4歳からの 楽しい運動あそび

動画は (で) @coopiwate

めやす

4歳~

プよう

めやす

4歳~

木登り一

周

ル





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!

3

声をかけながら

テンポアップ



親子体操インストラクター 岩渕みどりさん(盛岡市)

@iwabuchimidori7



「ケンパー」と声をかけな がら、片足での着地にチャ レンジ。

親の脚の開閉に合わせて、子どもは思い切りジャンプ!







両脚、両手を開いた親から落ちないように子どもは自力で一周。

難易度UP♪



親は脚をピーンと伸ばした

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



国産大豆の豆乳飲料ココア Ca入り

125ml ^{本体} 75円 (税込81円)

国産大豆を使用した豆乳にココアを加 えて、飲みやすく仕上げた豆乳飲料で す。カルシウム100mg入り。

店舗/高松、魚菜市場、西ヶ丘を除く各店 宅配/取り扱い未定



一歳半の息子に ちょうど良い量です。 手に持つと大喜びし、 泣いていても ご機嫌になります。

佐藤 美紗江さん(北上市)

産直若鶏つみれ 籬

250g ^{本体} 284円 (税込306円)

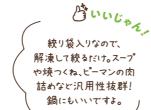
飼料や飼育方法にこだわって生産した 産直若鶏むね肉と岩手県産若鶏皮をべ ースに、人参、ごぼう、あさつきを加え ました。小麦

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!

店舗/魚菜市場を除く各店 宅配/1月2週号







My Favorite COOD

今回はクリスマスと 年末年始のおすすめ



クリスマスパーティーメニューカタログから

MCCOOP ラフィーネ 剛風 小麦

限定150個 4号 (約12cm) ^{本体} 3,280円 (税込3.542円)

限定100個 5号 (約15cm) ^{本体} 3.980円 (税込4.298円)

こだわりPOINT

ラフィーネなどアイコープ・ 生協規格のケーキのスポンジ は、産直さくら卵とアイコー プ産直生協牛乳を使って作り

• 産直の卵と牛乳で作る

スポンジ

ます。

• 甘さ控えめで

コクのあるクリーム

ラフィーネの特徴は甘さを抑

えたコクのあるホイップク

リーム。ブランデーとリ

キュールを加え、香りの良い

大人向けのケーキに仕上げて

限定40個 6号 (約18cm) ^{本体} 4,580円 (税込4,946円)





「年一回しか食べられない」と 生協職員にも人気のラフィー ネ。甘さを控えたクリームとス ポンジは、いちご・ブ ルーベリーとの相 性抜群です。

日配・グロサリーチーム 商務 古舘

こだわりPOINT

● 毎年大人気の よりどり企画

お寿司やお刺身、かにやお肉な どのごちそうをまとめて予約で きて、お値段もお得に。

• 年始も引き取り可能に

「年始に利用したい」要望を受 けて、3が日も引き取りできる ようになりました! (1月1日 はアテルイ、北上、ドラのみ)

毎年よりどり3点を利用します。予約 しておけば、売り切れの心配はない

し、家族に引き取りを お願いできるので 助かります。

鈴木さん(滝沢市)



1点5,200円(本体)が よりどり2点で

1点3,500円(本体)が

よりどり3点で

9,800円

(税込10,584円)

12/25@

9.800_円

(税込10,584円)

年末年始のごちそうカタログから

よりどり2点または3点で9,800円企画



にぎり鮨盛り合わせ(雅





いわて牛五ツ星 ロースすき焼き用(解凍)



限定100パック ロシア産 ボイルたらばがに



お刺身盛り合わせ(松)

※写真は1点5,200円(本体)、よりどり2点で9,800円(本体)商品です。

いわて生協店舗の

予約カタロク

- 予約で安心
- ●予約だから、品切れの心配なく商品を購入できます。 ●店舗にとっても食品口ス(廃棄口ス)が防げるメリットが。

予約でうれしい

- 予約だから扱える、こだわりの商品を中心にご案内。
- ●お寿司などは引き取り時間に合わせてお作りします。

店舗サービス カウンター

10

お申し込み お問い合わせ

11

えばこんなコト、ありませんでしたか?



