

とらいあんぐる

Try-Angle



VOL.310

飲む人も、飲まない人も。
このきらめきにときめいて



産地・メーカーをたずねて

宗玄酒造

DeepなCOOP

能登半島地震から2年
これまでも、これからも

みんなのレシピ

ローリングストック
アイテム活用!

産地・メーカーを
たずねて

宗玄酒造
(珠洲市)

奥能登最古の酒蔵で仕込む、 米のうまいが生きた味



創業当時から使っている蔵で蒸し米の作業が行われていました。

お話を伺った人

宗玄酒造株式会社
取締役管理担当 栄平一弘さん



店の奥には宿直室や明和蔵があり、
左の白い建物は平成蔵。



「能登杜氏」がつくり出す、地元ならではのお酒

戦国時代、七尾城主の畠山義春が上杉謙信の城攻めにあい、その一族の畠山左衛門尉宗元が七尾から珠洲に逃亡し、その後「宗玄」と改姓。1768年(明和5年)に酒造りを開始。その子孫忠五郎が清酒発祥の地とされる伊丹で秘伝を習得して帰り、初めて造ったのが「見山」(現在の「剣山)です。日本四大杜氏の一つとされる能登杜氏を中心にして、地元のお米とまろやかな伏流水で仕込み、濃厚でお米のうまいをしっかりと感じさせるお酒を造り続けています。**能登杜氏とは流派のようなもので、宗玄はその発祥の蔵とされています。**

↓もろみを袋に入れ自然に滴り落ちるのを待つ「袋つり」。
大吟醸をしぶる際にも用いられる手間のかかる丁寧なしぶり方です。



↑蒸しあがった米に麹菌を振りかけて米麹を作ります。



↑明和蔵では2トンのタンクでお酒を醸します。

一步、また一步。
本来の酒造りへ

一昨年の震災で従業員は全員無事でしたが、後ろの山が崩れて蔵や駐車場が大きな被害を受けました。蔵にはしぶる前のもろみがありましたが、停電と断水が続きもろみをしぶる機械も動かせない中で、大半は廃棄処分に。その中でも奇跡的に難を逃れたもろみを無駄にしないため、「袋つり」という昔ながらの手作業で酒造りを再開したのが1月中旬。さまざまな工程を手作業で終えて1月末には出荷することができました。震災から2年たった今も蔵の壁や床は修理のめどがたっていません。「でも、おかげさまでなんとか酒造りも始まりました。生産量は少ないですが少しずつ本来の形に近づいていきますので、待っていてください。皆さんに宗玄を手に取っていただければありがとうございます」と栄平さん。



↑裏山が崩落し、土砂や木で被害を受けた平成蔵の壁。酒造りの期間中は工事ができないため、修復ができません。

11名の精銳が守り続ける伝統の味わい

杜氏は酒蔵の最高責任者。その下で米を蒸す、麹を造る、酒をしぶるなど部門の責任者として作業をするのが蔵人です。宗玄には杜氏と蔵人が11名います。**9月末に蔵入りし、4月にすべての作業が終わるまで泊まり込みで酒造りをします。**地元産酒米「五百万石」やうるち米「のとひかり」を蒸し上げ、一部は麹用、大半は掛米に使います。掛米とは蒸した後にもろみに投入する米のこと。宗玄では3回に分けて仕込み、20日ほどかけて発酵を繰り返します。**お酒の種類によっては、しぶる前にもち米を追加して甘みを出しています。**

→ column →

日本酒の保管方法

直射日光が当たらず、温度変化の少ない場所に保管し、未開封であれば**1年以上**品質を保てます。開封後は酸化が進むので2週間くらいで飲み切りましょう。

生原酒は
冷蔵庫で保管！

「しぶりたて生原酒」は火入れをしていません。開封前も冷蔵庫で保管し、開封後は早めに飲み切りましょう。開封後は酵母の働きによって発酵が進み、角が取れてまろやかになり、味の変化を楽しめます。

