

ういずこーぷ

11
2025

TAKE FREE

住まいの困りごとや疑問、質問など
コープハウジングへ
何でもお気軽にご相談ください！

特集

豊かなくらしを支えるコープの宅配

協同購入の魅力・再発見

パパッとKITCHEN

忙しい日の救世主！豚バラ白菜の春雨重ね蒸し
& 白菜のアレンジレシピ

暮らしのサポートセンター コープハウジング
モデルルームこくばにて
インスタでお馴染み アイアム博士



協同購入の 魅力・再発見

コープの宅配「協同購入」は、ネットスーパーや食材宅配サービスと何が違うのでしょうか？
利用している組合員や地域担当者の声を聞き、
宅配ならではの特徴やその魅力を探ってみました。

協同購入とは？

「協同購入」は、ネットや注文書で注文した商品を週に1回、
決まった曜日に届けてくれるコープの宅配サービスです。品
質・安全性・おいしさに配慮した食料品を中心に、日用雑貨、
生活雑貨、衣料品、インテリア、イベントチケットなど、くらし
全般をカバーする商品を数多く取り扱っています。

注文からお届けまでの流れ

決まった曜日にカタログが届く



あつぷる
(食品)

ばれっと
(日用雑貨、衣料品、寝具)

すくすくスマイル
(離乳食、幼児食)

あぶれ
(プレイガイド)

翌週注文

(カタログに同封されている注文書またはネットにて)

翌々週に商品が届く



アプリ「コーププラス」が便利 & お得！

- ✓ スマホひとつでスキマ時間に買い物ができる。
- ✓ 注文締切までは何回でも変更OK。
- ✓ 毎週5つの商品がアプリ限定のお得な価格に！
- ✓ 協同購入ポイントのほか、アプリ内ポイントも貯まる。
- ✓ 協同購入またはお店で使える割引・プレゼントクーポンが届く。



▶▶▶「コーププラス」のダウンロードはP15へ

選べるお届け方法

- ① 1人で利用(個別)：玄関先までお届け
手数料：250円/週
- ② 2人で利用(ごいっしょ個配)：一カ所にお届け
手数料：1名125円/週
- ③ 3人以上で利用(グループ)：一カ所にお届け
手数料：無料
- ④ 受け取りステーション：最寄りのお店やセンターで受け取り
手数料：無料

注文すればするほど手数料がお得になります！

ハッピー割 3,000円(税込)以上のご注文で手数料が半額

スマイル割 12,000円(税込)以上のご注文で手数料が無料

そのギモンに お答えします！



Q 毎週注文
しなきゃダメ？

A 必要な週のみでOK！ご自身の
ペースで利用できます。
※注文の有無にかかわらず個別利
用手料はかかります。



Q 注文金額の
しぼりはある？

A 最低注文金額はなく、1品
からでも注文できます。

協同購入で日々のお悩み解決!



子連れの買い物は
とにかく大変!



いつでもネットから
簡単注文できちゃいます

個別利用なら食品はもちろん、飲料やオムツ、トイレ用紙などまとめて玄関先まで届けてくれるので大助かり! スマホやパソコンでカタログをチェックできるから、子どもが寝ている間や家事の合間にお買い物ができるのもうれしいポイントです。



小さなお子さんがいるご家庭



離乳食にこだわりたいけど
時間がない...



素材型の「きらきらステップ」で
手作りが楽になりました



安全面を最優先に管理栄養士のアドバイスのもと、実際に子育てしている利用者モニターのご意見を聴きながら開発している「きらきらステップ」は、便利な冷凍品を中心とした豊富なラインナップ。下ごしらえなしですぐに使えるので、月齢に合わせて使い方を調整したり、家にある食材と組み合わせたりと、いろいろな使い方ができます。



食事づくりはできるだけ
時短で済ませたい!



充実した冷凍食品を
活用して簡単調理

レンジ調理や湯煎など簡単調理が便利な冷凍食品は、メイン料理から副菜、小分けの冷凍野菜まで豊富にそろっているの、手間をかけることなくもう一品用意できます。



共働きのご家庭



仕事帰りの買い物、
休日のまとめ買いでクタクタ...



