



子どもたち300人が、楽しく汗をかきました！

「高田道場ダイヤモンド・キッズ・カレッジ」に協賛



主宰者の高田延彦さんがダッシュやタックルなどを指導。妻でタレントの向井亜紀さんがMC（司会・進行）を担当しました。

10月19日、宮古市民総合体育館で開かれた「高田道場ダイヤモンド・キッズ・カレッジ宮古大会」に、被災地の子ども支援企画のひとつとして、いわて生協も協賛。宮古地域の5歳から小学6年生までの子どもたち300人が、高田延彦さんの指導を受けながら思いっきり体を動かして、楽しい時間を過ごしました。高田さんからは「子どもたちは、ご飯をよく食べ体を動かしてぐっすり寝る。それが、強い心と体をつくれます」とのお話もあり、「一日も早くふつうの生活が送れるように」との思いを新たにしました。



広い会場いっぱい子どもたち。みんなで手をつないで、スクワット50回に挑戦！「1、2、3…、50！できた!!」



午前の部の参加者全員で♪

DKC 高田道場ダイヤモンド・キッズ・カレッジ
DIAMOND KIDS COLLEGE

元総合格闘家の高田延彦さんが主宰する、アマチュアレスリングの要素を取り入れた体育教室。2006年から全国で年数回実施。震災後は「子どもたちに思いきり身体を動かす機会を」と被災地でも行い、宮古市では2012年から毎年開催している。

いわて生協の 復興支援活動



2014年
9～10月の
活動報告

私たちにできることを続けよう！
毎月11日は「震災を忘れない日」

マスコミ報道などが少なくなり、震災への関心が薄れつつある中、毎月11日を復興支援活動の山場として、募金の呼びかけや、復興応援商品・復活メーカー商品のおすすめを強めていきます。

震災から3年半となった9月11日には、各地域のこゝぶ委員会メンバーらが店舗で募金を呼びかけ、9月5～11日の全店での募金額は19万4千円に（通常1か月で18万円前後）。また、沿岸菓子メーカーの新しいお菓子どもよく利用されました。



ベルブ青山

こゝぶ委員会メンバーらが募金を呼びかけました。



「大槌町のお酒なの？」と足を止める人も。

「コープわいわいスティックゼリー」は、ほどよい噛み心地でわが家の子どもたちに大人気！ 果汁20%入りで、着色料を使わないのもうれしいです♡（北上市 高橋真奈美さん）

使ってもらえたらうれしいね♪

子育てひろばで「3行レシピ」のファイル作り

10月15日、ベルフ青山2階の「子育てひろば」で、「3行レシピのファイル作り会」を実施。「盛岡にいてもできる支援活動、『3行レシピ』のファイル作りをしませんか?」と呼びかけたところ、7人のママたちが集まりました。厚紙に色紙やシール、布などを貼り、1時間ほどで約20セットが完成。「使ってもらえたらうれしいね」と笑顔が広がりました。

3行レシピ
組合員から集めた「簡単でおいしいお料理レシピ」を手作りの冊子にまとめ、移動店舗「にこちゃん号」などで配布しています。これまでで5冊になり、まとめておく「レシピのファイル作り」の支援活動がスタート。いわて生協のほか、県外の生協からも寄せられ、10月末までに410セットになりました。

みんなで心を込めて
作りました!



ママ、がんばって♥



厚紙に色紙やシール、布などを貼って、
かわいい&ステキなファイルが完成!

※「子育てひろば」は、乳幼児とママたちが、気軽に立ち寄りつづらく。一関・盛岡・八幡平のいわて生協のお店で月2回開催。参加は無料。

4万人が来場し、大賑わい!

復興支援 地産地消フェスタ

「沿岸はじめ岩手のものをみんなで利用して復興を応援しよう」と、県南・沿岸・県北広域振興局との共催で開催している「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)で、10月にコープ関コルザで開催。沿岸を含む多くの団体が出店し、両会場とも約2万人が訪れ、買い物や飲食などを楽しみました。

コープアテルイ



焼きがき、焼きホタテは特に
人気で長い列ができました。

一関コープの組合員が「アイ
コープ漬魚」の試食供給を美
施。製造元の佐勇水産(石巻
市)の佐藤由隆社長ご家族も
いっしょにおすすみしました。



コープ関コルザ



陸前高田市の高田高校吹奏楽部の演奏に、大きな拍手が。

今年度の「東日本大震災支援募金」 567万5,455円 (3月21日~10月23日)

●今年度の「復興支援基金」活用状況(3月21日~10月23日)

