



お手玉を投げあい、思わず笑顔に。



足と手の指を絡めて、足首を回します。



講師 岡田祐政さん
キャリアジススポーツ代表



腕を組み肩まわりのストレッチ。「肩甲骨をひっぱるつもりで」。

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

健康づくり教室 気軽に楽しく 健康づくり



気軽に、楽しく体を動かす

講師の動きをお手本にして、無理せずゆっくり体を動かします。激しい運動はなく、ふだんあまり動かすことのない体の部位をストレッチしながら、講師の軽妙なトークに笑いが起きることも。

「健康づくり教室」は、1回1時間半の全6回コースで開催。この日は11人が参加し、第3回「足の指・足首のトレーニング」を楽しみました。足の指でグーチョキパーをしてみたり、足の指と手の指を絡めて、そのまま足首を大

「健康づくり教室」は、県内各地で開催しています。気軽な気持ちで参加してみませんか。

講師の岡田祐政さんは、「自分の体について少しでも意識する機会になれば、それが健康づくりの第一歩です。体を動かすことが楽しみや生きがいになれば、うれしいですね」と話しています。

夫のすすめで参加したという方は、「先生の説明がわかりやすくて、毎回楽しいです。家に帰ったら、教わったことを思い出しながら、夫と一緒に運動しています」と笑顔で話します。

自分の体に関心を持つ機会に

歳を重ねても、毎日を元気で楽しく過ごしたいですね。今回は、70代までのシニア向け「健康づくり教室」をご紹介します。

健康づくり教室

主催 いわて生活協同組合 協賛 日本コプ共済生活協同組合連合会

日本コプ共済連の助成を受けて開催しています。

■対象／日常生活の中で手軽に取り組める運動習慣を身につけたい方で、3か月全6回に参加できる満79歳までのシニアの方。いわて生協組合員でない方もご参加いただけます。

■内容／身体機能の低下予防や筋力維持などのトレーニング。2019年10月にスタートし、これまでに379人が参加しています。※現在は、新型コロナウイルス感染予防のため、3密を避け、換気、アルコール消毒などの対策をして開催しています。

■指導／キャリアジススポーツ

元グルージャ盛岡のサッカー選手だった岡田さんが
退団後立ち上げたスポーツクラブ。

2022年度健康づくり教室 開催予定

4～6月	宮古市、釜石市、大船渡市
7～9月	野田村、一戸町、盛岡市（厨川）
10～12月	遠野市、北上市、奥州市（水沢・江刺）
1～3月	紫波町、盛岡市（2か所）

参加費／500円（全6回分）

申し込み方法／新聞折り込みチラシでご案内。

お問い合わせ
共済推進部 ☎019-687-1306（月曜～土曜 9時～18時）



ベルフ西町
宮古市田の神2丁目2-30
☎0193-62-0203
9:00～22:00
[P]80台

2010年、ユープ西町を建て替え「ベルフ西町」としてオープン。三陸沿岸道路宮古北インターチェンジから車で約3分。

来店ポイント

1日1回、5ポイント
プレゼント！

①にふれたら、
②に組合員カード
のバーコードを
かざすだけ



サービス担当
菅谷 亜梨香



来店ポイント機



店長 佐藤 博之

ご来店を
お待ちしております！

水産 アイコプの漬魚



味付け後冷凍しないので、風味が良いのが特長。石巻のブランド魚「金華さば」を使った、西京味噌漬けが特に人気です。

畜産 鮮度と品揃えが自慢のお肉



おいしいお肉を食べたい日はベルフ西町へ！中でも牛肉は、黒毛和牛や国産牛、部位や量目、用途もさまざま取り揃えています。

農産 旬の果物をさまざま品揃え！



旬の果物は、さまざまな品種をご用意。ご自宅用はもちろん、贈答用にもお使いいただけます。

惣菜 ふっくらおいしい！ 手作りおにぎり



水沢産ひとめぼれを店内で炊き上げ、淡路島の藻塩を使って一つひとつ握っています。海苔は三陸産、味噌は岩手県産。

「甘さ控えめでおいしい」
とおはぎも大人気！



粒あんおはぎ
（北海道産小豆使用）

ベルフ西町のここもオススメ！

「コプスープ&フォー」



子どもたちは、ツルツル食感の「フォー」が大好き！5種類のスープでフォーが楽しめます。

ベーカリーの焼きたてパン



パンが焼ける香ばしい匂いにつられてしまいます。毎月12日は「パンの日・全品2割引」ですヨ。

西町産直会の新鮮野菜



生産者の写真もあって安心。地元のものを積極的に利用しています。



有原 由加さん
優羽くん、羽琉くん
（宮古市）

習慣を見直して快便へ 親子のおなかケア

毎朝のお通じは、スッキリ出ていますか?お子さんのお通じの悩みをきっかけに、おなかと腸のケアに取り組む鈴木さんにお聞きしました。



腸もみサロンCREA
代表

鈴木 智恵美さん
(盛岡市)

毎日出ていても「隠れ便秘」?

