

小さなお子さんでもOK 親子クッキング

子どもの将来に目を向け「食」を通じた成長や自立を応援し続けている根本さん。子どもでも簡単にできるレシピを教えてくださいました。



包丁と火を使った汁物料理にチャレンジしてみよう!
キッズ食育トレーナー
根本さやかさん(盛岡市)
@lavie.sayaka

だしつゆを使って簡単つけめん



麺といっしょに野菜も肉も食べよう

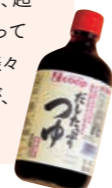
- 材料(2人分)
- 水 250ml
 - だしつゆ(3倍) .. 50ml
 - 豚肉 80g
 - 冷凍うどん 2玉
 - ニラ 20g
 - 白ごま、きざみのり 適宜
 - 油揚げ .. 10g



根本さんのイチオシ商品

COOP だしたっぷりつゆ(3倍)

万能調味料・だしつゆは1本あると便利ですよ。私のイチオシは、早池峰霊水つまりミネラルウォーターで仕込み、超特選県産大豆醤油を使っているこのつゆ。これまで様々な商品を試してきましたが、ダントツのおいしさです。



食育ポイント / 包丁に慣れてない場合は大きめに切ってもOK



食育ポイント / 火を使う体験は子どもの自信につながるよ



麺を中華麺やそうめんにしても◎



豚肉、ニラは長さ2cmに、油揚げは2cm角に切る。豚肉は、コクが出るバラ肉がおすすめ。

水、だしつゆを鍋に入れて火にかける。濃い味に仕上げると、水を少なめにするなどの調整を。

沸騰してきたら中火にし、豚肉と油揚げを入れてほぐしながら1分半煮る。

火を止め、ニラと白ごまを加えて軽くかき混ぜる。

冷凍うどんは、電子レンジまたはお湯で温める。冷たく食べるなら、流水に通してから盛り付けきざみのりをのせる。

いわて生協の子育てサポート



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 大豆ドライパックパウチ

60g 108円(税込116円)
北海道産大豆を使用し、栄養分を逃さずにそのまま蒸しあげています。豆そのもののうま味、ホクホクとした食感が楽しめます。

店舗 / 全店
宅配 / 6月3週号(5袋入)



CO-OP 10種野菜のまろやかカレー

140g 185円(税込199円)
10種類の国産野菜、国産りんご果汁、国産鶏肉を使用した、まろやかなカレー。3歳以上のお子さんに安心して食べさせられるカレーです。【小麦】

店舗 / 高松、西ヶ丘、魚菜市場を除く各店
宅配 / 6月4週号



市販のごぼうサラダ、ひじきドライパックと混ぜて食べました。そのまま食べてもおいしかったです。買い置きます!



岩脇早苗さん(滝沢市)

子どもたちのランチに。普段はレトルトカレーを好まないわが子も気に入ったようで「また買って!」とリクエストされました!



駿河亜紗美さん(花巻市)



ベルフ向中野

盛岡市向中野字幅208-1
TEL 019-681-4664
9:00~22:00 172台

いわて生協16店舗目として、今年3月にオープン!敷地内には県内最大級の広さと品揃えの「無印良品」も。



明るい笑顔と元気なあいさつで、ご来店をお待ちしております!

店長 上田直人

日配 コープ商品や地元メーカーの人気冷凍スイーツ



コープの冷凍ケーキシリーズのほか、通販でも人気の「生クリーム大福」や「松ぼっくりロール」も購入できます。

水産 選ぶのが楽しい! お刺身お造り298円(本体)均一!



いかやまぐろ、ひらめにほたて、シメ鯖など、旬の魚やおすすめの魚がたくさん。週末は15種類以上をご用意しています。

惣菜 1つ1つに愛情こめてボリューム満点!手作りおにぎり



人気No1 焼き味噌
人気No2 海老天むす
おにぎり担当 村山 麻衣
水沢産ひとめぼれ、三陸産のり、淡路島の藻塩を使用。原料にこだわっています。

ベーカリー 外側パリッと、中もっちり石窯で焼き上げたピッツァ



石窯で焼いたピッツァはおいしさが違います!

