

ういずこーぷ

8

2026

TAKE FREE

お買い物ついでに気軽に相談！
コープおろく「共済カウンター」が
移設リニュアル

特集

沖縄の伝統行事を知る

次世代へ伝えたい旧盆

パパッとKITCHEN

暑い日のごはん作りは炊飯器にお任せ！
「炊飯器調理」レシピ

コープおろく共済カウンターにて
職員の皆さんと「折鶴活動」により届いた折鶴



コープおきなわ

沖縄の伝統行事を知る

旧
盆

次世代へ伝えたい

今年の旧盆は

ウンケー 8月25日(火)

ナカビ 8月26日(水)

ウーケイ 8月27日(木)

旧曆7月13・14・15日

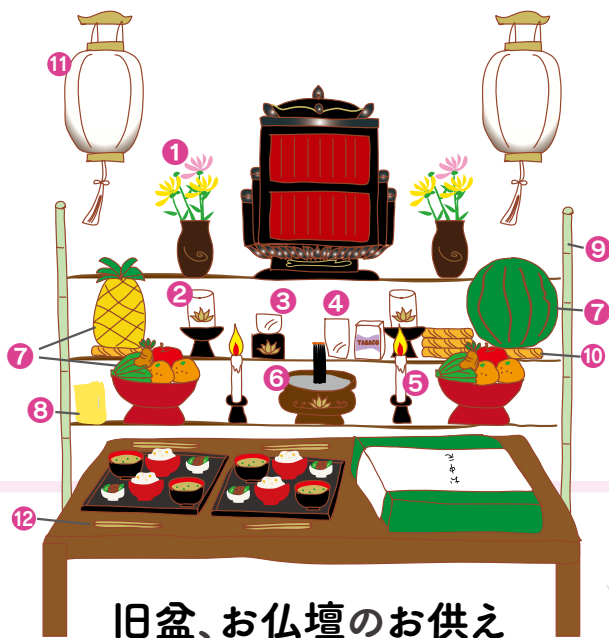
(※地域によっては16日)

ご先祖様に感謝し
親族の絆を深める日

お盆は、ご先祖様があの世から里帰りすると言われています。子孫は、ご先祖様が気持ち良く過ごせるようにと、心を込めたおもてなしをします。私たちにとっても、命のつながりを感じ、ご先祖様に感謝して過ごす大切な日です。

沖縄のお盆の過ごし方やお供え物は独特で、県内でも地域や家庭によって違いはありますが、大切なのは形式だけでなく心。風習の意味や、その中に込められた先人たちの知恵や思いを知り、次世代に伝えていくことも、現代に生きる私たちの役割です。

多くの行事を旧暦で行う沖縄で特に盛大なのが、旧暦7月13日から15日（地域によっては16日）に行われる「旧盆」です。絶やすことなく次世代へ伝えていくためにも、あらためて昔からの習わしを振り返ってみましょう。あわせて、沖縄の伝統行事には欠かせない中身汁の作り方ををご紹介します。



旧盆、お仏壇のお供え

- ①お花 ②お茶 ③お酒 ④お水
⑤ろうそく ⑥香炉と線香
⑦果物

・スイカ 頭の意味があるので上段に供える

・日持ちのよい果物を三方（お供え物に乗せる台）に乗せて飾る

・パイナップル(昔はアダンの実)

- ⑧ウチカビ**(紙銭)あの世のお金。ご先祖様があの世で困らないようにウークイの日に焼いて届ける。

- ⑨**グーサンウーヅ**(さとうきび):
先祖が転ばぬための杖。短く切ったもの18本(15本)を三角になるよう積み上げて飾るところもある。

- ⑩ **ガンシナー** わらで作った小さな輪。7つ用意する。ご先祖様があの世に帰るときに荷物を頭に掛けて運ぶためのもの。

- ⑪提灯 お盆の間は仏壇をいつも明るくする。

- ⑫ソーローバーシ 先祖(精霊)用の箸。メ
ドハギの茎を箸の長さに切って作る。

- ⑬**ソーローホーチ** メドハギの穂先を集めたほうき。先祖の服や足などの汚れをはたくもの。

- ⑭**ミンヌク** 誰もお迎えしてくれる子孫の
いない無縁仏への施し。

料理の切れ端を小皿もしくはクワズイモの葉に入れ、仏壇の下か玄関に置く。

※地域や家庭によって多少の違いがあります。



沖縄の旧盆の基本的な流れ



旧暦7月7日(8/19)

七夕

お墓の掃除をしてお花やお水などを供え、線香を立てて、ご先祖様にお盆の報告と案内をします。



旧暦7月13日(8/25)

