

ういずこーぷ

9
2025

TAKE FREE

特集 1

夕食宅配『ゆ〜たく』

特集 2

総代になってみませんか？

パパッとKITCHEN

お店を出してたレシピそのまま プロ級!えびトースト
& ごきげん食パンのアレンジレシピ

コープおきなわの夕食宅配「ゆ〜たく」
栄養バランスに配慮したお食事を
日替わりでお届け



おかずコース(おかず6品)

食の楽しみをお届けする /

夕食宅配『ゆ〜たく』

毎日の食事づくりが難しいという組合員さんのご家庭へ、栄養バランスの良いお弁当をお届けしているコープの夕食宅配『ゆ〜たく』。今回は、ご利用のメリットや献立づくりのこだわりなどについてご紹介します。



しっかりおかずコース



おかずコース



ご飯付きコース



ゆ〜たくのメリット

1

便利で経済的

平日に毎日、お弁当が届けられるので、買い物をしたり、献立を考えたり、調理したり…といった時間と労力を有効に使えて便利です。また、食材も無駄にならず、経済的なのもメリットの一つ。ご年配の方をはじめ、産前産後のママ、仕事や育児で忙しい方などにも喜ばれ、現在は約2,000名の組合員さんがご利用されています。



2

安全・安心なおいしさ

ゆ〜たくのお弁当は、コープの添加物基準に沿った安全・安心な食材を使用し、衛生管理の行き届いた委託工場で製造されています。加熱後30分以内に出来立てを急速冷却し、風味・食感を逃さずお届けしています。



出来上がったお弁当は、コープおきなわ職員による検食で品質を毎朝チェック。品質管理室では、食中毒や細菌の検査、製造工場の点検も行っています。

3

お届けを通じた見守り活動



コープおきなわは、可能な自治体と協力して「地域見守り活動」を推進しており、ゆ〜たくサポーターがお弁当をお届けする際に利用者の異変に気づいた場合は、事前に取り決めた連絡先に通報しています。夕食宅配グループマネージャーの末吉克行さんは「一人暮らしの高齢の組合員さんが家の中で骨折してしまい、倒れて身動きができずにいたところを配達時に発見し、救急車を呼んで大事に至らなかったケースもありました」と、見守りの大切さを話します。希望者には緊急時の連絡先を登録する制度もあり、離れて暮らすお子さんがご高齢の親のために申し込む方も多いといいます。

季節限定の御膳や プラス1品も

ゆ〜たくでは、通常のお弁当のほか、旬の食材をふんだんに使った特別感のある季節限定の御膳(年4回)、必要な時にレンジで温めて召し上がっていただける冷凍おかずセット、通常のお弁当と一緒にお届けするプラス一品(おにぎり各種)もご用意しています。



季節限定の御膳
※お弁当の内容は変わります。

お弁当に詰まった **おいしさのこだわり**



毎日、フタを開けるのが楽しみになるバラエティ豊かなゆ〜たくのお弁当。
今回は、おかずコース、ごはん付きコースのメニュー開発から製造までを担う
沖食スイハンさんに、献立づくりのこだわりを教えてくださいました。

メニューはどのように 決めているの？

コープおきなわの夕食宅配グループと製造現場の商品開発担当者が集まり、毎月2回メニュー会議を開催しています。各コースで週平均のカロリーと塩分量が決められており、健康面への配慮や栄養バランスはもちろん、季節や行事も意識しながら献立を考えています。また、ご利用者を対象にアンケートを実施し、寄せられた評価や感想をメニュー開発に役立てています。



メニュー会議の様子



アンケートの評価や感想を分析し、常に改善を重ねています

献立づくりのこだわりは？

こだわりは、安全・安心を第一とした“食の楽しみ”をお届けすることです。ゆ〜たくは、毎日の食事としてご利用いただくものなので、家庭のキッチンの延長のような日常感を大切に、旬の食材や沖繩らしさを盛り込んだり、できるだけ食材をかぶらないようにしたり、食べ応えのある料理も取り入れて健康と満足感の両立を考慮するなど、メリハリをつけて飽きることなく楽しんでいただける献立にな

っています。また、年配の方も食べやすいように、お肉を柔らかく仕上げるなど、調理法にも工夫を凝らしています。

少ない塩分で おいしくするには？

「おかずコース」「ごはん付きコース」で使用している塩分は、1食当たり平均2.5gですが、お出汁やポン酢などの酸味でコクと旨みを出したり、ニンニク・生姜・青のりなどのスパイスで風味をプラスしたり、お弁当1食の中で味の濃淡の変化をつけたりするなど、少ない塩分でも満足していただけるような工夫をしています。また、お弁当のフタを開けたときにドキドキ・ワクワクを感じていただけるよう、食欲をそそる彩りも意識しています。



VOICE 利用者の声

● おかずコース

自分で作ろうと思ったら、夫婦二人分を毎日こんなにたくさんの品数を作れませんね!



