

SCOOP!

【スコープ】

味付けのり
みちのく
パリッと

古今東北—宮城県産海苔使用

特集

パリッ!

| SCOOP eyes | 宮城・福島の被災地を訪ねて
未来につながる想い

| 今月のレシピ | 宮城・福島の海産物を使って
海の恵みを味わうレシピ

今月の
プレゼント

宮城県産海苔使用の味付けのりオリジナルセット

「古今東北 宮城県産海苔使用の味付けのり
オリジナルセット」を抽選で10名様にプレゼント!
詳しくはP15をチェック!!

おいしさのヒミツを
徹底取材! 巻頭特集
『古今東北』(P2~3)
をご覧ください。



Hello!



宮城県産海苔使用

パリッとみちのく味付けのり× 株式会社渡辺海苔店

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、海苔の香ばしい風味と
パリッとした食感が特徴の
「パリッとみちのく味付けのり」を製造する、
株式会社渡辺海苔店に伺いました。

Point >▶ 原料へのこだわり

宮城県産100%の海苔原料とオリジナル調味液



パリッと食感を生み出す 厳選した原料

厳選した宮城県産の海苔原料を100%使用。原料の仕入れにおける厳しい品質管理を基本とし、買い付けから加工・製造までを自社工場で一貫して行っています。

気仙沼産牡蠣を使用した
オイスターソースが隠し味

醤油をベースに、かつお節・昆布・椎茸の旨みを加え、隠し味に気仙沼産牡蠣を使用したオイスターソースを使用。宮城県内の醤油メーカーと試行錯誤を重ね、三陸の海の旨みを活かした調味液を一から開発しました。



2018年に古今東北に仲間入りした「パリッとみちのく味付けのり」は、パリパリの食感と豊かな香り・風味が魅力の、多くのファンが太鼓判を押す商品です。そのおいしさのひとつは、上質な宮城県産海苔と、オイスターソースを隠し味としたオリジナルの調味液による味付け、こだわりの製造方法にあります。味付けの決め手となる調味液は宮城県内の醤油メーカーと一から開発し、手作業で焼き海苔に塗るなど数々の試作を重ね、約1年か

けて現在の味わいに辿り着きました。

一時は、東日本大震災による影響で生産設備が壊滅的な被害を受け、海苔の生産が危ぶまれる状況となりましたが、地元南三陸町の雇用と、宮城県産の海産物振興のため、新たな工場を立ち上げ、味付け海苔の製造を再開。現在では1日に約3万枚を製造しています。

商品化まで約1年をかけた、三陸の海の旨みが活ける、納得の味わいと食感をお楽しみください。

三陸の海の旨みが活ける
地元を想う情熱から生まれた味



一枚一枚の海苔に情熱を注ぎ76年 株式会社渡辺海苔店とは

創業より76年。原材料の仕入れから厳しい品質管理体制のもと、南三陸の自社工場で鮮度を保った焼きたてのおいしい海苔を作り続けています。海苔の製造・販売を通じ、変わらないおいしさを守り続け、南三陸から豊かな食文化を発信しています。

所在地:(本社・工場)宮城県本吉郡南三陸町志津川字林108

Point3▶ おすすめの食べ方

そのまま食べてもトッピングにも



パスタや蕎麦、うどんのトッピングはもちろん、お好みの具を巻いたおやつや、海苔の上にチーズやキムチなどをのせておつまみにも。海苔をちくわに巻き、お弁当のおかずとしても大活躍です。海苔は湿気と高温、光を避け冷蔵庫・冷凍庫で保存することで、風味が長持ちします。

今回紹介の商品はコチラ



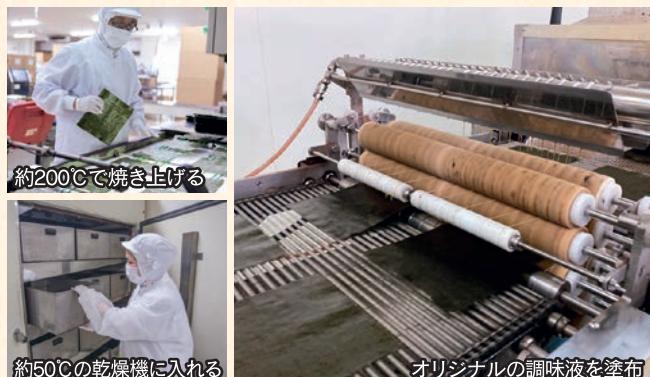
通常価格483円(税込)

鮮度抜群の宮城県産の海苔を使用。醤油をベースとしたかつお節・昆布・椎茸の旨み、隠し味として気仙沼産牡蠣を使用したオイスタークリーミースauceを加えた調味液が、一層おいしさを引き立てます。

