

ういずこーぷ

7
2024

TAKE FREE

ロゴマークが選ばれた
ウエスタカシさんを囲んで
(株)ハートコープおきなわ
代表取締役 上地 清升さんと
事業管理者 新垣 響さん

♥ ハートコープおきなわ

(株)ハートコープおきなわ
ロゴマーク決定!



ハートコープおきなわのロゴマーク募集に
たくさんのご応募ありがとうございます!

特集

冷凍食品を活用しよう
夏休みに大活躍!
コープの『冷凍食品』

パパッとKITCHEN

神コスパ! ちく・もや・とうふの ヘルシーお好み焼き
& ちくわのアレンジレシピ

冷凍食品を活用しよう

夏休みに大活躍!

コープの 冷凍食品



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



冷凍食品は保存がきき、レンジなどの簡単調理で時短ができるため、近年需要が伸びています。そこで今回は、暑い夏の食事づくりがラクになるおすすめ商品やコープの冷凍食品を使ったお手軽レシピをご紹介します。

コープの冷凍食品のおすすめポイント

おいしさへのこだわり

コープの冷凍食品はおいしさで選ばれています。中でも人気の冷凍野菜は、栄養価が高くおいしい旬の時期に一気に収穫して加工。調理済みの商品は、下処理や味付け、食べやすさにも工夫を凝らしています。さらに、出来上がった商品は、生産者・加工会社・組合員との交流会や試食会をもとに改良を重ねています。



使いやすいバラ凍結

野菜やお肉は「使いたい分だけ使える」ように「バラ凍結」された商品が数多くあります。ひき肉を便利に使いたいという組合員さんの声から生まれた「バラパラミンチ」は、ミンチ肉が粒状に凍結されているので、必要な分だけ使うことができます（一度解凍してから再び冷凍庫に戻すと固まってしまうこともあります）。



安全・安心へのこだわり

コープの冷凍食品は「安全・安心」にもこだわっています。生産段階、包装加工・流通段階などで、コープ独自の規範マニュアルを作成。生産者名、栽培記録、圃場（畑や水田など）・施設管理などを、生産者とコープでダブルチェックしています。また、海外産の野菜も実際に現地圃場まで出向き、生産者と一緒に確認を行っています。



離乳食・幼児食向けの『きらきらステップ』は、「安全で栄養のあるものを食べさせたい」「添加物をできるだけ使っていない商品がいい」「なるべく国産原材料のものを選びたい」「電子レンジ調理ができて便利だといいな」といった子育て中の組合員の声をカタチにした商品です。

時短&節約につながる

野菜はカットし、ポイルなどの加熱処理後に急速バラ凍結されているので、必要な分を取り出してすぐに使え、包丁もまな板も不要。魚は面倒な下ごしらえや味付けもされていて、温めるだけで食卓に出せる商品も豊富です。



また、生野菜は台風や産地を襲う記録的な大雨などの影響を受けて、価格が高騰することもあります。冷凍野菜なら一年を通して安定した価格で手に入るのもうれしいポイント。長期保存も可能なので、一度にまとめ買いしておけば、買い物の頻度も減らせます。

エシカルなお買い物



“エシカルなお買い物”とは、人・社会・地域・環境に配慮してモノやサービスを買うこと。冷凍食品は、野菜の皮や魚の骨などの下処理済みで、キッチンから出る生ゴミを減らせるのも利用のメリットです。また、長期保存がきくので食品ロスの削減にもつながります。

食材を余らすこともなく
ゴミが少ないから
エコともいえるの。





博士も太鼓判! コープ 冷凍食品 10選

暑さが厳しい夏こそ
冷凍食品を
活用するべし!



冷凍庫にストックしておけば、食べたい時に電子レンジなどで温めるだけ!
数あるコープ商品の中から、博士のおすすめを教えてくださいました。

CO-OP 10種類の具材が入った
中華丼の具



野菜、海鮮、肉と具材が充実していて満足感が高いのがポイント。
あつふるカタログ掲載 次回未定

CO-OP ふっくら卵のオムライス



SNSでもバズった、チンするだけでふっくら卵が自慢の逸品。
あつふるカタログ7月2週(415号)掲載
注文:7月1日(月)~7月5日(金)

CO-OP 銀座梅林の
ヒレカツ丼の具



銀座老舗が監修した柔らかくヒレカツを使用。リピート間違いなし!
あつふるカタログ7月3週(416号)掲載
注文:7月8日(月)~7月12日(金)

CO-OP レンジでできる
天井の具



調理がめんどろな天井を手軽に味わえる天ぷらとタレのセット。
あつふるカタログ7月4週(417号)掲載
注文:7月15日(月)~7月19日(金)

