

# 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。



苦手なピーマンも、自分で調理すると克服できるかも!?

キッズ食育トレーナー  
根本さやかさん (盛岡市)  
@lavie.sayaka

## バターが香り豊かな 簡単ピラフ

ウインナー入りで食欲アップ!



レシピ動画はインスタで @coopiwater

材料(2人分)

- ピーマン…1/2個 ●顆粒コンソメ…小さじ2
- 玉ねぎ…1/4個 ●サラダ油…小さじ1/2
- ウインナー…4本 ●バター…7~8g
- ごはん…300g



根本さんのイチオシ商品

### COOP ポークウインナー

子どもが大好きなウインナーは添加物が少ないものを選びたいですね。岩手県産豚肉で作るこの商品は、発色剤を使わない「無塩せき」なのでおすすめです。



### 食育ポイント

包丁に慣れていない場合は大きめに切ってもOK



ピーマン、玉ねぎ、ウインナーを1cm角くらいに切る。



フライパンにサラダ油、バターを入れて中火にかける。



バターが溶けてきたら①を加えて炒める。



具材に焼き色がついてきたら、ごはんをコンソメを加えて炒める。

## 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



### 5種の国産野菜の ミニハンバーグ(ひじき入り) 冷凍

標準12個入(240g) 価格 328円(税込354円)

国産の鶏ひき肉と国産野菜(玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、ごぼう)、ひじきを使用。くずれにくい生地、手づかみ食べやフォークを使い始めた子どもにもぴったり。【小麦】

店舗/魚菜市場を除く各店 宅配/11月2週号

野菜の種類が多く、ひじきも入っていてありがたいです。チーズをトッピングしたり、ソースをかけた味変したら、飽きることなく食べてくれました!



大友ちはるさん(釜石市)



### 3種の国産野菜と しらすのおかゆ 冷凍

6個入(180g) 価格 308円(税込332円)

国産米と小さく刻んだ国産野菜(にんじん、ほうれん草、玉ねぎ)、しらすをかつおだしで炊いた5倍がゆです。使いたい分だけ電子レンジ加熱ですぐに作れます。

店舗/高松、西ヶ丘、魚菜市場を除く各店 宅配/10月3週号



トレイに小分けになっているので量を調節できて使いやすかったです。しらすや野菜で栄養を摂ることができてうれしい!



多田希美さん(花巻市)



コープアテルイ  
奥州市水沢佐倉河字東沖ノ目123  
☎0197-51-0088  
9:00~21:00 1,280台

奥州市のショッピングセンター「カルチャーパークあてりい」の核店舗。



コープステーション設置店  
宅配の商品を受け取れます。



専門店もたくさん。お買い物はぜひコープアテルイで!

