

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】

8月号
vol.50
2024.August

おいしい野菜には
物語がある



【表紙イラスト】オハヨウくつした製作所 はまちひろさん 仙台市在住の美術家。絵画、版画、ワークショップ、デザイン、イラスト、ライブペイントなど幅広く活動している。

特集 コープ東北産直 大地を味わう。

高原育ちの野菜たち

【今月のレシピ】ササッと作ってモリモリ食べよう!
お手軽♪ブロックリーレシピ

【SCOOP eyes】絵に想いを込めて未来へつなぐ
「へいわの輪」プロジェクト

大地を味わう。高原育ちの野菜たち

<北海道 矢澤農園>

北海道大雪山系の麓にある東川町。緑豊かな山々を望む広大な土地で、標高差を活かした高原栽培を行う矢澤農園さんに、おいしさのこだわりをお聞きしました。



東川町

大雪山系

ブロッコリー定植前の
広大な畠

矢澤農園とは

1965年に創業し、2010年よりコープ東北産直として販売がスタートした矢澤農園。さまざまな野菜の育苗・栽培から選別、出荷までを一貫して行っています。3代にわたり積み重ねてきたノウハウや地域との信頼関係を基盤に野菜を栽培しながら、循環型農業にも力を注ぎ、農園の仲間たちとともに「未来へつながる農業」を実現しています。

【矢澤農園 取り扱い品目】

産直ブロッコリー、産直高原かぼちゃ、産直大根、
産直生しいたけ、産直雪室貯蔵じがいも、
産直にんじん、産直とうもろこし、産直野菜ボックス、など

**野菜本来のうまみと澄んだ味わい
大地と水の恵み・人の想いがおいしさをつなぐ**

北海道中心部に位置する大雪山。その山裾に広がる東川町と、緑輝く自然に恵まれた豊かな地域です。矢澤農園では高原気候や土地の標高差を活かし、1年を通して旬の野菜をロングランで栽培しています。野菜本来のおいしさが際立つ秘密は、徹底した輪作体系、土壤を元気にする自家製の堆肥を用いた土作り、豊富な天然水にあります。

さらに、水はけのよい傾斜のある土地が雑味を流し、食味のよい野菜を育みます。「高齢化などを理由に、地域の方から大切な田畠を託されることもあります」と矢澤さん。「農業を次の未 来につなげていくことが使命」と、持続可能な農業への想いを語ります。矢澤農園から届くおいしい野菜には地域との信頼関係、そして野菜づくりへの情熱がギュッと詰まっているのです。

おいしさを作る高原栽培と土作りのヒミツ



種まきから30日間、暖かいハウスで育てられ、さらに5日間の苗慣らしで外気に当たり強い根を育てます。その後畑に定植され、約50日後に収穫へ。収穫は全て人の手で行います

大雪山系の恵み豊かな天然水

東川町は北海道で唯一、上水道がない町。大雪山系の雪解け水がゆっくりと地中に染み込み、たっぷりの天然水がおいしい野菜を育んでいます。



生産者 メッセージ

土作りからこだわることが、環境にも人にも優しい、おいしい野菜づくりにつながります。これからも地域に根差した農業経営で、先人たちから受け継いだ大地を想いを守り、次の世代へも伝えられるよう、仲間と共に頑張っていきたいですね。



(株)丸山
矢澤農園
代表取締役社長
のりまさ
矢澤 教祐さん

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」。旬の野菜や果物を東北6県の宅配で取り扱っています。

最大標高差530メートルの高原栽培

矢澤農園では、北海道東川町の冷涼な気候と標高差を活かし、ブロッコリーを4月下旬から8月中旬にかけて段階的に定植します。風通しがよく涼しい高原だからこそ、土の栄養をたっぷりと蓄えた濃い味わいに育ちます。



その他にもシーズンに合わせ、多彩な品目の野菜を栽培しています



植物質100%の 自家製の堆肥

矢澤農園の畑や田んぼから出たもみ殻や椎茸の廃菌床、野菜の端材などを活用した土作りを行っています。自家製堆肥が土の力を育み、未来までを見据えた持続可能な農業を実践しています。



鮮度抜群のヒミツは 雪室貯蔵ならではの 湿度管理

収穫後は、敷地内にある雪氷冷房冷蔵施設で貯蔵します。冬季に降り積もった約4,000トンもの雪を活用し、室温が5℃になるよう冷気を循環。約75～95%に保たれた湿度によって鮮度を保持、選別も室内で行うことで採れたてのおいしさを届けています。



天井まで高く積み上げられた雪は氷山のよう。3月に蓄えられた雪は約9ヶ月間、室内を冷やし続けることができ、消費電力を抑えCO₂削減にも貢献しています

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。

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

ササッと作ってモリモリ食べよう! お手軽♪ブロッコリーのレシピ

ブロッコリーはビタミンCやビタミンK、葉酸に食物繊維と、栄養満点!お肌にもお腹にもうれしい食材です。手間なく作れるレシピでモリモリ食べて、この夏も元気に過ごしましょう♪



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

下茹で不要・茎も利用の
簡単ボリューミーのレシピ!



