組合員のための情報誌　ともに創る　くらしと未来

うぃずこーぷ

1
2025

TAKE FREE

買い物にお困りの組合員さんを
「買物BUS」でサポートしています。

特集 1　協同の力で実現する
豊かな社会づくり

特集 2　## お年玉募金にご協力ください

パパッとKITCHEN　レンジでプルプル! 焼かないだし巻き卵
& 産直やんばる赤たまごのアレンジレシピ

買物BUS 有賀 嵩喜さん

コープおきなわ

特1集

協同の力で実現する豊かな社会づくり

あけまして おめでとうございます

今年も人と人とのつながりを大切に 心豊かなくらしを創っていきます

コープおきなわは、“ともに創る くらしと未来”の理念のもと、組合員や地域の皆さまと一緒にくらしの困りごとに向き合い、よりよい社会づくりをすすめてまいります。本年もご指導とご協力を心よりお願い申し上げます。

もったいないを笑顔に変える スマイルピックアップ

『スマイルピックアップ』は、コープおきなわのSDGs基本方針の一つ「誰もが安心して暮らし続けられるまちづくりへ貢献します」という優先課題に基づき、2023年度から始まったフードドライブ活動です。「もったいないを笑顔に変えよう!」を合言葉に、組合員さんの家庭で消費しきれない食材や日用消耗品を集め、社会福祉協議会やフードバンク団体などを通して必要としている方に提供し、沖縄の社会問題解決の一助となることを目指しています。

第3回は、2024年9月2日(月)～13日(金)の期間、協同購入の各センター(久米島センターを除く)と各店舗で実施。消費しきれないお中元の米ギフト、調味料、洗剤、トイレットペーパーなど、たくさんの食料品や日用品が集まりました。

組合員さんから寄付いただいた商品は、各センターや各店舗で集約し、賞味期限などの確認、仕分けをした後、県内の社会福祉協議会に寄贈。一人親世帯やコロナ禍で仕事を失くした世帯、自立に向けた支援が必要な世帯、子ども食堂などに届けられています。

「今日・明日の食べるものがないという切羽詰まった状況で相談に来られることが多い」と教えてくれたのは、浦添市社会福祉協議会の石原宏紀さん。組合員の皆さんの善意で届けられた寄付品が、支援を必要としている方の心の安心や生きる希望につながっているといいます。

今後もたくさんの方へのお役立ちができるよう取り組みを進めていきますので、引き続きご協力をお願いします。

組合員さんから寄付いただいた商品の一部

浦添センターの陸センター長から浦添市社会福祉協議会へ寄贈

第4回フードドライブ『スマイルピックアップ』

協同購入・店舗にて下記の期間に実施します。

回収期間:2025年1月20日(月)～31日(金)

※詳しくは1月13日(月)～配布のあいさつニュース、店頭でのご案内をご覧ください。

地域がつながり地域の健康を支える マチナトがんじゅうフェア

『マチナトがんじゅうフェア』は、健康づくり支援企画の一環としてコープ共済連の協賛のもと開催しています。健康と福祉をテーマに、子どもから高齢者まで、障がいのある人もない人もともに暮らしやすいがんじゅう(※)な地域づくりを目指し、2020年よりスタート。3団体から始まったこのフェアも回を重ねるごとに協力の輪が広がり、昨年10月12日に開催した第5回は、実行委員会(浦添市社会福祉協議会、浦添市地域包括センターみなとん、浦添市障がい福祉関連複合施設ピアラルうらそえ、社会医療法人へいあん相談支援事業所ゆんたく、コープおきなわ)と、社会医療法人仁愛会、サンアイ薬局ぐすくま、社会医療法人へいあん、沖縄統合医療学院、地域の小学校やサークルなどがつながり、一つの目標に向けて力を合わせました。

老若男女で賑わう健康チェックコーナー

※沖縄の方言で「健康」「頑丈」のこと

会場のコープ牧港には、看護師や保健師・栄養管理士による血圧測定・骨密度測定・血管年齢測定・健康相談・ベジチェック、沖縄統合医療学院の先生と生徒による物理療法と鍼灸の体験コーナーが設けられ、多くの来場者が健康への意識を高める機会となりました。店内では、アイマスク体験と車いす体験が実施され、参加者は障がいのある方や高齢者などの日常生活の大変さを学びました。また、屋外会場ではヨガ教室をはじめ、地域のサークルによる琉球舞踊、まちなと児童センターによるコーすけダンスが披露され、フェアを盛り上げました。

補助を受けながら店内でアイマスク体験

ピアラルうらそえの勝連啓介さんは「地域の健康を支えたいという思いに心から共感して参加しています。このようなイベントをきっかけに、私たちのやっていることや目指すところを知ってもらえれば」と、参加への思いを話します。みなとん管理者の國場久美子さんは「健康を意識することが病気の予防につながるので、とても意味のある取り組みだと思います」と振り返りました。

マチナトタウン長勝会琉舞サークルによる演舞

浦添市の松本哲治市長からは「地域がつながって、お互いを思いやっているということの象徴が、このがんじゅうフェア。今後もコツコツと続けていただきたい」と応援のメッセージをいただきました。