週1の宅配で、効率的に
お買い物ができるように

毎週決まった曜日に届く宅配なら、計画的に買い物ができて時間の効率化に。玄関先まで届けてくれるので、荷物の重さを気にせずまとめ買いできます。冷蔵品や冷凍品もドライアイスや保冷剤で品温管理もバッチリ。“置き配”ができるので、急な予定が入っても安心です。



毎日のようにスーパーへ通う
ことが難しくなりました



重いものやかさばるものも
配達してもらえて大助かり!



シニア・高齢

協同購入を利用することで必要なものを週1回まとめて配達してもらえようになり、買い物の頻度が減少しました。お米・水・トイレ用紙など、重いものやかさばるものも、玄関先まで届けてもらえるのはすごくありがたいです。週一度の地域担当者さんとの会話も楽しいです。



Q 配達時間にあわせて家に
居ないといけないの?

A ご不在の場合は、ご指定の場所に「置き配」でお届けします。オートロックの集合住宅もエントランスに置き配などで対応できる場合があるので、まずはお問い合わせください。

ご不在の場合...

ご指定の場所に「置き配」でお届けします。箱は安全ベルト、保冷カバーでしっかりガードします。ドライアイスや保冷剤を投入し、アイスも溶けません。



組合員さん&地域担当者 座談会

普段からコープの宅配を利用している組合員さんと地域担当者が、
上手な活用法やおすすめポイントを語り合い、協同購入の新しい魅力が見えてきました。



座談会参加者

(写真左から)

組合員さん 兼島 小百合さん
(5人家族 利用歴16年)

コープ職員 仲里 向日葵さん
(具志川センター地域担当者 2025年入協)

コープ職員 本永 圭佑さん
(協同購入事業本部 仲間づくりのリーダー 2018年入協)

組合員さん 野村 朝美さん
(3人家族 利用歴7年)

組合員さん 須藤 良枝さん
(4人家族 利用歴12年)



子育て世代に人気！ 協同購入を始めた理由



須藤さん

須藤さん

長女の出産をきっかけに始めました。重たいオムツや牛乳を玄関まで届けてもらえるのが本当に助かりました。

兼島さん

双子の育児で外出が難しい時期に、宅配サービスが大きな支えになりました。お米や飲料などもまとめて注文でき、生活がぐっと楽になりました。

野村さん

買い物の手間を減らしたくて始めました。週に一度まとめて注文できるので、平日の買い物時間を節約できています。



冷凍食品や離乳食も充実 家族にうれしいラインナップ

須藤さん

離乳食やおやつなど、子ども向けの商品が充実しています。裏ごし野菜の「バランスキューブ」は全種類を冷凍庫に常備していました。アレルギー対応の「ふっくら米粉パン」も美味しくておすすめです。

野村さん

冷凍の骨取り魚をよく注文します。食べやすく、忙しいときの夕食にぴったり。時短できて、しかもコープの商品は安全・安心なのが嬉しいです。

兼島さん

冷凍食品はアイスクリームも含めて手軽に注文できます。ドライアイスがしっかり入っているの、夕方まで溶けないのが助



兼島さん

かりますね。

全国のお取り寄せグルメや季節限定スイーツも注文でき、毎週の注文が家族で楽しめる時間になっています。



冷凍品

須藤さん

沖縄に来たばかりの頃、地元の味が恋しくなることもありましたが、子どもの頃から慣れ親しんだ商品を買うことができ、とても心強く感じました。

兼島さん

食品だけでなく雑貨も充実しています。キッチン用品や収納グッズ、寝具までそろい、どれも品質が高く使いやすいも

のばかり。日々の家事がちょっと楽になるのも魅力です。

スマホでササッと！

「コーププラス」でラクラク注文



野村さん

紙の注文用紙からスマートフォンアプリ「コーププラス」に移行して、注文忘れが減りました。毎週の注文内容をまとめて確認できるので、家計管理もしやすくなっています。

須藤さん

注文修正機能が特に便利です。急に予定が変わっても、締切前なら何度でも変更でき、金額もすぐ確認できるので「予算オーバーしそう…」という心配も減りました。

兼島さん

隙間時間にスマホで注文できるのも助かります。過去の注文履歴も確認できるので、「この商品、また頼もう」と思ったときも簡単です。

それから、卵や納豆、ゴミ袋などの定番商品は「いつもくん」に登録すると、買い忘れが減って安心です。

野村さん

アプリで手早く注文できる一方、カタログを眺めると「こんな商品もあるんだ！」と毎回新しい発見があります。忙し

いときはアプリ中心、じっくり選びたいときはカタログ中心と、自分のライフスタイルに合わせて使い分けられるのも便利です。

コープ職員が語る 利用のしやすさと安心

野村さん

最初はコープって高いイメージでした。でも実際に利用すると「あれ？そこまで高くない」と思いました。

本永さん

コープには月会費がなく、手数料も良心的です。例えば、個別宅配の場合、一回の注文が3,000円以上で手数料は125円。



本永さん

一方で、ほかのネットスーパーでは月会費や配送料がかかる場合もあります。さらに、エレベーターのない建物では配送料が追加されることもあります。コープではそうした負担もありません。初めての方には「4週間・手数料無料キャンペーン」も紹介しているので、気軽に試せます。