支援内容	費用
被災地でのふれあいサロン	479万9,630円
リフレッシュツアーバス代	161万7,690円
バスボランティア	109万7,805円
グループ活動補助	96万3,730円
被災地での自主企画	35万5,711円
子ども支援企画	21万6,000円
その他	10万3,871円
計	915万4,437円

- 2013年度までの3年間に寄せられた募金は7,554万円で、2011年5月に2,000万円を岩手県へ義援金として贈呈し、残りを「支援活動基金」として支援活動に活用してきました。この3年間で支援活動に活用した「支援活動基金」は6,786万円でした。
- 2013年度は、1,160万円の募金が寄せられ、2,046万円を支援活動で活用しました。

支援活動を続けるため、 引き続き募金にご協力ください!

共同購入

1口100円

- OCR注文書での募金
注文書の左上の募金欄に口数を記入すると、その週の商品代金といっしょに募金ができます。

店舗

店内に設置して
いる「募金箱」へ!



- 募金の「利用登録」もできます!

毎週 2 5 1 9 9 9 隔週 2 5 2 9 9 9

共同購入注文書の6桁番号記入欄に、上記の番号と口数を一度記入すると、来年3月20日まで自動的に募金に協力できます。

被災地の復興とこれからの災害のために

「被災者生活再建支援制度」の 拡充を求めています

40万人以上が被害を受けた東日本大震災から3年8か月。今なお、全国では24万6千人（9月末時点）が避難し、岩手県では3万人以上が仮設住宅（みなし仮設含む）で暮らしています。住宅の再建は大きく遅れ、「一日でも早く安心して暮らせる住まいを」が被災された方々の最大の願いです。

被災地での住宅再建を後押しし、今後の災害でも住宅再建がすすむよう、「被災者生活再建支援制度」の拡充を求めてみんなで署名に取り組みましょう！

被災地では今、不便な
仮設住宅でのくらしが
長引いています



岩手県での災害公営住宅の完成は、計画している6千戸のうちの15%（9月末）、また宅地の整備は8千戸の14%（14年度予定）と大きく遅れており、不便な仮設住宅でのくらしが長引いています。

住宅再建に立ちはだかる
問題がたくさん



現在の「被災者生活再建支援制度」では、自然災害で住宅を失った方々の住宅再建のために最大300万円が支援されます。しかし、建築コストの急騰もあり、住宅再建費用には全く足りません。

「生活再建」のために

被災された方々の「生活再建」のカギは、「住宅の再建」がすすむかどうか。被災地での住宅再建をあきらめ移転する人が増えれば、地域のコミュニティづくりや街づくりもすすみません。

現在の支援制度では不十分！

支援金額だけでなく、支給の対象や要件などの拡充を求める声が多く上がっています。また、ゲリラ豪雨や豪雪、火山の噴火や竜巻などの局地的な自然災害にも対応できるようにする必要があります。

被災された方々の心と体はもう限界です



社会福祉法人やまだ共生会
理事長
佐藤照彦さん
(山田町)

仮設住宅に住む方々から、「部屋がとても寒いけど、灯油代がかかるので暖房をつけずに我慢している」「みんなどんどん仮設住宅を出て行き、取り残されて辛い」「災害公営住宅に住むと家賃がかかるので、今の収入では移りたくても移れない」などの声が出されています。ストレスから「精神安定剤を飲まないと眠れない」との声も多く聞かれ、復興がすすまず、仮設住宅でのくらしが長期化する中、心も体も限界にきてていると感じています。

また、資材の高騰で住宅建設の費用は震災前の1.5倍にも上がり、津波ですべての財産を失った方々にとって住宅再建は非常に難しくなっています。被災された方の実情に合わせた支援制度の拡充が必要だと痛感しています。

社会福祉法人
やまだ共生会

障がいのある方18人が通う就労継続支援事業所。震災後は、仮設住宅に住む方などを対象に、作業施設や山田町内42か所の仮設住宅集会所で「お茶っこの会」を開催したり、「病院への無料移送サービス」などの活動を行っている。

被災者生活再建支援制度って？

1995年の阪神・淡路大震災の経験を受け、コープこうべの呼びかけで全国の生協が署名運動に取り組み生まれた制度。自然災害で被害にあわれた方への公的支援として、最大300万円の支援金を受け取れるしくみ。しかし、全壊・大規模半壊のみが対象、自宅が店舗や作業所を兼ねる小規模事業者や原発被災者は対象外など、問題点もあります。

