特集2

あなたも生協の組合員に♪

★お店編★

＊生協ってなあに？

「生協」は、みんなでお金を出し合い、みんなが必要とする事業・活動をすすめる組織です。組合員一人ひとりが生協の“オーナー”です。一般スーパーとは設立の目的やしくみが違います。

＊どうして加入するときにお金が必要なの？

出資金は1口1,000円以上で加入して、毎月500円以上の積立増資にもご協力ください。

組合員みんなのさまざまな願いを実現するために必要なお金も、自分たちで出し合います。これが「出資金」です。「出資金」は、安全・安心な商品づくりや仕入れ、新しいお店の建設、食の安全を守る運動や平和・環境活動など、生協のあらゆる事業・活動の「もとで」として使われています。

※県外への引越しなどで生協を利用しなくなる場合は、脱退手続き後、出資金は全額戻ります。

＊「組合員カード」でこんなにお得♪

いわて生協に加入された方全員に、組合員であることをあらわす「組合員カード」をお渡ししています。お店を利用する場合は、レジで必ずご提示ください。

その1 600ポイントたまると300円分の「お買い物割引券」がもらえます！

- お買い上げ100円（本体価格）ごとに1点
- 1か月に3万円（本体価格）以上利用すると100点
- ポイント5倍・7倍の日も！
- お買い上げ1,000円（税込）以上でレジ袋を節約すると5点
- 使用済み揚げ油（500mlペットボトルに入れて）をお店に出すと2点
- 次回お買い上げ1,000円ごとに使える「20ポイントサービス券」がお買い物1回ごとにもらえます。

その2 カード提示でお得に優待品を購入

優待品は、「組合員カードを提示した方」がお得に利用できる商品です。

その3 カード提示で生協のお店以外での割引も

- 入浴施設で日帰り入浴大人料金が100円引きに！
- 「洋服の青山」では10%引きに。
- 「眼鏡市場」では、メガネが5%引きに。
- 「東京インテリア家具（盛岡市）」では3または5%引き（一部除外品あり）に。ほかにもたくさんのお店・施設と提携しています。

お店で加入した方に1と2を両方プレゼント♪

1 ABCから選べるお試し品

Aコース 元気に朝食コース　Bコース 県産あじわいコース　Cコース 環境リサイクルコース

2 安全・安心のコープ商品をおためしいただける

新加入者限定クーポン券

加入手続きは簡単♪お店のサービスカウンターへどうぞ！

私のおススメ ラブ♥コープ

「コープミックスかりんとう」は、いろいろな味と形で楽しいうえに、どれもおいしいです。職場のみんなで食べてから、はまっています。程よい固さで、母もお気に入りです。（一関市　佐藤美奈子さん）

★共同購入編★

新生活を始めたみなさん、いわて生協についてご存知ですか？
生協の組合員になると、お店でお買い物ができるだけでなく、くらしに役立つサービスもたくさんあります！
いわて生協には県内世帯の44％、22万5千人が加入しています。
あなたも組合員になって、どんどんお得に利用しませんか？

紹介して
もらっちゃおう！

共同購入

春の紹介キャンペーン（6月12日まで）

「紹介者」と「紹介されて利用を始めた方」の両方に、おすすめコープ商品をプレゼント！お知り合いを、ぜひご紹介くださいね！

お気に入り商品が増えました♪

梅染（うめぞめ） 美智子さん（盛岡市）

２年前、出産を機に、買い物が便利になるなあと思い、個人宅配を始めました。始めの頃は届いたチラシを見て「おいしそう」と思ったものを注文していました。でも、利用するうちにハムなどの“無塩せき”仕様の商品のおいしさや産直真崎わかめの品質のよさ・おいしさを知り、コープ商品・産直品を利用すればするほど“お気に入り”が増えました。家族には、おいしくて安全なものを食べさせたい。だから、これからも個人宅配を利用し続けたいですね♪