今だけの
味わい

宗玄 しぶりたて
生原酒が
「じわもーる」で注文
できます。

1月3回
じわもーる表紙



これまで これまでも、これからも

能登半島地震から2年を迎えるました。コープ
いしかわは、職員と組合員の温かいつながりを
力に、復興の道のりとともに歩んできました。



能登半島地震から2年



元気になってほしい

「配送の時、組合員さんと地震や豪雨の話はあえてすることはないです。それよりもおいしいものの話とかをして元気になってほしいと思っています」と話す奥井さん。奥井さんが輪島市町野町の地域担当者になったのは震災直後の2024年2月でした。当時は全国各地の生協からの支援職員やコープいしかわの職員が同乗して、2人体制での配送をしていました。初めてまわる配送コースでは、支援職員とまず組合員のお宅を探し、お会いできた方にはカイロや水などのお見舞い品と共に生協の宅配が再開していることをお伝えしました。

「これで楽になる」

「しゃべりやすいし、誠実な雰囲気で大好きです」。町野町でコープの宅配を利用する組合員 山下さんは、毎週配達に来る奥井さんの印象をそう答えてくれました。「地震の後、コープの宅配を再開して、これでちょっと楽になるなあと思ったのを見ています」と山下さん。「あの時と比べれば道は、大分よくなりましたね」と二人は振り返ります。「町野は過疎地なので買い物が不便ですから、本当に生協の配達は重宝しています。助かるなあとみんな思っていますよ」「さばの一夜干しもよく買われていますよね」と奥井さん。「生協さんのさば、おいしいですよね」と会話が続いていきます。



土砂や流木を越えて

2024年9月に発生した奥能登豪雨。発生翌々日の月曜日、奥井さんは安全に配慮しながらも行ける所までは行こうと町野町へ向かいました。田んぼや道路を覆う泥や流木。一変した景色に言葉を失いながらも、この商品を必要としている方に届けたいという思いでまわりました。土砂でふさがれ車で入れない所は迂回したり、トラックを止めて歩いて運んだりして、配送を終えセンターに帰着したのは19時を過ぎていました。2025年11月に訪れた町野の風景は、公費解体が進んで空き地も多く、豪雨で流れ込んだ土砂を田んぼから取り除く工事や生活道路を修復する工事があちらこちらで見られました。



暮らしを見守る

町野町の仮設住宅にも奥井さんを待っている組合員さんがいます。仮設住宅団地にトラックを停めて荷降ろしの準備をしている奥井さんのところに、「これから出かけるから、荷物は玄関先の箱に入れておいてくれる?」と伝えに来た組合員さんがいました。奥井さんといつか会話をして、組合員さんがトラックを後に歩き始めた時、奥井さんが荷台から顔を出して声をかけました。「寒くなったり体に気をつけてねー」「お互いにね!ありがとう」と返す組合員さん。日々の配達で行われるささやかなやりとりが、お互いの支えになっています。

負けとられん!
能登を笑顔に

声で振り返る2年目の支援

コープみらい・コープデリ連合会から3名の職員が支援のため出向しています。
2024年に続き、第2期の出向者3名が奥能登地域で配送をしています。

能登に来て思うこと

妻の実家が輪島という縁もあり、「能登のために何かできないか」という思いを胸に、1年間の出向を決意しました。能登では目印や信号が少なく、道を覚えるのに1ヶ月を要するなど、当初は慣れない環境に驚きました。しかし、能登に来て何よりも心打たれたのは、組合員さんの温かさです。「来てくれてありがとう」という言葉と心尽くしのものでなしに、日々励まされています。残り半年、まだお話しできていない組合員さんとも交流し、能登のすてきなところやおいしい食べ物をさらに知りたいです。組合員さんの優しさが詰まった能登での経験は、私にとってかけがえのない宝です。この温もりを力に、これからも能登の復興と活気ある未来を応援し、組合員さんに寄り添つ配送を続けていきます。



