

ういずこーぷ

12
2025

TAKE FREE

みんなでワイワイ!おもてなし
クリスマスパーティーメニュー



特集

ホームパーティーを楽しもう
手間をかけずに、おいしく華やかにできる
クリスマスレシピ

パパッとKITCHEN

揚げない、漬けこまない! トースター唐揚げ
& 特別飼育鶏 産直やんばる若どりのアレンジレシピ



※レシピはP2~P4に掲載

Merry Christmas
 手間をかけずに
 おいしく華やかにできる

クリスマスレシピ

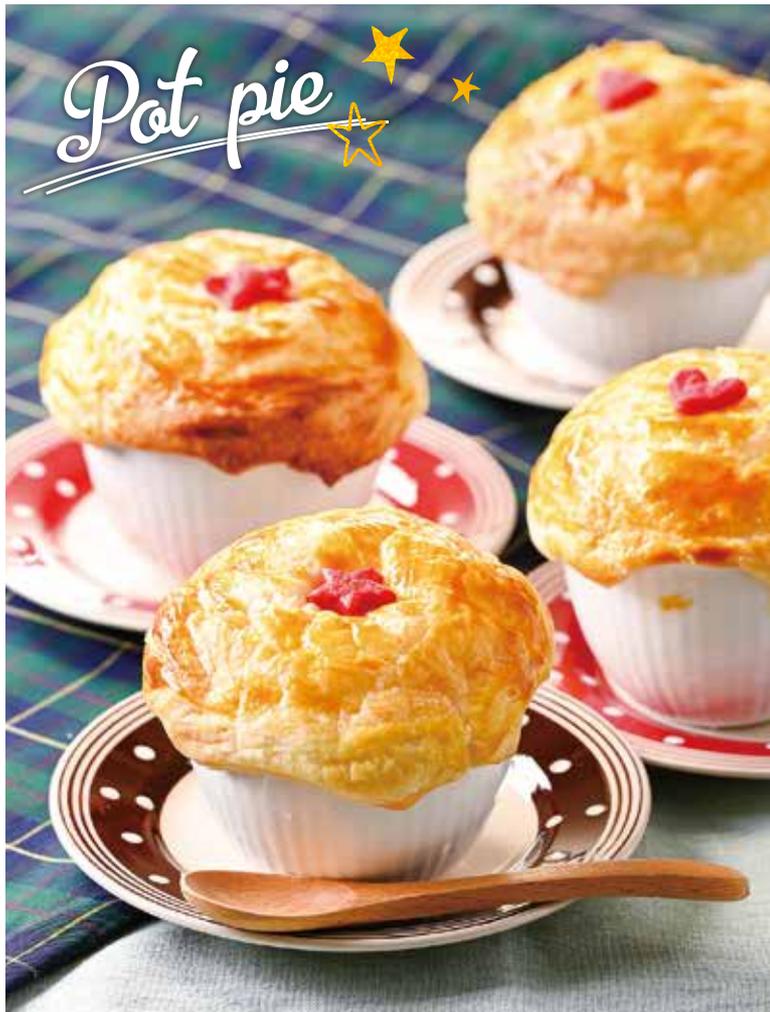
いつもより食卓を華やかに彩りたいクリスマス。
 「簡単に作れるパーティー料理が知りたい!」という組合員さんの声に応じて、コープ商品を活用した時短レシピを教えてくださいました。あわせてホームパーティーにぴったりなコープ商品をご紹介します。



レシピ監修

名嘉 ヒロコさん

食育インストラクター、全国料理学校協会講師、調理師の資格を持ち、企業向けフードコーディネーター、琉球料理講師として活躍中。



簡単にお店のような一品が完成!

クリームチャウダーのポットパイ

材料(4人分)

- ・**co-op** パイシート …… 2枚
- ・**co-op** 北海道の帆立を味わう
クリーミーチャウダー 1袋
- ・牛乳 ……250ml
- ・**co-op** ブロッコリー …… 60g
- ・卵黄 …… 1個分

使ったのはコレ!



co-op パイシート
 (発酵バター入り)

あつぷるカタログ
 12月2週(536号)掲載
 注文:12月1日(月)~5日(金)

作り方

1. 鍋にスープの素と牛乳を入れて軽く混ぜ合わせ、ブロッコリーを入れて火にかける。
2. 1がひと煮立ちしたら、4つの耐熱器に注ぎ分ける。
3. 半分に切ったパイシートを、ラップを敷いたまな板にのせ、麺棒で伸ばす(器のふちから1cmほどはみだす大きさが目安)。丸い器の場合は、四隅をカットする。
4. 2に3をかぶせ、周りを整えながら器にしっかり密着させる。3で余ったパイ生地はお好みの型で抜いて飾り付けても(写真は食紅を使用)。
5. 4に卵液を塗り、オープン(200度・予熱あり)で約20分焼く。



中身はこんな感じ

Point!

