

わいわいコープ。

発行／2025年11月24日 年5回発行

いわて生協 組合員活動チーム

滝沢市土沢220-3 TEL 019-603-8299 FAX 019-687-1117

Mail sn.isoshiki@todock.coop

vol. 140

いわて生協は東ティモールの母子を継続的に支援しています

～ユニセフ募金にご協力ください～

世界中の子どもたちが十分なケアを受け、よりよい人生のスタートを切れることを願って、いわて生協では毎年ユニセフ募金に取り組んでいます。

東ティモールの地域とプロジェクトを指定して支援

いわて生協に年間で寄せられる募金のうち110万円は、「指定募金」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」に役立てられています。



東ティモールでは、5歳未満の子どもの死亡率が高く、アジア太平洋地域の34カ国の中でも3番目に悪い状況です。その原因は、ほとんどの場合栄養不足で、母乳育児の重要性や栄養の与え方、離乳食などに関する知識を、母親や家族が十分に持っていないために起こっています。そのためこのプロジェクトでは、医療従事者や村の母親支援グループへの研修、保健施設への必要な資材の提供、そして地域住民への栄養や衛生指導などを通じて、母子を支援しています。

2014年度からの11年間で、いわて生協で総額1,210万円、北海道・東北・九州の生協全体で2億2,777万円の募金を届けました。東ティモールの子どもたちの状況をさらに改善するために、引き続きご協力をお願いします。

支援員 マナ・アナさんの奮闘

ビケケ県の遠隔地の村で、母親支援グループのボランティアとして活動するマナ・アナさん。

2024年7月、マナ・アナさんの月例会に、生後8か月のケシアちゃんがやってきました。上腕計測メジャーで腕の太さを測ると、測定値はわずか10cm。合併症のない急性栄養不良と判断したマナ・アナさんは、すぐに保健センターを紹介しましたが、最寄りの施設は10kmも離れており、公共交通機関もないため、親子は通院をあきらめるしかありませんでした。

そこでマナ・アナさんは毎日親子のもとを訪れ、母乳育児の継続と、適切な離乳食をあげるよう助言し続けました。お母さんはその助言を受け止め、多様な食材をケシアちゃんにあげられるよう努力しました。その結果、1歳になったケシアちゃんの体重は7kg、上腕の太さは13cmにまで回復し、急性栄養不良の状態を脱しました。マナ・アナさんは、「母親支援グループのメンバーとして研修を受けた通り、役割を果たさなければ、と思っています」と話してくれました。



ユニセフ募金にご協力ください

寄せられた募金のうち指定募金を差し引いた分は、「一般募金」として世界各地の子どもたちのために役立てられます

宅配で

申込番号 2777 数量 1 1口100円

受付期間 2026年3月20日(金)まで

●宅配注文書の6桁番号記入欄に、注文番号と数量を記入。数量1で100円、5で500円となります。

●インターネット注文でも申込できます。

※お預かりした募金は、税額控除の対象とはなりません。

店舗で

年間を通して募金できます。

●生協のお店の募金箱で。

●300円のお買い物割引券でも募金できます。

コープポイントで



コープアプリ
ホーム画面右上の
「ポイント利用」から!

1ポイント(=1円)から募金できます。

書き損じはがきで

●書き損じはがき、未使用はがき、未使用切手も募金になります。

●お手持ちの封筒に入れ「組合員活動チーム行き」と書いて、宅配のかよい袋、店舗サービスカウンターへ。

組合員活動のようすをご紹介します

盛岡北コープ企画

熊について学ぶ学習会

熊による被害が広がっていることから、地域の組合員の要望を受けて、開催しました。

岩手大学農学部森林科学科の山内貴義准教授をお招きし、野生動物の生態や、熊の習性、遭遇した時に身を守る方法など、先生の体験を交えながら、具体的に教えていただきました。熊の毛皮や頭骨などに触ることもでき、爪や牙の大きさと鋭さに、驚きの声が上がっていました。

30人が参加。「クマの生息地で暮らしているという意識を強くしました」「登山の際は鈴に加え笛も持つなど、出逢わない対策をしっかりとしたい」などの感想が寄せられました。

