

ういずこーぷ

2
2025

TAKE FREE

八重瀬町「カラベジ」の産地を見学し
生産者と交流しました。

特集

コープ化粧品『フリーリア』25周年企画

明るいハリツヤ肌で

新生活を始めましょう♪

パパッとKITCHEN

我が家の“神タレ” にんにく味噌ダレ
& 米麦あわせみそのアレンジレシピ

「カラベジ」生産者のみなさんと
コープおきなわ組合員理事・職員

明るいハリツヤ肌で 新生活を 始めましょう♪



新しい出会いが多い春は、お肌もしっかり整えて
明るい気持ちで迎えたいものです。そこで今回は、
この時期に気をつけたいスキンケアのポイントや、
昨年25周年を迎えた『フリーア』のこだわりについて、
ナリス化粧品さんに教えていただきました。

教えてくれた人

(株)ナリス化粧品
コープ事業部
企画課 課長
おぎさき 沢さん



フリーアは、やさしいバラの香りで
癒され、気持ちのよさを実感できる商
品です。いつも頑張っていらっしゃる
組合員さんに、自分へのご褒美として
使っていただけると嬉しいです。

ゆらぎがちな春先は 肌トラブルの原因がいっぱい

春先は、肌が一年で最もほこりっぽい
空気にさらされ、静電気の影響で花粉や
ほこりなどが付着しやすくなります。肌の
汚れを取り除かないと化粧品の美容効果
が得られないので、**クレンジング・洗顔で
しっかりと汚れを落とす**ことが大切です。

また、三寒四温といわれるように、寒
暖差の激しい気候の影響で肌もデリケート
になり、肌荒れとなって現れやすいの
もこの時期。冬のあいだに蓄積された乾
燥が原因で、肌の水分バランスが乱れ、さ
まざまな肌トラブルを起こしてしまうの
で、**丁寧な保湿ケア**を心がけましょう。

肌老化の大きな要因の一つとして知
られる紫外線には、UVAとUVBの2種類
があります。UVAは、肌を黒くする紫外線
です。雲や窓ガラスなども通過して、肌の

奥深く真皮層に届き、シワやたるみを引き
起こす原因となります。UVBは、主に表皮
に作用して肌に赤く炎症を起こさせる
紫外線で、メラニンを増加させシミ・ソ
バカスの原因を作ります。3月頃から紫
外線が強くなり、沖縄の紫外線の量は本
州の1.5倍にもなるといわれるので、**紫
外線対策**も欠かせません。

ターンオーバーが ハリツヤ肌のカギ!?

ターンオーバーとは、新しい皮膚が生
まれて古い皮膚がはがれ落ちるサイク
ルのことで、肌の新陳代謝とも呼ばれて
います。春先の肌は、ターンオーバーも
乱れがち。また、加齢によってターンオ
ーバーが乱れるといわれています。

ターンオーバーが遅くなると、古い角
質が残り、くすみの原因となって肌の透

明感が失われます。そして、古い角質がた
まったままの状態だと、化粧水や美容液
の成分が浸透しにくくなってうるおいが
保てなくなり、シワやたるみなどの肌老
化が進む…というような悪循環を引き
起こしてしまいます。



古い角質がたまり
くすんでキメの乱れた肌



古い角質がなく
透明感のある肌

“ハリツヤ肌”をつくるには、**ター
ンオーバーを整える**のも大切なポイ
ント。そのためには、栄養バランス
のとれた食事や十分な睡眠、適度な
運動を心がけましょう。また、**日頃
のお手入れに角質ケア**を取り入れる
ことをおすすめします。

毎日のスキンケアで 春のゆらぎ肌対策



コープ化粧品『フリーリア』を用いたスキンケアをご紹介します。
お手入れの基本を覚えて、“ハリツヤ肌”を目指しましょう。

汚れを落とす



豊かな泡立ちで
メイクも落とせる洗顔料



フリーリア
ダブルクレンジング
(120g)
参考組価
1,738円(税込)

清潔な手で適量(約1.5cm)の洗顔料をしつかり泡立て、弾力のある泡を作ります。はじめに皮脂の多いTゾーンから泡をのせ、手指が肌に触れないように“泡で洗う”のがコツ。すすぎ残しはニキビなどの原因になるので、人肌くらいのぬるま湯で十分に洗い流しましょう。

古い角質を取り除く



朝晩使える
角質ふきとり化粧水



フリーリア
フェイススクラブ
(180ml)
参考組価
2,145円(税込)

洗顔後、適量(4プッシュ)を含ませたコットンで、顔の中心から外側に、フェイスラインは下から上へ、一方向にやさしく滑らせるようにふきとります。顔をふきとった後のコットンで、手の甲や耳の後ろ、首もとなど古い角質のたまりやすい部分もふいてみましょう。

