

わいわいコープ。

発行/2024年6月10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

vol. 133

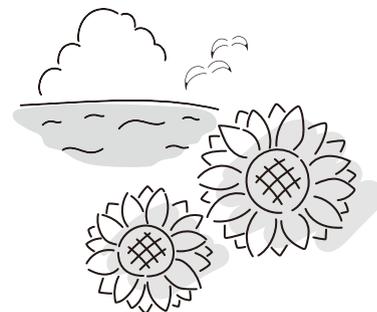
初夏のコープのつどいに参加しよう

開催期間 6月17日(月)～7月14日(日)

いわて生協では組合員の声を大切に運営していくために、年2回、初夏と秋に「コープのつどい」を開催しています。

「初夏のコープのつどい」は、組合員がひとりで、または何人かで集まって、資料を見て生協の商品や取り組みを知り、また日頃利用しての意見や要望をアンケートで提出する取り組みです。寄せられた意見や要望は、事業や活動にいかします。

アンケートを提出していただいた組合員の方には、プレゼントもあります。ぜひお気軽にご参加ください。



1 初夏のコープのつどいってなに?
組合員の声を寄せあう大切な取り組みだよ。

2 ひとりでもできるの?
資料を見て、アンケートを提出するだけだから、ひとりでもいいし、お友達やご近所の方と集まっていっしょにやってもいいよ。

3 初夏のコープのつどいをするにはどうしたらいいの?
宅配で申し込みすれば、翌週に資料が届くよ。
お店でももらえるんだって!

4 アンケートを出すと何かもらえるの?
資料を見てアンケートを提出すると、コープポイントか、コープ商品のどちらかがもらえるよ。
コープポイント 200ポイント (200円相当) または 大豆ドライパック(60g)

5 簡単だし、じゃあやってみようかな!
気軽にやってみてね。

1 宅配で初夏のコープのつどい資料を注文。無料でお届け

初夏のコープのつどい
注文番号 **2785** ※数量1で資料を1部お届け。集まって開催する場合は人数分の部数を数量にご記入ください。
宅配での注文期間
6月10日～7月12日
※店舗にも設置します。
※いわて生協ホームページから資料を見て参加することもできます(6月17日から)。

2 翌週資料が届いたら、読んで、感想をアンケートに記入し提出。

アンケートは、WEBフォームに入力、または資料の最終ページの用紙に記入し、宅配や店舗へ提出下さい(8月10日まで)。

WEBフォーム 宅配がよい袋 店舗サービスカウンター 郵送 FAX

※参加は組合員1人につき1回となります。

3 アンケートを提出した方に、コープポイント200ポイントまたは大豆ドライパックをプレゼント

- ◆コープポイントを選択した方
アンケート提出から1か月ほどでポイントを付与します。
- ◆大豆ドライパックを選択した方
・宅配で受け取る方は、アンケート提出から1か月ほどで配達日にお届けします。
・店舗で受け取る方は、アンケートで受け取り希望店舗を指定していただき、後日引換ハガキをお送りします。



平和なくらしが次の世代にも続くように 私たちにできることを考えよう

2025年は
戦後80年

来年は終戦から80年の節目の年です。「戦争はしない」と決めた憲法九条のもとで、日本はこの間、他国を侵略することも攻撃されることもなく、私たちは武力に怯えることなく生活してきました。しかし近年、安全保障政策が国民への説明もなく転換され、防衛費を大幅に増額し自衛隊の「反撃能力」を高める計画がすすんでいます。このまま、なしくずし的に「戦争する国」になっていくのか、そのための負担や危険は私たちのくらしをどう変えてしまうのでしょうか。

今年度のわいわいコープでは、毎回コーナーを設けて、平和をめぐる情勢を学び、過去に戦争が人のくらしや人生をどう変えたのかを知り、私たちにできることを提案していきます。

学ぼう オキナワの基地と今

「5・3憲法集会inいわて」の「辺野古」県民投票の会元代表 元山仁士郎さん(91年宜野湾市生まれ)の講演内容をご紹介します。

沖縄に基地があるのは「軍事的理由」ではない

なぜ沖縄に基地があるのか

日本の米軍基地の7割が沖縄にあり、騒音、環境汚染、墜落事故、米兵による犯罪や交通事故など、沖縄の住民は大きな危険と負担を強いられています。沖縄に基地が集中しているのは、1950～60年代に厚木、岐阜、大阪、岩国など本土にあった米軍基地が沖縄に移設されたことも要因です。米軍基地に反対する本土の国民の声があり、その移設先を当時占領されていた沖縄にしたということです。

