

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coop】

11月号
vol.41

2023.November

甘くて濃い味わい
味まるみかん

cope 東北産直 <長崎県JAながさき西海>
さいかい

| SCOOP eyes |
広がり続けるあたたかい居場所

子ども食堂を応援

| 今月のレシピ |
こたつでみんなと一緒に♪

大皿＆鍋レシピ

今月の
プレゼント

味っ子ストレートジュース(蜜柑)250ml×5本

JAながさき西海がお届けする、うんしゅうみかん(させぼ温州)のおいしさを贅沢に味わえるプレミアムな100%のみかんジュースです。

5本セットを10名様に
プレゼント! 詳しくはP15
をご覧ください。



“甘くて濃い味わい”味まるみかん

さいかい
＜長崎県 JAながさき西海＞

日本有数のおいしいみかんの産地として知られる、長崎県佐世保市。みかん作りに情熱を注ぐ、させぼ広域かんきつ部会のみなさんにおいしさへのこだわりをお聞きしました。



JAながさき西海とは

1967年に設立され、2002年に「JAながさき西海」として全国に先駆けた産地強化と、みかんのブランド化を確立。2009年10月にコープ東北産直との産地協定が結ばれ、「味まるみかん」としての販売がスタートしました。現在は約270人のみかん生産者が在籍し、品質向上と後継者育成にも力を注いでいます。

JAながさき西海 取り扱い品目

産直西海味まるみかん、産直西海畠みかん、
産直味まるハウスみかん

太陽とミネラル豊富な潮風 生産者的情熱から生まれた味わい

長崎県北部に位置する佐世保市は、大らかな海と緑輝く山々に囲まれた自然豊かな地域です。まさゆい太陽の日差しと、ミネラル豊富な潮風が吹き抜けるこの地で生まれたブランド「味まるみかん」は、糖度12度以上の豊かな甘みと、みかんをギュッと凝縮したような濃い味わいが最大の魅力。自慢の味をより多くの人に届けたいと

の想いから、33年前より、園地ごとの生産者登録と統一した栽培管理のもと、みかんの糖度を上げる技術と栽培方法を編み出しました。合格した園地のみが「味まるみかん」ブランドとして出荷され、わたしたちの元に届きます。次の10年を見据えた若手が中心となる部会体制のもと、味と技術にますます磨きがかかります。

今が旬! ジューシーでま~いJAながさき西海「味まるみかん」のヒミツ



くるんと丸まった葉の様子や色から、水分状態を判断

取材した8月は猛暑にもかかわらずみかんの摘果作業中でした

土作りからこだわり、部会発足当時から有機肥料のみを
使用しています



果実品質向上のため園地ごとに生産者登録を行い、統一した栽培管理のもとで技術向上の取り組みを行っています。
露地みかんの糖度を上げる技術と栽培方法が評価され、2016年度農林水産祭において天皇杯を受賞しました

生産者メッセージ

部会が一丸となって、甘くてみかんの旨みがギュッと詰まったおいしさを追求し、日々生産に励んでいます。長崎県佐世保市の大地と気候、そして生産に携わる多くの人の愛情を一身に受けて育ったみかんを、ぜひ味わってみてください!



JAながさき西海
させぼ広域かんきつ部会
部会長

田崎 伸一さん

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。

甘みと濃い味わいを作る水分を制限する独自の栽培方法がカギ

マルチシートと呼ばれる太陽光を90%以上反射する白いシートを樹の根元に敷くことで、効率的な成長と雨水などのよけいな水分をカットし、12度以上の糖度と味を濃くする工夫をしています。



収穫されたみかんは選果場で手作業で選別された後、光センサーを通じ56通りの等階級に選別されます



レーンの長さは約100メートル!

1日約99トンのみかんが選別されます

教えて! 生産者さん豆知識

みかんの白いスジは取った方がいいの?

皮の内側の白いスジの正体は葉脈のなごりです。食べると胃腸が活性化し便秘にも効果的ですので、一緒に食べるのがおすすめです!スジが気になる人は、ヘタの方から剥ぐと取れやすいですよ



2023年度「めぐみ野」学習塾

コープ東北産直 JAながさき西海みかんを知ろう

「だれが」「どこで」「どのように」「どんな想いをもって作っているのか」を学ぶ学習塾です。

日時: 11月30日(木) 10:00~11:30

お申し込みは
こちら

募集: 20人 参加費: 無料

申し込み締め切り: 11月16日(木)

※当選者のみ11月23日(木)までに案内書を送付

会場: いわき中央台公民館

(福島県いわき市中央台飯野4-5-1)



宅配カタログWeekでは11月中旬から取り扱い開始

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。

SCOOOP!インスタグラムで
取材裏話公開予定!



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

こたつでみんなと一緒に♪ 大皿&鍋レシピ

デーブルとキッチンを行ったり来たりせずに取り分けながらみんなで楽しめるレシピをご紹介。こたつから動きたくないくなるこれから季節にいかが?食後のフルーツは、やっぱりみかんで決まり!



