ごしらえでは、10年間ずっと「おいしくなあれ」という気持ちを込めて材料を混ぜ込んできたといいます。

3年前に立てたチキンカットの目標タイムは見事にクリア。現在は、ささみのたたきの目標タイムを新たに設定し、ストップウォッチで測りながら、日々努力しています。

就労継続支援A型事業所

(株)ハートランドおきなわ



コープ首里で働くハートランドおきなわの皆さん

たくさんのスキルを身につけ
活躍の場が広がっています



就労継続支援A型事業所として設立されたハートランドおきなわは、コープ首里とコープこくば、コープ山内でのベーカリー事業や施設外就労を通じ、障がいのある方の就労訓練を行っています。現在は35名の利用者（働きながら就労訓練を受ける人を利用者と呼んでいます）が社員やパートナー職員の支援のもと、一般就労を目指して訓練に励んでいます。

A型事業所のスコア採点（事業所の取り組みを評価するために厚生労働省が定めた各項目の点数合計）においては200点中170点という高い評価を得ており、就労の条件や環境は県内トップクラスを誇ります。

就労訓練では、身だしなみやあいさつなどの生活指導から行ない、親身に寄り添ってサポートしています。利用者の皆さんは、遅刻することなく自分で出勤し、よほどのことがない限り休まず、人のために役立っているという意識を持って、生き生きと働いているといいます。そういった就労への意欲の高さや真面目な働きぶりが認められ、ここ数年間で活躍の場が大きく拡大。職種はベーカリー業務をはじめ、清掃、店舗での検収、コープおろくでの品出し、商品セットセンター倉庫内での作業など多岐に渡り、一人が2つ以上の仕事を担っています。

サービス管理責任者の森悦子さんは、「ハイスコアの先進的事業者として恥じないように、コツコツと継続し、地域に貢献していきたい。今後も若い人たちをどんどん受け入れて訓練し、世に羽ばたかせたいですね」と、温かいまなざしで目標を見据えます。



手際よくベーカリー業務をこなす利用者さん

就労継続支援B型事業所

(株)コープ沖縄サービス しんこうぶ 心耕部



商品セットセンターで働く利用者の皆さん

一人ひとりの個性を活かし
新たな仕事にもチャレンジ



水耕プラント内で丁寧に収穫する利用者さん

コープ沖縄サービスでは、2021年10月に就労継続支援B型事業所を開設。西原町のコープおきなわ商品セットセンター内で、障がいのある方とともに水耕栽培に取り組んでいます。事業所名は「心耕部」。室温・光量・液体肥料が最適に管理されたクリーンな環境で、農薬を一切使わずに野菜を育て、心を豊かに耕しながら、利用者の社会参加と自立を目指しています。

利用者数は開所時より順調に増えて、現在19名。それぞれに光る個性を伸ばせるようにと、職員が一人ひとりに寄り添って支援をしています。訓練の一環として、朝礼であいさつの練習を続けたところ、苦手だった人もあいさつができるようになったといいます。

水耕栽培では、種まきから植え付け、収穫、包装などの出荷準備まで一連の工程を行なっています。今年7月からは、協同購入で使われている発泡箱を洗浄する業務にも挑戦し、コープおきなわ本体の人手不足や各センターの困りごとの解決に一役を担いました。「暑い中での外仕事ではじめは苦勞しましたが、ずいぶん慣れてきました。縁の下で支えている私たちの存在をもっと広く知ってもらえれば」と話す、心耕部マネージャーの我部政一さん。「コープおきなわグループでは、B型事業所、A型事業所、特例子会社というステップアップできる仕組みが整っています。今後も障がいのある方の就労の受け皿になっていきたい」と目標を力強く語ります。



心耕部で育てた野菜は店舗で販売。『ここ菜』というシールが目印

3社の心を
ひとつに

新商品『ハートサンド』を共同開発

障がい者雇用10周年を迎えるにあたり、「ハートコープおきなわ、ハートランドおきなわ、心耕部の3社で何かしたい!」という熱い思いが湧きあがってきたというハートコープおきなわ事業管理者の新垣さん。すぐに3社の思いは一致し、それぞれの得意分野を活かしたサンドイッチの共同開発が始まりました。

