

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.12
6月号

2021.June

Present

今月のプレゼント

健やかな日々のアドバイス
くらしに、ひと呼吸

| 連載 | 今月のレシピ |

キッチンでCO₂削減!
電気も火も少しだけ

“〇〇だけ”レシピ

| SCOOP eyes | 私たちの未来のために

お家でできるエネルギー削減

| めぐみ野レポート |

この時期限定で味わえるみずみずしさ

「めぐみ野」今朝どりレタス

「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

この時期限定で味わえるみずみずしさ 「めぐみ野」今朝どりレタス

朝日を浴びる前の、水分をたっぷり含んで収穫する「めぐみ野」今朝どりレタス。
期間限定で出荷されるレタスのおいしさの魅力と、栽培にかける想いをお聞きしました。

生産者voice

鮮度にこだわり、日の出よりも早く収穫に向かう



岩沼洋菜生産組合
組合長 高橋直紀さん

「洋菜を作りたい」という想いで集まった岩沼洋菜生産組合の一人高橋さんは、レタス栽培歴30年を超える大ベテラン。収穫ピーク時には夫婦二人三脚で1日約400~1,000玉のレタスを、手作業で丁寧に収穫・出荷しています。



太陽が昇るよりも早い時間から始まる収穫作業。時にはヘッドライトを使い手元を照らしながら刈り取りを行います。

今朝どりレタスの最大の特徴は、朝日が昇る前の涼しい時間帯に収穫すること。水はけのよい山沿いの畑で、早朝3時から収穫をスタートし、暗いうちから作業することで、水分をたっぷり含んだレタスが収穫できると言います。栽培から、収穫の瞬間まで、全てを手作業で大切に育てられる今朝どりレタスは、この時期だけの特別なおいしさです。

歯切れのよいシャキシャキとした食感とみずみずしさ。今朝どりレタスを栽培する高橋さんは自慢のレタスは、苦味・えぐみを感じない、まるやかな味わいが特徴の一つです。

「レタスの出来栄えを左右する土作りは、土中の栄養バランスだけではなく、水分を蓄えながらも水はけをよくするという難しさがあります。その他、ミネラル補給を意識した土作りなど、日々細かくこだわり、おいしいレタスを作っています」と高橋さん。

歯切れのよいシャキシャキとした食感とみずみずしさ。今朝どりレタスを栽培する高橋さんは自慢のレタスは、苦味・えぐみを感じない、まるやかな味わいが特徴の一つです。

歯切れのよいシャキシャキとした食感とみずみずしさ。今朝どりレタスを栽培する高橋さんは自慢のレタスは、苦味・えぐみを感じない、まるやかな味わいが特徴の一つです。

届けたいのは抜群の鮮度とおいしさ
朝露が光る、今朝どりレタス

「めぐみ野」今朝どりレタスおいしさのヒミツ

暑さに弱いレタスは、5月中旬から約1ヵ月半のみの期間限定で収穫されます。
今朝どりレタスは、収穫したその日の朝からお店に並ぶため鮮度抜群です。

手塩にかけたレタスの苗が
すくすく育っています



1月上旬からレタスの種まきをはじめ、ハウスで育てた苗を3月上旬頃から順番に、畑に定植をしていきます。4月を迎える早朝には気温が低く霜があることもあるため、不織布ネットをかけ温度を調節しながら収穫開始を迎える5月中旬頃まで、愛情を込めて成長を見守ります。

ミネラル・ビタミンが豊富
弾けるみずみずしさ



ツヤがあり、みずみずしく
輝くレタス

MEMO



レタス栽培で一番肝心という土作りでは、年に一度定期的に土壤分析を行い、よりよい土の栄養状態を保ちます

生産者voice

やりがいを感じる瞬間とは？



おいしいと言ってもらえると、作る方も励みになります。食べてくれるメンバーさんがいると思うと、力が湧いてきますね。おいしいレタスをたくさんのメンバーさんに食べてもらえるよう、収穫量を増やすことを目標にがんばります。お店で見かけた際は、ぜひ手にとってみてください！

「めぐみ野」今朝どりレタス取り扱い店舗
(いずれもコープふくしまを除く)

みやぎ生協全店舗

※個人宅配・共同購入では岩沼洋菜生産組合のレタスを6月3週まで取り扱い予定(収穫量によって変更の場合があります)。



早朝の収穫は、レタスに朝露がかかり、今朝どりならではのみずみずしさが



生産者直伝！ レタスのおいしい食べ方

高橋さんオススメの食べ方は、レタスと豚肉を塩胡椒などで軽く味を整えた炒め物やしゃぶしゃぶ、スープに入れるなど、加熱して食べる方法。レタスならではのシャキシャキとした食感が際立ち、食欲が進みます。

レタスと季節野菜の炒め物

詳しくはコチラを
チェック／

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。



めぐみ野

検索

私たちの未来のために かしこく、エコな生活はじめませんか？

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。



地球温暖化の原因の一つ、二酸化炭素(CO₂)。排出量の約15%が家庭からといわれています。今回は家庭でできるCO₂削減を考え、身近なところから実践してみよう。

CO₂削減と聞くと「とにかく我慢が必要？」と、マイナスなイメージがある方も多いかもしれません。しかし、家庭で無理なく簡単にトライできるポイントがたくさんあります。まずは、この問題を自分事としてどうぞ、意識することが大切です。家族と一緒に身近なところからはじめてみましょう。

