

# とらいあんぐる

Try-Angle



VOL.312

同じに見えて、違う顔。  
愛情まるごとフリーズドライ

産地・メーカーをたずねて

## アサヒグループ食品

DeepなCOOP

ちょこっとダンスで  
アンチエイジング!

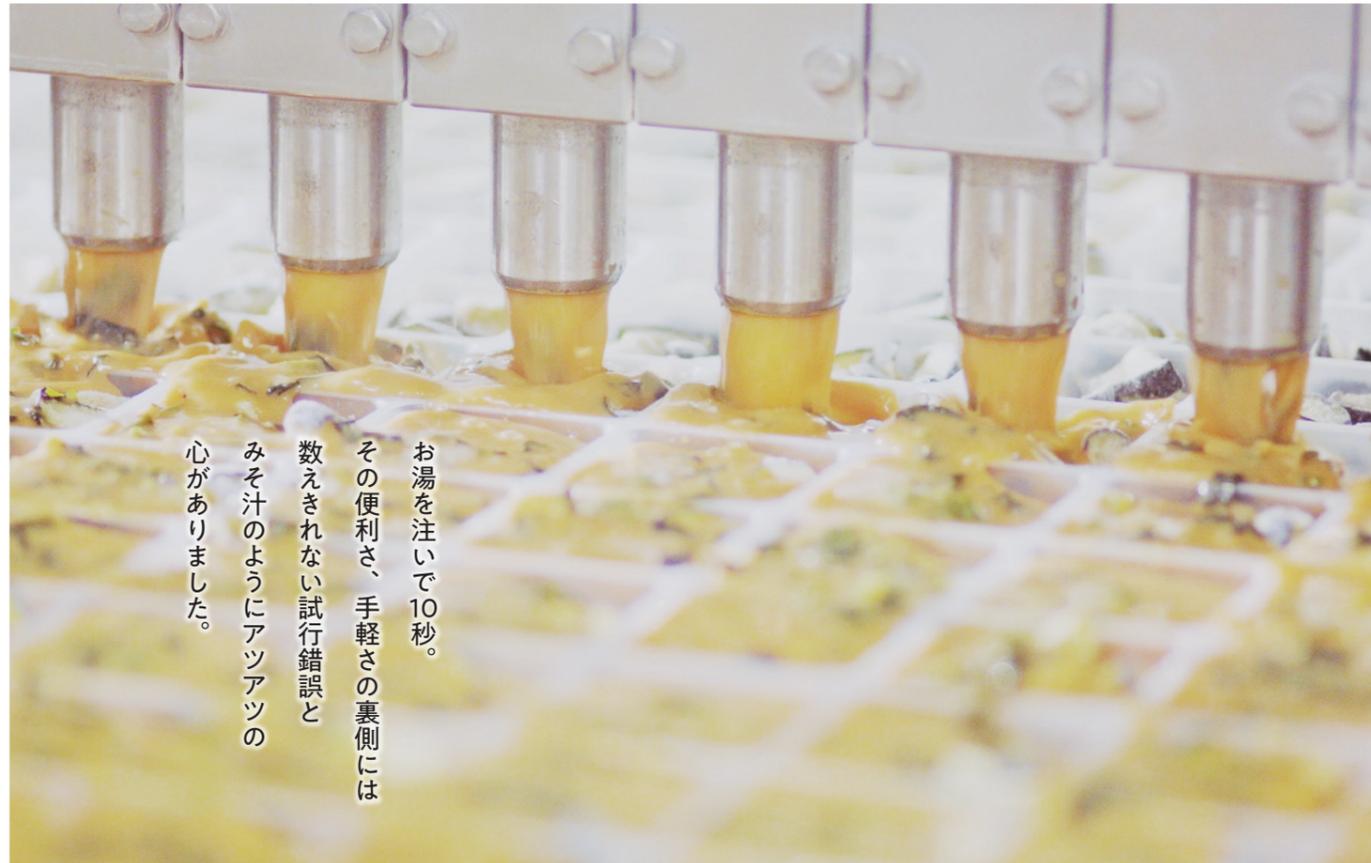
みんなのレシピ

春休みに活躍!  
丼レシピ

産地・メーカーを  
たずねて

アサヒグループ  
食品  
(東京都)

# 素材のままのおいしさを 情熱ごと閉じ込めて



お湯を注いで10秒。  
その利便さ、手軽さの裏側には  
数えきれない試行錯誤と  
みそ汁のようにアツアツの  
心がありました。

厳選した具材、みそ、だしでみそ汁を作り、1食ずつ型枠に流し込みます。

お話を伺った人

アマノブランド企画室  
島村 雅人さん



いつものおみそ汁  
10種バラエティセット  
10食(10種)  
(次回4月1回)  
前回3月2回 1220円(税込)



