

コープあおもり 広報紙

2025

10

Vol. 332

はばたき

●組合員
162,997人
(2025年8月20日現在)

●宅配利用人数
61,250人

●出資金
4,191,753千円
(一人当たり25,716円)

コープの
インターネットサービス

コープあomorの
ホームページから
登録できます

登録
無料

ホームページ
アドレス <https://www.aomori.coop/>



8月21日に職員・組合員理事・監事でサニタスガーデンを訪問し交流会を行いました。

写真は、その時収穫させていただいたレタスと沖揚平の夏空です。標高750mにある黒石市沖揚平の冷涼な気候で栽培されたレタスは、とても水水しくパリパリ食感でとても美味しかったです。

7月号の表紙で撮影した芽と同じ頃に植えた物かと思いましたが、レ

タスは植え付けから2か月くらいで収穫するため、7月号の表紙よりも少し後に植えられたレタスだと思われます。それでも小さな芽が数か月でここまで大きくなることに改めて驚かされます。

4ページのトピックスでは、今回の交流会の事を組合員理事の皆さんが紹介しておりますので是非ご覧ください。

(写真: 8月21日、サニタスガーデンとの交流会で収穫したレタス)

白山台センターの稼働を開始しました。

コープあおもりでは7か所目、八戸市内で2か所目となる「白山台センター」の稼働を8月25日(月)から開始しました。

これまで、八戸市や周辺町村への宅配を担ってきた「八戸センター」と共に皆様のご自宅やご職場へ宅配いたします。

「白山台センター」には、より便利にご利用できるようコープの商品をお仕事帰りやお出かけのついでに立ち寄って、受け取ることができる「コープハウス白山台」を併設しています。

今後とも、コープあおもりと「白山台センター」をよろしくお願いいたします。



▲コープハウスの入口ではコーすけがお出迎え

【住所】
八戸市北白山台2丁目4-7
【電話】
0120-12-0088
【営業時間】
月～金 8:30～18:45



▲コープハウスについてはこちら

もくじ

宅配注文書をリニューアルしました。・2
「コトバ」の「農」ある風景・・・3
トピックス・・・3
今月のテーマは...「断捨離」・・・4
LPの会かろのお役立ち情報／
コープな話／Q&A拡大版・・・6
おたより／コープパズル／組合員の声から・・・7
たんきく／店舗にフレッシュスムージーマシンと炭酸水自
販機を導入しました／松原店で「エコ大会」開催・・・8
ショー開催・・・8



COOP_AOMORI_TAKUHA1

よこびらきになったよ

もじがおおきくなったよ

かくところがひろがったよ

みやすくなったよ

宅配注文書がリニューアル!

お名前や班名の文字を大きくしました。

表記例

はん名 コープあおもり コース 001993 注文書回収日 3/21 (日)
青森 太郎 様

担当センターの連絡先がわかりやすくなりました。

表記例

センター ○○センター センター 電話番号 ○○○○-○○-○○○○

ポイント値引き
申込欄を表面の
右上に移動しま
した。品名と記入する欄が
大きくなりました。

237 C 緑豆もやし 42 45

267 C 緑豆もやし 45

※実物大の
大きさです。

- ①商品名を約 1.2 倍の長さにして、文
字を大きく読みやすくなりました。
 - ②書くところも約 1.2 倍の長さに!
 - ③価格表示を税込価格だけに変更して、
見やすくなりやすくなりました。
- ※商品名の文字数は8文字以内になります。

お酒をご利用する際はお気をつけください。

酒類販売年齢記入欄を追加しました。お酒を
ご注文のされる際は年齢をご記入ください。お酒の注文について
お酒を申込(注文)の際は、
右欄に年齢をご記載ください。

年 齢

申込番号欄を、表面の 13 箇所に加
え、裏面の上部の 5 箇所配置、
最大 18 箇所記入できます。

協力金のお申し込み欄

心平和活動協力金
広島県・長門・中津川への組合員派遣や
全県での平和活動を実施します。 1口100円

協力金のお申し込み欄

被災地支援協力金
被災者の生活再建を
支援します。 1口100円裏面下にあった募金や協力金の申込欄を裏面
上に配置しました。

ここが変わったよ注文書!

- ①カタログと同じ左右開きで、見や
すく・書きやすくなりました。
- ②品名と記入する欄が長くなり、文
字も大きくなりました。
- ③表面の上に、お届けを担当してい
るセンター名の連絡先を表示しま
した。
- ④今まで、裏面の下にあった募金や
協力金の欄を裏面の上に移しまし
た。
- ⑤注文書に表示されていない商品も、
表面13箇所、裏面の上5箇所、最
大18箇所に記入できます。
- ⑥酒類販売年齢記入欄を追加しまし
た。お酒をご注文のされる際は年
齢をご記入ください。

たまにある質問

注文書に商品名が書いてある商品
を 10 個以上購入したいけど、どう
すれば良いですか?

↓

表面、裏面の上にある申込番号欄
に、商品番号とほしい個数(1箇所最
大 99 個まで)を記入してください。

ちょっと便利な使い方

前に購入したことがある商品があるか
知りたい。

↓

注文書に書いてある過去購入したこ
とがある商品(入り数も同じ商品)は、そ
の時の注文書と同じ色(ピンクかオレン
ジ)で色付けされています。

300ポイント=1口 ※酒類の納品書から300円値引きできます。 ご希望の方は口数をもとの数量欄にご記入ください。		ポイント値引 申込欄
大豆もやし	42 45	237 C 緑豆もやし 42 45
鶏肉	42 45	267 C 緑豆もやし 45
豚肉	42 45	
牛肉	42 45	
魚肉	42 45	
野菜	42 45	
果物	42 45	
調味料	42 45	
飲料	42 45	
その他	42 45	

