

# HELLO コープ

くらしの情報誌 ハローコープ

2016 春号

No.148 (年5回発行)

## 4 特集 1

東日本大震災から5年  
あの大震災を忘れず、伝えていこう！  
できることを続け、つながっていこう！

## 8 特集 2

いわて生協の組合員になろう♪

## 11 楽育しましょ！

緑黄色野菜で元気な体作り

## 2 [これいいね！ラブコープ商品]

**coop** 生乳でつくったのむヨーグルト

## 10 [コープでいきいき生活]

夕食宅配サービス

## 12 [知ってへ～！使ってみたいわ～！]

こんなときにも使える！  
「組合員カード」

## 16 [今日からつくれる役立ちレシピ]

これで苦手を克服！?  
人参・ピーマンの料理



今号の商品プレゼント  
表紙の商品を含む  
湯田牛乳公社商品セットを5名様に  
詳しくは3ページをご覧ください。

1,000円分の商品券が当たるクイズは14ページに掲載!



いわて生協は、オフィシャルサポーターとして希望郷いわて国体・希望郷いわて大会を応援しています。



2020年ビジョン ～私たちのありたい姿～  
助けあい、支えあい、ともにつくるくらしの安心



バックナンバーや  
取材こぼれ話も  
ホームページで  
いわて生協 検索

**COOP**  
I W A T E  
いわて生活協同組合

# 産直の生乳の配合率がアップ! すっきりとした後味で飲みやすい!

私がコープ商品・産直品の  
魅力を発信するよ!



「アイコープ生乳でつくったのむヨーグルト」が3月20日に新発売! 原料である産直の生乳の配合率がアップし、すっきりとした後味になりました。生きて腸まで届く乳酸菌配合だから、お腹の調子も整えますよ!

## 「アイコープ生乳でつくった のむヨーグルト」の特長

- ① 乳酸菌「プロバイオティクスBB-12」が生きて腸まで届く。
- ② アイコープ産直生乳牛乳と同じ質のよい生乳を使用。
- ③ まるやかな酸味で、さらっとして飲みやすい。

3月20日発売



生乳でつくったのむヨーグルト

1000ml

本体価格 **238円** (税込257円)

500ml

本体価格 **158円** (税込170円)

原材料 生乳、砂糖、乳製品

※共同購入は利用登録もできます。



ベリーたっぷり  
のむヨーグルト  
作り方は左ページ下を  
見てね♪

## 生乳感がアップ!

従来の「アイコープのむヨーグルト」は、とろみがある商品でした。新商品は、ゴクゴク飲んでいただけのようにすっきりとした後味にこだわりました。

また、これまでの商品は、生乳と脱脂粉乳を原料にしましたが、新商品は、生乳と生乳から乳脂肪分のみを取り除いた「無脂肪乳」を使用。生乳のおいしさをより感じられるように改善しました。脱脂粉乳を溶かすために使用していた水も加えないので、生乳感がアップしました。

## 乳脂肪分を抑えました

それと、乳脂肪分は1.7%とこれまでより抑えています。それは、脱脂粉乳のかわりに、「無脂肪乳」を使っているから。

低脂肪牛乳を製造する際に、生乳を「生クリーム」と「無脂肪乳」に分けるのですが、その「無脂肪乳」を使っています。「無脂肪乳」には、体に良い栄養素のミネラル分が牛乳と変わらず含まれていま

私が開発しました!



製造委託メーカー  
(株)湯田牛乳公社 (西和賀町)  
品質保証課長補佐兼  
商品開発チームリーダー  
高橋法子さん

す。ミネラルはうま味でもあるので、「無脂肪乳」を原料に使用することで、さっぱりしているのに生乳のおいしさが引き立つ味わいになるのです。

## お腹の調子を整えます

乳酸菌は、これまでと同じで、生きて腸まで届く「プロバイオティクスBB-12(ビフィズス菌)」を配合。腸内の善玉菌を増やし、腸内環境の改善や、便秘や肌荒れなどに効果を発揮し、免疫力アップも期待できるといわれています。乳酸菌は腸の中で生きるのが2〜3日と言われているので、最低14日間続けてみましょう。

原料とおいしさにこだわって開発した「アイコープ生乳でつくったのむヨーグルト」ですので、ぜひ、おためしください!