私たちにできる
支援活動です



署名にご協力ください！

今、日本各地で自然災害が頻発しています。災害はいつどこで起こるか分かりません。そんな時に本当に役立てられるよう、「被災者生活再建支援制度」をもっと良くしていくことが必要です。いわて生協では10万筆（11/8現在3万4,886筆が寄せられています）を、全国では合わせて100万筆を目標に取り組み、国会に提出したいと考えています。被災地岩手の復興のため、そして、これからの災害に備えるためにも署名にご協力ください！

要望項目

- (1) 支援金最高額の引き上げ。
(現行300万円→500万円へ)
- (2) 支給対象の拡大と支給要件の緩和。
- (3) 国の負担割合の引き上げ。
- (4) 被災者の実情に合わせた支援策の検討。

- 署名用紙は、店舗特設コーナーにあります。また、いわて生協ホームページからダウンロードもできます。記入いただいた用紙は、店舗または共同購入へ提出ください。
- 署名の提出は年明け1月ですので、これからでも十分間に合います。みなさんのご協力をお願いします！



青山保育園(盛岡市)
地域子育て支援センター
専任保育士
山内直美先生

ママとばあばの 育児スタイル

時代と共に変化する育児スタイル。ママとばあばで接し方が違うのは当然のことです。愛情があるからこそぶつかってしまう、「育児の世代間ギャップ」について考えてみませんか。



母乳派? ミルク派?

職場復帰や母乳不足などの理由で、1歳未満で母乳からミルクに切り替えるママも少なくありません。母乳育児が主流だったばあば世代は「なぜ母乳で育てないの?」と疑問を抱くかもしれません。確かに母乳は栄養や免疫もあり経済的でもあります。ミルクにも「栄養バランスが良く腹持ちするので夜中も良く眠る」といったメリットがあります。母乳でもミルクでも、抱っこして赤ちゃんの目を見て授乳していれば大丈夫。テレビもスマホも消して、今しかできない赤ちゃんとのスキンシップを大切にしましょう。

離乳食は果汁から?

ばあば世代の離乳食は、生後3~4か月から果汁を与えるというスタイルでしたが、現在は生後5~6か月からスタート。果汁は糖分が多いこともあり、離乳開始前に与えることは推奨されていません。つぶしがゆから始め、徐々につぶした豆腐や白身魚へ。お味噌汁や煮物を味付け前に取り出してつぶすだけで、カンタンに離乳食ができますよ。

ギャップはチャンス!

出産後のママは、赤ちゃんを育てながら同時に母性も育てています。育児スタイルを巡ってママとばあばがぶつかるのは、赤ちゃんへの愛情があるからこそ。また、ばあばにとって、ママはいつまでも子ども。心配でつい口も手も出ちゃう。それもまた、愛情です。世代間ギャップを感じたら、コミュニケーションのチャンスととらえて、どんどん意見交換をしてみましょう。

知ってへ〜! 使っていいわ〜

始めませんか! 灯油 積立

「積立参加で1ℓ当たり1円値引き」の特典ができたので、すて!



- 積立金額** 月額1,000円から。1,000円単位で設定が可能。
- 支払い方法** 毎月5日に、生協に登録の口座から引き落とし。
- 活用期間** 9月度までの積立金を、冬場(10月21日~翌年3月20日)の灯油代にあてます。積立額の残金が無くなった月から通常の支払いが発生します。

生協の配達灯油4つの特典で

1ℓ当たり最大4円引き

※「電話注文」との比較です。

- 1 「灯油積立」登録で1円引き!
- 2 「定期巡回」登録で1円引き!

「定期巡回」とは、その都度電話をしなくても定期的(毎月・2週に1回・月1回のいずれか)に給油されるしくみ。

3 1回の給油が200ℓ以上で1円引き!

1回の給油が200ℓ以上の場合、1ℓ当たり1円値引きします(90ℓ以上200ℓ未満では1ℓ当たり0.5円値引き)。

4 一冬の給油量が1,000ℓ以上で1円引き!

9月21日~翌年3月20日の給油量合計が1,000ℓ以上の場合、まとめて値引きします(3月21日以降に還元)。



「冬は少なめ、春から増額」を計画!



武藤 渚さん
(盛岡市)

この秋から「灯油積立」を始めました。積立金を使えるのは来年の冬からなので、今年の冬の積立金額は少なめに設定。春になって電気代やガス代が少なくなったら、その分、積立金額を増やして、冬の出費をおまえたいですね。

知ってる? 生協灯油がお得なわけ

生協の配達灯油は、冬場は「暫定価格(=仮に定めた価格)」を採用。年度末に決算で剰余(もうけ)が出たら灯油代金を還元します(13年度は1~3月利用分を1ℓ当たり4円還元)。みんなで「生協灯油」を利用して、価格の値下げと春の還元をめざしましょう!

