

小さなお子さんでもOK 親子クッキング

魚缶をアレンジ オープンサンド



魚嫌いでも
パクパク
いけちゃう

レシピ動画はインスタに @coopiwater

子どもの将来に目を向け「食」を通じた成長や自立を応援し続けている根本さん。子どもでも簡単にできるレシピを教えてくださいました。



青魚はカルシウムが豊富で育ち盛りにぴったりの食材です
キッズ食育トレーナー
根本さやかさん (盛岡市)
@lavie.sayaka

材料(4人分)

- さば水煮缶 120g (固形量)
※イワシ、サンマなどもOK
- A (オリーブオイル・レモン汁 各小さじ1)
- 食パン 4枚
- マヨネーズ 適宜
- 好みの夏野菜



根本さんのイチオシ商品

coop
岩手県産小麦の
雑穀ブレッド

岩手県産小麦粉と雑穀を使い、花巻で製造しています。モチモチとしたやわらかさは、組合員と一緒に試行錯誤を重ねて実現！カルシウム豊富なアマランサスを配合しています。



① 食育ポイント /
しっかり混ぜて
なめらかに



② 食育ポイント /
夏に採れる
野菜を知ろう



③ 焼いておいしさ
アップ！



④



アレンジ



さば缶は水気を切ってボウルへ。大きな骨を取り除き、Aを加え、フォークで潰しながら混ぜる。

パンにのせる野菜を一口大に切る。夏はトマトやなす、きゅうり、ズッキーニ、パプリカなどがおすすめ。

なす、パプリカ、ズッキーニは、中火で軽く焦げ目がつく程度に焼く。

食パンを切ってトーストする。片面にマヨネーズを塗り①をのせて、野菜をトッピングする。

バゲットに①とピザ用チーズをのせてトーストして②。

いわて生協の 子育てサポート

はじめて
CLUB

モニターのお気に入り商品

子育て中のみなさんのおすすめ商品をご紹介します

はじめてCLUB
詳しくはこちら



麦茶

100ml 価格 50円 (税込54円)
国産六条大麦と国産二条大麦をブレンドし、飲みやすい味に仕上げました。生後1か月〜OK。

店舗 / 高松、西ヶ丘、魚葉市場を除く各店
宅配 / 8月3週号 (18本入)

いいじゃん！
子どもが飲み切れる
ちょうどいいサイズ！
持ち運びやすいので
助かります。



帷子江佳さん(紫波町)



のりものビスケット

115g 価格 198円 (税込213円)
国産小麦・米を使ったのりもの型のビスケット。のりものは9種類あります。膨張剤・香料・乳化剤不使用。

小麦

店舗 / 高松、西ヶ丘、魚葉市場を除く各店
宅配 / 8月3週号

いいじゃん！
乗り物にはまってる娘には
ドンピシャで、1個1個楽しそうに
眺めながら食べています。
開封チャック付きで数枚ずつ
食べられて便利！



中村侑未さん(葛巻町)



