

3歳児向けの 楽しい運動あそび

動画は @coopiwate

モデル/和葉くん(4歳)とみどり先生

めやす
3歳~

瞬発力とリズム感を鍛えよう
跳び越しくぐり



ジャンプとトンネルくぐりを交互に、なるべく早く繰り返そう!



親と子で交替。親がジャンプ&トンネルくぐりを行い、子どもはトンネルを作ろう

めやす
3歳~

横回転から慣れよう
抱っこ回転



回転感覚を養うと、マット運動や鉄棒も得意に



仰向けのまま手をつないで横方向へ回転。回転をコントロールする力も身に付く

体を動かす楽しさを伝えて
いる岩淵さんに、室内で
できる遊びを教えてもらいま
した。スキンシップを図り
ながら親子で筋力アップ!



声をかけると子どものやる
気もアップ。運動する楽し
さを親子で一緒に♪

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

My Favorite coop これが私の お気に入り

今回は宅配で人気の
冷凍商品を紹介します。



5種の野菜を使ったお子さまプレート とろとろオムライスセット

1人前
本体価格 **378円**(税込408円)
取り扱い/10月5週号(4週
ごとに取り扱い)

こだわりPOINT

- **お子さま大好きワンプレートメニュー**
みんなが大好きなとろとろ卵のオムライス。レンジ調理(600Wで4分)でワンプレートが完成!
- **野菜たっぷり**
にんじん、とうもろこし、さつまいも、じゃがいも、ブロッコリーの5種の野菜。一皿で、主食、主菜、副菜が揃います。
- **自宅でお子さまランチ♪**
包材の角が、お子さまランチの旗になる! つまようじを使って旗を立てれば、大喜び間違いなし。

ふだんは野菜も肉も食べない2歳半の子どもが、これならたくさん食べられる! オムライスの中の細かい野菜や、付け合わせのポテト、コーンまでバクリ。「ママにもちょうだい」と言ったら「取らないで!」と怒られてしまいました(笑)



浦島さん(釜石市)

こだわりPOINT

- **小分け冷凍がラク**
使いたい時に使いたい分だけ解凍して使える小分け冷凍。離乳食づくりに便利です。
- **料理の幅が広がる**
国産の緑黄色野菜を加熱してうらごしに。食材としてスープにクッキーに。カレーに混ぜても good!

コープうらごし野菜シリーズは、離乳食づくりにもってこいの商品です。離乳食初期はスープやおかゆに混ぜて。後期になったらホットケーキや、カレーに混ぜたりもできます。冷凍庫にあると便利な商品です。

宅配事業部
企画チーム 齊田さん

コープうらごし野菜シリーズ

九州のうらごしほうれん草

120g(12個入) 本体価格 **358円**(税込386円)
取り扱い/宅配 10月4週号
(4週ごとに取り扱い)



北海道のうらごしにんじん

310g(15個入) 本体価格 **398円**(税込429円)
取り扱い/宅配 10月5週号
(4週ごとに取り扱い)



北海道のうらごしブロッコリー

150g(15個入) 本体価格 **498円**(税込537円)
取り扱い/宅配 11月2週号
(4週ごとに取り扱い)



はじめてCLUB会員イチオシ商品

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は店舗・宅配などの
特典で子育てファミリーを応援します。
詳しくはこちら。



ふっくら卵のオムライス

1食入(200g) 本体価格 **238円**(税込257円)

ふっくら焼き上げた卵シートでチキンライスを包みました。チキンライスは国産のたまねぎ、鶏肉、にんじんの具材入りです。



上栞 優子さん(花巻市)

レンジで温めても
卵がやわらかく、
ふわふわでおいしい。
袋のまま温められるのも
便利です。



大山乳業の特選牛乳を使った ベルギーワッフル

6個入 店舗 本体価格 **328円**(税込354円)

特選牛乳と生クリーム、発酵バターを練り込んだコクのある生地と、ベルギーで作られたパルシュガーのザクとした食感がアクセントです。

家族みんな大好きで
常備しています。
トースターで軽く温めると
甘い香りが広がり、サクッ、
ふわとした食感に。



小松 常江さん(北上市)

店舗/全店 宅配/未定

子育てを応援する
商品を毎週ご案内
宅配の食品カタログ「ウィーク」80・81ページは 未就学のお子さん向けの商品約80品目を毎週ご案内しています。「カタログを見てみたい」という方はお問い合わせを。
「おいしいほっぺ」コーナー!

