

とらいあんぐる

1

2025

Vol.298



特集

震災から1年
これまでとこれから

産地・メーカーをたずねて

株式会社柚餅子総本家中浦屋

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

みんなのレシピ

納豆を使ったレシピ



1. あん玉を生地に包む中浦社長。この作業は社長しかできない 2,3. クチナシで色付けしたもち米を片面に付ける 4. 7月から定食屋跡を改装した工場で製造 5. その日の気温や湿度に合わせて蒸す 6. 蒸し上がった熱々のえがらまんじゅうをすぐに包装することでさらに蒸らす

産地・メーカー  をたずねて
株式会社
柚餅子総本家
中浦屋
輪島市

手作りで再開！ 輪島とともに復興に向けて

能登半島地震発災後、製造を休止していたえがらまんじゅう。みんなが心待ちにしていたえがらまんじゅうが、昨年12月にじわもーでも再開されました。手作業での製造のため、たくさんは作れませんが、確かな一歩が始まりました。中浦屋の歴史や震災後の取り組みを4代目中浦政克社長に伺いました。

episode 1 地元のお菓子屋さんとして

創業は1910年。初代の勝記^{かつき}さんは輪島で丸柚餅子やえがらまんじゅうなどの和菓子を作っていました。現社長政克さんの父、駿一さんの修行先が洋菓子屋だったこともあり、政克さんが子どもの頃は和菓子の隣に駄菓子や洋菓子、たばこもある「町のなんでも屋さん」でした。1960年代の能登観光ブームで輪島朝市特産品として丸柚餅子が注目されるようになった頃、父が体を悪くしたこともあり、丸柚餅子専門店としました。機械化も進め、ピーク時は10万個製造していましたが、バブルがはじけると高級品である丸柚餅子は手に取られなくなりました。6年前、中浦社長は和菓子の蒸しの技術と機械を生かし、試行錯誤して「輪島プリン」が完成。今では丸柚餅子に負けない人気商品になりました。

episode 2 生地の食感が自慢のえがらまんじゅう

朝市で食べ歩き文化が生まれてから朝市名物となったえがらまんじゅうはいろいろな店が作っていて、それぞれに特徴があります。中浦屋の生地はもちもち、つるんとした食感を生み出すために、上新粉に小麦粉も配合しています。生地に砂糖を入れると食感が変わるので使用しないのも中浦屋の特徴。生地はあんの1.5倍であんの甘さを引き立てるために塩を利かせています。黄色のもち米は全面に付けた方が作業効率がいいのですが、つるんとした面とつぶつぶした食感を感じてもらうために片面のみに付けます。震災前は大きな包あん機を使い1日に2000個ほど作っていましたが、工場が被災し、今は社長自ら毎朝手作りしています。「1時間に100個以上は作れますよ」と笑う中浦社長。



株式会社柚餅子総本家中浦屋
4代目社長 中浦 政克さん



えがらまんじゅう 5個
〈次回2月2回〉じわもー
前回1月2回 1,500円(税込)

episode 3 再建しない選択肢はない

「再建を決めたのは1月1日。社員は家族、社員がいる限り再建しないという選択肢はありませんでした」と中浦社長。その日の夜は高台の避難所で過ごし、翌日、工場と4つの店舗を見に行くと、朝市店は火災で焼失、工場は半壊、輪島わいち本店、輪島本町店は損傷が激しく営業の見通しが立たない状況でした。「幸いマリントウン店は被害を免れそこを拠点にできると思いましたが、目の前のことしか考えられませんでした」。3日、お正月に向けて製造したプリンを避難所に届けることを始めました。「おいしいうちに食べてもらいたい、甘いものを食べて元氣になってもらいたかった」と中浦社長。「被災した地域の皆さんに少しでも笑顔になれる時間を提供できたことをうれしく思っています」。4月、冷凍庫にあった昨年末に製造したえがらまんじゅうを温めて販売するとすぐ完売。皆さんが待ち望んでくれる、その期待に応えたいとえがらまんじゅうの製造再開を決めました。

地域住民と学生ボランティア

避難所から仕事に通う人たちの朝食や昼食となるように中浦社長はNPO法人輪島朝市として、2月より毎日朝6時から学生ボランティアを中心におむすびの炊き出しをしていました。中浦屋店舗の2階の和室には10月までに200人以上の学生ボランティアが宿泊しており、数ヶ月にわたって活動する大学生も。おむすびの炊き出しは5月の断水解消に伴い終了しましたが、8月から学生やNPOが主体となって運営するおむすび屋として中浦屋の店舗を使いオープンしました。



社長からのメッセージ

全国からこれまでにたくさんのご支援をいただきました。ありがとうございます。日々、復興に向けてさまざまな取り組みをしていますが、予想以上に道のりは長くなりそうです。その間、皆さんに寄り添っていただければ大変ありがたいです。



— Memo —

えがらまんじゅうの
おいしい食べ方
(解凍方法)

中浦社長
おすすめ!

[湯煎]

個包装のまま熱湯に入れ、弱火で15～20分。触って柔らかくなっていればOK。

[常温]

袋に入ったまま2～3時間程度で柔らかく戻ります(室温により異なります)。指で軽く押さえて「芯」がなく、ふわっとしたら食べ頃。

[電子レンジ]

袋の端を少し開封し、500Wで2分、600Wで1分30秒。あんが高温になるので、やけどに注意!

冷蔵解凍はNG!



