

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】

7 vol.49
月号
2024.July

生産者の顔が見える
おいしい牛乳

特集 今年35周年!爽やかな風吹く大地が育む

なるこ うわはら

「めぐみ野」鳴子上原酪農牛乳

[今月のレシピ] 思い立つたらすぐできる!
涼しくサッと作れる牛乳レシピ

[SCOOP eyes] 寄り添い助け合う
ボランティアと助け合いの輪

顔とくらしの見える産直



REPORT

今年35周年! 爽やかな風吹く大地が育む

なるこ うわはら

「めぐみ野」鳴子上原酪農牛乳

自然豊かな高原で、牛の食べる牧草を育てる
土作りからこだわる生産者に、
「めぐみ野」鳴子上原酪農牛乳のおいしさの
理由をお聞きしました。



(写真左から) 鳴子上原酪農組合 組合長 片倉 正人さん、
千葉 労隆さん、進也さん(親子)

生産者 voice

県内トップレベルを誇る乳質は、自給飼料の生産から



千葉 進也さん

鳴子上原酪農組合に所属する、6戸の生産者に限定した生乳を出荷している「めぐみ野」鳴子上原酪農牛乳。もともと飲食店に勤めていたという千葉さんは、30歳から本格的に酪農の世界へ。祖父の代から続く酪農に携わり、今年で11年目を迎えます。



土地と気候・人の情熱が紡ぐ
おいしい一杯が搾られるまで

「めぐみ野」に仲間入りし、今年で35周年を迎える「めぐみ野」鳴子上原酪農牛乳は、濃い味わいと引き立つ甘みが最大の魅力です。そのおいしさの秘密は、年間平均気温が低い高原ならではの気候と、土作りからこだわった自給粗飼料と配合飼料にあります。「寒さに強い牛たちにとって涼しい高原の気候は過ごしやすい環境です。また、この土地で栽培し発酵させてから与える牧草も、牛たちの健康と牛乳の質に表れます」と千葉さん。牛乳に含まれるミネラルやビタミン、脂肪や乳糖の含有が高くなることで、濃く強い甘みのある味わいになります。

搾乳後は、鳴子上原酪農組合に所属する6戸の生産者専用の冷却貯乳タンクに集められ、高温殺菌後パック詰めし出荷されます。県内でもトップレベルの乳質を誇るおいしい一杯は、牛たちが健やかに育つ環境と飼料にこだわる生産者の想いで育まれています。



現在は育成中の子牛も含め、50頭の乳牛を飼育している千葉さん親子。1日の仕事は朝6時から牛舎の掃除、えさやり、搾乳と続きます

なるこ うわはら
「めぐみ野」鳴子上原酪農牛乳 おいしさのヒミツ

牛が健やかに育つえさにこだわることがおいしさにつながるとして、
牧草の自家栽培を通じた循環型農業を進め、環境保全に貢献する酪農を営んでいます。

高原でのびのび育つ
大自然に囲まれた牛舎／



爽やかな風が心地よく吹き抜ける牛舎は、牛たちにとって快適に過ごせる場所です。寒さに強く暑さが苦手な牛の健康を考え、天井にはいくつもの扇風機を設置し空気が循環する環境を整えています。

生産者voice

やりがいを感じる瞬間とは



4月3日、ココイククラブ会員親子が「めぐみ野」鳴子上原酪農牛乳産地へ社会科見学に伺い、生産者へメッセージを書きました

牛たちは手をかけただけ応えてくれ、乳質や乳量などの結果に表れるので、そこにやりがいとおもしろさを感じます。牛たちが食べるものからこだわることが、おいしい牛乳につながるので、これからも質のよさに丁寧に向き合っていきたいですね。

「めぐみ野」鳴子上原酪農牛乳 取り扱い

みやぎ生協全店

みやぎ生協宅配での取り扱いは、毎週
宅配カタログWeekでご案内しています

健康で元気に過ごせる環境とえさがおいしい牛乳のカギ

千葉さん親子が搾る牛乳は1日あたり約1トン! 1日2回12時間間隔で32頭の牛から搾ります



おいしい牛乳につながる 自家栽培牧草



牛の健康を支える3種類の牧草は、牛舎すぐ近くの広大な牧草地で栽培。年4回収穫をし、収穫後は約3日間乾燥させビニールで巻き卵状に。ビニール内で発酵させてから与えることで、消化しやすくなります



牛の堆肥を畑にまき、栄養のある土を作り牧草を栽培する循環型農業を続けています



「めぐみ野」鳴子上原酪農牛乳 使用
しっとり食感のレーズンパン

濃厚な「めぐみ野」鳴子上原酪農牛乳を使用したレーズンパン(ロングライフパン)が新登場! 乳酸菌を発酵させる独自製法で、牛乳本来の風味が楽しめるパンに仕上がりました。食べる前に電子レンジで温めると、しっとり感が増しよりおいしく味わえます。537円(税込)
【取り扱い:みやぎ生協店舗のみ】