配達灯油・灯油積立
のお申し込み先

盛岡灯油センター ☎0120-112-021(月~土曜 9~18時)
または、店舗サービスカウンター・共同購入各センターへ

組合員さんの声にこたえて **改善**

coop 産直真崎わかめ使用茎わかめ生姜味

coop 産直真崎わかめ使用茎わかめ中華味

各120g 本体価格 **184円**(税込198円)



生姜味は
黄ラベル



中華味は
赤ラベル

より利用しやすい量目・価格・容器(カップ入り)に改善。味のイメージに合わせてラベルの色も変更しました。製造は古須賀商店(宮古市)。利用して復興を応援しましょう!

産直さくら卵



**パッケージが
開けやすくなりました!**

生産者の浅沼養鶏場で新たな設備を導入し、切り取りタイプからテープタイプに変更しました。卵パックは回収し、プラスチック原料として再利用されています。

「できることからE²COアクション!賞」受賞

温暖化防止いわて県会議が呼びかけた「平成25年度 できることからE²COアクション!」に、岩手県内の180事業所が参加。審査の結果、優れた地球温暖化対策活動を行っている模範的な事業所として6事業所が選ばれ、いわて生協も受賞しました。

いわて温暖化防止フェア
2014 ~つなげよう未来へ~



11月9日、当生協内澤祥子副理事長が、岩手県千葉茂樹副知事より表彰状を授与されました。

「高齢者見守り協定」県内18の市町村と締結

共同購入配達時などに異変を発見した事例は、今年度は、11月までに8件ありました。

10月22日、大槌町との間で18事業者のネットワークとして締結。



協定を締結している市町村

洋野町、久慈市、野田村、普代村、田野畑村、岩手町、滝沢市、盛岡市、紫波町、西和賀町、花巻市、遠野市、奥州市、大槌町、釜石市、住田町、大船渡市、陸前高田市

理事会だより

14年度第4回(9月12日)・第5回(10月10日)の定例理事会から、おもな内容をお知らせいたします。

1. 共同購入花北センター移転に伴い、土地の購入を決定しました

現センター(花巻市石鳥谷町)が共同購入利用者の増加により手狭になっており、さらに今後も利用者の伸長が見込まれること、また、利用者の多い北上市への配送効率を良くするために、北上市流通センター団地内にセンターを移転することにしました。そのための土地の購入を決定しました。

2. 「(株)野田バイオパワーJP事業」への参加を決定しました

原発事故後、いわて生協では「原子力発電から撤退し、自然エネルギーを中心とした新たなエネルギー政策に転換すべき」という見解と方針を決め、原子力発電に頼らない事業をめざし、省電力化や自然エネルギーの活用・導入を積極的に推進してきました。この方針をさらにすすめるため、秋田県における風力発電事業への参加に続き、野田村における「木質バイオマス発電事業」への参加を決定しました。

- 日本紙パルプ商事(株)と新エネルギー開発(株)の共同出資事業会社である「(株)野田バイオパワーJP」に、日本生活協同組合連合会、いわて生協、みやぎ生協、コープ東北サンネット事業連合の四者で出資します。
- 日本生活協同組合連合会が設立した「(株)地球クラブ」を通して「(株)野田バイオパワーJP」の電力の一部を、いわて生協の一部事業所で利用する予定です。
- 発電開始は2016年4月頃の予定です。

3. 14年度上期総括と下期計画を確認しました

上期は、継続して復興支援活動に取り組んだほか、組合員活動では2020年ビジョンで掲げた子育て世代の願いにそった楽しい活動(「ハピママコープ」など)をスタート。また、「初夏のコープのつどい」や脱原発・自然エネルギーへの転換を求める運動などで大きな広がりをつくることができました。下期は、引き続き「ラブコープ・キャンペーン」を通してコープ商品・産直品のよさと利用を広げるほか、花巻新店の成功に向けて取り組みます。

4. 被災地の子ども支援企画への協賛について

14年度の支援活動計画で掲げた「子どもたちへの支援」として宮古市での子ども支援企画への協賛を決定。協賛金は「いわて生協復興支援基金」から拠出します。

- 10/19「高田道場 ダイヤモンド・キッズ・カレッジ」協賛金20万円 ※詳しくは本誌8ページをご覧ください。
- 11/29・30「岩手ビッグブルズ 復興祈念試合」協賛金40万円

特別プレゼント!