ウンケー

(精霊迎え)

仏壇にお供えなどの飾り付けをし、夕刻にウンケージュシー(沖縄風炊き込みご飯)をお供えて、ご先祖様をお迎えします。



旧暦7月14日(8/26)

ナカビ

(中日)

朝昼晩の食事、ぜんざいやあまがしなどの間食を仏壇にお供えし、ご先祖様と共に過ごします。



旧暦7月15日(8/27)

ウークイ

(精霊送り)

重箱料理や餅などを供え、仏前でウチカビ(紙銭=あの世のお金)を焚いて拝んだ後、ご先祖様をあの世にお送ります。



ウンケージュシーにはコチラ ジュシーの素「じゅうしいさあ」



琉球料理を若い世代にも受け継いでいきたいという思いから、1999年に南部Bブロックが商品開発し、27年も愛されているジュシーの素。2023年12月にリニューアルしましたが、こだわりの原料や味はそのままです。



あつぷるカタログ
8月3週(620号)掲載
注文:8月3日(月)~7日(金)

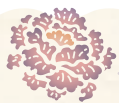
ナカビのお供えにはコチラ 十勝産小豆のぜんざい



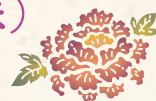
北海道十勝産小豆100%を使用し、上品な甘みに仕上げました。手軽に使えるレトルトで、温めても冷やしても、風味の良いぜんざいが味わえます。



あつぷるカタログ
8月4週(621号)掲載
注文:8月17日(月)~21日(金)



ウークイの日にお供えする ウサンミ (御三味)



沖縄の行事や法事で欠かせない「ウサンミ(御三味)」。中国を起源とする神仏へのお供え物で、「天・地・海」の食材を使った料理を重箱もしくは大皿に盛り付けます。現代ではごく普通に手に入りますが、祖父母の時代ならとても高級な食材。それらを手間ひまかけて調理したウサンミにも、ご先祖様を敬い、おもてなしをするという意味が込められています。

一般的には9品を7cmに切りそろえ、正方形の重箱に市松に盛り付けます。重箱に詰める際は、中央の列の仏壇側から三枚肉、かまぼこ、昆布の順に並べます。左右の列に決まりはありません。

※地域や家庭によって内容は異なります。



- ①カステラかまぼこ
- ②ごぼう
- ③揚げ豆腐
- ④三枚肉
- ⑤赤かまぼこ
- ⑥昆布
- ⑦田芋のから揚げ
- ⑧こんにゃく
- ⑨天ぷら

コープのお店の旧盆オードブルはP.06へ▶▶

おもてなしの心で作る 中身汁

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

材料【4人分】

- ・中身(大腸・小腸ミックス) …………… 250g
- ・小麦粉 …………… 大さじ2
- ・乾燥椎茸 … 3枚(水に戻して約1mmの薄切り)
- ・豚だし……1カップ ・かつおだし……3カップ
- ・塩……小さじ1 ・醤油……少々 ・おろし生姜……適量

作り方

- 1 水で湿らせた中身に小麦粉をまぶしてしっかりもみこんだあと、水でさつと洗い流す。

Point 中身についた汚れを丁寧に取り除きます。

- 2 鍋にたっぷりの湯を沸かし、1を入れて中火で茹で、にがりが出たらこぼす。

Point 茹で汁がきれいになるまで3〜4回ほど繰り返し、中身の臭みを取ります。



沖縄では「鳴き声以外はすべて食べ尽くす」と言われるように、豚肉を余すことなく料理に使います。なかでも『中身汁』は、豚の内臓を丁寧に下処理し、具材を切りそろえるなどの手間ひまを惜しまず、お客様や家族の健康を願う想いが込められた沖縄の食文化を代表する一品です。



- 3 中身がやわらかくなるまで煮る。

Point 指で引っ張ると、手で軽くちぎれるくらいが目安。

- 4 3の中身を長い方に1cm幅に切り、再び茹でこぼす。

Point この状態の中身を冷凍保存しておくと便利!



- 5 鍋に豚だしと鰹だしを入れてひと煮立ちしたら、椎茸を入れ、5分ほど煮たら4を入れる。

- 6 さらにひと煮立ちしたら塩・醤油を入れ、弱火で15分ほど煮て味を中身になじませる。

- 7 器に盛りつけ、お好みでおろし生姜を加えていただく。

覚えておきたい!

