

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】

| SCOOP eyes | 寒い日も快適生活

うちエコ・服エコ チャレンジ!

vol.20
2月号

2022.February

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

元祖おとうふかまぼこ

古今東北 宮城県産大豆入り

「連載 | 今月のレシピ」 生姜の力でカラダの中から

ポカポカレシピ

「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。

Hello!



宮城県産大豆入り

株式会社

元祖おとうふかまぼこ×直江商店

COCON TOHOKU



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「古今東北」。今回は、ふわふわの食感と口いっぱいに広がる旨みが特徴の、宮城県産大豆入り「元祖おとうふかまぼこ」を製造する株式会社直江商店に伺いました。

Point1 ▶▶ 原料へのこだわり

厳選された国産の大豆粉、玉ねぎ、最高ランクの白身魚を使用

宮城県産 ミヤギシロメ

国産大豆の中でもワンランク上と言われる、宮城県産ミヤギシロメの粉末を使用。よりしっとりとした食感に仕上がります。



北海道産 玉ねぎ



ほのかな甘みとシャキシャキ食感の玉ねぎは、当日製造分だけをその日の朝6時から加工することで、素材の持つ風味と食感を最大限に引き出しています。

最高ランク 白身魚スケソウダラ

白身魚のスケソウダラは、漁獲された船上ですり身加工された、鮮度抜群の最高ランクの特注品を使用。輝くような白さは、最高ランクであることの証です。

おいしさに前向きに

新食感「元祖おとうふかまぼこ」を製造する、株式会社直江商店とは

宮城県で創業49年を迎える株式会社直江商店は、先人から受け継いだ製法を守りながら、素材の風味を活かした商品作りを行っています。「老若男女に愛されるかまぼこ作り」をモットーに作り上げられたおとうふかまぼこは、そのおいしさから農林水産大臣賞を3回受賞。一口食べれば忘れられない味わいと食感が、多くの人を魅了し続けています。

所在地:宮城県塩釜市北浜4-5-27

2021年2月に古今東北に仲間入りした「元祖おとうふかまぼこ」は、1989年に誕生した直江商店のおとうふかまぼこをベースに、宮城県産ミヤギシロメの粉末を使用し古今東北商品として再開発されました。「約4カ月をかけ、形や厚み、大豆粉の割合などを決めて今の味わいにしました」と代表取締役の直江さん。原材料の配合や温度などのわずかな違いで食感や味わいが変わるため、試食会なども経て完成。石臼を用い

た特許製法で、はんぺんと違ったふわふわの食感ときめ細やかな歯ざわり、口いっぱいに広がる素材の旨みを閉じ込めました。東日本大震災では直江商店の工場と売店、そして6台の大きな石臼も流されてしまいました。たが、たくさんさんの声に支えられ、翌年6月から営業を再開。奇跡的に無事だった石臼で創業当時から続く技術と知恵、そして時代に即した最新の製法で一途においしさを追い求め、心を込めた味作りにこだわり続けています。

一途においしさを求めた、こだわりの味わい

Point3 ▶▶ オススメの食べ方

ステーキ風を楽しむ「絶品バター焼き」



バターとネギの相性抜群!バターでサッと焼くだけで完成するお手軽さも魅力。高タンパク低カロリー。開封後、そのまま味わうのはもちろん、電子レンジで約30秒温めるとできたての風味が楽しめます。わさび醤油や生姜をトッピングするほか、さまざまなアレンジも楽しめます。ワインや日本酒などのお酒のお供にもぴったりです。

Point2 ▶▶ こだわりの製法

熟練の技で練り上げる、石臼製法



②③油切れのよい菜種油を使用し、一度目は低温で、二度目は高温でじっくり二度揚げすることで、素材の旨みをギュッと凝縮。その後、放冷室で1時間半かけて冷めます。

1日に約5,000枚を焼き上げるおとうふかまぼこは、徹底した衛生管理を行い、HACCPを取得。3段階のチェックを経て袋詰めされます

①約40年、こだわりの味を支え、おとうふかまぼこの滑らかな食感を生み出す石臼。熟練の職人がその日の気温や温度変化に気を配りながら、魚の繊維を壊すことなく、適温とされる温度帯になるよう腕も冷やしながら丹念に練り続けます。

今回ご紹介の商品はコチラ

宮城県産大豆入り
元祖おとうふかまぼこ

1枚入・348円(税込)

原材料の相性を考え抜き、ふわふわながら食べ応えのあるボリューム感を実現した自慢の逸品。手練りならではの舌触りと、細かく刻まれた新鮮玉ねぎのシャキシャキ食感のハーモニーがたまらない。



【取り扱い店舗】 みやぎ生協・塩釜栄町店・西多賀店・大代店・大河原店・BRANCH仙台店・明石台店・新寺店・桜ヶ丘店・榴岡店・利府店・荒井店・石巻大橋店・市名坂店・八幡町店・高森店・南光台店
※取り扱い店舗が変わる場合もございます。
コープふくしまでの取扱いはございません。

【宅配】 Week2月1週号・2月3週号で掲載

※価格は店舗通常価格です。宅配はWeek誌面でご確認ください。また品切れの際はご了承ください。

株式会社直江商店からヒトコト

(右)代表取締役 直江 僚大さん

(左)営業部 課長 大山 孝さん

原材料へのこだわりと、特許製法の手練りで作るおいしさを一途に探求してきました。これからも多くのメンバー(組合員)さんに、こだわりのおいしさと笑顔をお届けしていきたいですね。



「元祖おとうふかまぼこ」大好き!

購入者の声

初めて食べた時に、今まで出会ったことのないような食感と風味に心を掴まれました!高タンパク低カロリーなので、運動をする子どもにおすすめですね。(宮城県・40代)



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

COCON TOHOKU

<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)



SCOOP eyes

寒い日も快適生活 うちエコ・服エコ チャレンジ!

体が芯まで冷える冬も、ちょっとした工夫でグッと過ごしやすくなります。今年の冬は、エコであたたかく快適に過ごす小ワザで、無理なく乗り切りましょう。



知ってる？

エネルギー効率が高い エアコンを賢く使いましょう

CO₂排出量が灯油ストーブの1/4と、実はエネルギー効率の良いエアコン。冬もエアコンをメインで活用し、ストーブなどを補助的に使用するのがおすすめです。さらに、サーキュレーターなどを活用して、上に滞留している暖気を循環させるとより効果的です。

ひと工夫で無理なく暖か
エコなくらしにチャレンジ

東北の冬は、例年2月頃まで最高温度が0℃を下回る地域があるほど、寒さが身にしみる真冬日が続きます。そのため、夏よりも冬の方がエネルギー消費量が大きくなる季節です。そんな中、節約のために暖房を我慢するのはなかなか難しいもの。お財布にも、地球にも優しいエコでホッとなくらしをするために、おうちでどんなことができるのでしょうか。

今日から実践できる
ポイントを押さえて、
寒い冬を乗り切りま
しょう!