河村 友一さん
コープみらいで宅配運営部 管理トレーナーを担当。
2025年4月からのと北部センターに配属。能登町の宇出津・鶴川地域を担当。

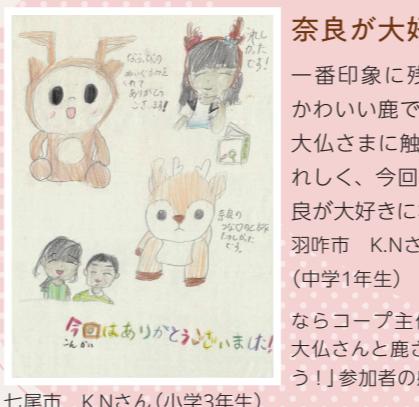
コープは
たすけあいの組織です

全国各地の10生協が能登の組合員とその家族を招待する旅企画を実施しています。

能登に心を寄せてくれている

震災から2年がたとうとしている今も能登に心を寄せていること本当に感謝しています。娘に「愛媛県の生協の人たちが震災にあった人たちを元気付けるために招待してくれたんだよ」と伝えると、「だから欲しいものいっぱい買って人力車も乗れんね!」と言っていました(笑)。お土産に購入した祇園焼の箸置きと絵付けしたお皿で愛媛を思い出しながらこれからも頑張っていきます。

コープえひめ主催「道後温泉でリフレッシュ!☆歴史・文化・生物多様性☆体験旅」参加者の感想 志賀町 A.Kさん



七尾市 K.Nさん(小学3年生)

能登の暮らしと地域の復興を支援する
10団体に助成しています。

助成金でできしたこと

2024年のゴールデンウィーク前に「能登の人はこの時期の祭りを楽しみにしているだろうに」と思ったことがきっかけで、勤務先で「能登に元気と笑顔を」と呼びかけ、縁日ボランティア「スマイルフォース」(笑顔の効力)を結成しました。自分たちの活動資金では継続は難しいとクラウドファンディングを立ち上げた時に、コープさんの助成金を受けることになり、縁日の景品代に使うことができました。縁日会場に残された「楽しかったです」や「久しぶりに笑顔になりました」のメッセージはコープさんの支援のおかげです。ありがとうございます。がんばれ能登!

スマイルフォース 代表 西澤 寿裕さん



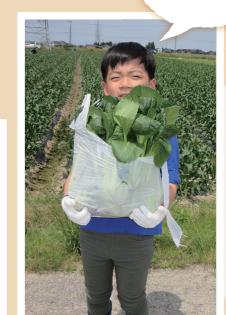
地域とともに
ご招待

全国から寄せられた募金を使って
どうもろこし狩りや五郎島金時掘りなど
人気の収穫体験に能登の家族を招待しています。

とても貴重な体験です

普段はスーパーで買った野菜を使っているので土を触ったり野菜を収穫したりしたことがない子どもにとって、とても貴重な体験になりました。

バスで行こう! 中本さんのレタス・小松菜収穫体験 能登からの参加者の感想



能登エリア
発着の
バスを運行

震災以降、コープいしかわは、さまざまなつながりの中で事業や活動を通して能登の暮らしに寄り添ってきました。

震災と豪雨を経験した能登では、少しずつ進む復興の中で日常を取り戻そうとする暮らしがあります。

能登の復興にはこれからも継続的な支援が必要です。これからもコープいしかわは、

「負けとられん! 能登を笑顔に」を合言葉に日常を取り戻すその日まで、地域と共に歩む支援を継続していきます。



#カジュアル減災

今月のテーマ

非常用持ち出し袋



はじめまして!
防災士の小西と申します

生活協同組合コープこうべ
第7地区本部 地域コーディネーター

小西 玲奈さん

防災士として、130回以上の講演やワークショップの開催実績を持つほか、防災コラムの執筆もしている。



私は子どもの頃に阪神・淡路大震災を体験しました。被災後しばらくは枕元にはライトを置き、水を備蓄するなどの災害対策をしていました。ただ、年月がたち、日々のことにつながれ、良くも悪くもあの時の記憶が薄れていく中で、気付いたら何の対策もできていない自分がいました。「今、あの時のような災害が起きたら？ 私は我が子を守るために備えができているのか？」と考える機会があり、それから防災について学び、学んだことや自分が実践していることをシェアする活動を始めました。

