

## 3歳からの 楽しい運動あそび

動画は @coopiwater

体を動かす楽しさを伝えて  
いる岩渕さんに、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！



子どもが不安そうな場合  
はできることから。スモ  
ールステップで毎日トライ！

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

モデル/りんくん（3歳5か月）とママ

めやす  
3歳～

バランス感覚と集中力をアップ  
背中をの橋わたり



①  
ママの背中  
で  
スキンシップ♪



②  
背中に  
立ってみよう



③  
怖がらない時は、  
ママが背中を  
揺すってみて

ママの背中を歩こう。手を広げるとバランスを取りやすいよ



難易度UP♪  
高いところに挑戦

座布団などを  
周りに置いて◎

壁際で四つんばいになった  
ママの背中に立てるかな

めやす  
3歳～

回転感覚を養おう  
肩くるりんぱ



①  
ママの後ろに  
立ってスタート



②  
片方の肩から  
子どもの両手を出す



③  
ママの手は  
子どもの頭、背中、  
お尻を支えて

ママの脚に向かって子どもは前転。着地はごろんと寝かせて



難易度UP♪  
スピードアップ！

うまく着地  
できたらポーズ！

「いちにのさん！」の声がけ  
と共にスピードアップ。補助  
の手の接地面を少なくすると、  
より難易度がアップ。

## 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



CO-OP  
国産若鶏のやわらかからあげ 冷凍  
6個入（126g） 店舗 本体価格 **198円**（税込213円）

国産若鶏を使用し冷めてもおいしいや  
わらかい唐揚げ。ご飯がすすむ和風味  
に仕上がっています。自然解凍調理がで  
きます。【小麦】

店舗／西町を除く各店 宅配／取り扱い未定



宇部さん（滝沢市）



CO-OP  
3種の国産野菜としらすのおかゆ 冷凍  
6個入（180g） 店舗 本体価格 **308円**（税込332円）

国産米と小さく刻んだ国産野菜と国  
産しらすを工場で煮だしたかつおだし  
で5倍がゆに炊きました。便利なトレ  
イ入り。

店舗／魚市場、西ヶ丘を除く各店  
宅配／12月4週号



齊藤 和美さん（盛岡市）

はじめてCLUBはいわて生協の  
子育てサポート。毎週土曜日店舗  
5%引きなどおトクがいっぱい！



いいじゃん！  
原料が国産なので安心。  
チーズを入れておやきにし  
手掴み食べの練習に  
しています。

My Favorite  
coop

これが私の  
お気に入り

宅配の商品

コープ冷凍食品人気ランキング第1位※

※2024年度 日本生協連累計供  
給金額（シリーズ品含む）より

CO-OP（長崎風）ちゃんぽん 2食入 冷凍 小麦 卵 えび

本体  
価格 **498円**（税込537円）

宅配／12月3週号（下期最安値）

店舗／向中野（4食入）



煮立てたスープに  
凍ったまま入れるだけ



こだわりPOINT

●コープで一番売れてる※人気麺

2024年コープ冷凍食品人気ランキング  
で堂々の総合第1位を獲得！美味しさで  
支持されています！

●具だくさん11種類の  
野菜と海鮮

キャベツ、もやしなどシャキッと香ばし  
い鉄鍋炒め野菜と、えび、いかなど計  
11種類の具材を使用。

●白湯スープがからむ  
モチモチ太麺

つるつるモチモチ食感の太麺に、具材の  
旨味とコク豊かな白湯スープがからむ本  
場長崎の味わい。

コープの冷凍麺がお気に入り。長崎風ちゃ  
んぽんは、スープに野菜と魚貝のだしが  
しっかり感じられ、ちょっぴり効いてるこ  
しょうもGOOD。具材は食感があってボ  
リュームもしっかり、麺もモ  
チモチして食べごたえが  
あって、大満足の一品です。

