



東日本大震災 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

2016年
9～11月の
活動報告

(株)味の素と共同で「お料理サロン」を初開催

9月27日

(株)味の素が、震災支援として被災地で継続して取り組んでいる「赤いエプロンプロジェクト」。このプロジェクトといわて生協の「ふれあいサロン」が共催し、宮古市で初めての「お料理サロン」を開催しました。

「いっしょに作って、みんなで食べる」と楽しいね！

この日は、崎山災害公営住宅の方と近所の方々19人、(株)味の素からプロジェクトスタッフと管理栄養士ら4人、いわて生協から宮古地域の食の支援担当3人が参加。「減塩を習慣にするポイント」を学習したあと、「トマトの豚肉巻き巻き」など3品に挑戦しました。でき上がった料理を囲み、「いっしょに作って、みんなで食べるって楽しいね！」と笑顔が広がりました。11月17日には宮古市黒田町の災害公営住宅で2回目を開催しました。



宮古市鉄ヶ崎の崎山災害公営住宅そばの公民館にて。みんなが笑顔に！

「赤いエプロン
プロジェクト」
とは？

(株)味の素が「仮設住宅で暮らす方々の“心と体の健康づくり”を応援したい」と、岩手・宮城・福島で震災直後から継続している「健康・栄養セミナー」。住民が集まって調理をし、いっしょに食べて語り合う場を提供しています(これまでに約1,800回開催)。



※「減塩を習慣にするポイント」と3日のメニューはこちら。ぜひご覧ください。



「復興支援・地産地消フェスタ」を奥州市、一関市、花巻市で開催！

「沿岸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(県北・沿岸・県南広域振興局)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)とコープ一関コルザ、10月にコープ花巻あうるで開催。8月の台風10号による被害で参加できない団体もありましたが、沿岸地域を含むのべ136団体が出店し、合わせて5万3,500人が来場、大いに賑わいました。



普代村のマルコシ商店は焼きイカが人気。「台風10号で自宅が浸水しましたが、今年も出店しましたよ！」と(9/10「あてるい」会場にて)。



いわい農産研究会とこ〜び委員さんが「いものこ汁」170食をチャリティー販売。寄せられた募金は5,490円に(9/25 コープ一関コルザにて)。



宮古市のトクエ丸徳では、揚げ立てのさつま揚げに行列が(10/15 コープ花巻あうるにて)。

今年度の

東日本大震災
支援募金

662万5,326円

(3月21日～10月20日)
ご協力ありがとうございます！

だれにでもできる支援活動のひとつが**募金**です！
支援活動を支える募金に引き続きご協力ください！

店舗の募金箱へ！

現金のほか、「お買い物割引券」でも現金300円分の募金になります。



共同購入では「利用登録」で募金を！

OCR注文書の6桁番号記入欄に、右の番号と口数を記入します。共同購入代金と一緒に自動的に募金ができます(来年3月まで)。

毎週	2	5	1	9	9	9
隔週	2	5	2	9	9	9
月1回	2	5	4	9	9	9

1口
100円

台風10号被害への いわて生協の対応と支援活動 ～一日も早い復旧を願って～

8月30日の台風10号により被害に遭われたみなさまに心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復旧のために、いわて生協では組合員のみなさんといっしょにさまざまな活動を行っています。

台風10号緊急支援募金

9月7日から緊急募金活動を店舗と共同購入で取り組みました。寄せられた募金は、岩手県を通じて被災された方への義援金とするほか（11月21日に贈呈予定）、現地でのいわて生協の支援活動に活用しています。



盛岡西コープのこ〜ぶ委員さんたちが、お子さんといっしょにベルフ青山の店頭で募金を呼びかけました（9月7日）。

600万1,907円に！（10月20日現在）
ご協力ありがとうございました！

発生直後から、行政の物資支援要請に対応

岩手県や宮古市、奥州市、花巻市からの物資支援要請を受け、10月5日までに10万点以上の物資支援を実施。また、介護が必要な方々の内陸の病院などへの移送が行われましたが、こうした方々の肌着セットや衛生用品などの支援要請にこたえ、病院や福祉施設15か所へお届けしました。商品手配では、お取引先各社にご尽力いただきました。



御所ダム管理事務所から孤立地域へ自衛隊機がコープの水などを搬送（9月2日）。



いわて生協本部で、衛生用品を施設ごとに仕分けしました（9月6日）。

ボランティアバスを運行

被害が大きかった久慈市、岩泉町、宮古市新里へ、9月に7回、10月にも2回※ボランティアバスを運行。のべ285人のボランティアが現地の要請に応え、被災家屋の家財の片付けや泥のかき出しなどを行いました。

