

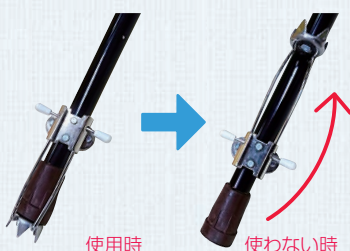
「アイスピック」を杖の先に！ 凍った路面での すべりを防止！



アイスピック
(5本爪タイプ)

本体価格 **1,620円** (税込1,749円)

使わない時は、ワンタッチで
爪を上向きにたためます。



使用時

使わない時

- 杖の先に取り付けて、凍結路面でのすべりを防止する金具です。
- 今お持ちの杖の先に、ねじで取り付けただけ。取り外しも自在です。
- 使用時のみ先端を出して使う、折りたたみ式です。

雪道や凍った路面はすべりやすいので、外出時には注意が必要です。杖の先に「アイスピック」を取り付けると、すべりを防止できます！

福祉用具専門相談員の私たちが対応します！

あったかシューズもありますよ♡



盛岡市、滝沢市、矢巾町、紫波町にお住まいの方へは、お届け・取り付けなどに無料で伺います！

「困った時のお助けブック」

2016年10月発行 年間保存版

いわて生協の「くらし支援活動と事業」をご紹介します。いわて生協のホームページよりダウンロード、または「あい」へお問い合わせください。



お問い合わせ
お求め先

コープ介護・福祉センター「あい」

介護やくらしの支援について、気軽にご相談ください。

0120-179-131

(9時～18時 土・日・祝も営業)



個性あふれる作品の数々。作品展には 700 人以上が来場しました。



作品を前にメンバー10人全員で。



震災や台風に負けず、
前を向いて！

スタンドグラスサークル「グループ虹」(宮古市)



1996年、マリンコープドラのオープンと同時に活動をスタートし、昨年20周年を迎えました。現在は10人が毎月2回、ドラの2階会議室で制作に取り組んでいます。

東日本大震災後は9月によく集まり、無事を喜びつつ今後について話し合いました。解散もやむを得ないと思いましたが、「こんな状況だからこそ、息抜き場・笑顔になれる場所が欲しい！」との声で活動を再開。毎月の活動が、それぞれの再建への原動力となりました。さらに気持ちを奮い立たせようと、「20周年記念作品展」をすることに。一人新作4点以上を目標に共に制作に打ち込み、昨年11月、4年間の作品100点以上を展示することができました。

震災と昨年8月の台風10号、2度の被害を受けたメンバーもいる中、「日々を大切に、元気に前を向いていきましよう！」と、明日へ歩き出した私たち。新しいメンバーを迎えて、21年目の活動をスタートしています。

サークル代表 中村 郷子 さん

いわて生協では、組合員の自主的な活動を応援しています。詳しくは、組合員活動チームまで。

019 (603) 8299

(月曜～土曜 9時～18時)

理事会だより

16年度第6回（11月14日）・第7回（12月12日）の定例理事会から、おもな内容をお知らせします。

1「秋のコープのつどい」「お茶会」の開催状況

「秋のコープのつどい」は県内377会場で開催し5,345人が参加、「お茶会」には4,122人が参加しました。「アイコープ商品・産直品のよさやおいしさ」の学習と交流、「災害への備えを考え合いながら、みんなでできる復興支援」について話し合いました。「秋のコープのつどい」「お茶会」で寄せられたご意見について、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「TPP承認案および関連法案」衆議院強行採決に抗議する緊急の取り組み

いわて生協はくらしと地域を守る立場から、全国や県内のネットワークとも共同し、TPPからの撤退を求める運動に取り組んできました。「TPP承認案および関連法案」の衆議院での強行採決をうけて、安倍首相と法案に賛成した各党党首、県選出国會議員あてに抗議の声明文を送りました。

3「被災地支援活動助成金」7団体に190万円の助成決定

第5回定例理事会で新設することを決定した「被災地支援活動助成金」について、10月に募集を行い、7団体から計190万7,100円の応募がありました。11月に審査を行い、今年度は7団体に申請どおりの助成を行うことを決定しました。※贈呈団体名など、詳しくは9ページをご覧ください。

