



## ほどほどに よい親で

新しい生活が始まる春。子どもの発達に関する研究が専門の佐藤匡仁先生から、メッセージをいただきました。



岩手県立大学  
社会福祉学部  
人間福祉学科 准教授  
佐藤 匡仁先生

「ほどよい関係」は、別の言い方をすると、「完ペキではない関係」と説明しています。完ペキではない関係の中でこそ、子どもは一番よく育つと言っています。

完ペキではない関係を子ども目線で言うと、「これやりた」と思っても、すぐに叶うとは限らない。「これ嫌だ」と思っても、その嫌な状態がすぐになくなるとは限らない。子どもは当然、不満やストレスを経験することになります。

しかし、ウィニコット博士によると、子どもはこの嫌な状態から何とか抜け出ようと親に助けを求めたり、慰めてもら

ほどほどによい親

春は入園などでぐらしが変わり、疲れを感じるお母さんお父さんも多いと思います。

「ほどほどによい親」。イギリスの小児科医ウィニコット博士の言葉をご紹介します。子どもがすこやかにたくましく育つ、大人との関係について、ウィニコット博士は、それは「ほどよい関係だ」と言いました。ほどよい関係とはどのような関係でしょうか。

完ペキではない関係の中で子どもは一番よく育つ

おうと抱きついたりしてきます。そうして親を動かし、自分の崩れた感情を自分自身の力で立て直すことができる。その「自分で何とかできた経験」が、幼児期の自信や自己効力感、心のたくましさになるのです。

先回りしすぎなくて大丈夫

親は子育てを完ペきにしよう、いろいろなことを先回りして子どもにきちんとしてあげなければと思いがちです。でも、完ペキではない毎日の中でこそ、子どもは自分を成長させていきます。先回りしすぎるより、うまくいかなくても「一緒にやって」「手伝って」「なぐさめて」「大好きって受けとめて」：そうお子さんが求めている時、優しくおだやかに「もう大丈夫よ」と受け入れ、弱った気持ちを回復してあげてください。

「まあ、いいんじゃない」。そのくらいの「ほどよさ」で、肩の力を抜いて子育てをしていきましょう。一日が終わる時「今日は楽しかった」と思える日を、1日1日増やしていければいいですね。

※いわて生協ホームページ内「158楽育しましょ!」に「初めての入園を迎えるママ・パパへ」(昨年掲載)を紹介しています。こちらもご覧ください。

## くらしをサポート! 生協の事業・サービス

毎日のくらしをサポートする生協の事業・サービスをご紹介します。

### 。地球にやさしいくらし

#### コープのでんき ココエネ

- 再生可能エネルギーを積極的に取り入れた電気です。
- 地球にやさしい「ソフトでんき」、家計にやさしい「コスパでんき」、2つのプランから選べます。
- コープのでんき契約者特典で、**生協の配達灯油が1ℓ当たり1円引き**になります!

■いわて生協 電気センター  
☎0120-879-300 (月～金曜日 9時～18時)

ココエネ



### 。保険選びをお手伝い

#### コープ東北保険センター いわて支店

- 自動車保険や傷害保険、生命保険など、ニーズにあった保険選びをお手伝いします。
- 組合員専用のケガ保険、介護保険、ガン保険もご紹介します。
- いわて生協ホームページから資料請求・個人相談をお申し込みいただけます。

■コープ東北保険センター いわて支店  
☎0120-239-739 (月～金曜日 9時～18時)

いわて生協 保険センター



### 。栄養バランスのとれた食事を

#### 夕食宅配サービス

- 栄養士が監修した塩分・カロリー控えめの日替わりメニューを週5回、月～金曜日にお届けします。
- 「おかずコース(ごはんなし)」「お弁当コース(ごはん付)」の2コースから選べます。
- 配送エリアは県内19市町。配達料無料。1週間単位でご利用いただけます。

■いわて生協 夕食宅配センター  
☎0120-194-502 (月～金曜日 9時30分～19時)

いわて生協 夕食



### 。まごころのこもったお葬式

#### 葬祭事業セリオ

- 葬祭会館は盛岡、滝沢、矢巾、奥州、宮古、岩泉、釜石に11ホール。年中無休・24時間承っております。
- 明瞭な料金体系のもと、ご葬家の立場に立って対応いたします。
- 終活や墓石等、葬祭に関するあらゆるご相談を承ります。

