

毎日明るく軽やかに ポジブレッスン

「どうせ…」「だって…」「〇〇が心配」と、気分が後ろ向きになっていませんか？
毎日を明るく軽やかに過ごすコツをお聞きました。



米国NLP™協会認定
マスタープラクティショナー
佐川貴典さん
(平泉町)

私のレッスンでは、横になっている人の体を起こす体験を行います。起こす人が「家族や自分に悪い事が起こり続ける」というネガティブ思考を3分続けると、みなさん重そうに相手を持ち上げます。逆に、「良い事ばかりが続いて自分も家族もニコ

ネガティブ思考は体にも影響

脳内には情報を分けるフィルターがあります。例えば、1日にすれ違った人を全員思い出すのは難しいですね。顔や服装など情報を切り取って、一部だけインプットするのがフィルター。「あのママ友は派手な服だからウマが合わない」といった先入観も付いてくることが多く、これが不安の原因に。先入観や思い込みで、自分を追い込んでいませんか。物事をありのままに受け止めるようにしましょう。

感情的に子どもを叱りつけてしまう、育児疲れから不安や心配事が頭から離れないといった悩みを抱えていますか。実は「心の持ちよう」と「言葉の使い方」で解決できます。

誰にでもある心のフィルター

ニコとポジティブ思考で行くと、ひょいっと体を起こせます。たった3分で効果が出るのですから、毎日後ろ向きでいると、心だけでなく体にも影響が出てしまいます。



相手の体を片手で起こす体験。ポジティブ思考だと軽く起こせます。介護の現場でも効果があります。

プラス言葉に言い換えよう

口から発した言葉を、一番聞いているのは自分です。子どもへの叱責、相手への悪口、社会への不満、将来の不安…。耳から入ったマイナス言葉は、無意識の自分に影を落とします。「どうせ」「だって」「無理」は控えて、「ありがとう」「いいね」「おかげさま」を増やしてみよう。心が落ち着き、体に力がみなぎります。

前向きに過ごす姿勢は、子どもも真似をします。相手を変えるのではなく、自分の思考と言葉を柔らかく変え、不安やストレスを軽やかに切り切りましょう。

※マイナス言葉をプラス言葉に言い換えるコツについて、いわて生協ホームページ内「175取材」もご覧ください。

いわて生協の子育てサポート



メンバーのお気に入り商品

子育て中のみなさんから寄せられた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



style 食パン

6枚・8枚 各102円(税込各110円)



安いのに生地がしっかりしていて、ふわふわ。この値段でこの品質は、ほかにありません。

アメリカ・カナダ産小麦粉を使用した食パン。製造は白石食品工業(盛岡市)。より求めやすい価格を重視した、いわて生協オリジナルの「アイススタイル商品」です。

店舗/全店で取り扱い
宅配(共同購入)/毎週取り扱い

coop カフェ・オレ

200ml 本価68円(税込73円)



生乳を使用しているのでもおいしいです。甘すぎずちょうどいい味と量。また飲みたくなります。

岩手県産の生乳60%を使用し、コロンビア産アラビカ種のコーヒー豆と砂糖、塩で仕上げました。製造は(株)湯田牛乳公社(西和賀町)。

店舗/全店で取り扱い
宅配(共同購入)/200ml×3個を毎週取り扱い
※1000ml(税込248円)もあります。

毎日鉄分 ぶどうで美味しい野菜果実ジュース

125ml 本価68円(税込73円)



授乳中で貧血ぎみのため、愛飲しています。飲みやすく、鉄分補給できるのがいいです!

25種の野菜と4種の果実を使った「野菜汁50%+果汁50%」のジュース。1本当たり7.5mgの鉄分を加えています。鉄分やポリフェノールを含むアサイーエキス入り。

店舗/全店で取り扱い(冷蔵飲料コーナー)
宅配(共同購入)/10月2週号で125ml×12本を取り扱い予定



コープアテルイ
奥州市水沢佐倉河字東沖ノ目123
☎0197-51-0088
9:00~22:00 1,280台

奥州市のショッピングセンター「カルチャーパークあてるい」の核店舗。生協店舗のほか、不二家、美容・理容室、ATMなど23のテナントがある。



テナントでのお買い物も
お楽しみください!