コルザ コープ関COLZA

一関市石畑3-1
☎0191-26-3331
9:00~22:00 330台

食品・ドラッグ売り場のほか、ATM・生花・クリーニング・手芸店・クイック理容のテナントがある。

畜産 彩りも、味付けも GOOD 「きょうのヒトサラ」シリーズ



味付け肉（豚肉または鶏肉）とカット済野菜の冷凍セット。解凍して炒めるだけで、メインのおかずがすぐできます。

惣菜 真心のこもった出来たての おいしいお弁当



夏に人気の麺セット、肉が主役のチキン南蛮弁当、魚がメインの金華さば西京味噌汁のお弁当など種類が豊富です。

農産 包丁いらずで使い道いろいろ！ とっても便利な「カット野菜」



国産野菜を彩りよくミックスしたコープのカット野菜シリーズ。野菜の種類が多く98円(税別)のお手頃価格が好評です。

水産 今日のメインは魚介で決まり！ 味付け簡便商品



フライパンで焼くだけの味付け簡便商品。「野菜は不要」の声にこたえて、味付け魚介だけのシリーズも品ぞろえしています。



人気商品 /

海鮮焼セット(バジルソース)
油をひかずにそのまま焼くだけ。ホイル焼きにも◎

コープ関コルザのこのコーナー・商品もオススメ！

coop 産直生協牛乳



「おいしい」その一言です。家族の飲みっぷりが違います(笑)。

いわい農産の産直野菜



産直野菜は苦味やえぐみが少なく、レタスや水菜、生の小松菜もバリバリ食べられます。産直交流会も楽しいです。

水産の対面コーナー



調理法はもちろん、味や食感の特長などもいねいに分かりやすく教えてくださいます。



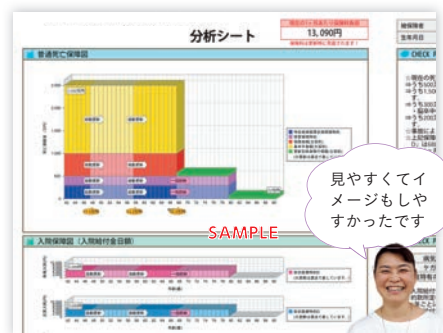
朝倉さんファミリー
(一関市)

コープのお店めぐり
32
コープ関コルザ
お店のすすめ情報を店長と地域の組合員さんがご紹介！

コープ関コルザ

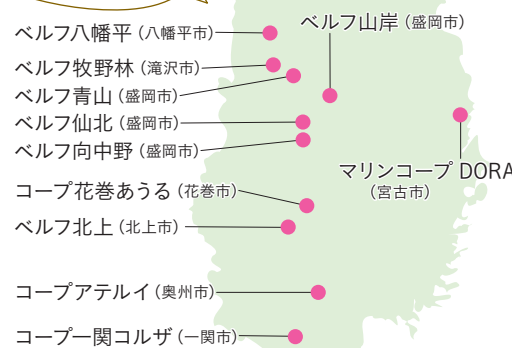


証券は、名前などを隠してコピーします。



分析シートには、死亡保障や入院保障の金額、1か月あたりの保険料推移予想がグラフ化されます。

共済カウンターは
11店舗にあります



※共済カウンターの営業日・営業時間は店舗ごとに異なります。
詳しくは各店までお問い合わせください。

CO・OP 共済に関するお問い合わせ

●店舗 (共済カウンター・サービスカウンター) ●宅配 (班・個人宅配) 地域担当

・CO・OP共済の詳細な保障内容は商品パンフレット等で確認ください。
・生協は組合員みんなで出資金を出し合い運営されています。CO・OP共済は生協に加入してご利用ください。
【CO・OP共済ニュース】 契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会 K-83139-2307

私が体験しました



川原くみ子さん
(紫波町)

「保障内容まるわかりサービス」を体験！

“わが家の保障”の点検を
お手伝いします！

保障は内容を理解し納得して加入しても、くらしの変化によって必要な保障が変わることも。もしも、の時に備えて、定期的に保障内容を確認することが大切です。

くみ子さん。「さまざまな会社の保険を分析してもらえるのはいいですね。しかも無料はうれしい。これを機に保障を見直してみます」と話します。

このサービスは組合員でない方もご利用いただけます。一度、共済カウンターに足を運んでみませんか。

保障内容
まるわかりサービス

加入中の共済証書・保険証券を持って共済カウンターへ。

証書・証券のコピーをお預かり。1週間ほどで分析シートが完成します。

受け取る際に説明を聞くことで、より理解が深まります。

共済カウンターでは、こんなことができます

コープ共済への
加入の相談

コープ共済の
各種変更
手続き

コープ共済の
共済金請求
手続き

加入中の
コープ共済の
内容確認

満期手続き書類や
共済掛金払込証明
書等の再発行

保障に関するご相談 (保障全般の知識や考え方のお知らせ、「保障内容まるわかりサービス」など)