「岩手ビッグブルズ公式戦」観戦チケット

「特別プレゼント」と明記して、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。

※試合日が選択できる(15年4月まで)観戦チケットです。

10名様
(2F自由席
2枚1組)

応募締切**12月31日(水)**

いわて生協の現況
(14年10月20日現在)

組合員数	班員数(個人宅を含む)	出資金	供給高	ユニセフ募金
22万4,488人 (14年3月20日から7,080人増)	7万5,533人 (14年3月20日から2,485人増)	79億3,957万円 (14年3月20日から2億9,902万円増)	210億9,483万円 (14年3月21日からの累計、計画比100.1%)	11万2,620円 (14年10月20日現在)

環境関連データ
(14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 「バキんと割れるもの」 「洗って乾かして」	卵パック 「重ねて」	ペットボトル 「すず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」
87万7千枚 (前年比95.5%)	458万6千枚 (前年比84.6%)	64万2千枚 (前年比90.3%)	102万2千本 (前年比97.3%)	11.5トン (前年比83.8%)	380万9千枚 (10月度節約率54.6%)

私のおススメ
ラブ♥コープ
「コープふっくらジューシー生ハンバーグ」を友人からすすめられて食べてみたところ、とってもおいしかったです。手作りもしますが、別物です。(宮古市 館崎砂江子さん)

文化鑑賞会クオレ 2015年度もバラエティ豊かな例会が続きます！

第50回例会

松竹大歌舞伎



クオレ初！松竹大歌舞伎が実現します。主演は三代目中村橋之助さん。コクーン歌舞伎や平成中村座、海外でも成功を収めた花形役者です。

7/14(火) 昼夜2回公演
岩手県民会館大ホール
※岩手県民会館提携公演

第51回例会

岩崎宏美コンサート



「ロマンス」「聖母たちのララバイ」などで知られる岩崎宏美さんのデビュー40周年記念コンサート。

9/1(火)夜、2(水)昼
2回公演 岩手県民会館大ホール

■第52回例会は、お芝居を予定しています。

「クオレ」は、いわて生協組合員の文化鑑賞会。あなたも、ぜひクオレ会員になって、年3回の舞台芸術を楽しみませんか？

- 入会金は1,000円、毎月の会費1,620円(税込)。会費は毎月口座振り替え。
- グループや家族で入会すると連番の座席に。もちろんお一人でもOK。
- 託児あり(子ども1人500円)。宮古・金石からは例会バスを運行(有料)。

unicef ユニセフ
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から世界の子どもの命を守るために、毎年12月に行うハンド・イン・ハンド募金。「だれもが大切な“いのち”」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、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)

南昌荘だより

「ジュンコ・フローラ・スクール(パンの花)中津川教室」作品展



サンタクロースの楽団。クリスマスソングが聞こえてくるようです。サボって読書中のサンタさんも…。

南昌荘のクリスマス

12月10日(水)～21日(日)

小麦粉粘土や樹脂粘土を好みの色に染めて作る「パンの花」。色とりどりのフルーツをあしらったクリスマスツリーやサンタクロースの楽団など、嶋村玲子さんと教室のみなさんの作品が南昌荘のクリスマスを彩ります。

「ちっちゃなリースづくり」体験できます！



- 12日(金)
- 13日(土)
- 19日(金)
- 20日(土)
- ①11時～
- ②14時～
- 参加費700円

●好みのデコレーションのリースをタイルにのせて、1時間程度で完成！(材料に限りがあります。ご了承ください。)

わらべびな



(幅18cm×高さ6cm)

締め切り 12月11日(木) 必着

※応募者多数の場合は抽選となります。

おひな様手づくり講習会

- 日時 1月23日(金) 10時～15時
- 定員 20名
- 参加費 2500円(入園料・材料費・お茶券含む)
- 作品 おひな・めびな一対(屏風は別売り)
- 講師 ちりめん人形作家 原子満子先生
- 申し込み 往復はがきに氏名・年齢・住所・電話番号を明記し南昌荘宛郵送で。

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びななど、いろんなおひな様が楽しめます。

2月6日(金)～3月3日(火)

※休館日は月・火曜日ですが、3月2日(月)、3日(火)は特別開館します。

おひな様をお貸しください

手作りや年代物、珍しいひな人形などお持ちでしたら、ぜひお貸しください。

借用期間 1月22日(木)～3月8日(日)

●入園料/大人200円、小・中学生100円(いずれも税込)