アドバイザーはこちらの方

うちエコ診断士
(ストップ温暖化センターみやぎ登録)
宮城県地球温暖化防止活動推進員

佐藤 郁子さん



快適さとエコを両立するポイントは「部屋の温度をキープすること」

「寒さ対策」というと、暖房器具で部屋を暖めようという意識になりがちですが、ポイントは「冷気を遮断し効率よく室温をキープすること」。そのポイントを「うちエコ診断士」の佐藤郁子さんに伺いました。今からでも余計な暖房に頼らず、寒い冬を快適に過ごしてみよう。

※うちエコ診断士とは、環境省の「うちエコ診断ソフト」を活用し、各家庭の光熱費やCO₂排出量を「見える化」し、各家庭の住まい方やライフスタイルに合わせた適切なアドバイスや提案を行うことができる、環境省認定の公的資格者です。

うちエコ チャレンジ!

「冷氣対策で効果的に室温をキープすべし」

Point4

窓から入ってくる冷氣対策を万全に



お部屋を暖めるには、暖房よりもまず、窓から入る冷氣対策を行うことが効果的。窓の下半分とサッシ部分を、空気層のある緩衝材で覆うことで冷氣の侵入を防ぎます。リビングの大きな窓以外にも、台所や脱衣所などの小窓の冷氣対策も忘れずに。

お好みの柄で
貼り方をアレンジ
するのもgood!



【材料】緩衝材(プチプチ)、マスキングテープ

Point3

カーテンは床まで
届く丈のものを

長い丈のものを選ぶことで隙間からの冷氣を遮り、熱が逃げるのを防ぎます。冬場は厚手のものを使用すると断熱効果もさらにアップ。

Point2

30分前にオフ!
余熱を活用

出かける時や就寝の30分前に暖房の電源をオフにし、余熱を活用。お財布にも地球にも優しい習慣を心がけましょう。

Point1

温度計を置いて
室温を見える化

暖房は20℃を目安に設定し、室温を意識的にチェック。また湿度が50~60%あるとより暖かく感じることができ、加湿器などあわせて活用しましょう。



「3つの“首”を温めて効率的にポカポカすべし」

首(うなじ)、手首、足首を温めることで、体温の低下を防ぐことができます。

首



マフラーやストールを活用して

+0.5℃

手首



手袋やアームウォーマーを活用して

+0.5℃

足首



厚手の靴下やレッグウォーマーを活用して

+1℃

腹巻きを活用して「くびれ」を温める、帽子をかぶるのもさらに効果的で**+0.5℃**

服エコ チャレンジ!



「エコロモード」で、いつものファッションに+αで暖かくなるアイテムをチェックしてみよう!

WEBゲーム【無料】

「エコロモード★ファッションショー」

家族で遊びながら一緒に学ぼう!

着せ替えゲームを通じて、余計な暖房に頼らず快適に過ごさすきっかけを家族で楽しく考えてみましょう。



ココからチェック!



P13

耳よりトピックスでは、くらしにやさしい“ココエネ”を掲載中

心も体も温かくなるお鍋です。鶏だんごは多めに作り、火を通した後(作り方②)に冷凍しておく、と、スープや炒め物にもすぐに使えて便利。お子様がいらっしゃるご家庭は生姜を入れる前(作り方③)に取分けてください。



ここもチェック

風邪予防や冷え性にも効果があると言われる生姜で、この冬を元気に過ごしましょう！

野菜と鶏だんごのうま味に生姜をプラス

生姜たっぷりあったか鶏だんご鍋

作り方

＜下ごしらえ＞白菜と春菊は食べやすい大きさに切り、長ネギは斜め切り、えのきとしいたけは石づきを取る。生姜は皮をむいてすりおろす。にんじんはピーラーで縦に薄くスライスし、端からくるくる巻く。①ボウルに鶏ひき肉と塩を入れ、粘りが出るまで手でよく混ぜ合わせ、Aを加えさらに混ぜる(生地がゆるいため、扱いにくい場合は片栗粉で調整する)。②鍋にBを沸騰させ、①を大きなスプーンですくい、手で軽く形を調えて加える(手を水で濡らすと扱いやすい)。③鶏だんごに火が通ったら野菜を加え、最後に生姜のすりおろしを加え、塩で味を調えたらでき上がり。

※鍋の大きさにより、スープ量は加減してください。

材料(2～3人分)

＜鶏だんご10個分＞

鶏ひき肉	250g
(むねひき肉・ももひき肉を混ぜて使用)	
塩	小1/3
酒	大1
コープ特級しょうゆ	小1.5
A 長ネギ(下の白い方)	1/2本(みじん切り)
「めぐみ野」たまご	1個
生姜汁	小2
コープ片栗粉	大2.5～
長ネギ(上の葉の方)	1/2本
にんじん	1/2本
白菜	1/4個
春菊	1/3パック
「めぐみ野」シャキシャキえのき	1/2パック
しいたけ	4～6個
生姜	40～50g
水	700ml
B コープ鶏がらスープ	小2.5～3
酒	大2
コープ特級しょうゆ	小2
塩	適量



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

生姜の力でカラダの中からポカポカレシピ

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。



関西風あんかけきつねうどん

じわ〜っと広がるうま味にホッとします

作り方

<下ごしらえ>細ネギは小口切り、いなり揚げは短冊切り、生姜はすりおろしておく。

①鍋にAを入れ沸騰後、いなり揚げを加える。ひと煮立ちしたら火を止め同量の水で溶いた片栗粉を少しずつ加え、とろみをつけ細ネギを加える。

②うどんは袋の表記通りに茹で器に盛り、①を流し入れ、生姜とお好みで三つ葉をのせてでき上がり。

材料(1人分)

コープゆでうどん	1玉
コープ味付けいなり	2枚
生姜	1片(15g)
細ネギ	適量
水	250ml
A 白だし	大2.5
酒	小1
コープ片栗粉	小2



使用食材はこちら!

