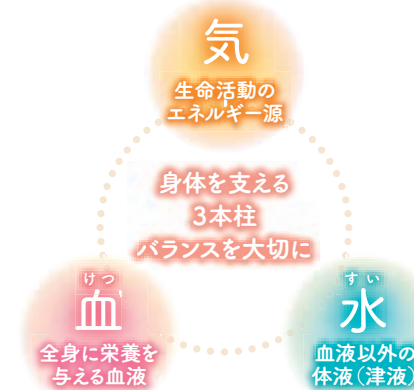


★ 中医学の知恵で産後ケア ★ 心と体を知って癒そう

出産時に気力・体力を消耗したまま、回復の機会を失っていませんか。元気な毎日が過ごせるように、産後の体と食事についてお聞きしました。



漢方薬局「KAN薬舗」
国際中医専門員
かん 管 のり子さん
(盛岡市)



起伏の激しい産後の体
眠りが浅い、便秘、腱鞘炎、目が疲れる、不安やイライラが募る。これらは、産後（出産から約100日間）に多い症状で、中医学では「多虚多瘀」と呼びます。出産や授乳によって「血」や「水」を消耗し、睡眠不足のために「血」が補われず、「気」や「血」が滞っている状態です。

また、出産直前に通常の100倍も放出され出産直後はほぼゼロになるエストロゲン、母乳を出すやすくなるためのオキシトシン、次の妊娠を抑える働きのあるプロラクチンなど、産前産後はホルモン量がめまぐるしく増減します。いつもより落ち込みやすいのは、ホルモンの影響も。思うようにならないからと、自分自身を責めないでください。

「血」を補う赤と黒の食材を積極的に摂りましょう。赤は人参やなつめ、クコの実、イチゴなど。黒はレバー、きくらげ、黒豆、黒ゴマなど。他にも、小松菜、牡蠣、うずらの卵も◎。

「気」の流れを良くするには、シンやセロリ、柑橘類、ハーブなど香りの良い物を。アサリ、キャベツ、梅干しにも効果があります。産後のママだけでなく、どなたにも有効ですので、体力・気力の回復をめざすなら、まずは食事を整えてみましょう。

家事よりママの体を優先して
産後の大敵は、冷えと無理をすること。回復がままならないうえに、更年期になって影響が出ることもあります。家事はサボっても大丈夫。「生きているだけで満点」という心持ちで、ゆるゆるしながら、子どもとの時間を大切にしてください。散歩や好きな香りを楽しんだり、大きな声で歌うことも「気」が巡り、ストレス発散におすすめです。

※「冷え」を和らげる足湯やカイロの貼り方について、いわて生協ホームページ内「177取材こぼれ話」もご覧ください。

いわて生協の子育てサポート

はじめて CLUB

メンバーのお気に入り商品

子育て中のみなさんから寄せられた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 ミックスキャロット
125ml 本体価格 **75円** (税込81円)
200ml 本体価格 **94円** (税込101円)



野菜が苦手な子どもたちもゴクゴク。毎日朝の食卓に置いてみんなで飲んでいきます。

国産にんじん(60%)に7種の果汁(40%)をミックス。すっきりと飲みやすい味が人気。砂糖・香料・着色料不使用。

知ってる？
パッケージの楽しいしかけ♪



側面に「じゃんけんマーク」

わたしはグー！

たたむと出てくる「こどもおみくじ」

わたしはしょうきち

だいさち ちゅうさち しょうさち きち

店舗／125mlは牧野林・あうる・アテルイで、200mlは全店で取り扱い
宅配／125ml×12本を2月2週号、200ml×12本を2月4週号でご案内予定

CO-OP 風味豊かな発酵バターのショートブレッド
12本(2本×6袋) 本体価格 **298円** (税込321円)