## 地産地消につながる商品です!

商品部 日配・プロサリーチーム  
洋日配担当商務 小西 陽介



「アイコープ生乳でつくったのむヨーグルト」は、産直の生産者(西和賀町7戸、金ヶ崎町7戸)が搾った生乳を原料に使い、湯田牛乳公社で製造しています。牛に与える配合飼料のうち、トウモロコシは「遺伝子組み換えでない」もの。徹底した衛生管理のもと、細菌数の少ない良質の原乳を使っています。地産地消にもつながる商品ですので、ぜひご利用ください!



## アイコープ生乳でつくったのもヨーグルトができるまで

完成!



⑧ 充填



- ⑦ 冷却
- ⑥ 細菌検査
- ⑤ 発酵：規定の温度・時間で乳酸菌を
- ④ 乳酸菌添加
- ③ 冷却
- ② 殺菌：規定の温度・時間で殺菌。

① 調合・均質化



生乳に砂糖と無脂肪乳を混ぜて均質化。

### 飲み比べてみたよ♪

2組の親子に、これまでの「アイコープのもヨーグルト」と新商品「アイコープ生乳でつくったのもヨーグルト」を飲み比べてもらいました。

生乳のおいしさかな？すっきりして飲みやすい！すっぱくないので、子どもも飲めますね！

新しいものは、さらっとしていて、後味がいいですね。子どもも気に入ったみたい♪



浜崎綾香さん親子、鷹島貴子さん親子

### ココが変わった!

ヘルシーになったのに、カルシウムは増えたんだって!

	新商品	旧品
乳脂肪分	1.7% ↓	2.2%
カロリー (100ml当たり)	75kcal ↓	84kcal
本体価格 (1000mlの場合)	238円 ↓	248円
カルシウム含有量	126mg ↑	105mg

### 今号の商品プレゼント 5名様



湯田牛乳公社のヨーグルト製品ほか詰め合わせ (約1,600円相当)

※「商品プレゼント係」と明記し、15ページ下の応募方法・あて先を参照の上、ご応募ください。

応募締切 5月20日

### おすすめ♡ のもヨーグルトのアレンジレシピ

#### ベリーたっぷりのもヨーグルト

##### ●材料(1人分)

アイコープ生乳でつくったのもヨーグルト…200ml  
コープ4種のベリーミックス(冷凍)…適量  
砂糖…適量

##### ●作り方

- ① 凍ったままのベリーミックスを包丁で細かく砕く。
- ② ①を耐熱容器に入れて砂糖をかけ、電子レンジで1~2分加熱する。
- ③ ②をグラスに移し、その上からのもヨーグルトをそそく。

グラノーラにかけてもおいしい!

牛乳が苦手な人にもおすすめ!



特集1

東日本大震災から5年

あの震災を忘れず、伝えていこう!  
できることを続け、つながっていこう!

東日本大震災から5年が過ぎました。あの震災で亡くなられた方々、また、震災後に亡くなられた多くの方々のご冥福を、あらためて心からお祈りいたします。復興は少しずつすすんでいますが、県内では今も約2万人の方々が仮設住宅などで暮らし、なりわいの再生や街づくりもこれからです。  
いわて生協ではこの5年間、組合員の協同の力で被災地や被災された方々に寄り添った支援を続けてきました。これからも組合員みなで力を合わせて支援を続けていきたいと思います!