琉球料理の基本のだし

かつおだし

材料(仕上がり約3カップ)

- ・かつお節 …………… 約25g
- ・水 …………… 700cc

【作り方】

- 1 鍋に分量の水を入れて沸騰させ、かつお節を加えたら火を弱め、中火で4〜5分煮る。

- 2 1をこす。

琉球料理で使うかつお節は、血合いの厚削り。かつお節を煮出すのがポイントです。



豚だし

材料(仕上がり約10カップ)

- ・豚だし骨 …………… 1kg
- ・水 …………… 10カップ
- ・煮減する分の水 … 適量

【作り方】

- 1 鍋に湯を沸かし、だし骨を入れて湯洗りする。
- 2 寸胴鍋または深鍋に1と分量の水を入れて強火にかき、沸騰したら中の弱火で蓋をしないで煮る。

- 3 アクを取りながら2時間以上煮る。

Point 煮減り分の水を適宜で足しながら、仕上がり量にあわせませす。

- 4 骨を取り出し、汁をこす。

豚だし骨100gで1カップの出汁が取れます。冷凍保存ができるので多めに作っておくのがおすすめです。



組合員さんに聞きました

VOICE

我が家の旧盆



仏壇が小さいので各種3個入りでパックになっているのを購入してお皿に盛ってお供えしています。前もって購入できるので当日買い物にあわなくていいと思います。



お供え物はこれまでの慣習を引き継いでいきたいという思いがあるので、断然重箱料理をお供えします。

オードブルやお寿司など食べきれない量の料理が並ぶので、ある程度片付いたオードブルは、持ち帰り用のパック詰め作業があります。台所はずっと戦場です。



お義母さんがいつも中身汁かイナムドウチを作ってくれます。



家族で集う時は、いなり寿司・マカロニポテトサラダ・ソーキ汁などを作ります。簡単に大量に作れるところがいいです。



義理の母が、中身汁などの汁物や、クープイリチーを作ってくれます。とてもおいしくて、毎回楽しみにしています。

天ぷらは大体手作りします。



お供え物、どうしてる？

オードブルや重箱がお店で買えるのは大変ありがたいことだと思います！どうしても準備に負担がくるので少しでもストレスなく過ごすことがご先祖さまにとっても良いのではないのでしょうか。



天ぷらは不可欠ですが、揚げ物はしたくないです。



家族構成が変わり、以前より量が多すぎることもあるので、少量サイズも選べるとうれしいです。重箱料理を見ると「旧盆らしさ」を感じるので、これからも伝統の味を残してほしいと思います。

手作りする料理は？



ターンムディンガクは必ず出しています。とてもおいしくて人気があります！

義理の母も高齢になって、昔ほど料理は作らなくなりましたが、必ず中身汁は作ってくれます。中身汁が苦手な私のために、別鍋でイナムドウチも作ってくれます。感謝しかありません！

中身汁とジューシー。



冷たい和え物や中身汁。汁物は義母のこだわりが強く、材料を買うお店も決まっています！特に豚の内臓は、前もって注文していますよ。

旧盆料理の予定はお決まりですか？ コープの旧盆オードブル

コープおきなわ店舗では、組合員さんやそのご家族に喜んでいただけるよう、旧盆予約用の商品として、店舗製造のオードブルをはじめ、ホテルオードブル、重箱、餅セット、お寿司などを取りそろえています。今回はこだわりのポイントなどををご紹介します。



店内製造 コープのオリジナルオードブル

コープおきなわ店内で製造しているオリジナルのオードブルは、お子様から大人までおいしく食べられるよう、幅広いメニューを詰め合わせています。

＼ こだわりポイント！ ／

- ①人気の海老フライは、海老がプリプリで一押しメニューです。
- ②お子様に人気のあるチキンナゲットとミニアメリカンドックが入っています。



オードブル(輝)

5人前～・17品目 税抜5,980円(税込6,458円)

4人前～・15品目 税抜4,980円(税込5,378円)

3人前～・11品目 税抜2,980円(税込3,218円)
もご用意

数量限定 専門店の味も人気

筑前煮やローストビーフ、エビチリなど人気のおかずを詰め込んだ専門店のオードブルです。



オードブル 寿

4～5人前(株式会社ミールショップ沖縄)
税抜5,980円(税込6,458円)

詳しくは店頭に設置している旧盆予約用パンフレットをご確認ください。



組合員さんの声

- 焼き鳥や海老フライなどが孫たちに人気でした。味付けも良かったです。
- バジル味の野菜がおいしかった。
- 揚げ物は油っぽくなくおいしかった。小さなモチもおいしかった！

ウサンミ(重箱)もご用意！

お仏壇へのお供えに欠かせない重箱は、9品と7品をご用意しています。



沖縄風重箱9品

税抜5,980円(税込6,458円)



