

コープあおもり 広報紙

2025



Vol. 329

はばたき

●組合員
162,259人
(2025年5月20日現在)

●宅配利用人数
61,554人

●出資金
4,120,558千円
(一人当たり25,394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/>



今月は、新しくコープあおもりの産直産地に仲間入りした群馬県昭和村の生産者団体「野菜くらぶ」と「野菜くらぶ」に加盟する青森県黒石市の「サニタスガーデン」を取材してきました。

「野菜くらぶ」は、消費者との交流を目的に収穫祭を開催や取引先生協の組合員とも交流を行うなど、消費者との交流を大事にしています。

これまでも、コープあおもりにレタスなど様々な野菜を供給していただいていたましたが、更に一歩進んで青森の組合員の皆さんとも交流したいという想いから、コープあおもりの産直産地に仲間入りしました。野菜くらぶ・サニタスガーデンの野菜を皆様よりしくお願いいたします。(写真：発芽したて苗 5月末撮影)

2025ピースアクションinヒロシマ・ナガサキ 「虹のひろば」オンライン配信のお知らせ！

ピースアクションinヒロシマ・ナガサキとは
広島・長崎両県生協連と日本生協連は、被爆体験の継承や核兵器のない世界への思いを共有する場として、1978年から毎年開催しています。

ヒロシマ虹のひろば

2025年8月5日(火)
オープニング：広島修道大学ダンスサークル
報告：日本被団協報告
子ども平和会議：平和アピール文発表
合唱：虹のひろば合唱団
書道パフォーマンス：安田女子高校・大学
開催時間：13:00～15:15
YouTubeにてLIVE配信

ナガサキ虹のひろば

2025年8月8日(金)
オープニング：雲仙市立小浜中学校吹奏楽部
講演：俳優 斉藤とも子さん
活動報告：高校生平和大使
アピール文発表：子ども平和会議より
ご挨拶：長崎被災協 田中重光会長
被爆の証言：八幡照子さん 広島から被爆の証言
フィナーレ：長崎南山小学校コーラス
開催時間：13:00～15:30
YouTubeにてLIVE配信

◆ライブ配信にご参加いただくにあたってのお願い◆

- ・当日使用する機器(PC・タブレット・スマートフォンほか)・通信環境はご自身でご準備下さい。
- ・事前に接続時の通信環境(データ通信料の上限等)をご確認下さい。
- ※アプリのダウンロード可否や方法、使用に関するトラブル等にはお答えできません。



▲特設サイトへは
こちらから

もくじ

新しい産直産地が仲間入り 「野菜くらぶ」・「サニタスガーデン」	2
「平和な虹の風景」	3
トピックス	4
今月のテーマは…	5
「暑い季節の乗り切り方」	6
LP Aの会からのお役立ち情報	7
「コープな話」/Q&A拡大版	8
おたより/「コープパス」/組合員の声から	9
たくさん/平和行進に参加しました	10
ふれあいの森で植樹をしました	11



COOP_AOMORI_TAKUHA1

新しい産直産地が仲間入り



今回は、新しくコープあおもり産直産地に仲間入りした群馬県「株式会社野菜くらぶ」(以下、野菜くらぶ)と「野菜くらぶ」で行っている「独立支援プログラム」を活用し農家として独立した青森県黒石市沖揚平でレタスなどを生産する「有限会社サニタスガーデン」(以下、サニタスガーデン)を訪問しお話を聞きました。

1. 野菜くらぶについて

「野菜くらぶ」のことを澤浦社長、毛利専務、コープあおもりの担当をしていただいている小林部長にお伺いしました。

「野菜くらぶ」は群馬県赤城山の麓にある野菜生産が盛んな昭和村で、澤浦社長を含めた3名の農業者が創業した有機野菜の販売を目的とする「昭和野菜くらぶ」を前身とする生産者団体です。現在68名の農業者が加盟し、同社で加盟している農業者が生産した農産物の販売やネットワークを活かした農業者同士の学習機会提供などを行い、取引先へ安定した農産物の供給をする共

3. 独立支援プログラム



▲グリーンリーのエントランスに掲示されているパネル

同社は「感動農業 人づくり 土づくり」を経営理念としています。「感動」には「感じて動く」という作物や気候、お客様や人の変化に気づいて素早く行動するという意味と、農産物やサービスをを通じて、お客様に「感動」してもらい、職員や農業者も仕事で「感動」を得るという意味があります。理念に基づいて、同社が行う新規就農者を育成する「独立支援プログラム」(後述)や、青森県や静岡県にも加盟農家があり、安定した供給を行うと共に、栄養価が高く、農薬使用量の少ない農産物を提供するため適地適作を行っています。また、土づくり・栽培に関する独自基準を作った農薬や化学肥料を減らした生産を目指す取り組みも行っています。写真のパネルの字は、澤浦社長が描いたものです。字は枠からはみ出しており、既成概念にとらわれないという想いも込められています。

2. 感動農業

人づくり 土づくり

に加盟する農業者を支えています。そのため、直接農業生産を行っているわけはありませんが、隣にあるグリーンリーフ株式会社(以下、グリーンリーフ)で農産物の生産やこんにゃく、加工野菜の製造を行っています。今回、昨年11月に完成したばかりのグリーンリーフの社屋でお話をお伺いしています。