中身は「日本のかぼちゃスープ」「ビーフカレー」などのコープ商品もおすすめ!

Main dish



 節約食材がごちそうに変身!

豚こまでパストラミ風ポーク

材料(4人分)

- ・うちな〜とこ豚小間切れ 400g
- ・粗挽き黒こしょう 適量
- ・ 日本の野菜・果実ソース 適量
- ・リーフレタス 適量

- A
- ・おろしにんにく チューブ3cm
 - ・砂糖 大さじ1/2
 - ・塩 小さじ1
 - ・醤油、酒、片栗粉 各大さじ1・1/2

 使ったのはコレ!



 うちな〜とこ豚小間切れ

あつふるカタログ
12月2週(536号)掲載
注文:12月1日(月)~5日(金)

作り方

1. ボウルに豚肉とAを入れてよく混ぜ合わせる。
2. ラップ(縦30cm×横20cmを2枚)を広げ、1の半量ずつをのせて直径5cmくらいの棒状になるようにまとめたら、表面全体に黒こしょうをまぶす。
3. 2をラップで3重に包み、さらにホイルで包む。
4. 3を沸騰した湯に入れたら蓋をして、弱火で約25分蒸しゆでする(約10分で裏返す)。
5. 粗熱が取れたらスライスして野菜と一緒に盛り付け、お好みでソースをかける。

 **Point!**

3では、お湯が入らないようにラップでしっかりと包みましょう。

ホームパーティーを楽しもう



 お好みのトッピングで楽しむヘルシーデザート

バナナ&ベリーのスムージーボウル

材料(4人分)

【A(ベース)】

- ・**co-op** プレーンヨーグルト生乳100% … 350g
- ・冷凍したバナナ…大1本 ・はちみつ…大さじ2

【B(2色用)】

- ・**co-op** 4種のベリーミックス …………… 100g

おすすめのトッピング

- ・**co-op** オーツ麦たっぷりフルーツグラノーラ
- ・**co-op** 4種のベリーミックス
- ・フルーツ(バナナ・いちご・キウイなど)
- ・チョコレート菓子・ミント

 使ったのはコレ



co-op プレーンヨーグルト
生乳 100%

あつぷるカタログ
12月2週(536号)掲載
注文:12月1日(月)~5日(金)

作り方

1. Aをミキサーにかける。
2. 2色用に1/4ほど残して、4人分の器(2色用とデコレーション用2つずつ)に分ける。
3. 2で残したスムージーにBを入れ、ミキサーにかける。
4. 2色用のベースが入った器に、3を彩りよく盛り付ける。
5. デコレーション用のベースが入った器に、お好みのトッピングをする。

 **Point!**

ベースにお好みの
野菜やフルーツを
加えてもOK。



クリスマスのお卓にもう一品!

協同購入のおすすめ商品

ホームパーティーに便利な協同
購入商品を教えてもらいました。



教えてくれた人

協同購入商品部
我那覇 一樹さん

co-op レンジ用チーズフォンデュ



ゴーダチーズ、チェダーチーズ、エメン
タルチーズをブレンド。付属の専用
容器でレンジで約2分の簡単調理!

あつぷるカタログ 12月3週(537号)掲載
注文:12月8日(月)~12日(金)

co-op サクッとプリプリえびフライ(特大)



産地一回凍結で旨みにこだわったえび
フライ。衣を少なめにしているので、え
びのプリプリした食感が楽しめます。

あつぷるカタログ 12月3週(537号)掲載
注文:12月8日(月)~12日(金)

co-op 切れてるローストビーフスライス



オーストラリア産牛肉を使用。スライ
スされていて、ソースも付いているの
で、解凍後に盛り付けるだけ。

あつぷるカタログ 12月3週(537号)掲載
注文:12月8日(月)~12日(金)

co-op ふっくらジューシー生ハンバーグ



牛肉:豚肉の比率は約2:1と牛肉を多
めに配合。解凍後に焼くだけで、ジュー
シーなごちそうハンバーグの完成です。

あつぷるカタログ 12月3週(537号)掲載
注文:12月8日(月)~12日(金)

co-op 紅鮭スモークサーモン切り落とし



紅鮭を塩のみで調理し、低温で乾燥・ス
モーク。オードブルやサラダ、お酒のお
つまみにピッタリ。

あつぷるカタログ 12月3週(537号)掲載
注文:12月8日(月)~12日(金)