※コープボランティアセンター（CVC）では、東日本大震災以降、ボランティアバスの運行を続けています。



岩泉町安家地区で、ボランティア18人が作業を実施。手付かずの場所がたくさんありました（10月12日）。

避難所などで炊き出しを実施

久慈市と岩泉町の避難所などで、現地の要請に応じて、6回・586食の炊き出しを行いました。「日々避難所を運営するスタッフへの支援にもなりました」と喜ばれました。



コープこうべから提供された「コープ調理済みおでん」が喜ばれました（9月17日岩泉町民会館にて）。

CO-OP
共済

共済加入者 258軒を訪問

CO・OP共済《たすけあい》には、火事や風水害等による住宅災害の場合、共済金が出るコースがあるため、そのお知らせと被害状況の確認をしました。9月19日～23日と10月3日に岩泉町のコープ共済加入者258軒を訪問。134軒の方と面談でき、23件の請求を受け付けました。宮古・久慈地域の方には住宅災害共済金のご案内を郵送しました。



「住宅災害共済金のことは知らなかった。夢のようだ」と喜んでいただきました（9月21日）。

被害を受けた産直生産者や お取引先へ、お見舞い金を贈呈

産直提携先やアイコープ商品の製造メーカーなどでも、畑の冠水、ハウスや農業機械破損、水没・停電による若鶏の死亡、冠水による車両や原料などへの被害が発生しました。被害を受けた計10社（団体）に、いわて生協からお見舞い金をお渡ししました。



「アイコープ産直真崎わかめ使用味付茗わめ」などの製造委託メーカー古須賀商店（宮古市）のみなさん（10月18日）。

共同
購入

お見舞い活動＆ サポート値引き

通行止めにより配達ができなかった岩泉町と宮古市新里・川井地区へ、9月5日から配達を再開し、日本生協連から提供された飲料水・カップ麺などのお見舞い品をお届けしました。「断水が続いているので飲料水はとても助かります」「道路の悪いところありがとう」などの感謝の聲がたくさん寄せられました。

「被災者サポート値引き」スタート

久慈市、宮古市、岩泉町の方を対象に（り災証明書を提示）、個人宅配の配達手数料を1回100円（税込）にします（通常1回240円（税込））。優遇期間は2年間です。

※「東日本大震災の復興支援サービス」も実施中。詳しくはこちらを！



あなたも活動しませんか？

コープくらしの助け合いの会

活動会員募集！



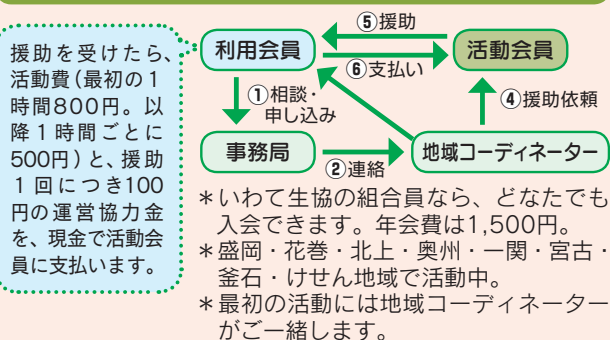
「困ったときはお互いさま」の気持ちで、活動会員（援助する方）が利用会員（援助を受けたい方）をお手伝いする「コープくらしの助け合いの会」。発足から24年、会員は県内1,229人になりました。

盛岡市の高橋文子さん（70代）は、週3回、外出の付き添いや調理などのお手伝いの活動をしています。

「活動会員」ってどんなことするの？

掃除、草とり、調理、買い物の同行、産前産後のお手伝い、保育など、「できるときに、できること」で活動します。

活動の流れ



「私も活動したい」または「利用したい」という方は、お気軽にお問い合わせください。

「コープくらしの助け合いの会」事務局（月曜～金曜 9時～16時）

盛岡地域の方は ☎ 019-699-1777

盛岡地域以外の方は ☎ 0120-537-940



利用会員
陳ヶ岡さんご夫妻

高橋さんが来るようになって、妻の表情がとても明るくなりました。

活動会員
高橋文子さん
（盛岡市）

元気なうちは誰かのお役に
85歳でヘルパーの資格を得て、70歳までヘルパーをしていました。退職後、ご近所の活動会員の方に「助け合いの会」で活動してみないかと誘われたのがきっかけで参加し、調理や外出の付き添いなどを行っています。

「誰かのためにお役に立てる」ことにとてもやりがいを感じます。活動地域や時間帯などに配慮してもらえるので、無理なく活動できます。特別な資格がなくてもできるので、ごいっしょに活動してみませんか？

高橋文子さん



舞茸は包丁を使わずに手で割くので小さな子でもお手伝いOK!



