

ういずこーぷ

3
2025

TAKE FREE

ひな祭りのお祝いに
彩り鮮やかなモザイク寿司

特集

新生活応援!くらしのサービス大特集

うれしい特典満載!

コープおきなわの提携店

パパッとKITCHEN

生クリーム無し!お手軽材料でお店レベル♪ ベイクドチーズケーキ
& プレーンヨーグルトのアレンジレシピ

新生活応援! 暮らしのサービス大特集

★ うれしい特典満載! ★

コープおきなわの

提携店



博士も活用中! //

コープの
インスタでお馴染み
アイム博士



教えてくれた人

協同購入事業本部
あぶれチームリーダー
渡慶次 良彦さん



どんな提携店があるの?

コープおきなわは、家具や家電、衣料品、メガネ、カー用品、医療用ウィッグ 写真館などの専門店はじめ、布団丸洗い・宅配水・浄水サーバーレンタル・車検・引越しといったサービスを提供するお店やレジャー施設など、多種多様な店舗・施設と提携しています。

利用方法は?

利用の仕方は、下記の3通りあります。

- ① 店舗・施設で精算前に組合員証提示して割引を受ける
 - ② 店舗で精算前に組合員証提示してコープポイントを貯める
 - ③ 事前にコープあぶれで申し込みしてサービスを利用する
- コープおきなわ組合員証提示



カード型



アプリ「コーププラス」

組合員証はスマホアプリ「コーププラス」の提示でもOKなので、まだご利用でない方はこの機会にダウンロードしておくとう便利です。(ダウンロードはP15へ)

- お問い合わせ

コープあぶれ 0120-800-982 (月～金)10時～17時



提携店・提携施設は
のぼりやシールが目印! //



提携店一覧は
こちら▼



check!

提携店のおトク&最新情報

なにかと出費がかさむ時期に大助かり!新生活の準備や行楽シーズンに役立つ提携店からサービス内容を教えていただきました。



はるやま

ビジネスウェアを中心に、健康な毎日をサポートする機能的商品を多数取りそろえるスーツ・紳士服の専門店。県内では4店舗(沖縄北谷店、那覇小禄店、那覇新都心店、具志川店)を展開しています。

＼お店のキャンペーン／

フレッシューズ応援フェア開催中

※2025年4月6日まで

就活生の方、今春ご卒業の新社会人の方及び新入生限定のお得な「おまとめセット」をご用意。

コープおきなわの組合員様ならいつでもお買い上げ合計から10%オフです!ご来店をお待ちしております。



組合員特典

組合員証提示で 10%OFF

※一部対象外の商品・サービスあり

洋服の青山

47都道府県すべて(県内7カ所)に店舗を構える衣料品専門店。地域のお店としてご愛顧いただき、おかげさまで創業60周年。これからも、商品開発からウェアリングの提案、小売・サービスを通じてさらなる地域への貢献を目指します。

＼お店のキャンペーン／

フレッシューズフェア開催中

※2025年4月6日まで

スーツ・靴・洋品など全てそろう「安心おまとめセット税込29,900円～」をご用意。

いつもご利用いただきありがとうございます。商品に関するお問い合わせやウェアリングの困りごとなどお気軽にご相談ください。



那覇新都心店
上席店長
平田貴士さん



セレモニースーツコーナー



那覇新都心店

組合員特典

組合員証提示で 10%OFF

※補正料・送料除く

東江メガネ

一人ひとりの「見る」と「聴こえる」を快適にするため、独自のサポートを提供。眼科では行わない23項目もの詳細な視力測定を実施し、最適なメガネを提案しています。成長期のお子さま向けの安心保証を備えた「キッズ・ジュニア保険」も用意。

＼ういずコープ掲載特典／

組合員証提示で「東江メガネレンズクリーナーボトル」をプレゼント

※2025年3月31日まで・先着150名

「見る」「聴く」でお困りの際はお気軽にご相談ください。視力や聴力の無料測定、メガネや補聴器の無料体験サービスも好評です。



営業管理室
比嘉憲哉さん



アドバイザーがメガネ選びをサポート



浦添店

組合員特典

組合員証提示で

メガネ **5%OFF** 補聴器・コンタクト **3%OFF**

眼鏡市場

店舗数業界No.1。全国1,000店舗を超えるネットワークで安心のサービスを提供。日本最大の眼鏡産地「鯖江」基準クリアの高品質フレームを取りそろえています。レンズは薄さも選べ、ゆれゆがみの少ない遠近両用も追加料金0円です。