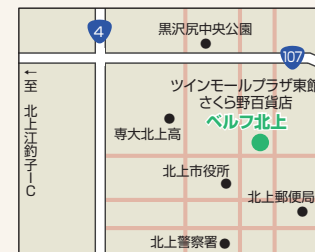


バターの風味がたっぷり。ザクザクした食感で、甘さと塩味のバランスが絶妙です。ティータイムを堪能できました。

原材料は小麦粉、バター（発酵バター21%・北海道バター10%）、砂糖、食塩。素材のおいしさを生かして風味豊かに焼き上げました。【乳】 【小麦】



店舗／全店で取り扱い
宅配／取り扱い未定



ベルフ北上
北上市本通り2丁目2-1
☎0197-65-6622
10:00～20:00
㊟ツインモールプラザ駐車場
1,600台

2018年4月、ツインモールプラザ東館・さくら野百貨店1階にオープン。食料品フロアの核店舗として営業。

駐車料金サービス

お買い上げ金額に関わらず、ツインモールプラザ駐車場が2時間無料に。



サービスマネジャー
佐々木 雪乃



ご来店をお待ちしております！

店長
北島 正

農産 豊富な品揃えのフルーツギフト



季節ごとの味わい深い旬のフルーツを手土産や贈り物に。お好みのフルーツ詰め合わせも承ります。

畜産 しゃぶしゃぶ・鍋用お肉が充実！



産直肉はラベルが目印！
産直アイコープ豚、産直し黒豚、産直若鶏。おいしい産直肉であったか鍋を！
産直若鶏のむね肉とつみれ、野菜、餅をセット！

水産 週末は旬の魚がお買い得！



週末は旬のお魚をお値うち価格でおすすめ！北海道・三陸フェア、ぶりまつり、たいまつりなどを開催しています。

惣菜 一番人気は「手作りロースかつ丼」



昨年リニューアル！佐々長醸造（花巻市）の県産丸大豆醤油を使った特製タレで、美味しさがアップ！

ベルフ北上のここもオススメ！

成城石井コーナー



関東の有名スーパーの商品が、いわて生協で購入できます！

コープの冷凍食品



離乳食素材の「さらさらステップ」や「カップ入りエビグラタン」がおすすめです！

コープクオリティのドーナツ



「大山乳業の特選牛乳を使ったふわりドーナツ」は子どもたちもお気に入り。



柏谷 未来さん
おと 音斗くん
(北上市)

コープのお店めぐり 24

ベルフ北上

ふわふわ卵は産直さくら卵を使用

共済金の請求忘れありませんか？

CO・OP共済にご加入の皆さまへ

[CO・OP共済ニュース] 

たとえばこんなコト、ありませんでしたか？

✓ 軽いケガで **1日だけ通院** した

※ケガ通院の保障がない商品・コースもあります。

✓ 台風や集中豪雨で **自宅に被害** を受けた

※住宅災害共済金のないコースもあります。
※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。

✓ 日帰り入院をした

※入院として算定されていることが必要です。

✓ 医療費の自己負担は **0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。(2021年5月現在の基準)

✓ 上記のようなことはあったが、**1年以上前** だった

※共済事由発生から3年以内までご請求いただけます。
※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。



