

元気な体は足元から 子ども靴の正しい選び方

成長とつながりの深い子ども靴。足と靴のスペシャリストに、子ども靴の選び方をお聞きしました。



備かんのシューズ代表取締役
上級シューフィッター兼
幼児・こどもシューフィッター
(社)足と靴と健康協議会認定
かん ひろひさ
菅野 博久さん
(奥州市)

足の甲 子どもによつて甲の幅やベスト。余裕があるくらいがベスト。

長さ 中敷きを取り出して、その上に子どもを立たせてみましょう。つま先から1cm(大人の小指1本分)余裕があるくらいがベスト。

靴底 つま先から3分の1(足指部分)のみ曲がること。真ん中から二つ折りにできるような柔らかいものは、避けましょう。



左から、菅野さんのおすすめの順に並べています。

ポイントを知って良い靴を

「子ども靴って大きいサイズがいいよね。長く履けるし」。実はこれ、NGです。また「良い靴って高そう」と思われがちですが、次のポイントを押さえれば、手頃な価格でも最適な靴を選ぶことができます。

うちの子、転びやすい!?

よく転ぶ、かけっこが遅いなど、子どもの気になる動きは靴が原因かもしれません。幼児の骨は柔らかく、足の骨組みが未発達です。サイズの合わない靴を履き続けていると、指が地面につかない「浮き指」、小指が内側に向いて外側に踏ん張れない「内反小趾」、土踏まずが低い「扁平足」などの足トラブルが生じる恐れがあります。足全体で体を支えられないために、転びやすくなるのです。

かかと 芯がしっかり入っている、足をホールドしてくれるものを。かかとは、人間の重心を支える場所であり、骨の成長に重要な部分です。

※いわて生協ホームページ内「165取材こぼれ話」に「子どもの足と靴について」を掲載しています。

買い替えのタイミングは?

購入から3か月〜半年過ぎたら、まだ履けそうかと思っても、足と靴が合っているか必ず確認しましょう。

靴底 つま先から3分の1(足指部分)のみ曲がること。真ん中から二つ折りにできるような柔らかいものは、避けましょう。

高さが違います。ひもで調整するものがベストですが、上と下で調整できる2本タイプのベルト式もおすすめです。履くときには、痛くない程度にしっかりと締めましょう。

ベルフ仙北 ハピママひろばのみなさん おすすめのコープ商品



co-op チキン&ポークウイナー
98g
本体価格 **184円** (税込198円)

若手県産の鶏肉と豚肉が原料。発色剤不使用。製造はいわちく(紫波町)。(魚菜市場、チェリオを除く各店で取り扱い)



さっぱりしたおいしさと、パリッとした食感。手ごろな大きさ・価格が気に入っています。

co-op 国産小麦のさつまいもパー
85g 本体価格 **100円** (税込108円)

安納手パウダーを国産小麦の生地練りに練り込んだ、ほんのり甘いスティックタイプのビスケット。(高松、魚菜市場、西ヶ丘、チェリオを除く各店で取り扱い)



パンに塗ってサンドイッチにも。子どももよく食べます。

co-op 国産野菜で作ったなめらかキューブ
5種の緑黄色野菜&根菜 冷凍

6個×2種入(120g)
本体価格 **298円** (税込321円)

国産の野菜をなめらかなペースト状にしました。離乳食づくりに。(高松、魚菜市場、西ヶ丘、チェリオを除く各店で取り扱い)



1個約10gのキューブにして冷凍。

ハピママひろば
★参加無料・申込不要・出入り自由の遊び場。
★生協店舗の組合員施設で月2〜3回、10時半〜12時。

開催店舗 【盛岡市】ベルフ青山、ベルフ仙北、ベルフ山岸
【滝沢市】ベルフ牧野林 【花巻市】コープ花巻あうる
【奥州市】コープアテルイ 【一関市】コープ一関コルザ

詳しくは
いわて生協ハピママ



種類が豊富な お刺身コーナー



おいしさ・鮮度に太鼓判!

さくらの里産直会 (盛岡市日戸地区)の産直野菜



季節ごとにいろいろな野菜が楽しめます!