窯焼きマルゲリータ2枚入り



一枚一枚丁寧に手伸ばしした生地を
石窯で焼き上げた、食べきりサイズの
マルゲリータピッツァ。

あつぷるカタログ 12月3週(537号)掲載
注文:12月8日(月)~12日(金)

コープのお店の

クリスマスメニュー

各店舗にご用意しているクリスマスカタログの中から、おすすめ商品をご紹介します。
人気が高く、期間&数量限定のため、早めのご予約をおすすめします。

ご予約受付締切日 | 12月15日(月) ※一部商品で締切日が異なります



お手頃サイズに
リニューアルしました



沖縄県産ローストチキン

税抜1,980円(税込2,138円)

お渡し日 12月23日・24日・25日

沖縄県産鶏を使用。熱風とスチームが循環するオープンを用いることで、香ばしく、しっとりジューシーに焼き上げています。出来立てを真空パックしておいしさをしっかり閉じ込めてからお手元へお届けします。自宅での調理は湯せんまたはレンジで温めるだけという手軽さも人気の理由の一つです。

コスパとおいしさで
協同購入でも大人気

co-op ショコラケーキ 12カット(7号)



デコレーションのイメージ。
飾りは付いていません

税抜1,780円(税込1,922円)

お渡し日 12月23日・24日・25日

甘すぎないクリームとふわふわのスポンジを3層ずつ重ねたしっとりおいしいチョコレートケーキ。思い思いにデコレーションを楽しもう。



4種のバラエティ ケーキセット



みんなが大好きなケーキを
一箱に詰め込んだ

税抜2,180円(税込2,354円)

お渡し日 12月23日・24日・25日

ガトーショコラ・チーズケーキ・ティラミス・トルテ・ベリームースの人気フレーバー4種入り。友達や家族が集まるパーティーにぴったり。

すこやか アニバーサリーケーキ



卵・乳製品・小麦を
使用していません

税抜3,500円(税込3,780円)

お渡し日 12月23日・24日・25日

スポンジは新潟県産米粉、ホイップクリームは豆乳、トッピングには黄桃・メロン・マンゴー・ぶどう・いちごなど7種のフルーツを贅沢に使用。

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 vol.2



2026年2月28日に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。その取り組み内容について数回にわたりお知らせしていきます。

教えてくれた人

コープおきなわの
インスタでお馴染み
アイム博士



コープ × 沖ツラ コラボ企画

コープ全店舗にパネルが設置され、SNSでも話題になっているコープと沖ツラとのコラボ。50周年を記念して、うれしい企画がまだまだ続きます。

50周年記念マイバケット

11月から、沖ツラコラボステッカーを貼ったマイバケットをコープおきなわのお店で販売しています。全店合計で売り切れごめんの1,000個限定なので、お早めにゲットしてくださいね。



※写真は見本です



沖ツラコラボステッカーのデザイン

吉野家コラボどんぶり 抽選でプレゼント

50周年を記念して吉野家さんともコラボ! 沖ツラコラボのイラストがデザインされたどんぶりを、対象商品をご購入いただいた方の中から抽選でプレゼントします(協同購入60個、お店60個)。協同購入は2025年11月~2026年3月、お店は3月のコープ祭で抽選を実施予定です。詳しくは協同購入カタログまたはお店でご確認ください。



超レアなコラボどんぶりを手にするのは誰!?

50周年記念 トラック走行予定

12月より本島内を走行予定の沖ツラコラボのラッピングトラックを街中で探してください! 写真を撮って、SNS (Instagram・X) に「#コプツラ」を付けてご投稿いただいた方の中から抽選でコープ商品をプレゼントする企画を準備中です。



フォトコンテスト開催中!

SNS (Instagram・X) に投稿で毎月5名様に「ポーク&じゅうしいセット」をプレゼント。2026年6月まで開催しているので、ぜひご参加ください。

コープおきなわ 公式キャラクター

これからも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。しぼられた4つの候補で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します。

キャラクター総選挙 1位に選ばれるのは?