統括店長
千葉 和幸

セリア しろくま・ホワイト急便 ユニクロ

コープのお店めぐり 22

コープアテルイ

水産 新鮮! 刺身盛り合わせ



新鮮な旬のネタをさまざま盛り合わせ。「まぐろづくし」や「貝づくし」「炙りづくし」など、「〇〇づくし」シリーズも人気です!

畜産 厳選素材のステーキ・焼肉コーナー



おいしさで人気の和牛や国産牛を豊富に品ぞろえ。品質・鮮度も地域一番です。

農産 豊富な品揃えフルーツギフト



お見舞い・手土産に。品質の良い旬の果物を、豊富に取り揃えています。

惣菜 出来たて&種類豊富なお弁当



12時と16時には出来たてのお弁当がずらり! 日替わりのおすすめ商品も登場します。

一番人気は、これ!



惣菜担当
川崎 春香

コープアテルイのここもオススメ!

共済カウンター



買い物ついでに立ち寄れて便利。共済専用スペースなので、周りを気にせず相談できます。

おやつもコープ商品



どれもおいしいコープのお菓子! プチドーナツは3種類の味が楽しくお楽しみいただけます。

コープ化粧品



サラッとした使い心地なのに、お肌がしっとり。お手頃価格なのもうれしい!



案内人
田中 聖子さん、筒真くん
(奥州市)



生協に相談する
時間がない...



家事に育児に忙しすぎて 共済どころじゃない！



そんなあなたに！
**CO・OP共済はネットで
24時間加入手続きOK!**

スマホでも
パソコンでも!

◎詳しくはWEBサイトへ!

コープ共済 検索

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)
- 共同購入(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

・CO・OP共済の詳細な保障内容についてはお問い合わせください。

【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

ローリングストックとは?



日ごろから食べ慣れている食品を「食べたらいざ買足す」を繰り返すことで、自然に非常食が備蓄されていきます。開けたらすぐに食べられる缶詰やレトルト食品は立派な非常食です。



金石コープ吉里吉里こ〜ぶ委員会の芳賀たみ子さん、佐藤芳子さん、佐藤信子さん(左から)。

吉里吉里こ〜ぶ委員会(大槌町) ふだん使いでもしもに備える ローリングストック

食事の備えが特に大切

東日本大震災の時、避難所では食べ物不足したこと、食の備えが特に大切」と話すみなさん。大槌町では台風による大雨でたびたび避難指示が出され、防災無線で「最初の1食分を持参ください」と呼びかけられるので、「余ったご飯は冷凍しておく」といいます。

保存がきく商品の試食から

今年も保存がきいて「ローリングストック」に向く商品を探しています。まず「コープおいしいご飯」を各自で食べてみました。パッパッご飯は買ったことがなかったというみなさんでしたが、「電子レンジで温めるだけでおいしく食べられた」「ちょっと足りない時に便利だね」と買い置きするようになったとのこと。「停電すると湯せんが温めるから、卓上コンロとポンベも必要だね」という声も出されました。また、水や麦茶の2ℓのペットボトルも6本ケースで購入するように。「共同購入だと配達しても

自然災害が多発する中、「ふだんの備えが大切」という吉里吉里こ〜ぶ委員会のみなさん。「ローリングストック」をテーマに活動するようすを取材しました。

らえるし、特売の時にお得に買える」「この麦茶にしたなら、自分で麦茶は作らなくなった」と、くらしになじんできています。

ふだん食べているものを日付チェックも忘れずに

商品を選ぶポイントについても交流しました。「副菜になる乾物や缶詰とあるけど、果物の缶詰もいいね」「コープのたまごスープを買い置きしている」「ふだん食べているものならお菓子も必要だね」という声も出されました。

「うっかり賞味期限が過ぎた...ということがないよう、日付の古い物から食べるにはどうすればいい?」と話し合いが続きます。「日付が見えるように置くといいね」「日にちを決めてチェックするのは?」などが出され、各自でやってみることにしました。

「ローリングストック」や災害の備えについてHPで紹介しています。ぜひご覧ください。



始めよう!

