

「おいしい!」「楽しい!」「考えたい」組合員の思いを伝える広報紙

わいわいコープ

発行／2023年2月13日 いわて生協 組合員活動チーム 年5回発行
滝沢市土沢220-3 TEL019-603-8299 FAX019-687-1117 Mail sn.isoshiki@todock.coop No.126

Contents / 2023.2月号

- コープ懇談会ぜひご参加ください P1
コープ懇談会の提案内容
アルプス処理水海洋放出はやめ P5
春から「くらぶ」はじめよう P6
宅配でのフードドライブ P7

2022年度

コープ懇談会

ぜひご参加ください

知ろう、話そう、聞いてみよう 生協とくらしの今とこれから

2023年度計画について話し合います

コープ懇談会は、6月の総代会に向けて組合員みんなで計画を検討する場です。今回は2022年度の事業と活動の結果と、「第10次中期計画」の最終年度となる2023年度計画の第一次案を提案し、ご意見をいただきます。



2022年度コープ懇談会提案内容

※4ページまでコープ懇談会の提案内容を掲載しています。8ページのアンケートでご質問・ご意見をお寄せください。

2022年度のまとめと2023年度計画

2022年度は、長引くコロナ禍に加え、ロシアのウクライナ侵攻や物価高が私たちのくらしに大きな影響を与えた1年でした。

こうした中でいわて生協では「2030年ビジョン」と「第10次中期計画（2021～2023年度の3か年計画）」の2年目として、きびしい家計を応援する取り組みをはじめ、店舗ではセルフレジの導入、宅配事業では「コープステーション」の

開設、葬祭事業では2ホールの新設などをすすめてきました。

2023年度は「第10次中期計画」の最終年度として、「店舗と宅配のポイント統一」やベルフ向中野のオープンも予定しています。

2023年度計画の第一次案について、ぜひ、みんなで願いや意見を出し合いましょう。



組合員は、この2年間で1万1千人増えて28万人を超えるました。



宅配商品を店舗で受け取れる「コープステーション」を、ベルフ仙北と一関コルザに開設。



赤ちゃんが生まれた世帯に贈る「はじめてばこ」は、この3年間で1万世帯にお届けしました。



コープ共済の契約者は11万5千件に。コロナにも対応し共済金のお支払いは過去最多の12億円超に。

第10次中期計画 数値でみるこの2年間の成果

	2022年度見通し	この2年間の増	2023年度目標
組合員数	28万30人	+1万1千人	29万人
世帯加入率	52.5%	+1.8%	55.3%
出資金	106.3億円	+7.0億円	109億円
供給高	451.6億円	+5.3億円	470億円

重点1 生涯をとおして組合員の暮らしに役立ち、特に子育て層の暮らしにいっそう役立つ事業

店舗・商品事業



宅配事業



2022年度 値下げできびしい家計を応援

- ◆「今日のおすすめ品」がわかる売場づくりをすすめましたが、供給高は競合店出店の影響を受け苦戦しています。
- ◆コロナ対策として要望が多かったセルフレジを、魚菜市場、西ヶ丘を除く全店に導入しました。
- ◆「全力応援プライス(3,000品目)」、「家計応援値下げ(300品目)」など、おすすめ価格で物価高のきびしい家計を応援しています。

2023年度 店舗と宅配のポイント制度を統一

- ◆要望にこたえ、店舗と宅配のポイント制度を統一し共通でポイントを利用できるようにします。※詳しくは4ページをご覧ください。
- ◆引き続き「家計応援値下げ」企画などで組合員の暮らしに貢献します。また利用を増やし経営改善をさらにすすめます。
- ◆産直品・アイコープ商品・コープ商品は、組合員活動といっしょに商品のよさを伝え、利用を増やします。
- ◆3月下旬に「ベルフ向中野」(盛岡市)をオープンします。

葬祭事業



2022年度 奥州市・宮古市にセリオホールを開設しました

- ◆奥州市に「セリオホール水沢南」、宮古市に「セリオホール五月町」を開設し、14ホールになりました。また、「セリオホール磯鷄」を全面改装しました。
- ◆葬儀件数は1,202件と、予算・前年ともに上回っています。コロナで亡くなられた方の葬儀にも対応し、感謝の声をいただいています。
- ◆「葬儀の見積もり体験会」「葬儀のマナー講座」など地域の組合員が参加する学習会を13回開催し、好評でした。

2023年度 コロナ下でも安心して施行・参列できる葬儀を継続



保障・福祉事業



2022年度 共済金のお支払いは過去最多の12億円超に

- ◆共済事業は12月度まで新たに5,753件の加入があり、契約件数は11万5千件になりました。共済金のお支払いは、12月度までで1万8千件(前年比176%)、12億7千万円(同165%)と、新型コロナウィルス関連への対応で大幅に増えました。組合員からは感謝の声がたくさん寄せられています。
- ◆共済カウンターをベルフ青山に新設し、設置店舗は10店舗になりました。気軽に相談や請求ができると好評です。
- ◆福祉事業は、在宅介護3事業、小規模多機能型居宅介護「あい長橋町」とともに事業収入が増加し、経営改善がすすんでいます。

2023年度 共済と保険でくらしの安心をサポートします

- ◆共済事業は、8,400件の加入で契約件数は11万8千件をめざします。
- ◆福祉事業は、在宅介護3事業と小規模多機能型居宅介護「あい長橋町」の利用者を増やします。