＼ういずコープ掲載特典／

組合員証提示で「大判眼鏡拭き」プレゼント

※2025年3月31日まで・数量限定

コープ様と提携させていただき13年。浦添店・小禄店・南風原店・具志川店では、たくさんの組合員の方々のご利用ありがとうございます。



品質にこだわった眼鏡がそろう



浦添店

組合員特典

組合員証提示で

メガネ・コンタクト **5%OFF**

新生活応援! 暮らしのサービス大特集

中城モール

中城湾のビーチ沿いにあり、「海が見える家具屋さん」として長年親しまれています。広い店内には、安心安全の国産家具からお手頃な輸入家具、インテリア・雑貨まで幅広くそろえ、展示数は県内最大級を誇ります。

いつもご愛顧いただき、誠にありがとうございます。
当店の隣の海には人魚がいます、
見に来てみませんか?
ご来店お待ちしております。



玉城盛和さん



大きなクジラの壁面が目印

組合員
特典

組合員証提示で
平常価格より **5%OFF**

※1階店舗・2階一部店舗は対象外

タイヤガーデン那覇

雨に強いヨコハマタイヤを専門に取り扱うカー用品店。タイヤ点検(無料)やタイヤ交換はもちろん、エンジンオイルやバッテリーの交換も対応。アルミホイールやナビ、バックカメラなども扱っていますので、車のことならお任せください。

「ういずこーぷ」掲載特典 /

組合員証提示で**タイヤ価格20%OFF**

※2025年3月1日～3月31日まで

※タイヤガーデンタマイも対象

※廃タイヤ処理料は割引の対象外

豊富な知識と経験で一人ひとりにあったタイヤ選びをサポートします。愛車無料点検もやっていますので、お気軽にご来店下さい!



富山竜輝さん



タイヤガーデン那覇



明るい雰囲気店内

組合員
特典

組合員証提示で **10%OFF**

とまとコーポレイション

「水道直結型の浄水サーバー」は、世界標準のNSF認証取得ハイブリッドフィルターに加え、軟水フィルターが装着され、PFOSおよびPFOAについても除去性能が認められています。(但し、完全な除去を保証するものではありません)。アフターメンテナンスも充実した商品です! ぴゅあ水の定期配達サービスも実施しています。

水に関するお困りごとがありましたら、
お気軽にご相談ください。
組合員の皆さまに安全安心な商品をご提供します。



比嘉武彦さん



◀浄水サーバー
床置きタイプ



◀浄水サーバー
卓上タイプ

組合員
特典

コープあぶれで申し込み

浄水サーバーレンタル

月額**2,970円(税込)**

※設置料は無料 ※設置月の翌月までレンタル料無料

※年1回のフィルター交換代込み

※沖縄本島内の協同購入利用者が対象です

VOICE 組合員さんの声



- 洋服の青山でセール商品を購入したら、さらにそこから組合員特典の割引が受けられました!
- ナゴパイナップパークはカード提示でお安くになるので、子連れで北部に行く時に利用しています。

- 東江メガネさんで、いつも割引してもらっています。家族全員メガネなので、割引はうれしいです。
- コジマ×ビックカメラで、お会計から5%OFFの特典をよく利用しています。
- 私は利用していませんが、知り合いが布団丸洗いをよく利用しています。



New!

新たに提携がスタートしたレジャー施設



OKINAWAフルーツランド

亜熱帯果樹園に仕掛けられた謎解きアドベンチャー「トロピカル王国物語」を体験できるテーマパーク。トロピカルスイーツが味わえるカフェ、地元食材を中心に厳選素材を用いたランチbuffetが堪能できるレストランもおおすすめです。

＼施設のキャンペーン／

**ビュッフェレストラン「安里家ダイニング&キッチン」
沖縄県民割引開催中！**

※予告なくキャンペーン終了する場合がございます

詳しくはこちら▶



フルーツにまつわる謎解きスタンプラリーをクリアすると記念品をプレゼント！ご家族や友人同士でぜひ遊びに来てください。



フルーツカフェ

＼ういずこーぷ掲載特典／

オリジナルポストカード1枚プレゼント

※2025年3月1日～4月30日 ※入園料お支払いの方に限る

※他の割引・クーポン券の併用不可(組合員特典との併用は可)



南国ムード満点の園内を探検



安里家ダイニング&キッチン

組合員
特典

組合員証提示で入場料割引

大人(16歳以上) 1,200円▶ **1,080円**

小人(4歳～15歳) 600円▶ **540円**

※3歳以下入場無料

琉球村

築100年・200年の古民家に囲まれた村の中で、琉球王国時代の文化や歴史を体験できるテーマパーク。エイサーショー(1日4回)や民謡・舞踊ショー(1日4回)をはじめ、シーサー色付けなどの体験や沖縄の食が楽しめるゾーンもあります。

