

とらいあんぐる

3

2024

Vol.288

2月5日穴水町配送再開



特集

令和6年能登半島地震
コープいしかわが
取り組んだこと

くらしぶらす

春こそ!コープ化粧品で
たっぷり保湿ケア

みんなのレシピ

乾燥野菜を使ったレシピ

令和6年能登半島地震 コープいしかわが取り組んだこと

このたびの地震で被害に遭われた皆さまに心よりお見舞い申し上げます。コープいしかわが組合員のため、職員のため、そして地域社会の一員として取り組んだことを報告します。
(2月19日現在)

宅配事業 ～どこにいても、安心して利用が続けられるように～

穴水の一部で配送再開

1月17日(水)～

配送再開に向けて道路状況の確認



1月24日(水)～

再開希望組合員へカタログ配布



穴水町での再開に向けて、利用を希望されている176名の組合員へのカタログ配布が始まりました。道路状況の確認をしながら、配送を休止したお詫びとともにお見舞いの気持ちを込めてカイロや水なども一緒にお届けしました。

2月5日週～

配送再開



2月12日週より輪島市門前町の33名の組合員への配送を再開しました。
2月26日週から輪島市と能登町の一部で、3月11日週から珠洲市の一部で、配送希望の確認がとれた組合員に向けて宅配再開の準備を進めています。



震災後初めてお会いできた組合員さん。まだ断水中でお困りの様子でした。でも「簡単に気軽に食べられる商品を生協のカタログから探すのもますます楽しみのなっている！」と嬉しいお言葉を言ってくださいました。応援者のトヨタ生協の岡田さんと一緒に組合員さんとたくさん話をしてきました。

のとセンター 鮫淵 優紀さんの
2月9日(金)の振り返りシートより

コープ共済 お見舞い訪問スタート

1月29日(月)～ 共済加入組合員へのお見舞い訪問



▲3週間でコープ共済連と全国の生協職員
70名が支援に入りました



▲訪問の様子

被災したエリアの共済加入組合員約2,500世帯の訪問を進めました。訪問では、被害状況の確認とお見舞金の手続きなどと併せて、カイロやコーすけのタオルなどをお渡ししています。

会話の間はこらえていらっしやったのか、折り鶴をお渡しした途端、せきを切ったように涙を流されお礼を言っていただきました。一人でも多くの方を訪問してお見舞金制度について説明したいと思います。 お見舞い訪問応援職員の日報より



全国の生協からの支援、応援

北海道から宮崎から 駆けつける生協職員

発災直後から全国の生協の職員がコープいしかわの組合員と職員のために、コープいしかわの配送応援をしてくれています。1月15日週以降は毎週約30名の職員がのセンターに入っており、道路の状況確認やカタログ配布、配送を2名体制で行っています。



▲ 応援職員と一緒に朝礼



▲ コープいしかわの職員と応援職員の2名体制で配送

門前町にカタログの配布・回収に無事行くことができました。途中で、通行止めの迂回などがあって不安でしたが、同乗いただいたコープえひめの林さんに励まされて、無事終了できました。とても心強かったです。

のとセンター 坂井 宏人さんの
2月8日(木)の振り返りシートより

同乗することで、多少でもコープいしかわの担当者さんの負担を減らすことができれば、組合員さんへの対応につながると思いました。

京都生協
応援者活動日報より

支援いただいた生協(2月9日現在)

福井県民生協、とやま生協、コープさっぽろ、コープあおもり、コープあきた、共立社、いわて生協、みやぎ生協、パルシステム福島、とちぎコープ、コープぐんま、いばらきコープ、パルシステム山梨 長野、パルシステム千葉、パルシステム静岡、コープみらい、ユーコープ、東都生協、パルシステム神奈川、生活クラブ連合会、コープデリにいがた、コープながの、コープぎふ、コープあいち、トヨタ生協、コープみえ、東海コープ、コープしが、京都生協、大阪いずみ市民生協、おおさかパルコープ、大阪よどがわ市民生協、ならコープ、コープこうべ、コープCSネット、鳥取県生協、しまね生協、生協ひろしま、おかやまコープ、コープやまぐち、とくしま生協、コープかがわ、こうち生協、エフコープ、生協くまもと、コープみやざき、コープ共済連、日本生協連

「がんばろう」「負けないで」 寄せられるエール

全国の生協からコープいしかわの組合員と職員に向けて、温かい寄せ書きやメッセージが贈られています。



のとセンター職員と応援職員



色紙やメッセージは
のとセンターに
掲示しています

地域とともに ～地域の一員としてコープいしかわができることを～

小松市の1.5次避難所へ

1月26日(金)に1.5次避難所となっている小松総合体育館へ小松センターより物資をお届けしました。お届けした商品は、賞味期限の長いパンやカップ麺の他、粉末の緑茶スティックや野菜ジュースなども含まれており、避難所のニーズと調達できる商品を調整して選定したものです。



