

毎月47会場で56回開催！「ふれあいサロン」

「少しでも“ほっ”とする時間を持ってほしい」と、2011年6月に陸前高田市の避難所からスタートした「ふれあいサロン」。現在は、7市町村で58仮設・地域を対象に、毎月47会場で56回開催しています。全国からの支援やボランティアが激減している中で、いわて生協は、内陸と沿岸地域のボランティアが継続して「ふれあいサロン」を開催。他生協のボランティアの応援も行っています。



この日は5人が参加。チラシを使ったかご作りに夢中でした。

“小物作り”で交流

10月1日 大槌町小鮎14仮設団地にて

この仮設は以前は談話室がなく、大きな道路を渡った先にある仮設で開催する生協のふれあいサロンに20分以上かけて歩いて参加していました。しかし、大型トラックが頻繁に道路を行き来するようになり危険な状態に。仮設のみなさんが町にお願いして、昨年9月、空き部屋を談話室に変えてもらったので、ここでもサロンを開催できるようになりました。「自分の部屋では大声は出せないから、小物作りをしながらおしゃべりをするのが楽しい」と喜ばれています。



サロンリーダー
小國美代子さん

楽しいおしゃべりで
心を元気に

地元の組合員ボランティアが息長く活動

9月11日 宮古市日の出町仮設（二中仮設）団地にて

中島さんが趣味のドリッブコーヒーをふるまってくれるので、いつも和やかな雰囲気ですよ。
大土美代子さん

白浜仮設
サロンリーダー
鍛ヶ崎
サロンリーダー
古里悦子さん
日の出町自治会
副会長
中島照夫さん
二中仮設
サロンリーダー
皆川あい子さん

宮古の中でも、この二中仮設だけは男性が参加してくれる。うれしいですね。
勝山綾子さん

被災し、ふさがちでしたが、誘われてサロンボランティアに。参加者のみなさんに元気をもらっています。
小林笑子さん

「仕事が定年になったら何かお役にたきたい」と思っていたので、ボランティアを始めました。
館岡慶子さん

前列のみなさんは、サロンボランティア1年目！

この仮設の入居世帯は、ピーク時の約半分の33世帯に減りましたが、生協のふれあいサロンを定期的に開催してもらい、ありがたいですね。サロンボランティアさんには、それだけでなく、他団体の支援で人手が足りないときにも手伝ってもらっています。イベント自体も減っているのに、「地域を明るく元気にしたい」という気持ちからお手伝いをお願いするのです。



この日は6人の参加者と6人のボランティアが軽体操で体を動かしたあと、約1時間それぞれにおしゃべりをしてすごしました。



日の出町自治会
副会長
中島照夫さん

地域に欠かせない存在に

忘
れない

伝
える

続
ける

つ
ながる

2015年
9～10月の
活動報告

ボランティア登録
しませんか？

ふれあいサロンボランティア、キットづくりボランティアなど、“できる活動”に参加しましょう。 ※ 布の裁断、パーツの仕分け、材料のセットなど。自宅でもできます。

お申し込み
お問い合わせ

いわて生協 組合員活動チーム

☎ 019-603-8299 (月曜～土曜 9時～18時)

奥州市、一関市、花巻市で 「復興支援・地産地消フェスタ」開催！

「沿岸をはじめ、岩手のものをみんなで利用して復興支援を！」と、岩手県（県南・沿岸・県北広域振興局）との共催で開催している「復興支援・地産地消フェスタ」。9月にカルチャーパークあてるい（奥州市）、10月にはコープ一関コルザ、コープ花巻あうるで開催。沿岸を含むのべ147の団体が出店し、合わせて5万2,500人が来場、大いににぎわいました。



三陸海風（宮古市）ののしいかの実演販売に足を止める来場者のみなさん（10月17日、コープ花巻あうるの会場にて）。

前号に寄せられた
おたより紹介
今年も行って買い物しました！

佐藤和恵さん（一関市）

沿岸地域へ行きたい気持ちはありますが、こちらからはなかなか足を運べません。でも、この日ばかりは、逆に来ていただけるのでありがたいです。出店された方々とお話ししながら商品のよさを聞き、買い物できて楽しかったです。