ココもチェック

味付けいなりを使い、油揚げを甘く煮る手間がないのもポイントです

北風の冷たい日には、冷めにくいあんかけ料理がぴったり。とろみのついた白だしベースのうどんに、甘めのいなり揚げがよく合う関西風。すりおろしたばかりのフレッシュな生姜の香りもよく合います。

通年手に入りやすい根生姜で作る佃煮は、ピリリと大人味に。白ごはんにもよく合います。お粥は冷やごはんでも作ることができ、とってもお手軽。体の中からじんわり温まります。

生姜の佃煮&ふんわりたまご粥

ふわとろお粥に食欲をそそるアクセントを

ココもチェック

忙しい朝やちょっとした夜食にもぴったり

作り方

<下ごしらえ>生姜は千切りにし、さっと水にさらしざるに上げ水気を切る。

[生姜の佃煮]

①鍋にAと生姜を入れ、沸騰後弱火にして10分程度煮詰める。②鰹節と白いりこまを加え、混ぜればでき上がり。

[ふんわりたまご粥]

①鍋に水とごはんを入れ、ごはんをほぐしてから火にかける。②沸騰後弱火にし、とろみがつき始めたら白だしと溶きほぐしたたまごを入れ、半分程火を通し大きく混ぜて火を止め余熱で仕上げる。③器に盛り、生姜の佃煮とお好みで三つ葉を飾りでき上がり。

材料(1人分)

<生姜の佃煮>

生姜	100g
コープ白いりこま	大1
コープ鰹節	2.5g×1パック
コープ特級しょうゆ	大2
A 酒	大1
コープ本みりん	大1
コープきび砂糖	大1

<ふんわりたまご粥>

冷ごはん	100g
水	300ml
「めぐみ野」たまご	1個
コープ白だし	小1
塩	適宜



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 親子企画

身近なもので防災・減災を学ぶ ワークショップ「ひみつきちを作ろう」

災害時に役立つ知恵を親子で楽しみながら学ぶ防災ワークショップ「ひみつきちを作ろう」が11月9日・13日に仙台市若林区の海岸公園冒険広場で開催され、両日合わせて親子11組が参加しました。身近なものを使った簡易テント（ひみつきち）作りや、マッチを使った火起こしに挑戦。参加した親子からは「マッチやなたを初めて使った」などの声が寄せられました。貴重な体験を通して、防災について改めて考える機会となりました。



ローリングストック（循環備蓄）のコツやストック品の活用なども学んだほか、オプション企画として震災遺構「荒浜小学校」を見学。震災を経験していない子どもたちは語り部のお話を熱心に聞きながら学びました。

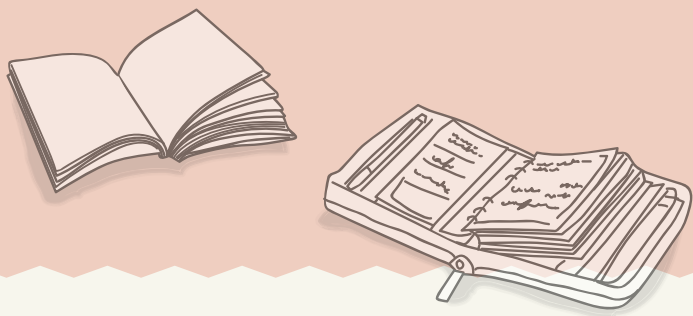


白石店開催の「たまごの学習会」（写真上段）。大河原店で開催した「かわいい加湿器」作りでは、さまざまな色のフェルト生地を使ってブーケを作りました（写真下段）。

宮城 こ～ぷ委員会

「秋のこ～ぷのつどい」 いろいろな企画で楽しみました

11月8日～11月27日、「秋のこ～ぷのつどい」を県内各地域で開催しました。新型コロナウイルス感染症の影響で昨年中止だったことから、1年ぶりの開催となりました。大河原店ではフェルトで簡単にできる「かわいい加湿器」作り、白石店ではイセ食品（株）様の「おいしいたまごを知るたまごの基礎知識」を開催。久しぶりのこ～ぷのつどいは、参加者のみなさんにとって楽しい時間となった様子。「楽しみにしていました」「みなさんと会えてよかったです」と、笑顔があふれていました。



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します。



プリンセスやヒーローなど、ハロウィンならではの仮装を楽しみました。メキシコ発祥のピニャータでは、初めて体験する子どもがたくさんいて大興奮。みんなで力を合わせて、オバケ形のくす玉からたくさんのお菓子をゲットしました！

福島 親子くらぶ

コープふくしま笹谷店で 親子でハロウィンを楽しみました～！

10月30日、コープふくしま笹谷店組合員ホールで親子くらぶハロウィンイベント「ハロウィンシアターによるこそを」を開催しました。かわいい衣装に身を包んだ親子8組が参加しました。今回はみんなでハロウィンに関係した映画観賞をしたり、お菓子をもらうためにメキシコ発祥のお菓子のくす玉ピニャータを楽しんだりしました。小さなお子様でも安心して映画が見られ、ピニャータで盛り上がり、親子で楽しい時間となりました。

福島 ワア～イわい学習&交流会

オンラインで健康フィットネス!! コープの仲間との新しいつながり

11月29日、コープ共済連の協力のもと、『いきいき健康フィットネス』を開催しました。例年、学習会と交流会を夏と冬に開催していましたが、新型コロナウイルス感染症により昨年は中止に。2年ぶりの学習&交流会は福島県内6会場と仙台会場をつないでのオンライン開催となりました。内容は免疫力アップの健康講座と椅子でできるヨガ・ピラティスの2本立て。89人が参加し、楽しく学んで運動して、心も身体も元気になった学習&交流会でした。



みんなで一緒に身体を動かして、健康増進！普段の生活ではおろそかになりがちな身体のケアが楽しみながらできました。これをきっかけに、食事や睡眠など生活習慣にも気を付けて健やかにくらしていきたいですね。

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

大人の肥満を考える

～豊かな地域の食材の力を借りて
自分の体をリセットしましょう～

仙台白百合女子大学
人間学部健康栄養学科
教授
佐々木 裕子



宮城県の長年の課題である「メタボ対策」や「減cal」、「和食」の普及に力を入れて取り組み、生協の食生活学習会でも講師を務める。

宮城県の特定健診の結果

2008年度から始まった特定健診（メタボ健診）の結果、宮城県は「メタボリックシンドローム該当者及び予備群」の割合が、2008年度から12年連続全国ワースト3位以内と「脱メタボ」が県民の課題となっています。2013年度に策定された「第2次みやぎ21健康プラン」では、「歩こう！あと15分」「減塩！あと3g」「めざせ！受動喫煙ゼロ」を重点目標に掲げていますが、2019年度は、宮城がワースト2位という残念な結果でした。