織田さん（盛岡市）

えび天を主役に7種の具材入り

CO-OP 讃岐 えび天鍋焼うどん 2食入 冷凍 小麦 卵 えび

本体  
価格 **598円**（税込645円）

宅配／12月4週号（下期最安値） 店舗／取り扱いなし

こだわりPOINT

●えび天の存在感&満足感“大”

主役のえび天は約13cmの大きさと満足感  
たっぷり。あと乗せすると衣の食感の変化  
が楽しめます。

●彩りもうれい7種の具材

まるごと一つ入ったしいたけ、味付油揚げ、  
花麴、わかめ、ほうれん草など7種類の具  
材入り。

●コシのある麺とだしの効いたつゆ

カドが立ったコシのある讃岐うどんに、か  
つおだしの効いた関西風つゆが煮込むほど  
しみて美味しい！

あと乗せえび天は、組合員の声に  
応えて開発！冬のランチや夜食に  
買っておくと便利です。

宅配企画チーム 白岩さん



えび天の「あと乗せ」もオススメ！

岩手郡コープ  
すみれこ〜ぶ委員会



子育てしながら試食や調理を楽しんでいます。



親子でもやし工場を見学！

はなまるポイント1

岩手山の伏流水で生育

製造は太子食品栗石工場。岩手山麓の森の中で地下水をくみ上げてもやしを育てています。

# こ〜ぶ委員会 はなまる商品

こ〜ぶ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」の取り組みを紹介します。

## 太さと長さ、旨みも甘みもあるハイクオリティ

### coop もやし

はなまるポイント2

有機栽培の緑豆を使用

もやしの種子は、契約栽培された中国産の有機緑豆。生育6〜7日目で収穫しています。

はなまるポイント3

家計の救世主！

他のもやしと比べると、甘みがあって太くまっすぐなものが多い！クオリティの高いもやしをこの価格で買える！

coop もやし 冷蔵

本体 価格 200g **36円**(税込38円)  
店舗／全店(農産コーナー)  
宅配／毎週

保存は冷蔵庫へ。  
小さく空気穴をあけると傷みにくい

## すみれこ〜ぶ委員会 coop もやしアレンジ

もやし入り  
棒餃子

- 1 鶏(または豚)挽き肉200gともやし100g、中華だしの素大さじ1、塩・こしょう少々をポリ袋に入れて粘りが出るまでもみ込む。
- 2 ポリ袋の端を切って、具を餃子の皮12枚に棒状に絞り出し包む。
- 3 油をひいたフライパンを熱し、②を並べて焦げ目がつくまで焼く。水大さじ3を回し入れてふたをし、2分程度蒸し焼きにする。



もやしとわかめの  
ドレッシングあえ

- 1 もやし200gを耐熱ポリ袋に入れて電子レンジで2分加熱する。
- 2 ①に乾燥わかめ大さじ1を加えてもやしの水分でわかめを戻す。
- 3 ツナとコーンを②に入れ、野菜たっぷり和風ドレッシング大さじ3程度であえる。

ポリ袋に入れて  
あえるだけ



【CO-OP 共済ニュース】

皆様のご要望にお応えして

# コープ共済の 保障のおてがる相談が 誕生しました！

24時間365日  
いつでも予約受付中！



どなたでもご相談ください！

## このサイトでできること ご相談予約の受付窓口です

ご相談方法・ご相談日時についてはWEBでの受付完了後、ご希望生協の担当スタッフより直接ご連絡させていただいたうえで確定となります。



※対応可能なご相談方法や時間は生協ごとに異なります。詳細は生協担当スタッフにご確認ください。

コープ共済 保障のおてがる相談

今の暮らしに必要な保障って  
なんだろう

相談  
したい

いきなり  
インターネットで  
加入するのは...

ちょっと  
不安...

