

ういずこーぷ

6
2025

TAKE FREE

夏バテ対策にビタミンたっぷり
沖縄の家庭料理
「ゴーヤーチャンプルー」



特集

戦後80年、平和を未来につなぐ



6月23日は「慰霊の日」

平和について親子で考えよう

パパッとKITCHEN

絶対に失敗しない!! スイッチ入れて炊くだけ!! 鯖飯
& 骨取りさばフィーレのアレンジレシピ

戦後80年、平和を未来につなぐ

6月23日は『慰霊の日』



平和について親子で考えよう

今年は戦後80年。しかしながら、世界ではいまだ戦争が絶えず、多くの人が犠牲になっています。平和なくらしを次世代へ引き継ぐために、あらためて沖縄戦の実相や基地問題を学び、大人も子どもも一緒になって平和について考えてみませんか。



こんぼく
魂腕の塔(糸満市)の前で子どもに語り継ぐお母さん。
第30回6.23ファミリーピースウォークにて

家族で話そう「沖縄戦」のこと

沖縄戦ってなあに？



太平洋戦争末期の1945年3月末から沖縄に上陸した米軍と日本軍との戦いを一般的に「沖縄戦」と呼んでいるの。この戦いでは、軍人じゃない住民までもが巻き込まれ、赤ちゃんからお年寄りまで県民の4人に1人が亡くなったと言われているのよ。日米両軍、民間人を合わせた死者は約20万人にも及び、米軍はその様子を「ありったけの地獄を集めた戦争」と呼んだそうよ。

慰霊の日は、なぜ6月23日なの？



沖縄の日本陸軍の最高責任者だった牛島満司令官が自決したのが6月23日と言われていて、そのことにより組織的な戦いがこの日で終わったとされているの。そこで沖縄県では6月23日は沖縄戦で犠牲になった人たちに祈りを捧げ、平和について考える『慰霊の日』とすることに決めたのよ。

どうして子どもまで巻き込まれたの？



そのころはもう日本が負けそうになっていて、日本本土での戦いに備えて時間稼ぎのための戦争で沖縄に兵隊が集められ、学校や民家の一部は兵舎になっていったんだった。米軍の上陸とともに空や海からだけでなく、陸でも銃や大砲、火炎放射器などの攻撃も始まり、追いつめられた日本軍の手伝いを住民もしなければならなくなったの。その中には中学生くらいの年齢の子どもや女学生もいたのよ。また、沖縄戦で家も親も失って、厳しい環境下に置かれた子どもたちもたくさんいたのよ。

コープがなぜ平和活動をするの？



安全・安心な商品が利用できるのも平和な環境があるからこそ。「二度と家族を戦争に送ることのない平和なくらしを子どもたちに引き継ぐ」ために、平和の大切さや命の尊さを、学び伝える活動を進めているのよ。

2025年度の新入協職員が 平和活動の意義を学びました



2025年3月31日(月)

去る3月31日、今年度コープおきなわに仲間入りした新入協職員の平和学習研修が実施されました。コープが平和活動に取り組む目的や沖縄戦の歴史などについて学習し、沖縄県生協連・専務理事の東江建さんとコープおきなわ総合推進室の玉城尚子さんのガイドのもと本島中南部の戦跡を巡りました。

最初に訪れた嘉数高台公園は、沖縄戦時に首里を守る防衛線となり、住民の半数以上が亡くなった沖縄戦最初の大激戦地。今でも残されている日本軍の陣地壕やトーチカ(攻撃拠点の跡)を見学し、普天間基地が見渡せる展望台では、米軍基地の現状と向き合いました。



弾痕が「無数」にあり激しい戦闘を物語る「トーチカ」

次に、専属ガイドによる案内で南城市玉城の糸数アブチラガマに入りました。

長さ約270mの自然洞窟で、沖縄戦時は日本軍の陣地壕や倉庫として使用され、戦場が南下するにつれて南風原陸軍病院の分室となった場所です。初めてガマに入ったという宮平鈴愛さんは「懐中電灯をいっせいに消した暗闇体験で、足元も見られない状況での当時の人の苦しさが想像できた」と振り返ります。



糸数アブチラガマの慰霊碑に手を合わせ、平和を祈りました

平和祈念公園では、戦没者の名前が刻まれた「平和の礎」を目の前に、沖縄戦で大勢の人々が犠牲になったことを理解しました。

ひめゆり平和祈念資料館では、ひめゆり学徒隊の犠牲者の遺品や手記、証言映像などを視聴。仲座優さんは「自分より若い年の子たちが悲惨な最期を迎えたというのがとても印象的だった」と感想を述べました。



「平和の礎」では身内の名前を見つけた職員もいました

今回の平和学習を通して、多くの学びを得た新入協職員の皆さん。「平和のために自分ができることは？」の問いに、「組合員さんから困ったことを聞いて、助け合うことからやっていきたい」「コープの平和活動を通して発信できるように頑張りたい」「学んだことを周りの人や次世代に伝えていきたい」と、平和への思いを話してくれました。



沖縄戦で犠牲になった女学生と教師を祀った「ひめゆりの塔」

いくつ
わかるかな?