プログラムの第一期生で、2002年にサニタスガーデンを起業しました。現在までに、同プログラムで14名が独立し新規就農しています。

4. 組合員の皆さんのもとに届く野菜について

コープあおもりでは、レタス、白菜、キャベツ、オクラ、ミニ白菜の取り扱いをします。レタスは、時期に合わせて青森・静岡・群馬のものを取り扱いますが、主にサニタスガーデンのものを取り扱い、白菜、キャベツもサニタスガーデンで作っているものです。

現在取り扱いを計画している最中の野菜もありますので、皆様楽しみにしてください。

5. 組合員のみなさんへ

青森の沖揚平での生産を始めて20年以上、ようやく青森の消費者の方と交流できるようになりました。野菜くらぶの野菜をたくさん食べていただければと思います。

野菜くらぶ社長 澤浦彰治



▲敷地内にある、子育てをしながら安心して働けるようにと設けた同社が運営する保育園、子育て中でも安心して仕事ができる環境を整えています。



▲左から、野菜くらぶ澤浦社長、野菜くらぶ小林部長、コープあおもり川端農産商務、野菜くらぶ毛利専務

みんなが幸せになれる野菜づくり

サニタスガーデン

有限会社サニタスガーデンは、野菜くらぶに加盟する黒石市沖揚平を中心に、現在、農地18畝(八戸市史跡根城公園が約18・5畝)、従業員含め11名で農業生産を行っている会社です。レタスやキャベツなどの葉物野菜や雪の中での貯蔵することにより甘みが増す雪室じゃがいも、2025年2月にテレビでも紹介された黒千石もやし(豆もやし)といった野菜を生産しています。

沖揚平地域について

サニタスガーデンが、野菜の栽培を行う黒石市沖揚平地域は、1948年(昭和23年)に入植が始まり、原野を5年かけて開墾した土地です。入植後、米の生産も行われましたが、気温が低く適さなかったため、大根や白菜などの冷涼な気候を活かした野菜生産が研究され、先人達の努力によって現在、野菜の産地として確立しています。八甲田山の標高750mに位置し、すぐ上には八甲田の四季折々の美しい景色が楽しめる名所城ヶ倉大橋や湯治で有名な酸ヶ湯温泉があります。そのことから、夏は涼しい反面、冬は平地よりも多い数mにも及ぶ積雪がある厳しい場所です。

入植と開墾

山田さんは、野菜くらぶの独立支援プログラムに参加した際、当初から昭和村ではなく別のところへ就農してもらったことを伝えられており、昭和村では不作になりやすい



▲取材時レタスは拳大くらいの大きさでした。これから収穫に向けて大きくなります。

7月～9月でも安定してレタスを生産できる土地を求め、澤浦社長と各地を探しまわりました。その中で沖揚平の生産者の方と何度も話し合い、様々な壁を乗り越え農地を取得しました。そして、今でも石や岩がゴロゴロ出てくるという農地を1年かけて開墾し、葉物野菜にダメージを与えてしまう「やませ」、冷夏、長雨などに悩まされながらも周りの協力者からの助けや経験を積み、現在では地域を担う生産者として活躍しています。

レタスについて

レタスは、デリケートな野菜で天候の影響を受けやすく、植え付けから、収穫までの約2ヶ月間いつも気にかけて大切に栽培されます。撮影で圃場にいった際も山田さんは到着するとすぐに目についた雑草を取るほどでした。

栽培は、播種→機械で畑を耕し、マルチを張りながら畝を作る→ある程度苗が大きくなったら手作業で植える(定植)→管理作業(雑草取りなど)→収穫・予冷(品質を維持するため朝早い時間から収穫し、真空冷蔵庫で4℃まで冷やす)→出荷の順でおこなわれます。作業は収穫時期に合わせて、時期をずらしながら同時並行で行います。朝早い時間から収穫しすぐ冷やすことでシャキッとした新鮮なレタスをお届けすることができます。

カタログには、野菜くらぶまたはサニタスガーデンの表記で、レタス、キャベツ、白菜が掲載されます。冷涼な気候で、大切に育てられた野菜をぜひご賞味ください。

今月の「コープ」さんの農ある風景では、山田さんについて掲載していますのでぜひご覧ください。

今月はレタスで包んでみました。

レタスとピリ辛肉味噌



材料(10枚分)
豚ひき肉 150g 長ねぎ 20g
干しいたけ 2本 ごま油 小さじ1杯

レタス 10枚 白髪ねぎ 20g
糸唐辛子 適量 白いりごま 適量

調味料A
おろしにんにく 小さじ1 酒 小さじ1
豆板醤 小さじ1(お好みで)
砂糖 小さじ2 みそ 小さじ2
鶏がらスープの素 小さじ1/4

作り方
①水で戻したしいたけを粗いみじん切りにする。長ねぎはみじん切りにする。
レタスは食べやすい大きさにちぎる
②耐熱ボウルに豚ひき肉、長ねぎ、しいたけ、調味料Aを入れて混ぜ合わせる
③ラップをかけてレンジ500Wで4分30秒加熱する
④取り出したらよく混ぜ合わせ、ごま油、糸唐辛子、白いりごまを加えてさらに混ぜ合わせる
⑤レタスに肉みそ、白髪ねぎをのせてお召し上がりください

