

## 2歳児からの 楽しい運動あそび

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!



目を合わせたり声をかけ  
たりしながら、親子で動く  
楽しさを体感してください

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/帆高くん(3歳)とママ

めやす  
2歳~

親子  
ロデオ

握力を鍛えて揺れにも慣れる



① ママの上に  
乗ってみよう



② 手をぎゅっと  
できるかな



ママはゆっくりと前後左右に動いて。慣れたらスピードアップ!



難易度UP  
手離しにトライ

バランスを  
キープ

自分の身体をキープできる  
ようになったら、手を離して  
みよう

めやす  
2歳~

脚乗  
りバ  
ラン  
ス

バランス感覚と集中力を養う



① 足の指を  
マッサージ



② 広げたママの  
脚を渡ろう



足の指を使いながら、ママのつま先まで歩けるかな



難易度UP  
ひざ上でポーズ

両手を広げて  
ポーズ!

子どもを膝に立たせてから、  
ママはゆっくりと膝を上げて

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

水切れがよく、ゆたかな泡立ち  
キッチンソフトスポンジ

4個  
本体  
価格 448円 (税込492円)

汚れをやさしくかき落とす圧縮ウレタン  
に泡立ち・泡持ち・水切れの良いウレ  
タンをあわせた、3層構造のキッチン  
スポンジです。

店舗/高松、北上、西町、魚菜市场、西ヶ丘を除く各店  
宅配/取り扱い未定



湊 成美さん (滝沢市)

いいじゃん!  
泡立ちが早く、  
洗剤の量も少なく  
済むので経済的!  
長く使ってもへたりにくい  
感じます。

CO-OP

沖縄県産  
もずくスープ

5食入  
本体  
価格 358円 (税込386円)

沖縄県産もずくを使用した、風味豊  
かなフリーズドライタイプのスープ。国産  
ゆず・みつばの香りで味わいをいっ  
そう引き立てました。[国産]

店舗/全店 宅配/8月4週号(10食入)



東 未来さん (盛岡市)

いいじゃん!  
もずくが大好きな子  
なので、おかわりしたい  
と言うほどでした。  
お湯や水を注ぐだけ  
なのも嬉しいですよ!

My Favorite  
coop  
これが私の  
お気に入り  
今回は店舗から  
ミールキットの商品を  
紹介します。



## 本場タイからお届け トムヤムクンセット

2人前  
本体  
価格 498円 (税込537円)

取り扱い/高松・西ヶ丘・魚菜市场を  
除く各店水産コーナー



こだわりPOINT

### POINT 1 酸っぱ辛いスープは 本場タイでブレンド

ライム果汁と唐辛子の酸っぱ辛い味わい  
に、ココナツミルクとえびの出汁が深  
みを出しています。タイ国大使館も認  
める本格派のトムヤムクンです。

### POINT 2 えびが大きい!

有頭のパナエイえびが4尾も。背ワタを  
除去してあるので、そのままスープに  
入れるだけ。

### POINT 3 エリンギを足して 温めるだけ

パナメイえびとトムヤムクンのスープの  
セット。エリンギを加えて温めるだけで  
本場タイの味わい!

ミールキットなら簡単に本場のトムヤムク  
ンが作れます。お好みでパクチーを加える  
とさらに本格的な味に。牛  
乳を加えると辛さがマ  
イルドになりますよ。



水産チーム商務  
鹿島さん

こだわりPOINT

### POINT 1 解凍せずにそのまま調理

凍ったままフライパンで調理できます。解  
凍の手間がないから忙しい時のもう一品に  
GOOD! 自宅にある玉ねぎやピーマンを  
足して、かさ増ししてもOK。

### POINT 2 4種のカット野菜

揚げなす、れんこん、にんじん、いんげん  
は、あらかじめカットしてあるので包丁も  
まな板も必要なし。

### POINT 3 素材にこだわり

水産資源と環境に配慮したノルウェー産の  
たらを使用。骨を取ってふくらとしたフリ  
ッターにしました。

たらは骨なしで食べやすく、野菜はゴロゴ  
ロ入っていて彩りがよく食卓に映えます。  
ほどよい酸味の黒酢あんは、ご飯のおかず  
にも酒の肴にもピッタリ。  
何より調理が簡単なので  
おすすめです!