【取り扱い生協】みやぎ生協、コープふくしま全店
※ただし商品品切れの際はご了承願います。
【宅配カタログWeek取り扱い週】3月3週号

Point2▶ こだわりの製法

鮮度にこだわる品質管理と製造



高品質の海苔原料を旬の冬季に買い付けし、-25°Cの冷凍庫で保管。手作業で伸ばし、約200°Cの焼き窯で約15秒焼き上げます。その年により異なる海苔の状態を見極め、温度を調節するのはまさに熟練の技。オリジナルの調味液を塗り、約50°Cの乾燥機に入れた後、手作業で機械に並べカット。再度、目視・金属探知機による検査を行い出荷します。

株式会社渡辺海苔店からヒトコト

取締役 渡邊 裕太さん(右・中央)
工場長 阿部 弘喜さん(左)
主任 佐藤 潤さん(右)
営業 阿部 春華さん(左・中央)

地域の海苔生産者が育てたおいしい海苔を、おいしいままにお届けしたいという想いで、買い付けから加工・製造までを一貫して行っています。これからも品質にこだわり、食卓を彩る海苔を作り続けてまいります。



「パリッとみちのく味付けのり」大好き！

愛用者の声 /

これ一つでいろいろな献立が一層おいしくなるので大活躍しています！パリパリの食感と豊かな風味と香りで、そのままおやつとしてもペロリと食べてしまします。(福島県・40代)



パリッとみちのく味付けのりの
情報はコチラ

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)



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

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

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

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

宮城・福島の海産物を使って 海の恵みを味わうレシピ

おいしい海産物に恵まれた宮城と福島。今回は、地元の海の幸を使ったレシピをご紹介します。どれも手間なく簡単に作れるので、ぜひご家庭の定番メニューに加えて“地場の美味”を楽しんでくださいね。



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、ティーワエ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

辛めがお好みの方はドレッシングに
コチュジャンを少量入れます



古今東北の海苔を散らして ちぎりレタスの めかぶ チョレギサラダ

使用食材はこちら!

材料(2人分)

「めぐみ野」めかぶ	60g
古今東北宮城県産海苔使用パリッとみちのく味つけのり	6枚程度
レタス	1/3個程度
きゅうり	1/2本
コープチョレギサラダドレッシング	大2~
コープいりごま	大1

作り方

〈下ごしらえ〉めかぶとドレッシングを混ぜ合わせる。

- ①きゅうりは細切りに、レタスは葉の中央あたりを持ち、一口大にちぎり（※1）、冷水にさらしてパリッとさせる。

②しっかり水切りをしたレタスときゅうりをボウルに入れ、食べる直前に下ごしらえしためかぶと和える。

③②を器に盛りつけ、手もみにしてほぐした海苔といりごまをのせたらでき上がり。

（※1）レタスは引っ張って切り離すようにちぎるとシャキシャキに。



(※1)

※一部店舗では取り扱いのない商品もございます。品切れの際はご了承願います。

ここもチェック

チーズが伸びる
楽しい厚焼き玉子です



お好みでレモンをギュッと絞って
旨みたっぷり牡蠣と
長ネギのバターソテー

材料(2人分)

「めぐみ野」生かき	10~12粒
長ねぎ	1.5本
コープ生協バター	20g
醤油	小2
片栗粉	大1程度

作り方

下ごしらえ 牡蠣はきれいに洗い、キッチンペーパー等で丁寧に水気を拭き取り(※1)、片栗粉をまぶしたら余分な粉は落とす。長ねぎは約3cm幅に切る。

- ① フライパンにバターを3/4溶かし、牡蠣を入れて中火で両面焼き色を付け、火が通ったらいったん取り出しておく。

② ①のフライパンに長ねぎを入れ、牡蠣のエキスを吸うように転がしながらじっくり火を通す。

③ 牡蠣と残りのバター1/4、醤油を加え、全体をひと混ぜたらでき上がり。

★お好みでレモンを添えてどうぞ♪

ポン酢とかつお節でさっぱり♪ あおさチーズの 厚焼き玉子



使用食材はこちら!

材料(2人分)

「めぐみ野」たまご	3個
「めぐみ野」福島県相馬松川浦産乾燥あおさのり	大2
コープ北海道産ミックスチーズ	40g
醤油	小1
油	適量
コープ味付ぽん酢	適量
コープかつお削りパック	滴量

作业方

下巻

あおさは水で柔らかく戻して水気をしつかり切る。たまごは自身を切るように溶き、醤油、あおさと共に混ぜておく。

- に沿じ、醤油あわごこくに混ぜておく。

 - ①玉子焼き器に油を薄くひき、下ごしらえしたたまご液の1/3を流し入れ、半熟になつたらチーズを中央にのせ
(※1)、手前側に向かって巻き、向こう側へ寄せる。
 - ②同じ工程を2回繰り返し、食べやすい大きさに切って器に盛り、かつお節をのせポン酢をかけたらでき上がり。



(※ 1)

牡蠣の旨みをまとった
ゴロゴロねぎもウマイ!