2022年度 コロナ禍の暮らしを支え、地域に貢献

- ◆12月度までに8,774人の仲間づくりで、毎週の利用者は79,578人に。前年度より1,148人増えました。
- ◆宅配商品を店舗で受け取れる「コープステーション」を、ベルフ仙北、一関コルザに開設しました。12月度までで254人が登録・利用しています。
- ◆声にこたえ、紙でのカタログお届け停止とWEB請求書の運用を開始しました。
- ◆「夕食宅配サービス」は、1日3,260食(前年度+23食)に増えました(12月度)。ボリュームを増やした「まん福コース」を新設し好評です。

2023年度 さらに暮らしに役立つ宅配事業をめざします

- ◆1万2千人の仲間づくりで、利用者は8万1千人に。
- ◆ポイント付き商品の充実をはかるほか、チラシが多いの声を受け、「キャロット」を選択配布に変更します。
- ◆「夕食宅配サービス」は、10周年を記念した新企画などを行い、3,526食(前年+180食)をめざします。



エネルギー事業



2022年度 灯油のWEB注文を開始しました

- ◆灯油事業は、新たに1,329人が登録し39,516人(12月度)に。WEB注文を11月度からスタートしましたが、まだ2%程度の利用です。
- ◆コープのでんき「ココエネ」は8月で「コスパでんき」の販売を中止し、「ソフトでんき」への切り替えをお願いし、91%の方に変更していただきました。利用件数は7,589件(前年比89.1%)となりました。

2023年度 灯油は地域とくらしを守る役割を果たします

- ◆灯油事業は、県内のガソリンスタンドが減少する中で、県内全域を同一価格で配達し、組合員の暮らしを守る役割を果たします。
- ◆「ココエネ」は「ソフトでんき」を継続し、再生可能エネルギーの普及と原発に依存しない暮らしに引き続き貢献します。

若い世代・子育て層の暮らしをサポート



2022年度 「はじめてばこ」は、1万世帯のお届けに

- ◆岩手に生まれた赤ちゃんに贈る「はじめてばこ」は、3年間で1万世帯を超え、県内の赤ちゃんの約半数にお贈りしました。
- ◆個人宅配配達料1年間無料などの特典がある「はじめてCLUB」の会員も5,987人に増え、会員限定イベントや「商品モニター(140人が参加)」も好評です。
- ◆「きらきら応援隊」を新たに開始。地域の子育ての集まり35か所を訪問し247人に生協の商品、事業をお知らせしました。子育てママ向けの企画「ハピママコープ」は、県内15会場で188回開催し、720組(12月度まで)が参加しています。

2023年度 若い世代・子育て層の暮らしをサポートします

- ◆宅配の「子育てサポート値引き(個別配達手数料が半額)」の対象期間の延長(6才から12才へ)のほか、「はじめてCLUB」のサービス期間の延長(2才半から6才へ)、店舗での「子育て割引デー」、宅配の配達手数料の無料期間の延長(1年から2年へ)を検討します。

重点2 だれもが安心して暮らせる社会と、人と人がつながる地域づくり

商品活動・運営参加



2022年度 「秋のコープのつどい」は3年ぶりに会場で開催

- ◆若い世代や子育て層、生協をまだ利用していない方にいわて生協の事業・活動を知らせる取り組み「ウェルカムコープ」を初めて開催。資料と商品を受け取りアンケートを出す形式で、6,941人が参加しました。
- ◆「秋のコープのつどい」は3年ぶりの会場開催に2,212人が参加。主催したこ～ふ委員会の「はなまる商品」の紹介や、職員・参加者の交流を行い「久しぶりに集まれて楽しかった」との声が寄せられました。おうち開催もあわせると5,059人が参加し、生協への声を出しました。
- ◆「商品モニター」は「ミックスキャロット」「フィッシュソーセージ」の2回実施し200人が参加。利用したことがない方が商品を試す機会になっています。
- ◆こ～ふ委員会は、新たに13委員会ができ168委員会に。こ～ふ委員は新しく77人増えましたが、退任もあり769人（前年-14人）となりました。



秋のコープのつどいではこ～ふ委員がおすすめ商品を紹介（盛岡南コープ）。

2023年度 くらしに合った形で活動参加を広げます

- ◆若い世代や子育て層、あまり生協を利用していない方に、生協の商品や事業をわかりやすく伝える「ウェルカムコープ」に取り組みます。
- ◆運営への参加は、14,500人をめざします。「秋のコープのつどい」は会場開催とおうち開催、コープ懇談会はWEB開催も引き続き行い、自分のくらしに合った形での参加をすすめます。

地域づくり活動



2022年度 フードドライブ・子ども食堂支援が広がりました

- ◆組合員のみなさんの協力で地域のささえあい活動が広がりました。「フードドライブ」は9,644点が寄せられ、社会福祉協議会など27団体に贈呈しました（前年+11団体）。「ささえあい募金」は利用登録募金をスタートし、12月度までで112万円が寄せられ「子ども食堂」の割引支援（10団体58万円）に活用しました。
- ◆年齢を重ねても地域で元気に暮らすための「大人企画」や「コープサロン」は開催地域を拡大し参加者も増えました（12月度までで241回1,832人参加）。
- ◆防災・減災の取り組みは「避難行動・避難所生活の経験から伝えたいこと」と題し9月に学習会を開催、71人が参加しました。
- ◆被災地支援活動は、移動店舗「にこちゃん号（2台）」や買物バスでの買い物支援を継続。「被災地支援活動助成金」は16団体に326万円を助成しました。