4共同購入県南センター増床について

共同購入県南センターは、共同購入利用者の増加により手狭になっており、今後も利用者の伸長が見込まれることから、現センターの倉庫北側に増床します。

これにより、この間計画した共同購入全9センターの整備がすべて終了し、全県に共同購入をさらに広げるための基盤が整うこととなります。

「岩手県生活協同組合連合会」が創立50周年記念講演会を開催

いわて生協も加盟する岩手県生活協同組合連合会は、11月11日、前鳥取県知事で慶應義塾大学教授の片山善博氏を招き、「真の『地方創生』を考える」をテーマに創立50周年記念講演会を開催。約350人（いわて生協からは135人）が参加しました。



「自分たちの地域の将来を真剣に考えてほしい」と訴える片山氏。

9館目の葬祭会館「セリオホール岩泉」オープン



住所 岩泉町岩泉字惣畑67-1
電話 ☎0120-723-032
葬儀施行対応地域 岩泉町・田野畑村全域

昨年11月29日、地域の組合員の強い要望にこたえて、いわて生協9館目の葬祭会館「セリオホール岩泉」がオープン。通夜室が3室あり、全室床暖房完備・バリアフリー対応です。「近くに会館ができてうれしい！施設も充実している」と大変喜ばれています。

「台風10号緊急支援募金」500万円を岩手県に

昨年9～10月に店舗・共同購入で「台風10号緊急支援募金」に取り組み、600万1,907円が寄せられました。11月21日、寄せられた募金から500万円を岩手県へ贈呈しました（400万円は「義援金」、100万円は「家電購入支援金」として）。残り100万1,907円は、いわて生協の支援活動に活用させていただきました。



岩手県に募金を贈呈。募金へのご協力ありがとうございました。

また、岩手県生協連は全国の生協・団体から寄せられた1,400万円を贈呈、さらに2,520万円を1月5日に贈呈しました。

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」の情報をお知らせします。

新発売 店舗／発売中、共同購入／1月30日発売

coop だし昆布

60g 価格 **288円** (税込311円)

原料は岩手県宮古市田老産の真昆布。製造は田老町漁業協同組合（宮古市）。※2・3ページもご覧ください。



利用して復興を支援しましょう！

改善

coop にがり充填とうふ 300g

開発当初に比べ品質管理が向上したため、賞味期間を3日間延長し、「製造日を含め13日間」としました。



価格改定 店舗／1月19日～、共同購入／1月16日～

佐々長醸造㈱に製造委託している「アイコープのつゆ・醤油・たれ・みそ」を値上げします

原料価格の高騰と、資材・輸送費などのコスト上昇により、現状の価格を維持することが非常に困難になっており、やむを得ず値上げします。ぜひ、ご理解をお願いいたします。

前号の掲載記事のお詫びと訂正

前号「今日からつくれる役立ちレシピ」記事内、「簡単♪味付きゆで卵」のレシピ提供者は、正しくは「竹田香澄さん（滝沢市）」でした。お詫びし、訂正させていただきます。

いわて生協の現状
(16年11月20日現在)

組合員数	24万1,208人 (16年3月21日から8,000人増)	出資金	85億9,824万円 (16年3月21日から3億3,994万円増)	供給高	253億8,842万円 (16年3月21日～11月20日の累計、計画比98%)
------	----------------------------------	-----	--------------------------------------	-----	--

環境関連データ
16年4～11月度の回収量、レジ袋節約枚数
⑤⑥で回収
⑤のみ回収

紙バック 110万1千枚 (前年比105%) ➡	発泡スチロールトレイ 540万9千枚 (前年比101%) ➡	卵パック 75万5千枚 (前年比106%) ➡	ペットボトル 135万9千本 (前年比110%) ➡	透明トレイ・ふた 13.6トン (前年比105%) ➡	レジ袋節約 400万7千枚 (11月度節約率48%) ➡
-----------------------------------	---	----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------



生協の
インターネット
光サービス

快適!
COOP
T O H O K U

ひかり

「COOPひかり」は、コープ東北がNTT東日本と提携して提供するインターネット光サービスです。毎月支払い続ける「通信費」は、意外と大きな負担です。「COOPひかり」の料金と比べて、見直してみましょう!

