

COOP
MIYAGI
FUKUSHIMA

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】

3 vol.33
3月号

2023.March

特集 | SCOOP eyes

つむぐ語り部が若い

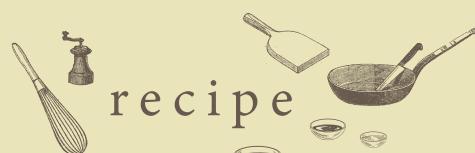


3.11
remember

を忘れない

今月のレシピ

ローリングストックで

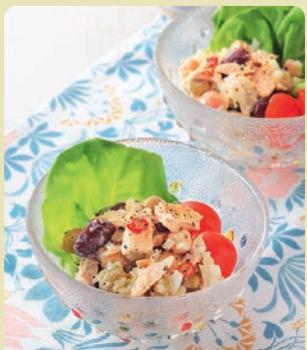


缶詰＆ドライパックレシピ

古今東北 | 宮城県気仙沼産
しっとりびんちょう
ピリ辛ツナ缶

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



Hello!



宮城県気仙沼産

しつとりびんちゅうピリ辛ツナ缶× 株式会社ミヤカン

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、気仙沼港に水揚げされた
びんちゅうまぐろを100%使用した
「しつとりびんちゅうピリ辛ツナ缶」を
製造する株式会社ミヤカンに伺いました。

Point▶ 原料へのこだわり

気仙沼港に水揚げされた びんちゅうまぐろを100%使用

かつお一本釣り船で漁獲された「びんちゅうまぐろ」のみを使用。「いい商品はいい原料あってこそ」と、ミ



ヤカンの仲買人であり取締役・業務部長の三浦健一さんは30年培ったプロの目利きで、直接買い付けを行います。



三陸の環境を活かしたものづくり

株式会社ミヤカンとは

三陸の歴史と伝統に育まれた食文化を受け継ぎ、地域に長く愛され続けている株式会社ミヤカン。創業81年目を迎える今も、「三陸の海からこだわりの味を届ける」という強い想いで、厳しい原料選びや安全安心な商品の製造に向き合っています。地元はもちろん全国のファンの心を掴んで離さない味わいは、おいしさと品質へのこだわりから生まれています。

所在地：宮城県気仙沼市本浜町2-102-1

株式会社ミヤカンが自信を持つて作り上げる「しつとりびんちゅうピリ辛ツナ缶」は、素材の旨味を感じる食べ応えのある大ぶりなフレークと、唐辛子の絶妙なピリ辛がアクセントになった人気商品です。

創業より81年目となる歴史の中で、海からほど近くにあった工場は2011年の東日本大震災による津波で壊滅的な被害を受けました。周辺地域も景色が一変するほどの被害を受けました。一時は事業再開が危ぶまれる状況でしたが、親会社である清水食

品からの支援や励ましの声、地域からの期待に「ミヤカンが復興することで地域のみなさんを勇気づけられる」との想いで社員が一丸となり、鹿折地区の水産加工の集積地の復興第1号として立ち上りました。2015年4月に再稼働を果たした新工場併設の店舗では、「この味でなくては」と、平日も客足が途絶えることはなく、震災から10年以上が経つ今も地域に愛される企業として、こだわりの味を発信し続けています。

震災を乗り越え、人と地域の想いに応え続けて80年

Point3 ➤ オススメの食べ方

おいしいアレンジ自由自在



ふくらとした大ぶりなフレークとびんちゅうまぐろの旨味、輪切り唐辛子の絶妙なピリ辛風味がアクセントのピリ辛ツナ缶は、パスタやサラダ、チャーハンや和え物など、調理もしやすく幅広いアレンジで楽しめる逸品。高タンパク&低カロリーで、おいしくヘルシーなのもうれしいポイントです。

今回紹介の商品はコチラ

宮城県気仙沼産
しつとりびんちゅう
ピリ辛ツナ缶



店舗75g246円(税込)

宅配75g×3缶734円(税込)

日本近海で漁獲され、気仙沼港に水揚げされたびんちゅうまぐろのみを使用した、こだわりのピリ辛ツナ缶。キハダまぐろ、メバチまぐろ、カツオを使用する一般的な「ライトミートツナ」とは異なり、白いフレークが特徴の「ホワイトミートツナ」は、旨味はもちろん良質なタンパク質がたっぷり。

【取り扱いのない店舗】

みやぎ：貝ヶ森店・台原店・木町店・新寺店・市名坂店
ふくしま：国見店
【宅配】宅配カタログWeek4月2週号で企画

Point2 ➤ こだわりの製法

人の手による熟練の技が品質の決め手に



世界基準で安全安心な食品を製造できるという証明、「FSSC22000」の認証取得

100℃で4時間蒸しあげ、香ばしさと旨味を閉じ込めたびんちゅうまぐろの中骨や血合を、ベテランの職人技で細かく取り除きます。良質で大ぶりなフレークが身崩れしないよう、各工程で人の手と目でチェックをしながら丁寧に詰めていきます。

株式会社ミヤカンからヒトコト

(左)代表取締役社長 福島 庸夫さん
(右)取締役・業務部長 三浦 健一さん

原料調達から缶詰加工までを工場内で完結することで、鮮度抜群のままおいしさを逃さず旨味をギュッと閉じ込めています。これからも水産資源豊富な気仙沼で、ミヤカンだからできる味わいと品質にこだわり、みなさんの食卓においしさと感動をお届けします!



