

「おいしい!」「楽しい!」「考えたい」組合員の思いを伝える広報紙

わいわいコープ

発行/2022年6月6日 いわて生協 組合員活動チーム 年5回発行
滝沢市土沢220-3 TEL019-603-8299 FAX019-687-1117 Mail sn.isoshiki@todock.coop

No.123

Contents / 2022.6月号

■ウェルカムコープにご参加ください	P1
■地域でお困りの方を支える活動	P4
■コープくらしの助け合いの会	P5
■健康ワンポイント	P5
■コロナ下でも楽しくこ〜が委員会	P6

いろいろやってるコープのこと、もっと知ってほしい!

Welcome COOP はじまるよ!

『ウェルカムコープ』はどんな取り組み?

いわて生協は、組合員の願いにそった事業や活動を多彩に行っていますが、新しく組合員になった方の中には、まだよく知らない方も多くいらっしゃいます。

そこで、いわて生協の事業や活動を、広く多くの方に知っていただく機会として『ウェルカムコープ』に取り組みます。

また、日頃から生協を利用しているみなさんにも

ご参加いただき、アンケートで声を寄せていただき、事業や活動に活かしていきます。

ぜひ右の注文番号から『ウェルカムコープセット』を注文しご参加ください。3人以上で集まる方用のお菓子のセットは、班やご近所、お友達と集まってのしゃべりの場でご利用ください。



Welcome COOP

ウェルカムコープ
やってみよう



STEP 1

宅配で『ウェルカムコープ
セット』を注文する

無料

ひとり用セット

注文番号 2 7 7 5

3人以上用セット

注文番号 2 7 7 6

受注期間 6月13日~7月15日

※注文はお一人につき、どちらか一回限り



STEP 2

翌週セットが届いたら
資料を読みアンケートに
答える



カレーは家族みんなで味見してもいいですね。



STEP 3

アンケートを提出

WEBフォームに入力、または紙に
記入し、宅配か郵送で提出

提出締め切り
8月10日(水)

※アンケートは必ずご提出ください。

ひとり用か3人以上用の『ウェルカムコープセット』を受け取り、アンケートを提出

ひとり用セット



資料・アンケート
レトルトカレーの
セットです。



3人以上用セット



資料・アンケートと、
個包装のお菓子2種類のセットです。
※商品はこの2点ですが、場合によって別の商品に
なることがあります。



コープのレトルトカレー類 8種からどれかをお届け 店舗でどれも 88円(税別)

CO-OP ビーフカレー

低価格なのに本格派!
全国で年間1千万食以上利用される人気商品。
「具が大きく存在感がある」と好評です。



1食分の具材。



湯せんの際、箸で取り出し
やすい穴つき。

夫は辛いのため、私は
甘いのがイイ、そんな我が
家にちょうどいい中辛。
(陸前高田市/40代)



具はしっかり、旨味もあり。
カレーうどんなど
アレンジも楽しい。
(久慈市/60代)



キャラクター付きの
カレーより子どもが
よくたべます。
(盛岡市/40代)



ひき肉が
いっぱい入って好き!
(滝沢市/40代)



〇印のバターチキンカレー
より、安くて美味しい!
大人も子どもも好きな味。
(滝沢市/40代)



インド料理屋のグリーンカレー
みたい、マイルドな辛さで
食べやすい。
(釜石市/50代)



レトルトカレーが
「重い」私もこれなら。
109kcalも嬉しい。
(滝沢市/60代)



子どもが大好きな味!
ご飯にのせチーズ
ドリアにも!
(盛岡市/40代)



プライベートブランド

知ってる？

コープのPB「コープ商品」

co-op

プライベートブランドとは、スーパーなどが開発するオリジナル商品のこと。「コスパがいい」と人気で、最近ではテレビや雑誌で頻繁に特集されていますね。今回は、メディアではあまり取り上げられないけれど、実は全国で人気のPB、「コープ商品」をご紹介します。

こだわりの品質 **co-op** style

全国で**3,000万人**が利用

全国の生協のお店・宅配で購入できます。



組合員の**声**で開発・改善

安全・安心な商品を望む組合員の声で、1960年に開発が始まったコープ商品は、日本のPBの先駆け。現在も組合員の声で開発・改善を行っています。



食品・日用品など**5,500品目**！

原材料から製造、食卓にお届けするまでをコープの品質保証システムにもとづいて管理しています。



いわて生協の**PB**も

co-op マークは全国の生協が一緒に開発しているPB。いわて生協でも、岩手県産・国産原料を使い、県内メーカー製造のこだわりのPBが142品目あります。

co-op

全国で人気！コープ商品ランキング Top10

いわて生協組合員の
おすすめコメントでご紹介！

第**1**位

co-op たまごスープ



5食 **宅配** 本体価格264円(税込285円)
店舗 本体価格258円(税込278円)

