



いわて生協の被災地支援活動

広がるふれあいサロン

みんなでおしゃべりし、
楽しく過ごそう

沿岸被災地での「ふれあいサロン」。7～9月は120回開催し1239人が参加、ボランティア参加は495人でした。内陸に避難されている方を対象とした「ふれあいサロン」も継続(現在は盛岡・滝沢の4会場、全国の生協の主催・協力で「夜のお茶っこ会」や「夕涼み会」も開催されました。



コープかながわ・コープとうきょうの支援で「夕涼み会」を開催。(写真は、7月28日、陸前高田市二日市仮設団地での「夕涼み会」)

仮設のみんなで自主開催してま〜す!

..... 赤沼好恵さん(宮古市)

生協のボランティア募集説明会に参加し、各地で「ふれあいサロン」が開催されていることを知りました。「ここ(宮古市田老榎内仮設団地)でもやりたい!」と手を上げ、6月からスタート。今回(9月4日)で4回目となりました。

飲み物やお菓子のほか、手芸をやる場合はそれに必要な道具や材料なども生協からもらえます。今日は「ぬりえ」。みんな童心に返って真剣な表情で手を動かし、それと同時に口も動かして笑いが絶えませんでした。やっぱり、こうしてみんなと顔を合わせて話したり、何かする機会があるといいですね。10月は「たこ焼きパーティー」をする予定です。



四季折々の花や猫の絵をぬりえ。「何十年ぶりかなあ」「この花は何色だっけ?」。



「じゃーん!」「きれいだね。ステキ!」塗り終わった作品を見せてあげて。

生協は、私たちの活動の太い幹です

.....「ひこばえを守り育て隊」代表 葉澤ちえ子さん

大船渡で被災し、避難所暮らしを経て一関へ移り住みました。「みなし仮設」では情報の受発信の機会がなく、被災者どうしの交流が必要だと思い、新聞等で呼びかけて交流会を開催。半年くらい続けたあと、これからは生活再建を重心にと、自分の趣味である手芸を通じたグループを作って活動しています。活動費用の補助、そして作品の販売と、生協は私たちの活動の太い幹になっています。

※ひこばえ…樹木の切り株や根元から生えてくる若芽のこと。太い幹に対して、孫(ひこ)に見立てて「ひこばえ(孫生え)」という。



葉澤ちえ子さん(左端)と新沼美佳さん(右端)は、大船渡から避難。中のお二人は「手芸なら手伝える」と参加しています。



●「ひこばえを守り育て隊」では、毛糸(できればアクリル100%)を集めています。連絡先は葉澤ちえ子さんへ
019-603-3086



集まっておしゃべりしたり
活動することを応援!

グループ活動費用補助

- 1 被災地や内陸に避難された方が5人以上集まるとのサークル活動やお茶会、1日講習などが対象。
- 2 材料費・会場費として、1回につき3000円を上限に補助。1か月4回まで。
- 3 代表者はいわて生協組合員に限りません。ほかの参加者は非組合員でもOK。
- 4 2013年3月31日までの予定。

忘
れない

伝
える

続
ける

つ
ながる

7～9月の
活動報告

コープ・ボランティアセンター（CVC）が主催し、7月に6回、8月に5回、9月に7回運行。陸前高田市と大槌町で、ひまわりを植える作業や草取り、畑や花壇の整備などを行いました。このバスボランティアは、昨年6月からこの9月末までで79回となり、参加はのべ3,140人にのびります。



陸前高田の「ひまわりプロジェクト」では、戸羽市長も一緒に作業。

6月から宮古市内で運行している移動店舗「にこちゃん号」は、全国の生協からの支援で購入できました。一日約100人のご利用があります。釜石・大槌地域でも10月下旬から、大船渡・陸前高田地域では11月から運行予定で、車両購入のための募金を実施中。ぜひご協力ください。

