

とらいあんぐる

2

2025

Vol.299



産地・メーカーをたずねて

松田牧場株式会社

特集

グループホーム戸板って
こんなところ!

特集

おうちで簡単 本格白菜キムチ

みんなのレシピ

牛乳を使ったレシピ



1.開放感のある牛舎には人懐っこい乳牛が暮らしている 2.小高い丘の上にある放牧地からはきれいな海が見える 3.毎日ローリーで集乳。震災後は乳の出が悪くなり収量は震災前の4分の3にまで減少した 4.もうすぐ赤ちゃんが生まれるこのお母さん牛は松田さんが大好き

産地・メーカーをたずねて
松田牧場
株式会社
珠洲市

珠洲の大自然に囲まれて 健やかに育つ牛

自然豊かな山あいにある松田牧場からは能登の美しい海が見えます。じわもーでおなじみの「のとそだち」の乳牛がのびのびと暮らしています。震災や豪雨災害を乗り越え復旧復興に向けて進んでいます。(12月10日取材)

episode 大好きな牛と一緒に

父が獣医であった松田さんにとって、小さい頃から牧場は身近なものでした。当然のように畜産の道に進み、2014年に放牧できる土地のある珠洲で牧場を始めました。松田牧場では現在約120頭の牛を飼育し、そのうち30頭が乳牛です。肉用牛となる子牛の繁殖・育成もしています。1日に30リットルもの乳を出す乳牛には、おいしい乳を出してもらうためにストレスをかけないよう環境を整えます。搾乳時にはゆっくりブラッシングをしながらリラックスして過ごせるようにしています。「モーと鳴くときは不満があるときなんですよ」。牛には大きく包み込んでくれるような優しさがあり、牛と触れ合うと落ち着くという松田さん。松田牧場の牛舎には静かで穏やかな時間が流れていました。

episode さまざまな苦難を乗り越えて

1月1日の震災では4舎ある牛舎のうち2舎が全壊、残った牛舎も大きな修繕が必要となる大変な被害を受けました。牧草地では地盤の隆起や崩落が起こり、断水・停電にも見舞われ、6人いた従業員の半数が2次避難をして3人で飼育を続けました。機械を使った搾乳ができず乳房炎になる牛もいましたが、3日にポータブル電源が届き、ようやく搾乳ができました。1月末に停電は解消しましたが、地震による断水は7月まで続き水の確保に追われ続けました。牛は1日に多いときで100リットルもの水を飲みます。震災直後、喉の渇きを訴え牛たちは1日中鳴き続けていたそうです。多くの人が力を貸してくれたことで水の確保ができたため、2月12日によりやく生乳の出荷を再開できました。



松田牧場株式会社
松田 徹郎さん

のとそだちは奥能登の8軒の酪農家の生乳のみを使用。松田さんは生産者の一人です。



のとそだち 1ℓ
(次回2月3回)じわもー 311円(税込)



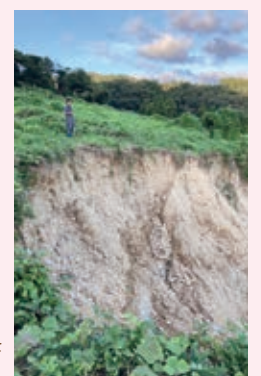
のとそだち
のむヨーグルト 150ml
(次回2月3回)じわもー 149円(税込)

episode 牧場と地域の復興のために

壊れた牛舎の再建のために呼びかけたクラウドファンディングでは県内外から多くのメッセージとともに目標額を超える7,000万円が集まりましたが、資材の高騰や豪雨の被害により再建にはまだ資金が不足しています。「震災後は何度も心が折れましたが、能登に残った人のためにも牛のためにもやっていくしかありません」。松田牧場がめざすのは地域の人たちが集まれる場所。「自然が美しいこの地で憩いの場を作り、地域のために牧場を続けていきたい。自然や動物とふれあう原体験は、子どもの可能性を伸ばします。ここに牧場があることで子どもが町に戻ってくことに貢献したい。そして地域をつくるお手伝いできればと考えています。でも今は牧場を維持することが最優先です」。私たちができることは何かを尋ねると「いつもありがとうございます。これからものとそだちを飲んで応援していただけたらうれしいです」と牛をなでながら静かに思いを語りました。

奥能登豪雨でも被害

昨年9月の豪雨災害では電柱が倒れ停電、地上に設置されていた水の仮設配管は土砂崩れで流され再び12月まで断水、道路は崩れ一時孤立しました。地震で崩れた牧草地は大雨によってさらに大きく崩れ、来年の牧草の収量が減少することも痛手となっています。豪雨の中、子牛が1頭生まれました。生まれた新たな命に希望を見いだしています。



