

# ういずコーぷ

3  
2024

TAKE FREE

今が旬です！  
葉が肉厚でみずみずしい  
「産直サラダ菜」

特集

家族の夢や目標を実現するために  
知っておこう！

## 子どもの教育費

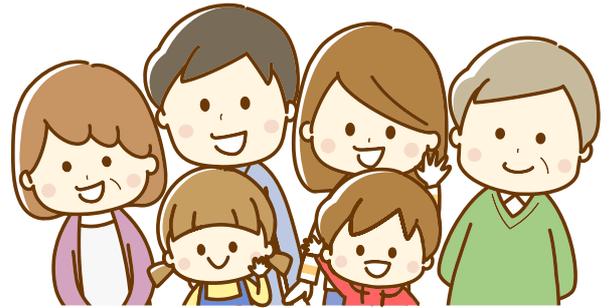
パパッとKITCHEN

もう他の作り方には戻れない！  
ポーク卵おにぎり  
& ポークランチョンミートのアレンジレシピ

南城市知念 知念水耕生産組合

家族の夢や目標を**実現**するために

## 知っておこう！ 子どもの教育費



教えてくれた人



コープおきなわライフブランドパイザー  
大学非常勤講師  
AFP 認定者  
名城 佳枝さん

ライフブランドパイザーとは

暮らしのお金全般に関する専門知識を身につけた生協の組合員で、学習会の企画・運営・講師などを務め、組合員や地域の方にライフプランニングについてのアドバイスを提供しています。

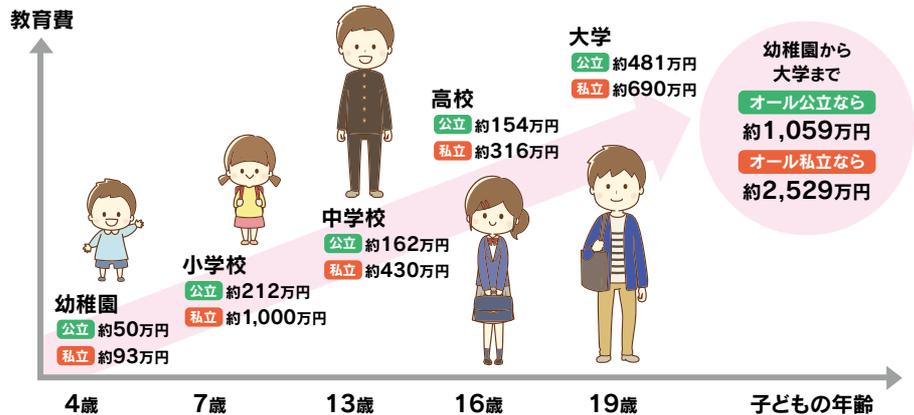
子育てにはお金がかかると言われますが、具体的に「いつ」「どのくらい」の費用がかかるかわからず、漠然とした不安を抱えている方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、暮らしとお金の専門家に、教育費の目安や教育資金の準備の仕方などについて教えていただきました。



子どもの教育費って  
いくらかかるの？

習い事や塾に通わせるか、進学先が公立か私立か、自宅から通えるかどうかなどによって大きく変わってくるため、一概にいくらとは言えませんが、まずは、実際にどれくらい教育費がかかるのか見ていきましょう。

子どもが大学まで通うと仮定して、公立・私立のコース別に必要となる教育費の目安をまとめたものが【図表1】です。この教育費には入学金や授業料だけでなく、塾代や習い事代も含まれています。これを見ると、幼稚園から大学まですべて公立に通った場合は1,059万円ですが、すべてが私立の場合は2,529万円となり、すべて公立の場合の約2.4倍となることがわかります。



【図表1】統計から見る教育費の目安

※幼稚園から高校までの数値は学習費総額(学校教育費+学校給食費+学校活動費)

※大学の数値は入学費用(受験費用+学校納付金+入学しなかった学校への納付金)と在学費用(学校教育費+家庭教育費)の合計(自宅通学)。私立は「文系」の数値

[出典] 幼稚園～高校: 文部科学省「令和3年度 子供の学習費調査」、大学: 日本政策金融公庫「令和3年度教育費負担の実態調査結果」より表作成

特に沖縄では、部活での県外遠征費、県外の大学受験での渡航費、県外の大学進学で自宅外通学を始めるための費用(アパートの敷金・礼金、家財

道具など)や仕送りといった、離島県ならではの費用が加わることも想定しておく必要があります。

## 家族で話し合ってみよう! わが家のライフプラン

教育費は、必要な時にすぐに用意できるものではないので、早めに資金計画を立てることが大切です。そのために、キャッシュフロー表の作成をおすすめします。

まずは、子どもの教育費がかからなくなるまで、リタイアするまでなど、20~30年分を目安に、家族全員の年齢と主なライフイベントを記入して、かかる費用を洗い出しましょう。合わせて家計の収支を書き出し、現状で貯蓄ができているかを確認します。

ここに現在の年齢を記入 (単位:万円)