たまごスープは欠かせません。子どもは他のメーカーの物は食べないくらい、好きです。

40代/盛岡市/コープ懇談会の声

たまごふわふわ～、
わかめシャキシャキ！

40代/盛岡市/商品モニターの声



岩手県・青森県の契約養鶏場で育てたたまごを使用したフリーズドライのスープ。チキンエキスとブイヨンの旨味を生かしたスープにふんわりとたまごが広がります。

第**2**位

co-op 骨取りさばのみぞれ煮



宅配 2切×3袋 285g(固形量180g)
本体価格498円(税込537円)
店舗 2切×3袋 255g(固形量165g)
本体価格448円(税込483円)

骨なしで子どもも安心
骨が心配な小さい子どもにも安心。
湯せんであたためるだけなのも
うれしい。



村木恵利子さん
いのへコープゆいっここ〜が委員会

脂のりが良いノルウェー産さばの骨を小骨までとりのぞき、みぞれ煮に仕上げました。湯せんやレンジで調理できます。甘めの味付けで、お子さんにも人気。

第**3**位

co-op 野菜たっぷり 和風ドレッシング

これは万能！サラダだけではなく、
ハンバーグやステーキなど肉料理
のお供にも使っています！

30代/花巻市/コープ懇談会の声

国産の生たまねぎ・生にんにくを使用。具材の野菜は全て国産原料。大分の老舗メーカー、「フンドーキン醤油」で製造。

500ml **宅配** 本体価格474円(税込511円)
店舗 本体価格398円(税込429円)



第**4**位

co-op ミックスキャロット

野菜嫌いな子どもも「おいしい！」。手軽に野菜をとれて魅力的。

30代/はじめてCLUB会員



第**5**位

co-op くっつかないホイル

味噌漬けも焦げつかずに焼ける。
フライパンも汚れない！

盛岡中央コープ下米内こ〜が委員会



co-op 第**6**位
コープヌードル
各種



co-op 第**7**位
北海道のそのまま
枝豆



co-op 第**8**位
深煎り胡麻
ドレッシング



co-op 第**9**位
スティック
ゼリー



co-op 第**10**位
大豆ドライ
パック



ランキング外だけど、
リピ買い者続出の人気商品！

co-op 粒状片栗粉とろみちゃん

調理中のお鍋に振り入れて混ぜるだけで
自在にとろみをつけられます。



120g 本体価格228円(税込246円)
100g 本体価格188円(税込203円)

NEW!

「量が多い」「詰替えが欲しい」の声にこたえ、容器リニューアル&詰替え用を発売！

離乳食作りに大活躍。あんかけ料理も得意に！(30代/はじめてCLUB会員)

おいしい

便利

コスパがいい

だけじゃないのがコープのPB!

たとえば **co-op** ビーフカレーでは

外箱なしで紙資源を節約



レトルト容器に
再生プラスチック使用



エコマーク認定容器
PETフィルムに再生プラスチック80%
認定番号17140010号

●環境に配慮して、再生PET原料をこの袋の一部に使用しています。

ビーフカレーのパッケージには再生プラスチックを80%使用しています。エコマークも表示。(商品によって使用割合は異なります。)

「私が満足」なだけでなく、買うことで、環境や誰かのために
なっているというのが、コープ商品を使っていてうれしいところ
です。
(鈴木由美さん/常務理事)



いわて生協のお店で回収した
ペットボトルもコープ商品の
パッケージに使われています。



食品だけじゃない！

私はコープの〇〇が好き！

コープは、宅配やお店の他にも、共済・葬祭・エネルギーなど、いろんな事業をしています。また、組合員が集まる活動も行っています。多彩に広がるコープのことを、組合員の「ここが好き！」の声でご紹介します。

カタログで注文、
お家にお届け

コープの宅配が好き！

★ 重いものを家まで持ってきてくれる！

ペットボトルを箱買い
するので本当に助か
ります。



お気に入り
「コープただの炭酸水」



佐藤恵子さん
けせんコープ
ohanaこ〜が委員会

★ 何を買おうか毎週ワクワク！

お店では売っていない商品
が購入でき、毎週違う物が
載っているので、今週は何を
買おうかとワクワクして楽し
いです。

40代/宮古市/
ためしてコープの声

全国の銘菓
も送料なし
で届きます。



子育て応援活動 ハピママコープが好き！

★ 親子で楽しむ時間を作れてうれしい

ハピママコープは、「子どもを楽しませたい」「私が
リフレッシュしたい」という2つの気持ちを叶えてく
れる素敵な場所。慌ただしい毎日のなかで、親子で楽
しむ時間を作れることが嬉しいです。