「しつとりびんちゅうピリ辛ツナ缶」大好き！

＼愛用者の声／

いろいろなお料理に使いやすく、ツナ缶だけでもご飯がすすむ、まさにご馳走缶詰です。家族みんなが大好きであつという間に食べきってしまうので、常に切らさないようストックしています！(宮城県・30代)



しつとりびんちゅうピリ辛ツナ缶の情報はこちら



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)



おつまみにもなる、ちょっと大人のサラダです。角切りにしたきゅうりやパプリカを入れると彩りがより華やかになります。食べる直前に粗びき黒こしょうを振ると、より大人の味を楽しめますよ。



ココもチェック

ツナ缶に味がついているので様子を見ながら味付けを

作り方

〈下ごしらえ〉

みじん切りした玉ねぎは水にさらし、水気をよく切る。

- ①ツナ缶はさと油を切る。
- ②ボウルにツナと豆、玉ねぎ、マヨネーズを入れ混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調えたらでき上がり。

材料(2~3人分)

古今東北しつとりびんちょうビリ辛ツナ缶	1缶
コープミックスピーンズ(ドライパック)	1缶
玉ねぎ	小1/4個
コープマヨネーズ	大1~1.5
塩・こしょう	少々



使用食材はこちら!

※ローリングストックって? ふだん使っていて、災害時にも使える食品や日用品を、くらしの中で定期的に消費し、補充を繰り返す方法のこと。

cope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。

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

ローリングストック^(*)で缶詰&
ドライパックレシピ



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。

みかん缶まるごとゼリー

作り方

下ごしらえ> 缶の底を缶切りで開けシロップを30ml取り、ゼラチンを振り入れ4分ふやかしたらレンジ600wで15~20秒加熱し溶かす(沸騰しないように注意)。

みかん缶ゼリー

①溶かしたゼラチン液を缶に戻しよく混ぜ、ラップをかけ3時間~冷やし固める。

牛乳みかん缶ゼリー

①みかんをザルにあけシロップを切る。ボウルに牛乳を入れ、グラニュー糖を溶かす(溶けにくい時はレンジで軽く温める)。

②ボウルにみかんと溶かしたゼラチン液を加えよく混ぜ合わせて缶に戻し、ラップをかけて3時間~冷やし固める。

缶の外し方: ①缶のプルトップを開け、水で濡らしてレンジで温めたタオルを缶の周りに巻く。②ゼリーの淵が柔らかくなったら、上から手で軽く押しながら缶を引き上げる。②



材料(1缶4~5人分)

○みかん缶ゼリー

コープみかん缶(常温) 1缶
コープゼラチン 5g

○牛乳みかん缶ゼリー

コープみかん缶(常温) 1缶
コープゼラチン 5g
「めぐみ野」鳴子上原酪農牛乳
(常温にする) 150g
グラニュー糖 25~30g



使用食材はこちら!

ここもチェック

缶の底を缶切りで開けて作ると
最後にきれいに取り出せます

見た目も楽しい“缶詰そのまま”のゼリーです。みかん缶そのままと牛乳を加えたものと2種類作ってお子さまとの春休みのおやつにいかがですか?



ここもチェック

フライパンひとつで
すぐできるヘルシーチャーハン

作り方

<下ごしらえ>

カリカリ梅は種を外し粗みじんに切る。

①フライパンにごま油を熱し、ひじき、梅、ちりめんを入れ炒める。

②温かいごはんを加えてさらに炒め、塩で味を調整する。器に盛り、あれば小ねぎを散らしてでき上がり。

材料(2人分)

ごはん	400g
コープひじき(ドライパック)	1袋(50g)
コープ国内産ちりめん	大3
カリカリ梅	5個
コープ純正ごま油	大2
塩	小1/4~適量
小ねぎ(あれば)	適量



使用食材はこちら!

カンタンで旨い!

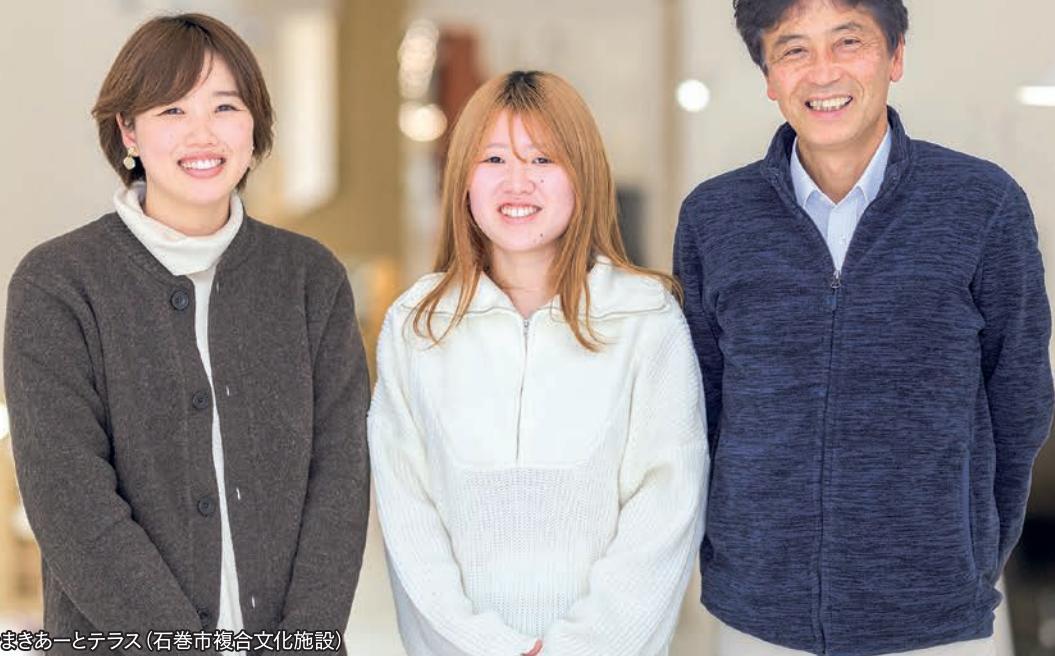
ひじきちりめんチャーハン



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。

3.11を忘れない

東日本大震災の記憶をそれぞれの視点で語り、対話や交流の中で
『ありのままを伝えること、気づくこと』を大切に活動している3人に
活動にかける想いをお聞きしました。



撮影場所:マルボンまきあーとテラス(石巻市複合文化施設)