共同購入のお申し込み・お問い合わせ先
共同購入事業部　0120-805-253（月曜～金曜 9時～19時半、土曜 9時～13時）または各店サービスカウンターへ。

＊時間もお金も節約できる!!　共同購入

「共同購入」は、毎週１回、カタログを見て注文した商品が配達される便利なしくみです。食品や日用品、生活雑貨だけでも毎週 4,000 点をご案内するほか、衣類、家電など、生活に必要な商品がほとんどそろいます。

注文はインターネットでもできます。または※スマートフォン専用アプリもあります。※詳しくは 12 ページをご覧ください。

共同購入の配達方法は3つです

	個人宅配	なかよし個配	班配達
人　数	1人	2人	3人以上
配達先	ご自宅へ	お2人の注文分を1人分ずつ箱を分けて、どちらかのご自宅または指定の場所へ	班のみなさんの注文分を、まとめて代表者のご自宅または指定の場所へ
配達料（税込）	1回 223円	お一人1回 112円	無料

配達料が安く（1回あたり93円に）なる優遇制度

子育てサポート値引き
妊娠中から満6歳までのお子さんがいるご家庭

高齢者サポート値引き
70歳以上の方で単身、または夫婦世帯

介護者サポート値引き
障がい者手帳をお持ちの方がいるご家庭

障がい者サポート値引き
介護認定を受けている方のご家庭

復興支援サービス
宮古市田老、山田町、大槌町、釜石市、大船渡市、陸前高田市の方。また、り災証明書をお持ちのご家庭

私のおススメ ラブ♥コープ

「コープたこ焼」はとてもおいしいので、冷凍庫にストックしています。電子レンジで加熱するだけで食べられるので、おやつにピッタリです。（盛岡市　谷田部満枝さん）

知って へ～! 使って いいわ～

共同購入の注文がスマホアプリでさらに簡単・手軽に!

「スマホで手早く注文したい」という組合員の声に応え、「eフレンズ番号注文アプリ」ができました。使い方は簡単！共同購入カタログチラシの「注文番号と数量」を入力するだけ。ぜひ、アプリをダウンロードして使ってみてね♪

とっても便利になりました♪　高橋 春江さん（盛岡市）

「eフレンズ」のインターネット注文だと、注文履歴がいつでもどこでもスマートフォンで見ることができるので利用していましたが、毎回、ログインしなくてはならないので少々不便を感じていました。ところが、アプリだと立ち上げるだけですぐに入力できました。とっても便利になり良かったです！

「eフレンズ番号注文アプリ」の使い方

※スマートフォンかタブレットで、こちらからアプリをダウンロードしてください。（一部のスマートフォンではご利用いただけないこともあります）

●共同購入のご利用にはいわて生協への加入が必要です。
●専用アプリのご利用には、「eフレンズ」の会員登録（登録無料）が必要です。
※いわて生協のホームページから「eフレンズ」会員登録ができます。いわて生協　eフレンズ　検索

■お問い合わせ　共同購入事業部
0120-805-253
（月曜～金曜 9時～19時半、土曜 9時～13時）

年に一度の

「こ～ぷ委員交流会」にあなたも参加してみませんか?

昨年の交流会のようす。

こ～ぷ委員会で活動してきたこと（コープ商品の食べ比べや商品実験、産地見学など）を、各コープ（地域）で交流します。コープ商品のことや生協の活動を知るチャンス！どなたでも無料で参加できますよ。

コープ（地域）	日時	会場	託児
盛岡北	5/12(火) 10:00～12:30	ベルフまつぞの	○
盛岡中央	6/11(木) 10:00～12:00	ベルフ山岸	○
盛岡西	5/8(金)　10:00～12:00	ベルフ青山	○
岩手郡	4/28(火) 10:00～12:00	滝沢ふるさと交流館	○
盛岡南	4/23(木) 10:00～12:00	ベルフ仙北	○
宮古	4/20(月) 10:30～12:30	マリンコープドラ	○
けせん	4/18(土)　9:45～11:45	シーパル大船渡	
水沢	4/14(火) 10:30～12:30	コープアテルイ	○
一関	5/13(水) 10:00～12:00	コープ一関コルザ	○
東いわい	4/14(火) 10:00～12:00	千厩勤労福祉センター	
にのへ	5/18(月) 10:00～14:00	二戸市シビックセンター	
久慈	4/14(火) 10:00～12:00	久慈市中央公民館	

