

ういずコーぷ

新入協職員、新入社員のフレッシュなみなさん

2025年度

ともに創る くらしと未来

コーぷおきなわ **入協式**

ハートコーぷおきなわ
ハートランドおきなわ **入社式**



特集

母の日のお祝いレシピ

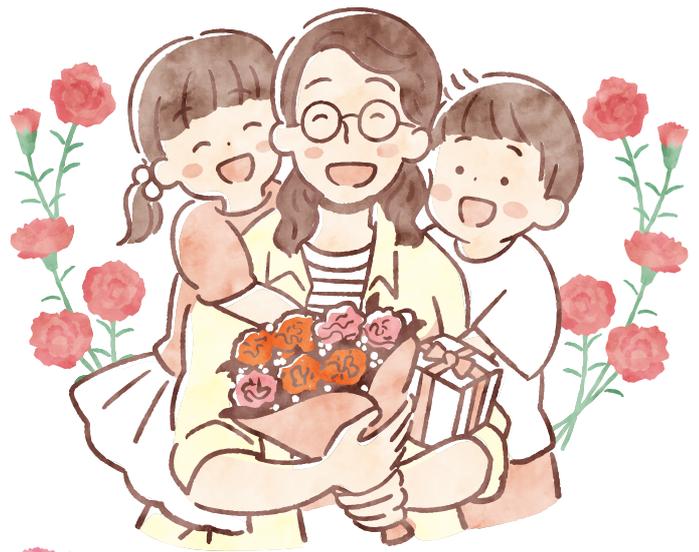
お母さんが喜ぶ料理を作ろう

パパッとKITCHEN

ほぼ握らない! 爆速☆鮭おにぎり&鮭フレークのアレンジレシピ

Thanks Mother's Day

家族みんなで お母さんが喜ぶ 料理を作ろう♡



5月の第2日曜(今年は11日)は『母の日』です。
そこで今回は、お祝いの日に家族で賑やかに食卓を
囲めるレシピをご提案。日頃の感謝の気持ちを込めた
手料理で、お母さんをおもてなししてみませんか？

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。

♡ お母さんの好物を入れよう かくれんぼ蒸しパン

材料(4個分)

- ・CO-OP 素朴な味わいむしパンミックス 150g
- ・紙製マフィン型 …………… 4個

おすすめの具材

- ・CO-OP 骨取りさばの味噌煮
- ・CO-OP 竹の子土佐煮
- ・CO-OP ビビンバの素(コチュジャン付)
- ・CO-OP 九州産きざみ高菜(ごま入り)

作り方

1. 蒸しパンのタネを作り、マフィンカップに入れる。
2. お好みの具(約一口分)を1の中心に押し込むように入れる。
3. 蒸し器で蒸す。

使ったのはコレ



CO-OP 素朴な味わい
むしパンミックス

コープのお店で
取り扱っています。





♥️簡単でおいしく、
見た目にも華やか

ワクワクおいなりさん

材料A(4個分)

- ・**co-op** 味つけいなりあげ…………… 2枚
(半分に切る)
- ・そうめん…………… 1/2束
- ・めんつゆ2倍濃縮……………大さじ1
- ・ねぎ(小口切り)…………… 適量
- ・ミニトマト(乱切り)…………… 適量

作り方

1. そうめんは茹でて水気を切り、めんつゆ(薄めずそのまま)であえる。
2. 1の水気を切り、ねぎを合わせる。
3. 2をいなりあげにつめ、飾り用のねぎとトマトをのせる。



使ったのはコレ

co-op 味つけいなりあげ

あつがるカタログ
5月1週(506号)掲載
注文:4月28日(月)~5月2日(金)

材料B(4個分)

- ・**co-op** 味つけいなりあげ…………… 2枚
(半分に切る)
- ・日本そば(乾麺)…………… 50g
- ・寿司酢……………大さじ1
- ・炒りゴマ(白)…………… 適量
- ・大葉(細切り)…………… 1~2枚
- ・うずらの黄身…………… 4個分
- ・刻み海苔…………… 適量
- ・おろし生姜…………… お好みで

作り方

1. そばは茹でて水気を切り、寿司酢であえる。
2. 1をいなり揚げに詰める。
3. 2に薬味をトッピングする。

材料C(4個分)

- ・**co-op** 味つけいなりあげ…………… 2枚
(半分に切る)
- ・アボカド…………… 1個
- ・お刺身サーモン…………… 50g
- ・ゴマドレッシング……………大さじ1