お気軽にお立ち寄りください

電話での相談・資料請求は コープ共済センター

0120-50-9431

営業時間 9:00 ~ 18:00 月~土曜日 (祝日を含む)
※年末年始は休業

CO・OP 共済

コミュニティ コミュニケーション 楽しさ
com × com × FUN
いわての多彩&楽しい組合員活動

盛岡西コープ
上堂こ〜ぶ委員会



はなまるポイント

1 だしの味が濃〜い！

甘さ控えめでうま味が強く◎

2 煮物など和食にぴったり！

だけど、洋食・中華とアレンジ多彩で◎

3 化学調味料を使っていない！

子どもにも安心で◎

まなびや交流が楽しい！
「こ〜ぶ委員会」

こ〜ぶ委員会が試食やまなびを通して「これいいね！」とおすすめる「はなまる商品」。
今回は盛岡西コープ上堂こ〜ぶ委員会の「はなまる商品」活動を紹介します。

シンプルがいい！ これで料理がランクアップ

coop だしたっぷりつゆ



coop だしたっぷりつゆ(3倍)

400ml 本体価格 398円(税込429円) 小麦
店舗/全店 宅配/8月4週号
製造は花巻市の佐々長醸造株式会社。1Lもあります。

こだわりがつまったつゆ

だし 3種類の原料をふんだんに使い、手作業でだしを取っています。



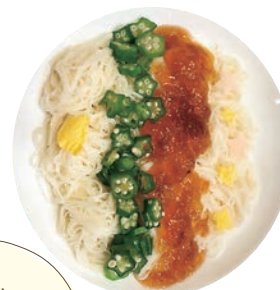
醤油

県産大豆と小麦を使った
coop 超特選県産大豆醤油を使っています。



夏にぴったり coop だしたっぷりつゆを使ったレシピ

☆めんつゆジュレそうめん☆
(2〜3人分)



- ゼラチン 5g に水 50ml を加え、レンジで加熱し、溶かす。
- ボウルにアイコープだしたっぷりつゆ 115ml と水 235ml を入れ、①を加える。
- 冷蔵庫で約 2 時間、冷やし固める。
- そうめんを表示時間通りにゆで、冷水でしめる。
- ④の上に、③とお好みの具を盛り付ける。

子どもと一緒に盛り付け！

つゆで食べるよりジュレのほうがおいしい☆

子どもと作る 夏野菜ゼリーサラダ
(7〜8人分)



- ゼラチン 5g にお湯 50ml を加え、よく溶かす。
- ゆでたとうもろこしやきゅうり、トマトなどお好みの夏野菜を小さく切る。
- ボウルにアイコープだしたっぷりつゆ 30ml と水 170ml を入れ、①を加える。※お好みで濃さを調整。
- ②をゼリー型などに入れ、③を流し入れる。
- 冷蔵庫で約 1 時間冷やし固める。※そのままでも、ごま油やマヨネーズをかけても。

みんなで食べよう！

ハムやカニカマを入れてもおいしい！

暑い夏にいいね♡

「こ〜ぶ委員会」についてのお問い合わせ ▶ 組合員活動チーム ☎019-603-8299 (月曜〜土曜 9:00〜18:00)



葬 祭

ご要望に合わせて一般葬から小規模葬（家族葬）まで

セリオでは一般葬はもちろん、小規模葬（家族葬）も承っております。葬儀プランを自由に組み合わせて、ご遺族に寄り添ったお見送りをご提案します。



アフターコロナの葬儀は？



新型コロナウイルス感染症が5類に移行しました。葬儀はどのように行えばいいのでしょうか？

後悔しないお見送りを

新型コロナウイルスの5類移行後も、小規模葬（家族葬）を希望される方が多くいらっしゃいます。一方で、故人とご縁があった方も広く呼んで、「大勢で見送りたい」という方も増えてきています。

セリオでは、新型コロナウイルス感染対策を継続し、ご本人・ご家族の要望に沿った「後悔しないお見送り」を提案しています。葬儀のスタイルや費用など、わからないことやご心配なことはぜひ、セリオにご相談ください。