(10月1日)



能登半島地震 被災地支援

穴水町でサロン活動を行いました

いわて生協の理事・職員2人が東北の生協とともに石川県穴水町でサロン活動を行いました。



36世帯が入居する港町仮設団地で開催、30人の方に来ていただきました。山形県の芋煮と東北各地の銘菓を提供し、大変喜ばれました。

参加者からは「わざわざ遠いところありがとう」「山形の芋煮は初めて食べました。うれしくて涙が出ます」などの声を寄せいただきました。(10月20～21日)

はじめてCLUB

佐々長醸造の工場見学に行きました

はじめてCLUB会員を対象に行う4～6歳児の親子向け企画でアイコープのつゆ・みそなどを製造している佐々長醸造(花巻市)の工場を見学しました。

11組37人の親子が参加し、蔵や直売所を見学しながら、商品へのこだわりなどのお話を聞きました。樽の大きさや中身、蔵の中で流れているクラシック音楽など、ひとつひとつに歓声と驚きの声が上がっていました。「クラシック音楽が味噌のおいしさに影響があるのはおどろいた」「こだわりを知れてよかった」などの感想が寄せられました。

(9月13日)





秋のコープのつどい 報告



県内280会場に、3,300人が参加しました!

組合員みんなで生協を運営していくための大切な場である「秋のコープのつどい」。県内各地で10月～11月に、地域の公民館などに集まって開催した「会場開催」では280会場に3,300人が集まりました。好きな時間・場所で開催する「おうち開催」も開催中です。

「おうち開催」のアンケート
提出締め切りは

12月7日(日)まで!

会場開催の様子をご紹介します

会場では、こ～ぷ委員がおすすめする「はなまる商品」のおすすめポイントや活用レシピを紹介したり、お米の価格高騰についての学びを深めました。いくつか会場の様子をお知らせします。

クイズでコープ商品の良さを伝えました

盛岡西コープ 前潟こ～ぷ委員会

おすすめ商品は「産直さくら卵」。「なぜ美味しいのか」「どう安全なのか」を自分たちでまとめた資料を作成し、商品の良さを伝えました。さらに、会を盛り上げるために「さくら卵クイズ」も実施。「たまごの殻の色は鶏の羽の色で決まる」「たまごのサイズは違っても黄身のサイズは同じ」などの内容のクイズで盛り上がりました。参加者からは「いい雰囲気の会だった」「クイズが楽しかった!」といった嬉しい感想をいただきました。



幅広い世代にわかりやすいつどい

花巻コープ ニコニコこ～ぷ委員会



委員会のおすすめ商品は「アイコープうどん」。当日は焼うどんの試食も実施しながら商品の特長を伝えました。学びのテーマでは、「令和の米騒動」を4コマ漫画にしたり、こ～ぷ委員のお米節約あるあるを発表。「もち米や麦等でかさみする」「パンや麺類の回数を増やす」などの節約術には参加のみなさんも頷きながら聞いていました。お子さん連れの方から80代の方まで、様々な年代の方が集まったとてもにぎやかなつどいになりました。

わかめの魅力をアピールしました

水沢コープ もぐもぐこ～ぷ委員会

今年、産直50周年の「産直真崎わかめ」を取り上げ、「強い潮の流れにもまれて育つため、しっかりと歯ごたえと豊かな風味が味わえる」という特長やレシピを紹介しました。わかめを食べることで得られる「免疫力アップ」「骨や歯が丈夫になる」「むくみの予防改善」「美肌効果や髪にツヤがでる」などの効果をお伝えすると、驚きの声が上がっていました。お米問題については、水沢地域は米農家の方も多く、活発な意見交換がされました。



