

LALA COOP
INFORMATION PAPER

2024

4
1号

ララコープのインフォメーションペーパー



ララスマイル



Contents

- 案内 第26回 通常総代会開催のお知らせ・・・P2
報告 ララコープ誕生25周年
記念行事開催しました!・・・P3
報告 暮らし関連協議会
フードドライブにご協力
ありがとうございました!・・・P4~5
大募集 自慢の「お弁当のおかず」選手権・・・表紙裏

写真撮影:A.G.P studio

ララコープではリサイクル活動をおこなっています



古カタログ
(新聞含む)



牛乳パック



卵パック



食品トレイ
(供用購入・頒配)



集品袋 +
カタログ包み袋



琴海戸根町
さくら

長崎市琴海戸根町の戸根川沿いに桜並木があります。ここは地域の方々による手入れも行われていて、ゆっくりと花見や散歩を楽しむことができます。

<https://www.lala.coop> ララコープ 検索

次号ララスマイル4月2号は4月22日からの配布となります。



第26回

通常総代会開催のお知らせ

生協は組合員一人ひとりの意思を反映して運営される組織です。普段は配達担当者を通して、皆さまの声を取り入れています。中でも重要な役割を果たしているのが「総代会」です。

ララコープにおける最高の議決機関で、県内各地域から選出された組合員の代表者510名の「総代」で構成されています。

と き 2024年 6月21日 (金)

じかん 10:30~12:30 (予定)

ところ ホテルニュー長崎
(長崎市大黒町14-5)



予定している議案

- 2023年度事業・活動報告、決算報告、剰余金処分案、監査報告
- 2024年度事業・活動計画、予算案
- 役員報酬決定について

We Support



お年玉募金のご協力ありがとうございました

ララコープは、東北・九州の生協と共にユニセフ指定募金支援国として東ティモールの「**新生児と母親のためのコミュニティ保健ケアの改善プロジェクト**」に取り組みました。

機関紙ララスマイル、ホームページで案内と各店舗のサービスカウンターに募金箱を設置し、2023年12月4日～2024年1月19日まで、無店舗では案内チラシを配布し2023年12月4日～2024年1月19日までご協力を呼びかけました。

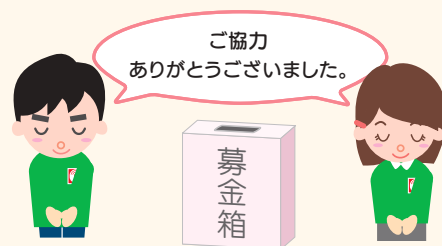
募金総額: **3,345,342円**

たくさんの組合員の皆さまに、ご協力いただきましたユニセフお年玉募金は過酷な状況下にいる東ティモールの支援活動に活用されます。

募金は、3月末に公益財団法人日本ユニセフ協会が開設する募金口座に送金いたしました。

新生児と母親のためのコミュニティ保健ケアの改善プロジェクト

東ティモールでは栄養不良に苦しむ子どもの割合が高く、母親である女性たちの乳幼児ケアに関する知識が十分に行き届いていません。このプログラムでは東ティモールの栄養状況が良くない地域にいる子どもたちのために医療従事者や村の母親支援グループへの研修や保健施設での資材の提供などを実施します。



©UNICEF Timor-Leste 2023



未来へ いっしょに ララコープ

ララコープ誕生25周年記念行事 開催しました!!

1999年にコープながさきと佐世保生協が合併して25年。
精一杯の感謝の気持ちを込めて、25周年記念行事を開催いたしました。

11月 ララフェスタ

19日に諫早ゆうゆうランド干拓の里で開催し、約4,000名と多くの方が来場され、生産者との交流がすすみました。



1月 池上彰新春講演会

7日に長崎ブリックホールで開催し、「2024年の世界を読む」をテーマに講演されました。1500名の方々に楽しんでいただきました。



11月 長崎バイオパーク招待企画

26日に、224組847名の方が動物たちとふれあい、思い出いっぱいの1日を過ごされました。



映画上映会

「ママをやめてもいいですか!」を県内6会場(五島・大村・長崎・佐世保・諫早・島原)にて上映し、705名にご鑑賞いただきました。子育て中の方、子育てを終えられた方、ご家族揃ってなど、幅広い世代の方々が育児について考える時間となりました。