統括店長  
千葉和幸

## 農産 「アテルイ産直会」の産直野菜



JA岩手ふるさと水沢・胆沢・前沢地区の生産者グループと産直提携。

## 水産 鮮度が自慢! 対面コーナー



調理用途に合わせて、半身、開きなどもご用意しています。

## ベーカリー 用途に合わせて厚さも選べます!



一番人気は、しっとりふわふわ「岩手県産ゆきからのホテルブレッド」。

## 惣菜 毎日夕方4時に夕市開催



今晚のおかず・晩酌のお供におすすめの商品を毎日3~4品目ご用意。

## 毎日の暮らしを彩る、多彩な専門店

1F きもの 京紅 NEW 成人式のご相談は当店へ	レディスコレクション 辻山 NEW 秋の行楽コーデはブラウスで	奥州寺子屋 NEW カルチャースクール開催中	Craft Heart Tokai ミシンセールは11/5まで	リフォームランド 洋服のリメイクしませんか	ベビーキッズクラブ 市民パソコン塾 体験レッスン受付中! お気軽
LAPAX WORLD コスパ◎人気キャリーケース	Honeys 秋物新作を多数取り揃え	Tatsumiya 洋服、おしゃれ小物、取り扱い	ユニクロ 2023秋冬コレクション新登場	不二家 水・金~日シュークリームお得	FLOWER SHOP OOUCHI ミニアレンジメント550円(税込)
クリーニングホワイト急便 エコバッグ会員は毎回5%引	コインランドリー しろくま 2千円プリカ購入で2割お得	2F Seria 今年はナチュラルハロウィン	KID'S PARK ガチャガチャコーナー大好評	hair salon ベルエポック ご予約優先 ☎0197-51-6377	Hair & Esthetic Chez toi 組合員カードで10%OFF(5千円以上)

コープのお店めぐり 33 コープアテルイ  
お店のおすすめ情報を店長がご紹介!

# ハザードマップを確認して、 災害が起こる前に 備えましょう!!



国土交通省ハザードマップポータルサイト  
<https://disaportal.gsi.go.jp/>



## 1 お住まいのエリアについて、洪水や土砂災害のリスクを確認しましょう

国土交通省では、住民の方々の避難を迅速化し「逃げ遅れゼロ」を目指す取り組みの一つとして、災害リスクを簡単に確認できるよう、「ハザードマップポータルサイト」を設置しています。みなさんがお住まいのエリアについて、災害リスクを確認してみましょう。

## 2 災害が発生した時は、まず避難情報の確認が重要です

種類	取るべき行動
避難準備 高齢者等 避難開始	●要配慮者等、特に避難行動に時間を必要とする方は避難を開始。それ以外の方は、家族等との連絡、非常用持ち出し品の用意等、避難の準備。
避難勧告	●通常の避難行動ができる方は、避難場所等への避難行動を開始。
避難指示 (緊急)	●直ちに避難。 <避難できなかった場合> ●水害の場合は、建物の高いところへ避難するなど、安全な場所へ移動。 ●がけ崩れの危険のある地域の人は、崖に面した部屋から離れたり、建物の2階などへ移動。

避難情報は必ずしもこの順番で発令されるとは限りません。また、これらの情報が発令されていなくても、最新の気象情報等をこまめに確認し、身の危険を感じる場合は避難を開始してください。

## 3 実際に避難するときは、次の心得を意識しましょう

- 車での避難は控えましょう! 車が水に浸かると動かなくなったり、水圧でドアが開かなくなる場合があります。
- 市役所や消防署などから避難の呼びかけがあった場合は、速やかに避難しましょう!
- 単独での避難は思わぬ事態にあったときに危険です。動きやすい服装で二人以上での避難を心がけましょう!

## 4 万一災害が起こっても、生活再建できるように住まいの保障をしっかりと備えましょう

### CO-OP 火災共済

■風水害等共済金  
風水害などのとき  
契約期間中に暴風雨、突風、台風、高波などにより損害が生じたとき。

最高保障額 **300**万円(600口加入の場合)  
プラス15%の臨時費用共済金をお支払い

### 自然災害共済

■風水害等共済金  
風水害などのとき  
契約期間中に暴風雨、突風、台風、高波などにより損害が生じたとき。

大型タイプ  
最高保障額 **4,200**万円

標準タイプ  
最高保障額 **3,000**万円  
(600口加入の場合)

※保障内容の一部を掲載しております。CO・OP火災共済の詳細な保障内容は商品パンフレット等をご覧ください。

## 生協では「住まい」と「家財」の万一の被害に備え、CO・OP火災共済+自然災害共済を取り扱っています!

インターネットでの資料請求・掛金試算はこちらから!  
<http://coopkyosai.coop/portal/kasai.html>



[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労済の組合員に  
なる必要があります。

お電話でのお問い合わせはこちらから!  
お問い合わせ先: ☎ **0120-6031-43**

- ご加入や現在のご契約に関するお問い合わせ → ご用件番号【1】をご選択ください。  
CO・OP火災共済コールセンター 受付時間 月～土(祝日営業)9:00～18:00 年末年始は休み
- 共済事故(住宅損害)の受付に関するご連絡 → ご用件番号【0】をご選択ください。  
CO・OP火災共済事故受付センター 受付時間 24時間 365日

