

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 |

森をつくり育てる、人と命がつながる輪

“こ～ぷの森”  
七ヶ宿ができました

vol.28  
10月号

2022.October

旬の柿レシピ

—連載— 今月のレシピ 実りの秋♪

天空の園地から届く

とっておきのおいしさ

きのかわ

〈和歌山県 紀ノ川農業協同組合〉

【表紙イラスト】ノガワアイさん 福島県会津若松市在住のイラストレーター。楮紙に色を付け切り貼りする方法で描いています。



# 天空の園地から届くとおきのおいしさ

## きのかわ ＜和歌山県 紀ノ川農業協同組合＞

和歌山県紀の川市の「天空の園地」とも表すことができるほどの標高と、  
山々の斜面を活かし栽培される多様な果物。  
そのおいしさにこだわる、生産者のみなさんの想いをお聞きました。



紀ノ川農業協同組合生産者左から西野 文敏さん、吉岡 利晃さん、堂田 修さん、中谷 隆志さん



紀の川市

和歌山県

きのかわ

### 紀ノ川農業協同組合とは

1983年設立、2009年からコープ東北産直として販売がスタート。「自然環境と共生できる農業をめざす」理念に基づき、果実では難しいとされる有機栽培や特別栽培の栽培方法で生産している生産者も多数在籍しています。

紀ノ川農協の商品は、  
宅配でのみご購入いただけます。

#### 【宅配での取り扱い品目】

きのかわ

産直たねなし柿、産直紀ノ川柿、産直キウイ（有機栽培）、産直はっさく、産直清見オレンジ、産直レモン、産直南高梅、産直玉ねぎ（有機栽培）、他

和歌山県北部に位置する紀の川市は、豊かな自然と美しい山々に囲まれた地域です。温暖な気候と長い日照時間、清流・紀の川がもたらす豊かな土壌のもと、多種多様な農作物が生産されています。中でも今が旬の柿やキウイ、2月頃から旬を迎えるはっさくは、地域の特徴を活かし、水はけのよい傾斜畑（山の斜面）で栽培することで味わいや食感に一層磨き

がかかります。そのおいしさは、足場の不安定な山の斜面で果物と向き合う生産者たちの情熱があつてこそ。さらに、土作りや共生する生き物への負担を考え、メンバー（組合員）の安全・安心への声に応える産地として、化学肥料や農薬の使用を一般（慣行）栽培の半分以下にする「特別栽培」の取り組みを推進、品質にこだわったおいしい農作物を生産しています。

険しい斜面でおいしく育つ果物たち  
食味にこだわる生産者たちの想い





## 生産者からの メッセージ

食味にこだわり、味をよくするために摘らい・摘果・収穫を全て手作業で行っています。柿の木の寿命は100年以上にもなり、わたしの畑にも100年を超える木があります。ぜひ紀ノ川生まれの柿を味わってみてください！



きのかわ  
紀ノ川農業協同組合副組合長  
産直たねなし柿生産者  
ふみとし  
西野 文敏さん

## きのかわ 今が旬！紀ノ川のおいしい柿

< 宅配取り扱い: 10月～11月 >

温暖な気候と長い日照時間のもと、太陽の光をたっぷり浴びて育った「産直たねなし柿」のおいしさのヒミツをご紹介します。



水はけのよい傾斜畑で栽培された柿は、歯触りがよく甘みが濃いのが特徴です。1つの実に対して葉が14～15枚になるように剪定・摘らい・摘花をし、栄養が1つの実に集中することで、よりおいしい柿が育ちます。

### おいしさをキープ オススメの柿の保存方法

購入時にすでに十分に熟している場合は冷蔵庫保存、まだ硬い柿は常温での保存がオススメです。



### ＼もとは渋柿！？／

#### 1日最大60トンの 柿の渋抜きができる室(ムロ)

木の上で色づいた状態で収穫した柿を囲い室(ムロ)の中に密閉し、炭酸ガスを注入。約半日かけて柿を窒息状態にします。その後2～3日、30℃前後の保湿倉庫で保管することで渋みのもとであるタンニンが変化し、コクのある甘い柿になります。

## < 宅配取り扱い: 2月～4月 > 産直はっさく

軽トラックで入るのも難しい勾配の山上にある園地は、おいしいはっさくが育つ適地。減農薬で育てるからこそ、除草作業や害虫駆除にも一層の手間をかけ、こだわりのはっさくを作りつけています。



きのかわ  
紀ノ川農業協同組合  
生産者  
はっさく部会長  
とよあき  
岡 豊章さん



チラツと苦味を感じる「チラ苦い」、はっさくならではの爽やかな味わいと香りを楽しんで！交流会では宮城県へ訪れ、メンバー(組合員)との学習会を通じ、おいしさを実感してもらっています。

きのかわ  
紀ノ川農業協同組合  
生産者  
キウイ部会長  
としあき  
吉岡 利晃さん



親の後を継ぎ就農から23年。就農時から無農薬栽培を行っていたキウイは、JAS有機の認定も取得。土作りにこだわり、もみからを使用するなど自然との共生を意識しています。

## < 宅配取り扱い: 12月～翌年4月 > 産直キウイ(有機栽培)

化学肥料や農薬に頼らない、自然の力を活かした有機栽培でジューシー&ビタミン豊富なキウイが育ちます。太陽の光がたっぷり当たるように剪定し、水分や気候の変化にも気を配ります。



実をつける上で特に重要な受粉では、園地に雌雄の木をそれぞれ育て、雄の花が咲いたら花粉を取り出し、手作業で受粉を行います。

## コープ東北産直とは

有機栽培や環境保全農業などに取り組む福島県・和歌山県・北海道・長崎県の生産地と提携し、産直品を消費者へと届けるのが「コープ東北産直」。旬の野菜や果物を宅配で取り扱っています。

① 産地・生産者がわかること

② 生産方法・栽培方法がわかること

③ 生産者と会員生協組合員との交流があること

「コープ東北産直」では、この3つのポイントを大切にしています。

SC000P! インスタグラムで  
取材裏話公開中！







柿と里芋が入り、秋を感じる一品。柿は酸味がないので味噌との相性もよく、火が通ると濃厚な旨味でご飯によく合います。里芋の代わりにジャガイモでもおいしくできます。

#### ココもチェック

熟しすぎていない柿を使うと煮崩れすることなく作れます！

#### 作り方

<下ごしらえ>皮をむいた里芋を食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れ、ふんわりラップをし600wで5分前後加熱します(竹くしを刺してすつと通ればOK)。豚肉は4cmに、柿は皮をむき8等分に切ります。