共済金請求忘れゼロ運動

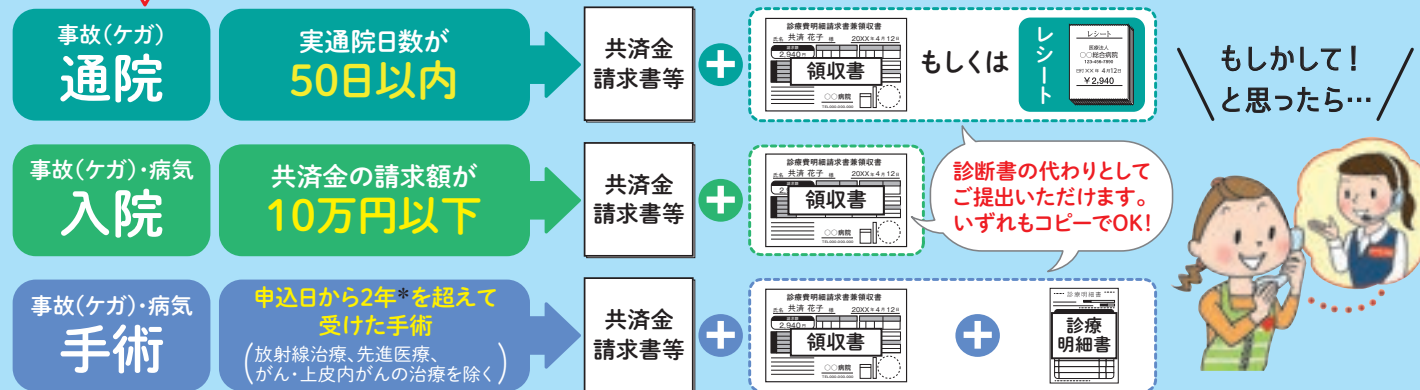
いざという時に共済金をお支払いし、組合員のみなさんのお役に立つことがCO・OP共済の役割だから、私たちは「共済金請求忘れゼロ運動」に取り組んでいます。

ケガ通院請求は、インターネットから請求手続きが可能です。ご登録はこちらから！▶



ケガ通院請求は、インターネットから請求手続きが可能です！

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書等でご請求いただけます。**



*更改や更新、移行などで告知を問わない場合は、前契約の申込日から起算して2年を超えている場合となります。

●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」が必要です。(2021年5月現在の基準)

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。

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。

「コープサロン
一関」リーダー
の佐伯
光さん。



「コープサロン一関」は、コープ一関コルザ2階会議室にて開催中。買い物ついでに寄ってみては。



「脳トレ」に挑戦。意外と難しく、みなさんで解き方を話し合っています。

いつでも誰でも
気軽に
おしゃべり

コープサロン

ちょっと一息つける居場所

「最近の体調はどう?」「キャベツがいっぱいあるんだけど、どんな料理がいいかな」「昨日観たテレビでね」。会場に響く、明るく賑やかな声。毎月1回開催されている「コープサロン一関」のひとコマです。この日は30代～60代の6人が参加。漢字やパズルなどの脳トレ用のプリントや童謡カルタも使いながら、笑顔の絶えない時間を過ごしていました。

同サロンでは、組合員スタッフをはじめ毎回10人ほどが、何気ない会話を楽しみつつ、時間を共有しています。また、一関市の地域包括支援センターの認知症地域支援推進員も常に参加しているのので、日ごろの困り事や将来の不安について具体的な相談もできます。

合言葉は「また来月ね!」

参加者からは「気分が落ち込む日こそ、ここに来ます。みなさんと話をするだけで気分が変わるから」「『また来月ね!』と約束できることがうれしい」という感想も。人に会って話をするのが、活力源であることが伝わってきます。また、ご近所さんや昔ながらの友人とは違う新しいつながりの場にもなっています。

サロンリーダーの佐伯光さんは、「どなたでもウェルカムです。子育て中、一人暮らし、介護中、みなさんの息抜きになれば」と参加を呼びかけます。

コープサロンは、一関のほか県内各地で毎月開催しています。お近くの会場に顔を出してみませんか。

コープサロン

地域で誰でも気軽に集まれ、人と人がふれあう場、つながる場をめざして開催。組合員スタッフが運営しています。

- 開催時間内は出入り自由。途中で帰ってもOK。予約は不要です
- 参加費／100円



おしゃべりや簡単なモノづくり、軽い運動など、自分たちの好きなことをして過ごします。

お問い合わせ 組合員活動チーム ☎ 019-603-8299 (月曜～土曜 9時～18時)

