

参加者募集！

0歳からの 楽しい運動あそび

参加募集&動画は @coopiwate

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！



赤ちゃんの表情をよく見
て、嫌がる時は無理せ
ずにできることから。

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

モデル / いとはちゃん（0歳10か月）とパパ

めやす

0歳8か月～
（おすわりできたら）

平衡感覚を鍛えよう
ゆりかご遊び①



片手で子どもの
胸を支えて



もう片方の手で
股を支えて



前後に
ゆらゆら〜♪

はじめは片膝をついたまま、慣れてきたら立ってみよう

難易度UP↑

体から離してみよう！



親は腕を少し伸ばして、子
どもを体から離してみよう

めやす

0歳8か月～
（おすわりできたら）

股関節の柔軟性を高めよう
ゆりかご遊び②



子どもの脇の下
から手を入れて



足裏を合わせる
ようにふくらはぎを
優しく持つ



腕を伸ばして
振り子のように

子ども自身が姿勢をキープすることでバランス感覚が身に付く

難易度UP↑

立ってみよう！



立ちあがった場合、親の膝は
つま先と同じ向きに。また、反
り腰にならないように注意を

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



焼おにぎり 冷凍

10個入（480g） 店舗 本体価格 **358円**（税込386円）

米は国産あきたこまちを使用。表面は香ばしい醤油味に、中はあっさりかつお風味仕立てに仕上げました。トレイは小分けでき、そのままレンジで加熱できます。☑要

店舗／全店 宅配／4月5週号



作山 彩さん（盛岡市）

🐣 いいじゃん！

少し食べたいときに
ちょうど良い量で、子どもに
ベストなサイズ感。
冷めてもお米が
美味しかったです。

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！



coop

産直若鶏肉だんご 冷凍

400g 本体価格 **284円**（税込306円）

飼料や飼育方法にこだわって生産した産直若鶏もね肉と、国産の玉ねぎを使用。薄味に仕上げた加熱済みの肉だんごです。☑要

店舗／魚菜市場を除く各店 宅配／4月5週号

🐣 いいじゃん！

ケチャップ館でミートボール
風にして食べました。
食べ応えがあって
とても美味しい、
コスパも最高！



千葉 智美さん（盛岡市）

My Favorite
coop

これが私の お気に入り

今回は店舗惣菜部門の
商品をご紹介します

まごわやさしい弁当

本体
価格 **398円**（税込429円）
取り扱い／魚菜市場を除く各店

メニューは一部季節替わり

おかずや混ぜご飯の具など、一部メニューは
季節で見直し。旬の美味しさをお楽しみに！



「まごわやさしい」とは

医学博士の吉村裕之氏が提唱する、バランスの良い食事を構成する7つの食材の頭文字からなる合言葉です。

こだわりPOINT

- 岩手県栄養士会のお墨付き
岩手県栄養士会とのコラボで「減塩」と「バランス食材メニュー」を実現。
- 減塩なのに満足感
彩りも味わいも豊かなおかずが楽しめるから、減塩弁当でも満足感しっかり。
- 素材を活かす和風仕立て
食材そのものの味わいを活かす和風仕立て。世代を問わず好まれる弁当です。

たくさんの食材を使って彩りもきれ
い。バランスの良いお弁当なので、
ガッツリしたお弁当
は苦手という方にオ
ススメですよ。



佐藤さん（盛岡市）

超特選醤油香る 若鶏もも唐揚げ

100g当たり 本体
価格 **198円**（税込213円）
取り扱い／全店

こだわりPOINT

- 旨味たっぷり
超特選醤油使用
醤油の等級で最も「旨味成分が高い」超特選醤油※を下味に使用。※JAS規格による
- ひと手間かけて
美味しさUP
下味のおろし生姜とからあげ粉をまぶすひと手間はお店で行い、香りと食感をUP！
- 食欲そそる
黄金の揚げ色
美しく明るい黄金色の揚げ上がり。美味しそうな衣の色にもこだわりました。

2つの味の唐揚げを
食べ比べできるWパックあります



超特選醤油とおろし生姜の味付けバラン
スはもちろん、美味しそうな揚げ色にも
こだわって試作を重ねた自信作です。国
産こめ油でカラッと揚げているので冷め
ても美味しいですよ。



商品部惣菜チーム 阿部さん



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。

盛岡南コープ
本宮西こ〜ぶ委員会



長年生協を利用するメンバーで商品や食べ方、日々のことを話し、時間を忘れます。

はなまるポイント1 岩手県産大豆100%!

