

ういずコープ

9
2026

TAKE FREE

時間内にきれいにできるように
みんなで協力しています



特集 1

親子で話そう防災対策

特集 2

総代になってみませんか？

パパッとKITCHEN

買い物に行けない日には、ストック食材を使って
「ローリングストック食材活用」レシピ

ひやこんホールにて
ハートランドおきなわのみなさん



コープおきなわ

“いのちを守る備え”できていますか？

親子で話そう /

防災対策



防災の基本は「自助＝自分のいのちは自分で守る」こと。
楽しみながら取り組んでみては♪



お話をいただいた

宜野湾・中城ブロック総代
普天間 みゆきさん

祖父母や両親の戦争体験談や地域防災活動を通して、災害時も前向きに生きる知恵を学び、コープおきなわのくらしづくりイベントなどで自主防災の大切さを伝えています。

もしも、大規模な災害が起こったら…。

さまざまな状況を想定し、備えている人と備えていない人とでは、その後の生活を大きく左右するでしょう。自分や家族の安全・安心を守るために、できることから対策を実践していきましょう。

☑ 身のまわりの災害リスクは？

まずは、自分の住んでいる所やよく居る場所（職場・学校・習い事など）でどのような災害が起こりうるのか、ハザードマップで調べましょう。

海岸沿いや低地、高台、崖地、地盤が緩い所など、場所によって災害リスクが異なります。



国土省
ハザードマップ
ポータルサイト▶



☑ どこに避難する？

次に、いざ災害が起きた時にあわてないためにも避難場所を確認し、それに応じた備えをしておきましょう。

在宅・縁故避難

日頃からローリングストックを取り入れ、水（近隣の湧き水や井戸の場所）や火の確保手段を把握しておきましょう。親戚や知人宅での縁故避難の場合は、あらかじめ確認を。

ローリングストックとは

防災のために特別なものを用意するのではなく、日常的に使う食料品や日用品を多めに買い置きし、使った分だけ買い足して常に一定量の在庫を保つ備蓄法です。

ストックの一例

常温保存できる食品（缶詰、レトルト食品、乾麺、調味料など）や飲料水、カセットボンベ、加熱対応ポリ袋、ペーパー類など

食品備蓄のコツ

政府広報オンライン▶



避難所

避難所は生活空間が十分に整っていないため、水・食料・寝具などは自分で準備・管理することを想定しておきましょう。避難所の備蓄倉庫に何がどれくらい用意されているのか、プライバシーが守られるのか、寝床の硬さ、トイレの数などを平常時に調べておき、足りない物は自分でそろえてリュックサックに詰めて、非常時にすぐに持ち出せるように用意しておきましょう。

防災バッグに何を入れる？

赤ちゃんや高齢者では、防災バッグ（非常持ち出し袋）の中身は違ってきます。誰が・どのような状況で使うのかを考えてマイ防災バッグをつくりましょう。



楽しみながら **もしも** に備える暮らし

日常生活に取り入れることで防災にも役立つ。親子で楽しみながらできる防災対策をご紹介します。

“もしも”連想ゲーム

「水が止まったら?」「ガスが止まったら?」「電気が消えたら?」「食料が手に入らなくなったら?」「出先で災害にあったら?」など、もしもの時の状況を具体的にイメージして、自分にとって必要なものは何かをゲーム感覚で出し合ってみましょう。

おすすめの映画

『サバイバルファミリー』2017年公開

原因不明の電気消滅によってすべての電化製品が使えなくなった日本を舞台に、崩壊寸前の東京を脱出した平凡な一家の奮闘を描いたサバイバル・コメディ映画。“もしも”の連想をふくらますことができる1本です。



食べられる野草の知識を身につける

大規模災害が起こったとき、野草は不足しがちな栄養を補う貴重な食料源として役立ちます。身近にどんな食べられる野草があるのか調べてみましょう。



アキノノゲシ・クワの葉・長命草などの野草を活用したパスタと混ぜごはん

！ 野草採取の注意点

毒草やアレルギーを起こす野草もあるので、安全性を確認できるものだけ採ること。除草剤や排気ガス、犬猫の糞尿などがかかっているような植物は避けましょう。

地域のコミュニティに参加する

地域の自治会は、防災などの重要な情報交換の場です。日頃から参加し、お互いに助け合い、声を掛けあえる関係性をつくっておくと災害時の安心にもつながります。

家庭菜園を始めてみる

大規模地震が起こったら、離島県の沖縄では食料の供給においても厳しい状況が想定されます。家庭菜園は、野菜を育てて収穫する喜びと節約&食料備蓄も兼ねられるのが魅力。畑を作る場所がない場合は、ベランダやキッチンで手軽に野菜を育てられるプランター栽培がおすすめ。



種と水と容器(ペットボトルで代用OK)だけでできるキッチン菜園なら初心者も簡単



段ボールで防災グッズづくり

身近な段ボールを使って、避難生活に役立つものが簡単に作れます。災害時に特に必要なアイテムは「簡易トイレ」。家用はもちろん、外出先で災害にあったことを想定して車内にも備えておくといいでしょう。