「便秘」何日もお通じがないというイメージですが、実は「出ているのにスッキリしない」「コロコロ状の便が出る」場合も便秘と考えられます。子どもがなかなかの痛みを訴えたり、震えるほど強く気張る場合は、便秘の可能性が高いです。

腸と自律神経の関係を知ろう

不安や緊張を感じると便秘や下痢になりやすいのは、腸と自律神経に深い関係があるから。自律神経には、活動時に働く「交感神経」と、休息時に働く「副交感神経」の2つがあります。就寝後、リラックスを促す副交感神経による指令で、腸は便を作る働きをします。

そのため、不規則な生活を続けていると、副交感神経がうまく働かず、腸の機能も低下します。子どもの場合は、ゲームやインターネットの影響も気になります。交感神経が優位で体が興奮状態のまま就寝すると、寝ていないつもりでも体は休息できていないかもしれません。

まずは生活習慣の見直しから

朝起きたら、カーテンを開けて朝日をしっかりと浴びましょう。コップ1杯の水を飲み、水の重みで腸を目覚めさせます。そこから排泄までに約10〜30分。家を出る前にトイレに行きましよう。子どもの場合は、トイレが怖い、友だちにからかわれるといったことから、園や学校で大便をしにくい傾向にあります。排便したいのに我慢すると、便秘になりやすくなります。



食事は、三食しっかり、なるべく同じ時間に摂りましょう。水溶性食物繊維が豊富なめかぶ、オクラ、長芋、食物繊維が豊富なごぼうや大豆が便秘に効果的です。納豆とめかぶをまぜまぜするなどの役目を子どもにお願いすれば、お手伝い習慣も身に付いて一石二鳥ですよ。

※いわて生協ホームページ内「178取材」があれば鈴木さんのお話をさらに紹介しています。ご覧ください。

食事でおなかの調子を整えよう

食物繊維がたっぷり!
鈴木智恵美さんおすすめの Coop 商品

便のかさを増してくれる食物繊維が豊富。ご飯と炊いたり、ゆでてサラダやスープにも。



Coop もち麦

800g 本体価格 380円(税込410円)

ぶちぶちした食感で、冷めてもちもちおいしいもち麦(“もち種”の大麦)。大麦の産地はアメリカ、カナダ他。

店舗/全店で取り扱い
宅配/4月3週号・5月4週号でご案内予定

アルコール無添加なので、酵母を生きたまま摂れる。「善玉菌」を増やし、免疫力をアップ!



Coop 国産素材の長期熟成生みそ

750g 本体価格 380円(税込410円)

国産大豆と国産米を180日以上熟成させたまるやかで旨みのある信州味噌。

店舗/高松・西ヶ丘を除く各店で取り扱い
宅配/5月2週号でご案内予定

食物繊維が豊富な五目煮が手軽に作れます。ご飯を炊く時に加えて五目ご飯にも。



Coop ひじき入り五目ミックス

34g 本体価格 298円(税込321円)

国産の芽ひじき、切干大根、人参、椎茸、昆布の乾物5種が入った手頃なパック。目安4人前。

店舗/高松・魚菜市場・西ヶ丘を除く各店で取り扱い
宅配/5月1週号でご案内予定

ご要望に応じて少人数のお見送りも承ります

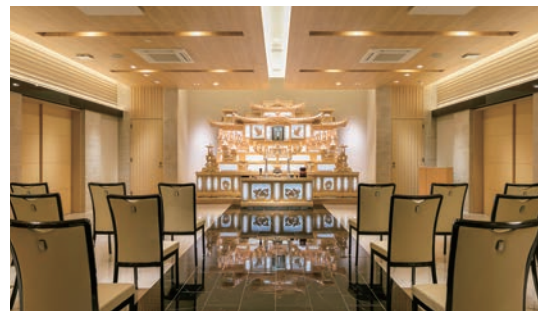
少人数のお見送りこそ「事前相談」を



セリオは、ご本人・ご家族の要望に応じて、さまざまな規模、宗派、形式のお見送りをお手伝いしています。専用プランはありませんが、少人数でのお見送りも承っております。

どのようなお見送りでも、事前に費用や葬儀スタイルを決めておく気持ちにゆとりが生まれます。少人数でのお見送りの場合、ご案内の範囲などご本人のご意向がわかるというですね。