忘ることなく、 共に前へ進む生協の役割

東日本大震災から12年。当時幼かつた子どもたちは若者へ成長し、震災を知らない世代も生まれ、時の流れとともに記憶の風化が懸念されています。みやぎ生協・コープふくしまは、この未曾有の経験を忘ることなく次世代へ伝えることが大切と考え、被災地訪問やさまざまな企画を行っています。その中で、若者が当時の経験を話す場として、当時子どもだった自身が何を考え震災と向き合ってきたのかを知る機会を設けています。

今回は、語り部となつた若者の活動にかける想いや、そのきっかけについてご紹介します。

**若者の視点で語られる震災
風化ではなく
アップデートという考え方**



小さな命の意味を
考える会
佐藤 敏郎さん

東日本大震災当时、わたしは宮城県女川町で中学校教諭として勤務しており、石巻市立大川小学校(※)で次女を亡くしました。2013年に

佐藤さん、清水さん、
西城さんが活動しています

一般社団法人
Smart Supply Vision

「未来をつくる声
を届けるプロジェクト」のオンラインラ
イブ「ソナエトーク」など、若手の語り部
が主体となった、参加型企画も。

詳細はWebを
チェック



ね。
度は人それぞれいいのだと気づかさ
れました。若者たちは、さまざまなコ
ミュニティを開拓しながら柔軟に活動
の場を広げています。今後も若者の
持つしなやかさで、地域や世代を超
えてその想いを伝えていってほしいです

線で語られることがほとんどです。12
年が経ち、記憶の風化が課題となる中
「復興と風化は表裏一体」「風化では
なく、震災の記憶をアップデートす
る」と言つた若者の言葉にはつとしま
した。型にはまることなく、伝える角

起きたことを伝え
る活動を全国で行
いながら、若者が
自由に震災を語れ
る場を応援する活
動もしています。



2022年被災地スタディツアーの様子

未来の命を守りたい 若者が語る震災の記憶

「語り部」として、震災当時子どもだった自身の経験を「今の言葉」で発信している、2人の想いをご紹介。



宮城県石巻市出身
西城 楓音さん
(震災当時小学2年生)

「子どもの安全を考える日和 幼稚園遺族有志の会」での活動、また語り部として自身の経験を伝える活動をしている。



福島県浪江町出身
清水 葉月さん
(震災当時高校2年生)

一般社団法人Smart Supply Visionにて、「子ども・若者 ファシリテーター」として活動中。「未来をつくる声を届けるプロジェクト」や、自身も語り部として、さまざまな場で対話や交流を行う。

語り部活動が家族との会話のきっかけに。 話すことで未来の命をつなげたい

小学校2年生の時に震災で大切な妹を亡くしました。当時は家族にも気を遣わせてしまうと思い、月日が経っても震災の話にはなるべく触れないようにしていました。高校生になり、通っていた児童館で清水さんに出会ったことなどがきっかけで、2021年7月から語り部の活動などに参加し、話すことで気持ちが整理されていくのを感じました。語ることは膨大なエネルギーが必要で、時には当時を思い出し辛くなることもあります。語り部をきっかけに、家族と当時を思い出しながらよく会話をするようになりました。震災で大きなものを失いましたが、その後に色々な経験や出会いがあったのも事実です。いつ災害が起こるかわからないからこそ、何気ない日常や、家族や友人を大切にしてほしいと思います。わたしの話を聴いた方が自身の大切な人と会話をするきっかけや行動することにつながり、未来の命を守る一助になれたら、と願っています。



2022年11月2日
若い震災語り部のお話を聞く会

語り部は、伝えるための表現の一つ。 やわらかく、ゆるくつながる場を

震災直後、福島県から千葉県への避難・転校生活を送る中で、津波や福島第一原子力発電所事故の被害を目の当たりにした自分と、その後の日常が戻りつつある周囲との間に距離を感じ、気持ちを話せない息苦しさがありました。そんな時、大人が対話の橋渡しになってくれたことがきっかけで、話せる環境と受け止めてくれる聞き手の大切さに気がつきました。その後宮城県女川町・石巻市での子ども支援に関わる中で出会う子どもたちの「家族や学校で震災について話せない」「知りたくても知る機会がなかった」という声を知り、現在の活動でも「気軽に話せる場と聞き手」を特に意識しています。それぞれの経験に大・小ではなく、誰もが語り部であり、自分の言葉で話すことが「伝える」上で大切だと感じています。大切な話を当たり前に話せる雰囲気や機会づくりにみんなで取り組むことで、開けていく未来をつくっていけたらと思います。



石巻市門脇小学校にて

特集に関するお問い合わせ

みやぎ生協 生活文化部

TEL 022-218-3880

(受付時間:月～金曜9:30～17:30※祝日除く)

仙台市泉区八乙女4-2-2

宮城県内各地のこ～ぶ委員会では
「3.11を忘れない取り組み」を開催中です。
一緒に考えてみませんか?

詳しくは [みやぎ生協3.11を忘れない](#)

検索



あわせて読みたい1冊

まっすぐな言葉で語られる、未来への想い

「16歳の語り部」

東日本大震災当時、宮城県東松島市立大曲小学校に通う5年生だった子どもたちが、16歳の言葉で語る1冊。

著／雁部 那由多、津田 穂乃果、相澤 朱音
監修／佐藤 敏郎 出版／ポプラ社 (2016年2月)

※ご購入はお近くの書店にお問い合わせください



心と体を健やかに整えるためのアドバイス

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

もっと知りたい

腸内細菌のこと

その3 高齢者の腸内細菌

仙台白百合女子大学
人間学部健康栄養学科准教授
相澤 恵美子

東北大大学院医学系研究科医科学専攻
行動医学分野博士課程修了 博士(医学)。
研究分野は「腸内細菌と栄養、精神栄養、健
康寿命を伸ばすための栄養」。



健康寿命の延伸に腸内環境を
整えることがカギ?

