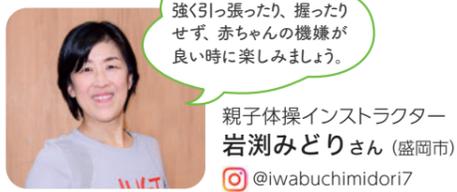


0歳児向けの 楽しい運動遊び

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



モデル / 0歳5か月の赤ちゃん

めやす
0歳5か月~

**赤ちゃんの三半規管を刺激
電車出発GO!**

① 立てたヒザに赤ちゃんを座らせて上下にふわふわ

② カラダを左右に

難易度UP
起き上がり体操

③ 赤ちゃんの
バランス感覚が
アップ

ぎゅっと
握るの確認

手を握っ
てゆっくり
引き上げて。赤ちゃんが
自分で姿勢をキープ。

めやす
0歳5か月~

**アクティブな動き
飛行機ビューン!**

① ママは「楽しいね~」
「おもしろいね~」など
声をかけよう

前後に

ママのお尻、二の腕に
効くよー!

② カラダを左右に

難易度UP
逆さにトライ

③ 赤ちゃんの
空中感覚が
身につく!

抱き止めて
あげよう

赤ちゃんの脇を支えて足の
上をすべらせる。逆さ感覚
が赤ちゃんの脳の刺激に。

ヒザ下に赤ちゃんを乗せて前後にゆらゆら

③ 赤ちゃんの脇を支えて足の
上をすべらせる。逆さ感覚
が赤ちゃんの脳の刺激に。

いわて生協の 子育てサポート はじめて CLUB

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

ミニワッフルドッグ (かぼちゃクリーム)
4本入(160g) **冷蔵**
本価 288円(税込311円)

国産かぼちゃパウダーと国産小麦のワッフル生地、国産かぼちゃのペーストを使用したクリームが入っています。手づかみで食べやすく電子レンジや自然解凍でOK。【小麦】【卵】【乳】

店舗 / 高松、魚菜市场、西ヶ丘を除く各店
宅配 / 5月3週号

いいじゃん!

息子はおかわりするほど
お気に入り♡
クリームはしっかり
かぼちゃの味がして
おいしいです!

岩瀬張麻希さん(奥州市)

**カフェインレス
スティックカフェオレ**
6g×20本入
本価 498円(税込537円)

コクのあるメキシコ産アラビカ豆を100%使用。カフェインを97%カットしたカフェインレスのカフェオレです。お湯に溶かすだけで手軽に楽しめます。【乳】

店舗 / 全店 宅配 / 未定

いいじゃん!

コーヒーの苦味が
感じられ、カフェインレス
なのにコーヒーを飲んで
いるような味わい!
時間を気にせず
飲めるので安心です。

小倉沙耶佳さん(紫波町)

はじめてCLUB
詳しくはこちら

コープの 子育て応援



**特別
企画**

家事、育児に毎日がんばるママ・パパを応援する、いわて生協の事業・サービスを紹介します。

キッズカード ご利用の流れ

1 **キッズカード**

キッズカードはレジ、サービスカウンターで差し上げます。

2

レジまたはサービスカウンターでシートを見せてシールをもらいます。

3

シールがたまると好きな景品と交換できます。



**0歳~小学6年生まで
キッズカード**

●対象 組合員のお子さん
(0歳~小学6年生)

3月21日から13店舗で開始! お子さんと一緒にお買い物を楽しみましょう。
※高松、西ヶ丘、魚菜市场では実施していません。

お問い合わせ 各店舗サービスカウンター

宅配や組合員活動でも子育て応援

**12歳になるまでサポート
子育てサポート値引き**

●対象 母子手帳発行からお子さんが12歳になるまで

注文した商品が自宅に届く個人宅配。配達手数料の割引で子育てファミリーのお買い物をサポートします。

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

いわて生協の子育てサポート
**はじめて
CLUB**

入会は4歳未満、6歳までサポート
**はじめてCLUB
クラブ**

●対象 0~4歳未満のお子さんがいる組合員(ママ・パパ)

