

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]

めぐみ野
よし

秋の味覚

／ もくでとってもジューシー／



9 vol.39
月号

2023.September

| 今月のレシピ |
秋の味覚でおいしくバランス良く♪
旬食材の健康レシピ

| SCOOP eyes |
いつまでもいきいきと。
**ふだんの暮らしを
そのままに**

今月の
プレゼント

「めぐみ野」米3品種をセットにして
7名様にプレゼント！

ささにしき、ひとめぼれ、つや姫を各1袋お届けします。
応募方法等、詳しくはP15をチェック！

品種ごとの香りや食感
の違いを楽しむチャン
ス！ぜひお見逃しなく。



甘くてとってもジューシー 秋の味覚「めぐみ野」なし

じっくりと樹上で熟してから収穫する「めぐみ野」なし。

宮城県角田市で梨農家を営むご夫婦に、
おいしさのこだわりをお聞きしました。

顔とくらしの見える産直

めぐみ野
REPORT



生産者voice

たっぷりの愛情・知識・経験が実を結ぶ、絶品梨



JAみやぎ仙南 角田梨部会
部会長 小野寺 喜一さん

JAみやぎ仙南角田梨部会では11戸の農家が力を合わせ、さまざまな品種の梨を育てています。18歳から本格的に梨作りを始めた小野寺さんは、祖父の代から続く梨の生産を49年前に父から引き継ぎました。現在も夫婦二人三脚で、愛情をたっぷり注いだ梨を作り続けています。



食べる人のことを一番に考えた
真心込めた梨作り

甘くあふれるほどにみずみずしい果汁と、シャリッとした歯ごたえが魅力の「めぐみ野」なし。長年梨作りに携わる小野寺さん夫妻は、この道の大ベテランです。夏から秋にかけて収穫のピークを迎える梨栽培は、一年を通して大忙し。真冬に行う枝の剪定や、春先に余分な実を摘み取る摘果などの工程は、すべて手作業で行います。「祖父の代から続く広大な圃場は昔ながらの作りであつたため、より管理がしやすいように造り変えました」と小野寺さん。梨の育つ環境を守りながら、丁寧な手仕事で食べる人を一番に考えた梨作りを続け、また安定して商品を届けるために、「めぐみ野」応援金を活用した取り組みも進んでいます。メンバー（組合員）の想いがつながる「めぐみ野」なしは、小野寺さん夫妻の愛情をたっぷり受けて大きく実り、収穫の時を待っています。



炎天下になる収穫のピーク時は、朝5時半から収穫をスタート。梨の鮮度を第一に、なるべく気温が低いタイミングで収穫し、一つひとつ丁寧に箱詰めします

「めぐみ野」なしおいしさのヒミツ

「めぐみ野」なしは早もぎせずに、じっくりと樹上で熟してから収穫するため、お店には食べごろのおいしい梨が並びます。その分、ベストな収穫タイミングの見極めは難しく、長年の経験が活きてています。

＼緑輝く広大な梨園場／



1,300m²もの広大な園場を、夫婦二人三脚で管理し整備しています。丁寧な手仕事により、例年約30トンもの梨を出荷しています。

生産者voice

やりがいを感じる瞬間とは？



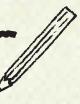
「おいしい」という声が寄せられた時ですね。とてもうれしく思うのと同時に、やりがいと励みになっています。これからもおいしい梨をお届けできるよう、頑張っていきたいですね。

「めぐみ野」なし取り扱い
店舗:みやぎ生協全店(コープふくしま店舗を除く)
宅配:9月中旬～豊水梨、10月上旬～新高梨を取り扱い
詳しくは宅配カタログWEEK誌面でご確認ください。

9月からは

＼「豊水」が食べごろ！／

NASHI MEMO



豊水はやわらかな果肉と
たっぷりの果汁、強い甘み
と優しい酸味が特徴です

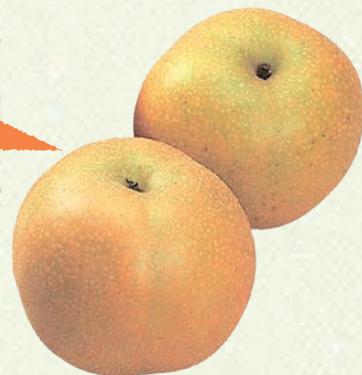
それぞれの味わいの魅力 梨の旬リレー

幸 水 8月中旬～8月下旬

豊 水 9月上旬～9月下旬

あきづき 9月中旬～10月上旬

新 高 9月下旬～10月中旬



実の詰まった梨は
ふっくらと丸みがあり、
果皮に張りがあります



梨の甘みのポイントは土
畑全体に肥料や堆肥を広くまくことで、
甘さがより引き立つ梨が育ちます



メンバー(組合員)の想いつながら 生産者を支える「応援金」

病気や霜の対策資材の購入
に応援金が活かされ、おいしい
梨の生産につながっています。



「めぐみ野」商品を買って応援キャンペーン！

「めぐみ野」商品1点ご購入につき、1円を積み立て生産拡大に役立てる「応援金」の取り組みを行っています。集まった応援金は審査の上、設備や資材の購入など、より多くの「めぐみ野」の生産に役立てられるよう、活用していただきます。2022年度は、「めぐみ野」なしの生産者ははじめ、7つの組織に2,461,370円を贈呈することができました。



角田梨部会のみなさん

「めぐみ野」
3つの基準は
こちらから



【受付期間】 店舗:9月21日～10月25日 宅配:11月1日～11月4日 (対象:みやぎ生協・コープふくしま店舗)

めぐみ野

検索

copeの食材で簡単!



