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

11
2026

TAKE FREE



コープおきなわ公式キャラクター
「こっぷるん」です！よろしくるん♪

特　集　プロから教わる掃除術

時短テクニック＆プラスワンの習慣で
頑張りすぎない大掃除

パパッとKITCHEN　冷やして美味しく食べれちゃう♪

ポークとトマトの焼きマリネ
＆ポークランチョンミートのアレンジレシピ

コープおきなわ

特　集

プロから教わる掃除術

時短テクニック&プラスワンの習慣で

頑張りすぎない大掃除

年末の大掃除は、頑固な汚れで毎年ヘトヘト…。そんな悩みを少しでも解決するべく、今回は、創業130年というお掃除用品の老舗でカタログ『ぱれっと』でもおなじみのアズマ工業さんに、効率よくキレイにできるお掃除のコツを教えていただきました。



教えてくれた人

アズマ工業株式会社 特販部
コープ九州沖縄エリア担当



倉島 雄也さん

アズマ工業株式会社

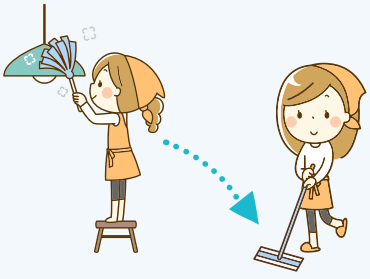
静岡県浜松市に本社を構え、掃除用品の製造・販売、ホームクリーニングサービス、おそうじ塾の運営などを全国で展開。コープおきなわでも掃除学習会を開催し、組合員さんから好評を得ています。

2022年10月29日（土）に開催されたお掃除学習会の様子はコチラから▶

まずは押さえておこう！ お掃除の基本

掃除の基本は上から下へ

ホコリは上から下へ落ちるもの。つねに頭に入れておけば、二度手間なし。



汚れの種類に合った洗剤を選ぶ

汚れをきれいに落とすには、汚れの正体を知り、適した洗剤を選ぶことが重要。皮脂や汗、手アカ、食品の油など酸性の汚れには「アルカリ性の洗剤」。水アカや石けんカス、尿石などには「酸性の洗剤」を使います。普段の家の中の汚れは、中性の専用洗剤や重曹・セスキ炭酸ソーダなどでもOK。

こする・溶かす・削るの3ステップで

汚れの種類がわかったら、次に大切なのが汚れを落としていくステップ。まずは、クロスやシートを使って、から拭きや水拭きで「こすって」みます。これで落ちない場合は、洗剤で汚れを「溶かし」ます。それでも落ちない頑固な汚れは、研磨材などを使って「削る」を試してみましょう。

仕組みがわかれば、大掃除がラクになる！

場所別 お掃除のポイント

換気扇 “温度”と“時間”を味方につけてつけ置きしている間に別の場所を



換気扇はネジを回せば簡単に分解でき、中のファンも取り出せます。シンクや洗い桶などに50℃前後のお湯を溜め、つけ置き用洗剤を溶かし、外した部品を2時間ほどつけ置きます。その後は、ヘラやブラシで残った汚れをこそぎ落とします。

注意 アルミ製のシロッコファンに油汚れ用のアルカリ性洗剤を使用すると、変色や劣化の可能性があるため、シロッコファン専用の洗剤を使用することをおすすめします。

プラスワン

換気扇の掃除は、年に2回に分けて行う“分散型”がおすすめ。汚れの蓄積が少なく、1回あたりの負担がグンと軽くなります。油汚れは寒さで固まってしまうため、油が緩んで落としやすくなる気温が高い時期が絶好のタイミングです。

コンロ 油汚れは“放置”でラクに落とす



コンロ周りの油汚れにはアルカリ性の洗剤を使用。こびりついてしまった頑固な汚れは、洗剤をつけてすぐにこすると、かえって汚れを塗り広げることになるので、洗剤が汚れに浸透するまでジッと我慢するのがポイントです。キッチンペーパーに洗剤をスプレーして湿布する方法もおすすめ。

プラスワン

コンロ周りは、使ったあとの“毎日の拭きあげ”で汚れを溜めないことが大事。洗剤なしで手軽に使える「ふしぎクロス」(P.4)や「セスキウエットシート」(P.4)がおすすめです。

浴室 多くの汚れが混在する浴室は、洗剤選びに要注意！



水アカ・石けんカスには酸性洗剤、カビには塩素系洗剤を用い、汚れがひどい場所は数分ほど放置してから水で充分に洗い流します。また、最近では磁石で壁面に浮かせて収納できるお掃除道具などもあり、床にモノを置かないことでヌメリやカビを防ぎ、浴室のお手入れをぐっとラクにします。

