

ケアシューズで 悩みを解消！ 外出を快適に♪

日々のお買い物やお出かけに欠かせない「くつ」。「くつひもを結ぶのが大変」「片方の足にむくみがあって左右のサイズが違う」など、くつ選びのお悩みはありませんか？そんな方には、「ケアシューズ」がおすすめです！



ケアシューズの特長

- ▶ 履きやすい！
- ▶ 脱ぎやすい！
- ▶ 軽くて丈夫！
- ▶ つまずきにくい設計！

左右の幅違いや
サイズ違いで
購入OK！



※ 片足で約 3,000 ～ 5,000 円(税込価格)です。

マジックテープ
で、脱ぎ履き
しやすい！



右足・左足
片方だけの
購入OK！

つま先が反り返っている
設計で、つまずきにくい！



「福祉用具専門相談員」
の私たちが
対応します！



盛岡市、滝沢市のほか、矢巾町、紫波町にお住まいの方には、購入商品お届け、サイズ合わせ（1点でもOK!）など、無料でおうかがいいたします！お気軽にお電話ください。



さまざまな福祉用具を
紹介している
生協福祉用具販売カタログ
を差し上げています！
“あい”へお問い合わせください♪

お問い合わせ・お求め先
(介護・福祉用具を
常時展示・販売)

コープ介護・福祉センター“あい”
盛岡市北天昌寺町 1-60

☎ 0120-179-131
(9時～18時 土・日・祝も休まず営業)

どんなことをしているの？
だれでもなれる？

「こ～ぶ委員」さんインタビュー

北上コープ うさぎこ～ぶ委員会
リーダー 藤原智代さん



委員になったきっかけは？

「リース作り」企画へのお誘いを受けて参加したのがきっかけです。とても楽しくて、自分もいろいろな企画をしたいと思いました。

委員になって変わったことは？

毎月1回の委員会で「食べ比べ」をしていたら、お気に入りのコープ商品が増え、購入するように。子どもが「おいしかった！お弁当にまた入れて」とせがむんです。比べないと気づくこともなかったでしょうね…。

昨年の企画の中で
思い出深いものは？

地域のみなさんに呼びかけて開催した「スイーツデコ作り」です。

やってみたかった企画が実現したばかりか、参加者の中から、さらに2人が「こ～ぶ委員」に仲間入りしました！



盛岡中央コープ 杜陵こ～ぶ委員会
リーダー 藤澤由香さん



委員になったきっかけは？

委員になっていたママ友に誘われ、「ママどうし交流できるかな?」と思い、やってみることにしました。

委員になって
変わったことは？

生活にハリが出たこと！自分にも役割が生まれ、楽しいことが増えました。それに、商品など生協のことだけでなく、同じ年頃の子どものママたちと情報交流できるのがいいですね♪ここでたくさんの人と出会えたことが、私の財産です！



あなたも「こ～ぶ委員」始めてみませんか

こ～ぶ委員会についてのお問い合わせ・お申し込み
組合員活動チーム ☎ 019-603-8299
(月曜～土曜 9時～18時)

夏休みの工作にもおすすめ!

消しゴムはんこ作り!

消しゴムを彫って、世界に一つだけの“はんこ”を作ってみませんか。メモ紙や封筒、ハンカチ、エコバッグにスタンプするだけで、オリジナル作品になりますよ♪



消しゴムはんこ作家
野村 かほりさん(盛岡市)

挑戦者



ゆずは
佐藤 柚花ちゃん(小4)
いっせい
一誠くん(小3)

用意するもの

- A 消しゴムはんこ用消しゴム
 - B カッターマット
 - C トレーシングペーパー
 - D 三角刀orデザインナイフ
 - E 練り消しゴム
 - F つまようじ
 - G 木片
 - H ボンド
 - I スタンプ台 (布用インク)
 - J 布製バッグ
 - ● 鉛筆
- ★すべて100円ショップで購入できます。



作り方

① 図案を写す



本などから選んだ好みの図案に、トレーシングペーパーを重ね、鉛筆で書き写す。

② 消しゴムに転写



図案よりひと回り大きめに消しゴムをカットし、消しゴムの色のついた面と、トレーシングペーパーを合わせ、上から爪でこすり転写する。

③ 消しゴムの外側を彫る



三角刀やデザインナイフで図案の外側を彫る。深さの目安は、消しゴムの色のついた部分がなくなるまで。

④ 線に沿って彫る



外側を彫ったら、転写した図案を線に沿って彫る。

POINT!