- 店舗／レジ横の募金箱へ
- 共同購入／OCR注文用紙の左上の専用注文欄で。1口500円。

9月28日現在 **412万7,070円**
11月30日まで実施します。



たくさんの方から「買い物に不便していたので、とても助かる」との声が。

行って感じることがある！

バスボランティア参加は、のべ3140人に

みんなの募金で釜石・けせんにも「にこちゃん号」を走らせよう！

移動店舗で被災地の買い物支援

車がないので、助かります

宮古・山田で無料買い物バス運行



「車を持っていないから助かる。毎週利用しています」「無料はありがたい」と喜ばれています。

買い物支援の一つとして、7月から「無料買い物バス」を宮古市と山田町で運行。移動店舗「にこちゃん号」（左下）で回りきれない仮設住宅64か所と生協のお店（マリンコープドラあるいはベルフ西町）を結んでいます。9月末までに約1,000人が乗車されました。

「商品の利用を通して支援を」と、被災地の復興メーカーや福祉作業所の商品、仮設住宅のグループの手作り品などを積極的に取り扱っています。店舗では、3月に続いて9月にも「復興応援商品コーナー」を拡大して取り扱いを増やし、ボランティアが販売。共同購入では今年度も「あい・ばーく」と毎月第3週の「Week」で復興応援商品をご案内しています。



9月7日～10日、店舗でボランティアが復興応援商品を紹介し販売。



共同購入で取り扱う際、商品に番号シールを貼る作業をボランティアの手で。



収入を支援し、生活再建の力に

復興応援商品の販売支援

東日本大震災支援募金**5,502万1,725円**

（9月20日現在、日本生協連からの支援金を含む）

2,000万円を岩手県へ義援金として贈呈（昨年5月）。残りを「復興支援基金」として支援活動に活用しています。※11年度は、1,947万5,153円を活用しました。



●12年3月21日～9月20日の「復興支援基金」の活用状況

支援内容	費用
被災地でのふれあいサロン（バス代、運営費など）	330万9,953円
炊き出し（運動会、夕涼み会、夏祭りなど）	29万2,912円
被災地でのお楽しみ企画（交流会、バスツアーなど）	98万4,991円
グループ活動費用補助（101件）	87万4,572円
CVCバスボランティア（バス代、ニュース費用など）	56万7,698円
被災地の手作り品販売支援（送料、資材など）	5,457円
七夕カードプレゼント（チラシ、お菓子代）	71万7,905円
計	675万3,488円

放射性物質の自主モニタリング検査結果

12年度は9月20日までに産直品18品目、アイコープ・アイススタイル商品74品目、市場流通品25品目の放射性物質自主モニタリング検査を行いました。いずれも「検出限界値未満」でした。（検出限界値は放射性セシウム134・137は10Bq/kg、放射性ヨウ素は20Bq/kg）



放射能測定器を品質管理室に導入しました

7月まではすべて外部機関に委託していましたが、いわて生協内にも検査機器を導入し、8月6日より検査を実施しています。

品質管理室での検査のようす。

商 品 の お 知 ら せ

7月30日発売

coop 三陸産鯖ほぐし

150g **348円**

三陸産の鯖を使用し、簡単・便利に使えるフレークにしました。ふりかけ、おにぎり、山菜との和え物、パスタなどにどうぞ。製造はパワー・ブレンド（金ヶ崎町）。



9月12日発売

coop 目抜塩麹漬

1切 **160円**

coop 赤魚塩麹漬

1枚 **150円**

製造委託先の佐勇水産（石巻市）の本工場再建記念開発商品として発売。塩麹は、アイコープ特級醤油の製造元「内池醸造」のもの。一関コープ「つくってみる会」が試食・検討し、塩分を9%に決定。



10月1日発売

coop のむヨーグルト

1000ml **248円**
500ml **168円**

プロバイオティクス乳酸菌 Bb-12（ビフィズス菌）使用。生乳比率は66%、ごくごく飲めるすっきりした味。製造は湯田牛乳公社（西和賀町）。

※「サンネットコープ生乳で作ったのむヨーグルト」製造中止にともない開発。



10月22日発売

**coop あらびき
ゴトウさくらのウインナー**

100g（4本） **228円**



親鶏「純国産鶏ゴトウさくら」を原料に使用。あらびきで肉の旨みを引き出し、香辛料をきかせました。製造は岩手畜産流通センター（紫波町）。

理 事 会 だ よ り

12年度第2回（7月13日）・第3回（8月20日）・第4回（9月14日）の定例理事会から、おもな内容をお知らせいたします。

職員の不正問題についてのおわびと対策

葬祭事業の職員による不正問題では、組合員のみならず、関係者のみなさまの信頼を大きく損なう事態となりましたこと、深くお詫び申し上げます。大変申し訳ございませんでした。