開店から夕方まで、焼きたてをご用意。少人数向けのハーフサイズも選べます。

ベルフ向中野のこのコーナー・商品もオススメ!

CO-OP 子どもの野菜とくだもの



ママ友に教えてもらいわが家の定番に。野菜が不足気味でも、これを飲めばちょっと安心です!

水産のミールキット



おしゃれな味付けで調理も約10分とすぐ完成。自宅でも外食気分が味わえます。

コープの冷凍野菜



使いたい分だけ使えてとっても便利!娘は「甘味つぶコーン」がお気に入り、ご飯を待つ間のおやつにしています。



山口さんファミリー(盛岡市)

CO-OP共済はインターネットでの加入申し込みが便利です!

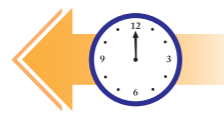
明日の暮らし、ささえあう
CO-OP共済



**24時間
お申し込み可能!**
日中忙しい方も、いつでも加入申し込みができます。



**保障開始までの
期間が短縮!**
書面での申し込みと比べて、保障開始までの期間が短縮。わかりやすい入力画面でしっかりサポートします。



**ご家族の方も
同時加入できる!**
ご本人さまの申し込みと合わせて、未成年のお子さまやお孫さまの加入申し込みも同時にできます。



※学生総合共済では、成年のお子さまやお孫さまの加入申し込みもできます。

※商品によっては適用できない場合があります。

コープ共済 ネット加入



スマホはこちらから!

▶操作に関するお問い合わせ
0120-37-9431
9:00~21:00 (月~日)

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

[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)
D-220547

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」

久慈コープ
ポパイこ〜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」。今回は久慈コープポパイこ〜ぷ委員会の「はなまる商品」活動を紹介します。



みんなが楽しく活動しているから

はなまるポイント1
やわらかく、ジューシー
岩手県産産直若鶏のむね肉を使用。

子どもも食べやすく、お弁当にもぴったり!



coop
産直若鶏 塩からあげ 340g 冷凍
本体価格 379円(税込409円)
店舗/西ヶ丘、魚菜市場を除く各店
宅配/6月2週号
畜産の冷凍コーナーをチェック!

はなまるポイント2
冷めてもおいしい
衣に加熱済みのでん粉を使っているため、冷めてもかたくなりやすい。

はなまるポイント3
便利でかんたん
カット済みで、味も衣もついてるので解凍して揚げるだけ。

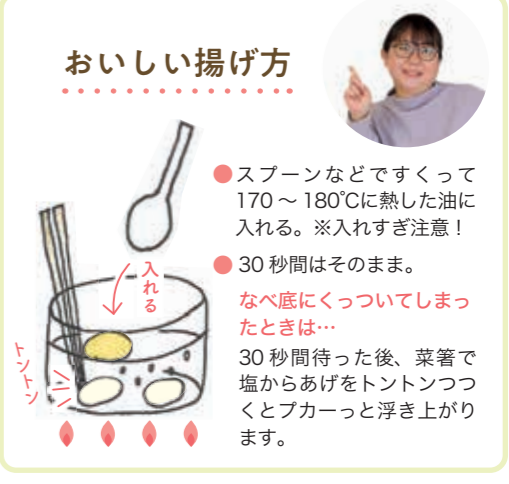
にんにくの風味が食欲をそそります♡

シンプルな塩からあげをもっとおいしく!



塩からあげ 親子丼 (1人分)

- 玉ねぎ1/4個を5mm幅に切る。塩からあげは揚げておく。
- フライパンに水100ml、アイコープつゆ4倍・酒・みりん各大さじ1、きび砂糖小さじ1、和風だし小さじ1/3と玉ねぎを加え中火にかけ、ひと煮立ちしたら塩からあげを加え、玉ねぎがやわらかくなるまで煮込む。
- 溶き卵2個分の半量を加えてふたをし、弱火で1分加熱する。残りの溶き卵を加えたら10秒ほど中火で加熱。
- ご飯の上に盛り付ける。



おいしい揚げ方

- スプーンなどですくって170~180℃に熱した油に入れる。※入れすぎ注意!
- 30秒間はそのまま。なべ底にこっついてしまったときは…30秒間待った後、菜箸で塩からあげをトントンつくとブカーッと浮き上がります。



ボリューム満点!

