

わいわいコープ。

発行/2023年11月20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.130

秋のコープのつどいに5,000人が参加

「秋のコープのつどい」は、組合員みんなで生協を運営していくための大切な場として毎年秋に開催しています。地域のこ〜ぶ委員会が主催し、店舗や公民館などに集まって開催した「会場開催」には、280会場に2,900人が集まりました。ひとりでもまたは3人以上で集まって開催する「おうち開催」にも1,800人あまりが参加しています。今回は県内各地で開催された「会場開催」のようすをご紹介します。

盛岡北コープ

上田公民館/おにぎりこ〜ぶ委員会



コープの離乳食・幼児食シリーズ「さらさらステップ」の試食、アレンジレシピの紹介をしました。

盛岡中央コープ

ベルフ山岸/コープリーダー会



おすすめメニュー紹介を、ライブキッチンで行い、参加者のみなさんを楽しんでいただきました。

盛岡西コープ

ベルフ青山/南青山こ〜ぶ委員会



「産直さくら卵」と市販のたまごをゆで卵にして食べ比べ。「産直さくら卵」のゆで卵は食べやすいという声も。

岩手郡コープ

滝沢ふるさと交流館/コープリーダー会



牧野林産直会の方をおよびして、りんごのお話しをお聞きしました。りんごの生産について学ぶことができました。

盛岡南コープ

ベルフ向中野/パセリこ〜ぶ委員会



「アイコープ焼き肉のたれ」の時短レシピや、美味しい食べ方の紹介をしました。

盛南コープ

やはぱーく/コープリーダー会



コープ商品を使ってランチ会をしました。初めて参加された方も多く、商品について話が盛り上がりました。

宮古コープ

鎌ヶ崎公民館/はまぎくこ〜ぶ委員会



新しい委員会で、初めてつどいを開催しました。委員会の紹介とはなまる商品レシピを紹介しました。

釜石コープ

昭和園クラブハウス/コープリーダー会



「アイコープ焼き豚ブロック」のおすすめポイントをお話しし、試食をしました。

けせんコープ

小友コミュニティーセンター/小友・米崎こ〜ぶ委員会



今松野菜生産組合の千切りキャベツの上にふわふわ納豆をのせたレシピの実演をしました。

花巻コープ

花巻あうる/ニコニコこ〜ぶ委員会



はなまる商品「産直さくら卵」のおすすめ点を発表!委員1人1人が考えたレシピを披露しました。

北上コープ

黒沢尻27区公民館/さくらこ〜ぶ委員会



「アイコープもやし」のレシピをフリップで紹介。虫よけとして話題の“オニヤンマ君”作りもしました。

水沢コープ

水沢南地区センター/ティンカーこ〜ぶ委員会



「アイコープ切いた麩」の紹介をしました。いろいろな調理方法に、購入してみたいという声が寄せられました。

一関コープ

一関コルザ/たんぼぼこ〜ぶ委員会



いわい農産産直野菜のよさをお伝えし、委員が考案したレシピを紹介。参加者から好評でした。

東いわいコープ

千厩市民センター/千厩こ〜ぶ委員会



「アイコープ県産大豆手揚げ」の紹介をしました。あたらめて生協のよさを感じました。

にのへコープ

にこランス/花まるこ〜ぶ委員会



「アイコープだしたっぷりつゆ3倍」のこだわり紹介と、炊き込みご飯をみんなで食べました。

久慈コープ

大野環境農村改善センター/チューリップこ〜ぶ委員会



はなまる商品「産直しほ黒豚」のよさをお伝えして、地産地消の大事さを参加者と話し合いました。

「テーマ1」
食と商品

いわて生協のオリジナル\こだわり/ブランド

coop ここがすごい! 「アイコープ商品」

「アイコープ商品」は、安全・安心にこだわっていわて生協が開発したコープ商品。そのこだわりをお伝えします。

ここがすごい! 3つのこだわり

こだわり1

できるだけ県産原料を使用

できるだけ県産・国産の原料を使い、また、できるだけ県内メーカーとの共同開発で製造しています。

例えば... **coop** 県産小麦うどん



こだわり2

食品添加物使用はできるだけ減らす

組合員の「安全・安心な商品を」の願いにこたえ、国の基準より厳しい「食品添加物自主基準」にそって食品添加物の使用をできる限り抑えています。

アイコープ商品・アイススタイル商品の食品添加物基準

不使用食品添加物 一切使用しない。	食用赤色104号 (着色料)など 15品目
使用制限食品添加物 使用をできるだけ避け、 使う場合は最小限に	安息香酸ナトリウム (保存料)など 42品目

※一般メーカー品についても「食品添加物自主基準」をクリアした商品だけを取扱っています。

こだわり3

組合員の声と参加で開発

「アイコープ商品」の開発・改善には、組合員が参加したり、寄せられた声を反映しています。

例えば... **coop** だしたっぷりつゆ 3倍

1999年、「アイコープつゆ4倍」の味の見直しを行うなかで、「4倍つゆとは違うもつとだしの効いた、そばに合う味のつゆを作ろう」と3カ所の作ってみる会で開発。食品添加物を使用せず、岩手県産乾椎茸など3つの国産だしをたっぷり使ったつゆが完成しました。



coop

うれしい価格 **style**

アイコープ・アイススタイル商品は**131品目**を47社と共同開発
(県外メーカー含む)

アイススタイル商品は、よりお求めやすい価格を重視した商品です。

co-op

コープ商品は**全国の生協と一緒に開発**

全国の生協が加盟する日本生協連が開発・製造。
5,000品目を、全国の生協組合員3,000万人が利用しています。

教えて! 担当職員さん



coop あらびきポークウインナーのこだわりは?