親子で 沖縄戦 クイズ



- Q1** 沖縄戦の時、1945年3月26日にアメリカ軍が上陸した島は？
①沖縄本島 ②座間味島 ③石垣島
- Q2** 沖縄戦で米軍が使用した弾丸の数は？
①35万発 ②350万発 ③3,500万発
- Q3** 女子学徒隊「ひめゆり学徒隊」で一番若かったのは何歳？
①12歳 ②15歳 ③18歳
- Q4** 宜野湾市にある普天間基地(飛行場)を建設したのは？
①日本軍 ②アメリカ軍
③沖縄県 ④日本政府
- Q5** 沖縄戦の時、沖縄の人はどのようにして亡くなったのでしょうか？その理由を思いつくだけあげて、家族で話してみよう。

㉠-㉤ ㉡-㉤ ㉢-㉤ ㉣-㉤ 【㉥】



2025年3月26日(水)～28日(金)

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～

沖縄県生協連と日本生協連は、全国の生協組合員の親子が沖縄戦の実相と現在の沖縄が抱える基地問題を学び、平和について考える機会として、毎年3月に沖縄の地で『ピースアクションinオキナワ -沖縄戦跡・基地めぐり-』を開催しています。



今回は、「沖縄の過去、現在を学び、平和な未来につなげよう」をテーマに掲げ、3月26日から3日間にわたり学習講演会とフィールドワークを実施。沖縄戦が始まってからちょうど80年という意義ある日に、全国41の生協から223名が一堂に会しました。

初日の全体会では、那覇青少年舞台プログラムによる対馬丸事件を題材にした演劇を鑑賞しました。那覇市近郊の小学5年生から高校3年生で構成されたメンバーたちの力強い踊りや歌を通して、子どもも大人も平和へのメッセージを受け止めました。



平和へのメッセージが込められた演劇

学習講演では、10歳で沖縄戦を経験した玉木利枝子さんが登壇。昭和20年の地上戦に巻き込まれ、行き場のない戦場をさまよひ、祖父と兄を亡くした自らの壮絶な体験を語り、「愚かな戦争が起こした、愚かな事実。無意味な戦争で命を失ってはいけない」と、強く訴えかけました。参加者一同は、



戦争体験者の話を生で聴き、リアルな沖縄戦を学ぶ貴重な機会となりました。

全体会の後半は、大人中心コースと親子中心コースの2つに分かれて学習会を実施。

大人中心コースでは、沖縄国際大学の前泊博盛教授を講師に招き、『戦後80年 いま再び迫る戦争の危機 ～際限なき軍拡阻止のための沖縄から警告～』をテーマにした講話を聞きました。

親子中心コースでは、読谷村を拠点に平和を発信する会沢芽美さんによる一人芝居『もうひとつのせんそう』を鑑賞しました。



魂のこもった演技で戦争の悲惨さを伝える会沢さん(親子中心コース)

2日目・3日目のフィールドワークでは、大人中心コース、親子中心コースに分かれ、沖縄平和ネットワークのガイドの案内のもと、沖縄本島内の戦跡・基地などをめぐりました。

【大人中心コース】

嘉数高台公園、糸数壕(アブチラガマ)、平和祈念公園、平和祈念資料館、平和の礎、魂魄の塔、辺野古・瀬高の浜、わんさか大浦パーク

【親子中心コース】

首里城、平和創造の森公園、ひめゆり平和祈念資料館、魂魄の塔、対馬丸記念館、嘉数高台公園



対馬丸記念館で犠牲者の遺影や遺品を見学



嘉数高台の展望台で沖縄を取り巻く基地問題の現状を視察

VOICE 参加者の声

- 今まで原爆についてしか勉強してなかったので、沖縄戦の実際に追われる恐怖というのを初めて感じました。
- 広島から来たのですが、現地で見聞きし、広島で考えてきた平和とはまた違う平和を学び直すことができ、とてもいい経験になりました。青少年による演劇は、踊りと歌で表現しているのが新鮮で心に残っています。

● 娘も私も戦争のことをもっと知らないといけないという気持ちで参加しました。子どもたちが戦争に巻き込まれていた話を聞いて、胸が苦しくなりました。沖縄で感じたことを伝えていきたいです。

● 初日の講話や一人芝居で伝えたいという気持ちを受け取り、フィールドワークでは解説もあり、その当時を追体験しながら歩くことができました。自分も後世に伝えていきたいです。

ご案内

私たちにできること

2025年の平和活動について

6.23ファミリーピースウォークに参加しませんか？

コープおきなわでは、毎年「慰霊の日」に“6.23ファミリーピースウォーク”を開催し、かつての激戦地を歩きながら、沖縄戦と平和について家族で考える機会としています。実行委員会では、“誰でも参加できる平和活動”をテーマに企画・運営に取り組んでいます。今年は、3kmのコースを設定し、始めの集いで大型絵本の読み聞かせを行います。また、中北部からも気軽に参加できるように無料送迎バスを運行します(事前予約が必要です)。

日時:2025年6月23日(月)9時30分～13時

集合場所:沖縄県平和創造の森公園 ※コープののぼりが目印
※詳細や応募方法は、決まり次第ホームページでご案内します。

バスの申し込みはコチラ▶



昨年度の様子はコチラ▶



「平和の礎」名前を読み上げる集い

6.23ファミリーピースウォーク実行委員会では、『沖縄「平和の礎」名前を読み上げる集い』に参加します。「平和の礎」に刻まれた名前を読み上げることで、戦争で犠牲になった一人ひとりの命について考えます。



