2020年ビジョン　～私たちのありたい姿～
助けあい、支えあい、ともにつくるくらしの安心

ホームページのスマートフォン版はこちらから！➡
http://www.iwate.coop/
バックナンバーや取材こぼれ話はホームページで

コープくらしの情報誌●ハローコープ

HELLOコープ

夏号
No.134
2013年7月発行
（年５回発行）

がんばろう！岩手
築こう未来

特集

第24回いわて生協通常総代会報告

●みんなで応援商品　アイコープ生乳で作ったヨーグルト

●役立ちレシピ　夏野菜を使った料理

復興へ！

社会福祉法人若竹会「SELP（セルプ）わかたけ」のみなさん ● 宮古市 ●

この日は、復興プロジェクト「かけあしの会」の地元の食材にこだわったお菓子「希望の天使」シリーズ（シフォンケーキ、マドレーヌ、ココナッツプリン）やオリジナルスイーツを製造していました。「私たちが心をこめて、一生懸命作っています。ぜひ、利用してくださいね！」とみなさん（11ページもご覧ください）。

（写真はイメージです）

5名様にプレゼント！

「SELP わかたけ」の商品詰め合わせ（2,000円相当）

「プレゼント係」と明記の上、17ページ下のあて先へご応募ください。

牛肉となすとトマトの醤油炒め

佐々木陽菜さん（盛岡市）

●材料／4人分
牛肉 250g（下味：酒大さじ1、塩・こしょう少々、片栗粉大さじ1/2）、なす3本、トマト1個、にんにく1かけ、サラダ油大さじ3、A（醤油大さじ1と1/2、酒・オイスターソース各大さじ1、砂糖小さじ1、塩・こしょう各少々）、あらびき黒こしょう少々、万能ねぎ少々

●作り方
①牛肉はひと口大に切り、下味をつける。
②なすは乱切り、トマトは皮を湯むきし大きめのざく切り、にんにくは薄切りにする。
③フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、なすを炒めて取り出す。
④③のフライパンに残りのサラダ油とにんにくを入れ、香りが出たら①の牛肉を加え、肉の色が変わったら、③のなす、トマトを加えて炒める。
⑤Aを加えて味をつけ、黒こしょう、万能ねぎを散らしてできあがり。

●1人分459kcal

なすグラタン

笹渡美紀さん（滝沢村）

●材料／2人分
なす2本、ひき肉200g、しめじ1/2株、A（ウスターソース大さじ2、ケチャップ大さじ2、醤油大さじ1）、ピザ用チーズ・オリーブオイル各適量

●作り方
①なすはひと口大に切り、しめじは石づきを切って小房にわける。
②フライパンにオリーブオイルを熱して①を炒め、取り出す。
③ひき肉を炒め、なすとしめじを戻し入れ、Aで味付けする。
④耐熱皿に③を入れてピザ用チーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

●1人分402kcal

暑さに負けない！
夏野菜を使った料理

ピーマンと鶏肉の甘辛味

熊谷恵理子さん（盛岡市）

ご飯がすすむ一品です！

●材料／3人分
ピーマン5個、鶏もも肉1枚、長ねぎ1/2本、A（酒・醤油各大さじ1）、片栗粉・サラダ油適量、B（酒大さじ2、砂糖・醤油各大さじ1）

●作り方
①ピーマンは縦半分に切り、種とヘタを取ってひと口大に切る。長ねぎは ななめに切る。
②鶏肉は一口大に切り、Aで下味をつけて片栗粉をまぶし、唐揚げにする。
③フライパンに油を熱し、ピーマン、長ねぎの順に炒め、Bを加え味がなじむまで炒め、②を加えて軽くまぜて火を止める。

●1人分262kcal

ズッキーニカレー　前野かおりさん（花巻市）

●材料／4人分
豚ひき肉300g、ズッキーニ１本、玉ねぎ１個、人参1/2本、じゃが芋1個、カレールー５～６かけ、オリーブオイル適量
※なす、ピーマン、トマトなど、夏野菜なら何でもOK！

●作り方
①野菜はすべて１㎝弱くらいのさいの目に切る（人参は小さめに、じゃが芋は大きめに）。
②フライパンにオリーブオイルを熱してひき肉を炒め、①の野菜を加えて炒める。
③②の野菜に火が通ったら、カレールーをのせて蓋をし、火を止める。
④カレールーが溶けたら、再び火を付け弱火にし、全体をよくかき混ぜれば出来上がり。

●1人分393kcal

レタスとトマトのデリサラダ

高嶋のどかさん（釜石市）

●材料／2人分
トマト１個、レタス1/4個、A（オリーブオイル大さじ３、酢大さじ１と1/2、塩小さじ1/2、こしょう適量）

●作り方
①トマトはさいの目に切る。レタスは食べやすい大きさに手でちぎっておく。
②ボウルにAを入れて、トマトを加えて混ぜる。
③②にレタスを加えてよく混ぜ、器に盛る。

●1人分192kcal

オクラの袋焼き

仲谷加奈子さん（盛岡市）

●材料／2人分
オクラ５～６本、油揚げ２枚、醤油小さじ１、大根おろし適量

●作り方
①オクラは熱湯でさっとゆで、薄く切ってボウルに入れ、醤油を加えてよく混ぜてネバネバさせる。
②油揚げの端を切り、手で袋状に開く。
③①を②に詰め、袋の口を爪楊枝で止め、フライパンで両面を軽く焼く。
④爪楊枝を抜いて食べやすく切り、器に盛る。

●1人分73kcal

浅漬け

和田町子さん（北上市）

●材料／4人分
きゅうり３本、なす１本、かぶ１個、A（コープこんぶだしの素１袋、塩小さじ１、コープきび砂糖大さじ１）

●作り方
①きゅうりは厚さ１㎝に、ほかの野菜も食べやすく切る。
②①とAをポリ袋に入れて混ぜ、空気を抜いて冷蔵庫で１日置く。

●1人分29kcal

これを使いました！

CO・OP こんぶだしの素
8g×8袋　148円
顆粒状のスティックタイプ。汁物やパスタの味付けにも！

募集　男の料理

次号（９月発行予定）は、「男の料理」です。味自慢・腕自慢の「男の料理」レシピを大募集！料理名、材料・分量・作り方、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、いわて生協広報室（あて先は17ページをご覧ください）へお送りください。掲載の方に薄謝進呈（500円相当）。締切は８月10日です。

●過去に紹介したレシピを、いわて生協のホームページ上でご覧になれます。HELLOコープのバックナンバーか「お料理レシピ」をクリックしてね！

6月10日
新発売

こだわり品質 coop

生乳で作ったヨーグルト

※「サンネットコープ生乳で作ったヨーグルト」の製造中止にともない、アイコープで新開発しました。

プレーン 400g **178円**
生乳のおいしさがストレートに味わえます！

加糖 80g×3個 **168円**
甘すぎず酸味も控えめで飽きのこない味。

“生乳”で作った「良質&本物」のヨーグルト。“生きて腸まで届く”乳酸菌を使用！

6月10日、産直の生乳で作ったヨーグルトが、アイコープ商品に仲間入り！腸内環境の改善に期待の持てる「プロバイオティクス乳酸菌」を2種類使っているので、機能性も抜群。「おいしいヨーグルトを毎日食べたい」「ヨーグルトで体質改善がしたい」。そんなあなたにおすすめです。