佐々木さん(盛岡市)



## たらと野菜の黒酢あん

260g  
本体  
価格 498円 (税込537円)

取り扱い/高松・西ヶ丘・魚菜市场を  
除く各店水産コーナー



甘酢あん  
もあります



全国の生協組合員の皆さまに支えられて…

# CO・OP共済は40周年



2024年、CO・OP共済は誕生から40周年を迎えることができました。全国の生協組合員の皆さまが支えてくださっているおかげです。今回は、加入者の方から寄せられた声の1つを紹介します。

## 「たすけあいを 実感しました」

CO・OP共済40周年記念サイト

こちらからどうぞ



※CO・OP共済について詳しくは、商品パンフレットをご覧ください。  
※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必要があります。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。  
24-644 ② 使用期限:2025.6.30  
契約受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会

[CO・OP共済ニュース]

### CO・OP共済に関するお問い合わせ

- 店舗(共済カウンター・サービスカウンター)
- 宅配(班・個人宅配)地域担当



家族からコープ共済を勧められて、十年ほど前に加入しました。



身体への負担も、出費も大きかったです。

その後思いがけず入院・手術をするようになりました。



※実際のお支払いは共済金請求書と提出後の判断となります。

退院後に共済金を請求したところ、迅速に対応してくれて、安心しました。



大分県の組合員より

今回「たすけあい」の名前の意味を、改めて実感した気がします。

老舗が手がけた便利なつゆ。これ1本で味が決まる！  
Ecoop だしたっぷりつゆ 3倍 Ecoop つゆ 4倍

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黒石野こ〜ぶ委員会の「はなまる商品」活動を紹介しします。

### 盛岡北コープ黒石野こ〜ぶ委員会



「黒石野地域の4人でコープ商品の試食など楽しく活動しています」

#### はなまるポイント1 岩手の味を応援

明治39年創業の佐々長醸造(花巻市東和町)で製造。信頼できる逸品です。

#### はなまるポイント2 素材へのこだわり

ミネラル豊富な早池峰露水を使い、岩手県産大豆などの県産&国産原料を使用。

原料のこだわりからすると、この価格は納得！



手間がかかっているのにおいしさが詰まっています

#### はなまるポイント3 味付けに“失敗しない”

子どもに好評だったのが、つゆ4倍を使ったすき昆布の煮もの。他にも、肉じゃが、大根、煮込みうどんなど、煮物の味がこれで決まります。

いろいろな調味料を揃えなくても一本あればOK♪

主なだし	国産かつお節、岩手県産乾しいたけ、北海道日高産昆布
味の特長	しょっぱめ。開発のコンセプトは、そばに合う味
商品の歴史	1999年発売。つゆ4倍の好評を受け、さらにこだわったつゆを開発

<b>Ecoop</b> だしたっぷりつゆ 3倍	<b>Ecoop</b> つゆ 4倍
400ml 本体価格 448円 (税込483円) ※1000mlもあります	400ml 本体価格 398円 (税込429円) ※1000ml、1.8Lもあります
店舗/全店 宅配/つゆ4倍 8月3週号、だしたっぷりつゆ 8月4週号	

主なだし	国産かつお節
味の特長	甘め。とにかく万能。様々な料理に
商品の歴史	1987年発売。組合員の声で開発に至る

### 黒石野こ〜ぶ委員会のこんなアレンジもおすすめ！

#### 千切りキャベツの肉巻き

##### つゆを使ったドレッシング

- 材料(2~3人分)
- Ecoop つゆ4倍 大さじ2
  - オリーブオイル 大さじ2
  - レモン汁 大さじ1~2
- 材料を混ぜるだけでできあがり！

ステーキやカルパッチョ、しゃぶしゃぶにかけるのもオススメ♪

つゆのドレッシングをかけるだけで美味しさアップ



- 材料(2人分)
- 豚ロース肉(薄切り) 10~12枚
  - キャベツ(千切り) 1/4個分
  - 酒 大さじ2

- 作り方
- ① 豚肉でキャベツの千切りを巻く。
  - ② 巻き終わりを下にしてフライパンに並べ、酒をまわしかける。
  - ③ 蓋をして中火で5分蒸す。肉の色が変わったら完成！食べる時にドレッシングをかけて。