ローリングストック (おすすめ商品の一例)

<p>水・お茶</p>	<p>主菜</p>	<p>主食</p>
<p>お菓子</p>	<p>副菜</p>	<p>★印は、店舗コープフェア(9/2 ☎~15☎)で、ローリングストックにおすすめの商品として特別価格でご案内!</p>

※こ〜ぶ委員会
岩手県内に155こ〜ぶ委員会があり、約800人のこ〜ぶ委員が生協商品の学習や交流をし、興味のあるさまざまなテーマで活動。組合員ならどなたでも参加できます。子育てママは子連れでの参加もOK。
お問い合わせ/組合員活動チーム ☎019(600)8299(月曜~土曜 9時~18時)

季節感のあるおいしいお弁当 毎日 3,000 食をお届け！

栄養バランスやおいしさはもちろん、
食べる楽しさも大切にして作る夕食宅配サービスのお弁当は、
県内 20 市町村のみなさんにご利用いただいています。

おかげさまで 8 周年

平日 5 日間、日替わりメニューのお弁当をお届けする「夕食宅配サービス」。ご利用のみなさんから寄せられる声を大切に、今年 8 周年を迎えました。高齢の方や産前・産後の方、退院後などで体を休めたい方、健康を気遣う方など、さまざまな方にご利用いただき、毎日 3 千食をお届けしています。

お弁当は、冷蔵でお届けします。電子レンジ対応の容器なので、そのまま電子レンジで「チーン！」するだけで召し上がれます。いわて生協の食品添加物基準をクリアした食材を使い、カロリーや塩分、栄養バランスのほか、季節感や食べる楽しさにも配慮。「季節も感じられ、毎日おいしくいただけます」と好評です。これからの季節は、栗ごはんや芋の子煮など秋の味覚を予定しています。また、手渡しを基本にお届けすることで、高齢の方の見守りも兼ねています。お留守の場合やご希望の方には「不在置き」も可能です。

ご利用は月曜～金曜の 5 日単位。
「おためし利用」もできます

夕食弁当は「おかずコース」「お弁当コース」の 2 つのコースがあり、



どなたでもご利用いただける介護用品専門のお店です



1

敬老の日(9月20日)の贈り物は「あい」のお店で

日ごろの感謝の気持ちと、「いつまでも元気でくらししてほしい」の思いを込めて

おすすめは「靴」「杖」

“あい”なら豊富な品揃えの中から、身長やサイズ、好みに合ったものをお選びいただけます。お買い物・お散歩に便利なシルバーカーのコーナーもございます。



片足だけ、または左右サイズ違いでも、その方に合った靴をお選びいただけます。



※盛岡近郊の方でご来店が難しい場合、ご希望の商品の見本を無料でお届けできます。お気軽にご相談ください。

ご相談 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 (9:00~18:00)

2

セリオでは、葬儀費用の一つひとつが明確です

「葬儀はいくらかかるかわからず不安」という声から、セリオでは葬儀費用の一つひとつを明確にしています。ご希望にそって対応できますので、お気軽にご相談ください。



「葬儀」には大きく分けて、3 つの費用がかかります。盛岡地域の標準的な葬儀の例をご紹介します。

1 ご葬具に関わる費用 (一例 55万4,915円(税込))

- 祭壇** 出棺・火葬場用生花、受付道具一式、後飾り棚、施行料金を含みます。
- 棺** 棺のほか、骨箱一式、仏衣、防菌マット、納棺、ご遺体保全剤を含みます。
- 車両** 寝台車、バス型霊柩車、葬儀バスを含みます。
- 寺院** 寺院祭壇一式、本堂用生花、本堂用供物、墓用供物を含みます。

●セリオホールでご葬儀をされる場合、寺院費用はかかりませんが、セリオ施設使用料がかかります。

2 おもてなしに関わる費用

会葬礼品、通夜料理、法事料理・菓子、引き物など。

3 宗教者へのお礼

明確なものではなく、宗教者との関係にもよりますので、宗教者へお伺いしてみてください。

お問い合わせ 葬祭事業部
TEL. 019-601-5188
(月曜～金曜 9:00～17:00)