震災から1年

これまでとこれから

能登半島地震発災から1年がたちました。コープいしかわは「負けとられん! 能登を笑顔に」を掲げ、事業、活動の面でこれまで被災地に寄り添い続けてきました。組合員、地域担当者、他県の生協からの支援者、それぞれが続けてきた取り組みとその思いを伝えます。



徳木 守さん

コープいしかわ のと北部センター 珠洲市地域担当者。自宅で被災し、今も仮設住宅から出勤する。

元気よく、一緒に笑って

2月初旬、発災後初めて配送トラックで珠洲方面へ向かう時には、組合員さんに会ったらいつも以上に明るくあいさつをしよう! と心掛けました。「元気よく声を掛けられるとうれしい気持ちになるよ」と言ってくださった組合員さん。私もその笑顔を見て元気をもらいました。配送の時も私からは「大変でしたね」と言わないようにしています。ご無事で良かった、会えた、という気持ちで「ああ、良かったです」と、それだけを伝えています。逆の立場でいえば、悲しいことに触れてほしくないというのもあると思うので。地震から1年たっても、皆さん本当の意味でどうしていいかはまだ決まっていないと思います。だから商品をお届けする時には「徳木さん、ばっかじゃないの(笑)」って思われるくらい、明るい話を一緒に笑って、その場を去るように意識しています。これからも組合員さんとの会話を大切に、暮らしに寄り添い続けていきたいです。



仮設住宅に入ってから生協さんがおいしいものを届けてくれるので心底うれいします。避難所にいる時は甘い物やプリン、ヨーグルトなどなくて、今注文できる喜びをかみめています。(輪島市 M.Mさん)



前田 昌宏さん

日本生活協同組合連合会 地域コミュニティグループ マネージャー。能登町、穴水町、輪島市での災害ボランティアセンター運営支援に入り、全国の生協から来る支援職員にとって頼もしい存在。

どこよりも長く、きめ細かく

これまで台風や豪雨での災害ボランティアセンター運営支援はありましたが、災害の初期から継続して地震被害の支援に関わるのは初めてでした。微力ながら少しでもコープいしかわの組合員さんや能登半島の方々のお力になれたらと考え、ボランティアセンター運営支援をはじめとした取り組みの呼びかけや全国の生協に被災地の状況をお伝えしてきたつもりです。地震だけでなく、豪雨の被害も重なり復興への道のりはまだまだ長い時間がかかります。全国の生協が「どこよりも長く、そしてどこよりもきめ細かく寄り添って」それぞれのできることで能登に関わり続けられるよう、生協内外の方たちとの連携を深めながら引き続きできることを進めていきたいと思っています。



全国の生協からボラセン支援に派遣された職員



輪島市災害たすけあいセンターで活動用資材の準備

日本中の生協さんが協力してくださり、ますますネットワークの必要性を感じております。今の時代だからこそ助け合いの精神がとても大事だと思いました。(白山市 M.Mさん)



徳田 和将さん

コープみらいで東京都内の配送を担当。コープいしかわの支援のため1年間出向。2024年4月からのと北部センターへ配属。能登町、穴水町の地域を担当している。

支援に来て元気をもらいました

昨年の冬休みに石川県に旅行の計画を立てていた矢先、地震がありました。自分にも何かできることがないかと思っていたら、長期支援の募集があり、いても立ってもいられず石川県のためになるならと応募しました。テレビで被災状況の映像は見ていましたが、被災した現地に行くとか被害の大きさに衝撃を受けました。最初は組合員さんにどう声をかけたらいいか悩みましたが、大変な状況の中でも皆さんとても元気で私の方が元気をもらったほどです。「こんなところまで来てくれるとは思わなかった」と感謝してもらい、能登に来て組合員さんと接することができて良かったと思っています。



コープみらい、コープデリ連合会から1年間出向し、のと北部センターで配送する森川さん、佐々木さん、徳田さん



みんなでみんなを支え合って助け合う。そんな生協の組合員であることに安心感を覚えました。他県から支援に来てくださっている皆さん本当にありがとうございます。(加賀市 H.Kさん)



北島 邦子さん

コープいしかわボランティアバスにこれまで半分以上参加している組合員。東日本大震災のボランティアバスでも参加。

1人の力持ちより

ニュースや新聞記事よりも自分の目で現地を直接見て、少しでも何かしたいと思いました。コープのボラバスでは「できる範囲でいいよ」と言ってくださり、作業は分担し、安心して活動できます。1人の力持ちが行くより10人の手があった方が絶対いい。現地では被災された方がぼろっと本音を話されることに共感できればいいなと思っています。



庭に堆積した泥を取り除くため次々に出来上がる土のうの口を縛る北島さん



上田 静子さん

コープいしかわ組合員。東日本大震災のボランティアバスにも参加しており、能登半島地震発災後にはコープいしかわのバス運行を心待ちにしていた。

行かない選択はなかった

岩手や福島へボランティアに行っていたので、同じ石川県で起こった災害に、行かないという選択はなかったです。高齢なので迷惑をかけるかなと思いましたが、「できることがあれば何でもさせて」という気持ちで参加しました。庭の泥出し作業の中でもガラスの破片を片付けるなど、自分だったらこれが庭に残ってたら嫌だろうな、と思うことを考えて行動するようにしました。百聞は一見にしかず。皆さんも一度参加してみませんか。

