



アンガーマネジメントで イライラを コントロール

怒りたくないのに、つい感情的に怒ってしまう。イライラとの上手な付き合い方について、関村和絵さんにお聞きしました。



日本アンガーマネジメント協会
ファシリテーター
関村 和絵さん
(盛岡市)

アンガーマネジメントとは?
イライラする、ぶんぶん怒ってしまう。怒りは「喜怒哀楽」のひとつで、誰もが持つ感情です。でも、「あの時あんなに怒らなければ良かった…」と後悔したことはありませんか? アンガーマネジメントは、1970年代にアメリカで始まった、怒りの感情をマネジメントするための心理トレーニング法です。「怒らなくなる」ためではなく、怒りの感情と「上手に付き合う」ためのトレーニングです。

子どものちょっとした行動に、イライラしただら?
怒りのピークは6秒。この6秒間で、「ママは怒っている」ことを理性的にどう伝えるかを考えます。まず、今感じているイライラの原因を探ってみましょう。

例えば、ママは、遊んだおもちゃを片づけてからおやつを食べるべきと考えます。でも子どもは、おやつを先に食べたいから、片づけは後回し。ママの「するべき」と子どもの「したい」とのズレが怒りの源になることもありま

す。親子でも、「するべき」という考えは違ふと気づくことが大切です。「片づけてからおやつを食べよう」とルールを共有しておけば、怒りの原因を取り除くことができます。「どうして片づけないの!」と感情的に怒ると、子どもは悲しみ萎縮し、親の顔色をうかがうようになることもあります。

もしも、怒ってしまったら?
「〇〇ちゃんにこうなつてほしいから怒ったんだよ」と、怒った理由を子どもに理性的に伝えましょう。必要だからママは怒ったんだと分かれば、子どもも理解してくれます。

感情的に怒ってしまうという場合は、怒る前にまず深呼吸を。少し怒りが静まってきませんか? 「大丈夫、大丈夫」と繰り返すなど、心を落ち着かせる自分だけの魔法の言葉を決めておくのもいいですね。

子どもが失敗した時も、「ダメね」と否定的な言葉ではなく、「どうしたのかな?」という言葉に変えるだけでも、イライラは減少します。子育て中のイライラや怒りと上手に向き合いながら、お子さんとの貴重な時間を楽しんでください。



コープアテルイ 「ハピママひろば」のみなさんの おすすめの商品

甘すぎないので、おやつやお弁当に。白花豆や茶福豆もおいしいですよ。

さんとき豆
137g 本体 **170円** (税込183円)
北海道産の大正金時豆を、素材の風味を生かした味つけでふっくらと仕上げました。



草加せんべいごま
70g 本体 **100円** (税込108円)
香ばしい黒ごま味の堅焼き草加せんべい。3種の醤油をブレンドしたこだわりの味わいです。

卵の風味がとってもおいしいです。自分でこの味はなかなか出せません。

産直さくら卵使用
厚焼玉子
1個 本体 **298円** (税込321円)
産直さくら卵を使用し、一つひとつ手作りで焼き上げました。惣菜コーナーで取り扱い。

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、ベルフ仙北、ベルフ山岸
【滝沢市】ベルフ牧野林 【奥州市】コープアテルイ
【一関市】コープ関コルサ

詳しくは
ハピママコープ



※瀬戸血盛り付けは各店舗で承っております。
(コープ高松、西ヶ丘、チェリオを除く)

重さに応じて組合員カードにポイントが付きます
古紙回収機「エコチェン」

※コープ花巻あうる、コープアテルイ(奥州市)、コープ一関コルサ、マリコブドラ(宮古市)にも設置。

灯油店頭供給

※ベルフ青山・山岸でも取り扱っています。

ポイント5倍の日、店頭灯油もポイント5倍!

新鮮な旬のお魚がいっぱい 水産対面コーナー



三本柳ふれあいクラブの 産直野菜コーナー



コープの お店めぐり 9

お店のおすすめ情報を地域の組合員さんにご紹介♪



2階から新幹線が見えるんですよ!