もう1つの産直牛乳もcheck! /
「めぐみ野」角田丸森産牛乳は今年で30周年

優しい甘みとスッキリとした飲み口が魅力の「めぐみ野」角田丸森産牛乳。コープふくしまのメンバー(組合員)もお買い求めいただけます。

※みやぎ生協・コープふくしま全店、宅配でも取り扱い中



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

思い立ったらすぐできる! 涼しくサッと作れる牛乳レシピ

夏本番!火を使用する暑いキッチンには長時間立つていてたくない…そんなあなたにぴったりなサッと作れるレシピを揃えました。牛乳たっぷりの料理で、元気いっぱいに夏を乗り切りましょう!



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。



使用食材はこちら!

レンジで簡単! 田舎風 ひんやり じゃがいもスープ

ここもチェック

牛乳はあらかじめ
冷やしておくと時短になります



材料(2人份)

材料(2人分)	
「めぐみ野」鳴子上原酪農牛乳	200ml
じやかいも	2個
玉ねぎ	1/4個
コープ北海道のそのまま枝豆(冷凍)	大4(豆のみ)
コープ生協バター	10g
コープチキンコンソメ	1個
熱湯	50ml
塩・こしょう	少々

作川方

下列らえ

じゃがいもは3cmの角切り、玉ねぎはみじん切りにする。コンソメは熱湯で溶かしておく。冷凍の枝豆は解凍し、さやから取り出す。

①耐熱容器にじやがいも・玉ねぎを入れたらふんわりとラップをかけ、レンジ600Wで8分加熱する

②じゃがいも・玉ねぎに火が通ったらバターを加え、マッシュヤーかフォークの背でじゃがいもを潰し、溶かしたコンソメ・冷たい牛乳・枝豆を加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調整、
冷蔵庫で冷やしたらでき上がり

(※) ジャガイモは潰しすぎないことで食感を残すのもポイントです。



\otimes)

※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。



口当たり滑らか とろりん牛乳もち

材料(2人分)

「めぐみ野」鳴子上原酪農牛乳	250ml
コーポきび砂糖	20g
コーポ片栗粉	40g
古今東北くるみ黒糖こんがりきな粉	お好み量
黒蜜	お好み量

作り方

〈下ごしらえ〉

テフロン加工のフライパン、または厚手の鍋に砂糖・片栗粉・牛乳を入れ、砂糖が溶けるまで耐熱性のへらでよく混ぜ合わせる。

①フライパン(鍋)を中火にかけて絶えずかき混ぜ、とろみがついてきたら弱火にし、2分程しつかりと練り上げ1つにまとめる。

②氷を入れた冷水に①を入れ、粗熱がとれたら手で一口大にちぎる

③熱が取れたら器に盛り、きな粉と黒蜜をかけ
ればでき上がり。

(※) 粘りが出るまでしっかりと練り上げ、ツヤが出てきたら完成です。

出てきたら完成の合図です。



コンロの前に立たずに完成! 牛乳とチキンの 洋風炊き込みご飯



使用食材はこちら!

材料(2人分)

「めぐみ野」鳴子上原酪農牛乳	1合の線まで
「めぐみ野」無洗米	1合
「めぐみ野」若鶏むね肉	100g
コープ十勝産スイートコーン(缶)	1/2缶
玉ねぎ	1/4個
コープ生協バター	10g
コープチキンコンソメ	1個
塩・こしょう	適量
パセリ・スライスアーモンド	少々

A decorative horizontal border consisting of a repeating pattern of small triangles, alternating in color and orientation.

作り方

下ごしらえ

玉ねぎはみじん切り、鶏肉は2cm角に切り、コーン缶は水気を切る。無洗米以外の場合は、お米を研ぎザルに上げて水気を切っておく。

- ①炊飯器に米とコンソメを入れ、1合炊きの目盛りまで牛乳を加えてよく混ぜる。

②玉ねぎ・鶏肉・コーンを①に入れ、30分浸水したら普通炊飯する。

③炊き上がったら、バター・塩・こしょうで味を調え、器に盛り、みじん切りのバセリとローストしたスライスアーモンドを飾ったらでき上がり。

(※)全体になじむように、コンソメキューブは手でほぐしながら入れます。



(*)

