

わいわいコープ。

発行/2024年9月23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. 134

＼会場にあつまって／ ＼おうちでも／



秋のコープのつどいに参加しよう



- 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「おうち開催」のみですが、「秋のコープのつどい」は、「会場開催」も行います。
- 生協の取り組みや商品を知り、交流しましょう。また日ごろ生協を利用しての意見や要望を出し合ひましょう。寄せられた意見や要望は、事業や活動にいかします。

「コープのつどい」のテーマ

テーマ1
食と商品

信頼が育むおいしさ いわて生協の産直

テーマ2
学び

これからも平和でくらしたい私たちの願い

事業報告

8月度までの経営状況と事業・活動報告

「会場開催」は県内各地の300会場で開催。お近くの会場にどうぞ。

- 生協店舗や、地域の公民館を会場に行きます。
- 主催は地域の「こ～ぷ委員会」。委員会で学習した商品の試食やお持ち帰り商品もあります。
- 事前のお申し込みをお願いします。



生協の事業・活動への意見や要望を気軽におしゃべり♪



おすすめコープ商品の
特徴やレシピをご紹介します!

開催期間 10月7日(月)～11月3日(日)

会場・日程お申し込みは

いわて生協HPから、またはお電話でどうぞ。

★託児つきの会場もあります。

電話 019-603-8299

(平日9時～17時)

URL:<https://www.iwate.coop/member/topics/detail.php?p=1211>



いわて生協 秋のコープのつどい

検索

※当日体調不良の方、過去1週間以内に自分または家族にコロナ感染があった方は参加をご遠慮下さい。

「おうち開催」は1人でも、3人以上でも

*会場に参加できない方も、自分の都合のいい時間場所で開催できるのが「おうち開催」です。

*つどいセットを受け取り、テーマについて学びアンケートを提出します。

1 つどいセットを申し込み、受け取る

宅配 以下の注文番号で注文し、翌週配達

宅配注文期間 9月23日(月)～11月8日(金)

店舗 サービスカウンターでお渡し
※ひとり用セットのみ。数量限定。

お渡し期間 9月30日(月)～11月15日(金)

＼ひとり用セット／

注文番号 **2701**

3種類の中からいずれか1点です



co-op
4種の
野菜かりんとう



co-op
国産小麦の牛乳バー
(蒜山ジャージー牛乳
使用)



co-op
小魚チップ(Ca)

＼3人以上用セット／

注文番号 **2702** ※宅配限定

2点セットでお届けします



co-op
2層仕立ての
メープルマフィン



co-op
高知県産ゆず果汁を使った
のど飴(ハーブエキス入り)

2 同封の資料を読み、アンケートを書く



3 アンケートを提出

提出締切

11月30日(土)



初夏のコープのつどい coop no tudoi を開催しました

2,414人が参加！「いいね」の声がたくさん寄せられました

組合員の声をもとに運営するための場「初夏のコープのつどい」を6月～7月に開催しました。「おうち開催」としてそれぞれが資料を見てアンケートに回答する形式で行い、2,414人の組合員が参加しました。

私も家族もお気に入りのコープ商品

定番から知られざる人気商品まで、組合員の声でコープ商品をご紹介します。



卵が大好きな夫が出張で自炊をするようになった時に持たせたら、「レンジで温めるだけで、ふっくらした卵のオムライスが食べられる！」と大喜び。サイズ感も大人が食べても食べごたえ十分。中身のチキンライスはしっかりと味付けなので、ケチャップをかけなくてもおいしいですよ。サラダを添えればしっかりと手作り感あるメニューのできあがりです。

(久慈市 馬内恵美子さん)

01 オムライス 「ふっくら卵」は本当でした

CO-OP ふっくら卵のオムライス 200g

ふっくら焼き上げた卵シートでチキンライスを包みました。チキンライスは国産のたまねぎ、鶏肉、にんじんの具材入りです。

[店舗] 238円(税込257円)

※魚菜市场以外で取り扱い

[宅配] 200g×2 478円(税込516円)

※10月4週取り扱い



◎ 誰かの笑顔につながるお買い物



生協で回収したペットボトルを包材の一部に使用しています

いわて生協で回収したペットボトルも、包材の原料になっています。

生協で回収したPETボトルをこの袋の再生プラスチックの一部に使用しています。

このマークが目印

動画でも!



02 キッチンスポンジ

カラーは
ピンク・緑・黄色

もう他のスポンジは使えない!

これまで「スポンジといえば」の有名メーカーの物も含めたたくさんのスポンジを試してきた私が、「出会ってしまった!」と衝撃を受けた商品です。

とにかく泡立ち、泡もちが抜群!そして交換のタイミングがわからないほどへたりにくい! 使い始めの「固すぎず柔らかすぎず」の使い心地がいつまでも続く魔法のスポンジです。ぜひ使ってみてください。

(北上市 伊藤香織さん)



CO-OP 水切れがよく、ゆたかな泡立ち

キッチンソフトスポンジ 4個

汚れをやさしくかき落とす圧縮ウレタンに泡立ち・泡持ち・水切れの良いウレタンをあわせた3層構造のキッチンスポンジです。

[店舗] 448円(税込492円)

※高松・北上・西町・魚菜市场・西ヶ丘以外で取り扱い

[宅配] 298円(税込327円) ※10月5週取り扱い



組合員の声で開発

派手な色のスポンジは置きたくないな…

モノトーンカラーも発売しました。

CO-OP 水切れがよく、ゆたかな泡立ち

キッチンソフトスポンジ

モノトーンカラー 4個

[店舗] 370円(税込407円)

[宅配] 298円(税込327円)

※10月5週取り扱い



03 くっつかないホイル

「魚はフライパン派」の強い味方!