丸い小さい穴は、つまようじを差してグルグル回せ! OK!

POINT!

時々トレーシングペーパーをめくり、写し残しがないか見てね♪

POINT!

しっかり深めに彫るよ♪

POINT!

曲線は消しゴムを回転させながら彫ってね♪

⑤ 仕上げ



練り消しゴムを押し当て、細かい削りカスを取り除く。

⑥ 完成!



持ち手に使う木片の上面にはんこを押し、底面にボンドで消しゴムを接着して完成!

POINT!

木片とはんこの図案の上下の向きを合わせてね!

完成した消しゴムはんこを布製バッグに押して、オリジナルバッグを作成!

POINT!

布用インクのスタンプを使い、乾いたらアイロンをかけると色落ちしにくいよ♡

※いわて生協ホームページ内「149 取材こぼれ話」に「消しゴムはんこの楽しい使い方」を掲載しています。こちらをご覧ください♪



コープの 屋根・外壁塗装サービス



大切なお家の屋根や外壁の塗装は、年月と共に劣化します。また、亀裂やヒビ割れが生じ、そのまま放置しておくと建物の劣化が進みます。定期的なお手入れで、お家を長持ちさせましょう！

Q1. 塗り替えのタイミングは？

A. 前回の塗装から8～10年が塗り替えの目安です。
特に、屋根は早めに行いましょう。

Q2. 費用はいくら位かかるの？

A. 屋根・外壁を両方塗り替えると100万円以上かかることもあります。
「コープ塗装パック」がオススメです！

塗料の種類と耐久年数の目安 ※耐久年数は、住宅の劣化状況や周囲環境により変動します。

種 類	特 徴	耐久年数
ウレタン樹脂塗料	耐久性が高く、価格が非常に手頃です。	約6年
シリコン樹脂塗料	ウレタンよりも高い耐久性があります。現在の塗り替えて標準的な塗料です。	約8年
フッ素樹脂塗料	建築塗料ではもっとも耐久性の高い樹脂塗料です。価格は高くても塗り替え回数を少なくできるので、長期的に必要な費用を抑えることができます。	約12年
遮熱塗料	部材温度を10～15℃下げる効果があるので、光熱費の節約になります。樹脂の種類もフッ素樹脂・シリコン樹脂の中から選べます。	約12年

人気
No.1



＼ お得なパック誕生！ ／

新 コープ塗装パック

組合員
特別価格

床面積35坪の場合

75万5千円～
(税込)

工事内容

①足場架け ②高圧洗浄 ③養生シート張り
④下塗り(屋根・外壁) ⑤中塗り(屋根・外壁)
⑥上塗り(屋根・外壁) ⑦雨樋・破風・軒天塗装
⑧足場解体

※屋根はシリコン塗装、外壁はウレタン塗装です。
※木部塗装、ベランダ防水、コーキング打ち直し、クラシック補修などは別途お見積りとなります。
※屋根・外壁の材質、劣化度合い、塗料変更等お見積りでの段階で金額をご提示いたします。

パック以外も
承ります！

屋根塗装(シリコン塗装)…1,780円/㎡～
(税込)

外壁塗装(ウレタン塗装)…2,700円/㎡～
(税込)

※高圧洗浄+塗装3回塗り ※足場は別途お見積りとなります。

＼ お見積り感謝特典 ／

8月20日までにお見積り依頼された方に、500円分の
コープ商品券または共同購入商品値引き券をプレゼント♪

■お問い合わせ先 いわて生協 住まいと暮らしのサービスセンター

☎ 0120-879-300 (月曜～土曜 9時～18時)

