

わいわいコープ

発行/2025年2月17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.136

2024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

いわて生協の2025年度計画について話し合います。

「コープ懇談会」は、6月の総代会にむけて組合員みんなで計画を検討する場です。今回は、第11次中期計画(2024年~2026年)の初年度となる2024年度の事業・活動の報告と、2025年度計画の第1次案について話し合います。

毎年、参加者からは「生協の取り組みについて分かってよかった」「疑問に思っていたことにその場で答えてもらってよかった」などの声をいただいています。ぜひお気軽にご参加ください。

ベルフ青山が
リニューアルしたん
だって!

キッズカードやはじめてCLUB
5%引きなど、子育て応援が
色々始まってうれしい!

北上にセリオ
ホールができる
らしいよ!



会場開催 2/12~2/28

県内38会場で開催中

◎1時間半の会です。各会場に役員や地域の店長、宅配センター長などが参加し、組合員のみなさんにご報告します。またその場でご意見、ご質問にお答えします。

参加の方には
地域の組合員
おすすめの
コープ商品を
プレゼント!

会場開催の日程・会場、参加申込は

●いわて生協ホームページ
またはQRコードからアクセス

いわて生協 コープ懇談会 検索



●いわて生協 組合員活動チームへお問い合わせください。

TEL 019-603-8299 FAX 019-687-1117
平日 9時~18時

WEB開催 2/10~3/7

会場に参加できない方は
ご自宅で

◎提案動画をご覧いただき、アンケートフォームで声をお寄せください。

◎アンケート提出の方には

コープポイント300ポイント
をプレゼント!

さらに動画で紹介する日用品
3品を抽選で3名にプレゼント!

QRコードからアクセス
動画を見てアンケート
に回答してください。



コープ懇談会提案資料

くらしの願いや思いをだしあって

2025年度の計画をみんなでつくりましょう

2024年度は、物価高騰により組合員のくらしはきびしさを増しました。全国で頻発する自然災害や世界で続く戦争により、くらしの不安も高まりました。

こうした中でいわて生協では「第11次中期計画(2024~2026年度)」の1年目として、きびしい家計を応援する取り組みをはじめ、「ベルフ青山」のリニューアル、宅配事業では「コープステーション」の拡大などをすすめてきました。また「キッズカード」や「はじめてCLUB5%引き」など子育て応援の取り組みも広がりました。

2025年度は、店舗のリニューアル、セリオホール建設なども予定しています。

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たしう。

※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。
※数値は基本的に24年度見通しで記載しています。



6月に29万人目の組合員をベルフ北上でお迎えしました。

重点
1

生涯をとおして組合員のくらしに役立ち、特に子育て層のくらしに役立つ事業

店舗・商品事業

2024年度 子育て応援企画で若い世代の利用が増えました

◆きびしい家計に貢献できるよう「家計応援値下げ」企画や毎日お買い得な商品を増やしました。「夕市」として夕方・夜間の売り場の充実にも取り組みました。

◆「はじめてCLUB会員デー」や「キッズカード」などの取り組みで、若い世代・子育て層の利用が前年よりも増えました(前年比105%)。

◆ベルフ青山をリニューアルし、「魚屋のお惣菜」などの新しい売り場や、より便利・お買い得な商品の品揃えを増やし、売り場の魅力を高めました。

2025年度 買い物が楽しくなるお店をつくります

◆若い世代にも支持されるよう、お買い得感が伝わり、便利で、買い物が楽しくなるお店をつくります。

◆要望が多かったコード決済(スマホ決済)を拡充し、セルフレジでも店員の呼び出しがなく会計できるようにします(25年3月10日開始予定)。

◆50周年を迎える産直は、生産者・組合員とともによさの学習・お知らせと利用拡大に取り組みます。

◆コープアテイル・コープ一関コルザをリニューアルします。お買い物しながら商品のスキャンができるレジカート導入を、コープアテイルで検討しています。

宅配事業

2024年度 宅配や夕食宅配の利用者が増えました

- ◆毎週の利用者は80,620人(前年度+600人)、世帯加入率は15.4%(前年度+0.2%)となりました。若い世代・子育て層の利用も804人増えました。
- ◆宅配商品をお店で受け取れるコープステーションは、ベルフ八幡平、ベルフ青山に新たに設置して5か所になり、毎週約1,000人が利用しています。
- ◆夕食宅配は新たに「やわらか食(介護食)」「朝昼用セット」を開始、利用は1日3,624食(前年度+71食)に増えました。



宅配商品をお店で受け取れるコープステーションは5か所に広がりました。

2025年度 新たな利用をさらに広げます

- ◆イベント開催などの仲間づくりに取り組み、毎週の利用者は81,500人、世帯加入率15.7%をめざします。
- ◆子育て世代の利用者を年間800人増やし、2025年度末には、20,586人の利用をめざします。
- ◆コープステーションは新たに2店舗の展開を検討します。
- ◆夕食宅配は、配達エリアを拡大し、八幡平・遠野地域への配達を9月から開始できるよう準備します。また、エリア外地域へのお届けの要望にこたえて宅配ルートでのまとめ配達を検討します。

