

ういずコーぷ

株式会社コープ沖縄サービスのみなさん

組合員さんへの想いを胸に
大切な商品を運んでいます。



特集

おにぎりを作ろう 愛情たっぷり♪

おにぎりレシピ

パパッとKITCHEN

和風ドレッシングで完結! チキンの炊き込みご飯
& 野菜たっぷり和風ドレッシングのアレンジレシピ



おにぎりを作ろう

愛情たっぷり♪

おにぎりレシピ

運動会や遠足、ピクニック…。思い出とともに
に記憶に残るおにぎりは、どんな味ですか？

今月の特集は、日本だけでなく世界を巻き
込む一大ブームになっているという“おにぎり”に
再注目！コープ商品を使ったおにぎりレシピを
教えていただきました。

具材も形状も バリエーションいろいろ

たくさんの魅力が詰まった 日本のソウルフード

子どもから大人まで誰もが
作れるシンプルな料理ながら、
ひとくち頬張るとほっこり幸せ
な気持ちになれる“おにぎり”。
朝食やお弁当、おやつ、夜食な
どの日常からイベントごとまでいろいろなシーンで
食され、いつも私たちの身近にある慣れ親しんだ存在です。

おにぎりの魅力は、簡単に作れる、持ち運びやす
い、時間や場所を選ばない、片手で食べられる、手軽
に栄養が摂れる、食事を調整しやすい、お米とお
かずと一緒に食べられる、冷めてもおいしい、腹持
ちがいい…など、数多くあげられます。

おにぎりの基本材料は、お米、塩、具材、海苔ですが、お米
と塩だけの塩むすびや梅・鮭・昆布などの具材を入れた定番
おにぎりだけでなく、チーズや唐揚げなど子どもの好物を入
れたり、海苔の代わりに高菜漬けや肉などで巻いたり、アレ
ンジは自由自在。具材には、「あんだんすー」といった地域な
らではの味も根付いてきました。

形状は、三角型・丸型・円盤型・俵型が一般的ですが、食べる
人や食欲に合わせて形や大きさを変えられるのもおにぎりの
魅力です。海苔にごはんと具材を乗せて平らに包んだ「おにぎ
らず」をはじめ、贅沢な食材をふんだんに用いた「ごちそうお
にぎり」、海外で現地風にアレンジされた「逆輸入おにぎり」な
どのトレンドも生まれ、時代とともに進化を遂げてきました。

おにぎりは、家庭や店によって味もさまざまですが、
食べる人のことを思いながら“にぎる”というひと手間
にそのおいしさの秘密があるのかもしれない。自身やご家族の元気のために、栄養と
愛情をギュッと詰め込んで、いろいろなおに
ぎりを楽しみましょう。



／ストックしておくと便利！／ ★おにぎりにおすすめのコープ商品10選★

🍎 コープのあんだんすー



コープおきなわ開発商品。産直豚肉・黒糖シロップなどを使い、味のまろやかさを追求しました。

🍎 co-op とりそぼろ



国産鶏肉を使用。砂糖・醤油・生姜などで仕上げた甘辛い味付けがおにぎりの具材にピッタリ。

🍎 co-op 塩吹昆布



北海道産の昆布を、やわらかく味わい深く炊き上げました。ご飯はもちろん、パスタなどにも。

🍎 co-op ちりめんじゃこ



国産いわしの稚魚を原料に使用。程よい塩気があり、手軽にカルシウムが摂取できるのでおすすめ。

🍎 co-op 九州産きざみ高菜



醤油ベースの調味料に香ばしいゴマをプラス。刻まれているので、ご飯に混ぜてそのままおにぎりに。

🍎 co-op かつお削りパック



かつお節生産量日本一の枕崎で仕上げたかつお節を使用。梅、チーズ、ツナなどと組み合わせてもOK。

🍎 ポークランチョンミート



沖縄県産豚肉100%・原材料国産100%。発色剤などの不要な食品添加物が入っていないやさしい味です。

🍎 co-op サクッとプリプリえびフライ



バナメイえびの食感と旨みにこだわったえびフライ。見栄え＆食べ応え満点のごちそうおにぎりに。

🍎 co-op 北海道のむき枝豆



さまざまな料理に使いたい分だけ使えて便利な冷凍むき枝豆。彩りが鮮やかになり、栄養価もアップ！

🍎 co-op おいしいご飯(山形県産はえぬき使用)



山形県産はえぬき100%のレトルトパック。非常時の保存食としても常備しておきたい商品です。

おにぎりを作ろう

定番から変わり種まで

コープ商品を使った

おにぎりレシピ



レシピ監修

名嘉 ヒロコさん

食育インストラクター、全国料理学校協会講師、調理師の資格を持ち、企業向けフードコーディネーター、琉球料理講師として活躍中。

おにぎりといえば!