催し物ガイド

いわて生協文化鑑賞会

クオレ

私へのごほうびに素敵な舞台を
鑑賞しませんか？

吉本新喜劇&バラエティショー

第54回例会

9月2日(金)

第55回例会

劇団四季 ウェストサイド物語

10月26日(水)

※いずれも昼夜公演、岩手県民会館大ホールで開催。

- 毎月の会費1,620円(税込)で、さまざまなジャンルの演目が年3～4回楽しめます。入会金は1,000円。
- 託児あり(子ども1人500円・要予約)。
- 宮古・釜石地域からは「例会バス」を運行(有料)。

お問い合わせ・お申し込み

文化鑑賞会クオレ事務局(いわて生協 組合員活動チーム内)
☎ 019-603-8299 (月曜～土曜 9時～18時)

復興祈念事業

前進座特別公演 怒る富士

宝永4年(1707年)に富士山が大噴火し、火山灰に埋もれた静岡一帯の農民8万人が、絶望的天災から復興へと闘う姿を描く、史実に基づく舞台です。



盛岡公演

■ 7月22日(金) 岩手県民会館大ホール

① 13:30～ ② 18:00～

■ 7月24日(日) 都南文化会館キャラホール 14:00～

前売り券

一般5,000円(高校生以下3,000円) 全席自由(当日500円増)

※盛岡・滝沢・八幡平・県南の各店舗で発売。

宮古公演

■ 7月23日(日) 宮古市民文化会館大ホール 14:00～

前売り券(被災地特別価格)

一般3,500円(高校生以下2,000円) 全席自由(当日400円増)

※ペルパ西町、マリンコープドラで発売。

南昌荘 7～8月のイベント案内

7月1日(金)
～10日(日)

やさしい服展 KAZENOIRO

※7月4・5日は休館日です。

7月8日(金)
～10日(日)

夏のはじめの陶器展 ～陶三昧～

とんぼ玉工房琳と仲間たち(とんぼ玉 レザークラフト 古布リメイク)

※7月8日(金)は12:00～。

7月29日(金)
～31日(日)

雲の夏休み9年目 高橋昌子 白い器展

玉もたり・とんぼ玉展 西村里美・裕美

8月4日(木)
～7日(日)

第27回ひつじ工房 アドナイ・エ展 カナンの園

8月4日(木)

NPO 高麗バザール 11:00～14:30
マーブリング衣装、草木染、エチオピアのコーヒー
オリーブのオイル・せっけんなど

8月28日(日)

アルトサクソ コンサート 14:00～15:00 菊池司郎

※入園料でどなたでもお楽しみいただけます。

ステージ発表の場として、
30畳の板の間を無料でお貸しします。

期 間/7月13日(水)～8月27日(土)

(月・火曜日の休館日、7月28日～8月7日を除く)

●入園料/大人200円、小・中学生100円(いずれも税込)

●開 館/10時～17時(最終日の催し物展示は16時まで)

●休館日/月・火曜日 ※祝日にあたる月曜日は開館します。

※「希望郷いわて国体・希望郷いわて大会」開催期間中の月・火曜日は開館します。

南昌荘

盛岡市清水町13-46

☎ 10台

☎ FAX 019-604-6633



「熊本地震」
支援活動報告

いわて生協では、熊本地震被害に対してさまざまな支援に取り組んでいます。

「緊急募金」は791万円に!

791万円の募金が5月31日までに寄せられ、6月末に全国の生協の募金と合わせ、日本生協連へ送られました。この募金は義援金と現地の支援に活用されます。ご協力ありがとうございました。



「5年前の支援のお返しに」と、沿岸地域でも積極的に取り組みました。

コープ共済契約者訪問活動

熊本・大分地方での「コープ共済契約者訪問活動」支援に、いわて生協から3人（全国39生協から72人）が参加しました。5月10日から1週間ずつ活動し、お見舞いの気持ちをお届けしながら、異常災害見舞金支払の請求手続きを行いました。



「遠い岩手から来てくれたことがうれしい」と感謝の声をいただきました。



宮古市の2店舗で、組合員さんから「応援メッセージ」を集めてお届けしました。

職員ボランティア派遣

日本生協連より「引越し支援」と「益城町災害ボランティアセンター支援」のよびかけがあり、6月13～15日「コープ被災地支援センター」に4人、6月24～28日「益城町災害ボランティアセンター」に1人の職員を派遣しました。

6月14日は、引越された方の部屋の掃除作業を行いました。



発電風車の名称は「風みらい1号」に!