洗い物が面倒なので魚はフライパンで焼く派なのですが、これは本当にくっつきません! 皮もバリッと、焦げ目つききれいに焼けます!

(軽米町 ツムリさん)



CO-OP くっつかないホイル 25cm×10m

アルミ箔の片面にシリコンコートしたホイルです。こびりつきにくいので、オープン料理や包み焼きなどの調理に最適。油なしで調理でき、お餅もくっつきません。後片付けも簡単です。

[店舗] 348円(税込382円) [宅配] 328円(税込360円) ※10月5週取り扱い



組合員の声で開発

「ホイルに料理がくっついて不便…」の声から

1988年発売の「お料理用アルミホイル」に「料理がくっついて不便」との声が多く寄せられたことから生まれたのがこの「くっつかないホイル」です。

1999年、市場に先駆けて開発しました。



フライパンシートも新発売! フチが高く、汁の多い料理に最適。※店舗取り扱いなし

参加者の声より

早速使ってみました

- くっつかないホイルのフライパンシートをさっそく使ってみました。すごくいい! お料理が楽チンになりました。(一戸町/40代)
- キッチンスポンジは使ったことがなく、初購入してみました。泡立ちが良く使いやすく、確かにへたりにくくてビックリ! でした。ご紹介ありがとうございます。(盛岡市/50代)

いつも愛用しています

- コープの卵スープは我が家でも大人気です。朝食やおやつに春雨やご飯を加えてもおいしく、よく利用しています。市販の卵スープの中では一番美味しいと思います。(滝沢市/40代)

私の好きなコープ商品

- コープ クロワッサンです。長持ちするので、子どもが何かを食べたくなったときに常備していて、とても助かっています。(盛岡市/40代)
- コープ 野菜たっぷりドレッシング。幼い時に野菜嫌いな私に、母が準備してくれたものです。たくさんの野菜やきのこなどが入って、だしが効いた和風味で、嫌いな野菜がパクパク食べられました。(一関市/30代)
- さわやかブレンド茶。おいしくて安いので箱買いしています。ラベルがなければリサイクルが楽なのに、と思うけど、ラベルが可愛いところもお気に入りです。(盛岡市/40代)

使ってよかった事業 参加してよかった活動

店舗や宅配など職員が担い手となり暮らしを支える「事業」と、組合員が自らの手で暮らしを豊かにしていく「活動」について、組合員の「よかった!」の声でご紹介します。

店舗

キッズカードが楽しい!

キッズカード、子どもがとても楽しみにしており、親子で買い物がしやすくなりました。6月からの「はじめてCLUB会員デー」も楽しみです。

(北上市 はじめてCLUB会員の方)



キッズカードって?

お買い物のたびにシールがもらえ、10枚たまると景品と交換できるカード。対象は組合員のご家族で小学6年生までのお子さんです。4月から13店舗に拡大して実施中。※コープ高松、ベルフ西が丘・魚菜市場はシール配布のみ

NEW

はじめてCLUB会員デー

はじめてCLUB会員がコープアプリを提示してお買い物をすると毎週土曜日の店舗でのお買い物が5%引きになる、新しい子育て応援サービス。はじめてCLUB会員は、いわて生協の組合員で4歳未満のお子さんがあるママ・パパが対象です。



宅配

忙しい時、病気の時も チラシで全部買える!

わかめ作業の時期になると買い物に行く時間もない。病気の時もです。そんな時、チラシで全部買えるんです。食べ物、洋服、靴、薬、いろいろ全部揃えることができます。本当に助かっています。

(「秋のコープのつどい」の声
陸前高田市 60代)



商品の利用でポイントが付くサービスを拡大

宅配カタログの中でポイントマークが付いた商品をご利用いただくと、ポイント数×利用点数分のポイントを差上げます。



夕食宅配

おいしい、食べやすいと 毎日楽しみに

叔母が利用しています。好き嫌いが多く、様々な種類が食べたいと言うので、私が夕食の準備をするのが大変でした。今は夕食宅配サービスがとても気に入って、毎日楽しみにしています。美味しい、食べやすい、と喜んでます。私にとっても、叔母の夕食の心配をすることなく、自分の好きなものを食べられるのでありがたいです。

(「秋のコープのつどい」の声
八幡平市 60代)



夕食宅配サービス

- ・毎週月曜から金曜まで、カロリーや塩分はもちろん、専属栄養士が考えた多彩で美味しいメニューを日替わりでお届け。
- ・配送スタッフの声掛けなど見守りにもなり、離れて暮らすご家族も安心です。