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(全労済))  
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。(d90d19012)

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」

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」。  
今回は花巻コープ若葉こ～ぷ委員会の「はなまる商品」活動を紹介しします。

## 花巻コープ若葉こ～ぷ委員会



「産直若鶏ってほかの鶏肉と何が違うの? ふだん食べているからこそ、その良さを知りたい!」と、学習を始めました。

### わが家の食べ方



## 選んでまちがないおいしさ!

### 産直若鶏



### ここがポイント

#### くさがりが少ない

植物性由来のタンパク質がメインのエサを与えることで、くさみの少ないお肉に。

#### 育つ環境がいい

窓が開け閉めできる「開放鶏舎」で新鮮な空気や日光を取り入れることで、自然に近い環境になり、鶏のストレスが少ない。

### 産直若鶏

店舗/魚市場を除く各店  
宅配/毎週(冷凍でお届け)  
㈱十文字チキンカンパニー(二戸市)と提携する、東北地域の52戸の農場との産直品。  
エサに抗生物質を使わず、衛生管理を徹底し、安全でおいしい鶏を育てています。



産直若鶏のささみは蒸し鶏に、バサつかずしっとりおいしい!



お肉の食感がプリプリ、ジューシー♡

## 産直若鶏のこだわりを学習



㈱十文字チキンカンパニーさんから、産直若鶏の生育の様子や鶏舎の環境について学習しました。  
産直若鶏の丸鶏の解体実演は子どもたちも興味深々。  
この学習会を通して、より産直若鶏に対して安心感を持つことができました。



産直若鶏とほかの鶏の味の違いは、エサが違うからなんです!



## 食べ比べておいしさを実感!



産直若鶏と岩手県産若鶏の手羽中、レバーを食べ比べました。

味付けは塩こしょうのみでシンプルに。



手羽中は、あまり違いがわからなかった…

レバーは全然違いました! 産直若鶏のレバーは生臭さがなく食感もプリプリ!



「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)



住まいと暮らしのサービス

灯油シーズンに備えてホームタンクの点検を！

長年使用しているホームタンクは、劣化による「灯油漏れ」の心配があります。セルフチェックで事故を防ぎましょう。劣化が進んでいる場合は交換も必要です。



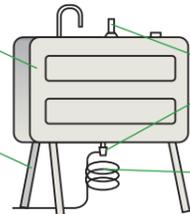
ホームタンクの4つのセルフチェックポイント

1 ホームタンク全体

タンク表面の塗装がはげたりさびていないか。

2 ホームタンクの脚部

軽く押し引きしてグラつきがないか。



あれ?と思ったら  
サービスセンターへ

3 レベルゲージ、  
ストレーナバルブ

ひび割れがないか、内部のフィルターの汚れ具合。

4 送油管

接続部から灯油がにじんでいないか。

灯油泥棒にご注意

灯油価格の高騰で「灯油の盗難事件」が増えています。サービスセンターでは防犯用品も取り扱っています。

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)



葬 祭

葬儀に参列する際の「これでいいのかな？」もセリオへ

セリオでは葬儀に参列する際の作法や香典の金額相場などの疑問にもお答えしています。お電話でお気軽にご相談ください。ご相談は無料です。



一般的な焼香の作法 焼香の回数は、宗派によって違いがあります。詳しくはお問い合わせください。



- ①祭壇の少し前で親族、僧侶に一礼します。
- ②祭壇に向かったら、両手に数珠をかけ、合掌します。
- ③数珠を左手にかけ、右手の親指・人さし指・中指で香をつまみ、額に押しいただき、静かに香炉に落とします。
- ④再び合掌し、祭壇から後退します。焼香の後、親族、僧侶に一礼して席に戻ります。