㈱湯田牛乳公社
高橋法子さんおすすめ
牛乳寒天&フルーツ入りヨーグルト
乳酸菌と食物繊維のベストコンビ！

ヨーグルト豆知識

Q プロバイオティクス乳酸菌って？

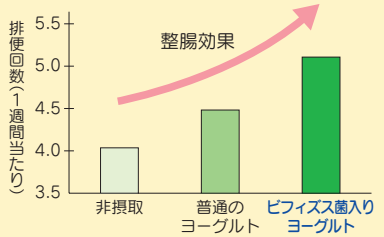
A 人間のカラダによい働きをしてくれる、生きた微生物のこと。その代表としてビフィズス菌があげられますが、生きたまま腸に届くものと、腸に行く前に胃酸などによって死滅してしまうものとがあります。「生乳で作ったヨーグルト」に使用している2種類の乳酸菌は、生きて腸まで届く可能性が高いことがわかっています。

毎日食べて体質改善！

- ヨーグルトの乳酸菌は、食物繊維をエサにして体によい腸内細菌の増殖を助けます。だから、食物繊維をいっしょに摂るのが効果的！
- 便秘だけでなく、下痢にも効果が！便の水分を調整したり悪玉菌の働きを抑制し、腸を正常な働きに戻してくれます。
- 乳酸の作用によりカルシウムが吸収されやすくなっているので、カルシウムが不足しがちな妊婦さんにもおすすめ！

（出典：2009食べ物から調べる自然食品別効能辞典）

ヨーグルト摂取による整腸効果の違い



出典：清水（肖）金忠ら、「Bifidobacterium longum BB536含有ドリンクタイプヨーグルト摂取による便秘傾向健常者の排便回数および排便性状に及ぼす影響」

プレーンの充填終了後、金属探知機・ウエイトチェッカーを通過し、ライン上を移動。この後にフタを取り付け、発酵室へ。

加糖の原料（生乳、砂糖、乳酸菌）をカップに充填。この段階では液体。プレーンも、充填後に発酵させる「後発酵」で製造されている。

作業開始時は、作業員が充填状況を必ず目視で確認。

加糖のフタフィルムを貼りつけ、型に合わせて丸く裁断。この後41～42℃の発酵室で、4～5時間発酵させる。

（株）湯田牛乳公社（西和賀町）
品質管理室室長兼商品開発担当
高橋法子（のりこ）さん

「毎日続けられる」をめざして

「ヨーグルトは、使用する乳酸菌により酸味や食感、味が大きく変化します」と話すのは、開発を担当した湯田牛乳公社の高橋法子さん。「この商品は『食べやすく、機能性も満足できて、おいしく続けられるヨーグルト』をコンセプトに、昨年秋に開発をスタート。トレンドにも合わせた新しい商品を、完成させることができました」。

生きて腸まで届く乳酸菌

また、乳酸菌ごとに異なるのが、機能性です。この商品は「Bb－12」と「アシドフィルス菌」というプロバイオティクス乳酸菌を使用。ヨーグルトにはどれも乳酸菌が含まれますが、すべてが生きて腸まで届くわけではありません。この2種は、酸に強く、生きて腸まで届く可能性が高い乳酸菌で、特に「Bb－12」は、体の免疫力を高める効果もあると言われています。

まずは2週間続けて

「一度食べたからと言って乳酸菌が腸内にずっと住み着くことはありません。腸内環境を整えるためには、毎日摂り続けることが大切です」と高橋さん。「ヨーグルトは薬とは異なり、1日の中の好きなタイミングで食べられる体に優しい食品です。1日100～400gを目安に、2週間ほど続けてみてください。体の変化に気づくと思いますよ」。

「生乳」がおいしさの決め手

ヨーグルトの出来を最も左右するのが、原料乳の質。この商品は、新鮮で品質のよい産直の生乳を使用しています。「市販のほとんどが、脱脂粉乳を水で戻したものをおもな原料としています。生乳で作っているのは、数少ない『本物』なんですよ！」と高橋さん。

生まれ変わった「生乳で作ったヨーグルト」を、みなさんもぜひ、おためしください！

試練の連続です

JA岩手ふるさと
産直牛乳推進組合組合長
矢作　實（やはぎ　みのる）さん
（金ケ崎町）

先日、昨年除染後に種をまいた牧草の一番草を刈り取りました。検査の結果、8割ぐらいは放射性物質は検出されず、使用できることになりました。

しかしこれにより、代替の輸入乾草の補助はなくなりました。牧草は種を植えて3年目でやっと100％の収穫量となるため、まだ自費で買い足さなければなりません。さらに干ばつや円安の影響で価格は高騰、いまや原料代と原乳価格がほとんど同じになっており、本当にたいへんです。

みんなで利用して、生産者と岩手を元気に！

いわて生協牛乳委員
菊池由佳さん
（花巻市）

さわやかなブルーのパッケージがとても気に入りました。

プレーンは酸味が少なくまろやかで、離乳期の赤ちゃんにもおすすめですね。また加糖は、甘さ控えめで飽きのこない味！すぐに食べてしまいました。これなら毎日続けられそうです。

花巻コープでは、「もっと産直牛乳のよさを知っておすすめしよう！利用しよう！」と、8月に湯田牛乳公社さんの見学を計画しています。

産直の牛乳で作ったヨーグルトを利用することは、生産者の応援につながります。ぜひみんなで利用しましょう！

消費税増税やTPP、原発問題などにもみんなで力をあわせて反対していこうと、久慈コープのみなさんが㐂 まちゃん」に扮して寸劇で披露。

全議案を圧倒的賛成で可決。

特集

第24回いわて生協通常総代会報告

がんばろう！岩手 築こう未来

「2020年ビジョン」スタート！「助けあい、支えあい、ともにつくるくらしの安心」をめざして

6月12日、組合員の代表である総代491人（代理・書面を含む）が県内各地から参加し、「第24回いわて生協通常総代会」を開催しました。2012年度の事業・活動のまとめと2020年ビジョン、第７次中期３か年計画、2013年度の計画について討議し、５議案すべてを圧倒的賛成で可決しました。

2011・12年度は「震災復興２か年計画」のもと、事業の再建と被災地の支援・岩手の復興に全力で取り組んできましたが、大震災による12億円の被害・影響を克服し今後の発展への基盤をつくりあげることができました。これは、組合員の利用と協同、そして日本生協連をはじめ全国の生協からの多大な支援によるものであり、あらためて協同の大切さ、すばらしさを実感した２年間でした。しかし、復興への道のりは遠く、くらしを取り巻く問題も数多くあります。こうした中で、だれもが安心して暮らせる地域・社会をめざして、「2020年ビジョン」を、みんなの力ですすめていくことを確認しあいました。

2012年度のまとめ

「震災復興２か年計画」の２年目として、岩手の復興と、今後の発展のための基盤づくりに全力で取り組み、大震災による被害影響を克服！

移動店舗「にこちゃん号」運行など要望にそった支援活動を強めました。

- 買い物支援として、要望の強かった移動店舗「にこち

通常総代会までの取り組み

多くの組合員の参画でこれからの計画をつくっていこうと、以下のような流れで話し合いをすすめてきました。

総代会は生協の最高議決機関。70選挙区から選出された組合員の代表である総代が、これから一年間の事業・活動などの基本計画を決定します。

昨年11月／秋のコープのつどい・お茶会

402会場に5528人が参加。お茶会は160５か所で開催。「2020年のくらしの願い、生協への要望」を話し合い、「高齢者にやさしい事業を」「私たちの地域にも生協のお店やセリオホールがほしい」など、たくさんの要望が寄せられました。