貴重な県産大豆100%の納豆を、毎日食卓にのせられることがすごい!

国産や北海道産の納豆は見るけれど、岩手県産はなかなかないです

貴重な岩手県産大豆の納豆! 毎日食べられる幸せ♡

coop 県産大豆納豆



環境にやさしい容器に
リニューアル

coop 県産大豆納豆 たれ付
40g×3 小麦 冷蔵
本体価格 **138円** (税込148円)
店舗/全店
宅配/毎週

はなまるポイント2

食べやすくふっくら食感

粒が一回り大きいのにやわらかく、大豆の味がしっかり。酢飯ともケンカしない!

この大きな粒で作る納豆巻き、おいしいんですよ

はなまるポイント3

たれの味がちょうどいい

添付のたれが納豆のおいしさを邪魔していません!

岩手県産大豆の味が活きる味わいです



小粒がお好みなら
coop 県産大豆小粒納豆 冷蔵
40g×3 本体価格 **138円** (税込148円)
小麦

本宮西こ〜ぶ委員会 納豆アレンジレシピ

納豆・おかか・塩昆布うどん

材料 (1人分)

coop 県産小麦うどん…1玉
coop 県産大豆納豆…1個
塩昆布…ひとつまみ (3〜5g)
おかか、大葉 (千切り) お好みで

作り方

- ① うどんは内袋のまま電子レンジ (500W) で1分40秒加熱する。
- ② ボウルに納豆に添付のたれ、塩昆布を入れて混ぜ、お湯30mlを加える。
- ③ ②に①を入れてさっと混ぜて皿に盛る。おかかと大葉を散らす。



きのこ納豆のバター塩昆布パスタ

材料 (2人分)

スパゲティ…200g
coop 県産大豆納豆…2個
しめじ (石づきを取ってほぐす) …1パック分
大葉 (千切り) …5枚くらい
塩昆布…10g
バター …20g



作り方

- ① 鍋にお湯を沸かし、塩を加えてスパゲティを袋の表示通りに茹で始める。
- ② ボウルに納豆、添付のたれ、塩昆布、バターを入れておく。
- ③ スパゲティのゆであがり1分前にしめじを加え、いっしょにざるにあげて水気を切る。熱いうちに②のボウルに入れてバターが溶けるまで混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、大葉をのせる。

先輩ママ・パパの悩み

うちの子は生まれつき障がいがあって加入できる保障がなかったのよね…

息子は生まれてすぐ大きな病気を発症して保障に入れなかったな…

そんな声にお応えしました

CO-OP共済の子ども向け保障

《たすけあい》J1000円コース お誕生日前申し込み 生まれる前の赤ちゃんも 申し込めるようになりました!

お誕生日後すぐに保障スタート※1

例えば 早産で生まれてすぐNICU (新生児集中治療室) に入り、治療のため30日間入院した

お誕生日前申し込みでJ1000円コースご加入の場合
入院日額 **6,000円×30日**
＝共済金額 **180,000円**

・実際のお支払いは共済金請求書ご提出後の判断となります。

安心・便利な3つのポイント

医療費以外にも入院中のおむつ代や交通費など予想外の出費への備えにも!

ポイント2

お子さまの健康状態に関係なく申し込める!

申し込みはスマホやPCから※3

24時間いつでも「お誕生日前申し込み専用サイト」で申し込みできるから便利です。

ポイント3

もしものときのお守りに!

※1 初回掛金振替後、出生日にさかのぼ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。
※2 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。 ※3 お誕生日前申し込みは、WEBでのみお手続きいただけます。

注目! 申し込み前に必ずチェック!

妊婦さんがCO-OP共済《たすけあい》にご加入中※4

妊婦さんの年齢が満18歳～満43歳

妊娠22週未満※5

★子どもを妊娠している女性が契約者となります。

※4 告知額やか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。 ※5 単胎または双胎妊娠が対象です。
※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。

妊娠中に備えることでより手厚い安心感を
お子さまに生まれつき障がいがあったり、持病があると保障の申し込み条件を満たせず、「加入できない」と悩むママ・パパたち…。そんな声にこたえて生まれたのが、CO-OP共済の「J1000円コース お誕生日前申し込み」です。今まで保障を持てなかったお子さまも、生まれたその日から万が一の入院やケガでの通院に備えることができます。
妊娠がわかったら「お守り」としてぜひご検討ください。

CO-OP共済

この記事は、
2024年10月15日発行の
Happy-Note For
マタニティ vol.28に
掲載されたものです。

お誕生日前申し込みの詳細はこちら!

