

体をゆるめて免疫アップ↑ かんたんセルフケア

抱っこや添い寝による、肩コリや腰痛はありませんか。家事や育児の合間にできる身体の緊張をほぐす簡単ケアをお聞きました。



一般社団法人
国際NLリラクゼーション
協会所属
リラクゼーションヨガ2級
ブライス 千穂さん
(花巻市)

「布団に入っても、あれこれ考えて寝付けない」。そんなときは、耳をほぐして頭をリラクセスさせましょう。親指と人差し指で耳たぶを挟んで、息を吐きながら軽くつぶしたり、外側に

頭と身体をほぐす耳ほぐし



温かい手でかかとを温めるのもおすすめ。これだけでも身体がホッとします。

果的で温かをと温めると効果的です。

指を四本揃え、内くるぶしの中心に人差し指がくるように置いた時、小指の真下を親指で軽く押し込んでみてください。痛みや親指の押し跡が残る時は、冷えやむくみのサイン。水分を取って、レッグウォーマーでかかとを温めると効果的です。

水分補給はしっかりと
毎日どれくらい水分を取っていますか。1日に1.5Lは必要です。これは食事でのスープ、類、コーヒー、紅茶、ジュース、アルコール、冷たい飲み物を除いての量。体温よりも温かい飲み物をしっかりと取れるようになると、身体の調子が良くなります。

水分補給はしっかりと

子どもに伝わる大人の心の状態
家事や育児に追われ、体が緊張が続いていると、子どもにその緊張がうつります。子どもにぐっすり寝てもらいたいなら、まずは大人がリラクセスを。質の良い睡眠は、とても大切です。寝る前に足首を大きくゆつくり回してみましょう。夏の疲れが出やすい秋。おうちで簡単ケアを始めましょう。



足首を大きくゆつくり内回し&外回し。呼吸もあわせてゆつくりと。仰向けでもOK!

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



店舗／高松・魚菜市場・西ヶ丘を除く各店で取り扱い
宅配／本体価格348円(税込375円)を9月4週号でご案内予定

CO-OP 国産大豆で作った
納豆ペースト 冷凍
15g×8袋入
本体価格 298円(税込321円)

国産(秋田県産)大豆で作った納豆をペースト状に加工し、小分けパックにしました。刻む手間がなく、1回分ずつ手軽に使えます。



店舗／牧野林・魚菜市場・西ヶ丘を除く各店で取り扱い
宅配／9月3週号でご案内予定

CO-OP 国産野菜で作った
なめらかキューブ 冷凍
(5種の緑黄色野菜&根菜)
6個×2種入(120g)
本体価格 298円(税込321円)

野菜そのままの味を大切に、国産の野菜類と水で作った野菜ペーストをキューブ状に冷凍しました。月齢に合わせて使う個数を調整できます。

いいじゃん!
納豆の味と粘りが
きちんとあって驚きました。自分で
作ると手間がかかるし、これは
片付けもラクで助かります。
須田由佳さん(奥州市)



いいじゃん!
野菜の優しい甘味と
マイルドな味わいで、いい香りも
します。おかゆやパン、ヨーグルトに
野菜を簡単にプラスできて便利です。
熊谷はなごさん(北上市)



マリコブDORA

宮古市小山田2-2-1
☎0193-63-3131
9:00～20:00 600台

食品・衣料フロアのほか、書籍、100円
ショップ、フィットネスなど22の専門店
がある大型ショッピングセンター。

農産 安くてもおいしい 「びっくり価格」



毎月1・15日の「家計応援5%値引きの日」、曜日市、週末に行う
「びっくり価格」。毎回30～40品目をご案内。

畜産 厳選素材の焼肉コーナー



品質・鮮度で地域一番! 黒毛和牛や国産牛、部位や量目も
さまざま取り揃えています。ご要望に応じたご注文も承ります
(2日前までに畜産担当へ)。

コープの離乳食・幼児食 きらきらステップ



子育ての強い味方! 安心素材でおいしさ
も太鼓判。いろんな種類があって、全部
試してみたいです。

coop パークウイナー



発色剤を使わない「無塩せき」仕様。安
心でしかもおいしい! 小ぶりなので、子
どもたちが食べやすいのもポイント。

style もめんとうふ



毎週3丁使うのが家にうれしい、お手頃
価格。麻婆豆腐やみそ汁にと欠かせま
せん。



宮澤 幸美さんファミリー
(宮古市)

水産 どんこなど 宮古ならではの刺身も!