## コープ共済のスタッフが ご案内します！

コープ共済を  
わかりやすく  
ご説明！

ヒアリングを通して  
おすすめプラン  
のご提案も！



## お手続きスタート



このボタンを押したら  
スタートします。



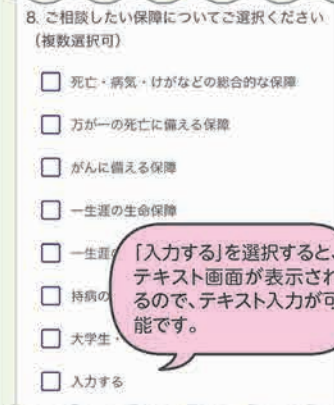
郵便番号を入力していただくとそれに  
応じた生協が表示されます。  
生協に加入していない場合は、「生協に  
加入していません」を選択するとご相談  
可能な生協が表示されます。



## 契約引受団体 / 日本コープ共済生活協同組合連合会

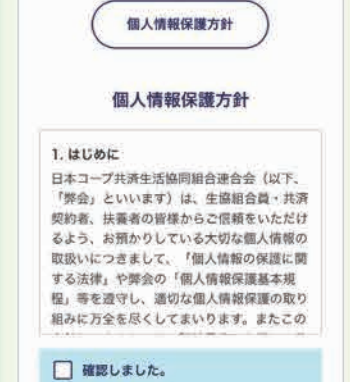
《たすけあい》はご加入の生協によっては、その生協の加盟する連合会との共同引受になります。

【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共済は個人情報を大切にし、個人情報保護法を守ります。



「入力する」を選択すると、  
テキスト画面が表示されるので、  
テキスト入力が可能です。

「個人情報保護方針」を確認いただいて、  
「確認しました」をチェック。



## 受付完了！

ご登録いただいたメールアドレス宛に  
完了メールが送付されます。



## 受付完了後の流れ

7営業日以内にお電話等でご相談日時・  
方法についてご調整の連絡をさせてい  
たきます。



## 県内約4万世帯の暮らしを支える、安心の「生協灯油」

いわて生協の灯油配達には県内39,000世帯が登録。家計にやさしい「県内どこでも同じ価格」でお届けします。

## 定期巡回がおすすめ！

定期巡回給油に登録すると、電話なしで定期的に給油。注文忘れがなく安心です。  
「毎週1回」「2週に1回」「月1回」から選べます。



2缶(36L)から配達します

## 1Lあたり最大5円引きでお得！

- 定期巡回給油で -1円
- 1回100L以上の給油で -1円
- 灯油積立参加で -1円
- コープのでんきご利用で -1円
- 一冬1,000L以上の利用で -1円

配達灯油は生協が安心だね



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



## 夕食宅配で時間も食費も節約し、家事ラクにも！

夕食宅配は、月曜から金曜の平日5日間、日替わりメニューをお届けします。

## 夕食宅配がおすすめよ

買い物・調理・片付け



塾や部活の送迎

仕事でクタクタ

子育て中の頼子さん



先輩 信子さん

夕食宅配なら、買い物・調理の時間が節約できて、無駄な買い物をしなくて済むし、調理にかかる光熱費も抑えられる。そして、バランスの良い日替わりメニューで片付けの手間も省けるのよ。経済的で家事ラク。時間にも余裕ができるの。

1番人気！



おかずコース

バラエティに富んだおかずのみのコース  
5日分 3,240円(税込)

まずは1回(月～金曜日5日分)頼んでみよう！



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)



※お弁当画像はイメージです。

## 施設見学で納得。あい長橋町が選ばれる理由

「介護のこと、どこに何を相談していいのかわからない」そんな時、あいにご相談ください。ご利用者の事例を紹介します。



母が脳梗塞に。退院したのですが、母とは離れて暮らしていて…

あい長橋町に相談、施設見学へ

- 生協の安全で新鮮な食材を使った手作りの食事がおいしい
- 自宅への送迎がある
- 必要に応じて宿泊できる

- 1人が入浴することに浴室を清掃、新たにお湯を張る
- 1日に数回の訪問がある
- 専従のケアマネが常駐

見学することでサービスの内容がわかんと思います



あい長橋町スタッフ

あい長橋町の通いと訪問サービス、便利な福祉用具、そして訪問リハビリで少しずつ以前の生活ができるようになってきたよ。



安心したわ。お母さん。こんな使い勝手の良いサービス。相談してよかった！

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)



