

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】

11月号
vol.5

2020.November

メンバー(組合員)が主役のイベントレポート
みんなの活動アルバム

SCOOP eyes

メンバー(組合員)が選んだ人気商品は?

コープ商品総選挙
結果発表!

健やかな日々のアドバイス
くらしに、ひと呼吸

丸森産直部会 活動40周年



めぐみ野 | REPORT |

生産者とメンバー(組合員)が
育んだ、より良いつながり

新米の季節にぴったり
ごはんが進む!レシピ

一連載 今月のレシピ

| Present |
今月のプレゼント

「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。

絆とつながりの財産を、次の世代へ 丸森産直部会40周年の歩みと未来

活動40周年を迎える丸森産直部会。

「めぐみ野」の“3つの条件”の原点とも言える、

生産者とメンバー（組合員）との交流を通じ、おいしい野菜を作り続けてきました。

そんな丸森産直部会みなさんの野菜作りに対する想いをお聞きしました。



生産者voice

こだわりの野菜を通じてつながる、生産と消費の幸せの輪



丸森産直部会

かんじ まさあき まさゆき
石井勘治さん（左）、部会長 佐藤正明さん（中央）、佐藤正幸さん（右）

1980年にさまざまな壁を乗り越え、旧みやぎ生協中田店に初の産直コーナーを立ち上げ40周年を迎えました。以来、時代とともに変化するメンバー（組合員）のニーズに応える、おいしい野菜の生産・供給を行っています。40年の交流の中で築き上げてきた絆を未来へつなげる、メンバー（組合員）を想う安心な野菜作りを続けています。



「自然災害の時にはメンバー（組合員）からの温かい支援に励まされてきました。先人たちが培ってきた土壤や経験、人々との絆、かけがえのない財産を引き継ぎ、未来へつなげたい」と佐藤正明さん。感謝と未来への想いを胸に、今日も畑へ向かいます。

スタートした当初は、有機肥料を使つた土作りや生産者同士の話し合いなど、初めての連続。「産直としての組織のあり方、仲間の責任感を育てるところからのスタートでした」と、佐藤正幸さんは当時を振り返ります。時代の移り変わりとともに食に対する意識が変化する中、メンバー（組合員）のニーズに寄り添い、通年の栽培計画、交流など、約10年かけて仕組みを作りました。

安心とおいしさに向き合い続けた40年 生産と消費に真っ直ぐに

顔とくらしの見える産直



REPORT



丸森産直 旬の野菜 おいしさのヒミツ

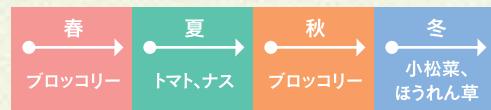
1年を通してさまざまな旬の野菜を栽培している丸森産直。農薬と化学肥料量は宮城県の一般栽培の半分以下を目指し、有機質肥料中心の土作りを行い、安心でおいしく食べられる野菜の栽培に取り組んでいます。

ブロッコリーの定植も
スタートしました



みずみずしい葉が一面に広がるブロッコリー畑。10年以上かけて作った栄養たっぷりの土が2019年の台風19号で流されてしまいましたが、改めて土作りから力を入れスタートです。

丸森産直 石井さんの1年の栽培スケジュール



YASAI MEMO

畠ごとに異なる土の特性を知り、技術や知識をアップデートしながら栽培しています



生産者voice

やりがいを感じる瞬間とは？



試行錯誤し大切に育てた野菜を、メンバー（組合員）のみさんに「おいしい」と言ってもらった瞬間や、喜んで食べててくれる笑顔に対面した時ですね。食から生まれるつながりを大切に、これからも野菜作りや交流会に真剣に向き合っていきたいです。

土を育てる
安心して食べられる
おいしい野菜を作っています

食のおもしろさでつながり、広がる

相互理解を深める、メンバー（組合員）との交流

丸森産直部会では、メンバー（組合員）との産地見学会や交流会を年に6回以上企画し、生産者とメンバー（組合員）の相互理解を深める取り組みを続けています。交流会には40人ほどの親子が集まり、キュウリの1本漬け体験やそら豆のつかみ取り、川遊びなどを実施。野菜や野菜が育つ環境を知つてもらい、生産者はメンバー（組合員）の存在を身近に感じることで、食から生まれるつながりを築き、野菜作りへ活かしてきました。「応援してくれる人のつながりを大切に、交流会や生産面など多面的に成長していきたいです」（部会長の佐藤正明さん）

※今年は新型コロナウィルスのため企画は休止しています。

みんなで楽しめる
企画が得意です



顔とくらしの見える産直



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「産消直結」の取り組みです。

みやぎ生協の直産ブランド「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

おやつや夜食にも便利。焼いたものを1個ずつラップに包んで冷凍しておけば、レンジで解凍するだけで食べられます。お茶漬けにするのもおすすめ。



ココもチェック

ごはんがぼろぼろ崩れないように、ぎゅっとしっかり握るのがポイント

焼きおにぎり（2種）

冷凍保存もOK

作り方

①それぞれ温かいごはんに[A]を入れよく混ぜ合わせ、4等分にして固く握り、くっつかないホイル(※)を敷いたオープントースターの天板にのせ、表面が乾くまでしばらくおく。②オープントースターで5分焼いて、表面にしょうゆ(分量外)を刷毛で塗り、3分こんがり焼く。裏返して同様に焼く。※オープントースターの機種により、焼き時間は調整してください。

材料(しょうゆ味・高菜味／各4個分)

●しょうゆ味
「めぐみ野」米のごはん 1合分
[A]
cope昆布つゆ 大さじ1
●高菜味
「めぐみ野」米のごはん 1合分
[A]
cope味付高菜(瓶詰め) 大さじ2
cope白ごま 大さじ1



(※)copeくっつかないホイル
アルミ箔の片面にシリコーンコートしたホイールです。こびりつきにくいので、オープン料理や包み焼きなどの調理に最適です。

使用食材はこちら!



copeの食材で簡単!

