組合員のための情報誌　ともに創る　くらしと未来

うぃずこーぷ

10
2026

TAKE FREE



ひとくちで、カフェ気分。
もっちり弾む、コーヒーくずもち。

特　集　10月は「ピンクリボン運動」強化月間
笑顔の未来へのパスポート
わたしの手×定期健診

パパッとKITCHEN　火加減の手間無し！下ごしらえしたらグリルにお任せ
「魚焼きグリル活用」レシピ

コープおきなわ

特　集

10月は「ピンクリボン運動」強化月間

笑顔の未来へのパスポート

わたしの手 × 定期検診



忙しい毎日、自分の体のことは、ついつい後回しになっていませんか？「乳がん」は、女性の約8人に1人がかかる病気です。笑顔でくらす健やかな未来のために、どのようなことに気をつければいいのでしょうか。乳がんの専門医に、詳しく教えていただきました。

教えてくれた人



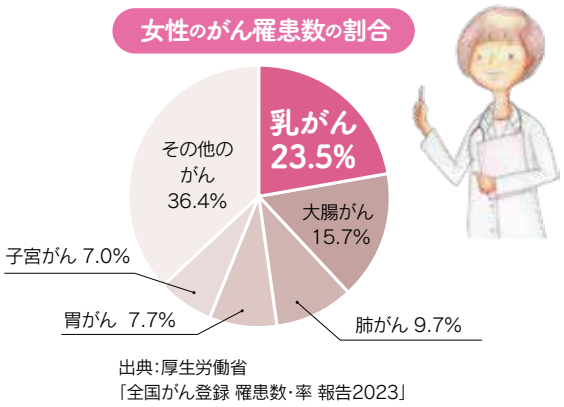
沖縄医療生活協同組合 沖縄協同病院
副院長 **有銘 一朗**さん

日本外科学会専門医、日本乳癌学会認定医、検診マンモグラフィ読影認定医、検診超音波検査判定医、日本がん治療認定医機構がん治療認定医

「乳がん」は女性がかかるがん1位

国立がんセンターの統計によると、日本人が**一生のうちにがんと診断される確率は、男女ともに2人に1人。**女性の場合、6人に1人ががんで亡くなっています。

中でも乳がんは、日本人女性が最もかかりやすいがんであり、生涯で女性の約8人に1人が罹患するといわれています。また、乳がんの罹患率は40歳から年齢とともに上昇することがわかっており、**乳がんは決して若い人だけの病気ではありません。**



出典：厚生労働省
「全国がん登録 罹患数・率 報告2023」

大切な命を守る 早期発見・早期治療



一方、女性の乳がんよる死亡数は、大腸がん、肺がん、膵臓がんに次いで4番目という統計からも、他のがんに比べて治りやすいと考えていいでしょう。**ステージ0・1・2 の早期であれば90%以上が治癒します。**また、ここ数年で新たな薬が増え、治療法も多様化しています。

沖縄は進行がんが増加傾向に 二次精査の受診を忘れずに！



多産の女性は乳がんになりにくいという統計がありますが、沖縄県の罹患率は少し高いことがわかっています。その原因は、高脂肪食やアルコール、喫煙、閉経後の肥満などが関係していると考えられます。また、進行がんの割合も全国に比べ沖縄県は高くなっています。

沖縄県の乳がん検診受診率は、全国平均を上回っているのにも関わらず、要精査となった場合の精密検査の受診率が低いことが要因となっているかもしれません。

乳がん早期発見のための ふたつの習慣

いつもを知る「わたしの手」と小さなサインを見逃さない「プロの目」でダブルの安心。
自分の乳房を優しくいたわる習慣を、日常に取り入れてみませんか？

習慣1 日頃から自分の乳房を気にかける



身体の表面にある乳房は自分で触れられる臓器のため、乳がんは“自分で発見できるがん”といわれています。毎日の生活の中で自分の乳房に関心を持ち、**「いつもの乳房の状態を知り、変化に気をつける」**ことが早期発見への第一歩。**「乳房に変化や不安を感じたら、医師に相談する」**という生活習慣を身につけましょう。

Q 乳房のセルフチェックの方法は？

A しこりを探すという行為は必要なく、入浴や着替えの時など、同じ条件（場所、時間、環境）で乳房を観察したり、触ったりすると、変化に気づきやすいでしょう。

習慣2 40歳になったら2年に1回の乳がん検診



定期的な乳がん検診は、自分では見つけられない小さな病変を、医療機器とプロの目で発見するために不可欠な習慣です。

乳房に病気のない方の検診において、**乳がんの死亡率減少に効果があると確証されているのは「40歳以上の2年に1回のマンモグラフィ」のみ**です。40歳以上で「高濃度乳房（※）」の方は、乳がんになりやすく、マンモグラフィでがんを発見しにくいため、エコー検査を追加する意義がありそうです。

