

## 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。お子さんでも簡単にできるレシピを教えてくださいました。



旬のりんごを  
楽しみましょ

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

### りんごをのせるだけ! りんごパイ



手みやげにも  
おすすめ♡

レシピ動画はインスタに @coopiwate

#### 材料(8個分)

- パイシート …… 2枚
- りんご …… 1/2 個
- スティックシュガー …… 3g×4本

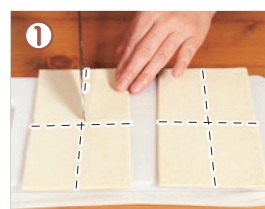


#### 根本さんのイチオシ商品

#### 産直 りんご

産直りんごは、農業と化学肥料の使用を県基準の半分に抑える「特別栽培」。ていねいな摘果を行い、りんごが熟成してから収穫することで、甘みがぐっと増した大きくておいしいりんごになるそうです。

11月下旬はサンふじ、シナノゴールドが  
出荷されます



パイシートは4等分に切る。りんごは皮をむいて8等分にし、スライスする。  
【オーブンを予熱しておく】  
庫内の温度が低いとパイが立ち上がりにくいため予熱は210℃を目安に。



食育ポイント/  
ひと口サイズに  
カットでもOK!



食育ポイント/  
りんごをパイに  
ぐっと押し付けよう



スティックシュガーを2つに1本の割合でまんべんなく振りかける。



予熱したオーブンの温度を200℃に下げて約20分焼く。

### 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

はじめてCLUB  
詳しくはこちら



#### CO-OP アーモンドリーフ エスプレッソ仕立て

8枚  
価格 348円(税込375円)

コーヒー風味のキャラメルがけアーモンドスライスをリーフ型コーンカップにのせて香ばしく焼きあげました。ちょっと贅沢なおやつやお茶うけに最適です。【小麦】【乳】

店舗/全店  
宅配/未定



吉田晴香さん(盛岡市)

甘すぎず、ほろ苦くて  
何枚も食べたくなりました。  
コーンカップがモナカのように  
サクサクで、軽く食べられます。

#### きらきらステップ 1番人気



#### 九州産小麦使用

#### やわらかいミニうどん 冷蔵

480g(80g×6)  
価格 328円(税込354円)

九州産の小麦粉と水だけで製麺し、箸でも切れる位にやわらかくゆで上げました。食塩不使用。内袋のままレンジで手軽に調理も。【小麦】

店舗/魚市場を除く各店  
宅配/12月3週号



小林里奈さん(奥州市)

もちもち食感なのに  
歯切れが良く、子どもも喜んで  
食べました。原材料が  
シンプルなので安心です。



### コープ花巻あうる

花巻市南新田288-1  
☎0198-29-4312  
9:00~22:00 920 台

ショッピングセンター「花巻きらきらモール」の核店舗。店名「あうる」は花巻市の鳥フクロウの英語名。



水曜日は全店  
ポイント7倍&  
「アイコープ・カード」  
チャージデー!

店長  
藤村 正人

### 畜産 青森のB級グルメ「牛バラ焼」



牛肉と玉ねぎを醤油ベースの甘辛いタレで味付け。キンパの具やパンに挟むなど、アレンジも自在です。

### 農産 ホクホク、ねっとり、しっとり 品種の違いが楽しめる焼き芋



定番の紅あずま(ホクホク)のほか、シルクスイート(滑らかな食感)、夢ひらく(濃厚な甘さ)など、5~6品種をご用意しています。

### 日配 おすすめコーナーの商品がお買得



お買い得価格のおすすめ商品を毎週商品を変えながらご案内しています。水産対面コーナー手前の冷蔵ケースを要チェック!

### 水産 煮たり焼いたり、ソテーにも! 淡泊でクセのない白身魚



お好みに卸せる丸魚、すぐに調理できる下処理済みの切身、味付け済みの漬魚、すぐに食べられる焼魚などが選べて便利です。

### コープ花巻あうるのこのコーナー・商品もオススメ!

#### ベーカリー「恵屋」



店内に入るとパンのいい香り。フランクロールにハマっています。

#### CO-OP ロースハム



このハムを入れたホットサンドが娘のお気に入り。発色剤不使用も◎

#### 惣菜のおにぎり



ふっくらおいしい、一つひとつ手作りのおにぎりが家族みんな大好き♡



伊藤さんファミリー  
(花巻市)