作り方はコチラ▶



『避難生活のQOLを考える
段ボールでまろう』
サクラボックス株式会社

手軽に作れる段ボールトイレ
(画像提供:サクラボックス株式会社)

キャンプデーを設ける

テント設営や野外調理などが体験できるキャンプは、ライフラインが止まった時の備えを楽しみながら身につけることができます。自然の中ではもちろん、自宅の庭やベランダ、リビングにテントを張って、電気やガス、水道を使わずに過ごすおうちキャンプもおすすめ。



もしもの時に備えた住まいの保障



【お問い合わせ】0120-6031-43

月～土 9時～18時
(祝日営業)※年末年始は休業





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。

買い物に行けない日には、 ストック食材を使って 「ローリングストック 食材活用」レシピ

スtock食材 # 時短調理

余ったそうめんにと工夫 いつもとは違ったおやつに変身！

茹でたそうめんが微妙に余ってしまう
ことありませんか？余り物も調味して丸
くまとめ、カリッと焼くことで、ガレット風
に仕上がります。残っても保存ができて、
トースターで焼き直せば美味しさが復活
しますよ♪

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。



茹でて余ったそうめんをどうするか問題を解決！

そうめんのガレット

調理時間

15分

材料(1人分)

- ・そうめん …… 1束分(茹でたもの)
- ・ピザ用チーズ …… 好きなだけ
- ・ベーコン …… 4枚(2cm幅にカット)
- ・マヨネーズ …… 適量
- ・オリーブオイル …… 適量
- ・塩コショウ …… 適量
- ・パセリ粉 …… お好みで

作り方

①フライパンに茹でたそうめんを
入れ、オリーブ
オイルを回し
かけて、麺をほ
ぐす。塩コショ
ウしてさらに
ほぐす。



②フライ返しで押さえて平らにし、
(まんべんなく焼くため)中火で
片面がこんがり焼けたら、ひつ
くり返してチーズ、マヨネーズ、ベ
ーコンを重ねる。



③蓋をしてもう片面を焼いた
らひっくり返し、チーズとベ
ーコンが焼けたら完成。お好み
でパセリ
をかける。



コープのおすすめ

CO-OP 国産小麦手延べそうめん



あつふるカタログ9月5週(626号)掲載
注文:9月21日(月)～25日(金)

次号は

『魚焼きグリル活用レシピ』です！

面倒な
下処理不要の
缶詰で手早く
定番おかずが
完成!



調理時間
10分

備えるだけじゃもったいない! 大豆とひじきの満足煮

材料(3~4人分)

- | | | |
|------------------------------------|--------|--------------|
| ・大豆ドライパック …… 1缶 | 合わせ調味料 | ・だし汁 … 200ml |
| ・ひじきドライパック …… 1缶 | | ・砂糖 …… 大さじ2 |
| ・にんじん …… 1/3本くらい | | ・みりん … 大さじ2 |
| ・きざみあげ …… 1袋
(油揚げ2枚分を小さくカットしても) | | ・しょうゆ … 大さじ1 |
| ・サラダ油 …… 適量 | | ・塩 …… 少々 |

作り方

① にんじんは太めの千切りにする。

② 鍋にサラダ油を熱して1とひじきを炒め、大豆、きざみあげ、合わせ調味料を加えて、中火で煮汁が少なくなるまで煮る。

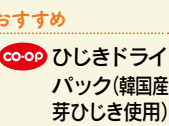


Point お料理上手感も出せるし、もう一品にぴったり。



CO-OP 大豆ドライ
パック

あつぷるカタログ9月2週(623号)掲載
注文:8月31日(月)~9月4日(金)



CO-OP ひじきドライ
パック(韓国産
芽ひじき使用)

あつぷるカタログ9月4週(625号)掲載
注文:9月14日(月)~18日(金)

鯖水煮缶が
なめらかな
リエット風に!



調理時間
10分

※冷蔵庫で冷やす
時間は除く

旨味濃厚な即席おつまみ 鯖缶のリエット 塩せんべい添え

材料(3~4人分)

- | | | |
|------------------|---|---------------|
| ・鯖缶(水煮) …… 1缶 | A | ・にんにくチューブ 1cm |
| ・クリームチーズ …… 100g | | ・塩 …… 少々 |
| ・塩せんべい(小サイズ) 適量 | | ・黒コショウ …… 適量 |

作り方

① 鯖缶の汁気をきっておく。クリームチーズを常温にもどしておく。

② 1をボウルに入れてフォークでつぶしながら混ぜ、Aを加える。



③ 器に入れて、冷蔵庫で1~2時間冷やし固める。

④ 仕上げに黒コショウをふり、塩せんべいを添えてディップして食べる。

Point お好みで、玉ねぎみじん切り、レモン汁、しば漬けなどの酸味をプラスしても美味しい。

コープのおすすめ

CO-OP さば水煮

あつぷるカタログ9月3週(624号)掲載
注文:9月7日(月)~11日(金)



