

コープあおもり 広報紙

2026

は ば た き

1

Vol. 335

●組合員
163,819人
(2025年11月20日現在)

●宅配利用人数
61,438人

●出資金
4,245,184千円
(一人当たり25,913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、コープあおもり開発品「生協牛乳萩原」を製造していただいている弘前市の「萩原乳業」を訪問しました。1970年代にはすでにあった生協牛乳を作り続けていただいています。今回は、生乳が牛乳になるまでの様子を見せていただくとともに、青森県産の牛乳の魅力などについて教えてもらいました。

写真は、萩原乳業のキャラクター「ミルキング」です。暑いところが苦手ですが、取材にお邪魔させていただいた11月下旬は気温が適しているようでとても元気に対応してくれました。(ありがとうミルキング!)
皆さんも牛乳を飲んでミルキングのように元気な毎日を過ごしましょう!
(写真:萩原乳業前にて今にも駆けだしそうなミルキング)

2025年は大変お世話になりました。
2026年もよろしくお願いいたします。



2026年の干支は丙午(ひのえうま)です。
丙は、「火」の要素を持ち、太陽や明るさ、生命のエネルギーを表すとされています。
また、午は、駿足を持ち、独立心が強く、また人を助けてくれる存在でもあります。
これを合わせて、「勢いとエネルギーに満ちて、活動的になる」年と言われています。

新年のご挨拶／
おいしく減塩「酢豆粉+」・・・2
今月のテーマは…「2026年の抱負」・・・3
青森県の牛乳のおいしさを食卓へ「生協牛乳萩原」
レシピ／コプ子さんの農ある風景・・・4
LPAの会からのお役立つ情報／
コープは話／Q&A拡大版・・・5
おたより／コープパズル／組合員の声から・・・6
たんぽぽ／トピックス・・・7
8 7 6 5 4 3

もくじ



COOP_AOMORI_TAKUHA1



新年にあたって

理事長
菅原 正

新年、あけましておめでとーござい
ます。

昨年中は、組合員の皆さまをはじめ、お取引先や関係者の皆さまに大変お世話になり、ありがとうございました。また、コープあおもりが取り組んでいる、食の安全・安心や平和・環境を守る活動、福祉や子育ての活動、被災地や被災者への支援活動などに、多くの組合員やお取引先、地域の諸団体の皆さまのご理解とご協力をいただきまして、心より感謝申し上げます。

2025年は大きなイベントが2つありました。一つは「被爆・戦後80年」という節目の年であったこと、もう一つは国連が2012年以来2回目となる「国際協同組合年」に定めたことです。

「被爆・戦後80年」においては、ピースアクションinオキナワ、inヒロシマに職員と組合員を派遣した他、被爆・戦争体験の実相を学び継承する取り組みが広がりました。ピースアクションでは参加者が現地を見て・聞いて・感じたことを自らの言葉で報告し、核兵器も戦争もない平和な世界への想いを皆で共有しました。また、「2025年原水爆禁止国民平和大行進」には多くの役員、組合員が参加した他、広島と長崎、それぞれの地で被ばくされた福井絹代さん(青森県在住)の体験をお聞きし伝える活動、平和のつどい&被ばくピアノコンサートを開催する等、コープあおもりにおいても様々な取り組みが大きく広がりました。

「国際協同組合年」は、協同組合が地域においてさらに役割を発揮するための大きな契機となりました。青森県生協連を中心に、青森県内の他の協同組合4団体(青森県漁業協同組合連合会、青森県森林組合連合会、労働者協

同組合ワーカーズコープ・センター事業団東北事業本部、青森県農業協同組合中央会と連携し様々な取り組みを行いました。記念事業としてわらび座による「イーハトーブシアター『真昼の星めぐり』the Musical」に取り組んだ他、協同組合4団体とともに結成した協同組合間提携青森県実行委員会において宮下青森県知事への事業支援、周知要請活動の他、12月には「2025国際協同組合年青森県記念集会」を開催し、県民に広く協同組合の役割や価値を知っていただく活動を進めました。

その他、組合員活動においては学習会や各種企画が活発に行われ、たくさんの方々に参加いただきました。社会的な取り組みにおいては「はじめてばこ」の取り組みを継続しました。また、被災地支援募金やユニセフ募金に多くの組合員の皆さまから善意の募金をいただきました。いただいた善意に改めて感謝申し上げます。その他、生活に困っている方々を支援するために、これまでに引き続き「コープあおもりフードサポート」や「こども宅食おすそわけ便」「コープフードバンク」「サニタリードライブ」に取り組ましました。高齢者等見守りの活動も併せ、今後も継続して取り組んでまいります。

一方、少子高齢化の加速やなかなか収まらない物価高騰の波など、私たちを取り巻く環境は厳しさが継続しています。コープあおもりは、今年も安全な食品の供給とコミュニケーションを通して、地域での人と人とのつながりやくらしの安心を広げる事業と活動を進め、組合員の皆さんの暮らしにお役に立て続けられるよう、健全な経営を推進してまいります。

今年も、組合員の皆さまをはじめ、関係各位の皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

組合員理事サステナブルチームの
ある日の会話

A：最近さ、味噌汁、1日1杯さしてるんだじゃ。本当は毎食飲みてんだばって・・・

B：なんだ? なして? 飲めばいいじゃ。

A：なしてって、血圧高くて塩分控えねばまねって病院の先生さいわれでさあ～

B：塩分控えめだば味噌汁っておいしくねえもんあ～。

C：あれ? なんど、『酵豆粉』って知らねが? このあいだ、WEEK で買ったんだばってさあ。

A：それなんだば。

C：減塩さいい調味料なんだど。おらも医者さ塩分控えねばまねよって言われでらはんで WEEK で買ってみだのさ。

A：どしたらだもんだの?