店舗でのフードドライブは2回実施。組合員が寄付を呼びかけました。

2023年度 地域でのささえあい、つながりづくりを広げます

- ◆フードドライブや子ども食堂支援に取り組みます。
- ◆「大人企画」「コープサロン」などの開催を増やします。
- ◆被災地支援活動、防災・減災の取り組みを継続します。

重点3 地球環境・食・平和について学び、行動し、持続可能な世界の実現をめざす取り組み

2022年度 環境の取り組みがすすみました

- ◆事業では節電の取り組みと再生可能エネルギーの活用をすすめ、CO₂の排出量は「13年度に対し67%削減」と、「国の2030年までに46%削減」の目標を大幅に上回る削減となっています。
- ◆地元の「CO₂排出ゼロ」の電力を38事業所に広げ、事業で使用する電力の100%以上を再生可能エネルギー電源で確保し「原子力発電に依存しない事業」を継続しました。
- ◆店舗の食品廃棄の削減をすすめ、前年比85%に削減。また、やむを得ず発生した廃棄物のリサイクル率は80%に高まりました（21年度+4%）。
- ◆リサイクルは、組合員のみなさんの協力で重点のトレイの回収率が51%（前年+7%）と大幅に増加し、紙パック・卵パックは100%以上を維持しています。ペットボトルは回収の8割をコープ商品の包材リサイクルに変更。回収量は大幅に増加（前年比113%）しました。
- ◆ロシアによる核兵器使用の危機が高まる中で、「日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」に取り組み、3万筆が寄せられました。

2023年度 原発に依存しない事業とくらしをさらにすすめます

- ◆いわて生協の事業で使用する電力の100%以上を再生可能エネルギー電源で確保し、「原子力発電に依存しない事業」を維持継続します。
- ◆CO₂の排出量は「13年度に対し61%削減」をめざします。
- ◆リサイクルは、トレイを重点に100%回収をめざして取り組みます。店舗の弁当・刺身などの容器も、リサイクルできるトレイへの切り替えをすすめます。
- ◆政府は、戦後平和憲法のもとで守ってきた「専守防衛」の原則を変え敵基地への「先制攻撃」を可能にし、そのために増税で防衛費を倍増しようとしています。また、原発についても、福島の原発事故後「可能な限り原発の依存度を低減する」との立場を変え、原発の新增設や60年超の長期運転を可能にする方針を表明しました。私たちのくらしや未来を、大きく変えてしまうこれらの問題について、組合員のみなさんといっしょに学習と運動をすすめます。

報告 1月までの利用・経営状況 お店や宅配を利用しましょう

- 1月度までのいわて生協全体の利用（供給高）は、376億5千万円（予算比99%）と予算を下回りましたが、最終的な利益（剰余金）は6億3千万円と予算を上回っています。ただし、店舗事業は、競合店出店などの影響を受け予算を下回っています。
- 店舗事業は、供給高は予算比98%。供給高は予

- 算を下回っていますが、セルフレジ導入による経費削減など経営改善の取り組みをひき続きすすめ、年度では黒字決算の見通しです。
- 宅配事業は、供給高は予算比102%。仲間づくりと組合員のみなさんの利用により予算・前年とも上回り、剰余金も予算を上回っています。
- 葬祭事業は、供給高は予算比102%。2ホールの

- 新設で葬儀の施行件数が計画通りすすんだこと、コロナ下でも故人にふさわしい葬儀を提案し、剰余金は計画を上回っています。
- 保障事業（コープ共済・保険）・エネルギー事業とも、剰余金は予算を上回っています。
- 年度末（3月20日）にむけて、引き続き、仲間づくりや利用をみんなですすめていきましょう。

組合員のみなさんの要望にこたえて! 店舗と宅配のポイントを 統一し共通で利用できるようになります♪

3月21日～ 新たなポイント制度「コープポイント」がスタート!

これまで、宅配・店舗それぞれにポイント制度を運用していましたが、組合員のみなさんから「店と宅配でポイントが違うわかりにくい」「いつしょにしてどちらでも使えるようにしてほしい」などの声が寄せられていました。こうした要望にこたえ、店舗と宅配のポイント制度を統一し、共通でポイントを使えるようにします。また新たに「夕食宅配サービス」と「住まいと暮らしのサービス」の利用についてもポイントの対象とします（これ以外の配達灯油・葬祭などはこれまで通り対象外）。

詳しくは、店頭、宅配で2月6日～配布のチラシでご案内します。



※現在のポイント制度は
店舗は、ご利用100円（本体価格）につき1ポイント、600ポイントで300円の割引券を発行。
宅配は、ご利用278円（本体価格）につき1ポイント、300ポイントで300円分の値引きとして使えます。

「秋のコープのつどい」に寄せられたご意見にお答えします

10～11月に行った「秋のコープのつどい」では、たくさんのご意見をいただき、ありがとうございました。いただいたご意見の中から、実現や検討を予定していること、またご理解いただきたいことを中心にお答えします。