エリアまつり

県内5カ所でエリアまつりを開催し、多くの地域の皆さまが遊びにきて笑顔があふれました。

10/22 ララフェスタ in 五島支所まつり



11/11 あつまれ♡つながる LanLanフェスタ(県南)



12/3 ニコニコ祭り in おおむら



12/17 みんなニコニコ ララフェスタ(県北)



3/9 ララフェスタ in 諫早



25周年記念 開発商品

- ながさきさね
- 抹茶キューブレッド
- 25周年記念弁当



【無店舗】 3月2週カタログにて、10%引企画を実施しました。

【店舗】 4月・6月・3月に25周年大感謝祭セールを開催しました。LINEにて毎月25日にお楽しみクーポンを配信しました。

【産地見学交流企画】

3月28日～29日にコアノンロールでおなじみの大分製紙と醤油やドレッシングでおなじみのフドーキン醤油へ行き、生産者交流を開催しました。23名の組合員さんと生産者さんとして意見質問を通して交流が深まりました。

これからも「もっと イキイキ ひと まち 暮らし」の実現に向けて取り組んでいきます。

報告

フードドライブにご協力

2月5日(月)～16日(金)の2週間、佐世保北部支所・諫早支所・島原支所でフードドライブを
食品や日用品などたくさんのご協力をいただきました。いただいた寄付品は、各支所で子ども食



佐世保北部支所

全コース・ステーション班

点数 **1,188点**

(内 訳)

食 品 (853点)

日用品など (335点)

～寄贈先～

させぼ子ども食堂
ネットワーク
(9団体)



もくもく食堂、木風ふれあい食堂、ワクワクくらぶ、江迎地区みんなの食堂「きて
みんな」、子ども食堂「ぐーぐーのキッズカフェ」、子ども食堂「宝ハウス」、地域食
堂「えんち」、あなたの居場所「みんなおいでよ」、101わんさか食堂

支所の声

今回も多くの組合員さんよりご提供をいただきまして誠にありがとうございました。
この場をかりて御礼申し上げます。ひとりの力では実現できないこともたくさんの方
の協力で大きな力となります。まさに協力の輪だと改めて実感いたしました。2回目の
取り組みとなりましたが、「またぜひ企画して欲しい!!」との声も多数いただきました。
今後も継続的に実施し、地域のお役立ちにつながるよう努めてまいります。



2月19日(月)

組合員の声

一人ひとりの気持ちが子ども
たちの未来のためにつな
がっていく活動は素晴らしい
と思います。私にも出来るこ
とを考えて行動に移してやっ
ていきたいと思っています。

子どもの貧困問題に取り組
まれているとの事。大いに協
力したいです。どうぞ子ども
たちに届けてください。

子どもは宝。みんなで見守っ
ていきましょう。

お互いに「もったいない」
「なにかに役立てれば」とい
う思いを大事にしたいと思
います。みんなの「汗の結晶」
ですから!!



古賀支所長

諫早支所

諫早市内・ステーション班

点数 **1,033点**

(内 訳)

食 品 (796点)

日用品など (237点)

～寄贈先～

・YYこども食堂
・まんぷく子ども食堂



支所の声

今回は初めての「フードドライブ」取り組みとなり、学習会からスター
トしました。子どもの貧困は見えにくいものですが、フードドライブは
「目に見える行動」であり、組合員さんから取り組みに対する感謝の
声や子どもさんへのメッセージとともに、たくさんのご支援をいた
だきました。本当にありがとうございました。今後も無店舗での定期的
な取り組みとなるようにと思っています。

組合員の声

たくさんのお友達と一緒に食べるごはんはいかがですか？
きつと、美味しく、とても楽しいひとときだと思います。
大きくなっても、この楽しかった瞬間を忘れないで、これ
からの人生に活かして行って下さいね。そして自分の夢、
希望に向かって進んで下さい。素敵な大人になって素敵
な人生を歩いて行ってください(^-^)お食事のお世話をし
て下さる方々にも感謝を忘れないでね!!

