

# ういずこーぷ

コープおきなわ50周年企画  
「沖ツラコラボ」パネルを設置しています！



特集

沖縄の伝統行事「旧盆」

感謝の心で迎える旧盆

沖縄  
好きになっ  
方言すき  
空えくみ/新編社

パバッとKITCHEN

ごまドレッシング&めんつゆで 冷やしごま担々風うどん  
& 冷凍うどんのアレンジレシピ

コープあつふるタウン

# 沖縄の伝統行事「旧盆」

感謝の心で迎える

# 旧盆

今年の旧盆は

ウンケー 9月4日(木)

ナカビ 9月5日(金)

ウークイ 9月6日(土)

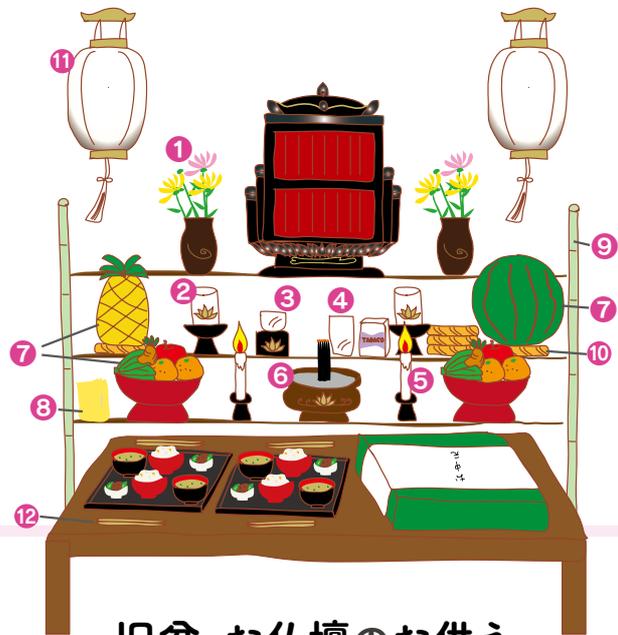
旧暦7月13・14・15日(地域によっては16日)

旧暦文化が根づく沖縄では、「旧盆」は特に重要な伝統行事のひとつ。時代が変わるなか、最近はどのように行われているのでしょうか？そこで今回は、各家庭のお供え物事情を組合員さんに聞いてみました。あわせて、重箱料理に欠かせない三枚肉の煮付けの作り方や重箱料理のリメイクレシピをご紹介します。

## ご先祖様に感謝し 親族の絆を深める日

お盆は、ご先祖様があの世から里帰りすると言われてます。子孫は、ご先祖様が気持ち良く過ごせるようにと、心を込めたおもてなしをします。私たちにとっても、命のつながりを感じ、ご先祖様に感謝して過ごす大切な日です。

沖縄のお盆の過ごし方やお供え物は独特で、県内でも地域や家庭によって違いはありますが、大切なのは形式だけでなく心。風習の意味や、その中に込められた先人たちの知恵や思いを知り、次世代に伝えていくことも、現代に生きる私たちの役割です。



## 旧盆、お仏壇のお供え

- ①お花 ②お茶 ③お酒 ④お水
- ⑤ろうそく ⑥香炉と線香
- ⑦果物

・スイカ 頭の意味があるので上段に供える

・日持ちのよい果物を三方(お供え物を乗せる台)に乗せて飾る

・パイナップル(昔はアダンの実)

⑧ウチカビ(紙銭) あの世のお金。ご先祖様があの世で困らないようにウークイの日に焼いて届ける。

⑨グーサンウージ(さとうきび): 先祖が転ばぬための杖。短く切ったもの18本(15本)を三角になるよう積み上げて飾るところもある。

⑩ガンシナー わらで作った小さな輪。7つ用意する。ご先祖様があの世に帰るときに荷物を頭に乗せて運ぶためのもの。

⑪提灯 お盆の間は仏壇をいつも明るくする。

⑫ソーローバーシ 先祖(精霊)用の箸。メドハギの茎を箸の長さに切って作る。

⑬ソーローホーチ メドハギの穂先を集めたほうき。先祖の服や足などの汚れをはたくもの。

⑭ミンヌク 誰もお迎えしてくれる子孫のいない無縁仏への施し。

料理の切れ端を小皿もしくはクワズイモの葉に入れ、仏壇の下か玄関に置く。

※地域や家庭によって多少の違いがあります。

組合員さんに聞きました



# 我が家の旧盆 ～お供え物編～



旦那の実家の旧盆は、伝統の重箱料理も準備しますが、オードブルやその他の差し入れが充実していて豪華です。ご先祖様も現世の私たちもおいしい食べ物が食べられて良いと思います。伝統の重箱は必ず余ってしまいます。



