



いわて生協の 復興支援活動

バスボランティアの運行が7月で100回に！

4～12月に毎月2回運行しています

「被災地の役に立ちたいけど自分ひとりではどうしたらいいか」という組合員の声に応え2011年6月に発足した、コープ・ボランティアセンター（CVC）。内陸からバスで沿岸被災地へ行き、現地のニーズにそってさまざまな作業を行うボランティア活動を行っています。100回目を迎えた7月13日は、陸前高田市の「再生の里ヤルキタウン」の花見山で記念の植樹を行いました。



いわて生協から60人、おおさかバブルコープ・ならコープ・よどがわ市民生協・コープいしかわから40人、総勢100人が参加。この日までで、ボランティア参加者はのべ3,893人になりました。



植樹をする陸前高田市の戸羽太市長（左）と当生協理事長飯塚明彦（右）。戸羽市長から、「見てくれている人がいるから、被災地もがんばれます」とのごあいさつをいただきました。



松川喜美代さん
(盛岡市)

自然と「笑い」が 出ました

少しずつ難しくなる手遊びに、頭で理解できていても体がついていかず失敗。ふと気づいたときには自然と「笑い」が出ていました。サロンでは、なかなか場を和ませることができないこともあるので、ちょっとしたコツがわかってとても勉強になりました。

心のかアとふれあいを目的に、仮設住宅の集会所などで軽体操や手芸などをして楽しむ「ふれあいサロン」。7・8月は76回開催し、684人が参加（ボランティア参加は299人）しました。

続ける中で、ボランティアのみなさんから、サロンをよりよくするための方法を学びたいという要望が出されていました。そこで7月22日、NPO法人岩手県レクリエーション協会理事の千葉正道さんをお呼びし、簡単なレクリエーションとすすめ方を教えてもらいました。その後、布を使ったお花の作り方を教わりました。

唱歌の「かかし」に合わせた手遊びを学びました。



「ふれあいサロン講習会」を開催
場を和ませるコツや手芸を学びました



ボランティア登録 しませんか？

- 現在524人が登録し活動しています。
 - 登録いただいた方に、ボランティア募集のニュースをお届けします。希望する活動に申し込んで、活動します。
- 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 9～18時）

2013年
7月・8月の
活動報告



大型バス2台で球場へ。試合前には、岩手県出身の銀次選手（前列中央）との記念撮影が5回に分けて行われました。

銀次選手と写真が撮れたのが、とても良い記念になりました。また、プロの選手の試合が観れて、元気も出ました！

陸前高田市立
高田東中学校2年
野球部キャプテン
佐々木祥磨さん(14歳)



コープのロゴ入り特製ユニフォームのほか、帽子、お弁当、飲料が全員に提供されました。

陸前高田市の中学生を 楽天・西武戦に招待

楽天の「被災地招待事業」に協賛
いわて生協・みやぎ生協・コープふくしまの3生協は、東北楽天ゴールデンイーグルスが被災地の方々を試合に招待する「被災地招待事業」に協賛しています。7月30日に岩手県営野球場で開催されたプロ野球パ・リーグ公式戦の楽天対西武戦には、陸前高田市内4つの中学校の野球部員とその保護者ら120人が招待され、試合観戦を楽しみました。

復興に向かって



今を大切に生きることが、
これからの力に

(株) ジャパンクリエイト
大槌町地域支援員配置事業
統括マネジャー

山根康裕さん

大槌町では、2,106世帯、住民の半分近い4,600人が、いまだに仮設住宅に住んでいます。震災から2年半が経ち、復興住宅の話も聞かれるようになりました。移り住むとなれば、仮設団地でのコミュニティーは新たな居住地へと移り変わります。しかし、いつ移れるかなどまったく不透明な状況なので、仮設団地の中での人のつながりは、まだまだ大切です。