季節のおいしい×時短レシピ

スcoop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。

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

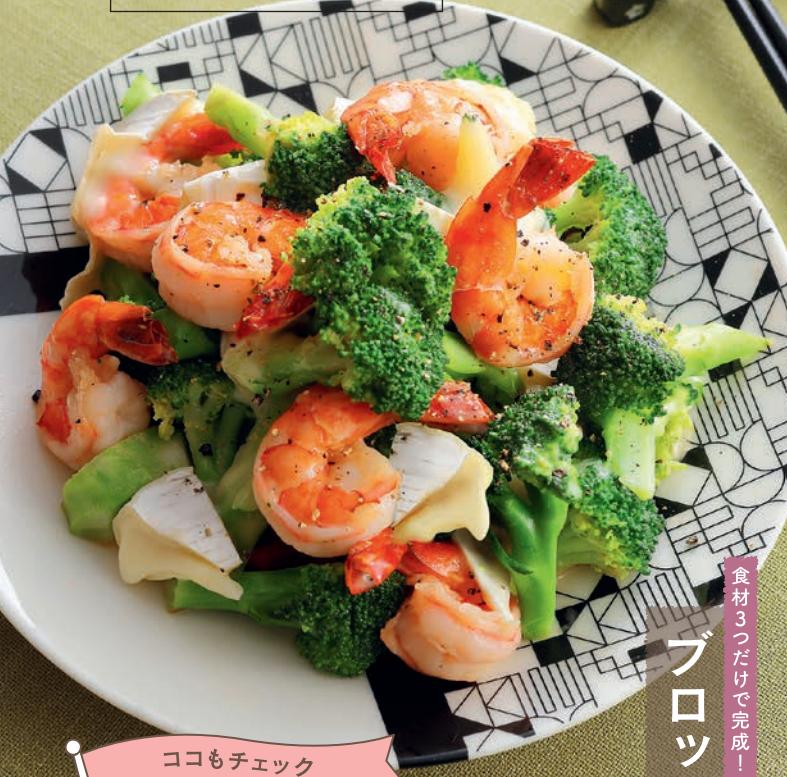
新米の季節にぴったり ごはんが進む！レシピ



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。出身地・関西のメニューが登場することも。

少ない材料で華やかに仕上がる、洋風炒め。ブロッコリーは歯ごたえが残るよう、硬めに茹でるのがコツ。チーズが絡まって、ごはんのおかずにはもちろん、ワインにも合わせたい一品です。



ココもチェック

チーズは溶けやすいので、溶けはじめたらすぐに火を止めること

作り方

①ブロッコリーは小房に切り分け、硬めに茹でるか、レンジで下ごしらえをする。②エビは殻を取り、背に切り目を入れてワタを取り除き、酒をもみこんでおく。カマンベールチーズは放射状に12等分する。③フライパンにオリーブオイルを熱しエビを中火で炒め、色が変わったらブロッコリーを加えてさらに炒め、カマンベールチーズを入れてひと混ぜしたら、塩・こしょうで味を調える。

材料(2人分)

cope北海道カマンベールチーズ 1箱
copeブロッコリー 大1/2株
エビ 10尾
copeエキストラバージン
オリーブオイル 小さじ1
酒 小さじ1
塩・こしょう 少々



*一部店舗で取り扱っていない商品もございます。また品切れの際はご了承願います。

温く温く(ぬくぬく)をどうぞ

作り方

①やや硬めに炊いたごはんに、五目寿司の素を入れ、よく混ぜ合わせる。②①を1人前ずつ器によそい、錦糸たまご、食べやすい大きさに切ったさんま蒲焼をのせる。③器にふんわりとラップをかけて、レンジで1分30秒(600wの場合)1つずつ温め、絹さや、甘酢しょうがをのせる。

[錦糸たまご]①ボウルにたまごを割りよく溶きほぐし、[A]を加えて混ぜる。②フライパンにサラダ油(分量外)を薄く引き、しつかり熱したら①の1/3量を入れ、フライパンを傾けて卵液が均一になるように広げる。③ふたをして火を消し1分ほど置き、表面に火が通っていれば端からくるくると巻き、まな板にのる。残りのたまごも同様に焼いたら、細切りにする。

材料(3合分)

「めぐみ野」米のごはん	【錦糸たまご】
..... 3合分	「めぐみ野」たまご
cope五目寿司の素 3個
(瓶詰め) 1瓶	
copeさんま蒲焼	copeきび砂糖
(缶詰め) 2缶 小さじ2
絹さや、甘酢しょうが	cope料理酒
..... 適宜 大さじ1
	塩
 少々

使用食材はこちら!

ココもチェック

味が中までしみ込むよう、炊きたてごはんを使いましょう



京都の冬の風物詩「蒸し寿司」(別名「温(ぬく)寿司」)を、時短・簡単・節約レシピにアレンジ。穴子やうなぎをのせば、おもてなし料理に。

ブロッコリーのカマンベール炒め

使用食材はこちら!



コーパ商品総選挙結果発表!

