

第5回 宮古復興応援生協まつり

11月3日 マリンコープDORAにて

地域みんなが 元気になれるように！

2011年から毎年開催し、今回で5回目。宮古市と沿岸広域振興局の後援のもと、宮古管内の10団体を含む50団体が出店し、9千人が来場しました。「このような取り組みを継続していただきありがたい」と、来場者にも出店者にも大いに喜ばれました。



初出店した共和水産㈱の新ブランド「三陸王国イカ王子」をはじめ、どのブースも大賑わい。前年を上回る売り上げになりました。



宮古コープでは台風18号支援バザーに取り組み、売り上げから4万円を、今回参加された「いばらきコープ」の羽田幸子理事（右）へ贈呈（左は宮古コープの内館信子理事）。



大阪のたこ焼きなど、恒例となった全国の生協からの名産品の特別出店。「今年も全国のおいしいものが食べられました」「おいしいね〜」と笑顔が広がりました。

※出店生協／コープあおもり、生協共立社、コープぐんま、いばらきコープ、コープあいち、おおさかバルコ、コープかわね、コープえひめ、鳥取県生協、生協しまね、協力生協／コープえひめ、おかやまコープ、日本生協連（笑顔届け隊）。

共和水産㈱

東日本大震災の津波で、本社・工場は被害を免れたが、大槌町の委託冷蔵庫内の半製品・原材料が流失。2015年3月、宮古市藤原に新工場が完成。震災前から「三陸のいかそうめん」などを首都圏の生協へ供給。コープ東北（いわて生協）の共同購入でも取り扱い。

宮古 チーム漁火



宮古市の共和水産、佐幸商店、かくりき商店、佐々京商店の若手経営者で結成。互いの強みを生かし、宮古の水産物の仕入れ・加工・販売を共有連携。鈴木良太さんが会長。

震災後、宮古の今を伝えようと「イカ王子」を名乗り、ブログで情報発信を続けてきました。広く知られてきたこともあり、昨秋、新ブランド「三陸王国イカ王子」を立ち上げました。「宮古を元気にしよう！」と地元印刷会社やイラストレーターな



共和水産㈱
(宮古市)
代表取締役専務
鈴木良太さん

復興へ！

宮古のいい水産物を、
もっともっと！

どの若手がつながった、異業種プロジェクトです。ドラの生協まつりに出店し、地元の人たちから「いか屋の塩辛、うまいな！」「がんばれよ！」と声をかけてもらい、うれしかったです。一方、「宮古 チーム漁火」は、水産業者4社で2012年6月に結成した、同業者プロジェクト。「宮古の復興は、われわれ水産加工業者の底力にかかっている！」との共通の思いで連携しています。若い自分たちでできることを、もっと努力して宮古のためにつくしたい。「宮古のいい水産物をもっともっと打ち出して行きたい！」と思っています。

「宮古 チーム漁火」 の商品はいわて生協で！

店舗 県内11店舗で取り扱い
(コープ高松・西ヶ丘・チェリオを除く)

共同購入 「潮うに60g」を2月1週号で
ご案内予定(1月25日から注文書回収)



復興応援 / 商品プレゼント

宮古 チーム漁火の (2,300円相当)
「潮うに 60g」「うにいか 60g」2本セット

「復興応援商品プレゼント係」と明記し、17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 2月20日(土)

5
名様



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

2015年
11~12月の
活動報告



古館秀峰さん、希巳江さん（前列右から2人目）夫妻といっしょに。盛岡で暮らす、元こへぶ委員の祝田秀子さん（前列左端）も参加し、楽しい一日となりました。後列左から2人目が川原畑洋子さん。

沿岸から内陸へのリフレッシュツアー

11月15日 盛岡の「赤武酒造」、復興応援＆再会ツアー

大槌での酒蔵再興の願いは、私たちに託しても同じです

釜石コープ大槌こへぶ委員会
川原畑洋子さん

被災後、盛岡でがんばっている大槌町の蔵元・赤武酒造へ、「応援していることを伝えるに行こう!」とツアーを企画。実は、古館秀峰社長の息子さんと6代目の龍之介さんは私の娘と同級生。ほかの子どもさんたちと同級生どうしというこへぶ委員も多くいます。また、私たちも全員が震災で家族や家を失っているの、社長夫妻との再会は感慨深いものがありました。