軽いケガで 1日だけ通院した



台風や集中豪雨で自宅に被害

※住宅災害共済金のない商品・コースもあります。 ※お支払いには一定の条件があります。詳しくはお問い合わせください。



※共済事業規約に定める支払対象手術を受けた場合



医療費の自己負担は 〇円 だった

※医療費助成等を受け治療費の自己負担がなく、領収書が発行されない場合でも 共済金をご請求いただける場合があります。(2024年9月2日以降の基準)

上記のようなことはあったが、



※共済事由発生から3年以内までご請求いただけます。 ※時間が経過すると必要書類が揃いにくくなる場合もありますので、なるべく早くご請求ください。



いざという時に共済金をお支払いし、組合 員のみなさんのお役に立つことがCO・OP 共済の役割だから、私たちは「共済金請求 忘れゼロ運動」に取り組んでいます。

共済金の請求は、 共済マイページからが便利です!



利用登録はこちらから

共済商品により可能なお手続きが異なります。契約状況・時期・ ご請求内容などによりお取り扱いできない場合がございます。

共済金請求のお手続きには、共済金請求書に加えて、生協所定の診断書等が原則として必要ですが、

下記の条件をいずれも満たす場合は、診断書の代わりに領収

事故(ケガ) 通院

実通院日数が 50日以内

共済金 請求書等



診断書の代わりとして

ご提出いただけます。

いずれもアップロード

(コピー)でOK!

スキマ時間に

事故(ケガ)・病気

入院日数が 20日以

共済金 請求書等

共済金

請求書等

診療費明經請求書兼領収書 8. 共済 花子 st 20XX+4=12 領収書

領収書

診療明細書



事故(ケガ)・病気

- ●手術については、ご契約の商品や治療内容等によって、生協所定の診断書等が必要となる場合があります。
- ●ご契約内容やご請求内容によっては、上記条件を満たしていても診断書が必要となる場合があります。
- ●上記にかかわらず、入院、事故(ケガ)通院途中での請求の場合は診断書が必要となる場合があります。
- ●提出書類には、「医療機関名」「被共済者名」「通院日」「入院期間」「手術日」「手術名」「手術点数」が必要です。 〈2024年9月2日以降の基準〉

コープ共済センター 共済金のご請求に関する窓口 0120-80-9431

営業時間 9:00~18:00 月~土(祝日含む) ※年末年始はお休みとなります

共済金の請求方法についてはご加入の生協にお問い合わせください。 ※お支払い内容や共済金請求書につきましては、ご契約内容・ご請求内容によって異なります。

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、お店や宅配などでくらしに貢献しています。

コミュニティ コミュニケーション 楽しさ $com \times com \times FUN$ 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!」とおすすめする「はなまる商品」。 今回は東いわいコープひまわりこ~ぷ委員会の「はなまる商品」活動を紹介します。

東いわいコープ ひまわりこ~ぷ委員会



商品の感想を交流したり、おしゃべりが楽 しいこ~ぷ委員会です

゚はなまるポイント

- 1 揚げるだけで完成! 手間いらず 「揚げる」から、サクサクの食感が楽 しめます
- 2 お肉がおいしい 肉は岩手県産の豚肉!製造はいわち くと、間違いないおいしさ
- 3 冷凍庫にストック OK こ~ぷ委員会で試して以来、冷凍庫 にストックしています







とんかつアレンジは



かつ丼やカツサンドなど、とんかつにひと手 間かける料理なら、こちらがおススメ。

大変なんだよねへ

「こ~ぶ委員会」についてのお問い合わせ 組合員活動チーム く019-603-8299 (平日 9:00~18:00)



D-240247

窓ガラスを替えるだけで、暖かく結露のない家に

「冬の結露は仕方ない」とあきらめていませんか。「あんみつガラス」なら、高い断熱性能で 結露を防止。サッシ枠はそのまま、ガラスのみ交換することができます。





防露



- 紫外線をカット
- 施工時間はひと窓 30分~1時間



玄関や勝手口ドアの交換も承り ます。お気軽にご相談ください。

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)



夕食宅配

便利で美味しい夕食宅配にコースが増えました♪

栄養バランスが取れたメニューで、毎日の家事がラクになる! 平日5日間お弁当をお届けする「夕食宅配サービス」はいかがですか?





夕食宅配が便利!