Q 原料の産地やメーカーは?



岩手県産の豚肉を原料にしています。製造は紫波町にある「いわちく」です。

いわちく は、牛や豚を処理し食肉に加工する県内唯一の食肉センターで、肉加工品の製造も行っています。

Q 食品添加物へのこだわりは?

アイコープ商品には、一般的にハム・ウインナー等に使用されている発色剤・保存料・結着剤は使用していません。これらを使用しない商品は他のスーパー等では少なく、限られた取り扱いになっています。

＼使ってません!／

● **発色剤(亜硝酸ナトリウム)**
使用すると肉がきれいなピンク色になる。一般メーカー品ではさらに着色料を使っている場合も。

工場では、発色剤が混ざり発色してしまうのを防ぐため、その日の一番初めにアイコープ商品を製造します。

＼使ってません!／

● **保存料(ソルビン酸)**
使用すると菌やカビの繁殖を抑え、腐りにくくなる。

アイコープでは、保存料を使用していないので賞味期限が短くなります(一般品は3週間程度、アイコープでは2週間)。

＼使ってません!／

● **結着剤(リン酸塩ナトリウム)**
肉どうしをくっつけ、保水性を高める作用がある。使用すると軟らかくジューシーな食感に。

アイコープでは、結着剤を使用しないので製品中の肉の割合を増やすなど工夫して製造しています。

Q 組合員はどう関わったの?

開始当時(1986年)は真っ赤なウインナーが当たり前でした。「着色料が心配。赤くないウインナーをつくらう」と組合員が参加し、1年かけて開発。しかし、肉本来の色なのに「色が悪い」となかなか売れず、当時の班長会などでよさを広げ、今では赤くないウインナーが当たり前になりました。



お肉そのままのウインナー!



田澤 美佐子さん
(にのへコープ さくらこ〜ぶ委員会)

お肉をそのまま食べているみたいでおいしい! 添加物にこだわっていて、アレルギーの出やすい孫にも安心して出せます。

子どもにはこちらもおすすめ

coop

チキン&ポークウインナー

冷蔵 98g 198円(税込213円)
岩手県産の鶏肉55%・豚肉45%
使用しています。



大村 詩子さん
(盛岡南コープみかんこ〜ぶ委員会)

皮がやわらかく、味が濃すぎないので子どもにもおすすめです。安心して食べられます。

食品の値上がりでくらしは大変！ これからどうなる？ 日本の食料

食品の値上がりのニュースが相次いでいます。なぜ値上がりしているのか、今後はどうなっていくのか…。いっしょに考えてみましょう。

不安定さを増す 世界の食料をめぐる状況

原因1 異常気象と自然災害

この夏世界の平均気温は過去最高となり、「地球沸騰化の時代」に突入とも。大洪水・干ばつ・山火事・熱波など、大規模な自然災害が頻発し、食料生産に影響を与えています。



原因2 世界の人口増加



世界人口は今年80億人に。うち1割強は飢餓に苦しんでおり、かつてないほどの食料危機と言われています。

原因3 ロシア・ウクライナ戦争

世界的な小麦の産地ウクライナで生産や出荷ができなくなり、小麦の争奪戦が激化し、価格が高騰しています。

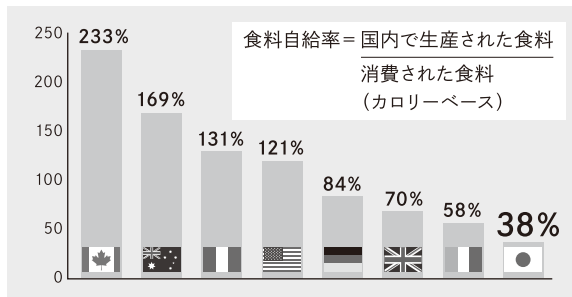
また、ロシアへの経済制裁などで、化学肥料や飼料の価格が高騰しています。



食料の6割を輸入に頼る 日本には大打撃

日本の食料自給率は38%

過去最低の水準です。先進国(G7)中で最も低い数値です。



外国から買える時代は終わった？

世界的に穀物の価格が上がるなかで、円安の日本が外国、とくに大量に買い付ける中国などに買い負ける状況もできています。



最も餓死者が多いのは日本？

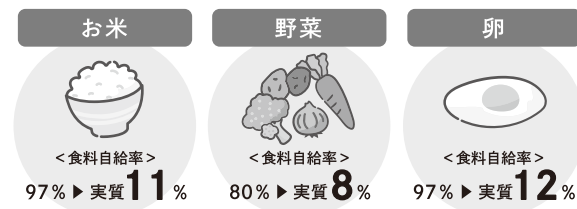
昨年アメリカの大学が行った「核戦争が2国間で起きたら」というシミュレーションによると、核兵器による死者2,700万人に加え、「核の冬」による食料生産の減少と物流停止により、2年後には2.6億人の餓死者がでるとしました。その餓死者のうち約3割、7,200万人は日本との試算でした。実に日本の人口の6割が餓死するという、衝撃的な結果でした。