うるおいチャージ&フタをする



美容液のような
高保湿化粧水

フリーリア
モイストアップ
ローション
(150ml)
参考組価
2,145円(税込)



うるおいを密封して
肌を守るジェル状乳液

フリーリア
モイストアップ
ミルク(85g)
参考組価
2,145円(税込)

ローション(500円玉大)をコットンに含ませ、下から上へ持ち上げるようにパッティング(乾燥が気になるときは2度づけを)。その後、手のひらで顔を包み込み、ハンドプレスでなじませましょう。うるおいが逃げないように、乳液で“フタ”をするのを忘れずに。

紫外線対策



日中の紫外線から
肌を守る

フリーリア
薬用美白UVプロテクター
(30g)
(医薬部外品)
参考組価
1,628円(税込)

日焼け止めの塗り方は、ひたい、両ほほ、鼻、あごの5点にのせ、内側から外側に向かって顔全体にムラなくなじませます。汗をかいたら、日焼け止めをこまめに塗り直すのも大切です。紫外線を浴びたあとは、日焼け止め剤をしっかりと落とし、丁寧にスキンケアしましょう。

注意!

肌に赤みが出ているなどトラブルを感じている時は、
むやみに触らず、やさしくケアしましょう。

コープ化粧品『フリーリア』25周年企画

美しく咲き誇る

バラのチカラを生かした

自然派コスメ『フリーリア』

1932年創業のナリス化粧品は、基礎化粧品からメイク品にわたり、研究開発から製造、販売までを一貫して手掛ける総合化粧品メーカーです。紫外線にさらされても美しさを保つ花に着目し、植物の研究・分析を重ねるなか、バラの花びらから抽出したエキスには保湿・透明

感・ハリなどの肌を美しく保つ効果があることを発見。この研究結果と「できるだけ自然なもの、肌にやさしいものを使いたい」という組合員の思いが繋がって誕生したのが『フリーリア』です。

製品づくりへのこだわり

自社バラ園で栽培した
産地が見える原料

栽培が難しくデリケートなバラを良質な化粧品原料として安定供給するために、宮城県登米市にある専用のバラ園で、我が子を育てるように手間ひまと愛情をかけて栽培。UVBライトを照射してバラの免疫力を向上させて病気を抑えたり、農薬は野菜に使われるものを用いて採花後に散布するなど、厳しい安全基準のもと育てられています。



▲敷地面積約1万坪の広大なバラ園。豊かな自然が育んだ地下水を使用して1万株以上のバラを栽培



▲バラの花は毎朝一つひとつ丁寧に手摘み。花びらとガクなどを分けるのも手作業

6種類のバラから抽出した
バラ花びらエキス※1とバラ棘茎エキス※2を配合

※1 ハイブリットローズ花エキス:保湿成分
※2 ロサツブレテリクト茎エキス:保湿成分

色や種類によって特有の美容効果のあるバラの花びら6種類をミックス。さらに、保湿効果の高いバラの棘や茎から抽出したエキスも配合されています。

「うるおい」
ピンク色



レディラック ダブルセライト

「透明感」
白色



正雪

「肌を整える」
深紅色



ブラックゴールド

「ハリ」
金色



ゴールデンハート

「肌を保護する」
杏色



キャラメルアンティーク

無香料なのに
やさしいバラの香り

使うたびに癒されるほんのりやさしいバラの香りの正体は、ナリス化粧品独自の製法「低温低圧蒸留法」により抽出されたローズ水※3。原料である国産生バラの香りが、全製品に生かされています。

※3ハイブリットローズ花水:水性基剤

おすすめ
アイテム



フェイスクリア (180ml) 参考組価2,145円(税込)

ダブルの植物由来のふきとり成分※4配合で、くすみの原因となる古い角質(アカ)を肌に負担をかけることなくふきとり、透明感あふれる明るい肌。あとに使う化粧水が角質層まで浸透しやすくなります。

※4 ベニバナニンゲン種子エキス・セイヨウシロヤナギ樹皮エキス:保湿成分



＜組合員さんの声＞

- 洗顔のあと、ふきとり化粧水を使うとさっぱりします。娘2人も使うので減るのが早い!
- もう何年も使っています。使用後のスッキリ感を味わいたくて、香りも良く、使い勝手もいいので手離せません。



モイストアプローチ (150ml)

参考組価2,145円(税込)

ナリス化粧品独自のiPF高圧ナノテクノロジーにより、高い保湿力と心地よい使用感との両立を実現。ザクロエキス※5、ローヤルゼリーエキス※5、ローズヒップエキス※6などの植物成分と3種のヒアルロン酸(保湿成分)の配合で、もっちりぷるぷる肌に。

