



## 暑さから子どもを守るために 知っておきたい 対処法

熱中症の心配は屋外だけではありません。一番気をつけてほしいのが、車内への置き去りです。これからの時期、暑さの中で助けられずに子ども

### 車内に「ちょっと」はNG

最初のサインは、「機嫌が悪くなる」。そんなときは、木陰に移動し水分を取らせてみてください。すぐに機嫌が良くなるはずですが、脱水が進むと、肌や唇がカサカサになり、目に輝きがなくなります。そうなる前に、こまめな水分摂取を心がけましょう。

※夏に気を付けたい「水の事故」の予防や食中毒の対処法については、いわて生協ホームページ内「取組材」ををご覧ください。

これから夏本番、暑さによる子どもの事故が増えてきます。未然に防ぐ方法について、日本赤十字社岩手県支部の下本桂子さんにお聞きました。



日本赤十字社  
岩手県支部  
事業推進課  
参事兼救護係長  
しももとけいこ  
下本桂子さん

### 子どもの目線で暑さを考えましょう

夏場に注意が必要なのが、「脱水」「熱中症」です。大人はさほど暑さを感じていなくても、子どもが暑がったり元気がなくなったりした経験を持つ方も多いのではないのでしょうか。子どもは背丈が低い分、屋外ではアスファルトからの熱の影響を強く受けてしまいます。直射日光と照り返しによる上下からの暑さです。大人と同じ感覚で考えてはいけません。

### 水分補給と十分な睡眠を

脱水症状があらわれたときには、水分吸収率の良いスポーツ飲料が有効です。ただし、糖分が多いので、3倍弱に薄めるか、子ども用を。脱水症状がさらに進んだ場合は、水分と塩分が摂取できる経口補水液を飲ませましょう。

また、ふだんの水分補給には、スポーツ飲料は糖分が、経口補水液は塩分が多いので、麦茶をおすすめします。

そして、暑さに負けない体づくりの基礎となるのが、十分な睡眠です。夜9時には布団に入って消灯し、8時間以上の睡眠がとれるよう心がけましょう。

## ベルフ山岸 「ハピママひろば」のみなさんの おすすめのコープ商品

**coop**  
ミニ  
焼ハンバーグ  
(冷凍)

1袋144g (6個)  
本体価格 **184円** (税込198円)

- 国産の牛肉・豚肉・玉ねぎを使用。
- お弁当用にしっかり味付け&ミニサイズ。

手作りに近い味でおいしい!  
お弁当はもちろん、サンドイッチやカレーに添えてもいいですよ。



ちゃんと果物の味がします。  
国産果汁100%はうれしいですね。

### 国産果汁100%の 水菓用キャンデー ミニ

45mL×10本 本体価格 **246円** (税込265円)

- 凍らせて、夏のおやつに!
- りんご、みかん、ぶどうの3つの味。国産果汁100%。
- 両端にポッチ付き。半分に折っても持ちやすい

### coop 骨取りさばのみぞれ煮 (冷凍)

180g (2切×3袋)  
本体価格 **398円** (税込429円)

- MSC認証のノルウェー産さばを、やや甘めの醤油味のため味付。
- 湯せんで温めるだけでOK。

骨が取ってあるので安心♪味も濃すぎないので、子どもが喜んで食べています。

MSC認証マーク(海のエコラベル)が付いています!

**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時に開催。

**開催店舗**  
【盛岡市】ベルフ青山、ベルフ山岸、ベルフ山北、ベルフ山南  
【滝沢市】ベルフ牧野林  
【奥州市】コープアタリイ  
【一関市】コープ一関コルサ

詳しくは  
ハピママコープ  
スマートフォン・タブレットはこちら



## コープの お店めぐり

お店のおすすめ情報を  
地域の組合員さんがご紹介♪



### 水産コーナー 大船渡直送の海産物!



大船渡から朝獲りの新鮮な魚が入荷します。身おろしもお気軽にお声掛けください!

水産マネジャー  
鹿島 篤

売場の魚の身おろし(内臓処理、3枚おろしなど)は無料!持ち込みの魚の加工(有料)など各種承ります。

### 農産コーナー地場野菜

北上市二子町と和賀町、2つの生産者グループが出荷しています。



地元・北上の野菜もあってうれしい!

