

カンタン!

便利!

お得!

対象商品 その週に注文できる「冷凍」と「常温」の食品。

注文・箱詰め 専用注文用紙に記入し、OCR注文書と一緒に配達担当者へ。箱詰めは生協が代行。



配達料金 同じ品温なら、何箱でも1箱分でOK。(地域により料金は異なります)

お届け日 注文の翌週の土・日・月曜日のいずれかを指定できます。

お届け ヤマト運輸が全国各地へ配達します。

お支払い いつもの共同購入代金といっしょに口座振替。

わくわく便

いつもの共同購入の商品を
離れて暮らす家族に
送りませんか!
全国発送

「一人暮らしのお子さん」や「離れて暮らすご両親」にお気に入りの共同購入商品を「カンタン・お得に」送れる「コープわくわく便」をご存知ですか?今年2月にスタートし、とっても喜ばれていますよ。

とっても便利で
助かります!



平井まゆみさん
(奥州市)

東京で働く息子に、「わくわく便」で、食べなれた共同購入の冷凍の肉や魚を送っています。自分の分と同時に息子の分も注文できるように、箱詰めして送ってもらえる。とっても楽しいですよ。食べきれないよ!と言われたので、1回休みました笑。

お問い合わせは、各センターまたは共同購入事業部 ☎0120-805-253 (月~金曜9時~19時半、土曜9時~18時)へ

こ〜ぶ委員って?



食や暮らしの“なぜ?なに?”に興味のある方、新しいお友達をつくりたい方、見たい!知りたいたい!学びたい!—そんなあなたにお応えする場が「こ〜ぶ委員会」です。小さなお子さん連れでの参加も大歓迎!県内150委員会、830人のこ〜ぶ委員が活動しています。

こ〜ぶ委員について
もっと知りたい方はこちらへ!

組織本部
☎019-603-8299
(月曜~土曜 9時~18時)

「楽しくってためになるこ〜ぶ委員交流会」に参加してみませんか? (15ページも見てね♥)

この日は、お花のアレンジにも挑戦し、ちよつと賑やかな気分!



おいしいね。おうちでもつくつてね



この日のランチは、「南部一郎かぼちゃ」の素揚げのサラダなど。ゲスト参加した方も「いっしょにやりたい」と新しくメンバーに加わりました。

私たちの委員会は現在9人。子育ての相談から介護まで、幅広い話題でいつも盛り上がりがあります。おしゃべりだけでなく、おいしいことも大好きなので、毎月の委員会は昼をはさんで開催。コープ商品と市販品の食べ比べや昼食も準備します。仕事を持つ人も昼休みに参加しているので、いつもにぎやか!新しい味や食べ方に出会え、新鮮な発見がありますよ!

楽しい♪
ためになる♪
組合員の活動



新しい発見&感動が
いっぱいです!

水沢コープ・胆沢こ〜ぶ委員会



岩手県立図書館
(アイーナ3・4階)
児童サービス担当
なかしま
中嶋由美子さん

絵本をもっと楽しもう♪

「絵本の読み聞かせは大事だよ！」と言われていますが、どんなところがいいのかわかりました。

絵本のことなら、何でも聞いてくださいね！



親と子の絆が深まる！

パパやママが声を出して絵本を読んであげる「読み聞かせ」。子どもは、自分に向けて発せられる声や自分のために読んでくれていることに親の愛情を感じ、温かい気持ちになることができます。親の方も、子どもがよろこぶ姿に幸せな気持ちになれますし、子どもが今何に興味があるのかわかることができます。

また、テレビは子どもの反応を受けることはできませんが、読み聞かせは子どもの問いかけに答えてあげられます。その点で、より親子のコミュニケーションを図ることができます。子どもが「えほんよんで～」と言うときは、甘えたいときでもあります。なるべく時間をつくって絵本を読んであげてくださいね。

はぐく 想像力を育む絵本

絵本は、ゆっくり読んであげましょう。犬の絵を見て「わんわん！」と言うように、ものと言葉が一致するなど知識を吸収するのを助けます。また、「おつかい」や「おでかけ」などを絵本の中で体験したり、「悲しいときには泣く」「うれしいときは笑う」など、素朴な感情について知ることもできます。

また、想像力も育まれます。ページをめくったら、しばらくは絵を楽しむ時間をとってあげましょう。感動を味わい、想像してから読みすすめるのがいいようです。そして、読み終わった後は、感想を求めないこと。余韻を味わったままで「おしまい」にしましょう。