ニコニコしながら作ってね!



みそしるおかわり!



野菜&人参ハンバーグは栄養満点★

9組の親子15人が参加。後列左から3人目が講師の菅原さん、後列右から2人目が小野寺さん。



子育て仲間と
あいあい楽しく♡

幼児食の料理教室

水沢コープベルこぐぽ委員会

9/27

こぐぽ委員会についての
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)

あなたも「こぐぽ委員」になって
楽しく活動しませんか？

こぐぽ委員メンバーの、「子どものために料理は手作りしたい。でも手間をかけられなくて」という話から、幼児食の料理教室を開きました。講師の菅原由美さんは4人の男の子のママ。「ママがイライラして作った料理は、子どもも手をつけません。ニコニコしながら作った食事が一番!」というお話に「なるほど」と思いました。

玉ねぎや舞茸のたづぷりでダシいらずのお味噌汁、里芋と人参とおからのハンバーグ。どちらもおいしくて、子どもたちがおかわりしてくれたのが、うれしかったですね。

こぐぽ委員になって約1年。コープ商品の試食、子どもの将来に関わる平和や消費税などの話し合いを通して、今まで知らなかったことも、自分目線で考えるようになりました。なにより子育て仲間と楽しい時間が持てるのが、悩み多い子育ての心の支えになっています。

リーダー 小野寺明美さん

理事会だより

16年度第4回（9月15日）・第5回（10月17日）の定例理事会から、おもな内容をお知らせします。

116年度上期総括と下期計画の決定

上期は、店舗お買い物割引券の「どこでも・当日」発行開始、夕食宅配サービスの県北地域への拡大、高齢者見守り協定の30市町村への拡大、「フードバンク」協定締結の広がりなど、組合員のみなさんの願いにそった事業を着実にすすめました。また、多くの組合員のみなさんの協力で東日本大震災の復興支援活動のほか、熊本地震や台風10号被害への支援活動にも取り組みました。ただし、店舗事業は利用が落ち込み苦戦しています。

下期は、組合員のみなさんに満足いただける店舗・売り場づくりを最重点に、セリオホール岩泉の事業開始など、年間計画で掲げた課題の実現にむけて取り組みます。

2「秋のコープのつどい」「お茶会」開催計画

「秋のコープのつどい」を10月17日～11月6日に県内の会場で開催し、5,400人の参加をめざします。お話し合いテーマ1は「これ、いいね！ アイコープ商品＆コープ商品」、テーマ2は「これからの災害に備えよう！被災地の支援を続けよう！」です。3人以上で集まっておしゃべりする「お茶会」の開催期間は10月24日～11月27日で、4,000人の参加をめざします。

3灯油事業の16年度計画

15年度は、原油価格の大幅下落で暫定価格を3回引き下げて市況を引き下げる役割を果たしました。また、組合員の利用が結果されたことで、1ℓ当たり4円、総額8,400万円の還元を行い、最終的に県平均を下回る価格を実現しました。

16年度も、灯油の安定供給と適正価格実現にむけて要請行動や仲間づくりに取り組みます。11月30日まで、新たに配達灯油を登録した方に18ℓ値引券を1枚、定期巡回登録でさらに1枚、紹介者には18ℓ値引券1枚またはコープ商品券1,000円分をプレゼントします。

4「被災地支援活動助成金」の新設

東日本大震災発生から5年半が経過し、沿岸地域で支援活動に取り組む団体・NPOの中には資金不足から活動を縮小・撤退せざるを得ない団体も増えてきています。そこでいわて生協では、全国の生協から寄せられた募金を活用し、こうした団体を支援する助成金を新設しました。1団体30万円を上限とし、10団体まで助成します。当面3年間を予定に、2017年度分は、2016年10月に募集し、11月に選考、12月に助成金を贈呈します。

5台風10号被害といわて生協の対応

2回の理事会で、事業での対応と支援活動などの取り組み方針について確認しました。くわしくは9ページをご覧ください。

6熊本地震支援活動のまとめ

いわて生協の支援活動のまとめを確認しました。また、こうした支援活動にかかった費用228万6,041円は、2012～14年に積み立てた「災害・偶発損失積立金（1億円）」から拠出することを決定しました。