作り方

1. アボカドとサーモンはサイコロ切りにする。
2. 1をゴマドレッシングであえる。
3. 2をいなり揚げに詰める。

母の日のお祝いレシピ



♥️食卓で焼きながら、ちょっと贅沢に楽しむ

ご褒美パンケーキ

材料(4個分)

- ・CO-OP ホットケーキミックス … 200g
- ・卵(M玉) …………… 1個
- ・牛乳 …………… 150ml

おすすめのトッピング

- ・CO-OP 4種のベリーミックス
- ・アイスクリーム
- ・チョコレートシロップ
- ・フルーツ(いちご・キウイなど)
- ・生クリーム

使ったのはコレ



CO-OP ホットケーキミックス

あつぷるカタログ
5月2週(507号)掲載
注文:5月5日(月)~9日(金)

作り方

- 1.ホットケーキのタネを作り、ホットプレートで焼く(直径8~10cm)。
- 2.お好みのトッピングでデコレーションする。

お祝いレシピにおすすめのコープ商品

CO-OP 若鶏もも炭火照焼きチキン



やわらかな若鶏のもも肉を使用し、炭火で香ばしく焼き上げた和風チキンステーキ。電子レンジで手軽に調理OK。
あつぷるカタログ 5月2週(507号)掲載
注文:5月5日(月)~9日(金)

CO-OP ふっくらジューシー生ハンバーグ



牛豚の合挽き肉を使用したふっくら仕上がりの人気商品。未加熱タイプなので、煮込みなどのアレンジ料理にも。
あつぷるカタログ 5月1週(506号)掲載
注文:4月28日(月)~5月2日(金)

北海道の帆立を味わう
クリーミーチャウダー



帆立の旨みがたっぷりのご馳走スープ。小麦粉は焙煎のひと手間をかけてクリーミーに仕上げています。
あつぷるカタログ 4月5週(505号)掲載
注文:4月21日(月)~25日(金)

CO-OP 炊き込みパエリアの素



お米と魚介などを加えて炊飯器で炊くだけで、簡単に香り豊かなパエリア風炊き込みご飯が作れます。
あつぷるカタログ 4月5週(505号)掲載
注文:4月21日(月)~25日(金)

CO-OP 瀬戸内産
レモンの
ドレッシング



レモンの豊かな風味と玉ねぎの甘み・コクを調和させたドレッシング。マリネ、魚のソテー、洋風寿司などにも。
あつぷるカタログ 4月5週(505号)掲載
注文:4月21日(月)~25日(金)

CO-OP ニューージーランド
アイスクリームバニラ



濃厚な味わいとバニラビーンズの香りが特徴のバニラアイスクリーム。850mlの大容量でパーティーにぴったり。

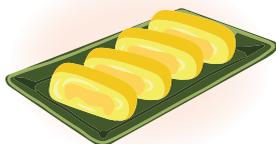
コープのお店で取り扱いしています。



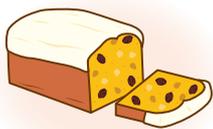
お母さんの思い出の味



🌸 母親の作ってくれるお弁当にはいつもチーズ入りだし巻き卵が入っていて、好物だったのですが、母親は祖母からチーズ入りだし巻き卵を作ってもらっていたことを聞きました。自分も今後チーズ入り玉子焼きを引き継いでいきたいです。



🌸 母の手作りにんじんケーキやバナナケーキが思い出の味です。当時金銭的に苦しかったのかお店のケーキなどはあまり食べられなかったけど、それにも負けないおいしいケーキで、子どもの私はいつも母が作るのを楽しみにしていました。



🌸 お母さんは料理が苦手な人で、子どもの時から私が作っていたので私は料理が大得意になりました(笑)

🌸 旦那のお母さんですが、何カ月かに1回はりんご入りマカロニポテトサラダをつくってくれ、取りに来てとLINEが入ります。りんご入りだと子どもたちもおいしく食べてくれます。私が普段作らないメニューなのでありがたいですね。



🌸 幼い頃から母親がいなかったため、祖母が私の母親代わりでした。私の中で一番思い出に残っているのは、運動会の時に祖母が作ってくれた味噌おにぎり弁当です。けっして色鮮やかな弁当ではありませんでしたが、朝早くから私達の為に、一生懸命作ってくれた味噌おにぎり弁当は今でもはつきり覚えて



ているほど、とてもおいしかったです!