親が楽しいと思うものを

赤ちゃん向けの、口に入れても大丈夫なボードブックを始め、年齢に合わせた絵本がたくさんあります。「絵が語りかける」「ほっとする結末」「リズムや間が考慮された文」など、「いい絵本」として「いないいないばあ」や「ぐりとぐらシリーズ」などのロングセラーの絵本がおすすめです。また、自分が子どものころに読んでもらった絵本や、親自身が「楽しい」と思うものを選んでほしいと思います。

ホームページで「中嶋さんおすすめの絵本」を紹介しています。

[いわて生協](#) [こぼれ話](#) [検索](#)



30分ほどでマスターし、ポーズも決まり！

おしゃべりでできて楽しかった♪



最後はティータイム。

次の企画が楽しみです！



子育てひろば
特別企画



ベビーダンスでリフレッシュ♪

3月5日 ベルフ青山2階にて

乳幼児とママ、集まれ～！「ハピママコープ」と「子育てひろば」を定期開催！

曜日・会場	火	水	木	金
コープ 一関コルザ	ベルフまつその	ベルフ青山	ベルフ仙北	ベルフ山岸
第1週	子育てひろば	ハピママコープ	子育てひろば	ハピママコープ
第2週	ハピママコープ	子育てひろば	ハピママコープ	子育てひろば
第3週	子育てひろば	ハピママコープ	子育てひろば	ハピママコープ
第4週	ハピママコープ	子育てひろば	ハピママコープ	子育てひろば

●いわて生協店舗の2階で開催。開催時間は10時半～12時。祝日、お盆・お正月はお休み。

■ハピママコープ ベビーダンスなど魅力ある企画を開催。事前申し込み（定員各10人）と参加費が必要。託児もあります。

■子育てひろば 乳幼児とママたちが、気軽に立ち寄りくつろぐ場。参加は無料。

■お問い合わせは、組織本部 ☎019-603-8299（月曜～土曜 9時～18時）へ。

■詳しくは「子育てブログ」をご覧ください。 [いわて生協](#) [子育てマ](#) [検索](#)

4月から新しくスタートする「ハピママコープ」の企画として、ベビーダンス体験会を開催。生後3か月から1歳までの赤ちゃんともママたち8組が参加し、神田容識美インストラクターの指導のもと、赤ちゃんを抱っこしながら簡単なステップ挑戦しました。身体を動かして、すこくりフレッシュできた」と同じ月齢の子に会えて楽しかった」と、笑顔が溢りました。

商品ののお知らせ

2月14日新発売

coop

チキンナゲット(冷凍)



250g 本価格 284円 (税込306円)

※本誌45ページをご覧ください。

4月10日新発売

coop

県産大豆
小粒納豆



45g×3 本価格 128円 (税込138円)

一般メーカーではほとんど取り扱いのない、岩手県産の小粒大豆を使用。製造は太子食品工業(青森県)。

4月10日製造再開



coop 県産大豆納豆
たれ付 40g×3
本価格 123円(税込132円)

coop 県産大豆納豆
たれなし 40g×3
本価格 121円(税込130円)

※共同購入でのみ取り扱います。

価格改定

coop 宮古水揚げのさんまで作った
上乾さんまみりん干



3枚 本価格 348円(税込375円)

13年度産のさんま漁の不漁(岩手県水揚げは前年比63%・宮古水揚げは53%)による原料不足のため、原料相場が上がっており、やむを得ず価格を改定しました。

製造中止

coop 県産大豆納豆 50g×2

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

13年度は12年度より検体を大幅に増やし、3月6日までに産直品102品目、アイコープ商品・アイススタイル商品21品目、市場流通品74品目の計197品目放射性物質検査を行いました。

市場流通品の岩手県産たら1検体は「基準値未滿」(取り扱いは継続)、そのほかはいずれも「検出限界値未滿」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、13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388世帯が協力し、各世帯2日分の食事435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98%が不検出で検出限界値1ベクレル/kg以上だったのは1.6%(7サンプル)でした。検出されたサンプルの割合、最大値とも12年度より低くなりました(1.8%⇒1.6%、4.2ベクレル/kg⇒3.7ベクレル/kg)。

理事会だより

13年度第8回(1月17日)・第9回(2月12日)・第10回(3月12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第25回通常総代会実施計画を決定しました

- 日時/6月11日(水) 10:30~14:30
- 会場/いわて県民情報交流センター7階アイーナホール
- 議案/13年度事業報告、14年度事業計画、第13期役員選挙など。
- 総代会に先立ち、その内容を地域で話し合う場として、「コープ総代会」を5月23~31日に開催します。