COOPひかり◆料金プラン例

戸建住宅



●ライトプラン(従量プラン)

月額 **2,700**円(税別)~

●ギガプラン(定額プラン)

月額 **4,900**円(税別)

集合住宅



●ギガプラン(定額プラン)

月額 **3,480**円(税別)

上記いずれかの料金+プロバイダ料金 月額**300**円(税別)

★「COOPひかり」と現在の通信料金の比較シミュレーションができます。

COOP ひかり シミュレーション

検索

「高いな」と思ったら/ 家族構成が変わったら/

◆通信費を見直してみましょう!◆

1 使用状況と料金プランが合っていますか?

動画をよく見る、スマホでも利用するご家庭で7,000円前後、情報検索程度なら3,000円程度が目安になります。

2 無線ルーターは、市販品を使用したほうがオトク!

市販品は5,000~8,000円程度。毎月レンタル代を払い続けるより、結果的にオトクに。

3 プロバイダ料金に、不要なサービスが含まれていませんか?

例えばメールサービスは、無料が主流です!



住まいと暮らしの
サービスセンター
センター長 岩崎正美

新規お申し込み特典

タブレットプレゼント

東芝7インチタブレット
REGZA A17/ M
(Wi-Fi モデル)

※この他にも特典あり!
詳しくはお問い合わせください。



お問い合わせ・お申し込み コープ東北サービス事業本部 ☎0120-448-044 (月曜~土曜、9時~18時)

催し物ガイド

いわて生協文化鑑賞会



2017年度も
素敵な舞台をお楽しみください!

第56回例会

オペラ界の二大スターが共演!



奥州市出身
森麻季&福井敬
デュオコンサート

3月28日(火)夜・
29日(水)昼

第57回例会

綾戸智恵ジャズコンサート

7月3日(月)夜・4日(火)昼

第58回例会

喜劇「嫁も姑もみな幽霊」

9月7日(木)昼・夜公演

出演: 風間トオル、とよた真帆、音無美紀子ほか

※いずれも会場は岩手県民会館大ホール。

●入会金1,000円。毎月の会費1,620円(税込)で、生の舞台を年3~4回楽しめます。

●例会での託児あり(子ども1人500円・要予約)

お問い合わせ・お申し込み

文化鑑賞会クオレ事務局 (いわて生協 組合員活動チーム内)
☎019-603-8299 (月曜~土曜 9時~18時)

南昌荘 イベント案内



ひなまつり

2月8日(水)~3月3日(金)

江戸から明治、大正、昭和の貴重なおひな様をはじめ、多彩なおひな様をお楽しみいただけます。

「お休み処」メニュー(いずれも税込)

- ◆抹茶・コーヒー・おしるこ(各410円)
- ◆甘酒(205円)
- ◆東家特製ひな弁当(お吸い物付1,620円)
※お弁当は2日前までに予約が必要です。



催し物

- ◎2月25日(土) 13時~14時 山口流篠笛
- ◎2月26日(日) 14時~15時 春の舞 日本舞踊若柳流若手師範会
- ◎3月2日(木) 13時~13時30分 和の会 杜陵和音の会

3月11日(土)~12日(日)

いちのへいいものいっくらし展

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~16時

●休館日/月曜・火曜日

※3月20日(月・祝)は開館します。



まつら歯科クリニック
歯科医師
松浦直美先生
(盛岡市)

歯並びを乱す

口呼吸 にご用心!

口呼吸が歯並びを乱すって?

