

ういずこーぷ

9
2024

TAKE FREE

夏バテ対策、活力アップに
沖縄の家庭料理「チムシンジ」



特集 1

今日からできる**防災対策**～津波編～

特集 2

総代になってみませんか？

パパッとKITCHEN

焼いて漬けるだけ！

鮭のりんご酢南蛮

& 国産りんご果汁使用 純りんご酢のアレンジレシピ

※レシピは裏表紙にあります

／ 今日からできる ／

防災対策

～ 津波編 ～



今年4月、沖縄県に津波警報が発令された時
皆さんはどのような行動をとりましたか？

南海トラフ巨大地震発生の切迫性が高まってきているといわれる中
日頃からできる備えや災害時の避難行動などについて
家族や周囲の人と見直してみましょう。

教えてくれた人

NPO法人防災サポート沖縄

理事長 長堂 政美さん



今すぐチェック!

災害への備え、できていますか？

1

- ☒ よくいる場所（自宅や職場）の
災害リスクを知る

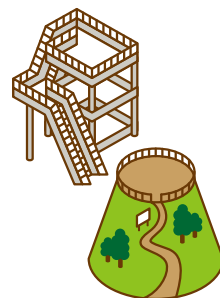
国土交通省ハザードマップポータルサイト
やお住まいの自治体のホームページなどから
防災マップやハザードマップを入手し、身のま
わりでどんな災害が起こりうるのか調べてお
きましょう。

ハザードマップ
ポータルサイト▶

2

- ☒ どこに・どのように避難するか、
決めておく

時間的に猶予がある場合は、安全な高台
や指定の避難施設（第一避難場所）を目指し
ます。津波到達が差し迫った場合も想定し、
垂直避難できる4階以上の頑丈な建物（緊
急避難場所）が近くにあるかを歩いて確かめ
ておきましょう。また、ハザードマップなどで
避難経路の安全性も調べておきましょう。



避難は原則徒歩です

運転中に大津波警報・津波警報が発令された場合や、避難中
に渋滞に巻き込まれた場合は、緊急車両などの通行の妨げにな
らない路肩や道路沿いに駐車し、エンジンを切って鍵はつけた
ままドアロックはせず、徒歩で避難しましょう。

3

☑ 警報の意味を理解しておく

津波警報・注意報の分類と、とるべき行動			
	巨大地震の場合の表現	数値での発表 (発表基準)	とるべき行動
大津波警報	巨大	10m超 (10m<高さ)	沿岸部や川沿いにいる人は、直ちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。津波は繰り返し襲ってきます。津波警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。
		10m (5m<高さ≤10m)	
		5m (3m<高さ≤5m)	
津波警報	高い	3m (1m<高さ≤3m)	ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難しましょう。
津波注意報	(表記しない)	1m (20cm<高さ≤1m)	海の中にいる人は直ちに海から上がって、海岸から離れてください。潮の流れが速い状態が続きますので、津波注意報が解除されるまで海に入ったり海岸に近づいたりしないでください。

気象庁ホームページより

! 津波警報が出たら、すぐに避難!

第一波の到着時間を確認し、即座に判断。
左記②であらかじめ決めておいた第一または緊急避難場所にすぐに避難しましょう。



5

☑ 非常用持ち出しバッグを備える

避難所は設備や生活空間が十分に整っていません。非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。避難所でのプライバシー確保のために屋内用テントも備えておくといいでしょう。



災害の「備え」チェックリスト

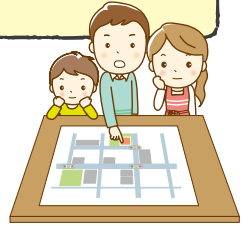
首相官邸
ホームページ▶



4

☑ 家族同士の安否確認方法を 決めておく

別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。災害時には、携帯電話の回線がつながりにくなり、連絡がとれない場合もあります。その際にはNTTの災害用伝言ダイヤルや携帯キャリア各社が提供している災害用伝言板サービスを利用しましょう。



ぜひやってみよう!

防災週間や毎月1日・15日などに「171」災害用伝言の体験利用ができます。

NTT西日本
ホームページ



6

☑ ローリングストックを 日常生活に取り入れる

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。防災のために特別なものを用意するのではなく、普段食べているものを消費しながらストックする「ローリングストック」がおすすめです。



食品備蓄のコツとは?