復興へ！

新たな
出会いに感謝！



（株）浅野（大船渡市）
代表取締役
浅野敏之さん

いわて生協さんとは、今夏、「たかたのゆめ」の取り扱いからご縁ができました。陸前高田市の農業復興をめざして生まれた新ブランド米「たかたのゆめ」を、復興支援に取り組みいわて生協さんにぜひ販売してほしいと思ったのです。生協のお店での販売会にお邪魔したときのこと。この商品を

お知りになった組合員さんが、涙を流して購入してくださいました。「これほどまでに被災地に心を寄せていただけたとは」と、とても感動しました。県内でも震災の風化が叫ばれる中、いわて生協さんでは「地産地消で被災地を盛り上げよう」と「復興支援・地産地消フェスタ」を開催し、当社も出店させていただき本場にありたいです。これからも地元の商品をたくさん利用してもらい、地元を盛り上げていけるように！



（株）浅野（大船渡市）

1971年創業。米穀類を中心に食料品の卸売・販売を行う。東日本大震災の津波で、大船渡市にあった本社建物や工場を流失したが、一部倉庫に残った米はすべて避難所に無償で提供した。その後、本社を同市に再建。県内での販売強化をめざし、盛岡営業所を新たに設けた。

「たかたのゆめ」の購入はいわて生協で！

店舗 県内10店舗で取り扱い（コープ高松、ヘルフ八幡平、コープ西ヶ丘、コープチェリオを除く）

共同購入 12月1週号でご案内



新米

5
名様

復興応援 商品プレゼント

（株）浅野（大船渡市）取り扱いの米
「たかたのゆめ 5kg」（2,200円相当）

応募締切
12月18日（金）

●「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。

いわて生協制作 DVD「被災地のいま」を差し上げます。

震災から4年8か月が経過し、震災の風化が叫ばれています。あらためて被災地の現状を知り、私たちにできることを家族みんなで考えてみませんか？



DVDの お申し込み・お問い合わせ いわて生協 組合員活動チーム

☎ 019-603-8299（月曜～土曜 9時～18時）

今年度の
東日本大震災支援募金

617万5,457円（3月21日～10月20日）

バスボランティアやふれあいサロン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！



箱に
店
内
に
設
置
し
て
い
る
「
募
金
」

共同購入

OCR注文書で募金の利用登録を！

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

1口 100円	毎週	251999
	隔週	252999
	月1回	254999



岩手ビッグブルズの「復興祈念
試合」に子どもたちを招待

被災地の子ども支援として、岩手ビッグブルズの宮古合宿と試合での企画に協賛しました。9月11～13日の合宿では、選手のみなさんが、宮古市高浜小学校・千徳小学校・宮古商業高校の3校を訪問し、バスケットボール教室を開催。また、10月17日、宮古市総合体育館で行われた「復興祈念試合」へも招待（合計60人）しました。子どもたちは、「近くでプロ選手のプレーを見て興奮した！」と喜んでいました。





知って
へ〜!

使って
みたいわ〜!

COOPドリームページの

フォトブック制作サービス

ネットで注文!自宅に届く!

かわいいわが子やお気に入りの景色など、せっかくの写真が撮りためたままになっていませんか?「フォトブック」なら、自宅のパソコンを使ってネットで簡単に自作の写真集が注文できます。今年一年の家族の思い出写真をフォトブックにして、年末年始の帰省時のお土産にいかが♪



思った通りに作れました!

子どもが生まれてからは、毎日の成長記録をデジカメやスマートフォンで撮っていました。

「可愛くデコレーションしたアルバムを作ろう!」と思っても、写真をプリントしたり、デコレーション用のグッズをそろえたりするのが面倒で、パソコンに保存したままでした。でも、生協のフォトブックは、文字の書体、背景なども自由に選べるし、写真の大きさやレイアウトも自分で簡単にできて、思い通りのアルバムが作れました。年末に帰省したら、このフォトブックを両親にプレゼントします!

清水友美さんと
こはるちゃん(8か月)
(盛岡市)



注文からお届けまでの簡単ステップ

ステップ1 無料の専用アプリをダウンロード!

「コープ東北ドリームページ」で検索し、「コープ東北」のホームページからアプリをパソコンにダウンロード。

どんなコメントを入れようかな!

ステップ2 写真を選んでレイアウト♪

画面に従い、パソコンに保存してある画像の中からお気に入りのものを選び、配置を決める。

♥ページ数やカバーの種類はたくさんあるので予算に応じて選べますよ!

