

ふれあい遊びで 楽しく体を動かそう♪

大人の動きもポイント 木登りおさるさん



①おんぶ、または向かい合って両手をつなぎ、ジャンプして木の役の大人に飛びついてスタート。大人は脚をぐっと開き、子どもの力で大人の体をぐりと一周します。



②子どもの動きに合わせて、大人も体を傾けてあげるとまわりやすいです。



③落ちないように大人にしがみつくことで、筋力やバランス力がアップ！

体を動かす楽しさを伝えて
いる岩渕さんに、室内で
できる遊びを教えてくださいまし
た。スキンシップを図りなが
ら親子で筋力アップ！



冬の運動不足解消に、
親子で楽しく、体を
使って遊びましょう。

親子体操インストラクター
岩渕みどりさん（盛岡市）
@iwabuchimidori7

タオル1枚あればOK タオル投げ



①結び目を作ったタオルを使ってキャッチボール。体全体を使って投げたり、目で追いながらキャッチを繰り返すことで、相手の動きを見る力もついてきます。

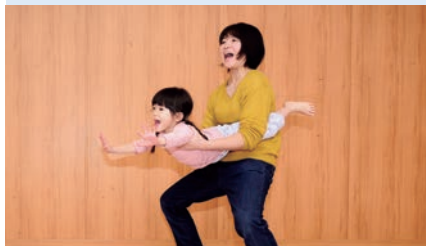


②結び目は片側だけに。スピードが出過ぎず室内遊び向きです。



③タオルの結び目が
ない部分をキャ
ッチしてもOK。

良い姿勢作りに効果大 除雪車



①子どもの脚で大人の腰をぐっと挟み、子ども自身が背筋を使ってそり上がります。顔を正面に向けて、両手を広げるのがポイント。大人はスクワットを繰り返しましょう。



②子どもを支える手は、脇の下または腰骨のあたりでしっかりと。



③スクワットするときは、ヒザとつま先の向きが同じになるようにします。

参加モデル／澤田章子さん、紬希ちゃん(3歳)

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



co-op バターが薫る国産小麦の
ラングロール

8本 本体 368円(税込397円)

国産小麦を100%使用。サクサク・ホロホロの食感と濃厚なバター
の風味が楽しめます。

卵 乳 小麦

店舗／全店 宅配／未定

いいじゃん！
バターの香りがとてもよく、
サクサク感や自然な甘みが美味
しいです。コーヒーにもピッタリ！
自分へのご褒美に♡



千田佳奈さん（矢巾町）



co-op 国産大豆と角切り野菜入り
トマトコンソメソース 冷蔵

8個入(160g) 本体 298円(税込321円)

国産大豆水煮と角切り野菜（国産
玉ねぎ・にんじん）入りのトマトソ
ースをキューブ状に冷凍しまし
た。電子レンジで加熱して、和え
たりかけたり、アレンジは自由自在。