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、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

鮭の旨味とねっとりとした
里芋の食感がポイント



秋の味覚を楽しむ♪ 塩鮭と里芋の ちらし寿司



使用食材はこちら!

材料(2人分)

ご飯	500g
塩鮭	1切
里芋	200g程度
cope五目ちらしの素	1パック(2人分)
「めぐみ野」たまご	2個
三つ葉	適量
水	150ml
A めんつゆ(3倍希釀)	小3
本みりん	小1
B コープ白だし	小1
きび砂糖	小2

作り方

<下ごしらえ>

炊きたてのご飯に五目ちらしの素を入れ、混ぜ込む。

- 塩鮭は焼いて大きくほぐす。
- 里芋飾り用3個は大きめに、ほかは1cm角に切りよく洗って鍋に入れ、Aを加えて蓋をせずに中火でやわらかくなるまで煮詰める(※1)。
- たまごはBを入れ溶きほぐし、厚焼き玉子にして1cm角に切る(※2)。
- すし飯に②と③をざっくり混ぜ、器に盛り①を散らす。三つ葉とのりごま(五目ちらしの添付品)を添えたらでき上がり。



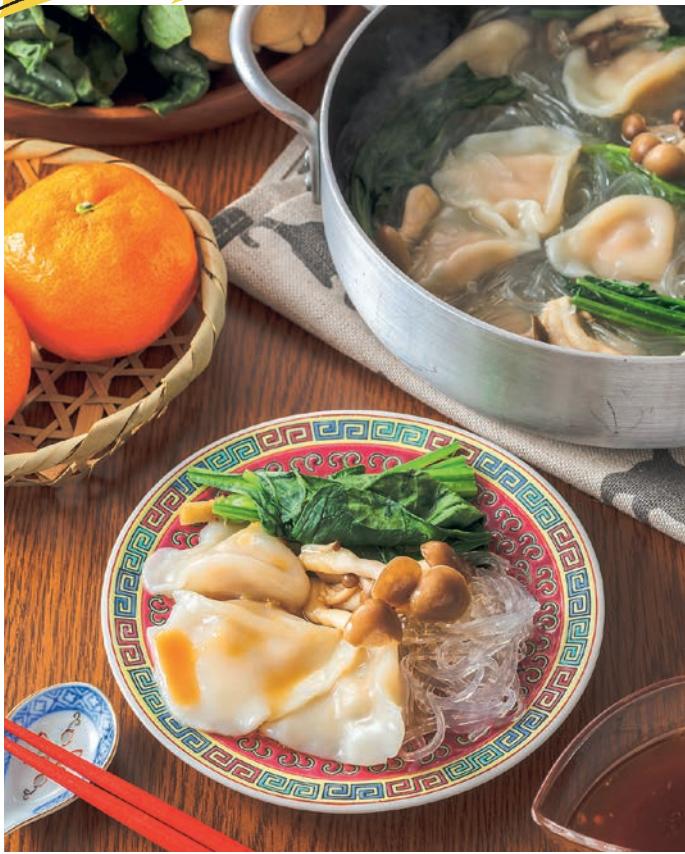
(※1)



(※2)

ここもチェック

冷凍水餃子を使って
スピードクッキング



お腹も心も満たされる!
スピード水餃子鍋



材料(2人分)

冷凍水餃子	1袋
ほうれん草	1/2束
しめじ	1袋
コープ国産はるさめ	50g
A 水	500ml
コープ鶏がらスープの素	小2.5
コープしょう油	大1
コープ穀物酢	小2
B コープ純正ごま油	小1
コープおろしにんにく(チューブタイプ)	小1/2
水	小1

使用食材はこちら!

作り方

<下ごしらえ>はるさめは袋の表示通りに戻し、ほうれん草としめじは食べやすい大きさに切る。Bを混ぜ合わせてたれを作る。

- ①鍋にAを入れ沸騰したら水餃子を加える。火が通ったらしめじ、ほうれん草を入れる。

②再沸騰すればでき上がり。Bのたれをかけて召し上がり。



追加でもう1品いかが?

飲み干す
みかんキャロットラペ



レシピは SCOOP! インスタグラムでご紹介

焼き肉のたれで簡単☆ 甘辛焼きそば



材料(2人分)

コープ蒸し焼そば	2玉
※付属の粉末スープは使用しません。	
「めぐみ野」豚薄切り(もも・こま・バラ等)	150g
コープもやし	1袋
ニラ	1/2束
コープ純正ごま油	小2
水	大2.5
コープ焼肉のたれ(甘口)	大3~
A コープおろしにんにく(チューブタイプ)	小1
コチュジャン	小1/2
黒こしょう	適量

使用食材はこちら!