当社は、北上市から委託を受けて、27か所の集会所談話室へ支援員を配置し、その管理、自治会サポート、各戸訪問お声がけなどを主とした業務としています。自治会をつくり自主的な運営がすすんでいる仮設団地が増えてはいますが、いわて生協さんが行っている「ふれあいサロン」のような、心のケアやふれあいの場はこれからも必要だと感じます。イベントの数は月日を追うごとに減り、継続した支援が少なくなっているからです。サロンの参加者は本当に元気です。今を大切に生きることが、きっと、これから立ち上がる力になることでしょう。

※岩手県の緊急雇用創出事業として、支援員の配置事業を被災地に代わって内陸の市が事業を請け負い委託してる。

佐勇水産の新工場を見学



「いわて生協という販路があってありがたい」と聞き、もっと利用を広げていきたいと感じました」と遠藤照子さん（左端）。

「アイコープ目抜塩麹漬」など、アイコープの漬物でおなじみの佐勇水産（宮城県石巻市）の新工場がついに完成。“応援商品”としておすすめに取り組んでいる一関コープのみなさんが、7月5日、新工場の見学に行ってきました。



東日本大震災支援募金 6,084万6,935円

（13年8月20日現在、日本生協連からの支援金を含む）

2,000万円を岩手県へ義援金として贈呈（11年5月）。残りを「復興支援基金」として支援活動に活用しています。

※11～12年度は4,740万622円を活用しました。

●13年6月21日～8月20日の「復興支援基金」活用状況

支援内容	費用
被災地でのふれあいサロン（バス代、運営費など）	73万0,611円
被災地での楽しみ企画（交流会、バスツアーなど）	109万1,727円
グループ活動費用補助（51件）	50万1,185円
CVCバスボランティア（バス代、ニュース費用など）	44万9,818円
その他	2,308円
計	277万5,649円

生協のお店

毎月11日は「震災を忘れない日」

●震災への関心が薄れつつある今こそ、「震災を忘れず、地元の私たちが支援を継続していこう」と、毎月11日を「震災を忘れない日～がんばろう！岩手 築こう未来」として、募金の呼びかけや、復興商品・復活メーカー商品のおすすめ強化などに取り組んでいます。

今号の表紙

復興へ！

一般社団法人
和 RING-PROJECT
(大槌町・釜石市)



ストラップの部品になる木材に、つや出しのためのニス塗るスタッフ。

大槌・釜石地域で、震災で被災しながらも、地元に残ると決めた人々を雇用し活動。被災した家屋の柱で作った「がれきのストラップ」など、おもに木製品を製作・販売している。ストラップなどの製作は、仮設住宅に住む人たちに依頼し、収入につなげている。いわて生協の店舗は復興応援商品コーナーで商品をご案内。また、復興サポートショップ「和」(<http://fukkou-ring.shop-pro.jp/>)でも、商品を取り扱っています。



知ってへ〜! 使っていいわ〜

配達料無料!

夕食宅配サービス

「毎日、いろんなメニューを楽しめる!」と人気です

こんな方におすすめ!

- 食事の準備が難しい高齢の方や子育て世帯に。
- 離れて暮らしているご両親へ。
- 一人暮らしで栄養バランスが偏りがちな方に。



おすすめポイント

- 栄養士監修の日替わりメニューで、カロリー・塩分も控えめです。
- いわて生協の添加物自主基準に沿った材料を使用しています。
- 電子レンジ対応の容器に入れ、冷蔵でお届け。電子レンジで加熱し、温かい食事が食べられます。



小笠原玲子さん(盛岡市)

いつも楽しみにしています!