地域	会場	曜日	開催時間
盛岡広域	ベルフ八幡平	第3火曜日	10:00～12:00
	ベルフまつぞの	第2金曜日	
	ベルフ牧野林	第3水曜日	
	ベルフ青山	第2または第3水曜日	
県南	コープ花巻あうる	第2水曜日	10:00～12:00
	さくらホール	月1回不定期開催	
	コープアテルイ	第1火曜日	10:00～12:00
	コープ一関コルザ	第1水曜日	13:00～14:30
沿岸	コープ西ヶ丘	第1金曜日	10:00～12:00
	おしゃっち	月1回不定期開催	
	おふなぽーと	第3金曜日	13:30～15:30

塩分控えめでおいしい！夕食宅配サービスのお弁当

平日5日間・日替わりメニューでお届け！



専属栄養士
加藤 真紀子 さん
（※岩手給食
栄養士係長）

栄養バランスがよく、カロリー・塩分控えめのお弁当を、飽きずに楽しんで食べていただけるよう、バラエティに富んだメニューや味付けを考えています。旬の素材のおいしさを味わえるよう薄味にし、だしや調味料をバランスよく使ってメリハリを出し、冬は煮込み料理など温まるものを多くしています。ぜひ一度ご利用ください。



ロールキャベツ入り
鶏だしおでん
ジェル状のスープは、
レンジ加熱で溶け出
します。

お弁当コースの一例 480kcal、食塩相当量2.4g

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)



毎日のくらしを安全・安心に～介護用品は あい のお店で

工事不要！立ち上がりをサポートする介護用品をご紹介します！

介護保険でレンタルできます。置くだけで立ち上がりをサポートし、歩行がスムーズに。



置くだけ手すり



洋式トイレフレーム

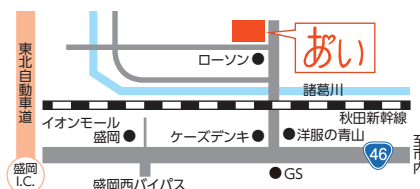
ご希望に沿った商品をご用意いたします。お試し利用もできますのでお気軽にご相談ください！



ホームページも
ご覧ください



どなたでもご利用いただける介護用品専門店です。



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 (9:00～18:00)

組合員カード提示で「日帰り入浴料金」が割引に！

各入浴施設の受付で提示してください！



電子マネー付

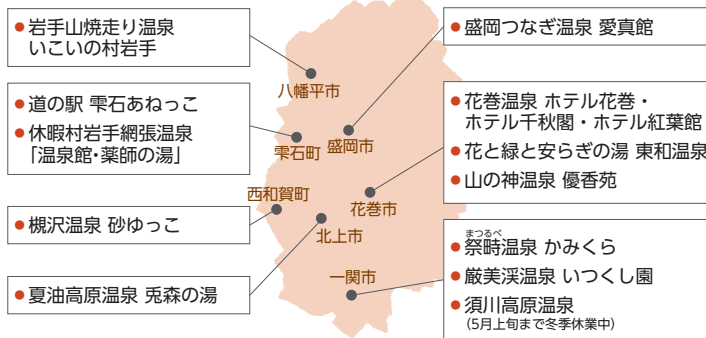
クレジット機能付

対象は県内12の入浴施設



割引額や対象人数など、詳しくはホームページをご覧ください

※新型コロナウイルス感染症の発生状況により、休業や営業時間短縮の場合があります。事前に各施設にご確認ください。



無料

事前相談は各セリオホールへ(年中無休)