日々の食材から贈り物まで、魅力的な商品がいっぱいです。

案内人  
藤原 智代さん  
(北上市)

### 関東の有名スーパー 成城石井コーナー いわて生協で一番の品揃え!



抹茶の味がしっかり♡

藤原さんのお気に入り♪

宇治抹茶の  
ボルボローネ

プレゼントやおみやげ、自分へのご褒美にぴったり!

### 駐車サービス

お買い物の方は、ご利用金額に関わらずツインモールプラザ駐車場が2時間無料になります。

要望にこたえて  
駐車割引の認証機を  
各レジに設置しました



成城石井コーナー設置店舗  
ベルフ牧野林(滝沢市)、コープアタリイ(奥州市)、コープ一関コルサ(一関市)、マリンコープドラ(宮古市)、ベルフ北上

### ベルフ北上

北上市本通り2丁目2-1  
☎0197-65-6622  
10:00~20:00

☑ ツインモールプラザ  
駐車場1,600台

4月27日、ツインモールプラザ(さくら野百貨店)1階にオープン。商業施設へのテナント出店は、ベルフ北上が初。



## 楽しい♪ためになる♪組合員の活動



アイコブつゆ4倍と市販品を食べ比べ。「アイコブそらめんおいしい!県産小麦なんだ!」と新たな発見も。



原材料の違いをメモする高野さん。



「次は何をするのかな?」とワクワク!

工場見学に行くのが今から楽しみです♪

「次は何をするのかな?」とワクワク!

工場見学に行くのが今から楽しみです♪

同じ年の子どもがいて、親子学級などで会っているうちに親しくなった私たち。生協の手芸キット作りにもみんなで参加したことをきっかけに、昨年こぶ委員会の活動をスタートしました。

毎月1回集まり、コープ商品の試食学習などを行っています。原材料や味の違いだけでなく、「こんな食べ方もあるのね!」この商品は知らなかった。買ってみよう!」など発見がいっぱい。さらに「工場見学に行ってみようね」とやりたいことが広がっています。

こうした委員会の活動に加えて、集まりの中で家事や育児など、みんなが悩んだりがんばっていることを交流、おしゃべりしてきます。気分もリフレッシュできて、元氣になれます。

コープリーダー 高野 節さん

楽しく学んで、新たな発見!  
おしゃべりで気分もリフレッシュ!  
北上コープ  
たけのここぶ委員会





締切 8月5日(日)

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つのちがいを」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。

イ	ナ	ツ	ヤ
ス	ミ	ー	ナ
ウ	ハ	タ	ノ
シ	モ	ン	ウ



前号クイズの答えは「シンガッキ」で、正解524通(応募総数529通)の中から30人が当選。商品プレゼントは170通の応募の中から5人が当選されました。当選結果は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

2人の子ともがいます。朝は忙しいので、コープの冷凍食品を利用し手早く朝ごはんを食べさせて

### これからもずっと♡

八幡平市 田村貴史さん ◆自動車保険や傷害保険、生命保険、ガン保険など各種保険につきましては、(株)コープ東北保険センターいわて支店(いわて生協の関連会社)で取り扱っています。お気軽に☎0120(239)739(月曜～金曜9時～18時)へお問い合わせください。

### フリートーク

### 自動車保険や火災保険は?

お店に共済カウンターがありますが、自動車保険や火災保険などの取り扱いコーナーも設けてほしいです。

八幡平市 田村貴史さん

3月にできた「あい長橋町」を娘と一緒に見学し、「世話になるならココがいいな」と思いました。介護問題の駆け込み寺としてもココがあることを娘に教えることができ良かったです。でも、地域密着型の事業のため、同じ市内でも周辺地域の人が優先と聞き、私は入れないかも…。各地域にこのような施設がたくさん必要だと強く感じています。

盛岡市 小笠原京子さん

### 世話になるならココ

います。コープ&共同購入なしでは、わが家の食卓はまわりません。これからもずっと利用します!