ばあちゃんが元気な時は習って作っていました。伝統の重箱料理は習っておきたいとは思っています。

私の実家は、重箱、お寿司、チキンが定番。



手作りは負担になるので、お店で注文できる重箱やオードブルがあって助かっています。

肉、かまぼこなどは野菜炒めや沖縄そばのトッピングに。揚げ物はオープンでカリッと焼いてたくさんの野菜と食べたりしています。



細かく切って春巻きの具にしたり、最終的にはカレーに入れます。キムチと一緒に炒めて韓国風の味付けにすると全く違った料理になり、すぐになくなりました。

お重の具(かまぼこ・こんにやく・肉・厚揚げなど)をひと口大に切り、フライパンの縁に醤油を回しかけた炒め物が、実家のお盆後の定番おかずでした。

お供え物、どうしてる？



三枚肉やかまぼこ、中身汁は定番でかかせないです！オードブルは華やかですが、どうしても揚げ物が多く、残りがちです。

重箱は、毎回消費に困っています。お値段も高いので、コンパクトなサイズや代替え商品があったらいいのに！(おじい、おばあの意見も入れつつ、安く済ませたい)



最近、義理の母の体調が優れず、少しずつオードブルに移行していくとおっしゃっていました。伝統的な重箱料理はできるだけ私も味を引き継ぎたいと思っています。



厚揚げは野菜炒めに入れたり、しょうがとお醤油を垂らして食べます。かまぼこはフライパンで軽く焦げ目をつけるとおいしいです。

重箱のかまぼこや三枚肉、コボウ、昆布などを細かく切って炊飯器に入れるだけ！炊き込みご飯にします！



余った具材は細かく刻み、野菜炒めにしたり、味噌汁の具にしたり、炒飯の具として活用します。

お供え物で余ったものは義理の母が兄弟に均等に全て分けて手土産で持たせてくれます。もちろん私の家ではアレンジする前に全て食べ切っちゃいます(笑)



重箱料理が余ったら？

# 沖縄の伝統行事「旧盆」

## 沖縄の旧盆の基本的な流れ

旧暦7月7日(8/29)

### 七夕

お墓の掃除をしてお花やお水などを供え、線香を立てて、ご先祖様にお盆の報告と案内を



旧暦7月13日(9/4)

### ウンケー

(精霊迎え)

仏壇にお供えなどの飾り付けをし、夕刻にウンケージュシー(沖縄風炊き込みご飯)をお供えて、ご先祖様をお迎えます。



旧暦7月14日(9/5)

### ナカビ

(中日)

朝昼晩の食事、ぜんざいやあまがしなどの間食を仏壇にお供えし、ご先祖様と共に過ごします。



旧暦7月15日(9/6)

### ウークイ

(精霊送り)

重箱料理や餅などを供え、仏前でウチカビ(紙銭=あの世のお金)を焚いて拝んだ後、ご先祖様をあの世にお送りします。



ウンケージュシーにはコチラ  
ジュシーの素「じゅうしいさあ」



琉球料理を若い世代にも受け継いでいきたという思いから、1999年に南部Bブロックが商品開発し、26年も愛されているジュシーの素。2023年12月にリニューアルしましたが、こだわりの原料や味はそのままです。



あつぶるカタログ  
8月1週(519号)掲載  
注文:7月28日(月)~8月1日(金)

ナカビのお供えにはコチラ  
十勝産小豆のぜんざい



北海道十勝産小豆100%を使用し、上品な甘みに仕上げました。手軽に使えるレトルトで、温めても冷やしても、風味の良いぜんざいが味わえます。



あつぶるカタログ  
8月4週(521号)掲載  
注文:8月18日(月)~22日(金)

## ウークイの日にお供えするウサンミ (御三味)

沖縄の行事や法事で欠かせない「ウサンミ(御三味)」。中国を起源とする神仏へのお供え物で、「天・地・海」の食材を使った料理を重箱もしくは大皿に盛り付けます。現代ではごく普通に手に入りますが、祖父母の時代ならとても高級な食材。それらを手間ひまかけて調理したウサンミにも、ご先祖様を敬い、おもてなしをするという意味が込められています。

一般的には9品を7cmに切りそろえ、正方形の重箱に市松に盛り付けます。重箱に詰める際は、中央の列の仏壇側から三枚肉、かまぼこ、昆布の順に並べます。左右の列に決まりはありません。