コープ買物BUS

『買物BUS』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サービスです。およそ11年前にコープ首里で高齢者や買い物が困難な組合員のために何かできないかと始まった取り組みで、地域の社会福祉協議会や自治会と連携しながらエリアを広げていきました。現在は、コープ首里、コープ牧港、あっぷるタウンの3店舗周辺(車で15分圏内)にお住まいの組合員を対象に実施し、約100名にご利用いただいています(2024年11月時点)。より多くの方へのお役立ちができるよう、コープこくばとコープおろくでの実施に向けて準備をすすめています(2月開始予定)。

詳しくはこちら▶

かわいいコーすけが描かれた買物BUS

ラオスプロジェクト

JICAの草の根支援パートナー型から支援を受け、2022年6月～2026年6月まで、ラオス国アタプー県で現地の少数民族や住民、行政と一緒に「貧困改善」「女性の活躍の場づくり」「地方活性化」を目標としたプロジェクトを行なっています。

2023～2024年度は、フェーズI(2017～2020年)で立ち上げた「美らラオス協同組合」のレベルアップと、新たに3つの協同組合(養蜂、コーヒー、米)の設立に協力しました。これらの活動をラオスの住民や行政の方々と一緒に行うことで、自らの力で持続的に発展できる事業を目指し、人材育成にも努めています。

ラオスプロジェクトの動画はこちら▶

ラオス国アタプー県サーイ村の女性たち

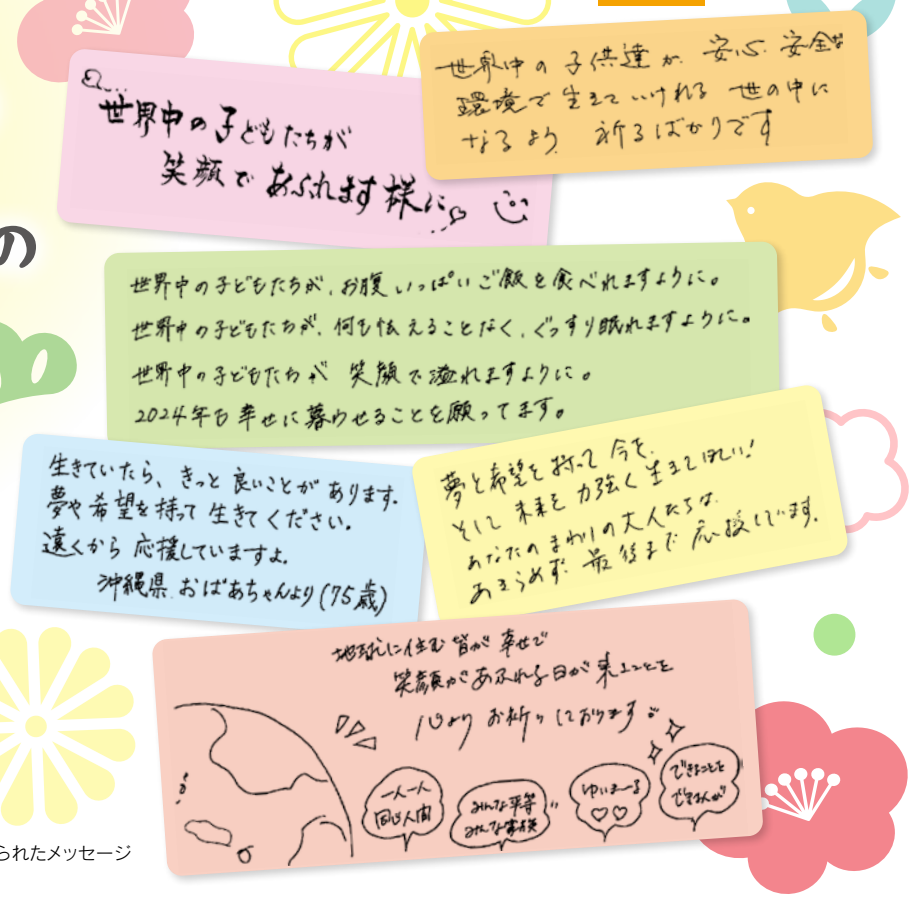
特集2

お年玉募金にご協力ください

子どもたちの明るい未来のために

コープおきなわは、子どもたちの健やかな成長と幸せを願い、1984年より毎年お年玉募金に取り組んでいます。世界には紛争や貧困で命の危機にさらされている子どもたちがたくさんいます。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、できることから始めてみませんか？