「セリオのお茶や盛り籠の開発にも参加しました」「まごころ委員会」のみなさんとセリオ職員。

## まごころ委員会の活動

## 組合員の思いから生まれる生協らしい葬儀を

「人生最後の葬儀も生協で」そう思われる方が増えています。それは、まごころ委員会がパイプ役となって組合員の思いを職員に伝え、検討を重ねているからなんです。

発足から30年以上  
セリオの想いを伝えて

1993年に葬祭事業「セリオ」がスタートする際、盛岡地域の組合員が「生協らしい葬儀」について検討を重ねました。そのメンバーから「まごころ委員会」が発足し、以来30年以上にわたって組合員の声を職員に伝えるパイプ役をしています。月に一度の委員会では、職員も参加して葬儀の体験談や作法などについて声を出し合い、より良いサービスや商品に反映しています。また、相談会では同じ組合員の立場でお話ししています。

## 「生協らしい葬儀」をめざして

「まごころ委員会」の5名にお話を聞きました。

■ 発足した頃はまだ「葬儀の話なんて」と言われることがたくさんありました。今は、残された人のことを考えて事前に準備しておく方も増えました。相談会では「セリオなら、まごころのこもった葬儀ができますよ」とお伝えしています。(高杉さん)

■ 葬儀での作法を教わりたいたいと思ってまごころ委員会に入って1



9月18日「大人の寺子屋 学習会」の様子。「エンディングノート」のお話を聞きました。

年目です。先日「私の葬儀はセリオで」と決めてエンディングノートを作成しました。(高橋さん)  
■ 他社で葬儀を行った方から後悔した話を聞くと「セリオなら…」と思うことがあります。まごころ委員会では、セリオの葬儀の体験談も聞けるので、いざという時も安心できると思います。(牛間木さん)  
■ セリオホールができる前から数えて三度の葬儀をセリオで執り行ってもらいました。明朗会計だし、供物や香典返しなども見て選べたので安心でした。(高畑さん)  
■ まごころ委員会は組合員で構成されています。組合員から意見や経験談を聞き、パイプ役として職員に伝えることで、送る人と送られる人の気持ちに寄り添った「生協らしい葬儀」に繋がっていくと信じています。(代表・川島さん)

## セリオ学習会

参加無料。当日会場にお越しください。

12/7(日)  
14時～16時

北上さくらホール 会議室 1・2  
葬儀後の手続き

1/31(土)  
10時～12時

北上さくらホール 会議室 1・2  
葬儀の流れ&新ホール紹介

2/21(土)  
10時～12時

コープアテルイ 2階 ゆり  
さまざまな葬儀のかたち

お問い合わせ

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



## 「まごころ委員会」メンバー募集！

まごころ委員会では「エンディングノート」や「ご住職の法話会」などを企画しています。また、メンバーも募集しています。葬儀のこと、お寺のこと、お布施や香典の金額など組合員どうして話し合ってみませんか？



## 理事会だより

25年度第4回（9月17日）、第5回（10月15日）定例理事会の主な内容をお知らせします。

### 1. 2025年度上期到達点と下期計画について

上期（4～9月度）はコープアテルイのリニューアルや夕食宅配遠野エリアでのスタート、セリオホールみたけのリニューアルなどを年間計画にそってすすめました。物価高で供給高は予算を上回っていますが、経常剰余金は予算を下回っています。