葬祭事業

2024年度 セリオ積立の参加が増えました

- ◆岩手県全体の死亡件数の減少により、葬儀の施行件数は1,158件と予算を下回りました。
- ◆セリオ積立は、葬儀を施行されたご家族へのおすすめに取り組み、予算・前年とも上回る登録がありました。
- ◆生協間の連携として、岩手県学校生協、岩手県退職教職員互助会、岩手県庁生協との業務提携を結びました。

2025年度 北上にセリオホールを建設します

- ◆26年春開業をめざして北上にセリオホールを建設します。
- ◆セリオみたけをリニューアルします。
- ◆組合員により分かりやすい料金提案ができるよう、パンフレット・チラシの見直しを行います。

エネルギー事業

2024年度 灯油は3万9千世帯が利用

- ◆灯油事業は住宅環境の変化から、登録人数は3万9千世帯と減少。気温高の影響もあり給油量も減りました。
- ◆電気事業は6,992世帯(12月度)が利用しています。

2025年度 灯油は県内プライスリーダーの役割を果たします

- ◆灯油価格高騰で家計負担も大きくなっていることから、冬の灯油代金の備えとして灯油積立を多くの方へご案内します。
- ◆灯油事業は県内プライスリーダーの役割を担い、県内シェア率8.9%以上をめざします。

保障・福祉事業

2024年度 共済金10億円で暮らしに役立ちました

- ◆共済事業は契約件数が11万5千件に。共済金のお支払いは約1万4千件、約10億円で、加入者に大きなお役立ちができました。
- ◆福祉事業は、小規模多機能型居宅介護あい長橋町、コープ・介護福祉センターは体制不足により利用が増やせませんでした。経営改善により赤字額が減少しました。

2025年度 共済、福祉事業で暮らしの安心をサポート

- ◆共済事業は、契約件数11万6千件をめざし、家計の見直しに貢献できるコープ商品として一人でも多くの方にお伝えしていきます。
- ◆福祉事業は、訪問営業強化による利用者増と更なる経営改善により、黒字化をめざします。

若い世代・子育て層

2024年度 子育て応援の取り組みが広がりました

- ◆岩手に生まれた赤ちゃんに贈る「はじめてばこ」は、開始からの5年間で1万3,812世帯にお届けし、県内の赤ちゃんの約50%にお贈りしました。
- ◆「はじめてCLUB」は2,528人が新たに登録し、登録者が10,424人(12月度)になりました。店舗では毎週土曜日に5%引きでお買い物できる「はじめてCLUB会員デー」を開始し、毎月約2千人が利用しています。
- ◆店舗で4月からスタートした「キッズカード」は景品の引き換えが月4千件と好評です。
- ◆「ハピファミコープ」は参加対象を拡大したことで参加が増えました(前年比127%)。



店舗で土曜日に行っているキッズイベントも好評です。若い世代・子育て層の来店が増えています。

2025年度 岩手の子育てを引き続き応援します

- ◆宅配では「はじめてばこ」「はじめてCLUB」の登録者を広げます。
- ◆店舗の「キッズカード」「はじめてCLUB会員デー」はさらに利用者を広げます。
- ◆「ハピファミコープ」は週末に親子で楽しめる、土日の企画を検討します。
- ◆組合員加入は、若い世代・子育て層の割合を、55%に引き上げます(前年度52%)。

シニア世代

2024年度 夕食宅配サービスは介護食を開始

- ◆夕食宅配サービスは要望にこたえ介護食(やわらか食)を開始しました。
- ◆ベルフまつぞのでは高齢の方もあせらず会計できる「ゆっくりレジ」を導入しました。
- ◆配達業務中に異変を発見し行政に連絡し対応する「高齢者見守り」の対応件数は38件と、年々増加しています。熱中症や脳梗塞で倒れた方を発見して救急搬送するなど、命にかかわる事例もありました。
- ◆高齢者の健康づくりとして「作って食べる会」をスタートしました(ベルフまつぞの、八幡平)。



高齢者を対象に、栄養を学び調理手順を確認しながら一緒に「作って食べる会」。

2025年度 宅配注文書を見やすく改善します

- ◆宅配注文書の文字が小さく読みづらいとの声にこたえて、9月から注文用紙を横型に変更し、文字を減らして文字サイズを拡大し、見やすく改善します。
- ◆店舗では認知症サポーターの研修をすすめ、高齢者・認知症の方も安心してお買い物できるお店づくりをすすめます。

組合員活動

2024年度 「秋のコープのつどい」は会場参加が増えました

- ◆「秋のコープのつどい」は7,430人が参加。特に会場開催にはこ〜ぶ委員による呼びかけで前年を大きく上回る参加があり、各会場工夫して、産直品・アイコープ商品の良さを伝えることができました。
- ◆コロナ禍で開催が減っていたアイコープ商品・産直品の学習会を再開し、計20回に382人が参加しました(前年比200%)。
- ◆こ〜ぶ委員会は計画・前年を上回る登録があり、前年をほぼ維持しています(161委員会778人)。