どうせやるなら記念になるいいものを作ろうと、品質を第一に、具材選びからパンの生地や成形、ソース、野菜の量、食感、見栄え、作業性まで、何度も話し合い、試作を重ねてようやく完成した『ハートサンド』。食材はすべてコープ商品を使用し、ソースには着色料・保存料不使用の「九州農産九州たくあん(一本漬け)」を刻んで混ぜるなど、オリジナリティのあるサンドイッチが出来上がりました。ハートランド

おきなわのベーカリーにとっては、ソース作りや具材をパンでサンドするという新たな製造工程へのチャレンジとなり、さらなるスキルアップを目指します。

9月3日(火)、コープこくばでの販売初日は、15時頃には完売。「おいしかったから家族の分も買いに来たと、5個もお買い上げいただいた組合員さんがいて、とても胸が熱くなりました」と話す、心耕部マネージャーの我部さん。「苦労したけれど、同じコープおきなわグループとして一緒にできたのがうれしい。横同士の協力は大事だと感じました」と振り返ります。

『ハートサンド』は、コープこくば、コープ首里、コープ山内、コープ寒川の4店舗にて、各店舗1日16個の数量限定で販売中。組合員の皆様のご利用が、3社スタッフの励みになります。ぜひご感想もお寄せください。

わたしたちが
共同で作っています!



心耕部

具材の「フリルレタス」を栽培

心を込めて育てたフリルレタスの味には、自信があります!この商品を通して、私たち心耕部のことを知ってもらえるとうれしいです。

ハートランドおきなわ

パンの製造・ソース作り・具材のサンド

パン生地は、モチモチとしたソフトな食感が自慢です。前からあった「食事パンを作って欲しい」というニーズにも応えられました。

ハートコープおきなわ

具材の「ささみカツ」の下ごしらえ

お店で好評の惣菜「ささみカツ」。ハートコープの社員が「おいしくなあれ」という気持ちを含めて下ごしらえしています。



ハートサンド
1個278円(税込300円)

VOICE 組合員さんの声

9月6日(金)に開催された那覇東ブロック協議会主催の茶話会で『ハートサンド』を試食しました。

- ささみカツはカリカリでパンの生地はふわふわ、レタスはシャキシャキでおいしかったです。
- とても満足感がありました!
- マヨネーズとたくあんを和えるというアレンジがとてもいいと思いました。日頃たくあん離れている子どもたちにも食べさせたいです。



ハートコープおきなわの ロゴマーク

新発売の『ハートサンド』をはじめ、ハートコープおきなわが加工した惣菜商品にシールが貼られています。これは、ハートコープおきなわをより多くの組合員さんに知ってもらいたいという思いのもと、一般公募により決定したロゴマークです。シールが貼られた商品を積極的に選んでいただくことで障がいのある方の支援につながります。





簡単にできて、家族が笑顔になるごはん♪
 コープ商品を使って、お料理初心者にも作れる
 やさしいレシピをご紹介します。



調理時間
15分

材料2つ、味付け塩だけで
 このウマさ!!

鶏むね肉の 鉄板餃子風

鶏肉 # 棒餃子

材料(2~3人分)

- ・やんばる若どりムネ肉 …… 1枚
- ・餃子の皮 …… 15~20枚
- ・塩 …… 適量
- ・サラダ油またはごま油 大さじ1
- ・水 …… 30cc

作り方

1. 鶏肉は皮を取り、1cm角くらいの棒状に餃子の皮の長さ通りに切り(長さにばらつきがあってもOK)、片面に塩を振り揉みこんでしばらく置く。
2. 1を餃子の皮の真ん中に置き、両端を折ってくるっと巻く。
3. フライパンに油を入れ、2を皮が重なっている部分を下にして並べ、中火で焼く。
4. 焼き目が付いたらひっくり返し、水を入れ蓋をする。水気が無くなってきたら、蓋を取り水気をとばす。
 小皿に醤油、お好みで豆板醤、からし、柚子胡椒などを添える。

コープのおすすめ

特別飼育鶏
 やんばる若どりムネ肉



あつぷるカタログ11月1週(432号)掲載
 注文:10月28日(月)~11月1日(金)

包まない超簡単な餃子♪

加熱しすぎるとすぐ硬くなる鶏むね肉ですが、餃子の皮で巻くことで直接火に当たらずパサつきを抑えられ、通常の餃子を焼くのと同じ要領で蒸し焼きにするので、柔らかく仕上がります。チーズや大葉、梅肉などを一緒に巻いたり、お好みの薬味を添えたり、自分好みにアレンジするのも楽しいです。

レシピ監修

木場 太一郎さん

10年以上、飲食店のオーナーシェフとして活動。現在は1日1組限定の宿を経営。プライベートでは二児のお父さん。



次号は

『パイシートを使ったレシピ』です!