SCOOOP eyes 宮城・福島の被災地を訪ねて 未来につながる想い

東日本大震災から13年目を迎える2024年。

宮城・福島の被災地を訪れ、当時の状況や人々のお話から、災害への備えと未来を考えます。

copeしが職員と組合員が、震災遺構・浪江町立請戸小学校を見学



みやぎ生協・copeふくしまの3.11を未来へつなげる取り組み

記憶を後世に伝えるために

みやぎ生協

東日本大震災学習・資料室

震災伝承施設登録

東日本大震災や津波の被害状況など、当時の記憶を後世へ伝える資料室です。パネル展示やシアタールーム、音声ガイドで当時を振り返り、防災に関する学びを風化させない取り組みを行っています。



【お問い合わせ】TEL.022-374-8531

【場所】仙台市泉区八乙女4丁目2-2

みやぎ生協 文化会館ウイズ1階

【開館時間】10:00~17:00(月~土曜日)

【入館料】無料

多くの人の暮らしを、一瞬にして変えてしまった東日本大震災・原発事故から13年を迎える今年。さまざまな地域で復興が進むとともに、震災での出来事を知らない世代へ語り継ぐための課題や、当時の記憶の風化が懸念されています。

みやぎ生協・copeふくしまでは、東日本大震災の記憶と教訓を忘れず未来へつなげるため、メンバー（組合員）が被災地を訪問・交流する取り組みを継続して行っています。copeふくしまの宍戸さんは「起きたことを風化させないことが何よりも大切。そのためには一人ひとりが自分事として考え、行動することが重要です」と、福島県などの被災地を巡る企画や勉強会をこれまで550回以上実施してきました。全国から多くの参

加者が集う被災地訪問では、実際に現地へ足を運び、見て・聞いて・感じることを通じて、災害時の備えや未来へ語り継ぐ景色を共有します。「最大の支援は、起きたことを風化させないため、その地に足を運んでもらうことです。ここで学びを子どもたちや、未来へつなげることが生協の役割だと考えます。現地での経験から何かを感じてくれたらうれしいですね」

（宍戸さん）

copeふくしま
本部長補佐

宍戸 義広さん



見る・聞く・感じる被災地の記憶

福島・宮城の被災地を訪ね、当時の記憶から学び、未来に活かす備えをみんなで考えました。

福島の被災地をめぐる

現地を訪れることの大切さを実感



森
奈
緒
子
さ
ん

震災以降、コープしがでは滋賀県内の組合員が福島の地を訪れる被災地ツアーを行っています。今回初めて参加したコープしが理事・森さんにお話をお聞きしました。「当時、尋常ではない地震の恐怖や、連日のニュースで取り上げられる情報にショックを受けていたことを覚えています。現地に訪れお話を聞き、自分の目で見ることで、当時の福島の様子が目に浮かびました。ここで得た学びを未来へつなげたいですね」



コープしが組合員のみなさんと、東日本大震災・原子力災害伝承館を見学。複合災害から復興へ歩む福島の当時の状況や記録から、減災の教訓を学びました

訪
れ
た
場
所

東日本大震災・原子力災害伝承館
【場所】福島県双葉郡双葉町大字中野字高田39
【開館時間】9:00～17:00(最終入館16:30)
【休館日】火曜日(祝日の場合は翌平日)

震災遺構・浪江町立請戸小学校
【場所】福島県双葉郡浪江町請戸平56
【開館時間】9:30～16:30(最終受付16:00)
【休館日】火曜日(祝日の場合は翌平日)

夜の森桜並木
【場所】福島県双葉郡富岡町夜の森南4丁目



◆震災遺構・浪江町立請戸小学校へ。津波から逃れるため、児童82人は教職員と共に1.5km離れた大平山に避難し無事に助かりました



コープふくしまが応援している「夜の森さくらプロジェクト」がある▲
富岡町・夜の森桜並木を散策、周辺民家の様子に想いを馳せました

宮城の被災地をめぐる

音楽からの「備え」が未来を守る



高台にある旧戸倉中学校校舎の1階部分を飲み込んだ津波の高さは約22.6m

COOP緑の基金運営委員でもあり、南三陸で震災語り部を続ける後藤さんは、全国から訪れる学生や人々に当時の南三陸の様子とこれからを語り続けています。みやぎ生協メンバーが参加した被災地スタディツアーでは、「災害に備える『備え』の大切さ、そして慢心を捨てるということです。人の力では防ぐことはできない大きな災害があることを知り、自然とともに生きるために必要な知識を語り継ぐことで未来の命を守りたいです」と話していました。



C
O
O
P
海
南
三
陸
町
の
見
え
る
命
の
森
実
行
委
員
会



津波の経験や教訓を語り継ぐ場として保存されている高野会館(民間震災遺構)。当時館内にいた327人は、4階建ての屋上に避難し全員助かることができました

訪
れ
た
場
所

旧南三陸町立戸倉中学校 閉校記念碑
【場所】宮城県本吉郡南三陸町戸倉沖田69

震災遺構 ブライダルパレス高野会館
【場所】宮城県本吉郡南三陸町志津川字汐見町32-1
【施設に関する窓口】

(株)阿部長商店 南三陸ホテル観洋 TEL:0226-46-2442

みやぎ生協各店舗企画 3.11を忘れない取り組み

みやぎ生協各店舗では、東日本大震災の記憶を風化させず、備えることの大切さなどを呼びかける取り組みを行っています。

詳しくは [みやぎ生協3.11を忘れない](#)