レタスでタコス



材料(4個分)
レタス 8枚 豚ひき肉 150g
ケチャップ 大さじ3
ウスターソース 大さじ1
おろしにんにく 小さじ1
サラダ油 小さじ1
トマト 中1/2個
酢 大さじ1 サラダ油 大さじ1
塩 小さじ1/6 こしょう 少々
タバスコ お好み

作り方
①レタスの葉を外の葉からはがし、1枚ずつ流水やボウルに水をためて汚れを取る
②キッチンペーパーなどでレタスの水分をしっかりと水切る
③フライパンに油を入れて熱し、豚ひき肉を入れる。木べらで混ぜながらばらばらになるように、余分な油をキッチンペーパーで拭きながら炒める。火が通ったらケチャップ、ウスターソース、おろしにんにくを入れ、味をととのえる
④トマトを1cmの角切りにする
⑤④のトマトと酢、塩、こしょう、タバスコをボウルに入れ、サラダ油は少しずつ入れ混ぜる
⑥レタスを縦半分に切り、2枚重ねて葉の下部を折りながら巻いて器にし、炒めたひき肉を入れる。ひき肉の上に⑤をかける

※レシピで使用したレタスは、レシピ作成の日程の関係上、野菜くらぶ・サニタスガーデンのレタスではございませんので、皆さんは野菜くらぶ・サニタスガーデンのレタスで作ってください。

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!

「沖揚平の人間として生きる。」
愚直に、淡々と『良質な普通』を追い求める生産者

Sanitas garden サニタスガーデン 山田広治さん

実はコープあおもりとのお付き合いは約 20 年になる野菜くらぶさん。今回紹介する生産者の山田広治さんが、黒石市沖揚平で野菜づくりをスタートしたのもその頃です。山田さんは、神奈川県出身の、ニコニコ物静かな方。学生時代に訪れたフィリピンで農業に魅了され、紆余曲折を経て、野菜くらぶ澤浦社長のもと「独立支援プログラム」第一期生としてこの青森の地でレタス栽培を始めました。

都会から来た青年が、青森の土地で農業を始めるのは簡単なことではありませんでした。農地法の壁、「沖揚平」という八甲田山から吹き付ける強風、冬には大雪という農業には厳しい土地での野菜づくり。地元の生産者さんたちに見守られながら、コツコツと野菜づくりを続けてきました。

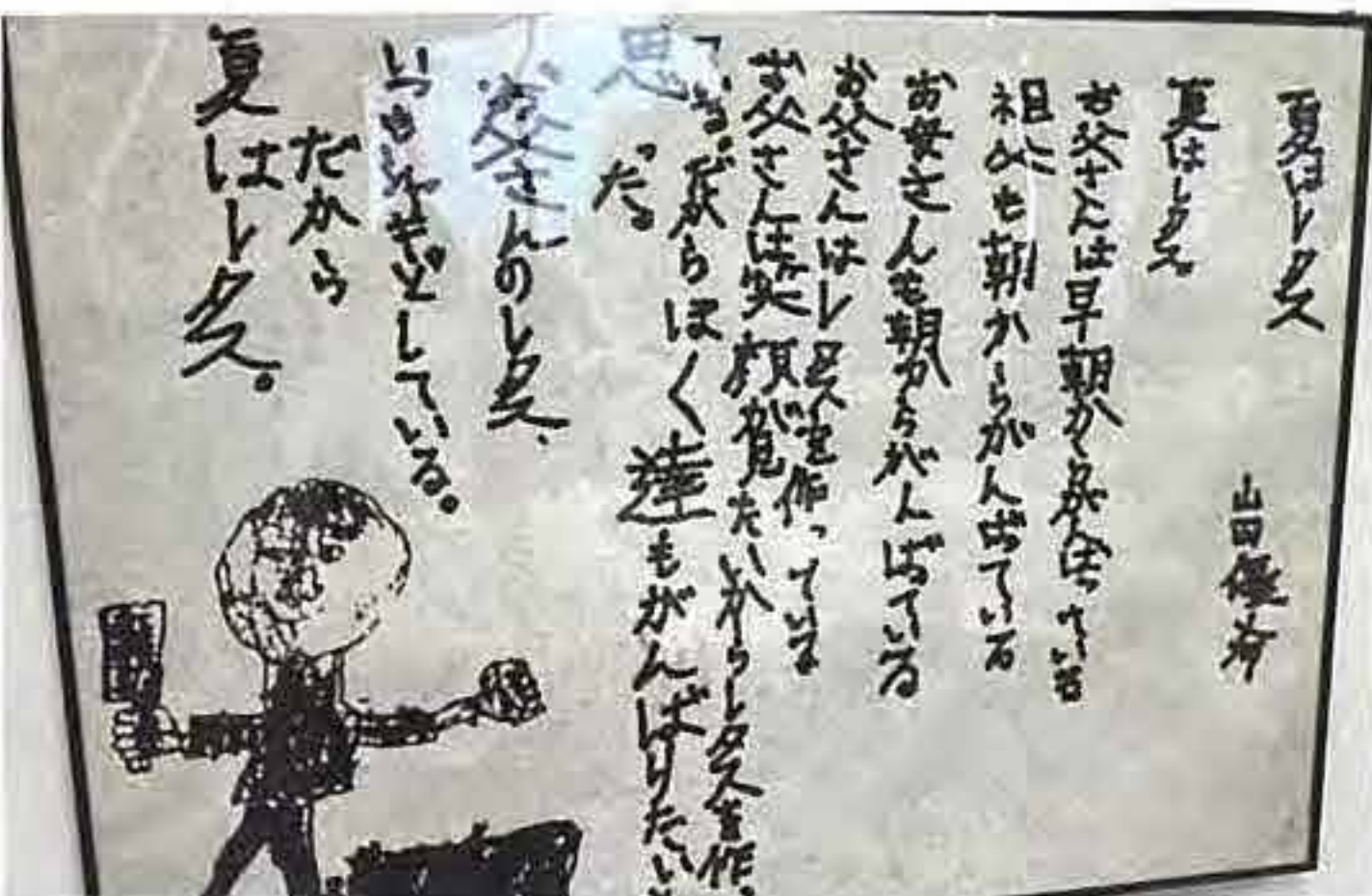
お話を伺った山田さんから「良質な普通に勝るものはない」という印象的な一言がありました。派手なことや変わったことをするのではなく、10 年後も同じ場所で同じ作業を淡々と続け、「良質な普通」がそこにあればいいと思う、と。「畑での生産はほんの一部、皆さんに食べてもらって「おいしい」と言ってもらって完結する、それを仲間みんなで作りに上げていく。それらすべてを含めて農業だと思います。」とおっしゃいます。

