

SCOOP!

【スコープ】

vol.57
3月号

2025.March

＼春を先取り！／

簡単×華やか満足レシピ

特集

｜古今東北｜青森県産小麦キタカミ竹鶏たまご使用

ふわもちぱんどら

【今月のレシピ】華やか♪カンタン♪おいしい♪

三上ザ・ベスト リピ率🍷レシピ

【SCOOP eyes】災害を忘れず、防災や次の支援へ

被災地を思い続け 気持ちを分かち合う

Hello!



青森県産小麦キタカミと竹鶏たまご使用

ふわもちぱんどら × 井ヶ田製茶株式会社

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、風味豊かな東北の素材の魅力を詰め込んだ
「ふわもちぱんどら」を製造する、
井ヶ田製茶株式会社に伺いました。

Point1 ▶▶ 原料へのこだわり

おいしさ際立つ
風味豊かな東北の素材を使用



生地作りに最適な
青森県産のキタカミ小麦

パンケーキ生地には、お菓子作りに最適な青森県産のキタカミ小麦を使用。タンパク質の含有量が少なく、焼き上げるときめ細やかな生地に仕上がります。

生地の味を深める
宮城県白石市産の竹鶏たまご

竹炭を飼料に使用したくせのない濃厚な味わいの竹鶏たまごを使用しているのも、パンケーキ生地の味わいを深める秘訣です。



日本の食文化とくらしを次世代へ 井ヶ田製茶株式会社とは

創業から100余年。「100年先もお客さまに喜ばれる品を」をモットーに、いつの時代も心に寄り添う商品を開発してきた井ヶ田製茶株式会社。歴史あるお茶屋だからこそ創造できる味わいを求め、これまで培ってきたノウハウを活かしたスイーツ作りにも力を入れています。

所在地: (本社・工場) 宮城県仙台市青葉区大町2-7-23

ふわっと、しっとりもちもち
新感覚のどらやき風パンケーキ

もちふわのパンケーキ生地に、「蔵王クリームチーズ」の豊かな風味と、優しい甘さの小豆粒あんを混ぜたクリームがサンドされた「ふわもちぱんどら」。東北産の原料をふんだんに使用した、新感覚の人気スイーツです。2022年秋頃に宮城学院女子大学とのコラボレーションによる商品開発がスタート。実は完成までに数々の課題があったと話すのは、営業部長の佐藤さん。「学生さんに試食してもらったところ、生地

のところ、生地のパサパサ感や味がイマイチと酷評で…」と、当手を振り返ります。生地をパンケーキの作り方に変更し、原料の種類や配合、各工程の温度管理など、よりもっちりとした食感と、クリームのバランスを求めて試行錯誤を重ねました。完成した商品は、学生さんのアイデアで商品の魅力を表現するネーミングを採用。味と食感にこだわり抜いた逸品が誕生したのです。

Point3 ▶▶ こだわりの製法

宮城学院女子大学とコラボ



「和と洋を融合させた新しい商品を提案し、自然豊かな東北の素材を活かしたおいしいスイーツができました!」と、学生たち。風味と食感のよさがお墨付きのおいしさです。

今回ご紹介の商品はコチラ

青森県産小麦キタカミと竹鶏たまご使用

ふわもちぱんどら
(3個入り)

本体価格
645円(税込)



もちり食感に仕上げた、どら焼き風パンケーキ生地、宮城県蔵王町産生乳を使用したクリームチーズ、国産小豆をサンドしました。

【取り扱い】宅配限定:みやぎ生協・コープふくしま
【宅配カタログWeek】3月1週号に掲載

Point2 ▶▶ こだわりの製法

ふわっともちもちの生地作り



最高の状態を見極める



風味のよさにこだわる配合



おいそうな焼き目も魅力的

餅粉を合わせた小麦粉に卵を混ぜ、じっくり練り合わせます。生地やクリーム具合を目視で確認し、その時の温度や湿度変化に合わせて微調整。混ぜ合わせた生地は185℃に温めた鉄板で約90秒焼き上げます。油を染み込ませた布をギュッと絞り鉄板に均一に塗ることで、きれいな焼き色に。国産小麦を使用することで、風味と香りが一段とおいしく仕上がります。

井ヶ田製茶株式会社からヒトコト

営業部 部長 佐藤 正典さん

自然解凍で常温に戻してお召し上がりいただくと、生地のふわふわ食感とクリームチーズ、粒あんの風味がより引き立ちます。お茶やコーヒーとの相性も抜群ですので、ぜひほっとするひと時のお供にいかがでしょうか。



愛用者の声 /

ふわもち食感の生地、サンドされているクリームチーズの風味と、ちょうどよい粒あんの優しい甘みと食感のバランスがたまりません! (宮城県・30代)



ふわもちぱんどらの
情報はコチラ



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/>

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(土・日曜、祝日除く)



コープの食材で簡単!