C：大豆発酵調味料で塩が入ってねえのに、旨味やコクをプラスできるものなんだと。例えば、味噌汁を作るときにお味噌をいつもの半分さして、この「酵豆粉」を入れるだけでコクがあつておいしい味噌汁ができるもんなんだ。いっきゃ! 飲んでみるな。

酵豆粉入りのみそ汁を
みんなで飲んでみた

A：わいっ! これほんとにお味噌半分だな。

B：コクあつてめえ～でば塩分入ってなくてもこらほんどめえんだばいいな! これだば続けられそうじゃ!

A：んだなしたばって、これって味噌汁以外にも使えるんでねの? 何かいいのある

C：んだ! たとえば、炊き込みご飯作るときに醤油の代わりに入れてみたりしたけど、冷めてもおいしくていがったよ。あどは、シチューや出し巻きたまごに入れたりしてもコクが出てめがったよ。んでも一番のおすすめは味噌マヨディップ!! 味噌の代わりに『酵豆粉』をマヨネーズさ入れて、野菜スティックを食べれば最高だ!! 簡単だばってめや

B：減塩できておいしいんだば、無理なく続けられでいいな!! WEEK さ今度いつ載る?

C：いつだべ? あんまりいつだかんだ載らねえみたいだはんて気を付けて WEEK みねばな。

料理にうまみとコクを
プラスして
おいしく減塩

かんてんぱあの
こう ず こ ぶらす
「酵豆粉+」



「みそ汁」の「みそ」を
いつもの半分にして「酵豆粉+」を入れるだけで、
簡単に減塩することができる発酵調味料!
使い方も減塩以外に、
大豆とお米由来のうまみとコクを
料理にプラス!



酵豆粉+

本体448円
(8%税込み483円)
1箱(6.4g×10袋)

「酵豆粉+」を使ったみそ汁の作り方

「みそ」をいつもの半分にした2~3人分の
「みそ汁」に「酵豆粉+」を1袋入れるだけ。

酵豆粉とは?

食塩を使わず、大豆と米を原料に当社独自製法でつくられた大豆発酵調味料です。「酵豆粉」は、食品のコクと風味を増すだけでなく、必須アミノ酸に富むたんぱく質やペプチド、オリゴ糖などが含まれています。



「酵豆粉+」はそんな栄養的に優れている素材をベースに、家庭でより簡単に
便利に使えるよう調合しました。健康維持を心がける食ライフスタイルでの使
用はもちろん、うま味・コクを増強する調味料としても使えます!



「酵豆粉+」は公式サイトオンラインショップとコープあおもりの宅配カタログWeek
で取り扱いしています。Week2月1週号をご覧ください。

今年61年・「2026年の抱負」



来る2026年もハッピーなことがたくさんありますようにと思っております!!まずは自分が前向きになり、その気持ちをまわりに伝えることだと思いました。前向きに、どんなことでも肯定的にとらえ進みたいと思います。

むつ市 E・Mさん

今、目の前にあることを丁寧に、一つ一つ集中して取り組む生活したいです。スローライフになります。出来たことや日常に感謝して眠る日々を過ごすことが抱負です。

七戸町 月見草さん

コープ商品でまだ試したことのない商品を開拓していく!でしょう。好きなものはかなりリピートしているのですが、新規開拓していきたいですね。まだまだ未挑戦のものも多いので……。コープクオリティのカステラが気になっています。2026年と言わず、2025年のうちに挑戦してみようかな。

八戸市の組合員さん

還暦を迎えてから早2年、悠々自適な生活を送っていました。が、早期退職して資金も底をついてきた。2026年はバイトを頑張つて、積み立て定期始めよう!!

平川市 S・Kさん

やはり「健康第二」ですね。健康診断で、引つかることが多くなつてきているので、コープの商品でヘルシーな食生活を1年継続したいと思います。

むつ市 M・Kさん

特にやりたい事もないので、やりたい事を見つける事でしようか。...

むつ市 Y・Kさん

そろそろ我が家の開かずの間を片付けなければ!断捨離、紙物を吟味、おさがり品をまとめることを目標にしたいと思います。

弘前市 Y・Mさん

2026年令和8年の目標は:家族皆元気でいること。実家の父、主人の両親と介護・看病しなくてはいけない年齢となり、こちらが倒れるわけに行かない状況です。心を大きく持ち、おおらかにやさしくいたいものです。

弘前市 S・Kさん



毎年断捨離を抱負として掲げていました。が、どうやら無理そうです(苦笑)なので2026年は「健康的に過ごす」にします。ここ数年コレステロール値がどんどん悪化し、健康診断の結果を見てため息。運動してみたりもするのですが、やはり食生活も見直さないとですね。まだ教育費もかかるし、やりたいこともたくさんある!!長生きするぞ!!!

八戸市 Y・Kさん

2026年は丁寧な暮らしをしたいです。2025年は仕事、趣味に忙しかつたけれど2026年はゆつくりしようと思います。家のこと(掃除、片付け、庭の手入れ、料理)を手抜きせず面倒がらずにやりたいです。

新郷村 N・Sさん

今やっていることを長く続けたい。TV視聴を減らし読書!!転倒等事故に気をつける。無理しない。

青森市 三月つさぎさん

「健康第二」ですね!村の検診でひつかり病院に通うようになりより考えさせましたね。仕事もプライベートも無理ない年でありたいですね!お金で健康は買えませんね!