※地域や家庭によって内容は異なります。



- ①カステラかまぼこ
- ②ごぼう
- ③揚げ豆腐
- ④三枚肉
- ⑤赤かまぼこ
- ⑥昆布
- ⑦田芋のから揚げ
- ⑧こんにやく
- ⑨天ぷら

コープのお店の旧盆オードブルはP.8へ▶▶



# うちなー伝統料理 三枚肉の煮付け

## を作ってみよう



ゆでる・煮付けるの工程を分けるのが、手軽に作れるポイントです。ゆでた三枚肉をストックしておけばすぐに使えて便利。「手間と時間がかかりそう…」と敬遠していた方も、ぜひチャレンジしてみてください。

三枚肉の煮付け・重箱料理リメイクレシピ監修  
名嘉 ヒロコさん

### 【ゆでる】

#### 材料

・うちなーとこ豚三枚肉(ブロック)…600g～1kg

#### 作り方

1 鍋に皮目を上にした三枚肉とたっぷりの水を入れ、沸騰して10分ほどゆでたら一度ゆでこぼしをする。

**Memo** 三枚肉に毛が残っていたら、毛抜きで抜くか、バーナーで炙ってからゆでましょう。

2 1の鍋にたっぷりの水と肉を入れ、アクを取りながら強火でゆでる。

3 にごったアクが出なくなったら、中火で約40～50分ゆでる(途中で裏返す)。

**Memo** 肉の臭みをとるため、蓋を開けてゆでます。

4 串を刺して赤い汁が出なくなったら、火を止めてゆで汁のまま冷ます。

5 盛り付ける大きさに合わせて整形し、約1cmの厚さに切る。すぐに煮付けない場合は、ラップで包んで冷蔵又は冷凍保存する。

**Memo** 整形して切り落とした周りの肉は、チャンプルーなどに活用しましょう。

### 【煮付ける】

#### 材料

・ゆでて切られた豚三枚肉300g ・鰹だし1カップ～  
・泡盛(30度以上) 3/4カップ ・砂糖 大さじ4  
・**CO-OP** うまくちしょうゆ 大さじ4

#### 作り方

1 鍋に肉と泡盛と鰹だしをかぶる程度入れて火にかけて、中火で10分ほど煮る。写真1

2 砂糖を半量入れ5分ほど煮込んだら、残りの砂糖を入れてさらに5分ほど煮込む。

3 しょうゆを加えて中火で煮付ける。

4 照りが出てきたら強火で絡めて仕上げる。写真2

**Memo** 仕上げる時は焦げやすいので目を離さないようにしましょう。



写真1



写真1

＼おいしく、うさんで～(※)!／ ※お供えたものをいただくこと



## 「重箱料理」のリメイクレシピ



### なんでも福袋

#### 材料(4個分)

・油揚げ…2枚 ・卵…小4個  
・冷凍ほうれん草…40g

A [ ・めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ3  
・水 …………… 100cc  
・みりん …… 小さじ1



「定番で飽きた」「余りがち…」という声も聞かれる重箱料理。簡単アレンジで新たなおいしさが楽しめるレシピをご紹介します。

#### 重箱

・かまぼこ………… 1枚 ・昆布 …………… 1枚  
・ごぼう…………… 2本 ・こんにゃく …… 2枚  
・三枚肉 …………… 2枚 など

#### 作り方

1 油揚げは油抜きをして半分に切り、袋状に開けておく。  
2 重箱の具材を小さめの乱切りにし、ほうれん草と一緒に1に詰め、卵を1個割って入れ、口を爪楊枝で止める。  
3 鍋にAを入れ、2を並べて弱めの中火で10分程煮込む(途中で一度返す)。



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。



調理時間  
**5分**

## ごまドレッシング &めんつゆで 冷やしごま担々風 うどん

# 冷凍うどん # レンチンレシピ

### 材料(1人分)

- ・冷凍うどん ……………1玉
- A [ ・ごまドレッシング … 大さじ2
- ・めんつゆ ……………大さじ1
- ・ラー油 ……………小さじ1
- ・刻みねぎ …………… 適量
- ・いりごま…………… 適量

### 作り方

1. うどんは袋の表示時間どおりにレンジで加熱し、解凍する。
2. Aを混ぜ合わせ、つけダレを作る。
3. 解凍したうどんを冷水でよく洗い、器に盛ってつけダレを添える。



コープのおすすめ

CO-OP 冷凍うどん  
 540g(3食)



あつぷるカタログ8月1週(519号)掲載  
 注文:7月28日(月)~8月1日(金)

ココに  
 こだわって  
 います!

### レンジで簡単! 絶品冷やしうどん

そのままでも十分満足できる味ですが、ひき肉はもちろ、ささみを添えて棒棒鶏風、ゆで豚で豚しゃぶ風など、お好みのアレンジが楽しめます♪疲れた日でもパパッとできるお手軽レシピ!