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します。
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 三上 摂さん卒業記念

華やか♪カンタン♪おいしい♪
三上ザ・ベストリピ率レシピ

SCOOP!第1号からスコープキッチンを担当してきた三上さん。卒業スペシャルとして、特に反響の大きかったベスト3をプレイバック!さらにブラッシュアップしてのご紹介です。お手軽レシピで、毎日の「おいしい」をお楽しみください。



今月でスコープキッチンを卒業します
みなさまから頂戴した「おいしい」が私の原動力!
ありがとうございました

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ある。

ここもチェック

フレッシュないちごを使って
旬のおいしさを味わいましょう



火を使わず混ぜるだけ!
ふんわりヨーグルトムースの
生いちごソース添え



使用食材はこちら!

材料(4個分)

コープビフィズスヨーグルト	170g
(使う30分前に冷蔵庫から出しておく)	
コープゼラチン	5g
水	大2
生クリーム	100ml
(使う直前まで冷蔵庫で冷やしておく)	
グラニュー糖	20g
レモン汁	小1/2
ハーブ	適宜
【いちごソース】	
「めぐみ野」いちご	10粒程度(飾り用4粒含む)
A グラニュー糖	20g前後
レモン汁	小1/2

作り方

①ボウルに生クリームとグラニュー糖を入れ(※1)、泡立て器でツノが立つまで泡立てる。②①にヨーグルト・レモン汁を加えざっと混ぜ合わせ、熱いゼラチン液を混ぜたら、手早く器に分け入れ、冷蔵庫で1時間冷やし固める。③ミキサーにヘタを取ったいちご6粒・Aを入れ、滑らかになるまで攪拌する。④②に③のできたソースをかけ、いちごとあればハーブを飾ればでき上がり。★③の工程でミキサーがない場合には、ボウルに2〜4等分にカットしたイチゴとAを入れておき、水分が出てきたところをフォークの背で潰せば(※2)ソースが完成します!



(※1)



(※2)

※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ください。

ここもチェック

香ばしく焼き色を付けて、
鮭皮はパリッ&おいもはホクホク //



お魚嫌いさんにも大好評

さけとじゃがいもの ガーリックバター炒め



使用食材はこちら!

材料(2人分)

「めくみ野」銀さけ切身	2切れ
じゃがいも	2個
にんにく	1片
コブバター	2個(14g)
コブ醤油	小1〜
コブ薄力粉	適量
塩・こしょう	適量
細ねぎ	2本

作り方

<下ごしらえ>

さけは4等分にそぎ切りにして、塩・こしょう・薄力粉をまぶし、にんにくはスライスする。じゃがいもは7〜8mmの厚さに切り、耐熱皿に並べラップをして600wで4〜5分加熱(※時短のポイント!)し、やや硬めに火を通す。



(※)

①フライパンにバターとにんにくを入れ中火にかけ、バターが溶けたらさけとじゃがいもを加えて両面に焼き色が付くまでしっかり炒める。

②火が通ったら、醤油を全体に回しかけ色よく仕上げる。器に盛り、小口切りにした細ねぎを散らせばでき上がり。

お弁当にもぴったり

厚あげとキャベツの オイスターソース炒め



使用食材はこちら!

材料(2人分)

コブ厚あげ	1/2袋
キャベツ	1/6個(200g)
ピーマン	1個
にんにく	1片
塩・こしょう	適量
油	小2
コブオイスターソース	大1〜1.5
コブ醤油	小1
コブ本みりん	小1

作り方

<下ごしらえ>

時間があれば厚あげは油抜き(※ざるにのせて熱湯を回しかけるだけでOK)し、キャベツは大きめの一口大、ピーマンは短冊切りにする。

①フライパンに油・みじん切りにしたにんにくを入れて炒め、香りが立ってきたら厚あげを入れる。片面に焼き色が付くまで炒めたら、キャベツとピーマンを加えて混ぜながら炒める。



(※)

②全体に火が通ったら、合わせたA(あらかじめ合わせておくと、ムラなく味がままります)を加え炒め合わせ、塩・こしょうで味を調えたらでき上がり。

ここもチェック

「食べ応えも節約も◎!」と
多くの方に支持されました //



被災地を思い続け 気持ちを分かち合う



コープみえさんから頂いた
「つながりカレンダー」



2024年12月5日に福島県桑折駅前団地集会所にて、コープみえのみなさんと地域の方と交流会を行いました



東日本大震災後、みやぎ生協・コープふくしまで
コープこうべ職員(2011年3月)

また、この災害を決して忘れず、当時起きたことを次の世代につなげていくため、みやぎ生協・コープふくしまでは、「3・11を忘れない取り組み」被災地訪問「ローリングストックの普及」など

