



いわて生協の復興支援活動

「医療生協さいたま」などからのボランティアも参加!

毎月50会場で「ふれあいサロン」開催



昨年の11月22日、「医療生協さいたま」の5人の組合員が、大槌町のふれあいサロンへ。第3仮設団地には、渡辺政子さんが参加し、健康体操では笑顔が広がりました。



医療生協さいたまの渡辺さん(右)も、牛乳パックの小物入れ作りを手伝ってくれました。

牛乳パックの小物入れ



牛乳パックや布などの材料は、北上コープのこ〜ぶ委員会が支援。

「ふれあいサロン」とは？
心のケアとふれあいを目的に、仮設住宅の集会室などで軽体操や手芸などを楽しむ交流の場。2013年度は12月15日までに260回開催し、3,429人が参加しています。また、ボランティア参加は1,381人にのぼります。

復興に向かって

“心の見守り活動”が必要になっています



岩手県立高田病院 医療局理事・リハビリテーション科長(前院長) いしきみきひと 石木幹人先生

震災直後、一瞬にして身内や家をなくした人たちは、それをどう理解し対処したらいいか混乱していました。その後、それぞれ無二生きて、時間の経過とともに現実を受け入れ、ある程度乗り越えられる状況になってきました。しかし、ここに来て、気合が抜け、心身に不調をきたす「うつっぽい」症状がはじめてくるように感じています。

仮設住宅に住む人たちは、仲間意識もあり、孤立感は顕在化していませんし、希望を持てるように工夫しているところもあります。しかし、家を建てたり直したりして仮設住宅を出た人の中には、孤立し「うつっぽく」なっている人がいると聞きます。また、今後、仮設住宅から出ていく人が増えれば、残っている人の中に、割り切れない思いが大きくなる人もいられるでしょう。

一方、山間部の被災しなかった地域では、息子・娘世代が仕事先で津波に



2013年 11月・12月の 活動報告

のまれ、高齢者だけが残された家が多くあります。一気に限界集落化してしまつた地域に住む方々は、将来に大きな不安を持っているにちがありません。

震災後の陸前高田市の自殺率は、震災前に比べて低下していましたが、これから上昇するのではないかと不安です。

そんな中、陸前高田市では、地域の中に数多くの「見守る人」がいる状態を作ろうと、一般市民を対象に「ゲートキーパー研修会」を開催しています。悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげる「ゲートキーパー」が何人もいれば、安心です。医療の側もいっしょに取り組み、地域の人々を守っていきたくと思っています。

そして、内陸地域で暮らすみなさん！沿岸地域に頻繁に足を運んで、沿岸の製品を買ってください。地域の活性化につながります。

いわて生協の共同購入や移動店舗「にこちゃん号」に、沿岸で暮らす住民は助けられています。仮設住宅などでの「ふれあいサロン」も、「交流の場」として役に立っています。

これからも、こうした取り組みを継続してほしいと思っています。



「にこちゃん号」は高田病院前にも停車しています。

「手作りのクリスマスカード」をお届けしました

いわて生協組合員のほか、東京・神奈川・愛知・新潟・香川の生協組合員からも手作りのクリスマスカードが寄せられました。沿岸の福祉作業所のみなさんが作ったお菓子を添えて、12月中旬に、陸前高田市・野田村の共同購入利用組合員と大槌町・山田町の仮設住宅の共同購入利用組合員、けせん地域の「ふれあいサロン」参加者など、計3,600人にお届けしました。



のべ30人のボランティアが、カードとお菓子・メッセージを袋詰め。

ひなまつりカードを贈る取り組み

2月9日まで、手作りのひなまつりカードを募集しています。詳しくは、組織本部までお問い合わせください。☎019-603-8299 (月曜～土曜 9時～18時)

110回目のバスボランティアは「ヤルキタウン」一周年感謝祭のお手伝い



ポップコーンとわたあめを提供しました。

2011年6月にスタートしたバスボランティア。110回目は、昨年12月15日(日)に陸前高田市で「再生の里ヤルキタウン」一周年感謝祭のお手伝いなどを実施。111回目は12月24日にクリスマス料理のお振る舞い、112・113回目は、12月29・30日に正月料理のお振る舞いをしました。

ボランティア登録しませんか?