下期（10～3月度）は、コープ関コルザのリニューアルを行うほか、物価高できびしさを増す家計に貢献する事業をさらにすすめます。

### 2. 産直生協牛乳 製造休止について

産直生協牛乳は誕生から50年、西和賀町のYUDAミルク(株)（旧湯田牛乳公社）で製造してきました。この度同社が牛乳製造を終了し、一関市の不二家乳業(株)に委託することになりました。現在YUDAミルク(株)で使用している設備の一部を不二家乳業(株)に移設し、産直生協牛乳の製造を続けます。

移設工事の期間は産直生協牛乳を製造することができないため、代替品として「YUDAミルク 岩手県産成分無調整牛乳」を取り扱います。ご愛飲いただいている組合員のみなさんにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。  
■休止期間：2026年1月12日（月）～4月3日（金）  
宅配は1月2週号～4月1週号

※産直低脂肪牛乳は、不二家乳業(株)に製造設備を配置できないことから、年内で製造を終了します。長年のご愛飲ありがとうございました。



## 熊本県令和7年8月豪雨支援募金

4,950,369円（最終）

熊本県生協連を通して熊本県に贈呈し、被災された方々の支援に役立てられます。

## ベルフ牧野林「スローショッピング」開始

ベルフ牧野林で「スローショッピング」の取り組みがスタートしました。ご高齢などで買い物に支援を必要とする方が、ボランティアのサポートを受けながら店内を回り、レジではスタッフがその方のペースに合わせて対応します。毎週火曜日13時～15時実施。



お問い合わせ NPO法人やまぼうしネットワーク  
(こんの神経内科・脳神経外科クリニック内)  
TEL 019-699-1111

### いわて生協の現況(2025年10月20日現在)

| 組合員数                       | 出資金                          | 供給高(25年度累計)                |
|----------------------------|------------------------------|----------------------------|
| 29万9,256人<br>(25年度7,100人増) | 115億4,959万円<br>(25年度3億2千万円増) | 272億5,784万円<br>(計画比100.7%) |

### 環境の取り組みデータ(2025年4～10月度)

トレイのリサイクル回収量をさらに増やすことをめざし取り組んでいます。

| 紙パック<br>141万7千枚↑<br>(前年比100%) | トレイ類(発泡・透明)<br>82トン↑<br>(回収率60%) | 卵パック<br>103万2千枚↓<br>(前年比99%)           |
|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|
| 宅配チラシ<br>1,662トン↓<br>(前年比93%) | ペットボトル<br>183万2千本↓<br>(前年比97%)   | エコチェン(ダンボール・古紙)<br>601トン↑<br>(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

岩手に生まれてくれてありがとう

## 思い出ボックス「はじめてばこ」を贈ります

岩手に生まれてきた赤ちゃんに贈る「はじめてばこ」。「はじめてばこ」の中には協賛企業・団体からのプレゼントを詰めて、応募者全員に無料でお届けしています。

開始から6年でお届けした件数は1万7千件。岩手に生まれた赤ちゃんのおよそ半数に贈っています。



無料  
プレゼント

「はじめてばこ」には  
赤ちゃんの思い出・  
記念の品を詰めて  
ください

※企業からの協賛品は時期によって変更があります。

### 応募条件

岩手県内に住民登録している生後6か月までの赤ちゃん。保護者の方がお申し込みください。

### 応募手順

#### 1 撮影



母子手帳の「出生届け出済み証明」のページ全体を写真撮影。

#### 2 応募



専用サイトへアクセスし、必要事項を入力。1の写真を添付して送信。応募完了メールが届く。

#### 3 お届け



いわて生協からご連絡の上、お約束の日時にお届けします。

### Q. 県外から里帰りして出産した場合は申し込みできますか？

A. 赤ちゃんが岩手県外に住民登録されている場合はお申し込みができません。お住まいの都道府県での取り組みをご確認ください。

はじめてばこは、めんこいテレビといわて生協が主催、岩手県や岩手県医師会など5団体が後援、56の企業・団体が協賛する子育て応援の取り組みです。

応募はWEBで

はじめてばこ岩手



## 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400円 小・中学生200円
- 開館／12/1より 10:00～16:00(11/30まで 17:00閉館)
- 休館日／月曜・火曜(1/12、2/23、3/2・3は開館)
- 10台 満車時は近隣の有料駐車場をご利用ください