セリオでは事前相談をおすすめしています。お近くのセリオホールへ、お気軽にご相談ください。



セリオでは広い会場で十分な間隔をとってご利用いただけます。

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



「5日間だけ」もOK！くらしにあわせてご利用ください

いわて生協の夕食宅配は、平日5日間・1週間単位でご利用いただけます

季節ごとに



(滝沢市・70代)

夕食宅配は、暑い夏と寒さの厳しい冬に利用しています。



(奥州市・60代)

忙しいお米の収穫時期だけ、夕食宅配を頼んでいます。

月に1回、5日間

育休から復職して、月に1週間夕食宅配を利用しています。栄養のバランスが良い食事がとれる上に、気持ちにも余裕が生まれて一石二鳥です。



(盛岡市・30代)

お弁当コース

ごはんとおかず
4～5種類
5日分 2,860円(税込)



おかずコース

おかず6種類以上
5日分 3,020円(税込)



※原材料価格の高騰などにより、3月22日から各コースの価格を改定しました。

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)



どなたでもご利用いただける介護用品専門店 あい

お買い物・お散歩におすすめのシルバーカーを多数取りそろえ。店内でお試しいただけます。

コンパクト
タイプ



26,235円(税込)
軽量で持ち運びしやすい

ミドル
タイプ



20,790円(税込)
適度な大きさと収納力

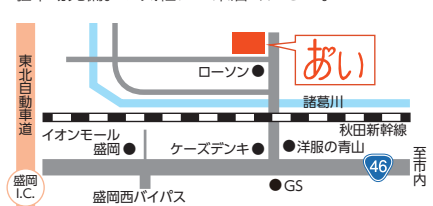
ボックス
タイプ



16,500円(税込)
たっぷりの収納力と安定感



駐車場完備。お気軽にご来店ください。



ご相談
ご来店

コープ介護・福祉センター あい
盛岡市長橋町17-35
☎0120-179-131 (月曜～土曜 9:00～18:00)



いわて生協組合員の 優待サービス

いわて生協組合員なら、生協以外のお店や施設でも
さまざまな特典やサービスが受けられます。

そのお店で組合員カードを
提示して、おとく♪



コープアプリの
デジタル組合員証
もOK。



紳士服・スーツ

洋服の青山で
10%OFF

レジで組合員カードを提示し、AOYAMA タイアップカードご入会で、全国の青山でいつでも10%OFF。



日帰り入浴

県内12施設で
割引

対象の入浴施設の受付で組合員カードを提示すると、割引や特典が受けられます。



家具卸売販売

家具卸売販売

N+style
GARMO

盛岡市流通センターの「N+style GARMO」。国内一流メーカー家具・高級輸入家具・インテリア小物がすべて組合員価格で。



振袖
レンタル
販売

振袖レンタル・販売

盛岡ゆうび苑で
10%OFF

盛岡市仙北町の「盛岡ゆうび苑」。組合員10%OFFのほかにも多数の特典があります。



家電量販店

家電量販店

コジマで
5%OFF

東北6県のコジマで、コジマ特価よりさらに5%OFFに。



生協へのお申し込みで、
おとく♪

住まいと暮らしの
サービスセンターへ
お電話ください

☎0120-879-300
(月曜～金曜 9:00～18:00)

私たちが
お受けします



引っ越し手配
見積もり無料！

引っ越し手配

5社からの
見積もりが無料

提携5社からの無料見積もりを検討できます。



ハウス
クリーニング

プロの技で
ピカピカに

エアコン、レンジフード、キッチン、浴室などは、コープ東北提携業者がプロの技でピカピカに。



COOPひかり

通信費が
おとく！

通信費2カ月無料&乗り換え初期費用なし。各種特典のほか、通信費がおとくな各種プランも。



美しい音色
鮮やかな音階
ピアノ調律

ピアノ調律

一律
11,000円(税込)