表

掲載している注文書の画像は開発時のもので
す。そのため、今週より配布される注文書とは
商品名の記載の仕方や価格などに異なる点が
ございます。

裏

500ポイント=1口 ※酒類の納品書から500円値引きできます。 ご希望の方は口数をもとの数量欄にご記入ください。		ポイント値引 申込欄
大豆もやし	42 45	237 C 緑豆もやし 42 45
鶏肉	42 45	267 C 緑豆もやし 45
豚肉	42 45	
牛肉	42 45	
魚肉	42 45	
野菜	42 45	
果物	42 45	
調味料	42 45	
飲料	42 45	
その他	42 45	

インターネット注文はコープアプリが便利! 登録はこちらから。

ハロウィンっぽいレシピ

今月は、日本でも一般的になったハロウィン・・・っぽいレシピを作ってみました。
元々ハロウィンは、古代ケルトの祭り「サウィン(夏の終わり)」に由来し、秋の収穫を祝い、先祖の霊を迎えるとともに、悪霊を追い払う宗教的な行事です。キリスト教でも行われるようになってからハロウィンとよばれ、いつからか、アメリカで仮装した子どもたちが家々を周り「いたずらかごちそうか」と訪ねお菓子をもらい歩く祭りになりました。
今回は、アメリカのハロウィンの伝統的な食べ物「パンプキンパイ」とケルト神話に出てくる魔法使いやドラゴンをイメージした料理を作ってみました。

コープ商品でパンプキンパイ



材料(11cm型2個分)
C.パイシート 1枚
C.北海道の栗かぼちゃ(冷凍) 200g
砂糖 30g
C.バター 20g
卵黄 1個
サラダ油 適量

作り方
①冷凍のまま、かぼちゃを耐熱容器にいれラップをかけて、電子レンジで500w5分加熱する。
②①をマッシャーなどで潰したら、砂糖、バターを加えて混ぜる
③半解凍したパイシートを開け、半分に切り、型より少し大きいくらいになるまで、麺棒などで伸ばす
④型にサラダ油を塗り、パイシートを型の壁につくように合わせながら型にはめる
⑤くぼみに②を入れてならし、ふちに卵黄を塗る
⑥200℃に熱したオーブンで20～30分様子を見ながら焼きふちに焼色がついたら出来上がり
※C.うらごしかぼちゃを使うと更に手間なく簡単に!

おつまみにもなる トマトで作る魔法の杖



材料(10個分)
棒状のプレッテル菓子 10本
モッツアレラチーズ 100g (トマトにまわせられれば種類は問わない)
ミニトマト 10個
黒コショウ・パセリなど 適量

作り方
①トマトを洗い、キッチンペーパーで水けをとる
②チーズを1センチ角に切り、鍋に入れて弱火にかけ、混ぜながらとかして黒コショウをふる
③竹ぐしなどで穴を開け、プレッテル菓子をトマトを刺し、溶かしたモッツアレラチーズをからめ、チーズが伸びてついてくるようにゆっくりもちあげる。
④伸びたチーズをプレッテル菓子にからませて、コップなどに立てて固まるまで待つ。
※プレッテルがトマトの水分を吸って柔らかくなり折れやすくなるため、持つ際はご注意ください。私達は魔法使いではないので持つのが難しいようです。

着色料を使わないドラゴンの卵



材料(4個分)
卵 4個 ジャガイモ 250g
たまねぎ 1/2玉 塩コショウ 少々
しょう油 卵が漬かるくらい
ホワイトソース 200g

作り方
①オーブンを180度に予熱し、ジャガイモとたまねぎを洗い、皮をむいて細めの千切りにする
②ジャガイモ、たまねぎ、卵を混ぜて、塩コショウをふる。タルト型8個に鳥の巣の形に整え、オーブンで35分焼く
③卵4個を沸騰させたお湯で9分ゆで、すぐに氷水に入れる。スプーンなどを使って卵の殻の表面を叩いて殻がはがれないように気を付けながらひびを作る
④卵をフリーザーバッグに入れ、卵が漬かるくらいのしょう油を入れ、10分ほど漬ける
⑤②の巣を型から外してホワイトソースを入れ、下の部分を少し切り落とした④の卵を、切った面を下にしてのせる

※使った醤油に酒、みりんを加えて今度は味玉を作る、酒、みりんを加えたもの加熱し別の料理にも使える調味料にすることもできます。(保存期間は短くなるので注意)

コプ子さんの「農」ある風景



農産担当のコプ子さんが、産地や生産者、野菜や果物について紹介する「コプ子さんの「農」ある風景」。産直だけでなく、もっと広く「農」の世界に飛び込んでお届けします。産地の様子や生産者にスポットを当てていきます!

「あおもり魅力野菜」プロジェクトより aovege(アオベジ)の生産者さんとお届け内容をご紹介します!



青森市で栽培された、ちょっと珍しい西洋野菜「aovege アオベジ」、Weekでは7月から11月の第4週にご案内しております。ビーツ、コールラビ、サンマルツァーノ、カリノケール、コリンキーなどなど、名前を聞いただけでもおしゃれなテーブルで素敵なお料理をワインを飲みながら・・・みたいな絵を想像してしまいますね!

組合員のみなさんは、アオベジにどんな印象をお持ちでしょうか?『調理が難しそう』『味が想像できない』と思う方もいらっしゃるのではないのでしょうか?しかし、実際にお手元に届くアオベジセットは本当に可愛いレシピ付きのお野菜たち!西洋野菜とは言え、お味噌汁や浅漬、天ぷらなどに使えるものもあるんです。付属のレシピを参考にするもよし、オリジナル料理をつくるもよし、ためらわずぜひ一度ご利用していただきたいと思っております!

