

COOP

心地よい&楽しい暮らしのヒントが見つかる情報誌

SCOOP!

【スコープ】

vol.3
9月号

2020.September



| めぐみ野 | REPORT |

旬の野菜をお届け

みどりの産直

古今東北 & 宮城学院女子大学コラボ企画

MGおうちでCOCONレシピ

受賞メニュー発表!

SCOOP eyes

働くアスリートを応援!

マイナビベガルタ仙台レディース / コバルトレ女川

健やかな日々のアドバイス

くらしに、ひと呼吸

| Present |

今月のプレゼント

| 連載 | 今月のレシピ |

定番食材で簡単♪

\ぱぱっと/ 秋の夜長に 簡単おつまみ

「SCOOP!」は、視野を広くする「SCOPE」に「COOP」を組み合わせた造語。「読んで楽しい! 役立つ! わかりやすい!」をコンセプトに、幅広く親しんでいただける広報誌を目指します。

顔とくらしの見える産直

めぐみ野

REPORT



農業を盛り上げる若い力 旬の野菜を届ける、みどりの産直

2020年5月に「めぐみ野」旬菜市場にも出荷を開始した
宮城県大崎市みどりの産直部会(松山)。
部会の副会長として、若い力で農業を盛り上げる
中鉢さんにお話をお聞きしました。

生産者voice

手をかけた分だけ応えてくれる、野菜作りのおもしろさ



みどりの産直部会(松山) 副会長

やすたか

中鉢 康隆さん

宮城県大崎市松山で、祖父の代より続く農業を営む中鉢さん。みやぎ生協へ出荷しているネギを中心に、キュウリなど季節の野菜を栽培しています。野菜作りのおもしろさにハマリ、農業の道へ。現在は28人が在籍するみどりの産直部会(松山)の副会長を務めています。



挑戦できるのは「1年に1度」
野菜作りへのこだわりと工夫

手をかけた分だけ、成果が目に見える。そんな野菜作りのおもしろさに惹かれ、20代後半から本格的に農業に携わるようになった中鉢さん。父から技術を学び、ネギの栽培を担って約6年。今ではネギを中心に季節の野菜も育てています。

2017年からは、みやぎ生協提携産地の一つであるみどりの産直部会(松山)に所属したことで、同世代農家とのつながりもさらに広がりました。情報交換ができる仲間が身近にいる心強さがある、と話します。「仲間同士で切磋琢磨できるのもやりがいのひとつ。今年の生育の反省点を活かせるのは最短期でも翌年。1年に一度の挑戦へ日々勉強です」と、これからもおいしい野菜を届けたいと目を輝かせています。

「めぐみ野」交流集会(P3参照)などを通じた、メンバー(組合員)との交流も野菜作りのモチベーションに。メンバー(組合員)からの支えが次の野菜作りへの活力となっています。



みどりの産直部会(松山)の野菜は、みやぎ生協多賀城店、高砂駅前店、塩釜杉の入店、高砂店の旬菜市場に並んでいます

若手生産者としての想いと これからの展望



昨今、高齢化などによって農業を継続できない、先々の見通しを立てることが難しいなどの問題をかかえています。野菜作りの課題に対して、みどりの産直部会（松山）の先輩方の経験や知識が頼りになります。仲間たちと相談しながら、みどりの産直部会（松山）のみんなで農業を盛り上げていきたいです

ネギがおいしく育つヒミツ

中鉢さんの畑では、3月下旬からネギの種まきが始まります。10月から1月までの収穫期を経て、広大な土地で育てた約36トンもの量を毎年出荷しています。



NEGI MEMO

葉の色や、土との境目部分の太さで生育状況を判断。雑草と戦いながら、肥料のタイミングや天気を予測し、おいしく育つよう細部まで気を配ります

栄養満点で
みずみずしいネギは
どんな料理にも
万能です



つながる・学ぶ・体験する 生産者とメンバー（組合員）の交流

みどりの産直部会（松山）では「顔とくらしの見える産直」を実感してもらうために、毎年、生産者とメンバー（組合員）による産地交流を行っています。田尻産直委員会野菜部会が「めぐみ野」に仲間入りして今年で37年。その取り組みをさらに広げていきたいという思いから、松山地区でも2011年の東日本大震災後に仲間入りしました。田尻地区で行われている「わが家の味噌作り体験・旬の野菜づくり体験」では、味噌作りをゴールに、1年を通して田植え、野菜や大豆の種まきから収穫までを体験します。



2020年7月「わが家の味噌作り」体験会
生産者宅で農作業しました
※体験会は「3密」に配慮して行われました

そのほかに、年に一度、「めぐみ野」交流集會に参加。生産者と消費者が同じテーブルを囲み、情報や意見を交換し野菜作りに活かしています。松山地区では、2020年5月より「めぐみ野」旬菜市場への出荷も始まり、メンバー（組合員）が産地見学をするといった、店舗ごとの交流も図っていききたいと考えています。

毎年行われる「めぐみ野」交流集會
※2019年開催の様子



顔とくらしの見える産直

めぐみ野

今から50年前。みやぎ生協のメンバーさんや生産者の方々と始めた「顔とくらしの見える産直」。生産者と消費者の食に対する思いを直接結ぶ「産直結」の取り組みです。

みやぎ生協の産直ブランド「めぐみ野」3つの条件

- ✓だれ（生産者）がどこ（産地）で作ったかがわかります。
- ✓どのように（栽培・飼育方法）作られているのかがわかります。
- ✓生産者とみやぎ生協のメンバーの交流があります。

詳しくはコチラを
チェック！



めぐみ野 検索

買い置き食材の定番、油揚げを使っ
た香ばしい一品。レンジで油抜きを
するとき、キッチンペーパーを2〜3
枚重ねるとレンジが汚れません。
ベーコン無しでもおいしくできます。



ココもチェック

七味唐辛子をかければ和風に、
粉チーズをかければ洋風に

カリカリねぎピザ

油抜きでヘルシーに

作り方

- 1 キッチンペーパー2枚に油揚げを1枚ずつ挟み、1枚につきレンジ600wで30秒加熱し、さらに上から手の平で押して油を吸い取る(熱いので注意する)。
- 2 味噌とマヨネーズをよく混ぜ合わせ、①の油揚げに塗る。
- 3 半分に切ったベーコンを片方の油揚げにのせ、「めぐみ野」ネギは三等分し縦半分に切り、ベーコンの上ののせる。ベーコンの方には粉チーズをふる。
- 4 ③の油揚げをアルミホイルにのせ、オーブントースターで焼き色がつくまでカリカリに焼く。食べる時にそれぞれ3等分し、ベーコン無しの方には七味唐辛子をふる。

材料(2人分)

「めぐみ野」ネギ …………… 約20cm
「めぐみ野」宮城県産あぶらげ …… 1袋(2枚)
コープベーコン …………… 1/2枚※なくてもOK
味噌 …………… 小さじ1
コープマヨネーズ …………… 大さじ1
コープ特級しょうゆ …………… 小さじ1/2
七味唐辛子 …………… 少々(お好みで)
コープ北海道産バルメサンチーズ …………… 少々(お好みで)
コープくっつかないホイル



使用食材はこちら!