季節のおいしい×時短レシピ

スcoopキッチン

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

秋の味覚でおいしくバランス良くな 旬食材の健康レシピ

今も昔も健康食材といわれている秋の味覚『きのこ』と旬の食材梨を使ったレシピをご紹介。
新米の季節にぴったりなご飯もすすむメニューです。

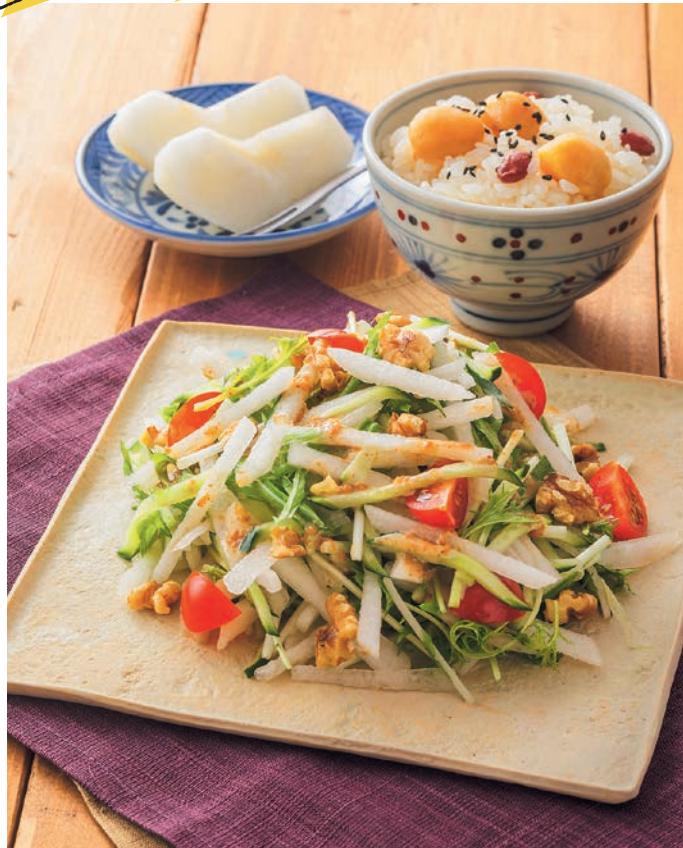


レシピ考案
フードクリエイター
三上 摂さん

料理のスタイル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、上級食育アドバイザー、ティーウェリスト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。

ここもチェック

梨・水菜・きゅうりの シャキシャキ食感サラダ



夏の疲れが残る時期におすすめ!
**梨のシャキシャキ
胡麻ドレサラダ**

使用食材はこちら!

材料(2人分)

「めぐみ野」なし	1/2個
水菜	小1株
きゅうり	1/2本
ミニトマト	2個
コープ食塩不使用くるみ	適量
コープ深煎り胡麻ドレッシング	適量

三三三

作り方
下ごしらえ>きゅうりと皮をむいた型は5cmの千切りミニトマトはく

①下ごしらえした食材を混ぜ合わせ、食べやすい大きさに割つくるみ

簡単な操作を透かす

簡単樂おこわを添えて!
コープ炊くだけ要おこわ

もち米と栗・赤いんげん豆が入った調味液とごま塩のセットです。炊飯器で簡単にでき上がります。



ここもチェック

栄養も食べごたえも◎
ご飯がすすむ節約メニュー



生姜たっぷりでだしいらず! しめじとさば缶のお味噌汁

材料(2~3人分)

しめじ(またはお好みのきのこ)	1パック
コープさば水煮缶	1缶
玉ねぎ	1/2個
水	400ml
細ねぎ	2~3本
コープ熟旨みそ	小1~適量
おろし生姜	適宜



使用食材はこちら!

作り方

<下ごしらえ>しめじは石づきを取り食べやすい大きさにほぐす。玉ねぎはスライス、細ねぎは小口切りにする。**①**鍋に水と玉ねぎを入れる。沸騰したらしめじとさば缶を汁ごと加え、さばは食べやすい大きさに菜箸で割りながらひと煮立ちさせる。**②**味噌で味を調整、お椀に盛って細ねぎとすりおろした生姜をたっぷりと添えたらでき上がり。

追加でもう1品いかが? ひじきと枝豆の白和え

材料(2人分)

コープ白和えの素	1/2袋
古今東北つるうま絹とうふ	1個(150g)
コープ北海道のそのまま枝豆	50g
あれば白すりごま	少々



作り方 <下ごしらえ>枝豆は解凍してさやから出しておく。**①**材料を袋の表示通りに混ぜ合わせ、器に盛り、あれば白すりごまをのせたらでき上がり。

きのこと厚あげのしみしみごま炒め



使用食材はこちら!

