



忙しすぎて
共済どころ
じゃない
あなたへ。

ママに
ウトウト

24時間
365日
お申し込み
OK!

CO・OP共済なら インターネットで カンタン加入!



CO・OP共済は、 子ども向け共済契約数 No.1!

- POINT 1 月掛金1,000円からで、家計にやさしい!
- POINT 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!
- POINT 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もある!
※2020年5月現在の基準です。

コープ共済 検索



※2次元コードは、スマートフォンに対応しております。その他の携帯電話から読み取ることはできません。

★『共済年鑑 2020年版』より。★各共済によって、子ども向け保障商品の加入年齢・満期年齢・保障内容等は異なります。《たすけあい》ジュニア20コースは、加入年齢0歳～満19歳・満20歳満期の商品です。他の共済ではジュニア20コースよりも加入年齢・満期年齢が低い商品があります。

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

お気軽にお声掛け
ください!



・CO・OP共済の詳しい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必要があります。
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)

明日の暮らし、ささえあう

CO・OP共済



コープ花巻あうる

花巻市南新田288-1
☎0198-29-4312
9:00～22:00 ㊟920台

いわて生協14番目のお店として、
2015年7月、ショッピングセンター
「花巻きらきらモール」内にオープン。



案内人
高橋 悦子さん、冬弥くん、杏奈ちゃん(花巻市)

農産 メニュー提案が豊富



メニューに悩んでいるときは、レスビカードやお料理動画を
チェックします♪

畜産 簡単・時短! 鍋セット&鶏つみれ



鍋セットの原料肉は「国産」、鶏つみれは「産直若鶏」を使っています。
「簡単で、しかもおいしい」ところが、おすすめポイントです!

惣菜 お弁当・オードブルは配達OK!



ご予算や内容など、
お気軽に
ご相談ください!

花巻市内ならどこでも配達してもらえ
ます。3,000円以上なら、配達料無料!

水産 お魚の種類も鮮度も地域一番!



新鮮な魚がたくさん。水産担当の方においしい食べ方
を聞いて、それに合わせた身下ろしをお願いします。

週末は、イチオシの魚
で「〇〇祭り」を開催。
この日は「まぐろ祭り」。

コープ花巻あうるのここもオススメ!

1kgにつき組合員カードに2ポイント
古紙回収機「エコチェン」



ほかに、ベルフ仙北(盛岡市)、コープ
アテルイ(奥州市)、コープ関コルガ、
マリンコープドラ(宮古市)にも設置。

いわて消防団応援の店



組合員カードと消防団員カードを提示する
とお買い物が5%引きに(1・15日を除く)。
※いわて生協全店が対象。

成城石井コーナー
高橋さんの
オススメ



遠くまで行かなくても、生協で買えるの
はうれしい!

お土産ギフトコーナー



岩手のお土産品がたくさん。人気の「賢
治最中」は1個から買えます♪

コープのお店めぐり
19
コープ花巻あうる

親子で楽しく 体を動かそう♪

腕と足の 筋力アップに タオル遊び



①タオルの端と端を引き合います。肩や腕のケガを防ぐために、引く時は「せーの!」「引くよー!」としっかり声をかけます。



②ひじとひざを曲げ腰を低くすると、しっかり力が入ります。



③タオルの端を結び、しっかり握れて持ちやすくなり、握力アップにもなります。

参加モデル／平安久美子さん、七鳳ちゃん(2歳9か月)

リズム感 も鍛えられる 脚ジャンプ



①ぐっと開いたママの脚の間を、子どもがジャンプ! 脇を持ち上げて「ビョン!ビョン!」と声をかけてあげましょう。

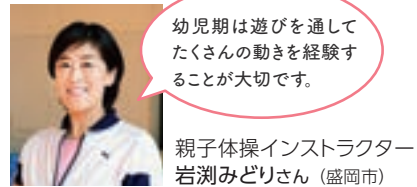


②しゃがんでから飛ぶのがポイント。自分のタイミングを計って飛ぶ動きで、リズム感がアップ。



③着地する時もひざを曲げ、なるべく両足で。

※いわて生協ホームページ「172取材こぼれ話」で「雪だるまづくり」の動きも紹介しています。



幼児期は遊びを通してたくさんの動きを経験することが大切です。

親子体操インストラクター
岩渕みどりさん(盛岡市)