しかし、今回のコラムは「食事を減らしましょう」や「運動しましょう」という話ではありません。食習慣で、自分の体をリセットしましょうという提案をしたいと思っています。

体をリセット

「1. 自然な「だし」を活用しよう」

だしのおいしさは味覚の一つである「旨み」が大きく関係しています。旨みはすべてのだしに共通であり、代表的なものとしてグルタミン酸やイノシン酸などが存在します。これらは一緒に扱うことによって相乗効果が生

じ、よりおいしさを感じることができ
ます。

かつお節からとった抽出物は、体重の増加および脂肪蓄積の上昇が抑制されたとの報告があり、かつお節に含まれるヒスチジンとグルタミン酸には、抗肥満効果が認められました。このように、食欲抑制、内臓脂肪分解、体熱生産促進が期待されることから、ヒスチジンは食欲を抑制し、脂肪の燃焼を促進するので、ダイエットにも役立つでしょう。

一方、コンブの旨みは、アミノ酸系のグルタミン酸です。グルタミン酸についても、消化液分泌や消化管運動に影響を及ぼしている報告がされています。ラットにグルタミン酸ナトリウム溶液を飲料水の代わりに与えたところ、摂餌量に差がなかったにもかかわらず、対象に比べて皮下脂肪量や内臓脂肪量が低下したと報告されています。

「2. 食材の解毒力を借りよう」

疲れがたまった時、体が重く感じ
た時は、胃腸を休めることも大切で
すが、私は自然の恵みをいただく
ということをお勧めします。昔から日
本人は解毒を季節ごとに行って来ま

した。冬は七草、クレソン、春はふきの
とう、よもぎ、夏は小松菜、ワサビ、秋
はかいわれ、かぶの葉、いずれも肝臓
において解毒を行う酵素「チトク
ロームp450」を活性化させる働
きがあると言われている食品です。そ
れが人の手によって丁寧に作られた
ものであれば、なおさら効果大です。

「3. 食べる時に呼吸を整えよう」

最後に、現代は食欲を感情によつてコントロールしている可能性があり
ます。嬉しい楽しいといつては食べ、
悔しい悲しいといつてはやけ食いす
る。寂しいという感情を食で埋めて
いる人もいます。ストレスが原因
で食欲中枢が誤作動を起こしてい
ます。

感情の乱れは呼吸の乱れです。ス
トレスはなしにはできませんが、呼吸
を整えて対処すれば、人間の体は思
考回路も内臓もそして心も正され
ると私は習いました。この整った呼吸
ができて初めて、「人としての正しい判
断」ができるのです。食事の際にもこ
の呼吸は大切に、正しい呼吸をもつ
て食事にあたれば、内臓が正しく機
能して、その人の体に必要な栄養素
を、吸収することでしょう。

メンバー（組合員）同士の教え合い、
学びあいの活動を広げる

2022年度専門委員会のご案内

申し込み締め切り／3月4日（金）

専門委員会とは？（例会回数：年10回、例会時間：2時間以内）

- 1 定例会や学習会、交流などを通してそれぞれの分野で学んだことを、こ〜ぶ（コープ）委員会や店頭活動などで多くのメンバー（組合員）へ「伝える」「広げていく」ことに取り組みます。
- 2 お知らせするためのメニューの整備、発信方法、ツールの作成なども検討していきます。
- 3 例会は年10回、10:30から2時間以内とし、みやぎ生協文化会館ウイズでの開催を基本とします。
- 4 みやぎ生協・コープふくしまのメンバー（組合員）で毎月の例会に出席し、伝え広げる活動ができる方は参加できます。
- 5 車の運転をはじめ交通機関を使った移動のリスクや、新型コロナウイルス感染症のリスクを鑑みて、75歳以上の方（2022年4月1日時点）のお申し込みはご遠慮いただきます。

専門委員会活動紹介

開催時間／10:30～12:30

会場／みやぎ生協文化会館ウイズ（仙台市泉区八乙女4-2-2）

※ソーシャルディスタンスを確保した会場でを行います。

① 「めぐみ野」委員会

- ・第1回例会：4月7日
- ・毎月第1又は第2木曜日
- ・定員20人

「めぐみ野」品の良さ、特徴などを学習し、こ〜ぶ（コープ）委員会などでお知らせします。また、地域のイベントなどで、メンバー（組合員）と一緒に活動することもあります。産地見学や学習したことをホームページなどで紹介するとともに、学習ツールを作成して講師活動に活用します。



② 食育活動委員会

- ・第1回例会：4月8日
- ・毎月第2金曜日
- ・定員20人

「食」は私たちの生活の中で大変身近なテーマです。みやぎ生協の食生活提案のほか、社会で問題になっている食に関する話題について、委員で考え学びを深めます。知識を広げ、学習した内容をメンバー（組合員）にお知らせする方法を検討し、講師活動ができるよう取り組んでいきます。



③ 消費生活委員会

- ・第1回例会：4月13日
- ・毎月第2水曜日
- ・定員20人

くらしの中でちょっと面倒だけどとても大切な税金のこと、家計のこと、消費者トラブルに関わる問題など、消費生活に欠かせないさまざまなことを学習し一緒に考えます。そしてここで学んだことをメンバー（組合員）に伝え、消費者力をアップしていきます。



④ 平和委員会

- ・第1回例会：4月19日
- ・毎月第3火曜日
- ・定員20人

憲法や平和について学習を深め、学んだことを発信します。ペープサート（紙人形劇）や平和の絵本、紙芝居などの読み聞かせて、子どもや子育て層に「平和」の大切さを伝える活動にも取り組んでいきます。



⑤ 環境委員会

- ・第1回例会：4月6日
- ・毎月第1水曜日
- ・定員20人

地球温暖化や地域環境などについて学習を深め、学んだことを家庭の省エネなどくらしに役立つエコ情報として発信していきます。学習会や環境施設見学など体験を通した学びを講師活動に生かしていきます。



【注意事項】＊専門委員会の複数登録はできません。＊交通費を支給します。ただし片道1,000円を上限とします。＊定員を超えた場合は新規のお申し込みの方を優先します。＊定員の半数に満たない委員会はとりやめになる場合があります。＊託児は行いません。

お問い合わせ・お申し込み先

【お申し込み方法】(1)氏名（ふりがな）、メンバー（組合員）コード、郵便番号、住所、電話番号、申し込みする委員会名を記入して、郵便またはFAXでお申し込みください。(2)HPまたは右記の二次元コードからお申し込みもできます。