材料(2~3人分)

しいたけ	3枚
コープ厚あげ(4個入り)	3個
「めぐみ野」シャキシャキえのき	1袋
コープ純正ごま油	大1
〔 醤油	大2~2.5
コープ本みりん	大2
A コープきび砂糖	小1
コープ白ごま	大2
〔 おろし生姜	小1~1.5
あれば糸唐辛子	少々

作り方

<下ごしらえ>

しいたけと厚あげは1cm程度の厚さに切る。えのきは石づきを取り長さを半分にする。

①フライパンにごま油を熱し、厚あげを広げ、両面にうっすら色が付くまで中火でじっくり炒める。

②Aときのこを加え、全体にタレを絡めるように炒める。きのこに火が通つたら器に盛り、あれば糸唐辛子を添えてでき上がり。

(※1)厚あげは両面に焼き色を付けると香ばしさとコクが出ます。



(※1)

さば缶には塩気があるので
味噌は様子を見ながら溶きます



SCOOP eyes いつまでもいきいきと。

ふだんのくらしをそのままに

長寿社会といわれる現代に、健康な身体づくりを通して
自分らしい生活を送るためにできることを始めてみませんか？



いきいきとくらすために
今日から始めたいこと

人生100年時代といわれる現代。みやぎ生協では「安心してくらせる地域づくり」のための取り組みを通して、幅広い世代の「いきいきとした自分らしいくらし」を応援し

日々の習慣や
身近な場所から始める
自分らしい健やかな
心と体づくり

高齢者も多様化する現代において、自分らしいくらしを長く続けるためには、
① 健康な身体づくり **② 精神の安定**
③ 社会性、の3つのポイントが鍵になります。健康な身体づくりでは、特に足を意識して使うことが大切で、「椅子から立つ・歩く」などの日常的な動作も効果的です。加齢に伴い回復を諦める人もいますが、普段より少し頻度を増やしたり長くすることで体力・筋力の回復を目指すことができます。精神の安定・社会性の面では、人との関わり合いや外出などを通じて、五感を刺激することが心身の健康につながります。人間は社会性のある生き物

一般社団法人りぶらす
代表理事・理学療法士
橋本 大吾さん



ています。メンバー（組合員）が健康で自分らしい充実したくらしが送れるよう、健康な身体をつくり、それを行っています。今回はありたいくらしの実現のために、普段の生活の中から取り組める「生協10の基本ケア」などポイントをご紹介します。

であり、コミュニティの重要性を感じる一方で、現代の日本は全体の約40%が一人暮らしとも言われています。「コロナ禍などにより、地域コミュニティからの孤立や外出機会の減少、笑うことや日々の活動があつくくなってしまうなどの気力の低下も広がっています。買い物に出かける、地域住民同士で集まるなど、日常の延長線上から3つのポイントを意識した行動を心がけるだけでも、心身の健康にプラスになりますよ。

心豊かなくらしを叶えるためのヒント「生協10の基本ケア®」を実践してみよう

個人の尊厳を護り、自立と在宅生活を支援する「生協10の基本ケア®」を実践して、いつまでも自分らしい生活を送るためのヒントにしてみませんか？

※「生協10の基本ケア」とは「ふつうの生活」を取り戻す生協の介護として全国の生協の福祉事業で導入しているトータルケアのことです

① 換気をする

病気予防には換気が大切。新鮮な空気を取り入れ、衛生的な環境を守り感染症を予防しましょう。

③ トイレに座る

トイレに座ることは筋力の維持・向上にもつながります。

④ あたたかい食事をする

誰かと一緒に食べる機会を設けたり自身で盛り付けを行うなど、食事を楽しむことは生きる意欲につながります。



⑦ 町内にお出かけをする

慣れ親しんだ地域に出かけることは社会性や精神的な豊かさを保ち、生活リズムの維持にもつながります。

⑨ ケア会議をする

介護に関わる全員で目線を合わせ、くらしを考える話し合いを行いましょう。

② 床に足をつけて座る

日常生活がリハビリという考え方のもと、足を使って立ち上がる習慣を身につけましょう。



⑤ 家庭浴に入る

湯船にゆったりとつかることでリラックス効果が期待でき、血の巡りもよくなり免疫力を高めることにもつながります。

⑥ 座って会話をする

会話をすることは脳の機能を活性化します。座って目線を合わせて会話を楽しみましょう。

⑧ 夢中になれることがあります

好きなことに夢中になれる機会、居場所づくりに取り組みましょう。

⑩ ターミナルケアをする

残された人生をどのように過ごしたいかを考え、気持ちを整理する機会を設けましょう。

健康的な身体づくり「健幸！らくらくフィットネス」に行ってみました

7月6日みやぎ生協文化会館アイティアで、一般社団法人りぶらすと協同で開催している「健幸！らくらくフィットネス」を行いました。参加したみなさんはとっても楽しそう。生協は健康づくりや、コミュニティをつくるお手伝いをしています。