「中国に対抗するため米軍基地は沖縄に置く必要がある」という人もいますが、これは違います。この間、日本の防衛省もアメリカの高官も「他県でもいい。沖縄に集中しているのは逆に脆弱」と発言しています。しかし、沖縄以外に基地を移すとなれば、反対運動が起きてその地域の議員は選挙に負けます。沖縄に基地が置かれ続けるのは「軍事的理由」ではなく、「政治的理由」なのです。

家事分担と同じ「必要だけど 私はやらない」は無責任

私は、2019年に普天間基地の辺野古への移設について県民投票を実施する運動をしました。その結果、反対は72%でした。しかし、現在も辺野古の基地建設は止まりません。県民がはっきり意思を示しても、その意見は全く反映されません。

「恐怖や欠乏のない社会でくらしたい」と願うのなら、そのために武力が必要か、武力が必要なら基地をどこに置くのか、誰が担うのかを考える必要があります。「武力は必要だが、私の近くは嫌だ」というのはあまりにも無責任です。沖縄はこのことを一貫して訴えてきました。

パートナーとの家事分担と同じで「必要だけど自分はやらないよ」というのでなく「本当に必要なら分担しよう」ということです。

「沖縄から考える平和と未来」

講演を動画で
ごらんください

https://www.youtube.com/live/eFboW-S7vRc?si=-HPhfKv0_EeC6ynb&t=3375



知ろう 岩手の戦争体験

2月号の「私たちに教育がなかった～釜石艦砲射撃の体験」に多くの感想が寄せられました。体験談も寄せられましたのでご紹介します。

「子ども心に焼き付いています」

◆私は昭和16年生まれです。釜石の大松というところにいました。父母の生まれた地域に疎開したり、山へ逃げ、頭の上を飛行機が飛んだのが、子ども心に焼き付いています。(80代 大槌町)

◆私の父も昭和13年生まれ、釜石出身で艦砲射撃の話をよく聞いていました。子どもの頃、ノートに落書きをしているとよく怒られたものです。「オラ、帳面(ノート)一冊で学校終わったんだ!戦争で買ってもらえなかったんだぞ。飛行機が飛んで来たら山に逃げだんだ!」そんな父の趣味は土いじりで野菜を作ったりしていますが、本を読んだり文字を書いたりする姿を一度も見たことがありません…。(50代 北上市)

◆あの苦しかったことが思い出されます。学校では、毎日が机上の勉強ではなく校庭の開墾、そこへ豆・そばを育てる学習。また、北上の工場(国産軽工業岩手工場)、後藤野飛行場の燃え上がる火、砲射音まで思い出されます。(90代 北上市)



後藤野飛行場は北上市藤根地区にあった陸軍の飛行場で、日本最北の特攻出撃基地。ここから釜石艦砲射撃の日に出撃した若者3人は墜落し亡くなった。45年8月9、10日に空襲を受けた。

みなさんの戦争体験をお寄せください

ご自身の、または親など身近な方から聞いた戦争体験をお寄せください。
・4pのクイズ&アンケートで。または別の用紙やメールでもOKです(宛先は4p)。
・寄せられた体験は「わいわいコープ」で毎回掲載ご紹介いたします。

行動しよう ピースアクション in ヒロシマ 募金や折り鶴で参加しよう

今年度もヒロシマに代表を送ります。
ぜひ募金でご協力をお願いします。

全国の生協では、3月にはオキナワ、8月にはヒロシマ・ナガサキに組合員の代表が集まって、戦争や原爆の実相を学び、地域の組合員に広げる平和活動「ピースアクション」に取り組んでいます。

昨年度の「ピースアクションinヒロシマ・ナガサキ」には全国から3,500人が参加。いわて生協から参加した中村靖子さんは、「5歳のときに被爆した方の証言を聞きました。生々しい当時の記憶を涙ながらに語ってくださいました。被爆者の方から直接体験を聞くことが難しくなっている今だからこそ、ぜひ現地に行って体感することが大事だと思います」と話します。

みなさんの
思いと一緒に
ヒロシマに
行ってきます



畠山とき子さん(一関市)

募金で参加

ヒロシマやオキナワに組合員の代表を派遣する費用(交通費・宿泊費)に使用します。

宅配で 今年も記念品付き募金も!

