

コープあおもり 広報紙

2025

は ば た き

11

Vol. 333

●組合員
163,211人
(2025年9月20日現在)

●宅配利用人数
61,324人

●出資金
4,212,477千円
(一人当たり25,810円)

コープの
インターネットサービス

コープあおもりの
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/>



ひろみちお兄さんとみんなで体操in三戸町

9月15日(月)に、コープあおもりLPAの会が主催し、三戸町と三戸町教育委員会の共催で「ひろみちお兄さんとみんなで体操in三戸町」を開催しました。

NHK「おかあさんといっしょ」第10代体操のお兄さんで、現在はタレント、幼児体操・親子体操の指導や講演会をおこなっている佐藤弘道さ

ん(以下、ひろみちお兄さん)から、みんなで体操を教えてもらいました。

三戸町内外から約130名の乳児から高齢者まで、老若男女幅広い参加があり、ひろみちお兄さんのトークと幅広い参加者に楽しんでもらう工夫をした体操指導であったという間の2時間でした。

(写真:体操終了後、みんなで記念撮影)

2ページで
2023年「丼」、2024年「炊き込みご飯」
に続き今年2025年は、
コープのスープで
時短アレンジレシピを作ろう!
選手権を開催します。

皆さんからの投票お待ちしております。



4ページで、ピースアクションinヒロシマの報告を掲載しています。写真は、相生橋の側に2025年7月、19年ぶりに新しい碑が設置された「被爆者が描いた原爆の絵」11号碑です。全国からの募金で設置され、コープあおもりも協力しました。後ろには、原爆ドームも見えます。

コープのスープで、 時短アレンジレシピを作ろう!選手権 トピックス.....2
今月のテーマは...「鍋のはなし」 LPAの会からのお役立ち情報/ コープな話/Q&A拡大版.....5
おたより/コープパズル/組合員の声から たんざく/カルチャアロートに参加しました。 三戸町ひろみちお兄さんとみんなで体操しました。.....8

も
く
じ



COOP_AOMORI_TAKUHA1

コープのスープで 時短アレンジレシピを 作ろう！選手権

青森県八戸市にある八戸東洋(株)が製造しているコープ
フリーズドライスープをより楽しく、便利に食べてもらおうと、
「コープのスープで時短アレンジレシピを作ろう!選手権」を
企画しました。

地域で組合員活動をしている組合員さんと宅配センター
(募集時点で白山台センターは未稼働)から、八戸東洋で作
っているコープの「たまごスープ」と「もずくスープ」のレシピ
を募集しました。

みなさんが食べてみたい、真似してみたいレシピに投票し
てプレゼントをもらっちゃいましょう!



①もずくスープの煮こごり



②もずくとろろのつけ汁



③焼きネギとオクラの
もずくスープ



④豚しゃぶもずくソース



⑤豆腐・たまごスープ
キッシュ風



⑥つゆたく親子丼



⑦たまごスープ
クラッシュチャーハン



⑧もずくスープ
茶碗蒸し



⑨スタミナたまごクッパ



⑩たまごスープのチヂミ



⑪たまトマ中華炒め



「たまごスープ」の開発者で、現
在は八戸東洋(株)社長の島崎さんか
ら「新しい使い方、食べ方非常に楽
しみにしています」とコメントを頂
きました。

投票していただいた組合員の皆様の中から

コープのスープ 詰め合わせセット

を抽選で20名様にプレゼント!!

●投票期間:2025年11月3日(月)~12月19日(金)

●投票方法:上記の中から一つ選び、番号で投票してください。

①応募フォームから応募:右の二次元バーコードまたはアドレスから応募
フォームにアクセスして、ご投票ください。

②はばたき付属の応募用紙又は、宅配で配布されているチラシの応募用
紙を切り取り、必要事項をご記入の上、注文書と一緒に担当者にお渡し
いただくか、注文書のわかりやすい位置にクリップ等で固定してご提出く
ださい。はばたき掲載のクイズの回答と一緒にはがきへの添付でのご応
募お待ちしております。

※①投票は組合員1名につき1票とさせていただきます。②メッセージは、はばたき紙面などでご紹介さ
せていただく場合があります。あらかじめご了承ください。

●投票結果の発表とプレゼントの発送について

はばたき2月号・コープあおり宅配事業部公式Instagramにて投
票結果の発表。

プレゼント発送:2026年1月下旬頃を予定(当選は発送をもってかえさ
せていただきます。)



▲応募フォームか
らのご投票はこち
らから!

コープのスープで
時短アレンジレシピを作ろう!選手権
投票用紙

WEBからはこちらから

選手権
の
レシピ

④豚しゃぶもずくソース

＜材料＞
豚しゃぶ用のお肉 お好み野菜
もずくスープ 4 個 水 250ml
＜作り方＞
①豚しゃぶ用のお肉とお好みの野菜を鍋でしゃぶしゃぶします
②ザルにあけて、水気を切り粗熱を取ります
③もずくスープ 4 食分に水を入れソースとして準備します
④お皿に盛り付をし、③のソースをかけて出来上がり！

⑧もずくスープ茶碗蒸し

＜材料＞
もずくスープ 1 袋
お湯 180ml たまご 1 個
かにかま 2 本 しいたけ 1 本
＜作り方＞
①かにかま、しいたけを 1cm 角に切る
②もずくスープに熱湯を注ぎ、粗熱を取る。ボールに卵を割りほぐし、もずくスープを注ぎながら混ぜる
③茶碗に①と②をいれる。鍋に茶碗の高さの 1/4 まで湯をはり、ふきんで包んだふたをして竹串をはさみ、中火で約3分、弱火で約 7 分蒸してできあがり

①もずくスープの煮こごり

＜材料＞
もずくスープ 2 個 ゼラチン 1 袋
きゅうり 1/3 本 針ショウガ 少々
＜作り方＞
①もずくスープを 300ml のお湯で戻し、千切りにしたきゅうりを入れ混ぜる
②①にゼラチンを入れよく混ぜ、といたらバットに開けて冷蔵庫で冷やす
③固まったら、一口大に切り分けて針ショウガをお好みでのせて完成

⑤豆腐・たまごスープキッシュ風

＜材料＞
豆腐 (3 パック入りの内) 1 個
たまごスープ 1 個 卵 1～2 個
ネギ 少々
＜作り方＞
①豆腐 1 パックを水洗いしボールに入れ、たまごスープを砕いてまぜる
②①を 10 分位おいて卵、刻んだネギを入れまぜ、油をひいたフライパンで焼く