健康で長生きは誰もの願いですが、
健康的に生活できる期間を示す「健
康寿命」は、女性が75・38歳、男性は
72・68歳(2021年 厚生労働省報
告)とされており、平均寿命までの約
10年はなんらかの要介護状態にあり
ます。せっかくの人生を、元気に思
うように楽しみたいものです。

日本人の腸内細菌の傾向

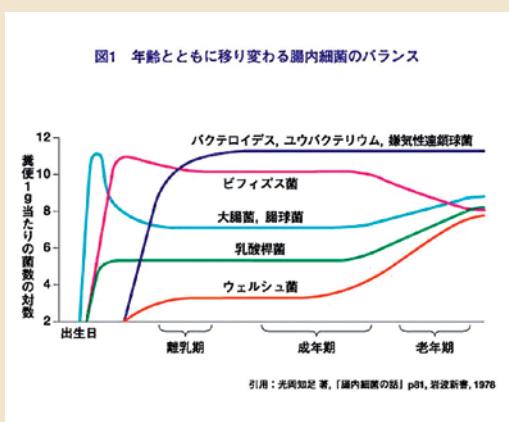
腸内細菌は、食事によって摂取し
た食品成分を工サに増殖するため、
どんなもの食べているかによって腸
内環境は左右されます。日本人の腸
内細菌は、①炭水化物の代謝機能が
高い(有用な効果をもたらす栄養素
である短鎖脂肪酸を生成する)、②ビ
フィズス菌が多い(腸内環境を健全に
保つ)、③水素を酢酸生成に消費(体
に役立つ方向で利用されている)、④
海藻を分解する酵素が多い(含まれ
る栄養素を効率よく吸収する)と
いった4つの特徴があります。

出生後、腸内に定着した腸内細菌
の種類は大きく変化することもなく
推移しますが、老年期に入ると急激に
有益菌と言われるビフィズス菌など
が減少し、大腸菌やウエルシュ菌など
の病原菌性の強い細菌が増えてきて
腸内環境は大きく変化します(図1)。

加齢による変化

出生後、腸内に定着した腸内細菌

の種類は大きく変化することもなく
推移しますが、老年期に入ると急激に
有益菌と言われるビフィズス菌など
が減少し、大腸菌やウエルシュ菌など
の病原菌性の強い細菌が増えてきて
腸内環境は大きく変化します(図1)。



短鎖脂肪酸産生菌を
増やすことが健康寿命を延ばす鍵

長寿者の腸管に多いことが知られ
ている短鎖脂肪酸は、酢酸、酪酸、ブ

ロピオン酸などがあり、腸管内で腸内
細菌による発酵によつて作られます。
酢酸は、腸管内を殺菌力に優れた弱
酸性に保ちます。酪酸は大腸粘膜に
となり、粘膜を丈夫に保ち病原菌や
ウイルスが体内に侵入するのを防ぎ
ます。プロピオノ酸は血中コレステ
ロールを減らす役割も持つています。

健全な腸内環境を
保つための食生活

①脂肪の摂りすぎを見直しましよう。
高脂肪食の人々はインンドールなどの毒
素が糞便中に多く含まれていること
が報告されています。

②食物纖維をたっぷり摂取する。野菜
や果物、きのこ類、海藻などを意識し
てたっぷりとりましよう。ビフィズス菌
などの有益菌のエサとなり増殖に貢
献します。

③EPA(エイコサペンタエン酸)や
DHA(ドコサヘキサエン酸)を多く
含む青魚は、腸管粘膜を守り有益菌
が増えやすい腸内環境に整えてくれ
ます。

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、家計、宅配、買い物、文化鑑賞など
知つて得するくらしの情報をお届けします



お墓を持たない新しい選択 海洋散骨のご案内

遺骨を海へと散布し、故人を弔う海洋散骨。お墓の継承者の問題や、「自然に還りたい」という故人の想いなど、新しい供養の形を選択肢として選ぶ人が増えています。『プリエ案内センター』では、チャーター散骨や合同散骨、代行散骨など、ご要望に沿ったさまざまなプランを用意。今年の合同散骨の日程はホームページからご確認ください。「コープ東北くらし情報チャンネル」では、海洋散骨の様子をご覧いただけます。



『プリエ案内センター』は、宮城・福島地区で対応可能な事業者と提携しています。終活を考え始めたら、まずは気軽に相談を

お問い合わせ・お申し込みはこちら

みやぎ生協プリエ案内センター

TEL 0120-058-531

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)

海洋散骨の
様子はこちら

ホームページ
はこべら



2023年度の合同散骨の予定

春:4月22日(土)・6月11日(日)
秋:10月21日(土)・11月23日(木・祝)

詳しくはプリエ案内センターまで



ガス料金は原料輸入価格の変動や為替の変動などにより見直す場合があります※アパート、マンションは切り替えできません



「コープのLPガス」に 切り替えませんか?

コープガスセンターでは、3つのポイントをもとにメンバー(組合員)へLPガスを提供しています。①24時間集中監視システムでうつかり消し忘れ・ガス漏れもすぐに緊急通報にて対応します。②「県内の平均価格より約10%以上安く」を目標に料金設定!③LPガス切り替えの面倒な手続きはすべて生協にお任せください。現在、約2,400人のメンバー(組合員)が利用中です。この機会に「コープのLPガス」をぜひご検討ください。

切り替え特典

5月まで切り替えで
コープポイント3000Pプレゼント!