鷹嘴友子さん
花巻市



岩手県内に15店舗！ コープのお店が好き！

★ 買うだけで地産地消に貢献できる！

産直コーナーの商品や、い
わて生協の「アイコープ商
品」を買っただけで、簡単に
地産地消に貢献できると
ころが気に入っています。



朝倉愛美さん
一関コープ CLVERこ〜が委員会
コープ一関コルザの産直コーナーが好き！

★ 魚売り場がお気に入り

ベルフまつどの鮮魚売り場がお
気に入り。必要な数で売られてい
て調理済みなので、帰宅してからす
ぐ焼いたり、揚げたりできるのがう
れしいです。

50代/盛岡市/ためしてコープの声



丸の魚も、用途に
応じて捌いてくれ
ますよ。

地域で支え合う活動

フードドライブが好き！

★ 地域の子どもたちを思う 気持ちが伝わりました

お店に立って「子ども食堂に寄付します」と
協力呼びかけました。来店した方たちが
「子どもが食べるなら甘口カレーかなあ」な
どと話しながら協力されていて、地域の子
どもたちのことを思っている気持ちが伝わ
り、とてもいい活動だと思いました。

自分の子どもも一緒
に呼びかける体験を
できたのもよかったです。



大岩百合恵さん
盛岡中央コープ 城南こ〜が委員会



いわて生協のフードドライブは、お店で購入した商品の寄
付を呼びかけています。

全国組合員のたすけあい

コープの共済が好き！

★ 妊娠してから加入できました

妊娠が分かってから
コープ共済に加入しま
した。もしもに備えて
おける安心感、本当に
ありがたいです。



高橋悦子さん 花巻コープ 若葉こ〜が委員会
※ご加入には一定の条件があります。詳しくはお問い合わせください。

社会や平和を考える活動

平和活動が好き！

★ 平和や幸せを考える機会が もてました

ヒロシマに行き、被爆者の方のお話を聞いて、本当のヒロシマの姿を学びました。生協
の活動をしていなければ、観光地としての広
島しか知らずに過ごしていたと思います。当
時4年生だった息子も一緒に参加し、平和や
幸せについて考える機会となりました。

家族と一緒に活動できる
のも生協のいいところで
すね。



伊藤香織さん
北上コープ 理事
2019年「ピースアクションin
ヒロシマ」。原爆ドーム前で。

宅配で商品利用に対する「サービスポイント」開始

宅配では、利用金額278円（本体価格）ごとに1ポイントがつき、
300ポイントで300円（税込）の値引きとして活用できます。7月4
週から、このポイントに加え、ポイントマーク付き商品のご利用で
「サービスポイント」がつく新サービスポイントが始まります。ま
た8月21日からは保有1ポイント＝1円単位で値引き
ができるようになります。

現在のポイント数や値引きへの活用方法について
は、毎週の納品書をごらんください。



サービスポイント
のマーク。

回収したペットボトルがコープ商品のパッケージに！

いわて生協の店舗で回収したペットボトルは、これまで透明トレイ・
フタの原料になっていました。

この5月からは、回収量の8割を、日本生協連のコープ商品の包材
にリサイクルすることになりました。2割はこれまでどおり透明トレイ・
フタになります。

生協で回収したペットボトルを含む再生原料を一部に使用した包材
のコープ商品には、右のようなマークを表示します。回収や対象商品の
利用で、リサイクルにご参加ください。

対象商品
の一例



エコマーク認定容器
PETフィルムに
再生プラスチック80%
認定番号18140023号

生協で回収したPETボトルをこの袋の再
生プラスチックの一部に使用しています。

INFORMATION

誰もが安心して暮らせる社会をめざして ささえあい募金とフードドライブでお困りの方を支えましょう

子ども食堂の活動を応援する「割引支援」

いわて生協では「子どもの居場所ネットワークいわて」に加盟する子ども食堂団体が、いわて生協店舗で商品を購入する際に2割引とする「子ども食堂割引支援」を2020年から行っています。

2021年度は9団体にのべ57回58万3,173円を助成しました。コロナ禍で子ども食堂の開催が難しく、食品支援が必要な家庭に無料で食品を配布する「フードパントリー」として活動をしている団体も多く、のべ2,734人の支援につながりました。

「子ども食堂割引支援」を活用し、活動を行っている団体を紹介します。

提供できるメニューが 広がり助かっています

～子ども地域よりあい広場わっこの家・青山(盛岡市青山町)～

わっこの家は、2017年に盛岡市の青山地区で開所しました。多世代が交流できる地域の居場所として、月2回の子ども食堂の活動を中心に、地域と子どもたちをつなぐ活動を行っています。

子ども食堂では、食材の購入時に生協の「子ども食堂割引支援」を活用しています。割引支援があることで、品質の良い地元産の食材などを購入しやすく、メニューの幅も広がるというメリットがあります。いわて生協組合員のみなさんの支援に心より感謝を申し上げます。

わっこの家では、今年度より新たな取り組みとして「コミュニティフリッジわっこ冷蔵庫」を始めました。必要とする方はどなたでも利用することができます。また、食料品や日用品の寄付をくださる「サポーター」も募集しています。

わっこ冷蔵庫を通じて、子ども支援や食品ロス問題に関心のある方と、食料品や日用品を必要とする方をつなぎ、地域の助け合いの輪を広げていきたいと考えます。「困ったときはお互いさま」の気持ちで気軽に利用してもらえれば幸いです。



