

ういずこーぷ

6
2024

TAKE FREE

お父さんいつもありがとう♡
心を込めたごちそうで
乾杯!

特 集

平和のバトンを次世代へ

親子で考え、命の尊さを学ぶ

『慰霊の日』

パパッとKITCHEN

カリもち食感! ピザ風明太もちチーズ

& CO・OP&鮮鼓堂パクッと食べられる辛子明太子のアレンジレシピ

平和のバトンを次世代へ

『慰霊の日』

親子で考え、
命の尊さを学ぶ



6月23日『慰霊の日』は、沖縄戦で犠牲になった人々を追悼し、恒久平和を祈る日です。沖縄戦から79年経った今も、沖縄は米軍基地に起因するさまざまな問題を抱え、そして沖縄が再び戦場となる危機感が高まっています。

平和なくらしを次世代へ引き継ぐために、あらためて沖縄戦の実相を学び、大人も子どもも一緒になって平和について考えてみませんか。



ごんぱく
魂魄の塔(糸満市)の前で子どもに語り継ぐお母さん。
第30回6.23ファミリーピースウォークにて

家族で話そう「沖縄戦」のこと

沖縄戦ってなあに？



太平洋戦争末期の1945年3月末から沖縄に上陸した米軍と日本軍との戦いを一般的に「沖縄戦」と呼んでいるの。この戦いでは、軍人じゃない住民までもが巻き込まれ、赤ちゃんからお年寄りまで県民の4人に1人が亡くなったと言われています。日米両軍、民間人を合わせた死者は約20万人にも及び、米軍はその様子を「ありったけの地獄を集めた戦争」と呼んだそうよ。

どうして子どもまで巻き込まれたの？



そのころはもう日本が負けそうになっていて、日本本土での戦いに備えて時間稼ぎのための戦争で沖縄に兵隊が集められ、学校や民家の一部は兵舎になっていったんだった。米軍の上陸とともに空や海からだけでなく、陸でも銃や大砲、火炎放射器などの攻撃も始まり、追いつめられた日本軍の手伝いを住民もしなければならなくなったの。その中には中学生くらいの年齢の子どもや女学生もいたのよ。また、沖縄戦で家も親も失って、厳しい環境下に置かれた子どもたちもたくさんいました。

慰霊の日は、
なぜ6月23日なの？



沖縄の日本陸軍の最高責任者だった牛島満司令官が自決したのが6月23日と言われていて、そのことにより組織的な戦いがこの日で終わったとされているの。そこで沖縄県では6月23日は沖縄戦で犠牲になった人たちに祈りを捧げ、平和について考える『慰霊の日』とすることに決めたのよ。

コープがなぜ
平和活動をするの？



安全・安心な商品が利用できるのも平和な環境があるからこそ。「二度と家族を戦争に送ることのない平和なくらしを子どもたちに引き継ぐ」ために、平和の大切さや命の尊さを、学び伝える活動を進めているのよ。

2024年度の新入協職員が 平和活動の意義を学びました

2024年3月21日(木)

去る3月21日、今年度コープおきなわに仲間入りした新入協職員の平和学習研修が実施されました。

はじめに、コープが平和活動に取り組む目的や沖縄戦の歴史などについて学び、沖縄戦や平和について知りたいこと、疑問に思っていることなど、各自でテーマを決めて平和学習に臨みました。



事前学習では、写真資料を見て当時のことを考え、意見交流しました。

事前学習を終えた後、一同は沖縄県生協連・専務理事の東江建^{たてる}さん^{たてる}のガイドのもと本島中南部の戦跡を巡りました。

最初に訪れた嘉数高台公園は、沖縄戦時に首里を守る防衛線となり、住民の半数以上が亡くなった沖縄戦最初の大激戦地。今でも残されている日本軍の陣地壕やトーチカ（攻撃拠点の跡）を見学し、園内の普天間基地が見渡せる場所

は、米軍基地の現状と向き合いました。



弾痕が無数にあり激しい戦闘を物語る「トーチカ」

次に、専属ガイドによる案内で南城市玉城の糸数アブチラガマに入りました。長さ約270mの自然洞窟で、沖縄戦時は糸数集落の避難指定壕であり、日本軍の陣地壕や倉庫として使用され、戦場が南下するにつれて南風原陸軍病院の分室となった場所です。



糸数アブチラガマの説明を受ける新入協職員の皆さん

沖縄平和祈念資料館では、さまざまな展示物や写真、沖縄戦体験者の証言集

や証言映像などを通して、当時の生活や戦争がもたらす悲惨さを体感し、沖縄戦の実相に触れました。沖縄戦での死因を調べたという祖慶実希^{みつき}さんは「日本兵が住民を死に追い込んだ事実が強く印象に残りました。誰かを思いやる心が平和への一步になると思います」と感想を述べました。

そして、戦没者の名前が刻まれた「平和の礎」、沖縄戦最後の激戦地に建つ「魂魄の塔」を訪れ、沖縄戦で24万余の人々が犠牲になったことを理解しました。

今回の平和学習を通して、多くの学びを得た新入協職員の皆さん。「今の自分たちの恵まれた状況に感謝し、学んだことを周りの人や次世代に伝えていきたい」と平和への思いを共有しました。