組合員
特典

組合員証提示で入場料割引

大人(16歳以上) 2,000円▶ **1,000円**

学生(学生証提示) 1,500円▶ **800円**

小人(6歳～15歳) 800円▶ **400円**

※5歳以下入場無料

沖縄の原風景のなかで
沖縄の歴史・文化・芸能を体験し、
古き良き沖縄へのタイムスリップを
お楽しみください。



仲宗根美佐子さん



迫力満点のエイサーショー



島袋家での芸能ショー

美らヤシパークオキナワ・東南植物楽園

沖縄市にある日本最大級の屋外植物園。約1,300種の植物を鑑賞でき、なかでも国内最大規模といわれるユスラヤシ並木道は、独特の雰囲気漂う撮影スポットとして人気です。園内では、カピバラやリスザルなどの動物たちとも触れ合えます。

組合員
特典

**組合員証提示で
通常料金より 10%OFF**

大人(18歳以上) 1,650円▶ **1,485円**

〈昼の部〉 中人(13歳～17歳) 1,200円▶ **1,080円**

小人(4歳～12歳) 700円▶ **630円**

2月1日より提携がスタートしました。土・日・祝日には
バードパフォーマンスも開催していますので、
ぜひ遊びに来てください！



ユスラヤシ並木道



カピバラとふれあいタイム

※開催中の「南国イルミネーション」も割引対象となります。
(通常料金より10%OFF、5/25まで開催)



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

30分

※冷蔵庫で冷やす
時間を除く

生クリーム無し!

**お手軽材料でお店レベル♪
バインドチーズケーキ**

プレーンヨーグルト # チーズケーキ

**しっかり混ぜる!
ポイントはコレだけ。**

ここさえやれば、濾す手間をかけなくても十分
美味しく仕上がります。

焼き上がりの確認は、ちょっと揺すって真ん中
が揺れない状態に固まっていればOK。

冷蔵庫で一晩寝かして召し上がれ!

レシピ監修

木場 太一 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(6号:直径17cm)

- ・クリームチーズ200g
- ・水切りヨーグルト.....230g
- ・卵2個
- ・砂糖大さじ5
- ・小麦粉(米粉でもOK)大さじ3

**水切りヨーグルトの
作り方**

ヨーグルトの蓋を
とり、キッチンペ
ーパーを2枚重ねて
輪ゴムで止め、斜
めに入るくらいの
容器に逆さにして
冷蔵庫で一晩おく。



コープのおすすめ

CO-OP プレーンヨーグルト



あつぷるカタログ3月2週(450号)掲載
注文:3月3日(月)~7日(金)

ココに
こだわっ
ています!

作り方

1. クリームチーズをレンジ(600w)で20秒程度
加熱し、ボウルに入れて、滑らかになるまで
混ぜる。
2. 水切りヨーグルトを加えて、ダマにならないよ
うに混ぜ、卵・砂糖・小麦粉を加えて混ぜる。
3. 濡らしてシワをつけたクッキングシートを型
に敷き、2を流し入れる。(ダマが気になる時
は濾しながら入れる)
4. 予熱したオーブン220度(上段)で15分間焼
き、粗熱をとってから冷蔵庫で一晩冷やす。



次号は

『野菜たっぷり和風ドレッシングを使ったレシピ』です!

プレーンヨーグルト

酸味の少ない
なめらかな口あたり
長年のファンも多い
人気商品です



生乳比率85%の プレーンヨーグルト

大分県産(日田・くじゅう地域)の生乳を使用し、なめらかな口あたりの食感に仕上げました。



組合員の声

甘さが欲しい時はハチミツを加えたり、フルーツ入りのシリアルにかけて食べたりと使いやすい。容量が多いのも嬉しいです。

マイルドな口当たりで生乳の味わいも感じられて、酸味が苦手な方でも食べやすい。

酸味がまろやかでくせのない味わい
そのままでも食べやすく、お好みでジャムやハチミツをトッピングするなどのアレンジにもびつたりです。
タルタルソースやポテトサラダ、ドレッシングなど、料理の味付けに加えることで、さっぱりとした味わいに仕上がります。

プレーンヨーグルトを使って



余ったヨーグルトで漬けて焼くだけ! タンドリーチキン

鶏肉(もも肉2枚分)は余分な脂や水分を取り除き、両面にフォークで穴をあけ、4等分にカットする → 両面に塩(小さじ1/2)を振り、しっかり擦りこむ → ポリ袋に調味料※を入れ、満遍なく混ぜたら鶏肉を入れてしっかり揉みこむ → 魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、鶏肉の皮目を上にして並べる → 強火で10分程度、中まで火が通り、こんがり焼き目が付くまで焼く。

※ヨーグルト(大さじ6)・カレー粉(大さじ1)・にんにくすりおろし(1かけ分)・しょうがすりおろし(1かけ分)・ケチャップ(大さじ1)・ソース(大さじ1/2)・パプリカパウダー(あれば小さじ1)