案内人
滝村直美さん
紗和子ちゃん

ベルフ仙北
盛岡市仙北3-8-40 9:00~22:00 180台
☎019-635-0135

コープ仙北を建て替え、「ベルフ仙北」として2000年にオープン。2階に組合員施設、コープトラベルいわてがある。



12月の「はり・きゅう体験会&インフルエンザ勉強会」



本宮東こ〜ぶ委員会のみなさん。前列右が長南さん。

楽しい♪ためになる♪組合員の活動
興味のあること、たくさんおしゃべりしています!

入園前の子どもと一緒に、わいわいガヤガヤにぎやかに、メンバー6人で活動しています。

毎月の委員会、コープ商品や産直品の試食や食べ比べを行い、「コープの食材は子どもたちにおいしく食べたいものばかりだね」とお気に入り商品の増えています。

特に人気なのが産直さくら卵。生産者の浅沼養鶏場(紫波町)をメンバーで訪ねてお話を聞きました。一般的な卵との違いを知り、「ちょっと高めだけど納得できた」とみんなで利用しています。

また、「インフルエンザについて知りたいね」と12月に「はり・きゅう体験会&インフルエンザ勉強会」をベルフ仙北で開催しました。鍼灸師の工藤絵里佳先生からのインフルエンザと感冒(かぜ)の違い、予防法と対処法、東洋医学の考え方を学び、おきゅうも体験できました。

コープリーダー 長南まりさん

こ〜ぶ委員、あなたもやってみませんか?

組合員活動チーム
☎019(603)82699
(月曜〜土曜 9時〜18時)

いわて生協 「被災地支援活動助成金」 2019年助成団体が決定

11団体に総額302万4,200円の助成金を贈呈することを決定しました。

団体名	活動地域
シンセサイザー演奏を聴く会	沿岸地域
キャップ CAPリアス	沿岸地域
宮古読み聞かせの会 おどっつあんS	宮古市
子育てサークル ぎっぴんぎっず	大船渡市
ホーム オフ ウィズダム Home of Wisdom	陸前高田市・大船渡市・住田町
おおつちバラエティショー 実行委員会	大槌町
もっちいと森の仲間たち	陸前高田市・岩泉町
一般社団法人 ちーむ麻の葉	陸前高田市
細浦地区再生協議会	大船渡市
NPO法人 パクト	陸前高田市
陸前高田子ども図書館 ちいさいおうち	陸前高田市

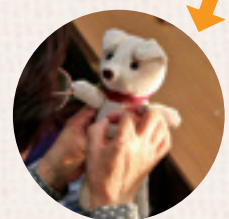


贈呈式を12月19日に釜石市で開催しました。



完成したワンちゃんを手に記念撮影。

軍手の指など部分を切り、わきまを縫い合います。



中綿を詰めて顔を整え、ワンちゃんが完成！



手を動かしながらか口も動かし、思わず笑顔が広がります。

支援活動をする 団体を応援



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

東日本大震災の支援活動に取り組む団体を支援する、いわて生協の「被災地支援活動助成金」制度。2018年助成団体のひとつ、「Home of Wisdom」の代表、長友智郷さんに、日ごろの活動や思いを伺いました。



Home of Wisdom
代表 長友智郷さん
(住田町)

軍手を使ってワンちゃん作り

昨年12月5日、陸前高田市の唯一の地区で、軍手を使った犬のぬいぐるみ作りのワークショップが開かれました。参加したのは、手芸好きな女性6名。講師の説明を聞きながら、「なるほど、ここが鼻になるのね」「中綿はもつと入れていいの？」など、終始和やかな雰囲気の中、2時間ちよつと可愛らしいワンちゃんが出来上がりました。