※5 保湿成分 ※6 カニナバラ果実エキス:皮保護成分

＜組合員さんの声＞

- とろみ、香りが好き。べたつき感がない。
- 肌へのなじみが良く、使い心地が良かったです。香りが強いものは苦手なので、余計な香りがないところも良かったです。

フリーリアは愛され続けて25周年

コープ化粧品宅配ご利用実績

シリーズ売上No.1※1

『フリーリア』は、スキンケア商品からメイクアップ商品までそろえるコープの自然派エイジングケア※2シリーズです。多くの組合員さんに支持され、2024年に25周年を迎えました。発売から現在まで守り続けているのは、“バラエキス”の配合。常に組合員さんの声に耳を傾けながら研究開発し、リニューアルのたびに進化を続けてきました。

※1 2023年4月～2024年3月の出荷額日本生協連調べ
※2 年齢に応じたお手入れのこと



2022年のリニューアルで進化を遂げた保湿スキンケアシリーズ

フリーリアの歩み

1999年
デビュー



(東海地区先行販売
・2000年全国販売)
化粧品2種の販売
からスタート

2002年
リニューアル



ラインナップ拡大

2005年リニューアル



2008年リニューアル



2013年リニューアル



2017年リニューアル



2022年
リニューアル

SDGsの観点からも
素材を有効活用



これまで使用していた5種類のバラに加え、新たに「キャラメルアンティーク」という品種のバラが加わりました。さらに、従来廃棄していたバラの棘や茎にも高い保湿効果があることがわかり、エキスとして配合することに成功しました。

25周年記念デザインボトル

3つのデザイン案から投票により選ばれた記念ボトルを2月末までの期間限定で発売中です。デザインコンセプトは、「幸せを届けるフリーリア」。

左) フェイスクリア25周年限定

『ばれっと2』2月1週・2週

右) モイストアップローション25周年限定

『ばれっと2』2月3週・4週



フリーリアトライアルセット
10名様にプレゼント!

／ しっかり1週間試せる ／



[宛先] 〒901-2588 コープおきなわ
「ういずコーぷ2月号フリーリアプレゼント係」

[応募要項] 裏表紙の「あなたの声を聞かせてください!」へ記事を読んだ感想と「トライアル希望」とご記入ください。

[応募締切] 2025年2月25日(火)



J.POSH®

日本乳がんピンクリボン運動

ピンクリボン運動にも
取り組んでいます



乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるピンクリボン運動。日本生協連は、オフィシャルサポーターとしてこの運動に賛同し、コープ化粧品1点ご購入につき1円を認定NPO法人J.POSHに寄付するキャンペーンを、毎年期間限定で開催しています。

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

10分

我が家の“神タレ” にんにく味噌ダレ

味噌 # 万能だれ

超万能!

コレさえあれば味がキマる!

右のページのアレンジ以外にも、炒め物、鍋物の味付け、味噌マヨネーズで野菜スティック、ご飯にそのまま乗せて。など、使い方は無限大!味噌を後から加えることで、風味や酵素の力を失わせないのもワンポイント。

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

- ・**co-op** 米麦あわせみそ …… 200g
- ・酒 …………… 大さじ3
- ・みりん …………… 大さじ3
- ・砂糖 …………… 大さじ3
- ・しょうゆ …………… 大さじ1
- ・にんにくすりおろし …… 1かけ分
- ・すりごま …………… 大さじ1

コープのおすすめ

co-op 米麦あわせみそ



あつふるカタログ2月2週(446号)掲載
 注文:2月3日(月)~7日(金)

ココに
 こだわって
 います!

作り方

1. フライパンに酒・みりん・砂糖・しょうゆを入れて中火にかけ、よくかき混ぜる。
2. 水分が半分程度になり、少しトロットとするまで煮詰めたら、にんにく・すりごまを加える。火を止めてから味噌を加え混ぜ合わせる。



次号は

『プレーンヨーグルトを使ったレシピ』です!

米麦あわせみそ



米こうじと麦こうじの 合わせ仕込み

米のまろやかさと麦の風味、大豆のうまみが調和した合わせみそです。こうじ歩合1割（大豆1…米と麦1.7）



この味が、我が家の味！
コープのロングセラー商品

味噌汁はもちろん、炒め物やホイル焼き、クリームパスタやグラタンの隠し味など、毎日のお料理に活用いただけます。

組合員の声により 誕生した ロングセラー商品

大分県民生協の婦人会から「保存料を使わないみそを作ってほしい」という声にこたえて開発した業界初の保存料無添加みそ。うまみ調味料、漂白剤も不使用のみそ本来の味と香りが支持され、今年46年目を迎えるロングセラー商品です。