非常用持ち出し袋に何をどれだけ入れるか

「不安であれもこれも入れてしまい、リュックがパンパンになっています…」という声をよくお聞きます。判断基準の目安は、「被災したその日1日を避難所で過ごすために、必要なモノと量」。具体的には、メガネ、持病の薬、オムツなど、「個人の必須アイテム」と合わせて、次に紹介するようなアイテムを入れることをオススメしています。



非常用トイレ

成人の1日のトイレ回数は、平均で5~7回。最低5個は入れておきましょう。



水と食料

飲用水は、短時間で飲み切れる500mlのペットボトルを3本ほどがオススメ。



レインコート

防寒・防風着としても使え、発災後に飛散する粉塵も防ぎます。



着替え

服が濡れたままだと体温が奪われ低体温症になり、命に関わる恐れもある。靴下もお忘れなく！



手袋

軍手でもよいですが、頑丈で熱にも強い作業用皮手袋があるので、公衆電話で使う10円玉は特に多めに。



現金

災害時はキャッシュレス決済が使えないなる可能性がある。携帯電話が通じにくいこともあるので、公衆電話で使う10円玉は特に多めに。



スリッパ

咳やしゃみで飛び散ったウイルスは床に付着します。底冷えを防ぐだけでなく、衛生を保つためにも役立ちます。



歯ブラシと口腔ケア用ウェットティッシュ

歯ブラシでのハミガキが難しい時でも、口腔ケア用ウェットティッシュで衛生を保てます。



タオル

防寒具や枕替わり、止血や三角巾など応急手当、救助要請をする際に振るなど、さまざまな用途で使えます。



エマージェンシー ブランケット(アルミシート)

コンパクトに持ち運べ、防寒・防風・防水に。カサカサという音が鳴りにくい静音タイプもあります。



マスク

発災後は汚泥や倒壊した家屋から粉塵が飛散します。感染症予防のためにも着用。



連絡メモ

家族がバラバラのときに被災する可能性もあります。連絡先の電話番号のメモは安否確認に必要です。

#カジュアルポイント

まず、
あるものを
詰めてみて！



非常用持ち出し袋をまだ用意していない方は、まずはお手持ちのバッグに、家にあるものを詰めることから始めましょう！

また、「非常用持ち出し袋」と合わせて、最低3日分の水や食料、トイレットペーパーや電池などの生活必需品を自宅に備蓄しておくことも重要です。

各ご家庭の災害対策が整えば、地域防災力の向上にもつながります！ できることが少しずつ、備えを実行に移していきましょう♪

copeいしかわ再発見！

新
コーナー

そんな
ことまで？

vol.01 夕食宅配

cope

夕食宅配利用組合員の声

一昨年、手術のあと退院後、しばらく食事の配達をお願いして、本当に心強かったです、安心して療養できました。

金沢市 S.Sさん

copeいしかわの事業や活動には思わず「そんなことまで？」となる驚きや発見がいっぱい。機関紙企画検討委員会セレクトの「そんなことまで？」を紹介します。

左足の骨折後、杖をついて少し歩けるようになりました。生協さんの宅配弁当と毎週の商品宅配で生活することができています。高齢になり、これから、まだまだお世話になりますので、よろしくお願ひいたします。

内灘町 C.Nさん

夕食宅配って？

月曜日から金曜日まで毎日、日替わりメニューの冷蔵のお弁当をお届けします。管理栄養士監修のバランスのいい食事がレンジ加熱するだけで味わえます。

準備・片付けの負担を大幅に軽減し、栄養や塩分に配慮しつつ、飽きのこないおいしさで、毎日の食卓をサポートしています。



夕食宅配は、毎週2,124食のお弁当をお届けしています。(2024年度 週当たり平均食数)

前日のお弁当が手付かずで残っている場合には、組合員や家族、行政へ連絡するなどの見守りも行っており、昨年度は214件対応しました。



配達エリア、
今週の献立など
詳しくはこちら



穴水町の仮設住宅にお弁当をお届けする能登北部地域担当の丸山さん

組合員の声 Q&A

Q なぜcopeのカタログでは、上白糖の取り扱いがないのですか？

A 利用数が少ないためです。

上白糖はカタログ「copeファミリー」でも過去に掲載したことがあります。利用状況が芳しくなく、継続的な取り扱いとなる基準に利用点数が届きませんでした。利用点数が少ないと、物流面での対応が難しくなるため「copeファミリー」での掲載を見合させております。



きび砂糖



てんさい糖



三温糖

copeファミリーで
取り扱いのある主な砂糖

みんなの
レシピ

今月のテーマ
ローリングストック
アイテム活用!