2015年11月 花巻コープでクリスマスカード作り  
「忘れないよ。いっしょにがんばろう!」の思いを込めて、手作りのカードを贈る取り組みを2011年から「クリスマス」と「ひなまつり」の年に2回、続けています。



2015年3月 バスボランティア

復活しがんばっている産直先の田老町漁協で、新物真崎わかめの袋詰め作業をお手伝い。



2015年9月 宮古市で高田道場  
ダイヤモンド・キッズ・カレッジ

「子どもたちに笑顔を」と、楽天イーグルス、岩手ビッグブルズ、高田道場などの企画に協賛しています。

毎日の暮らしを支える「買い物支援」

5年間に寄せられた  
支援募金  
1億5千万円  
(2016年2月25日現在)

- ・日本生協連や全国の生協からの募金を含んでいます。
- ・2011年5月に2,000万円を岩手県へ義援金として贈呈。残りを「復興支援基金」として活用しています。

5年間の「復興支援基金」活用状況	
被災地でのふれあいサロン	4,444万円
バスボランティア・炊き出し	1,725万円
無料お買い物バス	933万円
グループ活動補助	760万円
生産者・メーカー支援	269万円
その他(リフレッシュツアーなど)	1,756万円
計	9,887万円

(2016年3月3日現在)

残金は今後の支援活動に活用していきます。



個人宅配復興支援サービス

共同購入の「個人宅配復興支援サービス(配達手数料の値引)」を6,400人の方が利用しています。

無料お買い物バス

宮古市・山田町の64仮設団地から宮古市の店舗へ。この5年間で、のべ1万9千人が利用しています。



移動店舗「にこちゃん号」

組合員の募金と全国の生協からの支援で導入した4台が、沿岸5市町の仮設団地など75か所を回っています。1日約250人が利用し、12年のスタートからでは、のべ26万8千人が利用しています。

みなさんのご協力ありがとうございます!  
この5年間のいわて生協の支援活動

甚大な津波被害を受けた大槌町。震災時は町の職員、そして昨年8月からは町長として先頭にたつて復興をすすめている平野公三町長に、現在の様子をお聞きしました。

## きびしい状況の中で、 新たなコミュニティづくり

震災当初は、一寸先は闇。その先に何があるか考えられなくて、手探りの状態でした。

しかし5年が経つてみると、今の方がきびしい状況であると感じています。宅地整備のための用地取得や盛り土、山を削る作業に時間がかかりすぎてしまい、大槌町に住宅を再建し大槌町で働きたいと思っていた多くの方々が、町を出ざるを得ませんでした。

2年後の平成30年には土地の整備が終わり、災害公営住宅も完成する目途が見えてきました。しかし一方で、人口減少が著しいとか、働く場所の確保がむずかしいことなど、様々な課題が見えてきています。こうした課題にしっかり対応していきたいと思っています。

町民の定住を進め、町内経済の活性化、地域内の様々な経済の循環をすすめたい。もちろん、町外から買い物客や観

光客に来てもらい、交流し、経済効果も高めて行ければと考えています。

あの日、町役場で、私は生き残りしました。生死の境はどこだったのかと、いつも思います。残された命、託された命という思いもあり、行政の舵取り役をするのが私の人生だと思っています。

### 住民の声を聞き、 協働の力で

あらたなコミュニティをつくろうと、4月から「被災者総合支援会議（仮称）」を立ち上げます。行政、住民や自治会、各種団体、NPO法人など様々な方々と協同し、互いに話し合い、いいものにしていききたいと思っています。

コミュニティを切り口に、みなさんの話を聞き、みなさんの思いに気づいていく。みなさんからは、どう展開するかのス

トリーを持って提案してもらう。そうやって話し合う中で、行政はしくみをつくりお金も出し、みなさんにはそれぞれができることをやっていただく。現在10地区で地域復興協議会があり、それを発展させ、多くの方々が参加できる時間や場所、イベントと組み合わせるなど、様々な手段を工夫していきます。