ヨーグルト&充填豆腐で栄養満点 パンケーキ

ボウルに卵(2個)・充填豆腐(150g・2個)・ヨーグルト(300g)を入れて、しっかり混ぜる → ホットケーキミックス(300g)、溶かしたバター(8g)を加えざっくりと混ぜる → 弱めの中火で3分、裏返して2分焼く(大きめのフライパンに3枚入るサイズに、小さめに作るのがコツ) → メープルシロップやバター、生クリームなどお好みのトッピングを添える。



2024年度募金の取り組み報告

募金を寄せていただいた皆さま ご協力ありがとうございました

コープおきなわでは、福祉や災害、平和など、さまざまな支援募金に取り組んでいます。今年度、実施した募金内容を報告します。
皆さまの温かな気持ちが、たくさんの笑顔につながりました。



令和6年能登半島地震及び 能登豪雨災害募金 約272万円

(2024年10月7日～11月22日)

令和6年9月20日～22日の石川県能登半島を中心に豪雨が発生し、甚大な被害が発生しました。皆さまからの募金は、日本生協連が被害状況などを踏まえ、地震災害・豪雨災害それぞれの義援金及び支援金に按分し、役立てられています。



被災地の状況

令和6年11月沖縄本島北部 豪雨災害緊急募金 約250万円

(2024年11月25日～12月13日)

2024年11月9日～10日に沖縄本島北部の国頭村、大宜味村、東村に発生した豪雨災害を受けて、緊急募金を呼びかけました。皆さまからの募金は、社会福祉法人沖縄県共同募金会に義援金として贈呈し、被害に遭った北部地域の被災者へのお見舞金として活用されます。



被災廃棄物の状況

平和活動基金 約137万円

(2024年6月3日～8月30日)

平和なくらしを子どもたちへとつなぎ、平和について学び考える活動を支援するために、1993年から取り組んでいます。「ピースアクションinヒロシマ・ナガサキ」への組合員さん親子の派遣や「6.23ファミリーピースウォーク」などの取り組みに活用されています。



6.23ファミリーピースウォーク

お年玉募金

(2024年12月16日～2025年1月24日)

世界中の子どもたちの幸せを願い、1984年から毎年取り組んでいます。(公財)日本ユニセフ協会を通じて栄養不良や病気、貧困などに苦しむ子どもたちを救う活動や5歳未満で亡くなる子がとても多い東ティモールの母子の栄養ケアなどの支援に使われました。



©UNICEF Timor-Leste/2022/Benevides
新生児が快適に過ごせるよう配慮する医療従事者



ボランティア レインボー



医療的ケア児ママの会 cuddle

また、募金の一部は県内の児童福祉に取り組むボランティア団体へ活動援助金として贈呈されます。2024年度は地域で子どもたちの居場所づくりや、うちなーぐちの普及継承などに取り組む団体が援助金を活用しました。2007年から始まった活動援助金は、延べ238団体の活動を支えています。

フードバンク支援募金 約170万円

(2024年8月19日～2025年1月24日)

“誰一人取り残さない社会づくり”の実現を目指して、2022年から取り組んでいます。県内の子ども食堂や福祉施設、社会支援が必要な世帯など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」と「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。

※募金の表示金額は1万円未満を四捨五入しています。

※金額集約途中のため、1月末時点の実績を掲載しています。確定した金額は次月号のお知らせコーナーにて報告いたします。



協同購入ご利用者限定のお得情報 タブレット教材『スマイルゼミ』

コロナ禍以降、利用者が増えているという通信教育。4月からのお子さまの進級を前に、検討されている方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、全国の生協でも好評のタブレット教材『スマイルゼミ』について、詳しく教えてもらいました。

教えてくれた人

協同購入事業本部
島尻 康成さん



スマイルゼミとは？

専用タブレットで学ぶ、幼児・小学生・中学生・高校生を対象とした通信教育です。教材は、すべてタブレットの中にあり、問題を解くと自動的に採点されるので、家庭学習がタブレット1台で完結。直感的にテンポ良く進められ、体感を通して理解度が高まるように設計されており、楽しく学べると好評です。家での時間を有効に使って毎日少しずつでも取り組み、学習習慣の定着につながるのも人気の理由。また、塾や学習塾に比べてお手頃な料金もうれしいポイントです。

“高性能”学習タブレット



細かい字が書ける
手をついて書ける
ペンとタッチを瞬時に自動切り替え

【学習塾との費用の比較】小学生コースの例



※1「子どもの学習費調査(令和3年度 文部科学省)」において、年間で学習塾費に支出した方の平均金額(公立小学校208,000円) ※2「小学生コース[1年生(標準クラス)]」12カ月分の会費。小学生コースは、お申し込みいただく学年・クラスによって会費が異なります。会費の他に専用タブレット代10,978円が必要です。

