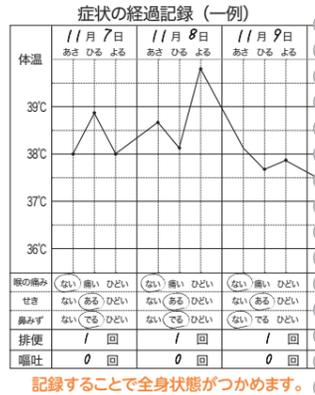


発熱時、慌てないために 病院へ行く目安と 対処法



ママ・パパたちにとって、小さい子どもの発熱はとても不安なもの。発熱時の対処法などについてお聞きしました



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
(盛岡市)

病院へ行く目安は?

子どもは環境の変化などでも熱が上下したり不安定なことが多いので、38度だからと慌てることはありません。38度以上の熱があっても機嫌がよく、おしっこもふだん通り出ているならば急いで病院に行く必要はありません。大切なのは、全身状態をきちんと観察すること。「咳で夜眠れない」「下痢が頻回でおしっこの出が悪い」「嘔吐を繰り返して水分がとれない」「ぐったりして動きが悪い」という場合は受診してください。ふつうのカゼなら3日ほどで熱は下がります。熱が高くて飲んだり食べたりできて機嫌が良いならば、急がなくても大丈夫です。共働き世帯が増え、子どもが病気の時、子どもを見るのに昨日はパパが休み、今日はママが休み、明日は祖父祖母というケースも少なくないようです。交代で看る時には、症状の経過を記録し、お互い伝えるようにしましょう。経過を

水分補給が一番の解熱剤

発熱の時、対処法として一番大事なのは水分補給です。子どもは体重の7割以上が水分なので、水分がとれずに脱水になるとぐったりして元気がなくなります。高熱になるとすぐ解熱剤を使いたくなるかもしれませんが、一般的にカゼやインフルエンザの病原体であるウイルスは熱に弱いので、熱が出るということは体の防御反応でもあります。解熱剤で熱が下がっても病気が治ったわけではありません。体温計で少数点以下まで見ると敏感になりがちですが、熱の上下に一喜一憂せず、全身状態を観ながら必要に応じて受診しましょう。

親の「勘」も大切に

最近ではインターネットで症状を調べるママ・パパも多いようです。検索するといろんな病気が表示され、「わが子は重症な病気なのでは?」と不安にかられる場合もあります。ふだんから子どもの様子をしっかりと観察し、「いつもと違う?」という親の「勘」も大切にしてください。

※発熱時の体の冷やし方、小野寺先生おすすめの水分量取法については、いわて生協ホームページ内「166取材こぼれ話」をご覧ください。

毎日の献立づくりをサポート! 時短になる商品がたくさんあります

畜産



サツと焼くだけでとってもおいしい!

味付や衣付だから、すぐにおかずが完成!

水産



魚介のパジルソテーは野菜入りで彩りも抜群!

解凍してフライパンで焼くだけ!

農産



カットサラダはすぐに食べられます。

充実のデザートコーナー



ケーキやシュークリーム、プリン、おいしいスイーツでプチごほうび!

組合員加入や灯油のご相談はサービスカウンターへ



何でもおたずねください

いつでも親切&ていねいでうれしい!

商品券やバスカード、各種チケット、宅配便発送のほか、店内用ブランケットの貸し出しも行っていきます。

2か月に1回

2階の組合員ルームで「お料理講習会」



この日は「野菜の恵たっぶり!おいしい手間なしカレー作り」。

ナンも手作り!