わっこ冷蔵庫は「だれでも」「24時間いつでも」食料品や日用品を受け取れる仕組みです。詳しくはわっこの家ホームページをご覧ください。わっこの家HP <https://wacco.jp/> LINE公式アカウント @293umshc



対象商品を購入・寄付する活動「フードドライブ」

いわて生協のフードドライブは、品質や賞味期限を確保することから、店舗と宅配で対象商品を購入いただき寄付する方式で行っています。

昨年度フードドライブは店舗で2回、宅配で1回取り組み、計6,736点の食品が寄せられました。集まった食品は、地域の子どもの食堂や社会福祉協議会など16団体へのべ28回贈呈し、地域でお困りの方などの支援に役立てられました。

昨年ベルフ山岸でのフードドライブで寄せられた食品を子ども食堂「インクルいわて」へ贈呈し、インクルいわてでは、それらを活用して「フードパントリー」を開催しています。



～フードドライブ今後の予定～

店舗 日時／7月1日(金) 10時～15時
開催店舗／ベルフまつぞの・ベルフ山岸・ベルフ青山・ベルフ牧野林・ベルフ仙北・マリ
ンコープドラ・花巻あうる・ベルフ北上・コー
プアテルイ・コープー関コルザ
※11月15日(火) も開催します。
宅配(班・個人宅配) 10月に実施します。

食料支援に感謝の気持ちでいっぱいです。

～認定特定非営利活動法人インクルいわて～

4月は、子どもたちと直接会って入園・入学・進級のお祝いをしたいと思いましたが、コロナ感染が増えているためフードパントリー(食品をお渡しする形式)で開催しました。新学期で出費も多く大変な時期でもあり大きな支援になりました。2月に実施したセレモニー服のレンタル会での返却に、親子で訪れた新1年生は「学校楽しい!」と元気に弾む声で答えてくれました。また、「おかげ様で娘が社会人になりました。本当にお世話になりました。」という方もおられました。これは支援頂いたみなさまに向けられた言葉だと思います。今後ともご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

<食品を受け取った方の声>

- ・食材が値上がりする中、こうした支援に感謝しながら、子どもにしっかり栄養満点の食事を用意したいと思います。こうして支援くださる方々が世の中にいると思うだけでとても心強いです。
- ・久しぶりに子どもがおやつを食べることができ喜びました。ありがとうございます。

できる事をできる時にお手伝い 一緒に活動してみませんか

「困った時はお互いさま」の組合員どうしの助け合い活動「コープくらしの助け合いの会」は1992年11月に発足し、今年30周年を迎えます。

困った時は、家族を支えるのが当たり前という時代、地域で支え合えたらと、生協の組合員どうしの助け合いが始まりました。現在、組合員どうしだけでなく、地域包括支援センターなどからの依頼が入るようになり、安心して地域で暮らしていくための担い手にもなっています。今回、活動会員のお二人に会に参加された動機や活動の感想をお聞きしました。

定年退職・再就職後、一通り家の片付けも済み、じっと家に居て動かず、ボーっとしていたら頭も身体も痛くなり始めました。そんな折、ご近所の方から「助け合いの会って知っている?」「自分の好きな時に掃除や草取りなどのお手伝いをしている会だよ」「都合が悪い時は断っていいし、少しだけお金ももらえるんだよ」と教えてもらい、じっとしているより何か自分にもできることはないかと会に加入しました。

まずは、託児の活動をしてみて、思った以上に子どもたちと楽しく過ごせました。今は、高齢者宅の掃除・草取りをして、利用会員さんから感謝されるのが嬉しいです。

盛岡西支部の
活動会員
小笠原美津子さん



子育てがひと段落して、仕事を探すのも難しいし、いきなり働くとなるとハードルが高く「自分に何ができるかしら」と悩んでいた時、お友達より「ちょっとのお手伝いでいいよ」「できる事からやってみない」と誘われたことがきっかけでした。利用された方からちょっとした活動でも「ありがとう」と言ってもらえることが嬉しく、こんな自分でも役に立っていると感じて、また活動しようと力が湧いてきます。

今まで家庭にずっといて、いきなり仕事は大変ですが、何かしたいと思っている人は多いのではないのでしょうか。人の役に立ち、喜ばれることができ、自分にとってとても良い時間を過ごしていると思います。

盛岡東支部の
活動会員
橋場 有さん



活動会員募集中

【主な活動内容】

資格・年齢に関係なく、できるところ、できる時間でお手伝い。

清掃・洗濯・食事作り、買い物、話し相手、子どもの見守り、通院介助、草取りなど。

【年会費】

1,000円

【活動費（謝礼）】

1時間目 800円 2時間目以降 500円

《自分のためになる事いっぱい》

- ①生活に張り合いがあって楽しい。
- ②他人や社会のために役立っている感じがする。(家族以外にもお役立ち)
- ③生活と知恵や健康の秘訣を教えてもらえる。
- ④有償の喜び、自分の好きな物に使える楽しさ満喫。
- ⑤人と人とが助け合う事で、信頼関係が築けてお互い元気になれる。