特別飼育鶏 産直やんばんる若どり

組合員の
声から生まれた
安全安心なとり肉

その他にも、年間1回の残留抗菌性物質・残留農薬検査を実施し、安全性にもこだわっています。

コープにおける「産直」

コープ産直三原則

- ① 生産地と生産者が明確であること
- ② 栽培、肥育方法（農薬・肥料・飼料など）が明確であること
- ③ 組合員と生産者が交流できること



特別飼育鶏 産直やんばんる若どり 人気の理由

● 26年前、産直若どりの開発当初から要望されていた「薬に頼らないで飼育」という組合員の声を実現することができました。

● 不必要的な抗生物質・抗菌剤を投与しない。

● 3か所の指定農場（平南ファーム・安富祖プロイラー・恩納プロイラー）で飼育し、生産者が明確。

組合員の声

産直やんばんる若どりは常備品です。お弁当持ちが2人いるので大助かり。ジューシーさがたまりません。

市販のもの比べると臭みもなく、油っぽくない。新鮮で柔らかく、どんな料理にもあい、とてもおいしいです。

特別飼育鶏 産直やんばんる若どりを使って



牛タンが食べたくなったらコレ!! 鶏むね肉のタン塩風

長ネギ(白い部分)をみじん切りにし、調味料※を入れて混ぜ、ネギだれを作る → むね肉(または唐揚げ用むね肉)半半分を縦半分に切り、薄く削ぎ切りにし、ラップで挟みピンなどで叩いて薄くする → ネギダレとサラダ油(ごま油)を各大さじ1程度鶏肉に混ぜ合わせる → 熱したフライパンでむね肉の両面をサッと焼いて皿に盛り、ネギだれをかける。 ※調味料(塩・砂糖・しょうゆ:小さじ1/2、しょうがチューブ:2cm、すりごままたはiriごま:大さじ2、鶏ガラスープの素:小さじ1/4)



炊飯器におまかせ♪材料入れて待つだけ! 手羽元のサッパリ煮

鶏手羽元(10本)はペーパーで水気をふき取っておく → 調味料(ポン酢:150cc・水:100cc・しょうがチューブ:3cm・砂糖:大さじ1)を炊飯器に入れ、混ぜたら手羽元を加えて普通炊飯する → 炊飯を待つ間に、ゆで卵を作る。沸騰したお湯に冷蔵庫から出した卵を入れ、7分加熱し氷水で冷やし殻を剥いておく → 炊飯が終わったら別鍋に移して、ゆで卵を漬ける。

※お使いの炊飯器の仕様をご確認ください

お世話になった方へ、自分へのご褒美に お歳暮宅配ギフト&お取り寄せ

協同購入10月14日週お届けの『お歳暮宅配カタログ』は、もうご覧になりましたか?今回は、全56ページ・商品総数約1,200点!見るだけでも楽しいラインナップの中から人気商品や初登場商品、注文方法などについて教えてもらいました。

教えてくれた人

協同購入商品部
仲宗根 健さん



今年のおすすめ商品は?

県外の方へ贈るお歳暮で人気No.1は「沖縄そば」です。年越しそばとして利用される方が多く、先様に大変喜ばれています。ブルーシールアイスクリームやオリオンビールといった沖縄ならではの商品も人気を集めています。



定番人気の沖縄そばセット
写真は「与那原ソーキそば3食&マーミヤセット」

北海道から九州まで全国各地のご当地グルメは、ギフトとしてはもちろん、ご自宅用にも大好評。県内ではなかなか手に入らない名店の味や選りすぐりのスイーツなどをお取り寄せして、ちょっと贅沢なクリスマスや年末年始を過ごしてみたいいかがでしょうか。「職場の忘年会の景品として取り寄せている」「手土産は宅配ギフトを利用して、帰省時は手ぶらでラクラク」という声も聞かれます。