検索

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。

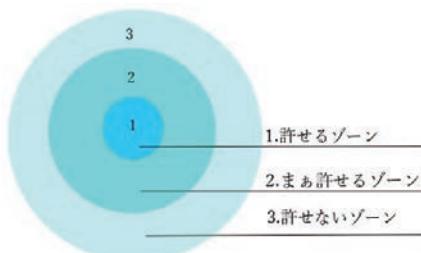
今月のテーマ

アンガーマネジメントができる人に

(一社)日本アンガーマネジメント協会
アンガーマネジメントコンサルタント®
川上 淳子



2016年4月より、Edu Support Office代表
元宮城県公立小学校教員。元国立大学法人
宮城教育大学教育学部非常勤講師。2014年
よりアンガーマネジメントを学び、2016年3月
退職。著書に『教師のためのケース別アン
ガーマネジメント』、『高齢者に「キレイ」技
術』共に小学館刊。



機嫌で怒っていると
アンガーマネジメントのコツは「怒る必要
があること」「怒る必要がないこと」を線引
きすることです。可視化するために「三重丸
」の図を使って考えていきます。その三重丸の
一番内側が「1許せるゾーン」。前号で取り
上げた、自分の「べき」と同じ、百点満点の状
況です。ここでは怒っていません。その外側が
自分の「べき」とちょっと違うものの「2まあ
許せるゾーン」。その外側が自分の「べき」と
全く違う「3許せないゾーン」です。

実は三重丸が自分で見えておらず、2と
3の境界線を機嫌にしていることが多いの
です。

機嫌がよいと力を広げて怒らないのに、
機嫌が悪いときゅうと縮めて怒ってしまう
ます。軸がブレブレの状態です。怒られた人
は「前は怒られなかつたのになぜ今怒られ
ているの」と不信感を抱いてしまうのです。

- 2を広げる努力
「せめて」をつけて考える
一定にする努力
いつでもどこでもだれにでも
同じ基準で怒る（叱る）
自分の1、2、3を言葉にして説明
する努力

例えば、9時にと約束した友人ととの待ち合わせ。相手は何時何分に来るべきでしょうか。私の百点満点は8時55分。8時30分は早すぎて許せない。8時59分ならまあ許せるけど、9時ぴったりや9時1分はあり得ないと怒っています。このように三重丸を描いて分類してみてください。

挨拶のしかた、掃除のしかた、提出日、お子さんが宿題を終える時刻など、すべてに三重丸があるのでです。

さて、自分の「べき」は自分にとつては百点満点の大正解。でも、それを握りしめていると、他への許容度が低くなります。大切なのは、「まあ許せるゾーン」を広げる、一定にする、自分の三重丸を言葉にして説明する、この3つ。「わかっているはず」ではなく、努めて丁寧に伝えます。

私が長男を出産した直後の、保健師來訪のこと。かけられた言葉がありました。「お母さん、全部がんばろうとしないでね。お惣菜買つて来てもいいんだよ」と。「子どものすべてを見るべき」という頑なな思いを手放し、共働きを全うしました。

皆さまが大事にしてきた価値観を、一度見直してみませんか。何をどうするのかを自分で決めてこそ「くらしに、ほつとひと呼吸」できます。その幸福感は誰かが与えてくれるものではありません。

日本アンガーマネジメント協会の理念は「怒りの連鎖を断ち切ろう」。お互いの「べき」を認め合うことで人権を尊重し、あらゆるハラスメントや差別のない社会を創っていくことができます。

このシリーズが、アンガーマネジメントができる人が増えていくきっかけになりましたら幸いです。



機嫌で怒っていると

三重丸を描き、3つの努力を

怒りの連鎖を断ち切ろう

私が長男を出産した直後の、保健師來訪のこと。かけられた言葉がありました。「お母さん、全部がんばろうとしないでね。お惣菜買つて来てもいいんだよ」と。「子どものすべてを見るべき」という頑なな思いを手放し、共働きを全うしました。

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



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
はこちら



2024年度:合同散骨の予定

2023年度同様、春と秋に予定しております。
詳しくはコープ葬祭プリエ案内センターまで
お問い合わせください。



「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3,500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。

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東北
 0120-841-551 受付時間9:00~17:30(月~金)

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

切り替え特典

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。

宅配商品でつくる

coopmama recipe

コープママ
レシピ



今月の商品

北海道産
蒸しほたて貝柱(小粒) 80g

殻ごと加熱することで貝柱の旨みが凝縮され、素材の持つ甘みを楽しめる蒸しほたてです。解凍してそのまま味わうことができます。加熱済みなので、調理時間の短縮も可能です。生のほたてとは違ったおいしさ、ほどよい歯ごたえをぜひ堪能してください。今回は、そのまま食べても、ご飯や焼きそばにかけてもおいしいレシピにしてみました。この商品は宅配カタログWeekで価格537円(税込)でご案内しています。3月3週では特売価格429円(税込)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