旬のものや地元のをドラ水産担当が積極的に仕入
れています。その日に仕入れた新鮮な水産物がたくさん!



お土産の発送も
簡単にできます

惣菜 人気の商品で「50円祭り」



毎月1・15日は、人気のコロッケや焼き味噌おにぎりが1個
50円! 「おいしい」と大好評です。



ドラの一番人気は
大判メンチカツです!
惣菜担当
伊藤 武彦

マリコブドラのここもオススメ!

コープのお店めぐり 27
お店のすすめ情報を店長と地域の組合員さんがご紹介!

マリコブドラ

仕事や育児で
保障のことを考える時間がなくて…
でも、CO・OP共済はスキマ時間で
カンタンに申し込みできました！

スキマ時間で
カンタンに
申し込みできた！

CO・OP共済は**24時間365日**
ネットで申し込みOK!

＼CO・OP共済のポイントはココ！／

ポイント

1

月掛金
1,000円からで
家計にやさしい！

ポイント

2

ケガ通院保障、
先進医療保障など
家族のニーズに合わせて
選べるラインナップ！

ポイント

3

診断書の代わりに
領収書で請求できる場合や
医療費の自己負担が0円でも
請求できる場合がある！

※2022年5月現在の基準

詳しくはこちら！

コープ共済 ネット加入



スマホは
こちらから



いわて生協の窓口でも受付中！

●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

電話でのお問い合わせは (月～土曜・祝日含む9:00～18:00)

コープ共済センター

☎0120-50-9431

※《火災共済》・《新あいあい》はインターネットでのお申し込みはできません。
・詳しい保障内容については加入申込書付宣伝物をご覧ください。

【CO・OP共済に加入するには】

出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。
生活協同組合(生協)は、お店や宅配などでくらしに貢献しています。

CO・OP共済は個人情報をお大切に、個人情報保護法を守ります。

契約引受団体／日本コープ共済生活協同組合連合会

《たすけあい》はご加入の生協によっては、その生協の加盟する連合会との
共同引受になります)

明日のくらし、ささえあう

CO・OP共済



お気に入りの乳製品を手に持ち、みんなで
記念撮影をしました。



「自信を持っておすすめする商品です」と湯
田牛乳公社の高橋法子さん。



ヒルズこ～ぶ委員会メンバーと盛岡北コープ
のこ～ぶ委員、計9人が参加しました。

コミュニティ コミュニケーション 楽しさ
com × com × FUN
県内各地の多彩で楽しい組合員活動

商品への思いやこだわりを知る 商品学習会

盛岡北コープ ヒルズこ～ぶ委員会

製造メーカーから特長を学ぶ

ヒルズこ～ぶ委員会は、盛岡市
緑が丘周辺の組合員5人で商品学
習などの活動に取り組んでいます。
今年度学習に取り組む「はなまる
商品」には、産直生協牛乳を選定。
7月12日、製造メーカーの湯田牛
乳公社から高橋法子さん、今井美
樹さんをお招きして、学習会を開
催しました。

学習会では最初に、牛乳の栄養
価や一般の牛乳と生協牛乳の製造
法の違いについて学びました。「一
般の牛乳が120℃で2秒間とい
う超高温殺菌なのに対し、生協牛
乳は72℃で15秒殺菌なので、たん
ぱく質の残存率が高く、焦げ臭が
しないんです」との説明に、こ～
ぶ委員の野口元子さんは、「生協牛
乳の飲み口がサラッとしている理
由は、殺菌温度の違いなんですね」
と納得していました。

生協商品がもっと好きになる

学習会ではさらに「アイコープ
カフェ・オ・レ」「アイコープ生乳
で作ったヨーグルト」の製造法、
さらに乳製品と相性のいい食材も
教えてくれました。

「キムチとヨーグルトを合わせる
アレンジが参考になりました」と
笑顔の野口さん。

コープリーダーの菅野涼子さん
は、「作っている人から直接いろん
なこだわり、お話を聞くことがで
きて、産直牛乳への愛着がわきま
した。秋のコープのつどいなどで
お知らせしていきたいです」と話
してくれました。

10月に開催する「秋のコープの
つどい」では、こ～ぶ委員会が「は
なまる商品」の魅力を会場ごと
にお伝えします。ヒルズこ～ぶ委員
会主催の会場もあります。ぜひご
参加ください。