コープ花巻あうる ハピママひろばのみなさん おすすめのコープ商品

ほどよい甘さの甘酢あんがとってもおいしい。3個ずつ小袋入りのもうれしいです。



お弁当用肉だんご(甘酢あん) (冷凍)
462g (3個×7袋入)
本体価格 358円

ふっくらした肉団子にコクのある甘酢あんをかめました。お弁当に入れてもあんが流れません。(高松、仙北、山岸、花巻あうる、八幡平、魚菜市場、一関コルザで取り扱い)

ハピママひろば

★参加無料・申込不要・出入り自由の遊び場。
★生協店舗の組合員施設で月2~3回、10時半~12時。

開催店舗

【盛岡市】ベルフ青山、ベルフ仙北、ベルフ山岸
【滝沢市】ベルフ牧野林
【奥州市】コープアテルイ
【花巻市】コープ花巻あうる
【一関市】コープ一関コルザ

詳しくは

いわて生協ハピママ



コープ 県産大豆もめん豆腐

300g 2個分け
本体価格 128円

県内の契約農家が栽培した大豆をにがりで固めているので、大豆のうまみが味わえます。



(400gもあります)

つみれ鍋はもちろん、シュウマイの皮に絞って電子レンジでシュウマイに。道具要らずで簡単・便利!

コープ 産直若鶏つみれ

250g
本体価格 284円

産直若鶏のむね肉に、人参・ごぼう・あさつき入り。袋ごと解凍し、切り口から絞り出して加熱します。(魚菜市場、西ヶ丘、チェリオを除く各店で取り扱い)



大人企画

いきいきと元気に、健康な暮らしをめざして、毎月開催しているイベントです。どなたでも参加できます。事前にお申し込みください。

地域	日程	会場	内容(参加費)
釜石	12月5日(土) 10:00~13:00	陸中海岸青少年の家	七宝焼教室 (1,000円) (材料費・昼食代込み)
盛岡	12月10日(火) 10:00~12:00	ベルフ青山	毛糸のくつ下作り (300円) (毛糸が必要な方は+300円)
一関	12月18日(水) 10:00~12:00	コープ一関コルザ	冬のヨガ (300円)

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)

南昌荘 催し物案内

※記載のないものは入園料のみでご覧いただけます。

南昌荘歴史探訪Ⅲ

12月12日(土) 14:00~16:00

●講師 山田公一氏
(南昌荘二代目所有者の孫
市民の歴史探求館代表)

●参加費 800円
(入園料含む。抹茶付き)



11月21日(土)~24日(日)

絨毯展~モロッコで創る最高品質の絨毯GOSHIMA ~ 三宝舎

12月14日(土)

わたしたちの好きなもの・得意なもの展

南昌荘

盛岡市清水町13-46 ⑩10台
☎019-604-6633

●入園料/大人300円、小・中学生150円
●開館/10時~17時(12月からは16時閉館)
●休館日/月曜・火曜(祝日の月曜は開館)





キャッシュレスでお支払い

キャッシュレス・消費者還元事業 還元期間 2019年10月～2020年6月

コープペイ アイコープ・カード クレジットカード ▶ 5%還元

キャッシュレスでのお支払いで、店舗、共同購入(班・個人宅配)、配達灯油などが5%還元に！ポイントサービスなど、既存のサービスと併せて還元を受けることができます。

店舗 3種類のキャッシュレス決済手段からお好きなものをご利用いただけます。

現金派の方におすすめ!

アイコープ・カード



- 事前に現金を入金してから使う、前払い式。現金での支払に近い"キャッシュレス"です。
- 利用翌日に5%分をカードの残高に付与します。

スマホひとつでお買い物

スマホ決済アプリ コープペイ



- スマホのお支払いバーコードを、レジで提示するだけ。登録口座から1か月分まとめて支払う、後払い式。
 - 請求時に5%分を還元します。
- ※コープペイは利用料無料。通信費用は利用者負担となります。



各種クレジットカード

- 詳しくは各店またはホームページでご確認ください

共同購入 (班・個人宅配)

