

ういずこーぷ

12
2024

TAKE FREE

お好みの具材を挟んで、
わいわい サンドイッチパーティー！

特集

ホームパーティーを楽しもう
コープ商品を使った時短レシピで
おうちクリスマス

パパッとKITCHEN

お手軽！シンプル！パパッとパルミエ
& パイシートのアレンジレシピ

使用商品：「小さなそふと食パン」

コープ商品を使った時短レシピで

おうちクリスマス

今月の特集は、子どもも大人も喜ぶホームパーティーメニュー。
おうちクリスマスにもぴったりの「簡単・おいしい・映える」を叶えて
くれるレシピを教えてくださいました。あわせてホームパーティーに
便利なコープ商品をご紹介します。



レシピ監修

名嘉 ヒロコさん

食育インストラクター、全国料理学校協会講師、
調理師の資格を持ち、企業向けフードコーディネーターをはじめ、琉球料理講師、大学保育科調理
助手として活躍中。

組み合わせは自由自在!

冷めてもおいしい簡単ピンチョス

材料(4人分)

具材の組み合わせ例(写真手前から)

- ミニトマト…4個、バジル…4枚、
CO-OP キャンディーチーズ…4個
- CO-OP ベビーチーズ…2個、
鹿児島産豚肉のあらびきウインナー…2本(切り目を入れて1本を半分に
し、フライパンで焼く)、冷凍枝豆…4粒
- アボカド…適量、CO-OP サラダえび…4尾
- CO-OP ベビーチーズ…2個、CO-OP 生ハムロース…適量、
きゅうりスライス…適量、ミニトマト…1個
- きゅうり厚めの輪切り…適量、CO-OP チルドおさかなソーセージ…適量、
CO-OP 北海道の皮付きカットポテト(冷凍)…4個
- ・ピン…20本

使ったのはコレ



CO-OP サラダえび
あつぷるカタログ掲載
次回未定



作り方

1. 食材を食べやすい大きさに切りそろえておく。
2. 1から2〜3種類を組み合わせピンで刺す。
3. お皿に盛り付ける。

Point!

ミニトマトの底はカットするなど、一番下の
食材を安定させるのがポイント。



Main dish

いつものハンバーグがごちそうに!

カラフルパプリカの肉詰め

材料(4人分)

- ・CO-OP ふっくらジューシー 生ハンバーグ…… 4個
- ・パプリカ(赤・黄)…… 各1個
- ・ピーマン …………… 1個
- ・片栗粉 …………… 大さじ1
- ・サラダ油 …………… 適量
- 【盛り付け用】
- ・スライスチーズ 適量
- ・ブロッコリー 適量
- ・CO-OP 日本の野菜・果実ソース …………… 適量



使ったのはコレ

CO-OP ふっくらジューシー生ハンバーグ

あつふるカタログ
12月1週(436号)掲載
注文: 11月25日(月)~29日(金)

作り方

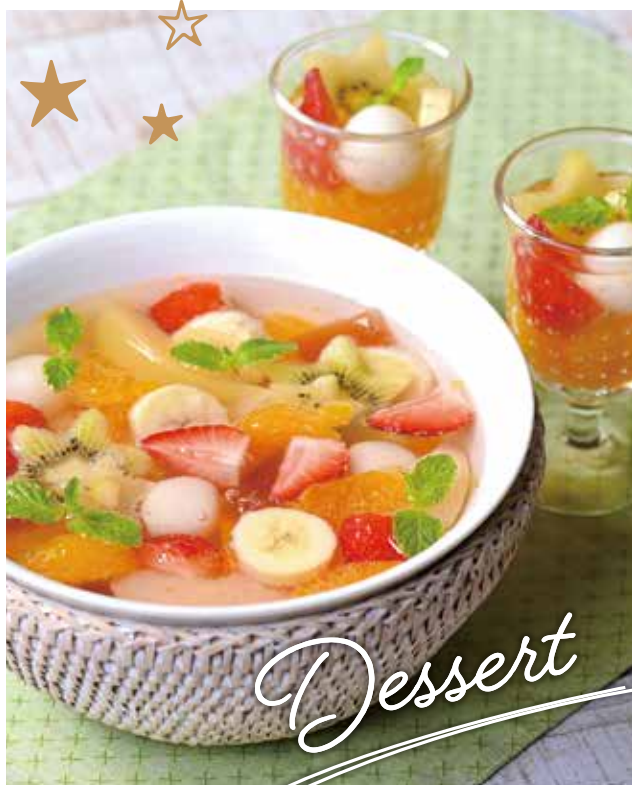
1. パプリカ・ピーマンを2cmの輪切りにして種を取る。
2. ビニール袋に1と片栗粉を入れ、振り混ぜる。
3. 生ハンバーグ4個をボールなどに入れて一つにまとめる。
4. 2からパプリカ・ピーマンを取り出し、3をしっかり詰める。
5. フライパンに油を熱し、4を両面焼く。
6. 皿に盛り付けてチーズ・ブロッコリーを飾り、お好みでソースをかける。

Point!