おにぎりの具に



野菜もあわせて

coop 中華甘酢あんをからめて



お好みのドレッシングで

塩からあげサラダ

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



夕食宅配

栄養バランスのとれたおいしい夕食をお届け

専属栄養士がカロリー・塩分を管理しバランスの取れた日替わりのメニューです。3つのコースをご用意。月曜～金曜の平日5日間、お弁当をお届けします。

お弁当コース



体にやさしいおかずとごはん(160g)のセット
1食あたり約500kcal、塩分3g以下
5日分 2,995円(税込)

おかずコース



バラエティに富んだおかずを楽しめる
1食あたり約500kcal、塩分4g以下
5日分 3,155円(税込)

まん福コース



ボリューム満点肉と魚介のダブル主菜
1食あたり約600kcal、塩分4g以下
5日分 3,695円(税込)

サービス開始
10周年
感謝をこめて特別企画を計画しています。お楽しみに！



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)



葬 祭

もしもの時のための準備をお手伝いします

セリオでは見学会や展示会、学習会を通して、もしもの時のための準備をお手伝いしています。



参加してよかったの声がたくさん寄せられました

お寺がなくて心配でしたが、紹介してくれるとわかって安心しました。

学習会の後に個別に相談もできて不安や悩みがすっきりしました。

仏壇や墓石についても一緒に考えてくれてありがたいです。



セリオホール矢巾での学習会のようす

6月のセリオホールイベントご案内

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 仏壇・墓石 展示相談会 6月17日(土) 18日(日) 10:00～15:00 セリオホール緑が丘 盛岡市緑が丘3丁目 10-35 | エンディング ノートの 書き方 6月17日(土) 10:00～12:00 セリオホール矢巾 矢巾町南矢幅第9地割 332番地 ※参加費200円、要申込 | セリオ水沢南 開館1周年 見学会 6月24日(土) 10:00～16:00 セリオホール水沢南 奥州市水沢南大鐘1-75 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|

お申し込みお問い合わせ 葬祭事業部 ☎ 019-601-5188 (月曜～金曜 9:00～17:00)



福 祉

24時間365日 あなたのくらしを支えていきます

ご相談内容や希望に応じて、「通い」「訪問」「泊まり」のサービスを組み合わせ、住み慣れたご自宅でのくらしを続けられるようサポートします。



60代女性



だんだん心配に…

ふたり暮らしの90代の両親。ここ1～2年、薬の飲み忘れ、火や水を止め忘れることがたびたびあり、家の中の臭いも気になるように。次第に心配になってきました…

こんなサポートができます！

毎日、昼と夕方に訪問して「服薬確認」「安否確認」「健康観察」を行い、ご自宅での生活継続をサポートします。緊急時はご自宅にお伺いしたり宿泊していただくこともできます。

あい長橋町



※ご利用条件は、①要介護認定を受けている ②あい長橋町周辺にお住い ①②両方を満たす方です。詳細はお電話にておたずねください。資料請求も承ります。

ご相談 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)



快適なお家で過ごすために
住まいのお困りごとは
住まいと暮らしのサービスセンターへ



いわて生協「住まいと暮らしのサービスセンター」では県内の専門業者と提携し、快適な住空間づくりをサポートしています。気温が上がるこの時期に依頼が増える「シロアリ駆除」と人気の「外付けロールスクリーン」を紹介します。

羽アリを見かけたら、シロアリにご注意ください！

室内や家の周りで羽アリを見かけたことはありませんか。家の木材を食べる害虫シロアリは、巣がある程度大きくなると羽アリとなつて外に出てきます。羽アリが出たということは、家のどこかに大きな巣があり、被害が進んでいることが考えられます。

シロアリによる被害は、木材を空洞化させることで柱の耐久性が失われ、地震などで家が倒壊する原因になります。シロアリ駆除は被害を受けた部分だけ行うと逃げたシロアリが拡散し、被害が拡大してしまいます。

住まいと暮らしのサービスセンターでは、無料で調査・駆除の見積りを行っています。羽アリを見かけたときや床のきしみ、水まわりの腐れなど異変を感じたら、まずはご相談ください。