沖縄風重箱7品

税抜4,980円(税込5,378円)

※揚げ豆腐は傷みやすいので別添えになります。写真はイメージです。

※揚げ豆腐は傷みやすいので別添えになります。写真はイメージです。

…＼ 定番人気！ ／…

あんもち・きなこもち・よもぎもちのセットです。食べやすい個包装でご用意しています。

餅重箱三色餅セット

税抜2,400円(税込2,592円)



太巻き寿司と
いなり寿司の
セットです。

助六寿司セット

税抜1,980円(税込2,138円)



【購入方法について】

お受け取りの4日前までに最寄りの店舗でのご予約をお願いします。各店舗(なご宮里店は対象外)の惣菜コーナーまたはお電話で承ります。人気の商品は売り切れが予想されます。数に限りがありますので、早めのご予約をおすすめします。

【ウークイお受取り】

【お申し込み締切日】 8月23日(日)

【お渡し日】 8月27日(木) 10時～

各店舗の電話
番号はこちら



※写真はイメージです。一部商品が異なる場合がございます。 ※各店舗の予定数量を超えた場合は、お申し込み締切日に関わらず、ご予約承りを終了する場合がございます。



家族で歩いて平和を考える

第34回「6.23ファミリーピースウォーク」を開催しました

2026年6月23日(火) 会場:平和創造の森公園(糸満市)
主催:6.23ファミリーピースウォーク実行委員会



暑い中、戦跡を巡りながら、子どもも大人も一緒に平和への思いを胸に歩きました

平和への願いを胸に 学びの一步を踏み出す

毎年「慰霊の日」に開催している「6.23ファミリーピースウォーク」は、かつての激戦地を歩きながら沖縄戦と平和について考える取り組みです。今年は全国の生協や連合会から13団体、約70人の組合員や役職員が参加しました。

出発前には、実行委員が1年かけて制作した大型絵本『いくさあならんどう』が初披露され、戦争の悲惨さや命の尊さを伝えました。続いて、コープおきなわ平和推進委員会委員長の横田眞利子さんが「慰霊の日」の意味や戦争の記憶を語り継ぐ大切さにつ



大型絵本を通して、沖縄戦の記憶と命の尊さを学びました



組合員の願いが込められた平和のメッセージを展示

いて話し、参加者は真剣な表情で耳を傾けていました。

戦跡を巡り 記憶を未来へつなぐ

参加者は糸満市の平和創造の森公園を出発し、沖縄陸軍病院の本部が置かれていた山城本部壕(サキアブ)、沖縄で最初に建立された慰霊塔「魂魄の塔」、沖縄戦最後の激戦地とされる米須海岸など約3kmのコースを歩きました。正午には歩みを止め、全員で1分間の黙とうをささげ、戦没者を追悼しました。



山城本部壕(サキアブ)で当時の様子に思いを寄せました

ウォーク終了後には、参加者同士で歩いて感じたことを共有。小学校6年生の男の子は「沖縄戦が激しく起こった現地をいろいろ見て、戦争について学びを深めることができました」と感想を発表し、会場から温かな拍手が送られました。続いて、日本生



魂魄の塔で静かに手を合わせる参加者



沖縄戦最後の激戦地・米須海岸で歴史への理解を深めました

協連常務執行役員の多村孝子さんは、「今回の経験を通して、一人ひとりが手を取り合い、小さな力を積み重ねることが平和につながると改めて感じた」と語りました。

また、コープおきなわの古堅忠司理事長は「今日歩いて感じたことや命の尊さを、ぜひ家族や友人にも伝えてほしい」と呼びかけました。最後は参加者全員で『月桃』を合唱し、戦争のない未来への願いを新たにしました。

VOICE 参加者の声

- 今回初めて参加し、観光とは違った視点で沖縄の歴史に触れることができ、とても貴重な時間になりました。
- 当時の人々の過酷な状況を思い浮かべながら歩くことで、平和な日常のありがたさを実感しました。

6.23
ファミリーピースウォークの
様子はこちら▶



忙しいパパ・ママのミカタ

パパッと Kitchen
キッチン

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。



暑い日のごはん作りは
炊飯器にお任せ！
「炊飯器調理」
レシピ

炊飯器 # 時短調理

夏休みイベント飯！簡単なのに
味はグルメバーガー級♪

炊飯器から、まさかのハンバーガー！？ハンバーガー食べたい欲も満たされ、コスパ◎イベント感◎ビジュアル◎炊飯器によって、ひき肉の加熱時間には差があります。炊き上がったからお箸で刺すなどして火の通りを確認、加熱が足りない場合は、再度炊飯して様子を見てください。