◎罹災証明書をお持ちの方は入園無料です。

●抹茶・コーヒー/各410円(税込) ※いずれもお菓子付

●開館/10時～16時(11月31日までは17時閉館)

●休館日/月・火曜日(年末年始休館/12月26日～1月10日)

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

南昌荘

〒028-0875 盛岡市清水町13-46
☎FAX 019-604-6633 10台

「コープ北海道粒コーン」。冷凍なので、使う分だけゆでて、サラダに加えて食べています。粒が大きくて甘みがあり、歯ごたえもあっておいしいです。(北上市 小野洋子さん)

私のおススメ
ラブ♥コープ



前号(秋号)を読んで

笑顔がステキ♥

表紙の佐勇水産のみなさんの笑顔を見ることができて、ほっとしました。私の方が、元氣とパワーをもらいました。これからもおいしい漬魚をお願いしますね。

一関市 小野寺宮子さん
佐勇水産(宮城県石巻市)「アイコープ漬魚」の製造委託先。目抜・赤魚などの原魚を旨みの多い旬の時期に仕入れて冷凍保管し、加工時に解凍して漬け込む。加工後は再凍結をしないので風味が良いのが特長。味付けはみりん、醤油麹など7種類。合成保存料・合成着色料不使用。

簡単でおいしい！

役立ちレシピの「鶏むね肉の料理」にチャレンジしてみました。鶏むね肉はパサパサ感が気になり、あまり使わない食材のひとつでしたが、どれもとても簡単にできて、しかもおいしいかったです。みなさんのアイデア

ア、また教えてくださいね。

滝沢市 武田やえ子さん

初めて知りました

特集(コープ商品・産直品)を読んで。生産者のみなさんが、私たち組合員に「安全、安心、おいしいを届けよう」という思いでいることを知りました。岩手県でのコープ商品・産直品の誕生のエピソードも初めて知り、興味深く読みました。また、コープ商品のマークが3種類あり、何が違うかもわかりました。

盛岡市 菅村吉枝さん

4倍・3倍の謎がとけた！

「アイコープつゆ4倍」が好きです。ずっと利用しています。なぜ「アイコープ」だしたつゆ3倍も「アイコープ」だしたつゆ3倍もあるのか以前から不思議に思っていました。今回の特集を読んでその理由がわかりました。さっそく、そばに合う「つゆ3倍を使ったところ」家族に好評でした。

盛岡市 金田育子さん

なつかしい顔、見つけた！

復興支援活動報告の陸前高田市での「バスボラ」の記事。「上長部の郷おがさんの会」の写真になつかしい顔を見つけたうれしくなりました。

同じ市内に住んでいても、なかなか会うことも見かけることもありません。「同級生のミネちゃん、先輩のアツちゃん、元気でがんばろうねー」と写真に声をかけました。

陸前高田市 後川安希子さん

届け！私たちの願い

「原発再稼働反対！」の声カード6千枚を県選出の国会議員に手渡したとの記事。私たちの声や願いが、ちゃんと政治家さんたちの耳に届くよう祈っています。

宮古市 森田 墨さん

フリートーク

花巻新店をみんなで

長年の要望がかない、来年度に花巻市南新田に生協のお店ができることになりうれしいです。先日「新店を作る会」に参加し、「買い物に出かけるのが楽しみにする！」と期待が膨らみました。高齢者の買い物支援につながるよう、市内循環バスや社協の新しい買い物送迎事業と連携できたらいなと思います。そして、若い人たちにも意見や要望をどんどん出してもらい、みんなで「私たちのお店」を作って行きたいですね。

花巻市 岩淵満智子さん

5 クイズ 5つのちがい

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文字を並べかえてできる言葉をお答えください。

レ	ト	プ	ナ
カ	イ	サ	ン
タ	ク	ロ	ゼ
ト	ー	ン	ス



応募方法・あて先は左ページをご覧ください。

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、30名様にプレゼント!

