

ういずこーぷ

7
2026

TAKE FREE

特別飼育鶏やんばる若どりを使った
商品を開発しました！



特集 コープのおすすめ冷凍食品
冷凍食品で
ラク家事&節約

パパッとKITCHEN 混ぜてかければ出来上がり♪ 充填豆腐麻婆
& 絹のとうふのアレンジレシピ

コープおきなわ名護センターにて
商品開発メンバーの皆さん



冷凍食品で

ラク家事 & 節約

安全・安心とこだわりのおいしさで選ばれているコープの冷凍食品。今回は夏休みにおすすめの商品やアレンジレシピをご紹介します。暑さが厳しい夏こそ上手に活用して、ごはん作りの味方にしよう！



教えてくれた人

コープのインスタでお馴染み
アイム博士 & あつぱルン



+ \ 冷凍食品のメリットいろいろ / +

旬のおいしさ&
栄養を手軽にプラスできる

コープの冷凍食品の中でも人気の冷凍野菜は、栄養価が高くおいしい旬の時期に一気に収穫して加工。種類豊富な野菜が入った冷凍食品を活用すれば、不足しがちな栄養が効率よく補えて便利です。



ストックできて台風シーズンも安心

冷凍食品のストックがあれば、忙しい朝のお弁当作りから疲れた日の夕食まで幅広く活用できて便利。生野菜は台風や産地を襲う記録的な大雨などの影響を受けて、価格が高騰することもあります。冷凍野菜なら一年を通して安定した価格で手に入るのもうれしいポイントです。

コープのお店で毎月開催「冷凍食品20%OFFデー※」
でまとめ買いがお得なです！(なご宮里は開催無し)
※開催日はアプリ「コーププラス」のお知らせや公式LINE
「コープのお店【コープおきなわ】」で都度発信中！



包丁や火を使う時間を減らせる

野菜はカットし、加熱処理後に急速バラ凍結しています。必要な分だけ取り出してすぐに使うことができるので手間いらず。魚は面倒な下ごしらえや味付けが済んでおり、電子レンジで温めるだけで一品できあがる商品が豊富にあります。

食品ロスをなくして節約にも

冷凍食品は、野菜の皮や魚の骨などの下処理済みで、キッチンから出る生ゴミを減らせるのも利用のメリットです。また、長期保存ができるので、食材を使いきれずに腐らせてしまうことがありません。

食材を余らすこともなく、
ゴミが少ないから
エコともいえるのう



Pick up!



ミンチ肉を粒状に凍結した「パラパラミンチ」。使いたい分だけサッと取り出せて、忙しい日の調理やお弁当づくりに大活躍！

Pick up!



安全面を最優先にママ&パパと開発した『きらきらステップ』。下ごしらえなしですぐに使えて「離乳食づくりがラクになった!」と大好評。

博士とあっぷルンが選んだ

夏休みに
おすすめ!

コープの冷凍食品



ランチ・晩ごはん部門

CO-OP 5種の野菜を使ったお子さまプレート
とろとろオムライスセット



あつぷるカタログ 7月3週(616号)掲載
注文:7月6日(月)~10日(金)



お子さまが大好きなメニュー
をプレートにしたんじゃ。

CO-OP 骨取りさばのおろし南蛮
(ゆず風味)



あつぷるカタログ 7月3週(616号)掲載
注文:7月6日(月)~10日(金)



さっぱりした味付けは、暑い
夏と相性ばつぐんなのです!

CO-OP レンジで!えび天丼の具



あつぷるカタログ 7月3週(616号)掲載
注文:7月6日(月)~10日(金)



レンジ調理でてんぷら(天
井)が食えるって最高じゃな!

CO-OP ビビンバごはん



あつぷるカタログ 7月3週(616号)掲載
注文:7月6日(月)~10日(金)



レンジで簡単♪夏
も旨辛がおいしいの
です~!

CO-OP ビーフドライカレー



あつぷるカタログ 7月2週(615号)掲載
注文:6月29日(月)~7月3日(金)



カレー味は期待を裏切
らない、お子さんでも
食べやすい辛さじゃ。

CO-OP レンジでサクッと
国産若鶏チキンカツ



あつぷるカタログ 7月4週(617号)掲載
注文:7月13日(月)~17日(金)



お弁当のおかず
にもピッタリなの
です♪

CO-OP ちゃんぽん(具付き)



あつぷるカタログ 7月2週(615号)掲載
注文:6月29日(月)~7月3日(金)



めんだけで160gあ
って大満足のボリュ
ームじゃ!