注意 酸性洗剤と塩素系洗剤を混ぜると有毒ガスが発生するため、お掃除は別日に行いましょう。

プラスワン

水切りワイパーやタオルでの“拭きあげ”を習慣化して、カビや水アカを防ぎましょう。

トイレ 便利な道具を使って効率アップ



落ちにくい頑固な汚れには、酸性洗剤と傷がつきにくい専用研磨パッドの併用が効果的です。水受けタンクなどにこびりついた水アカや輪ジミも、強くこすらずに表面をなでるような感覚で優しく磨きあげることで、素材を傷めずピカピカに仕上げることができます。

プラスワン

トイレの床はホコリが溜まりやすく、そのホコリが尿ハネとくっついてしまうと、頑固な汚れのもとに。小さなワイパーを常備して、気がついたら“ついで拭き”をすることで、大掃除の負担が減ります。

窓 窓は掃除する順番がポイント



まずは、サッシの溝部分のゴミをかき出しておき、次に網戸の汚れを落とし、最後に窓ガラスを拭きあげます。窓の外側は雨や泥による汚れなので、基本は水洗いだけでOK。窓ガラスの拭きあげには、雑巾よりも拭きスジやケバが残らないマイクロファイバーのクロスがおすすめ。内側は皮脂汚れが付いているため、ガラス専用シート(P.5)を使うと手軽で便利です。

プラスワン

窓掃除は、年末に限らず気候のいい時期に行うのがいいでしょう。また、太陽光線の反射が少なく、ガラスの汚れが見やすい“曇りの日”が効率的。

特　集

プロから教わる掃除術



“効率よくキレイに”を叶えてくれる お掃除おたすけアイテム

ふんわりワイパーシート



毎日のホコリ掃除に

から拭きのフローリングワイパーシート。厚手でふんわり、ボリュームたっぷりのシートはモコモコで、その繊維が床の溝に入り込み、ホコリから髪の毛、食べこぼしまでしっかりキャッチ。薬剤不使用だから、畳や電化製品にも使えます。

12月1週『ぱれっと①』P.33掲載

詳しくはこちら→

ふしぎクロス



キッチンや水まわりで大活躍！

素材は吸収性の良いレーヨンで、繊維の中に汚れが入り込みにくいという特性を生かした不思議なクロス。軽い油汚れなら洗剤なしで拭き取れ、クロスに付いた汚れも水洗いだけでサッと落とせます。

12月1週『ぱれっと①』P.2掲載

セスキウェットシート



洗剤を使いたくない場所もキレイに

天然成分のセスキ炭酸ソーダと汚れをかき取るマイクロファイバー配合のシートが油汚れを落とします。洗剤を使いたくない電子レンジや冷蔵庫内にもおすすめ。除菌効果もあるので、ドアノブやスイッチなどの拭きあげにもぴったりです。

12月3週『ぱれっと③』大掃除特集・表紙掲載

アズマジック カビ取り洗剤



頑固なカビをスッキリ除去！

カビへの浸透性を高める密着ジェルタイプのカビ取り剤。根が深いカビにも洗剤が行き渡り、黒いカビもスッキリ落とします。タレにくいので、壁などの垂直面にもジェルがとどまり、しっかり浸透！

12月2週『ぱれっと①』P.14、チラシ掲載

アズマジック 壁紙クロス



壁紙の掃除はコレで解決！

水だけで壁紙の汚れを落とせる壁紙お掃除クロス。かき取り力のあるW繊維と 拭きあげ力のある極細繊維にわかれた１枚２役のクロスで、ビニール製の壁紙のほか、クッションフロアや車内の汚れ（手アカ・黒ズミ汚れ・ヤニ・クレヨンなど）の拭き掃除にも使用できます。

12月3週『ぱれっと③』大掃除特集・裏表紙掲載

拭くだけササッ！と窓キレイシート



面倒な窓ガラス掃除を手軽に

組合員との共同開発による生協限定商品。自然由来で食品添加剤としても使用されているやさしい成分を使用し、アルコール臭も少なく、気持ちよく窓のお掃除ができるシートです。シートはプラスチック不使用など環境にも配慮しています。

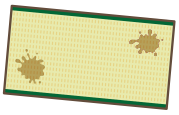
12月3週『ぱれっと③』大掃除特集・裏表紙掲載



お掃除の困りごとQ&A

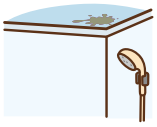


Q 畳の掃除はどのようにしたらいいの？



A 畳は自然の素材を使用しているため、掃除機をかけるかドライシートなどでのから拭きが基本です。汚れが気になる場合は、固く絞った雑巾で水拭きしたあと、すぐにから拭きして湿気を残さないようにしましょう。