「平和の礎」には国籍や軍人、非軍人を問わず、すべての戦没者の名前が刻まれています。

いくつかわかるかな？

親子で 沖縄戦クイズ

Q1

沖縄戦の時、1945年3月26日にアメリカ軍が上陸した島は？

- ①沖縄本島 ②座間味島 ③石垣島

Q2

沖縄戦で米軍が使用した弾丸の数は？

- ①35万発 ②350万発 ③3,500万発

Q3

女子学徒隊「ひめゆり学徒隊」で一番若かったのは何歳？

- ①12歳 ②15歳 ③18歳

Q4

宜野湾市にある普天間基地（飛行場）を建設したのは？

- ①日本軍 ②アメリカ軍
③沖縄県 ④日本政府

Q5

沖縄の米軍基地の主な使用目的で一番多いのは？

- ①飛行場 ②倉庫
③兵舎 ④訓練場



④-50 ②-40 ②-30 ③-20 ②-10 [正解]

3月27日(水)～29日(金)

ピースアクションinオキナワ～第41回沖縄戦跡・基地めぐり～

沖縄県生協連と日本生協連は、全国の生協組合員の親子が沖縄戦の実相と現在の沖縄が抱える基地問題を学び、平和について考える機会として、毎年3月に沖縄の地で『ピースアクションinオキナワ-沖縄戦跡・基地めぐり-』を開催し、戦跡と基地をめぐる活動に取り組んでいます。

5年ぶりに実会場での通常開催が復活した今回は、全国36の生協から182名が参加。「沖縄から学ぶ過去・現在・未来」をテーマに掲げ、3月27日から29日の3日間にわたり学習講演会とフィールドワークが実施されました。



1日目 学習講演会

PROGRAM 01

沖縄戦・在沖米軍基地から 平和について考える

琉球大学教育学部で社会科教育・平和教育を担当している山口剛史副学部長による学習講演。沖縄住民は戦中・戦後をどのように過ごしてきたのか、沖縄戦でどうして亡くなったのか、現在沖縄にいる米軍は何をしているのか、平和をつくるために軍隊は必要な存在なのかなど、クイズを交えたワークショップ形式の講話で、平和について真剣に考え、問いを深める貴重な機会となりました。



PROGRAM 03 大学生からの 報告

全国大学生協連が取り組んでいる「Peace Now! OKINAWA」の実行委員を務める吉村珠李さんから、大学生協が目指す平和像や学生の社会への関心、平和活動への取り組みなどについて報告がありました。



参加者グループ交流では、活発な意見交換が行われました

2日目・3日目 フィールドワーク

7台のバスで2コースに分かれて、沖縄本島内の戦跡・基地をめぐる活動を行いました。

【コース1】嘉数高台公園、砂辺基地外住宅、道の駅からでな、渡具知の浜、チビチリガマ、辺野古テント村、瀬高の浜、平和の礎・県立平和祈念資料館、糸数壕(アブチラガマ)

【コース2】嘉数高台公園、辺野古テント村、瀬高の浜、南風原文化センター、ひめゆりの塔・ひめゆり平和祈念資料館、魂魄の塔、米須海岸



「ひめゆりの塔」にてガイドの話に聴き入る参加者の皆さん



多くの住民が命を落とした「米須海岸」

PROGRAM 02

那覇市繁多川の住民が見た沖縄戦

沖縄戦体験者の波平元維さん(那覇市繁多川出身)と社会教育活動に尽力する繁多川公民館館長の南信乃助さんとの対談動画を視聴。戦争の始まりを実感したという10・10空襲からガマでの過酷な生活、家族で繁多川から沖縄本島南部へ戦禍を逃げることになった経緯、収容所での生活まで、当時6歳だった波平さんのリアルな体験を聴き、戦争がもたらす悲惨さや命の尊さを学びました。



VOICE 参加者の声

- 「賛成か反対かの討論ではなく、なぜそういうことが起きたのかということと一緒に深く考えるということが平和教育」という山口先生の話に共感し、亡くなった方に代わって事実を調べ伝えていくことが大事だと思いました。
- 講演会のクイズの答えが全然わからず、自分の学びが足りないと感じたのですが、「これから考えることが大事」という山口先生の言葉を聞いて、もっと知っていく努力をしたいと思います。

- 長崎にいたので、長崎の平和についてはよくわかるのですが、沖縄戦の具体的なことは知りませんでした。生の戦争体験談を聞いて、教科書には載っていない事実や当時の生活がすごく伝わりました。
- ひめゆり平和祈念資料館に展示されている数学のノートを見て、当時の人と15歳の自分を重ね合わせました。今回学んだことを忘れないようにしなければと思いました。

