

2023年度11月

生協では、活動を通してSDGs達成に向けて取り組んでいます。
各項目にSDGsのマークを付けていますので参考にして下さい。

班長・組合員のつどい & おうちでつどい

生活協同組合 共立社 〒997-8588 山形県鶴岡市宝田一丁目3-23 ☎0235（22）5110
https://www.yamagata.coop

生協では年に2回「班長・組合員のつどい」を開催し、生協からの情報を伝え、組合員との交流を深めています。今年度は、“会場に参加する”・“ご自宅で参加する”の2つのパターンを準備しています。開催しての感想もお待ちしています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS サステナブルで地球にもお財布にもやさしい暮らし方

皆さんは知っていましたか？実は、温暖化の原因になるCO_2の排出量は夏よりも冬の方が多い、ということを！？正しく言うと“夏は大気中のCO_2が減り、冬は増える”。暖房を使うことも理由の一つですが、春から夏にかけてはCO_2を多く吸収してくれる植物が頑張ってくれているからなのです。だから、冬も節電することが大事です。

また、今も世界中で争いが絶えません。そして、人間が生きるために必要なエネルギーや食糧までもが国同士の駆け引きに利用され、燃料の高騰・食品の値上がりなどがくらしを圧迫しています。

日本にいる私たちも世界の中の1ピースにすぎません。私たちの日々の暮らしを見つめ直し、今よりも「サステナブル（持続可能な）」社会に変えていきましょう。

11月のつどい試供品のご紹介



チャックシール付き！

CO・OP国産素材 三陸産カットわかめ

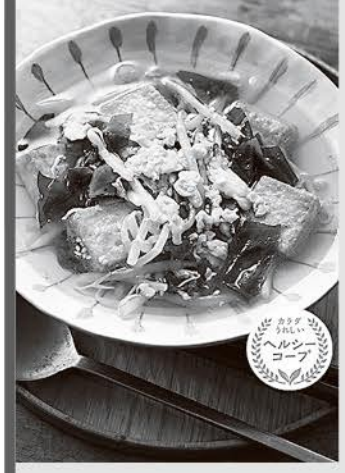
通常価格 228円（税抜き）

三陸産の原料を使ったカットタイプの乾燥わかめです。

親潮（寒流）と黒潮（暖流）が交錯する三陸沖は、栄養分が豊富で魚や海藻の生育に最適な環境として有名です。荒波にもまれて育ったわかめは、身がひきしまって厚みがあり、しっかりとした歯ごたえがあります。便利なチャックシール付きです!

※三陸産わかめ100％使用。お湯なら2分・水なら5分で戻り、約10倍に増えます

11月のつどい試供品 国産素材の「COOP三陸産カットわかめ」でお財布にもやさしい秋のレシピを作ってみませんか？



厚揚げとわかめのぽん酢スープ

お財布にも優しいもやしを使ったあったかレシピ♪

材料（2人分）
CO・OP三陸産カットわかめ……4g
厚揚げ……150g
ぽん酢……大さじ1・1/2
だし汁……400ml
もやし……1袋（200g）
玉子……1個
白いりごま……小さじ1
ごま油……小さじ1

作り方
①カットわかめは5分くらい水につけて戻し、しっかりと水けをきる。
②鍋にだし汁を入れて中火にかけ、煮立ったら食べやすい大きさに切った厚揚げ、もやし、①のわかめを入れる。
③3～4分煮立て、ぽん酢を加える。
④再度煮立ってきたら、割りほぐした玉子を回しいれ、玉子に火が通ってふんわりと浮いてきたら火を止めて、ごまとごま油を加える。



残りご飯の簡単クッパ

韓国料理のクッパを残りご飯で♪

材料（2人分）
ご飯……200g
ネギ……1/2本
にんじん……2cm
CO・OP三陸産カットわかめ……小さじ1
溶き卵……1個分
水……1・1/2カップ
CO・OP鶏がらスープ…大さじ1
ごま油……少々
白いりごま……適量