東北エリアが選んだ LOVEコーパ

愛され続けて、60周年を迎えるコーパ商品。
それを記念して、2020年3月より全国の店舗、
個人宅配・共同購入でコーパ商品総選挙を実施。
その結果、全国で96万票、うち東北では19万票と、
たくさんのメンバー(組合員)からの投票がありました。
今回は、数ある商品の中から選ばれたBEST10と、
ファンのみなさんの声をご紹介します。

みやぎ生協・コーパふくしまは、
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。



たまごスープ



銀座梅林の
ヒレカツ



第1位

第2位

野菜たっぷり
和風ドレッシング



第3位

東北エリア投票数19万票の中から選ばれた LOVEコーパ商品 BEST10

第1位

たまごスープ

11,046票



契約養鶏場の新鮮たまごを使用した、自宅で手作りしたようなふわふわかきたまが魅力。

チャーハンにアレンジしてもおいしい!休みの日にお父さんにたまごスープチャーハンをよく作ってもらっていました。宮城県(20代)

第2位

銀座梅林の
ヒレカツ

9,262票



サクサクの衣とボリューミーでやわらかなお肉の食べごたえのあるヒレカツ。

定食屋さんで食べるヒレカツのようでとてもおいしかったです。夫の弁当に入れたらとても喜んでいました。福島県(20代)

第3位

野菜たっぷり
和風ドレッシング

7,744票



国産たまねぎと生にんにくの風味、使用素材本来の香りとうま味がきいた逸品。

第4位

骨取りさばの味噌煮

7,689票



さばのひと切れひと切れが大きくて骨が取つてあるので食べやすいし、子どもにも安心して食べさせられます。福島県(30代)

人気の理由がわかるる!



第5位

生協バター

7,240票



風味もよくいろいろな料理に使ってます。冷蔵庫になくてはならない物です!宮城県(40代)

第6位

たこ焼

6,018票



たくさん入っているので満足感があります!ほかの料理へのアレンジもきき、本当に大好きです。宮城県(30代)

第7位

骨取りさばの
みぞれ煮

5,925票



朝に冷蔵庫に入れて食べる前にチンするだけ!とても楽チン!何度も購入しています!福島県(20代)

第8位

ワンタッチ芯までロール

4,974票



芯まで使えるのでゴミが出ないこと、そして1ロールが長いので経済的でうれしいです!福島県(20代)

第9位

ティッシュ

4,562票



200組とたくさん入っているのにコンパクト。環境への配慮もあり安心して使えます。宮城県(40代)

第10位

深煎り胡麻ドレッシング

4,435票



胡麻の風味が濃厚で、サラダ、豆腐、しゃぶしゃぶなどいろいろな料理に使って、内容量も多くお得。宮城県(30代)

私たちも愛用中！ 東北エリア人気トップ2の秘密を深掘り

人気の秘密はこだわりの製法にあり！？

おいしさの秘密や、愛用者の声とリピーターならではの活用方法を紹介します。



老舗の味を食卓で手軽に楽しめる

とんかつ専門店の老舗「銀座梅林」と共同開発した逸品。油調理済みで、電子レンジで温めるだけで簡単に食べられます。パン粉とバッター(衣生地)に独自の工夫をすることで、電子レンジ調理でもサクサク感のある衣を実現。厚みがあるお肉は食べごたえ抜群です。

ヨコが好き！

コープの銀座梅林のヒレカツはいつも共同購入で利用しています。レンジで簡単に食べられるし、やわらかくて衣もサクサク、家族に大人気です。

コープふくしま組合員
佐藤さん



ふわっふわのかきたまと優しい味

青森県・岩手県の契約養鶏場の新鮮たまごを使った、ふわふわのかきたまが最大の魅力。たまごとスープを合わせるタイミングや温度、混ぜ方にまでこだわることで、家で調理したようなふわふわ食感に。フリーズドライ製法で、チキンエキスとブイヨンのうま味を活かしたスープに、たまご風味がマッチ。

こんな活用方法も



焼きたてを急速冷凍することで、電子レンジ調理でもおいしい。かつお風味としあわせがきいた味わいと、外はこんがり、中はとろりとなめらかな食感にノックアウト。

おいしくて、ひつぱりダコ

全国ではランク圏外だつたにも
関わらず、東北エリアで高い支持
を集めたのが「そこ焼」。人気の理

東北エリアで特に人気！

**みやぎ生協・コープふくしま店舗 11月5日～
「コープ商品総選挙 応援ありがとう!コープフェア開催**



ランキング上位品含む対象品に3ポイント進呈、さらに11月12日からはランキング上位商品がお買い得価格になります。

◀ランキング上位品はこのPOPが目印

個人家配・共同購入

共同購入ランキング+WEBでの投票結果!ランキング20位はこのマークでお知らせします



全国のコープ商品総選挙2020
トップ10レシピを公開由

coop goods



Instagram

※一部取り扱っていない商品もございます。また、品切れの際はご了承願います。

※共同購入カラゴ「Week」では、共同購入独立自候品を含めた順位を掲載しているため、一部商品で順位が異なります。何卒了承ください。

メンバー（組合員）が主役のイベントレポート

みんなの活動アルバム



宮城

→ 仙台平和七夕

核兵器廃絶と平和な世界への願いを込めて
～仙台平和七夕～

例年、仙台市の市民グループ「『平和を祈る七夕』市民の集い」では、広島に原爆が投下された8月6日に、平和の思いを込めて折り鶴の吹き流しを仙台七夕の会場に飾つてきました。今年は新型コロナウィルスの影響で仙台七夕は中止となり、この平和七夕の展示先を探していたところから、みやぎ生協西多賀店と富沢店のこゝぶ委員会が展示に協力。仙台平和七夕の吹き流しに願いを込めて飾り、来店するみなさんに平和の思いを広げることができました。



