

ういずこーぷ

10
2025

TAKE FREE



コープおきなわをより身近に
感じていただけるよう活動しています!

特 集

10月は「ピンクリボン運動」強化月間

「ブレスト・アウェアネス」を
始めてみませんか?

ババッとKITCHEN

包丁不要!もちもち食感 ハムチーズのライスペーパー包み焼き
& ロースハムのアレンジレシピ

コープおきなわ 広報担当

アイム博士・あっぱルン・「たけぞう配達日記」作者 シキヤさん



コープおきなわ

「ブレスト・ アウェアネス^{*}」を 始めてみませんか？

乳房を意識する
生活習慣



ピンクリボン運動は、乳がんの早期発見・早期治療の大切さを伝える世界共通の啓発活動です。強化月間である今月の特集では、乳がんの現状や私たちが日常でできることなどについて、乳がんの専門医にお聞きました。

※アウェアネス＝気づき・認識。「自分の乳房を意識する生活習慣」という意味で、世界的に提唱されています。



沖縄医療生活協同組合 沖縄協同病院
副院長 有銘 一朗さん

日本外科学会専門医、日本乳癌学会認定医、検診マンモグラフィ読影認定医、検診超音波検査判定医、日本がん治療認定医機構がん治療認定医

早期発見であれば 90%以上が治癒します

一方、女性の乳がんによる死亡数は、大腸がん、肺がん、膵臓がんに次いで4番目という統計からも、他のがんに比べて治りやすいと考えていいでしょう。ステージ0・1・2の早期であれば90%以上が治癒します。

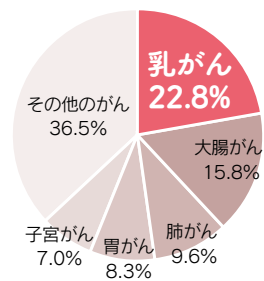


「乳がん」は女性がかかると1位

国立がんセンターの統計によると、日本人が一生のうちにがんと診断される確率は、男女ともに2人に1人。女性の場合は、6人に1人ががんで亡くなっています。

右記のグラフの通り、日本人女性がかかるとがんの中で最も多いのが乳がんです。また、乳がんの罹患率は40歳から年齢とともに上昇することがわかっており、**乳がんは決して若い人だけの病気ではありません。**

女性のがん罹患数の割合



出典：厚生労働省
「全国がん登録 罹患数・率 報告2021」

沖縄は進行がんが増加傾向に 二次精査の受診を忘れずに！

多産の女性は乳がんになりやすいという統計がありますが、沖縄県の罹患率は少し高いことがわかっています。その原因は、高脂肪食やアルコール、喫煙、閉経後の肥満などが関係していると考えられます。

また、進行がんの割合も全国に比べ沖縄県は高くなっています。沖縄県の乳がん検診受診率は、全国平均を上回っているのにも関わらず、要精査となった場合の精密検査の受診率が低いことが要因となっているかもしれません。

早期
発見の
ために

ブレスト・アウェアネス 4つのポイント



\詳しくはこちら/



日本乳癌
学会HP内

身体の表面にある乳房は自分で触れられる臓器のため、乳がんは「自分で発見できるがん」と言われています。日頃から自分の体に関心を

持ち、ネット上などの誤情報に惑わされることなく、乳房に変化や不安を感じたら速やかに医師に相談するという生活習慣を身につけましょう。

ポイント

1

自分の乳房の
状態を知る



ポイント

2

乳房の変化に
気をつける



ポイント

3

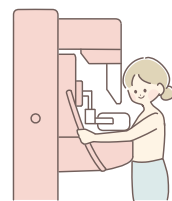
変化に気づいたら
すぐに医師へ相談する



ポイント

4

40歳になったら
2年に1回
乳がん
検診を
受ける



Q 乳がんは
遺伝しますか？

A 乳がんの中で遺伝に関与するものは10%弱です。遺伝性かどうかは採血で検査できます。

※遺伝子検査は条件によって保険が適用されます

教えて！ドクター

乳がん

Q & A

Q 自分で乳房チェック
できません

A しこりを探すという行為は必要なく、自分の乳房を気にかけることから始めましょう。いつも同じ条件(場所、時間、環境)で乳房を観察したり、触ったりすると、変化に気づきやすいでしょう。

Q マンモグラフィの痛みと
放射線が気になります

A 腰(乳房)が引けると自動的に検査機器の圧迫が強まるため、怖がらずに自分で押し付けるようにするのが痛みを和らげるコツです。また、生理前の胸が張った時期を外すといいでしょう。

