

HELLOコープ

春号

No. 133

2013年4月発行



特集1 あなたに役立つ生協のある暮らし

●みんなで応援商品

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

●役立ちレシピ

お弁当のおかず



(写真はイメージです)

復興へ!

「おみなや」のみなさん ● 山田町 ●

この日の作業は、いわて生協店舗で取り扱っている、復興プロジェクト「かけあしの会」の商品「むねキュン」と「いわしチップ」の製造でした。「山田町から人が出ていかないようにするためには、地元の雇用を守ることが必要です。みなさんにご利用いただける商品をごんぱってつくります!」と代表の升屋聡さん(右から二人目)とご家族、社員のみなさん(11ページもご覧ください)。

5名様にプレゼント!

「おみなや」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。

お弁当のおかず



今日からつくれる
役立ちレシピ

チーズのり巻き

吉田幸恵さん（宮古市）

- ①スライスチーズを室温に置いておく。
- ②焼き海苔に①をのせて巻いてラップにくるみ、食べやすい長さに切る。

ウィンナー＆ピーマン炒め

吉田尚子さん（盛岡市）

- ①ウィンナー、ピーマンは同じくらいの大きさに切る。
- ②①をフライパンで炒め、塩・こしょう・醤油で味付けする。

から揚げのタレからめ

福地三奈子さん（盛岡市）

- ①一口大に切った鶏むね肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ②焼肉のタレ2：酢1：砂糖1の割合で混ぜたタレを、①にからめる。

カレー卵

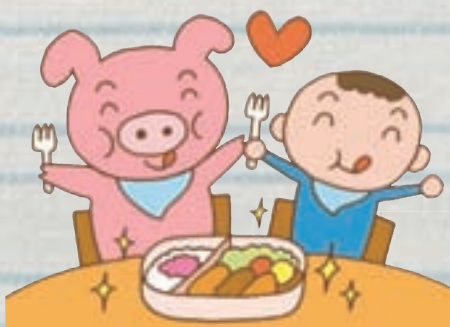
吉田定子さん（陸前高田市）

- ①小鍋にめんつゆと水、カレー粉少々を入れ、火にかける。
- ②ゆで卵の殻をむいて①に入れ、ころがして色と味を付ける。

レンジで簡単！大学いも

及川 香さん（矢巾町）

- ①さつまいも150gは食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱皿に①をのせ、サラダ油小さじ1をまぶしてラップをし、電子レンジで4～5分加熱する。
- ③砂糖・醤油・水各大さじ1、片栗粉小さじ1をよく混ぜて②に回しかけ、ラップをして電子レンジで30～40秒加熱する。
- ④黒ごま適量をふる。



※特に記入のないものは、お好みの分量でOK。
※今回は、カロリー表記はお休みしました。



鶏むね肉のみそ焼き

長谷川喜代子さん（二戸市）

- ①ヨーグルト・みそ各大さじ2をポリ袋に入れて混ぜ、若鶏むね肉1枚を入れ一晩おく。
- ②フライパンで蒸し焼きにする。



ミニ春巻き

“残ったおかず”を
リメイク!

小田代陸美さん（宮古市）

- ①きんぴらごぼうを刻んでマヨネーズで和える。
 - ②4等分にした春巻きの皮に包んで油で揚げる。
- ※中身は、納豆や残ったおかずなど何でもOK。



節約レシピが今では
お弁当の定番!

サバ缶のから揚げ

門場郁美さん（滝沢村）

- ①サバ缶（水煮でも味付でも）の汁気を切り、片栗粉をまぶし油で揚げる。



じゃがコロチーズ

関 征子さん（山田町）

- ①じゃが芋はさいの目に切り固ゆでする。
- ②①にパルメザンチーズ・塩・こしょう各適量をまぶす。



子ども向けには
たらこで!!

人参の明太子和え

長谷川喜代子さん（二戸市）

- ①人参は千切りにしてゆで水気を切る。
- ②熱いうちにバターと明太子で和える。

募集 夏野菜の料理

次号（7月発行予定）は、「夏野菜の料理」です。夏野菜を使った手軽でおいしいレシピを大募集！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（500円相当）進呈。締切は5月31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！



ピーマンの塩昆布和え

吉田尚子さん（盛岡市）

- ①ピーマンは千切りにし、サッと湯通しする。
- ②①を塩昆布と和える。

トトロのキャラ弁

千葉星子^{せいこ}さん（盛岡市）

●作り方

- ①ご飯50gに黒すりごまを大さじ1くらい混ぜてトトロの形（だ円形）に握る。
- ②ご飯25gをトトロのお腹用として

握り、①にのせてかるく握り、トトロの体を作る。

- ③チーズと海苔で目と鼻をつけたら、小さじ1程度のご飯に黒すりごまを混ぜて半分にして、トトロの耳を作る。
- ④おかずを彩りよく詰めたら完成！



★星子のお料理ブログ（いわて生協のホームページ内）で紹介されたキャラ弁です。「こむすびマン」「ドキンちゃん」もあるので、ぜひご覧ください。

いわて生協

検索



古須賀商店（宮古市）代表の古舘誠司さん（左）とご両親（善一さん、篤子さん）。



3枚 **298円**



宮古水揚げのさんまにつくった

上乾さんまみりん干

うま味たっぷりのみりん干を食べて、
沿岸地域の復興を応援しよう！

震災被害を乗り越え、「アイコープ宮古水揚げのさんまにつくった上乾みりん干」を新発売。製造しているのは「アイコープ産直真崎わかめ使用味付茎わかめ」も製造している古須賀商店です。沿岸被災地の本格的な復活・復興はこれから。みんなで利用し、応援していきたいでしょう！代表の古舘誠司さんにお話を聞きました。

「待ってたよー」の声に励まされ

震災後しばらくは、「アイコープ産直真崎わかめ使用味付茎わかめ」はまだ原料自体がなく製造できませんでした。しかし、田老町漁協の天然わかめの茎を原料に「茎わかめの生姜漬け」を製造し、生協店舗と共同購入で供給していただくことができました。そして、田老町漁協のみなさんの団結とがんばり、加えて組合員のみなさんの支援で昨年4月に「アイコープ産直真崎わかめ

め」が復活。10月には「アイコープ産直真崎わかめ使用味付茎わかめ」の製造も再開できました。多くの組合員さんから「待ってたよー!!」の声をいただき、とてもうれしかったです。