古館社長から、これまでのお話を聞きました。津波ですべてを失い、一度は酒造りをやめようと思ったこと。大勢の人たちの支援で盛岡での再起を決意し、2013年秋には「復活蔵」を完成させたこと。その翌年から



あかぶ 赤武酒造（大槌町）《復活蔵（盛岡市）》生協との関わりは40年ほど前から。震災前まで、コープの日本酒「虹の宴」を製造。現在、いわて生協店舗・共同購入で、日本酒「浜娘」やリカースイーツ、「古今東北」ブランドの「赤武のとろんと純米酒」などを取り扱っている。（15ページもご覧ください。）



「ワイングラスで美味しい日本酒アワード2014」で金賞を受賞した「浜娘純米酒」と「浜娘大吟醸」を試飲。

「大槌町で酒蔵を再興することをお願いながら、盛岡で酒造りを続けている力強い姿に胸が熱くなりました。『私たちががんばろう』『赤武酒造をもっと応援しよう』『いっしょに大槌町の復興をめざそう』と強く思ったツアーでした。

「日本一の酒造り」をめざしていること…。



「復活蔵」での酒づくりを見学。発酵中の醪（もろみ）は、フツフツ音がしていました。



クリスマスカード 3,566枚を贈りました★



仮設住宅に住む組合員さんへ、共同購入担当がお届けしました。

今年もありがとう!



「忘れないよ。いっしょにがんばろう!」の思いを込めて、手作りのクリスマスカードを贈る取り組みも、これで4回目。いわて生協組合員から1,637枚、全国10生協から1,929枚の計3,566枚が寄せられました。カードは、沿岸4か所の福祉作業所のみなさんが作ったクッキーにお手紙も添え、12月初旬、沿岸の共同購入利用者やふれあいサロン参加者などにお渡ししました。



のべ30人のボランティアが、カードとクッキー、手紙を袋詰めしました。

※全国10生協／生協共立社、コープみらい、生活協同組合ユーコープ、新潟県総合生協、医療生協さいたま、コープあいち、おおさかパルコープ、コープかわ、大阪府生協連、日本生協連

🎁「ひなまつりカード」も贈ります 🎁「手作りのひなまつりカード」を1月30日まで募集し、2月上旬にお届けします。

今年度の東日本大震災支援募金

918万9,319円
(12月20日現在)

ふれあいサロンやカードを贈る取り組みなどの支援活動を支える募金です。引き続きご協力ください!

店舗

店内に設置している「募金箱」へ!



共同購入

OCR注文書の6桁番号記入欄に、上記の番号と口数を記入します。共同購入代金と一緒に、3月20日まで自動的に募金に協力できます。

100円	毎週	2	5	1	9	9	9
10円	隔週	2	5	2	9	9	9
	月1回	2	5	4	9	9	9

※OCR注文書左上の「募金欄」に口数を記入すると、その週の分として募金ができます。

のOCR注文書で募金「利用登録」を!

南昌荘の「復興商品コーナー」の売り上げが100万円に!

南昌荘の受付前の「復興商品コーナー」には、仮設住宅の方々の手作り品や沿岸被災地のクッキーなどが並び、来園者に「お土産にして復興を応援します」と利用されています。設置してから3年10か月、震災から4年9か月となった12月11日、売り上げの合計が100万円を突破しました。これからも、「復興への思いをつなげる場」となるよう取り組んでいきます。



野田村の仮設住宅に住む方々が作った「タオルマット」は、カラフルで柔らかな手触りが人気です（1枚税込750円）。

※「南昌荘」は、国の登録記念物、盛岡市の保存建造物・保護庭園で、いわて生協が保有・管理しています。14ページの「南昌荘イベント案内」もご覧ください。



知って
へ〜!

使って
おた〜いわ〜!

組合員なら
検診料金が
5%引き

PET-CTがん検診

日本人の2人に1人が「がん」になる時代ですが、がん対策に大切なのは早期発見、早期治療です。「PET-CTがん検診（PET検診）」は、身体への負担が少なく、小さな「がん」の発見に有効です。自分のため、家族のために受けてみませんか。

▶PET-CTがん検診って?

PET-CTという装置を使い、「がん」を検査する方法の一つ。がん細胞は、正常の細胞の3〜8倍のブドウ糖を摂取する特性があります。その特性を利用して体内への分布を検査します。

ココがおすすめ!