会場を彩ったコープ商品活用レシピをご紹介します

産直若鶏つみれで作る簡単カレーパン

盛岡北コープ ヒルズ・ひまわりこ～ぷ委員会

材料／2人分
8枚切り食パン 4枚
アイコープ産直若鶏つみれ 100g
カレー粉 適量
卵 1個
パン粉 適量
サラダ油 大さじ 2～3



- 作り方
- 食パンは耳の部分を切り落とし、麺棒で厚さ5mmほどにのばす。
 - のばした食パンをひし形に置き、ふちを2cmほど空け、下半分の三角形に、四等分した産直若鶏つみれをのせ、カレー粉をまぶす。
 - パンのふちに溶き卵を塗り、半分に折りたたんで、端をフォークで押さえる。
 - 表面に溶き卵を塗り、パン粉をまぶす。
 - フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、④の両面を焼き、薄く焦げ目がついてきたらフタをして2～3分弱火で焼く。
 - 焼き色が薄いようなら、最後に中火で加熱し、こんがり焼き色がついたところでできあがり。

わかめの水戻し、豆腐の水切り不要! わかめの白和え

岩手郡コープ

材料／6人分
豆腐 1丁
アイコープ産直真崎わかめ使用カットわかめ 大さじ2強
人参 1/2本(千切りに)
しめじ 1パック(小分けに)
○砂糖 大さじ2
○白だし 大さじ1
○すりごま 大さじ4



- 作り方
- 豆腐とわかめをボウルに入れて、手でつぶしながら混ぜる。
 - 人参、しめじは耐熱容器にのせ、ラップをかけて 600W で 2～3分 電子レンジであたためる。
 - 人参、しめじの粗熱が取れたら、1のボウルに入れて○の調味料を入れ、よく混ぜ合わせてできあがり。



こ～ぷ委員会でいっしょに活動しませんか?

●こ～ぷ委員会とは?

同じ地域に住むこ～ぷ委員が、年10回集まり、コープ商品・産直品の食べ比べなど、商品学習を中心に活動します。地域の組合員に向けた企画も開催します。

●こ～ぷ委員はどんなことをするの?

こ～ぷ委員は生協のサポーター! 商品の食べ比べをしたり、企画を開催したりして生協の良さを広めています。「いろんなことが体験できる」「商品に詳しくなる」「近所にお知り合いが増えた」など、たくさんのこ～ぷ委員が充実感を味わいながら活動しています。ぜひ一緒に活動しましょう。

お近くのこ～ぷ委員会に参加して、活動を体験したり、様子を見学してみましょ! コープ商品の試食や食べ比べもできます。

興味のある方はこちらまで

組合員活動チーム 019-603-8299(平日9時～18時)

岩手のお米を食べ続けるために 私たちにできることを考えました

「令和の米騒動」はなぜ起きたのかを学び、
私たちの食卓を守るためにできることを一緒に考えました。



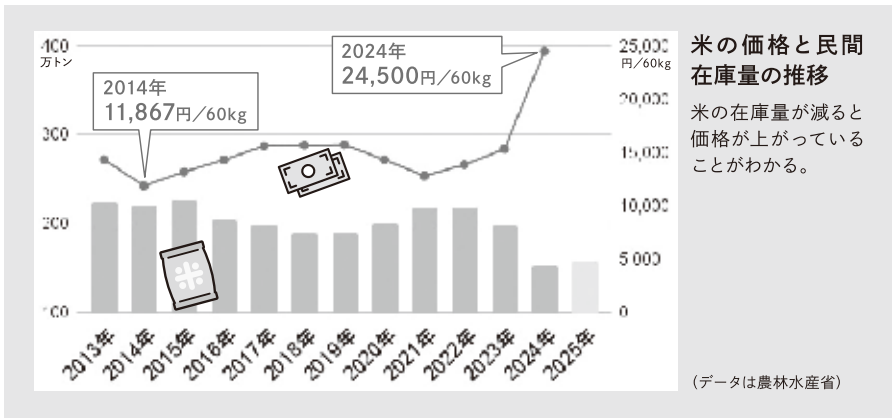
会場開催では「お米クイズ」で盛り上がったところも。

先生おしえて！

お米はなんで高くなったの？

国が需給予測に失敗し、米が不足したからです

お米の価格高騰は、国による需給予測の失敗が大きな原因です。2020年からのコロナ禍で消費が減り、在庫が増えたため、国は2023年度の生産量を減らす調整をしました。しかし、2023年にはコロナからの経済回復と、ウクライナ戦争や円安によるパン・麺類の価格上昇で米の需要が増加。さらに、猛暑による不作で生産量も減ったため、2023年末にはすでに米の在庫は大きく減少していました。2024年に入って在庫不足が報じられると、米の需要がさらに高まり、品薄状態が表面化。国の備蓄米の放出や増産への切り替えといった対策も後手に回り、事態はさらに悪化しました。