バランス感覚 に効果大! 布団の上で親子ロデオ



①背中に子どもを乗せ、暴れ牛のように腰を上下左右に動かします。バランスを取ろうとする動きが、子どもの筋力アップに。



②背中に子どもを乗せたまま、片手・片足をあげて10秒キープ。ママのトレーニングに!



③ぐらぐら揺れる背中にしがみつくだけでも楽しい♪



子どもたちの食事の補助も。



夕食ができるまで一緒に遊びます。



お風呂から上がったお姉ちゃんに「自分で着られたね!」

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

「困ったときはお互いさま」 組合員どうしの助け合い

コープくらしの助け合いの会

子育て家庭をお手伝い

昨年9月から「コープくらしの助け合いの会」を利用している藤野さん。夫が夜勤の日の夕方、子どもたちをお風呂に入れて夕食を用意するまでの1時間、お手伝いを依頼しています。「仕事で疲れて帰り、一人で子どもたちの面倒をみるのは大変。忙しい時間に手伝ってもらえるのは本当にありがたいです」。

藤野さんをお手伝いするのは、活動会員の藤原さん。「1時間はあつという間。自分にできることでお役に立ててうれし」と話します。「遠方で一人で暮らす私の母が周りの方々にお世話になってるので、私もだれかの役に立てたら」と、子どもたちが巣立ったのを機に、3年前に活動を始めました。「『ありがとう』の言葉に私自身が支えられ、助け合いを実感しています」。

会員制の有償ボランティア活動

「コープくらしの助け合いの会」は、くらしの中でちょっと手助けが必要な組合員(利用会員)を、組合員(活動会員)がお手伝いする有償ボランティア活動です。県内11エリアで活動が行われ、組合員はどなたでも会員になれます。

活動が有償なのは、「やってもらう」「やってあげる」ではなく、双方が対等な立場で助け合うため。利用会員は気兼ねなく依頼でき、活動会員は責任を持って活動を継続しています。

あなたも「活動会員」に!

会では、「自分にできることでお手伝いしたい」という活動会員を募集しています。活動にあたっては、事務局や地域のコーディネーターが調整の上、初心者研修を経てください。まずはお問い合わせください。

「コープくらしの助け合いの会」は、1992年に発足。「困ったときはお互いさま。組合員どうし、気軽に助け合おう」という、助け合いの組織です。



ハピママスタッフ おすすめのコープ商品・産直品

産直若鶏パラパラミンチ(冷凍)

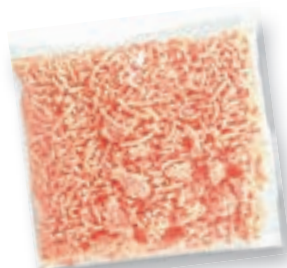
400g 本体価格 **398円**

岩手県産産直若鶏むね肉の挽き肉をバラ凍結。

冷凍庫のストック品。使いたい分をすぐに使えて、とっても便利。パラパラッと鍋に投入できます♪



及川 菜美子さん(盛岡市)



共同購入限定
※店舗は、「国産鶏むねパラパラミンチ(冷凍)」を取り扱い。



〈調理イメージ〉

共同購入／3月1週号で企画予定
店舗／高松、まつぞの、青山、魚菜市場、西ヶ丘、チェリオを除く各店で取り扱い。

co-op 3種の国産野菜と しらすのおかゆ(冷凍)

6個入(180g) 本体価格 **298円**

国産米と小さく刻んだ国産野菜(人参、ほうれん草、玉ねぎ)、しらすをかつおだしで炊いた5倍がゆ。



東 有香さん(盛岡市)