今年2月14～28日／コープ懇談会

県内42会場に2112人の組合員が参加。「2020年ビジョン」などの計画骨子案を提案し、「支援活動の継続を」「夕食宅配弁当事業に期待」などの意見が多く寄せられました。

5～6月／「通常総代会議案書ダイジェスト版」配布

計画案をお知らせし、581件のご意見が寄せられました。

5月24～31日／コープ総代会

県内16会場に1729人が参加。総代会提案内容とコープの計画を提案し、68件の発言がありました。

6月12日／通常総代会

総代491人（本人401人、代理80人、書面10人）と、こ～ぷ委員などオブザーバー（議決権はない）が参加。会場発言は9件ありました。

私たちがめざす2020年のいわて生協

2020年は

組合員数	21万1千人➡**26**万人（県民世帯の過半数）
総供給高	377億円➡**470**億円（125%）
店舗事業	215億円➡**280**億円（130%）
共同購入事業	151億円➡**168**億円（111%）
葬祭事業	10億円➡**22**億円（220%）

店舗数 12➡**16**店舗へ

セリオホール 5➡**14**ホールへ

共同購入の配送センター数 8➡**9**センターへ

介護施設 1➡**6**事業所へ

第6次中期計画で掲げた「いわて生協のめざすもの」を引き続き大切にします

地域 だれもが安心して暮らせる社会をめざして

環境 子どもたちに持続可能な地球環境を残すために

協同 ひとりでは実現できないくらしの願いを、協同の力で実現したい

平和 くらしの基本である平和を守るために

食 「安全・安心、健康な食生活」への願いの実現にむけて

2020年ビジョンを実現するために3つの重点分野と課題にそって、2013年度の取り組みをすすめます。

2020年ビジョン

第1の重点分野と課題

社会の大きな変化の中で、ふだんのくらしにいっそう役立つ事業を広げます。特に、高齢者世帯や、買い物が不便な地域のくらしへのお役立ちをめざします。

2013年度計画

共同購入事業

くらしに役立つ共同購入を県内にさらに広げ、地域の支えあいやつながりづくりに貢献します。

- 県内全ての地域に共同購入事業を広げます。そのために必要な配送センターの再配置や、西和賀地域への配達を検討します。
- 利用しやすい事業への改善をさらにすすめます。注文端末導入や利用高ポイントの店舗ポイントサービスとの共通化、クレジット支払導入について検討します。
- 夕食宅配弁当事業や高齢者見守り活動など、高齢者を中心に、くらしをいっそう支える取り組みをすすめます。
- 商品を通して〝生協ファンづくり〟をすすめます。

夕食宅配弁当事業は盛岡・滝沢の一部地域を皮切りに6月24日にスタート。

- 個配「子育てサポート値引き」の対象期間を拡大します（3月より）。
- 夕食宅配弁当事業を開始します（県北を除く）
- 行政と連携した高齢者の見守り活動を開始します（6月より）。

やん号」の運行や、宮古市・山田町での無料お買い物バスの運行、共同購入個人宅配の「被災者支援サービス」の期間延長などを実施し、事業面での支援を強めました。

- コープボランティアセンターや組合員活動では、「ふれあいサロン」や内陸への「リフレッシュツアー」、内陸コープでの「手作りカードを贈る取り組み」などを多彩に行いました。
- こうした支援活動への参加はこの2年間でのべ3万9千人、ボランティア参加はのべ1万2千人に。また、日本生協連をはじめ、全国の生協・団体のみなさんからの支援が大きな力になりました。

被災地への温かいご支援ありがとうございます。街まで往復千円のバス代がかかるような仮設住宅に住んでいますが、そこへ「にこちゃん号」が来てくれて助かっています。また、仮設住宅や工房で作った作品を復興応援商品として取り扱ってもらい、みんなの励みになっています。被災地の応援をこれからも引き続きお願いします。（当日発言）

廣野稲子（ひろの）さん（けせんコープ総代）

被災地のメーカー・生産者の商品の利用普及や、被災地のグループや福祉作業所の手づくり品の販売支援を積極的にすすめました。

脱原発を中心に、食・くらし・環境を守る運動を積極的にすすめました。

- 「脱原発・自然エネルギーへの転換を求める」署名は10万7千筆が、また、消費税増税に反対する声カード

店舗事業

組合員や地域から、よりいっそう評価され期待される店舗をめざします。

- 14年に花巻市のほか、県内各地域への新規出店をめざします（4店舗増やし16店舗へ）。また新店を含めて黒字構造をつくります。
- 子育て世代、一人暮らし世帯などの要望に対応した商品提供とサービスの充実をはかります。
- 高齢者対応を強化します。買い物が不便な地域での移動販売事業を内陸部でもスタートさせます。
- ネットスーパー、電子マネー導入、デジタルチラシなど、インターネットやコンピュータ活用をあわせて新しいサービスを検討します。

「食」を中心に組合員の要望にこたえてきた生協にこそ、「ネットスーパー」をぜひ実現してほしいです。現在の共同購入やお店の利用方法ではまかないきれていない部分なので、このサービスが実現できたら私たち子育て世代はもちろん、買い物に行くのが困難な方々にも喜ばれると思います。（感想）

松田ゆかりさん
（盛岡中央コープ総代）

2013年度計画

ルーペ付きカートを導入するなど、高齢者にやさしい店づくりをすすめます。

- 組合員のくらしに貢献できる「地域一番店」づくりに取り組みます。
- 八幡平市への出店を、組合員といっしょに取り組み、成功させます。
- 移動店舗・無料お買い物バスの継続や、軽量カート・ルーペ付きカートの導入などで、被災地や高齢者への買い物支援を強めます。

共済事業

CO・OP共済が、生命保障・医療保障分野で組合員から一番に選ばれ、世帯の保障の中心となっていることをめざします。

- 「助け合い」の輪を広げ、保有件数を毎年5千件以上増やし、15万件をめざします。
- ライフプランに基づいた提案を強化し、家計の負担軽減にも役立つ状況をめざします。

2013年度計画

- 1万件の新規加入をめざします。
- 八幡平市の新店に共済カウンターを設置し、「地域で身近に相談できる窓口」として成功させます。

葬祭事業

高齢社会の中で、安心して利用いただける事業と、生前・相続相談等にも対応できるサービスレベルへの引き上げをすすめます。

- 「県内全域で」との組合員の期待に応え、施行地域を順次拡大し、14ホールをめざします。
- 専任職の雇用制度を定着させ、人材育成を着実にすすめます。

2013年度計画

- 今後の事業拡大のための経営基盤を確立し、セリオホール牧野林（6月5日開設・滝沢村）・仙北（秋に開設・盛岡市）を成功させます。

※14ページもご覧ください。

事業再建に全力で取り組みました。

- 共同購入事業は、沿岸地域での仲間づくりを重点に取り組み、全県で1万4千人が新たに加入。毎週の利用者は5万5千人を超え計画を上回りました。
- 店舗事業は、コープアテルイ、ベルフ山岸のリニューアルに取り組みました。
- 商品事業は、アイコープ商品を10品開発し、紫波農園（紫波町）との産直提携を新たに結びました。
- 共済事業は、年間の新規加入が1万3千件を超え、加入件数は10万3千件と、10万件を超えました。

より満足いただけるお店づくりに取り組みました。

- 放射能問題については、情報提供といわて生協の自主検査を強化（187品目）しました。
- 事業上でも、原発に依存しない状況をめざし、太陽光発電を3事業所に導入したほか、節電の工夫をさらにすすめ、電気使用量は、2010年度比16.8％削減しました。