フエには、全国各地の生協から、来訪による支援や茶菓子・メッセージ・募金などが寄せられました。その活動は現在でも福島県内で続いているほか、宮城県内における地域コミュニティ作りにもつながっています。

東日本大震災から14年

2011年3月11日、巨大地震と大津波、東京電力福島第一原発事故により、私たちの暮らしは大きく変わりました。3月は宮城県・福島県の私たちにとって忘れられない月です。発災後、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)には、全国各地の生協から、来訪による支援や茶菓子・メッセージ・募金などが寄せられました。その活動は現在でも福島県内で続いているほか、宮城県内における地域コミュニティ作りにもつながっています。

ど、さまざまな防災・減災の取り組みを行いメンバー(組合員)の参加も呼びかけています。

**未来に向けて
私たちがこれからすべきこと**

昨年1月は石川県能登半島で地震が、9月には同地域で豪雨災害が発生しました。能登半島地域の方々は多くが胸を痛めながらも、復興に向けて少しずつ前を向いています。

地震・台風・大雨など、近年は異常気象などによりさまざまな災害が起っています。今や災害はいつ起こるかわかりません。

被災地を思い続け、分かち合う気持ちを込め、私たちの住む宮城・福島で、「できること」から、これからの未来につなげていきたいと思います。



コープさいたまなどの職員がコープふくしまの店舗、センターへ応援に駆けつけました



みやぎ生協・コープふくしまでの取り組み

3.11を忘れない取り組み

みやぎ生協では、東日本大震災の記憶と教訓を忘れず語り継ぐ企画を、県内のみやぎ生協各店舗・メンバー集会室などで継続して行っています。主催しているのは、各エリアのエリアサポーターのみなさん。それぞれ工夫を凝らして取り組んでいます。開催一覧は上記二次元コードからホームページをご覧ください。



2024年3月大河原店での取り組みの様子(備蓄の紹介や新聞紙でスリッパ作り)



2024年2月高砂店での取り組みの様子(ローリングストック・災害への備えを考える)

被災地をめぐる企画

コープふくしまでは、被災地をめぐる企画や学習会を多数開催。2024年度は全国から15生協のべ270人が福島を訪れ、実際に現地に足を運び、見て・聞いて・感じることを通じて、災害時の備えを未来へ語り継いでいます。



震災遺構・浪江町立請戸小学校へ。児童82人は職員とともに1.5km離れた大平山に避難し無事に助かりました

能登半島地震支援の取り組み

手作りキットボランティア募集!

(お子さまも一緒に!)

30分程度で簡単に作れる小物の、1人分の材料と作り方をセットにした「手作りキット」。石川県内でのサロン活動で使用します。この「手作りキット」を作る活動に参加しませんか?



日 程▶ 3月26日(水)・27日(木)

時 間▶ 10:30~15:00(時間内で可能な範囲のご参加OK)
※ご参加いただく場合は、1時間以上の活動をお願いします

場 所▶ みやぎ生協文化会館ウィズ
(仙台市泉区八乙女4-2-2)

その他▶ 交通費支給
(上限1,000円/みやぎ生協の基準でお支払い)

お問い合わせ▶ みやぎ生協 生活文化部
TEL.022-218-3880(9:30~18:00土・日・祝日除く)

参加申し込みはこちらから

企画名「手作りキットボランティア」を選択し、ご希望の日程と時間をご記入の上お申し込みください。



穴水町へ訪問し、サロン活動を行いました

2024年10月と12月の2回、みやぎ生協・コープふくしまの理事・職員が、石川県穴水町を訪問してサロン活動を行いました。持参した「手作りキット」で小物作りや体操をしたほか、お茶を飲みながら交流をしました。



穴水町仮設住宅
集会所での
サロン活動の様子



お礼を伝えたいと、届いたメッセージカードを持参された方も!

サロン参加者の中には、2024年6月から8月にみやぎ生協・コープふくしまのメンバー(組合員)から寄せられた「メッセージカード」を受け取った方も多く、たくさんの感謝の声をいただきました。

今後の能登支援情報は
こちらからご確認ください



2025春期 受講生募集中

みやぎ生協 セミナー・きつずく〜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**

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)

趣味

⑧ プリザのスワッグ作り

6/23(月)10:00~12:30

【講師】no él 加藤幸子
【受講料】3,800円 【定員】25人 プリザーブドフラワーを使ったスワッグを作ります(25~30cm)



趣味

①② とんぼ玉に魅せられて(4回コース)

5/8・22・29・6/12
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 初めてのの方も大歓迎!ガラスの魅力に触れてみませんか



趣味

⑨ ポーセラーツ講座 ~ウェルカムボード~

託児

6/25(水)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】10人 お好きな絵柄でタイルのウェルカムボードを作ります