■いわて生協 葬祭事業部  
☎019-601-5188 (月～金曜日 8時30分～17時30分)

いわて生協 セリオ



### イベント案内 イベント情報はいわて生協ホームページでも随時ご案内します。 問…問い合わせ先

#### 復興支援・地産地消フェスタ

岩手の商品を利用して、岩手を元気に! 沿岸・県内から多数出店、ステージイベントもお楽しみください。

5月11日(土)・12日(日) 10時～16時  
ベルフ八幡平(八幡平市大更第18地割88-14)

5月25日(土)・26日(日) 10時～16時  
ベルフ牧野林(滝沢市牧野林291-1)

#### 花巻きらきらモール フリーマーケット

雨天中止となります。5月4日・5日はわんニャン譲渡会も開催。

5月5日(日) 10時～14時  
花巻きらきらモール駐車場(花巻市南新田288-1)  
問 コープ花巻あうる ☎0198-29-4312 (9時～20時)

#### 仏壇・墓石展示会

参加無料。どなたでもお気軽にご来場ください。

5月11日(土)・12日(日) 10時～15時  
セリオホール中野 第2駐車場内(盛岡市中野2-10-10)  
問 いわて生協 葬祭事業部 ☎019-601-5188

#### 終活フェア

学習会と個別相談(葬儀、保険、介護、相続)。参加無料。参加者にエンディングノートをプレゼント。

- 学習テーマ「葬儀について」  
4月19日(金) 10時～12時  
セリオホール中野(盛岡市中野2-3-25)
  - 学習テーマ「エンディングノートの書き方」  
5月17日(金) 10時～12時  
セリオホール矢巾(矢巾町南矢幅第9地割332)
- 問 いわて生協 葬祭事業部 ☎019-601-5188

#### 南昌荘 催し物案内

- 天然素材のやさしい服と靴  
株ヴィジョン・ギャラリー-Kazenoiro  
4月19日(金)～4月27日(土) ※22・23日休館
  - 端午の節句～なつかし子どもの世界  
昔乙女クラブコレクション  
4月25日(土)～5月6日(日)
- 問 南昌荘 ☎019-604-6633 (10時～17時)  
盛岡市清水町13-46 月・火休館(祝日は開館)  
入園料 大人300円 小・中学生150円 ※4月1日より改訂



南昌荘の催し物  
情報はこちら



### ハピママスタッフのみなさん

## おすすめの商品



co-op たまごスープ  
5食入 本体価格 **258円** (税込278円)

青森・岩手の契約養鶏場のたまごを使ったフリーズドライスープ。チキン味のスープにふんわりたまごが広がります。わかめ・ねぎ・カニ風味かまぼこ入り。

お湯を注ぐだけでおいしいスープが出来上がり!忙しい時、あと一品ほしい時に便利です。



子どもたちに大人気です。油で揚げると、外がカリッとしてよりおいしくなります。

co-op チキンナゲット 冷凍  
250g 本体価格 **284円** (税込306円)

岩手県産若鶏のむね肉を使用。二度揚げ製法で、外はカラッ、中はジューシー。電子レンジやオーブントースターで温めて。



co-op るるんスティックゼリー  
15本入 本体価格 **198円** (税込213円)

果汁20%使用。イチゴ、グレープ、ピーチの3つの味。着色料不使用。※コープわいわいスティックゼリー(グレープ、オレンジ、青りんご味)もあります。



スティックだから、汁が手につきにくくてうれしい。冷凍庫で凍らせてもおいしいですよ!

ハピママひろば  
★参加無料・申込不要・出入り自由の遊び場。  
★生協店舗の組合員施設で月2～3回、10時半～12時に開催。

開催店舗  
【盛岡市】ベルフ青山、ベルフ仙北、ベルフ山岸  
【滝沢市】ベルフ牧野林 【奥州市】コープアテルイ  
【一関市】コープ関コルザ

詳しくは  
いわて生協ハピママ







宮古市田老地区では、高台に新しい団地ができていた。



奥の更地には、昨年まで仮設団地があった。



利用者さんとのコミュニケーションも大切に。



利用者の好みに合わせた商品も選んで積み込む。



午前8時過ぎ、ペルフ西町駐車場で商品の積み込みが始まる。



**高齢者のくらしの支えに**  
宮古地域は、仮設住宅から災害公営住宅などへの転居がほぼ終了しました。それに合わせて移動店舗の販売場所も見直していますが、仮設団地がなくなっても販売を継続している場所もあります。「仮設団地があった地域に元々くらす高齢者のみなさんの