※22年アメリカ・ラトガース大学研究チームの発表

日本の食料生産を担う 農業も危機的な状況

実質の自給率は10%!?

日本は家畜の飼料や化学肥料、種などを輸入に頼っており、これらを加味した実質の自給率は10%とも。今、これら飼料などの価格が大幅に値上がりしています。



経費増で経営が悪化

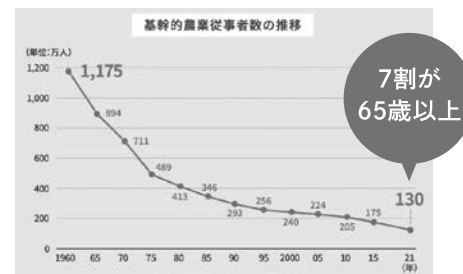
しかし農産物は需要と供給の関係で価格が決まるため、経費の値上がり分を価格に反映させることができず、農家の経営が悪化しています。

「2020年から2022年の価格の推移」



減り続ける農業生産者

1960年には1,175万人だった農業従事者が、2021年には130万人と1/10に減っています。しかも7割が65歳以上と高齢化も進んでいます。



これからの日本の食料・農業のために、私たちができること

国産・県産のものを選んで食べよう

国産・県産を選んで食べる人が増えることが、日本の農業の応援になります。コープ商品ではマークを付けて選びやすくしています。

このマークが目印! /

いわて生協では

産直商品

県内25産地と提携し、野菜・果物・米・鶏肉・豚肉・牛乳・卵・わかめを取り扱い。

アイコープ商品

できるだけ県産・国産原料を使用。

co-op 日本生協連コープ商品では

国産素材

主要な原材料に国産素材を使用している商品



産地指定

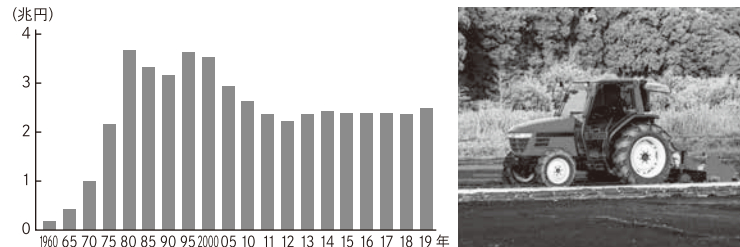
主要な原材料に産地や栽培方法が明らかな国産素材を使用した商品



国の政策に関心をもとう

国は、食料自給率を上げる目標を持ちながらも農業予算を減らしてきています。食料や農業のためにどのような政策が行われ、どう税金が使われていくのか、私たちも関心を持っていきましょう。

●国の農林水産関係予算



このページは 動画でも学習できます

「これからどうなる？日本の食料」産直生協牛乳生産者へのインタビューも公開中!





ユニセフ募金にご協力をお願いします

災害・異常気象、相次ぐ紛争。 支援を必要とする子どもたちがいます。



ユニセフ(国際連合児童基金)は、世界の子どもたちの命と健やかな成長を守るために活動する国連の機関です。いわて生協は「わが子への愛を世界の子どもたちへ」という思いから、ユニセフ活動に取り組んでいます。

世界の子どもたちと、特に東ティモールの母子を支援する募金に取り組めます。

ユニセフ募金には、使い道によって分けられた3つの種類があります。

【一般募金】

地域や用途を限定せず、広く世界の子どもたちのために使われる基礎的な募金。

【指定募金】

対象国と、特定プロジェクトを指定する募金。募金の使い道がはっきりし、成果も見えやすい。

【緊急募金】

被害の大きい自然災害や、紛争が起きた時に、支援する地域や対象を決めて行う募金。

東ティモールの母子を支援する「指定募金」

いわて生協では、東北と九州・沖縄の生協と一緒に取り組んでいる、東ティモールの「新生児と母親のための保健ケアの改善プロジェクト」に参加し、寄せられたユニセフ募金のうち110万円を送っています。

東ティモールは2002年に独立した新しい国で、東南アジアにあり、日本の四国ほどの大きさです。人口約120万人のうち半数以上が子どもです。



東ティモールのエルメラ県・ビケケ県では、医療スタッフが新生児ケア、小児疾病の治療など6項目について学習し、1,086人が研修を修了。 ©UNICEF Timor-Leste