作り方

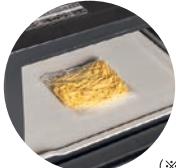
<下ごしらえ>

ニラと豚肉は4cmに切り、Aは混ぜ合わせておく。麺は1つにつき600wで50秒程度袋ごと加熱する(※1)。

①ホットプレートにごま油を熱し豚肉を炒め、火が通ったら麺と水を入れさらに炒める。

②麺がほぐれたら、Aを加え全体に絡め、もやしとニラを加え火が通ったら黒こしょうをふってでき上がり。

※付属の粉末スープはチャーハンなどに使用してもgood



ここもチェック

ソース焼きそばとは違った
甘辛味がくせになる一品





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。



SCOOP eyes 広がり続けるあたたかい居場所 こども食堂を応援

誰でも利用できるこども食堂。
みやぎ生協・コープふくしまは、多世代全ての人にとって
あたたかい居場所となる、この活動を応援しています。

＼こども食堂を応援／
みやぎ生協・
コープふくしまの取り組み



応援① 店舗のメンバー集会室(組合員室)を会場として無償提供

宮城県内6店舗のメンバー集会室、福島県内1店舗の組合員室が
会場として活用されています

応援② フードドライブ商品をこども食堂へ寄贈

みやぎ生協・コープクラブ・コープふくしま・コープ委員会が、店舗で呼びかけをし
メンバー(組合員)が店舗で購入した商品をこども食堂へ寄贈しています。
※コープふくしまは社会福祉協議会を通してお渡ししています。



応援③ 「みやぎこども食堂ネットワーク」事務局運営

こども食堂に行ってみたい、運営してみたい、応援したいなど人材・食材の
マッチング、こども食堂間の交流、情報共有などの支援を通じて人と人をつなぎ、
こども食堂の輪を広げる活動を行っています(みやぎ生協のみ)

応援④ 「福祉活動助成金」で活動を支援

こども食堂の活動費を支援しています(みやぎ生協のみ)

応援⑤ こども食堂エールアクション

「こども食堂ネットワーク」加入団体へ、COOPギフトカードを贈呈。
現在66団体が加入しています(みやぎ生協のみ)

こども食堂のきっかけ

2014年に「子どもの貧困対策の推進に関する法律」が施行し、貧困世帯やこどもの貧困が社会的問題として取り上げられました。厚生労働省の2019年国民生活基礎調査によると、中間的な所得の半分に満たない家庭で暮らす18歳未満の割合「子どもの貧困率」は、子どもの約7人に1人が貧困状態にあるといいます。ご飯を作つて一緒に食べるという誰でも取り組みやすい活動の場として、こども食堂はさまざまな場所で立ち上がりました。

こども食堂は、子どもからお年寄りまで年齢・性別関係なく、幅広く利用できるコミュニティの場です。温かい食事を通じて地域の多世代が交流することができ、2023年では全国で約7000カ所、宮城县120カ所、福島県150カ所で開かれ、その活動が広がっています。コロナ禍が少しずつ収まりを見せる今、活動を縮小せざるを得なかつた各食堂に活気が戻りつつあり、集う人々の

さまざまな居場所の形、誰でも利用できる場所

間にも笑顔が広がっています。

みやぎ生協・コープふくしまでは「誰一人取り残さない社会の実現」を目指して、生協のメンバー集会室(組合員室)の貸し出しや食材の提供、「みやぎこども食堂ネットワーク」の事務局運営を通じて、こども食堂を利用する場と、さまざまな居場所づくりを応援しています。今回は、広がり続けるこども食堂と生協の役割をご紹介します。



＼笑顔広がる／こども食堂の今

宮城県、福島県で活動中のこども食堂の今を紹介。

宮城県仙台市

つるがやこども食堂 (仙台市宮城野区)

「子どもたちに安心できる居場所でお腹いっぱいおいしいご飯をたべさせたい」思いで立ち上がった「つるがやこども食堂」は、2016年10月、みやぎ生協鶴ヶ谷店メンバー集会室からスタート。子ども連れの家族やお年寄りなど気軽に訪れる場所として現在はみやぎ生協鶴ヶ谷店に隣接する鶴ヶ谷市民センターで月1回開催しています。



献立は加藤さん(中央)、附田さん(左)、音羽さん(右)の3人で考案。食育や行事食を取り入れながら、季節の食材と栄養面を意識し愛情を込めて仕上げます。「手作りご飯の温かさがうれしい」という言葉が励みになります!と笑顔がキラリ



宮城県のこども食堂がつながる みやぎこども食堂ネットワーク

●こども食堂へ行ってみたい方

●こども食堂を始めてみたい方

お問い合わせ:080-4928-6261

(受付時間 平日10:00~16:00)

詳細はこちら

みやぎこども食堂ネットワーク

検索



「ボランティア同士でつながりが広がるのも楽しい」と、高校生ボランティアや地域のボランティアも10代~80代が集まっています



【参加者の声】ボランティアとして参加し、今は参加者側として交流を楽しんでいます。栄養満点のご飯や子どもたちとのおしゃべりがいい刺激になっています

いろいろな団体・企業がこども食堂を応援



「手作りのおいしさと、よろこぶ体験を届けたい」と、キッチンカーで掲げたてのポテトを提供しているノクティルーセントさんも参加者におふるまい



つるがやこども食堂では食事だけではなく、コンサートや読み聞かせ、学習支援など、さまざまな機会も提供しています

福島県

コープいづみ☆こども食堂 (コープいづみ店組合員室)