ボランティアの登録は14ページ



バケツに土のう袋をセットするなどサポートにまわる上田さん

一人ひとりのお困りごとに寄り添って

コープいしかわでは5月から月に1度、能登で「能登復興推進プロジェクト」を開催し、被災した組合員さんや能登の地域にどのようなお手伝いができるかを話し合っています。プロジェクトではそれぞれの部署の職員が、配送時の会話や組合員さんの声を地域担当者が書きとめた日報「振り返りシート」や、組合員さんから寄せられた声を読み込み、そこにある思いや暮らしをもとに支援や活動につなげています。これまで全国の生協からも多くの支援をいただいております、生協に関わる団体とも手を取り合い同じ思いを持って被災地に向き合ってきました。今後も能登の現状を知らせることを大切に、一人ひとりのお困りごとに応じた支援を継続し、日常の暮らしと笑顔を取り戻すその日まで、寄り添い続けていきたいと思っています。



荒井 昌亨さん

能登復興推進室 マネージャー。発災以降のとセンター・のと北部センターに常駐している。

まだまだ「道半ば」、そこまでもいっていない中、いろんなところが支援を撤退していくニュースを見て悲しい気持ちに。そんな中、生協は「継続中」。元気が出ます。(志賀町 Y.Yさん)

オーケストラ・アンサンブル金沢の協力で開催した能登復興応援ピースコンサート



調味料のセットを入居前の仮設住宅にお届け



Refresh Time

リフレッシュタイム

おうちでできるワンポイントケア

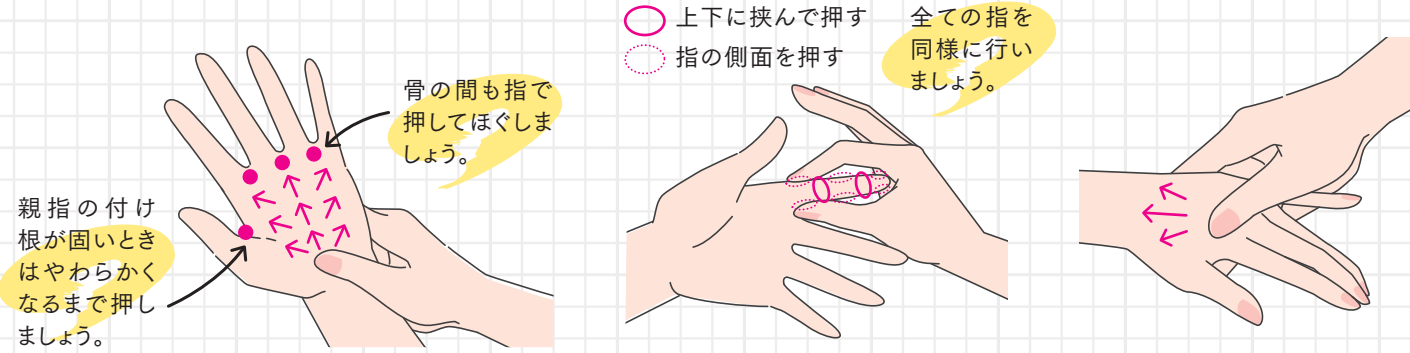


株式会社ウィルミナ
三塚 聡子さん

家事や育児、仕事で手が凝っていませんか？今回は簡単にできるハンドマッサージを株式会社ウィルミナの三塚聡子さんに教えてもらいました。ハンドマッサージでリラックスしましょう♪

全国の生協でスキンケア、メイク、パーソナルカラー、ベビーマッサージ、整顔マッサージの学習会をする大人気講師。人気の秘密は「講習を受けた人は必ず元気になって帰るから！」とのこと。

血流促進&リラックス



マッサージの前に

肌に負担がかからないよう、両手にたっぷりのスクワランオイル、またはハンドクリームを塗ってください。

STEP 1

右手の親指で左手の手の平を手首側から指の付け根へ向けてこするように指圧しほぐす。

STEP 2

指の付け根から指先に向かって親指と人差し指で軽い圧をかけながら押していく。関節と関節の間は指の側面を押し、関節は上下に挟んで押す。最後に指の先を上下につまんで軽く引っ張る。

STEP 3

手の甲の骨と骨の間を指の付け根側から手首側に向かって親指で軽く押しながら2回ずつ流す。反対側も同様に、STEP 1、2、3を行う。



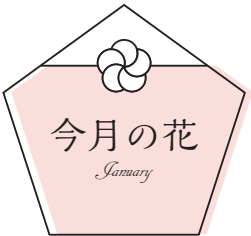
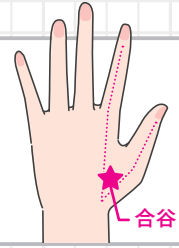
今回使ったのはコレ！

スクワビューティ オイル
天然由来スクワラン100%の保湿オイルで、髪の毛からつま先まで全身のうるおいを守ります。

三塚さんからのメッセージ

日々の忙しさに追われる方も多いと思いますが、ほんのひと時でもハンドマッサージで非日常の時間を持ち、心を開放しリラックスして明日への活力へとつなげてください。

合谷を痛くないくらいの力加減で押すと頭痛や肩こり、イライラの緩和が期待されます。



今月の花
January

みんなの画像投稿コーナー

ぼけ
木瓜

白山市 J1J1さん

以前お正月に飾ったのに2月に入ってもまだ頑張って咲いてました。



あなたの写した
お花の画像
募集中！

3・4月に咲く花の画像を募集します。掲載された方には500ポイント進呈。



宅配ものがたり

組合員さんと地域担当者の
会話をもとにつづるほっこりエピソード

仮設住宅での暮らしにも生協を

配送後に行った地域訪問で、最近新しくできた仮設住宅を訪問しました。そこでお会いしたとある方いろいろとお話しし、定期登録ができる牛乳・パン・ヨーグルト・卵のご利用をしてくださることになり、生協にご加入いただきました。その方は仮設住宅の1人暮らしでいろいろと悩みもあるようでした。これから商品の提案含めたくさんお話ししていきたいと思っています。