①フライパンを熱し豚バラ肉を炒め、火が通ったら里芋と柿を加え炒めます。

②全体に絡むよう混ぜ合わせたAを加え炒め、汁気がほぼなくなったら火を止めて器に盛り、小口切りにした細ねぎを散らせばでき上がり。

#### 材料(2人分)

|              |      |
|--------------|------|
| 柿            | 1個   |
| 豚バラ肉         | 100g |
| 里芋           | 250g |
| 細ねぎ          | 少々   |
| コープ熟旨味噌      | 大1   |
| コープ本みりん      | 大1   |
| コープきび砂糖      | 大1   |
| 酒            | 大1   |
| コープ特選丸大豆しょうゆ | 小2/3 |



使用食材はこちら！

## 柿と里芋の豚味噌炒め

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

## 実りの秋♪旬の柿レシピ



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ある。



# 柿と大根のシャキシャキえごまサラダ

## 作り方

<下ごしらえ> 柿は皮をむき8等分に、スプラウトは根を切ります。大根は皮を厚めに剥き5cm程度の千切りにし、冷水にさらし水気をよく切ります。

①ボウルに柿・大根・スプラウトを入れ大きく混ぜ合わせ、器にふんわりのせます。

②小さめに割ったくるみを上から散らし、食べる直前にドレッシングをかけたらでき上がり。

## 材料(2~3人分)

|               |      |
|---------------|------|
| 柿             | 1個   |
| 大根            | 1/4本 |
| スプラウト         | 1パック |
| コープ食塩不使用くるみ   | お好み量 |
| 古今東北えごまドレッシング | 適量   |



使用食材はこちら!

## ここもチェック

ハロウィンパーティーのデザートにもオススメ!

## 作り方

<下ごしらえ> 水(大2)にゼラチンを振り入れ、ふやかしておきます。①鍋に牛乳とグラニュー糖を入れて火にかけ、グラニュー糖が溶けたら沸騰しないうちに火を止めます。②ふやかしたゼラチンを①に加え溶かしたら、氷水にあてながら生クリームを少しずつ加えよく混ぜます。熱が取れたらバニラエッセンスを加え、器に分け入れ冷蔵庫でしっかり冷やし固めます。③柿とキウイは皮をむいて5mmの角切りにし、メイプルシロップと和えて冷やします。固まった②にソースをのせ、ハーブ等で飾ればでき上がり。

## 材料(4個分)

|          |              |
|----------|--------------|
| 生クリーム    | 200ml        |
| コープ牛乳    | 200ml        |
| グラニュー糖   | 40g          |
| コープゼラチン  | 5g(水大2でふやかす) |
| バニラエッセンス | 少々           |
| ハーブ      | お好み量         |

## 〔柿とキウイのソース〕

|             |      |
|-------------|------|
| 柿           | 1/4個 |
| キウイ         | 1個   |
| コープメイプルシロップ | 小2~  |

使用食材はこちら!



## ここもチェック

ビタミンC含有量が多い柿は肌荒れや風邪予防に期待◎

さっぱり食べたい時はイタリアンドレッシングもおすすすめ。大根は繊維に沿って切り、冷水にさらし水気を切ってシャキシャキに仕上げましょう。

## ふるふるパンナコッタ

柿&キウイのゴロゴロソース添え



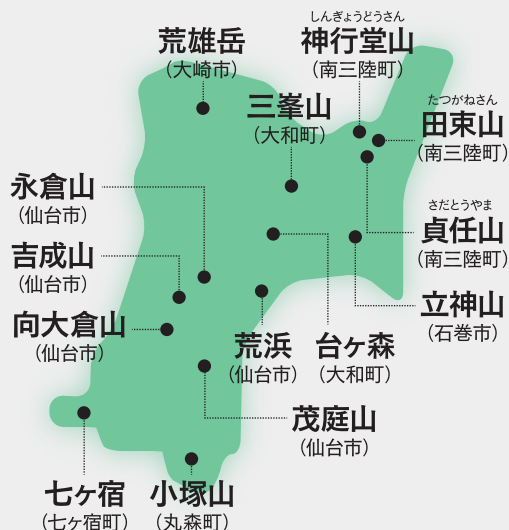
森をつくり育てる、人と命がつながる輪

## “こ～ぶの森”七ヶ宿ができました

宮城県内に13カ所ある“こ～ぶの森”に、七ヶ宿の森が仲間入り！  
“こ～ぶの森”を育てる人のお話や、七ヶ宿の植林体験を通じて、  
森づくりから始まる人や地域のつながりに触れました。



“こ～ぶの森”七ヶ宿から七ヶ宿ダムを眼下に参加者が集合



宮城県に14カ所ある

“こ～ぶの森”

“こ～ぶの森”は木を植えて終了するのではなく、植林後も定期的に手入れを行うことで、森に棲む生き物や自然環境保全、そして人と人、人と地域を結ぶ持続可能な街づくりにも貢献しています。

宮城県内14カ所にある“こ～ぶの森”は、宮城の自然を豊かにする活動「COOP緑の基金」から活動が始まり、今年で30年目を迎えます。メンバー（組合員）や職員が植林を行い、現在では総面積約62ヘクタール、植林数は約10万本にのびります。

みんなでつくり、育てる森  
“こ～ぶの森”って、  
どんなところ？

「私にとって“こ～ぶの森”は、まさに夢を託す場。森づくりを通して、森と人の交流が活発になるのがうれしいです。緑や生き物の姿に命の輝きを感じてほしいですね」と、今後の森づくりにも力が入ります。

“こ～ぶの森”の植林に携わり20年以上となる親川さん。より豊かな森づくりのため、その土地に合う多様な樹種を植える森づくりを続けています。親川さんは活動に長く携わる中で、森の成長と共に森と人のつながりを一番近くで感じてきました。南三陸町志津川にある“こ～ぶの森”貞任山では、豊かな森から栄養分を含んだ水が地中を通り川、海へ。その養分がプランクトンの豊富な海をつくり、カキなどの海産物を育てるとして、「めぐみ野」カキ生産者と共に植林をし「カキの森」との愛称も生まれました。

未来への種まき  
“こ～ぶの森”と  
地域のつながり

緑の基金運営委員長  
植林指導  
親川 麗子さん  
おやかわ





森と人、人と地域がつながる

## “こ～ぶの森”七ヶ宿で植林体験



当日は約100人が集い、グループごとに分かれ植林を行いました



植え方を教えてもらい、真剣な眼差しで丁寧に植えていきます

2022年5月14日、宮城県七ヶ宿町にメンバー（組合員）や職員、“こ～ぶの森”協賛企業、七ヶ宿町森林組合、七ヶ宿町関係者が集い、植林を体験。七ヶ宿ダムを望む約1.7ヘクタールと広大な森には、アオダモ、コブシ、イタヤカエデ、オオヤマザクラ、ケヤキなど、この土地に合う約10種類4,800本の木を植林し、植林当日はその内の500本を植えました。これからこの土地に合った樹種を植えることで、長く元気な森づくりを目指しています。