CO-OP けやき監修
札幌味噌ラーメン



北海道の名店が監修した絶品味噌ラーメン。本場の味を沖縄で。
あつふるカタログ掲載 次回未定

CO-OP ごろっとチキンの
バターチキンカレー



14種のスパイス仕立て。忙しい日のランチにピッタリな食べきりサイズ。
あつふるカタログ7月4週(417号)掲載
注文:7月15日(月)~7月19日(金)

CO-OP 中華おこわ&黒酢の
酢豚セット



カロリーや食塩量をコントロール。ヘルシーで栄養バランスもgood!
あつふるカタログ7月4週(417号)掲載
注文:7月15日(月)~7月19日(金)

CO-OP たいやき



ワシが最近ハマりしているのがコレ。ふんわりモチモチの皮が旨い!
あつふるカタログ7月2週(415号)掲載
注文:7月1日(月)~7月5日(金)

子育て中のパパ&ママにおすすめ!

きらきらステップ

CO-OP 北海道産小麦の
ふんわりプチホットケーキ
(国産にんじん入り)



鶏卵・にんじんも国産で安心。手づかみでも食べやすいと好評です。

CO-OP 国産大豆で作った
納豆ペースト



納豆を刻む必要がなく、1回分ずつ使えるので離乳食に便利!

すくすくスマイル。コープのお店で取り扱いしています。
※一部店舗では取り扱いがない場合がございます。

コープ冷凍食品を使って

手間をかけずに栄養満点レシピ

冷凍ミニ厚揚げの甘辛ごま照り焼き

材料(2人分)

- ・CO-OP 便利なクッキング
ミニ厚揚げ …… 14個
 - ・青ねぎ … 少々(小口切)
 - ・七味唐辛子 … お好み
- A
- ・しょうゆ 小さじ2
 - ・砂糖 …… 小さじ2
 - ・酒 …… 小さじ2
 - ・片栗粉 小さじ1/3
 - ・炒り胡麻(白) 大さじ2

作り方

- 1 厚揚げを耐熱容器に入れて軽くラップをかけ、電子レンジで加熱する(600w1分50秒)。
- 2 Aを別の耐熱容器に入れてよく混ぜ、軽くラップをかけ、電子レンジでとろみがつくまで加熱する(600w 30秒 ※足りない場合は10秒ずつ追加)。
- 3 熱いうちに1と2、青ねぎを合わせ混ぜる。
- 4 お皿に盛り、お好みで七味唐辛子を振りかける。



油抜き不要の厚揚げが超便利♪
たった5分で一品完成

使ったのはコレ!



CO-OP 便利なクッキング
ミニ厚揚げ
あつぷるカタログ
7月2週(415号)掲載
注文:7月1日(月)~7月5日(金)

パパッと
冷凍野菜と
卵を加えて
彩り&栄養価
アップ!



たっぷり野菜入り水餃子

材料(2~3人分)

- ・CO-OP お肉がおいしい水餃子 …… 1/2袋
- ・水餃子付属のスープの素 …… 1袋
- ・CO-OP イタリア産5種の彩りグリル野菜 …… 1/2袋
- ・水 …… 600ml
- ・溶き卵 …… 1個分

使ったのはコレ!



CO-OP イタリア産5種の
彩りグリル野菜
あつぷるカタログ掲載
次回未定

作り方

- 1 鍋に分量の水とスープを入れて沸騰させる。
- 2 1に凍ったままの水餃子とグリル野菜を入れて、ひと煮立ちしたら弱火にし、水餃子が浮き上がってからさらに4~5分煮込む。
- 3 中火にし軽く沸騰させ、溶き卵を流し入れて菜箸で混ぜる。

【レシピ監修】
名嘉 ヒロコさん

種類豊富な野菜が入ったコープの冷凍食品を活用すれば、不足しがちな栄養が効率よく補えます。

火も包丁も
使わないから
子どもでも
作れちゃいます♪



使ったのはコレ!



CO-OP 彩り10種の
ミックスベジタブル
あつがるカタログ
7月2週(415号)掲載
注文:7月1日(月)~7月5日(金)

レンジで簡単キーマカレー

材料(2~3人分)

- ・🍎 牛豚あいびきパラパラミンチ …………… 200g
- ・CO-OP 彩り10種のミックスベジタブル … 1/2袋
- ・CO-OP イタリア産カットトマト …………… 200g
- ・CO-OP コスモ直火焼カレー・ルー中辛
(子ども向けは甘口のカレールー) …… 90g
- ・おろし生姜(チューブ) …………… 小さじ1
- ・ケチャップ …………… 大さじ2
- ・CO-OP 日本の野菜・果実ソース …………… 大さじ1
- ・コシヨウ …………… 少々

作り方

- 1 耐熱容器に材料全てを入れ、よく混ぜる。
- 2 1に軽くラップをかけ、電子レンジで加熱し(600w8分)、混ぜてさらに3分加熱する。
※確実に火を通してください。
- 3 2をよく混ぜ5分置く。
- 4 お皿にご飯と3を盛る。



組合員さんの声 お気に入りの冷凍食品

子どもの部活時のお弁当に、コープの「鶏ごほうピラフ」「チキンライス」「えびピラフ」のどれかと、コープ商品じゃないですが「レンジでフライドチキン」も協同購入で購入して、お弁当に入れると子どもが喜んで食べてくれます!