Q 手が届かないお風呂の天井の掃除方法は？



A フローリングワイパーにクロスやシートを装着し、洗剤を染み込ませて拭くと簡単で安全です。最後に水拭きをして洗剤を落とし、から拭きまたは換気をしましょう。

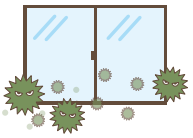
Q ガスコンロの五徳やバーナーキャップは、つけ置きして大丈夫？



A はい。大丈夫です。ただし、五徳にこびりついたコゲは、一般的な油汚れ用洗剤では落ちないので、コゲ落としに特化した専用洗剤を使用するのが効果的です。バーナーキャップを洗ったあとは、しっかり乾燥させてから取り付けましょう。

おすすめ商品 アズマジック コゲとり洗剤

Q 壁紙や窓のサッシなど、洗い流せない場所のカビ取り方法は？



A 素材にやさしい乳酸入のカビ取り剤を使うのがおすすめです。ただし、乳酸入の洗剤には漂白作用はないため、すでに変色してしまった色素沈着を元に戻す効果は弱めです。

おすすめ商品 アズマ工業 乳酸カビトリーナー

※Q&Aコーナーで紹介したアズマ工業の商品は、『ぱれっと』では取り扱いがない場合があります。

TOPICS トピックス

沖縄ホーメルさんに聞きました！
ポークランチョンミートの魅力



1988年の誕生以来、多くの組合員さんに支持されているコープおきなわの『ポークランチョンミート』。今回は、製造メーカーの沖縄ホーメルさんに、開発秘話や特徴、おすすめの食べ方などをお聞きしました。



写真右から沖縄ホーメルの久場興志さん、仲松憲一さん、国吉篤樹さんと南部東ブロック協議会メンバー

組合員の声から生まれた世界初！発色剤不使用のポーク缶

――開発当時のことを教えてください。

最初にコープさんから商品開発のご依頼があったのは1986年のことです。当時は、発色剤が含まれているポーク缶しかなく、「子どもたちに安心して食べさせられるポーク缶が欲しい」という若いお母さんからの声を受けて「発色剤・化学調味料を使わないポーク缶を作りたい」という前代未聞の条件でした。

発色剤は、菌の抑制や風味の熟成、食感の維持、保存性の向上などの役割も担っているため、発色剤なしではポーク缶として形を成さないのではというのが初めの見解で、アメリカホーメルからも許可が得られず、お断りしたそうです。しかし、コープさんはあきらめることなく交渉を続けられ、その熱い想いに心を動かされて、まずはやってみようと開発に取り組んだと当時の担当者から聞いています。

前例のない挑戦で開発は困難を極めましたが、安全性を最優先に味・風味・食感・保存性をクリアするまでテストを重ね、2年8カ月の年月をかけて発色剤・化学調味料を使わない世界初の発色剤不使用ポークランチョンミートが誕生しました。



1988年に誕生した第1号のポークランチョンミート

環境にもやさしい地元密着型 食べて生産者さんを応援！

――コープのポーク缶の特徴は？

まずは、新鮮な沖縄県産豚肉を100％使用していること。副原料の塩・砂糖も沖縄県産を使用し、地元に密着して作り上げています。物流の面でも海外や本土からの輸送に比べてCO_2の排出量が少ないため、環境にもやさしい商品といえるでしょう。そして、組合員さんの生の声から生まれ、長く愛されているというのも大きな特徴だと思います。

――豚のどの部位を使用していますか？

ウデやモモなどを使用しています。沖縄県の養豚農家は、生産者の高齢化や飼料の高騰などで苦しい状況が続いており、コープさんが生肉の販売だけでなく余剰部位で加工品を作ることは、畜産業界を支える大きな役割を担っています。そして、消費者の皆さんがポーク缶などの加工品を食べることも沖縄の生産者を支えることにつながっています。

名　称	ランチョンミート
原材料名	豚肉(沖縄県)、ばれいしょでん粉(ばれいしょ(遺伝子組換えでない))、食塩(海水(沖縄県))、黒糖(沖縄県)

組合員の声をかたちにしたシンプルな原材料

コープのポーク缶は万能食材

――おすすめの食べ方は？

ジューシー（沖縄風炊き込みご飯）やカレーに入れると、ポークの甘みが出ておいしいですよ。あと、細かく切ったポークとオクラを混ぜてご飯の上に乗せ、かつお節をかけていただくのもおすすめです。ポーク缶は焼いても、揚げてもおいしいですが、調理せずにそのまま食べられ、賞味期限は製造から3年なので、防災食にも最適です。

お歳暮やギフトにおすすめ　50周年記念パッケージ6缶セット



今年3月28日、コープおきなわ50周年記念パッケージ6缶セットが登場しました。ハイビスカスやミンサー柄をあしらった沖縄らしいデザインは、南部東ブロック協議会とホーメル沖縄が一緒に考案。くみかつ委員の知念玲名さんは「38年前の商品開発から今に至るまで、組合員の声が届いて形になるというのは、コープおきなわならではですね」と笑顔で話してくれました。