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

一人ひとりに寄り添ったサービスで、くらしを支えます

「訪問」「通い」「泊まり」のサービスを組み合わせて、住み慣れたご自宅で暮らし続けられるようにサポートします。お困りの際はまず、ご相談ください！

50代男性



80代の母親と二人暮らしです。私ひとりで、自力で歩けない母親の介護と仕事を両立できるか心配です。限られた予算でも、仕事の予定や状況に応じて必要なサービスが受けられますか？

あい長橋町  
ケアマネジャー



あい長橋町は毎月定額でご利用いただけます(食費等は除く)。ご自身の仕事の都合に合わせて、安否確認や健康観察のための「訪問」「通い」「宿泊」を柔軟に組み合わせて、必要なサポートを行います。また、急な予定の変更にもできる限り対応します。

※ご利用条件は、①要介護認定を受けている ②あい長橋町から車で15分圏内にお住い 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)



サービス開始から10年  
組合員の食を支える  
夕食宅配サービス

夕食宅配サービスは、利用する組合員の声を大切に、今年10周年を迎えました。

「朝食・昼食も扱ってほしい」という声にお応えして、9月25日から「朝昼用セット」の取り扱いを開始しました。

組合員と配送スタッフの  
交流を大切に



「いろいろなおかずを少しずつ作るのが大変でしたが、夕食宅配のおかげでその手間が減りました」と息子の良勝さん。

「夕食宅配サービス」は平日5日間、日替わりメニューのお弁当をお届けするサービスです。食事が作りが難しい方や忙しい方に栄養バランスのとれた食事を届けようと、2013年にスタートし、今年で10周年。20市町村で1日3400食の利用に広がっています。

お弁当のお届けは、配送スタッフの手渡しの基本。何気ない会話やメニューの感想などを伺い、ふれあいを大切にしています。その中でいただいた声やアンケートをもとに、味付けや食材の固さなどの改善、プラスメニューの開発、「人氣メニューウィーク」などの企画に取り組んできました。

メニューの開発は  
組合員の声から



折本 センさん

この10年で様々なメニューが誕生しました。「配達がない週末のお弁当がほしい」という声にお応えして、3年前に「バランス土日セット」を開始。また、昨年は「まん福コース」を開発し、共働きの夫婦やおかずのボリュームがほしい方に好評です。そしてこの9月から「朝昼用セット」を開始しました。こうしたメニューは、寄せられる声の中から、できることを一つひとつ積み重ねて実現してきました。今年「夕食宅配サービス」10周年を記念して、様々な特別企画を実施中。企画の内容はホームページでご案内しています。5日間の「お試し利用(有料)」もできます。詳しい利用方法や配達地域はお気軽にお問い合わせください。

10年間飽きることなく食べ続けられる、ちょうどいい味付けが気に入っています。

夕食は3つのコースから選べます



夕食にプラスでお届け(プラスメニュー)



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)



※プラスメニューのみのご利用はできません。

## 理事会だより

23年度第2回(7月19日)、第3回(8月18日)定例理事会から主な内容をお知らせします。

### 1. 第11次中期計画の策定にむけて

第10次中期計画(2021~23年)が今年度で終了することから、次の3か年中期計画づくりをすすめます。2月のコープ懇談会で組合員みなさんから一次案への意見をお寄せいただき、来年6月の通常総代会で決定していきます。

### 2. 「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2日~29日まで県内300会場で、11月12日まで「おうち開催」(おためし商品を申し込み自宅で開催)で行います。「アイコープ・イスタイル商品」「世界の食料・エネルギー」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。