そして今回、生産者のみなさんが集まってくださり、木村さんの圃場で撮影を行いました。まだまだ収穫には早い時期での撮影でしたが、素敵な笑顔を見せてくださいました。この夏の猛暑の影響で、思うように収穫が進まなかった時期もありましたが、Weekでの案内は11月4週までを予定しています。

青森県を野菜で盛り上げよう!と活動している生産者さんは多くいらっしゃいます。消費者である私たちはそれを知り、おいしくいただいて応援したいですね♡



青森市と浪岡地区でアオベジは生産されています。小泉さん、木村さん、穴水さん、猪俣さん、それぞれ違う野菜を生産しています。
Weekで案内するアオベジセットは【2種入り】と【3種入り】があります。その時期によって収穫される野菜はそれぞれで、どの野菜が届くかはお楽しみ! 8月に注文したコプ子さんには黄色いズッキーニとコリンキー、グラウンドペチカ(ジャガイモ)が届きました。

バターナッツカボチャ
甘みが強く、ねっとりした肉質のかぼちゃ。スープの他、煮物や焼いてもおいしい。
サンマルツァーノ
酸味が強く、火を通すと旨味が引き立つトマト。ソースや炒め物の他、焼きトマトもおすすめ。
カリノケール
ケール特有の苦み、青くさがなく、ドレッシングがよく絡むのでサラダにピッタリ。
ズッキーニ(黄)
緑色のものに比べ、淡泊で柔らかいズッキーニ。
ビーツ
ポリフェノールを多く含む甘みのある根菜。加熱すると柔らかくより甘くなり、煮物、炒め物、サラダなど色々な料理に使えます。
グラウンドペチカ
赤紫色のまだら模様の皮が特徴、ホクホクした果肉と栗に似た風味のじゃがいも。

トピックス

コ－プサステナブルニュース 地産地消で農業応援 サニタスガーデンに行ってきました！



「生産者とつながる。地元の農業を応援する。」を目的に、8月21日に黒石市沖揚平にある(有)サニタスガーデンの圃場に、組合員理事で産地見学に行ってきました。

今回は、コ－プあおもりはばたき7月号で紹介された(有)サニタスガーデンのことを皆さんにもっと知っていただくため、サニタスガーデンのレタスを使って作った料理を食べながら、産地見学に行った理事が行けなかった理事にお話した内容をまとめました。

川岸さん:生産者の山田さんの話し、聞いてみてどうだった？

後藤さん:山田さんは、とても話し方が優しく、真摯にお話をしてくれたわ。農業は、「作るだけではなく、おいしく食べてもらうまでが農業」と言っていたのが印象的。食べる人のこと、一緒に働く仲間のことを大切にしているんだなって伝わった。

小林さん:レタス畑、見てみてどうだった？

上田さん:沖揚平は涼しく、風も

トピックスでは、この間の行われた取り組みの一部を掲載しています。組合員活動についての最新情報や取り組みはホームページをご覧ください。

心地よく吹いていたわ。さすが、標高750mの高地って感じたわ！畑で山田さんがレタスをナイフでさっと採り、手で割るかぶり一口。みんなもそのままかぶりついたわ！とってもみずみずしく、シャッキシャキでびっくり!感動していたわ!

小林さん:うらやましい!わたしも新鮮なレタスが食べたい!

上田さん:大丈夫よ!宅配で注文すればいいのよ!サニタスガーデンのレタスは、朝に収穫してすぐに専用の冷蔵庫で冷やしてその日のうちに出荷しているのよ!

小林さん:標高750mの高原で採れたレタスを新鮮に食べられるっていいね!でも、沖揚平って冬は雪が多くて大変なんじゃない?

古村さん:そー!冬は、3m以上

雪が積もるみたい!でも、その雪を利用して『雪室じゃがいも』を今は作っているみたい。

川岸さん:雪室じゃがいもって何?

古村さん:12月から2月くらいまで、雪室の中でじゃがいもを熟成することで、じゃがいもの糖度を上げておいしいじゃがいもを作るみたい。

小林さん:なんか大変そう・・・

古村さん:そうなの。最初、失敗の連続で大変だったみたい。失敗にひとつひとつ対策したり、改善したりして何とか生産を安定させることができるようになったんだって。2月くらいには宅配で頼めるようになるみたいよ!

小林さん:そうなの?じゃー忘れずに注文しなきゃ!今から楽しみね!!



レタスを採って「ッコーン」



収穫したレタスをすぐ冷やす真空冷蔵庫



畑で説明する山田さん



後日、サニタスガーデンのレタスで色々作ってみました。



盆踊り大会に 輪投げコーナーを出店しました。

松原店舗こ～ぷ委員会

松原店では毎年、店舗がある地域の上松原町内会へ駐車場の一部を盆踊り大会の会場として提供しています。

8月15日、16日の2日間開催された松原町会が主催する「盆踊り大会」では、松原店舗こ～ぷ委員会が輪投げコーナーを出店しました。

お祭りが始まると町内の子どもが会場に集まり、輪投げに挑戦しました。並べられたぬいぐるみなどの中からほしいものを狙って輪を投げて景品をもらっていました。



今後の予定、最新の各地域の取り組みはこちらからご確認できます。



事務所前で見える 「五所川原立佞武多」 絶景です!

五所川原地域リーダー会

五所川原地域では、五所川原市で開催される「五所川原立佞武多」の期間中、五所川原事務所前を観覧場所として提供しています。

今年も8月4日～8日のお祭り期間中の夕方、お祭りが始まる前から事務所を開け、事務所内では、お祭り期間中の8月6日に広島で平和式典が行われることに合わせ学生が描いた原爆の絵の展示を行いました。

他にも国内外問わず様々な地域から人が訪れるため、どこから来たか地図にシールを貼ってもらうアンケートや手作りの金魚ねぶたを300個作り、訪れた方にプレゼントしました。



今月のテーマは・「断捨離」

今から8年程余り前、夫の入院の付き添いの為、病院の近くに宿を借りていましたがコロナで面会禁止になりやむなく我家へ戻って来ました。さて、とりあえずすることもなく暇を持て余してました。ところが突然思い立った様に今より若い日はない、動けるうちに不要な物を片付けようと思い突如断捨離を始めました。食器は古い物は全部捨て、衣類は衣装ケースに入ったまま中味を確認しないで(二年間着ていなかった)捨てました。義父の納税組合長の時の感謝状、額縁に入って8個位飾ってあったのも捨てました。物置にあった真新しい丹前なども、敷布団、掛布団とにかく手あたり次第です。断捨離は迷わない事です。

深浦町 T・Nさん

先日、息子と台所の大掃除をし、いる物、いない物、グレイゾーン、売る物に分けて片付けしたら、スムーズにできました。でも、愛着のある食器はなかなか手放せなくて…。ホントは減らしたいのですが…。思い切りが大事なんですがね。