産業展示館へパン4,000個

石川県と締結している災害時支援協定に基づいて2月5日(月)、支援物資の集積所となっている石川県産業展示館4号館へロングライフパン約4,000個を納品しました。

栗津温泉の2次避難所へ 昼食と夕食を

石川県からの要請を受け、2月8日(木)から栗津温泉のホテルで2次避難している方約70名分の食事をコープいしかわで調達し、お届けしています。朝食は長期保存できるパンを事前にお届けし、昼食はコープこまつからいーじ〜便でお弁当を、夕食は小松センターから夕食宅配のお弁当をお届けします。

▲昼食を届けるコープこまついーじ〜便職員



▲夕食を届ける小松センター職員

珠洲市で避難所までの物資輸送支援

珠洲市で支援物資の拠点となっている健民体育館から周辺の避難所への物資輸送を自衛隊が担っていますが、2月13日(火)よりその一部を生協が引き継ぎ、コープいしかわの配送トラック2台で輸送支援を行っています。これにより自衛隊が他の復旧作業にあたることができるようになります。



避難所高齢者への介護職員派遣

全国の生協や生協の社会福祉法人が参加する「全国コープ福祉事業連帯機構」では、全国生協および医療福祉生協連合会に介護職員派遣を呼びかけ、毎週20名の介護職員が2月10日(土)から3週間に渡って1.5次避難所となっているいしかわ総合スポーツセンターで避難している介護の必要高齢者の生活支援などを行っています。

全国の生協職員による災害支援チーム 能登町で炊き出しなど開始

日本生協連災害支援チームが能登町で避難所の訪問や炊き出しなどの活動を開始しました。避難所に支援物資を届けながらニーズの聞き取りや調達、炊き出しの準備と配食、今後のボランティア活動が円滑に進むよう施設の備品や整理などの活動をされています。



▲集会所に洗濯機をお届けしました



▲能登町の公民館でご飯と豚汁を作り提供

中途採用・新卒高校生の就職支援

被災により就職が困難になった2024年卒の高校生を対象に、配送と店舗職種でのエリア正規職員の募集を開始しました。勤務先は能登に限らず全配送センターと店舗が対象で、生徒が希望する勤務地を考慮して賃貸物件を準備し、住宅補助が2年間あります。同様に、被災により現在の就業先での事業継続ができない、家屋の損壊で勤務できないなどの方を対象に配送職での中途採用対応を進めています。

詳しくはこちら



組合員向け「応援ボランティア」登録&活動 開始

コープいしかわ16万人の組合員の力を結集し、できることから被災者支援に取り組めるよう組合員に向けて応援ボランティアの登録を呼びかけています。

登録はこちら



2月4日(日)、輪島市から約300名が避難している山代温泉みやびの宿 加賀百万石で、教養会講師の兵庫 美和子さんを講師に心と体をリフレッシュするプログラムを開催▶

たくさんの募金
ありがとうございます

宅配事業と店舗事業では1月上旬より支援募金の案内をしています。2月9日現在で16,559名の組合員から約2,400万円を超える募金を寄せていただいています。皆さまからの温かい善意に感謝申し上げます。



職員を支える ～のとセンター職員が安心して働けるように～

生活支援制度の説明会

ご家族や自身の家屋が被災している職員もいる中で、普段の暮らしに少しでも早く戻れるように、各種支援制度をまとめた「生活支援冊子」の作成配布の他、説明会を開催するなどしています。

必要な物資を調達

飲料水ケース、暖かい肌着やズボン、大人用のダウンジャケットなどの他、子ども用も含めて衣料を調達し、支給しています。



働ける環境を整える



▲のとセンターに仮設の水洗トイレを設置



▲洗濯機を2台設置することで、職場で洗濯ができるようになりました

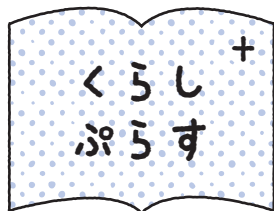
みやぎ生協石巻センターからのメッセージ

い物通り*日常とは かけはなれた生活をしていますよね。
でも なんとかがりすからね。
ぜんたい ちゃんとあてまいるよ!
かんばうはくしていいんだ。 みんなかんばうのりぞのぞから?
しっかり 声をあげて下さい。 かんばうはくして!
おはさんね 早く 落ちついた生活が
おこれますように。 願っています。
宮城県 東松島

みやぎ生協石巻センターでは、東日本大震災のときに全国から届いた励ましの言葉に救われた経験があったことから、「能登に行けなくても何かできることはないか」と考え、組合員へメッセージを募集し、コープいしかわに届けてくれました。13年前に被災した辛い経験を持った方からの励ましの言葉を一部ですが掲載させていただきます。

私自身も津波で自宅が全壊し、あの頃は一日一日を過ごすことで精一杯でしたが、みなし仮設の入居を経て、なんとか元の生活に戻すことができました。無理をして頑張ることは極力避けて、一日も早く安定した生活に戻ることを願っています。

自分も経験したとはいえ、言葉がありません。どんな励ましもむなしく届いてしまっている。でも明日はやってきます。生きて生きて1分1秒を大切に過ごしてください。笑える日が必ず必ず必ずきますから。