「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 (平日9:00~18:00)



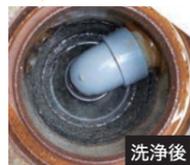
住まいと暮らしのサービス

お盆や帰省時に合わせて、夏の「困りごと」解決しませんか

夏に多いトラブル「排水管の詰まり」「害虫」対策はプロにご相談ください。

排水の流れが悪い

ピカピカ



キッチンや洗面所、お風呂などの水回りの流れや詰まり、気になりますね。きれいにしているつもりでも排水管には汚れがびっしり。プロの高圧洗浄で驚くほど綺麗になります。

基本料金 9,900円(税込)～

「蜂の巣」を駆除したい



家の周りを蜂が飛び回っていたら要注意。近くに蜂の巣があります。見えない場所にある巣も、現場を確認し駆除します。

アシナガバチ 5,500円(税込)～  
スズメバチ 11,000円(税込)～

巣の大きさや場所により、価格は変動します。

ご利用の流れ お問い合わせ→提携店訪問(現場確認・見積り)→施工→提携店へお支払い

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)



福祉

あい長橋町なら、在宅介護を3つのサービスで支えます

1回の契約で「訪問」「通い」「泊まり」のサービスを要介護者の希望に応じて組み合わせ、自宅での生活を支援します。お気軽にご相談ください。

こんな困りごとありませんか？

訪問

- 薬を飲んでいるか心配
- 夏の室温管理、水分補給
- 家に引きこもりがち



通い

- 自宅での入浴は不安
- 車椅子で入浴したい
- 誰かと一緒に食事したい



泊まり

- 退院後の在宅復帰が不安
- 介護者の急な用事ができた



※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3km程度のエリアにお住い 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)



夕食宅配

「暑い夏に料理したくない」と思ったら…。夕食宅配が便利です！

暑い夏の夕食は、便利な夕食宅配を利用しませんか。専属栄養士の監修で栄養満点。夏にぴったりの日替わりメニューが嬉しい夕食宅配で、暑い夏を乗り切りましょう。

お弁当コース



1食あたり約500kcal、塩分3g以下  
5日分 2,995円(税込)

おかずコース



1食あたり約500kcal、塩分4g以下  
5日分 3,155円(税込)

まん福コース



1食あたり約600kcal、塩分4g以下  
5日分 3,695円(税込)

◎水曜までの申し込みで翌週「月～金曜」の夕食をお届けします。お盆期間もお届け(土日祝は休み)。

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)



※お弁当画像はイメージです。

後悔のない葬儀を  
大切な人との「お別れ」  
セリオがお手伝いします



いつかは訪れる大切な人との「お別れ」。何から準備をしたら良いのかわからないという組合員の声に葬祭事業セリオが答えました。

セリオではご家族にとってできるだけ後悔のない葬儀を行うため、ご相談いただいた方に「エンディングノート」を用意しています。親子やご夫婦と一緒に話し合いながら書き込んでいくことができます。葬儀の積立金や保険、お墓やお寺、葬儀の形式の話など、聞きづらいこともエンディングノートで情報共有することができます。

まだ元気なうちに「お別れ」の準備をするのは時期尚早と思うものです。でも、話し合っておくに越したことはありません。本人が希望する葬儀をしてあげたいと思うなら、必要な情報を共有しておくことが大切です。ご遺族の中には「故人が葬儀の積立をしていたのを知らなかった」という事例もあります。また「生命保険があるから大丈夫」という話も聞きますが、その保険金が葬儀前に入るかも確認しておきましょう。

葬祭事業部 藤沢



岡部さん

エンディングノート進呈中

セリオにご相談いただいた方に、エンディングノートを無料で差し上げています。



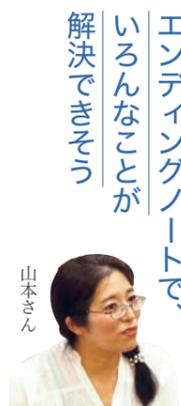
セリオ学習会 エンディングノートの書き方

10月26日(土) セリオホールみたち

※詳細は次号でお知らせします。

エンディングノートは、「訃報を連絡してほしい人」「お別れの姿」「遺影写真」など、一緒に記入していくことで、大切な人の人生を振り返ることが出来ます。葬儀では、故人の思いを尊重することができ、後悔の少ない「お別れ」につながると思います。セリオでは、小規模葬(家族葬)も含め、ご要望には柔軟に対応して葬儀をお手伝いしています。