八重歯、出っ歯、受け口など、歯並びや噛み合わせ異常の原因の多くが、生活習慣にあります。悪い姿勢や指しゃぶり、唇を噛むなどさまざまな習慣の中でも、特に注意したいのが**口呼吸**です。口が半開きになる、口内炎がしやすい、唇が乾いているなどの症状は要注意です。口呼吸の原因の一つとして、口の周りの筋力不足が考えられます。また、アレルギー性鼻炎やぜんそくなど、病気が原因の場合もあります。

ではなぜ、口呼吸が歯並びを乱すのでしょうか。口呼吸を続けると、舌の位置が下がる**低位舌**となります。口の周りの筋肉の動きに大きく影響するため、ものを飲み込むたびに前歯に大きな負担がかかる**逆嚙下**(乳児型嚙下)になり、歯並びが凸凹になります。飲み込むときあごにしわができる、痩せているのに二重あごになるという場合は、**低位舌**、**逆嚙下**の可能性がありま

口呼吸は治る?

口呼吸を治すのは、簡単なことではありません。しかし、治さなければ歯列矯正をしても歯並びはまた乱れることになってしまいます。口呼吸を治すため、予防のために子どもが小さいうちにできることがあります。

まず、**食事の姿勢の見直し**を。背もたれに寄りかからず、足は床につくように(子



ども用の椅子や台、電話帳などで高さを調節しましょう)。また、年齢に合った食事をする事で、飲み込む、噛むなどの感覚を育てます。離乳食期はスプーンを下唇の上に乗せ、子どもが自分で口の中に取り込むまでゆっくり待ちます。幼児期には、固いもの、大きいものを前歯で噛み切るような食材を取り入れます。

そして、食事中はテレビを消し、少しずつ食べる、口を閉じて咀嚼する、水やお茶で流し込まずに飲み込むなどができるよう、気をつけてあげましょう。

最後に「**あいうべ体操**」をご紹介します。みらいクリニック(福岡市)の今井一彰先生が提唱する、口呼吸を改善する体操です。「あ〜、い〜、う〜、べ〜」と口を大きく動かし、舌を出します。気軽にできるので、家族で挑戦してみてもいいかもしれません。

※いわて生協ホームページ内「152 取材こぼれ話」に「子どもの歯に関するQ&A」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

＼あると便利!／

離乳食におすすめのコープ商品

羽成さんのおすすめ!

離乳食作りにコープ商品をもっと便利に活用しませんか?
子育て中のママにおすすめの商品を紹介してもらいました。
毎日の離乳食作りに役立ててくださいね♪

co-op 顆粒片栗粉とろみちゃん 200g 本体価格 237円

水溶性なしで「とろみ」がつけられる顆粒タイプの片栗粉。北海道産ばれいしょを使っていて、原料が国産なのうれしい♪

離乳食をのどごし良く食べられるように使っていました。
少量ずつぎ足しでき、とろみ加減を調整できるところが便利♪



co-op 味パック合わせだし 10.5g×4袋 本体価格 100円

いわし煮干し、さばぶし、あじ煮干し、かつおぶし、昆布、乾椎茸を使用(すべて国産原料)。ティーパック入りなので使いやすい。塩分・化学調味料は一切使っていません。



co-op 県産きぬぎし豆腐 300g(2個分け) 本体価格 128円

原料は岩手県産大豆。濃い豆乳を、にがりだけで固めました。大豆の風味、うま味があるので、味覚を育てる離乳食期にこそ使いたい一品。

ママの時短アイテム! 鍋で煮出して冷ましたら、製氷皿に入れて冷凍しておくで便利です。

豆腐は初期からの必須アイテム。おいしい豆腐なのでパクパク食べてくれました! 2個分けなのうれしい♡



はなり
羽成真理子さん
樹くん(1歳7か月)
(盛岡市)

ハピママコープとは?

お料理やベビーダンスなど、ママたちがハッピーになる企画。八幡平、滝沢、盛岡、花巻、奥州、一関、北上で開催。(春には宮古でもスタート予定)

いわて生協 ハピママ

検索





今日からつくれる
役立ちレシピ

『3行レシピ』 の料理

これならできる♪

「被災された方々に、食べることを大切に元気に過ごしてほしい」と発行してきた「3行レシピ集」。今回は⑨～⑪集から6点と、千葉星子さんの3行レシピをご紹介します！



上品な味です。
鮭もおすすめ♡

たらとときのこのみぞれ煮

(株)味の素と共同で開催した「お料理サロン」のレシピ

●材料 (2人分)