ご利用金額300円(税抜)毎にコープポイント1p貯まります。

お問い合わせ・お申し込みはこちら

※IP電話からはフリーダイヤルはご利用できません

福島県:コープガスセンター東北 福島営業所

0120-790-050 受付時間9:00~17:30(月~金)

宮城県:コープガスセンター

0120-841-551 受付時間9:00~17:30(月~金)

宅配商品でつくる

coopmama recipe

コープママ
レシピ

今月の商品 青森県津軽りんご組合 「めぐみ野」葉採らずりんご

青森県津軽りんご組合の「めぐみ野」葉採らずりんごは、葉を残すことで果実に栄養が行き渡るよう光合成をさせ甘みを増したりんごです。収穫後は光センサーで全品点検、一定の糖度基準を満たすりんごだけを出荷しています。宅配で鮮度保持袋に入れてお届けしています。今回はりんごの栄養をまるごと摂れる切り方「スターカット」で簡単おいしい焼りんごにしてみました♪



「めぐみ野」TOPICS



3/1～3/5週まで毎週、青森県津軽りんご組合「めぐみ野」葉採らずりんご各種を宅配カタログWeekでご案内します！ぜひ購入しておいしさを確かめてください。

※作柄事情により企画内容（量目・ほか）が変わることがあります。

りんごの栄養まるごと！「スターカット」



りんごを横にして輪切りにするカット法。切断面の真ん中の芯の部分が星形『☆』に見えることから、そう呼ばれています。

★
ポイント1

りんごの皮と皮の近くにはりんごポリフェノールやビタミン類がたくさん！栄養まるごといただきましょう！

★
ポイント2

食べられる量が増えてお得なうえに、捨てるところもわざか！

★
ポイント3

あっという間にカットできます！



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



12月度の損益

金額単位:百万円

科 目	12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	12,180	143	425	102,383	△748	332
事業総剰余金	3,647	33	122	30,947	△105	148
人 件 費	1,519	△17	10	13,395	△122	206
物 件 費	1,894	141	145	16,714	418	939
経 常 剰 余 金	240	△92	△36	883	△429	△1,185

*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12月度は供給高は予算・前年とも上回りました。人件費は予算内で物件費は電気代の値上げなどで予算を超過しましたが、経常剰余金は黒字を確保できました。

○店舗事業は、12月度の供給高は予算・前年とも超過し71億円でした。人件費も予算内でしたが物件費が大幅に予算を超過し、経常剰余金は△1億34百万の赤字となりました。

○宅配事業は、12月度の供給高は予算・前年とも上回る42億66百万円でした。物件費が予算を上回りましたが経常剰余金は3億55百万と確保できました。

第7回理事会
(12月15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白石店の改裝計画
 - ②生協役員賠償責任保険の加入
 - ③宅配事業宮城地区のはんメンバー割増ポイントの廃止
 - ④太白区生協所有地の売却
- 協議事業として「新店舗出店方針」。報告事項は11月度の主な事業の損益状況などを行い確認されました。

12/3(土)宮城県名取市・12/17(土)福島県郡山市
みやぎ生協40周年・コープふくしま90周年
特別文化企画 開催報告

「スキテツコンサート」 ～ゲストに栗コーダーカルテットを迎えて～

周年を記念し、特別文化企画としてピアノとヴァイオリンのデュオ「スキテツ」コンサートを開催し、宮城308人・福島257人のメンバー(組合員)がクラシック名曲アレンジ演奏を楽しみました。郡山会場では来賓として郡山市長をお迎えし、地域との繋がりの一歩となりました。



「復興支援商品に対する消費者の購買意欲と販売促進活動に関するアンケート調査」にご協力をお願いします。

みやぎ生協では、復興支援商品に対する消費者の購買意欲を高める要因とそれを踏まえた有効な販売促進活動を明らかにすることを目的としたアンケートに協力しています。メンバー(組合員)の皆様のご協力をよろしくお願いします。下記の二次元コードからご回答ください。

※このアンケートは、東北大大学に提出する修士論文および学術誌に投稿する論文に使用し、個人の回答が公表されることはありません。

お問い合わせ:みやぎ生協生活文化部
TEL022-218-3880
受付時間:平日9:30~18:00(土日祝休み)



私のお気に入り!

みんなの ベストショット



動物カフェでたくさん笑って過ごしました。

【宮城県仙台市 とんかつ】

応募方法 ➤ 投稿はwebから! <https://scooop.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。



お友達と仲良くカートに乗りました♪
【福島県福島市 ハニママ】



うちの家族になって4ヶ月。とってもやんちゃな男の子です。
【福島県郡山市 アッキー】



落語と着物が大好きな私。落語鑑賞では三人三様の笑いで本当に楽しい時間でした。
【宮城県石巻市 あんみつ姫子】



SCOOP インスタグラム
@scooop_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!よろしくお願いします



【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:022-218-3880

受付時間 月~金 9:30~17:30(祝日除く)

みやぎ生協 セミナー・ぎっつすすぐ～る

2023春期 受講生募集中



受講料はすべて材料費・消費税込みの金額です

趣味 手芸・工芸・園芸など

健康 体操・ダンスなど

料理 調理・菓子作りなど

教養 学習・講演など

親子 親子または子のみ参加

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては内容を変更する場合があります。

※各セミナーの定員は「3密」を考慮した人数としています。

ウィズセミナーのご案内

会場:みやぎ生協文化会館ウィズ(仙台市泉区八乙女4-2-2)

⑦ ティムテープで作る北欧風バスケット～洗えるカゴ～

託児

6/20・27(火)10:00～12:00

【講師】crea.craf 菊池 真弓

【受講料】3,600円 【定員】20人 樹脂製で洗える便利なカゴ(サイズ18×22×13cm※持ち手含まず)