こ〜ぶ委員会

ママ目線で 商品を知ることができる場所

コロナ下で子育て中に、誰かと話したくて参加しました。私の委員会は子育てママの集まりなので、商品の学習に加え子育てや地域の話など情報交換もでき、楽しく活動しています。

(にのへコープ ゆいっこ〜ぶ委員会
山崎さん)



商品の試食やまなびの場

- ・こ〜ぶ委員会は地域の組合員が年に10回集まって、商品の食べ比べや、コープ商品の試食をし、生協や地域のことを話す会です。
- ・組合員ならどなたでも参加できます。



参加者の声より

キッズカードが楽しみ

シールを集めるのが楽しみなわが子は、「買い物に行くよ」と言うとコープ一択。恥ずかしがり屋ですが、最近やっと自分から「シール下さい」と言えるようになり、ドヤ顔しています。買い物をしながら子どもたちも楽しむことができ嬉しです。(盛岡市/30代)

宅配がありがたい

宅配を利用して30年近く。子育ての時にも大変助かりましたが、これからは週1度の宅配担当者の元気な声が「安否確認」のひとつになるのかな?と思うと、これからも続けていきたいです。(大槌町/60代)

夕食宅配に感謝

一人暮らしの息子が利用して10年位になります。病気もせず暮らしていただけるのは、専属栄養士が考えた多彩でおいしいメニューを毎日食べていただけるからだと思います。離れていても食事に心配なく本当に感謝しています。(盛岡市/70代)

こ〜ぶ委員会に助けられました

ハピママコープ(現ハピファミコープ)に参加したのがきっかけでこ〜ぶ委員会に入りました。子育てで不安な時、おしゃべりしたい時、とても助けられました。生まれてから死ぬまでのあらゆる事業を担っている生協の活動は本当に素晴らしいと思います。(滝沢市/40代)



学校給食費の無償化を求める署名にご協力をお願いします どこで生まれても、どんな環境でも 無償で安心して食べられる1食を子どもたちに



いわて生協は、「学校給食費の無償化を求める岩手の会」とともに、学校給食費の無償化を求める署名に取り組みます。ぜひご協力をお願いします。

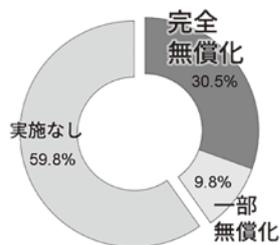
学校給食費の自己負担は年間5～6万円

学校給食費の自己負担は子ども1人年間5～6万円。保護者が学校に納める中で最も高いお金であり、子育て世帯の家計に大きな負担です。また、子どもが多いほど負担が増え大変です。



全国でも岩手でも広がる給食費無償化

全国では自治体の4割が給食費無償化を実施。青森県でも、今年度から全市町村での無償化が実現します。



岩手県でも1/3にあたる11自治体(葛巻町、金ヶ崎町、陸前高田市、宮古市、山田町、田野畑村、洋野町、普代村、軽米町、九戸村、岩泉町)がすでに学校給食費を無償化しています。



教科書と同じように
給食費も無償化を!

給食は「教育を受ける権利」の一部

- ・日本国憲法26条では、「子どもたちの教育を受ける権利、成長発達権を保障する義務が、国民や政府にある」としています。
- ・学校給食法でも、学校給食は「学校における食に関する指導の要であり、教育の一環」と位置づけています。

教育の一環ですから、義務教育の間は教科書と同じように、給食も無償にするべきです。

命綱になっている学校給食

日本では9人に1人の子どもが貧困状態にあ

ります。また、食事はしていても必要な栄養がとれていない子どもも多くいます。

一日に1回は栄養たっぷりのご飯を食べられる給食は、子どもたちの成長にとってとても大切です。

どの家庭、どの市町村に生まれ、どの学校に通っても、無償で安心して食べられる1食を子どもたちに届ける必要があります。

「学校給食費の無償化を求める署名」にご協力を

- ▶岩手県に、「小中学校の給食費を無償化するため、県として市町村への財政支援をはじめ、必要な措置を講じること」を求める署名です。ぜひご協力をお願いします。
- ▶今週配布の納品書といっしょに、署名をお届けしています。ご家族や周りの方にも呼びかけをお願いします。
- ▶岩手県への署名と並行して、盛岡市、滝沢市など、市町村に要請する署名にも取り組んでいます。盛岡市は給食がない中学校もあることから、中学校の完全給食を求める要望を要請項目に加えています。
- ▶署名用紙は、いわて生協ホームページからダウンロード・プリントしてご使用いただくことができます。

ピースアクションinヒロシマ 参加報告

原爆は、絶対に二度と使われることがあってはならない

被爆の実相と平和の大切さについて学び、次世代への継承と核兵器廃絶に向けた取り組みを共有することを目的に「ピースアクションinヒロシマ」が開催され、全国から51生協2,000人が参加しました。