今年は、カタログ初登場の商品も多く並び、なかでもかわいいシーサーの置物やコースターなど、新年に福を招いてくれそうな雑貨がおすすめです。



人気の北海道
お取り寄せスイーツ
写真は
「六花亭 六花セレクト缶」



今回初登場の「シーサーセット」にも注目

そのほか、バラエティに富んだ商品をそろえていますので、ぜひ『お歳暮宅配カタログ』をご覧ください。

おトク情報を教えてください

物価高騰の中で少しでも組合員さんのお役立ちになればと、発売元希望小売価格の10~40%OFFの「特別割引ギフト」を複数ご用意しました(カタログP.20~21)。ご注文期間中はずっと“くらし応援価格”でご注文いただけます。そのほか、11月15日(金)まで注文の早割対象商品もあるのでお見逃しなく。

ご注文方法

1. 注文書で

先様にお届けする場合は「ギフト注文書」、ご自宅用にお届けする場合は「食品カタログ注文書」をご利用ください。詳しくはカタログ裏表紙をご参照ください。

2. Webで

スマホまたはパソコンから注文できます。お届け先・注文商品などの履歴がご自身で管理でき、次回から入力の手間が省けるのでおすすめです。詳しくはカタログ表紙をご参照ください。※ご注文の際はeフレンズ登録が必要です。



2024年
お歳暮宅配
カタログ

コープ商品を詰め合わせた県内向けの手土産ギフトもご用意しています。ぜひご利用ください。

【歳暮手土産ギフト】

第1弾(433号)

注文:11月4日(月)~11月8日(金)

第2弾(434号)

注文:11月11日(月)~11月15日(金)



感覚過敏の人たちに配慮した 夏休みクワイエットアワーを 開催しました



クワイエットアワー中の店内



普段の店内



教えてくれた人
コープ牧港
副店長
神谷 弘治さん

いつもより照明や BGMを抑えて営業

「クワイエットアワー」という言葉を聞いたことがありますか？音や光、においなどの刺激に敏感な感覚過敏の人が過ごしやすいよう、店内の照明を暗くしたり、音楽を止めたりする時間を設ける取り組みです。



一部の蛍光灯を消しました

今年4月「世界自閉症啓発デー・発達障害啓発週間—2024 in おきなわ—」の一環として、コープおきなわでも何かできることはないかと、クワイエットアワーをコープ牧港にて初めて開催し、7月26日(金)には2回目が開催されました。

午前9時のオープンからおよそ1時間、店内の一部の照明を消して、BGMや館内放送も止め、いつもより静かな状態になりました。



商品PRが流れるテレビの電源もオフ

沖縄県発達障害者支援センター相談支援員の照屋裕士さんは「商業施設を一軒一軒訪問してクワイエットアワーへの協力を呼びかけたが、『お客様に迷惑がかかる』などの声もあり、なかなか話がまとまらなかった。そんなとき、コープさんに承諾をいただいてありがたかった」と話します。

音や光が苦手な人も 安心して買い物を

コープおきなわ浦添市ブロック理事の小渡香織さんは「子どもたちも体験できる夏休みに実施した。より多くの方に利用してもらえるよう今後も続けていきたい」と語ります。

コープ牧港では9月から毎月第3木曜日にクワイエットアワーを開催。副店長の神谷弘治さんは「どなたでも快適に買い物を楽しめる環境をつくっていきたい。地域の皆さまにも感覚過敏について知っていただき、クワイエットアワーの取り組みの輪を広げていけたら」と期待を込めます。



レジのキャッシュレス決済の音も小さく

VOICE 体験者の声

● 子どもが感覚過敏で、いつもはレジまで逃げるように買い物していました。親子でこんなにゆっくり買い物できたのは初めてです。

● 子どもたち本人も問題ない、過ごしやすいと言っていました。このような取り組みは今後も続けてほしいです。

VOICE 来店者の声

● 店内に入って音楽がないことにビックリしましたが、特に不便はありませんでした。買い物に集中できて良かったです。

なるほど! コープ

誰もが安心して暮らし続けられるまちづくりを目指して 第3回 フードドライブ 『スマイルピックアップ😊』を実施しました



コープおきなわでは“誰一人取り残さない”社会の実現に向けて、さまざまな支援活動をすすめています。今回は、組合員さんや地域とともに取り組んでいるフードドライブについてご紹介します。