②組合員の声を反映し、14年度計画案を決定しました

第9回定例理事会での討議、コープ懇談会(2月13~28日、40会場に2,126人が参加)で出された意見を検討し、総代会に提案する14年度事業計画案を決定しました。14年度の重点は、復興支援活動の継続、高齢者のくらし支援、子育て世代の願いにそった活動の充実などについてです。

③花巻ショッピングセンターへの出店を決定しました

花巻市新田地域に計画されているショッピングセンターへ出店します。いわて生協のほか、ホームセンター、ドラッグストア、カー用品店などが出店し、2015年春のオープン予定です。

④「秘密保護法など『戦争ができる国づくり』にむけた動きに反対する理事会声明」と当面の取り組みを決定しました

13年12月に国会で強行採決された「秘密保護法」をはじめ「国家安全保障戦略」に基づく防衛力強化など、「戦争ができる国」にむけた政府の動きに対し、いわて生協理事会として反対する声明をあげました。

いわて生協は、平和と組合員のくらしを守る立場から反対し、こうした動きに関心を持ち、地域の諸団体との学習や集会に参加することを組合員のみなさんに呼びかけます。

※声明文の全文はホームページをご覧ください。

ホームページで「子育てブログ」をスタート!

子育てに役立つ
情報が充実!



ホームページで子育てブログ「0~3歳子育てママのハッピーライフ」をスタートしました。いわて生協の子育てイベントをいち早くお知らせしますよ。メルマガ登録もぜひどうぞ!

いわて生協の現況
(14年2月20日現在)

組合員数	班員数(個人宅含む)	出資金	供給高	ユニセフ募金
22万1,147人 (13年3月20日から1万194人増)	7万3,534人 (13年3月20日から3,303人増)	77億9,461万円 (13年3月20日から4億1,064万円増)	343億9,649万円 (13年3月21日からの累計、計画比99.3%)	169万4,613円

環境関連データ
(13年4月~14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 「バキンと割れるもの」 「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」
138万枚 (前年比91.1%)	872万枚 (前年比98.9%)	153万2千本 (前年比91.4%)	110万1千枚 (前年比110.5%)	20トン (前年比88%)	575万7千枚 (2月度節約率53.1%)

文化鑑賞会クオレ 2014年度もバラエティ豊かな例会が続きます!

第47回例会

アキラ 宮川彬良 vs 新日本フィルハーモニー交響楽団 コンチェルタンテⅡ



アキラ 彬良さんのおもしろトークで、クラシックがちょっと苦手でも“超楽しめることまちがいなし”のコンサート。

6/3(火) 18:30~
6/4(水) 14:00~
岩手県民会館大ホール

第48回例会

桂文珍
独演会



8/26(火)
14:00~、18:30~
岩手県民会館大ホール



第49回例会

ANÚNA Concert
アヌーナ コンサート

浄化と安らぎを与える神秘的ケルティック・ヴォイス。

12/3(水) 14:00~、18:30~
岩手県民会館大ホール

- 毎月の会費1,620円(税込)で、様々なジャンルの演目が楽しめます。
- 入会はいつでもOK(入会金は1,000円)。
- 例会時は託児あり(子ども1人500円)。
- 宮古・釜石地域からは「例会バス」を運行(有料)。

楽しくってためになる! こ〜ぷ委員交流会



こ〜ぷ委員の活動紹介や試食など、各地域でにぎやかに開催します。「こ〜ぷ委員」に興味のある方ならどなたでも参加OKです!

コープ(地域)	日時	会場	託児
盛岡北	4月23日(水)10時~12時半	ベルフまつその	○
盛岡中央	5月22日(木)10時半~12時半	ベルフ山岸	○
盛岡西	5月8日(木)10時~12時	ベルフ青山	○
岩手郡	4月23日(水)10時~12時	滝沢市ふるさと交流館	○
盛岡南	4月22日(火)10時~12時	ベルフ仙北	○
盛南	6月予定	未定	
宮古	4月26日(土)10時半~12時半	マリンコーブドラ	○
釜石	4月10日(木)10時~12時	釜石センター	○
けせん	4月19日(土)9時半~11時半	シーバル大船渡	
花巻	4月22日(火)10時~12時	花北センター	
北上	5月23日(金)10時~12時	さくらホール	
水沢	4月22日(火)10時15分~12時半	コープアテルイ	○
一関	5月14日(水)10時~12時	コープ一関コルザ	○
東いわい	5月13日(火)10時~12時	千厩公民館	
にのへ	5月14日(水)10時~12時	にのへセンター	
久慈	4月末~5月上旬	久慈市中央公民館	