協同購入/あっぷるカタログ11月2週（632号）
掲載注文：11月2日（月）～6日（金）　コープおきなわ各店で販売中

くらしづくり活動

親子企画「ウミガメの産卵と孵化、海の環境について学ぼう」を開催しました

2026年8月22日（土）
会場：大度公民館（糸満市）
主催：環境推進委員会



「たくさんのごみを回収しました！」ビーチクリーン活動を終え、達成感いっぱいの参加者の皆さん

ウミガメの生態から海の環境を考える

親子でウミガメの生態や海の環境について学ぶ「ウミガメの産卵と孵化、海の環境について学ぼう」が開催され、6組16名の親子とボランティア2名が参加しました。

講師は、糸満市の大度海岸などでウミガメの調査を続ける近江茂雄さん。大度公民館で行われた学習会では、クイズを交えながら、沖縄近海に生息するウミガメの種類や産卵、孵化について紹介しました。また、ウミガメがプラスチックごみを餌と間違えて食べてしまうことや、地球温暖化による砂浜の温度上昇がウミガメの生態に影響を及ぼしていることも解説。参加した親子は、身近な海で暮らすウミガメと環境問題とのつながりに理解を深めました。



ウミガメについて分かりやすく解説する近江茂雄さん



クイズを楽しみながらウミガメについて学習

親子でビーチクリーン活動 きれいな砂浜を未来へ

学習会の後は海岸へ移動。大度海岸は地域の方々によって日頃から清掃されていることから、今回は隣接する米須海岸でビーチクリーン活動を行いました。近江さんの説明を聞きながら海岸を歩くと、約1週間前に上陸したアオウミガメの産卵跡が見られました。雨で薄くなった足跡を実際に観察し、足跡のつき方からウミガメの種類を見分けられることなどを学びました。

海岸では陸側を中心に予想以上のごみが集まり、参加者は親子で協力しながら回収。ウミガメについて学ぶだけでなく、その生息環境を実際に見てビーチクリーン活動に取り組むことで、海を守るために自分たちにできることを考える機会となりました。



米須海岸でビーチクリーン活動に取り組む参加者の皆さん



小さなごみも見逃さず、一つひとつ拾います



大きなごみも発見！親子で力を合わせて運びます

VOICE 参加者の声

- 孵化する時の温度で性別が変わることなど、クイズを通して楽しく学ぶことができました。
- 親子で海の環境について考える良い機会になりました。ごみを減らすために、自分たちにできることを続けていきたいです。

くらしづくり活動の最新情報はこちら→

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。

調理時間 15分
※冷蔵庫で冷やす時間は除く

冷やして美味しく食べれちゃう♪ ポークとトマトの焼きマリネ

ポークランチョンミート　# 作り置き

焼くだけのことの多いポークが、ちょっとおしゃれな前菜に！作り置きにも◎

ポークはしっかり焼くことで香ばしさとうま味がアップします。熱いうちにマリネ液と合わせると味がよくなじみますよ♪普段冷やしては食べないポークも、不必要な添加物が入っていないため、冷たくても美味しい♡ ぜひ一度試してほしい！

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）

・ポークランチョンミート …… 1/2缶（100g）
・ミニトマト …… 10～12個
・オリーブオイル …… 大さじ1
・塩・こしょう …… 各少々
・パセリ（みじん切り） …… 適量

マリネ液
・オリーブオイル、酢 各大さじ1
・粒マスタード、しょうゆ 各小さじ1
・にんにく（すりおろし） 少々
・塩・こしょう …… 各少々

・お好みで、ベビーリーフやバジル

コープのおすすめ　ココにこだわっています！

ポーク ランチョンミート（200g）



あっぷるカタログ10月4週（630号）掲載
注文：10月19日（月）～10月23日（金）

作り方

❶ポークは1.5cm角に切る。ミニトマトは半分に切る。

❷フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、ポークを入れてこんがり焼き色がつくまで焼く。



❸ミニトマトを加え、塩・こしょうをふって30秒～1分さっと炒め火を止める。



❹ボウルに【マリネ液】の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。

❺熱いうちに③を④へ加え、全体をやさしく和える。冷蔵庫で30分ほど冷やしてから器に盛り、パセリを散らす。そのままでも美味しいですが冷やすと味がなじみ、さらに美味しくいただけます。



冷蔵で2～3日保存できます

次号は『鍋物レシピ』です！

ポーク ランチョンミート

30年以上愛され続けるロングセラー商品



物は使わないなど、組合員と一緒に開発したコープおきなわを代表するロングセラー商品です。

「子どもたちに安心して食べさせられるポーク缶を」

若いお母さんの声をきっかけに商品開発がスタートしたのは1988年。以来リニューアルを重ね、2020年に全ての材料が国産となりました。あわせて、パッケージも開けやすいプルトップ式となり、使いやすくなったと好評です。