ステップ3 注文すると約10日で完成♪

仕上がりイメージを確認後、注文。約10日でお届け。支払いは代金引換。

クーポンコードの入力で
組合員ならさらにお得!

5%引きに!

500円
(A3-16ページ)
で作れるもの!

1冊が\$
作れる!

高品質の
仕上がり!

サイズ:ソフトカバータイプ A4・20ページ
価格:3,070円

■お問い合わせ先 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)

ぶどうの収穫体験で秋のおいしさを満喫♪



ぶどう
おもしろい!

こんなに
大きな
収穫だよ〜!

「日中楽しめました。
参加して良かったです。」

花巻市大迫町への
バスツアー

盛岡中央コープ
杜陵こ〜ぶ委員会



「アイコープKanau(かなう)を製造しているエーデルワイン工場を見学に行きませんか?」とツアーを企画し、9月10日、23人が参加しました。

ワイン工場見学やぶどうの収穫体験のほか、ガラス体験工房「森のくに」でトンボ玉の制作もしました。

参加者からは「ワイン用のぶどうは酸っぱいもののだと思っていたけど甘くてびっくり!」「アイコープのワインを造っている工場を見学できて、今度、商品を利用してみたいと思った」との感想が。みなさん盛りだくさんな一日を満喫できたようで、喜んでいただきました。

(盛岡中央コープ副代表 川守田栄美子)

※6ページの特集で、アイコープのワインKanau(かなう)を紹介しています。こちらをご覧ください。

「こ〜ぶ委員」になって企画を開催しませんか?

“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〜ぶ委員会」です。ぜひ参加してね♪

こ〜ぶ委員会についてのお問い合わせ・お申し込み

■組合員活動チーム ☎019-603-8299
(月曜~土曜 9時~18時)



私のおススメ
ラブ♥コープ

「アイコープ生乳で作ったヨーグルトヨーグルト(プレーン)」がお気に入りです。酸味が程よく、濃厚でおいしい♥1歳3か月の娘にも安心して食べさせられるのもいいですね。
(盛岡市 中村都子さん)

子どもの「集中」を引き出すヒント



ハレルヤ保育園（滝沢市）
園長 森田 恵先生

「集中」は、子どもから沸き出てくるもの

「子どもの集中力を育てるにはどうしたらいいですか?」と聞かれることがあります。そんな時は「**お子さんが繰り返しやりたがることは何ですか?**」とたずねます。実は、「集中」というのは、子ども自身から湧いてくるもの。子どものその時の興味の対象を知り、それに好きなだけ取り組めるようにすれば、子どもは集中します。

モンテッソーリ教育では、子どもが無心に何かに繰り返し取り組む状態を「**集中現象**」と呼びます。例えば、物を何かに通す、コップに水を注いだり移したりする、小さなものをつまむ、穴に何かを落とすなどなど…。ある時期の子どもは、こんな単純作業を、飽きもせず繰り返します。それが実は、その作業をする体を作り上げている時であり、その作業を身に付けるベストのタイミング「**敏感期**」なのです。そんな子どもの姿を見かけたら、子どもが自分でその作業

を繰り返せるように、環境を工夫してあげましょう。身の回りにあるもので、アイディアを絞って。

大人の役割は「観察」

子どもは、身近な大人やお兄さん、お姉さんがしていることや、今できることよりちょっと難しいことに興味を持ちます。

子どもの興味を見つけたら、しめたもの。大人は環境を整え、そのやり方をゆっくりやって見せましょう（提示）。子どもが「や

る!」と言ったら、子どもが自分のタイミングで始めたり終わらせたりできるように、子どものそばに置きます。それでも、まだまだ観察は続けて。子どもがその作業のどこを「おもしろい!」と感じているか（興味を中心）、難しいと思っているポイントはどこか、見つけてください。そして、子どもが嫌になる前に、さりげなくフォローしたり、間違いに気付くそうなら見守って。「**やりたい**」と思ったことを「**やり通せた**」ら、子どもは心に**深い満足感**を得ます。その繰り返して、自分で「**目標を見いだす力**」、自分で「**自分の身体をコントロールする力**」が育まれます。やがてそれが、人生をたくましく開拓する力へとつながっていきます。

最後に。大人は勇気をもって、子どもの興味の対象を提示していきましょう! もし、子どもに「やらない」と言われても、めげないでOK。勇気をもって、子どもの「**敏感期**」を待ちましょう!