黒石市 S・Sさん

自分の物は捨てられないけど、他の人の物は捨てられる。とはいえ、食器やタオルの捨て時、靴や服の諦め時、本やCDを手放すタイミングなど、まだまだ迷います。子どもに負担をかけないように、退職したら断捨離しなくちゃと思うけど、まずは実家の片付けですね。(母が生活しているので手をかけられるのは一部ですが)

弘前市 T・Kさん

これまでで「やったー！」と断捨離したのは退職した時でした。ライフスタイルが変わるといらないものや合わないものがたくさんありました。しかし、処分したので物が減るかと思ったら、また少し増えているような…。ものへの執着心を断たないと本当の意味での断捨離は難しい。好きなものに囲まれて楽しく生活していくために、ものを増やさないようにプラマイナスゼロを意識して断捨離を続けていきたいと思っています。

八戸市 A・Aさん

捨てるとあれ使えたんじゃないかなってしてしまうので自分ではなかなか捨てられません。だから無料の配布物も使用する分だけいただいて使い切るようにしています。

六ヶ所村 M・Yさん

転勤族でしたので、楽に引越してできる物の量を心がけていました。が、子どもが増え、荷物は増え、片付ける時間もなく、断捨離とは遠い暮らしです。衣服のリサイクルボックスや寄付を利用して少しずつ減らしています。

弘前市 Y・Mさん

子どもが部屋の模様替えをはじめ不用品などを出し始めたのをきっかけに、自身の物もいろいろと捨てています。自分たちが居なくなつた時に子どもがこれを見てどう思うだろうか、大変な思いをしないだろうかと考えれば捨てておこう…。と考えるのはかどります。

六戸町 T・Kさん

定期的に衣類、食器類、書籍、断捨離しています。衣類は中央市民センターF断捨離受付所、食器類はたし方なく燃えないゴミ、書籍は一部、孫たちに送るか、燃えるゴミへ。地域のバザーなどに出すこともありですが、常に手放します。アルバムは7割方捨てました。ピアノは2、3年前に業者の方に買いとってもらいました。毎年調律してもらった良いピアノを7万円。どこか学校部活動に贈ることも考えましたが、配送とか面倒だということがわかり辞めました。私が弾くのが一番よかったのですが、ヘタだし、一日中TVをみている家族がいて練習も難しくどこかで役立ててもらった方がよいと思い…。未練が残りますが、青森市 三月うさぎさん



断捨離…ずっとしなければ！と思いつつ、いつか手をつけて良いのかから結局毎回断念してしまいます。そして気がつけばまた増えて行く物の山…。子供の物も思い出が…と考えてしまつと全く捨てられず…悪循環です。助けてー

八戸市 Y・Kさん

家の中は、すっきり！断捨離したかのように。ところが物置きにはいつか使うかもしれない物、リメイクしようと思っている衣類、思い出いっぱいの物が捨てられずそのままに。貧乏性で困ります。むつ市 もったいないおばけさん

思い切った断捨離ができない私は常に少しずつ処分しています。が、今年の夏はあまりの暑さに苛々して思い切り処分してしまいました。

弘前市 まいペーすさん

自分だとなかなか処分できないものの、子供たちはバンバン処分してくれるのでたまには良いのかと思うようになりました。もちろん捨てられると困るものもあるもので、必ずお互いの許可をとってから処分することになっています。お盆休みで帰ってきていた子供たちが、沢山リサイクルショップに持っていったって売ってきてくれました。帰りの昼食代くらいにはなつたようです。これからたまに処分する日を設けるのも良いと思います。

三沢市の組合員さん

何度か断捨離をした事はありません。その度に、物が少なくなつた直後は気分がスッキリして「あ、さっぱりした！」と思つたりするのですが、しばらく経つと「あれはどこいったっけ？」「あつ、断捨離したんだっけ？」とほんの少し後悔する事もあり…断捨離する事が必ずしも良い事とは言えないのかなあと思つたりもします。これからも、このサイクルは続くような気はします。

五戸町 H・Kさん

できるだけ物を増やさないよう断捨離を心がけております。性格上か少しずつ処分しています。

八戸市の組合員さん

12月号のテーマは「今年1年を振り返って」です。

12月号のテーマは、まだ少し早いと思いますが、2025年を振り返ってみてどうだったか教えてください。皆さんの周りでおこつた良いことや惜しかったこと、反省など、今年を振り返ってみて色々あったと思います。

氏名(よみがな)・組合員番号・掲載時のお名前を明記の上、ご応募ください。〆切は10月25日(消印有効)です。ご投稿お待ちしております。

テーマコーナーは、読者の皆さまからの投稿と、「はばたき」レポーターの皆さまのご協力で、紙面を作成しています。ご協力ありがとうございました。

宛先 おハガキの場合、〒038-00012 青森市柳川二丁目4-22 コープあおもり本部 広報担当宛て Eメールの場合は、habataki@coopaomori.comまでお寄せください。パズルの応募と二緒の投稿もお待ちしておりますので、よろしくお願ひします。(左の二次元コードを読み込んだ際、メールのアプリが起動しない場合は、お手数ですが、Eメールアドレスを直接入力頂き、ご投稿ください。)



▲はばたき宛てメールフォームこちらからも投稿できます。

LPA の会からのお役立ち情報

乳がんの治療費用と保険のはなし②



第2回 がん治療の医療費負担にどう備えるか

1. 高額療養費制度(公的医療保険)

これは月ごとの医療費負担に上限を設けることで、出費を抑えてくれる制度です。昨年、政府がこの負担限度額を引き上げようとして、特に患者団体から猛反対を受け、法案提出を一時凍結(撤回ではない)していることをご存じの方も多いことでしょう。年収を5段階に分け、例えば770万円以下で約8万円、370万円以下で6万円弱が負担限度額(月額)です(70歳以上と未満、また社保と国保で多少の違いあり)。これを超える医療費は、払ってしまった場合は払い戻し、最初に「限度額認定証」またはマイナ保険証を医療機関に提示しておけば、限度額内での支払いで済みます。これは「(保険内)