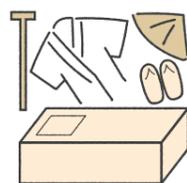
葬祭事業部 藤沢



山本さん

こんなこともご相談ください

- お気に入りの写真を遺影にしたい
- 納棺する際の衣装を選びたい
- 遺影に合わせた化粧にしたい
- 好きな音楽を流してほしい



葬儀の形式はさまざまです。「親の宗派がそれぞれ違う」「お墓はどうするか」出身地の違いなど、葬儀にはあらゆるケースが考えられます。組合員でない方のご相談にも応じています。セリオにご相談いただいた方にはエンディングノートを差し上げています。ぜひ、お気軽にご連絡ください。

エンディングノートの話をするなら、お盆や帰省のタイミングで

葬祭事業部 藤沢



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)



## 29万人目の組合員をお迎えしました

6月、29万人目の組合員をベルフ北上でお迎えしました。岩手の生協は54年前、2千人の組合員ではじまりました。組合員が29万人を超え、岩手県内世帯の53%が、いわて生協に加入しています。



## フードドライブ ご協力ありがとうございます

6月に宅配と1店舗、7月に10店舗で行ったフードドライブは、1万7千点を超える寄付が寄せられました。県内の社会福祉協議会、子ども食堂団体に寄付し、支援に役立てられます。

### いわて生協の現況(2024年6月20日現在)

組合員数	出資金	供給高(23年度)
29万496人 (今年度3,708人増)	110億7千万円 (今年度1億1千万円増)	113億2,444万円 (計画比99%)

### 環境の取り組みデータ(2024年4~6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 59万1千枚↓ (前年比99%)	トレイ類(発泡・透明) 28.9トン↑ (回収率59%)	卵バック 67万7千枚↑ (前年比158%)
宅配チラシ 751トン↓ (前年比98%)	ペットボトル 95万2千本↑ (前年比184%)	エコチェン(ダンボール・古紙) 234トン↑ (前年比120%)

■ 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

## 第35回通常総代会を開催しました

● 6月12日、組合員の代表「総代」500名全員(書面含む)が出席し開催。2024年度計画など7つの議案はすべて可決されました。



● 任期満了に伴い役員の改選を行いました。長年役員を勤めた飯塚明彦さん、金子成子さんが退任し、理事長に阿部慎二(新任)、副理事長に石橋百合子(再任)、専務理事に熊谷修(新任)が就任しました。

※総代会の報告はホームページにも掲載しています。



## 0.2%の出資配当を実施しました

2023年度の最終的な剰余(利益)は10億2千万円と、予算を上回る黒字にすることができました。剰余金は出資配当を行ったほか、今後の経営に備えて積み立てました。出資配当(0.2%)については、7月上旬~中旬に郵送または宅配でお届けした「出資金残高のご案内」をご確認ください。