仲里さん

仲里さん

こうした便利さに加え、地域担当者とのささいなやりとりが、組合員さんにとってホッとする瞬間に



座談会風景

なっているという声もよく聞きます。「お元気ですか？」「困りごとはありませんか？」など、ほんのひと言のやりとりで、気持ちが和らぐこともあるそうです。私自身も、組合員さんとのこうしたやりとりから励まされることが多く、仕事のモチベーションになっています。

子育て世代から高齢者まで 幅広くやさしい宅配サービス

兼島さん

小さなお子さんのいる家庭には本当におすすめです。外出せずに必要なものがそろるので安心です。

須藤さん

高齢の方にも便利です。重たい荷物を持たずに済むのは大きなメリットだと思います。

野村さん

商品の品質が良く、自信を持っておすすめできます。種類も豊富で、どんなライフスタイルの方にも使いやすいです。

コープの宅配をまずはお試し！

【期間】～2026年2月27日(金)まで

組合員さんに人気のCO・OP商品5品(税込1,000円)を宅配でお届けします。

詳しくは
こちら



手数料無料キャンペーン

新規ご加入後、4週間は
手数料(税込250円/週)が無料に！

2025 Autumn お友だち紹介キャンペーン

【期間】

2025年11月21日(金)まで

※URL発行は2025年11月14日(金)まで

妊娠中や小さなお子さんがいる方、共働きで忙しい方、お買い物に不自由している方などがいたらぜひご紹介ください。紹介者のあなたにもお友だちにもコープ商品をめれなくプレゼント。

Hello!



詳しくは
こちら



【協同購入に関するお問い合わせ】

組合員サービスセンター 月～金 9時～20時 0120-822-502 一部のIP電話:098-946-1222

なるほど! コープ

『モデルルームこくば』が5周年を迎えました

住まいに関する 困りごとにお役立ち



住まいは、私たちの暮らしを豊かにしてくれる大切な場所。コープハウジングは、1997年の誕生以来、快適で安心できる暮らしづくりのために、住まいの困りごとの解決をサポートしています。今回はその事業内容について、詳しく教えてもらいました。

教えてくれた人

くらしの
サポートセンター
本部長スタッフ
しげんばる きよし
志堅原 亮さん



コープハウジングで 何ができるの？

「住まいについても安心して相談できるところがほしい」。そんな組合員さんの願いから誕生したコープハウジング。エアコン清掃から網戸張り替え、トイレつまりや水道の水漏れの修理、白アリ駆除、防水外装塗装、給排水パイプ修理、配電工事、増改築・クロスや床貼り替え・水まわりなどのリフォーム、オーダーカーテン、ハウスクリーニング、水タンク清掃まで、さまざまな暮らしのお困りごとに対応しています。



エアコン清掃



水まわりリフォーム



二世帯リフォーム

“住宅無料点検”も行っているの、まずは気軽に
お問い合わせください。



モデルルームこくばの 利用方法は？

モデルルームこくばは、組合員さんから「実物を見られないの?」「モデルルームはないの?」という要望が増えてきたことから、2020年10月16日にオープン。“いろいろな仕上がりを見て・リフォームをリアルに体感できる場所”をコンセプトにしたコープおきなわ初のモデルルームです。

以前は電話のみの受付で「電話はちょっと敷居が高い」という組合員さんもいらっしゃいましたが、モデルルームができたことによって、ちょっとしたお困りごとや相談もお会いして直接聞ける



実際の家のような間取りに住宅設備・機器が
備えられたモデルルーム

ようになりました。期間限定の展示販売会では、コンロや便器などの実機を、メーカー希望小売価格より割引した組合員特別価格でご用意。コープこくばの2階という立地なので、お買い物ついでにお立ち寄りください。