①小さな「がん」の発見に有効

- 「がん」の種類により微小の早期がんの発見も可能。
- 転移や再発したがんも早期に発見できる。
※種類や場所によって見つけないがんもあります。

②痛みや不快感がほとんどない

- 痛みがあるのは検査薬の注射をする時のみ。
- 切開しなくても腫瘍の良性・悪性の識別ができる。

③短時間で検査ができる

- 最短コース(Aコース)は約2時間で終了。
- PET-CT撮影自体は約20分間。

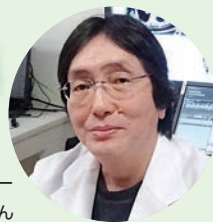


組合員なら
検診料金が
5%引き

例) Aコース (PET-CTがん検診と結果資料の後日送付)
組合員税込価格 80,750円(一般税込価格85,000円)

※検診のため、保険適用できませんので全額自己負担です。
※完全予約制です。

がんの早期発見のために PET-CTがん検診を!



孝仁病院 PET画像診断センター
センター長 村田雄二さん

PET-CTがん検診 (PET検診) は、身近な方ががんになったことがきっかけで受診される方が多くいらっしゃいます。がんは、実際に腫瘍ができたり、身体に異変が起きてからみつけることが多く、がん細胞の成長がある程度すすまないと発見しにくい病気です。しかし、PET検診では、検査薬を注射し、専用の装置で身体を撮影することで、小さながん細胞を見つけることができます。検査は身体への負担がほとんどなく、何よりがんの早期発見にとっても有効です。気になる方は、ぜひ一度受診してみませんか。



▶提携先病院
社団医療法人 啓愛会
孝仁病院
PET画像診断センター
住所: 盛岡市中太田泉田28番地

お問い合わせ先・申し込み先 いわて生協 住まいと暮らしのサービスセンター ☎0120-879-300(月曜〜土曜 9時〜18時)



アイコープ産直生協牛乳を使って 栄養たっぷりのスイーツ作り♥

りんごとチーズのミルク・パンケーキ

①温めた牛乳に米酢を入れて分離させ、カッテージチーズを作る。

②りんごに砂糖をまぶして電子レンジで温め、①とホットケーキミックス、牛乳を混ぜて生地を作る。

③フライパンに②を入れて、ふたをして弱火でじっくり両面を焼く。



ふっふっふ
おいそう♥

で
上
手
に
し
た
よ

岩手郡コープ 雫石こ〜ぷ委員会

昨年12月4日、「アイコープ産直生協牛乳」を製造している(株)湯田牛乳公社の高橋法子さんを講師にお招きし、牛乳を使ったスイーツ作りを行いました。

カッテージチーズを作る際に、米酢を加えるタイミングを間違えたり、パンケーキにかけるシロップ用の砂糖をパンケーキの生地に混ぜてしまったりとトラブルもありましたが、無事にふわふわのパンケーキが完成!「飲む以外にも生協牛乳を活用できるね」「牛乳のカルシウムとりんごに含まれるカリウムを、おやつでとれて栄養たっぷりですね」「簡単なので家族に作って食べさせたい」などと大好評でした♪ (リーダー 杉田美栄子さん)

「こ〜ぷ委員」になって楽しく活動しませんか?

“自分たちがやってみたいこと”を企画して、楽しく活動できる場が「こ〜ぷ委員会」です。ぜひ参加してね♪

こ〜ぷ委員会についてのお問い合わせ・申し込み
■組合員活動チーム ☎019-603-8299
(月曜〜土曜 9時〜18時)



私のおス
ラブ♥コープ

「アイコープカフェ・オ・レ」は、甘さ控えめ&あと味スッキリ! 毎日飲みたくなります。このおいしさを知ったのは、生協での試飲がきっかけです。試飲や試食って、大事ですよ。

親子で楽しく カラダあそび



親子体操インストラクター
岩渕 みどりさん
(盛岡市)

寒い季節、お家の中でパワーを持てあましているキッズも多いのでは？室内でできる身体を使った遊びを、親子体操インストラクターの岩渕みどりさんに教えていただきました。

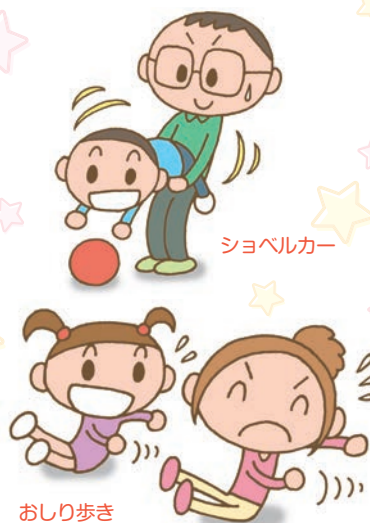
全身の筋力アップで 心も身体もポッカポカ

幼児期は、遊びを通して楽しくさまざまな種類の動きを経験することが大切です。親子体操は、お母さんやお父さんとスキンシップをとりながら、遊び感覚で筋力や平衡感覚、敏捷性、瞬発力を養うことができます。同時に大人も、筋力アップやシェイプアップが期待できる一石二鳥の体操です。