「消費税増税ストップ！7.1県民大集会」に参加。消費者の立場から増税反対を訴えました。

- 共済事業は、年間の新規加入が1万3千件を超え、加入件数は10万3千件と、10万件を超えました。

みんなの利用・協同で黒字決算に。

- 供給高は376億9千万円で、経常剰余金はすべての事業で黒字とし、10億5千万円でした。この10億5千万円から赤字店舗の減損損失を処理し、法人税等を引いた当期剰余金は1億432万円となりました。
- これに「減損積立金」などを加えた3億283万円が最終的に処分できる剰余金となりました。4年ぶりに出資配当を実施（0.2％）し、法定準備金（自己資本）と「減損積立金」を積み立て、また今後の災害に備え、新たに「災害・偶発損失積立金」を積み立てました。

介護・福祉事業

高齢社会の中でますます高まる期待に応え、事業拡大をすすめます。

- 新規事業として「居宅系施設」事業の開発に着手し、サービス付き高齢者向け住宅（訪問介護併設）を盛岡地域に4か所設置します。
- 訪問介護事業所を宮古市に1か所設置します。

二人の母を在宅で介護していたときは、介護・福祉センター〝あい〟にたいへんお世話になりました。母の姿を見て、老いについて知ろうと「コープくらしの助け合いの会」に入りました。生協に介護・支援の受け皿があるのはとてもありがたいです。関わる人材を育ててほしいし、関心のある組合員が福祉活動に参加できる場所をもっと提供してほしいと思います。（当日発言）

高橋直美さん
（盛岡西コープ総代）

2013年度計画

- 14年度に盛岡地域で居住系事業のスタートをめざし、計画づくりをすすめます。
- 居宅支援（ケアプラン作成）269人、訪問介護128人・1,380時間、福祉用具214人の利用をめざします。

食と農を守る取り組み

岩手の食と農を守る事業と運動を、よりいっそう推進します。食の安全の課題では、引き続き社会をリードする役割を果たします。

- 産直事業は、組合員との交流や情報発信、産直品の利用拡大をはかります。
- アイコープ商品は、地元原料を使用し、地元メーカーに生産していただくことで〝岩手を元気にする〟取り組みとしてすすめます。
- 被災地商品の利用拡大やあらたに復興したメーカーの商品取り扱いの拡大、全国の生協への発信強化により、被災地の復興を支援します。
- 食の安全に関する取り組みを継続的にすすめます。

2013年度計画

- アイコープ商品は17品目の開発と3品目の改善を計画します。
- 東長岡果樹生産組合30周年を組合員とともに盛り上げます。
- 放射性物質の自主検査を350品目に拡大し、検査結果はホームページなどでお知らせします。

5月に東長岡果樹生産組合で、りんごの花摘み体験をしました。

環境活動

環境負荷を減らす事業とくらしの見直しをすすめ、将来の世代に持続可能な地球環境を残す取り組みをすすめます。

- 事業分野でのCO_2削減（2020年までに2005年比で10%削減）を推進し、地球温暖化防止の社会的責任を果たします。太陽光や風力など、自然エネルギーを利用した発電事業に取り組みます。

2013年度計画

- 自然エネルギー活用の具体化として、東北サンネット事業連合加盟生協と共同しての風力発電所建設を検討します。

2020年ビジョン

第2の重点分野と課題

だれもが安心して暮らせる社会と、人と人とが支えあいつながる地域づくりをめざし、「明るく！元気に！楽しく！感動する活動」をすすめます。

- 「被災地と岩手の復興」がすすみ、震災前より暮らしやすい街や地域づくりがすすむことをめざします。「被災地の生協」として、息の長い支援活動を、多くの組合員と被災地のみなさんといっしょにすすめます。
- くらしの願いにそった多彩な活動を広げ、年間で2万人の参加をめざします。子育てブログ、一時預かりサービスなど、また、シニア世代の願いにそった企画や高齢者の集まりの場、くらしの支援などをすすめます。
- 県内の過半数世帯の26万人が組合員になり、「生協っていいね」「コープ商品・産直品っていいね」「私の生協」と思う組合員が増え、「出資・利用・運営」が強まることをめざします。
- 消費税増税反対をはじめ、食の安全と食料・農業を守る運動、脱原発と自然エネルギーへの転換を求める運動、平和を守る運動などに取り組みます。

2020年ビジョン

第3の重点分野と課題

地域で信頼され、評価される元気な組織をつくり、健全経営を維持発展させます。

- 職員が元気に働ける職場づくり、多様な人々が働き続けられる組織風土づくりをすすめます。
- 信頼に応えられる、公正で民主的なガバナンス※を引き続き維持発展させます。
- 経常剰余率2%をめざし、安定した健全な財務体質と事業経営をつくります。

※組織が自らを健全に統治すること。

「アイコープ生協牛乳」がおいしいですし、手作りヨーグルトが一番良くできます。それに、飼料も管理されているので、安心して飲めます。（宮古市　木村文子さん）

がんばろう！岩手 築こう未来

いわて生協の復興支援活動

忘れない 伝える 続ける つながる

2013年 4月～6月の 活動報告

内陸から沿岸地域への復興応援バスツアー

内陸の組合員が「『行って・見て・聞いて』被災地の状況を知り、買い物で応援できる機会をつくろう」と、「沿岸地域復興応援バスツアー」が行われています。4月～6月には、2企画に計84人が参加しました。

海がはるか遠くに見える高台で「ここまで津波が来た」と聞き、唖然。「今を生きる私たちが、防災意識を高めることが大事だと感じた」などの感想が寄せられた。

道の駅高田松原があった場所に設置された慰霊塔の前で。津波は中央奥のガソリンスタンドの看板（18mの高さ）まで達した。

これからも私たちにできることを

盛岡西コープ理事　**佐藤美香**さん

6月4日、陸前高田市へのバスツアーの企画に、38人が参加。現地の語り部ガイド釘子（くぎこ）明さんの案内で、被災した道の駅や避難所があった場所などを訪れました。

「再生の里ヤルキタウン」では、震災以前の陸前高田市内の賑わいの様子と震災時の津波を写したDVDを観ました。その後、釘子さんは「地震や大災害はどこに住んでいても起こりうること。今回の震災を人ごとと思わず、一人ひとりが安全な街づくりのために何か行動をしてほしい」と語りかけてくれました。

参加者の中には、大槌町から盛岡に避難してきた方もいて、「久しぶりに沿岸に来れてよかった」と喜ばれました。「現地に足を運ぶ、感じたことを忘れずにみんなに伝える、地元の物を購入する」など、〝私たちにできることをやっていこう〟と強く思いました。

復興に向かって

“再生”への足がかりに

再生の里ヤルキタウン内にある店舗で働く「ヤル貴婦人（きふじん）の会」のみなさん。「私たちの笑顔でお迎えします！」

NPO法人再生の里ヤルキタウン
理事長　**熊谷耕太郎**さん
（陸前高田市米崎町）

陸前高田市は、津波で市街地のほとんどが壊滅的な被害を受けました。かつてにぎわっていた街が消え、自宅を流された人も、流されていない人も、深い心の傷ができました。そしてたくさんの人が、現在も仮設住宅などでの不自由な生活を強いられています。