検診で要精査の結果が出た場合は、速やかに専門医療機関で精密検査を受け、その結果に応じて、医師の診断や指示に従いましょう。

※高濃度乳房：乳腺が多く、マンモグラフィで乳房が白く写るタイプの乳房のこと

Q マンモグラフィの痛み、どうにかならないの？

A 腰（乳房）が引けると自動的に検査機器の圧迫が強まるため、怖がらずに自分で押し付けるようにするのが痛みを和らげるコツです。また、生理前の胸が張った時期を外すといいでしょう。

おすすめの書籍

『患者さんのための乳がん診療ガイドライン 2023年版』日本乳癌学会（金原出版 2023年1月）

目次を見てみる

特　集

10月は「ピンクリボン運動」強化月間

乳がんは他人事ではないから…

“もしも”の時に安心な、がんに備える保障



もしも、明日から入院することになったら。もしも、がんになったら…。CO・OP共済は、女性の“もしも”を考えて「女性と家族をしっかり支える保障」を目指しています。今回は、がんに備える保障についてご紹介します。

CO・OP共済は、くらしの中で困ったことが起きた時に、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、加入者の輪が広がることで、保障内容が、よくなってきました。

ピンクリボン運動の取り組み

CO・OP共済は、“もしも”の時にも安心して治療が受けられるサポートはもちろん、乳がんの早期発見・早期治療の大切さを1人でも多くの方にお伝えしていきます。

女性の入院保障が手厚い《たすけあい》大人向けコース（女性）

女性にうれしい3つのポイント

❶ 3コースから選べる

家事・育児・仕事など、いろいろな顔を持つ女性のための保障。さまざまなライフスタイルに合わせて、月掛金は2,000円・3,000円・4,000円の3コースから選べます。

❷ 入院保障は1日目から

短期の入院でも、思いがけない出費に備えられます。

❸ 病気・ケガにかかわらず女性の入院に手厚い

入院共済金の支払対象となる入院をした場合、入院日額8,000円（2000円コース）の保障があります。

＊入院日額には女性入院時諸費用サポートの金額を含みます。

《あいぷらす》でがんの治療を手厚くサポート

生命保障に入院特約・新がん特約を組み合わせることができる《あいぷらす》。「新がん特約」は、がん治療にもっとお役立ちができるようにという思いから誕生しました。“もしも”の時の安心のために、ぜひ備えておきたい保障です。

おすすめポイント

❶ がんと診断されたら…

がんと診断されると、精密検査や入院・手術など、様々な費用が必要になります。安心して治療に専念できるよう、まとまった費用を受け取ることができる保障を。

❷ 入院保障は日数無制限

入退院をくり返すことが多いがん治療では、医療費以外の自己負担が増え、仕事を休むことによる収入減も考えられます。入院保障を手厚くしておきましょう。

❸ 退院後もサポート

がん治療は、退院後の経過観察や検査のほか、通院での治療も多いです。退院後の保障についても考えましょう。

〈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。

【ご加入やご契約に関するお問い合わせ】
コープ共済センター 0120-50-9431
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

詳しくはこちら

※CO・OP共済について詳しくは、商品パンフレットをご覧ください。【CO・OP共済ニュース】 K-89872-2607

商品の利用で乳がんの啓発と患者・家族を支援

『ピンクリボン運動』キャンペーン



日本生協連は、認定NPO法人J.POSH（日本乳がんピンクリボン運動）の「ピンクリボン運動」に賛同し、2017年10月よりオフィシャルサポーターとなりました。キャンペーンを通して「ピンクリボン運動」を応援しています。

「ピンクリボン運動」とは？

アメリカの乳がんで亡くなられた患者さんの家族が「このような悲劇が繰り返されないように」という願いを込めて作ったピンクのリボンからスタートしました。乳がん患者の多い欧米で1990年代より広がり、日本でも2000年頃から多方面で活発化。今では世界中で活動が展開され、乳がんの正しい知識を広め、早期発見・早期治療の大切さを呼びかけています。

J.POSHの取り組み

J.POSH® 日本乳がんピンクリボン運動

『受けよう乳がん検査。早期発見で笑顔の暮らし』を合言葉に、すべての人に乳がん検査の必要性を啓発する団体です。乳がんの正しい知識を持っていただくと共に患者さんとその家族へのサポートを通して、明日の健康な社会を残すことを目標に活動しています。

詳しくはこちら ▶

キャンペーン取り組み内容

対象商品いずれかをお買い求めください ▶ 1品につき1円を認定NPO法人J.POSH（日本乳がんピンクリボン運動）へ ▶ 乳がんに対する啓発と患者や家族の支援を進めます