●個人宅配の配達手数料が2年間無料

●人気のコープ商品値引き券をお届けほかにも様々な特典があります。

お問い合わせ
広報室 ☎019-603-8280
月曜~金曜 9:00~18:00
(祝日を除く)

未就学児ファミリーのイベント
ハピファミコープ

●対象 0歳~小学校入学前までのお子さんとママ・パパ

お子さんとママ・パパと一緒に楽しめる子育て応援イベントを、県内16か所で毎月1~2回開催します。

お問い合わせ
組合員活動チーム
☎019-603-8299
月曜~金曜 9:00~18:00(祝日を除く)

CO-OP
火災共済

地盤調査サービス

ご自宅周辺の自然災害リスクを診断



地震や水害など万一の災害が起こる前に。
ご自宅周辺の自然災害リスクを確認しましょう！

「CO・OP 火災共済 地盤調査サービス」なら無料で自然災害のリスクを調査できます。

STEP
1

以下のいずれかからアクセスしてください。

スマートフォン

パソコン

こちらから
お読み取り



①「CO・OP共済 公式ホームページ」の
トップページから「家の保障」を
選択してください。



STEP
2

こちらからレポートを作成できます。



レポートを作成する



CO-OP
火災共済

自然災害
共済

3つのメリット

メリット1

「風水害での住宅被害」は
どんな小さな被害でも
しっかり保障！※1



メリット2

「風水害での車庫・物置・
カーポートなどの損害」も
実際の損害額で保障！※2



メリット3

築25年以上の
住宅も安心！
築年数が古くても
掛金は変わりません！



※1 共済金をお支払いできる要件をみたまつ場合に対象となります。 ※2 住宅の基本契約共済金額の10%が限度となります。

CO・OP火災共済はトータルで住まいの損害に備えます！

取扱団体／日本コープ共済生活協同組合連合会（コープ共済連）

契約引受団体／全国労働者共済生活協同組合連合会（こくみん共済 coop）

本広告は効力開始日が2024年4月1日以降の商品内容をご説明したものととなります。

【お問い合わせ先】 ☎0120-6031-43 24時間受付
ご用件番号【1】を
ご選択ください
受付時間 月～土（祝日営業）9:00～18:00※年末年始休み

詳しくは商品パンフレットなどをご覧ください。

【CO・OP共済ニュース】

CO・OP火災共済に加入するには出資金を
お支払いいただき、お近くの生協および都道
府県共済の組合員になることが必要です。

明日の暮らし、ささあう

CO-OP 共済

My Favorite
coop

これが私の お気に入り

今回は店舗惣菜部門の
商品を紹介しします



手作りおにぎり

- 焼き味噌 1個 価格 158円 (税込170円)
 - 筋子 1個 価格 178円 (税込192円)
 - かに玉 1個 価格 158円 (税込170円)
- 取り扱い/全店

こだわりPOINT

- 米は「岩手県産銀河のしずく」。味と香りがよく、冷めてもおいしいお米です。
- 「淡路島の藻塩」と「三陸産海苔」を使用。
- 1点1点お店で手作りしています。

➤ 焼き味噌(もろみ大根)

味噌は「アイコープ県産みそ」。みりん、砂糖と隠し味に岩手県産昆布粉末を加えてまろやかに仕上げています。

➤ 筋子

鮮度の良います筋子醤油漬けを使用。とろっと滑らかな口当たりの筋子とご飯や海苔との相性が抜群です！

➤ かに玉

紅しょうがと刻みネギを混ぜ込んださっぱりご飯に、南蛮甘酢を塗り、甘めのかに玉をのせました。

おにぎりはずっしり重くボリューム感があります。かに玉はふわわりで、かにのだしの味がしました。ご飯に混ぜ込まれている紅しょうががアクセントに。かに玉とご飯と一緒に食べた時のバランスもとてもよかったです。

