

SCOOP!

【スコープ】

食べ応え抜群の「あぶらげ」に
土作りからこだわる
宮城県産大豆

vol.69
3月号
2026.March



特集 おいしさ変わる、大豆にこだわる。

「めぐみ野」宮城県産あぶらげ

【今月のレシピ】豊かな風味と食感を楽しむ
あぶらげアレンジレシピ
【SCOOP eyes】未来につながる想いの輪
私たちにできること

顔とくらしの見える産直

めぐみ野

REPORT

「めぐみ野」宮城県産あぶらげ

宮城県登米市豊里町で栽培されている大豆
「タチナガハ」を100%使用した、
しっとりやわらかい「めぐみ野」宮城県産あぶらげ。
おいしさのこだわりをみなさんにお聞きました。



豊里町転作集団連絡協議会
(左) 副会長 志賀 清一さん
(中央) 会長 秋山 広勝さん
(右) 副会長 佐々木 秀次さん

生産者voice

しっとりやわらか。あぶらげに適した大豆タチナガハ



豊里町転作集団連絡協議会
会長 秋山 広勝さん

「めぐみ野」あぶらげの原料となる「めぐみ野」大豆の生産に携わる秋山さんは、この道21年の大ベテラン。大豆栽培を父から受け継ぎ、現在は登米市豊里町の9組合で構成される「豊里町転作集団連絡協議会」の生産者約30人とともに、あぶらげに適した大豆タチナガハの生産に情熱を注いでいます。



土作りからこだわる大豆が
風味際立つあぶらげの柱に

「めぐみ野」に仲間入りし、10年を迎えるロングセラー商品「めぐみ野」あぶらげ。通常のあぶらげ生地よりも約3mm厚い、11mmほどの食べ応えのある厚みと、4〜5%と高い豆乳濃度により際立つ風味が人気のヒミツです。原料には、登米市豊里町で栽培される、あぶらげに適した大豆タチナガハを使用。おいしさの柱となる大豆は、土作りからこだわり続ける生産者たちの想いの結晶です。「栽培方法を協議会内で統一し、安定した品質の大豆を生産しています」と話すのは、豊里町転作集団連絡協議会会長・秋山さん。JAみやぎ登米管内・有機センタリーの堆肥を1,000㎡あたり、最低300kg以上散布することを義務化しているほか、年に一回行う土壌分析により、生産者ごとに異なる広大な畑でも品質が安定して揃う土壌を作っています。登米市は仙台牛の一大産地でもあるため、堆肥の質もよく、おいしい大豆生産につながっていると教えてくれました。



青々とした葉が輝く、8月頃の大豆畑の様子。産地交流会を通じてメンバー(組合員)との交流も行っています

「めぐみ野」宮城県産あぶらげおいしさのヒミツ

揚げ油には油切れがよくベタつきが少ない国産米油を使用し、サラッとした軽い口当たりに。
抗酸化成分豊富で、加熱しても劣化しにくいのも特徴の一つです。

食感とコクのバランス抜群 ＼自然の力を借りた大豆栽培／



大豆を植える前に同じ豆科のクローバーを植え、土に漉き込むことで土壌中の病害虫を抑制。根が深く張りやすい環境を整える、持続可能な土作りを行っています。宮城県で最初にタチナガハ栽培を始めたという登米市。気候風土が栽培に向いており、現在は宮城県内で栽培されるタチナガハの半数以上が登米市産に。

成熟した大豆の収穫時には、緑のさやが乾燥した茶色に



あぶらげに適した大豆タチナガハ

たんぱく質含有量が比較的小さいことから、揚げた時に生地がしっとりフワッとやわらかく仕上がります

収穫から商品ができるまで



頃合いを見極め
大型農機具で刈り取り



1日約7トンもの処理ができる選別機

大豆のさやが乾燥し、茶色になる11月頃から収穫がスタート。厳しい寒さの中、2月にかけて収穫・選別を行います。専用の機械にかけ、形・粒の大きさ・色による選別を行い、厳選した大粒のみを「めぐみ野」宮城県産あぶらげに使用します。