昨年、組合員さんや、そのお子さんたちから募金とともに寄せられたメッセージ



Q どうしてコープはお年玉募金をするの？

A コープは、みんなの力でくらしをよくすることをめざす組織だから、世界や沖縄で助けが必要な子どもたちのためにできることをしようと、お年玉募金を始めたのよ。

Q お年玉募金のお金は、どんなことに使われるの？

A ユニセフを通じて、世界の子どもたちの命と健康を守ることや、学校に行けるようにするためなどに使われているの。

他にも沖縄の子どもたちを支援するボランティア団体にも贈られているのよ。コープおきなわの組合員さんの温かい気持ちが毎年たくさん集まっているのね。

昨年度のお年玉募金の総額

349万円

内訳		
	・ユニセフ一般募金	129万円
	・ユニセフ東ティモール指定募金	100万円
	・ボランティア団体援助金	120万円

＊わかりやすくお伝えするために、単位を万円で表示しています。

1984年から始まったお年玉募金
2023年度までの累計額

1億1,867万円

ご協力ありがとうございました。

Q ユニセフではどんな支援につながるの？

A ユニセフ募金は、一般募金と指定募金に分けられていて、一般募金は子どもたちの命と健やかな成長のために必要な支援に使われるの。例えば、こんな支援ができるのよ。

募金でできる支援例

	3円	子どもたちの免疫力を高め、感染症にかかりにくくする ビタミンA カプセル1錠
	59円	重度の栄養不良からの回復に役立つ栄養治療食1袋
	234円	10リットルの水を貯水・運搬できる折りたたみ式の貯水容器1つ
	2,240円	熱に弱いワクチンを一定の温度に保って運べるワクチン用保冷庫1個

※2024年1月時点の価格です。
※輸送や配布のための費用は含まれません

Q 指定募金ってなあに？

A 支援を特に強化するプロジェクトに使われるのが指定募金。コープおきなわは現在、ユニセフを通じて東ティモールの子どもたちとお母さんを支援しているのよ。そこでは5歳未満で亡くなる子どもと出産時に亡くなるお母さんがとても多く、世界で最も貧しい国の一つといわれているの。

お母さんが赤ちゃんを安全に出産できる病院などの施設の充実や、育てるための正しい知識の学習などに役立てられているそうよ。

お年玉募金は、貧困に苦しむ世界中の人たちを支援し、かけがえのない命を守るため、さまざまな活動に使われているのね。

©UNICEF Timor-Leste_2023
母親支援グループによる栄養指導

調べてみよう！

●公益財団法人日本ユニセフ協会
https://www.unicef.or.jp
●沖縄こどもの未来県民会議
http://www.okinawa-child-future.jp

沖縄の子どもたちのくらしや状況について調べてみようか。

Q 沖縄の子どもたちにはどう使われるの？

A 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団体や社会的課題に取り組む団体、一団体につき5万円が贈呈されているの。昨年（2023年度）は24団体に贈呈することができ、それぞれの活動や運営費として使われているんだって。

Q ボランティア団体援助金はいつから始まったの？

A ボランティア団体援助金は組合員さんの「世界に限らず沖縄の子どもたちも支援してほしい」という声に応えて2007年度に始まり昨年で17回目。これまでに238団体へ1,190万円を贈呈してきたの。これもひとえに募金してくれた組合員さんのおかげね。

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」

Q 寄付するにはどうすればいいの？

A お年玉募金はコープの各店舗にある募金箱に入れるか、協同購入で申し込めるのよ。

募金期間
2024年12月16日～2025年1月24日

コープのお店

お年玉募金：
サービスカウンターに専用募金箱を設置しています。

協同購入

注文書またはeフレンズで申し込みができます。

・商品番号欄に、募金番号「6090」と記入

・数量欄にご希望の口数をお書きください。一口100円です。
※500円の場合は5と記入

メッセージをお寄せください

世界の子どもたちへの励ましの言葉や平和への思いを募金に添えてみませんか？12月16日からあっぷるカタログに同封されるチラシのメッセージ欄に書いて注文書と一緒にご提出ください。

みんなで助けあってよりよい社会をつくろう

2023年度 贈呈ボランティア団体

- しぃまむに伝承研究会
- 絵本サークル
- ゆいまーるの会
- How to SEI
- 宜野湾市うちなぁぐち会
- 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
- 八重山手話通訳を考える会
- 石垣聴覚障がい者 友の会
- 越地公民館
- 恩納小学校よみきかせサークル「おはなしばこ」
- 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
- 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」
- 北中城村の子どもの居場所を考える会
- 読み聞かせの会「ちぃぱっぱぁ」

沖縄本島かんもく親の会

医療的ケア児ママの会 cuddle

忙しいパパ・ママのミカタ

パパッとKitchen キッチン

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

レンジでプルプル！ 焼かないだし巻き卵

卵　# レンチンレシピ

材料（卵2個分）

- 豆腐（充填タイプ）…… 150g
- 卵 …… 2個
- 白だし …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ1
- 万能ねぎ（小口切り） …… 適量

作り方

1. 耐熱容器（コンテナ）にラップを2重に敷き、豆腐を泡立て器で細かくなるまで混ぜ、白だし・みりんを加えてさらに混ぜる。
2. 卵・万能ねぎを加え、しっかり混ぜる。
3. ふんわりラップ（またはコンテナの蓋）をして、600wで5分加熱する。
4. ラップごとまな板の上に取り出し、くるっと丸めて両端をねじる。
5. 筒状に成形したら2～3分置いて粗熱をとり、食べやすい大きさに切り分けて皿に盛る。

レンチンで簡単！お手軽だし巻き卵

耐熱のコンテナ容器を使ったレンチンレシピ。充填豆腐を使うことで、パサつかずプルプルの食感に仕上がります。レンチン後に成形する工程で、中に具材を入れるアレンジもおすすめ。明太子やしらす、チーズなどお好みで入れてお楽しみください♪