マンモグラフィによる放射線被ばくは乳房だけに限られ、その量は一般の人が1年間に受ける自然放射線量の50分の1程度とごくごくわずかです。

どうしても痛みや放射線が気になる方は、エコー検査も検討してみてください。

Q 乳がん検診は毎年受けるべき？

A 乳房に病気のない方の検診に関して確証があるのは「40歳以上の2年に1回のマンモグラフィ」のみです。40歳以上で「高濃度乳房(※)」の方は、乳がんになりやすく、マンモグラフィでがんを発見しにくいいため、エコー検査を追加する意義がありそうです。検診で要精査の結果が出た場合は、速やかに精密検査を受け、異常なしと判断された後は2年に1回の検診を継続しましょう。

※高濃度乳房: 乳腺が多く、マンモグラフィで乳房が白く写るタイプの乳房のこと

おすすめの書籍

『患者さんのための乳がん診療ガイドライン 2023年版』
日本乳癌学会(金原出版 2023年1月)



10月は「ピンクリボン運動」強化月間

乳がんは
他人事では
ないから…

“もしも”の時に安心な、
がんにも備える保障

CO・OP共済は、くらしの中で困ったことが起きた時に、みんなであげあい、助けあうことを目的としたコープ商品のひとつです。1984年に誕生して以来、加入者の輪が広がることで、保障内容がよくなってきました。

ピンクリボン運動の取り組み

CO・OP共済は、“もしも”の時に安心して治療が受けられるサポートはもちろん、乳がんの早期発見・早期治療の大切さを1人でも多くの方にお伝えしていきます。



CO・OP共済

ピンクリボン運動

もしも、明日から入院することになったら。もしも、がんになったら…。CO・OP共済は、女性の“もしも”を考えて「女性と家族をしっかりと支える保障」を目指しています。今回は、がんにも備える保障についてご紹介します。

女性の入院保障が手厚い 《たすけあい》 大人向けコース（女性）

女性にうれしい3つのポイント

① 3コースから選べる

家事・育児・仕事など、いろいろな顔を持つ女性のための保障。さまざまなライフスタイルに合わせて、月掛金は2,000円・3,000円・4,000円の3コースから選べます。

② 入院保障は1日目から

短期の入院でも、思いがけない出費に備えられます。

③ 入院日額にプラス 日額2,000円～3,000円

入院共済金の支払対象となる入院をした場合は、「女性入院時諸費用サポート」でケガや病気の内容にかかわらず、入院日額に日額2,000円～3,000円がプラスされます。

《あいふらす》で がんの治療を手厚くサポート

生命保障に入院特約・新がん特約を組み合わせて《あいふらす》。「新がん特約」は、がん治療にもっとお役立ちができるようにという思いから誕生しました。“もしも”の時の安心のために、ぜひ備えておきたい保障です。

おすすめポイント

① がんと診断されたら…

がんが診断されると、精密検査や入院・手術など、様々な費用が必要になります。安心して治療に専念できるよう、まとまった費用を受け取ることができる保障を。

② 入院保障は日数無制限

入退院をくり返すことが多いがん治療では、医療費以外の自己負担が増え、仕事を休むことによる収入減も考えられます。入院保障を手厚くしておきましょう。

③ 退院後もサポート

がん治療は、退院後の経過観察や検査のほか、通院での治療も多いです。退院後の保障についても考えましょう。

〈CO・OP共済に加入するには〉
出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。生活協同組合（生協）は、お店や宅配などでくらしに貢献しています。

【ご加入やご契約に関するお問い合わせ】
コープ共済センター 0120-50-9431
9時～18時 月～土（祝日含む）
契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会

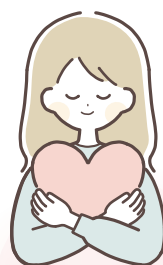
詳しくは
こちら



※CO・OP共済について詳しくは、商品パンフレットをご覧ください。【CO・OP共済ニュース】 K-88014-2509

商品の利用で乳がんの啓発と患者・家族を支援

『ピンクリボン運動』 キャンペーン



J.POSHの取り組み



日本生協連は、認定NPO法人J.POSH (日本乳がんピンクリボン運動)の「ピンクリボン運動」に賛同し、2017年10月よりオフィシャルサポーターとなりました。キャンペーンを通して「ピンクリボン運動」を応援しています。



「ピンクリボン運動」とは？

アメリカの乳がん で亡くなられた患者さんの家族が「このような悲劇が繰り返されないように」という願いを込めて作ったピンクのリボンからスタートしました。乳がん患者の多い

欧米で1990年代より広がり、日本でも2000年頃から多方面で活発化。今では世界中で活動が展開され、乳がんの正しい知識を広め、早期発見・早期治療の大切さを呼びかけています。

『受けよう乳がん検査。早期発見で笑顔の暮らし』を合言葉に、すべての人に乳がん検査の必要性を啓発する団体です。乳がんの正しい知識を持っていただくと共に患者さんとその家族へのサポートを通して、明日の健康な社会を残すことを目標に活動しています。