また、ミーティングルームとキッチン設備は、くらしづくり活動にも利用できます。コープ会やグループ活動などにご活用ください。



ゆったりとしたミーティングルーム

コープハウジング主催のイベントはありますか？

年に4回(土・日曜)、メーカー(クリナップ、タカラスタンダード、TOTO、パナソニック)のショールームでコープハウジング主催の相談会を開催。豊富な実機をご覧いただきながら要望をお伺いし、無料見積もりを承っています。来場特典や成約記念品などもご用意していますので、ご家族そろって遊びに来てください。



今年8月2日には、モデルルームこくばで「コープハウジング こくば祭」を開催。「ミニ畳作り」や「白アリの生態を学ぶ勉強会」は、親子で参加される方が多く、夏休みの自由研究になったと喜んでいただきました。



「ミニ畳作り」は25組の親子が参加

同日、「防水工事の仕方」「補助金のもらい方」の勉強会も開き、リフォームや工事の前に役立つ知識を組合員さんとともに学びました。勉強会に参加できなかったけど話が聞きたいという方は、お気軽に問い合わせください。

今後の予定は？

モデルルームを活用したイベント開催を増やし、組合員さんのお役立ちができるような取り組みをしていきたいです。また、コープおきなわ50周年事業の一環として、来年2月に店舗(コープこくば)との合同企画を準備中です。詳しくはホームページなどでお知らせします。

エアコン清掃にも使える手軽な「リフォーム積立」

「まとまったお金が必要となる修繕やリフォームに備えておきたい」という組合員さんの要望に応え、2020年、全国の生協に先駆けてリフォーム積立制度ができました。

沖縄では、塩害などで鉄製の配管が取り換えになったり、白アリ被害などで突然、予想外の大きな工事(土台の取り替えなど)が必要となったりすることがよくあります。また、マンションの修繕積立は、外壁や共用部分に利用するため、室内の修繕費用は各自で負担することを意外と忘れがちです。

少しずつ積立しておけば、もしもの時もローンを組んで利子を支払う必要がなく、急な出費を抑えられて安心。積立金は、増改築といった大きなリフォームだけでなく、エアコン清掃やちょっとした修繕など、コープハウジングが対応していることすべてにご利用いただけます。



コープ・リフォーム 積立制度

リフォーム積立のメリット

- ① 月1,000円から積立できる。
- ② 積立金額の変更や積立金の利用(充当)も手続き簡単。手数料はかかりません。
- ③ コープハウジングで施工した住宅機器の保証期間を最長5年まで延長。

VOICE リフォーム 利用者の声

- 他の業者にも見積もりを依頼しましたが、生協は親身に話を聞いてくれて、安心できるなと思ったのでお願いしました。とても快適になり感謝しています。
- こちらの要望も丁寧にしっかり聞いてくれて、何度も足を運んでいただき、嫌な顔をせずきちんと対応してもらいました。キッチンが明るく素敵になり、掃除もしやすく大満足です！
- 担当の方、職人さんの仕事ぶりは丁寧で、色々な提案もありとても良かったです。想像以上にきれいに仕上がって、家族みんな喜んでます。

【お問い合わせ】

コープハウジング 098-996-4598
(月～金 9時～17時)

モデルルームこくば 098-996-4669
(月～金 10時～17時 ※土曜は要予約)

※営業時間内の見学は自由。

ご来店相談の際は事前予約
いただくとスムーズです。

詳しくはこちら▶





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
10~15分

忙しい日の救世主！ 豚バラ白菜の 春雨重ね蒸し

白菜 # ワンパンレシピ

材料(2人分)

- ・うちな〜とこ豚バラ薄切り肉 150g
- ・白菜…1/4個(300g) ・ニラ 1/3束
- ・緑豆春雨 …………… 40g
- A { ・オイスターソース、醤油 各大さじ2
- ・酒、ごま油、鶏がらスープの素、
おろし生姜または生姜チューブ
…………… 各大さじ1
- ・水 …………… 200cc
- ・水溶き片栗粉(水100cc・片栗粉大さじ1)
- ・ごま …………… 適量

おすすめ食材

白菜



フライパン一つで重ねて放置。
超簡単激ウマおかず

春雨の事前戻しも不要、材料入れたら放った
らかし10分程度で完成してしまうので、何も考
えたくない日には最適！
豚肉から出た旨味を吸った春雨は、箸が止ま
らない美味しさです♪