※盛南、釜石、花巻、北上の４コープは日程調整中です。

お問い合わせ・お申し込み●組合員活動チーム
電話 019-603-8299（月曜～土曜　9:00 ～ 18:00）

楽しい♪ためになる♪ 組合員の活動

楽しく学べる！こ～ぷ委員会

食・環境・平和・子育てなど、自分たちの興味・関心のあるテーマで活動している「こ～ぷ委員会」。県内16コープ（地域）に、146のこ～ぷ委員会があり、約820人の組合員が参加し、ためになること・役立つことを楽しく学び、さまざまな活動をしています。

「食やくらしのなぜ？なに？に興味のある方」「小さなお子さんのいる方」「新しいお友だちをつくりたい方」――この春、「こ～ぷ委員」を始めませんか？

子どもといっしょに楽しんでま～す♥

盛岡西コープ　盛岡駅前こ～ぷ委員会

※ハピママコープに参加して仲良くなった4人で、昨年の7月、こ～ぷ委員会を立ち上げました。食品添加物のことやコープ商品のこだわりなど、毎月の委員会で楽しみながら学習しています。11月には「秋のコープのつどい」を初開催。つどいに参加してくれた人をお誘いして、委員会メンバーは5人に増えました。

ハピママコープ

0歳～3歳児を子育て中のママたちが、ハッピーになる企画をコープのお店で定期開催。詳しくは「子育てブログ」で。

いわて生協 ハピママ　検索

私のおススメ ラブ♥コープ

「コープソフトひじきふりかけしその実入り」は、アツアツご飯に混ぜると、風味があっておいしいです。毎月1日・15日の「家計応援5%値引の日」に買っています。（盛岡市　藤原明美さん）

楽育しましょ！

性の健康教育はベビーから!?

命や性について、思春期が来てから子どもに話そうとしても、きっかけがつかめないもの。※誕生学の観点から、命や性について、子どもたちに伝えて行く方法を教えてもらいました。

公益社団法人
誕生学協会認定講師
誕生学アドバイザー
大柏曜子さん
（盛岡市）

生まれて来た日の話から

「性教育」と言う言葉が、このごろは「性の健康教育」と呼ばれるようになってきました。保健体育で習ったことだけが「性教育」ではないんですね。性のことのほかに、「命のこと」や「体にとって大切なこと」を伝える必要があることから、こう呼ばれるようになりました。

また、思春期になってから、ママやパパから性についての話をしようとしても、話しづらかったり、きっかけがつかめなかったりするものです。そこで、誕生学では、幼い頃から「生まれて来た日」の話を伝えることを、性の健康教育の第一歩としています。

「生まれて来てくれて嬉しかった」とか、生まれた日のようすなど、「命」について小さなころから話をしておくと、「性」の話も自然に会話できるようになります。ある統計によると、5歳までに約80%の子どもが「赤ちゃんはどうやって生まれてくるの?」という疑問を持つそうです。だからこそ、自然に会話できる環境作りが大切ですね。

ロマンティックな言葉で正しいことを

小さなお子さんたちに伝える時は、できるだけロマンティックな表現を使います。例えば、子宮のことは「命の部屋」。帝王切開で生まれて来た子には「命の窓から出て来たんだよ」と伝えます。たとえ話で「こうのとりが運んで来た」などと話す方も多いと思いますが、嘘を教えるのはおすすめしません。そして「生まれてきてくれてありがとう」という気持ちを伝えると、「生まれてきて良かったな」という気持ちが育まれ、命や性に対して良いイメージが持てるようになります。

時には絵本も活用して

命や性などについて描いた絵本がたくさんあります。自分の言葉で伝えるのが難しいと思う方は、読み聞かせをしながら、命や性・個性についてなど、様々なことを物語として伝えましょう。本の助けを借りて、親子で楽しみながら伝えていけたら素敵ですね。