お申し込み
お問い合わせ > 宅配事業部 ☎ 0120-805-253 月曜~金曜 9:00~19:30
土曜 9:00~18:00

インターネット
からも資料請求
できます



先輩パパ 先輩ママの願いをカタチに

生まれたときの赤ちゃんの健康状態に関わらず、保障を備えられたら安心ね

CO・OP共済《たすけあい》ジュニアコースの加入者の方(ご両親)から、このような声が寄せられていました。

このような声に寄り添って、CO・OP共済の制度がさらに加入者にやさしく!

《たすけあい》ジュニア1000円コースお誕生日前申し込み

お誕生日前の赤ちゃんも申し込めるようになりました!
お子さまの安心を生まれる前から備えられます。

※初回掛金振替後、出生日に遡って保障が開始します。なお、健康保険適用とならない場合、共済金はお支払いできません。

お申し込みの前にご確認いただきたいこと

- ① 《たすけあい》にご加入中の妊婦さん(満18歳～満43歳)がご利用いただける制度です。
*告知緩やか1000円コース、J1900円コース、募集停止コースを除く。お誕生日前申し込みと同時に新規・更改加入する場合も含む。
- ② 妊娠22週未満の方がお申し込みいただけます。
*単胎または双胎妊娠に限ります。
- ③ 妊婦さんの健康状態について改めて告知事項Bへの回答が必要です。

詳しくは、「お誕生日前申し込み専用サイト」をご覧ください。

※お誕生日前申し込みはWEBでのみお手続きいただけます。

CO・OP 共済に関するお問い合わせ

- 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

コープ共済センター お誕生日前申し込み専用お問い合わせ先

0120-77-9431 営業時間 9:00～18:00

※年末年始はお休みになります。 月～土(日曜・祝日休)

《たすけあい》の加入条件がゆるやかなコースに加入しました。

うちの子は生まれたときから定期的な通院が必要だったので

その後、通院する必要がなくなりました。

ジュニア1000円コースへ変更することができました。

子どもは元気に育っています。

ケガによる通院も、病気やケガによる入院も1日目から保障

※このチラシの内容は2024年9月2日以降適用されます。
※《たすけあい》について詳しくは商品パンフレットをご覧ください。
※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。
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
【CO・OP共済ニュース】24-612 ③ 使用期限:2025.8.31

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」

けせんコープ
Ohana 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!」とおすすめる「はなまる商品」。今回はけせんコープ Ohana こ～ぷ委員会の「はなまる商品」活動をご紹介します。



子育てや仕事の合間を縫って月1回集まっています。商品やレシピの交流、おしゃべりが楽しい!

つるんとした食感が美味しい!

はなまるポイント1
県産小麦100%がうれしい
岩手県産小麦「ナンブコムギ」をメインに、でん粉を配合。

子どもと一緒にトライ!
大きなボウルで一先懸命こねこね…。夢中でこねたら、ちぎって茹でよう。一緒に味見をして楽しい親子時間を。

こねこね楽しい!

coop すいとん粉
500g 本体価格 240円(税込259円)
店舗/全店 宅配/11月2週号

はなまるポイント2
アレンジ多彩

調理次第でアレンジいろいろ。おやつにもおすすめ!

どんな食材とも相性バグン!

はなまるポイント3
冷凍保存OK

ゆでたすいとんは冷凍保存も。凍ったままスープに。

冷凍したら2週間を目安に使い切って

Ohana流 すいとんアレンジ!!