定番の三角おにぎり

材料(3個分)

- ・温かいごはん …………… 600g
- ・焼きのり(2切) …………… 3枚
- ・ コープのあんだんすー 適量
- ・ 鮭フレーク …………… 適量
- ・梅干し …………… 適量
- ・塩 …………… 少々

使ったのはコレ



コープのあんだんすー
あつぷるカタログ
4月2週(502号)掲載
注文:3月31日(月)~4月4日(金)



鮭フレーク
あつぷるカタログ
4月2週(502号)掲載
注文:3月31日(月)~4月4日(金)

三角に握るコツ

ビニール袋の角を使うと簡単! そのまま持ち運べて便利です。



作り方

- 1 ご飯を3等分に分け、ビニール袋に入れる。
- 2 それぞれにあんだんすー、鮭フレーク、梅干しを中央に入れて三角に握る。
- 3 袋に入れた状態で塩を全体にまぶす(お好みで)。
- 4 袋からおにぎりを取り出してのりを巻き、上にそれぞれの具をのせる。
※ビニール袋を使わずに手で握る場合は、塩水で手を濡らしてから握りましょう

ポークたまご&野菜の

栄養満点おにぎらず

材料(2個分)

- ・温かいごはん … 200g
- ・ れんこんのきんぴら(冷蔵) 30g
- ・ ポークランチョンミート(1cm弱) …………… 2枚
- ・ 宮崎のカットほうれん草(冷凍) 40g
- ・卵焼き …………… 1個分
- ・ごま油…少々
- ・しょうゆ…少々
- ・焼きのり …………… 全形2枚

作り方(1個分)

- 1 ほうれん草は解凍して軽く水気をしぼり、ごま油・しょうゆの順で加えてからめる。
- 2 ポークは1cm弱の厚さに切り、フライパンで色よく焼く。
- 3 ラップを敷いてのりを斜めに置き、中央にごはん50gを四角くのせ、その上に半量の具材(ポーク・1のほうれん草・きんぴら・卵焼き)をのせていく(写真:手順①)
- 4 具材の上にごはん50gのせ、のりで包む(写真:手順②)。
- 5 敷いているラップで包み、5分ほど馴染ませてから半分に切る。



おにぎらずの手順

1. のりの中央にごはん・具材をのせる
2. のりの四隅を中央に折りたたんで包む



使ったのはコレ



ポークランチョンミート
あつぷるカタログ
4月2週(502号)掲載
注文:3月31日(月)~4月4日(金)



作り方【A】

- 1 ドライスープを個包装の袋ごとほぐす。
- 2 ボウルにご飯と1を混ぜ合わせ、ラップをして3分ほど蒸らす。
- 3 俵型のおにぎりを2個作り、塩を軽くふった牛肉で巻く。
- 4 巻き目を下にしてフライパンに置き、転がしながら全体に焼き目がつくまで焼く。
- 5 フライパンを軽く拭いて、Aの調味料を入れたら強火でからめ、最後にゴマをまぶす。

作り方【B】

- 1～4 までAと同じ。
- 5 フライパンを軽く拭いて、Bの調味料を入れたら強火でからめる。

ドライスープを使って ごちそう肉巻きおにぎり

材料A(2個分)

- ・co-op 野菜の美味しいスープ 1個
- ・温かいごはん …… 200g
- ・牛薄切り肉 …… 50g
- ・塩 …… 少々
- ・炒りゴマ(白) …… 小さじ2
- [調味料]
- ・しょうゆ …… 小さじ1/4
- ・砂糖 …… 小さじ1/4

材料B(2個分)

- ・co-op 揚げなすと生姜のスープ …… 1個
- ・温かいごはん …… 200g
- ・牛薄切り肉 …… 50g
- ・塩 …… 少々
- [調味料]
- ・co-op 鹿児島黒酢入りたまねぎドレッシング …… 大さじ2

使ったのはコレ



co-op 野菜の美味しいスープ
(玉子入り中華風)

あつぷるカタログ
4月2週(502号)掲載
注文:3月31日(月)～4月4日(金)



co-op 揚げなすと生姜の
スープ

あつぷるカタログ
4月2週(502号)掲載
注文:3月31日(月)～4月4日(金)

コロんと丸くてかわいい

韓国おにぎり“チュモッパ”

材料A(6個分)

- ・温かいごはん …… 200g
- ・ごま油 …… 小さじ1
- [具材]
- ・韓国のり(8枚切り) …… 3枚
- ・たくあん …… 50g
- ・co-op ひじきドライパック 30g
- ・冷凍むき枝豆(解凍しておく) …… 30g
- ・塩…少々 ごま…大さじ1

材料B(6個分)

- ・温かいごはん …… 200g
- ・ごま油 …… 小さじ1
- [具材]
- ・韓国のり(8枚切り) …… 3枚
- ・たくあん …… 50g
- ・co-op ミックスビーンズ
ドライパック …… 60g
- ・塩昆布 …… 10g
- ・ごま …… 大さじ1