日時:2025年6月2日(月)12時30分～13時
2025年6月10日(火)13時30分～14時

場所:コープおきなわ浦添本部(浦添市西原1丁目2番1号)
参加希望の方は総合推進室(TEL:098-879-1144 月～金 9時30分～17時)までご連絡ください。

“平和の思い”をつなごう

6.23ファミリーピースウォーク実行委員会では、今年も平和のメッセージを募集します。各店舗にメッセージボードを設置する予定です。ご自身の平和への思いをお寄せください。お寄せいただいた「平和のメッセージ」は、6.23ファミリーピースウォークの会場で紹介するとともに、ホームページに掲載いたします。



こちらから送ることもできます▶



2025平和活動基金

毎年実施している平和活動基金に今年も取り組みます。6.23ファミリーピースウォークやヒロシマ・ナガサキへの派遣、今後予定している平和活動に使わせていただきます。ご協力よろしくお願いたします。

募金方法

協同購入 注文用紙に、注文番号[6091]と注文数に口数(1口100円)を記入ください。

6091

店舗 募金箱は、各店舗サービスカウンターへ設置しています。

受付開始 6月3日(火) **締切** 協同購入・店舗:8月29日(金)

ご協力ありがとうございました



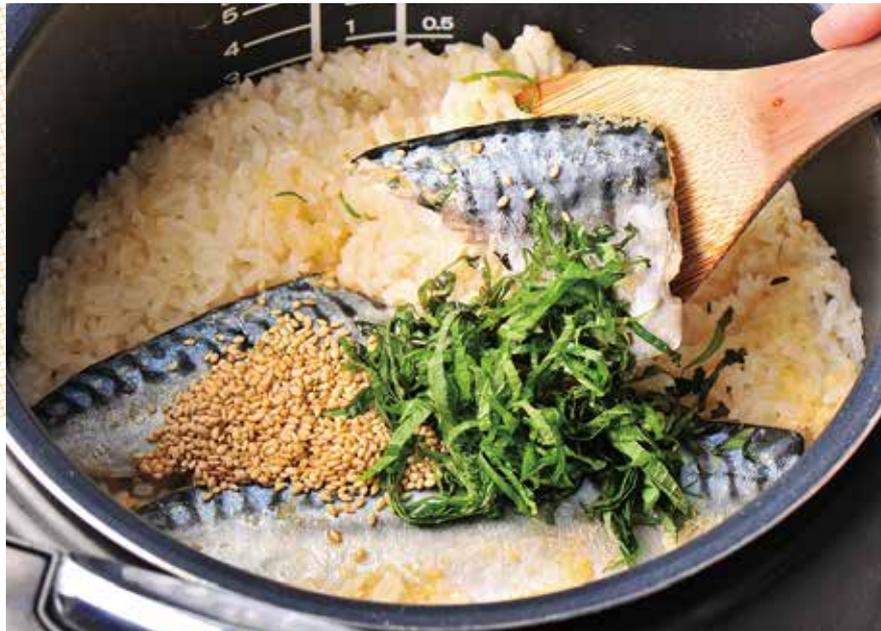
毎年、組合員さんから温かい気持ちが寄せられています。昨年(2024年度)は総額約137万円が寄せられました。ファミリーピースウォークやピースアクションinヒロシマ・ナガサキの派遣、被爆ピアノコンサートなどの平和活動に使わせていただきました。ありがとうございました。

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

5分

※炊飯時間を除く

**絶対に失敗しない!!
 スイッチ入れて炊くだけ!!**

さばめし
鯖飯

冷凍塩鯖 # 炊飯器調理

材料(3~4人分)

- ・米 2合
- ・骨取りさばフィーレうす塩味... 2枚
- A
 - ・塩 小さじ1/2
 - ・みりん、酒 各大さじ2
 - ・昆布だし(スティックタイプ1袋) 5~8g
 - ・生姜すりおろし 小さじ1
 - ・醤油 小さじ2
- ・大葉、ごま 適量
- ・ごま油 大さじ1

コープのおすすめ

🍷 骨取りさばフィーレ
 うす塩味



あつぷるカタログ6月1週(510号)掲載
 注文:5月26日(月)~30日(金)

ココに
 こだわって
 います!

今回ご紹介する3つのレシピは
 すべて冷凍のまま調理。

コープのさばフィーレは臭みが少なく、脂ものつ
 っていてとても美味しい商品ですが、冷凍のまま
 調理することにより、臭みやドリップがすること
 なく、さらに美味しく仕上がります。解凍する手
 間も省けて、一石二鳥!栄養バランス的に魚をと
 りたい際や、魚が苦手なお子様にも◎

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。



作り方

- 1.炊飯器に研いだ米とAの調味料を
 入れ、2合の目盛りより気持ち少
 なめまで水を注ぐ。
- 2.さばフィーレ(冷凍のまま)を入
 れて通常炊飯する。
- 3.炊き上がったら、刻み大葉・
 ごま・ごま油を加え、さば
 フィーレをほぐすように混
 ぜる。



- 2.さばフィーレ(冷凍のまま)を入
 れて通常炊飯する。



次号は 『かに風味かまぼこを使ったレシピ』です!