苦労を共にされてきた、野菜くらぶの澤浦社長や毛利専務、小林部長、山田さんの話をすると、みなさん同じ顔になります。彼がいたから、今の野菜くらぶがある、そんな存在だという山田さん。愚直に、淡々と、いつでも穏やかににこやかに、大事な人に食べさせたい野菜・食べた人が元気になる野菜を作り続けます。コプ子さんは、一度しかない人生をこの青森で農業をすると決めた山田さんに心から敬意を表し、山田さんの生き方を忘れずにいたいと思います。

※山田さんのエピソードは野菜くらぶ様 HP で詳しくご覧になることができます。



大学時代に訪れたフィリピンで農業に興味を持ち、帰国後に農業を本格的に学び、青年海外協力隊としてアフリカのボツワナ共和国へ。現地の人たちと野菜を作って売り、収入を得る。その経験が山田さんの人生に大きな影響を与えました。



▲野菜くらぶにある山田さんの息子優希くんが作った版画。みんなの笑顔が見たいから真夏の早朝に頑張っているお父さんの様子を見て自分も頑張りたいと思ったことを作品にしています。



▲黒石市のレタス畑で奥様の直子さんとパチリ。とても素敵なご夫婦です。直子さんがいたからこそ今がある。と山田さんは言います。



▲澤浦社長から見た山田さんは「オランウータン!」という答えに一同爆笑。『それは知性があるって聡明ということ(笑)。彼がいなければ今の野菜くらぶはない、かけがえのない存在。救世主だね。』山田さんを語る社長の目は優しくかったです。



▲青森担当の小林さん。通称ジャッキー♡『山田さんは、人生において目的を持ってやるべきことを淡々と、愚直に、逆境の中でも変わらずにやり続けてきた人。その姿が私達後輩を修正させてくれるんです。』そう話すジャッキーも誇らしげでした。



▲コプ子さんが大好きな毛利専務。『寡黙で、内に秘めた力を持つ人。』と、山田さんと黒石で栽培を始めた歴史を語る目に涙が浮かびました。逆境の中「俺って負けず嫌いですよね」と山田さんがこぼした言葉。忘れられない強さを感じたそうです。

「コープあおもりでの11年ぶりの新産直産地となった野菜くらぶさん。働く人全員がキラキラ輝いています。全員が野菜を愛し、野菜に一生懸命。そんな印象を受けます。コプ子さんも、そんな野菜くらぶの生産者さんが一生懸命作った野菜を、たくさん組合員の皆さんに知ってもらいために、様々なシーンで発信していきたいと思っています!!」

トピックス

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。

八戸清掃工場と
リサイクルプラザを施設見学。八戸地域
環境委員会

5月23日（金）八戸清掃工場とリサイクルプラザの施設見学を開催しました。リサイクルプラザを集合場所として、施設の方から案内していただきました。

施設や分別のことをとても丁寧に説明いただき、わかりやすかったです。燃やせるゴミと一緒に出される焼却できない大型の金属製品があることや集められたペットボトルをリサイクルして作られた製品の展示などを見て参加者の皆さんも、今後の分別を今まで以上にきちんとやろうと思ってくださったようです。質問もたくさん出て、勉強になりました。

福井絹代さんの二重被爆体験
を聴く会を開催しました。

組合員活動部



5月27日（火）青森6地域をオンラインで結び被爆・戦後80年を迎える中、今そして未来の平和に願いを込め、平和について学ぶ、考える、伝える活動をしていくことを目的に、二重被爆された福井絹代さんと青森県の被爆者に寄り添ってきた辻村泰子さんのお話を聞き、当時の状況を学び平和についてより深く考えるきっかけづくりになればという思いで開催しました。

最初に、福井絹代さんの二重被爆体験の動画を視聴しました。ヒロシマとナガサキで被爆されたお話は、当時の生々しい惨状が語られました。

次に、青森県原爆被害者の会事務局 辻村泰子様を講師に、青森県内の被爆者に長年寄り添った活動や伝承するために冊子を作成してきたことなど講演していただきました。

青森県庁のホームページから「被爆体験の継承」を検索すると被爆者の証言動画が視聴できます。

○福井絹代さんの動画を視聴して

10代という若い時に弟さんと二重被爆されたことの苦しい体験はどれほどかと思うばかりです。その方が青森県にいたことの驚き、そして、その方のお話を聞いたことに感銘を受け、私たちが語りつなぐ役目を持たないといけないと実感しました。