日差しを遮って暑さも電気代もカット

今年の夏は暑さ対策と同時に節電にも目を向けたいですね。夏の暑さで注目したいのが「窓」です。室温上昇の大きな原因は、窓から入ってくる熱によるものです。床やカーテン、ブラインドが温まると部屋全体に熱が伝わり、室温が上昇します。

そこでポイントとなるのが「窓の外側で日差しをカット」すること。よしずやすだれを使う方法や、植物を這わせるグリーンカーテンも有効な方法です。

サービスセンターで近年人気なのは、「外付けロールスクリーン」です。窓の上のボックスからスクリーンをサツと引き下げるだけで、日差しをカット。使わない時はすっきりと収納できます。見積もりは無料です。

お気軽にお問い合せください。



LIXIL スタイルサンシェード
サイズ高さ2,110mm×幅1,820mm

-----ほかにもこんな「住まいのサービス」が人気です！-----

配管クリーニング

利用した方から「台所やお風呂など、排水口の臭いや排水の遅さが解消されたよかったです」の声をいただいています。

■配管クリーニング

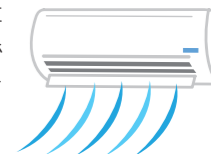
組合員価格 **9,900円(税込)**～
※汚れ具合により別途料金がかかる場合があります。

専門スタッフが
高圧洗浄で配管を
ピカピカに！



省エネエアコン

最近のエアコンは10年以上前のエアコンに比べて省エネ効果が高く、その分電気代が安くなります。サービスセンターでは冷房専用エアコンから最新機種までさまざまな機種をご案内しています。



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)



理事会だより

22年度第11回(4月18日)、第12回(5月17日)定例理事会から主な内容をお知らせします。

1. 2022年度事業・決算報告と剰余金処分案、2023年度計画と予算案を決定

第34回通常総代会に提案する22年度事業・決算報告と剰余金処分案、23年度の計画と予算案を決定しました。22年度の組合員の利用(供給高)は予算を達成し、事業上の利益である経常剰余金、最終的に処分できる当期末処分剰余金も予算を上回って確保することができました。23年度は組合員のみなさんの家計がさらにきびしくなることが予想されます。くらしを支える事業を着実にすすめます。

2. 2022年度住所不明組合員の自由脱退処理について

いわて生協定款第10条にもとづき、2023年3月20日時点で住所が確認できなかった1,980人の組合員について「みなし自由脱退手続き」を行いました。

組合員は住所不明の状態が2年続くと、組合員資格を失います。ただし、本人からのお申し出があった場合は復権することができます。

※住所不明になっていないかの確認は、経理チームへお問い合わせください。☎019-687-1341

3. 平和の取り組みについて

くらしの基本である平和を守るために、以下の取り組みを行うことを決めました。

政府が「安保関連3文書」の改定を閣議決定し、反撃能力(敵基地攻撃能力)を保有するとした問題を学習し、反対の声を県選出国會議員に届けます。また日本生協連主催「ピースアクション」へ組合員の代表派遣、釜石艦砲撃の学習、諸団体と映画「荒野に希望の灯をともし」上映(6月18日岩手県民会館)に取り組みます。

4. 「ウェルカムコープ」の開催について

若い世代や組合員になって間もない方に生協の商品や事業・活動を知らせる「ウェルカムコープ」を6月19日～7月16日に開催します。開催の方にはお試しコープ商品のプレゼントもあります。

詳しくは6月5日から宅配・ホームページでお知らせします。

ユニセフ自然災害緊急募金 トルコ・シリア地震

みなさんのご協力ありがとうございました。

募金額 **274万5,445円**(最終)

※2022年度のユニセフ募金はウクライナ緊急募金など2,157万円が寄せられ過去最多となりました。

いわて生協の現況(2023年4月20日現在)

| 組合員数 | 出資金 | 供給高(23年度) |
|----------------------------|-------------------------------|----------------------|
| 28万2,634人 (23年度2,890人増) | 106億9,121万円 (23年度4,459万円増) | 39億690万円 (計画比97%) |

環境の取り組みデータ(2023年4月度)