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。

コープのおすすめ

ココにこだわっています！

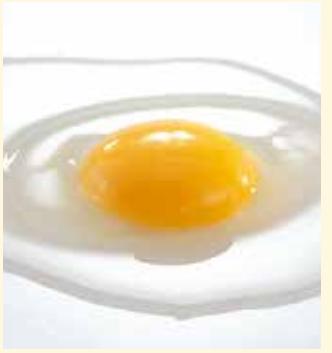
産直やんばる赤たまご

あっぷるカタログ1月1週（441号）掲載
注文：12月23日（月）～27日（金）

次号は 『米麦あわせみそを使ったレシピ』です！

産直やんばる赤たまご

安全安心にこだわった
新鮮でおいしい産直たまご



流通管理済み（遺伝子組換えのものと分けて管理）された、ポストハーベストフリー（収穫後農薬不使用）をエサに配合し与えています。また、ストレス軽減のため施設環境を整備し、常に清潔な環境で鶏が過ごせるよう努力しています。おいしいたまごを提供したいという生産者とコープの思いが詰まった商品です。

指定農家「玉城養鶏場」

黄身がプリッと盛り上がるのは新鮮なたまごの証

「県産の新鮮な赤たまごが食べたい」という声を受けて1999年に誕生しました。一定の温度管理のもと、たまごの鮮度を保った状態で輸送され、採卵されてから約4日で組合員さんのもとへ届けられています。

安全安心なエサと飼育環境へのこだわり

玉城養鶏場では餌の主原料であるトウモロコシを分別生産

生産者支援のお願い

ヒトはお正月休みですが、ニワトリにはお休みがありません。お正月に生まれた卵は余ってしまいがちです。

1月1週（441号）の赤たまごのお届けは採卵後約11日でお届けします。

詳しくは、14ｐの下段をご覧ください。

産直やんばる赤たまごを使って

思い立ったらすぐできちゃう♪
楽ちんタルタルソース

耐熱容器に玉ねぎ（1/4個）のみじん切りと卵2個を入れ、軽く混ぜたら600wで1分加熱する → レンジから取り出し、よく混ぜてさらに1分加熱する → マヨネーズ（大さじ5）・レモン汁または酢（大さじ1/2）・ケチャップ（小さじ1）・塩コショウ少々・パセリ（適量）を加え、しっかり混ぜる。

これ以上の楽はない
冷蔵庫の材料で簡単カルボナーラ

パスタ（100g）を半分に折り、耐熱容器（コンテナ）にクロスして入れ、水（230cc）・ベーコン（3枚）・にんにくチューブ（2cm）・オリーブオイル（小さじ1/2）・塩（小さじ1/4）を入れ、ふんわりラップをして、パスタの茹で時間＋2分加熱する → 卵（1個）・牛乳（50cc）を混ぜておき、出来上がったパスタにちぎったスライスチーズ（2枚分）とともに入れ、チーズが溶けるまでしっかり混ぜる → ブラックペッパー・粉チーズ・パセリをお好みでかける。

なるほど！コープ

登録すればこんなに便利！

年末年始の『eフレンズ』活用術

年末年始の忙しいときも、スマホやパソコンでラクラク注文できるインターネット注文『eフレンズ』。今回はその便利な機能について教えてもらいました。抽選でプレゼントが当たる限定企画も用意されているので、ぜひこの機会に登録してみては。

教えてくれた人
eフレンズキャラクター
あっちゃん

eフレンズとは？

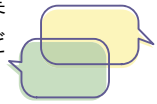
スマホやパソコンからお買い物できるコープのインターネットサービスのことです。Webサイトやアプリなど、お好きな方法でご注文いただけます。カタログがそのままスマホやパソコンで見られるWebカタログは、注文番号をクリックするだけで注文できるので、外出先からもすぐに注文できます。

※ご利用には協同購入の利用登録に加えて、登録手続き（無料）が事前に必要です。

どんなことができるの？

●商品のクチコミが見られる！

商品選びで迷ったら、みんなのクチコミをチェック。実際に食べた感想などが閲覧できます。



●「リピトク」でおトクにお買い物！

お買い物ページにある「リピトク」のバナーから、過去に利用した商品で、その週にお買い得になっている商品を簡単に探すことができます。

●「お気に入り登録」で注文忘れなし！

お気に入り登録しておくと、その週に買えるお気に入り商品が自動で表示されます。

●ご利用額の確認ができる

マイページからご利用額の確認や口座登録の変更ができます。

eフレンズは「コーププラス」から▼

eフレンズ限定！お年玉チャレンジ企画のご案内

eフレンズで12月3週・4週・1月1週のご注文でチャレンジ条件を達成した方の中から、抽選で当たるプレゼントをご用意。

チャレンジ条件など、詳しくは協同購入で12月1週に配布するチラシをご覧ください。

キャンペーンも
eフレンズ新規登録も
コチラから▶

パソコンからは eフレンズ九州 検索

※画像はイメージです

❶抽選で30名様
佐賀牛ヒレ（シャトーブリアン）

❷抽選で500名様
オリジナルボールペン

アプリ「coopぽけっと」サービス終了のお知らせ

永らくご利用いただいておりました「coopぽけっと」アプリは、2025年3月31日をもってサービスを終了させていただきます。

新春お年玉企画『お楽しみ袋』のお知らせ

※画像はイメージです

協同購入では、抽選で100名様に当たる『お楽しみ袋』（税込1,000円）をご用意。賞味期限が少し短くなったドライ在庫商品約3,000円分の詰め合わせとなっています。