○辻村泰子さんの講演を聞いて

25才から被爆者の方々とかかわり、青森県の会の設立に尽力され今にいたるお話、私が初めて聞く被爆者が受けた偏見など知らなかった事をお詫びしたいです。辻村さんが言うように継承していく、バトンを落さずに渡すことを行う活動をしていきたいと思う。

「被爆・戦後80年 核の脅威
と青森県のヒバクシャ」につ
いて学びあいました。弘前地域
リーダー会

4月30日（水）弘前地域リーダー会主催の「みんなで平和を考えよう！」研修を開催しました。

講師に、青森県原爆被害者の会事務局・弘前市原水爆禁止の会事務局長の佐藤孝雄さんをお招きし講演していただきました。講演では、最も多い時には130人を超えた青森県の被爆者も4月1日現在では30人（平均年齢87歳）になっていることや、被爆の実相の継承、核兵器廃絶に向けた取り組みをお話していただきました。

核の脅威は意図的使用と意図しない事故・誤作動の二つがあってこれまで核兵器発射寸前までのたくさんの実例が紹介されました。事故・誤作動ということを考えると核兵器はあるだけで危険なことがわかりました。

参加者からは、「わかりやすいお話で良く分かった」「参加して良かった」「小中高の子どもたちにも知らせたい」などの声が寄せられました。

最後に、戦時食のすいとんの試食をして終了となりました。

「防災学習会」を開催しました。

上北地域
リーダー会

三沢市総合社会福祉センターで、地域の組合員に防災・減災の大切さを認識していただくことを目的に、東日本大震災の経験から学んだことや今後の災害に備えた心構えなど、様々な事例を交えながら交流しました。

コープの防災リュックの中の防災グッズと市販の防災グッズを展示しながら紹介し、防災食のカンパン・栄養缶・缶入りケーキ・宇宙食（お餅）を試食し、大変盛り上がり喜んでいただけた企画となりました。

ごじゃらっと広場に
参加しました。青森地域
リーダー会

5月11日（日）アピオあおもりで開催された、青森県子ども家庭支援センター主催の「ごじゃらっとひろば」に参加しました。参加した青森センター・共済課のブースで宅配と共済のお知らせをするとともに、コープすけ缶バッチの配布やコープ商品がもらえるガラポンをしました。青森地域のブースでは、トラック型ポケットティッシュケースの組み立てや、保冷剤を使ったカラフルな芳香剤作りをしました。

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。



今月のテーマは「暑い季節の乗り切り方」



自作の梅干しです！梅と塩で出来るなんて、素晴らしい食品です。(他にも、太陽の光などの神様の恵みもありますが)甘めの梅干しも美味しいですが、私が作るのは塩オンリー。

青森らしく(笑)ちよつと塩っぱい梅干し。食べたたん、キリリと引き締まる感じがです。今年もまた漬けないと、

弘前市 Y・Sさん

私は暑い時でもなるべく冷たい飲み物は(常温にしています)飲まない様にしています。乗り切るためには、朝食をしつかりとり、黒にんにくや手作りのにんにく味噌を食べたりしています。暑いのがまんせずエアコンをつけます。

むつ市 Y・Nさん

今年も又、暑さがくるようですね。エアコンを使って涼を得るのも二つの方法だと思いますが、食とすいみん、も大事なのり切り方だと思えます。野菜を多くとり(蛋白質も大事)十分なすいみんをとることです。ね。すいみんは暑さに負けずにからだを動かすことでねむれることができるはず。

むつ市 E・Mさん

気合いです(笑)エアコンのない我が家では年々暑くなる夏にぐったり。でもやはり「エアコン買おうー！」と毎年言いますが、なんやかんやとやってくるうちに秋が来てまた次の夏になる…の繰り返しです。アナログ生活これ極まり(苦笑)

八戸市 Y・Kさん

ここ数年の猛暑に本当に困ります。まず日傘をさす、涼しい素材の下着や服を着る。(私は通気性の良い綿素材が好きです)それ位しか思いつきません。住居に関しては、グリーンカーテンを作る、すだれを窓につける、エアコンをつける、などでしょうか。この地球温暖化を止めてほしいです。夏野菜をたくさん食べて体調管理も気をつけたいです。

八戸市 W・Sさん

毎年の猛暑はもう避けられないような気がします。熱中症にならないように、無理をせずに栄養と休息を大切にしていきたいです。外で働く人たちは大変だと思います。配達してくれる担当者さんに会える時は、冷たいものを準備してあげたいと思います。

七戸町 月見草さん

睡眠時間がとれるように夜の寝室の温度を下げる工夫が大切です。という私は出来なくて何度も寝返りをうち1℃でも下がってほしいと思っているうちに朝になります。日中は畑に出られず早朝出て終了します。食事はきちんと食べることも大切だと思います。

新郷村 N・Sさん

風通しをよくする。あまり暑くない時間帯に外出し、暑い時間は家の中に熱がこもらないように風通しをよくするようにしています。間取りがよいための方からでも風が入るので割と涼しいです。

むつ市 Y・Kさん

「活動時間帯」を変えています。暑くなる前、日の出と共に動き始めます。特に「ごはん支度」は、台所も自分も、温度が上がってくるので、やる気が失せないうちに済ませます。サマータイムです!!