# 大学生・専門学校生の保障 CO・OP 学生総合共済 インターネットから ご加入手続きいただけます!

24 時間  
365 日受付

月掛金

1,200 円

※大学生協での受付となる場合は、  
年払いとなります。

加入できる方

大学生・専門学校生  
(満18歳以上満34歳以下)

※発効日時点

保障の終了日

卒業予定年月の末日  
(最長満35歳の満期日まで)

## CO・OP 学生総合共済のポイント

1

24 時間 365 日  
学内外・国内外を問わず保障!  
※先進医療保障は国外での事由は対象となりません。

2

入院やケガ通院を手厚く保障!

3

学生生活に必要な保障を  
総合的にサポート

4

持病があっても入りやすい!  
※先進医療保障に加入する場合は告知事項 B への  
回答が必要です。

5

卒業後も安心。  
新社会人コースに継続可能!

※詳しい保障内容は、商品パンフレットをご覧ください。



コープ共済 ネット加入



操作に関するお問い合わせ  
0120-37-9431 (9:00~21:00 ※年末年始は休み)

※一部インターネットのご加入手続きのお取り扱いが  
ない生協もございます。その場合、加入申込書  
のご提出にてご加入いただけます。  
※《たすけあい》からの移行加入はインターネットで  
お手続きできません。



### 【CO・OP 共済ニュース】

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 共済は個人情報大切に、個人情報保護法を守ります。  
契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会

電話でのお問い合わせは  
コープ共済センター  
0120-50-9431  
(月~土曜・祝日含む9:00~18:00)

D-230543

## 私も子どももお気に入り! 産直さくら卵

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」。  
今回は盛岡北コープヒルズこ〜ぶ委員会の「はなまる商品」活動を紹介しします。

盛岡北コープ  
ヒルズこ〜ぶ委員会



エサに岩手県産飼育  
米を10%配合してい  
て岩手の農業応援に  
もつながるそうです



産直 さくら卵 卵

店舗/「L~M10個」は魚菜市場を除く各店  
「M6個」は全店  
宅配/毎週  
有浅沼養鶏場(紫波町)が生産しています。



ぜひ、卵かけごはん  
食べてみてください!

産直さくら卵で作った卵焼きは  
冷めてもおいしい!お弁当に◎



## はなまるポイント

### 1 黄身も白身もしっかり

親鶏の「ゴトウさくら」は、黄身も白身もしっかりした卵を産  
むのが特長です。前日〜当日に産卵した卵のみをパックし、出  
荷するから新鮮!

### 2 黄身の味が濃く、甘みとコクのある味わい

生臭みが少なく、甘みがある卵です。

### 3 殻の固いしっかり卵

日光が入る自然に近い環境(開放鶏舎)でストレスを軽減。親  
鶏が健康に育つことで殻の固いしっかりした卵を産みます。

## 産直さくら卵を使ったオリジナルレシピ

### 簡単キッシュ

材料(アルミカップ6個分)

- A 産直さくら卵...1個  
牛乳...50ml  
生クリーム...25ml  
塩...少々
- B ほうれん草(下茹でし、カット) ...1/4束  
玉ねぎ(薄切り) ...小1/2個  
ソーセージ(5mm角) ...1~2本  
コーン(缶詰) 大さじ1  
塩・こしょう...各少々  
オリーブオイル...小さじ1  
餃子の皮(大判) ...6枚  
アルミカップ...6枚



### 作り方

- ① ボウルに A を入れてよく混ぜる。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、B を炒め塩・こしょうで味をつける。
- ③ アルミカップに餃子の皮を敷き、形を整える。これを6個作る。
- ④ ③に②と①を均等に入れ、オーブントースターで卵に火が通るまで15~20分焼く。

※表面が焦げたらアルミホイルをかぶせる。

### アレンジ デザートキッシュ

A の塩を砂糖 20g に替えて、B の具はフルーツ(バナナ、煮りんご、ブルーベリーなど)を使うとデザートに♡

## 秋のコープのつどいで 「産直さくら卵」を紹介&試食



新鮮でおいしいですよ

模造紙と自作のミニパンフレットで「産直さくら卵」のはなまるポイントやおすすめレシピを紹介しました。



産直さくら卵のゆで卵  
産直さくら卵使用  
アイコークラスター

ゆで卵にすると  
白身がプリプリ!