※12月4週配布（1月2週お届け442号）のあっぷるカタログ表紙に『お楽しみ袋』の注文番号を掲載します。ご注文は1月1週（1月6日～）です。

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。

医療的ケア児ママを含むボランティアメンバーと一緒に活動しています

～子どもの入院に付き添う親を「食」を通じて応援～

医療的ケア児ママの会 cuddle（カドル）

付き添い家族のための おにぎりプロジェクト

「医療的ケア児ママの会 cuddle」は、病気や怪我などで入院している子どもに付き添う保護者を支援するため、月1回おにぎりランチを手作りして購入しやすい価格で販売。県立南部こども医療センターと琉球大学病院小児科、ファミリーハウスがじゅまるの家の3ヵ所に届けています。

ふっくらご飯を優しく、素早く握ります

「付き添い入院しているパパママがどれだけ大変なのか、私自身が当事者なのでよくわかります」と話す、同会代表の塚本奏子さん。塚本さんの息子さんは約5年前に、脳症に罹患し医療的ケア児になり、集中治療室に2週間、一般小児病棟に移ってからも約2ヵ月入院していました。「その間、私も息子と一緒の病室で過ごしました。子どもの容態の変化に気を遣い、自分の事は全て後回し。子どもが眠った隙にコンビニへ走るような生活で、まともな食事も摂れていませんでした」。こうした経験から付き添い入院をしている家族を「食」を通じて応援したいと思うようになったそうです。数年経ち、息子さんの容態も落ち着き、保育所へ通い始めたのをきっかけに、2023年から活動を始めました。

具材が大きめで野菜もゴロゴロ

この日はハロウィンのおまけを付けて

おにぎりポーズの塚本さん（右から2番目）と同会メンバーの皆さん

ボランティア団体援助金は、おにぎりランチの食材の購入に活用されました。

親同士がつながり 交流できる場を目指す

同会では、孤立しがちな医療的ケア児の親が集まって、情報交換を行い、仲間同士で相談し合える場を提供。おにぎりランチを届けた後、憩いの時間を毎回設けています。「同じ気持ちを味わったママだからこそ共感できること、支えられることがある」と語る、塚本さん。

障がいや医療的ケアのある子どもを支援するイベントにも定期的に参加しながら、活動の場を広げています。

医療的ケア児ママの会 cuddle（カドル）

【活動拠点】那覇市真地216-17 一般社団法人Kukuruプラス

【活動日時】毎月最終金曜日 8時30分～14時

【問合せ】amoncat@icloud.com（塚本）

くらしづくり活動

コープ化粧品『フリーリア』学習会を開催しました

2024年9月5日（木） 主催：うるま市・沖縄市・中部ブロック協議会

ナリス化粧品の村上さん（前列中央）と参加者の皆さん。和気あいあいとした雰囲気の中、学習会が進められました

角質ふきとり化粧水の体験

ペアを組んでパーソナルカラー診断

3ブロック合同企画で地域を超えて交流

去る9月5日、沖縄こどもの国チルドレンズセンター研修室で、コープ化粧品『フリーリア』学習会が開催されました。3ブロック合同のくらしづくり活動は、組合員さんへの感謝の気持ちを込めて毎年恒例で開催されており、地域を超えて交流を深めています。今回の学習会は、フリーリアを実際にお試しできる場を作り、協同購入カタログを見るだけではわからない商品の良さを学びたいという思いで企画。ナリス化粧品からコープ事業部の村上穂高さんを講師に招き、18名の組合員さんが参加しました。

フリーリアに使われている6種類の生バラ

講話と実践を通して商品への理解を深めました

会場には、フリーリアシリーズ商品とフリーリアの原料に使用されている6種類の生バラが持ち込まれ、バラの香りに包まれて学習会がスタートしました。前半は、原料栽培から製品になるまでを資料を用いながらレクチャー。ナリス化粧品の会社概要やフリーリアの歴史をはじめ、組合員の声から生まれたという開発背景、原料は宮城県にある自社バラ園で丹精込めて育てられた“国産の新鮮な生バラ”を使用していること、バラ本来の香りを生かしたオリジナル製法で作られていることなど、フリーリアの特徴についてわかりやすく解説していただきました。

原料のバラについて詳しく解説

後半は、フリーリア商品を使ったスキンケアの実践編です。角質チェックシートを用いて、ふきとり用化粧水の使用前後の肌を比較したり、化粧水をコットンでパッティングしたりしながらナリス化粧品の美容理論や効果的なスキンケア方法を学びました。メイクアップ編では、メイクや服選びに役立つパーソナルカラーについて教えていただき、参加者同士のパーソナルカラー診断ではおおいに盛り上がりました。

