

コープあおもり 広報紙

は ば た き

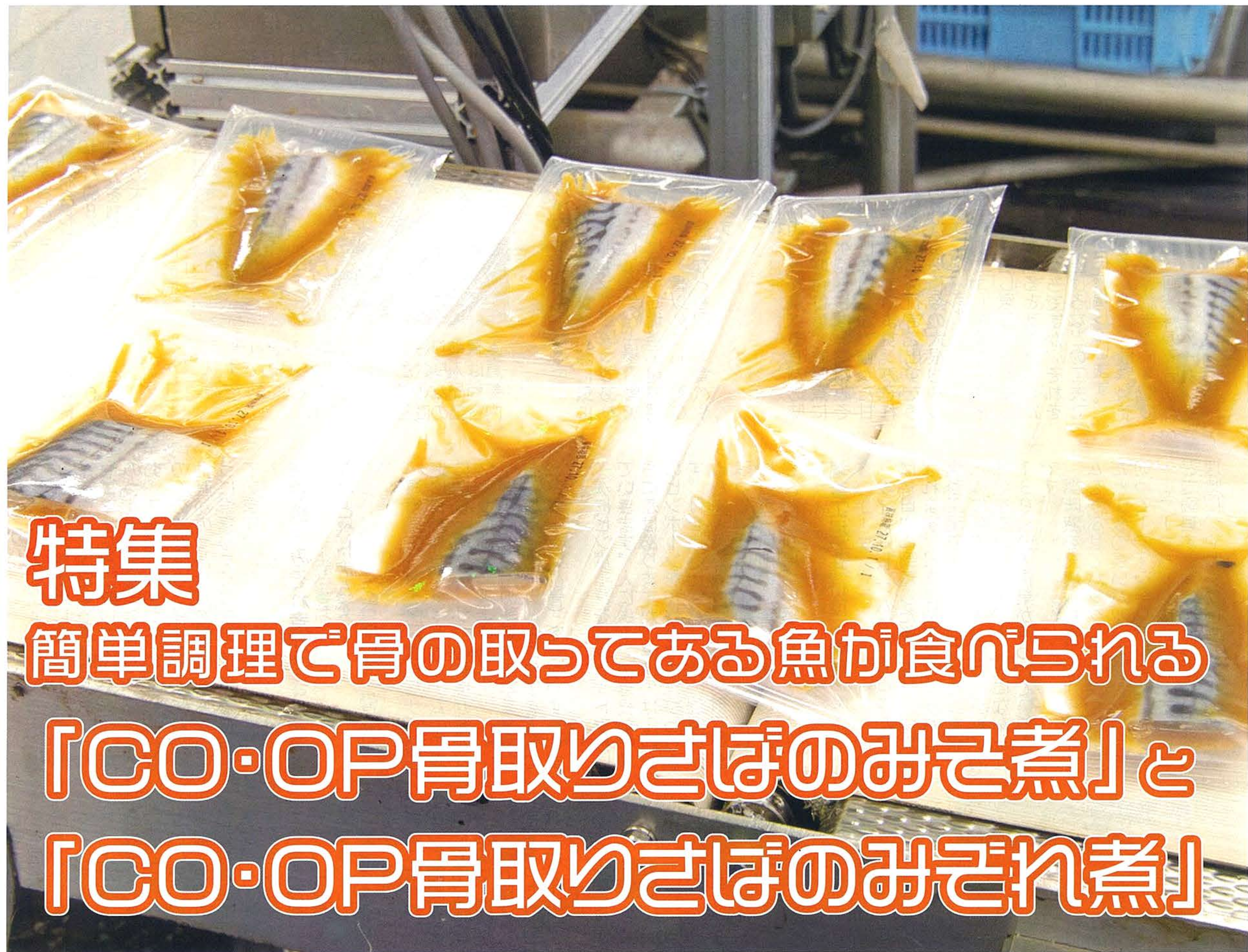
2026



Vol. 340

次号
7月号の発行は、
7月6日(月)～
宅配では、7月4週号
のカタログと一緒に
お届け予定です。

●組合員
162,352人
(2026年4月20日現在)
●宅配利用人数
60,684人
●出資金
4,165,567千円
(一人当たり25,657円)



特集

簡単調理で骨の取った魚が食べられる 「CO・OP骨取りさばのみそ煮」と 「CO・OP骨取りさばのみぞれ煮」

特集
「CO・OP骨取りさばのみそ煮」と
「CO・OP骨取りさばのみぞれ煮」を
製造する極洋食品株式会社を取材し
ました。……………2

投稿コーナー
「我が家の節約術」……5



コープあおもり
ホームページ



宅配
Instagram



組合員活動
Instagram

ピースアクションinあおもり ～平和のバトンを未来につなごう～

6月27日(土) 【第1部】10:00～12:30
【第2部】13:30～15:00

場所：青森市ねぶたの家
ワ・ラッセ 2階 多目的ホール
青森市安方1丁目1-1 (青森駅より徒歩3分)
Tel.017-752-1311
参加費無料 定員180名

当日のプログラム

9:30 受付開始
【第1部】
10:00 第1部開会
10:05 講話：原田小鈴さん
11:00 ビデオ上映・質問
11:50 県内生協の平和の取り組み報告
12:25 第1部閉会
12:30 昼食休憩 (12:30～13:30)
【第2部】
12:50 ビデオ上映
13:30 第2部開会
13:35 講話：原田小鈴さん
14:30 質疑・感想交流
14:55 閉会の挨拶
※片方だけの参加も可能です。

参加申込は、6/26(金)までに
青森県生活協同組合連合会
Tel.017-766-1521へ
お問い合わせください。
又は、右記の
二次元バーコードより
お申込みください。



原田小鈴さんについて

長崎大学平和講座非常勤講師。広島・長崎で二重被爆した山口彊(つとむ)さんの孫。現在は、祖父の被爆体験と非核平和の継承を紙芝居やドキュメンタリー映像・著作の朗読を用いて次世代に語り継ぐ被爆三世。広島・長崎の両市で原爆を投下したB29搭乗員の孫(アリ・ビーザー)と共に活動し、2025年7月、『「キノコ雲の上と下の物語」』を共著で出版。(朝日新聞社刊)
第1部と第2部でテーマを変えてお話しいただきます。



簡単調理で骨が取ってあるからそのままおいしく食べられる「CO・OP骨取りさばの味噌煮」や「CO・OP骨取りさばのみぞれ煮」を製造している宮城県塩釜市にある極洋食品株式会社塩釜工場を訪問しました。

極洋食品株式会社塩釜工場のある宮城県塩釜市は宮城県の県庁所在地仙台市と日本百景に数えられる松島町の真ん中に位置する場所であり、松島湾に面する港や平安時代からの歴史を持つ鹽竈（しおがま）神社がある古くから港町として栄えてきた町です。極洋食品は、全国に4つの工場を持つ魚介類の加工食品に秀でた会社で、他の工場は特定の魚種や製品に特化して製造を行っています。塩釜工場では総合的に煮魚や揚げ物など様々な商品を製造しています。安全・安心に商品をお届けすることをモットーに製造時の安全や労働環境の整備にも力を入れています。