作り方
①ネギは斜め薄切り、にんじんは短冊切りにする。
②鍋に分量の水・鶏がらスープを入れて煮立て、①とわかめを加えて煮る。
③煮立ったらいったん火を止めて溶き卵を回し入れ、ごま油を入れて軽く混ぜて蓋をする。
④器にご飯をよそい、③のスープを注ぎ入れ、ごまをふる。

会場参加のみ試食❶

1人2個包装



CO・OP 沖縄県産黒糖を使ったひとくちわらびもち 10個

通常価格 328円（税抜き）

沖縄県産黒糖と国産砂糖を使用したつるんとした食感が特徴の一口タイプのわらびもちです。個包装なので持ち運びや保存にも便利です。

会場参加のみ試食❷



CO・OP カフェインレスアールグレイティーバッグ 20袋

1人1個包装

通常価格 448円（税抜き）

ベルガモットの華やかな香りの風味豊かな味わい。ホットティーでもアイスティーでもおいしくいただけます。

CO・OP サステナブル 森の資源を守る

商品を利用することで、誰かの笑顔につながるサステナブル商品



レインフォレスト・アライアンス認証マーク付き

レインフォレスト・アライアンス認証は、農園の環境、土壌・水を含めた天然資源、生態系や生物多様性を守り、労働者の労働条件やその家族・地域社会を含めた教育・福祉などの厳しい基準を満たした農園に与えられます。

コープのくらし応援 CO・OPでは組合員の皆さんのお財布を応援します!!

～くらしに身近な商品を特別価格で提供～ くらしのセンター:11月29日まで 宅配:11月5週まで

くらし応援全国キャンペーン 第2弾開催中

日本生協連とコープ東北サンネット事業連合、および全国の生協は「くらし応援全国キャンペーン」を2023年9月から11月まで実施しています。

世界情勢が影響し、私たちが普段使用する食品や光熱費の値上げが続いています。今年5月に日本生協連が組合員を対象にして行った節約・値上げについてのアンケート調査では、回答者の60.9％が外食より普段の食事を節約していることがわかりました。

「くらし応援全国キャンペーン」では、くらしのセンターや宅配での購入に対する組合員の暮らしを応援するために、ご利用が多く、くらしに身近な商品を選定し、キャンペーンマークを付けて特別価格でご提供しています。日々の暮らしの中でコープ商品をお役立てください！





サステナブルってわくわく!? 知って・学んで・行動しよう

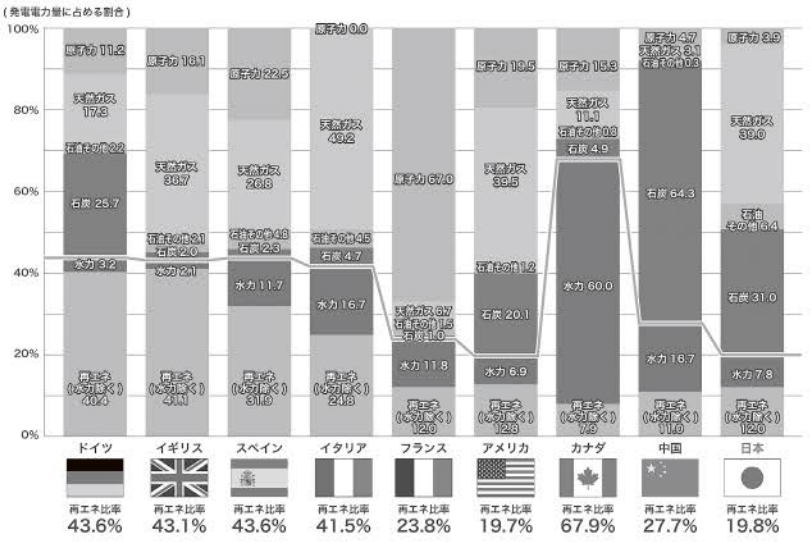
今年の夏の例外的な暑さを「異常」と一言で表すことは簡単ですが、私たちが生活で排出するCO_2の影響もとても大きいと思います。でも、冷房や暖房を使わずに暑さや寒さを我慢すれば命にもかかわりますよね…。