コープの食材で簡単!



季節のおいしい×時短レシピ

スコープ キッチン

SCOOP kitchen



忙しい毎日に大助かり!
旬の食材を盛り込んだ、
手軽に作れるレシピをご紹介します。
調理や盛りつけのポイントをおさえれば、
味も見た目もぐんとランクアップ!



今回のテーマ

秋の夜長の ぱぱっと簡単おつまみ



レシピ考案
フードクリエイター
三上 摂さん

料理のスタイリングや企
業のレシピ開発、料理教室
など多方面で活躍。食育ア
ドバイザー、ティーコンシ
ェルジュの資格を有するほ
か染織・染色にも精通し、
食卓をトータルで提案。



お肉をヘルシーに味わせる
ボリユームサラダ。三つ葉の
シャキシャキ感とさわやか
な香りが心地よく、やわら
かい豚肉との相性もびつ
たり。レモンとこしょうが
アクセントに。

ココもチェック

酒を入れて湯がくことで
お肉の臭みが取れます

作り方

- ①鍋に湯を沸かし酒を入れ、豚肉を1枚ずつ数枚入れ、火が通ったらキッチンペーパーの上に引き上げる。
- ②三つ葉は洗い、食べやすい長さに切る。
- ③熱いうちに①と②をボウルで混ぜ合わせ、塩・こしょうをふる。
- ④器に盛り付け、食べる直前にレモンを絞る。

材料(2人分)

「めぐみ野」豚しゃぶしゃぶ用 …… 200g
三つ葉 …… 1束
レモン …… 1/2個
(またはコーブレモン果汁大さじ1~1.5)
塩 …… 小さじ1~1.5
こしょう …… 少々
酒 …… 大さじ2

使用食材はこちら!



※取り扱っていない商品もございます

しゃぶしゃぶ豚の三つ葉サラダ

爽やかな香りの日本のハーブサラダ

枝豆の黒こしょう炒め

スパイシーな味に手が止まらない!

作り方

- ①枝豆は解凍して、キッチンペーパーの上で水気をきっておく。
- ②フライパンにごま油、みじん切りにしたんにくを入れ、弱火にかけ香りが立ってきたら①の枝豆を入れて強火でさっと炒め、黒こしょうをふる。

材料(4人分)

コープ塩味つきえだまめ(冷凍) …… 1袋(330g)
コープごま油 …… 大さじ1~1.5
んにく …… 1片
黒こしょう(粗挽きがおすすめ) …… たっぶり
塩 …… 少々(枝豆に塩味が付いているのでお好みで)

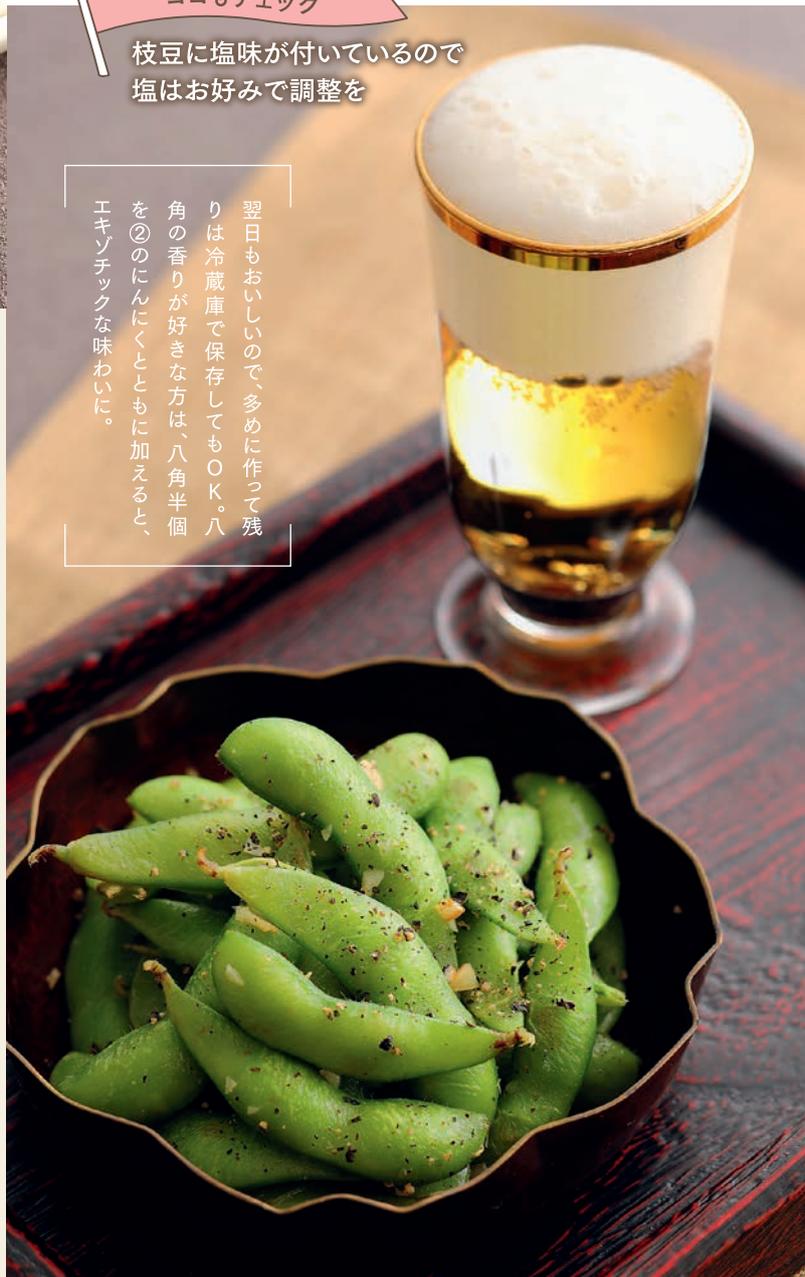
使用食材はこちら!



ココもチェック

枝豆に塩味が付いているので
塩はお好みで調整を

翌日もおいしいので、多めに作って残りは冷蔵庫で保存してもOK。八角の香りが好きな方は、八角半個を②のんにくとともに加えると、エキゾチックな味わいに。



SCOOP eyes

みやぎ生協の選手雇用 「働くアスリート」の明日を応援!