ご案内

私たちにできること

2024年の平和活動について

6.23ファミリーピースウォークに参加しませんか？

コープおきなわでは、毎年「慰霊の日」に“6.23ファミリーピースウォーク”を開催し、かつての激戦地を歩きながら、沖縄戦と平和について家族で考える機会としています。実行委員会では、“誰でも参加できる平和活動”をテーマに企画・運営に取り組んでいます。今年は、コロナ禍以前の5kmのコースを設定し、始めの集いで大型絵本の読み聞かせを行います。また、中北部からも気軽に参加できるように無料送迎バスを運行します(事前予約が必要です)。

日時:2024年6月23日(日)9時30分～12時30分

集合場所:沖縄県平和創造の森公園 ※コープののぼりが目印
※詳細や応募方法は、決まり次第ホームページでご案内します。



昨年度の
様子は
コチラ▶

(前半)



(後半)



「平和の礎」名前を読み上げる集い

6.23ファミリーピースウォーク実行委員会では、『沖縄「平和の礎」名前を読み上げる集い』に参加します。「平和の礎」に刻まれた名前を読み上げることで、戦争で犠牲になった一人ひとりの命について考えます。



日時:2024年6月12日(水)10時～11時

場所:コープ首里3階組合員活動室

参加希望の方は総合推進室(TEL:098-879-1144
月～金 9時30分～17時)までご連絡ください。

“平和の思い”をつなごう

6.23 ファミリーピースウォーク実行委員会では、今年も平和のメッセージを募集します。各店舗にメッセージボードを設置する予定です。ご自身の平和への思いをお寄せください。お寄せいただいた「平和のメッセージ」は、6.23 ファミリーピースウォークの会場で紹介するとともに、ホームページに掲載いたします。



2024平和活動基金

毎年実施している平和活動基金に今年も取り組みます。6.23ファミリーピースウォークやヒロシマ・ナガサキへの派遣、今後予定している平和活動に使わせていただきます。ご協力よろしくお願いいたします。

募金方法

協同購入

注文用紙に、注文番号[6091]と注文数に口数(1口100円)を記入ください。

6091

店舗

募金箱は、各店舗サービスカウンターへ設置しています。

受付開始

5月27日(月) 締切 協同購入・店舗:8月30日(金)

ご協力ありがとう
ございました



毎年、組合員さんから温かい気持ち
が寄せられています。昨年(2023年
度)は総額約86万円が寄せられまし
た。ファミリーピースウォークやピー
スアクションinヒロシマの派遣など
の平和活動に使わせていただきまし
た。ありがとうございました。



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

カリもち食感！ ピザ風明太もちチーズ

明太子アレンジ # 軽食

明太子＆チーズ♡ 最強コンビの簡単レシピ！

みんな大好きな組み合わせで、パパッと作れて
シェアもしやすいピザ風レシピ。お好みのサイ
ズにカットしておつまみや小腹の空いた時にも
ピッタリ！ライスペーパーを使うことでおもちと
チーズがフライパンにくっつかずひっくり返せ
るのも◎

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(1～2人分)

- ・CO-OP CO・OP&鮮鼓堂
パクッと食べられる辛子明太子
..... 30～40g(3切れ)
- ・ライスペーパー 2枚
- ・切り餅 2個
- ・大葉 6枚
- ・ピザ用チーズ 50g
- ・サラダ油 大さじ1

作り方

1. 油を引いたフライパンにライス
ペーパーを置き、明太子をスプ
ーンでかき出しながら全体に塗る。
※ライスペーパーは水戻し無しでOK
2. 大葉→薄くスライスした切り餅→
チーズ→軽く濡らしたライスペ
ーパーの順に重ねる。
3. 蓋をして中火で4～5分程度焼き、
しっかり焼き色が付いたら裏返
して3分程度焼いたらできあがり。
お好みでブラックペッパーをふる。

コープのおすすめ

CO-OP CO・OP& 鮮鼓堂
パクッと食べられる
辛子明太子



あつふるカタログ6月1週(410号)掲載
注文:5月27日(月)～5月31日(金)



次号は

『ちくわを使ったレシピ』です！

CO・OP & 鮮鼓堂

パクッと食べられる

辛子明太子



発色剤や着色料を
使わない

品質へのこだわり

多くの市販品と比べると、色鮮やかではありませんが、発色剤や着色料を使わない安心して食べていただける商品です。そのため、味を左右する原卵は品質の良いすけそうだら卵を使用しています。解凍した原卵は塩漬けにして選別、酒・みりん・塩・唐辛子などをブレンドした調味液に48時間じっくり漬け込みます。熟成させた辛子明太

バックから出してすぐに食卓へ
あたたかいごはんのせて
お召し上がりください

子を液切りし、はさみでい
ねいにカット。さらに液切り
して計量、バック詰めしてい
ます。

辛さを抑えた
マイルドな味で
お子様にも食べやすく

ひと口サイズで文字通りパ
クツと食べられ、旨味を生か
した調味液で辛さもマイル
ドに仕上げています。カット
済みなのでお料理にも手軽
に使用、家族みんなで食べ
られる人気のロングセラー
商品です。



パクッと食べられる辛子明太子を使って



モチベ0でも作れる!!
明太チーズリゾット

明太子3切れのうち2切れ分を耐熱容器に入れてほぐす
→ご飯(120g)・とろけるチーズ(20g)・牛乳(80cc)を加
えてよく混ぜ、ふんわりラップをして600Wで2分加熱 →
軽く混ぜたら、刻みのり・刻みネギ・明太子1切れ分をトッ
ピングして完成。