参加者の声：やりたい事がたくさんあるけど、年々体がついてこないんです。健康で動ける体を維持し、これからいろいろなことに挑戦したいですね



親が少しでも元気でいて欲しいし、親と一緒に自分ができることがあればと思い、この企画に参加しました

／生協はさまざまなコミュニティの場を提案します／

地域で元気に楽しく 身体づくりをしよう 「健幸！らくらくフィットネス」

身近な場所で健康体操を通して、一緒に楽しく身体を動かしてみませんか？

○10月12日(木)10:00～11:30

会場:二本松市安達公民館（福島県二本松市油井字濡石3-1）

詳しくはこちら



○10月26日(木)10:00～11:30

会場:みやぎ生協大河原店

「知りたい」「興味のあること」で集まって楽しむ 「コープクラブ（宮城）・コープ委員会（福島）」

コープ商品を使ったレシピやくらしの学びなど興味関心があることで、わいわい楽しめましょう。

詳しくはこちら



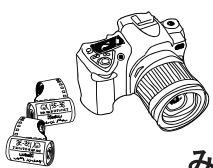
詳しくはこちら



【お問い合わせ】

●みやぎ生協 生活文化部 tel.022-218-3880
(月～金曜9:30～18:00受付 ※土日祝除く)

●コープふくしま 生活文化課 tel.024-557-1181
(月～金曜9:30～17:00 ※土日祝除く)



みんなの活動アルバム



みやぎ生協とコープふくしまで開催したイベントの様子をレポート。
みなさんもぜひ参加してみてくださいね。



①今回の生きもの調査は、5月に田植えをしたばかりの角田市にある田んぼで実施。ここにはシロサギも飛来します ②③小さな生きものを見つけて捕まえる子どもたちの表情は真剣そのもの ④ドジョウ、タニシ、カワエビ、ヤゴなどを採取 ⑤当日は6組の親子が参加。小雨が降る中でしたが田んぼの生きものを通じて環境や自然を学ぶことができました

自然の豊かさを親子で学ぶ「田んぼの生きもの調査」

田んぼで共生しているさまざまな生きものや生産者のお話から
親子で楽しく自然を学ぶことができました。

6月11日
宮城
みやぎ生協
角田

みやぎ生協では、米づくりを通してお米の大切さや自然の豊かさを親子で学ぶ「めぐみ野」米田んぼの学校生きもの調査」を行っています。6月11日には、「めぐみ野」米の苗を植えたばかりの角田市の田んぼにて、6組の親子が集まりました。小雨が降る中、泥に足を取られながらもドジョウやタニシ、カワエビなどを採取し、大きなザリガニを見つけると子どもたちの歓声もひときわ大きくなりました。参加した親子からは「子どもにはなかなかできない体験ができるよかったです」とな生きものがいるのか知れて楽しかったなどの感想がありました。参加した親子からは「子どもにはなかなかできない」との感想があり、現地で説明してくれたJAみやぎ仙南の方からは「生きものの調査を行うことで、田んぼの生態系が豊かになり、おいしいお米づくりができるのです」とのお話もありました。10月には稻刈り体験も予定されています。きっとおいしいお米に育つていることでしょう。



6月25日
宮城

一番町
サンモール商店街

尚絅学院大学主催
「SDGsマルシェ」に
みやぎ生協がブース出展

みやぎ生協の取り組み・活動のパネル展示や環境配慮商品などを紹介。実践している項目にシールを貼るSDGs行動アンケート、ガラポンくじなどの参加型企画も実施しました。SDGsを広めるよい機会となりました。



6月24日
宮城

みやぎ生協
文化会館ウイズ

災害時に役立つ知恵を
親子で学びました
「ぼうさい探検隊☆出動！」

東北福祉大学学生サークルPASSの防災レンジャーショーのほか、身近な知恵を学ぶブース体験やクイズにも挑戦しました。参加した親子からは「知らないことを学べてうれしかった」などの声が寄せられました。



6月23日
福島

福島・本宮・
郡山・白河

くらし見直し講演会
「ふるさと納税から学ぶ
所得税の基本」を開催

ファイナンシャルプランナーの栗本大輔さんを講師に福島県内の4会場をオンラインで繋ぎ、所得税の基本知識、ふるさと納税の仕組みのメリット、デメリットなど、税金についての学びを深めました。



7月~8月
宮城

宮城県内
123会場

「夏のコープのつどい」を開催しました！

県内123会場で「夏のコープのつどい」を開催。さまざまな楽しい企画が行われたほか、4年ぶりとなる試食のあった会場もありました。各会場とも多くの方で賑わい、たくさんの笑顔が見られました。(写真はかつお節削り体験)