- 現在965人がボランティア登録をしています。
- 登録いただいた方に、「ボランティア募集のニュース」をお届けします。バスボランティアやふれあいサロン、カードのセット作業など希望する活動、日程に申し込んで、活動します。

お問い合わせ・お申し込み いわて生協組織本部 ☎019-603-8299 (月～土曜 9～18時)

今年度の東日本大震災支援募金 761万7,526円

(2013年3月21日～12月15日)

- 今年度の「復興支援基金」活用状況 (12月15日まで)

支援内容	費用
被災地でのふれあいサロン	595万2,292円
被災地でのお楽しみ企画	303万5,356円
グループ活動費用支援	173万6,259円
CVCバスボランティア	106万5,077円
その他	4万6,037円
計	1,183万5,021円

支援活動を支える募金にご協力ください。

店舗 店内に設置している募金箱へ。

共同購入 注文書の6桁番号記入欄に番号 **2705** と口数(1口100円)を、または、注文書左上の専用欄に口数をご記入ください。

「3行レシピ集」で健康に!

「ふれあいサロン」などの集まりの中で、「料理をする意欲がわかない」「お菓子などあるものですませている」という声が多く聞かれるように。そこで、「食べることを大切に、健康に過ごしていただきたい」と、こ～ぷ委員会から「手軽に作れておいしい3行レシピ」を募集したところ、152ものメニューが集まりました。その中の16を手作りの冊子にまとめ、沿岸地域の「秋のコープのつどい」や移動店舗「にこちゃん号」、「ふれあいサロン」で約3,400部を配布しました。



陸前高田市西風道仮設住宅のふれあいサロンで、レシピ集をお渡しし喜ばれました。

レシピのひとつ「さつまいもごはん」が大好評。米2合、1～2cm角に切ったさつまいも1/2本分、すりごま・白だし各大さじ2を、普通の水を加減で炊くだけ。

秋の南昌荘&「くるみ割り人形」鑑賞

けせんコープでバスツアー 11月19日(火)

クオレ例会の「被災者招待」にあわせてバスツアーを企画。大船渡市・陸前高田市・住田町の組合員43人が参加しました。南昌荘で見事な紅葉の庭園をながめながら昼食をとり、その後、岩手県民会館へ。本物のバレエの舞台に感激し、帰りのバスの中でも「きれいだったね♥」と余韻を楽しみました。(今野浄子さん)



クオレ第46回例会は、モスクワ・クラシックバレエ団による「くるみ割り人形」。被災者などご招待した91人とクオレ会員ら、2,125人が鑑賞しました。

南昌荘で老舗そば処東家特製「四季彩弁当」をいただきました。

今号の表紙 復興へ!

(株)一松商店 (陸前高田市)



従業員は6人。撮影当日は、揚げ終えた「おかき」の味付け作業中だった。

仙台での就職を断り、地元で起業した菅原泰葉さん。「陸前高田」にこだわり、「八木澤商店」の醤油で味付けし、商品ロゴは陸前高田市の戸羽太市長の直筆。「生地の乾燥時間を、季節・天候に合わせて加減するのが難しい」と菅原さん。商品は、いわて生協店舗の復興応援商品コーナーで取り扱い。一松商店ホームページ(<http://www.rikuzentakata-senbei.com/>)からも購入できる。お問い合わせ先/0192-54-5530

知ってへ〜! 使っていいわ〜



コープ子育てひろば

親子で気軽に行っちゃおう!



気軽に遊びに来てくださいね!

ママ友もできますよ♡



ベルフ仙北2階の「子育てひろば」に参加したみなさんとスタッフ。

初めて行くけど大丈夫?

スタッフがいますので、初めての方でも安心です。組合員でない方もお気軽にどうぞ!

「コープ子育てひろば」って?

小さなお子さんとそのご家族が気軽に立ち寄り、いっしょに遊んだり、おしゃべりしながら自由にくつろいで過ごす場です。

誰でも参加できるの?

開催時間内ならだれでもいつでも参加できます(参加費は1家族100円)。おもちゃや絵本もあり、親子でゆつくり楽しめます。



子どもたちは自由に遊び、ママたちはおしゃべりして交流。

おもちゃがいっぱいでたのしいな♡



いつ開催してるの?