骨取り さばフィーレ

ノルウエー鯖を骨取り加工
甘塩タイプに仕上げています



脂ののった鯖を 骨取り加工

旬のノルウエー鯖を漁獲後、船と直結した凍結工場へスピーディに運搬し、急速凍結



ベトナムの加工場へ運び、解凍したものを三枚におろして、ていねいに骨を取り除いています。

焼くだけで ジューシーで美味しい

脂ののった塩鯖は、焼き魚としてシンプルな調理で美味しくお召し上がりいただけます。1枚ずつの個包装で使いやすい、骨取り加工なので、小さいお子さんやお年寄りも食べやすいと好評です。

組合員の声

焼き魚にしました。
香ばしくて身がぎゅっしりという感じ。

魚臭さがあまりなく、
塩加減もしよっぱなくて
食べやすいです。

骨取りさばフィーレを使って



茹でるだけで衝撃的旨さ! 茹で塩鯖

鍋にさばフィーレ(2枚)が被るくらいの水を入れ火にかける → 沸騰したら火を弱め、白ワイン(大さじ3)・にんにく(すりおろし小さじ1)・凍ったままのさばフィーレを入れ、弱火で7分程茹でる → 水気をよく切って皿に盛り、万能ねぎ(小口切り)・しょうゆ・オリーブオイル・ブラックペッパー(いずれも適量)をかけて完成。



冷凍のままフライパンで焼いてみました ～フレッシュトマトソースを添えて～

フライパンにオリーブオイル(適量)を入れて強火にし、凍ったままのさばフィーレ(2枚)を身を下にして入れ、1分ほど触らずそのまま焼く → 酒(大さじ3)を入れて蓋をし、弱火にして5分ほど焼き、途中1度返して焼き加減を確認する → トマト(1/2個:さいの目)・玉ねぎ(1/2個:細かめのみじん切り)・大葉(10枚:みじん切り)に粉末すし酢(小さじ2)を加え、混ぜ合わせておく → フライパンの中の水分を捨てて裏返し、再度蓋をしてさらに3分ほど焼く → 両面がこんがり焼けたら皿に盛り、フレッシュトマトソースをかける。



地域に寄り添い、未来をつなぐ 2024年度 第18回 ボランティア団体交流会が開催されました



援助金を贈呈されたボランティア団体とコープおきなわ組合員・役職員の皆さん



各団体から感謝や決意が述べられました



小グループに分かれ、活動の課題や経験を共有

お年玉募金へのご協力 ありがとうございました

4月5日(土)、那覇市の沖縄県総合福祉センターにて、「2024年度 第18回ボランティア団体交流会」が開催されました。会場には24団体が来場し、10団体がオンラインで参加。援助先に選ばれた全34団体が一堂に会する貴重な機会となりました。

この取り組みは、1984年度よりスタートした「お年玉募金・ユニセフ募金」をもとに始まりました。2007年度からは、県内の児童福祉に関わる団体への支援として形を変え、2022年度からは児童福祉に限らず、社会的課題に取り組む団体も対象に広がっています。これまでに延べ272団体に合計1,360万円が贈呈され、活動の継続と発展に大きく寄与してきま

した。これもひとえに組合員の皆さんが寄せてくださった温かい気持ちのおかげです。ご協力ありがとうございました。

地域課題に取り組む 多彩な活動と思いを共有

援助団体の紹介では、子どもたちの学びを支える取り組みや、障がい者支援、高齢者支援など、地域の課題に寄り添った多様な活動が報告され、会場には「援助金を受けたことで、活動の継続に希望が持てた」「私たちの取り組みを支えてくれる人がいると実感できた」といった感謝の声が広がりました。

グループ交流では、運営資金の確保やSNSを活用した情報発信、ボランティアスタッフ募集の課題などについて意見交換が行われ、参加者同士のつながりが深

VOICE 参加者の声

県内のさまざまな地域で多くの団体が活動していることを知り、自分たちの励みになりました。地域を巻き込みながら、もっと活動の場を広げていく必要性も感じました。

パトラン西原グループ 佐藤 礼子さん

初参加でしたが、こんなにも多くの素晴らしい取り組みがあることに驚きました。つながりが広がれば、さらに良い未来が築けると思いました。

めぶき 土屋 久美子さん

まりました。今後、この交流を通じて、団体同士の連携がさらに広がり、地域福祉の充実が進むことが期待されます。

コープおきなわでは、引き続き組合員の皆さんと共に、地域のつながりを大切にし、誰もが安心して暮らし続けられるまちづくりに貢献していきます。

2024年度 ボランティア団体援助金贈呈先



- しまむに伝承研究会
- 宜野湾市うちなあくち会
- にしはらこども宅食かなまる便
- ネパール献血者協会, 日本
- おはなしばこ
- 石垣手話サークル 碧の会
- 沖縄口唇口蓋裂親の会OPALS
- 長田・志真志自主防災ゆいまーる
- 絵本サークル
- 東風平支え合い委員会
- 医療的ケア児ママの会 cuddle
- 西崎特別支援学校卒業生父母の会
- 安謝児童館母親クラブ
- ワクワクゆんたく食堂
- 一般社団法人 UITEMATE沖縄
- 那覇市第2民生委員・児童委員協議会
- 発育サークル まいれ
- 沖縄本島かんとく親の会
- 読み聞かせの会 ちいばっばあ
- キンリン～地域とこどもを結ぶ～(糸満市青少年育成市民会議 指導育成部)
- 越地公民館
- 石垣聴覚障がい者 友の会
- 金城小学校PTAエルマーの会
- 一般社団法人 沖繩国際命(ぬち)の会
- めぶき
- ちゃれんじど楽団
- 一般社団法人 沖繩多胎ネット
- TILLA(北中城子どもの居場所プロジェクト)
- 平敷公民館
- パトラン西原グループ
- 一般社団法人 動物愛護の会
- おきなわみつごの会
- 糸満市図書館友の会
- 一般社団法人 ゆいまーるの会

