

# わいわいコープ。

発行/2023年6月5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. 128

いろいろやってるコープのこと、もっと知ってほしい!

## ウェルカムコープ Welcome COOP はじまるよー!

Welcome COOP  
ってなんですか?

いわて生協の事業や活動を多くの方に知っていただく取り組みです。

いわて生協は、組合員の願いにそった事業や活動を多彩に行っていますが、新しく組合員になった方の中には、まだよく知らない方も多くいらっしゃいます。

そこで、いわて生協の事業や活動を、広く多くの方に知っていただく機会として『ウェルカムコープ』に取り組みます。

また、日頃から生協を利用しているみなさんにもご参加いただき、アンケートで声を寄せていただき、事業や活動に活かしていきます。

ぜひ下記の注文番号から「ウェルカムコープセット」を注文し、ご参加下さい。3人以上で集まる方用のお菓子セットは班やご近所、お友達と集まってのおしゃべりの場でご活用ください。

今年の参加者より

お店と宅配だけでなく、いろいろなサービスがあることが知れてよかったです。



気になっていた商品がウェルカムコープで試せてよかったです。



### STEP1 宅配で『ウェルカムコープセット』を注文する

受注期間:6月12日(月)~7月21日(金)  
※注文はお1人につき、どちらか1回限り



ひとり用セット

注文番号 **2775**



商品

?

資料・アンケート・商品のセットです。



3人以上用  
セット

注文番号 **2776**

どれが届くかお楽しみ / コープの紙パック飲料からどれか1点をお届け



本体価格 **80円**  
(税込86円)



本体価格 **90円**  
(税込97円)



本体価格 **98円**  
(税込105円)



本体価格 **70円**  
(税込75円)



本体価格 **78円**  
(税込84円)



本体価格 **78円**  
(税込84円)



本体価格 **90円**  
(税込97円)



本体価格 **90円**  
(税込97円)

お友達と集まっておしゃべり / どちらか1点をお届け



本体価格 **298円**  
(税込321円)

ブッセやマシュマロ、オレンジケーキなど8種類を詰め合わせ。



本体価格 **328円**  
(税込354円)

最中やどら焼きなどの和菓子10種類を詰め合わせ。

### STEP2 翌週セットが届いたら、資料を読んで商品を試し、アンケートに答える



### STEP3 アンケートを提出

WEBフォームに入力、または紙に記入し、宅配か郵送で提出  
※アンケートは必ずご提出下さい。





「安保関連3文書」の改定で何が変わる？

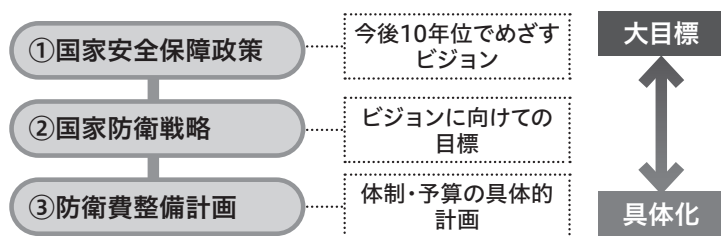
## 日本が「戦争をする国」になるかもしれない大転換

昨年12月、政府は「安保関連3文書」の改定を閣議決定し、「反撃能力」を保有すると発表しました。これは、戦後日本が守ってきた「専守防衛」の立場からの大きな転換で、日本の社会が大きく変わってしまう可能性があります。学んで一緒に考えましょう。

### 安保関連3文書って？

日本の外交と防衛の方針を決める3つの文書のこと。文書はこれまでもありましたが、昨年12月に政府が「反撃能力を持つ必要がある」と明記したことが、今回の大きな変更点です。

また、これらは国会での議論なしに、「閣議決定」として発表されたのも問題です。



### 反撃能力(敵基地攻撃能力)って？



これまで日本は、憲法に定めた平和主義(戦争をしない、外国との争いを武力で解決しない)に基づき、外国を攻撃する武器を持たないとしてきました。そのため、保持する武器は日本が軍艦で攻撃された時に撃退したり、飛行機やミサイルの攻撃を撃ち落とすためのものでした。