レンジにお任せ!

肉巻き ブロッコリーの 味噌マヨ味



使用食材はこれら!

材料(2人分)

「めぐみ野」ブロッコリー	1/2~2/3株
「めぐみ野」ぶたもも薄切り	8枚
〔味噌マヨソース〕	
cope熟旨味噌	小2
本みりん	小2
copeマヨネーズ	小2
生姜汁	小2
cope白すりごま	大1~1.5

作り方

<下ごしらえ>

味噌マヨソースは混ぜ合わせておく。ブロッコリーは下の硬い部分を切り落とし、7~8cmの長さの小房16本に分ける(まず大きめ8本に切り分け、それを半分にすると作りやすい)。

①肉を広げ、ブロッコリーを2本のせ、端から斜めに巻き付ける(※1)。

②耐熱容器に①を巻き終わりを下にして並べ、ソースを肉にまんべんなくのせ、ふんわりラップをしてレンジ600wで7分前後加熱し火を通す。

③器に盛り、ソースと追いすりごま(分量外)をふればでき上がり。



(※1)

ここもチェック

カリカリじゃこは作り置きして、
おにぎりや冷奴にも◎



下茹で不要♪ たっぷり ブロッコリーの オープンオムレツ

材料(2人分)

「めぐみ野」ブロッコリー	1/2株
ミニトマト	6~8個
「めぐみ野」たまご	2個
コープツナ缶	1缶
コープエクストラバージンオリーブオイル	大1
塩・こしょう	適量



使用食材はこちら!

作り方

下茹で不要♪

ブロッコリーはやや小さめの小房に分ける。たまごとツナ缶は混ぜ合

わせ、塩・こしょうする。

①フライパンにオリーブオイルとブロッコリーを入れ、弱火~中火で

じっくり炒める(※1)。

②ブロッコリーに火が通ったら、溶いたたまご液を全体に回し入れ、弱火にし蓋をする。

③7割火が通ったら半分に切ったトマトを加え火を止め、余熱でお好みの硬さに仕上げ、器に盛って、こしょうをふたらでき上がり。

★小さなフライパンやスキレットで作ると、そのまま食卓に出せるのでおすすめです。



(※1)

3種類の食感が楽しいサラダ♪

カリカリじゃこの 和風サラダ & 茎のこりこり梅和え



使用食材はこちら!

材料(2人分)

○カリカリじゃこの和風サラダ	
「めぐみ野」ブロッコリー	1/2~2/3株
レンコン	3cm
ちりめんじやこ	25g
コープエクストラバージンオリーブオイル	大1.5
白ごま	大1
コープ和風ドレッシング	好みで
○茎のこりこり梅和え	
「めぐみ野」ブロッコリー	茎1株分
「めぐみ野」梅干し	1~1.5個
醤油	小1
ごま油	小1/2~

作り方

○カリカリじゃこの和風サラダ<下茹でえ>ブロッコリーは茎を落とし、小房に分け硬めに茹てる。レンコンは皮を剥き、食べやすい大きさの3mm幅にスライスし茹てる。
①フライパンにオリーブオイルとじゃこを入れて火にかけ、カリカリになるまで弱火で炒める(※1色が変わるくらいが目安)。
②ブロッコリーとレンコンを器に盛り、上から①と白ごまをのせ、食べる直前にドレッシングをかけたらでき上がり。
○茎のこりこり梅和え<下茹でえ>茎の下の硬い所は切り落とし、太めの千切りにし、さつと茹てる。
①ボウルに、種を取り細かく叩いた梅干し・しょうゆ・ごま油を入れて混ぜ合わせ、ブロッコリーを加え和えたらでき上がり。



(※1)

生から炒めることで甘みを引き出し、
コクのある仕上がりに





SCOOOP eyes

絵に想いを込めて未来へつなぐ

【イラスト】
オハヨウくつした製作所
はまちひろさん

「へいわの輪」プロジェクト

絵本を通じて日々のくらしの中の「しあわせ」を想う「へいわの輪」絵本プロジェクト。
身近にある「へいわ」と一緒に考えてみませんか？

2023年8月
ピースアクション
ヒロシマ参加者



2024年3月
沖縄戦跡・基地めぐり
参加者

「平和とよりよき生活のために」のスローガンのもと、みやぎ生協・コーパスふくしまは誰もが安心してくらせる平和な社会をめざしています。これまでの活動では、平和への想いを語る・学ぶ企画や、メンバー（組合員）からの平和募金を活用し、戦争や被爆者の想いを直接現地で学ぶ「ヒロシマ」「オキナワ」への代表派遣など、次世代につなげるためのさまざまな取り組みを行っています。