お問い合わせ

葬祭事業部 ☎019-601-5188（月曜～金曜 9:00～17:00）または各セリオホールへ（年中無休）



福 祉

毎日のくらしを安全・安心に 介護用品は **あい** のお店で

「あい」では介護用品に加えて、くらしをサポートする便利グッズを豊富に取り揃えています。お気軽にご相談ください。

大きく見えて安心

＼1番人気／

立ち上がりと歩行をサポート

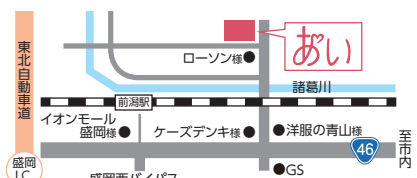


ルーペ付きつめきり
1,149 円（税込）



たつサポ
（伸縮杖）
8,217 円（税込）

どなたでもご利用いただける介護用品専門店
見学だけでもどうぞ！



ご相談
ご来店

コープ介護・福祉センター **あい** 盛岡市長橋町17-35 ☎0120-179-131（月曜～土曜 9:00～18:00）



住まいと暮らしのサービス

忙しいママ・パパも安心！お子さんの家庭学習をサポート

「スマイルゼミ」は、「勉強する習慣をつけてほしい」「忙しくて子どもの勉強を見る時間がない」というお悩みにお答えします。



幼児・小・中・高校生にタブレット1台で豊富な学習を

スマートフォンに学習状況を知らせてくれるので、お子さんおひとりでも安心して学習できます。生協を通してお申し込みいただくと、月々のお支払いがお得に。コープポイントもつきます！さらに、はじめて CLUB 会員は、初回申し込み時に 300 ポイントをプレゼント。



資料請求はこちら▶



毎日勉強する習慣が楽しく身についたようで、学校の宿題も嫌がることなく取り組んでいます。小学生の保護者

好きな場所・時間に手軽にできるのがいいみたい。部活と勉強の両立に役立っています。高校生の保護者

スマイルゼミの
お問い合わせ

(株)ジャストシステム
☎0120-941-220（10:00～20:00）
12月31日、1月1日を除く



お申し込み
お問い合わせ

コープ東北サービス事業本部
☎0120-448-044（月曜～土曜 9:00～17:30）

ニーズに合った 保障選びをお手伝い

コープ東北保険センターいわて支店

「コープ東北保険センターいわて支店」は、いわて生協の指定保険代理店です。コープ共済とともに、みなさんのくらしの安心を支えるお手伝いをしています。組合員のみなさんにおすすめのサービス・保障を紹介します。



老後が心配で相談しました。くらしやお金のお話をていねいに説明してくれて、とても助かりました。
（50代 女性）

シングルマザーになり、ライフプランの練り直しをしました。親身に対応してくださり、安心できました。
（40代 女性）



子どもの教育資金や住宅購入、保険、老後にかかるお金を予測する、人生の資金計画「ライフプラン」。保険センターでは、このライフプランを作成し、ファイナンシャルプランナー（FP）が相談を承るサービスを無料で行っています。「将来のお金の不安が解消した」と好評のサービスです。

あなたの未来地図をつくる
「ライフプラン」作成サービス

組合員のみなさんへライフプラン作成提案のご連絡をしております。

ライフプランの
お申し込み
お問い合わせ

コープ東北保険センター 柏コールセンター
☎0120-507-566（火曜～土曜 10:00～19:00 祝日を除く）

こんな住まいのリスクに備えて



様々な住まいに対応
火災保険選びをお手伝いします

自然災害が多い近年、住まいのリスクに備えて、火災保険を見直してみませんか。

例えば、一戸建てにお住まいの方には、必要な保障を必要な分選べる火災保険をご案内しています。賃貸住宅にお住まいの方には、火災などの補償に加えて、大家さんへの賠償責任なども補償する火災保険をご案内。お住まいのリスクに備える保障選びをサポートします。