電子レンジで温めるだけで、野菜も魚も取れるのでぐらくチン! 息子の食べっぷりも良かったです♡



〈調理イメージ〉

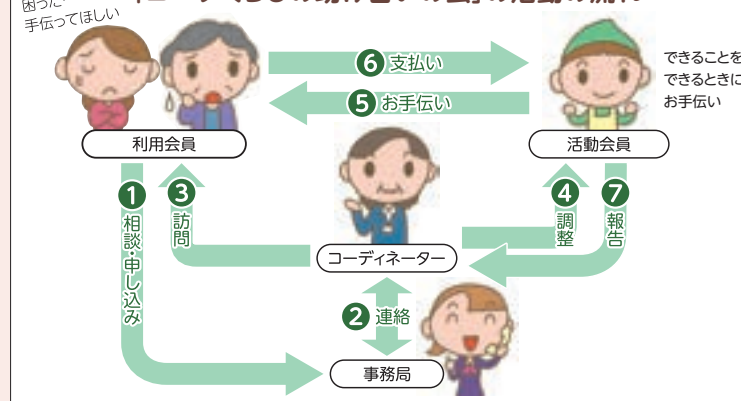
共同購入／2月4週号で企画予定
店舗／高松、魚菜市場、西ヶ丘、チェリオを除く各店で取り扱い

いわて生協の子育て応援企画「ハピママコープ」 詳しくはブログで

いわて生協ハピママ



「コープくらしの助け合いの会」の活動の流れ



【おもな活動内容】

掃除、洗濯、食事作り、買い物、話し相手、子どもの見守り、通院介助、草取りなど

【活動費】

最初の1時間800円。以降1時間ごとに500円。ほかに運営協力金1回100円。

※活動の際は、利用会員・活動会員とも、本人と同居家族の体調確認、手指消毒、マスク着用などの感染予防対策を行なっています。

◆活動会員 277人
利用会員 883人
賛助会員 156人
(2019年度末)
●入会金1,200円(月割りあり)
●年会費1,200円(2年目以降)



コープくらしの助け合いの会事務局 (月曜～金曜 9:00～16:00)

盛岡地域の方は ☎019-699-1777 盛岡地域以外の方は ☎0120-537-940

理事会だより

20年度第6回（11月16日）、第7回（12月14日）の定例理事会から、おもな内容をお知らせします。

1. 2030年ビジョン 第1次検討

次の10年の計画「2030年ビジョン」策定に向けて検討を行いました。この間の到達点と課題、「ためしてこープ」で出された多くの組合員のみなさんからの期待や要望などをもとに、これからの課題を話し合いました。今後計画案をまとめ、2月「こープ懇談会」でもみなさんから意見をお寄せいただきます。

2. コープチェリオの閉店について

コープチェリオは、県立宮古病院内に1992年に開店し、この28年間、病院を利用されるみなさんを中心にご利用いただけてきました。しかし利用の減少が続き、2005年度からは赤字となり、その額も拡大し続けています。さらに今年度は新型コロナウイルスに伴う利用者の激減で、赤字がさらに膨らむ見通しです。

この間事業継続のために努力してまいりましたが、現状では改善が見通せないことから、3月31日での閉店を決定しました。

3. コープ懇談会の開催計画の決定

コープ懇談会を2月12日から3月2日まで、県内40会場で開催します。コープ懇談会はいわて生協の計画について組合員で話し合う場です。会場で開催のほか、Webから参加できる形式でも開催します。詳細は今後ホームページ等でご案内します。

いわて生協の現況(2020年11月20日現在)

組合員数	出資金	供給高
27万532人 (20年度8,698人増)	99億3,636万円 (20年度3億8,578万円増)	289億865万円 (20年度累計、計画比103%)

東長岡果樹生産組合へお見舞金を贈りました

昨年11月りんごの盗難被害にあった、産直りんご生産者の東長岡果樹生産組合へ、いわて生協からお見舞金を贈りました。また、本誌へ寄せられた組合員のみなさんの応援メッセージもお届けしました。