市場に任せれば、当然、価格は不安定に

国は、米の価格が下落しないよう生産調整は続けています。しかし、実際の価格は市場の動向に任せる立場です。農産物の収量は天候に左右されるため、豊作なら価格は下がり、不作なら価格が上がります。問題は、私たちの主食である米もそれでいいのか、ということです。

米が安ければいいのか？

お米の価格が高いと消費者の家計に打撃ですが、安ければ今度は農家が打撃を受けます。実際に2021～22年の米価下落時には、「稲作農家の時給は10円」と

報道されるほど、経営は厳しい状況でした。稲作農家の数は2010年からの10年間で4割も減少しています。もし農家がさらに減れば、将来食料が不足しても、作る人や農地がなくなり増産できません。

今回の米価高騰は、農家にとって一時的に「一息つける」状況ではありますが、「高すぎて米を食べる量が減るのでは」「今だけでまた下落するのでは」という不安も抱えています。日本の農業を持続可能にするために何より重要なのは、「安定した収入」なのです。

米価の安定のために国に求めること

米価を安定させるために、国は消費者と生産者双方にとって適正な価格を維持する対策を講じるべきです。ひとつは、生産調整のあり方を見直すこと。現在の「ギリギリの生産量」ではなく、不作に備えて余裕を持った生産量にすべきです。これにより、天候不順で不作になっても米不足を防ぐことができます。

そして、もうひとつは、豊作などで供給が過剰になった際の対策を強化すること。国が過剰分を買い取り、市場に出回る量を調整することで、価格の暴落を防ぐことができます。

消費者は「自分の問題」と捉えて

ある若い生産者が話していました。「農業経営は厳しいが、自分たちには田畑があるから食うには困らない。でも、食料自給率が40%を下回る現状で、もし輸入が止まったら、自分で作れない人はどうなるのか」と。この言葉が示すように、日本の農業問題は、もはや生産者だけの問題ではありません。むしろ、消費者である私たち自身の問題なのです。

消費者のみなさんには、「農家のために」などということではなく、「自分たちが今後も食料に困らないために、生産者とともに何ができるか」と考えてほしいと思います。



岩手大学
人文社会科学部・教授
横山 英信先生

私たちはどう考える？ 何ができる？

お米の問題を自分ごとに

気候変動、円安、戦争などにより、すでに「安く輸入できるのが当たり前」の時代は終わったと、私たちは実感しています。たとえ今は安く外国産の米が買えたとしても、それに頼って国内の農業を衰退させてしまえば、近い将来、もっと高い食料を買わざるを得ない日が来るかもしれません。それどころか、お金があっても食べ物が買えないという事態も起こり得ます。

米価を適正価格で安定させることは、私たち消費者と農家、双方にとっての願いです。だからこそ、ともに取り組むことができるのではないのでしょうか。そして私たちは「誰かのため」ではなく、「将来の自分たちのために」、国産の農産物を積極的に選んでいきたいと思っています。



盛岡中央コープ理事
吉田 美映さん

参加者の声より

高値は辛いけど、農家の努力を考えれば仕方ない

お米が売り場からなくなり不安な日々を過ごしました。消費者としては安くあってほしいですが、生産者の方々が安心して米作りを続けるには、ある程度価格が上がるのは仕方ないと思います。国産の農産物を買って、少しでも応援したいです。(久慈市/30代)

農家からすると 今までの安すぎた

私は、お米の生産者です。主人が定年になって本格的に手伝っていますが、価格の安さにガッカリでした。消費者の大変さもわかりますが、資材や燃料だって上がっている中、農家を続けるのは大変です。国が、農家に正当な対価を払い、国民には安く提供できるようにしてほしい。(紫波町/60代)