あつあつソースにチーズがとろり。
忙しくても大満足のモーニング

レトルトソースで手軽&気軽。
おしゃれなホットサンド風で
手が汚れにくいのもうれしい♪

機関紙企画検討委員会セレクトレシピ

ミートパイ風トースト

10分 241 kcal 1.9 g/1人分

材料(2人分)

- ボロネーゼ……………1袋
- 食パン(5枚切り)・
とろけるスライスチーズ……………各2枚
- 粒コーン……………20g

作り方

- 食パンは半分に切ってポケット状に切り込みを入れる。チーズは半分に切る。
- ボウルにボロネーゼ、粒コーンを入れて混ぜ合わせる。
- 食パンにチーズ、②を入れ、フォークの先で押して口を閉じる。同様に合計4個作り、表面に浅く切れ目を入れる。
- トースターで焼き色がつくまで約5分焼く。

おすすめ商品

coop 牛肉と香味野菜で仕上げたボロネーゼ 130g×3袋
<次回2月1回>
前回1月1回 430円(税込)

麺ツカツ!

投稿者:津幡町 E・Nさん

15分 254 kcal 1.6 g/1人分

【材料(2人分)】

- | | | | |
|----------|------|---------|------|
| くるま麺 | 3枚 | 卵 | 1個 |
| 「顆粒和風だし」 | 小さじ1 | B 小麦粉 | 大さじ4 |
| A 水 | 1カップ | 水 | 大さじ2 |
| | | パン粉・ソース | |
| | | しょうゆ | 各適量 |
| | | 揚げ油 | |

【作り方】

- 混ぜ合わせたAにくるま麺を浸して柔らかくなるまで戻す。崩れないよう両手ではさみおさえて、少し残る程度まで汁気をきり、半分に切る。
- 混ぜ合わせたB、パン粉で衣をつけ、170℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。
- 器に盛り、お好みでソースやしょうゆをかけていただく。

★ソースはウスター、焼肉のたれ、スイートチリソース等お好みで。



大豆&豆乳で
さらにコクうま。
ひと味違う
豚汁はいかが?



豆乳豆汁

投稿者:金沢市 スノウさん

20分 215 kcal 2.4 g/1人分

【材料(2人分)】

- | | | | |
|--------------|-------|----------|----------|
| 大豆ドライパック | 60g | サラダ油 | 大さじ1/2 |
| 豚こま切れ肉 | 50g | 「顆粒和風だし」 | 小さじ1 |
| 大根 | 2cm | A 水 | 1と1/2カップ |
| にんじん・ごぼう | 各1/4本 | 「無調整豆乳 | 1カップ |
| 生しいたけ | 2枚 | B みそ | 大さじ1と1/2 |
| 青ねぎの小口切り……適量 | | | |

【作り方】

- 大根とにんじんはいちょう切り、ごぼうは斜め薄切り、しいたけは薄切りにする。
- 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら①を加えてサッと炒める。
- Aを加えてふたをし、中火で約10分煮る。火が通ったら大豆、Bを加えてみそを溶かし、ひと煮立ちさせる。
- 椀に盛って青ねぎを散らす。



みんなのレシピ 大募集

募集
テーマ

「フライパンだけでできるレシピ」

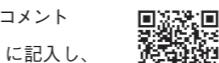
上記以外の、「おすすめのレシピ」も募集します!

応募要項

- 料理名
- 作り方
- 使用するコープ商品

応募方法

- 商品またはレシピについてのコメント
- 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。



※商品の取り扱い状況、パッケージデザイン、次回企画、価格は、変更になる場合もありますのでご了承ください。

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



掲載レシピを実際に作ってみた人のコメント「つくれぽ」も見られるよ!