### 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をお願いします。



|                                      |                                              |
|--------------------------------------|----------------------------------------------|
| 12/5金～7日                             | 雪物語～雪にまつわるエトセトラ～ 鈴木啓明                        |
| 12/26金～2026年1/10土                    | 年末年始休館                                       |
| 1/15土～1/24土<br>※1/19日 20日休館          | やさしい服・靴展～ヴィジョンギャラリー kazenoiro～<br>最終日15:00終了 |
| 2/6金～3/3土<br>※2/9日、10日、16日、17日、24日休館 | 南昌荘のひなまつり                                    |



南昌荘のひなまつりは全室に、江戸時代の享保びなや古びな、華やかなつるしびな、手作りの変わりびなが飾られます。今回は旧家で大事に飾られてきた享保びなを初公開。

## 商品のお知らせ

### 賞味期限延長

賞味期限を19日間から21日間に延長しました。

毎日たべたいヨーグルト フレーン400g

食事とのみたいヨーグルト 500ml、1000ml

### 改善

包材を変更し現在の価格を維持します。

味付ねりごま 140g

製造年月日の代わりに製造ロットナンバーを印字し製品管理向上につなげます。

毎日たべたいヨーグルト フレーン400g

### 改善・価格改定

包材を変更します。原料のくるみの高騰を受けて価格を改定します。

味付ねりくるみ 130g

### 価格改定

原材料や製造コスト上昇を受けて、価格を改定しました。

産直若鶏肉だんご 400g

産直若鶏串なし焼鳥 たれ 200g

餃子の皮 24枚

### 製造終了

ちぎりパン (あんぱん、ジャムパン)



締切  
12月20日(土)

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。

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| ん | こ | ち | う |
| ら | ろ | ふ | え |
| み | よ | ご | そ |
| び | な | ぶ | い |



前号クイズの答えは「ころもがえ」で、正解735通（応募総数743通）の中から30人が当選。商品プレゼントは608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。

## 簡単レシピ じゃこピーマンもどき

ベーカリーコーナーで販売している「プリン」がおすすめ。なめらかでミルクィで家族みんな大好きです。

盛岡市

藤根優紀さん

## なめらかでミルクィ

生協のお店に買い物に行くのに「無料お買い物バス」を利用しています。今は元氣なので、出かけるのが楽しみです。

宮古市

古館久美子さん

◆組合員みなさんに「無料」でご利用いただける「無料お買い物バス」を盛岡市・滝沢市・宮古市で運行しています。運行表はこちら



## 買い物バスを利用しています

産直品を守りがんばる方々の顔が見えると、買うことで応援しようという気持ちになります。支え合う関係に、より多くの人が関わっていただけるようになります。

盛岡市

小野寺さん

## 多くの人が関わっていたら

「コープたこ焼」は油で揚げます。外はカリッ、中はとろっとしてすごく美味しいです。子どもにも大人気な一品です。

盛岡市

渡部文枝さん

## 揚げたてが美味しい♡

※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(秋号)を読んで



## もっと応援したい

産直米に「銀河のしずく」が仲間入りして嬉しいです。いわて生協の産直が分かりやすく、もっと応援したくなりました。

北上市

川村まゆみさん

## 「魚屋の鰯」ファンに

前号で紹介されていた「魚屋の鰯 詰め合わせ」が私も大好きです。手を出さずにいましたが、店員さんのおすすめで買ってみた「お好み握り」が美味しくて何度もありピート。ほかもと次々に…。そこで一句！「魚屋の安いお鰯のファンになる」