コープ共済センター
お誕生日前申し込み専用のお問い合わせ先
☎0120-77-9431
受付時間 9時～18時 (月曜日～土曜日/日・祝日は休業)

【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。
【利用目的】
日本コープ共済生活協同組合連合会は、CO-OP共済の資料請求にあたって皆様からお預かりした個人情報、次の目的で利用します。
●CO-OP共済資料の送付
●生協案内資料の送付
●CO-OP共済ならびに生協加入のご案内
【個人情報の第三者への提供】
日本コープ共済生活協同組合連合会は、会員生協と共同でCO-OP共済事業を行っています。資料の送付およびその後のご連絡は、日本コープ共済生活協同組合連合会がお預かりした個人情報を提供の上、ご加入の生協もしくはお近くの生協より行います。個人情報の取り扱いについて、詳しくはCO-OP共済のホームページをご確認ください。
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】D-241188-1

お問い合わせ/日本コープ共済生活協同組合連合会 (コープ共済連) コープ共済センター 資料請求窓口: ☎0120-497-775
受付時間 9時～17時 (月曜日～金曜日、土曜日は16時まで) ※日・祝日・年末年始12/31～1/3は休業 <https://coopkyosai.coop>

夕食宅配

月曜から金曜まで、充実の日替わりメニューをお届けします

栄養バランスの取れた品数豊富なメニューが毎日味わえる「夕食宅配サービス」。県内21市町村で利用可能です。ぜひ、ご利用ください。



人気 No.1

おかずコース

おかずコースは、利用者の約半数の方に選ばれています。

ご飯は家で炊いて、
楽しみながらおかずを



5日分 3,240円(税込)



まん福コース

ボリューム満点のおかず
5日分 3,780円(税込)



お弁当コース

おかずとご飯のセット
5日分 3,210円(税込)

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。

葬 祭

葬儀の流れや費用がわかると安心 事前相談

葬祭「セリオ」では、事前相談のご利用が増えています。各ホールへお電話か、セリオホームページ「資料請求・無料相談」からお申し込みください。



葬祭のプロが「わからない」に寄り添います

セリオで多く寄せられるご相談は、次の2つです。

- 亡くなった後は、どうしたらいいの？
- お葬式の費用はどのくらいかかるの？



葬儀のプロである職員がわからないこと、不安なことを一つひとつ伺い対応いたします。セリオは「心の準備」にも寄り添います。

生協らしい葬祭事業を



盛岡、矢巾、水沢、宮古、岩泉、法事や供花についての相談もOK



盛岡、矢巾、水沢、宮古、岩泉、法事や供花についての相談もOK

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

この春、今の私に合う新しい靴でお出かけしませんか？

足や歩行に悩みがある方に寄り添ったシューズを取り扱っています。福祉用具専門相談員が対応しますので、お気軽にどうぞ。



外出用

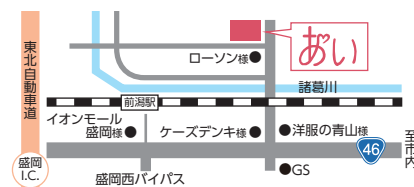
ケアフルIII 9,405円(税込)
足先まで開くので履きやすい。
片足のみの販売もできます。



外出用

ダブルマジックIII 合皮 10,032円(税込)
ソフトな履き心地。
シンプルなので冠婚葬祭にも合います。

大きく
開いて
脱ぎ履きが
ラク!



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)



春におうちをスッキリ！
エアコンクリーニング
割引キャンペーン

すみずみまでは手が回らない掃除。
プロの技でスッキリ、キレイにしてみませんか。
キャンペーンをお見逃しなく！

プロに任せて
家中、清潔キレイ

コープ
ポイント
対象

4月1日～30日まで、エアコンクリーニングが10%引きになる割引キャンペーンを実施します。
夏になるとフル稼働するエアコン。冬の間にたまったホコリやカビをそのままにしておくと、アレルギーやニオイの原因につながります。キレイにお掃除すれば、冷房の効きが良くなり、電気代の節約にも。オプションの「防カビ施工」は清潔で快適な室内環境を維持できると、お子さんがいるご家庭に喜ばれています。
昨年の施工台数は前年の1.5倍！夏が来る前にエアコンクリーニングをする方が増えています。
また、キッチンやレンジフードの油污れ、トイレ・浴室などの水回りなど、定期的に掃除したいと思いつながら後回しにしている場所は、生協のハウスクリーニングがおすすめ。「新品のように綺麗になった」「対応も良く、またお願いしたい」と好評です。
信頼の実績がある生協のハウス・エアコンクリーニング。この機会に利用してみませんか。

