

うらがCO-OP情報機関紙

うらが

2026年 月号 No.531



ひとりは みんなのために

- 組合員数 37,788人
グループ宅配 53班
個人宅配 6,600人
出資金額 383,915,413円
供給高(累計) 245,360,270円

生活協同組合うらがCO-OP 〒239-0822 横須賀市浦賀6-2-18 TEL 046-843-6311 発行責任者/長谷川伸行

東日本大震災から15年

現在の避難者数

2025年11月1日現在
県外避難者 19,176人
県内避難者 4,520人
避難先不明者 5人

福島県では

道路や公共インフラの本格復旧・除染に関する事など進んでいる地域もありますが、まだふるりに帰れない避難されている方がたくさんいらっしゃることも事実です。うらがCO-OPでは「福島復興応援協力金」の募金活動を継続して行っています。

カレンダーで社会貢献

『カレンダー募金』

・2025年12月1日～回収
・2026年1月6日(火) 10:00~15:00販売



集まったカレンダー

今年も組合員のみなさまのご協力のおかげで、たくさんのカレンダーが集まり、無事に「カレンダー募金」を開催することができました。当日は開店と同時に、「今年もやるのかしらと待っていたのよ」(他で)買わずに楽しみにしていたの」といった嬉しいお声を次々とかけていただきました。近年はカレンダーをもらう機会が減り、ご自身用を確保するのも一苦労という状況の中、この活動が組合員のみなさまの間で着実に認知されていることを実感し、胸が熱くなる思いでした。

会場では、文字が大きく予定を書き込みやすい定番のものや、目を楽しませてくれる風景・花柄のもの、またデスクに置ける卓上タイプなどが人気を集めていました。お買い物ついでに立ち寄ってください。

この活動は、寄付して下さる方と、それを必要とする方がいて初めて成り立ち、その結果として集まった善意をユニセフへ届けることができます。これからも組合員のみなさまのあたたかなお気持ちとともに、この支援の輪を広げていければ幸いです。今後とも、ご協力をよろしくお願いたします。

カレンダー・手帳 回収枚数 181本
募金金額 22,549円
内サンカフェ広場での販売2,306円
ユニセフに送金予定

2025年度 Fukushima復興応援協力金活動 募金累計

(2025年3月21日~2026年1月20日)

Table with 3 columns: Category, Amount, Total. Includes 12・1月度 累計, 地域店舗, 宅配センター, エリア・事務所, 合計.

2025年度 ペットボトルキャップ回収活動報告

2025年度回収累計 (2025年3月21日~2026年1月20日) 1月31日回収後

回収個数 5,514,148個
CO2削減量 40,394kg
ポリオワクチン換算 6,412人分

アフガニスタン緊急支援募金の結果報告

2025年8月31日にアフガニスタン東部で発生したマグニチュード6.0の地震により、広範囲に被害が発生。多くの子どもを含む負傷者が出ており、インフラの被害によって疫病の集団感染の危機にさらされました。この事態を受け10月から11月にかけて緊急募金に取り組みました。

募金結果

宅配 256,000円
浦賀店 736円
本部・追浜店他 918円
合計 257,654円

送金先 日本ユニセフ協会
送金日 2026年1月30日

日本ユニセフ協会を通じて被災地で行う支援活動に役立てられます。
たくさんの募金ありがとうございました

うらがCO-OP供給高報告《2025年度》

Table with 5 columns: Category, 宅配, 浦賀店, 追浜店, 合計. Rows include 1月度(千円), 計画比, 前年比, 累計(千円), 計画比, 前年比.

第72回 通常総代会開催のお知らせ

開催日時: 2026年6月13日(土) 10:00~13:00
開催場所: 横須賀市商工会議所1F多目的ホール
〒238-0013 横須賀市平成町2-14-4
総代の皆様には後日改めてご案内いたします。出席者にはポイントを進呈いたします。

2026年度上期エリア別総代懇談会 開催について

Table with 2 columns: Area (大津, 浦賀, 長沢, 西), Count (20, 22, 14, 5). Second column: Area (鴨居, 久里浜, ハイランド), Count (25, 16, 9, 19).