作り方

- 1 たくあんは細かく、ミックスビーンズの赤いんげん豆は半分に切る。のりはビニール袋に入れてもみほぐす。
- 2 温かいごはんとA・Bそれぞれの具材すべてを混ぜ合わせる。
- 3 2にごま油を入れて混ぜる。
- 4 3を各6等分にし、丸めて仕上げる。



使ったのはコレ



co-op ひじきドライパック
(国産芽ひじき使用)(2缶パック)

あつぷるカタログ4月1週(501号)掲載
注文:3月24日(月)～28日(金)



co-op ミックスビーンズ
ドライパック(3缶パック)

あつぷるカタログ4月1週(501号)掲載
注文:3月24日(月)～28日(金)

VOICE 組合員の声

お誕生日や遠足など、特別な日のお弁当に子どもを模したおにぎりを作るととても喜んでくれて、いつもリクエストされます。



小学2年生の
時の遠足のお弁当

母が作ってくれた焼きおにぎりは、コンロの上に焼き網を置いて両面を焼いてから、醤油を染みこませては焼くのを何度も繰り返す手の込んだものでした。食べたけれどあの手間を考えると躊躇してしまい、未だに自分では作ってないです。





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。



材料 (3～4人分)

- ・米 2合 ・生姜(すりおろし) 大さじ1・1/2
- ・鶏もも肉(小さめ) 2枚(1枚250～300g)
- ・**co-op** 野菜たっぷり和風ドレッシング100cc
- ・生野菜(レタス・パプリカ・キュウリなど)

作り方

1. お米は洗って水を切っておく。
鶏肉はフォークで皮目に穴をあけ、余分な脂やドリツプを取り除く。生姜を身側に塗る。



2. 和風ドレッシング・鶏肉をフリーザーバッグに入れ、しっかり揉みこんで30分程度寝かす。

3. 炊飯器に米・水280cc、3の漬けダレを入れて軽く混ぜ、鶏肉の皮を上にしてのせる。



4. 通常の炊飯時間で炊飯し(早炊きモードだと鶏肉に火が通らないことがあるので要注意)炊き上がった鶏肉を取り出して、1.5cm幅に切る。



5. ご飯を軽く混ぜて器に盛り、鶏肉をのせ、レタス・パプリカ・キュウリなど食感の良い生野菜を添える。仕上げに鶏肉に和風ドレッシングをかける。

<炊飯器の注意点>5.5合炊きの炊飯器を使用しています。炊飯器は使用上の注意をご確認の上ご使用ください。

次号は

『鮭フレークを使ったレシピ』です！

調理時間

10分

※鶏肉を返かす時間・炊飯時間を除く

和風ドレッシングで 完結！

チキンの炊き込みご飯

和風ドレッシング # 炊飯器調理

炊飯器で簡単！

カオマンガイ風の炊き込みご飯

お米と鶏肉を炊飯器に入れるだけで、おかずとご飯の出来上がり♪ ポイントは、鶏肉の皮を上に入れて、炊飯すること。肉の汁が下に落ちてうま味がアップ！加えて、味付けにドレッシングを使っているのが、素材が油をまといてコクとうま味が増し、スープや汁要らずで味が決まります♪

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。





**国産野菜100%使用
まろやかな味わい**

国産の生たまねぎと生にんにく、こだわりの生しょうゆを使用した具材感たっぷりのドレッシング。醸造酢の一部に米酢を使用し、まろやかさとコクを加えています。



野菜たっぷり 和風ドレッシング

毎日食べても飽きのこない、
野菜がたくさん食べられる味

組合員の声

おすすめコメントを見て試してみたら美味しくて、リピート買っています。

野菜が本当にたっぷりです！
で、万人に喜ばれる味です！

**サラダはもちろん
いろいろな料理に**

「野菜嫌いの子どもがサラダを食べてくれた」という組合員さんからの声も多く、ドレッシングの定番として発売から30年以上、現在まで愛されるロングセラー商品です。野菜にかける以外にも、パスタやハンバーグ、唐揚げの下味付けなど、便利な調味料としてお料理に活用いただけます。

野菜たっぷり和風ドレッシングを使って



香味野菜をプラスして、暑い日にピッタリ！ マヨ無し さっぱりマカロニサラダ

具材：大葉(5枚：細切り)・玉ねぎ(半分：薄くスライス)・オリーブ(6粒：荒く刻む)・ロースハム(3枚：細切り)にする → マカロニ(100g)を表示時間より1分長く茹でて水でしめる → ボウルに水を切ったマカロニと具材を入れ、にんにく(1片：みじん切り)・和風ドレッシング(大さじ5)・オリーブオイル(大さじ1)で和える → 仕上げに黒コショウ・粉チーズをかけて完成。



和風ドレッシングで簡単！ 豚ネギ丼

豚バラ肉(300g)の片面に塩コショウを振り、食べやすい大きさに切る → 熱したフライパンにごま油(大さじ1)を入れ、中火で豚肉を炒め、6～7割火が通ったら長ネギ(1本：斜め薄切り)を加えてさらに炒める → 全体に火が通ったら和風ドレッシング(大さじ5)を加え、強火で水分を飛ばしながら数秒間混ぜ合わせる → 器にご飯・豚肉を盛り、刻みのり・ごまを振って完成。



新生活応援!春のエアコン清掃キャンペーン開催中 エアコン内部の汚れは大丈夫!?