真だら……………2切れ
しめじ……………1/2パック (50g)
大根……………1/6本 (150g)
A (めんつゆ……………大さじ2
みりん・酒……………各大さじ1/2
片栗粉……………適量
サラダ油……………小さじ1強

●作り方

- ①たらに酒少々 (分量外) をふって5分ほど置く。大根をすりおろし、汁も捨てずにとって置く。
- ②たらの水気をふいて片栗粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで両面を色よく焼き、取り出す。
- ③②のフライパンで、ほぐしたしめじをさっと炒め、大根おろしの汁とAを入れて煮立て、②を戻して温め、大根おろしを加えてひと煮する。

●1人分 137kcal



ご飯に合います♪



きんぴらで牛肉のしぐれ煮

釜石コープ 鈴木由美さん

●材料 (4人分)

コープきんぴら風
ごぼう飯の素……………1/3ピン
牛肩切り落とし……………200g
酒……………100ml
A (みりん・醤油……………各大さじ2
砂糖……………大さじ1/2

※残った「きんぴら風ごぼう飯の素」は米2合といっしょに炊いて♪

●作り方

- ①牛肉は一口大に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、牛肉ときんぴら風ごぼう飯の素を入れて炒める。
- ③肉の色が変わったらAを加え、汁気がなくなるまで煮る。

●1人分 235kcal



本格的な味！
しかもヘルシー



超簡単!! 茶わん蒸し

「八戸東洋」工場見学での紹介レシピ

●材料 (2人分)

コープもずくスープ……………1食分
卵……………1個
水……………160ml

※もずくスープは水に溶けます。

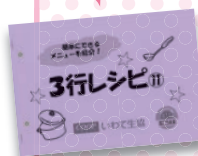
※お好みで、かまぼこ・ポイルエビなどを加えて！

●作り方

- ①卵をよく溶き水を加え、ザルでこす。
- ②もずくスープを加えてよく混ぜ、器に注ぎふたをする (アルミホイルで可)。
- ③湯気の立った蒸し器に入れ、弱火で15分蒸して火を止め、5～10分蒸らす。

●1人分 50kcal

「3行レシピ」って？



- 「震災後、食事を作る気にならなくて…」という声に、食を大切にする生協としてこたえたいと、2013年「手軽に作れるメニュー」を集めた手作りの「レシピ集」を発行。沿岸地域のみなさんにお配りしてきました。これまでに11集 (約4万4千部) を発行し、掲載したメニューは176点。次の⑫集は2月に発行予定です。
- 2014年、このレシピ集を使った昼食会を「ふれあいサロン」でスタート。これまでに204回開催し、喜ばれています。また、沿岸の社会福祉協議会や保健師さんなどのご要望にこたえ、レシピ集を差し上げています。

「3行レシピ⑨～⑫」を500円でお譲りします

締切
2月20日 (月)

代金は「東日本大震災支援募金」になります！

内陸の組合員さんの「3行レシピが欲しい!」の声にこたえ、募金活動として取り組んでいます。

★500円分の郵便切手を添え、氏名・住所を明記の上、いわて生協広報室「3行レシピ係」(あて先は17ページ下を参照) へ。



簡単なのに、
とってもおいしい♪

牛乳で簡単！生キャラメル

釜石コープ 前川原和子さん

●材料 (15個分)

牛乳 ……150ml
砂糖 ……50g
バター ……20g

●1個分 27kcal

※火にかけすぎるとカチカチになっちゃうので気を付けてね。

●作り方

- ① フライパンに材料を全部入れて火にかけ、煮立ってきたら火を弱め、焦げないようにシリコン製のヘラなどで混ぜる。
- ② ぽってりとカスタードクリームのようにになったら火を止め、クッキングシートを敷いた型に流す。
- ③ 冷めたらカットし、キャラメル用のワックスペーパーに包む。



玉ねぎの甘みと
チーズの風味が最高♡

炊飯器で作るオニオンブレッド

生協共立社(山形県)の組合員さん

●材料 (6人分)