使い方いろいろ! なんと便利な
高菜明太バター

大葉(10枚)は粗目のみじん切り・バター(30g)は室温に戻す・
万能ねぎみじん切り(大さじ1)・高菜漬け(100g)は軽く絞って
水気を切る・明太子(100g)は皮付きのまま・オリーブオイル(大
さじ1)をすべてボールに入れてよく混ぜる。パスタ、バケット、ポ
テトサラダ、ご飯にのせてしょうゆをかける等アレンジ可能。

2023年度 第17回 ボランティア団体交流会が 開催されました



援助金を授与したボランティア団体の皆さんとコープおきなわの役職員



ハイブリット形式(会場+ZOOM)で行われました



聴覚障がいをもつ離島の団体と手話でオンライン交流

お年玉募金へのご協力 ありがとうございました

今年、コープおきなわの組合員さんから寄せられたお年玉募金の総額は349万2,504円。そのうち120万円を県内のボランティア団体(24団体)に贈呈することができました。ご協力ありがとうございました。

子どもたちの 明るい未来のために

4月6日(土)にアイム・ユニバースてだこホール市民交流室で開催された「2023年度 第17回ボランティア団体交流会」では、援助金を授与したボラン

ティア団体が一堂に会し、各団体から活動内容の紹介や昨年度の活用報告などが行われました。

初のグループ交流会では「日頃活動していて困っていることや、他団体へ聞いてみたいこと」をテーマに情報を共有。「スタッフ以外のボランティアはどのように集めているのか?」「運営方法やイベントの内容は?」など、どのグループも活発な話し合いがされ、今後の活動のヒントとなる意見交換をしていました。

コープおきなわの川越雄一郎理事長は「コープおきなわは“ともに創る暮らしと未来”という理念のもと、助け合う心を大切にしてきました。子どもたちの笑顔と未来のために力を合わせていきましょう」と挨拶しました。



たくさんの団体の方とお話しができて有意義な時間が過ごせました。活動を頑張っているのは自分だけではないと励みにもなりました。これを機会に団体同士の輪をどんどん広げていきたいです。

沖縄口唇口蓋裂親の会OPALS
イーブリングゆう子さん

私たちのような小さな団体にとって、この援助金の力は大きく、おかげで活動の幅を広げることができます。たくさんの出会いがあり、確実につながりが増えているのが嬉しいです。

沖縄本島かんもく親の会
しろま しょうた
白間 将太さん

組合員の皆さんから寄せられた温かい気持ちは、一人でも多くの子どもたちに生きる力と希望を届けるため役立てられます。



親子で参加してくれた団体も

2023年度 ボランティア団体援助金贈呈先 (新規11団体、継続13団体)



- しうまむに伝承研究会
- 絵本サークル
- ゆいまーの会
- How to SEI
- 宜野湾市うちなあぐち会
- 安謝児童館母親クラブ
- 発育サークル まいれ
- 東風平支え合い委員会
- ワクワクゆんたく食堂
- ボランティアレインボー
- 沖縄本島かんもく親の会
- UITEMATE@沖縄
- フリースペースさくら
- 越地公民館
- 石垣手話サークル 碧の会
- にしはらこども宅食かなまる便
- 沖縄口唇口蓋裂親の会 OPALS
- 医療的ケア児ママの会「cuddle」
- 八重山手話通訳を考える会
- 読み聞かせの会「ちいばつばあ」
- 石垣聴覚障がい者 友の会
- 恩納小学校よみきかせサークル「おはなしぼこ」
- 南部医療センター・こども医療センターボランティア ひだまり
- 北中城村の子どもの居場所を考える会

2024年度 新入協職員産地研修 生産者の思いと産直の取り組みを学びました



ピース畑代表の大保さん(前列左から4番目)の畑で収穫体験した新入協職員

産直商品の知識と 魅力を伝える力を養う

今年度の新入協職員に、コープの産直の取り組みについて学んでもらうため、3月26日(火)に産地研修が行われ、産直「大保さんの人参」の生産地、糸満市喜屋武にあるピース畑を訪ねました。

ピース畑代表の^{おおほまさき}大保正樹さんから、生産者の努力や苦労、また「安全・安心な人参を組合員さんに届けたい」という商品に込める思いを聴き、産直商品への理解を深めていきました。

実際に農作物がどのように作られるのかを知ることで、今後の業務で組合員の皆さんからの質問に答えたり、商品の説明をするときの学びとなりました。

収穫体験を通して 生産者との交流を深める

大保さんの人参の魅力は、えぐみが少なく甘いこと。喜屋武岬から広がる海に面したピース畑では、海からの潮風によって土がミネラル豊富な栄養分をたくさん含んでいるため、甘くなるのだそうです。