キャンペーン対象商品

コープ化粧品シリーズ全品

キャンペーン期間：2026年9月1日～10月20日



フリーリアシリーズ



コープ基礎シリーズ

カタログ「くらしと生協」ブラジャー全種

キャンペーン期間：通年





※2025年度全国生協での寄付金総額

- コープ化粧品：100万5,472円
- くらしと生協：422,783円

協同購入10月1週配布の『IRODORI エシカル』にて、コープ化粧品のピンクリボン運動についてご案内します。

VOICE 組合員の声

- 共済金の早々の振り込み、ありがとうございます。加入時は健康には自信があり、1度も病気したこともなかったのですが、まさか自分が乳がんになるとは…。本当にコープ共済に入って良かったです。
- 加入して20年近くになりますが、がんの手術、娘の入院などで、何度も助けられています。お手頃な掛金で手厚い保障は素晴らしいと思います。
- 保障でカバーされるとわかっていると家計に響かないので、安心して入院、手術に踏み切ることができます。共済金の振込も早くて、本当にコープ共済に入っていて良かったと実感しています。

※お支払い内容や共済金請求書類につきましては、ご契約内容・ご請求内容によって異なります。

TOPICS トピックス

コープのお店の新たな取り組み

毎週水曜、“もぐもぐタイム”開催中

今年5月13日から、コープの全店舗でスタートした“もぐもぐタイム”。みなさんは、もう体験されましたか？取り組みの目的や内容などについて、詳しく教えてもらいました。

教えてくれた人
コープ美里 店長
津波 義也（よしや）さん



“もぐもぐタイム”とは？

コープのプライベートブランド商品をはじめ、産直商品や店内製造のお惣菜など、商品を組合員さんに広く知ってもらい、商品を通じて組合員さんと職員の交流を深めることを目的に、定期的に試食・試飲の場を設ける取り組みです。

「コープの強みは、コープ商品を通じて組合員との信頼関係を築いていくこと。コロナ禍以前のように試飲・試食の場を多く設けて、組合員さんとの交流を活発にしたかった」と話すのは、コープ美里の津波店長。コロナ禍をきっかけに商品を伝える活動が滞ってしまったことにより、商品のことがよくわからないという組合員さんや組合員さんとの交流を経験したことがないという職員が増えていたため、2026年度店舗事業部方針のひとつとして“もぐもぐタイム”が各店で企画されたといいます。

商品の選定はどのようにしているの？

コープのお店では毎月、農産・水産・畜産・惣菜・フロア・サービスの各部門で、組合員さんに供給していきたい商品を目標設定しています。“もぐもぐタイム”では、その中から3～6商品を月替わりで選定しています。



水産コーナー担当の上原楓樹さん

取材当日、水産コーナーでは「鹿児島産うなぎの蒲焼」の試食品を提供。店舗を訪れた組合員さんがおいしそうに試食する姿が見られました。担当の上原楓樹さんは、「“もぐもぐタイム”をやってから商品のご利用が増えたので、取り組んで良かったと思います」と、手応えを話してくれました。



惣菜コーナーではおすすめの「ローストサラダチキン」を提供



Doleの果汁飲料の試飲コーナー。好みの味を見つけられると好評でした

味見だけでもOK ぜひ気軽にお試しを

各店舗では、店内アナウンスをして気軽に参加できる雰囲気づくりに努めています。また、職員は事前学習で商品について理解を深め、接客に臨んでいます。

津波店長は、「“もぐもぐタイム”を設ける中で、『あなたがおすすめするなら、買っていこうね』という組合員さんもいらっしゃり、コープらしい組合員さんと職員の関係性が生まれています」と取り組みの成果を教えてくれました。「いずれは週2回に増やして、組合員さんとの交流をより活発にしていきたい。そして、組合員さんの声を商品づくりに活かせるように、組合員さんからの味の感想やご意見もいただけるとうれしいですね」と、今後の抱負を語ります。

お買い物途中で“もぐもぐタイム”を見かけたら、職員との会話も楽しみながら、いろいろな商品の味を気軽にお試しください。



コープ牧港の“もぐもぐタイム”

【開催日時】
毎週水曜11時30分～11時45分
コープなご宮里 12時～（無くなり次第終了、土曜も同じ時間に開催）
コープおろく 11時30分～11時45分（惣菜のみ16時～）

VOICE ご利用者の声

- この商品、気になっていたのよ！
- これむね肉なの？ジューシーだね。（惣菜）
- 久しぶりだから、買っていこうね。
- 赤が甘いね、青は食べ応えがあるね（ぶどう）
- トマトは苦手だけど、これはおいしいね（惣菜）
- おいしいから、買ったよ～（惣菜）　などなど…

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。



2026年4月29日（水・祝）の「国際盲導犬の日」に「盲導犬サミット in 読谷村」を開催しました

～盲導犬とともに、誰もが自由に歩ける沖縄へ～

沖縄ハーネスの会

正しい理解を広げ 安心して出かけられる社会に

県内で活躍する盲導犬は現在6頭。視覚に障害のある方にとって、盲導犬は安全に歩き、自由に外出するための大切なパートナーです。一方で、飲食店や施設、病院などで盲導犬の同伴を拒否されるケースは今も後を絶ちません。