グランドピアノもアップライトピアノも、前回調律からの年数に関係なく一律11,000円(税込)。



YouTubeチャンネルができました

くらしを豊かにサポートし、身近な暮らしに役立つさまざまなサービスをご案内！

YouTube
コープ東北くらし情報チャンネル



チャンネル
登録
してネ♪
エネルギー事業部長
阿部 祐三

インターネットから 加入・口座登録・積立増資の手続きができます

インターネットから、いわて生協の組合員加入や振替口座の登録・変更、増資の手続きができます。
パソコンからは、いわて生協ホームページのバナーをクリックしてください。



組合員加入

いわて生協の組合員になる手続きができます。

- 加入時の出資金はクレジットカード払いとなります。
- 組合員カードはお申し込み時の住所へ郵送します。



組合員加入＋宅配利用申し込み

組合員加入と宅配の利用申し込みを同時に行うことができます。

お申し込み後、宅配センターより宅配利用手続きのご連絡をさしあげます。



振替口座の登録

積立増資や宅配、配達灯油などご利用分の振替口座を登録・変更することができます。

WEB でお申し込みいただける金融機関は 14 の銀行です。
(岩手銀行、北日本銀行、東北銀行、ゆうちょ銀行など)



増資（出資金額を増やす）

毎月少しずつ増やす積立増資の申し込み、毎月の積立金額の変更、1回だけの増資申し込みができます。

500 円以上 100 円単位で増資することができます。



生協は組合員のみなさんの出資金で運営しています。加入時に出資金をお預かりし、組合員をやめる時に全額お返しいたします。

商品のお知らせ



改善 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)

品質保持を確認したことから、賞味期限を15日間から16日間に延長します。原料や製造工程の変更はありません。



改善 coop 焼肉のたれ

245g 本体価格 369円 (税込398円)

味を見直し甘さを抑えました。また、にんにく・生姜を国産に変更しました。岩手県産大豆の醤油を使用。製造は八木澤商店（陸前高田市）。

価格改定

店舗：3月31日(木)

宅配：4月 4日(月)

原材料や資材、物流費などの高騰により、やむなく価格を改定します。ご理解いただきますようお願いいたします。

coop 県産みそ
700g 本体価格 398円 (税込429円)

coop 県産無添加みそ
700g 本体価格 598円 (税込645円)

coop 県産大豆の減塩みそ
750g 本体価格 498円 (税込537円)

coop だし入り県産みそ
750g 本体価格 548円 (税込591円)

coop 超特選県産大豆醤油

400ml 本体価格 358円 (税込386円)
200ml 本体価格 248円 (税込267円)

coop つゆ4倍

400ml 本体価格 368円 (税込397円)

1L 本体価格 798円 (税込861円)

1.8L 本体価格 1,430円 (税込1,544円)

coop だしたっぷりつゆ3倍

400ml 本体価格 398円 (税込429円)

1L 本体価格 880円 (税込950円)

coop すき焼のたれ

300ml 本体価格 428円 (税込462円)

coop

そうめん、ひやむぎ、うどん

各250g 本体価格 148円 (税込159円)

coop 県産小麦粉

750g 本体価格 298円 (税込321円)

coop すいとん粉

500g 本体価格 228円 (税込246円)

理事会だより

21年度第8回（1月14日）、第9回（2月14日）、第10回（3月16日）の定例理事会から、おもな内容をお知らせします。

1. 2022年度計画の検討

2月15日から3月2日まで、県内38会場とWEBで開催したコープ懇談会（参加1,068人）では、計画の一次案を提案し、たくさんのご意見をお寄せいただきました。第9・10回の理事会ではこれを受けて第33回通常総代会に提案する原案を協議しました。

2. 第33回通常総代会開催について

第33回通常総代会を6月10日岩手県民情報交流センターアイーナで開催します。これに先立ち、県内16会場で5月24日から6月1日にコープ総代会を開催し、議案内容を組合員の代表である総代（500人）中心に話し合います。また5月2日から「議案書ダイジェスト版」を宅配配布、店舗配置、ホームページ掲載し、議案内容を組合員に広くお知らせします。

3. ベルフ向中野出店計画について

盛岡市向中野に「ベルフ向中野」を出店することを決定しました。オープンは来年春を予定します。

4. セルフレジの導入について

コロナ禍で、組合員自ら商品登録・会計を行う「セルフレジ」を求める声が多く寄せられていたことから、導入をすすめます。牧野林（2月）、仙北（3月）に続き、今後毎月1店舗ずつ設置します（コープ西ヶ丘、ベルフ魚菜市場を除く）。