年	年	年	年	年	年	年	年	年
経過年数	現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後
夫の年齢	38	39	40	41	42	43	44	45
妻の年齢	35	36	37	38	39	40	41	42
子どもの年齢	5	6	7	8	9	10	11	12
子どもの年齢	3	4	5	6	7	8	9	10
子どもの年齢								
ライフイベント			長男 小学校 入学		次男 小学校 入学	車の 買い替え 妻パート 減らす		夫昇進
夫の収入	550	550	550	550	550	550	550	610
妻の収入	110	110	110	110	110	90	90	90
一時的な収入								
収入合計 A	660	660	660	660	660	640	640	700
基本生活費	200	200	200	200	200	200	200	200
住居関連費	175	175	175	175	175	175	175	175
車両費	34	34	34	34	34	34	34	34
教育費	54	54	54	54	54	54	54	54
保険料	40	40	40	40	40	40	40	40
その他の支出	35	35	35	35	35	35	35	35
一時的な支出						150		
支出合計 B	538	538	538	538	538	688	538	538
年間収支 A-B	122	122	122	122	122	-48	102	162
貯蓄残高	122	244	366	488	610	562	664	826

「今年の貯蓄残高 = 前年の貯蓄残高 + 今年の年間収支」で計算

イベントにかかる費用はここに記入

【図表2】キャッシュフロー表の書き方(見本)

キャッシュフロー表のダウンロードはこちら▶  
[出典] 日本FP協会ホームページ



目に見える形にすることで、「第一子と第二子の入学が重なる」「老後まで子どもの教育費が続く」といった将来のお金の流れが明確になり、具体的な対策を立てられるようになります。各ご家庭のライフプランをもとに、家族みんなの夢や目標を実現するためにどうすべきか、限られた資金の中で何を優先するかなど、話し合ってみてはいかがでしょうか。

## 教育資金は、どう準備する?

教育費は、子どもが生まれた時から18歳の大学進学までの積立貯蓄が一般的です。早く始めるほど、少ない積立額で目標額を貯蓄できるわけですが、長い間、いつも同じペースで積み立てるのは意外と難しいもの。そこで、おすすめなのが「児童手当」の積み立てです。児童手当には手をつけずに貯蓄していくと、子どもの中学校卒業までに約200万円(所得制限世帯は約90万円)というまとまった金額になり、教育資金のベースとなります。



また、10年以上の長期の「つみたてNISA」での運用も、教育資金を貯める方法の一つです。ただし、リスクを伴うので、積立貯蓄や学資保険などを組み合わせると安心です。学資保険は、保障付きで受け取り金額が払込金額を下回るものが多いので、保険の内容や受け取り時期・金額をよく確かめましょう。

以上の貯蓄で資金が不足する場合も、経済的な理由で進学をあきらめる必要はありません。国や県、民間、各大学が行うさまざまな種類の奨学金があり、返済の必要がない「給付型」もあります。貸与型の奨学金や教育ローンは、返せるかどうかを考えて利用しましょう。

県外大学進学を支援する  
給付型奨学金  
(沖縄県教育委員会)



給付奨学金  
(日本学生支援機構)



コープ  
おきなわの

## 子育て応援サービス



子育て支援は、コープおきなわが力を入れている取り組みの一つです。  
さまざまなサービスを通して、毎日の子育てを応援します。

コープ  
共済



### もしもの時に安心な子どもの保障

【CO・OP共済ニュース】

お子さまが元気にすくすく成長する過程で、病気やケガの心配はつきものです。子どもの医療費は自治体の乳幼児医療費助成制度などの社会保障がありますが、通院・入院中の付添いや交通費・雑費など、医療費以外の思わぬ出費がかかることもあります。そこで、安心のためにお子さまが加入できるおすすめの詳細をご紹介します。

#### 《たすけあい》 ジュニアコース



加入できる年齢: 0歳から満19歳まで(発効日時点)  
保障期間: 満30歳の満期日まで

- 特徴① 入院は1日目から360日分まで、日額6,000円の保障(※J1000円コースの場合)
  - 特徴② ケガ通院も1日目から保障!
  - 特徴③ 満30歳まで保障が続く
  - 特徴④ 先進医療や賠償責任の保障がつけられます
  - 特徴⑤ 《たすけあい》のここが安心!
- 通院中や、お薬を飲んでいる方も申し込めるコースがあります
  - 30歳満期以降も健康状態にかかわらず継続できるコースがあります

詳しくは加入申込書付宣伝物をご覧ください。

#### 《ずっとあい》 終身生命〈低解約返戻金型〉



加入できる年齢: 0歳から満70歳まで(発効日の年齢)  
共済期間: 終身

- 特徴① ずっと変わらない掛金で、一生涯の生命保障をご用意
- 特徴② 5つのコース、4つの掛金払込期間のバリエーションから選べます
- 特徴③ リビングニース共済金があります



● 保障内容と掛金がとても魅力的でした。子どもが入院したのをきっかけに、保障を探していたら口コミが良いこちらへたどり着きました。SNSでも評判が良く、今後は利用せず元気が一番ですが、もしものときのお守りとして少しは安心できます。

● 活発な子を持つ親でも安心して加入でき、成人しても30歳まで保障内容なども変わらず続けられるので、突然のケガの保障でも安心できます。コープ共済はオススメできます。

※ご加入には一定の条件があります。詳しくはお問い合わせください。※CO・OP共済に加入するには出資金を支払い組合員になる必要があります。

ご加入やご契約に関するお問い合わせ

コープ共済センター 0120-50-9431 9時~18時 月~土(祝日含む)  
契約引受団体: 日本コープ共済生活協同組合連合会

詳しくはこちら▶



## 店舗&協同購入

### コープのお店のキッズ割



コープおきなわ各店舗では、毎週水・日曜(コープなご宮里は毎週水・土曜)のキッズデーに割引サービスを実施。0歳から小学校入学前までのお子さんがいらっしゃる組合員を対象に、レジご利用金額から5%割引しています。