安さだけで商品を選ばないように

子どもが生まれてからお米の消費量がすごく増え、価格が気になるようになりました。農家の苦勞が分かり、米農家さんにも長く続けてもらえるように、国の対策だけでなく、安さだけで商品を選ばないようにしようと思いました。(一関市/30代)

輸入に頼らず、国が生産者の生活を保障してほしい

米不足になった理由がハッキリわかったので納得しましたが、今後もまたあり得ることなので県産・国産のものを大事にしたいと思っています。米は日本の主食です。外国から輸入するのではなく、消費者が希望する分は国内生産出来るように、国が補助金を出して生産者の生活を補償してほしいです。(盛岡市/60代)



スローショッピング いくつになってもお買い物の楽しみを

11月4日、ベルフ牧野林で「スローショッピング」を開催しました。これは、ご高齢の方などお買い物が不自由になった方にボランティアが寄り添い、自分のペースで、自分で選んで買い物をする喜びをサポートする取り組みです。いわて生協では、滝沢市で先進的な取り組みをしているNPO法人「やまぼうしネットワーク」と一緒に、9月からこの活動をスタートしました。

◆おしゃべりしながら、自分で選べる楽しさ

この日参加されたのは、ケアハウスで暮らすお二人。施設車で来店し、それぞれがボランティア2人と一緒にお買い物を楽しみました。

お買い物中は、メモを手し、果物やトイレトペーパーなど、買いたいもののコーナーを一つひとつ移動しました。ボランティアと「これは何個入り?」「こっちがおいしいかな」などと会話を交わしながら、納得のいく商品を選びます。また、「いつも座ってばかりいるので、運動になる」と、色とりどりの商品が並ぶ売場をゆっくりと巡り、「お花がきれいだね」と生花店でお花も購入していました。

会計は、「ゆっくりレジ」と表示が出ているレジ

で実施。精算も機械ではなくレジ担当者にお金を渡します。ご自身でお財布からお金を出し、レジの方とも会話しながら、ゆっくりと会計を済ませることができました。ボランティアは袋詰めや大きい荷物を持つなどしてお手伝いしました。

お買い物の後には、フードコートでお茶を飲みながら交流する時間も。一緒にお買い物したボランティアと若い頃のスポーツの話や、好きなお菓子の話などで盛り上がり、笑顔が絶えませんでした。

◆ボランティアも交流を楽しみながらお手伝い

この活動は、高齢者や認知症の方などが地域社会とつながり、自分らしくらすことを応援する大切な場となっています。

参加された方からは、「何度か参加しています。買い物に連れていってくれる家族がいなくて、お買い物できて楽しい。色々お話ししてくれるしね」という喜びの声が聞か



ボランティアに付き添われ、「ゆっくりレジ」でご自身のペースで会計される参加者。

れました。

この活動を支えるボランティアの方は「いわて生協でもスローショッピングを始めると聞いて応募しました。いつかは自分もお手伝いしてもらいたいことがあるかとも思い、できるうちにとお手伝いをしています。一緒にお買い物しているといろんなお話が聞けて楽しいです」とお話しされていました。

◆毎週火曜日に開催しています

ベルフ牧野林のスローショッピングは、毎週火曜日の13時から15時まで開催しています。利用を希望される方は、事前のお申し込みは不要です。開催時間に、直接フードコートへお越しください。

ボランティア説明会のご案内

日時：12月9日（火）12時30分開始。13時から実際のスローショッピングを見学。

場所：ベルフ牧野林 組合員ルーム

【申込み・お問い合わせ】

組合員活動チーム019-603-8299(平日9時～18時)

前号に寄せられた 声から

自分たちに何ができるのか考えるきっかけに

子ども平和新聞の「私たちは微力だけど無力じゃない」というまっすぐな言葉に目が覚めます。大人として何が自分たちにできるのか、改めて考えさせられました。（平泉町・40代）

被爆80年、誰もが平和を願う日々です。一人ひとりの力は小さいですが、同じ気持ちの人たちが集まれば大きな力になり、何かしら動かすことができると考えます。新聞を読んで、子どもたちからも、アクションを起こし何か変えようとするパワーを感じました。（滝沢市・60代）