西多賀店農産コーナー(写真上)、富沢店入り口(左下)、富沢店で展示を準備中のこ～ぶ委員会のみなさん(写真右下)



ゲノムとは、遺伝子と染色体から合成された言葉で、すべての遺伝子情報のことを言います。また、品種改良には、すでにある「交配」「突然変異」と外来遺伝子を導入して行う「遺伝子組み換え」と新しい技術の「ゲノム編集」があります

宮城 → 食の学習会

ゲノム編集ってなに？ ゲノム編集技術を用いた食品

9月8日、フォレスト仙台で71人のメンバー（組合員）が参加した「ゲノム編集学習会」を新型コロナウイルス感染予防対策をしっかりと行った上で開催しました。講師の一般社団法人フーコム代表・森田満樹さんから、ゲノム編集技術やさまざまな品種改良技術の特徴、食品としての安全性、表示の考え方などをお話しいただきました。「ゲノム編集技術で農業の未来、食料の供給に応えてもらえると思いますが、一方ゲノム編集という新しい技術を使ったことを消費者に知らせる透明性が必要です」と話されました。



メンバー(組合員)と生産者との交流イベントや、
地域・子育て・環境などに関する取り組み、学習会など、
みやぎ生協・コープふくしまで行われた
さまざまな活動を紹介いたします。

福島 → コープカフェ

コープカフェinいわき ～マスク生活を快適に～

9月3日、いわき市中央台公民館で
コープカフェ「簡単マスクケース＆ひん
やりマスクスプレー作り」を開催し、8
人が参加しました。マスクケースの材
料はクリアファイル。「除菌シートでふ
き取ることができて衛生的」と参加者
からは好評でした。また、マスクスプ
レーはミントの香りがマスクの中全体
に広がり、清涼感と爽快感で息苦しさ
から解放されると大変喜ばれました。
このマスクケースとスプレーで少しでも
マスク生活を快適に過ごせたらいい
ですね。



※マスクケースは1枚のファイルから2個作れます※無水エタノール・精製水・ハッカ油で作った「ひんやりマスクスプレー」。マスクの外側にスプレーを少し離して噴霧します



「色もきれいに、上手に仕上がりました」「プレゼントするのがもつたいないくらい素敵な作品になりました。家でも作ってみたいです」など、参加した方々からもうれしい感想をいただきました

福島 → 親子ぐらぶ

喜んでくれるかな？ 敬老日のプレゼント作り

敬老の日を前にした9月12日、
コープふくしまいづみ店で「おじい
ちゃんおばあちゃんへのプレゼント
作り」を開催しました。風船を筆代
わりにして簡単に絵の具をベタベタ
できるフォトフレームのため、小さな
子どもでも楽しく作ることができます
した。参加した親子は「親子で一緒に
何かを作る機会があまりないのでよ
かつたです」と素敵な笑顔を見せて
くれました。少人数での開催でした
が、短時間でじっくりと楽しむ企画
になりました。

くらしに、ひと呼吸

「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

心が折れた時の動かし方

医療法人恒心会
新浜クリニック
齋 恒夫院長

日本医師会産業医・精神科専門医(日本精神神経学会)。独立法人労働者健康安全機構、宮城産業保健総合支援センター相談員。メンタル疾患でのさまざまなケアや診療を行っている。



困難な出来事に出会った時、心は固まり動きを失つてしまうことがあります。今回はそのような時の心の潤滑油の話です。

先が見えない時は立ち止まりましょう

大切にしていたものを失つた時、心は暗闇の中に入り込み出口が見えなくなります。しかし暗闇でも時間がたつと目が慣れてくるように、心も次第にショックに慣れ、自分の状況を判断できるようになります。その時起きる思いが「どうして自分が」という葛藤(心の中の戦い)です。葛藤はストレスとなって心身に悪影響をもたらすため、できるだけ早く葛藤から抜け出しが必要です。まず自分の足元に目を向け、なくしていいものを整理してみましょう。失われたものに意識が向かいがちですが、自分の心にはたくさんの方々が残っています。

足元を見て一歩ずつ進んでみましょう

今日つらくとも明日もつらいとは限

目標のイメージを作り直しましょう

日常の小さな目標は常に無意識に修正しながら生活していますが、大切な目標を見失うと未来のイメージが消えて行動できなくなり、大きなストレスとなります。新しい目標を早く見つけられると幸いですが、深い心の傷を負つた時はなかなか出口が見つかりません。そんな時は「自分の役割」を探してみましょう。誰もがそれぞれの役割

りません。まず足元(今できる)とに集中すること、「今を生きる」考え方で、とりあえず一步だけ歩みを進めてみましょう。一歩ができたらまた一步と、頑張らず少しずつ進んでいきます。続けている間に困難を乗り越える心構えが生まれてきて、現実を受け入れる余裕も出てきます。私たちは一人で生きているわけではありません。そばには家族や友人がいます。周囲からの励ましを受けていることに気づくことで、出口の見えない不安は和らいでくるでしょう。