3

排水管のつまりに プロの高圧洗浄「配管クリーニング」

排水管内が
ピカピカに！



きれいにしているつもりでも、キッチンや食べカス、洗面所やお風呂の髪の毛や皮脂など、水回りの排水管には汚れがびっしり。プロの高圧洗浄で驚くほどきれいになります！

- 提携店/株三井ピーシーオー(株)アスピア
- 基本料金 9,900円(税込)

ご利用の流れ



きれいになっておすすめ！

排水管からの臭いが気になり、配管クリーニングを依頼しました。高圧洗浄ホースで、台所・風呂・洗面所・トイレ全ての配管を洗浄し、汚水マスはブラシでいねいに洗って、約1時間で終了。何度も洗浄剤を使うより、確実にきれいになる配管クリーニングはおすすめです！ 滝沢市 岩崎正美さん

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)



汚水マスまで
ていねいに洗浄します



右から、IBCアナウンサーの大塚富夫さん、水越かおるさん、夕食宅配サービスの菊池恵子。

ご利用は「平日の5日間単位」のお届けや月末の最終週だけなど、生活スタイルに合わせて利用できます。まずは5日間、「おためし利用」してみませんか？

IBCラジオで紹介
いわて生協夕食宅配サービスが所属する、IBCラジオワイドステーション内「うんめえトーク」(毎月第1・第3木曜日15時30分)では、アナウンサーの大塚富夫さん、水越かおるさんにその日のお弁当を試食いただいています。
お弁当の味が気になる方は、ぜひお聞きください。

まずはお気軽にお電話ください！ スタッフが詳しくご説明します

組合員でない方も「おためし利用」ができます

- ご希望の1週間、ためしにご利用いただけます。
※組合員でない方は最大2週間(10日間)、1世帯1回限り。
- お支払いは現金で、後日、担当がお手続きと集金に伺います。
※継続して利用する場合、生協への加入と口座登録のお手続きが必要です。

初めてご利用になる組合員の方

- 組合員番号をご準備の上、お電話ください。後日、担当がお手続きに伺います。
 - お支払いは口座振替。
- 以前、利用したことがある方
●お電話のみで再開できます。

配送エリアは 県内 20 市町村

(一部お伺いしていないエリアがございます)
盛岡市、滝沢市、八幡平市、栗石町、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

お弁当は 2つのコースから選べます

おかずコース

おかず
6種類以上



5日分 2,930円(税込)

お弁当コース

ごはんとおかず
4~5種類



5日分 2,775円(税込)

※各コースに、「バランス土日セット(おかず2日分)」、「生野菜サラダ(日替わり)」をプラスできます。

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)



理事会だより

21年度第2回(7月14日)、第3回(8月18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11日(月)～11月7日(日)に開催します(参加目標5千人)。感染予防対策を行った上での会場での開催のほか、WEBなど自宅での参加も可能です。「おすすめのコープ商品」「食品ロス問題」などをテーマに話し合います。

2. 移動店舗「にこちゃん号」の今後の計画

移動店舗「にこちゃん号」は、東日本大震災被災地への買い物支援として、ベルフ西町とコープ一関コルザから4台を運行してきました。運行開始から9年が経過し、復興がすすんだことで利用が減少し、昨年度は1千万円の赤字でした。車両も老朽化していることから、コースを大きく見直し、移動店舗が特に必要な地域への運行に変更します。10月より2台とし、マリンコープドラから運行します。引き続き「にこちゃん号」で買い物に不便な沿岸地域のくらしをサポートします。

3. 盛岡・滝沢地域の「買い物バス」コースの改定

昨年11月から町内会などのご協力もいただきお知らせに力を入れてきましたが、現状の乗車人数では運行基準を満たしておらず、バス運賃も値上がりすることから、9月21日からコースを改定します。乗車のないコースや停留所の廃止、運行回数の削減、一方で要望に沿って午前の運行などを増やします。