詳しくはこちら ▶



VOICE 組合員の声

- 共済金の早々の振り込み、ありがとうございます。加入時は健康には自信があり、1度も病氣したこともなかったのですが、まさか自分が乳がんになるとは…。本当にコープ共済に入って良かったです。
- 加入して20年近くになりますが、がんの手術、娘の入院などで、何度も助けられています。お手頃な掛金で手厚い保障は素晴らしいと思います。
- 保障でカバーされるとわかっていると家計に響かないので、安心して入院、手術に踏み切ることができます。共済金の振込も早く、本当にコープ共済に入っていて良かったと実感しています。

※掲載内容はあくまでも例です。お支払い内容や共済金請求書類につきましては、ご契約内容・ご請求内容によって異なります。

キャンペーン取り組み内容



キャンペーン対象商品

コープ化粧品シリーズ全品

キャンペーン期間: 2025年9月1日～10月20日



フリーアシリーズ



コープ基礎シリーズ

※2024年度全国生協での寄付金総額

● コープ化粧品: 102万6,786円

● くらしと生協: 468,216円

カタログ「くらしと生協」ブラジャー全種

キャンペーン期間: 通年



協同購入10月1週配布の『IRODORI エシカル』にて、コープ化粧品のピンクリボン運動についてご案内します。

大切な人形に「ありがとう」の気持ちを込めて ひやごんホールで 「人形供養祭」を開催しました



色とりどりの人形が丁寧に並べられた祭壇。思い出の品々が静かに供養の時を待っています



読経の声がやさしく会場に響きます



目を閉じ、穏やかに手を合わせる参加者

日本人形からぬいぐるみまで 思い出の品々が祭壇に並ぶ

家族葬や小・中規模の葬儀や法要に適した施設として地域で親しまれている「ひやごんホール」では、使わなくなった人形やぬいぐるみを丁寧に供養する「人形供養祭」を定期的に行っています。



受付に大切な人形を預ける参加者

7月21日(月・祝)の開催には、多くの方が手に人形を抱えて来場し、受付には列ができる場面もありました。持ち寄られたのは、日本人形や雛人形、ぬいぐるみ、こけし、キャラクターグッズなどさまざま。どれも長年大切にされてきた品で、中には「娘が小さいころ、いつも一緒に

遊んでいました」と微笑みながら語る参加者もいました。



長年の思い出を抱えて、祭壇に並びます

祭壇には花が添えられ、一つひとつ丁寧に並べられた品々を前に、会場は落ち着いた厳かな空気に包まれました。

僧侶の言葉が心に響く時間 感謝を込めて手を合わせる

まず、僧侶による法話が行われ、「人形にはこれまで共に過ごした時間や思いが宿っています。感謝をもって手放すことは、過去を大切にしながら、次の一步を踏み出すための心の整理にもつなが



僧侶が心を込めて法話を行いました

ります」と語られました。参加者は静かに耳を傾け、その言葉を胸に刻んでいる様子でした。

法要では、祭壇前で手を合わせ、これまでの感謝の気持ちを伝える参加者の姿が見られました。祭壇に並ぶ人形を見つめる方や、目を閉じて祈る方もおり、会場には温かく穏やかな空気が漂っていました。

コープ葬祭では、今後も地域の方々の気持ちに寄り添い、こうした節目を大切にする場を提供していきます。

VOICE 参加者の声

- 小さいころから大切にしていたぬいぐるみを手放すのは寂しかったですが、供養祭に参加して感謝の気持ちを伝えられてよかったです。
- 久しぶりに昔の人形を手にして、当時の思い出がよみがえりました。丁寧に供養してもらえて心が落ち着きました。

次回の「人形供養祭」12月頃に開催予定

日時調整のため、確定次第、コープ葬祭ホームページや本誌などでお知らせいたします。

【お問い合わせ】

コープ葬祭 098-932-3336



表情や衣装に個性あふれる人形たち



未来へつなぐ、笑顔と協同の50年 コープおきなわ50周年事業



今年度(2026年2月28日)、コープおきなわが創立50周年を迎えるにあたり、組合員の皆さんとともに盛り上げていくべく、さまざまな事業を進めています。今回はその取り組み内容について教えてもらいました。

教えてくれた人

コープおきなわの
インスタでお馴染み
アイアム博士



50周年事業に 込めた思いは?

「未来へつなぐ、笑顔と協同の50年」をテーマに掲げ、節目となる年に下記の3つの思いを実現させたいと考えています。

- ① 支えてくれた皆さまに感謝を伝える
- ② コープおきなわの存在意義を再確認する
- ③ この先の未来も皆さまとともに創る

50周年メインロゴ



【デザインに込めた思い】

- ① 公式ロゴのりんごをイメージ
- ② ハートの形は「感謝」を表現
- ③ 外枠のリボンは「未来をつなぐ」をイメージ
- ④ これからも愛される組織を表現したくてピンク色に
- ⑤ 葉っぱの色は、沖縄の緑と海を表現



どのような事業に 取り組んでいるの?