お世話をしてくださる方々に心より感謝とお礼を申し上げ
ます。生協さん、粋な計らい、ありがとうございます

そうめんとメロンソーダ、飲んだり食べたりして下さい。
そうめんはにゅうめんにしても美味しいですね!!



2月20日(火)



内山支所長

ララコープでは、貧困をはじめとする子どもの問題への理解と共感を深めるために様々な団

ありがとうございました！



つなげよう未来に



施しました。配達やステーション班を利用されている組合員の皆さまからご家庭にある
堂の方と県北エリア委員、諫早・島原エリア委員、組合員理事で仕分けし寄贈しました。

組合員の声

島原支所 島原市内、南島原市内コース・ステーション班

点数 **525点**

(内 訳)

食 品 (363点)

日用品など (162点)

～寄贈先～

- ・島原白山子ども食堂 キッズキッチン
- ・島原市母子寡婦福祉会



支所の声

島原支所では、今回で3回目の取り組みになります。今回も昨年に続き、多くの組合員さんにご賛同いただき、この場を借りて御礼申し上げます。この取り組みを通じて、人の温かさやつながりを感じることができ、私たちスタッフ一同も、一層、助け合いのこころ、精神を感じることができました。これからも活動を継続し、ひとりでも多くの方へお役立ちできるように努めていきたいと思ひます。



下釜支所長



2月26日(月)

寄贈式を行いました

3月3日(日) 島原市文化会館で行われた「ながさき子ども食堂ネットワーク研修会」内において、組合員のメッセージも添えて各団体へ寄贈しました。



このような活動に使われています。



子ども食堂の団体より、感謝のメッセージをいただきました！

東彼杵郡

「おんぶにだっこ
みんなおいでよ」より

いろんな方からたくさんのもを分けていただき助かります。賞味期限を守って使わせていただきます。

諫早市

「YYこども食堂」より

毎月10回(朝ごはんを8回、昼ごはんを2回)子どもたちに食事を提供しています。色々な方々のご協力で非常に助かっています。今回もまた食材の提供をいただいて非常に有り難いと思ひます。

島原市

「島原白山子ども食堂 キッズキッチン」より

子ども食堂の子どもたち、大人、高齢者は一緒に作ったり食べることで元気をいただいています。どうぞ、皆さまからいただいたもので皆さまにも元気を届けたいと思ひます。よかったら参加してみませんか？

体や地域の方々とネットワークを築きながら、今後もフードドライブ活動を進めていきます。



渡辺さんの ファミリーレシピ



春キャベツと豚肉のコチュジャン炒め

(4人分・時間25分・1人当たりカロリー210kcal)



春キャベツはやわらかくて甘みがあります



材料

- 春キャベツ …………… 1/2個
- 豚小間切れ …………… 200g
- 長ねぎ …………… 1本
- サラダ油 …………… 大さじ1

- にんにく(すりおろす) …… 1片
- しょうが(すりおろす) …… 1片
- しょう油 …… 大さじ2と1/2
- 酒 …………… 大さじ2
- 砂糖 …………… 大さじ1と1/2
- コチュジャン 大さじ1と1/2
- ごま油 …………… 大さじ1

作り方

- ①キャベツをざく切りにし、レンジで加熱してやわらかくしておく。
- ②ボウルにAを入れ混ぜ合わせ、さらに豚肉と斜め切りにした長ねぎを加え絡めておく。
- ③フライパンにサラダ油を入れ熱し、②を入れ肉に火が通ったら、水気を切ったキャベツを加え炒める。

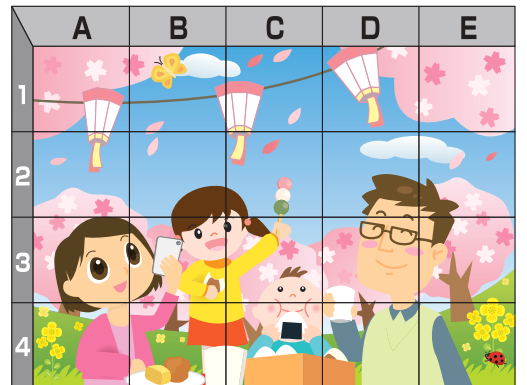
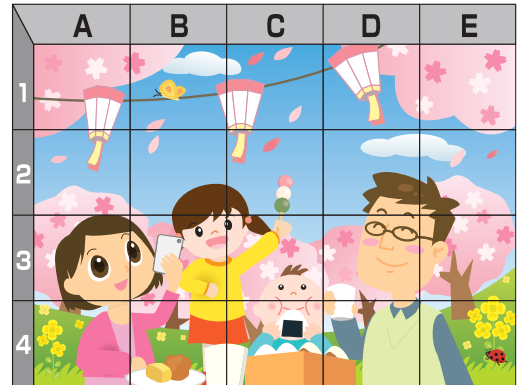
応募方法