「味付け豚レバー」は、ニラ・玉ねぎ・もやしをたっぷり入れて炒め合わせます。「海人自慢のもずく丼」は温めてそのまま白米にかけるだけ。「お弁当用肉だんご」「コロケ」は調理したら弁当へ。朝の時短になり助かっています。



「おくら&長芋ミックス」は納豆や味噌汁、冷やしうどんのトッピングなどさまざまな料理に重宝しています。分量を簡単に調整できるのがとても便利です。





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

神コスパ! ちく・もや・とうふの ヘルシーお好み焼き

ちくわアレンジ # 節約レシピ

豆腐、もやし、ちくわでお財布にやさしく
 ヘルシーで罪恶感無しのワンパンレシピ!!

お好み焼きと言っていますが、小麦粉を使
 っていないヘルシー。フライパンで材料を混ぜ
 て焼くだけのワンパン調理♪ 豆腐とちくわのタン
 パク質に、もやしが入って栄養バランスも◎。
 ごま油を回し入れて、こんがり焼き上げるの
 がポイントです。

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人分)

- ・**co-op** ちくわ(1cm弱の輪切り) 2~3本
- ・島豆腐または木綿豆腐 ... 150g
- ・もやし 1袋
- ・片栗粉 大さじ3
- ・鶏がらスープの素 大さじ1
- ・万能ねぎ(小口切り) 1/2カップ
- ・ごま油 大さじ1
- ・ポン酢(お好みで)

作り方

1. ごま油以外の材料をすべてフライ
 ンに入れ、手袋をして具材を
 握るようにして、もやしを細かく
 しながら混ぜていく。
2. 全体になじんでしっとりしてき
 たら、丸く平らにならして形を
 整える。
3. 鍋の縁からごま油を回し入れ、蓋
 をして中火で5分加熱する。
4. 蓋を取り、ひっくり返して3分程
 度焼いたらできあがり。

コープのおすすめ

co-op ちくわ



あつふるカタログ7月2週(415号)掲載
 注文:7月1日(月)~7月5日(金)

ココに
 こだわっ
 ていま
 す!



次号は

『うちな~とこ豚を使ったレシピ』です!

ちくわ



魚肉すり身の味を活かした生食タイプ

1袋に魚肉約51gを使用し、歯ごたえよくしなやかな弾力に仕上げました。一般的に練製品では歯ごたえを補強するためにでん粉や植物性たんぱく・炭酸カルシウム・卵白を使いますが、コープのちくわは魚肉と少量のでん粉で作られています。

従来は、つやや照りを出すために卵を使用していました。すが、すり身の品質を保ち、配合を変更するなどして、卵な

歯ごたえよく仕上げた生食タイプのちくわ。煮物などにもご利用いただけます。

しでも変わらぬおいしさで提供しています。

サラダやお弁当はじめ毎日の食卓にも大活躍

「食べ盛りの子どもたちに、食卓に出してもお弁当に入れても残さずに食べてくれます」「煮ても焼いても炒めても、バツチリ決まる。肉厚で風味良く、お手頃価格でお財布にも優しい！」などと好評です。冷蔵庫にストックしておけば、あと一品として便利に使いたいだけです。



ちくわを使って



さっぱりとした和え物 ちくわと新生姜のわさびマヨぼん

ちくわ(1袋)斜め薄切り、新生姜の酢漬け(2本)粗みじん切り、ハム(2枚)細切り、かいわれ(1パック)長さを2等分に切り、調味料※で全体をざっくりと混ぜる。

※調味料(ポン酢:大さじ1・マヨネーズ:大さじ3・わさび:少々)



切り方の工夫で海老っばい仕上がり!

エビチリ好きのための節約レシピ ちくちり

ちくわ(2袋)は縦に切り込みを入れてから1cm幅に切り、片栗粉をまぶして油(適量)をひいたフライパンで両面焼く → 香味野菜のみじん切り※、豆板醤(小さじ1)を入れ全体を混ぜ炒める → 調味料※を入れて煮詰め、程よくとろみがついたら完成。

※香味野菜のみじん切り(長ネギ:1本分、にんにく・しょうが:各小さじ2)
※調味料(ケチャップ:大さじ4・砂糖:大さじ1・水:100cc・鶏からスープの素:小さじ1)



一緒に考え、楽しく活動してみませんか？ 2024年度 推進委員会メンバー募集

生協は「安心してくらしたい」という願いを、自分たちの行動を通して実現しようと取り組んでいます。その一つとしてテーマごとに推進委員会を設け、さまざまな活動を行なっています。今回は、環境推進委員会のメンバーに、活動の内容を教えてくださいました。