佐井村 メタ「口」さん

断捨離とダイエットです。6月から始めたダイエット。今6kg減。骨太なので、なかなか進みません。2年後のクラス会までに10kg目指します!そして年齢的にも遅すぎるくらい断捨離。物を捨てられない性格なので進退ですが、こどもや孫に迷惑かけないためにも頑張らないです。

八戸市 Y・Oさん

資格取得です。もう何年も挑戦してきて、未だ合格出来ていないので、もう最後と決めて取り組みたいと思います。春の保育士試験、秋の宅建士試験、二兎を追うことになりました。が、必ず達成したいです。そして、皆様のお役に立ちたいのです。

十和田市 S・Iさん

「庭木」の整備をしていきたいです。年齢を重ねてくると「将来、いつまで自分で木の手入れを出来るのか?」と考えてくるようになります。1本、2本...と「庭木の断捨離」を進めて行きたいです。

八戸市 N・Kさん

家族が夜寝てからの1人時間をつい楽しいしまし、夜ふかしをしてしまします。なので「早寝早起き」が2026年の抱負です。睡眠時間が短いと、白髪が増えたり、お肌によくないと聞きますので、早く寝る習慣をつけたいと思います。朝は早く起きて、家事をパパッと済ませたいです。

八戸市 W・Sさん

とにかく着物を着る機会を増やす事です。母から、母の友人から、伯母からの形見分けに頂いた着物に、日の目を見せてあげねば、もつたいなさすぎるから。先ずは、着物を着る機会の多い習い事(民謡)を始める事にしました。娘が習った時、福祉施設へ着物で慰問に行つた事を思い出して念発起です。

五戸町 H・Kさん

3日坊主の私は抱負を持つことなく過ぎてきました。一日日を大切に生きたいです。一人では生きられないですし、皆さんのお世話を受けながら皆さんに迷惑をかけずにお迎えが来るまで精一杯生きたいです。

五所川原市 N・Nさん

2024年に引き続き、2025年も度重なるケガで運動できなかった。筋肉は落ち、体重増加、体系アンコ型。来年は、健康で長生きすべく、適度な運動、食事の見直しに努めたい。できない過度な目標立てずに、ガンバリ、たいです。

八戸市 まさ奴とすえーさん

3月号のテーマは「棚からぼた餅な話」です。

3月のお彼岸頃にボタンの花が咲くことに由来する「ぼた餅」。昔は砂糖が貴重で甘いものを口にする機会が少なかったことから思いがけない幸運にめぐり合うことをこわがで「棚からぼた餅」といいます。今回は、皆さんが遭遇した思いがけない幸運の話を募集します。

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1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、habatakik@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。

青森県産牛乳のおいしさを食卓へ 萩原乳業で作られる 生協牛乳萩原



＜生協牛乳萩原は、
宅配で1ℓ（毎週）、500ml（月1回程度）。
店舗で1ℓ、500ml、200mlを
お取り扱いしています。
（店舗によって取り扱い状況が異なる場合があります。）

今回はコープあおもり開発品の「生協牛乳萩原」を製造していただいている萩原乳業株式会社を訪問して、萩原千賀子社長と経営企画室所長永澤宏明さんにお話を聞きました。

萩原乳業について

萩原乳業は1952年弘前市で創業し、県内全域のスーパーはもちろん、学校給食用の牛乳を製造するなど、青森県でなじみの深いメーカーです。「青森の牛乳のおいしさを毎日食卓へ」をモットーに新鮮な青森県産牛乳をできるだけ早く、安全な方法で家庭や学校給食にお届けできるように製造・物流を通じて品質管理にも力を入れています。

モットーの通り、萩原乳業で作られる牛乳やヨーグルトの原料となる原料乳はすべて青森県産です。地元農家の皆さんと連携し、青森県内各地で搾乳された新鮮な生乳を使い、ばりたての生乳の良さを生かした製品づくりを行っています。

牛乳を作ってお届けするだけではなく、青森県の牛乳に親しんでもらうために食育活動や子ども向けのイベントへの協力を通じて「青森の牛乳っておいしいね」と感じてもらえる機会づくりを通じて、青森県産牛乳の

ファンづくりも行っています。

「生協牛乳萩原」

誕生について

「生協牛乳萩原」は、コープあおもりが合併する前の1970年代中盤以降に3市民生協が誕生する前から存在していたようですが、誕生の経緯について資料が残されておらず、謎が多い商品です。そのことを今回お話をいただいたところ、萩原千賀子社長が、パッケージのデザインも手掛けていたという先代社長が描いた生協牛乳のデザイン案を見せてくださいました。デザインは太陽と草原がモチーフとなっているそうです。



▲当時、流行していた幾何学模様をあしらったデザイン案。この時は乳脂肪分3.4%でした。

「生協牛乳萩原」について

コープあおもり開発品の「生協牛乳萩原」は、同社で製造していただいている青森県産の生乳だけを使った成分無調整牛乳（乳脂肪分3.6以上）です。使っている生乳は、青森県内の上北・県東部エリアや下北、津軽地域で飼育されているホルスタイン種を中心として、毎日集乳した生乳を弘前市の工場で殺菌・充填し組合員の皆様の食卓にお届けしています。「県産牛乳を選んで飲むことで、地元の酪農とくらしを支える」という思いを共有しながら、組合員の皆さんにも親しんでもらえる商品です。

「生協牛乳萩原」ができるまで

今回、朝の6時30分から行われる充填の作業を見てきました。実際には、酪農家の皆さんが牛から牛乳を搾るところから始まるので、工程についても教えていただきました。

①搾乳・輸送

牧場でしぼった生乳は、品質を保つためすぐに牧場内にあるバルククーラ

ーで10℃以下に冷却し貯蔵されます。しぼって冷却した生乳はタンクローリーが牧場を回り、生乳の品質を調べたうえでタンクに集め（集乳）、萩原乳業に輸送します。

②計量・検査・冷却

萩原乳業で生乳を計量したあと、全部で貯乳タンクに送ります。萩原乳業では最大70t（20tタンクが3基、10t1基）の牛乳を貯蔵できます。同時に原料として受け入れできるか検査を行います。合格した生乳は、より品質を保てる2〜3℃まで冷却・貯蔵します。この時、乳脂肪分の分離や温度上昇を防ぐためゆすり攪拌しながら貯蔵します。