「一番の課題は、盲導犬について知られていないこと」と話すのは、沖縄ハーネスの会代表の中嶋琢さん。同会は、盲導犬や補助犬への誤解や偏見をなくし、正しい理解を広めるために活動しています。身体障害者補助犬法では、盲導犬の同伴が制限される場所は限られており、それ以外の公共施設や店舗などでは受け入れることが定められています。しかし、こうした制度が十分に知られていないことも、受け入れが進まない一因です。



中嶋さんと盲導犬のジュエル（9歳）

「県外から訪れた盲導犬ユーザーが、飲食店で『犬は入れません』と断られ、疎外感を感じて店を出てしまうこともあります。沖縄は観光立県だからこそ、誰もが安心して楽しめる場所であってほしい」と中嶋さんは語ります。

盲導犬を知る機会を増やし 新たな選択肢につなげたい

同会が力を入れているのが、視覚に障害のある方を対象とした盲導犬歩行体験会です。県内には盲導犬の訓練所や歩行訓練士、体験に使用できるデモンストレーション犬がいないため、体験する機会が限られていました。

そこで沖縄県立沖縄盲学校の学生と卒業生らを対象に、県外から訓練士とデモンストレーション犬を招いた歩行体験会を10月25日（日）に開催予定です。「盲導犬のことを実際に知り、『自分も盲導犬と歩いてみたい』と思う人が増えてほしい。自分の生活に合った選択肢を広げてほしい」と中嶋さんは話します。援助金は、訓練士やデモンストレーション犬の航空・交通費、宿泊費などに充てる予定です。



小学校で福祉教育として講話を行いました

「盲導犬をどこでも当たり前に受け入れてもらえる社会にしたい。そして、沖縄が誰でも楽しく旅行できる県になってほしい」。正しい情報と理解を広げながら、誰もが安心して出かけられる沖縄を目指しています。



募金活動やチャリティーグッズの販売も



補助犬シールやリーフレットを配布

沖縄ハーネスの会

【問合せ】
okinawaharness@outlook.com

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。



火加減の手間無し!
下ごしらえしたらグリルにお任せ
「魚焼きグリル活用」レシピ

揚げない唐揚げ

揚げ油なし!洗い物なし!やわらかジューシー

調理時間 20分

 # 魚焼きグリル　# ほったらかし

みんな大好きな唐揚げが
魚焼きグリルにお任せで完成!!

揚げ油の処理や後片付けが面倒で、唐揚げは買っているという方も多いのでは？そんなお悩みにこたえるレシピ。魚焼きグリルにくっつかないホイルを敷いて加熱することで、汚れも最小限に。鶏肉は小さめの一口大に大きさを揃えてカットして、重ならないように並べるのがポイントです。

材料（3～4人分）

・鶏もも肉 …… 2枚（約500g）　・唐揚げ粉 …… 1/2袋（50g）

作り方

❶鶏もも肉は食べやすい大きさ（小さめの一口大）に切り、ビニール袋に入れて唐揚げ粉を加え、全体によくもみ込む。



❷そのまま10分ほど置いて味をなじませる。

❸魚焼きグリルの受け皿にくっつかないタイプのホイルを敷き、2の鶏肉を重ならないように並べる。



❹強火で約7分焼く。焼き色が付いたら裏返し、さらに約3分焼き、中まで火が通ったら完成。



※焼き時間は魚焼きグリルの機種によって異なるため、焼き加減を見ながら調整してください。



コープのおすすめ

CO・OP くっつかないホイル
あっぷるカタログ10月1週（627号）掲載
注文：9月28日（月）～10月2日（金）

CO・OP 国産小麦のから揚げ粉
コープのお店で取り扱いしています。



次号は『ポークランチョンミートを使ったレシピ』です！

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。



サバ缶のうま味と
とろ〜り
カマンベール



魚焼きグリルで焼くだけのお手軽アヒージョ！
サバ缶とカマンベールのアヒージョ

材料（2人分）

・さば水煮缶 ……1缶（190g）
（汁を大さじ1ほど残して軽く汁気を切る）
・カマンベールチーズ…1個（約90g）
（8等分に切る）
・しめじ1/4パック（小房に分ける）
・ミニトマト…6個（半分に切る）
・ブロッコリー …… 適量
・にんにく …… 2片
（薄切りにする）
・オリーブオイル 大さじ2
・塩 …… ひとつまみ
・粗びき黒こしょう…適量
・パセリ（乾燥） …… 適量
・バゲット … 4〜6切れ