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~土曜 9~18時)

南昌荘だより



南昌荘の端午の節句

4月24日(木)~5月5日(月・祝)

- ◎ 5月5日(月)こどもの日は、特別開館します。小・中学生は入園無料です。
- ◎ 休館日は、4月28日(月)・29日(火)です。
- ※ 罹災証明書をお持ちの方は入園無料です。

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

4月11日(金)~13日(日)	つる・籠二人展	恵山民芸(秋田) 玉屋(盛岡)
4月12日(土)~13日(日)	10人手作り市	
	古道具きやりこの今昔着物と古裂	
	・高橋いそ先生の「球体関節創作人形」展	
4月18日(金)~20日(日)	花結び展 ~華から生まれた日本の花・鳥~	TOHOKU 2014 依田 綾
4月26日(土)~27日(日)	手しごとレース展 (三陸の手しごと)	
5月9日(金)~11日(日)	吹きガラスとガラス絵 ~器と風景~	和知篤司
5月23日(金)~25日(日)	第3回 むくもり手しごと展	
5月24日(土)~25日(日)	古道具きやりこの今昔着物と古裂	
5月31日(土)~6月1日(日)	タッチングレース作品展	ニッティングルーム 石井
6月7日(土)~8日(日)	とんぼ玉展 ~ひとつぶのガラス~	山屋千世子
6月12日(木)~14日(土)	展示会(初日は12時~)	亀半
6月12日(木)~15日(日)	人形教室発表会	海野一枝
6月13日(金)~15日(日)	やさしい服たち(初日は12時半~)	ギャラリー kazenoiro
6月19日(木)~22日(日)	藍 草木染・古布リメイク展示会	工房 彩苑 永守勝子
6月21日(土)~22日(日)	古道具きやりこの今昔着物と古裂	
6月25日(水)~28日(土)	一閑張作品展	サークル閑人
6月28日(土)~29日(日)	布和り手しごと展	佐々木たかこ

- 入園料/大人200円(税込)、小・中学生100円(税込)
- 抹茶・コーヒー/各410円(税込)
- ※ 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

南昌荘 盛岡市清水町13-46 ☎10台
☎・FAX 019-604-6633



前号(初春号)を読んで

笑顔が素敵!

表紙の写真にいつも励まされます。陸前高田市の一松商店のみなさんの笑顔。地元を盛り上げようと努力する姿勢に、「私もがんばろう!」と思いました。そして、おせんべいとおかきがたくさん売れますように! 久慈市 西館正子さん

同感です!

仕事をしていると、なかなか生協の活動に参加できずに残念で、前号の「役に立ってる」の意見に同感です。ペットボトルのキャップやベルマークなど、捨てずにしっかりと分別して回収に出すなど、だれかの役に立ってることはたくさんあります。ボランティアや募金に参加できなくても、人の役に立てると思つとうれしいです。 花巻市 菅原佐知江さん

おしゃべりタイム

料理のページは、身近にある材料で、すぐにマネができるレシピなのがすごくうれしいです。今回もロール白菜、豚肉deえのき巻きなどを作りました。「こんなメニューもあつたなあ」と思い出させてくれるのもいいですね。 盛岡市 岩田幸子さん

もつと味わいたら

わが家はきのこが大好き。毎日、当たり前のように食べているので、「産直きのこ」の記事はとも勉強になりました。生産者の方々が四季を問わず、しっかりと温度や湿度を管理し、こだわりのおいしいきのこを作ってくださっていることがわかりました。これからはもつと味わっていただきます。 一戸町 戸来雅美さん

たくさん購入!

「コープノンフォームハミガキこども用」をさつそく購入しました。子どもは間違つて飲み込むこともあるので、「少しでも安全・安心なものはないか」と探していたんです。コープの歯みがき剤は必要最小限の成分だけ」と知り、安心しました。 宮古市 上田留美さん

生の情報を...