③清浄・均質化

遠心分離装置やろ過機を通して、目に見えない小さなゴミや異物などを取り除いたあと、均質化（ホモジナイズ）させて脂肪が分離しないようにします。

④加熱殺菌

130℃で2秒間殺菌します。

⑤再度、冷却貯蔵

③と④の工程で温度のあがった牛乳をそのまま充填することはできないので、再度冷却します。

⑥充填

機械にパックの束を入れると、自動で牛乳パックが作られ、できたパックを紫外線で消毒したあと、牛乳が充填され、熱圧着で封がされます。

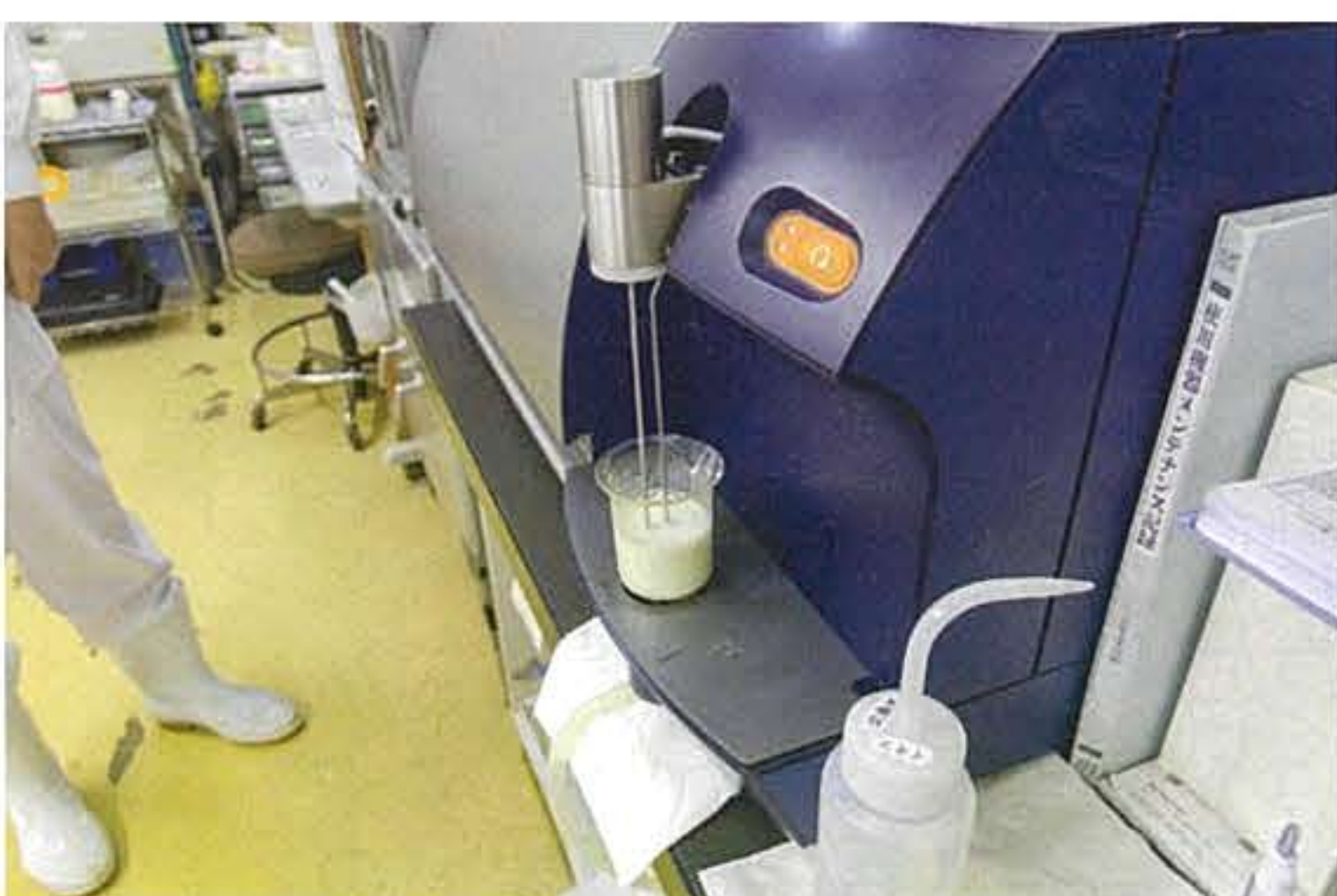
⑦検査・出荷

充填した牛乳パックは重量などを検品したあと出荷用のコンテナに入れます。最後に検査を行い出荷されます。

安全な商品を提供するために

検査室では、当日できたばかりの牛乳を検査していました。

検査室では、出荷後も牛乳の常温や冷蔵状態といった保存状態の違い、経時変化での品質変化を検査を行っています。ほかにも牛乳の成分や不純物を測定する機械「ミルコスキャン」での検査や官能検査を行い牛乳の安全を確かめています。また、萩原乳業では他社からの検査依頼がくるこ