おやつ部門



CO-OP ボンデ
ミニドーナツ
(信州ミルク)

あつぷるカタログ 7月2週(615号)掲載
注文:6月29日(月)~7月3日(金)



もっちり生地が幸せを運ん
でくれるのです♪

CO-OP 南国白くまバー



あつぷるカタログ 7月4週(617号)掲載
注文:7月13日(月)~17日(金)



九州の夏といえば、白くまは
外せんじゃろ?

CO-OP 具たっぷり豚まん



あつぷるカタログ 7月2週(615号)掲載
注文:6月29日(月)~7月3日(金)



小腹を満たすのにちょうど
いい大きさなのです♪

コープのおすすめ冷凍食品

時短・かさ増し・栄養アップ!

冷凍食品アレンジレシピ

12種類の野菜を食べる カラダが喜ぶ彩りスープ

朝ごはん

調理時間
約5分

下ごしらえ不要♪
お鍋に具材を入れて火にかけるだけ



材料(4人分)

- ・国産大豆の調整豆乳…………… 2カップ
- ・北海道のうらごしにんじん …… 2個
- ・10種の彩りミックスベジタブル 100g
- ・十勝のブロッコリー …………… 100g
- ・冷凍カットベーコン …………… 30g
- ・コンソメ…………1個 ・塩コショウ…………適量

作り方

- 鍋にすべて材料を入れて中火にかける。
 - 鍋肌がふつふつとしてきたら弱火にし、具材が温まったら火を止める。
- Point** 豆乳が分離するので煮詰めない
- 塩コショウで味を調える。

使ったのはコレ



北海道の
うらごしにんじん
あつふるカタログ
7月2週(615号)掲載
注文:6月29日(月)~7月3日(金)



10種の彩り
ミックスベジタブル
あつふるカタログ掲載
次回未定

昼ごはん

調理時間
約30分



使ったのはコレ



骨取りさばの
味噌煮
あつふるカタログ
7月2週(615号)掲載
注文:6月29日(月)~7月3日(金)



北海道
ハッシュドポテト
コープのお店で
取り扱いしています。

調理済みのさばの
味噌煮を活用して
味付け失敗知らず!

サクサク&ホクホク食感が楽しい さば味噌とポテトのパイ包み

材料(2個分)

- ・骨取りさばの味噌煮 …………… 1個
- ・北海道ハッシュドポテト …………… 2個
- ・パイシート………… 1枚 ・卵黄 …… 適量

作り方

- 解凍したさばの味噌煮を半分に切り、味噌ダレをからませる。
 - 半解凍したハッシュドポテトを側面から半分に薄切りする。
 - 解凍したパイ生地を半分に切り、1.5倍に伸ばす。
 - 2のハッシュドポテトで1のさばをはさみ、3のパイ生地で包む。
- Point** 周りをフォークで押さえてしっかり密着させる
- 4に卵液(卵黄に水少々を混ぜる)を塗り、オーブン(200℃・予熱あり)で約20分焼く。

【レシピ監修】
食育インストラクター・琉球料理講師
名嘉 ヒロコさん

コープの冷凍食品は「産地指定栽培」や「国産素材」の
商品も多く、安心して使えるのでおすすめです。

晩ごはん

調理時間
約20分

使ったのはコレ



CO-OP ふっくらジューシー
生ハンバーグ

あつぱるカタログ
7月2週(615号)掲載
注文:6月29日(月)~7月3日(金)

キャベツや白菜など

冷蔵庫に余った食材を入れてもOK

お手頃食材でかさ増し! ふっくらジューシー生ハンバーグde餃子

材料(12個分)

- ・CO-OP ふっくらジューシー生ハンバーグ…………… 1個
- ・もやし……………50g ・ニラ……………20g(2mmに切る)
- ・餃子の皮……………12枚
- ・醤油……………小さじ1/2 ・サラダ油……………小さじ1
- ・餃子のタレ……………お好み

作り方

- 1 ボウルにニラとサツと茹でたもやしとを入れて
醤油をまぶす。
- 2 1に解凍したハンバーグを入れて混ぜ合わせる。
- 3 2を餃子の皮で包む。
- 4 フライパンに薄く油を塗り、3を並べて中火にか
け、水100ccを入れて蓋をして蒸し焼きにし、
水分が少なくなったら蓋を取り、焼き色が付い
たら出来上がり。



組合員さんの



我が家の冷凍食品アレンジレシピ

チャーハンは、ご飯を足して、
卵や余った野菜を足して、最大
限に増し増して食卓へ。元々の
味がしっかりしているのでア
レンジしてもおいしくいた
だけます。一から私が作るチャー
ハンより減るのが早いです。

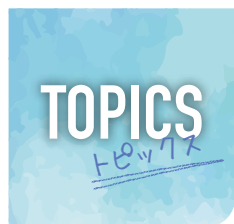


冷凍餃子で「羽根つきチーズ
餃子」。冷凍餃子をフライパン
で通常通り焼いて、水を入れる
タイミングで、ピザ用チーズを
周りにパラパラ入れる。水分
が飛んでチーズがカリッとし
たら完成!