私たちは、うつ病や孤独死、さらには自殺など、「これ以上の二次被害者を一人たりとも絶対に出したくない」という強い思いと、震災からの再生への足がかりとして、昨年12月、みんなが集まり、憩（いこ）える、コミュニティー広場「再生の里ヤルキタウン」をオープンしました。

ヤルキタウンには、ビデオレンタル店や、手づくり商品・産直品の販売店、カフェ、イベントスペースがあり、6月中旬にはお酒も楽しめる洋食の店もオープンしました。また、花畑など見所もたくさんあります。

いわて生協さんには、ボランティアで花壇の手入れをしていただいたり、バスツアーで来ていただいたりと大変お世話になっています。

陸前高田から〝元気〟を発信できるよう被災者主体でがんばっていますので、みなさんにもぜひ一度足を運んでいただければと思います。

「コープまろやかキムチ」は、辛さと甘みのバランスがよくて大好きです。辛いものが苦手な子どもも「おいしい！」と言って食べます。（盛岡市　梅村瑞代さん）

移動店舗「にこちゃん号」4号車がけせん地域へ

宮古・釜石・けせん地域で運行中の3台の移動店舗「にこちゃん号」は、いわて生協組合員と全国21生協2団体からの支援で購入できました。3台目は昨年11月からけせん地域で運行し喜ばれていますが、買い物が不便な仮設団地がまだまだあり、「こちらにも来てほしい」という要望が多く寄せられていました。そこで、5月11日からけせん地域で2台目となる4号車の運行を開始。2台で4コースをまわり、1コース1日平均96人（6月度）の方に利用いただいています。

「生協の移動店舗は安くて種類も豊富だね」と好評。笑顔で会話する姿が多くみられた（5月11日）。

手作りの七夕カードを贈りました

「忘れないよ。いっしょにがんばろう」の思いを手作りの七夕カードに込めて被災地の組合員へ届ける取り組みを、今年も実施。いわて生協の組合員のほか、ユーコープ、コープあいち、コープかがわの組合員さんにもご協力いただき、6月下旬に陸前高田市・野田村、大槌町（仮設住宅）の共同購入利用組合員とふれあいサロン参加者2,900人に贈りました。また、今回は「カードを作りたいけど、材料を準備するのが難しい」の声に応え、カード作りに必要な材料セット（有料）を用意。150セットの申し込みがありました。

手作りのカードに宮古市の福祉作業所SELPわかたけのお菓子、メッセージを添えて袋詰めをするボランティアのみなさん。

今月の表紙　復興へ！

社会福祉法人若竹会
SELPわかたけ
（宮古市）

手際よくパウンドケーキなどの袋詰めやシール貼りをする利用者のみなさん。

障がいがある52人が通う就労継続支援B型事業所。お弁当の製造・配達、パン・焼き菓子の製造販売、印刷、手芸の仕事に取り組んでいる。震災後は受注が途絶え、復興特需も1年で激減。現在は、「みやこうまいもの市（盛岡地域の一部生協店舗で月1回実施）」や「復興支援・地産地消フェスタ」などに出店。被災地の組合員へ贈る手作りカードにセットするクッキーの製造も。

復興支援・地産地消フェスタ開催

晴天に恵まれ、各ブースには長い行列が。昨年を上回る利用があり、被災地からの出店団体に喜ばれた。

「沿岸をはじめ、岩手のものをみんなで利用して復興支援を」と、今年も5月18・19日にベルフ牧野林で地産地消フェスタを開催。沿岸被災地の26団体を含め、合わせて71団体が出店し、2日間で約2万人の来場者が買い物を楽しみました。9月にコープアテルイ、10月にコープ一関コルザでも開催の予定です。

みなさんの言葉に励まされています！

㈱越戸商店（普代村）
店長 越戸秀子（しゅうこ）さん

今は本社工場のみで加工製造を行っていますが、人手不足もあり、まだまだ震災前の状況には戻っていません。しかし、来場されたみなさんから、「応援してます！」という温かい励ましの言葉をいただき、3回目の出店だった今年も、本当に励まされました。これからも、安全・安心でおいしい商品を提供できるよう社員みんなでがんばりますので、応援をお願いします。

㈱越戸商店（普代村）／海産物などの卸しと加工・製造販売をしている。津波で大槌町の工場を流失、社員3名が犠牲となった。現在、本社のある普代村の工場でのみ製造。いわて生協の店舗では、タコなどを取り扱っている。また、カタログチラシでギフト商品を取り扱い中（8月1日まで）。

東日本大震災支援募金 5,857万7,047円

（13年6月20日現在、日本生協連からの支援金を含む）

2,000万円を岩手県へ義援金として贈呈（11年5月）。残りを「復興支援基金」として支援活動に活用しています。
※11～12年度は4,740万622円を活用しました。

●13年3月21日～6月20日の「復興支援基金」活用状況

支援内容	費　用
被災地 でのふれあいサロン（バス代、運営費など）	109万4,310円
被災地でのお楽しみ企画（交流会、バスツアーなど）	88万7,803円
グループ活動費用補助（52件）	55万4,229円
CVCバスボランティア（バス代、ニュース費用など）	23万2,490円
計	276万8,832円

共同購入で「募金の利用登録」ができます。ぜひ、ご協力ください！

毎週 2519999　隔週 2529999

共同購入注文書の6桁番号記入欄に、上記の番号と口数（1口100円）をご記入ください。期間は14年3月20日までです。

「アイスタイルチキンカツ」がおすすめです。凍ったままを揚げるだけの簡単調理。1枚ずつ袋に入っていて、霜もつきにくいのもいいですよ。（滝沢村　岡みどりさん）

コープのお店の お買い物バス&配達サービス

お買い物バスはこれが目印！

お買い物バス
無料でご利用いただけます！

2012年度は、盛岡・滝沢地域で3万700人、宮古・山田地域で4,400人が利用。また、マリンコープドラと宮古駅前のシャトルバスは5万2,000人の利用がありました。

運行店舗	盛岡・滝沢地域	コープ高松、ベルフ仙北、ベルフ山岸、ベルフまつぞの、ベルフ牧野林、ベルフ青山
	宮古・山田地域	ベルフ西町、マリンコープドラ

- コースごとに定曜日に運行（毎月1日・15日の「5%引きの日」にも臨時運行）。
- お店やコースによって、運行曜日・運行時間が異なります。
- 「コース別運行表」は、お店のサービスカウンターで差し上げています。いわて生協のホームページでもご覧になれます。

助かっています！

昨年、県外から盛岡へ。「車の運転ができないので、買い物が不便かも」と思っていたら、コープの無料お買い物バスが家の近所を通っていることを発見！以来、よく利用しています。雨の日や雪の日、荷物の多いときも、とても助かっています。

石塚慶子さん（盛岡市）

配達サービス
お買い求めの商品をお届けします！

2012年度、全店合計2万8千人の利用がありました。

ご利用方法

①お買い物商品をレジで精算。
②配達希望の商品（常温品のみ）をマイバッグまたは段ボールに詰め、サービスカウンターへ。
③配達伝票に記入し、配達料金をお支払い。
④専用コンテナまたは段ボールでご自宅に配達。

配達区域

- 店舗から2㎞以内（詳しくはサービスカウンターへおたずねください）。

配達時間		受付時間	配達時間
	午後配達	開店～午後1時	午後2時～5時
	夜間配達	午後1時～5時	午後6時～9時
	翌日配達	午後5時～8時	翌日午後2時～5時

配達料金		
	• 65歳以上の方 • 妊娠中の方 • 障がい者手帳をお持ちの方 • お買い上げ金額5,000円以上の方	無料
	• お買い上げ金額2,000円以上5,000円未満	100円
	• お買い上げ金額2,000円未満	200円