【郵便・FAXでのお申し込み先】みやぎ生協生活文化部 専門委員会受付係
〒981-3194 仙台市泉区八乙女4-2-2 みやぎ生協文化会館ウイズ FAX:022-218-5945

【お問い合わせ】みやぎ生協生活文化部 くらしの活動推進課

TEL:022-347-3826（月～金9:30～17:30祝日除く） ホームページから **みやぎ生協 専門委員会** 検索
※お申し込みいただいた個人情報に関しては専門委員会の申し込みのみに使用させていただきます。

スマートフォンで
\お申し込みはこちら／





「お金の困りごと」 ひとりで悩んでいませんか？

実際のご相談事例

- ✓ なかなか貯金もできず、支払いなどが遅れがちなので家計を見直してみたい
- ✓ 進学のための資金準備が間に合わない
- ✓ 転職し、初回の給与までの生活費が足りない
- ✓ ローン返済の金利が高く、なかなか借金が減らない
- ✓ 車の買替資金が足りない

**ご相談から
ご融資までをサポート！**

みやぎ生協では、くらしと家計、お金のお困りごとのご相談をお受けしています。

家計を改善する際にまず必要なことは、今の家計を整理して「見える化」してみることです。普段は気にしていないお金の使い方も見えてきます。ひとりで悩まず、専門の相談員と一緒に家計を見直してみませんか。

さらに、困りごとの解決にまつた資金が必要な場合には、生協独自（メンバー向け）の融資制度（金利9.0%）もご提案いたします。

ご相談はご予約制で、相談料は無料です。今の困りごとは解決しつつ「貯蓄のできる家計」を目指してみましよう！

みやぎ生協 家計再生支援貸付

ご融資条件（貸付には審査があります）

対象／他の制度利用に該当せず、貸付により家計再生が図れると判断でき、無理なく返済できる方。

融資限度額／300万円（※1）

金利／年9.0%

遅延損害金／年14.6%

返済方式／元利均等返済等

返済期間／5年以内

その他／お申し込みの際は連帯保証人または家計管理人（※2）が必要です。みやぎ生協メンバーにご加入願います。

①（※1）収入や資金使途により異なります。（※2）家計管理人とは弁済義務は負いませんが、借主の家計再生に向けての協力や支援、生協の連絡や調整役など伴走者の役割を担っていただきます。※事業資金を使途としたご融資はできません。※相談内容は機微な個人情報です。ご本人の了解なしに他に漏れることはありません。安心してご相談ください。

②みやぎ生協は、宮城県および仙台市の“令和3年度家計改善支援事業”を受託しています。宮城県内に5カ所のご相談窓口を開設しています。詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ・お申し込み先

みやぎ生協（生活相談・家計再生支援貸付事業）

くらしと家計の相談室

〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡2-3-15 花本ビル8F

受付時間／月～土10:00～17:00（日・祝日、年末年始を除く）

☎022-292-5015

ホームページは
こちらから



コープのでんき



みらいとくらしにやさしい コープでんきのご案内

知ってお得なコープのでんき“ココエネ”

みやぎ生協・コープふくしまでは、コープのでんき“ココエネ”のご案内をしています。日常生活で欠かすことのできない電気は、メンバー（組合員）のみらいと、くらしにやさしい“ココエネ”がおすすめです。

ポイント①

くらしにやさしいエネルギー コスパでんき（かしこいくらし）

一般的な家庭（毎月平均350kWh使用）の場合、電気料金は年間平均約2,698円安くなります。※東北電力（株）の従量電灯Bプランと比較しております。料金は環境変化などでの理由で見直しされる場合がございます。

ポイント②

みらいにやさしいエネルギー ソフトでんき（地球の未来）

電気料金は、現在お使いいただいている電気料金と変わりません。（東北電力「従量電灯Bプラン」と同額）再生可能エネルギー100%の電気をご利用いただけます。

申し込み特典

2,500円分コープギフト
カードをプレゼント

検針票からスマホで
料金シミュレーション



検針票のココをチェック！

いつも電気をご利用いただきありがとうございます。
電気ご使用量のお知らせ

東北 太郎 様
お客さま番号 00-000-00-00-000000
ご使用場所 〇〇町1丁目
契約種別・容量 従量電灯B 4072W

〇〇年〇〇月分のご使用内容
(ご使用期間 〇〇月〇〇日～〇〇月〇〇日 ご使用日数 〇〇日)
ご使用量 〇〇〇 kWh

計器番号 〇〇〇
当月指示数 〇〇〇〇〇
前月指示数 〇〇〇〇〇
差引使用量 〇〇〇

供給地点特定番号 〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇
ご請求予定額 〇〇,〇〇〇円
口座振替予定日 〇〇月〇〇日
支払期日 〇〇月〇〇日

上記料金内訳※端数処理で一致しない場合もあります。
基本料金 〇.〇〇〇円 〇〇銭
電力量料金(1~120kWh) 〇.〇〇〇円 〇〇銭
電力量料金(120~300kWh) 〇.〇〇〇円 〇〇銭
電力量料金(300kWh超過分) 〇.〇〇〇円 〇〇銭
燃料費調整額 〇.〇〇〇円 〇〇銭
再エネ発電賦課金 〇.〇〇〇円 〇〇銭
(消費税等相当額再掲 〇〇〇円)

昨年〇〇月のご使用量・料金は、〇〇日間のご使用で、
〇〇〇kWh、〇.〇〇〇円でした。

燃料費調整単価 〇〇月分 〇〇月分
(1kWhあたり) 〇円〇〇銭 〇円〇〇銭
再エネ発電賦課単価 〇〇月分 〇〇月分
(1kWhあたり) 〇〇銭 〇〇銭

電気料金振替領収証(〇〇月〇〇日振替分)
ご使用期間 〇〇年〇〇月分
契約種別 従量電灯B
ご使用量 〇〇〇 kWh
領収金額 〇〇,〇〇〇円
消費税等相当額(再掲) 〇〇〇円

上記金額をご指定の口座よりお支払いいただきました。
次回の検針は、〇〇月〇〇日におうかがいいたします。
東北電力株式会社 〇〇営業所
〇〇月〇〇日作成 検針員 東北花子
※本場で直接集金はいたしません。
お問合せフリーダイヤルは裏面に記載しております。

契約者様氏名
お客さま番号
ご契約内容

Aご使用量

電力使用量に応じた使用電力量料金は、東北電力(株)の場合、1~120kWhまで、121kWh~300kWhまで、301kWh以上と、3段階に単価が決まっています。この使用量に応じて算出される使用電力量料金の単価が「コスパでんき」では東北電力(株)よりも安く設定されています。