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」

「ほたてと白菜のとろとろ煮」

材料(2人分)

北海道産蒸しほたて貝柱(小粒)	1袋
白菜	2～3枚
玉ねぎ	1/4個
サラダ油	小さじ1
コープ鶏がらスープ	4g
水	200cc
A [コープオイスターソース	小さじ1.5
塩	ひとつまみ
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ1

【作り方】①白菜の軸の部分をそぎ切りにし、繊維に沿って5～6mmの細切りにします。フライパンにお湯1L(分量外)を沸かし、沸騰したら塩小さじ1/3(分量外)と白菜を入れます。再度沸騰したらサラダ油を加えて30秒茹で、ざるに取り水気を切ります。②玉ねぎを薄切りにし、北海道産蒸しほたて貝柱は食べやすい大きさに割きます。③フライパンに鶏ガラスープと水を入れて沸かし、玉ねぎ、白菜、Aを加えて1分煮込みます。さらに蒸しほたて貝柱も加えて1分煮て火を止めます。④大さじ1の水(分量外)で溶いた片栗粉を③に加えて混ぜ、再び強火にして混ぜながら1分火を通したらでき上がり♪

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



「めぐみ野」に新しく仲間入り!

宅配でしか手に入らない
「めぐみ野」あじわいなめこ

三方を山に囲まれた山形県鶴岡市の豊かな自然の中で育まれた「めぐみ野」あじわいなめこ。一般的になめこは培地に植菌してから50日程度で出荷されますが、「めぐみ野」あじわいなめこは70～80日かけて育てています。じっくり育てる过程中で茎が太くなり、歯ごたえもしっかり。機械を使わず、専用のハサミを使って手作業で収穫することで切り口を水平にし、安定した鮮度を維持しています。

「めぐみ野」
REPORT MINI

詳しくはコチラを
チェック/



めぐみ野 検索



宅配限定商品 詳しくは、カタログWeek誌面でご確認願います

2023年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	12,570	200	390	105,912	2,058	3,529
事業総剩余金	3,776	71	△9	31,690	549	605
人件費	1,479	△63	63	13,642	△15	351
物件費	1,867	9	△28	16,549	△458	△166
経常剩余金	432	133	△47	1,539	1,044	416

○12月度は、供給高+2億円、事業総剩余は+7千万円予算を上回りました。事業経費は予算内で執行されています。経常剩余は4.3億円の黒字、予算を1.3億円上回る結果になりました。

○店舗事業は、12月度の供給高は75億円(予算差+3億円、前年差+4億円)と好調です。引き続き新しい販売促進策が功を奏しています。物価やコスト上昇などの影響で経常剩余金は△1千万円でした。

○宅配事業は、12月度の供給高は43億円(予算差+1千万円、前年差+7千万円)でした。人・物件費のコントロールができ経常剩余金は4億円と黒字を確保できました。

*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7回理事会 (2023年12月14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「店舗改装計画」を提案とおり議決しました。協議事項は1件で「FIT制度を活用しない太陽光低圧発電所開発計画」を協議しました。報告事項として、11月度の主な事業の損益状況や振り返りと、「めぐみ野」商品3品の開発などを行い確認されました。

令和6年能登半島地震 支援 コープいしかわへ職員6人を派遣しました

令和6年能登半島地震への支援のため、コープいしかわより日本生活協同組合連合会(以下、日本生協連)へ対して宅配事業の業務支援派遣要請がありました。これに伴い、日本生協連は全国の会員生協へ支援の呼びかけを行いました。

みやぎ生協はいち早く1月14日から2月10日までの期間に職員12人の派遣を決定しました。派遣職員は「東日本大震災でご支援いただいた恩返しをしたい」と自ら志願した職員です。しかし全国の生協からも職員派遣の希望が多くあり、日本生協連の調整により1月14日から27日までの6人となりました。

【活動場所・支援内容】能登半島のコープいしかわ宅配センター(のとセンター)、のと北部センターを中心とした配送センター業務の支援(宅配同乗支援)・お見舞い活動など。



私の気に入り!

みんなの ベストショット



あづま運動公園の銀杏並木に息子とお散歩へ。綺麗でした!
【福島県福島市 よつべ】

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。



山の上で空をうつしています。ドッペルゲンガーテ初めて知りました
【福島県福島市 もーちゃん】



仙台市のバスのイベントです。紅葉を観にバスなど公共交通機関を利用したいです
【宮城県仙台市 にこ】

大谷の道の駅までツーリング、屋上から海をみてのんびり
【宮城県大崎市 まみちゃん】



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
※閲覧にはインスタグラムのアカウントが必要です

【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)

2024春期 受講生募集中

みやぎ生協 セミナー・ぎっすりく~る

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

受講料はすべて材料費・消費税込みの金額です コープふくしま組合員もお申し込みできます

※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。

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)

⑧ ムツチヤンのはじめての絵手紙教室

6/14(金)10:00~12:00

【講師】日本絵手紙協会公認講師 早坂 瞳子
【受講料】1,500円 【定員】10人
はじめてでもできる絵手紙の世界へ



⑨ 琴恵さんの押し花工房
～押し花キャンドル～

6/26(水)10:00~12:00

【講師】押し花作家 坂本 琴恵
【受講料】3,500円 【定員】8人 押し花を使ったキャンドルを作る体験です(8×8cm)