大豆が約2倍に膨らみます

熟練の技光る製造工程

あぶらげの仕上がりを左右する、最も重要な豆の浸漬工程。熟練の経験で季節や水温、大豆の状態により日々浸漬時間を微調整します。その後大豆をすり潰し、煮釜で4分煮込み、豆乳とおからに分け生地を成形します。その生地をフライヤーを使い低温、高温で2度揚げし、おいしさを閉じ込めます。



低温と高温で2度揚げ

製造者voice

メンバー（組合員）に届けたい想い



みやぎ生活協同組合
生産部 豆腐揚げ工場長
梶川 喜弘さん

大豆は土地によって品質が変わる作物ですので、登米市の生産者のみなさんから届く、安定品質の大豆は、あぶらげ製造に欠かせません。大豆の特徴を最大限に活かすため、揚げ油やにがりにもこだわって豆の風味が際立つ製造を行っています。厚みがあり食べ応えがあるので、パリパリに焼いて醤油をたらして、風味ごと味わう食べ方もおすすめです！

「めぐみ野」宮城県産あぶらげ 取り扱い
みやぎ生協全店

※宅配での取り扱いのみやぎエリアのみとなります

顔とくらしの見える産直「めぐみ野」三つの基準

- ✓だれ(生産者)がどこ(産地)で作ったかがわかります。
- ✓どのように(栽培・飼育方法)作られているのかがわかります。
- ✓生産者とみやぎ生協のメンバーの交流があります。

「めぐみ野」情報は
こちらから



めぐみ野

検索

コップの食材で簡単!



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!



ここもチェック

あぶらげを焼く際は
少しごま油を加えるとさらに風味が
増して味わい深くなります //

作り方

- ①あぶらげ(※1)1枚を1.5cm角に切り鍋に入れ、水、砂糖、つゆを入れて水分がなくなるまで煮詰め、冷ましておく。もう一枚のあぶらげは幅1cm程度に切り、フライパンで焼き目がつくまで炒める。
- ②たまご、えびは1cm角に、スナップエンドウは塩ゆでにして斜めに切っておく。
- ③4等分に切ったあぶらげは巻終わりをピックで止めてうずら卵を顔のように上にさしてお皿に盛りつける。すし飯を手前に盛りつけ、残りのあぶらげと厚焼きたまご、えび、スナップエンドウで飾れば完成。



(※1) あぶらげの油抜きはキッチンペーパーに包んで軽く押さえるだけで簡単に下処理ができます



(※2) 表面をカリッと焼いたあぶらげを後乗せすることで、異なる食感が楽しめます

カリカリ食感がアクセント

「めぐみ野」あぶらげのおひなさまちらし寿司



使用食材はこちら!

材料(2人分)

「めぐみ野」宮城県産あぶらげ	2枚
古今東北だし香るつゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
水	大さじ4
厚焼きたまご	適量
ゆでえび	6尾
きぬさや	2本
すし飯	茶碗2杯分
うずら卵	4個

レシピ考案
料理研究家／食生活アドバイザー
千葉 静さん

主に宮城県石巻市を中心に活動し、
キッチンスタジオじゃんでコープ
商品を使用した簡単レシピ教室を
主宰。和洋中のジャンルを問わな
いお手軽レシピは、忙しい主婦・メ
ンバー（組合員）から大好評。

キッチンスタジオじゃんぶ
の詳細はこちら



今回のテーマ

豊かな風味と食感を楽しむ あぶらげアレンジレシピ

今回は巻頭で特集した「めぐみ野」宮城県産あぶら
げを活用したレシピをご紹介します。風味よく大豆の旨み
もしっかりと味わえるあぶらげに、いろいろな食材
を加えてアレンジを楽しみましょう。

ここもチェック

いろいろな食材を
あぶらげにトッピングして、
味の違いを楽しみましょう



作り方

〈下ごしらえ〉あぶらげはキッチンペーパーに挟んで油抜きをし、3等分
に切りフライパンで両面を焼き目がつくまで焼き、皿にもりつける。
〈さっぱりおろし〉あぶらげの上に半分に切った大葉と大根おろしをの
せて、上にしらすをのせる。残りはさくらえびとおろししょうがをのせて醬
油をかければ出来上がり。

〈ピーマン味噌〉①耐熱容器にピーマンのみじん切りとすりごま、味噌、
砂糖を入れて混ぜ（※1）、電子レンジ600wで1分加熱する。②あぶら
げの上にピーマン味噌をのせて完成（※2）。