＜炊飯器の注意点＞5.5合炊きの炊飯器を使用しています。
炊飯器は使用上の注意をご確認の上ご使用ください。

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。



みんなでシェアして食べよう！
メガハンバーガー！

調理時間

10分

※炊飯時間を除く

材料（5合炊き）

・食パン …………… 8枚切り5枚
・牛ひき肉 …………… 250～300g
・白いりごま適量 ・塩こしょう少々
・チェダースライスチーズ …… 3枚
・レタス …………… 適量

ソース
・マヨネーズ …… 大さじ4
・ケチャップ …… 大さじ2
・砂糖、マスタード各小さじ1
・にんにくチューブ …… 1cm
・玉ねぎみじん切り 1/4個分

作り方

①炊飯器の内釜に白いりごまをふり入れ、ちぎった食パン3枚分を内釜の底に敷く。



②1の上にスライスチーズ3枚を広げてのせる。



③2の上にひき肉を広げ、塩こしょうをふり、普通炊飯する。



④ボウルにソースの材料を全て入れ、粗目に刻んだレタスを入れてソースと混ぜる。



⑤炊飯が完了したら、ひき肉に火が通っているか確認して、レタス、トーストした食パン2枚をちぎって敷き詰め、皿の上にひっくり返す。



をちぎって敷き詰め、皿の上にひっくり返す。

完成！



⑥6等分くらいに食べやすくカットして、クッキングシートにくるんで食べる。

Point お好みでピクルス、トマトスライス、アボカドなど具材アレンジ可能

次号は

『ローリングストック食材活用レシピ』です！

ラップで
おにぎりにして
冷凍しておく、
お弁当や夜食にも
便利♪



調理時間
5分
※炊飯時間を
除く

ごぼうサラダの油分で、おこわのような仕上がりに ごぼうサラダの炊き込みご飯

材料(4人分)

- ・米 …………… 3合 めんつゆ(ストレート) 500cc
- ・ごぼうサラダ 200g ※濃縮タイプの場合は水で薄めて調整
- ・鶏もも肉 ……… 1枚 ・小ネギ(小口切り) … 適量

作り方

①米をといで水を切り、炊飯器に入れる。

②めんつゆを2.5合の目盛り(約500cc)まで入れ、鶏もも肉、ごぼうサラダを加え、「炊き込みご飯モード」で炊飯する。

※鶏肉とごぼうサラダから水分が出るため、めんつゆは少なめでOK。



③炊き上がった後、鶏肉をほぐしながら全体をしっかりと混ぜる。器に盛り、小ネギを散らして完成。



Point 通常炊飯しかない場合は、炊き上がった後に「高速モード」で再加熱すると、おこげができて香ばしく仕上がります。

コープのおすすめ



特別飼育鶏
やんばる若どりもも肉

あつふるカタログ8月3週(620号)掲載
注文:8月3日(月)～7日(金)



煮込み料理なのに
調味料が少量で
出来ちゃう♡



調理時間
5分
※炊飯時間を
除く

炊飯器に材料を入れて完全放置！ ソーキの煮込み

材料

- ・豚ソーキ肉 …… 500gぐらい(多少の前後OK)
- ・泡盛 …… 180cc
- ※泡盛がなければコンビニにあるような安い日本酒でも焼酎でもOK
- ・砂糖、しょうゆ…各大さじ3 ・水 100cc

作り方

①炊飯器にソーキ、Aを入れ、クッキングシートをかぶせ、普通炊きでスイッチオン。



②炊けたらもう一度クッキングシートをかぶせたままスイッチオン。



③炊飯が完了したら出来上がり！



Point クッキングシートをかぶせることで、内ぶたが汚れないので掃除がだいぶラク！豚バラ(ラフテー)、豚肩ロース(チャーシュー風)も同じ作り方でもOK！

コープのおすすめ

co-op うまくしょうゆ

あつふるカタログ8月3週(620号)掲載
注文:8月3日(月)～7日(金)



なるほど!
コープ

妊娠からはじまるこどもの100か月を応援

CO・OP共済の 「お誕生日前申し込み」



コープは、子育てをがんばるママ・パパに寄り添い、子どもたちの笑顔と健やかな成長を応援しています。今回は、CO・OP共済の『《たすけあい》ジュニア1000円コースお誕生日前申し込み』について詳しくご紹介します。