▲1機で牛乳の成分や不純物などしらべることができる「ミルコスキャン」。



▲パックを作る機械、正確かつきれいにパックを作ってくれます。



▲最近、入れ替えを行った充填前の牛乳を貯蔵するタンク、1基で10t貯蔵できます。

ともあり、萩原乳業が行う検査の信頼性がうかがえます。

ぜひ、安全に気を配ったおいしい萩原乳業の青森県産牛乳を飲んでください。

組合員の皆様へ

いつも、生協牛乳萩原や萩原乳業の製品をご利用いただき、誠にありがとうございます。皆様に青森県産の牛乳を選んでいただくことが、地元の酪農家さんと地域のくらしを支える力になっています。これからも「安心して毎日飲める、おいしい牛乳」をお届けできるよう、社員一同、品質と安全を第一に取り組んでまいります。

萩原乳業代表取締役社長
萩原千賀子



▲ミルキング（左）と生産部の松山主任（右）

青森県産牛乳にこだわって！

あおい森のヨーグルト



原材料は生乳（あおい森の牛乳）のみのまろやかさと程よい酸味が特徴のプレミアムプレーンヨーグルト。カップが紙製で「紙パックリサイクル」に対応していることも特徴です。コープあおもりの宅配や店舗での古紙リサイクルでは、洗って乾燥したものを牛乳パックと同じく回収しています。

あおい森の牛乳



萩原乳業が、JA全農あおもりとともに取り組んでいる。原料乳を生乳の生産が盛んな東北町や明治時代、日本初の西洋式牧場が開設された三沢市がある「青森県上北地域」（十和田市、三沢市、野辺地町、七戸町、六戸町、横浜町、東北町、六ヶ所村、おいらせ町）に限定した成分無調整牛乳。

萩原乳業の牛乳とヨーグルトを使ったレシピ

ヨーグルトで
バタチキカレー

今回は「生協牛乳萩原」と「あ
おい森のヨーグルト」を使ってレ
シピを作ってみました。



ダルゴナコーヒー

材料 (1人分)
インスタントコーヒー 大さじ2
砂糖 大さじ2
水 大さじ2
生協牛乳萩原 コップの8分目
小さな良く洗ったペットボトル

作り方
①ペットボトルにジョウゴなどでコ
ーヒー、砂糖、水を入れて、キャ
ップをしっかり閉め5分前後に振
る
②コップの8分目くらいまで牛乳を
注ぎ、ペットボトルからコーヒー
を上にくっきり注ぐ



パイナップルラッシー

材料 (4人分)
あおい森のヨーグルト 1カップ (180ml)
生協牛乳萩原 1カップ (180ml)
缶詰のパイナップル 4枚
缶詰のパイナップルのシロップ 大さじ3
氷 好きな量

作り方
①パイナップルを4つに切る
②切ったパイナップル、ヨーグルト、牛乳、
シロップをミキサーにかける
③コップに氷を入れ、②を注ぐ

※桃缶などで作ってもおいしいです。

ナン

材料 (4枚分)
小麦粉 200g ※別途打ち粉 適量
ベーキングパウダー 小さじ1½
塩 小さじ¼
あおい森のヨーグルト 大さじ4
水 大さじ4
サラダ油 大さじ1

作り方
①ボウルに材料を全て入れて混ぜる。
生地がまとまったら手で1分こね、
ラップをかけて10分おく
②台に打ち粉をして生地を4等分し、
めん棒で3ミリほどの厚さに伸ばし
ナンの形を作る。
③フライパンを熱し、②を並べ弱火で
両面に焼き目がつくまで焼く

材料 (2人分)
鶏もも肉 200g
玉ねぎ 1/2個
サラダ油 大さじ1
チューブにんにく 小さじ1/2
チューブしょうが 小さじ1/2
C.イタリア産カットトマト
60g
カレー粉 大さじ1 (カレー
ーを使う時は大さじ½を目安
にしてください)
C.鶏がらスープ 小さじ2
水 100ml 砂糖 小さじ1
バター 20g
(マーガリン代用可)
水切りヨーグルト 100g

作り方
①鶏肉はひと口大に、玉ねぎ
はみじん切りにする。
②鍋にサラダ油、玉ねぎ、
にんにく、しょうがを入れ、
玉ねぎがきつね色になるま
で炒める
③トマト、カレー粉を入れ
1分炒めたら、鶏肉を入れ
炒める
④水、鶏がらスープを入れ蓋
をして、鶏肉に火が通るま
で時々まぜながら弱中火
で5分程煮込む
⑤火を止め、砂糖、バター、
水切りヨーグルトを加えて
よく混ぜる
※分離しやすいため、ヨー
グルトを入れたら再加熱しない

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」。
産地だけでなく、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！

化学合成農薬・化学肥料は一切使用していない有機栽培
すべての基本は「土づくり」

北海道大雪を囲む会

8人のメンバーから成る「大雪を囲む会」は北海道の真ん中、大雪山連峰を囲
む、美幌町、清里町、北見市、滝川市、新十津川町、中富良野町、上富良野町などで、
有機栽培のにんじんやゴボウ、玉ねぎ、じゃがいもを生産しています。Week では、
土ごぼうを中心に、玉ねぎやにんじんなども案内しています。

有機栽培農産物は、化学合成農薬・化学肥料、化学合成土壌改良剤を使わず3
年以上経過し、堆肥等による土づくりを行った畑で、栽培期間中も認められた農
薬・化学肥料以外を使用せず栽培された農産物のことです。その有機栽培で、安
全でおいしい農産物を作るための、すべての基本は「土づくり」だと大雪を囲む会
は考えています。コプ子さんは、代表の一戸農場さんの自家製の堆肥が保管してあ
る場所を見に行きました。一戸さん自慢の、木材チップや牛ふん、米ぬかを主原料
とした堆肥の山は、微生物の力で低温発酵しており中の方は湯気が上がるほど温
度が上がっています。そして不思議なことに、匂いもほぼないのです。