（※1）ピーマンに調味料を加えて
しっかり混ぜレンジで加熱すること
でごまの風味が引き立ちます



（※2）あぶらげを重ねて間に具材
を挟み込み、 Milfy 状にする
のも食べ応えがあつておすすめです

※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。

トッピングで楽しむ 焼きあぶらげの おつまみ 2種



使用食材はこちら！

材料(2人分)

「めぐみ野」宮城県産あぶらげ	2枚
大葉	3枚
大根おろし	適量
「めぐみ野」宮城県産北限の釜揚げしらす	適量
さくらえび	適量
おろししょうが	適量
醤油	適量
〈ピーマン味噌〉	
コープすりごま(しろ)	大さじ1
コープ国産素材熟旨みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1
ピーマン	1個



SCOOOP eyes

未来につながる想いの輪
私たちにできること

東日本大震災から15年。宮城県・福島県では
甚大な被害をうけながらも、今日まで復興に向けて歩んできました。
今回は未来を前向きに考え、つないでいく若い世代の思いを紹介します。

15年目のバトン。
次世代が築く、新しい地域の絆

東日本大震災から15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。毎年3月は宮城県・福島県に住む私たちにとって忘れられない月です。当時幼かった子どもたちは若者へ成長し、震災を知らない世代も生まれ、時の流れとともに記憶の風化が懸念されています。みやぎ生協・コープふくしまは、この未曾有の経験を忘れることなく次世代へ伝えることが大切と考え、「3・11を忘れない取り組み」「被災地スタディツアー」「ローリングストックの普及」などさまざまな防災・減災の取り組みを行い、メンバー（組合員）の参加も呼びかけます。

15年という月日を経て、当時幼かった子どもたちが社会を支える世

夜の森さくらプロジェクト



各地の開花の様子をお届け



コープふくしまでは2016年から全国の生協とともに、桜苗木の植樹を進めてきました。各地で植樹式が行われ、毎年開花のたよりも届いています。みやぎ生協文化会館ウイズ前にも植えられています。

代へと成長しました。自らの経験を基に、防災の知恵を次世代へ伝え、地域の絆を育むサロン運営のサポートに携わるなど、復興のその先を見据えた力強い担い手となっています。

彼らの活動の根底にあるのは「あの経験を無駄にせず、より安全で温かい地域を自分たちの手で作りたい」という切実な願いです。それぞれの視点で一人の市民として地域に寄り添い、被災経験をもつ住民が交流する場を支える彼らの姿は、震災の教訓が形を変えて未来へ受け継がれている証でもあります。

今回は、地域活動の最前線に立つ若者たちにスポットを当て、活動を始めたきっかけや、今の地域に必要なと感じる「つながり」への想いについてお話を伺いました。

地域に寄り添い、多世代が交流する場を支える若者たちへ、
活動を始めたきっかけや「人・地域とのつながり」についての想いをお聞きました。



**特定非営利活動法人
さいきょう
災強のすけっと**

副理事長
張野 春菜さん

福島県立医科大学医学部4年生。被災経験はないが、災害への備えを「自分事」として捉えることに関心がある。NPO法人災強のすけっとで、自助・共助の視点から防災活動に取り組んでいる。

**災害への備えはみんなのもの
だから楽しく考えたい**

災害に関心を持ったきっかけは、15年前の東日本大震災です。当時私は神奈川県に住む小学2年生で、被災をしたわけではありませんでした。しかし、父が仙台に出張していたことで、災害を他人事として捉えることができませんでした。医学部に進学し災害医療を学ぶ中で、「公助だけではすべての命を守れない」という現実を知りました。そこで「災強のすけっと」の立ち上げに携わり、自助・共助に焦点を当てた防災活動を行っています。現在力を入れているのは、「重さ」に着目し、こどもが主体的に防災バッグの中身を考える「持てる!使える!きみだけの災強バッグ」です。大人向けの防災バッグはこどもには重すぎるという課題から生まれた取り組みで、「重さ」を実感しながら楽しく考えられるゲームとして設計しました。防災を特別なものにせず、楽しく考えるきっかけを広げ、みんなの力で災害に強い社会を創っていきたいです。