- 2755** 平和活動募金 1口 100円
※数量1で100円、5と記入すれば500円の募金となります
- 2756** 平和活動募金+ヒロシマからのハガキ
※8/8頃届きます。 1口 500円
- 2757** 平和活動募金+折り鶴リサイクルノート(A5)と活動報告
※8/20頃届きます。 1口 1,000円

受注期間 6月10日(月)～7月19日(金)

宅配注文書の6桁番号記入欄に注文番号と数量をご記入ください。

折り鶴をお寄せください

折り鶴は1羽でも構いません。たくさん届けて頂く場合は、糸でつないでいただくと助かります。※折り紙のサイズは自由。

提出方法:折り鶴は封筒などに入れて「組合員活動チーム行」とし、宅配か店舗サービスカウンターからご提出ください(6月30日)。



コープポイントで



アプリ・ホーム画面右上の「ポイント利用」から!

コープアプリから申し込むと、コープポイントを使用し1円から募金ができます(10/20まで)。



まずは気軽に

健康チェック

食生活

食生活で健康のベースをつくろう

食事内容に問題があると、生活習慣病につながります。エネルギーや脂肪の取りすぎは、肥満、糖尿病、心疾患に、食塩のとりすぎは高血圧、脳卒中、胃がんにつながります。また、ビタミンや食物繊維などの不足は、便秘、貧血などさまざまな体調不良につながります。

まずは右の表をチェックしてみて、「はい」と答えた項目を改善するよう行動してみましょう。



「いいえ」の数

個

チェック結果

全問	あなたの食生活についての意識も習慣もすばらしいです。このまま維持してください。
16-21問	あなたの食生活への意識は高い方です。このまま高めていきましょう。
10-15問	あなたの食生活はあと一歩。もう少し工夫してみましょう。
6-9問	毎日、忙しいとは思いますが…もう少し、食生活に気をつけてみませんか？
5問以下	生活習慣病に気をつけて、できるところから改善していきましょう。

食生活をチェック!

「はい」「いいえ」欄をチェック!

	はい	いいえ
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
計		

8〜12にチェックした人は
糖分に注意

18〜21にチェックした人は
塩分に注意

※この記事は、弘前大学COIが実施し日本生協連・青森県生協連が協力した大規模合同健康調査をもとに監修された「健康の教科書」から作成しました。

おいしい食と商品

産直若鶏学習会

「しっかりとした管理のもとで育てられているのがわかりました」

5月14日、ベルフ青山で産直若鶏の学習会を開催し、オンラインも含め34人が参加しました。鶏肉を生産している十文字チキンカンパニーと、流通を担う昭産商事の職員の方にいらしていただき、お話を伺いました。

産直若鶏のこだわりをさきました

いわて生協の産直若鶏は、岩手県北地域にある52か所の農場で育てられ、八幡平市の自社工場解体されて製品になります。一般的な鶏との違いは、窓があり日光や風が入る「開放鶏舎」で育つことと、生育日数が約50日と、一般よりも2日程度長いことです。またエサは、動物性のタンパク質・油脂の使用を抑えることで、鶏独特の匂いが少ない鶏肉になります。エサに抗生物質・合成抗菌剤を使用しないので、病気にならないよう、鶏舎の清掃には特に手をかけていることがわかりました。



鶏舎の床面が湿っていると鶏のお腹が冷えて病気になるやすいので、手作業で床材のチップを移動させています。

生産者の方は、動画メッセージで「開放鶏舎」のため窓を開け閉めするなど温度調節が大変なこと、鶏を育てている間は気が抜けなくて大変だが、美味しい鶏を届けるためがんばっているというお話をされていました。

鶏一羽を切り分ける様子を見学

説明の後は鶏の解体を見せていただきました。十文字チキンカンパニーの職員の方が、丸鶏を解体し、もも、むね、ささみ、手羽・肩小肉、せせり…と部位に分けていく様子を見て、手際の良さに感動。実際の現場でも人の手で切り分けていると聞いてびっくりしました。