【お問い合わせ】

コープくらしの助け合いの会事務局

(月曜～金曜 9:00～16:00) ☎0120-537-940

健康

ワンポイント



たんぱく質をバランス良く摂取して筋力アップしよう！

筋肉は増やすことができる

筋肉は加齢とともに、減少します。関節や骨を守っている筋肉が減ってしまうことでつまづきによる転倒や、転倒による骨折リスクが高まります。

一度骨折すると治るまでの間、運動量が減少することがさらに筋肉量の低下を招きます。これが進むと、介護や寝たきりにつながる可能性があります。

しかし筋肉は関節や骨と違って何歳からでも、栄養や運動で増やすことができます。筋肉を鍛えることで骨や関節が筋肉で守られて転倒、骨折、腰痛などの回避に繋がります。

筋力アップのための栄養面でのポイント

「様々なたんぱく質をバランスよく食べる」ということがポイントです。動ける体にするために大切な筋肉を作るためには、運動とともに、筋肉づくりの材料であるたんぱく質をしっかり摂取する必要があります。

1日のたんぱく質摂取推奨量は、男性1日60

g、女性50gと言われています。みなさん、100gのお肉を食べるとたんぱく質を100g摂った、と思われるかもしれませんが、実は違います。お肉の中には水分や脂肪なども含まれているため、実際に摂れるたんぱく質の量は、もっと少なくなります。

◆例えば、豚肉100gで摂れるたんぱく質の量は18.3gです。筋肉は摂取されたたんぱく質から作られますが、同じ量を食べても、若い人と高齢者では作られる筋肉の量に違いがあります。若い人と高齢者が10gのたんぱく質を食べた時、若い人はたくさん筋肉をつくることができますが、高齢になると、若い人の半分以下の量しか作れなくなっています。つまり同じくらいの筋肉をつくるには、20gのたんぱく質を食べる必要があります。

◆1日のたんぱく質の摂取推奨量を1食あたり20gを目安に、毎回の食事であたんぱく質を意識しましょう。また、筋肉をつくるためには、た

んぱく質だけではなく、ビタミンやミネラル、糖質や脂質など、他の栄養素も必要です。いろいろな食材からバランスよく栄養を摂るよう、心掛けましょう。

<公益財団法人 味の素ファンデーション栄養講話より>

厚揚げとオクラの 焼き浸し

たんぱく質も野菜も一緒に摂れる副菜レシピ！

材料（4人分）

厚揚げ……………200g
オクラ……………4本（40g）
みょうが……………1個

A

めんつゆ（2倍濃縮）
……………大さじ1と1/2
水……………大さじ1と1/2
おろししょうが…小さじ1

作り方

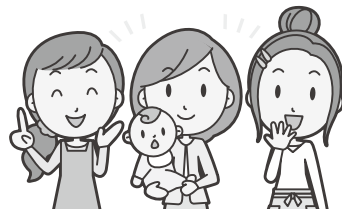
- ①オクラはヘタを切り、一口大の斜め切りにする。厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンを熱し、オクラと厚揚げを入れ、こんがり焼き色がつかまで焼く。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、千切りにしたみょうが、②の厚揚げとオクラを入れ絡め、器に盛りつける。



おすすめ
レシピ

まなびや交流が楽しい!いわて生協のこ〜ぷ委員会 コロナ下でも工夫して、楽しく活動しています

商品の学びを中心に、暮らしについて興味・関心のあることを学べる、いわて生協の組合員活動「こ〜ぷ委員会」。
岩手県内で161のこ〜ぷ委員会が月1回集まり、活動しています。
「うちの子が初めて寝返りうったの〜」「近所にできたケーキ屋さん、すごい行列だよ!」などなど、
おしゃべりを楽しみながらイキイキ活動中です。一緒に活動しませんか。



まだ試食はできないけど、工夫して商品を学んでいます。

いわて生協オリジナルのアイコープ・アイススタイル商品や産直商品を委員会で1つ決め、アイディアを出し合い、様々な角度から学んで周りに伝える「はなまる商品」の活動。コロナ下でも、いろんな工夫をして取り組んでいます。

盛岡西コープ大新こ〜ぷ委員会 【はなまる商品=アイコープ産直若鶏つまれ】
・商品を家に持ち帰ってレシピを考え、料理を作って写真を撮り、翌月に委員会で交流。



味がついていて、
絞出すだけで、
手軽に本格料理!

産直若鶏は、
こだわって
飼育している!

アレンジ料理で
野菜も摂れて、
子どもも喜ぶ!