⑧ 大人のポーセラーツ教室

託児

5/29(月)10:00～12:00

【講師】メゾンド・キッカ 吉川 理恵

【受講料】2,200円 【定員】20人 オーバル皿にお好みの転写紙を付けて仕上げましょう(サイズ20×15cm)



⑨ 簡単クラフト雑貨

NEW

託児

6/5(月)10:00～12:00

【講師】mimosa * salon22 森田 純栄

【受講料】2,800円 【定員】20人 ハンドメイドクラフト雑貨でめがねケースをデコレーション。お好きな布を選べます



⑩ トルコモザイクガラスで作るキャンドルホルダー

託児

5/13(土)10:00～12:00

【講師】twinkle lamp 小松 知佳子

【受講料】4,500円 【定員】12人 キャンドルホルダーの手づくり体験。特別な光を楽しみましょう(サイズ直径8cm)



⑪ 自分大事にする時間 リラックス・ヨガ(5回コース)

託児

4/20・27・5/11・18・25(木)10:30～12:00

【講師】ヨガ療法士 佐藤 春美

【受講料】5,000円 【定員】15人 アロマの香りの中でゆったりと体と心をほぐします



⑫ よくばりエクササイズ♪(5回コース)

託児

5/12・19・26・6/2・9(金)10:00～11:15

【講師】インストラクター 松浦 弘美

【受講料】5,000円 【定員】15人 エアロビクス・ズンバやストレッチなど多彩な運動です



① ムッチャンの絵手紙教室(3回コース)

5/25・6/8・22(木)10:30～12:00

【講師】日本絵手紙協会公認講師 早坂 瞳子

【受講料】4,500円 【定員】20人

暑中見舞いを描いてみましょう



② 琴恵さんの押し花工房 押し花の壁掛け

託児

7/15(土)10:00～12:30

【講師】押し花作家 坂本 琴恵

【受講料】3,000円 【定員】10人 押し花で作った作品を壁掛け用に仕上げます(サイズ約20×12cm)



③ 春を彩るお花の寄せ植え講座

託児

5/24(水)10:30～12:00

【講師】La Fleur Blanche 岩本 ゆかり

【受講料】3,000円 【定員】20人 ポイントを教わりながら、春の5種類を選んで寄せ植え



④ ブリザードフラワーのクリッセントリース

託児

7/4(火)10:00～12:00

【講師】Noë! 加藤 幸子 【受講料】3,300円

【定員】20人 ブリザードフラワーを使った三日月型のクリッセントリース(サイズ約20cm)



⑤ 伝統工芸「つまみ細工」初心者でも作れる絹の藤さがり付きかんざし(3回コース)

託児

6/15・29・7/13(木)10:00～12:00

【講師】つまみ細工教室「はんなり」 近藤 好恵

【受講料】9,800円 【定員】15人 初心者でも作れるかんざしは七五三にピッタリ!2色から選べます



⑥ 一閑張り教室 「真田紐付き竹籠」

託児

5/17(水)10:00～12:00

【講師】アトリエ千日紅 橋本 年古

【受講料】3,500円 【定員】20人 ミニ竹籠をレース和紙5種から選んで作ります(サイズ約16×10×9cm)



親子 ⑯ 絵本のお菓子を作つてみよう♪
(小学生1年~3年と保護者) **NEW** **託児**

6/3(土)10:00~12:00

【講師】子ども料理研究家 佐藤 渚
【受講料】3,000円 【定員】5組 絵本に出てくるお菓子を作つう!どんなお菓子かはお楽しみに♪※お菓子はお持ち帰り



健康 ⑬⑭ フラダンスの優しいひととき
(6回コース)

5/16・30・6/6・20・7/4・18(火)
⑬初級10:30~12:00、⑭中級13:30~15:00

【講師】良子ハノハノ カレイ ピカケ進藤
【受講料】6,000円 【定員】各15人
ふだん着でアロハ♪楽しめ基礎を覚えましょう



親子 ⑯ はま先生の「夏のスライムボトル」
(4歳~小学生と保護者) **託児**

7/25(火)10:30~12:00

【講師】オハヨウくつしたこども絵画教室 はまちひろ
【受講料】1,500円 【定員】15組 好きな色のスライムを作り貝殻などと一緒にボトルに入れます



料理 ⑮ 楽しい和菓子作り
'関東風さくらもち'と'どら焼き' **託児**

5/16(火)10:00~12:00

【講師】株式会社大沼製菓
【受講料】2,500円 【定員】10人 薄い生地でこしあんを巻く関東風さくらもちと素朴な味わいのどら焼きです



親子 ⑯ 親子deアイシングクッキー^⑯
(4歳~小学生と保護者) **託児**

6/10(土)10:30~12:00

【講師】Kuroneko ribbon 井筒 かすみ
【受講料】2,000円 【定員】10組
くま、花、ハートなど好きな柄をアイシングしよう♪



料理 ⑯ 三上撰のおやつ時間♪おうちでカフェ気分
スパイスたっぷりキャラロットケーキ **託児**

6/24(土)10:00~12:00

【講師】Atelier-S2 三上 摳
【受講料】3,000円 【定員】15人 家庭でも作りやすいチーズクリームをのせたイギリスのケーキを作ります※1人1台お持ち帰り



石巻アイトピアセミナーのご案内

会場:みやぎ生協文化会館アイトピア(石巻市中央2-7-3)

趣味 ㉒ 折り紙の木馬が回る
'メリーゴーランド'

6/14(水)10:00~12:00

【講師】折り紙工房輪-Rin- 三條 真理子
【受講料】1,000円 【定員】15人 屋根と土台は3種類の折り紙から選べます(サイズ30×12cm)



趣味 ㉒ カクテルグラスで作る
'ジェルキャンドルアレンジ'