障がい者雇用の取り組みが評価されました

「厚生労働大臣表彰」を受賞

この間のいわて生協の障がい者雇用の取り組みが評価され、「平成28年度障がい者雇用優良事業所等厚生労働大臣表彰」を受賞しました。全国から24団体が選ばれ、9月6日に東京で表彰式が開催されました。



内澤祥子副理事長(右)が出席しました。

原発に依存しない事業をめざして

「野田木質バイオマス発電」と「コープ東北羽川風力発電」が本格稼働！

いわて生協も出資する「野田木質バイオマス発電」が8月に、また、みやぎ生協・コープあきたと共同で秋田県に建設した「コープ東北羽川風力発電」が10月に本格稼働を開始しました。

太陽光発電に加え、「野田木質バイオマス発電」と「風力発電」が稼働したことで、再生可能エネルギーによる電力でまかなえる事業所が増加しました。



10月18日、風車の前で竣工式が行われ、いわて生協の「風みらい1号」も無事に稼働しました。

産直生協牛乳の製造ありがとう！

「(株)湯田牛乳公社」が創立50周年に

「アイコープ産直生協牛乳」など乳製品の製造を委託している「(株)湯田牛乳公社」が創立50周年を迎え、11月12日に記念式典・祝賀会が開催されました。組合員・職員も参加し、品質の維持・向上など長年にわたる努力に感謝しました。

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」「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 店舗／9月29日発売 共同購入／11月28日発売予定

2 coop 産直アイコープ豚使用
豚バラなんこつ煮込み (冷蔵)

160g 本価格 **258円** (税込278円)

温めるだけでおかずやおつまみに。アイコープ特級しょうゆ・だしたっぷりつゆで味付け。製造は、(株)中央食品（花巻市）。



製造中止

2 coop 白菜キムチ

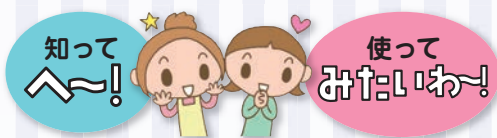
利用が低下し、製造数量を確保できないため、残念ですが製造を中止します。

いわて生協の現況 (16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
24万0,173人 (16年3月21日から6,965人増)	7万8,834人 (16年3月21日から1,802人増)	85億6,089万円 (16年3月21日から3億259万円増)	220億6,821万円 (16年3月21日～10月20日の累計、計画比98%)

環境関連データ (16年4～10月度の回収量、レジ袋節約)

牛乳パック 95万枚 (前年比101%)	発泡スチロールトレイ 473万1千枚 (前年比101%)	卵パック 66万4千枚 (前年比108%)	ペットボトル 122万4千本 (前年比109%)	透明トレイ・ふた 12.1トン (前年比106%)	レジ袋節約 350万6千枚 (10月度節約率48%)
↑	↑	↑	↑	↑	→



もしもの時に備えて

セリオ積立を始めませんか?



「人生最後の儀式だから、まごごろを込めて」「納得できる適切な価格で」という組合員の声にこたえ、1993年にスタートした葬祭事業「セリオ」。“安心・納得・満足”いただける事業をめざして取り組んでいます。

Q.「セリオ積立」って?

A. 万が一のときの出費に備えて、計画的に資金を準備していくための制度です

- いわて生協の組合員ならどなたでも、始めることができます。
- 毎月の積立額 (1,000円単位) を自由に設定できます。口座振替で預かりします。
- 積立方法は、毎月払・半年払・年払・一時払から選択できます。
- 葬儀だけでなく、法事料理や仏壇・仏具、墓石、生花 (お祝い用も)、盛籠などの代金にも使うことができます。

積立の特典

セリオホールのお部屋使用料を割引
セリオご利用時の積立金充当額の1%を割引

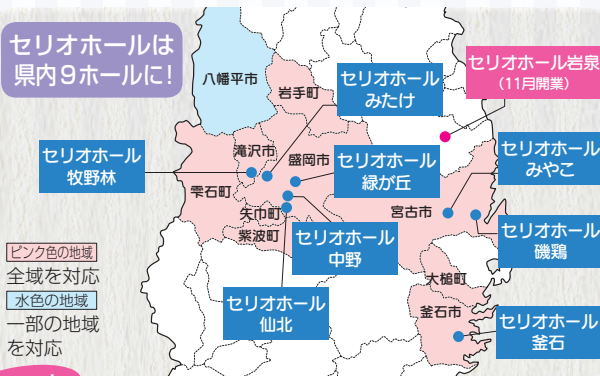
※他社積立を解約してセリオ積立に編入された場合、解約手数料損失分はセリオ事業利用の際に値引きいたします。ただし、編入した積立金は、ご利用額が積みたて金額を上回る場合のみ利用できます。