「我慢」ではなく、「暮らしを豊かにする」という視点でCO₂削減

CO₂削減と聞くと「とにかく我慢が必要？」と、マイナスなイメージがある方も多いかもしれません。しかし、家庭で無理なく簡単にトライできるポイントがたくさんあります。まずは、この問題を自分事としてどうぞ、意識することが大切です。家族と一緒に身近なところからはじめてみましょう。

大型台風の到来や、豪雨被害などの気候変動を身近に感じるようになった昨今。その原因の一つに、CO₂などの温室効果ガス濃度の上昇による熱の吸収増加がもたらす地球温暖化があります。日本の平均気温も上がり続け、これまで世界の平均気温は、21世紀末には最大で4.8度上昇すると言われています。

SDGsの17目標の一つ、「エネルギーをみんなに、そしてクリーンに」にも掲げられている

ように、今、世界中でCO₂削減とCO₂の排出が少ない再生可能なエネルギーの活用が急がれています。みやぎ生協も2030年までにCO₂の排出総量を2013年比で65%以上削減する計画を策定しました。CO₂削減に向けて、一人ひとりが行動することが求められています。

地球温暖化は、自分たちの暮らしに関わる身近な問題

環境省認定の公的資格を持つ「うちエコ診断士」が、各家庭のライフスタイルに合わせた、適切なアドバイスをいたします。「うちエコ診断」を受診したい方はストップ温暖化センターみやぎまで！

うちエコ診断 MELON

検索

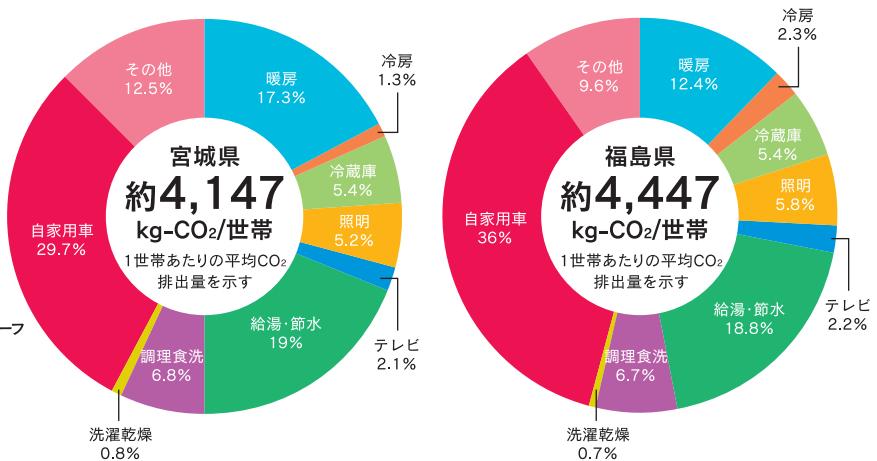


全国平均と比較して、宮城県・福島県では【自家用車・冷房・暖房・給湯・節水】のCO₂排出割合が多い傾向に

家庭における推定CO₂排出割合(2019年度)

宮城県・福島県DATA

家庭エコ診断制度ポータルサイトより



日常生活の中で
私たちにはどんなことが
できるんだろう?



今日から簡単にトライ! 家庭でできる かしこく、エコな生活

4人
家族の
場合

家庭内での使用が高い4つの家電をピックアップ。
環境省の「うちエコ診断ソフト」(※)の結果を元に
今日から実践できる、CO₂削減のポイントを紹介します。

※うちエコ診断士が環境省の「うちエコ診断ソフト」を用いて、家庭のエネルギー対策・
地球温暖化対策を診断し、ご家庭に合わせたオーダーメイドの対策を提案するものです。

テレビ

Point

テレビ画面の
明るさ・音量を
調節しよう



明るさ・音量を控えめに調節する、もしくは周りの明るさに合わせて自動設定にすることで、約2~4割の消費電力削減に。つけっぱなしにせず、BGM代わりに音が欲しい場合はラジオやスマホで音楽を聴くなどの工夫でさらに◎。

▶1年間続けると…
年間50kgのCO₂を削減

年間約2,920円お得に

冷蔵庫

Point

扉の開閉回数を減らし、冷気が
逃げる時間を短くしよう



開けている時間が減ることで、
無駄な電気代削減にも効果的。

取り出しやすいように、中身を詰め
すぎない・見つけやすくしておこう

冷蔵庫に入れなくてもOKな野菜は、冷蔵庫外で保管するなど詰めすぎない工夫を。

▶1年間続けると…
年間6kgのCO₂を削減

年間約350円お得に

シャワー

Point

シャワーの使用時間を
1人あたり1日1分
短くしよう



▶1年間続けると…
年間55kgのCO₂を削減

年間約5,950円お得に



トイレ

Point

温水洗浄便座の
温度設定を見直そう

寒くない時期は保温を切る、もしくは便座カバーを活用しよう。トイレのふたは開けたままにせず、使用後にきちんと閉めましょう。

▶1年間続けると…
年間29kgのCO₂を削減

年間約1,710円お得に

年間CO₂排出量

約140kg(3%)削減!

年間光熱費

約10,930円お得に!