地域	会場(お店の2階)	開催日(10時~12時)
盛岡	ベルフまつぞの	第2・4火曜日
	ベルフ青山	第1・3水曜日
	ベルフ仙北	第1・3金曜日
	ベルフ山岸	第1・3金曜日
一関	コープ一関コルザ	第1・3火曜日

※1月と8月、祝日はお休みです。

特別企画「ママのエアロビ&簡単おやつづくり」

参加しませんか?

とき 1月31日(金) 10~12時半

ところ コープ一関コルザ 参加費 300円

対象 0~3歳のお子さんとママ、先着10組
2・3月も各店でいろいろな企画を開催予定。ぜひ参加してね!

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

足がブルブルしちゃうね!

背筋をまっすぐに!がんばって!



盛岡会場では、参加者もバレエに挑戦しました。



豪華なバレエの衣装についても川村さんに説明していただきました。



宮古会場では、市内のバレエ教室に通う吉見紗英さんが踊りを披露。参加者からは、思わずため息が…。

昨年11月のバレエの例会を前に「バレエについてもっと知り、当日の公演を楽しみたい」とのクオレ会員の声でワークショップを企画。11月7日は盛岡市の黒沢智子バレエスタジオで、9日は宮古市のマリンコープドラ2階で開催し、計65人が参加しました。

盛岡会場では、黒沢先生をはじめ、新国立劇場バレエ団で主役を務めた川村真樹さんらを講師に、バレエの発祥についてのお話や、講師の先生によるバレエレッスンの披露、トゥシューズの試着体験なども行いました。参加者から、「私も今からバレエを習いたい」「今度の例会がもっと楽しめます」などの感想も出され、バレエの楽しさを知る有意義な時間となりました。

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。

バレエを知り、楽しむためのワークショップを開催
で素敵♪
バレエって、すごく華やか
文化鑑賞会クオレ



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

「イヤイヤ！」は成長のあ・か・し

赤ちゃんから成長してくると始まる「イヤイヤ期」。親の方も「どうしたらいいの?！」と泣きたくってしまいますね。どう対処したらいいか、アドバイスをいただきました。



大事な成長過程のひとつ

1歳半を過ぎて歩けるようになると、見たり聞いたりしながら、自我が芽生え始めます。2歳になると「自分でやりたい」という意欲が強くなりますが、まだ自分ではできず、やりたいことをうまく伝えられない時期でもあります。「イヤイヤ期」は成長過程のひとつ。個人差はありますが、「できること」が増えてくる3歳ころには落ち着いてきます。

大丈夫！どの子ども同じ

ひとりだけで子育てをしていると、「どうして？私の子育てがよくないから？」と悩むお母さんもいます。自分を追いつめたり、子どもをうとましく思うこともあるようです。そんなときは、ひとりで悩まず、ほかのお母さんたちと話してみましょう。「地域子育て支援センター」やいわて生協の「子育てひろば」に出かけると、「どの子ども同じなんだ」と安心できますよ。

子どもは、自分で答えを見つけて育っていきます。親も子どもに目をかけ、手をかけ、ぶつかったりほめたりしながら、子どもといっしょにこの時期をのりこえましょう。

こうしてみよう！対処のコツ

自分からやろうとする子どもの気持ちを大切に、何をどうしたいのか、分かってあげたいものです。また、「イヤ！」と言ったり怒ったりすると予想できることは、そうならない環境づくりを心がけましょう。「わかってもらえた」と思うことでできるようになり、「できたね」とほめてあげると、次の意欲につながります。

- ①「○○がしたいの？」などと聞きながら、何をしたいのか子どもの気持ちをわかってあげる。
- ②時間に余裕を持って、一日のスケジュールを立てる。急がせずに、待つことができる時間をつくる。
- ③「どっちがいい?」「自分でする?お母さんが手伝う?」など、子どもが選べるようにする。
- ④次の行動に移るときは、「予告」をする。「あと少しで帰るからね」「これを読んだら寝ようね」など、前もって話すことが大切。
- ⑤思うようにならないことや「静かにする」などルールがあることは、話して聞かせる。そして、絵本を持って行くなどすれば、集中して静かにすることができる。