9月から新たに加わった「やわらか食コース」。ぜひ、お試しください。





ボリューム満点のおかず 5日分 3,695円(税込)



1番人気のコース 5日分 3,155円(税込)

夕食宅配サービス 0120-194-502 (月曜~金曜 9:30~19:00)

お弁当コース



おかずとご飯のセット 5日分 2,995円(税込)



箸やスプーンで切れる柔らかさ 5日分 3,240円(税込)



※お弁当画像は いずれもイメー ジです。

福祉

要介護でも自宅で安定した生活をしたい…

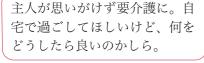
小規模多機能型居宅介護あい長橋町は、ご家族と連携しながら ご本人が安心して自宅で生活できるよう支援します。





【60 代夫婦】

長い入院生活から退院。自宅で 生活できるだろうか……。







ご自宅での生活を維持していけるよう、 相談に乗りますよ。訪問・通い・泊まり を柔軟に組み合わせてご家族の負担を軽 減します。福祉用具のレンタルも併用す ることができます。

「自宅で介護できるか自信がない」「退院した後の生活が不安」 といった困りごとのご相談に対応します。

ご相談 小規模多機能型居宅介護 がし)長橋町 盛岡市長橋町17-35 **○○ 0120-295-521**(8:30~17:30)





生協の葬祭事業セリオ 相談・お任せできる 頼もしい存在



ご家族が亡くなると、

たくさんの「やらなければいけないこと」に直面し、 誰もが戸惑うものです。

セリオに葬儀を依頼した組合員さんにお話を聞きました。

励まし 葬儀で るま 見送 ね お λ いに声 な私 · / · は イ ϕ' ħ 5 别 父 願 して 決 ス ま れ た 0) 11 ŋ は、 葬儀の ま をく なが わ は覚 の時 ŧ たちをセ してよか 故人の からな 9 た。 がけ しま で L たコ n 5 た。 合 プ まし お寺との して準備をす 好み П で父と叔 必要なこと つ なら さら 0) ことだら る た。 たと感じて 会葬礼 P たと 都 O0 ないハ で 対 ス 度 算に 応に 積立 は タ 初 5 セ 父夫婦を 分、 す めて 言え気 밆 0) を ッ け セ IJ に至 っていがそ 父と 合 ア を オに 9 8 11 祭 1] 7 \mathcal{O} ま



組合員 小池 佳子さん

た

など

Ł

セ

IJ

才

小池さんの

11

0

「セリオでよかった」こと

- ●生協の葬祭事業という信 頼咸
- ●故人の顔色が明るく見え る淡いピンク色の仏衣を 選ぶことができた
- ●相応しい引物や会葬礼品 を提案してくれた
- ●一つひとつ確認してもら いながら、葬儀の一切を 執り行うことができた

任 事 せであるに き 5 と る VΦ ること 7 1] を Ł オ 相 頼 は 談で Ł き

11

い 送 り ご不幸 盛籠を送る際にも利 るように感じて 先 や が 盛籠を提案 \mathcal{O} 風習 あ 2 たところ に合 ます。 わ てく せ して 積立金は、 の生花や れるんで います。 B 応

母にもセ る と ことが お金に加えて、 きました。 三度の葬儀を経験して、 のを選んで葬儀をすることがで 「叔父ら は ŋ セリ できま 11 0) う 心の 儀 オ積立でし は ーセ 積立 安心感を積んでい を IJ 「叔母らし 金で執 オに相談でき た。 心強か ま 積立は や仏衣 り行う

たの

叔父と叔母のお見送りも セ リオで

の葬儀を経 叔父と叔

費用と安心感を積み立てる セリオ積立

金額設定自由で、

解約手数料なし

- ■1,000 円単位で積立月額を設定
- ●毎月払い、半年払い、年払い、 一時払(一括)から選択
- ●積み立て途中でも必要な額を利用で きます
- ●解約時の手数料はありません

お得な割引あり

- ●セリオご利用時、 積立充当金額の 1%割引
- ●セリオホールの お部屋の使用料 20% 割引
- ●貸衣装の割引



いろいろな用途に

- ●法事やお花代に
- ●仏壇や墓石の購入に



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)