生協からの入会で 受講料がお得！

生協を通して申し込むと、お得な組合員価格で利用できます。長く続けるほどお得な継続割引もあるので、早い時期からのスタートがおすすめです。

【毎月の受講価格】

小学生コース[1年生(標準クラス)]

通常価格4,730円▼

組合員価格3,630円

中学生コース[1年生(標準クラス)]

通常価格10,230円▼

組合員価格8,580円

※そのほかのコースは協同購入で3月1週に配布するチラシをご確認ください。

【ご入会の流れ】

興味のある方は協同購入にて資料をご請求ください。

協同購入の注文書で資料請求

注文番号(資料請求番号)は、協同購入で3月1週に配布するチラシをご確認ください。

資料お届け

注文書提出後の翌週に発送されます。

ご入会申し込み

資料に記載されている方法にしたがってお申し込みください。

VOICE ご利用者の声

学習習慣が身につきました！

小学生に上がる半年前から始め、5年生の今でも毎日30分は勉強しています。休校中や夏休みも学習不足を心配しないで済みました。親がつきつきりで教える必要がなく、すぐ採点・解説があるので本当に助かります！

楽しそうに勉強しています♪

以前は何を勉強したらいいかわからない状態でしたが、スマゼミは今日のミッションと復習、予習もあるので困ることはないみたいです。何より子どもたちが楽しそうに勉強している姿は感動ものです。

自動丸付けでヤル気アップ！

すぐに正解不正解がわかるのがよく、どんどん問題を解いています。今日のミッションという毎日のノルマも、苦にならない量で達成感もあり、「終わったよ」と親子でメッセージのやり取りも楽しんでます。



なるほど! コープ

お手持ちの組合員証に 失効予定のポイントはありますか？

コープおきなわの店舗や提携店では、組合員証を提示するとお買い上げ200円(税抜)ごとに1ポイントが付与されますが「お買い物ポイント」には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について教えていただきました。

教えてくれた人
店舗支援部
宮國さん



ポイントの有効期限とは？

店舗のお買い物ポイントの有効期限は「ポイント付与日の翌々年度末」です。例えば、2022年4月1日に付与されたポイントは、2025年3月31日まで利用できます。

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

ポイント失効前にお早めにご利用ください。

失効予定ポイントを確認するには？

失効予定ポイントは、レシートに表示されます。店舗のご利用がしばらくない方やスマートレシートをご利用の方も、今一度のご確認をおすすめします。

総ポイント	1082点
失効予定ポイント	819点
失効予定日	2025/3/31
今月累計金額	¥731

レシート下のこちらをご確認ください

※失効予定のポイントがない場合は、表示されません。

お得なポイントの貯め方

①毎月1日から末日のご利用金額に応じてボーナスポイントがもらえます(税抜き2万円以上で100ポイント、4万円以上で200ポイント、6万円以上で300ポイント。翌月に自動付与)。

ご利用金額

2万円以上	▶▶ 100ポイント
4万円以上	▶▶ 200ポイント
6万円以上	▶▶ 300ポイント

②電子マネー「あぶか」で支払うと、通常はポイント2倍、2倍デーでは3倍、5倍デーでは6倍のポイントが付与されます。

③クレジットカードやEdy、バーコード決済でお支払いの場合、通常「お買い物ポイント」は付与されませんが、①のボーナスポイントや一部ポイント企画商品に関してはポイントが付きますので、お会計の際には組合員証を必ずご提示ください。

保有ポイントはコープのアプリ 『CO・OP+』でも確認できます

コープスマイル(アプリ内ポイント)は、店舗(あつがる)・協同購入のポイント、または店舗や協同購入で使えるクーポンと交換することができます。あつがるポイントは、1ポイント1円としてコープ各店での買い物にご利用いただけます。

※たばこやチケットなど一部利用できない商品もあります。家族カードはポイント付与、電子マネーあぶか利用専用です。ポイント利用や割引制度はご利用できません。



TOPページ → ポイントを見る・使う
アプリのダウンロードはP15へ

お手元にこちらのポイント券をお持ちの方は早めにご利用ください。



※配布は終了しています。





大切な家族のために考える

「エンディングノート学習会」を開催しました

2024年11月29日(金) 主催:浦添市ブロック協議会



講師の中林道さん(前列右から3番目)と参加者・運営スタッフの皆さん



エンディングノートを手に取りながらメモをする参加者



試食交流タイムで提供されたコープ商品

もしもの時に備えて 安心につなげる終活企画

去る11月29日、浦添市ブロック協議会主催による地域交流会では、組合員さんの関心が高い「エンディングノート」をテーマにした学習会を開催しました。当日は、コープ葬祭のおさむの中林道さんを講師に招き、14名の組合員さんが参加しました。