赤ちゃんや高齢者がいるご家庭も安心 エコで便利なレンタルモップ

ハウスダストには、肉眼では見えないダニの死骸・花粉・カビ・細菌などが潜んでいるといわれています。アレルギーや喘息など、健康への影響も気になります。そこでおすすめなのが、コープあぶれのレンタルモップサービス。お得なこの機会にぜひ試してみませんか？

教えてくれた人

(株)とまとコーポレイション
生産部 生産課 課長
(コープおきなわの協力会社)
伊波 和也さん



レンタルモップはどのようなサービス？

レンタルモップは、組合員さんがモップを購入することなく、1カ月ごとに回収、再利用される循環型のレンタルサービスです。回収されたモップは嘉手納町にある専用工場で、高温洗浄、高温乾燥、品質チェックを行います。そして、組合員さんの元へ安心、安全なモップが届けられます。



コープ専用のプログラムで丁寧に洗浄・加工

自宅で洗浄して使うモップとは何が違うのですか？

水を使わずにホコリをしっかりキャッチするという点です。以前に綿モップ100%の素材から環境にやさしいポリエステル繊維へ変更しました。ポリエステルモップは、非常に軽くて扱いやすく静電気を帯びやすい特徴があります。その特徴により、ホコリや髪の毛をキャッチすることができる優れたモップです。さらに、エコマーク認証により環境と人にやさしく、赤ちゃんや高齢者のいるご家庭でも安心してご利用いただけます。



加工後は1本1本を手作業でブラッシング

気になるハウスダストに効果的な掃除方法は？

実は、人が活動する日中に舞い上がったホコリは、8時間ほどかけて棚や床に落ちてきます。ハウスダストを舞い上げずに取り除くには、モップがけしてから掃除機をかけるのが効果的です。特に、部屋の角にはホコリが溜まりやすいので、部屋の奥から手前の順に行うといいでしょう。フローリングはもちろん、畳間にも使えます。

＼レンタルモップお試しキャンペーン／



【対象企画週】10月2週お届け分(10月12日～10月16日)

【キャンペーン価格】

ハッキーモップ 770円(税込)→**385円(税込)**

ハンディモップ 715円(税込)→**385円(税込)**

※10月お届け分のみ、新規申込者限定です。
※お届け時は通常価格で請求、翌10月3週に差引対応となります。

【注文方法】協同購入の注文書にてご注文できます。
(注文番号:ハッキーモップ「5829」、ハンディモップ「5826」)

【注文期間】9月14日(月)～10月2日(金)

※詳細は9月2週配布のキャンペーンチラシをご確認ください。
※レンタルモップは協同購入利用者限定商品です。

VOICE 組合員さんの声

●雑巾やほうきと違い、コープのレンタルモップで掃除を仕上げると艶も光沢も出てフローリングの持ちもいい！

●協同購入の商品と一緒に届けてくれるから便利だし、リーズナブルなのうれしい！

●家具が多く、狭い部屋だけどモップなら掃除しやすい！



【お問い合わせ】
コープあぶれ
0120-800-982
(月～金)
10時～17時



映画・健康・お金から考える安心なくらし 「コープおきなわ創立50周年イベント」 を開催しました

2026年5月31日(日) 会場: 沖縄県立博物館・美術館、コープあつるのタウン
主催: ライフプラン・アドバイザー(LPA)の会



講演を通して、豊かな人生につながる学びを深めました

心・体・家計を見つめ直し 家族の未来を考える一日

コープおきなわ創立50周年記念イベントが5月31日に開催されました。主催はライフプラン・アドバイザー(LPA)の会、協賛は日本コープ共済生活協同組合連合会です。LPAは、くらしや家計、保障について学び、その知識を組合員へ伝える活動を行っています。沖縄県立博物館・美術館では映画『あつい胸さわぎ』の上映とトークセッションを実施。作品を通して家族や命について考え、涙を流す参加者の姿も見られました。

コープあつるのタウンでは、血圧や血管年齢、ベジチェックなどの健康チェックが行われ、多くの参加者が自身の健康状態を確認しました。また、同会場でファイナンシャルプラン



野菜の摂取量が測れる健康チェック

ナー・いちのせかつみさんによる『くらしの見直し講演会』を開催。家計管理や将来への備えなど、お金との上手な付き合い方について、ユーモアを交えながら分かりやすく紹介し、参加者は熱心に耳を傾けていました。



一万円札を模した扇子を手に、参加者を笑顔にするいちのせかつみさん

講演を通して学ぶ 豊かなくらしへのヒント

いちのせかつみさんは、「お金・健康・生きがいのバランスを大切にすることが、豊かな人生につながります。何か始めたいと思ったら、今日をきっかけに一步踏み出してほしい。続けることで大きな財産になります」と参加者へエールを送りました。