もうすぐジメジメとした梅雨到来。エアコンを本格稼働させる前に清潔にしておき、快適に過ごしたいものです。そこで今回は、コープハウジングで好評の「エアコン清掃」について教えてもらいました。

教えてくれた人

コープハウジング
狩俣 元さん



なぜエアコン清掃が必要なの?

エアコン内部は、冷房使用時に発生する結露によって湿度が高くなり、カビが繁殖しやすい環境です。エアコンフィルターは、空気中のほこりがエアコン内部に入るのを防ぐために付いています。また、エアコンに付いているお掃除機能の大半は、フィルターのほこりを自動で取るためのもので、カビの除去まではできません。エアコンを汚れた状態で使用すると、健康面や衛生面での心配はもちろん、通常よりも多くの電力を消費するため、電気代にも影響します。

家庭での清掃と何が違うの?

ご家庭でフィルターを清掃するだけでは、吹き出し口の汚れや内部のカビなどを落とすことができません。専門業者によるエアコン清掃では、カバーやルーバーなどを分解して洗浄するため、自分では落とせない汚れまできれいにすることができます。ご家庭で内部まで清掃をすると故障の原因になる場合もあるため、専門業者への依頼をおすすめします。

内部はこんなにも汚れています!



掃除前



吹き出し口付近にカビを見かけたら、内部にもカビが生えているサインです

掃除中



エアコン内部の汚れを取り除くため、洗浄剤をまんべんなく塗布しています

春のエアコン清掃キャンペーン

2025年6月30日(月)まで ※6月1日～はネット申し込み限定

★抗菌・除菌・消臭スプレー塗布サービス施工

※抗菌・除菌・消臭の効果を保証するものではありません

エアコン	通常価格(税込)	キャンペーン価格(税込)
お掃除機能なし 1台目	11,110円	10,560円
お掃除機能あり 1台目	18,040円	17,270円

複数台お申し込みの場合、2台目以降お値引き!(条件あり)

※お掃除機能のある富士通/クリア、日立白くまくん、三菱霧ヶ峰シリーズは一部機種が別料金となるため、受付時に型番(例:AS-X254R)を確認させていただきます。

※幅90cmを超えるサイズは業務用(パッケージエアコン)となり別料金です。

インターネットでのお申し込みはさらにお得
お掃除機能なし1台目 10,230円(税込)



お申込みの前にお読みください

- 清掃当日は組合員さんの立ち合いをお願いいたします。代理人の場合は大人の方でご対応ください。お子様(未成年)の立ち合いはご遠慮くださいませうお願いいたします。
 - お申込みの前に組合員番号とエアコン情報(お掃除機能の有無、メーカー名、製造年)をご用意ください。
 - 受付から2～3営業日程度で清掃担当者より日程調整でご連絡いたします。混み合い状況により清掃まで3週間程お待ちいただく場合もございます。
 - キャンセルのご連絡は前日(清掃日が日・月曜の場合は金曜)の17時までにコープハウジングまでお電話ください。
- ※不具合のある場合や年式によってはお断りすることもあります。詳しくはお問い合わせください。

事前チェック

清掃開始前に動作確認を必ず行います

- ☒ 表面のキズ・破損
- ☒ 風向ルーバーが正常に動くか
- ☒ 水漏れ
- ☒ フィルターお掃除機能などの動作確認
- ☒ リモコンの動作確認
- ☒ エアコン本体の動作確認など...



組合員さんの声



エアコンのお手入れは自分でもしていたので、そんなに汚れてはいないだろうと思っていたものの、丁寧な作業と出てくる汚れを目の当たりにして、プロのお仕事の威力を実感!!リフォーム積立でクリーニングをお願いすることも可能とのことなので、次回の依頼に備えて積立も検討中です。

【お問い合わせ】

コープハウジング 098-996-4598

電話受付 月～金 9時～17時

コープリフォーム
積立制度

エアコン
清掃にも
使えます

毎月1,000円から積立できます!