今回はみなさんから寄せられた「へいわ」を感じる絵をご紹介します。絵を通してみなさんの身邊にある「へいわ」を考えるきっかけにしてみませんか？

みやぎ生協・コーパスふくしまの
平和の取り組み

2021年から、絵本をきっかけに日常の中にあるしあわせを感じてもらう「へいわの輪」絵本プロジェクトがスタートしました。このプロジェクトでは親子や保育施設に絵本をプレゼントするほか、「絵本キャラバン」として宮城県・福島県各地域を巡回し、メンバー（組合員）から寄せられた絵本を紹介しています。



絵本を通じてへいわを感じる
「へいわの輪」絵本プロジェクト





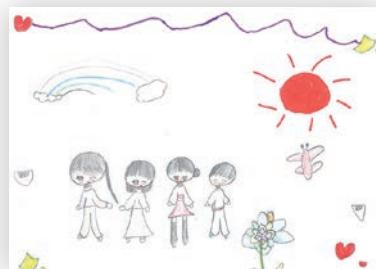
「しあわせ」や「へいわ」を感じる絵を描こう!



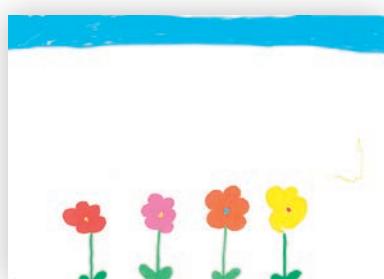
毎日の暮らしの中でふと感じる「しあわせを感じる時」「へいわ」ってどんな時?
みなさんから寄せられた、身近な「しあわせ」「へいわ」の絵をご紹介します。



(2024年度は、5月1日～7月31日の期間で募集しました。)



**宮城・蛇田店の
子育てひろばで
絵を制作している様子**



**福島・新地町での
イベントで絵を描いている様子**



來て見て聞いてみよう!平和への想い/

寄せられた絵の展示とヒロシマへ派遣した参加者のお話
ピースアクションinヒロシマ派遣報告会

日時 8月31日(土) 場所 アエル2階アトリウム
(仙台市青葉区中央1-3-1)
10:30~12:30

親子3組、学生2人を含む13人をヒロシマに派遣しました。現地で見て、聞いて、感じたことをお話しします。「へいわの輪」プロジェクトで集まった絵も展示。最優秀賞などを含むさまざまな賞を発表いたします。

詳しくはこちら



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②

自分でつくる“未来の自分”

～食べて動いて理想の身体づくり～

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

体重だけではなく 中身で勝負

「体重」は、健康を評価するうえでの健康づくりのために注目すべきは、全般的な重さよりも「中身」です。筋肉や体脂肪、骨が過不足なく備わっているかどうか。若い女性にはやせたいという願望が強い傾向にあり、「中身」を蓄える大事な成長過程にもかわらず、無理なダイエットや偏った食事による不健康なやせ方が問題となっています。ただでさえ、何もしなければ年々減少する筋肉量・私も今、取り戻すのに苦労しています。さまざまなダイエット情報が出回っていますが、全てが万人向けではありません。情報に流されず、シンプルに規則正しい食生活をおすすめします。

ご飯を味方に：
実は心強いサポーター

ご飯は太る？それは食べ過ぎたら

…の話です。では減量のためにご飯を抜くのは？それは逆効果です。おかずの食べ過ぎにも繋がります。ご飯はお米とお水だけ。おかずには塩分や脂質が入っています。ご飯を減らしておかずが多い食事は、高血圧・脂質異常症・肥満などを招きやすい食習慣です。また、同じ原料だからとお酒はご飯の代わりにはなりません。ご飯を食べるようになら太つた？いえ、他に何か飲み食いしていませんか？お酒にもエネルギーがあります。「たくさん食べていないのに太る！」という方は運動不足かもしれません。余分な体脂肪を燃やすためにも「ご飯」は強い味方です。

を目指すのはどうでしょう。「体脂肪を減らす」より「筋肉を増やす」、「食べない」より「食べる」の視点を持つてみませんか？筋肉量が増えればエネルギー消費量も高くなり、体脂肪減少に繋がります。「食べる」にしても、野菜はサラダなどの淡色野菜ばかりではなく緑黄色野菜を摂ることが大切です。また、お肉や洋食に偏らず、お魚や和食中心など「選ぶ視点」がとても重要です。体脂肪を減らすつもりが、減っていたのは筋肉だった！とはならないように「バランスよく食べて動く！」ことで太りにくさを手に入れましょう。

肥満には悪いイメージがある一方で、やせには健康的でいいイメージがあるかもしれません。そこで、脂肪をため込まない、太りにくい身体づくり



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



チョーキングやひび割れ、コーティング劣化のほかにも、塗膜の剥離、藻やコケの発生が見つかったら、早めのご相談を

お見積りご希望の方 全員に500ポイント進呈!