八戸市 N・Kさん

とにかく夏野菜や果物をたくさん摂ることです。体のなから冷やします。飲み物だけは出来るだけ常温にしています。

青森市 ふらわーさん

義母の家にだけクーラーをつけているので、すごい暑い日だけはそこに行きます。電気代は私が払っているの…

八戸市の組合員さん



25年前に建てた我が家の自動の天窓が壊れたよつで開かなくなつてしまいました。見積もりしたところ、ザッと百万超え。25年間、天窓とあちこちの窓を開けると風が抜けてエアコン要らずでした。直すことは考えずエアコン導入を考えるべきか、悩んでおります。家を建てる時には長い目で見て後々困らないようにしたいものです。夏は涼しく、冬は暖かい家が良いですね。もちろん省エネで…。

三沢市の組合員さん

夏は暑い季節！あたりまえですが、私個人的にクーラーは良い！とは思いますが、せんぷう機でいいかな？網戸からは風(なまめるい!)くるけど、ずっと暑い！訳ではないし、きつと冷やすのがにがてなんです。一年と共に冷やすのは、体に悪いと日々感じられます。スーパードライ行っても冷凍物置いている所長く入れないし夏も上着を着て買い物します。せんぷう機、うちわで乗り切りたいと思います。なるべく…

佐井村 メタコ口さん

自転車通勤なので首にネッククーラーを巻いています。コレなしでは夏は乗り切れません！

弘前市 S・Kさん

髪の毛は絶対結びます！汗ばんだ首すじにまとわりつく髪の毛のうつとつしさときたらーそのため、夏は結べる長さにしていて、涼しくなつてきたら切ります。

黒石市 A・Kさん

暑いからとアイスばかりでは…と思ひ、バナナを平にして凍らせたり、市販のアイス型に味付き豆乳を凍らせています。今年はもつと美味しく凍らせる技を見つけようと思ひます！

弘前市 Y・Mさん

電気代も気になるころです。が、とりあえずエアコン頼りです。朝市に行けた時はシソの葉を大量に買い込んで、紫蘇ジュースを作ります。ペットボトルに入れて冷やして飲みます。大量に作れた時はお友達にもお裾分け。お風呂はシャワーだけにしないで必ず湯船に入ります。暑い時には熱いものを食べると言われて育つてきたので、カレーをバンバン作ります(笑)

八戸市 Y・Oさん

9月号のテーマは「我が家の防災」

です。

9月は防災月間です。そこで今月は皆さんのお宅で行っている自然災害の備え(防災)について教えて下さい。避難経路の確認、ローリングストック、家具の固定など様々あります。ぜひ教えて下さい。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7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、紙面を作成しています。ご協力ありがとうございます。

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

認知症にならない為に①



認知症にならない為に①

認知症の症状と 認知症を予防する生活習慣

今回から認知症を2回に分けて取り上げます。1回目は「認知症にならない為に」、2回目は「認知症になったら」についてお伝えします。

認知症と言われているものは、なんらかの原因で後天的に認知機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態です。日本の認知症患者は、2025 年度で予測 730 万人になると言われていて、65 歳以上の高齢者の約 5 人に 1 人の割合です。その他に軽度認知障害があり適切な対策を取ると改善されますが、放置すると 1 年で 5～15% が認知症として発症するそうです。

家族が認知症と気付くのは、「もの忘れが多い」「ミスが多い」「時間場所がわからなくなる」「怒りっぽくなり、頑固になる」「外出の時、持ち物を何度も確かめたりする」「身だしなみを構わなくなる」などです。

どのような状態を認知症と診断されるのかの例ですが、

1. テレビを見ながら、会話が出来ない
2. 予定を立てても、実際に行動に移す事が難しくなる
3. 新しい事を学んだり、記憶したりするのが難しくなる
4. 「あれ」「それ」が増えて、話題が理解出来ない
5. 慣れていた事が出来なくなる（いつもの場所で迷う）
6. 他人の気持ちに配慮したり出来なくなる

これらのことに加え、日常生活に支障がある場合に認知症と診断されるが、一時的に認知機能が衰える「せん妄」や「うつ病」も認知症に似た症状が出ることもあるので、認知症だと判定される迄には時間が掛かります。

認知症にならない為に、

1. 十分な睡眠(7 時間位、8 時間以上だと発症リスクが高くなる)
2. 適度な運動習慣（身体を動かすと頭も動くということ）

3. 生活習慣病の適切な治療（高血圧、糖尿病など）
 4. 趣味などの知的活動（手と頭を使う 手芸、将棋、パズル等）
 5. 禁煙
- 認知症の発症を防ぐ食生活として、積極的に取り入れたい食品として、カレー（スパイスが効く）、緑黄色野菜や果物、青魚、乳製品、緑茶など、なるべく多くの種類の副菜をバランス良く取る事が大切です。



コープな話し

国際協同組合年（IYC）について①

日本の協同組合について

2025 年は、国際協同組合年です。1 月号でもご紹介しましたが、今回から、全 3 回で、日本や世界の生協について詳しく学びながら、その価値について改めてお伝えしたいと思います。