参加者からは「驚くほどしっかりした管理のもとで育てられているのがわかりました」「鶏に感謝してもっと食べたいと思います」などの感想が寄せられました。

「産直若鶏が育つまで」を動画をご覧ください。



<https://youtu.be/4bB9hjWeV1s>

今週のWEEK28ページでぜひご利用ください



くらしのなかからSDGs

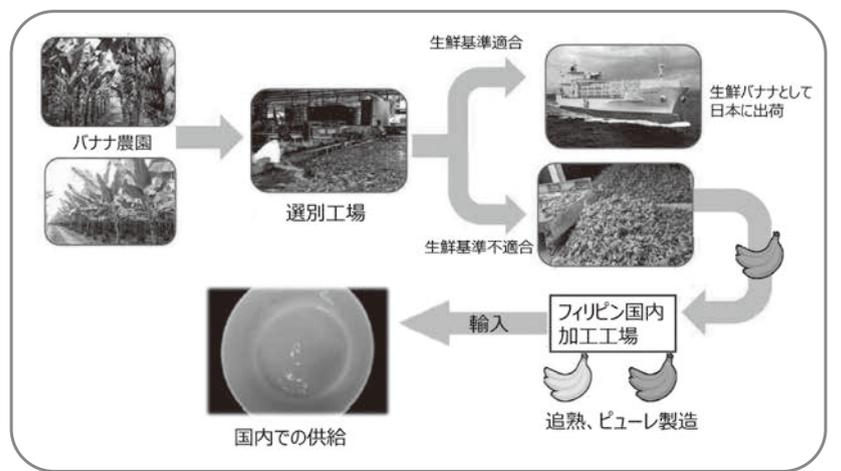
食品ロスの削減に貢献する商品
もったいないを美味しく!



食品ロスといえば、家庭や飲食店・スーパーなどから発生するイメージがありますが、食品の製造・加工段階でも発生しています。コープ商品は食品ロス削減につながる商品の開発に取り組んでいます。

規格外のバナナを活用

フィリピンでのバナナ選別工程では、本数や形が合わない、黒ずみがあるなど、生鮮用の規格に沿わないバナナが年間約1,000トンも廃棄されていました。そこで、コープでは、規格外となったバナナを再度選別、食品として使用できるものを加工工場ですらに追熟し、バナナピューレに加工しました。このピューレを日本に輸入し、国内で製品の製造に活用しています。



商品の一例

完熟バナナのみごとパン



完熟バナナスムージー



組合員活動のようすも ご紹介します

はじめてCLUB会員限定企画

スポーツの基礎を作る ボール遊び教室

土曜日に行うキッズ向け企画に4～6歳児の親子7組21人が参加。たくさんのボールと新聞や風船も使って親子で運動しました。相手の陣地にボールを転がして「片付ける」ゲームや、邪魔する人を避けながらボールをカゴに投げ入れるゲームもあり、楽しみながら体をいっぱい動かしました。



(2024年4月27日)

文化鑑賞会クオレ

ヤマト・ストリング・カルテットコンサート

クオレは、毎月1,650円の会費で年に3回、舞台芸術を楽しむ会です。第78回例会は、カリスマの人気のヴァイオリニスト石田泰尚さんが率いる弦楽四重奏「ヤマト・ストリング・カルテット」。クラシックに加え映画音楽、タンゴ、ロックと多彩なプログラムを、美しく繊細な音で演奏し、1,136人が楽しみました。



(2024年4月24日)

前号に寄せられた 声から

生協ならではの支援を

能登半島地震・被害地支援報告の記事を読んで。東日本大震災を経験した身なので今回の能登の地震も他人事とは思わずにいました。記事にもあるように生協の、組合員活動ならではの支援、応援ができれば良いと私も思います。 (久慈市・50代)

職員さんが能登町での支援活動に参加されたとのこと、嬉しく拝見いたしました。気持ちはあってもなかなか自分が参加するのは難しく募金でしか協力できなくて心苦しく思っていました。さすが生協さんです！次から次と起こる災害…これからもみんな協力したいですね。 (盛岡市・50代)

人と人とのつながりを 大事にしたいです

「助産師が伝える 乳幼児を持つ家族向けの防災講座」について。人とのつながりがいちばんの防災という文章が、同居家族に高齢者や乳幼児がいなくても心に留めておきたいと思いました。自分で備えられる事、周囲との繋がりや助け合える事は、防災だけでなく防犯にも活かせる考えだと感じたので、子どもにも教えてあげたいです。 (大船渡市・30代)

生活習慣をチェックすることで 気がつきました

健康チェックをしてみました。食生活はまあまあだったのに比べ、運動習慣はチェックが1個でした。三角形が大きく均等になるよう健康に留意していかなければと思いました。 (花巻市・70代)