遠野市 浅沼路子さん

アイコープでしたっぶりつゆは、わが家の主要調味料。今まで実家に帰った時にもらってきていました。今は、北上市にコープのお店ができたので、いつでも買いに行けるのがうれしいです。

北上市 石橋美香さん

### ここでも買いに行ける♪

**川柳**

真崎発食すわかめのなつかしさ  
週一度生命をつなぐコープの個配  
着古した衣類は切ってぞうきんに

盛岡市 熊谷智津子さん  
盛岡市 小畑 謙さん  
北上市 千崎明子さん



### 前号(番号)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になれます。

### 驚きました!

「産直真崎わかめ」の記事を読み、わかめの加工工程を初めて知りました。ふだん気軽に食べていましたが、手間も時間もかかっている驚きました。これからはいろんな料理に活用したいです。

盛岡市 遠藤美紗子さん

### メニューがたぐさん♪

わかめはいつもサラダや味噌汁で食べていました。「わかめを使ったメニュー」がこんなにあるとは思いませんでした。チヂミが好き

なので、わかめのチヂミをさっそく作りました。美味しかったです! 奥州市 石川美紀子さん

### 前に進もう!

「東日本大震災から7年」、何回も読みました。私の家も全壊し別の場所に再建しました。思い出すと心が痛みますが、「前に進もう!」というも思っています。

宮古市 鷺田みね子さん

### これからもできるだけ

これからも機会あるごとに東日本大震災復興の現状を知らせてください。できるだけ支援に協力していきたいと思っています。

盛岡市 高橋政代さん

### 会計がスムーズ♪

電子マネー付組合員カード「アイコープ・カード」が届き、さっそく利用しています。小銭を探す必要もなく、スムーズに会計ができますね。ポイントもたまりやすいので、生協に行く機会が増えました。

盛岡市 竹田聡美さん

◆みなさんの要望にこたえ、スピードレジでも現金チャージができるようになりました。残高不足の際もすべてのレジでチャージしてお支払いいただけます。

### 反省しています

「楽育しましょー」を読み、子どもが園のことを話してくれなくても大丈夫と知り、子どもを質問攻めにしてきたことを反省しています。毎日元気に行ってくれるだけで良かったんですよ。

盛岡市 大川恵子さん

### 明日からもがんばれそう

他県から引越越し、盛岡で暮らし始めて1年。先日初めてハローコープを手にし、おしゃべりタイムから読者の方々の想いを知りました。そして「よりよいくらしを実現しよう」という理念に、明日からもがんばれそうな力をもらいました。

盛岡市 白土延子さん

### コープトラベルは良心的

旅行案内のチラシを見るのが好きで、コープトラベルと他社のチラシを見比べて気づきました。コープは、日帰り旅行の取送料は8日前まで無料。体調が不安なときもあるのがありがたいです。

北上市 菅原郁子さん



### 私のおススメ♡ラブコープ

**ごまあえの素**

25g×3袋 本価 227円 (税込245円)

ごまの香ばしさと上品なカツオの風味。ほんのり甘めのごまあえの素。ほうれん草などのゆで野菜と和えるだけ。

他メーカーはしょっぱいだけのものが多いのに、コープはごまの味がおいしいです。ゆで野菜はもちろん、鶏肉にも合いますよ。 紫波町 藤原綾子さん

**直火焙煎カシューナッツ**

85g 本価 298円 (税込321円)

カシューナッツの甘さを引き出すようじっくりと直火で焙煎。沖縄の塩だけでやさしい味付けにし、素材の風味をいかしました。

コープの直火焙煎のカシューナッツがおすすめです。ナッツは健康に良いですし、小腹が空いた時にもちょうどいいですよ。 盛岡市 森田由美子さん

**麦茶 (国産六条大麦使用)**

600ml 本価 78円 (税込84円)

600ml×24本 本価 1,800円 (税込1,944円)

国産六条大麦を100%使用した香ばしい麦茶です。手軽に飲めるペットボトル入り。お得な600mlサイズ。

コープの麦茶を夏はもちろん、季節を問わず一年通して飲んでいきます。値段が安い、おいしいのが一番です。 軽米町 山根愛子さん

### 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を必ずご記入ください。
- 3ページ「商品プレゼント」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

- 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・「小松菜・ブロッコリーを使った料理」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.jp 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	ハローコープ応募 検索 スマートフォン、タブレットの方はこちらから
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/2018年7月5日 次回発行予定/2018年9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。