コープ × 沖ツラコラボ

パネルを全店舗に設置

沖縄を舞台にした大人気の漫画『沖縄で好きになった子が方言すぎてツラすぎる(通称:沖ツラ)』とのコラボが実現しました。コープをまだ知らない方にも興味を持ってもらい、記念すべき50周年をより多くの組合員さんと一緒に盛り上げたいと、前々から温めていた企画の一つです。



あつがるタウンのコラボパネル

実は、作家の空えぐみ先生はコープ美里を時々利用しているとのこと、コープおきなわ×沖ツラコラボの書き下ろしを快諾してくださいました。7月からコープおきなわの全店舗に、コープ職員に扮した沖ツラメンバーのパネルを設置しています。

フォトコンテスト開催中!

SNSに投稿で毎月5名様に 「ポーク&じゅうしいセット」プレゼント

6月からは、フォトコンテスト「コープおきなわへれっすらゴー」を開催中(2026年6月30日まで)。SNS(Instagram・X)で写真とコメントを投稿すると、毎月5名様にコープ商品が当たります。これを機会にコープおきなわに初めて来店された方、全店で写真を撮って投稿された県外の方もいらっしゃいます。皆さんもぜひご参加ください。



投稿方法

下記のいずれかに#コプツラをつけて写真とコメントを投稿

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メッセージ
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
3. 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



<投稿例>

コープのステーキソースがハンバーグにも合いすぎてツラすぎる

公式キャラクター& 公式テーマソング制作中!

これから多くの人にコープおきなわを知ってもらい、より親しまれる存在になることを目的に、公式キャラクターと公式テーマソングを制作することになりました。

コープおきなわのイメージやメッセージを伝える公式キャラクターは、組合員の思いを込めたものにしたいと考え、皆さんからご意見を募り、それらを集約したイメージをもとにプロのイラストレーターが数案を制作、キャラクター総選挙を開催し、組合員からの投票で最終決定の予定です。

公式テーマソングは、音楽に長けたコープおきなわの職員を中心に制作中。コープおきなわをイメージできるような親しみのある音楽をお店やCMなどで流し、コープおきなわの認知度アップを目指します。

いずれも、お披露目は年明けを予定していますので楽しみに!

要チェック! 50周年記念サイト

今後も、各店舗での50周年感謝祭(2026年3月予定)や、その他の50周年企画の開催を予定しています。詳しくは、50周年記念サイトにて順次お知らせしていきます。また、1976年の南部市民生協設立から現在までを振り返った動画『コープおきなわの50年の歩み』も公開していますので、ぜひご覧ください。

50周年記念サイトはコチラ▶





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

包丁不要！ もちもち食感 ハムチーズの ライスペーパー包み焼き

ロースハム # ライスペーパー

ライスペーパーを使った 春巻き風の包み焼き

ハムとチーズという馴染みのコンビですが、ライスペーパーで巻いて一工夫すると、春巻きとは違ったもちっとした食感が楽しい一品になります。巻いて包む工程で、ライスペーパーが破れにくいよう二重にして作るのがポイント。カイワレ大根以外に、お好みで大葉やバジルにしても、風味良く仕上がりますよ♪

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 (4本分)

- ・ライスペーパー 8枚 (直径16cm)
- ・カイワレ大根 …… 1/2パック
- ・毎日新鮮 ロースハム …… 4枚
- ・スライスチーズ (とろけるタイプ) …… 4枚
- ・サラダ油 …… 小さじ1

コープのおすすめ

**co-op 毎日新鮮
ロースハム**



店舗のみでの取り扱いになります

作り方

1. カイワレ大根は、キッチンバサミで根本を切る。
2. ライスペーパーを水で濡らし、ザラザラした面を上にして2枚重ね、時間をおいて、しんなりするのを待つ。
3. 2のライスペーパーに、ハム、チーズ、カイワレ大根の順に乗せ、両端を折りたたんで、手前からくるくる巻いて包む。
4. フライパンにサラダ油をひき、3をハムの面を下にして入れ、中火で焼き目をつけ、ひっくり返して裏面にも焼き目をつける。



次号は

『白菜を使ったレシピ』です！

毎日新鮮ロースハム

使い切り小分けパックで
いつでも新鮮



マイルドな味わいで 食べやすい

豚の背中側の肉であるロース肉を使用しているため、肉のきめが細かく適度な脂肪分を含んでおり、しつとりとした食感が楽しめます。やわらかくまろやかな味わいで食べやすく、やさしいピンク色はお料理に彩りを添えます。