※一部、割引対象外の商品があります。  
※事前に登録が必要です。母子手帳や保険証など、お子さまの生年月日がわかるものをご提示をお願いします。詳しくは店舗のサービスカウンターまでお問い合わせください。

### 協同購入のキッズ割

妊娠中から小学校入学前のお子さんがいらっしゃる組合員を対象に、協同購入の個別利用手数料税込209円/1回を税込104円/1回に割引しています。

※母子手帳、保険証などのご提示をお願いします。

### 協同購入の学生割

県外に別居進学されているお子さんがいらっしゃる組合員を対象に、協同購入の個別利用手数料209円/1回を税込104円/1回に割引しています。

※学生証などの提示をお願いします(写メ可)。

### 協同購入のまごころ便

「離れて暮らす家族や友人に、コープおきなわの商品を届けたい」という組合員さんの要望から始まったサービスです。専門注文用紙に送りたい商品を記入するだけで、コープおきなわが商品の包装までお受けし、宅配便でお届けします。コープおきなわの組合員で、協同購入をご利用の方なら、どなたでもご利用いただけます。



### 協同購入の『すくすくスマイル』

協同購入注文書で登録すると、約180品の離乳食商品が掲載されているカタログ「すくすくスマイル」が毎月1回配布されます。

※登録方法は、協同購入の注文書に【注文番号 2255】とご記入ください。



### 組合員さんの声

妊娠8カ月で2才の息子がいるのでゆっくり買い物ができず、大きなお腹で2階まで荷物運ぶのはすごく大変でした。個別利用にしてからはホントに助かっています。

## そのほかのサービス

### 夕食宅配『ゆ〜たく』

毎日の食事作りが難しいというご年配の方へ、栄養バランスの良いお弁当をお届けしながら、見守りも行っている夕食宅配サービスです。産前産後のママやそのご家族、

仕事や育児で忙しい方などのご利用も増えています。



### 組合員さんの声

私が出産で里帰りする間、主人と子どものために利用します。



### コープおきなわのインスタグラム

コープと協同購入のことを、まだ組合員でない方にも知っていただくことを目的に取り組んでいるインスタグラム。子育て真っ最中のママさんを中心とした【#コープおきなわ部】のメンバーが、コープ商品やレシピ、意外と知られていない便利なサービス活用法といった子育て世代のお役立ち情報を定期的に配信しています。

Instagram





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

10分

## もう他の作り方には 戻れない! ポーク卵おにぎり

# ポーク # おにぎり

食べる量を調整しやすいから、  
部活の補食や夜食にも最適!

どこから食べてもポークを感じる一口サイズで、ほうれん草を加えることで彩りや栄養バランスも◎ たくわんや韓国のりで韓国家庭料理チュモクパブ風にも。小さなビニール袋を使うと食べこぼしがなく移動中でもさらに食べやすいですよ!

レシピ監修

木場 太一郎さん

1日1組限定の宿を経営。お料理のオーダーはお客様に常に大好評。簡単だけど美味しい! 誰もが親しみやすい料理が得意。プライベートでは二児のお父さん。



### 材料(2~3人分)

- ・ご飯 ..... 300g
- ・🍎ポークランチョンミート ..... 100g(1/2缶)
- ・冷凍ほうれん草 ..... 30g
- ・塩コショウ ..... 少々
- ・ごま油 ..... 大さじ1
- ・だしの素 ..... 少々
- ・卵 ..... 1個
- ・砂糖 ..... 小さじ1/2

コープのおすすめ

🍎ポーク  
ランチョンミート(200g)



あつぷるカタログ3月2週(349号)掲載  
 注文:3月4日(月)~8日(金)

ココに  
こだわって  
います!

### 作り方

1. 角切りにしたポーク、冷凍ほうれん草(塩コショウ少々を振る)をごま油で炒める。
2. ボウルに1、ご飯、だしの素を入れ混ぜる。
3. 卵を割りほぐし、砂糖を加えて1のフライパンで炒り卵を作る。2に加えて塩または塩コショウで味を調える。
4. 一口大づつラップまたはビニール袋に入れ丸く握る。



次号は『エクストラバージンオリーブオイルを使ったレシピ』です!

# ポーク ランチョンミート

30年以上愛され続ける  
ロングセラー商品



「子どもたちに安心して  
食べさせられる  
ポーク缶を」

若いお母さんの声をきっかけに商品開発がスタートしたのは1988年。以来リニューアルを重ね、2020年に全ての材料が国産となりました。あわせて、パッケージも開けやすいプルトップ式となり、使いやすくなったと好評です。

沖縄県産豚肉100%使用、  
発色剤などの不必要な添加

## 組合員の声

物は使わないなど、組合員と一緒に開発したコープおきなを代表するロングセラー商品です。

原材料が県産豚肉で塩と砂糖も沖縄県産、「国産素材」マークも付いて安心なポークです。

unnecessaryな添加物が入っていないということとで、子育て中から利用。ゴーヤーチャンプルーやサンドイッチ、みそ汁などいろいろ活用しています。



## ポークランチョンミートを使って



### ポークのイメージが変わる！ カリカリポークジャーキー

ポーク(100g:1/2缶)を横半分に切り、できるだけ薄くスライスする→耐熱皿にクッキングシートを敷き、重ならないように並べてキッチンペーパーをかぶせる→電子レンジ(600w)で4分加熱、様子を見て30秒ずつ加熱→カリカリになったらOK。お好みで七味、黒コショウを振る。