芸術の力で被災地支援を

ワークショップを開催したのは、「Home of Wisdom」。東

日本大震災で大きな被害を受けた方々を支援するために、2013年に設立された会員6名の団体です。代表の長友智郷さんは、演劇を中心とした統合芸術のワークショップを静岡で行っていました。震災後、芸術の力で被災地支援をしたいと岩手県へ。紹介を受け、陸前高田市と大船渡市に向かい、子どもたちの学習支援から活動をスタートしました。すると、徐々に課題が見えてきました。

「子どもは知らず知らずのうちに大人の影響を受けています。子どもにも元気になってもらうためには、子どもの支援と並行して大人の支援をしなければならぬ」と感じました。そこで長友さんたちは仮設住宅を回り、アクセサリや手芸品、演劇などさまざまなワー

クシヨップを行うことで、多くの人たちを笑顔にできました。
きつかけづくりと
つながりづくり

活動を始めて5年。震災から時間が経つにつれて、被災地を去る支援団体が増えましたが、「建物は新しくなっていますが、住民の中にはふさが込んでいる人も多い。心のケアはまだまだ必要なのに」と、長友さんは活動を続けていくことを決意。いわて生協の助成を受けてワークショップを継続し、台風被害の岩泉町でも活動しています。「ワークショップは、作品を作る

ことができる上に、家にこもりがちな方の出かけるきっかけづくり、つながりづくりにもなります。手を動かしながら、何気なく震災の話が出たり、外部の人だから話せたりして癒されることも。そして、完成した作品をプレゼントすることで、人と人をつなぐきっかけづくりにもなるんです。これからのワークショップを通して、つながりの輪を大きくしていきたいです」

ワークショップで制作した作品を展示する「おらほアート展」におこしください。

- 2月10日、11日
大船渡市民文化会館リアスホール
- 3月1日〜5日
陸前高田市コミュニティホール

3行レシピ第16集が完成。 発行から5年で一旦終了

3行レシピとは？

震災後、仮設住宅でくらす方々から「食事を作る気にならない」との声が多く聞かれるようになりました。そうした声に、食を大切にする生協としてこたえたいと取り組んだのが、3行レシピです。2013年、簡単にできるメニューを募集したところ、152点が集まり、その中から16点を手づくりでまとめ、第1集を発行しました。

以降も発行を続け、昨年12月に第16集が完成しました。これまで掲載したレシピは256点、トータルで6万3千部を発行し、移動店舗やふれあいサロン、沿岸地域のコープのつどいなどでお配りしてきました。



レシピの提供や製本作業などにたくさんの方々が関わりました。

これならできる！簡単でいいね。

差し上げた方々からは、「お気に入りが出てきて何回も作ったよ」「気軽に手に取って、遠慮なく書き込めて使いやすいね」などの声が寄せられました。また、「ふれあいサロン」で3行レシピの料理を作って食べる昼

食会も338回開催し、2814人が参加。1807人のボランティアが活動を支援しました。

復興が進み、ふれあいサロンの回数も減ってきたこと、レシピが集まりにくくなったことから、3行レシピは、一旦終了することになりました。



簡単に
作れそう！

レシピ集を手
に会話も弾み
ます。



ふれあいサロンで一緒に料理を作って、楽しく食べました。

ご協力ありがとうございます
東日本大震災復興支援募金

682万3,527円 (18年3月21日～11月20日)

支援活動を支える募金にご協力ください

店舗の募金箱へ！
現金のほか、「お買い物割引券」も募金になります。



共同購入での募金は
OCR注文用紙で！

1口
100円

OCR注文用紙左上の「募金のお申込欄」に口数を記入すると、その週のご利用代金といっしょに募金ができます。



※自動的に募金に協力できる「利用登録募金」もあります。

地域の専門業者と提携 快適な住空間づくりをサポート

生協のリフォーム提携サービス

いわて生協は県内10社の提携店といっしょに、より快適な住空間づくりをサポートします。お見積りは無料。「どこに頼めばいいのかな?」と迷ってしまう住まいの困りごと、お気軽にご相談ください。

冬におすすめ! 浴室暖房機

冬は、室内の温度差が原因で起こる「ヒートショック」事故が増える季節。特にトイレやお風呂場が危険です。浴室暖房機は浴室を暖めるだけでなく、衣類乾燥機能もあり、とても便利です!