アイコープ産直生協牛乳(左)
とカフェ・オ・レ。

こ～ぶ委員会

県内160委員会740人が活動して
います

●10回のこ～ぶ委員会に参加して、商
品を試しての感想や、宅配やお店など
事業への意見を出し合います。

●食品表示学習会やクラフト教室など、
講師を呼んでのイベントなども開催で
きます。

●地域の組合員を集めた「コープのつど
い」を開催して、商品など委員会で学
んだことをお知らせします。

活動補助

●委員会で行う商品学習に
対して、補助があります。

●委員会にも、委員会会場までの交通費な
どの補助として、活動費が支給されま
す。(こ～ぶ委員は月2,000円)。



コープの離乳食・幼児食「きらきらステップ」の学習会のようす。

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)

くわしくは
こちら



敬老の日 (9月19日) の贈り物は、**あい** のお店で

専門の職員がお一人おひとりにあった靴・杖選びをお手伝いします。

おすすめ その1 靴

あいでは、軽くて丈夫、脱ぎ履きしやすい設計の靴を取り扱っています。また、片足だけや左右サイズ違いでも揃えることができ、その方にぴったり合った靴をお選びいただけます。快適な歩行、転倒予防のためにもおすすめです。



おすすめ その2 杖

杖は「歩行の安定」「足腰の負担軽減」「転倒予防」「疲労抑制効果」などの効用があります。どれを選んだらよいか悩む時は、あいにご相談ください！ご利用のシーンや場所、長さなど、その方に適した杖をお選びします。

ご相談 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)



相続のご相談、遺品整理もセリオで

セリオでは専門家との業務提携で、相続や思い出の品の整理についてご相談をお受けしています。



相続について相談したい



相続には多くの手続きが発生します。節税などの生前対策や相続手続きなど、相続税専門の税理士が無料でご相談を承ります。

提携先 そうぞく税理士法人 (盛岡市)
対応エリア 岩手県内
※お電話、リモートでのご相談も可能です

思い出の品を整理したい

生前整理、遺品整理、お焚き上げの専門業者が、ご相談やお見積りを無料で承ります。

提携先 (株)メモリーワーク紡 (盛岡市)
対応エリア 盛岡市・滝沢市・雫石町
矢巾町・紫波町

お申し込み・お問い合わせ

最寄りのセリオホールまたは葬祭事業部
TEL. 019-601-5188 (月曜～金曜 9:00～17:00)



早期発見が、がん治療の一番の近道 PET-CT 検診

いわて生協へのお申し込みで検診料 **5%割引**

PET-CT 検診は、より小さな早期がんまで発見できるがん検査です。正常細胞より3～8倍も多くのブドウ糖を摂取するがん細胞の特性を利用し、検査薬を注射で投与し、がん細胞に目印をつけて体内を撮影することで、一度に全身の撮影・検査が可能です。

提携先 社団医療法人啓愛会 孝仁病院 PET画像診断センター
盛岡市中太田泉田28番

	Aコース	Bコース	Cコース	Dコース
組合員価格 (税込)	7万3,150円	11万1,150円	13万9,650円	17万8,600円

AコースはPET-CT検査のみ。B～Dコースは血液検査等を含みます。各コースの検査内容は孝仁病院ホームページをご覧ください。
<https://www.pet.kojin-hp.jp/> 孝仁病院 pet



PET-CT 検査の所要時間は2時間です。

お申し込み・お問い合わせ

住まいと暮らしのサービスセンター
☎ 0120-879-300 (月曜～金曜 9:00～18:00)



「おいしいものを届けたい」と、釜の調理にこだわっています。

愛情込めて一品一品 見た目もおいしいお弁当を

「夕食宅配サービス」のお弁当は、株式会社岩手給食 (北上市) で製造されています。ていねいなお弁当づくりの様子をご紹介します。

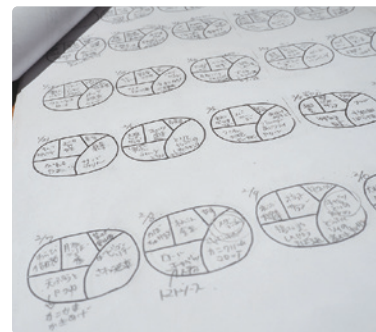


彩りも栄養バランスも大切に

平日5日間お弁当を配達する「夕食宅配サービス」は、サービスを開始してから9年。今では毎日3250食のお弁当をお届けしています。

お弁当は彩りも良く栄養バランスも考えられています。メニューを考案するのは株式会社岩手給食の専属栄養士・加藤真紀子さん。1か月のメニューをスケッチのよう書き出し、彩りをイメージしながらおかずを考えるそうです。なんと、9年間一度も同じ組み合わせはないというから驚きです。