「秋のコープのつどい」でアイコープポークウィナーを紹介した、けせんコープ広田こ〜ぶ委員会。

地域づくり活動

2024年度 フードドライブによる地域支援がひろがりしました

- ◆フードドライブは店舗と宅配で取り組み、2万8千点を県内の社会福祉協議会や子ども食堂など43団体に贈呈しました。実施を年2回に増やした宅配では、東北6県の生協でも最も多い、2万3千点を超える組合員の協力がありました。
- ◆子ども食堂のイベントへの「お菓子支援」をスタートし、20団体から1,380セットの申込みがあり喜ばれています。
- ◆能登半島地震支援は、募金(地震支援募金3,109万円、豪雨災害支援募金443万円)の他、宅配配送支援・ボランティア運営支援などの人的支援(15人)、穴水町仮設住宅2か所でのサロン活動(4人)を実施しました。



宅配のフードドライブで寄せられた商品を、大槌町社会福祉協議会に贈呈。

2025年度 産直50周年を機に商品のよさをひろげます

- ◆リアルでの集まりを大切にしつつ、ひとりでも好きな時間に参加できる「おうち開催」「WEB開催」の形式で運営に参加する組合員を増やします。
- ◆産直50周年を機に、「生協ならではの商品」のよさを、組合員が実感して発信することで広げます。



牧野林産直会と岩手郡コープすみれこ〜ぶ委員会の産直野菜収穫体験。

2025年度 子どもの居場所への支援を拡大します

- ◆店舗の組合員施設を活用し、地域の高校生が安心して集まれる場所を設けます。
- ◆能登半島地震への支援に継続して取り組みます。



能登半島地震被災地で宅配を利用しているコープいしかわの組合員に、メッセージとお菓子のセットを100セットお贈りしました。

環境

2024年度 トレイの回収率が向上しました

- ◆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62.3%削減」と、国の目標(2030年までに46%削減)を大きく上回って達成しています。
- ◆リサイクルで重点として取り組んだトレイの回収率は61.5%と、前年より5.8%向上しました。
- ◆エシカル消費に対応したコープ商品、アイコープ商品・産直品の利用を推進しました(前年比104%)。
- ◆コープの森づくりinまえさわ生母では「ブナの森づくり」を開始しました。



コープの森づくりinまえさわ生母ではブナの植樹を開始。地元の森林組合と一緒に活動を進めています。

くらし平和

2024年度 戦争体験を知り考える取り組みで平和への思いを深めました

- ◆平和は組合員の戦争体験を知り考える取り組みから、非戦・平和への思いを深め合うことができました。
- ◆「学校給食費の無償化をめざす」署名に取り組み、2万8千筆あまりの署名が寄せられました。岩手県・盛岡市に申し入れを行いました。



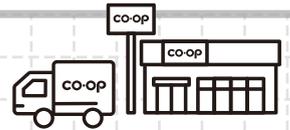
「秋のコープのつどい」では岩手の空襲について学習し組合員の戦争体験を聞いて、平和への思いを深めました(写真はこのへコープはなまるこ〜ぶ委員会)。

2025年度 事業で使用する電力の再エネ化をすすめます

- ◆24年度に登録した「再エネ100宣言 RE Action」の取り組みを推進し、2030年までに事業で使用する電力の100%再エネ化を目指します。
- ◆事業から排出される食品廃棄物は、前年比98%、18年(基準年)比26%に削減します。
- ◆トレイ・紙パック・卵パックは前年比100%以上の回収をめざします。
- ◆コープの森づくりinくずまきでは、「カラマツの森づくり」に取り組みます。

2025年度 被爆・終戦80周年の取り組みを広げます

- ◆「被爆・終戦80年」の取り組みを多くの組合員、諸団体とも共同してすすめます。
- ◆2025年「国際協同組合同年」にあたり、協同組合の認知を高め、「安心して暮らせる地域・社会」につながる生協の事業・活動についてあらためて知らせる取り組みをすすめます。



◆1月度までのいわて生協全体の利用(供給高)は、392億5千万円(予算比99.4%)と予算を下回っています。宅配事業は予算を上回る利用ですが、店舗・エネルギー・葬祭事業が予算を下回っています。最終的な利益(剰余金)は2億8千万円で、予算比85.2%です。年度末(3月20日)にむけて、引き続き、店舗や宅配の利用をみんなですすめていきましょう。

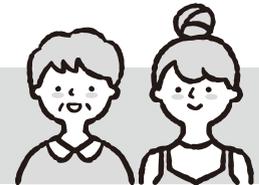
◆店舗事業は、供給高は予算比99.7%と予算をわずかに下回っています(前年比101.9%)。原料や包材・資材の高騰による費用増もあり、剰余金は予算を下回っています。12月にリニューアルオープンしたベルフ青山は、前年比130%とたくさんの利用をいただいています。

◆葬祭事業は、施行件数が計画を下回り、供給高は予算比87.4%(前年比92.1%)。会葬品の見直しや仏壇・墓石相談会は好評でしたが、剰余金は82.9%と予算を下回っています。