三菱浴室暖房機
型式:V-141BZ(リモコン付)
衣類乾燥・浴室乾燥・暖房・涼風・換気の快適機能!
定価106,500円(税別)
⇒組合員価格68,500円(税別)
※取付工事費別

お問い合わせ
住まいと暮らしの
サービスセンター

☎ 0120-879-300 (月曜～金曜 9時～18時)



詳しくは
こちらから

お茶とおしゃべり ふれあいサロン

気軽に立ち寄って、お茶を飲みながらおしゃべりしたり、かんたんな物づくりをしたりと、ちょっと一息ついていただける場。どなたでも参加できます。10時～12時開催。

地域	会場	開催曜日	参加費
盛岡	ベルフまつどの2階ホール	第3火曜日	無料
	ベルフ青山2階会議室	第3水曜日	
	コープ介護・福祉センター あい	第1木曜日	
滝沢	ベルフ牧野林 組合員ルーム	第2金曜日	※200円
八幡平	ベルフ八幡平 組合員ルーム	第3火曜日	無料

※手芸などの材料費

書き損じハガキ ユニセフ募金

印刷に失敗するなど未使用の「書き損じハガキ」が、ユニセフ募金になります。未使用であれば、古いハガキも募金になります。

募金方法

- ①袋などに入れて「組合員活動チーム行」と明記
- ②いわて生協店舗サービスカウンターまたは共同購入担当者へ

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)



調整、交換

玄関 鍵、錠前、 ドアノブ、戸車 など	水廻り 蛇口、水道管、 排水詰まり など	室内 網戸、障子、襖、 畳替え、コンセ ント増設など
------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------

リフォーム

水廻り トイレ、台所、お風呂場 など	室内改修 蛍光灯器具、フローリ ング、和室、洋室、収納など
室外 塗装、カーポート、門扉、 フェンス、舗装など	断熱改修 床下、壁、天井など

各種取扱っています

床下環境(害虫駆除、配管クーリング)、太陽光発電、蓄電池、エコガラスなど

南昌荘 催し物案内



★ 南昌荘の
ひなまつり
2月6日(※)～3月3日(日)

南昌荘の3代目所有者、金田一家ゆかりの享保びなを初公開いたします。江戸から現代まで、多彩なおひな様をお楽しみください。

《ひなまつり催し物》 ※入園料でお楽しみいただけます	
2月23日(土) 13時～13時30分	和の会 杜陵和音の会
2月24日(日) 13時～14時	雛づくし ～平成舞い納め～ 中川太治の会若手一門
3月2日(土) 13時～14時	山口流篠笛
3月3日(日) 14時～15時	春の舞 日本舞踊若柳流若手師範会

《お休みどころメニュー》 ※税込
●抹茶・コーヒー・おしるこ 各410円
●甘酒 205円
●東家特製ひな弁当 お吸い物付き 1,620円
(2日前までの予約、2個から)

3月9日(土)・10日(日)

いちのへ いいもの いい暮らし展

南昌荘

盛岡市清水町13-46 P10台
☎ 019-604-6633

- ・入園料／大人200円、小・中学生100円
- ・開館／10時～16時
- ・休館日／月曜・火曜 ※2月11日(月)開館いたします

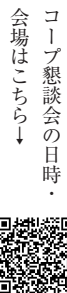
理事会だより

18年度第6回(11月16日)、第7回(12月14日)の定例理事会から、おもな内容をお知らせします。

1 第9次中期計画の一次検討

2020年ビジョンの最終中期計画としての第9次中期計画(19・20年度)策定に向けて、第一次の検討を行いました。今後とも継続して検討を行い、計画案をまとめます。コープ懇談会で役員からその内容を提案し、組合員みなさんにお話し合いいただきます。