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。



次号は

『ごきげん食パンを使ったレシピ』です!

# 冷凍うどん



打ち立て・ゆでたての  
麺を急速凍結

のどごしが良く、コシの感じられる茹でたてのうどんを急速凍結しました。茹でたてのコシの持つ美味しさをそのままお届けします。



茹でたての美味しさを  
手軽に味わえます

内袋のまま  
電子レンジで簡単調理

ごはんを簡単に済ませたい時や、暑くて食欲がない日にも手早く調理ができて便利。冷凍庫にストックしておけば、茹でなくても簡単に食べられて重宝します。和風・洋風・中華風にも、アレンジもいろいろ楽しめます。



## 組合員の声

コシがあつて美味しい、レンジで温められるし、保存がきくし、手軽でとても助かります。

## 冷凍うどんを使って



覚えておけば失敗しない！  
具材を重ねて蒸し焼きうどん

フライパンにごま油(大さじ1)を入れ、豚バラ肉(100g 一口大にカット)を広げて、塩コショウをふり、にんじん(1/4本 千切り)・玉ねぎ(1/2玉 幅5mmにカット)・キャベツ(150gざく切り)・うどん(2玉)の順に重ねる → ふたをして中火で7~8分蒸し焼きにし、ふたを取ってうどんをほぐし上下を返し1~2分炒める → フライパンの中央をあけて火を強め、めんつゆ(2倍濃縮 大さじ2)・魚粉(適量)を入れ、全体を絡めるように炒める → 器に盛り、かつおぶし・ねぎ・紅ショウガを添える。



浪速魂!このセットで食べたい  
たこ焼きうどん

冷凍たこ焼(4個)・冷凍うどん(1玉)をレンジで解凍する → 器にうどんを入れ、白だし・お湯(かけうどんの濃度で150cc)を合わせ注ぐ → たこ焼をのせて青ねぎ(小口切り)をちらし、紅しょうがをのせて完成。  
大阪名物のコラボレーション。うどんはたこ焼きの脂分で天ぷらうどんのような味わい。たこ焼きはお出しを吸って明石焼き風に♪

# 旧盆料理の予定はお決まりですか？ コープの旧盆オードブル

コープおきなわ店舗では、組合員さんやそのご家族に喜んでいただけるよう、旧盆予約用の商品として、店舗製造のオードブルをはじめ、ホテルオードブル、重箱、餅セット、お寿司などを取りそろえています。今回はこだわりのポイントなどをご紹介します。



## 店内製造 コープのオリジナルオードブル

コープおきなわ店内で製造しているオリジナルのオードブルは、お子様から大人までおいしく食べられるよう、幅広いメニューを詰め合わせています。

### こだわりポイント！

- ①人気の海老フライは、海老がプリプリで一押しメニューです。
- ②お子様に人気のあるチキンナゲットとミニアメリカンドックが入っています。



**オードブル(輝)**  
5人前～・17品目 税抜**5,980円**(税込6,458円)  
4人前～・15品目 税抜**4,980円**(税込5,378円)  
3人前～・11品目 税抜**2,980円**(税込3,218円)  
もご用意

## 数量限定 専門店の味も人気

筑前煮やローストビーフ、エビチリなど人気のおかずを詰め込んだ専門店のオードブルです。



**オードブル 寿**  
4～5人前(株式会社ミールショップ沖縄)  
税抜**5,980円**(税込6,458円)

詳しくは店頭に設置している旧盆予約用パンフレットをご確認ください。

### VOICE 組合員さんの声

- 焼き鳥や海老フライなどが孫たちに人気でした。味付けも良かったです。
- バジル味の野菜がおいしかった。
- 揚げ物は油っぽくなくおいしかった。小さなモチもおいしかった！

## ウサンミ(重箱)も ご用意!

お仏壇へのお供えに欠かせない重箱は、9品と7品をご用意しています。



**沖縄風重箱9品**  
税抜**5,980円**(税込6,458円)



**沖縄風重箱7品**  
税抜**4,980円**(税込5,378円)

## 定番人気!

あんもち・きなこもち・よもぎもちのセットです。食べやすい個包装でご用意しています。

**餅重箱三色餅セット**  
税抜**2,050円**(税込2,214円)



太巻き寿司といなり寿司のセットです。

**助六寿司セット**  
税抜**1,850円**(税込1,998円)



## 【購入方法について】

お受け取りの4日前までに最寄りの店舗でのご予約をお願いします。各店舗(なご宮里店は対象外)の惣菜コーナーまたはお電話で承ります。人気の商品は売り切れが予想されます。数に限りがありますので、早めのご予約をおすすめします。