※11月30日(日)まで投票を受け付けています。

詳しくは
50周年記念サイトを
ご覧ください



コープおきなわ50周年記念CM

50周年記念のテレビCMを制作しました。11月末から放映されている第1弾は「みなさまに感謝編」と「地域にいつも全力編」、続いて「未来に向かって編(2026年1月~)」の3つのテーマで放映予定です。どうぞ、お楽しみに。

vol.1は2025年10月号

子どもたちの
笑顔のために



ボランティア団体援助金

組合員の皆さんから寄せられた「お年玉募金」の一部は「ボランティア団体援助金」として、県内の児童福祉に関わるボランティア団体に寄付されています。このコーナーでは2024年度のボランティア団体援助金を贈呈された団体を紹介します。



保護猫たちと過ごす石垣さん。活動の合間に、猫たちと触れ合う時間を大切にしています

～人と動物がともに生きる未来へ～

一般社団法人 動物愛護の会 アベニール

野良猫を減らし 命を守る取り組み

一般社団法人動物愛護の会アベニールは、2016年に設立された動物愛護団体です。代表の石垣深樹さんが東京から沖縄に移住した際、野良猫の多さに驚いたことをきっかけに活動を始めました。当初は個人でTNR(捕獲・避妊去勢・リターン)を行っていましたが、保護する猫が増え、個人での対応が難しくなったため団体を立ち上げました。現在は6名の会員とともに活動を続けています。



個性豊かな一匹一匹の命を大切に守っています



シェルターは清潔で自由に遊べる空間

理念は「人と動物が共存できる未来の実現」です。八重瀬町と連携した月20匹以上のTNRや、年間125匹以上の保護・里親探し、そして月3回の譲渡会を行なっています。譲渡会では、適正飼育の確認を行いながら新しい飼い主を探すほか、一般の方が保護した猫を参加させることもできます。

地域とともに築く 持続可能な活動

アベニールの特徴は、地域とのつながりを大切にしていることです。小学校での授業を通じて命の大切さを伝えるほか、高齢者への飼育指導にも力を入れています。特に多頭飼育崩壊のケースでは、役場や社協と連携し、飼育放棄への対応や「家族みんなで飼育の責任を考えること」の大切さを伝えていきます。

今回の援助金は、TNRにかかる医療費や保護猫の餌代、里親探しの費用に加え、啓発チラシの作成やアニメ



保護猫の愛らしい表情

ルセラピー、施設運営費に活用される予定です。今後は沖縄県全体での活動拡大や行政とのさらなる連携、ボランティアの育成を目標に掲げ、「人と動物が安心して暮らせる社会」を目指して活動を続けていきます。



安心できる環境でのびのび過ごしています

一般社団法人 動物愛護の会 アベニール

【譲渡会 拠点・日時】

〈うるま市〉第1日曜/11時～15時
森の里親会ミズハウス

〈浦添市〉第2土曜/13時～16時
浦添大公園 南エントランス多目的室

〈沖縄市〉第4土曜/14時～17時
マンガ倉庫泡瀬店

【問合せ】



LINE▶



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

25分

揚げない、漬けこまない！ トースター唐揚げ

唐揚げ # やんばん若どり

揚げ油も漬け込み時間も不要。

小さめの一口大にカットすることで中まで火が通り易く、漬け込まなくても味がしっかり染み込みます。

あとはトースターにおまかせで、簡単&美味しい唐揚げの完成です。魚焼きグリルでもOK! (火加減と焼き時間は調整してみてください) 焼いているあいだに、別のお料理もできますよ♪

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(2人分)

- ・やんばん若どりもも肉
..... 1枚(270g)
- A {
 - ・醤油 大さじ 1・1/2
 - ・おろしにんにく、おろし生姜
..... 各小さじ1/4
- ・片栗粉 大さじ3
- ・サラダ油 大さじ1

作り方

1. 鶏もも肉は小さめの一口大(12等分程度)にカットし、ポリ袋でAをもみ込んだら、すぐに片栗粉をまぶす。
2. アルミホイル(くっつきにくいタイプ)にサラダ油(大さじ1/2)を塗り、1を並べ、さらにサラダ油(大さじ1/2)をかける。
3. オーブントースター(1000w)で約20分焼く。



コープのおすすめ

特別飼育鶏
やんばん若どりもも肉



あつふるカタログ12月2週(536号)掲載
 注文: 12月1日(月)~5日(金)

ココに
こだわって
います!

次号は

『にんじんを使ったレシピ』です!