誕生学とは

「生まれてきたことが嬉しくなると、未来が楽しくなる」がコンセプト。子どもから大人まで全世代に「妊娠・出産のしくみと命の大切さ」や「生まれて来る力」を伝える、前向きなライフスキル教育プログラムです。

※いわて生協ホームページ内の「こほれ話」で、本の紹介をしていますのでご覧ください。

新コーナー

星子流 ★ 役立ちレシピのアレンジ離乳食

フリーアナウンサーにして料理研究家の千葉星子さん。

「今日からつくれる役立ちレシピ（2〜3ページ）」の中の材料を使った「アレンジ離乳食」を紹介してもらいます。

「たらこポテトサンド」から、つぶしたじゃが芋を使って

初期〜中期

じゃが芋と野菜のカラフル★ペースト

★じゃが芋のでんぷんで自然なとろみがついています。
★食べやすく、いろんなお野菜との組み合わせができるのでオススメです。

材料

つぶしたじゃが芋…… 大さじ1位
だし汁（または湯冷まし）……大さじ1〜1と1/2
野菜（かぼちゃ、人参）ペースト…… 適宜

作り方

①じゃが芋をさらにつぶし、だし汁（または湯冷まし）を加えてペースト状にのばす。
②①を器に盛り、野菜ペースト小さじ1/2をのせ、ハートや好きなイラストを描いてでき上がり！

野菜ペーストの作り方

①野菜を柔らかくゆでて、冷ます。
②①をミキサーにかける。野菜によって水分を加えないとミキサーが回らないので、湯冷ましを加え、ようすを見ながらペーストにする。（すり鉢＆すり棒でつぶしても、もちろんOK！）
※野菜は、かぼちゃや人参のほか、ほうれん草、ブロッコリー、トマトなどもOK！
※ペーストは、たくさん作って冷凍しておいても良いですよ！

私のおススメ ラブ♥コープ

「コープ顆粒片栗粉とろみちゃん」は、鍋にササッと入れて加熱しながら混ぜるととろみがつくので、離乳食に大活躍しています。
（盛岡市　沼宮内幸子さん）

新コーナー

知っておきたい! 介護・福祉のイロハ

介護・福祉の初歩的な知識を紹介します。

こんなとき、どこに相談したらいいの?

かがむのが困難になり、掃除が大変になってきた

物忘れが多くなってきた一人暮らしの母親が心配

歩行困難だがトイレに一人で行きたいので、廊下に手すりをつけたい

左の例のほかにも、「布団からの起き上がり（ベッドからの立ち上がり）が不自由になってきた」「父親が退院したけど介護が大変」「介護保険でどんなことができるのか知りたい」など、介護や福祉に関する困りごとをどこに相談したらいいか、悩んでいませんか？

各市町村にある「地域包括支援センター」の専門職員が相談にのってくれるほか、「コープ介護・福祉センター“あい”」でも相談をお受けしています！

お問い合わせ先

①各市町村の「地域包括支援センター」

岩手県　地域包括支援センター　検索

②「コープ介護・福祉センター“あい”」

0120-179-131

（9時～18時　土日も休まず営業）

コープ介護・福祉センター“あい”への相談事例

「介護保険の対象にならない」と言われて困っています

数日前に外で転倒し動けなくなり、病院へ行ったら「骨折はしていない。しばらく安静に」と診断されました。市役所に相談したら、「回復の見込みがあるので介護保険の対象になりません」と言われました。歩けるようになるまで、家事をどなたかにお願いする方法はないのでしょうか？

回答

いわて生協の組合員の組織「コープくらしの助け合いの会※」へご相談ください。病中病後の方や高齢者、産前産後のお母さんへの家事援助、子育て中のお母さんへの支援など、“組合員どうしの助け合い活動”を行っています。