こ〜ぶ委員会
おすすめ
はなまる
レシピ

炊飯器で簡単にジャンバラヤ風

(coop あらびきポークウィンナー使用) 久慈コープポパイこ〜ぶ委員会

材料 / 4人分

- 米..... 2合
- coop あらびきポークウィンナー... 5本
- 玉ねぎ..... 1/2個
- コーン缶..... 70g
- coop たまごスープ..... 2個

- オリーブオイル..... 大さじ1
- 塩・こしょう..... 適量
- ケチャップ..... 大さじ2
- ソース..... 小さじ1
- おろしニンニク..... 小さじ1
- カレー粉..... 小さじ1

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切り、ウィンナーは輪切り、コーンは水を切る
- 2 炊飯器に研いだお米を入れ、2合のラインより少し多く水を入れ、玉ねぎとコーンを入れる
- 3 Aの材料を加えてしっかり混ぜる
- 4 ウィンナーとたまごスープを入れる
- 5 普通モードで炊飯する
- 6 炊き上がったら、全体を混ぜ合わせる

※たまごスープがない時は、コンソメキューブ 1個を使います。(水加減は2合のメモリまで)

原料は岩手県産の豚肉。お肉のおいしさをしっかり感じるウィンナーです。



こ〜ぶ委員会
おすすめ
はなまる
レシピ

豆腐わらび餅風

(coop 県産大豆なめらか絹豆腐使用)

盛南コープおとべ蘭香こ〜ぶ委員会

材料

- coop 県産大豆なめらか絹豆腐..... 2個(300g)
- 片栗粉..... 30g
- 砂糖..... 30g

作り方

- 1 泡立て器で豆腐をなめらかになるよう潰します。
- 2 砂糖を入れて、よく混ぜ合わせる。
- 3 片栗粉を入れて、しっかり混ぜ合わせる。
- 4 ラップをせずに、500Wの電子レンジで2分加熱後、加熱むらなくなるまで泡立て器でよくかき混ぜる。
- 5 再度、電子レンジで2分加熱し、へらでもったりと粘りがでるまでしっかり混ぜ合わせ、餅のような状態にする。
- 6 パットなどの容器に移し粗熱を取る。粗熱が取れたら冷蔵庫で1時間ほど冷やし、食べやすい大きさに切る。

※トッピングはいろいろ。きな粉や黒蜜、抹茶ラテなど。

岩手県産大豆使用。食べきりサイズで使いやすい。



キトリ



わいわいコープ No.133

クイズ&アンケート

組合員活動チーム行

7月12日(金)締切

クイズの答え

--	--	--	--

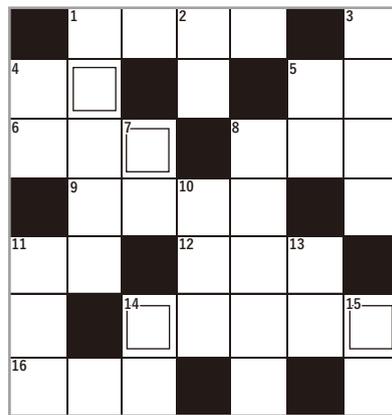
アンケート

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変えると?
*ヒントは紙面をご覧ください。

1. 臭いのきついスタミナの素の野菜
4. 北上〇、中津〇、閉伊〇、何の名前?
5. 「東」は訓読みで「ひがし」音読みでは?
6. 削り節に醤油などの調味料で味付けしたもの
8. バンクーバー五輪女子フィギュアスケート銀メダル...真央
9. 雷門の大きな提灯のある東京の観光地
11. 天気記号「〇」は快晴、「●」は?
12. 酢飯を作るのに酢・砂糖・塩などを合わせた合わせ酢
14. 傘をさしていてもぬれるほどの強い雨
16. 秋の末から冬の初めに、降ったりやんだりする小雨。

1. 急に降りだしてまもなくやんでしまう雨
2. 空にかかった七色の橋
3. 夏の午後に降る雨
4. 面目を失わせること。「〇〇に泥を塗る」
5. 江戸時代に高知県周辺を治めた〇〇藩
7. 梅雨の時期の必需品
8. 朝にシャンプーすること
10. 時代劇で医者のこと。医師の古語で漢字で薬師。
11. 強い雨を伴う暴風のこと
13. まったくの素人のこと。「...の素人」
14. こそあど言葉。これ、それ、あれ、...?
15. リハーサルの短縮形

◎前回No.132の答えは「ハピファミ(ハピファミコープ)」でした。
当選者の発表は、6月中旬頃ハガキにてお知らせさせていただきます。



* 2 4 0 6 0 4 3 3 8 *