骨取りさばの味噌煮、骨取りさばのみぞれ煮の特徴

2024年に実施された「全国のコープ職員が選ぶ推しコープ商品」第

1位にも輝いた商品です。極洋食品の鋤田（すきた）さんによると「味噌煮みぞれ煮合わせて年間約4000トン、サバ約800万尾（一匹500g換算）分を製造しています。」というコープの大人気商品です。



▲骨取りさばの味噌煮とみぞれ煮、写真は入り数が3袋タイプのもので、人気商品なので2袋入りなどいろいろな内容量の商品があります。

特徴① 骨が取ってある

名前の通り、サバを食べる際に気になる小骨（ピンボーン）が取ってあります。タイとベトナムの工場で骨を取ってから日本に送って塩釜工場で調理します。さらに、骨以外にも、胸びれや腹びれ、腹膜なども取って食べやすくしています。

特徴② 味付け

全国の生協組合員が食べるサバの味噌煮とみぞれ煮の味付けは、味噌煮にはクセがなく食べ飽きしない信州みそと味噌の味に負けない醤油で作った甘めのタレで味付けしています。みぞれ煮には、醤油と味に奥行きを出すために大きな異なる2種類の大根おろしを使って味付けしています。

2018年のリニューアルでは、味噌・醤油ともに減塩し塩分を25%減らしました。塩分が減るとあっさりした味になってしまいがちですが、それを醤油のグレードを上げるなどの工夫でおいしさを変えずに減塩しています。また、増粘剤をでん粉に、酸味料を酢に変更するなど、これまでに家庭の味に近づけるべく、調味料の変更などを行っています。

特徴③ サバ

サバは、ノルウエーで獲れたタイセイヨウサバを使用しています。タイセイヨウサバは日本で漁獲されるマサバやゴマサバと比較して体が大きく、脂のつき方も煮魚にぴったりなサバです。タイセイヨウサバは時期による脂の差があり、産地で9〜10月の一番脂がのったサバを鮮度が落ちないように漁獲後すぐに加工して冷凍保存しています。

味噌煮・みぞれ煮ができるまで

タイとベトナムで

さばいて、骨取り。

漁獲後に、冷凍保管されたサバは製造に合わせて、タイとベトナムの工場に送り、解凍後、サバの鮮度が落ちないように素早く加工されます。はじめに専用の器具で手早く三枚におろしたあと、真ん中に包丁を入れてピンボーン（小骨）をとりやすくします。

次にピンボーンをピンセットで抜いていきます。人によって抜き終わる速さに差はありますが、早い人は1匹分のピンボーンを10秒台で抜き終わります。骨を抜いたサバは、骨の位置を示した図を見ながら検査員が指で骨が残っていないか確認し、そこからさらにもう一回別の検査員が検査して合格したものが塩釜に送られます。

塩釜工場で味付け・調理。

タイとベトナムで骨をとったサバは、日本に到着した後、塩釜工場に運ばれます。日本に輸送されたサバは、塩釜工場では一枚の長いフィルムを張った枠に手作業で一枚一枚並べられ、調味液を充填します。1分間になると約180袋分の作業が行われているそうです。

調味液を充填した後、上からフィルムをかぶせてパックします。そのままだと一枚の長いパックなので、境目で切って1つずつ切り離します。1つ1つパックにすることで、鍋などで調理する場合と比較して、加熱調理時に、やわらかいサバの身が崩れる

ことを防ぐことができます。1個の重量を測った後、一列にならべてスチーマーに送ります。スチーマーの中はエレベーター状になっていて、上から下をサバが往復する間に調理が完了します。部長の西村さんは、「加熱が多すぎて、足りなくてもいけないので、組合員の皆様においしい味噌煮、みぞれ煮をお届けするための調整には神経を使っています」とはなしています。

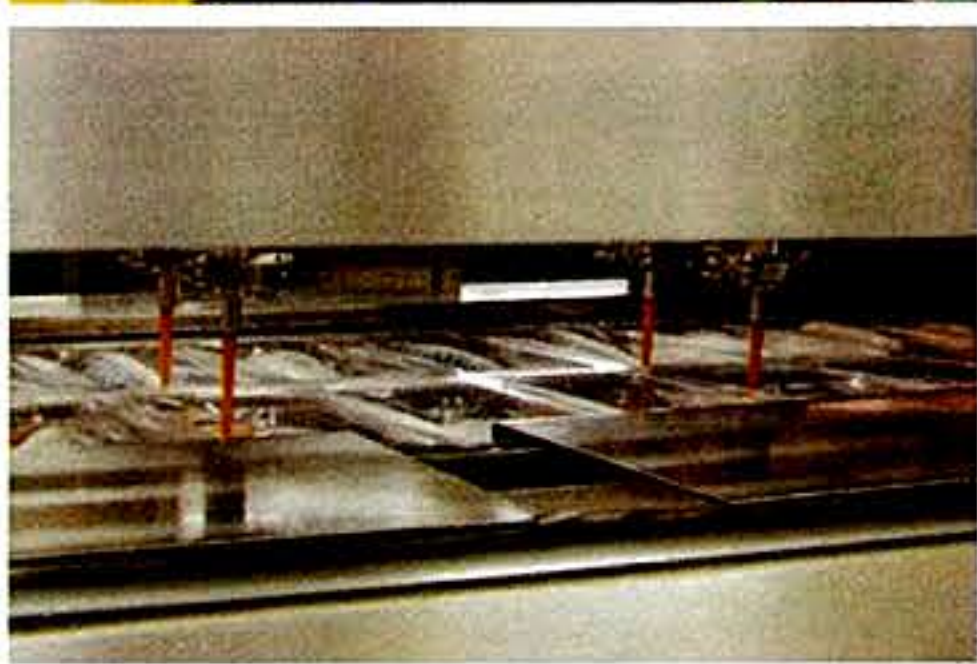
加熱した後、すぐ隣のエレベーターで今度は熱をとります。熱をとる工程でサバに味噌や醤油のうまみがしみこみます。

熱をとったサバはこの後冷凍されますが、その前に人の目で見て、パックの端にはがれたサバの皮や身などが挟まって隙間ができていないか、サバの身に異常はないかなど確かめます。

冷凍は、内側を螺旋階段のようにコンベアで運ばれながら冷凍されます。冷凍されたサバは専用の機械で袋に入れる分を1組にしたあと、パック詰めをして、中身の確認をおこない、箱づめて全国各地の生協へ運ばれます。



▶▲加熱前のサバの味噌煮、並べて、調味液を入れ、パックします。まとめて調理するのではなく、1パックずつにすることで、身が崩れるのを防ぎつつサバに味をしみこませています。



他にもいろいろ作っています！



C. たらとれんこんの黒酢あんかけ(骨取り) 240g

骨取りたらのフリッターにれんこんと国産にんじんを加えて黒酢あんかけにしました。個包装で保存にも便利です。



▲箱に詰める前の最終確認作業の様子、製造ラインはオートメーション化が進んでいますが、信頼できる従業員が人の目で確認します。



▲エレベーターの窓、加熱と冷却で見た目の同じ機械が並んでいました。ゆっくり移動している様子が見て取れ、出てきたものを見るとさばの味噌煮になっています。

組合員の皆様へ

いつも、骨取りさばの味噌煮と骨取りさばのみぞれ煮をご利用いただきありがとうございます。食卓にあがる1品をつくるお手伝いができること大変うれしく思っています。今後ともご家庭の食卓に並べていただける商品を作ってまいりますので、よろしくお願いいたします。