春こそ!コープ化粧品で たっぷり保湿ケア

春は肌ストレスが多い季節。花粉や紫外線などの外的刺激が多く、ダメージを受けやすく、肌トラブルが起きやすくなります。そんな「ゆらぎ肌」になる前に、適切な保湿ケアでお肌を守りましょう。

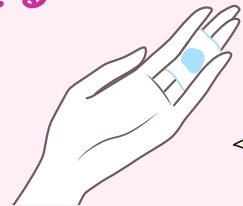
「教えてくれた人」



株式会社
クラブコスメチックス
コープ営業課
近藤 有里さん

うるおいを与える

- 1 コットンに500円硬貨大の化粧水(スキンローション)を染み込ませ、顔の中心から外側に向かってやさしくなじませる。



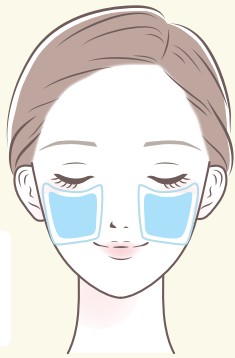
プラスワンテクニック

コットンパック

コットンに化粧水をたっぷり染み込ませ、コットンを2枚に割く。両頬に3〜5分貼り付ける。

Point

長くおき過ぎるとお肌の水分がコットンに戻ってしまう可能性があります。市販のシートを使う場合も書いてある時間を守りましょう。



使ったのはコレ!

co-op 基礎スキンローション
しっとり
(次回3月3回)
150mL 768円(税込)



- 2 美容液(モイスチュアエッセンス)を1プッシュ程度手に取り、額、鼻、両頬、あごの5点につけて顔全体になじませる。



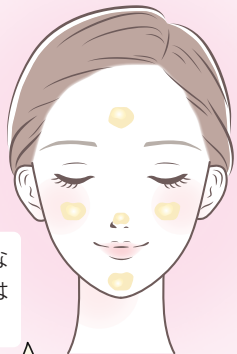
使ったのはコレ!

co-op 基礎モイスチュアエッセンス
(次回3月4回)
50mL
前回3月1回
1,078円(税込)



Point

口元や目の下など気になる所は2度づけする。



プラスワンテクニック

ハンドプレス

最後にやさしくあたためるように両手でしばらくおさえることで、肌になじんでいきます。



肌カー段
明るくなった
感じがします!

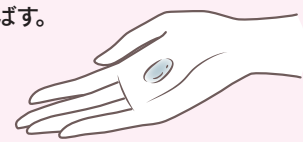
クラブコスメチックス
近藤さんと
機関紙企画検討委員会



ゆっくり
乳液などを
なじませていると
自宅エステの
気分♪

うるおいを保護する

- 1 10円硬貨大の乳液(ミルクローション)を手の平に取り、額、鼻、両頬、あごの5点につけて全体に伸ばす。



- 2 夜には最後にパール粒大のモイスチュアクリームを指先に取り全体に伸ばし、ハンドプレスをする。

使ったのはコレ!

co-op 基礎ミルクローション
(次回3月3回)
130mL
768円(税込)



co-op 基礎モイスチュアクリーム
(次回3月4回)
65g
前回3月1回
823円(税込)

豆知識

化粧品の保管方法

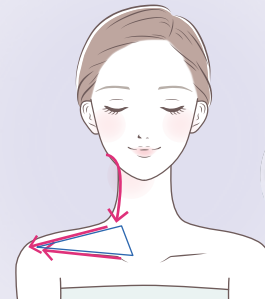
- 直射日光に当てない。
- 極端に高温や低温になる場所に置かない。
- ふたをきちんと閉める。

首・デコルテのマッサージで すっきりと! シワ・たるみ・くすみ予防に

デコルテには多くのリンパが集中しています。マッサージでたまった老廃物を流すと、シワ・たるみ・くすみの予防になり、また首・肩こりも改善します。首からあごにかけてもすっきりし、クリームの保湿で肌の透明感がアップします。

- 1 クリームを塗る

さくらんぼ大のクリームを中指と薬指に取り、首の側面、肩、デコルテに塗る。



- 2 コリをほぐす



3点のツボ、
けつほん けんせい けんちゅう
欠盆、肩井、肩中愈
を3回ずつ押し、
コリをほぐす。



- 3 マッサージ

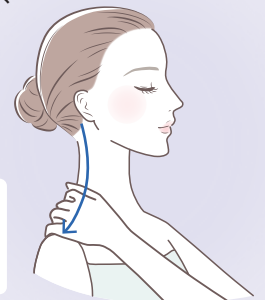
①片耳の下を中指で押し、耳下腺を刺激し、4指全体で耳の下から鎖骨に向かって、老廃物を押し出すイメージで流す。



②4指全体で首筋から肩に向かって流す。



③こぶして、髪の毛の生え際から首の後ろを通り、肩までほぐす。上から下へ。①から③を6回ずつ行う。

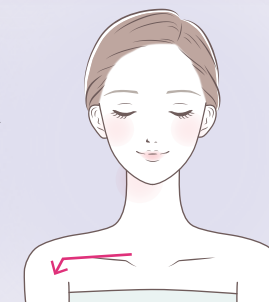


Point

往復すると老廃物を戻すことになるので注意!