配達灯油

スマホ決済アプリ「コープペイ」で納品書の二次元コード(QRコード)を読み取ることで、**5%還元**となります。

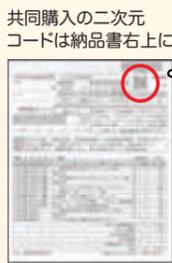
STEP.1

コープペイを立ち上げ、「共同購入などのお支払い」をタップ



STEP.2

納品書に記載の二次元コードを読み取り



STEP.3

お支払い完了画面が出たらOK



Q 組合員本人がスマホを持っていないと、コープペイを利用できませんか？

A ご家族のスマホでもコープペイを登録・利用することができます。また、共同購入(班・個人宅配)でご案内の「生協タブレット(最新機種)」でもご利用いただけます。

Q コープペイは、アプリダウンロード後いつから使えますか？

A すでに生協に口座を登録している方、コープペイアプリからWeb口座登録をした方は、すぐにご利用いただけます。口座登録手続きを店舗で行う場合は、利用開始まで2週間程度かかります。

▶まだあります！キャッシュレス・消費者還元の対象になる事業

事業所	還元対象商品・サービス	還元対象の決済手段
コープ介護・福祉センター あい	介護用具など取扱商品の購入	コープペイ
住まいと暮らしのサービス	●取付工事が必要な住宅設備機器(エアコンなど) ●提携サービス(レンタカー、自動車学校など)	クレジットカード
コープトラベルいわて	各種旅行代金(JR券・航空券含む)	クレジットカード (Webまたは店頭決済)

詳しくは各店、またはホームページで



理事会だより

19年度第4回(9月13日)、第5回(10月16日)の定例理事会から、おもな内容をお知らせします。

1 19年度上期総括と下期計画の決定

上期は、ヘルフ魚菜市場のオープン、新プロセスセンターの建設、スマホ決済アプリ「コープペイ」導入など、年度計画にそって事業を着実にすすめました。しかし、店舗・共同購入事業とも供給高(利用)は予算を下回っています。10月から、消費税増税で県民・組合員のみなさんのくらしはきびしさを増します。「キャッシュレス5%還元」の対象となるいわて生協の事業(店舗、共同購入、配達灯油、旅行事業など)をお知らせし、利用いただくことで、組合員のみなさんのくらしと家計に貢献していくことを最重点に取り組みます。また、満足いただける店舗・売り場づくりなど、年度計画で掲げた課題の実現に向けて取り組みます。

2 19年度灯油事業計画の決定

アメリカとイランの対立など、不透明な灯油情勢の中、今年度も県内の灯油のプライスリーダーとして灯油の適正価格と安定供給のために取り組みます。1500件を目標に仲間づくりをすすめ、利用結集で最終的な割り戻しをめざします。また、東北や県内の生協と力をあわせ、行政や石油元売り会社への要請を行います。

3 核兵器のない世界をめざし、NPT再検討会議に向けた取り組みについて

来年5月に国連で開催されるNPT(核兵器不拡散条約)再検討会議に向けて、核兵器のない世界をめざして全国の生協や諸団体と共同で取り組みます。「秋のコープのつどい」で核兵器をめぐる動きなどを学習するほか、NPT再検討会議に被爆者の代表を送るための募金活動(共同購入(班・個人宅配)で実施中)、「ヒバクシヤ国際署名」などに取り組みます。

いわて生協の現況 (2019年9月20日現在)

組合員数	26万441人 (19年度5,229人増)
出資金	94億9,411万円 (19年度2億8千万円増)
供給高	206億1千万円 (19年度累計、計画比97%)

26万人目の組合員さんを お迎えしました

9月7日、コープアテイルで26万人目の組合員さんをお迎えし、記念のセレモニーを行いました。お祝いしました。



「安全・安心の商品で子育てをしたい」と鈴木佳奈さん(左から2人目)。

子育て応援 「はじめてばこ」スタート

子育て応援「はじめてばこ」のお届けが10月1日から始まりしました。赤ちゃんの思い出を詰め込むメモリアルボックスに、生協や協賛企業からのプレゼントを入れてお届けします。