教えてくれた人
協同購入支援部
ひさし
高安 恒さん



もったいないを笑顔に変える フードドライブ活動

フードドライブ『スマイルピックアップ😊』は、コープおきなわのSDGs基本方針の一つ「誰もが安心して暮らし続けられるまちづくりへ貢献します」という優先課題に基づき、昨年度から始まった取り組みです。「もったいないを笑顔に変えよう!」を合言葉に、組合員さんの家庭で消費しきれない食材や日用消耗品をフードドライブ活動として集め、社会福祉協議会などを通じて必要としている方に提供し、沖縄の社会問題解決の一助となることを目指しています。

今回は、9月2日(月)～13日(金)の期間、協同購入の各センター(久米島センターを除く)と各店舗で実施。3回目とあって、この取り組みを知っている組合員さんも多く、消費しきれないお中元の米ギフト、調味料、洗剤、トイレトーパーなど、たくさんの食料品や日用品が集まりました。



組合員さんから寄付いただいた商品の一部

組合員さんのやさしい想いを 支援を必要としている方のもとへ

組合員さんから寄付いただいた商品は各センターや各店舗で集約し、賞味期限などの確認、仕分けをした後、県内の社会福祉協議会に寄贈しました。

北谷町社会福祉協議会の大城保さんは、「このように寄贈いただいた商品は、必要な世帯や子ども食堂などにお渡ししています。経済的に厳しいというご家庭が多いので、定期的なフードドライブの取り組みはとてもありがたい」と感謝の言葉を述べました。



浦添センターの陸センター長から北谷町社会福祉協議会の大城さんへ寄贈

「昨年度は、沖縄市社協さんのラジオ番組に呼ばれたり、うるま市のイベントに招待されて感謝状をもらいました」と教えてくれたのは、浦添センターセンター長の陸作朗さん。「フードドライブ活動を通して、地域とのつながりがより深まっている」と取り組みの意義を実感しているようです。



コープ牧港で行われた浦添市社会福祉協議会への贈呈式

今回も組合員さんの想いのこもった商品をお預かりし、たくさんの方へのお役立ちができました。ありがとうございます。次回は2025年1月を予定していますので、引き続きご協力をお願いします。



フードバンク 支援の取り組み

台風やしけなどで組合員さんへお届けできなかった商品は、おきなわこども未来ランチサポート、NPO法人フードバンクセカンドハーベスト沖縄を通して、必要とされている方へ無償提供しています。

商品をお届けできなかった皆さまには、お詫び申し上げます。

減塩食を日々の暮らしに取り入れる 沖縄家庭料理教室を開催しました

2024年7月2日(火) 企画・主催: 那覇西・南部西ブロック協議会



講師の牧港千恵子さんと料理教室に参加した皆さん

組合員の声から企画された 組合員同士の学びの場

去る7月2日、那覇西・南部西ブロック協議会主催による地域交流会で減塩を取り入れた沖縄家庭料理教室が開催されました。沖縄料理を学びたいという方から健康に気遣う方まで、幅広い世代の組合員17名が参加しました。

講師を務めたのは、南部西ブロックの総代で減塩料理研究家の牧港千恵子さん。地域別総代会議の交流の場で「外食などで塩分摂取が多くなっているなか、健康的な生活を送るためには、いかに家庭料理で塩分を減らすかが大切」と牧港さんが声を上げたのをきっかけに企画されました。当企画には「家庭ですぐに実践できる減塩料理を組合員同士で学び合い、ともに健康な暮らしを送りたい」という思いが込められています。

食材のおいしさを活かし 無理なく減塩する知恵満載

今回の献立は、ゴーヤーとナーベラーなど、身近にある旬の野菜と牧港さ

ん自家製の減塩スーチカー（豚肉の塩漬け）を使った沖縄家庭料理です。



調理のコツを教えてくださいながら実習

調理実習では、ゴーヤーチャンプルー、ゴーヤーウサチ（ゴーヤーの和え物）、ナーベラーのぬた（へちまの酢みそかけ）、しじみの味噌汁の4品にチャレンジ。野菜の皮の剥き方や切り方、茹で方、炒め方といった食材を活かす調理の技、そして塩分を控えながらおいしく仕上げるポイントなど、牧港さんの丁寧な指導を受けながら作り、調理後はみんなで試食しました。

牧港さんは「一品の中で味の変化を加えるなど、目先を変えようと塩を控えられます」と減塩のコツを教えてくださいました。参加者からは「とても勉強になった」「自宅でも作ってみたい」などの声が寄せられ、健康な暮らしを送るためのたくさんの知識を学び得ることができたようです。