### お弁当にぴったり ポークとはんぺんのカリふわチーズ焼き

ポーク(70g:1/3缶)は粗みじん切りに、はんぺん(1枚)は袋のまましっかりと揉みつぶす→ピザ用チーズ(大さじ2)・片栗粉(大さじ1・1/2)・マヨネーズ(大さじ1)・塩コショウ少々をポリ袋に入れ、はんぺんを入れてよく揉み込んでポークを加え混ぜ、3cm大に丸める→フライパンにオリーブ油を入れ、ヘラで押さえながら両面こんがり焼き色が付くまで焼く。



# 2023年度募金の取り組み報告

## 募金を寄せていただいた皆さま ご協力ありがとうございました

コープおきなわでは、福祉や災害、平和など、さまざまな支援募金に取り組んでいます。今年度、実施した募金内容を報告します。皆さまの温かな気持ちが、たくさんの笑顔につながりました。



### 「トルコ・シリア地震」 自然災害緊急募金

約221万円

(2023年2月20日～4月21日)

2023年2月6日、トルコ南部とシリア北部の国境地域で大規模な地震が発生しました。(公財)日本ユニセフ協会より日本生協連を通じて支援の呼びかけがあり、コープおきなわも募金に取り組みました。皆さまからの募金は、トルコ・シリア国境地域で被災した子どもたちとその家族に安全な飲み水や衛生用品などの緊急支援物資の提供、教育の再開支援、子どもの心理社会的サポートなど、ユニセフが被災地で行う緊急・復興支援活動に役立てられています。



© UNICEF/UN0779763/Belal

### 平和活動基金

約85万円

(2023年5月29日～9月1日)

平和なくらしを子どもたちへとつなぎ、平和について学び考える活動を支援するために、1993年から取り組んでいます。「ピースアクションinヒロシマ・ナガサキ」への組合員さん親子の派遣や

「6.23ファミリーピースウォーク」などの取り組みに活用されています。



6.23ファミリーピースウォーク

※昨年度の「ピースアクションinナガサキ」は台風のため派遣中止となりました。

### お年玉募金

約350万円

(2023年12月11日～2024年1月19日)

世界中の子どもたちの幸せを願い、1984年から毎年取り組んでいます。(公財)日本ユニセフ協会を通じて栄養不良や病気、貧困などに苦しむ子どもたちを救う活動や5歳未満で亡くなる子がとても多い東ティモールの母子の栄養ケアなどの支援に使われました。



©UNICEF Timor-Leste/2022/Benevides  
新生児が快適に過ごせるよう配慮する医療従事者

また、募金の一部は県内の児童福祉に取り組むボランティア団体へ活動援助金として贈呈されます。2023年度

は地域で子どもたちの居場所づくりや、うちなーぐちの普及継承などに取り組む団体が援助金を活用しました。2007年から始まった活動援助金は、延べ214団体の活動を支援しています。



にしはら子ども宅食かなまる便



宜野湾市うちなーあくち会

### フードバンク支援募金

約45万円

(2023年4月24日～2024年1月19日)

“誰一人取り残さない社会づくり”の実現を目指して、2022年から取り組んでいます。県内の子ども食堂や福祉施設、社会支援が必要な世帯などに食料品を提供している「おきなわこども未来ランチサポート」と「フードバンク セカンドハーベスト沖縄」の2団体へ贈呈されます。

※募金の表示金額は1万円未満を四捨五入しています。



# コープおきなわの産直の取り組み JAそらち南 玉ねぎ生産者と交流しました



交流を通して、たくさんの学びを得た参加者の皆さん

## コープの産直について 理解を深めました

去る11月22日、あつがるタウン組合員活動室の実会場とオンラインとのハイブリットで産直たまねぎの生産者と組合員との交流会が開催されました。生産者を代表して「JAそらち南 そらち南玉葱振興会」の8名の方々、遠い北海道から気温差13℃（最低気温そらち6℃、沖縄19℃）を越えて来沖。コープおきなわからは、組合員18名と職員が参加しました。

初めに、コープおきなわの産直について、コープおきなわ協同購入商品部の河野成道こうのしげみちさんが詳しく解説。コープにおける産直とは、単なる産地直送や産地直売ではなく、生産者と消費者の顔が見える“産地直結”のこと。そして、お届けする側（生協）、利用する側（組合員）の思いと作る側（生産者）のお互いの思いをオープンにして直接伝え合い、理解を深め、

信頼しながら良い商品に育てていく共同作業こそが産直の取り組みだと学びました。



生産者とのグループ交流では組合員の疑問に丁寧に答えてくれました

## 生産者の取り組みや 苦勞を共有

次に、JAそらち南さんによる自己紹介や産地ビデオ紹介にて、空知の玉ねぎについて学習。2021年にコープおきなわの産直野菜に認定された空知の玉ねぎは、北海道札幌市から東へ約50キロ、夕張川流域に広がる約360ha（東京ドーム約76個分）もの広大な農地で栽培されています。