荷物を玄関先まで一緒に運ぶ。

付いたと言います。「商品を買っても重くて運べない」「カップ麺は1人前を食べきれない」「火を使って料理したくない」…。移動店舗の担当者全員でこうした声を受け止め、「重い荷物を持てない方は玄関先までお届けする」「ご要望にそった品ぞろえを増やす」など、一つひとつの問題を解決しながら今日まで続けています。「最近は、積んでいる商品以外にも、たくさんご注文いただけるようになりました。頼りにされてとてもうれしく思っています」。

利用が定着しているからです」と、もう一人の担当の小田代英治さんは話します。「遠くまで歩いて行けなくなった」「免許を返納して車がない」という利用者の声に、この8年で被災地の高齢化が進んだことを小田代さんは感じています。「被災地支援で始まった『にこちゃん号』ですが、今では地域の高齢者のくらしの支えになっているんです」。

### コミュニケーションの場にも

「昨日病院に行ったらずいぶん混んでてねえ」。利用される方の中には、「ここにきて今日初めて人と話をした」という方も少なくありません。「一言二言でも話相手になってあげたい。『にこちゃん号』は、お買い物場だけでなく、コミュニケーションの役割も果たしていきたいと思います」。坂井さんの言葉に、小田代さんも大きくうなずきました。

にこちゃん号の運行表(11コース67か所)はこちらからご覧になれます。



### 毎日のお買い物の お役に立ちたい

「震災で近くのお店もやめてしまったから、ここまで来てもらって本当に助かっているの。ありがたい。にこちゃん号の到着を待つ



移動店舗「にこちゃん号」  
宮古コース担当  
坂井範雄さん 小田代英治さん

ていた方が、笑顔で話しました。移動店舗担当の坂井範雄さんは、運行開始時の様子を鮮明に覚えています。「仮設団地のほとんどが街から遠い場所に建てられ、特に、高齢の方々が買い物に困っていました。『にこちゃん号』の運行を始めると、どの販売場所でも今か今かと到着を待っているんです。みなさんのお買い物の『足』として、お役に立ちたいと思った瞬間でした」。

坂井さんは、利用者さんとお話しする中でいろいろなことに気

いわて生協では、この8年間、変化する被災地の要望にそって支援を継続してきました。その一つが、移動店舗「にこちゃん号」です。2012年に運行を開始し、のべ48万人のお買い物とくらしを支えてきました。宮古市での様子をご紹介します(取材2月18日)。



移動店舗  
「にこちゃん号」

組合員と全国の生協・団体からの募金で、2012年に3台、2013年に1台を導入。ペルフ西町(宮古市)とコープ関コルザから各2台が、約600品目を積み込み宮古、釜石・大槌、大船渡、陸前高田の災害公営住宅や仮設団地などを中心に運行。被災地のくらしを支えている。



いわて生協の  
復興支援活動

忘  
れない

伝  
える

続  
ける

つ  
ながる



1 いわて生協第9次中期計画・19年度計画について  
2 第30回通常総代会開催について  
3 個人宅配手数料の見直しについて  
4 釜石市ラグビー子ども未来基金への寄付について  
5 消費税10%への中止を求める取り組みについて

いわて生協の現況  
(2019年2月20日現在)

|                                |
|--------------------------------|
| 組合員数                           |
| 25万9,384人<br>(18年度1万3,186人増)   |
| 出資金                            |
| 93億7,943万円<br>(18年度4億6,660万円増) |
| 供給高                            |
| 391億4,200万円<br>(18年度累計、計画比97%) |

個人宅配利用者が増加する中、配達手数料を割り引く「優遇制度」の利用者が6割以上を占め、経営負担が大きくなっています。一方で、通常の手数料でご利用の方からは値下げの要望を受けており、3月25日から配達手数料を変更しました。

釜石市ラグビー子ども未来基金への寄付について  
釜石市では、「ラグビーワールドカップ2019」の開催とラグビーを生かしたまちづくり推進のための基金に寄付を呼びかけています。東日本大震災被災地で唯一開催される大会の成功のために、いわて生協として100万円の寄付を行います。