☆ かぼちゃとすいとんのあんこ煮 ☆



材料(3～4人分)
●coop すいとん粉 100g
●水 100ml
●かぼちゃ 1/4個
●ゆであずき 200g
【調味料】
●水 300ml
●醤油 大さじ1
●砂糖 大さじ1

作り方

- ① かぼちゃをひと口大に切る。
- ② パッケージにある通りに、すいとん粉と水ですいとんを作る。
- ③ 鍋に調味料を入れて火にかけ、沸いてきたらかぼちゃの皮を下にして入れる。落とし蓋をして、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ④ ゆであずきに煮汁を大さじ2～3加え混ぜてから鍋に入れ、煮汁になじませる。
- ⑤ あずきがなじんだら、②のすいとんを入れて完成。

☆ おくらコーンチヂミ ☆

材料(20cmフライパン2枚分)
●coop すいとん粉 100g
●水 120ml
●おくら 6本
●コーン缶 80g
●中華だし 小さじ2
●サラダ油 適量

作り方

- ① おくらを板ずりしてうぶ毛を取り、約5mmの輪切りにする(冷凍おくらでもOK)。
- ② すいとん粉に水を入れて混ぜる。
- ③ ②に①とコーン、中華だしを入れて混ぜる。
- ④ フライパンに油を引き、③を流し入れて中火で焼く。
- ⑤ 焼き色がついたら裏返し、裏面にも焼き色をつける。



子どもにっこり!

「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)



エネルギー

物価高の今こそ、家計にやさしい いわて生協の配達灯油

光熱費が高どまりする中、この冬の灯油代も気になりますね。いわて生協の配達灯油は、県内どこでも同一価格。しかも、家計にやさしい価格でご利用いただけます。

定期巡回なら注文忘れ防止で安心

配達灯油はポリ缶2缶からご利用できます。必要なつど電話注文もできますが、おすすめは「定期巡回」。毎週、隔週または月1回、定期的に給油に伺うので、注文忘れがなく安心です。



新規登録キャンペーン 10月1日～11月30日

配達灯油のお申し込みは「新規登録キャンペーン」期間中がおすすめ。最大で2,500円分の灯油値引券プレゼントがあるお得なキャンペーンです。くわしくはチラシやホームページをご覧ください。



5つの特典で最大5円引き

配達灯油には、灯油が割引になる特典があります。1つ該当ごとに1リットル当たり1円の値引きになりますよ。

- 1 定期巡回登録
- 2 1回100リットル以上給油
- 3 灯油積立参加
- 4 コープのでんきココエネ利用
- 5 冬季※利用1,000リットル以上

※9/21～翌年3/20



お申し込みお問い合わせ 宅配センター、店舗サービスカウンター

WEBからもお申し込みできます

福祉

介護用品を介護保険でレンタルするには？

「退院したら、電動ベッドなど介護用品が必要です」と言われたら、どうすれば…。コープ介護・福祉センター「あい」にご相談ください。

介護保険申請から介護ベッド選定、レンタルの流れ

- 1 要介護認定申請 → 行政の介護保険担当窓口へ申請。「あい」で代行できます。
- 2 介護認定 → 約1か月で認定結果が通知。
- 3 介護計画(ケアプラン)作成 → ケアマネジャーが作成し、それに沿って介護用品のレンタルを開始。

介護用ベッドは、「要介護2～5」に認定された方が介護保険で利用できます。「あい」では、「電動ベッド+マットレス+サイドレール」で自己負担1割の方は1か月900円から手配できます。お気軽にご来店、お問い合わせください。



介護ベッドはデザインも機能も多種多様。資格を持った専門の職員が選定をお手伝いします。



背部、脚部の傾斜角度、床板の高さも調整できる介護ベッド(テーブルは付属品)。



ショールームでは、ベッド等の介護用品を設置した部屋をイメージしやすい。

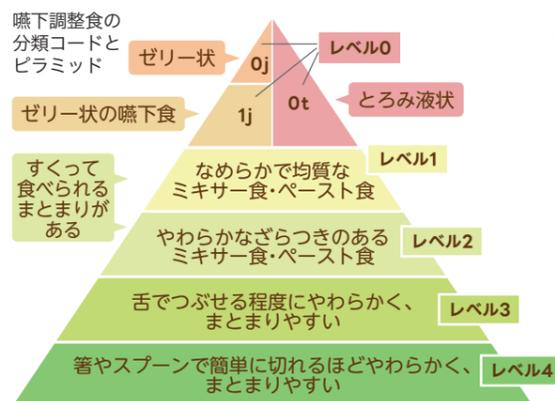
ご相談 お問い合わせ コープ介護・福祉センター「あい」 盛岡市長橋町17-35 ☎ 0120-179-131 (9:00～18:00)