しかし今回の文書では初めて、「長距離ミサイル」を持つことが明示されました。明らかに相手の国土を攻撃するための武器です。また実際に攻撃を受けていなくても、相手が「攻撃に着手した段階で」相手のミサイル発射拠点などを攻撃することも想定しており、日本が先制攻撃してしまう恐れもあります。

### このまま進むと、何が起こるの？

#### 戦争に近づく

日本が攻撃態勢をとれば、当然相手国も同様に反応します。互いが武器を増やし軍事的な緊張感を高めることで、「日本を守る」どころか、日本が攻撃され戦争になる可能性を高めててしまいます。

#### 米国の戦争に巻き込まれる

今回の方針では日本が直接攻撃されなくても米国などの同盟国が攻撃されれば「集団的自衛権」で敵基地を攻撃できるとしています。米国がどこかの国と戦争になれば、日本もその国と戦争することになるのです。

#### 防衛費のために増税を計画

政府は防衛費を現行の1.5倍にすると計画しています。その財源として法人税・所得税・たばこ税を増税、復興特別所得税まで防衛費にまわすといっています。増税の負担増と、社会保障など暮らしに関わる予算が圧縮され、暮らしがさらに厳しくなることが予想されます。

### 次の世代へどんなバトンを渡すのか…考えよう、声に出そう

前の世代が戦争で苦しんだ経験から日本国憲法が生まれ、私たちは戦争のない日本に生きてきました。「戦争する国になる」ことを選ぶのか、次の世代にどんな世の中を残したいのか、考えて声に出していきましょう。4ページのアンケートでも声をお聞かせください。

ピースアクションinオキナワの報告とこの問題を学ぶ動画を公開します

動画はいわて生協HPから、またはQRコードURLからご覧ください。

URL <http://www.iwate.coop/member/topics/detail.php?p=1121>



### 被爆・終戦から78年

## 4年ぶりにヒロシマにいわて生協組合員の代表を送ります



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。

いわて生協でもヒロシマとオキナワへの代表派遣を行っていましたが、コロナ禍によりここ3年間は現地の企画に参加できませんでした。今年は4年ぶりに、ヒロシマに組合員の代表2名を派遣します。

私たちがヒロシマに行き学んできます



中村靖子さん(二戸市)



赤間妃史さん(盛岡市)

### あなたも参加しましょう

#### 平和活動募金にご協力ください

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)は、みなさんからの募金で賄っています。ぜひ募金にご協力ください。

宅配注文番号 **2755** 1口100円  
期間 6月5日～7月14日まで

※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。  
数量に1と記入すれば100円、5と記入すれば500円の募金となります。

#### 折り鶴とメッセージをお寄せください

- 折り鶴は1羽でも構いません。1人でも多くの方の思いをヒロシマに届けたいと思います。  
※折り紙は7～7.5センチ角のサイズをお願いします。
- 折り鶴を折るときに込めた思いをメッセージに書いて一緒にご提出ください。ヒロシマで全国組合員が集まる「虹のひろば」で展示し、岩手の思いを伝えます。  
※メッセージを書く紙は、銀行のキャッシュカードくらいのサイズをお願いします。

#### 提出方法

折り鶴とメッセージは、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日までにお願いします。

おいしい  
食と商品  
★★★

こだわりの品質  
**coop つゆ4倍**  
こだわりの原料で作っています。

盛岡北コープでは人気の「アイコープつゆ4倍」「アイコープ県産みそ」などを製造している、佐々長醸造株式会社の佐々木洋平専務にお話を伺う学習会を開催しました。その一部をご紹介します。