のとセンター 志賀町地域担当 北野さん



ホームページ・SNSで宅配ブログを掲載しています。



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

(12月13日記)



どこにいても安心して 利用できるように

能登豪雨を受けて CO・OP共済お見舞い訪問活動

12月10日(火)と11日(水)に被害状況の確認や共済金の手続きをするCO・OP共済契約者訪問活動を行いました。輪島市、珠洲市を訪問しました。



地域とともに

輪島市 豪雨災害避難者へ 生活必需品と朝食を提供

輪島市が9月の豪雨災害避難者へ給与する生活必需品の支援要請が輪島市からあり、日本生協連通販本部(くらしと生協)の協力を得て12月16日(月)から調達しています。また、昨年2月末から避難者用の朝食支援としてコープのパンや野菜ジュースを輪島市の災害支援拠点へお届けしています。豪雨災害により避難者が増えたこともあり、現在は日本生協連の協力を得て400食をお届けしています。

第9回 ボランティアバス

11月16日(土)、コープいしかわの組合員・職員20名と日本生協連のボランティアサークルから職員9名が参加しました。水害で家の敷地内や側溝にたまった泥をかき出す作業をする2グループと、ボランティア活動に使用する軽トラック10台を金沢から往復5時間かけて運搬するグループに分かれて活動しました。



土の庭に見えた場所も実はコンクリートの上に何センチも泥がのった土間でした。輪島塗を製造するための資材を置いていた場所らしく、水分を含んでいる所の泥は重く面積も広いので、依頼されたご夫婦2人では無理だと思いました。お話しする中で震災に加えての水害で大変な生活をされていると感じました。

参加者感想

継続中

●日本生協連の協力を得て、仮設住宅の入居者へコープの調味料セットを入居前にお届けしています。12月13日(金)までの寄贈・お届け世帯数はのべ203カ所、5,291世帯。

コープのつながりを復興の力に

能登の保育施設に絵本寄贈

11月21日(木)と12月9日(月)、能登エリアにある15カ所の保育園・幼稚園に絵本20冊セットを寄贈しました。今一番読み聞かせたい絵本を選ぶ「みんなのよみかせ絵本大賞」(主催 日本生協連・コープさっぽろなど)の企画の一環として寄贈しました。絵本を寄贈された各保育施設では、読み聞かせを通して人気の絵本を1冊選んでいただきます。コープいしかわでは被災者支援としてこの企画に協賛し参加しました。



七尾市	小丸山認定こども園、袖ヶ江みなとこども園、ひかりのこども園、七尾幼稚園 七尾みなとこども園、あさひこども園
羽咋市	羽咋白百合幼稚園、千里浜保育園 志賀町 高浜保育園、志賀町立とぎ保育園
輪島市	まちの保育園、わじまミドリ保育園、和光幼稚園、松風台保育所、院内保育所ひまわり

※羽咋市以北でコープ宅配を利用し商品を送達している保育園・幼稚園などへ案内し、主旨に賛同いただいた園へ寄贈しています。

コープいしかわプレゼンツ 能登復興応援ピースコンサート

11月24日(日)、コスモアイル羽咋にてオーケストラ・アンサンブル金沢の協力をいただき、コープいしかわプレゼンツ「能登復興応援ピースコンサート」を開催しました。「祈り、安らぎ、勇気」をテーマとし、コンサート冒頭には「祈り、そして光 一能登半島地震犠牲者の鎮魂として」が演奏されました。雄大な演奏と心に響く歌声に800名を超える参加者が聴き入っていました。会場が一体となり能登に心を寄せるコンサートとなりました。開催にあたって全国の生協から寄せられた支援募金を活用しています。



4生協共催 仮設住宅で炊き出し

生協ひろしま、コープやまぐち、コープおおいた、コープいしかわの組合員や役職員34名が輪島市・穴水町の仮設住宅で炊き出しを開催しました。11月28日(木)には輪島キリコ会館で、29日(金)には穴水町さわやか交流館プレートで、出来たての広島焼きや瓦そばなどご当地メニューと石川のプリンを仮設住宅にお住まいの方に振る舞いました。炊き出しの終了後には、コープいしかわのとセンターへ移動し、職員にも慰労を込めて広島焼きなどを振る舞っていただきました。



▲ 開始前から行列ができた
生協ひろしまによるお好み焼き



コープおおいたの
とり飯&とり天セットや
コープやまぐちの瓦そば
出来たてで喜ばれました▶



▲ のとセンター職員も大喜び！

組合員から寄せられました
みんなの
レシピ

ネバネバ
とろ〜りで
朝から栄養満点

納豆を使ったレシピ



納豆海苔トースト

5分 380kcal(1人分)

レシピ投稿者 金沢市 コジユリさん

【材料(1人分)】
食パン(6枚切り) …… 1枚 刻み海苔……………適量
納豆…………… 1パック とろけるチーズ …… 30g

【作り方】
① 納豆に納豆のたれを入れてよく混ぜ、食パンの上のにせる。
② ①の上からとろけるチーズをのせてトースターで3分程焼き、刻み海苔を散らす。



COOP 特別栽培大豆
トレイ納豆(小粒)
40g×3、タレ・からし付
(次回1月3回)127円(税込)