冷凍ほうれん草で白和え、ブ
ロccoliリーとシーフードミッ
クスでアヒージョ風炒めがお気
に入りのレシピです。

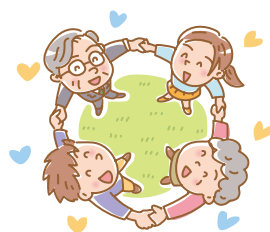




一緒に考え、楽しく活動してみませんか？

2026年度 推進委員会メンバー募集

生協は「安心してくらしたい」という願いを、自分たちの考動を通して実現しようと取り組んでいます。その一つとしてテーマごとに推進委員会を設け、さまざまな活動を行なっています。今回は、平和推進委員会のメンバーに、活動の内容を教えてくださいました。



平和推進委員会の活動方針は？

安全・安心な生活が続けられるのは、“平和”なくらしがあつてこそ。親と子どもと一緒に学べる場づくりなどを通して、子どもや孫たちに伝え、平和学習を広げる活動に取り組んでいます。

どんな活動をしているの？

基本的に月に1回集まり、企画の話し合いや振り返りなどを行なっています。

これまで、親から子へ平和を語り継ぐ講座、平和ガイド養成講座、他生協とのZoom平和学習会などを企画。慰霊の日に南部路を歩きながら沖縄戦と平和について考える機会として開催している「6.23ファミリーピースウォーク」は今年で34回を迎えます。

昨年度は、コープおきなわ50周年事業の平和企画として『木の上の軍隊』の上映会を開催し、552名の組合員さんが参加しました。

<活動の一例>



6.23ファミリーピースウォーク



『木の上の軍隊』上映会

沖縄戦体験者による証言集『戦で平和はつukれない』を制作

2020年度から沖縄戦体験者への聞き取り調査を行い、貴重な体験談をまとめあげた証言集『戦で平和はつukれない』が昨年7月に完成しました。今後も、この証言集を活用した「読み合う会」のほか、戦場の狂気とPTSDに苦しんだ元米海兵隊員の生涯を描いたドキュメンタリー映画『9条を抱きしめて』の視聴交流会など、親子で一緒に学べる場づくりを企画していきます。

平和なくらしを続けるために、今こそともに学び、語り合しましょう。



証言集の「読み合う会」



地域住民や生活者、女性、子どもの視点を取り入れた証言集

コープおきなわのその他の推進委員会

子育て支援・食育推進委員会

<活動の一例>

地域や行政などと協働して、子育て、孫育て世代が集う場を広げ、学習会などを通して、子どもたちの健やかな成長や、ママだけでなく子どもやパパ、おじいちゃん、おばあちゃんまで「みんなの笑顔」につながる社会全体の子育てを支援する活動を進めています。

昨年度は、「畑へGO!カラベジ畑で植え付け・収穫体験」に取り組みました。



畑へGO!カラベジ畑で植え付け・収穫体験

環境推進委員会

<活動の一例>

「エシカル消費を広げる」ことを優先課題とし、SDGs・循環型社会の実現を目指した活動を進めています。私たちの身近な自然や先人たちの生活の知恵に触れながら、環境保全について考え、子どもも大人も一緒になって楽しく学べる場づくりを行なっています。昨年度は、「廃食油を使ったキャンドルづくり」などに取り組みました。



キャンドルづくり



家族でビーチクリーン

2026年度 推進委員会メンバー募集について

【任期】 2027年6月まで。活動は基本的に月1回
※メンバー募集は随時受け付けています

【手当】 実参加(2時間以上)のあった月のみ1,000円支給 ※専門委員会の複数登録はできません

【応募・お問い合わせ】 総合推進室

098-879-1144 月～金 9時30分～17時



北部ブロック協議会が商品開発しました 特別飼育鶏やんばる若どり ころころつくね



商品開発に携わった北部ブロック協議会メンバー、
製造メーカー沖縄ハム総合食品株式会社の石倉さん、コープおきなわ職員の皆さん

組合員主体の商品開発で 地域の生産者を応援

コープおきなわにおけるブロック協議会は、組合員が主体的に商品づくりに参加する重要な役割を果たしています。

今回ご紹介するのは、北部ブロック協議会による新たな開発商品『特別飼育鶏やんばる若どり ころころつくね』です。

2025年にコープおきなわ50周年と名護センター30周年を迎えるにあたり、記念となる商品を開発できないかとブロックメンバーから声があがり、名護センターやコープなご宮里、協同購入支援部とともに企画を進めてきました。