供給地点特定番号

B燃料費調整額

発電に必要な燃料費の変動を電気料金に反映させる制度です。単価は東北電力(株)と同じで、毎月変動します。

C再エネ発電賦課金

電力の買取りに要した費用を、電気をご使用の利用者に、電気のご使用量に応じてご負担いただくものです。国が定めたもので、毎年見直しがあり、単価は年度毎で変動します。

スマホでお手軽
シミュレーション



お問い合わせ・資料請求先

お電話で コープでんき東北コールセンター

受付時間 | 月~土9:00~20:00(日、12月29日~1月3日は休業) ホームページは
こちらから



0120-922-107

WEBで <https://www.cocoene.jp/>

ココエネ

検索

資料請求や電気料金シミュレーションもできます



まずは資料請求！

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



資料ご希望の宅配メ
ンバー（組合員）は、注
文書の企画欄に下記
の申し込み番号をご
記入ください。

資料請求番号

199607

宅配商品でつくる

coopmama レシピ

「ペルー・コロンビア産

今月の商品 コープ有機栽培バナナ 500g

「コープ有機栽培バナナ」は、化学合成農薬や化学肥料を使わずに栽培した、甘みと酸味のあるバナナです。宅配では毎週掲載、自動で定期的にお届けできる「利用登録」もできます。今回は、濃厚な水切りヨーグルト、そしてコンデンスミルクと和えておいしくいただきます。この商品は宅配で本体価格295円(税込318円)でご案内の商品です。2月1週では特売本体価格278円(税込300円)でご案内予定です。



「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宅配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、あらゆる世帯を応援します」



「私がコープママです」

「コープ有機栽培バナナといちごの水切りヨーグルト和え」

材料(4~5人分)

コープ有機栽培バナナ 2本
いちご 10~15粒
コーププレーンヨーグルト 1箱
コープコンデンスミルク 大さじ2

作り方

①ザルなどにキッチンペーパーを敷き、コーププレーンヨーグルトをのせて一晩水切りをします。(時間がない場合は、皿などで重石をしてもOK)
②①にコンデンスミルクを入れて混ぜます。③ひと口サイズにカットしたコープ有機栽培バナナ、いちごを和えてでき上がり♪
*①の水切り後に出てきた水分「乳清」は、鶏むね肉を漬け込んでやわらかくしたり、スープやドリンクに入れたりして活用できます。



このレシピは
YouTubeで公開中

宅配サービスについてのお問い合わせ・資料請求は

みやぎ生協宅配運営部

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



いちごは、今がおいしい時季です。この期間にお届けする「めぐみ野」いちごは、「糖度」や「酸味」などがバランスよく果肉へと蓄えられ、コクあるおいしいいちごができあがります。「めぐみ野」いちごはみやぎ生協全店舗で販売中!

顔とくらしの見える産直
めぐみ野
REPORT MINI

「めぐみ野」いちご おいしい季節が到来です

「めぐみ野」いちごの特徴



豊かな甘みの中にフワツと感じるバランスのよい酸味と、弾けるみずみずしさが魅力の「めぐみ野」いちごの品種は「とちおとめ」。いちごが赤く熟してから収穫をしているから甘みがいっぱいです!!

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

11月度の損益

金額単位:百万円

科 目	11月度実績	予算差	前年差	累計実績	前年差
供 給 高	11,417	338	▲241	90,296	▲2,471
事業総剰余金	3,385	41	▲114	27,274	▲643
人 件 費	1,437	▲49	▲7	11,679	▲65
物 件 費	1,762	47	31	14,025	▲40
経 常 剰 余 金	193	46	▲136	1,793	▲363

* 供給高: 店舗、宅配などみやぎ生協全体の事業の売上高
 * 事業総剰余金: 商品仕入等代金支払いやテナント等収入を差引後の剰余金
 * 経常剰余金: 事業総剰余金から経費を引き、事業外収益と費用(利息や雑損失等)を差引後の剰余金

○11月度は供給高、経常剰余金とも予算を達成しましたが前年は下回りました。人件費は前年より抑えられましたが、物件費は前年を上回りました。先月はコロナウイルス感染者数が減少し、外食需要が高まったことで、特に店舗事業が大きく影響を受けましたが、今月はやや落ち着きました。

○店舗事業は、11 月度の供給高は前年を1億78百万円下回る68億46百万円でした。

○宅配事業は、11月度の供給高は前年を1億46百万円下回る39億82百万円でした。

第6回理事会
(11月26日)
ダイジェスト

理事会で協議などされた内容から主なものを紹介します。

議決した
事項

- ①取引金融機関の新規開設について承認を受けました。
- ②常勤理事会規則の項目に重複があったため修正することの承認を受けました。
- ③工事が進行中の「いわき太陽光発電」へ追加融資することの承認を受けました。

●協議事項はなく、定例の事業・活動の報告が確認されました。

みやぎ生協・コープふくしま全店で開催!
毎週土曜日「ココイククラブメンバーデー」がスタート毎週土曜日
ココイククラブ会員の方5%引

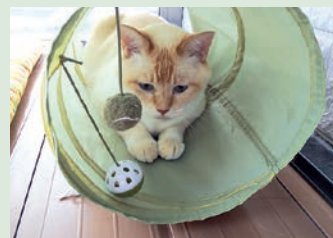
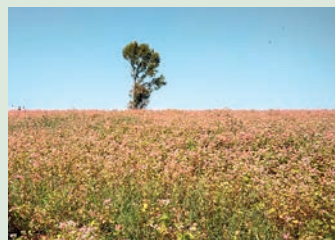
2月5日(土)から毎週土曜日「ココイククラブメンバーデー」がみやぎ生協・コープふくしま全店で始まります!「ココイククラブメンバーデー」は、ココイククラブ会員(妊娠中から6歳未満のお子様がいるメンバー(組合員)が対象)の方が、毎週土曜日のお買い上げ金額から5%引きになるサービスです。事前にコープアプリの登録と、お支払の際にレジにて、コープアプリのお支払いバーコードを準備の上ご提示ください。

ココイククラブ
メンバーデーココイククラブ
会員登録はこちらからコープアプリは
こちらから

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。

我が家の愛亀きつちゃん。
リードを繋いで散歩中♪
【宮城県仙台市 Pooh】二本松市下川崎地区の赤そば畑。
一面蕎麦の花がきれいな所でした。
【福島県福島市 ひまわり】初対面で膝に乗ってきました。
直ぐ家族に迎えました。
【宮城県石巻市 あんり】上手に焼きました♪
【宮城県岩沼市 ラジ子】SCOOP インスタグラム
@scoop_miyagiスコープ掲載のレシピ・プレゼント、そのほかいろいろな情報を
お届けしています。フォロー・いいね! よろしくお祈りします