再発防止策として、「領収書管理の強化」「請求書発行日から20日以内の支払いの期日管理の徹底」「金融機関を通しての利用代金のお支払いのお願い」を決め、取り組んでおります。

県内15会場での組合員説明会では、参加された方々から、きびしいご意見とともに励ましの声もたくさんいただきました。今後、組合員のみなさんの信頼を裏切る行為を二度と発生させない組織づくりに、役職員が一丸となって取り組んでまいります。

1. 職員の不正問題について、再発防止策を検討し決定しました

葬祭事業の職員による不正問題をうけて、再発防止策を検討し決定しました。

2. 第7次中期計画づくりに取り組みます

第6次中期計画（09～11年度の予定が、東日本大震災により10年度で終了）・震災復興2か年計画（11・12年度）の到達点を確認し、あらためて中長期的（＝2020年）にありたい姿を描きながら第7次中期計画（3か年）を策定します。より多くの組合員と常勤者が参加して取り組みます。

3. セリオホール牧野林を開設します

滝沢地区の組合員の要望にこたえ、また、「セリオホールみたけ」の補完施設として滝沢村牧野林地区に開設します。2013年3月の事業開始をめざします。

4. 古紙回収システムをベルフ仙北に導入しました

9月29日、古紙回収装置をベルフ仙北駐車場の一角に設置しました。古紙1kgにつき2ポイントを組合員カードに付与します。利用状況を見て、他店への設置も検討します。



5. 秋のコープのつどい・お茶会を開催します

- 秋のコープのつどい：10月29日（月）～11月18日（日）
- お茶会：11月5日（月）～12月9日（日）
- テーマ：①がんばろう！岩手・みんなで応援商品
②2020年ビジョンをつくろう！こんなくらしや地域、生協だったらいね
- ホームページ上での「ネットつどい」も開催します。

いわて生協の現況 （12年9月20日現在）

供給高	出資金	組合員数	班員数（個人宅配含む）	ユニセフ募金
179億6,763万円 （12年3月21日からの累計、計画比100%）	73億5,077万円 （11年3月20日から2億2,536万円増）	21万703人 （12年3月20日から4,927人増）	7万958人 （12年3月20日から935人増）	9万2,970円 （12年3月21日～8月20日）

環境関連データ （12年4～9月度の 店舗・共同購入の リサイクル回収量・ 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」	ペットボトル 「すすいでラベルを取って」 「キャップも回収」	卵パック 「底とフタに切り離し、 重ねて」	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」
83万5千枚 （前年比97%）	440万2千枚 （前年比105.7%）	96万9千本 （前年比116.2%）	54万1千枚 （前年比101.3%）	10トン （前年比121%）	340万5千枚 （9月度節約率54%）



岩手県栄養士会会員
岩手県食生活研究会主宰
岩生活コンサルタント
下田田美子さん
(盛岡市)

「食べない」のではなく 「食べたくない」から!?

「離乳食がすすまない」「遊び食べがはげしい」など、
すんなり食べてくれずに苦労することもありますね。
改善のヒントをお聞きました。

まずは食事時間をととのえて

離乳食を食べない一番の理由は「おなか
がすいていないから」。時間をかけすぎたり、
少しずつ何回もあげていると、次の食事時間
になっても当然おなかはすいていません。食
事時間を生活リズムの中心にすれば、起床や
就寝、遊びなどのリズムも自然とととのいま
すよ。



「だし」のうまみでおいしく

豪華な食材を使ったり、手の込んだ離乳食
を作る必要はありませんが、「だし」だけは
手作り。だしを使うと薄味の習慣がつき、
この時期に必要な、日本食の嗜好を覚えるこ
とができ、また、だしのうまみでだ液の分泌
が促され、料理が飲みこみやすくなります。