藤澤さん(盛岡市)



こだわりPOINT

旨味三昧！ 鶏塩唐揚げ

NEW
4月上旬
発売予定
coop

100g当たり 価格 218円 (税込235円)
取り扱い/全店

お屋のチョイ足しや夕食に
お好みの量目を選べます！



1~2人分

家族で



1個食べたら、もう1個食べたい！ご飯がすすむ程よい塩味です。香辛料控えめで、お子さんにもおすすめ。ネギだれやあんかけなどでアレンジしてもGOOD！

コープ花巻あうる
惣菜マネジャー 菊池さん



夕食宅配

平日5日間、まるっと家事楽しませんか？

基本の夕食といっしょに「朝昼用セット」を利用すると、翌日の朝食・昼食づくりの負担も減らせます！

基本のコースは3種類から選べます



基本のコースに
プラスでお届け

朝昼用セット

1食セット 5日分 2,480円(税込) | 2食セット 5日分 4,965円(税込)

利用者の声

手間をかけることなく、3食しっかり食べることができて便利です！



※「朝昼用セット」のみのご利用はできません。

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

「今さら聞けない！」葬儀の作法の確認もセリオで

セリオでは、葬儀の施行をはじめ、葬儀の作法や心配事などのご相談にもお答えします。



弔問
受付時の
作法



①はじめに、伏し目がちでお悔やみの言葉を伝えます。元気よく話さないように気を付けましょう。



② 袱紗から香典を取り出し、袱紗の上に重ね、受付の方に文字が読めるように両手で渡します。無言で渡しても大丈夫です。



③ 香典を出したときはお礼の品を受け取ります。受け取る時は一言添える、または会釈をします。

ご相談お問い合わせ 最寄りのセリオホールまたは葬祭事業部 ☎ 019-601-5188 (月曜～金曜 9:00～17:00)



福 祉

あい長橋町を利用するといくらかかるの？

あい長橋町は訪問・通い・泊まりのサービスを組み合わせ、ご自宅での暮らしを支えています。費用が心配な方もご相談の上で適切なケアプランを作成しますのでご安心を。

Aさんの場合

1か月の利用料金 通い18日(週4日)・泊まり1泊の場合

- 要介護2の母とAさんの2人暮らし。
- 母は日中、週4日あい長橋町に通う。
- Aさんの不在時に1泊。

利用者負担	22,066円(月額定額料金+加算料金)		
食費	朝食 400円×1回	昼食 650円×18回	夕食 550円×1回
宿泊代	2,100円×1泊		

合計 36,816円 ※1割負担の場合

- 利用者負担は月額定額制です。介護度によって異なります。
- 食費と宿泊代は、利用回数に合わせて加算されます。

※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(約3km圏内)にお住い この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)



これからの季節に備えて安心！
灯油積立&
エアコンクリーニング



夏や冬を安心してすごせるよう、春のうちに備えておきませんか？
組合員ならではの2つのサービスを紹介します。

このマークのあるサービスには、コープポイントがつかます



Webから新規申し込み・積立金額の変更ができます

お申し込みお問い合わせ 各宅配センター



次冬の灯油代を春から備える灯油積立
ここ数年、高値が続く灯油。冬の暖房に欠かせない灯油代を、春から準備しませんか？
「灯油積立」は、毎月一定の金額を積み立てて、灯油代に充てる制度です。この積立金から灯油代金を支払うので、冬の大きな出費に備えることができます。利用者からは「一度に高い灯油代金を支払うのは大変。積立のおかげで安心して灯油を利用できます」と喜ばれています。
積立中は配達灯油が1L当たり1円引きになる特典も。積立は千円単位で設定できるので、秋まで多めに積み立て、冬に減らすこともできます。ぜひ、ご検討ください。

春から備える灯油積立

エアコンクリーニング費用例

通常価格 13,200円(税込)