「おかずコース」を夫と二人で食べています。毎日食べても飽きない「家庭の味」なので、「今日は何が入っているかしら」と日々の楽しみになっています。配達担当の方もとても親切で、届けてもらう時間が待ち遠しいです。

栄養バランスを考慮

お弁当コース

おかず4〜5種類+ご飯



※ご飯
(160g)付。

カロリー約500kcal、塩分3g以下
5日分**2,700円**(税込)
(1食当たり540円)

ボリュームたっぷり

おかずコース

おかず6種類以上



カロリー約500kcal、塩分4g以下
5日分**2,850円**(税込)
(1食当たり570円)

お届けまでの流れ

①まずは、「夕食宅配センター」へお電話ください!

※いわて生協の組合員加入が必要です。

②後日、担当者が訪問し、ご登録後、注文を承ります。

③翌週の月曜日から、配達担当がご自宅にお届け開始。

※毎週月〜金曜日の毎日(5日間)、13時〜17時の間にお届け。土、日、祝日、年末年始は休み。

※木〜金曜日に登録の場合は、お届け開始が翌々週からのお届けとなります。

現在ご利用いただける地域(9/4時点)

盛岡市・滝沢村・花巻市・北上市・奥州市・一関市の一部地域

詳しいお問い合わせ・お申込みは下記へ。

夕食宅配
センター

0120-194-502
【受付時間】月〜金/9:30〜19:00

Let's コープ

組合員が参加している
さまざまな活動を紹介します。

レジ打ち体験&お店の裏側探検
お店の仕事って大変なんだね

盛南コープ



上手だね!

元気のいいあいさつでお迎え。

もって来すよ〜!

いらっしゃいませ!
レジ袋はおもちゃで
しょうか?



7月31日、ベルフ仙北で開催した「レジ打ち体験&お店の裏側探検」に組合員親子ら28人が参加。レジ打ち体験では子どもたちが、保護者が購入する商品のバーコードの読み取りや、野菜などのバラ売り商品の登録、精算をお店の人に教わりながら行いました。また、お店の裏側探検では、普段は見られない各部門の作業場を見て回りました。

体験した子どもたちは、「本物のレジにさわって楽しかった。また、やってみたい!」「マイナス20度の冷凍庫の中は寒かったけど、おもしろかった」と大満足のようでした。



お店のリサイクル回収コーナーでリサイクルの流れについても学びました。



盛岡医療生活協同組合
川久保病院 小児科
小野寺けい子先生

「寝る子は育つ」って本当!?

「おねしょ防止のために夜中に起こしてもいい?」「夜遅く寝たら翌朝遅く起こした方がいい?」など、幼児期の「睡眠」の疑問にお答えいただきました。

睡眠の働き

睡眠には身体や脳を「休める」だけでなく、「機能をつくる」働きもあります。眠ることで、ホルモンの出方や自律神経のバランスをコントロールします。睡眠不足や睡眠リズムの乱れは、お子さんの心と身体の発育・発達に大きな影響を及ぼしかねません。

お部屋を真っ暗にすると、
熟睡できるホルモンが
たくさん出るんだって!



1~3歳児の生活リズム

起床時間を一定に!

6:00

7:00

朝食

昼食

13:00

15:00

夕食

20:00

21:00



生活リズムに
気をつけて!

「三つ子の魂百まで」ということわざがあります。三つ子は現代でいう2歳。そのころに体得したことが、それから先の基礎になります。1~3歳児は、1日11~13時間の睡眠をとるよう、「起床・朝食・昼食・夕食・就寝」の5つの柱を大切に、まずは生活リズムを整えましょう!

Q

「寝る子は育つ」
って本当?

A はい。深く質のよい睡眠をとることで、成長に欠かせない「成長ホルモン」が大量に分泌されます。生活リズムが乱れ、睡眠が浅くなってしまうと分泌されにくくなりますので注意しましょう。

Q

おねしょ防止の
ために夜中に
起こしてもいい?

A いいえ。睡眠には質もたいへん重要で、「深く眠る」ことによってさまざまなホルモンがたくさん出ます。その中には、おしっこを出すに働く「抗利尿ホルモン」も含まれるので、起こすことは逆効果です。

Q

夜遅く寝たら
朝遅く起こした
方がいい?