ゴーヤーチャンプルーの炒め方を実演



たくさんの知恵が詰まった沖縄家庭料理をいただきました

VOICE 参加者の声

- 初めて参加しましたが、先生からたくさんのことを教えていただき感謝しています。ヘチマがとても苦手でしたが、今回作ったぬたはとてもおいしかったです。
- とても楽しかったです。県外から来ているので、沖縄の食材や地域の方とつながれてうれしかったです。
- 沖縄野菜の使い方や豚肉のスーチカーの作り方を聞いて良かったです。

くらしづくり活動の
最新情報はこちら→



みんなのひろば

ういずこーぷを読んで

今日は9月号の感想です。9月号の情報はこちらから▲



表紙の「チムシンジ」、昔母によく作ってもらいました。最近、母が具合悪くなった時に、「チムシンジ作る？」って聞いたら、「レバー嫌いだからいらない」と言われました(笑)。子どものために、嫌いなレバー料理を作ってくれていたんだなあと改めて感謝の気持ちでいっぱいになりました! 那覇市 もーりーさん

表紙の「チムシンジ」は、うちでは「元気の出るスープ」という名前前で、体調が悪い時に母が作ってくれていた思い出の料理の一つなので、表紙を見てとても懐かしい気持ちになりました!

那覇市 ひらさん

特集の「防災対策～津波編～」4月の津波警報で呼びかけがあっても「大丈夫だろう」という気持ちから案外行動に移せないことを思い知りました。備えの大切さを見直す機会になりました。

名護市 サクさん

特集の「防災対策～津波編～」の記事がとても気に入り、何度も読み直しています。ここ最近は、地震が多くなっていたり、これから台風が来る時期になるので防災グッズの準備をしたり、家族で避難場所について話し合いたいと思います。



那覇市 るなるなりりんさん

「パパッとキッチン」の「鮭のりんご酢南蛮」を作ってみたら夫から好評でした!美味しかったのでまた作ります! 宜野湾市 ふうさん



外仕事の夫への食事メニューに悩みます。熱中症にもなり、更に気をつけなきゃと思うこの頃。ちょうど「パパッとキッチン」で「純りんご酢」を使ったレシピが盛りだくさん!「ブルーベリーのフルーツ酢」は目からウロコでした。

豊見城市 コープ生活さん

「パパッとキッチン」で紹介されていた「純りんご酢」!おさんから買って暑い夏のドリンクに大活躍しました。とても美味しかったので、それからリピートしています。浅漬にも少量使用しています。やはり一番はドリンクです!



宜野湾市 まさみさん



「総代になってみませんか?」の記事、興味深く読みました。私は10年以上総代をしています。長年させていただいても、新たに知ること、新たな出会い(人との出会い、物事との出会い)があり、勉強になります。 宜野湾市 むーみんさん

ボランティア団体援助金「沖縄本島かんもく親の会」を読んで、「かんもく」という言葉が不安症の一つであると初めて知りました。世間の人を知り、理解が得られるようになって欲しいです。

那覇市 もかろいさん

いい夫婦の日

コープあぶれでホテルのランチチケットを購入したので、夫と2人でランチデートに行こうとこっそり計画中です。前もって買っておいても、有効期限が長いので、急な予定変更でも助かっています。

那覇市 ミドリウムさん



フリートーク

4月に東北地方より引っ越してきました。以前も生協をよく利用させていたっていました。沖縄のスーパーではなかなか見つけられない食材などが、生協の宅配だと手に入ったり、よく食べていたものなどを購入できるので、とても嬉しいです。ただ、食品以外が1週間遅くなるので少し不便は感じています…。

嘉手納町 りんごちゃん

読者のみなさんのおたよりでつくるページです

おたよりお待ちしています!



「ご意見・ご感想・お写真」など募集中! 採用された方には1,000円分のお買い物券を差し上げます。 ※メール・裏表紙のレターシートで応募できます



メール応募はスマホでかんたん!