7月4日
福島

コープふくしま
天神町店

二十四節気
ミニ学習会&ヨーグルト
みそ漬け作り

2022年に二十四節気について「分とく山」総料理長・野崎洋光さんをお招きし講演会を開催。そこで学んだ知識から「きゅうりのヨーグルト味噌漬け」を作り、旬の食材や調理のコツを学びました。



6月30日
福島

道の駅ふくしま
ももRabiキッズパーク

わくわくがいっぱい♪
コープまるしぇ
in キッズパーク

親子で遊びに来てくれた方にアロマスプレーやラッピング講座、畳のヘリベンケース作りなどを楽しんでいただきました。またLINE登録・おうちdeコープモニターなど組合員活動についてお知らせしました。

これから開催イベント等はP14スコープ通信を

check!

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

人と人 コミュニティ

その3 安心できる場所

とくせんじ
真宗大谷派 徳泉寺住職
関口 真爾(せつきー)



仙台市宮城野区に所在する徳泉寺の住職。地域のお祭りや町づくり、防災、学校支援などに参加。コロナ禍で孤立化が進むなか、お寺を気軽に立ち寄れる居場所のひとつにしていきたいとの思いで、さまざまな活動に取り組んでいる。



「お寺であそぼう 徳泉寺de絵本キャラバン」での
絵本の読み聞かせ

せっかくなので「お寺であそぼう」と題して昔遊びやお絵描きコーナーを設けることに。さまざまな年代の人たちと絵本の世界を味わったり、遊んだり、お話ししたり、ゆったりと時間を過ごすことができました。

る絵本とコメントを、会場を変えてキャラバン形式で紹介していくものです。

絵本キャラバンとは、みやぎ生協さんの【絵本でつなごう「へいわの輪」プロジェクト】で募集した平和を感じ

今年の2月に、みやぎ生協さんとのコラボ企画として「お寺であそぼう 徳泉寺de絵本キャラバン」を開催しました。

お寺で「絵本キャラバン」

違うからこそおもしろい



昔遊びは、けん玉やお手玉、こまわし、羽子板などを楽しみました

居られるところ

それは、安心して居ることができます。ということと深く関わっているように思います。コロナ禍で人と人が安心して会うことができなかつた。一人でいることにも不安があつた。争いに言ふて奪われていなくとも、平和とは

小学生の親御さんや、みやぎ生協平和委員さんによる読み聞かせを聞く。明治青年大学の人生の先輩方と昔遊びをして、中高生スタッフと一緒ににお菓子の千本引きやお絵描きをする。自分とは異なる年齢、別の考え方を持つ人たちと遊び、学ぶことは、子どもたちだけでなく僕たち大人の世界も広げ、豊かしてくれるように感じます。

バラバラで、いつしょ。年齢も立場も住んでいる場所もバラバラだけど、「いつしょ」の場をつくることができる。そして子どもたちの笑顔が周りの大を笑顔にし、その笑顔が広がっていく。その中にいて、幸せな場だなど感じながら、平和について考えさせられました。

が大切だし、安心して居ることのできる場所が大事なのだと思います。そういう場所にお寺もなつていいたいし、町のあちこちに増えていくほしい

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届けします



生前整理は難しくない まずは相談してみよう

何から始めたらよいかわからず、なかなか手をつけられないでいる人も多い生前整理。いつか訪れる“もしも”的ときへの備えとしてはもちろん、自分でも把握しきれないほど増えてしまった所有物を整理できたり、物を減らすことによって住まいの動線が改善され暮らしやすくなったりと、生前整理には今の自分の暮らしを整えるというメリットも。現地訪問や見積もりは無料なので、まずは『プリエ案内センター』に気軽に相談してみませんか。



『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。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)



見積もり
無料

生前整理の流れ

ご相談→現地訪問→お見積もり
→ご契約→作業実施→軽清掃
→終了確認→ご精算

提携業者／遺品整理かしょのゆめ(宮城県)・
クヨカサービス(宮城県・福島県)



5%引きのココイククラブメンバーデーのご利用は、コードアプリのご登録が必要です

【コードアプリでのココイククラブ登録方法】

- スマートフォン「コードアプリ」をインストール▶
- 「コードアプリ」のお支払いコードに「ココイククラブのロゴ」が表示されたらご利用可能です
- ※ココイククラブとコードアプリ登録から約5日後にご利用可能となります▶
3. 店舗のレジで「コードアプリ」のお支払い方法を選択してから、「コード表示」をタップし、「お支払いコード」をご提示ください▶
4. お買い上げ金額から自動で5%引きになります※一部対象外の商品あり



毎週土曜日が5%引きに♪ ココイククラブメンバーデー

「ココイククラブ」は、妊娠中から15歳未満のお子さまがいるパパ・ママを応援する会員サービスです。毎週土曜日には、コードアプリのお支払いコードをお店のレジで提示するとコード読み取り後、お買い上げ金額から5%引きになる、ココイク会員限定のお得なサービスを実施しています。ぜひ、ご利用ください。