※削減数値は一例です。

これらを1年間続けると…

さらに光熱費を見直すなら、暮らしに合わせて選べる電気がオススメ

copeのでんき



みらいにやさしい
ソフトでんき

暮らしにやさしい
コスパでんき

電気料金の
シミュレーション
もできます
詳しくはコチラ



さらに **自家用車**

Point
アイドリングストップ
加速・減速の少ないエコ運転



現在の乗用車は基本的に暖機運転は不要です(※)。エンジンをかけたらすぐに出発しましょう。

(※)-20℃程度の極寒冷地など特別な状況を除き、走りながら暖めるウォームアップ走行で充分です



色とりどりで食卓が華やかになり、サラダや付け合わせ、おつまみ、お弁当など幅広く使える便利なピクルスです。ローリエ、黒胡椒、赤唐辛子、にんにく等を加えると、さらに本格的に仕上がります。

ここもチェック

野菜は水気を拭き取ってから漬けるとしっかりと味がつきます

作り方

- ① [A]のバブリカときゅうりはスティック状、玉ねぎは輪切りにし、[C]のミニトマトはヘタを取り、爪楊枝で4ヵ所穴を開ける。
- ② [E]のにんにくはスライス、オクラは軽く塩をふり板ずりする。
- ③ [B]、[D]、①②をそれぞれ清潔な容器に入れ、べんりな合わせ酢を入れ冷蔵庫で一晩漬ける。

材料(2人分)

- [A]バブリカ、きゅうり、玉ねぎ+粒胡椒、ディル
 - [B]コープミックスビーンズ+ローリエ
 - [C]ミニトマト+ローリエ
 - [D]うずらたまご+赤唐辛子、ディル
 - [E]オクラ1袋+ニンニク1/2片
- コープべんりな合わせ酢…食材が浸る程度

使用食材はこちら！



彩りイロイロ簡単ピクルス

材料を揃えて、漬ける“だけ”

コープの食材で簡単!

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

キッチンでCO₂削減!
電気も火も少しだけ
“○○だけ”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。発酵食品ソムリエ、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。

ブルーベリーヨーグルトシェイク

もみもみする“だけ”♪

作り方

- ①ジッパー付ビニール袋にブルーベリーを入れ、手でつぶす。
- ②その中にヨーグルトとバニラアイスを加え、全体が均一になるように手でもむ。器に入れ、ブルーベリー(分量外)やミントで飾る。

材料(2人分)

コーププレーンヨーグルト ピフィズス 150g
コープブルーベリー(冷凍) 40g
バニラアイス 200ml

使用食材はこちら!



ココもチェック

溶けすぎたら冷凍庫に短時間置き
食べるときに軽くもみもみします

ミキサーがなくても作れる、
さっぱりとしたシェイクです。
材料を袋に入れてもみもみす
るだけなので、お客様一人でも
作れます。甘さを足したいと
きには、コンデンスマilkやは
ちみつを加えましょう。

濃厚いか辛子明太子丼

めんつゆをかける“だけ”

いか、卵黄、辛子明太子の3種の具
材が奏でるハーモニーを楽しむ、手
間いらずの丼です。めんつゆをかける
だけで味が決まる手軽さで、食欲が
落ちる暑い時期にもおすすめ。お好
みできざみ海苔を添えても◎。

作り方

- ①きゅうりは薄切りにし、軽く塩をふり水気をさっと絞り、細切りにしたいかと混ぜる。
- ②器にご飯をよそい、①、中央に卵黄、横に明太子を添え、食べるときにめんつゆをかける。

材料(2人分)

いか刺身 150g
きゅうり 1本
コープ辛子明太子 2切れ
「めぐみ野」たまご(黄味のみ) 2個
コープめんつゆ 適量
ご飯 2膳

使用食材はこちら!



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

3.11を忘れない

「3.11を忘れない取り組み」を開催しました

宮城県内各地のこゝぶ委員会では、毎年2～3月を中心に、災害への備え、東日本大震災を語り継いでいくことの大切さなどを広く呼びかける「3.11を忘れない取り組み」を行っています。今年はコロナ禍でも自分たちの活動や備えの工夫を伝えたいと、資料の展示、こゝぶ委員からのメッセージ、ストック品活用レシピの配布など、さまざまな工夫をこらして実施しました。好評につき展示日程を延長した会場もあるなど、多くの方にご覧いただきました。



多くのエリアで、震災から10年間の被災者支援ボランティア活動を振り返る資料や、当時の写真、ローリングストックの紹介などを展示しました

宮城 → セミナー特別企画



アイティピアホールでは地域の居場所づくりとして、物づくりやミニコンサート、セミナーなどさまざまな活動をしています。ぜひ、親子でお友達同士で気軽にご参加ください

こどもの日 フラワーアレンジメント

3月27日、石巻市のみやぎ生協アイピアホールを会場に「こどもの日のフラワーインメント」を開催。親子を含む10人が参加しました。このばかりの花器に造花や石けんを練りこんだバラのソープフラワーをアクセントに仕上げは、蝶のモチーフを差したフラワーアレンジメントを制作。講師の千葉晴美さんの指導のもと30分ほどでできあがりました。子どもたちは「差すところが楽しかった、シールを貼るところも楽しめた」と短時間で楽しく作品を作ることができたようでした。



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 石けんデコページュ

かわいい石けんで毎日の手洗いを楽しもう コープカフェ in 郡山

3月18日、郡山市にある富田西ふれあいセンターで「コープカフェ in 郡山」「石けんデコページュ」作りを開催しました。石けんに貼りつけるデコページュの紙選びでは、参加者の方々が「どれがいいかしら」と楽しみながら選び、作業途中には「失敗した」「絵柄の位置が微妙」などといった会話が交わされる中、リラックスした雰囲気で盛り上がりました。最後には参加者同士が笑顔いっぱいで完成した作品を見せ合い、制限のある生活の中で、久しぶりにフレッシュできたと好評でした。



新型コロナウイルス感染症によりさまざまなイベントが制限されている中、参加者の方からは「中止になりませんよね?」との問い合わせも。参加者には今回の開催を大変喜んでいただきました

福島 おこづかいゲーム

コープふくしまで初開催 楽しく、社会やお金について学ぼう!