とっても楽しかった！



よいしょ！
よいしょ！



お見事！おいそ〜！



おいしいよ！

打ちたてをみんなで試食。



一度やってみた
かったんです♡

初めて？
いい手つきだね。

蕎麦打ち道具のある小鳥谷公民館（一戸町）を会場に、3年前から開催している「蕎麦打ち教室」。こゝぶ委員会で、食の匠・米田力三さんの蕎麦打ち教室に参加し、「楽しかった！地域のみなさんといっしょにやりたいね」と始まり、昨年12月15日に3回目を開催。「蕎麦粉に水を加えて混ぜて練り、伸ばしてたたんで切る」までを、こゝぶ委

員に教わりながら体験。できあがった蕎麦を「持ち帰り用」にしました。こゝぶ委員が打った蕎麦はみんな試食し、大満足。「来年も参加したい！」の声も聞かれました。

二戸産蕎麦粉100%で作る「蕎麦打ち教室」
楽しい！おいしい！最高！！

126くらぶ せりりこぼいじの委員会

オープンしました!ベルフ八幡平

2013年11月22日、いわて生協の新しいお店「ベルフ八幡平」が、八幡平市大更のショッピングセンター「アエルプラザ」内にオープン!「毎日のお買い物を楽しみ♪」と多くの組合員さんに喜ばれています。



お魚が新鮮だね!



焼きたてのパンも種類が多くてうれしい♥



営業時間 9～22時
P 380台(ショッピングセンター内)

商品のお知らせ

coop 産直真崎わかめ使用
わかめの佃煮

1月30日発売

利用して復興を
応援しましょう!



100g 198円

- 「産直真崎わかめ」の端材部分を使用しました。
- 醤油の大豆は遺伝子組み換えでないものを使用。風味付けにイサダ(オキアミの一種)とわさびを加えています。ご飯のおともやお茶漬け、おにぎりの具にも。
- 生産者のみなさんが苦労して育てたわかめを無駄なく活用することで、田老町漁協の復興支援にもつながります。
- 製造は、古須賀商店(宮古市)。

TPP参加反対署名

38,107筆(第1次)を 国会に提出



12月2日の「TPP断固反対!岩手県総決起集会」には、800人が集結。参加した6人の岩手県選出国會議員に、私たちの反対の訴えを聞いていただきました。

2013年11月26日、組合員の代表と諸団体の代表5人で、「TPPに参加しないことを求める請願署名」を国会に提出。岩手県と東北比例選出国會議員への請願も行い、6人の議員が紹介議員に。また、関連省庁への請願も行いました。これ以降に集まった署名は、1月からの国会へ提出します。

理事会だより

2013年度6回(11月11日)・第7回(12月16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. 「秋のコープのつどい」「お茶会」の開催状況について

「秋のコープのつどい」は、県内402会場で開催し、5,486人が参加。お茶会は1,637か所で開催されました。「いわて生協の食の安全基準」や「TPPの問題点」をテーマに話し合い、たくさんのご意見が寄せられました。寄せられたご意見については、すぐに対応できるものは改善をすすめているほか、1月の定例理事会で対応を検討します。

2. 共同購入盛岡南センター建設に伴う配達エリア見直しについて

共同購入盛岡南センターの建設(矢巾町広宮沢)に伴い、3月21日より盛岡の3センターを2センターにします。「盛岡北センター」は、現盛岡東センターの一部と現盛岡西センターのエリアを、「盛岡南センター」は、現盛岡東センターの一部と現盛岡南センターのエリアを配達します。

3. 高齢者「みまもりサポート」の導入について

第7次中期計画で掲げている「高齢者支援」の一つとして、高齢者を見守るシステム「みまもりサポート」を導入し、1月27日から案内を開始します。「住まいと暮らしのサービスセンター」がALSOK岩手株式会社と提携して、実施します。

4. 株式会社グリーンエネルギー秋田への出資と役員就任の件

第4回定例理事会(9月13日)で決定した風力発電共同事業への参加について、1月に、事業を共同で行う市民風力発電の関連会社に資本金を出資して、「コープ東北グリーンエネルギー株式会社」を設立し、役員に当生協より2人が就任することを決定しました。
※7ページもご覧ください。

フィリピン台風被害ユニセフ緊急募金にご協力ありがとうございました

390万 816円 (2013年12月19日現在)