◆宅配事業は、供給高は予算比101.1%(前年比101.4%)。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114.3%と予算を上回っています。

◆エネルギー事業は、気温高で灯油の利用が伸びず、供給高は予算比94.2%(前年比105.8%)。保障事業(コープ共済・保険)は、共済の保有件数が前年よりわずかに減りましたが(99.9%)、剰余金は予算比122.4%です。

「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月に開催した「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。その中から実現や検討を予定していること、またご理解をいただきたいことを中心にお答えします。

①コープアプリについて 「宅配注文の履歴が分かり、 注文の重複が減った」 「スマホから注文できて便利です。」

コープアプリは、宅配注文だけでなく店舗のセールチラシ、コープポイントの確認、請求書の確認もできるなど、他にも様々な機能があります。また昨年からは、いつでもギフト注文ができる機能も追加し、より使いやすくなり組合員のみなさんからも好評をいただいております。「コープアプリを登録したいけど登録方法が分からない」という方には、登録方法チラシをお届け、直接聞きたい方には登録の仕方をお手伝いします。その他、ご家族で最大3台までコープアプリの登録もできるので、家族みんなでコープアプリをご利用いただけます。お問合せは、最寄りのセンター、宅配事業部(電話019-687-5253)までお願いいたします。



コープアプリでは、宅配で購入された過去8週分の注文履歴や、納品書、その他のサービスも含めた請求書も確認できます。

②店舗で「はじめてCLUB会員 5%引き」「キッズカード」が 始まりうれしいです。

昨年6月から店舗でスタートした「はじめてCLUB 会員デー」は、毎週土曜日、会員がコープアプリのバーコードを提示してお買い物すると5%引きになる子育て応援サービスです。毎月2,000人を超える方が利用しています。また、「キッズカード」は小学6年生までの組合員のお子さんを対象に、お買い物ごとにキッズカードシール1枚を差し上げ、10枚貯まると景品と交換できるサービスです。毎月4,000枚近い景品交換があり、大変好評です。「子どもと一緒に生協に買い物に行きたいと言った」など、うれしいお声をたくさんいただいております。景品コーナーについても、組合員やお子さんの声を聞きながら改善していきます。生協のお店が楽しいお買い物場となるように、引き続き、まだ知らない方へのお知らせ方法も工夫して、さらに利用される方を増やしていきます。



キッズカードの景品コーナー。水・土曜日はシール2倍デーなので「子どもから『今日2倍だから生協行こう』と言われる」という声も。

③共済の「お誕生日前申し込み」の 制度ができたこと、うれしく思 います。

お誕生日前の赤ちゃん(妊娠22週未満)が《たすけあい》1000円コースに申し込みできる「お誕生日前申し込み」が9月からスタートし、全国で5,514人(うちいわて生協59人)の方に加入いただいています(1月26日現在)。これを機会に生協に加入いただく方も増えています。誕生と同時に保障が始まり、「産後の余裕がない時期に急な入院などで共済の申込みが間に合わない、という残念な思いをせずにいい」と好評です。詳しくは、コープ共済お誕生日前申し込み専用フリーダイヤル(0120-77-9431)までお問い合わせください。

④店舗の「組合員ルーム」を、 地域の方に利用してもらえ る機会を増やしてほしい。

店舗施設は「組合員施設+地域のコミュニティセンター」として、生活文化の向上と地域の発展に貢献するために設けており、具体的には趣味やサークル活動、地域の行事、子ども会の集まりなどに活用することができます。施設では地域の組合員活動が主催する企画もありますし、団体内に組合員が含まれていれば施設利用ができますので、ぜひ企画や集まりでご利用ください。利用料金、施設の空き日程等、詳しくは店舗サービスカウンターにお問い合わせください。また、「子どもの居場所ネットワークいわて」に加盟する団体が子ども食堂や学習支援を行う場合に施設を無償で貸し出し、地域の子ども支援活動を応援しています。



能登半島地震 被災地支援活動報告 穴水町の仮設住宅でサロン活動をしました

12月9日～10日、いわて生協理事・職員の4人が石川県穴水町の仮設住宅でのサロン活動に参加しました。みやぎ生協・コープあおもりと一緒に、総勢11人で活動した様子を報告します。



夕食サロンでひつまみを提供

9日は夕方から40戸のプレハブ仮設が並ぶ港町団地仮設の集会所で、アイコープのすいとん粉を使ってひつまみを作りました。開始直後から住民のみなさんが続々といらして、夕食を食べて交流するサロンを開始。座ってお話していく方が19人、どんぶりや鍋での持ち帰り50食を提供しました。参加者は高齢の方が多く、ご近所同士やご夫婦、男性一人での参加もありました。みんな笑顔で話しながら食べ、楽しんでいました。岩手から持参した「かもめの玉子」も「これ知ってる!美味しいのよね」と喜んでいただきました。自治会長さんと一緒に、会場に来られない方のお宅にもひつまみをお届けすることもできました。