『お誕生日前申し込み』 とは

赤ちゃんがお腹にいるときから申し込めて、“生まれたその日から”赤ちゃんの保障が始まるCO・OP共済の制度です。

これまでは、「生まれた子どもに先天性の疾患があった」「早産で標準体重に満たなかった」などの告知事項に該当し保障を持てなかった赤ちゃんも、生まれる前にCO・OP共済の『《たすけあい》ジュニア1000円コースに申し込みしておくことで、赤ちゃんのもしもにも保障を備えられます。



加入者の輪が広がり 実現しました

CO・OP共済は、くらしの中で困ったことが起きた時には、みんなで支えあい、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、加入者が増えることで、保障内容がよくなりました。

『お誕生日前申し込み』も、「妊娠中に申し込めて、子どもが生まれてすぐに保障が開始される商品があるとうれしい」という組合員の声をカタチにした商品です。“お誕生日前”という申し込みのタイミングの選択肢を増やし、これから生まれる一人でも多くの子どもたちやご家族に安心を届けたいという想いで生まれました。

母子手帳をもらったら 早めの申し込みがおすすめ

2024年9月から受付が始まった『お誕生日前申し込み』。現時点での全国の加入者数は26,510名。コープおきなわでは570名の加入者のうち153名が入院や手術の保障を受けており、共済金の支払実績は合計約1,150万円にのぼり、多くの方から感謝の声が届いています（人数・金額は2026年4月16日時点の情報です）

なかには、「妊婦健診で告知事項に該当してしまった」「気が付いたら妊娠22週を過ぎていて申し込みなかった」ということもあるので、母子手帳をもらったら早めの申し込みがおすすめです。

《たすけあい》 ジュニア1000円コース

0歳から満19歳（発効日時点）まで加入でき、
月掛金1,000円で手厚い保障が満30歳まで続きます。

主な保障内容

- 入院は1日目から360日分まで、日額6,000円の保障
- ケガ通院も1日目から保障!
- 入院を伴わない日帰り手術も保障!

※共済事業規約に定める支払対象手術を受けた場合
※《たすけあい》のご加入には一定の条件があります
※30歳満期以降も健康状態にかかわらず継続できるコースがあります



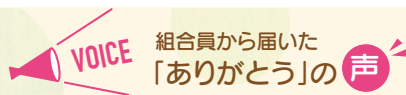
お誕生日前申し込みのご加入には 一定の条件があります。

- ☑ 申込日時点で妊娠22週未満（満18歳～満43歳）の方
単胎または双胎妊娠が対象です。
- ☑ 契約者（妊婦さん）は《たすけあい》への加入が必要

※申込日における妊婦さんの健康状態について
改めて告知事項Bへの回答が必要です。

※詳しくは、お誕生日前申し込み
専用サイトをご覧ください。





1人目は順調に出産しましたが、2人目は切迫早産、3人目は早産予防のための手術をしました。CO・OP共済にはとても助けられたため、子どもたち3人ともCO・OP共済に加入しています。ケガでの通院も対象となり、月の掛金もお手頃なのでお守りとして加入すべきだと思っています！子どものケガは予測不可能ですよ！

今回はジュニアコースで共済金の支払いを受けました。赤ちゃんが出産後すぐにNICUに搬送され、不安でいっぱいでしたが、無事に退院でき、入院費や治療費も共済金で賄うことができたので、ほっとしています。出産時に何かあったときのためと知人に勧められ、何となく加入していましたが、備えていて本当によかったです。

妊娠中でも加入できる保障に出会えたことにとっても感謝しています。CO・OP共済に加入できたことで大きな安心を得ることができました。“組合員同士の助け合い”という想いに支えられていることをとても心強く感じています。

第一子妊娠時に加入しました。その時は何もありませんでしたが、第二子出産時に異常分娩になりました。予想外でしたが共済金が支払われたので、入っていて良かったと心から思いました。妊婦さんは入っておくことをオススメします。請求後、すぐに入金されて助かりました。ありがとうございます。

現在、妊娠中でお腹の子が加入できる保障を探していて、コープ共済を知りました。掛金も手頃で誕生後の安心がひとつ増え、心に余裕が持てた気がします。ありがとうございます。