いわて生協からも、組合員の代表として、畠山とき子さん(東いわいコープ理事、一関市)が参加しました。その体験をご報告します。

8月4日から6日まで「ピースアクションinヒロシマ」に参加しました。

「被爆体験を聞く会」では、14歳で被爆した河野キヨ美さんの証言を聞くことができました。河野さんは、原爆投下の翌日に2人の姉を探しに市内に入ったという方でした。「道には膨れ上がった死体が足の踏み場もないほど転がり、川から引き上げられた死体がずらりと並んでいた。中学生の遺体が丸太のように積み上げられており、その名札をみたら同学年の子で、とてもショックだった」とお話になりました。参加した子どもたちに問いかけながら話をされていて、「子どもたちに伝えたい」という強い思いを感じました。

「平和記念資料館」を見学して、8月6日の惨状は言うまでもありませんが、私が一番心に残ったのは、学生さんたちの顔写真でした。ひとりひとりにそれぞれ家庭があり、家族に愛されてその日その日を精一杯生きていた子どもたち。それが一

瞬ですべて消されてしまった原爆の恐ろしさ。その年だけで14万人が亡くなったといわれていますが、生き残った人たちもまた、その後原爆症に悩まされ、まさに生き地獄を経験したのです。

原爆の被害はあまりに甚大で、しかも長い間、人の体も心も苦しめ続けることを改めて知り、絶対に二度と使われることがあってはならないという思いを胸に帰ってきました。

体験してきたことを、より多くの方に伝えていきたいと思っています。

みなさんから寄せられた折り鶴は、「原爆の子の像」に捧げられました。ありがとうございます。



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。

宅配で

宅配注文番号 **2755**

1口100円

期間 9月23日(月)～11月22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。
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。

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(12/20まで)。

おいしい
食と商品
★★★

甘味・うまみ・コクが特徴の
「産直 さくら卵」

7月23日、花巻市で産直アイコープさくら卵の学習会を開催し、オンラインも含め31人が参加しました。おいしさへのこだわりと人気の秘密について、浅沼養鶏場の部長・浅沼利久さんにお聞きしました。

こだわりのエサと飼育方法が特徴

浅沼養鶏場は創業62年、いわて生協との産直提携は1990年からスタートしています。さくら卵の親鶏は「ゴトウサクラ」という国産鶏で一般の鶏に比べ体格がよく、黄身もしっかりした生きのよい卵を産むのが特徴です。鶏舎は開放鶏舎(窓のある鶏舎、右下写真)を採用。一般的な窓がない鶏舎に比べ、気候変動に左右されやすい鶏舎ですが、太陽光も風も入る自然に近い環境で、親鶏も快適に過ごすことができます。

エサは一般飼料に「木酢液」「海藻」「ヨモギ」を配合し甘味、うまみ、コクを引き出しています。また、「木酢液」は卵の臭みを抑えています。エサの10%には岩手県産の飼料米を使用し循環型農業に貢献しています。10%以上お米を食べさせると卵の黄身の色が薄くなってしまいうため現在の配合率にしています。



季節で違う飼育の苦労

近年は夏の酷暑の影響で大きい卵が取れなかったり、産卵率が落ちたり(鶏が自己防衛のために卵を産まなくなる)、冬場は鳥インフルエンザなどにも気を付けなければならず、生き物を飼育する難しさを特に感じています。

<参加者の感想>

- 育て方へのこだわりと、厳しい検査を経ていることが分かりました。お話を聞いて、もっと「さくら卵」に親しみがわきました。

学習会の様子を動画で見ることができます。

<https://youtu.be/EuaM0ewUc44?si=15jSjTtwRdiX-a06>



くらしのなかから
SDGs

エシカル消費の目印になる
認証マーク

エシカルって何だろう

エシカル(ethical)は、英語で倫理的という意味です。買い物をする時、生産者のことや環境に配慮したものを選んで買い物をすることが「エシカル消費」であり、SDGsの達成に重要な手段となります。

認証ラベルを探してみよう

エシカル消費をしようとするときに参考になるのが、商品につけられた「認証ラベル」です。生協の商品にも認証ラベルがついた商品がたくさんあります。

認証ラベルわかるかな?

認証ラベルのマークと説明文が最も合う組み合わせを、線で結んでみましょう。

商品の一例

- 水産資源や環境に配慮した漁業で獲られた水産物に付けられます。 (MSC認証)
- 森林の環境や地域社会に配慮してつくられた商品に付けられます。 (FSC)
- 適切に管理されたパーム油で作られた商品に付けられます。 (RSPO)

上記のようなエシカル消費のヒントを紹介する冊子「エシカルのとびら」(全10ページ)をご希望の方に差し上げます。小学校高学年程度のお子さんでも理解できるように作成しています。ぜひ親子で学んでみませんか? ご希望の方は、P8のアンケート用紙でお申し込み下さい。郵送でお届けいたします。



はじめて CLUB 商品モニター報告

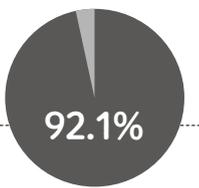
「co-op 中華丼の具」を50人がためしてみました

いわて生協の子育て応援「はじめてCLUB」の会員を対象に、メールマガジンで参加を募り、抽選で選ばれた50名が商品を使って、感想を寄せ合う取り組み「商品モニター」を行っています。