ホットケーキミックス ……200g
水 ……130ml
A (玉ねぎ(みじん切り) ……3/4個分
ハム(みじん切り) ……3枚分
B (玉ねぎ(スライス) ……1/4個分
ピザ用チーズ ……大さじ3
パセリ ……適量)

●1人分 175kcal

●作り方

- ① ボウルにホットケーキミックスと水を入れヘラで大きく混ぜ、Aを加えてよく混ぜ、炊飯器に入れる。
- ② ①の生地の上に、Bをのせ、スイッチを入れる。
- ③ 炊けたら皿に移し、パセリのみじん切りを散らす。

※火が通るまで、機種により1〜2度スイッチを入れて♪



★星子's 3行レシピ★

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！

お手軽！焼肉ライス



●材料 (2人分)

ご飯 ……200g
豚肉(しゃぶしゃぶ用) ……4枚
玉ねぎ(スライス) ……少々
ピーマン(細切り) ……少々
焼肉のタレ ……大さじ2前後
塩・こしょう ……少々

●作り方

- ① クッキングシートの上にご飯をのせ、玉ねぎ、ピーマン、塩・こしょうをした豚肉をのせる。
- ② 焼肉のタレを回しかけ、クッキングシートでしっかり包む。
- ③ フライパンに②をのせてふたをし、弱めの中火で約10分加熱し、豚肉に火が通ったら出来上がり。

●1人分 290kcal



お正月の黒豆で
「豆大福」にしても♪

切り餅が塩大福にヘンシン！

一関コープコープリーダー会

●材料 (3個分)

切り餅 ……3個
A (水・砂糖 ……各大さじ2
塩 ……少々
あんこ(ピンポン玉大) ……3個
片栗粉 ……適量)

●1個分 236kcal

●作り方

- ① 耐熱容器にAを入れラップをし、電子レンジ600Wで約2分加熱する(機種により様子を見ながら調節する)。
- ② ヘラでよく練り、3等分して片栗粉の上にとる。
- ③ ②をのばし、あんこを包み、形を整えて出来上がり。

募集 食パン・ロールパンを使ったメニュー

次号(4月発行予定)に掲載します。「パンに合う料理」でもOK。料理名・分量・作り方、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、いわて生協広報室(あて先は17ページ下を参照)へお送りください。掲載の方には薄謝進呈(500円相当)。

締切は2月20日(月)

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



前号(冬号)を読んで

違いにビックリ！

「産直若鶏」の記事を読み、一般の鶏肉との違いに驚きました。
お店に並んだ商品を見てわが
らなかつたことを知り、今後の商
品選びが変わりました。加工され
たものなら、なおさらです。「食
べるもので体は作られる」ので、
家族のためにこだわりたいです。

滝沢市 高橋叙子さん

おいしかったです♪

3ページの「ジューシー煮鶏」
を作ってみました。生姜・にんに
くを減らして子ども向けの味付け
にしたら、あつという間に完食！
とてもおいしかったです。簡単に

いいですね。また作ります！

盛岡市 新山有紀さん

ますますファンに♡

「産直マーク」のついた商品を
いつも利用しています。ハローコ
ープには、産直生産者の方々のお
顔とご苦労や工夫が載っているの
です。ますます産直品のファンにな
りました。生産者のみなさんに感謝
していただきます。

盛岡市 谷藤春子さん

初めて知りました

卵かけご飯（生卵）が食べたい
ときは、紫波のたまご家さん（浅
沼養鶏場）まで買いに行っていま
した。「特集」を読み、産直さくら
卵がこの卵だったと、初めて知
りました。これからは近くの生協
のお店で買います。

花巻市 岩泉桃子さん

募金もコープが安心

あちこちの店頭で募金活動が行
われていますが、その結果を見る
ことはなかなかありません。「復興
支援活動報告」で、今年度の支援
募金についても報告されていまし
た。「コープで募金するのが安心だ
な」と思いました。