お好みでフルーツソースや
メープルシロップをかけても◎



みやぎ生協 支援隊出発式



SCOOP eyes 寄り添い助け合う

ボランティアと助け合いの輪

全国の生協と共に広げてきた、助け合いの輪と活動の様子を紹介。



生協は助け合いの組織として、誰もが笑顔で暮らすことができる、持続可能な社会の実現をめざし、さまざまな取り組みを進めています。近年各地で発生している災害に対しても、全国から多くの生協組織が駆けつけ、被災地でボランティア活動を行っています。2011年3月に発生した東日本大震災の時には、発災後、約1カ月の間にみやぎ生協・コープふくしまのスタッフはもちろん、全国の60を超える生協から、のべ3000人を超える仲間が駆けつけてくださり、共に助け合いの輪を広げました。

その後、宮城県・福島県内でメンバー（組合員）によって行われた被災者支援のサロン活動（ふれあい喫茶やふれあいカフェ）にも、各地の生協から、来訪による支援や茶菓子・メツセージ・募金などの支援が寄せられました。その活動は現在でも、福島県内で定期的に行われ、交流の場から地域コミュニティづくりへつながっています。

「生協の日」である7月に、改めて助け合うこと、寄り添うことの大切さを考えてみませんか。

7月は「生協の日」 助け合いの組織としての取り組み



「のとセンター」に掲示されている、全国の生協から寄せられたメッセージ



コープいしかわの職員に代わってみやぎ生協・コープふくしま職員が配達

福島県民として、今までご支援いただいたことに少しでも恩返しをしたいという気持ちで参加しました。現状を知りこれからサロンなどの支援活動に活かしていかなければと思います



能登半島地震では、石川県輪島市や珠洲市などの広範囲で家屋倒壊や津波被害が確認されました。今回の地震災害においても、みやぎ生協・コープふくしまをはじめ石川県の生協を中心に全国の生協が協力し、被災地域への支援に取り組んでいます。

全国の生協で広がる支援の輪 令和6年能登半島地震

2024年1月1日の令和6年能登半島地震では、石川県輪島市や珠洲市などの広範囲で家屋倒壊や津波被害が確認されました。今回の地震災害においても、みやぎ生協・コープふくしまをはじめ石川県の生協を中心に全国の生協が協力し、被災地域への支援に取り組んでいます。



＼人と人が寄り添う、助け合い／

公営住宅でのコープふくしまのふれあいカフェ

コープ委員やボランティアが中心となり開催している「ふれあいカフェ」は、東日本大震災後、避難所の炊き出しから活動をスタートしました。現在は、公営住宅に移り住んだ方々や地域住民とのコミュニティの場を目的に、福島県内3ヵ所で活動を続けています。毎月第2金曜日、県営北沢又団地で行われる「ふれあいカフェ」では、季節の壁掛け作りや体操などのお楽しみを企画。楽しく笑顔が広がる地域の居場所、またつながりの場として、これからも活動は続きます。



(写真左から) コープふくしま 地域代表理事 岡崎 香織さん、
ふれあいカフェスタッフ 中村 宏子さん・瓶子 幸子さん

みんなさんが楽しく交流でき
るようスタッフ同士で試行
錯誤し、季節を楽しめるア
イデアを盛り込んだブログ
ラムを作っています。



一緒に身体を動かすことで、心がほぐれ、会話もはずみます

コープみえのサロン活動「つながりカレンダー」

コープみえからは、組合員・職員が描いたメッセージイラストに復興を願う想いを込めた「つながりカレンダー」を毎年送っています。

コープふくしまでは、そのカレンダーを公営住宅に届ける活動を通じ、福島県に暮らす方々へつながりの気持ちを伝えています。



東日本大震災での支援活動 深まつた全国の生協との絆

13年前の東日本大震災から2日後、コープこうべを皮切りに全国の生協の応援者がみやぎ生協・コープふくしまに駆けつけ、復旧の支援を受けました。当時の他生協との絆は、東日本大震災学習・資料室(仙台市泉区八乙女4-2-2みやぎ生協文化会館ウイズ1階)にも展示しています。



コープふくしまと
全国の生協職員

7月30日は消費生活協同組合の日

日本生活協同組合連合会は「平和とよりよい生活のために」をスローガンに設立されました。創立70周年を機に登録したのが「消費生活協同組合の日」です。

＼抽選で5名様へ／SCOOP eyes特集プレゼント まんがでわかる 賀川豊彦と考えるボランティア

日本生協連初代会長の賀川豊彦は「ボランチャー」という言葉を使い、現在につながるような被災地支援のあり方をつくり「ボランティアの父」と呼ばれていました。

詳細はP.15「今月のプレゼント」の応募方法をチェック！



未だ不自由な生活を送るみなさまへ
支援物資を添えてお届けします

8月30日(金)締切

右の二次元コードからメッセージをお寄せください(入力いただいた文面を、カードに印字します)。みなさまのご協力をお願いいたします。



能登半島地震被災地メッセージを 支援物資とセットするボランティア募集！

日程▶8月7日(水)・8日(木)、

9月11日(水)・12日(木)