- 4 鎖骨から脇の下
のリンパへ押し出す

鎖骨下のくぼみに4指を当て、肩に向かって流し、最後に脇の下にあるリンパ節へ老廃物を流す。



- 5 首筋を軽くもむ

- 6 反対側も同様に

使ったのはコレ!

co-op 基礎モイスチュアクリーム
(次回3月4回) 65g
前回3月1回 823円(税込)



組合員の声で誕生! コープ基礎化粧品シリーズ

6つの無添加

無香料

無着色

パラベン
無配合

鉱物油
無配合

石油系
界面活性剤
無配合

アルコール
無配合

6種類のセラミドを配合

※保湿成分

セラミドEOP

(セラミド1)
バリア機能をサポートし
外的刺激から守る

セラミドNG

(セラミド2)
高い水分保持力で
うるおいキープ

水溶性セラミド

(グルコシルセラミド)
うるおいを与えて
なめらかに整える

6種類のセラミド

※保湿成分

セラミドAP

(セラミド6II)
乾燥を防いで
肌本来のハリをサポート

セラミドNP

(セラミド3)
水分を蓄え
キメをふっくら整える

セラミドAG

(セラミド5)
脂質のバリア層を
サポートし乾燥から守る



コープ基礎シリーズラインナップ

左からゴールドクリーム/クレンジングオイル/フェイスソープ/スキンローション(さっぱり)/スキンローション(しっとり)/スキンローション(高保湿)/モイスチュアエッセンス/ミルクローション/モイスチュアクリーム

セラミドは元々私たちのお肌にある成分で、バリア機能のサポートや水分を与えて逃がさないようにしてくれます。しっとりしたお肌に整えましょう。

豆知識

コープ化粧品には容器の底に製造年月日が表示してあります。未開封で通常の保管状況であれば製造から3年は品質が保たれるように作られています。開封後は半年程度です。

野菜を洗う、切る
手間カット

組合員から寄せられました

みんなの
レシピ

乾燥野菜を使ったレシピ



切干大根のナポリタン

20分 156kcal(1人分)

レシピ投稿者 金沢市 スノウさん

【材料(3人分)】
co-op 切干大根 … 30g ピーマン…50g バター……………10g 中濃ソース…小さじ1 パセリ……少々
玉ねぎ……………100g ベーコン…40g ケチャップ…大さじ3 粉チーズ ……大さじ1

【作り方】
①.切干大根を水に浸けて戻してから絞り、ざく切りにする。
②.玉ねぎは薄切りにし、ピーマン、ベーコンは細切りにする。
③.熱したフライパンにバター、②を入れて中火で炒め、①を加えて炒め合わせる。
④.ケチャップ、中濃ソース、粉チーズを入れて、全体に絡んだら火から下ろす。
⑤.器に盛り付け、みじん切りにしたパセリを散らす。



co-op 切干大根
(30g)×2袋
(次回4月1回)
前回3月1回 257円(税込)

15分 199kcal(1人分)

【材料(2人分)】
co-op 宮崎県産切干大根人参ミックス…30g
co-op ライトツナフレーク……………70g
冷凍むき枝豆……………30g
マヨネーズ……………大さじ1
塩・こしょう……………少々

【作り方】
①.切干大根人参ミックスを水に漬けて戻してから絞り、適当な長さに切る。
②.冷凍むき枝豆を解凍しておく。
③.①と②をボウルに入れ、ライトツナフレーク、マヨネーズ、塩・こしょうを入れてよく混ぜる。



co-op 宮崎県産
切干大根人参ミックス
(30g)×2袋
(次回3月4回)
前回2月3回 257円(税込)

切干大根のツナサラダ

レシピ投稿者 津幡町 にゃんちさん



4種の野菜チヂミ

レシピ投稿者 機関紙企画検討委員会

25分 207kcal(1人分)

【材料(3人分)】
co-op 九州産3種の乾燥野菜ミックス…50g
乾燥ごぼう……………20g
卵……………1個
水……………1/3カップ
小麦粉……………1/2カップ
ごま油……………大さじ1
鶏がらスープの素……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1/2

【作り方】
①.乾燥野菜を熱湯で10分以上戻し、水気を切っておく。
②.ボウルに卵を割り入れてほぐし、水、小麦粉、①、鶏がらスープの素、しょうゆを加えて混ぜる。
③.フライパンにごま油を引いて中火で熱し、②を薄く広げて両面焼く。
④.お好みの形にカットし、器に盛り付ける。



co-op 九州産3種の
乾燥野菜ミックス 53g
(次回4月2回)
前回3月2回 343円(税込)

みんなのレシピ大募集

募集
テーマ

「パン・粉ものレシピ」
上記以外の、「おすすめのレシピ」も募集します!

応募要項

●料理名 ●作り方 ●使用するコープ商品
●商品またはレシピについてのコメント

応募方法

本誌裏表紙の「お便り記入欄」に記入し、
宅配担当者または店舗までお渡しください。



お好きなコープ商品を使ったレシピを教えてください。採用された方には500ポイントを進呈!レシピは一部変更することがございます。予めご了承ください。採用されたレシピの著作権はコープいしかわに帰属します。

クックパッドの「コボ丸キッチン」にも掲載



毎月更新

掲載レシピを実際に作ってみた人のコメント「つくれば」も見られるよ!