※但しコードトリプルカード、コードカードブルーでお支払いされた場合は割引になりません。



お問い合わせ・お申し込みはこちら

みやぎ生協 生活文化部
ココイククラブ事務局

TEL 022-347-3826

FAX 022-218-5945

受付時間／9:30~17:30(土・日曜、祝日を除く)

ココイククラブ

検索

ココイククラブは
こちらから



コードアプリは
こちらから



宅配商品でつくる

coopmama recipe

コープママ
レシピ

今月の商品 アメリカ産骨取り赤魚切身4切 260g

アラスカ産(アメリカ産)の脂のりのよい赤魚を食べやすい骨取りの切身にしました。煮つけ、ムニエル等のどんな料理にもぴったりです。宅配カタログWeek9月2週では本体価格498円(税込537円)でご案内予定です。



アラスカシーフードフェア開催中

宅配カタログWeek9月2週号~4週号にて、アラスカシーフードフェアを開催!期間中に対象商品(本体価格500円以上)をお買い上げの方に抽選で「アラスカシーフード」をプレゼント!

アラスカ産シーフードについてはこちらから



アラスカ産の
シーフードは…
天然です!
持続可能な漁業で
漁獲しました!



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

「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、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」

「赤魚のムニエル サルサソース添え」

材料(2~3人分)

アメリカ産骨取り赤魚切身 2切
塩こしょう 少々
薄力粉 少々
コープ エクストラバージンオリーブオイル 大さじ2

[サルサソース]

トマト...1個 玉ねぎ...1/2個 レモン汁...大さじ1/2
塩...小さじ1/4 クミンパウダー(あれば)...小さじ1/4
タバスコ・黒こしょう・バジルなどのハーブ...お好みで

作り方

①トマトを角切りに、玉ねぎはみじん切りにして、そのほかのサルサソースの材料をすべて混ぜ合わせてソースを作ります。②「アメリカ産骨取り赤魚切身」を解凍し、軽く塩こしょうを振ったら薄力粉をまぶし、余分な粉をはたいて落とします。③フライパンでオリーブオイルを熱したら②の赤魚切身を皮目から入れて中火で2分焼き、焼き色がついたら裏返してふたをし、火が通るまで弱火で4~6分しつかり焼きます。④③にお好みの量で①のサルサソースを添えたらでき上がり♪

このレシピは
YouTubeで
公開中



青森県産
白神山地の
ふんわり湧水

500ml
本体価格105円(税込)

2L
本体価格170円(税込)

500mL×24本
本体価格2,462円(税込)

2L×6本
本体価格969円(税込)



世界最大級のブナの原生林が広がる白神山地から届いた貴重な湧水。和食やコーヒー等の素材の味をいかす超軟水です。

【取り扱い店舗】

みやぎ生協・コープふくしま店舗で取り扱い。
(一部、取り扱いのない店舗もございます)

【宅配カタログ Week】

○9月1週号・10月2週号 2L×6本
○9月3週号 500ml×24本



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!](#) この商品の情報は[こちら](#)

古今東北

検索

<https://cocon-tohoku.jp/>

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)



6月度の損益

金額単位:百万円

科 目	6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	11,848	329	618	34,829	606	1,132
事業総剩余金	3,632	109	202	10,516	218	327
人 件 費	1,520	29	65	4,575	△ 27	85
物 件 費	1,782	△ 106	△ 44	5,369	△ 168	22
経 常 剰 余 金	298	155	140	545	375	166

○2023年度6月度は、供給高は予算差+3.3億円と大幅に予算超過し、前年に対しても6.2億円上回りました。経費は、人件費が予算を超過しましたが、累計では人・物件費とも予算内にコントロールされています。結果、経常剩余金は2.98億円の黒字と、予算を1.55億円上回りました。○店舗事業は、供給高は75億円(予算差+3億円、前年差+5億円)と大きく伸長しました。新しい販売促進策が功を奏しています。経常剩余金は5千万円(予算差+1.3億円、前年差+1億円)でした。○宅配事業は、供給高は40億円(予算差+1百万円、前年差+1.7億円)でした。人・物件費のコントロールができ経常剩余金は2.6億円(予算差+7百万円、前年差+4千万円)でした。

* 供給高:店舗・宅配などみやぎ生協全体の事業の売上高

* 事業総剩余金: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

第1回理事会
(2023年6月13日)
ダイジェスト

第42回通常総代会後に開催されました第1回理事会の内容を紹介します。

今回の総代会は、役員改選はありませんので、前年度の役員体制による理事会となります。

●議題は議決事項1件のみで「2023年度理事(常勤・非常勤)の個別年報酬額」が提案となり議決されました。



50年の歴史あるみやぎ生協八木山店 7月14日改装オープン

旧八木山店の営業開始から約50年、現八木山店は2007年3月にオープンし、地域のメンバー(組合員)とともに歩んでまいりました。7月14日(金)、「新鮮な素材」「おいしさ」と「簡単」「即食」の品揃えを充実させ、「楽しく」「快適」にお買い物いただけるお店、魅力のある売場に改装しました。ぜひ、お立ち寄りください。