肉は焼くと縮むので、肉だねを多めに詰めてフライ返して押しながら焼くのがコツ。



ホームパーティーを楽しもう



炭酸水でシュワッと演出

彩り鮮やか! 白玉フルーツポンチ

材料(4人分)

- ・**co-op** ただの炭酸水 1本
- ・**co-op** フルーツポンチ缶200g 1缶
- ・**co-op** みかんの缶詰め(甘さをおさえたライトシロップ漬け)425g 1缶
- ・**co-op** わいわいスティックゼリー ... 3本
- ・白玉粉 白玉だんご12個分
- ・お好みのフルーツ(キウイ、バナナ、イチゴなど)…適量 ・ミント…適量

作り方

1. 直径約2cmの白玉だんごを作る(パッケージの作り方を参照)。
2. フルーツを食べやすい大きさにカットする。
3. ゼリーは4等分にカットする。
4. 器にフルーツポンチ缶、みかんの缶詰をシロップごと入れる。
5. 4に2と3を入れ、冷蔵庫で30分ほど冷やす。
6. 5に1の白玉とミントを散らし、食べる直前に炭酸水を注ぐ。

Point!

甘みはフルーツ缶のシロップを活用。食卓で炭酸水を注いでパーティーを演出しよう!

使ったのはコレ



co-op ただの炭酸水 500ml×6本

あつぷるカタログ
12月1週(436号)掲載
注文:11月25日(月)~29日(金)

クリスマスの食卓にぴったり!

協同購入のおすすめ商品

ホームパーティーに便利な協同購入商品を教えてもらいました。



教えてくれた人

協同購入商品部
我那覇 一樹さん

co-op サクッとプリプリえびフライ(特大)



産地一回凍結で旨みにこだわったえびフライ。衣を少なめにしているので、えびのプリプリした食感が楽しめます。

あつぷるカタログ 12月3週(438号)掲載
注文:12月9日(月)~13(金)

co-op 切れてるローストビーフスライス



オーストラリア産牛肉を使用。スライスされていて、ソースも付いているので、解凍後に盛り付けるだけ。

あつぷるカタログ 12月3週(438号)掲載
注文:12月9日(月)~13日(金)

みつせ鶏骨付きモモロースト



九州産の骨付きみつせ鶏を、皮はパリッと、中はジューシーに焼き上げました。レンチン調理でのごちそうが完成!

あつぷるカタログ 12月3週(438号)掲載
注文:12月9日(月)~13日(金)

co-op レンジ用チーズフォンデュ



ゴーダチーズ、チェダーチーズ、エメンタルチーズをブレンド。付属の専用容器でレンジで約2分の簡単調理!

あつぷるカタログ 12月3週(438号)掲載
注文:12月9日(月)~13日(金)

co-op 窯焼きピッツァ マルゲリータ



手で伸ばした窯焼きの香ばしい生地に濃厚なトマトソースとモッツァレラチーズ、バジルソースをトッピング。

あつぷるカタログ 12月2週(437号)掲載
注文:12月2日(月)~6日(金)

co-op 炊き込みパエリアの素



お米と魚介などを加えて炊飯器で炊くだけで、簡単に香り豊かなパエリア風炊き込みご飯が作れます。

あつぷるカタログ 12月2週(437号)掲載
注文:12月2日(月)~6日(金)

コープのお店の クリスマスメニュー

各店舗にご用意しているクリスマスカタログの中から、おすすめ商品をご紹介します。
人気が高く、期間&数量限定のため、早めのご予約をおすすめします。

ご予約受付締切日 | 12月15日(日) ※一部商品で締切日が異なります



沖縄県産 特別飼育鶏ローストチキン

より安全・安心を目指した
特別飼育鶏にリニューアル

予約特価 2,580円(税込2,786円)

お渡し日 12月23日・24日・25日

沖縄県内の指定農場で生産された「特別飼育鶏 やんばる若どり」を使用。熱風とスチームを使ったオープンを用いることで香ばしく、しっとりジューシーに焼き上げています。出来立てを真空パックしておいしさをしっかり閉じ込めてからお手元へお届けします。自宅での調理はレンジで温めるだけという手軽さも人気の理由の一つです。

美ら卵養鶏場 ブッシュドノエル

街で人気のケーキ屋さん
から数量限定で登場!