### 植林を体験して



宮城県から参加しました  
阿部さん親子

初めての参加でしたが、苗木の植え方や、木の特徴などの自然の話を聞くこともできました。今後も観察会などがあればまた参加し、子どもと今日植えた木の成長を追いかけていきたいと思います。



福島県から参加しました  
仲沼さん親子

自然に触れられる貴重な体験ができ、とても楽しかったです！見晴らしもよく、澄んだ空気がとても気持ちいいところです。七ヶ宿ダムの眺めも素敵でした。

### 七ヶ宿町の魅力やポテンシャルを

#### “こ～ぶの森”を通じて伝えていきたい

七ヶ宿町では持続可能な町づくりを推進し、移住支援や、町に訪れ地域と多様に関わる「関係人口」を増やす取り組みを行っています。そんな町の想いとリンクする“こ～ぶの森”は、豊かな自然という地域の魅力を活かしながら、たくさんの人と連携し、町を盛り上げていける企画だと感じます。宮城県民約190万人に水を届ける水源の町としての七ヶ宿の魅力伝えるため、“こ～ぶの森”七ヶ宿は、七ヶ宿ダムが見渡せる場所に決めました。植林をきっかけにつながった方々が、今後も訪れたくなる森、町であるよう森と共に成長しながら、地域活性化へ向けて動き続けていきたいと思います。

— 今後は、  
ゼンマイなどの  
山菜収穫イベントの  
企画も！ —



宮城県七ヶ宿町長  
小関 幸一さん



協賛企業からのキャンペーン募金で、該当商品の売上げの一部を基金へ※5月14日、キリンビバレッジ様よりいただきました

みんなの力でこ～ぶの森を支えよう！

#### 【COOP緑の基金】

- ① 店頭回収のアルミ缶の売却益を活用
- ② 店内設置の募金箱へ寄せられた寄付を活用
- ③ “こ～ぶの森”支援自販機から売上げの1%を活用
- ④ 宅配OCR注文書からの募金（年1回）
- ⑤ 店舗レジ発券の割引券を活用
- ⑥ “こ～ぶの森”協賛企業のキャンペーン募金を活用



コープで発見、くらしにひと足し。

# COOP goods lab

COOP商品徹底解剖ラボ

使って納得、便利で人気、くらしに笑顔が増える  
メンバー(組合員)さん絶賛の商品をクローズアップしてご紹介します。

## “環境への配慮”が コアノン開発のスタート

紙は森林を伐採してつくられるものですが、森林は限りある大切な資源。そこでリサイクルパルプ100%のトイレットペーパー開発に着手。回収した牛乳パックや宅配チラシなど上質な紙原料を使い、コアノンは生まれました。牛乳パックは良質なパルプでできているから、コシのあるしなやかな紙に仕上がります。

## 芯をなくす小さな工夫、大きな進歩

いずれゴミとして捨てられる紙芯をつくるにも森林資源は使われています。コアノンはその名の通り芯(コア)ない(ノン)トイレットペーパーを表しています。当たり前と思われていた芯をなくすという発想。その結果ゴミを捨てる手間をなくしました。

## コアノンロール購入でユニセフ募金

第13期キャンペーン期間

2022年11月1日(火)～

2023年10月31日(火)

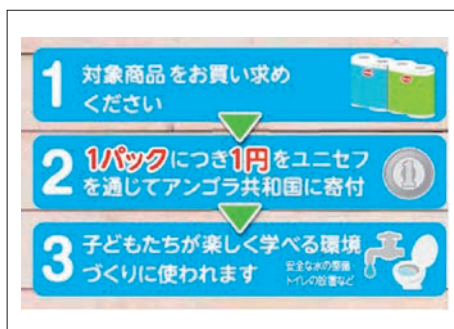
コアノンロール対象商品を購入することで、ユニセフを通じてアンゴラ共和国の子どもにやさしい学校づくりを支援します。

## メンバー(組合員)の声

幅を9mm小さくしても使う長さが前と同じということは、これまでの幅は無駄があったということで、紙幅ダウンは目から鱗の大正解ですね!  
【福島県在住 30代】



写真は「やわらかワンタッチコアノン(太穴)」



※みやぎ生協・コープふくしまの店舗トイレでコアノンロールを使用しています

芯がないから  
ゴミも出ず手間いらず

vol.3

## コープコアノンロール シングル

150m×6ロール(細穴)



長さは2倍以上  
紙幅は105mmの省サイズ

市販で主流のトイレットペーパーの長さはシングルで50～60m巻。これに対してコアノンロール(細穴)は150m巻。ギュッと凝縮して巻かれています。また長さの次に着目したのが紙幅です。主流のトイレットペーパーは114mmなのに対して、コアノンロールは105mmと9mmも狭くしています。2倍以上長く使え、また1ロール分節約できる優れたトイレットペーパーです。

## コアノンロールの 仲間たちをご紹介



## ①コープやわらか ワンタッチコアノン シングル

130m×6ロール(太穴)

店舗・宅配:本体価格478円(税込525円)

## ②コープやわらか ワンタッチコアノン ダブル

65m×6ロール(太穴)

店舗・宅配:本体価格478円(税込525円)

## ③コープ コアノンロール ダブル

75m×6ロール(細穴)

店舗:本体価格528円(税込580円)

宅配:本体価格508円(税込558円)

※太穴以外は専用芯棒が必要です





トイレットペーパーを  
付ける手間、  
そして芯を捨てる手間。  
ちよつとしたことだけど、  
名もなき家事が  
一つでも減ると暮らしに、  
心にゆとりができる。  
もちろん、  
環境にも家計にも  
やさしい  
「コアノンロール」です。



芯がないからゴミも出ず手間いらずで環境へも配慮  
150m巻だからストックスペースも取り替えの手間も2分の1

## コープコアノンロール シングル 150m×6ロール (細穴)

※専用芯棒が必要です

店舗: 本体価格528円(税込580円) 宅配: 本体価格508円(税込558円)

- 認定マーク: エコマーク
- 品名: トイレットペーパー
- 原材料: リサイクルパルプ100%
- 寸法: 幅105mm×長さ150m
- 紙芯の有無: なし
- ミシン目: なし
- 生産国: 日本

### 【取り扱い店舗】

みやぎ生協・コープふくしま全店

※取り扱い店舗が変わる場合がございます。また品切れの際はご了承ください。

【宅配】Week10月1週号・3週号

みやぎ・コープふくしま全店舗  
10月15日(土) いいコープの日開催  
コープ商品が10%OFF



## 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

ズボラでもラクちに!