沖縄県産豚肉100%使用、発色剤などの不必要な添加

組合員の声

原材料が県産豚肉で塩と砂糖も沖縄県産、「国産素材」マークも付いて安心なポークです。

不必要な添加物が入っていないということで、子育て中から利用。ゴーヤーチャンプルーやサンドイッチ、みそ汁などいろいろ活用しています。



ポークランチョンミートを使って

厚揚げを薄く切ると、タレがよく絡み、味が馴染みやすい♪



いつものチャンプルーをレモンで味変!!
ポークと厚揚げのねぎ塩レモン炒め

ポーク(100g:1/2缶)は7～8mm厚さ、厚揚げ1パック(約200g)は1cm厚さの短冊切り、長ねぎ(1本)は斜め薄切りにする → フライパンにごま油を熱し、ポークを両面こんがり焼いて取り出し、同じフライパンで厚揚げを焼き、全体に焼き色を付ける。長ねぎを加え、しんなりするまで炒める → 合わせダレ※を加えて中火で30～60秒ほど煮絡め、ポークを戻してタレが全体に絡んだら火を止める → 器に盛り、粗びき黒こしょうをたっぷり振る。※合わせダレ:レモン汁・しょうゆ・水(各大さじ1)・鶏がらスープの素(小さじ1)

油揚げを開き内側に具材をのせるのがポイント!



軽い!食べやすい!すぐできる!
ポークチーズ油揚げピザ

ポーク(100g:1/2缶)は7～8mm角に切り、コーン(缶詰 50g)は汁気を切る。油揚げは長い辺を1辺切って開き、キッチンペーパーで軽く押さえて余分な油を取り、開いた油揚げの内側にケチャップ(大さじ2)を薄く塗る → ポーク、コーンをバランスよくのせ、ピザ用チーズ(100g)をたっぷりとのせる → オーブントースター(1000W)で5～7分、チーズが溶けてこんがり色づくまで焼く → 焼き上がったら4～6等分に切って器に盛り付け、刻み青ねぎ(大さじ2)を散らし、粗びき黒こしょうを振って完成。※焼き時間は機種によって調整してください

なるほど！コープ

組合員の想い×取引先の協力で

ボブさん大豆の『島どうふ』復活

多くの組合員さんに愛されてきたボブさん大豆の『島どうふ』が、今年6月に3年4カ月ぶりに販売再開となりました。ボブさん大豆の特徴や復活ストーリーなどについて、詳しくご紹介します。

教えてくれた人
協同購入支援部
松元 陽之介さん





川上食品『島どうふ』。協同購入とコープおきなわ全店舗で販売中

Who is ボブさん？

アメリカ・ノースダコタ州でコープの産地指定大豆の栽培を手がけるSB＆B社の代表、ロバート・B・シナー氏。愛称ボブさん。

ボブさんとコープとの出会いは30年以上前、コープが日本で大豆不作に備えて海外の生産者を探していたのがきっかけでした。“正直・誠実・尊敬・公平性”を理念に掲げ、世界最高品質の食材をお客様に供給することに情熱を注ぎ続けるSB＆B社。“産直三原則(※)”に則った食の安全・安心にこだわるコープ。互いの考え方に共感し、尊敬しあえるパートナーとなるまでに、多くの時間は必要ありませんでした。

※コープの産直三原則
①生産地と生産者が明らかである
②栽培、肥育方法（農薬・肥料・飼料など）が明確
③組合員と生産者が交流できる



ボブさん（右から3番目）、ボブさんのご長男（左から1番目）とSB＆B社の皆さん



2025年4月28日に開催したコープおきなわでの「ボブさんとの生産者交流会」

こだわりが詰まったボブさん大豆

「CO・OP絹の豆腐」「CO・OPだいずたっぷりとうふ」など、ボブさんシリーズの原料となっている『ボブさん大豆』は、Non-GMO（遺伝子組み換えでない）のSB270という独自の品種を選定。遺伝子組み換え大豆と非遺伝子組み換え大豆が混入しないように「分別流通管理」にも注力されています。そして、種まきから収穫、選別まで細かく規定され、日本生協連の最終チェツクを経て出荷されています。



ボブさんシリーズはこのイラストが目印！

安全・安心な大豆で作った島どうふが食べたい！

ボブさんシリーズの豆腐のなかでも、沖縄限定の『島どうふ』は多くの組合員さんに支持されてきましたが、2023年1月、製造先の人手不足などの事情により、やむをえず休売になりました。

沖縄の食文化で欠かせない島どうふ。コープおきなわは、組合員さんから寄せられた「似たような商品はないの？」「安全・安心な大豆を原料にした島どうふでチャンプルーが作りたい！」といった声を受け、復活に向けて県内の取引先へ交渉を続けましたが、協力してくれる製造先はなかなか見つかりませんでした。