◀ ホームページからは

あんあんニュース

制作: 食品安全推進委員会 監修: コープ北陸事業連合

コープ北陸は、富山・石川・福井の3生協で取扱う商品を企画する事業連合です。商品の仕入れや仕分けなどの事業機能を協働し3生協の力を結集することで、より安全・安心で、より安い商品の供給をめざしています。取扱い商品の安全確認業務も担っています。

食品安全推進委員会とは

組合員、学識者、コープ北陸役員からなる委員会です。コープ北陸の安全確認業務がしっかり行われているか、対応が適切かなどの監査を行っています。



一緒に学んで考えてみよう!

私たちの食生活と食品添加物



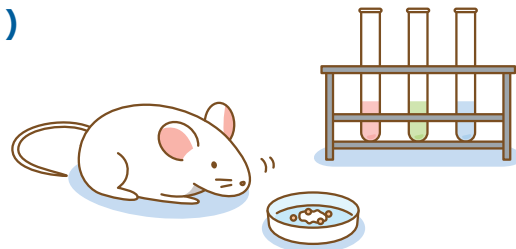
2限目 コープ北陸でのとりくみ

※1限目はとらいあんぐる2月号に掲載

国の機関によって基本的な安全性が確保されていることを踏まえつつこれらをより良くしようという姿勢で日本生協連とともに国全体の食品安全のレベルを向上させるようとりくみます。

▲ 食品添加物への考え方(一部)

- 食品添加物がからだに及ぼす悪影響について科学的な評価に基づき安全性を判断
- 国や日本生協連の基準を踏まえた上でコープ北陸独自の「食品添加物基準」を設定



▲ 食品添加物基準の適用範囲(一部)

- 取扱商品すべてにおいて不使用添加物(※1)は意図して使用しない
- 使用制限添加物(※2)はCO・OP商品およびHCOOP商品を対象とする

コープ北陸の食品添加物基準について詳しくはこちら

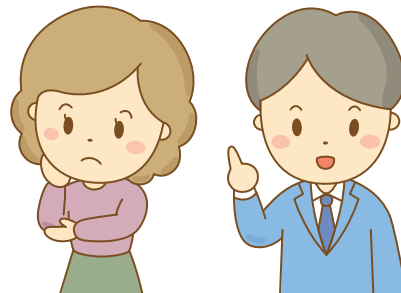


(※1)「発がん性あり」「遺伝子を直接傷つける」「発がんリスクがないといえる量が決められない」物質。

(※2) 日本生協連が自主基準として「使用できる食品の対象範囲の制限」または「使用量・残存量の制限」などを行う添加物。



使用理由や生協のとりくみは理解できたけどやっぱり健康に影響がないか心配...



食品添加物の安全性は「量」がとても重要になります詳しくは3限目で!

コープ北陸 安全政策部からお知らせ

安全・安心認証商品(あん・にん)マークがなくなります

ぼくとは3月4回のカタログでお別れ!



理由1 コープ北陸の安全確認のとりくみを4つから5つへと内容を強化

理由2 事業者に対する衛生管理業務の義務化、食品衛生法の改正や厳罰化

上記の理由から他商品と安全性に対する差がなくなってきたためマーク表示を廃止します。マークがなくなっても商品が安全であることに変わりはありません。安心してご購入ください。

詳しくはこちら



3限目 食品添加物と量

例えば塩分の摂り過ぎは高血圧などにつながる

どんな食品でも摂り過ぎはからだに良くありません。

食品添加物も同じで、からだに及ぼす影響は「摂取量」によって異なります。



▲ 安全な量とは

食品添加物はそれぞれに「一生毎日摂取し続けても健康への悪影響がないとされる1日あたりの摂取量(ADI)」が科学的なデータに基づいて設定されています。



計算してみよう

体重50kgの人が使用基準上限までソルビン酸(保存料)が含まれたハムを1日にどれだけ食べるとADIに達するのか?

体重50kgの人のADI

● ソルビン酸のADI
体重1kgあたり25mg/日
 $25(\text{mg}) \times 50(\text{kg}) = 1250\text{mg}(1.25\text{g})$

ハムの量に置き換える

● ハムへの使用基準上限
1gあたり0.002g
 $1.25(\text{g}) \div 0.002(\text{g}) = 625\text{g/日}$



\\ 625gはスライスハム約60枚分 //

適切な量を摂取している限りADIを超えることはありません



読者のみなさんでつくる

みんなの 広場

「身近な出来事やイラスト」
「テーマトーク」募集中！

笑顔の配達

元旦におそった地震。余震も続く中、不安な毎日。1月9日(火)の配送はなしの連絡。でも1月9日、いつもの時間に生協の車が止まり、ヘルメットをかぶった笑顔の配達。注文の品は届かなかったけど、甘〜いチョコレートパンとジュースをもらった。何よりもその笑顔に元気をもらった。ありがとうございます。