【日本の協同組合の歴史】

協同組合は人々がたすけあい、みんなの幸せの実現に向けて、より良い暮らしや社会を目指す自主・自立の経済組織であり、運動体です。協同組合はその時々の組合員の課題達成に取り組みできた歴史を持ちます。

江戸時代末期には、二宮尊徳が経済的に苦しむ藩士のために「五常講」という信用組合のような制度を、大原幽学が「先祖株組合」という土地を出資の代わりにしてその収益で農民らがたすけあつて生活していく仕組みをつくりました。

大正に入り、協同組合運動の父と呼ばれた賀川豊彦は、貧しい人々の救済のため労働運動、農民運動、普通選挙運動など社会改革運動を推進しました。賀川豊彦が設立した神戸購買組合は現在まで続く協同組合の祖となっています。

協同組合が全国的につくられるようになった契機に 1900 年 10 月 1 日の農協法があり、その後、1947 年の農協法を基にした個別協同組合法が順次制定されており、2022 年 10 月には労働者協同組合法が施行されています。

農業協同組合	農業生産指導・農産物販売、金融、共済、医療等	同じ協同組合の定義・価値・原則に則り運営
生活協同組合	商品供給や共済、医療・福祉事業等	
漁業協同組合	漁場の利用調整、集荷・販売・加工、営漁指導等	
森林組合	森林整備事業や林産事業等	
労働者協同組合	人と地域に役立つ仕事づくり	
信用組合 信用金庫 労働金庫	組合員のための金融機関	

▲日本の協同組合の種類

【日本の協同組合の特徴】

世界的にみると、協同組合基本法のように横断的な法律が存在している国が多いですが、日本では、さまざまな種類の協同組合が個別法にもとづいて事業を行っており、これは日本の協同組合の特徴ともいえます。

GAP って何?

GAP は Good Agricultural Practices の略で訳すると、「良い農業の取り組み」、「適正な農業の実践」という意味になります。日本国内では硬い感じで「農業生産工程管理」と言われています。GLOBAL GAP の他にも国内では JGAP、ASIAGAP が普及しています。また、生協が行う生協版 GAP のように、これらの基準に準拠したものもあります。

認証制度は、生産物の付加価値向上を目的に取得することが多いです。一方、これらの GAP は取り組む事によって SDGs への貢献があると共に、導入した生産現場で「食品安全」、「環境保全」、「労働安全」、「人権保護」、「農場経営管理」といった面で改善効果があることが示されています。

GLOBAL GAP は、世界 130 国以上で実践されており、欧米の大手小売をはじめ、近年では日本の小売業者でも調達の基準としている企業もあります。ドイツの非営利会社が策定した認証が始まりですが、事実上の国際標準となっています。

GGN 認証のマークには、生産者情報として、二次元バーコードと 13 桁の生産者番号 (NUMBER) がついています。二次元バーコードをスマートフォンなどのカメラで読み込むか、13 桁の番号を GLOBAL GAP の HP 上にある検索システムで入力すると、簡単な生産者情報や生産の様子をみることができます。手に取った際は一度ご覧ください。

「レイソフォレスト・アライアンス」認証（カエルのマーク）や「有機 JAS」認証などがついたバナナがほしいです。

コープあおもりでは、以前までレイソフォレスト・アライアンス認証を取得したバナナを取り扱っていましたが生産地の都合により、現在は取り扱いを終了しております。

現時点では、他社のレイソフォレスト・アライアンス認証のバナナの取り扱いもございません。ご期待に沿えず大変申し訳ございません。また、有機 JAS マークの付いたバナナも、取り扱いがございませんが現段階ではコープあおもりでのご案内予定はございません。

その代わりに、毎週ご案内しております「コープの高原バナナ」は、GGN 認証（GLOBAL GAP A.P. 認証）を取得しております。「コープの高原バナナ」は、標高 500 メートル前後の園地で栽培された糖度の高いバナナで、一般のバナナに比べて甘みが強く、美味しさにも定評があります。ぜひ一度お召し上がりください。

※こちらの GGN 認証につきましては、現在多くの組合員の皆さまにご利用いただいている「コープのフリーピンバナナ」につきましても、2025 年 9 月下旬販売分より順次切り替えを予定しております。こちらも安心してお召し上がりいただける商品となります。

コープあおもり商品企画課

Q&A 拡大版

【GGN 認証とは】

食品安全、労働環境（安全・健康・福祉）や人権、環境保全等に配慮した責任ある生産工程の実践のための国際基準 GLOBAL GAP A.P.（グローバル GAP）を実践し、独立した第三者の審査機関から認証を取得した農場で生産されたことを示しており、生産している農場までさかのぼることができる商品につけられるラベルです。環境に配慮した持続可能な農業で生産されたバナナです。

船名	日時	種別	位置	乗組員数(人)			
				死亡	負傷	生存	計
翔鳳丸	7月14日 15:55	沈没	青森港第2号浮標より北東2マイル	47	10	38	95
飛鷲丸	7月14日 15:40	沈没	翔鳳丸沈没点の東方100メートル	17 14	5	75 42	97 56
第一青函丸	7月15日 14:40	沈没	青森県東津軽郡三厩港入口灯台の東方1,000メートル			76	76
第二青函丸	7月14日 15:30	沈没	青森港第2号浮標より北20度東1マイル	21	11	33	65
第六青函丸	7月14日 14:00頃	座洲炎上	青森県野内港北緯40度51分36秒東経140度49分36秒	32	18	23	73
亜庭丸	8月10日 10:30頃	沈没	青森県東津軽郡茂浦島真方位57度3分3.7ケーブルの点	27	10	72	106 109