政府広報
オンライン▶



もしもの時に備えた住まいの保障



【お問い合わせ】0120-6031-43

月～土 9時～18時
(祝日営業)※年末年始は休業





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

焼いて漬けるだけ！ 鮭のりんご酢南蛮

りんご酢 # お魚ワンパンレシピ

揚げずに簡単！ 作り置きにもピッタリ♪

マイルドな酸味で食欲がない日でもさっぱりと食べられるお魚料理。
20～30分漬けて味が馴染めば美味しくいただけますが、冷蔵庫に入れて1日冷やして食べるのもめちゃくちゃ美味しい！

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(2人分)

- ・生鮭(切り身)…150g ・塩…少々
- ・小麦粉 適量 ・オリーブ油 小さじ2
- ・たまねぎ …………… 1/4個
- ・パプリカ赤・黄……………少々
- ・きゅうり …………… 1/3本

- A
- ・国産りんご果汁使用 純りんご酢 …………… 大さじ3
 - ・顆粒だしの素…………… 大さじ1
 - ・しょうゆ 大さじ1/2 ・砂糖 大さじ3
 - ・塩 …… 小さじ1/4 ・水 …… 60cc

作り方

1. 鮭は食べやすい大きさに切り、塩を振ってしばらく置いてから水気を拭き取り、小麦粉をまぶす。
2. たまねぎはみじん切り、パプリカ、きゅうりは5mm角程度に切る。つくだれAを混ぜ合わせる。
3. フライパンにオリーブ油を熱して1を焼き、全体に火が通ったら熱いうちにAに入れる。
4. フライパンに残った油でたまねぎ、パプリカをサッと炒めて3に入れ、きゅうりも加える。しばらくして味がなじんだら盛り付ける。

コープのおすすめ

co-op 国産りんご果汁使用
純りんご酢



あつがるカタログ掲載 次回未定
※コープのお店で購入できます



次号は

『牛豚あいびきパラパラミンチを使ったレシピ』です！

国産りんご果汁使用 純りんご酢



国産のりんご果汁を 発酵させて 作っています

国産のりんご果汁に酵母を入れて発酵させ、りんごワイン（酢もろみ）を作り、さらに酢酸発酵させて純りんご酢を作っています。

果実酢である純りんご酢は、フルーティーな酸味が魅力。爽やかなりんごの香りを生かしてドリンクにしたり、サラダのドレッシングやピクルスにも向いています。

みずみずしいりんごの甘さと香り
まろやかな味わいの純りんご酢

お酢のチカラを 食卓に

【食欲の増進】

お酢の酸味は唾液や胃液の分泌を促し、消化を促進。夏バテで食欲がないときなどにおすすめです。

【減塩をサポート】

塩分を控えたいときに、代わりに酢で補うと美味しく減塩できます。

【料理を美味しく】

下味に加えて肉を柔らかくしたり、漬物の味なじみを良くしたり、保存性もアップ。調理の効率や美味しさにもプラスになります。



国産りんご果汁使用 純りんご酢を使って

無限に食べられる
オシャレ副菜！



たくさん作って副菜のストックに！ りんご酢 de キャロットラペ

にんじん2本は細めの千切り（スライサーやしりしり器でもOK）→ボウルに入れて塩（小さじ1）をまぶして5分ほど置く→にんじんがしんなりしたら水気をギュッと絞る→砂糖（小さじ2）・りんご酢（大さじ4）・オリーブオイル（大さじ2）・粒マスタード（小さじ1）を加えて混ぜ合わせ、好みのナッツを砕いてトッピングする。

冷たい水や
炭酸水で割って



いつでも手に入る冷凍ブルーベリーで 1:1:1で作るブルーベリーのフルーツ酢

消毒した広口ビンに氷砂糖（100g）、りんご酢（100g）、冷凍ブルーベリー（100g）を入れよく混ぜる→蓋をして1日漬ける→氷砂糖がすべて溶ければ完成！
1対4で炭酸水や冷水で割って。ヨーグルトやアイスにかけてもGood！



赤ちゃんや高齢者がいるご家庭も安心 エコで便利なレンタルモップ

ハウスダストには、肉眼では見えないダニ・花粉・カビ・細菌などが潜んでいるといわれています。アレルギーや喘息など、健康への影響も気になります。そこでおすすめなのが、コープあぶれのレンタルモップサービス。お得なこの機会にぜひ試してみませんか？

教えてくれた人

(株)とまとコーポレーション
生産部部长
(コープおきなわの協力会社)
比嘉 良継さん



レンタルモップはどのようなサービス？

吸着効果を高めた布製の専用モップをお届けし、1カ月ごとに回収、再利用される循環型のレンタルサービスです。回収されたモップは、嘉手納町にある専用工場で洗浄、脱水、乾燥、加工された後、また組合員さんの元へ届けられます。



コープ専用のプログラムで丁寧に洗浄・加工

自宅で洗浄して使うモップとは何が違うのですか？

水を使わずに吸着剤でホコリをしっかりキャッチするという点です。取ったホコリにも吸着剤が浸透するため、吸着効果は1カ月以上も持続します。また、雑菌が繁殖しないので、衛生的にご利用いただけます。