※いわて生協の組合員なら、どなたでも入会できます。年会費1,500円。援助は有償です。盛岡・滝沢・花巻・北上・奥州・一関・宮古・釜石・けせん地区で活動中。

●お問い合わせ先

「コープくらしの助け合いの会」事務局（月曜～金曜 9時～17時）

盛岡地区の方は　☎019-699-1777

盛岡地区以外の方は　0120-537-940

催し物ガイド

「ポラン農業小学校」第17期（15年度）生募集

「子どもたちに、農作業を通して生きることの尊さ・すばらしさを感じてほしい」と願い、いわて生協とJAいわて花巻が共同で開校しています。

募集要項

- 場　所　西和賀町・北上市
- 対　象　小学1年生～6年生
- 期　間　15年4月～16年3月の1年間　毎月第2・4土曜日（年19回）
- 募集人数　30人程度
- 参加費　毎月4,000円（畑の管理費、バス代、保険料込み。口座振替）。3月のみ5,000円。
  ※盛岡市内より送迎バスあり。
- 募集締切　4月30日（木）
- 申し込み・お問い合わせ　組合員活動チーム　☎019-603-8299（月曜～土曜 9時～18時）

さようなら原発岩手県集会2015　参加費無料

- と　き　4月18日（土）　13:30～15:30
- ところ　教育会館大ホール
- 内　容　基調講演「フクシマからの声～放射能との闘い」　講師　後藤宣代さん（福島市在住・経済学研究者）

復興支援・地産地消フェスタ

「沿岸をはじめ、岩手のものをみんなで利用して復興支援を！」と、今年も各地で開催します。ぜひお出かけください！

- ところ　ベルフ牧野林
- と　き　5月23日(土)・24日(日)

- ところ　ベルフ八幡平
- と　き　6月13日(土)・14日(日)

南昌荘　4～5月のイベント案内

4月18日(土)～19日(日)	10人手作り市（革 エプロン ワイヤーアート 木のおもちゃ 布小物 羊毛アート 陶器 ビーズアクセサリー おひなさま等） きゃりこの昔着物と古布端切れ 自作生活具展（かご 手つむぎ毛糸 木工 鉄瓶等）　玉屋 物創りの集い（古布リメイク　木工　とんぼ玉）
4月23日(木)～5月3日(日)	《南昌荘130周年・開館15周年記念企画》 ●南昌荘のあゆみ　～創建者・瀬川安五郎の足跡～ ●小林京子　革人形の世界 ※4月27日(月)・28日(火)は休館日です。
4月24日(金)～26日(日)	「春と夏の服」　dessin（デッサン）
5月22日(金)～24日(日)	暮らしを彩るもの展2015（古布和布　ガラス　蔓　木工）※初日12時から。 30秒で結べる帯　亀好帯展　ジャパニーズスタイルきこう
5月29日(金)～31日(日)	第5回ぬくもり手しごと展（おうち着 ビーズ織り 子ども服 マーブルアート 陶器 南部菱刺し 手編み等）

- 入園料／大人200円、小・中学生100円（いずれも税込）
- 抹茶・コーヒー／各410円（税込）※いずれもお菓子付
- 開　館／10時～17時（最終日の催し物展示は16時まで）
- 休館日／月・火曜日

南昌荘　盛岡市清水町13-46　P10台　☎・FAX 019-604-6633

南昌荘は、盛岡市の保存建造物・保護庭園で、庭園は国の登録記念物。いわて生協が所有・管理しています。

私のおススメ ラブ♥コープ

「コープあく抜き不要こんにゃく・しらたき」がお気に入りです。賞味期間が長いので、特売の日に買い込みます。（八幡平市　工藤順子さん）

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」と「アイスタイル商品」についての情報をお知らせします。

改善・新発売

coop カステラ

組合員の声にこたえてハーフサイズが誕生！

「産直さくら卵」の量を増やし、さらにおいしくなりました。底の部分にはザラメ糖を使い、本格的な長崎カステラの製法で仕上げています。賞味期限は６日。製造はオリオンベーカリー（花巻市）。