資料請求:宅配ご利用の方 注文番号1787

コープ葬祭「ひやごんホール」が オープン4周年 感謝祭を開催しました



大切な人形やぬいぐるみを心を込めて供養しました

仏壇継承のルールと 新しい供養の形を学ぶ

家族葬や小中規模の葬儀・法要に適した施設として親しまれている「ひやごんホール」が昨年オープン4周年を迎え、12月22日(日)に感謝祭を開催しました。学習会や人形供養祭などを通じて、多くの方々が集い、温かい交流の場となりました。

学習会では、YouTubeチャンネル「沖縄-仏壇事ドットコム-」を運営する高江洲香織さんを講師に迎え、「この仏壇、誰が持つの？～ルールとタブーを解説～」をテーマに講演が行われました。沖縄の仏壇継承について、基本的な考え方や現代の生活への適用方法などを具体例とともに解説。参加者の実際の悩みにも丁寧に回答し、伝統を考える貴重な機会となりました。



仏壇継承について教えてくれた高江洲香織さん

続いて、一般社団法人沖縄海洋墓標会の神山豊江さんによる「海洋納骨について ～散骨と納骨の違いって？～」の学習会が開催されました。「さんご葬」と呼ばれる新しい形の海洋納骨では、粉末

化した遺骨を海洋墓標「エルカ」に収め、海底に沈める方法が紹介されました。動画による説明のほか、参加者は実際に「エルカ」に触れる機会を得ることができました。



海洋墓標「エルカ」を紹介する神山豊江さん

思い出の品に感謝を込めて 人形供養祭を開催

使わなくなった人形やぬいぐるみを供養する人形供養祭も実施。「いままでありがとう」の気持ちを込め、僧侶の読経のもと、丁寧に供養が執り行われました。大切にしていた品だからこそ、手放すのをためらう方も多く、供養祭には多くの方が訪れました。読経後、人形は大切に処分され、参加者は安心して送り出すことができました。

そのほか、お正月かざり作りやガラボン抽選会、パン販売、移動販売車の出張販売、健康相談会なども行われ、参加者が楽しみながら交流しました。今後も「ひやごんホール」は安心して利用できる葬祭会館として、組合員の皆さんに寄り添った取り組みを続けていきます。



ガラボン抽選会では当たりが出るたびに歓声が上がりました



多くの来場者が集まり、学びと交流の場となりました

VOICE 参加者の声

仏壇の継承について気になってはいたものの、家族や親族には相談しづらく、長年モヤモヤしていました。今回の学習会で詳しく話を聞くことができて良かったです。

改めて仏壇継承のルールやタブーを学び、その重要性を実感しました。知識があるのとないのとでは大きな違いがあると感じ、とても勉強になりました。

これまで海洋葬は芸能人や特別な人がするものだと思っていましたが、一般の人でも選べる供養方法だと知り驚きました。私は県外出身で沖縄にお墓がなく、海が好きなので、今後の選択肢として考えたいです。

【お問合せ】

コープ葬祭 098-932-3336

葬儀のご依頼 0120-456-791

※事前相談、葬儀のご依頼は24時間承っております

なるほど! コープ

CO・OP共済《たすけあい》ジュニア1000円コースが お誕生前の赤ちゃんも申し込めるようになりました

CO・OP共済40周年にあたる2024年9月1日より受付が
始まったCO・OP共済《たすけあい》ジュニア1000円コース
お誕生前申し込み。この新しい制度ができた背景や思いなど
について、教えてもらいました。

母子手帳をもらったら CO・OP 共済!
お気軽に話だけでも聞きにきてください。

教えてくれた人

コープこくば
共済カウンター

大城 智子さん



待ち望まれていた『お誕生前申し込み』

手頃な掛金と手厚い保障内容で組合員に好評の《たすけあい》ジュニア1000円コース。

これまでは、「生まれた子どもに先天性の疾患があった」「早産で標準体重に満たなかったため、赤ちゃんの入院が続いた」などの理由で共済に加入できなかった経験から、「次の子はお腹にいる間に申し込みたい」とご相談にくるお母さんがとても多かったといいます。コープこくば共済カウンターの大城智子さんは、「その度に、生まれてからしか加入できないとお伝えするのがとてもつらく、妊娠中に申し込める商品ができることをずっと待ち望んでいました!」と、新たな制度ができた喜びを語ります。



加入者の輪が広がり実現しました

CO・OP共済は、くらしの中で困ったことが起きた時には、みんなで支えあい、助けあうことを目的としたコープ商品のひとつです。1984年に誕生して以来、加入者が増えることで、保障内容がよくなってきました。

『お誕生前申し込み』も、「妊娠中に申し込めて、子どもが生まれてすぐに保障が開始される商品があるとうれしい」という組合員の声をカタチにした商品です。“お誕生前”という申し込みのタイミングの選択肢を増やし、これから生まれる一人でも多くの子どもたちやご家族に安心を届けたいという思いで生まれました。



※ご加入には一定の条件があります。
※詳しくは、お誕生前申し込み専用サイトをご覧ください。

《たすけあい》 ジュニア1000円コース



0歳から満19歳(発効日時点)まで加入でき、
月掛金1,000円で手厚い保障が30歳まで続きます。

主な保障内容

- 入院は1日目から360日分まで、日額6,000円の保障
- ケガ通院も1日目から保障!
- 入院を伴わない日帰り手術も保障!

※共済事業規約に定める支払対象手術を受けた場合
※30歳満期以降も健康状態にかかわらず継続できるコースがあります



《たすけあい》のご加入には必要な条件があります。詳しくは、下記までお気軽にお問い合わせください。

コープのお店の共済カウンター

共済スタッフが専用カウンターでお待ちしております!