「地球のために我慢をした行動」はとても大変ですが、『将来の子ども達のためにつながる「わくわく」した「サステナブル」な行動』って考えるとちょっと前向きになりませんか？ 財布にも人にも優しい取り組みを、「知って」・「学んで」毎日の生活の中での「アクション」に変えていきましょう！

サステナブルアクション エネルギー編

日本で使用される電気の量

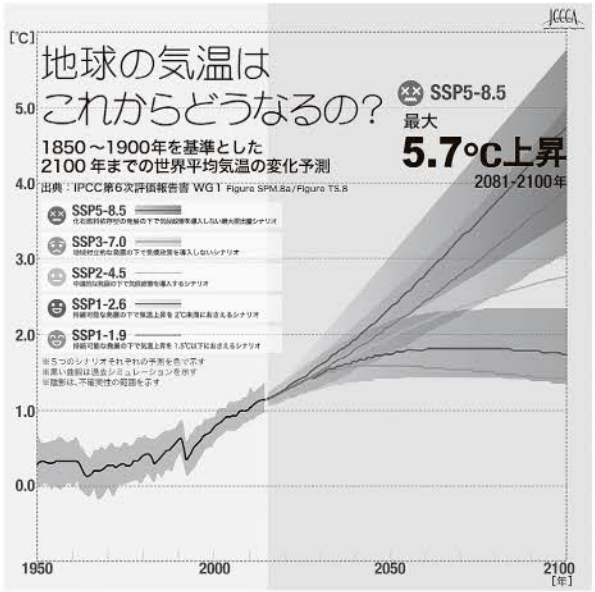
日本で使用される電気の量は約1兆kwh（1970年3100億kwh）。
ちょっとピンとこない数字ですが、日本人みんなが1年間休まずに1日4時間自転車発電をしても、日本の電気消費量のおおよそ2日分にしかなりません。普段気が付きませんが、私たちは膨大なエネルギーを毎日消費しています。私たちの生活に不可欠なエネルギーについて考えてみましょう。



出典：IEA「Market Report Series-Renewables 2021（各国2020年時点の発電量）」、
IEAデータベース、総合エネルギー統計（2020年度確報値）等より資源エネルギー庁作成 より

ステップ1 「知る」

①地球温暖化の原因といわれているのが私たちが生活すると必ず排出されるCO_2です。
今のままの生活をつづけていくと、2100年には5.7度温度が上がるといわれています。
山形県でも温暖化の影響は表れています。例えば山形市でも100年あたり1.3度程気温が高くなっています。

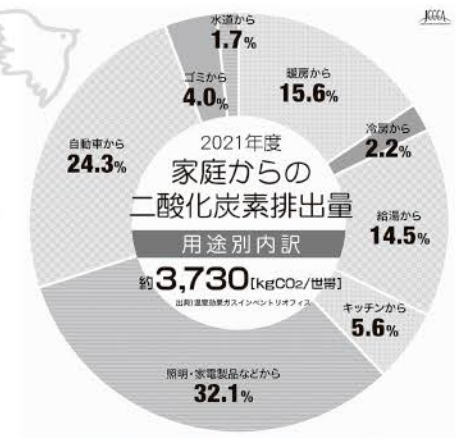


出典：JCCCA全国地球温暖化防止活動推進センター

今後、地球温暖化が進むと2100年には9～88cm海面が上昇すると予測されています。
また、世界各地で激しい渇水や干ばつ、集中豪雨や洪水の多発、ハリケーンや台風の発生、猛暑、熱波や真夏日の増加、寒波や大雪などの被害が多発し、動植物の生態系にも大きな変化をもたらすとの予測がされています。
今年の夏の猛暑も温暖化の影響が少なくないと思いますが、生産物をつくる生産者の皆さんも大変な苦労をされ、今後についての不安を抱えています。

②CO_2の排出は工場からだけではありません。家庭からの排出も課題です。山形県では2020年750トン（推定値）そのうちの約19%が家庭から。（自動車31%、製造24.4%等）家庭や自動車からの温室効果ガスの排出量削減について、私たち一人ひとりも自分事として考えていく必要があります。
※気温上昇を1.5度に抑えるために2030年までに一人当たり3000kgを目標にすることが必要です。