みやぎ生協・コープあきたと共同で秋田県に建設中の風力発電（いわて生協1基、みやぎ生協2基）は、10月稼働予定です。風力発電への関心と愛着を持ってもらおうと、4月に発電風車の愛称を募集し、約400通の中から「風みらい1号」に決定しました。また、6月10日には、建設現場の見学会を実施し、理事ら20人が参加。稼働への期待が高まりました。



地上 85m に設置されるナセル(機械室)の前で。

6/2-5

「お買い物袋持参の日」の
レジ袋節約率平均は90%

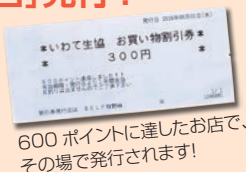
いわて生協では、日ごろから「レジ袋節約（マイバッグ持参）」を呼びかけており、2015年度のレジ袋節約率は全店平均で50%でした。6月5日の「世界環境デー」にあわせ、2～5日を「お買い物袋持参の日」に設定。レジ袋の使用を減らそうと、事前に組合員らに呼びかけて集めた紙袋やレジ袋（リサイクル袋）、ダンボール箱の提供を行った結果、全店平均90%となりました。ご協力ありがとうございました。今後もお買い物袋持参にご協力ください。

リサイクル袋として提供していただけの袋をお持ちの方は、サービスカウンターへお届けください。



7/21から
組合員の声に応じて改善!
割引券を「どこでも・当日」発行!

お店をご利用の際にポイントがたまり、600ポイントに達すると発行される「300円分のお買い物割引券」。組合員の声に応じて「どこでも・当日」発行されるようになります。



600ポイントに達したお店で、その場で発行されます!

商品のお知らせ

組合員の願いからつくられた、いわて生協オリジナルの「アイコープ商品」「アイススタイル商品」と「産直品」についての情報をお知らせします。

新発売

coop
だし入り県産みそ
750g 本体価格 **498円**
(税込537円)



休止

産直 ぶなしめじ
栽培施設が老朽化し、生産者が建て替えを検討しているためです。生産の再開は未定です。

※2・3ページをご覧ください。



特別プレゼント「南昌荘写真集」を5名様に!

写真家集団「フォトハート」のメンバー6人が、それぞれの感性で南昌荘の四季を切り取った珠玉の写真集ができました。これを記念して写真集を5名様にプレゼントします!

※「特別プレゼント」と明記して、17ページ下の応募方法・あて先を参照の上、ご応募ください。



南昌荘で販売中。A5判
40ページ、カバー付き。
税込540円。

いわて生協の現況
(16年5月20日現在)

組合員数	班員数(個人宅を含む)	出資金	供給高	ユニセフ募金
23万6,058人 (16年3月21日から2,850人増)	7万7,337人 (16年3月21日から305人増)	83億4,550万円 (16年3月21日から8,720万円増)	63億5,861万円 (16年3月21日から5月20日までの累計、計画比98%)	2万7,104円

環境関連データ
(16年4～6月度の回収量、レジ袋節約)
□ 店内で回収
■ 店のみ回収

牛乳パック	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」	卵パック	ペットボトル 「すすいでラベルを取って」 「キャップも回収」	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」
24万枚 (前年比93%)	136万6千枚 (前年比101%)	17万6千枚 (前年比93%)	29万2千本 (前年比104%)	3.4トン (前年比107%)	92万8千枚 (5月度節約率46%)