シートを使って古い角質をチェック

主催ブロックの理事は「実際にお試ししながら詳しく学べたので、納得して商品が使える」「いろいろと交流ができ、地域の皆さんに喜んでいただけてよかった」と学習会を振り返りました。参加者からは「楽しく学習することができた」「さっそく使ってみたい」などの声が寄せられ、今回の学習会を通してフリーリアについて理解を深めることができたようです。

『フリーリア』HP▼

VOICE 参加者の声

- 講師の先生のお話がとてもわかりやすく、よかったです。
- 素敵なバラをぜいたくに使っていることがわかりました。
- 香りがきつくなく、いやされそう。色々勉強できて、参加してよかったです。
- 肌の悩みを抱える娘や主人も使えるラインナップとして役に立ちました。

くらしづくり活動の最新情報はこちら→

くらしづくり活動

コープおきなわへの理解と交流を深めました

『11月総代懇談会』を開催しました

2024年11月15日（金）　南部西ブロック

会場に集まり、総代やコープおきなわについて学ぶ参加者の皆さん

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難しいことなので、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ています。

『総代懇談会』は、総代・オブザーバーが、それぞれの役割や生協の目的を知り、コープおきなわの現状を共有する場として、毎年11月に各地域で開催されています。第50期となる今回は、2024年10月に総代・オブザーバーに就任された皆さんが、「会場参加（実参加・Zoom）」「資料を読む」「動画を視聴」のいずれかの方法で参加しました。

オリエンテーションでは、生協の始まりから目的・仕組み、総代・オブザーバーの役割などについてわかりやすくまとめた動画を視聴。続いて、2024年度上期のコープおきなわ事業・活動報告では、各事業での組合員の声に応えた事例をはじめ、コープ共済の新商品「お誕生前申込み」、広報チームの活躍、障がい者雇用の取り組みなどのトピックス、各地域ブロックや委員会によるくらしづくり活動、上期の事業報告などについて共有されました。

お気に入りのコープ商品を発表しながら自己紹介

11月15日に開催された南部西ブロックの総代懇談会では、実会場に17名の総代・オブザーバーが参加しました。グループ交流では「お気に入りのコープ商品」について情報交換しながら、和気あいあいとした雰囲気で進行。質疑応答の場では、夕食宅配（ゆ～たく）や協同購入の配達、店舗の取扱商品など、さまざまな疑問や要望が直接役職員に伝えられ、有意義な交流の場となりました。また、商品学習として、（株）コープ沖縄サービス 心耕部（しんこうぶ）が育てた野菜の試食タイムも設けられ、アンケートで意見を集めました。

グループ交流では幅広い世代の総代と役職員が活発に意見を交わしました

初めて総代に就任したという道野文乃さんは、8ヶ月のお子さん連れで参加。「託児があるので参加しやすく、会に集中できました。要望を伝えられたのもよかったです」と笑顔で話してくれました。

南部西ブロック理事の上原かおりさんは、「新任の方をはじめ多くの方に積極的に参加いただき、本当にうれしかったです。このようにつながりを広げていきたい」と感想を述べました。

VOICE 参加者の声

- たくさんの事業があって、どんな取り組みをしているのかがよくわかりました。いろんな方の話が聞けてとても楽しかったです。
- 普段コープを利用していますが、こうして意見を出し合ってつくられたコープなんだと感じ、よりコープに愛着がわきました！
- もっと会議っぽい感じだと思っていたのですが、試食で商品のことを知れたり、談笑しながら交流が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→

組合員さんからの投稿コーナー

みんなのひろば

うぃずこーぷを読んで

今月は11月号の感想です。11月号の情報はこちらから▲

表紙の「ハートコープおきなわ」の面々の明るい笑顔に、社会に役立つ自信がみなぎっていて、心からエールを贈ります。

南風原町　青空さん

特集の「ハートコープおきなわ10周年」。ハンディキャップのある方々も共に働ける職場は理想的です。ぜひ、長～く続けてくださるようにと願っています。ハートコープおきなわ good!!

八重瀬町　カミ(歌美)さん

特集の「ハートコープおきなわ10周年」の記事を読んで、ハートコープのお惣菜がとても美味しく大好きなので、働いている方の声やお顔が知れて良かったです。

那覇市　あじもこさん

パパッとキッチンの「鶏むね肉の餃子風」のアイデアいいですね。食費高騰の折り、むね肉は手に取りやすい食材なので、また扱って欲しいです。

南風原町　ともこさん

「パパッとキッチン」よく簡単おいしいレシピが載っているので参考にしています。最近、鶏むね肉を使ったレシピにはまっていたので、「鶏むね肉のタン塩風」を作ってみました。長ネギも、調味料も、家にある物ばかりで、ほんとにパパッと作れて、おいしかったです。　宜野湾市　とまとっとりんさん

トピックス「夏休みクワイエットアワー」。私の周りにも音や光が苦手な人がいて、とても生活するのが大変だと言っていました。でも、生活する上で外に出て買い物はしなければならないので…。そのような方も、安心して気軽に買い物ができるこの取り組みは、素晴らしいと感じました。　宜野湾市　ちくわさん