10時~18時(年末年始・研修を除く)

※コープ寒川は月~金 ※コープなご宮里は月~土11時~18時

ご加入やご契約に関するお問い合わせ

コープ共済センター 0120-50-9431

9時~18時 月~土(祝日含む)

契約引受団体:

日本コープ共済生活協同組合連合会

くわしくは
こちらから



<CO・OP共済に加入するには>

出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。生活協同組合(生協)は、お店や宅配などでくらしに貢献しています。

【CO・OP共済ニュース】K - 86843 - 2503



音色に込める祈り

「被爆ピアノコンサート」を 開催しました



2025年1月18日(土)、19日(日)

主催: コープおきなわ被爆ピアノコンサート実行委員会



被爆ピアノの音色とともに、平和への想いを伝える皆さん

被爆ピアノが奏でる 記憶と願い

冬晴れの澄み渡る青空の下、1月18日(土)に糸満市の平和祈念資料館・平和祈念ホールで、翌19日(日)には名護市の屋部地区センターで、「被爆ピアノコンサート」が開催されました。本コンサートは、戦争の悲惨さと平和の大切さを音楽を通じて伝えることを目的に行われ、多くの方々が参加しました。

被爆ピアノとは、1945年の広島・長崎原爆で被害を受けたピアノのことです。今回使用されたピアノもその一つであり、修復され、現在も音を奏でることで、広島や長崎の記憶を未来へ語り継ぐ役割を担っています。はじめに被爆ピアノの調律・保存活動を続ける矢川光則さんが登壇し、被爆ピアノが持つ歴史や平和の大切さについて語りました。「このピアノが奏でる音は、被爆者の思いとともに未来へとつながる」と語りかけ、参加者の心に深く響きました。



被爆ピアノに想いを込める矢川光則さん

世代を超えて紡ぐ 平和のメロディ

コンサートでは、一般公募で選ばれた皆さんによる演奏が行われ、子どもから大人まで、多様な世代が被爆ピアノの音色を奏でました。さらに、ゲストとして出演した佐久真良太さんは、弾き語りを披露し、平和への願いを込めた音楽が会場を包み込みました。



ヒーリングボイスを披露する佐久真良太さん

昨年夏に行われた「ピースアクション in ヒロシマ・ナガサキ」の参加報告では、現地での被爆者の証言や平和記念公園の様子が伝えられ、参加者たちは改めて戦争の記憶を学びました。終演後には、実際に被爆ピアノを間近で見る時間が設けられ、親子連れがその質感や歴史を感じ取る姿が見られました。被爆ピアノの響きが、沖縄の地で平和への思いを紡いだこのコンサート。戦争の記憶を忘れず、未来へと平和をつないでいく大切さを改めて実感する機会となりました。



「乙女の祈り」を演奏する笹心遥さん



うるま市のアミックス合唱団も参加

VOICE 演奏者の声

私は山形県東根市の小学校に通う6年生です。祖母の親戚が対馬丸に乗っていて、その名前が平和の礎に刻まれています。演奏しながら、その方にこの音色が届いてほしいと強く願いました。同時に、平和の礎に名を刻まれたすべての方々へ、平和への想いが響き渡るようにとの気持ちを込めて弾きました。 山形県 笹心遥さん

VOICE 参加者の声

今日は本当に天気が良くて、ふと「こんな青空を見られるのも、平和だからこそなんだな」と感じました。

演奏と歌声が心に深く染み渡り、さまざまな記憶や思いがよみがえりました。気づけば涙がこぼれそうになっていて、それだけ胸を打たれました。



温かい拍手が会場に響きました

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

ういずこーぷを読んで

今日は2月号の感想です。2月号の情報はこちらから▲



特集の「フリーリア25周年企画」を読んで、「フリーリア」がどのように作られているか知ることができて良かったです。バラを1つひとつ手摘みしたり、とても丁寧



に作られているんだなあと思いました。香料が苦手なので、天然のやさしいバラの香りがするなんてステキです！
那覇市 ええはるさん

特集の「フリーリア25周年」。97歳の母は、若かりし頃(50年前?)ナリス化粧品美容部員でした。物心ついた時には三面鏡がナリス化粧品の商品で埋め尽くされていました。私の結婚式の前日には、国際通りのナリス化粧品店舗で美顔してもらったのも、懐かしい思い出です。

宜野湾市 あーちゃん

「パパッとキッチン」の「にんにく味噌ダレ」。野菜スティックとご飯に、止まらないおいしさです。

那覇市 ナオツペさん



「パパッとキッチン」の「にんにく味噌ダレ」を作り、おいしくいただいています。お裾分けして、とても喜ばれています。常温・冷蔵でどれくらい日持ちするのか書かれていたら良かったなと思います。