世界の子どもたちのために使われる「一般募金」

いわて生協では、地域や用途を限定しない「一般募金」に、通年で取り組んでいます。

世界では年間500万人の子どもが、5歳の誕生日を迎える前に命を落としています。一方で、3,650万人の子どもたちが紛争や暴力などの危機によって、家を追われています。また、世界人口のうち約2億人の子どもたちが、大切な成長期に十分な栄養をとることができていません。

一般募金は、こうした子どもたちのために行われるユニセフの活動全般を支えます。



ユニセフでは私たちが送った募金をもとに、医師・保健員の育成、小児用医療機器の提供を行っています。また、地域のボランティア団体である「母親支援グループ」への研修を行い、妊産婦や村のメンバーを対象にした、乳幼児の栄養についての教室(栄養指導、離乳食の作り方、完全母乳の推進など)を行っています。これらを通して、子どもが無事に生まれ健康に育つことに役立っています。



母親支援グループが、妊産婦や村のメンバーを集め、乳幼児の栄養改善について指導をします。 ©UNICEF Timor-Leste/2023/Bbenevide



重度の急性栄養不良の子ども(南スーダン) ©UNICEF/UN067939/Hatcher-Moore

東ティモールでは、生まれる子どもの22人に1人が5歳の誕生日を迎えることができません(日本は500人に1人)。また、妊産婦の死亡率も高くなっています。これは、赤ちゃんや母親への適切な保健ケアの習慣がないこと、貧しい家庭の母親が保健サービスを利用しないこと、正しい衛生習慣がないことなどが原因です。

子どもが低栄養で育つと、死亡率が高くなるだけでなく、体や脳の発達にも影響を及ぼすため、子どもの一生涯を左右してしまいます。

ユニセフ募金にご協力ください

宅配で

2715 1口100円

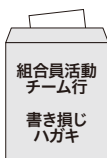
- 宅配注文書の6桁番号記入欄に、注文番号と数量を右詰めで記入。
 - 数量1で100円、5で500円となります。
 - 一人何口でもご協力いただけます。
 - 「@コープ」(宅配のインターネット注文サイト)でもできます。
- 受付期間2024年2月16日(金)まで

書き損じはがきで

- 書き損じはがき、未使用ハガキ、未使用切手も募金になります。

ハガキ1枚10円の手数料で、切手に交換し、募金にします。

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



店舗で

- 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

スマートフォン用アプリ「コープアプリ」から以下の操作でポイントでの募金ができます。

- コープアプリトップページ
- 右上の「ポイント利用」ボタン
- 「ポイントで募金する」
- 「募金先」選択「ユニセフ募金」
- 利用ポイントを選択(1ポイント1円)
- 募金する

「ユニセフガザ人道危機緊急募金」へのご協力ありがとうございます

パレスチナ・ガザ地区での武力攻撃や人道危機に対しユニセフが呼びかけた緊急募金に、いわて生協でも10月21日～11月20日に取り組み、多くのご協力をいただきました。ありがとうございます。金額は集計中のため、改めてご報告します。

10月25日にはいわて生協組合員と岩手県ユニセフ協会のスタッフが3店舗で募金活動を行い、7万円を超える募金が寄せられました。



いわて生協では、10月31日、内閣総理大臣あてに「イスラエルとパレスチナにおける戦闘の即時停止と人道支援実施の要請」を送りました。

いわて生協ホームページで全文をご覧になれます。

<https://www.iwate.coop/information/detail.php?p=816>

※お預かりした募金は税額控除の対象とはなりません。予めご了承ください。

組合員活動のようすをご紹介します

料理サロン

3年ぶりに再開しました

料理サロンは、参加者みんなで調理し、いっしょに食べる交流活動。2016年より「味の素ファンデーション」の支援を受けながら、沿岸地域の災害公営住宅などで開催してきました。コロナで休止していましたが、3年ぶりに再開しました。

釜石市只越公営住宅で、地域の方や生協の組合員スタッフ、釜石市社協の方も参加し、10人で開催。さんまのつみれ汁、高野豆腐の卵とじ(※下にレシピがあります)など3品を、みんなで調理しにぎやかにいただきました。「みんなで食べて、とても楽しかった」などの感想が寄せられました。(2023年10月30日)



コープの森

コープの森づくりinまえさわ生母 森のお手入れ体験を開催しました

組合員と地域のみなさん95人が参加し、2014年から2019年にかけて植樹した「イロハモミジ」の周囲の雑草を刈り取り、木が元気に育つように作業しました。

参加者からは、「雑草の刈り払いは一部だったけれど、少しでもお手伝いができたよかった」「紅葉の時期で、きれいなイロハモミジの成長を見ることができてよかった」などの感想が寄せられました。

また、お子さん向けに「森の中の宝探し」、地元の薪を使った焼き芋づくりも行いました。

※コープの森inまえさわ生母は、生母生産森林組合様のご協力で行っています。

(2023年11月4日)