## フリーズドライ一筋、驚きの商品が続々誕生

アサヒグループ食品のブランドであるアマノフーズの前身は1947年創業の天野実業。約60年前からカップラーメンの具材や調味料などのフリーズドライ食品を製造していました。1981年に入社した島村さんがアマノフーズのみそ汁を手がけるきっかけとなったのは、社長からの「みそ汁は作れないのか?」の一言でした。

多くの失敗を重ねながらも翌年、日本で初めて具材とみそ汁が一体となったブロックタイプのフリーズドライおみそ汁を誕生させました。その後約50種類のみそ汁、おかゆ、にゅうめん、丼の具、煮込みハンバーグなど、驚くような商品を世に送り出してきました。



フリーズドライ一筋に研究開発を続け、世間では「ミスターフリーズドライ」と呼ばれています。小学生向けイベントでは「しまモン」のキャラクターで、楽しくわかりやすく解説しています。

約-30℃の凍結庫で丸一日凍らせます。お湯を注いだ際に最適な食感になるよう、食材ごとに冷凍時間などの条件を変え、氷の結晶の大きさを調整しています。



真空凍結乾燥機で24時間以上かけてじっくりと水分を抜きます。氷の結晶は気体となって、氷があった場所は空洞となって残ります。



乾燥後は内部が空洞だらけのスポンジ状に。お湯を注いだ瞬間にそのすき間に水分が一気に入り込み約10秒で元の状態に戻ります。

## 試行錯誤の先にある 驚きと感動を

1品ごとに数え切れないほどの試行錯誤を繰り返すため、1つの商品を開発するのに1~2年かかります。「失敗もたくさんしましたが、失敗とは思っていません。それは成功への過程なんです。おいしく、驚きと感動を与えられる商品を作りたい。その一心で歩んできました」と語る島村さん。取材中、石川県の郷土料理であるレンコンのすり流し汁が話題に上ると、「レンコンをそんなふう食べるんですか。やりましょう!」と今にも開発に取り掛からんばかりの勢いです。新しい素材への探究心はとどまることを知りません。

完成後、品質検査や微生物検査を実施。微生物検査だけでも2日かかります。最後に気密性の高いアルミ袋で包装。ここまで約1週間かかります。

## 「ならでは」のおいしさを追い求めて

フリーズドライは過度な熱をかけずに乾燥させるので、素材の風味や栄養が損なわれにくい製法です。そのためお湯で戻した時に「生の食感」を再現できる素材を選ぶのが重要です。野菜なら品種や産地、肉なら部位によって全く異なる食感に。「同じナスでも戻した時に皮が口に残ってしまうものもあり、皮が薄く種が少ない品種を選んでいきます。また米に至っては、同じコシヒカリでも産地によって復元力が異なります」。長期保存に耐え、いつでも作り立てのおいしさを味わえるように、単に美味しい食材ではなく、「フリーズドライの加工をした後に最もおいしくなる食材」という視点で選定しています。



おすすめは「ほうれん草」

### アレンジレシピ みそ汁でクリームパスタ

- 【材料】**
- [A] 水…150ml  
牛乳…200ml  
「いつものおみそ汁」…1個  
早ゆでのスパゲッティ…100g
  - [B] オリーブオイル、おろしにんにく、卵黄、粉チーズ…各適量

- 【作り方】**
- [A]をフライパンに入れて火にかける
  - 沸騰したら、混ぜながら3分煮る。
  - お好みで[B]をかける。



みそ×牛乳は相性◎!

とらいあんぐる調べ

「豚汁」1杯に具材がこんなに入っていました!

ごぼう 豚肉  
にんじん たまねぎ ねぎ

そんなことまで

好きな音楽に合わせて体を動かすことで、眠っている筋肉を目覚めさせ、脂肪燃焼やアンチエイジング効果が期待できます。日常の中にダンスを取り入れ、心と体の健康を高めましょう。

ダンスをすることで身体的な健康維持だけでなく、**脳の活性化や心理的な若返り**など健康面に大きなメリットがあります。特にストリートダンスにある体の根元を動かす動作がアンチエイジング効果をもたらします。

教えてくれた人

金城大学 地域包括連携センター長 廣瀬 元教授  
石川県大学ダンス連盟での指導から中高年向けのクラスまで、幅広い年代を対象にストリートダンスを広め、指導を行っています。



上下、ねじり、前後の③つの動作で、  
眠っている筋肉を目覚めさせよう!