やっと新商品を発売！

そして、今年1月、岩手の海産物の消費拡大のため、「アイコープ宮古水揚げのさんまにつくった上乾さんまみりん干」を、いわて生協さん

と共同で開発しました。さんまは、

昨年宮古市で水揚げされたものに限定しているので、脂もついておいしいですし、着色料を使用していないため、安心して食べていただけます。中骨は一つひとつ手作業で取り除き、お子さんからお年寄りまで食べやすいと、好評です。ほんのり甘いのでお茶うけにもおすすめです。この商品を組合員のみなさんに食べていただき、岩手の海産物のおいしさを広めていきたいです。

食べ方あれこれ

いろんな食べ方ができるね！



焼き方のコツ

焼いたあと4つくらいに切ると食べやすいよ！



ホットプレートやフライパン（クッキングシートを敷いて）で片面2分くらいずつ焼き、焦げ目がついたら出来上がり！

商品特長

- 宮古市で昨年水揚げされたさんまを使用。
- 48時間（2日間）以上の時間をかけて冷風乾燥した、「上乾タイプ」。乾燥時間5～8時間のソフトタイプに比べて、魚のうま味が増しているのが特長。
- 遺伝子組み換えでない大豆を原料に使用した醤油を使用。
- みりん干に一般的に使われる、赤色102号や紅麴色素などの着色料は使用していない。
- 加工後は冷凍。賞味期限は、供給時の温度変更（冷凍→冷蔵）日を含めて10日。
- お年寄りやお子さんにも食べやすいよう、中骨は取り除いている。

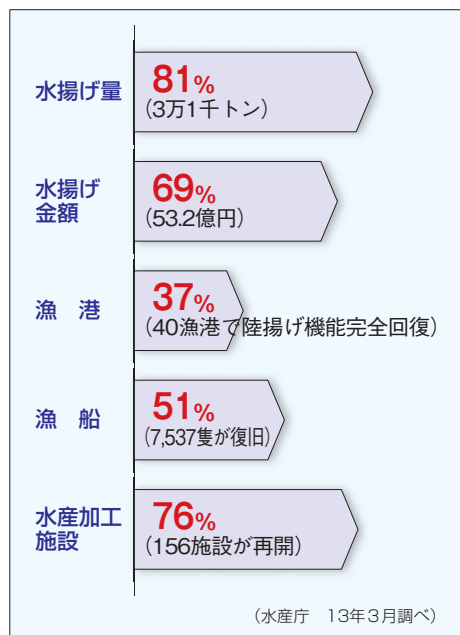


さんまを開く機械が津波で流されたため、すべての工程を手作業で行っています。



宮古市で昨年水揚げされたさんまを使用。脂がのっています！

〈グラフ1〉 県内水産業の復旧状況（震災前との比較）



〈グラフ2〉 宮古市魚市場のさんま、鮭の水揚げ状況



海から約3km離れた宮古市鎌ヶ崎の熊野神社から。ここにも津波が到達した。(2013年3月5日撮影)

震災から操業再開まで

父のおかげで命びろい

東日本大震災が発生したときは、私たちは加工場で作業中でした。尋常ではない揺れに、「大津波がくる！」と父は確信したそうです。

そこで、父は100メートル先の高台にある神社へ避難するよう社員全員と家族に指示。私は地元の消防団に所属していたので、加工場のシャッターを閉めた後、水門を閉めるために防波堤へ向かいました。その後、みんなが避難した神社まで、後ろから津波が襲ってくるのを見ながら走って逃げたことを今でも思い出します。的確な父の指示のおかげで、社員も家族も誰ひとり命を落とすことなく助かることができました。

加工場再建、そして操業再開

3棟あった加工場は、1棟は全壊、2棟は大規模半壊で、機械も原料もすべて

このままでは終われない

宮古の水産業の復旧はまだまだです（グラフ1）。まだ海が震災前の状況には戻っていないからか、鮭は以前の水揚げ高の半分しか獲れていません（グラフ2）。しかし、私たちは復活しなければいけない。宮古の復興のため、岩手の復興のために、このままでは終われません。私たちはこれからも、精一杯努力して、これまで以上にいろいろな商品を作っていきますので、ぜひご利用ください！



新生活を始めた方
「加入しようかな?」と考えている方

あなたに役立つ 生協のある暮らし

お店

おいしいよ!

安全・安心な商品を選びたいから



鈴木弘子さん(関市)

母が生協を利用していたので、当然のように私も組合員になりました。子どもが産まれてからは、「安心なものを食べさせたい」という気持ちが強くなり、より生協を利用するようになった。特にウインナーは、「不要な添加物は使わないコープのものを」と決め、いろいろ試した結果、あっさり味の「アイコープチキン&ポークウインナー」がわが家の定番になりました。細かく刻んで軟め(やわらか)のチャ

産直 さくら卵



浅沼養鶏場(紫波町)との産直品。殻の色がさくら色の卵です。親鶏のエサには紫波町・花巻市産の飼料米を10%配合。年間95万パック以上のご利用がある、人気No.1の産直商品です。

coop

チキン&ポークウインナー
140g 198円



岩手県産の鶏肉と豚肉を使用。結着剤・発色剤は使用していません。製造は岩手畜産流通センター(紫波町)。年間5万袋以上のご利用がある、大人気のアイコープ商品です。

1ハンに入れたり、と、離乳食にも大活躍しましたよ。最近、母にすめられた「産直さくら卵」がお気に入り!「黄身の弾力が全然違うね」と主人も気に入っています。



新鮮な魚が
たくさん!

大沼美智子さん(奥州市)

「コープアテレイ」の水産コーナーの魚は、新鮮で種類もたくさんあり、毎日のように利用しています。頼めば卸(おろ)してもらえますが、私は丸物で購入しては自分で卸して、どの部位も無駄にせず食べています。わが家の近くにはスーパーがいくつもありますが、利用するのはやっぱり「コープアテレイ」です。



1個・1枚から
利用できます

神山敏子さん(盛岡市)

他店では、「おいしそう」と思っても、一番少ない量目でも2個や2枚入りだったりすると購入しないこ



丸物の魚の身卸や切身などの量目・個数の変更などを行います。お気軽に売り場担当者にお声をお掛けください。

とが多々あります。その点、「ベルフまつぞの」は、野菜や魚、肉、惣菜も1個・1枚から用意してあります。お刺身も1人前があるので、利用でき、うれしいです。

「生協ってスーパーと同じでしょ?」そう思っていないませんか?生協は、協同組合なので、消費者一人ひとりが出資して組合員になりお店を利用しています。「よりよい暮らし」を願う組合員みんなの力を合わせて、安全・安心な商品の開発や改善のほか、福祉や環境、平和などの取り組みもすすめています。今、いわて生協の組合員は21万人。利用する立場からの事業、サービスがいつばいのいわて生協に加入すれば、あなたの暮らしにきっと役立ちますよ!