参加者の前で粉から作ったので、ひつまみの作り方が話題に。みんなおいしいと食べてくれました。

手づくりでおしゃべりを楽しむサロン

2日目は約100戸の仮設住宅がある川島第2団地で、クリスマスの壁飾りづくりをし、20人が参加しました。言葉も関西に近く、話し上手で明るい方が多くて、作りながらのおしゃべりも盛り上がりました。

岩手からのあったか支援として、東日本大震災後に手作り品を作って販売している「おおつちおばちゃんくらぶ」(大槌町)「願いのハーモニー」(大船渡市)が作ったニット帽子・マフラーをプレゼント。様々なデザインのカラフルなニット製品を手に取り「これが似合うかな」「息子にはどれにしようか」と楽しそうに選んでいました。「クリスマスプレゼントだなー」と満面の笑みの男性もいて、とても喜ばれました。



素敵なクリスマスの壁飾りができました。「仮設の壁が寂しいので飾れる」と喜んでいました。

「親指を見たら、能登を思い出して」 ～支援に参加しての感想より～

- 潰れた家や傾いた家がそのままだったり、ブルーシートがかかった家も多かった。1年たってもこの状況では、あまりに復興が遅いと感じました。
- サロンの参加者は、プレハブの仮設住宅にお住まいの方々に「仮設のお風呂は深く入りづらいので、浴槽の中に台を置いて入っている」と話していた方、「自宅は半壊で倉庫しか使えない。仮設にいるけど今後どうしようか」と話していた方もいました。高齢の方が多く、住宅の再建は難しそうでした。せめてもう少し、住み心地のいい場所ができるといいなと思いました。
- 「復興したらまた来てね。今は出ていないけどいい温泉があるし、お魚もおいしいし気候もいいからね」と話してくれた方もいて、いつか観光でも訪れたいと思いました。
- 「左手の親指の関節を少し曲げると能登半島の形なのよ」と教えてくれた方がいました。親指を見るたびに、能登に思いをはせたいと思います。周りの方にも伝えたいです。



今後も、現地のニーズを聞きながら能登半島地震への支援を続けます。

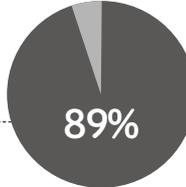
はじめて CLUB 商品モニター報告

co-op 食器も洗える水回りのおそうじ用シート 50人がためしてみました!

「こんな便利なものがあったんだ!と新たな発見でした」

いわて生協の子育て応援「はじめてCLUB」の会員を対象にした11月の商品モニターで「食器も洗える水回りのおそうじ用シート」を試していただきました。アンケート回答者の89%の方が「また利用したい」と答え、大変好評でした。

はじめてCLUB商品モニターアンケート回答者の89%の方が「また利用したい」と答えました



☆ \\ モニターの声をご紹介 // ☆

1枚で水回りからコンロまで!

食器を洗い、水栓とシンク、排水口を掃除してもまだまだへたれなかった。さらにコンロ回りまで掃除できました。使った後は捨てられるので衛生的。こんな便利なものがあったんだ!と新たな発見でした。(花巻市 ちはるさん)



油污れやこげつきが、こするだけで!

コンロ回りの油污れやこげつきが、洗剤を使わずに水だけで落ちました。以前はコンロのお掃除にウェットシートタイプのものを使っていましたが、余ったシートが乾燥してしまい汚れ落ちも悪くなったので、それに比べてこの商品はとてもいいと思いました。(陸前高田市 ひーさん)



細かい溝の汚れもしっかり取れる

1枚で台所のシンクと蛇口回りの汚れを落とせました。特にシンクの溝の汚れが歯ブラシよりもしっかりと取れて嬉しかったです。(盛岡市 ポンポコリンさん)



\\ あなたも一度使ってみて! //

co-op

食器も洗える水回りのおそうじ用シート 30枚

コンロ、シンク、食器、フライパン、鍋、浴室の清掃に便利です。使用の際は水に濡らしてから使用します。しつこい汚れを落とします。



宅配 3月3週取り扱い予定

218円(税込239円)



口と歯を健康に 生涯にわたり自分の歯を20本以上残そう

歯の少ない高齢者は、認知症の発症リスクや転倒リスクが高まる

最近の研究では、口の中の状態や歯の本数が、その人の健康に大きな影響を及ぼす可能性が分かってきました。歯の本数が少ないと健康的な食事習慣を維持することが難しく、社会参加や活動量が少なくなることから、歯の少ない高齢者は、歯が20本以上残っている高齢者に比べて、認知症の発症リスクや転倒リスクが高まるという研究結果もあります。歯を失う原因になるのは、むし歯と歯周病です。適切な歯みがきと定期的な歯科受診でむし歯や歯周病を予防することが大切です。

歯を失う原因①むし歯

むし歯は、むし歯菌(歯垢の中にいる細菌・ミュータンス菌など)によって起こります。この菌は、食べ物や飲み物に含まれる糖分が大好き。糖分が含まれたものを食べたり飲んだりした後に歯みがきを十分行わないと、むし歯が進行して歯を失う原因になることもあります。