みやぎ生協・コープふくしまは、SDGs(持続可能な開発目標)に貢献することを約束(コミット)します。



宮城県の地元スポーツチームを応援しているみやぎ生協。今回は、みやぎ生協で働く「マイナビベガルタ仙台レディース」と「コバルトレ女川」に所属する選手にインタビュー。スポーツと仕事を両立する2人に迫りました。



マイナビベガルタ仙台レディース
佐藤 楓選手
©VEGALTA SENDAI



コバルトレ女川
武田 晃平選手



チームTシャツやタオルなどのグッズを購入して応援!



職場の同僚が、家族連れて試合にかけつけ、みんなで盛り上がります

働くアスリートを応援する みやぎ生協の取り組み

みやぎ生協では、ベガルタ仙台など宮城県内のスポーツチームを応援する取り組みを行っています。その一環として、2012年4月から選手雇用の取り組みもスタート。現在は「マイナビベガルタ仙台レディース」に所属する3人と、「コバルトレ女川」に所属する8人の選手を雇用し、地元スポーツチームの応援と、スポーツを通じた地域活性化に貢献しています。

コバルトレ女川

2006年4月に誕生した、宮城県牡鹿郡女川町をホームタウンとする東北社会人1部リーグのサッカークラブ。前列左から武田晃平さん(MF)をはじめ、舛沢樹さん、遠藤一耀さん、竹田そらさん、後列左から石塚亮さん、山内晴貴さん、崔希正さん、野坂浩亮さんの8人が、みやぎ生協石巻センターで活躍中。



※FW: フォワード、MF: ミッドフィルダー、DF: ディフェンダー

マイナビベガルタ仙台レディース

2011年11月に創設された、宮城県仙台市をホームタウンとする日本女子サッカーリーグ所属のチーム。左から佐藤楓さん(DF)、武田菜々子さん(FW)、高平美憂さん(DF)の3人が、みやぎ生協本部で活躍中。



〔マイナビベガルタ仙台レディース〕 佐藤楓さんの仕事 & サッカーへの想い



アスリートと仕事の両立

2018年3月に入協した佐藤さんは、サッカーでは攻撃と守備の役割を担う得点の要といえる存在。仕事との両立を通じ、社会人としてのマナーを学び、セカンドキャリアについても考えるきっかけが得られると佐藤さん。「仕事や試合で応援してくれる人たちを元気にしたい」と意気込みます。

佐藤さんのお仕事風景

事務所では主に事務作業を担当。チケットの封入・配布作業やラックのメンテナンス、チラシの管理や書類整理をテキパキとこなします



職場の人たちが家族で試合を応援しにきてくれることもあり、励みになります!



二ニュースや試合情報の詳細はココからチェック!

仕事との両立のために最も気を付けているという体調管理。毎日8時間以上の睡眠を意識し、仕事に向かいます



ある1日のタイムスケジュール

- 7:00 起床、身支度
- 9:00 始業 (チケットやチラシの管理などを行う)
- 12:00 お昼休憩
- 14:00 退勤 (水曜は12:00まで)
- 15:00 自宅に戻り練習の準備
- 16:00~18:00 練習・トレーニング
- 18:00~19:00 自主練習など ※月曜はリカバリー休



〔コバルトレー女川〕

武田晃平さんの仕事 & サッカーへの想い

ある1日のタイムスケジュール

- 7:00 起床、身支度
- 9:00 始業 (体操・検品後、配達へ) お昼休憩
- 16:00 帰着
- 17:00 退勤
- 18:45~21:00 練習・トレーニング ※月曜はリカバリー休



自宅に戻り練習の準備



武田さんのお仕事風景

サッカーで培われた体力を活かし仕事もスピーディー。通常8週間かかる研修を6週間でこなしてしまうほど、仕事の飲み込みもピカイチです



配達には日に約50件! 主に石巻地域の一般家庭や企業を回ります



二ニュースや試合情報の詳細はココからチェック!

「サッカー選手だと知ってくれているメンバーから声をかけてもらうことも多いです」と武田さん



MGおうちでCOCON レシピコンテスト開催!

大学生たちと「古今東北」による共同開発プロジェクトにおいて、
今年はレシピ開発コンテストを開催。受賞レシピとともにご紹介します。

MG=宮城学院女子大学の略



これまで共同開発した商品 ※一部紹介

青森県産小麦キタカミ・
宮城県白石産竹鶏たまご使用
しっとりバターパウム



青森県産小麦キタカミ・
宮城県白石産竹鶏たまご使用
しっとりバターかすていら

青森県産低臭にんにく使用
元気チャージにんにくふりかけ



津軽味噌使用
梅の香りの味噌焼き風ふりかけ



気仙沼大島産
ゆず使用
ふわっと香る
ゆずポン酢

学生たちのアイデアを生かした
共同開発プロジェクト

宮城学院女子大学現代ビジネス学部の生徒と、震災復興、地域振興を理念に掲げ、選りすぐりの商品を展開する「古今東北」。2017年より、両者の共同開発がスタートしました。以来、事業や商品へのこだわりを一緒に学び、東北のメーカーの協力も得ながら、学生ならではの発想で商品開発を行ってきました。

おうち時間をより豊かに！ レシピコンテスト開催

新型コロナウイルスの影響で、宮城学院女子大学の生徒との商品開発の活動がストップしていた2020年春、学生も学校に通うことができず、おうちにいる時間が長いこの時期だからと、「古今東北」商品を使った「MGのおうちでCOCONレシピコンテスト」を開催することになりました。学生たちは実際に商品を購入したり、自分で調理したりしながらレシピ開発に挑戦。42人の生徒のレシピが出揃い、審査が行われました。



審査の様子(6月12日、宮城学院女子大学にて)。現代ビジネス学部宮原育子教授(写真右)、渡部美紀子教授(中央)、(株)東北協同事業開発 丹野潤一郎長(左)が審査を行いました。

★★★ コンテスト審査基準

- ①「古今東北」の理念を理解しているか
- ②商品の良さが生かされているか
- ③おいしそうか
- ④誰でも手軽に作れそうか
- ⑤新型コロナウイルスを契機に新しい考え方やライフスタイルが考慮されているか





受賞レシピはこちら！



審査基準を満たし、審査員やみやぎ生協職員の支持を得たレシピの中から、「最優秀賞」1点、「優秀賞」2点、「審査員賞」4点、「奨励賞」6点、「ネーミング賞」8点、「古今東北賞」2点が選ばれました。ぜひ、みなさんも作ってみてはいかがでしょうか？



鯖らしい(すばらしい) 万能トマト煮

「古今東北」使用商品：やっこいさば水煮、香ばしの元祖あぶら麩



材料 (2人分)