新入協職員が産地研修へ 生産者の思いと産直の取り組みを学びました



ピース畑代表の大保さん(前列左から三番目)と新入協職員たち。産地研修を通じて、産直の大切さを改めて実感しました

大保さんの人参の産地を訪問 生産者との交流で学び深まる

今年度の新入協職員を対象に、コープの産直の取り組みを学ぶ産地研修が、3月27日(木)に実施され、「大保さんの人参」の産地である糸満市の「ピース畑」を訪問しました。

ピース畑の代表・大保正樹さんは、種まきから収穫、納品までの流れを丁寧に解説しました。「おすすめの食べ方は？」という質問



えぐみが少なく甘みが強い「大保さんの人参」

には、「人参しりしりや生絞りジュースがおすすめ」と笑顔で回答。また、「農業で大変なことは？」という問いには「台風や雨でも作業があること」と、現場ならではの

苦勞も語ってくれました。新入協職員たちは積極的に質問を投げかけ、生産者との交流を楽しみながら、産直への理解を深めていきました。



人参栽培について説明する大保正樹さん

こだわりの農法と 野菜づくりへの思いを知る

大保さんは、人参だけでなくピーマンの栽培も行っています。害虫を食べる昆虫などの天敵を利用する「天敵農法」を導入し、農薬にできるだけ頼らない栽培に取り組んでいます。また天敵農法では対応



初めての収穫体験に挑戦する新入協職員たち

しきれない害虫は、一つひとつ丁寧に手作業で取り除くなど、安全・安心な野菜づくりへの強い思いが伝わってきました。新入協職員たちは、こうした生産者の努力や苦勞に触れることで、産直商品の背景にあるストーリーや価値について理解を深めました。

実際に土に触れ、話を聞き、野菜がどのように育つのかを体験する中で、今後、組合員の皆さんに商品を紹介したり、質問に答えたりする際の大きな学びとなりました。産直の魅力と生産者の思いを自分の言葉で伝えられるよう、今回の経験を活かしていきます。



仲間たちとの絆が深まり、親睦も一層強まりました



収穫したピーマンを手に笑顔

VOICE 参加者の声

暑さや天候に影響されながらの作業は本当に大変だと思います。この体験を通じて、生産者さんの苦勞を理解し、組合員さんにもその背景を伝えられるようにしたいです。

うえはら
上原 りりかさん

店舗配属なので、買い場で産直野菜を見ることが多くなると思いますが、実際に作っている人を知ることができて良かったです。大保さんからおいしさやこだわりを学び、自信を持って組合員さんにおすすめしたいです。

さきはま しゅうてつ
崎濱 秀哲さん

店舗や協同購入の野菜が生産者さんのこだわりや苦勞の結果だと実感しました。組合員さんと直接話して、その思いを伝えられるようになりたいです。

なかざ ゆう
仲座 優さん

なるほど! コープ

くらしに楽しい&うれしいが広がるコープのアプリ コーププラス 『CO・OP+』活用していますか?

2023年11月にリリースされたコープのスマホアプリ『コーププラス』。あらためて、その機能やアプリ限定企画などについて教えてもらいました。まだ利用していないという方は、アプリを入手して便利&お得なお買い物を楽しみましょう。

教えてくれた人

コープのインスタで
お馴染み
アイム博士



『コーププラス』でできること

① 宅配編

ネット注文できます

コープの宅配の注文・検索機能はeフレndsとリアルタイムに連携。スマホやパソコンでカタログをチェックできるから、外出先や家事の合間のスキマ時間でお買い物ができます。注文締め切りまでは何回でも変更OK!



アプリだけのお買い得商品が買えます

アプリ限定企画として、毎週5つの商品をお得な価格でご案内。



Webカタログでの注文方法

①『eフレndsへ』を押す

eフレndsには商品名検索、お気に入り登録があつて便利だワン!



②画面下の『Webカタログ』を押す



③見たいカタログを選ぶ



④カタログの注文番号を押す



※アプリ内の「注文番号で注文」からも注文できます。

⑤『注文する』を押す



済マークがつくんだワン!

VOICE ココが便利 &おすすめ! 組合員さんの声

- スマホで気軽に注文ができるので、外出先でも思い立った時すぐ行動に移せるところ。
- アプリ限定企画でお得に商品を購入することができるのでうれしいです♪いつも同じ商品ばかり購入していますが、気になる商品や試してみようかなと思える商品があったら、購入することもあります。
- スクロールでお気に入り登録機能があるので、気になるアイテムを後日見る時に便利です。
- 注文履歴で「今週注文していたっけ…?」と思ったときに確認できる点が便利です。
- 「トラックいまどこ」をよく見ます。できるだけ地域配達担当さんから直接品物を受け取りたいので、配達時間の目安がタイムリーにわかって便利です。



『コーププラス』でできること

② お店編

組合員証の提示も決済も スマホひとつでOK!