「身内に不幸があったとき、故人の銀行口座などがまったくわからず、とても大変だった」と話すのは、浦添市ブロックくみかつ委員の藤井春恵さん。自身や周囲の経験からも、誰もがいずれ迎えることになる最後の時に、残された家族が困ることなく安心して準備ができるよう、組合員の皆さんとともに学びたいという思いで企画したと教えてくれました。



話に聞き入る参加者の皆さん

エンディングノートの意味や 基本の書き方を学びました

はじめに、エンディングノートを書く意味や遺言書との違いについて解説。エンディングノートとは、病気になった

り、もしもの時にこうしてほしいという希望や思いなどを整理して書き記すことで、自分らしく生きるとともに、家族がその意志を尊重しやすくできるもの。自分自身はもちろん、家族のためにも大事なことだと学びました。



中林さんの解説がとてもわかりやすかったと好評でした

次に、コープ葬祭で活用している「はじめてのエンディングノート」の内容に沿って解説。自分のルーツや家族のつながりをあらためて知るための家系図をはじめ、財産記録、土地・建物、預貯金、借入金・ローン、生命保険、介護・医療、葬儀といった各項目の具体的な書き方や注意点などについて、わかりやすく教えていただきました。また、沖縄における葬儀の流れや費用についての話もあり、参加者の皆さんは熱心に耳を傾けていました。

質疑応答では、散骨、献体、生命保険、安置費用、火葬場についてなど、さまざまな質問に回答。参加者にとっては、普段の疑問を解決できる貴重な機会となったようです。会場には、コープの冷凍ケーキと飲み物(各2種類)も用意され、試食しながら交流を深めました。

「避けがちな話題ではありますが、介護にしても、葬儀にしても、突然やってくるものなので、エンディングノートをきっかけにご家族で相談できるといいですね」と話す中林さん。「前もって知っておくのと知らないのでは、大きく差が出てしまうので、普段から考えて事前に備えておくことが、生活の安心につながると思います」と、組合員に呼びかけます。くみかつ委員の藤井さんは、「まだまだ知りたいことがあり、情報も新しくなっていくので、回を重ねて学ぶことが必要。定期的に学習会を開催したい」と今後の活動にも意欲を見せました。

VOICE 参加者の声

- 今日の学習会を参考に、是非エンディングノートを書いていきたいと思います。
- ためになりました。70歳を過ぎているので、家族で話し合いたいと思います。
- もしもの時に伝えるノートの書き方、考え方について、具体的な説明がわかりやすかったです。
- 明るい雰囲気で自分の葬儀の前準備の話題を前向きにとらえる機会をありがとうございました。

くらしづくり活動の
最新情報はこちら→



みんなのひろば

ういずこーぷを読んで

今月は1月号の感想です。1月号の情報はこちらから▲



表紙の「買物BUS」は、買い物弱者にとって有り難くコープらしい取り組みで、これからもさらに広げていただけたらいいなあ、と思います。

石垣市 まゆさん



特集の「協同の力で実現する豊かな社会づくり」。コープ牧港の「マチナトがんじゅうフェア」の記事に、心を打たれました。地域がつながって、そして地域の健康を支える。大変素晴らしい取り組みだと思えます。浦添市の松本市長からの温かいメッセージにも感動しました。

那覇市 繁多川のラベンダーさん

特集の「お年玉募金にご協力ください」。子どもの貧困は、沖縄にとって大きな問題です。積極的に取り組むコープおきなわにブラボー!!

南城市 かずはのばあちゃん



パパッとキッチン
の「焼かないだし巻き卵」。レンジンでできるレシピですが、非常に美味しかったです。ちよつとしたおもてなしにも。友人も絶賛、レシピを紹介させていただきました。



中城村 5427さん

「パパッとキッチン」の電子レンジでだし巻き卵が簡単にできる記事がすごく良かったです!おかげで朝の忙しい時間でも簡単にだし巻き卵が作れるようになりました!!

南城市 なゆママさん

ボランティア団体援助金「医療的ケア児ママの会 cuddle」。県立南部医療センターに通院したことがあります。子どもたちに付き添っている親の姿を見ると、本当に何か手助けはないか…と思いました。悩みを家族だけ、本人だけで抱え込むのには限界があります。

豊見城市 うめちゃん

特集や料理、たけぞうくんも毎回楽しみですが、組合員の声が聞ける「みんなのひろば」が大好きです。今回の「子育てあるある日記」には「ほろっ」としました。カンタ君とお兄ちゃん、心優しく育っていますよ、モンブランさん。あったかい家族の様子が見えるようです。

北谷町 のんばあさん



「子育てあるある日記」の息子さんの優しさに感動しました。やってもらった経験があるからこそでしょうね。孫育てがんばろ〜!と思いました。

那覇市 おーちゃん

卒業式のエピソード

高校の卒業式で、憧れの人に花束をあげるはずが、緊張して、他の人に渡してしまいました…全然知らない人。ショックでしたね〜。



那覇市 み〜ちゃん

フリートーク

私と母は巳年生まれ。今年が年女!母は私を出産してからコープに勤め始めて、もう30年以上頑張ってくれています。いつも困った時にはすぐに助けに来てくれて、孫も大好きでいてくれて、感謝でいっぱいです。今年も健康で楽しんでいこうね!