目指したのは、「地元（北部）の食材を使った商品」で「子どもからご年配の方まで幅広い世代に愛されるもの」。企画会議で出し合ったさまざまなアイデアの中から、原料は2024年7月にリニューアルした“特別飼育鶏やんばる若どり”が採用されました。2024年11月、本島北部で発生した豪雨により平南ファーム（やんばる若どりの指定産地の一つ）が被害を受

けたこともあり“やんばる若どり”を用いて生産者を応援したいという思いも込められています。



この日はパッケージデザインなどについて意見交換

試行錯誤を重ねて こだわりの味・食感を追求

開発メニューは、お弁当や夕食などいろいろな場面で利用でき、子どもからご年配の方までおいしく食べられる“冷凍つくね”に決定しました。

試作・試食を何度も重ね、約2年をかけて愛情とこだわりが詰まった『特別飼育鶏やんばる若どり ころころつくね』が完成。商品開発にご協力いただいた製造メーカー沖縄ハム総合食品株式会社の石倉^{うるま}瑚真さんは「組合員さんの声に応じて原材料はシンプルに。理想の食感に上げるために、鶏の部位や配合を変えて試行錯誤を重ねました」と振り返ります。

「母親目線で商品開発に携わりました」と教えてくれたのは、北部ブロック理事の山内香里さん。「やんばる若どりはお肉自体がおいしいので、素材を活かした味と食感にこだわりました。製品への味付けを最小限に抑えることで、いろいろなアレンジが楽しめる商品ができました」と手応えを語ります。



1パック200g
の便利な使い
切りサイズ

北部ブロックメンバーのおすすめの調理法は、お鍋はもちろん、スープやシチュー、トマト煮、照り焼き、中華丼など。3月に開催された50周年祭で行われたコープなご宮里での試食会では、「飽きない味で30個は食べられる!」「お肉をあまり食べない4歳児が食べてくれた」「お弁当に入っていたらうれしい」などの声が寄せられました。

『特別飼育鶏やんばる若どり ころころつくね』は、名護センターエリアの協同購入とコープなご宮里で2026年8月～9月頃より先行販売を予定しています。

“特別飼育鶏やんばる若どり” とは？

「薬に頼らないで育ててほしい」という組合員の声に応え、雛から出荷までの全飼育期間に置いて抗生物質・合成抗菌剤を使用しない飼料で育てたコープおきなわの産直商品です。



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

15分

混ぜてかければ
出来上がり♪

充填豆腐麻婆

充填豆腐 # レンチンレシピ

レンジ調理で簡単に作れる 麻婆豆腐

充填豆腐のパックは熱に強く、そのまま温められるのが魅力。湯煎することで、簡単に美味しい温奴が出来上がります。蓋を少し開けてレンジで温めも可能。麻婆以外にもいろいろな味付けで活用してみてください♪

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(豆腐2個分)

- ・絹のとうふ …………… 2パック
- ・牛豚あいびぎパラパラミンチ 100g
- ・豆板醤 …………… 小さじ1/2
- ・焼肉のタレ …………… 大さじ4
- ・花椒または山椒 小さじ1/2(無くてもOK)
- ・片栗粉 小さじ1/2 ・水… 50cc
- ・青ネギ(刻む) 適量 ・ラー油 少々

作り方

①豆腐はパックごと沸騰した湯に入れ、5分ほど湯煎する。



②パラパラミンチと豆板醤を混ぜ、ラップをして600Wで3分加熱する。



③焼き肉のタレ、花椒または山椒を混ぜ、片栗粉を加えてよく混ぜる。水を加えてさらに混ぜる。



④ラップをして600Wで3分加熱してから、よく混ぜる。



⑤1の豆腐に4のミンチをかけ、ラー油、青ネギを散らして完成!

次号は

『炊飯器調理レシピ』です!