同会設立の歴史や栽培へのこだわり

などをはじめ、昨年は100年に一度と言われる異常気象で、玉ねぎも日焼けや病気の影響を受けたという産地の実情も共有。「北海道とはいえ夏場は35℃を記録する日もあり、栽培に苦労した」という生産者の声も聞かれました。

また、質疑応答や試食、グループ交流の時間も設けられ、和やかな雰囲気の中で交流を深めました。参加者の皆さんは、生産者の生の声を聞き、真摯に農業に取り組んでいることを知るいい機会となったようです。

玉城副理事長は、「今後も私たち組合員の声を届け、生協が大切にしてきた笑顔が見える産直の交流を続けていきたい」と閉会の挨拶を述べました。そらち南玉葱振興会会長の片桐邦博さんは、「皆さんがとても楽しみにしてくださっていることを直に感じ、また気を引き締め直して、来年もおいしい玉ねぎをたくさん届けられるように頑張ります」と決意を新たにしました。



コープおきなわの各ブロックから寄せられた生産者さんへの応援ビデオメッセージを上映

### 組合員の皆さまへ

昨今の天候不良は世界中の農産物にも大きな影響を及ぼし、様々な産地や品目で想定とは異なる状況が発生しています。カタログでご案内している商品につきましても、産地変更や代替品でのお届けなどが増えることが予想されます。何卒ご理解いただきますようお願いいたします。コープおきなわ協同購入商品部より

## VOICE 参加者の声

- 産直は生産者と組合員と販売する側で対等な立場で育てていくのだと知り、ステキだと思いました。
- 生産者さんと直接交流できると、顔が見え、空知の玉ねぎへの愛着も一層!
- スライス玉ねぎは、栄養が流れるので水にさらさない方がいいことを初めて知りました。今まで損してた～(涙)

# なるほど! コープ

## フレッシュアズの新生活応援! 好感度がアップするスーツの選び方・着こなし術



スーツは、進学や就活、就職などで第一印象を左右する大切なアイテムの一つです。そこで今回は、コープあぶれの提携店「洋服の青山」さんに、初心者のためのスーツ選びのポイントや着こなしのマナーなどについて教えていただきました。

教えてくれた人

洋服の青山  
那覇新都心店  
席店長

平田 貴士さん



### 正しいサイズを着ることが 好印象に見えるポイント

スーツ選びにおいて、最も重要なのは“正しいサイズを選ぶこと”です。正しいサイズとは、自分の身体にきちんとフィットしていて、スーツに変なシワが寄っていない状態のことです。大きめのブカブカスーツは、だらしない印象を与えてしまい、小さめのピタピタスーツは、動きにくく、窮屈で貧相に見えてしまいます。

最近では、私服をオーバーサイズで着る傾向がありますが、その感覚でスーツを選ぶのはNG。経験のない方はご自身で判断するのが難しいので、専門店ですべてを確認することをおすすめします。

### 就活やビジネスシーンでの 着こなしのマナーは?

スーツは、就活の場合、黒無地または紺無地が定番です。ビジネスシーンでは、会社によって異なりますが、失礼にあたらないよう、派手なものは避けましょう。

ワイシャツは、白やブルーなど清潔感のある色が一般的です。白ベースのシャツは、好きな色のネクタイを合わせやすいので人気があります。

ネクタイは、冠婚葬祭以外は正解・不正解はありませんが、面接や職場といったTPO、相手に与えたい印象に合わせて選ぶといいでしょう。スーツと同じブランドのものを合わせると、ネクタイの幅などのバランスが取れているのでおすすめです。

小物類に関しては、靴、ベルト、バッグと

いった革製品の色をそろえます。意外と見落としがちなのが、座った時に目立つ靴下です。一般的には、スーツか靴の色に合わせ、就活やビジネスシーンでは華美でないものを選びましょう。

### 最近のトレンドはありますか?

シャツはノンアイロン、スーツはウォッシュチャブル、ストレッチが効くといった機能性を備えた商品の需要が増えています。洋服の青山では、ウォッシュチャブル&ノンアイロンで生地が全方向に伸びる「スゴシリーズ」という商品が好評を得ています。



今までにない着心地を体感できる「スゴシリーズ」

### 実施しているサービスは?

既製品は上着に合わせてパンツが作られているので、若い方の場合、上着にサイズを合わせるとズボンが大きすぎるといったお客様が多くいらっしゃいます。そういったお困りごとやニーズに応えるため、豊富な生地・スタイル・サイズの中から選び、体型や好みに合ったスーツにカスタマイズできる「Quality Order SHITATE」という当店独自のオーダーメイドサービスを提供しています。

就活生・新社会人向けには、スーツと



自分だけの一着が作れる「Quality Order SHITATE」

スーツに必要なアイテムがそろってお得な「安心おまとめセット」をご用意しています。また、お持ちのスーツのサイズが合っているかの確認や他社商品の補正も承っております。

初めてのスーツ選びで不安な方は、店舗スタッフが親身になってお手伝いします。今後も組合員の皆様が安心してお買い物できる店を目指し、最大限のおもてなしをさせていただきますので、よろしくお願い致します。



各店舗に女性スタッフも在中。ヒアリングしながらコーディネート提案してくれる

### うれしい組合員特典

コープおきなわ組合員証ご提示で

商品税込金額から **10%OFF** (補正料・送料除く)



「洋服の青山」

県内7店舗展開中!