宅配で届くシッパー（発泡スチロール容器）が小さくなったのはなぜですか。

現在、従来のサイズより高さが6cm小さいシッパーへの切り替えをすすめており、3月末までに全域で切り替えの予定です。

宅配の利用は、班が3割、個配が7割と、年々個配の割合が高くなっています。個配では1つのシッパーに1～2点しかご利用がない場合もあり、班で数世帯分をまとめて配達していた頃からのシッパーのサイズでは、実態に合わなくなっていました。加えて、近年の気温上昇に対して、シッパーのサイズが大きいままで内容量が少ないと品質の維持がむずかしいという問題もでてきました。シッパーのサイズを小さくすることで品質管理も向上させることができます。

また、様々な石油製品が値上がりしていますが、シッパーのサイズを小さくすることで、その購入費用や運搬のための物流費を削減することができます。配達手数料の値上げにならないよう、現段階でできる限りのコスト削減を行っています。

なお、サイズ変更に伴って、従来のようにシッパー3つを組み合わせて2つ分の大きさで保管することができなくなり、不便との声もいただいていますが、以上のような理由のためご理解をお願いします。返却の際は、お届け時と同じように箱とフタがセットされた状態で重ねてご返却ください。



生協は質のよい商品が多いと感じます。家計応援キャンペーンをもっと実施してほしいです。

昨年は2万品目を超える食品が値上げとなり、今年も4月までに7千品目を超える値上げが予想され、家計負担はこの2年間で13万6千円も増えるとの試算も報道されています。

こうした中で、いわて生協では、組合員のみなさんのきびしい家計に少しでも貢献しようと取り組んできました。店舗では、毎月約3,000品目を「全力応援プライス」として価格を下げて提供しているほか、お盆の時期や年末年始にはさらに450品目を値下げ、また「コープフェア」や「産直収穫祭」でもおすすめ価格で提供し、家計を応援しています。宅配では月に2回、「家計応援企画」を実施しています。

加えて、1月～3月まで、全国の生協が力をあわせ、くらしに身近なコープ商品を中心に特別価格で提供する「全国くらし応援キャンペーン」を実施しています。店舗は、1月5日～3月29日まで58品目。宅配は1月2週号～3月5週号まで、毎週最低でも2品目をWeek「コープ商品特集」でご案内。また2月1週号の別チラシ「コープ商品特集」でもご案内します。ぜひご利用ください。

「全国くらし応援キャンペーン」の対象商品はこのマークが目印！



PayPay以外の電子マネーやd払いも使えるようにしてほしい。セルフレジでも一般のクレジットカードが使えるようにしてほしい。

現在、店舗でのキャッシュレスでの支払いは、アイコープカード（チャージ式）、アイコープ・トリプルカード（クレジットカード機能）、一般的のクレジットカード、PayPay、コープペイの5つの方法で対応しています。

キャッシュレスでの支払いは、様々な方法が増えており、いわて生協としても組合員のみなさんのお支払いの利便性をはかるために導入を増やしています。しかし、導入にはシステムの開発費用、また日常的には手数料（クレジット会社などにいわて生協が支払う決済手数料。利用額に応じて1～3%前後）がかかるため、その方法の普及状況や費用対効果もしながら、慎重に導入を検討しています。

なお、セルフレジでの一般クレジットカードの使用については、要望にこたえ、3月末から順次、各店に導入の予定です。

沿岸地域の移動店舗をなくさないでほしい。
他の地域でも移動店舗を運行してほしい。

移動店舗「にこちゃん号」は、被災地の買い物支援として運行を継続してきました。しかし、年々利用が低下し、2020年度には年間1千万円の赤字となったことから、2021年10月からコースを全面的に見直し、車両も4組（1組2台で運行）を2組に変更し、毎週43か所を回っています。

現在（12月度）は、1日平均144人（前年比99%）、28万円（同105%）のご利用で、年間では220万円の赤字の見通しです。赤字額は改善していますが、今後も継続していくために、ぜひ運行している地域での利用・お声かけにご協力をお願いします。

また、他地域からも移動店舗実施の要望を毎回いただいているが、上記のように事業として成り立たせるのはむずかしく、現在の中期計画では、移動店舗の拡大は考えていません。宅配や夕食宅配事業を広げることで、買い物が不便な地域や高齢の組合員のくらしを支えていく計画です。



東京電力福島第一原発事故による「アルプス処理水」海洋放出 復興の妨げになる海洋放出はやめて、抜本的な地下水対策を

■海洋放出に反対する署名は全国で23万筆

東京電力福島第一原発事故で発生し続いている放射能汚染水を、「アルプス（多核種除去設備）」と呼ばれる浄化設備で処理をしてタンクにためている「アルプス処理水」。2021年の4月、政府はこの処理水を海に放出すると突然発表しました。これは「関係者の理解なしにはいかなる処方も行わない」としてきました東京電力と地元漁業者との約束を反故にして決定したものです。

これに対し、福島県漁連はじめ全国の漁連、地元の住民などが反対の声を上げ、みやぎ生協・コープふくしまなどが中心となり、「安易に拙速に海洋放出するのではなく、別の方針での処理を求める」署名が始まりました。

いわて生協でも昨年秋よりこの署名に取り組み、組合員のみなさんから寄せられた32,665筆の署名を福島に送りました。全国の生協でも取り組み、1月23日現在では約23万筆が寄せられています。昨年3月と9月には、経済産業省や東電に要請行動も行いました。