組合員の声

イナムドウチを作る際にも加えます。ホントにこの味が好きです。

この味噌を使うとおばあちゃんの美味しい味噌汁を思い出します。

米麦あわせみそを使って



飯テロ！油を使わず、レンジでとろとろ ナス味噌

ヘタを切り落としたナス（2本）をラップで包み、レンジ（600w）で4分30秒加熱する（足りなければ30秒追加：ナスがフニフニになっていればOK!）→レンジから取り出し、縦に4等分、横に2～3等分にカットし、にんにく味噌ダレ（大さじ1・1/2）、ねぎの小口切りとあえてご飯にのせて食べる。



香ばしさ爆発！フライパンを汚さない 焦がし味噌焼きおにぎり

お好みの大きさとしっかり強めにおにぎりを握る → フライパンにごま油適量を入れ、中火でおにぎりを焼く → こんがり焼けたらひっくり返し、両面焼いて上面ににんにく味噌ダレを塗る → 味噌ダレを塗った面を下にしてクッキングシートに乗せ、クッキングシートごとフライパンに戻す → 余熱で焼きながらもう片面にも味噌を塗る → 焦げすぎないように様子を見ながら両面弱火で焼き、こんがり焼けたら完成。

「カラベジ」の産直認定にむけて 産地訪問・生産者交流を行いました



ピーマンのビニールハウス畑を訪問。参加者は丁寧な栽培の様子に感心していました

八重瀬町「カラベジ」の 出荷場と畑を見学

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”のことです。

まだ暑さの残る2024年10月28日(月)、新たな取引先として「カラベジ」の産直認定にむけて、組合員理事と職員が産地訪問・生産者交流を行いました。



出荷場で仕分けや袋詰めの様子を見学

「カラベジ」は八重瀬町商工会が町の彩り豊かな農作物をカラフル・ベジタブル、略してカラベジと名付け、環境に配慮した持続可能な農業を目指し取り組んでいます。

また、カラベジに認定された生産者のことをカラベジファーマーと名付け生産者を応援しています。このカラベジファーマーさんは糸満市・西原町・南城市などで多種多様な農作物を栽培しています。

八重瀬町仲座の「denenおきなわ」(カラベジの出荷団体)ではカラベジの出荷場を見学。ピーマンのヘタはあえて切らずにそのまま袋詰めするなど、農家さんの手間を省きコストを抑えるための工夫について説明を受けました。またオクラとピーマンのビニールハウス畑を訪問し、化学肥料や農薬になるべく頼らない天敵農法を取り入れていることなどを学びました。

生産者との交流で 相互理解を深めました

産地訪問の後は交流会を開催。「denenおきなわ」代表で、カラベジ推進委員会メンバーの三沢陽子さんは「コープおきなわの組合員さんと連携して、食や農業、環境問題や環境保全について考え、食の安全を次の世代に残していきたい」と挨拶しました。生産者さんからは「今年の夏はビニールハウスの中が55度にもなり、発芽不良を起こすこともあった」「台風対策が大変」との声が聞かれ、農業の苦勞を共有しました。



カラベジ推進委員会の三沢陽子さん



交流会では活発な意見交換が行われました

協同購入商品部の竹淵淳さんは「届ける人(コープ)、利用する人(組合員)、作る人(生産者)が顔を見て話し合える貴重な機会になった。今後もいい関係を築いていきたい」と期待を寄せました。

カラベジはケールとミニトマト、ミニパプリカを2025年2月から順次供給を開始予定。さらに2026年度からレタスの産直化も予定しています。

VOICE 組合員さんの声

生産者さんの取り組みや努力、農業と真摯に向き合う姿を見て、信頼度と愛着が増し、店頭にカラベジが並んだら、ぜひ購入したいと思いました。近い距離感でお話させてもらったのも嬉しかったです。

野菜を作るだけじゃなく、それを地域や環境改善に繋げて、広い視野で活動されているところが、生活者として共感できて、自分もその輪に入りたいという気持ちになりました。

VOICE 生産者さんの声

大変なことはたくさんありますが、地域と環境、農業を守り続けて、おいしい野菜を多くの組合員さんに食べていただきたいという思いでこれからも頑張っていきます。

なるほど! コープ

失効間近のポイントはありますか? 協同購入のポイントについて

協同購入を利用すると、ご注文内容に応じてポイントが付与されます。貯まったポイントは次回以降のご注文の際に利用いただけますが、有効期限があることをご存知でしょうか？今回は、その確認方法などについて教えていただきました。