【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 9:30~17:30(祝日除く)

募集

宮城会場

こ〜ぶくらしの助け合いの会説明会「はじめて講座」

「困った時はお互いさま」の心を大切にする活動に参加してみませんか？高齢の方、子育て中の方などへ、家事や通院同行など、できることでのお手伝いです。活動は有償です。まずは説明会で、詳しく聞いてみませんか？



募集内容

日 各日10:30～12:00 募 各10人 費 無料 託 なし

① 3月2日(水)	みやぎ生協愛子店 (仙台市青葉区栗生7-1-1)
② 3月8日(火)	みやぎ生協文化会館ウイズ (仙台市泉区八乙女4-2-2)

お問い合わせ:みやぎ生協くらしの相談ダイヤル022-292-5016

募集

宮城会場

小学生と保護者

きつずく〜る 親子ドローン教室

親子で楽しく小型ドローン操縦を体験してみませんか。機体サイズは直径約18×18cm。講師はインストラクターの野中俊吉さんです。



募集内容

3月26日(土)	みやぎ生協文化会館ウイズ(仙台市泉区八乙女4-2-2) ①10:30～11:30 ②12:00～13:00
4月2日(土)	みやぎ生協文化会館アイトピアホール(石巻市中央2-7-3) ③10:30～11:30 ④12:00～13:00

募 各親子5組※①～④の参加番号記入の上申し込み。申し込み多数の場合抽選。当選者のみ3月8日(火)まで案内書を送付
費 1,000円(親子1機) 託 なし

募集

宮城会場

ウィズセミナー 「知・得」と安心な「春の漢方養生講座」

漢方の基礎知識と、身近な食材でからだを整える方法を学びます。春のスッキリ漢方ドリンクと補気のスープをご紹介します。講師は漢方養生指導士の菅原恭子さんです。



募集内容

日 4月26日(火) 10:30～12:00
所 みやぎ生協文化会館ウイズ(仙台市泉区八乙女4-2-2)
募 10人※申し込み多数の場合抽選。
当選者のみ3月10日(木)まで案内書を送付
費 2,000円(材料費込) 託 なし

募集

宮城会場

ウィズセミナー おいしくて楽しい「デコ和菓子作り」

伝統的な上生菓子の「練り切り」を、身近なものを題材に家庭でも作りやすくアレンジした「デコ和菓子」。今回は「茶巾絞り2種」と「ひよこ」を作ります。講師はNaNa Cookの小笠原千佳さんです。



募集内容

日 4月21日(木) 10:00～12:00
所 みやぎ生協文化会館ウイズ(仙台市泉区八乙女4-2-2)
募 10人※申し込み多数の場合抽選。
当選者のみ3月10日(木)まで案内書を送付
費 2,500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

2月28日(月)

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

※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・福島どちらの会場もお申し込みできます。

募集

Web

たべるといせつ料理教室
「ハレの日の簡単スピード
お赤飯」を作ってみませんか

管理栄養士・食養指導士の遠藤敦子さんを講師にお祝い事に食べる日本食文化の話を交えながら、簡単スピード料理をご紹介します。配信期間中に、アンケートに答えてくださった方の中から抽選で20名に「めぐみ野」みやこがねもち1.4kgをプレゼントします。詳しくは配信動画をご覧ください。



日 配信期間:1月20日(木)～3月31日(木)
所 みやぎ生協・コープふくしま
Youtubeチャンネルにて配信中

スマートフォン
サイトはこちらから



募集

宮城会場

震災や備えの
大切さを考えます

「3.11を忘れない取り組み」

県内各地のこ〜ぶ委員会では、東日本大震災の体験を風化させず、支援の継続や災害への備えの大切さを呼びかける「3.11を忘れない取り組み」を、毎年2～3月にみやぎ生協店舗などで開催しています。開催会場や日程など、詳しくはホームページに掲載します。ぜひ、お立ち寄りください。



詳しくは、ホームページで検索

みやぎ生協 3.11を忘れない

検索

スマートフォン
サイトはこちらから



募集

福島会場

親子で作るキャンディブーケ

身近な人への感謝をこめて、お菓子でできた花束を作ってみましょう♪ 見るだけではなく、食べる楽しさも詰まったブーケです。ホワイトデーのお返しにもおすすめです。親子でご参加ください。



募集内容

日 3月5日(土)10:30~12:00 所 コープふくしま天神町店 2階(白河市天神町75) 募 親子5組 ※申し込み多数の場合抽選。当選者のみ2月25日(金)まで案内書を送付。 費 1ブーケ300円 託 なし
※申込締切2月18日(金)

募集

福島会場

コープ宅配 はじめて講座～初心者編～ 宅配を利用されていて

困ったことはありませんか？
カタログの見方や注文の仕方が分からない、コープ商品を知りたい、という方のために「はじめて講座」を開催いたします。※宅配利用を始めて間もない方におすすめです。



募集内容

日 3月7日(月)10:00~11:30 所 郡山市中央公民館 第4講義室(郡山市麓山1-8-4) 募 5人 ※申し込み多数の場合抽選。当選者のみ2月21日(月)まで案内書を送付。 費 無料 託 なし
※申込締切2月14日(月)

募集

宮城会場

宮城県在住のメンバー

新しい出会いがいっぱい♪こ～ぷ委員大募集！

生協の商品や取り組みを“知って”、くらしに関わることや自分たちの興味関心のあることで“楽しく学び”、“こ～ぷのつどい”の企画・運営をします。現在、新型コロナウイルス感染症対策を行いながら活動中です。みやぎ生協のメンバーならどなたでもご参加OKです！楽しくおしゃべりしたい、知らないことを学びたい方におすすめです。



詳しくは、ホームページで検索

みやぎ生協 こ～ぷ委員会

検索

スマートフォン
サイトはこちらから

募集

福島会場

募集

福島会場

盲導犬PR活動「書き損じハガキ & 未使用切手回収」

盲導犬訓練センターでは、ご寄付いただいた方へお礼状を送る際に使用する切手や、新しいハガキに交換するための書き損じハガキを必要としています。買うことで支援につながる盲導犬グッズも販売します。皆さまのご協力よろしくお願いいたします。



募集内容

日 3月5日(土)10:00~12:00
所 コープふくしま保原店 店頭(伊達市保原町字市柳町24)
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:022-218-5945

【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 生活文化課 受付時間:月～金9:30～17:00(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