産直米交流会

稲刈りを体験しました

いわて生協の産直米「特別栽培米ひとめぼれ 鈴木さん」の生産者、鈴木さんの田んぼ(花巻市)で、4年ぶりとなる稲刈り体験を行い、組合員親子30人が参加しました。

あいにくの雨の中でしたが、6月に「田植え体験」で苗を植えた田んぼに入り、鎌を手に稲刈りを体験しました。子どもたちからは「ザクザク切れて気持ちよかった」「お米ができるところがわかった」などの声が聞かれました。(2023年10月15日)



コープの森は組合員のみなさんのご協力で支えられています

コープの森の活動の資金は、組合員のみなさんや企業からの募金、組合員のみなさんがリサイクルに出した、紙パックの売却収益の全額と、宅配チラシの売却益の一部をあてています。企業ではキリンビバレッジ様と花王様に協賛をいただいています。

リサイクルが、資源の有効利用と、岩手の環境保全にも役立っています。

こ〜ぶ委員会 おすすめ はなまる レシピ

レンジ納豆チャーハン

盛岡北コープ 松園北こ〜ぶ委員会

納豆	1パック	鶏ガラスープ	小さじ1
ご飯	茶碗1杯分	醤油	小さじ1
ゴマ油	大さじ1	刻みねぎ	適量
卵	1個	塩こしょう	少々

- 耐熱容器にゴマ油をまわし入れる。卵を割りほぐし、タレを入れて混ぜた納豆を入れ、ラップをせずに電子レンジにかける(600ワットで1分20秒)。
- ①に調味料(鶏ガラスープ・醤油)を混ぜたご飯と、刻み長ネギを入れてさらに電子レンジにかける(2分)
- 全体を混ぜ、塩こしょうで味を整え完成

料理サロン 健康 レシピ

高野豆腐の卵とじ

出典:公益財団法人「味の素ファンデーション」

高たんぱく質で、鉄分、カルシウムを含む高野豆腐は健康の味方!手でちぎることで、味が染み込みやすくなります。

高野豆腐	2枚	A {	めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ3
玉ねぎ	1/2個		水	150ml
溶き卵	2個分		みりん	大さじ1
しいたけ	2枚			
みつば	適量			

- 高野豆腐は、ぬるま湯に10分程浸けて戻し、両手ではさむようにして水気をしぼり、一口大にちぎる。
- 玉ねぎはタテ半分に切り、繊維に垂直に薄切りにする。しいたけは薄切りにし、みつばは3cm長さに切る。
- フライパンにAと玉ねぎ、しいたけを入れフタをして煮る。玉ねぎがしんなりしてきたら、高野豆腐を加え、弱火で3分程煮る。
- 溶き卵を全体に回し入れ、卵が半熟状になるまで煮る。器に盛り、お好みで上にみつばをのせる。



カロリー 115kcal/塩分1.0g

くらしのなかから SDGs

「寄付金付き商品」を選ぼう

購入することで、世界の誰かのためになる

コープ商品には、対象商品を買うと、売上金の一部が寄付される「寄付金付き商品」があります。商品を選ぶ際に「おいしい、安い、手軽…」にプラスして、「誰かの笑顔」を思い浮かべて買い物をしてみませんか?

熱帯雨林の破壊を防ぐサステナブルな農業を

コープの洗剤環境寄付キャンペーン

(対象商品の一例)

セフターエナジーなどの対象商品をお買い求めいただくと、1品につき0.5円がWWFジャパンに寄付され、インドネシアでの持続可能なパーム油の生産を支援する活動につながります。



期間:年間を通して

セフター ENERGY 抗菌・防臭(詰替用)

2022年度全国の生協での寄付金総額 3,121,378円

牛乳の生産を持続可能に

後継者育成資金

産直牛乳の利用1Lにつき1円が、後継者育成資金として産直生協牛乳生産者に贈られます。牧草地の更新などに活用されています。

(対象商品)

- coop 産直生協牛乳
- coop 産直低温殺菌牛乳
- coop 産直低脂肪牛乳

期間:年間を通して



2022年度いわて生協での寄付金額 186万9,180円

健康 ワンポイント



定期的な歯科健診でオーラルフレイル予防

■ オーラルフレイルは口腔機能の低下

オーラルフレイルとは、口腔(オーラル)の虚弱(フレイル)という意味の造語で、歯や口などの機能が衰えた状態のことです。「むし歯ができた」「歯が痛い」「歯茎が腫れた」などは自覚症状があるため受診につながりますが、オーラルフレイルは自覚しにくいいため見逃されていることがあります。

以前に比べて「食べこぼしをするようになった」「むせるようになった」「硬い食べ物が食べにくい」などの症状を、なんとなく感じてはいるものの「年齢のせい」などと自己判断をしてしまい、いつの間にか口腔機能の低下が進んでいきます。結果的に食欲の低下を招き、全身の機能低下へとつながります。そうならないために早いうちに対応することが大切です。