消費税10%への中止を求める取り組みについて  
いわて生協は、組合員の暮らしと地域を守る立場から、導入時から消費税に反対しています。3月に結成された「10月消費税10%ストップ！ネットワークいわて」にいわて生協として参加し、署名や学習に取り組みすることを決定しました。

理事会だより

18年度第8回(1月18日)、第9回(2月15日)、第10回(3月18日)の定例理事会から、おもな内容をお知らせします。



東日本大震災から8年  
みんなが笑顔になる日まで

いわて生協では、被災地の要望に寄り添った支援に、今も継続して取り組んでいます。復興は着実にすすんでいます、心の復興やなりわい・仕事づくりなど、まだ支援が必要です。みんなが笑顔になれるその日まで、私たちができる支援を続けていきましょう。

毎日の暮らしを支える  
買い物支援



8年間の支援  
53万人

移動店舗「にこちゃん号」と無料買い物バスとあわせ、のべ53万人の暮らしを支えてきました。

被災地メーカー・  
生産者を商品利用で応援



8年間の利用  
30億円

店舗・共同購入での積極的な利用普及に加え、復興支援・地産地消フェスタでも利用を広げました。

ボランティアの力で  
笑顔と元気を届ける活動



8年間の参加者  
3万3千人

ふれあいサロンや食事会などに、3万3千人が参加。1万8千人のボランティアが開催を支えてきました。

東日本大震災を忘れない



8年間の募金  
2億7千万円

組合員や全国からの募金が、支援活動を支えています。

全国からの支援 2018年度も全国の生協・団体から、様々な支援をいただきました。

東日本大震災支援募金



2018年度は17の生協・団体より895万円の募金が寄せられました。

被災地訪問・研修



東都生協とおかやまコープの職員のみさんが、研修として毎年被災地を訪れています。

「ふれあいサロン」開催支援



2018年度は13の生協から参加やお菓子・手芸材料提供などの支援をいただきました。

ご協力ありがとうございます

東日本大震災  
支援募金

931万3,291円  
(18年3月21日～19年2月20日)

※いわて生協店舗・共同購入等の募金

支援活動を支える募金に引き続きご協力ください。

店舗の募金箱

現金のほか「お買い物割引券」も募金になります。

共同購入利用登録募金

注文書に右の番号と口数を記入すると、自動的に募金ができます(2020年3月まで)。

毎週 251999  
隔週 252999  
月1回 254999

18年度  
支援活動費用

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| 被災地でのふれあいサロン      | 603万1,191円   |
| グループ活動補助          | 176万1,219円   |
| バスボランティア・炊き出し     | 100万6,864円   |
| 被災地支援活動助成金        | 302万4,200円   |
| その他(文化企画、子ども支援など) | 189万2,105円   |
| 計                 | 1,371万5,579円 |

※2018年度より東日本大震災支援募金を、台風10号被災地支援活動にも一部活用しています。

商品のお知らせ

新開発

coop 餃子 20g×8個(たれ付)

本体価格 158円(税込170円)

6個入りの製造を終了し、新たに8個入りを開発。製造工程を改善し、1個あたりの価格を値下げしました。

価格改定 店舗4月4日、共同購入4月1日

原材料・包材、物流費などの高騰により値上げします。

coop 県産小麦粉 750g 本体価格 268円(税込289円)

coop すいとん粉 500g 本体価格 218円(税込235円)

coop そうめん・ひやむぎ・うどん

各250g 本体価格 138円(税込149円)

価格改定 店舗4月4日、共同購入4月8日

生乳の生産コストの上昇に伴い、生乳の買取金額(乳価)が4月1日から上がることから、産直牛乳・乳製品を値上げします。

coop 産直生協牛乳

1000ml 本体価格 245円(税込264円)

500ml 本体価格 160円(税込172円)

200ml 本体価格 70円(税込75円)

coop 産直低脂肪牛乳

1000ml 本体価格 238円(税込257円)

coop 産直低温殺菌牛乳

1000ml 本体価格 255円(税込275円)

coop カフェ・オ・レ

1000ml 本体価格 230円(税込248円)

200ml 本体価格 68円(税込73円)

coop 生乳で作った

ヨーグルト(プレーン)

400g 本体価格 180円(税込194円)

coop 生乳で作った

ヨーグルト(加糖)

80g×3個 本体価格 170円(税込183円)

coop 生乳でつくった

のむヨーグルト

1000ml 本体価格 248円(税込267円)

500ml 本体価格 168円(税込181円)