モップの素材は、リサイクルが可能な綿100%。洗浄には環境に配慮したオリジナルの配合洗剤を使用し、人体への安全性が確認された吸着材で加工しています。安全にこだわった環境と人にやさしい商品なので、赤ちゃんがいるご家庭でも安心して使えます。



加工後は1本1本を手作業でブラッシング

気になるハウスダストに効果的な掃除方法は？

実は、人が活動する日中に舞上がったホコリは、8時間ほどかけて棚や床に落ちてきます。ハウスダストを舞い上げずに取り除くには、モップがけしてから掃除機をかけるのが効果的です。特に、部屋の角にはホコリが溜まりやすいので、部屋の奥から手前の順に行うといいでしょう。フローリングはもちろん、畳間にも使えます。

／ レンタルモップお試しキャンペーン ／



【対象企画週】 10月2週お届け分(10月7日～10月11日)

【キャンペーン価格】

ハッキーモップ 770円(税込)→**385円(税込)**

ハンディモップ 715円(税込)→**385円(税込)**

※10月新規申込者限定です。

※10月2週は通常価格で請求、翌週差引対応となります。

【注文方法】 協同購入の注文書にてご注文できます。

(注文番号:ハッキーモップ「1950」、ハンディモップ「1946」)

【注文期間】 9月9日(月)～9月27日(金)

※詳細は9月1週配布のApleカタログ、キャンペーンチラシをご確認ください。

※レンタルモップは協同購入利用者限定商品です。

VOICE 組合員さんの声

● 雑巾やほうきと違い、コープのレンタルモップで掃除を仕上げると艶も光沢も出てフローリングの持ちもいい！

● 協同購入の商品と一緒に届けてくれるから便利だし、リーズナブルなのうれしい！

● 家具が多く、狭い部屋だけどモップなら掃除しやすい！



【お問い合わせ】

コープあぶれ

0120-800-982

(月～金)

10時～17時



『ういずこーぷ』でおなじみの木場先生による料理教室 毎日健康パパッとクッキング

2024年5月17日(金) 主催:コープおたがいさま健康サロン 協賛:日本コープ共済生活協同組合連合会



講師の木場先生(前列中央)と第1回料理教室に参加した皆さん

年間を通した 健康づくり支援企画

コープおきなわは、組合員の健康づくりを支援するため、体操教室や健康相談などの健康づくり支援企画に取り組んでいます。その一環として、コープ牧港2階にある「コープおたがいさま健康サロン」では、健康をテーマにした料理教室『毎日健康パパッとクッキング』を企画しました。本誌の人気コーナー『パパッとキッチン』でレシピ監修を務める木場太一朗さんを講師に招き、今年度4回にわたって開催します。



参加者との楽しい会話を交えながら実演

コープ商品を活用した 時短調理を実践

この料理教室では、回ごとに“健康”と“季節”を意識したテーマが設けられ、『ういずこーぷ』に掲載された木場先生

のレシピを組み合わせた献立を用意。木場先生によるわかりやすい実演のあと、調理体験&試食することができます。

5月17日(金)に開催された第1回は、「こころ踊るピクニックへ出かけよう!」をテーマに、ポーク卵おにぎり・鶏むね肉のチーズ焼き、ブロッコリーの唐揚げの3品にチャレンジ。10名の組合員さんが参加し、和気あいあいとした雰囲気の中で進められました。

木場先生は、「実際に作ってもらって、レシピを作った甲斐があります。男性の方にも参加してもらいたいですね」と感想を述べました。司会進行を務めた健康サロンコーディネーターの崎間諒子さんは、「ういずこーぷに掲載している木場先生の時短&簡単レシピを、リアルに実践できる場が作れてよかったです」と、企

画の手応えについて話してくれました。参加者の皆さんにとっては、新たなコープ商品を知り、時短調理の技を学ぶ貴重な機会となったようです。



習ったレシピをグループに分かれて調理します

■今後のお知らせ

開催日	テーマ・献立
2024年 10月18日 (金)	「夏の暑さをのりきったご褒美」 冷やし坦々豆腐、ごほうサラダの 炊き込みご飯、かぼちゃサラダ
2025年 2月21日 (金)	「春を迎える体力づくり」 ビーフシチュー、ミツキャロ蒸し パン、ちくわのエビチリ

※献立は『ういずこーぷ』に掲載済みのもので
※エプロン、三角巾、ハンカチ持参
場所:コープ牧港2階組合員活動室
時間:14時~16時 定員:15名(先着順)
お申し込み・問い合わせ:
コープおたがいさま健康サロン
TEL:098-878-5963 月~金 10時~16時
※材料準備の都合上、申し込み受付は開催日
2週間前から3日前まで