10%引きで11,880円(税込)

+ コープポイント 36ポイント

エアコンクリーニングお申し込み

コープ東北サービス事業本部

☎ 0120-448-044 (月曜～土曜 9:00～17:30)

春がチャンス エアコンクリーニング
エアコンは汚れやほこりがたまると、効きが悪くなって電気代が高くなったり、臭いの原因になることもあります。特に、キッチンと同じ空間にあるエアコンはキッチンの油汚れもフィルターに付着するので、定期的な「エアコンクリーニング」がおすすめです。
夏を迎える前が、エアコンクリーニングのチャンスです。冷房の利用が増える前にエアコンをきれいにして、暑い夏を快適に過ごしましょう！4月は、「エアコンクリーニング早期割引10%キャンペーン」を開催(4月1日(月)～4月30日(火)申し込み分まで)。いわて生協の組合員ならお得にエアコンクリーニングができます。

春がチャンス エアコンクリーニング

山に入る機会が多い方に！熊撃退スプレー



カウンターアソルト
組合員価格
1万7,930円(税込)



クマと遭遇し攻撃されそうになった場合に使用する護身用スプレー。

昨年は全国的にクマによる被害が多発しました。山菜採りや釣り、登山など山に入る機会がある方にはおすすめです。

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)



ハウスクリーニングキャンペーン

コープ東北提携のハウスクリーニングは、日本生協連「家庭用品成分基準」をクリアした洗浄剤を使用しています。

キャンペーン価格でご案内

4月1日(月)～4月30日(火)申し込み分10%引き

気になる場所を選んでキレイに！ 浴槽 レンジフード キッチン

お問い合わせ

コープ東北サービス事業本部

☎ 0120-448-044 (月曜～土曜 9:00～17:30)

理事会だより

23年度第8回(1月17日)、第9回(2月14日)、第10回(3月13日) 定例理事会から主な内容をお知らせします。

1. 第11次中期計画、2024年度計画の検討

第11次中期計画については、2月13日から29日まで、県内39会場とWEBで開催したコープ懇談会(参加1,356人)で、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。理事会ではこれを受けて、通常総代会に提案する原案を決定しました。また、第11次中期計画の初年度である2024年度計画についても協議しました。

2. 第35回通常総代会開催について

第35回通常総代会を6月12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、5月21日から6月1日、16会場で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)を中心に話し合います。また5月6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、議案内容を広くお知らせし、ご意見をお寄せいただきます。※総代は3月1日～21日に70選挙区で立候補を受け付け、500人を選出しました。

3. 個人宅配 配達手数料の改定について

3月25日より個配配達手数料を30円値上げします。これまで事業努力で価格を維持してきましたが、エネルギー価格の高騰や物流業界の「2024年問題」で物流費が大幅に増加することからやむを得ず値上げさせていただきます。ご理解をお願いします。



4. 個人宅配 復興支援サービスの見直しについて

個人宅配配達手数料の割引制度「復興支援サービス」

の新規受付を2024年3月20日で終了しました。サービス開始(東日本大震災後)から12年が経過し、新規受付はほぼない実態からです。なお、現在「復興支援サービス」をご利用の7千人の方については、引き続きサービスをご利用いただけます。

「エコ協力店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5年度エコ協力店優良事例表彰を受賞しました。



ユニセフ ガザ人道危機緊急募金

352万7,469円

募金は日本ユニセフ協会に全額送金し、ユニセフがパレスチナ・ガザ地区で行う緊急支援に役立てられます。



いわて生協の現況(2024年2月20日現在)

組合員数	出資金	供給高(23年度累計)
29万768人 (23年度1万1,024人増)	111億5,730万円 (23年度5億1,067万円増)	427億9千万円 (計画比98%)

環境の取り組みデータ(2023年4～2月度)