紙バック、トレイ、卵パックは回収率100%をめざして取り組み、紙バック・卵パックは回収率100%を超えています。23年度はトレイの回収率を55%に引き上げることをめざし取り組んでいます。

| 紙バック | トレイ類(発泡・透明) | 卵パック |
|----------------------|----------------------|-----------------------|
| 18万2千枚 ↓ (前年比93%) | 10トン ↑ (回収率59%) | 16万9千枚 ↑ (前年比103%) |
| 宅配チラシ | ペットボトル | レジ袋節約率 |
| 270トン ↓ (前年比94%) | 19万4千本 ↓ (前年比92%) | 4月度84.6% ↓ |

■ 店舗・宅配で回収 ■ 宅配のみ回収 ■ 店舗のみ回収
▲ 前年よりアップ ▼ 前年よりダウン

くらしに合わせて便利に使えます /

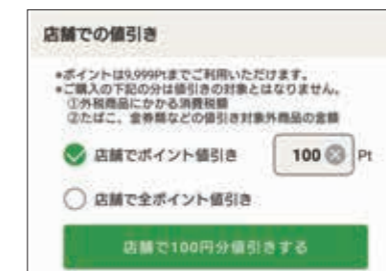
生協のなんでも窓口「コープアプリ」

「コープアプリ」は、コープポイントを便利に使える機能のほか、宅配の注文、店のクーポン利用など、多彩な使い方ができます。



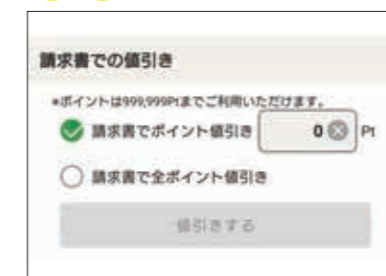
便利1 コープポイントが1ポイント(=1円)から使えます

店舗での値引きに



会計前に、使いたいポイント数を入力し、表示されるお支払いバーコードを提示します。

請求書での値引きに



宅配や夕食宅配サービスの請求分から値引きできます。20日までに入力すると翌月5日の引き落としに反映できます。

便利2 宅配のWEB注文を便利に使えます

さまざまな注文方法をご用意しています。

便利3 お店でクーポン対象商品を購入するとコープポイントがたまります

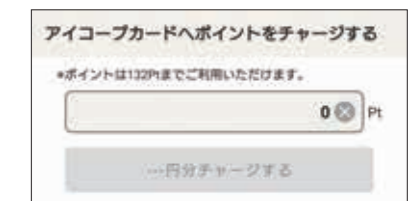
クーポンの提示は不要 /

画面に表示される対象商品をお店で購入すると、ポイントがつきます(有効期限内なら何度でもOK。対象商品は毎月替わります!また、ポイントは翌々日に反映されます)。



登録には組合員番号が必要です。

アイコープ・カードへのチャージに



※事前にアプリ内でアイコープ・カードの登録作業が必要です。

募金に



ユニセフ募金やささえあい募金にポイントで募金できます。

店舗の「お買物割引券」発券設定も



南昌荘だより

盛岡市清水町13-46 ☎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(7/17祝は開館)
 ・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。



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。



心地よい風が吹き抜ける南昌荘で、庭園をながめたり、本を読んだり、ごゆっくりお過ごしください。

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。※記載のないものは最終日16時終了です。



| | |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 6/1(水)~4(土) 最終日15時終了 | 北の布物語 天野洋子の古布三味展 |
| 6/3(土)~4(日) | ホームスパンコレクション展示・販売会 いわての織物ホームスパン 反物・帯・着物 |
| 6/24(土) 14:00~ | クラムボン読書会 朗読と音楽で賢治作品を味わう 【コントラス】石澤由松【朗読】澤口たまみ 参加費2,800円(入園料込) |
| 6/30(金)~7/2(日) | 木の作品展 岩泉の広葉樹で作るいす等 阿部工房 |

商品のお知らせ

価格改定

原材料の不漁による高騰、製造コストの上昇により、やむなく価格を改定しました。

style 鮭フレーク 160g

取り扱い終了

産直提携先のJA新いわてと(有)ピースが、産直米の生産を終了することから、22年度産の原料米の供給をもって取り扱いを終了します。長年のご利用ありがとうございました。