6月に開催予定です。総代の皆様には4月中旬に開催予定を送付いたします。出席者にはポイントを進呈いたします。

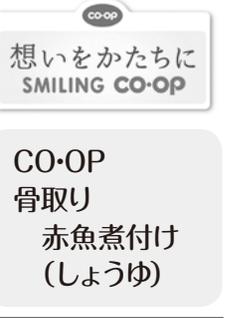
CO-OP共済のお役立ち報告 共済給付金の支払い実績 2025年度累計(2026年1/15まで) [960件] 68,707,156円

一年間ありがとう2025年度活動振り返り

- うらがCO-OPでは組合員活動委員会主催のイベントや、各地域で活動している5つのエリア会主催のイベントなど今年度も様々な活動を行ってまいりました。活動は月一回かわらばんでも報告していただきますが、今年度の活動を振り返ってみましょう。(内は主催)
4月 エコミル見学会 参加15名 (ハイランドエリア会)
5月 健康チェック(組活) 25名
6月 工場見学組合員交流会 千葉方面(鴨居エリア会) 参加48名
7月 ユニセフ学習会(組活) 参加26名
8月 梅みそ・梅干し作り 参加26名
9月 大正琴鑑賞会(鴨居エリア会) 参加19名
10月 こども店長(組活) 中止
11月 健康で長生きする秘訣(長沢エリア会) 参加16名
12月 体のゆがみを知ってリハビリを(長沢エリア会) 16名
1月 親子料理体験会 中止
2月 ジェルキャンドルづくり(長沢エリア会) 6名
3月 ハートの鍋敷き作り(鴨居エリア会) 参加15名
4月 健康チェック(組活) 参加62名
5月 組合員交流会ヤクルト湘南化粧品工場 鈴鹿かまぼこの里(組活)
6月 神奈川県生協大会(組活) ブース・発表など参加7名
7月 エンディングノート(長沢エリア会)
8月 赤十字講習会健康寿命を延ばすために(大津エリア会)
9月 70周年祭(全エリア・組活)
10月 姿勢改善・ひざ痛改善講座(長沢エリア会) 12名
11月 正月飾り作り(長沢エリア会) 8名
12月 カレンダー募金
以上1月までに開催されたもの

◆3・4月の予定◆

Calendar table with columns for 3月, 4月, 予定. Includes dates like 10日(水), 21日(土), 17日(火), etc.



皆さん！お魚、召し上がっていますか？

お魚料理、特に煮魚といえど家庭の食卓を代表する一品であり、和食の定番でもありますよね。ただ、いざ作ろうとなるとお魚価格の高騰、下処理などの手間がかかる、味がなかなか決まらない等、感じている人も多いのではないのでしょうか？

**良質の赤魚を厳選 家庭の味に近づけた煮魚**

「CO・OP骨取り赤魚の煮付け(しょうゆ)」は2015年の発売以降、多くの組合員に支持され続けています。骨取り加工をしてある食べやすさや、個食パックの食べきりサイズ、手作り感にこだわったタレの味わいも、その人気を支えています。

**「赤魚ってどんなお魚？」**

ホクホクとした食感が特徴の北太平洋産アラスカメヌケというメバル科の白身魚で、鮮やかな赤色から「赤魚あかうお」と称されています。上品な油と旨味があります。

原料の買い付けや加工を行っている水産加工メーカー・(株)渡會は、創業105年となり、長い歴史の中で築いてきたネットワークを駆使し、良質な原料が捕れる旬の時期に北米の漁業会社から直接買い付けます。その後、ベトナムの提携工場でお魚を取りな

どの加工を行い、宮城県塩釜市にある工場でお魚調理をしています。特に残骨には細心の注意を払い、商品の完成までに4回にわたって目視や人の手によってチェックを行います。