※いわて生協ホームページ内「146 取材こぼれ話」に、「モンテッソーリ教育とは?」「子どもはこんなモノが好き!」を掲載しています。こちらもご覧ください。



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。

2ページの「豆腐と人参の炒め煮」を使って

後期 変わり卵焼き



手に持って、かみかみできるよ!

材料 豆腐と人参の炒め煮…………… 大さじ1
産直さくら卵…………… 1個
サラダ油…………… 適量

作り方 ①「豆腐と人参の炒め煮」は、みじん切りにする。
②卵を溶きほぐし①と混ぜ、サラダ油を熱したフライパンで少し厚めに焼く。
③好みの型で抜いたら、でき上がり!

おすすめは、産直さくら卵

- ・有浅沼養鶏場との産直。
- ・飼料に岩手県産米10%配合。
- ・親鶏は国産鶏「ゴトウさくら」。丈夫な鶏なので薬剤に頼らず元気に育つ。



さくらの色の使い殻割るよ! 白身が「んもり」黄身は「んがり」



冬の間、ひとり暮らしの父が心配!

実家の父は「要介護2」の認定を受けていて、ひとり暮らしをしています。私は近くに住んでいないため、冬は特に心配です。冬期間だけでも、父が安心して生活できるサービスはありませんか?

回答

施設に短期間だけ入所(宿泊)して、食事や入浴といった生活援助サービスや、機能訓練を受けられる「ショートステイ」というサービスがあります。ケアマネジャーにケアプランを作成してもらい、入所の申し込みをしましょう。

※専用の事業所と、介護施設に併設の事業所があります。

- ショートステイは、「要支援」「要介護」の認定を受けた方が利用できますが、要介護度や他のサービスの利用状況によって介護保険で利用できる日数が決まります。「月に何日利用できるか」を、ケアマネジャーに確認しましょう。
 ※ 介護度ごとに、1か月当たりの給付限度額があります。限度額を超えても、全額自己負担であれば利用できます。

- 介護保険の給付限度額超過がない場合は制度上、入所期間は「連続する30日間が限度」となっており、30日で一度利用をやめなければなりません。その後も連続して利用したい場合は、いったん退所して日を空けると再入所が可能です。退所時の過ごし方は、ケアマネジャーに相談しましょう。

- ケアマネジャーにケアプランを作成してもらい、入所の申し込みをしましょう。

ショートステイは、介護を行っている家族の負担軽減にも役立ちます。冠婚葬祭等で出かけなければならない時や介護者の休息が必要な時にも利用できます。



一時期居住地が変わっても、介護サービスが利用できます。

冬の間だけ、県外や他の市町村に住むご家族のもとで暮らす場合でも、介護保険サービスは利用できます。

ケアマネジャーに相談し、一時期暮らす地域の地域包括支援センターを通じてサービス事業所を紹介してもらうこともできます。

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居宅介護支援事業所です。在宅生活の「ちょっとした困りごと」など、気軽に相談ください。

その他地域にお住まいの方は

各地域の地域包括支援センターへご相談ください。

催し物ガイド



♡ ハンド・イン・ハンド募金 ♡

ボランティアに参加しませんか?

肺炎、下痢、マラリアなどの予防可能な病気で命を落とす子どもたちが世界にはたくさんいます。子どもたちの命を守るために、毎年12月に行うユニセフのハンド・イン・ハンド募金。「すべての子どもに5歳の誕生日を」をテーマに、今年も県内各地で募金を呼びかけます。

ボランティアに参加いただける方は、11月28日(土)までに下記へご連絡ください。

お問い合わせ
お申し込み先

いわて生協 組合員活動チーム

☎019-603-8299(月曜~土曜 9時~18時)



南昌荘イベント案内

11月21日(土)~22日(日)

いすみ工芸とその仲間たち展

12月4日(金)~5日(土)

~光と色彩のヒーリング~
第8回 Marble Art® 習作展

12月10日(日)~20日(日) ※14日(月)、15日(火)は休館日
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
クリスマス

きらめきのスタンドグラス
盛岡城とモン・サン・ミッシェル
スタンドグラス工房趣存



12月23日(日)

山口流篠笛 おさらい会 13:30~15:30

南昌荘のひなまつり

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

2月5日(金)~3月3日(木) ※月・火曜日は休館日

おひな様づくり講習会

日時/1月22日(金)①10:00~ ②13:30~

定員/各回20名

参加費/2,500円(入園料・材料費・お茶券含む)