● ごはん付きコース

市販のものだとどれも味が濃くて、種類も限られるから、毎日違ったメニューが食べられて、健康的ですね。

● しっかりおかずコース

私が出産で里帰りする間、主人と子どものために利用します。



【お問い合わせ・お申し込み】「ゆ〜たく」サポートセンター 0800-200-8300 (月～金 9時～17時30分)



くわしくは
こちらから



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
20分

お店を出した レシピそのまま プロ級!えびトースト

食パン # エスニック料理

人気のエスニック料理 「えびトースト」をご家庭で

いつものパパッとキッチンより材料、工程とも多くはなりますが、多めに作って保存ができますよ。油で揚げるレシピも多いですが、このレシピは香ばしさもありつつ、パンが油を吸うことが少ないので、その分ヘルシーに仕上がります。食べたい分だけ焼いて、ぜひ熱々を味わってください♪

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(3~4人分)

- ・ごきげん食パン(6枚切り) …6枚
 - ・バナメイエビ ……………300g
 - ・ラード、ナンプラー 各大さじ1.5
 - ・卵 … (S2個orM1.5個orL1個)
 - ・青ネギ(刻む)、塩コショウ 各適量
 - ・サラダ油 …………… 適量
- つけダレ: 醤油 大さじ1・ナンプラー 大さじ1・レモン汁 少々
(お好みでスイートチリソース)

作り方

- 1.エビは皮を剥き、ミンチ状にする。(フードプロセッサーかブンブンチョッパーで、無ければ包丁でたたく)
- 2.エビをボウルに入れ、塩コショウ、ナンプラー、少しレンチンして柔らかくしたラード、溶き卵、青ネギを加え、かき混ぜる(少し粘り気が出ればOK)。



- 3.食パンを並べ、2の種を6等分して乗せて均等に伸ばす。
※この工程でラップをして冷蔵または冷凍で保存可能



- 4.食パンが並べられるサイズのフライパンに多めの油(大さじ3程度)を入れて火にかける。
- 5.身の部分を下にして10秒程度焼いて、少し色がかわったらトースターでこんがり焼いて完成。



コープのおすすめ
ごきげん食パン(6枚)



あつぷるカタログ9月2週(523号)掲載
注文:9月1日(月)~5日(金)

ココに
こだわって
います!

次号は

『ロースハムを使ったレシピ』です!

ごきげん食パン



毎日の食卓に 使いやすい食パン

発売当初は100円で買える食パンとして、家計にやさしい価格帯をコンセプトに商品開発されました。
6枚切りと8枚切りの2種類があり、家族構成や調理方法によつて選びやすく、ニーズに応えたラインナップで、多くの組合員さんにご利用

毎日の食卓やおやつに
価格もうれしい食パン

いただいているロングセラー
商品です。

シンプルで 飽きのこない味わい

そのまま食べたり、トーストしたり、サンドイッチやフレンチトーストなど、さまざまな食べ方ができます。シーンにあわせて手早く調理でき、朝食やおやつ、軽食に、アレンジもいろいろ楽しめます。



ごきげん食パンを使って



アウトドア感がいつもと違う朝食に 屋台風 ワンパンハムエッグサンド

食パン(1枚)、スライスチーズ(1枚)、ハム(1~2枚)を全て半分に切る → フライパン(卵焼き用)にバター(8g程度)を入れて火にかけ、バターが溶けたら卵(1個)を割入れ、ヘラで軽く混ぜる → 卵の上に食パンを置き、卵がお好みの硬さに焼いたらひっくり返す → スライスチーズ、ハム、マヨネーズ・ケチャップ(適量)を順にのせていき、火を止めて片側にレタスをのせ、食パンでサンドする。



乗せて焼くだけ絶品スイーツ 焼きチョコトースト

板チョコ(ブラック 1/3枚・ホワイト 1/3枚)をそれぞれ一口大に割る → 食パン(1枚)の上にランダムにのせて、トースターでこんがり焼く → 皿に盛り、砕いたアーモンド(適量)を散らして完成。
見た目も楽しくほろほろと絶妙な食感に焼き上がるのが特徴。2種類のチョコを配置することで、味に変化が出て飽きずに美味しく食べられます。アーモンドは血糖値上昇を抑えるのと、食感のアクセントに。



自宅に居ながら、いつでもラクラク注文！ 健康と快適な眠りのために ふとん丸ごと水洗い



組合員さんに好評の「ふとん丸ごと水洗い」が、今年5月から年間を通していつでもご利用しやすい価格になりました。今回は、サービスのこだわりポイントや新しい料金などをご紹介します。毎日使う寝具を洗って、清潔を保ちましょう。

教えてくれた人

社会福祉法人かがり福祉会
(コープおきなわの提携会社)
外間さん



ふとんの 洗い時の目安は？

羽毛布団だと「重く感じる」、敷布団だと「厚みがなくなってきた」などが目安になりますが、内部に潜んでいるダニや雑菌、ニオイなどは、ご自身では気付かない場合が多いので、季節ごとのふとんを入れ替えるタイミング(半年～1年に1回)に洗うのが理想的です。

天日干しだけではダニを除去できませんが、水洗いはダニのエサになるフケ・アカ・ホコリを除去し、ダニの増殖を抑制する効果があります。カビを除去するには、水洗いの際に特殊な洗剤を使用する必要があります。そのため、カビがひどくなる前に水洗いすることをおすすめします。