趣味

③ トルコモザイクガラス インテリアコースター

5/16(金)10:00~12:00

【講師】twinkle lamp 小松 知佳子
【受講料】4,000円 【定員】20人 トルコモザイクガラスを使ったインテリアコースターを作ります(台座付)



趣味

⑩ 初心者でもできる 消しゴムはんこ作り

託児

7/8(火)10:00~12:00

【講師】日本絵手紙協会公認講師 早坂 睦子
【受講料】2,000円 【定員】10人 消しゴムはんこで夏のお手紙を書こう



趣味

④ 琴恵さんの押し花工房 ~押し花キャンドル~

5/28(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ります



健康

⑪⑫ フラダンスの優しいひととき(6回コース)

5/20・6/3・17・7/1・15・29(火)
①初級10:30~12:00、②中級13:30~15:00

【講師】良子ハノハノ カレイ ヒカケ進藤
【受講料】6,000円 【定員】各20人 普段着でアロハハハワイアン音楽に合わせて楽しく踊りましょう



趣味

⑤ コロコロキューブホルダー作り

6/4(水)10:00~11:30

【講師】crea.craf 菊池 真弓 【受講料】1,500円
【定員】20人 紙バンドでころころとかわいいキューブを編み、キーホルダーに仕上げます



健康

⑬ 自分を大事にする時間 リラックス・ヨーガ(5回コース)

5/8・15・22・29・6/5(木)10:30~12:00

【講師】ヨーガ療法士 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



趣味

⑥ 窓辺を彩る春の寄せ植え講座

6/9(月)10:30~12:00

【講師】La fleur Blanche 岩本 ゆかり
【受講料】3,000円 【定員】25人 春から夏にぴったりの草花の寄せ植えて窓辺を飾りましょう



健康

⑭ よくばりエクササイズ♪(5回コース)

5/9・16・23・30・6/6(金)10:00~11:00

【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



趣味

⑦ 御朱印帳づくり

NEW

6/16(月)10:00~12:00

【講師】千日紅橋本年古 【受講料】2,300円
【定員】15人 仙台七夕の吹き流し和紙を使って自分だけの御朱印帳を作ります(サイズ11×16cm)



料理 18 手軽に和菓子作り

5/27(火)10:00～12:00

【講師】(株)大沼製菓
【受講料】2,000円 【定員】10人
ホッとする味のくずもちとずんだあんを作ります



教養 15 おとなの書道教室

NEW

5/14(水)10:00～12:00

【講師】日本書法芸術協会師範・宮城野書人会本部長 師範 菊池緑 【受講料】1,800円 【定員】10人
氏名・住所を小筆で書いてみよう



親子 19 親子料理教室～基本のき・お弁当～ 託児 (小学3～6年生と保護者)

6/14(土)10:00～12:30

【講師】子ども料理研究家 佐藤 渚
【受講料】3,000円 【定員】5組 基本のお弁当を作りましょう。卵焼き・おひたし他



教養 16 漢方養生講座

託児

5/23(金)10:00～12:30

【講師】漢方養生指導士 菅原恭子
【受講料】2,500円 【定員】25人 「活力」をテーマとした漢方養成のお話と稲荷おこわ+1品を作りましょう



親子 20 はま先生のたのしい水彩画 (4歳～小学生と保護者) 託児

8月1日(金)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 知ってるようで知らない水彩画、楽しく描きましょう



料理 17 フライパンでパンを作ろう! 託児 ～オープンがなくてもパンが焼ける～

5/21(水)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 こんがり焼きたてパンはもちりかりっとシンプルなお味が最高です



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 アロマスプレー ～虫のきらいな香り～

6/16(月)10:00～11:00

【講師】アロマ講師 鈴木おり絵
【受講料】1,000円 【定員】10人 癒しのアロマの香りでスプレーを作りましょう



健康 21 やさしいヨガ体験講座

5/15(木)10:30～11:30

【講師】ヨガインストラクター・健康運動指導士 佐藤理恵 【受講料】900円 【定員】10人 からだと心を整えるヨガを始めてみませんか?