紙パック、トレイ、卵パックは回収率100%をめざして取り組み、紙パック・卵パックは回収率100%を超えています。今年度はトレイの回収率を50%に引き上げることをめざし取り組んでいます。

紙パック	トレイ類(発泡・透明)	卵パック
219万8千枚 ↓ (前年比97%)	104トン ↑ (回収率55%)	159万7千枚 ↓ (前年比97%)
宅配チラシ	ペットボトル	レジ袋節約率
2,765トン ↓ (前年比96%)	271万本 ↑ (前年比102%)	2月度85.0% ↓

■ 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

「いただいた支援の恩返し」 能登半島地震 支援活動

1月1日に発生した能登半島地震において被災された皆様に心よりお見舞いを申し上げます。いわて生協では、東日本大震災の際、石川県や富山県の生協からもたくさんの支援をいただきました。「当時の支援の恩返し」の思いも込めて、全国の生協とともに支援に取り組んでいます。

能登半島地震支援募金
3,038万1,557円
(3月8日時点)

みなさんのご協力ありがとうございました。募金は日本生協連に送金し、全国の生協の募金といっしょに被害の大きかった石川県、富山県、新潟県に「義援金」として贈呈したほか、被災地で支援活動を行う団体への「支援金」として活用されます。



9名の職員を派遣

1月～3月の間に9名の職員を派遣しました。コープいしかわの宅配トラック同乗や代配などの業務支援、石川県・富山県でのコープ共済加入者お見舞い訪問活動、災害派遣福祉チームとして避難所支援などの活動を行いました。今後も支援を継続していきます。



全国の生協から職員が派遣され、支援にあたっています。

コープ共済加入者お見舞い訪問活動に参加(久慈センター 岸里さん)

「異常災害見舞金」のご案内と手続きのため、加入者宅を1件1件訪問しました。感謝の声をいただいた一方、「もっと大変な思いをしている人がいるから、そういう人を優先してほしい」との言葉が印象に残っています。コープ共済に加入しているみなさんのおかげで、こうした異常災害の時に見舞金を届けることができている。生協のささえあい、助けあいを実感しました。

いわて生協のリサイクル回収

店舗・宅配で食品包装容器のリサイクル回収をおこなっています。ぜひご利用ください。詳しいルールは店頭や宅配チラシ、ホームページでご案内しています。



	トレイ (発泡・透明)	紙パック	卵パック	ペットボトル	缶	ダンボール
店舗	○	○	○	○	○	○※
宅配	○	○	○	×	×	○

※7店舗の古紙回収機で実施(仙北、向中野、青山、牧野林、アテルイ、一関コルザ、マリンコーポラ)

▼ 商品のお知らせ ▲

価格改定

原材料価格高騰等により、やむなく価格を改定しました。
 🍖 焼肉のたれ 245g
 🍷 特級しょうゆ 1L
 🍷 Kanau 赤・白 720ml
 🍰 カステラ 1斤・半斤
 🍞 ちぎりパン(あんパン・ジャムパン) 各1袋

仕様変更・価格改定

仕様を変更します。また、原材料価格高騰等により価格を改定します。
 🍞 雑穀ブレッド 3枚
 原材料の岩手県産小麦の品種を「ナンプコムギ」から「ゆきちから」に変更します。
 🍜 生盛岡冷麺 2食入
 原材料の岩手県産小麦の品種を「ナンプコムギ」から「ゆきちから」に

変更します。またスープの味と量目を見直します。
 ※夏季限定商品。4月18日～供給予定

仕様変更

🍜 中華そば 2食
 原材料に小麦たんぱくを追加します。弾力感が増し、のびにくい麺になります。

製造終了

🍞 ちぎりパン(クリームパン、チョコパン)