住民の思いをつなぐクッションの役割を、いわて生協に期待しています。住民がつながっている組織である生協と行政が、つながっていきます。

震災当初は様々な団体の支援がありました。今は減少。いわて生協には当初から様々な支援を続けていただき、本当に感謝しています。まだまだ仮設住宅に暮らす方々もたくさんいます。そこへの支援や行政と協働での活動など、生協の力を今こそ発揮してもらいたいと思っています。



大槌町町長  
平野 公三さん

## 復興し頑張っているメーカー・生産者を応援



### 復興支援・地産地消フェスタ

大震災からの復興支援をかね、2011年度から3店舗で「復興支援 地産地消フェスタ」を開催。2015年からは5店舗で開催し、マリナーズホールでの復興応援まつりと合わせて沿岸被災地からのべ約240社・団体が出店しました。5年間でのべ22会場に39万人が来場しました。



### 被災メーカー・生産者の 商品の利用普及

「被災地のなりわい・仕事づくりを応援しよう」と被災メーカー・生産者の商品を、店舗や共同購入で積極的におすすめしています。5年間で14億9千万円の利用になりました。



### 手作り品販売を継続

被災者グループや福祉作業所の手作り品販売にも協力しています。南昌荘の「復興商品コーナー」では販売額が100万円を超えました。全体では、5年間で4千万円の利用になりました。

いわて生協の「ふれあいサロン」を開催している仮設団地の自治会長さんに、現在の「コミュニティ」のようすや思いをお聞きしました。

## 住民どうし仲よくなれたのに…

被災し、避難先からここに来た4年半前は、知らない人ばかりで、1年くらい部屋から出ることはありませんでした。でも、ボランティアの学生さんが何度も訪ねて来てくれ、だんだん部屋から出ることができるようになり、いわて生協の「ふれあいサロン」などにも参加するようになりました。

そして2年半前に、前任の自治会長さんから引き継ぎ、3代目の自治会長になりました。コミュニティをつくるのはむずかしいこともありましたが、住民どうしあいさつしあい、仲良くなり団結していききました。釜石市の復興と新しいまちづくりを応援する「釜援隊」の支援もあり、隣の仮設団地の自治会や近くの松倉町内会と「結の会」を結成。さんと祭や松倉神社の例大祭など、地域の年間行事にいつ

しよに取り組んできました。

私たちの仮設団地は、当初は53戸で、自力再建した人、内陸や子どもさんのところへ行った人もあり、現在は30戸です。そして、2月末に自治会は解散しました。復興道路建設のため、6月末までに立ち退かなければならないからです。災害公営住宅の建設が遅れていて、秋ごろに完成するまで、別の仮設団地6か所にそれぞれ引越すのです。

震災から5年。みんな5歳年を取り、引越しをするのは本当に大変なことです。それも、別の仮設団地へ。コミュニティづくりも新たに始めなくてはなりません。でも、しようがないですね。

いわて生協の「ふれあいサロン」は、ずっと続けてもらって「感謝」のひと言です。毎月2回、盛岡からボランティアアさんが来てくれ、手芸をし



釜石市甲子町B仮設団地  
旧自治会長  
よろず 萬 敬一郎さん

たりおしゃべりしたり、ギター  
の伴奏で好きな歌を歌ったり。  
一生懸命手を動かしていると  
気持ちが明るくなりました。  
いろいろおしゃべりをして冗  
談を言い合えるようになり、  
みんな次のサロンを楽しみに  
していました。6月の最後の  
サロンまでよろしく願ひし  
ます。そして、次の仮設団地  
や災害公営住宅でもお会いで  
きたらうれいします。



## 「笑顔と元気を届ける活動」を1万6千人のボランティアで

### ふれあいサロン

「ここに来ると楽しい」と笑顔が広がります。この5年間で2,400回開催し、のべ2万2千人が参加。この活動をのべ1万1千人のボランティアが支えています。



### バスボランティア

いわて生協が開設したCVC(コープ・ボランティアセンター)でバスボランティアを継続し、震災直後から通算149回・のべ5,646人がボランティアとして参加しています。