特別飼育鶏 産直やんばる若どり

組合員の
声から生まれた
安全安心なとり肉



特別飼育鶏 産直やんばる若どり 人気の理由

- 26年前、産直若どりの開発当初から要望されていた「薬に頼らないで飼育」という組合員の声を実現することができました。
- 不必要な抗生物質・抗菌剤を投与しない。
- 3か所の指定農場（平南ファーム・安富祖ブローラー・恩納ブローラー）で飼育し、生産者が明確。

組合員の声

その他にも、年間1回の残留抗生物質物質・残留農薬検査を実施し、安全性にもこだわっています。

コープにおける「産直」

コープ産直三原則

- ① 生産地と生産者が明確であること
- ② 栽培、肥育方法（農薬・肥料・飼料など）が明確であること
- ③ 組合員と生産者が交流できること

市販のもの比べると臭みもなく、油っぽくない。新鮮で柔らかく、どんな料理にもあい、とてもおいしいです。

産直やんばる若どりは常備品です。お弁当持ちが2人いるので大助かり。ジューシーさがたまりません。

特別飼育鶏 産直やんばる若どりを使って

冷めても
やわらかく、
高たんぱく！



お弁当にもオススメ！ 鶏ササミのやわらか甘辛焼き

ササミ(5本)は水分を拭き取り、ポリ袋に醤油(大さじ5)、本みりん(大さじ5)とともに入れ、10分程漬けておく → 別のポリ袋にササミを取り出し、片栗粉(大さじ5)をまぶす → フライパンに油(大さじ1)を入れ、ササミを弱めの中火で4~5分程度両面をカリッと焼く(コールドスタートで焦げすぎないようにゆっくりめに) → ササミのつけダレに本みりん(大さじ2)を加え、フライパンに入れたら火を強めて泡が落ち着くくらいまで焼いて完成。



鶏の旨味が止まらない！ 炊飯器でサムゲタン

材料:米(大さじ2)・鶏もも肉(2枚)・長ネギ(1本)・にんにくすりおろし(小さじ1)・おろし生姜(小さじ2)・中華だしまたは鶏ガラスープの素(大さじ1・1/2)・水(600cc)

長ネギ(1本)はトッピング用に輪切り少々を残して斜め切りにし、ほかの材料と一緒に炊飯器に入れ、普通炊飯する → 炊き上がったら肉を潰しながら混ぜる → 器に盛り、お好みで塩、トッピング用ネギをかけたら完成。 ※しばらく保温した方が鶏肉が柔らかくなり、旨味が出ます

なるほど! コープ

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
第5回 フードドライブ

『スマイルピックアップ😊』を実施しました



コープおきなわでは“誰一人取り残さない”社会の実現に向けて、さまざまな支援活動をすすめています。今回は、組合員さんや地域とともに取り組んでいるフードドライブについてご紹介します。

教えてくれた人
協同購入支援部
ひさし
高安 恒さん



もったいないを笑顔に変える フードドライブ活動

フードドライブ『スマイルピックアップ😊』は、コープおきなわのSDGs基本方針の一つ「誰もが安心して暮らし続けられるまちづくりへ貢献します」という優先課題に基づき、2023年度から始まった取り組みです。「もったいないを笑顔に変えよう!」を合言葉に、組合員さんの家庭で消費しきれない食材や日用消耗品をフードドライブ活動として集め、社会福祉協議会を通じて必要としている方に提供し、沖縄の社会問題解決の一助となることを目指しています。

今回は、9月15日(月)～28日(日)の期間、協同購入の各センター(久米島センターを除く)と各店舗で実施(協同購入は26日まで)。お中元の米ギフト、調味料、レトルト食品、缶詰、ペーパー類など、たくさんの食料品や日用品が集まりました。なかには「フードドライブのためにとっておいた」という組合員さんもいて、回を重ねるごとにこの取り組みが浸透しているようです。



組合員さんから寄付いただいた商品の一部

組合員さんのやさしい想いを 支援を必要としている方のもとへ

組合員さんから寄付いただいた商品は各センターや各店舗で集約し、賞味期限などの確認、仕分けをした後、県内の社会福祉協議会に寄贈しました。



コープ牧港で行われた浦添市社会福祉協議会への贈呈式

「コープさんから寄贈いただいた皆さんの商品は、ご高齢の単身世帯や病気で働けない方など、社協に相談に来られる方にお渡ししています。明日の食べるものがなくて困っているという方は多く、届けられた食料品で救われたと感謝されています。また、お菓子などは、地域の自治会の子どもの活動の際にお届けし、とても喜ばれています」と教えてくれたのは、浦添市社会福祉協議会の仲田紫陽子さん。「生活に困っているけれど、声に出せていない方はまだまだたくさんいるかと思います。すべての方に商品が行き渡るように、フードドライブの取り組みがもっと広がってほしい」と、今後の活動に期待を寄せます。