前号の掲載記事のお詫びと訂正

- 前号「特集～食の安全基準」記事内で、事実と異なる表記がありました。お詫びし、訂正させていただきます。「産直さくら卵」の親鶏の飼料(主原料のトウモロコシ)は、誤: 遺伝子組み換えでない → 正: 遺伝子組み換え不分別でした。
※2011年の東日本大震災後、遺伝子組み換えでない飼料の入手が困難になり、やむを得ず「遺伝子組み換え不分別」に変更しておりました。申し訳ございませんでした。
- 前号「特別企画～やっぱり問題! TPP」記事の一部について、「外国人労働者への差別である」とのご意見が寄せられました。誤解をまねく表現があったことに対し、心からお詫び申し上げます。申し訳ございませんでした。

いわて生協の現況 (13年11月20日現在)

供給高	出資金	組合員数	班員数(個人宅含む)	ユニセフ募金
234億4,565万円 (13年3月21日からの累計、計画比89.3%)	76億8,934万円 (13年3月20日から3億5,377万円増)	21万7,612人 (13年3月20日から6,659人増)	7万2,703人 (13年3月20日から2,472人増)	14万9,720円

環境関連データ (13年4～11月度の店舗・共同購入の回収量・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」
103万枚 (前年比90.8%)	647万7千枚 (前年比105.8%)	125万3千本 (前年比98.4%)	81万6千枚 (前年比113.5%)	15.2トン (前年比102%)	417万6千枚 (11月度節約率55.4%)

催しものガイド

文化鑑賞会クオレ 2014年度もバラエティ豊かな例会が続きます！

第47回例会

宮川彬良 vs 新日本フィルハーモニー交響楽団 コンチェルトⅡ



彬良さんのおもしろトークで、クラシックがちょっと苦手でも「超楽しめることまちがいなし」のコンサート。

6/3(火) 18:30~
6/4(水) 14:00~
岩手県民会館大ホール

第49回例会

ANÚNA Concert アヌーナ コンサート



浄化と安らぎを与える神秘のケルティック・ヴォイス。

12/3(水)
14:00~、18:30~
岩手県民会館大ホール

「クオレ」は、いわて生協組合員の文化鑑賞会。あなたも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？

- 入会はいつでもOK(入会金は1,000円)。組合員でない方は生協にもご加入ください。
- 会費は毎月1,575円(4月からは1,620円)で、毎月5日に口座振替。
- 託児あり(子ども一人500円)。
- 宮古・釜石からは例会バスを運行(有料)。
- 第47回例会からご覧になりたい方は、3月15日までの手続きをおすすめします。
- ★加入の手続きは、各店サービスカウンターまたは下記へ。

第48回例会

桂文珍 独演会



8/26(火) <予定>
14:00~、18:30~
岩手県民会館大ホール



昨年のような

2014年度計画を みんなでつくろう！ 「コープ懇談会」に参加してね！

- 2/13(木)~28(金)に、県内42会場で開催。
- 参加無料・託児無料(要予約)
- 参加者全員に「おためし品」プレゼント！
- 「被災地の今を聞く会」を行う会場もあります。

★詳しい日程は、ホームページをご覧になるか、下記へお問い合わせください。

お問い合わせ・お申し込み先 ●いわて生協組織本部 ☎019-603-8299 (月~土曜 9~18時)

南昌荘だより



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ど、いろいろなおひな様が楽しめます。

2月5日(水) ~ 3月3日(月)

※休館日は月・火曜日ですが、3月3日(月)は特別開館いたします。

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(水) ~ 3月9日(日)

おひな様 手作り講習会 リース飾り(押し絵のおひな様)



- 日時 1月30日(木) 10~13時
- 定員 30人(先着順)
- 参加費 2,200円(入園料・材料費・お茶券含む)
- 講師 人形作家 吉田節子先生
- 申し込み 南昌荘へお電話ください。

●入園料/大人200円、小・中学生100円

●抹茶・コーヒー/各400円(いずれもお菓子付)