🌸 うちの母はチャレンジャーな一面があります。以前、島にんじんと紫にんじんをゲットした時にさぞ映えるだろうと考え、それらをホワイトシチューの具材として使ったことがありました。結果大量の紫色のシチューが出来上がり、ハロウィンでもないのに毒々しい色のシチューを食べたことは忘れられない思い出になりました。



🌸 私が小学生の頃は、土曜日は午前中は学校で給食はありませんでした。土曜日のお昼ごはんは母がよく、ヒラヤーチーを作ってくれていました。妹と一緒に食べていたなあ。今でもあのヒラヤーチーは鮮明に覚えています!普通のヒラヤーチーですが、おいしかったです。



🌸 亡くなった母がどこからか入手した“レアチーズケーキ”は絶品でした。誰も継いでいないのが残念でならない…。そういえば、母の作る料理はどれもおいしかった…。



🌸 就職して実家を離れて生活していましたが、ある日実家に一泊した後そのまま出勤することがあり、母がお弁当を作ってくれたことがありました。高校生の時に使っていたお弁当箱に、その当時好きだったオカズがいっぱい入っている彩



りが綺麗なお弁当を見て、胸がいっぱいになったことを思い出します。

🌸 両面にしっかりと醤油が染み込んだ焼おにぎりです。自分で作ってみて、そこまでするのにとっても手間も時間もかかることをやっとなり理解して有難みが増しました。



🌸 誰でもそうなのかも知れませんが、母さんの作るごはんは何でもおいしい。実家へ行った時にご馳走ではない普段の食事を食べて「ああ～ぬちぐすいだな～」としみじみ感じました。食べ慣れた味だから!?





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

5分

ほぼ握らない! 爆速☆鮭おにぎり

鮭フレーク # おにぎり

ラップでクルッと、
 あっという間に出来上がり!

この握り方だと、手も汚れず握りにくい具材も簡単に綺麗に握れます。
 忙しい朝のお弁当作りにも最適! 握りすぎないのでふっくら美味しいおにぎりが出来上がります♪

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。



材料(1個分)

- ・ご飯 …………… 100~180g
- ・おにぎりのり又は焼きのりの半分程度(撮影はおにぎりのりを使用しています)
- ・塩 …………… 適量
- ・鮭フレーク …………… 適量

作り方

1. ラップの上に焼き海苔をのせて、塩をパラパラと振る。



2. 海苔の上にご飯をのせて、海苔を覆うように広げる。



3. 上半分の中心あたりに鮭フレークを乗せ、ラップの端を持って半分に折り曲げたらラップを後ろ側にクルッとまわし、やさしく形を整えて完成!



コープのおすすめ

🍷 鮭フレーク (55g×2)



あつふるカタログ5月1週(506号)掲載
 注文:4月28日(月)~5月2日(金)

ココに
 こだわって
 います!

次号は

『骨取りさばフィーレを使ったレシピ』です!

鮭フレーク



冷蔵庫に常備しておくと便利

そぼろ状にほぐした鮭の身を瓶詰めにした手軽に利用できる鮭の加工食品です。



そぼろ状の鮭が使いやすい人気の2連瓶詰めタイプ

開封後は、必ず冷蔵庫(0〜10℃以下)で保管し、お早めにお召し上がりください。

塩分控えめで、旨味は濃厚

開封して、そのままご飯の上のせてお召し上がりいただけます。お茶漬けやおにぎり、サラダやお子さまのお弁当にもぴったり。開封前は常温保存が可能で、使い切りしやすいサイズなので、ストックしておくお手軽に活用いただけます。

組合員の声

塩加減がちよつとよく、脂っぽさも無くて食べやすい!