お見積りの際に「スコープ8月号を見た」とお伝えください。
対象期間:7月22日(月)~8月31日(土)受け付け分まで。
ポイントは、10月1日(火)に付与されます。

※見積書ご提示前のキャンセルは、対象外になります。



屋根・外壁リフォームは これからの季節がおすすめ!

大切な家を長く美しく保つには、屋根外壁のメンテナンスが重要です。画像のようなチョーキング・ひび割れ・コーティング劣化の症状が見つかったらリフォーム時期!住まいのセンターでは、屋根・外壁・雨どいの点検、見積もりも無料で実施。秋は、気温や湿度が安定するため塗料が乾きやすく、天候による工期遅延が起こりにくいため、メリットが多い時期です。これからの季節はお申し込みが多くなるため、夏の間に点検し、秋に塗装するのがおすすめです。

お問い合わせ・お申し込みはこちら

みやぎ生協のメンバーはこちら
住まいのセンター みやぎ営業所

 **0120-779-188** みやぎ生協 住まい 検索

TEL022-373-7791 受付時間／9:00～17:30(日曜、夏季、年末年始休業)

コープふくしまの組合員はこちら
住まいのセンター ふくしま営業所

 **0120-766-616** コープふくしま 住まい 検索

TEL024-545-6616 受付時間／9:00～17:30(日曜、夏季、年末年始休業)

離れて住むご家族にも! 便利な買い物代行サービス

買い物が大変という方を支援する買い物代行サービス「こ～ぷふれあい便」。スタッフが生協のお店で注文された商品を買い、週2回ご自宅に商品をお届けします。生鮮品や雑貨、惣菜など1点から注文もOK!注文書も複写式で手元に控えが残るので便利です。書くことが難しい方は電話での注文もできます。

あなたの代わりに生協の
お店でお買い物♪



みやぎ生協は行政に協力し「高齢者見守り活動」に賛同しています。遠方の両親のためにご家族が「見守り」として活用するケースもあります

ふれあい便に関するご相談・お問い合わせ先

みやぎ生協 店舗運営部
ふれあい便

TEL 022-347-3825

受付時間／平日9:30～18:00(土・日曜を除く)

ホームページ
はこちら



お買い物代行サービス「こ～ぷふれあい便」実施店舗
※コープふくしま店舗は除きます

西多賀店、黒松店、桜ヶ丘店、富沢店、幸町店、国見ヶ丘店、柳生店、明石台店、亘理店、高森店、愛子店、名取西店、八木山店、塩釜栄町店、蛇田店、鶴ヶ谷店、荒井店
※一部配達できない地域があります

宅配カタログ PickUP!

今月のテーマ

FSC®認証のコープ商品

いつものお買い物で森は守れます

8月の宅配カタログWeek
掲載予定のFSC®認証商品
※価格変更の際はご了承ください



コープミックスキャロット
125ml×12本
8月1週 本体価格980円
(8%税込1,058円)



コープティッシュ
200組×5個
8月3週 本体価格318円
(10%税込349円)



コープセフターエナジー
強力洗浄詰替1本1000g
8月3週 本体価格598円
(10%税込657円)



FSC®認証とは？

FSC®認証は、適切に管理された木材と責任ある調達をされた製品を確実に消費者に届けることで、森林資源の保全を消費者が支える仕組みです。



責任ある森林管理
のマーク

モアコープ 新たな空間MoreCoop方木田店おすすめ情報

MoreCoopって何？それは、みやぎ生協・コープふくしまの店舗で生協が行っている様々なサービス活動を地域の方に向けて発信する“地域のお役立ちスペース”です。

いつでもお気軽にお声がけください



方木田店では、土曜日にお子様向けの小物作りなどが楽しめるイベントを企画しています！ぜひ、お買い物のついでにお立ち寄りくださいね。

MoreCoopアテンダント佐川さん（前）、菅野さん（後）



①店内にはアテンダントお手製の季節を感じる飾りが
②毎月・水曜は宅配ステーションの日

③キッズが楽しめるアクセサリー作りを開催
④大人気企画!店内を探検してガチャを回す

みやぎ生協&コープふくしま

お店Zoom UP!!