環境推進委員会の活動方針は？

「エシカル消費を広げる」ことを優先課題とし、SDGs・循環型社会の実現を目指した活動を進めています。私たちの身近な自然や先人たちの生活の知恵に触れながら、環境保全について考え、子どもも大人も一緒になって楽しく学べる場づくりを行なっています。

どんな活動をしているの？

基本的に月に1回集まり、企画の話し合いや振り返りなどを行なっています。

昨年度は、身近な植物や動物に関心を持ち、地球環境を守る心を育むことを目的とした夏休み親子環境企画「コープいきもの探レクエストin浦添大公園」をはじめ、宜野湾・中城ブロックとの共同企画「木灰そぼづくり^{もっかい}」、災害時の食を考える「ローリングストック(防災食)講習&交流会」、「県民環境フェア」「浦添市地球温暖化防止展」への出展、赤土等流出防止対策実践企画「読谷村地域グリーンベルト植栽活動・紅芋収穫体験ツアー」、高田勝さん講演会「奇跡の島 宝の島 琉球～先人の知恵に学ぶ～」を実施しました。多くの貴重な体験を通し、あらためて環境保全の大切さを学びました。

<活動の一例>



コープいきもの探レクエスト



木灰そぼづくり



赤土等流出防止対策実践ツアー

コープおきなわのその他の推進委員会

子育て推進委員会

地域や行政などと協働して、子育て、孫育て世代が集う場を広げ、学習会などを通して、子どもたちの健やかな成長や、ママだけでなく子どもやパパ、おじいちゃん、おばあちゃんまで「みんなの笑顔」につながる社会全体の子育てを支援する活動を進めています。

今年は、店舗にて離乳食「きらきらステップ」の試食会に取り組みました。

<活動の一例>



「きらきらステップ」試食会



「うちなーぐちに親しもう!」企画

平和推進委員会

二度と家族を戦場に送ることのない平和なくらしをつくるため、平和ガイド養成講座の企画運営、親から子へ平和を語り継ぐ講座などを通して、平和学習を広げる活動に取り組んでいます。コロナ禍で一時中断していた沖縄戦体験者への聞き取り調査も再開し、6月末の発行を目指して冊子の作成を進めています。

<活動の一例>



6.23ファミリーピースウォーク



沖縄戦体験者への聞き取り調査

VOICE メンバーの声

- 自分の住んでいる沖縄が「奇跡の島」で、こんなにいい所だったんだと理解できました。堅苦しくなく楽しく学べるので、超ラッキーな推進委員会です。
- 活動を通してますます沖縄が好きになり、子どもや孫に自然を残したいという思いが強くなりました。最近は家庭ゴミを減らすのが楽しみになっています。

2024年度 推進委員会メンバー募集について

- 【任期】 2025年6月まで。活動は基本的に月1回
※メンバー募集は随時受け付けています
- 【手当】 実参加(2時間以上)のあった月のみ1,000円支給
※専門委員会の複数登録はできません
- 【応募・お問い合わせ】
総合推進室 098-879-1144 月～金 9時30分～17時



おかげさまで大盛況に終わりました！ 組合員大感謝祭&コープdeフォトコンテスト

3月4日～31日にかけて、『組合員大感謝祭』&『コープdeフォトコンテスト』が開催されました。その取り組み内容やコンテストの結果などについて教えてもらいました。

教えてくれた人

総合推進室
ゆうき
平川 裕己さん



企画の目的&内容は？

物価高騰などでくらしが大きく変化する中、1年間ご利用いただいた組合員の皆さまへ感謝の気持ちを込めてくらしを応援したいという思いで企画されました。

『組合員大感謝祭』は、協同購入(宅配)・店舗において、約1カ月というロングランで開催。協同購入では、3月1週～4週のあつがるカタログ2～3ページ掲載商品を“年間最安値”を超える大特価にて、3月3週掲載の全商品(酒類除く)を5%OFFにてご案内しました。店舗では、コープ商品を中心にくらしに身近な商品を“年間最安値”でご案内。さらに3月2日にコーププラス提示で「スマホで5%OFF」、通常は月1回開催の「組合員証提示で5%OFF」を2回実施しました。



SNSを活用した参加型企画 コープdeフォトコンテスト

同時開催された『コープdeフォトコンテスト』は、コープにまつわる写真をInstagramまたはX(Twitter)に投稿し、日本全国からコープおきなわを応援できるユーザー参加型SNS企画。感謝の気持ちを込めて、特別賞の県内ホテルランチ券ペアをはじめコープ商品つめあわせ、図書カード1,000円分といった豪華プレゼントを160名分ご用意しました。