親子 24 スtringアートでどーなつデコ (5歳～小学生と保護者・大人のみ可)

8/23(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】1,000円 【定員】15組 クギをトントン糸をくるくるどーなつの壁飾りを作ろう



趣味 22 クラフトバンドで季節の花 ～カサブランカ～

5/24(土)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】1,400円 【定員】15人 クラフトバンドでカサブランカを作りましょう



募集要項

第1次締め切り 3月31日(月)

応募多数の場合は抽選。案内書は当選者のみ
4月9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9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(要事前申し
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・きつずくへる 検索

スマート
フォンでの
お申し込みは
こちらから



くらしに、ひと呼吸

心豊かで健やかなくらしを支えるアドバイス

1月～3月の3回シリーズでお届けします

今月のテーマ③

言葉の力、生きる力

～困難を希望に変える言葉～

フリーアナウンサー・朗読家

渡辺祥子 (わたなべしょうこ)

1991年フリーアナウンサーとして独立。98年より朗読家としての活動を開始するとともに、「言葉の力・生きる力」をテーマとした講演や執筆にも取り組む。著書に『3.11からのことづて』(TOブックス)、『困難を希望に変える力』(3.11を語りつくす会)、朗読CDに『Brilliant Life』(グローリア・アーツ)。情報誌『りらく』編集長、障がい者の就労をサポートするNPO法人「ほつぶの森」副理事長も務める。



それでも、イエスと言う

皆さんは、『夜と霧』という本をご存じでしょうか。精神科医のヴィクトール・E・フランクルが、ユダヤ人である自らの強制収容所体験を著した本であり、「収容所生活という過酷な運命下でも人間らしく生きた人がいた」ということを伝えていきます。

フランクルは、「人間は、あらゆること(困難や災禍など)にもかかわらず、人生にイエスと言うことができる」と言います。彼は、避けることのできない絶望的な状況を体験した人の、「それでも人生にイエスと言う」態度に大きな価値を見出し、それを「英雄的態度」と評し称え、どのような状況下でも人間らしく生きることを最後まで手放さなかった人々を「英雄」と呼びました。

多くの英雄たち

このフランクルの思想に出会った数年後に起こった東日本大震災。そ

の被災の地で、私は多くの英雄たちと出会いました。

「いちこは流されても、気持ちは流されていないから」という農家の方の言葉は、自分をとりまく環境がどんなに変わっても、自分が成してきたことや持ち続けてきた誇りは決してなくならないことを証明してくれます。

また、「今、目の前に起こっていることが、私の人生」との言葉を残したのは、社殿から自宅に至るまでの全てが流出した神社の宮司さん。自分の思い描いていた現実と違うことが起きたと悲嘆に暮れるのではなく、今の時に真摯に向き合い、前を向くことの大切さを教えてくれました。

未来をひらく言葉

沿岸の町で被災した4歳の男の子の言葉も忘れられません。その子は母親に、自分には、壊れた故郷がある、と言ったのだそうです。のちに

母親は、「その言葉は、故郷が消えてなくなってしまったと思っていた自分を一瞬にして救いました」と振り返っています。

「ない」ではなく、「ある」に向くまなざし。4歳の子どもの中にもある英雄的態度。未来をひらく力やその可能性を見せてくれます。

東日本大震災から14年。被災の地で出会った困難の中に希望を見出す言葉は、未来への力強いメッセージともいえます。その希望の言葉を、これから語り継いでいきたいと思います。



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
知って得するくらしの情報をお届けします

サービス

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

海洋散骨の
様子はこちら

ホームページ
はこちら

ご葬儀受付24時間 年中無休
※ご相談・付帯サービス等
9:30～17:30(1月1・2日は休み)



2025年度：合同散骨の日程

5/18(日)、6/22(日)、8/2(土)、11/23(日・祝)
以上の日程です。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。



サービス

「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っかり消し忘れ・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3,600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 レシピ

コープママ
レシピ



今月の商品

コープもやし 250g

高温のお湯で殺菌するため、もやし特有の青臭さが少なくせのないもやしです。10日間じっくり熟成栽培することで歯ごたえのあるもやしができます。阿武隈山系の恵まれた地下水の恩恵をうけたコープもやしを是非お試しください♪この商品は宅配カタログWeekで価格41円(税込)で毎週ご案内の商品で、定期お届け「利用登録」もできます。また店舗でも購入できます。



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



スマートフォンからは
こちらから

宮城子育て世代向け
フリーペーパー
「ままばれ」
チャンネルで公開中



「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」

「もやしでチーズチヂミ」

材料(3～4人分 大2枚分)

コープもやし250g 1袋
万能ねぎ 4～5本
コープミックスチーズ 80g
薄力粉 大さじ3
片栗粉 大さじ4
コープ鶏がらスープ 小さじ1
卵 1個
ごま油 大さじ4
タレ しょうゆ、酢、各大さじ1、きび砂糖、白いりごま各小さじ1
※お召し上がりにはソース、ケチャップ、マヨネーズなどを合わせたタレでも。

【作り方】①コープもやし、2～3cm幅に切った万能ねぎ、コープミックスチーズをボールに入れ、薄力粉、片栗粉、コープ鶏がらスープを全体にまぶします。さらに溶き卵1個を入れてよく混ぜます。②強火で熱したフライパン(大)に大さじ1のごま油をひき①の半量(1枚分)をいれて焼きます。③表面が乾いてきたら、裏返し、鍋肌からさらにごま油大さじ1を入れ、きつね色になるまで中火で焼きます。食べやすい大きさに切りませたタレを添えて出来上がり♪

思いやり溢れる「ゆっくりレジ」の導入がスタート

みやぎ生協&コープふくしま

お店Zoom UP!!