3/25～「子育てサポート値引き」は満6歳まで対象期間に！

配達手数料
1回240円 → 100円

「3歳になってもまだまだ手がかかる。優遇期間を小学校に入る前まで延長してほしい！」の組合員の要望が、ついに実現しました！

	名 称	対象期間
従来	赤ちゃん優遇	妊娠中～満3歳の誕生日
3/25～	子育てサポート	妊娠中～満6歳の誕生日

個人宅配は、「売り場を勝手に走り回って困る」「買った後の荷物を運ぶのがひと苦労」など、子どもを連れての買い物がたいへんなママに、「自宅まで商品が届いて便利」と喜ばれています。

週末にカタログを見るのが楽しみ♡



カタログには7大アレルギーや製造国、産地を表示。

娘の飛陽（2歳）には卵アレルギーがあるので、カタログのアレルゲン表示がとても参考になります。また、放射性物質が気になりますが、野菜などに産地表示があり安心して選べます。スーパーでは、広い店内でまず商品を探し、それから表示を一つひとつ探さなければならぬので、これが結構たいへんです。それに子どもたちを連れて行くと、お菓子コーナーからなかなか離れず。なので、今回、サポート値引きの対象期間が3年延びたのは、とてもうれしい！まだしばらくは、週末じっくりカタログを見て、「自宅でショッピング」を楽しみたいと思います。

対象期間の延長はうれしい！



にい ぜき
新関比奈子さん（紫波町）

個人宅配のしくみって？

盛岡南センター配達担当の八木勇也がご案内します！



生協が提供するインターネットサービスのこと。会員登録すると、共同購入（班・個人宅配）利用者は商品をネット上で見ながら注文ができる。料理メニューのヒントとなるレシピの検索や投稿は、会員登録だけでもできる。

翌週

届くのが楽しみ〜！

ご注文ありがとうございます。eフレンド会員に登録いただくと、インターネットからのご注文もできますよ！

4

優遇サービスあります♪

個人宅配の配達手数料は1回240円ですが、①子育て中の方、②介護をしている方、③高齢の方、④障がいをお持ちの方は、1回100円になる優遇（値引き）サービスがあるんですよ！

1

翌々週

ありがとうございます。冷蔵品や冷凍品は専用容器に入って温度が保たれてくるんだ。これなら留守のときも安心だね！

5

子育てサポート値引きは、満6歳のお誕生日まで、1回の配達手数料が100円でご利用いただけます。

2

個人宅配（共同購入）についてくわしくお話を聞きたい方は、☎0120-805-253までご連絡くださいね〜！

「個人宅配」って、自宅まで商品が届いてとっても便利ね！

6

このようなカタログを、毎週決まった曜日にお届けします。食品や衣料、雑貨などをたくさんご案内していますよ！翌週までにご覧になり、注文書に記入しておいてくださいね。

3

まだまだあるよ！子育てに役立つサービスいろいろ

共同購入でおむつや粉ミルクを每週ご案内！

おむつや粉ミルク、アレルギー対応食品などは、いつでもご注文できるよう、毎週ご案内しています。



コープ子育てひろば

乳幼児とママのためのリラクスの場。生協店舗の2階で開催しています(下表参照)。開催時間内なら、出入り自由。ママどうしおしゃべりしたり、子どもを遊ばせたり好きなようにすごせます。おもちゃや絵本もあり、初めてでも組合員でなくても、参加可能。スタッフが話相手にもなってくれますよ。

※参加費は1家族1回100円。1月と8月、祝日はお休みです。

地域	会場	開催日 (10時～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



コープくらしの助け合いの会

「困った時はお互いさま」という組合員の願いからの「助け合い」活動。産前産後の家事援助、幼稚園の送迎、病院への付き添いなど、子育て中のお母さんの心強い味方です。

- いわて生協の組合員ならどなたでも入会できます。
- 年会費は1,500円。援助を受けたら、活動費(1時間あたり500円+交通費)と運営協力金(援助1回につき100円)を現金で支払います。
- 盛岡・花巻・北上・奥州・一関・宮古・釜石・けせん地域で活動中。

お問い合わせ

コープくらしの助け合いの会事務局
(月～金 9:30～16:00)

盛岡地域(雫石、滝沢、盛岡、矢巾、紫波)

☎019-699-1777

盛岡地域以外 ☎0120-537-940

※15ページもご覧ください。

あなたも生協のお仲間！

加入した方に「人気のコープ商品セット」をプレゼント中！



組合員カードで
お得をGETしよう!!

ポイントをどんどんためよう!
600ポイントで、300円分の
「お買い物割引券」をプレゼント!

- ★お買い物100円ごとに1ポイント
- ★お買い物1,000円以上で、レジ袋を節約すると5ポイント
- ★お店で1か月に3万円以上利用すると100ポイント
- ★毎月、ポイント5倍デーを実施!
- ★使用済み揚げ油(500mlペットボトルに入れて)をお店に出すと2ポイント

加入の手続きはカンタン!
お店のサービスカウンターへ!

出資金1,000円以上で加入して、毎月500円の積立増資にもご協力ください。

生協のお店以外にも、
「組合員カード提示」で
お得がいっぱい!



5%引きに!



10%引きに!



盛岡

振袖のレンタル・購入が
10%引きに!



「アート不動産」で契約成立すると
3,000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!



4つの入浴施設で
日帰り入浴大人料金が
100円引きに!

提携施設	対象範囲
珠玉の湯 薬師堂温泉 (奥州市)	1グループ3名様まで ※ 小人料金は対象外
ぬくもりの里 NUC (雫石町)	1グループ5名様まで ※ 小人料金は対象外
マース盛岡 (盛岡市)	1グループ4名様まで ※ 小人料金は50円引き ※ 風呂の日感謝デーは除く
矢巾 不動温泉 百万石 (矢巾町)	1グループ4名様まで ※ 小人料金は50円引き

放射性物質の検査結果

いわて生協の自主モニタリング検査の結果

12年度1年間で産直品48品目、アイコブ・アイスタイル商品85品目、市場流通品54品目の計187品目放射性物質検査を行いました。「底物魚」の放射性物質検出の割合が高くなったことをうけ、12年秋から水産物の市場流通品について、検体を大幅に増やしました。

市場流通品の宮古市産たら2検体と大船渡市産ソイ・たら各1検体は「基準値未満」(取り扱い継続)、そのほかはいずれも「検出限界値未満」でした。(検出限界値は放射性セシウム134・137は10ベクレル/kg、放射性ヨウ素は20ベクレル/kg。)

日本生協連による「食事に含まれる放射性物質の摂取量調査」の結果

「日々の食事に含まれる放射性物質」の量について、12年度も5～9月と11～12月の2回調査しました。

岩手県・福島県を含む18都県456世帯が協力し、各世帯2日分の食事671サンプルを測定。放射性セシウムは、昨年同様に岩手県の20世帯からは検出されませんでした。全体では検出限界値1ベクレル/kg以上だったのは1.8%(12サンプル)で、98%は不検出。検出されたサンプルの割合も、最大値も11年度より低くなりました(4.4%⇒1.8%、11.7ベクレル/kg⇒4.2ベクレル/kg)。

ホームページをリニューアルしました!