A いいえ。人間の身体は、ホルモンの働きによって起床から14時間後に眠くなるようになっています。1日くらいは寝不足になっても、いつもの時間に起こすようにしましょう。



8月3日、二戸駅に隣接するカシオバアメッセ・なにやーとで開催。700人が来場しました。

年に一度、地域のみなさんと楽しくふれあいながら、コープ商品や生協の取り組みを知ってもらおうと開催している「生協まつり」。共同購入取り扱い商品のお買い得コーナーや地元商店、アイコープ商品製造委託メーカー、復興商店などのブースが並び、大賑わい。また、CO・OP共済のキャラクター「コーすけ」とのジャンケン大会や子ども縁日などもあり、子どもたちも大喜びの日でした。

また、高校生がボランティア参加したかき氷コーナーなどの売り上げと募金を合わせた約4万円を、復興支援募金にあてました。

今後各コープ(地域)で楽しいイベントがたくさん! 本誌15ページも見てね!



地元小学校によるマーチングバンドのステージ発表。力強い演奏に、観客はひき込まれていました。

コーすけなのだ!

かわいい!~♡



生協まつり

今年も大賑わいでした!

にのへコープ

1. 八幡平市に建設中の新店の名称を「^{ベルフ}Belf 八幡平」に決定しました

名称公募による組合員からの210通の応募と、「西根新店つくる会」の意見などをもとに、八幡平市に建設中の新店の名称を「Belf（ベルフ）八幡平」と決定しました。なお、ショッピングセンター全体の名称は「あ・え・る ぷらざ（表記は未定）」になりました。なお、オープンは11月末の予定です。

※Belf（ベルフ）＝Beautiful life with fresh foodsの頭文字より。「新鮮でおいしい食べ物と、健康的で美しい素敵な生活をみんなでつくっていこう」との思いが込められています。

2. ※いわて生協食品添加物自主基準を改定します

日本生協連と東北サンネット事業連合の食品添加物自主基準の大幅な改定が行われたことを受けて、「いわて生協の食品添加物自主基準」を以下のように改定することを決定しました。しかし今後も、①不要な添加物は使わない②使う場合でも最低限の量に限る③安全性に問題のある添加物は使わないの基本的な考えにそって、コープ商品の開発や一般商品の取り扱いをすすめます。改定内容の学習・お知らせは「秋のコープのつどい」「HELLO コープ冬号」などで行い、2014年3月21日から新しい基準の運用を開始します。

..... いわて生協の新しい食品添加物自主基準

◆開発商品について	◆一般取り扱い商品
不使用添加物 24品目	不使用添加物 12品目
使用制限添加物 35品目	共同購入では極力扱わない 42品目
計 59品目	計 54品目

※いわて生協では、組合員の食の安全・安心の願いに応じて、国が許可している食品添加物基準よりもきびしい自主基準を定め、商品の開発や取り扱いを行っています。この自主基準の個々の食品添加物のリスク評価は、生協の全国組織である日本生活協同組合連合会の評価をもとにしています。

3. 共同購入盛岡南センター移転に伴い、土地の購入を決定しました

盛岡東・西・南センターの事務所と配送センターは滝沢村にある本部構内にありますが、共同購入利用者の増加により手狭になっています。また、盛岡南センターの配達地域までがもっとも遠く、配送効率を高める必要があることから、矢巾町広宮沢地区にセンターを建設することになり土地の購入を決定しました。新センターは、今年度内の稼働をめざします。

4. 生協牛乳群の価格を改定します

アメリカの干ばつによるトウモロコシ価格等の高止まりに加え、急激な円安による輸入粗飼料や配合飼料の値上げに伴い、酪農経営環境が急速に悪化しています。こうした状況を受けて、乳業メーカーと指定生乳生産者団体間で、10月1日より乳価を値上げすることで合意。そのため、アイコープ生協牛乳を始めとする生協牛乳群の商品の価格を改定することを決定しました。店舗は10月3日（共同購入と朝配達牛乳は10月7日）から変更します。今後もみんなで利用を広げ、きびしい経営状況の中でがんばっている生産者を応援していきましょう！