集まった署名を前に、みやぎ生協・コープふくしまのみなさん

■海洋放出で新たな風評被害のおそれ

「アルプス（多核種除去設備）」は、様々な放射性物質が多量に含まれている汚染水から、「トリチウム※」以外の核種を基準値以下まで除去するための施設です。しかし、経済産業省の資料によると、「アルプス」で一度処理し、敷地内に保管しているタンクの約7割には、ヨウ素129、ストロンチウム90など、トリチウム以外の放射性物質が規制基準を超えて存在しているとされています。東電は、「再度処理して、トリチウム以外の放射性物質を規制基準以下にしてから流す」としていますが、再処理すれば規制基準以下になるのでしょうか。

また、政府や東電は「他の原発でもトリチウムは海に流している。基準に沿うよう水で薄めるから問題ない」と説明していますが、たとえ基準を満たしたとしても、海洋放出が始まれば東北の農・水産物は風評被害にあうおそれがあります。宮古市の田老町漁協も、震災後、放射性物質が一度も検出されていないにも関わらず、わかれの取引を停止されるなどの風評被害に苦しんできました。

風評被害が起こってしまえば、その被害を受けるのは、大震災から立ち上がってきた東北の農水産業者なのです。

※トリチウム 三重水素とも呼ばれる放射性物質で、化学的には水素と同じ性質を持つ。通常は水の形で存在し、普通の水に混ざっているため、分離が難しい。

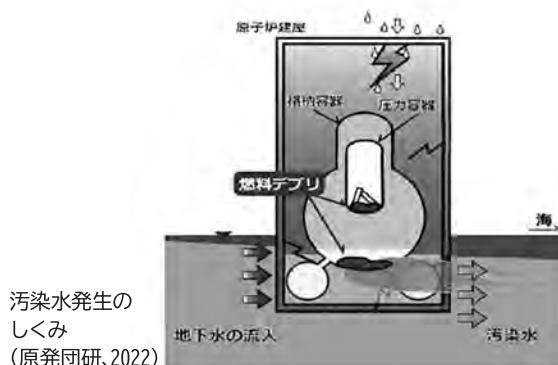
■放射性物質は拡散せず陸上で保管を

海洋放出しないで陸上に保管すれば、放射性物質は時間の経過とともに減っていきます。原発の敷地内や周辺にはタンクを設置する土地がまだありますし、汚染水をコンクリートで固めて地下に保管するという案もあります。

放射性物質は、人体に触れる機会を極力減らすために、「集めて隔離する」のが対策の基本です。土地の除染も、汚染された土を集めて管理することで地域の安全性を高めました。海洋放出は、放射性物質を拡散する行為であり、これに逆行しています。

■なぜ海洋放出を急ぐ？

昨年12月にみやぎ生協・コープふくしまが行った学習会では、福島大学教授の柴崎直明さんが「なぜ汚染水は増え続けるのか」と題して講演しました。その要旨を紹介します。



汚染水が事故から約12年経った今でも増え続けていることが、政府と東電が海洋放出を急ぐ理由です。そして汚染水が増え続けているのは、原子炉建屋・タービン建屋に流入する地下水に対して適切な対策がとれていないからです。

福島第一原発は、地下水の多い台地を大きく削って建設したために、事故の前から大量の地下水を汲み上げながら運転しなければならない原発でした。事故後の停電でそのポンプが停止したために大量の地下水が原子炉建屋などに流入し、今でも建屋の周囲から地下水や雨水が流入し続けています。

また、事故後に行った調査では、東電が想定している地質や地下水の流れが、実際と違うことがわかりました〔柴崎教授が代表を務める福島第一原発地質・地下水問題研究グループ（原発団研）の調査による〕。誤った想定をもとに対策が取られているため、地下水を汲み上げる井戸の効果が出ず、凍土壁※の深さも足りないなどしてその効果が不十分なため、汚染水を減らすことができないのです。

拙速に汚染水を流すのではなく、地質や地下水の詳細な調査を改めて行い、効果的な地下水対策をとって汚染水の発生を減らすことこそが必要です。

※凍土壁 地中に埋め込んだ凍結管に冷却液を循環させて周辺の土を凍らせ、地下水の流入を防ぐ技術。

■「海洋放出ありき」で準備がすすんでいる

昨年8月から、東電は処理水を沖合1kmから海上に流すための海底トンネルの工事に着手しました。今年1月には政府が処理水の海洋放出の時期について「今年春から夏ごろ」とする方針を発表しました。また経済産業省は「安全基準を十分に満たした上で海洋放出する方針」などと、テレビや新聞で広告をしています。

住民や地元漁業者の合意がないままに、海洋放出の準備が進められています。海洋放出を止め、抜本的な対策をとってほしいと声を上げていきましょう。

復興の努力を水泡に帰す
海洋放出は許せない



前みやぎ生協・コープふくしま
副理事長兼福島県本部長
野中 俊吉 さん

原発事故から12年、被災地の農漁業者は独自の基準で食品を検査するなど、放射能汚染に向き合い努力してきました。ようやく全国でも福島県産の農水産物の取り扱いが増えてきたところです。海洋放出は、これらの努力を水泡に帰すものであり、まったく許すことができません。

福島第一原発の廃炉作業は少なくとも30年以上かかります。その間ずっと海洋放出が続けば、消費者の不安は続き、漁業者は風評被害への保障を受けて生活せざるを得なくなります。これで本当の復興と言えるのでしょうか。