「こ〜ぶ委員会」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)





## 冬に欠かせない灯油は“生協の配達灯油”におまかせ！

「重たい灯油缶を運ぶのは面倒」「寒い日や雪道の中買いに行くのは大変」という方は“生協の配達灯油”におまかせください。



## 「県内どこでも同一価格」で配達

生協の配達灯油は「県内どこでも同一価格」で配達します。  
県内4万世帯が利用し、県内トップシェアであること、地域ごとに配達曜日を決めて効率よく配達することで、「県内どこでも同一価格」を実現しています。

## 「定期巡回」登録で安心♪

一度登録するだけで定期的に配達します。

- ① 灯油を切らしたり、注文のし忘れがなくて安心です
- ② 生活スタイルに合わせて配達サイクルを「毎週」「隔週」「月に1回」の中から選べます
- ③ 電話またはWEB注文より1Lあたり1円安くなります

必要な都度  
注文もできます

電話またはWEBで注文します。



灯油WEB注文  
申し込みフォーム

お申し込み  
お問い合わせ

店舗サービスカウンターまたは宅配センター



## ラジオで気になっていたお弁当を食べてみました

ラジオでよく聞く「夕食宅配サービス」のお弁当を、二戸市の組合員のみなさんが試食してみました！

お弁当コースを  
試食！



おかずとごはん（160g）  
のセットです。



今回のメインのおかずは「チキン味噌カツ」。甘じょっぱい味噌だれが好評でした。

お弁当の量も味も好評でした

- 野菜のおかずもしっかり入っていてバランスがいい。
- 忙しい時期だけなど、好きなときに利用できるのもいいね。
- ラジオで聞いた感想どおりでおいしい！

IBCラジオで放送中

第1・第3木曜日

15:30～

「おためし利用」もできます

ご希望の5日間、おためしでご利用いただけます（有料）。お気軽にお問い合わせください。

※水曜日までのお手続で、翌週の月曜日からご利用いただけます。

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）



## あい は生協の事業と連携して、くらしをサポートします

“あい”では介護保険サービスに加え、生協の事業やサービスも紹介しながら、ご自宅でのくらしをサポートします。まずは、お気軽にお問い合わせください。



宮田 真砂子 さん

ふだんの生活や個人宅配の利用に不安を感じ、「あい」へ相談。今は、ヘルパーの手を借りながら個人宅配も利用できて助かっています。



宅配商品の受け取りや片づけ、注文書の記入のサポートを行っています。

こんな連携も

ヘルパーがお手伝いできない、ご自宅の窓拭きや冬に向けた部屋の模様替えなどは、「コープくらしの助け合いの会」につなぎます。

ご相談  
お問い合わせ

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



# 故人にふさわしい葬儀を お手伝いします

## 葬祭事業 セリオ



セリオに寄せられるご相談で最も多いのが「葬儀の費用」です。セリオでは、葬儀に関する物品やサービス一つひとつの金額が明確です。ご予算やご要望に合わせて葬儀のスタイルをご提案、お手伝いいたします。



「最近の葬儀事情やセリオ積立についても相談できてよかった」という声もありました。

セリオでは、葬儀に必要な物品やサービスをすべてまとめたコースをご用意しています。それをもとに、祭壇などの種類を変更したり、不要なものを省くなどして、ご予算・ご要望に応じた葬儀プランを作成することが可能です。

9月に紫波町で開催した「葬儀の見積もり体験会」では、セリオで実際に使用する葬儀見積もりシートを使って、希望する葬儀の見積もりを体験しました。「この項目は葬儀のスタイルに応じて省くことができますよ」などアドバイスを受けながら、物品やサービスを一つひとつ選び、大まかな費用を確かめました。参加者からは「葬儀費用のイメージができて良かった」「今後の参考になるね」と好評でした。

明確な葬儀費用で安心を

ふさわしい葬儀の形を  
ご提案します

体験会では、「セリオで小規模葬（家族葬）はできますか？」「小規模葬（家族葬）だと費用が安くなりますか？」という質問が寄せられました。

セリオは小規模葬（家族葬）も含め、ご要望に応じて柔軟に対応しています。セリオで小規模葬（家族葬）を行なった方からは「費用を抑えられ、ゆっくり見送ることができました」と嬉しい声がありました。一方で、「親族のみで葬儀を行った後に、故人の古い友人やお付き合いがあった方々から連絡があり、都度の対応が大変でした」という声もあります。