コープ商品人気投票ランキングを読んで

第1位のたまごスープがお気に入りです。お弁当のお供にはもちろん、子どもが風邪をひいたときにご飯に入れておじや風にして食べさせたりなど、お手軽レシピにも活用できてとても便利です。（奥州市・40代）

みんなの好きな商品が知れて、ぜひ参考にしたいと思いました。たこ焼きがお気に入りなので、ランキンしていてうれしかったです。（盛岡市・20代）

秋のコープのつどいが楽しみ

私は3人用セット利用します。商品を試食して、仲間とわいわい言いながら、コープの活動や、生協のことについて話し合う貴重な機会になります。（盛岡市・60代）

Q&A ご意見におこたえて

Q 葬祭のセリオ学習会に何度か参加していますが、毎回ためになります。ホールごとに見学会や説明会などは行っていますか？

A 葬祭事業セリオでは、葬儀、エンディングノート、相続、生前整理、墓じまいなどの学習会を各地で開催し、「いざという時に慌てずにすんだ」「費用や内容に心構えができた」と大変好評です。また、各セリオホールでは随時、実際の施設をスタッフがご案内する「施設見学」や、ご希望の葬儀を伺い費用を見積もる「事前相談」を承っております。お近くのセリオホール、または葬祭事業部（019-601-5188、月曜～金曜 9時～17時）までお気軽にご連絡ください。

キトリ



わいわいコープ No.140

クイズ&アンケート

組合員活動チーム行

12月19日（金）締切

■クイズの答え

スロー

--	--	--	--	--	--	--

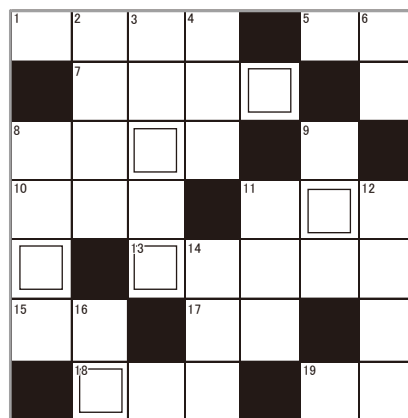
■アンケート

今回の記事で興味・関心を持ったこと、感想など。

お名前		年代	
組合員番号 または電話番号		市町村	

※この個人情報はポイント付与や当選のお知らせ、申込み・意見・質問への回答、関連した情報のお届けに使用します。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。

クロスワードクイズ



正解者から抽選で30名に
コープポイント500ポイントを
プレゼント！

・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どうぞ。

<https://forms.gle/L19h6FmMqmGg6Phm7>

FAX 019-687-1117
〒020-0690
滝沢市土沢220-3



クイズ 二重枠の文字を並べ替えると？
*ヒントは紙面をご覧ください。

1. エベレストを含む8000m級の山がちなる…山脈
5. 東⇐
7. 心臓から全身へ血液が通る管
8. 中古⇐
10. クリスマスは産直若鶏のから揚げ？ロースト…？
11. 国家の象徴として定められた旗
13. 岩手県全域をホームタウンとするプロサッカークラブ。
スペイン語で「鶴」の、いわて…盛岡
15. 餅つき、杵と…
17. サッカーなどの球技で、味方に送球すること
18. 酒など飲み物を試しに飲んでみること
19. 負ける⇐

2. 負けまいとする気持ちが強いこと。…が強い。
3. 贈答品などを美しく包むこと
4. ケトル
6. 春夏秋冬
8. 普代村長、雫石町長、盛岡…
9. 主に山小屋や山小屋風の宿泊施設
11. 陸上競技場のトラック、内側のイン…、外側のアウト…
12. トンカツの付け合わせ、…の千切り
14. 峰不二子が大好き、…三世
16. 好きなネタは？11月1日は…の日

◎前回No.139の答えは「ギンガノシズク」でした。
応募総数は566通でした。
当選者は、ハガキにて通知させていただきます。



* 2 5 1 2 0 2 3 3 8 *