今月の
テーマ

チョコレートスイーツ

地元情報誌の編集部が、毎月おすすめのグルメ情報をご紹介します。
今月はバレンタインシーズンに楽しみたい
「チョコレートスイーツ」をピックアップ！

宮城



新感覚のチョコレート
ちよつと大人のデザートバー

「味比べプレート」
(1,045円)

19年に札幌から上陸したデザートバー。看板の「熟成ガトーショコラ」は、寝かせた日数によって味や口あたりが変わる新感覚のひと品。マイルドとビターの2種類があり、フルーツと組み合わせたり、カクテルと合わせたりして楽しみましょう。

チョコレートな関係(チョコレートなかんけい)

住 仙台市青葉区国分町1-6-3 ☎ 022-797-1606

営 11:00~23:00(ラストオーダー22:00)

休 火曜 <https://chocolatenakankei.jp>

福島



自由な発想で楽しめるチョコソースを
ふわふわのシフォンケーキにかけて

シフォンケーキが人気の焼き菓子店。おすすめは、二本松の地酒とハイカカオチョコレートを合わせたソース「シフォレート」をかけたシフォンケーキ。「シフォレート」は、アイスクリームやドリンクにもよく合います。

「シフォンケーキ(ホール)、シフォレートセット」(1,450円)

TayoRi café α (タヨリカフェアルファ)

住 伊達市保原町古川端35-1 ☎ 024-597-8785

営 11:00~18:00 休 火・水曜、ほか不定休あり

<https://tayori-cafe.com>

宮城

『イーレ!はせくら王国』にあるカフェレストラン。カカオと東北各地の食材を合わせた料理&スイーツが好評で、東松島産の味噌や醤油、地元のユズなどを練り込んだ生チョコレートプレートが人気です。そのほかカカオカレーやカカオティーにも注目を!



「ROKU'e チョコプレート」
(ドリンク付550円)

カカオの新たな可能性を広げる
東北の食材を使ったチョコプレート

レストラン支倉庭(レストランはせくらてい)

住 柴田郡川崎町支倉塩沢9 イーレ!はせくら王国

☎ 0224-51-9131(イーレ!はせくら王国) 営 11:00~17:00(ラストオーダー16:00) 休 月~金曜 <https://www.ire-hasekura.com>

福島



「ミスティーク」(486円)

色鮮やかで写真映え抜群
目も舌も楽しいチョコレートケーキ

店内には見た目もかわいいボンボンチョコなどのチョコレート菓子が数多く揃っています。「ミスティーク」はチョコムースの中に、モンブランクリームとカシスソースをイン。表面に青と黄色のチョコレートビストレ(吹き付け)して仕上げたひと品です。

SWEET HOUSE(スイートハウス)

住 二本松市油井谷地87-5 ☎ 0243-23-2845

営 10:00~19:00 休 不定休

<http://www.asahi-net.or.jp/~mh4s-askw/>

今月のプレゼント



工場直送!古今東北おとうふかまぼこ
詰め合わせスペシャルセットを抽選で
10名様にプレゼント

今回のHello!古今東北(P2)で紹介した、株式会社直江商店様がお届けする「古今東北おとうふかまぼこ詰め合わせスペシャルセット」を10名様にプレゼントします。工場直送で、おいしさをそのままお届け。ぜひ、ご賞味ください。

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(おとうふかまぼこ) 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スコープを手にとった場所(店舗・宅配・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
2月28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:022-218-5945

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3月15日(火)

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

自分で
学ぶ力が
身につく!

学ぶ力を楽しく育てよう!

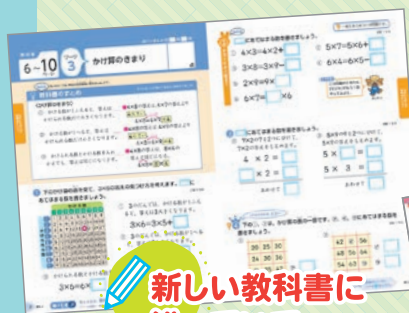
月刊ポピーは幼児～中学3年生までの家庭学習教材です。

全家研
月刊ポピー



月刊 小学ポピー

教科書に沿っていて
予習・復習がしやすい!



新しい教科書に
沿っていて、
復習がカンタン!

各学年、
英語もしっかり
学習できる!



5年生からの英語の
ワーク・テストも
教科書に沿っています!

2022年度 (月額・税込)

小学ポピーシステム会費

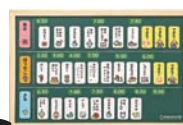
小学1年生	2,500円
小学2年生	2,900円
小学3年生	各3,300円
小学4年生	
小学5年生	各3,800円
小学6年生	

新入学応援価格

2022年度「小学ポピー1年生」を4月号から予約すると

①②のいずれか1つをプレゼント!

締切 2022年5月16日(月)



① コース
おうちの時間割ボード
ポピー
特別仕様 metete
生活習慣が付く子育て応援グッズ



② コース
ポピーおペンきょう
目ざまし時計
早寝・早起きから時計の
読み方までバッチリ!



2022年度版小学ポピー

無料
おためし見本
お届けします!

小学3年生から始まる 英語授業の準備&英語学習のスタートに最適!

月刊 ポピー Kids English



楽しく学べる
4つの
ポイント

- ① 音声ペンを使って、いつでもどこでも取り組みます!
- ② 楽しい遊びを通して英語の音に慣れていきます!
- ③ 英語の絵本も毎月楽しめます!
- ④ 小3・小4で習う単語や表現はすべて収録!

ポピー Kids Englishの会員さまから

自分から積極的に日常の生活の中に習った言葉を使っています。買い物に行ったとき「cucumberがあったよ」と教えてくれたりします。4歳の娘は好奇心旺盛で、習ったことを積極的にアウトプットしてくれます。そうしたときに日常生活とあわせて英語を学べるのが良かったですね。

ご入会された方全員にうれしい特典♪
「おかたづけBOX」プレゼント!

「ポピー Kids English」が1年ぶん収納できるBOXです!

※プレゼントのデザインは変わる場合があります。

対象 年中から 小3まで	レベルは1～3まで! 3つのレベルから選択できます!
毎月価格	ポピーペン(別売)
各1,680円 (税込)	3,300円 (税込)

※ポピーペンは入会時にご購入いただきます。

お申し込み
お問い合わせ

みやぎ生協(株)宮城県学校用品協会
「こ～ぷ家庭教育センター」

983-0821 仙台市宮城野区岩切字三所北87-1

0120-182-820

受付9:00～18:00(平日)

TEL 022-396-0141 FAX 022-396-0451