南城市 さーやさん

1月6日始業式の日、宮古島の中学校で鏡餅になんと1m以上のアオダイショウのへびがとぐろを巻いていたというニュースが出ていました。今年は新年



早々良い話題ですね。

中学校の子どもたちも喜んでいました。

宮古島市 んたがみさん

へビ年、今年は悲しみと切なさからの年明けでした。12年前に産まれた我が子がその年に天使になったへビ年。生きていたら元気に反抗期を迎えていたかなあと想像育児しています。健康に過ごせることに感謝を忘れない年にしていきます。

豊見城市 生きてるだけで丸もうけさん

コープのお陰で、離島に住む私たちが豊かに過ごせています。本当にありがたいと思います。

竹富町 ふーちゃんぶるさん

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!



水曜日に、コープ牧港で買い物することが多いのですが、午後2時の時点で特売の卵が売り切れていることが多く、残念です。2個目からは〇〇円、として販売するより、1人につき1個限りで販売してはいかがでしょうか。

宜野湾市 宜野湾の微魔女さん



あっぷるカタログに載っている「味付け豚レバー」をよく購入するのですが、子どもがだんだん食べてくれなくなり、アレンジして、片栗粉をまぶし、レバーフライにしたらバクバク食べてくれました!!

那覇市 まつこさん

私の一押しはヘアケア商品! 妊娠中、匂いつわりがひどいときに「ひろがり抑えるヘアミルク」を使ったところ、本当に無香料で感動しました! 髪も広がらないしべたつかない! 産後は髪の傷みが気になり、「ヘアークリーム」を買いました。こちらは無香料でしっとりして良いです♪

うるま市 ジャスミンさん



子育てあるある日記

長男が6歳の頃、ハリーポッターを観た後、外で高い塀に向かって全速力で走り出し、止まる間も無く激突! ハリーのように通り抜けられると思ったらしく、驚きの行動でした。

大きなたんこぶはなかなか治りませんでしたが今は27歳、いい笑い話です。

那覇市 プリリンさん



声にこたえて

【コープまごころ便について】

組合員の声

「遠く離れていても、コープで注文した商品を届けられる」というお知らせを何年も前に見た記憶があります。現在も利用できるのでしょうか? 4月から息子が一人暮らしするので、本土へ届けてもらえるなら利用したいです。



回答

「まごころ便」というサービスです。協同購入をご利用の方ならどなたでも、『あっぷる』カタログ掲載商品を県内外に送ることができます。



いつものコープ商品を遠くの大切な人にお届けします コープまごころ便

①専用注文書にご記入ください。 ※「専用注文書」は協同購入注文書のうら面にある資料請求欄でご注文ください。



【ご利用できる商品】
『あっぷる』カタログの
翌週配達の

**常温商品と
冷凍商品**

※一部配達できない商品があります

②注文書を、地域担当者へお渡しください。



③コープが責任をもって梱包しお届けします。



ご不明な点は
組合員サービスセンター
0120-822-502 (月～金9時～20時)
IP電話から/098-946-1222



今月のお知らせ

information

お知らせ

【募集】コープ会を結成しませんか？

コープのこと、商品のことをもっと知りたい！という組合員さん♪あなたもコープ会を結成し、活動してみませんか？

コープ会では、月に1回くらしの思いや地域の問題などを交流しながら、試食学習補助費を活用してお好きなコープ商品を試食することができます。

また、試食した商品のことや交流した内容をおしゃべりノートに記入し提出することで生協に声を届けることができます。

その他、コープ商品の産地・工場見学や、子育てや食育に関する学習会、環境・平和についての学習会など様々な交流体験にも参加することが可能です。

【結成の条件】

- ・3名以上の組合員で登録が可能（※家計を共にする同一世帯での結成は不可）
- ・月1回の開催を基本に、年に10～12回開催すること
- ・試食学習補助費を支給（3～5名の場合月1,500円）

【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)



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）
南部西ブロック	豊見城市、糸満市、八重瀬町
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。



カラベジファーマー 産直産地認定のご報告



去る1月15日、八重瀬町役場にて、八重瀬町商工会・カラベジ委員会とコープおきなわとで産直産地認定調印式を執り行いました。これにより、コープおきなわに農作物では4つめの産直産地が誕生しました。