急な出費があっても安心

先日、母が亡くなったときに積立金を使いました。「セリオ積立」をしていたおかげで急な出費でも安心でした。それに、セリオホールを使った際に、部屋の使用料も割引になり助かりました。何より、スタッフのみなさんの対応がとても親切。また、一つひとつの料金を明確にしてくれ、安心してまかせることができました。法事などの備えにもなる「セリオ積立」は、おすすめです!



吉田 勇さん
(盛岡市)



お知らせ

セリオホール岩泉は11月事業開始!

葬祭「セリオ」・「セリオ積立」のお問い合わせ

いわて生協葬祭事業部 ☎ 0120-059-212

365日
24時間受付

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月にユニセフの街頭募金を行っています。「栄養不良から小さな命を守ろう」をテーマに、今年も県内各地で募金を呼びかけます。



昨年は、19か所で550人のボランティアが募金を呼びかけ、約38万円が集まりました。

ボランティアに参加いただける方は、12月2日(金)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25日金～26日土

第9回マールアート習作展～光と色彩のヒーリング～

11月25日金～27日日

知っておきたい きもの保管講座 5つの知恵 きもの處 花好

12月11日日

岩泉町復興支援チャリティーコンサート リュートの調べとともに (14時半～15時半) 佐藤亜紀子/チケット 大人2,000円、高校生・大学生1,000円、中学生以下500円 (入園料含む)

12月15日金～24日土

南昌荘のクリスマス ※19(月)・20(火)休館日

南昌荘のひなまつり

2月8日水～3月3日金

※月・火曜日は休館日

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、さまざまなおひな様が楽しめます。



松ぼっくりびな手づくり講習会

日時/1月27日(金) ①10時～12時 ②13時半～15時半
定員/各回10名 参加費/1,500円 (入園料・材料費含む)
講師/山屋幸子 申し込みは、南昌荘へお電話ください。
締め切り/1月15日(日) 希望者多数の場合は抽選となります。
※12/26～1/10(年末年始休館)を除く水曜～日曜の10時～16時



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)
- 開館/10時～17時 (12月からは16時閉館)
- 休館日/月曜・火曜日(年末年始休館日: 12月26日～1月10日)



だっことおんぶの研究所
ベビーウェアリング
コンシェルジュ

菊池真由美 さん(東京都)

良いこといっぱい♡

おんぶに挑戦しませんか？

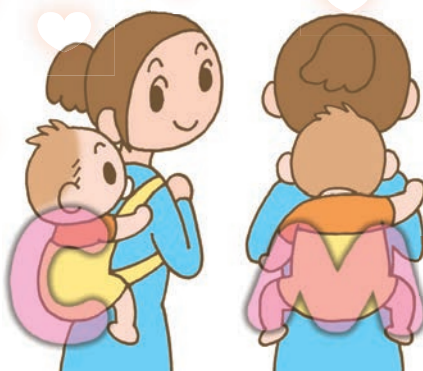
ベビーウェアリングでスキンシップ

ベビーウェアリングとは、赤ちゃんを身にまとうようにだっこやおんぶをすること。赤ちゃんを理想的な姿勢でキープでき、親子のスキンシップがとれるなどさまざまなメリットがあります。ベビーウェアリングは、昔ながらのおんぶ紐、ベビースリングなどを使用します。一方、密着度が低く、赤ちゃんの安定感のないだっこ紐やおんぶ紐、ベビーカーは、赤ちゃんを運ぶことを目的としたベビーキャリアに分類され、ベビーウェアリングとは分けて考えます。

負担のかからない姿勢が基本

だっこ、おんぶをする時の赤ちゃんの姿勢は、CとMが基本となります。背中はやや「C」カーブ、足はカエルのような「M」字形が理想です。後ろに反ってしまうようなおんぶをすると、赤ちゃんに負担

がかかっている可能性があります。赤ちゃんとお母さんの体を密着させ、おんぶではお母さんの肩越しに赤ちゃんの顔が見える位置に、だっこでは赤ちゃんのおでこにチュッとキスできる高さにすることで、お母さんの肩や腰への負担も軽減します。