今年度は、離乳食・幼児食など子ども向けの商品に加え、忙しい子育て中のママ・パパの、くらしのお手伝いができる商品を取り上げています。

4月の商品モニターでは、手軽でおいしい「コープ中華丼の具」を試していただきました。

はじめてCLUB商品モニター
アンケート回答者の92.1%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 ※

レンジで調理でき使いやすい
外出後、授乳があったので旦那さんに準備してもらいました。レンジで調理ができ、冷凍庫にストックがあればすぐに食べられるので、すごく使いやすいと思いました。
(八幡平市 たんこさん)



忙しいパパママはぜひ!
具たくさんで、冷凍品とは思えないほど美味しかったです。味は、小さい子が食べるには少し濃いか?と感じましたが、大人にはちょうど良く大満足です。忙しいパパママはぜひ食べてもらいたいです。(奥州市 おこめさん)

様々な具材も楽しめる
ひとつひとつの具材がしっかり味わえ、味付けも好みで美味しくいただきました。初めての子育て中で、夫婦共々、料理する気力・体力・時間がない時もありますが、簡単なレンジで様々な具材も楽しめるので、助かる商品だと感じました。(紫波町 おむすびまんさん)



食事を作る時間が取れないときに
2歳のイヤイヤ対応で、食事を作る時間が取れない時にサッとチンしてご飯にかけて食べられて良かったです。キッチンで立ったまま食事をかき込む事も多いのですが、表示通りに加熱したら熱々すぎず、ちょうど良い温度で良かったです。(矢巾町 あささん)



皿うどんにして食べました
市販の揚げ麺にこの中華丼をチンしてかけるだけなので、とても手軽に作る事ができました!
(奥州市 るりちゃんさん)



中華丼の具
2食入(180g×2)



- ▶9種具材(キャベツ、はくさい、たけのこ、にんじん、えだまめ、えび、たまねぎ、乾燥きくらげ、乾しいたけ)をコク深い中華とろみあんで仕上げました。
- ▶ご飯はもちろん、麺にも合います。
- ▶発売から35年のロングセラー商品。全国の生協組合員に年間350万食以上利用されています。



宅配 10月5週取り扱い
348円(税込375円)



子ども食堂は、子どもから大人まで地域住民が参加できる、無料または安価で「栄養のある食事・温かな団欒・交流」を提供するための場で、日本各地で設置数が急増しています。

いわて生協では、地域の子供食堂を応援する取り組みとして、2020年から「子どもの居場所ネットワークいわて」に加盟する団体(80団体94チーム)を対象に、食材などの購入代金の2割を助成する取り組みを行っています。昨年は14団体へ111万円を助成しました。

食の匠が作る「二戸の昼ごはん」無料で

二戸市「にこにこ食堂さしきわらしの家」
管理人 田中信明様

二戸だから「にこにこ」。福をもたらず座敷童にあやかり、合言葉は「子ども真ん中に、みんな笑顔で福くる」。誰でも無料の子ども食堂を二戸の味にこだわって開いています。前日に下ごしらえをし、当日も朝から7、8人で準備をします。代表は老舗、南部煎餅本舗の元社長・中村久美子さん。調理班のリーダーは、*食の匠の安藤直美さん。子どもたちの見守りと遊び相手は、福岡高校生や市社協のスタッフです。

今年5月、いわて生協が子ども食堂の食材購入額の2割を助成をしていることを知りました。近くに生協店舗がなく、地元のお店で購入していますが、生協以外で購入した食材も助成の対象になるということで、早速、お世話になり、大変助かっています。

6月の子ども食堂には、子ども34人、ボランティアを含めて66人が集まりました。地元の野菜を使ったカレーをおいしく頂きました。生協組合員の皆さんの「ささえあい募金」、感謝いっぱいのありがとうございます。



*食の匠・・・郷土料理等の優れた技術を有し、岩手県知事が認定。

6/9に二戸市金田一「アツマランカ」で開催した子ども食堂は66人が集まり、大賑わいでした

子ども食堂割引支援の財源となる
「ささえあい募金」にご協力をお願いします。

子ども食堂割引支援は組合員のみなさんの「ささえあい募金」に支えられています。

現在513名の方に利用登録で募金して頂いております。継続したご協力本当にありがとうございます。

この支援を安定的に続けていくため、募金へのご協力をよろしくお願いいたします。

ささえあい募金 1口:100円 宅配注文番号

1回のみ	2710
利用登録募金【毎週】	261998
利用登録募金【隔週】	262998
利用登録募金【月1回】	264998

記入のしかた

宅配注文番号 例えば、月1回100円の場合

申込番号	数量
264998	1

■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、5で500円となります。

■インターネット注文「@コープ」でも注文できます。

■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。

健康 ワンポイント



厚生労働省によると、日本では、身体活動不足が原因で亡くなる人が年間5万2,500人に上ります。WHO(世界保健機関)でも、高血圧(13%)、喫煙(9%)、高血糖(6%)に次いで、身体活動不足(6%)は全世界の死亡に対する危険因子の第4位であると発表しています。