コープ懇談会は2月12日(土)28日に県内42会場で開催します。ぜひご参加ください。



2 「秋のコープのつどい」「お茶会」の開催報告

民主的な運営のための組合員の集まり「秋のコープのつどい」は、県内391会場で開催し、5517人が参加。「お茶会」には3872人が参加しました。こぶ委員が選んだおすすめ商

品の試食や消費税増税問題の学習などを行い、生協への意見・要望を話し合いました。寄せられたご意見について、すぐに対応できるものは改善を進めているほか、1月の定例理事会で対応を検討します。

3 「被災地支援活動助成金」助成団体決定

東日本大震災・台風10号の被災地で支援活動を行う団体を支援する「被災地支援活動助成金」の19年の助成団体を決定しました。(詳しくは11ページをご覧ください)。これにより、3年間でのべ31団体に800万9540円を助成したことになります。

西日本豪雨災害支援活動 広島で「ひつつみ」お振る舞い

昨年12月、いわて生協の職員と沿岸の組合員5人が広島県を訪れ、「ひつつみ隊」として活動しました。坂町と呉市の仮設住宅でひつつみや岩手のりんごを振る舞い、住民の方からは「ひつつみは初めてで楽しみにしていた」「おいしくて温まる」「わざわざ岩手からありがとう」と喜んでいただくことができました。

生協ひろしま様には被災地支援として、職員・組合員による「広島お好み焼き隊」を毎年派遣・活動いただいています。その恩返しのご気持ちもこめて活動しました。



「エコショップいわて」優良事例表彰 3店舗といわて生協が受賞

18年度「エコショップいわて」優良事例表彰をいわて生協の3店舗といわて生協が受賞しました。コープ花巻あうるの総合表彰受賞は、2年連続となります。

《部門別表彰》 レジ袋削減の部
マリンコープDORA(富古市)
《部門別表彰》 店頭資源回収の部
コープ西ヶ丘(富古市)
《総合表彰》 コープ花巻あうる(花巻市) 特別表彰
いわて生協



右からマリンコープDORA濱田統括店長、コープ花巻あうるの高橋店長、内澤副理事長、コープ西ヶ丘丘三上店長、阿部常務理事。

「コープコアノンスマイル スクールプロジェクト」募金を日本ユニセフ協会へ贈呈

コープのトイレットペーパー「コアノンロール」「ワンタッチ芯までロール」パックの利用に付き1円を、ユニセフを通じてアンゴラ共和国「子どもにやさしい学校」づくりに寄付する「コープコアノンスマイルスクールプロジェクト」。全国の生協で取り組んでいます。昨年12月、17年11月・18年10月の募金1091万825円を日本ユニセフ協会に贈呈しました。引き続き皆さんのご協力をお願いします。対象商品の一例

いわて生協の現況
(2018年11月20日現在)

組合員数	25万7,098人 (18年3月21日から10,900人増)	出資金	92億7,108万円 (18年3月21日から3億5,825万円増)	供給高	271億7,733万円 (18年3月21日～11月20日の累計、計画比97%)
------	-----------------------------------	-----	--------------------------------------	-----	--

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。

環境関連データ
(2018年4～11月度の状況)

紙パック	143万1千枚 ↑ (回収率78%)	発泡スチロールトレイ	590万7千枚 ↑ (回収率37%)	透明トレイ・ふた	17.7トン ↑	卵パック	102万5千枚 ↑ (回収率93%)	ペットボトル	169万9千本 ↑ (前年比120%)	レジ袋節約	504万7千枚 (11月度節約率56.6%)
------	-----------------------	------------	-----------------------	----------	----------	------	-----------------------	--------	------------------------	-------	---------------------------

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



締切
2月15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つのちがひ」
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	チ	ツ	リ
ト	モ	マ	サ
ム	ク	ナ	ヒ
イ	ツ	ワ	ヨ



前号クイズの答えは「ハンバーグ」で、正解
583通（応募総数592通）の中から30人が当
選。商品プレゼントは375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」「モ
ニター」応募の方は、
応募要件③～⑥をご
記入ください。

