

9/29
2025



コープみらい ちばインフォメーション

次号発行 10月13日

編集 コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL:043-301-6684 FAX:043-301-6685

ホームページ コープみらい で検索!

ちばインフォメーションの紙面で募集している催し物、講座のお申し込みの際にお預かりした個人情報は、お申し込みの受付、詳しい資料やご案内の送付、必要なご連絡のために使わせていただきます。イベント等は、開催地域の天候や感染症等の影響により、参加者の健康と安全に配慮し中止させていただく場合があります。

一人一人が「自助」の意識で地震への備えを! ～わが家の防災・減災～



大きな地震が起きたら、まずは自分の命を守ることが大切です。日ごろから家族と、家の安全対策や地震が起きたときの行動について話し合っておきましょう。さらに、災害後の避難生活に備えて水や食べ物などを準備しておきましょう。**自分自身で身を守る＝「自助」**は備えの基本です。防災・減災チェックシートを使って、家族で地震への備えを確認してみましょう。



わが家の防災・減災チェックシート

- ① 自宅の耐震診断・補強を行なっている。
- ② 大型家具の安全を検討した配置や転倒防止策を施している。
- ③ 室内の逃げ道を確保している(通路に物を置かない)。
- ④ 通電火災予防として「感震ブレーカー」を設置している。
- ⑤ 家族で自宅周辺の避難場所・避難所を確認している。
- ⑥ 家族で地域の危険箇所を確認している(崖、古い家屋やブロック塀など)。
- ⑦ 家族で緊急時の連絡方法「NTT災害用伝言ダイヤル(171)」を試したことがある。
- ⑧ 非常用の食料・飲料水を備蓄している。
- ⑨ 常備薬や簡易トイレ、紙おむつ(赤ちゃん・大人用)、生理用品等の備蓄をしている。
- ⑩ 非常用持ち出し袋(防災リュック)を用意している。



解説!

震災時に身を守るための備え

- ① 昭和56年6月の建築基準法の改正以前に建てられたお宅は、十分な強度が備わっていない場合があるため、**耐震診断**を受けることをおすすめします。それ以後に建てられた家も時間とともに劣化していきますので、**定期的な点検・整備**が必要です。
- ②・③ 家具の上に重い物を置かない、寝室や子ども部屋に倒れてくる家具を置かない等、**最初の揺れから自分や家族を守る**対策をしておきましょう。寝室に底の厚いスリッパや靴があると災害後、ガラスの破片などで足をケガしないで済みます。
- ④ **感震ブレーカー**は、設定以上の揺れを感知したとき、電気を自動的に止める機器です。地震発生後の電気火災対策に効果的です。



安全な場所に逃げるための備え

- ⑤・⑥ 住まいの地域の**ハザードマップ**で、自宅周辺の避難場所・避難所と災害リスク、自宅からの避難経路を事前に確認しましょう。



●自宅周辺の避難場所・避難所を記入しましょう!

避難場所 (一時的に身を守る場所)

避難所 (自宅で生活できなくなった場合に一時的に生活する施設)

- ⑦ 「NTT災害用伝言ダイヤル(171)」は災害時の安否確認がやりとりできるサービスです。連絡方法について家族で話し合っておきましょう。※毎月1日と15日に体験利用が可能です。

ハザードマップ、災害用伝言ダイヤルについては、ちばインフォメーションのバックナンバーで紹介しています(2024年9月2日号「わが家の防災・減災」)▶



離れて暮らす家族と伝言ダイヤルの確認を!



災害後を生き抜くための備え

- ⑧・⑨ 非常用の飲料水は1人あたり1日3リットルを目安に。食料は普段食べている食品を少し多めに買い置きして、食べた分を補充していく「**ローリングストック**」が、おすすめです。食料だけでなく常備薬や生活雑貨、簡易トイレ(最低1人1日5回目安)等の備蓄も忘れずに。備蓄は各家庭で**最低3日、できれば7日**用意しましょう。※洗い物やトイレを流すための生活用水も必要です。水を入れたポリタンクなどで備えをしましょう。

(ローリングストック)