15

14

information

理事会だより

24年度第4回 (9月18日)、第5回 (10月18日) 定例理事会 から主な内容をお知らせします。

1,2024年度上期到達点と下期計画について

上期 (4~9月度) は、29万人目の組合員を北上でお 迎えしたほか、子育て層のくらしを応援しようと店 舗「キッズカード」「はじめてCLUB会員デー」、 コープ共済《たすけあい》お誕生前申し込みの開始 などを年間計画にそってすすめました。きびしい競 争環境の中、供給高(売上)、経常剰余金(利益)は 予算を下回る状況です。

下期(10~3月度)は、ベルフ青山のリニューアルを 行うほか、物価高の中のきびしい家計に貢献する事 業をさらにすすめます。

2. 宮古エリア「復興支援無料お買い物バス」 運行見直しについて

東日本大震災以降、全国の生協等から支援を受け て宮古エリアで「復興支援無料お買い物バス」を運 行しています。バス運賃の値上げやご利用状況の変 化を受けて、今後も運行を継続していくために、運 行回数やコースを見直しました。12月4日から新コ ースで運行します。詳しくはホームページでご案内 します。

奨学金返還支援(代理返還)制度を 導入します

来年度より奨学金返還支援制度を開始します。対 象は、日本学生支援機構に奨学金を返還している正 規職員・エリア正規職員で、支援期間は卒業後10年 間です。制度導入により、若い世代の職員が安心し て働き続けられる環境づくりをすすめていきます。

能登半島地震および能登半島豪雨災害募金 ご協力ありがとうございました

395万4.437円 (11月1日現在)

豪雨災害で被害を受けた能登のみなさんを支援し ようと、9月28日~11月10日店舗と宅配で募金活 動に取り組みました。募金は日本生協連を通じて被 災地の義援金、支援活動に取り組む団体への支援金 として活用されます。

食品約1万点を 県内の社協・子ども食堂団体へ寄付

10月宅配、11月店舗で実施した「フードドライブ」 (食品を買って寄付する活動) に、たくさんのご協力 をいただきありがとうございました。組合員のみな さんから寄せられた食品は地域の社会福祉協議会や 子ども食堂など36団体

へ寄贈し、お困りの方の 詳しくはホームページを 支援に役立てられます。

国家-不多国
WWW.
Sept. 10. 1
PR 73.50
HIS ZAON
- IND - 00 34

ご覧ください

いわて生協の現況(2024年10月20日現在)							
組合員数	出資金	供給高(24年度累計)					
29万3, 319人	112億7, 465万円	262億2, 380万円					
(24年度6, 531人増)	(24年度3億1千万円増)	(計画比99%)					

環境の取り組みデータ(2024年4~10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。

紙パック	トレイ類(発泡・透明)	卵パック
141万9千枚 合	70トン 	108万8千枚 ★
(前年比101%)	(回収率59%)	(前年比105%)
宅配チラシ	ペットボトル	エコチェン(ダンボール・古紙)
1,715トン ↓	186万3千本 ▼	513トン ★
(前年比96%)	(前年比99%)	(前年比114%)

↑ 前年より増加 → 前年より減少

店舗・宅配で回収 宅配のみ回収 店舗のみ回収

南昌荘だより

盛岡市清水町13-46 19-604-6633 FAX 019-656-1331

- · 入園料/大人300円 小·中学生150円(1月改定予定) · 開館/10:00~17:00(12/1~3/31 16:00閉館)
- ·休館日/月曜·火曜、12/26永~1/10盒 • 図10台 満車時は近隣の有料駐車場をご利用ください

開館から24年、10月に40万人目の入園者をお迎えしました。 12月初旬には庭園で雪囲いの作業が行われます。

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。



松田 解子 展 ~没後20年・生涯をたどる~ 12/5(**)~8(**) 郷土史研究家 山田 公一

2025年 2/7金~3/3月 南昌荘のひなまつり 盛岡の旧家で受け継がれてきた 約250年前のおひな様を初お披露目



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5年でお届けした件数は1万4千件。岩手に生まれた赤ちゃんのおよそ半数に贈っ ています。





応募条件

岩手県内に住民登 録されている生後 6か月以内の赤ち ゃん。保護者の方 がお申し込みくだ さい。

開発

の

お知

5

せ

2 銀たら西京味噌漬け

佐勇水産 (宮城県石巻市)。

1切 佈格 200円 (税込216円)