# 「ともにつくる 暮らしと未来」をめざして 通常総代会報告

6月12日の第35回通常総代会で確認された2023年度報告と2024年度計画をお知らせします。

## 2023年度 実現できたこと

第10次中期計画(2021~23年度)の最終年度として、さまざまな暮らしの願いを実現することができました。

### 全国・東北の生協で家計を応援



全国・東北の生協との共同企画できびしい家計を応援しました。

### 店舗と宅配のポイントを統合



要望にこたえて店舗や宅配のポイントを統合し「コープポイント」を開始。

### ベルフ向中野オープン



4年ぶりの新店を盛岡市にオープン。県内16店舗に。

### 子育てサポートを拡充



「はじめてCLUB」や宅配子育てサポートの対象を拡大しました。

### 生活困窮者の暮らし支援継続



フードドライブや子ども食堂支援を多くの組合員の協力で継続しました。

### 組合員 28万6千人に



組合員は7千人増えて28万6千人に、出資金も109億円を超えました。

## 2024年度 取り組むこと

第11次中期計画(2024~26年度)は若い世代・子育て層の暮らし応援に加え、シニア世代の暮らしを支える取り組みも改めてすすめます。

### 1 生涯をとらして組合員の暮らしを支える事業・サービス

#### 店舗

便利で買い物が楽しくなる店をめざし、売り場改装や毎月第4週「県産食財セール」などに取り組みます。



#### 宅配

1万2千人の仲間づくりで、宅配利用者を8万500人に。夕食宅配は1日3,620食をめざします。



#### 葬祭

14館で年間1,800件の施行、セリオ積立1万6千件保有をめざします。



#### 保障

誕生40周年を迎えるコープ共済と保険商品で、暮らしの安心をサポートします。



#### エネルギー

ガソリンスタンドが減少する中、配達灯油は県内同一価格で配達し、適正価格と安定供給に努めます。



#### 福祉

在宅介護3事業と小規模多機能型居宅介護「あい長橋町」の利用を増やします。



#### 子育て層の暮らしサポート

店舗キッズカードや「はじめてCLUB会員デー」などで子育て層の暮らしをサポートします。



#### シニア世代の暮らしサポート

宅配はカタログ等の文字サイズ拡大を検討します。夕食宅配は「やわらか食」を開始します(10月)。



## 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  
 ・休館日/月曜・火曜(8/12、9/16・23は開館) ・お盆期間は8/13のみ休館します



喫茶で抹茶やアイスコーヒーをご用意しています。スタッフにお申し付けください。

### 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。



8/31(土) 14:00~15:00	合唱ミニコンサート うたには
9/14(土)~15(日)	ドールハウス作品展
10/3(水)~6(土)	作品展 海野一枝
10/11(金)~13(日)	手織り パッチワーク作品展
10/13(日)~14(月)	がまぐち展

### 2 だれもが安心して暮らせる社会と、人と人がつながる地域づくり

- 若い世代・子育て層を中心に生協ファンづくりと運営参加を広げます。
- 地域でのささえあい活動「フードドライブ」「子ども食堂支援」を広げます。能登半島地震被災地支援活動に取り組みます。

### 3 地球環境・食・平和について学び、行動し、持続可能な世界の実現をめざす取り組み

- 暮らしや平和、環境や食をめぐる問題の学習や運動をすすめます。
- CO<sub>2</sub>排出量は64.8%削減(2013年度比)をめざします。事業で使用するプラスチック製容器と紙を削減します。



# たぐさんクイズ

締切 9月8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。

か	の	ぐ	き
び	よ	お	ら
つ	う	い	は
し	と	こ	み



前号クイズの答えは「ひやけどめ」で、正解752通(応募総数762通)の中から30人が当選。商品プレゼントは543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。

① オクラは茹でて冷まし、保存袋に入れる。  
② めんつゆ(3倍)・水各大さじ2を入れて軽くもみ、冷蔵庫で1〜2時間置く。

滝沢市 佐藤沙織さん

## 簡単レシピ① オクラの浅漬け

宅配で無印良品のチラシが入るようになり、便利になりました。毎回購入しています。

一関市 伊藤昌子さん  
◆無印良品のカタログは、年4回発行しています。取り扱い商品は、食品のほか掃除・洗濯用品や調理小物などさまざま。次回は8/5〜9(8月3週号配布)にお届けします。  
Webカタログはこちらから↓



## 毎回購入しています♪



## 前号(初夏号)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。



## 甘辛キムチにどハマり中

キムチはご飯や冷麺のお供としてしか食べなかったのですが、「コープまるやか甘辛キムチ」を食べてみたところ、旨味がしっかりあってとてもおいしかったです。冷蔵庫に豆腐が入っていたので冷奴にのせて食べてみたら、さらにおいしさアップ!このキムチにどハマり中です。北上市 平野ひとみさん

## 「もったいない」を大事に

「アイコープ産直アイコープ豚使用味付け生ホルモン」を、私も大好きでよく購入していますが、も

つたないから生まれた商品と知っています。好きになりました。「もったいない」の考えをこれからも大事にしてほしいです。

奥州市 高橋玲子さん

## リピート決定!

前号紹介された「タカキペーカリー」石窯いちじくロール」を宅配で注文し初めて食べました。焼きたてのようなカリモチ食感。冷凍保存できるのに、あつという間に食べてしまいました…。リピート決定です!