ふとん丸ごと水洗いは どんなサービス？

コープあぶれの「ふとん丸ごと水洗い」は、家庭で洗濯することが難しいふとんやカーペットなどの丸洗いを請け負っています。協同購入注文書での申し込みを受けたら、宅配便にて布団を回収し、クリーニング後に自宅までお届け。重くかさばるふとんをお店まで運べない方や忙しい方も、家に居ながら利用できる便利なサービスです。無料の圧縮パックサービスもあり、清潔な状態のままスッキリ収納ができるのも嬉しいポイントです。

Point 1 点検・前処理

傷みやほつれ、シミや汚れなど、ふとんの状態を丁寧に確認した後、酵素でしっかり浸けおきして、汗による塩分、体から出るたんぱく質や皮脂汚れなどを落としやすくします。



1枚1枚丁寧に点検しています

Point 2 洗浄・脱水

コンピューター制御による大型特殊全自動洗濯機で洗浄・脱水。家庭やコインランドリーでは落とすきれない汚れを洗い流し、内部に隠れているダニや雑菌まで死滅させます。標準で防菌・防ダニの効果を持つ洗剤を使用しているため、肌がデリケートな子どもや体臭が気になる方にもおすすめです。



1回目洗い 2回目すすぎ 3回目すすぎ

洗浄により出た汚水。環境に配慮した中性洗剤を使用

Point 3 乾燥

素材に応じて70度～90度の熱風でゆつくり時間をかけ、ふとん内の水分を乾燥させます。



素材に応じて温度を使い分けています

【ご利用料金】

1 基本料金 ふとん袋 2,500円/1袋

2 クリーニング

掛・敷布団(シングル・ダブル) 2,000円
一重毛布 800円 二重毛布 1,000円
圧縮パック 無料

※料金は税込価格です。※そのほかの種類はチラシをご確認いただくか、コープあぶれまでお問い合わせください。
※工場への到着締切(申込の翌月末)を過ぎた場合でも、発送費用として基本料金は請求させていただきます。

ふとん袋1袋にこれくらい入ります！

組み合わせ例<計6点>

掛布団(羽毛S)×2、敷布団(S)×2、毛布(二重)×1、枕×1

※枚数の目安は、ふとんの素材によって異なります。



申込方法

協同購入の注文書で申し込み

注文番号：1401

※沖縄本島地域の協同購入利用者限定のサービスです。
※水洗いできない素材や布団の状態によっては返却する場合がございます。ご了承ください。



組合員さんの声

- 洗いに出す前は重く湿っていたふとんが、洗浄されて届いた時にふんわりしていてすごく気持ちいい!
- 気持ち良くふとんで眠れました!自宅ではできない水洗いや防ダニ・抗菌仕上げをしてくれる点が良いです。

【お問い合わせ】

コープあぶれ 0120-800-982
(月～金) 10時～17時



2025年、大きな3つの節目を迎えます

今年2025年は、被爆・戦後80年、国際協同組合年。そして、コープおきなわは創立50周年を迎えます。「ともに創る 暮らしと未来」の理念のもと、これまで以上に平和を意識し、よりよい暮らしを創っていきましょう。

教えてくれた人

代表理事 理事長

古堅 忠司さん



コープおきなわ創立50周年

コープおきなわは、1976年に「子どもたちに安全でおいしい牛乳を飲ませたい」と願う母親たちの活動からスタートし、2026年2月28日（創立記念日は2月29日）に創立50周年を迎えます。

1972年の日本復帰に伴い、沖縄でも消費生活協同組合法が適用され、琉球大学生協や沖縄電力生協、沖縄医療生協など次々と生協が生まれました。一方で「ドルから円」への切り替えによる混乱や、その後の石油ショックなどの影響をうけて物価は高騰、有害食品の氾濫や公害などの生活環境の破壊もすすみ、県民の生活は大変苦しくなっていました。また当時は、アメリカから輸入された脱脂粉乳が全盛の時代でもありました。

このような中で、「安全で安い商品を自分たちの手で」「子どもたちにおいしい牛乳を飲ませたい」の声が豊見城団地や首里の主婦を中心に広がり、地域での生協づくりが始まったのです。琉球大学生協などの支援を受けながら1975年6月に設立準備会を結成、玉城村農協牛乳の「共同飲用」（配達）をはじめました。このような活動を通して賛同者（利用者）を広げ、1976年2月29日、主婦を中心とする沖縄初の市民生協、後のコープおきなわ前身にあたる「沖縄南部市民生活協同組合」が誕生しました。組合員810名からのスタートでした。



沖縄南部市民生協の創立総会の様子

2025年3月末時点の組合員数は本島離島を含めて241,120名で、沖縄県の世帯数（4月1日時点）653,128に対しての加入率は36.9%にもなりました。これまでの歩み、50年の歴史を支えてくださった多くの組合員や役職員、お取引先さまや生産者の皆さま、そして地域の皆さまのご支援とご協力にあらためて感謝いたします。