作品/うさぎびな 講師/白倉正代先生

申し込み方法/南昌荘へお電話ください。

締め切り/12月17日(木)

応募者多数の場合は抽選となります。



南昌荘

盛岡市清水町13-46 ☎10台
☎・FAX 019-604-6633

入園料/大人200円、小・中学生100円(いずれも税込)
抹茶・コーヒー/各410円(税込) ※いずれもお菓子付
開館/10時~17時(12月2日からは16時閉館)
休館日/月・火曜日(年末年始休館/12月26日~1月12日)



私のおススメ
ラブ♥コープ

「コープわたしのせんたく」(洗たく用液体洗剤)がお気に入り。子どもたちの汗臭い服も、これで洗うととてもきれいになりますし、洗たくそうの汚れもつきにくくなりました。
(一関市 小山万里子さん)

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



style 中華そば
130g×2食
本体価格 **90円** (税込97円)
オーストラリア産小麦を使用。賞味期間15日間。製造は(株)戸田久(盛岡市)。

新発売 北上コープ「アイコープ商品つくってみる会」の組合員さんが開発に参加しました！

製造は㈱アジテック(北上市)です。

coop

醤油ラーメンスープ



「アイコープ超特選 県産大豆醤油」を50%使用。醤油のうま味と魚介の風味をいかししました。

店舗のみ 52g
各 価格 **68円** (税込73円)
共同購入のみ 52g×3袋
各 価格 **218円** (税込235円)

coop

みそラーメンスープ



「アイコープ県産みそ」と赤みそを50%ずつ配合。生にんにくの風味をきかせて、コクのある味わいに仕上げました。

coop

塩ラーメンスープ



天日塩を使用。鶏肉・豚肉のエキスを、生姜、にんにくエキス、野菜のうま味をきかせました。

店舗のみ 50g
各 価格 **58円** (税込62円)
共同購入のみ 50g×3袋
各 価格 **188円** (税込203円)

価格改定

原料である小麦の輸入価格が高騰しており、価格を据え置いていましたが、やむなく改定します。ご理解いただき、今後ともご利用をよろしくお願いいたします。

coop

おいしい食パン香醇

6枚切・8枚切

各 本体価格 **195円**
(税込210円)

3枚入り

本体価格 **110円**
(税込118円)



style 食パン

6枚切・8枚切

各 本体価格 **99円**
(税込106円)



いわて生協の「夕食宅配サービス」 10月26日より、宮古エリアでお届け開始！！



栄養バランスが取れたお弁当は、配送スタッフが「手渡し」することを基本としており、利用者の見守りにもつながっています。

「食べる喜び」と「ふれあう楽しみ」を、お弁当といっしょにお届けする「夕食宅配サービス」。13年6月に盛岡エリアで開始し、この2年4か月で、利用者870人・1日当たり1,070食、配送エリアは内陸10市町にまで広がりました。そして、いよいよ沿岸・宮古市(一部地域を除く)でもお届け開始。宮古市で100食到達後は、けせん、釜石、二戸、久慈エリアで順次開始していきます。

理事会だより

15年度第4回(9月14日)・第5回(10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 15年度上期総括と下期計画の決定

上期は、新店「コープ花巻あうる」のオープン、共同購入「花北センター」の増床移転、高齢者見守り協定締結の28市町村への拡大、葬祭会館「セリオホール仙北」の事業開始による盛岡南地域での利便性向上など、組合員のみなさんの願いにそって着実にすすめてきました。ただし、店舗事業は利用が苦戦しています。組合員活動では、継続して復興支援に取り組んだほか、被爆・終戦70年の平和の取り組みとして、安保法案に反対する運動や親子・子ども向け企画などが広がりました。

下期は、組合員のみなさんに満足いただける店舗・売り場づくりをはじめ、第7次中期計画の最後の半年間として残された課題の実現にむけて取り組みます。

2 第8次中期計画の策定にむけて

2012年度に策定した「2020年ビジョン」を見直し・補強しながら、16年度から3年間の「第8次中期計画」づくりをすすめます。「秋のコープのつどい」の話し合いで出された要望や意見をもとに理事会として計画案をまとめ、2月の「コープ懇談会」でお話し合いいただき、3月の定例理事会で決定していきます。