大きく肉厚なピーマンも人気商品。害虫の天敵である昆虫を利用して、自然の力で駆除する「天敵農法」を取り入れ、化学肥料や農薬になるべく頼らず栽培されています。



潮風に育まれたミネラル豊富な土壌で栽培されます

大保さんの説明を聞いた後は人参とピーマンの収穫体験をしました。「土づくりの特徴は?」「おいしい食べ方は?」「毎日収穫となると大変ですね!」と疑問に思ったことなどを積極的に質問する姿が印象的でした。

最後に新入協職員の代表は「貴重な交流の機会をいただきありがとうございます」と述べ、大保さんは「プライベートでも遠慮せず遊びに来てもらえたら嬉しいです」と笑顔をみせました。



新入協職員の質問に答える大保さん



同期の絆をより深めることができました

VOICE 参加者の感想

協同購入で販売する際に「どのように作られているのか」「どんな味がするのか」「安心して食べられますよ」というのを組合員さんから聞かれて答えるのではなく、自分から積極的に伝えていきたいと思いました。

うちま みらの
内間 美蘭野さん

生産者さんに初めて会って、どれだけ大切に野菜を育てて工夫しているのかがわかりました。もっと勉強して少しでも多くの人に魅力を伝えて、たくさん食べてもらえるようにしたいです。

やら るか
屋良 麗香さん

組合員さんからおいしい調理方法を聞かれたら答えられるように、自分でも野菜を購入して調理をどんどん試して伝えていきたい。生産者さんと組合員さんの架け橋になればいいなと思いました。

ち な りゅうせい
知名 竜聖さん

日頃、何気なく食べていた野菜の見た目が変わり、感謝の気持ちが自然と湧いてきました。組合員さんに聞かれたときには、生産者さんがどのような思いで作っているのかしっかり伝えていきたいです。

ひ が さだ
比嘉 貞斗さん

なるほど! コープ

忙しい毎日の食事に活用しよう コープのこだわり冷凍弁当

昨今、需要が高まっている冷凍弁当。手間をかけずに栄養バランスの整った食事がとれるとあって、あえて冷凍弁当を選んでいるという方も増えているようです。そこで今回は、コープの冷凍弁当の特徴や人気商品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



冷凍弁当のメリットは?

電子レンジで温めるだけで、手軽に食事がとれること。そして長期間の保存がきくことではないでしょうか。

栄養のバランスを考えながら一人分の食事を作るのは大変ですが、冷凍弁当をストックしておけば、買い物に行けない、料理ができないなど、必要な時にすぐに食べられるので、最近では高齢の一人世帯の方のご利用も増えています。職場の冷凍庫にストックしておいて、昼休みにお弁当を買いに行けない時に利用している組合員さんもいらっしゃいます。

また、火を使わずに子どもだけでも安全に調理できるので、お子さんのいるご家庭では夏休みなどにとても重宝されています。共働きの我が家では、仕事で帰りが遅くなった時すぐに食事がとれるようストックしています。

どんなお弁当があるの?

コープおきなわで現在取り扱っているコープの冷凍弁当は全10種類。リピーターも多く、2023年度は5万3千点を超えるご利用をいただきました。

● からだに思いやり御膳シリーズ



健康に気をつけている組合員さんにご利用いただきたいという思いで開発されたシリーズです。一食あたりのカロリーが600kcal以下、塩分控えめ、野菜配合量は100g以上というように栄養バランスを考えて作られています。ご飯・主菜・副菜を詰め合わせた食事セットと主菜・副菜を詰め合わせたおかずセットを揃えています。

● おかずセット



主菜+副菜(1~2品)が入ったおかずセットは、ごはんやパンなどを用意するだけで料理が完成する手軽さや食べ応えが好評です。カタログ『いきいきくらす』では冷凍惣菜の製造メーカー「フードテック」のおかずセット数種類も取り揃えています。

● 食事セット



ワントレイに主食+おかずが盛られた食事セット。軽く食べたいときなどにぴったりの量で、お子さんにも人気です。

組合員さんに人気のベスト3

No.1

からだに思いやり御膳
栗ごはん&牛肉ごぼう煮セット
税込483円



あつぷるカタログ6月1週(410号)掲載
注文:5月27日(月)~5月31日(金)

No.2

デミグラスソース
ハンバーグセット 税込354円



あつぷるカタログ6月1週(410号)掲載
注文:5月27日(月)~5月31日(金)

No.3

からだに思いやりおかず
豚肉の和風おろしソースがけセット
税込494円



あつぷるカタログ6月1週(410号)掲載
注文:5月27日(月)~5月31日(金)

組合員さんの声

- 栗ごはん&牛肉ごぼう煮セット
薄味で身体に優しいお味でした。猛暑で外に出たくないの、冷凍庫にストックしておきたいです。
- ナポリタン&デミグラスハンバーグセット
忙しい日の定番お昼ごはんです!とってもおいしい&低カロリーです。

冷凍弁当のカタログ注文は『あつぷる』『いきいきくらす』(2週に1回配布)をご覧ください

なるほど! コープ

コープおきなわ公式ホームページが 全面リニューアルしました!