店舗／一部 宅配／2月4週号

いいじゃん！
とろみ加減が良く
まろやかな味わいで、子どもが
パクパク食べました。トマトは調理する
手間がかかるので、この商品は
とても助かります！



阿部千穂さん（一関市）



ベルフ仙北

盛岡市仙北3-8-40

☎019-635-0135

9:00～22:00 180台

コープ仙北(1971年開店)を建て替え、
2000年にオープン。2階に組合員施
設、コープステーションがある。

惣菜 水産とコラボした新商品！ アイコープ漬魚のお弁当



アイコープ漬魚は、たれに24時間漬け込み後再凍結していない
ので「風味がよくておいしい」と人気です。1月末からは、目
抜醤油麹漬のお弁当も仲間入りします。

日配 ママ&パパを応援！ きらきらステップ・キッズ



5か月～3歳頃向け離乳食・幼児食シリーズの「きらきらステッ
プ」と3～6歳頃向けの「きらきらキッズ」。ベルフ仙北の品揃
えは県内で1番！

産直 さくら卵



コクと甘みがあって、プリプリの産直さ
くら卵で食べる「卵かけご飯」が最高！
子どもたちは必ずおかわりします。

coop 産直若鶏つみれ



味がしっかりついているので、ハンバ
ーグにしてもOK。大葉のせやチーズイン、
テリヤキ風とアレンジも自在です。

コープの骨取り魚シリーズ



温めてほぐし、刻んだで野菜と合わせ
て簡単まぜご飯！子どもたちがモリモリ
食べます。骨取りなのうれしい♡



佃さんファミリー
（盛岡市）



あたたかい笑顔で
ご来店を
お待ちしております！

店長
白戸 裕士

コープのお店めぐり

29

ベルフ仙北

お店のおすすめ情報を店長と地域の組合員さんがご紹介！

農産 食べ比べも楽しい♪ 冬の味覚「焼き芋」



毎日6種類の焼き芋をご用意しています。ねっとり系、しっとり
系、ほくほく系と品種ごとのおいしさの違いをぜひ確かめて！

水産 味がしみしみ 「お魚屋さんの煮魚」



旬の魚介類を使って店内で手づくりした煮魚。一から作ると手
間と時間のかかる煮魚が、手軽に召し上がれます。



／すぐに食卓へ

ベルフ仙北のこの商品もオススメ！

大学生・専門学校生の保障 CO・OP 学生総合共済

入院やケガ通院を学内外問わず
月掛金 1,200 円※で保障！
大学生・専門学校生向けの保障です！

※大学生協での受付となる場合は、年払いとなります。

インターネットから
ご加入手続きいただけます！

24 時間
365 日受付

コープ共済 ネット加入



※一部インターネットのご加入手続きのお取り扱いがない生協もございます。その場合、加入申込書のご提出にてご加入いただけます。
※《たすけあい》からの移行加入はインターネットでお手続きできません。



操作に関するお問い合わせ

0120-37-9431 (9:00～21:00 ※年末年始は休み)



学生生活の
「もしも」に
備えるのだ

※詳しい保障内容は、商品パンフレットをご覧ください。

商品内容のお問い合わせ

コープ共済センター

☎ 0120-50-9431

(月～土曜・祝日含む9:00～18:00)

【CO・OP 共済ニュース】

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、お店や宅配などで暮らしに貢献しています。

◎CO・OP 共済は個人情報大切に、個人情報保護法を守ります。

※このチラシの内容は 2022 年 10 月以降適用されます。

契約引受団体 / 日本コープ共済生活協同組合連合会

D-221342

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

まなびや交流が楽しい！
「こ～ぷ委員会」

こ～ぷ委員会が試食やまなびを通して「これ、いいね！」とおすすめする「はなまる商品」。「秋のコープのつどい」でお知らせし好評だったその内容と、こ～ぷ委員会の活動を紹介します。

花巻コープ SUKUSUKU こ～ぷ委員会

産直真崎わかめ使用

カットわかめのレシピを考えました！

カットわかめの
はなまるポイント

- 1 形や歯応えが良い
- 2 風味が良い
- 3 柔らかくて食べやすい

わかめは苦手な人が少なく、とってもおいしい！
みんなによさを広めたいと思って学習しました。

ほかのカットわかめとは
全然違います！

産直のわかめだから
安心して食べられます

お味噌汁に入れるだけで
うまみがアップ

11 月の
こ～ぷ委員会は…

売り場をまわりながら、次に学習する商品
を相談中。冷凍食品が気になる！

混ぜるだけ！
わかめとキムチの海苔ナムル
①水で約5分戻したカットわかめとコープの
キムチ各 100g を食べやすい大きさに切る。
②①に海苔（細かく刻んだもの 1 枚分）、醤油・
ごま油各小さじ 1 を加えて和える。