新年の抱負と現在地

新年にはベビーが誕生している予定の我が家。3人子育て、家族で笑って楽しみながら過ごしていきたいです。　中城村　ちょこすけさん

ダイエットを頑張ると決意して、健康診断の時までに頑張って7キロ減量に成功したのですが、健康診断が終わるとリバウンドして元通りになってしまいました。　北中城村　もちもちさん

フリートーク

我が家で活躍している商品は「あぶらかれい切身(骨とり)」です。加齢のせいでお魚をいただく際骨が見えづらくなり、骨が喉に刺さった事も。食事の時は老眼鏡をかけて食べたくない主人が安心して食べられると喜んでいます。

那覇市　雅子さん

コープ牧港店での事です。豆豉を使った食品があり、店員さんに「この商品は辛いですか？子どもでも食べられますか？」と問い合わせしたところ、1度は子どもでも食べれると判断したのですが、しばらくして店員2人組の方が、「これは豆板醤を使用してるのでお子様には辛いかもしれません!」と再度説明してくれました。調べて報告してくれた事に驚き、とても感謝しました。またコープさんを大好きになるキッカケになりました。

宜野湾市　よつかふさん

今年の野菜はどれもとても高かった！食卓にサラダが欲しくても野菜が高すぎて買えないとき、コープの冷凍野菜で乗り切りました。冷凍ほうれん草は直ぐに1品おひたしに、ブロッコリーは解凍してサラダで出したり、アヒージョや炒め物の彩りで使用しました。　那覇市　ヨーダママさん

コープの「aminoシャンプーとコンディショナー」低刺激で頭皮に優しく、香りも良く、髪もきしまず、ごわついたりしないのでとてもお気に入りです♪　沖縄市　C.Y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

眠る時に咳き込んでいると、隣で横になっていた6歳の息子が「お母さん、のどうがいした方がいいよ!」と…。私は、「ちょっと疲れてて眠たいし、明日の朝うがいするね」すると、別の部屋にいた高校生の兄ちゃんに「お母さん動けないから、おんぶしてうがいさせて!」と…。何事かと、お兄ちゃんも出てきてしまい。しぶしぶ、自分で起き上がりうがいをしました。翌朝、息子に「うがいしたから治ってるよ」と伝えると「カンタの言った通りでしょ!」嬉しそうなドヤ顔でした。心優しく育ってくれることを母は願っています。

豊見城市　モンブランさん

私のおうちのわんこ&にゃーちゃん

近くにできた新築アパートの水道メーターボックスに映る自分の姿に吠えています!3日目には自分の姿だと認識したようでした。

嘉手納町　はなれんぎょさん

祖母の家で飼ってる犬がお腹の皮膚を手術しました。心身ともに疲れちゃったのか、一週間ほど顔がしょぼしょぼしてました…。なかなか見ない姿だったので申し訳ないけどかわいかったです。手術おつかれ〜。

浦添市　ぱんさん

声にこたえて

【コープあぷれの「レンタルモップ」について】

組合員の声

レンタルモップを利用していますが、我が家にはペットがいるため、毛だらけで返却するのが気になり、テープなどで取ってから返却しています。

レンタルモップをご利用いただき、ありがとうございます。
ペットの毛をテープでお取りいただいているとのことで、
お気遣いいただき感謝申し上げます。

回答

返却いただいたモップは、当社の専用機械で洗浄していますので、使用後のモップはそのままお返しいただいて結構です。

今後とも末永くご愛用いただけますよう、
よろしくお願いいたします。

コープのレンタルモップ
提携店:株式会社とまとコーポレイション 生産部

申込み
問い合せ

コープあぷれ
0120-800-982(月〜金 10時〜17時)

コープおきなわからの

今月のお知らせ

information

お知らせ

【募集】香害学習会

香害とは何か？香害の被害を受けやすい化学物質過敏症とは何か？法律改正によって、大きな社会変化が起きています。一緒に学習し、正しく広めましょう。

[日時] 1月17日(金) 10時～11時30分
[集合場所] あっぷるタウン3階 組合員活動室
[講師] 上岡みやえ氏(一般社団法人 化学物質過敏症・対策情報センター代表理事)
[募集人数] 30名(応募多数の場合は抽選)
[参加費] 無料
[応募締切] 1月8日(水)
[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)
[主催] 南部東ブロック協議会

「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ぽけっと」サービス終了のお知らせ

「CO・OPぽけっと」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。

【活動報告】八重山ブロック

10月13日、伊野田オートキャンプ場にて「防災教室＆平和学習会～戦争と移民～」を開催、大人19名、子ども6名が参加しました。戦後に移民として生き抜いた方たちの知恵から災害時の対応について学ぶをテーマに、移民1世の方々に話を聞き、当時の食を作って食べてみることで、思いを馳せることができました。ヤシの葉を薪にして使う方法や、月桃の茎から紐を作るやり方など、身近なものを利用して調理する方法へは貴重な話を聞けて良かった、実際に役に立つ防災食や優先順位など知らなかったことが多く勉強になったとの声があがりました。

「こころの家族葬」提携終了のご案内

コープ葬祭では、2024年5月31日をもちまして、諸般の事情により「こころの家族葬」との提携を終了いたしました。

なお、提携終了後も「こころの家族葬」会員となっておられる組合員の皆様に於かれましては、これまで同様のサービスが「こころの家族葬」にて受けられることとなっております。