焼きたて&手づくり ベーカリー 恵屋



カツサンドもおいしいですよ



ワインに合います

「くるみ&レーズンフランス」は作山店長もお気に入り。

16時からの夕市が人気! 惣菜コーナー



揚げたての若鶏唐揚げです!

どんどん試食&おすすめしています。

サークル活動もさかん



松園卓球ショクダンス

組合員施設では、手編みやダンスなど10サークルが活発に活動しています。

お店の人気のサービス



配達サービス

お願いね

はい、お預かりします

常温商品は配達してもらえます。詳しくは、サービスカウンターへ。



無料お買い物バス

買い物時間は約60分。コース・時刻表は、サービスカウンターまたはホームページから。



イベント案内 イベント情報はいわて生協ホームページでもご案内しています。

復興支援・地産地消フェスタ

(いずれの会場も10時〜16時)
沿岸・県内から多数出店します。郷土芸能などステージイベントもお楽しみに!
●9月21日(土)・22日(日) コープ一関コルザ(一関市石畑3-1)
●10月5日(土)・6日(日) コープ花巻あうる(花巻市南新田288-1)
※フリーマーケット・にやんにやん譲渡会も同時開催。

第9回宮古復興応援生協まつり

地元・宮古を中心に、沿岸や県内のみなさんが出店します。
●11月3日(日) 10時〜16時 マリンコープドラ(宮古市小山田2-2-1)

葬祭事業部 終活フェア

(いずれの会場も10時〜12時)
学習会と個別相談(葬儀、保険、介護、相続)。参加は無料です。
●9月27日(金) セリオホール仙北(盛岡市仙北三丁目13-11)
学習テーマ「健康寿命を延ばすための正しい対策」
●11月8日(金) セリオホール岩泉(岩泉町岩泉字惣畑67-1)
学習テーマ「葬儀に関すること」
●11月29日(金) セリオホール緑が丘(盛岡市緑が丘三丁目10-35)
学習テーマ「エンディングノートの書き方」

お問い合わせ 葬祭事業部 ☎019-601-5188





スマホ決済アプリ CooPay登場!

スマホひとつで お買いもの

レジでスマホのお支払いバーコードを提示するだけでお支払い。小銭を出す手間も、組合員カードを出す必要もありません。



月1回、銀行口座から引き落とし

生協に登録の口座から、月1回まとめてお支払い。共同購入などのご利用代金といっしょに引き落としになります。

ポイントがたまる&クーポン配信

アプリダウンロード&登録で 300ポイント!	CooPay初回利用で 200ポイント!
CooPay利用で 通常ポイントに加え 1ポイント に プラス! (本体)ごとに	CooPayだけの お得な クーポン配信!

Q レシートは発行されますか?

A CooPayを登録すると※スマートレシートに自動登録され、スマホでレシート明細を確認することになります。レシートを常時発行したい場合は、ユーザーホーム画面で変更できます。
※スマートレシート…スマホでレシートが見られる便利なアプリ

コープペイの登録はカンタン&無料

STEP.1
コープペイアプリをダウンロード

STEP.2
組合員情報の登録、SMS認証

STEP.3
支払口座の登録

詳しくはホームページ、またはお店のサービスカウンターまで
<https://www.iwate.coop/coopay/>

Q コープペイの利用に料金はかかりますか?

A コープペイは、無料でご利用いただけます。通信に係る費用(データ通信料金)は、ご利用者様のご負担となります。

大人企画

いきいきと元気に、健康な暮らしをめざして、毎月開催しているイベントです。どなたでも参加できます。事前にお申し込みください。

時間はいずれも10時~12時

地域	日程	会場	内容(参加費)
盛岡	10月21日(日)	ベルフ牧野林	眼鏡入れづくり(300円)
一関	10月30日(水)	コープ一関 コルザ	がま口小物入れづくり(1,000円)
釜石	10月29日(火)	青葉ビル	料理教室(500円)
大槌	10月17日(木)	おしゃっち	料理教室(500円)
大船渡	10月7日(日)	おおふなぼーと	リラクソヨガ(300円)
二戸	10月9日(水)	石切所公民館	収納講座(300円)