- やっこいさば水煮 1缶
- 香ばしの元祖あぶら麩 5~6枚
- カットトマト缶 1缶
- にんにく 2片
- 玉ねぎ 1/2個
- にんじん 1/3本
- じゃがいも 1個
- キャベツ 3~4枚
- オリーブオイル 少々
- 塩・こしょう 少々
- 固形コンソメ 1個

作り方

① にんにくはみじん切り、玉ねぎはスライスし、じゃがいもとにんじんは一口大に切る。② フライパンにオリーブオイル、にんにく、玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒め、塩を少々ふる。③ ② にじゃがいもとにんじんも入れてさらに炒める。④ 野菜に火が通ってきたら、トマト缶とさば缶(汁ごと)、コンソメも入れ、中火で5分ほど煮る。⑤ 水分が減ってきたら、キャベツを手でちぎって入れ、こしょうを入れて3分ほど煮る。⑥ キャベツがしんなりして水分もほど良く飛んだら、出来上がり。

どのレシピもおいしそうで、魅力的なものばかりでしたので、選ぶのに苦労しました。



渡部教授

レシピを考案するにあたり、料理が苦手な子も、得意な子も、頑張ってくれたと思います。



宮原教授

「古今東北」と宮城学院女子大学の「コラボ商品はこのマークが目印です」

※取り扱いのない商品もございます。

古今東北 X 宮城学院女子大学現代ビジネス学部 共同開発品



彩野菜といぶりがっこのパリパリピザ

「古今東北」使用商品：パリコリいぶりがっこ



材料 (2人分)

- パリコリいぶりがっこ 4cm
- パプリカ 1/2個 (赤と黄色を分ける場合は1/4個ずつ)
- ピーマン 1/4個
- 油 適量
- 餃子の皮 8枚
- 味噌 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ1
- ピザチーズ 30g (2回に分けてかける)
- クリームチーズ お好みで (小さめのスプーンで1ピース1か所トッピングするのがおすすめ)

作り方

① 味噌とマヨネーズを混ぜて味噌ソースを作る。② パプリカ、ピーマン、いぶりがっこをお好みのサイズにカットする。③ フライパンに油を入れ、餃子の皮を外側に6枚、内側に2枚並べて円状にする。④ 餃子の皮の上に①で作った味噌ソースをぬり、チーズをかけ②でカットした食材をのせ、上からもう一度ピザチーズをかけて、最後にクリームチーズをのせる。⑤ 中火で4分間ふたをして加熱する。こげないように様子を見て、出来上がり。

生徒からの感想



スタミナがついてお腹にたまるご飯や、さらっと簡単に作れるおつまみ、デザートなど、幅広いジャンルのレシピがこれだけ出ているのに、内容がかぶらないのもおもしろいなど思いました。今後「古今東北」の缶詰シリーズをもっと増やしても需要があると思いました！

商品紹介・楽天の取り扱い・催事情報などは古今東北ホームページを検索！

古今東北

検索

<http://cocon-tohoku.com/>



「毎日を豊かに、心満たされた生活」のための、
くらしに役立つアドバイスをお届けします。

今月のテーマ

「好き」が子どもの 可能性を広げる



そね やすこ先生

保育士／ベビー&キッズマツ
サージ講師／新米ママとこども
のわくわくサロンKOKORO主宰。
宮城県内各地の保育園や児童
館などで、親子ふれあい遊び講
座やママの悩みに寄り添う育児
相談を行っている。

「楽しい」は成長の原動力

収穫を迎える果実や野菜が多い季節ですね。保育士をしていたとき、春は「保育所の畑に何を植えたい?」「収穫したらどうやって食べる?」と子どもたちと相談して苗植えをしました。当時は秋の収穫を楽しみに日々の水やりや草取りに励み、ワクワクしながら生長を待ったものです。

収穫し調理をして食べる体験は、最も豊かな食育です。子どもが「自分で作って食べる」「みんなと一緒に食べる」として、嫌いなものもあつさり口に、「二気」に苦手を飛び越えていく姿を何度も目にしました。「楽しい」は大人の想像を超えて、子どもを成長させるチカラがあります。

食べ物の好き嫌い

食べ物の好き嫌いで悩むお母さんの相談に、私は「苦手な物を食べさせようと思うより、好きな物を増やしていくことを考えましょう」と提案しています。そもそも子どもはまだいろいろな

食べ物に慣れていません。想像と違う

味、食感、熱さ、冷たさに驚くと、思わず口から出してしまふものです。その時の雰囲気や見た目にも影響されます。それを大人が「嫌いな物」と決めるのは早すぎます。逆に子どもに苦手意識を植え付けることにもつながります。繰り返し何度も食卓にあげ、大人がおいしそうに食べてみせると、真似をして食べたりします。口に入れてすぐ出したとしても、味や食感を学習していくので、一口食べれば良しとしましょう。誰でも好き嫌いがあるのは自然なこと。苦手な物があってもほかのもので栄養を摂れば大丈夫!とおおらかに構え、好きな食べ物を増やしていくとよいでしょう。

「好き」なことを たくさん見つける

食べ物の好き嫌いを心配するように、我が子の苦手なことを少しでも直したいと思うのが親心。よりよく育ってほしいと願うから、「苦手」や「不得意」に

目が行きがちです。しかし、そんなときこそ、子どもの「好き」や「得意」に目を向けてほしいと思います。昔から「好きこそもの上手なれ」と言いますが、好きなことは自然と上手になるものです。それが子どもの自信となり、いずれ苦手なことや困難にも挑戦する気持ちは湧いてきます。日々の生活や遊びの中で、できることを当たり前と見過ごさず、子どもの「好き」「楽しい」を大切にしていきましょう。

「好き」を育てる

3つのポイント

- 子どもがワクワクしたり「楽しい」と感じることを大切にしましょう
- 食べ物の好き嫌いは自然なこと。苦手な食べ物は大人がおいしそうに食べて見せましょう
- 子どもが得意なことを見逃さずに目を向けましょう

目々の「？」を聞いてみよう 教えて! SCOOPさん

みやぎ生協・コープふくしまの取り組みや商品に対する、
みなさんからの疑問にお答えします。

ライフプランニング活動に関する 最新トピックスは？

10月にくらしの見直し講演会を開催します。県内在住の講師をお呼びして、
日々のくらしを楽しく過ごすヒントをお話していただきます。



おうち時間を楽しく過ごそう！

みやぎ生協ライフプランニング活動
は、メンバー（組合員）の皆様が充実し
た人生を送るお手伝いを目的に活動
しています。

人生を豊かにするには「お金」だけで
はなく、「生きがいを持つこと」「気力・
体力が充実していること」も大切です。
新型コロナウイルス感染症でストレス
の多い日々ですが、家での時間を少し
でも楽しく充実したものにして、元氣
に過ごしたいものです。そこで今回は、
宮城県在住の講師をお招きして、く
らしに役立つヒントが聞ける講演会を開
催いたします。