▲青森県内で空襲を受けた連絡船

総務省HP:函館市における戦災の状況(北海道)の該当箇所より作成。注1 死亡者には行方不明者も含む。注2 飛鷲丸乗組員のうち太字は船員養成所教官を、亜庭丸乗組員のうち太字は警戒隊員を示す。注3 亜庭丸は、本来稚内・大泊間の定期連絡船で、たまたま函館ドックに入渠中であつた。

現在、津軽海峡上の貨物輸送と旅客運送を津軽海峡フェリーと青函フェリーが担っています。その前は、青森駅のそばで保存されている八甲田丸などの国鉄(現JR)が運営していた青函連絡船が1988年の青函トンネル開通まで就航していました。

青函連絡船は1908年に開設され、津軽海峡を往復し、人と貨物の輸送を行っていました。1925年には、当時日本初となる大型車載客船翔鳳丸(しよほうまる)型4隻による鉄道車両航送(鉄道車両を載せての航行)が行われるようになり、太平洋戦争中は、北海道内で産出された石炭や食糧を本州へ輸送する手段としても活躍します。

青森大空襲が行われる約2週間前、1945年7月14日、15日に青森市や八戸市、海に向こうにある函館市が空襲されます。このとき青森港内や三厩漁港の入口などで5隻の連絡船が沈没・座礁炎上しました。また、8月10日には平内町夏泊半島西側にある茂浦島周辺で空襲により1隻沈没しています。これらの空襲により、青森・函館の各所で運航中の連絡船12隻のうち、沈没8隻、座礁炎上2隻、損傷2隻、旅客・乗組員合わせて負傷者72名、死者・行方不明者425名がでました。沈没した8隻のうち、「津軽丸」「第三青函丸」「第四青函丸」の3隻は引き上げられておらず、2隻は見つかっていません。見つかった1隻は、函館側で沈没した「第四青函丸」で、2020年にNHKと海洋調査会社の調査で見えられ、海底に沈んでいる様子が放送されました。



▲八甲田丸のそばにある、青函連絡船戦災の碑



▲三厩湾と三厩漁港、空襲警報と共に三厩湾へ避難した第一青函丸が入口灯台の東1kmの位置で沈没しました。とてもいなかで戦争とは無縁とも思える場所ですが、80年前、ここも戦地となりました。

たけなへ 青森の戦跡 慰霊碑を巡る②「青函連絡船と空襲」

ふれあいの森植樹祭で、森に木を植えてきました。



▲青森市眺望山での様子



▲十和田市仙人平での様子



▲出てきたばかりのギンリョウソウ

毎年、森林管理署の指導のもと、青森県生協連では所属する生協の宅配や店舗などで回収した牛乳パックリサイクルの売上を活用して、苗木を購入し「植林」を行っています。

5月18日(日)に青森市眺望山、6月8日(日)に十和田市仙人平で植樹を行いました。眺望山には、コープあおもり、青森県民生協、津軽保健生協の職員と組合員、課外授業で眺望山を研究している青森市立北中学校の生徒・先生が参加しました。仙人平にはコープあおもり、青森県民生協、青森保健生協、弘前大学生協の職員と組合員が参加しました。

眺望山ではヒバ62本を植樹したあと、近くにある内真部川で環境の指標となる生き物の調査を行いました。ヘビトンボの幼虫やサンショウウオなどがみつき、きれいな水質であることがわかりました。

仙人平ではコナラ120本を植樹したあと、森林内の植物を探すフィールドワークを行いました。ヒントを元に、ギンリョウソウやキノコなどがみつき、森林内の豊かな自然を感じることができました。

原水爆禁止国民平和大行進で、行進しました。



▲青森市内での行進の様子



▲たくさんの方が行進に参加しました。



五所川原地域→弘前地域へコープあおもり内での引き継ぎの様子

日本各地で核兵器廃絶を訴え、被爆者の苦しみや平和への思いを伝えることを目的として広島・長崎を目指して行われる「原水爆禁止国民平和大行進」に参加し、職員と組合員で行進しました。

6月1日、青森駅前北海道から青森県への行進の引き継ぎ式が行われ、引き継ぎ式のあと、青森駅周辺を行進しました。行進は青森を起点に日本海コースと太平洋コースに別れ、6月7日に秋田県と岩手県へ行進が引き継がれました。

【日本海コース】6月2日：東津軽郡から五所川原→6月3日：西北地域から浪岡→6月4日：黒石市周辺を回り弘前へ→6月5日：弘前市内を行進後、大鰐町を経て、県境の矢立峠で秋田県への引き継ぎ集会が行われました。

【太平洋コース】6月4日：浅虫、平内を経て、上北地域を行進→6月5日：七戸を出発し、東北町、十和田、六戸、三沢、おいらせをまわり、八戸市へ→6月6日：八戸市内の行進後、三戸郡を行進→6月7日：五戸、新郷村、三戸町行進後、県境に近い、二戸市金田一温泉駅前まで岩手県への引き継ぎ集会が行われました。

6月1日～7日の行進で、コープあおもりの組合員・職員合わせて124名の参加がありました。