八重瀬町は、ピーマン、紅芋、マンゴー、オクラなど6つの農作物が沖縄県の拠点産地として認定されるなど古くから農業の盛んな地域です。カラベジ推進委員会では、そんな町の彩り豊かな農作物に着目し、「多様・多彩な農作物」→「カラフル・ベジタブル」＝「カラベジ」とネーミングしました。

今回はカラベジファーマーの皆さんの栽培している品目の中から**レタス（26年11月より）**、**ミニとまと**、**ミニパプリカ**、**サラダケール**の4品をコープおきなわ産直商品として認証しました。この様子はういずコーぷ5月号でも詳しくご報告いたします。



ポイントの有効期限にご注意ください！

協同購入とお店のポイントには有効期限があります。「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	有効期限	失効
ポイント付与期間	有効期限	有効期限	失効

2024年度 第8回理事会報告

2025年1月21日(火)
浦添本部 第一会議室

議決事項

1. 2025年度方針(一次案)について
2. 2025年度日本生協連商品帳合に伴う債務の連帯保証覚書締結手続きの件
3. 全国制度「生協役員賠償責任保険」の加入申込みについて
4. 地方区分理事選考委員会規則の一部改定について
5. 「50周年記念事業検討」小委員会設置について
6. 名護センターの所定労働時間変更に伴うフルタイム職員就業規則改定について

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. 地方区分理事選考委員の選任に関する報告

3. コープおきなわグループ会社第3四半期まとめと課題に関する報告
4. 2月地域別総代会議に関する報告

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. 2025年度主要会議の日程に関する報告
8. 「令和6年能登半島地震及び能登豪雨災害募金」に関する報告
9. 研修▶出張報告:「食」の未来をみつめる～「食料・農業・農村基本法」と私の選択、そして生協～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1月度決算)

組合員数	24万5,608人
出資金 総額	63億3,831万円 (1人当たり出資金25,807円)
供給高	17億251万円 (予算比 97.7%) 【累計 183億7,840万円/97.3%】
協同購入	7億8,415万円 (予算比 92.7%) 【累計 91億6,840万円/96.4%】
店舗	8億5,963万円 (予算比 94.2%) 【累計 85億632万円/100%】
くらサポ [※]	5,871万円 (予算比 88.5%) 【累計 7億368万円/80%】
経常 剰余金	△955万円 (予算差 766万円) 【累計 1億989万円/81.6%】

※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12月度)

件数	2,043件
金額	1億1,935万円
累計	17,186件 10億2,888万円

環境活動 (2024年12月度回収)

牛乳パック	1,080kg
カタログ	74,095kg

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)

宅配の注文がスマホで便利! ダウンロードはこちらから▼

1月までのダウンロード者数15,312名



スマホアプリ
コーププラス



たけぞう 配達日記

作:シキヤタケシ

「配達ピッチの違い」の巻



表紙紹介

ハレの日のごちそうにぴったり「モザイク寿司」



材 料 4人分

- ・ 温かいご飯 3合
- ・ **co-op** 五目ちらしの素 4人前分

好きなトッピング:

- ・ **co-op** サラダえび、**co-op** アボカドスライス
- ・ **co-op** ちくわの磯辺揚げ
- ・ **co-op** 生ハムロースツインパック
- ・ **co-op** アレンジいろいろ
お弁当用肉だんご(甘酢あん)
きゅうり、卵焼き、大葉等

作り方

1. 温かいご飯と五目ちらしの素を合わせる。
2. 重箱の底に大きめにラップを敷き、1を入れ、しっかり上から抑えて詰める。
3. 2をひっくり返して重箱から取り出し、縦、横4等分に切り(16カットになる)お好みの具材をトッピングして重箱に並べる。



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母の日に向けて
母の日の思い出、エピソード、今だから言える感謝のメッセージを募集します。
- 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:3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。

お年玉プレゼントクイズの答え

各種プレゼント当選者おめでとうございます
※3月末までにお送りします。

A賞 コープ商品詰め合わせ

・うめちゃん ・ゆさん ・おーちゃん
・バーバラさん ・5427さん

B賞 コープおきなわお買物券(1,000円分)

・んたがみさん ・ジャスミンさん
・のんばあさん ・プリリンさん
・なゆママさん ・ココアさん
・さーやさん ・ビビりわんこさん
・み〜ちゃん ・よーしーだーさん
・まつこさん ・パンキンさん
・ふーちゃんぶるさん ・ウチャさん
・かずのはあちゃん ・E.Hさん
・宜野湾の微魔女さん ・まゆさん
・繁多川のラベンダーさん
・生きてるだけで丸もうけさん

あなたの声を聞かせてください!

3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			