初級編

① 上下運動 | 足は肩幅より少し広めに開く。

**肩** 両肩を上げる、下げるを繰り返す。

Point

肩甲骨まわりの筋肉は脂肪燃焼率が高いとされています。肩を動かす際には肩先だけでなく肩甲骨から動かしましょう。



根元から動かしてみよう

右肩を上げ、左肩を下げる。両肩を水平にして今度は左肩を上げ、右肩を下げる。

アンチエイジング!

【高い燃焼効果】 日常生活では、動きが手先や足先に偏りがち。肩甲骨まわりや骨盤まわりを意識して動かすことでアンチエイジング効果が期待できます。

**腰** ひざを屈伸させながら、しゃがむ・伸ばすを繰り返す。



アンチエイジング!

【転倒防止】

普段の生活であまり使われていない「眠っている筋肉」を刺激することで、脂肪燃焼が促進され、転倒防止にもつながります。

中級編

② ねじり運動

足は肩幅より少し広めに開き、腕は軽く曲げる。

上半身



上半身を右にねじる、正面に戻す、上半身を左にねじる、正面に戻す。

下半身

下半身を右にねじる、正面に戻す、下半身を左にねじる、正面に戻す。

肩

右肩を左にねじる、正面に戻す、左肩を右にねじる、正面に戻す。

上半身は動かないように意識して



胸を固定して肩だけねじって



Point

ねじりの起点がどこにあるかを意識することで、お腹まわりや背中の、ねじりたい部分の筋肉に集中的にアプローチできます。心地よい範囲で行いましょう。

アンチエイジング!

【更年期症状の緩和】

体幹部をねじって大きな筋肉を動かすことで、背骨に沿って走る自律神経にアプローチできます。交感神経と副交感神経のバランスが整い、更年期症状の緩和や深い睡眠につながります。

上級編!

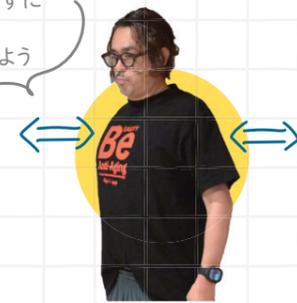
③ 前後運動

足は肩幅より少し広めに開く。

胸

胸を大きく前に出す、猫背にするを繰り返す。

腕は動かさずに胸だけを動かしてみよう



腰

右足を前に、左足を後ろに開く。右足を前に踏み込みながら、腰(骨盤)も前に大きく前に出す。左足を踏み込み、腰を後ろに引くを繰り返す。

腰を動かす際は、足だけでなく腰自体を動かそう



アンチエイジング!

【姿勢と血流の改善】

肋骨まわり(胸)を開く動きは猫背の改善に役立つほか、酸素をより多く取り込めるようになり、血流の改善にも効果があります。

アンチエイジング!

【脳の活性化】

体の各部位をバラバラに動かす動きは、脳が指定の部位へ個別の命令を送るため、脳が刺激されます。「どうやって動かせばいいんだろう」と脳をフル回転させて試行錯誤するプロセス自体が、たとえできなくても脳の活性化に高い効果があります。

Let's Dance!

これらの動作は、開く閉じる・上げる下げるのように対になる動きを反復することによってリズムが生まれます。自分の好きな音楽や突然流れてくるCMソング、時には雨音など生活空間にある音を聞いて、そのリズムに合わせて体を動かしてみましょう。



筋肉がほぐれました

# 井カジュアル減災

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。



## 今月のテーマ アルミホイル

くっつかないホイル  
じゃなくてもOK!



普段の暮らしでも活用シーンの多いアルミホイル。実は災害時にも大活躍します！ どのようにして活用するのかをご紹介します。



### ぼうお 防汚

断水時に皿や鍋、フライパンにアルミホイルを敷いて、汚れるのを防ぎます。



### 防寒

お腹や足首の周りに肌着や靴下の下から二重にしたアルミホイルを巻いて、さらに衣類を重ねると身体から出た熱を閉じ込め、体温の低下を抑えてくれます。



### 防臭

アルミホイルは、金属イオンがニオイの原因となる雑菌の繁殖を抑える効果と、高い密閉性があります。使用済みのオムツや非常用トイレなどを包み、ニオイを軽減します。



### 断熱

高い熱反射率を持つアルミホイルを敷布団の下に敷いて、床からの冷気を遮断します。さらに体から出る熱は閉じ込めます。



### 遮光

アルミホイルは優れた遮光性があります。西日や直射日光を防ぐ必要があります。西日や直射日光を防ぐ必要がある時には光沢面を外側に向けて窓に貼り、室内の温度上昇を抑え、熱中症を防ぎます。



### 目印

救助要請が必要なときに、大きく広げたアルミホイルで太陽光を反射させて、生存と居場所を知らせます。

## #カジュアルポイント

+1本は  
備蓄しよう!