時間▶10:00～15:00

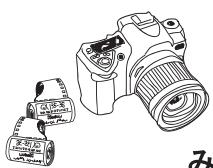
※この中のご都合のつく時間でOK

場所▶みやぎ生協文化会館ウイズ

(仙台市泉区八乙女4-2-2)

詳しくはこちら





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コキアの苗は高さ10cmほど。スコップを上手に使って、手作業で苗を植えていきます ②コキアの手入れのほかにも、草取りなどの農作業も体験 ③作業の後はバーベキュー。「頑張ったから、とってもおいしい」と笑顔がいっぱい ④「子どもたちみんなが元気に取り組んでくれてうれしい」と、きくちひろゆき校長 ⑤親子13組が参加。計4回の教室で、親子やきょうだい、新しく出会ったお友だちと一緒にコキアを育てていきます

親子で力を合わせてチャレンジ! 「コキアはたけの学校」開校

丸い姿がかわいらしいコキア。実は和名を“ほうき草”といい、昔からほうきの材料として親しまれてきました。

苗からコキアを育て、伝統的な和ほうきを作る「コキアはたけの学校」、今年も開校です！



後藤農園
(伊達市梁川町)

昨年に続き、今年も「コキアはたけの学校」が開校しました。5月から11月まで計4回開催します。初回となる5月11日は、13組の親子が参加してコキアの苗植えを行いました。決められた場所にスコップで穴を掘つて、一つ丁寧に植えていきます。子どもの手のひらに載るほどの小さな苗は、秋には背丈が100cmほどに。これから草取りや紅葉観察、とんぶりの実の収穫を行い、コキアが元気に育つように力を合わせていきます。この催しは、コキアの成長を見守るだけでなく、さまざまな農作業が体験できることも魅力の一つ。この日はトウモロコシの種まきやジャガイモ畑の雑草取りなどの畑仕事に汗を流しました。11月に予定されている収穫の後には、茎を束ねてほうき作りに挑戦します。ほうきが完成するまでの間、子どもたちはたくさんの人と触れ合い、めいっぱい土と触れ合います。ながら、たくさんのこと学んで



4月20日
宮城
アエル2階
アトリウム

沖縄戦跡・基地めぐり派遣報告会で次世代への平和の継承の大切さを実感

高校生2人を含む5人が派遣報告をしました。報告を聞き「当時のいろいろな場面が思い浮かび、胸が熱くなつた」「平和の思いを次の世代につなげていく大切さを感じました」などの感想がありました。



4月23日
福島
コープふくしま
天神町店

春を感じる花のブローチをつまみ細工で作ってみました

「つまみ細工やってみたかったんです！」と、参加者全員が初めての挑戦。ちりめんを素材に、春らしい花のブローチを作りました。未経験にもかかわらず、みなさん集中力抜群できれいに仕上げていました。



4月26日
福島
郡山市中央公民館
実習室

防災企画
「くらしの備えと減災のくふう」

災害に備えて、普段のくらしの中ができる防災・減災の取り組みを学び、自助の力を上げる工夫や、グループワークで防災標識クイズや防災食の試食を行いました。日頃の備えについて考える機会となりました。



4月3日
宮城
みちのく
ミルク工場

牛乳はどうやってできるの？ココイククラブ「めぐみ野」鳴子上原酪農牛乳見学

ココイク会員限定の親子社会科見学を開催。生産者からお話を聞いたり、工場を見学したり、牛乳のおいしさのヒミツをたくさん学びました。見学を終えた子どもたちは「毎日牛乳飲みます！」と元気いっぱいでした。



5月12日
宮城
丸森町

「めぐみ野」米田んぼの学校田植え交流会in丸森を開催

丸森町の田んぼで「めぐみ野」米の生産者と一緒に「つや姫」の田植え体験をしました。田んぼに入ることを怖がっていた子どもたちも、最後はどろんこになって笑顔満開！楽しみながら苗を植えていました。



4月25日
福島
保原中央交流館

伊達こんにゃく作りみんな違ってみんなおいしい

10人の参加者とわいわい開催。こんにゃく粉を練って固めて、こんにゃく作りを楽しみました。試食はこんにゃくステーキ。ふくしま生産部工場長より、こんにゃくのお話も聞き、有意義な時間を過ごしました。

これから開催イベント等はP14・15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

健康をいつまでも守りたい。

健康を取り巻くあらゆる話題を3回シリーズで掲載いたします。

今月のテーマ①

自分でつくる“未来の自分”