より見やすく、
知りたい情報が
探しやすくなり
ました! アクセ
スしてみね!

いわて生協 検索

商品のお知らせ

1月31日発売 ※本誌4～5ページをご覧ください。

coop 宮古水揚げのさんまでつくった
上乾さんまみりん干 3枚 **298円**

2月21日発売

coop 県産大豆絹揚げ
1パック(2個入り) **128円**



輸入大豆を使った絹揚げが多い中、岩手県産大豆を使用。タピオカでんぷんを配合し、豆腐本来の味をいかしながらしっとりした食感に仕上げました。そのままでも、温めても、煮ても、焼いても、おいしく召し上がれます。製造は平川食品(盛岡市)。

理事会だより

12年度第8回(1月21日)・第9回(2月12日)・第10回(3月11日)の定例理事会から、おもな内容をお知らせいたします。

1. 組合員の声に応え、共同購入で新たな事業とサービスをスタートします

① **個配「赤ちゃん優遇」対象期間を3月25日から延長しました**
※ 本誌7ページをご覧ください。

② **「夕食宅配サービス」を6月からスタートします**

高齢化が進み、特に食事づくりや買い物に困る方が増加する中で、栄養バランスの取れた食事を毎日お届けすることで組合員のくらしを支えます。

6月24日から盛岡市の一部でスタートし、13年度中に県北を除く地域で実施の計画です。月～金曜日の夕食用として、リユースできる弁当容器に入れてお届けします。

③ **「高齢者見守り活動」スタートにむけて準備しています**

共同購入や夕食宅配サービスなどのしくみを活用し、行政と連携しながら高齢者を見守る体制づくりに協力します。

共同購入などの利用で、65歳以上の一人暮らしあるいは夫婦世帯が対象(ただし、緊急の場合にはこれに限りません)。配達の際に気になることや異変があった場合、各自治体の窓口へ連絡します。現在、実施に向けて各自治体との協定書締結をすすめています。

2. 消費税増税反対運動に取り組みます

いわて生協は組合員のくらしを守る立場から、消費税は「所得の低い人ほど負担が重い不公平な税金」であり、社会保障の財源としてふさわしくないと、その導入前から反対してきました。14年4月、そして15年10月からの増税は、今後のさらなる消費税増税へのスタートであり、被災地の復興を妨げるものであることから、被災3県協同で反対運動に取り組みます。

※ 詳しくは本誌12～13ページをご覧ください。

3. 「TPP交渉参加表明に抗議する理事会声明」を決定しました

安倍首相のTPP(環太平洋経済連携協定)交渉参加表明について、いわて生協理事会として抗議する声明をあげました。

いわて生協は、10年11月に「TPP交渉への日本の参加に反対する理事会声明」をあげ、多くの団体・組合員のみなさんと反対の運動に取り組んできました。安全・安心な食生活とくらし、地域を守る立場から今後も引き続き、交渉参加撤回を求めて取り組んでいくことを組合員のみなさんに呼びかけます。

※ 声明文はホームページでご覧いただけます。

4. 第24回通常総代会実施計画について

● 6月12日(水) 10:30～14:10

● いわて県民情報交流センター7階アイーナホール

「いわて生協震災復興2か年計画(11～12年度)」の到達点を確認し合い、「いわて生協2020年ビジョン」「第7次中期計画」、そしてその1年目となる「2013年度計画」を話し合い決定します。これらの計画は、「秋のコープのつどい」や「コープ懇談会」で出された意見も反映させ、定例理事会や中計策定委員会で話し合ってつくりあげました。

いわて生協の現況 (13年2月20日現在)

供給高	出資金	組合員数	班員数(個人宅含む)	ユニセフ募金
346億3,306万円 (12年3月21日からの累計、計画比100.7%)	75億2,736万円 (12年3月20日から4億195万円増)	21万3,938人 (12年3月20日から8,162人増)	7万 593人 (12年3月20日から570人増)	175万4,320円 (12年3月21日～2月20日)

環境関連データ (12年4月度～13年2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」
151万8千枚 (前年比99.1%)	881万9千枚 (前年比115.4%)	167万5千本 (前年比116.4%)	99万6千枚 (前年比99.2%)	20.9トン (前年比131.3%)	605万5千枚 (2月度節約率54.8%)



和 RING-PROJECT

釜石・大槌地区を中心としたがれきのストラップ（『復興応援商品コーナー』で取り扱い中）などを製作・販売。雇用と収入の安定、自立を目的に、仮設住宅の方々に製作してもらっている。

一つひとつ心を込めて作っています

和 RING-PROJECT 代表 池ノ谷伸吾さん

私たちが製作しているストラップやネックレスの材料は、「がれき」として処分されている被災した家屋や家具などです。でも、その「がれき」は持ち主にとって思い出の詰まった大切な財産。仮設住宅に暮らす女性や高齢の方などが、「自分の家の一部を手にした方がどんなことを感じるのだろうか」と思いながら、一つひとつ心を込めて作業しています。そしてこのことは、「生きがい」や「心の支え」にもつながっています。私たちは、一歩ずつ前へと歩いていきますので、これからも応援をよろしくお願いいたします。



3月8日～11日、生協の店舗で復興応援商品コーナーを拡大し、88万円の利用がありました。

「商品の利用を通して支援を」と、被災地の福祉作業所の商品や仮設住宅のグループの手作り品などを積極的に取り扱っています。店舗では、3月に「復興応援商品コーナー」を拡大し、ボランティアが販売。共同購入では、13年度も「あい・ぱく」と毎月第3週の「Week」で復興応援商品をご案内します。12年12月～13年2月度は、店舗・共同購入合わせて308万9410円の利用がありました。

みんなで利用して支援を続けよう

復興応援商品の販売で支援



いわて生協の復興支援活動



おいしい昼食も食べて楽しみました。

2月に「大迫お雛さまめぐり」ツアーを企画し、猛吹雪の中でも93人が参加。みなさんに喜ばれ、「何百年も前の享保雛や次郎左衛門雛などを見て、時の流れを感じました」「次のツアーも参加します！」などの感想が寄せられました。

震災から2年が経っても復興はまだですが、私たちが大槌こゝろ委員会

は、地域のみなさんと手をとって一歩ずつ前にすすみます！バスボランティアやふれあいサロンで支援してくれた、県内外からのたくさんの方の組合員さんの温かい思いを感じ続けながら。