4. 組合員カード利用規程、コープペイ利用規程の改訂

クレジット機能付組合員カード「アイコープ・トリプルカード」の導入に伴い、組合員カード利用規程の一部を改訂しました。また8月3日からの「コープアプリ」開始に伴い、コープペイ利用規程の一部も改訂しました。

新しい規程はこちら→



リサイクル回収量の増加で再商品化委託料が軽減

トレイなどの包装容器を使用した事業者は、国の法律で、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)を負担しています。今年度の再商品化委託料は406万円、リサイクル回収量の増加により前年より87万円軽減することができました。

リサイクル回収量を増やすことは、資源の節約に加えて、いわて生協の経営にも貢献します。今後もリサイクル活動への参加をお願いいたします。

いわて生協のリサイクル回収品・ルールはこちら→



いわて生協の現況(2021年7月20日現在)

組合員数	出資金	供給高
27万3,597人 (21年度4,459人増)	101億4,496万円 (21年度2億1,822万円増)	142億3,824万円 (21年度累計、計画比98%)

環境の取り組みデータ(2021年4月～7月度の状況)

紙パック	トレイ類(発泡・透明)	卵パック
80万2千枚 ↓ (回収率138%)	33.6トン ↓ (回収率44%)	56万4千枚 ↓ (回収率221%)
共同購入チラシ 1,096トン ↑ (前年比102%)	ペットボトル 95万8千本 ↑ (前年比115%)	レジ袋節約率 7月度83.3%

紙パック、トレイ、卵パックは100%回収をめざして取り組んでいます。

■ 店舗・共同購入で回収 ■ 店舗のみ回収 ■ 共同購入のみ回収
▲ 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(9/20は開館します)
- 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。ホームページでは最新情報や南昌荘だより(毎週更新)をご覧ください。



9/17(金)～19(日)	北の布物語～盛岡～天野洋子の古布三昧展「初秋」 古布のスカート・ブラウス・トートバッグ・アクセサリー等
9/20(月)・祝 14:00～15:30	アルトサクストともに シロー シャンソン・童謡・歌謡曲・ポップス
10/1(金)～9(土) ※4月5日(休館)、 最終日15:00終了	天然素材のやさしい服と靴 ヴィジョン・ギャラリー Kazenoiro

新登場!

クレジット機能付組合員カード「アイコープ・トリプルカード」

アイコープ・トリプルカードは、お買い物に便利な3つの機能を持った、クレジット機能付き組合員カードです。生協店舗でのお買い物が、ぐっとオトクに、便利になります。

入会金・
年会費無料
盗難保険付



お買い物に便利な3つの機能

1. クレジット機能が ついた組合員カード

カード提示も支払いも、この1枚で完了します。



2. 全国の日専連加盟店、国内外 のJCB加盟店で使えます

日専連加盟店、JCB加盟店でのご利用には、日専連スマイルポイント(500円ごとに2ポイント)が付きます。



3. アイコープ・カードへ クレジットチャージ

スマホやパソコンで、「アイコープ・トリプルカード」から「アイコープ・カード」へチャージすることができます。



新規入会&利用特典 3,000ポイントプレゼント

※2022年3月20日まで

STEP.1 新規入会特典

新規入会で**1,000ポイント**

STEP.2 カード利用特典①

入会後1か月以内に
1万円(本体)以上のご利用で
1,000ポイント

STEP.3 カード利用特典②

入会2か月目に1万円(本体)以上のご
ご利用で**1,000ポイント**

※利用特典①②とも生協店舗でのクレジット払いが対象です。

生協店舗でのクレジット利用でポイントが2倍たまる

●ご利用100円(本体)ごとに**2ポイント!** (通常1ポイント)

※ポイント5倍の日には100円ごとに**6ポイント**
(通常5ポイント)

●1か月(21日～20日)3万円(本体)以上利用で **200ポイント!** (通常100ポイント)

5,000円
本体価格
の場合

支払い方法	ポイント	内訳
アイコープ・トリプルカード	100ポイント	お買い物ポイントが 2倍! (100ポイント)
アイコープ・カード	80ポイント	お買い物ポイント(50ポイント) チャージポイント(5ポイント) 利用ポイント(25ポイント)※
現金 各種クレジットカード	50ポイント	お買い物ポイント(50ポイント)