介護職のみなさんが「やわらか食」を試食

夕食宅配の新コース
食べる楽しみをお届け
彩り豊かな「やわらか食コース」

嚥む力・飲み込む力が低下してきた方も食べやすい「やわらか食コース」が始まりました。



「介護食を扱ってほしい利用者の声にこたえて」
いわて生協の夕食宅配サービスは、専属栄養士による多彩なメニューが支持され、開始から11年。近年は「高齢の利用者から「介護食はないの?」という声が寄せられていました。」
そこで、9月24日から「やわらか食コース」をスタートしました。この「やわらか食」は、嚥下調整食分類のレベル4に分類されるやわらかさ。嚥む力、飲み込む力が低下した方でも安心して食べていただけるように、箸やスプーンで切れるやわらかさに仕上げられています。



やわらか食コース

5日分 3,240円(税込)
1食あたり平均
約270kcal、塩分2.5g以下
※おかずのみのコースです。

「やわらか食」スタートを前に、ケアマネジャーなど、いわて生協福祉事業の介護職員のみなさんに試食してもらいました。試食したスタッフからは「見た目は食材の形があるのに、箸を入れるとふんわりとやわらかいですね」「思った以上に食材の味がする」「口の中に入れてほぐれます。繊維が残る青菜は敬遠されがちですが、これなら食べてもらえそうです」といった声が上がりました。
食材の形がわかり、やわらかく仕上げた「やわらか食」なら、食べる楽しみが増え、介護する人の手間も軽減されます。
肉や魚も、酵素や加熱の仕方ですぐやわらかく仕上げた「やわらか食」。冷蔵でお届けし、食べる前に500Wのレンジで1分30秒加熱するだけの手軽さです。ぜひお試しください。

夕食宅配「東北秋の収穫祭」10月21日～25日開催!

東北の秋の味覚を楽しめる特別な5日間! お申し込みは10月16日まで。 やわらか食コースは対象外です

お弁当コース
5日分
2,995円(税込)

東北秋の収穫祭メニュー
●舞茸ごはん
●和梨果汁たっぷり豚生姜焼

おかずコース
5日分
3,155円(税込)

東北秋の収穫祭メニュー
●比内地鶏と秋野菜の親子煮

まん福コース
5日分
3,695円(税込)

東北秋の収穫祭メニュー
●秋刀魚の塩焼き
●いわい鶏のクリーム煮



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)



※お弁当画像はいずれもイメージです。

理事会だより

24年度第2回（7月17日）、第3回（8月19日）定例理事会から主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

多くの組合員の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7日～11月3日まで県内300会場で、11月17日までおうち開催（つどいセットを申込み自宅で開催）で行います。「いわて生協の産直」「平和」などをテーマに話し合います。どなたでも参加いただけます。

詳しくはホームページをご覧ください。



2. ベルフまつその「ゆっくりレジ」導入計画

9月2日よりベルフまつそのに「ゆっくりレジ」を導入しました。月曜～金曜10時～13時、専任の担当者が商品スキャンから支払までを行い、ご自分のペースでレジをご利用いただけるようサポートします。高齢の方から「後ろに待っている人が気になりレジで慌ててしまう」「セルフレジは難しい」といった声が寄せられており、要望に応えた取り組みです。

3. 夕食宅配サービス「やわらか食コース」の開始

利用者からの要望を受けて、9月24日より「やわらか食コース」を開始します。詳しくは14ページをご覧ください。

能登半島地震 スポーツドリンクなどを提供

石川県穴水町の災害ボランティアセンターで「水やお茶はあるが、スポーツドリンクが不足している」との声をを受けて、7月下旬、



いわて生協はスポーツドリンク720本をコープいしかわで購入し贈りました。

また、8月にはコープフードバンクから寄贈されたコーヒーギフト180点を穴水町社会福祉協議会へ寄付。仮設住宅に入居した方へお届けしました。引き続き現地のニーズに寄り添い支援を続けてまいります。