お申し込み・お問い合わせ

いわて生協 組合員活動チーム
☎019-603-8299 (月曜~土曜 9時~18時)

イベント案内
はこちら→



南昌荘 催し物案内

南昌荘歴史探訪~忘れられた先人達~
9/19(土) 14時~16時

◆講師 山田公一氏
(南昌荘二代目所有者の孫・市民の歴史探求館代表)
◆参加費 800円(入園料含む。抹茶付き)

9月28日(土) 13時30分~15時30分	南部藩能楽芸術体験教室 [猩々]~孝行者の物語~	能楽を活かす会
9月29日(日) 14時~15時30分	親子能楽発表会	能楽を活かす会
10月4日(金)~6日(日)	作品展 写真 詩 絵画 こけし	
10月9日(水)~16日(水) ※15日(木)休館	天然素材のやさしい服と靴	ギャラリーkazenoiro
10月10日(木)~14日(祝)	中村コレクション展 根付、刺し子はんてん他	

南昌荘

盛岡市清水町13-46 P10台
☎019-604-6633

- 入園料/大人300円、小・中学生150円
- 開館/10時~17時
- 休館日/月曜・火曜(祝日の月曜は開館します)



理事会だより

19年度第2回(7月17日)、第3回(8月19日)の定例理事会から、
おもな内容をお知らせします。

1 「秋のコープのつどい」 「お茶会 開催計画の決定」

「秋のコープのつどい」を10月7日~11月3日に開催し、5千人の参加をめざします。話し合いのテーマは「だから、はなまる!」「こぶ委員が納得のおすすめ商品」「世界から核兵器をなくしたい」です。

3人以上集まって開催する「お茶会」は、10月7日~11月17日に開催し、1500か所で5千人の参加をめざします。

2 「初夏の「コープのつどい」開催報告

3人以上で集まって開催する「初夏のコープのつどい」を、6~7月に開催しました。過去最高となる2942か所で開催し、1万1千人が参加しました。

寄せられたご意見のうち、すぐ対応できるものについては改善を進めているほか、9月の定例理事会で対応を検討します。

3 いわて生協30周年・地域生協 50周年記念事業の検討について

2020年度は、県内6つの地域生協が合併・合流し、いわて生協が誕生して30周年、また「お母さんたちがつくる本格的な地域生協」が岩手県に誕生して50周年となります。記念事業を開催し、「協同することを実現できることの大さき、大切さ」を広く発信し、生協への理解や信頼をさらに高めていきます。

今後、「秋のコープのつどい」でも記念事業への要望を出していただき、実行委員会、理事会で検討を重ねます。

いわて生協の現況 (2019年7月20日現在)

組合員数	25万9,188人 (19年度3,976人増)
出資金	93億247万円 (19年度8,352万円増)
供給高	136億2,145万円 (19年度累計、計画比97%)

商品のお知らせ

いわて生協オリジナルの「アイコープ商品」「アイスタイル商品」の情報をお知らせします。

価格改訂

原料の小麦や資材等高騰のため、やむなく値上げしました。

coop 県産小麦うどん
180g×3 本価格 **138円**(税込149円)

style 中華そば
120g×2 本価格 **98円**(税込105円)

coop ゆきちから冷し中華スープ付
120g×2 本価格 **228円**(税込246円)

coop ゆきちからラーメン醤油スープ付
120g×2 本価格 **228円**(税込246円)

coop 生盛岡冷麺
160g×2 本価格 **338円**(税込365円)

製造中止

メーカーでの製造継続が難しいことから、製造を中止しました。

coop 醤油ラーメンスープ
味噌ラーメンスープ
塩ラーメンスープ
冷し中華スープ

コープ化粧品で
ピンクリボン運動
9月1日~10月20日

コープ化粧品は、乳がんの正しい知識を広める認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)以下J.POSHに賛同・協賛しています。今年もピンクリボン月に合わせ、コープ化粧品1点ご利用ごとに1円をJ.POSHに寄付し、乳がんに対する啓発活動や患者や家族の支援を進めます。