私たちは前にすすみます！

釜石こゝろ大槌こゝろ委員会
川原畑洋子さん

気分転換してもらおう

被災地からのリフレッシュツアー

沿岸被災地の組合員がリフレッシュできる機会をつくらうと、「内陸へのリフレッシュツアー」を宮古・釜石・けせんコープが企画し、実施しています。12年4月～13年2月には、26企画に計838人が参加しました。

忘れない

伝える

続ける

つなげる

12年12月～
13年3月の
活動報告



ふれあいサロン

お茶を飲みながらのおしゃべりや手芸などで楽しく過ごす場。沿岸や盛岡・花巻・北上・一関のボランティアが仮設集会所などのほか、盛岡地域でも開催中。

仮設住宅集会所などでの「お茶っこ会」や「ふれあいサロン」を、定期的に開催しています。沿岸や内陸からボランティアがおじゃまするのですが、参加者から「いつも来てくれるとホッとします。あんな方が来てくれるとホッとします。また、「一人引越しただけで寂しいね。お家を建てたんだから喜ばしいんだけど」という声も聞かれます。やっとながった今のコミュニティも、いずれバラバラになっていくのでしょう。その時にもずっと、寄り添っていければと思っています。

復興に向かって



いわて生協
被災地支援担当
飯塚郁子さん
(大船渡市)

いつまでも、寄り添って

応援メッセージ

「産直真崎わかめ」は肉厚で、これほどおいしいわかめはほかにありません。生産者のみなさん、まだまだ不便かもしれませんが、みんな応援しています！（矢巾町 藤原実美さん）

これからの予定

移動店舗「にこちゃん号」4台目が けせん地域へ

いわて生協組合員と全国21生協2団体から寄せられた「移動店舗車両購入支援募金(3,690万1,367円)」で購入した移動店舗「にこちゃん号」。現在、宮古・釜石地域・けせん地域で、3台が各2コースずつ運行しています。要望にこたえ、5月11日からけせん地域で4台目の「にこちゃん号」が運行開始予定です。※運行表はいわて生協のホームページをご覧ください。



たくさんの方から「買い物に不便していたので、とても助かる」との声が。

ボランティアバス運行を再開！

コープ・ボランティアセンター(CVC)は、「被災地に行ってボランティアをしたいけど、個人ではなかなか行けない…」という人に活動してもらえるようボランティアバスを運行。11年6月からこれまでに92回運行し、のべ3,552人が参加しました。1～3月は活動をお休みしましたが、4月13日から再開します。ぜひご参加ください。

※ボランティアバス…ボランティアがバスに乗り合わせて被災地へ行き、現地のニーズに沿った作業をしている。

〈お問い合わせ先〉

いわて生協組織本部 ☎019-603-8299 (月～土 9時～18時)



昨年12月には、陸前高田市の仮設住宅の窓拭きをお手伝い。

東日本大震災支援募金 5,645万7,988円

(13年3月14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。

● 12年3月21日～13年3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)	1,040万9,140円
被災地でのお楽しみ企画(交流会、バスツアーなど)	266万4,214円
グループ活動費用補助(209件)	191万5,865円
カードプレゼントや移動店舗車両購入支援募金費用	265万1,566円
CVCバスボランティア(バス代、ニュース費用など)	302万9,909円
被災地生協まつりや復興まつり	523万6,345円
炊き出し(運動会、夕涼み会、年末お振る舞いなど)	157万9,941円
被災地の手作り品販売支援(送料、資材など)	43万8,489円
計	2,792万5,469円

年末お振る舞い

「心も身体もあったまてね♥」と

「仮設住宅の方々へ温かい料理とふれあいを届けよう」と、クリスマスと年末に陸前高田市と大槌町の22か所計2,300食を振る舞いました。現地での調理と前日の食材切りに、のべ127人のボランティアが参加。また、おおさかパルコープ・よどがわ市民生協・ならコープから、今年も170人が現地へ。仮設住宅のみなさんからは「来てくれてありがとう」と喜ばれ、笑顔が広がりました。



仮設住宅の方々も、ボランティア(左から2人目、3人目)と交流しながら準備を手伝ってくれました(陸前高田市竹駒小学校仮設住宅集会室にて)。

手作りの「ひなまつりカード」を3,870人へ

「かわいいカードに励まされました」

「忘れないよ。いっしょにがんばろう」の思いを手作りのカードに込めて、被災地へ。いわて生協のほか、コープかながわ、コープあいちなど7生協の組合員さんにもご協力いただき、2月下旬に沿岸被災地(陸前高田市、大槌町、野田村)の共同購入利用組合員とふれあいサロン参加者に贈りました。「かわいらしいカードは、津波で夫を亡くした私を励ましてくれているような気がしました」などの声が寄せられました。

手作りの「ひなまつりカード」に、沿岸福祉作業所のお菓子、メッセージを添えて袋詰め。この作業はボランティアが行いました。



今月の表紙

復興へ! おみなや(山田町)



山田産のいわしの煮干しを、1枚1枚薄くプレスして「いわしチップ」に。

50年ほど前から山田町豊間根で手造り味噌の醸造・販売などを行っている。津波の被害は免れ、震災後は、地元のために雇用を増やそうと復興プロジェクト「かけあしの会」の商品「塩こうじ」「いわしチップ」などを製造。被災した方など2人を新たに雇用した。

くらしはどうなる!?



昨年7月の国会で消費税増税法案が可決され、条件付きながらも来年4月からは8%に、15年10月からは10%に引き上げられることが決まりました。増税されたら、私たち、とりわけ被災地のくらしはどうなるの？増税は本当に必要なのか、もう一度みんなで考えてみましょう！



消費税増税などで家計負担は年間33万円も増える!?

(年収500万円世帯の場合)

消費税増税(14.4~)	16万7,000円
住民税の年少扶養控除廃止(12.6~)	6万6,000円
厚生年金保険料の引き上げ(毎年10~)	4万4,100円
子ども手当縮小と所得制限(11.10~)	5万4,000円
その他復興増税や所得税、住民税、地球温暖化対策税など含めると	計32万8,900円
	(大和総研の試算より)

景気はさらに悪化する!?