リサイクル回収がさらに広がります

家庭の古紙を回収する「エコチェン」を、新たにベルフ八幡平へ10月5日（土）に導入します。また、コープ花巻あうるは要望が多く寄せられていたダンボール回収を、10月12日（土）からスタートします。

宅配では、10月からペットボトルのキャップの回収をスタートします。キャップ回収の収益はユニセフ募金になります。

いわて生協の現況(2024年8月20日現在)

| 組合員数 | 出資金 | 供給高(24年度累計) |
|----------------------------|---------------------------|------------------------|
| 29万1,755人 (24年度4,967人増) | 111億8千万円 (24年度2億2千万円増) | 189億9千万円 (計画比98.7%) |

環境の取り組みデータ(2024年4～8月度)

今年度はトレイの回収率を60%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) | 卵バック |
|-----------------------|------------------------|------------------------|
| 99万8千枚 ↓ (前年比98%) | 48.9トン ↑ (回収率57%) | 94万6千枚 ↑ (前年比128%) |
| 宅配チラシ | ペットボトル | エコチェン(ダンボール古紙) |
| 1,233トン ↓ (前年比99%) | 150万5千本 ↑ (前年比148%) | 376.1トン ↑ (前年比117%) |

■ 店舗・宅配で回収 ■ 宅配のみ回収 ■ 店舗のみ回収
▲ 前年より増加 ▼ 前年より減少

困ったときはお互いさま フードドライブ

いわて生協では「だれもが安心して暮らせる地域・社会」をめざし、組合員のみなさんのご協力で子ども食堂や社会福祉協議会への支援を行っています。

同じ地域に暮らすだけのために、「困ったときはお互いさま」の気持ちでいっしょに取り組んでいきましょう。

フードドライブへのご協力ありがとうございます

6～7月、宅配と11店舗でフードドライブへの協力を呼びかけ、1万7,689点の食品が寄せられました。県内の子ども食堂や社会福祉協議会30団体に贈呈し活用いただきました。



ベルフまつそのと宅配で寄せられた2,672点を盛岡の子ども食堂4団体へ贈呈しました。



宅配で寄せられた122点を久慈市社会福祉協議会に贈呈。

いわて生協のフードドライブ

組合員が食品を購入し、寄付していただく活動です。対象商品は贈呈先のニーズに沿って選定しています。

宅配(班・個人宅配)

対象商品を注文
商品は生協から各団体へ直接寄付します



10月3週&5週号「ウィーク」57ページでご案内

注文期間：10月7日(月)～25日(金)

店舗

対象商品を購入 → 特設コーナーで寄付 → 生協から各団体へ



| | |
|-----------|-----------------------|
| 11月 1日(金) | ベルフ北上、ベルフまつその |
| 11月 2日(土) | ベルフ西町 |
| 11月10日(日) | コープ花巻あうる |
| 11月13日(水) | ベルフ向中野、ベルフ仙北 |
| 11月15日(金) | ベルフ青山、コープ関コルザ、コープアテルイ |

実施時間など詳しくはHP



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(10/14祝、11/4祝は開館) ・回10台 満車時は近隣の有料駐車場をご利用ください



晴天の日には庭の緑や紅葉が床にうつる様子をお楽しみいただけます。南昌荘の紅葉は11月が見ごろです。

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。最新情報はホームページでご確認をお願いします。



| | |
|----------------------------------|--|
| 10/17(木)～26(土) 21(月)、22(火)休館日 | やさしい服と靴 ヴィジョン・ギャラリー Kazenoiro ※最終日15時終了 |
| 10/26(土)～27(日) | サンババと助っ人たちの手作り工房 |
| 11/1(金)～3(日) | 岩手県作家作品特別展示頒布会 百萬堂 |
| 11/8(金)～10(日) | 季節のちりめん遊び展・押し絵・つるしびな 三彩展 ～草木染 洋服 和小物～ |
| 11/13(水)～17(日) | 紅葉の庭園ライトアップ 16時30分点灯、入館19時まで(19時30分開館) |