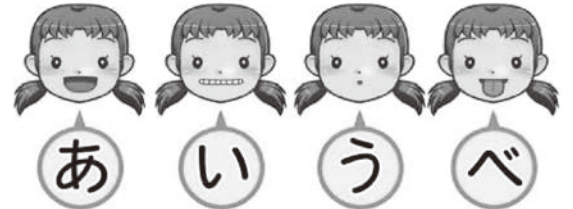
■ 定期検診と日々の体操を

まずは定期的に歯科健診を行い、歯石を取ったり歯磨き指導を受けて、お口の中を清潔に保つようにしましょう。定期的な管理をすることによって、口腔機能の変化に気づくことができます。

口腔内の筋力低下を防ぐには、「長息生活」というアイテム(吹き戻し)などでトレーニングをしたり、「あいうべ体操」をするのもおすすめです。「あいうべ体操」は、舌の位置を改善して、口呼吸を鼻呼吸に変えていく顔の体操です。口腔機能が改善する他に、アレルギー性疾患(喘息、花粉症など)、インフルエンザ、うつ、便秘などの改善にもつながります。「歯みがきの後」「皿洗いの間」「運転中に」など、毎日の行動と

セットにすると忘れずに取り組みますよ。
川久保病院歯科 歯科衛生士 佃 知春

あいうべ体操のやり方



口を大きく開ける 口を横に開く 唇を前に突き出す べ口を下に突き出す

4~5秒かけて「あ〜い〜う〜べ〜」と声を出しながら、1分間に約10回行う。1日30回を目安にやると良い。

いつまでも元気に過ごすために

はじめよう!

健康チャレンジ

取り組み期間

11/20~12/29
のうち2週間

健康チャレンジは、生活習慣の見直しをして、健康づくりのきっかけになることが目的です。以下の6つのコースから1つを選び、取り組み項目を決めましょう。普段やっていないことを選ぶのがポイント。2週間続けることで習慣化をめざしましょう。

A 運動 コース

〈取り組み項目(例)〉

- ウォーキング
- スポーツ
- 自転車
- ラジオ体操 など



B 食 コース

〈取り組み項目(例)〉

- 塩分をひかえる (塩分1日6g未満)
- 控えめの間食
- 野菜たっぷり
- きちんと朝食をとる など

C 口の健康 コース

〈取り組み項目(例)〉

- あいうべ体操
- 1日1回はしっかり歯みがき など



D 快適な睡眠 コース

〈取り組み項目(例)〉

- 1日7~8時間の睡眠
- 寝る前に飲食はしない
- カフェインをひかえる
- スマートフォンは寝る1時間前まで など

E 肥満の改善 コース

〈取り組み項目(例)〉

- 1日1回は体重計に乗る
- 朝食はしっかり、夕食は軽く
- 余分な脂肪・糖質はとらない など

F 自由設定 コース

〈取り組み項目(例)〉

- いつもより少し早く歩く
- 1日1回は外出する
- クイズ・パズルで脳トレ
- 毎日血圧測定 など

※このとりくみは、盛岡医療生協「健康チャレンジ2023」を参考にしています。

参加者に抽選で プレゼント



「長息生活」

健康・美容トレーニング用吹き戻し 2本

参加方法

- ①コースを選び、取り組み項目を決める。
- ②2週間取り組み、報告書に記録する。
- ③チャレンジ報告書を提出。2024年1月12日締切。
報告書は切り取って封筒に入れ、「組合員活動チーム行き」と書いて、宅配または店舗サービスカウンターへ提出してください。
- ④報告書をご提出いただいた方から抽選で30名に、「長息生活」2本をプレゼント。

プレゼントのお届けは1月下旬を予定。当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

健康チャレンジ報告書

組合員活動チーム行

提出締切 2024年1月12日

コース **A** **B** **C** **D** **E** **F**

〈取り組み項目〉

日付	○△×	コメント	日付	○△×	コメント
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		
/			/		

感想

.....
.....
.....

名前 _____ 年代 _____ 代 _____

組合員番号

※この個人情報は、プレゼントの抽選・発送のみに使用します。コメントは、生協の広報紙で紹介する場合があります。



「ウェルカムコープ」に寄せられたご意見にお答えします

6月～9月に行った「ウェルカムコープ」では、たくさんのご意見をいただき、ありがとうございます。いただいたご意見の中から、実現や検討を予定していること、またご理解いただきたいことを中心にお答えします。

子育て世代・高齢者の暮らしを応援するサービスの拡充について (この間の要望に応じて)

4月から、要望の多かった宅配の「子育てサポート値引き(個配の配達手数料が半額)」の対象期間を12歳までに延長し、現在1万人を超える方々にご利用いただいております。さらに10月1日から4歳までのお子さんがあるご家庭は、配達手数料の無料期間を2年間に延長しました(従来1歳半まで、無料1年間)。まだ宅配をご利用でない方にぜひこのサービス拡充をお知らせください。「お友だち紹介」でうれしい特典もあります。

夕食宅配サービスでは、ご利用の方から「朝昼の食事に困っている」の声を受け、9月25日から新たに「朝食・昼食用セット」を開始しました。夕食弁当と一緒に、翌日の朝昼のおかずを1食分または2食分お届けします。バランスの取れた日替わり献立で、食生活をサポートします。

宅配は容量が多すぎて注文することができません。(特に調味料)