<おすすめの食べ方>

- ・味噌汁の具に
- ・餃子のたねに
- ・そのまま焼いて
ミニハンバーグに
- ・ピーマンの
肉詰めにも



ピーマンの肉詰め

子育てママの委員会ならではの、カンタン!オイシイ!メニューを考えました。

盛岡南コープ太田&りんごこ〜ぷ委員会 【はなまる商品=「今松野菜生産組合」の野菜】

- ・産地見学に行けないけれど、委員会に生産者の方をお招きして、お話を聞くことができました。
- ・まず、土作りへのこだわりがすごいと思いました。多品種栽培で、収穫と作付けを同時進行で行うため、夏の間は休みなしで働くのだそうです。天候に左右されるので、予定通り収穫出来るかも心配とのこと。大変な仕事だと思いました。

キャベツを見せながら説明する今松さん。今松さんの野菜は、甘くて柔らかい。生でよし、レンチンでよし、煮てよし、焼いてよし!



盛岡北コープさくらこ〜ぷ委員会

- ・「親子で体を動かそう」を企画
広い会場で、入り口と出口を分ける、距離をとるなど細かく対策をとって開催。



私たちの委員会は、1歳から小学生の子どものママたちで、上田・高松周辺で活動をして5年目。人数も増え、5月から2つの委員会になり、さらにパワーアップ!今年も、withコロナで楽しめる企画や活動を発信していければと思います。

さくらこ〜ぷ委員会 佐藤幸恵さん

こ〜ぷ委員会について、詳しくはこちらをご覧ください→
(いわて生協ホームページ)



私たちがおすすめ!アイコープ生乳で作ったヨーグルト

花巻コープ 湯本こ〜ぷ委員会・ミッキーこ〜ぷ委員会



weekで毎週取り扱い

花巻コープの2つのこ〜ぷ委員会では「アイコープ生乳で作ったヨーグルト」のよさを学習し、「そのまま食べるのはもちろん、料理にも使えるね」とレシピを考えました。

ここがはなまるポイント!

- 1 西和賀町・金ヶ崎町の酪農家が生産した生乳を100%使用。地産地消に貢献できる!
- 2 生きて腸まで届くビフィズス菌BB-12入り。手軽に腸活、美容や健康にGOOD!
- 3 酸味がまろやかで優しい味わい。料理にもアレンジしやすい。

ミッキーこ〜ぷ委員会

味噌ヨーグルトの浅漬け

材料

アイコープ生乳で作ったヨーグルト……200g
味噌………50g
生で食べられる野菜………適量

作り方

ヨーグルトと味噌を混ぜ、食べやすく切った野菜をつけて半日~1日で出来上がり。



湯本こ〜ぷ委員会

鶏肉の味噌ヨーグルト焼き

材料

鶏もも肉………50g
生乳で作ったヨーグルト………大さじ2
味噌………大さじ2
にんにくチューブ………1cm
サラダ油・塩………少々

作り方

1. 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、ヨーグルト・味噌・にんにくチューブと一緒にポリ袋に入れ1時間おく。
2. フライパンに油をひき、1を両面焼き目がつくまで中火で焼く。
3. 塩で味を整える。

おすすめ
レシピ

わいわいコープ No.122 に寄せられた声から

わいわいコープに寄せられたご意見・ご質問にお答えします。

Q 宅配で、注文した覚えのない商品が届きました。なぜこのようなことが起こるのでしょうか。覚えのない商品が届いた場合、どのようにすればよいですか。

A 組合員のみなさんからお預かりした注文書の読み込みには細心の注意を払っておりますが、一昨年新しい読み取り機に入れ替えてから誤読と思われるお申し出が発生しています。原因を調査したところ、この読み込みを行う機器は薄い文字でも読み込みができるようになっており、一度書いた後消した部分に薄く残っていた数字(線)や読み込み機内のガラスレンズ面に付着した微細なほこりなども数字と誤認識して読み込んでいることがわかりました。

機器を修理して以降、現在はお申し出等はありませんが、万が一注文した覚えのない商品が届いた場合は宅配センターまでお問い合わせをお願いいたします。誤読(読み取りミス)の場合は、商品を引き取り、全額返金させていただきます。

なお、組合員のみなさまに安心してご注文いただけるよう読み取り機については、毎日の点検・清掃に加え、機器に注文用紙をセットする際にはガラスレンズ面の目視点検を行い読み取りミスを起こさないよう改善をしております。今後ご期待にそえるよう努めてまいりますので、引き続きご利用をお願いいたします。

Q 「夕食宅配サービス」の配達料無料を初めて知りました。病気などで食事が作れない時に便利だと思います。どこに連絡すればいいのでしょうか。

A 「夕食宅配サービス」は、月～金曜、栄養バランスの取れた夕食を、配達料無料でお届けします。ご高齢の方、産前産後で食事の準備が難しい方など、さまざまな年代の方にご利用いただいています。

いわて生協ホームページにも、「今週の献立」「配送エリア」などが掲載されていますので、ぜひご覧ください。



お問い合わせ・お申し込みは
夕食宅配サービス 0120-194-502
月～金曜 9時30分～19時

健康ワンポイント

◆旬の野菜は栄養価が高いため積極的に摂取した方がよいことを改めて知りました。特にキャベツは春の方が栄養価が高いことを知ることができて良かったです。これからたくさん食べたいと思います。(滝沢市・20代)