私は普段、25cm幅と30cm幅の長巻きタイプのアルミホイルを使い分けていて、それぞれ新品を1本ずつストックしています。アルミホイルに限らず、日用消耗品は、今使用している物+1セットは常に確保するようにしましょう！

コープいしかわ再発見!

そんな  
ことまで?

## vol.02 地域協議会



私たち組合員が  
運営しています



能登地域協議会  
会長 坂本さん

コープ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。

組合員の暮らしに役立つ学習会、コープ商品の学習会などの企画・事前準備から当日の運営までをメンバーが協力して自主的に行っています。またコープいしかわの取り組みや経営数値の報告を聞き、意見を出す会議にも参加しています。生協ならではの組合員活動を、生活者としての視点で企画運営しているのが地域協議会です。

県内を4つのエリアに  
分けています



石川東地域協議会  
会長 池端さん

南加賀地域協議会



能登地域協議会

石川東地域協議会

石川西地域協議会

いろんな企画をしています

地域協議会の開催行事はコープおすすめ情報便で案内しています



能登地域協議会  
「ケチャップ作りに  
チャレンジ!」



石川東地域協議会  
「掘って!食べて!  
五郎島金時!」



石川西地域協議会  
「夏休み親子企画  
実験教室 実はす  
こいぞ!微生物」



南加賀地域協議会  
「能美市防災セン  
ター体験!」

みんなが楽しめる企画を

まずは自分たちの興味があるテーマをベースに、参加者がためになったと喜んでくれる企画をみんなで検討。自分たちも、参加した組合員も楽しめる企画を目指しています。



石川西地域協議会  
会長 山田さん

参加してくれた組合員の  
ありがとうの声やりが  
いつながっています

組合員の声

今回初めて参加し初めて会った方々なのに、とても和気あいあいとした楽しい企画でした。今日学んだことをお友だちにも伝えようと思いました。



南加賀地域協議会  
会長 加藤さん

## 組合員の声 Q & A

そんな  
ことまで?

**Q** 献立を考えて注文しているため農産品の欠品は非常に困ります。欠品しそうな商品はカタログに掲載しないしてほしいし、欠品しないよう生産者への対応を強化してほしい。

**A** カタログはお届けの1カ月前に確定します。その後に発生した生育トラブルは、どうしても欠品として対応せざるを得ないのが現状です。

農産バイヤーは、カタログ確定後にトラブルが発生した場合でも、お届けの直前まで生産者と協議し、産地の代替を模索するなど欠品回避に奔走しております。しかし、著しい品質不良が懸念される場合や全国的な原料不足に陥った場合は、苦渋の決断として欠品と判断せざるを得ません。また宅配事業では北陸3県18万世帯の需要を補う代替品の確保も非常に困難です。バイヤーと生産者が直前まで最大限の努力を続けておりますが、自然を相手にする農産物の性質上、完全に欠品を回避することは難しいため、何卒ご理解を賜りますようお願いいたします。



焼いてのっけるだけ、  
お手軽カフェランチ気分

ワンプレートだから  
洗い物まで楽ちん♪  
タンパク質&野菜の  
バランスも◎

ロコモコ丼 20分 721kcal 3.1g/1人分

- 【材料(2人分)】
- 生ハンバーグ・卵 …… 各2個
  - アボカド・トマト …… 各1/2個
  - リーフレタス …… 1枚
  - 油 …… 大さじ1/2
  - 「トマトケチャップ …… 大さじ3
  - A ウスターソース・砂糖・水 …… 各大さじ1
  - しょうゆ …… 小さじ1/2
  - 温かいご飯 …… 適量

- 【作り方】
- 1 アボカドは薄切り、トマトはくし形に切り、リーフレタスは食べやすくちぎる。
  - 2 フライパンに油少々を熱し、目玉焼きを作って取り出す。フライパンをサッと拭き、残りの油を熱してハンバーグを包材の表示通りに焼く。
  - 3 ハンバーグを取り出してAを加え、とろみがつくまで加熱したらハンバーグを戻して全体にからめる。
  - 4 器にご飯をよそって①、③、目玉焼きをのせる。

機関紙企画検討委員会セレクトレシピ



梅じょうゆだれのうまみしらす丼

投稿者:羽咋市 さとちゃんさん 10分 280kcal 2.3g/1人分  
※たれを冷やす時間を除く

- 【材料(2人分)】
- しらす干し …… 50g
  - しょうゆ …… 1/4カップ
  - 梅干し …… 5個
  - 「だし昆布 …… 3cm角1枚
  - 大葉 …… 2枚
  - A 酒 …… 1/2カップ
  - 削り節 …… 2g
  - 温かいご飯 …… 適量