これさえあれば、さつとごはんが食べられるので、忙しい朝にも便利です。

鮭フレークを使って



簡単すぎる!オシャレおつまみ サーモンディップ

ボウルに室温に戻したクリームチーズ(70g)、鮭フレーク(大さじ1・1/2)を入れて混ぜ合わせる → レモン汁適量、こしょう少々を加えてさらに混ぜ合わせる → 形を整えて器に盛り、ディルやイタリアンパセリなどをトッピングする。



サクッと作れる褒められレシピ! 材料2つで大人のポテトサラダ

じゃがいも(中2個)は皮をむいてラップに包み、電子レンジ(600w)で6〜7分加熱する → 熱いうちに軽くつぶし、酢(小さじ1)を混ぜておく → 粗熱が取れたら、鮭フレーク(大さじ3)を加えてざっと混ぜ、ボウルの端にわさび(チューブで3〜4cm)、マヨネーズ(大さじ1)を加えて、わさびとマヨネーズを混ぜ合わせてから全体に和える → お好みで黒こしょう少々を振り、ざっと混ぜたら完成。 ※時間が経つとわさびの辛味が飛ぶので、辛味を楽しみたい方は、食べる直前にわさびマヨネーズを和える

食中毒に気をつけて!

食中毒はレストランやホテルなど、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。最近では気温や湿度が高い日も多くなっていますので、家庭の中で気をつけるポイントについてご紹介します。



食中毒を防ぐには



① つけない(清潔)

食材に付いていた微生物が、手や調理器具などを介して食品に付着し、食中毒を起こすことがあります。手指や器具は常に清潔にし、食品を保存するときは、フタのある容器に入れたり、ラップをかけて相互汚染のないようにしましょう。



② 増やさない

(迅速・低温保存等)

食品に付いた微生物は、温度管理が悪いと時間の経過とともに増えていきます。従って、微生物が増殖する時間を与えない、増殖できる温度を与えないことが大切です。



③ やっつける

(加熱・消毒)

大部分の微生物は熱に弱いので、食品を加熱する際は、中心部まで十分に加熱することが有効です。



家庭で気をつけること



① お買い物の際は

- ① 生鮮食品の冷凍・冷蔵品は買い物の最後に購入します。買い物が終わったらすぐ家に帰ります。
- ② 帰宅までに時間のかかる時は、ドライアイスや氷を買って使用します。



② 買ってきた食品の保存

- ① 冷凍・冷蔵品は、すぐに冷凍庫・冷蔵庫に入れます。(菌の繁殖温度は30~40度)
- ② 冷蔵庫は詰めすぎず、温度を適正に保つために、扉の開閉はすばやく行います。



その他

電子レンジで加熱する場合、均等に熱がいきわたるように、時々まぜたり、向きを変えます。においや味が変わったと思ったら、食べずに捨てます。



なるほど!
コープ

母の日や父の日のプレゼントにいかがですか? コープあぶれのお得な食事券

コープあぶれでは、組合員のくらしが豊かになる商品やサービスを取りそろえています。中でも多くの方にご利用いただき、大変喜ばれているのが「コープ食事券」。その内容について詳しく教えてもらいました。

県内32施設のラインナップ!新しいホテルも登場

県内のホテルやレストランのランチ・ディナーなどが利用できる「コープ食事券」。豪華な食事がお得な組合員価格で楽しめるのが魅力です。誕生日や母の日・父の日のプレゼントをはじめ、イベントの景品、もあい、団体での食事会にも利用される方も増えています。



食事券一覧はコチラ

組合員さんに人気のランチ券

● ザ・ムーンビーチ ミュージアムリゾート

「オールデイダイニング コラー口」

青い海・南国の自然と一体となった開放感あふれるリゾートダイニング。



● ホテル日航アリビラ

「カジュアルブッフェ ハナハナ」

熟練の点心師がつくる飲茶のほか、洋食・寿司・しゃぶしゃぶも心ゆくまで。



● ルネッサンス リゾート オキナワ

「セイルフィッシュカフェ」

世界の料理と沖縄を融合した80種類以上の料理とスイーツが楽しめます。



● ホテル アンテルーム 那覇

「イタリアンレストラン アンテルームミルス」

出来立てパスタ&リゾートの食べ放題ブッフェ。泊港を望むロケーションも素敵。



NEW 新着レストラン

● ヒューイットリゾート那覇

「レストラン マーサン」ランチ券

メイン料理を肉or魚から選べるハーフブッフェ。最上階からの眺めもご馳走。



● ユインチホテル南城

「レストラン サンピア」ディナー券

南城市の有機野菜を中心に旬の食材を用いた多彩な料理をブッフェスタイルで。



教えてくれた人

協同購入事業本部
島尻 康成さん



PICK UP

コチラもおすすめ

● オリオンホテル 那覇

ビール好きのお父さんに

「オリオンピアダイニング」ランチ&昼呑み券

メイン料理が選べるハーフブッフェに120分の飲み放題付き!