～子どもの頃からの生活習慣～

きらり健康生活協同組合
須川診療所 管理栄養士
相澤 聰美

6つの食品グループと調味料



子どもの頃から始まる 将来の健康づくり

成長は一番の喜び。日々大きくなる姿に満足しがちですが、実は子どもの頃から将来の健康づくりはスタートしています。幼少期の生活習慣が、将来の健康状態に大きく影響してくるのです。将来の健康寿命を延ばすためにも、幼いうちから規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。一方で、社会的な役割を担う学生や社会人、子育て中の親になると、日々を思うように過ごせないこともあるかもしれません。でも、大丈夫！自分のやる気次第で生活習慣はいつでも修正可能です。毎日の生活が“未来の自分が”繋がっています。

子育てをする親にとって、子どもの成長は一番の喜び。日々大きくなる姿に満足しがちですが、実は子どもの頃から将来の健康づくりはスタートしています。幼少期の生活習慣が、将来の健康状態に大きく影響してくるのです。将来の健康寿命を延ばすためにも、幼いうちから規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。一方で、社会的な役割を担う学生や社会人、子育て中の親になると、日々を思うように過ごせないことがあるかもしれません。でも、大丈夫！自分のやる気次第で生活習慣はいつでも修正可能です。毎日の生活が“未来の自分が”繋がっています。

あるかどうかといった年齢は関係なく、生活習慣が原因となるということとで、呼び名が改められました。若い人でも、日々の生活は身体に影響するのです。でも現実は、体重が増えたり、血圧が上がったりしても、自覚症状がないために放置されがちです。「気付いた時には！」とならないよう早めの対策が必要です。

その場合、日々の生活を少し変えるだけでも、医療費削減にも繋がり、家計への負担が少なくなります。ほかに運動・睡眠・休養、大人は喫煙・飲酒も生活習慣です。自分で見直せることもあれば、家族や仲間と一緒に取り組めることもあるかもしれません。意外と

「生活習慣病」は以前、「成人病」と呼ばっていました。実際には、成人で家計にも優しい生活習慣の見直し

と空腹感が鈍くなるといった身体の変化が起ります。「お腹が空かないから食べない」「食べなくても支障がない」と勘違いされることが多いのです。が、これが不規則の悪循環が始まるきっかけです。食事を抜いてしまう人は、生活リズムを整えて1日3回の食事メニューを心がけてみましょう。

生活リズムを整えると
食事も整う

ポイントは“ちょっとしたこと”

日々の生活を思い返してみましょう。まず、生活リズムはどうでしょう。まずは、規則正しい生活ができるといふ。「何を」「どのくらい」食べるのかが大切なことです。生活が不規則になる

變化が起ります。「お腹が空かないから食べない」「食べなくても支障がない」と勘違いされることが多いのです。が、これが不規則の悪循環が始まるきっかけです。食事を抜いてしまう人は、生活リズムを整えて1日3回の食事メニューを心がけてみましょう。

煙・飲酒も生活習慣です。自分で見直せることもあれば、家族や仲間と一緒に取り組めることもあるかもしれません。意外と



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ます



スマイルゼミ 資料請求受付中!

スマイルゼミは年少から高校3年生までのお子さまが利用できるタブレット通信学習教材です。小学生コースは5教科、中学生コースは9教科分をタブレット1台に集約。いつでもどこでも自分のタイミングで学習できます。さらにスマイルゼミは学年を超えた学習が可能です!つまりしまった教科を前の学年に戻って復習したり、得意教科の先取りもできます。資料請求は下記連絡先または二次元コードから申し込みを。



「自動丸付け機能」もあり、子ども一人でも取り組むことが可能です
大人はその間に家事などに専念できます

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



組合員特典

生協を通してお申し込みいただくと、
メーカー直接申し込みの12ヶ月一括払いの
ひと月あたりの金額と同等価格で受講できます。



コープアプリの利用には生協への加入が必要です
生協宅配を利用する際は事前に生協宅配利用申し込みをお願いします



生協宅配はコープアプリの インターネット注文が便利

生協宅配の注文は「コープアプリ」からのインターネット注文がおすすめ!いつでもどこでもスマホさえあれば注文できます。お届けしていないチラシもWebカタログで見ることができ、注文番号をタップするだけで注文完了です。過去8週分の注文履歴が確認できるので、買い物の心配も無用。宅配だけではなく、生協の店舗での買い物にも便利です。

コープアプリでお買い物をスマートに!