株式会社極洋でコープ商品の担当をしている鋤田涼さん

コープの骨取りさばのみそ煮と コープの骨取りさばのみぞれ煮を使ったレシピ

湯煎・電子レンジで調理して簡単に食べられるコープの骨取りさばの味噌煮・みぞれ煮を使って簡単な料理を作ってみました。これ以外にもこれからの暑くなる時期には、豆腐の上にレタスや豆苗、大葉などのサラダをのせ、さらにその上からほぐしたサバの味噌煮・みぞれ煮をのせた冷ややっこもおススメです。



さばの味噌煮パスタ

材料（1人分）
パスタ 100g
コープ骨取りさばの味噌煮 1切れ
青しそ 4枚
白いりごま 適量

作り方
①さばの味噌煮を湯煎か電子レンジで調理してほぐしておく
②パスタを茹でる
③お湯を切り、①と和える
④千切りにした青しそ、白いりごまをのせる
※味が薄い時は、お好みで味噌や醤油などを少し入れて和える



さばのみぞれ煮パスタ

材料（1人分）
パスタ 100g
コープ骨取りさばのみぞれ煮 1切れ
豆苗 適量
あらびき黒コショウ 適量

作り方
①さばのみぞれ煮を湯煎か電子レンジで調理してほぐしておく
②パスタを茹でる
③お湯を切り、①と和える
④4cmほどに切った豆苗をのせ、黒コショウをふる
※味が薄い時は、お好みで味噌や醤油などを少し入れて和える



さばの味噌煮炊き込みご飯
(みぞれ煮でも可)

材料（1人分）
米 1合 水 180ml
コープ骨取りさばの味噌煮1切れ
しょう油 小さじ1
すりおろしたしょうが 小さじ1/2
ごま油 小さじ1

作り方
①米を研いで水を加え30分浸水させ、さばの味噌煮、しょう油、しょうがを入れ炊飯器で炊く（炊飯器に炊き込みご飯モードがあればそちらを選択する）
②ごま油を入れ、さばを大きめにほぐしながら混ぜる

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！

新登場の「むらさき小松菜」をはじめ 【野菜王国】茨城県の産地から笑顔をお届け！



こちらのコーナーでは2度目の登場となる、産直産地茨城県西産直センターさん。Week6月1週号から新登場の「むらさき小松菜」のご紹介と、生産者のあふれる笑顔をお届けいたします！

むらさき小松菜の生産者、中村誠さんはニッコニコの優しいお兄さん。Weekでは茨城県西産直センターの小松菜を一年を通して案内しています。中村さんはむらさき小松菜の他に通常の小松菜も作る生産者のお一人です。今回新登場のむらさき小松菜の特徴は、アントシアニンを含み、葉の表や茎が鮮やかな紫色をした小松菜の品種で、豊富なカルシウム、鉄分、βカロテンなどの栄養素を含みます。食味はほぼ普通の小松菜と同じ！でも、このきれいな紫色を活かすために、生で食べるのがコプ子さんのおすすめ。シーザーサラダがお気に入りです。中村さんのおすすめレシピはスムージー！みかんやバナナ、キウイなどとミキサーにかけるととてもきれいな紫色を楽しめるということです。通年案内が可能ということなので、これからずーっと案内していこうと思います。ぜひご利用ください！

この日は、レタスとなすの生産者、小泉さん親子の畑にもお邪魔しました。茨城県西産直センターのレタスは春と秋以降、なすは夏から秋にかけてのご案内となります。小泉さんの畑に訪問したのは4月中旬、立派なレタスが収穫されていました。なすはちょうど花が咲き始める時期で、暑くなるこれからのシーズン、風で揺れてなすに傷がつかないよう防風ネットを張り、しゃがんだ姿勢での作業が続くということ。風もなく、暑さで大変な作業です。コプ子さんは、生産者の皆さんに感謝していただきたいと心から思います。ちなみに、茨城県西産直センターのなす、品種は「くろべえ」とのこと。これからはWeekでも「くろべえ」での表記を予定しております。

茨城県は生産量で全国1位の品目が多数存在する【野菜王国】です。一年を通して何かしらの案内がある茨城県西産直センター。生産者へのメッセージ、お待ちしております！



▲小松菜生産者の中村さん。むらさき小松菜を持ってにっこりです。Instagramもやっています。「なかむらさんち。」で検索してみてください！



▲むらさき小松菜が順調に育っています！暑い時期は紫色が葉の表に多いですが、寒くなると茎まで紫になります。畑で生のまま食べましたが、食べ応えのあるサラダにGOODです。



▲小泉さん親子。くろべえなすは、まだまだ花が咲き始めたばかりでした。これから暑く・忙しくなっていくと思います。皆さん体調に気を付けて、美味しい野菜を届けてください！





3月25日～3月27日の3日間、沖縄戦の実相と現在の沖縄が抱える基地問題を学び平和について考える機会として開催されているピースアクションinオキナワに参加した組合員とご家族から感想をいただきましたので掲載いたします。(写真：平和の礎前にて)

白石 瑛瀬さん 中学3年生(参加時点)

私が、今回ピースアクションinオキナワに参加し、感じたことは三つあります。

一つ目は、玉木利枝子さんのお話です。大切な人を目の前で亡くしたり、自分が被害にあつたりしたお話を直接聞いて、改めて戦争は大切な人を奪う恐ろしい出来事だと分かりました。今、世界で戦争をしている国があります。自分は、戦争の恐ろしさを少しでも伝えたいと思います。

二つ目は、糸数壕(いとかずこう)です。戦時中、大きな壕を病院として使った兵隊のお世話などをしていました。十分な手当てや食事などが出来ない中でさらに戦況は悪化し、多くの人が亡くなりました。米軍が近づいてくると動けない人は壕から出て、次の壕へ。動けない人は米軍に捕まるくらいなら毒を飲んで死ぬ(自害)ということもあつたそうです。

ガイドさんから当時の様子を聞き、戦争中はみんな、自分のことしか考えられなくなり、他人のことにも気がついていないということを知りました。戦争は環境を変えるだけでなく、人間の心も変えてしまうことが分かりました。平和祈念資料館では、当時の着ていた服がありました。小さい子供の写真や亡く

なつた方の写真がありとても驚きました。ヘルメットや戦車の一部も残っているのを知りました。戦火に巻き込まれた住民は、食べるものもなく、草の葉や根を口にしている生き抜いたそうです。犠牲になるのはそこに住んでいる普通の人だと改めて実感しました。



▲糸数壕に入る前に説明を受ける参加者。糸数壕は陸軍病院としても使用され、暗く狭い洞窟の中で、負傷した人の治療が行われていました。

三つ目は、沖縄の基地問題です。戦争が終結しても沖縄には米軍が残っており、様々な事件・事故が多発しました。それなのに現在でも沖縄本土の15%が基地となっています。騒音や墜落事故など住民のみなさんが苦しんでいることを知りました。