昨今「コロナ離婚」という言葉が生ま
れるほど、新型コロナウイルスは私た



ちの健康だけではなく、家族の幸せに
も大きく影響していると言われていま
す。こうした状況を乗り越える手立て
として、日々の生活の中でわき上がる
マイナスの感情と上手につきあい、相
手ばかりでなく自分にもやる気や笑
顔を引き出す秘訣をお話しいただき
ます。

お話を聞くだけではなく、考えたり、
テキストに記入するワークを設けたり、
ご自宅でもすぐにやってみたいと思っ
ていただける内容になっています。

テーマ

「コロナに負けない！ 家族の幸せを育む3つの秘訣」



講師：
志伯 暁子さん

仙台市出身。フリーアナウンサーとして、東北
放送・宮城テレビ・NHK・Date fmなどで、21本
の番組を担当。一方、大手保険会社に研修
インストラクターとして入社、人材育成に従
事。コミュニケーション、アンガーマネジメン
ト、ベッツトークなどを通して、自分の感情と上
手に付き合える人作り、笑顔あふれる社会作
りに力を注いでいる。研修・セミナーは、年
200回以上。日本アンガーマネジメント協会
アンガーマネジメントコンサルタント、日本
ベッツトーク普及協会認定講師

スケジュール & 応募方法

【愛子会場】
10月29日(木) 10:30～12:00

【会場】みやぎ生協愛子店メンバー集会室
(仙台市青葉区栗生7-1-1)

【募集人数】20人

※詳しい応募方法は、店舗の共済カウンターのチラシ、ライフプランニ
ング活動のホームページや、みやぎ生協コープ共済LINE(※)をご覧ください。
※感染症拡大防止の対策を整えてお待ちしております。

みやぎ生協ライフプランニング

検索

【仙台会場】
10月30日(金) 10:30～12:00

【会場】仙台市シルバーセンター交流ホール
(仙台市青葉区花京院1-3-2)

【募集人数】100人

(※)みやぎ生協 コープ共済
LINE公式アカウントの
友だち追加はこちら





今だからこそ見直したい 家庭学習の大切さ

楽しく無理なく学んで
親子のふれあいにも！

現在高校3年生になる長男が幼稚園年長時にポピーをはじめたことをきっかけに、兄弟みんながポピーで家庭学習を続けてきたという松本さん一家。四男も2歳の頃からスタート。小学2年生の現在は、その日学校の授業で習った内容の復習として、毎日15分ほど取り組んでいます。ワーク(問題集)の最後にある、親子で対決するクイズも楽しみの一つ。毎月一冊やり遂げることががんばるモチベーションになると同時に、親子のふれあいにもつながっているそうです。

1. 学校の宿題を終えると、自ら進んでポピーに取り組む四男。国語と算数のワークを合わせても15分程度で終わるので、毎日無理なく続けられています 2. 勉強する四男を、家事をしながら見守れるのも安心。難しそうなる部分や答え合わせを親がサポートすることで、親子のコミュニケーションにも



幼児から中学までの家庭学習をサポート。基本のワークやテストのほか、保護者向けの教育情報誌も届きます。英語教材「ポピーkids english」新規申込みの方にスクールバス型収納ケース(写真右下)をプレゼント(なくなり次第終了)

休校中に真価を發揮！
毎日の家庭学習が習慣に

教科書に沿った内容のポピーは、毎日の復習はもちろん、臨時休校中の家庭学習もサポート。「学校からの宿題にはまだ習っていない単元もありましたが、ポピーには指導の手引きもあるので親も助かりました(松本さん)」。毎日の学習が習慣づいていることで、休校中も親から声掛けすることなく家庭学習に取り組んでいたという四男。幼い頃からポピーに親しんでいたことで、学力の習得はもちろん、家庭学習の習慣化にもひと役買ったようです。

お問い合わせ・資料請求先

みやぎ生協 こ～ぷ家庭教育センター

受付時間 | 9:00~18:00(土・日・祝日除く)

0120-18-2820 (TEL.022-396-0141)

FAX 0120-97-0401

みやぎ生協 ポピー

検索



事前相談・資料請求承ります。
返礼品の手配、海洋散骨資料など
お気軽にお問い合わせください。



もうすぐお彼岸の季節 お墓参りに行きましょう

**供養の気持ちを形に
大事な節目をお手伝いします**

秋のお彼岸が間もなくやって来ます。この機会に、「お彼岸」について改めて考えてみませんか？

国民の祝日にも定められている、秋分の日と春分の日。その前後7日間、それぞれ「秋の彼岸」「春の彼岸」と呼ばれ、この時期に先祖の供養、墓参りをする習わしがあります。お彼岸の入り日、中日（秋（春）分の日）、お帰りの日に墓参りをする地域もあります。

秋（春）分の日には昼と夜の長さが同じで、太陽が真東から昇り、真西に沈みます。仏教による極楽浄土は西方にあるとされ、我々の世界である此岸と、仏様の世界である彼岸が、最も近く通じやすくなる日だと言われるようになりました。

お彼岸の期間が7日間と定められているのは、頻繁に墓参りに行くことが難しくなった現代でも、その期間のどこかで、供養の気持ちを持ってご先祖さまに手を合わせ、有意義な時間を過ごせるようにと考えられているからです。

プリエではお彼岸などに使用する生花手配などのお手伝いができます。まずは下記案内センターまでご連絡ください。

事前相談受付中!  0120-058-531

いざという時慌てないためにも、ぜひこの機会にご相談ください。

お墓とか、供養はどうすれば？

もしもの時に備えるには、どうすれば。



葬儀の料金は？
お寺の手配はどうすれば？

遠くに住む親の事が心配…

初めての方も安心してご連絡ください



お問い合わせ・募集代理店

みやぎ生協 プリエ案内センター

受付時間 | ご葬儀受付24時間 年中無休
ご相談・付帯サービス等9:30~18:00(1月1・2日は休み)

 0120-058-531

FAX 022-776-0341 [プリエ](#)

[検索](#)



みやぎ生協の葬祭サービス「プリエ葬」や生協メンバーよりもさらにメリット・特典が充実する「プリエ会員」のご提案も可能です

共同購入商品でつくる

coopmama レシピ

coopmama
レシピ

「楽しく・おいしく・健康に」をキーワードに、
食育活動をサポートしているcoopママが、
子育て世帯や忙しい方にも便利な
共同購入商品を使ったレシピをご紹介します。