Let's コープ
組合員が参加しているさまざまな活動を紹介します。

花巻・鈴木さんと産直米田植え交流会
おこめがぐんぐんそだつといいです。
盛岡北コープ・盛岡中央コープ

晴天のもと、充実した表情のみなさん。

6月2日、花巻市の産直米生産者鈴木さんとの田植え交流会を開催。6年目の今年は、初参加の6家族20人を含む14家族41人が参加。約1時間で、10アールの田んぼに手で苗を植えました。

今後、7月に田んぼの草取りと生き物観察、10月には稲刈りと、一年を通してお米ができるまでを体験します。また、今年は自宅で「バケツ稲」づくりにも挑戦！苗の生長を身近に確かめていきます。

子ども16人、大人17人が、はだしで植えました。

子どもの感想

- どろがいっぱいついたけど、いっぱいうえてたのしかった。

大人の感想

- 初めての田植え。どろの感触が何とも言えず、気持ち良かった！
- これだけ苦労をして作っているお米を、子どもたちに残さず食べてもらいたいです。

「コープ牛乳かりんとう」が、義母のお気に入りです。どのかりんとうよりも、「これが一番おすすめ♥」だそうで、買って帰ると喜ばれます。（滝沢村　入澤良美さん）

楽育（ラクイク）しましょ！

福士由吏（ゆり）さん
（栄養士）

西島こどもクリニック（盛岡市）で栄養指導を担当されています。

夏の水分補給、どうするの？

「水分って、何をどれだけあげたらいいの？」「食欲がないのかな？」など、暑いこの時期の不安＆疑問に、アドバイスをいただきました。

水分って？
湯ざましや麦茶、ほうじ茶など、甘みや熱量（カロリー）のないもののこと（ジュース、イオン飲料、牛乳などでなく）。

湯ざましや麦茶・おっぱいを

赤ちゃんの栄養のメインであるミルクや母乳は90％近くが水分なので、「夏だから」という理由での極端な水分不足はないはずです。ただ、代謝が活発な分、大人以上に汗をかくので、湯ざましや麦茶などをこまめに与えることは必要です。ミルクの邪魔にならないよう１回に30～40㎖くらい。母乳栄養の赤ちゃんには、「水分代わりにもおっぱいを！」でOKです。

今が旬の夏野菜を

「離乳食を食べなくなる」のは、暑い時期だけではなくて、よくあること。「味つけが足りない？」「暑さのせい？」と思いがちですが、とろみやつぶし加減に変化をつけると、食欲が増すことが多いものです。

体の熱を冷ましたり、水分を補う夏野菜（トマト、かぼちゃ、なす、じゃが芋など）。月齢に合わせて硬さや大きさを変えながら、出番を増やしてください。また、スイカは、甘みの強い真ん中でなく、皮に近い方が赤ちゃんにはおすすめですよ。

赤ちゃんの本来の力を信じて

小さいとはいえ赤ちゃんは、本来備わっている生きる力、成長に必要な物や事をちゃんと知っています。いつの間にか、大人が置き忘れてしまった能力です。物の豊富な現代は、大人が“余計なもの”を与えてしまい、離乳食の妨げになることも。デザートのフルーツ、甘い氷菓などのほか、「暑くて食べる気がしないね…」などの何気ないつぶやきも影響が大きいことを知っておいてくださいね。

「ママの元気づくり講座」
ママのシェイプアップ体操
コープ子育てひろば

体を動かしたあとは、コープのお茶とお菓子を囲んで、楽しくおしゃべり。

子どもたちは子育てスタッフと遊び、ママたちは上へ上へと背伸び！

6月11日、「子育てひろば」の特別企画「ママの元気づくり講座」をベルフまつぞの2階ホールで開催。5組の親子が集まり、ママたちは小山正子先生を講師にダンスやストレッチで体を動かしました。

1時間ほど体を動かしたあとは、お茶とお菓子でティータイム。「子どもの姿を見ながら、安心して運動できて楽しかった」「心身ともにリフレッシュできました」と、笑顔のママたちでした。

コープ子育てひろば

地域	会場（お店の2階）	開催日（10～12時）
盛岡	ベルフまつぞの	第2・4火曜日
	ベルフ青山	第1・3水曜日
	ベルフ仙北	第1・3金曜日
	ベルフ山岸	第1・3金曜日
一関	コープ一関コルザ	第1・3火曜日

- 小さな子どもたちと親が安心して遊べる場。申し込み不要。
- 参加費は１回１家族100円。
- １月と８月、祝日はお休みです。
- 初めての方・組合員でない方も参加OK。
- 「ママの元気づくり講座」は、参加無料で不定期開催です。

■お問い合わせは組織本部へ
☎019-603-8299（月～土 9時～18時）

Information

県内5市町と「高齢者の見守り協定」を締結

共同購入配達時などに高齢利用者の異変に気づいた場合、各自治体が指定する窓口センターへ連絡する「高齢者見守り活動」を6月からスタート。これまでに、大船渡市、陸前高田市、住田町、盛岡市、久慈市の5市町と協定を締結。今後も県内各市町村との締結をすすめます。

こんな場合に連絡

先週お届けした商品がそのまま残っている!?

ポストに新聞や郵便物がたまっている。

いつも玄関まで出てくるのに応答がない。

人が倒れている!!

商品のお知らせ

5月23日発売 ※本誌17ページもご覧ください。

coop ゆきちから冷し中華 2人前スープ付 228円

冬期限定供給の「アイコープゆきちからラーメン」と同じ、岩手県産小麦「ゆきちから」を使用。5～9月初旬の期間限定供給。製造は戸田久（盛岡市玉山区）。

6月6日発売

coop 産直真崎わかめ使用味付茎わかめ中華味 180g 298円

「アイコープ産直真崎わかめ使用味付茎わかめ」の姉妹品。ごま油、唐辛子を使ったピリ辛の中華味。製造は古須賀商店（宮古市）。田老町漁協の支援にもつなげます。

6月10日発売 ※本誌4～5ページをご覧ください。

coop 生乳で作ったヨーグルトプレーン 400g 178円

coop 生乳で作ったヨーグルト加糖 80g×3個 168円

製造中止

coop さくら卵を使ったマヨネーズ（利用が低下したため）

coop 県産もめん豆腐、coop 県産きぬごし豆腐

coop 県産焼き豆腐、coop 県産大豆充填絹とうふ

coop 県産大豆寄せとうふ、coop 県産大豆ちっちゃい手揚げ

coop 県産大豆手揚げ、coop 県産大豆油揚げ

coop 県産大豆絹揚げ（製造委託先の平川食品が廃業したため）

産直提携解消 安代水耕ファーム（事業撤退の申し入れがあったため）

6/5 オープン!