便利な 使い切りパック

毎日の食卓に使いやすい4枚入りの小分け包装で、買い置きにも便利。そのままパンに挟んでサンドイッチや、サラダにのせたり、ハムエッグやパスタなど焼いてもおいしく、さまざまな料理にアレンジでき、味わい深い一品に仕上がります。



毎日新鮮ロースハムを使って



お弁当にピッタリ♪ レンチンハム卵サンド

ハムを置けるくらいの深めの器にラップを敷いてハム(1枚)をのせ、卵(1個)を割り入れ爪楊枝で4~5箇所穴を開け、塩胡椒適量をふる → もう1枚ハムをのせて、端っこを合わせるように軽く整える(白身があまり出ないように) → ラップをして、レンジ(500w)で1分30~1分40秒加熱する → ラップをしたまま5~6分、蒸らす → 取り出して半分に切る。



コンテナ容器でまぜまぜ レンジで5分 ハムチーズ蒸しパン

ベビーチーズ(4個)を1cmのさいの目、ハム(4枚)は1cm角に切りほぐして、飾り用に少し取り分けておく → 耐熱容器(コンテナ)に卵(1個)・牛乳(150cc)・マヨネーズ(大さじ2)を入れてよく混ぜ、ホットケーキミックス(150g)を加えてさらに混ぜ、カットした具材用ハムとチーズ、玉ねぎ(1/8程度を薄くスライス)を加えてさっくり混ぜる → 容器をトントンして空気を抜き、飾り用ハム・チーズをのせたらケチャップ(適量)をかける → ふんわりラップ、またはコンテナ容器の蓋を軽くのせ、電子レンジ(600w)で5分加熱する(中まで火が通ってない場合は30秒追加)。

なるほど!
コープ

飢えに苦しむ子どもたちに給食を CO・OP×レッドカップキャンペーン



レッドカップキャンペーンは、商品購入を通じて飢えに苦しむ子どもたちに給食を届けるための、国連WFP協会(※)による取り組みです。



飢餓から救う。
未来を救う。

WFP
国連世界食糧計画



©WFP / Myanmar

レッドカップキャンペーンとは?

レッドカップキャンペーンは、SDGsで掲げられている「2.飢餓をゼロに」「4.質の高い教育をみんなに」を目標に掲げ、「学校に行けば食べられる、学べる」を合言葉に活動しています。コープもこの取り組みに賛同し、2014年よりキャンペーンをスタート。2016年までの3年間はガーナ共和国、2017年からの3年間はカンボジア王国を支援。2020年度からは寄付先をミャンマー連邦共和国に変更し、児童の栄養改善、就学率・出席率の向上およびミャンマー連邦共和国による自立した学校給食運営のための人材育成を支援しています。

※国連WFP協会とは

飢餓のない世界を目指し活動する国連機関の日本における民間窓口です。



【全国生協での寄付金総額】

2024年度 **4,015,975円**
11年間(2014~2024年)
総額**5278万1,069円**

【キャンペーン取り組み内容】



対象となるコープ商品をお買い求めいただくと



**1品につき1円が
国連WFP協会に寄付**

ミャンマーの子どもたちに学校給食を届けるために使われます

【期間】

2025年10月1日~11月10日

【対象商品の一例】全15アイテム



CO-OP コープヌードルシリーズ



CO-OP カップスープシリーズ



CO-OP スーパーバラエティシリーズ



CO-OP ちょっとがうれしいミニヌードル

※各生協によって取り扱い商品が異なります

キャンペーン詳細はこちら ▶



ミャンマー連邦共和国ってどんな国?

2021年の軍事政権発足後、政治的・社会経済的に複雑な問題に直面しており、食糧不足が深刻化しています。国民の約40%が貧困ライン以下で生活しており、10年近く続いた貧困削減の進展が帳消しになりました。武力衝突、経済破綻、食糧価格の高騰などの結果、1,320万人が食料不足、5歳未満の子ども3人に1人近くが発育阻害という状況です。そのような中、国連WFPは栄養強化ビスケットの配布、地元農家や学校菜園からの食材で調理する温かい給食の提供などを行っています。

出典:国連WFP



組合員さんの声

- ミャンマーの子どもたちの支援につながるキャンペーンは素晴らしいと思います。私もこの期間に対象商品を購入しようと思いました。
- 対象の商品で寄付できることを知らなかったのが、今度買うきっかけになりました。

腸からイキイキ！

「やさしい糀 講習会」を開催しました

2025年7月9日(水) 主催：浦添市ブロック協議会、那覇東ブロック協議会



学びと笑顔あふれる時間を過ごした参加者と講師の仲宗根さん、浦添市・那覇東ブロックの皆さん

発酵の力で 手軽においしく腸活

7月9日(水)、コープ首里にて「やさしい糀 講習会」が開催されました。浦添市・那覇東ブロック協議会の共同企画として実施され、当日は赤ちゃん連れの参加者3名を含む46名が参加しました。