「片づけ」で叶える幸せな暮らし

### ①『捨てる』や『収納』のその前に

ライフオーガナイザー(※1)

整理収納アドバイザー

はやさか ひろみ

宮城県在住。県内で10年にわたり個人宅での片づけレッスン、企業研修、各学校や市民センターなどの講師活動続ける。自身が認める「ズボラさ」を活かし、同じくズボラで面倒くさがりという人を専門に「もの」や「思考」の片づけをサポートする「ズボラ片づけ専門家」。

※1暮らしを最適化するための考えや感情の整理、住む人が使いやすく戻しやすい仕組みづくりなど「人」を主役とした片づけ法を提案する専門家。



「片づけ」というと、ものを捨てることや収納グッズを使うことを真っ先に考えていませんか？  
もし片づけがうまくいかないなら、そんな思い込みがジャマをしているかもしれません。

### 片づけに正解はない

「片づいた部屋」と聞いて思い浮かべるのは、モデルルームのような生活感のない家？お揃いの収納グッズが並んだ収納スペース？

片づけにはただ一つの正解はありません。

たとえ人から見たらものが多い雑多な状態だとしても、「住んでいる人がストレスなく暮らせる状態」がその家の片づけの正解なのです。

生活感をなくそうと『もの』をしまいい込みかえつて暮らしにくくなっているとしたら、「片づけはこうするべき」と思い込んでいないか見直してみてください。

### 合う方法は人それぞれ

人によって、合う片づけ方法は違います。ざっくり仕分けて、見えるように収納しておいた方が片づけやすい人。細かく仕分けて、見えないように収納の中にしまっておいた方がいい人。どちらも間違いではありません。

家族間でも、やりやすい方法はそれぞれ違ってあたりまえ。自分のやり方を相手に押し付けるのではなく、お互いに違うことを認め合った上で「使う人が使いやすい」方法を家族で探してみよう。

『人それぞれ違ってあたりまえ』を心に留めておくと「なんで片づけてくれないの!」とイライラする気持ちも落ち着きますよ。

まずは「どんな暮らしがしたい?」  
を考えることから

片づけはあくまでも理想の暮らしを叶えるための「手段」の一つです。片

づけなきゃ!と思うあまり、片づけること自体が目的になっていませんか? まずは「どんな暮らしがしたいか?」「何が大切か?」をじっくり考えてみてください。それこそがあなたの片づけの土台となり、片づけの中で『もの』や『こと』を選ぶときの道しるべになります。

家族で住んでいるならそれぞれの思いを共有して、折り合いをつけることも重要。言わなくてもわかるはず、では片づけはうまくいきません。話し合うことで思考の整理も進みます。

理想の暮らしは見えてきましたか? 次回は、実際に片づけをするときの手順やポイントをお伝えします。





# 日々の「？」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。



## 「めぐみ野」を利用して生産者を応援しよう!

顔とくらしの見える産直「めぐみ野」を買って農家や畜産農家、漁師などの  
生産者を応援するキャンペーンを実施中です。

### みなさんからの応援金を活用した 生産者からの 報告の一部を紹介します



#### JAみやぎ仙南角田トマト部会のみなさん

「イオンカルシウム」という作物の抵抗力を高める  
肥料を購入しました。



#### JAみやぎ仙南平飼卵生産部会のみなさん

鶏は暑さに弱い生き物です。夏になるとストレスで産卵する  
卵が小さくなってしまいます。応援金を活用して移動式  
の大型ファン(扇風機)を購入しました。



厳しい今だからこそ  
みんなで応援しよう

日々の生活の中でも、さまざまな  
商品の値上げが続く、わたしたちの  
くらしも厳しさを増しています。食  
を支える農水畜産業の現場も例外  
ではありません。飼料や肥料などの  
生産資材の高騰に加え、燃料や電気  
代の値上げが続く、もはや産地の経  
費削減だけでは及ばず、このままで  
は、生産を続けることが難しい状況  
に追い込まれてしまう生産者も出て  
きてしまいます。こんな時だからこそ、  
わたしたちが「めぐみ野」を利用する  
ことで、生産者を応援しましょう!

### 『めぐみ野』を買って 応援キャンペーンを実施中

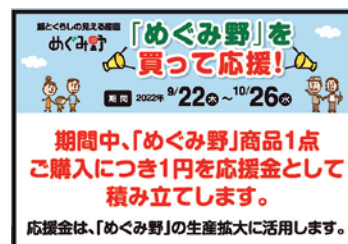
現在、みやぎ生協・コープふくしま  
では、9月22日から「めぐみ野」の生  
産拡大を目指す生産者を応援する、  
『めぐみ野』を買って応援キャンペー  
ンを実施しています。キャンペーン期  
間中に、「めぐみ野」商品1点のこの利  
用で1円を積み立て、「めぐみ野」の  
生産拡大を希望する生産者を募り  
活用してもらう取り組みです。これ  
まで13の生産組織に、総額421万  
6511円が贈呈されました。

## 『めぐみ野』を買って応援キャンペーン』開催中!!

わたしたちの利用が、生産者の再生産につながります。  
みんなで力を合わせて「めぐみ野」生産者を応援しましょう!

|      |    |                                                                      |
|------|----|----------------------------------------------------------------------|
| 開催期間 | 店舗 | 9月22日(木)～10月26日(水)                                                   |
|      | 宅配 | Week11月1週号注文書添付チラシ<br>※注文書配布(10月17日～10月21日)<br>※注文書回収(10月24日～10月28日) |

「めぐみ野」は  
生産者を応援します!