- 産直 特別栽培米八幡平産あきたこまち
- 産直 特別栽培米胚芽精米八幡平産あきたこまち
- 産直 特別栽培米ひとめぼれ(家子さん)
- 産直 有機栽培米ひとめぼれ(家子さん)

北上産・水沢産・(有)すぐね(鈴木さん)のひとめぼれは継続しますので、こちらをご利用ください。



たぐさんクイズ 5つのちがひ

締切 7月5日(水)

図書カード、コープ商品券、コープポイントのいずれか 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つのちがひ」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。

| | | | |
|---|---|---|---|
| く | か | た | さ |
| つ | ぼ | む | り |
| え | が | ま | あ |
| ん | る | ら | だ |



前号クイズの答えは「ふきのとう」で、正解792通(応募総数797通)の中から30人が当選。商品プレゼントは245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。



前号(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。



豆腐、食べ続けます

豆腐が大好きで毎日いろんな種類の豆腐を食べています。生協の豆腐は、「安心の中の安心」でいつも食べています。紹介されたレシピを活用しつつ、この安心を継続できるように、食べ続けたいと思います。

奥州市 高橋玲子さん

豆腐のススメ...

豆腐といえば：私が子どもの頃は、ポウルや鍋をお店に持っていく、水の流れている四角いブリキ缶のようなものの中からお店の人

子どもの成長を感じました

一人暮らしの子どもの成長を感じてきました。以前は毎日スーパーに行き、買過ぎて食材をムダにしたり腐らせたりました。今は宅配で計画的に購入しているので冷蔵庫もすっきりして、ムダがなくて良いですね。今、流行りのSDGsだ

一関市 佐藤知子さん

今、流行のSDGsは?

以前は毎日スーパーに行き、買過ぎて食材をムダにしたり腐らせたりました。今は宅配で計画的に購入しているの冷蔵庫もすっきりして、ムダがなくて良いですね。今、流行りのSDGsだ

大槌町 今野容子さん

に入れてもらった。今はパツクに入っているのが普通ですね。 宮古市 榊 永子さん

焼肉のたれレシピをご紹介しますね

CLOVERくくぶ委員会の「アイコーブ焼肉のたれ」を使ったレシピはとても参考になりました!特に「焼肉のたれで玉こんに」はさっそく作ってみようと思います。

北上市 千葉千春さん

個人宅配を再開しました!

子育てサポート値引きが12歳まで延長になったため、個人宅配を再開しました。やっぱり便利です。ね。チラシを見るのも楽しい!だけど、買いきりすぎちゃう。またお世話になります!

宮古市 横屋裕昭さん

◆個人宅配「子育てサポート値引き」は、母子手帳発行からお子さんが満12歳になるまで配達手数料を半額(121円・税込)に引き下げる制度です。



また、お出かけします

南昌荘だよりを楽しく読みました。盛岡に映画を観に行ったり、ショッピングのときにはいつも寄っています。前回のおしゃべりタイムに「大人の読みみかせ」に参加

「はじめてのCLUB」の企画に参加!

先日、「はじめてCLUB会員限定企画」に初めて参加しました。素敵な写真の撮り方を学び、桜の写真もばっちり撮れました!

奥州市 平尾智子さん

◆はじめてCLUBは1歳6か月までの赤ちゃんがいる子育て中の組合員が対象。会員限定の企画や商品モニターのご案内など、便利でうれしいサービスをお届けします。



上手に貯めて利用したい

ポイントが新しくなりましたね。慣れるまではしつくりきませんが、気づいたら当たり前になっているのでしょね。上手に貯めて利用したいです。

宮古市 山根まなみさん

なされた方のおたよりがあり、私もワクワクしてきました。また、お出かけします。

奥州市 古菅千代野さん

◆南昌荘だよりは本誌17ページをご覧ください。南昌荘についてくわしくはこちら↓



作ってみました!

「新玉ねぎの簡単レシピ」を作ってみました。新玉ねぎが大好きですが、レシピのレパートリーが少ないのが悩み。これなら料理の手間が少なく、とってもおいしかったです。

北上市 佐々木路子さん

フリートーク

ベルフ向中野の大ファンに

ベルフ向中野がオープンしてさらに買い物が便利になりました。焼き立てベーカリー、恵屋もありパン好きの私には嬉しいことばかりで大ファンになりました。店内が広く、品ぞろえも豊富で買い物が楽しくできます。ありがとうございます!