室内の狭いスペースでインナーマッスル(深層筋)を鍛えることができるのが**ぐるっと一周**。親子で向かい合って立ち、子どもはジャンプして大人の身体に飛びつきます。そのまま、ぶら下がったり、登ったり、つかんだりしながら移動して、大人の身体を一周します。余力があれば、今度は逆回りをして正面に戻ったら終了。大人は立っているだけのようですが、子どもの体重を支えなければならず、予想以上にハードです。

逆さ感覚や反る動きを体感できるのが**ショベルカー**。子どもはうつぶせになり両足で大人の腰を挟み、大人は子どもの腰に

手をそえ、ゆっくり立ち上がります。子どもは、ぶら下がった状態から背筋を使い反り上がります。床に置いたボールを拾い、腕を伸ばして反り上がるとより良い運動になります。慣れてきたら、大人は膝を曲げて上下にスクワット運動を。動きがプラスされ楽しさ倍増！室内でも思い切り身体を動かすことで、心も身体も温まります。



「ワニさん歩き」で トイレへGO!

体操教室では「トイレに行く時は『ワニさん歩き』で行けるかな？」と声をかけるなど、日常の中に身体を動かす遊びを取り入れることをオススメしています。**ワニさん歩き**は、子どもの両足を大人の腰の位置で支え、子どもは腕の力で移動します。また、足を伸ばして座り、おしりを大きく動かして前進する**おしり歩き**で競争するのも楽しいですね。腰をひねる動きは、ウエストのシェイプアップや骨盤矯正など、ママに嬉しい効果もあります。

子どもも大人も、身体を動かすとお腹が空いて、食事をおいしくいただくことができます。そして、ぐっすり眠ることができます。また、お布団を敷いたらいっしょに前転する、親子で並んで床の雑巾がけをするなど、ちょっとした時間を利用して、日常的に楽しく身体を動かしてみませんか。

※いわて生協ホームページ内「147 取材こぼれ話」に「子どもどうしてできるカラダ遊び」を掲載しています。こちらをご覧ください。

星子流 ★ 役立ちレシピのアレンジ離乳食

「今日からつくれる役立ちレシピ(2〜3ページ)」の中の材料を使った「アレンジ離乳食」を紹介してもらいます。



フリーアナウンサーにして料理研究家の千葉星子さん。

3ページの「かまだんご」の生地を使って

後期

ちびっこ かまだんご



※発達には個人差がありますので、のどに詰まらせないように、ご注意ください。

材料

「かまだんご」の生地(3ページの作り方の②) 少量
アイスタイル鮭フレーク・コープとりそぼろ・
コープベビーチーズ……………各少量

作り方

- ①「かまだんご」の生地を丸くのばす。
- ②鮭フレーク・とりそぼろ・刻んだチーズなどを自由に組み合わせて①にのせ、2つ折りにしてふちを閉じる。
- ③鍋に熱湯をわかして②を入れ、浮き上がったら火を弱めて1分茹で、ザルに上げる。

お弁当にもおすすめ!

style 鮭フレーク

北海道産の鮭を原料に、金ケ崎町のメーカーが製造。開封前は常温で保存が可能。水産コーナーで取り扱い。



160g 価格 **276円**
(税込298円)



介護保険サービス以外にも福祉サービスはあるの?

一人暮らしの母は介護認定を受けていませんが、家事に多少の援助が必要です。介護保険サービス以外の福祉サービスはありますか?