しかし、今より10分多く体を動かすことで、死亡、生活習慣病、がんのリスクを3~4%減らせることもわかってきています。1時間に1回は立ったり動いたりする、背伸びしてみるなどを心がけてみましょう。

運動の健康効果

- 筋力の向上
姿勢の改善、肩こり・腰痛・膝痛の予防や改善
- 心肺機能・血流の改善
体力が付き、血流の改善で血圧を安定させる
- ダイエットや体形維持に役立つ
- ストレス解消に役立つ
- 万病の予防に役立つ
骨粗しょう症、糖尿病、動脈硬化など

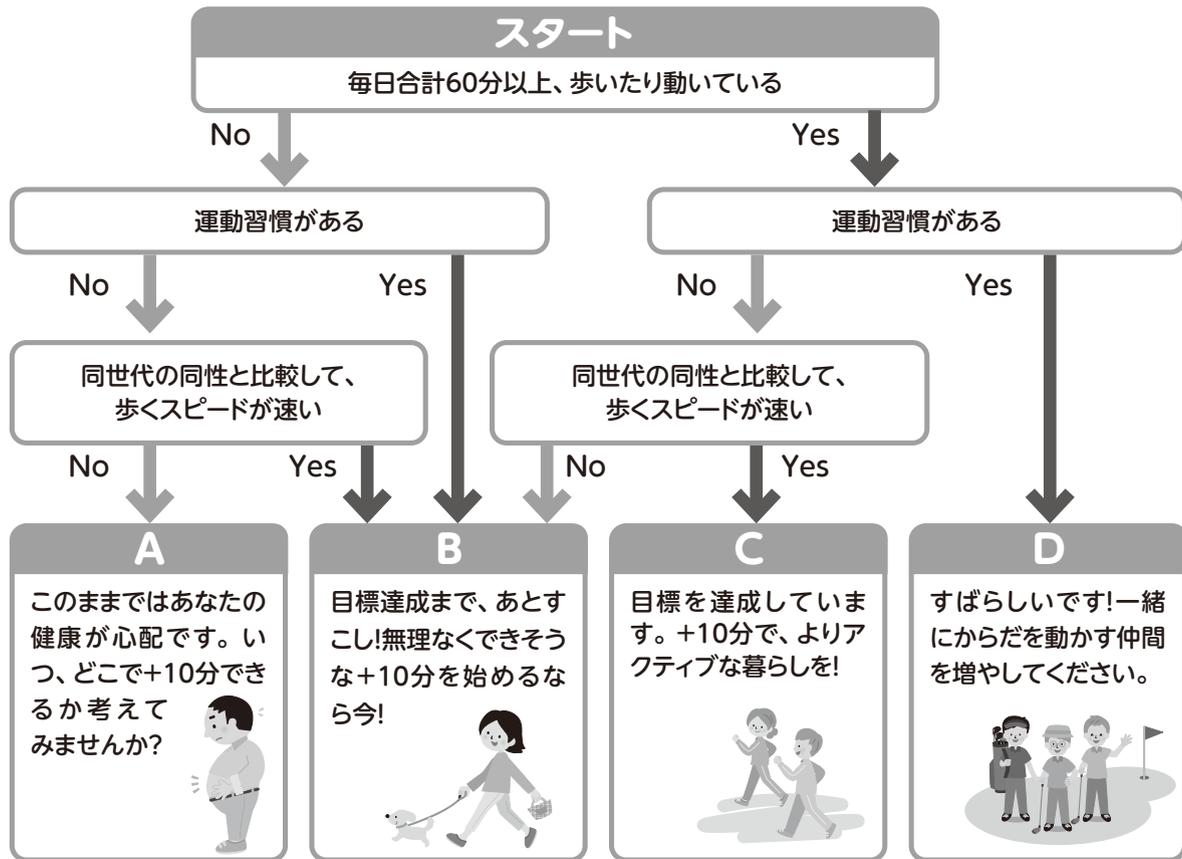
運動のススメ

～今より10分多く体を動かそう～



あなたの活動量をチェック

あなたの活動量は足りていますか？下の表でチェックしてみましょう。



※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。

前号に寄せられた 声から

くらしのまなび「平和をめぐる情勢」を読んで

今、日本にいと、平和であることが当たり前になってしまっているけれど、戦争した時代があって今があることを忘れてはいけないということを、深く思わせてくれる記事でした。(盛岡市・60代)

沖縄の米軍基地について、知っていたようで知らなかったんだなあと感じました。また自分の身近に戦争を体験した人たちがいるんだと記事を読んで知りました。今後もこういった話を聞いたり読んだりしたいです。(北上市・30代)

産直アイコープ若鶏のおいしさのわけを知りました。

産直アイコープ若鶏は、よく買う商品の1つで、美味しいから買っていました。すごく徹底された環境で心をこめて育てていることを、あらためて知ることができました。これからも買い続けます。(盛岡市・40代)