崩れた牧草地を見回る松田さん

松田牧場の1日

5:00

機械で朝夕
40分かけて
2回

昼



牛舎の掃除



餌やり

牧草を発酵させたものに牛に必要な栄養である塩やカルシウムなどをかけて与えます。とうもろこし、ふすま、綿実なども大好き。



搾乳



ブラッシング



生乳の回収の立ち合い

夏場は9時から18時頃まで
放牧して牛は自由に過ごす

19:30

震災で壊れた牛舎の修繕・雨で流された牧草地の柵などの修繕。新設牛舎の打ち合わせなど。



餌やり
搾乳



牧場には馬や猫も



グループホーム戸板って こんなところ！

グループホームは認知症の方が共同で生活をする場所です。
18名の方が暮らすコープいしかわの福祉施設
グループホーム戸板を機関紙企画検討委員が
見学し、発見したことを紹介します。



日々のんびりと各自の
ペースで過ごされていていいな。
職員も制服ではなく私服で家庭的。
そんな中でも体調管理や施設の管理などは
しっかりとされていて感心！

キッチン



「〇〇さん、ごはん混ぜてもらって
いい？」食事の準備や後片付けは
「やりたい」という気持ちに合わせ
て声をかけ、一緒にします。

生協10の
基本ケア
4

食事は普通食、刻み食(粗め、細かめ)、
ミキサー食、とろみ付け(弱め、強め)
など、個人の状態に合わせて作って
います。

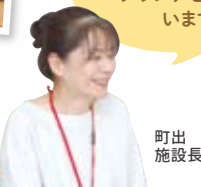


キッチンとリビングが一緒になっていて、みんなでだん
らんしながら食事をしています。食べ終わると食器を
キッチンまで下げる方、茶碗を洗う方も。

朝食は
7時30分頃からです。
朝が弱くて朝食兼用の
ランチをする人も
いますよ



病院だと食べないと下げられてしまうけど、
ここでは食べたい時に食べられるのね



町出
施設長



足がしっかり床につくよう
に、椅子やテーブルの脚を調
節して身体に合わせます。

生協10の
基本ケア
2

足をしっかり
つけて座ることは、
脳が働き、日常の
動作を維持
します

トイレ



オムツではなく
トイレで排
泄する“あたり
まえ”の習
慣で自尊心が
高まるサポ
ートします。

前傾姿勢を支える折りた
たみ式のテーブルが設置
されています。

生協10の
基本ケア
3

浴室

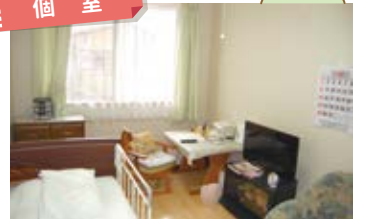


手すりは湯気の中でも分かるように
目立つ色にしています。ゆったり湯船
に浸かっている時は「今
日は寒かったね」など会
話を大切にしています。

生協10の
基本ケア
5

床が木目調だし、
自宅で使っていたソファなども
持ち込めるので、自分の部屋
みたい

個室



リビング



みんなで動画を観ながら童謡や演歌に合わせて体を
動かしていました。ソファでテレビを見たり、カラオ
ケをしたり、ピンポンをしたり、風船バレーやペット
ボトルのボウリングなどをして盛り上がることもあ
ります。

決められた時間に
何かをしなきゃいけないのではなく、
みんながそれぞれしたいことをして、
ごく普通の家で生活している
感じでほっこりするわ



毎月みんなで作るカレンダー



お庭



畑や庭いじりが好きな方は敷地内
の畑を手伝ってくれたりします。観
察日誌をつけていた人もいます。

安心して暮らせるように

ご本人が望んでここに来ることはほぼなく、家
族に説得されて来る人がほとんどです。家に帰
りたい気持ちはあります。だんだんわかりづら
くなって、家族が面会に来たことすら忘れる場
合もあります。ご本人がそれで葛藤し不安にな
ることもあります。ここでみんな
と一緒にいたら大丈夫と思ってもら
えるようにしたいと思っています。

生協10の
基本ケア
9

地域との交流

社会性や精神的な豊かさを保つために、地域の
人たちとの交流を大切にしています。

地域のチアダンスチームが玄関前の▶
駐車場でダンスを披露してくれました。

最期の時間も自分らしく

最期を迎える時病院でなく、家に帰りたいと
いう人もいます。家族も交えて話し合いを
し、ご本人の気持ちに寄り添いながら準備を
していきます。

生協10の
基本ケア
10



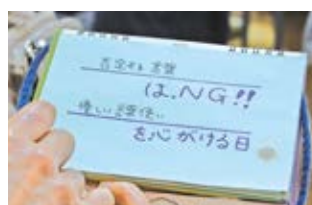
日頃のケアで職員が

心がけていること

普段の生活そのものをリハビリと捉え、できる
だけ自力で行ってもらようにしています。職員は
足りない部分を介助するという考え方に立ち、時
間がかかっても見守るようにしています。