コープふくしま 方木田店

福島県福島市大森北島20-1

TEL:024-546-4191

営業時間／9:30～23:00 日曜日は9:00～23:00

宅配・イベントスケジュールは
店内MoreCoop前の
ポスターをご確認ください



「第43回通常総代会」開催報告

6月11日(火)10時30分より、東京エレクトロンホテル宮城にて、「第43回通常総代会」を開催しました。総代会当日は、総代定数1,089人のうち実出席489人、委任状による出席2人、書面による出席497人、合計988人の出席で成立し、提案した6つの議案すべてが承認されました。

【採決の結果】

議 案	採決結果
第1号議案 2023年度事業報告承認の件	賛成多数で承認
第2号議案 2023年度決算関係書類等承認の件	賛成多数で承認
第3号議案 2024年度事業計画及び予算決定の件	賛成多数で承認
第4号議案 役員(理事及び監事)報酬決定の件	賛成多数で承認
第5号議案 役員(理事及び監事)退任慰労金支給決定の件	賛成多数で承認
第6号議案 役員(理事及び監事)選任の件	賛成多数で承認

2023年度の事業損益は、組合員との取引価額総額、経常剰余金ともに予算を大きく上回りました。

【期間2023年3月21日～2024年3月20日】 金額単位:百万円

科 目	実 績	予算との差	前年との差
組合員との取引価額総額	141,190	3,062	4,918
事業総剰余金	42,598	817	1,077
人件費	18,356	△32	582
物件費	21,985	△733	△383
経常剰余金	2,236	1,636	766

- 新型コロナ5類移行による人流の復活、高気温、雨天・降雪日の減少などにより消費傾向が押し上げられました。特に店舗事業は新店がない中でも大幅伸長しました。経費は人物件費とも予算内に抑えられ、経常剰余金は22.4億円と予算・前年とも上回りました。●出資配当は当期剰余金が黒字となつたため、配当率を前年同様の0.2%とします。

*組合員との取引価額総額:従来の供給高で、店舗・宅配などみやぎ生協全体の事業の売上高

〈2024年度の主な事業計画〉

損益計画は組合員との取引価額総額※は前年を下回りますが、当期剰余金2.7億円の黒字を目指します。

組合員との取引価額総額は、店舗・宅配ともに前年を下回り、全体で1,404億円(前年比99.5%)の計画です。経費は17億円の増加が見込まれ、経常剰余金は6億円(前年差△16億円)の計画です。

※組合員との取引価額総額:従来の供給高で、店舗・宅配などみやぎ生協全体の事業の売上高

メンバー(組合員)に支持される事業活動を推進します。

- 店舗の大改装は、大河原店(4月、大河原町)、亘理店(7月、亘理町)、他2店舗を計画します。
- 「ココイクメンバー」、「キッズカードシール※」を継続し、ココイクメンバーの拡大をすすめます。
- 店舗は毎月1日・15日の「いいコープの日(コープ商品10%引き)」は、新たに古今東北商品も10%引き対象とします。
- 宅配はインターネット宣伝を活用したWeb加入を強化し利用人数の回復を図ります。
- メンバー(組合員)の声を品揃えと紙面に反映させ、魅力ある商品企画と利用しやすさ向上に取り組みます。

*小学6年生以下の子様を対象に1日1回のお買い物で「こーすけシール」をお渡します。シールが10個貯まるとお好きなおもちゃ・文房具をプレゼントします。

新しい理事会体制になりました。

37人の理事(新任14人)と5人の監事(重任)が選任され、新しい役員体制による理事会となりました。今期の理事会の執行体制は、代表理事・理事長・冬木勝仁(重任)、副理事長・河野雪子(重任)、代表理事・専務理事・尾川輝敏(重任)、常務理事・小澤義春(重任)、常勤監事・新本和也(重任)となります。



冬木 勝仁 理事長
(代表理事)



尾川 輝敏 専務理事
(代表理事)

第12回理事会
(2024年5月16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

●議決事項は「第43回通常総代会に付議する議案決定」と「損益改善必要店舗」および「閉店検討対象店舗」指定制度の一部変更の2件で、いずれも提案どおり議決されました。協議事項はなく、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、「2024年度「損益改善必要店舗」および「閉店検討対象店舗」の指定について」などを行いました。

【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)

※みんなのベストショットは今月はお休みです

2024秋期 受講生募集中

みやぎ生協 セミナー・ぎっしりすぐ~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 琴恵さんの押し花工房
～押し花カレンダー～

12/11(水)10:00～12:00

【講師】押し花作家 坂本 瑞恵

【受講料】2,500円 【定員】12人

押し花を使った2025年度のカレンダーを作ります



⑨⑩ フラダンスの優しいひととき
(6回コース)

10/1・15・29・11/5・19・12/3(火)
①初級10:30～12:00、⑩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♪楽しく基礎から踊りましょう



⑪ 自分の時間を大切にする
リラックス・ヨガ(5回コース)

10/3・10・17・24・31(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体と心をほぐしましょう



⑫ よくばりエクササイズ♪
(5回コース)