調味料など小容量商品の取扱い要望はこの間増えてきており、Weekでも小容量の調味料、食べきりサイズのお総菜などの案内を増やしてきました。ご案内できる商品数には限りがありますが、引き続きコープ東北とともに品揃えの拡大に取り組みます。お気に入りの商品がありましたらWeek79ページにある「私のひとこえ」に記入の上、地域担当者へお渡しください。ご案内できるか検討し個別に回答をさせていただきます。

アレルギーに配慮した食品をまとめたページがあるとうれしいです。

生協のインターネット注文サイト「@あっとコープ」では、食物アレルギーに配慮したお菓子、調味料、食品をひとつにまとめ、Webカタログ企画として毎週ご案内しています。また、メニューからアレルギーの登録をさせていただきますと、そのアレルギーが含まれる商品を強調したり、非表示にしたりすることができます。ご利用の際にアレルギーに配慮したい方も便利にご利用いただけます。

@あっとコープのご利用は「コープアプリ」が便利です。
コープアプリの登録はこちらから▶



コープの離乳食について、「便利」「準備が楽」「商品を増やしてほしい」のご意見から

「きらきらステップ」「きらきらキッズ」シリーズの取扱いは、宅配では毎週5～7品程度をご紹介します。店舗では昨年より6品目増え、37品目取り扱いしています。利用された組合員さんからは「便利」「使いやすい」「離乳食の準備が楽になった」等、ご好評をいただいております。

今年度は、定期的にお買い得価格でもおすすめしています。まだご利用いただいていない方もぜひ一度お試しください。



「食品の値上げが気になる」「価格の面でごんばってほしい」等、商品の値上げに対してのご意見から

今年度も多くの商品が値上げになっています。いわて生協では、その月に値上げが予定されている主な商品を値上げ前の月末セールに掲載して、値上げ前のまとめ買いをおすすめしています。また、「家計応援値下げ」と題して年4回(4月度、6月度、10月度、2月度)300品の値下げと、さらに8月度(お盆需要)、12月度(年末需要)は、600品の値下げ企画で家計を応援します。企画は週末セールチラシや店頭のパスターでもお知らせしています。おかげ様で、対象になった商品は前年の平均1.5倍の利用を頂いています。ぜひご利用いただきますようお願いいたします。

前号に寄せられた声から

おいしい食と商品 アイコープそうめん大好きです

アイコープそうめん美味しくて大好きです。そうめんと、ひやむぎは、太さが違うだけで、これほど舌ざわり・のどごしが違うのですね。

(北上市・60代)

「乾麺は寝かせるとおいしくなる」ははじめて知りました。この事実は、麺もおいしく食べれるし、安い時に買いためしてもいいし、フードロスも心配もなくていいのでとても有益な情報でした。こういった豆知識が多いので、わいわいコープを見るのが毎回楽しみです。

(遠野市・30代)

離乳食に利用してみたいです

9月に3人目を出産したのですが、今まで生協の離乳食を買ったことがありませんでした。商品モニターの記事で「3種の国産野菜としらすのおかゆ」を「8割以上の方がまた利用したい」とのことだった

ので、3人目の子どもの離乳食に使いたいなと思いました。

(陸前高田市・30代)

こ〜ぶ委員会が楽しみです

私もこ〜ぶ委員です。月1回の委員会が楽しみです。リーダーさんの楽しいお話しで、みなさんと笑い話し合えるのが何より…と思います。今後も参加したいと思っています。

(釜石市・60代)

▶「こ〜ぶ委員会」では、同じ地域に住む組合員が、月に1回集まり、生協商品の学習や試食をして交流しています。興味のある方は組合員活動チーム019-603-8299までお問い合わせください。

子ども食堂の支援に協力したいです。

子ども食堂割引支援・ささえあい募金の取り組みを初めて知りました。私ができる支援、ほんのささいな金額なのですが、始めさせていただきます。

(盛岡市・60代)

▶いわて生協では、「子どもの居場所ネットワークいわて」に加盟団体が実施する子ども食堂を対象に、いわて生協の宅配や店舗を利用する際、購入額から2割引きする支援を行っています。

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。募金はいつでも申し込むことができます。この支援を安定的に続けていくため、募金へのご協力をお願いいたします。

ささえあい募金 10:100円
宅配注文番号

1回のみ	2	7	1	0		
利用登録募金【毎週】	2	6	1	9	9	8
利用登録募金【隔週】	2	6	2	9	9	8
利用登録募金【月1回】	2	6	4	9	9	8

※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下さい。

※数量1で100円。数量5で500円、1人何口でも登録できます。

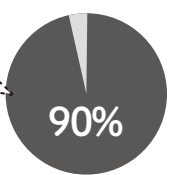
※利用登録募金は、中止の連絡をいただくまで自動継続となります。中止する場合は宅配センターへご連絡下さい。

【お詫び】
前回の「わいわいコープ」でご紹介した、大人企画講師の吉田みどりさんの肩書きに誤りがありました。正しくは「JCCAアドバンストレーナー」です。お詫びして訂正いたします。大変申し訳ございませんでした。