芝生をはがして念願の畑を作りました。おくら、きゅうり、なす、モロヘイヤ、シソがグングン成長中!!大きくなっていく野菜を見ると、心癒され「もっともっと大きくなってね」「がんばれ～」など声をかけている私があります。何だか数十年前にしていた子育てをしているようで、毎日が楽しみで仕方ありません。



沖縄市 シークワサー大好きさん

職場で一人ひとりの目標SDGsをネームプレートに表示しています。私は「一滴の水もムダにしない」です。歯磨き時は、コップに水を入れて、血洗いの際は1つごとにできるだけ努力して水を止めて水切りかごへ。2人暮らしで水道代が今は最高成績で1,486円です。

那覇市 Y.Mさん

私のおすすめは「冷凍きざみうす揚げ」。味噌汁に便利です。これに出会うまでは油揚げを湯通しして、スライスしてストックしていました。見つけて使ってみたら便利。切れる前に購入しています。切干大根炒め、炊き込みご飯にも使っています。

浦添市 辰年生まれさん



子育てあるある日記

1歳になったばかりの娘はベビーダノンのプレーンヨーグルトが大好きです。冷蔵庫から取り出すと満面の笑みでハイハイしてくるので毎回あげる方も嬉しくなっています。店舗ではなかなかお目にかからないので自宅まで届けてくださるコープの宅配にはいつも感謝です!!

浦添市 ていさん

声 にこたえて

【冷蔵庫用脱臭剤について】

組合員の声

最近カタログで見かけないのですが?



回答

紙材質そのままに、以前の商品に近いデザインに変更しました。



2022年にプラスチックから紙材質にパッケージを変更した際にデザインが大きく変わったことから、同じ商品であることがわかりにくくなっていました。紙材質そのままの2022年以前に近いデザインに変更しました。
※パッケージはFSC認証品になります。



旧 2016年～プラスチック容器



2022年～紙容器



新



CO-OP 冷蔵庫用脱臭剤

今月のお知らせ

information

お知らせ

「家計・くらしの調査」モニター募集

2025年1月～12月の1年間、毎月の家計をご提出いただき、くらしに関わる調査を行います。提出いただいたデータは、生協が消費者の立場からくらしに関わる問題の把握や、社会的発信を行うための根拠などに活用します。

【募集期間】 2024年10月1日(火)～11月30日(土)

【対象者】 20～40代の組合員さん

【応募方法】 QRコードまたはURLよりご登録

<http://step.jccu.coop/kakekura>



※応募多数の場合は抽選となります。12月中に結果をご連絡します。

※12カ月提出いただいた方に「1000円」の図書カードをお送りします。同時に実施する「消費税しらべ」(任意)にも12カ月ご協力いただいた方には、プラス「500円」の図書カードをお送りします。

【お問合せ】 日本生活協同組合連合会 政策企画室
seisaku@jccu.coop

被爆ピアノコンサート演奏者を募集します

原子爆弾が投下された広島で奇跡的に焼け残ったピアノ。そのピアノが沖縄にやってきます。被爆ピアノの演奏をしてくれる方を募集します。被爆ピアノに触れ、平和への想いを奏でてみませんか。

【日時・会場】

①2025年1月18日(土) 14時～16時

会場: 沖縄県平和祈念資料館平和祈念ホール(糸満市)

②2025年1月19日(日) 14時～16時

会場: 名護市屋部地区センター

【募集人数】 各会場7組程度

【条件】 被爆ピアノ(アップライトピアノ)を演奏してみたい方。ピアノ演奏のほか、独唱、合唱、楽器との合奏も歓迎します。演奏は1組1曲5分以内、曲のジャンルは問いません。参加無料、出演料なし

【申込】 QRコード、またはホームページで

必要事項を確認の上メールにて

e-mail: egao1144@okinawa.coop

【お問合せ】 098-879-1144(月～金 9時30分～17時)

【締切】 11月15日(金)



令和6年 能登半島地震及び能登豪雨災害募金

2024年9月20日～22日に石川県能登半島を中心に豪雨が発生しました。被災地に甚大な被害を及ぼしています。被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。コープおきなわでは、全国の生協の仲間とともに募金活動を展開します。寄せられた募金は日本生協連を通じて義援金として被災者へ届けられる他、支援金として被災地支援のための活動等に活用されます。

【受付期間】 10月7日(月)～11月22日(金)

【受付方法】 協同購入: 注文書、またはフレズにて注文

①注文番号「6095」 ②1口100円

店舗: サービスカウンターに専用募金箱設置

【お問合せ】 コープおきなわ総合推進室

TEL: 098-879-1144(月～金 9時30分～17時)

クリスマス企画「ロールケーキをつくっちゃお！」

今年のクリスマスは手作りケーキに挑戦してみませんか? ブッシュドノエル(ロールケーキ)だから初心者にもオススメです!