③日本の電力構成は原子力約7%・火力発電約70%強・水力や地熱などの再生可能エネルギー20%強程度となっています。
政府は脱炭素等を考え、2030年までに総発電量を減らしつつ電力構成を原子力約20%程度、火力発電約40%にしたい考えです。東京電力福島第一原発の災害で学んだ教訓はどうなったのでしょうか？



出典：JCCCA全国地球温暖化防止活動推進センター

ステップ2 「学ぶ」

今年度日本生協連では多くの組合員が持続可能な行動について考えるきっかけとして「コープサステナブルアクション」をお知らせしてきました。
現在SDGsのじかん「地球環境について考えよう」のYouTube動画を公開中です。（来年3月まで 対象小学校高学年～）お2人の先生のお話を聞いて、私たちにできることを考えてみませんか？



ステップ3 「アクション」

①節電を考える

節電の必要性はわかっても、冬の季節の節電はちょっと…と、しり込みしてしまいますよね。でもお財布のために節電をしてみる！と考えて、ちょっと前向きになれるかも？1つ1つの行動から少しずつCO_2を減らすことを考えよう！

例 ●家庭の電気使用量の4割を占める「テレビ」「冷蔵庫」「照明」「エアコン」の使い方を考える。
●まとめる⇒洗濯 再配達を減らす お風呂はすぐ入る 一つの部屋で家族で過ごす 生協の宅配を利用する

②再利用する

●増やさない⇒不必要なものは断る 使い捨てを減らす 衣類は長く着る
●温度を考える⇒窓の断熱 「首」回りをあたためる 湯たんぽを活用

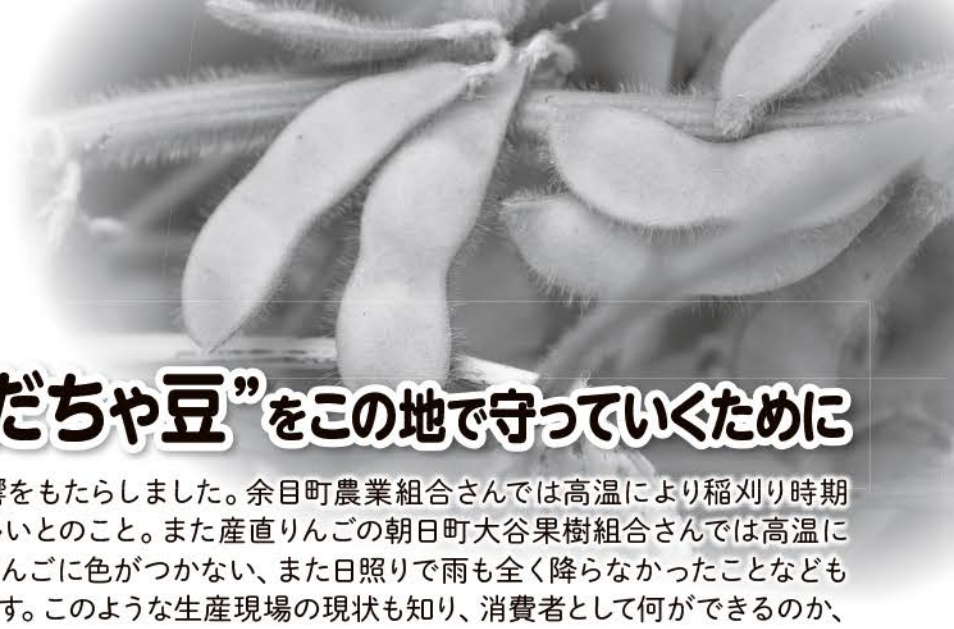
③「CO_2も家計の負担も減らそう 私の電気代調べ」に挑戦する

実際アクションをしてみて、CO_2削減に挑戦してみよう。

1) 11～1月の間1か月間取り組みます。
2) アンケート用紙に記入します（または右の二次元コードから）
・家族構成（人数）
・どんな節電方法に取り組んだのか
3) 申し込みをした方から特徴的な取り組みをした方に500円の図書券を10名にプレゼントします。また、応募していただいた節電方法については、いっしょにCOOP等でご紹介させていただきます。