エアコンクリーニング10%オフ 4月1日(火)～30日(水)



家庭用壁掛けエアコン

●標準作業時間:1～2時間 ●エアコンの幅:0.9m以内

通常価格(税込) 13,200円 割引価格 10%OFF → 11,880円(税込)

お掃除機能付きエアコン

●標準作業時間:2～2.5時間 ●エアコンの幅:0.9m以内

通常価格(税込) 22,000円 割引価格 10%OFF → 19,800円(税込)

表面カバー、フィルター、送風ファン、熱交換器
対象外:電装部分、ドレンパン、ドレンホース、高圧洗浄の届かない裏面、サイドファン・ツインフロー付き機種
※室外機は対象外です。サイドファン・ツインフロー付き機種は割引増し価格になります。

オススメ 防カビ施工付き

家庭用壁掛けエアコン

●標準作業時間:1～2時間 ●エアコンの幅:0.9m以内

通常価格(税込) 14,300円 割引価格 10%OFF → 12,870円(税込)

お掃除機能付きエアコン

●標準作業時間:2～2.5時間 ●エアコンの幅:0.9m以内

通常価格(税込) 23,100円 割引価格 10%OFF → 20,790円(税込)

約3か月
カビ防止
植物由来成分でカビ対策
カビが発生しやすいアルミフィンを中心に塗布します。※効果は使用条件により異なります。

安全性の高い
ティーツリー
オイル

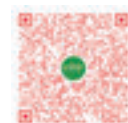
コープアプリから予約でお得! QRコードで申し込みといつでも
エアコンクリーニング10%割引 (オプションは対象外)



コープアプリでQRコードを読みこむだけで、予約完了!

- ①コープアプリ「くらし応援QRで連絡」を起動します。
- ②右下のQRが枠に収まるようにカメラを調整します。
- ③「ご要望を承りました」と表示されたら予約完了です。
- ④7日後までに読み取ったスマートフォン (もしくは生協加入時の登録電話番号)宛に提携の業者様から連絡が入ります。

※エアコンクリーニング期間限定10%引きとQRコード申し込み10%引きの重複割引にはなりません。



エアコンクリーニング
お申込前にチェック

- ☐ メーカー名、型式、年式
※2010年以前製造のエアコンはクリーニングできません
- ☐ 通常エアコンか、お掃除機能付きか
- ☐ 沿岸部は特に施工が混み合うのでお早めのお申し込みを

詳細はHPを
ご覧ください。



<https://coop-tohoku.jp/?p=397>

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)



理事会だより

24年度第6回（11月20日）～第10回（3月17日）の定例理事会から主な内容をお知らせします。

1. 2025年度計画の検討

2025年度の計画について、2月のコープ懇談会（県内38会場とWEBに1,600人参加）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、通常総代会に提案する原案を協議しました。

2. 第36回通常総代会開催について

第36回通常総代会を6月11日アイーナで開催します。これに先立ち、5月23日～6月2日コープ総代会を16会場で開催し、議案内容を組合員の代表である総代（3月に選出した500人）中心に話し合います。また5月5日から「議案書ダイジェスト」を宅配配布、店舗配置、ホームページに掲載し、議案内容へのご意見を組合員のみなさんから寄せいただきます。

3. 夕食宅配サービス 料金の改定について

3月24日より夕食宅配サービスのまん福コース、おかずコース、お弁当コース、ごはん（単品）を値上げします。これまで経営努力で価格を維持してきましたが、原材料や資材、エネルギー価格の値上がりが続いており、やむなく値上げさせていただきます。

カスタマーハラスメント対応方針を策定しました

職員が安心して生協で働き続けられるよう、行き過ぎた迷惑行為（カスタマーハラスメント）への対応方針を策定しました。ホームページや店舗ポスターで方針を示しています。



大船渡市林野火災 支援の取り組み

大船渡市で発生した林野火災で被災されたみなさまに謹んでお見舞い申し上げます。一日も早い復興を願い、被害を受けたみなさんを支援しようと取り組んでいます。今後も現地のニーズに添って支援に取り組んでいきます。