「化学調味料を使わないつゆを」という組合員の声から開発

「アイコープつゆ4倍」は「風味がよいつゆがほしい」「化学調味料を使わないものを」という組合員の声から1987年に開発されました。開発当時「つゆ」は世間的にもトレンドで、かつおだしを使ったものが主流でした。「アイコープつゆ4倍」も厚切りのかつおぶしをふんだんに使用することに。開発にあたり、盛岡市内の蕎麦屋の「かえし」を参考に、何度も試作を繰り返してようやく完成に至りました。

香りと味わいの秘訣は早池峰霊水

佐々長醸造の商品には、早池峰山から湧き出る「早池峰霊水」を使用しています。この水でだしをとると普通の水と比べて香りも味わいもよく仕上がります。「つゆ」以外にも醤油を作るときに大豆を蒸し上げたり、仕込み水として使っています。

だし取りはすべて手作業で

だし取りは、すべて職人が手作業で行っています。機械でだしをとる方が楽ですが、同じ素材を使ってもその日の気温や天候などで、だしの取れ具合が変わるので、手作業にしています。いまの「つゆ」の味があるのは水と材料、そして職人の技術によるものです。

自信を持っておすすめする最高の「つゆ」

私も営業などで全国を周っていて、その土地の「つゆ」を買ってみますが、やっぱりアイコープの「つゆ」が一番おいしいです。組合員のみなさんと接して「長年愛用しています」「ほかのつゆを使ってみてもやっぱりコレに戻ります」などの言葉をいただくと、改めて自信を持っておすすめできます！



佐々長醸造株式会社  
佐々木洋平専務

今週配布のWeekで  
ぜひご利用下さい



こだわりの品質  
**coop**  
つゆ4倍  
(1.8L)

本体価格 **1,430円**  
(8%税込1,544円)

注文期間:6月12日~16日

くらしのなかから  
**SDGs**

森の恵みを未来に残すために  
**環境に配慮した紙製品を  
選んで使おう**

日本は紙を作るのも使うのも世界第3位。

日本で作られる紙製品の原料には、主に海外の木材が使われています。世界の森林は、2015~20年の間に約1億2,900万ヘクタールが失われました。これは2.2秒ごとにサッカー場一面分の森林が減少していることとなります。

紙製品はくらしに欠かせませんから、消費する私たちの責任として、どのような原料で作られているのかを確認して選びましょう。

持続可能であることが認証された製品を選ぼう

FSC認証は、森林の生物多様性を守り、地域社会や先住民、労働者の権利を守りながら適切に生産された製品であることを示すマークです。



責任ある森林管理  
のマーク

商品の一例

coop ティッシュ



古紙のリサイクルで作られた製品を選ぼう

新聞やチラシ、牛乳パックなどをリサイクルして作られる製品もあります。製品を使うことと、リサイクル回収に協力することで、古紙の利用を推進しましょう。

商品の一例

coop

コアノンロール

回収牛乳パックを一部使用した再生紙100%のトイレトロール。



coop

私たちのリサイクルトイレトロール

回収した宅配チラシを配合した再生紙100%のトイレトロール。一関市千厩町の上山製紙で製造しています。



健康  
ワンポイント



セーフティウォーキングで  
歩行寿命をのばそう!

今回はウォーキングについて、盛岡医療生活協同組合メディカルフィットネスLa・La健康運動指導士 岡本寿さんよりお話を伺いました。

心身ともに健康で、自立して生活するために

日本は、平均寿命が男性81歳、女性87歳(2022年厚生労働省)と、世界1位の長寿国です。しかし、健康寿命(他の人の手を借りることなく、自立して日常生活を送れる期間)との差は、男性で9年、女性では12年もあります。健康寿命をのばすためには歩行寿命(自分の足で歩く期間)を延ばすことが大切です。加齢とともに筋力は低下し、歩き方も変化し、ひざや腰の障害も出てきます。