盛岡市 天沼新一さん

原発に依存しないで…

11ページの記事で、いわて生協
が再生可能エネルギーに出資して
いることを初めて知りました。こ
れからも原発に依存しない事業へ
の出資を続けてほしいと思います。

滝沢市 寺門佳代さん

◆再生可能エネルギーの活用については、
今号の特集（4～7ページ）の中でも紹介
しています。ぜひご覧ください。

おんぶの良さ、実感中！

私は保育士をしています。「楽育
しましよ！」のおんぶの話に共感
しました。おんぶでの密着感、
子どもだけでなく親にも良い影響
があると思います。自分の子でな
くても、そう感じる毎日です！

宮古市 山崎まなみさん

沿岸でも「ハピママ」を！

北上で「ハピママコープ」がス
タートしたとのこと。沿岸でも、
ぜひ「ハピママコープ」の開催を
お願いしたいです。まわりのママ
たちも、「遊び場や交流の場がな
くて困る」と話しています。

宮古市 高橋花純さん

◆ご要望におこたえ、この春から宮古市
のマリナーズビル2階でスタートします。
詳しくは組合員活動チーム

☎019（603）829

9（月曜）土曜 9時～18

時、または子育てブログ

をご覧ください。



左の2枚の
絵の「5つ
のちがいを」を見つけ、下
の枠に当てはめ、5文字
を並べかえてできる言葉
をお答えください。

ガ	シ	ヤ	ベ
ラ	ズ	ニ	マ
ル	カ	イ	ブ
ト	リ	ゴ	ネ



●抽選日 2月20日(月)

抽選日以降に到着したクイズの
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「ユキダルマ」で、正解503通（応募総数508通）の中から30人が当選。商品プレゼン
トは285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。

友だちの輪！

子どもが小さいころ、こぐま委員をしていたことがありました。働き始めたこともあり、3年ほどでやめました。そのときの友人たちとは20年近くたった今でも仲良くしています。生協のおかげで友だちの輪が広がりました。

大槌町 佐々木幸恵さん

うらやましい…

けせん地域には生協のお店がな



私のおススメラブコープ

co-op 骨取りさばの味噌煮

3切・180g 本体価格 **398円**
(税込429円)

湯せんするだけでOK。手間も洗い物も少なく、何よりおいしくて大好きです。岩手に住んで20年、モンゴル人の私のおすすめです。

盛岡市 ソソラバラムさん



ノルウェー産さばを骨取り加工し、味噌煮にしました。1切ずつパックして冷凍。

coop 産直しわ黒豚味付ホルモン鍋用

400g 本体価格 **647円**
(税込698円)

おいしくて大変気に入っています。この冬もすでに3度、鍋でいただきました。野菜・豆腐・こんにやくをたっぷり入れて！高野豆腐が合いますよ。

盛岡市 名久井美紀さん



「産直しわ黒豚（紫波町産）」の内臓を、豚肉のふがね（岩手町）に製造委託しています。

co-op ひよっちサブレ

8枚 本体価格 **178円**
(税込192円)

サクサクしてとってもおいしいので、8歳の娘がハマっています。ひよこの形も愛らしく、食べるのがもったいないサブレです。

花巻市 村上敬子さん

／今年は酉年！／



国産小麦粉を、膨張剤、香料を使わず焼き上げました。素材の美味しさが楽しめます。ココアもあります。

新春プレゼント

「岩手ビッグブルズ公式戦」観戦チケット（2階自由席2枚1組・4月末まで有効）を10名様に

下記の応募要件③～⑥をご記入の上、「新春プレゼント係」と明記し、下記のあて先までご応募ください。

締切は2月10日です。



HELLOコープのモニター募集！

発行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。

●期間／1年間（春号から年5回）

●謝礼／すべて期限内に提出された方に2千円相当の商品券

●募集人数／15人

下記の応募要件③～⑤と応募動機（または号の感想）をお書きになり、「HELLOコープモニター係」と明記し、下記のあて先までご応募ください。締切は2月20日です。

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／2017年1月15日

次回発行予定／2017年4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）などで下記のあて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」、17ページ「新春プレゼント」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・「食パン・ロールパンを使ったレシピ」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。

あて先 「クイズ」または「商品プレゼント」、「新春プレゼント」、「モニター」の応募先

はがき	ファクス	Eメール	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	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。
		件名には「ハローコープ応募」とお書きください。 検索	

※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。