12月17日、組合員理事が産地を訪問し贈呈。

フードドライブで寄せられた食品を9市の社協へ贈呈

今年度新たに取組んだフードドライブには、3,052点の食品が寄せられました。食品は県内9市の社会福祉協議会に贈呈し、くらしにお困りの方の支援に役立てられます。たくさんのご協力、ありがとうございました。



11月12日、大船渡市社会福祉協議会様へ贈呈。

環境の取り組みデータ(2020年4月～11月度の状況)

紙バック、トレイ、卵バックは100%回収をめざして取り組んでいます。

紙バック 165万6千枚 ↑ (回収率138%)	トレイ類(発泡・透明) 68.2トン ↑ (回収率42%)	卵バック 125万7千枚 ↑ (回収率163%)
共同購入チラシ 2,196トン ↓ (前年比97%)	ペットボトル 181万5千本 ↑ (前年比106%)	レジ袋節約率 11月度 84.3%

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

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/10:00～16:00 ・休館日/月曜・火曜
 ・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。



江戸から令和まで、様々な時代のおひなさまが春を告げます。

催し物案内

※変更になる場合もございます。
最新情報は電話またはホームページでご確認ください。

2/4㊦～3/3㊦

3/1㊦～2㊦も開館
3/4㊦～5㊦休館

3/13㊦～14㊦

南昌荘開館20周年企画



南昌荘の
ひなまつり

いちのへ
いいもの
いいくらし
一戸町物産展
一戸町地域産品協議会

冬のお買い物をサポート！店舗のサービス

雪や氷で車の運転、足元が心配。重いものを持つのは大変。悩みがつきない冬のお買い物をサポートする、いわて生協店舗のサービスをご紹介します。



お買い物配達サービス

年間4万人利用

お買い上げいただいた常温の食品や雑貨を、お買い物当日または翌日にご自宅までお届けします。



対 象	配達料金
・65歳以上の方 ・障がい者手帳をお持ちの方 ・妊娠中の方 ・当日のお買い上げ金額 5,000 円以上	無料
当日のお買い上げ金額 2,000 円～5,000 円	100 円
当日のお買い上げ金額 2,000 円未満	200 円

配達地域など、詳しくは店舗サービスカウンターでご案内しています

無料お買い物バス(盛岡・宮古)

年間7万人利用

組合員のみなさんに無料でご利用いただける「お買い物バス」を、定期的に運行しています。



無料お買い物バス運行店舗

盛岡地域 ▶ ベルフ仙北・山岸・まつぞの
青山・牧野林

宮古地域 ▶ マリンコープドラ、ベルフ西町

※ご乗車の際はマスクを着用し、会話をお控えください。

詳しいバス運行コースは店舗サービスカウンター、またはHPでご案内しています

運行コースや時刻表はこちら



被災地支援活動助成金 今年度の助成団体が決まりました

東日本大震災の被災地で支援活動を行う団体を支援する「被災地支援活動助成金」。今年度の助成団体を決定し、6団体に123万2,250円の助成金を贈呈しました。

この制度は16年度に開始し、5年間で47団体に1,171万9,890円を助成しました。この助成金は全国の生協の支援で実施しています。



12月18日、釜石市で贈呈式を開催しました。

【助成団体(活動地域)】

- ・もっちいと森の仲間たち（陸前高田市、大船渡市、大槌町）
- ・一般社団法人ちーむ麻の葉（陸前高田市）
- ・陸前高田こども図書館ちいさいおうち（陸前高田市）
- ・北浜老人クラブ（山田町）
- ・特定非営利活動法人きらりんぎっず（陸前高田市）
- ・一般社団法人三陸ひとつなぎ自然学校（釜石市）

コープきらきらステップ、きらきらキッズ 店舗の取り扱い商品が増えました

子育て世帯を応援する、コープの乳幼児向け「きらきらステップ」と、3～6歳児向け「きらきらキッズ」。冷凍の商品に加えて、一部店舗で常温のレトルトパウチ商品の取り扱いがスタートしました。