## 【ウークイお受取り】

[お申し込み締切日] 9月2日(火)  
[お渡し日] 9月6日(土) 10時～

各店舗の電話番号はこちら



※写真はイメージです。一部商品が異なる場合がございます。 ※各店舗の予定数量を超えた場合は、お申込み締切日に関わらず、ご予約承りを終了する場合がございます。

# 「使い終わった油」が未来をつくる コープおきなわの 新たなリサイクルへの取り組み



コープ美里の出入り口付近に設置された回収ボックス。買い物ついでに気軽に持ち込めます

## 回収された油を 地域資源として再利用



「天ぷら油がたまって困っているんです」「他県では生協が使用済み油の回収をしていると聞いたけど、コープおきなわでもできませんか?」。そんな組合員さんの声をきっかけに、コープおきなわでは昨年、使用済み食用油の回収に取り組んでいます(食用でない油は回収対象外)。

2024年9月、コープ美里に初めて回収ボックスが設置され、使用済み食用油をペットボトルなどの密閉容器に入れて持ち込むだけで、誰でも手軽にリサイクルできるようになりました。集められた油は、油脂会社・大幸産業が定期的に回収し、バイオマス燃料の原料として再活用されています。

さらに、この取り組みには佐賀県に本社を構え、沖縄にも拠点を持つ田中鉄



容器に入れた使用済み食用油が、ボックス内にしっかり集まっています

工も協力。同社は廃食用油を活用し、道路や駐車場に使われるアスファルト合材を製造する「Roa(d)cal(ロードカル)SDGs Project」を推進しています。廃油が地域のインフラとして生まれ変わるこのプロジェクトは、CO<sub>2</sub>排出削減にも貢献しています。



油の出し方を案内する掲示。手順がひと目でわかります

## 全9店舗に 回収ボックスを導入

導入にあたっては、コープ美里にて回収ボックスを設置するなど、安全面と衛生面に配慮した実験を重ねて問題がないことを確認。2025年4月からは、コープおきなわ全9店舗に回収ボックスが常設されました。

各店舗では、回収量やCO<sub>2</sub>削減量を「見える化」して掲示し、成果を実感しながら参加できます。2024年9月2日か

ら2025年3月31日までの期間で回収された油は、全店舗あわせて258.8リットル。CO<sub>2</sub>の削減量は621.1キログラムにのびりました。



回収量やCO<sub>2</sub>削減量を掲示し、成果が「見える化」

コープ美里の津波義也店長は、「コープの理念『ともに創る 暮らしと未来』のもと、地域の皆さんと一緒により良い未来を形にできたことがうれしい」と語ってくれました。

あなたのキッチンから始まる、未来づくり。今日から一緒に、地球にやさしい一歩を踏み出しませんか?



協力してくれた方にプレゼントされる便利なようご

**VOICE 組合員さんの声**

使い終わった天ぷら油を簡単にリサイクルできて助かっています。手間も少なく、環境にいいことができて嬉しいです。

子どもと一緒に油を持っていくのが習慣になっています。環境への意識づけにもなっている取り組みだと思えます。

# なるほど! コープ

環境に配慮したエシカルなお買い物※

## 『マイバスケット』使っていますか?



※コープおきなわでは、人や社会、環境に配慮してモノやサービスを買うことを“エシカルなお買い物”と表現し、積極的に広めています。

コープおきなわ各店舗でも利用が広がっているマイバスケット。繰り返し使えるマイバスケットでお買い物することで、環境への影響が問題視されているプラスチックごみの削減にも貢献できます。その使い方やメリットなどについて教えてもらいました。

他社さんのマイバスケットも大歓迎なので、  
どんどん活用してください!

教えてくれた人  
店舗支援部  
伊佐 由佳さん



### マイバスケットの使い方

#### ①お買い物

カートの下の段にマイバスケットを置くのがポイント♪

かごを分けておくことで会計時、マイバスケットと商品が入った重たいかごとをスムーズにお受け取りできます。



**お願い** お買い物の際は、マイバスケットに直接入れずに店内用かごをご利用ください。

#### ②レジ

レジ担当者へ最初にマイバスケットを渡し【写真1】、商品の入った買い物かごを渡す【写真2】。買い物かごからマイバスケットに商品を詰めてくれます。

先にマイバスケットを渡すとスムーズです。



#### ③持ち帰り

お会計が済んだら、マイバスケットのままお持ち帰り♪

**お願い** マイバスケットに貼られた「お会計済み」の札は、帰宅後に破棄してください。



#### 組合員さんの声

- 袋詰め苦手で、マイバスケットだとレジの人が綺麗に入れてくれるから助かっています。
- 袋詰めしなくていいからラク!
- 1個で足りないから2個目を買いました。
- 場所取るから折りたたんだら便利なのに～。