⑨スタミナたまごクッパ

＜材料＞
たまごスープ 1 個 水 160ml
産直豚バラ肉 お好み 油 少々
塩 お好み コショウ お好み
コチュジャン お好み
ニンニク (チューブ可) お好み
ごはん お茶碗1杯
＜作り方＞
①フライパンで豚バラ肉を炒める (塩、コショウなしでも OK)
②小鍋にお湯を沸かし、たまごスープを入れ、よく溶かしたら白ごはんを入れて混ぜ合わせる
③丼に②を盛り付け、上に①の豚バラ肉をのせ、お好みでコチュジャン、すりおろしたニンニク、を添え、塩、コショウをふりかけたらできあがり

②もずくとろろのつけ汁

＜材料＞
もずくスープ 1 個 長いも 約5cm
そうめん 1 束
＜作り方＞
①もずくスープを 130ml の水でもどす
②①にすりおろした長いもを混ぜる
③そうめんをゆでて、つけ汁にして食べる
※お好みで、ネギ・青じその薬味を足してもよし。

⑥つゆたく親子丼

＜材料＞
たまごスープ 1 個
パックご飯 1 パック 鶏もも肉 100g
麺つゆ 小さじ 1 杯 水 150ml
＜作り方＞
①鍋に水、たまごスープ、鶏もも肉、麺つゆを入れ煮る
②鶏肉が十分に煮えたのを確認し、パックご飯をレンジで 500W、1 分 30 秒加熱する
③丼ぶりにご飯を盛った上に餡をかける

⑩たまごスープのチヂミ

＜材料＞
たまごスープ 1 個 小麦粉 大さじ 4
水 150cc
＜作り方＞
①たまごスープに水を入れて、ワカメが開くまで泡立て器でよく混ぜる
②①に小麦粉を入れて、ダマがなくなるまで混ぜる
③26cm のフライパンにごま油をひき②を流し込み、中火で厚さが均等になるように広げて、お好みの焼け具合になったら裏返す
④食べやすい大きさにカットし、そのままでも、ポン酢をつけても美味しいです。
※注意：たまごスープに水を入れすぎると味が薄くなり、小麦粉の量が多すぎると苦くなります！

③焼きネギとオクラの
もずくスープ

＜材料＞
もずくスープ 1 個 オクラ 1/2 本
長ネギ 1/5 本
＜作り方＞
もずくスープに刻んだオクラとぶつ切りにして焼き目のつけたネギを入れてできあがり

⑦たまごスープ
クラッシュチャーハン

＜材料＞
たまごスープ 1 個 ニラ 1 本
玉ねぎ 半分 ウィンナー 5 本
ご飯 お茶碗 1 杯分
＜作り方＞
①ニラ、玉ねぎ、ウィンナーをみじん切りにします
②油をひいたフライパンで①を炒めて、温めたご飯を加えます
③砕いたたまごスープを入れて炒めてできあがり

⑪たまトマ中華炒め

＜材料＞
たまご 2 個 トマト 中 2 個
きゅうり or ブッキーニ 1 本
乾燥きくらげ (広いやつ) 3g
たまごスープ 1 個
水 100ml にんにくチューブ 3cm
とろみちゃん or 水溶き片栗粉 適量
ごま油 適量 塩 ひとつまみ
＜作り方＞
下準備：きくらげは水で戻しておく
きゅうりは乱切りに切っておく
トマトを一口大に切っておく
たまごスープ 1 食を水でといておく

①フライパンにごま油をひき、たまごを炒り卵にして皿にあげておく
②同じフライパンに再度ごま油を熱し、にんにくチューブ 3cm を出して香りをつける
③強火で、きゅうり、きくらげ、トマトの順にさっと炒める
④炒り卵をフライパンに戻し、といたたまごスープを入れる
⑤とろみちゃん or 水溶き片栗粉でとろみをつける
⑥味が薄い場合は塩をひとつまみ入れて整えてできあがり

八戸東洋を見学してきました！

9月2日にコープあおもり職員、9月8日に津軽地域のコープあおもり組合員が、八戸市で、コープ商品で最も人気がある「たまごスープ」を製造している、マルちゃんでおなじみの東洋水産グループの八戸東洋株式会社を見学しました。
見学では、「たまごスープ」・「もずくスープ」の製造過程を見学するとともに、「スーラータン」や「鶏白湯」などのスープやフリーズドライの炊き込みご飯の素を使ったご飯などの試食をしました。また、同社が考えたアレンジレシピで作った料理を試食しました。

2024年は6000万個出荷されたコープの「たまごスープ」は、どんな料理にも合うスープを目指して開発がはじまり、あっさりときつてりのチキンエキスをブレンドした、何度飲んでも飽きがこないまろやかで深みのあるスープが出来上がりました。これまでに、何度かスープのリニューアルを試みたそうですが、開発者の島崎社長によると「この味に戻って来る」そうです。もう一つの特徴である卵は、家庭で作ったときのふわふわ感を出すために試作を繰り返し、数ヶ月かけて、あの「ふわふわたまご」にたどり着きました。

こちら人気商品の「もずくスープ」。2024年は1100万個出荷されています。
2001年の開発当時はスープにもずくはあまり馴染みがない組み合わせでした。しかし、食べてみるともずくの食感がスープにとってもあったことから「これはいける!」と思い商品化されました。フリーズドライだからこそ、もずくの風味とシャキシャキの歯ごたえが楽しめる一品です。