【取り扱い商品】

きらきらステップ5品

きらきらキッズ1品

【取り扱い店舗】

ベルフ仙北・山岸・まつぞの・青山（盛岡市）、ベルフ牧野林（滝沢市）、ベルフ八幡平、マリンコープドラ（宮古市）、コープ花巻あうる、コープアテルイ（奥州市）、コープ関コルザ



商品のお知らせ

改善

1月25日㊦
リニューアル発売



生乳でつくったのむヨーグルト

1000ml 本価 228円 500ml 本価 158円

原材料は産直の生乳と砂糖のみ。加糖練乳を除き、甘さひかえめでさっぱりとした味わいに見直しました。生きて腸まで届くビフィズス菌を使用しています。



KURASAPO
1

夕食宅配で 毎日 2,800 食をお届け 冬こそしっかり栄養補給！

「栄養バランスが取れたおいしいお弁当ですね」「電子レンジで温めて、アツアツをいただいています」とうれしい声が寄せられています。ご利用は「月～金の5日単位」「バランス土日セット」も利用すれば、毎日の夕食の心配がいりません。まずはおためし利用（5日間）してみませんか？

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

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)

配達料無料

月曜～金曜 2つのコースから選択

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)

上のコースにプラスできます

バランス土日セット 金曜日にお届け



2日分 1,080円(税込)

生野菜サラダ
月曜～金曜の
日替わり。



1個 108円(税込)
※ドレッシングは付いていません。

KURASAPO
2

住みなれた自宅での在宅生活をサポート

訪問・通い・泊まりを組み合わせ、24時間・365日サポートしています

いわて生協の介護・福祉サービスは、
組合員でない方もご利用になれます。



臨機応変に対応してもらい、助かっています

利用者(81歳)の娘さん
日中一人で過ごす母は、不安感から、警察に電話をしたり、部屋を散らかすことがありました。長時間一人にするのは心配で「あい長橋町」に相談し、週2回の「通いサービス」で利用を始めました。予定のない日でも、あい長橋町に電話をして話をしたり、様子をみて「通いサービス」を受けることも。母は「いつ電話しても誰かと話ができる。いつもの職員さんが迎えに来てくれるので安心」と落ち着いて過ごせるようになりました。臨機応変に対応してもらい、助かっています。



通い



泊まり

在宅生活についてお悩みの方は、一度ご相談ください。
※ご利用は盛岡市在住の方に限ります。

ご相談
ご見学

小規模多機能型居宅介護 あい長橋町
盛岡市長橋町17-35
☎ 0120-295-521 (8:30～17:30 日・祝も営業)

KURASAPO
3

故人にふさわしいお見送りを 後悔なくできるように

組合員さんから、おたよりが届きました。

他県に住む父が亡くなり、交際範囲がわからなかったのとコロナのことも心配で、テレビでよく耳にする家族葬に進めました。子や孫を中心に葬儀を済ませましたが、後になって親戚や父の友人から連絡や訪問がありました。

「わからないから」と安易に決めてしまい、しっかりしたお知らせをしなかったことを後悔しています。

「家族だけで送る」ことには、メリットとデメリットがあります。「故人にふさわしい葬儀の形や見送り方」を、日頃から話し合う機会を持てると良いですね。

セリオでは、もしもに備えての「事前相談」もお受けしています。故人が生前どのような人生を歩んでこられたのかを伺いながら、積み重ねられたご縁も大切に、故人にふさわしいご葬儀を行えるよう一緒に考えお手伝いしています。

ご相談
お問い合わせ

葬祭事業部
TEL. 019-601-5188 (月曜～金曜 9:00～17:00)



広い会場で間隔を十分にとるなど、コロナウイルス感染予防対策を万全に行っています。

24時間
365日対応



春、新生活のスタートに！

くらしを豊かにするサービスを 組合員価格で取り扱い

住まいと暮らしのサービスセンター



生協を通して申し込むと、お得！

いわて生協では、東北の生協と連携し、くらしを豊かにサポートする様々なサービスを組合員のみなさんにご案内しています。生協を通して申し込むことで、割引や特典を受けられます。