沖縄県のみならず全国のコープファンの参加もあり、写真の投稿数は約480点、26,691のいいね!や多くのコメントをいただき、全国コープでも例を見ないほどの盛り上がりを見せました。

たくさんの素敵な写真ありがとうございました！



X / @8ZbrsjOOSdERiOU

スタッフコメント

世代を超えたコープ商品の美味しさに笑顔が溢れていますね！



Instagram / @miho7914

スタッフコメント

チンするだけのピラフがこんなお洒落なランチに★



Instagram / @mmmmmmmidori

スタッフコメント

宝の山？よく見たら全部コープ商品ありがとう！

特別賞発表はこちら▶



コープおきなわでは、今後もSNSを活用したキャンペーンなどを開催予定です。この機会にフォロー・登録して、ぜひご参加ください。



VOICE フォトコンテスト 参加者の声

- コープさんの商品は愛があり、ワクワクする商品が多いのでテーマパークのようで大好きです！子どもたち3人はコープさんの食材で出来上がりました！
- 楽しいイベントありがとう♪子どもたちと楽しませてもらっています(^ ^)
- コープさっぼろの会員ですが、沖縄の魅力的な商品を探しにコープおきなわに行きたいです。

コープdeフォトコンテストの景品が届きました❤️
ムーンビーチのランチ券だよ❤️
コープさんありがとうございます❤️

X / @aminyan0919

なるほど!
コープ

くらしの困りごとに向き合い、地域へのお役立ちを コープおきなわの『買物BUS』



コープおきなわでは、さまざまな理由で日常の買い物にお困りの方を、コープのお店まで無料で送迎する買い物支援を行なっています。今回は、取り組みの内容や今後の予定などについて教えてもらいました。

教えてくれた人

くらし総合
サポート事業部
我那覇 マキさん



コープおきなわの買物BUSとは?

週に1回、決まった曜日、決まった時間に、事前に登録した停留場所に車でお迎えし、コープのお店まで送り届け、お買い物終了後には車でお送りしています。ご自宅前を停留場所に登録することも可能です。



かわいいコーすけが描かれた買物BUS

「免許を返納した後、交通手段がなくなって買い物に困っている」「協同購入の注文が難しくなった」「足腰を痛めて、歩いてお店に行くのが大変」「コープ商品が好きで、タクシー代を払ってコープのお店に行っていた」など、さまざまなきっかけでご利用いただいています。

送迎エリアに あっぶるタウン が加わりました!

買物BUSでの送迎サービスは、およそ11年前にコープ首里で高齢者や買い物に困難な組合員のために何かできないかと考え、始まった取り組みです。その後、組合員からのご要望を受けて、社会福

祉協議会や自治会と連携しながら、コープ寒川近辺、コープ牧港近辺へとエリアを広げ、さらに今年4月、あっぶるタウン近辺が加わりました。

現在は、コープ首里、コープ寒川、コープ牧港、あっぶるタウンの4店舗の周辺(車で15分圏内)にお住まいの組合員を対象に実施。昨年9月時点で36名だった利用者数は、今年4月時点で88名と右肩上がりです。今後も組合員の声にお応えできるよう、今年度下期にコープこくばとコープおろくの近隣エリアへの拡大も検討しています。

買物BUSを利用するには?

下記のお問い合わせ先までお電話ください。後日、ご自宅などに説明に伺います。また、組合員でない方には、加入のご案内もしています。1回お試し利用もできますので、対象エリア(※)でお買い物に困っているご家族やお知り合いがいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。

※対象エリア:コープ首里、コープ寒川、コープ牧港、あっぶるタウン周辺(車で15分圏内)



※お買い物の際の付添はありません

VOICE ご利用者の声

- 免許を返納して困っていたところ、コープ牧港でチラシを見つけました。これは私たち高齢者に必要なものです。
- 退院後、買物BUSを勧められ利用しました。リハビリになっています。
- 数名で乗り合わせて行くのでお友だちもでき、毎週お買い物に行くのが楽しみです。
- 家まで送迎してくれるので、5キロのお米など重いものも買えるようになり、助かっています。

【お問い合わせ】
080-2739-2189
(買い物支援サービス)
(月～金) 9時～17時30分

なるほど!
コープ

台風による配達の遅れや 欠品について

台風シーズンは配達の遅延や欠品で、組合員の皆さんにはご迷惑をおかけしています。台風が発生すると商品のお届けにどのような影響が出るのかをご理解いただき、ご協力をよろしくお願いいたします。

教えてくれた人

協同購入支援部
東江 航さん



商品が届かないのはなぜ?

お届けする商品の7割が県外から右図のような流れで届きます。台風発生時に九州からの船の遅延や欠航があった場合、商品セットセンターでは船の到着時間に合わせ、部署を超えて職員総出で夜間・深夜も仕分け作業を行うなど、状況に応じて最善策を協議・選択していますが、入荷遅れに伴い、やむをえず配達の遅れや欠品が生じます。

沖縄には台風が通過しなくても、高波で船が出航できなかったり、港に着岸できなかったりするなどの理由で商品の入荷が遅れてしまう場合もあります。



台風対応の様子

配達の遅れや欠品の情報は?