回答 各市町村や社会福祉協議会の「福祉サービス」があります。

例えば、盛岡市では、家事に多少の援助が必要な65歳以上の方に日常生活に対する指導や支援を行うヘルパーを派遣する「生活管理指導員派遣事業」、一人暮らしなどで調理の困難な65歳以上の方に食事の宅配と安否確認を行う「配食サービス事業」などのサービスがあります。

また、65歳以上の一人暮らしの方で、外出の機会が少ないようであれば、「生きがい活動支援通所事業」のデイサービスを利用して、給食や入浴などのサービスを受けることもできます。

市町村によって受けられるサービスが異なりますので、詳しくはお住まいの市町村の地域包括支援センター、または、社会福祉協議会へご相談ください。



お問い合わせ先

盛岡・滝沢地域にお住まいの方は

「コープ介護・福祉センター“あい”」へ

☎0120-179-131 (9時～18時 土日祝も休まず営業)

“あい”は、ケアプランを作成するケアマネジャーがいる事業所です。介護サービスだけでなく、在宅生活の「ちょっとした困りごと」なども、気軽にご相談ください。

困った時の
お助けブック
差し上げています!

いわて生協の「くらし支援」活動と事業を紹介しています。



盛岡・滝沢地域以外にお住まいの方は

各地域の地域包括支援センター、または社会福祉協議会へご相談ください。

こちらでもお手伝いができます。
ぜひ、ご相談ください!

コープくらしの助け合いの会

(いわて生協の組合員どうしが助け合おうと、組合員活動が発展し1992年に発足。)

高齢者の家事援助、子育て中のお母さんの支援、ペットの散歩の代行なども依頼できます。

※盛岡・花巻・北上・奥州・一関・宮古・釜石・けせん地域で活動。

会員制 有償制

お問い合わせ ☎ 019-699-1777
月曜～金曜 9時～16時半



ワーカーズ・コープ ぐらしいききき応援隊

(いわて生協が支援し、2007年7月に盛岡地域で発足。地域貢献を第一目的に事業を行う、働く人たちの協同組合です。)

くらしの中で手助けが必要なおきに応援します。庭木の剪定や雪かき、家具移動などの力仕事も依頼できます。

※盛岡地域で活動。

どなたでも利用できます 有償制

お問い合わせ ☎ 019-603-8298
月曜～金曜 9時～16時



催し物ガイド

いわて生協文化鑑賞会

クオレ

2016年度も充実した舞台が
楽しめます!



第53回例会

ポール・モーリア

ラブ・サウンズ・コンサート

ジャン・ジャック・ジュスタフレ・グランド・オーケストラ

5月12日(木)

吉本新喜劇&バラエティショー

第54回例会

9月2日(金)

第55回例会

劇団四季 ウェストサイド物語 (予定)
10月26日(水)

※いずれも昼夜公演、岩手県民会館大ホールで開催。

2016年度クオレ会員募集中♪

3月15日までに加入された方に、第53回例会で使える「お菓子券(300円相当)」をプレゼント! (クオレ会員からの紹介の場合、加入者と紹介者どちらにも「お菓子券」をプレゼントします)

- 毎月の会費1,620円(税込)で、さまざまなジャンルの演目が年3～4回楽しめます。
- 入会はいつでもOK(入会金は1,000円)。
- 託児あり(子ども1人500円・要予約)。
- 宮古・釜石地域からは「例会バス」を運行(有料)。

お問い合わせ・お申し込み

文化鑑賞会クオレ事務局(いわて生協組合員活動チーム内)
☎019-603-8299(月曜～土曜 9時～18時)

南昌荘 イベント案内

南昌荘130周年 開館15周年 国登録記念物認定記念企画

南昌荘のひなまつり
2月5日(金)～3月3日(木)

江戸時代から現代までの段飾り、素材を工夫したかわりびなど、いろいろなおひな様が楽しめます。

また、南昌荘のひなまつりは、「希望郷いわて国体・希望郷いわて大会文化プログラム」になりました。



いわて国体・希望郷いわて大会
文化プログラム事業

- | | |
|---------------|---------------------|
| 2月27日 13時～14時 | 山口流篠笛 |
| 2月28日 14時～15時 | 春の舞 日本舞踊若柳流若手師範会 |
| 3月2日 14時～15時 | ひとり語り「原敬の妻、浅」 大槻由生子 |
| 3月3日 13時～13時半 | 琴の会知音 |

- | | |
|-------------------|---|
| 3月9日 10時～13日 10時 | やさしい服展 KAZENOIRO
※初日は12時半からの展示となります。 |
| 3月12日 10時～13日 10時 | いちのへいものいいくらし展 |
| 3月17日 10時～20日 10時 | 千葉幸子パッチワークキルト展 |