確かな品質の島どうふを再び、組合員さんのもとへ

そのような状況のなか、「ぜひ作りたい」と手を挙げてくれたのが、ボブさん大豆の「ゆしどうふ」の製造を担っている川上食品さんです。「ボブさん大豆は香りがよく、価格以上においしい豆腐ができる」と、ボブさん大豆を高く評価する川上食品代表の川上勝敏さん。“安全・安心でおいしい島どうふを組合員に届けたい”という想いに共感し、製造を引き受けてくれました。「ボブさん大豆の島どうふを、ようやくお届けできることをうれしく思っています」と笑顔で話すコープおきなわ協同購入支援部の松元さん。「まずは温めて塩をふるだけ。大豆の香りと甘みがよくわかります！」と、川上食品さん直伝のおすすめの食べ方を教えてくれました。

VOICE 組合員さんの声

- 30年以上前に、ボブさんの会社がコープの要求に応えられる生産体制だったというのは、すごいことだと思います。
- ボブさん大豆の島どうふは、ほんのり塩味が効いていて、大豆の風味が感じられます。そのまま食べてもおいしいです。
- ボブさんの大豆が安全にこだわって作られていることを知り、アメリカ産だけどよく購入するようになりました。やはり“安心感”は大事ですね。

なるほど！コープ

協同購入（コープの宅配）のご利用は スマホアプリ

『CO・OP＋（コープ プラス）』が便利＆おトク！

2023年秋から運用がスタートしたスマホアプリ『CO・OP＋』。皆さんは、どのように活用されていますか？今回は、協同購入のご利用の際に便利な機能やおトクな情報を教えてもらいました。

教えてくれた人
協同購入支援部
石井 大介さん



ココが便利！アプリ活用術

●スマホひとつでスキマ時間にお買い物

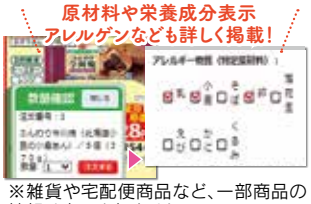
スマホでWebカタログをチェックできるから、通勤中や家事の合間など、思いついた時に注文できます。注文締切までは何回でも変更OK！

●台風などのイレギュラー時も注文できる

台風などの悪天候時、配達先の職場がお休みの場合など、コープの担当者が注文書を預かりに行けない時でも、ネット注文なら自宅でゆっくりお買い物を楽しめます。

●商品のより詳しい情報がわかる

Webカタログで、注文番号を選択したときに表示される画面の「商品情報検索」をクリックすると、原材料や栄養成分、アレルゲンなどが表示されます。



※雑貨や宅配便商品など、一部商品の情報は表示されません。

●アレルゲン表示設定で安心！

注意が必要な特定のアレルゲンをWebカタログで登録しておくことで、対象商品を選んだ際、アラート表示でお知らせしてくれます。

●注文手順がわかりやすい！

商品の画像を確認しながら注文できるので、注文間違えを防ぐことができます。



●お気に入り登録で、注文がラクラク♪

よく利用する商品は「お気に入り登録」しておくと、注文がよりスムーズです。

●8週前までの注文履歴が見られる

「あれ注文したっけ？」「来週なにが届く？」と思ったら、スマホでチェック。注文の重複も避けられます。

●「トラックいまどこ」機能も！

配達当日にトラックがいまどこにいるか、配達順を確認できます。

ネット注文だけのおトクも要チェック！

●アプリ限定企画

毎週5つの商品がアプリ限定のおトクな価格で購入できます。

●月替りでコープ商品プレゼント

eフレンズで3週連続3,000円以上（税抜）注文すると、スマホアプリにプレゼントクーポンが届きます。

11月のプレゼントはコチラ



●eフレンズの「リピトク」機能でおトクを見逃さない！

過去に利用した商品の中から、今週安くなっている商品をまとめて教えてくれます。



VOICE 組合員さんの声

●アプリになって注文忘れが減りました。毎週の注文内容をまとめて管理できるので、家計管理もしやすくなっています。

●隙間時間にスマホで注文できるのが助かります。過去の注文履歴も確認できるので、「この商品、また頼もう」と思ったときも簡単です。

●急に予定が変わっても、締切前なら何度でも変更でき、金額もすぐ確認できるので「予算オーバーしそう…」という心配も減りました。

組合員さんにとって便利なアプリやネットでのご注文は、商品の発注精度が上がるため、在庫をかかえるリスクの減少やコープおきなわの業務効率化、サービス向上にもつながっています。協同購入では、食料品のほかにも日用雑貨や離乳食・幼児食などのカタログをそろえていて、店頭では出会えない商品を見つける楽しさがあります。ぜひご活用ください！