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(4/1～17:00閉館)
 ・休館日/月曜・火曜



2023年度はこれまでで最も多い3万人のみなさまにご来園いただきました。ありがとうございました。

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。



4/13(土) 13:30～14:30	能登半島地震災害支援チャリティーコンサート Iwate わくわく音楽隊
4/19(金)～28(日) ※22日・23日は休館日 最終日15時終了	やさしい服と靴 ヴィジョン・ギャラリー Kazenoiro
4/27(土)～5/6(月)・振休 ※期間中休館日なし	南昌荘の端午の節句 ～薫風にねがいをこめて～

※4/20(土)～5/26(日) 紺屋町かいわいスタンプラリーに参加します。

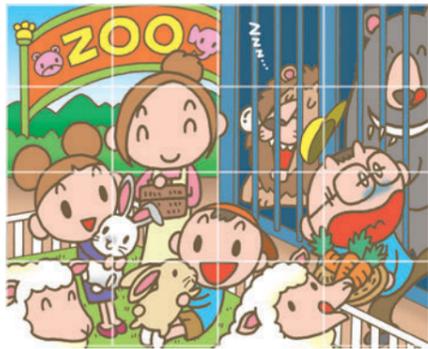
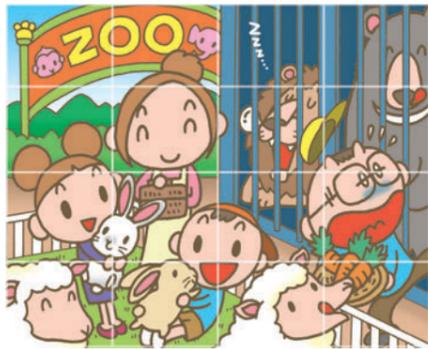


締切 5月6日(月)

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。

く の み て / ね た も ら / い ち よ れ / し う さ ふ



前号クイズの答えは「たからくじ」で、正解996通(応募総数1,004通)の中から30人が当選。商品プレゼントは577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(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。



わが家の常備品

コープ焼おにぎりは冷凍庫にいつもストックしています。サイズもちょうどよく、子どものおやつや大人の夜食にピッタリです!コープたまごスープに焼おにぎりとごま油を入れると、身体も温まるし簡単でおいしかったです。

八幡平市 遠藤ゆかりさん

家族にほめられてうれしい♡

今日からつくれる役立ちレシピの「豚バラと厚揚げのジンジャー味噌炒め」をさっそく作ってみると、おいしい!家族にもほめられ

組合員カードの提示で、何か所か割引で利用できることをハローコープで紹介したらみんなも喜ぶと思います!

盛岡市 千葉幸子さん

◆組合員カード提示特典として、東北6県55か所(うち岩手県15か所)の入浴施設で日帰り入浴料金が割引になります(2024年3月現在)。

くわしくはこちら↓



コープポイントが ついていない?

組合員ですがお店で買い物をしたとき、レシートに買い物分のコープポイントがついていないことがあります。なぜですか?

盛岡市 中川みどりさん

◆一般クレジットカードやPayPay(LINE Pay)でのお支払いの際、お買い物分のコープポイントは翌々日につくため、レシートには印字されません。来店ポイントは印字されません。

ました。毎回、役立ちレシピを楽しみにしています! 二戸市 佐藤裕子さん

特集の子育て中の方のインタビュー記事を、「わかるわかる」と思いつつながら読みました。毎日あわただしく子育てをしている中で、同じように子育てをしながら生協を利用している方の声を知り、私がんばるつもりだと思いました。 奥州市 及川史織さん

日々、感謝

子育てに無我夢中だった当時、宅配のサポート制度があったらどんなによかったか。今、高齢者サポート値引きを利用しています。日々ありがたく、感謝です。 滝沢市 菊池直子さん

◆個人宅配では、配達手数を割引く4つのサポート値引きをご用意しています。くわしくはこちら↓



フリートーク

レタスがおいしい!