コープ 産直真崎わかめ使用
カットわかめ
20g 本体価格 298 円 (税込 321 円)
店舗 / 全店 宅配 / 3 月 1 週号

盛岡西コープ だいしん 大新こ～ぷ委員会

減塩だししょうゆを勉強しました！

減塩だししょうゆの
はなまるポイント

- 1 減塩でもおいしく健康的
- 2 黒酢入りで味わいがまろやか
- 3 ナイスボディボトル

こ～ぷ委員会はいろいろな商品を試すことができる！新たな発見もあって楽しいです。

レモンやカボスなど
柑橘類の果汁と混ぜてぼん酢に

持ちやすく、注ぎやすい！
二重構造で鮮度をキープ

薄めれば
うどんのつゆにも使えます！

だしの旨味で
おいしく塩分カット

11 月の
こ～ぷ委員会は…

個包装で
便利！

前回の学習商品「コープ 3 種のチョコがけ
ミックスナッツ」の感想を出し合います。

目が届くから
安心ね。

月に 1 回集まって委員会活動。託児のおか
げで安心して参加できます。

コープ 減塩だししょうゆ
450ml 本体価格 298 円 (税込 321 円)
店舗 / 全店 宅配 / 未定

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



葬儀から法要、お墓、相続までトータルでサポート

セリオは、事前相談からお見送り、事後の手続きまで、ご要望に応じて葬祭をトータルでサポートいたします。



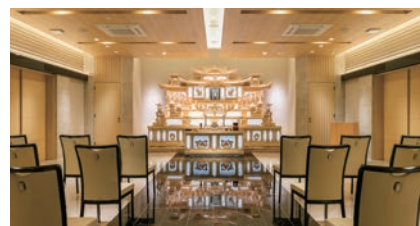
米沢さん
(盛岡市)

心のこもった対応に感謝

近親者の不幸は初めてで右も左もわからない中、決めなければならないことが非常に多くあって戸惑いました。しかしセリオ職員の方に「優先すべきこと」「後からでもいいこと」などを教えていただき、なんとか終えることができました。

葬儀後も、仏壇やお墓、相続の相談や喪中はがきなどのお世話までしていただき、仏事をトータルでおまかせできるのはありがたいと感じています。

私たちの気持ちに寄り添い、心のこもった対応をしていただき感謝しています。



お問い合わせ

葬祭事業部

TEL. 019-601-5188

(月曜～金曜 9:00～17:00)



介護に関することなら、何でもご相談ください！

“あい”では年間約100件以上のご相談に対応しています。介護保険、在宅サービスなど介護に関することについてケアマネジャーがご相談に応じます。相談は無料、お気軽にご利用ください。



ご相談事例1

親が手術のあと急激に体力が落ち、歩行にもふらつきが見られるように。今後のために介護保険について知っておきたい。

介護保険申請の流れをご説明し、“あい”のケアマネジャーが申請を代行することもお話ししました。要介護認定を受ければ、入浴補助用具などの福祉用具を介護保険(自己負担1～3割)で利用することができます。



ご相談事例2

親が間もなく退院予定。「立ち上がりの負担を軽くするため、電動ベッドが必要」と言われましたが、どうすれば？

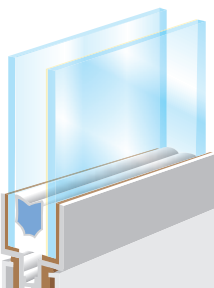
電動ベッドは、要介護2以上であれば介護保険でレンタルすることができます。介護保険の申請代行から電動ベッドの選定、レンタルまで、“あい”で一通り手配できることをご説明し、ご利用いただきました。

ご相談 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)



窓の断熱リフォームでお部屋ぽかぽか & 暖房費の節約に

電気や灯油の価格が高いこの冬、おすすめのリフォームが「窓の断熱」です。窓は、熱の出入りが大きい場所。窓を断熱性の高いものに変えると、効果絶大です。



おすすめ1

あんみつガラス

窓サッシはそのままに、ガラスを高断熱ペアガラスに交換します。断熱性能は通常窓の約4倍！



おすすめ2

内エコ窓
「インプラス」

今ついている窓枠の内側にもう一つ窓を設置する「二重サッシ」です。

窓のリフォームにはいろいろな方法があります。お見積もり・相談は無料です。



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)