一戸さんいわく「こうした手作りの堆肥を使った、栄養バランスの取れた土で育
ち、的確な肥培管理をされた作物は病気にも強く、害虫も寄せ付けにくいんです。」
ということ。しかし有機栽培が一番人手・労力が必要になるのはなんといっても
「草取り」です。もちろん、除草剤は使用しませんから、手取りやカルチ機と呼ばれる
除草機械で行います。ご存じの通り、北海道は広い!!青森の畑も広いですが、比
べ物にならないほどでっかいのが北海道の畑です。それを人の手で除草する労力を
思うと、コプ子さんは心からの「いただきます」を唱えずにはいられません。

有機栽培は、一言で説明することができない大変な農業ですが、作っている人
の努力や苦勞を、ちょっぴりだけ知っていただければとコプ子さんは思います。



▲大雪を囲む会 代表の一戸義則
さん。いつも笑顔でパワフルな一
戸さん、この日はにんじんと共に
カシャ！



▲手作りの堆肥の山！中はホカホ
カで不思議な感覚でした。これは
有機栽培にとって大事な大事な宝
物ですね。



▲一戸さんの息子さん、宏公(ひろひと)さ
ん。ごぼうを持ってにっこりです。

LPA の会からのお役立ち情報

預貯金口座の色々

使っていない
預金通帳ありませんか？

通帳はご家庭によって、いろいろ使い方が
あると思います。

口座を一つで管理している人は、わかりやす
く管理しやすいです。

給与受取口座、光熱費などの引落口座、教育
費を貯蓄するための口座など、用途に応じて使
い分けている方もいると思います。また、支店
ごとにつきあいで口座を開設したことがある
方もいると思います。ご家庭に眠っている通帳
がないか、確認してみてください。

2年以上使っていない未利用口座に、手数料
を課す銀行が増えています。2021年7月1日
以降に開設された口座については、2年使用し
ないと事前に通知が届きます。未利用口座手
料引落日までに入出金などの取引がない場合、

手数料が引き落とされます。手数料分の残高が
ない場合でも、残高全額が引き落とされ、自動
解約となります。各銀行の対応については、開
始時期などが異なるため一度調べてみてくだ
さい。

2009年1月1日以降に入出金などの取引
があり、最後の取引から、10年取引がない預金
は休眠預金となります。休眠預金になると、国
が定める「休眠預金等活用制度」により、各金融
機関から預金保険機構に移管された後、毎年
度、必要な額がNPO法人などの「指定活用団
体」に交付されます。休眠預金になっても、払い
戻しはできますが、金融機関窓口での手続きが
必要となります。

最後の取引が2009年1月1日より前の口
座は上記制度の対象外となります。その場合は
法律によってその口座での取引がない場合に
財産権を失う時効が決まっており、時効を過ぎ
ると預金は金融機関のものとなります。時効は
銀行で5年、信用組合、信用金庫で10年となっ

ています。しかしながら、絶対ではありません
が、一般的に金融機関では時効を迎えた預金に
ついて払い戻しの運用がされているため、時効
が来ている預金であっても、まず該当する金融
機関の窓口払い戻せるか問い合わせてみま
しょう。

これ以外にも法律によって休眠預金となら
ないものがあります。例をあげると2007年9
月30日以前に預け入れた定期性の郵便貯金
です。こちらは旧郵便貯金法により、満期後20
年2ヶ月で時効消滅し、国庫に納められます。

使っていない口座や古い口座は解約しま
しょう。合併などで通帳の金融機関がなくなっ
ている場合もあるかと思いますが。合併後の金融
機関で手続きが可能です。金融機関によって手
続きが異なるので、事前に電話連絡などしてみ
て下さい。