今回の企画で学んだことをこれからのお出来事につなげていけるようにしたいです。友達や家族にも伝えて、戦争は、一番してはいけないということを知ってほしいと思います。

二日目の行程が終わった後、国際通りへ行き沖縄でしか買えない食べ物やキホルダーをたくさん買いました。さつまいものお菓子、シークワサーのお菓子や、シーサーのキーホルダーなどを買いました。家に帰ってから、買ったお菓子を食べたらずっとおいしかったです。

日本でも昔は戦争がありました。そのせいで多くの方が亡くなりました。その事実を消えないです。今でも世界では戦争をしている国がたくさんあります。戦争をしても多くの人が犠牲になるだけです。日本もそのうち戦争を始めるかもしれない。今、行きたい所に行き、買い物ができることが幸せだと感じました。

白石 桃子さん

初めて沖縄を訪れました。2日目の最初に嘉数高台という展望台へ行きました。展望台から周りを見渡すと、住宅と普天間基地が隣り合わせの状態であることがよくわかりました。住民の皆さんは毎日、不安で仕方ないと言っています。これが日常と云うのですから心が痛

みます。嘉数高台にはトーチカと呼ばれる穴があり、凄く興味をわき入って見る事にしました。いざ入ろうとするととても狭く幅は1m、高さは60センチ程度でしようか。女の私でも壁に体が当たりしやがんで入りませんでした。中に入り目にした光景は銃を置く場所が二人分あつたこととす。横幅30センチ、縦15センチくらいの間隙です。常にしゃがんだ体勢で戦つていた想像ができました。この戦跡が次世代に平和について訴えているように感じました。



▲平和の礎の石碑には、いまだに氏名がわからない方もおり、～の父、～の母というように記載されている方もいます。

公園内にある資料館に入ると当時使われていた鉄帽子や茶碗などが、たくさん積まれて展示されていました。胸が熱くなりました。他には、鉄の帽子の形がほぼない状態のものもあり、当時の惨状が目に見え、心揺さ振られました。進んでいくと、戦争の生々しい写真もたくさん展示されていました。小学校低学年くらいの子が銃で撃たれ倒れている写真を見たときは強く衝撃を受け、泣きそうになりました。どう思うでなくなった事でしよう。

世界に伝えたい。「無差別に戦争して楽しいですか?」平和に暮らす事がとても難しい世の中になりました。私が2泊3日体験し、学んだことを地域に伝えたい。沖縄の当時の惨状や現状はTVなどから得る情報とは全く違つたと感じました。その貴重なガマなどの戦績はいつまでも残つてほしいです。未来に受け継ぎ、世界の人々の交流を通し平和をつなぐ事もとても大切です。私も戦争につ

て聞いて学んだことを発信します。今回お世話になった事務局の西澤さん、現地のガイドの瀬戸隆博(せと たかひろ)さん、他、生協のスタッフさん2泊3日間普段知りえない情報を沢山教えて下さり有り難うございました。来年もピースアクションinオキナワがあるなら、みなさん、少しでも興味がありましたら応募してみたいかがですか?人生の一ページに繋げてみてはどうでしょうか?

佐々木 亜依莉さん 中学2年生(参加時点)

沖縄の歴史について学びたいと思いついてピースアクションinオキナワに参加しました。

1日目で印象に残ったことは、「那覇青少年プログラム」という小学校5年生から高校3年生までのメンバーで構成された舞台表現の劇鑑賞です。1944年8月に起きた「対馬丸事件」について、当時犠牲になった約1,500人の方々のことを想い演技、ダンス、演奏をしていただきました。観ていると当時の様子を犠牲になった1,500人の方の無念さを感じ、悲しくなりました。しかしそれと同時に、私と変わらない年齢の子たちが歴史を風化させないために活動をしていることに感動しました。

次は、10歳の時に沖縄戦がはじまり、戦争を体験された玉木利枝子さんのお話を伺いました。当時10歳だった玉木さんは、昭和19年の那覇空襲で家族や友人を亡くされました。行き場の無い戦場の中を生き抜いた記憶を、今も鮮明に覚えていると涙を浮かべながら話してくださり、胸が締め付けられる思いでした。

次の日はガイドさんの説明を聞きながら、戦跡や基地の見学をしました。戦跡には当時の銃弾の痕があり、今も生々しく残っている戦争の恐ろしさや悲惨な出来事があったことを身をもって感じる事が出来ました。



▲嘉数高台のトーチカ跡、銃眼が2か所あり、そこから小銃や機関銃などを出して米軍を攻撃しました。米軍の攻撃による弾痕が残っています。

平和祈念資料館では、当時の写真などが展示されていて、戦争の恐ろしさを改

めて実感しました。また、なぜ沖縄で地上戦が行われたのか、戦争が終結してから沖縄のことが学校では習わなかったことを知ることができました。今もなお世界のあちこちで戦争は起きています。一人ひとりの力は小さいけれど、力を合わせることで大きな力になり、今ある幸せと平和を守る事ができるのではないかと思います。青森に戻り私が経験したこと、教えて頂いたことを多くの方に伝えていきたいと考えています。

佐々木 瞳さん

私は今回、初めて「ピースアクションinオキナワ」に参加し、沖縄を訪れました。沖縄戦で甚大な被害があつたことは学校で習つて知つていましたが、1日目の玉木利枝子さんのお話を通して、10歳という年齢で手榴弾で自決された方や、目の前で人がいなくなる光景を経験されていることを知り、「戦争はなんのためにあるのか」と強く考えさせられました。次に「那覇青少年舞台プログラム」による「対馬丸事件」を題材にした「さとうきび」の演劇では、その歌声と迫真の演技に思わず引き込まれました。当時の悲惨な出来事を今の沖縄の子供たちが演じていることに胸が痛くなりました。



▲演劇の様子。沖縄から鹿児島へ出航した学童疎開船「対馬丸」はアメリカ潜水艦の魚雷を受け沈没。800名余の学童が乗り込んでいましたが、750名余が亡くなりました。

3日目には辺野古の大浦湾へ行きました。普天間基地の移設作業により、毎日何台ものトラックが土砂を運び、自然豊かな海が埋め立てられていく光景を目の当たりにしました。「自然を壊してまで必要なのなのか」と疑問を抱くと同時に、戦後処理の歴史的背景を感じ胸が痛みました。現在、高市総理のもとで憲法改正の議論が進んでいるというニュースを耳にしますが、今の平和が決して失われたいことを願わずにはいられません。現状、自分一人にできることは限られているかもしれませんが、小さなことからでも、一歩ずつ行動していきたいと強く感じました。

今月のテーマは・・・「我が家の節約術」

ボックスティッシュからティッシュを取り出して半分切ります。そのままた元に戻すだけ。ミニティッシュが2個入った状態になります。ちよつと口を拭くとか、テーブルの汚れをちよつと拭くとか、そんなちよつと拭くのちよつとどいい大きなので、ティッシュが2倍長持ちします。

青森市 T・Tさん

とにかく物価高で困っています。やすい時にまとめ買いし、次に値上がりしますと書いていたらまとめ買いしています。野菜の皮も捨てず料理に使っています。だいいんの皮のきんぴら、ナスの皮の利用、皮にゴマ油、さとう、ポン酢を入れ、チン。とてもおいしいです(テレビでやっていた)。