- 【作り方】
- 1 梅干しは種と果肉に分けて果肉はたたく。大葉はせん切りにする。
  - 2 小鍋にA、梅干しの種を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして約3分煮る。
  - 3 削り節、しょうゆを加えて火を止め、粗熱をとって冷蔵庫で保管する。
  - 4 丼にご飯をよそってしらす、大葉、梅干しの果肉適量をのせ、③を適量かける。



冷凍&たれ活用!  
アイデア勝負の  
かんたん時短天丼

だし醤油に梅がふわりと香る、  
シンプルかつ上品な一杯



味付けまいたけ天ぷら丼

投稿者:小松市 S.Nさん 10分 374kcal 1.8g/1人分

- 【材料(2人分)】
- 国産まいたけの塩天ぷら …… 140g
  - 十勝豚丼のたれ …… 大さじ2
  - 温かいご飯・大葉・七味唐辛子 …… 各適量

- 【作り方】
- 1 まいたけの天ぷらを耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけてレンジ(600W)で約2分温める。
  - 2 フライパンにたれを入れて加熱し、沸騰したら①を加えて全体にからめる。
  - 3 丼にご飯をよそい、②、大葉をのせてお好みで七味唐辛子をふる。



みんなのレシピ 大募集

募集テーマ 「豆乳を使ったレシピ」 ㍷

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「おたより記入欄」に記入し、地域担当者または店舗までお渡しください。

Webからの応募はこちらから

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!

※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。

負けとられん!

# 能登を笑顔に

～能登半島地震  
コープいしかわの取り組み～



## 1 のとセンター センターニュース



躍動感あふれる馬がたくさん

のとセンターが新年1回目の配送で配布したセンターニュースで組合員に元気をお届けしました。この書道の文字は、昨年1年間コープデリ連合会からコープいしかわの北部センターへ地域担当者として出向していた、森川淳さんの息子さん書いたものです。「馬上福来(ばじょうふくらい)」は、馬の速さで幸運がすぐに駆けつけてくるという意味が込められています。昨年は、復興に向けて歩んでいる能登を笑顔にしたいとの思いで、「笑門来福」の文字を書いてくれました。出向期間が終わりコープデリ連合会に戻った今年も、のとセンターからの依頼を受けて「馬上福来」を書いてくれました。また、のとセンター職員のお子さんが描いたすてきな馬の絵も掲載し、センターニュースを彩りました。このセンターニュースを目にした組合員からは、「馬上福来ってすごく福が来る感じで響きがいいねー」との声が聞かれ地域担当者と話に花が咲きました。

## 2 野々市市の広域避難者の集いにお菓子を提供

1月14日(水)  
にぎわいの里のいちカミーノ

石川県地域支え合いセンター野々市が主催する避難者の交流会、「のといろカフェ」が開催されました。コープいしかわ・コープみらい・コープぎふが協力し、組合員理事が書いた「能登の復興をお祈りし、これからもずっと応援しています」などのメッセージが付いたコープのお菓子詰め合わせを提供しました。県政出前講座特別編として、馳浩石川県知事による震災や豪雨災害の対応についての報告や意見交換もありました。3生協からのお菓子の詰め合わせと心温まるメッセージを手

にした参加者からは「白山市で以前コープさんからメッセージ入りのお菓子をもらったよ。今も冷蔵庫に貼ってある」と感謝の声が聞かれました。



コープオリジナル商品の発酵バター仕立てのしっとりバウムクーヘンや、岐阜の栗きんとんのかりんとうなど

## 3 支え合いの場を広げるコープくらぶ・コープさーくる規程の改定

被災した方々が日常生活に戻るための「つながり」や「居場所」づくりを長期的に支援することを目指して「コープくらぶ・コープさーくる」の規程を改定しました。奥能登の3市3町を対象に、組合員以外の参加も可とし、結成に必要な人数の緩和など、規程を変えました。これにより活動に関わる方を増やし、商品学習や趣味、手芸などの活動を楽しみながら、会話や笑顔が広がり、地域にひとりぼっちがない状態を目指します。地域に根ざした支え合いの場を広げるため、今後は、社会福祉協議会や能登半島地震支援活動助成金の採択団体などの連携、地域のチラシなどでも参加を呼びかけていきます。