### 3. 店舗での一般キャッシュレス決済へのコープポイント付与の変更

店舗では支払い方法に関わらずコープポイントを付与してきましたが、他スーパーでは一般キャッシュレス決済にポイントを付与していません。ポイント経費とキャッシュレス決済手数料の増加を抑えるため、10月1日より、一般クレジットカード・PayPay(LINE Pay)決済へのコープポイント7倍・10倍の付与を中止します。なお、ご利用300円(本体)ごとに1ポイントのお買い物ポイントはこれまでと変わらず付与します。

## 4. 夕食宅配サービス「朝昼用セット」の開始

「朝昼の食事に困っている」という利用者の声を受けて、9月25日より、新たに翌日の食事「朝昼用セット」の取り扱いをスタートします。夕食宅配のお弁当といっしょに、1食または2食をお届けします。詳しくは14ページをご覧ください。

## ALPS処理水海洋放出の凍結を求める意見を表明しました

政府は、8月24日より、福島第一原子力発電所で発生した放射性物質を含む水を処理した「ALPS処理水」の海洋放出を開始しました。これをうけて、この間、海洋放出に反対する署名などの運動を組合員といっしょにすすめてきたいわて生協として、「海洋放出の凍結を求める」意見を表明しました。詳しくはホームページをご覧ください。▶▶



### いわて生協の現況(2023年8月20日現在)

組合員数	出資金	供給高(23年度累計)
28万6,297人 (23年度6,553人増)	108億9,852万円 (23年度2億5,189万円増)	188億8,555万円 (計画比98%)

### 環境の取り組みデータ(2023年4~8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。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。

紙バック 102万4千枚 ↓ (前年比96%)	トレイ類(発泡・透明) 47トン ↑ (回収率55.2%)	卵パック 74万1千枚 ↑ (前年比130%)
宅配チラシ 1,251トン ↓ (前年比94%)	ペットボトル 102万本 ↓ (前年比83%)	レジ袋節約率 8月度83.8% ↓

■ 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

## 困ったときはお互いさま 秋の「フードドライブ」にご協力を願います

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、組合員みなさんのご協力でフードドライブなどの支援を行っています。フードドライブで寄せられた商品は、子ども食堂や社会福祉協議会を通して支援につながります。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。

**みなさんのご協力、ありがとうございます!** 7月1日のフードドライブは1,959点の食品が寄せられ、9団体に贈りました



ペルーフ山岸では夏休み子どもたちへとお菓子の寄付を呼びかけ、サンガキッズ山岸とインクルいわてに309点を贈りました。



コープアテルイではごはんのおともになる食品の寄付を募り、114点を奥州市社会福祉協議会へ贈りました。

## 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。

### 宅配(班・個人宅配)

#### 10月3週号「ウイーク」57ページでご案内



配布: 10月2日(月)~6日(金)  
注文: 10月9日(月)~13日(金)

### 店舗

#### 11月15日(水) 10:00~12:00 店内特設コーナー



盛岡: 向中野、山岸、まつその、青山、牧野林  
県南: 花巻あうる、北上、アテルイ、一関コルザ  
宮古: 西町

## 予告 宅配で無印良品の商品取り扱いが始まります

取り扱い商品は、全国でも人気の食品、スキンケア用品、靴下、掃除・洗濯用品、調理小物など、生活の基本となる約120アイテムを予定しています。

11月3週号カタログ掲載予定商品



不揃いバナナバウム

初回は11月3週号(配布10/30~11/3)を予定。年4回、カタログを刷新して発行します。お楽しみに!!