5. 初夏のコープのつどいの開催報告について

“おうちで開催”する「初夏のコープのつどい」は、2,095か所で開催され、7,759人が参加しました。話し合いで寄せられたご意見については、すぐに対応できるご意見は改善をすすめているほか、9月の定例理事会で対応を検討しました。

家 計 簿 プ レ ゼ ン ト

全国で各200冊

生協の家計簿

わが家のかけいぼ



いつからでも始められる日付フリー記入式。ロングセラーの家計簿です。

費目を自分で決められるので、使い勝手がよく、家計簿初心者に最適です。

◆応募方法

●①～⑥を明記し、はがきでご応募ください。

①加入生協名（「いわて生協」とお書きください）②氏名③住所④電話番号⑤年齢⑥ご希望の家計簿いずれか

◆あて先

〒150-8913 東京都渋谷区渋谷3-29-8 コーププラザ11階 日本生協連出版部「家計簿プレゼント」係

◆しめきり 10月10日（木）

※当選発表は家計簿の発送をもってかえさせていただきます。当選者へは10月30日までに郵便にてお送りいたします。



（有）ダイゼン代表取締役社長の渡邊民男様（中央）と、当生協の飯塚明彦理事長（右）、同内澤祥子副理事長。

福岡県の有ダイゼン様より支援活動募金50万円をいただきました

コープ商品の製造を行っている縁と、「支援活動がんばっている生協、団体へ贈りたい」とのことから、8月7日、義援金50万円をいただきました。

いわて生協の現況 （13年8月20日現在）

供 給 高	出 資 金	組 合 員 数	班員数（個人宅を含む）	ユニセフ募金
148億8,428万円 （13年3月21日からの累計、計画比97.9%）	74億9,095万円 （13年3月20日から1億698万円増）	21万4,610人 （13年3月20日から3,657人増）	7万1,710人 （13年3月20日から1,479人増）	8万7,418円 （13年3月21日～7月20日）

環境関連データ （13年7・8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」
65万1千枚 （前年比94.2%）	426万枚 （前年比117.5%）	68万8千本 （前年比90.4%）	48万枚 （前年比103.5%）	10.1トン （前年比123.5%）	265万枚 （8月度節約率53.7%）

文化鑑賞会クオレ第46回例会

ロシア国立・モスクワ・クラシック・バレエ団 **くるみ割り人形**



と き

11月19日(火)

①14時開演

②18時30分開演

と ころ

岩手県民会館

大ホール

「クオレ」は、いわて生協組合員の文化鑑賞会。あなたもクオレ会員になって、「生のバレエ」を楽しみませんか？

会員の声

いろいろなジャンルの舞 いろいろなジャンルの舞 託児もあるので、子育て中 台が楽しめます。次は の方もぜひ！“自分の時間” バレエ！とっても楽し が子育てをがんばるエネルギ みます。(60代) ィーになります。(30代)

- 毎月の会費(1,575円)で、年3～4回生の舞台を楽しめます。
- 例会時は託児があります(1人500円)。
- 加入はいつでもOK(入会金は1,000円)。組合員でない方は、いわて生協にもご加入ください。
- ★ 今後の例会は、クラシックコンサートや落語を予定。