作り方



❶耐熱皿にしめじ、ミニトマト、ブロッコリー、さばを並べ、中央にカマンベールを置く。にんにくを散らし、オリーブオイルを回しかけ、塩ひとつまみを全体に振る。

❷魚焼きグリル（弱火〜中火）で約6分焼く。



❸2の耐熱皿の横にバゲットを並べ、さらに2〜3分焼く。チーズがやわらかくなり、オイルがグツグツしてきたら焼き上がり。

❹粗びき黒こしょうとパセリを散らして完成。焼きたてのバゲットに具材やオイルをのせていただく。

Point さば缶の汁を少し加えることで、オイルにうま味が溶け込みます。

コープのおすすめ

CO・OP さば水煮

あっぷるカタログ10月2週（628号）掲載
注文：10月5日（月）〜9日（金）



デザートも、
グリルに入れて
ほったらかしで
完成！



魚焼きグリルで！とろ〜り
焼きチョコバナナ

材料（2人分）

・バナナ …… 2本
・板チョコ（ビター）… 40g
・バター …… 10g
・グラニュー糖 …小さじ2
・ホイップクリーム…適量
・はちみつ（またはメープルシロップ）…… 適量

作り方



❶バナナは上側の皮だけを縦にむき、果肉に縦の切り込み1本を入れる。切り込みに一片に割った板チョコと1cm角のバターを交互にはさみ、グラニュー糖を全体に振る。

❷魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、1のバナナを並べて弱火〜中火で6〜8分焼く。チョコが溶けて、バナナがやわらかくなったら焼き上がり。

❸器に盛り、ホイップクリームを添える。仕上げに、はちみつ（またはメープルシロップ）をかけて完成。お好みでチョコスプレーを散らす。

Point 焼きたてあつあつに冷たいホイップクリームを添えて。焼き加減はお好みで調整してください。

コープのおすすめ

フレンドリーバナナ

あっぷるカタログ10月1週（627号）掲載
注文：9月28日（月）〜10月2日（金）



TOPICS トピックス

自宅に居ながら、いつでもラクラク注文！
健康と快適な眠りのために
ふとん丸ごと水洗い



毎日使う寝具は、想像以上に汚れています。内部に潜んでいそうなダニや雑菌も気になります。そこでおすすめなのが、コープあぷれで好評の「ふとん丸ごと水洗い」。今回は、サービスのこだわりポイントや新しい料金などをご紹介します。

教えてくれた人
社会福祉法人かがり福祉会
（コープおきなわの提携会社）
外間さん



ふとんの洗い時の目安は？

羽毛布団だと「重く感じる」、敷布団だと「厚みがなくなってきた」などが目安になりますが、内部に潜んでいるダニや雑菌、ニオイなどは、ご自身では気付かない場合が多いので、季節ごとのふとんを入れ替えるタイミング（半年～1年に1回）に洗うのが理想的です。

天日干しだけではダニを除去できませんが、水洗いはダニのエサになるフケ・アカ・ホコリを除去し、ダニの増殖を抑制する効果があります。カビを除去するには、水洗いの際に特殊な洗剤を使用する必要があるため、カビがひどくなる前に水洗いすることをおすすめします。

ふとん丸ごと水洗いはどんなサービス？

コープあぷれの「ふとん丸ごと水洗い」は、家庭で洗濯することが難しいふとんやカーペットなどの丸洗いを請け負っています。協同購入注文書での申し込みを受けたら、宅配便にて布団を回収し、クリーニング後に自宅までお届け。重くかさばるふとんをお店まで運べない方や忙しい方も、家に居ながら利用できる便利なサービスです。無料の圧縮パックサービスもあり、清潔な状態のままスッキリ収納ができるのも嬉しいポイントです。

Point1 点検・前処理

傷みやほつれ、シミや汚れなど、ふとんの状態を丁寧に確認した後、酵素でしっかり浸けおきして、汗による塩分、体から出るたんぱく質や皮脂汚れなどを落としやすくします。



1枚1枚丁寧に点検しています

Point2 洗浄・脱水

コンピューター制御による大型特殊全自動洗濯機で洗浄・脱水。家庭やコインランドリーでは落としきれない汚れを洗い流し、内部に隠れているダニや雑菌まで死滅させます。標準で防菌・防ダニの効果を持つ洗剤を使用しているので、肌がデリケートな子どもや体臭が気になる方にもおすすめです。