日めくりのコメントには
耳の痛いものや親の介護をしている
時に知りたかった言葉がたくさんあるね。
手作り感もあってとっても良いね。
入居者さんにとって良いことを
職員の皆さんで共有していることが
すばらしい！

開設当初からどんな施設に
するか試行錯誤を重ね、10年を経て
職員も必要なものが見えてきました。
カードは徐々に増えていったんですよ



▲職員が心がけることを1人ずつ考え、
日めくりカードにしました。毎日交
替時に読み上げています。



▲ご家族・地域の方が来場した10周年祭

生協の福祉が大切にすること

生協10の基本ケア

いつまでも自分らしい生活を送りたい。そんな誰もが持つあたりまえの思いに寄り添い実現す
るために、「生協10の基本ケア」は生まれました。日常生活そのものをリハビリと捉え、できる
だけ自力で行ってもらい、足りない部分を介助しています。1から10までのケアを実践していくこと
で、家族や地域の人々と関わりを持ち、自分らしい普通の暮らしができるようめざすものです。

- 1 換気をする
- 2 床に足をつけて座る
- 3 トイレに座る
- 4 あたたかい食事をする
- 5 家庭浴に入る
- 6 座って会話をする
- 7 町内におでかけをする
- 8 夢中になれることをする
- 9 ケア会議をする
- 10 ターミナルケアをする

生協10の
基本ケアを
もっと知りたい



おうちで簡単 本格白菜キムチ

冬においしい白菜とコーライ食品特製のヤンニョンジャンを使った、本格的な白菜キムチを機関紙企画検討委員が作ってみました。とっても簡単にできるので、皆さんもおうちで作ってみませんか。

教えてくれた人



コーライ食品株式会社
永田 千恵さん



キムチの作り方

「下漬け」

準備するもの

白菜 …… 1/4カット、500g前後
粗めの塩 …… 約40g

大きめの鍋、大きめの平皿
2kgの重し
(2ℓのペットボトルで代用)



- 白菜を中までしっかり洗い、水気を切る。まな板に置き、葉を開いて厚みのある芯の部分を中心に塩を振る。



葉先まで塩を振ると塩辛さが残ってしまいます。できるだけ葉にかからないようにしてください

- ボウルまたは鍋に入れて皿をかぶせ、重しをのせて一晩置く。冷蔵庫で保存できない場合は8℃以下の部屋に置いておきます。



水が上がってきたらその中で白菜をもむと、まんべんなく塩が行き渡ります

コーライ食品さんに聞きました

胃酸にも強いキムチの乳酸菌

ヤンニョンジャンは、塩、唐辛子、にんにく、しょうが、にらなど殺菌作用を持つ強い食材を混ぜ合わせて作られます。そのため、キムチから生まれる乳酸菌はとても強く、胃に長くとどまることができます。食事に取り入れることで体内の善玉菌をもっと増やせる確率が高まります。

キムチを長く置くと酸っぱくなるのは、発酵して乳酸菌が増えるからです。好みにもよりますが、体に良いです。

コーライ食品 永田さん おすすめの食べ方

刺身にキムチをのせて食べるのもオススメ。

みそ汁にトッピング
みそ汁をお碗によそい、キムチを入れるだけ。お好みに応じて簡単にキムチ味にアレンジできます。

マヨネーズやシーザードレッシングと和えるとマイルドに。

ヤンニョンジャンが衣服についたら



ヤンニョンジャンがまな板や衣服についた場合は洗剤で洗い、天日で干すと色が抜けます。

「本漬け」

準備するもの

下漬けした白菜 …… 1/4カット分
ヤンニョンジャン …… 300～400g



まな板
まな板を入れるポリ袋
密閉容器
(瓶やステンレスが理想的。
良い状態で発酵する)



まな板に袋をかぶせて作業し、袋を裏返して包むとまな板が汚れません

- 下漬けした白菜をざっと水洗い。味見をして塩辛いと感じたら、水を足して半日程置く。まだ塩辛ければさらに水を足して3～4時間置く。



- 白菜を絞ってしっかりと水切りをする。



しっかりと水を抜くとヤンニョンジャンが入りやすくなります

- 白菜の葉をめくり、1枚ずつ根元に近い方にヤンニョンジャンを置き、葉先へ塗り広げる。裏側にも塗る。



やさしく手早くたっぷりと塗りましょう。千切りの大根やにんじん、刻んだにら、酸味の強いりんごなどを一緒に挟むとよりおいしくなります

- 全部塗り終わったら、余ったヤンニョンジャンを外側にも塗る。



- まな板にかぶせてあるポリ袋を裏返して包む。密閉容器に入れ、冷蔵庫で寝かせる。



空気を抜くことでゆっくり発酵しておいしくなります

- できあがり



3～4日後が食べ頃です。食べる分だけキッチンばさみで切るとまな板は必要ありません



自慢のヤンニョンジャン(キムチの素) 160g
〈次回2月4回〉
アンコールコーナー
前回1月4回
307円(税込)