※ひなまつり期間は、おしるこ400円、甘酒200円も。

●開館/10時~16時

●休館日/毎週月・火曜日

南昌荘 盛岡市清水町13-46 ☎10台 FAX 019-604-6633

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。



平成25年度岩手県食育標語コンクール
入賞作品より

●最優秀賞 岩手県おいしい食の宝箱 (大船渡市立立根小学校 佐々木康大さん)
●いわて生協理事長賞 いただきます。おいしい、うれしい、ありがとう。(盛岡市立河北小学校 大畑和奏さん)

(盛岡市立河北小学校 大畑和奏さん)



前号(冬号)を読んで

「コープ商品を利用しよう!」

前号の特集「食の安全・安心について学ぼう」は、とてもわかりやすく、何かの勉強会に参加したような気持ちになりました。「コープ商品をこれからも利用し続けたい」「県産品ももっと食べよう!」と思えました。

盛岡市 多田悦久さん

5511111111

生協の「食品添加物自主基準」はとてもいいことだと思えました。全く摂らないようにするのは無理でも、減らすことはできますものね。体に悪いとされるものが増えている世の中で、何を選べばいいか迷っています。

したが、利用していた生協で取り組んでいたとは知りませんでした。

奥州市 村上恵里子さん

疑問が解けました!

生協のお店に「赤いウインナー」などがないことが不思議でしたが、前号の特集を読んで疑問が解けました。生協の「食品添加物自主基準」を決め、商品の取り扱いや開発をしてきたからですね。生協での買物が安心して購入できるものばかりだと、利用するのも楽しくなります。

一関市 佐藤志帆さん

興味を持たなくちゃ

「普段食べている食品は安全だ」と信じていたので、この特集は、食の安全や安心について考え直すいい機会になりました。食品添加物、農薬、遺伝子組み換え食品、そしてTPPなど、もっと興味を持ち、学習することが大切だと感じました。

宮古市 松本勝徳さん

知りなかつた...

「TPP」についてこれまで具体的に知ることがなかったのですが、食の安全が崩壊していく危険性があるんですね。「関税撤廃」だけだと思っていたので、まさか食品添加物

や遺伝子組み換えの表示義務がなくなるとは...。考えるところわいです。

北上市 西田峰子さん

ぜひぜひ広げね!

「復興支援活動」の記事を読みました。私の友人も釜石で復興のお手伝いをしています。そういう輪がどんどん広がることを期待しながら、私も参加したいと思っています。

盛岡市 佐々木はるかさん

◆10~11ページの「いわて生協の復興支援活動」ぜひご覧ください。

気持ちを聞こう

前号の「イヤイヤ期」でお悩みの佐藤さんへ。私にもり歳と2歳の娘がいます。2歳ともなれば、自我も出てくる年ごろ。「どうしたかったの?」と子どもの気持ちを聞いてあげ、やらせてあげると納得してくれます。危険なこと以外はさせて大丈夫だと思えますよ。

盛岡市 熊谷千優さん

◆13ページの「楽育しましょー」ぜひご覧ください。

サポートってどんなかんじか?

「楽育しましょー!」はとても参考になりました。夜勤のある不規則な仕事をしてきた私の子育ては、本当につらく大変な毎日でした。職場



5 クイズ 5つのちがい

フ	ホ	マ	ク
ハ	ウ	チ	オ
ニ	ソ	ト	マ
キ	ウ	メ	エ

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文字でできる言葉をお答えください。
(ヒント/丸かぶり)

●あて先・応募方法などは、左ページをご覧ください。

●抽選日 2月20日

・抽選日に間に合わなかったクイズのご応募は、次号の抽選日に次号分と一緒に抽選します。つまり、すべてのご応募が必ず1回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1000円分を、応募総数100通ごとに
10名様にプレゼント!

の理解は全くなく、楽しんで子育てをする余裕などありませんでした。

そうして育った子どもたちが、今や子育て世代。いろいろなシステムができ、少しは「楽育」できているのでしょうか？これからの子育ては、かつて苦労した私たちがサポートしていきませんか？

盛岡市 小笠原京子さん

役に立ちます！

書き損じハガキやペットボトルのキャップを回収し、ユニセフ募金に充てていると知り、「少しでも役に立てるかも…」と、うれしく思いました。生協はいろんな活動をしているんですね。