〆切り 1月末まで

※このページの出典：資源エネルギー庁HP・環境省HP・コープわくわくサスティナブルアクションHP・山形県HP・やまがたカーボンニュートラルガイドブック



サステナブルアクション 産直編

生産現場の現状も 知って・考えて・行動しよう

これからも おいしい在来作物“だだちゃ豆”をこの地で守っていくために

“だだちゃ豆”の生産者
松浦園芸さん



松浦園芸
松浦　敏さん

今年の猛暑は生産者にも大きな影響をもたらしました。余目町農業組合さんでは高温により稲刈り時期が早まり、お米が白濁しているものも多いとのこと。また産直りんごの朝日町大谷果樹組合さんでは高温に加え、夜になっても気温が下がらずにりんごに色がつかない、また日照りで雨も全く降らなかったことなどもあり、さびや日焼け障害が多く出ています。このような生産現場の現状も知り、消費者として何ができるのか、いっしょに考えてみませんか？

旬のものを旬の時期に、地元の皆さんにおいしく食べてもらいたい、と生協といっしょに頑張り続けている、“だだちゃ豆”の生産者 鶴岡の松浦園芸さんへお話をお伺いしてきました。

ステップ「知る」

今夏の猛暑被害について

一番大変だったのは、例年であれば同時期に植えた枝豆が収穫時期を迎えると4～5日かけて収穫できたものが、1～2日で収穫しなければならなかったことです。もし、少しでも病原菌があれば、夜間で一気に広がってしまいます。松浦園芸の“だだちゃ豆”は特別栽培で慣行栽培の半分以下の農薬しか使用していませんので、病気が広がってしまえばすべて収穫できなくなってしまうのです。毎年このような高温の日は年に1～2日はあるのですが、今年は連日の高温続き。このようなことは初めてだと思います。

また、長い期間、組合員の皆さんにおいしい枝豆を味わっていただくために、何種類かの品種を栽培していますが、品種によっては作付けの半分しか収穫できなかったものもあります。生協の宅配で注文いただいた枝豆はなんとか納品できましたが、センターの方にはご迷惑をかけたと思います。

また、トマトなどの野菜も栽培していますが、ハウスの中は45～50℃にもなり植えることはしましたが、花が小さく、変形していて受粉できずに実がつかない、ついたとしても全く小さくて商品になりませんでした。

温暖化対策

国からは、高温に強い作物を栽培するようにとの指導もあります。しかし、“だだちゃ豆”は在来作物でもあり、品種改良ができません。ですから、気を付けながら種を絶やすことなくやるしかないと思っています。

例えば、いつもよりも早く植える、または遅く植えて高温になる時期を避けて収穫できるようにすることなどです。しかし、消費者の皆さんにとっては枝豆の旬は盛夏であり、その時期に発送など楽しみにされていると思うので、期待に応えられなくなるのではないかとの心配もあります。また、噴霧器を使うということも考えられます。水をミスト状にして噴霧すれば一瞬でも温度を下げることができるのですが、これには投資も必要です。この部分を価格に転嫁することは難しいと思います。

今後は温暖化ということも頭に入れてきめ細かい対策や対応を考えていく必要があると思っています。

ステップ「アクション」

私たちにできること

今年は大山地区にある枝豆の集荷場に行くと、他の生産者が「少し見た目がよくないかもしれないが、これ以外出荷することはできない」と訴えていました。

私は地元のおいしい作物をおいしい時期に、地元の皆さんに食べてほしいと考え、ずっとこの地で努力して作物を作り続けてきました。

ですので、消費者の皆さんにも農家の現状を理解していただき、時期がずれても、見栄えは少し悪くても、地元の作物をおいしく食べていただきたいと思います。温暖化への対策などの技術的な確信は今のところありません。私たちの地域と食を守るためには、生産者だけではなく、消費者の皆さんからも知恵をお借りしながら時間をかけてやっていくしかないと思います。生協の皆さんにも、商品を店頭に並べるだけではなく、現状を伝えて今ある商品を消費者に理解してもらい、利用していただく努力もお願いしたいと思います。