簡単 かつおと昆布のだしのとり方

〈材料〉水1500ml(差し水に100ml使用)、
かつおぶし20～25g、昆布10cm角

- ①水を入れた鍋に昆布を入れ弱火にかけ、
沸騰直前に昆布を取り出す。
- ②①に差し水を入れる。
- ③かつおぶしを入れて2分放置し、濾す。

乳児(離乳完了ごろ)の生活リズム

6:30	7:00	9:30	11:30	15:00	18:00	21:00
起床	朝食	母乳 ミルク	昼食	おやつ	夕食	母乳 ミルク 就寝



鮭

これからが旬の
イチオシ食材

体内では合成できない必須アミノ酸
や抗酸化作用のあるアスタキサンチン
などが豊富。白身魚なので、離乳食に
もおすすめ！岩手や北海道産の天然の
鮭を選びましょう。

4 協 同 組 合 っ て ?

岩手の生協の始まり

いくた
幾田トモさん
(盛岡市)

1969年盛岡市民生協
創立時、常務理事に就
任(～80年)。このとき
57歳。1985年まで長き
に渡り生協活動に携わ
りました。現在も
共同購入を利用。



牛乳を安く手に入れたい!

昔は、主婦のほとんどは家事をして
いて外に出ることもなく、みんなで集
まって何かするなんてことはありません
でした。もちろん、「協同」の言葉
も意味も知らずにすごしておりました。

1960年代に入ると、高度経済成長に
ともなう物価が高騰。中でも、牛乳
の値上がりが大問題になりました。

あるとき、岩手大学でお話し合いが
あると聞き、近所の方々と行ってみま
すと、盛岡市上田地区にお住まいの県
の助産婦会長の金野ハルノさんと女性
が数人、それと大学生協の加藤善正さん
がおりました。私はみなさんの目の
輝きにハッとしました。そこで、牛乳
について、その効果や母体・子どもに
必要な栄養であることなどをお聞きし
ました。

そのような会を重ね、「みんなでま
とまって安く牛乳を手に入れよう」と
上田地区の主婦が中心となり仲間を集
め、1969年に「盛岡安く牛乳を飲む会」
をつくったのです。

輪が広がって「生協」に

これが共同購入の始まりでした。配
達や集金の方法、仲間を増やす活動も
みんなの知恵と力を合わせて。です
から自然と集まるようになり、集まれば
おしゃべりし、あれもこれも安く買
いたいねと要望が増えていきました。

この活動が大きく広がり、同年11月、
2672人の生協設立賛同署名を集め、「盛
岡市民生協」を創立しました。

一人ひとりの活動によって

「よりよいものをより安く」「一人は
万人のために、万人は一人のために」
「協同することの大切さ」などなど、
うなずけることなのですが、共々に活
動しなければ、輪は大きくなりません。

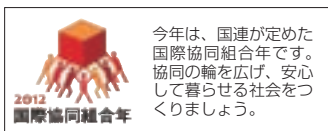
困難もありましたが、今思えば、私
はみなさんとともに充実した日々をす
ごしていたんですね。

協同組合クイズ

盛岡市上田地区の主婦が中心となって
初めて共同で購入した食材は?

- ①卵 ②酒 ③牛乳

(佐藤◎々景)



Let'sコープ

組合員が参加している
さまざまな活動を紹介します。

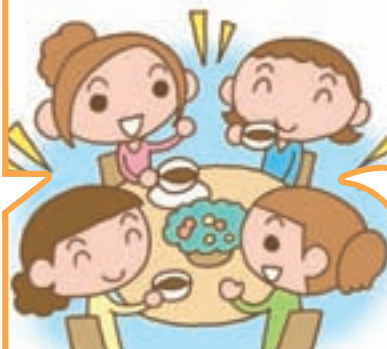
ワイワイ楽しく
やってまーす!

楽しくって、ためになる!

盛南コープ・古舘つばめ委員会

月に一度集まり、商品学習や産地・工場見学などを行っています。と言っても、調理しながらレシピを教えあったり、見学のあとにはランチしたりと、まるで女子会。

仕事を持つメンバーは、忙しさのあまり「もうやめようか」とくじけそうになったこともありました。でも逆にこの場が家事・育児から離れてリフレッシュのひと時になることも。みんなに会いたい! 楽しい! そして、ちよつとためになる! から「こ〜ぶ委員」はやめられません! ♥



「こ〜ぶ委員会」ってな〜に?