約10年ぶりに大幅なリニューアルを遂げたコープおきなわの公式ホームページは、もうご覧になりましたか? どのように刷新したのか、リニューアルのポイントをアイム博士に教えてもらいました。

教えてくれた人

コープのインスタで
お馴染み
アイム博士



▲コープおきなわ
公式HP

なぜリニューアルしたの?

ここ10年ほどの間でWEBの世界が進化するなか、コープおきなわのホームページも見やすさやデザイン性などにおいて改善が求められていました。リニューアル前は、バナーばかりがたくさん並んでおり、組合員さんから「情報が探せない」「どこに載っているのですか?」というお問い合わせをいただくこともありました。

また、パソコンで見ることを前提に作られたホームページだったので、スマホで開いた時に表示が崩れるという不具合も発生していたため、スマホでも最適に表示されることを目指しました。

工夫した点は?

導線をシンプルにして、「見る人が、欲しい情報にできるだけ最短で辿り着ける」ということに重きを置いて開発しました。

1 欲しい情報に
すぐにたどり着けるのじゃ!

目的の情報に容易に到達できるよう、シンプルな導線を設計。これまで分散していた情報をテーマごとにカテゴリ分けして、トップページに「配達」「お店」「コープ商品について」「くらしのサービス」「コープの活動・イベント」「コープおきなわについて」という6つの入口を設けました。また、「WEB加入」の入口もわかりやすく表示しました。

3 「お知らせ」は絞り込み検索で
欲しい情報をゲット!

絞り込み検索機能で、必要な情報だけ効率的に探せるようになりました。

2 コープおきなわのことも
しっかり発信しておるぞ

初めて訪れた方にもコープのことを知っていただくために、「コープおきなわについて」というカテゴリを作成。コープおきなわのあゆみなどの組織案内をはじめ、基本方針や関連規則、CSR活動、グループ会社の紹介、機関紙などがご覧いただけます。

4 アイム博士も登場の
インスタとも連動

週3回、最新のおトク情報やお役立ち情報を発信しているコープおきなわ公式Instagramが、ホームページのトップ画面から直接見られるようになります。是非、この機会にフォローしてご活用ください。

くらしのサポート事業のホームページリニューアル

● コープハウジング



この度、コープハウジング単独のホームページとして作成し、サービス内容やキャンペーン情報、施工事例などをよりわかりやすくご覧いただけるようになりました。

● コープ葬祭



スマホでの表示を改善し、より見やすくリニューアルしました。サービス内容をはじめ、葬儀の流れや費用、YouTubeでの「葬祭豆知識」の配信など、わかりやすく情報発信しています。

コープおきなわでは、今後もWEBやSNSに力を入れていきます。
公式ホームページもより見やすくしていきますので、ご感想・ご意見などをお待ちしております。



組合員さんからの投稿コーナー

みんな の ひろば

ういずこーぷを読んで

今月は4月号の感想です。4月号の情報はこちらから▲



特集「ドレッシング活用術」の、「豚バラときゃべつ炒め」に挑戦しました。「調味料はドレッシングだけ!」え!という感じでチャレンジ。「CO・OP鹿児島黒酢入りたまねぎドレッシング」だけでできあがり、時短になり、一つでもおいしくできま



した。家族からも好評で、おかげ様で料理のレパートリーが増え、感謝しています。

那覇市 キラリさん

「ドレッシング特集」が良かったです。買ってみて好みじゃないと、ずーっと冷蔵庫に何本も残っていて、結局賞味期限が過ぎて捨ててしまうということがあって、最近ドレッシングは買わずに味ぽんのみでした。



那覇市 Y.Mさん

「ドレッシング活用術」。普段ドレッシングはサラダにしか使ってなかったんですが、色んな料理にも使えてまさに万能調味料だと私的に新発見でした!さっそく唐揚げの下味に使ってみたら、家族からも好評で美味しかったです♪ドレッシングって無限大だと実感しました^^

北中城村 かなささん



親類からにんいくをいっぱいもらったので、どう保存しようかと思っていたら、ナイスタイミングでパパッとキッチンに「にんいくのオリーブオイル漬け」が!さっそく作ってみます。

うるま市 みつちゃん

今回のパパッとキッチンは、1人暮らしの私には特に参考になりました!にんいくは、お料理でほぼ毎回使うので、一気に作れて保存がきくのはとても助かります。

西原町 あっさりコンソメさん

「パパッとキッチン」大・大・大スキです。非常に勉強になります~!

那覇市 さぶコさん

「トピックス コアノンロール」が良かったです。私はシングル(130m)の愛用者です。環境的にも社会的にも配慮されているとの事で、改めてこれからも使いたいと思いました。芯の近くになると、少し剥がれにくい場合がありますが、一旦ケースから外し、優しくモミモミと順番に全体をほぐすと最後まで使えますよ。お試しあれ!



浦添市 ルンちゃん

父の日に向けて

小さい頃、父にもらうドライヤーや耳かきの時間が好きでした。今では孫にしてくれています。美味しいご飯も作ってく



れる父。いつもありがとう!