コープおきなわ公式ホームページよりご確認をお願いいたします。また、eフレンズ登録者には、一斉メールでのご案内を実施しています。是非、eフレンズの登録をお願いいたします。

台風後の商品配達について

遅れて入荷した商品は後日配送するなど、なるべく欠品のない配達を心がけていますが、商品の消費期限の関係で欠品とさせていただきます。また、場合によっては冷凍、常温商品を翌週お届けする事もあります。

翌週届くと2週分冷蔵庫に入らないなどのお困りがある場合は、地域担当者か、組合員サービスセンターへご連絡をお願いいたします。

お届けできなかった商品はどうなるの?

例年、台風やしけなどで組合員さんへお届けできない商品が発生しています。コープおきなわでは、SDGsが目指す「誰一人取り残さない」社会づくりに取り組んでおり、そうした商品を地域支援へつなげてきました。

昨年はそれら商品の一部を「おきなわこども未来ランチサポート」や地域の社会福祉協議会を通して、子ども食堂や

協同購入商品をお届けするまで

出航から約3日でご自宅へ

博多港から那覇港まで 約27時間



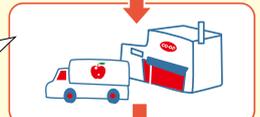
那覇港からコープおきなわ商品セットセンターまで 約4時間
※入荷後の荷降ろしに時間を要する



商品セットセンターで荷降ろし
→検品→個人別集品まで
約24時間



商品セットセンターから
各センターへ約2時間



各センターから組合員さん宅

※宮古、八重山地域はさらに1~2日かかります

組合員サービスセンター 0120-822-502(月~金 9時~20時)

▼ 支援を必要としている世帯へ無償提供させていただきました。今後も活動を継続していく予定です。



牛乳やヨーグルトなどの冷蔵商品を提供
画像: 琉球新報社提供

VOICE

提供先からの声

子育て中で苦しい生活をしていましたが、食料品をいただけてとても助かりました。

商品をお届けできなかったみなさまには、ご迷惑をおかけすることをお詫びいたします。

みんなのひろば

ういずこーぶを読んで

今月は5月号の感想です。5月号の情報はこちらから▲



「ういずこーぶ」の表紙のハツラツ新人さんを見て、皆さんがんばってほしいと思いました。毎週組合員さんと顔を合わせ



与那原町 シマフクローさん

特集「お母さんの思い出の味」。それぞれの家庭で、それぞれのお母さんの味があって当たり前なだけど、どのお母さんの味も絶対美味しいに違いないと



思えました。思い出の味って心の支えになりますね。

沖縄市 猫さん

「お母さんの思い出の味」。自分自身、新入社員として入社して1カ月ほどは弁当も食べられないくらい忙しく、毎朝おにぎりを作ってもらっていたので、自分にとってはおにぎりを食べる時間が幸福でした。

浦添市 まさねさん

「お母さんの思い出の味」を読んで、私も一昨年に亡くなった母の味を思い出しました。今となつては作ってくれたどの料理もあたたかい母の愛を感じ、なつかしい気持ちでいっぱいです。

那覇市 Rianaさん

パパッとキッチン「ソーメンチャンプルー」さっそく作ってみました。家族みんなが「おいしい〜」とおかわり。あっという間に無くなりました。翌日も食べたと言われたので2日連続作りましたよ！毎週末の定番メニューになりそうです。



北中城村 N.G大好きさん

コープの洗剤「セフター」について。何年もセフターエナジーのリピーターです。時々ドラッグストアで特売の洗剤を買っても、セフターに戻ります。セフターの紙パック、安いと思います。紙パックのプラごみを出さない点も気に入っています。コープを利用しない方は、「コープの商品は高い」とおっしゃる方が多いので、洗剤に関しては、質実剛健なセフターを推します。

宜野湾市 むーみんさん

コープの洗剤「セフター」。いつも環境に少しでも負荷を減らす洗剤をと思い、コープ商品にしていますが、この頃カタログでわかりにくくなっていて…。でも今回の「ういずこーぶ」ですっきり。再確認し



たかったところでした。

浦添市

ヨチピロさん

「ういずこーぶ」で毎回、為になる記事を切り取って置いています。5月号はレシピ、食中毒、セフターのページと、為になる記事がいっぱいでした。



うるま市 黄色い星さん

「みんなのひろば」に載っていた「宅配が2週間に1度のコースもあれば」の声に、なるほどな!と思いました。私は店舗も併用して利用しているので、週によっては注文する商品数が少ない時もあり、わざわざ来てもらうのが申し訳ないと感じたこともあるので、こういうお声も大事だと思いました。