中泊町 C・Yさん

食品の高騰が生活に響きます。家庭菜園で少しでも自給できるよう昨年はニンジン、ジャガイモ、トウモロコシ、コマツナ、ブロッコリー等作りました。白菜とキャベツは失敗したので今年は上手に作りたいです。少し勉強しています。

新郷村 N・Sさん

免許を持っていない私は歩けるところはバスに乗らず歩いていきます。1時間くらいの範囲なら歩いてくとお散歩気分で行って行っちゃいます。周りの景色を見て季節を感じたり、健康にも良いですね。ほんの少しのことですが、節約しています。

八戸市 Y・Kさん

生ごみを捨てる袋は、食品が入っていた袋を再利用(パンや、冷凍食品等、しっかりと洗っているので良い)。キッチンペーパー等もちよつと拭くために、4分割しておくのだいぶ節約になります。ストックは必要最低限として、安価な時に買っておく。

むつ市 Y・Kさん

節約は、もう日常のことになりつつあるので今は最後まで使い切る。食べ切る、洋服等はリメイクするを心がけています。ある人の言葉に「地球の資源は過去の人たちから預かり、未来の人や子どもたちに渡していくもの」とあるので、大切に使い切ることで。

七戸町 月見草さん

食材を無駄なく使うようにしています。買いすぎないように工夫しています。買い物に行く時は在庫をみてメモをして行くようにしています。

青森市 ふらわーさん

りぼべじ(再生利用)をしています。根の出そうなのは3センチくらい残してカットしたペットボトルに差し込んで少しは節約に役立ちます。あとは着なくなった服をカットしてフライパンやソース類が付いた皿を拭き取ってから洗っています。紙の節約になります。

むつ市 Y・Nさん

我が家の節約術は、必ず月一回は、冷凍、冷蔵庫の点検：これで廃棄食品は、ほとんどなくなりました！

藤崎町 Y・Kさん

一部屋に二人仲良く(う)籠っています。灯油、電気代、少しは減ったかな。TVもニコス以外は見なくなりました。(チャンネル主導権が夫なので)私は間食がなくなり、(食べてばかりいると思われたくないので)食費も節約できたかも。

むつ市 息つまるさん



牛乳パックは洗って、まな板にしている。(節約になっっているのかは不明だが)職場で味噌汁を飲んでいますが、インスタントの味噌汁はちよつとお高い。なので、普通サイズの味噌汁をパックのまま冷凍庫に入れておいて、スプーンですくって溶かしています。具材はフリーズドライのわかめ、高野豆腐、野菜などを入れています。スポーツジムは高いので、ダンベルを買って家で筋トレしています。

三沢市 T・ーさん

空いている土地にねぎを植え育ててみました!!大成功です!!10月から食べ始めて、11月下旬に収穫した物を保管しながら、3月いっぱい食べれました!!買い物の度に必ず買っていたので助かりますよ!!苗代¥300、6ヶ月0円。

弘前市 E・Tさん

消費期限や賞味期限のない品物を安くうりだされたとき多目にかつておきます。

むつ市 E・Mさん

第一は食品・食材は使い切る。いいなあ、ほしいなあというものはすぐ買わず、1〜2週間位時間をおいてからまた考える。その際に売れ切ってしまった場合は縁がなかったとあきらめる。

八戸市 A・Aさん

新聞紙をフルに活用しています。中でもゴミ箱を作っていること。リンクが匂いを吸ってくれるし、ゴミの日はそのまま捨てられる。ゴミ箱要らずです。暇なとき折り貯めして、ボケ防止にもなっているかな？

弘前市 R・Oさん

術とまではいきませんが、できるだけ安い物に行くの控えています。食材だけでなく日用品も宅配メイン。スーパーへ行く時は、一人で食後に行くことにしています。お惣菜やデザートに手が出ることがないので、家族のついで買いも避けられます。あとはお店のポイントにつられないこと。どうせ買うならポイントと思いがちでしたが、あるのに買う癖があるので、ポイントがない時の方が無駄買いしません。かごにいれる前に「買う」でなければ解決しないものなのか、それを意識する。私には一番必要な術で、なかなかできないことです。

弘前市 C・Aさん

庭に果物を植えています。りんご・ブドウ・いちご・キウイ・いちぢく・プルーン・さくらんぼ：などです。果物は、買うとなると高いので、家庭菜園の楽しみも兼ねて育てています。

八戸市 N・Kさん

8月号のテーマは「平和について思うこと」です。

いまだ続くロシアによるウクライナ侵攻、突如として勃発したアメリカ・イスラエルとイランの戦争、他にもスーダン内戦、ミャンマー内戦、リビア内戦、イエメン内戦。(2026年4月末現在)が各地で続いています。

日本も食べ物や燃料などの値上がりといった形で、遠くで起きている戦争の影響を受けています。さらに、現地では市民が攻撃や戦闘に巻き込まれ家を失ったり、亡くなったりしています。

そこで、今月は「平和について思うこと」を皆さんから募集いたします。

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6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の投稿もお待ちしておりますので、よろしくお願います。(左の二次元QR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

損 害 保 険 の お 話



雪の被害 と 火災保険

今年の冬は、雪が多かったですね。昨年も雪が多かったことは覚えていますか？今年はクリスマスが過ぎたら、どんどん積もったのですが、昨年は12月初旬に降ったら、そのまま根雪になってしまい、とても長い冬でした。

そんな昨年の雪で、我が家に起こった出来事を紹介します。

我が家の隣は空き地のため、空き地側から風が吹きつけます。

すると、反対側の屋根に雪庇(せっぴ)ができます。いつもよりはり出した雪庇だなあとは思っていましたが、その下は冬の間、通ることはないの、時々見るだけでした。

春になり、植物や雑草も見え始め、庭の手入れを始めたところ、プラスチック製の破片がたくさん落ちていました。見たこともない破片で、何なのか想像もつかないまま、なんとなく見上げると雪庇

があった屋根が壊れていて、まだ部材がぶら下がっていました。手が届く場所でもなく、慌てて火災保険の証書を探して、保険会社に連絡をしました。業者に見積もりを取り、保険会社に報告し、全額、火災保険で修理することができました。

火事でもないのに火災保険？と思われた方もいると思います。火災保険の補償は、火事の他、雪害、落雷、水害、爆発、盗難など多岐にわたります。建物と家財は、それぞれ契約します。地震や津波の被害は、火災保険では補償されず、地震保険の加入が必要となります。地震保険は単独では加入できません。火災保険の加入が必要です。

賃貸の場合、不動産屋さんなどにより、決められた内容で火災保険に加入することがほとんどです。持ち家の場合、ローンがある間は加入が必要です。ローンがない場合、火災保険は任意になりますが、家屋の損傷は修理が高額になることがほとんどです。

火災保険に加入している方は、どのような事が補償になるのか、確認してみるのもいいかもしれません。

令和3年～令和6年に発生した青森県内の災害による住家被害について

ここでは、住宅に対する被害について青森県が公表している統計を見てみます。

青森県で発生した暴風、大雨、豪雪などの災害による住宅への被害は、令和6年は一部損壊5件、床下浸水5件でした。令和5年は一部損壊1件、床下浸水1件でした。

一方、令和4年は全壊12件、半壊440件、一部損壊283件、床上浸水17件、床下浸水56件でした。令和3年は全壊8件、半壊50件、一部損壊445件、床上浸水2件、床下浸水26件と、令和6年、令和5年に比べ件数が多くなっていました。令和4年は8月に発生した大雨による被害、令和3年は2月に発生した暴風雪と8月に発生した大雨による被害がその大半でした。