歯を失う原因②歯周病

50代以降の人が歯を失う原因の1位である歯周病は、口腔内の問題だけでなく全身の健康にも影響を及ぼします。

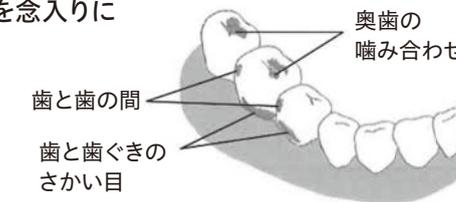
歯周病は、歯を支える歯ぐきに炎症が起こる病気のことです。その原因は、細菌のかたまりである歯垢(プラーク)です。歯周病は徐々に進行する病気なので、症状が出てからあわてて治療するのではなく、毎日の歯みがきや歯科医院での定期健診などの予防が大切です。

※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。

毎日の歯磨きに自信がありますか？

歯みがきは基本の生活習慣ですが、意外と適切な歯の磨き方を学んでいない人も多いようです。

あなたの歯みがき方法、合ってますか？確認してみましょう。

| | | |
|---|--|---|
| <p>①毛先の当て方</p>  <p><input type="checkbox"/> 毛先を歯面にきちんと当てる</p> | <p>②動かし方</p>  <p>5~10mm くらい</p> <p><input type="checkbox"/> 歯1~2本ずつ小刻みに動かして磨く</p> | <p>③力加減</p>  <p>150g</p> <p><input type="checkbox"/> 毛先が広がらない程度の軽い力で磨く(150~200gの軽い力)</p> |
| <p>④磨き方</p> <p><input type="checkbox"/> 歯垢がつきやすいところを念入りに</p> <p><input type="checkbox"/> 磨く順番を決めて、意識しながら磨く</p> <p>歯垢がつきやすいところ</p>  <p>奥歯の噛み合わせ 歯と歯の間 歯と歯ぐきのさかい目</p> | | |

<毛先が開いた歯ブラシはNG!>

毛先が開くと、毛先が歯にきちんと当たらず、効果的に歯垢を落とせなくなります。

1ヶ月1本を目安に交換しましょう。

毛先が開いた歯ブラシは新しい歯ブラシに比べ、歯垢除去率が62.9%に下がります。

毛先が開いた歯ブラシ
62.9%

2025年は
戦後80年

私の戦争体験~わいわいコープに寄せられた体験談より~

盛岡駅前が燃えた 空襲の炎

北上市 吉田さん

私は1940(昭和15)年生まれで、84歳になります。戦争当時は、盛岡市の開運橋近くに住んでいました。昭和20年3月10日の夜中、盛岡駅前にB29爆撃機から爆弾が落とされました。防空頭巾を被って、対岸の真っ赤な炎をただただ見ていた記憶があります。雪が積もっていて、火の粉が飛んできて自宅周辺は燃えずにすみ、ホッとしました。

大きな爆音に、また敵機襲来のサイレンの音で、家の庭に掘った防空壕に近所の人たちと入り、解除の知らせがあるまでじっとして過ごしました。こうした日を何回過ごしたでしょうか。

終戦後すぐに、盛岡にアメリカ軍が進駐、ヤミ市が立ち、日本人に加え、白人、黒人も多く行き交うようになりました。ある日、チョコを手にした30歳前後の黒人兵が私を抱き上げ、優しい雰囲気です。笑顔が素敵」と思っていると突然、母が私を奪うようにして「シャラップ!」と…。彼は片言で「ママさん、ごめんなさい」と、大きな目から大粒の涙を流して謝っていました。故郷の自分の子を思い出したのでしょうか。私は、彼をととても気の毒に思いました。

戦争は嫌です。テレビに写る戦地の子ども姿を見て、どうしたら助けてやれるだろうかと、ただ、思うだけで心が痛みます。いつも戦争のニュースは直視できなかったのですが、今日、気持ちを書くことができました。一人でも、読んで下さればありがたいです。

※盛岡の空襲 一度目は昭和20年3月10日、1機のB29の焼夷弾投下による空襲で、盛岡駅地区を中心に家屋155戸、死亡者3人、負傷者5人、罹災者613人。二度目は、同年8月10日午前11時頃、艦載機グラマンF4、F6機による銃爆撃を受け、国鉄盛岡工場、盛岡ガス等が罹災した。

映画 「戦雲」 盛岡上映会

軍事要塞化する南西諸島の今を知る

「標的の村」「沖縄スパイ戦史」の三上智恵監督が、2015年から8年間にわたり沖縄本島、与那国島、宮古島、石垣島、奄美大島などをめぐって取材を続け、迫り来る戦争の脅威に警鐘を鳴らすとともに、過酷な歴史と豊かな自然に育まれた島の人々のかけがえのない暮らしや祭りを鮮やかに映し出す。

日時
2025年3月29日(土)
①10:30 ②14:00

会場
プラザおでって おでってホール(盛岡市中ノ橋通一丁目1-10)