今回は春の新生活に向けて、話題のタブレット通信教育「スマイルゼミ」をご紹介します。生協組合員なら、お得に利用できます。

「スマイルゼミ」は、ジャストシステムが運営する、タブレットを使った通信教育サービス。動画や音読録音機能など五感を使い、幼児から中学生まで、お子さんに合わせた学習内容で、紙の学習より飽きずに効率よく学べます。まずは、資料請求から。

通信費がお得！ COOPひかり

「スマイルゼミ」のご利用には、生協の光アクセスサービス「コープひかり」がおすすめです。

このほか、引越越し手配、レンタカー、家電量販店での割引など、新生活のご準備に、生協のサービスをご利用ください。

くわしくはこちら

いわて生協暮らしのサービス



生協のインターネット 光アクセスサービス



乗り換え費用無料

今なら通信費2か月無料

家庭学習教材
「スマイルゼミ」と
同時に申し込むと

さらに
1か月無料

COOPひかり 乗り換え特典

特典1	特典2	特典3
光回線 標準工事費 無料	他社回線 契約手数料 生協負担 (上限2万円)	無線Wi-Fi ルーター 進呈

通信費がおとく！ COOPひかり

ご利用が少ない方向けの
お手軽プラン！

従量制ライトプラン
月額 2,700円～
(税別／戸建住宅)

どんなに使っても毎月定額！
使い放題！ギガプラン

月額 3,480円～
(税別／集合住宅)
月額 4,900円～
(税別／戸建住宅)

お申込み＆通信費節約の電話相談

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

コープ東北 くらし ひかり



話題のタブレット
通信教育



幼児コース
年少・年中・年長

学ぶのが楽しくなると、
ぐんぐん伸びる！



小学生コース
1年生～6年生 教科書準拠

自分のタブレットだから身に付く
毎日の学習習慣



中学生コース
1年生～3年生 教科書準拠

今やるのがわかる！
定期テストに自信がつく！



生協からのご入会で
「お得な組合員価格」

1か月の料金
(例) 小学1年生(標準クラス)

通常価格
3,880円(税別)
組合員価格
2,980円(税別)

専用タブレット



9,980円(税別)

提携先/
株ジャストシステム

入会の流れ

資料請求	下記へお電話ください
資料お届け	資料請求受付の翌週発送
ご入会	3月スタートの 申し込み期限は 3/17*
タブレットお届け	入会后 1～3週間でお届け
お支払い	生協登録口座から引き落とし

資料請求はこちらへ

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)

t:くさん クイズ
 5つのちがい

締切 **2月20日(土)**

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。

タ	ウ	カ	ヨ
チ	マ	ツ	ノ
イ	ケ	デ	ア
ク	エ	ル	ハ



前号クイズの答えは「プレゼント」で、正解776通（応募総数781通）の中から30人が当選。商品プレゼントは520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。

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

- クイズの答え(5文字の言葉)
- 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）
- 名前（ふりがな）
- 年齢または年代
- 郵便番号、住所、電話番号
- 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・私のおすすめレシピなど。

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） 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。

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／2021年1月14日
 次回発行予定／2021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。



前号(冬号)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。



自信にあふれて

表紙の写真。たわねに実ったふじを摘み取る生産者の、自信にあふれた素敵な顔が印象的でした。今年も遠方の友人たちに産直りんごを発送しましたが、各地から喜びの声が返ってくるに違いありません。