ご予約の上での相談がおすすめです

お電話での相談もお受けしています



セリオホール
中野
盛岡市中野
2丁目3-25
☎ 0120-059-212



セリオホール
みたけ
盛岡市みたけ
3丁目7-35
☎ 0120-529-711



セリオホール
矢巾
矢巾町南矢幅
第9地割332
☎ 0120-440-404



セリオホール
水沢
奥州市水沢
多賀1番地
☎ 0120-460-181



セリオホール
仙北
盛岡市仙北
3丁目13-11
☎ 0120-773-853



セリオホール
西青山
盛岡市西青山
2丁目18-54
☎ 0120-456-112



セリオホール
みやこ
宮古市小山田
3丁目3-5
☎ 0120-634-477



セリオホール
磯鶏
宮古市磯鶏沖
9-12
☎ 0120-135-775



セリオホール
緑が丘
盛岡市緑が丘
3丁目10-35
☎ 0120-809-241



セリオホール
牧野林
滝沢市牧野林
868-1
☎ 0120-447-631



セリオホール
釜石
釜石市松原町
2丁目7-23
☎ 0120-253-660



セリオホール
岩泉
岩泉町岩泉字
惣畑67-1
☎ 0120-723-032

セリオの事前相談で心穏やかなお見送りを

“もしも”の時、ご家族が少しでも心残りなく大切な方をお見送りいただけるよう、セリオでは事前相談をおすすめしています。



セリオホール
みたけ・西青山
兼任マネジャー
日澤 祐子

考えたくないことだけれど…

盛岡市の組合員さんから、お便りをいただきました。「父の死期が迫った時、亡くなった後にどうすればいいかわからず、セリオに相談しました。葬儀が終わるまで親切にお手伝いいただき感謝しています」

核家族化で、家族の葬儀を行う経験は少なくなりました。戸惑うのも当然です。人の死は考えたくないですが、避けられないことでもあります。もしもの時は、葬儀までの数日間にたくさんの方を決めなければなりません。悲しみや動揺の中、少しでも心穏やかに、心残りなくお見送りができるようにするのが、事前相談です。

どんなことでもお気軽に

「葬儀の流れを知りたい」「費用は？」「知っているお寺がない」などのご相談や、「セリオホールを見てみたい」というご要望も大歓迎。葬儀のイメージを少しつかむだけでも、もしもの時に気持ちが楽になります。

また、ご自身の葬儀のご相談に來られて、「まだ先のことだけれど、遺された家族が困らないように決めておきたい。セリオ積立を10年はするぞ」と元気に帰っていく方や、何度もお見えになる方もいらっしゃいます。事前相談は、各セリオホールでどなたでも無料でお受けしています。

一つひとつ、ご意向に沿って

葬儀は、亡くなった方を弔うと同時に、遺された方々がその死を受け止めるのを援助する儀式です。また、故人とお付き合いのあった方々にこれまでのお礼を伝えることのできる最後の場でもあります。セリオでは、コロナ禍でもこのことを大切に、感染予防対策をとりながら、ご意向に沿って、一つひとつご確認・納得いただきながらお手伝いしております。より心穏やかにお見送りいただけるよう、事前相談をご利用ください。



セリオホール西青山には、シャンテリアと洋風祭壇を備えた通夜室や仏壇ギャラリーがございます。

理事会だより

21年度第6回（11月15日）、第7回（12月15日）の定例理事会から、おもな内容をお知らせします。

1. コープ懇談会開催計画の決定

コープ懇談会を2月15日から3月2日まで、県内40会場とWEBで開催します。コープ懇談会はいわて生協の計画について組合員で話し合う場です。詳細は1月24日からホームページ等でご案内します。

2. 店舗「カード提示優待品」の変更について

これまで、店舗セール時の日替わり品は「カード提示優待品」として実施してきましたが、1月20日から「日替わりお買い得品」としての実施に変更します。

3. 被災地支援活動助成金助成団体の決定

被災地支援活動助成金は、今年度より東日本大震災で被災した沿岸12市町村に暮らす方々、内陸へ移住された方々を元気にする活動に助成対象を拡大しました。審査の結果、15団体に397万8,610円の助成金を贈呈しました。この助成金は全国の生協からの支援金をもとに、6年間で62団体へ1,569万8,500円を支援しています。