## 4 奥能登3市3町対象宅配料無料を2026年度も延長

下記対象となる組合員の宅配料無料を次年度も延長します。  
【被災者支援】奥能登3市3町(珠洲市・輪島市・能登町・穴水町・七尾市・志賀町)にお住まいの組合員(※対象地域の方には自動適用されるため、申請や登録の必要はありません。)  
【避難者支援】①令和6年能登半島地震により石川県内で避難されている組合員  
②避難者を受け入れている組合員  
【住家被害支援】住家が被害を受け、罹災証明書で準半壊以上と判定された組合員

詳細・お申込みはこちら



### CO・OPのとnote

能登と全国の生協と地域の団体でつながりましょう。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



能登の力になりたい。その想いを仕事にしませんか  
能登で働くコープの宅配スタッフ

### ご紹介キャンペーン実施中!



コープの宅配トラックは今日も「地域のライフライン」として走り続けています。能登地域の暮らしを支え、能登の未来をいっしょにつくる「新しい職員」をご紹介いただくキャンペーンを実施しています。コープの宅配職員として能登エリアで勤務いただける方をご紹介いただいた組合員、そして新しく仲間になった職員の両方に、特別なプレゼントや一時金をご用意しています。

### キャンペーン特典

期間 2026年6月30日まで	紹介いただいた組合員の方へ	新しく配送スタッフになった方(入協者)へ
面接を受けたら	宅配ポイント3,000pt進呈	コープ商品プレゼント
採用後3カ月継続勤務したら	宅配ポイント10,000pt進呈	一時金30,000円支給(給与にて支給)

仕事内容や基本給、待遇などの詳細はこちらをご確認ください。



ご紹介・お問い合わせはこちら



お問い合わせ先  
コールセンター  
0120-759-853  
月～金8:30～20:00、  
土8:30～14:00

## 理事会だより

2025年度 第9回理事会 1月28日(水)開催

### 決まったこと

- コープ北陸事業連合への資金貸付の件
- 12月度事業経営報告 承認の件
- 北陸3生協店舗システム福井いしかわOT-OM工程費用の承認について
- コープ共済連 臨時総会議案に対する組織判断 承認の件
- 2025年度(第16回)コープいしかわ地域活動助成金助成団体および助成金額承認の件
- 2026年度生協役員賠償責任保険加入申込 承認の件

### 報告されたこと

- 「奨学金返済支援制度」導入に伴う細則の新設について
- 期中監事監査所見の提出について
- 第27回通常総代会運営方針について
- 第27期新任総代セミナーまとめ
- 第10次中期計画策定のすすめ方について

### 事業経営報告

2025年4月1日～2025年12月31日

供給高	実績	予算	前年
宅配事業供給高(億円)	107.8	111.5	106.5
店舗事業供給高(億円)	35.9	35.2	34.1
経常剰余金(万円)	9,271	7,603	8,664

出資金: 76億145万円(↑3,615万円)  
組合員数: 170,080人(↑345人) (カッコ内は前月比)

### 12月度安全確認情報

検査名	検査実施数
新商品事前	213品
定例企画商品	308品
残留農薬検査	13品
ヒスタミン検査	1品
放射能検査	6品

### 組合員の環境貢献度

注文书袋・保冷箱内袋  
回収率: 28.6%  
店舗マイバッグ持参率:  
90.4%



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!

### 生協の注文で思い出す日常

震災に遭い、生協さんをお休みしていました。2年を迎えて避難所から新しい自宅に戻ることができて、最初にしたのは生協さんの再開でした。チラシを見て「あっ! この商品あった! この商品もある!」うれしくて思わず声が出ていました。変わらずにいてくれることが本当にうれしくて、少しだけ被災前に戻れた気がしました。これからは注文用紙に記入するたびに穏やかな日々感謝して生活していきたいと思っています。

七尾市 TK



羽咋市 M.A

### 「プーコ」にお買い物!

5歳の娘とコープこまつに買い物に行きました。どこに行くと伝えてなかったため、駐車場に着くと看板を見て確認した娘は「あ、プーコね!」と。初めは何を言っているのかわからなかったのですが、コープを反対から読んだようです。あまりにかわいくて、訂正せず、「そう。プーコにお買い物に来たよ!」と言ってしまいました。きっとこれからコープこまつに行くたび、子育ての思い出としてこのエピソードを思い出したいと思います。

能美市 めみ

### ローカル国際交流

先日、小松から西金沢まで電車に乗ったときのこと。二人掛けの席の窓側に座っていると、通路側に外国の女性客が座りました。絶対、この人は金沢まで乗るなあ、私は一つ前の駅で降りるから…。降りる際、何と言うか頭の中がグルグルしました(笑)。excuse me、そのあとは、確か、「降りる」はget offだった!? 昔覚えた単語を掘り起こし、頭の中で英作文。結果、大成功。持っていた紙片で折った極小の折り鶴を「プレゼントフォーユー」と渡すと、「アリガトウ」の言葉と笑顔をいただきました。外国を旅したような気分になりました。