故人の生前の交友関係やお付き合いの度合いなどによっても、ふさわしい葬儀の形は変わります。また、必ずしも「小規模葬（家族葬）なら安くなる」とは限りません。セリオでは、ご相談を随時承っております。お気軽にお問い合わせください。

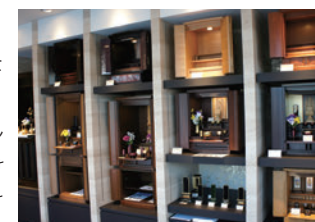


## こんなこともセリオにおまかせください

## 葬儀後のサポートも

## 仏壇・仏具・墓石

すべてのセリオホールで相談を承っております。セリオホール中野、セリオホール西青山では実際にご覧いただける仏壇展示、セリオホールみただけには墓石展示場がございます。



セリオホール西青山の仏壇展示

## 備えて安心

## セリオ積立

「葬儀にかかる費用をあらかじめ備えておきたい」という組合員の声から生まれた「セリオ積立」。葬儀のほか、仏壇や墓石の購入、生花・盛籠のお届けなど、ご利用の都度必要な額を使用できます。生花・盛籠は電話でご注文いただけます。

葬儀に参列する際の疑問もセリオにご相談ください。葬儀の作法や香典の金額相場、包み方などにもお応えします。



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）





## 理事会だより

23年度第4回（9月20日）、第5回（10月19日）定例理事会から主な内容をお知らせします。

### 1. 2023年度上期到達点と下期計画について

上期（4～9月度）は、長年の要望だった店舗と宅配事業のポイント統一・拡大をはじめ、「ベルフ向中野」のオープン、個人宅配「子育てサポート」の対象拡大などを年間計画にそってすすめました。供給高（売り上げ）は予算を若干下回っていますが、経常剰余金（利益）は予算を上回って確保しています。

下期（10～3月度）は、物価高が続く中できびしい家計に貢献できる事業をさらにすすめます。また、第11次中期計画（2024～26年度）の策定をすすめます。

### 2. 子育てサポート「はじめてCLUB」特典見直しについて

子育て中のみなさんをさらに応援しようと、10月1日より、「はじめてCLUB」の入会年齢とサポート期間を拡大しました。入会できるお子さんの年齢を「1歳半まで」から「4歳未満」に広げ、サポート期間を「2歳半の誕生月度まで」から「6歳の誕生月度まで」に延長しました。また、個人宅配配達手数料無料期間を1年から2年に延長するなど、特典内容も変更しました。

くわしくは  
こちら▶



## イスラエル・パレスチナの停戦と人道支援を求める要請を内閣総理大臣あてに送付

いわて生協では「平和とよりよき暮らしのために」の理念のもと、これまでも平和を脅かす動きには一貫して反対の声を上げてきました。イスラエルとパレスチナの戦闘で多くの子どもや女性たちが多大な被害を受けており、「一刻も早い停戦と、被災者の救護が進むよう外交努力を行うこと」を要請しました。

全文は  
こちら▶



また、ユニセフが呼び掛ける「ガザ人道危機緊急募金」に11月20日まで取り組みました。みなさんのご協力ありがとうございました。

## 理事長が「厚生労働大臣表彰」を受彰

生協法の制定75周年を記念した厚生労働大臣表彰で、この間の取り組みが評価され、いわて生協理事長飯塚明彦が表彰されました。



## 宅配フードドライブ 3,212点の寄付に

商品を買って寄付する「フードドライブ」を10月3週号の宅配で呼びかけました。組合員998人が参加し、3,212点を寄付いただきました。寄付いただいた商品は、11月15日に10店舗で行った分とともに、地域の社会福祉協議会や子ども食堂団体へ贈呈し、お困りの方の支援に役立てられます。

### いわて生協の現況（2023年10月20日現在）

| 組合員数                       | 出資金                             | 供給高（23年度累計）          |
|----------------------------|---------------------------------|----------------------|
| 28万7,868人<br>（23年度8,124人増） | 109億9,141万円<br>（23年度3億4,479万円増） | 259億9千万円<br>（計画比98%） |