宅配サービスのお申し込み・お問い合わせ  
宅配事業部  
0120-805-253



## CO・OP×レッドカップキャンペーン

2023年10月1日~11月10日



キャンペーン対象のコープ商品お買い上げ1点につき1円を、国連WFP協会に寄付。ミャンマーの子どもたちに学校給食を届けるために使われます。

対象商品の一例  
コープヌードル、カップスープなど



## 商品のお知らせ

### 仕様変更

岩手県産小麦うどん 3食入  
岩手県産小麦の品種を「ナンブコムギ」から「ナンブキラリ」に変更します。

中華そば 2食入  
ブレンドする小麦粉の品種を変更します。

### 価格改定

原材料の高騰や製造コストの上昇により価格を改定します。

ゆきちからラーメン醤油スープ付 2食入

岩手県産小麦で作った南部せんべい  
ごま・落花生・しょうゆ

## 南昌荘だより

盛岡市清水町13-46 ⑩10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(10/9@は開館)  
・新型コロナウイルス感染対策を継続しています。ご協力をお願いします。



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。



10/7(土)~8(日)	布遊塾作品展 着物リメイク 裂き織 染め 彫金
10/13(金)~14(土)	パンの花 中津川教室作品展
10/14(土)~15(日)	パンの花 サンババと助人達
10/27(金)~29(日)	岩手県作家作品特別展示頒布会 百萬堂
11/3(金)~5(日)	三彩展 草木染 洋服 和小物
11/8(水)~12(日)	紅葉の庭園ライトアップ 16時30分点灯、入館は19時まで(19時30分閉館)



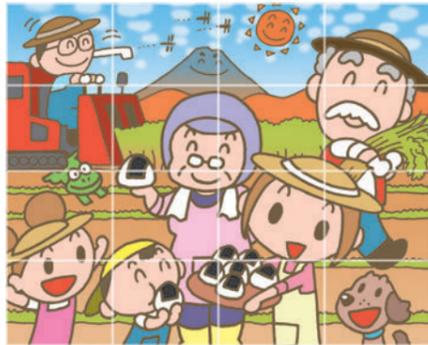


締切 11月1日(水)

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。

あ	と	れ	り
や	ね	す	み
か	ひ	い	き
ぼ	る	め	だ



前号クイズの答えは「だいたい」で、正解519通(応募総数530通)の中から30人が当選。商品プレゼントは258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(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。



アレンジ無限大!

「ただの炭酸水」はわが家の夏の定番です!希釈タイプのジュースを割って飲んだり、そのまま飲んだり、家族それぞれお気に入りの飲み方でおいしくいただいています。私はシークワサーを入れて飲むのが大好き。市販の炭酸ジュースよりも糖分が抑えられ、これ一本で何通りにも楽しめて重宝しています!

盛岡市 青木悦子さん

商品名に惹かれて愛着が

高校生の娘と最初のページを開いたら「ただの炭酸水」と目に入り

二人で大笑い。これをそのまま商品名にするところに惹かれ、だんだんと愛着がわき、思わずお店で購入しました。親子二人で仲良く飲みながら帰宅しました。ほっこりした一日でした。

盛岡市 鳴海清美さん

炭酸フルーツポンチに驚き

「ただの炭酸水」とミックスゼリーで炭酸フルーツポンチが作れるとは驚きでした!どちらの商品もわが家で人気のコープ商品で、家に常備してあるのでさっそく試してみたところ好評。ほかの炭酸水レシピも試してみようと思います。

盛岡市 木村佳代子さん

パンチがきいておいごと♡

今年の夏は連日暑くて食欲が少し落ち気味に。そんな中気になった「そうめんビンパ」をさっそく作ってみるとパンチがきいたそうめんに変身。とってもおいしくて元気が出てきました!

滝沢市 三浦春江さん

食品ロスをチェック!

前号の食品ロスチェックシートで、わが家の食品ロスをチェックしてみました。「賞味期限が切れる前

忘れずに食べている」以外の11個はチェックできました!少し賞味期限が切れても、調理の仕方で何とかなるものもあるので、なるべく捨てないように努力しています。

滝沢市 栗谷川 香さん

「食品ロス無し」をめざします

前号の特集を読んで、食品ロスをチェックしてみました。「食品ロス無し」をめざしていますが、なかなか難しい...。わが家では冷蔵庫に入りきらない食品や調味料を発泡スチロール箱に保冷剤を入れて保管することで、傷んで捨ててしまうのを防いでいます。

盛岡市 佐々木さつよさん

フリートーク

月曜日は早起きが習慣に♪

月曜日の朝は、宅配ネット注文限定の「早いもの勝ち企画」の商品を注文するために早起きするのが習慣です。いい商品をゲットできると、とてもうれしいです。ネット注文での買い物は、カートに入れると合計金額が表示されるので買い物しやすいです。

大船渡市 及川美幸さん

炭酸水の自動販売機がお得!