15分 156kcal(1人分)

【材料(2人分)】
美川タンパクのうすあげ……………1袋
納豆……………2パック
小ねぎ(小口切り) …………… 適量
長芋 …………… 50g

【作り方】
① うすあげを半分に切る。
② 皮をむいた長芋を小さめのサイコロ状に切る。
③ ②と納豆、納豆のたれ、小ねぎをよく混ぜ合わせ、①の中に詰める。
④ フライパンで焼き目が付くまで両面焼き、お好みでしょうゆを添える。



美川タンパクのうすあげ
2枚
(次回1月3回)じわもーる
192円(税込)

納豆のはさみ焼き

レシピ投稿者 金沢市 スカイさん



おつまみにも
おやつにも

相性最強
さば缶×納豆の
簡単レシピ



さばうどん

レシピ投稿者 能登町 R.Iさん

10分 462kcal(1人分)

【材料(1人分)】
うどん …………… 1袋
さば水煮缶…………… 50g
納豆 …………… 1パック
小ねぎ(小口切り) …………… 適量
温泉卵 …………… 1個
ごま …………… 適量
刻み海苔…………… 適量
しょうゆ …………… 大さじ1



CO-OP さば水煮
(190g)×2缶
(次回1月4回)
前回12月3回 646円(税込)

【作り方】
① さば水煮缶の汁気を切って
荒くほぐす。
② 納豆に納豆のたれを入れてかき混ぜる。
③ うどんをゆで、ゆで上がったたら水気を切って器に盛る。
④ ③の上に①、②、小ねぎ、温泉卵をのせる。
⑤ ④の上にごまと刻み海苔を散らし、最後にしょうゆを全体に
回しかける。

みんなのレシピ大募集

募集
テーマ 「コープ商品を使ったレシピ」
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、
地域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

専門的な知識と視点で工場内をしっかりと精査 点検者にインタビュー!!

前編に引き続き、工場点検においてチェックしている箇所や、点検後工場にお渡しする報告書にはどのような内容を記載しているのかなど、安全政策部の宮本次長に教えていただきました!



教えて! どのようなところを見ているの?

点検は6つのポイントからさらに細かく分け
NB商品^(※1)で55、コープ北陸PB商品^(※2)で105の点検項目に沿って行います。



1 原材料・ 資材管理

- 入荷時の点検が実施されているか
- アレルギーの管理が徹底されているか
- 決められた産地や指定の原材料に間違いはないか など



2 従業員 管理

- 作業衣や従業員の身だしなみは清潔か
- 不要なものを持ち込んでいないか
- 手指に傷のある人が製品に触れないよう管理されているか など



3 施設・ 設備管理

- 製造場所は一方通行で清潔な区画が汚染されないか
- 結露やカビの発生がないか
- 虫などが侵入しない構造になっているか など



4 基礎衛生 管理

- 異物になりやすいものが使用されていないか
- 毎日清掃・殺菌が行われているか
- 虫などを捕獲する対策がとられているか など



5 製造工程 管理

- 異物混入などを防ぐ仕組みがあり正常に稼働しているか
- 加熱や冷却の温度と時間が食中毒を発生させない条件で実施されているか など



6 品質管理

- 製品の微生物検査などが実施され、すべて基準値以内であるか
- 各工程の記録がきちんと記載・保管されているか など

(※1) ナショナルブランド商品。メーカーが企画・開発した全国に流通している自社ブランド商品。(※2) コープ北陸が企画・開発したプライベートブランド商品。

教えて! 報告書には何を書いているの?

点検結果の報告書(例) 点検項目すべてから総合的に評価します。

総合評価

A(87.1/100点)

施設・設備
管理

製造工程
管理

原材料・資材管理

事前セルフチェック
点検者当日確認

品質管理

一目で
わかるよう
グラフ化して
います

基礎衛生
管理

従業員
管理

工場内部での
点検と点検者で
認識に差が
あるんだね



指摘事項

例① 正確に計量するため、ウエイトチェッカー(計量装置)の定期検査の実施をお願いします。

例② 金属探知機の点検記録に記入漏れがあります。問題が発生した際に確認できないため、漏れのないようお願いします。

例③ 作業ズボンにポケットがあります。異物持ち込み防止のため、ノンポケット化をご検討ください。

A4用紙に20ページ程度の量になります



点検は客観的に行い、5段階(A~E)と点数で評価しています。報告書では点検項目それぞれに対し「○」「△」「×」をつけますが、「良かった点」や「改善が必要な点」などは画像にコメントを添えて、どこがどうなっているのか詳しく記載します。特に問題がある箇所については「重要改善項目」として、工場とともに改善にとりくむ姿勢で行っています。

あんあんくん 第93話 似ているようで全然違う!細菌とウイルス



ただ今、抽選で20名様に**500ポイント**が当たるクイズを実施中♪

クイズは何度でも応募可能です。詳しくはあんあんニュースのWebサイトでご確認ください。またWebサイトでは過去の記事をはじめ、記事以外の情報や動画で詳しい内容を「いつでも」「気軽に」見ることができます。

応募は
こちらから



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！

ばあちゃんの佃煮

家庭菜園で初めてショウガを収穫したので、ショウガの梅酢漬けと佃煮を作ってみました。思いのほか上手にできたので、実家の母に持って行ったら私の手作りショウガを食べながら「こんな所にばあちゃんが生きていた」と言って涙する姿にうれしくて幸せな気持ちでいっぱいになりました。