教えてくれた人
協同購入支援部
あがりな こと
東江 航さん



ポイントを貯めるには？

① 基本ポイント

ご注文金額1,000円(税抜)以上のご利用で500円(税抜)ごとに1ポイント付与されます。※クレジット支払いの場合は基本ポイントが付きません。

② ステージポイント

ご利用金額が多いほど基本ポイントがお得に貯まります。年間のご利用金額によって翌年の倍率が変わります。

<p>ブロンズ ステージ</p> <p>年間のご利用金額 260,000円以上</p> <p>週平均5,000円</p> <p>ポイント翌年 1.2倍</p>	<p>シルバー ステージ</p> <p>年間のご利用金額 520,000円以上</p> <p>週平均10,000円</p> <p>ポイント翌年 1.5倍</p>	<p>ゴールド ステージ</p> <p>年間のご利用金額 780,000円以上</p> <p>週平均15,000円</p> <p>ポイント翌年 2倍</p>
---	--	--

③ ポイント獲得チャンス

● 商品利用ポイント

ポイントマークの付いた商品を利用すると、マーク表示分のポイントが加算されます。



● グループ利用ポイント

3名利用で1ポイント、4名以上の利用で3ポイントがグループ利用者全員に加算されます。



ポイントの有効期限とは？

協同購入ポイントの有効期限は「ポイントを獲得した年度から翌々年度末」です。

	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度
ポイント付与期間		有効期限	失効	
ポイント付与期間		有効期限	失効	

失効予定ポイントを確認するには？

お届け明細書(兼)請求書の「生協からのお知らせ」欄に記載されている『有効期限ポイント』をご確認ください。2025年3月が有効期限のポイントは、**2025年3月14日(金)まで**に提出する注文書またはeフレンズをご利用ください。

月3週 (3月17日) お届け		お届け明細書		請求書		2 / 2 ページ	
〇〇〇 〇 様		組合員番号: 0000-0000		発行日: 2025年1月12日		お問合せ先: 組合員サービスセンター	
補添センター		配達ルート順: 000-00-000		TEL 0120-822-502			
生協からのお知らせ							
ポイントのお知らせ							
現在のステージ	「ブロンズ」	次年度「ブロンズ」ステージまで	80,626円	1,451円			
		《前回ポイント》		14円			
ポイント対象金額(税抜き)	6,048円	《今回ポイント》		1,465円			
2025年3月有効期限ポイント	176 P	《累計ポイント》					

こちらをチェック! ※上記事例は176ポイント(176円分)が2025年3月末で失効となります。

ポイントの使い方

注文書以外でも「eフレンズ」「組合員サービスセンター」で申し込みできます。



注文書上に「協同購入ポイント使用欄」があります。100P単位で1ポイント1円としてご利用可能です。



【協同購入ポイントに関するお問い合わせ】
地域担当者または組合員サービスセンター
0120-822-502 月～金 9時～20時



アズマ工業の倉島さん(前左から4番目)と参加者・運営スタッフの皆さん。
たくさんの知識を得て、有意義な学習会となりました

快適な暮らしに役立つ 人気のお掃除企画

去る10月31日、沖縄こどもの国チルドレンズセンター研修室で、「年末の大掃除のススメ」をテーマにした学習会が開催されました。協同購入の雑貨カタログ『ぱれっと』でおなじみの掃除雑貨用品メーカー・アズマ工業からコープ九州沖縄エリア担当の倉島雄也さんを講師に招き、20名の組合員さんが参加しました。当企画は、年末の大掃除に向けて、お掃除のプロから直接話を聞いて知識を深めるとともに、カタログに載っている商品の良さを体験してもらいたいという思いが込められています。



倉島さんによる講話が丁寧でわかりやすいと好評

楽しく交流しながら お掃除のコツを学びました

倉島さんによる講話は、お掃除の基本編からスタート。「上から下へ」「奥から手前へ」といった効率的な手順、汚れを落とすステップ、汚れが付きやすい場所、汚れの特性と適材適所の洗剤の選

び方など、わかりやすく教えていただきました。



実演を交えてお掃除方法を解説

次に、フローリング、キッチン、お風呂、トイレ、窓、玄関など、場所別のお掃除方法とおすすめの洗剤や掃除用品の使用方法について解説。参加者の皆さんは、毎日のお掃除や年末の大掃除に活用できる内容に、熱心に耳を傾けていました。商品紹介は実演も交えられ、みるみる汚れが落ちる様子におどろきの歓声上がる場面もありました。



アズマ工業の人気商品「ふしぎクロス」の実演

質疑応答のあとには交流タイムも設けられ、参加者の皆さんはカタログで気になっていた商品を手に取りながら組合員同士で情報交換したり、倉島さんにお掃除の悩みを相談したりと、活発な交流が行われました。

「こういう機会に商品を直接見てもらって、ご利用いただければ」と話す倉島さん。参加者からは「年末の大掃除に向け

てとても参考になった」「お掃除のやる気が出ました!」「実演された商品にビックリ!!」などの声が寄せられました。うるま市ブロックくみかつ委員の須藤良枝さんは、「商品を手に取って、熱心に話を聞いている参加者の皆さんを見て、開催してよかったと思いました。また来年もこの時期に企画したい」と今後の活動にも意欲をみせました。