持てる!使える!
きみだけの災強バッグ

お問い合わせ

みやぎ生協 生活文化部

TEL 022-218-3880

(受付時間:月～金曜9:30～18:00(土・日・祝日除く))

仙台市泉区八乙女4-2-2



**東北大学
インクストーンズ**

代表
中森 聖翔さん

東北大学のボランティア団体「東北大学インクストーンズ」2025年度代表。「石巻に寄り添う」をモットーに、石巻市内3箇所の復興住宅にて住民のコミュニティ形成を目指したサロン活動を実施しているほか、地域イベントの運営補助も行う。

**人と人とのつながりを
これからも**

私の出身は広島で、東日本大震災を直接経験していません。しかし、親類が宮城県におり、何度も被災地を訪れてきた私にとって他人事ではありませんでした。そんな思いから、私は「東北大学インクストーンズ」に所属し、その中心となって活動しています。具体的には、石巻市門脇東・門脇西・吉野町の3箇所の復興住宅でサロン活動を実施し、住民のコミュニティ形成を目的に交流を行うというものです。「毎回楽しみにしている」「若い人が来てくれて嬉しい」といった住民の方々の笑顔は大きな励みになっています。同時に、私の中で「復興」という言葉の響きも変わってきたように思います。震災から15年。今後の復興のテーマは、目に見えるハード面以上に、人々の心に寄り添い、人と人との繋がりを築く温かな「ソフト面」だと感じています。私たちは、変わりゆく石巻の「これから」に向き合い、寄り添い続けていく決意です。



門脇西復興住宅での
サロン活動(お茶会)

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を忘れない取り組み](#)

[検索](#)

2026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 御朱印帳づくり

6/29(月) 10:00~12:00

【講師】橋本 年古 【受講料】2,800円
【定員】15人 仙台七夏の吹き流し和紙を使って自分だけの御朱印帳を作しましょう(11×16cm)



趣味 ①② とんぼ玉に魅せられて(4回コース)

5/7・21・28・6/4 (すべて木)
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



趣味 ⑨ 琴恵さんの押し花工房

7/15(水)10:00~12:00

【講師】押し花工房 坂本 琴恵
【受講料】2,900円 【定員】10人
押し花のランプセンサーを作ります(30.5×16cm)



趣味 ③ 窓辺を彩る春の寄せ植え講座

5/27(水)10:30~12:00

【講師】La Fleur Blanche 岩本ゆかり
【受講料】3,300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



健康 ⑩⑪ フラダンスの優しいひととき(6回コース)

5/19・6/2・16・30・7/7・21(すべて火)
初級10:30~12:00、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



趣味 ④ 紙バンドで作る持ち手つきカゴ

6/5(金)10:00~12:00

【講師】crea.craf 菊池 真弓
【受講料】1,500円 【定員】20人
紙バンドで持ち手つきのカゴを作ろう



健康 ⑫ 自分を大事にする時間 リラックス・ヨガ(5回コース)

5/14・21・28・6/4・11(すべて木)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、体と心をほくしましう



趣味 ⑤ 季節のフルーツカッティング講座

6/15(月)10:00~12:00

【講師】まんじゅう和あそび塾 千葉淳子
【受講料】2,700円 【定員】30人
季節のフルーツを使ってカッティングに挑戦しよう



健康 ⑬ よくばりエクササイズ(5回コース)

5/8・15・22・29・6/5(すべて金)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】15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 ⑥ プリザのボックスアレンジ

6/17(水)10:00~12:00

【講師】Noël 加藤 幸子
【受講料】3,700円 【定員】25人 バラとアジサイで木製のボックスにアレンジ(20×8cm)



教養 ⑭ おとなの書道教室

5/13(水) 10:00~12:00

【講師】宮城野書人会本部師範 菊池 豊水
【受講料】2,800円 【定員】6人 初心者大歓迎!簡単な仮名を少人数でしっかり丁寧に教えます(小筆付き)



趣味 ⑦ トルコモザイクガラス インテリアコースター

6/22(月)10:00~12:00

【講師】twinkle lamp 小松 知佳子
【受講料】4,200円 【定員】20人 トルコモザイクガラスでコースターを作ります(2枚組・台座付・直径11cm)



親子 18 ポーセラーツ講座
(小学生と保護者～大人)