⑩ ローズとグリーンリーフの
ブリザリース

7/1(月)10:00~12:00

【講師】Noel 加藤 幸子
【受講料】3,500円 【定員】20人 シックな色合いで一年中飾れるブリザーブドフラワーリースです



⑪⑫ フラダンスの優しいひととき
(6回コース)

5/7・21・6/4・18・7/2・16(火)
⑪初級10:30~12:00、⑫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20人 普段着でアロハ♪ハワイアン音楽に合わせて楽しく踊りましょう



⑬ 自分を大事にする時間
リラックス・ヨガ(5回コース)

5/9・16・23・30・6/6(木)10:30~12:00

【講師】ヨガ療法士 佐藤 春美
【受講料】5,000円 【定員】20人 アロマの香りの中で、身体と心をほぐしましょう



⑭ よくばりエクササイズ♪
(5回コース)

5/10・17・24・31・6/7(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】20人 エアロビクス・ズンバ・ストレッチなどいろいろな運動を楽しみましょう



①② とんぼ玉に魅せられて
(4回コース)

5/9・23・6/6・20(木)
①AMコース10:00~12:00、②PMコース13:30~15:30

【講師】工房耀 牧 富美子 【受講料】9,000円
【定員】各8人 初めての方も大歓迎!ガラスの魅力に触れてみませんか



③ トルコモザイクガラス
キャンドルホルダー

5/14(火)10:00~12:00

【講師】twinkle lamp 小松 知佳子
【受講料】4,700円 【定員】12人 トルコのガラスを使った幻想的な光のキャンドルホルダーです



④ つまみ細工オリジナル手染め
重ねのクリップブローチ

5/21(火)10:00~12:00

【講師】つまみ細工教室はんなり 近藤 好恵
【受講料】3,000円 【定員】10人 手染めの布を使って作る、和にも洋にも合うクリップブローチ



⑤ 窓辺を彩る春の寄せ植え講座

5/29(水)10:30~12:00

【講師】La Fleur Blanche 岩本 ゆかり
【受講料】3,000円 【定員】30人 春から夏にぴったりの草花の寄せ植えで窓辺を飾りましょう



⑥ 花結びで作る
あじさいのブローチ

5/31(金)10:00~11:30

【講師】crea,craf 菊池 真弓 【受講料】2,500円
※2個セット 【定員】20人 小さなあじさいのブローチを「花結び」の技法で作ります



⑦ ポーセラーツ講座～お皿編～

6/4(火)10:00~12:00

【講師】メゾンド・キッカ 吉川 理恵
【受講料】1,700円 【定員】20人 お皿にお好きな転写紙を貼りましょう(直径12.5cm×2枚セット)



料理 ⑯ 三上撮のおやつ時間♪～ひんやり
おいしい夏のパウンドケーキ～ 託児

6/28(金)10:00～12:00

【講師】Atelier-S2 三上 摂
【受講料】3,000円 【定員】15人 家庭でも作りやすいパウンドケーキ♪1台持ち帰り&デザートの試食あり



教養 ⑰ 漢方養生講座

6/21(金)10:00～12:00

【講師】漢方養生指導士 菅原 恭子
【受講料】2,000円 【定員】20人
漢方養生の基礎を学んで、食生活に取り入れましょう



親子 ⑯ はま先生のたのしい水彩画
(4歳～小学生と保護者)

6/8(土)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】1,800円 【定員】15組 知つてのようで
知らない水彩画、楽しく描きましょう



料理 ⑯ 手軽に和菓子作り

託児

5/22(水)10:00～12:00

【講師】大沼製菓
【受講料】2,000円 【定員】10人 お花見にぴったり
のみたらし団子・石巻茶巾を作ります



親子 ⑰ 親子料理教室～基本のき～
(小学1～3年生と保護者)

託児

6/15(土)10:00～12:30

【講師】子ども料理研究家 佐藤 渚
【受講料】2,000円 【定員】5組
料理の基本を覚えよう!ごはん、みそ汁、卵焼き他



料理 ⑰ ラクにたのしく♪トースターで焼ける!
パンづくり講座

託児

6/24(月)10:00～12:00

【講師】ラララン きくちひとみ
【受講料】2,500円 【定員】20人
一つのパン生地から、いろいろなパンが作れます!