地球規模の温暖化に対応するためには、みんなの力が必要だと思います。



▲2022年8月産直交流会の様子

ステップ「学ぶ」

自分たちが使うものだから…原子力って安全？
原子力発電と処理水の海洋放出について考える

ALPS（アルプス）処理水海洋放出に関する「10分動画」を見てみよう！

ALPS（アルプス）処理水とは、東京電力福島第一原発の原子炉を冷やすために使用した放射性物質を含む水について、トリチウム以外の放射性物質を除去した水のことです。通常の原子力発電所から放出されるトリチウム水とは異なります。（1回目の放出は8/24～9/11まで済）アルプス処理水についての動画を見て、問題点を考えてみましょう。



動画 コープふくしまより ▶

共立社は【「GX脱炭素電源法案」可決に断固抗議し、原発に頼らないエネルギー政策への速やかな転換を求める】声明を出しました

今年の5月末、原子力基本法、電気事業法など5つの法案をまとめた「GX脱炭素電源法」が可決成立しました。脱炭素電源の利用促進等が盛り込まれて再エネ等のエネルギー自給率の向上について記載されていますが、「原子力の活用を国の責務」としており、原発利用の使用促進に舵を切ることが明白になっています。またその拙速な審議についても批判されています。

平和について いっしょに考えよう！

2023 ピースアクション in ヒロシマ 報告動画準備中!!

4年ぶりに共立社でも現地派遣を行った日本生協連「ピースアクション in ヒロシマ」。8月4日～6日までの日程で、組合員親子4組が広島の地で原爆の悲惨さや残酷さ、戦争の愚かさなどを学んできました。その様子と、山形に戻ってきてからの報告会の様子を動画にして、みなさんに観ていただける様に準備中です。後日YouTubeにUPしますのでご覧ください。

※ホームページ等でご案内致します。





ユニセフ「東ティモール指定募金」へのご協力をお願いいたします

生協共立社では、下期（9月～2月20日まで）より、ユニセフ・「東ティモール指定募金」に取り組んでいます。生協の「東ティモール指定募金」は、東ティモールにおける新生児と母親のためのコミュニティ保健ケアの改善プロジェクトに活用されます。組合員の皆様のご協力をお願いいたします。



「東ティモール」ってどんな国？

「東ティモール」は面積も小さく、2002年に出来たばかりの新しい国です。人口は約120万人で、その半分以上が子どもで占められています。経済的に前進を続けているものの、社会開発指標は悪く、未だに子ども達は貧困に苦しめられています。

東ティモールの子どもの指標

◆5歳未満児死亡率：出生1,000人当たり53人
（出生18人に1人が命を落とします）
◆妊産婦死亡率：10万人あたり570人
◆5歳未満児の発育阻害率：50%

［参考資料］世界子供白書2016

ユニセフ・東ティモール指定募金の流れ

組合員 → 生協 → 日本ユニセフ協会 → ユニセフ国連本部（ニューヨーク） → 東ティモール現地事務所（女性や子どもの支援に使われます）

東ティモールで子どもの死亡率や妊産婦死亡率が高い主な要因

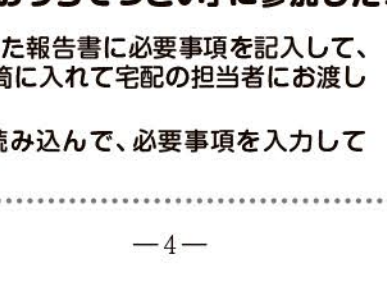
◆赤ちゃんや母親への適切な保健ケアの習慣がないこと
◆貧しい家庭の子どもや母親が保健サービスを利用しないこと
◆正しい衛生習慣が欠如していること