生協商品やくらしの関心ごとをおしゃべりしたり、産地見学や商品学習などを行います。それが、自分たちのくらしをよくしていくことにつながります。「こ〜ぶ委員」には組合員ならだれでもなれます。



想像をはるかに超えるもやしの量に、一同驚き!



盛南コープの今年度おすすめ商品は「産直さくら卵」。念願かなって初見学。白衣を着ていざ!

6月21日

「アイコープもやし」の製造委託先の太子食品と、「産直さくら卵」の産直先、浅沼養鶏場を見学。

6月28日

新たな産直提携先、紫波農園との第1回産直交流会に参加。



内澤祥子副理事長(右から2番目)といっしょに。麦わら帽子は紫波農園からお借りしました。

8月30日

こ〜ぶ委員会開催後、産直施設「紫波農園」にてランチ♥



6月の産直交流会で来たとき、「いつかここでランチしたいね」と話が盛り上がり、実現。みんなでやりたいことを見つけるのも楽しみの一つです。

お友だちといっしょに
何かがやってみたい人
「こ〜ぶ委員会」にぜひ参加しよう!
お問い合わせは組織本部へ
☎019(600)8266(月〜土 9〜18時)

わがやの節電コンテスト 大賞発表!



7月に「私の家ではこんな節電をしています!」という節電アイデアを募集したコンテストで、3名(265名中)が大賞に選ばれました。この取り組みを参考に、引き続き節電をすすめましょう!

もはや 達人で賞



菅野章枝さん
(一関市)

- 煮物は沸騰したら火を止め、鍋ごと新聞紙に包み、発泡スチロール箱に入れて保温。
- 炊飯器の電源は炊き上がる10分前にOFF。
- 作りおきの温めたいおかずはラップに包み、炊飯器の中に入れておく。



- コタツはファンヒーターから風を送って使用。など

地道に がんばって いるで賞



高橋人美さん
(北上市)

夕食の下ごしらえや翌日のお弁当の準備などは、夕方からの明るいうちに済ませ、お風呂も帰宅後、次々と入ります。休日は夕食前にお風呂に入り、家族そろってゆっくり夕食を楽しんでいます。

ユニーク で賞



熊谷ユカさん
(宮古市)

お米を一度に8合炊き、1食分ずつラップで包み、冷蔵保存して2〜3日で食べきる。電子レンジで温めれば、いつでも食べられます。



催しものガイド



文化鑑賞会クオレ

●毎月の会費（1,575円）で、様々なジャンルの演目を楽しむことができる鑑賞会。
加入はいつでもでき、入会金は1,000円。例会時は託児あり（有料：1人500円）。

第41回例会 クオレ特撰寄席2012



テレビでも人気の名人たちがクオレ特撰寄席に登場します。

と き：11月6日（火）14時開演・18時開演
ところ：盛岡市民文化ホール大ホール

第42回例会 ミュージカル ミス・サイゴン



「子を想う母の“究極の愛”」を描いた
必見のミュージカル超大作。市村正親
ほか豪華キャストが出演。

と き：13年1月16日（水）13時開演
18時開演
17日（木）13時開演
ところ：岩手県民会館大ホール

*この例会のみ、クオレ会員2,000名（9/20現在1,919名）になり次第、
会員募集を締め切ります。お早めにお申し込みください。
*岩手県民会館提携企画。チケットの一般発売もあります。

第43回例会 ミュージカル ウエディング・シンガー

愛と笑いと感動が詰まった幸せいっぱいのミュージカルコメディ!!
出演は井上芳雄、高橋愛、大澄賢也ほか。

と き：13年3月27日（水）18時30分開演、28日（木）14時開演
ところ：岩手県民会館大ホール

宮古コープ復興まつり Part2 ～笑顔・元気・絆～

宮古・山田・田野畑・岩泉地域の被災された生産者・メーカーさんの商品販売や、
地域の芸能などお楽しみ企画満載!