▲9月2日の集合写真



▲9月8日の集合写真



▲フリーズドライ前のたまごスープ



▲もずくに絡んだ他の海藻やテグスなどは手作業で丁寧に取り除きます



▲東洋水産イチャオシ、フリーズドライの炊き込みご飯の素でつくった炊き込みご飯



▲フリーズドライ後のたまごスープ

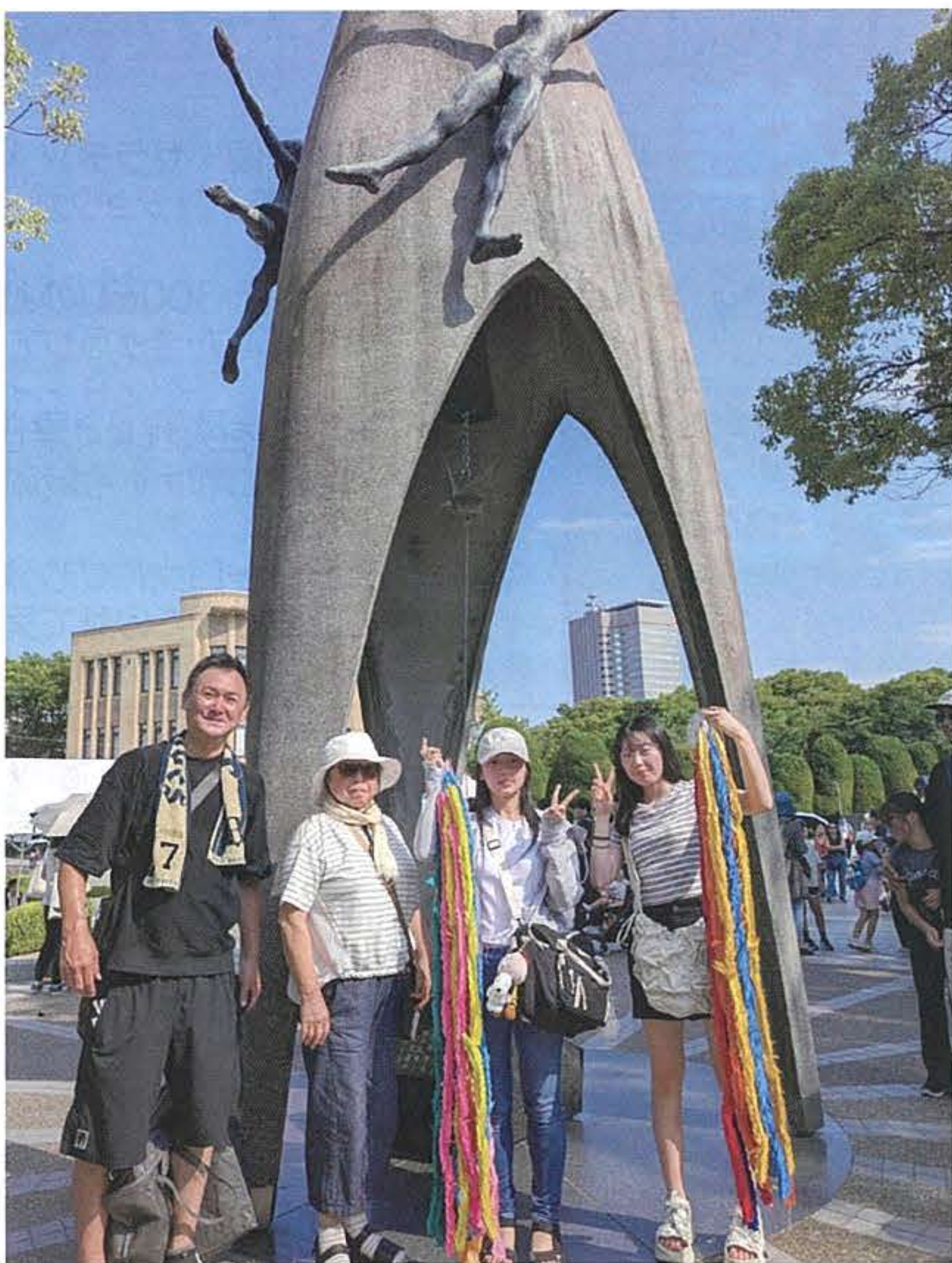


▲職員の方が取り除いたもずくよりも細いテグス



▲もずくスープ入りのだし巻き卵

ピースアクションinヒロシマ 参加報告



▲「原爆の子」の像前で撮影。これからコープあおもりのみんなで折った千羽鶴を奉納しにいくところです。左から、西澤哲也さん（職員）、鶴田良子さん、鶴田瑞穂さん（中学3年生）、柄本百絵さん（高校3年生）。

きは、写真以上に恐ろしく、当時の惨状を生々しく現代に伝えていると感じました。また、折り鶴を奉納した際には、自分の平和への願いが他の人々の思いとつながっていくようで、不思議と温かい気持ちになりました。

今回の体験を通して、過去の悲しみを忘れず、平和の尊さを次の世代につなぐことの大切さを学びました。今後は、身近な人たちにこの体験を伝えることで、少しでも平和を広げる歩みになりたいです。

鶴田良子さんの感想

8月4日から6日までの3日間、ピースアクションinヒロシマに参加させていただきました。初日は元NHKアナウンサーの杉浦圭子さんによる「被爆者の証言」のお



▲「被爆 80 年の広島で考えるグローバルヒバクシャ」でのロールプレイングの様子。原子力施設を建てたい人、反対する住民に役割を分けて、それぞれの立場について考えました。

話しと、核政策を知りたい広島若者有権者の会「通称『カクワカ広島』」の「被爆80年の広島で考えるグローバルヒバクシャ」に参加しました。

2日目は映画「おおかあさんの被爆ピアノ」の鑑賞と「虹のひろば」に参加しました。3日目は、平和記念式典を観覧しました。

そんな中で特に印象に残ったのは、平和記念式典での広島県知事の挨拶でした。

、法と外交を基軸とする国際秩序は様変わりし、剥き出しの暴力が支配する世界へと変わりつつあり、私達は今、この繁栄が如何に脆弱なものであるかを痛感しています。

（中略）核のない新たな安全保障のあり方を構築するために頭脳と資源を集めるべきことです。

柄本百絵さんの感想

（中略）苦痛の中で命を奪われた数多くの原爆犠牲者の無念を晴らすためにも、我々も決して諦めず、粘り強く、核兵器廃絶という光に向けて這い進み、人類の、地球の生と安全を勝ち取るうちはありませんか、

私はこの言葉を聞きたかったのだ。平和記念資料館には原爆投下後の無残な写真が無数に展示されていました。どれも痛々しくても見ることも苦しくなります。戦争を起こすということに怒りが湧いてきます。今年の平和記念式典には過去最多の120か国が参加し、ガザ地区で戦闘が続くイスラエルとパレスチナからも大使が参加しました。平和記念式典に参加したことで、世界の国々が地球を、生命を守るという決意を固めて欲しいと思いました。

戦後80年の節目の年、私は初めてヒロシマを訪れました。ピースアクションinヒロシマの企画で、被爆伝承者の方や胎内被爆者の方のお話を聞きまし。他にも虹のひろばや平和記念式典に参加しました。