志賀町 あや



津幡町 よもぎちゃん



加賀市 M.M

和歌山気分

大学時代の友人が和歌山に住んでいます。遊びに行った際に必ず、友人のお母さんが柑橘を出してくれていたことを思い出しました！子どもが生まれたことでなかなか和歌山に行けなくなったので、柑橘を買って、和歌山気分を味わいたいと思います！

白山市 ウタまろ

できる場所でできることを

コープいしかわが能登半島地震にいち早く取り組まれた記事を読み、地域密着型の組織力の大切さを痛感しました。発災当初は何もできない無力感に辛くなりましたが、今はできる場所で、できることを、と思いながら取り組んでいます。被災地域の皆さまの安全安心をお祈りいたします。

加賀市 みんな

心強いストック

地震にあったとき、お正月の後だったことや直前に安かったこともあって、コープさんの冷凍讃岐うどんをたくさんストックしてあったので、寒いときもうどんを食べてほっとできました。コシがあって、お腹に溜まる感じが食べ物が少ないときも本当に心強かったです。また、防災用にストックしておこうと思います。

七尾市 みーこ

暖かくなったら

あの恐ろしい地震からもう40日も経ちましたが、まだ余震のグラツとかゴーという音にビクビクしています。でも、もう少し暖かくなったら畑に出て、草むしりをして玉ねぎに肥料をやったりして野菜を作りたいと思います。

穴水町 N.K

全国の生協の支援に感謝

七尾も被害が大きかったのに、商品を配達してもらえたのは他の地域の生協さんの支援のおかげだったのですね。休まず配達してもらえてとても心強かったです。ありがとうございます。

中能登町 F.Mさん

いつかお返し

志賀町にも、全国のその道のプロの人がたくさん支援に来てくださっていました。そして、とても優しい物腰で声を掛けてくださいました。とてもありがたく、いつかお返しができるまでになるといいなあと思いました。

志賀町 あいるのばあば

少しでも前を

このたびは、水とカイロをいただきありがとうございます。現在も断水が続いています。当たり前の生活が当たり前でなくなる。まだまだ先は長いです。少しでも前を向けるよう生きていきます。

穴水町 Y.Nさん

ラーメン

高校生の孫は、アルバイト先のラーメン屋のお店の方たちと、能登の地震で被災された方にラーメンを食べていただくために現地に行きました。こんなときこそ、自分にできることをやって成長してくれると思います。

金沢市 チツチ

思いを繋ぐ

被災した子どもたちのために、東京に住む友人が学校で使う布袋をたくさん縫って送ってくれました。勤務している小学校でも能登から編入してくる生徒がたくさんいたので学校側もとても喜んでくれました。自分の得意なことで手を差し伸べる、その思いを繋ぐことができて私も心が温かくなりました。

金沢市 しら

みんなが応援団

石川県内ではまだまだ不安な思いをして生活している人がいますが、みんなが応援団です。暖かい春はもうすぐそこ！！1日でも早くみんなが笑顔になりますように。

野々市市 リつれいママ



かほく市 まーさん

箸が進むレシピ

とらいあんぐる1月号「食べ過ぎリセットレシピ」、早速作りました。特に「白菜と絹豆腐のとろろ煮」が喉越し良く、高評価をもらいました。「大根のカレーマリネ」も、カレー粉を入れることでいつもと違う味わいで、お箸が進みました。れんこんとこんにゃくは冷蔵庫で出番待ちしています。

能美市 かつしー

春の訪れ

片付けをしながら少しずつ春が来ているなあと感じます。梅の花も咲き、少し心がほっとしますね。

中能登町 E.Iさん

テーマトーク

今月は

目標

運動不足解消

ここ数年、仕事の忙しさや子育てを言い訳にして、運動をほとんどしていませんでした。最近は階段を登ったり、少し走っただけで息切れをするように…。今年こそ運動不足を解消したい！まずは簡単なところから、お風呂上がりにストレッチをしたり、1日1回ラジオ体操を目標に頑張りたいと思います。

かほく市 きいあず

後回しにしない！

子どもの頃から大概のことはギリギリセーフでした。今年こそは改めるぞーと拳を上げた60代後半の私です。まずは生協の注文書を早めに記入しよう。

金沢市 まるみー

英語の上達

今年の目標は英語の上達です。昨年末に思い切ってアプリの有料年間登録をしました。1年後、ペラペラになってみせます！I'll try my best! 数年後、復興した能登半島を観光ボランティアとして外国の方を英語で案内したいと思います！頑張ろう石川！！

能美市 ももち

次回のテーマトークのお題は

髪

笑顔で会える
日を信じて

書き人 シーラカンスさわ

生協の縁で志賀町の彼女と友だちになりました。私は歳で独りなので飼っていませんが、彼女はお母さんと保護猫3匹と暮らしながら「とき猫友の会」でお世話活動中。年末年始、「ニヤンス」に会いに来ませんか？とお誘いを受けたけど、身体不調と出不精で辞退しました。