くらしのまなび「東日本大震災から11年」

◆実際に災害がおこった場合を想定して、確認や準備しておく物を家族で話し合っておく事が大事だなと思いました。(大迫町・50代)

◆語り部活動をしている釘子さんの話が良かったです。震災当時の避難所での生活の様子、何が必要でどのように協力し合っていけば困難を乗り越えられるのかがとてもよくわかりました。(奥州市・30代)

Baby & Kids「ママのおすすめ」

◆きらきらステップに助かっています。わが家も、そろそろ離乳食が始まります。その時に大いに助けてもらおう!!と思いました。(盛岡市・30代)

◆幼児や子どもに食べさせやすい商品がもっと増えると、さらに利用したくなる方が増えると思います。離乳食がこんなに充実しているとは思ってなかったので、もっと早く利用していればよかったなと思いました。(盛岡市・30代)

その他

◆セルフレジが増えて、コープでのお買い物がとても楽になりました！(盛岡市・30代)

◆ラベルなしペットボトル、家族からも好評でした。飲み終わった後、ラベルをはがす手間がない分、とても楽ですよ。ペットボトルとキャップをさっとすすいで分別するだけなので、ストレスフリーですよ。(洋野町・50代)

くらしの中から

SDGs

みなさんの食品ロス削減アイデア

冷凍保存を大活用！

組合員の食品ロス削減アイデア、今回は冷凍保存編です。

初動が大事？！

●買ったものは、冷凍or調理などすぐ処理する。
(釜石市・40代)

食材を冷凍保存

●きのこ、食パンは購入したら冷凍庫で保存。無駄がないです。
(盛岡市・70代)

●生姜はすりおろして、製氷皿で1回分にして保存袋で保管します。
(滝沢市・10代)

●カリフラワー、しいたけは冷凍すると便利です。(盛岡市・60代)

余ったおかずを冷凍

●おかずが余った時や多く買ってしまった時は、小分けにして冷

凍。家族が多いので、それぞれの好みにあわせておかずを何品も作るより、冷凍のおかずを足すようにしています。(北上市・30代)

野菜の皮も冷凍し再活用

●野菜の残り、皮は冷凍してスープのだしに使っています。
(八幡平市・60代)

忘れずに使い切ろう

●冷凍保存食品はまめにチェックしています。(大槌町・40代)



まずは冷凍庫の整理をしてみましょう。

Baby&Kids

ママの
おすすめ

冷やし中華の具にもおすすめ！

柔らかいので、子どもも大好きです。

小神知恵さん(花巻市)

私がおすすめする商品は「アイコープの焼豚ブロック」。岩手県産の豚もも肉を使用していて、地産地消になるのが嬉しいです。好きな厚さに切って食べられるところも便利です。味が染み込んでいて、豚もも肉のうま味もしっかり感じられます。そのまま食べても美味しいです。成長期の子どもにはたんぱく質をしっかり摂って欲しいと思っていますが、子どもも喜んで食べてくれます。

我が家では細かく切って焼豚チャーハンにするのが定番です。これから暑くなってくると、冷やし中華の具としてもおすすめです。

3歳のお子さんと一緒に



《来週配布のWeek6月5週号でぜひご利用ください》
(注文期間：6月20日～6月24日)

coop 焼豚ブロック

185g

本体 398円

(8%税込429円)



子どもには、ひとり立ちする前にいろいろな力をつけさせてい
いですね。生活と密着しているお金に関することもその一つ。
お金の管理を身につけることは、幸せな人生を送るため
に、欠かせないことではないでしょうか。

「どうしたらいい？子どもへ
のお金の教育」を、くらしとお金の
プロ、ファイナンシャルプランナ
ーの戸田節子さんから学びます。



日時：**7月5日(火)** 10:30～12:00

講師：**戸田節子さん**

(ファイナンシャルプランナー/盛岡市在住)

参加費：**無料**

【会場参加】

岩手県民情報交流センター

「アイーナ」研修室812

定員：30名

(定員になり次第締め切り)

託児：あり(無料・申込フォームよりお申込み
ください)

【ライブ配信参加】

●アイーナ会場の講演をライブで配信しま
す。ご自宅から、パソコン・タブレット・ス
マートフォンなどから参加することがで
きます。当日の質問もチャットで受付し
ます。

●開催1週間前に、お申込みの方に当日の
URLをお送りします。

お申込み方法：フォームからお申込みください。

お申込みは、右のQRコードもしくはURLから、フォームを開いてお申込みください。

<https://forms.gle/ag2xGN9gWfsYB76v7>

お申込み締め切り：6月24日(金)