10/4・11・18・25・11/1(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



⑬ 漢方養生講座～温活養生～

託児

11/22(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

体を内側と外側から温める養生を学びます



⑭ クリスマス
オーナメントパン

NEW
託児

12/5(木)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

オーナメントとしても飾れるクリスマスパン作り



① 秋に彩りを添える寄せ植え講座

託児

10/8(火)10:30～12:00

【講師】La Flur Blanche 岩本 ゆかり

【受講料】3,000円 【定員】25人

秋から冬に楽しむ寄せ植えをしましょう



②③ とんぼ玉に魅せられて
(4回コース)

10/10・31・11/7・14(木)

②AMコース10:00～12:00、③PM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



④ 幻想的な光に包まれる
癒しのトルコランプ作り

託児

10/18(金)10:00～12:00

【講師】twinkle lamp 小松 知佳子 【受講料】10,000円

(コードレス+1,800円) 【定員】8人 トルコのガラスや

ビーズの光を楽しみましょう※コード有無で金額が変わります



⑤ ムツチャンの
はじめての絵手紙教室

11/26(火)10:00～12:00

【講師】日本絵手紙協会公認講師 早坂 瞳子

【受講料】2,000円 【定員】20人

初めてでもできる絵手紙の世界へ



⑥ クリスマスの森のリース

託児

12/2(月)10:00～12:00

【講師】Noel 加藤 幸子

【受講料】3,800円 【定員】25人 生花を使った森

のイメージのクリスマスリースを作ります



⑦ クロス模様の
ウォールバスケット

NEW
託児

12/10(火)10:00～12:00

【講師】crea.craf 菊池 真弓

【受講料】1,800円 【定員】20人 簡単なクロスの

編み方なので初めてでも大丈夫!(17×13×12cm)



親子 ⑯ はま先生の粘土で作る「ハロウィンパフェ」
(4歳~小学生と保護者)

10/19(土)10:00~12:00

【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】20組
ふわふわ紙粘土でハロウィンパフェを作ろう♪



教養 ⑮ 朗読 初級(2回コース)

10/7・21(月)10:00~12:30

【講師】朗読倶楽部祥の会 釜萐 勝宏
【受講料】1,700円 【定員】12人
朗読の基本を学んで、実際に読んでみよう



親子 ⑯ 親子deポーセラーツ☆マグカップとお皿
(4歳~と保護者、大人のみも可)

10/12(土)10:00~12:00

【講師】メゾン・ド・キッカ 吉川 理恵
【受講料】2,500円 【定員】15組 ハロウィン・クリスマス好きな絵柄を選んで作ろう



教養 ⑯ 朗読 中級(2回コース)
(「初級」修了済の方)

10/28・11/11(月)10:00~12:30

【講師】朗読倶楽部祥の会 釜萐 勝宏
【受講料】2,100円 【定員】12人
読み方を“組み立て”、朗読力アップ



親子 ⑰ 親子でクリスマスマニューアを作ろう
(小学1年~3年と保護者) **託児**

12/7(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 ミートドリア、フライドチキンなど、親子でXmasメニューを作ろう☆



教養 ⑰ 朗読 上級(2回コース) **NEW**
(昨年以前「中級」修了済の方)

11/18・25(月)10:00~12:30

【講師】朗読倶楽部祥の会 釜萐 勝宏
【受講料】2,500円 【定員】8人
作品世界を読み解き、豊かな表現を



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)

親子 ㉑ 体力テスト向上くらぶ **NEW**
(6才~小学生)

10/5(土)10:20~11:30

【講師】健康運動指導士・レクリエーションインストラクター
佐藤 理恵 【受講料】1,000円 【定員】10人 筋肉の
動かし方を楽しく教えます。運動嫌いから好きな子に



趣味 ㉑ ストリングアート花瓶の壁飾り **NEW**

11/16(土)10:30~12:00

【講師】ハンドメイド講師 もりやま ちえこ
【受講料】1,600円 【定員】10人 板に釘を打ち、
色糸を掛けて模様を描く立体的な花瓶(36×9cm)



親子 ㉒ こどもDIY講座キャスター付きボックス **NEW**
(4才~小学生と保護者)

11/2(土)13:30~15:00

【講師】たかのDIYスタジオ 代表 たかのひろみ
【受講料】2,000円 【定員】12組 クギ打ち・ペイント
体験。子どもと一緒にDIYデビュー!(15×30×13cm)



趣味 ㉒ クラフトバンドで
しめ縄リース作り **NEW**

12/6(金)10:00~12:00

【講師】クラフトバンドエコロジー協会認定講師 小松 佳代子
【受講料】12,000円 【定員】15人 クラフトバンドと
ループひもで作るしめ縄リース(25×15cm)



募集要項

第1次締め切り 8月31日土

応募多数の場合は抽選。案内書は当選者のみ
9月11日(水)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、9月11
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**

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

【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 8月31日(土)
特に記載がない場合

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



お知らせ 福島(複数会場)