元旦の地震は私の部屋でも棚から物が落ちました。速報を見て彼女に連絡したかったけど、こらえて2日にメール。無事と返事が来て一安心。その後、避難所と自宅を往復とのこと。先の見えない生活は心の琴線を張り詰めているとき。彼女は責任感が強いから心配です。かと言って行くことはできません。足手まといの身体では祈るしか…。ただでさえ過酷な冬。一生懸命の自衛隊、警察、公務員、地元の方々に頭が下がります。今は個人配送受付は無理だけど、OKになったら少しは心休まるものを送るつもりです。気丈に頑張る彼女。明けない夜はない。笑顔で会える日を信じています。

まど

とらいあんぐる
モニターによるエッセイ

hello

こんな声がありました！

バックごはんでかたい部分があった。「バックごはんの保存の仕方」

バックごはんって使うことある？

うちは、いつもストックしているわ。すぐに食べられるから便利よね～

私はこの間、久しぶりに使ったのだけど…ごはんにかたい部分があったのよね～

どうしてかしら…はかせに聞いてみよう！

保存場所や保存方法が関係しているんじゃないよ。

バックごはんの容器は、**水分を逃がしにくい材質**のものを
使い、ごはんの状態を保っています。
しかし、**熱源のそばに保存したり、極端な温度差の影響を受けたり**すると、ごはんの水分にむらができて、**水分がぬけた部分はかたくなります**。反対に、**水分が多くなった部分はやわらかくなります**。

POINT おいしく食べるために

☐ 直射日光を避けて、常温で保存してください

☐ 家電製品など、熱源のそばは避けましょう
過度な高温でなくても、長期間温かい場所に置くと、水分がぬけてしまいます。また、保存場所に温度差（暑くなったり、寒くなったり）があると、水分がぬけやすくなります。

☐ 水平に置きましょう
立てて置いた場合、ごはんからぬけた水分が下に移り、水分がかたよってしまうことがあります。

保存には注意しなくちゃ！

豆知識

ローリングストックで備えを意識した生活を！

もしもの時に備え普段から食品を備蓄しておくことが大切ですが、特別なものを備蓄するのではなく、日常生活に非常食を取り入れる方法が注目されています。長期保存が可能な食品を備蓄して、賞味期限が近づいたものから消費し、新しいものを買っていき、新しいものを買い足していく方法で、これはローリングストックと呼ばれています。災害時には、冷蔵庫にあるものから食べはじめ、それ以降はローリングストックしたものを食べることで、無駄なく食品を利用することができます。

コープいしかわの姿

2023年4月1日～2023年12月31日

	予算	実績	前年
宅配事業供給高(億円)	114.3	109.0	112.1
店舗事業供給高(億円)	30.6	32.1	28.5
経常剰余金(億円)	1.4	1.7	2.2

出資金：75億6,599万円(UP 4,962万円)

組合員数：167,951人(UP 398人)

12月度安全確認情報

(11月21日～12月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	264品
定例企画商品	303品
残留農薬検査	9品
ヒスタミン検査	2品
放射能検査	6品
産地判別検査	3品

組合員の環境貢献度(1月度)

商品カタログ回収率

注文書袋・保冷箱内袋回収率

50.1%

28.7%

13 とらいあんぐる 2024.3月号

CO-OP 掲示板

「令和6年能登半島地震被災者支援
応援ボランティア」事前登録のご案内

令和6年能登半島地震において、被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。
コープいしかわでは、このたびの地震により被災された方に少しでもお役に立つことができるように、今後ボランティア活動を予定しております。
そこで、コープいしかわ16万人の組合員の力を結集し、できることから被災者支援に取り組めるよう、事前に応援ボランティアの登録を開始します。被災地や2次避難所などでボランティア活動を行う際には、ご登録いただいた方に参加を呼び掛けたいと思います。

登録募集期間

2024年3月～2025年3月末まで

ボランティア登録の対象

コープいしかわ組合員とその家族でメールの送受信ができる方。

保険・費用について

ご登録のボランティアの方は、コープいしかわにてボランティア保険に加入いたします。
また、ボランティア個人に関する費用(交通費・昼食代など)は個人負担となります。

ご登録いただいた方に、活動内容をメールにて配信します

活動内容は、避難所や現地の状況に応じて「炊き出しなどのお手伝い」や「がれき撤去」など、被災された方々のニーズに合わせた活動を予定しています。

活動可能な方は、メールに記載の活動申し込みフォームにてお申し込みください

活動人数を調整し、結果をお申し込みの方全員にメールにてお知らせいたします

応援ボランティアにご登録いただける方は、下記のURLより専用のフォームにて事前登録をお願いいたします。ぜひご登録をよろしくお願いいたします。 <https://www.ishikawa.coop/coopishikawa-ouenvolunteer/>

引越し予定の組合員の方へ

県内の場合

転居先をお知らせください。新しい配達曜日や時間をお知らせします。

県外の場合

コープいしかわの脱退手続きが必要です。出資金をお返しいたします。

ご連絡はコールセンターまで

0120-759-853

転勤などで引越しされる場合は、お早めに生協までご連絡ください

地域とともに ～コープいしかわ地域活動助成金採択団体紹介～

「みんなの居場所 ひまわり」(金沢市)