また、50周年を記念してさまざまな企画を催し、組合員の皆さまと喜びを分かち合いたいと考えています。今後の取り組みは50周年記念サイトで随時ご案内していきます。

50周年記念サイトはこちらから▶



被爆・戦後80年

平和とよりよい生活のために

今年は、被爆・戦後80年です。住民を巻き込んだ地上戦が行われ、今も在日米軍基地の大半がある沖縄の地で活動する生協として、コープおきなわでは、「二度と家族を戦場に送ることのない平和な暮らしを子どもたちへ引き継ぐために」、平和の取り組みを推進しています。

3月には沖縄県生協連と日本生協連との共催で「ピースアクションinオキナワ」が開催され、全国41の生協から223名が一堂に会し、平和について学びました。毎年6月の「慰霊の日」には「6.23ファミリーピースウォーク」を開催し、今年も県内外から多くの組合員が参加しました。

今後もブロック協議会や平和推進委員会などの主催で平和に関する学習会や取り組みが予定されており、80年の節目に暮らしの安全安心の大前提である平和について考える機会を増やしていきます。



2025年・第33回6.23ファミリーピースウォーク



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

今年は、国連の定めた「国際協同組合年」にあたり、「協同組合はよりよい世界を築きます」をテーマに掲げています。

2012年に続いて2回目となる今回は、「持続可能な開発目標の実施と社会・経済開発全体に対する協同組合の貢献に対する認知を高める方法として、『国際協同組合年』を活用することを促す」としています。

生活協同組合コープおきなわとして、あらためて協同組合の存在意義の再認識とコープおきなわの「あり方」を大切に、これまで以上に組合員の声に耳を傾け、よりよい暮らしづくりに貢献するために、地域のさまざまな課題に向き合っていきたいと考えています。その取り組みは『ういずこーぷ』で随時ご報告していきます。

総代になってみませんか？

総代ってなあに？



総代とは「組合員の代表」のことです。生協は一人ひとりの組合員が出資金を出し合い、方針を決めて運営する「協同組合」。でも約24万人もいるコープおきなわの組合員が一堂に集まって話し合うのは無理なこと。そこで、地域ごとに選ばれた**「総代」**が会議に参加して、**組合員の声を届け、方針や活動を決定します。**

どんなことをするの？



総代の任期は一年です。年4回の会議の中で意見や要望を出し、コープおきなわの活動計画や予算などを決定します。会議への参加は4つの方法（①会場へ参加、②資料を読む、③動画を視聴する、④zoom参加）から選びその後、**アンケートを提出します。**ご自分の都合に合わせて参加できます。

私でも総代になれる？



2025年8月31日にコープおきなわに在籍している組合員さんならどなたでもなることができます。（組合員本人以外のご家族が総代になることはできません）

現役総代さんに聞きました

総代ってどんな感じ??

生協の取り組みにより興味を持ち、応援したいという気持ちになりました。店舗や地域配達担当の方とはもちろん、地域別総代会議などの場で総代の方々と意見を交わすことができ、毎回新たな発見があることが楽しいです。

商品のお試しができるのは有難いです。そんなに積極的に活動する総代ではないですが、アンケートなどであげた声や次のお知らせの時に寄せられた意見として記載があると、自分の声が届いているんだなと思えて嬉しいです。

こどもが、まだ小さかった頃、総代の集まりに参加することができ、みなさんととても優しくあたたかい雰囲気を出迎えてくださり、とても居心地が良かったです！

総代になったら…

10月

総代就任

11月

様々な視点で情報を得られるのがいい！

12月

交通費の支給もあって、うれしい！

1月

試供品の商品が送られてくるので、試するのが楽しみ！

2月

総代懇談会



地域ごとに開催される「総代懇談会」からスタート。総代の役割や年間スケジュールの説明を受けます。和気あいあいとした中で会は進むので初めてでも安心。他に、YouTubeでの動画視聴や資料を読んでアンケートを提出する参加方法も選べます。

地域別総代会



総代をするようになって、自分の生活について、特に食について学習する機会に恵まれました。また私は県外から引越してきて、親戚や知人がいなかったのですが、総代会や地域交流会などで知り合いも増えて、沖縄での生活や子育てが充実したと思います。

活動報告を聞けることでより生協に愛着がわき、加入してよかったと思えました。商品をお試しできるだけでなく、その商品のこだわりも知れて興味深かったです。コアノンロールは以前から使っていましたが長い歴史があることに驚きました。

コープ商品のお試しができるので、食品から日用品まで幅広くコープ商品を知ることができたり、節約にもなったりするので、私は楽しく参加しています。地域別の集まりでは参加するたびに知り合いが増え、一緒に参加する子どもの成長を喜んでもらえるのも嬉しいです。

総代会で議事運営委員に参加してもらいましたが、外側からではわからない内側が見え、コープの仕組みもより踏み込んで知ることができて、参加しているという意識が強くなりました。

コープの商品が試せるし、総代会議で質問すると職員の方が丁寧に返答してくれるので解決できます。

総代になったら

うれしい特典いろいろ♪



第51期はこんな特典も!

① ポイントプレゼント

年3回のアンケート提出毎に500p(合計1500p)



② 商品お試し隊

年3回コープのおすすめ商品、人気商品を無料で試せます。



③ チケットプレゼント(抽選で当たる!)

- ・バルコラボお食事券
- ・スポーツ観戦チケット(アステューダ公式戦)
- ・その他



ハッピープラスの過去動画より▶



総代の一年の流れ

任期：2025年10月～2026年10月 総代定数：400人

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

忙しくて会場に来られない方も安心
オンラインで参加できるよ!



