



# あっぷねす

発行：弘前大学生協本部  
〒036-8224 弘前市文京町1番地  
Tel: 0172-34-4806 Fax: 0172-36-6965  
2026年2月16日 第184号

1ヶ月に1回発行。弘前大学生協の活動をお知らせいたします。

弘前大学生協同組合のホームページは、「弘前大学生協」で検索！

# Vol.184

## REPセッション#7

開催日時：1月23日(金) 18:00~20:30 場所：大学会館2階Scorum

参加人数：55名(総代16名、学生委員34名、生協職員5名)

### 開催目的

- ① 総代が組合員から集めてきた意見・要望を、生協職員・学生委員会に直接届ける場所を設けること。
- ② 総代・職員間の隔たりを無くし、総代が生協に深く関わっている人達とより気軽に話せるようにして、総代活動を活発化させること。



たびshop店長上遠野よりたびshopの取り組みやレジでの現金の廃止を検討していることについて話しました。

今後もサービスを続けていくためにたびshopが工夫している現状を伝え、総代の店舗運営への関心が高まったように感じました。また「現金を廃止した場合、どのような問題があるか」というテーマで話し合いを行いました。組合員の現状を踏まえながら、各班で有意義な話し合いを行えたと思います。またたすけあい奨学制度についてのお話もあり、この制度の認知度向上に貢献できたと思います。

今年度は内容を変えながら、総代に楽しんでもらえるREPセッションにできたと思います。来年度も総代さんが楽しめる内容かつ生協運営についてしっかりと話し合える内容にしていきたいと思います。

生協学生委員会 人文社会科学部2年 敦賀柊斗



### たすけあい奨学制度

扶養者を亡くした学生に返金不要、給付型奨学金を支給し学業継続を支援する制度です。

奨学金は賛助会費・寄付で成り立っています。弘前大学生協では生協を脱退する際や店頭募金の呼びかけ、生協弁当容器募金(容器返金代1個につき10円を専用BOXに入れることでたすけあい奨学制度へ募金します)に取り組んでいます。

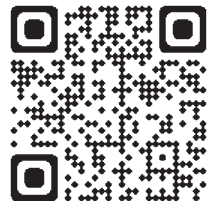
たすけあい奨学制度・寄附感謝状については二次元コードよりご確認ください。



たすけあい奨学制度イメージキャラクター「ヘルム」



たすけあい奨学制度について



たすけあい奨学制度寄附感謝状について

## 期間限定 おにぎりはじめます

出食期間：1月26日(月)～30日(金) 16:00～  
 食堂Horest (ホットショーケース) 各日限定30個

米の価格高騰により、コンビニ各社のおにぎりも値上がりが続いています。そんな中でも「安くて、おいしい、ボリュームのあるおにぎりを学生に届けたい」という思いから、弘大生協オリジナルおにぎりの企画がスタートしました。

まずは、食堂で働くパート職員に「家庭で人気のおにぎりレシピ」を募集し、20種類以上のアイデアを集めました。パート職員3名とともに、集まったアイデアから何度も試作を重ね、味だけでなく、将来の量産を見据えた作りやすさにもこだわり、レシピを練り上げました。学生のニーズや食材の調達状況を踏まえ、最終的に3種類に絞り込みました。12月のREPセッションでは総代のみなさんにも試食していただき、貴重なご意見をいただきました。いただいた意見も踏まえ、最終的な販売方法を決定しました。

**おかずおにぎり**  
 税込220円 1/27 火 1/28 金  
 唐揚げと卵焼きがドーン!  
 これ1個でお腹いっぱい!?  
 ボリューム満点です。

**天かすおにぎり**  
 税込176円 1/26 水  
 サクうま無限ループ!  
 大葉のさっぱり感で  
 パクパクいけちゅう!?

**焼きおにぎり(鮭)**  
 税込154円 1/26 月 1/28 木  
 紙伝の味噌を塗って  
 焼き上げました。  
 中にはしつかり巻入り!

**1/26(月)～30(金)**  
**毎日16時～提供**  
**Horestホットショーケースにて**  
**日替わり数量限定販売**

おにぎりはじめます!!

弘大生協文京食堂Horest



(左) (上) 試作の様子  
 (下) 出食されたおにぎり



試験期間は食事が後回しになりがちです。おにぎりを片手に、少しでも手軽に食事をとり、集中して勉強してほしいと思い、試験期間中の販売を決めました。第一弾はHorestのホットショーケースにて販売、将来的にはCerisierでホットケース販売、最終的には冷凍販売できる仕組みの構築を目指しています。

食堂Horest 前田有香

# あつまれ 運動サボりがちの森 (学生委員会)

開催日時：12月10日(水)～12日(金) 15:30～18:30 場所：食堂Horest内多目的A 参加人数：173名

**内容** 握力測定・長座体前屈・立ち幅跳び・敏捷性棒・立ち上がりテスト  
 情報提供 (運動のメリット・運動不足のリスクを知ろう！・家で出来る運動・自分でできるケガへの対処)

**開催目的** ① 普段運動しない人に、より運動を身近に感じてもらう運動を始めるきっかけとなる企画にしたい。  
 ② 普段運動をしない人に季節を問わずに、運動に触れられる機会を提供したい。



普段測定することのできない自分の運動能力を、組合員にとって身近な食堂で実施したことで、普段運動する、しないに関わらず多くの方に楽しんでいただけました。

冬になり運動する場所がない・普段運動しない方に向けて、運動する場所を提供したいという思いで実施しましたが、参加者から「自分の現状を知ることができた」、「これを機に運動する習慣をつけようと思った」などの声をいただいたため、参加者と運動の距離を近づけられたと感じています。また、定期的に開催してほしいといった声もいただいたため、今後も運動を習慣化するための企画を試行錯誤していきたいです。