と き：11月3日（土・祝）9時30分～16時
ところ：マリンコープドラ1階駐車場

お問い合わせ先 ● いわて生協組織本部 ☎019-603-8299（月～土 9時～18時）

南昌荘だより



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

- 入園料／大人200円
小・中学生100円
- 抹茶・コーヒー／各400円
（いずれもお菓子つき）
- 開 館／10時～17時
催し物最終日の展示は16時まで
- 休館日／月・火曜日



盛岡市清水町13-46
☎・FAX 019-604-6633

紅葉のライトアップ

11月14日（水）～18日（日）
20時まで特別開館

庭園のライトアップを今年も実施! 夜に見る紅葉も情緒があります。昼間とは一味違う幻想的な雰囲気をお楽しみください。

小田代直子コンサート

11月14日（水）13時30分～14時30分
宮古市在住。今年の産経民謡大賞で内閣総理大臣賞を受賞。

*いずれも入園料のみでお楽しみいただけます。

山口流 篠笛の演奏

11月15日（木）18時～19時
雅な笛の音をお楽しみください。

がんばろう! 岩手 チャリティーコンサート

- チケット 大人1500円、小・中学生1000円（入園料・抹茶・お菓子つき）
- 定 員 各60人（定員になり次第締め切ります。お早めにお申し込みください。）
- *売り上げの一部を東日本大震災支援募金に寄付させていただきます。

二胡のコンサート

11月16日（金）18時～19時
奏者は陳 為（チン・イ）。中国の名曲や
なつかしい日本のメロディーをどうぞ。

ラトゥール・カルテット

11月18日（日）18時～19時
ヴァイオリン（山口あうい・馬場雅美）、ヴィオラ
（熊谷啓幸）、チェロ（三浦祥子）による弦楽四重奏。

第24回カナン園ひつじ工房アドナイ・エ展

10月25日（木）～28日（日）

第10回ぬくもり手しごと展

10月26日（金）～28日（日）

手しごと展 ～布と針で遊ぶ～

手づくりの部屋 11月 2日（金）～ 4日（日）

森の木の実りスズ展（体験コーナー有／最終日15時終了）

11月 8日（木）～11日（日）

10人手づくり市

11月10日（土）～11日（日）

秋田の手しごとin盛岡

草木染 七宝 灯り 11月16日（金）～18日（日）

*主催者の都合により変更になる場合もあります。



「運動会の昼食炊き出し」に涙

前号(7月号)の復興支援報告で、「小学校運動会の昼食400食を炊き出し」の記事を読み、涙が出ました。児童の心に寄り添った支援を今後ともお願いします。

また、産直牛乳の記事では、福島第一原発事故による産直牛乳生産者の方々の苦悩が大変なものだと知り、生産者も消費者も安心して暮らせる日が来ることを信じて、がんばっていきましょう。

釜石市 高田あきさん

釜石にも来てください

宮古での移動販売。何とすばらしい復興支援でしょう。それも「にこちゃん号」という名前の通り、買い物客がみんなににこ笑顔で、とてもよい取り組みですね。釜石にも来

てくださいね。私も応援しています。

釜石市 工藤昭子さん

ボランティアさんに感謝!

米崎中学校仮設住宅に住んでいます。コープ・ボランティアセンターなどのみなさんに「米崎ヤルキタウン」の畑づくりと通路の整備をしていただき、感謝しています。私も一区画を借りて、野菜作りを始めました。野菜の成長を見るのがとても楽しいです。本当にありがとうございます。

陸前高田市 石井和子さん

◆「コープ・ボランティアセンター(CVC)」には、現在650人が登録し活動しています。登録いただいた方には、ボランティア募集のニュースをお届けします。ご希望の活動に申し込み、活動しましょう。組織本部へお問い合わせ、お申し込みください。

☎019(606)8069(月～土9時～18時)
本誌10・11ページでもご覧ください。

利用することで応援!

産直牛乳を開発当初から利用しています。産直牛乳以外の牛乳では満足できないと思うほどのファンで、折にふれ、生産農家のご苦勞を心配しております。前号に掲載されていた牧草の問題や廃用牛の問題は、いつか、いつになつたら解決できるのでしょうか。心が痛みますが、とにかく利用することで応援しています。

盛岡市 福島勝子さん

支援につながっているんだ

前号(7月号)の復興支援報告で、こんなにもいろいろな支援の方法があるのかと感心しました。何かできないかと考えてはみたものの、何もできないとあきらめ半分だった私は、「共同購入で牛乳を注文して、購入して毎日飲むことも支援につながっているんだ」と、少しうれしくなりました。