※実際のお支払いは、共済金請求書類ご提出後の判断となります。
※ご加入には一定の条件があります。
※正常分娩の場合は、共済金はお支払いできません。



詳しくは、下記まで
お気軽にお問い合わせください。

ご加入やご契約に関するお問い合わせ

資料請求窓口

コープのお店の共済カウンター

共済スタッフが専用カウンターでお待ちしております！

10時～18時（年末年始・研修を除く）

※コープ寒川は月～金

※コープなご宮里は月～土11時～18時

コープ共済センター 0120-50-9431

※平日の訪問対応も行っております。

担当者より折り返しご連絡し日程調整を行います。

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



0120-497-775

9時～17時 月～金

9時～16時 土

※日曜日・祝日・年末年始はお休み



<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。

【CO・OP共済ニュース】K-89542-2606

みんな の ひろば

ういずこーぷを読んで

今月は6月号の感想です。
6月号の情報はこちらから▶



コープおろくに行ってきました

表紙の「コープおろくりリニューアルオープン」。リニューアルしたコープおろくに行ってきました。すごく良かったです。冷凍食品コーナーは見やすく、店内も歩きやすく、セルフレジにはちょっとびつくりしましたが、わかりやすく店員さんが教えてくれて、あ



那覇市 ウエチーさん

伝え続ける事が大切

やはり今号は「慰霊の日特集」にじっくり目を通しました。戦争体験者が減る中、子どもや孫、次世代にきちんと伝え続ける事が大切だと思います。

那覇市 蛭さん

家族でできる平和づくり

特集の「慰霊の日」を読んで、ファミリーピースウォークに、子どもたちがもう少し成長したらぜひ参加してみたいです！平和祈念資料館も学生の頃に行ったきりなので、子どもたちも連れて一緒に学びたいと思っています。子育てをしている身だからこそ目を背けたい過去の情景もありますが、家族でできる平和づくりについて考えたいです。

中城村 ちょこすけさん

弁当にちょうどいい

最近弁当を作る事が多くなってきてレシピに困っていたなか、「パパッとキッチン」の「かさ増し節約レシピ」が目に入り、これは弁当にちょうどいいと参考にしました！とてもありがたいです。次回も楽しみます！

読谷村 hさん



「パパッとキッチン」わかりやすい！

子どもたちも大きくなり、時々キッチンで料理をする姿が見られるようになりました。「家庭科ノートよりもういずこーぷの『パパッとキッチン』

の方がわかりやすい！」と大好評です。

豊見城市 キッズシェフさん



見ているだけでも楽しいです

久しぶりに休止していた宅配を再開しました。前にお気に入りだった商品もすっかり高くなっていてカタログを見ながら驚きもありますが、またコープ商品を利用するのが楽しみでもあります。お取り寄せ系や全国の美味しそうな商品があるのも魅力ですよ。カタログを見ているだけでも楽しいです。



宜野座村 のこのこさん

元気な「おはよう」が嬉しい

3月で仕事を辞めて、家で少しのんびりしようかと思っていたら、午前7時30分～8時すぎまで、支部の交通安全の旗振り活動を頼まれて、ゴールデンウィーク明けからお手伝いをしています。子どもたちに「おはよう」と元気にあいさつをして、元気な「おはよう」が返ってくると、とても嬉しい一日になります。



与那原町 シマフクローさん

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！



コーププラス、おすすめです

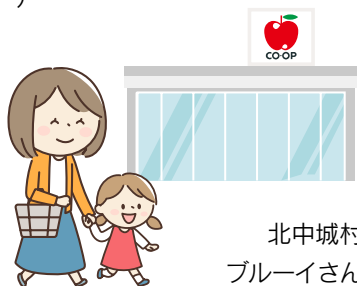
コーププラス、ダウンロードしました!トラックが今どこか分かる機能がついているなんて知りませんでした。先日、配達が遅れていて出かける前だったので、確認することができて非常に助かりました!みんなにすすめたいです!

那覇市
ええはるさん



「コープだ、買い物行こ～」

なるほどコープ「キッズカード&キッズ割」。毎週水曜・日曜のキッズ割をいつも利用させていただいてます♪子どももリンゴマークを見て「あっ、コープだ」と分かるようになり、「買い物行こ～」と嬉しそうに言いますよ(^^)早くキッズカードのスタンプを貯めて景品を貰いたいようです(^^)



北中城村
ブルーイさん

選ぶ楽しみができました♪

今月からコープ宅配を再開しました。理由は我が家に初孫ができたことです。コープ商品の離乳食・幼児食を選ぶ楽しみができました♪



沖縄市 アポロ11さん

声 にこたえて

【台風遅配の状況確認について】

組合員の声

台風のときの注文商品の配達は、どのように確認したらいいのですか？



回答

コープおきなわの公式ホームページ、組合員サービスセンターもしくはお届けしている地域担当者へ問合せをお願いいたします。



台風で九州から船が出航できなかつたり、到着が遅れたりした場合、最善策を検討して対応しますが、やむをえず配達の遅れや欠品が生じます。

配達の遅れや欠品など、台風後の商品配達については、コープおきなわ公式ホームページ、もしくは組合員サービスセンターへご確認をお願いします。

「何時頃届くのかしら？」というような、より具体的な質問は同センターから地域担当者へ連携し、組合員さんへご連絡させていただきます。

また、アプリ「コーププラス」登録者には「一斉メール」で配達のご案内いたします。

その他、各SNSでも最新情報をご確認いただけますので、ご利用ください。



●コープおきなわ
ホームページ

<https://www.okinawa.coop/>

●組合員サービスセンター

0120-822-502

(月～金 9時～20時)