みんなで食べるとおいしいね。

### 食の支援

「手軽に作れるメニューを」と「3行レシピ集」を第9集まで約2万9千部発行。このレシピを使っての昼食会も、この2年間で150回開催と広がっています。



# 全国の生協からもたくさんのご支援をいただいています

全国のたくさんの生協から、募金や支援物資、ふれあいサロン用のお菓子や果物、手芸材料などのご支援いただいています。

## 関西3生協

### (おおさかパルコープ、よどがわ市民生協、ならコープ) 共同のボランティアバス企画

「3泊4日（車中2泊）。3生協定員60人、参加費負担あり」の「組合員ボランティアバス」を12～14年度は計45回実施。15年度から「東北応援バス」として年7回実施し、16年度も継続されます。



15年12月29、30日には、いわて生協のボランティアと合同で、計38か所で960食を仮設団地の住民と一緒に作って食べる昼食会を開催。食材や「おせち重」も支援していただきました。

## 「ネクタイプロジェクト」

「被災者グループなどの小物作りに使って」とコープこうべの職員がネクタイを集め、そのネクタイで作ったポシェットやネックレスを、コープこうべのイベントなどで販売。代金は作り手の作業代やいわて生協の支援募金になっています。この活動に、いばらきコープもご協力いただいています。



## 関東甲信越の医療生協から 「ふれあいサロン」へ

13年8月から毎月1回、「関東甲信越の医療生協」の組合員や看護師など職員のみなさんが「ふれあいサロン」へ参加し、健康チェックやリラクセス体操を行って来ています。これまでに18生協のべ300人が活動に参加いただきました。



## コープあいちの協力で「福幸コンサート」

震災後続けている沿岸地域での文化企画。今年度はコープあいちの協力で「福幸コンサート」を陸前高田市と釜石市で開催。仙台の「杜の弦楽四重奏団」がモーツァルトから東北の民謡など多彩な楽曲を演奏。150人が「癒しのひと時」をすごしました。



釜石市では中学校の体育館で初開催。

被災地に寄り添った  
支援をこれからも  
協同の力で  
続けましょう！

いわて生協では、震災直後の移動販売・炊き出しを皮切りに、この5年間、被災地・被災者に寄り添ったさまざまな支援活動を、組合員と常勤者の協同の力、そして全国の生協や団体のみなさまからの支援で継続してきました。

15年度も、移動店舗「にこちゃん号」や共同購入による「買い物支援」、被災したメーカー・生産者の商品の利用普及などの「なりわい支援」、ボランティアによる仮設住宅集会所での「ふれあいサロン」や昼食会など「笑顔と元気を届ける活動」の3つの柱で支援を継続してきました。また、内陸では「震災を風化させない」ために、毎月11日の「震災を忘れない日」の募金や、DVD「被災地はいま」を作成し見る活動にも取り組み、

1万人が参加しました。組合員のみなさんからは、「移動店舗は本当に助かる」「ふれあいサロンを続けてくれてありがとう」「生協が引き続き復興支援をしていることを大変すばらしく思う」など、たくさんのご感謝と期待の声が寄せられています。

これからの2～3年は、災害公営住宅や住宅の完成がすすみ、被災地のくらしが大きく変わる時期になります。引き続きの心の面からの支援と新たなつながりやコミュニケーションづくり、また街づくりがまだ先の中で、買い物などの支援も引き続き必要です。

これからも震災を風化させず、変化していく被災地・被災者に寄り添った支援活動を、23万人組合員が力をあわせて続けていきたいと思います。



いわて生協  
理事長  
飯塚 明彦

# いわて生協の組合員になろう♪

生協への加入理由で最も多いのは、「生協の商品を利用したいから」。左のマンガの主人公・花子さんも同じ思いで加入しました。いわて生協に加入すると、生協オリジナルの商品が買えるだけでなく、カードポイントがついたり、くらしに役立つサービスもたくさん利用できます。いわて生協の組合員は、現在23万4千人。県内世帯の45%が加入しています。あなたも加入して、どんどんお得をGETしましょう！



## 組合員カードは ココが いいね!

いわて生協に加入した方全員に、組合員であることをあらわす「組合員カード」をお渡ししています。お店のレジで必ずご提示ください。

これが組合員カード!