2021年度被災地支援活動助成団体

【宮古市】 鯉ヶ崎元気市の会、子どもたちに映画お届け隊
【山田町】 北浜老人クラブ、やまだ子ども支援団体ないる
【大槌町】 おおつちおばちゃんくらぶ、花道プロジェクト
【大船渡市】 NPO法人おはなしころりん
【陸前高田市】 NPO法人きらりんきず、一般社団法人三陸アーカイブ減災センター、NPO法人高田松原を守る会、つむぐ、NPO法人まゐむたかた、陸前高田子ども図書館ちいさいのうち、一般社団法人陸前高田被災地語り部くごこ屋
【沿岸各地】 もっちいと森の仲間たち

人道危機・自然災害ユニセフ緊急募金 岩手県ユニセフ協会へ贈呈

288万8,029円

募金は、政変が起こったアフガニスタンや、地震・大雨で大きな被害を受けたハイチの子どもたちの支援に役立てられます。



12月10日、岩手県ユニセフ協会東根会長へ募金を贈呈。

フードドライブで寄せられた食品を 社会福祉協議会など19団体に贈呈

今年度店舗（7月・11月）・宅配（10月）で実施したフードドライブには、6,736点の商品が寄せられました。商品は県内8市の社会福祉協議会や10の子ども食堂団体、宮古短期大学部に贈呈し、お困りの方の支援に役立てられます。たくさんのご協力、ありがとうございました。



一関市社会福祉協議会様へ贈呈。

いわて生協の現況(2021年11月20日現在)

組合員数	出資金	供給高
27万6,509人 (21年度7,321人増)	103億3,828万円 (21年度4億1,150万円増)	286億6,821万円 (21年度累計、計画比98%)

環境の取り組みデータ(2021年4月～11月度の状況)

紙パック、トレイ、卵パックは回収率100%をめざして取り組んでいます。

紙パック 165万9千枚↑ (回収率135%)	トレイ類(発泡・透明) 6.6トン↓ (回収率44%)	卵パック 112万2千枚↓ (回収率217%)
宅配チラシ 2,201トン↑ (前年比100%)	ペットボトル 190万9千本↑ (前年比105%)	レジ袋節約率 11月度85.1%

 店舗・宅配で回収
 店舗のみ回収
 宅配のみ回収
↑ 前年より回収量アップ
 ↓ 前年より回収量ダウン

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／10:00～16:00 ・休館日／月曜・火曜
 ・新型コロナウイルス感染予防対策をとって開館しています。
 検温、マスク着用などにご協力をお願いします。

南昌荘の建物は盛岡市景観重要建造物、庭園は国登録記念物・盛岡市指定保護庭園です。

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ください。



2/9㊦
～3/6㊦

2/28㊦
3/1㊦開館

南昌荘のひなまつり

盛岡の旧家 水原家より寄贈された江戸時代のおひな様を公開。現代までの多彩なおひな様をお楽しみください。



3/12㊦
13㊦

いちのへ いいもの いいくらし
一戸町物産展

クレジット機能付アイコープ・トリプルカード お申し込みキャンペーンは3月20日まで実施中！

「便利でオトク」と、利用者が aumentando アイコープ・トリプルカード。3月20日までお申し込みキャンペーンを実施中です。ぜひ、お申し込みを。



入会金
年会費
無料
盗難保険付

ポイントがどんどん！貯まります

支払い方法	ご利用 100円 ごとに	ご利用 200円 ごとに	月3万円 ご利用で	ポイント 5倍デー (ご利用100円ごとに)
クレジット機能付 アイコープ・トリプルカード	2 ポイント		200 ポイント	6 ポイント
電子マネー付 アイコープ・カード	1 ポイント	1 ポイント	100 ポイント	5 ポイント
現金 各種クレジットカード	1 ポイント		100 ポイント	5 ポイント