3 灯油事業の15年度計画

14年度は、組合員の利用が結集されたことで、1ℓ当たり4.5円、総額8,900万円の還元を行い、市況価格の平均を下回る価格を実現しました。

15年度も、灯油の安定供給と適正価格実現にむけて組合員の利用結集に取り組みます。また、15年度は、ご利用特典の1つ「1ℓ当たり1円引き」の条件を「200ℓ以上給油」から、「150ℓ以上給油」に引き下げることを決定しました。その他の値引き特典と合わせて「最大1ℓ当たり4円引き」は、15年度も継続します。なお、11月30日までの灯油キャンペーン期間中は、新たに配達灯油を登録した方・配達灯油の利用者をご紹介いただいた方それぞれに、「5ℓ値引き券2枚」をプレゼントします。

4 「産直生協牛乳」の飼料一部変更について

世界的な穀物価格の高騰と円安により、牛の飼料、特に遺伝子組み換えでない飼料の高騰が、生産者の経営を圧迫しています。これ以上の負担は無理であることから、やむを得ず11月より、大豆かす・きな粉を「遺伝子組み換え不分別」のものに変更いたします。今後も、トウモロコシについては「遺伝子組み換えでないもの」をがんばって継続し、産直生協牛乳の飼料は80%が「遺伝子組み換えでないもの」です。よさと利用を広げることで、きびしい中でもがんばっている生産者のみなさんを応援していきます。ぜひ、ご理解とご協力をお願いします。

いわて生協の現況 (15年10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
23万2,967人 (15年3月20日から9,327人増)	7万6,362人 (15年3月20日から590人増)	81億5,922万円 (15年3月20日から2億2,074万円増)	215億 949万円 (15年3月21日からの累計、計画比98.7%)	57万3,262円 (15年9月20日現在)

環境関連データ (15年4～10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 「すすいでラベルを取って」 「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」
94万枚 (前年比107.2%)	468万2千枚 (前年比96.4%)	61万7千枚 (前年比96.1%)	112万1千本 (前年比109.7%)	11.4トン (前年比99.4%)	50万5千枚 (10月度節約率48.9%)





前号(秋号)を読んで

お顔を拝見できて嬉しい

毎年、今松野菜生産組合のとうもろこしを実家へのお土産にしています。実が大きくて甘くて、はずれないので、共同購入のチラシに載るとすぐに申し込んでいます。今回、代表の今松貢さんご家族が表紙に掲載され、「この方が今松貢さんね」と嬉しくなりました。これからのがんばって野菜を育ててくださいね。

奥州市 高橋玲子さん

目からウロコ

「役立ちレシピ」星子「レシピ」の「根菜の皮のかき揚げ」は、目からウロコでした。大根や人参の皮も使えるとは！今の時代、何で

「廃案」を強く望みます！

もエコをしなければなりませんね。
盛岡市 熊谷春代さん

特集2「子どもたちに平和な未来を手渡すために！」を読んで。私も安全保障関連法には断固反対です。私の父は、終戦の1週間前に戦死しました。もう、むごい戦争はごめんです。憲法違反の安全保障法の廃案を、強く望みます！
盛岡市 吉田博正さん

次代の子どもたちのために

今年の台風、豪雨、竜巻、猛暑などなどは、地球温暖化がその原因とされています。しかし、温暖化がすすんできた原因は、私たち人間。好き放題の生活をしてきた結果です。今一度、立ち止まり、今の生活・社会を考え直し、次代に生きる子どもたちに住みやすい環境を残したい。残す義務があるのです。温暖化も安全保障法も同様だと思います。
一関市 藤本千二さん

「うぐわ、とくとうきのために」

「楽しい♪ためになる♪組合員の活動」ポリ袋料理」はとても参考になりました。ポリ袋でカレーライスが作れるとは驚きましたが、

「いざ」というときのために、保存食といっしょにレシピをしまっておきたいと思います。
大船渡市 熊谷才子さん

子どもだけでなく大人も

「楽育しましょ！子どもが伸びる魔法の声かけ」を読んで。「失敗を責めず、どうしたら上手にできるか導いてあげられる声かけ」は、私たち大人にもとても大事なことで感じました。親子、夫婦、友だちなど、相手を優しく見守り受け入れるよう、みんなが心がけていけたら、人間関係ももっとスムーズになると思います。
盛岡市 斉藤和彦さん