2024年度「めぐみ野」学習塾

郡山8月27日(火)、県南9月17日(火)、相双9月24日(火)10:00~11:30

エリア	開催日	開催時間	会場	定員	学習テーマ
郡山	8/27(火)	10:00 ~ 11:30	郡山市労働福祉会館	20人	宮城県産 角田丸森牛乳
県南	9/17(火)	10:00 ~ 11:30	copeふくしま 天神町店2階	20人	北海道産大沼牛
相双	9/24(火)	10:00 ~ 11:30	総合福祉センター(はまなす館) 相馬市小泉字高池357	15人	麓山高原豚

店頭に並ぶ「めぐみ野」のお肉や乳製品。誰が、どこで、どのように、どんな思いをもって作っているのか…。生産者の皆様や商品を扱う職員が、その想いをわかりやすく伝えます♪テーマは、郡山会場「宮城県産 角田丸森牛乳」、県南会場「北海道産 大沼牛」、相双会場「福島県産 麓山高原豚」。複数会場のお申込みも可能です。

費20人(相双会場のみ15人)費無料

所郡山会場:郡山市労働福祉会館(郡山市虎丸町7-7)、

県南会場:copeふくしま天神町店2階(白河市)、

相双会場:相馬市総合福祉センター(相馬市小泉高池357)

締開催日の2週間前※当選者のみ開催日の1週間前までに案内書送付

【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

cope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)

趣味 福島会場

カップに可愛く造花のアレンジ♪

9月6日(金)10:00~12:00

チチブラでお部屋のアクセサリー作り♪今年の「敬老の日」は9月16日。おじいちゃんやおばあちゃんへのプレゼントにも最適です!

募7人費300円

所copeふくしま天神町店2階(白河市)

締8月23日(金)※当選者のみ
8月30日(金)までに案内書送付



お知らせ 福島(複数会場)

平和のための戦争展 絵本でつなごう『へいわの輪』プロジェクト

8月13日(火)~15日(木)※福島会場は16日(金)まで

絵本を通して平和について考えてみませんか。みやぎ生協・copeふくしまの組合員(メンバー)から投稿があつた、しあわせやへいわを感じる絵本を展示します。手にとって、読んで、楽しんでください。

費無料所郡山会場:郡山市郡山公会堂(郡山市麓山1-8-4)、福島会場:コラッセふくしま(福島市三河南町1-20)



メンバー(組合員)活動ホームページ 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

料理

宮城会場

お魚がきっと好きになる料理教室

10月5日(土)10:30~13:30

親子で作ろう!みやぎの郷土料理「はらこ飯」!!秋鮭のおろし方の見学や、イクラのつくり方も学びます。

■5歳以上の親子12組(25人)

費2,800円

(子ども1名追加につき+1,000円)

■みやぎ生協文化会館ワズ 調理室
締9月20日(金)※当選者のみ9月25日(水)までに案内書送付



お知らせ

宮城・福島同時開催

オンライン

前回好評!オンラインでやんトーク第2弾

8月31日(土)10:00~11:00か9月5日(木)13:00~14:00

猫の看取り。その時のために準備しておくことは?体験やどんな準備が必要なのかを聞いてみよう。オンライン初心者も大丈夫。事前にお試し接続もできます。コードポイント50ポイント進呈!

猫グッズプレゼントあり♪

■各回6人 ■無料

■希望日時明記。メールアドレス必須。
先着順、定員になり次第締切



※前回開催の様子

お知らせ

宮城会場

こ~ぶくらしの助け合いの会説明会「はじめて講座」

10月22日(火)10:30~12:00

有償の家事支援の活動について詳しくご紹介します。あなたにもできるボランティア活動で、誰かのために活躍してみませんか。

■20人 ■無料

■みやぎ生協西多賀店

メンバー集会室



お知らせ

宮城会場

福島会場

こ~ぶ文化鑑賞会 キーワー・クラシック・バレエ

11月14日(木)・15日(金)

早めのクリスマスプレゼント「くるみ割り人形」をお届けします。お試しへけるプレ鑑賞もあり。詳しくは事務局(0120-978-108)まで。

■プレ鑑賞料金7,000円(税込)

■東京エレクトロンホール宮城
(仙台市青葉区国分町3-3-7)



今月のプレゼント

プレゼント応募締め切り 8月31日(土)

北海道 矢澤農園の野菜詰め合わせを抽選で10名様にプレゼント

P2-3で特集した北海道 矢澤農園の野菜詰め合わせを10名様にプレゼントします。何が入るかはお楽しみに!