先日、家に遊びに来た息子が宅配で届いたレタスを食べて「お母さ

パイシートで簡単おやつ作り

コープのパイシートは子どもたちが小さい頃、よく利用していました。アップルパイはもちろんなさつま芋を包んで焼いておやつにとけるチーズやベーコン、スライスした玉ねぎを包んで焼くと簡単な軽食にもなりますよ。

八幡平市 小岩真由美さん

春のレシピ① ふきのとうのパスタ

①パスタは時間通りに茹でておく。②ふきのとうは茹でてみじん切りにする。③フライパンで②を軽く炒め、味噌・砂糖を加える。④③に①とゆで汁を少々加え、軽く混ぜ、バターを入れる。 滝沢市 野中文子さん

ん、マジでおいしい、どこか?」と私は「生協さんよ」と教え、息子は残っていたレタスを持って帰りました。野菜をほとんど食べない孫も「おばあちゃん、レタスおいしい」と言っていました。やったー! 釜石市 及川由賀利さん



この春、姪っ子が甥っ子が産まれる予定です。「はじめてばこ」を覚えてあげようと思ひます! 滝沢市 細谷祐樹さん ◆「はじめてばこ」は、赤ちゃんのおもいで品を保管するメモリアルボックスです。若手県内に住民登録されている、誕生から6か月以内の赤ちゃんにプレゼントします。めんこいテレビといわて生協の共同事業です。お申し込みはこちら↓



夕食宅配のお弁当が楽しみ

夕食宅配のお弁当を配達してもらっています。配達担当の女性の方の笑顔がいつも素敵で癒されています。お弁当が届くのが毎日楽しみです。 奥州市 千葉久子さん

◆本誌15ページで夕食宅配について紹介しています。ぜひご覧ください。

知られていないのでは!?

入浴施設めぐりが大好きです。

春のレシピ② 新玉ねぎのサラダ

①新玉ねぎ1個をスライスする。②ゆで卵1個、茹でたブロッコリー1/2房分、カニカマ5本と、マヨネーズ・醤油各大さじ3を加えて混ぜる。少量のマヨネーズで、とてもおいしいサラダの完成です。 一関市 工藤かおるさん

川柳

買物に行く店あつてもに「ちゃん号」行ってきます置いていかれたランドセル 陸前高田市 菅野智子さん 宝くじ夢みて語るマイホーム 宮古市 有谷祐子さん 盛岡市 鳴海洋子さん

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3月現在)は変更になることがあります。

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ださい。 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。

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。

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。

私のおススメ♡ ラブコープ

九州のささがきごぼう(冷凍) 200g 308円(税込332円) 九州産ごぼうをささがきにしてバラ凍結しました。アク抜き済みです。チャックシール付袋入り。 国産ひじき使用 白和えの素 (豆腐一丁用)50g 288円(税込311円) 国産のひじきを使用。豆腐と混ぜ合わせるだけで、ひじきの白和えが作れます。甘めでソフトな味わいです。 国産うるち米と玄米粉にたっぷり黒ごまを混ぜた、食物繊維・Ca・鉄分がとれるせんべいです。しょうゆベースのたれを使用。 体によさそうなお気が入り! 食べやすい大きさに歯ごたえも◎。

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/2024年3月28日 次回発行予定/2024年5月

編集/いわて生協広報室 019-603-8280 印刷/川口印刷工業株

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。

生協(コープ・COOP) 組合員のみなさまへ

カーライフを応援する、頼れる補償 マイカー共済

自動車総合補償共済

こくみん共済 NEWS
coop

こくみん共済 coop
公式キャラクター
ビットくん



無事故が続けば
最大22等級・64%割引!

安全運転を続けられた
優良ドライバーを応援
しています。



子供特約をご存じですか?

学生や新社会人など、年齢の若いお子さまがいる場合、運転者の年齢条件を変えなければなりません。年齢条件を変更すると、掛金が引き上がりますが、マイカー共済の子供特約を付帯すると、掛金を抑えることができます!(一部の場合を除く)



団体割引 適用!

組合員には12.5%*の
団体割引が適用されます。



割引制度と
組み合わせれば
さらにおトク!