那覇市 ピンクとブルーさん

夏休み

去年お友だちがプール付きのホテルに行ったのを羨ましがって、ずっとユイinchホテルに行きたいとせがむ5歳の娘。もう少しで屋外プールが利用できる時期なので、今年はぜひコープあぷれでランチ付きの日帰りチケットを買ってプールデビューさせたいです！下も3歳になったのですが、なぜか自分は泳ぐのが上手だと思い込んでいるので、あの大きなプールを見せたらどんな反応をするやら。今年の夏が楽しみです。



那覇市 かかさん

夏休みは、中学1年、小学6年、4年、2年、1年生の孫5人の預かり保育を私一人です〜(笑)がんばります〜(笑)

うるま市 バーバちゃん

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!



フリートーク

「ばあば、あれ食べた〜い」と5歳の孫。あれとは、コープの「鮭フレーク」なんです。塩気も少なく、ひと瓶開けたらすぐ無くなっちゃうけど、魚好きな孫にはなくてはならない商品です。願いは高騰しないで欲しいです…!

南風原町 ばばこさん

4本入りの「ちくわ」。何に入れても良い出汁になるのでよく使います。

沖縄市 リヤオさん



「バニラシューアイス」オーブントースターで少し焼いて食べると外はパリパリ、中は冷たいアイスが楽しめます。かなりおすすめ!

竹富町 でいごさん



子育てあるある日記

よく手紙をくれる息子(5歳)。「ママ大好きだよ。うんでくれてありがとう。」と書かれていました(涙) 反抗期の時はこの手紙を読もうと大事に取っています(笑)

那覇市 プレミアム肩たたき券さん

わんこにゃーちゃん

トイプードルのヌーピーです。いつもお腹が空いたら、食卓の椅子に座ってあざとくご飯のおねだりをする姿がとても可愛いです!

宜野湾市 ちくわさん



声 にこたえて

【「くっつかないホイル フライパンシート」について】

(20センチ25枚入り、26センチ25枚入り)

組合員の声

くっつかないホイルでフライパンシートがあればいいけど。



回答

シリコン樹脂加工したホイルをフライパンの形状にしました。



CO-OP
くっつかないホイル
25cm×5m



CO-OP
くっつかないホイル フライパンシート
20cm用 深型 25枚



CO-OP
くっつかないホイル フライパンシート
26cm用 深型 25枚



今月のお知らせ

information

お知らせ

火起こし体験

スイッチを押すだけで、火がついてしまう現代、マッチを擦って、火起こし体験をしてみませんか。起こした火で、防災食(ローリングストック)を学び、食べてみよう。

[日時] 8月1日(木) 10時~13時

[場所] 石川青少年の家 野外炊飯場

[定員] 30名 ※先着順

[参加費] 1人100円(小学生以上)

[申込締切] 7月26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)



出資配当のお知らせ

第49期通常総代会(2024年6月20日)にて決定した剰余金処分による出資配当についてお知らせします。

出資配当の対象期間は、2023年4月1日~2024年3月3日であり、2024年3月3日にコープおきなわに在籍し、引き続き2024年6月20日に在席する組合員が対象となります。

1.出資配当(生協への出資に対する還元)を以下の基準で行います。

①配当率は0.2%(税引き後0.15916%)とします。

②出資配当金は定款および出資金に関する規則に基づき、出資配当対象金額(1,000円未満を切り捨てた1口1,000円単位の月末出資金残高の1年間(2023年4月~2024年3月)の平均)に配当率0.2%をかけて計算し配当金の1円未満の端数は切り捨てます。

[ご案内]

※出資配当金は受け取りのお申し出がない場合、出資金に振り替えさせていただきます。

その他、出資金については
こちらから▶



大人も子どもも楽しめ!! 簡単クッキング講座

発酵なしピザ、お絵描きホットケーキを作ります。

コープのドレッシング食べ比べやおすすめ冷凍食品の試食もありますよ。
みんなで楽しくクッキングしましょう!

[日時] 7月31日(水) 10時~12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 ※応募者多数の場合抽選

[参加費] 無料

[申込締切] 7月22日(月)

[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)



ういづコーぷでおなじみ

木場先生のお料理教室

毎日健康 パパッとクッキング

[子供たちと一緒にクッキング]

オムライス、夏野菜の麺つゆマリネ、チョコスコーン



[日時] 7月5日(金) 14時~16時

[場所] コープ牧港2階 組合員活動室

[定員] 15名(先着順)

※材料準備の都合上、申し込み受けは各回開催日の3日前まで

[申込・問合せ] コープおきなわ健康サロン
(おたがいさま牧港)