「COOPトリプルカードみやぎスマイル基金」 学生の活動を応援

学生の地域づくりの活動を応援するみやぎスマイル基金。今年度は10の学校・団体へ総額294万円の贈呈となりました。みやぎスマイル基金インスタグラムに学生さんの意気込みがアップされていますのでぜひご覧ください。

みやぎスマイル基金

検索



東北福祉大学学生サークルPASSのみなさん

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://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。



かわいすぎるでしょ～よ!ママは撮らずにはいられませんでしたよ!
【福島県本宮市 シャケ丸】

たんぽぽの綿毛、大好き!飛んでけ～～!!
【福島県二本松市 はるママ】



初めてのお花畠に大興奮!可愛い娘の笑顔がたくさん見られました♪
【宮城県仙台市 ももん】



ある日のお散歩。2人!?で座つてていつこうに進みません(笑)
【福島県郡山市 あつちゃん】



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)

参加募集&お知らせ 来て!みて!スコープ通信

※宮城・福島どちらの会場もお申し込みできます。※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。

イベントの参加申し込み締め切り

9月29日(金)

特に記載がない場合

■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



教養

宮城会場

オンライン

原発で電気代は安くなるの?
～脱炭素社会の実現に向けて～

11月1日(水) 10:30~12:00

講師は東北大大学東北アジア研究センター教授明日香壽川さん。会場100人※オンライン参加はメールアドレス必須費無料所

フォレスト仙台(仙台市青葉区柏木1-2-45)



趣味

宮城会場

託児あり

Xmasに飾ろう
～もみの木バスケット～

11月15日(水) 10:00~12:00

講師はcrea.craf菊池真弓さん。クリスマスの雰囲気あふれるバスケットを作ります。
20人費2,500円
所みやぎ生協文化会館Wiz



趣味

宮城会場

託児あり

トルコモザイクガラスの
Xmasキャンドルホルダー

12月2日(土) 10:00~12:00

講師はtwinkle lamp小松知佳子さん。トルコガラスの幻想的な光を楽しみましょう。
12人費4,700円
所みやぎ生協文化会館Wiz



親子

福島会場

ピースファミリーウォーク
inこおりやま

10月14日(土) 10:00~12:00

平和の想いを歩いてつなごう。親子で郡山市内のさまざまな戦跡を巡ります。
15人(10月6日(金)申込締切)
費無料所郡山市内(郡山駅東口集合・解散)



親子

宮城会場

深沼うみのひろばで
親子で防災チャレンジ!

10月14日(土) 13:00~16:30

荒浜の新施設オープニングイベントで防災レンジャーと災害時に役立つ知恵を学びます。
事前申込不要費無料所深沼うみのひろば(仙台市若林区荒浜中丁19)



趣味

宮城会場

クリスマスフレーム飾り

11月25日(土)①10:00~11:30②13:30~15:00

フェルトやビーズを使ってクリスマスデザインのフォトフレームを作ろう♪
各回10人費600円
所みやぎ生協文化会館アートピア



趣味

福島会場

エコクラフト
ミニバッグを作ろう!

①9月26日(火)②10月13日(金)10:00~12:00

リボンがアクセントのカゴバッグを作ります。完成サイズは20×10×15cm。
5人(9月12日(火)申込締切)費1点500円
所コープふくしま天神町店



親子

福島会場

秋フェスやります!
～みんな おいでよ♪～

10月21日(土) 10:00~12:00

ゲームやボールくじで盛り上がりよう! 28日には、いづみ店での開催もあります。
事前申込不要費ゲーム1回50円
所コープふくしま やのめ店



会場多數

サテライト

オンライン

日程多數

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數の場合抽選。当選者のみ案内書を送ります。

【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1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)

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



地元タウン誌がお届け！
宮城・福島 食べ歩きレポート

tabeREPO

CJ Monimo S-style せんたいタウン情報

今月の
テーマ

カフェ

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。
今月は“癒しのカフェ”をテーマにメニューをセレクトしました。

宮城



洗練された美しいスイーツと
和の心を満たすお茶で癒しのひと時

「季節のクリームダンシュー～柑橘のソース～」
(800円)※ソースは季節によって変更あり。
「おやつのお茶」(400円)

morc(マーク)

仙台市青葉区木町通2-1-22 1F ☎なし
営 11:30~18:00、水曜11:30~17:00、土・日曜、祝日10:00~17:00
休 火曜 https://www.instagram.com/morc_sendai/

昨年秋に、青葉区本町から木町通に移転した『morc』。店内はアンティーク調の家具で統一され、落ち着いた癒しの時間を過ごすことができます。イチオシは季節の食材をソースに仕立てたクリームダンシュー。ふわっと優しい、心ほどける口あたりです。