3袋 240g入り

**エンカル**

本商品は環境や社会に配慮した「コープサステナブルシリーズ」の「海の資源を守る」カテゴリの代表商品として位置付けられています。

**試行錯誤を重ねたタレ**

煮物の味付けは地域による差や、ご家庭それぞれの違いがあります。誰が食べてもおいしいと感じるよう、各地の生協の協力も得ながら、現在の味付けに至りました。完成したタレは、やや甘みの強い濃い味付けで、適度に効かせたシヨウガの風味がアクセントになっています。

**ふつくらとした食感やタレ**

が絶妙にしみ込んだ味わいにするために、加熱加減を熟知したプロが担当しています。加熱後は、氷水でいったん冷ましてから冷蔵庫で一晩保管し、その後凍結しています。良質の原料、骨取り、味付け、加熱調理と(株)渡會の強みや技が詰まった本商品。

「食べやすい」「ほっとする味」と高く評価されています。今夜は煮魚いかがですか!?

**加工食品の食品表示を知ろう**  
(添加物)  
消費者庁ウェブサイトより

- 食品添加物**  
食品添加物は
- ①食品の製造・加工に必要なもの
  - ②食品の品質を保つもの
  - ③食品の嗜好性向上
  - ④着色剤
  - ⑤栄養価の補強

例 豆腐の凝固剤など  
例 食品の品質を保つもの  
例 保存料・酸化防止剤  
例 食品の嗜好性向上  
例 着色剤  
例 栄養価の補強  
例 ビタミン ミネラル

などの役割を果たすために加工食品に添加されるものです。加工食品では表示が義務付けられており、原材料名と分け表示されます。

分けて表示する方法としては、添加物欄を設ける・別欄に記載・改行して表示・スラッシュ( / )などで区切って表示する などがああります。

**表示の方法**

使用量の多いものから順に物質名を表示する。  
以下の8種類の添加物の用途名は物質名とともに併記する義務がある。

- 甘味料 食品に甘みをつける(例 ステビア・アスパラ テーム)
- 着色料 食品に色をつける(例 β-カロテン・カラメル・コチニール色素)
- 保存料 カビや菌の増殖を

抑え保存性をよくする(例 ソルビン酸カリウム・安息香酸ナトリウム)  
○増粘剤・安定剤・ゲル化剤・糊料 粘り気を与え安定性を向上(例 加工でんぷん・ペクチン・カラナギン)  
○酸化防止剤 油脂などの酸化を防ぎ保存性をよくする(例 L-アスコルビン酸・亜硝酸ナトリウム)

- 発色剤 ハム ソーセージの色調・風味を改善する(例 亜硝酸ナトリウム・硝酸ナトリウム)
- 漂白剤 食品を漂白する(例 次亜硫酸ナトリウム)
- 防カビ剤または防ばい剤 輸入かんきつ類等のカビの発生を防止する(例 イマザリル ジフェニール)

次の14用途は一括名として表示ができる。  
○イーストフード○ガムベイス○香料○酸味料○調味料○豆腐用凝固剤○乳化剤○PH調整剤○かんすい○膨張剤○苦味料○光沢剤○軟化剤○酵素

表示が免除されるもの  
○加工助剤・加工の際に使用されるが除去されて残らないもの

○キャリアーオーバー・加工原料に含まれるが微量で添加物として効果がないもの  
無添加・不使用表示の変更  
2022年3月 食品添加物不使用表示に関するガイドラインが公表され2024年4月から運用開始されました。根拠のない安全性をうたう「無添加」の表示は消費者に誤解を与えるので自粛が求められます。