南昌荘

盛岡市清水町13-46 ☎10台
☎・FAX 019-604-6633

※本誌11ページもご覧ください。

入園料/大人200円、小・中学生100円(いずれも税込)
開催時間/10時～16時 休館日/月・火曜日
お休み処/抹茶・コーヒー各410円(いずれもお菓子付)。
ひなまつり期間は、おしるこ410円、甘酒205円も。老舗そば処・東家特製「四季彩弁当」1404円は、前日15時までに要予約(2個から)。※いずれも税込価格。



私のおススメ
ラブ♥コープ

3連パックの「コープコーヒーゼリー」は、夫の大のお気に入り。「これまで食べた中で一番だ!」と言っています。大人の味のコーヒーゼリーと添付のコーヒーフレッシュが、絶妙のバランスです。



岩手県3R推進キャラクター
エコロール

環境の取り組みが認められました！ エコショップいわて優良事例表彰で 「総合表彰」を受賞

12月15日、いわて生協が「エコショップいわて」認定店舗240店舗の中でも、ごみ減量・リサイクル活動において、数値を明確にし計画的な取り組みをしていることが評価され、「総合表彰」を受賞しました。



「今後ももしっかり取り組んでいきます」と、環境事業推進室室長の丹野俊一（前列右から2人目）。

商品のお知らせ

組合員の願いからつくられた、いわて生協オリジナルの「アイコープ商品」と「アイススタイル商品」についての情報をお知らせします。

新発売 **2coop** あらびきポークロングウインナー 140g

「秋のコープのつどい」の「わいわい商品」で好評でした！



本体価格 **276円** (税込298円)

香ばしくパリッとした食感で、人気の「アイコープポークウインナー」のロングタイプです。原料の豚肉は岩手県産。発色剤不使用の「無塩せき」仕様です。ホットドッグや焼肉にどうぞ。製造は(株)岩手畜産流通センター(紫波町)。

製造中止 **2style** とろ〜りなめらかヨーグルト 80g×3

供給数が製造最低ロットを満たしていないことと、主原料の脱脂粉乳の価格も上昇し、商品改善も難しいための製造中止です。

11/19

新ブランド「古今東北」発売

「古今東北」は、東北の震災復興と地域振興を応援する新しいブランドで、東北の食材を使った食品です。(株)東北協同事業開発が37品目開発し、いわて生協も随時取り扱いをすすめています。利用して復興を応援しましょう。

これが目印！



岩手県産特別栽培米使用
「つるんとお米温めん」

※赤武酒造については11ページをご覧ください。



岩手県盛岡産「赤武のとろんと純米酒」

理事会だより

15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8次中期計画の第1次検討

2012年度に策定した「2020年ビジョン」の見直し・補強と、16年度から3年間の「第8次中期計画」策定に向けて第1次の検討を行いました。この3年間の到達点と課題、「秋のコープのつどい」「お茶会」の話し合いで出された期待や要望などをもとに、これからの課題を話し合いました。今後、1・2月の定例理事会で計画案をまとめ、2月に各地域で開催する「コープ懇談会」で提案し、組合員のみなさんにもお話し合いいただき、3月の定例理事会で決定する予定です。

2 マイナンバー法の取り扱いに関する基本方針・規定の策定と、就業規則の変更

2016年1月1日より運用が開始される「マイナンバー法」に対し、いわて生協としての対応と取り扱い基本方針・規程を策定し、就業規則を変更することを決定しました。

3 「秋のコープのつどい」「お茶会」の開催状況

「秋のコープのつどい」は県内385会場で開催し5,753人が参加。「お茶会」には3,770人が参加しました。「アイコープ商品・産直品のこだわり、よさ、おいしさ」や「被災地の“いま”を知りみんなのできる支援」について話し合いました。「秋のコープのつどい」「お茶会」で寄せられたご意見については、すぐに対応できるものは改善をすすめているほか、1月の定例理事会で対応を検討します。

今号の表紙 (有)浅沼養鶏場(紫波町)

日光と風の入る開放鶏舎。



卵の汚れがないかなどをひとつずつチェック。

従業員17人の有限会社。7万羽の鶏を育て、そのうち5万3千羽が産直さくら卵の親鶏「ゴトウさくら」。厳重な防疫対策のもとで飼育しています。

- 産直さくら卵は、アイコープカステラ・温泉卵、また店舗惣菜コーナーのお好み焼やカツ丼などの原料に使用しています。
- 卵を産み終えた親鶏の肉を原料にした「アイコープあらびきゴトウさくらのウインナー」もあります。