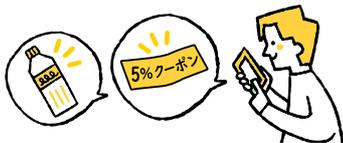
組合員証をスマホで保持でき、紛失や持参忘れ、レジで財布などから取り出す面倒なし。店舗ポイントや事前登録制の割引サービス*1といった組合員証の機能はもちろんのこと、電子マネーあぷかをはじめ、さまざまな決済方法*2とも連動できるので、非接触でスムーズなお会計ができます。



(※1) キッズ割やシルバーデー登録などは事前登録が必要です。詳しくはサービスカウンターまたは組合員サービスセンターにお問い合わせください。
(※2) Pay Pay、d払い、楽天ペイ、LINE Pay、ID払い等

お得な店舗クーポンが届きます

5%OFFやコープ商品プレゼントなどのクーポンを配信しています。



VOICE

ココが便利
&おすすめ!
組合員さんの声

- スマホがあればカード(組合員証)を持ち歩かなくても良い。保有ポイントがすぐわかる。
- カード(組合員証)を探す手間が省けて財布もかさばらず、忘れることがない。
- 時々届く商品プレゼントのクーポンは、とても得した気分になります。
- 毎月、店舗で1,000円以上の買い物をしたらコープ商品がいただけるクーポンが届くのがうれしいです。

『コーププラス』でできること

③ イベント編

くらしづくり活動の 申し込みができます

「イベントカレンダー」上のニコちゃんマークをタップすると、くらしづくり活動の企画内容が表示されます。申し込みもアプリからできて便利!

お店のお買い得情報が 確認できます

「イベントカレンダー」上の風船マークをタップすると、キッズ割、シルバーデー、冷凍食品20%OFF、ポイント5倍デーなどのセールやイベントの開催日が確認できます。

イベントカレンダー画面



VOICE

ココが便利
&おすすめ!
組合員さんの声

- イベントカレンダーは店舗のお得情報や興味深い企画の案内があるので、こまめにチェックしています。
- イベントがわかりやすく、すぐ申し込みできるのがよい。
- コーププラスからコープのホームページ内のマママネさんの記事にいきました。こういうためになる情報があるのはいいですね。また、パッケージの投票アンケートなどに参加できたりしました。

『コーププラス』でできること

④ 共通機能

アプリ内ポイント 「コープスマイル」が貯まります

企画に応じたアプリ内ポイント「コープスマイル」が付与されます。貯まったスマイルは、お店で利用できるあつがるポイントや宅配で利用できる協同購入ポイントに交換できます(10スマイル=1ポイント)。また、お店や宅配で使えるクーポンにも交換できます。



緊急時の連絡用としても、アプリのインストールをお願いしています

台風や悪天候時の配達・店舗の営業状況など、緊急時のお知らせが届きます。

ダウンロード方法やアプリの使い方がわからない方は、宅配の地域担当者やお店のサービスカウンターにお気軽にご相談ください。

コープのインスタでチェック! 「コープのアプリ使い方ガイド」



『コーププラス』の ダウンロードはこちらから

スマホアプリ
コーププラス



みんなのひろば

ういずコープを読んで

今月は4月号の感想です。4月号の情報はこちらから▶



4月号の表紙に同級生発見。大型トラックの運転、カッコイイじゃん！コープがより身近に感じました。



那覇市 なんくるくる～さん

表紙紹介コーナーで、佐敷地域担当の上江田さんの名前を発見！大変お世話になりました。私が体調をくずした折りには気づかせてくださいました。ありがとうございます。近々2児のパパになるとのこと。世界一のパパめざしてがんばってください。応援しています。



南城市 N.Yさん

「おにぎり特集」の「韓国おにぎり“チュモツパ”」。見ていて、思わず「おいしそう～！」と言ってしまいました。毎日の主人のお弁当に、是非作ってみます！



沖縄市 ハッピーY.Yさん

「おにぎり特集」コロンと丸くてかわいいおにぎり、ごちそう肉巻きおにぎり、見るからにとてもおいしそう、即コープで材料を買いそろえ、挑戦しました。思ったとおりにおいしくでき、家族からも好評で、満足しました。おにぎりレシピに感謝しています。

那覇市 マッキーさん

「パパッとキッチン」で紹介されていた「野菜たっぷり和風ドレッシング」を使ったレシピが、どれも簡単に作れておいしそう！以前母から「ハンバーグにかけると美味しいよ」と教えてもらい、試してみたらハンバーグにとてもよく合ってお気に入りの商品になりました。サラダ以外にもいろいろと使えると助かりますね！



沖縄市 みかんさん

「みんなのひろば」は、いつも隅から隅まで読ませてもらっています。今回は「しょうが香る五目ごはんの素」を気に入っているというK.Eさんの記事。私もこの商品を購入して使ってみました。とても美味しくて大満足です。