※イメージ

住所 宮古市五月町1-1  
電話 0193-65-6222  
営業 6時30分～17時30分 水曜定休

宮古市魚菜市场内に「ベルフ魚菜市场」オープン  
3月23日、いわて生協16番目のお店「ベルフ魚菜市场」が、宮古市魚菜市场のテナントとしてオープンしました。加工食品や飲料などを取り扱います。

環境活動データ (2018年4月度～2月月度)

|                       |                       |                         |                           |
|-----------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------------|
| 紙パック<br>500ml、200mlも可 | 195万9千枚↓<br>(回収率77%)  | 卵パック<br>紙やテープは除いて       | 143万5千枚↑<br>(回収率92%)      |
| 発泡スチロールトレイ            | 843万7千枚↑<br>(前年比101%) | ペットボトル<br>ラベル・フタは除いて    | 218万4千本↑<br>(前年比119%)     |
| 色付トレイも可               |                       | レジ袋節約                   | 691万8千枚↑<br>(2月度節約率58.1%) |
| 透明トレイ・ふた              | 24.5トン↑<br>(前年比113%)  | お買上1,000円(税込)以上で5ポイント付与 |                           |
| シール付のままで可             |                       |                         |                           |

店舗・共同購入で回収 店舗のみ回収 ↑ 前年より回収量アップ ↓ 前年より回収率ダウン





締切  
5月22日(水)

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！

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  
所に当てはまる文字  
を右から見つけ、並  
べかえてできる言葉  
をお答えください。

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| ア | ゴ | サ | マ |
| ゴ | ハ | タ | ン |
| ハ | シ | ツ | カ |
| デ | リ | ユ | ト |



前号クイズの答えは「ヒナマツリ」で、正解  
692通（応募総数695通）の中から30人が当  
選。商品プレゼントは249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。

今までコープはあまり利用して  
いませんでした。しかし、昨年子  
どもが産まれて親になり、考えが  
変わりました。離乳食が始まり、「国  
産で安全な物、旬の物を食べさせ  
たい！」という気持ちになりまし

◆チラシの包装袋は破れても構いません。  
同じ材質の冷蔵・冷凍箱の内袋と一緒にプラ  
スチック原料に再生されますので、次回配  
達時にお出しください。また、チラシと袋  
は別にしてお出しください。

が1人分ずつ袋に入るようになり、  
仕分けの時のまちがいが減ってと  
ても助かっています。ただ、その  
袋をリサイクルするために破かな  
いようにと思っていますが、結局  
破れてしまします。もっと出し入  
れしやすい形にしてほしいです。

花巻市 菅原佐知江さん

## 親になるって不思議

今まではコープはあまり利用して

「コープ旅行案内」はほとんど盛  
岡出発で、県南に住んでいるとな  
かなか参加に踏み切れません。途  
中から乗り込むとか、何かしらあ  
るといいのですが。

藤沢町 鈴木真由美さん

◆高速道を利用するバス企画は、途中のイ  
ンターチェンジで乗降ができるものに「県  
内途中・IC乗降可」と表記しています。詳  
しくはコープトラベルへお問い合わせくだ  
さい。

## 県南に住んでいると…

た。私や夫のは何でもよかったの  
に…。  
「コープは安全でおいしい」と聞  
き、離乳食の食材に加えて、少し  
手を抜きたい時もコープに頼って  
いる日々です。

盛岡市 河村円佳さん

## コープ共済で安心

コープ共済《たすけあい》に加  
入しました。保障が充実し、掛金  
も手ごろで助かっています。子育  
てで頼りになる幅広い保障が用意  
できて安心です。

盛岡市 石田俊幸さん

◆コープ共済について詳しくは、店舗共済  
カウンターまたはサービスカウンター、共  
同購入地域担当へお気軽にお問い合わせく  
ださい。

## 川柳

孫抱いて知らず知らずに筋トレを  
あのので今日も始まる受け答え  
財布とスマホで検索できればな  
花巻市 長島愛里さん

## おしゃべりタイム



## 前号(初春号)を読んで

※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。

## おいしく感じました

「アイコープ産直若鶏つみれ」の  
記事を読み、さっそく買って食べ  
ました。よく鍋につみれを入れま  
すが、これは若鶏のだしが出たの  
か、いつも以上においしく感じま  
した。