2018年度は、全国の生協で123万7419円を寄付しました。今年もみなさんのご協力をお願いいたします。

環境関連データ(2019年4~7月度の状況)

紙パック、トレイ、卵パックは100%回収をめざして取り組んでいます。

紙パック 500ml、200mlも可 72万枚↑ (回収率80%)	発泡スチロールトレイ 色付トレイも可 348万9千枚↑ (前年比115%)	透明トレイ・ふた シール付のままで可 11トン↑ (前年比123%)
卵パック シールやテープは除いて 59万枚↓ (回収率99%)	ペットボトル ラベル・フタは除いて 77万本↑ (前年比107%)	レジ袋節約 お買上1,000円(税込)以上で5ポイント 270万4千枚↑ (7月度節約率58.9%)

□ 店舗・共同購入で回収 □ 店舗のみ回収 ▲ 前年より回収率・回収量アップ ▼ 前年より回収率ダウン



味の素ファンデーション提供のメニューを、2つのグループに分かれて調理。レシピ通りに作ります。

調理



ふだん料理してないから～厚さはこれくらいでいい?



食事&おしゃべり



うまいなー



「新日鉄釜石は強かったよね～」「今年のラグビーワールドカップも楽しみだね!」とラグビーの話題で大いに盛り上がりました。



釜石シーウェイブスの田中良周さんが軽体操をレクチャー。「いすに座ったままできる、首や肩の体操を中心にしています」

軽体操

ゆっくりじわーっ

無理しないでください

ミニ栄養講座



今日のメニューは、夏バテ予防に必要なたんぱく質などがバランスよく摂れますよ。



生協料理サロンに参加したみなさん。釜石シーウェイブスの選手とトレーナーも参加しました。後列左端が野崎久美子さん。

地域のみなさんと交流できて楽しかったです。

選手に会えて嬉しかったです♡

料理もたまにはいいね♪

各団体と協力して開催

「まずは、みんなで体操しましょう!今日は、釜石シーウェイブスのトレーナーさんが教えてくれますよ。いわて生協食の支援担当の野崎久美子さんの声掛けで、「生協料理サロン」が始まりました。

「生協料理サロン」は、会場選定やお知らせを社会福祉協議会が、運営はいわて生協のスタッフが行います。メニューと紙芝居は、公益財団法人味の素ファンデーションの提供です。

「みなさんに、元気に過ごしてほしい」という願いから、各団体和協力して開催しています。

みんなで作って、食べる

体操をして、健康と栄養について学んだあとは、いよいよ調理



みんなで作った7月のメニューはこちら!

わらび餅風デザート
さっぱりサラダ
夏野菜のミートソーススパゲッティ

開始です。生協料理サロンでは、レシピ通りにつくるのがルール。この日のスパゲッティは、ゆでるのも炒めるのも1つのフライパンで作ります。参加者のお一人は、「スパゲッティは手間がかかるから、最近作っていなかった。でもこれなら簡単。勉強になるね」と喜んでいました。料理ができたなら、みんなで食事。会話も弾みます。地域や生協の話題、そしてラグビーの話題と話は尽きませんでした。



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

「生協料理サロン」

「震災後、料理をする気になれない」の声を受けて始めた食の支援活動のひとつ「生協料理サロン」。現在は宮古、釜石、けせん地域で開催しています。7月17日、釜石市大町復興住宅2号棟の生協料理サロンにおじゃましました。

どこでもできるボランティア活動「ふれあいサロンキットづくり」

「被災地には行けないけど、私も支援活動をした」という思いから始まった「ふれあいサロンのキットづくり」。巾着袋やアクセサリーなどの小物の材料を1人分ずつセットする活動です。キットは生協のふれあいサロンのほか、社会福祉協議会主催のサロンや地域のボランティア団体でも活用され、「キットがあると、時間内に上手に作れる」と喜ばれています。今年は14グループがのべ38回活動。あなたもやってみませんか。