3月27日、コープふくしま天神町店を会場に、LPAの会主催で初めての「おこづかいゲーム」を開催しました。6人の小学生が参加し、低学年と高学年の2つのチームに分かれ、すろくゲームをしながら銀行やエコの取り組みなどについて学びました。ゲームを進める中で、「そんなにお金がなくてもお母さんの誕生日にはプレゼントを買ってあげる」など、子どもたちのやさしい一面を垣間見ることができました。



ゲームは計算機を使いながらおこづかい帳をつけて進めます。参加した子どもたちは、最後に表彰状とおみやげをもらって大満足でした

心と体を健やかに 整えるためのアドバイス

暮らしに、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

マスクと子育て

歯学博士
尚絅学院大学名誉教授
岩倉 政城

東京歯科大学卒業、東京医科歯科大学大学院修了、東北大学助教授、尚絅学院大学教授、尚絅学院大学附属幼稚園園長を経て現在に至る。現、尚絅学院大学名誉教授、歯学博士。



ステイホームで
いいのでしょうか

新型コロナウイルス感染症の影響でステイホームと言われ、子どもたちの戸外活動がめつきり減りました。運動不足とゲーム漬けが深刻です。家で過ごす時間が増えて、大人もストレスがあり、そのギクシャクが子どもへの虐待にまで及んでいます。子どもへの虐待件数は2020年度には過去最高の10万人を超えてしました。屋外では無限に拡がる大気の中にウイルスは拡散して薄まります。密集さえ避ければ、マスク無しで遊べます。子どもへの標語は「捨てい／ホーム」でいかがでしょうか。

幸いに日本の新型コロナウイルス感染者のうち10歳未満児の占める割合は4月14日時点で2・9%と少なく、死亡例も報告されていません。コロナウイルスの表面にはたくさんのタンパクの突起が出ています。あの突起が、人の口や鼻の粘膜などの細胞表面の特定の受け皿にはりつき、細胞に入り込

気が付いたら口で呼吸を

感染予防にと、子どもにマスクを強いること、息が苦しいのでついつい口で呼吸します。すると口が乾き、炎症がおこりやすく、歯につく歯垢も固くなっています。歯ブラシで落としにくくなります。それは歯肉炎や口臭にもつながります。

細かい動く毛が入ってきた飛沫やウィルスを外へ外へと出します。でも口で呼吸すると飛沫は容易に侵入し、それが続くと喉の奥の扁桃も腫れていきます。扁桃で塞がれて鼻からの空気の通りが悪くなり、ますます口呼吸が癖になります。そこでWHOとユニセフは5歳までのマスク着用にこだわらないように勧告しています。

乳幼児は人の表情を顔の、特に目と口から読み取っています。乳児では視覚はぼやけていますが、赤色には良く反応し、唇は目立ちます。また、ことばが活発になる1歳前では大人が会話する時、子どもの目が大人の口をじっと見ることが知られています。乳幼児期の早い時期から人の表情を読み取る機会がマスクに隠され見えなくなつては大変です。さあ、子どもは風の子自然の子。空気が拡散してウイルスの心配のない青空の下でマスク無しで思い切り遊ばせ、語りかけましょう。



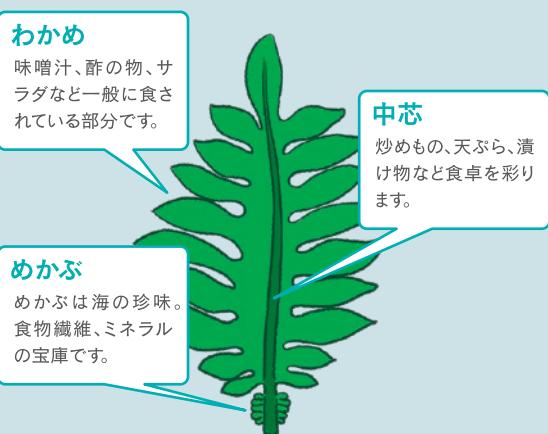
日々の「?」を聞いてみよう 教えて! SCOOOPさん

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。



やわらかな食感が魅力の 「めぐみ野」めかぶを紹介します

宮城県の水産物を代表するめかぶ。肉質がやわらかく緑があざやかな
宮城県南三陸町志津川湾産の「めぐみ野」めかぶを知ろう。



「めぐみ野」めかぶは、肉質がやわらかく緑がきれいでねばりのあるめかぶができる宮城県南三陸町志津川で収穫、志津川若芽養殖組合が生産しています。めかぶは、わかめの葉や茎に比べて栄養が豊富です。ねばねばした成分はアルギン酸、フコイダンなどの水溶性食物繊維に由来するぬめり成分やビタミンB、カルシウム、ヨードそして多くのミネラルが豊富に含まれています。

「めぐみ野」 めかぶの産地と栄養

「めぐみ野」めかぶを使用した 味付けめかぶ・子持ちめかぶの おいしさの秘密

一般的なめかぶの加工品は、塩蔵保管されたためかぶを使用しますが、「めぐみ野」味付けめかぶ・「めぐみ野」味付け子持ちめかぶは、旬の時期に浜から水揚げした後、すぐに工場(カネキ吉田商店)へ持ち込まれ、生のまま冷凍処理し加工します。「水揚げからの素早い処理」と「塩蔵していないめかぶを加工している」のがおいしさのポイントです。



新発売「めぐみ野」味付けめかぶ40g×3パック
1パック本体価格198円(税込213円)

醤油ベースにあつさりとした、飽きのこない味付けに仕上げています。ご飯のお供に、またマグロに和えてもおいしくいただけます。



「めぐみ野」子持ちめかぶ40g×3パック
1パック本体価格198円(税込213円)

2017年1月に発売して以来、大好評。卵をより食感の良い「数の子(にしんの卵)」に切り替えてリニューアルしました。



みやぎ生協・コープふくしま店舗で取り扱いしています。個人宅配・共同購入はWeek誌面をご確認ください。

詳しくは
動画で!