委員の感想

- 辛いものが苦手なのでヤンニョンジャンを少な目にしたらサラダ感覚で食べられました
- 日ごとに味が変わり、キムチを育てているようでした



キムチを使った簡単 手間抜き レシピ

残ったキムチ、酸っぱくなったキムチを使っても◎

● カリカリ豚キムチ



くずした豆腐をプラスしてボリュームアップ! チーズをトッピングしても。

● レンチン豆腐チゲ



チーズ、ツナ、刻みねぎなどをプラスしてもおいしいです。めんつゆやポン酢を入れる場合は、水を少し多めにするといです。

小さめの耐熱容器に豆腐(150～200g)と水(100ml)、キムチ(200g)を入れ、ラップをして電子レンジで加熱する(700Wで約4分)。ぐつぐつしたらできあがり! だしは不要です。

ヤンニョンジャンを使ったレシピ

● 切り干し大根の即席キムチ



切り干し大根を水で戻し、水気を絞ってヤンニョンジャンと和えるだけ。

● スティック野菜

ヤンニョンジャンを付けて食べる。

組合員から寄せられました

みんなの
レシピ

牛乳を使ったレシピ



れんこんスープ

15分 241kcal(1人分)

【材料(4人分)】
れんこん … 180g ベーコン … 30g 水 … 200ml コンソメ … 小さじ1 塩・こしょう … 少々
玉ねぎ … 100g バター … 150g 牛乳 … 300ml ブラックペッパー … 少々

【作り方】
①.れんこん150gをすりおろし、残りの30gは細かく刻む。
②.玉ねぎを粗みじん切りにし、ベーコンは均一な大きさに切る。
③.②をバターで炒め、水、①を加え弱火で5分ほど煮込む。
④.牛乳を加えてコンソメ、塩・こしょうで味を調え、仕上げにブラックペッパーをふる。

レシピ投稿者 金沢市 スノウさん

能登の不揃いれんこん
450g
〈次回2月4回〉
前回2月2回 462円(税込)

10分 245kcal(1人分)
※冷蔵庫で冷やし固める時間は除く

【材料(3人分)】
牛乳 … 300ml
プレーンヨーグルトビフィズス … 200g
ゼラチン … 5g
砂糖 … 45g
好みのフルーツ … 適量
お湯 … 50ml

【作り方】
①.ゼラチンは50mlのお湯(80℃以上)で溶かしておく。
②.牛乳を沸騰寸前まで温めて、①、砂糖を加えかき混ぜる。
③.粗熱を取り、ヨーグルトを加えかき混ぜる。
④.カップ容器に入れて冷蔵庫で2～3時間冷やす。
⑤.固まったらそれぞれフルーツをのせ、お好みでミントを飾る。

のとそだち
1ℓ
〈次回2月3回〉じわもーる
311円(税込)

ヨーグルトプリン

レシピ投稿者 白山市 Y・Tさん



クラムチャウダーでつくる
グラタン

レシピ投稿者 金沢市 ゆうさん

20分 290kcal(1人分)
※解凍時間は除く

【材料(2人分)】
牛乳でつくるクラムチャウダー … 1袋
じゃがいも … 3個
牛乳 … 100ml
とろけるチーズ … 30g
刻みパセリ … 適量

【作り方】
①.じゃがいもの皮をむき、輪切りにして柔らかくなるまでゆでる。
②.解凍しておいたクラムチャウダーを鍋に入れて加熱し、牛乳を加えてソースを作る。
③.①を耐熱皿に並べて上から②、とろけるチーズをかける。
④.③をオーブントースターで5分ほど焼き、チーズに焦げ目が付いたら取り出してパセリを散らす。

牛乳でつくる
クラムチャウダー 160g
〈次回4月1回〉
前回2月1回 322円(税込)

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。



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

目からウロコな情報がいっぱい！ 「あんあんくんの実験室」



「あんあんくんの実験室(旧 検査室だより)」では、普段なかなか知ることのできない食にまつわるささいなギモンを科学的な面からわかりやすくお届けしています。今回はどのような実験をしているのか、ちょっとだけお見せしちゃいます♪