金沢市 そわか

### 夫の協力に感謝

夫にホワイトデーのリクエストを聞かれますが、毎年答えは一緒! 「泊まりがけでライブに行きたいから、この日この月は子ども2人のお世話をお願いします。毎回快く送り出してくれてありがとう。今年もよろしくお願いします。

白山市 たなか

### 癒やしのひととき

動物動画を見ることがマイブームです。ずっと以前のテレビ番組「野生の王国」を毎週見ていた以来の久々のはまりようです。好きな時に見られる、便利な時代になりました。すごくかわいくて癒されるのですが、時間を忘れてしまうのが難点です。

金沢市 マーリン

### 読書渋滞

今年の大ヒット映画「国宝」の原作本を読もうと図書館で予約したところ、2カ月半待ち。一気に上巻を読んで下巻を予約したものの、まだ順番が回ってきません。いつになるやら待ちくたびれて他の人気本(順番待ちが多い本)の予約を入れたところ、2冊立て続けに順番がきて、超スピードで読まなくてはならない状態。やれやれ。

加賀市 あっちゃん



金沢市 寅次郎とさくら

### 目指せ高身長!

中2の息子が「身長を伸ばしたいから、たくさん食べるね!」と宣言してきました。えー!? おかずを作るのは私だし大変なのに…、と思いながらも、応援したいと頑張っている母です。

加賀市 ごり

### 恐竜の時代!?

実家に行ったとき、5歳の息子が「ばーばって何年に生まれたん?」と質問。母が「1961年だよ」と答えると、「え! そんな昔なん? 恐竜おった?」と目を輝かせて聞く姿にみんな笑ってしまいました。

金沢市 おいもさん



金沢市 Y.T

### テーマトーク

## リニューアル



金沢市 A.O

### 一歩ずつ進む、私のリニューアル

一昨年、夫が亡くなりました。膨大な後片付けや手続きに追われた1年でした。亡くなって1年余り経った頃、以前から夫婦でやりたかった車中泊を初めて1人でやってみました。昨年は3回、今年は8回を目標にしたいと思います。夫任せの人生をリニューアル?

小松市 きぬちゃん

### 大掃除の痛い代償

暮れに大掃除をしようとガス台の上に乗ったら、ピシッとガラストップが割れました。1年ほど前、圧力鍋のふたを落としてひびが入ったのを忘れて体重をかけてしまったのです。修復不能。予定外の出費で、ガス台のリニューアルとなりました。

野々市市 ぶすちゃん

### 十数年目の新たなスタート

十数年前、車を運転中にふと失神した。大学病院で調べてもらったところ、心臓が悪いとのことで胸に心臓ペースメーカーを埋め込んだ。ペースメーカーはバッテリーが10年も持たないそうで、定期的に取り替える必要がある。コロナが席巻していた頃、また大学病院で胸を開け新しいものと取り替えた。これが私にとってのリニューアルである。私はこの機器とどこまでも付き合っていく。これから先、何年生きられるかわからないけれど。

小松市 名無しのごん子

### 待ち遠しいリニューアル

近所の焼肉店が震災後立て直しています。まだ開店していませんが、オープンしたら絶対に行きます!! 待ってるよ!!

七尾市 ユカタンタン

おたより募集中  
募集テーマ  
「気分転換」

### みんなのコープ川柳

暮らしの中のコープにほっこり  
コープと私、コープのある日々を五七五で

募集! ー ー ー  
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、宅配や店舗での一コマ、地域担当者と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

腕ふるう  
みんなのレシピ  
美味ダイナー  
詠み人 金沢市 家だけシエフ  
いつもと違う夕食を食べたい時、取ってあるとらいあんぐるのみんなのレシピを参考に作ります。仕事で忙しく、献立を考える余裕が無いときに助かっています。

生協は  
何でも揃う  
便利屋さん  
詠み人 金沢市 ゆうかりん  
生協に行くとき、生活必需品から雑貨までさまざまな商品を取り揃えていて感動します。

### Catch up! バックナンバー

とらいあんぐる1月号  
「産地・メーカーをたずねて」を読んで  
暮れに娘のリクエストで宗玄を購入し、新年に家族でいただきました。まさに今回紹介されていた「宗玄 剣山」です。甘口でとても飲みやすく、好評でした。リピーターになりそうです(笑)。  
宝達志水町 チイばあ