まず、初めに驚いたのが、原爆ドームです。むき出しになった鉄骨や窓がない大きな建物で原爆の恐ろしさを目の当たりにしました。教科書で見るとは違い、あの日の惨状が目に浮かぶようでした。

今回の3日間の旅でも印象に残っている話が2つあります。

1つ目は、元NHKアナウンサーの杉浦圭子さんの「被爆者の証言」です。父の良治さんの被爆体験を事細かくお話しして頂きました。被爆直後の広島の様子、良治さんがどのようにして助かったのかなどです。お話の中で大人、子供、同じく10代の年の親戚の子たちが被爆や被爆後の後遺障害で亡くなったお話もありました。自分の大切な家族や友人が苦しみ、死に倒れる姿を見ていた人はどれほど苦しかったことでしょうか。戦争だから人が死んでしまうのは仕方ないことだと思ってしまうのも悲しいことだと思えます。原爆を落としたのは戦争を終わらせるためだと



▲被爆には原子爆弾だけではなく、核実験や原子力事故、原料となる鉱石の採掘などがあり、海外にも被爆者が大勢いることを学びました。

8月4日から6日まで、広島市で開催された「ピースアクションinヒロシマ」に、組合員と青森県内の中学校、高校に通う学生、コープあおもり職員の4名を派遣しました。

今回、参加した3名から、感想を頂きましたのでご紹介いたします。

鶴田瑞穂さんの感想

私は今回、ピースアクションinヒロシマに参加し、映画「おおかあさんの被爆ピアノ」を鑑賞したり、虹のひろばに参加したり、原爆ドームや平和記念資料館を訪れたりしました。

映画「おおかあさんの被爆ピアノ」の鑑賞で初めて「被爆ピアノ」の存在を知りました。被爆ピアノは、広島や長崎で実際に被爆したピアノを、広島市の調律師である矢川光則さんらによって修復・再生されたものです。今でも矢川さんがトラックにピアノを積み、全国に運び、演奏会が開かれています。映画を観た感想としては、人だけでなく物までも被爆し、その記憶を語り継いでいることに驚きました。被爆ピアノの音色には、平和を願う多くの人々の思いが込められているように感じました。10月19日にはコープあおもりの



▲「虹のひろば」会場で使用された「被爆ピアノ」。「被爆ピアノ」は矢川工房所有の7台の他、全国に12台存在します。

主催で八戸市のポータルミュージアム「はうち」で『平和のつどい 被爆ピアノリレーコンサート』が開催され、青森でも被爆ピアノの平和を願う音色が響き渡ったそうです。

「虹のひろば」では、被爆者や語り部の方々の体験を直接聞き、戦争の悲惨さや平和を伝え続けることの大切さを強く学びました。特に、お母さんのお腹の中で被爆し、生まれてから障害を抱えることになった、日本被団協事務局長の濱住治郎さんの話は深く胸に残りました。戦争や原爆は、その場にいた人の命をうばうだけでなく、まだ生まれていない命や、その後の人生にまで深く影響を与えてしまうことを知り、胸が苦しくなりました。

今月のテーマは・「鍋のはなつ」



寒くなると鍋料理ですね。生協宅配で購入した鶏モモ、昆布、豆腐、白菜、きのこ類等と一緒に炊き上げめん汁で薄味で、みそ仕立てにすることも。残った翌日昼にうどんに。また冷凍たらでたら鍋塩、またみそで。（宅配のたら切身使用です）

青森市 二月うさぎさん

個人的にキムチ鍋好きです！何ナベでも好きです。冬は特にタラナベかな？なべのしめにごはん入れて食べるのが良いですね☆でも、普段2人だからたま〜にしか作りませんが、息子・孫・娘たちきた時人数多いのが良いですね☆その時はスキヤキいい！

佐井村 メタコ口さん

材料・肉（牛でも豚でも）、はくさい、糸コン、長ねぎ、しいたけ、豆腐。鍋に濃い目のだしつゆを1/3量沸騰させ、材料を入れて煮えたらとき卵をつけて食べる。すき焼き風鍋を良くやります。ポイントはずゆの量を少なめに濃い目にすること。時間が長い時にすぐ出来て栄養もバランス良く摂れるので気に入ってます。若い時、友人から聞いた「すき焼き風鍋」簡単で時短で出来るのでおすすめです。

五戸町 H・Kさん

子供たちがいる頃は、鍋が楽でよく作っていました。特に鍋ラーメンがお気に入りでした。野菜とお肉を煮るだけという簡単でおいしいラーメンはおすすめです。

八戸市 K・Iさん

「鍋料理」を初めて作ったのは中学1年の頃です。アルミの鍋でサッポロ〇番の「塩ラーメン」に卵をひとつ入れて作りました。留守番をしていて、ひとりで作って食べた鍋料理です。どんぶりに移すことなく、そのまま直食いをした「ラーメン鍋」です。もちろん、レンジなど使うはずもありません。鍋に口をつけてスープをすすると「アチッ！」。言わばこれは『名譽の負傷』です。お行儀の悪い、私の鍋エピソードですが、背徳感を越える達成感がありました。

八戸市 N・Kさん



ホルモンやモツ、白子などのかわり種の具材の鍋が好きです。子供たちも、皆好き。めずらしいようです。

むつ市 Y・Kさん

鍋は美味しいし、作る側にとっても手軽でかなりありがたい存在です。しかし昨年の冬は葉物野菜がとて高く、例年より鍋の回数が減ってしまいました。たつぷり野菜が摂れるのも鍋の魅力なので、今年は野菜たっぷりのお鍋をたくさん食べられると良いな…と思っています。

八戸市 Y・Kさん

涼しくなってくると食べたくなるのがお鍋です。子どもを産んで、ご飯支度を夫にしてもらっていた頃、毎日のようにお鍋をリクエストしていたことを思い出します。お鍋ならば、調理が苦手な夫も作りやすいこと、そして野菜がたっぷりで健康的であること、しめに麺類を入れて味変を楽しめること。その時の赤ちゃんももう小学校に入りました。

三沢市 ミッフィさん

これまで色々な鍋の種類を使ってきましたが、最近は大きくて重い鍋を使うのが大変になりました。無水鍋も使いこなせないまま処分しました。圧力鍋は今でも使いますが、小ぶりの圧力鍋がいいと思うのですが、今使っているのが変わらないうり、買い替えは難しいですね。容器としての鍋の話でした。