カンタン! 無料! お見積もり

保険証券(共済契約証書)と車検証のコピーをご用意のうえ、スマホでもお見積もりができます。お見積もり時には、ご加入いただいている生協、生協組合員番号、氏名が確認できる書類をお手元にご用意ください。
<電子車検証をお持ちの方へ>
車検証を自動車検査証記録事項と読み替えてください。



特約を付帯してさらに安心!



弁護士費用等補償特約
「もらい事故」の対応を
依頼するときも安心



自転車賠償責任補償特約
自転車事故で法律上の
賠償責任が生じたときに など

24時間・365日受付の マイカー共済ロードサービス!



自走不能な場合の
レッカーけん引または
積載車による搬送
(100kmまで)



燃料切れ時の
ガソリン等お届けサービス
ガソリンまたは軽油を
10Lまで無料サービス
(1共済期間1回のみ)



現地にて実施可能な
30分以内の
路上クイックサービス
●バッテリーあがり
●パンク
●キー閉じ込み など



脱輪・落輪等
引き上げサービス
クレーン等の
特殊作業も無料



●組合員向けのマイカー共済では、加入時や生協異動時に、ご加入いただいている生協、生協組合員番号、氏名の確認が必要になることから、組合員資格を証明する書類が必要になりますので、ご協力をお願いします。
●こくみん共済 coop の共済ショップで手続きを希望する場合は、本チラシをご持参いただくか、組合員であることをお申し出いただき、上記組合員資格を証明する書類をお持ちください。
*記載の団体割引率は、当該団体に対する割引率です(車種や補償内容により契約個々の割引率は異なります)。また、適用される割引率は、毎年11月末時点の実績(契約件数・損害率)で決まるため、変動することがあります。団体割引は、多くの組合員の利用と安全運転に支えられています。

おすすめプランは

		ご自身の補償		相手方への賠償		
四輪自動車	基本の補償	人身傷害補償 最高 5,000万円 (被共済者1名につき)	自動車事故傷害見舞金 左記と別枠で見舞金の支払い 例)死亡の場合 500万円	対人賠償 無制限 (被害者1名につき)	対物賠償 無制限 (1事故につき)	対物超過修理費用 最高 50万円
	お車の補償	車両損害補償 一般補償 (自己負担額 10万円)	付随諸費用補償 お車の事故により発生する 代車費用等を補償	特約 をプラスしてさらに広がる安心! 割引 制度で掛金がおトクに!		
二輪車	シンプルタイプ	自損事故傷害特約 1,500万円 入院:日額6,000円(被共済者1名) 通院:日額4,000円() 支払限度日数:事故日から200日	無共済車傷害補償 無制限	対人賠償 無制限 (被害者1名につき)	対物賠償 無制限 (1事故につき)	対物超過修理費用 最高 50万円

本チラシに記載されている内容は、「生協(コープ・COOP)組合員」向けのマイカー共済の概要を説明したものです。ご契約の際は「パンフレット」「ご契約のてびき(契約概要・注意喚起情報)」を必ずご覧ください。

7才の交通安全プロジェクト

「未来ある子どもたちを交通事故から守りたい」
そんな思いから、こくみん共済 coop はみんなで子どもたちを
事故から守っていく取り組みをはじめました。

マイカー共済の
お見積もり1件につき、
横断旗を1本寄贈する
取り組みを実施します。



マイカー共済
コールセンター

各種資料のご請求や補償内容に関する疑問など、みなさまからのさまざまなお問い合わせにお答えします。
フリーダイヤル
0120-6031-60

お電話のかけ間違いに
ご注意ください。

受付時間 月~土(祝日営業)9:00~18:00 ※日曜・年末年始休み
※受付時間とは変更となる場合があります。

取扱団体/日本コープ共済生活協同組合連合会(コープ共済連)

契約引受団体/全国労働者共済生活協同組合連合会(こくみん共済 coop)