盛岡北センターを移転しました

事業拡大により、共同購入盛岡北センターを滝沢市葉子に移転・増床しました。フリーダイヤルに変更はありません。

商品のお知らせ

- 改善** 店舗11月28日/共同購入12月2日
coop つゆ4倍 400ml、1000ml、1.8ℓ
アイコープ特級しょうゆと外観が酷似しているため、ラベルの色を変更します。
- 価格改定** 店舗11月21日/共同購入12月2日
coop つぶあん、こしあん 各400g **298円**
原料価格の高騰により、やむなく価格を改定します。
- 製造中止**
coop 県産小麦ホットケーキミックス 400g
供給数が最低製造数を満たしていないことから、製造を中止しました。
coop 生乳で作ったヨーグルト加糖 80g×3個
充填機械の老朽化により製造を継続できないことから、製造を中止しました。



台風15号被害緊急支援募金へのご協力ありがとうございました
10月18日現在、65万円が寄せられました。お寄せいただいた募金は、自治体を通じ被災された方へ義援金として贈ります。ご協力ありがとうございました。

※台風19号被害緊急支援募金については、15ページをご覧ください。



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

支援活動をする団体を応援

東日本大震災の支援活動に取り組み団体へ応援する、いわて生協の「被災地支援活動助成金」制度。今年の助成団体のひとつ、NPO法人パクトの古野安寿子さんに、日ごろの活動や思いを伺いました。



手書きの看板がお出迎え。



広々とした庭付きの古民家を借りて活動しています。



古民家ならではの懐かしい雰囲気の中で、過ごしています。



NPO法人 パクト 事業担当理事 古野安寿子さん (陸前高田市)

子どもたちが自分らしく過ごせる場

「こんにちはー」。元気な声と共にやってきたのは、学校帰りの子どもたち。すぐに遊びが始まります。ここは古民家を利用した子どものあそび場「みちくさハウス」。NPO法人パクトが運営し、子どもたちが自分らしく過ごすことのできる居場所として、週2〜3日無料開放しています。ここで大切にしているのは「やりたい!」と思う気持ち。虫捕りや木登りなどの外遊びはもちろん、宿題をしたり、本を読んだり。時には、稲刈

り体験などのイベントも。主役は子どもたちで、スタッフはさりげなく遊びをサポートしています。失われた遊びの場を取り戻したい

2011年7月、被災した市民のニーズとボランティアをつなぐ団体として発足した「パクト」。12年には子ども支援事業をスタートします。当特別の団体に所属し活動していた古野さん。「当時の子どもたちは、ピリピリしたり、大人に気をつかう様子がありました。子どもらしさを押し込めている姿を見て、遊びの場が必要だと強く感じました。仮設団地の集会所や体育館など場所を見つけては、レクリエーションを続けてきました」。そして、「子どもたちの成長を見守りながら、街が変わりゆ

く姿を見届けたい」と、陸前高田に残る決意をし、13年「パクト」に入職しました。17年に「みちくさハウス」を開所。子どもたちがより自発的に遊べて、地域の方も気軽に来られる場所になりました。

見守りの輪をつなげたい

「おもちゃや本、お菓子などの購入に、いわて生協の助成金を活用しています。こうした支援のおかげで子どもたちを見守ることができてい

ます。パクトの役割は、内と外をつなぐこと。家庭と地域、子どもと大人、市民と来訪者など、様々なパイプ役を続けたいと思います。震災から8年半。子どもたちの元気な姿にホッとします。かつて一緒に遊んだ子どもたちがボランティアで戻ってきてくれ、うれしい気持ちになります。子どもが子どもらしくいられることは、陸前高田に限らず、どの地域でも大切なこと。社会全体で子どもたちを見守る気持ちがあつていくことを願っています。