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・「卵を
使った料理」など。

クイズ、商品プレゼント、モニターの応募先

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  スマートフォン、タブレット からはこちらから
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。

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1月14日
次回発行予定／2019年3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さまに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。



前号(冬号)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。

おいしさを味わおう！

「アイコープ岩手県産小麦の雑穀
ブレッド」の記事を読み、開発に
は並々ならぬ努力と苦労があつた
ことを知りました。早速食べてみ
ましたが、雑穀の配合が多くて、
食感はいしとり。そのおいしさに
驚きました。これからも利用した
いと思いました。

盛岡市 千葉英子さん

雑穀をパンで♪

「アイコープ岩手県産小麦の雑穀
ブレッド」の記事を読んで、ぜひ

家族に食べさせたいと思いました。
私は雑穀が好きで、ご飯にも入れ
たいのですが、夫と子どもは白米
派。パンなら子どもも好きなので、
よるこんで食べるでしょう。「役立
ちレシピ」のアイデアメニューは
どれもおいしそうなので試してみ
ます。

滝沢市 細谷 郁さん

カエルマーク



特集で「レインフォレスト・アラ
イアンス認証」というのを初めて
知りました。「コープカカオ70%・
85%チョコレート」。チョコレート
が大好きなので、おいしく食べら
れて、地球環境を守られることに
つながるのであればぜひ食べてみ
たいです。カエルマーク、ちょっと
気にしてみます。

盛岡市 斉藤綾子さん

多くの人の努力で

「コープ骨取りさばの味噌煮・み
ぞれ煮」が大好きです。特集を読み、
骨はベトナムとタイの工場てい
ねいに取っていたと知り感激！子
どもも老人も安心して食べられる
のは、こうした多くの人々の努力
の賜物なんですね。

滝沢市 大澤恵子さん

準備します！

「楽育しましょー」の持ち出し袋
の記事は、具体的にどんなものが
役立つか書いてあったので参考に
になりました。小さな子どもとベッ
トがいるわが家では、一人ひとり
に合わせた持ち出し袋が必要だと
実感しました。準備しようと思っ
ていながら、つい先のばし…。市
販の防災セットを購入する前でよ
かったです。

盛岡市 笹川美保さん

いっしょの募金になるの？

書き損じハガキがユニセフ募金
になることがわかりました。わが
家にも捨てずにおいたハガキがあ
るので協力したいです。ちなみに
いくらの募金になるのでしょうか？

一関市 葛西照子さん

◆ハガキ1枚に付き5円の手数料を差し引
いた分が募金になります。未使用であれば
古いハガキもOK。本誌15ページもご覧く
ださい。

フリートーク

便利になったけど…

共同購入のチラシが1人分ずつ
袋に入って便利になりましたが、



私のおススメ ♥ ラブコープ

CO-OP 抹茶くず湯
20g×10袋 本体価格 **298円**
(税込321円)

宇治抹茶と本葛を使用
した、粉末あらがれが
香ばしい抹茶くず湯。
熱湯を注いでかき混
ぜるだけでOK。

「ほどうい甘さと抹茶の香りで「日本人
でよかったなあ」って思います。何より、
体が温まります。」

宮古市 榊 永子さん

CO-OP 焼おにぎり (冷凍)
10個入 本体価格 **278円**
(税込300円)

国産あきたこまち
を小さめのおにぎ
りにし、しょうゆ
だれで香ばしく焼
き上げました。電
子レンジで温めて。

中1と小3の孫のおやつに最適です！
「おいしい、おいしい！」と、2個をペロ
リです。

盛岡市 中村蒼子さん

coop 味付豚ホルモン
うめじゃ〜 (冷蔵)
200g 本体価格 **248円**
(税込267円)

国産豚の内臓肉を柔
らかい食感に仕上
げました。キャベツ
や豆腐と煮込んでモツ
鍋に。いわちく製造。

夫の酒のお供のお気に入りです。や
わらかでほどうい味付けは、まさに「う
めじゃ〜」。毎回リクエストされます。
花巻市 駿河志津子さん