お肉は生協と決めていました。なぜなら安心・安全、そしておいしいからです。産直アイコープ若鶏はやわらかく、臭みもありません。その理由が「食と商品」を読んでわかり、やはり!!と思いました。

これからも利用したいと思います。(盛岡市・60代)

これからも食品ロス削減に取り組んでほしいです。

「もったいないを美味しく」を読み、規格外のバナナがピューレに加工され、日本国内で製品として製造されていることを初めて知りました。地球上で食料不足の中、とても有効に活用していると思います。(八幡平市・70代)

くらしのなかからSDGsの「規格外のバナナを活用」記事を読み、大変嬉しく思いました。バナナは私の大好きな果物の一つで利用登録をさせていただいておりますが、コープさんが規格外のバナナをピューレ状にして輸入&製品化していることを初めて知りました。(盛岡市・70代)

食生活に気をつけたいです。

現在7ヶ月の子どもの育児をしています。家事育児優先の毎日に、自分の食生活なんて気にすることなく過ごしていましたが何気なく健康チェックしてみると、いいえの数が少なすぎる!仕方ないこととはいえ私が体調不良になったら家庭が回らなくなってしまうので、家族のためにも食生活に気をつけようと改めて思いました。(北上市・30代)

何気なくとっている食事を「食生活をチェック」の表であらためて見直すことができました。つい菓子パンを食べています。気をつけていっくら減らしたいです。(大船渡市・80代)

Q&A ご意見におこたえして

Q 宅配の「Week」の「かくれんぼ君」が持っている4桁番号を記入していますが、一度も当たったことがありません。当たりやすいように当選率をあげるの難しいでしょうか?



A 毎週食品カタログWeekのどこかに、4桁番号を抱えている「かくれんぼ君」。かくれんぼ君の4桁番号と数量1を宅配注文書に記入すると、抽選で東北6県合計・毎週650人に50ポイントが当たる企画を行っています。

以前の「かくれんぼ君を探せ」は、抽選は月に1回、当選人数1,500人でしたが、「何年も申し込んでいるのに全然当たらない」とのお声を多数いただいた事から、2022年7月より「抽選頻度を月1から毎週へ」「当選人数を毎週650人」とする事で当選人数は約1.7倍に増やしています。

しかし、かくれんぼ君は東北6県にすると毎週約3万~4万人の方に応募いただいているため、当選率は平均1.6%と低い状況です。当選者数をさらに増やせば当選率を上げる事は可能なのですが、限られた予算の中で行っている企画のため、現段階では当選者数を増やす事ができないのが現状でございます。何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

なお、抽選は番号をご記入いただいた翌週に行い、当選された方には、その翌週の宅配納品書兼請求書にてお知らせをしています。

組合員活動のようすをご紹介します

こ〜ぶ委員会

アイコープ県産 もめん豆腐・工場見学



花巻コープあおぞらこ〜ぶ委員会では、アイコープ県産もめん豆腐を製造している平安商店花巻工場見学を開催し、親子9組31人が参加しました。豆腐の製造過程の説明を聞いたあと、寄せ豆腐づくりも体験しました。参加者からは「1年を通じて味・品質を安定させるかを考えながら生産されていることに感心しました」「自分で作った寄せ豆腐は格別でした」などの感想が寄せられました。(8月16日)

文化鑑賞会クオレ

第79回例会「海の音楽劇 プリンス・オブ・マーメイド」



市村正親さんの長男で高校1年生の市村優汰さんが主演

盛岡市民文化ホールでの夜・昼公演に、1,104人の会員が参加。海の問題をテーマに人魚の王子のストーリーを描くミュージカルで、アクロバットパフォーマンスもあり、華やかな舞台でした。主演の市村優汰さん、天翔天音さんのフレッシュな演技や、小堺一機さん、彩乃かなみさんらベテランの歌・演技も楽しむことができ、大変好評でした。若い世代へ文化鑑賞体験をプレゼントしようと、会員のお子さん・お孫さんの無料招待を実施、またひとり親世帯の親子を支援する「インクルいわて」にもご案内し、計146人のお子さんたちにも鑑賞いただき喜ばれました。(8月17・18日)

大人企画(宮古)

はじめてのチェアヨガ体験講座



誰でも出来る椅子に座って行うヨガ体験で夏の疲れを吹き飛ばしましょう!と企画し、11人が参加しました。背中・下半身のストレッチや肩こりに効くストレッチ・呼吸の仕方を習い、参加者からは「背中が伸びて気持ち良かったです」「簡単なポーズなので家でも試せそう」などの感想が寄せられました。(8月21日)

*大人企画は、シニアのいきいきしたくらし、健康づくりのために、多彩な企画を生協店舗・地域公民館など20会場で開催しています。

文化鑑賞会クオレは、いわて生協組合員が月々の定額会費(1,650円)で年3回、舞台芸術を鑑賞する会。歌舞伎・ミュージカル・コンサートなど、様々なジャンルの作品が例会として登場します。「自分では選ばなかったものを見て世界が広がる」と好評です。