夏におすすめ! //

さっぱりメニュー

ひや汁そうめん

3行レシピ⑦集 「コープこうべ」のレシピより



●材料(2人分)

そうめん……200g
きゅうり……1本
みょうが……1個
青じそ……2～3枚

A { すりごま…大さじ2と1/2
みそ…………大さじ2
砂糖…………大さじ1
めんつゆ(表示通りに希釈したもの)……………300cc

●作り方

- ① そうめんをゆでてザルに上げ、冷水で洗って水気を切っておく。
- ② きゅうりは薄めの輪切りにして塩を少しふり、水気をしぼる。みょうがと青じそは千切りにする。
- ③ ボウルにAを入れてよく混ぜ、めんつゆを加えて混ぜ合わせ、②を加えてさらに混ぜる。
- ④ ①を器に盛り、③をかけてできあがり!

●1人分 502kcal



そうめんもかけ汁も、よく冷やすとよりおいしい♪

「カラダにいい食材」の最強サラダで元気に!



涼
火いらず
レシピ

わかめとトマトのサラダ

3行レシピ⑦集 「ユーコープかながわ」のレシピより

●材料(4人分)

わかめ……………たっぷり
トマト……………中玉1個
長芋……………長さ約2cm
紫玉ねぎ……………1/8個
ぼん酢……………大さじ2
オリーブオイル……………大さじ1
ベビーリーフまたはレタス……………適量
粗挽き黒こしょう……………少々

●作り方

- ① わかめは水で戻してざく切りにし、トマトは大きめの角切り、長芋は千切り、紫玉ねぎは薄切りにする。
- ② ボウルにぼん酢とオリーブオイルを入れてよく混ぜ、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 器にベビーリーフかレタスをしき、②を盛り、粗挽き黒こしょうをふってでき上がり。

●1人分 113kcal

募集 お米を使ったレシピ

次号(9月発行予定)に掲載します。料理名・分量・作り方、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、いわて生協広報室(あて先は17ページ)へお送りください。掲載の方には薄謝進呈(500円相当)。

締切は8月1日(月)

★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!



自宅で手軽に
居酒屋メニュー!

塩昆布とキャベツのレモン風味

干枝洋子さん (奥州市)

●材料 (4人分)

キャベツ……………1/2個 塩昆布……………ひとつまみ
国産レモン……………1/2個 ごま油……………小さじ2
(またはレモン汁大さじ1) 塩……………少々

●作り方

- ① キャベツは太めの千切りにし、塩少々をふりかけ、しんなりさせて水分を絞る。
- ② ①にレモン汁、塩昆布、ごま油を加えてよく和える。

●1人分 73kcal



苦みがやわらいでいるので
子どもにもOKです!

ゴーヤとツナのマヨネーズ和え

齋藤敏江さん (滝沢市)

●材料 (2人分)

ゴーヤ……………長さ約10cm マヨネーズ……………適量
ツナ缶 (小)……………1缶

●作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種と綿をとり除いて薄切りにし、塩もみしておく。
- ② ①をサッと水で洗って水気を切り、ツナ缶、マヨネーズで和える。

●1人分 191kcal



★星子's レシピ★

千葉星子さん (フリーアナウンサーにして
料理研究家) のオリジナルレシピ!

豚肉のキャベツ巻き巻き

●材料 (2人分)

キャベツの葉……………2枚
豚薄切り肉……………4枚
青じそ……………4枚
A (ぼん酢……………大さじ1
白すりごま……………大さじ1
ごま油……………適宜

●作り方

- ① 鍋にお湯をたっぷりわかし、キャベツの葉をサッとゆでる。
- ② ①のお湯で、豚肉をしゃぶしゃぶの要領でサッとゆでる。
- ③ 熱いうちにキャベツの葉を広げ余分な水分をキッチンペーパーで拭き取り、キャベツが熱いうちに②の豚肉、青じそをのせて手前からくるくると巻く。
- ④ 冷めたら一口大に切り、器に盛り付ける。
- ⑤ Aを混ぜ合わせたものを添えて出来上がり。

●1人分 222kcal



好みて白髪ねぎや
青ねぎを添えても
おいしいですよ!