盛岡市 海老原淳子さん

亦然としました

「産直りんご」の東長岡果樹生産組合の川原組合長のお話を読み、本当に心を込め手間をかけ、愛情たっぷりに、りんご一つひとつに命

を注いで育てていることが伝わりました。そんな大切なりんごをごっそり盗んだ人がいるニュースに亦然とし、心が痛みました。

滝沢市 嶋脇和子さん

もっちり、もっちり

「役立ちレシピ」のタルトタン風パンケーキ。とても美味しくできました。『もさこ』になったりんごはジャムやケーキにしてみました。これは簡単でよかったです。

盛岡市 渡辺かつ子さん

先輩からのプレゼント

「私の生協の思い出」を読み、自分の生協の始まりを思い出しました。会社の先輩が共同購入をしていたので私も組合員になり、先輩の誘いでこくぶ委員も経験しました。先輩はとても世話好きで、震災の時も近所の人を助けに行き亡くなってしまうしました。今も私の生活に先輩の教えが役に立っていて、本当にステキなプレゼントをもらったんだと思っています。

陸前高田市 菅野智子さん

もっと広げれ！食の支援

特集2の「食の支援」を読んで。ベルフ青山で買い物した時、「フー

ドドライブ」の取り組みをしていました。わずかですが協力させていただきました。支援の輪がもっと広がるといいですね。

盛岡市 吉見三千子さん

2歳の娘と作りました

「親子で手作りクラフト」の「おりがみでつくるリース」。2歳の娘といっしょに作りました。家にあるものですぐに作れ、娘も楽しめてよかったです。

花巻市 長島理奈さん

事業終了は残念です

「コープラベルいわて」事業終了は淋しいニュースでした。「素敵な場所がある。いつかはここに行こう」とネットで検索したり、たくさん夢を見させていただきました。ありがとうございました。

紫波町 内川登美子さん

フリートーク

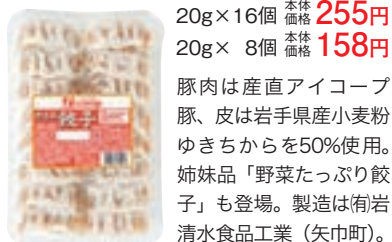
コープ共済がおすすめ

子どもたち3人は、小さい時からコープ共済「たすけあい」の子ども向けコースにお世話になりました。掛金が手頃で保障は充実。



私のおすすめ ♥ ラブコープ

coop チルド餃子



20g×16個 本体価格 **255円**
 20g×8個 本体価格 **158円**

豚肉は産直アイコープ豚、皮は岩手県産小麦粉ゆきちからを50%使用。姉妹品「野菜たっぷり餃子」も登場。製造は南岩清水食品工業（矢巾町）。

大好きなお店の味に似ていて、とってもおいしい！「野菜たっぷり餃子」とどちらにするか悩みます。 一関市 森下由紀さん

co-op 讃岐うどん（冷凍）



5食(1kg) 本体価格 **298円**

内袋のまま電子レンジで簡単調理。のどごしが良く、コシがある茹でたてのうどんを急速凍結しました。

鍋焼きうどんにしても、焼うどんにしても、コシがあっておいしいです。 雫石町 菊池千代子さん

co-op 香ばしアーモンドの厚焼きせんべい



5枚 本体価格 **358円**

国産バターを練りこんだ厚みのある生地、ローストアーモンドを加えて焼き上げました。国産小麦使用。製造は(株)小松製菓（二戸市）。

共同購入で一度購入し、味にハマってしまいました。今は、お店でも買っています。 北上市 今野房子さん

くらしを支える融資の生協



借金の返済

生活費

税金や公共料金の支払

教育資金

車の購入資金

その他お金のこと

盛岡事務所

盛岡市南大通1-8-7 CFCビル2階

☎0120-101-245

北上事務所

北上市大通り1-3-1北上開発ビル (おでんせプラザぐろーぶ) 2階

☎0120-101-612

釜石事務所

釜石市中妻町1-4-20 第1豊後ビル1階

☎0120-101-965

出張相談会
も開催して
おります

県北

二戸市
久慈市
八幡平市

県南

花巻市
遠野市
一関市
一関市千厩

金ケ崎町
奥州市水沢
奥州市江刺

沿岸

宮古市
大船渡市
陸前高田市
岩泉町

相談は無料です。お気軽にご相談ください。

CFC
信用生協

消費者信用生活協同組合

<http://www.cfc-ss.coop/>
詳しくは 信用生協 検索