糸満市 ミスひまわりさん

「たけぞうくん」のファンです。毎月4コマ漫画を楽しみにしています。シキヤさんのネタ作りのコツを教えてください。

那覇市
マオミーさん



父の日に向けて

高校生の頃、母が交通事故にあい3カ月ほど入院。単身赴任していた父が片道2時間かけて毎日帰ってきて夜ご飯を作ってくれました。当時はわからなかったけど大人になった今、それがどんなに大変なことだったんだろうと思います。思春期でそけない態度だったと思うのに怒りもせず、文句も言わず家の事してくれたパパ、本当にありがとう。長生きしてね。



那覇市 いゆまさん

認知症の父は、どこに連れて行っても、「こんな美味しいの初めて食べた!」「こんな素晴らしい景色初めて見た!」と感動してくれます。何度も訪れている所でも…です。そんな父に、前も来た事あるよ!とツツコミたくなる気持ちを抑えつつ、毎度感動できる父を可愛いとも羨ましいとも思います。

浦添市 やよいさん

2月号特集記事についての感想

コープ化粧品「フリーリア」。プレゼントのフリーリアトライアルセットは販売されていますか？試してから購入したいので、ぜひ販売してほしいです。



浦添市 とらとらさん

ご要望ありがとうございます。7月2週Kirei67ページにて、下記のフリーリア商品を企画いたします。ぜひこの機会にお試しください。

- フェイスクリア7日間実感セット
- クレンジングミニ
- Wクレンジングミニ
- ローションミニ
- ミルクミニ

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!



フリートーク



3月29日、サプラ
(RBC)の「ひたすら試して
ランキング」のコーナー
で「カステラ」を取りあげ
ていました。1位はなんとコープの「五三
焼カステラ 5切(個包装)」!おめでとうご
ざいます! 沖縄市 あむかさん

(10年ぶり?)にういずこーぶを読みま
した。母に感想書いて送って!お買物券
当たるから!と言われて応募した良い思
い出です。今度は私が母親になって、寝て
いる8カ月の娘の横でお便りを書いてい
ます。私が母親になるなんて想像もして
いませんでした。これからもよろしくお
願いします。 浦添市 むむむむぬさん

コープの「ファミリータイプ肉ぎょう
ざ」最高においしいです。他のメーカーは
味が濃すぎるので、この商品を味ほんや
付属のタレにつけて食べるのが大好
きです。 八重瀬町 ミツーさん



子育てあるある日記

疲れすぎてイライラ。つい子
どもにキツくあたってしまった
とき、長男が「ママいちばんだい
すきだよ♡」っと言って、私の顔
を描いてくれました。その顔がな
んだかつボで、笑ってしまいました。
それ以来、私がイライラして
るとなぜか毎回、顔の絵を描い
てくれる(笑)たぶん、私の笑顔ス
イッチを知っ
てるんだろう
な~。
南城市
momoさん



声 にこたえて

【「ちゃんぽん」について】

組合員の声

スープが胡椒辛いです。



回答

ソテー野菜に添加している胡椒
を20%低減しました。
ソテー野菜にイカエキスを追加
し、魚介のうま味を加えました。



旧



新



CO-OP ちゃんぽん(具付き)
2食入

今月のお知らせ

information

お知らせ

～らっきょう酢で簡単～

南高梅で作る梅らっきょう酢漬け

らっきょう酢を使った簡単レシピ紹介♪みんなで楽しく梅を漬けてみませんか？昨年漬けた梅や梅ジャム、梅味噌等の試食もご用意してお待ちしております。

南部会場

【日時】 6月14日(土) 10時～11時

【場所】 コープ首里3階 組合員活動室

【定員】 30名(応募多数の場合は抽選)



中部会場

【日時】 6月21日(土) 10時～11時

【場所】 コープ山内2階 組合員活動室

【定員】 15名(応募多数の場合は抽選)



【参加費】 3,000円

①南高梅1kg ②赤しそ ③らっきょう酢 ④容器 ⑤資料

【講師】 玉那覇洋子さん

【ご持参いただく物】 エプロン、ざる(直径15cm以上)、ボールか鍋(直径30cm以上)

※参加者に限り、追加の南高梅の注文も受け付けております。申し込みの際にご注文ください。

南高梅1kg 1,800円(税込)

【申込締切】 どちらも6月6日(金)

【申込方法】 QRコード、お電話のいずれか

【申込・問合せ】 コープおきなわ総合推進室

TEL:098-879-1144(月～金 9時30分～17時)

～コープ葬祭からのお知らせ～

事前相談は24時間365日お受けしています！

葬儀について不安なことがあれば、どんな小さなことでも大丈夫。まずはコープ葬祭まで、お電話ください。葬儀の流れや費用について、コープ葬祭職員が丁寧に説明いたします。

【お電話で】 お電話で、ご質問にお答えします。

【ご自宅へ訪問して】

都合の良い日時に合わせて、ご自宅へ伺います。

【会館や店舗で】 葬祭会館や最寄りのコープ店舗等、場所と日時を調整します。知ることで、不安は少しずつ軽くなります。まずはご相談ください。

【お問合せ先】 コープ葬祭 TEL:098-932-3336

個人宅配をご利用の組合員の皆様へ ～個別利用手数料改定のお知らせ～

配送に掛かる費用の高騰により、個別手数料の価格を維持する事が困難な状況となりました。

つきましては、2025年7月1週(6/30～7/4)配達より以下の手数料形態に変更し、「注文すればお得になる手数料」を目指します。

■個別利用手数料

現行:209円(税込) → 変更後:250円(税込)