作り方

1. 白菜はざく切り、ニラは4cm程度の長さに
切り、豚肉は4cm程度の長さに切っておく。
2. フライパンに白菜・春雨・豚
肉の順に重ね入れ、Aを混
ぜたものを加えて豚肉の
上にのばし、水をまわし
かける。蓋をして中火にか
け、8分蒸し焼きにする。
3. ニラを加えて炒め合わせ、火を止めて水溶
き片栗粉を加えたら、とろみが出るまで1分
程度加熱する。仕上げにごまを振る。



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

『やんばる若どりを使ったレシピ』です！

白菜



**寒さで美味しさを増す
冬が旬の白菜**

白菜は11〜2月が旬で、寒くなると多く出回る冬場の代表的な野菜です。水分が多く低カロリーで、ビタミンC・カリウム・食物繊維などの栄養素が豊富で、そのまま生でも加熱しても美味しくいただけます。

多様な料理に活用できる
万能野菜

**みずみずしく
あっさりした味わい**

淡泊な味で他の食材との相性もよく、いろいろな組み合わせで料理のバリエーションが豊富です。寒い時期には鍋物やスープ、クリーム煮など、体が温まるお料理にぴった

り。
よく煮込んだとろつとした食感や、サラダにしてシャキシャキした食感など、旬ならではの白菜の美味しさを味わいましょう。



白菜を使って



**鶏肉を揚げる前に試して欲しい！
白菜の唐揚げ**

白菜(2〜3枚)は一口大に切る → 唐揚げ粉(適量:水で溶くタイプ)を付ける → フライパンにサラダ油(白菜が被るくらい)を入れて中火で熱し、両面こんがり揚げ焼きにしたら完成!



**ポリ袋で完結！
白菜のやみつきなムル**

白菜(1/4個)は芯の部分を1cm幅、葉の部分を2cm幅に切り、水洗いして水気をしっかり切る → 耐熱性のポリ袋に入れ、電子レンジ(600w)で3分加熱する → 粗熱を取ってから、又はポリ袋をタオルでくるんでしっかり絞って水気を出す → 合わせ調味料※を加え、再度揉み込み、器に盛り付ける。

※合わせ調味料: すりごま 大さじ1・しょうゆ 小さじ1・鶏がらスープの素 小さじ1/2・砂糖 ひとつまみ・にんにくチューブ 2cm



夏休みの親子環境企画

「コープいきもの探しクエスト」を開催しました！

2025年8月11日(月) 主催:コープおきなわ環境推進委員会



元気いっぱいの参加者の皆さん。夏の自然観察の思い出に笑顔があふれます

親子で自然とふれあい 楽しく学びました

青空の広がる8月11日(月)、浦添大公園にて「コープいきもの探しクエスト」が開催され、36名の親子が参加しました。

自然観察の専門家・比嘉正一さんを講師に迎え、身近な植物や動物に関心を持つことで地球環境を守る心を育むことを目的とした、夏休みの親子環境企画として行われました。



動植物の特徴や見つけ方を解説



慎重に手を伸ばす子どもたち

参加者は、スマートフォンアプリ「Bio me(バイオーム)」を使い、公園内で見つけた植物や昆虫などを撮影して投稿。さまざまないきものを見つけるたびに子どもたちは目を輝かせ、大人も一緒に夢

中で楽しみました。比嘉さんの説明を聞きながら、名前や特徴を確認したり、観察ポイントを親子で話し合ったりする姿も印象的でした。体験を通して自然の多様性や面白さを学び、親子で共有できる貴重な時間となりました。



見つけたいきものをスマホで撮影

いきものを知ることが 環境を守る第一歩に

「コープいきもの探しクエスト」は、日本生協連が取り組むコープサステナブルアクションの一環として、2025年4月1日から8月31日までの期間限定で実施。アプリを通じて集まったデータは蓄積さ



アプリ「Bio me(バイオーム)」でいきものの名前や記録をチェック

れ、気候変動の影響調査や生物多様性の保全に役立てられます。

比嘉さんは「身近な自然をよく観察することが、地球環境を守る大切な一歩になります。親子での体験をきっかけに、普段の生活の中でもいきものへの関心を持ち続けてほしい」と語りました。

自然にふれ、学びを深めた一日は、参加者にとって忘れられない夏の思い出になったようです。



手にした蝶々に目を輝かせる親子



捕まえた昆虫を観察する子どもたち

VOICE 参加者の声

- 家族で自然を身近に感じる体験ができ、これからも環境のことを考えるきっかけになりそうです。
- 普段の生活では見逃してしまうような小さな発見が多く、親子で学べる良い機会になりました。