那覇市 トッピーさん

小学生の頃、父親と夏休みの絵の宿題で公園に行って写生をしました。階段を描くのが難しくて代わりに描いてもらったら、上手すぎて階段の部分だけが目立っていました(笑)

与那原町 連続ねこパンチさん

フリートーク



コープ牧港店の2階で、ピラティス教室に参加して3カ月…。肩こりが和らげばとの思いで、智子先生の輝く笑顔に元気をもらいながら、楽しんでいます。

浦添市 パーラーひまわりさん

あつがるカタログに載っていた、人参加生産者大保さんのインタビューで、出荷先について「残念ながら生協だけでは経営は成り立ちませんので…」という言葉を読んで、奥の深い言葉だと思いました。農業だけでなく、農業・畜産・漁業・消費者 オールで情報共有・情報交換ができて、皆がWIN WINになりますように。

西原町 とんとんみーさん

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
お待ちしております!



「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!



水不足で断水にならないよう節水節水!お米は無洗米、洗剤はすすぎ1回の物、溜まった雨水は庭の植物に散水などしています。みんなで取り組みましょう。



那覇市 いちごさん

コース担当のドライバーさんが変わりました。ハキハキ、大きな声は気持ちがいいですね!

名護市 ききききさん



あつぷるカタログで注文した「いちご あまおう」は、孫がおいしい、おいしいとパクパク食べるので、見てる私までおいしさが伝わります。「1本でもにんじん、10個でもイチゴ」と歌が出てしまいました♪

うるま市 10個でもイチゴさん

スポーツをやっている子どもに、運動後に100%ジュースがいいとのこと、ビタミンの栄養補給もかねて果汁100%ジュースを利用しています。アップル、グレープ、オレンジの3種類あるので助かります。



南風原町 oyuさん

わんこにゃーちゃん



那覇市
きーよー
ラブさん

声 にこたえて

【「国産大豆の調整豆乳1000ml」について】

組合員の声

キャップに指を入れたら
切ってしまいました。



回答

キャップ横面に注意
表示を記載しました。



CO-OP
国産大豆の調整豆乳
1000ml



※同様に、「CO・OP国産大豆の無調整豆乳
(フクユタカ) 1000ml」も変更しています。

今月のお知らせ

information

お知らせ

南高梅らっきょう酢漬け講習会

らっきょう酢を使った簡単梅漬けレシピを紹介。試食もあります♪

【中部会場】

【日時】 6月8日(土) 10時～11時

【場所】 コープ山内(2階組合員活動室)

【定員】 15名(応募多数の場合は抽選)



【南部会場】

【日時】 6月15日(土) 10時～11時

【場所】 コープ首里(3階組合員活動室)

【定員】 20名(応募多数の場合は抽選)



【参加費】 2,500円(①南高梅1kg ②らっきょう酢
③2L瓶 ④資料)

※容器をご持参の方:1,750円

【講師】 玉那覇洋子さん

【申込締切】 どちらも5月31日(金)

【申込方法】 QRコード、お電話のいずれか

【申込・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)

【報告】おたがいさまからの寄付について

高齢者の家事支援などくらしの困りごとを支援する有償たすけあいシステム「おたがいさま牧港」は、活動資金として地域の組合員から無償で提供いただいている家庭の不用品をリサイクルバザーして販売しています。

今回その収益の一部を地域の困りごとに役立ててもらいたいとフードバンク支援募金としてコープおきなわに贈呈いただきました。



第2回沖縄家庭料理教室

「旬のゴーヤーとナーベラー」



ゴーヤーやナーベラーなど旬の野菜を使った調理実習と減塩などの健康講話と試食を行います。

【日時】 7月2日(火) 10時～12時

【場所】 豊見城中央公民館 調理室(豊見城市平良467-1)

【定員】 20名 【参加費】 300円(材料費)

【申込受付】 5月20日(月)～6月21日(金)

※応募者多数の場合、抽選の上6月24日(月)にご連絡します。

【託児】 あり(6ヶ月以上)

【持ち物】 エプロン、三角巾、マスク、飲み物、筆記用具

【講師】 減塩料理研究家 牧港千恵子氏

【主催】 南部西、那覇西ブロック

【申込】 QRコード



募金へのご協力ありがとうございました

「令和6年能登半島地震」災害支援募金をおこない総額5,970,405円の募金が寄せられました。



日本生協連を通じて義援金として被災地支援のための活動等に活用されます。

【報告】産直やんばる若どりの調印式が行われました

4月26日(金)コープおきなわ特別飼育鶏産直やんばる若どりの調印式が行われました。

「特別飼育鶏」とは、不必要な抗生物質・抗菌剤を投与せずに飼育する鶏のことです。これまでは「やんばるコッコ」という銘柄で一部の飼育となっていましたが、今後はやんばる若どりも含めて「特別飼育」に切り替え、より安全性にこだわった鶏が供給されます。