詳しくはHPをご参照ください。



# なるほど! コープ

## お手持ちの組合員証に 失効予定のポイントはありますか？

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が「お買い物ポイント」には有効期限があることをご存知でしょうか？今回はその確認方法について教えていただきました。

教えてくれた人

店舗支援部  
宮國 博輝さん



### ポイントの有効期限とは？

店舗のお買い物ポイントの有効期限は「ポイント付与日の翌々年度末」です。例えば、2021年4月1日に付与されたポイントは、2024年3月31日まで利用できます。

2021年度	2022年度	2023年度	2024年度
ポイント付与期間	有効期限	有効期限	失効
ポイント付与期間	有効期限	有効期限	失効

ポイント失効前に  
お早めにご利用ください。

### 失効予定ポイントを確認するには？

失効予定ポイントは、レシートに表示されます。店舗のご利用がしばらくの方やスマートレシートをご利用の方も、今一度のご確認をおすすめします。

総ポイント	1082点
失効予定ポイント	819点
失効予定日	2024/3/31
今月累計金額	¥731

レシート下のこちらをご確認ください

※失効予定のポイントがない場合は、表示されません。

### お得なポイントの貯め方

①毎月1日から末日のご利用金額に応じてボーナスポイントがもらえます(税抜き2万円以上で100ポイント、4万円以上で200ポイント、6万円以上で300ポイント。翌月に自動付与)。

ご利用金額	ポイント
2万円以上	100ポイント
4万円以上	200ポイント
6万円以上	300ポイント

②電子マネー「あぶか」で支払うと、通常はポイント2倍、2倍デーでは3倍、5倍デーでは6倍のポイントが付与されます。

③クレジットカードやEdy、バーコード決済でお支払いの場合、通常「お買い物ポイント」は付与されませんが、①のボーナスポイントや一部ポイント企画商品に関してはポイントが付きますので、お会計の際には組合員証を必ずご提示ください。

### 保有ポイントはコープのアプリ 『CO・OP+』でも確認できます

コープスマイル(アプリ内ポイント)は、店舗(あつがる)・協同購入のポイント、または店舗や協同購入で使えるクーポンと交換することができます。あつがるポイントは、1ポイント1円としてコープ各店での買い物にご利用いただけます。

※たばこやチケットなど一部利用できない商品もあります。家族カードでポイントは利用できません。



TOPページ → ポイントを見る・使う

お手元にこちらのポイント券をお持ちの方は早めにご利用ください。

見本

※配布は終了しています。

# みんなのひろば

## ういずこーぷを読んで

今月は1月号の感想です。1月号の情報はこちらから▲



表紙の写真「コープおたがいさま牧港」に懐かしい顔を発見。私もその昔一緒に「助け合いの会」活動に参加していました。今もがんばっていらっしやるのだとうれしく思いました。 那覇市 イポーさん

「コープおたがいさま牧港」の活動、とても素敵だなと思います。今年は新年早々石川県の地震被害があり、日頃の地域とのつながり、支え合いの大切さを実感しました。このような活動が増えていくといいなと感じました。

沖縄市 ウルトラ母ちゃん

「コープおきなわと地域とのつながり」の記事が良かったです。1人暮らしの高齢者もよく利用されているので、配達員の方との会話は本当に貴重です。

浦添市 ナデシコさん



「地域見守り活動」は、ネットやスーパーの宅配とは違うコープならではの活動だと思います。まだの地域にも広がってほしいなあ。

石垣市 まゆかさん

「お年玉募金」子どもたちの明るい未来に向けて組合員の皆さまががんばっている姿に感動しています。私も子どもたちを支えるため、子ども食堂でボランティアをしています。



また、がんばれます。

うるま市 ナーミさん

「お年玉募金」についての記事は、その使い道がはっきりしているので、とても理解がやすかったです。また、沖縄の子どもたちへも届いていると知り、身近に活用されているのが嬉しかったです。感謝。

那覇市 りっこさん

「パパッとキッチン」の「超絶なめらかプリン」子どもたちと簡単に作れました。美味しかったです。



金武町 青い車さん

「パパッとキッチン」いつもコープの商品で作れるので参考にしています。たまに卵白を使い切ることができなくて困っていたので、



今回の「卵白とコーンのふわとろ中華スープ」、とても役立ちます。

那覇市 一番星さん

「みんな仮装でゴミ拾い大会」とてもいいアイデアだと思います！これだと、楽しみながら家族で参加できそうだし、中高生も友達を誘い合って参加できそう！私も是非参加したいと思うイベントです。



うるま市 kannanさん

「みんなのひろば」の「子育てあるある日記」の、「お母さん宇宙一可愛かったよ!」を読んで、今まさに孫娘がそうなんです。いつも「おばあちゃん界で一番カワイイ!! 一番優しい!!」とか、毎回私のことを褒めまくり。私は目を白黒させてばかりです。保育園や両親の接し方がとてもいいんだらうなといつも思っています。このまま続くとイイナ^^

南城市 ジャッキーさん

今月のお知らせの「てまえどり」の記事。食品廃棄が多いと聞いて、てまえどり



時々実践しています。時々とは、すぐ食べる予定のものはてまえどり。長く置きそうな時は、すみません、後ろから取っています。まずは負担にならず、できることからエコに参加しています。

那覇市 しまこの母さん

今月のお知らせの「産直たまごをご利用ください」の記事を読んで、産直たまごには毎週お世話になっているので、いつも君以外でも追加注文しようと思いました。少しでも生産者さんに恩返しできたら良いなと思います。これからも安全安心な卵をお願いします。

うるま市 bergamot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!