医療費」が対象ですから、入院の際の差額ベッド代、食費、その他の雑費、先進医療費などは対象外です。支払いが数か所の医療機関、また複数回にわたり、結果的に高額な支払いになった時には、年齢や1回の支払額など条件はいくつかありますが、合算できる場合もあります。

認定証は社会保険なら勤務先(健保組合等)、国保・後期高齢者医療保険なら市町村役場へ申請します。

余談ですが、高額療養費は月締めですから、もし入院時期を選べるならできるだけ月初めにして、その月内に治療を終えるのが最も負担が小さくなります。残念ながら私は月をまたいでしまいました(泣)。

2. がん保険

この制度を利用してもなお、長期間の治療の負担は大きいものです。それに備えるのが医療保険、特にがん保険です。がん保険の特徴は「診断一時金」があること、術後の通院治療の保障があること、もちろん入院や手術の保障もあり

ます。診断一時金はがんと診断された時にまとまったお金が給付されるものです。入院や手術以前の検査費用や化学療法、通院のための交通費なども賄うことができます。また、入院よりも通院治療の負担が大きい現在では通院治療の保障は必須でしょう。

これらの基本的保障のほかに、再発した場合の保障があるもの、がんになった後の保険料支払いがなくなるもの、がんによる休業を補償するものなど、保障の内容が商品によって異なります。古いタイプのがん保険では通院治療の保障が不十分なものもあります。昔のがん保険に入っている方は、この機会に保障内容を見直してみたいかがでしょうか。

気を付けてほしいのは「がん保険」は「がん」以外の病気には使えないということです。他の病気への備えも考えると、一般の医療保険で(がんも含む)入院や手術にそなえ、がんの保障は一時金をメインにする、という考え方もあると思います。

コープな話し

国際協同組合年(YYC)について③

協同組合の定義とは？

国際協同組合同盟(ICA)には、日本を含む百力国以上の協同組合が参加し、その組合員数は延べ10億人を超えます。ICAは1995年に「協同組合のアイデンティティに関するICA声明」を出し、協同組合の定義・価値・原則を示しました。

協同組合原則の第1原則では、表題に表現されているように、協同組合が組合員制をとること、自発的であること、開かれていること、という3つが述べられています。

【組合員制をとる】

1つ目は「組合員制」です。「組合員」という言葉が、アイデンティティ声明のなかでここで初めて出てきます。「経済的、社会的、文化的ニーズをかなえる」ために、「自発的に手を結んだ人びと」が、組織された協同組合の「組合員」と名付けられます。そのうえでどんな人が組合員になれるかをこの原則は述べていきます。

【自発的意思で】

2つ目は、「自発的」ということです。協同組合を組織したり協同組合に加入したりすることとは、その人自身の意思にのみよるべきで、他の誰からも強制されないこと、いいかえれば、協同組合に入らない自由があるということを言っています。これは、国によつては政府などによつ



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

て協同組合への加入が人びとに強制される場合があったことが念頭に置かれています。

【誰でも加入】

3つ目は、「開かれている」ということで、協同組合は基本的に希望する人は誰でも加入できるということを述べています。原則の文章ではさらに具体的に、ジェンダーによる差別、社会的な差別(社会的な属性、民族や文化などによる差別)、人種による差別、宗教による差別、政治的な立場による差別をしてはならない、つまりそれを理由に加入を断つてはならない、ということとを述べています。

ただし、この「開かれている」ということには2つの条件が付いています。1つ目の条件は「協同組合のサービスを利用することができること」です。このことから、協同組合が特定の属性の人たちによつて、その人たちが利用するサービスを提供するように組織された場合(例えば農業者が農協を組織する場合)には、そのサービスを利用できる人だけが加入できる、という限定がなされる場合があります。

Q&A 拡大版

配達時には、澄んでいてすっきりした味だったのですが、1ヶ月程前に気が付いた時には、濁ったように色が白く変色して、皮を口にしているような渋みもありました。賞味期限内でも変色するものなのでしょうか？(商品はC、瀬戸内地方のレモン果汁100%、1本未満開栓のものをお申し出品としてお送りいただいています。)

製造メーカーにてお申し出品の外観(色や液体の様子などの見た目)を確認しました。内容は濃く変色した状態でした。内容液の品質について確認するため、お申し出品ならびにお申し出品と同日製造の工場保管品について、複数名で食味検査を実施しました。それらの食味に差は感じられず、通常品と比較して問題となるような点もございませんでした。また、色につきましても比較したところ、いずれも変色しており、その状態に差はございませんでした。

次に、糖度、酸度、pH(酸性かアルカリ性を示す数値で商品管理指標のひとつ)を測定しましたところ、いずれも当商品の通常品の範囲内を示しておりました。

当商品は、瀬戸内地方のレモン果汁を100%使用したストレートタイプの果汁でございます。原材料はレモンのみで保存

料などの使用はございませんので、通常品であっても製造からの時間経過の影響を受けて色素が自然反応し、内容液が変色することがございます。そのため、商品のパッケージには「茶色く変色することがありますが、品質には問題ありません。」とご案内しております。

また、食味についてはストレート果汁100%の商品です。原料レモンの加工工程では、原料選別時に渋みを感じるものとなる、皮や種の比率の高い小さな未成熟果は取り除き果汁へ加工し、製造工場では原料果汁の入荷時点でも官能検査を実施して、原料果汁のブレンドによる可能な範囲内の均質化に努め、管理を行っておりますものの、どうしても原料影響による食味の差は生じる商品となります。

コープ東北商品本部

変色してしまうのは自身(レモン)が原因!?