商品のお知らせ

製造終了

味付けぼん酢ゆずの香り
利用が製造ロットを下回る状況が続き、やむなく製造を終了しました。

産直提携終了

産直 特別栽培米(花巻市すぐね) 鈴木さんひとめぼれ
深刻な人手不足で生産継続が困難となり、やむなく産直提携を終了しました。長年のご利用ありがとうございました。

いわての酪農みらい資金 191万380円



産直牛乳1リットルのご利用につき1円が産直牛乳生産者への支援になります。昨年のご利用に基づき、前年より4万円多い191万円を西和賀、金ケ崎の生産者に贈呈しました。

セリオ学習会

エンディングノートの書き方

10月26日(土)10時～12時
セリオホールみたけ
(盛岡市みたけ3丁目7-35)



エンディングノートの書き方を葬祭専任職員がお話します。前日までにお申し込みください。

お申し込み | セリオホールみたけ
お問い合わせ ☎0120-529-711



締切 11月4日(月)

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。

| | | | |
|---|---|---|---|
| か | ね | る | と |
| あ | り | た | が |
| の | も | な | き |
| し | ん | す | よ |



前号クイズの答えは「うみびらき」で、正解769通(応募総数771通)の中から30人が当選。商品プレゼントは419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。

毎週水曜日にベーカリーで販売されるマフィンがとても美味しい

◆「はじめてCLUB会員デー」は、毎週土曜日、店舗での買い物から5%引きになる取り組みです。利用のしかたや「はじめてCLUB」の対象など、詳しくはこちら

マフィンにハマっています

奥州市 亀井さん



毎週土曜日はコープへ

「はじめてCLUB会員デー」が始まったので、毎週土曜日はコープへ行き買いためています!

盛岡市 佐々木こころさん

◆ご希望にお応えして、シール配布のみ全店に拡大しました。景品交換は、高松・西ヶ丘・魚市場を除く各店でお願いたします。

簡単レシピ ランチジャーデリゾット

① ランチジャーにオートミールと「コープ真っ赤なトマトのスープ」を入れる。

② ところけるチーズを入れ熱湯を注ぎ、軽く混ぜ合わせて蓋をしめる。お昼にはトマトリゾットのでき上がり!

盛岡市 金澤さとみさん

川柳

ありがたうつかれたときのおそうぎい
ドアの音あけ・しめてわかる今日の機嫌
奥州市 高橋信子さん
北上市 千田京子さん
盛岡市 藤原洋子さん

いわて生協 公式インスタグラム
ロングセラー商品が当たる
プレゼントキャンペーン実施中
(~10/20)

Follow Me

手軽におうちごはん

二人家族なので「コープ中華丼の具」を活用しています。野菜などの口スが出ず、手軽においしくいただけるので助かっています。

滝沢市 去石節子さん

参考になりました

未来に向けて私にできることだけでなく、エシカル消費を心がけているつもりでしたが、買い物物るときあまりよく見ていなかったなあと反省。認証ラベル、たいへん参考になりました。

盛岡市 佐々木由利子さん

前号(夏号)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。



お世話になるのもいいかも!

夕食宅配サービスが気になります。一般的には高齢者用が主流ですが、生協の夕食宅配は年齢制限がないようなので、たまにはお世話になるのもいいのかもしれない!栄養バランスが考えられているのでうれしいです!

一関市 佐々木直美さん

「生協」を知ったきっかけ

昭和50年代、私が小学生だったころ、同じクラスの友だちから「ウチは生協をやっているよ」と聞いたことが「生協」を知ったきっかけです。今では、岩手県内の世帯の53%が加入しているとのこと。ますます増えていくといいですね。

矢巾町 加藤さん

使い方、教えて!

つゆ紹介のページに「すぎ昆布の煮物に合う」とありました。すぎ昆布は岩手に来て初めて見た食材で、2年経った今でも手が出せずにいます。すぎ昆布の使い方が知りたいです。

盛岡市 中島八重子さん

◆ぜひレシピを19ページ下段の応募先までお寄せください。お寄せいただいたレシピは、次号以降で紹介いたします。

フリートーク

6月にベルフ向中野の組合員ルームで美姿勢ストレッチ講座があり、参加しました。アットホームな雰囲気でもとても親しみやすく、体も軽くなりました。このような軽い運動の企画がありましたら、またお願いします。

盛岡市 田口妙子さん

買い物の楽しみ♡

娘と店舗に行った際、キッズカードのシールをもらうのが買物の楽しみになっています。特に水・土曜日のシール2枚の日に行くようにしています。子連れでの買い物は大変なことが多いですが、楽

カードを切り替え!