予約特価 3,580円(税込3,866円)

お渡し日 12月24日

自社養鶏場で飼育環境にこだわって育てた鶏の卵を使った焼き菓子が人気のお店。クリスマスにぴったりなブッシュドノエルは、新鮮な卵を贅沢に使用したココア生地、上質なチョコレートでかわいく仕上げました。

co-op ショコラケーキ 12カット(7号)

コスパとおいしさで
協同購入でも大人気



デコレーションのイメージ。
飾りは付いていません



予約特価 1,780円(税込1,922円) 冷凍

お渡し日 12月23日・24日・25日

甘すぎないクリームとふわふわのスポンジを3層ずつ重ねたしっとりおいしいチョコレートケーキ。12カットにしてあるため手軽に食べられます。思い思いにデコレーションを楽しめるのも魅力。





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

20分

お手軽!シンプル! パパッとパルミエ

冷凍パイシート # 源氏パイ

パイシートで簡単 おしゃれなパルミエ♪

パイ生地に砂糖をかけて焼き上げるシンプルなお菓子ですが、サクサクの食感が止まらないおいしさ♡ 少ない材料で簡単に作れるので、余った冷凍パイシートの消費にもおすすめ!生地を成形する際に、指でしっかりつまんでくっつけると、きれいなハート型に焼き上がります。

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。



材料(16個分)

- ・**co-op** パイシート (発酵バター入り) …… 1枚
- ・グラニュー糖 …… 大さじ1・1/2

作り方

- 1.オーブンを200℃で予熱する。
解凍したパイシートを縦方向に伸ばし、正方形にする。



- 2.両面にまんべんなく砂糖を付けて、中央に向かって両端から2回ずつ折る。



- 3.5mm幅程度に切って、片方を少し指でつまんで、クッキングシートの上に間隔をあけて並べる。

- 4.220℃で10分(使うオーブンによって微調整)焼いて粗熱を取り、カリッとしたら完成。

コープのおすすめ

co-op パイシート
(発酵バター入り)



あつぷるカタログ12月1週(436号)掲載
注文:11月25日(月)~29日(金)



次号は

『産直やんばる赤たまごを使ったレシピ』です!

パイシート (発酵バター入り)



発酵バター入りの
おいしいパイを家庭で
手軽に作れます

4枚に分かれているので、必要量だけ解凍して使えて便利。アップルパイ、ミルフィーユ、キッシュなど、いろいろなメニューにお使いいただけます。北海道産生クリーム使用。



サクサク軽い食感・風味の
パイシート

基本的な使い方

● 解凍

必要な枚数だけ取り出し、室温で10〜15分（冷蔵庫なら30分〜1時間）置き、硬めに解凍します。柔らかくなりすぎた時は、冷蔵庫でしばらく冷やしてください。

● 成形

硬めに解凍したパイシートを包丁などで切り、成形します。（めん棒で伸ばす場合は、小麦粉を軽く振る）

● 焼き方

オーブンは必ず適温に予熱しておきます。冷たい天板に成形したパイをのせ、表面がきつね色になるまで焼きます。（小型パイは約15分、大型パイは20〜30分）

パイシート（発酵バター入り）を使って



こうすれば良かったんだ!! サクサクピザ風パイ

冷凍パイシート（2枚）にフォークでいくつか穴をあけ、予熱したオーブン200℃で10分程度ふくら層になるまで焼く → ケチャップ（大さじ2）にオレガノ少々を混ぜてパイの表面に塗り、好みの具材をのせピザ用チーズをかける → オーブン200℃で5分程度焼き、食べやすい大きさにカットする。

※生地を最初に焼くことで、生焼けでふにやっとする事がなくサクサク感UP!



子どもと作れる♪ 贅沢2種クロワッサン

冷蔵庫で解凍したパイシート（2枚）をそれぞれ半分にカットし、さらに二等辺三角形4つ分にカットする → 菜箸等で軽く生地を伸ばす → オーブンを200℃で予熱する → 具材（ソーセージ：4本・板チョコ：1/2枚）をくるくると巻き、溶き卵を上から塗る → 200℃で15分程度しっかり目に焼く（オーブンによって微調整）。



はじめて&おかえりキャンペーン 電子マネー『あぶか』使っていますか？



皆さんがお持ちのコープおきなわ組合員証には、ポイントカード機能と電子マネー機能が付いています。今回は、便利でお得な電子マネー『あぶか』について詳しく教えてもらいました。

教えてくれた人

店舗支援部

宮國 博輝さん



キャッシュレスで スマートにお買い物

『あぶか』とは、コープおきなわのお店で利用できる電子マネーのことです。あらかじめチャージしておけば、お財布代わりに使えるのでレジでのお支払いがスピーディー。小銭不要なので、お財布もスッキリです。