メリットと注意点

ベビーウェアリングは、親子の距離が近いことから、強い絆が育まれ、赤ちゃんに安心感を与えられることも大きなメリットです。また、お母さんと同じ視線になるような高い位置でするおんぶは、赤ちゃんの視界が広がり、好奇心の発達につながります。

ただし、安全なベビーウェアリングには練習が必要です。実際に赤ちゃんをおんぶする前に、ぬいぐるみなどで練習をし、使い方をイメージすると良いでしょう。おんぶ紐など道具のマニュアルに目を通し、安全に使用することが前提です。吐き戻しが心配な授乳後すぐや泣いている時は避け、赤ちゃんが嫌がる場合は機嫌の良い時を選んでトライしてください。両手が使えらるおんぶは、ママの味方ですよ。

※いわて生協ホームページ内「151 取材こぼれ話」に「家事がとんとんはかどる! おんぶの体験会」を掲載しています。こちらをご覧ください。

子育て
インフォメーション

ハピママコープが 北上エリアでスタート♪



9/23 北上さくらホールにて

9月23日に北上エリア初の「ハピママコープ」を開催。北上さくらホール和室に7組15人の親子が参加しました。

ベビーインストラクターの浅沼美季先生を講師に、ベビードダンスを行い、みんないい汗をかきました。その後はコープのお菓子でお茶タイム。



音楽に合わせてストレッチしながら、自己紹介。



お子さんをだっこしながら、「サンバ」のリズムでレッツダンス♪

参加したママたちからは、「ダンス中、心地よかったのか、娘がぐっすり眠ってくれて良かった」「北上でハピママが開催されてうれしい!」と好評でした。

今後も毎月1回開催予定です。お近くの方は「ハピママブログ」をチェックしてくださいね♪

ハピママコープって?

ママたちが楽しみ、学び、おしゃべりして
ハッピーになる企画を開催。

- 事前申し込み(定員8名前後)と参加費(500円~)が必要。
- ベビードダンスなどママと赤ちゃんがいっしょに楽しめる企画、エアロビクスなどママが楽しめる企画、離乳食や赤ちゃんの病気などママのための勉強企画、プレママ(マタニティ)向け企画など。
- 北上のほか、八幡平、滝沢、盛岡、花巻、奥州、一関の生協店舗の組合員施設などで開催。

「ハピママコープ」の参加申し込みは「子育てブログ」を見てね!

いわて生協 ハピママ

検索



■お問い合わせは、組合員活動チーム■

☎ 019-603-8299
(月曜~土曜 9時~18時)



今日からつくれる
役立ちレシピ

卵を使った料理

おいしい卵で、笑顔がいっぱい♪



産直さくら卵がおすすめ！



6〜7ページも見てね！



シーザーサラダに
添えると、おもてなし感
がアップ♪

卵のフライ

いくらを乗せて、
オードブルに♪

簡単！濃厚ガトーショコラ

いちごと
ホイップクリームで
おしゃれに！

簡単♪味付きゆで卵

卵のフライ

太田貴美子さん（盛岡市）

●材料（1人分）

産直さくら卵 …… 1個
パン粉 …… 大さじ4
揚げ油 …… 適量

※ 子どもたちが大好き♪
ソースやケチャップで。

●作り方

- ① お椀にパン粉大さじ2を入れて卵を
割り入れ、残りのパン粉をかぶせて
卵を包むようにまぶす。
- ② たっぶりの油を熱し、①を静かに入れ、
油をかけながら約1分揚げ、油を切る。

● 1人分 200kcal

簡単♪味付きゆで卵

竹田香澄さん（滝沢市）

●材料（5人分）

産直さくら卵 …… 5個
だしたっぷりつゆ(3倍)
…………… 100cc
水 …… 100cc

●作り方

- ① 卵はゆでて殻をむく。
- ② めんつゆ、水、①を密封袋に入れ、
空気を抜き、冷蔵庫に一晩置く。

● 1人分 111kcal

※ お弁当にもピッタリ！

簡単！濃厚ガトーショコラ

橋本ともみさん（一関市）

●材料（2個分）

産直さくら卵…Mサイズ1個
チョコレート …… 50g

200g
本体価格246円



●作り方

- ① 卵は泡だて器でよく溶きほぐす。
- ② チョコレートを湯せんにつけ、溶かす。
- ③ ②に①を加え、素早くよくかき混ぜ、直径5〜
6cmのマフィンカップに流し込む。
- ④ 200℃に熱しておいたオーブンで約10分焼けば
出来上がり！