西原町社会福祉協議会への贈呈式

ある児童館からは感謝の声を集めた色紙と手作りのティッシュケースが届けられるなど、これまでのフードドライブの活動を通して、コープおきなわにも感謝の声が寄せられています。

今回も組合員さんの想いのこもった商品をお預かりし、たくさんの方へのお役立ちができました。ありがとうございます。次回は2026年1月を予定していますので、引き続きご協力をお願いします。

フードバンク 支援の取り組み

台風やしけなどで組合員さんへお届けできなかった商品は、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を通して、必要とされている方へ無償提供しています。

商品をお届けできなかった皆さまには、お詫び申し上げます。

なるほど!
コープ

忘新年会の景品やプレゼントにいかがですか? コープあぶれのお得な食事券

コープあぶれでは、組合員のくらしが豊かになる商品やサービスを取りそろえています。中でも多くの方にご利用いただき、大変喜ばれているのが「コープ食事券」。その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

協同購入事業本部
島尻 康成さん



県内30施設のラインナップ!新しい施設も登場

県内のホテルやレストランのランチ・ディナーなどが利用できる「コープ食事券」。豪華な食事がお得な組合員価格で楽しめるのが魅力です。忘新年会の景品、クリスマスや誕生日のプレゼント、もあい、グループでの食事会に利用される方も増えています。

組合員さんに人気のランチ券

● オリオンホテル モトブ リゾート&スパ

「オールデイダイニング シリウス」

ライブキッチンで作る和洋中・沖縄料理をbuffetスタイルで心ゆくまで。



● ホテル日航アリビラ

「カジュアルブッフェ ハナハナ」

熟練の点心師が作る飲茶から洋食・寿司・しゃぶしゃぶまで堪能できます。



● ラグナガーデンホテル

「パセオガーデン」「和琉あんのん」

2カ所(洋食または和食)のレストランから選べる人気のランチbuffet。



● ホテルアラージュ オキナワ

「カフェ&ダイニング アコウサ」

海を見渡すくつろぎ空間で、やっぱりや県産食材を活かした洋風創作料理を。



● ホテル コレクティブ

「ヴィジョン&エモーション」「居易園」

和洋琉のランチbuffetまたは本格中国料理の飲茶コースから選べます。



PICK UP

コチラもおすすめ

◆ 贈り物やおもてなしに ◆

「琉球舞踊と琉球料理 四つ竹」
お食事優待券

5,000円券→5%OFF(4,750円)



◆ 昼でも夜でも利用OK ◆

「サムズレストラン」
グルメギフト券

5,000円購入で500円券サービス



◆ 全国多数のお店で使える! ◆

全国共通お食事券
ジェフグルメカード

1枚500円、有効期限なし



ギフト用封筒をご用意しています

封筒の一部は就労継続支援B型事業所「よいしょ」さんが制作しています。



※イメージです

詳しくは月2回(1週・3週)発行の情報誌『あぶれ』をチェック!



協同購入カタログと一緒にお届け。店舗にも設置しています。

食事券一覧はコチラ



多数ご購入の際は、事前申込をおすすめします

コープあぶれ 食事券



ホームページの「2025チケット注文書」をダウンロードしてご活用ください。

【お問い合わせ】コープあぶれお食事券、プレイガイド、映画チケットなど

098-941-8000

(日曜を除く)10時~18時

みんなのひろば

ういずコープを読んで

今月は10月号の感想です。10月号の情報はこちらから▶



表紙の「コープおきなわ 広報チーム」コープでがんばってる広報さんを初めてしっかり知ることができたので、今後出てきたときに親しみが湧きそうです！

今後のPR活動も楽しみにしています。

浦添市 ばんさん



特集を読んで「プレスト・アウェアネス」という言葉を初めて知りました。私自身、胸にしこりがあり、毎年経過観察のため病院を受診しています。誰もが日常的に意識して生活できるようになると良いなと思いました。

名護市 しょうママさん

特集の「ピンクリボン運動」。耳にしたことはありましたが、詳しくは知りませんでした。一人ひとりの気持ちから誰かの役に立つことを、簡単なことからでも始められるといいですね。

糸満市 おでんくん



トピックス「人形供養祭」。私の実家にも、たくさんのぬいぐるみがあります。本当に愛着のあるものばかりだけど、ボロボロで、このような供養があるといいなと、記事を読んで思いました。



名護市 ゆーりーさん

「パパッとキッチン」の「ハムチーズのライスペーパー包み焼き」。ライスペーパーを焼く発想がなかったので目から鱗でした。ハムとチーズの組み合わせも間違いないし、絶対に作ります！！