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 ㉓ はじめて作るバルーンアート

7/20(土)10:30～11:30

【講師】石巻大橋店エリアサポート 八木 寿子
【受講料】700円 【定員】15人 バルーンアートの
基本を学んでサーべルなどを作ります



健康 ㉔ 身体にやさしいヨガを
一緒に体験してみませんか

5/8(水)10:30～11:30

【講師】ヨガインストラクター 佐藤 理恵
【受講料】900円 【定員】10人
身体にやさしいヨガを体験してみませんか



親子 ㉕ トントンくるくる糸巻き壁飾り
～ぐじら～

7/27(土)10:00～11:30

【講師】ハンドメイド講師 もりやまちえこ 【受講料】1,800
円(1人追加につき1,000円) 【定員】10組 釘をトントン、
糸をくるくる。作って楽しむ壁飾り(14.5×20cm)



趣味 ㉖ クラフトテープで作る
金魚のつるし飾り

6/18(火)10:00～12:00

【講師】クラフトテープ講師 相澤 淑子
【受講料】1,800円 【定員】6人 金魚が揺れる夏
にぴったりのつるし飾りです(長さ約30cm)



募集要項

第1次締め切り 3月30日土

応募多数の場合は抽選。案内書は当選者のみ
4月12日(金)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(金)から電話でも受け付けます。

【託児の表記がある場合】 託児

1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・きづく～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

※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。

お知らせ 宮城会場

春の森に行ってみよう!

「こ~ぶの森三峯山」自然観察会

5月18日(土)8:30~16:00

こ~ぶの森三峯山(大和町)や升沢遊歩道を散策し、春の恵みを感じましょう。■40人■無料※別途昼食代500円■集合場所をお知らせください①仙台駅東口バス(8:30)②旗坂キャンプ場



お知らせ 宮城会場

託児あり

コープクラブ
見学予約受付中

年間5回 6・8・10・12・2月

6月から2024年度のコープクラブがスタート!見学で50P、登録で500Pプレゼント

費無料■みやぎ生協各店



親子 福島会場

2024 ユニセフのつどい

3月24日(日)10:00~12:00

クイズ交流やユニセフにちなんだ軽食を通してユニセフを学ぼう! ■20人(3月10日(日)申込締切) ■100円■郡山市男女共同参画センター(郡山市麓山2-9-1)



親子 福島会場

おいしいほっぺ学習会

3月28日(木)10:00~12:00

baby&kidsのおいしい・たのしいを応援!コープの離乳食シリーズを紹介します。■親子6組(3月14日(木)申込締切) ■無料■マイタウン白河 中会議室4(白河市大工町2)



会場多数

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数の場合抽選。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)

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29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

日程多数

「めぐみ野」米
田んぼの学校でお米作り体験

5月12日(日)10:00~13:00

5/12田植え、6/9生きもの調査、10/13
稻刈り体験です。

■各日家族20組 ■各2,000円



お知らせ 宮城会場

「わが家の味噌作り & 旬の野菜
作り体験」作ることを学ぼう

年間8回

5~2月の間に、全8回のプログラムを開催。食卓に欠かせない味噌を原料から育てて作るほか、田植え・田んぼの生き物調査・野菜収穫・稻刈り・鏡餅つくりなどを体験します。第1回は、5月19日(日)10:00~12:00に実施。大崎市田尻での田植え体験です。

<その他の活動日>

6/16、7/13、8/25、10/6、11/9、12/8、1
~2月の土・日・祝・祝小雨決行

■家族25組 ■申し込み多数の場合は抽選 ■13,000円(長靴・長袖シャツ・軍手・
タオル・着替え等持参) ■大崎市田尻、ほか ■集会所や農協施設は別途ご案内します。



親子 福島会場

春休み親子企画 豆腐・納豆を作る
工場見学に行こう!

3月26日(火)10:00~12:00

親子で工場見学! ■親子8組(小学生以上)
(3月12日(火)申込締切) ■300円
■みやぎ生協・コープふくしま生産部ふく
しま工場(福島市飯坂町平野字殿田141)



毎月1日更新



詳しいイベント
内容はこちら

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/>

tabeREPO

宮城



四季の旬を味わう
作並の景色と共に

「山ノ季オーブンフルーツシュー」
(900円~※時期、フルーツにより異なる)

CAFE 山ノ季(カフェ やまのとき)
住仙台市青葉区作並元木1 ☎022-738-7285
営11:00~16:30 休火・水曜、ほか不定休あり
<https://www.instagram.com/yamanotoki>

作並温泉『湯の原ホテル』に併設されたカフェの看板メニューは、旬のフルーツをのせたオーブンフルーツシュー。みずみずしい果実と、とろけるカスタードクリーム、サクサクのシュー生地が、華やかなハーモニーを奏でます。春はイチゴや柑橘系、初夏はサクランボが登場!

宮城

地場産食材を使った品々が数多く並び、季節のフルーツを盛り込んだタルトや、ブランドミル「ささ結」を使った米粉ロールケーキが評判。店名と同じく“豊かな”という意味の「リッシュ」は、イチゴムースでタイベリーのジュレとバニラムースを包んだ心満たされるひと品。

「リッシュ」(1個650円)

pâtisserie Riche(パティスリー・リッシュ) 住大崎市古川穂波4-16-25
☎0229-87-8625 営10:30~18:30※なくなり次第終了
休水曜、ほか不定休あり <https://patisserie-riche.com/>



イチゴのムースとタイベリーの
ジュレ香る心豊かになれるひと品
旬のフルーツを添えて

今月のプレゼント

古今東北 宮城県産海苔使用の
味付けのりオリジナルセットを
抽選で10名様にプレゼント

「古今東北」(P2~3)で紹介しました「パリッとみちのく味付けのり」と、お料理の仕上げにも便利な「パッと便利!!味付けもみのり」をセットにしてお届けします。三陸の海の旨みを存分にお楽しみください。【セット内容】古今東北宮城県産海苔使用パリッとみちのく味付けのり×2、古今東北宮城県産海苔使用パッと便利!!味付けもみのり×1



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(古今東北のり) 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。

CJ Monimo S-style せんたいタウン情報

最終回

今月の
テーマ

フルーツデザート

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。
今月のテーマは、旬を味わう華やかなフルーツデザートです!