無理なくコンディションを整えながら歩く「セーフティウォーキング」で歩行寿命を延ばしましょう。

ウォーキングは、ストレスを和らげる、脳を活

性化する、コミュニケーションの機会を増やすなど様々な効果がありますが、歩くだけでは筋力の低下はとめられません。筋力トレーニングで太もも・すね・お尻・ふくらはぎの筋力をつけることと、膝・腰の負担を軽減する歩き方が大切です。自分にあった歩幅で歩き、無理をして故障を起こさないようにしましょう。両足の間隔が広がってくるのは筋力低下のサインです。

足の筋力低下を防ぐ  
筋力トレーニング

- ①筋力トレーニングの回数は5~15回です。
- ②「少しきつい」~「きつい」と感じる程度が適度です。
- ③鍛える筋肉を意識して、呼吸は止めずに、力を入れるときに「1, 2, 3, 4, 5」と声を出して行いましょう。
- ④1~2セットを目安に、できれば毎日行いましょう。



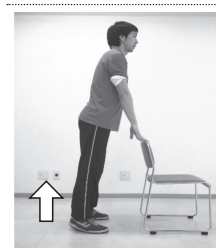
1 太もも前・すね

- ①イスに浅く座り背を伸ばす。
- ②片側の足を伸ばし、つま先をすねの方へ向けかかとを床に置く。
- ③伸ばした足を床からしっかり持ち上げて5秒間キープする。



2 お尻の側面

- ①両足を腰幅に開き膝を軽く曲げる。
- ②片側の足を横に開き5秒キープする。つま先は正面に向ける。



3 ふくらはぎ

- ①両足を腰幅に開いて立ち、膝を少し曲げる。
- ②両手をイスやテーブルなどにつく。
- ③かかとを床から数センチ上げて5秒間キープする。

盛岡医療生活協同組合  
メディカルフィットネスLa・La



# 組合員活動のようすをご紹介します

## こ〜ぶ委員交流会

### 今松野菜生産組合の学習会

盛南コープでは、年に1回のこ〜ぶ委員の交流会で、今松野菜生産組合の今松貢さんをおよびし、学習会を開催しました。「大きくおいしい野菜を届けるために、有機肥料による土作りを大事にしています」など、こだわりについてお話を聞くことができました。また、今年はどうもろこしの新品種を取り扱う計画もあるのだそうです。参加した委員からは「生産者から直接話を聞くことができ、とてもいい機会でした」などの感想が寄せられました。(2023年4月20日)



## ハピママコープ

### 我が子がモデル♡おひるねアートin紫波

4月から紫波地域でハピママコープがスタートしました。初開催のこの日は、おひるねアートを開催。親子6組が参加し、お子さんと一緒に作る写真のアートを楽しみました。参加者からは「背景や小物がカワイイ!すごく楽しかったです」「ちょうど子どもが誕生日だったのでいい写真が撮れて記念になりました」などの感想が寄せられました。(2023年4月18日)



## 前号に寄せられた声から

**靴の正しい履き方を意識したい**  
健康ワンプointの正しい靴の履き方がすごいためになりました。私は脱ぎ履きしやすい様に紐をゆるくしていましたが、しっかりしめた方がよいと知ったので、実践したいと思いました。(八幡平市・40代)

### 沖縄戦のことを知って…

対馬丸のことを初めて知りました。世界中の戦争・内戦が1日も早く終結してほしいと思います。(盛岡市・50代)

沖縄のきれいな海やおいしそうなお食べ物などをテレビで見ているが、この記事で戦争はまだ終わっていないということが分かった。私たちも考えなければいけない事だなと思いました。(紫波町・50代)

## ペットボトルがカレーのパッケージに!?

くらしの中からSDGsの”変身ペットボトル君”を読みビックリ!!コープのビーフカレーは常備していましたが、回収したペットボトルがビーフカレーなどコープ商品の包材に使われていることを知りませんでした。(盛岡市・60代)

## さまざまな組合員活動があるんですね

大人企画やハピママコープなど、組合員活動がこんなに色々あることを知らなかったもので、楽しく読ませていただきました。新聞はあまり読まないのですが、興味をひくものばかりだったので、読みやすく理解しやすかったです。(北上市・40代)