金沢市みどり団地周辺で、孤立化しやすい高齢者やひとり親家庭、生活困窮者などに対して、「コミュニケーションの場を提供し、気軽にみんなが集まれて、お話をしたり聞いたりする場があるといいね」という思いから、2022年4月に「みんなの居場所 ひまわり」を立ち上げました。毎月1回土曜日 11時～13時 みどり集会所にて「子ども(みんな)食堂」開催。不定期で食糧支援も。「生活の困ったなんでも相談」も実施しています。

みんなの居場所 ひまわり

代表：津田 陽子

<https://mhimawari0.wixsite.com/home>

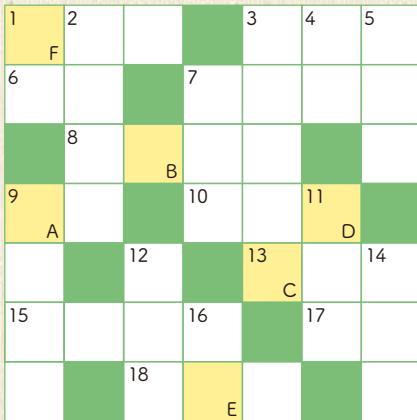
いろいろな世代の方が集まります

▲人気のカレーと野菜がたっぷり

14

CROSS WORD PUZZLE

□の中の文字をA～F順に並べて
言葉を作ってください



正解者の中から抽選で30名の方に
コープの商品を差し上げます。

締め切り **3月24日(日)**

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

た
て
の
か
ぎ

- イカが口から出す黒い液体
- 〇〇〇〇大根のナポリタン
- スペインの首都
- モジャコが80cm以上になると
こう呼ばれる
- のせて食べるメキシコの国民食
- 〇〇〇月夜。〇〇〇昆布
- 生協職員の笑顔の〇〇〇〇
- チェコの首都
- ガンマアミノ酪酸の略称。
〇〇〇入りチョコ
- あわじ〇〇〇。縦〇〇〇。お〇〇〇
- メリハリが効いていること。
〇〇のあるビール

よ
こ
の
か
ぎ

- 〇〇〇ローションで保湿
- 目のふた
- 10〇〇は1cm
- 川端康成の『伊豆の〇〇〇〇』
- 3月3日には
これに明かりをつけて祝う
- 〇〇〇〇ローションで保湿
- 綱。ワイヤー〇〇〇
- 水の使用量が少ない〇〇〇式洗濯機
- 鉄板で焼かれる甘い魚
- 斜め。〇〇向かい
- 〇〇〇音楽『白鳥の湖』

応募総数 **637 通**

正解 **617 通**

1月号(1月8日発行)の答は
「サンチョクサンチ」でした。
正解者の中から30名の方に
コープの商品をお送りします。



パズルの応募は下の編集室総合企画部行き用紙に
答を記入し生協店舗、宅配の担当者へお渡しください。
ハガキやホームページ、右記の2次元コードからも応募で
きます。個人情報、景品発送、紙面編集に使用します。



【宛 先】〒920-2148 白山市行町西1番地
コープいしかわ総合企画部

※当選者の発表は、
景品の発送をもって
代えさせていただきます。

《Vol.288》機関紙とらいあんぐる 総合企画部行

パズルの答

ふりがな ペンネーム
氏 名 ()

※紙面に掲載する場合はペンネームまたはイニシャルに掲載。※小学生以下の場合は年齢も記入。

在住市町 組合員コード
または電話番号

よかったもの・面白かったものに3つまで○をつけてください。

- ☐ 特集 令和6年能登半島地震 コープいしかわが取り組んだこと
☐ くらしばらす 春こそ!コープ化粧品でたっぷり保湿ケア ☐ みんなのレシピ
☐ あんあんニュース ☐ みんなの広場 ☐ こんな声がありました!

※記載された個人情報は、景品発送、紙面編集に使用します。

お便り・みんなのレシピ・イラスト(5月号掲載) など 記入欄

コープいしかわの「今」がわかる **コープいしかわ
Instagram・フェイスブック**



コープいしかわ連絡先一覧

●お問い合わせは、コールセンター

0120-759-853 携帯電話からつながります
(月～金 8:30～20:00/土 8:30～14:00)



コープいしかわ 検索

<https://www.ishikawa.coop/contact/form/>
メールからもお問い合わせいただけます

●電話でのご注文は、注文受付専用ダイヤル

0120-502-882

(配送曜日当日 12:00～21:00/翌日 8:00～11:00)
※土曜日11:00～翌週月曜日12:00までは注文の受付ができません。

●コープ共済センター

0120-50-9431 (月～土 9:00～18:00)

●やすらかコール(24時間葬儀受付)

0120-275-580

●ケアセンター金沢デイサービスこーぷあいあい

076-292-3390 (月～金 8:30～17:30)

●コープたまぼこ

076-292-3338 (9:30～21:00)

●コープおおぬか

076-220-6688 (9:30～21:00)

●コープこまつ

0761-46-5750 (9:30～20:30)