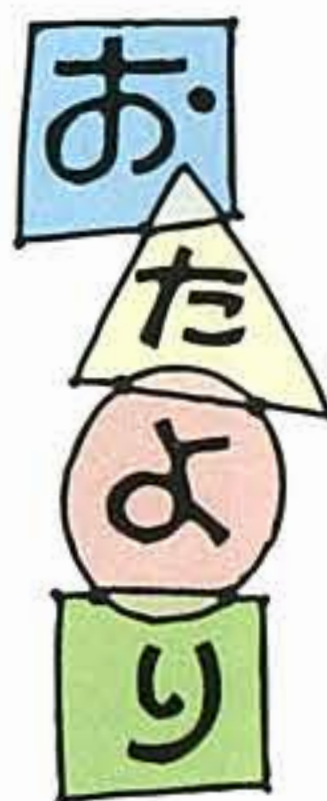
レモン果汁の変色は、元々レモンに含まれるアミノ酸と糖が結びつくことによって、褐色色素ができることが原因です。そのため、レモン果汁の変色は、レモン自体の成分が原因であることから、どうしても避けられません。

また、レモン果汁100%の商品には、「開封後はなるべく早く使い切りください」や「1~2週間を目安に使い切ってください」といったことが書いてあります。開封後は冷蔵保存してなるべくお早めに使い切ることをおすすめします。

しかしながら、必要で購入しても、開封後短期間で使い切れないことがあると思います。そのような時は、製氷皿などを使って小分けに冷凍保存しておくことで変色を防げます。皆様もお試ください。

他方、皆様ご存知と思われますが、切ったリンゴや桃、バナナの変色は、レモン果汁で防ぐことができます。これは、酸素と結びつくことで色が変化するリンゴや桃のポリフェノールに対して、酸素よりもレモンのビタミンCが先に結びつくことで変色を防いでいます。

レモンには、自身の変色は防げませんが、他のものの変色は防げるというちょっと変わった性質があります。



・お名前をインシヤルまたは匿名で掲載しています。

■この暑さなのに、ナスやキウリが沢山とれ喜んでいます。だんだん量が多くなると、友人に配って協力をお願いしています。

鶴田町 R・Tさん

■久々にねぶた祭り観てきました。太鼓、鈴、笛の音を聞き、心踊る気持ちになりました。来年は、体力をつけて、ハネトとして参加したいと思いました。

青森市 H・Mさん

■各地の祭りやお盆が終わってもまだまだ暑い日が続くのかと少し心配になります。夏をのりきれるのか…生きるって大変ですね。

八戸市 M・Iさん

■春から娘が横浜で社会人一年生です。慣れない土地で、弘前より暑いだろう都会で、元氣だろうか、食べてるだろうか、案じる毎日です。

弘前市 I・Kさん

■わが家は、家のつくりのおかげで玄関だけ涼しいんです。この夏も暑く、配達員の方は汗びっしょりで「涼しいですねー」と言ってく

黒石市 H・Sさん

■嫁と孫がついに富士山登頂に成功しました。お天気に恵まれず2度ある事は3度あるで今回4度目の正直(二)でようやくでした。ご来

青森市 K・Hさん

■祭が終わって、残暑は厳しいものの、少し秋の気配が感じられ、物悲しい気持ちにさせられます。この季節の変わり目が苦手です。気分的にも身体的にも取り敢えずやり過ぎ(す)し