「復興支援活動」の県立高田病院石木幹人先生の記事を読みました。テレビで見る被災地の状況に、「元気になってよかった」と思つていましたが、実際はそうではないと知りました。こういう生の情報を継続して発信してほしいと思いました。 奥州市 高橋玲子さん

乗り越えてつらいわん☆

今まさに、イヤイヤ期突入の娘に悩まされていたので、「楽育しましよ!」はとても参考になりました。具体的な対処もよかったです。おかげさまで、前向きに乗り越えていけそうです☆ 北上市 高橋しのぶさん

特集「持続可能な地球環境を...へ、たくさん声が寄せられました。」



多くの人に伝えたい

特集記事を、危機感を持つて読みました。人間が便利や快適を求めれば求めるほど、地球はこわれていきます。生協の環境に対する理念を、ひとりでも多くの人に伝えていきたいと強く思いました。 遠野市 阿部恵子さん



5 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。(ヒント/いろんな色があるよ)

ル	イ	ド	チ
ネ	ン	セ	イ
セ	ハ	ン	ラ
ゲ	ン	キ	ダ

応募方法・あて先は左ページをご覧ください。

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、30名様にプレゼント!

一人ひとりが意識して

「自分の子どもたちが大きくなったら、地球環境はどう変わっているんだろう?」と、以前より真剣に考えるようになりました。一人ひとりが少しずつ意識して、エコに取り組むことが必要ではないでしょうか? 簡単にできるエコ活動をもっと知って、実践していきたいです。

花巻市 藤森菜央さん

未来の子孫のために

盛岡と宮古の1年の平均気温が年々上昇していることがわかりました。何となく「昔より雪が少なくな、夏は暑いな」と感じていたことがグラフで示され、「やっぱりそうか」と納得しました。一人ひとりが取り組めることはとても小さなことですが、みんなで取り組み、それぞれの子どもたちや未来の子孫たちに、住みやすい地球を残してあげたいと思いました。

盛岡市 熊谷昌夫さん

危機感を持つべき!

もつともつと危機感を持つべきなのに、だれもが「昨日も今日もこれなら、まあいいか」と思ってしまうのだと思います。まずは大人が率先しないことには、若者や子どもはつ

いてこないと思います。自分への戒めも含めておたよりしました。

盛岡市 岩館明子さん

フリートーク

岩手のめかぶはおいしい!

震災後、宮古に嫁いできました。埼玉の実家でも生協のお店や共同購入を利用していましたが、埼玉と岩手ではいろいろ違いがあり驚きました。中でもめかぶは、味も色も全然違う! 岩手のめかぶはおいしくて、子どももパクパク食べています。

宮古市 佐々木恵子さん

焼き立てパン♪

地元、八幡平市にコープのお店ができて、大変うれしいです。特に、焼き立てパンはお気に入りです! また、お魚をその場でさばいてもらえるのもありがたいです。

八幡平市 及川 彩さん

娘も♡♡♡

夜の家事が終わり、ホッと一息。コーヒーを飲みながら、共同購入のカタログを広げる私。そこに、最近5歳の娘が仲間入り。「これおいしかったね」「これ買って」と楽し

そう…。自分だけのゆっくりした時間は、まだまだ先のようです。

久慈市 黒畑みのりさん

迅速な対応でした

アクリフーズの冷凍食品への農薬混入事件。「そういえば買ったよっな?」でも、すぐ食べちゃったし!」と思っただけのところへ、生協からお詫びと回収のお知らせが届きました。迅速な対応に驚きました。

宮古市 小川まゆみさん

やっぱりお米♡

「アイコープ県産小麦とお米のロールパン」は、ふんわりやわらか。もつちりした食感で、食べごたえもあって非常においしいです。

盛岡市 菅原礼子さん

coop 県産小麦とお米のロールパン



5個入り 本体価格 **151円** (税込163円)

岩手県産小麦「ゆきちから」とJA岩手ふるさとの「ひとめぼれ」を使い、イチノベ製パン(一戸町)が製造。お米を「ご飯」にして生地に練り込んであるので、ふんわり&もっちりしています。

●抽選日 5月20日

●抽選日に到着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。

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を忘れずにご記入ください。
- 表紙プレゼント応募の方は、③~⑥を忘れずにご記入ください。

あて先 「クイズ」または「表紙プレゼント」応募先

はがき	ファクス	Eメール	便せん・メモ用紙(※表紙以上)
〒020-0690(住所記入不要) いわて生協広報室 ※郵便番号が変わりました。	019- 687-1117	sn.i05797et@todock.jp 件名には「ハローコープ 応募」と書きください。	携帯電話の場合、こちらのQRコードからアクセスできます。 
			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。

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・「夏のランチ&デザート」のレシピなど。

- ハロー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、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。

●前号のクイズの答えは「えほうまき(恵方巻)」で、応募総数676通、正解658通、当選者は60人でした。表紙プレゼントには182通の応募の中から4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。