~子育て応援!!~
スマイルゼミ + COOPひかり
ご利用で通信費3ヶ月無料

タブレット端末を用いた未就学児・小学生および中学生向けの家庭学習教材「スマイルゼミ」とCOOPひかりの同時申し込みで、通信費が3ヶ月無料!!



みやぎ生協耳よりトピックス

快適!安全!
COOP TOHOKU **ヒカリ**

通信費2ヶ月無料

使い放題!ギガプラン

どんなに使っても毎月定額!

[集合住宅] 月額 **3,828** 円 (税込) [戸建住宅] 月額 **5,390** 円 (税込)

従量制ライトプラン

ご利用が少ない方向けの 戸建住宅
お手軽プラン! 月額 **2,970** 円~ (税込)

オススメ!光回線は
「COOPひかり」

おうちで過ごす時間が増えている中、テレ

ワークやオンライン学習で必要な通信環境は整っていますか? 生協の光回線「COOPひかり」はお手軽プランもあり、インターネット利用頻度によってプランが選べます。

● ポケットWi-Fiでは通信環境が不安定

● 乗り換えたいけど解約手数料が気になる

● 光回線を利用したい

こんな方はお電話での相談も承っています。詳

しくは、ホームページまたは「コープ東北くらし情報チャンネル」でもご覧いただけます。まずは、検索してみてください!

COOPひかり乗り換え特典

その1

工事費
無料!

※電話工事は対象外

その2

契約事務手数料
無料!

その3

Wi-Fiルーター
進呈!

その4

他社回線解約手数料
生協負担

※上限2万円

お問い合わせ・お申し込み先

コープ東北サービス事業本部
受付時間 | 月~土 9:00 ~ 17:30

TEL **0120-448-044**

コープ東北 くらし ひかり

検索

ホームページは
こちら



プロバイダサービス
月額330円(税込)

「プロバイダ」とはインターネットという仮想空間の入口でIDやパスワードを管理するサービスのこと。プロバイダと契約することで、インターネットに接続することができます。



みやぎ生協耳よりトピックス

copeでんき東北の電力サービス

copeでのんき



手続きは簡単！ご加入の生協に
お申し込みいただくだけでOK！

ココエネへの切り替えは、ご加入の生協にお申し込みいただくだけでOKです。現在ご契約中の電力会社への解約手続きは不要です（copeでんき東北が手続きをします）。ココエネに切り替えるも、今まで通り東北電力(株)の送配電ネットワークで供給されますので、電気の質は従来と変わりません。停電時の対応や電線の管理も、これまで通り東北電力(株)が行いますのでご安心ください。

安くなるなら知つておきたい! COCOENE コスパでんき

暮らしに優しいプラン
「コスパでんき」のお得な
料金設定で、現在よりも
電気代を安く抑えたい方
におすすめです。



不安を解消！ココエネQ&A

Q 切り替えには費用がかかるの？

A 切り替え費用はかかりません。これまでのメーターからスマートメーターへの交換が必要ですが、その費用もかかりません。※ただし、取り付け位置変更など一部配線工事には費用がかかる場合があります。

Q マンション・アパートでも利用できるの？

A 個人で直接、他の電力会社と契約している場合はご利用いただけます。ただし、マンション・アパート全体で一括して電力会社と契約している場合は、切り替え変更ができません。マンションの管理組合や貸主様にお問い合わせください。

Q 今までの電気の配線とは別になるの？

A 今までと変わりません。ココエネは東北電力(株)の送電網を使用して電気をお届けします。すべての電力会社が送電網を共有しているので、送電の仕組みは今までと変わりません。

Q オール電化の家も利用できる？

A おすすめいたしません。東北電力(株)のオール電化契約は、低価格の料金設定となっています。ココエネよりも、今ままのご利用を継続する方が電気料がお安くなると思われます。

お問い合わせ・資料請求先

(株)copeでんき東北 お電話で コープでんき東北センター
受付時間 | 月～土9:00～20:00※日曜、12月29日～1月3日は休業

0120-922-107

Webで <https://www.cocoene.jp/> ココエネ

ホームページ
こちら



まずは資料請求！

個人宅配・共同購入の方は注文用紙企画欄に「199607」とご記入ください。二次元コードからも資料請求することができます

宮城県の方



福島県の方



資料請求や電気料金シミュレーションもできます

共同購入商品でつくる

coopmama recipe

コープママ
レシピ

今月の商品 「コープ生からつくったまぐろ中おち 120g」

フィリピン産のきはだまぐろの中おち部分を生から加工しました。生原料から製品まで産地で一回凍結しているので細胞が壊れず食感ももっちりうみが感じられます。共同購入(宅配)で購入できます。