北上市 八重樫真美子さん

◆書き損じハガキは「組織本部行き」と明記し共同購入担当が店舗サービスカウンターへ。ペットボトルのキャップは、店舗リサイクルコーナーにお出しください。



ほむな買ひ、こまじた

共働き&子どもが小さいので、時間が空いた時にゆっくりカタログを見て商品を選べる共同購入は、とても助かっています。ご当地スイーツやお菓子も載っているので、それも楽しみです。先日は、東京駅で売っ

ている「かりんとう」を見つけておとな買い”しました♡

盛岡市 阿部有視子さん

「小切れ」で時短メニュー

ヘルフ牧野林をよく利用しています。お気に入りには、「こまサバの小切れ」。カレー粉と小麦粉をまぶして焼いたり、フライパンでさつと焼いてから味噌煮にしたりと、時短ができるので便利です。

滝沢市 栗谷川 香さん

娘のお気に入り♡

6歳の娘は、毎日これで歯みがきしています。「からくない」のぞろです。歯みがきを始めたころ、生協のお店で「これがいい♡」と娘が選んだものです。抵抗なく歯みがきのできているのでうれしいです。

盛岡市 小森美穂さん

co-op ノンフォームハミガキ こども用



45g 99円

泡が立たず、低刺激でしっかり磨ける、イチゴの味と香りのハミガキです。防腐剤・発泡剤無配合で、必要最低限のものだけを配合。コープチェリオを除く全店で共同購入で取り扱い。

余裕ができたかも

昨年「灯油積立」を始めました。おかげで、今冬の灯油価格が高くて、気持ちに余裕ができたような気がします。

一関市 伊東きみよさん

◆「灯油積立」は、毎月1000円単位で希望の額を9月まで積み立て、10月以降の灯油代金に充てるしくみ。冬場の灯油代の出費が抑えられ、安心です。お申し込みは、各店サービスカウンター・共同購入各センターまたは共同購入事業部フリーダイヤル0120(8005)253(月～金曜9時～19時半、土曜9時～18時)へ。

HELLOコープのモニター募集!



「HELLOコープ」への感想や意見、次号の企画について提案などをしていただくモニターを募集します。

- 期間／1年間(春号)
- 活動内容／HELLOコープ発行(年6回)後にお届けするアンケートに記入し、2週間以内に返送していただきます。
- 全て期限内に提出された方に、謝礼(2千円)を差し上げます。
- 郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、今号の感想(または応募動機)をお書きになり、「HELLOコープのモニター係」と明記の上、下記のとおり先まで応募ください。締切は2月20日です。

- 前回の答えは「クリスマス」。応募総数は518通、正解は508通でした。
- 当選者は50人でした(敬称略)。

(洋野町) 向明戸沙織 / (二戸市) 澤藤京子 / (久慈市) 西館正子 / (野田村) 宇部裕子 / (岩泉町) 霜上さく子、古町サダ / (葛巻町) 里見利津子 / (八幡平市) 小山田美恵子 / (滝沢市) 大澤恵子、川村陽子、工藤麻里奈、武田やえ子、平久井真澄 / (盛岡市) 浅沼ミエ、小川萌子、菊池恵子、菊池陽子、佐々木文子、高橋奈美、土井文子、柘内優美、橋本竹子、深沢守、福島クニ子、藤村都、藤原祐三、古舘多恵子、山宅栄子、渡辺二郎 / (矢巾町) 伊藤幸子 / (紫波町) 藤村幸恵 / (花巻市) 奥山もどり、柏紀代子 / (北上市) 伊藤美保子、齋藤真弓、高橋俊子 / (奥州市) 佐藤しのぶ、高橋裕美、星野智子 / (一関市) 坂上忍、佐藤とみ子、菅原さと美、鈴木ヤエ、千葉和子 / (宮古市) 佐々木ヨシミ、館崎砂江子 / (釜石市) 小田島ひとみ、三繩くに子 / (住田町) 村上祥子 / (陸前高田市) 境井トハ子

● 前号表紙プレゼント「五十集屋コロケ」の当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

● 「クイズ」または「表紙プレゼント」応募のあて先

はがき	ファクス	Eメール	便せん・メモ用紙など
〒020-0690(住所記入不要) いわて生協広報室「クイズ係」 または「表紙プレゼント係」	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。	携帯電話の場合、こちらのQRコードからアクセスできます。 

※郵便番号が変わりました。