「製造スタッフには、切り方や、盛り付けなど細かいところまで指示します。ベテランの方が多いので、レシピ通り確実に作業してくれます」と加藤さん。製造スタッフと栄養士の信頼関係がわかります。



専属栄養士・加藤さんの手書きのメニュー。毎日の夕食が楽しくなるように考えられています。

「おいしい食事を届けたい」
味も見た目もこだわって

製造工場に行くとき大きな釜からおいしそうな煮物の香りがしてきました。この釜は、岩手給食のいしきの源。オートマ化が進む今、あえて釜を使い、味しみや照りを見ながら、煮込み時間や味を微調整しているそうです。「おいしいものを食べて喜んでもらいたいと思います」と釜担当スタッフが話してくれました。

容器におかずを詰める工程では、ラインにずらりと並んだスタッフが、一人一人二品をきれいに盛り付けします。おいしさは味だけではなく、見た目も重要。盛り付けにもこだわります。

製造スタッフがていねいに愛情込めて作ったお弁当。楽しみに待っている方の笑顔を思い、配送スタッフが責任を持ってお届けします。



彩り豊かなおかずは、食材をたくさん使用しています。食材の数が多いためスタッフも増えます。

声にこたえて新コース登場

9月26日
開始

利用者の要望にこたえ、おかずを増やした「まん福^{ふく}コース」を新設します。3つのコースから選んでいただき、月曜～金曜の平日5日間お弁当をお届けします。

まん福^{ふく}コース

おかず7種類以上、
メインは肉・魚介の2種。

1食あたり約600kcal、
塩分4g以下

5日分 3,560円(税込)



お弁当コース



ごはんとおかず4～5種類
1食あたり約500kcal、塩分3g以下
5日分 2,860円(税込)

おかずコース



おかず6種類以上
1食あたり約500kcal、塩分4g以下
5日分 3,020円(税込)

お申し込み・お問い合わせ **夕食宅配サービス**
☎ 0120-194-502 (月曜～金曜 9:30～19:00)

●ご利用いただける地域 (一部お届けできないエリアがあります)
盛岡市、滝沢市、八幡平市、雫石町、矢巾町、紫波町、花巻市、北上市、奥州市、平泉町、一関市、宮古市、大船渡市、釜石市、久慈市、二戸市、一戸町、大槌町、山田町、野田村

理事会だより

22年度第2回（7月15日）、第3回（8月19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」開催計画

多くの組合員の参画による運営の取り組みとして、「秋のコープのつどい」を10月3日から30日まで県内220会場で、11月13日までおうち開催で行います。「アイコープ商品・産直品のこだわり」「核兵器について考えよう」などをテーマに話し合います。

2. 移動店舗「にこちゃん号」のコース変更

移動店舗「にこちゃん号」の大槌～陸前高田運行コースを、地域の要望や利用動向の変化にあわせ7月25日から変更しました。



3. 盛岡エリア「無料お買い物バス」運行の見直し

利用状況やご要望をもとに11月1日より運行を見直します。1・15日の特別運行を終了し、バス利用者には「5%引き券」を配布します。

4. @コープ利用者のカタログお届け停止とWEB請求書の開始

宅配のWEB注文サービス「@コープ」利用者からの「カタログを届けないでほしい」「紙の請求書も不要」のご意見にこたえ、カタログお届け停止とWEB請求書の運用を9月21日から開始します。ご利用には@コープ会員であること、また宅配センターかインターネットでのお申し込みが必要です。

いわて生協の現況(2022年7月20日現在)		
組合員数	出資金	供給高(22年度累計)
27万9,276人 (22年度4,504人増)	104億9,351万円 (22年度1億9千万円増)	145億6,534万円 (計画比100%)

CO₂排出量ゼロ電力「いわて復興パワー水力プレミアム」を2事業所に導入

「いわて復興パワー水力プレミアム」は、県内の水力発電によるCO₂排出量ゼロの電力です。今年度開設のセリオホール水沢南と五月町の2事業所に、この電力を導入しました。