岩手のみなさんもこの問題に引き続き関心をよせていただき一緒に取り組んでいきましょう。

■改めて「脱原発を」の声を上げよう

政府は原発事故以来、「原発の依存度を低減していく」「原発の運転は最長60年で新規の建設はない」との方針を示していました。しかし昨年12月下旬に「60年を超える原発の長期運転を可能に」「次世代型の原子炉の開発・建設を」などと発表、方針を180度転換しようとしています。

いわて生協は、東日本大震災と福島第一原発事故を受け、「原発に依存しない事業とくらし」をめざし、脱原発、再生可能エネルギーの普及・拡大の取り組みを進めてきました。いまだに続く原発事故後の苦しみを二度と繰り返さないために、改めて「脱原発を」の声を上げていきましょう。

さようなら原発岩手県集会 参加無料

3月18日(土) 13:30~15:30 岩手教育会館

講演「原発回帰は許さない！」(仮題)

大島堅一さん(龍谷大学政策学部教授・原子力市民委員会委員長・日本環境会議代表理事)

お申し込み 岩手県消団連 019-684-2225

はじめよう！くらぶでイキイキしたくらし くらぶ活動紹介

心と体が元気な毎日を過ごすために、組合員が集まれる場がたくさんある地域をめざそうと、いわて生協では自主的な集まりを応援しています。

「くらぶ」は、組合員が関心あるテーマで自主的に集まり、活動するグループ。組合員が4人以上集まれば登録でき、活動補助が受けられます。友だちや職場の仲間、ママ友を誘って、くらぶでイキイキしませんか。

やりたいことを出し合って活動しています 青空の会（盛岡市）

メンバーは10人で、活動して3年になります。「心豊かな暮らしを楽しむ」をモットーに、メンバーでやりたいことを出し合い、活動内容は手作り作品やウォーキングなどさまざまです。昨年の10月には「干支のちぎり絵」作成をしました。干支のちぎり絵作成は毎年行っていてみなさん手際よく作業がすすみました。作った作品は地区の文化祭にも出品しました。来年度も作成できたらいいねと作りながら話も弾みました。今度は絵本の読み聞かせもしたいと考えています。（吉田邦子さん）



「うさぎの干支ちぎり絵」を作成しました。毎年の楽しみです。

健康づくりのために活動しています 大平バウンドテニス（釜石市）

地域の集会所を借り、4人で活動しています。「体力づくりをしたいね」ということがきっかけで活動は5年以上になります。毎回の活動では準備体操をして、バウンドテニスラリー、締めくくりにラジオ体操をしています。コロナで集会所が使えないこともありましたが、みんなで集まって体を動かすことは健康にもつながるし、話すことがリフレッシュになるので、毎回の活動が楽しみです。免疫力アップのためにもみんなが体に気をつけて、これからも一緒に楽しく続けたいねと話しています。

（高橋愛子さん）



バウンドテニスは、硬式テニスコートの1/6のスペースで、屋内で楽しむミニテニスの一種（写真は日本バウンドテニス協会HPより）

健 康 ワンポイント

「さあ、にぎやかにいただく」を合言葉に、食生活をチェックしてみよう

現在では、肥満・糖尿病などの生活習慣病の増加や、高齢者の低栄養が問題となっています。その要因の一つが、栄養摂取のバランスが乱れています。

こんな食事になっていないか、普段の食事を見直してみましょう。

●ダブル炭水化物型

ラーメンとチャーハンの組み合わせ等。糖質の摂り過ぎで、メタボの原因にもなり、たんぱく質や野菜の栄養が足りません。

●草食低栄養型

サラダだけなど、野菜中心の食事では、糖質やたんぱく質の栄養が不足しています。

●単品粗食型

60歳代で見られるのは「単品粗食型」です。おにぎり、パン、うどんなどの単品だけでは、たんぱく質がほとんど摂れません。

バランスのいい食事とは

ごはんを中心とした「主食」。肉、魚、卵、大豆製品などを利用した食事の中心となる「主菜」。野菜、きのこ、いも、海藻中心の「副菜」や「汁

物」。このような和食の食事スタイルは脂質の摂りすぎになりにくく、栄養がバランス良く摂れると言われています。これに加え、間食もを利用して果物や乳製品も毎日摂取できると、さらに栄養バランスが整います。

栄養バランスの取れた食生活を送る為に

10の食品群（魚、油、肉、牛乳、野菜、海藻・きのこ、いも、卵、大豆、果物）を意識することで、自然と栄養バランスが整います。また色々な栄養素と一緒に摂ることで、栄養素の相乗効果も期待できます。10品目の頭文字をとって「さあにぎやかにいただく」と覚え、心がけてみましょう。目標は1日7品目以上です。はじめのうちは、毎日そろえるのが難しいかもしれません。まずは無理なく1週間や数日間でそろうように意識しましょう。