詳しくは8月号の特集で紹介します。



2023年度 第10回理事会報告

2024年4月16日(火)
アイムユニバースでこホール市民交流室およびWeb会議システムを使用

議決事項

- 1.「役員選任における候補者選考に関する規則」にもとづき、第49期通常総代会へ提案する役員選任議案を確認。
- 2.第49期通常総代会の運営について、以下(1)～(2)の通り確認した。
(1)時間は昨年予定時間より10分延長する。(120分)
(2)「書面議決書」は、賛成・反対のみ記載し、「保留」は含めない。
- 3.2024年度コープ九州への役員候補者推薦について
- 4.内部統制基本方針に以下(7)の項目を追加し、改定することを確認した。
 1. 理事、執行役員および職員の職務の執行が、法令および定款などに適合することを確保するための体制
 - (7) 反社会的勢力との取引を遮断するために、教育、契約書類等、必要な整備を進めます。

説明報告事項

- 1.月次基調報告(決算報告)
- 2.5月地域別総代会議資料「2023年度決算と2024年度予算」(案)について
- 3.2024年度新任役員研修について
- 4.2023年度みなし自由脱退組合員の手続き完了について
- 5.コープおきなわ子会社第4四半期まとめと課題について

文書報告事項

- 1.各事業、理事会小委員会、声の検討会議、各ブロック協議会、くらしづくり活動、ブロック協議会(すすめ方)報告について
- 2.2024年度くみかつ委員、地域サポーター登録の報告について
- 3.「2023年度フードバンク支援募金」の配賦報告について
- 4.内部統制2023年度まとめと24年度の取り組みについて

- 5.2024年度人事の発令(3次)報告
- 6.2024年度春の団体交渉妥結報告
- 7.2024年度平和活動基金の実施とその活用について
- 8.2024ピースアクションinヒロシマ・ナガサキへの派遣について
- 9.被爆ピアノコンサート開催報告
- 10.5月地域別総代会議の日程変更について
- 11.第49期通常総代会の運営詳細について
- 12.全体区分役員選考委員会(臨時)について

協同購入からのご案内

【お中元】 宅配ギフトスタート



カタログ配布: 5月20日(月)～24日(金)
ご注文期間: 5月27日～7月26日

詳しくは宅配ギフト
カタログをご覧ください。
WEB注文はコチラから▶



コープおきなわの概況 (2024年4月度決算)

組合員数 24万1,041人

出資金 56億8,945万円
総額 (1人当たり出資金 23,604円)

17億6,695万円
供給高 (予算比 98.2%)
【累計 17億6,695万円/98.2%】

9億285万円
協同購入 (予算比 98.6%)
【累計 9億285万円/98.6%】

7億9,951万円
店舗 (予算比 99.9%)
【累計 7億9,951万円/99.9%】

6,458万円
くらサポ※ (予算比 77.1%)
【累計 6,458万円/77.1%】

3,151万円
経常剰余金 (予算差 1,008万円)
【累計 3,151万円/147%】

※くらサポ=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4月度)

件数 2,005件

金額 1億1,324万円

累計 2,005件
1億1,324万円

環境活動 (2024年3月度回収)

牛乳パック 1,360kg

カタログ 75,710kg

LINE 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



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(土)
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(火)
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)

たけぞう 配達日記

作:シキヤワケシ

「担当変わります パート3」の巻



表紙紹介

父の日のお祝いレシピに 辛味噌煮豚



材 料 2～3人分

・豚肩ロースかたまり …………… 400～450g
・玉ねぎ …………… 1/2個(薄切り)

A
・**co-op** 米麦あわせみそ …………… 大さじ3
・**co-op** うまくちしょうゆ …………… 小さじ1
・砂糖…大さじ2 ……料理酒…大さじ2
・豆板醤 ……………適量
・おろししょうが …………… 小さじ1
・おろしにんにく …………… 小さじ1
・胡麻油 …………… 小さじ1

作り方

- 1.豚肉にフォークなどで数カ所刺し、半分に切る。
- 2.Aを混ぜ合わせ、1を入れて全体によくからめる。
- 3.耐熱ボウルに玉ねぎを入れて、2をタレごと入れ、軽くラップをかけ600wの電子レンジで6分加熱する。ラップを取り、肉を返して5分加熱する。(※ここで竹串を刺して赤い汁が出れば追加で1分単位で加熱する)全体を混ぜ、そのまま10分置く。

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旧盆について
沖縄の伝統行事「旧盆」をテーマに話題を募集します。
- 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する場合があります。

〒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。

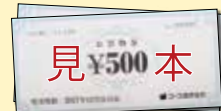
withcoop@okinawa.coop
fax:098-879-1199



応募締切:6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。

あなたの声を聞かせてください!

6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			

ういずこーぷ 掲載者
各種プレゼント当選者
おめでとうございます
※6月末までにお送りします。

お買物券当選者

- ※(キリトリ)
- ・かなささん
 - ・ききききさん
 - ・キラリさん
 - ・トッピーさん
 - ・ひいこーとさん
 - ・ルンちゃん
 - ・みつちゃん
 - ・とんとんみーさん
 - ・きーよーラブさん
 - ・連続ねこパンチさん
 - ・あつさりコンソメさん
 - ・10コでもイチゴさん
 - ・パーラーひまわりさん
 - ・Y.Mさん
 - ・さぶこさん
 - ・いちごさん
 - ・oyuさん
 - ・サザエさん
 - ・seeさん
 - ・マサさん