人気の銀たら(アメリカ産)をこだわり

の西京味噌で味付けしました。製造は

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







専用サイトヘアクセスし、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いただくこ とができません。お住まいの道府県でご確認ください。

はじめてばこは、めんこいテレビといわて生協が 主催、岩手県や岩手県医師会など5団体が後援、53 の企業・団体が協賛する子育て応援の取り組みです。





店舗 11/28 (木) 宅配 12/23 (月) 🛂 味付け数の子

原料の数の子をカナダ産からアメリカ産 に切り替えます。また、原料高騰を受 けて量目を見直し価格を据え置きます。

価格改定(

原材料や製造コスト増加により価格を 改定しました。

₹ 大粒納豆 45g×2

にがり充填とうふ 300g

₹ 油揚げ 1枚

べけねりくるみ 130a



12月31日(火)

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。

ح	は	あ	ね			
つ	の	1	ょ			
は	る	ゆ	れ			
か	す	Ŋ	き			







前号クイズの答えは「としよかん(としょかん)」 で、正解701通(応募総数704通)の中から 30人が当選。商品プレゼントは593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。

してくれる気がして…。ていないダメ主婦をやさ当にありがたいです!祇 花巻市 さし

◆「包丁研・ います(高松、西 います(高松、西

いおたより たコメントをご切っ「すき昆布の使い ご紹介します。

き 長さにカットし、好良布は水戻しをして 人参も茹でておく。 好みの固 食べ ゃ

分に切り斜め切りにする。 切り、 ちくわは縦

気を付けて

何を入れて煮て

ッシングで和える。

を

付

けて

水で戻すと増え

も大丈夫。

で

セ

フ

 ν

坂原豊子さん

まも

П

スつい

つい見ちゃう

見切

はがき

FAX

便せんなど

応募

フォーム

盛岡市

佐々木かほるさん

盛岡市

中居洋子さ

上野将希さん

汁ものの実

肯定

(ボーナーの担当者へお問い合わいただく場合がありますので、詳局松、西ヶ丘、魚菜市場を除く)。研ぎサービス」は各店舗で行って まを入れても。かつおだとかつおだしで煮ます。さを入れ、醤油、みりん、なりん、は湯が、ちくわ、こんに

した。

も岩手に来て

初

めて

ゅうりは千

お店の包丁研ぎサ

め サラダ

② き

① す

さに茹でる。

に半

すき昆布

もいいと思

かつおパ

ッ

ク

を入れて

おだしが手間

煎り白ご

砂

糖

塩

等

いと思い

ます。

奥州市

相沢志津代さん

土産は

コ

滝沢市

ルスカー 佐々木昭 の冷凍母笑顔

木昭子

本当にありがた

高橋久美子さん

私 物

みそ汁などの汁ものに入れるだけ。 盛岡市

キッチンばさみで小さく切り、 梅津利之さん

の食材で フォローしてね / いわて生協

公式インスタグラム 次のHELLOコープは来 年春を予定。いわて生協公式インスタグ ラムでプレゼントやモニター募集をチェ ックしましょう!

人気のコープ冷凍食品 プレゼントキャンペーン

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、 Cコープポイント
- お送りください。 ●「クイズ」応募の方は、 応募要件①~⑥をご
- ●「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。

いわて生協/くらしの情報誌

HELLOコープ

記入ください。

●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

応募方法

- Bコープ商品券(店舗用)、
- ③氏名(ふりがな) ④ 年齢または年代

など。

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・

発行/いわて生活協同組合

発行人/理事長 阿部慎二

発行日/2024年11月21日

次回発行予定/2025年3月

川柳 (未発表の自作に限る)

クイズ、商品プレゼントの応募先 〒020-069

いわて生協

019-687-

お店のサー

宅配地域担

90(住所記入不要) 広報室
1117
ビスカウンターか 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。

ハローコープ応募

その他

- ●ハローコープにいただい へのお答えに使用します。
- あります。
- ●商品情報(2024年11月 現在) は変更になること があります。

編集/いわて生協広報室 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 ****019-603-8280 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、 印刷/川口印刷工業㈱ 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。

- た個人情報は、賞品の発 送またはご意見・ご質問
- 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

「コーンもクリームもおいしい! お弁当 に必ず入れて」と子どもからリクエス トされています。 盛岡市 上平久子さん

私のおススメ 🎔 ラブコープ

におす

め

です

紺野可奈子さ

て C

ŪB

に登録しまていて知っ.