■割引制度

現行:[ハッピー割]8,000円以上で手数料半額

変更後:[ハッピー割]3,000円以上で手数料半額

今後も組合員の皆様へご満足いただけるようサービス向上に努めてまいります。

ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

※詳しくは、7月号(6/23～配布)でご案内いたします。

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。

コープおきなわ 創立50周年を迎えます

50周年を記念して記念企画やイベントを準備中です。詳しくは50周年記念サイトです。随時ご案内していきます。



2024年度 第11回理事会報告

2025年4月15日(火)
浦添本部 第一会議室

議決事項

1. 役員選任議案決定の件
2. 第50期通常総代会の運営について
3. 2025年度コープ九州への役員推薦の件
4. 内部統制基本方針の決定について
5. コープ九州とのカタログ統合について
6. 個別利用手数料改定(値上げ)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. 5月地域別総代会議資料「2024年度決算と2025年度予算」(案)に関する報告
3. 2025年度新任役員研修に関する報告
4. 2024年度みなし自由脱退組合員の手続き完了に関する報告
5. コープおきなわグループ会社年度まとめと課題に関する報告
6. 宮古・石垣一部エリアでの個別利用導入に関する報告
7. コープ九州事業連合店舗システム障害の発生に関する報告

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・ういずコ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年度くみかつ委員、地域サポーターの登録に関する報告
8. 2024年度フードバンク支援募金の配賦に関する報告
9. 2025年度第1回内部統制委員会開催に関する報告
10. 内部統制2024年度のまとめと2025年度の取り組みに関する報告
11. 2025年度人事の発令(2次)に関する報告
12. 2025年度春の団体交渉妥結に関する報告
13. 2025年度平和活動基金の実施とその活用に関する報告
14. 2025ピースアクションinヒロシマ・ナガサキへの派遣に関する報告
15. 第50期通常総代会の運営詳細に関する報告
16. ラオス国(ラオスプロジェクト)へのコープおきなわ職員派遣に関する報告

協同購入からのご案内

7月より、宮古・石垣でも 個人宅配サービスが スタートします!



こんなお友達がいたら紹介ください。

- ・お買物に不自由している
- ・共働きで忙しい

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(日)
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(水)
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)

コープ沖縄の概況(2025年4月決算、および3月決算)につきましては、前月に発生した内部のシステム障害の復旧が遅れており、今回も間に合いません。

つきましては、復旧次第でのご報告とさせていただきます。

ご迷惑をおかけして申し訳ございません。

CO・OP共済

共済金お支払件数および金額
(2025年4月度)

件数	2,032件
金額	1億3,296万円
累計	2,032件 1億3,296万円

環境活動

(2025年3月度回収)

牛乳パック	1,070kg
カタログ	73,459kg

宅配の注文がスマホで便利! ダウンロードはこちらから▼

4月までのダウンロード者数19,501名

スマホアプリ
コーププラス



「車洗うと雨が降る説」の巻



表紙紹介

ゴーヤーチャンプルー

材料 2~3人分

- ・ゴーヤー 250g
- ・🍖ポークランチオンミート 1缶
- ・島豆腐 150g
- ・塩 適量
- ・溶き卵 2個分
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・サラダ油 大さじ2
- ・削り節 少々

使ったのはコレ



材料は沖縄県産豚100%
味付けは沖縄の塩と黒糖の
安全安心にこだわったポーク

作り方

1. ゴーヤーは縦半分に切って種とワタを取り、薄切りにし、豆腐は一口大に手割りにしてキッチンペーパーに並べて水気を取っておく。
2. フライパンに油大さじ1を熱し、豆腐を入れて色良く焼いて一旦取り出す。
3. ポークはビニール袋に入れて一口大にほぐす。ゴーヤーに塩小さじ1/3をふっておく。
4. 2のフライパンに油大さじ1を足し、ポークを炒め、焼き色がついたらゴーヤーを加えて炒め合わせ、塩で味を調える。
5. 豆腐を戻し入れ、鍋肌からしょうゆを加えて炒める。卵を回し入れて混ぜ合わせ、仕上げに削り節をかける。

(キリトリ)✂

あなたの声を聞かせてください!

6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			

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旧盆について
沖縄の伝統行事「旧盆」をテーマに話題を募集します。
- 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
自慢のペットをご紹介ください。(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:6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
※6月末までにお送りします。

お買物券当選者

- ・マツキーさん
- ・マオミーさん
- ・いゆまさん
- ・とらとらさん
- ・momoさん
- ・ヒロッピーさん
- ・よこバアバさん
- ・むむむむぬさん
- ・ミスひまわりさん
- ・ニャンニャンさん
- ・マリー・アンコロネットさん
- ・ハッピーY.Yさん
- ・なんくるくる~さん
- ・N.Yさん
- ・みかんさん
- ・やよいさん
- ・あむかさん
- ・ミツーさん
- ・ゆちゃん
- ・Y.Tさん

※(キリトリ)