くらしづくり活動の
最新情報はこちら→





もしものときに備えて親子で体験

「ダンボールトイレ、防災食を作ってみよう!」を開催しました

2025年8月22日(金) 主催:うるま市・沖縄市・中部ブロック協議会



「楽しく防災を学びました!」と笑顔の参加者の皆さん。親子で作業を進めながら、和やかな雰囲気で行われました。

ダンボールトイレ作りに親子で楽しく挑戦

8月22日(金)、うるま市の「生涯学習・文化振興センター ゆらてく」で、うるま市・沖縄市・中部ブロック協議会の合同企画として「ダンボールトイレ、防災食を作ってみよう!」が行われ、13名の親子が参加しました。



防災について学ぶ参加者の皆さん

災害時に特に困るといわれるトイレへの備えとして、参加者はダンボールを使った簡易トイレ作りに挑戦しました。親子で協力して組み立てたトイレは見た目以上にしっかりしており、「思ったより安定感がある」「これなら安心」と驚く声もありました。

また、災害時のけが防止に役立つダンボール製スリッパも用意され、子どもたちは履いて歩きながら「ちゃんと使えるんだね!」と笑顔を見せていました。



親子で協力しながら、ダンボールトイレを組み立てます

火を使わずにできる防災食を手作り

防災食についての説明を聞いた後、実際に手作りに挑戦しました。ポリ袋や保存食を使い、火を使わずにできる調理法が紹介され、混ぜるだけで完成する簡単レシピに、子どもたちも楽しそうに参加していました。出来上がった防災食はみんなで試食し、「思ったよりおいしい!」「家でも作ってみたい」と好評でした。



袋に材料を入れて混ぜ、火を使わない調理を体験



「できたよ!」と元気に見せてくれました



完成したダンボールトイレに座ってピース

安心できる食事や落ち着ける環境があることの大切さを、親子で体感する時間となりました。いざというときに慌てないためにも、普段から親子で楽しく防災について学んでみませんか?



防災食、意外と簡単でおいしい♪

VOICE 参加者の声

- 子どもと一緒に作業しながら学べてよかったです。家でも材料をそろえて備えておこうと思いました。
- 防災食は味気ないイメージがありましたが、実際に作って食べてみるとおいしくて驚きました。防災を身近に感じられるいい機会になりました。

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9月号の感想です。9月号の情報はこちらから▲



「夕食宅配『ゆ〜たく』」は、祖父母が健在だった頃、大変お世話になりました。出産後よくひ孫に会いに来ていた2人。時間になると「コープの配達が来るからまたね」と、あっさりなお別れ…。「コープの夕食宅配のおかげで健康でいられるから、遊びに来れるんだよ」と話していました。



豊見城市 コープは栄養満点さん

特集の「夕食宅配」。18年前、退院後に「夕食宅配」にお世話になりました。栄養バランスの良い献立で毎日美味しくいただき、助かりました。近隣に、食事の準備が困難な高齢者がいます。そういう方々にぜひ利用して欲しいものです。

南風原町 赤トンボさん

「夕食宅配」は祖母が利用しています。味が飽きないように考えられていて、塩分が少ないのに美味しく、メニューを考えてくれる人には頭が上がりません。ありがとうございます。 宜野湾市 伊禮っ家の末っ子さん

毎朝の朝食は決まった卵サンドばかりです。「パパッとキッチン」で紹介されていたレシピを参考にして、たくさんレシピを増やして飽きない朝食を作りたいです。

うるま市 ナミサンさん



普段からパンを食べる機会が多いため、「パパッとキッチン」が良かったです。パンのお手軽アレンジレシピが目を引きしました。また、材料も簡単に手に入るものばかりで、明日からでもすぐに真似できそうです。



那覇市 そさん

「声にこたえて」の「瀬戸内産レモンのドレッシング」の容器を、ガラスからペットボトルに変更した記事について、組合員の声から1年かけて品質保持の検証がなされたのちに変更されていることに驚きました。声を大事にする、消費者に一番近い企業だと思います。

南風原町 太陽の子さん



いい夫婦の日(11/22)