7/31(金)10:00～12:00

【講師】メゾン・ド・キッカ 吉川 理恵
【受講料】2,000～2,500円 【定員】15組 オリジナル柄のレンゲとカップまたはどんぶりを選んで作ります



教養 15 漢方養生講座

7/1(水) 10:00～12:30

【講師】漢方養生指導士 菅原恭子
【受講料】3,000円 【定員】15人 初夏の養生と更年期の薬膳を学びます(簡単な調理実習あり)



親子 19 はま先生 油絵教室
(小～中学生と保護者)

8/3(月)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】2,300円 【定員】15組
はじめてでも楽しく油絵を描こう



料理 16 手軽に和菓子作り

5月20日(水)10:00～12:30

【講師】(株)大沼製菓
【受講料】2,000円 【定員】10人
石巻がんづきとくるみとうふを作ります



親子 20 親子料理教室～はじめてのお菓子作り～
(小学3～6年生と保護者)

6/13(土)10:00～12:30

【講師】子ども料理研究家 佐藤 渚
【受講料】3,300円 【定員】5組
親子で焼きケーキと蒸しケーキ2品を作ります



料理 17 エスニック料理教室

6/3(水)10:00～12:30

【講師】ユウキ食品(株)
【受講料】2,500円 【定員】20人
ガバオライス、生春巻など、エスニック料理に挑戦します



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)

親子 21 新緑の季節
～苔玉アレンジメントを作ろう～

6月27日(土)10:30～12:00

【講師】フローリスト・クラウン 坂田綾華
【受講料】3,000円 【定員】20人 苔玉を作り新緑の季節のお花をアレンジします(血付・約20×15cm)



健康 21 やさしいヨガ体験講座

5月20日(水)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】1,000円 【定員】15人 やさしいポーズでからだと心を整える体験をしませんか



趣味 22 グラスサンドアート体験

7月11日(土)10:30～12:00

【講師】Pua_Luana_Jun 谷津 淳子 【受講料】1,700円
【定員】20人 グラスの器にカラフルな砂を重ねて模様を作るアートです(約7×7cm)



健康 22 骨盤ピラテス
～骨盤周りの筋力アップ～

6月15日(月)10:30～11:30

【講師】骨盤ピラテス認定講師 高橋有希
【受講料】1,000円 【定員】10人 生活スタイルの変化による骨盤周りの筋力低下を予防しましょう



募集要項

第1次締め切り 3月31日(火)

応募多数の場合は抽選。案内書は当選者のみ
4月9日(木)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9日
(木)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



つなげる、思い

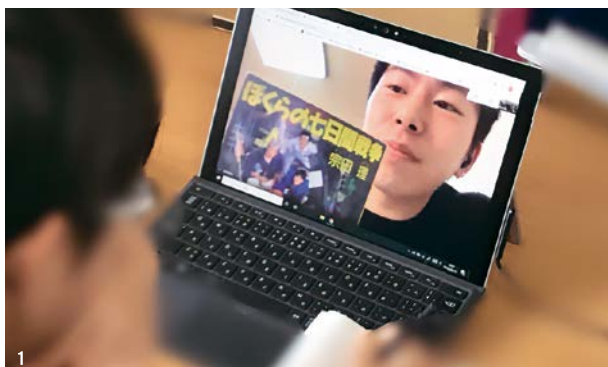
福祉活動助成金採択団体インタビュー

みやぎ生協・コープふくしまは持続可能な地域づくりを目指し、2つの助成金を運用しています。そのうちの一つは地域福祉の向上のために活動する団体を支援する「福祉活動助成金」(宮城・福島)。メンバー(組合員)の利用から生まれる剰余金から拠出しています。

詳しくはこちら

【宮城】

【福島】



1



2

1. オンラインでは、学習のサポートや相談対応、レクリエーションを行っています
2. 子どもたちの「やりたい!」「やってみたい!」をもとに、さまざまな体験活動を対面でも行っています

宮城 一般社団法人manaco

不安や悩みを抱える子どもたちの居場所と学びの場づくり

宮城県にも、悩みや不安を一人で抱えている子どもたちがたくさんいます。例えば、不登校の子どもたちの割合は全国でもトップクラスです。私たちは不登校などを理由に、不安や悩み等を一人で抱える宮城県内の小中高校生の居場所と学びの場づくりを、オンラインと対面にて行っています。これまでの約5年間は、約60人の子どもたちと2,000回以上のオンラインの活動を、また対面の体験活動は60回以上行ってきました。今回の助成金は体験活動の備品や会場費、交通費に活用しています。これからも活動を続け、より多くの子どもたちにさまざまな体験を届けていきます。