講師は、仲宗根糀家の創業者・仲宗根悦子さん。仲宗根さんは、体調を崩したことをきっかけに食生活の重要性に気づき、60歳で糀の製造に取り組み始め、発酵食品の製造・販売をスタートしました。「健康は食卓から、美しさは内側から」という信念のもと、手作りにこだわり、学校給食や地域での食育活動などにも力を入れています。



手作りの塩こうじを紹介する仲宗根悦子さん

講習会では、まず仲宗根糀家の甘こうじ(甘酒)を試飲しながら、糀と酵素の働き、腸内環境との関わり、そして添加物に頼らない食生活の大切さについて語られました。「昔の沖縄が健康寿命ナンバーワンだった理由を、食文化から見

直してみても」という提案もあり、参加者は熱心に耳を傾けていました。



糀を使った料理の作り方を丁寧に実演してくれました

糀を日常に取り入れる ヒントがたくさん

講習会の後半は、糀を使った調理デモンストレーションと試食が行われました。「塩こうじと醤油糀があれば、調味料は最小限で十分」という言葉通り、千切りイリチャーは塩こうじと醤油糀のみで味付けし、素材のうま味が引き立つ一品に。ほかにも、しっとりとした鶏むね肉のハムや、甘酒だけで仕上げた砂糖不使用のりんごジャムなど、糀の活用方法を具体的に7品紹介しました。



甘酒だけで仕上げた、やさしい甘さのりんごジャム



発酵のうま味が広がる料理を試食する皆さん



コープの醤油と米糀で醤油糀づくりに挑戦しました

また、仲宗根糀家の米糀とコープの醤油を使った「自家製醤油糀づくり」も体験。参加者たちは、身近な材料で手軽に発酵食品を取り入れられることを知り、日々の食生活に生かすきっかけを得たようです。

VOICE 参加者の声

- 実際に糀を味わってみて「こんなに甘くて優しい味なんだ」と驚きました。今日から早速、塩こうじや醤油糀を料理に取り入れてみたいです。
- 仲宗根さんのお話がとても分かりやすく、発酵食品が腸にも体にも良い理由がよく理解できました。手作りの醤油糀も家で育ててみるのが楽しみです。

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

今日は8月号の感想です。8月号の情報はこちらから▲



表紙の「沖ツラコラボ」最高!空えぐみ



先生に感謝!
広報担当の
平川さんの
頑張り、凄い
です。

那覇市
ラボさん



特集の「沖縄の伝統行事旧盆」。仏壇のお供えの図と説明書きがとても詳しく掲載されていて、今年の

旧盆に役立ちます。こういう記事はとてもありがたく、感謝の気持ちでいっぱいです。 那覇市 はらべこバツタさん

パパッとキッチン
の「冷やしごま担々風うどん」を作りました。予想以上の美味しさでリ



ピート決定です。簡単で美味しいなんて素晴らしい! 浦添市 キツキさん



「使い終わった油が未来をつくる 新たなリサイクルへの取り組み」を読んで。数カ月前に、コープ牧港で油の回収ボックスを見て、うれしくなりました。油のリサイクルのハードルが低くなりました。周りの人にも紹介しています。リサイクルの輪が広がりますように。 宜野湾市 むーみんさん

「マイバスケット」の記事を読んで。私はレジスタッフの仕事をした事がありますが、様々な大きさや形のマイバッグに詰めるより、マイバスケットの方が遥かに楽なのでとても助かっていました。自分で袋詰めするお客さんも同じように感じていると思います。もっとマイバスケット利用が広まるといいですね!

南風原町 airさん

「6.23ファミリーピースウォーク」。このような取り組みは貴重だと思います。私も1度参加した事がありますが、けっこうきつかったです。たった2時間ぐらい歩いただけできついのだから、こんな中るくに食べ物や水もなく何日も逃げ回るのがどんなに大変か、少しだけですが体感する事ができました。この取り組みを続けて欲しいし、多くの人に知って欲しいです。 今帰仁村 りんりんこさん

「みんなのひろば」で、「コーガーシのアレンジレシピが知りたいです」



と投稿されていた、78ままさんへ。鍋にコーガーシとかぶる位の水を加えて数分置き、コーガーシが完全にくずれたら中火で加熱する。たえずへらで混ぜ、餅のようになったら、きな粉を広げた上に移し、一口サイズにちぎる。子どもにも簡単にできますよ。 南城市 HKB76さん