『あぶか』の使い方は簡単！

お手持ちの組合員証にチャージするだけで、すぐその日から電子マネー『あぶか』が使えます！事前の手続きは一切不要。家族カードも『あぶか』が利用できます。

組合員証はカード型・アプリの
いずれもご利用OK



カード型



アプリ「コーププラス」

① 組合員証に現金をチャージ

お店に設置されている専用チャージ機で現金をチャージします。

※1回につき1,000円単位で49,000円までチャージでき、残高上限は50,000円です。チャージ後の返金・換金はできません。

② レジで組合員証を提示

「支払いにあぶかで」とお申し出ください。

“あぶか支払い”で お得にポイ活！

コープおきなわの店舗や提携店では、組合員証を提示するとお買い上げ200円（税抜）ごとに1ポイントが付与されます。電子マネー『あぶか』で支払うと付与ポイントがアップするので、“あぶか支払い”が断然お得です。貯まったポイントは、1ポイント＝1円としてコープのお店でのお買い物にご利用いただけます。



提携店・提携施設は
コチラ→



はじめて&おかえり あぶかチャージ キャンペーン



【期間】

12月1日(日)～12月31日(火)

【対象】

はじめて電子マネー『あぶか』をチャージされた方、または過去2年以上『あぶか』をご利用されていない方

【特典内容】

対象となる方が期間中にチャージしていただくと **100ポイント** 進呈します。

※特典100ポイントは、2025年1月中旬に付与します。

※組合員証本人カード、家族カードのいずれかで過去2年以内にあぶかを利用されている場合は対象外となります。



有効期限は大丈夫？

最後に『あぶか』を利用した日または最後にチャージした日から5年を経過した場合、有効期限が自動的に失効し、残高がゼロになります。あぶか残高は、専用チャージ機またはアプリ「コーププラス」でご確認いただけます。

なるほど! コープ

贈り物や自分へのご褒美にいかがですか? コープあぶれのお得な食事券

コープあぶれでは、組合員のくらしが豊かになる商品やサービスを取りそろえています。中でも人気なのが組合員価格で購入できる「コープ食事券」。その内容について詳しく教えてもらいました。

教えてくれた人

協同購入事業本部
島尻 康成さん



県内30施設のラインナップ!新しいホテルも登場

県内のホテルやレストランのランチ・ディナーなどが楽しめる「コープ食事券」。お得な組合員価格で豪華な食事が楽しめること、大変喜ばれています。忘新年会の景品、クリスマスや誕生日のプレゼント、もあいや部活の栄養会に利用される方も増えています。

新着 & おすすめ食事券

コープ
食事券



● ホテル日航アリビラ

「カジュアルブッフェ ハナハナ」ランチブッフェ

熟練の点心師がつくる飲茶のほか、和洋中の美食が堪能できます。



● オリオンホテル 那覇

NEW

「オリオンビュダイニング」「四川飯店」ランチブッフェ

洋食or中華レストラン。いずれもメインが選べるハーフブッフェ。



● 沖縄プリンスホテル オーシャンビューぎのわん

「オールデイダイニング シノーン」ランチブッフェ

開放的な空間で、素材を活かしたフュージョン料理が楽しめます。



● メルキュールホテル 沖縄那覇

NEW

「BISTRO DE LA MER」ランチブッフェ

壺川駅徒歩1分。南国空間で種類豊富な創作料理を心ゆくまで。



● ホテルアラクージュ オキナワ

「カフェ&ダイニング アコウサ」ランチブッフェ

やんばるや県産食材を使った洋風アレンジの創作メニューを提供。



● スマイルホテル 那覇シティリゾート

NEW

「レストランkafuka」ランチブッフェ

県産食材で楽しむ世界の料理がずらり。コープ価格で平日1,780円!



その他の食事券取り扱い施設一覧

【北部エリア】●沖縄かりゆしビーチリゾート・オーシャンスパ ●オリエンタルホテル沖縄 リゾート&スパ ●ザ・ムーンビーチ ミュージアムリゾート ●ホテルゆがふいんおきなわ(1/30~3月初旬は利用不可) ●ルネッサンス リゾート オキナワ 【中部・南部エリア】●アンサ沖縄リゾート ●ココガーデン リゾート オキナワ ●東南植物楽園 ●ノボテル沖縄那覇 ●ムーンオーシャン宜野湾 ホテル&レジデンス ●シーフードハウス ピア54 ●ザ・ビーチタワー沖縄 ●EMウェルネス 暮らしの発酵ライフスタイルリゾート ●ラグナガーデンホテル ●サザンビーチホテル&リゾート沖縄 ●ホテルグランビューガーデン沖縄 ●ロワジールホテル 那覇 ●ダブルツリーbyヒルトン那覇首里城 ●サムズレストラン ●チャタンハーバー プルワリー&レストラン ●MBギャラリーチャタン by ザ・テラスホテルズ ●ホテルコレクティブ ●ホテル アンテルーム 那覇 ●パシフィックホテル沖縄