生協学生委員会 農学生命科学部2年 富子龍

## 参加者感想

- 日頃の運動不足を痛感し、生活習慣を見直す貴重な機会になったと感じた。
- 普段測らなければ分からないものがほとんどであったため、自分の運動能力を知る良いきっかけになった。
- 普段なかなか運動する機会がないため、食堂で気軽に運動できて楽しかった。

# わくわく 食育フェス (学生委員会)

開催日時：1月20日(火)・21日(水)・23日(金) 17:00～19:00  
 場所：食堂Horest内多目的A 参加人数：101名

**開催目的** 組合員自身の普段の食生活を見直すきっかけを提供する。食に関する情報を提供することで食に関心を持ってもらい、今後の食生活を楽しんでもらう。生協店舗と協力して出食を行い、食の魅力を伝える。

各ブースのクイズを楽しんでくれたり、「知らなかった!」といった反応を見たりして、この企画を実施して良かったと感じました。特にりんごの食べ比べが人気で、5種類の中では「こうこう」と「ふじ」が好評でした。アンケートの回答からも、「楽しく食について学べた」という声が多く見られ、企画の目的を達成できたと感じています。

初めての統括で不安も大きかったですが、目標人数であった100人を達成することができて、とても良かったです。今回の企画で得た経験を活かし、来年度はさらに良い企画を行ってまいります。

生協学生委員会 理工学部2年 大橋奏友



Horestとのコラボメニュー：煮干しラーメン・バラ焼き丼・  
 いがめんち・コンソメ野菜スープ・アップルパイ

※写真はいがめんち



## 参加者感想

- 美味しいりんごの試食もでき、自分の食事についての知識不足や栄養素不足にも気づけたので、楽しみつつ勉強になる企画でした。とっても楽しかったです!!!
- とても楽しかったです、フィードバックもしっかりしていて、どのブースの方も明るく対応してくれて息抜きになりました。ありがとうございます!

# 学生総合共済からのお知らせ

## 12月のお支払い状況

こころの早期対応保障	5件
病気入院	9件
病気手術	7件
事故手術	1件
事故通院(固定具2件を含む)	11件
事故入院	1件
親扶養者死亡	2件

総計 36件

お支払い金額

**2,722,000円**

## たすけあいアンケートより

フットサルコートでボールを蹴ろうとしてケガ  
「右足首の骨折のため、トイレは車いす、かかとをつく  
ことができなかったのでふらついて大変だった。  
アルバイトもできず、入浴の際も介護椅子を使って  
入浴した。大学への通学も家族の送迎がなければ  
行くことができなかったです。人生初めてのケガ  
だったのですが、対応がとても早く感謝しています。」  
(スポーツ事故：通院28日 共済金56,000円)



\*G1200コース加入者のお支払い件数を掲載しています。

## 院進等の諸変更手続き



開催日時：1月20日(火)～22日(木)

10:30/11:30/13:30 各回40分程度

場 所：組合員センター2階ホール

参加人数：168名

内 容：生協登録情報・CO・OP学生総合共済・  
学生賠償責任保険・学生生活110番・  
大学生協アプリメールアドレス変更のご案内

### 開催目的

弘前大学の院へ進学、引き続き在籍される学生へ  
向けて、生協の登録(卒業予定年や住所)情報の  
変更やCO・OP学生総合共済等必要な手続きを  
案内し自分の意思で手続きしてもらう。

院へ進学、卒業予定年延長のタイミングでCO・OP学生総合共済や学生生活110番等が満期となり保障が切れ、無保障となる学生がいる場合があります。そのような状態である学生を無くしたいと思い今年度初めて「諸変更手続き」を呼びかけました。

生協、CO・OP学生総合共済、学生生活110番等はそれぞれ違う窓口でのお手続きとなりますが、諸変更手続きではそれらを会場内で一斉に行うことができます。手続きを進める上で不明な点をすぐ聞いていただくことができますし、手続き漏れを防ぐこともできます。

引き続き、安全で安心な大学生生活を送れるようサポートしていきます。

## 編集後記



「冬のデポジットまつり」生協オリジナル弁当容器の回収強化期間で期間中は通常の容器返金代1個10円にプラスして「おまけ」が付きまます。※おまけは無くなり次第終了。人気のおまけは「ブラックサンダー」で今回も容器5個につき1個プレゼントでした。年度末ということもあり、研究室などの片付けも兼ねて大量に持ち込む方が多く、初日で用意したブラックサンダーが無くなってしまいう大盛況ぶり。容器代返金は常時行っていますがやはり「おまけ」があると回収率が高いですね。回収された容器はリサイクルされ新たな弁当容器に。ゴミとしてではなく資源として活用しましょう。デポジットまつりは春と年度末の開催予定でしたのでお見逃しなく！(SHIMO)