見逃し配信学習会情報

ウクライナ情勢の今と憲法9条

「9条では国は守れない」「今こそ軍備増強が必要」って本当でしょ
うか。大国に翻弄され血を流し続けるウクライナの歴史と、プーチンの誤算
によって長引く紛争、そしてこの世界の現状に対して日本国憲法9条が果
たせる役割とは。5/3憲法集会の、ジャーナリスト伊藤千尋さんの講演
を見逃し配信。

右のQRコードまたは下記URLから

<https://www.youtube.com/watch?v=B9-WpJwMU44>



芸人が伝える原発事故の真実

「さよなら原発岩手県集会」の講演が見逃し配信中。芸人の「おしどり
マコ・ケン」さんが、独自取材から見える原発事故と国や東電の対応の現
実を伝えます。アルプス処理水についての報告も。参加した方からは「と
にかく話が上手くて面白かった」「家庭で子どもに話すことが大事と感じ
た」など。

右のQRコードまたは動画共有サイト

You Tube検索画面より「岩手県消団連」で検索



ユニセフ ウクライナ緊急募金



いわて生協はユニセフを応援しています

1,235万6,653円 (4月20日現在)

ご協力ありがとうございます。

みなさんから声も寄せられています

◆緊急募金に多くの協力が寄せら
れていて、自分も含め多くの方々
が同じ気持ちでいる事を改めて感
じました。早く終わってほしい、そ
れだけです。(矢巾町・50代)

◆とにかく1日でも早く、安心してウク
ライナの方々が自国で暮らせる日
が来ることを祈るのみ。せめてもう
一度募金したいと思い、記入いたし
ました。(北上市・60代)

ユニセフ ウクライナ緊急募金

宅配の注文書で

2 7 0 1 1 □ 100円

注文期間 6/17(金)まで

- 6桁番号記入欄に注文番号を右詰めで記入。
- 数量1で100円、5で500円となります。
- おひとり何口でもご協力いただけます。
- @コープでも注文できます。

わいわいコープ No.123

クイズ&アンケート

組合員活動チーム行

7月1日(金)締切

■クイズの答え

--	--	--	--	--

コープ

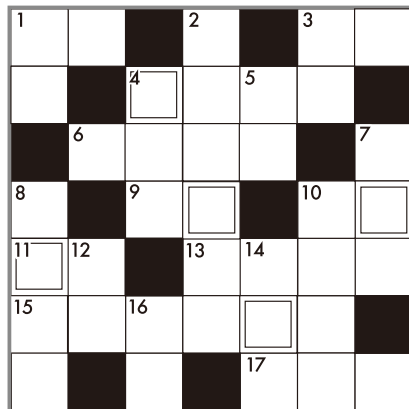
■アンケート

今回の記事で興味・関心を持ったこと、感想など

お名前				組合員番号 または電話番号		
年 代	代	市町村		希望するプレゼ ントに✓印を	☐ 宅配値引券 ☐ コープ商品券	

※この個人情報はプレゼントの発送、申込み・意見・質問への回答、関連した情報をお届けに使用します。アンケートの内容は生協の発行物に掲載する場合があります。

クロスワードクイズ



クイズ正解者から抽選で30名に
宅配値引券またはコープ商品券500円分
をプレゼント!

- ・左の用紙を切り取り、宅配担当者または
店舗サービスカウンターへ。
- ・郵送・FAX、ウェブフォームからもどうぞ。

<https://forms.gle/wk4B47pYMkvG1svs8>

FAX 019-687-1117

〒020-0690 滝沢市土沢220-3



クイズ 二重枠の文字を並べ変えると?
●ヒント コープのこと、もっと知ってほしい!

1. 5月はサツキ、6月は〇〇月
3. 梅雨の時期の必需品
4. お弁当やおやつを持って出かける行事
6. 黙読⇄
9. 都…府県
10. 窮鼠猫を…
11. マリー・アントワネットの夫、〇〇16世
13. 人気児童書、〇〇〇〇ゾロリ
15. 演劇や合唱など発表する校内行事。
現在は「学習発表会」としていることが多い。
17. スイスで2年ぶりの5月開催、世界経済フ
ォーラム年次集会、通称〇〇〇会議

1. 既婚女性はハミセス、独身は
2. 赤勝て!白勝て!
3. 将棋の駒、斜め前方、斜め後方にいくらでも
進める
4. 映画の終わりに表示される、製作者・監督・
小道具係などの名前を列挙した一覧、〇〇〇
ロール
5. 靴を数えるときの単位
7. 赤ちゃんの下着、使い捨ての紙〇〇〇
8. 教会やコンサートホールにある鍵盤楽器、
パイプ〇〇〇〇
10. 今月は赤字!家計の収支を記録する出納帳
12. 来る⇄
14. 木や竹など浮力のあるものをつなぎ合わせて
水上に浮かべ、運搬などの目的に使用するもの
16. ピアノは鍵盤楽器、ギターは…楽器

◎前回No.122の答えは「ハビママ(ハビママコープ)」でした。
当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。



* 2 2 0 6 0 4 3 3 8 *