サプライズも特別な事も何も無いけれど、夕食後に「乾杯!」と声をかけられる夫。そのひとことで、心がほっと温かくなります。



宜野湾市 mahaloさん

フリートーク

個配を利用しています。配達担当者が辞めてしまって、担当者が決まるまで2人ずつのペアで配達してくれています。いつも帰る際に「前回のお届け商品は不具合はありませんでしたか?」と声をかけてくれます。まさに「期待を越えたサービス」だと思います。ありがとうございます。 宜野湾市 えむけいさん



連日の猛暑、各地の自然災害、地球が爆発しそう!!せめて身近にできることから、「もったいない精神」を発揮して食品ロスを減らし、ゴミ減量⇒体重増量中。 糸満市 さくらさん

沖縄尚学高校野球優勝しましたね。おめでとうございます。沖縄県民の誇りであり、すばらしかったです。笑顔と元気と勇気をもらいました。ぜひ、春の大会も連続優勝して、沖縄を盛り上げていただきたいと思います。 那覇市 ちいちゃん

友人と買い物に行った時に欲しいけど高いなあーと思い置いた商品を、誕生日にその友人がプレゼントしてくれました。こういう気遣いができる友人を素敵だなんて思い、私もそういう人になりたいと思いました。 浦添市 キツキさん

私のお気に入り商品「チキンライス」今年から子どもが週3で塾に通いお弁当メニューに悩みますが、このチキンライスは1袋お弁当箱にも入る量なので卵焼きを上のにのせるだけで簡単オムライスとなり、時短でとても助かっています! 宜野湾市 リリーさん



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!



子育てあるある日記

急いでいたので、食器を洗うのを後回しにしていたら、なんと、食器が洗われていました。子どもにありがとう

～つて、ぎゅ～しました！
名護市
ヒーローさん



大人のおつまみが大好きな子どもたち。小学2年生の娘が「エイヒレ」をチビチビ食べ、食べかけのエイヒレを私に見せながら「ママ見て～！サドガシマ。」「さ、佐渡島？」スマホで調べたら、確かに佐渡島の形をしてました。地図のパズルで覚えたいらしいです。ママも勉強になりました。
与那原町 ましゅまるパンチさん

声 にこたえて

「国産大豆カット絹とうふ」の調理法の記載について

組合員の声

少量を電子レンジで加熱したら、焦げてしまった。



回答

電子レンジでの調理方法を見直し、水につけた状態で加熱するように表示を改善しました。



本品は少量でご利用いただいている組合員も多く、「この先もずっと使い続けてほしい」という想いから、適切な調理方法を検討しました。豆腐がつかまるまで水を入れてラップして加熱することで、直接熱が加わらず、焦げにくくなります。また、これまで電子レンジの調理時間は50g・100gの場合を記載していましたが、さらに少量の20gの時間を追加しました。

わんこにゃーちゃん

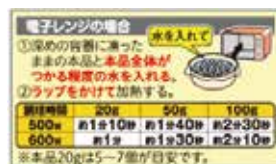
最愛なる愛犬サブが、15才11カ月で天国へ旅立ちました。15年前の年末、我が家にやってきたサブは、やんちゃでちょっぴり臆病な子犬でした。嬉しい時も悲しい時もいつも一緒にいてくれて、私の話もいっぱい聞いてくれました。「我が家に来て幸せだったかな」と考える事もありますが、私はとっても幸せでした。サブ、これまでたくさんの幸せをありがとう。今日もあなたのことを想い空を見上げています！



那覇市 さぶあんどきいこうさん

新

旧



CO-OP 国産大豆カット絹とうふ

今月のお知らせ

information

お知らせ

第50期臨時総代会開催報告

9月19日(金)アイムユニバースてだこホール・市民交流室にて、臨時総代会を開催し、提案された議案は賛成多数により可決されました。

議案：「2024年度決算報告および剰余金処分案決定の件」

結果：【出席】総代総数397名中、321名(会場出席7名、書面313名、委任1名)

【採決】賛成316、反対5 ※議案の採決に、議長1名は参加していません。



決算概要	供給高：213億6326万円(予算比98.1%、前年比99.6%)	
協同購入：107億7259万円 (予算比96.4%、前年比100.1%)	店舗：97億4483万円 (予算比101.5%、前年比99.7%)	くらサポ事業：8億4583万円 (予算比84.5%、前年比93.4%)

・事業総剰余金

66億1948万円
(予算比97.8%、
前年比99.5%)