● 1個分 185kcal

※ 15cmの丸い型なら、卵3個、チョコレート150gで。

★過去に紹介したレシピを、いわて生協のホームページ上でご欄になれます。HELLOコープのバックナンバーか、「お料理レシピ」をクリックしてね！

切り口が
きれいなので、
お弁当にも！



チーズちくわの卵焼き

高橋真奈美さん（花巻市）

●材料(2人分)

産直さくら卵 …… 2個
ちくわ …… 1本
プロセスチーズ …… 適量
白だし …… 小さじ1
サラダ油 …… 適量

●1人分 140kcal

●作り方

- ① チーズを細長く切り、ちくわの穴に詰める。
- ② 卵を溶きほぐし、白だしを加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を流し入れ、①を芯にして、卵焼きの要領で巻いていく。

甘みの増した
旬の長ねぎを使って！



しらす卵丼

清水春子さん（奥州市）

●材料(2人分)

産直さくら卵 …… 2個
釜あげしらす …… 50g
長ねぎ …… 1本
A (酒・みりん・水 …… 各大さじ2
醤油 …… 少々
ご飯 …… 2膳分)

●1人分 458kcal

●作り方

- ① 長ねぎは斜め切りにする。
- ② フライパンに①とAを入れてひと煮たちさせる。
- ③ しらすを加え、香り程度に醤油を入れる。
- ④ 卵を溶きほぐし、③に加えてとじる。
- ⑤ 器にご飯を盛り、④のをせて出来上がり。



★ 星子'S レシピ ★

千葉星子さん（フリーアナウンサーにして
料理研究家）のオリジナルレシピ！

りんごのパン格拉タン

●材料(2人分)

食パン(6枚切り) …… 1枚
りんご(皮付き) …… 1/2個
A (砂糖 …… 大さじ2
水 …… 大さじ1
好みで
バニラエッセンス …… 適宜
B (卵 …… 1個
砂糖 …… 大さじ1
C (牛乳 …… 80ml
生クリーム …… 80ml
バニラエッセンス …… 適宜
スライスアーモンド …… 適量)

●作り方

- ① 食パンとりんごは2センチの角切りにする。
- ② 小鍋にAを入れて熱し、きつね色に焦がしカラメルソースを作る。
- ③ ②に①のりんごを入れて軽く火を通したら、好みでバニラエッセンスを加えて火を止める。
- ④ Bをボウルに入れて軽く混ぜ、Cを加えて均一に混ぜる。
- ⑤ 耐熱皿に①の食パンと③のりんごを入れ、④の卵液を流し入れ、スライスアーモンドを散らす。
- ⑥ 180℃に予熱しておいたオーブンで20分前後焼いて出来上がり。

●1人分 386kcal

旬のりんごで
ホットな一品♪





前号(秋号)を読んで

このままの笑顔で…

表紙の写真、いいですね。背景の稲のグリーンと、それに負けない産直米の生産者家族の素敵な雰囲気伝わりました。下のお嬢さんのやわらかい指が本当にかわいいです。このままの笑顔、幸せでいてくださいね。

盛岡市 川村真美さん

努力と工夫に支えられ

「特別栽培」の産直米の記事を読み、農薬を減らして稲作を行う家子さんの姿勢に感動しました。品質と安全性のために努力と工夫を費やすのは、簡単なことではありません。安全は、そういった目に見えないものに支えられている

のだと思いました。

盛岡市 田中 尚さん

健康に気を付けて…

特集「いわて生協の産直」を読んで、家庭菜園でも猛暑の中の草取りは本当に大変なので、農家さんのご苦労は相当なものだと感じました。さらに、私たち利用者の健康まで考えて作ってくださいっているなんて！本当にありがとうございます。生産者のみなさんも健康に気を付けてくださいね。そして、これからも農業を続けていた

滝沢市 森 紗織さん

続けよう！支援とリポート

「復興支援活動」を読み、改めて被災地の復興の遅さを感じました。岩手県内でも、少しずつ減っているように感じる被災地のリポート。いわて生協では、ぜひ続けてほしいと思います。私もできる支援をしていこうと思っています。