さらに、条件を満たせば空き家でも火災保険に加入できたり、組合員であれば保険料が割引になる場合があります。くわしくは保険センターへお問い合わせください。

保険選びでみなさんのくらしをサポートしています

火災保険や生命保険、自動車保険、コープの団体保険など、一人ひとりの要望に合った保険選び、保障の見直しをお手伝いします。

保険の専門知識をもつコープ東北保険センターの職員が、ご自宅などご希望の場所へ伺い、ていねいに対応します。

店舗のサービスカウンターに、取り扱い保険のパンフレット（一部）を設置しています。また、資料請求も承ります。

こんな相談が寄せられています

別荘でも加入できる火災保険はある？

薬を飲んでいるけど何か保険に入りたい…。

お申し込み
お問い合わせ

株式会社コープ東北保険センター いわて支店 ☎0120-239-739（月曜～金曜 9:00～18:00）



「ともにつくる 暮らしと未来」をめざして 通常総代会報告

6月13日の第34回通常総代会で確認された2022年度報告と2023年度計画をお知らせします。

2022年度 実現できたこと

第10次中期計画（2021～23年度）の2年目として、さまざまな暮らしの願いを実現することができました。

- 全国・東北の生協と
共同で家計を応援
- セルフレジを
12店舗に導入
- コープステーション
2店舗に開設
- はじめてばこ
3年で1万人にお届け



全国・東北の生協との共同企画で、きびしさを増す家計を応援しました。



組合員の要望を受けて12店舗にセルフレジを導入しました。利用率は43%と増えています。



宅配商品を店舗で受け取る「コープステーション」をベルフ仙北と一関コルザに開設しました。



赤ちゃんがうまれた世帯に贈る「はじめてばこ」。開始から3年で1万人以上にお届けしました。

- セリオホール
2館を開設



奥州市、宮古市に葬祭会館を開設し、セリオホールは県内14館に。施行件数は1,657件に増えました。

- 環境の取り組みを
さらに推進



CO₂排出ゼロ電力を約9割の事業所に導入。CO₂排出量を「2013年度比67%削減」しました。

- コロナ禍の
暮らし支援を継続



フードバンク、フードドライブ、子ども食堂支援を多くの組合員の協力で継続しました。

- 組合員27万9千人
出資金106億円に



新たに1万4千人が組合員に加入。県内世帯の53%が加入しています。

南昌荘だより

盛岡市清水町13-46 ☎019-604-6633 FAX 019-656-1331
・入園料／大人300円 小・中学生150円 ・開館／10:00～17:00 ・休館日／月曜・火曜（9/18翌は開館）
・新型コロナウイルス感染防止対策をとって開館しています。 ・8月のお盆は11～13日開館、14・15日は休館。



お友だちといらっしゃってゆっくりおしゃべりを楽しむ姿も増えています。喫茶でアイスコーヒーもご用意しています。

催し物案内

主催者都合により変更になる場合がございます。
最新情報はホームページでご確認ください。
※記載のないものは最終日16時終了です



8/25金～27日	アンティーク着物の世界 鈴木啓明コレクション
9/2土 14:00～	第19回 読書会クラムボン 朗読と音楽で賢治作品を味わう 【コントラバス】石澤由松 【朗読】澤口たまみ 参加費2,500円＋入園料
9/18日 14:00～15:30	アルトサクソとともに 【演奏】シロー

2023年度 取り組むこと

「2030年ビジョン」実現に向けて、みんなで取り組んでいきましょう。

1 生涯をととして組合員の暮らしを支える事業

店舗事業 「今日のおすすめ商品」がわかる売り場づくりと、「家計応援値下げ」企画などで組合員の暮らしに貢献します。コープポイント7倍・10倍デーを実施します。

宅配事業 1万2千人の仲間づくりで、利用者を8万900人に。「コープステーション」を拡大します。夕食宅配サービスは「朝・昼おかずセット」を開始し毎日の食を支えます。

葬祭事業 セリオホール中野を改装します（7月）。「まごころをこめた」対応で年間1,802件の施行をめざします。

保障事業 コープ共済（保有目標11万8千件）と保険商品で「暮らしの安心」をサポートします。

エネルギー事業 配達灯油は県内同一価格で配達し、組合員の暮らしを守る役割を果たします。

福祉事業 在宅介護3事業と小規模多機能型居宅介護「あい長橋町」の利用を増やします。

若い世代・子育て層のサポート 「はじめてCLUB」や宅配子育てサポートの対象拡大などで、子育て層の暮らしをサポートします。

2 だれもが安心して暮らせる社会と、人と人がつながる地域づくり

- 暮らしに合う形で「コープのつどい」などを開催し、組合員活動への参加を広げます。
- 地域のささえあい活動「フードドライブ」「子ども食堂支援」、地域のつながりづくり「大人企画」「コープサロン」などを広げます。
- 第11次中期計画（2024～26年度）を多くの組合員の声と話し合いでつくります。