97年に消費税が3%から5%に増税されたときのことを覚えていますか？消費の買い控えが強まったことにより消費支出が急激に減少、景気が悪化しました。では、来年4月の増税後は？労働者の平均年収はこの4年で21万円、15年間で102万円も減っています。日本経済は6割が国内消費であり、さなる増税で消費が冷え込めば、景気がいっそう悪くなるのは確実です。

消費税導入から24年、社会保障は後退するばかり…

	消費税導入前(1988年)	現在(2013年)
サラリーマンの医療費自己負担	1割	3割
老人医療(外来)の自己負担	800円/月	1割か3割/毎回
国民年金保険料	7,700円/月	15,040円/月
障がい者福祉の自己負担	9割の人は無料(応能負担)	原則全員が1割負担(自立支援法実施)
特別養護老人ホームの待機者数	2万人	42万人

(中央社会保障推進協議会の資料より)

消費税増税で、社会保障は本当によくなるの？

「福祉のため」「社会保障のため」と89年に消費税が導入されてから、今年で25年目。この24年間、「福祉」はよくなってきたでしょうか？医療・介護の保険料や自己負担は増え、給付は削減と、むしろ社会保障は後退してきました(右表参照)。さらに、今年8月からも生活保護の生活扶助基準が引き下げられることや、10月からは年金支給額が引き下げられることが決まっています。消費税増税で社会保障がよくなっていくかは疑問です。



消費税増税は復興の妨げに

宝来館 女将
岩崎昭子さん
(釜石市)

国民の大切な税金を被災地に使っていただいていることには、たいへん感謝しています。しかし、復興の妨げとなる消費税の増税は中止するべきです。震災から2年経ち、被災地はやっと復興の足がかりができてきました。被災地では今後の出費に備えて、外出を控えたり、少しでも貯蓄をしようとする姿が目立ちます。それが増税されたら、ますます街から人の姿は消え、消費は低迷し、経済は活性化できなくなるでしょう。それは、商売をする者にとって深刻な問題です。みんなが安心してお金を使える、ふつうの生活を一日でも早く取り戻せることを心から願っています。



これ以上の消費税増税は絶対反対!

古舘和子さん
(宮古市)

わが家は3歳児・6歳児の子育て真っ最中。成長につれ、食費や教育費が増えることは目に見えています。仮設に住む友人も、仮設を出てからの住まいが決められないほど、日々くらしただけでやっとなんて、絶対に許せません！その税金が私たち消費者のために活用されていることはまったく感じられないし、取るだけの政府のやり方には納得がいきません。たださえ、国の借金を背負わされて産まれてきた子どもたちです。食料品など生活必需品の税率は下げるとか、新生児用の衣料・道具は非課税にするとか、子どもと子育て世代にもっとやさしい政治を望みます。

特集2 「消費税増税」で

低所得者ほど負担は重く、被災地にはいつその仕打ちに

くらしのあらゆるモノ・サービスに一律に課税される消費税は、所得が低く、そのほとんどを消費に回さざるを得ない世帯ほど負担が重い税金です(下グラフ参照)。

労働者の35%は非正規雇用であり、年収200万円以下の労働者が1千万人を超えている現状での消費税増税は、さらに格差と貧困を広げることになります。また被災地では、すべてを失い、住宅や事業の再建がこれからという人がたくさんいます。復興が遅れている被災地には、消費税増税は、冷や水を浴びせる仕打ちです。

消費税増税をしなくても社会保障の財源はある!

政府は、富裕層への所得税・相続税の増税を計画していますが、この間20%以上引き下げてきた税率を、わずから5%戻すに過ぎません。この24年間、大企業や富裕層を優遇してきた税制を見直すだけで、18兆円(消費税6%分)の財源になるという試算もあります。また、防災・減災を理由にした大型公共事業の復活がすめられており、これらへの税金の使い方も見直せば、消費税を増税しなくても社会保障の財源はあります。

被災3県で力を合わせ、被災地の復興を妨げる消費税増税に反対しよう!

私たちは、自分たちのくらしを守ろうと、消費税の導入前から反対し、運動を続けることで税率を5%に抑えてくることもできました。これから被災3県(岩手・宮城・福島)で協同し、消費税増税反対運動に取り組みます。私たちがあきらめなければ消費税増税を中止できます。くらしの切実な声や反対の声をのがきで集め、国会に届けます。みんなで反対の意思を示しましょう!



いわて生協非常勤常務理事
磯田朋子さん(盛岡市)

岩手・宮城・福島の被災3県の声を
はがきで国・国会議員へ届けよう!

しめきり
6/12

下の用紙に記入し、お店のサービスカウンター、または共同購入配達担当者へお渡しください! おたよりなどといっしょに広報室に送っていただいても、FAX (019-687-1117) でもOKです!

キリトリ

内閣総理大臣 安倍晋三殿

消費税増税、私は反対です!

増税に反対する理由に✓をつけてください。(複数可)

- ☐ 私の生活が苦しくなるから、反対!
- ☐ 増税しても社会保障がよくなるから、反対!
- ☐ 被災地の復興のさまたげになるから反対!

私の意見

住所 県 市・町・村

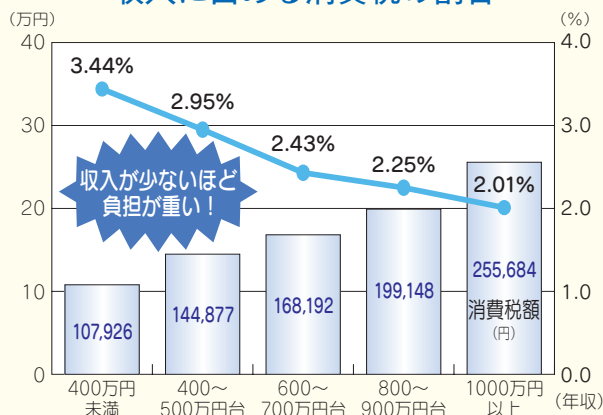
性別 男・女 年代 代

消費税増税をやめさせる被災3県協同アクション

「くらしを考えるネットワークいわて」「消費税率引き上げをやめさせるネットワーク宮城」「福島県消費者ネットワーク」がいっしょに取り組んでいます。

※この用紙は6月に国への要請行動に代表団が持って行きます。

年収帯ごとの消費税負担額と
収入に占める消費税の割合



(日本生協連「2011年消費税しらべ」より。36生協707世帯のデータ。)

10
¥ー×57



子育てサポートセンター
(アイーナ6階)
子育てアドバイザー
泉山美知子先生

抱き癖っていけないの？

「赤ちゃんが泣くたびに抱っこすると“抱き癖”がつく」という話、聞いたことがありますよね。でも、抱っこしないと泣きやまないし…。どうしたらいいの？



抱き癖って？

「常に抱っこされていないと、泣きだしてしまうこと」。昔は家事に手がかり、抱っこしていると何もできなかったの、「抱き癖をつけたくない」という思いがありました。

しかし、赤ちゃんは「お腹が空いた」「オムツが汚れた」「暑い」「眠い」などを、泣くことで知らせています。抱っこをし、目と目を合わせ、赤ちゃんの気持ちをわかってあげると、赤ちゃんは安心して泣きやみます。