今年度、いわて生協は県内・東北の風力やバイオマスなどで発電したCO₂排出量ゼロの電力を、事業所の85%に拡大する計画です。併せて節電もすすめ、CO₂排出量を「13年度比63%削減」の目標を掲げています。

リサイクル回収量の増加で再商品化委託料軽減に

トレイなどの包装容器を使用した事業者は、使用量からリサイクル回収量を引いた量に応じてリサイクル費用（再商品化委託料）を負担することが国の法律で決められています。今年度のいわて生協の再商品化委託料は302万円、リサイクル回収量の増加によりこの5年間で半分以上に削減することができました。組合員みなさんのリサイクルへのご協力の結果です。引き続きご協力をお願いいたします。

環境の取り組みデータ(2022年4月～7月度の状況)

紙バック、トレイ、卵バックの回収率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。今年度はトレイの回収率を50%に引き上げることをめざします。

紙バック 81万9千枚 ↑ (前年比102%)	トレイ類(発泡・透明) 35.3トン ↑ (回収率49%)	卵バック 46万6千枚 ↓ (前年比83%)
宅配チラシ 1,102トン ↑ (前年比101%)	ペットボトル 91万9千本 ↓ (前年比96%)	レジ袋節約率 7月度84.9%

店舗・宅配で回収
 宅配のみ回収
 店舗のみ回収
↑ 前年より回収量アップ
 ↓ 前年より回収量ダウン

南昌荘だより

盛岡市清水町13-46 ☎10台 ☎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(9/19日は開館)
 ・新型コロナウイルス感染予防対策をとって開館しています。検温、マスク着用などにご協力をお願いします。



南昌荘の建物は盛岡市景観重要建造物、庭園は国登録記念物・盛岡市指定保護庭園です。

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。



9/15(木)～18(日)	古布三昧展(天野洋子)
9/19(金)・月	シローさんコンサート アルトサックスとともに
10/1(土)・15(土)・29(土)	常磐津一日体験 (参加費1,300円)
10/2(日)	イーハトーブ狂言会 (参加費3,300円)
10/8(土)	クラムボン読書会 (参加費2,800円)
10/20(木)～29(土)	やさしい服・靴
10/21(金)～23(日)	三人展(木工家具、陶芸、さきおり)

宅配商品を店舗で受け取れる「コープステーション」ベルフ仙北に開設

配達手数料無料

宅配の新たな利用方法「コープステーション」が、ベルフ仙北（盛岡市）でスタートしました。宅配で注文した商品を、店舗で受け取るサービスです。

商品はおひとり分ずつ仕分け済み

12時～19時の利用時間内であれば、いつでも商品を受け取ることができます。



ドライアイスや保冷剤で温度管理もしっかり



スタッフが常駐しているので安心

仙北コープステーションのお申し込み・お問い合わせ
盛岡南センター ☎0120-373-502
 (月～金曜 9:00～19:00、土曜 9:00～12:00)

日本財団 CHANGE FOR THE BLUE 海ごみゼロウィーク 9/17～9/25は秋の海ごみゼロウィーク ごみ拾い写真投稿キャンペーン

日本財団と環境省は海洋ごみ対策事業の一環として、全国一斉清掃キャンペーン「秋の海ごみゼロウィーク」を実施します。海に流出するごみの8割は「街」由来とされ、一度海に流れたごみを回収することは困難です。

身近なところからごみ拾いを始めてみませんか？

いわて生協では、CHANGE FOR THE BLUE in岩手実行委員会と協同で、ごみ拾いの写真投稿キャンペーンを実施します。ごみ拾いの様子やごみを集めた写真などを応募サイトへ投稿してください。

抽選で100名様に「コープ商品券500円分」をプレゼント！

詳しくはキャンペーン応募サイトをご覧ください。



組合員カード提示優待施設のご案内

日帰り温泉入浴料割引

新規提携 カダルテラス金田一（二戸市）

提携終了 道の駅雫石あねっこ

(9/5) 「橋場温泉新はしばの湯」

詳しくはこちら



「くるみん認定」を取得しました

「くるみん認定」は、仕事と子育ての両立に取り組む企業を厚生労働大臣が認定する制度です。いわて生協は、日祭日の一時保育や男性職員の育児休業取得推進など、子育てしやすい職場づくりをさらにすすめます。