くらしづくり活動の
最新情報はこちら→



VOICE 参加者の声

- パパッとキッチンのメニューは誌面では見ていましたが、作ったことはありませんでした。先生もフレンドリーでとても楽しかったです。
- ブロッコリーの唐揚げが感動でした。家でぜひ作りたと思います。
- 鶏むね肉のチーズ焼きは、フライパン一つで簡単でこんなにおいしくて、とても参考になりました。
- コープの料理教室に参加するのは初めてでドキドキでしたが、気持ちがワクワクしました。

総代になってみませんか？

総代ってなあに？



総代とは「組合員の代表」のことです。生協は一人ひとりの組合員が出資金を出し合い、方針を決めて運営する「協同組合」。でも約24万人もいるコープおきなわの組合員が一堂に集まって話し合うのは無理なこと。そこで、地域ごとに選ばれた**「総代」**が会議に参加して、**組合員の声を届け、方針や活動を決定します。**

どんなことをするの？



総代の任期は一年です。年4回の会議の中で意見や要望を出し、コープおきなわの活動計画や予算などを決定します。会議への参加は3つの方法（①会場へ参加、②資料を読むことでの参加、③オンライン参加）から選びその後、**アンケートを提出します。**ご自分の都合に合わせて参加できます。

私でも総代になれる？



2024年8月31日にコープおきなわに在籍している組合員さんならどなたでもなることができます。（組合員本人以外のご家族が総代になることはできません）

現役総代さんに聞きました

総代ってどんな感じ？

コープの仕組みや運営についてより詳しく理解でき、コープの良さを周りの人にもっと広めたいと思うようになりました。お試し隊の商品が自分では買ったことのないものや気づかなかった商品の時はよりワクワクします（笑）。

難しそうなイメージがありましたが、いろいろな年代の方と交流ができ、楽しく活動しています。

「買い物をするだけでないコープを知る」。それだけでも暮らしに広がりが出るように思います。

会議に参加すると、暮らし全般において他の方の考えがわかり、新鮮な発見があります。コープでは組合員の声を受け止めてもらえるので、受け身でなく主体的であろうという姿勢が身につく気がします（これって、日々の安心と自信につながる大切な部分だと思います）。

総代になったら…

10月

11月

12月

1月

2月

総代就任

様々な視点で
情報を得られる
のがいい！



交通費の
支給もあって、
うれしい！

試供品の商品が
送られてくるので、
試するのが楽しみ！

総代懇談会



地域ごとに開催される「総代懇談会」からスタート。総代の役割や年間スケジュールの説明を受けます。和気あいあいとした中で会は進むので初めてでも安心。他に、YouTubeでの動画視聴や資料を読んでアンケートを提出する参加方法も選べます。

地域別総代会



責任が重くて、普通の主婦じゃない人だけがやっていると勘違いしていました。いざなってみたら、優しくサポートしてくれる仲間たちや役員の方がいて、「こんな私が総代でも良いのかなあ」という考えは吹き飛びました。

なる前のイメージは、PTA的な役割を担う必要があって、頻繁に活動する機関で、とても活動的な人々がたくさんいて身の置き所がなさそう…。実際になってみると、身構えていた分、拍子抜けというか、こんなユルユルなスタンスの私でもやっていけると思えました。

「商品お試し隊」は大きな特典だと思います。自分で買ったことのない商品に目を向ける良いきっかけになります。

総代になったら会議とかに参加しなくてはならないから、その時に時間を作れなかったらどうしようと不安でしたが、書類だけの参加など、実際に会議に参加しなくても自宅で気軽にできる選択があるのが良いと感じました。

もっと堅苦しいかと思っていましたが、皆さん和気あいあいとしていて、楽しみながら生活に関わる大切な活動に従事しているんだと思いました。

以前は総代すら知りませんでした。知り合いが総代を何年もやっていることもわからず、「知らないって、やっぱりもったいないなー」と思うぐらいいろいろ勉強させていただいています。

総代になったら

うれしい特典いろいろ♪



商品お試し隊※1)

年3回、お試し商品が届きます!

今年3月はコープクオリティの「香ばしアーモンドせんべい」と「鹿児島の黒酢たまねぎドレッシング」



※1 対象:
総代、オブザーバー

第49期はこんな特典も!

- ① 琉球アスティーダ観戦券
- ② バルコラボお食事券
- ③ アスティーダフェスティバル入場券
- ④ 映画鑑賞券



※来期はその他の特典も検討しています

ハッピープラスの過去動画より▶



総代の一年の流れ

任期:2024年10月～2025年9月 総代定数:400人

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

忙しくて会場に来られない方でも安心
オンラインで参加できるよ!