私がcoopママです！

曾田 洋子さん

生協職員でもあり、日本野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエ、NPO日本食育インストラクターPrimaryの資格を所有。「健康的な時短レシピで、あらゆる世帯を応援します」



今月の商品 「coopサラダえび」

産地で殻ごと加熱・加工しているので、えび本来の旨みを楽しめる。解凍するだけでサンドイッチやパスタの具に使える手軽さがポイント。【共同購入価格】100g・348円+税
※この商品はWeek9月2週号で掲載いたします。



「ココロサラダえびごはん」

材料(1人分(5~6個))

- coopサラダえび 5~6尾
 - 炊いたご飯 1膳(約125g)
 - coopマヨネーズ 大さじ1
 - coop塩味つきえだまめ(冷凍) 25g
 - 生姜の甘酢漬け 少々
- (※子ども用には、5mm角に切った固形チーズでも可)

作り方

- 炊いたご飯にマヨネーズを入れてほぐす。
- 冷凍枝豆を解凍し、さやから取り出した豆と生姜の甘酢漬けのみじん切り(または固形チーズ)を①に入れて混ぜる。
- ラップの上にサラダえび1尾を背を下向きにして置き、その上に5等分した②を置く。ラップをひねりながら丸く形を整えたら出来上がり。

宅配サービスについてのお問い合わせ・資料請求は

みやぎ生協共同購入部
0120-581-870
受付時間 月~金 9:30~20:00

スマートフォンからはこちらから



coopママのほかのレシピはこちらから！
YouTube「みやぎ生協・coopふくしま公式チャンネル」



ふんわり軽くて口あたりしっとり
子どもにも大人にも人気のロングセラー



大満足の厚切りカット
※厚さ 35mm



プレーン



バナナ



チョコ

厚切りバウムクーヘン

生地を何層にも重ねて焼き上げるバウムクーヘンを、食べやすい個包装に。やさしい甘みと卵の風味がどこか懐かしい味わいで、15年以上愛されています。プレーンに加え、バナナの自然な甘みと香りを楽しめるバナナ味の2種類を展開。姉妹品で厚さ28mmのチョコレート味は、生地に溶かしたチョコレートとココアパウダーを練り込み、チョコの甘い香りと濃厚な風味が楽しめます。

【店舗本体価格】
各9個入・298円+税

特別な、あたりまえ！



おすすめ
CO・OP商品
★★★★★

食卓に
笑顔と健康を届けたいと、
くらしの声を聴き、
安全と安心を大切に、
より良い品質を追求して
生まれたcoop商品。
多彩なラインナップの中から、
人気の商品をご紹介します！

※取り扱っていない場合がございます。共同購入価格・規格はWeek紙面でご確認ください。

6月度と第一四半期(6月度まで)の損益

金額単位:百万円

科目	6月度実績	予算差	前年差	累計実績	前年差
供給高	11,891	1,194	1,267	35,560	4,260
事業総剰余金	3,636	361	355	10,752	1,392
人件費	1,439	3	22	4,450	144
物件費	1,682	3	△39	5,199	141
経常剰余金	522	364	376	1,122	1,122

●店舗事業と共同購入事業(はん・個人宅配)の利用が増加していることで、みやぎ生協全体の供給高、経常剰余金とも予算と前年を大きく超過しています。●店舗事業は、緊急事態宣言の解除による学校の再開と自粛緩和などで、6月度の供給高予算比は5月度より低下しましたが、予算比107%と超過しています。●共同購入事業の6月度までの累計では、利用人数が計画を大きく上回り(105.5%)、供給高は116億71百万円となり、予算差21億61百万円と大幅に超過しました。●今後も、店舗での夕夜間の即食商品の品揃え強化と鮮度感のある生鮮食品の提供、共同購入Week(テラシ)のページ増での魅力ある商品展開を強めてまいります。

みやぎ生協桜ヶ丘店
改装開店のお知らせ

みやぎ生協初の売り場面積千坪超の大型店として1988年に開店した桜ヶ丘店(青葉区)の改装を行います。改装では、冷ケースの交換のほか最新の棚配置と商品構成に変更いたします。9月1日(火)19時閉店後、改装工事(閉店)となり、9月10日(木)9時30分、新装開店です。ぜひ、お立ち寄りください。

宮城県に新型コロナウイルス感染症対策寄附金
168万円を贈呈しました

宮城県は、新型コロナウイルス感染症対策寄附金を県民に広く呼びかけています。この寄附金にみやぎ生協としても協力して取り組み、店舗、共同購入OCR、職員に呼びかけました。168万7,716円の寄附が集まり、7月10日宮城県庁において、冬木理事長より村井知事へ目録をお渡ししました。



私のお気に入り!

みんなの
ベストショット

応募方法 ▶ 投稿はwebから! <https://scoop.jp/>

みなさんのお気に入りの1枚をお送りください。掲載された方にはコープギフトカード500円分をプレゼントいたします。



今年のゴールデンウィークはどこにも出かけられず。引き出しの奥から出てきたスワウ刺繍のハンカチやお弁当包みなどで、チクチク手縫いでマスクを作りました。【宮城県仙台市 Kさん】

最近は一瞬レフカメラで撮影するのがマイブーム。娘といろいろな場所で撮影できればいいな~と思っています。

【宮城県仙台市 Sさん】



仲良しいとこ同士♪
成美と優です。これからもいっぱい遊ぼうね。

【福島県須賀川市 Sさん】

幼少期はカーテンレールによじ登ったり、虫をジャンピングキャッチしたりするわんぱく娘。最近は大になって、虫を見ても微動だにしない。ドルチェ、長生きしてね!



【宮城県名取市 Kさん】

【スコープに関するお問い合わせ】

みやぎ生協 生活文化部 仙台市泉区八乙女4-2-2
TEL:022-218-3880 受付時間 月~金 9:30~18:00(祝日除く)

宮城 募集

紅葉の季節。森へ秋を感じに行こう!