食材の扱い方次第で食中毒の危険が…

やってみた！シンクの水はね実験

お肉から出ている汁(ドリップ)が気になるからと洗い流していませんか？野菜と同じように洗うと目には見えませんがシンクのまわりはとっても大変なことになるんです！



実験を行うとさらにいろいろなギモンが！



えびフライを使ったアレルギー実験

揚げ物をした後、油から食べ物の臭いがすることがあるけれど油や他の食材にアレルギーは移るの？さまざまな条件でえびフライを揚げて油などにアレルギー(えび・小麦・卵)が含まれるのか調べてみました。



ひき肉や鶏肉は食中毒リスクが高いためしっかり加熱を！

ハンバーグと唐揚げの加熱実験

外はこんがり焼けているのに中は生焼け…。そんな経験ありませんか？焦がさず中まで火が通って安心して食べることができる加熱方法と時間を教えちゃいます♪



「あんあんくんの実験室」は あんあんニュースのWebサイトに掲載中

サイトはこちらから



- 他にも

1 紙面の記事が全て読める
「いつでも」「気軽に」閲覧できる♪

2 あんあんクイズへの応募が可能
応募すると500ポイントがもらえるかも!?(抽選になります)

3 もっと詳しい内容が見れる
記事以外の情報や動画で内容をわかりやすく説明!



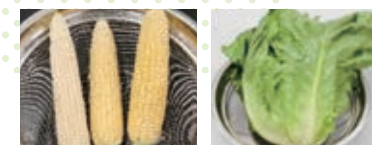
安心して農産品を購入していただくために

農薬はどれくらい野菜に残っているの？

購入した野菜に農薬は残っているの？皮ごと食べる野菜や葉物野菜はそのまま食べても大丈夫？洗ったら農薬は落ちる？さまざまなパターンで残留農薬検査を実施しました。



カタログで取扱う農産品も同じ検査で確認しています



バナナの追熟実験

房ごとのバナナを購入すると一度では食べ切れないし気づいたら黒ずんでいることも…。保存に適した温度や食べ頃を調べてみました。



はたして1番長持ちしたのは？

※一部の画像はイメージです。

調べてほしい内容も募集中です。応募はあんあんニュースWebサイトの「あんあんニュースへのご意見・ご感想等」から

あんあんクイズ

正解者の中から抽選で20名様に500ポイント進呈！

※ポイントの進呈は、とやま生協・コープいしかわ・福井県民生協の組合員が対象です。

今回紹介した「あんあんくんの実験室」に掲載している「えびフライを使ったアレルギー実験」で調べたアレルギーはどれでしょう？

- ① そば・落花生・かに ② えび・小麦・卵 ③ 乳・大豆・米

応募方法

注文用紙 >>> 6桁注文番号欄に**応募番号【370200】**を、注文数欄にクイズの答え(番号)を記入。

はがき >>> クイズの答え・郵便番号・住所・氏名・電話番号・ご所属の生協を明記して下記の宛て先まで。
〒920-0362 金沢市古府2丁目188番地
コープ北陸事業連合 安全政策部「あんあんクイズ」係

Web >>> ホームページの応募フォームから必要事項を入力。

応募フォームはこちら▶



応募締切

2025年3月21日(金)
(注文用紙は2月2回～3月4回)

※お預かりした組合員個人情報は、あんあんクイズ、その他ご本人への通知で利用させていただきます。
※当選の有無につきましては、ご利用明細の「ポイントのご案内」欄をお確かめください。



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!

幸せの木

10年程前に生協のカatalogで購入した金の成る木。小さかった木が年々大きくなっていきました。Catalogでは咲くのに2~3年かかるとのことでしたが購入後から7年目、やっとポツポツと花が咲きました。今年も葉っぱの中からポツポツと花のつぼみが。寒い冬に向けて咲いてくれる幸せの木です。

小松市 ハル

りんご大好き

りんごが大好きで年間400個くらい食べています。朝1個と、あとはケーキやジャムにしたりして、私の体はりんごでできています。でも価格が高くなって悲しいです。もうこれ以上高くないでほしいです。

かほく市 どんどんくじら

備えは大切です

昨年の元日。能登へ帰るのと里山海道の中でした。飲むもの、食べるもの、そしてトイレ、苦労した一夜でした。車を置いて避難も検討しましたが、暗くなってくるし取りあえず朝がくるまで待とう!と思い、道路上に10台以上いた見ず知らずの人たちと話し合っ、ガードレールを外して迂回路を作り、下道へ下りたことが昨日のようです。備えは大切、次は万全を期して能登へ移動予定です。

金沢市 ごろ〜

おばあちゃんの仕事

小学生の孫に、「金沢は弁当忘れても傘忘れるな」だよいつも言っていますが、朝晴れているとそーっと置いていきます。先日も下校時に降ってきたので学校の傘立てに置きに行きました。やっぱり雪がいいなー。早く降ってくれんかなーと。(*^^*)