すぐに抱っこができない時には、「今は○だから待っててね」と声をかけてあげましょう。ただ泣かせているのとは違いますし、用事がすんだら抱っこしてあげるとよいでしょう。



いと愛おしさを感じて

抱っこをすると、赤ちゃんの口の動きや目の動きがよく見えます。表情や呼吸を感じ、赤ちゃんの気持ちがわかってきます。赤ちゃんの側も、自分の気持ちを理解してくれる存在は支えであり、何より安心できます。心の交流ができて絆が深まり、大人の側もより愛おしく感じる。それが子育ての土台になります。



限られた時間だから、たっぷり

ハイハイ、そしてアンヨが始まると、抱っこされたことで得た安心感・信頼が土台になり、自立がすすみます。戻れる基地がしっかりとあると、大きくなっても気持ちが安定しています。

抱っこができるのは、一生の中のほんの限られた時間です。その時間になつぷりと抱いてあげましょう。

この雑穀は
何に使うの～？



レシピとにらめっこしながら調理。



こんなにたくさんの食材を使用！ほとんどが県内産です。

「岩手の食材を食べましょう」と「女子栄養大学の雑穀レシピ」を使って料理教室を企画。3月11日、ベルフ青山2階組合員ホールに組合員親子25人が集まりました。スープからデザートまで雑穀を使った8種類の料理を、みんなで協力して1時間半で作りしました。

「岩手は雑穀生産量が日本一と初めて知りました」「雑穀はピタミンやミネラルが豊富で、いろいろな料理に使えるとわかった。子どもに食べさせたい」などの感想が、フルコース料理を堪能し、雑穀の知識も得られ、みなさんお腹も心も大満足のようでした。



岩手の雑穀たっぷりフルコース料理に挑戦！

盛岡西コープ



雑穀料理のフルコースが完成♪



小さいお子さんも「ささみの雑穀カツ」をおいしそうに完食！

※詳しいレシピはいわて生協のホームページで紹介しています。

文化鑑賞会クオレ

第44回例会 松竹新派喜劇 三婆(さんば)



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45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

- 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)。

コープくらしの助け合いの会 支部総会



毎日のくらしの中でちょっとした助けが必要な時に、組合員どうし助け合おうという会。県内10地区で活動会員343人、利用会員673人、賛助会員198人が登録(2013年2月20日現在)。地区ごとの年1回の集まりに、あなたも参加してみませんか。「ちょっと興味がある」という方、大歓迎です!

支部(地域)	日 時	会 場
盛岡東	4月26日(金) 10:00~11:45	アイーナ501会議室
盛岡西	4月24日(水) 10:00~12:00	ベルフ青山2階
盛岡南	4月23日(火) 10:00~11:30	ベルフ仙北2階
花 巻	4月25日(木) 10:00~11:30	まなび学園第2学習室
北 上	4月22日(月) 13:30~15:00	黒沢尻北地区交流センター
水 沢	4月24日(水) 10:30~12:30	コープアテルイ2階(ひまり)
一 関	4月19日(金) 10:30~12:00	コープ一関コルザ2階
宮 古	4月25日(木) 10:30~12:30	マリンコープドラ2階
釜 石	4月26日(金) 10:30~12:00	青葉ビル研修室(大町)
けせん	4月22日(月) 10:00~12:00	共同購入けせんセンター

第3回 ユニセフラブウォーク in いわて

中津川沿いを楽しんで歩き、参加費がユニセフ募金になります。

と き：5月19日(日) 9時集合・12時半頃解散
集合場所：盛岡城跡公園(旧岩手公園) 広場

昨年は200人が参加し、8万7500円の募金に。



コース：5km、10kmから選択
参加費：大人500円、子ども(中学生以下)200円
定 員：300人

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

南昌荘で懐かしむ端午の節句

4月25日(木)~5月5日(日)

刺子半纏に魅せられて
~心に響く職人の技~



ご協力：中村捷二様

- 五月人形や兜などのほか、江戸火消しの心意気を伝える刺子半纏も展示
- 罹災証明書をお持ちの方は入園無料
- 5月5日(日)子どもの日は小・中学生入園無料
- 休館日/4月29日(月)・30日(火)

4月13日(土)~14日(日)	10人手作り市 Hand Made 手作り姉妹展 手作り小物(有馬宏美)とんぼ玉(千田恵美)
4月28日(日) 15時~16時	やちむん(奈須重樹)ライブ from 沖縄 大人2,000円(同伴の小・中学生1人無料、入園料込)、小・中学生500円(入園料込)
5月9日(木)~12日(日)	古布・和布リメイク作品展 藍・染工房 永守勝子(12日は15時終了)
5月24日(金)~26日(日)	木工作品展 木夷(さんびす) ぬくもり手しごと展
5月30日(木)~6月2日(日)	北の布物語~盛岡~ 天野洋子の古布三昧展
6月8日(土)~9日(日)	とんぼ玉展 ~ひとつぶのガラス~ 山屋千世子
7月4日(木)~7日(日)	合同作陶展 八戸焼昭山窯 風花堂虚空蔵窯 倉石焼松月窯
7月26日(金)~28日(日)	雲の夏休み六年目 クラフトマン冬扇 高橋昌子 玉もたり・とんぼ玉展 西村里美・裕美

南昌荘は、盛岡市の保護建造物・保護庭園で、いわて生協が所有・管理しています。

- 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 ☎10台
☎・FAX 019-604-6633



変わらないモノ

前号（1月号）の特集を読み、30年以上も前のことを思い出しました。当時、仙北店（現ベルフ仙北）の前には用水路が流れ、店舗裏には広い駐車場（開店前は田んぼ）。今は建物も新しくなり、店舗前には「生協通り」と呼ばれる遊歩道があります。でも、周囲は変わっても、変わらないモノがあります。それは、主婦目線でつくられる生協の商品。あそこから女性が意見を出し合い運営されてきた…。素晴らしいことです。

盛岡市 千葉美穂子さん

「セリオ積立」に編入しました

以前職場で加入した葬儀の積立を、解約しようかと考えていました。前号（1月号）の「セリオ積立は他社積立からの編入が可能」の記事を読

み、セリオに問い合わせました。すると、葬儀に限らずお花や盛籠などにも使えることなど、ていねいに説明してくれました。これまでの積立は「本当に使うことがあるのだろうか？」と思う内容だったので、セリオに編入することにしました。