盛岡市 佐藤浩一さん

ためになりました！

「楽育しましょ！」に、ノロウイルスなどに感染して吐いてしまったときの対処方法が書かれていて、ためになりました。特に、消

毒液の作り方と用法が参考になりました。小さい子どもがいるので、事故と病気の予防法についての情報は、今後も掲載してほしいです。

北上市 高橋 祥さん

待つてました！

産直真崎わかめの乾燥「カットわかめ」。待つてました！手軽に使える時短になるのに、「どうしてないの？」と思っていたので、新発売になりうれしいです。ところで台風10号の被害はなかったのでしょうか？

紫波町 内川登美子さん

◆台風10号で海が大荒れとなり、養殖施設が一部破壊されました。現時点では、来年春の収量被害は全体で1割程度と推測されているそうです。

役立ちました♪

今回の「お米の料理」に全部トライしました。「黒豆ご飯」「簡単炊き込みご飯」は、炊飯器がすぐに空になり、急ぎよ2回目を炊き直したほど。「シンガポールチキンライス風ご飯」はご褒美ディナーに、ほかの2つもお弁当のおかずにと、食べ盛りの子どもたちのメニューに「お役立ち」でした。

奥州市 佐藤早苗さん

◆前号ははじめ以前の「HEALCOOP」はホームページ上でご覧になります。ぜひ、クリックしてくださいね。



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

マ	コ	ト	シ
ノ	ル	サ	ダ
ン	タ	ハ	メ
ガ	ユ	ネ	キ



●抽選日 12月15日(木)

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「ヒトメボレ」で、正解501通（応募総数510通）の中から30人が当選。商品プレゼントは294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。

私のおススメラブコープ

co-op 胚芽押麦

800g 本体価格 **303円** (税込327円)

かめばかむほど味が良く、毎日白米2合に20~30g入れて炊いています。カレーの時には少し多めに入れています。

野田村 山田和子さん



食物繊維が100g当たり10.2gと豊富。大粒でパラッとした食感。カレーライスや麦とろに。ゆでてサラダのトッピングやスープにも。

coop めかぶ

40g×3個、タレ4.5g×3
本体価格 **184円** (税込198円)

子どもたち(4歳、2歳)も大好きで、ご飯にのせて食べています。毎日でも食べたくなります。

盛岡市 横川千智さん



磯の風味豊かで、鮮やかな緑色。細切りでシャキシャキした食感。"めかぶ"がおいしい宮城県志津川湾産を使用。

co-op コアノンロール

シングル 150m×6ロール
本体価格 **478円** (税込516円)

芯の部分まで全部がトレットペーパーなので、長持ちします。取り替えの手間が省け、無駄がありません。

盛岡市 和美美恵子さん



紙芯を省いた長巻タイプ。牛乳パックなど再生紙100%。ダブル75m×6ロールもあります。

※専用の芯棒が必要です。
本体価格38円
(税込41円)



助かっています

フリートーク

共同購入を利用するようになって、毎日の食事のレパートリーが少し増え、準備する時間も短縮できました。小さい子どもが2人いるので助かっています。

滝沢市 高橋安未さん

やっぱり二戸にも♪

花巻の息子のところに行くと、"コープ花巻あつる"で買い物をします。息子夫婦は「離乳食の材

料は県産や国産のものがいいので、いつも"あつる"で買い物している"とのこと。私は"ベルフ八幡平"を利用しますが、"二戸"にも生協のお店があれば..."と思っています。

二戸市 三浦信子さん

これからも安全運転で♥

コープ一関コルザの店舗で、「移動店舗・にこちゃん号」が商品の補充をしているのをよく見かけます。食品や生活に必要な物600品目を積み込み仮設団地に届けるスタッフのみなさん、これからも安全運転でがんばってくださいね。

一関市 佐藤香代さん

わくわく感がいいね!

共同購入の「わくわく便」を初めて利用しました。届け先の両親も大変喜んでいました。開ける瞬間のわくわく感が、いいんですね。これからも、利用したいと思いました。

花巻市 奥山みどりさん

◆「コープわくわく便」は、共同購入で取り扱う商品を、離れて暮らすご家族に全国発送できるサービス。対象商品は注文週(冷凍食品)と「常温食品」で、専用注文書に記入します。箱詰は生協が代行し、箱数にかかわらず配達料は冷凍・常温別に1箱分。便利でお得です。詳しくは、共同購入各センターへ。

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/2016年11月17日

次回発行予定/2017年1月

編集/いわて生協広報室

☎019-603-8280

印刷/川口印刷工業(株)

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らず広くお知らせするために発行し、生協の職員らがお届けしています。

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。
- 3ページ「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「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 ハローコープ応募	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。