また、コープおきなわライフプラ

ン・アドバイザーの名城佳枝さんは、「健康やお金などの不安は一人で抱え込まず、家族や友人、相談窓口を頼ってほしい。支え合いながら安心なくらしを築いていきましょう」と呼びかけました。映画を通して心を見つめ、健康チェックで体の状態を知り、講演会で家計や将来について学ぶなど、参加者はこれからの生活に役立つヒントを持ち帰りました。



メモを取りながら話を聞く参加者の姿も



図や表を使って、具体例を交えながら説明

VOICE 参加者の声

● 映画を見て、家族や自分のこれらについて考えるきっかけになりました。健康チェックもできて、日々の生活を見直したいと思いました。

● お金の話は難しい印象がりましたが、講演では身近な内容として聞くことができました。今日をきっかけに、できることから始めたいです。

組合員の声でよりよい暮らしを実現 総代になってみませんか!

\\ ライフスタイルに合わせて参加できます! //

会場へ参加

資料を読む

動画を視聴

オンライン参加(Zoom)

総代ってなあに?



総代とは「組合員の代表」のことです。生協は一人ひとりの組合員が出資金を出し合い、方針を決めて運営する「協同組合」。でも約24万人もいるコープおきなわの組合員が一堂に集まって話し合うのは無理なこと。そこで、地域ごとに選ばれた「総代」が会議に参加して、組合員の声を届け、方針や活動を決定します。

どんなことをするの?



総代の任期は一年です。年4回の会議の中で意見や要望を出し、コープおきなわの活動計画や予算などを決定します。会議への参加は4つの方法(①会場へ参加、②資料を読む、③動画を視聴する、④オンライン参加)から選びその後、アンケートを提出します。ご自分の都合に合わせて参加できます。

私でも総代になれる?



2026年8月31日にコープおきなわに在籍している組合員さんならどなたでもなることができます。(組合員本人以外のご家族が総代になることはできません)

総代経験者の声

会議に参加すると、暮らし全般において他の方の考えがわかり、新鮮な発見があります。コープでは組合員の声を受け止めてもらえるので、受け身でなく主体的であろうという姿勢が身につく気がします(これって、日々の安心と自信につながる大切な部分だと思います)。

「買い物をするだけでないコープを知る」。それだけでも暮らしに広がりが出るように思います。

総代をするようになって、自分の生活について、特に食について学習する機会に恵まれました。また私は県外から引越してきて、親戚や知人がいなかったのですが、総代会や地域交流会などで知り合いも増えて、沖縄での生活や子育てが充実したと思います。

なる前のイメージは、PTA的な役割を担う必要があつて、頻繁に活動する機関で、とても活動的な人々がたくさんいて身の置き所がなさそう…。実際になってみると、身構えていた分、拍子抜けというか、こんなユルユルなスタンスの私でもやっていると思えました。

総代になったら…

10月

11月

12月

1月

2月

総代就任

様々な視点で情報を得られるのがいい!



交通費の支給もあって、うれしい!

試供品の商品が送られてくるので、試するのが楽しみ!

総代懇談会



地域ごとに開催される「総代懇談会」からスタート。総代の役割や年間スケジュールの説明を受けます。和気あいあいとした中で会は進むので初めてでも安心。他に、YouTubeでの動画視聴や資料を読んでアンケートを提出する参加方法も選べます。

地域別総代会議



総代ってこんな感じ!

現役総代さんに聞きました!

南部東ブロック総代歴1年目 知念 寿美代さん



きっかけは「魅力的な特典」と「資料を読んで参加OK」

『ういずこーぷ』の記事にあった“うれしい特典いろいろ”に惹かれて(笑)。母の代から協同購入を利用していますが、商品を買うだけで、コープの活動や総代のことはまったくわからなかったので問い合わせしてみたところ、資料を読むことで参加することもできると聞いて、やってみようかなと思いました。

たまたま会場に参加したら...

仕事をしているので資料を読んで参加するつもりでしたが、3回目までは休みが合って実会場に参加できました。最初は恐る恐る顔を出しましたが、新鮮で楽しく、先輩方は皆さん優しく居心地がよかったです。ラクして家事ができる方法など、くらしの知恵を間近に聞くことができる貴重な場になっています。

特典は、商品だけでなくポイントがもらえるので家計が助かりますね。会議には試食品も準備されていて、気になっていた商品を試せるのでおトク感が満載です。

総代になってよかったことは?

コープはお母さんたちが安全・安心を求めて立ち上げた組織だということを知り、泣きそうになるぐらい感動しました。子育て支援など幅広い活動にも共感しました。

今では、周囲の人に総代のことを話したり、お呼ばれの時には「冷凍ちゃんぽん」を手土産にしたり、さりげなくコープをアピールしています。経験したことがない方は、まずやってみることをおすすめします。

総代になったら

うれしい特典いろいろ♪



第52期はこんな特典も!