※この商品はWeek6月4週号で下記の価格にて掲載いたします。
【共同購入本体価格398円 税込429円】



「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コープママが、
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。

曾田 洋子さん

みやぎ生協職員、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、あらゆる世代を応援します」



「生からつくったまぐろ中おちの キムチチーズ和え」

材料(2~3人分)

コープ生からつくったまぐろ中おち	120g	1袋
コープ韓国直輸入キムチ	60g	
クリームチーズ	30g	
コープ純生ごま油	小さじ1	
万能ねぎ	少々	

作り方

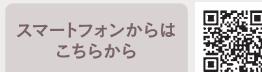
- ①まぐろ中おちは内袋のままポウルなどに入れた水に15分間浸し解凍します。
- ②キムチは細切りに、クリームチーズは食べやすい大きさにちぎります。
- ③①と②をごま油小さじ1と和え、器に盛り、小口切りにした万能ねぎをちらして出来上がり♪

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



このレシピは
YouTubeで
公開中



宮城県産黒毛和牛使用 ジュワッと和牛ハンバーグ

「宮古の塩」を使用した旨みあふれる味!
仙台市のふるさと納税返礼品にもなっています。
200g(100g×2枚)本体価格498円 税込537円



東北6県から集めた選りすぐり商品たち

古今東北便り

「古今東北」は東北の震災復興と、地域振興応援、
そして“時を超えたおいしさ”を伝えるブランド。
東北6県の伝統的な食文化を再発見し、新たな食の楽しみを提案しようと、
厳選した食材や加工品を取り揃えています。

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/>

お問い合わせ

株式会社 東北協同事業開発

TEL:022-347-3821 月～金 10:00～18:00(祝日除く)



※取り扱いのない店舗もございます。共同購入価格・規格はWeek紙面でご確認ください。

3月度までの損益

金額単位:百万円

科目	3月度実績	予算差	前年差	累計実績	前年差
供給高	9,364	▲199	▲223	137,936	11,937
事業総剩余金	3,257	170	▲75	41,978	4,235
人件費	1,331	▲137	127	17,720	668
物件費	2,149	565	575	21,398	865
経常剩余金	▲285	▲320	▲720	2,851	2,755

●2020年度はコロナ禍による店舗・共同購入の利用増で、前年を上回る状況が続いていましたが、3月度は供給高、経常剩余金とも前年を下回りました。2020年度累計(2020年4月～2021年3月)の供給高は前年を119億37百万円上回る1379億36百万円でした。経常剩余金は28億51百万円となりました。

●店舗事業は、3月度は塩釜杉の入店の閉店、八幡町店、高砂駅前店の改装に伴う休店、福島県沖地震の被害による白石店復旧工事のための休店などで来店メンバー(組合員)数が減少しました。お買い上げいただくメンバー(組合員)一人あたりの利用単価と、お買い上げ点数は伸長が継続していますが、供給高は前年を3億28百万円下回る63億63百万円でした。2020年度累計の供給高は前年を51億円上回る871億34百万円でした。

●共同購入事業は、コロナ禍による宅配需要が継続しており、3月度の供給高は前年を1億92百万円上回る34億89百万円でした。2020年度累計の供給高は前年を70億35百万円上回る457億74百万円でした。

*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

テナント等収入を差引後の剩余金

*経常剩余金:事業総剩余金から経費を引き、事業外収益と費用(利息や雑損失等)を差引後の剩余金

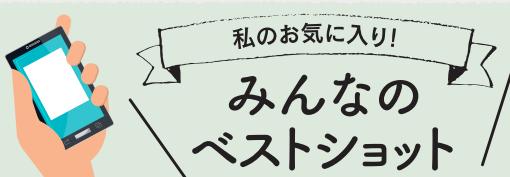
「2020年度下期みやぎ生協福祉活動助成金」 17団体へ606万4千円を助成

1992年から行っている「みやぎ生協福祉活動助成金」。申請があつた21団体のうち17団体に対し、総額606万4千円を助成しました。今回は障がい児に向けたサッカー教室の開催や、コミュニティの再生を含めた地域の居場所づくりなど、コロナ禍でもつながりを途切れさせない取り組みを応援いたします。詳しくはみやぎ生協ホームページをご覧ください。

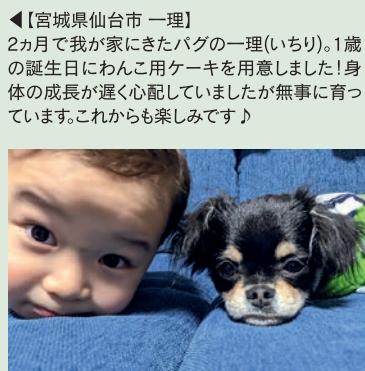


2020年度 フードドライブ開催報告

2020年度フードドライブは、みやぎエリアでは14店舗(食品数2,816個)、ふくしまエリアでは13店舗(食品数1,587個)で実施しました。ご寄付いただいた食品は、みやぎでは主催したこ～ぶ委員会から母子支援施設、放課後ティサービス、こども食堂など計16団体、ふくしまでは社会福祉協議会へ寄贈しました。多くの皆さまのご協力ありがとうございました。



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。



◀【宮城県仙台市 一理】
2カ月で我が家にきたバグの一理(いちり)。1歳の誕生日にわんこ用ケーキを用意しました!身体の成長が早く心配していましたが無事に育っています。これからも楽しみです♪