くらしをちょっと、もっと、ずっと。

# くらしのヒント帳

サービス

## お買い物代行サービス こ～ぷふれあい便

あなたの代わりにお買い物。  
お店の商品が届く真心いっぱいの  
会員制の買い物代行サービスです

### 週2回のお届け こ～ぷふれあい便

こ～ぷふれあい便は、お買い物  
が不便という方を支援するお  
買い物代行サービスです。登録  
会員の注文に沿って、ふれあい  
便スタッフが生協のお店で買  
物をして、週2回ご自宅に商品  
をお届けします。注文書を書く時  
間がないという方は電話での注  
文も可能です。生鮮品やすぐに  
食べられるお弁当・お惣菜・お  
米や雑貨品など、重い物もお届  
けができるから便利で安心です。  
また、みやぎ生協は行政に協  
力し「高齢者見守り活動」に賛  
同しています。遠方に住む両親  
を心配するご家族が、こ～ぷ  
ふれあい便を「見守り」として利  
用されるケースもあります。

### 配達スタッフの声

コロナ禍で、外出を控える  
ために配達を利用する  
方が増えたように感じ  
ます。また、お届け時に不  
在だと「見守り活動」とし  
て安否確認を行うのもご  
家族に喜ばれています。

近くにスーパーがあっても  
買い物に行くのが大変  
な方や、ネットスーパーを  
利用できない方もいらっ  
しゃるので、そういう方  
にも喜ばれています。



### 利用者の声

運転免許を返納した  
ので車がなく、買い物  
はタクシーを使ってい  
ました。ふれあい便は  
注文したものを玄関ま  
で届けてくれるのでと  
ても助かります。

新鮮な野菜やお肉、  
お魚を保冷剤が入っ  
ている保存箱に入れ  
て届けてもらえるのは  
助かります。配達ス  
タッフの方にも、親切  
にしてもらっています。

商品を注文する際に、  
頼みたい商品につい  
て配達スタッフに直  
接聞けるのはありが  
たいです。



## 新規会員加入キャンペーン実施中！

11月20日(日)まで、新規会員加入  
キャンペーンを実施中です！  
加入された方とご紹介者様にも

**コープギフトカード  
500円をプレゼント**

### ご利用方法

配達は週2回、「月・木コース」「火・金コース」のどちらかとなります。ご利用開始にあたり、ふれあい便の会員登録と月会費(税込1,650円)が必要です。資料をご希望の方には郵送させていただきますので、まずはご相談ください。

### こ～ぷふれあい便をご利用いただける店舗

みやぎ生協17店舗 ※コープふくしまではご利用いただけません。

西多賀店、黒松店、桜ヶ丘店、富沢店、幸町店、国見ヶ丘店、柳生店、明石台店、亘理店、  
高森店、愛子店、名取西店、八木山店、塩釜栄町店、蛇田店、鶴ヶ谷店、荒井店

※一部配達出来ない地域があります。詳しくは下記にお問い合わせください。

お問い合わせはこちら **みやぎ生協 店舗運営部 ふれあい便**

**TEL 022-347-3825**

<https://www.miyagi.coop/support/fureaibin/> 受付時間/9:30~18:00(土・日・祝日を除く)

〒981-3194 仙台市泉区八乙女4-2-2

こ～ぷふれあい便

検索

こ～ぷふれあい便資料請求▶





くらしをちょっと、もっと、ずっと。

# くらしのヒント帳

住まい

## 冬暖かく、夏涼しい 「あんみつガラス」

“窓”を替えれば暮らしが変わる  
「あんみつガラス」でお悩み解消！

### 電気代高騰の今こそ 「あんみつガラス」です

「あんみつガラス」とは、板ガラスとLOW-Eガラスを重ね、間に空気層を設けた複層ガラスのことです。断熱性に優れており、1枚ガラスと比較すると、その差は約4倍。夏は涼しく、冬は暖かく、快適な空間を保つことができます。

#### ■冷暖房費を削減します

「あんみつガラス」は、ガラス表面を高断熱特殊金属膜でコーティングしたLOW-Eガラスと呼ばれるもので、冷房の涼しさや暖房の熱を外に逃がさない機能を発揮。電気代のコストカットにも繋がります。

#### ■冬の寒さ、夏の暑さを防ぎます

ガラス自体が高い断熱性を持つので、冬は暖房熱を室内に反射して暖かさを外に逃がさず、夏は太陽の日射熱をカットして部屋が暑くなるのを防ぎます。

#### ■結露の発生を軽減します

「あんみつガラス」は、窓ガラス自体が結露を軽減させる構造に

なっているため、窓ガラスを交換すれば、結露対策の手間からも解放されます。

#### ■紫外線をカットします

見た目は透明ですが、一般的な1枚ガラスの紫外線カット率が27.5%なのに対し、「あんみつガラス」は87.2%！

#### ■防犯対策も考慮

「あんみつガラス」は、専用のアタッチメントと一体になっており、そのアタッチメントがカギを外から見えにくくし、サブロックの標準装備で二重のロックとなり、防犯のことも考えたガラスです。

#### ■防音効果が飛躍的にアップ

音は空気の振動によって伝わるので、二重窓にすることによって緩衝地帯を作り振動の動きを緩めるため外からの音を1/2にし、室内から外部への音漏れはそれ以上の効果があります。

今なら、国や県から支給される補助金の対象となります。このチャンスに「あんみつガラス」を取り入れて、快適な住空間を手に入れてみませんか？

### 国や県の補助金でお得にリニューアル！

#### 国土交通省

【こどもみらい住宅支援事業補助金】

上限  
30万円/戸

#### 宮城県

【スマートエネルギー住宅普及推進事業補助金】

上限  
10万円/戸

※条件が一致すれば、ダブル申請が可能です。詳しくは、住まいのセンターまでお問い合わせください。

動画で  
公開中



あんみつガラス



あんみつツイン

高断熱で騒音も防ぐ！

1枚ガラスの  
約**4.6倍**の  
断熱効果！

断熱効果を高めるためペアガラスの12ミリの中間層にアルゴンガスを封入



お問い合わせはこちら  
住まいのセンター  
受付時間/9:00~17:30  
(日曜、夏季、年末年始休業)

みやぎ 0120-779-188  
営業所 TEL 022-373-7791  
〒981-3194 仙台市泉区八乙女4-2-2  
みやぎ生協 住まい 検索 住まいのセンターみやぎ営業所▶



ふくしま 0120-76-6616  
営業所 TEL 024-545-6616  
〒960-8163 福島市方木田字谷地12-1  
コープふくしま 住宅部 検索 住まいのセンターふくしま営業所▶





宅配商品でつくる

# coopmama レシピ

今月号は、厳選した食材や加工品を取り揃える  
「古今東北」商品をコープママがアレンジします！

## 今月の商品 古今東北「東北産若鶏ムネ肉使用 しっとりやわらか鶏天」(270g)

東北産の若鶏むね肉をしっとり柔らかくジューシーに仕上げた鶏天です。塩味ベースのシンプルで飽きのこない味付けで、鶏肉本来の旨味をお楽しみいただけます。鶏天のおいしさも感じられる、優しい味の酢鶏風あんかけにしてみました。  
この商品は10月3週の宅配で本体価格398円(税込429円)でご案内予定です。