## いいね! “カード提示”でお得!

- カード提示で、お得に優待品を購入できます  
優待品は、「組合員カードを提示した方」がお得に利用できる商品です。加入したその日から、お得な価格で購入できます。  
※コープチェリオ、コープ花巻あうるを除く。

## いいね! ポイントがたまりやすい♪

### 600ポイントたまると300円分の「お買い物割引券」をプレゼント♪

- お買い上げ 100 円(本体価格)ごとに…………… **1点**
- お買い上げ 1,000 円(税込)以上で、レジ袋節約すると…………… **5点**
- 1 か月に 3 万円(本体価格)以上利用すると…………… **100点**
- ポイント 5 倍・7 倍の日も!
- 使用済み揚げ油(500ml)を出すと…………… **2点** ※コープチェリオを除く。
- 古紙回収機に新聞紙や雑誌を出すと 1kg 当たり…………… **2点**  
※古紙回収機は、ペルフ仙北、コープ花巻あうる、コープアテルイ、コープ関コルザ、マリンコープドラの5店舗に設置。

## いいね! 生協以外のお店でも!

- 生協以外のお店でも、カード提示でお得に♪



「眼鏡市場」で  
**5%引きに!**



「洋服の青山」で  
**10%引きに!**

- 「ゆうび苑」で振袖のレンタル・購入が **10%引きに!**
- 「岩手サファリパーク」で入園料が **10%引きに!**
- 「岩手県立美術館」の観覧料が **団体料金に!**
- 「日進(家具販売)」で、**優待割引に!**

14の入浴施設で**日帰り入浴大人料金**がお得に!  
※詳しくは12ページをご覧ください。



昨年10月に、コープ花巻あうる  
で23万人目の組合員となった田  
中沙緒里さん(右から2人目)。

私も母にすすめられて  
加入!  
田中沙緒里さん(花巻市)

水沢の実家では、コープアテルイを  
利用しています。野菜も魚も新鮮で、  
特に、お刺身がおいしいですね!花巻  
にお店ができてからは、母にすすめら  
れたこともあり私も生協に加入しまし  
た。コープ花巻あうるは、とても広く  
てきれいですし、実家にいた頃によ  
うに、コープ商品やおいしいお刺身が  
いつでも買えるのがうれしいです♪

**いいわ! お店で加入した方にはうれしいおためし商品プレゼント!**

- ★「出資金」は、安全・安心な商品づくりや仕入れ・新しいお店の建設、食の安全を守る運動など、生協のあらゆる事業・活動の「もとで」として使われます。
- ★出資金は1口1,000円以上で加入し毎月500円以上の積立増資にもご協力ください。

加入手続きは簡単♪お店のサービスカウンターへどうぞ!

お店で加入した方に**1と2**を  
両方プレゼント!

**1** A・B・Cから選べるお試し品

①元気に朝食コース  
②県産あじわいコース  
③環境リサイクルコース

**2** 安全・安心のコープ商品をおためしいただける

新加入者限定クーポン券

**いいわ! 共同購入 - 個人宅配も!**

「共同購入」は毎週1回、カタログを見て注文した商品が配達される便利なくみ。注文はインターネットでもできます。

またはこちらへ!

共同購入・個人宅配のお申し込み・お問い合わせ先

共同購入事業部

**0120-805-253** 月曜～金曜 9時～19時半  
土曜 9時～13時