七戸町 月見草さん

冷蔵庫の残り物や安い食材でも美味しく食べれるので重宝です。冬は週一回は食べます。調理も簡単で忙しい私には助かります。

青森市 ふらわーさん

結婚祝いにきれいな色のお鍋をいただきました。私が使うには高価な上、重いし、今使う鍋はあるし…としまい込んでいたところ、早十年。いい加減、使わないのも申し訳ないと思ってみたところ、焦げ付かず、料理の仕上がりもとても良い！大好きな鍋になりました。

弘前市 Y・Mさん

生協で扱っている鶏のブツ切り（骨つき）を使って鶏鍋を作ります。白菜、大根、スープがよく出るので好評。

八戸市 M・Uさん

冷蔵庫残り野菜鍋が我が家の定番です。肉・ウィンナー・肉団子は、冷凍庫のストックを。意外と具沢山。最後のしめは、最近スパゲッティをいれて、スープを吸わせて出汁パスタです。

六ヶ所村 M・Yさん

まってきた、チャコン鍋です。最近まってきた。野菜タップリ、又たんぱく質も取れるのでよく作ります。大根、人参、半月かいちょう切り、コンニャク、とり肉、肉団子（時間無い時は宅配で冷凍の肉団子買い置きしたのを入れます）油揚げ、とうふ、青菜（ホーレン草、小松菜、水菜など）きのこ何でも、ネギ入れて作ります。とりガラ、素、塩、酒、しょうゆ味付けです。たまり、トマト味、カレー味に楽しんでいます。

八戸市 まさ奴ですえーさん

私はよく「水ギョーザ」を注文してストックしています。そして、時間のない時の夕食はその水ギョーザを使って「ギョーザ鍋」を作ります。冷蔵庫の残り野菜など、野菜たくさんのお鍋です。好ききらいの激しいおばあさんもよく食べてくれます。時短と野菜の片づけができるおいしいお助け鍋です。

新郷村 モトナカさん

母が調理したまま出掛けて、出先で思い出し、走って帰宅して、真っ黒になった鍋を見て、火事にならずにホッとした事がありました。

あるある、ですが、ないない（無い）が1番。

弘前市 Y・Sさん

1月号のテーマは「2026年の抱負」です。

まだ、11月と思っているとあつというまに2025年が終わりです。そこで今回は、少し早いですが、みなさんの2026年の抱負を教えてください。

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11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。パズルの応募と一緒にの投稿もお待ちしておりますので、よろしくお願いします。（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③



第3回 保険との付き合い方

1. 保険は必要な期間、必要な分だけ

保険には生命保険や医療保険、損害保険（自動車保険、火災保険など）とありますが、どんな保険であれ、加入するときの基本は「必要な期間、必要な分だけ」。「必要な期間」とは十分な貯蓄がなく支払いが難しい時期です。生活費を圧迫することなく自分で払えるなら保険に入る必要はありません。「必要な分」は医療保険ならもちろん治療費です。100 万円で済むところに 500 万円もの保障は不要です。そのために払う保険料の負担を忘れてはなりません。

2. 保険商品の種類は「内容と期間」の組み合わせ

世の中に山ほどある保険商品ですが、医療保険に限って言うと、保障内容は大きく①病気とケガに備える（医療保険）②ケガに備える（傷害保険）③がん備える（がん保険）の3種類があります。保障期間は終身型と定期（一定期間）型の2つです。

終身型の場合、保険料は変わりませんが定期型に比べると高くなります。また、最後まで払い続けるものと、ある年齢で払い済みになるものがあります。払い済み型では保険料は高くなりますが高齢期の負担はなくなります。定期型の保険料は一定期間ごとに更新され、年齢が上がるにつれ保険料が上がっていきます。従って若いうちなら払えた保険料も高齢期には負担となることもあります。もちろん期間が過ぎれば保障はなくなります。

3. 高齢期の保障は貯蓄をメインに

高齢期の保険は保障が小さく保険料は高いものです。長い人生を考えた場合、高齢期の保障は貯蓄で備えることも視野に入れておきましょう。若いうちは保険料も少ないのでしっかり貯蓄をしておき、高齢期には貯蓄で備えるのが理想です。そうは言ってもそれほど貯蓄のない場合もありますから、その時は保険も使いましょう。ただし高齢期、特に後期高齢者（75 歳以上）になると、高額療養費の負担限度額も小さくなりますから、それほど大きい保障は必要ありません。「歳を取ると病気になりやすくお金がかかる」のは本当ですが、具体的にどれくらいかかるのかを知れば、むやみに高い保険に入るのは無駄ということが分かります。貯蓄でまかなえるのか、足りない時は保険に頼るのか、それとも保険料を払う代わりに自分で積み立てるのか、具体的に考えてみてください。私のモットーは「貯蓄は万能の保険である」です。

コープな話し

国際協同組合年（IYC）について⑤

協同組合の定義とは（続き）

「開かれている」ことに関する2つ目の条件は「組合員としての義務と責任を受け入れる意思がある」ということです。加入しようとする人が、議決権の行使、会議への参加、協同組合のサービスの利用、出資金の拠出など、組合員として果たすべき義務や責任を受け入れる意思を持つことが必要です。

この「開かれている」という原則には、協同組合がもたらす利益を自分たちだけで独り占めせず、より多くの人に広げていく、という考えがあります。

協同組合原則の第2原則では、組合員が協同組合を民主的に管理することを確認し、組合員が政策立案や意思決定に積極的に参加することの必要性を述べています。

【二人票】

株式会社議決権が出資額に基づく「株一票」を基本とするのに対して、協同組合では、組合員は出資額の多寡にかかわらず平等の議決権（一人票）を持ちます。これは、人と人との結合体である協同組合の、株式会社との根本的な違いであり、一人一人が人として同じように尊重されるという、協同組合の基本となる考え方と表現されています。このことは、協同組合の「定義」でも「民主的に管理する事業体」として規定され、また、「価値」においても「民主主義」「平等」として規定されており、声明のなかで繰り返し強調されていることがわかります。

協同組合が大きくなると、総会や総代会で運営の基本方針を決め、日常の運営を代表として選出された役員が行なうようになりませんが、協同組合はあくまで組合員のものであり、役員は、特定の組合員の利害ではなく「すべての組合員に対して」責任を負います。