● ノボテル沖縄那覇

お母さんへのご褒美に

「グルメバー」アフタヌーンティー券

ホテルメイドのスイーツ・セイボリー・ドリンク3杯がセットに。



● パシフィックホテル沖縄

家族そろってディナー

「ガーデンレストラン龍潭」ディナー券

豊富なメニューが並ぶディナーブッフェがコープ価格で2,500円!



詳しくは月2回(1週・3週)発行の情報誌『あぶれ』をチェック!

協同購入カタログと一緒にお届け。店舗にも設置しています。



【お問い合わせ】

コープあぶれ
お食事券、プレイガイド、映画チケットなど
098-941-8000 (日曜を除く) 10時~18時

「八重瀬町カラベジ(カラベジファーマー)」 産直産地認定 調印式が行われました

2025年1月15日(水) 主催:商品政策委員会



八重瀬町商工会やカラベジ推進委員会、コープおきなわ組合員・役職員の皆さん



八重瀬町の新垣安弘町長(写真中央)が立会 試食を振る舞うカラベジ推進委員会の皆さんとして参加しました



新たな産直産地 「八重瀬町カラベジ」が誕生

新春の穏やかな陽ざしが降り注ぐ1月15日、「八重瀬町カラベジ(カラベジファーマー)」の産直産地認定調印式が八重瀬町役場にて開催されました。

コープおきなわにおける産直とは、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”の取り組みを指します。

八重瀬町商工会では、「カラベジ」を活用した町おこしプロジェクトを展開しており、特定の基準を満たした農家を「カラベジファーマー」として認証する制度を推進しています。

2022年からカラベジの取引を進める中で、地域循環型農業や消費者との直接的なつながりを重視する考え方が、生協の理念と深く共鳴することから今回の調印式に至りました。



ミニトマトやミニパプリカなど多彩なカラベジ

そしてこの度、カラベジファーマーが栽培するレタス(2026年11月より)、ミニトマト、ミニパプリカ、サラダケールの4品

目が見え、産直商品として認証されました。今後は供給が安定した段階で、生産量の多い野菜にも対象を広げていく予定です。

生産者と消費者の つながりを深める

調印式では、組合員や関係者の見守る中、コープおきなわと八重瀬町商工会が産直活動のさらなる発展を目指し、覚書を交わしました。コープおきなわの西原修代表理事専務理事は、「この取り組みを通じて、食の大切さを考えるきっかけにしてほしい。生産者と消費者が協力しながら、より良い関係を築いていきたい」と語りました。



覚書が締結され、意義深い調印式となりました

また、八重瀬町商工会の仲座哲男会長は、「このような調印式を行えたことが非常に励みになる。地域農業の価値向上へ弾みもつく」と述べました。

調印式後には、参加者同士が意見を交わす交流会が開かれ、カラベジを使用した試食会も実施。その品質の高さが

改めて確認されました。さらに、生産者からのビデオメッセージが上映され、産直商品の生育状況についての報告が行われました。

これからもコープおきなわはカラベジを通じて、地域農業の発展に貢献し、組合員の皆さんへ安全・安心な食を届けていきます。

協同購入では、4月いっぱいまで企画終了になります。店舗(おろく、こくば、寒川、あつがるタウン、牧港)では、カラベジコーナーを設け、多種多様な野菜をそろえています。

VOICE 参加者の声

- 産直の取り組みは、生産者さんの支援だけでなく、地域の活性化にもつながる、とても意義のある活動だと思いました。これからも応援していきたいです。
- 試食会では、野菜本来の甘みや食感をしっかり感じる事ができ、とてもおいしかったです。生産者の皆さんが愛情を込めて育てた野菜を、これからも家族で楽しみたいと思います。

くらしづくり活動の
最新情報はこちら→





産直15周年の感謝を込めて

「東伯牛」生産者交流会を開催しました

2025年2月26日(水) 主催:商品政策委員会



「東伯牛」生産者交流会に参加した皆さん。共に歩んできた感謝の気持ちを分かち合いました。



脂の甘味と濃い肉の味わいが特長の東伯牛



あつぶるタウン店、首里店、牧港店で東伯牛の試食販売も実施

15年の絆が生んだ 「東伯牛」のおいしさ

産直「東伯牛」の取り組みは、1986年にエフコープと鳥取県の東伯町農協との間で「協同組合間提携と産直活動に関する協定」が結ばれたことから始まりました。コープおきなわでは、2008年7月に初めて納品され、同年9月には全店舗での取り扱いがスタート。2009年には産直認定が行われ、多くの組合員さんに親しまれてきました。