#### 店舗職員の声

- マイバスケット利用者さんの中には小さいお子さん連れの方が多いように見受けられます。かご詰めはレジ担当者が行うので、子どもから目を離さずにいられるメリットがあると思います。

### マイバスケットのここが便利!

#### ◆ 袋詰め不要だからラクチン&時短 ◆

最近では、購入した商品を自分で袋詰めするセミセルフレジが主流となっています。マイバスケットなら、会計時にレジ担当者が商品をそのままマイバスケットに詰めてくれるので、袋詰め台にて袋詰めをする手間が省け、会計後はサッとお店をあとにすることができます。袋詰めが苦手という方にも好評です。

#### ◆ 荷くずれしにくい ◆

車の運転中に、買い物袋の中身がゴロゴロ…という経験がある方も多いのではないのでしょうか。マイバスケットはしっかりしていて、底が広く、安定性があるので、レジ袋やマイバッグに比べ荷くずれしにくいのもうれしいポイントです。卵やお弁当など、形が崩れやすいものも安心して運べます。

#### ◆ 気になる衛生面も安心 ◆

ジメジメした暑い時期は、食中毒にも十分な注意が必要です。マイバスケットはプラスチック素材なので、お買い物前にアルコールスプレーなどで簡単に消毒できるのもメリットの一つです。汚れがひどい時は、中性洗剤を使い、さっと水洗いして乾燥させましょう。

ペットボトルのキャップを97個使用し、プラスチック使用を30%削減。環境に配慮したマイバスケットです。

各店舗のレジ前に取り扱っています。



販売用マイバスケット  
1個 税込398円



未来へつなぐ「慰霊の日」

# 家族で歩く「6.23ファミリーピースウォーク」を開催しました

2025年6月23日(月) 会場:平和創造の森公園(糸満市)  
主催:6.23ファミリーピースウォーク実行委員会



青空の下、家族で歩きながら、沖縄戦の記憶と平和の大切さに思いを寄せました

## 語り継ぐ想い 戦後80年の集い

コープおきなわでは、「慰霊の日」である6月23日に毎年「6.23ファミリーピースウォーク」を開催しています。かつての激戦地を親子で歩きながら、沖縄戦について考えるこの取り組み。今年は戦後80年という節目の年でもあり、県内外から多くの方が参加しました。



平和への思いをメッセージカードに書く子どもたち

出発前には、大型絵本『弟をかえして』の読み聞かせが行われ、手作りの人形劇も披露されました。戦争を知らない子どもたちに、やさしく、そして深く平和のメッセージが届けられました。

また、平和活動に長年関わってきた横田眞利子さんからは、6.23に込められ



大型絵本の読み聞かせて、戦争の悲しさと命の尊さを伝えました

た思いや、戦後沖縄の歩みについてのお話があり、参加者たちは真剣な表情で耳を傾けていました。

## 歩いて感じる記憶の道 平和への祈りをこめて

ウォークは糸満市の「平和創造の森公園」からスタート。約1時間半かけて、およそ3kmの道のりを歩きました。沖縄陸軍病院の本部が置かれていた山城本部壕(サキアブ)、沖縄で最初に建立された慰霊塔「魂魄の塔」、そして多くの避難民が追い詰められた米須海岸を巡り、参加者はそれぞれの場所に込められた思いに静かに向き合っていました。



スタンプラリーで楽しみながら学びました



笑顔でゴールする参加者の皆さん

ゴール後は、歩いて感じたことを参加者同士で共有。小学生の女の子は「歩くの

は大変だったけど、戦時中もみんな歩いていたと思ったら頑張れました」と発表し、会場から温かな拍手が送られました。

続いて、参加者を代表して那覇東ブロックの眞喜志陽子理事が「わたしの平和宣言」を親子で読み上げ、古堅忠司理事長が「今日歩いて感じたことや平和の大切さを、ぜひ周りの人たちにも伝えていきましょう」と語りかけました。