南風原町 K.Kさん



木場先生にお聞きしました！

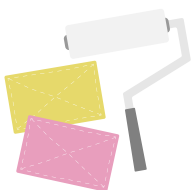
保存状態によりますが、冷蔵で2週間～1ヵ月程度保存できます。しっかりと冷ましてから、消毒した容器に入れてください。1週間を過ぎると徐々に風味が落ちてくるので、早めに使い切るのがオススメです。長期保存するには、製氷皿などに小分けにして冷凍に。

トピックス「『カラベジ』産地訪問・生産者交流」を読んで。カラベジっていい言葉だなと思いました。「食べ物には食べても楽しむけど見ても楽しむものよ!」って母が昔から言ってます。カラベジの活動応援してます。



糸満市 りんりんごさん

くらしづくり活動「お掃除学習会」。アズマ工業さんのお掃除学習会参加したかったなあ～。気付いたら(知らずに購入していた)アズマ工業さんの商品がけっこうある我が家。「らくるん」の上手



な使い方教わりたかった。商品ネーミングもナイスです。あっぱれアズマ工業さん。

うるま市 Rさん

ボランティア団体援助金「TILLA」。北中城村の女性の皆さんが子育て環境を整えて、子どもの居場所の確保にも心を配っていることがとても素敵だと思います。このような団体に援助金を使ってもらえるのは嬉しいことです。

那覇市 梅ひじきさん

入学式のエピソード

息子の幼稚園の入園式当日、朝からお父さんに怒られて大泣き。目が腫れたまま入園式に参加した結果、どの思い出写真も目が腫れていました(笑)。ある意味かわいい思い出です♪

南城市 やぎこさん



何通りかある通学ルートもまだまだ分からず、基本ルートで校舎に向かった高校の入学式。しんどかった中学時代を終えて志望校に入れて、ずっと笑顔しか無かった1日でした。

沖縄市 海さん

フリートーク

水が冷たくて作る気にならない。そんなときも我が子には3食しっかりあげたい。



冷凍庫にコープの離乳食が入っていると、すぐ頼っちゃいます。

浦添市 かつちゃん

コープ牧港で、トマトをどれが美味しいかにらめっこをしている私に、そばにいたお姉さんがへタを見て綺麗なのが良いのよと教えてくれました^^。ご近所感覚でお話できて嬉しかったです。

浦添市 キツキさん

小学6年の娘が料理好きで、毎回一緒にコープのカatalogを見ている。今は、私も料理の腕を上げています！



南城市 まどりんさん

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！



普段、協同購入は置き配を利用しています。先日、配達日に子どもが体調を崩してしまい、久しぶりに配達員の方と話す機会がありました。ちゃんぽんを注文していたのですが、「これおいしいですよね!」と話に花が咲きました。たまにしか顔を合わせることがないですが、元気で明るい配達員さんに元気をもらいました。
名護市 しょうママさん

「味つけいなりあげ」に「おいしい赤飯」を詰めるだけ。簡単で目からうろこの美味しさと好評でした。ぜひお試しあれ。ポイントは、いなりあげを半分のサイズにして食べやすくしたことです。



那覇市 ひつじファームランドさん



「うちな〜とこ豚モモ味噌ダレ漬」。味がしっかり付いているので、カット冷凍野菜やキノコを混ぜあわせ、炒めてみると丁度良い感じでした。家族にも好評です!時短調理で助かります。

八重瀬町 ペンネさん

最近お気に入りの商品は、「しょうが香る五目ごはんの素」です。具材もたっぷり入っているし、しょうががきいていて、とてもおいしいです。



読谷村 K.Eさん

わんこにゃーちゃん

うちの猫はご飯を入れるまで皿をパンチしています。話せたらきつとご飯入れてと言ってははず。
沖縄市 海ラブさん



声にこたえて

【「純正ごま油」の中ぶたについて】

組合員の声

中ぶたが全然取れません。固いし痛いです。



回答

中ぶたの引き手形状を変更し、開けやすく改善しました。



改善ポイント①

開封時、プルリングを真上に引くと開けづらく、手前側45度に引き抜くと開けやすくなるため、引き抜く方向を手前側に誘導するように、リングの形状を変更しました。



引き抜いたプルリングを横から見た図

改善ポイント②

開栓がしやすくなるよう結合部のプラスチックの厚さを薄くしました。



CO-OP 純正ごま油 300g

※同様に、「純正ごま油150g」も変更しています。

今月のお知らせ

information

お知らせ

【募集】2025年度 「地域活動支援制度」

「誰もが安心して暮らし続けられるまちづくり」に向けて、地域のくらしをより良くするための企画(イベント)を応援します。今年、地域の人々のくらしに役立つ取り組みの企画やイベントを考えている方はぜひ、申請をしてみませんか？

【活動対象期間】 2025年7月14日～2026年2月27日

【活動補助費】 3万円 **【支援団体数】** 30組

【申請締切】 5月9日(金)必着

【申請用件】

①申請は代表者を含む組合員2名 ②営利を目的とした企画でないこと ③特定の政党や宗教団体が主催する企画でないこと ④申請メンバーだけの企画でなく、地域の人々を交えた企画であること ⑤コープおきなわが主催する報告交流会へ参加できること(15分) ⑥企画終了後、2週間以内に報告書を提出できること