役職員に直接
質問や提案ができて
よかったわ



思っていたより
無理なく
参加できました♪

総代退任

通常総代会

地域別総代会議は2月と5月。会議と聞くと堅苦しく感じますが、普段コープを利用する中で感じる、率直な声を交流します。**ここで出された声をもとに生協の方針がつけられます。**5月の会議では6月の総代会で決める事柄について説明があり、意見を交換します。コロナ禍以降は、会場参加以外にも、ご自宅で動画や資料をみてアンケートを提出する方法も加わり、「会議参加がしやすくなった!」と好評でした。

会議



各地の総代が集まって「総代会」を開催。一年間のまとめと、次年度の取り組みについて意見を持ち寄り、議決に参加します。

生協は私たち組合員一人ひとりの声で良くなっていくのね!



※総代の立候補・推薦については次ページをご覧ください。

第50期総代選挙に関する公示

組合員各位

2024年9月2日

生活協同組合コープおきなわ
総代選挙管理委員会
委員長 知念 玲名

第50期総代選挙について

定款第43・44・45条および総代選挙規約にもとづき第50期の総代選挙を下記の通り実施いたします。

- 選挙区および定数
理事会決定により、下表の通りとします。
- 総代の立候補・推薦の受付
(1)総代は2024年8月31日在籍の組合員から選出します。
(2)立候補・推薦の受付は下表の事業所とし、手続きは所定の用紙で行います。
(3)立候補・推薦の受付期間は、2024年9月2日(月)～9月27日(金)とします。受付時間は各事業所の営業時間とします。
店舗はサービスカウンターの営業時間とします。※ただし、最終日は17時を締切とします。
- 選挙の実施
候補者が、その選挙区の定数以内である場合は無投票当選とし、定数を超えた場合には選挙を行います。
- 総代選挙の方法について
(1)定款第43・44・45条および総代選挙規約にもとづいて行います。
(2)定款第48条の定めにより、総代の任期は1年です。
- 総代選挙規約第4条により、下記5名が総代選挙管理委員に任命されました。
知念玲名、玉城智江、小渡香織、眞喜志陽子、加賀谷生恵

第50期 総代選挙区

北部ブロック(30)			
選挙区		定数	
名護市		15	
国頭郡	国頭村・大宜味村 東村・今帰仁村 本部町・宜野座村 金武町・伊江村 恩納村・伊平屋村 伊是名村	15	
	うるま市ブロック(30)		
	選挙区		
	定数		
	うるま市①	旧具志川市	20
	うるま市②	旧石川市・旧勝連町 旧与那城町	10
沖縄市ブロック(43)			
選挙区		定数	
沖縄市①	松本・知花・登川・池原 明道・安慶田・照屋 美里・美里仲原町・宮里 美原・東・古謝 古謝津嘉山町・桃原 大里・高原・比屋根 与儀・泡瀬・海邦町	29	
	沖縄市②	越來・仲宗根 嘉間良・上地・胡屋 諸見里・山内・山里 室川・城前・住吉 中央・八重島・久保田 園田・南桃原	14

中部ブロック(30)		
選挙区		定数
読谷村・嘉手納町		15
北谷町・北中城村		15
宜野湾・中城ブロック(33)		
選挙区		定数
宜野湾市 ①	普天間・野嵩・喜友名 伊佐・大山・新城 真志喜・宇地泊・大謝名	14
	嘉数・長田・愛知 神山・宜野湾・赤道 上原・佐真下・真栄原 我如古・志真志	14
中城村		5
浦添市ブロック(36)		
選挙区		定数
浦添市 ①	沢岨・経塚・前田 西原・当山・仲間 安波茶・牧港・港川	19
	勢理客・内間・宮城 仲西・屋富祖・伊祖 城間・大平・西洲 伊奈武瀬	17
那覇東ブロック(51)		
選挙区		定数
那覇市 ①	真地・上間・識名 仲井真・国場・繁多川 長田・三原	19
	鳥堀・汀良・平良 久場川・石嶺	14
那覇市 ③	金城・寒川・山川・池端 真和志・大中・桃原 当蔵・赤田・崎山・赤平 儀保・末吉・大名・古島 真嘉比・大道・松川・松島	18

那覇西ブロック(56)		
選挙区		定数
那覇市 ④	おもろまち・泊・港町 曙・安里・上之屋・安謝 天久・銘苅・久米島町 渡嘉敷村・座間味村 粟国村・渡名喜村 北大東村・南大東村	20
那覇市 ⑤	前島・若狭・松山 久茂地・泉崎・久米 辻・西町・東町・通堂町 牧志・旭町・壺屋・壺川 楚辺・樋川・松尾 与儀・古波蔵・寄宮	19
那覇市 ⑥	山下町・垣花町・住吉町 鏡原町・小禄・田原 宇栄原・具志・宮城 高良・赤嶺・金城・安次嶺 当間・鏡水・奥武山町	17
南部西ブロック(37)		
選挙区		定数
豊見城市		16
糸満市・八重瀬町		21
南部東ブロック(38)		
選挙区		定数
西原町		11
与那原町・南風原町		15
南城市		12
宮古(7)		
選挙区		定数
宮古	宮古島市・多良間村	7
八重山(9)		
選挙区		定数
八重山	石垣市・竹富町・与那国町	9
全体合計定数		400