商品を手に取りながら、倉島さんに質問する参加者

VOICE 参加者の声

- 時期的にグッドタイミングでした。少しずつ年末に向けて掃除を始めていましたが、今日の学習会がとても参考になりました。
- 掃除の手順なんて考えたことがなかったので、基礎を習えてよかったです。実演してくれたことでステキな商品に出会えたと、うれしく思っています。
- カタログで気になっていた商品を実際に見て、さわって、説明が聞いて、参加してよかったです。
- 汚れに合わせて洗剤やブラシなどを替えてお掃除すれば、効率よくキレイになるでしょうね。年末掃除、頑張ってみます!!



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합니다。



工作教室は子どもが自分で考えて自由に遊べるよう、あえて材料だけ準備しました

～地域で育む、みんなの居場所～

TILLA (北中城村の子どもの居場所を考える会)

すべての子どもたちに 安心できる居場所を

北中城村在住の子育て世帯の女性たちが立ち上げた「TILLA(北中城村の子どもの居場所を考える会)」。代表の屋部望さんは「日頃からメンバー同士で、学校のことや発達のこと、しつけのことなどについて話し合い、子どもへの関心が高かった。また世間では虐待やいじめなど子どもに関する悲しいニュースが後を絶たず、“第三の居場所”が必要だと言われ始め、北中城村にも誰もが利用できる公設の居場所があればいいのになと思うようになった」と話します。



体育館でボール遊びや鬼ごっこをする子どもたち



夏は外で水遊びを楽しみました

同会は2023年に映画「ゆめパのじかん」の上映会を開催。神奈川県川崎市にある“川崎夢パーク(ゆめパ)”は子どもの権利条約が川崎市で採択されて、子どもの意見を聞いて作られた公設民営の施設です。上映会にはたくさんの方が訪れ、関心の高さがうかがえたことから、ゆめパのようなプレーパークを北中城村にも作りたいと思い、本格的な活動を始めました。



キッチンではパン作りのワークショップも

自分の責任で自由に遊ぶ プレーパークを開催

プレーパークは、子どもが自分で考えて「遊び」を生み出す場所であり、子どもの「やってみよう」という気持ちを大事にしています。自由に遊べるよう、親は危ないことを先回りした声かけなどをなるべく減らして見守るという共通認識のもと、参加者とボランティアスタッフの協力で行われます。

同会は北中城村中央公民館でプレーパークを年4回開催。赤ちゃんから中高生まで1回に平均30名が参加しています。ボランティア団体援助金は施設利用料や昼食の食材費、工作の材料費などに活用されました。

将来的には行政と連携し、北中城プレーパークも“ゆめパ”のような公設民営の施設として常設できるよう目指しています。



子どもたちと一緒に作ったカレーでお昼ごはん

TILLA

(北中城村の子どもの居場所を考える会)

【活動拠点】北中城村字仲順435

北中城村中央公民館(入場無料)

【問合せ】070-5279-2604(屋部)

Instagram▶



みんなのひろば

ういづこーぷを読んで

今月は12月号の感想です。12月号の情報はこちらから▶



特集の「おうちクリスマス」。すべてコープ商品さんまのおうちクリスマスを楽しんで過ごしました。「ピンチョス」と「パプリカの肉詰め」の手作りホームパーティーを



思う存分楽しみました。レシピにありがとう、感謝です。
那覇市 キラリさん

息子の誕生日は毎年、おせち料理をいただいています。「クリスマス特集」の「ピンチョス」の記事を見て、息子が誕生日に作ってほしいと言ってきました。来年の誕生日は、おせちにプラスしてピンチョスを作ってみようと思います。
名護市 くうとさん



クリスマス会に宅配はやめて、パパッとキッチンの「サクサクピザ風パイ」にチャレンジしました。作ってみて、こうすれば良かったんだ!!と感心。ふっくらと焼けたピザ風パイはおいしくて好評でした。



那覇市 マッキーさん

トピックス「電子マネー『あぶか』使っていますか?」引越してしてコープになかなかいけませんでした。先日久しぶりにコープへ行くと「はじめて&おかえり」キャンペーンのポップが。まるで私に言われてるようで嬉しくなりました。あぶかカードも引き出しにしまっていたので次回はちゃんと持って行き、100ポイントもらいます!
浦添市 にゃーすけさん



全ての記事がすごく興味の引く内容ですが、特に「ボランティア レインボー」の記事が興味深かったです。私も個人的に微力ながら募金とかしてるのですが、こういう人々の善意の活動を知り、私にも何かできないかなと考えたりします。