ポスターとのぼりが
目印だよ!
ぜひ使ってみてね♪

みやぎ生協の一部店舗では、2024年秋から「あせらず・ゆっくり・安心してお会計」いただける専用レジ「ゆっくりレジ」を導入しました。メンバー(組合員)一人一人に挨拶や商品のお預かり、お会計などを「ゆっくりと丁寧に」行い、親切で丁寧によりそった対応を通してまた来たくなるお店と感じていただけることを目指します。

2025年度中にみやぎ生協・コープふくしま全店での導入(木町店・錦町店を除く)を予定し準備を進めてまいります。

2024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	13,202	493	632	109,508	3,455	3,595
事業総剰余金	3,877	54	101	32,466	596	776
人 件 費	1,645	103	166	14,371	218	729
物 件 費	1,919	7	4	17,197	4	648
経 常 剰 余 金	319	△91	△114	1,064	507	△475

* 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

○2024年12月度の供給高は予算差+4.9億円(予算比103.9%)と引き続き好調で、前年に対しては6億円上回っています。経費は、人件費、物件費とも予算を上回りました。経常剰余金は当初計画を下回りましたが3.2億円の黒字でした。

○店舗事業は、供給高は79億円(予算差+3億円、前年差+4億円)と好調を継続しています。人・物件費が予算を上回り、経常剰余金は7千万円の赤字でした。

○宅配事業は、供給高は45億円(予算差+1.4億円、前年差+2億円)でした。人・物件費は予算を超過しましたが、経常剰余金は4.2億円(予算差△2千万円、前年差△百万円)と黒字を確保できました。

第6回理事会
(11月21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。

議決事項として「店舗改装計画」を協議し、提案どおり議決しました。協議事項はありませんでした。報告事項として10月度の損益状況や振り返り、めぐみ野蔵王育ちたまこを使った酪農チーズケーキの開発・販売、2024年度夏配達灯油決定価格、核廃絶ネットみやぎへの寄付などの報告を行いました承されました。

生協宅配限定「スクロール」からのご案内 ※生協宅配にお申込みのうえでご利用ください。

簡単片付けde社会貢献!

子どもたちの未来につながる取り組みをご活用ください!

クローゼットが
片付く! +捨てずに
リユース子どもの
サポート

売上の一部をNPO団体に寄付します

寄付先は2か所から選択できます

ポリオワクチン約17人分を寄付

寄付先1 子どものワクチン支援(JCV)

認定NPO法人 世界の子どもに
ワクチンを日本委員会1日約4,000人の赤ちゃんや
子どもがワクチンがないために
命を落としています。こうした子
どもたちにワクチンを届け、未
来を守る活動「子どもワクチン
支援」を行っています。約4,000人の赤ちゃんや
子どもがワクチンがないために
命を落としています。こうした子
どもたちにワクチンを届け、未
来を守る活動「子どもワクチン
支援」を行っています。

子どもの学習・食事支援などに寄付

寄付先2 子どもの包括支援(LFA)

認定NPO法人 Learning for All

「子どもの貧困」を本質
的に解決するため、日本
で以下の3つの事業に
取り組んでいます。
① 一人に寄り添う
② 仕組みを広げる
③ 社会を動かす「子どもの貧困」を本質
的に解決するため、日本
で以下の3つの事業に
取り組んでいます。
① 一人に寄り添う
② 仕組みを広げる
③ 社会を動かす組合員様からの声が多数!
なかなか処分できな
かった家族の衣類を、
「寄付」という言葉で
処分することができた。
(60代)ノーブランド品
でも回収してもらえた
のが良かった。
(40代)とても入れやすい袋!
無料で集荷に来てくれて
大変便利で助かった。
今後も利用したい。
(50代)

衣料品回収キットW

本体 3,500円(税込 3,850円)

寄付先	申込番号
ワクチン支援(JCV)	964592
包括支援(LFA)	964622

送料込みで
この価格!