「たけぞうくんの配達日記」の、たけぞうさんのモデルは実在するのですか？  
大ファンです。 南城市 てんさん

### 作者のシキヤタケシさん プロフィール

「たけぞう」の名前は、自分の「たけ」と義理の親父の「ぞう」とったのが由来です。人と話すことが苦手で、何か組合員さんとのやり取りの温かさを伝える手段はないかと思い、描き始めたのがきっかけです。話の内容は、ほぼ経験談に基づいています。



たけぞうくん



過去の「たけぞうくんの配達日記」はこちら↑

## 入学式のエピソード

子どもがランドセルを背負って初めて登校した日の、帰宅時の話です。ただいまと言ってランドセルを背負ったまま、玄関マットの上で、逆エビぞりて爆睡しました。靴もランドセルも取らずに寝たので、靴を脱がし、お姫さま抱っこをして畳の間に移動させました。頑張ったんだと泣きたくなりました。

南風原町 3匹のこぶたさん

## フリートーク

うちの嫁は「ないちゃー嫁」なので沖縄の行事を伝えるのに「ういずこーぶ」はとても情報が良く助かっています。

浦添市 M.Nさん



## 子育てあるある日記

3男を寝かしつけていると、「お母さんも寝ていいよ」と5才・3才の息子たち。ウトウトしたら2人はトイレの中で水道全開でホースで水かけあって楽しげでした。  
豊見城市 まつろくろすげさん

# 声 にこたえて

## 【コープまごころ便について】

### 組合員の声

子どもと離れて暮らしているので、ちゃんと食べているか心配。私が注文して、子どもにコープ商品を届けられたらいいのだけど…。



### 回答

「まごころ便」を使ってみませんか？協同購入をご利用の方ならどなたでも、『あっぷる』カタログ掲載商品を県内外に送ることができます。



## いつものコープ商品を遠くの大切な人にお届けします

# コープまごころ便

①専用注文書にご記入ください。 ※専用注文書は協同購入注文書のうら面にある資料請求欄でご注文ください。



【ご利用できる商品】  
『あっぷる』カタログの翌週配達の

**常温商品と  
冷凍商品**

※一部配達できない商品があります

②注文書を、地域担当者へお渡しください。



③コープが責任をもって梱包しお届けします。



ご不明な点は  
組合員サービスセンター  
0120-822-502 (月～金9時～20時)  
IP電話から/098-946-1222



# 今月のお知らせ

information

お知らせ

## 「令和6年能登半島地震」 災害支援募金にご協力ください

2024年1月1日に能登半島沖で、最大震度7の大規模な地震が発生しました。コープおきなわでは災害支援募金に取り組んでいます。



### 【募金方法】

協同購入：注文用紙またはeフレンズ  
番号「6092」1口100円

店舗：各店サービスカウンターの専用募金箱

【期間】2024年3月22日(金)受付分まで

## ～産地視察報告～



1月9日(火)、商品政策委員会のメンバーで産直鶏(やんばる若どり、やんばるコッコ)の産地(安富祖プロイラー、平南ファーム)視察と生産者交流を行いました。産直鶏の特徴、飼育する上での苦勞、産直鶏(やんばる若どり、やんばるコッコ)一本化に向けて生産者と交流を行いました。

「安全面や品質管理が徹底されていて、今後も安心して利用できる」との声があがりました。



## 参加者募集 環境講演会 「奇跡の島 宝の島 琉球」 ～先人の知恵に学ぶ～



沖縄の自然や環境、文化に造詣が深い元沖縄こどもの国園長の高田勝さんを迎えた講演会です。

先人の知恵や、世界に誇れるすばらしい沖縄の自然について学びます。

【日時】3月30日(土) 10時～12時

【場所】あつぷるタウン 3F 組合員活動室  
オンライン(ZOOM)参加もできます

【講師】高田勝さん(元沖縄こどもの国園長)

【参加費】無料

【申込方法】QRコード、お電話のいずれか

【申込締切】3月15日(金)

【申込・お問い合わせ】コープおきなわ総合推進室  
TEL:098-879-1144(月～金 9時30分～17時)

【主催】コープおきなわ環境推進委員会



## 北中城村と見守り協定を結びました

コープおきなわは、北中城村、北中城村社会福祉協議会と「北中城村地域見守り・支え合いに関する協定」を締結しました。

今回の協定には、これまでの見守りに加え地域の支え合いに関する事項も含まれておりフードバンク支援や防災など今後社協との相互連携を進めていく初めての三者協定となっています。



左から、北中城村社会福祉協議会の大城博会長  
北中城村の比嘉孝則村長、川越理事長

## 2023年度 第7回理事会報告

2024年1月16日(火)  
P'sスクエア会議室およびWeb会議システムを使用

### 議決事項

- 1.2024年度方針(一次案)について
- 2.2024年度日本生協連商品帳合に伴う債務の連帯保証覚書締結手続きの件
- 3.全国制度「生協役員賠償責任保険」の加入申込みについて
- 4.総代会提案「監事監査規則一部改定の件」