加入の手続きは、各店サービスカウンターまたは下記へ。

いわて生協のイベントに みんなで遊びにきてね！

この秋、各コープ(地域)で開催中。



	日にち	時間	会場
北上コープ生協まつり	9/28(土)	11:00～14:00	北上さくらホール
けせんコープ生協まつり	9/29(日)	10:00～13:00	共同購入けせんセンター
久慈コープ生協まつり	10/5(土)	10:00～13:00	共同購入久慈センター
復興支援・地産地消フェスタ in コルザ	10/5(土)・6(日)	10:00～16:00	コープ関コルザ
釜石コープ生協まつり	10/5(土)	10:00～14:00	共同購入釜石センター
青山ふれあいまつり	10/6(日)	10:00～15:00	ベルフ青山
ベルフまつぞの誕生祭	10/20(日)	11:00～16:00	ベルフまつぞの
宮古コープ復興応援まつり	11/3(日)	9:30～16:00	マリコブドラ

けいちょう

傾聴ボランティア養成講座 in 宮古 受講生募集

傾聴は、相手の方とより良い関係を図るために有効な方法で、豊かな人間関係を作っていくコミュニケーション技術です。

- とき/10月22日(火)、23日(水)、29日(火)、30(水) 各日10時～17時(休憩1時間)
- ところ/マリコブドラ2階(宮古市)〈予定〉
- 内容/傾聴および傾聴スキル、ボランティア活動などについて学習
- 受講料/2,500円
- 定員/36名(応募多数の場合抽選)
- 受講条件/全日程を受講でき、ボランティア活動に参加される意思のある方
- 申し込み/10月3日(木)までに下記へ。

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 9時～18時)

南昌荘だより



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



しきさい 四季彩弁当

明治40年創業の老舗 あずまや そば処東家特製

1,365円(税込み) (そばまたはみそ汁付)

南昌荘のためのオリジナル！

彩りよく盛り付けられたお弁当です。

前日午後3時までのご予約となります(水曜日にご希望の場合は日曜日までにご連絡ください)。

- 入園料/大人200円、小・中学生100円
- 抹茶・コーヒー/各400円(いずれもお菓子付)
- 開館 10時～17時 (最終日の催し物展示は16時まで)
- 休館日 毎週月・火曜日

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

10月4日(金)～6日(日)	手しごと展～布と針で遊ぶ～ 手づくりの部屋
10月5日(土)～6日(日)	いずみ工芸展 ～陶芸 織物 木工～ 泉山恵一 佐々木洋子
10月9日(水)～11日(金)	秋冬・布美人の会 喜楽堂 ※9日は13時から
10月10日(木)～12日(土)	紅華会 ～染帯と小紋～ 亀半 ※10日は12時から
10月11日(金)～13日(日)	やさしい服展～天然素材のやさしい服たち～ Kazenoiro ※11日は12時半から
10月12日(土)～13日(日)	第11回黒工房作陶展 ～器と野草とオブジェ展&即売会～
10月17日(木)～20日(日)	安代漆工技術研修センター設立30周年記念展
10月18日(金)～20日(日)	展示会 ～Wood友禅～ 喜好
10月18日(金)～20日(日)	ら・ら・らナカぎ針編みト雑貨ノお店 横山真弓 遠藤美和子 加藤好江
10月24日(木)～27日(日)	作品展 縄文野焼 井筒禎治 蘭玉人形 鋸吉美津枝 赤カッパ 井手禮子
10月24日(木)～27日(日)	「藍染創作展」古布リメイク作品展 永守勝子
10月25日(金)～27日(日)	ぬくもり手しごと展 石田文代
10月26日(土)～27日(日)	パッチワーク教室合同作品展 千葉幸子
11月6日(水)～10日(日)	南昌荘紅葉の庭園ライトアップ ※20時まで特別開館
11月14日(木)～17日(日)	木造校舎の子供たち 海野一枝 創作人形展



前号(夏号)を読んで

笑顔に感動

表紙のマドレーヌなどのお菓子はどれもおいしそうですね。そして、それを手に持ったみなさんのうれしそうなお顔に、とても感動しました。私の息子も障がいを持っていて、表紙のみなさんのように、毎日仲間とともにがんばっています。みんな純粹で、素直で、いい人たちです。そういう人たちが、喜びを感じ、安心して働ける場をたくさんつくってほしいと、切に願っています。