絹のとうふ



産地指定 ボブさんグループの 大豆を使用

コープの「ボブさんの大豆」は、アメリカの契約農家で栽培される生協専用のブランド大豆。豆腐に加工した際に、大豆本来の濃厚な風味とつるつとしたなめらかな食感を引き出せるのが大きな特長です。

欲しい時に必要な分だけ
使い切りサイズの便利な3個パック

ボブさんグループの農家の皆さんは、20年以上のおつき合いの中で、組合員の皆さんとの交流を大切にされています。

なめらかな口当たりと
あっさりとした
優しい味わい

冷奴や味噌汁、麻婆豆腐などの定番料理はもちろん、ドーナツやムース、白玉などのデザートアレンジにも最適。しつとりヘルシーに仕上がります。日々の多彩な料理に、ぜひ活用ください。



絹のとうふを使って

暑い日も
さっぱり食べられて
トッピングで
アレンジも♪



混ぜるだけでソースが出来上がり！ 充填豆腐の冷製カルボナーラ

パスタを茹でる(2人分 200g: 細めがおすすめ) → 茹で上がったら氷水でしっかり締める → ソース: 豆腐(1パック)・粉チーズ(大さじ3)・オリーブオイル(大さじ1)を混ぜて、クリーム状にする → パスタの水気をしっかり切り、一口大にちぎった生ハム(2枚)、ソースを加えて和え、塩こしょうで調味する → お好みで卵黄をのせ、ブラックペッパーをかける。

Point 味は少し濃めに整えるのが冷製パスタのポイント



大豆の香りが
ナッツっぽく
チョコとの相性
抜群!

少ない材料で簡単スイーツ♡ 豆腐チョコムース

板チョコ(1枚: ミルクチョコ50g)を小さく割ってレンジで溶かす(600Wで30秒→混ぜる→追加で10秒) → 豆腐(1パック)をボウルに入れなめらかになるまで混ぜる → 溶かしたチョコに砂糖(大さじ1)を加えてよく混ぜる → 小さめのグラスなどに入れて冷蔵庫で1時間以上冷やし、お好みでナッツやココアパウダーをかける。

Point 水切り不要で柔らかくて混ぜやすく、なめらかに仕上がります

※ハンドブレンダーを使用すると、よりなめらかな食感に仕上がります。

なるほど！ コープ

台風による配達の遅れや 欠品について

台風シーズンは配達の遅延や欠品で、組合員の皆さんにはご迷惑をおかけしています。台風が発生すると商品のお届けにどのような影響が出るのかをご理解いただき、ご協力をよろしくお願いいたします。

教えてくれた人

協同購入支援部
仲野 祥隆さん



商品が届かないのはなぜ？

お届けする商品の7割が県外から右図のような流れで届きます。台風発生時に九州からの船の遅延や欠航があった場合、商品セットセンターでは船の到着時間に合わせ、部署を超えて職員総出で夜間・深夜も仕分け作業を行うなど、状況に応じて最善策を協議・選択していますが、入荷遅れに伴い、やむをえず配達の遅れや欠品が生じます。

沖縄には台風が通過しなくても、高波で船が出航できなかったり、港に着岸できなかったりするなどの理由で商品の入荷が遅れてしまう場合もあります。



台風対応の様子

配達の遅れや欠品の情報は？

コープおきなわ公式ホームページよりご確認をお願いします。また、公式アプリ「コーププラス」のお知らせ機能を活用し、登録者へのご案内を実施しています。ぜひ、アプリの登録をお願いいたします。

台風後の商品配達について

遅れて入荷した商品は後日配送するなど、なるべく欠品のない配達を心がけていますが、商品の消費期限の関係で欠品とさせていただきます。また、場合によっては冷凍・常温商品を翌週お届けする事もあります。翌週届くと2週間冷蔵庫に入らないなどのお困りがある場合は、地域担当者か、組合員サービスセンターへご連絡をお願いいたします。

お届けできなかった商品はどうなるの？

例年、台風や海上悪天候(しけ)などで組合員さんへお届けできない商品が発生しています。コープおきなわでは、SDGsが目指す「誰一人取り残さない」社会づくりに取り組んでおり、そうした商品を地域支援へつなげてきました。

昨年はそれら商品の一部を「おきなわ子ども未来ランチサポート」や地域の社会福祉協議会を通して、子ども食堂や

協同購入商品をお届けするまで

出航から約3日でご自宅へ

博多港から那覇港まで 約27時間

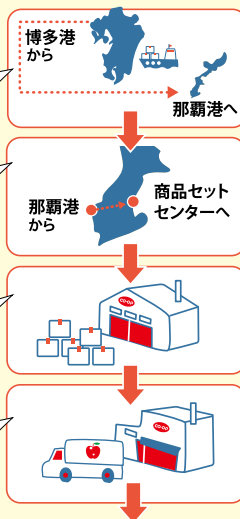
那覇港からコープおきなわ商品セットセンターまで 約4時間
※入荷後の荷降ろしに時間を要する