洗浄により出た汚水。環境に配慮した中性洗剤を使用

Point3 乾燥

素材に応じて70度～90度の熱風でゆっくり時間をかけ、ふとん内の水分を乾燥させます。



素材に応じて温度を使い分けています

【ご利用料金】

ふとん丸ごと水洗い

掛・敷布団（サイズ問わず） **3,300**円
毛布類 **1,600**円
圧縮パック **無料**

※1枚当たりの金額です。
※クリーニング料金の合計が6,000円以上でご利用可
※そのほかの種類の料金については、コープあぷれまでお問い合わせください。

ふとん袋1袋にこれくらい入ります！

組み合わせ例＜計6点＞

掛布団（羽毛S）×2、敷布団（S）×2、毛布（二重）×1、枕×1

※枚数の目安は、ふとんの素材によって異なります。



申込方法

協同購入の注文書で申し込み

注文番号：5825

※沖縄本島地域の協同購入利用者限定のサービスです。※水洗いできない素材や布団の状態によっては返却する場合がございます。ご了承ください。

VOICE 組合員さんの声

●洗いに出す前は重く湿っていたふとんが、洗浄されて届いた時にふんわりしていてすごく気持ちいい！

●気持ち良くふとんで眠れました！自宅ではできない水洗いや防ダニ・抗菌仕上げをしてくれる点が良いです。

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

なるほど！コープ

飢えに苦しむ子どもたちに給食を
CO・OP×レッドカップキャンペーン

レッドカップキャンペーンは、商品購入を通じて飢えに苦しむ子どもたちに給食を届けるための、国連WFP協会（※）による取り組みです。

飢餓から救う。未来を救う。
WFP 国連世界食糧計画



レッドカップキャンペーンとは？

レッドカップキャンペーンは、SDGsで掲げられている「2.飢餓をゼロに」「4.質の高い教育をみんなに」を目標に掲げ、「学校に行けば食べられる、学べる」を合言葉に活動しています。コープもこの取り組みに賛同し、2014年よりキャンペーンをスタート。2016年までの3年間はガーナ共和国、2017年からの3年間はカンボジア王国を支援。2020年度からは寄付先をミャンマー連邦共和国に変更し、児童の栄養改善、就学率・出席率の向上およびミャンマー連邦共和国による自立した学校給食運営のための人材育成を支援しています。

※国連WFP協会とは

飢餓のない世界を目指し活動する国連機関の日本における民間窓口です。

WFP 国連世界食糧計画

【全国生協での寄付金総額】

2025年度　**3,480,113円**

12年間（2014～2025年）

総額**5626万1,182円**

【キャンペーン取り組み内容】

対象となるコープ商品をお買い求めいただくと

↓

1品につき1円が国連WFP協会に寄付

↓

ミャンマーの子どもたちに学校給食を届けるために使われます

【期間】

2026年10月1日～11月10日

【対象商品の一例】全15アイテム



CO・OPコープヌードルシリーズ



CO・OPカップスープシリーズ



CO・OPスープバラエティシリーズ



CO・OPちょっとがうれしいミニヌードル

※各生協によって取り扱い商品が異なります

キャンペーン詳細はこちら▶

ミャンマー連邦共和国ってどんな国？

ミャンマーは、東南アジアのインドシナ半島西部に位置する多民族国家です。政治的・社会経済的に複雑な問題に直面しており、世界で5番目に飢餓が懸念されている国です。紛争の影響で物資や現金の輸送が困難になっており、また主食のコメは4倍以上になるなど、食品市場価格が大幅に上昇し、1,330万人が深刻な食料不安に陥っています。

そのような中、国連WFPは栄養強化ビスケットの配布、地元農家や学校菜園からの食材で調理する温かい給食の提供などを行っています。

VOICE 組合員さんの声

- ミャンマーの子どもたちの支援につながるキャンペーンはすばらしいと思います。私もこの期間に対象商品を購入しようと思いました。
- 対象の商品で寄付できることを知らなかったので、今度買うきっかけになりました。

組合員さんからの投稿コーナー

みんなのひろば

うぃずこーぷを読んで
今月は8月号の感想です。
8月号の情報はこちらから▶

いつもありがたいです

気になった記事は、特集の「次世代へ伝えたい 旧盆」です。毎年掲載していると思いますが、毎回勉強になっていつもありがたいです。




那覇市
まーまんさん

旧盆特集がわかりやすい

旧盆文化は県外出身のため馴染みがなく、旧盆特集がわかりやすくて嬉しかったです。保存用にもらったのに8ヶ月の息子に気に入られくっしゃくしゃにされました(^_^;)



名護市　まめすけさん

炊飯器を使って

「パパッとキッチン」、炊飯器を使ってソーキの煮込みができる事に驚きました。



うるま市　Y.Kさん

めっちゃわかります…！

「たけぞうくんの配達日記」タッパー問題、めっちゃわかります…！なんなら一緒に置いてもだんだんフタがどっか行ったりしちゃいます…



浦添市　ぱんさん

すごく役立っています

CO･OP+をダウンロードしました。遅まきながら、「トラックいまどこ」が、すごく役立っています。ある程度到着時刻がわかると、その前後の時間の使い方や気持ちにゆとりが出ました！



中城村　M.Yさん

土・日に新鮮な果物

週末には、果物を食べようと思い、毎週コープで果物を注文しています。金曜日が配達日なので、土・日に新鮮な果物がいただけます。人生初で生プルーンを食べました。子ども達もビックリ。お店の乾燥プルーンしか知らなかったので。他、メロンも美味でした！！