- ⑩ **非常用持ち出し袋(防災リュック)**は災害発生直後の緊急避難用のリュックです。身軽に動ける重さで準備し、玄関などのすぐ持ち出せる場所に置いておきましょう。※非常用持ち出し袋は個人の事情により、用意する物が変わります。ご自身や家庭の状況に合わせて必要な物を用意しましょう。



どのくらいチェックできましたか。
できていない部分も家族と話し合い、できることから始めましょう。

お役立ちサイト
千葉県HP「じぶん防災」
詳しくはこちらから▶





2026年度コープみらい くらしと地域づくり助成団体 募集



コープみらい社会活動財団は、地域の活性化、地域・生活文化の向上、環境保全をめざす市民団体の事業・活動を助成により応援します。

- 助成対象** 2026年4月1日～2027年3月31日の期間に実施する事業・活動に助成します。
- 助成金額** 1団体20万円を上限(3回まで助成可能)
- 応募期間** 2025年9月1日(月)～10月31日(金)
- 対象団体** 公益を目的とし、千葉県、埼玉県、東京都で活動しているか、これから活動を立ち上げる会員数5人以上の団体

詳しくはこちらから▶



◆助成する事業・活動のテーマ◆

- 食・食育 消費者の権利
- 福祉、健康
- 子ども・子育て 次世代支援
- 教育、文化、スポーツ
- 環境保全
- 人権、平和、国際協力・交流
- 防犯・防災・減災、災害復興支援

助成団体 活動紹介

地域の活性化、地域・生活文化の向上、環境保全をめざして取り組み、「コープみらい・くらしと地域づくり助成」で助成を受けた市民団体の活動を紹介しています。



コープみらい千葉2区ブロックとコラボして「わが家の防災」企画を開催

一般社団法人 鎌ヶ谷マネジメントラボ(鎌ヶ谷市)

鎌ヶ谷マネジメントラボは、「人は誰でも居心地が良いと感じられるコミュニティが必要」という考えから、地域社会の活性化や地域課題の解決を目的に、自治体、住民、NPO、行政機関などさまざまな関係者をつなぎ、サポートを行っています。その活動として「自分らしく関われる居場所」づくりのきっかけの一つに防災(自助)講座を積極的に行っています。

コープみらいの助成事業では、「防災ナビゲーター養成講座」を開催し、地域での防災の課題に取り組むための必要な知識を身に付け、正しい自助の在り方を広める人材を育成しています。

詳しくはこちらから▶



問い合わせ コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL 0120-925-036 9時～17時(土・日・祝日休み)

参加者募集

親子企画

ふわふわ

主催：コープみらい千葉県本部

缶バッジキーホルダーを作ろう! in 花見川

お子さんの缶バッジとふわふわ缶バッジケースを作いませんか。当日はコープの離乳食の紹介や絵本の読み聞かせなども行いますので、おしゃべりしながら親子で楽しい時間を過ごしましょう。

- 日時** 10月24日(金) 10時30分～11時30分
- 会場** 花見川団地商店街交流拠点 コミュニティルーム (千葉県花見川区花見川3-20-106 無印良品出張販売店舗横)
- 参加費** お子さん一人につき500円(材料費)
- 募集人数** 親子10組
- 対象** 就学前のお子さんがある親子
- 持ち物** ・缶バッジ作成用のお子さんの写真(直径55mm程度・出来上がりサイズ44mm)
・いつものお出かけセット(飲み物・オムツ等)
- 応募方法** 二次元コードから応募
- 締め切り** 10月17日(金)17時まで 応募多数の場合は抽選結果は10月21日(火)までに全員にメールで連絡



写真はイメージです

応募はこちらから▶



問い合わせ コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL 0120-925-036 9時～17時(土・日・祝日休み)

入場無料

コープみらいフェスタ

池袋サンシャインシティ



主催：コープみらい
協賛：コープデリ生活協同組合連合会
他お取引先各社

「未来へつなごう みんなの笑顔」を合言葉に、コープ商品や産直品の試食・販売、親子で楽しめるステージや体験ブースなど、楽しい企画が盛りだくさんです。ぜひお越しください。