福島

華やかなフルーツが敷き詰められた専門店のジェラートケーキ。果物は季節替わりで、イチゴ、オレンジ、キウイ、パイナップルなど3~4種類が入ります。中心部分は福島県産の牛乳から手作りしたミルクジェラート。甘さ控えめで果物の甘さと酸味とのバランスが絶妙です。



「フルーツハニー」(12cm3,200円、15cm4,200円)

honey bee 荒井本店(ハニー ビー)

住福島市荒井字山神下17-14 ☎024-593-0666
営11:00~17:00※季節により変動あり 休無休
<https://www.honeybee2009.com/>

カラフルフルーツが彩る
とつておきのジェラートケーキ

福島

目の前に広がる田園風景を眺めながらゆったり過ごせるパンケーキ専門店。旬のフルーツが贅沢にのった「フルーツたっぷりパンケーキ」は、オーダーを受けてから生地を焼き上げ、フルーツソースも全て手作り。食事系のパンケーキも種類豊富で絶品揃いです!



「フルーツたっぷりパンケーキ」
(1,100円)

cafe nanala (カフェ ナナラ) 住田村郡三春町西方字浮貝428-2 ☎0247-61-6848 営11:00~16:00、土・日曜、祝日10:00~17:00※ラストオーダー各1時間前 休木曜
<https://www.instagram.com/cafe.nanala/>

応募締め切り
3月31日(日)

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



コープ東北のインターネットサービス @あっとコープ

COOP
TOHOKU

@コープならお買い物がよりお得に！

あっと
@コープ



仕事に子育て！忙しいママ・パパに、スマホで簡単！

1

あっと
@コープだけのお得な商品・お楽しみ企画



早い者勝ち企画！

- ① 毎週月曜日AM6時スタート！
賞味期限が短いなどの
「理由(わけ)あり商品」ご案内。
予定数に達し次第終了！
紙の注文書ではできない、
インターネットならではの企画！

- ② 木曜PM6時スタート！
「木曜早い者勝ちプラス」

毎週更新！欲しいものが
お得に手に入るかも！

アレルギー配慮商品や
ベビー用品、
お取り寄せスイーツなども
数量限定でご案内！



3

130万点以上の本や雑誌、CD・DVDが 組合員割引価格に！

購入した商品は見えないように梱包されているので安心！

本・雑誌は **5%OFF**



CD・DVD
Blu-rayなら **10%OFF**



個人宅配の注文商品と一緒に届け！まとめ買いにおすすめ

5

アレルゲン設定で安心してお買い物！

アレルゲン原材料を事前に設定することができます。アレルゲンが含まれる商品を表示しない、赤枠やコメントで表示する等も設定できるので、買い間違いを防ぎます。



2

毎週お届けする
カタログのほとんどを

「Webカタログ」でご案内！



注文をするには、
画面上の注文番号
をタップ！



合計金額が表示
されて、注文控えも
残る！



検索機能で楽々
お買い物♪



4

@コープなら Web限定価格なども！

食料品だけでなく、かわいい雑貨や美容アイテムなど生活を彩るグッズを取り揃え！
アパレル用品をはじめ、生活雑貨を取り扱う「scroll(スクロール)」や、幅広い世代に人気の「無印良品」の商品の注文も可能です。

お出かけしなくともお家に届くのがうれしい！

6

紙カタログを見ながら
注文したい方には 「コープアプリ」がおすすめ！

商品の注文番号と数量をスマートフォンで
入力するだから簡単！

カタログをあれこれ見ながらの注文で、
楽しくお買い物しましょう！



ダウンロードは
こちらから



登録

無料

あっと

@コープに登録しよう！



スマートフォン・タブレット・パソコンより 二次元コードからアクセスで「会員登録」をタップ

- 「会員登録」または「くわしくはコチラから」よりお進みください。
@あっとコープの体験版のデモ画面もご覧になれます。

または右のURLから！

<https://www.tohoku.coop/delivery/>



ご利用の生協のホームページからも登録できます。▶ ※受信設定している方は下記アドレスからのメールを受信できるよう設定をしてください。
ef-news@efriends.or.jp

お問い合わせ先

コープ東北サンネット事業連合デジタル推進室 @コープ事務局

お問い合わせフォーム：<https://www.snet.coop/cws2/inquiry/>

※お問い合わせの際は、生協の組合員コード(メンバーコード)が必要です