詞や歌で潜在能力を引き出しましょう

古人が残してくれた故事成語などの詞には、私たちに知恵や勇気を与えてくれるものがたくさんあります。また身近な歌にも勇気を与えてくれる多くの曲があります。心が沈んで動きが鈍くなつた時、知つてゐる言葉や歌を思い出し、何度も口ずさんでみましょう。古人の言葉や懐かしい歌から伝わる『エール』で潜在能力が働き出し、前に進む勇気が湧いてくることでしょう。

集中すること、「今を生きる」考え方で、とりあえず一步だけ歩みを進めてみましょう。自分で見つけた役割は「心の明かり」となって進む方向を教えてくれるでしょう。役割に気づけばあとは一本道、その道を進んで行けばトンネルの出口が見つかります。

を持つて生きています。「役割」は家庭での役割、社会的役割、先に生きる者としての役割など、なんでもよいと思います。自分で見つけた役割は「心の明かり」となって進む方向を教えてくれるでしょう。役割に気づけばあとは一本道、その道を進んで行けばトンネルの出口が見つかります。

日々の「?」を聞いてみよう 教えて! SCOOOP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。



今が一番おいしい時期! ブロッコリーを知ろう

1年を通してお店に並び、いつでも楽しめるブロッコリーですが、
実は一番おいしい時期はこれから。
今回は、ブロッコリーについてご紹介します。

ブロッコリーは宮城県、福島県はもちろん北海道から沖縄県など全国各地で作ることができる育てやすい野菜。夏の時期に種をまき、晚秋11月から春先の3月に収穫されたものが一番食べごろです。

茎まで食べられる
ブロッコリーは
栄養豊富な優秀食材

ブロッコリーの栄養素は、レモンよりもビタミンCが多く、疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止に効果があると言われています。ビタミンCは水溶性のため、ブロッコリーを茹でると減少してしまいますが、それでもレモン約3個分のビタミンCを摂ることができます。つぼみの部分(花蕾)を食べるイメージがありますが、茎も食べられ、しかも、茎の方が栄養が豊富です。無駄になる部分がないという意味でも、ブロッコリーは優秀な食材です。

**一番おいしい時期は
晩秋の11月～春先の3月**

ブロッコリーは宮城県、福島県はもちろん北海道から沖縄県など全国各地で作ができる育てやすい野菜。夏の時期に種をまき、晚秋11月から春先の3月に収穫されたものが一番食べごろです。

**あれ? どうして?
「ブロッコリーの変化」のギモン**

◎紫色に変色している

気温の変化により、変色した可能性があります。寒さにあたると、ブロッコリーに含まれる「アントシアニン」という色素によって表面が紫色になることがあります。



の集まりです。温度変化の影響で花蕾の生育スピードにばらつきができ、成長が遅れた部分が黄色く残ったものです。



おいしく保存するには?

ブロッコリーは、冷蔵庫での保存の目安は1週間。生のまま冷凍すれば、旨みや食感をキープしながらおよそ1ヵ月も長持ちさせることができます。

**スコープが調査!
お湯で茹でるベストタイム**

お湯やレンジで茹で上げるブロッコリーですが、おいしく食べるためのベストタイムってどれくらい? ちよつと知りたい茹で時間をお教えします。(レンジ加熱を除く)

- 硬め..1分30秒
- 通常..2分30秒~3分
- やわらかめ..4分以上

(注)スコープ独自調査です。ブロッコリーの状態でも変わりますのであくまでも目安となります。また茹で過ぎると、栄養素が損なわれる場合があります。



宮城県内には18校、福島県内には5校の提携自動車学校があります。特典は、生協メンバー（組合員）と同一生計または同居のご家族の方も対象となります

充実のサービスをご案内

生協メンバー（組合員）がお得になる
サービスを各種取り扱っています。
ぜひご利用ください。

【サービス一例】生協車検／ピアノ調律／オーダースーツ／
家具（カリモク家具、シモンズベッド）／引越し／婚活セミナー／
脳ドック・脳健診／PET・CTがん検診／補聴器／
COOPひかり／ペット葬／日帰り入浴etc.

生協と提携している自動車学校では、教習料金がお得になる、生協メンバー（組合員）だけの特典があります。普通免許はもちろん、中型免許や大型特殊・牽引免許を取得できる自動車学校もあるので、生活の足として乗用車やバイクを使いたい方も、キャリアアップに役立てたい方も、通常よりも安いメンバー（組合員）料金で通えるのが魅力です。また、提携校は新型コロナウィルス感染症の感染予防対策を実施。詳しくは下記までお問い合わせください。資料請求も承ります。

生協メンバー（組合員）なら 自動車学校教習料金が割引

各種自動車免許の取得は
生協提携の自動車学校で

お申し込み方法

- ① サービス事業本部へ電話またはWebにてお申し込み（Webの場合は後日サービス事業本部から連絡が入ります）
- ② 受付（自動車学校名、入校者名、支払方法などをお聞きします）
- ③ 受付完了後、サービス事業本部より入校受付カードを郵送
- ④ 入校受付カード、その他必要書類持参の上、自動車学校へご入校手続き完了

お問い合わせ・お申し込み先

cope東北サービス事業本部
受付時間 | 9:00 ~ 17:30 (月~土)

TEL 0120-448-044
FAX 022-218-0190

みやぎ生協くらしのサービス

自動車学校の
Web受付はこちら



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。



みやぎ生協耳よりトピックス

積み立て金・年会費不要 「プリエフレンズ会員」募集中

プリエフレンズ会員募集中!

今なら プリエオリジナル
「メッセージノート」

特典1 プレゼント! (限定300名様)

さらに 基本料金から
特典2 2% 還元カード
を進呈

これは
おトクだね!