コープいづみ☆こども食堂は「みんなと一緒にご飯を食べて楽しく過ごせる場所」として、2016年10月にスタート。コロナウィルス感染症の影響により形態を変えながら、現在はフードパントリー形式として毎月第3水曜日に開催しています。フードパントリーには毎月約50世帯が参加。フードパントリーと併せてフリーマーケットなどを行い、交流の場にもなっています。

福島県のこども食堂がつながる

ふくしまこども食堂ネットワーク

●こども食堂へ行ってみたい方

●こども食堂を始めてみたい方

詳細はこちら

ふくしまこども食堂ネットワーク

検索



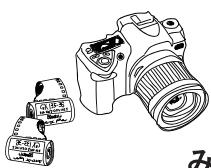
【参加者の声】いつも本当にありがとうございます。月に1度のこども食堂、いつも笑顔で迎えて下さるスタッフのみなさんにお会い出来るのも、毎回楽しみです!

9月は福島県牛乳普及協会様の助成を受けて酪王カフェオレを配布

コープいづみ☆こども食堂事務局
齋藤恵理子さん

コープいづみ☆こども食堂公式LINEには120人以上の方に登録いただいています。今後も状況を見ながら、ニーズに沿った活動を続けていきたいですね。





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緑一面の圃場。6月に種まきをした大豆の元となる枝豆がすくすくと育っています ②お楽しみはスイカ割り。子どもたちが大活躍でした ③甘くてみずみずしいスイカ。作業の後に食べるスイカは最高でした ④8月の暑い中でしたが、力を合わせて草刈りをがんばりました。今後の収穫も楽しみです
⑤JAふくしま未来をはじめ、関係者や親子約40人が参加しました

たべるたいせつ・つくるたいせつ「ふくしま大豆の会 畑の学校」

大豆を育てる苦労や収穫の喜びを体験することで、農業と自然の関わりや「食べること・作ることの大切さ」をみんなで学びました。



ふくしま大豆の会は、「作り手の顔が見える大豆が食べたい」という福島県の組合員の声ではじまり、その活動の一つとして消費者が生産者と一緒に大豆の種まき→草刈り→収穫→味噌づくりの一連の作業を学び体験する「畠の学校」を毎年開催しています。8月26日、6月に種まきをした南相馬市の圃場には、大豆の元となる枝豆の葉が一面に広がっていました。草刈りはこれから生育に大事な作業。参加したみなさんは、暑い中、短時間で作業を行いました。そして、草刈りの後のお楽しみは、場所を移動してのスイカ割り大会。目隠しをされた子どもたちは声の誘導でスイカを探し、おもいつきり叩くと「やった!」など大きな歓声が上がり大盛り上がり。暑さを忘れたひとときでした。このあと年内に大豆の収穫を行い、年明けには味噌づくり体験を行います。参加希望の方はP.14スコープ通信をご覧ください。



8月10日
宮城
みやぎ生協
名取西店

ふれあいコープカフェ
「めぐみ野」北限のしらすで
ちりめんモンスターを探せ

ふれあいコープカフェでは、夏休みの子どもたち向けに「めぐみ野」北限のしらすから、さまざまな小魚を探す企画を開催。小さなエビや蟹、ひらめの稚魚を見つけて楽しみました。



8月4~6日
宮城・福島
広島市内各所

宮城・福島の小学生親子が
被爆78年目のヒロシマに
代表派遣として訪問

ヒロシマの被爆者からの体験を聞く機会が少なくなる今、現地で実際に見て・聞いた親子は、派遣後の報告会で「当時の様子を知り、どんな思いだったのかと衝撃が大きかった」と、平和の大切さを感じていました。



8月9日
福島
コープふくしま
いずみ店

夏休み応援企画
みんなでがんばって
宿題をやろう!

勉強タイムでは宿題を持ち寄り、分からぬところは先輩や先生に聞きながら勉強をし、実験タイムでは、生クリームからバターを作りました。作ったバターでホットケーキを食べ大満足な一日でした。



9月7日
宮城
みやぎ生協
文化会館ウイズ

こゝぶ文化鑑賞会
「六華亭遊花寄席」で
避難訓練も実施

落語家の六華亭遊花さんと漫才コンビのまつトミのお二人をお迎えして、避難訓練寄席を開催。楽しい公演の最中に避難訓練を行い、参加者は笑いと防災の2つを一日で体験。不測の事態に対しての訓練ができました。



9月1日
福島
コープふくしま
天神町店

布で作るかわいい
印鑑入れ作りを
楽しみました

作る全工程が手縫いの印鑑入れ。参加した方は手元に集中して夢中で制作。細かい部分に苦労したり、お手本通りにいかないこともありましたが、自分で作った作品にみなさん愛情が湧いたようです。



8月18日・19日
福島
コープふくしま
天神町店・方木田店

子どもたちだけで
お買い物をさせてみたい!
はじめてのおかいもの開催

ココイククラブ会員限定として実施。お店ではお菓子やおもちゃの誘惑に負けず、親子で決めたお買い物商品をがんばって探していました。お買い物が終了した子どもたちにはとびっきりの笑顔と大きな成長が見えました。