みなさんで植えた「こ〜ぶの森三峯山」の木を見に行きます。升沢遊歩道を散策しながら、秋の森の彩りを楽しみましょう。三峯山近くにある、宮城県内水面水産試験場で「伊達いなな」の養殖場なども見学します。



募集内容

日 10月10日(土)10:00~14:30(現地集合・現地解散)
 所 旗坂キャンプ場駐車場(住所:大和町吉田字升沢地内)※10:00集合
 募 30人※申し込み多数の場合抽選。
 当選者のみ10月2日(金)までに案内状送付
 費 無料 託 なし

宮城 募集

こ〜ぶくらしの助け合いの会説明会「はじめて講座」

地域にお住まいの高齢者や子育て中のお宅で、掃除や買い物などのお手伝いをしていただける「活動会員」を募集しています。特別な資格はいりません。興味のある方は説明会にご参加ください。



募集内容

①	10月14日(水) 10:30~12:00	みやぎ生協太子堂店メンバー集会室 (住所:仙台市太白区諏訪町1-1)
②	10月27日(火) 10:30~12:00	みやぎ生協巨理店メンバー集会室 (住所:巨理郡巨理町達限高屋字柴北100)

募 各10人 費 無料 託 なし
 お問い合わせ:みやぎ生協くらしの相談ダイヤル TEL:022-292-5016

宮城 募集

ユニセフのつどい 絵本作家真珠まりこさん講演会

いま地球で起きている問題とそれに巻き込まれている世界の子どもたちが、私たちの生活とどのようにつながっているのか、絵本「もったいないばあさん」の作家・真珠まりこさんがお話しします。



募集内容

日 10月17日(土)13:30~15:00
 所 仙台市福祉プラザ ふれあいホール(住所:仙台市青葉区五橋2-12-2)
 募 100人※申し込み多数の場合抽選。当選者のみ10月10日(土)までにハガキ送付 ※小学4年生以上は親子で参加可
 費 無料 託 なし

参加募集&お知らせ 来て!みて!
スコープ通信

イベントの参加申し込み締め切り
 特に記載がない場合

宮城 9月30日(水)

福島 各紹介記事をご参照ください。

日 日時 所 会場 内 内容 募 募集人数・対象
 託 託児 費 参加費(表示費用は消費税込み)
 宮城 福島

※新型コロナウイルス感染拡大によっては、
 内容の変更または中止する場合がございます。
 ※各イベントの定員は「3密」を考慮した人数としています。

宮城 募集

ウィズセミナー 【LPAカフェ】いくらかかるの?教育費

高校や大学進学、それに伴う塾など子どもにかかる将来の教育費っていくらかかるの? 知っておきたい教育費について一緒に学び、シミュレーションをしてみましょう。
 受講者は「夢をかなえるライフプラン」個人相談の申し込みができます。



募集内容

日 9月26日(土)10:30~12:00
 所 みやぎ生協文化会館ウィズ(住所:仙台市泉区八乙女4-2-2)
 募 15人※申し込み多数の場合抽選。
 当選者のみ9月19日(土)までにハガキ送付 ※締切9月15日(火)
 費 無料 託 なし

宮城 募集

手作りキット作成ボランティア募集!

小物作り用の材料と作り方をセットにした「手作りキット」を作るボランティアを募集します。作成したキットは災害被災地や子ども食堂支援などで活用します。気軽なボランティアしてみませんか?



過去に作成したキットの一例

募集内容

①	10月6日(火) 10:30~12:30	みやぎ生協文化会館ウィズ (住所:仙台市八乙女4-2-2)
②	10月8日(木) 10:00~12:00	BRANCH仙台WESTまちスポ (住所:仙台市泉区長ヶ丘2-21-1)

募 ①20人②15人※申し込み多数の場合抽選。当選者のみ9月29日(火)までに案内書送付 ※締切9月23日(水) 費 無料 託 なし

福島 募集

健康すころくゲームで楽しくリフレッシュ!

体操や思考、雑学など、健康に関するクイズが満載のすころくにトライ! 遊びながら頭の体操をして、心と身体をほぐしましょう。息抜きや気分転換にもおすすめです。みんなで楽しくゴールを目指そう!



募集内容

- 日 10月8日(木) 10:15~11:30
- 所 コープふくしま天神町店 2階 組合員ホール(住所:白河市天神町75)
- 募 15人 ※申し込み多数の場合抽選。当選者のみ10月1日(木)までにハガキ送付 ※締切9月24日(木)
- 費 無料 託 なし

福島 募集

ハロウィン企画「魔女のお手伝い大作戦!」

みんなでハロウィンを楽しむために、魔女のお手伝いをしてくれる子どもたちを大募集! お菓子探検をしたら、お店のお客さんに幸せのお裾分けのお手伝いをしてもらいます。最後は魔女からお礼がもらえるよ! 当日はお気に入りの仮装でお集まりください。



募集内容

- 日 10月31日(土) 10:30~11:30
- 所 コープふくしまいづみ店 (住所:福島市森合字清水7)
- 募 子ども5人(3歳~小学生まで) ※申し込み多数の場合抽選。当選者のみ10月24日(土)までにハガキ送付 ※締切10月16日(金)
- 費 子ども1人100円 託 なし

宮城 募集

親子防災ワークショップ 「ひみつきちをつくらう!」

身近なものを使用した簡易テント(秘密基地)作りや火おこし体験のほか、ローリングストック(循環備蓄)など災害時に身を守る知恵を親子で学びます。オプションで海岸公園冒険広場での震災当時のお話を聞いたり、震災遺構・荒浜小学校の視察もできます(オプション12:00~15:00予定)。



募集内容

- 日 11月21日(土) 10:00~12:00(現地集合・現地解散)
- 所 海岸公園冒険広場(住所:仙台市若林区井土字開発139-1)
- 募 親子10組(4歳~中学生までの子1人・保護者1人) ※申し込み多数の場合抽選。当選者のみ10月15日(木)までに案内書送付
- 費 1組1,000円(追加:子ども300円、保護者700円)

福島 募集

くらしの助け合いの会「はじめて講座」

「ちょっと手を貸してほしい」「空いている時間に困っている方のお手伝いがしたい」。コープではそんな「困った時はお互いさま」のお手伝い活動を実施。助け合いについて気軽に話を聞きませんか。筆記用具をご持参ください。



募集内容

- 日 9月30日(水) 10:30~12:00
- 所 コープふくしま 方木田店 組合員ホール(住所:福島市大森字北島20-1)
- 募 5人 ※申し込み多数の場合抽選。当選者のみ9月23日(水)までにハガキ送付 ※締切9月16日(水)
- 費 無料 託 なし

イベントお申し込み方法

宮城

〈お申し込み方法〉ハガキ・FAX・Webのみ(電話での申し込みは原則受け付けておりません)

下記内容をご記入の上お申し込みください。

- ①企画名 ②郵便番号、住所 ③氏名(ふりがな) ④メンバー(組合員)コード
- ⑤電話番号 ⑥託児付き企画の場合は託児の有無を、お子様対象企画の場合は、参加されるお子様の氏名(ふりがな)と年齢を明記してください。

〈託児のお申し込みについて〉

今月号のイベントにはすべて託児はございません。

〈お申し込み先〉

みやぎ生協 生活文化部 〒981-3194 仙台市泉区八乙女4-2-2
FAX:022-218-3663

【お願い】みやぎ生協文化会館ウィズが会場の場合、駐車台数に限りがございます。公共交通機関でご来場願います。

福島

〈お申し込み方法〉電話・Webのみ 下記内容をご記入の上お申し込みください。

- ①企画名 ②郵便番号、住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号
- ⑤託児付き企画の場合は託児の有無

〈お申し込み先〉

コープふくしま 生活文化部 受付時間:月~金9:30~15:30(祝日を除く)
TEL:024-557-1181(福島事務所) TEL:024-963-2530(郡山事務所)

宮城・福島共通

パソコン・スマートフォンでの
お申し込みはこちらから

ホームページはこちらから
<https://scoop.jp/>

スマートフォンサイトはこちら



tabeREPO

今月のテーマ カレー

地元情報誌の編集部が、毎月おおすすめのグルメ情報をご紹介します。
今回は、ますます盛り上がりを見せているカレー専門店をピックアップ!