商品セットセンターで荷降ろし
→検品→個人別集品まで
約24時間

商品セットセンターから
各センターへ約2時間

各センターから組合員さん宅

※宮古、八重山地域はさらに1～2日かかります



組合員サービスセンター 0120-822-502(月～金 9時～20時)

支援を必要としている世帯へ無償提供させていただきました。今後も活動を継続していく予定です。



牛乳やヨーグルトなどの冷蔵商品を提供
画像：琉球新報社提供

VOICE 提供先からの声

子育て中で忙しい生活をしていますが、食料品をいただけてとても助かりました。

商品をお届けできなかったみなさまには、ご迷惑をおかけすることをお詫びいたします。

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2025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。



カレー会では、子どもたちが笑顔でカレーを頬張りながら楽しい時間を過ごしました

～地域で支え合い、多世代を見守る～

東風平支え合い委員会

手作り弁当を通して くらしを見守る活動

八重瀬町の「東風平支え合い委員会」は、地域の困窮世帯や、一人暮らしで身近に頼れる家族のいない高齢者を中心に、毎週木曜日、手作り弁当の配食や見守り活動を行っています。



一つひとつ手作りした温かな弁当を届けています

弁当は直接手渡ししており、声かけを通して体調や生活の変化を確認する役割も担っています。過去には、弁当を届けた際に利用者の異変に気づき、救急車を呼んだケースもあり、日頃の取り組みの大切さを実感する出来事もありました。

近隣住民のほか、社会福祉協議会とも連携し、食材提供や配食支援などを通して支え合う体制づくりが進められています。

子どもの居場所づくりで 地域のつながりを広げる

同会では近年、子どもの居場所づくりに力を入れています。公民館を活用し、毎週木曜日の放課後に子どもたちが自由に過ごせる場を開設。宿題や折り紙、ゲームなどをしながら、安心して過ごせる環境づくりを進めています。また、夏休みのラジオ体操やクラフト教室、防災教室、自転車安全教室など、多世代が関わる行事も実施。

同会メンバーの新垣由加里さんは、「活動を大きく広げるといより、今の取り組みを継続していくことが大

クリスマス
会でゲーム
を楽しむ子
どもたち



福祉講話で目が見えない状況を体験

切。できる人ができる形で関わりながら支え合っていきたい」と話しました。

現在は、配食や子どもの見守りを行うボランティアも募集しており、地域のつながりをさらに広げていきたい考えです。

ボランティア団体援助金は、弁当の材料費や容器代、イベント開催費などに活用され、取り組みを続けていくための大きな力となっています。



「ボランティア募集中です♪」と笑顔で呼びかける皆さん

東風平支え合い委員会

【活動拠点】

八重瀬町東風平1東風平公民館内

【活動日時】毎週木曜日

配食：9時～11時頃

子どもの居場所づくり：15時～18時頃

【問合せ】

098-998-2126(東風平公民館)

みんなのひろば

ういずコープを読んで

今月は5月号の感想です。
5月号の情報はこちらから▶



改善ありがとうございます

特集の「便利になったコープの宅配でくらしにもっとワクワクを」の、「商品の原材料表示を確認できるようになりました」の記事を読んで、さっそく試してみました。以前はコープ商品しか検索できず不便でしたが、全てできるようでとても助かります。改善してくださり、ありがとうございます。うるま市 L.Mさん

とても参考になりました

なるほどコープ「コープの洗剤『セフター』」の記事がとても役に立って良かったです。特に各々のライフスタイルや使い勝手に合わせて、表でわかりやすく説明されていてとても参考になりました。



南城市 すみっちさん

自分でも上手に作れて感動です

「パパッとキッチン」のコーナーが大好きです。色々なレシピがありうれしいです。早速「包んで美味しいレシピ」の「揚げ出し豆腐」を作ってみました。自分でも上手に作れて感動です。



沖縄市 倅せさん

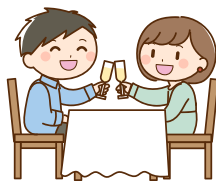
よく利用しています

なるほどコープ「コープあぶれのお得な食事券」。私はコープあぶれの食事券をよく利用しています。お得な価格で購入できるので、必要な時大変役に立ちます。県外に住む娘たちが帰って来た時など、とても喜ばれました。最近では利用できるホテルが増えて楽しみも増しました。友人にも紹介しています。これからももっと施設やホテルが増えて欲しいです。

那覇市 ぼっちゃりママさん

月に1回ホテルランチ

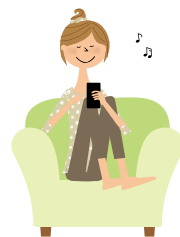
日々の食費を節約し、月に1回はホテルランチに行こうと計画しています。旦那様に美味しいものを食べないと美味しい食事を作れないと言いつけてます(笑)



浦添市 ハピネスさん

コープで育休を豊かに!