長きに渡りご愛顧いただきました皆様に心より御礼申し上げます。

契約内容等についてのお問い合わせは
「こころの家族葬」 0120-819-996
担当:與那覇・新城までお願いいたします。

「産直たまご」をご利用ください

商品担当 佐久川

日頃よりコープおきなわ「産直たまご」をご利用いただきありがとうございます。**今年は協同購入年末年始お休みの関係で、例年以上に多くの「余剰卵」が予想**されております。生産者である玉城さん・内間さんは、組合員皆様へ「安全・安心な美味しいたまご」をお届けする為、努力を惜しまず卵の生産に向き合っています。**是非この機会に、生産者支援の為「余剰卵消費化」へのご協力のほどよろしくお願い申し上げます。**

2024年度 第6回理事会報告

2024年11月22日（金）
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「役員報酬検討委員会」委員の選任について
2.地方区分理事候補者の推薦について
3.「九州・沖縄の共通の商品調達政策」改訂について

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.職員の処分に関する報告

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・うぃ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期総代選挙ふりかえりに関する報告
8.2024年度第2回内部統制委員会開催および内部統制2024年度上期まとめに関する報告
9.総代懇談会開催（速報）に関する報告
10.2024年度平和活動基金に関する報告
11.2025年度6.23ファミリーピースウォーク実行委員会の結成に関する報告
12.「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～」への代表派遣に関する報告
13.2024年度「お年玉募金」の取り組みに関する報告
14.「令和6年11月沖縄本島北部豪雨災害」緊急募金の実施に関する報告

コープおきなわの概況
（2024年11月度決算）

組合員数	24万4,681人
出資金総額	61億9,794万円 （1人当たり出資金25,331円）
供給高	17億504万円 （予算比 95.5%） 【累計 145億2,323万円/97.2%】
協同購入	8億4,826万円 （予算比 93.3%） 【累計 73億1,379万円/96.7%】
店舗	7億8,118万円 （予算比 100%） 【累計 66億2,850万円/99.6%】
くらサポ※	7,559万円 （予算比 79.9%） 【累計 5億8,094万円/80.4%】
経常剰余金	△4,141万円 （予算差 △2,810万円） 【累計 1億2,879万円/79.3%】

※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11月度）

件数	2,005件
金額	1億2,931万円
累計	15,142件 9億954万円

環境活動
（2024年10月度回収総量）

牛乳パック	1,360kg
カタログ	75,710kg

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
コーププラス

ダウンロードはこちらから▼

Download on the App Store　GET IT ON Google Play

協同購入からのご案内

＜年末年始スケジュール＞

年内の通常配達は12月27日（金）まで
※月曜組合員さんのみ
440号のお届け12月30日（月）があります。

1月1日（水）～5日（日）お休み

新年は1月6日（月）から配達いたします

	月	火	水	木	金	土	日
12月④週	12/23	24	25	26	27	28	29
	439号お届け－441号注文締切（月のみ440号も注文締切）						
12月⑤週	30 月のみ440号お届け	31 おせち配達	1/1 元旦 休	2 休	3 休	4 休	5 休
1月①週	6	7	8	9	10	11	12
	441号お届け－442号注文締切						

2025年1月の口座振替日：1月14日（火）

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（水）
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（土）
あぷ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）

＜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（コープなご宮里は元旦17時閉店、2日店休日、3日17時閉店）
・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）

たけぞう配達日記 くんの

作:シキヤタクシ

「恐るべしZ世代」の巻

お年玉プレゼントクイズ シルエットクイズ

黒い部分は何の動物のシルエットでしょう？

◯ ビ

ヒント:2025年の干支は？

A賞 コープ商品詰め合わせ（5名様）

B賞 コープおきなわお買物券（1,000円分×20名様）

必要事項・クイズの答え・希望商品いずれか・本誌のご感想をご記入の上（応募用紙・ハガキ・メールにて）ご応募ください。応募締切は1月25日。正解者の中から抽選でA賞またはB賞をプレゼントいたします。

おたより大募集！ Welcome

❶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！

❷卒業式のエピソードについて
卒業・卒園、新しい旅立ちなど、忘れられない思い出をお寄せください。

❸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！

❹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）

❺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：1月25日

Instagramで子育て情報発信中！

Instagram

あなたも#コープおきなわ部に入部しませんか？

(キリトリ)

2025 お年玉プレゼントクイズ

1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。		クイズの答え（〇の中に記入）◯ ビ	希望商品（いずれかに〇印）A賞 ・ B賞

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)

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

※1月末までにお送りします。

お買物券当選者

・あじもこさん
・もちもちさん
・よつかふさん
・ちーちゃん
・ハッピーさん
・ベイビールさん
・ちょこすけさん
・カミ（歌美）さん
・とまとっとりんさん
・ヨーダママさん
・モンブランさん
・はなれんぎょさん
・もうすぐ冬さん
・青空さん
・ともこさん
・ちくわさん
・雅子さん
・C.Yさん
・ぱんさん
・あべべさん