◀【福島県福島市 ハビママ】
ケンカばっかりするけど本当の兄弟みたい♪

[スコープ5月号お詫びと訂正] スコープ5月号「コープ商品Spot lightコープ野菜たっぷり和風ドレッシング」また、「SCOOOP eyes食を通して子どもと地域に寄り添う応援の輪」での記載内容に誤りがございました。つきましては、下記の通り訂正をさせていただきます。

①「コープ商品Spot lightコープ野菜たっぷり和風ドレッシング」
誤)高酸度の醸造酢に漬け込み 正)醸造酢に漬け込み(高酸度は省く)
②「SCOOOP eyes食を通して子どもと地域に寄り添う応援の輪」
誤)福島県では14カ所 正)福島県では約70カ所 ※14カ所は福島市の子ども食堂の数字となります。

読者の皆さま、ならびに関係者の皆さまにご迷惑をおかけしましたことを、深くお詫び申し上げます。

【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:022-347-3826 受付時間 月～金 9:30～18:00(祝日除く)
※電話番号が変わりました

宮城 募集

オンライン学習会「子どもに多い病気(症状)の手当て」

発熱や下痢など子どもに多い症状の特徴を知り、病気の早期発見につなげましょう。症状の観察ポイント、手当の仕方をオンラインで学びます。講師は日本赤十字社宮城県支部です。



募集内容

日 7月13日(火)10:30~11:15

所 GoogleMeetを使用してオンラインで開催

募 25人※左記HPまたはスマートフォンサイトより申し込み。申し込み多数の場合は抽選。当選者のみに当日の資料と招待コードを送信
費 無料

宮城 募集

夏の「こ～ぷの森へ行ってみよう」

森の博士と一緒に「こ～ぷの森三峯山」に行つて植林した木の生育状況観察や、升沢遊歩道を探検してみませんか。宮城県内水面水産試験場で「伊達いわな」など、淡水魚の養殖場も見学します。



募集内容

日 7月24日(土)10:00~14:30

所 旗坂キャンプ場駐車場(黒川郡大和町吉田字升沢地内)現地集合

募 30人※申し込み多数の場合は抽選
当選者のみ7月10日(土)までに案内書送付
費 無料 託なし 持ち物:昼食、飲料、敷物、運動靴

宮城 募集

オンラインも開催!がんばらない減塩のすすめ

食事摂取基準(2020年度版)が策定され、成人の塩分摂取量の目標が引き下げられました。仙台白百合女子大学人間学部健康栄養学科の佐々木裕子教授をお招きし、新しい食事摂取基準や減塩の大切さなどを学びます。



募集内容

日 7月28日(水)10:30~12:00

所 フォレスト仙台フォレスト第1第2ホール(仙台市青葉区柏木1-2-45)

募 会場70人※オンライン視聴希望の方は左記の
HPまたはスマートフォンサイトより申し込み
費 無料 託なし

宮城 募集 小学生と保護者

きつずく～る 親子de小物づくり エコでおしゃれなTシャツヤーン

TシャツヤーンはTシャツから生まれた編み糸です。Tシャツや肌着から糸の作り方をおぼえて、ブレスレットやヘアゴムなどの小物を作つてみましょう。講師はAYATORI*miyagiの八重咲智香さんです。



募集内容

日 7月31日(土)10:30~12:00

所 みやぎ生協文化会館Wiz(仙台市泉区八乙女4-2-2)

募 15組※申し込み多数の場合は抽選
当選者のみ7月7日(水)までに案内書を送付
費 1,500円(材料費込) 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

6月30日(水)

福島

各紹介記事をご参照ください。

日時 会場 募集人数・対象 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

こ～ぷくらしの助け合いの会説明会「はじめて講座」

あなたの空いている時間に、有償ボランティアをしてみませんか？地域にお住まいの高齢の方、子育て中の方などのちょっとした困りごとをお手伝いする活動です。特別な資格はいりません。ぜひ説明会にご参加ください。



募集内容

① 7月 7日(水) 10:30~12:00	みやぎ生協岩沼店メンバー集会室 (岩沼市梶橋2-30)
② 7月20日(火) 10:30~12:00	みやぎ生協新寺店メンバー集会室 (仙台市若林区新寺1-8-1)
③ 8月18日(水) 10:30~12:00	みやぎ生協太子堂店メンバー集会室 (仙台市太白区諏訪町1-1)
④ 8月31日(火) 10:30~12:00	みやぎ生協国見ヶ丘店メンバー集会室 (仙台市青葉区国見ヶ丘1-2-2)

募 各日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

消費者力アップ学習会

「SNSをきっかけとした消費者トラブルにご注意」

最近、ネットトラブルの被害にあう人が増えています。どうして被害にあつてしまうのか？インターネットやSNSのトラブルに詳しい弁護士・宮腰英洋さんのお話を聞き、ネットトラブルを未然に防ぎましょう！会場参加のほか、オンラインでの参加も募集しています。



募集内容

日 7月9日(金)10:30~12:00

所 フォレスト仙台2階フォレストホール(仙台市青葉区柏木1-2-45)

募 会場70人・オンライン100人※オンライン視聴希望の方は左記の
HPまたはスマートフォンサイトより申し込み。

費 無料 託なし

福島

募集

くらし見直し講演会

～あなたは個人年金をどう作っていきますか？～

税の優遇が非常に大きいiDeCo（個人型確定拠出年金）・つみたてNISA（少額投資非課税制度）に注目です。時間を味方に明るい未来を手に入れましょう。須原光生さんをお招きし、オンラインでのライブ講演を行います。