5. ロシアのウクライナ侵攻に対する取り組み

いわて生協は「平和とよりよき生活のために」と

いう理念のもと、暮らしを破壊する戦争には一貫して反対の声をあげてきました。今回のロシアのウクライナ侵攻に対しても抗議する声明をあげ、3月7日付でロシア大使館へ送りました。



ウクライナでは750万人の子どもたちの命とくらしが脅威にさらされています。子どもたちと家族を支援するため、「ユニセフ ウクライナ緊急募金」にご協力をお願いします。

●店舗 4月30日(土)まで

●宅配 4月15日(金)まで(注文番号2701 1口100円)

「エコショップいわて優良事例表彰」を受賞

店舗でのごみ減量やリサイクルなどの取り組みが評価され、「令和3年度エコショップいわて優良事例表彰」を受賞しました。

総合表彰	ベルフ牧野林、ベルフ八幡平	
部門別表彰	廃棄物発生抑制の部	ベルフ牧野林
	店頭資源回収の部	ベルフ北上
特別表彰	いわて生協	

いわて生協の現況(2022年2月20日現在)

組合員数	出資金	供給高
27万8,462人 (21年度9,324人増)	104億6,795万円 (21年度5億4千万円増)	411億8千万円 (21年度累計、計画比99%)

環境の取り組みデータ(2021年4月～2月度の状況)

紙パック、トレイ、卵パックは回収率100%をめざして取り組んでいます。

紙パック	トレイ類(発泡・透明)	卵パック
218万3千枚 ↓ (回収率135%)	9.1トン ↓ (回収率44%)	154万1千枚 ↓ (回収率216%)
宅配チラシ	ペットボトル	レジ袋節約率
2,946トン ↑ (前年比100%)	253万4千本 ↑ (前年比106%)	2月度84.8%

□ 店舗・宅配で回収 □ 宅配のみ回収 □ 店舗のみ回収
↑ 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（GWは休まず開館）
- 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。検温、マスク着用などにご協力をお願いします。

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ください。



4/21(木)～4/30(土) ※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
4/22(金)～5/3(火) ※4/25(月)、26(火)は休館	ろうけつ染めの世界～村上博子作品展～ 4/24(日) 13:00～、15:30～ 小さな春のコンサート～染色と日本歌曲の午後～ ソプラノ 村上千秋 ピアノ 小田実結子 入園料込のチケット各回2,500円 2公演通し4,000円
4/23(水)～24(木)	サンババと助っ人たちの手仕事工房 3回目



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。

野菜果実飲料2商品を

ペットボトルから紙容器に切り替え

12 環境にやさしい
♻️

コープの人気の野菜果実飲料「ミックスキャロット930g」「彩果菜園 930g」の包材を、ペットボトルから紙パックに変更。「ミックスキャロット 1000ml」「彩果菜園 フルーティーアップル（一食分の野菜）1000ml」として順次展開しています。この切り替えて、年間約34.2トンのプラスチック使用量削減につながります。



※彩果菜園1000mlは宅配のみ取り扱い



たぐさんクイズ
5つのちがい

締切
5月22日(日)

図書カード、コープ商品券、
宅配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。

は	み	ん	そ
し	る	め	ご
ざ	し	な	つ
さ	と	あ	う



前号クイズの答えは「えほうまき」で、正解1,058通（応募総数1,067通）の中から30人が当選。商品プレゼントは376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(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。

骨なしがうれしい

「骨取りさばのみぞれ煮」の記事を読み、コープ商品には私たちの声もいかされていると実感。子どもは魚の骨が苦手ですが、手間ひまかけて骨なしでもおいしく仕上げてありうれしいです。また、さばの洋風レシビにびっくり。洋風味でもさばを楽しみたいです。

滝沢市 細谷 郁さん

うどんと食べると最高

骨取りさばシリーズは、家族全員が一番好きな商品です。骨取りさばをうどん、めんつゆ、オクラ、

おいしくいただいています

時々、お弁当を買いに生協のお店に行きます。近くにお弁当のお店もありますが、おいしくいただいています。生協のお惣菜は、いろいろ工夫をこらしているのがうれしいですね。

盛岡市 斎藤佳子さん

廃油の回収、助かります

揚げ物をする、油はすぐに汚れるし量も多く処分に困っていました。生協で回収してくれるので助かっています。

一関市 千葉奈津さん

◆「使用済み揚げ油」は網などで一度ろし、中をすいで乾かした500mlペットボトルに入れ、店内の専用ボックスか宅配へ。1本に付き1円相当のポイントがつきます。回収後は飼料の原料になります。