事業所住所一覧

- 名護センター
名護市大北4-23-14
- 具志川センター
うるま市川崎69-1
- 浦添センター
浦添市西原1-2-1
- 西原センター
西原町字兼久287-1
- 豊見城センター
豊見城市上田54-1
- 宮古センター
宮古島市平良字東仲宗根892-16
- 石垣センター
石垣市浜崎町1-2-4
- コープなご宮里
名護市宮里1-28-8 南西ビル1F
- コープ美里
沖縄市美里4-29-1
- コープ山内
沖縄市南桃原4-1-1
- コープ牧港
浦添市牧港4-3-15
- コープ首里
那覇市首里汀良町3-104-1
- コープ寒川
那覇市首里寒川町2-80
- コープこくば
那覇市国場368
- コープあっぱるタウン
那覇市おもろまち3-3-1
- コープおろく
那覇市鏡原町34-21
- 総合推進室
浦添市西原1-2-1

お問合せ先：総合推進室
☎098-879-1144
(月～金 9:30～17:00)

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。



親子お菓子作り交流会を開催。無理に話す必要もなく気楽な交流ができました

～話したくても話せない子どもたちの想いに寄り添う～

沖縄本島かんもく親の会

かんもく 場面緘黙を 知っていますか？

場面緘黙とは家庭など安心できる環境では普通に話せるのに、園や学校など特定の社会的場面で話せなくなってしまう症状で、不安症の一つとされています。

沖縄本島かんもく親の会の白間将太会長は「家では普通に話せるので症状に気づかずに発見が遅れてしまうこともあるが、早期の発見と適切な対応が必要」と話します。

白間さんの小1～小6の娘さん3名は場面緘黙の症状があります。長女が保育園に入ったときに先生から「一度もお喋りをしない」と言われたのが場面緘黙を知るきっかけでした。当時は場面緘黙の社会的な認知度が低く、「ただ大人しい子」「人見知りなだけ」と済まされ、周囲の理解を得るのに苦労したそうです。

現在、長女と三女は通常学級に通い、顔きや、まばたきなどで意思表示を行なっています。次女は不安から思ったように体を動かせなくなる「^{かんどう}緘動」の症状もあります。手を引かないと歩き出せない

いため教室まで毎朝送り、給食や体育の時間は時折お母さんが付き添うなど特別支援学級に通ってサポートを受けています。

講演会を開催し 認知度の向上に繋げる

2019年、沖縄本島かんもく親の会は場面緘黙の啓発、また情報交換や交流の場を提供するために設立。今年5月には「かんもくネット」代表の角田圭子さんを講師に招き開催した講演会が好評を博しました。



講演会に保護者や保育、教育、医療関係者など約500名が参加

ボランティア団体援助金は、講演会や交流会の会場代、場面緘黙を理解するた

めの絵本の寄贈などに活用される予定です。

白間さんは「小学校に1～2人はいる割合ですが、まだ認知度は低く、孤立してしまうご家族も多い。講演会などで専門的な知識を得ながら、同じ境遇のご家族と繋がり、気持ちを共有できたら。そのためには発信し続けて、今後は全国にある親の会とも繋がれるよう活動していきたい」と言葉に力を込めます。



白間さん(前列右から2番目)と会員の皆さん

沖縄本島 かんもく親の会

【問合せ】
kanmokuokinawa@yahoo.co.jp

みんなのひろば

ういずコープを読んで

今月は7月号の感想です。7月号の情報はこちらから▲



「冷凍食品特集」コープの冷凍食品にお世話になっています。レンジでチンして楽にできる食品は現代の必需品ですね。毎週冷凍庫はコープでいっぱいです。

糸満市 向陽のひだまりさん



特集「コープの冷凍食品」の、「ふくら卵のオムライス」。コープ会の時に初めて試食しましたが、本当にふくらで美味しかったです!!バズってたとは知りませんでした(笑)

那覇市 ☆313☆さん

「パパッとキッチン」。ちくわでお好み焼きができるなんて、想像もしませんでした!木場さんのレシピは家族も大好きなので、今月もちろん参考にします。

宜野湾市 よつかふさん



「パパッとキッチン」のちくわ料理の紹介が良かったです。肉・魚が高い中、ちくわの料理で満足、満足! 浦添市 みーこさん

「コープおきなわの買物BUS」。今回の記事で初めて知りました。無料でお店まで送迎してもらえるのは、必要な人たちには大変ありがたい取組みだと思います。今後いろいろな地域に広がっていくといいですね。