福島



車屋さんのかフェ
本格カレーが味わえる

「バターチキンカレー」(サラダ付1,000円・
手前)と「アコモク麺」(500円・右奥)

中古車販売などを行う『ホットガレージ』併設のカフェ。カレー専門店『笑夢』監修のスパイスカレーや、米粉に海藻を練り込んだ「アコモク麺」がおすすめ。季節のフルーツを使ったスイーツも堪能できます。キッズスペースもあるのでお子さま連れの方も安心です。

ホットガレージ 北福島店

伊達市原島44-3 ☎ 024-573-5033 営 11:00~15:00
(ラストオーダー14:00)※中古車販売等は10:00~19:00
休 不定期 <https://www.hot-garage.jp/kitafukushima/>

宮城



日本茶が主役のカフェ
ノスタルジックなのに新しい

130年以上もの歴史がある『川崎茶』。その伝統を守り、普及する活動を行っている店主が営むカフェ。まず味わってほしいのが「和紅茶 かわさき」。農薬不使用で育てた『川崎茶』で作った紅茶なんです。自家製あんこが自慢の甘味と一緒にどうぞ、召し上がり♪

「クリームあんみつ」(495円)

日本茶カフェ 茶舗 福ノ葉堂(ちやは ふくのはどう)
住 柴田郡川崎町大字前川字裏丁81-1 ☎ 090-8053-1223
営 11:00~17:00 休 日~水曜、祝日
https://www.instagram.com/chaho_fukunohado/

2021年オープン。地元食材を使用した身体に優しい洋菓子とごはんが揃います。イチオシは、9月から販売開始するパティシエのこだわりが詰まったパフェ。平飼い卵・本宮もみじを使ったプリンやシュークリームなど何度も訪れたくなる豊富なラインナップも魅力です。



「季節のフルーツパフェ ドリンクセット」(1,500円~)

Cafe&Cake Kicca(キッカ) 住 郡山市備前館2-100
☎ 024-983-3202 営 11:00~18:00(ラストオーダー ランチ
14:00、軽食16:00、カフェ17:00) 休 不定期(SNSで要確認)
<https://www.instagram.com/kicca.suino/>

忙しい日々にほっこり一息
洗練された雰囲気のカフェ

今月のプレゼント

新米の季節!
「めぐみ野」米食べ比べセットを
7名様にプレゼント

新米の季節です。おいしい「めぐみ野」米を食べ比べませんか? 「めぐみ野」ささにしき、ひとめぼれ、つや姫を各1袋(2kg)セットでプレゼントします。



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(「めぐみ野」米) 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
9月29日(金)

応募先
みやぎ生協 生活文化部
〒981-3194
仙台市泉区八乙女4-2-2
FAX:022-218-3663

ホームページはこちらから
<https://scooop.jp/>

スマート
フォンで
アクセス



こーぶ福祉会は、みやぎ生協が母体で設立した社会福祉法人です

社会福祉法人こーぶ福祉会 サービス付き高齢者向け住宅



居室設備

【個室】
(19.44m²~21.24m²)

洗面台／温水洗浄付トイレ／クローゼット／照明／
エアコン／緊急通報装置／スプリンクラーほか

個室



お問い合わせ

社会福祉法人こーぶ福祉会
こ～ぶなごみの杜 桜ヶ丘
TEL.022-779-7031
FAX.022-779-7450
住所：仙台市青葉区水の森
3-40-20

●みやぎ生協、市民センター、クリニック、大学などが付近にあり利便性が高いエリアに立地しています。24時間365日、専門のケアスタッフが常駐。安否確認・生活相談などの見守り体制を整えています。各居室には緊急通報システムを完備。徒歩5分の場所にある定期巡回介護看護、訪問介護、訪問看護、デイサービスを提供する「こ～ぶののお家 桜ヶ丘」と連携して、ニーズに合わせた介護サービスを提供しています。

ご利用料金

家賃 114,000円

(部屋代59,000円+共益費・管理費55,000円)

食費 57,960円(税込)

合計 171,960円

別途費用

①食費57,960円(税込)／1カ月
※1人分1日1,932円×30日で計算しています

朝食462円(税込)、昼食713円(税込)、
夕食757円(税込)

②敷金(部屋代59,000円)×2ヵ月分
※バルコニー付きは128,000円



社会福祉法人こーぶ福祉会



0歳児・1歳児 園児募集中

見学随時受け付けています
お気軽にご連絡ください
保育士職員も募集中です

コープこやきの保育園

みやぎ生協の事業所内保育園です。0歳児～3歳児まで定員32名。従業員のお子さまのほか、地域のお子さまも入園しています。

開園時間は7:30～19:30(延長保育18:30～19:30)、日曜や祝日の休日保育もあります。
小規模でアットホームな保育園です。

〒983-0036 仙台市宮城野区苦竹3-4-41
みやぎ生協仙台中央センター隣り(JR苦竹駅より徒歩10分)

お問い合わせ

TEL.022-290-6822 担当:園長