【議論・参画】

組合員は、役員選出や総会・総代会での議論、議決に参加するだけでなく、生産部会や集落組織、青年・女性組織、各種委員会、コープ会などの組合員組織や懇談会などに積極的に参加し、話し合い、自分たちの意見を組合運営に反映させていくことが重要です。役職員の側も運営に関わる情報を組合員に公開し、協同組合の理念を伝え、組合員の議論の場や参画の機会を設けていくことが重要です。民主的運営は形をつくらなければならない、それを大切なものと考え実現しようとする組合員と役職員の日々の努力のなかで実現するものだと言えます。

なお、民主的な意思決定のため、単位協同組合では組合員が一人票の議決権を持ちますが、連合会においては、会員である協同組合の組合員数の違いを考慮した議決権配分を行うなど、組合員を基礎とする民主的な方法がとられる必要があります。そのこともこの原則では規定されています。



Q&A 拡大版

「くらしと生協」の商品を頼んだら、品切れのハガキが届きました。注文受付期間が長い商品に関しては、品切れになった時点で、事前にカタログに記載して頂く事は可能でしょうか？

「品切れになった時点で事前にカタログに記載してほしい」とのご意見につきまして回答させていただきます。

「くらしと生協」では、全国の生協組合員様に6〜8週間かけてカタログを配布いたしますが、カタログの作成スケジュール上、一番初めにお届けする生協様の展開開始5〜6カ月前には掲載商品が決定しており、2カ月前にはカタログの印刷を待つのみという段階まで進行しております。

そのため、カタログ配布途中で在庫切れが判明した場合でも、カタログ誌面にその情報を追加表示することが間に合わない状態になっております。

また商品確保の点でも、お品切れになった商品が後日在庫調達が整い、再びご注文を承る事が出来るようになる場合も多く、最新の在庫状況を都度ご案内差し上げる事が非常に難しい状態です。もとより、事前確保

数の見通しが不十分であったことが原因であり、管理力量の未熟さによるものと反省しております。

組合員様のお申し出を真摯に受け止め、今後、商品の販売計画数の設定にあたりましては、カタログ誌面での打ち出し方を吟味した上で、市販の売れ筋情報や流行性などを十分把握し、販売計画数の精度向上に努めます。短期間での追加調達が可能となるように、製品や資材の事前準備について取引先との商談を重ねます。

なお「くらしと生協」では、ご注文専用無料ダイヤル【0120-09-8282】、もしくは「くらしと生協」WEBサイトからご注文いただけます。と、事前に在庫数の確認ができます。ぜひご利用ください。今後もお気づきの点がございましたらお声をお寄せください。コープ東北商品本部

「くらしと生協」と「スクロール」は商品の在庫状況確認・注文を電話、WEBサイトからすることができます。

「くらしと生協」

ご注文専用無料ダイヤル
【0120-09-8282】

「くらしと生協」WEB サイト
<https://www.e-kurashi.coop/shop/top/index.html>



▲「くらしと生協」WEBサイト

「スクロール」

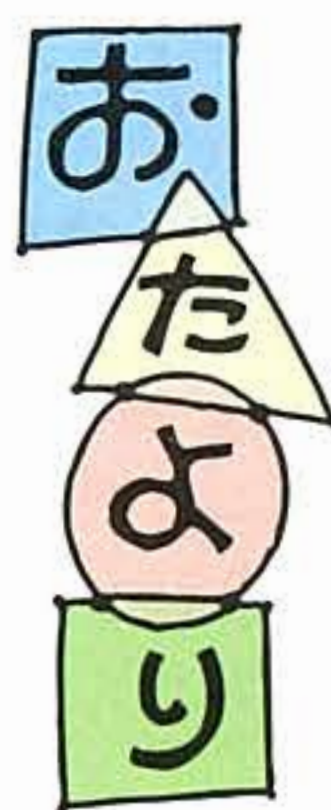
スクロールコールセンター
【0120-127-610】

「スクロール」WEB サイト
<https://www.scroll-fan.com/>



▲「スクロール」WEBサイト

※「くらしと生協」・「スクロール」とともに、コープアプリやコープの宅配注文サイトからもアクセスできます。



・お名前をイニシャルまたは匿名で掲載しています。

■今年の夏は暑くて暑くて：台所に立つのも苦しかったのに、おでんの出番が結構ありました。定番のおでんの具材の他に、テレビで見たトマトや友達から教えてもらった玉ねぎを煮込んでみました。温かいものを食べるのが夏バテ予防になったかも？冷やしたおでんは、夏なので、そのまま食卓に出せて手間いらず。最高でした！

弘前市 Y・Oさん

■何気に購入したピーマンがワニピでした。かわいいうすぎすぎです！ピーマン自体も大きくて肉厚でおいしかったです。

六ヶ所村 J・Oさん

■70も半ばですが「毎日肉が食べたい」というほど、魚より肉派の父。とはいえ、毎日肉料理ばかりだと、栄養面で心配。そんな父が、骨取り済みや骨まで柔らかく加工の魚「食べやすくてウマイな」とパクパク食べてくれるので、カタログで見つけた時は購入して食卓へ。美味しく楽しくバランス良く、そしてお酒は適量で(笑)元気に過ごしてほしいと願っています。

六戸町 K・Kさん

■最近近くまで熊が来てるようで市のアプリで熊情報を確認しています。近くに山がないからと油断していましたが関係ないんですね！これから先こんな状況が続いて行くと山菜なども採れないし大好きな筍が食べられなくなってしまうので残念です。

弘前市 K・Aさん

■毎年々々暑くなりつつ今年もエアコン無しで終わった。夏も終わりとつづけるので少しは値下がりしてるかな？と思いつつ来年に向けてエアコンの見積もりを出してもらったら約50万。あまりの高さにやめた。寝室にはついていないのでリビングはもう諦めた。物価高恐ろしい。

つがる市 Y・Nさん

■袋を掛けて収穫を楽しみに育てたぶどうが、何者かに袋を破かれて全部！食べられてしまいました。夜中に来て皮は下に落ちて中身だけを食べるんです。隣家とも幾度も離れていなくて高いぶどう棚にあるのに、ネズミ？イタチ？何方か分かる方がいたら教えて下さい(涙)

八戸市 M・Mさん

■東京在住の方が実父にあきまつりの山車に稲穂を使いたいので分けてほしいと数年ぶりに連絡があったそうです。コナが流行してから、まつりができなかったそう。実家の稲穂が役に立って御利益があるという面白い話です。無事におまつりができることを祈ります。