セリオホール牧野林（まきのばやし）

住所 滝沢村滝沢字牧野林868－1 P40台

ご自宅同様にご利用いただける通夜会館です

いわて生協が行う葬祭事業「セリオ」は、「人生最後の大切な儀式だから、まごころをこめて」「納得できる適切な価格で」という組合員の声にこたえ、1993年にスタート。もうけのためでない組合員のための事業を、組合員の参加ですすめてきました。そしてこの6月5日、盛岡・滝沢エリアで4館目（県内で6館目）となる「セリオホール牧野林」をオープンしました。

お問い合わせ セリオホール牧野林
0120－447－631 365日・24時間受付

消費税増税反対！私の声はがき1万5千枚（うち、いわて生協5,230枚）を国会へ！

前号でもお知らせした、「被災3県で取り組む“消費税増税反対！”の声はがき運動」には、「地方との温度差は広がるばかり。被災地、地方の声が届いていない」など、5,230枚が寄せられました。6月18日、この声はがきを国会へ届けました。

いわて生協からは5人の代表が、県と東北例選出議員にお会いして要請しました。

「みやこ映画生協支援募金」100万円贈呈

「沿岸被災地の映画の灯を守ろう」と3月15日から1か月間、組合員と常勤者に募金を呼びかけ、94万6,609円が寄せられました。これにいわて生協分を加えた100万円を、5月9日贈呈。全国からの募金と合わせ、デジタル映写機購入にあてられました。

みやこ映画生協理事長小野寺正光さん（中央）と、当生協理事長飯塚明彦（左）、同副理事長内澤祥子（右）。

いわて生協の現況（13年6月20日現在）

供給高	出資金	組合員数	班員数（個人宅配含む）	ユニセフ募金
88億5,865万円（13年3月21日からの累計、計画比97.8%）	74億1,845万円（13年3月20日から3,448万円増）	21万3,709人（13年3月20日から2,756人増）	7万1,392人（13年3月20日から1,161人増）	5万1,119円（13年3月21日～5月20日）

環境関連データ（13年4～6月度の店舗・共同購入の回収量・レジ袋節約）

牛乳パック「洗って開いて乾かして」	発泡スチロールトレイ「パキンと割れるもの」「洗って乾かして」	ペットボトル「すすいでラベルを取って」「キャップも回収」	卵パック「底とフタに切り離し、重ねて」	透明トレイ・ふた「洗って乾かし、シールははがすか切り取って」	レジ袋節約「お買い物はマイバッグで」
38万6千枚（前年比96.7%）	261万6千枚（前年比132.9%）	37万2千本（前年比92.1%）	29万9千枚（前年比102.2%）	13.1トン（前年比132.9%）	158万枚（6月度節約率54.5%）

「コープ食塩不使用ミックスナッツ」は、ノンフライで塩を使わないのでとってもヘルシー。4種のナッツのおいしさ・個性・風味が最高です♥（奥州市 宮澤尚子さん）

りんごジュース＋チキンスープ＋豆板醤で、冷麺のようなスープができます。そうめんがあれば、オリジナル「冷そうめん」のできあがりです！（一関市　小野寺宮子さん）

催しものガイド

文化鑑賞会クオレ

第45回例会　松竹新派喜劇　三婆（さんばば）

水谷八重子

波乃久里子

佐藤B作

沢田雅美

と　き：９月４日（水）14時開演、18時半開演
ところ：岩手県民会館大ホール

第46回例会　国立モスクワ・クラシック・バレエ団　くるみ割り人形

と　き：11月19日（火）　昼・夜２回公演
ところ：岩手県民会館大ホール

クオレって？

- 毎月の会費（1,575円）で、様々なジャンルの演目を楽しむことができる鑑賞会。
- 加入はいつからでもOKで入会金は1,000円。
- 例会時は託児があります（１人500円）。

2013年度 平和のつどい

一年に一度、平和について考える日にしませんか？

と　き：８月９日（金）11時開会
ところ：盛岡市高松の池
　　平和祈念像「望み」前
内　容：「ピースアクションinヒロシマ」
　　報告、平和の歌　など
主　催：盛岡北コープ平和委員会

- 参加無料、小雨決行
- どなたでも参加できます！

平和祈念像「望み」

お問い合わせ・お申し込み先●いわて生協組織本部 ☎019-603-8299（月～土 9時～18時）

南昌荘だより

昨年に続き、今年も30畳の板の間（上の写真）を無料でお貸しします。

- 歌や楽器の演奏、朗読、踊りなどの発表の場として使ってみませんか？
- 発表なさる方もご覧になるお客様も、入園料のみご負担いただきます。

期　間　7月31日㈬～8月25日㈰（月・火曜日の休館日を除く）

※詳細は南昌荘までお問い合わせください。

7月26日㈮～28日㈰	雲の夏休み六年目　クラフトマンスタジオ冬扇　高橋昌子
	玉もたり・とんぼ玉展　西村里美・裕美
8月31日㈯～9月1日㈰	和みの道具展
	螺鈿（らでん）澤井工房展　～螺鈿と淡水パールの作品展～
9月7日㈯～8日㈰	大沼道行とヤンマ産業とペドラー　陶芸と洋服と雑貨
9月20日㈮～22日㈰	アトリエShimaの仲間たち　～パンの花・20年のあゆみ～　※体験あり　嶋村玲子
	とんぼ玉工房　琳　小岩則子個展
9月27日㈮～28日㈯	リ・メイク岩渕弘子展　ひとつものや　工房　福

南昌荘 秋の特別企画

9月５日㈭～15日㈰
9日㈪・10日㈫は休館日

- 三陸復興カレンダー写真展
- 和紙人形展 丹野恵美子
- 三陸の郷土芸能 DVD 上映会（日程未定）
- 復興商品展示販売（日程未定）

- 入園料／大人200円　小・中学生100円
- 抹茶・コーヒー／各400円（いずれもお菓子付）
- 開　館／10時～17時（催し物最終日の展示は16時まで）
- 休館日／月・火曜日

盛岡市清水町13-46　P10台
☎・FAX 019-604-6633

●おはようと挨拶されて目が覚める　（葛巻町　里見利津子さん）

●アベノミクス我ら庶民はネをあげる　（滝沢村　田中舘隆雄さん）

前号（春号）を読んで

あの日を忘れません

山田町「おみなや」のみなさんへ。復興にむけて協力し合い、前進する姿に感銘を受けました。私たちは、決してあの日のことを忘れません。そして「三陸の商品を購入することで、少しでも復興の力になれば!!」と思っています。私の職場にも山田町出身の方がいます。被災しながらも、力強く生きる姿に頭が下がる思いです。

関東にいる友人にも岩手三陸の商品をすすめて、応援し続けます!!

奥州市　吉田幸子さん

少しでも復興のお役に

さんまのみりん干が大好物の夫のために、前号に掲載された「アイコープ宮古水揚げのさんまでつくった上乾さんまみりん干」を購入。とても美味しくいただきました。こうして少しでも沿岸地域の復興にお役に立てるなら、うれしい限りです。

盛岡市　小野寺修子さん

満6歳までに延長♥

個人宅配の「子育てサポート値引き」の対象期間が、満6歳までに延長され、とても助かっています。子どもとお店に行くと、お菓子コーナーから離れないので、商品をじっくり選べません。その点、共同購入なら、自宅で産地を確かめながら一人でゆっくり買い物ができます。

盛岡市　馬目（まのめ）智恵さん

にこちゃん号、助かっています

山の中の仮設住宅での生活も、2年が過ぎました。町に出るのに15～20分かかるので、週に3回「にこちゃん号」が来てくれて、本当に助かっています。病院も遠いので、病気もできないなと思っています。

大槌町　三浦眞喜さん

「抱き癖」の記事に、ハッ!!

子育て真っ最中の私にとって、「楽育しましょ!」はすごく勉強になります。前号は「抱き癖」について。「抱っこできるのは、一生の中の限られた時間…」を読み、ハッとしました。子どもが泣いていても、忙しさからついついほったらかしにしがちでした。これからは忙しさを理由にせず、できるだけ抱っこをしてスキンシップをとりながら、愛情いっぱいに育てていきたいです。

一関市　千葉麻衣子さん

コメもダイヤモンドも同じ?