- 日時** 10月12日(日) 10時～15時(入場 14時30分まで)
- 場所** 池袋サンシャインシティ 文化会館ビル2階 展示ホールD (豊島区東池袋3-1-4) 「池袋駅」徒歩8分・東京メトロ有楽町線「東池袋駅」徒歩3分



産直野菜や人気のコープ商品などの販売



体験ブース



親子で学べる組合員活動ブース



楽しいステージ

※写真はイメージです

詳しくはこちらから▶



問い合わせ コープみらい東京都本部 参加とネットワーク推進部 TEL 03-3382-5665 9時～17時(土・日・祝日休み)

参加者募集
参加費無料

オンライン学習会
Zoomで開催

「コープ共済を知ろう」

主催：コープみらい

～小さなお守り、大きな安心～



コープ共済は、組合員どうし困ったときに支え合う「小さなお守り」として日々の暮らしに大きな安心をお届けするコープ商品のひとつです。組合員の皆さんの声に耳を傾け、応えてきたことで、より多くの保障が実現しています。今回、皆さんの暮らしに役立つコープ共済について、その“あゆみ”や“想い”などがわかる学習会を開催します。多くの方のご参加をお待ちしております。

日時 **11月28日(金)** 10時～11時15分

応募方法 下記URLまたは二次元コードから応募
https://forms.gle/CFjQ2h6wNSYpjerC6

応募はこちらから▶



締め切り 11月21日(金)

※11月24日(月・祝)に案内メールを送ります。

問い合わせ **コープデリ共済センター** TEL 0120-121-077 10時～17時(土・日休み)

第30回

入場無料

つなぐれ、ひろぐれエコメッセ「千葉県最大の環境活動見本市」

エコメッセちば 2025 に参加しよう!

～エコメッセ30周年感謝祭～

エコメッセは市民団体や企業、大学が協力して開催する環境啓発イベントです。コープみらいは、エコメッセのコンセプト「環境について楽しみながら考え、体験でき、子どもから大人までさまざまな人々が出会う『環境への気づきの場』」に賛同し、協賛しています。会場でのブース出展をいたしますので、ぜひご参加ください。

日時 **10月19日(日)** 10時～16時

会場 **幕張メッセ国際会議場2階コンベンションホールほか**
(千葉市美浜区中瀬2丁目1)

コープみらいブース紹介

参加費無料

木の名札づくり体験コーナー

- ① 輪切りの木にペンでニックネームやイラストをかくて、オリジナルの木の名札を作りましょう。
- ② 「私のエコ宣言」を書いて、エコの取り組みに参加しましょう。

【私のエコ宣言】

水の出しっぱなしNO!



エコメッセちば 2024
「コープみらいブース」

エコ宣言を書いて、オリジナルの名札を作ったよ!

オンラインでの【動画配信】

各団体の活動動画がホームページから閲覧できます。

日時 **10月18日(土)** 10時より配信

エコメッセホームページはこちらから▶

または **エコメッセちば 2025** で **検索**



問い合わせ **コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部** TEL 0120-925-036 9時～17時(土・日・祝日休み)

参加者募集

収穫感謝祭 食べ歩きの魅力がいっぱい!

主催：(農)多古町旬の味産直センター

12 作る責任 つかう責任

BRAぶらしんのみ祭り

コープみらいの産直産地である多古町旬の味産直センターの収穫感謝祭で秋を満喫!

ご家族やお友達と秋の農村風景の中をぶらぶらと歩いて、農家の庭先で野菜やお米を使ったなつかしくておいしい料理を味わい、生産者とのふれあいを楽しみませんか。

日時 **11月15日(土)**

10時30分～14時(受付10時～) 雨天決行

場所 **香取郡多古町次浦地区**

多古町旬の味産直センター(多古町次浦1350番地)
駐車場から案内にしたがって歩いて会場に向かいます(坂道あり)。

参加費 大人2,500円 小・中学生1,800円 幼児600円 3歳未満100円
※保険料100円を含みます。

募集人数 100人 持ち物 食器・コップ・お箸・レジャーシート

応募方法 二次元コードから応募

応募はこちらから▶

締め切り 11月4日(火)

※応募者多数の場合は抽選 結果は11月8日(土)までに全員にメールで連絡

【交通】 自家用車の方… 駐車場に限りがございますので、なるべく乗り合わせの上、ご参加ください。

電車の方… 9時30分に成田空港第二ビル駅より送迎バス(所要時間30分)
往復1席800円(要申し込み)※申し込みは応募フォームに記載



ボランティア募集

BRAぶらしんのみ祭り、参加者に手作り料理を配るなど、農家のみなさんと交流しながらお手伝いをお願いします。

応募はこちらから▶



農家の庭先をめぐるって 手料理を食べよう!