加賀市 ちょこひ

弁当作りはいつまで…

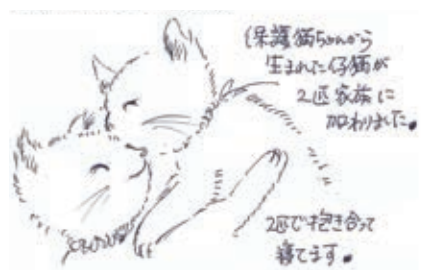
今年、高校3年生の息子の大学進学が決まり、6年目の弁当作りが終わると喜んでた矢先、大学に行っても弁当を持っていきたいと。うれしいやら厄介やらの気持ちでいます。よその子どもさんたちはどうしているか…。様子見をしようと思っています。

金沢市 悠真母

一人っ子の息子の回答

「兄弟ほしかった?」と聞いた私に「ママが産んでいない、兄弟みたいな友だちがウザいくらい遊びに来るからさみしくなかった」と言った息子の回答は100点です。コミュカも100点!

能美市 くるみ



志賀町 かもかも

待ち遠しい日

元日の能登半島地震で家を失い6月より現在の仮設住宅で生活しています。毎日の食事は簡単なもので済ませて栄養価を考えることもあまりなかったある日、訪ねてこられたコープの職員さんに組合員になってみませんか?と声を掛けてもらい、しばらくでもと思い加入することになりました。この仮設からスーパーまでは車でないと行けないのでとても便利に利用しています。今では宅配の日が待ち遠しくなっています。

能登町 ももこ

みんなが集まる家

仮設住宅に入り、早6カ月。あっと言う間でした。自宅は解体し更地となりました。その場所に小さな家を再建して主人と家庭菜園をしながら、また年に何度か、息子家族や娘家族が帰省して、地震前のような楽しい暮らしができれば幸いです。

珠洲市 ピアノ大好きのリこ

辛すぎる!

寒くなったので久しぶりにラーメンを夜食へに行きました。サンラータンメンがおいしそうだったので注文しました。ひとくち食べたらあまりの辛さにむせてしまい全くすすって食べることができませんでした。息子には静かに食べてと何度も言われてラーメンを食べた気になりませんでした。

野々市市 エイママ



能登町 M.M

テーマトーク

今月は

手袋

母心

私の子どもの頃は登校時や外出時は手袋が必須でした。左右2つセットなのですが、ぼんやり気味の私は遊びに夢中になると片方が行方不明となるのです。母は左右を紐で繋げ、首から掛けるスタイルに工夫してくれました。そのスタイルの友人は何人かいましたが、最近はそんなスタイルを見ることもなくなりました。手袋の季節になると思い出します。

小松市 でんちゃん

小さな忘れ物

昨冬、6歳の男の子を連れて帰省した娘が、東京に戻ってから「実家に息子の手袋を忘れてきたみたいだから探して送って」と言ってきました。家中探したのですが見つかりません。ほとんど諦めかけていた先日、掃除の折にソファの陰から子ども用の手袋が出てきました。ああこれ…。広げてみると本当に小さくてかわいくて、この子と手をつないで公園に行った日のことを思い出して、ばあばはジーンときました。

小松市 へのへのもへじ

長年の相棒

プロ野球選手にもらった手袋で早朝野球をしています。手袋はもうボロボロでした。入団から20年目で、理想とは程遠いプレーしかできなくなった私と同じように限界を迎えていました。今年最後の試合、その手袋がついに破れてしまいました。それでも私はその手袋で打席に立つと、何年かぶりの納得のヒットを打つことができました。最後の最後に打たせてくれたんだね、と手袋に感謝しました。ありがとう手袋君、これからはお宝グッズとして、部屋に飾らせてもらいます。私は…もうちょっとだけ続くんじゃ(笑)。

金沢市 ルウパパ



白山市 ミイ

楽しかった思い出とともに

中学生の時に友達がプレゼントしてくれた手編みの手袋がタンスの引き出しから今日出てきました。とても懐かしくあの頃の楽しかった思い出がよみがえってきました。

能登町 ビッケ



金沢市 ヤマ

手袋?

急に寒くなり、昨日まで半袖で小学校に行っていたのに、朝「手袋してくわ!」と息子。そんなすぐには出せないわ~と思っていたら、玄関にあった軍手を自分で見つけて着用し登校しました。

金沢市 えっこ

手袋ください

手袋というと新美南吉さんの「手袋を買いに」のお話を思い出します。絵本を見るたびに、こぎつねが間違えて手を出してしまうところがドキドキです。

かほく市 マスター

おたより募集中
募集テーマは

春の野菜

くみかつレポーターによる活動報告

南加賀地域協議会

「ハンドマッサージで手美人に!」



くみかつレポーターのけろっぴです。スクワランオイルを使ったハンドマッサージの講習。まずは自身の腕をマッサージ。リンパも流れ血行も良くなり体がポカポカに。次にペアになってお互いの腕を。人にしてもらうのはとても気持ち良く、ちょっとしたご褒美の時間でした。三塚先生の漫談?に、最初から最後まで笑いが止まらないとても楽しい講習会となりました。

開催日 10月25日(金)

場所 コープいしかわ 小松センター

講師 株式会社ウィルミナ 三塚 聡子氏

参加者 11名

内容はP5「リフレッシュタイム」で紹介



石川西地域協議会



くみかつレポーターの黒糖です。株式会社タケイ様にサプリメント商品学習会をしていただきました。健康のこと気になるけど、どうしたらいいのか…。そんな疑問に役立つ基礎栄養素のお話や、タケイ様の健康食品の紹介、試食も行いました。基本はバランスの良い食事、サプリメントは目的に応じて選ぶことを教えてくださいました。