那覇市 まーまんさん

声にこたえて「店舗フレンズについて」を読んで、スーパーが好きで、短期間でできる仕事があると知り、検討中です。



名護市 りんごさん

「今月のお知らせ」いつもは見ずにスルーしていたんですがよく見ると、コープおきなわの組合員数が増えたり、共済金の支払い件数が書かれていたり…とコープさんの内側が知れたような気がしました。

名護市 ききききさん

我が家の風邪対策

風邪の予兆(寒気や微熱)がある時は、温かいスープなどを飲んで、早めに風呂に入り早めに寝ること。私だけの予防ですが、私が倒れると家庭がまわらないので、10数年やっている対策です。

浦添市 とらとらさん

フリートーク

子どもが生まれて8カ月でフル復帰、コープの個配の利用をはじめもうすぐ20年近くになります。子どもも手がからなくなり、個配を卒業しようかと考えます。ただ、コープのカatalogでしか購入できないものもあり、迷うところです。個配の手数料を1年継続したら10円引きなど、長く継続してる人向けに、お得感があってもいいのにな!!と思います。

沖縄市 ややこさん

足が悪くなり10分歩くと膝が痛くて歩くことができず、買物に行けません。本当にコープの組合員で良かったと感謝しています。



読谷村 ひろちゃん

「やわらかいミニうどん」子どもが生後10カ月で初めて発熱。何も食べず、母乳もミルクも少ししか飲んでくれずとても心配でしたが、熱が下がり始めた頃に祖母が作ってくれた野菜スープにうどんを入れたらパクパク食べてくれました!細めてとても柔らかいので食べやすかったです。またスプーンでもカットしやすいので食べる様子を見ながら長さを調整できたのも良かったです。



本当に助かりました!
沖縄市 みかんさん

毎週「ハト麦入りさわやかブレンド茶」&「志布志の水」を注文しています。ノンカフェインなので子どもから大人まで安心して飲めてありがたいです。



うるま市 ラッキーラッキーさん

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!



「日本産100%豚汁の具」
人参、大根、蒟蒻、ごぼう
(下処理がめんどう)等が
軽く茹でられていて、水で
ゆすいで、そのままうちな
〜とこ豚と共に火にかけアクを取り、み
そを加えて時短で温かい豚汁の出来上
がり!忙しい方にオススメです。



宜野湾市 えむけいさん

子育てあるある日記

サンタさんに手紙を書いていた娘が「〇〇ちゃん、字が汚くてスイッチが欲しいって書いたのに、水筒が届いたんだって!きれいに書かなきゃ」と言っていて、プンプンとなりました。笑。

那覇市 アワモリコーヒーさん

わんことおにやーちゃん

私が仕事へ行く準備をすると自らゲージに入ります。今日も良い子ねっ、と撫でてから仕事へ行きます。

浦添市

ハピネスさん



2年前の12月に虹の橋を渡った愛犬が久しぶりに夢に出て来てくれました。相変わらずのハンサム犬ぶりに胸をズギンとやられました。夢でも一緒に遊べて本当にありがとうございますと感謝の涙で目覚めた朝、今日も一日頑張ろうと思いました。



南風原町 のの一のさん

声 にこたえて

【コープおきなわ お買物券について】



組合員の声

使用期限ギリギリになってから、慌てて店舗での買い物に使用しています。使用できない用途もあるようですが、オードブルなどの予約商品にも使えますか？



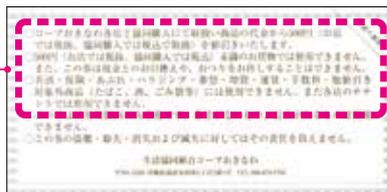
回答

お買物券は、お店のレジでの支払い商品であれば、予約商品にもお使いいただけます。ただし、裏面に記載のある対象外商品にご注意ください。



お買物券裏面説明抜粋

- コープおきなわ各店と協同購入にて取扱い商品の代金から500円(お店では税抜、協同購入では税込で取扱)を値引きいたします。
- 共済・保険・あふれ・ハウジング・葬祭・増資・運賃・手数料・他値引き対象外商品(たばこ、酒、ごみ袋等)には使用できません。また各店のテナントでは使用できません。



今月のお知らせ

information

お知らせ

【募集】ボランティア団体援助金

「お年玉募金」の一部を原資に、県内の児童福祉向上や社会的課題に取り組むボランティア団体を援助します。＊ボランティア団体とは、NPOなどの認証の有無を問わず、支援活動を行う団体のことです。

【援助を受けると】

- ①1団体5万円を寄付金としてお渡しします。
- ②活動を通して、地域や対象者に還元できるものに活用いただけます。
- ③援助を受ける団体は「援助団体交流会」への参加を義務とします。

＊4月5日(土)10時～12時30分に「援助団体交流会」開催予定

【応募締切】 2月7日(金) 17時まで(必着)