先日、「アイコープ・カード(電子マネー機能付き)」から「アイコープ・トリプルカード(クレジット機能付)」に切り替えました。チャージの手間が省け、ポイントも増えやすくなりました。一番の良さは、毎月の食費が把握できることです。盛岡市 菊池たえ子さん

◆くわしくは店舗サービスカウンターへお問い合わせください。

親しみやすい企画でした

応募方法

- はがき、応募フォーム、FAX、はがきサイズ以上の便せん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(店舗用)、C コープポイント
- 氏名(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・お店や宅配への意見や要望・おすすめのコープ商品・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 |
| 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下さい。 |
| 応募フォーム | ハローコープ応募 |

※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。
- 商品情報(2024年9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 阿部慎二 発行日/2024年9月26日 次回発行予定/2024年11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らず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。

私のオススメ♡ ラブコープ

2style もめんとうふ 冷蔵

400g 本体価格 68円(税込73円)

カナダ産大豆を使用。いわて生協が開発した、お求めやすい価格の豆腐です。製造者は平安商店(盛岡市)。

店舗/全店 宅配/毎週

400gで価格も手ごろなのがうれしい。炒り豆腐や冷奴にして食べています。 矢巾町 古舘久美子さん

co-op 鶏つくね串 冷凍

6本入(126g) 本体価格 198円(税込213円)

国産鶏肉つくねに甘めのたれをつけて照り焼きにして串に刺しました。自然解凍調理もできます。

店舗/全店 宅配/未定

子どものお弁当に入れたら「おいしい! 持てるから食べやすい!」とお気に入りになりました。 盛岡市 伊藤和子さん

co-op わかめスープ

10食入 本体価格 228円(税込246円)

熱湯を注いで2分で完成。チキンとほたての旨みを効かせたごま入りスープに、わかめ(中国産)がよく合います。[卵][乳][小麦][豆]

店舗/西ヶ丘を除く各店 宅配/未定

お手頃価格なのに、白ごまとわかめがたっぷり! お弁当のお供に愛用しています。 八幡平市 菊地由美子さん



いわて生協の 葬祭事業「セリオ」



「家族葬」をはじめ、
さまざまな葬儀の
ご要望に応えます。

葬儀に関するお悩みや不安はありませんか？

葬儀はどんな
流れで進むの？

費用はどのくらい
かかるの？

残された家族が
困らないようにしたい

事前相談 **いつでも承ります！**

下記電話番号までお電話ください。

葬儀後も
いろいろな手続き、
費用がかかります。

入院費
の精算

法要

役所の
手続き

弁護士

遺品
整理

仏壇

墓石

墓地・
霊園

不時の出費に備えるセリオ積立

加入した方へ
もれなくプレゼント
あります！

金額設定自由で、お得な割引が受けられる

- 月額1,000円から積み立てできます。
- 積立は、月払い・半年払い・年払い・一括払いから選べます。
- 積立途中でも必要な額を利用できます。
- 他社からの編入も承ります。
他社積立解約時に発生する解約手数料損失分はセリオの利用代金充当時に値引きいたします。
- セリオ積立は解約時の手数料はかかりません。

積立の
特典

セリオホールのお部屋使用料を割引

セリオご利用時の積立金充当額の1%割引

用途いろいろ！セリオ積立



その他、成人式や卒業式の貸衣装、祝花などにもお使いいただけます。

相続のお悩みはご相談ください！

セリオでは相続税専門の税理士と業務提携し、
無料でご相談を承っています。

税金の相談
不動産登記
年金手続
銀行解約

思い出の品を整理してみませんか？

セリオでは生前整理、遺品整理、お焚き上げなどの専門業者と業務提携し、ご相談、お見積りを無料で承ります。



24時間365日対応

昼夜を問わず、もしもの時はすぐにお電話ください。ご指定の場所へ速やかにお迎えにあがります。

COOP いわて生活協同組合

〒020-0816 盛岡市中野2丁目10番10号

0120-059-212

セリオ

葬祭事業



葬祭事業セリオ
ホームページ