滝沢市 中田八重子さん

## 袋が便利♪

「アイコープ産直若鶏つみれ」の  
袋が便利でいいと思っていました。  
組合員の声が反映されたもので、  
切り口の点線の位置は何度も調整  
して決めたとのこと。今度は、つ

みれの出方もチェックしてみます。  
一関市 小野寺けい子さん

## アイデアがいい

「今日からつくれる役立ちレシ  
ピ」は、コープで購入できる材料で、  
アイデア料理ができていいですね。  
マンネリになりがちなおかずを、  
少しでも工夫していきたいと思っ  
ています。

岩泉町 加藤浩子さん

## くらしの中でできることを

特集「毎日のくらしから未来を  
思う」の記事。内澤副理事長の  
「SDGsは遠いだけの目標で  
はなく、私たち一人ひとりの目標  
だと思ふ」という言葉が印象的  
でした。私も日々のくらしの中で  
できることを取り組んでいこうと  
思います。

盛岡市 吉田香澄さん

## SDGs コープのみんなと

自然災害や気候変動などからの  
不安や危機感の高まりを、私も感  
じていました。国際目標SDGs  
に、コープでも7つの取り組みを  
通じて貢献しているとのこと。コ  
ープの活動に参加することで、私  
もSDGsに協力していると気づ  
き、うれしくなりました。世界を  
変える17の目標は、コープのみな

なといっしょなら近づくことがで  
きそうです。  
盛岡市 梅津真澄さん

## 反省しました

「楽育しましょ！イライラをコン  
トロール」を読み、最近子どもを  
怒りすぎていたなと反省しました。  
カッとなった時にコントロールす  
るのは難しそうですが、もっと優  
しい接し方ができたらいいと思い  
ました。

盛岡市 中田絵理さん

## 子育てを仲間と楽しんで

「楽育しましょ！」「ハピママひろ  
ば」の記事を読み、30年前に生協  
の子育てサークルで楽しかったこ  
と、仲間に支えられたことを思い  
出しました。子育てに悩むママた  
ちが孤立しないよう、話せる場、  
子育てをともに楽しむ場として生  
協を利用してほしいと思いました。

盛岡市 川崎拓子さん

## フリートーク

## 破れてもいいの？

共同購入のチラシや注文書など

## 応募方法

- はがき、ファクス、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」「モ  
ニター」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・「ヨーグ  
ルトを使ったレシピ」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)<br>いわて生協広報室                  |
| ファクス       | 019-687-1117                                    |
| メール        | sn.i05797et@todock.jp<br>件名に「ハローコープ応募」とお書きください。 |
| 応募<br>フォーム | <input type="text" value="ハローコープ応募"/>           |
| 便せん<br>など  | お店のサービスカウンターか共同<br>購入担当者にお渡しください。               |

※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

### CO-OP 白みそ仕立てのバーニャ ドレッシング

300ml 本体価格 **328円**  
(税込354円)

白みそと国産たまねぎをベー  
スに、アンチョビペーストとに  
んにくで仕上げた乳化タイプ  
ドレッシング。チェリオ・魚菜  
市場を除く各店で取り扱い。

バーニャカウダ用のソースの代わりに一  
度これを買ったら、おいしくてハマりまし  
た。ちょうど良い味の濃さで、しつこくな  
くてオススメです ♥ 盛岡市 吉田さん

### CO-OP 枝豆がんも (冷凍)

8個入 本体価格 **298円**  
(税込321円)

だしの浸み込みが良  
い、ふっくらがんも。  
枝豆・人参・きくらげ・  
昆布入り。油抜き不要  
で手軽に使えます。高  
松・西ヶ丘・チェリオ  
を除く各店で取り扱い。

もう一品欲しい時、煮汁に入れて煮  
含めたり、そのままフライパンで焼いて  
おつまみにと大活躍です。昔から大好物  
です。 奥州市 佐々木仁子さん

### CO-OP 応援食カカオクッキー+Fe

12本 本体価格 **198円**  
(税込213円)

国産小麦を使用し、鉄  
分を配合した風味豊  
かなクッキー。高松・  
青山・西ヶ丘・チェリ  
オ・魚菜市場を除く各  
店で取り扱い。

貧血気味の娘に持たせています。ココ  
アの味がすごく気に入っていて、ハード  
クッキーなので腹持ちもいいようです。  
北上市 齋藤真弓さん

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／2019年3月28日  
次回発行予定／2019年7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。