陸前高田市のふれあいサロン会場で、生協しまね様が最後のお菓子支援

2011年に避難所で始まった「ふれあいサロン」。全国の生協からのお菓子や、ボランティアによる「手芸用キット」などの支援に支えられ、3,600回以上開催してきました。現在は2か所で開催し、今年度で終了の予定です。

10月4日、生協しまね様が、最後のお菓子を持参して「ふれあいサロン」に参加。2013年から32回にわたりお菓子を支援していただきました。



「今後も別な形で支援を続けていきます」と生協しまねの安井光夫理事長(中央左)。

ご協力ありがとうございます 東日本大震災復興支援募金

460万5,807円 (19年3月21日~9月20日)

支援活動を支える募金にご協力ください

店舗の募金箱へ! 現金のほか、「お買い物割引券」も募金になります。



共同購入での募金はOCR注文用紙で! OCR注文用紙左上の「募金のお申込欄」に口数を記入すると、その週のご利用代金といっしょに募金ができます。



※自動的に募金に協力できる「利用登録募金」もあります。

台風19号被害への支援活動

10月の「台風19号」により被災されたみなさまに心よりお見舞い申し上げます。いわて生協は、一日も早い復旧・復興を願い、支援活動に取り組んでいます。

1. 緊急支援募金

- 店舗は11月20日まで。
 - 共同購入(班・個人宅配)は12月13日まで。
- お預かりした募金は、自治体を通じて県内外の被災された方々への義援金としてお贈りします。



10月21日、組合員がベルフ牧野林で募金活動を行いました。

2. バスボランティア

10月に3回、宮古市と久慈市で実施。

3. 自治体からの支援物資要請対応

5市からの要請に応え、約6千点を提供しました。

最新の支援活動はこちら



スタッフ4人が子どもたちをサポートしています。



兄弟関係なく、大きい子が小さな子の相手をすることも。



転勤で陸前高田に来た親子(左)。子どもを庭で遊ばせつつ、スタッフと楽しくおしゃべりをしていました。



締切 12月10日(火)

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!

下の2枚のイラストには「5つのちがひ」があります。その場所と同じ位置の文字を右から見つけ、並びかえてできる言葉をお答えください。

イ	サ	ー	ペ
モ	ン	プ	ク
ン	ハ	サ	ケ
デ	ー	コ	ス



前号クイズの答えは「ノーサイド」で、正解509通(応募総数520通)の中から30人が当選。商品プレゼントは188通の応募の中から5人が当選されました。当選発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

応募方法

- はがき、ファクス、メール、便せんやメモ用紙(はがきサイズ以上)などで右記の応募先へお送りください。
- 「クイズ」応募の方は、応募要件①～⑥をご記入ください。
- 「商品プレゼント」応募の方は、応募要件③～⑥をご記入ください。

応募要件

- クイズの答え(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)
- 名前(ふりがな)
- 年齢または年代
- 郵便番号、住所、電話番号
- 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・私の簡単レシピなど。

クイズ、商品プレゼントの応募先

はがき	〒020-0690 (住所記入不要) いわて生協広報室
ファクス	019-687-1117
メール	sn.i05797et@todock.coop ご応募の際はアドレスをご確認ください。 件名に「ハローコープ応募」とお書きください。
応募フォーム	<input type="text" value="ハローコープ応募"/>
便せんなど	お店のサービスカウンターか共同購入担当者にお渡しください。

※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。

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。

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/2019年11月7日 次回発行予定/2020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、一人ひとりでは力の弱い消費者が、力をあわせて「よりよいくらしを実現しよう」とつくる生活協同組合です。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、生協の職員がお届けしています。



前号(秋号)を読んで

※過去のHELLOコープは、いわて生協のホームページでご覧になれます。



合点がいききました

「アイコープ焼ハンバーグ」は、国産牛ローストビーフの端材を使うなど吟味した材料で、いねいに作られていると知り、おいしさに合点がいききました。ちよつとお肉が食べたいとき「ミニ焼ハンバーグ」を電子レンジでチン!すぐに食べられるので重宝しています。