最後は、参加者全員で沖縄の平和の象徴でもある「月桃<sup>げんとう</sup>」の歌を合唱し、心を一つにして締めくくりました。



願いを込めて「月桃」を合唱



コープみらいの皆さんから届いたメッセージ

## VOICE 参加者の声

● 子どもと一緒に歩くことで、戦争のことを改めて考える時間になりました。家族で語り合うきっかけにもなってよかったです。

● 実際に足を運びながら学ぶことで、資料では得られない気づきがありました。平和の大切さを再認識しました。

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6月号の感想です。6月号の情報はこちらから▶



表紙の「ゴーヤーチャンプルー」の作り方を読んで、いつも豆腐、ポークは包丁で切っているのですが、「手割り」と書いてありました。手割りだと味の染み込みが違うのかな？



うるま市 むかしのネーネーさん

手で割ることで表面に凹凸ができ、焼いたときに香ばしく感じます。編集部より

「平和特集」を読んで。私も子どもの頃に祖母から戦争の話を聞いています。戦争を知っている方から話が聞けなくなることは、今後の世の中にどんな影響を及ぼすのかと考えると、本当に恐ろしいです。親から子どもに伝えていかないと！



那覇市 ペンさん

「平和特集」。戦後80年、亡くなった両親は当時小学生。私が小学生のときに両親は戦争のことを話してくれましたが、祖母からは一度も聞いたことはありません…。 宜野湾市 コープ歴35年さん



「パパッとキッチン」の「絶対に失敗しない!! スイッチを入れて炊くだけ!! 鯖飯」のキャッチフレーズが目にとまりました。炊飯器で冷凍のまま調理した事もないので、即チャレンジ。初めての調理にワクワクです。思ったより臭みもなく、油ものついて、時短で気軽においしく調理できた事に満足しました! 那覇市 キラリさん

お昼ご飯に「パパッとキッチン」で紹介されていた「鯖飯」を作りました。炊き込みご飯は味付けが難しいといつも思っているのですが、レシピ通りにやってみると、本当にとても美味しかったです!

中城村 M.Yさん

「個人宅配の手数料改定のお知らせ」を読んで。我が家は、キッズ割で長年お世話になってました。物価高騰もあるし、改定は仕方ない部分もあるかなーと。よし、私の地域は生協をやっている人が多く、この際グループ(3人以上)になって、よりお得に、そして、配達員の業務も減らせる!! と思い、声をかけました! みなさんも、ご近所さんに宅配をやっている人がいたら、声をかけてみてはいかがでしょうか? 配達料が無料になるだけではなく、ご近所さんと関わり合いがあることで、楽しいことも増えるのではないのでしょうか。 名護市 ゆーりーさん

## 旧盆

コーガン(砂糖菓子)のアレンジレシピが知りたいです。毎年、最後まで…残る(笑) 南風原町 78まますん



## フリートーク

私は物心ついた頃から、コープの「たすけあい」に加入しています。やんちゃで子どもの頃はあちこちケガをして、何度もお世話になっていました。去年交通事故に巻き込まれ、手術や入院をしいられました。車の保険を利用して医療費がからなかったことで、「たすけあい」は利用できないと思い込んでいましたが、窓口に問い合わせると、10万円以上もの保険がおりたのです。仕事を休んでいる間もらえなかった給料の補てんにもなり、非常に助かりました。本当にありがとうございました。 沖縄市 S.Hさん



酢飯に「たたきごぼう」を刻み「すりごま」を混ぜ、「味つけいなりあげ」に包みいなり寿司を作りました。初挑戦なのに簡単にできておいしいと皆に好評でした。届いた商品にひと手間加えた料理をこれからも楽しみたいです。

浦添市 綾月さん

3月まで、名護市に通勤していました。遠距離中の居眠り防止にコープの「ミントガム」をよく噛んでいました。他の市販のガムも試したのですが、噛み始めて5分経つと、石のように硬くなり、長く噛むことはできませんでした。コープのガムは、長く噛んでも柔らかく、苦痛なく噛み続ける事ができて、爽やかな味も長続き



していました。7月に久しぶりに北部地域に遊びに行く予定です。また、コープのミントガムを運転中に噛むぞ〜。

浦添市 3匹の子豚の母さん

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!



「ごろっとお肉のジューシー肉焼売」  
 がとてもおいしいです。中の豚ひき肉が  
 びっしり入っ  
 いて食べごた  
 えもあります。  
 南風原町 Mayさん