・事業経費

66億7929万円
(予算比98.4%、
前年比104.5%)

・経常剰余金

1億7768万円
(予算比88.8%、
前年比42.9%)

・当期剰余金

4億2468万円
(予算比326.7%、
前年比140%)



大切な お知らせ

臨時総代会で、2024年度の事業で得られた剰余金の一部を「出資配当」としてお返しすることが承認されましたのでお知らせします。※

※詳しくは、10月初めにお届けしました「出資金のお知らせ(DM)」もしくは「出資配当金通知書」をご確認ください。

【募集】畑へGo!カラベジ畑で植え付け体験

八重瀬町カラベジさんとの合同企画!人参・じゃがいもの植え付けと一緒に体験しませんか?青空の下、土に触れて自然を感じよう♪軽食のご準備もあります。(主食はご自身でご用意ください。3月には収穫体験も予定しています)※雨天の場合は別内容となります。

【日時】11月23日(日) 10時~12時30分

【集合場所】八重瀬町商工会 駐車場

(住所:八重瀬町字具志頭1番地)

【募集人数】親子10組(保護者の方にてお子さんの面倒を見れるのであれば、年齢は問いません)

【参加費】大人1000円・子ども300円

(※組合員割引価格)

【応募方法】二次元コード、お電話のいずれか

TEL:098-879-1144(月~金 9時30分~17時)

【応募締切】11月12日(水) 応募者多数の場合は抽選

【主催】子育て支援・食育推進委員会、八重瀬町カラベジ



いすに座ってピラティス講座

いすに座ってできる、簡単な体操にチャレンジしてみませんか?

脳トレを取り入れているので、楽しく健康づくりができます!どなたでもお気軽にお申込みください。

【主催】中部ブロック

【日時】11月20日(木) 10時~12時

【会場】北谷町商工会ホール

【講師】PHIピラティスマットインストラクター
介護予防指導士 照喜名智子

【参加費】100円

【持ち物】動きやすい服装、飲み物、タオル等

【定員】20名(応募者多数の場合抽選)

【締切】11月14日(金)

【申込】二次元コード、お電話のいずれか

【問合せ先】コープおきなわ総合推進室

TEL:098-879-1144(月~金 9時30分~17時)



2025年度 第3回・4回理事会報告

第3回:2025年9月4日(木) ZOOM

第4回:2025年9月16日(火) 浦添本部 第一会議室

第3回:議決事項

- 1.第50期臨時総代会について
- 2.第50期臨時総代会の議案書について

第4回:議決事項

- 1.2025年度「役員報酬検討委員会」委員選任について
- 2.コープおろくりリニューアルについて
- 3.第50期臨時総代会の予備日程について

説明報告事項

- 1.購買事業状況等に関する報告(基調報告)

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51期総代選出状況に関する報告
- 8.「2025ピースアクションinヒロシマ・ナガサキ」参加に関する報告
- 9.2025年度コープおきなわ虹の会視察研修に関する報告

コープおきなわの概況
(2025年10月の決算、および9月・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9月度)

件数	2,044件
金額	1億4,666万円
累計	11,957件 7億2,050万円

環境活動 (2025年8月度回収)

牛乳パック	1,210kg (前月 1,110kg)
カタログ	54,108kg (前月 79,045kg)

協同購入からのご案内

お歳暮手土産ギフト カタログ配布

毎年好評の
ギフトカタログのご案内です /



※制作途中のイメージです。

配布:10月27日(月)～

今年もご利用よろしくお願いいたします。

※あわせて年末商材の企画予定がわかる「年末商品カレンダー」も同時配布予定です。ご活用ください!

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(土)
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(火)
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▼

9月までのダウンロード者数22,994名

スマホアプリ
CO-OP+ コーププラス



作:シキヤタケシ



最近流行りの
AIで漫画描いて
みようかなあー



Welcome

- 

見 ¥500 本

- ・赤トンボさん
- ・ナミサンさん
- ・太陽の子さん
- ・mahaloさん
- ・えむけいさん
- ・ヒーローさん
- ・みっちーさん
- ・ヨーヨーさん
- ・ちよこすけさん
- ・さぶあんどきいこうさん
- ・ましゅまろパンチさん
- ・伊禮つ家の末っ子さん
- ・コープは栄養満点さん
- ・そさん
- ・さくらさん
- ・ちいちゃん
- ・キツキさん
- ・リリーさん
- ・H.Aさん
- ・えさん