【補助費の支給】 2025年7月末頃

【問合せ先】 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)



2025年度 地域サポーター募集

人と人、活動をつなげ、支援しながら組合員参加を広げる役割です。商品やコープが好きな方、くらしに興味がある方、人と話すことが好きな方、新しいことを始めたい方など、一緒に活動してみませんか？

【募集エリア】

ブロック名	エリア
宜野湾・中城ブロック	宜野湾市、中城村
那覇西ブロック	那覇市の西部(おもろまちから小禄方面)
八重山ブロック	石垣市、八重山群

【問合せ先】 QRコード、お電話のいずれか
コープおきなわ総合推進室

098-879-1144(月～金 9時30分～17時)

お気軽に問合せください。



スマイルピックアップのご報告

去る1月に協同購入と店舗で取り組んだフードドライブ活動「スマイルピックアップ」へは組合員の皆さまより多くの食料品や日用雑貨を寄付いただきました。協同購入より2,471点、店舗より1,306点の集まった商品は地域の社会福祉協議会などを通じて支援を必要としている方へお届けされたことをご報告いたします。協力ありがとうございました。



写真は豊見城市社会福祉協議会の皆さん

「令和6年11月沖縄本島北部豪雨災害」 緊急募金のご報告

2024年11月9日に本島北部で発生した豪雨災害の被害を受けて、コープおきなわでは災害支援緊急募金に取り組みました。去る3月5日に、組合員の皆さまから寄せられた2,503,891円を「令和6年11月沖縄本島北部豪雨災害」緊急募金として社会福祉法人沖縄県共同募金会へ贈呈しました。被害にあった北部地域の被災者へお見舞金としてお渡しする予定です。



写真中央右から社会福祉法人沖縄県共同募金会の湧川会長と山内専務理事

【追加報告】

3月号で集約途中だった下記の募金額について確定数値をご報告いたします。

お年玉募金 4,428,911円

(2024年12月16日～2025年1月24日)

フードバンク支援募金 1,735,508円

(2024年8月19日～2025年1月24日)

2024年度 第9回理事会報告

2025年2月21日(金)
浦添本部 第一会議室

議決事項

1. 第50期通常総代会の議案だてについて
2. 2025年度予算案について
3. 日本生協連商品帳合に伴う共同仕入事業契約再締結について

説明報告事項

1. 購買事業状況等に関する報告(基調報告)

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. 2月地域別総代会議開催速報報告
8. コープ共済連臨時総会への代議員選出に関する報告
9. 2024年度九州地連組合員理事研修会に関する報告
10. 第11回(3月)臨時理事会の中止に関する報告
11. 「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
12. 2025年度人事(1次)に関する報告
13. 2025年度6.23ファミリーピースウォーク実行委員の確定に関する報告
14. 被爆ピアノコンサート開催に関する報告

協同購入からのご案内



あなたの周りの
あんな方、こんな方をご紹介ください

紹介した人された人に
素敵なプレゼント



詳しくはこちらから→



コープおきなわの概況 (2025年2月度決算)

組合員数	24万6,161人
出資金 総額	63億9,686万円 (1人当たり出資金25,987円)
供給高	16億5,464万円 (予算比 99.2%) 【累計 200億3,305万円/97.4%】
協同購入	8億3,080万円 (予算比 97.3%) 【累計 99億9,920万円/96.5%】
店舗	7億6,844万円 (予算比 103.2%) 【累計 92億7,476万円/100.3%】
くらサポ※	5,539万円 (予算比 79%) 【累計 7億5,907万円/79.9%】
経常 剰余金	△2,746万円 (予算差 144.6万円) 【累計 1億7,152万円/79.8%】

※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 (2025年1月度)

件数	2,022件
金額	1億3,697万円
累計	20,737件 12億6,066万円

環境活動 (2025年1月度回収)

牛乳パック	1,040kg
カタログ	69,701kg

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(火)
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(金)
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▼

2月までのダウンロード者数16,323名



スマホアプリ
コーププラス



作:シキヤタケシ

おっ！
わんちゃん
大の犬好き

①



それぞれの組合員さんへの想いがつながつて、今日も大切な商品が届けられています。

Welcome

- 

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。

・さーくうさん ・かつちゃん
・ナオツベさん ・あーちゃん
しょうママさん ・キツキさん
・梅ひじきさん ・ペンネさん
・ポーポーさん ・やーさん
・おっちゃんさん ・K.Kさん
・りんりんごさん ・Ritoさん
・みやこはなさん ・Y.Mさん
・ひつじファームランドさん
・海さん ・K.Eさん ・hさん

・ええはるさん
・まどりんさん
・じじネコさん
・もちもちさん
・さくらちゃん
・海ラブさん
・やぎこさん
・うえちさん
・M.Mさん
・Rさん

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

リットル (L) を切る