災害には、地震のような広範囲に被害をもたらす災害もあれば、竜巻のように局地的な被害をもたらす災害もあり、その被害は様々です。本文にもあるように、どのようなことが補償になるか、確認してみると良いと思います。

器具・容器包装にも、
ポジティブリスト制度があるのをご存じでしょうか？

食品添加物はポジティブリスト制度によって使用できる添加物が記載されており、記載のない添加物は使用できないことは広く知られていますが、ポジティブリスト制度が食品に触れる器具・容器包装にもあることをご存じでしょうか？ポジティブリスト制度は比較的最近の2020年6月1日に施行され、昨年2025年5月31日に5年の移行措置期間が終了し完全移行しました。

対象となっているのは、食器や調理器具、ペットボトルなどに使われる合成樹脂(プラスチックやエラストマー)です。ポジティブリスト制度

によって、食品添加物と同じように使っていない合成樹脂が定められています。それにより、記載のない合成樹脂は食品を入れる容器などを作る際に使用できません。

現在、器具・容器包装のポジティブリスト制度の対象となっているのは合成樹脂のみです。含まないものには、ゴム、金属、紙、木といったものがあります。また、原材料に含まれる物質が化学的に変化して生成された物質や、食品に直接触れない部分に使用された印刷のインクや接着剤などで、0.01mg/kg食品を超えて溶けださない・侵入しない物質も対象外です。

一方、内側を合成樹脂でコーティングしている紙容器や金属製品はポジティブリスト制度の対象となります。例を示すと、ジュースの紙パックやハンバーガーの包み紙、ふっ素加工したフライパンなどです。これらには、リストに記載がある樹脂を使用してコーティングしなければいけません。食品の調理器具や包材に使用してもいい合成

樹脂は決められていますが、それぞれ特性が異なるので、消費者として気を付けなければならないことがあります。それは注意事項をよく読むことと素材や電子レンジ可などの表示がなく材質が特定できないときにはその容器のまま加熱や冷凍をしないことです。

例えば、冷凍食品には、袋のまま加熱調理可能なのか、取り出して調理するのか記載があります。また、スーパーやコンビニのお惣菜やお弁当に使われている容器・蓋には、耐熱温度が高く、電子レンジでの温めに対応しているものとそうでないものがあります。スーパーやコンビニで購入したお惣菜やお弁当をあたためる時に、材質がわからない場合や温め時間の目安がないものは別の耐熱容器に移してから温めると良いでしょう。

安全のための決まりがあっても、使い方を間違えると安全が損なわれてしまう場合があります。使う側も表示など確認して気を付けましょう。

Q&A拡大版

時々、遠方に住んでいる子供に「わくわく便」を送るのですが、1箱には、どれくらいの商品が入りますか？写真で見れるようになれば嬉しいです。

「わくわく便」は、遠く離れて暮らされている組合員様のご家族に冷凍食品・常温食品をお届けできる仕組みとして2014年より運用を開始させていただいているサービスです。

現在、週当たり約100名の東北地区の組合員様にご利用いただいております。ご要望のようにご注文の都度、その荷姿について画像で見る事ができれば、送り主様としては、より安心してご利用いただけるものと存じます。

しかしながら、実現にあたっては様々な課題がございます。「コープあおもり」も加盟しているコープ東北は、現在約50万人の方に生協宅配をご利用いただいておりますが、その全ての組合員様の組合員コードと撮影画像を紐づける仕組みづくりが必要となります(いつ何時、東北6県の組合員様から「わくわく便」のご利用があり、かつ荷姿画像のご要望があるかわからないので、全ての組合員様に対応できる仕組みづくりが必要となります。)

また、現在ご注文いただいてから商品の手配や納品書出力などは全て自動化されておりますが、そこに物流センター作業員による撮影業務や画像データ保存先への格納業務といったアナログ業務が加わることになります。

以上のように大規模なシステム開発や物流センター職員の作業オペレーションの変更が必要となるため、現時点では、実現は難しいというのが実情です。

せっかくのご要望にお応えできず申し訳ございません。もっと簡易的にご要望にお応えできる方法が無いのか？今後の検討課題とさせていただきます。

なお、今後のご利用に向け、少しでも「わくわく便」の仕組みや荷姿をイメージしていただけるようにご説明をさせていただきます。

まず、「わくわく便」の箱サイズは、縦380ミリ×横270ミリ×高さ210ミリの「小」、縦380ミリ×270ミリ×285ミリの「中」、縦460ミリ×320ミリ×285ミリの「大」の3種類がございます。その時々のご注文量などに応じ、適切なサイズの箱を使用させていただいております。

また、お届けできる商品は、大きく分けて冷凍の食料品、常温の食料品・飲料などとなっており、品温帯毎に分けて箱詰めをさせていただきます。別紙にて3種類の箱および冷凍品、常温品

の荷姿画像についてまとめさせていただきました。今後のご利用イメージを掴んでいただける一助となれば幸いです。

コープ東北宅配商品本部



▲商品は、直接箱詰めされ、ヤマト運輸の通常便で出荷されます。



▲商品はビニール袋に包まれた状態で箱詰めされ、ヤマト運輸のクール便で出荷されます。

おたより

・お名前をイニシャルまたは匿名で掲載しています。

■菜園の始まり、ジャガ芋の植付が春一番の仕事です。「アンデス」北アカリニ「メークイン」を植えました。丸一年かけて食べる貴重な食べ物です。
八戸市 M・Sさん

■同居している2番目の孫が県外へ就職しました。スーパードで、これが好きだったなんて思いながら、やはり、さみしいですね。
つがる市 M・Yさん

■生活が豊かになった分自然災害が増えたように感じています。また争いごとが多くなったようにも感じられる今日です。人類すべてが平和に暮らせる日々がやって来るだろうかと思ひながら、年々暮らしている一人です。
平川市 K・Nさん

■先日、近くでやっているクラフト＆フード店のイベントに行ってきた。どの店も手作りの品が豊富でアイデア満載で魅力的でした。手仕事は楽しいですね。
七戸町 R・Aさん

■来年からは、完全年金生活者になりそうなのに、全ての生活必需品の値上がりで、生活苦になりそうです。残念です。
青森市 M・Oさん

■この春、長女が高校生になりました。志望校も悩みに悩んで決め、やっと入学だ！と安堵したのも束の間、今度は部活で悩んでいる様子。新しい友達も出来たようで毎日とても楽しそうにしています。私も新しい事始めないと！
東北町 M・Iさん

■電子レンジで温めるパックに入ったごはん、常温保存で非常食にも使えそうだな、どんな味なのかまったく想像もできないし、きつとこれからは食べることがないだろうなあと考えていました。ところが、コープのパックごはんのカレーピラフを買って食べたところ、なんと、なんと、スーパード！こんなに美味しかったの？今まで損してたかも！と驚いてしまい、白米、赤飯、五目おこね、玄米ごはん、などなどたくさん種類全部食べてみたくなりました。カレーピラフとの出会いありがとう。