ちょっと休憩 おしゃべり しましょう



※写真は2024年の様子



問い合わせ **多古町旬の味産直センター** TEL 0479-75-0358 9時～17時(土・日・祝日休み)

毎日を楽しく健康に! ~歩行能力を維持しよう~

「いつまでも自分の足でしっかりと立ち、歩きたい!」。でも、何もしないと加齢に伴う下肢筋力低下は避けることができません。そこで、コープみらいデイサービスセンターの技能訓練指導員に聞いた、歩行能力を維持するため簡単にできる体操や日常生活で気をつけることで筋力アップを目指しましょう!

歩行能力に関連する下肢筋肉

・ふくらはぎ(腓腹筋・ヒラメ筋)・太もも(大腿四頭筋・ハムストリングス)・お尻(殿筋群)・お腹(腸腰筋)など

これらの筋肉を、体操や日常生活の座り方、立ち方などで維持しましょう!

簡単にできる体操 ※ご自分のペースで無理のない範囲で、数回繰り返しましょう。

① アキレス腱ストレッチ

⇒後ろ足のふくらはぎの筋肉を伸ばすため



つま先は前に、ふくらはぎはしっかり伸ばす

- ①片方の足を後ろに引く。
- ②前足の膝を少し曲げる。

② スクワット (イスからの立ち上がり) ※イスの高さは膝が90度になる程度

⇒太ももの前・太ももの後ろ・お尻などの筋肉を中心に鍛えるため



- ①イスに浅く座る。



- ②足を腰幅程度に開く(膝とつま先が内側に入らないように注意)。



- ③おじぎをするように上半身を前に倒す。上半身の重心が前方に移動すると、お尻が自然と持ち上がる。



- ④お尻が持ち上がったタイミングでゆっくりと立ち上がる。
- ⑤立ち上がりと同じ要領でゆっくりと座る。

③ 骨盤前後運動 (座位や歩行時の姿勢を維持する運動) ※骨盤が前後に動いていることを意識する

⇒骨盤と背骨のスムーズな動きを促すため(お腹の筋肉を鍛える)



- ①イスに浅く座る。



- ②おへそを後ろに下げるようにして背中を丸める。



- ③おへそを前に突き出すように背中を伸ばす。

使う筋肉を意識して、毎日を楽しく過ごしましょう!

コープみらい福祉事業部 詳しくはこちらから ▼



日常生活で気をつけること

【座るとき】

ずっこけ座り(仙骨座り)や足を組んで座らない。

→ずっこけ座りを続けたり足を組んだりしていると、体が傾いたりゆがんだりして筋力低下に影響があります。特に長時間座っているときは、背筋を伸ばし、床に両足をつけるよう定期的に座り直し姿勢を整えましょう。



ずっこけ座り



【立ち上がる時】

テーブルや手すりをひっぱったり、手の力だけで、立ち上がらない。→体操②のスクワットの要領で、おじぎをするようにしっかりと体重を前に移動させてから立ちましょう。



問い合わせ コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL 0120-925-036 9時~17時(土・日・祝日休み)

10月1日からテレビCM 放映!

放映期間 10月1日(水)~10月14日(火)

コープデリグループ(またはコープみらい)は、ビジョン2035“食べるしあわせ、自分らしい暮らし”とともに「の」力で、笑顔の明日を”のサブメッセージ【食べるしあわせ】をコンセプトにしたテレビCM「きらきらステップ篇」、「冷凍ワンプレート弁当篇」を10月1日(水)より放映します。

10月1日より 二次元コードからもご覧いただけます▼