読谷村　すももももももさん

初めてのコープ運転！

今年の夏は、我が子が自動車免許を取得して初めての“コープ運転！”
妊娠前からお世話になっているコープまでの道のりを、生まれた子が運転しているなんて…
そして我が子もコープで台風前の食品まとめ買いをして帰ってきました。親子共々お世話になっています！



豊見城市　コープ育児中さん

読者のみなさんのおたよりでつくるページです



「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



子育てあるある日記

夏休み、学童に行ってない我が家は、一日中賑やかです。喧嘩して、仲直りしての繰り返しです。そんな母は、コープの「ぱふぱふ麦チョコ」を食べて息抜きしてます。



名護市　しろまるさん

私のおうちのわんこ&にゃーちゃん

ハムスターの、ふわりです。居ないと思ったらいつもと違う所でぶちゃいくに‥寝ていました（笑）最近お昼に逃げてしまいお客様を、驚かせたお転婆娘です(^^)　　読谷村　まるさん



我が家の猫の大福は、とても怖がりで引っ込み思案な性格のオス猫なのですが、何か要求がある時はそっと体をくっつけてきます。背中などが触れるように、私のそばでゴロンとなります。かわいいです❤

南風原町　K.Yさん



声にこたえて

【「豆乳商品」について】

組合員の声

豆乳を飲もうとしたら
どろどろに固まっていた。





回答

微生物のしわざです！

豆乳商品は微生物（目に見えない空気中の雑菌）の影響を受けやすい性質があります。容器を開封すると、空気とともに微生物が入り込み、豆乳の状態は徐々に変化（劣化）します。軽く振ってもどろっとしていた場合には品質が変化しています。

POINT　おいしく飲むために！



☐ **段ボール箱入りの商品を開ける際は手で開けましょう**

カッターやハサミなどの刃物を使うと中の商品にキズがついたり穴があいたりして品質劣化の原因となります。

☐ **常温品の豆乳は開封前に冷蔵庫に**

開封前によく冷やしておくと開封後に微生物が増えにくくなります。

☐ **軽く振ってからお飲みください**

大豆の成分が浮遊、沈殿することがありますが、品質には問題ありません。

☐ **冷蔵庫から出したらコップに注ぎ、すぐにしまいましょう**

常温で置いておくと、温度が上昇して微生物が増殖しやすくなります。

☐ **開封後はお早めに**

冷蔵庫で保存していても2～3日を目安に飲みきりましょう。

コープおきなわからの

今月のお知らせ

information

お知らせ

「ピラティス講座」

イスに座りながらできる、簡単なエクササイズです！からだをうごかして、リフレッシュしませんか？ピラティスのあとは、試食をしながら交流タイム☆

どなたでもお気軽にお申込みください♪

【日時】10月29日(木) 10時～12時
【会場】コープ山内　2階　組合員活動室
【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
☆健康を維持し、寝たきりを防ぐための運動や生活習慣を指導してくれる、介護予防の専門家による講座です☆
【定員】15名（応募者多数の場合抽選）
【参加費】100円
【持ち物】動きやすい服装、飲み物、汗ふきタオル
【締切】10月22日(木)
【申込】二次元コード、お電話のいずれか
【お問合せ】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】中部ブロック

2026年お歳暮宅配ギフト受付開始します！



※表紙デザインは変更になる場合あり

【10/19～受付スタート】

今年のご愛顧に感謝を込めて。想いが伝わる冬のギフトを早めのご準備で！
※アプリからもご注文いただけます♪

カタログ配布：【10月2週】10月12日(月)～
受付開始　：【10月3週】10月19日(月)～
受付終了　：【11月4週】11月27日(金)
お届け開始　：11月20日(金)～
お届け終了　：12月30日(水)
＊タンカンのみ1～2月お届け

色彩心理学を楽しむ試食茶話会♡

色を味方に色の力で心を元気に！日々のくらしにワクワク活かしていきませんか。試食を交えておしゃべりしましょう～♪どなたでもウェルカム♡

【日時】10月30日(金)　10時～12時
【場所】南の駅 やえせ(八重瀬町 具志頭659)
【内容】生活に活かせる色彩心理学を交えた試食おしゃべり会
【講師】穐山由香(色彩療法コーチング考案者)
【定員】20人(託児相談可)
【参加費】無料 ※応募多数の場合は抽選　【駐車場】あり
【締切】10月26日(月)
【申込】二次元コード、お電話のいずれか
【お問合せ】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

協同組合についての授業を行いました

7月10日（金）、那覇国際高校の課外授業（国際理解教育×キャリア教育）の一環として、理事長スタッフの石原さんと総務部の比嘉さんが「協同組合」をテーマに講話を行いました。



比嘉さんは、生活協同組合と株式会社の違いを説明し、コープおきなわが理念である「ともに創る くらしと未来」に基づき、買い物に困っている人々のくらしを支えることを使命としていると紹介しました。