前号の掲載記事のお詫びと訂正

前号「特集～コープ商品でおうちパーティー～」記事内で、一部誤りがありました。お詫びし、訂正させていただきます。「産直アイコープ豚」の飼料(出荷前2か月間の専用飼料)に配合しているのは、「国産飼料米・大麦・いも」ではなく、正しくは「国産飼料米と麦類」でした。

いわて生協の現況 (15年12月20日現在)

組合員数	班員数(個人宅配含む)	出資金	供給高	ユニセフ募金
23万4,968人 (15年3月20日から1万4,328人増)	7万7,244人 (15年3月20日から1,729人増)	82億3,345万円 (15年3月20日から2億9,498万円増)	248億1,207万円 (15年3月21日から11月20日までの累計、計画比98.2%)	59万 427円 (15年11月20日現在)

環境関連データ (15年4～12月度の回収量、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」	卵パック 「重ねて」	ペットボトル 「すいすいラベルを取って」 「キャップも回収」	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」
119万7千枚 (前年比108.1%)	598万8千枚 (前年比96.5%)	79万3千枚 (前年比94.9%)	137万1千本 (前年比110.3%)	14.2トン (前年比98.8%)	477万7千枚 (12月度節約率49.2%)





前号(冬号)を読んで

おいしいー産直りんご

お歳暮に毎年「東長岡果樹生産組合の産直りんご」を贈っています。今年も「密がたくさん入っていておいしかった」と喜ばれました。記事を読み、特別栽培でおいしいりんごを作るには、たくさん苦労があるのだと知りました。

紫波町 橋本雅恵さん

「豆腐レシピ」にびびるー!

「役立ちレシピ」の豆腐料理は、新しい食べ方ばかりでびっくりしました。「豆腐ドーナツ」と「豆腐トリュフ」を作ってみました。が、「おいしい!」と家族が大喜び。しかも、とってもヘルシーなんです。すね!次は「豆腐コロッケ」と

「豆腐の春巻き」も作ってみようと思います。

奥州市 菅野ゆみ子さん

◆「豆腐を使った料理」にはたくさんの方の反響が寄せられました。次号は「人参やピーマンを使った料理」です。引き続き、みなさんからのレシピのご応募をお待ちしています。

大きな形に!

復興支援活動のページの「忘れない、伝える、続ける、つなげる」という言葉。私自身もそう願い、実行しようと思いました。小さな行動でも、みんなできつしよに行えば大きな形になる。人間つてすごいですよね。

奥州市 渡辺きみ子さん

親子で夢中!

「クイズ5つのちがい」を4歳の息子と楽しんでます。文字はまだ読めませんが、絵を見比べて違いを見つけることならできる!親子で顔を寄せ合い、夢中になっています。ハローコープはママ目線も重視してあるので、とても参考になります。

盛岡市 小笠原さおりさん

商品の紹介、ありがとう!

安心して購入できるコープ商品、いいですね。仕事をしているので、

揚げ物は平日のメニューから遠のいていましたが「ハマリました!アイススタイルチキンカツ」を読み、さっそく買ってみました。岩手県産若鶏のカツが、油で揚げるだけでおいしくいただけるとは!紹介してくださった方、ありがとうございます!

盛岡市 佐藤美紀枝さん

フリートーク

息長く、地道な応援を

共同購入の班のメンバー3人とご近所の方とで「お茶会」を開きました。その際、DVD「被災地のいま」を見ました。「これから被災地の商品を買ったり募金をしていこう」と話し合いました。息の長い応援を地道に続けていきたいです。

二戸市 鈴木美智子さん

◆昨秋、いわて生協が製作したDVD「被災地のいま(約15分間)」「秋のコープのつどい」や「お茶会」で大勢の方に見ていただきました。若干在庫がありますのでご希望の方に差し上げます。組合員活動チーム ☎019(603)8299(月曜~土曜 9時~18時)までご連絡ください。

検査数値が大幅改善!

「夕食宅配サービス」を利用して、いる一人暮らしの男性が、「血液検査の数値が大幅に改善された」

5 クイズ 5つのちがい

2枚の絵の「5つのちがい」を見つけ、下の枠にあてはまる5文字を並べかえてできる言葉をお答えください。

ス	ハ	ノ	ポ
プ	ク	ー	ア
ル	ヲ	コ	イ
ヒ	ズ	ク	ロ



●抽選日 2月20日(土)

抽選日までに到着し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。

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!