ポイント利用
コープアプリなら
1ポイントから
利用可能

スマホ決済
スマホ決済に事前
登録すれば支払い
もスムーズ

レシート
お店での買い物履
歴が残るので
家計管理も楽ちん

お問い合わせは[こちら](#)

コープ東北デジタル推進室

<http://www.snet.coop/cws2/inquiry>

※お問い合わせの際は
生協の組合員コードをご用意ください

詳しくは
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

コープ ふっくらジューシー生ハンバーグ 4個入(400g)

牛肉と豚肉の合いびき肉で作った未加熱タイプの冷凍ハンバーグです。ソテーした玉ねぎの甘みと隠し味のしょうゆで、お肉の旨みを引き立てました。そのまま焼いてハンバーグとしていただくのはもちろんのこと、手作り感のある肉だねを使ったアレンジ料理も多彩に楽しめます。この商品は7月3週の宅配カタログWeekで537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」

「ふっくらジューシー生ハンバーグで花咲きキャベツロール」

材料(2~3人分)

コープ ふっくらジューシー生ハンバーグ	2個
キャベツ	1/3玉(300g)
塩	小さじ1/2
コープ片栗粉	大さじ1.5
水	100CC
A ケチャップ	大さじ1
中濃ソース	大さじ1
粗びきこしょう	少々(好みで)

【作り方】①キャベツを千切りにし(スライサー可)、塩を振ってみこみます。10分ほどおいたら水気を絞り、片栗粉を加えて軽く混ぜます。②解凍した生ハンバーグ1個を4つに分け、丸く形を整えたら①のキャベツを表面にまんべんなく付けていきます。③フライパンにクッキングシートを敷いて②を並べます。クッキングシートを少しめくってフライパンとの間に水を入れたら中火で熱し、沸騰したら蓋をして8~10分ほど肉に火が通るまで蒸します。④お好みで粗びきこしょうをかけ、Aを混ぜたソースを付けて召し上がり♪

宮城子育て世代向け
フリーべーバー
「まばれ」
チャンネルで公開中



みやぎ生協 大河原店 改装オープンしました！

みやぎ生協 大河原店は2004年8月にオープンし、地域にお住まいのメンバー(組合員)とともに歩んできました。地域に根ざした地元生産品の取り揃えと「新鮮な素材」「おいしさ」「簡単便利」「すぐに食べられる」品揃えを充実させ、さらに大河原店の新しい魅力・サービスとして「新たな空間MoreCoop」を新設。4月27日(土)、新しく生まれ変わりました。

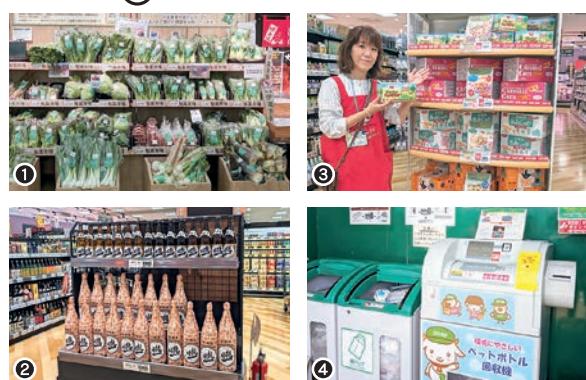


地元産品やお鮨、お惣菜など、おいしさにこだわった商品をお届けいたします。皆さまのご来店、心よりお待ちしております。

みやぎ生協 大河原店 店長

みやぎ生協&コープふくしま

お店Zoom UP!!



①大河原産直部会・白石産直出荷部会が育てた新鮮野菜 ②地元の銘酒を取り揃えています ③宅配で人気の小分けのお菓子商品 ④環境にやさしいペットボトル回収機を設置



みやぎ生協 大河原店

宮城県柴田郡大河原町字広表22-3

TEL:0224-51-3500

営業時間／9:00~21:30 ※直営店は10:00~19:00

SCOOOP! インスタグラム

「コープのお店さんぽ」で紹介中

※閲覧にはインスタグラムのアカウントが必要です



4月度の損益

金額単位:百万円

科 目	4月度実績	予算差	前年差
組合員との取引価額総額	12,168	596	356
事業総剰余金	3,578	118	38
人件費	1,637	23	85
物件費	1,870	1	△1
経常剰余金	77	101	△39

*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

第11回理事会
(4月18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「第43回通常総代会招集通知記載事項」「2024年度役員体制と報酬、執行役員及び顧問選任」「第43回通常総代会決議」「常勤理事会規則の一部変更」「店舗大規模改装」の5件でいずれも提案どおり議決されました。協議事項として「第43回通常総代会議案書」、報告事項として、3月度の主な事業の損益状況や振り返りのほか、「広島県産めぐみ野せとうちレモン」と「めぐみ野鳴子上原牛乳を使ったレーズンパン」の開発などを行いました。

令和6年能登半島地震災害支援募金
総額1,515万6,855円(※)となりました

※宮城・福島合計

みやぎ生協・コープふくしまでは、2024年1月1日に発生した令和6年能登半島地震で被害を受けた方々のくらしと被災地の復興を支援するため、みやぎ・ふくしまのメンバー(組合員)・職員に募金を呼びかけ、1月4日～3月20日の期間で総額1,515万6,855円が寄せられました。募金は日本生協連を通じて被害の大きかった3県(石川県・富山県・新潟県)へ届けられるほか、被災地支援のために活動する団体等への支援金としても活用されます。たくさんの皆様のご協力をいただきありがとうございました。