これから開催イベント等はP14スコープ通信を



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

介護保険の仕組み

こーぶ福祉会
横前 誠



こーぶ福祉会職員。こーぶ福祉会は、みやぎ生協メンバーからの設立を希望するたくさんの声と、みやぎ生協の福祉に対する理念がひとつになって1999年2月に設立。仙台市内3カ所(青葉区桜ヶ丘、水の森、太白区緑ヶ丘)の介護事業所と事業所内保育施設を運営している。

介護保険とは、介護を必要とする人を社会全体でサポートし合う仕組みのことです。

実際に自分が高齢となり介護を受ける、または高齢の家族を介護するという状況に直面するまでは、日常生活のなかで介護保険について詳しく理解する機会は少ないのでしょうか。

介護保険の仕組みや利用方法は少し複雑で、なかなか内容が理解されにくいのが現状です。

しかし、家族や自分の人生を支えることになる大切な制度なので、もしもの時に備えて理解しておくことも必要です。

高齢化が進んでいく中で、高齢者介護の問題は、高齢期における最大の不安要素となっています。「介護保険制度」は、介護という問題を社会全体で支え介護が必要になった場合でも、安心して暮らすことができる長寿社会を目指すためのものです。

介護サービスを利用するためには
「介護保険認定申請」が必要です

介護保険のサービスは、お住まいの市区町村に申請して「要支援」または「要介

護」と認定されて初めて利用できます。
認定申請をすると、必要な事が2つあります。1つ目は「訪問調査」です。ご自宅へ調査員が訪問して身体の様子など聞き取りを行います。調査には可能な限り家族の方などが同席して、本人の普段の様子などを一緒に伝えることをおすすめします。入院中であれば入院先の病院で調査を受けることも可能です。

2つ目は、「主治医意見書」の作成です。かかりつけ医に意見書を作成してもらいます。かかりつけ医がない場合や病院へ行つていない場合は、地域包括支援センターなどへ相談をするとよいと思います。

申請から認定結果までの期間は約1ヶ月程度必要です。

認定結果は介護保険被保険者証に記載され、直接本人へ郵送されます。「要支援」または「要介護」と認定された場合は、7つの段階に分けられ、それぞれの区分に応じて介護保険のサービスを利用することができます。

認定が非該当となる場合もあります。非該当となった場合には介護保険のサービス対象とはならないので、注意が必要です。

介護保険で
利用できるサービスとは

介護認定によって利用できるサービスが異なる上、すべてのサービスがすぐ利用できるわけではありません。

介護保険で利用できるサービスは、居宅サービス・地域密着型サービス・施設サービスの3つに大きく分けられ、「要支援」と「要介護」では利用できるサービスが異なり、自己負担は所得に応じて1~3割となります。

施設サービスは希望しても施設の入所定員があり、すぐには入所できないことがあります。

介護保険は、介護保険認定申請から認定結果、介護サービスの利用まで

仕組みが複雑なので、地域包括支援センターなどの相談窓口を上手に利用しながら、介護保険や介護に関しての相談をしていただきたいたいと思います。



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

サービス 教習料金学生応援クレジット 最大36回払いOK

自動車免許取得への第一歩を踏み出す学生のみなさん、生協がサポートいたします!学生応援クレジットが登場しました。教習料金を最大36回の分割払いでお支払うことができます。さらに、学生の方は支払い開始を最長6ヵ月後につけるスキップ払いもあります。来春高校卒業予定の学生以上の方と、社会人の皆様がご利用可能です。お申し込みは非常に簡単で、審査も迅速です。また、生協特典として「技能教習オーバー料金4時間無料」のサービスもあり、安心して教習に取り組むことができます。お電話またはWebでお申込み・お問い合わせください。Webなら24時間お申し込みができます。

お問い合わせ・お申し込みは[こちら](#)

コープ東北サービス事業本部
TEL 0120-448-044

受付時間／9:00～17:30(月～土曜)

詳しくは
こちら



生協メンバー(組合員)限定の教習料金や特典が魅力!提携校は複数カ所あるので、目的や通いやすさから選べるもうれしい点です

通学免許自動車学校提携校

宮城県内18校／(仙台市内)★花壇自動車学校、中山ドライブスクール、★赤門自動車学校、仙台ドライブスクール、R45-日の出自動車学校、★東部自動車学校、仙台中央自動車学校、★宮交自動車学校、★仙台自動車学校、★泉自動車学校、仙台北自動車学校、★奥羽自動車学校、(富谷市)★富谷自動車学校 (塩釜市)東日本自動車学校 (白石市)南蔵王自動車学校 (石巻市)石巻自動車学校 (利府町)★利府自動車学校 (涌谷町)涌谷自動車学校 福島県内2校／(福島市)★マツキドライビングスクール福島飯坂校、(郡山市)★富久山自動車学校 ★印はオンライン学科教習あり



本格的な冬が到来する前に寒い季節を迎える準備をしましょう。配達灯油なら、買いに行く時間や重いものを運ぶ手間も省けて便利!