盛岡市 斉藤祥子さん

ちよつとうれつい

夏野菜のレシピはとても役に立ちました。最近レパートリーがたよ

っていたので、新しいメニューを食卓に並べられて、ちよつとうれしいです。家族にも好評でした♡

盛岡市 小川佳苗さん

目からウロコでした

「アイコープ生乳で作ったヨーグルト」を共同購入で利用登録して購入しています。酸味が少ないので、7歳の娘も喜んで食べています。今回、「便秘だけでなく下痢にも効果がある」と知り、目からウロコでした。継続して食べ続けて、おなかの健康を守りたいと思います。

盛岡市 関場千草さん

◆いつも利用する商品を「利用登録」すると、毎回注文しなくても届く便利なくみ。「毎週」「隔週」などの中からお好みのサイクルが選べ、お休みや数量変更もできます。

毎朝続けて快腸！

わが家では、下の子を妊娠してからずっと、朝食後にヨーグルトを食べています。下の子は小学5年生なので、もう11年間、ドライフルーツや生の果物を入れ、はちみつをかけて食べています。お腹の調子も良く、毎朝気持ちよく出かけられます。

奥州市 千葉ひろ子さん

老後も安心

高齢になり生協の諸活動に参加し

なくなりましたので、ハローコープで活動内容を知ることができ、助かっています。「第24回いわて生協通常総代会報告」で、生協全体のようすがよく理解できました。「動けるうちは自分の力だ」と思っています。が、「2020年ビジョン」では、老後のことも生協が期待に込めてくれるので安心です。

盛岡市 山本マヨさん

イラストが楽しい！

「5つのちがいくイズ」はおもしろいですね。イラストが楽しくて、親しみやすくていいなあと思います。どこかで見たような気がします。

盛岡市 安本智志さん

◆クイズのイラストだけでなく、ハローコープのイラストは、イラストレーターの「TAG (タグ) さん」にお願いしています。ちなみに、生協びん牛乳の「あいちゃん」も、TAGさん作なんです。



またお願いします

お店の「お買い物配達サービス」を私も利用しました。自転車で行けた時、雨が降ってきてお米を。また、別な日は、箱入りのじゃが芋を届けてもらい、とても助かりました。「65歳以上の方は配達料は無料



5つのちがいくイズ

ツ	ロ	ナ	ン
ヒ	バ	キ	デ
ハ	シ	ガ	ガ
ユ	ウ	セ	イ

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。

●あて先・応募方法は、左ページをご覧ください。

●抽選日 10月15日

・抽選日に間に合わなかったおたよりは、次号の抽選日に次号応募分と一緒に抽選します。つまり、すべてのおたよりが必ず1回抽選の対象となります。

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、応募総数100通ごとに
10名様にプレゼント!

ですよ」と言われ、申し訳なく思いました。でも、またよろしく願います。

盛岡市 工藤有子さん

本来の力を信じて

「楽育しましょー」は、10か月になる赤ちゃんがいる私にとつても参考になります。うちの子は離乳食をあまり食べたがらないのですが、赤ちゃん本来の力を信じて、工夫してみようと思いました。

盛岡市 長岡光子さん

私も納得できません！

おしゃべりタイムの「コメもダイヤモンドも同じ税率？」に私も同感で、納得できません！食料は生きるために絶対に必要なものです。せめて、食料品には消費税をかけないでほしいです。

宮古市 中村ヨネ子さん



うれしい心配

以前、生協のお店で買い物をした時、レジの人が長いごほうを半分に切ってくれました。ほんの些細なことのように感じましたが、買い物袋

の中にびったり納まって、とても助かりました。これから、小さな心配りで心が温かくなるようなことが起こりますように…。

盛岡市 清水勢津子さん

やっぱいやめられない

震災で家を失い、みなし仮設での生活となり、大人4人で窮屈にくらしています。ストレス解消に、毎日のようにマリンコープドラに出かけているので、共同購入はやめようと思いましたが、でも、「カタログを見るのがばあちゃんの楽しみ」なので、やっぱいやめられません。