前号(番号)を読んで

表紙がさわやか!



表紙が新しくなり、春らしくさわやかなイメージでした。おすめのコープ商品が掲載され、印象に残りました。店舗や共同購入チラシでも、目に留まりやすかったです。

盛岡市 沼田早苗さん

コクもあって、おいしい♡

ここ3年ほど、のむヨーグルトを続けて飲んでいきます。新しくなった「アイコープ生乳でつくったのむヨーグルト」は、サラッとしてスッキリ。その上、コクもあって、おいしいです。

盛岡市 中澤トミさん

先が見えません

「特集・東日本大震災から5年」を読んで。生協の様々な取り組みに本当に頭が下がります。何もかも失ったあの日の絶望的な気持ちは今でも忘れません。いろいろな方々の支援で住宅再建もでき、形としては普通の暮らしをしています。すが、まわりも元いた場所も、先の形が見えません。あと5年経ったら、どんな街になって、どれだけの人が残るのか、心配と期待の毎日です。

陸前高田市 菅野智子さん

続けていかなければ!

大震災から5年。いわて生協に寄せられた支援募金が1億5千万円になったとは! 少しずつでも集まれば、集めれば、大きな力になるんですね。とにかく続けていかなければなりませんね。

北上市 平賀悦子さん

忘れてはいけない

あれから5年、孫たちの成長を見ながら、被災された方々のことが頭に浮かび、私だったら乗り切れたらどうかと胸が詰まる思いがします。時折家族である時のことを話し、「忘れてはいけない」とそれぞれ思いをさせています。ち

っとも進まない被災地の様子に、私たちはわがままを言うてはいけません。沿岸の商品を買うことが支援につながることに言い聞かせ、ささやかでもできる支援を続けていこうと思っています。

滝沢市 吉田伊登子さん

お得に利用したい♪

組合員カードを提示すると、生協以外のお店や温泉でもお得になることを知りました。日帰り入浴施設や県立美術館で、ぜひ利用してみたいです。

奥州市 菊地淑子さん

◆前号のお詫びと訂正…東和温泉(花巻市)の日帰り入浴大人料金は「大人600円を500円に値引き」でした。お詫びし、訂正させていただきます。

楽しみはクイズ♪

沿岸・宮古に住んでいるので、被災地でのイベントや仮設住宅での取り組みなどの記事はありがたいです。「忘れられていないんだ」と実感します。そして、楽しみはクイズ「5つのちがい」。頭の体操になりますね。

宮古市 佐藤隆子さん

リーズナブルでいいですね

「夕食宅配サービス」をときどき利用しています。「お弁当コース」



5 クイズ 5つのちがい

2枚の絵の「5つのちがい」を見つけ、下の枠にあてはまる5文字を並べかえてできる言葉をお答えください。(ヒント/漢字を使うと3文字です。)

デ	ン	ネ	エ
キ	ノ	シ	ヨ
ウ	ヲ	ヘ	シ
ヨ	ウ	ラ	ス

●抽選日 8月3日(水)

抽選日までには到着しなかったクイズのご応募は、次号分の抽選対象となります。

図書カード、コープ商品券、共同購入商品値引券いずれか1,000円分を、30名様にプレゼント!

●前号クイズの答えは「おめでとう」で、正解465通(応募総数471通)の中から30人が当選。商品プレゼントは221通の応募の中から5人が当選されました。当選者は、いわて生協のホームページ上で発表しています。

私のおススメ ラブコープ

co-op もずくスープ
5食入り 本体価格 **332円** (税込358円)

ほどよい和風味。もずくの風味、ちゅるんとした口あたり、シャキシャキの歯ごたえがおいしいです。

盛岡市 田中康子さん



沖縄産もずくを使用。水にもサツと溶けるので、夏は冷製スープがおすすめ！

co-op 国産小麦の野菜バー
co-op 国産小麦の穀物バー
co-op 国産小麦の海藻バー

各100g
本体価格 **100円**
(税込108円)