※2024年10月末時点での情報です。※画像はイメージです。

食事券の購入方法

①協同購入の注文書で

自宅に居ながらチケットを手に入れることができます(注文翌週にお届け)。

②コープあぶれチケットセンターで

あつぷるタウン1階にあるチケットセンターで購入できます。(定休日:日曜)

③店舗サービスカウンターで

お近くのお店で購入できます(店舗により取り扱いのない食事券もあります)。

※職場の忘年会などで多数ご購入の際は、コープあぶれまで事前にご連絡ください。

ギフト用封筒を ご用意しています



封筒の一部は就労継続支援B型事業所「よいしよ」さんが制作しています。

※デザインは途中で変更になる場合があります。

詳しくは月2回(1週・3週) 発行の情報誌『あぶれ』を チェック!



協同購入カタログと一緒にお届け。
店舗にも設置しています。

【お問い合わせ】コープあぶれ
お食事券、プレイガイド、映画チケットなど
098-941-8000
(日曜を除く)10時~18時



『みんなでつくろう！ おかしのいえ～こどもパティシエ～』を 開催しました

2024年8月24日(土) 主催:子育て支援・食育推進委員会



おかしのいえづくりを楽しみ、おいしい笑顔でいっぱいの参加者の皆さん

子どもたちの夢と 食への興味関心を育む

去る8月24日(土)、あつがるタウンの組合員活動室で子育て支援・食育推進委員会主催によるくらしづくり活動が開催され、大人7名、子ども10名の組合員親子が参加しました。勉強をいっぱい頑張った夏休みの終わりに子どもたちへのご褒美になればと、今回の企画は「おかしのいえづくり」。安心して食べさせられるコープ商品を使い、子どもたちの食への興味関心を育みたいという思いが込められています。コロナ禍以降、当委員会で久しぶりに実現できた食に関する内容ということもあり、10組の応募枠に23組の応募があるほど人気を集めました。

自由な発想と感性で おかしのいえづくり

「おかしのいえづくり」のプログラムは、絵本読み聞かせからスタート。子どもたちは、『おかしのまち』という物語の世界を楽しみながら夢をふくらませたと、それぞれの発想でおかしのいえの設計図を画用紙に描いていきました。



まずは設計図を作成

いよいよ次は、お菓子やパン、生クリームなどを使って「おかしのいえづくり」の本番です。設計図どおりに慎重に土台から組み立てていく親子、作りながらアイデアが浮かんでどんどん飾り付けていくお子さん、途中で崩れてしまい大騒ぎしながら協力して立て直す仲良し家族など、参加者の皆さんはおかしのいえづくりをおおいに楽しみ、個性豊かな作品が完成。試食タイムでは、自分の手で作ったおかしのいえをおいしくいただきました。



親子で協力し合っておかしのいえづくり



おいしそうにお菓子を頬張る子どもたち

最後の表彰式では、「おいしそうで賞」「ビューティフルで賞」「ほっこりファミリー賞」といった特徴をとらえた賞がすべての組に授与され、こどもパティシエたちは誇らしげに表彰状を受け取っていました。

個性豊かなおかしのいえが
完成しました



委員長の備瀬美香さんは、「食べることは元気の源であり、生協が大切にしていることなので、このような企画ができてよかった」と手応えを話してくれました。終始笑顔のあふれる会となり、参加者の皆さんからは「とても楽しかった」「また参加したい」などの感想が寄せられました。



写真入りの手作り表彰状を授与

VOICE 参加者の声

- 夢のような企画をありがとうございます。
- 子どもと笑い合いながら楽しく活動できて幸せでした。
- 買い物の際にたまたま見つけて応募したのですが、想像していたよりすごく充実していてビックリしました。
- 不安定だったけど、おかしでかわいくデザインできてよかったです。

くらしづくり活動の
最新情報はこちら→



子どもたちの
笑顔のために



ボランティア団体援助金

組合員の皆さんから寄せられた「お年玉募金」の一部は「ボランティア団体援助金」として、県内の児童福祉に関わるボランティア団体に寄付されています。このコーナーでは2023年度のボランティア団体援助金を贈呈された団体を紹介します。