3 地球環境・食・平和について学び、行動し、持続可能な世界の実現をめざす取り組み

- 安全保障や原発政策など平和と暮らしをめぐる問題について学習と運動をすすめます。
- 環境活動では、エシカル消費に対応する商品の利用や古紙の回収を広げます。CO₂排出量は「2013年度比64.6%削減」をめざします。

第34回通常総代会を開催しました

6月13日、組合員の代表「総代」500名全員が出席（書面含む）し開催。23年度計画など7つの議案はすべて可決・承認されました。 ※詳しくはホームページをご覧ください。



0.2%の出資配当を実施しました

22年度の最終的な剰余（利益）は8億5千万円と、予算を上回る黒字にすることができました。剰余金は出資配当を行うほか、今後の経営に備えて積み立てました。出資配当（0.2%）については、7月に郵送・宅配でお届けした「出資金残高のお知らせ」をご確認ください。

いわて生協の現況(2023年6月20日現在)

組合員数	出資金	供給高(23年度累計)
28万5,017人 (23年度5,273人増)	107億8,806万円 (23年度1億4千万円増)	112億5,010万円 (計画比98%)

環境の取り組みデータ(2023年4～6月度)

紙バック、トレイ、卵バックは回収率100%をめざして取り組み、紙バック・卵バックは回収率100%を超えています。23年度はトレイの回収率を55%に引き上げることをめざし取り組んでいます。

紙バック 59万6千枚↓ (前年比95%)	トレイ類(発泡・透明) 28トン↑ (回収率57%)	卵バック 42万9千枚↑ (前年比111%)
宅配チラシ 768トン↓ (前年比93%)	ペットボトル 51万7千本↓ (前年比73%)	レジ袋節約率 6月度85.1%↓

■ 店舗・宅配で回収 ■ 宅配のみ回収 ■ 店舗のみ回収
▲ 前年よりアップ ▼ 前年よりダウン

商品のお知らせ

価格改定

原材料の高騰や製造コストの上昇により価格を改定します。

- カステラ
- 岩手県産小麦の雑穀ブレッド
- ちぎりパン 各種
- 県産椎茸どんこ

店舗 8/3(木) 宅配 8/7(月)

- 食パン
 - 産直生協牛乳
 - 産直低温殺菌牛乳
 - 産直低脂肪牛乳
 - 毎日食べたいヨーグルト
 - 食事とのみたいヨーグルト
- 8月1日からの乳価引き上げ(10円/kg)と製造コスト上昇により、産直牛乳とヨーグルトの価

格を改定します。飼料などの高騰で、産直牛乳生産者もきびしい経営状態が続いています。ぜひ利用することで生産者を支えていきましょう。

製造終了

長年のご利用ありがとうございました。

- カフェ・オ・レ
- 製造委託先で製造を中止すること、利用もピーク時の6割に減っていることから8/18(金)で終了します。

- 産直野菜の漬物 各種
- 製造委託先で浅漬け商品の製造を中止したことから終了します。



締切
9月6日(水)

図書カード、コープ商品券、
コープポイントのいずれか
1,000円分を30名様にプレゼント!

下の2枚のイラストには「5つのちがい」があります。その場所と同じ位置の文字を右から見つけ、並びかえてできる言葉をお答えください。

す	ろ	ま	き
い	か	だ	は
さ	め	も	こ
し	り	ど	わ



前号クイズの答えは「さくらんぼ」で、正解787通(応募総数796通)の中から30人が当選。商品プレゼントは333通の応募の中から5人が当選されました。当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

いつも「大人企画」を楽しみにしています。今回はスマホ教室に参加しました。最近持ったばかり

「大人企画」が楽しみ♪

◆ご要望にお応えして、今年度、ダンボールを回収する店舗を拡大しています。7月現在、ダンボールを回収する店舗は牧野林・青山・仙北・向中野・アテルイ・コルザ・ドラ(7/28)の7店舗です。紙のリサイクル活動にぜひご参加ください。

コープアテルイでのダンボール回収はいつになりますか? 待っています!

ダンボールの回収を待っています!