また、ラオスで協同組合の設立支援に携わった石原さんは、協同組合を通じて地域の人々が協力しながら商品価値を高め、自らのくらしを良くしていくことの大切さを伝えました。さらに、支援する側は方法を教えるだけでなく、自立できるよう寄り添い続けることが重要であると語りました。

講話後、生徒たちに「国際協力において大切なことは何だと思うか」と問いかけると、「異なる価値観を受け入れること」「言語を学ぶこと」「相手の立場に立って考えること」「相手の文化を理解すること」などの意見が発表されました。

2026年度 第3回理事会報告

2026年8月19日(水)
浦添本部　第一会議室

議決事項

1. 2026年度「全体区分役員選考委員会」委員の選任について
2. 2026年度「役員報酬検討委員会」委員選任のすすめ方等の確認

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. 2026年度理事協議会のテーマおよび役員研修の報告
3. ラオスプロジェクト第2フェーズ終了の報告
4. コープのぼりかわの進捗状況の報告

監事報告

1. 2026年度監事監査方針・監査計画に関する報告

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・うぃ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52期第1回総代選挙管理委員会に関する報告
6. 総代懇談会、地域別総代会議ブロック別開催日程に関する報告
7. 総代選出に向けた活動計画書に関する報告
8. 第34回6.23ファミリーピースウォーク開催に関する報告
9. 旧下請法の調査結果に関する報告
10. 職員の海外視察派遣(出張)に関する報告
11. 「令和8年熊本地震災害支援募金」の実施に関する報告
12. 監事会に関する報告

コープおきなわの概況
(2026年7月度決算)

組合員数	24万5,972人
出資金総額	57億1,914万円 (1人当たり出資金23,251円)
供給高	18億6,280万円 (予算比 88.7%) 【累計 71億3,461万/93.4%】
協同購入	9億2,518万円 (予算比 81.7%) 【累計 34億4,689万/89.5%】
店舗	8億7,198万円 (予算比 98.6%) 【累計 34億1,502万円/98.4%】
くらサポ※	6,562万円 (予算比 79.6%) 【累計 2億7,269万円/86.8%】
経常剰余金	△2,064万円 (予算差 △1億603万円) 【累計 △1億7,535万円/△1億9,600万円】

※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8月度)

件数	2,467件
金額	1億3,197万円
累計	10,921件 5億9,701万円

環境活動
(2026年7月度回収)

牛乳パック	990kg	(前月1,400kg)
カタログ	78,060kg	(前月68,587kg)

宅配の注文がスマホで便利!

8月までのダウンロード者数29,928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▼

Download on the App Store　GET IT ON Google Play

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(木)
  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(日)
  あぷ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 … 18日(日)

たけぞう配達日記 くんの

作:シキヤタクシ

「ちょっとした喜び」の巻



表紙紹介

手作りならではの出来立ての美味しさ

コーヒーくずもち

材　料 15×15cm流し缶1缶分

A ［・芋くず…100g　・水…1カップ(合わせて溶かす)

B ［・CO・OP味わい豊かなインスタントコーヒー…20g
　 ・お湯…100cc(合わせて溶かす)

・砂糖…200g　・水…300cc　・きな粉…適量
・アイスクリーム…適量

作り方

1.流し缶にきな粉を振っておく。※流し缶がない場合、牛乳パックの側面をカットして箱状にしても利用できます

2.深めのフライパンに、砂糖と水300ccを入れて火にかけ煮溶かし、粗熱をとる。

3.2にAとBを入れて中火にし、かき混ぜながら加熱する。泡が大きくなり、もっちりしてきたら仕上がりの合図。(目安として10分ほど)


次第に泡がたくさん出てきます


もっちりとして立体感が出るまで絶えず混ぜ続ける

4.さらに混ぜて艶と弾力が出てきたら火を止め、1の流し缶に入れる。表面にきな粉を振り、全体を覆って乾燥を防ぐ。水を入れたボウルに型ごとつけて冷まし、固まったらカットする。
※冷蔵庫に入れると食感が落ちるので水で冷ます


きな粉を振りかけながら、型から外す


クッキングシートにきな粉を振って、型から出したくずもちをのせ、きな粉をまぶしながら手早くカットする

5.器に盛り付け、お好みでアイスクリームを添える。

(キリトリ)

あなたの声を聞かせてください!

10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

おたより大募集! Welcome

❶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!

❷クリスマスの思い出について
家族や恋人との思い出、企画していることについてお聞かせください。

❸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!

❹私のわんこととニャーちゃん
自慢のペットをご紹介ください。(動物なら何でもok)

❺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する場合があります。

〒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:10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
※10月末までにお送りします。

(キリトリ)

お買物券当選者

・まーまんさん
・まめすけさん
・Y.Kさん　・しろまるさん
・すももももももさん
・コープ育児中さん
・M.Yさん　・まるさん
・K.Yさん　・ぱんさん