この度、「東伯牛」産直15周年を記念して、西日本ジェイエイ畜産、鳥取中央農業協同組合、鳥取県食肉センター、全農ミートフーズ、コープ九州、エフコープから東伯牛の生産に携わる皆さんを迎え、あつぶるタウン店にて交流会が開催されました。コープおきなわの組合員さんを含む、合計47名が一堂に会しました。



西日本ジェイエイ畜産の宇留野勝好社長が15周年の喜びを伝えました

はじめに、西日本ジェイエイ畜産の宇留野勝好社長が「この日を迎えることができ、とても感慨深いです。組合員さん

に『おいしい』と言っていただけることが、私たち生産者の大きな励みになっています」と挨拶しました。



活発な意見交換が行われ、相互理解を深めました

生産者のこだわりが 深い味わいの秘訣

東伯牛の生産状況報告では、北海道の育成牧場で育った素牛が鳥取県に運ばれ、自然豊かな環境で大切に育てられていることや、長距離輸送の際には専属ドライバーが細やかに気を配り、牛がストレスを感じないようにしていることが紹介されました。

また、毎日の健康管理や飼育環境の維持に細心の注意を払っていること、さらに、さつま芋の粉末を含む特別な飼料「びーふあつぷ」により、東伯牛ならではの甘みのある脂が生まれることなどが説明されました。

試食・グループ交流では、東伯牛ロース薄切りと小間切れが提供され、その柔らかさと深い味わいに感嘆の声があがっていました。

最後に、コープおきなわの玉城智江副理事長が「生産者の皆さんが一頭一頭を大切に育てていることが伝わり、感謝の気持ちでいっぱいです。これからも東伯牛を楽しみにしています」と述べ、交流会は温かい雰囲気の中で幕を閉じました。



参加者同士で笑顔あふれるグループ交流

VOICE 組合員さんの声

- 今回の交流会で生産者の方々がどれほど大切に東伯牛を育てているのを知り、試食したお肉もとても柔らかくて、より一層おいしく感じました。
- 生産から加工までの流れを詳しく聞くことができ、安全・安心な品質管理に驚きました。質疑応答の時間もとても有意義で、生産者の方と直接話せたのが嬉しかったです。

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3月号の感想です。3月号の情報はこちらから▶



表紙のひなまつりレンピ「モザイク寿司」、とても可愛くていいですね。誕生日やクリスマス、ハロウィンバージョンも出来そう。 与那原町 連続ねこパンチさん



特集の「コープおきなわの提携店」を読んで。提携店とレジャー施設で、組合員証提示でこんなにお得に割引利用できるなんて!情報盛りだくさんで見どころ満載でした! うるま市 によんきちさん

「提携店特集」。息子のスーツを買った時に、割引利用しました。就職して購入する際にもぜひ利用します。夏にはレジャー施設も行きたいです。 うるま市 みつちゃん

「パパッとキッチン」の木場先生のファンです。木場先生の料理教室「毎日健康パパッとクッキング」、楽しみながら参加しています。簡単に美味しく…いいですねえ。 浦添市 パーラーひまわりさん

私は「パパッとキッチン」と「たけぞうくんの配達日記」が大好きです。「パパッとキッチン」の「ベイクドチーズケーキ」を作ると、主人が「おいしい」と喜んでくれました。「6月の父の日に作ってあげて」と、子どもにも願いました。



うるま市 ヒーローさん

トピックス「2024年度募金の取り組み報告」を読んで、「令和6年11月沖縄本島北部豪雨災害緊急募金約250万円」。被災者へのお見舞い金として、役立つ事を願っています。 うるま市 Y.Kさん

トピックス タブレット教材「スマイルゼミ」。気になってたので、組合員ならお得に入会できる情報はありがたいです! 那覇市 ななとくさん

「エンディングノート学習会」私も参加してみたいと思いました。エンディングノート自体はカタログに掲載しているのでしょうか?載っていたら購入して、特典でその学習会に参加できたら参加もしやすいと思いました。 うるま市 白い風