●前号クイズの答えは「エノキタケ」で、正解499通(応募総数520通)の中から30人が当選。復興応援商品プレゼントは174通の応募の中から5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。

と話していました。そこで、同じように一人で暮らしている方々に、このサービスをすすめています。私も何年かしたら、利用したいと思っています。

一関市 佐藤ひで子さん
◆栄養バランスの取れたお弁当を、月曜から金曜日までお届けしています（土・日・祝日は除く）。盛岡市、滝沢市、雫石町、矢巾町、紫波町、花巻市、北上市、奥州市、平泉町、一関市、宮古市で配達（一部地域を除く）。お問い合わせ・お申し込みは、夕食宅配センター ☎0120-(194) 502（月曜～金曜 9時半～19時）へ。

便利ですね！

「スピードレジ」は便利でいいですね。小銭がたつぷりあるときも、機械が相手なので、周りを気にせずジャラジャラ投入！お財布をスツキリできます。

山田町 福館瑞穂さん
◆「スピードレジ」は、商品登録やポイント加算、クレジットカードでのお支払いはレジ担当が行い、現金でのお支払いのみ、組合員さんに精算機でしていただくレジです（ベル牧野林・八幡平・西町・コープ花巻あうる・アテルイ、マリンコープドラに設置）。コープ一関コルザも1月21日から、これまで通りのレジも各店舗にありますので、こちらもご利用いただけます。

気持ちがいいですね！

「コープ花巻あうる」のリサイクルコーナーは、いつもきれいに片付いていて気持ちがいいですね。ペットボトルもキッチンとラベルが

取られていて、利用しているみなさんの意識の高さを感じられ、自分もちゃんとしなくては！と思います。

おいしいです♥

納豆はちよつと苦手でしたが、「アイコープ県産大豆納豆」はおいしくいただけます。豆も、たれの味も、気に入っています。

coop 県産大豆納豆



たれ付 40g×3
本体価格 **123円** (税込132円)
岩手県産中粒大豆を使用。
※共同購入では「たれ無し40g×3 本体価格121円 (税込130円)」も取り扱っています。

鍋に入れても大人気♪

「アイコープポークウインナー」は、子どもが大好きです。冬には必ず、どんな味の鍋にでも入れています。具の中ではいつも一番に

売り切れるほど、大人気です。

盛岡市 佐藤知恵さん

coop ポークウインナー



88g 本体価格 **184円** (税込198円)

※ロングタイプも新登場！15ページもご覧ください。

原料肉は岩手県産豚肉。発色剤を使わない。無塩せき。仕様。結着をよくするリン酸塩、保存料（ソルビン酸、酸化防止剤（ビタミンC）、PH調整剤も不使用。

HELLOコープのモニター募集！

「HELLOコープ」への感想や意見、次号の企画についての提案などをしていただくモニターを募集します。

- 期間／1年間（春号）
- 活動内容／HELLOコープ発行（年5回）後にお届けするアンケートに記入し、2週間以内に返送していただきます。
- 全て期限内に提出された方に、謝礼（2千円相当）を差し上げます。
- 募集人数／15人
- 氏名（ふりがな）、年齢、郵便番号、住所、電話番号、今号の感想（または応募動機）をお書きになり、「HELLOコープモニター係」と明記の上、下記のとおり先まで応募ください。締切は2月20日です。

HELLO 川柳

もったいない残さず食べてエコの腹
孫台風去って障子は穴だらけ
TPPニモアベニモマケズデクノボー
若作り高齢講習年がバレ

花巻市 畠山咲子さん
盛岡市 高橋善雄さん
滝沢市 田中館力子さん
奥州市 村田サダさん

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／2016年1月17日
次回発行予定／2016年4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、組合員の生活をよりよいものにすることをめざし、また、平和で明るい地域社会づくりに貢献することを目的としています。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・配布しています。

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）などで下記のとおり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。
- 10ページ「復興応援商品プレゼント」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

- 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、「人参やピーマンを使った料理」など。

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きます（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。

あて先 「クイズ」または「復興応援商品プレゼント」、「モニター」の応募先

はがき	ファクス	Eメール	件名には「ハローコープ応募」とお書きください。	便せん・メモ用紙
〒020-0690 (住所記入不要) いわて生協広報室	019- 687-1117	sn.i05797et@todock.jp 携帯電話の方は こちらから	携帯電話の方は こちらから	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。

※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。