- 大船渡市林野火災災害義援金募金（3月31日まで）
- 避難所での炊き出し支援（3月9日・10日）
- お見舞訪問活動（3月10日～）



各店で組合員が募金をよびかけました。



ひつま汁の炊き出しには（俵戸田久様、俵及兵様が材料をご支援くださいました。

いわて生協の現況(2025年2月20日現在)

組合員数	出資金	供給高(24年度累計)
29万6,235人 (24年度9,744人増)	114億2,728万円 (24年度4億7千万円増)	437億2,446万円 (計画比99.7%)

環境の取り組みデータ(2024年4～2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 215万4千枚 ↓ (前年比98%)	トレイ類(発泡・透明) 115トン ↑ (回収率61%)	卵バック 173万8千枚 ↑ (前年比109%)
宅配チラシ 2,681トン ↓ (前年比97%)	ペットボトル 286万7千本 ↑ (前年比106%)	エコチェン(ダンボール・古紙) 830トン ↑ (前年比112%)

□ 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

公開25周年&築140周年 明治の邸宅・庭園を今に伝える 南昌荘

いわて生協が南昌荘の一般公開をスタートしたのは、2000年4月29日。今年で公開から25周年、建築から140周年を迎えます。歴史の彩りを今に伝える貴重な建物と庭園を、ぜひお楽しみください。



明治17年盛岡の大火の直後、明治18年に盛岡市出身の実業家の邸宅として建築されました。その一部が、現在の南昌荘です。



磨き上げられた床板に新緑や紅葉が映る「ゆかみどり」「ゆかもみじ」。



京都の名園にならって造られたという庭園は、国の登録記念物。4月は桜も楽しめます。



婚礼や七五三、成人式と節目ごとに撮影に訪れるご家族も。

南昌荘 盛岡市清水町13-46 ☎019-604-6633

- 入園料／大人400円・小中学生200円
- 開館／10:00～17:00（3/31までは16:00閉館）
- 休館日／月曜・火曜（祝日の月曜日、5/5、6は開館）
- 駐車場／10台 満車時は近隣の有料駐車場をご利用ください
- 借室利用（1時間単位、有料）、東家のお弁当（2個～予約制）を承ります。

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をお願いします。



4/3(木)～12(土) 4/7(月)、8(火)休館日 ※最終日15時終了	やさしい服・靴展 ～ヴィジョンギャラリー kazenoiro～
4/17(木)～19(土)	キリム&アフガニスタン 絨毯展～織絵屋～
4/25(金)～5/6(火) ※期間中は連続開館	南昌荘公開25周年企画 盛岡写真帖 月刊「街 もりおか」の歴代表紙 写真を展示します
5/24(土)～25(日)	布遊塾 作品展
6/5(水)～8(土) ※最終日15時終了	北の布物語 ～天野洋子の古布三昧展～

商品のお知らせ

仕様変更

殺菌方法と包装形態を見直し、常温で供給できる仕様に変更しました。

- ❗産直真崎わかめ使用味付け茎わかめ 生薬味

価格改定

原材料や製造コスト上昇のため価格を改定します。

- 店舗 3/27(木) 宅配 4/28(月)
- ❗漬魚 各種
- 店舗 4/24(木) 宅配 4/28(月)
- ❗県産小麦うどん 3食入
- ❗ゆきちからラーメン 2食入
- ❗ゆきちから冷し中華 2食

包材変更・賞味期限延長

トレイを環境負荷の少ないものに変更します。また製造環境の改善で賞味期間を11日間から13日間に延長しました。

- ❗県産大豆納豆 たれ付 40g×3
たれなし40g×3（宅配限定）

製造終了

- ❗産直真崎わかめ使用味付け茎わかめ 中華味

『スクロール』からのご案内 ※生協宅配にお申込みのうえでご利用ください。

簡単片付けde 社会貢献!

組合員様からの声! とても入れやすい袋! 無料で集荷に来てくれて大変便利で助かった。今後も利用したい。(50代)

袋に入れるだけ!