下記の応募用紙に必要事項をご記入いただき、配達
の担当者か、店舗のサービスカウンターにお渡ください。

ハガキ宛先 長崎県西彼杵郡長与町岡郷1474番地 ララコープ 広報広聴部
ホームページ https://www.lala.coop/oubo/oubo_lalaquiz.html



上の絵と下の絵には違いが4カ所あります。
それを例のように答えてください。例) A-3



お便りお待ちしております!

☆応募締切☆
4/26(金)必着

お便り おすすめ商品 フリートーク



クイズの答え
-
-
-
-
-

ご意見をお聞かせください **ご注意** お名前・組合員番号のご記入をお忘れなく!

●今回のララスマイルで良かったコーナーは?

●今後、ララスマイルで取り上げてほしい内容を教えてください。

クイズの答え

3月1号
B - 2
B - 4
C - 3
D - 1
E - 4

お名前・ペンネーム
(お名前は必ずご記入ください。)

組合員番号

30

生協記入欄

事業所名 担当印

広報広聴部 提出日 年 月 日

広報物への掲載
可 ・ 不可

お便りお待ちしております
コープ商品のオススメや、くらしに役立つアイデアや情報など、みなさまの声をお寄せください。掲載されたみなさまには、ララお買物券(400円分)を差し上げます。※お買物券のお届けは、掲載された週の翌月初旬までに配達が届きます。尚、お買物券は、店舗・共同購入・個人宅配でご利用できます。

正解者の中から抽選で10名様にララお買物券(1,000円分)を差し上げます。当選は発送をもって代えさせていただきます。

3月1号のお便り総数256通

※ご記入いただきました個人情報は、ララスマイルに必要な範囲で利用し、プライバシーの侵害とならないよう適切な業務運用と保管管理をおこないます。

テーマBOX



今月のテーマ

『影響を受けろ人・もの・出来事』

中学3年生の初めまで英語が大の苦手だった私。テストの順位は学年で下から2、3番目というひどい成績でした。そんな私に根気強く向き合ってくれたのが中3・高1時代に教わった恩師の先生方。先生方のおかげですっかり英語が得意教科になり、今では英語教員として働いています。先生方のおかげで人生変わりました！感謝しています。

黒髪地区 シェフィーさん

やはり実家の母です。御年90歳を越えて自分で家事をこなしています。子どもの頃よく「神様はちゃんと見とらすから大丈夫」と声掛けをされ、その笑顔に元気をもらって来ました!!私も娘たちのそんな存在になりたい。

島原北地区 梅の花さん

娘の話です。娘は高校時代、急に体調が悪くなり色々な病院にかかりました。なかなか病名がつかず、MRI・CTとたくさんの検査をしてきました。その時に興味を持ち夢ができたようです。

あの頃苦しい思いをしてきたけど、4月から元気に診療放射線技師として働きます！

志佐地区 ももさん



運動をしたことのない私は、25年前更年期をきっかけに剣道を始めました。息子二人が道場に通っていたのでなんとなく出来そうな気がしましたが…実際はとても大変でした。それでも10年間続け、息子と一緒に昇段試験も合格できた事は良い思い出です。今は中2の孫も剣道をしています。

御厨・星鹿地区 うめちゃんママさん

フリートーク



寝相もかわいい♡

寝相の悪い小3の息子。ある晩、夫が寝室を覗くと逆さまになっていました。体勢を戻そうと動かしたところ、息子は目をつぶったままダブルピースをしたそうです。一体どんな夢を見ていたのか。もちろん息子は何も覚えていませんでした。