宅配商品を店舗で受け取れる コープステーション

宅配の新たな利用形態「コープステーション」。

ベルフ仙北(盛岡市)に次いで、コープ関コルザに開設しました。「商品を受け取りながら店舗で買い物もできて便利」と好評です。



コープ関コルザの「コープステーション」は、農産売り場の向かい側にあります。



商品はお一人分ずつ仕分けしてあります。

「宅配」は、毎週1回、カタログから選んで注文した商品が届く便利なくみです。組合員ならどなたでも利用でき、県内7万9千人が利用しています。食品や日用品、生活雑貨だけでなく毎週約4千品目をご案内するほか、衣類、家電など、生活に必要な商品がほとんどそろいます。

今年度新たにスタートした「コープステーション」は、利用者が注文した宅配商品を店舗で受け取る利用スタイル。配達手数料は無料です。

食品や日用品、生活雑貨など
毎週約4千品目をご案内



高橋 みさと さん

宅配でしか購入できない商品がほしくて利用を再開しました。また、宅配の刺身は鮮度抜群！配達手数料がか無料なのもいいですね。

宅配のネット限定「早い者勝ち企画」で、お買い得商品がゲットできるのがうれしい♡また、お店と宅配を比較しながら商品を選ぶのも楽しいです。



府金 理恵 さん

「コープステーション」の受け取りは月曜日・金曜日の昼12時～夜7時。利用する曜日を申し込み時に選択でき、また、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。

「コープステーション」には専属スタッフが常駐しています。スタッフは、商品引き渡しのお手伝いをするほか、利用のしかたや商品についての相談にもお応えします。コープステーションの登録者は2か所で247人(12月16日現在)。ご興味のある方はぜひお問い合わせください。

受け取り曜日や時間を
自分で決められる

コープステーションご利用の流れ

1 お申し込み

【組合員の方】

お申し込みの翌週からご注文いただけます。

【組合員でない方】

いわて生協へご加入・お申し込みいただくと、翌週からご注文いただけます。

2 カatalogから 商品を選ぶ

毎週4千品目の商品をご案内しています。



3 ご注文

注文書を専属スタッフにお渡しいただきます。インターネットや電話でもご注文できます。



4 商品の受け取り

お申し込み時に選択した曜日にコープステーションで受け取ります。

5 お支払い

ご指定の口座から1か月分のご利用代金を口座振替でお支払いいただきます。

お申し込み
お問い合わせ

ベルフ仙北コープステーション
盛岡南センター ☎0120-373-502

(月曜～金曜 9:00～18:00、土曜 9:00～13:00)

コープ関コルザコープステーション
県南センター ☎0120-803-620



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。

ゆ	べ	れ	が
な	う	だ	ま
ど	き	し	あ
ん	で	る	め

締切
2月19日(日)

◆お手伝いカードは、仙北・牧野・八幡平・花巻・北上・アテルイ・西町・ドラに導入しています。



滝沢市 樋口真由子さん

生協のお店には子ども用のお手伝いカードがあるのが嬉しいですね。4歳の息子が「自分で押す」と言っていて、お菓子コーナーへ向かう姿は見ていてほほえましいです。

お手伝いカードがうれしいね！

作ってくれること、配達もしてくれることがわかり、その場で注文しました。とてもありがたかったです。 八幡平市 工藤順子さん

◆店舗では、お弁当やオードブルなどのご注文、配達（5千円以上の注文で配達無料）を承ります。

また、町内会や子ども会などのまとめ買い注文は5%引きに。詳しくは、各店舗にお問い合わせください。

簡単に食べられて、おいしいので何個もストックしているオムライス。最近、そのパッケージに生協で回収したペットボトルが使われていることを知りました。SDGsをしっかりと実践していて素