（出典：ユニセフHP「生協東ティモール指定募金」より）

募金方法

・各事業所に設置されている募金箱　・くらしのセンターでのレジ募金
・宅配OCR注文用紙カタログ欄からの募金「数量1＝100円」





コープフードバンク募金へご協力お願いします

コープ東北コープフードバンクでは、お取引先の食品企業等から余剰食品の無償提供を受け、社会福祉に寄与する団体・組織等へ無償で提供することを通して、食品の無駄をなくすとともに、誰もが安心して暮らせる地域社会づくりをすすめることを目的にしています。山形県内でも17の提携先にお届けしています。

この事業を運営するにあたり、「商品を企業に取りに行ったり」「倉庫で保管・管理し仕分けしたり」「各県に配送したり」と人件費、物件費が発生しています。この事業を支えるための募金を心よりお願いいたします。

フードバンク賛同募金

■宅配OCR募金

受注期間：2023年3月27日(月)～2024年2月9(金)
申込番号：0 1 0 4 5 7　1口100円
※宅配OCR注文書カタログ欄に申し込み番号と数量をご記入ください。

■くらしのセンター、生協の各事業所に設置の募金箱へ

※くらしのセンターでは、サービスカウンター付近に木製の募金箱を設置しています。



■集まった賛同募金はフードバンク事業の運営に活用させていただきます。

生協の配食事業

月から金まで、日替わりメニューでお届けします。
【お問合せ】
フリーダイヤル0800-800-626

生協の福祉用具（鶴岡・村山）

生協でも介護保険を利用して福祉用具のレンタル・購入・住宅改修を受け付けております。
【お問合せ】鶴岡：0235(25)9980／村山：023(686)6262

生協の灯油事業

県内どこでも同じ価格で配達します。
【お 問 合 せ】共立社コールセンター（番号を通知しておかけ下さい）
フリーダイヤル0120-916-244
【価格のご案内】フリーダイヤル00-800-6291（24時間）

共立社の公式SNSのご紹介

生協の組合員活動や事業の紹介の他、職員のお仕事紹介など楽しい動画も投稿しています☺ぜひご覧ください！（二次元コードを読み込んでください）

共立社ホームページ	フェイスブック
インスタグラム	LINE
Tik Tok	X（旧ツイッター）
YouTube	Threads

※ホームページとYouTube以外はアプリのダウンロードが必要です。

あなたの身近にいつも生協・お役に立ちます！

生協のサービス提携事業のご紹介

住宅リフォーム
住まいのことなら何でもご相談ください。

あんみつガラス
今ついているサッシとレールはそのままに、ガラスだけをアルゴンガス封入のペアガラスに交換します。

ハウスクリーニング
おそうじ本舗と提携しており、通常価格の10%引きになります。

シロアリ防除
床下診断を無料で実施します。

緊急通報システム
(株)セロン東北の緊急通報システムを月額3,300円のお得な組合員料金でご利用いただけます。

引越し
4社と提携しており、組合員割引料金でご利用いただけます。（繁忙期は除く）

生協車検
地域に密着した信頼できる県内15工場と提携しています。

自動車学校
県内14校と提携しています。ご利用いただいた方に、生協から1万円分の商品券をプレゼントいたします。

補聴器
国産大手補聴器メーカーのフジ医療器と提携しています。補聴器は標準価格の5%引きとなります。

ピアノ調律
アーツインターナショナルと提携しており、一律11,000円で調律します。

洋服の青山
「AOYAMAタイアップカード」ご提示で店内全商品が10%OFF



お問合せ お申し込みは　サービス事業部受付センター　フリーダイヤル0120－135525
受付時間　午前9時～午後5時（土曜・日曜定休）



「班長・組合員のつどい」＆「おうちでつどい」に参加したら…、報告書を提出しましょう！

提出の仕方は2つ！

方法1　資料と一緒にお配りした報告書に必要事項を記入して、組織担当者または、封筒に入れて宅配の担当者にお渡しください。

方法2　右の二次元コードを読み込んで、必要事項を入力して送信してください。

二次元コードの読み取り方
スマートフォンのカメラをコードにかざして読み取ってね！