1 専用回収キットをご購入、古着を専用袋に詰める

2 回収キットの発送
ご自宅まで集荷に伺います。着払い

3 回収した衣類は海外などでリユース・リサイクル

ご購入金額の一部をNPO団体に寄付します 寄付先は2か所から選択できます

寄付先1 子どものワクチン支援(JCV) 寄付先2 子どもの包括支援(LFA)

が100円分のワクチン約17人分を寄付 子どもの学習・食事支援などに寄付

認定NPO法人 世界の子どものワクチンを日本委員会 認定NPO法人 Learning for All

※売上金の一部はお申込みいただいた団体に、生協を通じて寄付いたします。

衣料品回収キットW 本体 3,500円(税込 3,850円) 寄付先 申込番号

ワクチン支援(JCV) 964592 包括支援(LFA) 964622

〇『回収できるもの』 衣類全般、着物、浴衣、帯、帽子、長襦袢、肌襦袢、バッグ、財布、ストール、シューズ、マフラー、キーケース、ハンカチ、タオル、カーテン

×『回収できないもの』 下着、足袋、草履、下駄、革靴、サンダル、ベルト、寝具、手袋、アイウェア、腕時計、キャリーバッグ、アクセサリ

送料込みでこの価格!

詳細はこちら



たぐさんクイズ

5つのちがひ

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つのちがひ」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。

と	た	ん	ご
や	し	ば	あ
り	つ	る	ま
か	き	ひ	さ



前号クイズの答えは「ゆきあかり」で、正解755通（応募総数783通）の中から30人が当選。商品プレゼントは665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。

締切
5月31日(土)

◆宅配商品を店舗で受け取る「コープステーション」を、4月14日よりマリンコープドラッグに開設します（6店舗目）。ドラッグコープステーションのお問い合わせは宮古センター ☎0120（693）312（月～金9時～19時、土9時～13時）へ。

仕事をしているので、パツと受け取れるコープステーションというスタイルがあるのがうらやましいです。宮古市には設置店舗がないので、この先設置する方向だと嬉しいです。

設置されたらうれしい

◆灯油積立についてはこちら
盛岡市 遠藤サエ子さん
であまり負担が大きくなりません。特に今冬は灯油も高かったので、灯油積み立て様々でした。



土曜日の癒し

ほぼ毎週土曜日はベルフ牧野林に買い物に行っています。はじめてCULB会員デーで5%引き＆じゃんけんやガラガラなどのイベントが毎週企画されていて、子どもがちょっぴり遊べるのでワンオペ土曜日の癒しになっています。これからもお世話になります！

盛岡市 工藤さん

◆「はじめてCULB」は4歳未満のお子さんがある組合員（ママ・パパ）が対象です。店舗・宅配などで子育てファミリーをサポートします。くわしくはこちら



コープきんぴら風ごぼつ飯の素」アレンジレシピ
①かき揚げ



衣をつけて天ぷらにします。味が付いているので、天つゆ不要でお弁当のおかずにも。とってもお

HELLOコープは今年度から年4回（3月・6月・9月・11月）の発行となります。

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） 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。

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3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／2025年3月27日
次回発行予定／2025年6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「よりよく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。



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。



目から鱗

前号の記事で「コープきんぴら風ごぼつ飯の素」は炊いたご飯に混ぜてもOKとあり、いつも炊き込みにしていたので「なんだって！それで良いのか!？」と目から鱗でした。ついこの前、しょうが香る五目ごはんの素を買ったので、きつとソレも混ぜるだけで大丈夫でしょう？やってみます。そしたらコレは最高の商品になります♡

大船渡市 瀧澤さん

こだわりに脱帽

「コープきんぴら風ごぼつ飯の

素」が瓶詰め製法なのにも意味があったのですね！こだわりの知ること深く味わいながらいただくという気持ちがかかります。

盛岡市 小島美穂子さん

とても助かっています

一昨年の夏は猛暑で仕事の後の買い物がたいへんでした。そんな時、新聞に入っていた生協の宅配チラシを見てすぐ組合員に加入しました。暑い日、寒い日、大雨の日でも注文した商品を自宅まで届けていただき、とても助かっています。今では夫の方が届く商品を楽しみにしています。