開催日 10月30日(水)

場所 金沢勤労者プラザ

講師 株式会社タケイ 石川 高広氏

参加者 12名

地域協議会行事の報告
「くみかつブログ」はコチラ



「健康食品をもっと身近なものに!」

自由をありがとう
書き人 M.H
まど トラいあんぐる
モニターによるエッセイ

今朝も青空が広がり、爽やかな天気恵まれ、気持ち良く目覚めることができ、さて何をして過ごすのかな…。

子育て、仕事と充実した日々を過ごしてきた半生、さあこれから夫婦でドライブ、旅行を楽しもうと話していた矢先の、夫の死。全てを頼って生きていたため、路上に取り残された迷子のよう、ただただ泣き暮らしていた時に、2人の子どもたち、友人、知人がそばに寄り添ってくれ、その存在が徐々に立ち直らせてくれた。娘が言った「パパはいつもお母さんの横にいるよ」の言葉に元氣をもらい、夫とともに景色を楽しみ、残りの人生をポジティブに過ごせる気持ちになった魔法の言葉に救われ、今は朝、町内の公園でグループでのラジオ体操、子どもの登下校の見守り、読書、ウォーキングと、自由を謳歌できる毎日に感謝。



こんな声がありました！

カイロがあたたかくならない！「使い捨てカイロのお話」

今日使ったカイロが、あたたかなくなってくまいったわ…。

わたしのカイロはちゃんとあたたかかったわ。

同じ使い捨てカイロを使っているのにどうしてかしら？

ぼくの秘密を教えてあげるね！

使い捨てカイロがあたたかくなるには**空気が必要**なんじゃよ。

カイロは、**袋内の鉄成分と空気中の酸素が反応した際に生じる熱を利用**しています。そのため、使用時に**酸素の量が少なくなると発熱量が落ちてしまう**ことがあります。また、カイロには貼るタイプ、貼らないタイプなど様々な種類がありますが、用途に応じて設計や使い方が異なるので、**パッケージの表示をよく確認**しましょう。

POINT 特にこんなことには注意！

空気の通りにくい素材の服（ウインドブレーカーなど）の内側で使うと、酸素の供給が悪くなり、十分に発熱しない場合があります。また、カイロを外気にさらした状態で使用すると、発熱した熱が放出してしまい、あたたかさを感じにくくなる場合があります。

豆知識

熱くなりすぎることも？
このようなカイロのしくみ上、酸素の供給が多くなると熱くなりすぎることもあります。例えば、「くつ下に貼るカイロ」を靴の中以外（スリッパなど）で使用する、酸素が過剰に供給され、高温になるとともにカイロが膨らむことがあります。また、汗など水分が影響して発熱が進むこともあります。

空気に触れると…
発熱
空気中の酸素と鉄成分が化学反応を起こして発熱します。

上手に使えば冬もあったかね。

コープいしかわの姿

2024年4月1日～2024年10月31日

	予算	実績	前年
宅配事業供給高(億円)	78.3	78.2	79.7
店舗事業供給高(億円)	25.0	26.0	24.3
経常剰余金(万円)	-9,253	-4,243	-647

出資金：74億1,949万円(UP 4,294万円)
組合員数：168,382人(UP 452人)
(カッコ内は前月比)

10月度安全確認情報
(9月21日～10月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	256品
定例企画商品	307品
残留農薬検査	4品
DNA検査	2品
ヒスタミン検査	1品
アレルギー検査	3品

組合員の環境貢献度(11月度)

商品カタログ回収率 **75.3%**
注文書袋・保冷箱内袋回収率 **22.5%**

理事会だより

2024年度 第7回 11月27日(水)開催

承認及び報告された主な議題は次の通りです。

決まったこと

1.10月度事業・経営報告 承認の件

- 宅配事業では、組合員の安否確認を継続して行い、のと北部センター全体のカタログ配布は、震災前の71.7%まで回復しました。じわもーるでは、復興支援企画として、10月1回に「のど復興支援特集」、同3回に「みやげ食品(七尾市)特集」を実施し、合わせて6,096点の利用がありました。
- 店舗事業では、(一社)石川県食品協会が取り組む「がんばろう!能登」シールを活用し、商品を通じた復興支援企画を10月19日(土)より開始しました。
- 秋の総代会議は、300名の総代に参加いただきました。対面会場では136名の総代が出席し、グループ交流などを通じて理解を深めることができました。
- 10月11日(金)に能登地域協議会、10月20日(日)に南加賀地域協議会、10月31日(木)に石川西地域協議会でフードドライブを開催し、合わせて46名から691点、140kgの食品が提供され、いしかわフードバンク・ネットを通して地域の社会福祉協議会に寄贈しました。

2.店舗システム再構築の全体概要と投資総額承認の件

報告されたこと

1.新物流センター建設見直しの方向性について
2.11月度コープ共済掛金請求不能トラブルについての経過報告
3.就業規則の一部改定について
4.第25期 秋の総代会議まとめ
5.第26期 総代選挙まとめ