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 受付時間 月～金 9:30～20:00

0120-581-870

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



### 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」



## 「しっとりやわらか鶏天で酢鶏風あんかけ」

### 材料(2～3人分)

古今東北「東北産若鶏ムネ肉使用しっとりやわらか鶏天」  
..... 8～10個  
パプリカ(黄) ..... 1/2個  
玉ねぎ ..... 1/2個  
コープケチャップ ..... 大さじ2  
コープりんご酢 ..... 大さじ2  
しょうゆ ..... 小さじ1  
コープアカシアはちみつ ..... 小さじ2  
サラダ油 ..... 大さじ1/2  
ブロッコリー・カールスプラウト、小ネギなど ..... お好みで

### 作り方

- ①玉ねぎを1cmの角切りに、パプリカ(黄)は長さ2～3cmの太めの千切りにします。
- ②ケチャップ、りんご酢、しょうゆ、はちみつを混ぜ合わせておきます。
- ③「しっとりやわらか鶏天」8～10個を袋の表示通りレンジで加熱します。
- ④①をサラダ油でしんなりするまで炒め、②を加えなじませます。
- ⑤③に④をかけたらでき上がり♪



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)



## 7月度の損益

金額単位:百万円

| 科 目       | 7月度実績  | 予算差 | 前年差  | 累計実績   | 累計予算差 | 累計前年差 |
|-----------|--------|-----|------|--------|-------|-------|
| 供 給 高     | 11,072 | △94 | 89   | 44,769 | △812  | △327  |
| 事業総剰余金    | 3,289  | △59 | △2   | 13,478 | △265  | △187  |
| 人 件 費     | 1,469  | △12 | 22   | 5,959  | △63   | 64    |
| 物 件 費     | 1,855  | 27  | 110  | 7,202  | △34   | 256   |
| 経 常 剰 余 金 | 6      | △52 | △249 | 386    | △133  | △619  |

\* 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

○2022年7月度は供給高、経常剰余金とも予算を達成できませんでした。人件費は予算内でしたが、物件費が予算超過し経常剰余金が予算より52百万円不足しました。○店舗事業は、7月度の供給高は前年を21百万円上回る67億53百万円でした。供給高の予算差は前月より縮まりましたが、雨天日の増加、気温の低下・値上げ報道などによる消費マインドの落ち込みで苦戦しています。○宅配事業は、7月度の供給高は前年を30百万円上回る39億62百万円でした。例年より早い梅雨明けと気温の上昇が追い風となり夏物商材(アイス、涼味麺、乾麺、飲料など)の利用が高まりました。

第2回理事会  
(7月21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(有)コープフーズ解散とみやぎ生協への事業譲渡の決定、②閉店を伴う店舗改装計画、

③借入金最高限度額の改定 以上の3つの事項について承認を受けました。

●協議事項として「いわき・丸森太陽光発電開発における追加投資と投資総額での融資枠の設定」の協議を行い、次回理事会で議決提案を受けることを確認しました。報告事項として、6月度の主な事業の損益状況や事業・活動について確認されました。

## 映画「原発をとめた裁判長 そして原発をとめる農家たち」の上映に協賛しています

みやぎ生協・コープふくしまでは、映画「原発をとめた裁判長 そして原発をとめる農家たち」の上映に協力しています。8月3日、監督の小原浩靖さんへ河野雪子副理事長より協賛金を贈呈しました。この映画はみやぎ生協も共同出資をし、福島で太陽光発電農業を営んでいる「二本松ソーラーシェアリング」が舞台となっています。10月7日(金)～20日(木)まで、フォーラム仙台・フォーラム福島にて上映。

\* 上映時間(10月13日(木)まで、その後はお問い合わせください)

フォーラム仙台10:00、18:00 フォーラム福島10:00、18:40

お問い合わせ／みやぎ生協こへぶ文化鑑賞会

(TEL:0120-978-108、9:30～17:30日祝日休)

オフィシャル  
サイトは  
こちらからみやぎ生協河野雪子  
副理事長(左)と  
小原浩靖監督(右)

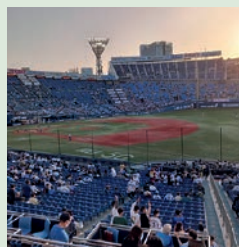
私のお気に入り!

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。

弟を抱っこしたい～と言って  
きた長男! 癒しの1枚!  
【宮城県石巻市 ゆー】

福島市のあづま運動公園のバラ園で爽やかな青空に映えるバラと自然の景色をパチリ。  
【福島県福島市 ひまわり】

次男が家族を横浜球場に招待  
してくれました。今までで一番大  
きな親孝行。楽しい思い出が増  
えました。  
【福島県伊達市 たえぼん】

公園へ遊びに行ったら子ども  
が葉っぱの妖精に変身してい  
ました!

【宮城県名取市 すずき】

SCOOP インスタグラム  
@scoop\_miyagi

スcoop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! よろしくお祈いします



【スcoop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(電話番号が変わりました)

受付時間 月～金 9:30～17:30(祝日除く)



募集

宮城・福島・サテライト会場

Web

## 絵本作家・松本春野講演会

## 「世界の子どもに平和としあわせを」

いわさきちひろさんを祖母に持つ絵本作家・松本春野さんのお話を聞いて、平和について考えてみませんか？



## 募集内容

日 10月29日(土) 10:30~12:00

所 お好きな場所で参加できるオンライン開催。宮城県、福島県の指定会場で、みんなで見るサテライトもあります。詳しくは右記の二次元コードからご確認ください。

費 無料 託 なし

※申込締切10月20日(木)

WEB・サテライト  
会場の詳細は  
こちらから



募集

宮城会場

## ウイズセミナー 年末の大掃除とお片づけにぴったり!!おそうじ講座

年末の大掃除におすすめの場所やコツ、洗剤の選び方など、掃除＆片づけのプロだからわかることを教えてもらいましょう。講師はクリンネスト(お掃除スペシャリスト)の千葉裕子さんです。掃除に役立つおみやげ付き!