盛岡市 中村紘子さん

もっとお知らせして

ヘルフ牧野林で天ぷら油の凝固剤を購入したとき、レジの人から「使用済みの油を回収していますよ」と教えてもらいました。私のように回収していることを知らない人もいると思うので、もっとお知らせしてはどうでしょうか。

滝沢村 兼平純子さん

◆家庭の「使用済み揚げ油」は、一度濾し、透明な500mlペットボトルに入れ、店舗サービスカウンターが共同購入班担当へお渡しください。ペットボトル1本につき、店舗では組合員カードに2ポイント、共同購入では利用高ポイントが1ポイント加算されます。なお回収した油は、いわて生協本部にある施設でバイオディーゼル燃料に精製。現在、共同購入トラック25台で使用しています。

共同購入で大助かり!

わが家の自宅の目の前にあつたス

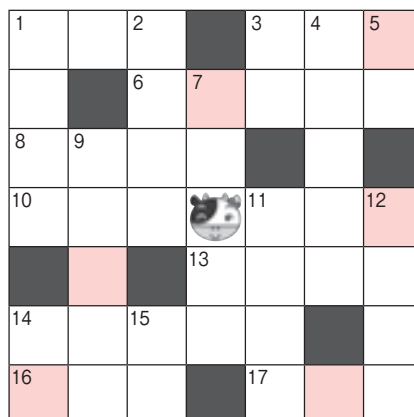
➡ヨコのカギ

- ① ニワトリのひな。新人のこと。
- ③ 北海道に生息する大きな動物。
- ⑥ ストレス解消。
- ⑧ リサイクルしよう!
- ⑩ 食物____が豊富な海藻類や豆類。
- ⑪ イタチの仲間。毛皮は高級品。
- ⑬ 命を奪わず捕まえます。
- ⑭ 偏見を持つ人は、これをかけて見ている?
- ⑯ 意見が一致すること。
- ⑰ 新聞や雑誌の囲み記事。

↓タテのカギ

- ① まずい状況になった時に出るもの。
- ② ____先に立たず。
- ③ ひのき。またはひのきの葉。
- ④ 運動場や競技場。
- ⑤ 増すこと、増えること。割____。
- ⑦ 英語だとスリー。
- ⑨ 足柄山出身の力持ち。
- ⑪ オスはめったにいない。
- ⑫ カスタード____、生____。
- ⑬ 栗の実を守っています。
- ⑭ 白と黒の石を打つこと。
- ⑮ 兄弟姉妹の娘。

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円分を応募総数100通ごとに10名様にプレゼント



問題 □の6文字を組み合わせると、どんな言葉になるでしょう?
(ヒント: 人気ナンバーワンの産直商品)

クロスワードパズル

● 抽選日 11月20日

- ・抽選日に間に合わなかったおたよりは、次号の抽選日に次号応募分と一緒に抽選します。つまり、すべてのおたよりが必ず1回抽選の対象となります。
- ・解答(カギの答えがすべてマス目に入った状態)をご希望の方は応募の際にお書き添えくださるか、ご連絡をいただければ差し上げます。

「パーが閉店し、老体にムチ打ちながら、リュックを背負って、遠くのスーパーまで買い出しに出かけていました。友人から生協の共同購入をすすめられて利用を始めたところ、大助かり。「お刺身はどうか」と思いましたが、味が良いのでたびたび注文しています。うなぎやウニも大変おいしくいただきました。感謝しています。

花巻市 佐藤ティさん

家事に悪戦苦闘、妻に感謝！

現在、妻が妊娠中です。つわりに苦しんでいるので、家事を引き受けたのですが、悪戦苦闘の毎日です。そんな折に教えてもらった「時短ゆで卵の作り方」。研いだ米といっしょに炊飯器に卵を入れて、スイッチを押すだけ。ホントに助かっています。毎日弁当にゆで卵が入っています(汗)。いつも家事をしてくれている妻には感謝です。