役職員に直接質問や提案ができてよかったわ



思っていたより無理なく参加できました♪

総代退任

会議

通常総代会

地域別総代会議は2月と5月。会議と聞くと堅苦しく感じますが、普段コープを利用する中で感じる、率直な声を交流します。ここで出された声をもとに生協の方針がつけられます。5月の会議では6月の総代会で決める事柄について説明があり、意見を交換します。コロナ禍以降は、会場参加以外にも、ご自宅動画や資料をみてアンケートを提出する方法も加わり、「会議参加がしやすくなった!」と好評でした。



各地の総代が集まって「総代会」を開催。一年間のまとめと、次年度の取り組みについて意見をもち寄り、議決に参加します。

生協は私たち組合員一人ひとりの声で良くなっていくのね!



※総代の立候補・推薦については次ページをご覧ください。

第51期総代選挙に関する公示

組合員各位

2025年9月1日

生活協同組合コープおきなわ
総代選挙管理委員会
委員長 山内 香里

第51期総代選挙について

定款第43・44・45条および総代選挙規約にもとづき第51期の総代選挙を下記の通り実施いたします。

- 選挙区および定数
理事会決定により、下表の通りとします。
- 総代の立候補・推薦の受付
(1)総代は2025年8月31日在籍の組合員から選出します。
(2)立候補・推薦の受付は下表の事業所とし、手続きは所定の用紙で行います。
(3)立候補・推薦の受付期間は、2025年9月1日(月)～9月26日(金)とします。受付時間は各事業所の営業時間とします。店舗はサービスカウンターの営業時間とします。※ただし、最終日は17時を締切とします。
- 選挙の実施
候補者が、その選挙区の定数以内である場合は無投票当選とし、定数を超えた場合には選挙を行います。
- 総代選挙の方法について
(1)定款第43・44・45条および総代選挙規約にもとづいて行います。
(2)定款第48条の定めにより、総代の任期は1年です。
- 総代選挙規約第4条により、下記5名が総代選挙管理委員に任命されました。
山内香里、渡久地くに、岡本陽子、上原かおり、上里秩子

第51期 総代選挙区

北部ブロック(30)		
選挙区		定数
名護市		15
国頭郡	国頭村・大宜味村 東村・今帰仁村 本部町・宜野座村 金武町・伊江村 恩納村・伊平屋村 伊是名村	15
うるま市ブロック(30)		
選挙区		定数
うるま市①	旧具志川市	20
うるま市②	旧石川市・旧勝連町 旧与那城町	10
沖縄市ブロック(43)		
選挙区		定数
沖縄市①	松本・知花・登川・池原 明道・安慶田・照屋 美里・美里仲原町・宮里 美原・東・古謝 古謝津嘉山町・桃原 大里・高原・比屋根 与儀・泡瀬・海邦町・白川	29
沖縄市②	越来・仲宗根 嘉間良・上地・胡屋 諸見里・山内・山里 室川・城前町・住吉 中央・八重島・久保田 園田・南桃原	14

中部ブロック(30)		
選挙区		定数
読谷村・嘉手納町		15
北谷町・北中城村		15
宜野湾・中城ブロック(33)		
選挙区		定数
宜野湾市①	普天間・野嵩・喜友名 伊佐・大山・新城 真志喜・宇地泊・大謝名	14
宜野湾市②	嘉数・長田・愛知 神山・宜野湾・赤道 上原・佐真下・真真原 我如古・志真志	14
中城村		5
浦添市ブロック(36)		
選挙区		定数
浦添市①	沢岨・経塚・前田 西原・当山・仲間 安波茶・牧港・港川	19
浦添市②	勢理客・内間・宮城 仲西・屋富祖・伊祖 城間・大平・西洲 伊奈武瀬	17
那覇東ブロック(51)		
選挙区		定数
那覇市①	真地・上間・識名 仲井真・国場・繁多川 長田・三原	19
那覇市②	鳥堀・汀良・平良 久場川・石嶺	14
那覇市③	金城・寒川・山川・池端 真和志・大中・桃原 当蔵・赤田・崎山・赤平 儀保・末吉・大名・古島 真嘉比・大道・松川・松島	18

那覇西ブロック(56)		
選挙区		定数
那覇市④	おもろまち・泊・港町 曙・安里・上之屋・安謝 天久・銘苅・久米島町 渡嘉敷村・座間味村 粟国村・渡名喜村 北大東村・南大東村	20
那覇市⑤	前島・若狭・松山 久茂地・泉崎・久米 辻・西町・東町 牧志・旭町・壺屋・壺川 楚辺・樋川・松尾 与儀・古波蔵・寄宮	19
那覇市⑥	山下町・垣花町 鏡原町・小祿・田原 宇栄原・具志・宮城 高良・赤嶺・金城・安次嶺 当間・鏡水・奥武山町	17
南部西ブロック(37)		
選挙区		定数
豊見城市		16
糸満市・八重瀬町		21
南部東ブロック(38)		
選挙区		定数
西原町		11
与那原町・南風原町		15
南城市		12
宮古(7)		
選挙区		定数
宮古	宮古島市・多良間村	7
八重山(9)		
選挙区		定数
八重山	石垣市・竹富町・与那国町	9
全体合計定数		400