①ポイントプレゼント

年3回のアンケート提出ごとに
500P(合計1,500P)

②商品お試し隊^(※1)

年3回、コープの
おすすめ商品や
人気商品を無料で
試せます。



※1

対象: 総代、オブザーバー

※お試し商品一例

③チケットプレゼント 抽選で当たる!

- バルコラボお食事券
- スポーツ観戦チケット
(アスティーダ公式戦、FC琉球公式戦)
- その他



気になった方へ、
まずはアンケート▶▶▶
(そのまま申込もできます)



総代の一年の流れ

任期: 2026年10月～2027年10月 総代定数: 400人

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

忙しくて会場に
来られない方でも安心
オンラインで
参加できるよ!



役員に直接
質問や提案ができて
よかったわ

通常総代会



思っていたより
無理なく
参加できました♪

総代退任

生協は私たち組合員
一人ひとりの声で
良くなっていくのね!



地域別総代会議は2月と5月。会議と聞くと堅苦しく感じますが、普段コープを利用する中で感じる、率直な声を交流します。**ここに出された声をもとに生協の方針がつくられます。**5月の会議では6月の総代会で決める事柄について説明があり、意見を交換します。コロナ禍以降は、会場参加以外にも、ご自宅で動画や資料をみてアンケートを提出する方法も加わり、「会議参加がしやすくなった!」と好評でした。

各地の総代が集
まって「総代会」を開
催。一年間のまとめ
と、次年度の取り組
みについて意見を
持ち寄り、議決に参
加します。

※総代の立候補・推薦については次ページをご覧ください。

第52期総代選挙に関する公示

組合員各位

2026年9月1日

生活協同組合コープおきなわ
総代選挙管理委員会
委員長 小渡 香織

第52期総代選挙について

定款第43・44・45条および総代選挙規約にもとづき第52期の総代選挙を下記の通り実施いたします。

- 選挙区および定数
理事会決定により、下表の通りとします。
- 総代の立候補・推薦の受付
(1)総代は2026年8月31日在籍の組合員から選出します。
(2)立候補・推薦の受付は下表の事業所とし、手続きは所定の用紙で行います。
(3)立候補・推薦の受付期間は、2026年9月1日(火)～9月25日(金)とします。受付時間は各事業所の営業時間とします。店舗はサービスカウンターの営業時間とします。※ただし、最終日は17時を締切とします。
- 選挙の実施
候補者が、その選挙区の定数以内である場合は無投票当選とし、定数を超えた場合には選挙を行います。
- 総代選挙の方法について
(1)定款第43・44・45条および総代選挙規約にもとづいて行います。
(2)定款第48条の定めにより、総代の任期は1年です。
- 総代選挙規約第4条により、下記5名が総代選挙管理委員に任命されました。
小渡香織、渡久地くに、山内香里、上原かおり、上里秩子

第52期 総代選挙区

北部ブロック(31)		
選挙区		定数
名護市		16
国頭郡	国頭村・大宜味村 東村・今帰仁村 本部町・宜野座村 金武町・伊江村 恩納村・伊平屋村 伊是名村	15
	うるま市ブロック(30)	
	選挙区	
	うるま市①	旧具志川市 19
	うるま市②	旧石川市・旧勝連町 旧与那城町 11
沖縄市ブロック(43)		
選挙区		定数
沖縄市①	松本・知花・登川・池原 明道・安慶田・照屋 美里・美里仲原町・宮里 美原・東・古謝 古謝津嘉山町・桃原 大里・高原・比屋根 与儀・泡瀬・海邦町・白川	29
	越来・仲宗根 嘉間良・上地・胡屋 諸見里・山内・山里 室川・城前町・住吉 中央・八重島・久保田 園田・南桃原	14

中部ブロック(30)		
選挙区		定数
読谷村・嘉手納町		15
北谷町・北中城村		15
宜野湾・中城ブロック(33)		
選挙区		定数
宜野湾市①	普天間・野嵩・喜友名 伊佐・大山・新城 真志喜・宇地泊・大謝名	13
	嘉数・長田・愛知 神山・宜野湾・赤道 上原・佐真下・真栄原 我如古・志真志	14
中城村		6
浦添市ブロック(36)		
選挙区		定数
浦添市①	沢岨・経塚・前田 西原・当山・仲間 安波茶・牧港・港川	19
	勢理客・内間・宮城 仲西・屋富祖・伊祖 城間・大平・西洲 伊奈武瀬	17
那覇東ブロック(50)		
選挙区		定数
那覇市①	真地・上間・識名 仲井真・国場・繁多川 長田・三原	19
	鳥堀・汀良・平良 久場川・石嶺	14
那覇市③	金城・寒川・山川・池端 真和志・大中・桃原 当蔵・赤田・崎山・赤平 儀保・末吉・大名・古島 真嘉比・大道・松川・松島	17