【募資金額・内訳】

宮城:1,282万2,886円 / 福島:233万3,969円

棚倉町と「災害時における応急生活物資の供給協力に関する協定」を締結しました

この協定は、棚倉町内に地震、風水害、そのほか自然災害が発生、または発生する場合に、棚倉町の要請を受け、みやぎ生協・コープふくしまから被災者に対し住民生活の安定を図るために、応急生活物資を供給します。みやぎ生協・コープふくしまの自治体・団体との災害時の物資供給協定は、今回の棚倉町との締結で34自治体・団体となります。

5月17日棚倉町 湯座一平町長と協定を締結しました



2023年度出資配当金・出資金残高等のお知らせ

「2023年度出資配当金・出資金残高等のお知らせ」を第43回総代会(2024年6月11日)後の7月中旬から下旬にかけて順次お届けいたします。

【記載内容】

- ①2023年度決算概況
- ②2023年度出資配当金
- ③2024年3月20日現在の出資金残高

【お問い合わせ】

みやぎ生協経理部組合員課
TEL0120-221-133(通話無料)
TEL022-374-1273
営業時間/
月～金9:30～17:30
(土・日・祝日除く)



SCOOP! インスタグラムも見てね! @scoop_miyagi

プレゼントをはじめ、レシピ動画や取材動画、お店紹介、間違い探しなどインスタグラムだけの発信情報をたくさんお届けしています。フォロー &いいね!よろしくお願ひいたします。

※インスタグラム閲覧には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)

参加募集 & お知らせ 来て!みて!

スコープ通信

【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お子さま対象企画の場合はお子さまの氏名(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)

宮城・福島どちらの会場もお申し込みできます。

※写真・画像はイメージです。

イベントの参加
申し込み締め切り
特に記載がない場合

7月31日(水)

募集人数・対象 費 参加費(表示費用は消費税込み)
所会場 締 申し込み締切

【スコープ通信】
参加申し込み
Webはこちら



【イベント申し込み先】

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

copefukushima 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)

親子 福島会場

みんなが主役!ゴールはこちら♪～ハイハイレース～

8月24日(土)10:00～11:00、11:00～12:00

パパママのいるゴールまでハイハイで競走♪コープの離乳食紹介コーナーもあります。ハイハイ赤ちゃんのご参加、お待ちしております!

■各回 親子8組(ハイハイできる赤ちゃん) ■300円(お土産付き)

■福島市内の学習センター

■8月8日(木)～8月16日(金)までに案内書送付



お知らせ 福島会場

「フリーリア」産地バラ園見学

9月27日(金)10:30～12:30(バラ園滞在時間)

コープ化粧品「フリーリア」に使われているバラの産地見学♪商品学習とバラの花つみ体験を実施します。郡山と福島からバスが出ます。■35人 ■無料
※昼食代各自負担 ■「フリーリア」専用バラ園(登米市追町)①郡山市ボ7:30出発、16:45解散②福島駅西口8:30出発、15:45解散(予定) ■9月3日(火)～当選者のみ9月13日(金)までに案内書送付



親子 福島会場

なぞなぞキッチン～お酢はどうしてすっぱいの?～

7月25日(木)10:00～11:30

酢は、しょうゆやみそよりも古くからある調味料。身体にいい酢は殺菌効果もあります。酢の効果・効能を学んでお菓子も作っちゃおう!

■親子10組

■大人200円、子ども100円

■郡山市立中央公民館 調理室(郡山市麓山1-8-4) ■7月11日(木)～当選者のみ7月18日(木)までに案内書送付



親子 福島会場

みんな集まれ!天神町店夏まつり!

7月27日(土)10:00～12:00

昨年大好評をいただいた天神町店
夏祭りを今年も開催します。水ヨーヨー
や射的、ビーズブレスレット作りなど、
お楽しみ満載です♪

■事前申込不要

■ゲーム1回50円

■コープふくしま天神町店2階(白河市)



あなたの“HAPPY”を
コープがおうえん

Let's CO-OP efforts
make you happy!