SDGsの活動を広めて

気になっていたコープふくら卵のオムライスが紹介されていてうれしかったです。「まさか手包みだとは！」と驚きました。お弁当に使ってみたいです。

山田町 佐々木真美子さん

手包みにびびり

※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(冬号)を読んで



敵です。今後もどんどん広めてほしいです。 宮古市 西川有美子さん

「はじめてばこ」を受け取りました。箱がかわいくて丈夫なので赤ちゃん用品を入れて使っています。アルバムや歌の絵本、洗剤や調味料など、たくさん入っていてとてもうれしかったです。コープのブランドもかわいいです！

脱、マンネリ！

花巻市 笹川正美さん

3Rに取り組みたい

特集「コープのエシカル」を読んで、世界で失われている森林面積の大きさに驚きました。持続可能な世界を実現するため、わが家もできる範囲で、3R（リユース・リデュース・リサイクル）に取り組みたいと思います。

奥州市 須田由佳さん

環境保護のお手伝い

初めてコープヌードルのしょうゆ味を食べました。具たくさんでスープにも深みがあり、とてもおいしかったです。しかも、RSPO認証を受けたパーム油を使用しているの、商品を購入することが環境保護のお手伝いにもなり、うれしく思います。

盛岡市 小関涼介さん

子どもの頃からお気に入り

コープ商品を食べて育ちました。高校生の頃に「コープ枝豆がなんでもにハマりました。先日、久しぶりにカブと一緒に煮て食べたらとてもおいしかったです。



盛岡市 鳴海さん

ウィナーの焼きロール白菜

①白菜を1枚ずつはがして下茹でする。

②白菜の軸側にウィナーを置き、巻く。

③フライパンに油を熱し②を並べて軽く焼く。アイコープすき焼のたれをまわしかけ、転がしながら味をなじませる。

盛岡市 吉田ひろきさん



前号クイズの答えは「かれんだー」で、正解885通（応募総数897通）の中から30人が当選。商品プレゼントは507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。

いわて生協
公式
Instagram
発信中！

Follow Me



HELLOコープWEBモニター募集

発行後のWEBアンケートにご協力いただける方を募集します。

- 期間／3月～1年間、全5回
- 募集人数／10人
- 謝礼／2千円分の商品券（年1回）
- 応募締切／2月19日（日）
- 応募方法／WEBのみ



ハローコープ応募

川柳

ああウメナーその一言で腕まくり
北上市 小原由美子さん

カメ虫がサッシに止まり暖を取る
釜石市 遠藤倫美子さん

外吹雪宅配待つてこたつ守り
軽米町 野中豊蔵さん

フリートーク

「はじめてばこ」かわいい♡

「はじめてばこ」を受け取りました。箱がかわいくて丈夫なので赤ちゃん用品を入れて使っています。アルバムや歌の絵本、洗剤や調味料など、たくさん入っていてとてもうれしかったです。コープのブランドもかわいいです！

一戸町 安ヶ平優心さん

◆はじめてばこは、赤ちゃんのおもいで用品を保管する「メモリアルボックス」です。岩手県内に住民登録されている、誕生から6か月以内の赤ちゃんにプレゼントします。めんこいテレビと お申し込みはこちら↓



商品が届くのが楽しみ

子どもたちは生協の宅配を毎週楽しみにしています。「今日は何が届いたかな？」と宅配の箱を開けるのをジロジロ。その姿がかわいくて、子どもたちが喜びそうなのも注文しています。

盛岡市 刈屋加奈さん

生協に頼んでよかった♡

会議で昼食のお弁当を用意することになり、お店に相談しました。すると、こちらの予算に合わせて



私のおススメ♡ ラブコープ

CO-OP 厚切りバナナバウム

9個 本体価格 **328円** (税込354円)