ご利用方法

1 専用回収キットをご購入
古着を専用袋に
詰めるこれだけの衣類が
入ります!!
Tシャツだと約100枚、
ブラウスだと約70着、
パンツだと約40本。
※目安です。
※重量は20kg以内で
お願いします。2 回収キットの
発送3 回収した衣類は
海外などで
リユース・リサイクル着払い
同封している案内
に沿って集荷依
頼をしてください。回収した衣類は
海外などで
リユース・リサイクル同封している案内
に沿って集荷依
頼をしてください。詳細は
こちら

QRコード

○「回収できるもの」
衣類全般、着物、浴衣、帯、
長襦袢、肌襦袢、バッグ、
シューズ、キーケース、財布、
帽子、ストール、マフラー、
ハンカチ、タオル、カーテン×「回収できないもの」
下着、足袋、草履、下駄、革靴、サンダル、腕時計、
キャリーバッグ、アクセサリ、アイウェア、手袋、
ベルト、寝具
※回収できるか迷うものは「着ることのできる状態のもの」
「他の方にお譲りできるもの」を基準にしてください。

【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 9:30～18:00(土・祝日を除く)

参加募集 & お知らせ 来て!みて!

スコープ通信

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31日(月)

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

【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 生活文化部
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)

【スコープ通信】
参加申し込み
Webはこちら



教養

福島会場

2025ユニセフのつどいin郡山

3月22日(土) 10:00～12:00

緊急募金の大切さを学んで、ユニセフにちなんだ軽食を作り、東ティモール産のコーヒーを飲みながら楽しい時間を過ごしませんか？

募20人 費200円※エプロン・三角巾・タオル持参 郡山中央公民館 調理室(郡山市麓山1丁目8-4)
締3月7日(金)※3月14日(金)までに案内書送付



健康

福島会場

会場多数

食習慣をチェック。カラダにうれしい食生活を目指そう

①3月13日(木)、②14日(金) 10:00～12:00

商品検査センターから講師を迎え減塩をテーマに「コープヘルシー商品」のおいしく減らすシリーズについて学習&試食します。

募各会場20人 費200円 ①福島会場(コープふくしまみずみ店1F組合員ホール)、②郡山会場(郡山市中央公民館 調理室) 締3月3日(月)※当選者のみ3月7日(金)までに案内書送付、事前に案内・入力後のご自身のPCまたはスマートフォンをお持ちください



料理

福島会場

フライパンで作る簡単パインケーキ

4月4日(金) 10:00～12:00

春のひととき、パインの甘みと酸味がジュワつと広がるパインケーキとコープの紅茶・コーヒーで、ほっと一息ティータイムをしませんか？

募7人 費300円※エプロン持参 所コープふくしま天神町店2階(白河市) 締3月21日(金)※当選者のみ3月28日(金)までに案内書送付



親子

福島会場

ココイク会員限定ミニ企画 はじめてのおかいものin梁川店

3月15日(土) 1部10:00～11:00、2部11:30～12:30

ひとりでお買い物させるのはちょっと不安。そんな親心とお子様の「自分でできる!」という気持ちを応援します。

募各4人 費無料※買い物リスト、お買い物に必要な現金1,000円、エコバック・コープカード、飲み物持参 所コープふくしま梁川店 2階 締3月3日(月)※当選者のみ3月7日(金)までに案内書送付



あなたの“HAPPY”を
コープがおうえん

Let's of CO-OP efforts
make you happy!

参加者募集中のイベントはこちら

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

のぞいてみて! みんなのくらしを応援したい
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

宮城会場

「めぐみ野」米 田んぼの学校

年3回

「めぐみ野」米ができるまでの過程と一緒に学びませんか？米作りや生き物調査を通して、子どもたちの感性も養えます。

■15家族※5月18日(日)田植え、6月15日(日)生きもの調査、10月13日(月・祝)稲刈りの3回

■1家族2,000円

■宮城県角田市



お知らせ

宮城会場

新緑の森を歩いてみよう!「こ〜ぶの森向大倉山」

5月17日(土)9:00~15:00

里山を散策してリフレッシュしませんか？ツル切りなどの森のお仕事体験をします。午後は定義山観光を楽しめます。

■30人

■費無料

■所仙台駅東口観光バス乗降場集合

■締当選者のみ4月18日(金)までに案内書送付



お知らせ

宮城会場

わが家の味噌作り&野菜作り体験

年8回

味噌を原料から育て作るほか、田植え・田んぼの生き物調査・野菜収穫・稲刈り・餅作りなどを体験します。(活動日)5/25、6/22、7/27、8/24、10/19、11/16、12/7、1月~2月の土・日※小雨決行
■家族24組※申し込み多数の場合は抽選■13,000円■大崎市田尻ほか※集会所や農協施設、別途ご案内します



お知らせ

宮城会場

こ〜ぶくらしの助け合いの会はじめて講座(説明会)

3月28日(金)10:30~12:00

「住み慣れた家で暮らし続けたい」、そんな思いを支える活動です。利用会員への家事支援をしてくださる「活動会員」を募集しています。あなたを待っている人がいます。一緒に活動しませんか？