今までの積立分が無駄にならず、解約での損失分も補てんされるこのことで、本当によかったです。

盛岡市 森 紗織さん

◆「セリオ積立」は、月額千円単位、目標額180万円以下で、自由に設定できます（口座振替）。詳しくは、いわて生協の葬祭「セリオセリオ」フリーダイヤル0120（0599）212へお問い合わせください。

1歳半までには

前号（1月号）の「おっぱい」はいままであげる？」の記事。私も下の子が1歳になったところで「そろそろおっぱいを卒業しなければ」と悩んでいました。上の子は11か月のころに自分から離れましたが、下の子はぐずったり夜中に泣き出したりますとおっぱいが必要になります。でも「ダラダラやってはダメ。決断してみよう！」と思いました。無理せず1歳半までには卒業させます。

盛岡市 石井郁弥さん

困っている人のために

移動店舗「にこちゃん号」の台数

が増えたこと、とてもうれしいです。わずかながら募金もしましたし、交通手段のない高齢の方などのために、とても大切な事業です。震災時はガソリンが手に入らず、なかなか買い物にも行けずに困ったこと、今でも忘れません。これからも困っている人のために、みんなで力を合わせましょう！

田野畑村 中里幸子さん

やさしい言葉をありがとう！

震災で夫を亡くし（行方不明）、人の集まる場所に行けずにあります。スーパーなどは特にだめで、「この商品は夫が好きだったな」と思い涙してしまつたのです。その点、共同購入に助けられています。配達の人ややさしい言葉をかけてくれ、いつも笑顔です。ありがとう！

宮古市 堀内幸子さん

被害を最小にするために

今年の1月で阪神淡路大震災から18年になりました。当時の私は、「大変なことが起きた」というくらいで、遠い土地の事と感じていたように思います。ところが、実際に自分たちが大災害に遭つてみて、事の重大さを実感しました。いまだに色々な形で、全国の方から支援いただいています。ありがたいことです。



5新クイズ つのちがい

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P

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文字をアルファベット順にお答えください。

●あて先・応募方法は、左ページをご覧ください。

●抽選日 **5月31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！

近いうちに「東南海地震が起きる」と言われていますが、起きないことと被害が少なく済むことを願います。そして万が一の時は、恩返しできたらと思います。被害を最小にするためにも、みんなで防災意識を高く持ち続けましょう。

陸前高田市 菅野智子さん

故郷福島の商品も

共同購入は店舗で取り扱っていない商品があるので、うれしいです。全国の珍しいお菓子を買ったり、家呑みのつまみを買ったりしています。故郷福島のお菓子や食べ物も扱ってもらえるので、つい買ってしまう。

宮古市 二本柳多佳子さん

使用済み揚げ油の回収ボックス

先日、生協のお店で見慣れないケースに気が付きました。「使用済み揚げ油の回収ボックス」とのことでした。これまで使用済みの油の処理は、吸わせたり固めたりと、手間と費用がかかっていましたが、これな



お店の回収ボックス。サービスカウンター近くにありす。

ら一石二鳥。ごみは減らせるし、燃料として再利用でき、素晴らしい取り組みだと思いました。

宮古市 中居久美子さん

◆いわて生協では、家庭の使用済み揚げ油を回収し、BDF（バイオディーゼル燃料）に精製して共同購入トラックの燃料にしています。油は一度として揚げカスを除き、500mlのペットボトルに入れて出してください。店舗では組合員カードに2ポイント、共同購入では利用高ポイントに1ポイントお付けします。

生協のお店を県北にも！

ベルフ牧野林を時々利用しています。お店に入ると、職員のみなさんがいつも笑顔で元気にあいさつしてくれ、うれしくなります。そして、清潔感あふれるトイレ。きれいで明るくていいですね。今秋、八幡平市大更に新しいお店ができるとのこととても待ち遠しいです。県北（久慈市内）にも、ぜひ1店希望します。

九戸村 久慈ひとみさん

回収したチラシはどうなるの？

個人宅配で重い物やかさばるものなどが注文でき、助かっています。チラシの量が多いので、じっくり見ていると時間がかかります。ところで、チラシを回収しているところで、回収したチラシは一体どうなるのでしょうか？可燃ごみにすれば、大変な量になることでしょうかね。

盛岡市 村田史子さん

◆読み終えた共同購入チラシは回収し、一関市の製紙工場で「アイコプわしたちのリサイクルトイレットロール」に再生しています。この商品を使うことで、リサイクルの環が広がります。チラシはひもでしばらずに、共同購入の箱に入れて出してください。



コープきんぴら風ごぼう飯の素

ひとピン3合用ですが、うるち米4合もち米1合に、きのこをたくさん入れて炊くのがおすすめです。夏場に食欲がないときでも、これなら子どもたちがたくさん食べてくれます。おかずが寂しいときにも重宝しています。

盛岡市 及川恵美さん



国産原料を使用し、素材の持つ風味を楽しめるよう薄味仕上げ。3合用。

共同購入「春の友トク紹介キャンペーン」(6月21日まで)で、この「コープきんぴら風ごぼう飯の素」を差し上げています。共同購入の説明を聞いてくれた方へ紹介してくれた方それぞれに、もれなくプレゼント！詳しくは、共同購入事業部フリーダイヤル0120(805)253(月～金9時～19時半、土9時～18時)、または各店サービスカウンターへ。

●前回の答えは「ひとめぼれ」。応募総数は666通、正解は652通でした。

●当選者は60人でした(敬称略)。

(洋野町) 西寿子、細越暁子/(二戸市) 三浦良子/(久慈市) 小倉幸子、山本陽子/(滝沢村) 井上喜美子、岩澤尚子、高江志保子、田中館加知、津田洋子、半田あゆ子/(雫石町) 西村千代子/(盛岡市) 相原千寿、石川明美、伊藤敏子、向渕ひろ絵、小野寺民、齋藤彩香、佐藤美恵子、高橋ひとみ、立花隆子、洲向肇雄/(矢巾町) 福土真名子、柳橋彰子/(紫波町) 内川登美子、佐藤充子、遠山晴恵/(花巻市) 駒場幸子、高橋領子、玉山敬子/(遠野市) 昆静枝、千葉ミツ子/(北上市) 小笠原順子、小山真理子、菅原伸子/(金ヶ崎町) 川原稔/(奥州市) 牛木恵子、亀井清子、佐藤美枝子/(一関市) 安部康子、菊池広美、菅原いずみ、菅原紀美江、鈴木睦子、戸田陸子、藤田真理、松川幸子/(宮古市) 榊永子、鳥屋部明子、山本優美/(山田町) 佐々木榮喜、佐々木房子、関菜利/(釜石市) 川原明子、千葉陽賀子、鳥畑裕子/(大船渡市) 金野恵理、佐藤博子/(陸前高田市) 後川安希子、村上英永

●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。