の商品をご案内しています。「チラシを見てみたい」「説明を聞いてみたい」という方はこちら↓



また買います!

前号を見て、アイコープチキンナゲットを買ってみました。レンチンでサクワフ食感になり、おいしかったです。次は油で揚げてもっとサクツと食べたいなと思います!

金ヶ崎町 高橋みゆきさん

子どもに大好き♥

「アイコープチキンナゲット」は、県産の鶏肉を使用しているので安心して食べることができます。お弁当やちよつとしたおやつ、おかずに大活躍。子どもたちの食いつきをお見せしたいくらいです!

※過去のHELLOコープは、いわて生協のホームページでご覧になれます。



前号(初夏号)を読んで



ました!また買います!

八幡平市 伊原美咲さん

地産地消のリサイクルが励みに

前号の特集を読んで、「リサイクルループ」という言葉を初めて知りました。自分がリサイクル回収ボックスに入れたペットボトルや古紙が、自分が使う商品となって戻ってくる、いいですね。目に見える地産地消のリサイクル、励みになります。

盛岡市 千田千恵子さん

「子どもたちの未来のため」

子どもができて、環境・資源を守ることをすごく意識するようになりました。子どもたちの未来のため、限りある資源を減らさないように、環境を悪化させないように、自分にできることをしたいという思いが、生協のリサイクルの取り組みと一致してうれしいです!

遠野市 多田幸さん

レンジ料理にはまっています

鶏肉を使ったレシピの「レンチンで絶品!鶏肉の生姜焼き風」が良かったです。サンドイッチの具にもなってアレンジ自在だなと思

で使いこなせず、教えていただき助かりました。手芸教室も楽しみです。

北上市 及川紀代子さん

◆「大人企画」はいきいきとしたくらしや健康づくりをめざして行うシア向の企画です。小物づくりやヨガなどを県内18会場で毎月開催しています。企画の内容は開催会場の掲示板とホームページでご案内。事前の申し込みが必要です。お問い合わせ▼組合員活動チーム☎019(606)8299(月曜~土曜9時~18時)

しそキムチ

ボウルに【たれ】をつくり、洗って水気を切ったしそを漬けます。

【たれ】醤油50ml、韓国とうがらし大さじ1~2(好みで調整)、砂糖小さじ1、にんにく(みじん切り)1~2片
暑い夏でも、ごはんがすすむ!

奥州市 千枝洋子さん

いました。最近、レンジ料理にはまっています。また、レンジを使った時短レシピ待っています!

八幡平市 タカハシさん

フリートーク

ヘルフ向中野での買い物を楽しみにしています!

ヘルフ向中野は通路が広く、買い物しやすいので気に入っています。特に、ベーカーリー恵屋のパンがおいしいです!子どものお気に入りサンドイッチで、わたしは食パンのパン耳。チョココロンやピザもおいしいので、よく買います。これからもヘルフ向中野での買い物を楽しみにしています!

盛岡市 高屋さん

宅配チラシが楽しみ

お買い物に行けるし、宅配は不要かな?と思っていましたが、お誘いがあり始めました。チラシの中のみなさんのおすすめコメントや推し商品を見るのが楽しいです。特に、わたしのひとこえ、各地の銘菓のページが楽しみです!

宮古市 佐々木恵子さん

◆宅配は毎週20種類のチラシで約4千品目

しそでかんたん一品おかず

お皿に、洗って水気を切ったしそを置き、大根おろしとめかぶをのせる。ぽん酢をかけてひと口で。

宮古市 佐々木京子さん



川柳

「セイキョウ」はおぼえた孫の初こば
フードロス言い訳にして食べまくる
盛岡市 山内米子さん
整、砂糖小さじ1、にんにく(みじん切り)1~2片
宮古市 甲斐谷里美さん
暑い夏でも、ごはんがすすむ!
宮古市 菊池きみ子さん

応募方法

- はがき、応募フォーム、FAX、はがきサイズ以上の便せんなどで右記の応募先へお送りください。
- 「クイズ」応募の方は、応募要件①~⑥をご記入ください。
- 「商品プレゼント」応募の方は、応募要件③~⑥をご記入ください。