事業所住所一覧

- 名護センター
名護市大北4-23-14
- 具志川センター
うるま市川崎69-1
- 浦添センター
浦添市西原1-2-1
- 西原センター
西原町字兼久287-1
- 豊見城センター
豊見城市上田54-1
- 宮古センター
宮古島市平良字東仲宗根892-16
- 石垣センター
石垣市浜崎町1-2-4
- コープなご宮里
名護市宮里1-28-8 南西ビル1F
- コープ美里
沖縄市美里4-29-1
- コープ山内
沖縄市南桃原4-1-1
- コープ牧港
浦添市牧港4-3-15
- コープ首里
那覇市首里汀良町3-104-1
- コープ寒川
那覇市首里寒川町2-80
- コープこくば
那覇市国場368
- コープあつふるタウン
那覇市おもろまち3-3-1
- コープおろく
那覇市鏡原町34-21
- 総合推進室
浦添市西原1-2-1

お問合せ先：総合推進室
☎098-879-1144
(月～金 9:30～17:00)



手作り梅シロップを手にする参加者と梅愛隊、浦添市ブロックの皆さん

南高梅の故郷から届けられた 自然の恵みと生産者の想い

5月15日(木)、那覇市のあつがるタウン組合員活動室にて、毎年大人気の「梅漬け講習会」が開催されました。講師として、和歌山県JAわかやまの水崎貴央さん、「梅愛隊」の佐々木教人さん、林弘子さんをお迎えし、紀州みなべの南高梅の魅力や産地のこと、そして実際の梅加工の実演まで、盛りだくさんの内容で行われました。



やさしい手つきで梅ジャム作りを実演する林さん

定員30名に対して70名を超える申し込みがあり、急ぎよ参加枠を拡大しての開催。会場には、梅を通して“作る楽しみ、食べる楽しみ”を体感したいという参加者が多く集まり、熱気に包まれました。

会の冒頭では、佐々木教人さんより、今年の南高梅の生育状況についてのお

話がありました。今年は4月の^{ひょう}雹害により、梅の数が例年より少なく、価格も高騰。被害額はなんと約50億円にものほり、2年連続の雹害にも負けず、前向きに取り組む姿が印象的でした。



真剣な表情で耳を傾ける参加者の皆さん

また、水崎貴央さんは、南高梅の生産地である和歌山県みなべ町の環境や、世界農業遺産にも認定された自然との共生型農業について紹介。全国の収穫量の約半分を占める和歌山県、そしてその中心地・みなべ町で育まれる南高梅が「梅の王様」と称される理由を語りました。

実演と試食で広がる 「梅しごと」の魅力

続いて林弘子さんによる梅の加工実演が行われました。梅ジャムや梅シロップ、ストックバッグを使った手軽な梅干

し作りが紹介され、参加者たちはメモを取りながら熱心に耳を傾けていました。

講習会の最後には、梅シロップとジャムの試食タイムも。林さんからは、「味と品質には自信があります。南高梅を通して、家族や友人と食の時間を楽しんでいただけたら」と温かなメッセージがあり、「皆さまに安心して使っていただける南高梅をこれからも届けたい」との言葉で講習会を締めくくりました。



自宅でも簡単にできる梅シロップを紹介



「思ったより簡単!」と梅シロップ作り体験

VOICE 参加者の声

- 梅シロップの牛乳割りが、ヨーグルトドリンクみたいでおいしかったです! さっぱりしていて夏にぴったりですね。
- 家に帰って、さっそく梅シロップとジャムを作ってみたくて思いました。初めてでもできそうでワクワクしました!

くらしづくり活動の
最新情報はこちら→



みんなのひろば

ういずコープを読んで

今日は7月号の感想です。7月号の情報はこちらから▶



表紙の「たすけあいの心の折り鶴」を見て。私も共済金の請求の時に入っていた折り鶴に気持ちが和らぎました。受け取った時に雑に見えてしまったら嬉しさも半減しちゃうだろうと思い、カタログで届く折り鶴のチラシは綺麗に切り取り

綺麗に折るように心掛けています。

沖縄市 うみさん



特集の「愛されコープ商品」。何気なくもうすでに身近だった商品が、できた過程やストーリーがこうして何年も経った今に届く50周年。素敵だな〜と、より感慨深かったです。 宜野湾市 miiさん

特集の「コープのお助け食品」が良かったです。かなりコープ印の商品にハマり、助けられています。が、まだまだ知らない商品を知ることができました。ありがとうございます。 那覇市 とんくんさん



夏休みランチ、部活食、夜食などに冷食はいつも決まったメーカー、食品しか買ってなかったですが、特集の「コープ



のお助け食品」を見て、こんなものが冷食になってるのかと驚きました!「まるい形のまぐろたたき身井の具」は絶対に試してみます!! 宜野湾市 ウーロン茶さん

「パパッとキッチン」の「カニふわ焼き」が短時間でできあがるのに驚きました。具材も普段手に入りやすいものなので、ぜひ作りたいたいと思っています。 うるま市 Y.Kさん