### 環境の取り組みデータ（2023年4～10月度）

紙バック、トレイ、卵バックは回収率100%をめざして取り組み、紙バック・卵バックは回収率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<br>141万1千枚↓<br>（前年比98%）  | トレイ類（発泡・透明）<br>66トン↑<br>（回収率56%） | 卵バック<br>103万5千枚↓<br>（前年比99%） |
|-------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| 宅配チラシ<br>1,785トン↓<br>（前年比95%） | ペットボトル<br>188万本↑<br>（前年比104%）    | レジ袋節約率<br>10月度84.0%↓         |

□ 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

## はじめてばこ 4年間のお申し込みが1万1千件を超えました！

無料でプレゼント



岩手に生まれてきてくれた赤ちゃんに贈る「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。4年間で、1万1,741件、岩手に生まれた赤ちゃんのおよそ半数にお贈りしました。



「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ね

### 応募条件

岩手県内に住民登録されている生後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「出生届済証明」のページ全体を写真に撮る



#### 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も申し込みますか？

A. 岩手県以外で住民登録されている場合は、お申し込みいただくことができません。「はじめてばこ」は多くの道

府県で実施していますので、お住まいの地域でご確認ください。

はじめてばこは、めんこいテレビといわて生協が主催し、岩手県と岩手県医師会など5団体が後援、46の企業・団体が協賛する子育て応援の取り組みです。

ご応募はWEBで

はじめてばこ岩手



## 南昌荘だより

盛岡市清水町13-46 ☎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（12/1～16:00閉館）  
 ・休館日／月曜・火曜、12/25月～1/10水 ・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。



12月上旬の平日には雪吊り作業が行われます。冬に向かう庭園を眺めながらゆったりとお過ごしください。

### 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。



|                        |                                         |
|------------------------|-----------------------------------------|
| 12/1 金～3 日             | 南昌荘のクリスマス<br>～ステンドグラス展～ 趣存              |
| 12/9 土～10 日            | いすみ工芸と仲間たち展                             |
| 12/9 土～10 日            | GABBEH展示販売会（イラン製ラグ）                     |
| 12/17 日 13:00～         | 舞と鼓と荻江節                                 |
| 12/23 土<br>14:00～15:30 | 黄金井 修 ギターコンサート<br>チケット3,000円（入園料込） ※要申込 |

## ユニセフ募金へのご協力をお願いします



重度の急性栄養不良の子ども（南スーダン） ©UNICEF/JUN067939/Hatcher-Moore

世界では4人にひとり（5億3,500万人）の子どもが、災害や紛争、不安定な情勢など、緊急事態下の国や地域で暮らしているとされています。保健、栄養、水と衛生、教育、子どもの保護など、約190の国と地域で行われているユニセフの活動を支えるため、募金への協力をお願いします。

### 店舗

募金箱へ  
（3月20日まで）



### 宅配

注文番号 2715  
1口100円  
（2月16日まで）

**書き損じ（未使用）はがきでの募金もできます**  
封筒に「組合員活動チーム行 はがき募金」と明記の上、店舗サービスカウンターや宅配地域担当へお渡しください。



## 岩手ビッグブルズ チケットプレゼント

プロバスケットボールチーム「岩手ビッグブルズ」ホームゲーム公式戦チケットを2枚1組で10名様にプレゼント。締切12月20日（水）



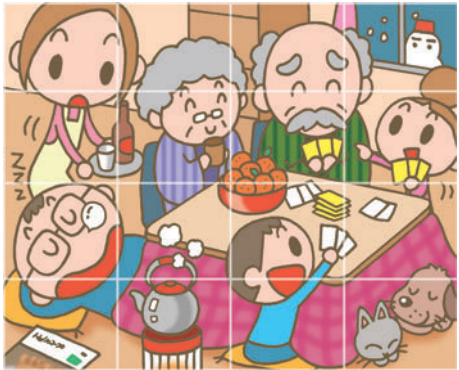
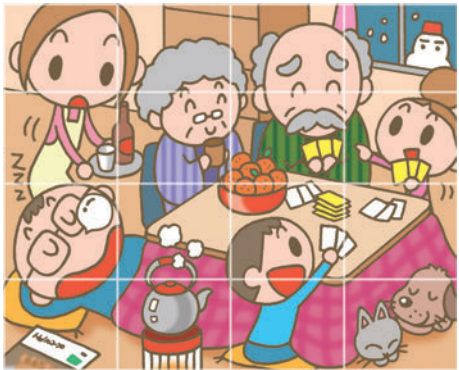