TEL:098-878-5963

平日(月~金)10時~16時

※土・日・祝は休み

[協賛] 日本コープ共済
生活協同組合連合会



2023年度 第11回理事会報告

2024年5月17日(金)
アイムユニバースでだ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

- 第49期通常総代会議案書について
- 次期理事会への申し送り事項について
 - ①「定款」第28条にもとづく役付理事の互選について
 - ②「定款」第27条にもとづく代表理事の選定について
 - ③常勤理事について
 - ④2024年度役員報酬について
 - ⑤役員退任慰労金について
- 沖縄県生協連役員の推薦について
- 春季団体交渉妥結に伴う就業規則改定について

説明報告事項

- 購買事業状況等に関する報告
- 「2030環境-サステナビリティ政策(コープおきなわ版)」2023年度実践に関する報告
- 第49期通常総代会関連に関する報告

報告事項

- 月次事業に関する報告
- 理事会小委員会に関する報告
- 声の検討会議に関する報告
- ブロック協議会に関する報告
- くらしづくり活動に関する報告
- ブロック協議会の進め方に関する報告
- 「令和6年能登半島地震」災害支援募金実施報告の登録に関する報告
- 「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～」参加報告および特設サイトのご案内に関する報告
- 「沖縄県食品ロス削減推進県民会議、専門部会」への委員派遣に関する報告
- 5月地域別総代会議に関する報告
- 49期通常総代会 ご意見と回答集(初稿)に関する報告

協同購入からのご案内

【お中元】 手土産ギフトのご案内



第1弾提出: 6月24日(月)～28日(金)

第2弾提出: 7月1日(月)～5日(金)

※2024年の旧盆は
8月16日(金)～18日(日)

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(月)
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(木)
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)

コープおきなわの概況 (2024年5月度決算)

組合員数	24万1,625人
出資金 総額	57億6,032万円 (1人当たり出資金23,840円)
供給高	18億5,413万円 (予算比 99.6%) 【累計 36億2,109万円/98.9%】
協同購入	9億6,085万円 (予算比 101%) 【累計 18億6,370万円/99.8%】
店舗	8億1,768万円 (予算比 99%) 【累計 16億1,720万円/99.5%】
くらしサポ [※]	7,559万円 (予算比 90.3%) 【累計 1億4,018万円/83.7%】
経常 剰余金	4,427万円 (予算差 1,148万円) 【累計 7,579万円/139.8%】

※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5月度)

件数	1,763件
金額	1億369万円
累計	3,768件 2億1,694万円

環境活動

(2024年4月度回収総量)

牛乳パック	1,160kg
カタログ	75,809kg



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



たけぞう 配達日記

作:シキヤワケシ

「車イスの組合員さん」の巻



表紙紹介

ハートコープおきなわをより知っていただく機会に—。



思わず笑顔になるような温かいイメージのロゴマーク
黄色いリボンには「障がいを持つ人の自立と社会参加を願う」という意味合いがあります

県内企業として初めて障がい者雇用に特別な配慮をした会社「特例子会社」の認定を受けた(株)ハートコープおきなわ。コープおきなわ全店舗に並ぶ唐揚げやささみカツなど9種類の惣菜下ごしらえを請け負っており、来月8月で設立10周年を迎えます。これを機に、より多くの組合員さんに(株)ハートコープおきなわを知っていただくためにロゴマークを募集しました。

49作品・35名の応募があり、その中からイラストレーターのウズタカさんの作品が選ばれました。「ロゴマークをきっかけにハートコープの啓発につながれば、素晴らしい活動に参加できてうれしい」と笑顔のウズさん。事業管理者の新垣さんは「障がいのある社員の活躍できる場をを広げ、新しい雇用も増やしていけるよう、これからは広報にも力をいれていきたい」と語ります。今後はシールとなって(株)ハートコープおきなわが加工した惣菜に貼るなど、多岐に渡り活用予定です。

お近くのコープのお店でのお披露目をどうぞお楽しみに。

(キリトリ)✂

あなたの声を聞かせてください!

7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

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我が家の防災
日頃から準備していることや意識していることなどを教えてください。
- 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する場合があります。

〒901-2588 コープおきなわ『ういずコーぷ』宛

コープおきなわ専用の郵便番号などの住所を書かなくても届きます。

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



応募締切:7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。

ういずコーぷ 掲載者
各種プレゼント当選者
おめでとうございます
※7月末までにお送りします。

お買物券当選者

- ・ヨチピロさん
- ・黄色い星さん
- ・むーみんさん
- ・まさねさん
- ・ちくわさん
- ・Rianaさん
- ・台所No2さん
- ・バーバちゃん
- ・チョコちゃん
- ・N.G大好きさん
- ・シマフクローさん
- ・ピンクとブルーさん
- ・プレミアム肩たたき券さん
- ・かかさん
- ・ていごさん
- ・はばこさん
- ・リヤオさん
- ・猫さん
- ・S.Kさん
- ・OYさん

※(キリトリ)