5/16(火)13:30~15:00

【講師】プリンセスダイヤモンド 千葉 晴美
【受講料】1,800円 【定員】20人 ジェルと溶かしたキャンドルで作るプリザーブドフラワーアレンジ



親子 ㉒ 親子で作るひまわりアレンジメント
～花育～(4歳~小学生と保護者)

7/29(土)10:30~12:00

【講師】フローリスト・クラウン ShopManager 坂田 紗華
【受講料】2,000円※1人追加につき1,500円 【定員】15組
花や緑にふれて豊かな心・育てる楽しさを学ぼう



趣味 ㉒ かんたんヨガでリラックス
～体験講座～

5/24(水)10:30~11:30

【講師】ヨガインストラクター・健康運動指導士 佐藤 理恵
【受講料】700円 【定員】15人 ヨガを体験・体の悩みも相談できて体も心もリラックス



募集要項

第1次締め切り 3月31日金

応募多数の場合は抽選。案内書は当選者のみ
4月11日(火)までに郵送します。

【受付対象者】

みやぎ生協・コープふくしまのメンバー(組合員)
および同居の家族

【受講料】

郵便振替納入

※振込手数料は自己負担となります。※入金後の
キャンセルや講座欠席の場合の受講料はお返し
できません

【申し込み方法】

ハガキ・FAXまたはホームページから、
下記の内容をご記入の上お申し込みください。

- ①講座番号・講座名
 - ②メンバー(組合員)コード
 - ③氏名(ふりがな)
 - ④親子の場合は、参加のお子様の氏名(ふりがな)、学年・年齢(開講時のもの)
 - ⑤郵便番号・住所
 - ⑥電話番号
- ※定員に達していない講座は、4月12日(水)から電話でも受け付けます。

【託児の表記がある場合】 **託児**

2歳以上の未就学児の子ども1回1人300円(要事前申込み)。お申し込みの方はお子様の氏名(ふりがな)、年齢(開講時のもの)を明記してください。※受講者以外の方(だっこ・おんぶのお子様を含む)の会場への入室・見学はできません。

お申し込み・お問い合わせ先

みやぎ生協文化会館ウイズ
〒981-3194 仙台市泉区八乙女4-2-2

TEL.0120-978-108
(宮城県内ののみ)

TEL.022-374-8531
FAX.022-218-5945

受付時間 月~土 9:30~17:30(日祝除く)

ホームページはこちらから

ウイズセミナー・きつずく～る **検索**

スマート
フォンでの
お申し込みは
こちらから



参加募集&お知らせ 来て!みて!スコープ通信

※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。※宮城・福島どちらの会場もお申し込みできます。

お知らせ 宮城会場

こ～ぶ文化鑑賞会 第128回例会「おかしな二人」

4月29日(土)17:00～20:00

29日(土)・30日(日)昼公演もあり。

■昼公演問合せ・申込は事務局へ

0120-978-108 費 プレ鑑賞7,500円
所トーケネットホール仙台



親子 宮城会場

「めぐみ野」田んぼの学校 米作りや生きもの調査に挑戦

5月14日(日)10:00～12:30

米作り体験でお米の大切さを学ぼう。

6月11日(日)生きもの・10月8日(日)稲刈り

■各日10家族 費 1家族1,000円
所宮城県角田市



教養 宮城会場

夏におすすめおそうじ講座 掃除のプロがポイントを伝授

6月7日(水)10:30～12:00

講師はクリンネスト千葉裕子さん。

■30人 費 700円

所みやぎ生協文化会館イズ



教養 福島会場

「劇団ほのほ」の楽しいおはなし会 &ユニセフすごろくゲーム

3月25日(土)10:30～12:00

おはなし会＆ゲームで楽しもう。

■15人(3月10日(金)申込締切)

費 1組100円

所郡山市中央公民館



イベントの参加申し込み締め切り

特に記載がない場合

3月31日(金)

■募集人数・対象

■参加費(表示費用は消費税込み) ■会場

他にもたくさんの
イベントを開催中!

詳しくはこちら

みやぎ生協スコープ 検索

※Webは毎月1日に更新



親子 宮城会場

わが家の味噌作り＆ 旬の野菜作り体験しませんか

5月21日(日)10:00～12:00

田植え、生き物調査、収穫体験、
鏡餅作りなど。(全8回)

■25家族 費 1家族13,000円

所大崎市田尻各所

日程多数



お知らせ 宮城・福島同時開催

水源の森に行ってみよう! 七ヶ宿町の森で春の観察会

5月27日(土)8:30～16:00

散策しながら自然や保全の大切さを学ぼう。

■40人※申込時に①～③の集合場所を記入 費 無

料(昼食代500円別途) ■集合①仙台駅東口観光・送迎バス乗降場8:30②福島駅8:30③七ヶ宿道の駅9:50



教養 福島会場

遊んで身につく!金銭感覚! わくわく!おこづかいゲーム

3月25日(土)10:30～12:00

楽しくお金や社会について学ぼう!

■10人(5歳～小学生)(3月10日(金)

申込締切) 費 子ども1人 200円

所 コープふくしま天神町店



親子 宮城・福島同時開催 オンライン

春休み親子企画 検査センターへ行ってみよう!