金沢市 チッチ



白山市 まめきち

大切な家族

飼っていたコーギーが16歳1ヵ月でさよならをした。ワンコ仲間の方々からペットロスの大変さを聞いていたので覚悟をしていた。あの子がいなくなって1ヵ月。ふと戸を開ける時、向こうにいる感覚がある。悲しさ、寂しさは今からやってくるのかも。さまざまなエピソードを残してくれた。一つ一つ、小出しにして、あの子との時間を楽しみたい。ありがとう、キキ。

金沢市 キキママ

みんなの水族館

先日、のとじま水族館に行ってきました。避難先から戻った生き物たちの元気な姿を見て安心しました。これもひとえに飼育員さんたちそして県外の水族館のおかげと感謝の思いでいっぱいになりました。また、県外の水族館から寄贈された生き物たちを見ることもでき、中にはさかなクンから贈られたカサゴなどもいました。地元の水族館に心を寄せていただいていたことがうれしくてありがたくて目頭が熱くなりました。また足を運んで応援していきたいと思います。

金沢市 ももんが

テーマトーク

今月は

温泉

努力の結晶

ズバリ!わが娘の夏休みの自由研究テーマが「温泉」でした。暑い中、山代・山中・片山津・粟津と4湯をガッツリ研究した結果、賞をいただくことができました!お湯集めに駆り出されたりとなかなか大変でしたが温泉場ならではの研究に大盛り上がりの夏でした。

加賀市 くうちゃんママ



金沢市 えつ

ちょっとそこまで

「ちょっと温泉行ってきます」と時々1人で出かける。2階の窓から見えるその温泉までは150歩。銭湯だけど温泉。設備は古いが温まる。こんな近くに温泉があるって幸せ。

金沢市 ゆうみん



加賀市 ごろ

夫婦で温泉

毎年夫婦で温泉を楽しもうと年間50回を目標に数えています。いつもなかなかいいところまでいくのですが、達成できません。ところが2024年は地震による断水でその間は休みのたびに温泉へ。ゆったりまったりはできなかったけど身も心も癒されました。おかげさまで目標達成できそうです。

七尾市 能登さかな

ほっこり笑顔に

震災で長い断水生活を経験しました。いつ水が出るのか、温かいお風呂に入りたい、と思っていたら家の近くの温泉が無料で入れることに!うれしくてありがたくて。ほっこりと笑顔になれる時間でした。つらいこともたくさんあったけど、人の温かさに触れる機会も多い1年でした。まだまだ元の生活とまではいきませんが感謝を忘れず頑張りたいです!

七尾市 島人

おたより募集中
募集テーマは

好きな方言

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きます。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



くみかつレポーターによる活動報告

能登地域協議会

「冬の省エネのお話と穀物カイロ作り」



くみかつレポーターのヒヤリガです!電気消費を減らすため、窓に貼る断熱材やカーテンを長くして冷気が入らないようにする。寝る時にはアルミをはさんだシートや蓄熱式のアンカを使うなど教えていただきました!穀物カイロ作りでは、好きな柄を選び古米を入れ真ん中を縫います。もう半分のお米を均等に入れ、縫って出来上がり!電子レンジで加熱して肩に乗せると心地良い重さと温かさが伝わってきました。

開催日 12月5日(木)
場 所 ラピア鹿島
講 師 金沢エコライフくらぶ 代表 青海 万里子氏

参加者 11名



地域協議会行事の報告 「くみかつブログ」はコチラ



石川西地域協議会

「おいしいキムチを作りませんか?」



くみかつレポーターのハチです。漬けてきた白菜に自分で切った大根・にんじん・にらとヤンニオンジャンを混ぜたものを1枚ずつめくって塗り込みました!豚キムチ、お味噌汁を作り、お腹も心も健康になり満足!みんなで楽しく調理するっていいですね。作ったキムチは、3日後くらいに食べられるということで、いただきました。辛味もありますが、オキアミの甘さがすごくあり、旨辛のキムチでした。

開催日 12月12日(木)
場 所 金沢勤労者プラザ
講 師 堺共同漬物(株) 染井 一郎氏、コーライ食品(株) 永田 千恵氏

参加者 28名

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

(1月17日記)



どこにいても安心して利用ができるように

奥能登の利用回復状況

穴水町以北を配送しているのと北部センターエリアの12月3回企画時点でのご利用状況は、震災前となる2024年1月1回企画時と比較して穴水町・能登町では90.3%、珠州市・輪島市では78.0%となりました。