※チャージ1,000円ごとに1ポイント、ご利用200円ごとに1ポイントつきます。

アイコープ・トリプルカードのお問い合わせ・お申し込みは 店舗サービスカウンターへ

商品のお知らせ

新開発

産直 特別栽培米
無洗米 水沢産ひとめぼれ
5kg 本体価格 **2,200円** (税込2,376円)
10kg 本体価格 **4,280円** (税込4,622円)

研がずに炊ける無洗米を産直特別栽培米水沢産ひとめぼれで開発。特別栽培米は農薬使用回数や化学肥料の窒素成分量を慣行栽培の半分以下に抑えたお米です。



改善

coop カステラ

1斤 本体価格 **368円** (税込397円)
半斤 本体価格 **218円** (税込235円)

品質検査で20日以上
の品質保持が確認できた
ことから、賞味期限を
11日間から20日間に延
長し、食品ロスの低減
をはかります。原料や
製造工程などの変更は
ありません。



仕様変更

style ちぎりあんパン
ちぎりジャムパン
ちぎりクリームパン
ちぎりチョコパン
各1個 本体価格 **178円** (税込192円)

原材料価格高騰のため、パン生地とフィリング(中身)の量、ジャムを見直し、価格を維持しました。





たぐさんクイズ

締切 10月8日(金)

図書カード、コープ商品券、宅配(共同購入)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。

よ	す	ま	う
と	り	く	つ
で	ゆ	ん	い
べ	つ	お	あ



前号クイズの答えは「かんじゆく」で、正解528通(応募総数563通)の中から30人が当選。商品プレゼントは235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。

夕食宅配で新たな発見! 仕事に復帰し、共同購入に助けられています。月に一度、夕食宅配サービスも利用。その1週間は夕食作りの手間が省け、気持ちに

夕食宅配で新たな発見!

生協の水産コーナーのお魚は、鮮度はもちろん、味付きのお魚もおいしいです。「焼き魚」も家で焼くのと一味違う感じがしておいしいです。盛岡市 佐々木英子さん

◆ベルフ仙北・山岸・まつその・牧野林・青山、コープ花巻あうる、コープアテルイの水産コーナーでは、店内で焼き上げた「焼き魚」も供給しています。

「焼き魚」もおいしい!

フリートーク

盛岡甘熟会のトマトを毎年購入しています。トマトが嫌いでした

盛岡市 高橋敦子さん

トマトが嫌いでしたが...

表紙の写真。さくらんぼかと思ったらトマトでびっくり! 佐々木さんの愛おしむような表情に、盛岡甘熟会のおいしさの理由がわかった気がしました。次ページの生産者のみなさんの笑顔で、手問ひまかけ気持ち込み込んでいることがよくわかりました。これからも利用します。



やっぴんごぼ...

※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



トロトロもつめん

トマトが大好きな子どもたちと、トマトが苦手な「トマト食べてあげるよ」と子どもたちに言われる私...。簡単メニューの「夏野菜でトロトロそうめん」で克服しようと思います。

大船渡市 紺野可奈子さん

食はとも大切

特集「ともにつくるくらしと未来」を読んで。コロナ禍でも、大災害時でも、少子高齢化社会でも、食はとも大切なこと。根本がしっかりしているコープに、大きな信頼を感じています。

滝沢市 佐々木昭子さん

身近なことから行動

SDGsの地球環境を保護する取り組みは、災害をなくすためにも重要なことだと思います。「ゴミやエネルギーの消費など、身近なことから行動していきたいです。」

花巻市 三浦美咲さん

全国のお菓子をお取り寄せ!