■ウチの冷蔵庫は冷凍室が一番上にある昔のタイプです。生協が届いた日は冷凍庫がパンパンになります。入れ方を工夫して何とか押し込めて扉を締めるのですが、開ける度によく雪崩を起こします。今週も又、雪崩注意報発令です！
七戸町 C・Tさん

■最近身体のあちこちが痛くなったり（まだ30代なのに！）笑、尋麻疹が出たり、季節の変わり目だからでしようか。そんな時は心のリフレッシュをするのが一番です。子供や夫がまだぐすり寝ている朝4時に起きて、静かな1人時間を過ごすのがマイブームです。コーヒーを飲みながらおやつを食べたり、筋トレしたり、お裁縫したり、夜ご飯の仕込みをしたり。最高です！
二戸市 T・Iさん

■新緑の季節です。花だんや鉢に何のお花を植えようか心ウキウキ、楽しみです。
五戸町の組合員さん

■雪が溶けたらあつという間に春がやって来ました。こんな感じですが、夏がやって来るんでしょうね。歳をとるのも早いが季節の変わり目も早く感じます。
つがる市 Y・Nさん

■コープクリーン洗剤の種類の多さに、驚きました。更に、私たち組合員の健康と環境を守るための開発努力に敬意を表します。素晴らしい商品開発に取り組むスタッフの皆様、感謝です。
黒石市 J・Oさん

■春霞、何か月ぶりの暖かな陽気でしょう。暑くなるとあの冷たい雪が恋しくなりますね。
弘前市 M・Sさん

Q & A

「組合員さんの声」から

（要旨を抜粋して掲載しています）

◆ステンレス製のやかんの蓋に錆が発生しました原因を教えてください。

弘前センターの組合員さん
現品を確認したところ、蓋のふち部分に広範囲にわたって錆があることを確認しました。当商品の材質はステンレス鋼です。ステンレス鋼は腐食しにくい金属ですが、全く腐食しない材質の金属ではありません。ステンレス鋼の表面は不動態被膜と呼ばれる被膜で覆われており、この不動態被膜が腐食しにくい要因です。しかし、不動態被膜は非常に薄い膜で、酸や塩分などにさらされる環境では被

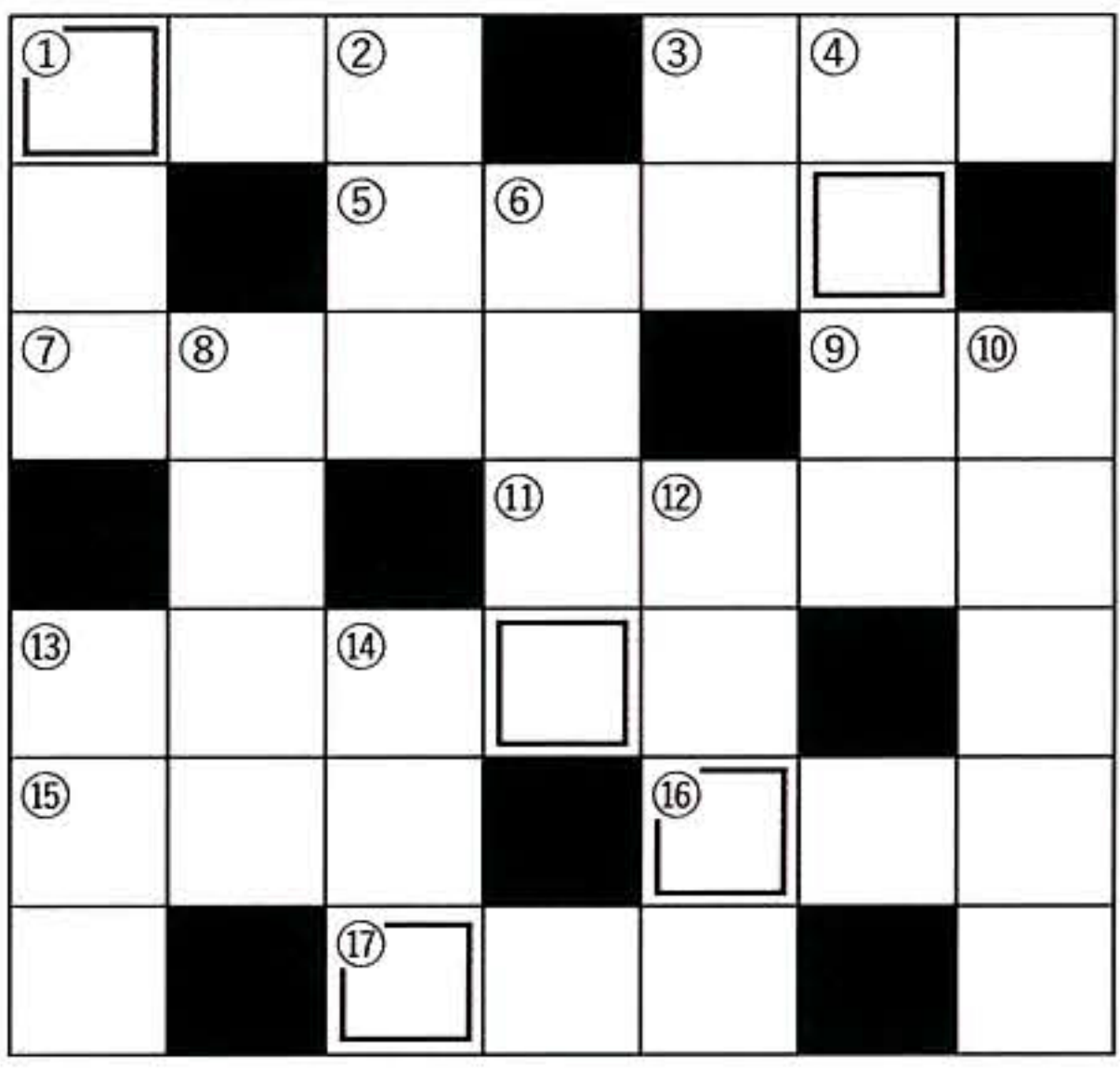
膜は破壊され、腐食が発生することがあります。また、洗浄後の乾燥不足により水分が付着したまま長時間が経過すると水道水に含まれる塩素やミネラル成分などの影響によって腐食が発生する場合があります。

現品は蓋の縁部分に広範囲にわたって錆が発生していることから、やかん本体と蓋が接する部分に水分が付着したまま保管されるなどして、付着した水道水のミネラル成分などとステンレス鋼の反応によって不動態被膜が局所的に破壊され、錆が発生した可能性が考えられます。コープ東北商品本部

◆パズルの解答は、正解以外の言葉で送ってしまうと不正解になりますか？

広報担当が正解として設定していない別の言葉を書いてお送りいただいた場合でも、問題文を「□」の文字を並べ替えるという5文字の言葉が出来ます。として、一般的に使われる□の5文字を使った言葉であれば正解として扱っています。また、答えがあつていれればひらがな・カタカナ・漢字のいずれで記入いただいても大丈夫です。コープあおもり広報担当