名護市 ききききさん

「パパッとキッチン」の「レンジで5分ハムチーズ蒸しパン」が、とても美味しいので、朝ごはんにピッタリだと思います。



沖縄市 パクさん

なるほどコープ「CO・OP×レッドカップキャンペーン」を読んで、飢えに苦しむ子ども達がこんなにいるんだ…と考えさせられました。商品購入で支援できる取り組みは、とてもいいなと思いました！

那覇市 ええはるさん

くらしづくり活動「やさしい糍講習会」、とても楽しそうです。コープでは託児ありのイベントがあるので、子連れでも参加しやすいです。次があれば行きたいです。

八重瀬町 つつんさん



「声にこたえて」の「パパッとキッチン」のセンターページ移動は、とても良かったです。同じく毎回切り抜きしていたので、保存しやすいです。

北谷町 にゃんにゃんさん

「たけぞうくんの配達日記」を読んで、思わず笑っちゃいました。4コマの場面が上手に展開され、最後のオチにつながってました。荷物が置かれているトラックの後部は、冷房も無くとっても暑いことが予想されます。毎日、利用者さんのことを考えていただきありがとうございます。

浦添市 T.Zさん



クリスマスの思い出

母からうちの子どもたちへと大きなサンタが描かれたタペストリーをもらったのですが、幼い次女がそれを見て大泣き。怖かったらしい。残念ながらほとんど飾らなかったけど、その次女ももう二人の母親に。孫も見たら大泣きしたかなあ。

うるま市 みつちゃん



サンタに会いたいと夜中まで起きておくぞと張り切って起きていたら、お母さんが優しく枕元にプレゼントを置いてくれていたのを今でも覚えてます。

中城村 みよんさん

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！



フリートーク

からあげが大好きな娘。でも、冷食は味が濃くて食べません。そこでコープの配達員の方にすすめられた「めっちゃうまいからあげ」。これは本当においしくて、冷食なのにあつという間になります。教えていただいてありがとうございます。南城市 ゆきさん



いろいろなメーカーがある中、「コープ玄米黒酢」は瓶の裏においしい飲み方があり、即手に取りました。「ハニードリンク・りんごジュース割・牛乳割」と、どれもおだやかな酸味とまろやかな味でおいしかったです。那覇市 キラリさん



子育てあるある日記

4歳の初孫の女の子の元に弟が生まれました。少し呼吸が安定していないため、管を通し保育器で眠っている姿を見て「赤ちゃんかわいそう。病院の先生きらい！保育園の先生は好きだけど！」と言いつつ笑ってしまいました。もう少しで退院予定だと知って「きんちょうする〜！」と胸に手をあてるこの頃。優しいお姉ちゃんのこれからが楽しみです。名護市 このたんのばあばさん



宜野湾市 えみころさん

1歳8カ月の娘、「大保さんの人参」を生で食べるのにハマってます。

声 にこたえて

【店舗フレンズについて】

組合員の声

すきま時間でコープのお店のお手伝いができると聞きました。



回答

店舗が忙しい時期に有償で組合員さんにお手伝いしていただく仕組みがあります。



あなたのちょっとした時間で
コープのお店のお手伝いしませんか？

店舗フレンズ 登録募集!

●店舗フレンズとは

店舗フレンズとは、店舗が忙しい時期(お盆や年末年始)に、組合員に店舗作業を有償(短期アルバイト契約)で支援していただく仕組みです。

●店舗フレンズには事前登録が必要です

- ・登録は生協に加入した組合員に限ります。
 - ・事前に登録用紙に必要事項を記入していただきます。
- 登録用紙は各店舗にお問い合わせください。

●仕組み

- ・店舗フレンズ登録者と店長で、支援に入る日時、時間帯、作業内容などを確認します。
- ・コープおきなわの規則に基づき『短期アルバイト契約』を結びます。
- ・支援いただいた時間に対して賃金規則に基づき、時給をお支払いいたします。



●主な仕事

- ・商品の陳列補充作業
- ・賞味期限チェック
- ・買い物カート・カゴの回収作業
- ・商品の予約受付業務や受け渡し作業
- ・予約商品(お寿司・オードブル)の製造、盛り付け作業
- ・レジ係

詳しくはHPに載っている各店舗へお問い合わせください。



コープおきなわ

検索



今月のお知らせ

information

お知らせ

コープおきなわ創立50周年記念企画 平和コンサート

～ともに奏でる平和のメッセージ～

被爆・戦後80年の節目の年に、シンガーソングライター佐久真良太さんの美しく心に響く歌声を聴きながら「平和」について一緒に考えてみませんか？

[日時] 2026年1月18日(日) 開場13時
開演13時30分～15時30分

[場所] 与那原町上の森かなちホール
与那原町上与那原16(与那原町役場)