「はじ が購入で した。月

いただき、 伊立ったほか 別前、家:

か、きた

以人もさぞ満足して黄か、きめ細やかに対応 月々の積立が大いに 妖の葬儀にセリオを利

黄応に利

た。家族

泉へと旅立つ、故

たと思っています。

故

ま た

<u>|</u>

00円で牛乳などが

誌面に載っ

ます

ます好きになりま

が

お カップ」

い

し

J١

7

す

が好きです。 ので買うの

ク

プコ

ンクリ

 Δ

ス

た金ケ崎の牛を見る企画は、とていっぱいでした。子どもと参加しか商品がお試しできたりとお得がきたり、無料商品モニターで何度

ます。ぜひご覧ください。 本誌14ページでセリオについて紹介

たら も気 番に

お

しさが違い

ます。 一度味

得が

こ

つ

ぱ

飲み

ま

す。

大人にも子どもにも定

れ

ませ

盛岡市

高橋望都子さん

h

なが満足

になって

いて、

しさも身体

す。い

わ

持ちも最高で

寒い季節は現地でお湯を沸かして

丰

ヤ

マンプ飯のマストア、ノのスープ・カップ、

シリ

和ってからはのりません。 が歴然!甘みでぶにすると

甘み ると

の豚肉は食べれコープ豚を 臭みは全く りません

が市

あり、別の豚は

豚は

産

イ

イテム

ら知あが

からは、

ほ 直 ア

か

の

協のホーム 器のホーム

プは

ňい

れます。

黝纓

認知

いが歴然

前号(秋号)を読んで

ます。

藤代美津子さん

たのはとても良いことだと思います。

濱田里紗さん

主原料に8種の国産野菜

(大根、なす、きゅうり、生

姜、れんこん、しそ、なた豆、

ごま)を使用。無着色で

店舗/高松、魚菜市場、西ヶ丘

を除く各店 宅配/12月3週号

小麦

仕上げました。

- 000コ

出生前に入れる共済が出来 も起こりうることだと思う

産物が生産されるように願って

い

ので、山

出

[生後の

トラブ

ゃ

入院など

これ

からも、

安全・

安心な農

ャ

ンプ飯のマ

トア

イテ

 \Box

ゃ



コーンの甘味とミルククリームのコクがおい しい、なめらかなコロッケです。電子レンジ



卵 乳 小麦 店舗/魚菜市場を除く各店 宅配/取り扱い未定

自然な味付けと色合いなので気に入っ ています。原料が国産野菜なのもいい ですね。 遠野市 北湯口美和子さん

福神漬



乳酸菌入り 九州産大麦若葉の 粉末青汁 (宇治抹茶入り)

3 g×30本 価格 928円 (税込1,002円)



すありがたく食べたいと思生産しているとは知らず、しかったです。こんなにエわい農産研究会」が出てい

たいと思いましれらず、ますまんなに工夫していてうれ

出生前に入れるのは

い

い

ね

ありがたく

食べ

たい

| 店さん

−をサポートします。 □結・宅配などで子育てファミニンがいる組合員(ママ・パパ)

が対象で

•

ル

ンにもこだわりがあったと

めま.

強になり大人も子どもも楽し

ます

ます好きになりま

盛岡市

田村智乃さん

奥州市

石田麻実さ

生協

の産直の紹

介ペ

ジ

に

くはこちら→

九州産大麦若葉と九 州産ボタンボウフウ(長 命草)、桑若葉をブレン ド。腸まで届く乳酸菌 を1億個配合。 乳 店舗/全店 宅配/12月3週号

とても飲みやすく5年以上愛飲していま す。体調が整い、気持ちよく一日を過ごす ことができます。 北上市 伊藤さゆりさん

19

18



綾鷹と一緒に!





いわて生協おすすめ! 手作りおにぎり



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。お米は岩手県産銀河のしずく、有 明産の海苔を使い、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。











「淹れたて 一杯目のおいしさ」 お好きな綾鷹と どうぞ

リサイクルしてね