商品のお知らせ

改善

coop 大粒納豆
賞味期限を12日間から13日間に延長します。

価格改定

原材料や物流費などの高騰により、やむなく価格を改定します。ご理解をお願いいたします。

店舗8/4 宅配8/29
coop ポークウインナー
coop あらびきポーク ロングウインナー

coop あらびき
 ゴトウさくらのウインナー
coop チキン&ポーク
 ウインナー
coop バラベーコン
coop 焼豚
coop 焼豚ブロック
coop 焼ハンバーグ
coop ミニ焼ハンバーグ
coop ゴトウさくらの焼つくね
style とんかつ
coop ミニメンチカツ
coop 味付豚ホルモン
 うめじゃー

coop 産直アイコープ豚使用
 味付け生ホルモン・ミックス
coop 国産豚ロース
 みそ漬け

店舗8/25 宅配8/22
style 食パン

店舗9/22 宅配9/19
coop 産直野菜のキャベツ漬

店舗9/29 宅配9/26
coop 県産大豆納豆
 タレ付き・タレなし

coop 県産大豆小粒納豆
coop 南部切いた麩

coop そうめん、
 ひやむぎ、うどん
coop 県産小麦粉
coop すいとん粉

店舗9/29 宅配10/3
coop 産直野菜の大根漬

取り扱い終了

産直提携先の岩清水きこの団地の
 廃業に伴い取り扱いを終了します。
 店舗9/30頃 宅配9/2
産直 生しいたけ、なめこ



たぐさん クイズ

図書カード、コープ商品券、
宅配商品値引券のいずれか
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。

う	も	に	な
よ	が	く	や
い	ん	か	ん
し	じ	で	み



前号クイズの答えは「かきごおり」で、正解
684通（応募総数703通）の中から30人が当
選。商品プレゼントは192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。

締切
10月7日(金)

宅配で前の週に注文したものを

注文控えをメールで

◆「アイコープ・トリプルカード」は、ク
レジット払いでお買い物ポイントが毎日2
倍になる、クレジット機能付組合員カード
です。インターネット、店舗サービスカウ
ンターでお申し込み
いただけます。
くわしくは
こちらから



「アイコープ・トリプルカード」
を作りました。これに変えたら、
お買い物ポイントが多くなるよう
になったのでうれしいです。

一関市 佐藤紀子さん

ポイントが多くなるうれしい

◆0〜3歳のお子さんとママを対象とした
イベント「ハピママコープ」を県
内14か所ですぐ々2回開催し
ています。くわしくはブログをご
覧ください。



陸前高田市 菅野智子さん

短くできて食べやすい

生協のスティックゼリーは最高
です。食べにくくなってきたら、パ
ッケージをちぎってどんどん短く
できるところがいいですね。

コープのスティックゼリーが好
きな2歳の孫。冷蔵庫の前にいす
を押して行き、「ばあば、ジュリ
ーちょうだい」とねだりました。私
が「沢田研二か」とつぶやくと、
娘に「古っ」と言われました。

遠野市 菊池三枝さん

「ジュリーちょうだい」!

※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(夏号)を読んで



これから利用・応援します!

産直生協牛乳を愛飲しています。
岩手ふるさと産直牛乳推進組合の
本館さんの「牛舎をきれいに」「基
準をクリアした良い生乳を」とい
う言葉が印象的でした。安全な牛
乳を、おいしい牛乳をとという気持
ちが伝わってきました。今後も産
直生協牛乳を利用・応援していき
ます。

宮古市 佐々木信一さん

とことんお付き合い

家計を考えると、少しでも安い
物をと考えます。一方で、産直生
協牛乳や今松野菜さんの安全・安
心で本物の味のするものには、と
ことんお付き合いするつもりです。
消費者として、自分の口に入れる
食品について、価格を含めいろい
ろと考える今日この頃です。

盛岡市 福島勝子さん

ムダなく生かしています

役立ちレシピにあった「やみつき
ブロッコリー茎」は、色が鮮やかで、
私にとって新鮮な発想だったので
作ってみました。鶏がらスープの
素の代わりにめんつゆでもやって
みたらおいしくできました。食材
をムダなく生かしていますね。