断捨離、終活にもなります。口座解約でスッ
キリしましょう。

Q&A拡大版

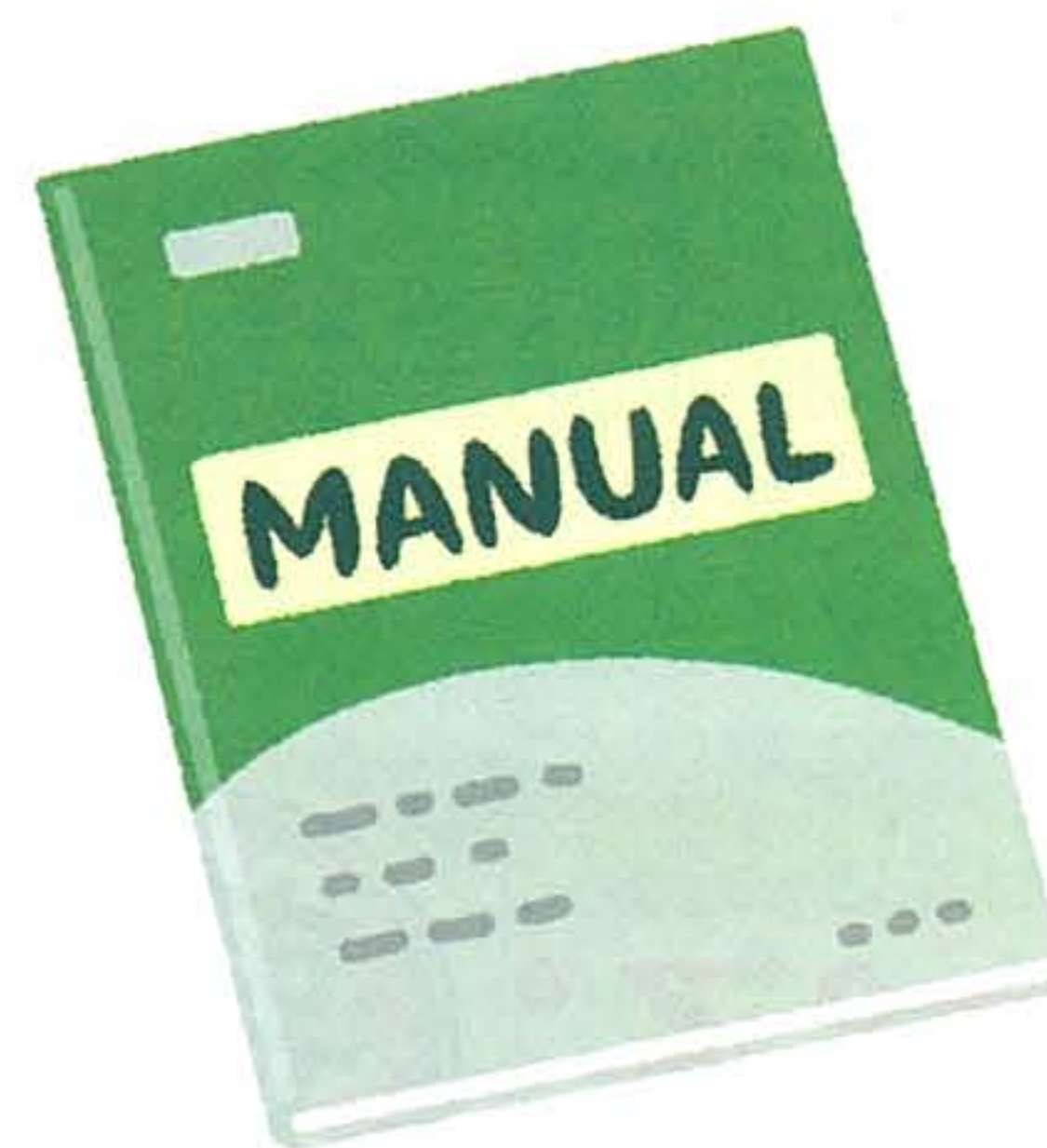
無添加調味料（化学調味料不使用みそ・しょうゆ）も積極的にチラシ
に載せて欲しいです。よろしくお願いします。

まずはじめに2022年3月30日、消費者庁
より発表された「食品添加物の不使用表示に関
するガイドライン」により、「化学調味料」など
の食品表示基準で規定されていない用語を使用
することが2024年4月1日以降禁止となりました。
これに伴い、商品名および商品パッケージ
に「化学調味料」や「化学調味料不使用」とい
った表記がなされた商品（加工食品）は流通し
ていないこととなっております。

また、同ガイドラインにより2024年4月以
降、単に「無添加」と表示するのではなく、「何

が無添加なのか」を具体的に記載することが必
要となっております。ご要望いただきました「無
添加調味料（化学調味料不使用みそ・しょうゆ）」
については、何が添加されていないみそ・しょ
うゆをご要望なのか、または具体的な商品名等
をお知らせいただければ、コープ東北生協宅配
Weekカタログでの企画・取り扱いの可否につ
いて個別に調査・確認し、回答差し上げたいと
考えております。何卒ご理解賜りますようお願い
申し上げます。

コープ東北商品本部



ガイドラインの話し

今回、回答のなかで「食品添加物の不使用
表示に関するガイドライン」が出てきました。

ガイドラインとは、行政が示す指針のことで、
通常法的拘束力はなく、トラブルの防止や利用
をしやすくするために定められます。そのため、
ガイドラインに違反しても是正を求めること
くらいしかできず、罰則を与えることはでき
ないのが通常です。しかしながら中には、法
的拘束力を持つものもあります。

「食品添加物の不使用表示に関するガイドラ
イン」は、食品衛生法で添加物とその表示方
法については規定されている一方、表示方法
が多岐にわたる「不使用」の表示に関しては
事業者任せにされていたことから、「不使用」表
示については、実際どうなっているかわかりづ
らい表記があったことから定められました。例
を挙げると、「保存料無添加」としていながら、
保存料と類似した機能を持つ原材料を使用し
ていたなどです。そのため、ガイドラインには、
誤解を招く表現として10の類型（右）があげ
られています。

食品に関連するガイドラインとしては、ほか
にも食品の消費期限や賞味期限の表示に関わ
る「食品期限表示の設定のためのガイドライ
ン」や農産物の表示に関わる「特別栽培農
産物に係る表示ガイドライン」など様々ありま
す。

「食品添加物の不使用表示に関するガイ
ドライン」に表記されている誤解を
招く表現として挙げられている類型

類型1：単なる「無添加」の表示

（例：何が無添加なのか具体的に表記されて
いない。）

類型2：食品表示基準に規定されていない用
語を使用した表示

（食品表示基準にない、人工、合成、化学、
天然といった悪い・良い印象のある言葉を、
無添加あるいは不使用と共に用いることで、
実際のものより優良又は有利であると誤認さ
せる恐れがある。）

類型3：食品添加物の使用が法令で認められ
ていない食品への表示

（例：香料の使用が認められていない食品に、
香料不使用と記載した。）

類型4：同一機能・類似機能を持つ食品添加
物を使用した食品への表示

（例：保存料と同じ効果がある保存料以外の
食品添加物を使用した食品に保存料不使用と
記載した。）

類型5：同一機能・類似機能を持つ原材料を
使用した食品への表示

（例：アミノ酸を含有する抽出物を使用した食
品に添加物として調味料を使用していないこ
とを表示した。）

類型6：健康、安全と関連付ける表示

（事業者が独自に「健康・安全」について科
学検証し、それらと関連付けることは困難で
あり、これらを理由に不使用・無添加と表示
することは商品を優良・有利であると誤認さ
せる恐れがある。）