豪雨被害を受けて CO・OP共済お見舞い訪問活動

12月10日(火)と11日(水)、共済加入組合員を対象に被害状況の確認や共済金の手続きをする訪問活動を行いました。輪島市、珠州市をコープ共済連とコープいしかわの職員が訪問しました。

地域とともに

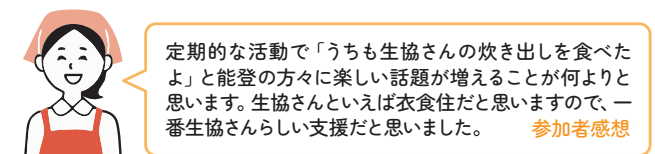
輪島市災害たすけあいセンター (災害ボランティアセンター) の運営支援

10月から開始した輪島市災害たすけあいセンター(災害ボランティアセンター)の運営支援を12月まで継続しました。日本生協連とコープいしかわ職員、全国の生協職員が毎週金・土・日に支援に入り、他の支援団体とともにボランティアへの活動内容を説明するマッチングや水害対応で増えた活動用資材・機材の管理などを行いました。



第10回 ボランティアバス

12月14日(土)、藤波運動公園ピアッツァにてコープ商品の試食会を開催しました。組合員・職員30名が参加しました。



定期的な活動で「うちも生協さんの炊き出しを食べたよ」と能登の方々に楽しい話題が増えることが何よりと思います。生協さんといえば衣食住だと思しますので、一番生協さんらしい支援だと思いました。 **参加者感想**

コープのつながりを復興の力に

災害義援金 石川県へ新たに4億6,500万円を贈呈

日本生活協同組合連合会と石川県生活協同組合連合会は1月9日(木)、全国の生協から寄せられた災害支援募金より4億6,500万円を石川県に贈呈しました。昨年6月の10億円贈呈に続き2回目です。贈呈式では、日本生協連 土屋 敏夫代表理事会長から馳 浩石川県知事へ目録をお渡しし、馳知事より感謝の言葉をいただきました。



コープみらいフェスタで復興応援ブース

12月1日(日)に東京ビッグサイトで開催されたコープみらいフェスタで、能登の応援ブースが設けられました。能登の商品や文化などの紹介、コボ丸のトントン相撲や折り紙などが企画され、多くの人が立ち寄り被災地へ思いを馳せました。コープみらい、コープデリ連合会からコープいしかわへ1年間出向してのと北部センターで配送をしている森川さん、佐々木さん、徳田さんの紹介と3人へ向けての応援メッセージを書いてもらうコーナーもありました。



みやぎ生協・コープふくしまからの支援品

みやぎ生協とコープふくしまの組合員からメッセージとともにコープ商品の詰め合わせセットを1,115点いただきました。のとセンターの地域担当者が組合員にお届けすると応援や励ましのメッセージに「心遣いがうれしい」「本当にありがたい」と目を潤ませる組合員もいました。お届けした地域担当者も組合員の笑顔を見て元気をもらいました。



おいしく作ってヘルシークッキング

11月30日(土)にLAKUNAはくいで家庭料理研究家の奥蘭壽子さんの料理教室を開催し能登地域の組合員17名を無料で招待しました。料理教室では身近な食材で簡単にできるヘルシーレシピや減塩の仕方を教わり、食事から健康を考える機会となりました。



継続中

● 輪島市で豪雨災害避難者へ朝食と生活必需品を提供

輪島市が9月の奥能登豪雨災害避難者へ給与する生活必需品の支援要請があり、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2024年2月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の災害支援拠点へお届けを継続しています。豪雨災害により避難者が増え、400食となり、現在は300食を日本生協連の協力を得てお届けしています。

● 仮設住宅への調味料セット

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25日(水)までの寄贈・お届け世帯数はのべ206カ所、5,369世帯。

Q 「CO-OP ワンタッチ芯までロール」は最後の方になると紙が圧縮されくつついて、はがせなくなります。150mの最後まで使いたいですが、はがせるように改良できませんか。



組合員の声

A はがれやすいように加工していますが製造条件によりうまくはがれない場合がありますので、既定の150mより約2m多めに巻いています。

紙と紙を貼り合わせて芯になるように成形・加工し、芯の内側は凹凸として凹部分にのみ「保湿剤」をつけることではがれやすいようにしています。しかし、保湿剤の噴霧状況やロール紙の材質、製造時の湿度などの条件によって、うまくはがれなかったと考えます。この芯の形状や加工方法の変更には新たな設備投資をする必要があるため改善は難しい状況ですが、製造しているメーカーでも引き続き研究検討を行い、できるかぎり安定した品質のものをお届けできるよう品質管理を強化してまいります。