■20人

■費無料

■所みやぎ生協文化会館ウイズ



お知らせ

宮城会場

こ〜ぶ文化鑑賞会「熊谷駿」ジャズコンサート

6月6日(金)14:00/18:30開演、7日(土)13:00開演

仙台出身「熊谷駿」が文化鑑賞会に初登場。お試しプレ鑑賞もあり(6,500円税込)。

詳しくは事務局(0120-978-108)まで。

■入会金550円、月会費1,760円

■所トークネットホール仙台(宮城県仙台市青葉区桜ヶ岡公園4-1)



お知らせ

宮城・福島同時開催

オンライン

「沖縄戦跡・基地めぐり」派遣報告会

4月19日(土)10:30~12:30

今年は学生2人を含む4人を派遣しました。「沖縄の過去と現在」を見聞きし、学び、考えたことを報告します。

■募会場100人※オンライン定員なし

■費無料

■所コラッセふくしま(福島県福島市三河南町1-20)、みやぎ生協文化会館ウイズ(サテライト会場)



今月のプレゼント

プレゼント応募締め切り 3月31日(月)

古今東北の缶詰セットを 抽選で10名様にプレゼント

東北の美味しさを詰め込んだ缶詰のセットです。普段使いしやすいので毎日の料理や備蓄にもぜひ!東北産さくっとろり白桃(4つ割)、八戸港水揚げ生さば使用やつこいさば水煮、八戸港水揚げ生さば使用やつこいさば味噌煮の3個セットです。



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(缶詰セット) 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



家庭学習教材

月刊

ポピー

4月号からお得に始めよう!

キャッシュバックキャンペーン

WEBサイトからの新規ご入会者限定

初回1か月分

毎月払い価格

実質

0円

最終締切

3/31月

※1か月のみのご入会は対象外です。

選べる受取方法

ATMから現金で受取



銀行口座へ振込



電子マネーウォレット預金へチャージ



●送金(キャッシュバック)は送金サービスWalletCho(ウォレットチョ)から実施させていただきます。●「au PAY」は、KDDI株式会社の商標です。●PayPayマネーライトは出金できません。●Amazonギフトについてのお問い合わせはAmazonではお受けしていません。(株)新学社までお願いいたします。Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

【キャンペーンについて】

●当キャンペーンは、幼児ポピー・小学ポピー・中学ポピーへのご入会が対象です。(ポピー Kids Englishは対象外) ※新規入会者に限ります。●キャッシュバックの受取用リンクは、4月中旬以降にメールでお送りします。手続きがない場合は当キャンペーンの対象外となります。(迷惑メール対策、キャリアメール等のドメイン指定を行っている場合、メールが受信できない場合がございます。[@sing.co.jp]を受信設定してください。) ●お得な年間一括払いもご紹介します。(お取扱い店によりお支払い方法が異なります。) お支払い方法に関わらず、キャッシュバックは毎月価格の1か月分となります。●お客様情報の入力に不備があった場合、お申し込み後にキャンセルされた場合、キャンペーン期間中に再入会された場合、その他不正なお申し込みと弊社が判断した場合は、キャッシュバック対象外となります。当キャンペーンは予告なく終了する場合がございます。

月刊 幼児ポピー

「もじ・かず・ことば」が
あそびの中で楽しく身につく!
紙教材ならではの手先を
使った体験も充実



デジタル
コンテンツで
楽しく学ぶ!!

あおどり お届けの一例

教材名	価格(税込)
ポピッコ ももちゃん 2〜3歳児	各1,500円
ポピッコ きいどり 年少(3〜4歳児)	
ポピッコ あかどり 年中(4〜5歳児)	
ポピッコ あおどり 年長(5〜6歳児)	

月刊 小学ポピー

学校の教科書にあわせて学習できる!
楽しみながら取り組める
工夫がたくさん♪



テスト対策にピッタリの
模擬テストも
ついてくる!!

デジタル
サポートも
充実!!

小学ポピー 3年生 お届けの一例

教材名	価格(税込)
小学ポピー1年生	3,300円
小学ポピー2年生	3,600円
小学ポピー3年生	4,100円
小学ポピー4年生	4,300円
小学ポピー5年生	4,700円
小学ポピー6年生	5,000円

月刊 中学ポピー

2025年リニューアル!

紙+デジタルの学習で、
忙しい中学生でも生活スタイルに
合わせて学べる!

分析で得意と苦手手を
理解できる!

蓄積データで
学習状況が
よくわかる!!



中学ポピー 1年生 お届けの一例

教材名	価格(税込)
中学ポピー1年生	5,500円
中学ポピー2年生	5,700円
中学ポピー3年生	5,900円

みやぎ生協(株)宮城県学校用品協会
「こ〜ぽ家庭教育センター」



0120-182-820

受付9:00~17:30(平日)

983-0821 仙台市宮城野区岩切字三所北87-1

TEL 022-396-0141 FAX 022-396-0451

キャンペーンの
お申込は
こちらから