[出演] 佐久真良太、Jouer(新城弘明・島袋霞)、
若獅子鼓衆みやひら **[定員]** 先着300名

[入場無料・全席自由] ※小さなお子さんも入場できますが、大きな音への対応や周囲の方へのご配慮をお願いします。



[申込方法] 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)

[主催] 南部東ブロック

戦後80年・コープおきなわ50周年企画 現代版組踊『語り継ぐ対馬丸の詩』 舞台鑑賞会・参加者交流会

戦後80年の今、毎年6月23日に対馬丸記念館で上演されている舞台を鑑賞しながら、平和についてみんなで考えてみませんか？当日は、舞台鑑賞前に対馬丸事件の概要や、コープ商品を試食しながら参加者同士で交流できる場をご用意しています。当時を知る世代の方からこどもたちまでたくさんのご参加お待ちしております！

[日時] 12月21日(日) 開場14時 開演14時30分～16時

[場所] 糸満市立米須小学校 体育館

[出演] 那覇青少年舞台プロクラム **[定員]** 100名

[参加費] 無料 **[申込締切]** 12月17日(水)

[申込方法] 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)

[主催] 南部西ブロック



【参加者募集】

「まなぼうさい Chapter1」 ～持ち出し用防災バッグ編～



遊びが学びに！楽しく備える防災のチカラ。

プログラム：オーダーメイド防災バッグゲーム(制限時間3分間に必要10アイテムを持ち出せる!?)
ローリングストックを始めてみよう
自分の居住地はどんなところ？

[日時] 12月14日(日) 13時～15時

[場所] コープあつぱるタウン3階
組合員活動室会議室B

[講師] 自主防災ゆいまーる(宜野湾市)
普天間みゆきさん

[定員] 15名(応募者多数の場合は抽選)

[参加費] 一世帯300円 親子参加大歓迎!

[申込締切] 12月4日(木)

[申込方法] 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)

[主催] 宜野湾・中城ブロック

「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…



天候によるお届けへの影響が懸念される際には必要に応じて情報発信しています。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5回理事会報告

2025年10月14日(火)
浦添本部 第一会議室

議決事項

1. 地方区分理事候補者の推薦について
次期役員選考にむけて「地方区分理事候補者の推薦」を以下(1)～(2)の通りすすめる
(1)地方区分理事選考委員会を設置する地域区分について
(2)地方区分理事の推薦を受けたい方を募集する「公告」を行う

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. 11月総代懇談会に関する報告
3. 職員の処分に関する報告
4. コープおきなわグループ子会社上期のまとめと課題に関する報告

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2回第51期総代選挙管理委員会に関する報告
8. 第51期総代選挙の結果に関する報告
9. 2025年度「お年玉募金」の取り組みに関する報告
10. 「ピースアクションinオキナワ～第43回沖縄戦跡・基地めぐり～」実行委員派遣に関する報告
11. SB&B社 米国(ボブさん)大豆産地視察に関する報告
12. 第50期臨時理事会に関する報告

コープおきなわの概況 (2025年4月～6月度決算)

組合員数 ※6月時点	24万3,243人
出資金 総額 ※6月時点	57億9,144万円 (1人当たり出資金23,809円)
供給高	【累計 55億7,630万円/ 予算比 97.9%】
協同購入	【累計 26億1,267万円/ 予算比 96.6%】
店舗	【累計 24億7,545万円/ 予算比 99.3%】
くらサポ※	【累計 2億3,414万円/ 予算比 98.4%】
経常 剰余金	【累計 △1億3,253万円/ 予算差 △7,859万円】

※くらサポ=ハウジング、葬祭、夕食宅配、まちかど便など

※システム障害の復旧おくれにより、現在確定している分より随時報告させていただきます。

CO・OP共済

共済金お支払件数および金額
(2025年10月度)

件数	1,968件
金額	9,843万円
累計	13,925件 8億1,893万円

環境活動

(2025年9月度回収)

牛乳パック	1,110kg (前月 1,210kg)
カタログ	69,967kg (前月 54,108kg)

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円引き企画開催中!

CO-OP+ 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、更にお得な税抜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)

登録も簡単!

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(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)

宅配の注文がスマホで便利! ダウンロードはこちらから▼

10月までのダウンロード者数23,738名

スマホアプリ
CO-OP+ コーププラス