負けとられん! 能登を笑顔に

～令和6年能登半島地震
コープいしかわの取り組み～



1 つな♡のと旅企画 初冬旅編

他県の生協が能登の組合員とその家族を招待する旅企画を実施しています。

親子で滋賀の自然と魅力を満喫旅（コープしが）

11月15日(土)～16日(日)
能登の親子9組18名を招待



地元のおいしい食べ物も堪能しました



世界で一つだけのマイグラスができました

彦根城を散策した後はなんと、ひこにゃん登場！そのかわいさに大人も子どもも歓声を上げました。コープしがの皆さん用意してくれたバーベキューや宝探しゲームを楽しむ中で、子どもたちもすぐに打ち解けていました。風情ある長浜の街並みやサンドブラスト体験を楽しみ、忘れられない2日間を過ごしました。

参加者感想 親子で参加させていただき、とても幸せな時間でした。滋賀県に魅了され、満喫した2日間でした。帰宅後、息子は自学ノートに「見つけた滋賀県の魅力」をまとめていました。

さぬきうどん打ち体験と金刀比羅宮散策
(コープかがわ)

11月22日(土)～24日(月・振休)
能登の組合員とその家族や友人10組20名を招待



いとこ同士、元職場の仲間、夫婦などさまざまなペアでの参加でした



自分で作ったうどんのおいしさは格別

初日、長時間の移動を経て到着した高松での夕食交流会の会場には、コープかがわの組合員理事や職員からの温かい寄せ書きが飾っていました。2日目は、さぬき麺業でのうどん打ち体験。自分で打ったうどんは、天ぷらと一緒にかけざるの2種類を楽しみ、「貴重な体験ができ、ありがたい」との声が上がっていました。午後は金毘羅宮を散策し、参拝。バスの中では金毘羅宮で見たり感じたりしたことをにぎやか

CO・OPのとnote

能登と全国の生協と地域の団体でつなぐかけはし。組合員・職員もつなぎ、地域の団体と掲示板的役割を果たします。

災害支援の思いを共有し、笑顔を広げるnote

noteはアカウントを登録しなくても閲覧できます
https://note.com/coop_chiiki



新年のごあいさつ

謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

日頃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。

一昨年に令和6年能登半島地震ならびに奥能登豪雨災害により甚大な被害が発生し、当組合では被災された皆さまが一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継続してまいりました。

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に向けて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」を目指し取り組んでまいります。

皆さまのご多幸とご繁栄を祈念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

2 内灘町でコープのサロン&おふるまい

10月29日(水)
内灘町宮坂地区の仮設住宅



内灘地域で何か支援をしたいという
地域協議委員の思いを実現



キッチンカーも出動して楽しいサ
ロンに

2026年度 とらいあんぐる モニター募集

とらいあんぐるでは、組合員の声を紙面作りに活かすため、モニ
ターを募集しています。

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 裏表紙のとらいあんぐるおたより用紙の「モニター応募欄」に○を
付け、提出していただくか、下の2次元コードからお申し込みください

締め切り 2月15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3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

① とらいあんぐるの感想をWebアンケートに
毎月入力いただきます。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。



3 つながる力で能登を笑顔にミーティング開催

11月28日(金)
全国各地の生協の役職員・理事90名が参加



いとこ同士、元職場の仲間、夫婦など
さまざまなペアでの参加でした



自分で作ったうどんのおいしさは格別

能登半島地震からの復興支援に向けた学習交流会をオンラインで開催しました。報告や講演を通して、震災から間もなく2年となる能登の復旧・復興の取り組み、住民の具体的な悩みや課題を知り、学ぶことができました。どこよりもきめ細かく寄りそった息の長い支援につなげる決意を新たにし、同時に全国の生協がそれぞれの地域でできる防災・減災について、具体的にできることを考える機会となりました。

理事会だより

2025年4月1日～2025年10月31日

供給高	実績	予算	前年
宅配事業供給高(億円)	79.5	82.3	78.2
店舗事業供給高(億円)	27.4	26.8	26.0
経常剰余金(万円)	-4,218	-4,577	-4,243

出資金：75億2,414万円(↑4,554万円)

組合員数：169,343人(↑346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)