消費税増税の特集を読んで、とんでもないことだと思いました。〝福祉のために〟と導入され、97年に3%から5%に税率が上がりましたが、社会保障はむしろ後退してしまいました。今こそ増税をやめ、コメもダイヤモンドも同じ税率で低所得者ほど負担が重いという、消費税のあり方も変える時だと思います。

滝沢村　福地道子さん

子どもといっしょに

新しくなったクイズ。6歳の子どもといっしょに楽しく解きました。大きくなって生意気なことも言うようになってきた息子ですが、最後の1つが見つけられずにくやしがっていました。ヒントを出してあげたら見つけることができました。

釜石市　藤原知子さん

クイズ 5つのちがい

2枚の絵には5つのちがいがあります。ちがうところにあてはまる5文字でできる言葉をお答えください。

コ	ス	ド	モ
タ	イ	チ	ト
ウ	ミ	ヘ	カ
ワ	ゴ	リ	ウ

●あて先・応募方法は、左ページをご覧ください。

●抽選日　8月10日

・抽選日に間に合わなかったおたよりは、次号の抽選日に次号応募分と一緒に抽選します。つまり、すべてのおたよりが必ず1回抽選の対象となります。

図書カード、コープ商品券、共同購入商品値引券いずれか1000円分を、応募総数100通ごとに10名様にプレゼント!

●詰め放題袋ぱんぱん欲と得　（花巻市　赤坂三枝子さん）

●おおうまそうぼくの弁当これにして　（盛岡市　八重樫　蓮くん）

フリートーク

コープ商品フェア

先日生協のお店で、レシートといっしょに〝応募券〟が出て、「サービスカウンターにある応募箱に入れてくださいね」と言われました。対象コープ商品を何点か購入すると応募券が発行されるとのこと。3日続けて出てきた私って、結構コープ商品を買っていたのね！

滝沢村　鈴木まち子さん

◆いわて生協のお店では、対象のアイコープ商品・コープ商品を利用すると千円分のコープ商品券が抽選で当たる「アイコープ商品フェア」を年3回（6・11・2月）、「コープ商品フェア」を年4回（4・8・10・3月）実施しています。アイコープ商品やコープ商品をどんどん利用して、ご応募くださいね。

冷やしても、おいしい！

「アイコープしっとりみそ雁月（がんつき）」は、みその風味があって程よい甘さ、しっとり&ふわっとした食感でおいしいです。暑いこの季節、冷蔵庫で少し冷やして食べたら、またおいしかったです。ぜひお試しください。

久慈市　田村英子さん

coop しっとりみそ雁月
4個入り　228円

花巻市の佐々長醸造㈱製造の「アイコープ県産みそ」と米粉（岩手県産ひとめぼれ10％）を使用。製造は一野辺製パン（一戸町）。

麺もスープもウマイ！

「アイコープゆきちから冷し中華」は、麺がツヤツヤしていてコシがあり、歯切れ&のどごしがバツグンです。スープもごま油の風味とほどよい酸味で、とってもおいしい！、わが家の2・4・7・10歳の子どもたちも、アッという間に完食でした。これは、夏の暑さにピッタリ！夏休みの昼食におすすめですよ。

盛岡市　菅原美樹さん

coop ゆきちから冷し中華
2人前　228円
（めん120g×2、ストレートスープ100g×2）

5月23日 新発売

麺に岩手県産小麦「ゆきちから」を100％使用した「アイコープゆきちからラーメン」の姉妹品。スープはストレートタイプで、たっぷり（市販の約2倍量）。5～9月の期間限定供給です。製造は戸田久（盛岡市）。

助かりましたCO・OP共済

妊娠中に長期入院したとき、CO・OP共済《たすけあい》に非常にお世話になりました。入院費も心配でしたが、請求手続きも簡単で、すぐに給付金がおりて助かりました。1歳になった娘ももちろん加入しましたし、知人にもおすすめしようと思っています。

北上市　及川奈美子さん

●前号表紙「商品プレゼント」企画へのご応募は139通でした。当選した5名の方の発表は、発送をもってかえさせていただきました。

お詫び　前号（春号）8ページ「組合員カード提示でお得がいっぱい！」の記事の中に、記載もれがありました。「アート不動産との提携」は、「4月スタート」でした。大変申し訳ございませんでした。

参加してネ！「わが家の節電コンテスト」

余計な電気を使わない工夫と、原子力発電に頼らない未来をめざし、家族みんなで取り組む「わが家の節電コンテスト」。昨年は265人が参加しました。

●6つの節電項目に家族で1日「エコライフデー」を決めてチャレンジし、ふだんしている節電のとりくみも「チャレンジシート」に記入し提出します。

●しめきりは7月31日㈬。

●参加者の中から抽選で15名に、節電グッズをプレゼント！

「チャレンジシート」は、店舗サービスカウンターで差し上げています。いわて生協のホームページからダウンロードすることもできます。

●前回の答えは「ＤＦＩＬＯ」。応募総数は572通、正解は536通でした。

●当選者は50人でした（敬称略）。

（二戸市）小船悦子、佐藤優子／（九戸村）舘春美／（久慈市）日ノ沢恵／（葛巻町）大崎静子／（滝沢村）小野寺久子、富樫美弥子、中島靖子、藤田美香／（雫石町）菊池千代子／（盛岡市）稲垣美加子、上関充子、織田早苗、小原金吾、柏崎祐子、小舘実希、澤口知美、菅原陽子、砂森智子、沼井美紅、福田昭子、山田弥生／（矢巾町）佐藤節子／（花巻市）瀬川弘子／（遠野市）是川満子／（北上市）平賀悦子／（西和賀町）内記一美、森紀子／（奥州市）青江佳津子、遠藤由貴、及川康子、後藤祐子、佐藤真理、渡辺友子／（一関市）鈴木多恵子、千田康子／（宮古市）伊藤俊子、舘洞慶子、長洞典子、細井千鶴、堀内幸子、松本勝徳、松本正、吉濱未絵／（山田町）長澤佳子、湊美保子／（釜石市）佐々木雅子、吉本恵理子／（大船渡市）小山優香、菅原久美子

応募方法

●はがき、ファクス、Ｅメール、携帯電話、便せんやメモ用紙（はがきサイズ以上のもの）などでご応募ください。

●答え（５文字の言葉）、希望賞品（A図書カード、Bコープ商品券、C共同購入商品値引券）、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号のほか、本誌の感想や、お店・共同購入への意見・要望、おすすめコープ商品、「男の料理」のレシピ、川柳（未発表の自作に限る）などをお書き添えください。

●HELLOコープにいただいた個人情報は、賞品の発送またはご意見・ご質問へのお答えに使用します。

●おたよりの内容はHELLOコープなど生協の発行物に掲載させていただく場合があります（薄謝進呈）。また、そのためにご連絡を差し上げる場合があります。掲載を希望されない方は、お手数でもその旨をお書き添えください。

●クイズ・おたより・プレゼント応募のあて先

	ファクス	Ｅメール	携帯電話	便せん・メモ用紙など
〒020－0180 （専用郵便番号・住所記入不要） いわて生協広報室　クイズ係	019－ 687－1117	sn.i05797et@todock.jp 件名には「ハローコープ応募」とお書きください。	件名には「ハローコープ応募」とお書きください。	「広報室行き」と明記し、お店のサービスカウンターや共同購入にお渡しください。