♪春から「くらぶ」を♪ はじめましょう

くらぶ登録は、組合員4人以上からできます。活動期間は毎年4月～翌年3月です。

●開催規定

年6回以上集まって、その都度報告書を提出します。

●活動費

年間8,000円を補助。会場費やお茶代など、運営に使用できます。年度末には精算書を提出します。

●企画補助もあります。

くらぶメンバー以外の方を10人以上集めて企画を開催する場合は、年1回、上限1万円を補助します。（申請・審査の上で）

「くらぶ」のお問い合わせは
いわて生協 組合員活動チーム
TEL 019-603-8299

いわて生協ホームページから、くらぶについての詳細を見ることがで
きます。 QRコードはこちら→



おすすめレシピ

切り干し大根と かにかまの中華和え

エネルギー 68kcal
塩分 0.8g
(1人あたり)

材料 (4人分)

切り干し大根	…30g	うま味調味料	…5ふり
かに風味かまぼこ	…5本(60g)	A 醋	…大さじ2
きゅうり	…1本(100g)	しょうゆ	…小さじ2
		砂糖	…小さじ2
		ごま油	…小さじ2

作り方

- ①切り干し大根は2cm程度に切り、洗って5分ほど水に浸け、水気を切る。
- ②きゅうりは千切りにし、ポリ袋に入れて、うま味調味料をふり揉む。かにかまぼこは、食べやすい大きさに手で裂く。
- ③ボウルにAの合わせ調味料を作り、①②を加えてよく混ぜあわせる。

出典：公益財団法人味の素ファンデーション

フードドライブ商品が役立てられています

「フードドライブ」とは、食料品を寄付いただき、必要としている人へ届ける活動のことです。

いわて生協では、安全性や品質を確保するため、みなさまにご注文いただいた商品でフードドライブを行っています。昨年の10月末に宅配で取り組んだフードドライブには、3,165点の寄付が寄せられ11月に県内13団体へお届けしました。

支援が役立っていることを実感しました

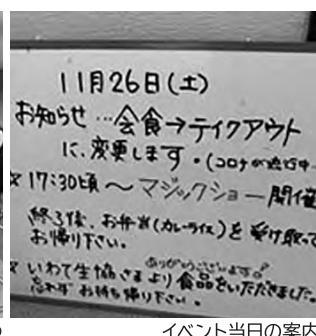
久慈コープではフードドライブで寄付された商品を、洋野町にある「むつみ子ども食堂」へお渡しし、子ども食堂の開催の様子を見学させていただきました。「むつみ子ども食堂」はひとり親世帯を対象に2017年より月1回子ども食堂を開催しています。気軽に来て楽しんでもらいたいと、イベントと合わせて開催することもあり、見学したこの日はマジックショーが行われました。みんなで、カレーを食べる予定でしたが、新型コロナウイルスの影響で、持ち帰っていただくことになりました。

フードドライブの商品は1人分ずつ袋詰めし、参加者へお渡ししました。商品を受け取った方からは「食品支援をいただき本当に助かります。コープ商品なので嬉しいです」という声が寄せられました。運営スタッフの方も「生協からいただいた商品は、消費期限が長い商品ばかりで本当に助かります」と話していました。これからもフードドライブやささえあい募金を通じて、地域の子ども食堂を支援していきたいです。

(久慈コープ 理事 高屋敷加代子)



寄せられた商品を1人分ずつ袋詰め



イベント当日の案内

支援対象を拡大しました

「ささえあい募金」にご協力をお願いします

組合員のみなさんからの、ささえあい募金を財源として、子ども食堂が生協店舗で食材を購入する際2割引きの支援をしてきました。

1月より生協店舗のない地域の子ども食堂の応援もするため、対象を宅配利用にも拡大しました。引き続きご協力をお願いいたします。

ささえあい募金 1口 100円

1回のみ	2	7	1	0
利用登録募金 毎週	2	6	1	9
利用登録募金 隔週	2	6	2	9
利用登録募金 月1回(D週)	2	6	4	9

※宅配注文書の6桁番号記入欄に、上の注文番号と数量をご記入ください。
※数量1で100円。数量5で500円、1人何口でも登録できます。
※利用登録募金は、中止の連絡をいただくまで自動継続となります。
中止する場合は宅配センターへご連絡下さい。

被災地活動助成金を贈呈しました

いわて生協では、県内で復興支援活動に取り組む団体へ、2016年度から「被災地支援活動助成金」を助成しています。今年度は16団体へ326万3,000円を贈呈しました。

イルミネーションライトアップの活動に、助成金を活用させていただきます。

毎年3月11日、鎮魂への思いと、暗くなってしまった街中を明るく照らそうとイルミネーションでライトアップする活動をしています。今回で10回目を迎えます。イルミネーションで使用するキャンドルのホルダーを地元の中学生のみなさんに作成いただいている。昨年は、陸前高田市内の全中学校の生徒352名が、ホルダー作成に参加しました。今年は、地元高田・米崎小学校も初参加し、活動が大きく広がっています。

つむぐ実行委員 事務局 覚張 あゆみ(陸前高田市)
たくさんの優しさと思いを胸に、心のこもったイベントを実施することで、多くの人の思いをつむぎ、これからも今の高田を発信していきたいと思います。

今年も「つむぐイルミネーション」開催します。
3月11日(土)~12日(日) 日没~20時
川原川公園(陸前高田市民文化会館脇)