大人企画の「シニアのためのスマホ教室」に興味がありました。最近地域パソコン教室に通っていて、スマホやパソコンなどを扱うことに楽しさを感じています。COOPタブレット先生という存在を初めて知りました。(一関市・80代)

## こ〜ぶ委員会おすすめはなまるレシピ

### ヨーグルトを使ったお漬物

岩手郡コープ ぴよcaféこ〜ぶ委員会

**材料**  
毎日食べたいヨーグルト …… 100g  
合わせみそ …… 100g  
お好みの野菜

岩手の生乳100%使用。生乳の旨味が感じられるので、私たちのおすすめです。

- 作り方**
- みそとヨーグルトを保存容器に入れしっかり混ぜる。
  - お好みの野菜を入れ、2・3時間〜2日ほど漬ける。
  - 食べる前にみそヨーグルトを捨てて盛り付ける。



キリトリ

## お弁当におすすめコープレシピ

### 豚肉のアスパラチーズ巻き

Cookpad「かんたん!おいしい!コープのレシピ」より

**材料**  
CO・OPスライスチーズ …… 1/2枚  
豚もも肉(薄切り) …… 2枚(40g)  
アスパラガス …… 1本  
しょうゆ …… 小さじ1/2  
みりん …… 小さじ1/2



- 作り方**
- アスパラガスは堅い部分を取って3等分の長さに切り、やわらかめにゆでる。水気を切って、さらに縦に2等分する。
  - 豚肉に、2等分した「コープスライスチーズ」と①をのせ、端から巻く。
  - フライパンに油をひき、巻き終わりを下にして②を入れて焼く。
  - 焼き色がついたら、しょうゆとみりんを加えて弱火にし、ふたをして火を通す。



わいわいコープ No.128

## クイズ&アンケート

組合員活動チーム行

7月7日(金)締切

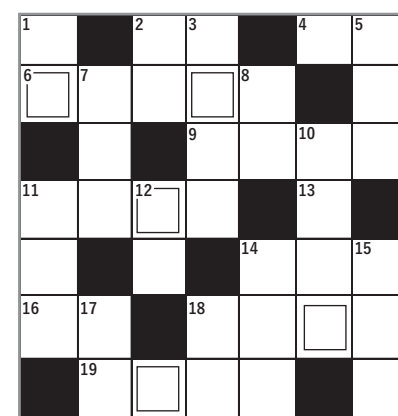
### クイズの答え

\_\_\_\_\_ コープ

### 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

## クロスワードクイズ



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!

- 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。

エトシカ

- 雨や雪、日差しが強い時にもさす
- ガーデン、日本語で
- 角だせ、槍だせ、頭だせ!何の歌
- プロ野球チーム、東北…ゴールデンイーグルス
- 池江璃花子出場、世界…選手権2023福岡大会
- 理科の実験で磁石で集めた金属のこと
- 俗に言うタコの足は8本、10本は?
- 奥州市にある店舗、いわて生協コープ…
- 花巻東高校出身、MLBトロント・ブルージェイズの菊池…

タノカギ

- 歩行者用信号は青と…
- 負ける⇄
- WBC優勝。野球日本代表の愛称、…ジャパン
- 赤、白、ロゼと言えよ?
- 低い⇄
- 地球全体のおよそ7割が海、3割は?
- 明日は晴れますように、…坊主さんにお願い。
- 英語で空
- 最近の為替相場、…安ドル高
- 金額や等級などを調べて決定すること
- すでにあるものに後から加えること
- 多くの水で米を炊いたもの
- たいへんな苦労や努力を重ねた末に得た成果、血と…の結晶

◎前回No.127の答えは「オキナワ」でした。当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。



\* 2 3 0 6 0 3 3 3 8 \*

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	<input type="checkbox"/> 宅配値引券 <input type="checkbox"/> 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。