### 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年度人事の発令(1次)に関する報告
- 3.コープおきなわ子会社第3四半期まとめと課題に関する報告
- 4.沖縄市登川物件(新規出店)の進捗状況に関する報告

### 文書報告事項

- 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
- 7.2024年度主要会議の日程に関する報告
- 8.2024年度第32回6.23ファミリーピースウォーク実行委員の確定に関する報告
- 9.「令和6年能登半島地震」災害支援募金の実施に関する報告
- 10.2月地域別総代会議の日程変更に関する報告
- 11.役員研修:第24回組合員理事トップセミナーに関する報告

## 協同購入からのご案内



おトク  
1

あつぷるカタログにて  
4週連続



「年間最安値を超える大特価」を  
多数案内

[対象:3月1週(348号)~3月4週(351号)]

おトク  
2

あつぷるカタログに掲載される  
全商品5%OFF ※酒類除く

[対象:3月3週(350号)]

## コープおきなわの概況 (2024年1月度決算)

組合員数	24万5,030人
出資金 総額	61億2,006万円 (1人当たり出資金 24,977円)
供給高	16億2,790万円 (予算比 95.7%) 【累計 183億9,747万円/99.7%】
協同購入	7億3,144万円 (予算比 90.9%) 【累計 90億6,342万円/95.8%】
店舗	8億4,362万円 (予算比 100.9%) 【累計 85億4,929万円/104.6%】
くらサボ*	5,284万円 (予算比 88.3%) 【累計 7億8,475万円/96.6%】
経常剰余金	1,165万円 (予算差 2,089万円) 【累計 3億4,925万円/232.4%】

\*くらサボ=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1月度)

件数	1,586件
金額	7,778万円
累計	19,694件 11億3,866万円

## 環境活動

(2023年12月度回収総量)

牛乳パック	870kg
カタログ	77,453kg

## 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)
- 組合員証提示で5%オフ  
…………… 10日(日)、24日(日)
- 冷凍食品20%オフ …… 17日(日)



お友だち登録3万人達成!  
🍎コープのお店  
公式アカウント



Instagram



YouTube



# たけぞう 配達日記

作:シキヤクワシ

「協同購入って---」の巻



## 表紙紹介

## 春先は特においしい サラダ菜



水耕栽培に携わって40年の吉田さん

産直サラダ菜を栽培している南城市知念の知念水耕生産組合。吉田さんと大城さんのお二人で栽培されています。澄んだ青空のもと、栽培用のハウスが並び、柔らかな優しい緑のサラダ菜がすくすく育っています。

午前中で収穫したサラダ菜は、翌日には店頭に並び、鮮度が良くみずみずしいと組合員さんに好評です。「美容と健康のためにも新鮮なサラダ菜をたくさん食べてほしい」と笑顔で話す吉田さん。おすすめの食べ方はサラダはもちろん、味噌汁に入れたり、しゃぶしゃぶもおいしいとのこと。一年を通して、苗を植えてから35日ほどで収穫できるサラダ菜ですが、旬は春。葉が肉厚で食感が楽しめるそう。お近くのコープで旬のお味をぜひお試しください。

産直サラダ菜栽培:  
南城市知念 知念水耕生産組合  
南城市知念字具志堅266



おたより大募集!

Welcome

- ①フリートーク  
季節の話題や写真、今号の感想など、なんでも大歓迎!
- ②母の日に向けて  
母の日の思い出、エピソード、今だから言える感謝のメッセージを募集します。
- ③子育てあるある日記  
子育て中に起こった予想を超える行動を大募集!
- ④私のわんことニャーちゃん  
自慢のペットをご紹介ください。(動物なら何でもok)
- ⑤コープ商品・レシピ  
あなたの好きなコープ商品やその理由、アレンジレシピなどを教えてください。  
※コープおきなわの広報に使用場合があります。

〒901-2588 コープおきなわ 『ういずこーぷ』宛

コープおきなわ専用の郵便番号なので住所を書かなくても届きます。

withcoop@okinawa.coop  
fax:098-879-1199



応募締切:3月25日

声を寄せていただいた中から

毎月**20名様**に  
コープおきなわお買物券  
**1,000円分**  
を差し上げます。

お年玉プレゼント  
クイズの答え

りゅう

各種プレゼント当選者  
おめでとうございます  
※3月末までにお送りします。

**A賞** コープ商品  
詰め合わせ

- ・bergamotさん ・りつこさん
- ・3匹のこぶたさん
- ・ウルトラ母ちゃん
- ・まっくろくろすけさん

**B賞** コープおきなわ  
お買物券(1,000円分)

- ・ナデシコさん ・まゆかさん
- ・ジャッキーさん ・ナーミさん
- ・cannanさん ・一番星さん
- ・キンカンさん ・青い車さん
- ・しまこの母さん ・イポーさん
- ・ほつちやりママさん ・区長さん
- ・りんごころころさん ・R.Tさん
- ・スズさん ・もちこさん ・ちささん
- ・M.Nさん ・いつちゃん ・てんさん

## あなたの声を聞かせてください!

3月号→本部総合推進室行き  
\*未記入時はイニシャル記載

組合員番号	市町村名	お名前	ペンネーム*
-------	------	-----	--------

↑組合員番号をご記入ください。組合員番号以外ですと、プレゼントが届かない場合があります。

今月号で良かった、または、ためになった記事とその理由

✂(キリトリ)