那覇西ブロック(56)		
選挙区		定数
那覇市④	おもろまち・泊・港町 曙・安里・上之屋・安謝 天久・銘苅・久米島町 渡嘉敷村・座間味村 粟国村・渡名喜村 北大東村・南大東村	20
	前島・若狭・松山 久茂地・泉崎・久米 辻・西町・東町 牧志・旭町・壺屋・壺川 楚辺・樋川・松尾 与儀・古波蔵・寄宮	19
那覇市⑥	山下町・垣花町 鏡原町・小嶺・田原 宇栄原・具志・宮城 高良・赤嶺・金城・安次嶺 当間・鏡水・奥武山町	17
南部西ブロック(37)		
選挙区		定数
豊見城市		16
糸満市・八重瀬町		21
南部東ブロック(38)		
選挙区		定数
西原町		10
与那原町・南風原町		16
南城市		12
宮古(7)		
選挙区		定数
宮古・宮古島市・多良間村		7
八重山(9)		
選挙区		定数
八重山・石垣市・竹富町・与那国町		9
全体合計定数		400

事業所住所一覧

- 名護センター
名護市大北4-23-14
- 具志川センター
うるま市川崎69-1
- 浦添センター
浦添市西原1-2-1
- 西原センター
西原町字兼久287-1
- 豊見城センター
豊見城市上田54-1
- 宮古センター
宮古島市平良字東仲宗根892-16
- 石垣センター
石垣市浜崎町1-2-4
- コープなご宮里
名護市宮里1-28-8 南西ビル1F
- コープ美里
沖縄市美原4-29-1
- コープ山内
沖縄市南桃原4-1-1
- コープ牧港
浦添市牧港4-3-15
- コープ首里
那覇市首里汀良町3-104-1
- コープ寒川
那覇市首里寒川町2-80
- コープこくば
那覇市国場368
- コープあっぷるタウン
那覇市おもろまち3-3-1
- コープおろく
那覇市鏡原町34-21
- 総合推進室
浦添市西原1-2-1

お問合せ先：総合推進室
☎098-879-1144
(月～金 9:30～17:00)

もしもの時に備える葬祭セミナー 「みんなで終活!」を開催しました

2026年6月24日(水) 主催:うるま市ブロック協議会



講師の中林道さん(前列左から2番目)と参加者・運営スタッフの皆さん



話に聞き入る参加者の皆さん



入棺体験もできました

ひやごんホールで リアルに考える終活企画

去る6月24日、うるま市ブロック主催による地域交流会で、「みんなで終活!」をテーマにしたセミナーを開催しました。当日は、コープ葬祭の中林道さんが講師を務め、実会場には9名の組合員さんが参加。宮古ブロックメンバーもZoomでサテライト参加しました。

「地域別総代会議の交流の場で、コープおきなわの葬祭事業が何をやっているのか、どこに聞けばいいのかよくわからないという声が多く聞かれました」と話すのは、うるま市ブロック理事の須藤良枝さん。そこで、普段は来られないコープ葬祭のひやごんホールに実際に来てもらい、葬儀場の雰囲気を見ながら担当者に話を聞ける機会があれば、葬祭事業や終活のことを身近に感じてもらえるのではという思いで企画したと教えてくださいました。



講師の中林さんがわかりやすく解説

エンディングノートや 葬儀について学びました

エンディングノート講座では、はじめにエンディングノートを書く意味や遺言書との違いについて解説。エンディングノートとは、病気になったり、もしもの時にこうしてほしいという希望や思いなどを整理して書き記すことで、自分らしく生きるとともに、家族がその意志を尊重しやすくなるもの。自分自身はもちろん、家族のためにも大事なことだと学びました。

次に、エンディングノートの内容に沿って、自分のルーツや家族のつながりをあらためて知るための家系図をはじめ、財産記録、土地・建物、預貯金、借入金・ローン、生命保険、介護・医療、葬儀といった各項目の具体的な書き方や注意点などについて、わかりやすく教えていただきました。

また、沖縄における葬儀の流れや費用についての話もあり、参加者の皆さんは熱心に耳を傾けていました。

質疑応答では、さんご葬、地域の葬儀場、コープ葬祭積立の利用についてなど、さまざまな質問に回答。参加者にとっては、普段の疑問を解決できる貴重な機会となったようです。会場には、

コープの冷凍食品や惣菜、お菓子が用意され、試食しながら交流を深めました。

コープ葬祭の中林さんは、「エンディングノートを始めるポイントは、とりあえず気軽に書いてみる。自分自身の人生の最期についてご家族と話し合うきっかけのひとつとして活用してください」と参加者に呼びかけました。

うるま市ブロック理事の須藤さんは、「葬儀は突然やってくることで、事前に知っておくことが大切。第2弾も考えているので、たくさんの方に参加してほしいです」と今後の企画にも意欲を見せました。