顔が見える！

夏休みに、子どもたちと、今松野菜生産組合へトウモロコシの収穫体験に行きました。代表の今松さんは、ハローコープでお見かけする今松さん。そのままでした。

共同購入で届く今松野菜生産組合の野菜を見るたびに、今松さんの顔が目につかびます。まさに「生産者の顔が見える」ですね！

奥州市 青江佳津子さん

みんなに教えたい

生協の組合員カードを提示すると、提携先のお店で割引が受けられるんですね！「洋服の青山」をよく利用するので、会社の人にも教えたいと思います。

宮古市 崎田直史さん

◆組合員カード提示で、生協以外のお店でも割引や特典が受けられます。詳しくは、いわて生協のホームページをご覧ください。



アツアツのたこ焼き

9月末、けせんコープの生協まつりに行きました。とても良いお天気で大賑わいでした。昨年に続き、おさかパルコープのみなさんがたこ焼きを焼いてくださいました。アツアツとてもおいしかったです。

大船渡市 吉田美由紀さん

イチオシのおいしさ

「アイコープ三陸産しめさば」にハマっています。味付けの酢が「もろみ酢」から「醸造酢」に変わりましたが、ちょうど良い酢加減ですね。生臭さもなく身にしまりがあり、ご飯にもよく合うおいしさです。簡単でおいしく、栄養たっぷりのしめさばは、私のイチオシです。

北上市 千田みどりさん

coop 三陸産しめさば



120g 価格 276円(税込298円)

三陸産の秋さばを醸造酢で漬け込みました。お刺身のほか、さば寿司、和え物などにも使えます。賞味期間は解凍後14日間。

生協もいろいろ？

先日、ポストに「ハローコープ秋号」が入っていました。わが家は長年、若手県学校生協の組合員で、年に数回利用しています。生協と言ってもいろいろあるんですね？

一関市 平間登代子さん

◆若手県内には合わせて18の生活協同組合があります。ハローコープは、いわて生協の情報誌で、生協の理念と活動をお知らせするため年5回発行しています。店舗周辺のご家庭への配布などのほか、店舗への配置も行っています。

通勤カバンにエコバッグ

近くの生協のお店は夜11時閉店なので、仕事で遅くなっても安心です。単身赴任中の私の通勤カバンの中にはいつも、生協で買った物できるように「エコバッグ」が入っています。

盛岡市 佐藤裕義さん

◆お買い上げ税込1000円以上で、エコバッグなどを利用してレジ袋を節約(辞退)すると、組合員カードに5ポイントお付けしています。

環境にも家計にもGOOD！
家族で
チャレンジ！
冬の省エネ

原発のない未来のために、家庭でも節電に取り組みしましょう。光熱費の節約にもなります。子どもたちといっしょに楽しんで取り組める内容です。小学生の冬休みの自由研究にもおすすめです！もちろん、大人の方もご参加くださいね。

①「取り組みシート」を入手！

●電話やEメールで組合員活動チームまでご連絡ください。お送りします。

●ホームページからダウンロードしてもOK！

②12月～1月の期間中の2週間、家族で取り組み、シートに記入！

●「誰もいない部屋の電気を消す」「テレビやゲームは時間を決めて楽しむ」など10項目に取り組み、できた項目にチェックします。

③「取り組みシート」を提出！

★抽選で5名の方に10000円分の図書カードをプレゼント！提出した方全員に、「コープ共済キャラクターコーすけエコバッグ」をプレゼント！

お問い合わせ先
組合員活動チーム ☎019(6603)8299(月曜～土曜 9時～18時)

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。

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や簡単レシピなど。

●抽選日 12月15日

●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。

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、右の応募要件①～⑥を忘れずにご記入ください。
- 「表紙プレゼント」応募の方は、右の応募要件③～⑥を忘れずにご記入ください。

あて先 「クイズ」または「表紙プレゼント」または「特別プレゼント(12ページ)」の応募先

はがき	ファクス	Eメール	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 件名には「ハローコープ 応募」とお書きください。	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。

●前号クイズの答えは「モミジガリ」で、正解475通(応募総数482通)の中から30人が当選されました。表紙プレゼントは127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。

ぽっかぽか鍋料理



アイデア鍋のレシピがたくさん集まりました。
具材や味付けは、お好みでアレンジしてね！

かきのピリ辛鍋

西里幸恵さん（久慈市）

●材料／2人前

かき6～8粒、白菜キムチ100g、にら1/2束、生しいたけ2枚、しめじ1/2袋、豆乳1カップ、鶏がらスープ1カップ、ごま油大さじ1/2、みそ小さじ1、小麦粉少々

●作り方

- ①かきは塩水で洗い、水気を切り、小麦粉を軽くまぶす。白菜キムチは一口大に、にらは長さ3cmに切る。生しいたけは石づきを落として、しめじは石づきを落として小房に分ける。
- ②熱した鍋にごま油を入れ、中火で①のかきをさっと炒め、キムチ、生しいたけ、しめじ、鶏がらスープを加える。
- ③煮立ったらアクを取り除き、豆乳、みそ、にらを加えて3分煮る。