ご要望ありがとうございます。現時点ではカタログ掲載の予定はなく、コープ葬祭が企画する学習会等での配布のみとなっております。ご了承くださいませ。

「みんなのひろば」に投稿されていた「味付け豚レバー」を使ったレバーフライ!こんな方法があったのかと目からウロコでした。うちの息子たちもパクパク食べてくれました(涙)。那覇市のまつこさん、教えてくださりありがとうございます。「味付け豚レバー」リピート商品となりました♡ 南風原町 ゆいしいさん

母の日に向けて

すでに母は亡くなっていますが、たいやきが好きだった為、母の日は毎年仏壇にたいやきと、母が好きな花を飾っています!お母さーん、娘と孫達は元気だよ!! 宜野湾市 ウーロン茶さん



共働きだった母が、私が小学生の時1度だけ運動会を見に来てくれたことがありました。手を振ってくれていましたが、嬉しさと恥ずかしさのあまり目も合わさなかったな…。時間を作ってきてくれたのに、あの時はごめんなさい、そしてありがとう! 南風原町 プベルさん

フリートーク

孫が母親に接する様子を見てみると、子どもに愛情を注ぐ母親以上に、子どもは母親に深い愛情を注いでいるように思えます。 北中城村 かほみほ25さん



「パラッと炒めた本格炒飯」これはお店並みに美味しいです!冷凍庫にストックがなくなると、毎回注文しています! 糸満市 おこげさん



今はまっているのが「COCO'Sやみつきカリカリポテト」です。外食があまり好きではないので、お家でお店の味を楽しめるのもありがたいです! 宜野湾市 K.N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

「みんなのひろば」の、ハリーポッターになりきった息子さんのエピソード、夢中になる気持ち素敵です！我が家の6歳の息子は、気合を入れて仁王立ちしながら「スーパーサイヤ人になってる?!」と興奮しながら聞いてきます！可愛いです♪



中城村 ちょこすけさん

3歳になる孫がいます。ウンタクー上手になってきて、86歳のひいばあちゃんも一緒に住んでいます。おーばあばには「おーしてくるねー」と一言。お目当ては黒糖です(笑)「2こちょうだい」「がちまいだねー」の会話が聞こえてきて笑ってしまいます。ひいばあちゃん



の元気の源の孫ちゃん。長生きしてね～。

名護市 このたんのばあばさん

わんこのおうちのにゃーちゃん

名前:ピッチ(オス猫、6ヶ月)

とても甘えん坊で、すぐひざの上に乗って眠ります。保護猫ちゃんを、里親さんが見つかるまで預かるボランティアをしています。

豊見城市

モンブランさん



声 にこたえて

「全粒粉ミルクチョコビス
(北海道産小麦100%)(食物繊維)」の
サイズについて

組合員の声

子どもが食べるので
もう少し小さくしてほしい。



回答

子どもさんが食べやすい
大きさに変更しました。



サイズ変更
51mm ⇒ 48mm



CO-OP 全粒粉ミルクチョコビス
(北海道産小麦100%)(食物繊維)
3枚×4袋×2パック

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、地域の暮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、地域の人々の暮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

【申請要件】

- 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)



協同購入の

夏季休業についてのご案内



コープおきなわの協同購入事業では、猛暑が深刻な影響を及ぼす夏場において配達に携わる職員の健康を守るとともに、働きやすい職場環境を維持し、今後も組合員の皆様に質の高いサービスをご提供することを目的として、以下の週を非営業日として配達を一時停止させていただきます。

【期間】8月11日(月)～8月15日(金)

【再開】8月18日(月)～

皆様にはご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

【募集】

ピースアクションin

ヒロシマ・ナガサキへ

参加する親子を募集します



被爆80年、ヒロシマ・ナガサキで見て・聴いて・感じ、核兵器のない世界への思いを共有します。

【日時】

ヒロシマ:8月4日(月)～8月6日(水)

ナガサキ:8月7日(木)～8月9日(土)

出発:那覇空港7時頃 到着:那覇空港20時頃予定

【内容】生協虹のひろば、被爆の証言、被爆遺構めぐりなど(予定)

【募集人数】ヒロシマ・ナガサキとも親子ペア2組

※子どもは小学4年生以上推奨

※高校生は、本人のみの参加も可

【参加費】50,000円(親子ペア)

※高校生本人のみの参加は25,000円

【条件】

- ①組合員さんとそのご家族
 - ②初めての参加であること
 - ③お子さんは平和への想いを400字程度記入
 - ④6月23日(月)ファミリーピースウォークへの参加
 - ⑤事前説明会(7月)への参加
 - ⑥参加報告会での報告
- ※沖縄本島内交通費、食費は自己負担
※離島から参加を希望する方はお問い合わせください。