青森市 M・Iさん

■この暑い中、孫に会いたい一心で東京方面に行つて来ました。約10年ぶりの都会は人が多

黒石市 H・Sさん

■嫁と孫がついに富士山登頂に成功しました。お天気に恵まれず2度ある事は3度あるで今回4度目の正直(二)でようやくでした。ご来

黒石市 H・Sさん

■朝時間がなくて注文書を回収に出せなかった時、夕方に注文の出し忘れはないかと電話をいただきました。今からアプリから注文を入

二浜市 S・Tさん

■娘が高校生になり、昨年まで一緒に出かけていたところへ友達と行って帰って来ました。ど

八戸市 M・Oさん

■年金が足りません。物価が上がりすぎて、買い物も計算しながら力

八戸市 Y・Kさん

■夕方涼しくなり、ウォーキングも楽になりました。心地よい風で、歩

八戸市 E・Kさん

■コープを愛用して20年、残留農薬なしのバナナや無えんせきの

二浜市 S・Tさん

■朝時間がなくて注文書を回収に出せなかった時、夕方に注文の出し忘れはないかと電話をいただきました。今から

二浜市 S・Tさん

■娘が高校生になり、昨年まで一緒に出かけていたところへ友達と行って帰って来ました。ど

八戸市 M・Kさん

■押し活でイベントに行くとき、年甲斐もなくはしゃぎ、大声で叫んで

八戸市 M・Kさん

■夕方涼しくなり、ウォーキングも楽になりました。心地よい風で、歩

外ヶ浜町 C・Kさん



「組合員さんの声」から

（要旨を抜粋して掲載しています）

出来る限り無添加商品は、全

八戸センターの組合員さん

主に食品を中心としたカタログWeek(ウィーク)の中

これら商品の表記は、

カタログの商品説明文に「〇

は無添加です」と記載をし

「無添加」などの名前が付

ご指摘をいただきましたよ

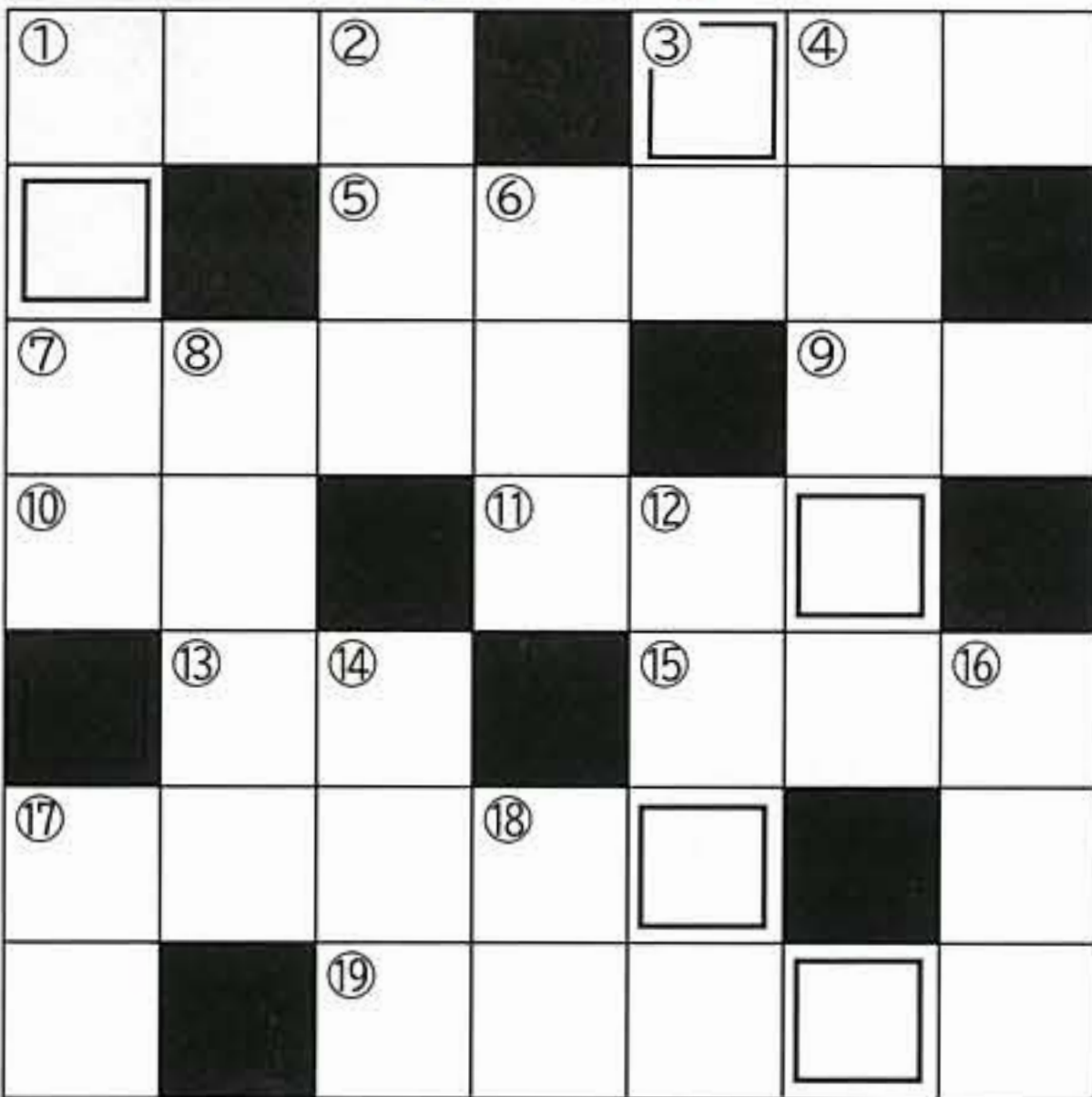
は難しいのが現状となつて

縮ですが、現状の表示のま

お願ひ申し上げます。

コープ東北商品本部

ちょっとひといき コープパズル



域や場所の東の方 ⑬川などの一部が段差になつていて水が落下している場所 ⑮過去現在、〇〇〇 ⑰積み上がった藻類の化石吸水性に優れるためバス

サ	ン	マ	シ	ロ
フ	キ	キ	ヨ	カ
ア	メ	モ	ウ	レ
イ	ン	ド	カ	ヌ
ア	ト	シ	マ	ツ
シ	ル	バ	ナ	コ
シ	ル	バ	ナ	コ

正解は「あきまつり」。

【8月分の正解】

応募は228通(ハガキ94通、メール・フォー

えさせていただきます。

【応募の方法】

ハガキ又はメールに、

え住所・氏名(ふみ仮名)・

組合員番号(班に所属し

ている場合、班名を)記入

の上、応募ください。正

解者の中から30名の方に

百円の図書カードを差

上げます。ご応募の際、

白にはお便り、紙面への

感想、意見その他なん

でも結構ですので記入

ただければ幸いです。お

り等は紙面に掲載させ

いただく場合があります。

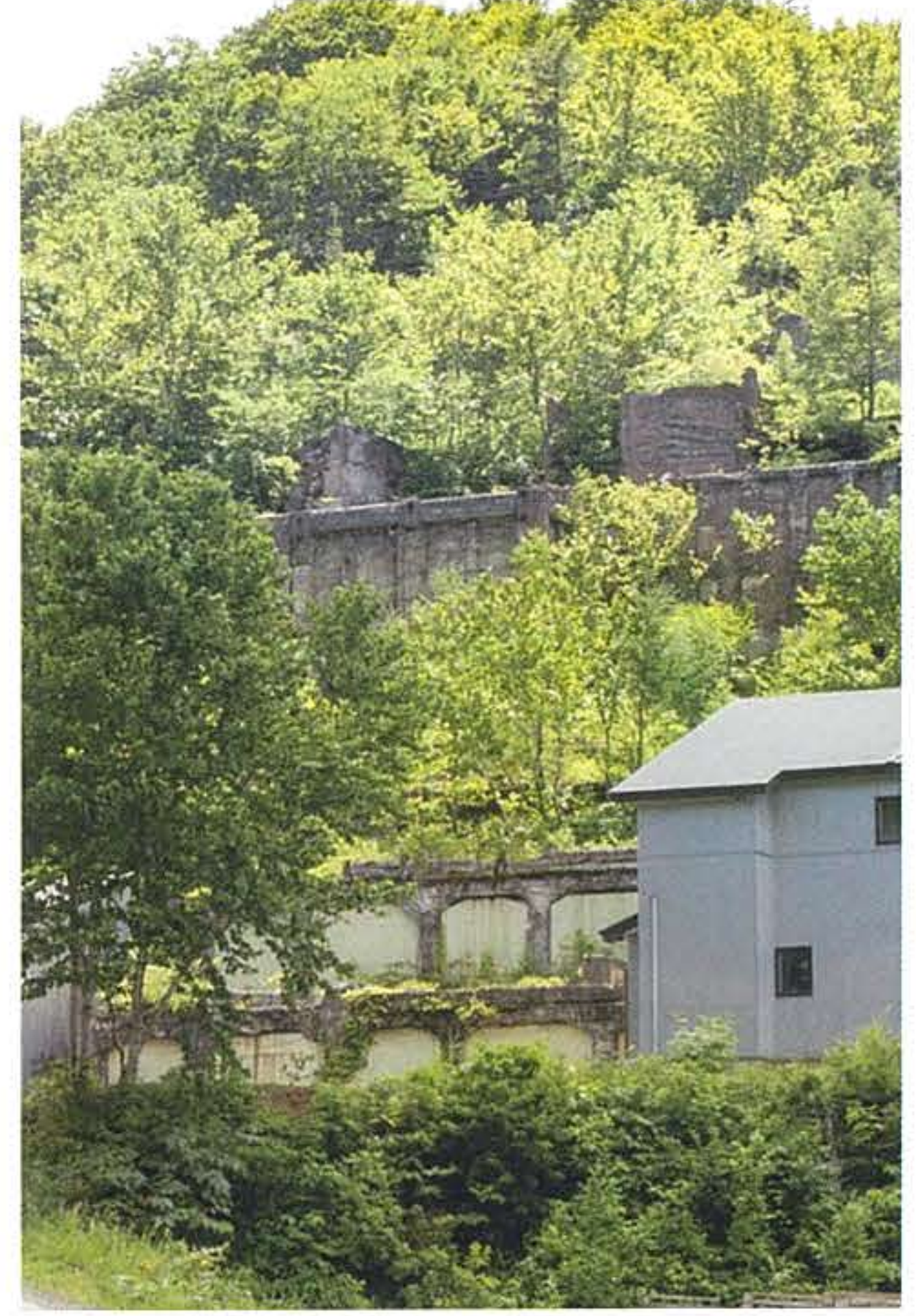
(下部「次ページ」が読み

取りできない場合はお手

数ですがメールアドレス

WEBからはこちらから

たんさく 青森の戦跡・慰霊碑を巡る⑤ 神風鉱山と呼ばれた上北鉱山



青森県には、今はほぼ全て稼働していませんが、過去100箇所を超える鉱山が稼働しており、戦前・戦中・戦後にわたって採掘が行われ、金、銀、銅、鉄、亜鉛などの金属が産出し生産されていました。それらは戦時中、輸入が止まり、元々資源に乏しい日本においてとても貴重な軍需品でした。そのような鉱山の一つに戦時中「神風鉱山」と呼ばれた「上北鉱山」があります。