生協配達灯油 ご利用特典

特典①給油量に応じてポイントが貯まります

特典②ホームタンクお任せ給油登録で

特典③宅配の登録で

特典④コープのLPガス利用登録で

特典⑤コープでのんき利用登録で

現在の価格は
こちら

それぞれ
1㍑あたり
1円引き



サービス 生協の配達灯油におまかせ 冬の準備を始めましょう!

生協では灯油の配達を行っています。初めて生協灯油をご利用される場合には、お申し込みが必要です。お申し込みは簡単!24時間いつでもWebから新規登録のお申し込みができます。宅配センターや店舗サービスカウンターでも受付可能なので、お気軽にお声がけください。コープポイントが貯まるほか、利用特典もあってお得です。今年の冬はぜひ、生協の配達灯油をご利用ください。
※一部地域で配達していない地域があります。

お問い合わせ・お申し込みは[こちら](#)

みやぎ生協宅配運営部
TEL 0120-581-870

受付時間／9:30～20:00(月～金曜)、9:00～18:00(土曜)

※仙台中央センターでは配達灯油の
お取り扱いはしておりません。

※相双エリアは配達条件等が異なります。

新規
申し込みは
こちら



宅配商品でつくる

coopmama recipe

コープママ
レシピ

今月の商品

古今東北「パリじゅわポークワインナー」(180g)

東北各地の豚肉生産を応援するため、各地の銘柄豚も集めて作っています。原料にもこだわり、ネックやウデ肉だけを使い、安定した味わいに。さらに天然羊腸を使って、パリッとした食感とジュワツとした肉感に仕上げました。今回は、おやつにもおつまみにもおいしいレシピです。この商品は宅配カタログWeek11月5週で429円(税込)でご案内予定です。また、店舗でも購入できます。(みやぎ生協A&COOP松島、市名坂店ではお取り扱いがございません)コープふくしまは全店取り扱い。



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

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！

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」



「パリじゅわポークワインナーでおつまみ餃子」

材料(4本分)

古今東北「パリじゅわポークワインナー」	4本
コープモツツアレラスライスチーズ	2枚
コープ餃子の皮大判	4枚
バジル(または大葉)	4枚(大葉の場合2枚)
サラダ油	大さじ2

作り方

- ①コープモツツアレラスライスチーズを半分に折り、1枚を1/2サイズにします。
- ②餃子の皮大判の中央にバジル1枚(または大葉1/2枚)、その上に①、その上にパリじゅわポークワインナー1本を重ねて置き、餃子の皮の端に水をつけて下から巻いてとめます。
- ③フライパンに大さじ2のサラダ油をひいたら②の巻き終わりを下にして並べ、中火で1分ずつ転がしながら焼き、全体に焼き色がついたらでき上がり♪

このレシピは
YouTubeで
公開中



スマートフォンからは
こちらから



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

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

コープママレシピで
使用した商品情報はこちら



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)

無印良品

『無印良品』の取り扱いがスタート！

生協宅配では、11月2週号(チラシ配布=10/23(月)～27(金))で、約120アイテム・8ページ版の「無印良品 いつでも注文カタログ保存版」をお配りし、取り扱いをスタートいたします。ぜひ、ご利用ください！なお生協のインターネットやコープアプリなら、カタログ保存版をいつでもご覧いただけます。

8月度の損益

金額単位:百万円

科目	8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	11,959	395	308	58,280	1,314	1,861
事業総剩余金	3,517	76	△26	17,429	334	408
人件費	1,516	17	47	7,581	6	153
物件費	1,843	△95	△129	9,055	△327	△120
経常剩余金	171	158	42	807	635	292

○2023年度8月度は、供給高は予算差+4億円と大幅に予算超過し、前年に対しても3.1億円上回りました。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1.7億円の黒字と、予算を1.6億円上回りました。○店舗事業は、供給高は79億円(予算差+4.9億円、前年差+5.8億円)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1千万円(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37億円(予算差△4千万円、前年差△2億円)でした。物件費のコントロールができ経常剩余金は2億円(予算差+1千万円、前年差△6千万円)確保できました。

*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3回理事会
(2023年8月17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。

●議決事項は1件で、「自己託送制度を活用した太陽光発電設備設置による再エネ拡大」が提案となり議決されました。協議事項はなく、報告事項として7月度の主要事業の損益状況や振り返りと今後の課題や2023年度監査基本方針および監査計画などを行い確認されました。

「2023年度上期みやぎ生協福祉活動助成金」 18団体へ473万5,500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18団体に対し、総額473万5,500円を助成しました。今回の贈呈式は、台風の接近に伴い中止といたしました。これまでの助成累計は767団体、1億6871万7250円となりました。今回はこども食堂、子育て世帯向けイベント、福祉作業所での商品リニューアル、フードバンク活動など、地域福祉の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。