生卵で食べると最高ですよ。コープは少し高いイメージでしたが、子どもが産まれて意識が変わってからは「安全でおいしい」というイメージに変わりました。

盛岡市 佐々木優花さん

もっと生協で取り組んで

特集「地球のためにできること」を読んで。自分が体験した台風19号の記事で、SDGsを身近に感じました。一人ひとりの取り組みが数字でわかれば、もっとやる気になれるのでは？また、ペットボトルのラベルなしのほかに、味付きの肉や魚の袋入りもあります。トレイを使わないことなどにもっともっと生協で取り組んでほしいです。

久慈市 中田さん

未来のだからのために

私たちにできることは些細なことかも知れませんが、でも、この先の未来のだからのことを思いついて、一人ひとりが意志を持ち、コツコツやっていくしかないのではと思います。

盛岡市 横澤バリーさん

「生きているだけで満点」

「楽育しましよ」を読み、産後の体は自分もそうだったなあ、い

や今も…などと考えさせられました。同時に、「生きているだけで満点」の一文に励まされました。

盛岡市 岩崎瑤子さん

自由にしゃべりたい!!

「コープサロン」の記事を読み、やっぱりおしゃべりって大切だと思いました。コロナ自粛が地域のつながりを分断している昨今、早く自由にしゃべりたい!!

花巻市 大畠美希さん

フリートーク

来店ポイント

「ポイントサービス券」が「来店ポイント」に変更になりました。紙のエコになると知りつつ、進化に対応するのにちよつと時間がかかっていますが、世の中SDGs。私もがんばります！

宮古市 菊地ミユキさん

◆「紙のムダでは？」という組合員の意見から、サービス券の発行をやめ来店ポイントを導入しました。「来店ポイント機」に組合員カードのバーコードをかざすだけで5ポイントが付きます（組合員番号1つにつき1日1回）。

愛あるくそばばあ

男子3人の母です。「くそばばあ」と言われてもかわいい息子たち。私も笑って「あー、くそばばあさ」と仲良くいられる今を大切にしたいと思っています。高校まではいっしょにいられる？愛あるくそばばあ、ありがとう。

大船渡市 熊谷悠子さん

川柳

子らの声聞きたく散歩登下校
盛岡市 川崎拓子さん
小銭たちキツネに頼む札へんしん
北上市 及川ヒロ子さん
ぼずなしとびつたは孫には伝わらない
普代村 赤坂芳松さん

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
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 アイスモナカ



他のアイスモナカとはひと味違っておいしいです。夫も「これがいい」と気に入っています。 北上市 藤原光子さん

co-op 食塩不使用ミックスナッツ



とてもおいしいので、夫は酒のつまみに、私は美容と健康のため毎日のように食べています。 滝沢市 平野由紀子さん

co-op 電子レンジにも強いラップ



耐熱温度は180℃と最高水準で、カレーや揚げ物の温めや加熱調理にも安心して使えます。植物由来のプラスチック刃を使用。

スムーズに引き出せて、くっつきもない。どのメーカーのラップより使いやすいです。 盛岡市 小原あき子さん

組合員は27万5千人!

はじめませんか、生協のある暮らし

いわて生協は毎日の暮らしをサポートする安全・安心な
商品やサービスを、組合員のみなさんにお届けしています。

組合員カード



電子マネー付 組合員カード「アイコープ・カード」



お店で
お買い物100円ごとに
1ポイント
来店で
5ポイント

提携店・施設で
優待サービス
温泉施設・紳士服・家電量販店
など

加入した方には
おためし
コープ
商品
プレゼント!

お友だち紹介
3/21~6/20
新たに組合員になるお友だちを
紹介していただく
**600ポイント
プレゼント!**
詳しくは店頭チラシいわて生協HPで

加入手続きはカンタン!

サービスカウンター
またはWEBで



クレジット機能付き組合員カード



＼お買い物ポイントが2倍／
アイコープ・トリプルカード入会キャンペーン!

第2・4土曜日はトリプルカード支払いでポイント**5倍!**

今なら入会特典がプラス!



ティッシュ
5箱

※イラストはイメージです

入会特典

通常 **1000** ポイント
今なら **1000** ポイント

カード払い
限定

組合員加入と
同時申込で
1000円割引券

さらに — アイコープ・トリプルカードで —
携帯電話料金・電気料金カード払い
新規登録で
COOP 最大 商品券 1000円 プレゼント

※詳しくは店頭設置のリーフレットをご覧ください。