ちょっとひととき コープパズル

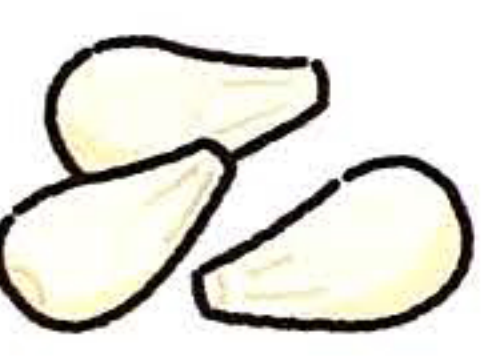


【問題と解き方】

□の文字を並べ替えるとある5文字の言葉が出来ます。

【応募の方法】

ハガキ又はメールに、答え・住所・氏名（よみ仮名）・組合員番号（班に所属している場合は）班名をご記入の上、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。ご応募の際、余白にはお便り、紙面へのご感想、ご意見その他なんでも結構です。ご記入ください。お便り等は紙面に掲載させていただきます。場合によっては、（下部）一次元コード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ご入力ください。



シ	ユ	ク	ハ	ク	サ
チ	イ	サ	ミ	ア	シ
ノ	ネ	ズ	ミ	ザ	コ
ヘ	リ	ア	ブ	ラ	
	モ	ク	ゲ	キ	ヤ
サ	ノ	ウ		ヨ	サイ
ヤ		キ	ヨ	ウ	ダイ

【5月分の正解】
正解は「しゃやく」。

【4月分の正解者】

応募は264通（ハガキ99通、メール・フォーム164通、重複を除く）。正解者は248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。

タテのカギ
①青森県メロンの一大産地、〇〇〇市②優れた医者、〇〇〇市③文字を書き表すことに関連した芸術④目に見える広い範囲の景色⑤7月から、〇〇〇〇〇〇の曳戻しが始まる予定⑥〇〇〇〇の意図をもったまま省略・短縮した言葉⑦赤い色をしたトンボ⑧参加する人が名簿に署名すること⑨他人の絵などを実

ヨコのカギ
①軒先などの建物に巣を作る、中泊町の鳥③個人が普段着る服のこと⑤予想していなかったこと、〇〇〇〇〇〇をつくる⑦ラピスラズリに由来する紫みを帯びた濃い青色のこと⑨日本では世話をする、看護・介護という意味でつかわれることが多い言葉⑩味付けしたイカを炙ったあと延ばして裂いたもの⑬最終的

WEBからはこちらから

たんさく
シリーズ 青森県の難読地名を歩く②

青森県つがる市 ○○○

田 光

読みは記事の文章の最後をみてね。

田光沼と岩木山



私はウォーキングで西へ行き、山田川へ、そして北へ。川が広がって大田光があります。そこには「ひし」が生えていて子供達のおやつになります。じゅん菜が生えます。大きな貝、おいしいです。

2024年9月号テーマコーナー
「わが町の隠れおすすめスポット」への
K・Eさんからの投稿



スズメ



アオジ



タンポポ

田光(○○○)は、つがる市の稲垣町(いながきちょう)沼館と牛潟町(うしがたちょう)の両方にある岩木川の支流山田川(やまだがわ)が流れ込む田光沼(○○○ぬま)のすぐそばにある地名です。周囲には他にも大田光(おお○○○)、田光沼(○○○やち)といった地名もあります。田光沼は、せき止め湖と呼ばれる昔は海だった場所が海の後退によって取り残され、そこに土砂が積み重なったことでできあがった沼です。青森県の鳥獣保護区に指定されており、オオセッカやチュウヒなど希少な渡り鳥の生息地で、撮影日はスズメ、サギ、アオジ、カワセミなどを観察することができました。

田光の地名の由来について調べてみると、田光について直接記述があるものは見つけれませんでした。江戸時代の文献に田んぼの中にある白く輝くものをよく見ると沼だったということから田光沼とよばれているという記述があることがわかりました。

また、太宰治の小説「津軽」に登場しており、高流(たかながれ)と呼ばれる小山に太宰を含め4人で登り、そこから岩木山や津軽平野を眺める場面で「岩木川が細い銀線みたいに、キラキラ光って見える。その銀線の尽きるあたりに、古代の鏡のように鈍く光っているのは、田光沼であろうか。」という一

節があります。調べるまで、航空写真で田光は両方とも田んぼだったので、美しい田んぼのことを表現していると思いましたが、太宰治の「津軽」にもあるように、沼が光ってみえることに由来していそうです。

田光沼の言い伝えや伝説について、津軽一統志(江戸時代中期につくられた弘前藩の歴史書)には、高倉明神(穀物や倉庫の神様)と岩木権現(岩木山の神様)の争いによる洪水と津波(白髭水)によってできたと伝えられています。

ほかにも、田光沼の主である龍女が、沼の宝である珠(国安珠：くにやすたま)を大己貴命(おおあなむちのみこと：日本神話の大国主命【おおくにのみこと】の別名とされる)に献上すると竜女を大変気に入る「国安珠姫(くにやすたまのひめ)」と名付けて夫婦となった。という話もあります。

見ると美しく、調べると奥が深い、田の中で光る沼を機会があれば見に行ってみてください。

※田光と書いて「たつひ」と読みます。三重県には、同じく田光と書いて、「たひか」と読む地域もあります。

今年も新卒の仲間を迎えました!

4月1日～4日に、入協式と研修を実施しました。今年は5名の新卒採用者がコープあおもりの職員として入協しました。

入協者の皆さんに抱負を書いていたので、ご紹介します。



和徳店
惣菜担当
なかの くれは
中野紅葉さん

この度、和徳店の惣菜担当になりました中野です。私は分からないことはそのままにしないでちゃんと聞くこととみんな平等に明るく元気にあいさつをすることを大切に、精一杯頑張りたいと思っています。



和徳店
農産担当
くどう さゆか
工藤彩由佳さん

明るい笑顔と丁寧な接客を大切に、組合員の皆さまに安心してご利用いただける店舗づくりに貢献したいです。これからよろしくお願いします。



青森センター
組合員担当
はせがわ みう
長谷川未羽さん

安全運転を心がけ、いつも笑顔を意識して、組合員さんのもとへ品物を届けたいです。よろしくお願いします。



浪岡センター
組合員担当
あかひら まなと
赤平愛音さん

早く仕事と職場に慣れて、組合員さんを安心させるような職員を目指して頑張ります。よろしくお願いします。



浪岡センター
組合員担当
あまない かずふみ
天内和史さん

感謝の気持ちを忘れず、早く業務に慣れ、信頼される人物になれるよう努力してまいります。

昨年12月に豚舎が火災にあった
産直産地「平田牧場」へ
お見舞いをお渡ししました。



3月11日(水)、コープあおもりの産直産地である山形県「平田牧場」へ、2025年12月14日に発生した豚舎が全焼する火災に対するお見舞い金を贈呈いたしました。

商品の利用が同社への支援につながりますので、組合員の皆様には、今後とも平田牧場の三元豚のご利用をよろしくお願いいたします。

コープあおもり組合員活動部の
Instagram公式アカウントを開設しました。



@COOPAOMORI.KUMIKATU

この度、コープあおもりで行う組合員活動などの情報発信をする。Instagram公式アカウントを開設しました。
フォローよろしくお願いいたします。