「今月のお知らせ」に、協同購入の夏季休業についてのご案内がありましたが、とても素敵な取り組みだなと思いました。私自身は配達非営業日を考慮しての逆算に失敗して食材が足りなくなりましたが、社員を大切にする企業を応援したいという気持ちが前からあるため、よりコープが好きになりました。次回の休業日に備えて逆算力を鍛えたいと思います(笑) 那覇市 まーまんさん

フリートーク

6月に、個配でお弁当を届けてもらっている母が玄関先で転倒し、頭から血が出ているのをコープの配達員の方が気づいて119番通報してくださいました。同居中の孫(私の息子)は出張中のため、もし、勇気をもって玄関を開けてくださらなかったら、命に関わる事態になっていたと思います。感謝してもし尽せません。本当にありがとうございました。

豊見城市 5番目のとーもーさん



夏は食欲が落ちるので、家では「白あえベース」を使って、冷たい1品にしています。味も薄いので、自分の好みでゴマ油をプラスしたり、使いやすい白あえです。で、おすすめです。 読谷村 Ritoさん

私の好きなコープ商品は「ふつくらジューシー生ハンバーグ」です。お肉がやわらかくて本当においしいです。パンにチーズ、レタス、トマトとはさんで子どものお弁当として持たせると、息子が必ず「おいしかった～」と言います。 北中城村 こうママさん



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
お待ちしております!



「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!



「種ぬきブルー」1歳の娘の便秘対策で毎朝ヨーグルトに混ぜて食べています。とても柔らかいのでスプーンで簡単に細かく切れて1歳でも食べやすいです。一度、近くのスーパーで他のものを購入しましたがスプーンでは切れず、娘も食べづらそうにしていたので、やっぱりコープのブルーが1番です！便秘解消にもなって鉄分も摂れてGOOD！ 沖縄市 みかんさん



子育てあるある日記

仕事帰りに子どもを迎え、帰宅するとちょうどコープの食品が届いていました。箱から出して玄関に置いていたら、その中の卵ケースの上に1歳次男がドスン。(…うそでしょ)泣きながら、全部スクランブルエッグにしました。

南城市
momoさん



イヤイヤ期に、めずらしくスムーズに保育園の準備をしていざ出発！玄関から出ようと自ら靴をはいたのですが、納得いかないようで脱いだり履いたりを繰り返して30分くらい玄関に居ました。 沖縄市 ナリッサさん

わんこにゃーちゃん

携帯の写真
はなぜか、ペットの犬猫だらけ。ラインのスタンプもネコだらけ。



南風原町 たまさん

声にこたえて

【「パパッとキッチン」のページ位置について】

組合員の声

「パパッとキッチン」を真ん中のページに持ってきてほしい。



そうすると、レシピのところがハサミ要らずで保存できます。

回答

今月号から、「パパッとキッチン」をセンターページ(P8-P9)に移動しました。



本誌人気のコーナー「パパッとキッチン」レシピをご活用いただき、ありがとうございます。誌面構成に影響のない月については、センターページに掲載できるよう調整してまいります。これからも「パパッとキッチン」を楽しくご活用くださいませ。



今月のお知らせ

information

お知らせ

「家計・くらしの調査」 モニター募集

2026年1月～12月の1年間、毎月の家計をご提出いただき、くらしに関わる調査を行います。

提出いただいたデータは、生協が消費者の立場からくらしに関わる問題の把握や、社会的発信を行うための根拠などに活用します。

【募集期間】 2025年10月1日(水)～11月30日(日)

【対象者】 20～40代の組合員さん

【応募方法】 QRコードまたはURLよりご登録

<http://step.jccu.coop/kakekura>



※応募多数の場合は抽選となります。12月中旬に結果をご連絡します。

※12カ月提出いただいた方に「1000円」の図書カードをお送りします。同時に実施する「消費税しらべ」(任意)にも12カ月ご協力いただいた方には、プラス「500円」の図書カードをお送りします。

【お問い合わせ】 日本生活協同組合連合会 政策企画室
seisaku@jccu.coop

「くらし応援キャンペーン」開催!

物価上昇が続く状況の中、宅配での注文や店舗での購入に対する組合員のくらしを応援するため、くらしに身近な商品を選定し、下記の期間で特別価格で提供します。

宅配: 9月4週(525号)※～11月4週(534号)
※9月8日～配布

お店: 10月1日(水)～11月30日(日)



<対象商品一例>

『フードバンク支援募金』への ご協力をお願いします。

誰もが安心して暮らし続けられるまちづくりを目指して、今年度もフードバンク支援募金に取り組みます。寄せられた募金は、県内の子ども食堂や福祉施設、社会的支援が必要な世帯等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」、「NPO法人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。

【募金方法】 協同購入：注文用紙またはeフレンズ
番号「6092」1口100円

店舗：各店サービスカウンターの専用募金箱

【期間】 2025年9月22日(月)～2026年2月20日(金)