新年のご挨拶

謹んで新年のごあいさつを申し上げます。
日ごろから商品のご利用や活動への熱心な参加に深く感謝申し上げます。
昨年は、令和6年能登半島地震、奥能登豪雨災害に見舞われ県内では甚大な被害が発生し多くの方が被災されました。コープいしかわでは被災された皆さまが1日も早く日常生活を取り戻せるよう組合員と役職員、全国の生協と「つながる力」でできる限りの支援を進めてきました。
本年も、前例のない災害に見舞われた被災地の皆さまに寄り添い続け「負けとられん!能登を笑顔に」を合言葉に皆さまと一緒に歩み続けていきます。そして、誰もが安心して暮らせる地域づくりを地域の一員としての役割を果たし、2030年ビジョン「育むつながりから笑顔ひろがるCO・OP」をめざし取り組んでまいります。
新しい年が皆さまにとって実り多き1年になりますよう心からお祈り申し上げますとともに、本年も事業のご利用と活動への参加をお願い申し上げます。

理事長 大谷 学

2025年度とらいあんぐる モニター募集

1. とらいあんぐるへの感想をWebアンケートに毎号入力いただきます。編集にあたりさまざまなアンケートにもお答えいただけます。

紙での回答もOK!

2. 「みんなの広場」のエッセイを執筆していただくことがあります。

期 間

とらいあんぐる4月号から1年間

謝 礼

アンケートを8割以上提出してくださった方には、2,000ポイント進呈

応募方法

裏表紙の広報部行お便り用紙の「モニター応募欄」に○を付け、提出していただくか、右の2次元コードからお申し込みください。

締め切り

2月16日(日)

募集人数

50名(応募多数の場合は抽選とします。当選者へは4月4日(金)までにご案内します)

お問い合わせ

広報部(竹内・坂本) 電話 076-275-9683

こちらからも申し込みます

応援ボランティア登録募集

コープいしかわでは、定期的にバスを運行し災害ボランティアセンターでの活動などを行っており、今後も活動を継続する予定です。可能な範囲のご協力ご協力と構いませんので登録をお願いいたします。※登録済みの方は手続き不要です。

対 象：組合員とその家族でメールの送受信ができる方(ドメイン指定受信で@coop-ishikawa.or.jpからのメールを受信できるように設定ください)

そ の 他：お住まいの社会福祉協議会でボランティア保険(現在掛金無料)に加入ください。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。

登録方法：右の専用コードからお願いします。※コールセンターからの受付はできません。

活動までの流れ

コープいしかわより 登録者 コープいしかわより

メールで活動日時、内容が配信されます

メール内のフォームから参加を申し込みます

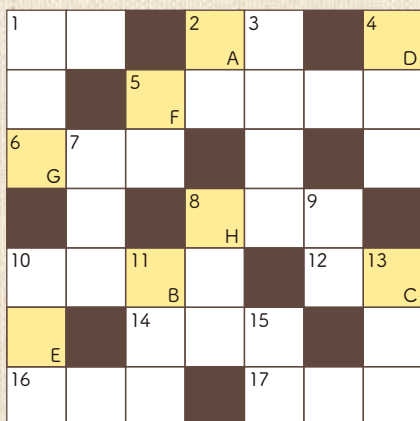
抽選結果、各種ご案内を返信します

家財の運び出しや掃除、災害ごみの搬出や運搬、炊き出しや傾聴活動など、被災地域のニーズに合わせた活動をしています。

1月スタートの石川テレビ新番組「石川さんパレット」に、毎月1回コープいしかわ職員が登場します!

CROSS WORD PUZZLE

□の中の文字をA～H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 **1月26日(日)**

たてのカギ

よこのカギ

1. ○○○マッサージで手美人に
2. 昔から伝えられている話やいわれ
3. オホーツク海の南端に突き出た○○○○半島
4. 神話で犬が怪鳥の羽を食って退治したことが由来の能登の市
5. おいしい
7. 滑らせるために付ける棒状のもの。カーテン○○○
8. トルコ、イラク、ヨルダン、イスラエルと国境を接する国
9. 「海栗」とも書く海の動物
10. ○○○不満を並べる
11. サラダの彩りとして欠かせない赤い野菜
13. これを塩ゆでして干したものがちりめんじゃこ
15. 栗の実の周りがあるとげのついた外皮
1. 雪国にとって待ち遠しい季節
2. 小豆の皮を取り除いた○○あん
5. 美しく見える文字や言葉
6. 英語のはじめはABC、音階のはじめは?
8. 考えること。○○○を巡らす
10. 部首「隹」の読み方は?
12. 犬が○○向きゃ尾は東
14. 武道で戦闘中の2人の間隔
16. ○○○1道2府43県
17. フロント○○○、クリア○○○、強化○○○

応募総数 **757 通**

正解 **747 通**

11月号(11月4日発行)の答は「**ハヤワリヨヤク**」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。

お詫びと訂正 とらいあんぐる12月号掲載の10月号パズル応募総数と正解数に誤りがありました。正しくは応募総数768通、正解740通です。お詫びして訂正いたします。



パズルの応募は下の広報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
コープいしかわ広報部



※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.298》機関紙とらいあんぐる 広報部行

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。

- | | | |
|--|---------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 産地・メーカーをたずねて | ☐ リフレッシュタイム | ☐ あんあんニュース |
| ☐ 特集 震災から1年 これまでとこれから | ☐ 今月の花・宅配ものがたり | ☐ みんなの広場 |
| ☐ 能登半島地震 取り組んだこと | ☐ みんなのレシピ | ☐ 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(3月号掲載) など 記入欄

- とらいあんぐるモニターに
- ☐ 応募する
 - ☐ 応募しません

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)

●ケアセンター金沢デイサービスコープあいあい

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)