半斤（200ｇ）本体価格 218円（税込235円）

1斤（400ｇ）本体価格 368円（税込397円） 20g増えました！

改善（変更）

coop 餃子の皮

製造委託メーカーを中野製麺（盛岡市）に変更しました。

1袋（24枚）本体価格 122円（税込131円）

改善

coop おいしい食パン 香醇

北海道産「てんさい糖」を使用し、まろやかな甘さや風味、コクが増しました。東いわいコープが改善に参加。製造は白石食品（盛岡市）。

3枚 本体価格 105円（税込113円） 6・8枚 本体価格 189円（税込204円）

価格改定 「アイコープ・アイスタイルの牛乳・乳製品」を値上げしました。

急激な円安による輸入粗飼料や配合飼料の値上げにより、生乳生産者の経営はきびしい状況が続いています。こうした状況を受け、乳業メーカーと生産者間で４月１日より乳価を引き上げることに合意したこと、また、製造メーカーでも包装資材などの原料コストが上昇していることが理由です。ぜひ、ご理解をお願いいたします。

放射性物質の検査結果

いわて生協の自主モニタリング検査の結果

14年度は、２月20日までに産直品101品目、アイコープ商品・アイスタイル商品88品目、市場流通品67品目の計169品目について放射性物質検査を行いました。

市場流通品の岩手県産ひらめ１検体は「基準値未満」（取り扱いは継続）、そのほかはいずれも「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10ベクレル／kg、放射性ヨウ素は20ベクレル／kg。）

日本生活協同組合連合会による「食事に含まれる放射性物質の摂取量調査」の結果

「日々の食事に含まれる放射性物質」の量について、14年度は14年７月～15年２月に１回調査しました。

岩手県・福島県を含む18都県256世帯が協力し、各世帯２日分の食事256サンプルを測定。14年度は、サンプル全てから検出限界値以上の放射性セシウムは検出されませんでした。15年度も調査を継続します。

理事会だより

14年度第８回（1月16日）・第９回（２月13日）・第10回（３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 第26回通常総代会実施計画について

14年度の到達点を確認しあい、「第７次中期３か年計画」の最終年度としての15年度計画を話しあい決定する総代会を、以下の日程で開催します。

- 日時／6月10日（水）　10時30分～14時00分
- 会場／いわて県民情報交流センター7階アイーナホール

総代会に先立ち、その内容を多くの組合員で話し合う場として、16地域で「コープ総代会」を5月22～30日に開催します。

2 いわて生協2015年度計画案について

第９回定例理事会での討議と、コープ懇談会（2月14日～28日、41会場に2,510人が参加）で寄せられたご意見を検討し、総代会に提案する15年度計画案を決定しました。

15年度は、「第７次中期３か年計画」の最終年度として、花巻新店のオープンをはじめ組合員のみなさんのくらしに最も役立つ店づくりや、共同購入をさらに県内に広げること、復興支援活動の継続、コープ商品・産直品のよさを広げる活動などを推進します。

3 NPT再検討会議にむけた取り組みについて

NPT（核不拡散条約）再検討会議へむけての生協代表団（全国の生協から90人）の一員として、いわて生協から内澤祥子副理事長を代表に決定。１月末から、この代表派遣のためのカンパ・平和メッセージを募集することを決定しました。

4 「（株）コープ東北保険センター」設立について

東北６県の生協でつくる「コープ東北サンネット事業連合」の子会社として３月に設立し、５月30日より営業を開始する「（株）コープ東北保険センター」に、いわて生協として出資し、いわて生協の保険代理店「（株）共働社」を支店とすることを決定しました。

5 「広東バナナ」の取り扱い終了について

いわて生協では無農薬栽培で安全なコープオリジナルの「広東バナナ」を、1998年から全国７生協と共同で取り扱ってきました。しかし、中国国内の生産コスト上昇と急激な円安により価格を大幅に上げざるを得なくなったことから利用が大幅に減り、最低輸入数量を確保できない見通しであることから、共同購入５月４週号での案内をもって取り扱いを終了することとしました。ぜひ、ご理解をお願いいたします。