抑え保存性をよくする(例 ソルビン酸カリウム・安息香酸ナトリウム)  
○増粘剤・安定剤・ゲル化剤・糊料 粘り気を与え安定性を向上(例 加工でんぷん・ペクチン・カラナギン)  
○酸化防止剤 油脂などの酸化を防ぎ保存性をよくする(例 L-アスコルビン酸・亜硝酸ナトリウム)  
○発色剤 ハム ソーセージの色調・風味を改善する(例 亜硝酸ナトリウム・硝酸ナトリウム)  
○漂白剤 食品を漂白する(例 次亜硫酸ナトリウム)  
○防カビ剤または防ばい剤 輸入かんきつ類等のカビの発生を防止する(例 イマザリル ジフェニール)  
次の14用途は一括名として表示ができる。  
○イーストフード○ガムベイス○香料○酸味料○調味料○豆腐用凝固剤○乳化剤○PH調整剤○かんすい○膨張剤○苦味料○光沢剤○軟化剤○酵素

**色**  
色々な事情から長時間の外出やイベントに参加できない人もいると思うので、今回の写真が多いイベントの情報や裏側の情報は楽しく読めて良いと思えました。うらがCO-OPの歴史も勉強になりました。  
(北村 晶子)

**う**  
うらが1月号でいろんな催しを読み、とても楽しそう。今年の催しになにか参加できればと楽しみにしています。  
(Y・M)

**またより**  
またより広場  
またより広場

**私**  
私はコープの焼芋が大好きです。何軒かスーパーマーケットを巡って食べ比べましたが、コープの焼芋が一番美味いんです。  
(M・M)

**芋**  
煮会、大盛況のようでした。芋煮には大根も人参も入れず厚揚げが味の決め手ですね！家でもまねして作ってみようと思えます。  
(黒田 直子)

☆機関紙に関するご意見・ご要望などがございましたら、お電話下さい。  
【連絡先】うらがCO-OP  
046(843)6877  
(担当/亀井)

**つぶやき**  
昆虫好きの息子がタランチュラを飼い始め、餌は小さいゴキブリだと聞いた瞬間、母の心に赤信号が点灯した。お願いだから、そこには手を出してほしくなかった分野ナンセツト片手に「ほら、食べ

るよ。」と実況中継。私は遠くから「近づくな危険」と念を送る係だ。小さいとはいえ、50匹以上の黒い粒がケースの中でザワザワ一斉に動く様子はホラーである。そしてただ一つ心の底からお願ひ。「それ、絶対に逃がすなよ。」この家の平和はそのフタの閉まり具合にかかっている。子育ては、想定外の連続である。  
(N・Y)

**応募方法**  
★官製はがきに「クイズの答え」「郵便番号」「住所」「氏名」「組合員コード」「ご希望のプレゼント①または②」を必ずご記入ください。  
★今月号の記事の内容についてご意見やご感想もお書きください。「おたよりコーナー」に載せさせていただきます。ご希望の方は「ペンネーム」「イニシャル」等も書き添えてください。  
★正解者の中から5名様(正解者多数の場合は抽選)にうらがCO-OP店舗で使える①商品券1000円分②「1000ポイント」のどちらかをプレゼントいたします。  
※必ず希望の①②をご記入ください。①②が書かれていない場合は「商品券」をお送りします。ので、ご了承ください。  
★送り先は〒239-0822 浦賀6-2-18うらがCO-OP機関紙「うらがクイズ」係へ。  
★締切日は3月27日(金)当日消印有効。

**クイズ**

【問1】  真  銘  
(うそ、偽りのないことを強調する言い方)

【問2】  岡  八   
(第三者のほうが的確に判断ができること)

【問3】  発  中  
(計画や予想などが思い通りにうまくいく様子)

【例題】  
海  山   
(したたかな人)  
海  千  山  千  
【答】 (千)

**クイズの答え**  
2026年1月号の正解

【問1】  誠  心  不

【問2】  誠  心  不

【問2】  誠  心  不

クイズ当選者(2026年1月号) 敬称略

佐藤ひろ子  
小川玉子  
小川崎野光  
仲野綾  
鈴木光子