## 募集内容

日 12月2日(金) 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 30人 ※申し込み多数の場合は抽選。当選者のみ11月11日(金)までに案内書を送付 費 700円(資料代込) 託 なし

募集

宮城会場

託児あり

## ウイズセミナー タルホーンのしめ縄飾り

くるくるとなった実のタルホーンをメインにした存在感のあるしめ縄飾りを作りましょう。しめ縄飾りとしてだけでなく、インテリアとしても飾れるデザインです。講師はNo.1の加藤幸子さん。作品の直径は約22cmです。



## 募集内容

日 12月14日(水) 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 20人 ※申し込み多数の場合は抽選。当選者のみ11月11日(金)までに案内書を送付 費 3,000円 託 あり

募集

宮城会場

4歳~小学生まで

## きつずく~親子で「トルコモザイクガラス」のコースター作り

「トルコモザイクガラス」を使って、世界でひとつだけの木製コースターを作りましょう。9種の柄から好きなものを選んでガラスやビーズを貼りつけて完成します。作品は約9.5×9.5mm。講師はtwinkle lampの小松知佳子さんです。



## 募集内容

日 12月17日(土) 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 親子20組(4歳~小学生対象。ガラスを扱うため、保護者1人につき子ども2人まで) ※申し込み多数の場合は抽選。当選者のみ11月11日(金)までに案内書を送付 費 1,800円(親子で1作品) 託 なし

参加募集&amp;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

10月31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

宮城会場



## 認知症サポーター養成講座 &amp; こ〜ぶくらしの助け合いの会はじめて講座(説明会)

認知症を理解し、ご本人やその家族を見守る認知症サポーターになりませんか? 助け合いの会では、くらしの困りごとをお手伝いする活動会員を募集中です。一緒に活動してみませんか。

## 募集内容

|   |                          |                                        |
|---|--------------------------|----------------------------------------|
| ① | 11月1日(火)<br>10:30~12:30  | みやぎ生協愛子店 メンバー集会室<br>(仙台市青葉区栗生7-1-1)    |
| ② | 11月17日(木)<br>10:30~12:30 | みやぎ生協文化会館ウイズ<br>(仙台市泉区八乙女4-2-2)        |
| ③ | 12月9日(金)<br>10:30~12:30  | みやぎ生協桜ヶ丘店 メンバー集会室<br>(仙台市青葉区桜ヶ丘2-19-1) |
| ④ | 12月15日(木)<br>10:30~12:30 | みやぎ生協新寺店 メンバー集会室<br>(仙台市若林区新寺1-8-1)    |

募 各日10人 費 参加無料 託 なし

問い合わせ先/みやぎ生協くらしの相談ダイヤルTEL: 022-292-5016

募集

宮城会場

メディアの現場から見た戦争と平和・憲法  
憲法9条を守り生かす みやぎのつどい2022秋

TBSキャスターでジャーナリストの金平茂紀さんの講演と、ドイツ文学翻訳家・池田香代子さんとの対談です。憲法や平和について、話を聞いてみませんか? オープニングでは「宮城のうたごえ」の素敵な歌声をお届けします。



## 募集内容

日 11月3日(木・祝) 13:00~15:30(開場12:00)  
オープニング12:40~

所 仙台サンプラザ 大ホール(仙台市宮城野区榴岡5-11-1)

募 どなたでも参加可(申し込み不要)

費 無料 託 なし

問い合わせ先/みやぎ憲法九条の会 TEL:022-728-8812



## 募集

## 福島会場

## メリットやデメリットを教えます 「家計管理とキャッシュレス決済」

キャッシュレス決済が広がり、私たちの家計管理も変化しています。家計管理とキャッシュレス決済の基礎を知り、メリットやデメリットなどを学びましょう。白河会場に講師の藤川太さんをお招きして講演を行います。



## 募集内容

日 10月31日(月) 10:15～12:00

| 日時                                    | 募集人数 |
|---------------------------------------|------|
| ①メイン会場:白河市立図書館(白河市道場小路96-5)           | 30人  |
| ②サテライト会場:コープふくしまいずみ店組合員ホール(福島市森合字清水7) | 15人  |
| ③サテライト会場:郡山デポ(郡山市喜久田町卸1-77-1)         | 20人  |

※申し込み多数の場合は抽選。当選者のみ10月24日(月)までにハガキを送付 無料 なし ※申込締切10月17日(月)

## 募集

## 宮城会場

## 年に1度、生産者が大集合!! 第41回「めぐみ野」交流集会



みやぎ生協の顔とくらしの見える産直「めぐみ野」。生産者と消費者をつなぐ「産消直結」の取り組みとして、年に1度、生産者が大集合!午前中に「めぐみ野」全体会、午後から各生産者のお話が聞ける分科会を開催します。福島の方もぜひお越しください。

## 募集内容

日 11月29日(火) 10:00～14:30

※午前の全体会だけの参加も可。午後の分科会だけの参加は不可  
所 仙台国際センター(仙台市青葉区青葉山無番地)

募 50人(こ～ぶ委員、専門委員は除く)

※申し込み時に午前のみまたは分科会(分科会番号記入)参加のいずれかを明記。午後の分科会にも参加される方には昼食を用意(分科会)①果物、②野菜、③米、④畜産、⑤梅干、⑥牛乳、⑦納豆・鶏卵・豆腐・あぶらば、⑧水産、⑨宅配・コープ東北産直

費 無料 なし

## お知らせ

## 福島会場

## フードドライブ開催のお知らせ

コープふくしまでは相手が必要とする商品を組合員に店舗で購入していただき、集まった商品を直接寄贈しています。主な寄贈先はこども食堂や生活困窮者支援団体、地域の福祉施設などです。ご協力をお願いいたします。



## 募集内容

| 日時                         | 場所                                 | 主な寄贈先          |
|----------------------------|------------------------------------|----------------|
| ① 10月13日(木)<br>10:00～12:00 | コープふくしま 国見店<br>(伊達郡国見町大字藤田字五反田1-3) | 国見町<br>社会福祉協議会 |
| ② 10月15日(土)<br>10:00～12:00 | コープふくしま 天神町店<br>(白河市天神町75)         | 白河市<br>社会福祉課   |
| ③ 11月17日(木)<br>10:00～11:30 | コープふくしま 保原店<br>(伊達市保原町字市柳町24)      | 伊達市<br>社会福祉協議会 |

## 募集

## 宮城会場

## Web

## 大きく変わった食品表示 あなたはご存じですか?

食品の表示が2020年4月から新ルールに変わりました。今年4月からは食品添加物、来年は遺伝子組み換えの表示が変わります。一般社団法人フーコム代表の森田満樹さんにお話を伺います。オンライン参加も可能です。



## 募集内容

日 12月19日(月) 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50人、オンライン100人

※申し込み時に会場かオンラインかを明記。会場申し込み多数の場合は抽選。11月25日(金)までにハガキを送付。オンライン申し込み者に招待コードを送信(メールアドレス必須) 無料 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＞