宮城県気仙沼市 鈴木美加さん

実践しています

特集2「ともにつくるくらしと
未来をめざして」を読んだ。食品
ロスを防ぐためにも「手前から取
ろう!」表示はいいですね。実践
しています。「おつとめ品」の購入
も、家計にやさしいのであるべく
心がけています。お得なので買い
すぎて、結局ムダにしないよう気
をつけたいといけません。

盛岡市 天沼新一さん

フリートーク

味わいのある詰め合わせ

贈り物をする際、私の好きなそ
ばつゆとそば3種類をベルフ八幡
平で選び、箱(有料)に入れても
らいました。「味わいのある詰め合
わせだった」と喜ばれました。

八幡平市 村上町子さん

息抜きの場に

今年からハピママコープに参加
しています。スタッフさんが元気
でとつても話しやすく、息抜きの
場になっています。お土産でいた
だくコープ商品もおいしく、その
後、自分もよく買って食べています。

奥州市 渡辺さん

教えて!丼物レシピ

簡単に、安い材料費でできる「丼
物レシピ」を教えてください!

滝沢市 鶴端千恵さん

◆ぜひレシピを下記の応募先までお寄せ
ください。お寄せいただいたレシピは、次号
以降で紹介いたします。



簡単レンジ料理

- ① 半分の長さに切ったえのき茸を
耐熱皿に敷き詰める。
- ② ①の上に、ピーマン(細切り)
を散らし、ラップをして1分加
熱する。
- ③ ラップを外し塩吹昆布を散らす。

盛岡市 高瀬里江さん

川柳

レンジ・チンおいしく食べてーてめかな!?

主婦の知恵レシピ工夫で豪華めし

何食べた?メニューだせよと老一人

奥州市 及川トシ子さん



応募方法

- はがき、FAX、メー
ル、便せんやメモ用紙
(はがきサイズ以上)
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」「丼
物レシピ」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宅配商
品値引券)
- 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
FAX	019-687-1117
メール	sn.i05797et@todock.coop ご応募の際はアドレスをご確認ください。 件名に「ハローコープ応募」とお書きください。
応募 フォーム	ハローコープ応募
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。
- ※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。



私のおススメ ♥ ラブコープ

style ちぎりあんパン

1個 本体価格 **178円**(税込192円)



しっとりやわらか
い生地のパンに、
あんを入れました。
6つに割って食べ
られます。西ヶ丘、
魚菜市場を除く各店

で取り扱い。 ☐卵 ☐乳 ☐小麦

パンの食感と、中に入っているあん
こやジャムがそれぞれマッチしてい
て最高です! 盛岡市 岩館ちか子さん

co-op 国産玄米でつくった 玄米フレーク

150g 本体価格 **248円**
(税込267円)



国産玄米でつくった
サクサクのフレークに
9種類のビタミンと
鉄を配合しました。

で取り扱い。 ☐卵 ☐乳 ☐小麦

子どもが大好きなので、常備して親
子で食べています。
盛岡市 笹川美保さん

co-op しっとりバウムクーヘン (グレースがけ) 冷蔵

1ホール(6切) 本体価格 **298円**(税込321円)



グレース(糖蜜)が
外側についた、程よ
く甘くてしっとり食
感のバウムクーヘ
ン。高松、西ヶ丘、
魚菜市場を除く各店

で取り扱い。 ☐卵 ☐乳 ☐小麦

職場のおやつに出したところ「しっとり
していておいしい!」「私も買いたい!」
と好評でした。北上市 八重樫真美子さん

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/2022年9月1日
次回発行予定/2022年11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、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。

だいいじな人の、まいにちに

毎日食べるものだから、おいしくて、あんしんなパンをお届けしたい。
超熟は原材料にこだわり、本当に必要なものでつくる。
だいいじな人に食べてほしいパンをこれからもずっと、つくりつづけます。

※日本で一番売れている食パン



おいしさのひみつ

小麦本来の味をひきだす、超熟製法

余計なものはいれない

国産小麦でもっちり、しっとり 小麦粉の一部に、国産小麦「ゆめちから」の小麦粉を使用。

※イメージ SCI「食パン」全国市場における2010年4月～2021年7月ブランドシェア（購買金額シェア）

絶品バタートーストの作り方



パンの厚さの半分くらいまで
切り込みを入れる。



予熱しておいたトースターに
入れて焼き色がついたら、
素早くバターを塗って
トースターに戻す。



こんがり焼き上がったたら、
さらにもう一度バターを塗る。

完成！



いわて生協店舗・宅配で大好評発売中