次回例会は、「石川さゆりアコースティックコンサート」。会員になって舞台芸術を楽しみましょう。

11月27日(水)14時/18時半
岩手県民会館大ホール



こ〜ぶ委員会
おすすめ
はなまる
レシピ

**coop 4倍つゆを使った
ドレッシング&
千切りキャベツの肉巻き**

盛岡北コープ黒石野こ〜ぶ委員会

★つゆを使ったドレッシング

- 材料/2〜3人分
- coop つゆ4倍 …… 大さじ2
 - オリーブオイル 大さじ2
 - レモン汁 …… 大さじ1

作り方
上記の材料を混ぜるだけ。ステーキやカルパッチョにかけるのもおすすめです。



岩手県産の原料を中心に、国産原料を使用。それ以外にも煮物にもおすすめです。

★千切りキャベツの肉巻き

- 材料/2人分
- 産直 豚ロース薄切り …… 10〜12枚
 - 千切りキャベツ …… 1/4個分
 - 料理酒 …… 大さじ2

- 作り方
- 豚ロース薄切り肉でキャベツの千切りを巻く
 - フライパンに並べ、酒をまわしかけ中火で蓋をして5分。肉の色が変わったら出来上がり。

*左記の「つゆを使ったドレッシング」をかけて食べるのがおすすめです。

こ〜ぶ委員会
おすすめ
はなまる
レシピ

**coop なめらか絹とうふを使った
豆腐のチキンナゲット**

花巻コープあおぞらこ〜ぶ委員会

- 材料/作りやすい分量
- coop 県産大豆なめらか絹とうふ …… 150g(1パック)
 - 鶏むねひき肉 …… 300g
 - 片栗粉 …… 大さじ2
 - 小麦粉 …… 大さじ2
 - 塩コショウ …… 適量
 - 固形コンソメ …… 1個(砕いたもの)
 - サラダ油 …… 大さじ4
 - ケチャップ …… 適量

- 作り方
- ボウルにAの材料を加えてしっかり混ぜる
 - フライパンに油をしき、スプーンで形成して並べ、中火にかける。
 - 焼き色がついたら裏返して3〜4分焼いて出来上がり。

岩手県産大豆を使用。小分けで使いやすく、賞味期限も15日と長めなので便利です。



Information

岩手県消費者大会 10月29日(火)10:00〜15:00 アイーナ 7階・8階

参加
無料

◆午前:分科会 10:00〜11:45

- ①社会保障問題：
このままでは保険料あって介護なし！介護保険制度の改善を
- ②食の問題：
遺伝子操作した動物・作物って何？〜暮らしに与える影響を考えます〜
- ③消費者問題：
相続のギモン!?トラブルに遭わないために
- ④震災・防災：
報道からは見えてこない被災地の現状〜能登半島の復興から支援を考える〜
- ⑤人権・ジェンダー：
ジェンダー平等の視点から職場・仕事・家庭での男女格差を考える

◆午後:全体会 13:00〜15:00

〈基調講演〉
ジェンダーと社会保障
〜生きやすい社会をつくるために〜

講師 ジャーナリスト・和光大学名誉教授
竹信 三恵子さん



消費者大会は年1回開催される、県民のみなさんの学習・交流の場です。どなたでも参加できます。

■お問い合わせ 岩手県消費者団体連絡協議会 TEL019-684-2225

キトリ

わいわいコープ No.134
クイズ&アンケート 10月18日(金)締切

組合員活動チーム行

■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。

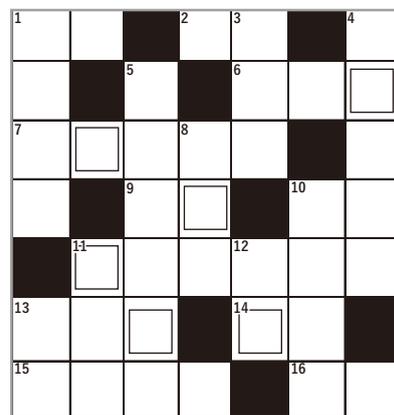
(資料請求の方は□に✓印を)

エシカルのとびら冊子

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。

- ミソのカギ
1. …に小判
 2. 液体が気体になる現象
 6. 歌を歌うことを職業とする人
 7. 京都で作られる和菓子。代表的なものは八ツ橋
 9. 花や葉を細工して衣装にした…人形。福島県二本松市が有名です。
 10. 努力や苦勞をして得られた成果。…の結晶
 11. 令和6年分1人当たり3万円の定額減税
 13. 法律に反すること
 14. 卵、白身と…
 15. 行列の一番前
 16. マップ

- タテのカギ
1. 国民…の支給開始年齢は、原則65歳
 3. 田畑の作物を守る番人?
 4. 慢性⇄
 5. 日本で一番人口の多い都道府県
 8. 太平洋戦争中、大学生が兵役に就くことになった…出陣
 10. 田と田との間の細い道
 11. 会社の事業を運営するための元手となる資金、…金
 12. 植物の葉や花を支える部分
 13. 2016年三重県で開催されたG7…志摩サミット

◎前回No.133の答えは「ワカドリ」でした。応募総数は530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 4 1 0 0 2 3 3 8 *