チケット料金
前売 一般1,000円(当日・一般1,200円) ※学生無料

チケットのお求めは
いわて生協店舗(盛岡・滝沢・八幡平)、岩手県庁生協、パルクアベニューカワトク、プラザおでって
★当日、この「わいわいコープ」を持参すると前売り料金で鑑賞できます。

主催 いわて女性・九条の会/平和憲法・9条をまもる岩手の会
お問合せ 岩手県生協連 019-684-2225





とり 食べてうっ鶏!ネギナムル

久慈コープチューリップこ〜ぶ委員会

材料(2人分)
産直 若鶏むね肉 100~200g
長ねぎ 1本

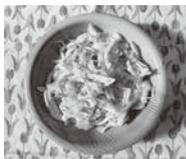
A { 鶏ガラスープの素 小さじ2
ごま油 大さじ1
いりごま 適量

1 鶏むね肉はレンジで中に火が通るまで加熱し、手で割く。

2 長ねぎは斜め薄切りにし、レンジで600wで1分温める。(水分はふき取っておく)

3 1、2とAをよく混ぜてお好みでいりごまを振りかけて完成!

レンジで簡単調理!
ごま油の香りが食欲をそそります。



ヨーグルトみその浅漬け

花巻コープSUKUSUKUこ〜ぶ委員会

材料(2人分)
きゅうり 1本(お好みの野菜でもOK)
coop 県産みそ 大さじ3
ヨーグルト 大さじ3

1 きゅうりにヨーグルトとみそをまぶし、よくもみ、冷蔵庫で1晩置く。

2 きゅうりを取り出し、表面をさっとふき取りお好みの大きさに切って完成。

県産・国産の材料に
こだわっている
おいしい味噌です!



公正な価格で 取り引きされている フェアトレードの商品を選ぼう

コーヒーや紅茶、バナナやチョコレートなど、たくさんの食べ物が世界の国々から私たちの手に届けられています。それらを生産している国や人々のことを考えてみたことはありますか?

日本では発展途上国で生産された日用品や食料品が、驚くほど安い価格で販売されていることがあります。一方、生産国ではその安さを生み出すため、正当な対価が生産者に支払われなかったり、生産性を上げるために必要以上の農薬が使用され環境が破壊されたり、生産する人の健康に害を及ぼしたりといった問題があります。生産者が、美味しくて品質の良いものを作り続けていくためには、生産者の労働環境や生活水準が保証され、また自然環境にもやさしい配慮がなされる持続可能な取引のサイクルを作っていくことが重要です。

「公正な取引で途上国の暮らしを支援」フェアトレード認証ラベル



フェアトレードとは、発展途上国の農産物や製品を、農家の暮らしが成り立つ公平(フェア)な価格で継続的に輸入するしくみです。生産者と取引する際の、最低価格を保証することによって、市場価格が下がっても生産コストをまかない、経済的・社会的・環境的に持続可能な生産と生活を支えています。

商品の一例

coop フェアトレード&レインフォレスト・アライアンス認証農園限定
アールグレイ紅茶
三角ティーバッグ 25袋

coop 有機栽培フェアトレード
コーヒー(グアテマラブレンド)
170g



組合員活動のようすをご紹介します

子ども食堂支援

クリスマスにお菓子支援

いわて生協では、地域の子どもの食堂を応援する取り組みとして、「子どもの居場所ネットワークいわて」に加盟する子ども食堂に対し、食材購入の割引支援と、イベントなどにお菓子を支援しています。1月までに県内22の子ども食堂よりお菓子支援にお申し込みいただき、各地域で活動するこ〜ぶ委員のみなさんが準備をしてお菓子をお届けしています。

けせんコープでは、大船渡市の「うみねこ子ども食堂」さんにお菓子をプレゼント。「クリスマスということもあり、子どもがお菓子を喜んでいました」との声が寄せられました。(2024年12月19日)



学校給食費無償化を求める署名



岩手県に署名を提出しました

いわて生協では「学校給食費の無償化を求める岩手の会」とともに署名に取り組んでいます。この間、宅配や組合員活動で署名に取り組み、2万5千筆を超える署名をお寄せいただいています。ありがとうございます。

昨年12月、36,913筆(いわて生協23,968筆を含む)の署名を岩手県知事あてに提出しました。対応した県教育長は「国の動向を注視したい」とのことでした。無償化の実現をめざし、今後も岩手の会の活動を継続していきます。お手元に署名がある場合は2月末までにご提出をお願いします。(2024年12月16日)

はじめてCLUB

1日子ども店長inベルフ青山

小学生親子を対象として、ベルフ青山(盛岡市)で「1日子ども店長」を開催。お子さんとママ・パパ、7組21人が参加しました。

参加した子ども達は、店長からあいさつの仕方を教わり、来店する組合員みなさんに「こんにちは、いらっしゃいませ」と元気にあいさつ。から揚げやみかんの試食提供、店内放送を体験しました。店舗のバックヤードも見学し、商品の包装作業や、魚の3枚おろしの仕方も見学しました。

参加した子ども達からは「緊張したけどうまくできた」「お店のいろんなことが分かった」などの感想が寄せられました。

(2025年1月11日)