盛岡市 千葉めぐみさん

◆新ポイント制度「コープポイント」は、店舗と宅配のポイントを統一し、共通で利用できるようになりました。夕食宅配、住まいと暮らしのサービスのご利用にもポイントがつかえます。



いわて生協 公式 Instagram 発信中!

Follow Me

川柳

安心も追加で届く笑顔 西和賀町 高橋育子さん

生協のチラシを見てはメニュー決め 山田町 佐藤勝子さん

妻の留守生協弁当楽しみだ 盛岡市 齋藤達雄さん

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コープポイント)
- 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 |
| メール | 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。 |
| 応募フォーム | |
| 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(2023年5月現在)は変更になることがあります。



私のおススメ♡ラブコープ

CO-OP きび砂糖

750g 店舗 本体価格 348円(税込375円)

砂糖を精製しきらずにさとうきびの持つ風味を残した砂糖です。お料理・お菓子づくりのほかコーヒーなどの飲み物にも。

店舗/全店 宅配/6月2週号

優しい甘さでお菓子作りに欠かせません。きび砂糖で作るお菓子は食べても罪悪感がない! 岩泉町 館崎幸恵さん

CO-OP シチリア産レモンのレモネード

125ml 本体価格 80円(税込86円)

シチリア産レモン果汁にグレープフルーツ果汁をブレンドし、深みのある味わいに仕上げました。ビタミンC100mg配合。

店舗/高松、西ヶ丘、魚菜市場を除く各店 宅配/6月3週号(12本入)

酸味と甘みのバランスがちょうどよく、子どももいっしょにおいしく飲んでいただけます。 盛岡市 金澤さとみさん

COOP にがり充填とうふ

300g 本体価格 108円(税込116円)

岩手県産とカナダ産大豆を各50%使用。なめらかで口あたりの良い食感です。

店舗/西ヶ丘、魚菜市場を除く各店 宅配/毎週

なめらかさとコク深さがおいしい。冷奴に、みそ汁、麻婆豆腐、湯豆腐に最高です。 大槌町 佐々木綾子さん

子育て応援団!

子育て中のママ・パパを
サービス・活動・商品で応援しています!!



いわて生協の最新情報誌 HELLOコ-プ。裏表紙に企業・団体様の広告を掲載しております。広告掲載につきまして、いわて生協広報室 TEL019(603)82800までお問い合わせください。

きらきらステップ
きらきらキッズ

子育てママ・パパを
応援するコ-プの
商品シリーズ



子育て中の組合員モニターの声を
商品開発に役立てています。

詳しくはこちら



お店でも! いわて生協の子育てサポート 自宅で!
はじめてCLUB

1才6か月までのお子さんがいるご家族が対象

- | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <p>特典1</p> <p>個人宅配の 配達手数料が</p> <p>1年間無料!</p> <p>さらに その後お子さんが 満12歳になるまで ずーっと半額!</p> | <p>特典2</p> <p>人気商品7品目の中から 1商品を毎月1回</p> <p>100円 (税込108円) でお届け!</p> | <p>特典3</p> <p>「きらきらステップ」 値引券を プレゼント</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|

ほかにも商品モニターなど特典いろいろ!

詳しくはこちら



岩手に生まれた赤ちゃんに贈る
はじめてばこ

岩手県内に
住民登録されている
生後6か月までの
赤ちゃんに
無料で贈ります



ご応募はこちら



はじめてばこ岩手

はじめてばこは、めんこいテレビいわて生協が主催し、岩手県など5団体が後援、31の企業・団体が協賛する
子育て応援の取り組みです

はじめてのおでかけ、
はじめてのママ友づくりを応援
ハピママコ-プ

0~3才児
ママなら
誰でも
参加OK!



0~3才児を子育て中のママのためのイベントを
県内13地域で毎月開催しています。

詳しくはこちら



あなたも生協のお仲間!!

詳しくは

いわて生協 子育て応援団



* 2 3 0 6 0 2 3 1 1 *