※写真はイメージです

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(野菜詰め合わせ) 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





CO·OP共済は、 加入者が増えることで 保障内容が 充実してきました！

「日ごろから組合員どうしで少しづつ貯えあい、困ったときに助け合えるような仕組みができるんだろうか？」
そんな気持ちから生まれたのがCO·OP共済です。

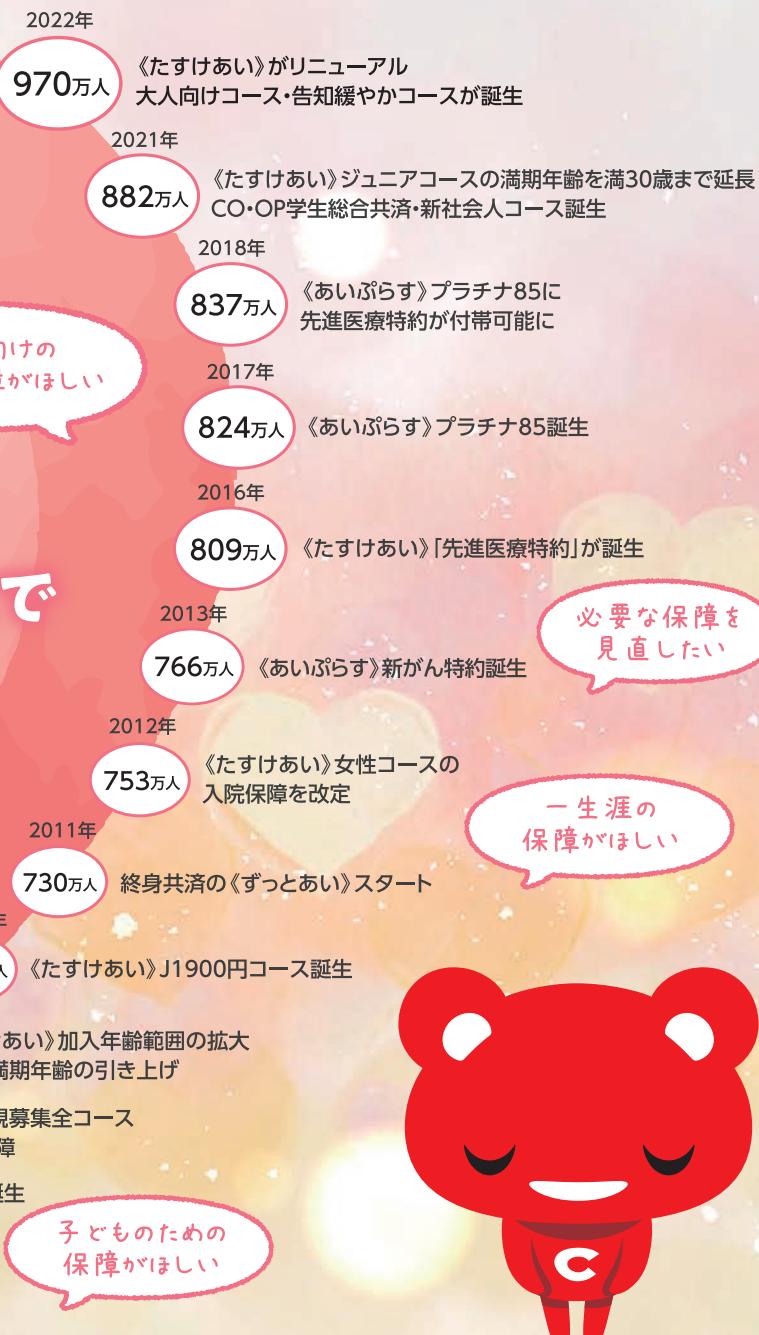
生命の
保障もほしい

2000年 538万人 《あいぱらす》「がん特約」誕生
1999年 327万人 《あいぱらす》スタート
1984年 277万人 《たすけあい》ジュニア18コース誕生

出典:コープ共済連「事業のご報告」CO·OP共済加入者データ

おかげさまで「CO·OP共済」は、 今年で誕生40周年を迎えました。

1984年の誕生以来、加入者の輪を広げることで、より大きな安心を届けられる保障になるよう進化を目指し、一人でも多くの組合員の方が保障に入れるように加入条件を緩和するなど、組合員同士の“たすけあい”的輪を広げてきました。これからもCO·OP共済は組合員の暮らしに寄り添ってまいります。



子どものための
保障がほしい

必要な保障を
見直したい

一生涯の
保障がほしい



契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会

[CO·OP共済に加入するには]

出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。
生活協同組合(生協)は、お店や宅配などで暮らしに貢献しています。
CO·OP共済は個人情報を大切にし、個人情報保護法を守ります。
※詳しくは、加入申込書付宣伝物をご覧ください。

[お問い合わせ先]

CO·OP共済へのご加入、保障内容等のお問い合わせは
下記コープ共済センターへ

みやぎ生協・コープふくしま

〒981-3194 仙台市泉区ハ乙女4丁目2-2

コープ共済センター ☎ 0120-50-9431

[受付時間] 9:00～18:00 月～土(祝日含む)※年末年始はお休みとなります

K-85069-2406