みやぎ生協福祉活動助成金 で検索

食を通してマイナビ仙台レディース選手を応援しています

みやぎ生協では、宮城県内のスポーツチームを応援しスポーツを通じた地域活性化に貢献しています。その一環として、定期的に食材を届け、マイナビ仙台レディース選手たちの食事面でのサポートを行っています。生協商品を活用した選手のブログはマイナビ仙台レディースホームページでお知らせいたします。ぜひご覧いただき、今シーズンも選手への熱い応援をよろしくお願ひいたします。



©mynavi sendai

私のお気に入り! みんなの ベストショット



仙台七夕やっぱりいいですよね～。
数十年ぶりに母親と子どもたちと一緒に
行きました。
【宮城県仙台市 おかん】

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。



今年の夏は暑かったです。みんな頑張りました。
【宮城県仙台市 はっちゃん】



ずっと見たかった
色麻町のシャクヤクです。
【宮城県仙台市 ゆみやん】

ウルトラマン、だーいすき!
【福島県福島市 ともママ】



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)

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。

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



趣味 宮城会場

お正月が楽しみになる 「しめ縄リース」を作ろう

12月25日(月)①10:30~11:30②13:30~14:30

ちょっとおしゃれなお正月飾り!しめ縄を編むところから始めます。

料金各10人 費用600円
所みやぎ生協文化会館アイピア



料理 宮城会場

託児あり

地元の食材で 手作り味噌を作ろう

2024年1月19日(金)・20日(土)9:30~13:30

宮城県産大豆と「めぐみ野」米から作った麹で「マイ味噌」を作ろう。料金各10人※見学・付き添いの入室は不可。費用3,800円(樽持参・持ち帰り約5kg)所みやぎ生協文化会館ワイズ



料理 福島会場

「めぐみ野」あか鶏を 使った簡単クッキング

11月21日(火)10:00~12:00

天神町店の商品で簡単＆おいしい料理を提案します。何かできるかはお楽しみ！

料金10人(11月7日(火)申込締切)費用300円
所コープふくしま天神町店2階(白河市)



料理 会場多數

2023年度 「大豆の会 みそ作り」

2024年1月25日(木)10:00~11:45

内池醸造さんを講師に招きみそ作りを開催します。料金20人(2024年1月11日(木)申込締切)費用2,500円(予定)所コープふくしまあだたら店2階ホール他(全6会場順次開催)



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右記のスコープ専用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・ハガキのみ受付

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のみ受付

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)

お知らせ 宮城会場 福島会場

「おうちdeコープモニター」 してみませんか♪

無料の試食品(コープ商品)をおうちでお試しくして、試食品の感想やみやぎ生協へのご意見などを寄せいただきます。

※試食品>1人1セット

- ①CO・OP 五目釜めしの素3合用
- ②CO・OP 麻婆豆腐の素(中辛)200g
(申し込み)

店舗／各店舗サービスカウンターでお申し込みください。試食品がなくなり次第終了となります。申し込み期間:11月6日(月)~12月8日(金)

宅配／抽選の上、当選された方に試食品をお届けします。申し込み期間:11月6日(月)~11月24日(金) お届け期間:11月27日(月)~12月1日(金)



詳しくはこちら



教養 宮城会場

託児あり

冬の漢方養生講座 「生姜と葱で!温家庭薬膳」

2024年1月26日(金)10:00~12:00

講師は漢方養生指導士の菅原さん。
試食もあります。

料金20人 費用2,000円
所みやぎ生協文化会館ワイズ



親子 福島会場

親子で楽しく身体を動かそう! 親子体操教室

12月2日(土)10:30~12:00

らくがきっ子体操クラブのお兄さんたちと一緒に楽しく身体を動かそう!親子ペア50組(11月17日(金)申込締切)費用無料所福島市南体育館(福島市松川町浅川笠松11-2)



申し込みはこちら



毎月1日更新



詳しいイベント
内容はこちら

スコープ専用Webサイト
毎月1日更新
<https://scoop.jp/>

tabeREPO

今月の
テーマ

エスニック

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。
今月はスパイシー＆ホットなメニューをセレクトしました。

宮城



「カオソイチキン」(880円)

マイルド&ピリ辛で美味!
チェンマイ名物のカレー麺

店主が以前暮らしていたタイの味を日本人好みにアレンジして提供。看板メニューは、レッドカレーとココナツミルクがベースの麺料理「カオソイ」です。麺は本場と同じ平打ちの卵麺。甘くてピリ辛のスープにライム汁を加ければ、さっぱりとした後味に。

カオソイ食堂(カオソイしょくどう)

仙台市若林区荒町66 ☎022-302-5607 営11:30~14:30、
18:00~20:30 休木曜、第1・3水曜、ほか臨時休業あり
<https://www.instagram.com/kaosoishitang/>

福島



「カオマンガイ」(750円)

本場エスニック料理
タイ出身のシェフが作る

福島市の文化通りにあるタイ料理店。タイ産のジャスミンライスを使用するなど、食材にこだわって本場の味を再現しています。「カオマンガイ」やバジルの風味香るピリ辛の「ガパオライス」(800円)など、豊富なメニューをご賞味あれ。テイクアウトもOK。

タイ食堂TARAYA(タラヤ)