講座を聞きながらエンディングノートにメモをする参加者

VOICE 参加者の声

● まったく未知数でしたが、葬儀の内容や費用など終活全般のことがわかってよかったです。エンディングノートは今から少しずつ書いていこうと思います。

● 思いきって参加してとてもよかったです。人生の整理整頓をするきっかけとなりました。特に伝えるノートはしっかり活用したいと思います。

● 葬祭積立の詳しい使い方も知れてよかったです。エンディングノートは、自分なりに枠を増やして書こうと思います。

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

今月は7月号の感想です。
7月号の情報はこちらから▶



想像するだけで幸せです

特集の「冷凍食品アレンジレシピ」の「さば味噌とポテのパイ包み」さば味噌とポテをパイで包むって発想が新鮮で、サクサクとホクホクの組み合わせを想像するだけで幸せです。材料もそろえやすくて、忙しい日でも作れそうなのが嬉しいポイントでした！今度子どもたちと一緒に作ってみようと思いました♪

糸満市
るんるんさん



参考になりました

特集の「コープのおすすめ冷凍食品」は、いつもコープで冷凍食品を購入しているので参考になりました。今まで買ったことのない、「北海道ハッシュドポテト」が欲しくなりました。

糸満市
ギラギラ太陽さん



コープのいいところ

気になった記事は、「やんばる若どりころろつくね」の記事です。想いや作る過程がこうして見られるのは、本当にコープのいいところですね！



那覇市 45kgさん

超カンタンで夏にピッタリ！

「パパッとキッチン」の「充填豆腐のカルボナーラ」、我が家では生ハムに代えてベーコンを使いました。超カンタンで夏にピッタリ！

名護市
おっちゃんさん



より簡単でとっても美味しそう！

いつも配達していただいて感謝しています。チラシも楽しみに拝見しています。仕事で疲れた時や帰りが遅くなって夕飯作りが面倒な時は、レトルトの麻婆豆腐の素と絹ごし豆腐を合わせて作っていましたが、「ういずこーぷ」7月号に掲載された充填豆腐麻婆のレシピは、より簡単でとっても美味しそう！ぜひ作ります！

恩納村
ふくろうさん



みなさんと歩いてよかったです

先日、糸満市で開催されたファミリーピースウォークに5才、8才、10才の子ども達と一緒に参加してきました。沖縄に移住して約1年、歩いてみなければわからない当時の悲しい出来事を肌で感じる事ができました。みなさんと歩いてよかったです。ありがとうございました。



南城市 ちあきんぐさん

我が家の防災

とにかくダッシュ

防災バックを玄関に置いてます。子どもにも待ち合わせ場所を伝え、息子には「防災バッグを持って出なさい」娘には「とにかくダッシュで逃げなさい」と伝えてます。

浦添市
キツキさん



たまには見直しながら

カップ麺、ペーパー類、水はいつも常備してます。賞味期限もあるのでたまには見直しながら食べたりもしてます。

糸満市
ぼによさん



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！



子育てあるある日記

子どもたちとお医者さん
ごっこをしているときに、
わたしは患者役でした。寝て
るだけでラッキー☆と思っ
てましたが、娘が聴診器を
付けて「もう心臓が止まっ
てます、、でも熱はありま
すねー!」と言って、思わず
笑ってしまいました。



宜野湾市 ウーロン茶さん

わんこにゃーちゃん

実家にいるパピヨンが13才
になりました。息子達が帰省す
る度に会うのを楽しみにして
います。元気で長生きして欲し
いです。



浦添市 hfさん

声にこたえて

【農産商品の包装について】

組合員の声

れんこんを購入したところ、透明
トレーにのせてラップに包まれ
ていました。
丁寧で衛生的だとは思いますが、
ラップのみの包装でもいいと
思います。



回答

同様に包装している長芋で、
包装の改善を試しました。
袋の方が作業効率もよく、
陳列も工夫次第できれいに
並べられました。



コープ牧港 農産 島袋さん

改善後の購入者の声

パックがないので、ゴミ捨てが楽でした! 楽し
エコだし、最高ですね。



トレーの使用をやめた長芋

今後はコープ牧港以外の店舗でも改善を予定しています。
コープのお店では、組合員のみなさまの声を「ひとことカー
ド」でもお寄せいただいております。お気づきの点などあれ
ば、ぜひお聞かせください。

今月のお知らせ

information

お知らせ

CO・OP共済 《たすけあい》割戻金は

共済掛金振替口座へお振込みさせていただきます

・振込は9月下旬の予定です。お手続きの必要はありません。

・2026年7月16日時点の共済掛金振替口座へお振込みいたします。別口座へのお振込みはできません。何卒ご了承ください。

・お振込みできなかった場合、通知を送付いたします。

詳細は、8月下旬送付の「控除証明書兼割戻金通知書」をご確認ください。

【控除証明・割戻金に関する窓口】

0120-654-258 月～土 9時～18時

親子企画「くるちの杜草刈り活動と 環境・平和講演会」

沖縄文化の象徴「三線」の原材料となる黒木は植えてから100年経過しなければ三線に加工できません。くるちを植樹し、育てていこうというのが「くるちの杜100年プロジェクトin読谷」です。宮沢和史さん（THE BOOMのボーカリスト）は音楽活動しながら県内の環境保全や平和の尊さ、歴史・課題を次世代へ伝える講演を行っています。