組合員の環境貢献度

(11月度)

検査名	検査実施数
新商品事前	256品
定例企画商品	333品
残留農薬検査	8品
ヒスタミン検査	1品
産地判別検査	2品

2025年度 第7回理事会 11月26日(水) 開催

決まったこと

- 10月度事業経営報告 承認の件

報告されたこと

- 第26期 秋の総代会議まとめ
- 第27期 総代選挙まとめ
- 全体区役員推薦委員会の委員選出について

あんあん
ニュース

vol.106

「もしも」の時に家族を守る備えを 備蓄用の食品チェックリスト

災害時にも
役立つ

災害が発生するとライフラインや物流が停止し、食事が困難になる可能性があります。過去には復旧に1週間以上かかったケースも…。災害時の食事は、自身や家族の健康だけでなく、疲労回復やストレス軽減のためにも重要です。しっかり準備しておきましょう！

家庭での備え（大人2人分の例）

必需品



飲料用と
調理用で1人1日
当たり3ℓ程度必要
お茶や清涼飲料水
などもあると◎

主食



主菜



副菜

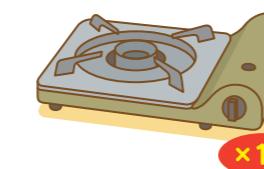


その他



最低3日分、**できれば1週間分** の食品を備蓄しておきましょう。

カセットコンロ



カセットボンベ



パックご飯



乾麺



即席麺



レトルト食品



缶詰



大豆製品



日持ちする野菜



梅干し・漬物



乾物



即席みそ汁・スープ



野菜・果物
スープ類、お菓子
調味料などは家族の
好みなど必要に
応じて用意を

特別な備え

乳幼児向けなど対象が限定される食品は一般的な食品よりも流通量が少なくなる可能性があります。**少なくとも2週間分** の備蓄を心がけましょう。

粉ミルクなど



水や
お湯が不要な
液体ミルクは
すぐに飲ませ
ることができるので
おすすめ

離乳食



対応食品



乳幼児がいるご家庭

おやつ・飲み物



哺乳瓶・食器類



衛生面や
洗えない
場合を考えて
使い捨てのものを
用意しておくと
便利

食物アレルギーがある方

食物アレルギー
カードを用意して
おくと避難所での
誤食防止に
役立ちます



備蓄用の食品は栄養バランスや持
ち出しやすさ、家庭の状況などを意識し
て準備することも大切です。

災害時でも安心して過ご
せるよう少しづつ揃えて
おくようにするわ♪

参考資料 ●「災害時に備えた食品ストックガイド」（農林水産省） ●「今日からできる食品備蓄。ローリングストックの始め方」（政府広報オンライン）

あんあんくん 第99話 災害時でも塩分は気になる！



あんあんクイズ

「賞味期限」の意味として
正しいのはどれでしょう？

- ① 過ぎたら食べない方がよい期限
- ② 美味しく食べることができる期限
- ③ 安全に食べることができる期限

正解者の中から抽選で20名様に500ポイント進呈！



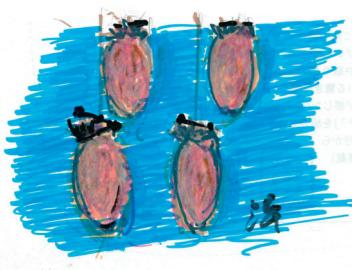
ヒント・応募はこちらから（応募は何度でも可能）
応募締切 2026年1月23日（金）
(注文用紙は1月4回【応募番号 370200】)



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

読者のみなさんがつくる
みんなの広場

「身边な出来事やイラスト」「テーマトーク」募集中!