奥州市 安倍則子さん

ベルフ青山リニューアル

初代コープ青山のころからお店に通っていて、どの時代の店舗にも思い出がいつぱいあります。リニューアルということ、新しい思い出が作れることを楽しみにしています。

盛岡市 谷藤亜矢子さん

ほっこりするフレーズ

「はじめてばこ」の取り組みはなんてステキなんでしょう。「若手に生まれてきてくれてありがとう」。このフレーズもほっこりしますね。

岩手のみんなが、子どもたちの成長を見守っています。

盛岡市 工藤真紀子さん

安心して働ける職場環境

生協職員への「奨学金返還支援（代理返還）制度」の導入について、県外に進学した子どもが奨学金を利用して将来の心配のタネになっていたので、若い人材が安心して働けるのは素晴らしい職場環境だと思いました。

北上市 高橋しのぶさん

フリートーク

便利に利用しています

コープアプリでいろいろな情報を見えています。宅配の注文用紙を出し忘れた際にはアプリから注文することも。便利に利用しています。

宮古市 中居さん

灯油積み立て様々

わが家はお風呂も灯油、冬場の暖房もすべて灯油を使っています。冬は灯油代がかさみ大変ですが、夏場から冬用の灯油代として生協の灯油積み立てをしているおかげ



私のオススメ ♥ ラブコープ

co-op とろけるゴーダシュレッドチーズ 冷蔵
250g 本体価格 528円(税込570円)



オープンで焼いたときの香りがよく、塩味も強すぎません。野菜や魚介との相性も抜群です！盛岡市 藤原智美さん

co-op えびピラフ 冷凍
450g 本体価格 348円(税込375円)



飽きのこない味で美味しかったです。レンチンでそのまま、また、卵などを加えてかさましもおすすめ。 釜石市 山田恵子さん

co-op 全粒粉入り ほろにがミルクコーヒーサンド
154g 本体価格 258円(税込278円)



クリームは苦すぎず子どもも美味しく食べました。全粒粉入りビスケットとの相性もよかったです。 盛岡市 雲南田久美さん



生協（コープ・COOP）組合員のみなさまへ

こくみん共済 NEWS

【通常版】



マイカー共済

自動車総合補償共済

12.5% 割引

組合員の方ならもれなく

おすすめ
安心タイプ

月払掛金

軽自動車（ホンダN-BOX）の場合

2,740円

※1

※金額は一例です。

契約条件はコチラを
ご確認ください。



年払掛金

31,530円

※1

適用 割引

組合員なら全員適用

団体割引

12.5% 割引

※2



新車割引

4% 割引

衝突被害軽減
ブレーキ割引

9% 割引

※1 上記は2025年2月時点において、2025年4月1日を効力開始日として試算しているため、試算日によっては型式別掛金クラスや車両共済金額の変動などにより、実際の掛金と異なる場合があります。
※2 記載の団体割引率は、当該団体に対する割引率です。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。

さらに

優良ドライバーなら

無事故が続くと割引率アップ

優良ドライバーの方は、

無事故
割引等級

最大22等級・65% 割引

現在ご加入の共済（保険）の等級も引き継ぎます（一部条件があります）。



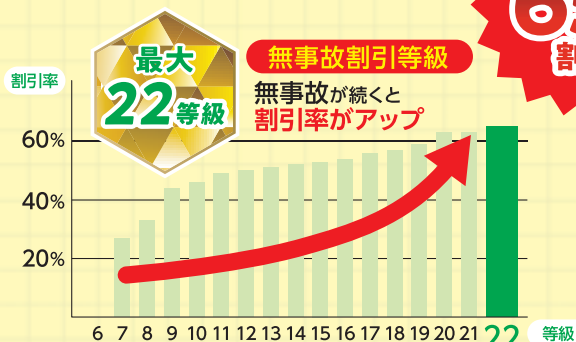
運転者本人限定特約

9% 割引



新車割引

最大12% 割引



お電話でお見積もり!資料請求も承ります

マイカー共済
コールセンター



0120-6031-60

受付
時間

月～土（祝日営業） 9:00～18:00
日曜・年末年始休み
お電話のかけ間違いにご注意ください。



- 本チラシは「生協（コープ・COOP）組合員」向けのものです。
- ご加入時や生協異動時には、生協、生協組合員番号、氏名など組合員資格を証明する書類が必要になります。
- 組合員以外の方がご契約される場合は、団体割引を適用できません。また、組合員資格を満たさなくなった場合は、団体割引が適用されなくなり、掛金に変更になります。
- 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、本チラシを持参いただくか、組合員であることをお申し出いただき、生協、生協組合員番号、氏名の情報が確認できる書類をお持ちください。