3月28日(火)10:15～12:00

オンライン見学&おい嗅ぎ体験。 ■宮城:イズ10

組、アイピア20組、福島:各7組(3月17日(金)申込締

切) 費 無料 所宮城会場(イズ、アイピア)、

福島会場(いづみ店・方木田店・郡山・県南)



各イベントの
詳細・申し込みはこちら

スコープ専用Webサイト
毎月1日更新

<https://scoop.jp/>

イベント詳細は
こちら 申し込みは
こちら



複数会場 サテライト オンライン 日程多数

のマークがある会場や詳細はスコープ専用Webサイトでご確認ください。

特に記載のないイベントは申し込み多数の場合抽選となります。

【イベント参加申し込み方法(宮城・福島共通)】

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お持ちの方はメンバー(組合員)コード ⑤電話番号 ⑥お子様対象企画の場合はお子様の氏名(ふりがな)と年齢を明記。※託児ありの場合は2歳以上～未就学児まで対象(300円有料)

【申し込み先】

宮城会場:Web・FAX・ハガキのみ受け付け

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

福島会場:電話・Webのみ受け付け

コープふくしま 生活文化課 TEL:024-557-1181(福島事務所) TEL:024-963-2530(郡山事務所)

受付時間:月～金9:30～17:00(土日祝除く)

tabeREPO

今月の
テーマ

いちごスイーツ

地元情報誌の編集部が、毎月おすすめのグルメ情報を紹介。
今月はいちごを使ったスイーツをテーマにピックアップ!

宮城

お持たせにもぴったりなビジュアル系スイーツです。フレッシュないちごを閉じ込めたゼリーはイチゴリキュールで香り付け。とろりとしたクリームチーズケーキは甘酸っぱさを引き立たせるよう、甘さ控えめに仕上げています。



「アカイロの地層ケーキ」(490円)

いちごスイーツ工房 アカイロコウザン

仙台市青葉区中央1-1-1 JR仙台駅1F tekuteせんだい内
022-398-8105 営業 10:00~20:00 休業 無休

契約農家直送のいちごを
使った数量限定のスイーツ

福島



「いちごプレート」(900円)

昼はシフォンケーキを提供するカフェ、夜はオイスターバーとして営業。5月まで「いちごフェア」を開催中。自家製シフォンケーキに、旬のいちごと生クリーム、さらにベリーソースをかけた写真のプレートのほか、パフェやドリンクも登場します。

MINAMO CAFE BY PASEO(ミナモカフェ)

福島県福島市万世町5-1 万世町ビル1F
024-503-9657 営業 11:00~17:30(カフェ)、18:00~23:00(バー) 休業 無休(臨時休業等はSNSで確認を)
<https://www.instagram.com/minamo.paseo/>

福島

『道の駅国見あつかしの郷』内にある『国見バーガー & ジェラテリア』では、毎年人気の「DXいちごパフェ」を今年も発売。旬のいちごを生クリームにたっぷりのせた食べ応えのある一品です。「いちごいっぱいソフト」(450円)などもおすすめ。



「DXいちごパフェ」(750円)

*原料価格の変動により変わる可能性あり

国見バーガー & ジェラテリア(くにみバーガー & ジェラテリア)

福島県伊達郡国見町大字藤田字日渡二18-1 道の駅国見あつかしの郷内
024-585-2132 営業 9:00~17:30(ラストオーダー17:00) 休業 無休 <http://www.michinoeki923.com>

旬のジューシーないちごを
たっぷりのせたパフェが登場

完熟いちごと生クリームの
コントラストが鮮やか



Berry Very Labo(ベリーベリーラボ)

亘理郡山元町山寺字稻実60 0223-37-4356
営業 10:00~17:00(ラストオーダー16:30)
休業 1月1日、火曜(7~10月のみ)

※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。事前の確認をおおすすめいたします。

今月のプレゼント

古今東北ピリ辛ツナ缶 & ミヤカンオリジナル缶詰 詰め合わせセットを抽選で10名様にプレゼント

P2-3で紹介した『株式会社ミヤカン』様から、「ミヤカンのピリ辛ツナ缶」「ミヤカンのライトツナ缶」と「古今東北ピリ辛ツナ缶」各2個ずつを詰め合わせにして10名様にプレゼントします。

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(缶詰セット) 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
3月31日(金)

応募先

みやき生協 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://scooop.jp/>

スマート
フォンで
アクセス





火災はもちろん、自然災害のリスクに備える！

火 災 保 険

《自然災害の被害には火災保険で備えましょう》



地震 / 土砂崩れ / 落雷 / 水災 / 雪災 / 風災



地震保険を契約するには？

※地震保険は単独で契約できません
「火災の保険」とセットでご契約する必要があります



家財の補償は？

※家財の損害は一式買い替えるなど、生活を再建する為に
大きなリスクになります。火災保険だけでは補償されない
家財の補償もセットすることをおすすめいたします

- ・引受保険会社：あいおいニッセイ同和損害保険株式会社
- ・このチラシは概要を説明したものです。ご契約にあたっては必ず「タフ・スマートの保険パンフレット」および「重要事項のご説明」をおわせてご覧ください。また、詳しくは「ご契約のしおり（普通保険約款・特約）」をご用意していますので、必要に応じて引受保険会社ホームページでご参照ください。もしくは、取扱代理店または引受保険会社までご請求ください。ご不明な点につきましては、取扱代理店または引受保険会社にお問合わせください。

みやぎ生協メンバーの皆さまは
こちらからも資料請求できます

QRコードを
お読み取り
下さい



我が家を守る
火災保険

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

相談無料 / お見積り無料

お気軽に資料を
ご請求ください

<取扱代理店> 株式会社 コープ東北保険センター

仙台市泉区八乙女4-2-35（みやぎ生協内）

みやぎ支店

0120-266-992 FAX.022-375-0914

受付時間／9:00～17:00 (日曜日、年末年始定休日)

コープ東北保険センター みやぎ 検索

コープ東北保険センターはみやぎ生協・コープふくしまの関連会社です

ふくしま支店

福島県福島市大森丑子内103(コープふくしま福島南センター内)

0120-972-236 FAX.024-544-1015

受付時間／9:00～17:00 (土・日曜・祝日定日)

コープ東北保険センター ふくしま 検索

<引受保険会社> あいおいニッセイ同和損害保険株式会社 仙台支店 企業営業課

〒981-0013 仙台市青葉区花京院1-1-10 TEL 022-265-1248 FAX 022-265-1278