組合員の皆さまへ

いつも温かいご支援をありがとうございます。皆さまから頂いた募金は、食品の購入や保管など、私たちの活動を支える大切な力となっています。



近年、相次ぐ食料品の値上げにより、支援を必要とする方々が増え続けています。一方で、企業・団体・個人からの食料提供は減少しており、十分な支援が行き届かない状況が続いています。



このような中、皆さまからのご支援は、「食べられる安心」を届けるための大きな支えです。

どうか、フードバンク支援募金へのご協力を、引き続きよろしくお願い致します。
(NPO法人フードバンクセカンドハーベスト沖縄)

自然災害緊急募金「アフガニスタン地震」

コープおきなわで募金を取り組みます。

【期間】 9月22日(月)～10月24日(金)

協同購入: 注文番号「6096」

1口100円

お店: サービスカウンター専用募金箱
皆さまのご協力を宜しくお願いいたします。



2025年度 第2回理事会報告

2025年8月19日(火)
浦添本部 第一会議室

議決事項

1. 次期役員定数と理事選出区分別の定数について
2. 2025年度「全体区分役員選考委員会」委員の選任について
3. 2025年度「役員報酬検討委員会」委員選任のすすめ方について

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期臨時総代会に関する報告
3. 2025年度理事協議会のテーマおよび役員研修に関する報告

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・ういずコープ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51期第1回総代選挙管理委員会に関する報告
8. 総代懇談会、地域別総代会議ブロック別開催日程に関する報告
9. 総代選出に向けた活動計画書に関する報告
10. 第33回6.23ファミリーピースウォーク開催に関する報告
11. コープ九州「2025年度組合員商品活動交流会」実行委員選出に関する報告
12. 2025年度九州地連「組合員理事研修会」世話人選出に関する報告
13. 「令和7年7月大東島地方豪雨災害」緊急募金の実施に関する報告
14. 各ブロックの総代選出の定数増減に関する報告

監事報告

1. 2025年度監事監査方針・監査計画に関する報告

コープおきなわの概況(2025年9月決算、および8月・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8月度)

件数	2,017件
金額	1億719万円
累計	9,913件 5億7,385万円

環境活動 (2025年7月度回収)

牛乳パック	1,110kg (前月 1,030kg)
カタログ	79,045kg (前月 74,342kg)

協同購入からのご案内

50周年企画

コーププラスのクーポンを使って50円引き企画が10月1週(526号)よりスタート!


コーププラス

**コーププラスで
更にお買い得!**

配信のクーポンコードで注文すると、更にお得な**送料50円引きのクーポン特価**でご利用いただけます!(1点限り)

**コーププラス
ダウンロード
まだの方はコチラ▶**



詳しくはあつがるカタログ裏面をご覧ください。

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
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(水)
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(土)
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▼

8月までのダウンロード者数22,420名

スマホアプリ
CO-OP+ コーププラス



たけぞう 配達日記

作:シキヤワシ

「そうだ!はっぽーに入れよう!」の巻



表紙紹介

コープおきなわの広報活動を担っています



広報チームでは、本誌「ういずこーぷ」や部内報制作、SNSを活用した事業や活動紹介、対外的な取材対応など、コープおきなわの認知拡大につながる業務すべてを担っています。

4コマ漫画でおなじみのたけぞうくんこと志喜屋さんは、漫画制作以外に写真や動画撮影から編集まで、デジタルコンテンツ制作を中心に担当。あつぱりんこと儀間さんは、若者の感性を生かしたチラシや画像制作などを担当。アイアム博士こと平川さんは、企画アイデアの立案や俳優業?を中心に担当し、各々の個性を生かして活躍しています。

「生協は宣伝下手というイメージを覆すべく、SNSをはじめ、新しいデジタル技術やサービスの導入に果敢にチャレンジしています」と平川さん。3人の息のあったチームワークによる今後のPR活動に、どうぞご期待ください。

ぜひ、フォローをお願いします♪



Instagram EKKUS



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クリスマスの思い出について
家族や恋人との思い出、企画していることについてお聞かせください。
- 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:10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。

あなたの声を聞かせてください!

10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			

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
※10月末までにお送りします。

お買物券当選者

- ・まーまんさん
- ・むーみんさん
- ・こうママさん
- ・みかんさん
- ・ナリッサさん
- ・HKB76さん
- ・ノンシュガーさん
- ・5番目のとーもーさん
- ・野に咲く花さん
- ・じえんじえんさん
- ・四つ葉のプーさん
- ・はらぺこバツタさん
- ・ラボさん
- ・airさん
- ・Ritoさん
- ・momoさん
- ・たまさん
- ・キツキさん
- ・Y.Mさん

※(キリトリ)