福島市大町1-11 ☎024-573-0068 営11:30~20:00(ラストオーダー19:30)※
金・土曜は~22:00(ラストオーダー21:30) 休月・火曜
https://www.instagram.com/thai_shokudo_taraya/

宮城



「2種のカレー」(950円)

地元の食材をたっぷりと
海の幸で作るスパイシーカレー

スリランカ在住の人との出会いからスパイスカレーにのめり込んだという店主が、本格スパイスカレーを日替わりで提供。地元の海産物や自家栽培のピーツを使ったカレーなど、内容はその時々で変わるので、何度も足を運びたくなること間違いなしです。

スパイスガーデン

石巻市蛇田上中坪94 ☎070-4435-8070 営11:00~15:00
(ラストオーダー14:00) 休月・火曜、第1・3日曜
<https://www.spicegarden-ishinomaki.com/>

インドネシアやベトナムなど東南アジア諸国の料理を提供。「トムヤムクンフォー」のスープはエビのエキスにタイ産の唐辛子を使用したスパイスペーストを加えて仕上げています。辛さは控えめなので、エスニック料理初心者にもおすすめです。

「トムヤムクンフォーセット」(1,350円)

※デザート、ドリンク付き



東南アジアの雰囲気が漂う
異国情緒あふれる店

アジアンカフェ ワルン ジャムカレット

郡山市菜根4-25-15 ☎024-924-1551 営11:30~14:00ラストオーダー、18:00~
21:00(ラストオーダー20:30) 休火曜(祝日の場合は営業、翌日休み)
https://www.instagram.com/warung_jamkaret/

今月のプレゼント

味っ子ストレートジュース(蜜柑)
250ml×5本を
抽選で10名様にプレゼント

プレミアムな100%のみかんジュース「味っ子ストレートジュース(蜜柑)」250ml×5本をプレゼント。
JAなかさき西海がお届けする、うんしゅうみかん(させぼ温州)の美味しさを贅沢に味わえます。



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(みかんジュース) 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
11月30日(木)

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://scoop.jp/>

スマート
フォンで
アクセス



みやぎ生協・コープふくしまの Christmas Cake 2023

店舗おすすめ

【ご予約期間】12月15日(金)まで

ご予約のみ

生協オリジナル
クリスマスケーキ
5号(直系約15cm)/冷蔵

本体価格 3,300円
(税込3,564円)

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆
しっとりと焼き上げたスポンジに
ピーチをサンドし、ホイップクリームで仕上げました。

10/31(火)までの
早期割引8%
本体価格
3,036円
(税込3,278円)



数量
限定

ご予約のみ

生協オリジナル
「めぐみ野」いちご・
たまごを使った
クリスマスケーキ

5号(直系約15cm)/冷蔵
本体価格 4,200円
(税込4,536円)

※写真はイメージです。

おいしい
「めぐみ野」いちごを
召し上がり



数量限定
250個

ご予約のみ

生協オリジナル
ラ・フレーズ
4号(直径約12cm)

本体価格 3,200円
(税込3,456円)

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆
いちごをサンドし、ラズベリーピューレといちごソースが入ったホイップクリームで仕上げました。

10/31(火)までの
早期割引8%
本体価格
2,944円
(税込3,179円)



クリスマスケーキのご予約は、店舗
サービスカウンターでお申し込みください。

お渡し日 12月23日(土)・24日(日)

※数量限定表示の商品は締め切り前に終了となる場合がございます。※ご予約は
申し込み書にて記入の上、代金を添えて店舗サービスカウンターにお申し込みください。
※商品の内容は諸般の事情により予告なく変更することがございます。あらかじめご了承ください。※キャンセル、数量変更は各ご予約締切日までとなります。

宅配おすすめ

宅配ケーキはすべて冷凍品です。

宅配人気NO.1



コープ
ショコラケーキ12カット

7号
(直径約21cm)/ 本体価格 1,480円
冷凍
(税込1,598円)

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆
カカオの苦味がきいたクリームとスポンジを3層ずつ重ねた、しっとりとしたショコラケーキです。カット済みですので、手軽に食べられます。

楽しく食べ比べ



五洋食品産業
4種のバラエティケーキセット

6号
(直径約18cm)/ 本体価格 2,280円
冷凍
(税込2,462円)

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆
4種類のケーキ(ベリームース、ティラミストルテ、チーズケーキ、ガトーショコラ)を3カットずつ詰合せしました。選んで楽しいアソートケーキです。

贅沢なフルーツタルト



FLO PRESTIGE PARIS

9種のフルーツカスタードタルト
5号
(直径約15cm)/ 本体価格 3,700円
冷凍
(税込3,996円)

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆
アーモンドパウダーを加えサクサク食感のタルト生地の上にカスタードクリーム、ブルーベリーなど9種類のフルーツを使用したフルーツタルトです。

宅配カタログ11月3週号でご案内する
「クリスマス予約チラシ」にて事前予約を承ります。

ご予約期間
2023年11月6日(月)
～2023年12月8日(金)

お届け期間
2023年12月18日(月)
～2023年12月22日(金)