八甲田山中の田代平湿原を通り過ぎ、舗装されていない道を進むと遺跡のような巨大建造物が現れます。住所は旧天間林村天間館（現在の七戸町南天間館）、現在は閉山していますが戦中・戦後稼働していた「上北鉱山」の選鉱場です。

上北鉱山が本格稼働を開始したのは、アメリカ・カナダ・南米諸国から金属などの輸出を止められた1940年（昭和15年）、翌年1941年（昭和16年）に重要な軍需品である銅を多く含む鉱石が採掘できる鉱床を発見します。それにより1944年9月には1ヶ月で1,400tの銅が産出され、日本最大の銅山となり「神風鉱山」と呼ばれました。輸送のため、青森市の旧野内駅（現在は1.5km離れたところに移転）に、上北鉱山から鉱石を輸送するために架空索道（ロープウェイ）が通じていました。

昭和20年には、従業員が1,485人勤務しており、従業員の家族も近

くで生活し学校もありました。上北鉱山には、東北町の乙供駅までレールが敷かれ、従業員とその家族が乙供町に来ていたことから、戦後町ににぎわいと経済的な恩恵をもたらしていました。

終戦直後は、一時生産が止まった時期もありますが、戦後も操業を続けます。操業継続後も銅をはじめ、鉄や亜鉛が産出されますが、資源の枯渇から1973年（昭和48年）に生産を停止し閉山します。

鉱山は、閉山後も強酸性や有害金属を多く含む廃水が発生するため、鉱害を防止する処理施設が稼働し排水の処理を行っています。周りに比較的新しい建物や電線が見えるのはそのためです。

稼働していた当時は、木は周りに生えていませんでしたが、今は選鉱場にも木が生え、周辺は森となっています。道中、多種多様な動物や鳥が道路を横切っていました。

鉱石から目的とする金属を高純度で取り出す作業を行っていた選鉱場は頑丈に作られていたことからはっきりした形で残っており、このように残っていることは全国でも非常に珍しいようです。場内ふくめ周辺は立入禁止となっている場所が多いためそのような場所には入らないようにしてください。

和徳店とるいけ店に フレッシュスムーザーマシンと 炭酸水自販機を導入しました。



7月29日、るいけ店、30日、和徳店に、別売りの専用マイボトル（1ℓ）へ好みの強さの炭酸水を給水する自販機を青森県内ではじめて導入しました。炭酸水には、隣接する給水機の逆浸透膜を使ってろ過したキレイなお水を使用。炭酸の強さは3段階から選ぶことができ、好みの強さの炭酸水を楽しむことができます。専用ボトルとキャップは給水前に機械が洗浄し衛生的です。また、繰り返し使用するため、ペットボトルゴミを削減することもできます。



7月21日（月）から、和徳店で新鮮な生の果物からフレッシュスムーザーが作れる機械を導入しました。

カットフルーツコーナーの専用カップを購入後、店舗に設置してあるスムーザーマシンに入れて、その場でフレッシュスムーザーが作れます。

松原店でビンゴ大会と マグロ解体ショー

8月1日（金）に、松原店で県産米やコープ商品が当たるビンゴ大会とマグロ解体ショーをしました。

配布期間中、一定以上お買い物するともらえるビンゴカードを使い行われたビンゴ大会には100名を超える組合員さんが参加しました。番号が抽選される度に、店内は様々な反応で大盛り上がりでした。

マグロ解体ショーでは、53kgの青森県産本マグロを目の前で解体し、大トロや赤身など部位に分けて販売しました。販売後、マグロはすぐに完売しました。



▲マグロの解体に皆さん興味津々。



▲ビンゴが揃って、賞品をゲットしました。