黒石市 Y・Tさん

■今年もブドウの美味な季節がやってきました。特に好きなのがシャインマスカット。今年は少し安い感じがします。今から楽しみです！

青森市 I・Mさん

■風が少し涼しくなってきました。なんとか暑さを乗り越えられそうです。近所の方々に色々声をかけていたたり、外の仕事の手助けもしていただいたり、本当にありがたい事です。人と人の繋がりを大切に生きていきたいものです。

黒石市 H・Sさん

■鰯ヶ沢町の標高36mの高台にあるケアハウス、3階の部屋のカーテンを開けると、岩木山の全容が美しく、素晴らしい自然にしばし見とれて幸福気分になります。津波の心配もなく、頑丈な建物で温泉に浸かって、この幸せが長く続くように祈っています。

鰯ヶ沢町 H・Sさん

■昔の夏は、扇風機、ウチワ、かき氷、アイスキャンデー、チリンチリンアイス、夜は蚊帳をはり、蚊取り線香の煙と香り心地よし、快眠。窓はあけっぱなし、微風が入り込む。電気代から入らないエアコンなしの昔の夏にもどりた。どうしたら戻れるの？熱中症、温暖化の言葉聞いた事ない。皆の力で戻したいね。

青森市 K・Kさん

■ちよつと涼しくなった9月上旬、青森市の自宅から弘前までフルマラソンの練習ランしました。和徳店の前を通りかかった時、ゴール！とばかりガッツポーズしてしまいましたよ。

青森市 K・Hさん



「組合員さんの声」から

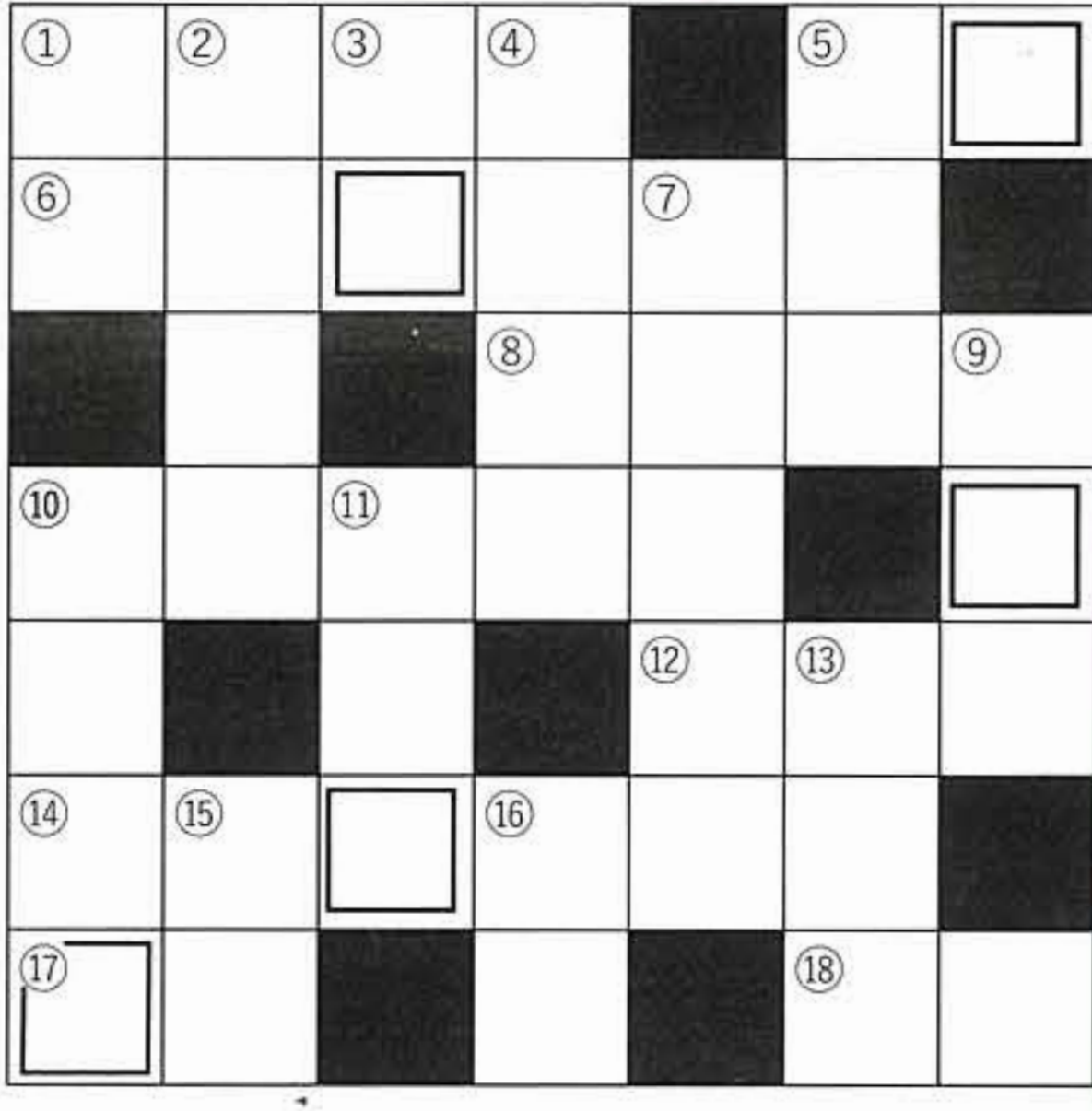
（要旨を抜粋して掲載しています）

◆無着色の卵は、色が白く中心にあるものがいい。調べてみて下さい。浪岡センターの組合員さん

ソウダラの卵は1尾1尾の色が違い「オレンジ」「黒」と多様です。これは、水揚げした海域・時期・サイズが同じでも異なります。さらに、卵の成熟度によっても色目に変化します。

当商品に使用する卵は、多くの原料卵から生協の出荷基準に準じたものを厳しく選別しています。そのため、宅配用の発色剤不使用の無着色品は、入荷したうちの良い原料から選別します。そして、宅配用の原料を選別した後、発色剤使用の無着色品などに使用し、残った原料は有着色品に使用します。また、着色料と発色剤を使わずにつくっているため、仕上がりの色合いにばらつきがあります。コープ東北商品本部

ちよつとひといきコープパズル



問題と解き方

□の文字を並べ替える。とある5文字の言葉が出来ます。

タテのカギ

①海や湖に囲まれた陸地②〇〇国③粘りが強いお米④あまり大きくなく小さいものの、⑤「雨〇〇」④新しい事業を始めること⑤大陸から日本に偏西風で運ばれてくるとても小さい砂の塗装などをする際に、周りに汚れや傷がつくことを防ぐこと②〇〇〇〇〇テープ⑨動物が体を大きくみせる