Webで見る  
とらいあんぐる

▲とらいあんぐる2026年1月号

### みんなのエッセイ

#### 私の推し活

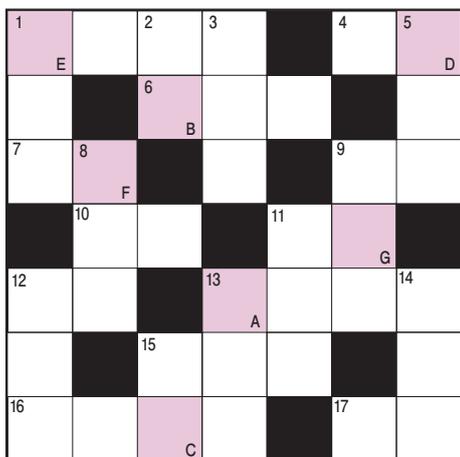
書き人 rettumama

2026年1月13日。私の「推し活」の運命の日。  
昨年5月、あの人気5人グループがラストツアーのチケット応募概要を発表した。彼らが活動休止に入る前、五大ドームツアーはいつも娘が外れて私が当たり。親娘で一年に1回の楽しみを満喫。活動休止でその楽しみを奪われ、どんなに寂しかったことか。  
グループの活動休止前から継続してファンクラブに加入していた会員のみが申し込めると知り、「やっつた」だ。ここから娘とチケットゲットに向け作戦開始。私がいとも当たっていた縁起の良いドームを避け、娘は「一か八か、どうせならツアーの最後、ファイナル公演に懸けたい」と宣言。ここまでは待ちに待った私も、もう運を天に任せ、娘の運に便乗しようと決断。全てを託し、娘が私たちのチケットを申し込み、迎えた運命の1月13日。娘の元に届いたのは、「第一希望当選」のメール。今年の運は全て使い切った気分。  
4カ月後、彼らの本当のファイナルをきちんと見届け、今まで続けてきた私の「推し」のファイナルにしようと思っています。

# クロスワードパズル



■の中の文字をA～G順に並べると  
言葉が出てくるよ



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

## よこのカギ

- 1 今月のみんなのレシピ
- 4 児童文学『○○の魔法使い』
- 6 バトンをつないで走る競技
- 7 品質などにばらつきがある状態
- 9 ブック
- 10 米寿のお祝いの○○は黄・金
- 11 お祝いの御膳に並ぶ魚
- 12 「補助・控え」という意味
- 13 「強く」という意味の強弱記号の読み方
- 15 移動する。時が○○○
- 16 物を買ったことを証明する書類
- 17 昨年国の登録無形文化財になった「○○料理」

## たてのカギ

- 1 3月5日から東京○○○○で始まるWBC
- 2 脂がのった寒○○の刺身
- 3 就活のために○○○書を書く
- 5 防災○○○をかぶって訓練
- 8 リアルタイムで届ける○○○配信
- 9 災害時にも活躍するアルミ○○○
- 11 バス○○○、フェイス○○○
- 12 フランス語で「砂」を意味するお菓子
- 13 足。○○○サル
- 14 手が長い○○○ザル
- 15 中国語での「5」の読み方

正解者の中から抽選で30名の方に  
コープの商品をプレゼント！

締め切り

3月22日(日)

応募総数 1,039通

正解 1,022通

1月号(1月5日発行)の答えは「**ノトノホンシュ**」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おたより欄に答を記入し**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.312》とらいあんぐるおたより

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。

- |   |  |                                   |
|---|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 産地・メーカーをたずねて       | <input type="checkbox"/> そんなことまで?      | <input type="checkbox"/> あんあんニュース |
| <input type="checkbox"/> ちょこっとダンスでアンチエイジング! | <input type="checkbox"/> 組合員の声Q&A      | <input type="checkbox"/> みんなの広場   |
| <input type="checkbox"/> #カジュアル減災           | <input type="checkbox"/> みんなのレシピ       |                                   |
|   | <input type="checkbox"/> 負けとられん!能登を笑顔に |                                   |

※記載された個人情報は、景品発送、紙面編集に使用します。

【記入欄】おたより・みんなのレシピ・イラスト(5月号掲載)など

## Web、SNSでもコープいしかわをcheck!

ホームページ



Instagram



Facebook



店舗LINE



コープたまぼこ

コープおおぬか

コープこまつ

コープいしかわ関連Instagram



子育て応援

デイサービス  
こーあいあい

とらいあんぐる



電子ブックでも見られます

●お問い合わせは、コールセンター

**0120-759-853**

携帯電話からもつながります  
(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

そんなことまで

そんなことまで?マーク... とらいあんぐるの全ページを通して、コープいしかわの事業やサービス、活動や思いのうち「これって意外とすごい?」という驚きや発見ポイントにこのマークを付けています!