宮城

1~2か月ごとに替わるカレー3種類に、ご飯、スープ、副菜3種類付き。気温や湿度に合わせてスパイスの配合を微妙に変えるなど、手間を惜しまない真摯な調理で提供される。

3FLAVOR CURRY (スリーフレー ヴァーカレー)

宮城県仙台市宮城野区田子1-10-38
☎ 022-209-4027
🕒 11:00~14:30、18:00~21:00、
土曜11:00~14:30、18:00~21:00、
日曜、祝日11:00~14:30
※カレーがなくなり次第終了
🌿 月曜(祝日の場合は営業、翌日休み)



カレー三種盛り御飯セット1,500円

奥深くて楽しい
わくわく感のあるひと皿

福島

福島県福島市と宮城県名取市で展開するカレー専門店。ランチは「笑夢のトリプルカレー」がオススメ。バターチキン、キーマ、欧風カレー、海老マサラなど7種から3種を選べる。

笑夢のトリプルカレー
1,030円



一度食べたならハマる!
絶品スパイスカレー

Curry dining bar 笑夢(えむ)

福島県福島市大町2-35 サトウビル2F ☎ 024-522-1841
🕒 11:30~14:30ラストオーダー、18:00~21:00ラストオーダー
※テイクアウトは19:00まで受付 🌿 月曜夜、火曜

宮城



3種盛り ※写真はスパイス味玉+100円
1,350円

スパイスとダシが融合した
日本人に馴染むやさしい味

「熟成こぐまチキン」と1~2か月頻度で替わるカレーB、数か月で替わるカレーCの合盛りにおかず3種類付き。カレーは全種類混ぜて食べるのがおすすめ。

仙臺スパイスカレー こぐま食堂 (こぐましょくどう)

宮城県仙台市太白区長町1-6-8
佐熊ビル1F ☎ なし
🕒 11:30~14:30、18:00~21:30、
土・日曜、祝日11:30~15:00
※ラストオーダー各30分前。
カレーがなくなり次第終了
🌿 水・木曜(祝日の場合は営業)

福島

『ハピカレ』の石焼カレーに人気殺到中。ソーセージ、揚げナス、チーズの相性が抜群だ。熱々ならではのおこげもたまらない。さらに卵が1つ無料。生卵を混ぜればまろやかに味変!

粗挽きソーセージとナスの石焼カレー(チーズ入り)
858円~



熱々ツグツグ石焼カレー
卵で2度楽しめる!!

HAPPY HAPPY CURRY(ハッピー ハッピー カレー)

福島県福島市北矢野目字小原田西5-9
☎ 024-552-5540
🕒 11:00~20:00(ラストオーダー19:30) 🌿 火曜

今月のプレゼント



コープギフトカード 2,000円分

抽選で10名様にプレゼント

各店で利用できる商品券。コープでお買い物を楽しもう!
※いずれかをお選びください※コープふくしまギフトカードはコープふくしま店舗を含むみやぎ生協のみでご利用できます。

応募方法 | 下記①~⑦をお書き添えの上、ハガキ・FAXで右記まで応募ください。ホームページからも応募できます。

- ①プレゼント商品名(コープギフトカードまたはコープふくしまギフトカードのいずれかをお選びください) ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな・ペンネーム) ④メンバー(組合員)コード ⑤電話番号 ⑥スコープを手にとった場所(店舗・共同購入・地下鉄駅・その他)
- ⑦ご意見・ご感想 ※当選結果はホームページで確認していただくか、商品の発送をもってかえさせていただきます。※ご意見・ご感想、プレゼント応募にいただいた個人情報に関しては、抽選・発送のみに使用させていただきます。その他の目的には使用いたしません。

応募締め切り

9月30日(水)

応募先

みやぎ生協 生活文化部
〒981-3194
仙台市泉区八乙女4-2-2
FAX:022-218-3663

ホームページはこちらから
<https://scoop.jp/>

スマート
フォンで
アクセス



当選発表は10月15日

応募されたプレゼントの当選結果は、みやぎ生協のホームページでご確認いただけます。 [トップページにあるこちらをクリック!](#)

※お手元にコープカードをご用意いただき、7ケタのメンバー(組合員)コードの前にみやぎ生協メンバーは「M」、コープふくしま組合員は「F」を当選確認画面にご入力ください。



プレゼント当選確認はこちら

よろこびがつなぐ世界へ

KIRIN



キリンビール仙台工場



一番搾り

Brewed from only the malt for a crisp, first press of genuine delicious flavor.



おいしいところだけ搾ってる。



ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転。お酒は楽しく適量で。妊娠中・授乳期の飲酒はやめましょう。のんだあとはリサイクル。



キリンビール株式会社



あなたやあなたの大切なご家族の「もしも」に備える

保障のことなら CO・OP共済におまかせ!

2次元コードから
アクセス!



コープ共済 インターネット 検索
<http://coopkyosai.coop>

お申し込みは インターネットが 便利です!!

お家で
申し込みが
できるのだ!



インターネットなら
24時間365日
お申し込み可能!
PC・スマホ・タブレット対応

空いた時間に
ババっと
手続きしたい!

書面での
お申し込み比べて
保障開始までの
時間が短縮!

インターネットからの
加入手続きは
**保障開始までの
期間が短縮!**

まだ生協に
加入されていない方も
**組合員加入が
同時にできます!**

コープ共済に
加入できるのは
生協組合員だけ!

契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会

[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。

※詳しくは、加入申込書付宣伝物をご覧ください。

K-76038-2007

[お問い合わせ先]

CO・OP共済へのご加入、保障内容等のお問い合わせは下記コープ共済センターへ

みやぎ生協・コープふくしま

〒981-3194 仙台市泉区八乙女4丁目2-2

コープ共済センター ☎0120-50-9431

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