「パパッとキッチン」ワンパターンになりがちな、かに風味かまぼこのレシピ、参考になります! 竹富町 デイゴさん

なるほどコープ「台風による配達の違いや欠品について」を読んで、購入商品が届くまでの細かい経路や時間がわかって良かったです。台風や天候による欠品や遅れは仕方ないので、それを踏まえ無償提供の取り組みも、とても良いと思いました。 那覇市 OYさん

我が家の防災

テレビで実際被災された方がなくて困ったと言っていた携帯トイレを最近買い足しました。台風の停電時でもトイレは使えていたので、あまりトイレのことは意識していませんでしたが、どんな災害が起こるか分からないので、1人につき3日分を用意しています。

南風原町 プベルさん

ローリングストックを実践しています。缶詰やレトルトなども少し買いためし、賞味期限が近くなったものから消費して何かあった際の備えにしています。今年からキャンプを始めたので、多少の不便も楽しめるようになった子どもたち。限られた水でやりくりする方法など、少しずつ学んでいます。 那覇市 プアラニさん



フリートーク

初めてファミリーピースウォークに参加させていただきました。ただ行進するだけではなく、始めの集い、終わりの集いがありました。子どもたちに気配りのある内容だと感じました。行進の途中多くのスタッフが給水や道案内をしてくださり、頭が下がりました。平和について考えながら歩くことができました。

那覇市 C.Mさん

県外へ就職した弟から、週に1度電話が来ることを待ち遠しく感じながら、日々過ごしております。さびしいですが、1人で県外でがんばる弟の事を想うと「無理せず、がんばれ!! 辛くなったら帰ってこい!!」と応援しています。



読谷村 まるさん

先日、主人が少し遠い畑に行ってなかなか帰ってこないで、心配で何度も電話したのですが応答なし!この暑期中、熱中症ではないか怖かったのですが、友だちとおしゃべりしてたとの事。あまりに怒って「もう絶対心配しない!」と、しばらく口もききませんでした。

沖縄市 ヒーローさん

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!



3月に膝を手術する事になり、帰宅後の食事にコープの冷凍弁当を事前準備しておいて、とても良かったです。

那覇市
ゆっきーさん



私のお気に入り商品は「よくねたいも」と「くつつかないホイル」です。よくねたいもは他のジャガイモとは比にならないくらい甘いので、カタログに載る時は必ず注文するようにしています。皮を剥いたよくねたいもをくつつかないホイルで包み、炊飯器でお米と一緒に炊いています。そうすると確実に熱が通るので、お気に入りの方法です。

石垣市 UCさん



子育てあるある日記

我が家の子どもたちのブームは逆立ち。朝起きてすぐに壁に向かって逆立ち。食事の途中で

逆立ち。アパートの壁に穴があかないか、心配な母ちゃんです。

読谷村 あさるさん



わんことおにやーちゃん

我が家の猫が好きすぎてステッカーを作りました。このステッカーをあっちこちに貼っています(笑)

沖縄市 海が好きさん



声 にこたえて

【「瀬戸内産レモンのドレッシング」の容器について】

組合員の声

ガラス瓶入りなので、油分でツルツルして手がすべってしまう。

割れると危ないので
ペットボトルの容器にしてほしい。



回答

軽くて使い勝手のよい
ペットボトル容器に変更しました。



新

旧



ガラス容器



PET容器



CO-OP 瀬戸内産レモンのドレッシング 190ml

これまで瓶入りだったのはなぜ？

一般的にペットボトルはガラス瓶よりも気密性が低く、酸化や香りの劣化を防ぐには瓶の方が向いていると言われていました。ペットボトルに変更してもこれまでと同等の品質保持ができるか、複数の方法で1年かけて検証し、問題ないとわかったため、中身の仕様はそのまま容器を変更しました。

今月のお知らせ

information

お知らせ

CO・OP共済 《たすけあい》割戻金は

共済掛金振替口座へお振込みさせていただきます

- ・振込は9月下旬の予定です。お手続きの必要はありません。
 - ・2025年7月17日時点の共済掛金振替口座へお振込みいたします。別口座へのお振込みはできません。何卒ご了承ください。
 - ・お振込みできなかった場合、通知を送付いたします。
- 詳細は、8月下旬送付の「控除証明書兼割戻金通知書」をご確認ください。

[控除証明・割戻金に関する窓口]

0120-654-258 月～土 9時～18時

【募集】糸満市地域 グリーンベルト植栽活動・ スイカ収穫体験ツアー (赤土等流出防止対策実践ツアー)



バスツアーで糸満市地域での赤土等流出防止対策の一つである「グリーンベルト植栽」などの対策方法の学習と実践、農業体験(スイカ収穫等)を通して、赤土等と農業の大切さや流出の影響、自然環境とくらしとの関わりを身近なこととして考えます。環境保全について親子で学びませんか？

[日時] 10月4日(土) 8時30分～13時30分

[集合場所] コープおきなわ浦添センター駐車場
浦添市西原1-2-1

[募集人数] 親子32名(子対象:小学生～高校生)

[内容] 赤土等流出防止の学習、植栽活動、
スイカ収穫体験



[参加費] 無料(弁当・飲み物付)