先着順事前申し込み制。2歳以上～未就学児まで。お申し込みの方はお子様の氏名(ふりがな)・年齢(○歳○ヵ月)・性別・アレルギーの有無を明記

### ＜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(FAX番号が変わりました)

【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。公共交通機関でこ来場願います。

## 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

## 揚げ物

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、ガッツリ食べたい食欲の秋にぴったりな  
「揚げ物」メニューをピックアップ！

### 宮城

宮城蔵王発祥のブランド豚「JAPAN X」を贅沢に使った『福助』の「上ロースかつ」は、衣はサクッと軽く、肉はふわっと噛み切れる柔らかさ。厚切りボリュームな見た目からは驚くほど、最後のひと切れまで重くならず、そのおいしさを楽しめます。

「上ロースかつ定食」(1,700円)



創業40年以上の  
愛されとんかつ

とんかつ福助(とんかつふくすけ)

仙台市青葉区台原1-7-40 MEGAドン・キホーテ仙台台原店2F  
☎ 022-275-4931 営業 11:30~15:00、17:30~21:00 ※ラストオーダー各30分前 休 水曜

### 福島



職人が目の前でもてなす  
極上のウニの天ぷらを

カウンターを主体とした空間で、季節野菜や海の幸など、素材にこだわった極上の天ぷらを心ゆくまで味わえる店。「ウニの天ぷら」は、新鮮な生食用ウニをミディアムレアに揚げた名物料理で、一食の価値あります。

「ウニの天ぷら」は、通常7,150円のコース内で提供(要予約、単品注文可)

てんぷら ひら井(てんぷら ひらい)

福島市置賜町5-13 シルクビル1F  
☎ 024-522-7064 営業 18:00~21:30ラストオーダー(ラストインは19:30) 休 月曜 HP/https://tempura-hirai.com

### 宮城



「コロッケ」(1個61円)  
※なくなり次第終了

家庭的でありながらも熟練の技が光る精肉店の手作り惣菜。柴田町で、地元民絶賛のコロッケを見つけました。頬張ればジャガイモの甘みが広がり、隠し味のコショウが旨みを引き立てます。他にも、店内には約40種の総菜が。メンチカツや焼き豚もオススメです。

郷家精肉店(ごうけせいにくてん)

柴田町船岡中央2-6-38  
☎ 0224-54-1047 営業 9:00~19:00 休 日曜、祝日

甘みと旨みがギョウ!  
精肉屋の絶品コロッケ

### 福島



「からあげ定食」(5枚・1,050円)  
※4枚、5枚盛りの注文は、  
2022年8月現在休止中

250g程の鶏もも肉を1枚まるごと揚げた名物定食。手のひらサイズの唐揚げの衣はサクとした食感。しょうゆやニンニクで下味を付けた鶏肉は、柔らかくジューシーで白米がすすみます。唐揚げは2枚盛り(700円)から注文できます。

福味食堂(ふくみしょくどう)

郡山市虎丸町5-10 ☎ 024-923-6677 営業 11:15~13:15 ※なくなり次第終了、17:30~23:30(夜の定食は~21:00、混雑状況により提供できない場合あり) 休 日曜、祝日

昼時の空腹を確実に満たす、  
老舗食堂の「本気唐揚げ」

※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

コープ東北産直 紀ノ川農業協同組合  
とっておき季節のフルーツ詰め合わせ  
を抽選で10名様にプレゼント

P2-3コープ東北産直でご紹介しました、紀ノ川農業協同組合が選んだフルーツセットを10名様にプレゼントします。何が入っているかは楽しみ!

※お届けは2023年1月上旬頃となります

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(フルーツ詰め合わせ) 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スコープを手に取った場所(店舗・宅配・その他) ⑦ご意見・ご感想 ※当選結果は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  
10月31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  
(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







ちょっと贅沢で上品な

# 王道の海老肉焼売!



新製品

## POINT

- ジューシーな豚肉にブリッとした海老が入った食べごたえのある肉焼売です。
- 海老やイカなどの海鮮素材とコク深い帆立だしがきいた、上品な味わいです。
- 見栄えがよく、食べごたえのある、ちょっと贅沢なもう1品のおかずです。



Eat Well, Live Well.



味の素冷凍食品株式会社



契約の更新が近い方や、買い替えをご検討の方へ

# カーライフを応援する、頼れる補償 マイカー共済

自動車総合補償共済

安全運転のドライバーを応援します!

最大 **22等級**  
掛金 **64%割引**

事故のない  
街づくりへ



こくみん共済 coop  
公式キャラクター ピットくん

団体割引は、多くの組合員の利用と安全運転に支えられています。

組合員には**団体割引12.5%※**も  
ご用意しています!

※記載の団体割引率は、当該団体における平均的な割引率です(車種や補償内容により契約個々の割引率は異なります)。  
また、適用される割引率は、毎年11月末時点の実績(契約件数・損害率)で決まるため、変動することがあります。



スマートフォンで簡単見積もり依頼!



- ① 左記の二次元コードにアクセス
- ② 車検証・保険証券(共済契約証書等)の画像を撮影し、資料の送付先を入力します。
- ③ 「ご希望プラン(現在ご加入の補償内容と同程度のプラン)」と「おすすめプラン」のお見積書をお届けします。

※新規購入等で、車検証がお手元ない場合は、ご購入時の注文書(売買契約書等)を代用してください。

お見積もり時には、ご加入いただいている生協、生協組合員番号、氏名が確認できる書類をお手元にご用意ください。

マイカー共済  
コールセンター

各種資料のご請求や補償内容に関する疑問など、みなさまからのさまざまなお問い合わせにお答えします。



0120-6031-60

受付時間 月～土(祝日営業) 9:00～18:00 ※日曜・年末年始休み

※受付時間は変更となる場合があります。※お電話のかけ間違いにご注意ください。

d90-81058-2207

取扱団体 日本コープ共済生活協同組合連合会(コープ共済連) 契約引受団体 全国労働者共済生活協同組合連合会(こくみん共済 coop)

- 本チラシに記載されている内容は、「生協(コープ・COOP)組合員」向けの商品を案内したものです。ご契約の際は「パンフレット」「ご契約のてびき(契約概要・注意喚起情報)」を必ずご覧ください。
- 組合員向けのマイカー共済では、加入時や生協異動時に、ご加入いただいている生協、生協組合員番号、氏名の確認が必要になることから、組合員資格を証明する書類が必要になりますので、ご協力をお願いします。
- こくみん共済 coop の共済ショップで手続きを希望する場合は、本チラシを持参いただくか、組合員であることをお申し出いただき、上記組合員資格を証明する書類をお持ちください。