締切  
**12月31日(日)**

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。

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| さ | か | も | ら |
| き | つ | あ | お |
| じ | り | ま | た |
| ん | く | ぼ | い |



前号クイズの答えは「ひとめぼれ」で、正解917通（応募総数925通）の中から30人が当選。商品プレゼントは460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。

- 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 | <div>ハローコープ応募</div>              |

※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11月現在）は変更になることがあります。

奥州市 田村菜未さん

◆掲載内容はあくまでも一例です。お支払い内容や共済金請求書類につきましては、ご契約内容・ご請求内容によって異なります。

◆ケガ通院共済金のご請求は、店舗や宅配でも承ります。WEBで「共済マイページ」に登録するとパソコンやスマホ等でも手続きできます。コープ共済の詳しい商品内容はパンフレット等でご確認ください。

**素敵な時間を過ごしました♪**

ハロウィンパーティーやスマートフォンできれいに写真を撮るコツなど「ハビママコープ」のいろいろな企画に参加しました。子どもた

このようなケガはWEBでも共済金の請求手続きができること知りました。手続きすると、なんと翌々日に振り込みが。スピーディーで驚きました。入っていてよかった、コープ共済！これからもお世話になります。

花巻市 平賀あけみさん

**ビン牛乳のときから大ファンです♡**

産直生協牛乳はとってもおいしいです。低い殺菌温度のおかげで

「コープ水・油いらずパリッと羽根つきの餃子」のおいしさとパリの羽根に大満足です。お店に食べに行かなくてもこんなにおいしく、しかも簡単にできる餃子があるなんて…。いつでもすぐに食べられるコープの冷凍餃子にメロメロです。

**冷凍餃子にメロメロ！**

※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**



しょうか。ビン牛乳のときから大ファンです。酪農家の方々のがんばりに感謝して、ありがたくいただいています。

産直生協牛乳に砂糖を混ぜて凍らせると、おいしいミルクアイスに。今年の夏は大活躍でした！

盛岡市 佐々木英子さん

産直生協牛乳といえば、子どもたちがまだ幼い頃に、生協のイベントで牛乳の早飲み挑戦したことを思い出します。賞は獲れなかったけど、20年以上過ぎた今でも忘れられない思い出です。

奥州市 清水世子さん

**わが家のごはんがおいしいレシピ**

前号の納豆海苔チーズ丼は目からウロコでした！素晴らしい！わが家のごはんがおいしいレシピは、挽き肉におけるし生姜を入れ、砂糖・酒・醤油で甘辛く味付けして炒める。最後に水溶き片栗粉を加え、とろみをつけて完成。生姜は身体の芯から温めてくれるのでこれからの時期にぴったりです！

盛岡市 福島さん

ちとのふれあいで癒やされたり、ママどうしの交流でリフレッシュもできて、とても素敵な時間を過ごすことができました！

滝沢市 細川真美さん

◆「ハビママコープ」は0～3歳のお子さんがあるママが対象のイベントです。県内16か所毎月1～2回開催しています。

くわしくはこちら↓

**消防団の割引がうれしい**

生協のお店は消防団の割引があるのでいつも利用しています！宅配でも割引があったらうれしいな。

奥州市 菊池さん

◆組合員に加入して、レジで消防団員カードを提示すると5%引きに（1日、15日を除く）。いわて生協本店が「いわて消防団応援の店」に登録しています。

このステッカーが目印

HELLOコープWEBモニター募集

発行後のWEBアンケートにご協力いただける方を募集します(10人)。

応募はこちら

- 期間／2024年4月～1年間、全5回
- 謝礼／2千円分の商品券（年1回）
- 応募締切／1月20日(土)

次のHELLOコープは来春発行！商品やレシピなど、Instagramでチェックしてくださいね

**入っていてよかった、コープ共済！**

2歳の息子が突然、腕をケガしてしまい、病院で治療しました。ネットで検索すると、加入しているコープ共済《たすけあい》では、

八幡平市 田村貴史さん

いつものウォーキングコースに生協のお店があるので、休憩もかねて立ち寄っています。買い物予定がなくても、つい買い物をしてしまうことが多いので、必ずポケットにマイバッグを入れてウォーキングしています。