児童館の子どもたちに温かく、栄養満点で楽しいお昼ごはんを提供

～手作り弁当で子どもたちに愛情を届ける～ ボランティア レインボー

無料塾や児童館に 弁当を無償で配布

北谷町の「ボランティア レインボー」は、お腹を空かせている子どもたちへ食事を無料提供し、孤食の解消と食育の推進、地域交流の場づくりを目指しています。

もともとは同町の上勢桑江児童館に通う子どもたちのみを対象に食事提供を行っていましたが、より多くの地域の子どものために活動したいとの思いから、2020年に拠点を桑江区に移転。第2・4土曜の児童館への手作り弁当配布を続けながら、毎週火曜には、中高生に学習支援を行う町内にある無料塾への弁当配布を始めました。放課後、塾にやって来る子どもたちの夕食として喜ばれています。



地域のおばあちゃんたちが愛情込めて手作り

また地域と連携して、食事を必要としている世帯や一人暮らしの高齢者にも弁当を作って支援。代表の仲村卓江さんは「食を通じて、誰もが安心して過ごせる居場所を作りたい」と話します。

ボランティア団体援助金は、弁当に使用する肉や魚など食材の購入に活用される予定です。



豚の焼肉弁当30食を用意



みんなで食べるとおいしいね！（児童館にて）

「ありがとう」の声が やりがいに繋がる

無料塾の子どもたちの受験前にはカツカレーとお守りを贈って応援。「おいしい弁当を食べて合格しました！」といった嬉しい声が毎年寄せられています。

児童館の子どもたちも、「おいしいご飯をいつもありがとうございます」と心温まる手紙をたくさん書いてくれるそうです。仲村さんは「子どもたちから元気をもらって頑張っています」と笑顔を見せます。



子どもたちから感謝のメッセージ



仲村さん(左から2番目)と同会メンバーの皆さん

ボランティア レインボー

【活動拠点】北谷町桑江349-5

【活動日時】毎週火曜 10時～15時
第2・4土曜 9時～14時

【問合せ】rainbowokinawa2016@gmail.com(源河)

みんなのひろば

ういずこーぷを読んで

今月は10月号の感想です。10月号の情報はこちらから▶



特集の「ピンクリボン運動」。私自身、38歳の時に乳がんになりました。毎年乳がん検診は行っていたのですが乳がんになってしまったので、私自身もとてもびっくりしました。幸い早期発見で抗がん剤治療をしないで良いくらいがんが小さかったのですが、手術→放射線治療→ホルモン療法でトータル10年間の治療です。乳がん検診に行かないとなあと思いながらも、子育てや仕事で

後回しになってしまうと思いますが、まさか自分が!?って事もあるので、定期的に乳がん検診は行って欲しいです。

浦添市 Ayaponさん



特集「ピンクリボン運動」私は20代ですが、ほぼ毎年祖母の乳がん検診に一緒について行って受診しています!年齢に関わらず、定期的な検診は大切だなあと感じます。

西原町

あっさりコンソメさん



パパッとキッチン「簡単・スイッチ押すだけ・パパッと」。何て魅力的な響きでしょうね(笑)たま〜にミートソーススパゲティが無性に食べたくなる時があります。レトルトを用意していましたが、これからはこれでいいんだ〜と嬉しくなりました。



沖縄市 招き猫さん

「パパッとキッチン」の「レンジで麻婆豆腐」を早速作ってみました。そんな簡単にできるの?と思ってましたが手軽に簡単な行程で美味しく作れたので、次は「台湾風焼きそば」に挑戦です。レンジ料理レシピ侮ってました。

那覇市 なんくるくる〜さん



「ふとん、洗っていますか?」の記事を読んで、我が家は、布団は天日干しするだけです。洗ってみたいと思いながら、なかなか踏み切れずにいました。記事とキャンペーンの案内を見て、思い切って申し込もうかと考えています。

中城村 M.Yさん

クリスマスの思い出



ツリーの下に色々な小さなプレゼントをたくさん梱包して朝から開けまくります。

那覇市 ここなさん



去年は男6人でイルミネーションを見に行きましたが周りの視線が痛かったです。

本部町 の一ぞさん

今年のクリスマスは、息子とお菓子の家を作る予定です。夏休みにコープ主催の親子お菓子の家作り体験をさせていただき、身近なパン、スナック

で豪華な家が作れて息子が喜んでいました。楽しい企画をありがとうございます。

宜野湾市 スイートバジルさん



フリートーク



カタログにあった「ドライパック3種アソートセット

(レシピ付)」を購入。レシピの「ミックスビーンズのミネストローネ」を作ってみました。家族に大好評で「おいしいから定期的に作ってほしい」とリクエストをいただきましたよ。おいしいレシピをありがとうございます。 沖縄市 あむかさん

「いわしのたたき身」がとても気に入っています。つみれ汁にして、野菜と共に食べてます。体にもいいので、家族みんな大好きです。

浦添市 ヨーヨーさん



私は沖縄在住2年目ですが、台風と言われると構えてしまいます。沖縄の人は台風の数値(ヘクトパスカル)で台風予報を見て強さを判断する辺り...慣れてるなと思います。 糸満市 ふじりんごさん

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!