今後は、「広東バナナ」に替わって「※ペルー産コープの有機栽培バナナ（約500ｇ本体価格298円）」をご案内します。

※栽培中も農薬と化学肥料を使わず、収穫後は防カビ剤不使用のバナナです。

いわて生協の現況（15年2月20日現在）

組合員数	班員数（個人宅配含む）	出資金	供給高	ユニセフ募金
22万7,617人（14年3月20日から1万209人増）	7万5,874人（14年3月20日から2,826人増）	80億8,716万円（14年3月20日から4億4,661万円増）	350億6,733万円（14年3月21日からの累計、計画比98.7%）	179万5,205円

環境関連データ

14年4月度～15年2月度の回収量、レジ袋節約
店共で回収
店のみ回収

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「パキンと割れるもの」「洗って乾かして」	卵パック「重ねて」	ペットボトル「すすいでラベルを取って」「キャップも回収」	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」
131万2千枚（前年比94.9%）	768万8千枚（前年比88.2%）	98万3千枚（前年比89.4%）	151万本（前年比98.6%）	17.7トン（前年比88.6%）	585万4千枚（2月度節約率53.2%）

私のおススメ ラブ♥コープ

「コープバジルドレッシング」を友人にすすめられて試してみました。クセがなくて食べやすく、価格も手ごろで、大変気に入りました♥

（一関市　三浦聖子さん）

前号（新春号）を読んで

もっと知ってほしい…

表紙の「あすなろホーム」のみなさんの写真を見て、身内の自閉症の子のことを思いました。会話が成り立たず、時々大声で騒いだり、勝手に好きなだけ食べたり…。他の人からは〝変な人〟にしか見えないかもしれません。

身内に障がいのある人がいないと〝関係ない〟と思っている人がほとんどではないでしょうか？障がいや障がい者のことをもっとたくさんの人に知ってもらいたいと思っています。そして、自治体からのサポートで施設やデイサービスがもっと利用しやすくなればいいなと思います。

滝沢市　澤村智子さん

「作ってみよう！」と

「3行レシピの料理」を参考にして、2品作ってみました。簡単でとてもおいしく、ほかの料理も「作ってみよう！」と思いました。一人暮らし4年目、目新しい料理を作る気もなく過ごしていましたが、「ハローコープ」から元気をもらいました。

盛岡市　松尾淳子さん

もっと情報共有できたら

生協の安全・安心に対する取り組みは知っていましたが、「特集」を読んで「リーディングサービス」や「お買い物サポート」などのサービスが充実していることを初めて知りました。一人でも多くの人にこの取り組みを知ってもらい、実際に障がいのある方や不自由を感じている方がこれらのサービスを利用できるよう、情報共有していけたらいいと思いました。

盛岡市　滝村　梢さん

〝脳トレ〟に♪

「クイズ5つのちがい」を、タイマーで時間を計りながらやっています。脳トレにもなり、早くできたときは「まだ大丈夫♪」と満足しています。

北上市　餘目紀子さん

離乳食にも♥

「アイコープ産直若鶏肉だんご」は、脂肪分が少ないし本当に味がいいですね。冷凍庫にストックしておくと、鍋や肉じゃが、シチューにポン！細かく刻んで孫の離乳食や、スライスしてピザやトーストのトッピングにもいいですよ。

盛岡市　木村明美さん

フリートーク

今日もありがとう

コープ一関コルザで、移動店舗〝にこちゃん号〟に荷物を積み込んでいる職員の姿を見かけます。「今日も沿岸被災地に商品と希望を届けてくれてありがとう」という気持ちで見送ります。私もカード作りや復興応援商品を購入するなど、できることを続けようと思っています。

一関市　伊藤美絵さん

がっかりしました…

共同購入の便利グッズ類が好きでたまに利用しますが、届いた物がカタログで見たものと違ったりするとがっかりします。そんなときはどうすればいいのでしょう？

クイズ 5つのちがい

2枚の絵の「5つのちがい」を見つけ、あてはまる**5文字を並べかえてできる言葉**をお答えください。

ア	オ	ゾ	リ
イ	ラ	ノ	タ
カ	ク	オ	ヨ
ゴ	ボ	コ	ウ

応募方法・あて先は左ページをご覧ください。

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、**30**名様にプレゼント！

「欲しい」と思っても、注文を控えてしまいます。

山田町　佐々木房子さん

◆共同購入でお届けした商品に不具合やお気づきの点などがありましたら、担当者や各共同購入センターにお申し出ください。返品・返金などの対応と合わせ、原因究明と改善に取り組みます。