3月までアイコープ・トリプルカード限定のポイント5倍デーを月1回開催しています！

1/29 2/19 3/19

レジがスムーズで速い！



アイコープ・トリプルカードは…
レジ担当者に渡すだけ！



以前は組合員カードとクレジットカード、2枚を準備。クレジットカードを端末機に入れて、待つ時間もありません。アイコープ・トリプルカードなら、1枚でOK。レジの方にお渡しするだけで決済も完了！レジを通るのがスムーズです。
佐々木里美さん（八幡平市）

お申し込みキャンペーン実施中

1 新規入会特典がプラス

1,000 ポイント
+
5箱 BOXティッシュ
プレゼント



2 組合員加入と同時に入会で「アイコープ・トリプルカード払い限定1,000円割引券」プレゼント

お問い合わせ・お申し込みは 店舗サービスカウンターまで

Q. アイコープ・トリプルカードを積極的に おすすめしているのはなぜですか？

A. レジのスピードアップに加え、生協にとっては経費削減になります

いわて生協では、2011年に店舗でのクレジットカード決済を導入し、今では利用の13%がクレジットカード決済です。クレジットカード決済の増加で生協の手数料負担は増えており、20年度は4,900万円でした。アイコープ・トリプルカードは手数料が低いため、一般のクレジットカードからの切り替えが増えることで、いわて生協の手数料負担を減らすことができます。

バスケットゴールを沿岸5施設に贈呈

被災地支援の一環として、岩手ビッグブルズ様の「バスケットゴール贈呈プロジェクト」に協賛。10～11月、久慈市、山田町、大槌町、釜石市、大船渡市の5つの幼稚園・保育園にバスケットボールとゴールを贈呈しました。



贈呈式には選手も参加し、子どもたちと交流しました。

プレゼント
web応募
限定

岩手ビッグブルズホームゲーム公式戦チケット 2枚1組10名様
応募締切 2月6日(日)

ハローコープ応募



商品のお知らせ

価格改定

店舗・宅配 1月31日(月)

style 食パン

6枚、8枚 各箱 115円
(税込124円)

原材料や包材、物流費の高騰により、価格を改定します。





締切
2月20日(日)

図書カード、コープ商品券、
宅配商品値引券のいずれか
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	す	え
ほ	こ	し	で
せ	う	つ	ぶ
ま	ん	き	だ



前号クイズの答えは「にくだんご」で、正解755通（応募総数778通）の中から30人が当選。商品プレゼントは296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、FAX、メール、便せんやメモ用紙（はがきサイズ以上）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宅配商品値引券）
- 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
FAX	019-687-1117
メール	sn.i05797et@todock.coop ご応募の際はアドレスをご確認ください。 件名に「ハローコープ応募」とお書きください。
応募フォーム	ハローコープ応募
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、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きます（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。
- ※掲載を希望されない方は、お手数でもその旨をお書き添えください。

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／2022年1月13日
次回発行予定／2022年4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。



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。

試してみたい

「産直若鶏肉だんご」の記事を読んで。原材料や製造工程を知り、安心して食べられて簡単に調理できそうなので、試してみたくまりました。メニューのポロナーゼもとってもおいしそう！子どもも喜びますね。 盛岡市 立花 恵さん

臭みがなくて大好き！

産直若鶏肉だんごは、肉の臭みを感じず、しつとりした食感が大好きです。ちょうど購入したところだったので、今回のレシピを参考にしたいです。 滝沢市 小松紅美さん

唐揚げを作ってみました

兼業農家の私にもやっとなの余裕ができた晩秋。家族のために産直若鶏のもも肉とコープ片栗粉で唐揚げをたっぷり作ってみました。スマホの作り方を見ながらでしたが、感動され、「また作ってね！」と念を押されました。家族の笑顔を見るのは良いものです。 奥州市 小野寺 誠さん