【申込締切】5月23日(金)必着

【申込方法】

希望場所(ヒロシマ・ナガサキ)、参加者のお名前、年齢(学年)、住所、連絡先、平和への想いを記入し郵送またはメールでお送りください。

郵送:〒901-2588 浦添市西原1-2-1

コープおきなわ総合推進室「ピースアクション」係
eメール:egao1144@okinawa.coop

【問合せ】098-879-1144

(月～金 9時30分～17時30分)

※派遣費用は、平和活動基金より拠出しています。

2024年度 第10回理事会報告

2025年3月18日(火)
浦添本部 第一会議室

議決事項

1. 2025年度コープ九州分担金・利用料計画の件、及び同分担金・利用料に関する覚書の締結の件
2. 5月地域別総代会議の開催について
3. 2025年度役員報酬について(案)
4. 総代会提案2025年度役員報酬限度額について(案)
5. 2025年度借入金最高限度額について
6. 育児介護休業法改正に伴う就業規則の改定について

説明報告事項

1. 購買事業状況等に関する報告
2. 2025年度役員選考状況に関する報告
3. 5月地域別総代会議資料に関する報告
4. 2025年度関係団体総会への代議員選出に関する報告
5. 繰延税金資産の計上に関する報告

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. 2月地域別総代会議まとめに関する報告
8. 「2024年度お年玉募金」の贈呈に関する報告
9. 2024年度(第18回)ボランティア団体援助金贈呈先に関する報告
10. 5月総代会議、6月総代会議案書作成等に関する報告
11. 2025年2月理事会議案の修正に関する報告
12. 役員研修に関する報告
13. 5月地域別総代会議の運営体制に関する報告

コープおきなわの概況(2025年3月度決算)につきまして、内部のシステム障害の影響により実績集約に時間を要しています。今回ういずこーぷでの報告に間に合わず誠に申し訳ございません。つきましては次月号で4月決算と合わせてご報告させていただきます。

CO・OP共済 共済金お支払件数および金額 (2025年2月度)

件数	1,624件
金額	8,611万円
累計	22,361件 13億4,666万円

環境活動 (2025年2月度回収)

牛乳パック	770kg
カタログ	68,217kg

宅配の注文がスマホで便利! ダウンロードはこちらから▼

3月末までのダウンロード者数17,501名



スマホアプリ
コーププラス



協同購入からのご案内



あなたの周りの
あんな方、こんな方をご紹介します

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→



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(木)
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(日)
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)

たけぞう 配達日記くんの

作:シキヤワケシ

「お米は冷蔵庫保管」の巻



表紙紹介

2025年度 コープおきなわ入協式 ハートランドおきなわ入社式



一人ひとりと握手を交わしながら
古堅理事長より採用辞令交付

3月29日ラグナガーデンホテルにて、入協式・入社式が行われました。

新入協職員を代表して決意を述べた仲座優さんの「組合員さんの声を聞くことを大切に、一日でも早く役に立てるよう精進します」との言葉から、生協職員としての使命感が伝わってきます。明るいエネルギーを放つフレッシュな新入協職員に向けて、理事長・副理事長はじめ先輩職員から、期待の込められた歓迎の言葉が贈られ、会場は温かい雰囲気になりました。

4月1日からは組合員の皆さんの日々の暮らしに寄り添う生協職員として、それぞれの部署に配属になる彼等。決意を胸に新たなスタートを切りました。



(キリトリ)✂

あなたの声を聞かせてください!

5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			



- 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!
- 夏休み**
去年の思い出や、今年の計画について教えてください。
- 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!
- 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)
- 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:5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。

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
※5月末までにお送りします。

お買物券当選者

- ・BASARAさん
- ・ヒーローさん
- ・ななとくさん
- ・かなかなさん
- ・ゆいしいさん
- ・ちよこすけさん
- ・によんきちさん
- ・ウーロン茶さん
- ・かほみほ25さん
- ・このたんのばあばさん
- ・モンブランさん
- ・パーラーひまわりさん
- ・連続ねこパンチさん
- ・Y.Kさん
- ・プベルさん
- ・おこげさん
- ・K.Nさん
- ・K.Kさん
- ・みっちゃん
- ・白い風さん