●1人分177kcal



今が旬！
アイコブ生かき
を使って！



豚肉と白菜のミルフィーユ鍋

佐々木恵子さん（宮古市）

●材料／2人前

白菜1/4株、産直アイコブ豚バラスライス150g、だし汁1/2カップ、ぽん酢適量

●作り方

- ①白菜の間に豚肉をはさみ、鍋の深さくらいの幅に切る。
- ②①を鍋に立てて円形状に詰め、だし汁を加えて蓋をして強火で沸騰させたら、中火で10分ほど煮る。
- ③器に盛り、ぽん酢をかける。

●1人分343kcal

だし汁やスープにおススメ！



左上から時計回りに **COOP** だし汁4倍、**COOP** 白だし、**COOP** だし汁の素、**COOP** 鶏がらスープの素、**COOP** チキンコンソメ

ぽん酢ならコレ！



COOP 味付ぽん酢 **COOP** 味付ぽん酢
ゆずの香り



最後は
ご飯を入れて
雑炊に！



シンプルだけど
あったまる！

カンタン! もやし鍋 かずえ 藤村主計さん (盛岡市)

●材料/3人前

もやし1kg、豚肉200g、油揚げ1枚、だし汁3カップ、みそ大さじ3、おろし生姜・おろしにんにく・うどん各適量

●作り方

- ①豚肉、油揚げは、もやしと同じ太さに切る。
- ②鍋にだし汁、①、もやし600gを入れてふたをして強火で煮る。
- ③もやしに火が通ったらみそを加えて溶かし、おろし生姜・おろしにんにくを加えてひと煮立ちさせ、汁ごと器に盛って食べる。
- ④具材がなくなった鍋にうどんと残りのもやしを入れ、第2弾を楽しむ。

※もやしでおなかいっぱい! & 翌朝快腸!

●1人分400kcal



小さい子どもでも
食べやすい!

野菜モリモリ! 千切り鍋

小原恵美さん (花巻市)

●材料/3人前

豚肉200g、大根1/4本、人参1/2本、長ねぎ1本、えのき茸1袋、しめじ1袋、だし汁3カップ、ぼん酢・ごまだれなど適量

●作り方

- ①野菜はすべて繊維にそって長さ4~5cmの千切りに、肉は小さめに切る。えのき茸は石づきを落として半分の長さに切り、しめじは石づきを落として小房に分ける。
- ②鍋にだし汁を煮立てて肉を入れ、残りの材料を加えてひと煮立ちさせ、ぼん酢やごまだれにつけて食べる。

※肉や野菜はお好みで何でもOK。スライサーを使うと手軽!

●1人分317kcal



油揚げが
いい味出します!

ラーメン屋さんのお鍋

畠山奏美さん (八幡平市)

●材料/2人前

鶏肉200g、キャベツ1/4個、長ねぎ1本、人参1/4本、水菜1/4束、油揚げ1枚、豆腐150g、ラーメンスープ2人分、水2カップ、料理酒・塩各少々、ラーメン1/2玉

●作り方

- ①長ねぎはななめ薄切り、ほかの材料は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に①と水を入れて火にかけ、沸騰したら料理酒とラーメンスープを加えてひと煮し、塩で味を調える。
- ③食べ終わったら最後にラーメン(生麺ならゆでて)を加える。

●1人分712kcal



つるんと熱々が
おいしい!

餃子鍋

小野寺広美さん (盛岡市)

●材料/4人前

アイコー餃子1パック(16個)、白菜1/6株、長ねぎ1本、人参1/2本、鶏がらスープ3カップ、万能ねぎ・ぼん酢各適量

●作り方

- ①白菜はざく切り、長ねぎは斜め薄切り、人参は薄切りにし、万能ねぎは長さ4cmに切る。
- ②鍋に鶏がらスープを煮立て、白菜と人参を加える。
- ③再び煮立ったら、長ねぎを加え、火が通ったら餃子と万能ねぎを加え、ひと煮立ちしたらでき上がり。
- ④スープごと器に盛り、好みでぼん酢をかけて食べる。

●1人分213kcal

次号(2015年1月発行予定)は
簡単でおいしい!
「3行レシピ」の料理

沿岸をまわる「移動店舗 “にこちゃん号”」などで配布し、喜ばれている「3行レシピ」からご紹介します。

「被災地で暮らす方々に、大変な中でも食べることを大切にほしい」との思いから、「3行の説明でわかる! 簡単でおいしいレシピ」を組合員から集め、手作りの冊子にまとめました。



第5集まで発行!