ありがたひをもらいます

生協のお店に買い物へ行くと、小さな娘に声をかけてくださる方がたくさんいます。気にかけていただきありがとうございます。 盛岡市 佐藤史子さん

知らないうちに支援

特集「世界の笑顔につながるコープ商品」を読んで。コープのノンシリーズ（トイレットペーパー）を1パック買うと1円が、アンゴラの子どものための寄付につながっていたことを知りました。「芯までロール」をいつも買っていますが、知らないうちに支援できていたんですね。 花巻市 高橋美和子さん

生産量が増加するように

私はエビフライが大好き。特集を読み、インドネシア・エビ養殖業改善プロジェクトをコープが支援していると知りました。ブラックタイガーの生産量が増加するよう、応援したくなりました。 滝沢市 新屋くみこさん

楽しいですね

「コープのお店めぐり」を楽しんでいます。ドライブを兼ねてあちこちのお店に行っていますが、その店の特徴があり楽しいですね。 八幡平市 伊藤正行さん

おいしさに納得



「産直公開安全確認会」の記事を

読み、「産直なめこがどうしておいしいか」納得しました。生産者の細川さんの真摯に向き合われている姿。そして、1粒1粒ハサミで切る。ありがとうございます。これからもよろしく願います。 盛岡市 小島美穂子さん

生協灯油は安心

生協の配達灯油を利用しても助かっています。定期巡回なので、うっかり注文を忘れ寒い思いをすることもなく安心です。年間通しての灯油積立で、冬場に灯油代が負担になることもなくなりました。コープのでんき利用などで割引もあるのですね。 北上市 清水景子さん

◆生協配達灯油のお申し込みは、店舗サービスカウンターまたは宅配センターへ。

フリートーク

親子3世代で利用

仕事をしているので、宅配はとても助かっています。実家の両親も宅配のお世話になり、共働きの娘夫婦も利用しています。親子3世代、それぞれの場所で宅配のお世話になっています。 奥州市 佐々木律子さん

私のおススメ ♥ ラブコープ



coop
さくら卵の温泉たまご
4個入
本体価格 **113円**
(税込122円)

「産直さくら卵」を使用。親鶏から飼料にまでこだわった卵のおいしさが味わえます。たれなし。製造は(有)浅沼養鶏場（紫波町）。☐卵

温泉卵が大好きな夫のお気に入りです。黄身が大きくプリっとしておいしいです。 盛岡市 馬場ノリさん

coop 焼豚
60g
本体価格 **184円**
(税込198円)

岩手県産豚もも肉を使用。発色剤・リン酸塩など不要な食品添加物は不使用。魚菜市場を除く各店で取り扱い。製造は(株)いわちく（紫波町）。☐乳 ☐小麦

味も良く、薄くスライスしてあるので使いやすいです。 宮古市 水上俊子さん

coop 中華甘酢あん
300g
本体価格 **248円**
(税込267円)

かに玉や酢豚などに、そのまま使える中華合わせ調味料。鶏肉などの唐揚げにかけてもO。高松・西ヶ丘・魚菜市場を除く各店で取り扱い。☐小麦

甘酢あんは手作りしていましたが、今はコレ！肉だんごも酢豚も手軽にプロの味になります。 釜石市 青木美恵子さん

安全・安心でおいしい!

岩手県産の大豆で
作っています

アイコープの
豆腐・手揚げ



❁ 冬はあったか豆腐で、体ポカポカに ❁



レンジで簡単! わかめ入り温奴

- ①絹とうふを深めの器にあける。
- ②めんつゆ(希釈後)をとうふが半分浸るくらい入れ、カットわかめをちらす。
- ③ラップをふんわりかけ、電子レンジ(500W)で2分30秒温める。

なめらかで
おいしいと人気!



2coop
県産大豆
なめらか絹とうふ
150g×3個



1901年創業 岩手の蒟蒻・豆腐

有限会社 **平安商店**

本社・工場／岩手県盛岡市本町通1-12-17 TEL／019-624-5558
花巻工場／岩手県花巻市野田306-2