募集内容

日 7月15日(木) 10:15～11:45

福島会場	コープふくしまいざみ店組合員ホール(福島市森合清水7)	募集16人
郡山会場	郡山デボ2階事務所(郡山市喜久田町卸1-77-1)	募集15人
県南会場	コープふくしま天神町店組合員ホール(白河市天神町75)	募集12人

※申し込み多数の場合は抽選。当選者のみ7月8日(木)までにハガキを送付
料 無料 託なし ※申込締切7月1日(木)

宮城

お知らせ

「おうちdeこ～ぷ」しましょう♪

コープ商品を無料でお試し、アンケートを通して試食品やみやぎ生協へのご意見をお寄せください。

今回の試食品は「コープドライパックシリーズ(パウチタイプ)3コセット」です。申し込み方法など詳細は下記の二次元コードか、みやぎ生協HPをご覧ください。



おうちdeこ～ぷの詳細はコチラから▶

※この企画はみやぎ生協の
メンバーコードをお持ちの方のみとなります。



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ご覧になれます。飲み物をご持参ください。



募集内容

日 7月31日(土) 10:15～11:30

所 コープふくしまいざみ店組合員ホール(福島市森合清水7)

募 小学生10人※申し込み多数の場合は抽選

当選者のみ7月23日(金)までにハガキを送付

料 200円 託なし ※申込締切7月16日(金)

福島

募集

「めぐみ野」養殖塩銀さけとわかめの学習会

「めぐみ野」とは、生産者と消費者の食への思いを直接結ぶ「顔とくらしの見える産直」です。「めぐみ野」から、今回は“養殖塩銀さけ”と“わかめ”について学習します。塩さけの甘口・中辛口・辛口の違い、わかりますか？

顔とくらしの見える産直
めぐみ野

募集内容

日 6月30日(水) 10:00～11:30

所 郡山中央公民館(郡山市麓山1-8-4)

募 15人※申し込み多数の場合は抽選

当選者のみ6月23日(水)までにハガキを送付

料 無料 託なし ※申込締切6月16日(水)

イベントお申し込み方法

宮城

福島

〈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。

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:022-218-5945 ※FAX番号が変わりました

【お願い】みやぎ生協文化会館は会場の場合、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。

〈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



地元タウン誌がお届け！
宮城・福島 食べ歩きレポート

tabeREPO

CJ
シニア情報ふくしま
FUKUSHIMA

S-style
せんたいタウン情報

今月の
テーマ

テイクアウト

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。
今月は、家にいながらプロの味が楽しめる「テイクアウト」特集！

宮城

地元で愛される居酒屋が手がける一軒。名取の契約農家の米や地場産野菜を用いた弁当が好評だ。「明太唐揚げ弁当」の唐揚げは注文後に揚げられ、柔らかくてジューシー。手作りおかずが彩りを添え、食べ応えも抜群だ。



「明太唐揚げ弁当」(590円)

手作りの温かみが感じられる
家庭の味を詰め込んだ弁当

本気マジカルクック(まじマジカルクック)

住 仙台市宮城野区榴岡4-4-6 ☎ 022-296-5956

営 11:00~15:00、16:30~20:00

休 日曜、ほか不定休あり <https://nomu-taberu.co.jp/maji/>

ボリュームサンドをワシコインで
おでかけのお供にもぴったり！



「バゲットサンドのランチボックス」
(500円)※コーヒー付。11時から提供

THE MOST BAKERY & COFFEE 仙台東口店 (ザ モストベーカリー & コーヒー せんだいひがしぐちてん)

住 仙台市宮城野区榴岡4-12-1 ☎ 022-290-8911

営 8:00~20:00 休 不定期 <https://tmbc.hoshiyama.info/>

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、各店の営業時間等に変更のある場合がございます。事前の確認をおすすめいたします。

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

各店で利用できるギフトカード。コープでお買い物を楽しもう！※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(ギフトカード)
 - 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ぐか、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
6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: 022-218-5945

※FAX番号が変わりました

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7月15日(木)

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

KIRIN

新発売

クラフトビール

これぞ、
クラフトビール。



クラフトビールが楽しめるお店のしるし。
「タップ・マルシェ」

タップ・マルシェとは?

キリンビールが提案するクラフトビールの楽しさを拡げる取組み!
28種類以上の銘柄の中からお店ごとに
セレクトしたクラフトビールがお楽しみいただけます。



Tap Marché

タップ・マルシェ内 人気No.1^{*1}の「496」が、さらに、進化!

スプリングバレー

SPRING VALLEY 豊潤 496

キリン渾身のクラフトビール。

麦芽1.5倍^{*2}、ホップは4種類。

きめ細やかなふわとろの泡と、口にひろがる麦のうまい。

豊潤なのに、綺麗な後味。

*1出典:キリン調べ期間20年1月~12月。※2キリンラガー比。

タップ・マルシェで
「クラフトビール」が
楽しめるお店はこちから!

www.tapmarche.jp ▶▶▶



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！



【検索】
<https://coopkyosai.coop>

お申し込みは インターネットが 便利です!!



- ① インターネットなら
24時間365日お申し込み可能！
- ② 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！
- ③ 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！

**24時間
いつでも!
どこでも!**

スマホやPCから共済のお手続き・確認ができる！

CO・OP共済のマイページ

CO・OP共済の
保障内容を
いつでも確認できる

24時間
いつでもどこでも
手続きができる

不明点は
WEBチャットで
質問ができる

利用登録は
こちらから



【検索】
<https://coopkyosai.coop>

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共済は個人情報を大切にし、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-77547-2103

[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