東諫早地区 ひろママさん

抱えながら吹き出してしまいそうですね、パパさんグッと堪えたのでしょうか。

手入れも楽に？

ずっとずっと伸ばし続けていた髪、ここ10年はロングでした。

なぜかぱっきり切りたくなった私、近々久しぶりに美容室予約して切りに行こうと思います。楽しみ(^-^)

郡・宜瀬地区 おにぎりさん



新しいスタイルも楽しみですね♪きっと頭が軽くなりますよ！

嬉しい偶然

高齢の母が先日ショートステイを利用しました。「家がいい」「一人で大丈夫」と言っていたのですが、行ってみると向かいの部屋に元同僚の知り合いがいて、「楽しかった」「よかばっかりやった」と帰ってきました。これでまた利用してもらえそうです。こんなありがたい偶然ってあるんですね。

川棚地区 Mさん

少しあった不安や心配が一転、楽しみに変わりましたね♪



成長に感謝♡

早産児(23週4日)で産まれた長男が、いよいよ4月から6年生です。感慨深い…少しずつ思春期&反抗期で寂しいですが、これも立派な成長、と自分に言い聞かせる毎日です。このまま元気に成長して欲しいです。

玖島地区 はるすけぼんママさん

ご家族の愛情の賜物ですね、あっという間に身長も追い越されるのでは(๑_๑)

📧 お便りお待ちしております♪

組合員の皆さまの声をお聞かせください！掲載された方には「ララお買物券」をプレゼントいたします。/

生協ご登録届けについて

「住所」「姓」「電話番号」などの個人情報の変更がございましたら、最寄りの支所・店舗へのご連絡をお願いします。

ララコープでは、皆さまが生協に加入されてから脱退されるまで、個人情報を大切にお預かりしています。

※正しい情報でない場合、万が一の商品事故などの緊急なお知らせができなかったり、また、お預かりしている大切な出資金もお返しできなくなる場合もあります。



専任の管理栄養士が献立を提案します。

♪おいしくて安くて便利♪

ララコープのお弁当宅配



夕食用としてお届けしています。



容器は次回配達時に回収します。



前回の弁当がそのまま残っていた場合はお声をかけします。お返事がなければセンターへ連絡し、緊急連絡先等へご連絡します。

ご飯もいっしょに!

お弁当コース
ごはん + おかず4~5品

1日1食あたり(標準)
塩分 2.7g 500 kcal基準

おかずだけ食べたい!

おかずコース
おかず6品

1日1食あたり(標準)
塩分 3.3g 400 kcal基準

いろんな野菜を少しずつ

彩食八菜コース
おかず8品

1日1食あたり(標準)
塩分 4.2g 500 kcal基準

大募集 自慢の『お弁当のおかず』選手権

あなたの家の「お弁当のおかず」を教えてください!!

- **応募方法:** 下記の応募用紙に記入のうえ、共同購入・個人宅配の配達担当者または、店舗サービスカウンターまでご提出ください。
- **応募期間:** 4月8日(月)～5月10日(金)

ご応募いただいた「お弁当のおかず」をメニュー会議で提案させていただきます。

- 代々伝わる秘伝のおかず
- クセになる意外な組み合わせ
- お子さんの好き嫌いがなくなった魔法のおかず

例えば!

※採用されたおかずは秋頃にお弁当宅配のメニューとして使用させていただきます。

● **お弁当宅配のメニューに採用された方にはコープ商品詰合せをプレゼント**します。

本企画は今年度で最終となります。これまで多くの方々にご応募いただき、ありがとうございました。

つながる心の輪

随時お申込み受付中!

※指定地域(停車位置からご指定のお届け先までの距離が50mを超える場合)に該当する方は、お届けできません。予めご了承ください。

☎ 0120-279-560

上記フリーダイヤルへお電話ください。お届けエリアはお問合せください。

お電話受付時間
月～金曜日
9:00～18:00

キリトリ線

応募用紙

※用紙に入らない場合は、この用紙に限らずご応募OK!!

① おかず名

[]

② エピソード

.....

③ 材料 & 作り方

.....

組合員番号	3 0								
氏名									
ペンネーム								事業所名	※生協記入欄

回収後は無店舗事業部お弁当宅配へ

キリトリ線

キリトリ線

キリトリ線