プリエ案内センターより
さまざまな情報をご提供いたします。

スマートフォン・パソコンよりお申し込みいただけます。

福島県の生協組合員は、お手数ですがみやぎ生協組合員の新規登録が必要になります。まずはご相談ください。

「生協で葬祭」と聞いて、初耳の方もいるかと思います。生協の葬祭「プリエ葬」は生協提携の地元の信頼できる葬儀社が、お迎えから打ち合わせ、葬儀、法要までお世話させていただきます。

「自分にはまだ早い」とお考えの方も、「もしも」に備えることが大事です。プリエでは、積み立て金・年会費不要の「プリエフレンズ会員」を募集中です。登録いただくと、いざというときにご利用できる葬儀割引特典が受けられます。お気軽にご登録ください。

「生協で葬祭」と聞いて、初耳の方もいるかと思います。生協の葬祭「プリエ葬」は生協提携の地元の信頼できる葬儀社が、お迎えから打ち合わせ、葬儀、法要までお世話させていただきます。

「自分にはまだ早い」とお考えの方も、「もしも」に備えることが大事です。プリエでは、積み立て金・年会費不要の「プリエフレンズ会員」を募集中です。登録いただくと、いざというときにご利用できる葬儀割引特典が受けられます。お気軽にご登録ください。

「もしも」の時のため
事前準備を始めましょう

事前相談承ります! 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。

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

ホームページは
こちら



みやぎ生協の
葬祭サービスは、
生協メンバー(組合員)が
利用できる
葬祭事業です

8月度までの損益

金額単位:百万円

科 目	8月度実績	予算差	前年差	累計実績	前年差
供 給 高	12,072	1,087	1,368	58,943	6,986
事業総剩余金	3,593	361	474	17,730	2,355
人 件 費	1,487	33	56	7,382	241
物 件 費	1,818	96	72	8,792	257
経 常 剰 余 金	309	243	356	1,611	1,881

●店舗事業と共同購入事業(はん・個人宅配)の利用が引き続き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、新規加入者が計画比111%と超過したことなどから、来店者数も予算比100.6%となり、供給高は予算を4億92百万円上回る77億48百万円となりました。●共同購入事業は、8月度も引き続き利用人数が計画を大きく上回り(106.8%、+56,103人)、供給高は39億94百万円、予算差5億89百万円と大幅に超過しました。

*供 給 高:店舗、共同購入など

みやぎ生協全体の事業の売上高

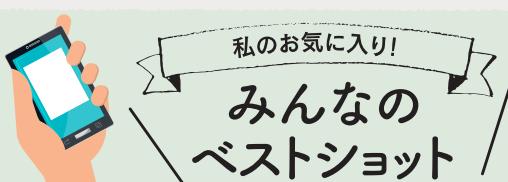
*事業総剩余金:商品仕入代金などの支払いや

テナント等収入などの加減後の剰余金

*経 常 剰 余 金:事業総剩余金から経費を引き、事業外収益と費用(利息や雑損失など)を差引後の剰余金

太陽光発電債を募集しています

募 集 目 的	太陽光発電事業資金として※太陽光発電設備の建設資金
募 集 期 間	2020年12月31日まで
債券の種類および利率	借入期間5年 年利0.3% (1年複利5年固定) ※借入期間1年の債券は募集しません。
応 募 資 格	生協加入後6ヶ月以上経過し、かつ、出資金が5万円以上のメンバー(組合員)
申 込 単 位	10万円以上1万円単位
申 込 限 度 額	メンバー(組合員)お一人様400万円(元本総額)まで※下記債券の限度額とは別になります。 組合債、貸付事業債、風力発電債、コープふくしま借入債券※また、上記債券は現在募集しておりません。



みんなの ベストショット



いちご狩りでおいしそうにあむつ。
アセロラにブルーベリー、梨、今年
はたくさん果物狩りに行こうねー!
【宮城県仙台市 Nnnさん】

七夕の日は、子どもたちと一緒に
七夕ゼリーを作りました! 毎日
ケンカもしますが、「キラキラされ
いだね~」と、顔を見合わせて喜
んでいるかわいい2人に、心和む
母でした(笑)【宮城県富谷市
じゅんちゃんさん】



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。



まだまだやんちゃで生まれて3ヵ
月目の黒柴犬のリキ! まもなく
出来上がるマイホームでたっぷ
り遊ぼうね。
【福島県郡山市 まさ & もうさん】

高台にあるわが家から見える
泉ヶ岳に沈む夕日です。四季折々
にいろいろな表情の夕焼けが見
られて最高!! そのぶん冬の風
の強さも最高です!