宜野湾市 とまとつとさん

「買物BUS」ととても興味深く読みました。外に出ることがめっきり少なくなった母に利用させたいです。ぜひコープ美里店でも実施してください。

沖縄市 あづあづさん

「台風による配達の遅れや欠品について」いつも、台風でも少しでも早く商品を届けようとしてくれるコープさんに頭が下がる思いです。離島なので本当に助かります。物流センターに見学に行ったことがありますが、スタッフの方々が荷物を積んでいる姿を見て、本当にお世話になっていると思いました。

竹富町 なつちゃん

「たけぞうくんの配達日記」を読んで。私も今年の5月の雨の日に、左手を骨折してしまい、配達員に頼んだらとても優しくしてもらいました。コープに入会して良かったと心から思います。7月中には完全に治ると思うので、よろしくお願いします。



うるま市 S.Tさん

我が家の防災

3カ月毎に非常持出袋の中身チェックをしています。妻は大好きなクッキーを食べただけですが。名護市 おつちゃんさん



フリートーク

6月から組合員になり、宅配を利用させてもらっていますが、普通のネットスーパーよりも地域とのつながりを大切にしているんだなーと「ういずコープ」を拝読して感じました。子どもが離乳食時期から始めておけば良かったと少し後悔しています(笑)「ういずコープ」の全ての記事が凄く興味のそそられるもので毎月の楽しみになりそうです。

那覇市 まーまんさん



「南高梅らっきょう酢漬け講習会」に参加し、大満足しました。

らっきょう酢を使った超簡単な梅漬けで、時短にもなり、試食(らっきょう酢で作った梅干し、梅ジャム、梅みそなど)もあり、おいしくて、ステキな時間を過ごす事ができました。

那覇市 ナオツベさん

食べ盛り子ども2人がいる我が家では、若鶏ムネミンチをいつも注文してハンバーグや肉だんごスープに使っています。1kgを注文してもすぐなくなるので、ほぼ毎週リピートです。国産なので、安心して子どもにも食べさせられ、重宝しています。



浦添市 らびさん

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!



もうすぐ離乳食が始まる娘。先日、市の乳児健診に行ったら栄養相談で担当してくれた栄養士さんが「時間をかけてほんのちょこつとの離乳食を作るのは大変だから、コープの冷凍離乳食がおすすめです」と仰っていました。帰ったら早速す



くすくすスマイルのカタログを見て、これから始まる離乳食のことを考えて楽しみにになりました♪
沖縄市 みかんさん

コープの「長崎カステラ濃い抹茶」が大好きです！抹茶の味がしっかりしていて、バランスがとても良いです。抹茶好きの息子も、これは美味しい！と絶賛していました。もっとカタログに載せて欲しいです。



那覇市 はるのみどりさん

コープの「プレーンヨーグルト」がおすすめです。いろいろなヨーグルトを食べ比べましたが、これが一番酸味がなく、何



も足さなくても美味しいです。卵と米粉と少しお塩を入れて焼くだけでふくらパンケーキができます♪

八重瀬町 りゅおさん

わんこにゃーちゃん



我が家のペット。歌が得意のオカメインコのピチュウです！家族みんなの目覚ましになりますー！

うるま市

カーリーマミーさん

声にこたえて

「深煎り胡麻ドレッシング
まろやかタイプ(カロリー50%カット)」の
パッケージについて

組合員の声

パッケージが似ているのでレギュラータイプを間違えて買ってしまいました。



回答

カロリー50%カットのパッケージデザインを変更しました。



CO-OP 深煎り胡麻ドレッシング
まろやかタイプ(カロリー50%カット)
300ml、500ml

今月のお知らせ

information

お知らせ

CO・OP共済《たすけあい》割戻金は 共済掛金振替口座へお振込みさせていただきます

- ・振込は9月中旬～下旬の予定です。お手続きの必要はありません。
- ・2024年7月18日時点の共済掛金振替口座へお振込みいたします。別口座へのお振込みはできません。何卒ご了承ください。
- ・お振込みできなかった場合、通知を送付いたします。

詳細は、8月下旬送付の「控除証明書兼割戻金通知書」をご確認ください。

【控除証明・割戻金に関する窓口】※8/26より開設
0120-654-258(月～土 9時～18時)

「コーププラス」ダウンロードは お済みですか？



台風だけど、今日って協同購入のお届けあるのかしら…

いつもの時間になっても配達にこないけど…



毎年8月～9月にかけては台風の襲来が多い時期、そんな時にコーププラスをダウンロードしていれば、タイムリーに情報を受け取ることができます。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！