「はじめてばこ」をきっかけにコープの宅配を知り、組合員になりました。初めての育休で大変なことも多いですが、コーヒーを飲みながら毎週届くチラシを見るのが毎日の楽しみで、日課になっています。子どもの頃はお母さんがチラシを楽しそうに見るのが理解できませんでしたが、今年ラスト20代の今はよくわかるようになります。主婦になったなあとしみじみ思います(笑) 宅配は家から注文できるの



が最大の魅力なので、旦那が仕事の間に隠れて美味しそうなものをポチポチ買ってます(笑)

浦添市 まーみーさん

夏休み

キャンプ好きな家族の思い出

子どもたちが小中学校の頃、ひと夏に5〜6回もキャンプを楽しんでいました。一番心に残るキャンプは西表島での山と海でのキャンプです。海でのキャンプで大海原で食べた、主人が採ってきたシャコガイの刺身と、飯ごうで炊いた食事は最高でした。キャンプ好きな家族4人での懐かしい思い出です。



うるま市 スキップさん

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!



地元の良さを再発見!!

名護にある嘉津宇岳は登山にオススメです。片道40分くらいで手軽に登れて、平日でも観光客や外国人の方も楽しそうに登っていました。地元の良さを再発見できます!!



今帰仁村 ピーちくさん

ありがたい機会の提供に感謝

14ページの「今月のお知らせ」は、関心のあるニュース満載でした。「2026年度地域活動支援制度」は、絵本講師としての活動で地域に還元できることがあるかなあ、申請してみたいなあ、と思っていたら、期日が過ぎてしまいました。詰めの甘さに反省です。このようなありがたい機会を提供してくださっていることに改めて感謝です。次回に!企画を温めておきます。

宜野湾市 むーみんさん

ハンバーグで作る肉じゃが

「ふっくらジューシー生ハンバーグ」は、解凍して肉じゃがを作るのに使い勝手がいいです。香辛料が入っていないので、応用がききます。1個で3〜4人分作れます。くらし応援の時に注文しています。



南風原町
ゆーちゃん

声 にこたえて

【「冷凍食品のパッケージ袋の昇華現象」について】

組合員の声

冷凍食品の袋がパンパンにふくらんでいることがあります。



回答

温度の変化によって生じる「昇華現象」というものです。



冷凍食品に温度変化が加わると、食品の表面に付いた細かい氷の粒が、**氷(固体)から水(液体)にならずに、水蒸気(気体)になる、昇華現象**がおきることがあります。その結果、気化した水分の体積が増えてパッケージ袋がパンパンになることがありますが、商品の品質には問題ありません。



昇華現象の一例

BUT

中の食べ物のガスでふくらむことも。
腐敗臭がする場合はご注意ください!

冷凍食品が解凍・腐敗していることでガスが発生し、袋が膨張することがあります。**腐敗臭がする場合は召し上がらないでください。**

今月のお知らせ

information

お知らせ

『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めます。

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「おきなわ子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団体に贈呈されます。

【募金方法】 協同購入：注文書またはeフレンズ
注文番号：「2880」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】 2026年7月6日(月)～
2027年1月22日(金)

「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…

2024年06月27日(木) <06月4週>
高麗けち漬

品名	数量	単価	小計
高麗けち漬	100g	100円	100円
高麗けち漬	100g	100円	100円
高麗けち漬	100g	100円	100円
高麗けち漬	100g	100円	100円
高麗けち漬	100g	100円	100円
高麗けち漬	100g	100円	100円
高麗けち漬	100g	100円	100円
高麗けち漬	100g	100円	100円
高麗けち漬	100g	100円	100円
高麗けち漬	100g	100円	100円

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！



『2026年平和活動基金』へのご協力をお願いします。



毎年実施している平和活動基金に今年も取り組みます。

コープおきなわでは、「二度と家族を戦争で失いたくない」、「子どもたちに平和な世の中を残すために、小さな力でも何かできることはないか」そんな思いで平和活動に取り組んでいます。

そこで、今年度も平和活動基金に取り組みます。6.23ファミリーピースアクションやピースアクションinヒロシマ・ナガサキへの派遣、今後予定している平和活動に使わせていただきます。

ご協力よろしくお願いいたします。

【募金方法】 協同購入：注文書またはeフレンズ
注文番号：「2825」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】 6月1日(月)～8月28日(金)

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10日(月)～14日(金)