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コープポイント)
- ③ 氏名(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・お店や宅配への意見や要望・おすすめのコープ商品・私の簡単レシピ・川柳(未発表の自作に限る)など。

クイズ、商品プレゼントの応募先

はがき	〒020-0690 (住所記入不要) いわて生協広報室
応募フォーム	ハローコープ応募
FAX	019-687-1117
便せんなど	お店のサービスカウンターか 宅配地域担当にお渡しください。

※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。

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。
- 商品情報(2023年7月現在)は変更になることがあります。

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/2023年7月27日
次回発行予定/2023年9月

編集/いわて生協広報室
☎019-603-8280
印刷/川口印刷工業㈱

生協は、一人ひとりでは力の弱い消費者が、力をあわせて「よりよいくらしを実現しよう」とつくる生活協同組合です。この広報誌は、生協の理念と活動を地域のみなさまに広くお知らせするために発行し、生協の職員がお届けしています。



私のおススメ♥ ラブコープ

co-op ヨーグルトe
76g×3個 本体価格 140円(税込151円)

国産の生乳を50%使用し、まるやかで後味の良いさわやかな酸味。【乳】
店舗/全店 宅配/毎週(6個入)

すっきりとした味です。毎朝欠かさず、バナナを入れて食べています!
奥州市 鎌田礼子さん

coop めかぶ
40g×3 タレ付 店舗 本体価格 228円(税込246円)

宮城県志津川湾で育てためかぶを使用しました。カツオ・昆布味の効いたタレを添付。
店舗/全店 宅配/毎週

めかぶそのものおいしい!食べやすいサイズで、子どももペロリと食べます。
盛岡市 小島山仁さん

co-op 3種のプチドーナツ
150g(12~13個入) 本体価格 198円(税込213円)

ハニー・ミルク・ココナッツチョコ味の3種。ミルク・ココナッツチョコ味には阿蘇山麓で育った乳牛の牛乳を使用。個包装。
店舗/全店 宅配/8月3週号

子どもがふたりで仲良く食べています。その姿を見ると私もニコニコです。
盛岡市 西館麻美さん

いわて生協 × 東北ろうきん

コープポイントプレゼント キャンペーン

期間

2023年7月1日～2024年3月31日



最大

3,300

ポイント
プレゼント

対象者

期間中に本キャンペーン対象生協の組合員として、対象取引(コープローン)をご契約され、キャンペーンのエントリーをされた方

対象生協: 生活協同組合コープあおもり、青森県民生活協同組合、
いわて生活協同組合、生活協同組合共立社、
みやぎ生活協同組合、コープふくしま、生活協同組合コープあいづ*

※生活協同組合コープあいづの組合員の方は「宅配ポイント」のプレゼントとなり、ポイントは宅配でのみご使用になれます。

キャンペーンの
詳細はこちらから



対象取引

有担保ローン
住宅ローン等

1,000
ポイント

無担保ローン
マイカーローン、フリーローン、
教育ローン(証貸型)、
無担保住宅ローン等

1,000
ポイント

教育ローン
(カード型)

1,000
ポイント

カードローン
マイプラン

300
ポイント

最大
3,300
ポイント
プレゼント

※キャンペーン期間前にお申込された方も対象となります。 ※同一対象取引での重複申込はできません。 ※自治体提携融資は対象外となります。
※ポイントプレゼントの時点でローンを完済や解約されているお客様は対象外となる場合があります。
※審査の結果、ご融資できないなどご希望に添えない場合がありますので、あらかじめご了承ください。 ※Web完結型でのローン申込も対象となります。

ポイントプレゼントの流れ(期間中にお手続き下さい)

コープローンの
ご契約

ポイントプレゼントへの
エントリー

エントリーは
こちら



エントリーの翌月末に
ポイントプレゼント

生協加入、ポイント確認・利用方法については、ご利用の生協窓口またはホームページにてご確認ください。

2023年7月1日現在



詳しくはお近くの東北ろうきん窓口、または下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

東北労働金庫

0120-1919-62

東北ろうきん

検索

(受付時間 平日 9:00～17:00)

残高や入出金をいつでもどこでも
スマホでチェック

ろうきんアプリ