バナナピューレを約4%練り込みました。昔ながらの製法で焼き上げ、約35mmの厚切りに。

〔乳〕〔卵〕〔小麦〕

店舗／全店
宅配／2月2週号

しっとり、ふんわりでおいしい。バナナの香りがとてもいいです。
盛岡市 高橋留理子さん

CO-OP チキン&ポークウィンナー

98g 本体価格 **198円** (税込213円)



岩手県産の鶏肉と豚肉を使用。天然羊腸使用でパリッとした食感と、あっさりとしたおいしさです。

〔乳〕〔小麦〕

店舗／魚菜市場を除く各店
宅配／2月2週号

脂身が少なくあっさりしていておいしいです。タンパク質も摂れるのでおすすめです。
宮古市 館洞和子さん

CO-OP 10種の野菜・果実ソース

300ml 本体価格 **238円** (税込257円)



5種の野菜（トマト・玉ねぎ・セロリ・にんにく・人参）と果実（りんご・レモン・オレンジ・パインアップル・マンゴー）を使用しました。

〔小麦〕

店舗／全店
宅配／なし

マイルドな味と、使い切りやすい量目が気に入っています。適度なとろも◎
滝沢市 中川英子さん

応募方法

- はがき、メール、FAX、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」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 sn.i05797et@todock.coop ※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。
メール	
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、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。
- 商品情報（2022年12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1月13日
次回発行予定／2023年3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。

生協組合員のための
専用ローンです

東北ろうきん

コープローン



マイカー
ローン



無担保
住宅ローン



教育
ローン



ご融資
金額

最高

2,000万円

ご融資
期間

最長

10年

変動金利

最長 25年

固定金利

東北ろうきん
コープローンについて
詳しくはこちら



※COOP・生協での受付は行っておりません。

コープローン適用金利のご案内 (2022年10月1日現在)

生協組合員の方

固定金利

ご融資期間10年以内

年 **2.40%**

変動金利

ご融資期間25年以内

年 **2.10%**

※「生協組合員の方」とは、いわて生協など東北ろうきんコープローンを導入している生協の組合員の方ご本人さまのことです。東北ろうきんコープローンを導入している生協については、東北ろうきんホームページまたはお近くの東北ろうきん窓口にてご確認ください。

お客さまとのお取引状況などに応じて金利を引下げいたします！

東北ろうきんの住宅ローン
ご利用の方

適用金利
より

一律 年 **0.4%** 引下げします！

※「住宅ローンをご利用の方」とは、現在当金庫の有担保住宅ローンをご返済中の方です。なお、連帯債務者の方も対象となります。

東北ろうきんの住宅ローン
ご利用されていない方

適用金利
より

金利引下げ項目に該当される方は、項目に応じて
最大 年 **0.2%** 引下げします！

※金利引下げ項目などの詳細は、上記二次元コードから商品ごとにご確認ください。

※2022年10月1日から2023年3月末までにお申込みを受け、実行するご融資が対象となります。 ※金利情勢の変動等により、お取扱い期間中に適用金利を見直す場合があります。 ※保証料は不要です。 ※店頭でご希望にあわせてご返済額の試算をいたします。また、東北ろうきんホームページでもご返済額の試算ができます。 ※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。 ※店頭に説明書をご用意しています。詳しくはお近くの東北ろうきん窓口またはフリーダイヤルまでお問い合わせください。

ろうきんは
はたらく人のための
金融機関だから
安心して相談できる。

だから、私の
メインBANK。



ろうきんは営利を目的としない金融機関です。

公平・民主的に運営されており、全国で1000万人以上のメンバーがいます。
生活協同組合や、労働組合などのはたらく方々に幅広く利用されています。



東北労働金庫

東北ろうきん

検索

0120-1919-62

(受付時間 平日 9:00~17:00)

<https://www.tohoku-rokin.or.jp>

東北ろうきん公式SNS



友だち追加
フォローを
お願いします！