【宮城県仙台市 モモフクさん】



【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

「イズセミナー伝統工芸「つまみ細工」でブローチ作り

つまみ細工は江戸時代の伝統工芸の技法です。今回はでんぶんのりを使い、古布(正絹)と貝パールの素敵な花のブローチを作つてみましょう。講師はつまみ細工教室「はんなり」の近藤好恵さんです。(生地の色やパーツは変更になる場合があります)



募集内容

日 2021年1月28日(木)10:30~12:00
所 みやぎ生協文化会館イズ(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は抽選。
当選者のみ12月10日(木)までに案内書送付
費 2,500円(材料費込) 託なし

宮城 募集 3歳~小学生と保護者

「イズきっずすく～る おもしろカラフルなオニをつくろう!」

節分に向けて楽しいオニを作りましょう! 好きな形の石を選んでペインティングして作る、あなたのオニはどんな形? どんな色? ご家族でお気軽にご参加ください。講師は東北福祉大学「元気塾」。



募集内容

日 2021年1月23日(土)10:30~12:00
所 みやぎ生協文化会館イズ(住所:仙台市泉区八乙女4-2-2)
募 12組※申し込み多数の場合は抽選。
当選者のみ12月10日(木)までに案内書送付
費 親子1組(親1人、子1人)1,000円(1人追加につき500円)
※参加者全員1人1作品を作成 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 11月30日(月)

福島 各紹介記事をご参照ください。

日時 所会場 募集人数・対象
託児 参加費(表示費用は消費税込み)
宮城 福島

※新型コロナウィ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

こ～ぷくらしの助け合いの会説明会「はじめて講座」

助け合いの会では高齢の方、障がいがある方、子育て中の方々のために、日常のちょっとした困りごとをお手伝いしています。あなたの空いている時間にできる、有償ボランティアです。説明会に参加してみませんか。



募集内容

①	12月8日(火) 10:30~12:00	みやぎ生協岩沼店メンバー集会室 (住所:岩沼市梶橋2-30)
②	12月18日(金) 10:30~12:00	みやぎ生協柏木店メンバー集会室 (住所:仙台市青葉区柏木1-2-45)

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 福島 募集

こ～ぷ文化鑑賞会会員募集中!

毎月会費を積み立て、生の舞台を楽しむ会員制の会です。第120回例会は「仙台フィル×山田姉妹」コンサートを予定しています。会員限定のおたのしみ企画もありますので、この機会に会員になりませんか。



募集内容

日 2021年3月2日(火)~4日(木)
所 仙台銀行ホール イズミティ21(住所:仙台市泉区泉中央2-18-1)
費 月会費1,600円(+税)、初回入会金別途500円(+税) 託なし
お問い合わせ:こ～ぷ文化鑑賞会 TEL:0120-978-108(宮城県のみ)、
TEL:022-374-8531

福島 募集

LGBT多様な性について考え方

日本人の13人に1人の割合で存在しているとされるLGBT。多様な性が身近にあることを学び、誰もが自分らしく生きられる社会について考えてみませんか？ 講師は近未来女性総合研究所副代表の瀬大紀さんです。



募集内容

日 12月12日(土)10:30～12:00
所 コープふくしま 方木店 2階 組合員ホール(住所:福島市大森字北島20-1)
募 12人※申し込み多数の場合は抽選。当選者のみ12月4日(金)
までにハガキ送付 ※締切11月27日(金)
費 無料 託なし

福島 募集

大人のためのドローン体験参加者募集！

迫力満点な上空からの映像を手軽に撮影できると大人気のドローン！ 今回は大人のためのドローン体験を行います。初めての方でも大丈夫です。楽しみながら操作してみましょう。



募集内容

日 11月27日(金)10:30～11:30
所 コープふくしま 郡山デポ 2階(住所:郡山市喜久田町卸1-77-1)
募 5人※申し込み多数の場合は抽選。当選者のみ11月20日(金)
までにハガキ送付 ※締切11月13日(金)
費 200円 託なし

福島 募集

わくわく！ おこづかいゲーム

すごろく形式のゲームを通して、おこづかいを自分で考えて使うことや銀行・エコについて知り、楽しく社会の仕組み(お金の流れ)を学びましょう。保護者の方は室内でお子様の様子を見学できます。お飲み物をご持参ください。



募集内容

日 12月19日(土)10:15～11:30
所 コープふくしま いざみ店 組合員ホール(住所:福島市森合字清水7)
募 小学生10人※少人数のグループに分かれて行います。※申し込み多数の場合
抽選。当選者のみ12月11日(金)までにハガキ送付 ※締切12月4日(金)
費 子ども1人200円 託なし

福島 募集

親子で作ろう!! お気に入りマスク

マスクにお気に入りの絵をデコレーションして、自分好みに飾り付けた世界にひとつだけのオリジナルマスクを作りましょう！ 工作用のはさみをご持参ください。



募集内容

①	11月28日(土) 10:30～11:30	コープふくしま 郡山デポ 2階 (住所:郡山市喜久田町卸1-77-1)
②	12月5日(土) 10:30～11:30	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)

各回親子5組 申し込み多数の場合抽選。当選者のみ
①は11月20日(金)まで、②は11月27日(金)までにハガキ送付
※締切①11月13日(金)、②11月20日(金)
費 親子1組1セット300円(マスク1枚ごとに100円加算) 託なし

〈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イズが会場の場合、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。

〈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

レトロ洋食

地元情報誌の編集部が、毎月おすすめのグルメ情報を紹介。
今回は、幅広い世代に親しまれている洋食屋さんをピックアップ!