協同購入はネット注文（eフレンズ九州）で

●スマホアプリ『CO・OP＋』はこちらから▶

●パソコン
eフレンズ九州 で検索

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9月号の感想です。
9月号の情報はこちらから▶

目からウロコでした

防災対策特集「もしもに備える暮らし」で、家庭菜園が食料備蓄に繋がるというのは目からウロコでした。水耕栽培に興味があったのでやってみようと思います^_^



うるま市
黄色い星さん

中身の再確認が必要

防災対策特集を読んで、我が家も数年前に防災リュックを準備しましたが、それっきり。中身の再確認が必要だと思わされました。



読谷村　ベイビールさん

手軽に作れました

「パパッとキッチン」、毎月楽しみです。「大豆とひじきの満足煮」材料のドライパックを使い、手軽に作れました。いっぺーまーさいびーん。



那覇市　サンゴさん

初めて知りました

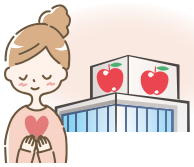
「レンタルモップ」について、赤ちゃんや高齢者にも安心というのがいいですね。モップがけの後に掃除機が効果的とは初めて知りました。



うるま市
みっちゃんさん

もっとコープが好きに

総代への立候補、問い合わせがWEBからできるといいなと思っていたので、できるようになってよかったです。私も総代になって、もっとコープが好きになったので、迷っている方にはおすすめしたいです。



南城市
ことりさん

参加してみたいと思いました

「みんなで終活!」の記事を読んで、私の周りでも、友人の親やご主人が最近亡くなり、どんどん身近な事になっているので、次回には参加してみたいと思いました。



宜野湾市　オンリーさん

いい夫婦の日

夫婦の日をきっかけに

旦那さまと出会って30年、結婚して19年。時間に追われ、イライラしていることが多く…。普段はあまり夫に優しくできないので、夫婦の日をきっかけに、何か企画してみようと思いました。山登りして温泉とか？リフレッシュできるイベントを検討してみます！



豊見城市　モンブランさん

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

仕事でお迎えが遅くなりそうだったので子どもに「今日はおばあちゃんが迎えに行くからね」と伝えると、夕方子どもから「お迎えされましたー」と連絡がきてクスッとしました。ワードがいちいち可愛い。



沖縄市　海が好きさん

私のおうちのわんこ&にゃーちゃん

ベランダのドアが開いていて脱走！必死に探していないと諦めていたら自分で“ただいまー”とわんわんいって玄関の前でお座りして待っていました。1時間もハラハラしながら探してたのにーーもーーとぎゅっと抱きしめて感動の再会になりました。笑



中城村
ジョハンソンさん

12歳のハチワレのまる。甘えん坊かと思えばツンツン。かわいいまるちゃんです。

那覇市　じゅんくんママさん



声にこたえて

【「レンジでひとくちソースとんかつ」について】

組合員の声

凍ったままお弁当に入れても大丈夫ですか？



回答



電子レンジ専用商品でしたが、自然解凍でも調理できるようリニューアルしました。



co-op レンジでひとくちソースとんかつ
あっぷるカタログ11月2週(632号)
注文：11月2日(月)～11月6日(金)



他商品を含めて電子レンジ調理に対しての意見や自然解凍が便利だという声があることを知り、この商品も自然解凍できないか製造メーカーと共に検討、何度も試作をし、組合員に支持されている味わいはそのままで、自然解凍ができるリニューアル品が完成しました。

試食の感想

- とんかつで、自然解凍できるのは画期的。寝坊した時のお弁当に助かります。
- 自然解凍とレンジ調理では食感の差があるが、自宅で食べるならレンチンすればいいし、お弁当なら自然解凍でいいと思う。
- とんかつが厚くてボリュームあって食べ応えありました。厚いのに柔らかくて食べやすいです。

コープおきなわからの

今月のお知らせ

information

お知らせ

「家計・くらしの調査」モニター募集

2027年1月～12月の1年間、毎月の家計をご提出いただき、くらしに関わる調査を行います。

提出いただいたデータは、生協が消費者の立場からくらしに関わる問題の把握や、社会的発信を行うための根拠などに活用します。

【募集期間】2026年10月1日(木)～11月30日(月)
【対象者】20～40代の組合員さん
【応募方法】QRコードまたはURLよりご登録
http://step.jccu.coop/kakekura

※応募多数の場合は抽選となります。12月中に結果をご連絡します。
※12カ月提出いただいた方に「1000円」の図書カードをお送りします。同時に実施する「消費税しらべ」(任意)にも12カ月ご協力いただいた方には、プラス「500円」の図書カードをお送りします。

【お問い合わせ】日本生活協同組合連合会 政策企画室
seisaku@jccu.coop

北部ブロックの組合員開発商品があっぷるカタログ初登場！

北部限定で企画していた「特別飼育鶏やんばる若どりころころつくね」が協同購入のカタログから注文できるようになりました！



カタログ配布：【10月4週】10月26日(月)～
受注　　：【11月1週】11月2日(月)～
お届け　：【11月2週】11月9日(月)