今月のお知らせ

information

お知らせ

親子企画

「ウミガメの産卵と孵化、海の環境についての学習会」

ウミガメの生態に詳しい近江茂雄さんを講師に、ウミガメと環境の学習会と、ビーチクリーン活動を行います。ぜひ、親子で参加しませんか？

【開催日】 8月22日(土) **【時間】** 9時～11時

【内容】 ①ウミガメの産卵・孵化と環境について座学(大度公民館) ②大度海岸を実際に歩きながら説明 ③米須海岸をビーチクリーン活動

※大度海岸は地元の方がきれいにしているため、すぐ隣の米須海岸をビーチクリーンします。

【集合場所】 大度公民館 糸満市大度81

【定員】 7家族(30名程度) 応募者多数の場合抽選

【参加費】 1名200円 ※家族ごとにお菓子配布

【駐車場】 無料 ※大度海岸の無料駐車場が駐車できない場合は、500円の有料駐車場になる場合有

【持ち物】 動きやすい服装、運動靴(サンダルNG)、軍手、飲み物、タオル等

【締切】 8月16日(日)

【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)

【主催】 環境推進委員会



「コーププラス」ダウンロードはお済みですか？

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！



7月からRBCで

コープ葬祭のCMがスタートしています

もうご覧になりましたか？まだの方はこちらからも内容視聴できます▶



全店で「もぐもぐタイム」開催中！

5月13日(水)から『もぐもぐタイム』という名称で、毎週定例の店内試食会が始まりました。コープおきなわの強みであるコープ商品や産直商品、店内製造商品などを組合員さんにお知らせすることで、コープのファンになっていただく取り組みです。

＼ 毎週水曜日開催！ ／

お店	開催時間
コープなご宮里	12時～ 無くなり次第終了 ※土曜日と同じ時間に開催
コープ美里・コープ山内 コープ牧港・コープ首里 あつぱるタウン コープ寒川・コープこくば	11時30分 ～ 11時45分
コープおろく	11時30分～11時45分 (惣菜のみ16時～)

※7月時点の開催時間です。

試食・試飲・

食べ飲み比べてみたからこそその声

『気になっていたのよ』『買ってみようかね～』
『サクサクでおいしい』『甘くておいしい～』
『赤が甘いね、青は食べ応えがあるね(ぶどう)』
『とまと苦手だけどこれは美味しいね(惣菜)』
『私はルイボスティーが好きかな!』 などなど！

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、以下の週を非常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。

2025年度 第13回理事会報告

2026年6月16日(火)
浦添本部 第一会議室

議決事項

1. 第52期総代選挙区および定数について

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. コープのばりかわ進捗状況に関する報告
3. 第51期通常総代会に関する報告

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. 2026年度分野別推進委員会の設置に関する報告
8. 2026年7月からのブロック協議会を担当する役員・職員に関する報告
9. 第51期通常総代会「書面議決書」提出状況等(6/16現在)に関する報告

コープおきなわの概況 (2026年5月度決算)

組合員数 24万4,642人

出資金 56億166万円
総額 (1人当たり出資金22,897円)

供給高 17億4,972万円
(予算比 98.6%)
【累計 35億3,294万円/94.4%】

協同購入 8億747万円
(予算比 96.2%)
【累計 16億6,356万円/89.2%】

店舗 8億8,317万円
(予算比 102.4%)
【累計 17億2,485万円/100.0%】

くらサボ※ 5,907万円
(予算比 80.8%)
【累計 1億4,451万円/95.6%】

経常剰余金 △1,831万円
(予算差 △859万円)
【累計 △9,775万円/△5,264万円】

※くらサボ＝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6月度)

件数 2,239件

金額 1億2,012万円

累計 6,407件
3億4,882万円

環境活動 (2026年5月度回収)

牛乳パック 1,000kg (前月 1,150kg)

カタログ 65,484kg (前月 79,306kg)

宅配の注文が スマホで便利!

6月までのダウンロード者数28,909名
スマホアプリ

CO-OP+ コーププラス

ダウンロードはこちらから▼



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(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)