フードバンク支援募金（通年募金）

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、今年度もフードバンク支援募金に取り組みます。寄せられた募金は、県内の子ども食堂や福祉施設、社会的支援が必要な世帯等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」、「NPO法人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8月19日(月)～2025年1月24日(金)

7月に行われたNPO法人フードバンクセカンドハーベスト沖縄（支援募金贈呈先）のフードパントリーについてご紹介



します。フードパントリーとは、地域の支援団体から紹介された、食費捻出に苦慮している子育て世帯の方々を中心に、企業や団体から寄付された食品や、募金などで購入した食品を直接配布する会のこと。

この日は、事前登録した109名(世帯)に配布されました。給食の無い夏休みに体重を減らしてしまう子も居るとのこと…支援の必要性を感じます。コープ職員もボランティア参加しました。



組合員さまへの特別案内

コープおきなわがスポンサーをしている 琉球アスティーダ公式戦へ無料ご招待

右記よりWEBチケットをダウンロードください。

※ダウンロードは8月19日～スタート。 ※受け取り人数が上限に達するとダウンロードできなくなりますので、観戦希望の方はお早めに。



■8月31日(土) **【会場】** 那覇市民体育館
琉球アスティーダ vs 金沢ポルト
13時開場 15時試合開始



■9月1日(日) **【会場】** 那覇市民体育館
琉球アスティーダ vs 木下マイスター東京
11時開場 13時試合開始



2024年度 第2回理事会報告

2024年7月16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. 第50期総代選挙管理委員の選任について
2. 第50期通常総代会および総代関連会議の日程について
3. 2024年度理事会小委員会委員選任の件

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. 常勤理事の役割分担に関する報告
3. 沖縄県消費生活協同組合立入検査講評および回答に関する報告
4. 2024年度総代選出のすすめ方に関する報告

5. 2024年度監事報酬と、常勤監事および特定監事の互選に関する報告
6. 2024年度合同事業委員会の開催に関する報告
7. コープおきなわグループ子会社第1四半期のまとめと課題に関する報告

文書報告事項

1. 月次事業に関する報告
2. 声の検討会議に関する報告
3. ブロック協議会に関する報告
4. くらしづくり活動に関する報告
5. ブロック協議会の進め方に関する報告
6. 第49期通常総代会に関する報告
7. 2024年度副理事長の役割分担に関する報告

協同購入からのご案内

スマイルピックアップについて

組合員さんのご家庭で余っている食材を社会福祉協議会やフードバンク団体を通じて必要としている方へ提供します。

[回収期間]

9月2日(月)～13日(金)

詳しくは協同購入で
8月19日(月)～配布の
あいさつニュースをご覧ください。



写真は寄付の一例(那覇市社会福祉協議会へ)

コープおきなわの概況 (2024年7月度決算)

組合員数 24万2,761人

出資金 59億1,121万円
総額 (1人当たり出資金 24,350円)

供給高 19億5,282万円
(予算比 95.2%)
【累計 73億935万円/98.5%】

協同購入 10億1,878万円
(予算比 92.6%)
【累計 37億3,763万円/98%】

店舗 8億4,490万円
(予算比 99%)
【累計 32億7,466万円/100.7%】

くらサポ※ 8,913万円
(予算比 91.8%)
【累計 2億9,705万円/84.2%】

経常剰余金 7,645万円
(予算差 3,206万円)
【累計 1億5,912万円/152%】

※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7月度)

件数 1,816件

金額 1億380万円

累計 7,661件
4億4,795万円

環境活動 (2024年6月度回収総量)

牛乳パック 1,100kg

カタログ 78,047kg

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
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▼

7月までのダウンロード者数11,509名



スマホアプリ

コーププラス



作:シキヤタケシ



この最新版は、もう、
タアレットでアプリを
使うその注文です。

ギフットの注文もあつたので、たまには担当者も意見をせよって

注文書
提出してみよう
と思いました。



注文書に
記入...
炭酸水...
炭酸水...
炭酸水...
老眼...
字が小さすぎ
見えない...

昔を思い出した。

字が
小きいよ。

スミヤカ
スミヤカ
スミヤカ

とついに
だしたですわ…。



見 ¥500 本

- ・よつかふさん
- ・あづあづさん
- ・まーまんさん
- ・☆313☆さん
- ・ナオツさん
- ・キナコさん
- ・マツキーさん
- ・花ぼーるさん
- ・おつちゃんさん
- ・向陽のひだまりさん
- ・はるのみどりさん
- ・とまとつさん
- ・カーリーマミーさん
- ・なつちゃん
- ・みかんさん
- ・りゅおさん
- ・みーこさん
- ・S.Tさん
- ・らびさん
- ・hiさん