盛岡市 加藤千恵子さん

## 考えるだけでワクワク

ハローコープを毎回楽しみにしています。今年は、南昌荘に遊びに行ってみたいです。床に映える床みどりや紅葉。考えるだけでワクワクします。

宮古市 上野小百合さん  
◆本誌17ページ南昌荘よりもご覧ください。

## フリートーク

## LOVE♡コーすけ

2歳の息子は、生協のお店にあるコーすけの大きなぬいぐるみが

## 簡単レシピ② 浅漬けアレンジ

ぎゅうりとかぶの浅漬けは、汁を切って、「コープまるやか甘辛キムチ」と混ぜます。辛いものが得意でない私でも食べられる夏びつたりの漬物です。

盛岡市 小野ミヨ子さん

## 簡単レシピ③ 鶏肉の和トレつけ焼き

① 保存袋に鶏むね肉と「コープ野菜たっぷり和風ドレッシング」を入れ、一晚冷蔵庫におく。  
② 鶏肉を取り出し、フライパンで両面焼く。

北上市 小笠原順子さん

## 7月30日は生協の日

7月30日、全国の生協職員が選んだ「推しCO・OP」ランキングを発表!

ここから見てね

Follow Me Instagram

いわて生協公式 @coopiwater

## 川柳

発注の品を忘れてダブル買い  
盛岡市 小畑 謙さん  
「これいいよ!」友との会話コープネタ  
栗石町 谷地由紀さん  
ゆるぐねえコロナだクマだ次なんだべ  
西和賀町 高橋育子さん

## ぜひ利用したい!

毎週土曜日、店舗での買い物5%引きになる「はじめてCLUB会員デー」がスタートしましたね!店舗がある市町村に出かけた際にはぜひ利用したいです。

一戸市 菅原さん  
◆「はじめてCLUB」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↓

## 嬉しくお持ち帰り

実家ではコープの宅配を利用してました。子どもを産んで、私も宅配を始めました。チラシを見ると懐かしい商品、知っている商品がたくさんでも嬉しい気持ちにも食べさせることができます。自宅近くには店舗ができ、宅配と店舗とダブルでお世話になっています。盛岡市 佐々木桃花さん

## 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

- クイズの答え(5文字の言葉)
- 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
- 氏名(ふりがな)
- 年齢または年代
- 郵便番号、住所、電話番号
- 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(2024年7月現在)は変更になることがあります。



## 私のオススメ♡ラブコープ

**coop 焼ハンバーグ** 冷凍

98g 本体価格 148円(税込159円)

国産の牛・豚肉、玉ねぎを使用した、焼き上げ済のハンバーグ。電子レンジで2分温めるだけ。 卵 乳 小麦

店舗/魚菜市場を除く各店畜産コーナー 宅配/8月3週号

試しに購入してみたら、味付けも風味も良く気に入りました。冷凍庫に常にストックです。盛岡市 山影明子さん

**coop おいしい雑穀 十五穀**

20g×10袋 本体価格 498円(税込537円)

15種類の穀物をミックスした、もちもちおいしい穀物ごはんの素。ほんのり小豆色に炊き上がります。店舗/全店 宅配/取り扱い未定

食生活が気になり、食べ始めたら夫とハマりました。よく噛んで食べるようになりました。北上市 小寺真由美さん

**coop アップルゼリー**

75g×3個 本体価格 158円(税込170円)

つるんとなめらか食感に、さわやかな酸味と甘みのりんごがマッチ。果汁40%配合。店舗/全店 宅配/取り扱い未定

手ごろな価格なのに果汁が40%も入っていておいしい!つるんとのごしも最高です。盛岡市 千葉徹子さん

リサイクルしてね 画像はイメージです



# 肉にはコーク! オキテ破りの新しい美味しさ

いわて生協  
イチオシの **お肉、お惣菜**と一緒に

おすすめ お肉

産直 アイコープ豚  
スペアリブ



おすすめ お惣菜

- ・だし香る若鶏唐揚げ
- ・旨味三昧! 鶏塩唐揚げ



**どちらもCokeとぴったり!**

いわて生協からの情報誌 HELLOコープ。裏表紙に企業・団体様の広告を掲載しております。広告掲載につきましては、いわて生協広報室 TEL019(603)82800までお問い合わせください。