【日時】 12月18日(水) 10時～13時

【場所】 生涯学習・文化振興センター ゆらてく 2階 調理室

【定員】 15名 **【参加費】** 無料 **【締切】** 12月6日(金)

【申込】 コープおきなわ総合推進室

098-879-1144(月～金 9時30分～17時)

【主催】 うるま市ブロック協議会



木灰そば作り

ガジュマルの木灰を使つての昔ながらのそば作り体験です。普通のそばと木灰そば、何が違うんだろう...? そば作りを体験して、ガジュマルのミネラルを感じながら味わってみましょう。

【日時】 12月5日(木) 10時～12時

【会場】 沖縄市福祉文化プラザ 沖縄市高原7丁目35-1

【定員】 15名(抽選) **【参加費】** 無料 **【託児】** 有

【申込】 お電話またはQRコード **【締切】** 11月22日(金)

【主催】 沖縄市ブロック・環境推進委員会

【お問合せ】 コープおきなわ総合推進室

098-879-1144(月～金 9時30分～17時)



2024年度 第4回理事会報告

2024年9月17日(火)
浦添本部 第一会議室

議決事項

- 2024年度「全体区分役員選考委員会」委員選任のすすめ方の再提案について
(1)委員会定数7名の構成
(2)2.選任のすすめ方
(3)委員推薦方法

説明報告事項

- 1.購買事業状況等に関する報告(基調報告)
- 2.2024年度みなし自由脱退の手続きに関する報告

報告事項

- 1.月次事業に関する報告

- 2.理事会小委員会に関する報告
- 3.声の検討会議に関する報告
- 4.ブロック協議会に関する報告
- 5.くらしづくり活動・ういずこーぷ企画会議に関する報告
- 6.ブロック協議会の進め方に関する報告
- 7.第50期総代選出状況に関する報告
- 8.「2024ピースアクションinヒロシマ・ナガサキ」参加に関する報告
- 9.「2024年度組合員商品活動交流会」実行委員選出に関する報告
- 10.2024年度コープおきなわ虹の会視察研修に関する報告

協同購入からのご案内

早めの
ご準備を!

お歳暮 手土産ギフト のご案内

※制作途中の
イメージです。



[第1弾]

カタログ配布:10月28日(月)～
注文受付:11月4日(月)～8日(金)

[第2弾]

カタログ配布:11月4日(月)～
注文受付:11月11日(月)～15日(金)

コープおきなわの概況 (2024年9月度決算)

組合員数	24万3,615人
出資金 総額	60億5,967万円 (1人当たり出資金 24,874円)
供給高	16億9,336万円 (予算比 97.3%) 【累計 110億5,279万円/98.3%】
協同購入	8億2,799万円 (予算比 94.7%) 【累計 55億5,551万円/98.3%】
店舗	7億9,408万円 (予算比 102.1%) 【累計 50億5,460万円/99.8%】
くらしサポ*	7,128万円 (予算比 81.2%) 【累計 4億4,267万円/83.5%】
経常剰余金	△2,628万円 (予算差 △1,844万円) 【累計 1億7,796万円/106.2%】

※くらしサポ=ハウジング、葬祭、夕食宅配、まちかど便など

CO・OP共済

共済金お支払件数および金額 (2024年9月度)

件数	1,964件
金額	1億1,550万円
累計	11,541件 6億9,645万円

環境活動

(2024年8月度回収総量)

牛乳パック	1,470kg
カタログ	72,405kg

店舗

お店からのご案内

お買い得情報

- コープキッズ割 …… 毎週水曜・日曜
未就学児がいる組合員はカード提示で5%off
※事前登録が必要です。
※なご宮里は毎週水曜・土曜
- シルバーデー …………… 15日(金)
60歳以上の組合員はカード提示で5%off
※事前登録が必要です。
- ポイント2倍デー …… 毎週水曜・日曜
※なご宮里は毎週水曜・土曜
- ポイント5倍デー …… 25日(月)
あぶかカードでお支払いするとポイントが6倍
- スマホで5%オフ
コーププラス提示で5%オフ 毎月1回のオフ企画を
スマホへご案内(LINEお友だちで未組合員でも可)

宅配の注文がスマホで便利! ダウンロードはこちらから▼

10月までのダウンロード者数 12,597名

スマホアプリ
CO-OP+ コーププラス