掃除用のコロコロはとても便利なの  
 ですが、1枚使い終わると次のシートを  
 引き出すのに時間がかかり、もうひと工  
 夫あるといいなと感じていました。

アズマ工業さんのコロコ  
 ロは、めくり位置に目印  
 のラインが入っていて、す  
 ぐに見つけられるのがと  
 ても便利です。



いろいろな商品について、和気あいあい  
 とアイデアを出し合えるような小さな  
 サークルがあれば、きっと楽しいだろう  
 など、いつも思っています。

読谷村 Y.Hさん

## 子育てあるある日記

主人が、私に労いの言葉をくれ  
 ました。それを聞いた娘が〇〇も



お父さんみたい  
 な人と結婚する  
 へって言ってほっ  
 こりしました。

浦添市 倅さん

## わんこにゃーちゃん

水槽で飼っているエビが、3メー  
 トル離れた場所で時々発見される  
 のがミラクル。

歩いて出てきてる  
 んでしようか？



中城村 みろさん

# 声 にこたえて

【「鶏ささみフレーク」について】

### 組合員の声

鶏ささみフレークを利用し  
 っていますが、食塩無添加の  
 ものがありますか？



### 回答

国産鶏ささみ肉を使用した、  
 油・食塩無添加の鶏ささみフ  
 レークを開発しました。  
 塩分を抑えたい・調整したい  
 方におすすめです。



CO-OP 鶏ささみフレーク  
 油・食塩無添加 70g

# 今月のお知らせ

information

お知らせ

## 宮古・石垣で 個別配達の利用スタート!

宮古・石垣で長年要望が強かった「ひとりから利用できる」個別配達が7月よりスタートしました。

※現在地域を限定、今後拡大していく予定

離島にお住いの組合員のくらしにお役立ちすることや安全を祈願し、7月2日に宮古センターで、7月3日に石垣センターで出発式を行いました。

宮古センターの池原センター長は「個人宅へ配達を望む地域の声が多く、宮古でも本日スタートできました。共働き世帯や高齢者など買物に困っている人たちの手助けとして地域に貢献していきたい」とあいさつしました。



**[開始]** 7月2日(水) 宮古センター  
7月3日(木) 石垣センター

## 7月30日は「消費生活協同組合の日」 (通称「生協の日」)です

日本生協連は、2021年3月に創立70周年を迎えたのを機に、消費生活協同組合法が公布された1948年7月30日に因み、一般社団法人 日本記念日協会に「消費生活協同組合の日」として記念日申請を行い、登録されました。



## コープおきなわ フォトコンテスト 「コープおきなわヘレッツラゴー」

今月号の表紙でも紹介しています!

SNS (Instagram・X) で#コープツラをつけて写真とコメントを投稿しよう!

期間中、スタッフの目に留まった投稿からコープおきなわオリジナル「ポーク&じゅうじゅうセット」を毎月5名様にプレゼント!



### **[応募方法]**

下記のいずれかで投稿ください。(何度でも投稿可)

- ①コープおきなわにまつわる思い出の写真とコメントやエピソード
  - ②ご利用いただいたコープ商品の写真と感想やエピソード(投稿タイトル「コープおきなわの〇〇が△△すぎて××すぎる」を入れると評価アップ!)
  - ③コープのお店に設置した「コープ×沖ツラコラボパネル」と一緒に撮影した記念写真とコメント
- ※③の投稿は当選率2倍にアップ!

**[応募期間]** 2025年6月~2026年6月30日

**[当選について]** 毎月応募の中から5名を選定、コープおきなわ50周年特別サイト内のお知らせコーナーにて発表、随時発送します。



## 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。

2024年度 第13～15回  
理事会(臨時理事会含む)報告

2025年6月3日(火) 浦添本部 組員活動室  
2025年6月11日(水) 浦添本部 組員活動室  
2025年6月17日(火) 浦添本部 第一会議室

第13回：議決事項

1. 第50期通常総代会について

第14回：議決事項

1. 10号店「沖縄市登川物件」出店について

第15回：議決事項

1. 第51期総代選挙区および定数について

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. 第50期通常総代会に関する報告
3. 随意契約による政府備蓄米の取り扱いに関する報告

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・ういづ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年度分野別推進委員会の設置に関する報告
8. 2025年7月からのブロック協議会を担当する役員・職員に関する報告
9. 「沖縄県食品ロス削減推進県民会議」および「沖縄県食品ロス削減推進県民会議実務者会議」への委員派遣に関する報告
10. 第50期通常総代会「書面議決書」提出状況等(6/16現在)に関する報告
11. 2025年度副理事長の役割分担に関する報告
12. 「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～」参加に関する報告

コープおきなわの概況(2025年7月決算、および6月・5月・4月・3月決算)につきましては、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6月度)

|    |                     |
|----|---------------------|
| 件数 | 2,228件              |
| 金額 | 1億2,778万円           |
| 累計 | 6,141件<br>3億6,680万円 |

環境活動

(2025年5月度回収)

|       |          |
|-------|----------|
| 牛乳パック | 1,180kg  |
| カタログ  | 74,713kg |

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  
スタートしました。

こんなお友だち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(金)  
60歳以上の組員はカード提示で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(月)  
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▼

6月までのダウンロード者数20,798名

スマホアプリ  
コーププラス