昨年のつむぐイルミネーションの様子



食品ロスを減らすために いわて生協のとりくみ

今年度は食品ロス削減アイデアを紹介してきたこのコーナー。最終回はいわて生協の食品ロス削減の取り組みを紹介します。

店舗は適正発注とリサイクルで

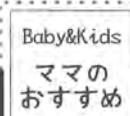
店舗では生鮮食品の廃棄量を削減するために、商品の適正な発注と製造に取り組んでいます。また、やむを得ず生じた食品廃棄物はリサイクルしています。盛岡・滝沢・花巻・奥州の店舗の生ごみは堆肥に、一関コルザの野菜端材は動物の餌として再利用されています。また魚のアラや肉の端材、惣菜の揚げ油は、飼料や肥料の原料に

なっています。

宅配は食品ロスが少ない仕組み
宅配は注文を受けてから商品を発注するため、売れ残りがなく、食品ロスが出にくい仕組みです。

毎日のくらしで食品ロス削減

自宅での取り組みに加え、宅配の利用や店舗での「手前取り」など、できることから食品ロス削減に取り組んでいきましょう。



甘さ控えめ、サクサクとした 食感がお気に入りです

澤田 章子さん(盛岡市)



co-op
今週配布の
Week 79Pで
ぜひ!

のりものビスケット
(115g)
本体 198円
(8%税込213円)
注文期間: 2月20日~2月24日



「ロシアによるウクライナ侵攻から核兵器について一緒に考えよう。」を読んで高二の娘と真剣に、平和につくことについて一緒に考えよう。（盛岡市・50代）

今こうして小さいながらいろいろな悩みを持ちながら暮らしている私たちとは、比べものにならないほど、ウクライナの人々は、つらく、悲しく、寒さに震えながら、今生きているかもしません。あたたかく、穏やかな日々をウクライナの人たちに早く届けてあげてほしい。

（紫波町・60代）

早く戦争が終わってほしい…

寄せられた
声から



いて、核を取り巻く現状について考える機会を持って、良い時間を過ごせました。（盛岡市・50代）

運動習慣を「この機会にぜひつけたい」と思いました。一日二〇分、ウォーキング（早足で）が目標です。（一関市・50代）

健康チャレンジに興味を持ちました。



店舗サービスカウンターの募金箱でご協力ください
(現在11店舗、3月以降は全店に設置します)。

総代選挙に関する公示

第34回いわて生協通常総代会の開催にあたり、総代の選挙を行います

総代は、組合員の代表として、6月に開催される通常総代会で、いわて生協の計画などを決定します。任期は1年で、総代会後も、決めた計画を地域の中でいっしょにすすめていきます。

- 立候補の受付期間/3月1日～3月21日
- 総代選挙区と定数/70選挙区、定数500人

※総代選挙については3月1日～ホームページ、いわて生協店舗でお知らせします。詳しくはいわて生協組合員活動チームまでお問い合わせください。

日本盲導犬協会より感謝状をいただきました

いわて生協では、2006年から店舗に募金箱を設置し、盲導犬育成のための募金に協力してきました。この16年間で、組合員のみなさんから456万7,744円の募金が寄せられています。今回、長年の募金活動に対し、日本盲導犬協会から感謝状をいただきました。



盲導犬広報担当のファロちゃんも参加しました。

三年ぶりのついで、久しぶりに組合員の方々とお話しでき、とてもよい時間を過ごす事ができました。「今まで寂しかったね」という言葉に生協の組合員さんの強い絆を感じました。（盛岡市・40代）

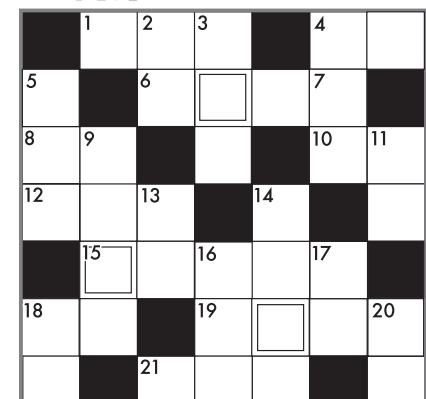
本誌をとても楽しみに拝見しております。いつまでも元気に過ごすために「さあ、はじめよう！健康チャレンジ」とても興味深く読みました。食の見直しで発酵食品を毎日摂取するように心がけたいです。身体を改めて認識し、食生活がいかに大切か、学ぶことができました。

盲導犬の活動は募金と寄付によって賄われています

現在、全国で約800頭、岩手県では8頭の盲導犬が活動しています。全国4か所に訓練センターがあり、盲導犬の育成・訓練を行っています。視覚障害者の方は、盲導犬の貸与と共同訓練およびフォローアップを無償で受けることができます。これらの事業運営にかかる費用は、主に募金や賛助会員費など民間からの寄付によって賄われています。

クイズでプレゼント！

正解者から抽選で30名に
宅配値引券またはコープ商品券
500円分をプレゼント！



クイズ 二重枠の文字を並べ変えると？
★ヒントは紙面をご覧ください。

・左の用紙を切り取り、宅配担当者または店舗サービスカウンターへ。

・郵送・FAX、ウェブフォームからもどうぞ。

<https://forms.gle/L19h6FmMqmGg6Phm7>

FAX 019-687-1117

〒020-0690 滝沢市土沢220-3



お名前	組合員番号 または電話番号		
年 代	代	市町村	市・町・村
		希望するプレゼ ントに✓印を	□宅配値引券 □コープ商品券

※この個人情報はプレゼントの発送、申込み・意見・質問への回答、関連した情報を届けに使用します。アンケートの内容は生協の発行物に掲載する場合があります。