Q 建石さんの冷凍里いもの袋に「絶対に解凍しないで」という注意書きがありました。調理前に解凍してはいけない理由は何ですか。

A 調理前に自然解凍やレンジ解凍をすると、里いもの細胞が壊れてしまい、調理後の舌触りが悪くなってしまうからです。

建石さんの冷凍里いもは一気にゆで上げることでおいしく食べられる商品で、生産者の建石さんにお伺いしたところ、おいしく食べていただきたいとの思いから「絶対に」という文言を使用しているとのことでした。



コープいしかわの姿

2024年4月1日～2024年11月30日

	予算	実績	前年
宅配事業供給高(億円)	89.5	89.4	91.6
店舗事業供給高(億円)	28.4	29.6	27.8
経常剰余金(万円)	-10,653	-5,975	1,213

出資金: 74億6,320万円(UP 4,370万円)

組合員数: 168,697人(UP 315人) (カッコ内は前月比)

11月度安全確認情報
(10月21日～11月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	269品
定例企画商品	361品
残留農薬検査	9品
DNA検査	2品
ヒスタミン検査	1品
アレルギー検査	4品

組合員の環境貢献度(12月度)

商品カタログ回収率 **71.2%**
注文書袋・保冷箱内袋回収率 **24.9%**

理事会だより

2024年度 第8回 12月26日(木)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. 11月度事業・経営報告 承認の件

- 宅配事業では、仮設住宅への調味料セットのお届け及び訪問活動を継続し、組合員の安否確認と利用を広げる活動を継続して取り組み、のと北部センター全体のカタログ配布は、震災前の74.4%まで回復しました。じわもーるでは復興支援として11月1回、3回で合わせて17品目を企画し、計画3,540点に対して5,027点の利用があり、組合員が商品利用を通して復興を応援することができました。
- 店舗事業の買い物支援では10月にお試し巡回を実施した内灘町宮坂団地(仮設住宅)に、移動スーパーコボ丸便の停留所を新設し、11月1日(金)より本格稼働しました。

2. 第3四半期活動のまとめと第4四半期方針 承認の件

3. 第9次中期計画 最終答申 承認の件

4. 2025年度基調方針 承認の件

5. 新物流センター設計施工契約一部変更 承認の件

6. 第26回通常総代会召集に関する理事会決定事項 承認の件

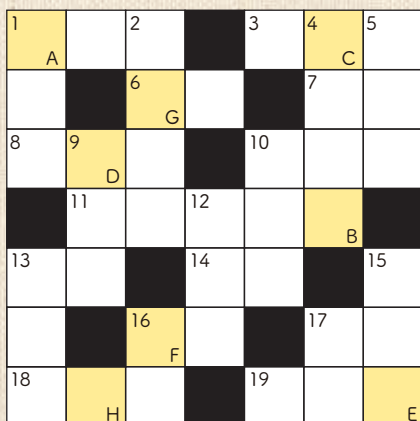
7. コープ共済連臨時総会 代議員選出の件

報告されたこと

1. 2025年度機関運営要項及び年間会議日程について
2. 創立25周年記念事業企画の検討のすめ方について
3. 2024年度 第2回理事研修会開催について

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 **2月23日(日)**

たてのカギ

- 「狼煙」の読み方は？
- 偉い人だと思って敬うこと
- ここを過ぎれば熱さを忘れる
- 話し手と通訳者が
交互に話す〇〇〇通訳
- 「螺鈿」の読み方は？
- 声援。〇〇〇を送る
- 寝床。介護用電動〇〇〇
- おうちで簡単 本格白菜〇〇〇
- 状況をつかむこと。
しっかり理解すること
- 田畑。〇〇仕事
- 僧侶が身にまとう衣

よこのカギ

- 「北」を英語で言うとは？
- 生物にとってかけがえのないもの
- 豪雨の日に生まれた
松田牧場の子〇〇
- 〇〇を食らわば皿まで
- 白い矢羽。〇〇〇の矢が立つ
- かわいい〇〇〇入りのメール
- ある公的な主題について
異なる立場で議論すること
- 2024年の漢字として
選ばれたのは？
- 〇〇来。〇〇橋。〇〇賀
- 猫が〇〇を鳴らす
- 生協10の基本〇〇
- 縁の下の〇〇〇持ち
- 秘密の策略

応募総数 **893 通**

正解 **887 通**

12月号(12月2日発行)の答は
「アツキタマゴ」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.299》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で掲載。※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 | ☐ みんなのレシピ | ☐ 組合員の声Q&A |
| ☐ 特集 グループホーム戸板 | ☐ あんあんニュース | ☐ 能登半島地震 |
| ☐ 特集 おうちで簡単 本格白菜キムチ | ☐ みんなの広場 | 取り組んだこと |

※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(4月号掲載) など 記入欄

（ペリトリ線）

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)