【再開】 8月17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。

7月30日は「消費生活協同組合の日」(通称「生協の日」)です。

1948年7月30日の「消費生活協同組合法」公布にちなんで、一般社団法人 日本記念日協会に「消費生活協同組合の日」として記念日登録されています。



2025年度 第12回理事会報告

2026年5月15日(金)
浦添本部 第一会議室

議決事項

1. 第51期通常総代会議案書について
2. 2026年度役員報酬について
3. 次期理事会への申し送り事項について
4. 沖縄県生協連役員の推薦について
5. 春季団体交渉妥結等に伴う就業規則改定について

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期通常総代会に関する報告
3. コープのばりかわ進捗状況に関する報告
4. コープおろく「特別対策店舗」指定に関する報告
5. 店舗ホストシステムリプレイスに伴う障害に関する最終報告
6. 「2030環境・サステナビリティ政策」2025年度進捗に関する報告

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. 5月地域別総代会議報告(速報)に関する報告
8. 51期通常総代会ご意見と回答集(初稿)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」への委員派に関する報告
10. 「2026年度第1回ラプコブ商品工場・産地交流会」の選出に関する報告
11. 「2026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. 2026年度春の団体交渉妥結に関する報告

コープおきなわの概況 (2026年4月度決算)

組合員数	24万3,886人
出資金 総額	55億3,882万円 (1人当たり出資金22,711円)
供給高	17億8,322万円 (予算比 90.7%) 【累計 17億8,322万円/90.7%】
協同購入	8億5,609万円 (予算比 83.4%) 【累計 8億5,609万円/83.4%】
店舗	8億4,168万円 (予算比 97.6%) 【累計 8億4,168万円/97.6%】
くらサポ※	8,544万円 (予算比 109.5%) 【累計 8,544万円/109.5%】
経常 剰余金	△7,944万円 (予算差 △3,539万円) 【累計 △7,944万円/△3,539万円】

※くらサポ＝ハウジング、葬祭、夕食宅配、まちかど便など

CO・OP共済 共済金お支払件数および金額 (2026年5月度)

件数	2,029件
金額	1億1,135万円
累計	4,168件 2億2,870万円

環境活動 (2026年4月度回収)

牛乳 パック	1,150kg (前月 510kg)
カタログ	79,306kg (前月 66,239kg)

協同購入からのご案内



ご紹介者のあなたには
選べるプレゼント♪



LINE SNS メールでお友だちにURLを送るだけ!

右記よりアクセスします。
▼パソコンの方はこちら
https://www.kyushu.coop/friends_cp/
URL発行は2026年8月14日(金)まで



「紹介用URLを発行する」ボタンを押します。

現在ご利用の生協を選択してください。

必要事項を入力して「紹介URL発行」ボタンを押すと、紹介用URLが発行されます。LINEやSNS、メールでお友だちに送信してください。

お友だちは「紹介用URL」から入力フォームへ進んでいただきます。

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▼

5月までのダウンロード者数28,146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:シキヤタケシ

「rakki-de-」の巻



表紙紹介

北部ブロック協議会メンバー開発
「特別飼育鶏やんばる若どり
ころころつくね」



特別飼育鶏やんばる若どりの美味しさを存分に活かした新商品が誕生しました。北部ブロック協議会の皆さんが打ち合わせと試作を重ね、特にこだわったのは「お肉本来の旨味」と「食べ応えのある食感」です。胸肉と皮の配合を追求することで、シンプルながらも満足感のある味わいに仕上がりました。

味付け無しでも美味しく食べられますが、照り焼き風にしてお弁当のおかずはもちろん、スープやカレー、シチューなどの煮込み料理にもぴったり。毎日の献立に幅広く活用いただけます。

8月～9月頃より北部地域にて先行販売を予定しています。ぜひ、ご家庭ならではの美味しい食べ方を見つけてみてください。

※詳細については本誌 P7で紹介しています



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我が家の防災
日頃から準備していることや意識していることなどを教えてください。
- 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します。(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

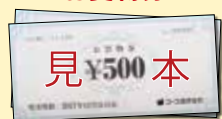
『ういずこーぷ』宛

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:7月25日

声を寄せて
いただいた中から
毎月**10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。

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
※7月末までにお送りします。

お買物券当選者

- ・すみっちゃん
- ・ぼっちゃりママさん
- ・ハビネスさん
- ・まーみーさん
- ・スキップさん
- ・ぴーちくさん
- ・むーみんさん
- ・ゆーちゃん
- ・L.Mさん
- ・倅せさん

※キリトリ

あなたの声を聞かせてください!

7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			