宮古市 八重樫和枝さん

◆店舗ではおせちや寿司、牛肉などの年末のごちそう商品の予約を12月25日まで承っております。くわしくは店舗の専用カタログをご覧ください。

**ポケットにマイバッグを入れて**

**年末年始の準備は予約で安心**

昨年初めて、生協のお店でおせち料理を予約しました。味付けも良く、頼んで良かったです。お正月用の花束もお手頃な価格で準備することができました。

**フリートーク**

私のオススメ♡ラブコープ

レンジでサクッとローズとんかつ

2枚(200g) 本体価格 **398円**(税込429円)

電子レンジ調理できる大判ローズとんかつです。

店舗／西ヶ丘、魚葉市場を除く各店  
宅配／12月4週号(6枚)

衣がとても軽く、サクッとしたおいしいローズカツで子どもたちも大好きです！

花巻市 長島愛里さん

味付玉こんにやく

7個入 本体価格 **128円**(税込138円)

かつお風味のスープで、するめいか粉を使用し風味豊かに味付けしました。

店舗／全店  
宅配／未定

お弁当やちょっとしたおやつに大活躍！お手頃価格なのでまとめ買いしています。

盛岡市 高倉恵美子さん

あじフライ

4枚(320g) 本体価格 **458円**(税込494円)

中国産のあじを使用。ゼイゴ、頭を除去し開いて衣をつけました。衣には生バン粉を使用。

店舗／西ヶ丘、魚葉市場を除く各店  
宅配／未定

身が厚くふわふわで、魚のくさみもなし。衣がはがれにくいのも◎ 重宝しています。

盛岡市 山本 希さん

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 飯塚明彦  
発行日／2023年11月23日  
次回発行予定／2024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。



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 coop 公式キャラクター ビットくん

## 3つのステップ であなたにピッタリの補償が見つかる!

1

### 基本補償

〈人身傷害補償〉  
**最高 5,000万円**  
〈対人賠償・対物賠償〉  
**無制限**

2

### お車の補償

〈車両損害補償〉  
**一般補償**

3

### 割引制度や特約を 組み合わせましょう

安心が広がる特約と  
共済掛金をおトクにする  
割引もご用意しています。

無事故割引等級&割引率

最大 **22等級 64% 割引**

安全運転で無事故を続けた期間が長いほどおトクになります。

特約や割引制度を組み合わせると掛金をおトクに!



運転者年齢条件



福祉車両割引



新車割引



**団体割引**

組合員には **12.5%**※を適用します。



衝突被害軽減ブレーキ(AEB)割引



ハイブリッド車割引



複数契約割引



セカンドカー割引



運転者本人・配偶者限定特約



子供特約

親子で運転する場合、  
おすすめです。

安心の特約はさまざまな場面であなたを力強くサポート!



弁護士  
費用等補償特約



自転車賠償責任  
補償特約



交通事故危険  
補償特約



マイバイク  
特約

※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。

#### 〈補償の重複についてのご注意〉

次の補償または特約をご契約される場合、被共済自動車以外に自動車や二輪自動車(原付自転車を含みます。以下この文章において同様とします。)を所有され、その自動車や二輪自動車に、同種の補償をご契約されているときは、主たる被共済者またはそのご家族の補償が重複することがあります。・人身傷害補償・弁護士費用等補償特約・自転車賠償責任補償特約・交通事故危険補償特約・マイバイク特約  
※上記の補償や特約を1契約のみにご契約されている場合、そのご契約が解約されたときやご家族の状況等が変わったときは、「補償されない」ことがありますので、ご注意ください。

※ご契約にあたっては、補償内容を充分にご確認いただくとともに、詳しくは当会までお問い合わせください。



「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。

## スマートフォンで簡単見積もり依頼!



- 左記の二次元コードにアクセス
- 車検証・保険証券(共済契約証書等)の画像を撮影し、資料の送付先を入力します。
- 「ご希望プラン(現在ご加入の補償内容と同程度のプラン)」と「おすすめプラン」のお見積書をお届けします。

※新規購入等で、車検証がお手元ない場合は、ご購入時の注文書(売買契約書等)を代用してください。

＜電子車検証をお持ちの方＞ 車検証を自動車検査証記録事項と読み替えてください。

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。

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** 受付時間 月～土(祝日営業) 9:00～18:00 ※日曜・年末年始休み  
※受付時間は変更となる場合があります。 ※お電話のかけ間違いにご注意ください。

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」向けの商品やサービスを案内したものではありません。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。
- 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。