コロナ禍でなかなか旅行もできませんが、共同購入で全国のお菓子が購入できてすごくありがたいです。

北上市 竹沢 恵さん

自家製 ツナ

マグロの血合いを見つけたら、即購入。①鍋に血合い、かぶるくらいの水、塩と酒少々、生姜を入れて煮る。②火が通ったら取り出し、粗熱がとれたらほぐして完成! みじん切りの玉ねぎとマヨネーズで

参加できませんでした

フードドライブの活動。一人ではできなくても、生協でなら参加しやすいですね。でも7月は都合がつかず、参加できませんでした。日数や時間帯を増やすなど、検討してほしいと思いました。

盛岡市 佐々木由利子さん
◆次回は11月1日の予定です。

生協のサポートに相談を

「くらサポ」に食事(夕食宅配)・セリオ・介護用具レンタルが載せてあり、ありがたいと思いました。隣近所の身体の調子が悪い方々にも、「無理しないで、生協のサポートに相談してみたら」と話しています。

盛岡市 岩田幸子さん

やっとな声が届いた

アイコープ・カードのチャージ機が使いづらいと思っていました。今回改善されたとのこと。「やっとな声が届いた」とうれしく思いました。組合員は、どうでもよければ何も言わず足が向かなくなりません。生協が大好きだから、伝えるのです。

盛岡市 長谷川みつ子さん
◆組合員のみみなさんの要望に応え、全店のスピードレジ会計機で、アイコープ・カードでの支払いとチャージが可能になりました。チャージは千円単位。お釣りも出ます。

野菜モリモリ/簡単レシピ

根菜類を1~2cm角に切ってシリコン容器に入れ、葉物をのせてフタをし、電子レンジで5~6分加熱。バターと塩・こしょうで味付けすると、毎日でも食べられます。

北上市 工藤恵美子さん

川柳

弁当の茶色に映えるミニトマト
奥州市 青江佳津子さん
千円を預けて得する組合員
北上市 松本政則さん
ダイエット成功夢見て祝い酒
一関市 千葉雄樹さん

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」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(共同購入)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(共同購入)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)・SDGsのアイデアなど。

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	<input type="text" value="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(共同購入)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。
- ※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

coop 生乳でつくった のむヨーグルト

1000ml 本体価格 228円 (税込246円)
500ml 本体価格 158円 (税込170円)
産直酪農家の生乳に砂糖と生きて腸まで届くビフィズス菌BB-12を配合。(株)湯田牛乳公社が製造。

生乳と砂糖のみで、このおいしさ! 暑さを乗り切るためにも、みんなに飲んでほしいです! 矢巾町 新沼淳子さん

coop ドリンクゼリー マスカット味(エネルギー)

180g 本体価格 98円 (税込105円)
マスカット果汁3%。不足しがちな7種類のビタミンを配合した、エネルギー補給型ドリンクゼリー。魚菜市場を除く各店で取り扱い。

スッキリした味で、元気が出ます! 冷やして、小さな保冷剤と一緒に外出時のお供に。奥州市 那須川昌子さん

coop ティッシュ

200組×5P 本体価格 338円 (税込371円)



パルプ100%のソフトでなめらかなティッシュ。森林資源を守る国際基準を満たした「FSC認証紙」を使っています。

他メーカーと比べてみたら、コープはしなやか&しっとり。違いにびっくりしました! 盛岡市 佐々木智子さん

生協は子育てファミリーを 応援しています!!



加入した方には
おためし
コープ商品プレゼント!



新登場! クレジット機能付き組合員カード
アイコープ・トリプルカード
新規入会 & ご利用で **3,000** ポイント
プレゼント!



詳しくは
16ページ

あなたも生協の組合員に!



大好評!
いわて生協の
子育てサポート

はじめてCLUB

1才6か月までの赤ちゃんがいる子育てファミリーに
便利でうれしいサービスを1年間お届けします。
県内3,300人が利用!

詳細、ご登録はWEBで



特典1 個人宅配の配達手数料が
(通常1回242円)
1年間無料!
その後お子さんが満6才になるまで
さらに **ずっと半額** (1回121円)

特典2 店舗で使える
「きらきらステップ」
値引き券 プレゼント ※1回限り
きらきらステップは、離乳食、幼児食づくりをサポートする
コープ商品シリーズ。便利な冷凍食材が充実しています。



※生協は組合員のみなさんの出資金で運営しています。組合員加入時に一口1,000円の出資金をお預かりし、やめる時には全額お返しいたします。