フリートーク

個人宅配は便利♪

寒くなり、温かい肌着がほしい季節になりました。でも、子どもたちの送り迎えで買い物にいく時間がなかつたり、通販だと送料がかかったり…。そんなときにも、生協の個人宅配だと、いつも利用している食品などといっしょに1点からでも購入できるので、とても便利おすすめです。
盛岡市 吉田久美さん

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、下にあてはまる枠内の5文字を並べかえてできる言葉をお答えください。

コ	ン	ヤ	ケ
ハ	エ	キ	ギ
ム	チ	ナ	ベ
ノ	カ	タ	モ



●抽選日 12月15日(火)

抽選日までには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「ジュウゴヤ」で、正解441通（応募総数444通）の中から30人が当選。復興応援商品プレゼントは86通の応募の中から4人、特別プレゼントは64通の応募の中から10人が当選されました。当選者は、いって協力のホームページ上で発表しています。

スマホアプリ おすすめです！

商品券などが当たる生協と各企業の協賛のキャンペーンが楽しみです、いつも気にして対象商品を購入していましたが、応募ハガキを出し忘れることも何度か。でもスマレシ（スマートフォン）の会員登録をしてからは、スマートフォン（スマホ）のアプリで簡単にキャンペーンの応募ができるので出し忘れがなくなりました。それに、応募ハガキに切手を貼らなくていいし、便利です。スマホの方には、ぜひおすすめですよ！

盛岡市 藤波えり子さん
◆「スマートレシート」は、お買い物の際に発行される紙のレシートを電子化し、スマホで見る事ができるサービス。紙の節約に加え、キャンペーン応募もすぐにできます。登録は簡単。下記のQRコードからアプリをダウンロードして、店舗サービスカウンターで組合員カードとスマホをお持ちになり、お手続きください。



お店の特別注文弁当が楽しみ

先日、子どものクラブの大会が宮古であり、お弁当をマリンコープドラに注文しました。1人500円の予算で500個以上注文したのでちょっと不安でしたが、盛りだくさんの内容でびっくり！みんな大満足でした。冬には花巻で大会があるので、次はコープ花巻あつるに注文します。

奥州市 鈴木弥栄子さん
◆いわて生協の店舗では、お弁当以外にもオードブルやお寿司、お刺身の盛り合わせなど、ご予算に応じて承っております。ご利用の3日前までに部門担当者またはサービスカウンターへご予約ください。

パイシートの出番！

りんごが店頭に並び始め、「コープ冷凍パイシート」の出番がやってきました。わが家では、シナモンたつぷりのアップルパイを作るのですが、今では欠かせない定番商品になりました。

奥州市 小野寺長子さん

co-op パイシート



4枚入り (300g)
本体価格 **358円** (税込386円)

必要量だけ解凍して使えます。いろいろなメニューが載ったクッキングカード入り。

「塩パン」大好き♡

生協のパン屋さん「恵屋」の「塩パン」が大好きです。色々なお店の塩パンを食べましたが、生協のも

style チキンカツ (冷凍)



1枚入り 各 本体価格 **138円** (税込149円)

岩手県産若鶏ささみを使用。凍ったままを油で揚げてもOK！冷めても美味しいので、お弁当にもおすすめです。

のが一番！軽くトーストして食べると、下のところがカリッとして、さらに美味しくなりますよ！
宮古市 木村糸子さん
◆「恵屋」は、生協店舗直営のベーカーリーで、ベルフ仙北・まつぞの・牧野林・八幡平・西町、コープ一関コルザ・アテルイ・あうるの8店舗で販売中。「塩パン」にお好きな具材を挟んでサンドイッチにもおすすめです。ぜひ、ご利用ください！

ハマりました！

「アイススタイルチキンカツ」は、お手ごろ価格な上に、バジルやチーズの味がアクセントになり、おいしいです。わが家の子どもたちもモリモリ食べますよ！
盛岡市 及川祥子さん

くらしの情報誌

HELLOコプ

発行/いわて生活協同組合
発行人/理事長 飯塚明彦
発行日/2015年11月12日
次回発行予定/2016年1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）などで下記のあて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。
- 11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など。

その他

- ハローコ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。

あて先 「クイズ」または「復興応援商品プレゼント」の応募先

はがき	ファクス	Eメール	件名には「ハローコプ応募」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	ハローコプ応募 検索	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。