盛岡市

藤村 誠さん

## フリートーク

## おすすめノネット注文

数年前から、ネットで個人宅配の注文をしています。早い者勝ち商品やわけあり商品は、店舗で見かけない物もあり、品質もそのままで安く手に入るの、よく注文しています。ネット注文おすすめです。

花巻市

及川節子さん

## 「班」で子育てが楽しい

子どもが産まれてからコープの宅配にとってもお世話になってます。最近ではご近所さんと配達手数料が無料の「班」もつくりました。おかげで仲良くなり子育てもまた楽しくなりました！

盛岡市

大塚ゆかりさん

## コープポイントの使い道

コープポイントが貯まったとき、その季節の一番食べたい果物を買うようにしています。今年の夏はスイカ、桃、秋は梨とぶどうを食べました。本当に満足でした。

平泉町

畠山洋子さん

## コルザは友だち

今年、金沢市から一関市に引っ越してきました。土地、気候、方言、食べ物…、慣れないことばかりで毎日悪戦苦闘しています。海の幸や野菜の味、お弁当の味付けに違和感を感じていましたが、コープ一関コルザの商品はどれも金沢に近く感じ満足しています。コルザはこちらでの初めての「友だち」だと思っています(笑)。

一関市

元井英理奈さん

## 川柳

脳活は朝の弁当2人分

奥州市

千田和子さん

気温より果物で知る四季変化

盛岡市

千田千恵子さん

ジム通い1年過ぎても変化なし

大船渡市

佐藤玲子さん

## かんたんレシピ発信中



Instagram  
いわて生協公式  
@coopiwate

## 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

- 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(店舗用)、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・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)<br>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<br>宅配地域担当にお渡しください。      |
| 応募フォーム | <input type="text" value="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(2025年11月現在)は変更になることがあります。



## 私のオススメ♡ ラブコープ

### style 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した低価格のもめんとうふです。

店舗/全店  
宅配/毎週

家計の強い味方です。みそ汁の具にはもちろん、ステーキ、サラダ、ハンバーグにと大活躍です。盛岡市 佐々木明子さん

### co-op カップ入り たらこスパゲッティ 冷凍

4カップ入(144g) 本体価格 198円 (税込213円)



冷めてもおいしいたらこソースをあわせたスパゲッティに国産のりをトッピングしました。紙カップごとお弁当に。

卵 乳 小麦

店舗/全店  
宅配/1月3週号

「なめらかなソースとたらこのプチプチ食感がたまらない」と娘のお気に入りです。盛岡市 山名由希子さん

### co-op おいしい雑穀 十五穀

20g×10袋 本体価格 598円 (税込645円)



15種類の穀物をミックスした雑穀ごはんの素。炊き上がりはほんのり華やかな小豆色です。1袋2～3合用。

店舗/全店  
宅配/12月5週号

個包装なのでとても使いやすい！モチモチのご飯が炊けて美味しいです。盛岡市 河野貴久子さん

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/2025年11月20日  
次回発行予定/2026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。



リサイクルしてね  
いつかまたあそびたいよ

目指したのは  
一杯目の美味しさ。

## いわて生協 おすすめのおにぎりと一緒にどうぞ



いわて生協のおにぎりは、店舗でひとつひとつ手作り。岩手県産銀河のしずくと三陸産の海苔を使い、ふっくら丁寧仕上げていますので綾鷹の香り、旨味と相性抜群です。

相性ピッタリ。  
コープの  
手作りおにぎり

焼き味噌(もろみ大根)

1番人気のおにぎり。  
アイコープ県産みそを  
使ったこだわりの味です。



おにぎりには **あやたか 綾鷹**

本格的な味わいが、おにぎりをもっと美味しく。  
是非お試しください。



リサイクルしてね  
いつかまたあそびたいよ