金沢市 ノッコ

我が家に仲間入り

我が家にゲーム機が仲間入りしました。外は寒くて出かけられない季節になってきたけれど、家族でワイワイ盛り上がり、ゲームもなかなかいいもんだと思う今日この頃です。買うか迷ったけど♪
かほく市 まーさん

平和な朝

小学校5年生の孫が毎朝、家を出る時玄関先で「いってきまーす。気をつけて行ってくるね」と、自分で言って出ています。思わず、「ふっ! 平和だな」と一人

でほほ笑んでいます。
能登町 チャミイ

至福の時間

寒くなってきたのでこたつを出しました。ネコがちょこんと横に座り、テレビを見ながらみかんを食べる時間が至福の時間です♡
金沢市 ケンタママ



白山市 たなか

行きたい所に行こう

どうしても行きたい所があってツアーや見つけましたが、1人ではダメと言われ、ダメ元で友だちに連絡したらすぐ「行くよ!」との返事。聞いたら「60過ぎで、誘われたら体が元気なうちにどこでも行こうと思っている!」のこと。私も元気な時に行きたい所に行こうと思います。病気になつたらどこも行けなくなるので。
金沢市 ゆう

優しい冬の風景

白鳥が渡ってきました。今年もよう来たね、ごくろうさん。また、白鳥が羽を休めるために田んぼに水をはってくださる農家の方のやさしい心づかいにもほっこりします。ゆっくり休んで冬が終わるころ、元気に飛び立ってほしいと思います。
かほく市 つくし

空へ送る能登の思い出

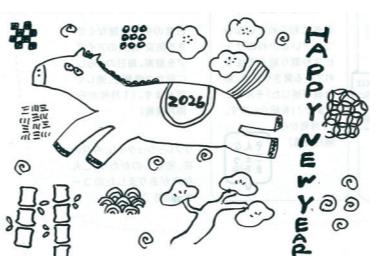
能登の家が解体ということでボランティアの方が来て家の中の物を整理してください、空っぽになりました。父母兄姉とのたくさんの思い出がトラックに。悲しみ、つらさ、さみしい、苦しい、空に向かって手を合わせました。母は料理大好きな人。料理の道具がたくさんあってボランティアの方たちがびっくりしていました。
金沢市 ボンコちゃん



白山市 たなか

テーマトーク

手作り



内灘町 のもちん

すくすく育つ孫へ

子どもの頃、服やセーターは母の手作りでした。娘たちが小さい頃、服やセーターを作つて着せました。孫のためにセーターを編みましたが、今年はもう着られないかも、と思うくらいすくすく大きくなる孫。もっとゆっくりでいいんだよ! 孫にはいつまでも小さく、かわいくてほしいと思います。
金沢市 遊眠

金沢市 遊眠

思い出リメイク

母と姉が残していった着物や帯。処分するには忍びなく、ほどいて自分なりにリメイクして着ている。先日、帯で作ったショルダーバッグとケータイ入れを持っ

て食事会へ出かけた。意外と好評で1点物の手作りにはまっている。
金沢市 おけこ

ちょこっと刺繡

「ちょこっと刺繡」が好きな私。家にある傘には必ず、ひもの部分に刺繡で名前を入れます。なので、お気に入りの傘たちは、どこかに置き忘れても必ず手元に戻つてくれます。先日、無地のトレーナーの後ろの裾の方にここなら誰にも気づかれないだろう~と「ちょこっと」猫の顔の刺繡をして、お気に入りの一着に。しか見てるんですね~。さっそく娘に「なにそれ」って笑われてしまいました~。めげずに着ていますがね~。

羽咋市 ゆきどら。

した。あれは焦げていたわけではなく、ココアの色なのに。
金沢市 ことママ



加賀市 ごろちん

ワクワク母の傑作!

年長の長女にとって最後の遠足。お弁当は有名キャラクターのリクエスト。こども園最後だからと、張り切った母。母の方が遠足の前日のワクワクで寝れない子みたいでした。SNSでたくさん調べて、当日はなんとか完成。子どもも完食。うれしかったです。

七尾市 れもん

おたより募集中

募集テーマ

「リニューアル」

みんなのコープ川柳

募集!

とらいあんぐるまたはSNSに掲載された方には**300ポイント**を進呈!
商品や家族との会話、宅配や店舗での会話などコープに関することならなんでもOK!
ご応募はWebから!



暮らしの中のコープにはっこり
コープと私、コープのある日々を五七五で

げつようび

まいしゅうとどく

まごころが

200円!

それでも宅配

頼んじやう

200円!

それでも宅配