楽しみに待っている方を思いながら心を込めて作業しています。

震災を風化させたくないという思いで続けています。

キットには材料と作り方をセット。

7月30日、久慈コープの組合員さんが、「お箸入れキット」を30セット作りしました。

お問い合わせ 組合員活動チーム
☎019(603)8299 (月曜～土曜 9時～18時)

被災地支援活動助成金 2020年の助成団体を募集

被災地で復興支援活動に取り組む団体・NPO法人を対象にした「被災地支援活動助成金」制度。来年の助成団体を募集します。

- 募集 被災地で復興支援活動を行う団体、NPO法人10団体(審査の上決定)
- 助成額 最大30万円/1団体
- 募集期間 10月1日～30日
- 申請書類 9月25日からいわて生協ホームページに掲載
- お問い合わせ 組合員活動チーム ☎019(603)8299 (月曜～土曜 9時～18時)

釜石・けせんコースを変更 移動店舗「にこちゃん号」

被災地の住まいの変化と地域の要望から、移動店舗「にこちゃん号」の釜石・けせんコースの一部を変更しました。新たな販売場所のひとつ、陸前高田市の災害公営住宅「脇の沢団地」では、「待ってたよ!」の声。「車がないからとても助かる」とお買い物を楽しんでいました。

移動店舗「にこちゃん号」は、4台が、宮古市、大槌町、釜石市、大船渡市、陸前高田市の災害公営住宅など66か所に運行しています。

各地域の運行表はこちら

「にこちゃん号」は、住民のみなさんのコミュニケーションの場にもなっています。



締切 10月11日(金)

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!

下の2枚のイラストには「5つのちがい」があります。その場所に当てはまる文字を右から見つけ、並べかえてできる言葉をお答えください。

ナ	ミ	ド	ビ
ア	ウ	ル	イ
サ	ー	グ	ア
イ	カ	ノ	ナ



前号クイズの答えは「ナツヤスミ」で、正解550通(応募総数557通)の中から30人が当選。商品プレゼントは244通の応募の中から5人が当選されました。当選発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

応募方法

- はがき、ファクス、メール、便せんやメモ用紙(はがきサイズ以上)などで右記の応募先へお送りください。
- 「クイズ」応募の方は、応募要件①～⑥をご記入ください。
- 「商品プレゼント」応募の方は、応募要件③～⑥をご記入ください。

応募要件

- クイズの答え(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)
- 名前(ふりがな)
- 年齢または年代
- 郵便番号、住所、電話番号
- 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・「長芋を使った料理」など。

クイズ、商品プレゼントの応募先

はがき	〒020-0690 (住所記入不要) いわて生協広報室
ファクス	019-687-1117
メール	sn.i05797et@todock.coop ご応募の際はアドレスをご確認ください。 件名に「ハローコープ応募」とお書きください。
応募フォーム	<input type="text" value="ハローコープ応募"/>
便せんなど	お店のサービスカウンターか共同購入担当者にお渡しください。

※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。

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。

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/2019年9月5日 次回発行予定/2019年11月

編集/いわて生協広報室 ☎019-603-8280 印刷/川口印刷工業㈱

生協は、一人ひとりでは力の弱い消費者が、力をあわせて「よりよいくらしを実現しよう」とつくる生活協同組合です。この広報誌は、生協の理念と活動を地域のみならず広くお知らせするために発行し、生協の職員がお届けしています。

フリートーク

助かっています

子どもが歩けるようになり、お店のカーポートにも乗りたがりません。なので、オムツやトイレットペーパー、牛乳など、かさばる物や重い物は、共同購入で購入。助かっています。 花巻市 小山かなさん

気になる、食品の成分表示

家族が食事制限をするようになり、食品の成分表示がとても気になっていきます。先日コープのお店のお弁当に、たんぱく質まで記載してあることに気がきました。実際にその立場になってわかること

もっと積極的に!