[応募方法] 二次元コード、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)

[応募締切] 9月19日(金) 応募多数の場合は抽選

[主催] NPO法人おきなわグリーンネットワーク

[協働取り組み] コープおきなわ環境推進委員会

～交流会が開かれました～

2025年7月11日(金)、JICAの草の根支援パートナー型から支援を受けて進めているラオスプロジェクトの研修の一環で来沖したラオスコffee組合のメンバーとコープおきなわのブロック理事との交流会が開かれました。

プロジェクトを進めている理事長スタッフの石原さんより、coffee協同組合設立のねらいを説明、現在のラオスは個人や家族単位でcoffeeの原料を栽培しているが、外部より安い価格で買いたたかれており、いつまでも貧しさから抜け出せないのが現状、個ではなく、みんなで力をあわせ知恵を寄せ合うことで未来をつくりたい、それを実現できるのが協同組合のしくみであることを強調されました。

ラオスのメンバーから「どうしたらcoffeeを広められるか」という質問に対し、「まずは自分たちが作った商品を楽しむこと、商品に自信を持つことではないでしょうか」との意見もあり、取り組みへの理解と交流を深める場となりました。



「コーププラス」ダウンロードは お済みですか？



台風だけど、今日って協同購入のお届けあるのかしら…

いつもの時間になっても配達にこないけど…



毎年8月～9月にかけては台風の襲来が多い時期、そんな時にコーププラスをダウンロードしていれば、タイムリーに情報を受け取ることができます。また、配達当日の到着時間がわかる「トラックいまどこ」の機能も便利と評判です。是非ダウンロードください!



2025年度 第1回理事会報告

2025年7月15日(火)
浦添本部 第一会議室

議決事項

1. 2025年度理事会小委員会委員選任の件
2. 第51期総代選挙管理委員の選任について
3. 2025年度「全体区分役員選考委員会」委員選任のすすめ方等について
4. 2025年度役員報酬について
5. 第51期通常総代会および総代関連会議の日程について
6. 第50期臨時総代会について

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51期総代選出のすすめ方に関する報告
3. コープおきなわグループ子会社第1四半期のまとめと課題に関する報告

4. 合同事業委員会の開催日程に関する報告

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. 第50期通常総代会報告(速報)に関する報告
8. 「令和7年度沖縄こども未来県民会議」および「令和7年度 食の環境づくり事業」への委員派遣に関する報告

コープおきなわの概況(2025年8月決算、および7月・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7月度)

件数	1,755件
金額	9,993万円
累計	7,896件 4億6,666万円

環境活動

(2025年6月度回収)

牛乳パック	1,030kg (前月 1,180kg)
カタログ	74,342kg (前月 74,713kg)

協同購入からのご案内

スマイルピックアップについて

組合員さんのご家庭で余っている食材を社会福祉協議会やフードバンク団体を通じて必要としている方へ提供します。

[回収期間]

9月15日(月)～26日(金)

詳しくは9月8日(月)～配布のあいさつニュースをご覧ください。



写真は寄付の一例(沖縄県社会福祉協議会へ)

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
妊娠中、または中学校入学前までのお子さま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(月)
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(木)
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)

<営業時間に関するお知らせ>

旧盆ウークイにあたる9月6日(土)の閉店時間は全店20時になります。(コープなご宮里を除く)

宅配の注文がスマホで便利! ダウンロードはこちらから▼

7月までのダウンロード者数21,402名

スマホアプリ
CO-OP+ コーププラス



たけぞう 配達日記

くんの 作:シキヤワケシ

「だいご味」の巻



表紙 紹介

飽きない日替わりメニューが楽しめる 夕食宅配「ゆ〜たく」



しっかりおかずコース(おかず4~5品)

コープおきなわでは、栄養バランスを考えた夕食のお弁当を日替わりで宅配する夕食宅配「ゆ〜たく」サービスを提供しています。

塩分・カロリーなど栄養バランスを計算し、日替わりでおいしいお弁当をお届けします。月~金まで平日毎日(土・日・祝日はお休み)冷蔵でお届け、電子レンジで温めてすぐにお召上がりいただけます。お留守の際は専用の保冷箱で指定の場所にお届けするので、受け取りも安心です。

離れて暮らすご両親の食事が心配な方や、産前産後のお母さんなど、毎日の食事づくりが困難な方にご活用いただいています。

詳しくは特集ページで紹介していますので、ご覧ください。



(キリトリ)✂

あなたの声を聞かせてください!

9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			



- 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いい夫婦の日(11/22)のエピソードについて
夫婦の過ごし方、企画していること、思い出についてお寄せください。
- 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:9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
見**¥500本**
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
※9月末までにお送りします。

お買物券当選者

- ・プアラニさん
- ・うみさん
- ・デイゴさん
- ・miiさん
- ・ヒーローさん
- ・Y.Kさん
- ・とんくんさん
- ・まるさん
- ・ゆつきーさん
- ・OYさん
- ・プベルさん
- ・UCさん
- ・あさるさん
- ・C.Mさん
- ・ウーロン茶さん
- ・海が好きさん
- ・Nさん
- ・チカちゃん
- ・Y.miさん
- ・もかハハさん