類型7：健康、安全以外と関連付ける表示

（例：おいしい理由として不使用・無添加を
表示した。商品が変色する可能性の理由とし
て着色料不使用と表示した。）

類型8：食品添加物の使用が予期されていな
い食品への表示

（例：ミネラルウォーターに保存料不使用や着
色料不使用と記載した。一般的に着色料が
つかわれておらず、食品そのものの色をして
いる食品に「着色料不使用」と記載した。）

類型9：加工助剤^{※1}、キャリアオーバー^{※2}として
使用されている（又は使用されていないこと
が確認できない）食品への表示

（例：原材料に保存料が使用されているにも
関わらず、商品に「保存料不使用」と記載した。
原材料への使用の有無が確認できていないに
も関わらず、自社工場内では使用していない
といった記載をした。）

類型10：過度に強調された表示

（例：商品に過剰に目立つように特定の添加
物を使用していないこと記載する、無添加の
文字を大きく、その近くに小さく保存料や着
色料と記載した。）

たんさく 青森の戦跡・慰霊碑を巡る⑧

太平洋の海を見張った 葦毛崎電探基地



中心にある電探の基礎

八戸市種差海岸にある鯨角灯台のすぐ近く、現在は太平洋を一望できる葦毛崎展望台として開放されているこの場所には、戦時中旧日本軍の電探基地がありました。

電探とは電波探信儀(でんぱたんしんぎ)の略で、電波をだし、ものに当たって跳ね返ってきた電波を測定して、対象との距離や方向を測るレーダーのことです。葦毛崎には、防空用の電探が設置され、無線基地として対空監視を行っていました。

上の窓状に穴が開いている外壁は、戦後建てられた物で、戦時中は下の土台部分の中央に電探が設置されていました。現在電探は取り外されていますが、その基礎が残っています。

それよりも前には、現在はその遺構はのこされていないようですが、幕末に幕府の命令で八戸藩が異国船監視のために建てた鯨浦台場(または、鯨台場)という見張り台があったそうです。

訪れたことがある方の中には、うみねこラインに沿って、コンクリート柱が立っているのを見た覚えがある方がいると思います。近くに旧海軍基地(蕪島)や今回紹介した電探基地があることから、軍事関係の遺構かと勘繰ってしまいましたが、これはいつだれが建てたかは調べてもわかりませんでした。しかしな



▲手前のコンクリート柱と奥の黄丸でかこっている柱がマイルポストで、手前と奥のマイルポストで1セットです。現在は撤去されていますが、対となるマイルポストが蕪島側にありました。そちらは3本1セットだったそうです。マイルポスト間を船が航行して速度を計測していたそうです。赤丸が葦毛崎展望台、右奥の灯台が鯨角灯台です。

がら、用途ははっきりしており、このコンクリート柱は「マイルポスト」という、速度を測る計器がまだ発達していなかった頃に使用されていた船の航行速度を図るための装置です。海から見えるように2本1組の柱が建てられており、海から見て前後2本の柱が重なるところから計測を開始し、先にある別の組みになるマイルポストが重なるところまで航行してその到達時で船の航行速度を測定します。写真のものは2本で組みですが、これと対になる組みのものは、海から見えなくなる場合があったことから、3本配置して見えなくなることを防止していたそうです。(この3本は撤去されているようです。)

葦毛崎の由来は昔周りの草原が馬の放牧地で、草原を歩き回っていた葦毛(灰色の毛)の馬にちなんだものだそうです。現在も馬を育成している牧場があり、鯨角灯台に登るとその牧場が見えます。

昼間は太平洋のパノラマやリアス式海岸の地形を見渡すことができ、夜には、漁火が見えることもあります。初夏にはゼンテイカやハナノショウブが花を咲かせ、気持ちのいい海風が吹き抜けます。

葦毛崎展望台は戦跡ではありますが、現在は近くに蕪島や鯨角灯台もある風光明媚なところです。すぐそばに駐車場があり、ソフトクリームで有名な売店もあるので、ぜひ一度訪れてみてください。

秋まつり みんなのあそびばを
開催しました。五所川原地域
五所川原地域リーダー会

11月2日(日) 五所川原市地域福祉センターで五所川原市社会福祉協議会、コープあおもり五所川原地域リーダー会主催、五所川原市食生活改善推進委員会、NPO法人ほほえみの会協賛「秋まつり みんなのあそびば」を開催しました。地域のアクティブシニアや高校生のボランティアも加わり、総勢42人のスタッフが協力して秋まつりを盛り上げました。

【お楽しみコーナー】では、わなげ、ターゲットゲーム、ポップコーンの無料配布、手作り小物の販売、コーヒーとコーヒー豆の販売、おりがみで作る金魚ねぶた、コーすけのふうせんをプレゼントしました。

【試食コーナー】は、先着100食限定「季節のみそ汁」と「CO・OP ごぼう飯」を試食をしていただきました。試食は100食限定があつという間になくなり、たくさんの来場者にスタッフも驚きとうれしさでいっぱいでした。

生協まつりを
開催しました。下北地域
下北地域リーダー会

11月9日(日) 下北文化会館展示ホールにおいて、下北地域リーダー会主催の「生協まつり」を開催し多くの方が訪れました。

健康づくりコーナー(体組成計とベジチェック)、商品販売コーナー、活動紹介コーナー、平和ユニセフコーナー、ドリンクコーナー、キッズコーナー、仲間づくりコーナーを設けて様々な生協の活動を紹介しました。CO・OP共済マスコットキャラクターのコーすけも参加し、会場全体が笑顔に溢れた企画となりました。

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ください。