※当面は2週に1回の企画予定です。

「ころころつくね」を取り扱った記事もあわせてご覧いただけます。
(うぃずこーぷ2026年7月号7ページ)

第7回マチナトがんじゅうフェア開催！

【日時】11月14日(土)10時～15時
【会場】コープ牧港(浦添市牧港4丁目3-15)
【内容】
健康チェック(血圧測定、骨密度測定、血管年齢測定、健康相談など)や、コーヒーや手作りケーキを試食できるカフェ、健康企画で大人気のベジチェックなど盛りだくさんのフェアです♪
ちびっこクイズラリー(お菓子先着150名)もありますので、ぜひ遊びにきてください！



うぃずこーぷで人気のレシピ料理教室が開催されました！

9月18日(金)、コープ牧港で「おたがいさま」主催でコープ共済支援企画「パパッとクッキング」が開催されました。

講師はうぃずこーぷの人気レシピコーナーを担当する木場先生。「私が得意とするのは、手間をかけずに手間をかけた風に見える料理です」との挨拶にはじまり、うぃずこーぷで紹介したレシピを目の前で実践、また参加者にもチャレンジしてもらいました。



2026年度 第4回理事会報告

2026年9月15日(火)
浦添本部　第一会議室

議決事項

1.「役員報酬検討委員会」委員の選任について
2.「世界のウチナーンチュその歴史と未来」映画製作協力（寄付）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.コープのぼりかわ進捗状況に関する報告
3.買物支援事業の一本化に関する報告

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・うぃ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.監事会に関する報告
8.第52期総代選出状況に関する報告
9.「2026ピースアクションinヒロシマ・ナガサキ」参加に関する報告
10.2026年度コープおきなわ虹の会視察研修に関する報告
11.全国女性団体研究大会研修に関する報告
12.「沖縄県食育推進協議会委員」および「食の環境づくり事業検討委員会」への委員派遣に関する報告

コープおきなわの概況
（2026年8月度決算）

組合員数	24万6,312人
出資金総額	57億8,858万円（1人当たり出資金23,501円）
供給高	18億6,965万円（予算比 101.4%）【累計 90億426万円/95.0%】
協同購入	7億5,426万円（予算比 103.7%）【累計42億115万円/91.7%】
店舗	10億5,004万円（予算比 100.8%）【累計44億6,506万円/99.0%】
くらサポ※	6,535万円（予算比 86%）【累計 3億3,804万円/86.6%】
経常剰余金	2,756万円（予算差3,546万円）【累計 △1億4,778万円/△1億6,054万円】

※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9月度）

件数	2,204件
金額	1億2,507万円
累計	13,125件 7億2,209万円

環境活動
（2026年8月度回収）

牛乳パック　940kg（前月 990kg）
カタログ　48,862kg（前月 78,060kg）

宅配の注文がスマホで便利！

9月までのダウンロード者数30,375名

CO・OP+ スマホアプリ 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（日）
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（水）
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……　7日（土）
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 …　8日（日）

たけぞうくんの配達日記

作:シキヤタケシ

「またまた台風？？？」の巻



表紙紹介 りんごの妖精「こっぷるん」誕生

コープおきなわ公式キャラクター「こっぷるん」は、コープおきなわの理念や組合員の願いをかなえるため「りんごの妖精」として生まれました。創立50周年を記念に開催された「公式キャラクター総選挙」において、ジュゴン、かめ、シーサー、りんごの妖精が立候補、店頭やSNSで投票を呼びかけ、総投票数6,143票のうち1,981票を獲得した「りんごの妖精」が選ばれました。名前は組合員へ公募し、100件を超える案の中から検討した結果、「こっぷるん」に決まりました。

コープおきなわの公式キャラクターと勘違いされやすい「コーすけ」は、コープ共済の公式キャラクター。これからは「こっぷるん」と「コーすけ」が力を合わせ、コープおきなわのイベントや広報を盛り上げていきます。

<プロフィール>



誕生日 2月29日生まれ
（コープおきなわの設立記念日）

性　格 いつも陽気だけど実は恥ずかしがりや。
（よく顔をあからめているけど気づかれない）

チャームポイント 顔のパーツと頭の葉で「COOP」を表現している。（頭上のCOOPの文字は実は光が反射した艶である）

口ぐせ 言葉の最後に「るん」がつくよ

おしごと コープおきなわの広報担当見習い。コープおきなわのことを県民すべてに知らせること。

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新年の抱負と現在地
今年初めに掲げた目標や抱負と現在の進捗状況は？

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：11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。

(キリトリ)

あなたの声を聞かせてください！

11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

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
※11月末までにお送りします。

(キリトリ)

お買物券当選者

・黄色い星さん
・ベイビールさん
・サンゴさん ・ことりさん
・みっちゃんさん
・モンブランさん
・海が好きさん ・オンリーさん
・ジョハンソンさん
・じゅんくんママさん