山田町 福士美奈子さん

開ける楽しみ

共同購入で、「がんばろうふくしまー農産品応援ボックス」をよく購入しています。とても新鮮で、何が入っているか開けてみないとわからない。これが、楽しみです。

宮古市 中島ミチさん

◆「がんばろうふくしまー農産品応援ボックス」は、9～10月も毎週ご案内しています。

多くの人が参加できるよう

復興支援活動には、バスで出かけるだけでない活動もたくさんあります。復興応援商品のシール貼りや店舗でのおすすめ、クリスマスカード

作りやセット作業、内陸でのふれあいサロンなどで、参加すると顔なじみの人ばかりです。もつと多くの方がボランティアに参加できるよう、お知らせを強めてほしいと思っています。

盛岡市 高橋江美子さん

◆ボランティア登録について10ページでご案内しています。どうぞご覧ください。

おすすめの商品

「アイコープ産直真崎わかめ使用 茎わかめ」。気になつていても、利用したことはありませんでした。先日、コープアTELイで試食販売をしていたので、生姜味と中華味、2種類とも購入。家族の評判もよく、夫は酒の肴に、孫たちはご飯とともに食べ、どちらもアツと言つ間になくなりました。みなさんにも、ぜひおすすめします！

奥州市 紺野えみ子さん



田老町漁協との産直品「アイコープ産直真崎わかめ」の茎（中芯）を、食べやすく切つて味付加工。「生姜味」はさっぱり＆ちょい辛、「中華味」はピリ辛仕上げ。製造は古須賀商店（宮古市）。商品の利用で復興を支援！

応募方法

- はがき、ファクス、Eメール、携帯電話、便せんやメモ用紙（はがきサイズ以上のもの）などでご応募ください。
- 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）、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号のほか、本誌の感想や、お店・共同購入への意見・要望、おすすめコープ商品、「おもてなし料理」のレシピ、川柳（未発表の自作に限る）などをお書き添えください。
- HELLO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HELLO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。

- 前回の答えは「スイカワリ」。応募総数は475通、正解は464通でした。
- 当選者は40人でした（敬称略）。

（洋野町）続石政則／（二戸市）志賀玉枝、原涼子／（滝沢村）入澤良美、千崎涼子、長岡光徳／（雫石町）小野寺千恵子／（盛岡市）綾野里子、小笠原育子、北裕子、白濱美紀、鷹觜真喜子、高橋勝子、高橋洋子、館澤まき子、西館由美子、堀裕子、前川礼子、南館美穂子、盛合実子／（矢巾町）野月平琴美／（紫波町）榊原由美／（花巻市）柏崎正子、堀合久美子／（北上市）千田博子、富田昭子／（奥州市）菊池ゆかり、郷右近玲子、清水世子／（一関市）石川良子、菊池美和子、橋本久枝／（宮古市）梅沢輝美、坂下美知子、佐々木悦子、高橋聖子／（大槌町）佐々木春子／（釜石市）川崎文子／（大船渡市）志田和江、山本えつ子

- 前号表紙「プレゼント」応募は101通で、当選者5名の発表は発送をもって代えさせていただきました。

●「クイズ」「おたより」「プレゼント」応募のあて先

はがき	ファクス	Eメール	携帯電話	便せん・メモ用紙など
〒020-0180(住所記入不要) いわて生協広報室「クイズ係」 または「プレゼント係」	019- 687-1117	sn.i05797et@todock.jp 件名には「ハローコープ 応募」とお書きください。	 件名には「ハロー コープ応募」とお 書きください。	「広報室行き」と明記し、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。