おいしい
食と商品
★★★

商品モニターで100人がおためし!
「水戻しなくていいからすぐ使えて便利!」

商品モニター
アンケート回答者の
90%が
「また利用したい」
と答えました



寄せられた声をご紹介します

商品モニターはまだ使ったことのない方に商品をためてもらい、そのよさを実感し、寄せられた声を多くの組合員に伝える取り組みです。年2回、「わいわいコープ」で募集し、各100人にご参加いただけます。

5月に募集した商品モニターでは、コープドライパックシリーズのひじきとミックスビーンズを100人にためていただきました。今回はひじきに寄せられた声を紹介します。

水で戻す必要がないので使いやすかったです。水っぽくならず、ポテトサラダやコロケ、混ぜご飯などにすぐ使えて良いと思いました。



ひじきはいつも戻すのを失敗するので、これはとても助かりました!また、パウチに入っているので、ゴミも少なくすみました。



子どもの離乳食に使用しました。調味料を使っていないので、すぐに混ぜて使えるし、柔らかく子どもも食べやすそうでした。



今週配布の
Week63pでぜひ!

ひじき
ドライパック

50g×5
本体価格**568円**
(税込613円)



次回の商品モニター100人を募集します

今回ためす商品は、
「CO・OP きんぴら風ごぼう飯の素」。

国産のごぼうとにんじんを使用した、素材の風味と食感がお楽しみいただける炊き込みご飯の素です。3合用で、お米と一緒に炊飯器に入れるだけでOK。混ぜ込んで美味しくいただけます。発売から20年以上のロングセラー商品。全国組合員の商品人気投票でも上位に入る人気の商品をおためしください。

CO-OP
きんぴら風
ごぼう飯の素

230g
本体価格**298円**
(税込321円)



応募はWEBフォームから

対象 宅配をご利用の方100名。

応募多数の場合抽選。当選の方のみメールでご案内します。



申込 URLまたは、QRコードからアクセスし、WEBフォームに入力。

<https://forms.gle/Edg43op1DP3573y87>

締切 12月17日(日)

Information

「代替肉」「培養肉」「昆虫食」を考える 学習講演をYou Tubeで公開中

最新技術で作られる食物について、岩手県生協連・岩手県消団連が9月5日に行った講演会「フードテックは未来食なのか?」をYou Tubeで公開しています。講師は食の安全について各地で講演されているジャーナリスト、天笠啓祐さん。「代替肉は現在大豆などの植物が原料だが、今後は微生物に作らせるようになる」「動物や魚の細胞を培養して作る培養肉は研究段階だが、世界では工場の建設もすすんでいる」「昆虫食のために、ゲノム編集技術でコオロギを巨大化したり皮の色を白くしたりする研究が、日本の大学で進んでいる」など、驚きの最新情報が満載です。「環境問題、食料問題を解決する」などともてはやされる「新しい食べ物」の、開発の現状と問題点を学びます。

<https://youtu.be/tBD-REqJt0>

上記URLQRコードか
You Tubeで
「岩手県生協連」と検索



講演会当日は45人が参加しました。▶



キトリ



わいわいコープ No.130

クイズ&アンケート

組合員活動チーム行

12月22日(金)締切

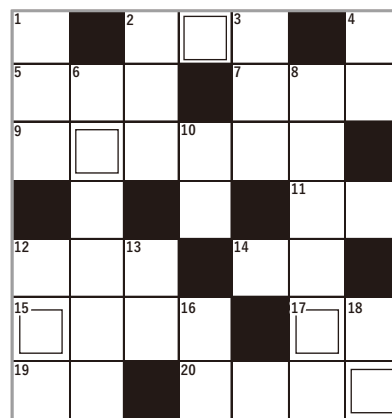
■クイズの答え

東

■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
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。

2. 英語でソフトの反対語
5. 湯船に浸かってリラックス
7. 誰一人として同じ指先の…はない
9. 英語で先生
11. 今でも兎は餅をついている?
12. 髪の毛の黒く美しいことを表現する時に用いる。「…の濡れ羽色」
14. 旧約聖書の創世記に登場する「…の方舟」
15. 物事を中心部分と些細なことを取り違えてしまうこと。本末…
17. マリーアントワネットの夫…16世
19. 地図や地球儀などの経度と
20. お母さん同士の友達

1. 箱根駅伝のゴールは…町
2. 英語で「やあ」、「こんにちは」、電話での呼びかけの言葉
3. 台風や大雨の時山沿いは…崩れに注意
4. 全国47都道府…
6. 6年連続、世界幸福度ランキング1位の国
8. トルコ行進曲のオーストリアの作曲家
10. マップ
12. 父親と子供や母親と子供の家族、父子…、母子…
13. ストライキの略語
16. 気が合う、意気投合すること…が合う
18. サツマ…、じゃが…、さと…

◎前回No.129の答えは「ヒロシマ」でした。

当選者は、ハガキにて通知させていただきます。



* 2 3 1 2 0 1 3 3 8 *

お名前		年代		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。