ヨコのカギ

①霜が降りる月に由来する11月の別名⑤藍色の中で最も濃い色⑥江

応募の方法

ハガキ又はメールに、答え・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名の方に五百円の図書カードを差し上げます。応募の際、余白にはお便り、紙面へのご感想、意見その他なんでも結構です。ご記入いただければ幸いです。お便り等は紙面に掲載させていただきます。場合があり。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を直接入力ください。

10月分の正解

正解は「ぶどうせん」。

シ	ツ	ジ	エ	ゴ	マ
ン	ッ	タ	ヌ	マ	メ
ソ	ト	ワ	ク	ア	メ
バ	ク	ト	ウ	ブ	メ
タ	キ	ミ	ラ	イ	
ケ	イ	ソ	ウ	ド	ロ
サ	ク	ス	リ	ウ	リ

6月分の当選者

応募は286通(ハガキ122通、メール・フォーム164通、重複を除く)。正解者は285名でした。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

WEBからはこちらから

たんさく 青森の戦跡・慰霊碑を巡る⑥

津軽海峡防衛のために
作られた

龍飛崎砲台跡



碑には、
函館要塞重砲連隊第二中
隊(正面左側)、
北部七一部隊第二中隊第
二砲座跡(正面右側)、
と書いてあります。
下のコンクリート部分が土
台だと思われます。



岬の北海道側にある龍飛砲台の望楼跡、
向こう側に北海道福島町が見えます



望楼の逆方向にある砲台跡



海峡を通過する船や北海道の白神崎、
大島・小島が見えます。(写真の島は大
島【左】、小島【右】)



藪の中にアナグマがいました

現在、津軽海峡は日本海と太平洋をつなぐ国際的に重要な航路として、中央部 3 海里が公海でいろいろな国の船舶が往来します。日本にとっても本州と北海道を結ぶ重要な航路の一つです。

そのため太平洋戦争時には、北海道と本州を分断させないために、函館側と青森側の岬に、津軽海峡を挟むように大砲が配置され、これをまとめて津軽要塞としていました。津軽要塞の砲台は、今回撮影した龍飛崎の他、下北半島大間崎、北海道南(道南)側の渡島半島には函館山、白神崎、汐首岬に配置されていました。

要塞への輸送路として、下北の大間線と道南の戸井線の建設が進められますが、完成することなく未成線となっており、幻の鉄道と呼ばれています。

現在、函館山の遺構は、北海道の次の世代に引き継ぎたい有形・無形の財産である「北海道遺産」に函館山と一緒に登録されています。

龍飛崎砲台

龍飛崎には、1937 年に砲台が4つ建設されました。現在でも、砲台があったところに標識があり、どこにあったのかわかるようになっています。

岬の先端には現在、灯台と自衛隊施設がありますが、1940 年に艦船の

監視をするための望楼が建設されていました。望楼の跡は自衛隊施設の柵の外側に残されているので、知らずに上に立ったことがある方がいるかもしれません。埋められたのは十数年前のことで、戦後撮影された映画のワンシーンに望楼内で撮影したシーンがあります。

海峡への侵攻に対して龍飛崎砲台は、ほとんど効果を発揮しなかったといわれています。理由として、それまで海戦の主流だった軍艦同士の戦闘から、潜水艦や航空機による戦闘へ移り変わっており、砲台に配備されたカノン砲は潜水艦や航空機に有効ではなかったためです。

今回、撮影した龍飛崎の砲台跡は、現在、北海道の道南がはっきりと見える風光明媚なところですが、戦前戦中は「要塞地帯法」が適用されたことから、周辺への立ち入りの禁止や、周辺地域の建造物や構造物の新設・改造などを制限し、広い範囲で写真や模写なども禁止していました。さらに憲兵がこれらに目を光らせていました。海の向こうにある、現在は登山や夜景を見る観光客で賑わう函館山も同様に立ち入ることはできませんでした。

戦後、平和が続かなければ、今、龍飛崎で階段国道を歩き、北海道を眺めたり、近くの食堂で地元海産物の丼などを楽しんだりすることはできなかったかもしれません。

三戸町でひろみちお兄さんと
みんなで体操しました。

▲体操を教える、ひろみちお兄さんと久美子先生

9月15日(月)に、三戸町町民体育館でコープあおもりLPAの会が主催し、三戸町と三戸町教育委員会の共催で「ひろみちお兄さんとみんなで体操in三戸町」を開催しました。

講師にNHK「おかあさんといっしょ」第10代体操のお兄さんで、現在は幼児体操・親子体操の指導や講演会をおこなっている佐藤弘道さん(以下、ひろみちお兄さん)とひろみちお兄さんと一緒に体操の指導をしている佐藤久美子さんをお招きしました。

体操前に、ひろみちお兄さんと沼沢修三戸町町長が対談し、ひろみちお兄さんから、昨年発症した脊髄梗塞(せきずいこうかん)による下半身麻痺の後遺症が残っており、それと向き合いながら仕事をしていること、運動をする習慣が健康なうちにつけば健康寿命を伸ばすことができるという運動の大切さについて語られました。

体操では、準備体操や筋肉トレーニングなど様々な体操を教えてもらいました。立った状態でする体操だけではなく、座ったままでもできる体操も教えてもらい、会場にいる参加者全員で体操を楽しみました。



▲ひろみちお兄さんと沼沢町長



▲立っても、座ってもできる体操



▲ナイスバランス!



▲コーすけも一緒に体操しました

弘前市土手町の歩行者天国
カルチャロードに参加しました。

9月14日(日)、弘前市土手町通りが歩行者天国となり、多くの人で賑わう「カルチャロード」に、弘前地域、弘前センター、共済課でブースを出展し、コープあおもりが行っている事業のお知らせ、コープ商品の紹介、原爆の絵の展示・核兵器禁止条約批准に向けた署名活動といった平和の取り組みを行いました。

お知らせ・展示の他に、ガラボンや売上をユニセフ募金とする輪投げ・くじ引きで来場者に楽しんでもらいました。

当日の署名活動では175筆の署名が集まり、輪投げ・くじ引きでの募金額は51,190円となりました。署名・募金にご協力していただきました皆様ありがとうございました。



気温30℃を記録する暑い日だったので、コープのスポーツドリンクの試飲も大好評



たくさんの方から署名を頂きました。