プラスチックの環境汚染が問題になっていきますが、私はそのことが気になって仕方ありません。海に流れ出たプラスチックが細かく砕かれ、魚が飲み込んでしまうとか

いわしチーズ丼

少し深めの皿に、いわし蒲焼(缶詰)2切れ、とろけるチーズ1枚、ご飯の順に盛り、上から缶詰の汁をかけ、電子レンジで3分加熱。別の皿にひっくり返して出来上がり。チーズがとろっとしておいしいですよ。 盛岡市 田中麗子さん

。生協でももっと積極的にプラスチック問題に取り組んでほしいと思います。 雫石町 小田靖子さん

◆プラスチックの使用を減らすため、全国の生協といっしょにコープ商品の包材の減量や詰め替え用商品の普及などに取り組んでいます。また、レジ袋削減、ノントレイ商品の開発、トレイやペットボトルの回収、リサイクルなどを組合員のみならずといっしょにすすめています(12ページ環境データもご覧ください)。引き続き、プラスチック問題についての学習とできる取り組みを広げていきたいと思います。

川柳

テレビつけパソコンつけて スマホ見る
盛岡市 千田千恵子さん

危機管理確かに寄る暴風雨
盛岡市 小原金吾さん

ひとときの野菜豊富に四苦八苦
宮古市 三浦フカ子さん

前号(夏号)を読んで

※過去のHELLOコープは、いわて生協のホームページでご覧いただけます。



食べて応援しよう!

「アイコープ生乳で作ったヨーグルト」は、産直の生乳100%、酸味控えめの乳酸菌を使い、湯田牛乳公社が製造、おいしい訳です。酪農はかっこいい「新3K」になりつつあること、このヨーグルトはたくさんの方の思いで作られていると知り、「食べて応援しよう!」と思いました。 奥州市 清水世子さん

定期的にアピールして

「アイコープ生乳で作ったヨー



料理の幅が広がりました

「ブレンヨーグルトを使ったレシピ」はとても参考になりました。ヨーグルトはそのまま食べるものだと思っていましたが、料理の幅が広がり、おいしさも増しました。 北上市 鈴木まき子さん

気がつけば7冊!

HELLOコープのレシピは欠かさずチェックしています。「作ってみたい」と思ったものは切り取ってファイリング。気がつけば7冊になっていました。友だちを招いてのお食事会に役立てています。 奥州市 高橋玲子さん

ちみちちよこ食いはダメ!

「楽育しましよ!」子どもの歯を守るつ」を読んで。「ちよちよこ

10月には10%に...

「消費税増税を考える」はためになりました。「消費税川柳」は多くの人の本心を代弁してくれているように思いました。税金は大幅に増えているのに、社会保障は良くなるどころかこんなにも悪化しているなんて!それでも10月には、消費税が10%に引き上げられてしまうのです。 盛岡市 渡邊美幸さん

使い道をきちんと

「消費税川柳」を読んで、どれも考えさせられました。税率が引き上げられて本当に生活が良くなるのでしょうか。使い道をきちんとしてほしいですね。 北上市 阿部節子さん

続いていきたいと思います

陸前高田市の「ちいさいおうち」の紹介を読み、まだ活動が続いていたことがわかりました。孫が生まれて何度か利用したことがありますが、また行こうと思いました。 大船渡市 尾崎康恵さん



私のオススメ ラブコープ

CO-OP ひじきドライパック

110g 本体価格 **188円** (税込203円)

国産芽ひじきを使用。開封してそのまま使えます。ひじき本来の風味と食感が楽しめます。

煮物、炒め物、卵焼きにと、大活躍! 水戻しをしなくても、そのまま使えるのでとっても便利です。 花巻市 和田正美さん

CO-OP とりそぼろ

80g 本体価格 **318円** (税込343円)

国産鶏のささみ肉を使用。しょうが風味で子どもが食べやすい甘めの味付けです。

白飯のお供やおにぎりに、卵焼きにいろいろな使えて便利です。何より、子どもが大好きで、よるこんで食べています! 奥州市 高橋なつみさん

COOP 産直低脂肪牛乳

1000ml 本体価格 **238円** (税込257円)

アイコープ産直生協牛乳と同じ産直の生乳を100%使用。脂肪分を1.4%に調整した、低脂肪牛乳です。

他の商品と飲み比べてみました。コクがあっておいしかったので、アイコープ低脂肪牛乳にしました。 紫波町 長谷川りり子さん