宮城



クリスピーナ衣に包まれた
3種の絶品フライを堪能

多彩なメニューが自慢の洋食店。カラリと揚げた黄金色のフライとカツを堪能できる「ミックスフライ定食」が人気で、濃厚な味わいのカニクリームコロッケは特にファンが多い。

ミックスフライ定食
1,034円

うまいもの処 ひの亭(ひのてい)

■ 宮城県仙台市青葉区国見ヶ丘5-37-28

☎ 022-278-2342

■ 11:30~15:00(ラストオーダー14:00)、
17:30~21:00(ラストオーダー20:00) 休 水・木曜

福島



豊富なメニューが魅力!
昔懐かしい味わいの

昭和57年創業の洋食店。平日(火~金曜)の昼限定のお得なランチセットが好評。メインはオムライスやピラフなど18種類、サイドメニューは3種類から選べる。

ランチセット1,100円
※火~金曜(祝日は除く)限定

みどり豆(みどりまめ)

■ 福島県福島市入江町12-6 入江サウンズ2F

☎ 024-531-8833 営 11:00~19:30(ラストオーダー19:00)

※ランチタイム11:00~15:00、営業時間は変更の場合あり
休 月曜(祝日の場合は営業、翌日休み)

老舗洋食店アメリカングリルの3代目による文横支店。ボロニヤソーセージがアクセントの「ナポリタン」は、甘酸っぱいソースも手作りでやみつきになるひと皿。

ナポリタン800円



宮城

木目調の内装で、落ち着いた雰囲気の喫茶店。自家焙煎コーヒーと食事をゆったりと楽しめる。メインにミニデザートやドリンク、サラダが付くランチセットが人気。

パングラタンランチセット
1,020円※月~金曜日の
11:00~15:00限定



福島

アメリカングリル 文横支店(アメリカングリル ぶんよこしてん)
■ 宮城県仙台市青葉区一番町2-4-12-B1F
☎ 022-265-6556 営 11:30~14:00、18:00~23:00
※時間変更の場合あり 休 日曜(月曜が祝日の場合は営業)

今月のプレゼント

新米「めぐみ野」米5kgを
抽選で10名様にプレゼント

ささにしき、ひとめぼれ、つや姫
いずれか1袋となります。

※写真はイメージです



応募方法 | 下記①~⑦をお書き添えの上、ハガキ・FAXで右記までご応募ください。ホームページからも応募できます。
 ①プレゼント商品名(「めぐみ野」米) ②郵便番号・住所 ③氏名(りがな) ④メンバー(組合員)コード ⑤電話番号 ⑥スコープ
 を手に取った場所(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
11月30日(月)

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12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 first press of genuine delicious flavor.



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



COOP CHRISTMAS CAKE

今年はおうちで！生協がおすすめするクリスマスケーキをご紹介します

店舗おすすめ

生協オリジナル

クリスマスケーキ

5号(直径約15cm)／冷蔵
本体価格2,800円
(税込価格3,024円)

予約期間:10/1(木)～12/16(水)

しっとり焼き上げたスポンジにピーチをサンドし、ホイップクリームで仕上げました。

ご予約特典
50ポイント進呈



生協オリジナル

予約のみ

数量限定

「めぐみ野」いちご・たまごを使った生クリームケーキ

5号(直径約15cm)／冷蔵
本体価格3,600円
(税込価格3,888円)

予約期間:10/1(木)～12/16(水)



スポンジには「めぐみ野」蔵王育ちたまごを使用し、「めぐみ野」いちごのスライスを2段にサンド。トッピング用に「めぐみ野」いちごを5粒用意しました。フレッシュな「めぐみ野」いちごとコクのあるクリームで、毎年一番人気の商品です(3~4人用)。

ヤマザキ ショートケーキ詰合せ

6号(直径18cm)／冷蔵
本体価格3,200円
(税込価格3,456円)

予約期間:10/1(木)～12/13(日)

ご予約特典
150ポイント進呈

いちごショート(2個)、チョコケーキ(2個)、マロンケーキ(1個)、スフレチーズ(1個)、苺ブレザープと黄桃のケーキ(1個)、ブルーベリーレアチーズ(1個)の詰め合わせ。



クリスマスケーキのご予約は店舗サービスカウンターでお申し込みください。

お渡し日:12/23(水)・12/24(木)

*数量限定表示の商品は締切日前に終了となる場合がございます。※ご予約は申込書にご記入の上、代金を添えて店舗サービスカウンターにお申し込みください。※商品の内容は諸般の事情により予告なく変更することがございます。あらかじめご了承ください。※キャンセル、数量変更は各ご予約締切日までとなります。

共同購入おすすめ

人気No.1!

COOP ショコラケーキ 12カット

7号(直径約21cm)／冷凍
本体価格1,180円
(税込価格1,274円)



カカオの苦味がきいたクリームとスポンジを3層ずつ重ねた、しっとりとしたチョコレートケーキです。カット済みですので、手軽に食べられます。

楽しいアソート

五洋食品産業 4種のバラエティーケーキセット

6号(直径約18cm)／冷凍
本体価格1,780円
(税込価格1,922円)

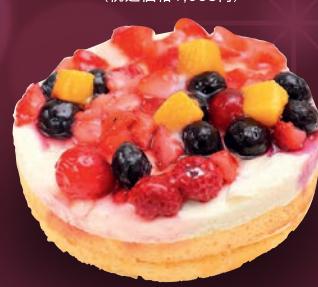


4種類のケーキ(ベリームース、ティラミストルテ、チーズケーキ、ガトーショコラ)を3カットずつ詰合せました。選んで楽しいアソートケーキです。

リーズナブル

五洋食品産業 クワトロベリートルテ

4号(直径約12cm)／冷凍
本体価格980円
(税込価格1,058円)



いちご、ブルーベリー、ラズベリー、クランベリーの4種のベリーに黄桃を加えた5種のフルーツをたっぷりトッピングしました。4種のフルーツの甘酸っぱさとカスタード風味のクリームがよく合います。

共同購入11月3週号でお届けする「クリスマス予約チラシ」にて事前予約承ります。

共同購入での予約期間:11/9(月)～12/4(金) お届け期間:12/14(月)～12/18(金)