子育てあるある日記

子どもが小学生低学年の時、お友だちのパチンコの石がおでこに当たり血がだらだら流れた事があったのですが、この子をおんぶして保健室に運んでくれた男の子に、感心しました。パチンコをした当の本人なのできつとドキドキして辛かったですように、責任感のあるすばらしい子だと思いました。

北中城村 かほみほ25さん

毎回予想を超えてきます。エレベーターのボタン全部押しちゃだめよと言うと「ボタンを見て押すの我慢する」って言ってました。

沖縄市 海ラブ子さん



声 にこたえて

【店舗フレンズについて】

組合員の声

すきま時間でコープのお店のお手伝いができると聞きました。



回答

店舗が忙しい時期に有償で組合員さんにお手伝いしていただく仕組みがあります。



あなたのちょっとした時間で
コープのお店のお手伝いしませんか？

店舗フレンズ 登録募集！

●店舗フレンズとは

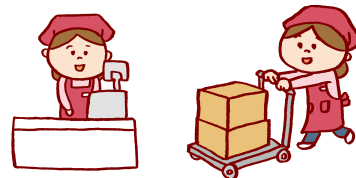
店舗フレンズとは、店舗が忙しい時期(お盆や年末年始)に、組合員に店舗作業を有償(短期アルバイト契約)で支援していただく仕組みです。

●店舗フレンズには事前登録が必要です

- ・登録は生協に加入した組合員に限ります。
 - ・事前に登録用紙に必要事項を記入していただきます。
- 登録用紙は各店舗にお問い合わせください。

●仕組み

- ・店舗フレンズ登録者と店長で、支援に入る日時、時間帯、作業内容などを確認します。
- ・コープおきなわの規則に基づき『短期アルバイト契約』を結びます。
- ・支援いただいた時間に対して賃金規則に基づき、時給をお支払いいたします。



●主な仕事

- ・商品の陳列補充作業
- ・賞味期限チェック
- ・買い物カート・カゴの回収作業
- ・商品の予約受付業務や受け渡し作業
- ・予約商品(お寿司・オードブル)の製造、盛り付け作業
- ・レジ係

詳しくはHPに載っている各店舗へお問い合わせください。



コープおきなわ

検索



わんこにゃーちゃん

2匹の雄犬(ダン&マロン)。2匹とも仲が悪かったのを階を別々に生活していましたが、先日、先輩犬ダンが他界したのでマロンは1階の家族全員が揃う部屋で飼うことに…。喜び方がハンパない！

多頭飼いは朕が大切です！これを間違うと一緒に生活できません。

南風原町 どらごんさん

我が家の愛犬モモは、犬年齢で75歳になります。モモが我が家にやって来たのは生後2カ月の頃。早いもので月日の流れは「光陰矢のごとし」ということわざにもあるように、人間も

動物も生きているということとはすばらしいことのように、この頃は感じはじめています。

那覇市 H.Tさん



今月のお知らせ

information

お知らせ

【募集】名護市地域 グリーンベルト植栽活動・ サンゴ等学習体験ツアー (赤土等流出防止対策実践ツアー)

バスツアーで名護市地域での赤土等流出防止対策である「グリーンベルト植栽」と「サンゴ学習体験」を行います。環境保全について親子で学びませんか？

【日時】 12月21日(土) 8時30分～15時50分

【集合場所】 コープおきなわ浦添センター駐車場
浦添市西原1-2-1

【募集人数】 親子32名(子対象:小学生～高校生)

【内容】 赤土等流出防止の学習、植栽活動、サンゴ等学習体験ツアー

【参加費】 無料(昼食付)

【応募方法】 QRコード、お電話のいずれか
コープおきなわ総合推進室

TEL:098-879-1144(月～金 9時30分～17時)

【応募締切】 12月10日(火) 応募多数の場合は抽選

【主催】 NPO法人おきなわグリーンネットワーク

【協働取り組み】 コープおきなわ環境推進委員会



【参加者募集】被爆ピアノコンサート

原子爆弾が投下された広島で奇跡に残った「被爆ピアノ」。そのピアノだから奏でることのできる音色や平和へのメッセージを感じてみませんか。

【日時・会場】

①2025年1月18日(土) 14時～16時(開場13時30分)