ニコニコ幸せ
ワイヤー楽しむ
ワクワク知りたい

参加者募集中の
イベントは
こちら♪

メンバーアクションホームページ
みやぎ・ふくしまのイベントひろば



みんなの暮らしを応援したい
イベントや活動情報がたくさん



みやぎ
イベント
ひろば



ふくしま
イベント
ひろば

お知らせ 宮城・福島同時開催 オンライン

ピースアクションinヒロシマ派遣報告会

8月31日(土)10:30~12:30

今年は親子3組と学生2人を含む13人がヒロシマを訪問し、見て聞いて、平和について考えます。ぜひ報告を聞きに来てください。

■会場50人、オンライン参加可能

■無料 所アエル 2階アトリウム(仙台市青葉区中央1-3-1) 締申込みされたすべての方が参加できます。案内書送付なし。視聴URLは順次送ります



教養 宮城会場 オンライン

脅かされる?!私たちの食～産直生産者を守るために～

8月26日(月)10:30~12:00

政府がすすめる農業政策は、わたしたちの暮らしや農家、生産者を守るためにになっているかを考えます。講師は愛知学院大学経済学部の関根佳恵教授。 ■会場100人、オンライン100人 無料 所フォレスト仙台 2階ホール(仙台市青葉区柏木1-2-45) 締申込みされたすべての方が参加できます。案内書送付なし。視聴URLは順次送ります



お知らせ 宮城会場

こ～ぶくらしの助け合いの会福祉学習会

9月6日(金)10:00~12:00

9月は世界アルツハイマー月間です。認知症への理解を深め、広めませんか。予防や対策、認知症の方への対応などについて学習します。地域包括支援センターの方を講師にお招きします。

■30人

■無料

所みやぎ生協 太子堂店

メンバー集会室



料理 宮城会場 託児あり

あんこの花おはぎミニBOX

9月4日(水)10:00~12:00

おはぎの上にあんこのお花を飾って、ブーケのように華やかなお重を作ります。講師は、わたりごはん料理教室のわたりようこさんです。

■20人

■2,500円

所みやぎ生協文化会館

締当選者のみ8月8日(木)までに

案内書送付



親子 宮城会場 託児あり

ハロウィンに飾ろう!親子deアイシングクッキー

10月5日(土)10:00~12:00

初めてでも楽しく、クッキーにアイシングしてハロ윈デコレーションにしよう!講師はKuroneko ribbonの井筒かずみさん。

■4歳～小学生の子どもを持つ親子 10組 ■2,000円

所みやぎ生協文化会館

締当選者のみ8月8日(木)までに
案内書送付



お知らせ 宮城会場

被災地スタディツアー「福島の今を感じよう」

9月20日(金)9:00~17:00

バスで福島の震災遺構を訪れて、コープふくしまの取り組みなどを知り、今の福島を現地で感じてみませんか?

■40人 ■大人4,000円、子ども(小学生まで)2,000円 所仙台駅東口8:45集合、17:00解散予定 締申込者にチラシ郵送。チラシ内容確認の上、近畿日本ツーリスト(株)へお申し込みください。



今月のプレゼント

プレゼント応募締め切り 7月31日(水)

牛乳がおいしいセットを 抽選で10名様にプレゼント

今月の「めぐみ野」REPORTでご紹介した「めぐみ野」鳴子上原酪農牛乳を使用した「レーズンパン(ロングライフ)」1個と、「古今東北 宮城県産いちご使用 ベリーベリーいちごみるくの素」1個をセットにして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で下記までご応募ください。Webからも応募できます。

①プレゼント商品名(牛乳がおいしいセット) 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。

プレゼント応募先

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

【今月のプレゼント】
Web応募はこちら



おうちdeコープモニター

無料の試食品を
“おうちで”おためし♪

みなさまの「声」を
聞かせてメエ♪



時短簡単!はるさめと
野菜たっぷり和風ドレッシングを使って

はるさめのさっぱりサラダ



チャックシール
付き

■CO・OP切らずに使える
国産はるさめ 100g

道具の野菜は
すべて国産原料を
使用

■CO・OP野菜たっぷり
和風ドレッシング 150ml

戻したはるさめに、にんじん・
きゅうり・ハムを千切りにして
野菜たっぷり和風ドレッシングを
和えるだけのお手軽サラダです。



『おうち de コープモニター』申し込み方法

店舗 申し込み期間: 7月8日(月)~8月9日(金) ※試食品がなくなり次第終了

サービスカウンターの
専用申込書で申し込みます。

その場で、試食品が受け取れます。
※期間内でも各店舗設定数量がなくなり次第終了です。
ご了承ください。

宅配 注文期間: 7月8日(月)~26日(金) 提出分まで ※その後、抽選になります

注文番号は7月8日(月)以降
下記の二次元コードからご確認ください。

当選された方には、7月29日(月)~
8月2日(金)に試食品が届きます。

試食後はアンケートで声をお寄せください。※提出締め切り: 8月16日(金)
アンケートはwebが便利! 試食品に同封されている用紙の二次元コードからご回答ください。

お問い合わせ

■みやぎ生協 生活文化部 ☎022-218-3880

(受付時間／9:30~18:00 土日・祝日除く)

■コープふくしま 生活文化課 ☎024-557-1181

(受付時間／9:30~17:00 土日・祝日除く)

詳しくは
コチラ!