前号に寄せられた 声から

安心・安全な野菜をありがとう

「教えて!生産者さん」を読んで。生産者さんの思いが聞けて嬉しいです。安心、安全な野菜を育ててくれて、大変ありがたいです。これからもどうぞよろしく願っています。(盛岡市・50代)

子どもの命と成長を守るために

今までユニセフ募金に興味はあったものの、どう協力するものなのか分からず何もできませんでした。記事を見て、少しにはなりますが、協力させていただきました。子どもを持つ母親として「急性」や「慢性」の栄養不足の子たちが少しでも助かる事を願っています。(盛岡市・30代)

2025年は戦後80年

「岩手県にもあった戦争」を読んで、地元で空襲があったことも知らずびっくりしました。今も世界中で戦争がありますが、まずは平和な暮らしがなければ何にもならないと思います。1日も早く平和な日々が訪れるように願っています。(一関市・50代)

身近な問題として参考になりました

後悔したくない「実家しまい」を読み、空き家対策・相続登記に関する制度が変わっていることを知りました。住んでいる地域には、あちこちに空き家が目立つようになり、防犯面から心配なところもあります。(北上市・70代)

睡眠について考えるきっかけになりました

「まずは気軽に健康チェック」の記事がとても参考になりました。生活習慣チェックが気軽にでき、家族の話題にもなりとても良かったです。(金ケ崎町・30代)

Information

さようなら原発 岩手県集会2025 3月16日(日)

会場 岩手教育会館(盛岡市大通) 多目的ホール

時間 10:00~12:00

講演

「なぜ日本は原発を止められないのか?」

青木美希さん(ジャーナリスト・作家。エネルギー研究者の父の影響で原発問題を学生時代から30年にわたって調べてきた。主な著書として『なぜ日本は原発を止められないのか?』『地図から消される街』)

参加無料

ご参加の場合は、事前にお申し込みが必要です。右のQRコードからもお申し込みできます。当日はYouTubeによるライブ配信も行います。

主催:さようなら原発岩手県実行委員会(いわて生協他47団体)



参加申し込みは ▶
こちらから



ライブ配信は ▶
こちらから



「ジェンダーと社会保障～生きやすい社会をつくるために～」YouTubeで公開中

昨年10月29日に行われた、岩手県消費者大会の基調講演をYouTubeで公開しています。基調講演は、和光大学名誉教授・ジャーナリストの竹信三恵子さん。

世界経済フォーラムが毎年発表しているジェンダー・ギャップ指数2024で、日本は146カ国中118位。ジェンダーとは、ジェンダー平等と社会保障の関係、だれもが生きやすい社会になるためにはどうしたらいいのかをお話していただきました。

<https://www.youtube.com/live/wZlvLS428aY?si=wxzW0S3hRFggL5kQ>



上記URLまたはQRコードか
You Tubeで「岩手県消団連」と検索

岩手県消団連

検索

総代選挙に関する公示

第36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一緒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。

キトリ



わいわいコープ No.136

クイズ&アンケート

組合員活動チーム行

3月21日(金)締切

■クイズの答え

ベルフ

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

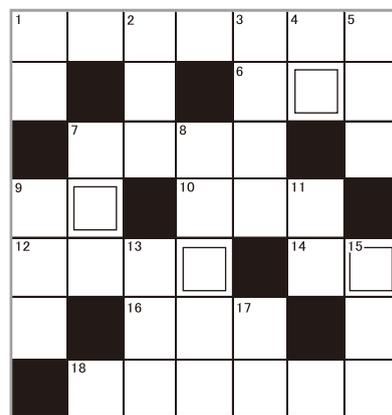
■アンケート

今回の記事で興味・関心を持ったこと、感想など。1~4ページのコープ懇談会の内容についてご意見をお寄せください。

| | | | |
|------------------|--|-----|-------|
| お名前 | | 年代 | |
| 組合員番号 または電話番号 | | 市町村 | 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. 揚げば尊し、乃学校生活最終学年の式典
6. 温泉の匂いといえば
7. モカ、ブルーマウンテン、キリマンジャロといえ
9. 旧約聖書の創世記に登場する...の方舟
10. 南の方へ進むこと
12. 昔話、亀を助けた...太郎
14. 前歯から数えて8番目に位置する奥歯...知らず
16. 1日、...、3日
18. 親元を離れての独居や、単身生活

1. 大豆の英語
2. アコースティック、エレキといえ
3. オーストリアの首都
4. 相撲で土俵を清めるために使うもの
5. 名前の由来はニュージーランドの国鳥...フルーツ
7. オーストラリアでユーカリの葉を食べる動物
8. 3月3日
9. 米や野菜などを作り生計を立てている世帯
11. 面目をつぶす、恥をかかせる意味...に泥を塗る
13. 交代制の勤務形態。バイトの〇〇制
15. 貸している家や部屋の所有者
17. タンス、ベッド、テーブルなどの総称

◎前回No.135の答えは「コープのモリ」でした。応募総数は526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 0 3 0 1 3 3 8 *