遠野市 杉岡雅子さん

子どもたちのお気に入り

温めた「アイコープ焼ハンバーグ」にとろけるスライスチーズを

切つてのせ、コープ野菜たっぷり和風ドレッシングをかけると、まるであのお店ハンバーグ!子どもたちのお気に入りです。

滝沢市 中澤美由紀さん

おうちでできました

「挽肉を使ったメニュー」のタクライス。以前、宮古島出身の人のタクライスを食べ、自分でも作りたいと思っていたので、おいしくできてうれしかったです。

花巻市 照井かつえさん

私の一品に

「高野豆腐の肉詰め煮」を作ってみました。高野豆腐はみそ汁の具か煮つけるくらいでしたが、「私の一品」として作り続けます。

盛岡市 宮野里乃さん

◆HELLOコープに掲載したレシピは、いわて生協ホームページにも掲載しています。



本当に楽しかった!

特集「ママが笑顔になる、コープ」で紹介されたハピママレッスン。初めて参加し、消しゴムハンコを作りました。久しぶりに何かに集中できて本当に楽しかった。しかも託児付き。これまで参加しなかったことに、後悔の嵐です(笑)。こ

て大満足でした。

一関市 牛山直美さん

「お弁当、おうち」

第三子を出産後、夕食宅配サービスを利用しました。お弁当は上の子たちに好評で、ふだん私が作らない物も「おいしい」と。子どもたちの好みを再発見しました。

盛岡市 菊池梨沙さん

◆「夕食宅配サービス」のお問い合わせは、0120(1)94(5)02(月曜~金曜、9時30分~19時)へ。

《たすけあい》なら

やっかいな病気を2つも発症。もう少し保障を増やしたいと思い、コープ共済《たすけあい》のパンフレットを取り寄せました。入院や手術

れからどんどん参加します。

盛岡市 大槻美和子さん

地味な作業のおかげで

「復興支援活動」の「ふれあいサロンキットづくり」に感動しました。地味な作業をする方々のおかげで、支援活動が続けられ、喜ばれているのですね。これからもこうした活動を紹介してください。

盛岡市 杉本 浩さん

靴選びの参考に

「楽育しましょ!」は、子どもの靴選びにとっても参考になりました。子どもたちは足と靴のサイズが合わなくても平気で(ガマンして?)履き続けるので、大人が気づいてあげたいと思いました。

宮城県気仙沼市 鈴木美加さん

フリートーク

使い道を止めて

消費税が10%になりました。年間ではかなり出費が増えます。増税で、これからの生活の何が良くなるのでしょうか。使い道をきちんと正してほしいです。

盛岡市 中山悦子さん



私のおススメ♡ラブコープ

九州の細切り胡麻けんぴ



135g 本橋 158円

九州産さつま芋の細切りをカラッと揚げ、砂糖で味付けし黒ゴマをまぶしました。

甘さ控えめでとってもおいしいので、アツという間に1袋食べてしまいます。

盛岡市 盛田智子さん

真っ赤なトマトのスープ



5食入 本橋 348円

お湯を注ぐだけでできるフリーズドライスープ。たまねぎ、鶏ひき肉、キャベツの具材入り。トマトの風味がいきます。

義母からもらって食べたなら、とってもおいしかったです。ご飯を入れるとりゾットにもなります。

滝沢市 宮古琴美さん

産直アイコープ豚使用 味付け生ホルモンミックス(冷凍)



400g 本橋 398円

「産直アイコープ豚」の内臓肉(豚腸)とレバーやハツなどを、醤油・味噌主体のタレで味付け。解凍し、焼肉やホルモン鍋に。魚市場、チェリオを除く全店で扱い。

特にレバーがおいしくて大好き。娘の貧血対策にもぴったりです。(子どものころに食べたレバーは、おいしくなくて大変でした...) 花巻市 村上敬子さん