【募集団体数】 20団体を基本(募金額により変動)

【問合せ先】 コープおきなわ総合推進室

TEL:098-879-1144(月～金 9時30分～17時)

応募方法や応募用紙は、右記QRコードのコープおきなわホームページにてご確認をお願いいたします。



みんなで作る「平和宣言(仮)」 メッセージを募集します。



2025年は被爆・戦後80年の年です。全国的な平和の活動を広げ強めていくため、みんなで作る「平和宣言(仮称)」を作成します。そこで、平和へのメッセージを募集いたします。

【テーマ】 「平和を実感するとき」「平和を守るために自分にできること・やりたいこと」など

【文字数】 50～200字程度

【対象】 全国の生協組合員、組合員のご家族(子どもを含みます)

【応募期間】 2月15日(土)まで

【応募方法】 QRコードを読み取りアンケートフォームに入力



【主催】 日本生活協同組合連合会

その他、詳しくはアンケート入力フォームをご確認ください。

【報告】「令和6年能登半島地震及び能登豪雨災害募金」の取り組みについて

コープおきなわ全店舗での募金箱設置と協同購入のOCR注文で募金に取り組みました。寄せられた募金は2024年12月25日に「日本生協連」の指定口座へ振り込みいたしました。

災害状況等を踏まえ、地震災害・豪雨災害それぞれの義援金及び支援金としてお届けされます。

【募金総額】 2,723,086円

募金をいただいた組合員のみなさん、ご協力ありがとうございました。

【募集】BABY to あそぼ!

手遊び 指人形 読み聞かせ 子育て相談

【日時】 2月25日(火) 10時～12時

【場所】 糸満海のふるさと公園内 古民家

【募集人数】 15名(応募多数の場合は抽選)

【参加費】 大人一人100円

【応募締切】 2月16日(日)

【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】 コープおきなわ 南部西ブロック



2月はコープおきなわの誕生日

1976年2月29日に「子どもたちに安全でおいしい牛乳を飲ませたい」と願う810人の母親の活動から、コープおきなわは誕生しました。来年の2月には創立50周年を迎えます。

フリーアトライアルセット 10名様にプレゼント!



【宛先】 〒901-2588 コープおきなわ

「ういづコーぷ2月号フリーリアプレゼント係」

【応募要項】 裏表紙の「あなたの声を聞かせてください!」へ記事を読んだ感想と「トライアル希望」とご記入ください。

【応募締切】 2月25日(火)

2024年度 第7回理事会報告

2024年12月17日(火)
浦添本部 第一会議室

議決事項

1.2月地域別総代会議の開催について

説明報告事項

- 1.購買事業状況等に関する報告(基調報告)
- 2.2024年度みなし自由脱退組合員に関する報告

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・うい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
- 7.2024年秋の団体交渉妥結に関する報告
- 8.第50期総代懇談会まとめに関する報告
- 9.公認会計士等の再任に関する報告
- 10.「米兵による少女暴行事件に対する抗議と再発防止を求める県民大会」への賛同に関する報告

監事報告

- 1.2024年度上期監事活動に関する報告

コープおきなわの概況 (2024年12月度決算)

組合員数	24万5,081人
出資金 総額	62億6,547万円 (1人当たり出資金25,564円)
供給高	21億5,266万円 (予算比 97.5%) 【累計 166億7,589万円/97.3%】
協同購入	10億7,045万円 (予算比 96.8%) 【累計 83億8,424万円/96.8%】
店舗	10億1,818万円 (予算比 100.6%) 【累計 76億4,668万円/99.8%】
くらしポ [※]	6,402万円 (予算比 71%) 【累計 6億4,496万円/79.3%】
経常 剰余金	7,974万円 (予算差 △1,896万円) 【累計 2億853万円/79.9%】

※くらしポ=ハウジング、葬祭、夕食宅配、まちかど便など

環境活動

(2024年11月度回収総量)

牛乳パック	1,320kg
カタログ	78,532kg

CO・OP共済の12月実績は、次月分で報告いたします。

宅配の注文が スマホで便利!

12月までのダウンロード数者
14,478名

スマホアプリ
CO-OP+ コーププラス

ダウンロードはこちらから▼



協同購入からのご案内

49周年!大感謝祭



あつふるカタログ掲載の
商品を毎週注文すると 抽選で当たる!

島根県産
つや姫2kg
1,000名様



お買物券(500円分)
1,000名様

期間中に毎週注文(合計4回)していただくことで抽選対象となります。下記カタログ号数と注文書提出日が対象となります。

- ①445号:注文書提出は 1/27~1/31
- ②446号:注文書提出は 2/3~2/7
- ③447号:注文書提出は 2/10~2/14
- ④448号:注文書提出は 2/17~2/21

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)