ベルフ向中野に8月に導入された「純水炭酸水自動販売機」、さっそく利用しています。強炭酸がとってもおいしく、1リットル50円で給水できるのでとてもお得です!

盛岡市 真柳沙織さん

◆ご利用には専用ボトル(税込1,000円)が必要です。

包丁研ぎサービス助かります

水産コーナーの包丁研ぎサービスが助かります。もっとたくさんの人に知ってほしいサービスですね。

奥州市 千葉文子さん

◆水産コーナーではご自宅の包丁をお研ぎするサービスを無料で承っております(高松、西ヶ丘、魚菜市場を除く)。詳しくは各店舗へお問い合わせください。

「南昌荘」行きたくなりました

友だちのお子さんが「南昌荘」で和装の結婚写真の撮影をしました。とても素敵な出来上がりを見て、久々に行きたくなりました!

盛岡市 及川正子さん

いわて生協 公式 Instagram 発信中♪

Follow Me

川柳

隙間なし...汗まらでバズルの冷凍庫 娘らに座って指示する母の断捨離

盛岡市 山内智子さん  
滝沢市 佐々木昭子さん

キャベツ買う宅配届いてキャベツ2個

花巻市 福田由美さん

- 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、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
応募フォーム	ハローコープ応募
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。
  - 商品情報(2023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 飯塚明彦 発行日/2023年9月28日 次回発行予定/2023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

**CO-OP スキンローション(高保湿)**

150ml 本体価格 800円(税込880円)

とろみのあるまろやかな使用感で、たっぷりとうるおいを届ける、6種類のセラミド配合の化粧水。無香料、無着色。店舗/魚菜市場を除く各店 宅配/未定

低価格なのでたくさん使えて、使用感もスッキリ!季節を問わず、一年中使っています。 盛岡市 小笠原弘子さん

**CO-OP 日本のかぼちゃスープ**

230g(2~3人前) 本体価格 258円(税込278円)

北海道産かぼちゃを使用。牛乳を加えてあたためるだけで、かぼちゃ本来の甘味と旨味が楽しめるスープができます。【乳】店舗/全店 宅配/未定

牛乳の代わりに豆乳で作りました。まるでお店で出てくるような味わいに驚きました。 盛岡市 佐藤史子さん

**CO-OP ナポリタンスパゲッティ(冷凍)**

1食入 本体価格 208円(税込224円)

トマトケチャップの味わいがしっかり感じられます。レンジで温めるだけの簡単調理。【小麦】【卵】【乳】店舗/まつぞの、青山、西ヶ丘、西町、魚菜市場を除く各店 宅配/10月4週号

トマトの酸味、甘味、旨味のバランスがちょうどいい!休日のランチにぴったり。 滝沢市 吉田睦子さん



おにぎりを  
食べよう!!  
綾鷹と。

急須の味わいが、お米を旨くする。



※おにぎり画像はイメージです

いわて生協 おすすめのおにぎりと一緒にどうぞ

実はそれ、綾鷹でした。

リサイクルして  
GREEN TEA

急須でいれたような香りと旨みを  
ぜひ味わってください。



相性ピッタリ。コープの手作りおにぎり



いわて生協のおにぎりは、店舗でひとつひとつ手作り。水沢産ひとめぼれと三陸産の海苔を使い、ふっくら丁寧に仕上げているので綾鷹の香り、旨味と相性抜群です。