10種類の野菜入り
5種類の雑穀入り
3種類の海藻入り

子どもたちが大好きです。おいしくて、体にもよさそう。スティックなので、小さい子も持ちやすいのでおすすめです。

盛岡市 高澤絵理子さん

co-op 杏仁豆腐の素
(シロップ付)
70g×2袋 本体価格 **303円** (税込327円)

食後のデザートやおやつに、杏仁豆腐好きのわが家で大活躍！お湯と牛乳で、パパッと簡単に作れます。

滝沢市 新田千陽さん



熱湯に溶かして牛乳を混ぜるだけで、ソフトな食感のおいしい杏仁豆腐が作れます。

日々心がけたい

フリートーク

熊本・大分の地震に心を痛めて

盛岡市 及川美智子さん

◆夕食宅配サービスは、1週間(月)金曜単位でご利用いただけます。「産後の娘家族に」「遠方の両親に」とのお申し込みも可能です。お問い合わせ・お申し込みは、夕食宅配センター ☎0120(194)5022(曜)金曜 9時半~19時)へ。

を頼んでいます。量といい栄養バランスといい、程よい具合で、価格もリーズナブル！今後も利用していきたいので、よろしくお願ひします！

バアバの株もアップ?!

個人宅配を利用して2年。うれしいことは、飲料などが箱買いでき、重い荷物を届けてもらえること。さらに夏場は、アイスクリームなどの冷凍ものをたくさん注文

います。東日本大震災後、防災意識が高まり、様々な取り組みが行われていると感じていましたが、避難所のことなど不十分なことで、避けですね。災害は、いつ・どこで・だれに起こるかわかりません。日々心がけ、準備していきたいと思っています。

九戸村 館 春美さん

選択できていいですね

生協のお店を毎日利用しています。レジでの支払いを精算機で自分でできるようになったら、待ち時間が少なくなって私は助かっています。従来型のレジもあるので、機械が苦手な人は選択できていいですね。

盛岡市 藤原洋子さん

できること。冷凍ストッカーを開けるといつでもアイスクリームがあるので、長期休みで来る孫たちには大好評！バアバの株も多少はアップしているかな(笑)。

奥州市 菊池邦子さん

いわて生協くらしの情報誌
HELLOコープ

発行/いわて生活協同組合
発行人/理事長 飯塚明彦
発行日/2016年6月30日
次回発行予定/2016年9月
編集/いわて生協広報室
☎019-603-8280
印刷/川口印刷工業(株)

生協は、組合員の生活をよりよいものにすることをめざし、また、平和で明るい地域社会づくりに貢献することを目的としています。この広報誌は、生協の理念と活動を地域のみなさまに広くお知らせするために発行・配布しています。

応募方法

- はがき、ファクス、Eメール、便せんやメモ用紙(はがきサイズ以上)などで下記のあて先へお送りください。
- 「クイズ」応募の方は、応募要件①~⑥を必ずご記入ください。
- 3ページ「商品プレゼント」、13ページ「特別プレゼント」応募の方は、応募要件③~⑥を必ずご記入ください。

応募要件

- ①クイズの答え(5文字の言葉)
- ②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)
- ③名前(ふりがな)
- ④年齢または年代
- ⑤郵便番号、住所、電話番号
- ⑥本誌の感想・お店や共同購入への意見や要望・川柳(未発表の自作に限る)・おすすめのコープ商品、「お米を使ったレシピ」など。

その他

- ハローコープにいただいた個人情報、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、ハローコープなど生協の発行物に掲載させていただきます(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。

あて先 「クイズ」または「商品プレゼント」「特別プレゼント」の応募先

はがき	ファクス	Eメール	便せん・メモ用紙
〒020-0690 (住所記入不要) いわて生協広報室	019- 687-1117	sn.i05797et@todock.jp ハローコープ応募 検索	携帯電話の方は こちらから 

※それぞれにご応募いただけますが、応募の際は1件ずつお送りください。