沖縄の環境について一緒に考えてみませんか？

【開催日】9月20日（日） 【時間】9時～12時

【内容】①くるちの杜草刈り活動 ②宮沢さんの環境・平和講演会

【会場】①くるちの杜：座喜味城跡の北駐車場近辺（読谷村） ②講演会：ユンタンザミュージアム（読谷村）

【参加費】無料 【駐車場】あり

【持ち物】動きやすい服装、運動靴、カマ、軍手、飲み物、タオル等

【定員】7家族（30名程度） 応募者多数の場合抽選

【締切】9月14日（月）

【申込】二次元コードまたはお電話にて

【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



【開催のお知らせ】コープふれあいマルシェ

大人も子どもも楽しめるイベントを開催します！
コープ商品試食やパンの販売、バッチづくり、健康チェック、数秘術、子どもゲーム、など楽しい企画が盛りだくさん♪「もったいない市」で掘り出し物がみつかれるかも。皆さまのご来場を、お待ちしております。

【日時】9月22日（火）11時～15時

【場所】北谷町商工会ホール

【主催】うるま市・沖縄市・中部ブロック

「もったいない市」の出品者募集！

ご家庭で使わなくなったけれど、まだ使える物、大切にしてきた物を次の人へ無料でバトンタッチするフリーマーケットです。大切に使うエコな活動に取り組みませんか。

【募集】20組程度 【参加費】無料

【持ち物】不用品（お宝）、レジャーシート

【一次締切】9月11日（金）多数の場合

抽選（※定数に達しない場合9月16日（水）まで延長）

【申込】二次元コード

【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）



「噛んで食べる離乳食」

【日時】10月2日（金）10時～11時45分

【場所】よなは第2保育園 子育て支援センター
つばみの広場（南風原町宮城321-3）

【内容】離乳食をよく噛むことは脳の発達にもつながります。離乳食アドバイザーのメンバーが、コープの食材を使って離乳食の進め方や、顎を使った離乳食の大切さについてお話しします。コープの離乳食・きらきらステップのご紹介や試食も予定しています。

【参加費】300円（※組合員は200円補助有）

【申込締切】9月23日（水）迄 【申込】二次元コードまたはお電話 TEL:098-879-1144

【協力】よなは第2保育園

【主催】子育て支援・食育推進委員会



2026年度 第1～2回理事会報告

2026年6月18日(木) ラグナガーデンホテル
2026年7月14日(火) 浦添本部 第一会議室

第1回:議決事項

1. 今期役員体制等について

第2回:議決事項

1. 2025年度理事会小委員会委員選任の件
2. 第52期総代選挙管理委員の選任について
3. 2025年度「全区区分役員選考委員会」委員選任のすすめ方等について
4. 第52期通常総代会および総代関連会議の日程について

説明報告事項

1. 購買事業状況等に関する報告(基調報告)
2. コープのばりかわ建築請負契約および損益計画に関する報告
3. 第52期総代選出のすすめ方に関する報告
4. 2026年度合同事業委員会の開催に関する報告

5. コープおきなわグループ子会社第1四半期のまとめと課題に関する報告

6. 第1回監事会に関する報告

報告事項

1. 月次事業に関する報告
2. ブロック協議会に関する報告
3. くらしづくり活動・ういずこーぷ企画会議に関する報告
4. ブロック協議会の進め方に関する報告
5. 第51期通常総代会に関する報告
6. 「沖縄こども未来県民会議」委員の派遣に関する報告
7. 2026年度副理事長の役割分担に関する報告
8. 2026年度くみかつ委員・地域サポータの登録に関する報告
9. 第51期通常総代会・総代本人出席数および議決件数の訂正に関する報告

コープおきなわの概況 (2026年6月度決算)

組合員数	24万5,270人
出資金	56億5,833万円
総額	(1人当たり出資金23,070円)

17億3,887万円

供給高 (予算比 96.7%)

【累計 52億7,181万/95.2%】

8億5,814万円

協同購入 (予算比 95.6%)

【累計 25億2,171万/92.7%】

8億1,818万円

店舗 (予算比 94.9%)

【累計 25億4,303万/98.3%】

6,254万円

くらサポ※ (予算比 77.5%)

【累計 2億706万円/89.3%】

経常 △5,695万円

剰余金 (予算差 △4,486万円)

【累計 △1億5,471万円/△8,997万円】

※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7月度)

件数 2,046件

金額 1億1,621万円

累計 8,453件
4億6,504万円

環境活動 (2026年6月度回収)

牛乳パック 1,400kg (前月 1,000kg)

カタログ 68,587kg (前月 65,484kg)

宅配の注文が スマホで便利!

7月までのダウンロード者数29,364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11月13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けます。

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(火)
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(金)
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)
- 冷凍食品20%オフ … 13日(日)