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(開場13時30分)

会場:名護市屋部地区センター

【募集人数】 各会場150名(お子様連れの参加も大歓迎)

【プログラム】 矢川光則さんのお話し、被爆ピアノコンサート(一般公募のみなさん、合唱、ゲスト佐久真良太さん)

【参加費】 無料

【申込】 QRコード、お電話のいずれか

【お問合せ】 098-879-1144

(月～金 9時30分～17時)



「お買物券」使用期限終了のお知らせ

お手元にオレンジ色のコープおきなわのお買物券が残っていませんか？

使用期限が2024年12月末までになっておりますので、早めにご使用ください。



「コーププラス」 ダウンロードはお済みですか？

天候によるお届けへの影響が懸念される際には必要に応じて情報発信しています。また、配達当日の到着時間がわかる「トラックいまどこ」の機能も便利と評判です。是非ダウンロードください！



「CO・OPぼけっと」サービス終了のお知らせ

「CO・OPぼけっと」は2025年3月31日をもってサービスを終了させていただくことになりました。早めに「コーププラス」への切り替えをお願いいたします。

初回ログインでプレゼント！

この機会にアプリを
ダウンロード＆ログインしてください！

〈新規ダウンロードでもれなく〉
200スマイルをプレゼント！



〈さらに！抽選で100名様に〉
10,000スマイルをプレゼント！

当選はアプリ内通知をもって発表します。
(12月下旬にスマイル付与します。)

アプリでたまったポイント「コープスマイル」は協同購入やお店のポイントと交換できます。(10スマイルは1ポイント)



11月11日～12月15日に初回ログインされた方
※この企画は協同購入のご利用者が対象です。

2024年度 第5回理事会報告

2024年10月15日(火)
浦添本部 第一会議室およびWeb会議システムを使用

議決事項

1. 2024年度「全地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
2. 2024年度「役員報酬検討委員会」委員選任のすすめ方について

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. コープおきなわグループ子会社上期のまとめと課題に関する報告
3. 11月総代懇談会に関する報告

報告事項

1. 1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期第2回総代選挙管理委員会に関する報告
8. 第50期総代選挙の結果に関する報告
9. ピースアクションinオキナワ〜第42回沖縄戦跡・基地めぐり〜」実行委員派遣に関する報告
10. 「令和6年能登半島地震及び能登豪雨災害募金」の実施に関する報告

コープおきなわの概況 (2024年10月度決算)

組合員数	24万4,154人
出資金 総額	61億2,574万円 (1人当たり出資金 25,089円)
供給高	17億6,539万円 (予算比 92.6%) 【累計 128億1,819万円/97.5%】
協同購入	9億1,001万円 (予算比 91.1%) 【累計 64億6,552万円/97.2%】
店舗	7億9,271万円 (予算比 98.1%) 【累計 58億4,731万円/99.6%】
くらサポ※	6,267万円 (予算比 63.7%) 【累計 5億535万円/80.4%】
経常剰余金	△775万円 (予算差 △1,573万円) 【累計 1億7,020万円/96.9%】

※くらサポ=ハウジング、葬祭、夕食宅配、まちかど便など

環境活動

(2024年9月度回収総量)

牛乳パック	1,190kg
カタログ	77,510kg

CO・OP共済

共済金お支払件数
および金額
(2024年10月度)

件数	1,596件
金額	8,381万円
累計	13,137件 7億8,026万円

宅配の注文が スマホで便利!

10月までのダウンロード者数13,153名

スマホアプリ
CO・OP+ コーププラス

ダウンロードはこちらから▼



—お知らせ—

「CO・OPはけっと」は2025年3月31日をもってサービスを終了させていただくことになりました。早めに「コーププラス」のダウンロードをお願いいたします。

協同購入からのご案内

迎春特集の ご案内

注文書提出:

12月2日(月)～
6日(金)

詳しくは
11月25日
配布のチラシをご覧ください。



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(日)
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(水)
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 …… 7日(土)
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)
- 組合員証で5%オフ …… 29日(日)
組合員証提示で5%オフ(組合員への加入が必要です)

Xmasケーキ予約

11月6日(水)～12月15日(日)

お歳暮宅配ギフト

11月6日(水)～12月20日(金)

< 営業情報 >

- ・1月1日～3日はコープなご宮里を除いて、全店20時閉店(コープなご宮里は通常通り19時30分閉店)
- ・コープなご宮里
臨時営業日=2024年12月29日(日)
※10時30分～17時の変則営業となります。
振替休日=2025年1月2日(木)