というわけで、家事下手を助けてくれるようなコーナーをハローコープに作ってけるとうれしいです。

宮古市 阿部 剛さん

私のおすすめは「食べる煮干」

前号(7月号)で紹介された「アイコップしつとりみそ雁月」。私も同じ意見で、ヒット商品ですね。あ

のサイズであの値段！6歳の娘も「おいしい♡」と食べています。

私のおすすめは、「食べる煮干」。妊娠中に食べるよう心がけたのが始まりです。今では、手で砕いて納豆に混ぜたり、子どもの弁当の日は、これも手で砕いてご飯に混ぜて醤油を少したらしおにぎりになっています。カルシウムがとれて、便利な商品です。

滝沢村 長内めぐみさん

co-op 食べる煮干 60g 198円



まるごと食べられる瀬戸内海産煮干です。そのままおやつに、また調理にもどうぞ。

初めて知りました

前号(7月号)の「口コミ情報局」で、生協でも牛乳配達を行っていることを初めて知りました(知ってる人、少ないかも...)。以前から、子どもに「配達牛乳とって」と言われていたので、詳しく聞いてみようと思います。

滝沢村 高村真樹子さん

◆いわて生協の「朝配達牛乳」は、産直の生協牛乳など10種類の中から、お好きなものを週3回、玄関先までお届けする便利なくみ。詳しくは、共同購入事業部へお問い合わせください。フリーダイヤル0120(8005)2553(月

(金9時~19時半、土9時~18時)

★星子のお料理ブログ(ぜひ見てみて)

8月に「産直米がすすむ！お料理教室」に参加しました。講師の千葉星子さんは、写真やテレビのままの可愛らしさで、どつても頑張りやのママさんでした。教えてもらったレシピは、いつもの材料なのに目先が変わっていて驚きました。早速、家でも作ったところ大好評でした。「eフレンズ」に、星子さんの「お料理ブログ」がありますが、上手にコープ商品が使われていて、どれも簡単。ぜひ、みなさんも見てみてくださいね。

奥州市 鈴木弥栄子さん

◆「eフレンズ」も「★星子のお料理ブログ」も、いわて生協のホームページからアクセスしてご覧になれます。
◆「eフレンズ」とは、生協が提供するインターネットサービスのこと。生協の組合員で、eフレンズに会員登録すると、商品をパソコン上で見ながら注文ができた、メニューのヒントとなるレシピを検索したり、投稿することもできます。



前回の答え

答えは「カキゴオリ」。応募総数は524通、正解は497通でした。

当選者(敬称略)

(一戸町) 釜石周子/(九戸村) 佐藤くみ子、三春依子/(久慈市) 岩泉聡美/(普代村) 鎌倉リエ/(田野畑村) 中里幸子/(岩泉町) 阿部恵子/(八幡平市) 高橋ひさよ/(岩手町) 瀬川ルミ子/(滝沢村) 菅野瑞穂、栗谷川香、佐々木由美子、杉田綾子、戸塚晶子/(盛岡市) 佐々木瞳、佐藤洋子、鈴木明子、高橋章子、畠山千夏子、瀧本和子、松田朋恵、村井康二、八幡キヨ、若江淳美/(紫波町) 巻藤綾子/(北上市) 小笠原友紀、古小路玉美、佐藤優子、高橋恵理子、武田弘子、堀江紗衣子/(奥州市) 鈴木時子、瀬川昌子、玉山梓、渡辺恭代/(一関市) 小野寺ミイ子、小原ゆかり、佐藤南代子、菊池由美子、小松裕美、佐藤りつ子、茂庭峯子/(宮古市) 角垣セツ子、畠山治子、古館久美子、松浦良子/(山田町) 泉澤安子、小成美保子/(釜石市) 千葉晃子、三浦小百合

応募方法

- はがき、ファクス、Eメール、携帯電話、便せんやメモ用紙(はがきサイズ以上のもの)などでご応募ください。
- 答え、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)、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号のほか、本誌の感想や、お店・共同購入への意見・要望、おすすめコープ商品、お米料理レシピ、川柳、イラストなどのいずれかをお書き添えください。
- HELLO 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 HELLO 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。

●クイズ・おたよりのあて先(Eメールのアドレスが変わりました)

	ファクス	Eメール	携帯電話	便せん・メモ用紙など
〒020-0180 (専用郵便番号・住所記入不要) いわて生協広報室 クイズ係	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。	 件名には「ハローコープ応募」とお書きください。	「広報室行き」と明記し、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。