Webで応募できたら…

子どもが生まれてから生協のお店を利用するようになりました。毎月キャンペーンが多くて楽しみですが、応募ハガキが見つけられないこともあります。「Webで応募できると便利なのになぁ～」と思っています。

一関市　皆川さん

◆3月19日から「スマートレシート」がスタートしました。お買い物の際に発行される紙のレシートを電子化し、スマートフォン（スマホ）で見ることができる新サービスです。紙の節約に加え、キャンペーン応募もスマホでラクラク簡単にできます。下記のQRコードからアプリをダウンロードの上、店舗サービスカウンターで、組合員カードとスマホをお持ちになってお手続きください。翌日のお買い物分から、スマホでレシートが確認できます。

iPhone用　Android用

お食い初め用の鯛

先日、息子のお食い初め用の鯛を生協のお店に注文しました。調理も快く引き受けていただき、とっても助かりました。

宮古市　隅田富美子さん

◆お食い初め用の鯛のほか、お刺身盛り合わせやオードブルなど各種ご注文も承ります。お気軽に各コーナーかサービスカウンターに3日前までに、お申し付けください。

大満足です♥

共同購入で、ちょこちょこ「洋花セット」を注文しています。「今回はどんな花が届くのかな？」と〝おまかせ〟ならではの楽しみがあります。毎回かわいいお花で、日持ちもいいし、大満足です。

山田町　湊　みほ子さん

お店のために！

生協のお店を利用して26年。お店で気になることがあると、迷わずお店の人に伝えるようにしています。お店の人はいい気持ちはしないと思いますが、「お店のため」と自分に言い聞かせて、これからも〝うるさいおばさん〟でいようと思います。

宮古市　榊　永子（のりこ）さん

写真はイメージです

1束　本体価格290円（税込313円）

人気の高い花の中から価格以上の価値ある花2～4本をお届けします。

こどもたちも大好き♥

「コープ彩果菜園」はコップ1杯で4グラムの食物繊維が摂れるうえ、とてもおいしい！3歳と5歳の子どもたちも大好きなので、家族の健康のため、共同購入で〝利用登録〟しています。

一戸町　戸来雅美さん

CO・OP 彩果菜園 プラス 食物繊維

にんじんを主とした25種類の野菜と3種類の果物をブレンドし、日本人が不足がちな食物繊維を加えました。フルーティーで飲みやすい味わいです。

930g　本体価格189円（税込204円）

160g　本体価格75円（税込81円）

200mℓ　本体価格75円（税込81円）

HELLO 川柳

空振りもあるさそれぞれ人生だ　陸前高田市　佐藤君子さん

寂しいなびん牛乳と子育てと　西和賀町　水野節子さん

エコエコとどんどんたまるエコバッグ　紫波町　阿部恭子さん

馬鹿くさいどんなにおいと孫が聞く　盛岡市　佐藤繁盛さん

●抽選日　5月20日

●抽選日までに到着しなかったクイズのご応募は、次号分の抽選対象となります。

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、右の応募要件①～⑥を忘れずにご記入ください。
●8ページの「復興応援商品プレゼント」応募の方は、右の応募要件③～⑥を忘れずにご記入ください。

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・「牛乳・乳製品を使った料理」のレシピなど。

その他

●ハローコープにいただいた個人情報は、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。

あて先　「クイズ」または「復興応援商品プレゼント」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 件名には「ハローコープ応募」とお書きください。 応募専用フォームはこちら！ ハローコープ応募　検索	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。

●前号クイズの答えは「ゆきあそび」で、正解662通（応募総数669通）の中から30人が当選されました。表紙プレゼントは210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。