助成事業／オンラインでの不登校児童のサポート、対面での体験活動
代表／中野柊一郎
電話／090-9748-6302
メールアドレス／happy@manaco0501.com

福島 ぼんじょいの会

地域との絆をつくっていく交流の場を企画

福島県郡山市で、2017年から子どもたちや高齢者が地域との絆をつくっていく交流の場を企画しています。子どもたちの交流の場や体験の場を年間18回、高齢者の交流の場を毎月1回、子育て家庭への食材配布を毎月2回実施してきました。助成金は企画活動費などに充てさせていただき、昨年は「夏休みの特別な思い出づくり活動」にも活用。子どもたちに普段なかなか経験できない体験をしてもらい、とびつきの笑顔と特別な思い出づくりができたと思います。今後も誰もが笑顔になれる活動を継続したいと思います。

助成事業／「夏休みの特別な思い出づくり活動」の交通費、飲食費などに使用
代表／会長 工藤信一
電話／090-9632-2142
メールアドレス／bonjyoinokai@gmail.com



2

1. 正月は「地域かるた取り」で交流を図りました
2. 2024年夏に開催した「夏休みの特別な思い出づくり活動」の様子。ニジマスを釣り上げるたびに子どもたちの歓声が上がります

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



コープアプリで 毎日のくらしをもっと快適に!

コープアプリは、毎日のお買い物や宅配をもっと気軽に楽しめる便利なアプリです。スマホひとつでお支払いもレシート管理もでき、コープペイ(翌月払い)・ミイカ(プリペイド)・現金など、ライフスタイルに合わせて支払方法を選べます。組合員証の提示やお会計もスムーズに!いつでもどこでも宅配注文ができ、納品書・注文履歴・請求書の確認までアプリで完結するので、家事や育児で忙しい方にもおすすめです。



お買い物も、配達も、家計管理もコープアプリで。アプリのダウンロード方法などについて、お気軽にお問い合わせください

お問い合わせはこちら

コープ東北デジタル推進室
TEL 022-373-1373

受付時間/10:00~17:00(平日のみ)

アプリの
ダウンロードは
こちら



アプリ利用で買い物がさらに便利に!

アプリなら保有ポイントがすぐに確認でき、コープポイントが1ポイントから使えます。クーポンやお気に入りの店舗のチラシもチェックできるので、節約しながらお買い物を楽しめます。



生協の配達灯油なら、買いに行く手間も時間も省けて便利! ホームタンクお任せ給油登録をすると灯油切れの心配もなく安心です



生協の安心・便利な配達灯油 冬も夏も配達しています!

生協では冬も夏も灯油の配達をしております。ご不在OK! 口座引き落としで手間いらず! 安心・便利です。配達灯油を初めて利用される場合は申込が必要です。申込は簡単! いつでもWEBから新規申込ができます。宅配センターや店舗サービスカウンターでも申込ができますのでお気軽にお問い合わせください。ぜひ、生協の配達灯油をご利用ください。※一部配達していない地域がありますので、詳しくはお問合せください。

生協配達灯油 ご利用特典

それぞれ
1ℓあたり
1円引き

- 特典①ホームタンクお任せ登録
- 特典②宅配の登録(はん・個配)
- 特典③コープのLPガス登録
- 特典④コープのでんき「ココエネ」登録

毎月の灯油の請求額はコープポイント対象です。
さらに冬灯油期間中の給油量に応じてボーナスポイント付与。

価格・詳しい
情報はこちら



お問い合わせ・お申し込みはこちら

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)

※相双エリアは配達条件等が異なります。

新規申込は
こちら



PickUP! FSC®認証紙・再生紙を使った商品を選ぼう

今月のテーマ 森林資源を守るために

宅配カタログWeek

掲載対象商品例

※パッケージが変更になる場合がございます



コープ柔軟剤ソフター
フローラルソープの香り詰替



コープティッシュ



コープワンタッチ
芯までロールシングル



森のめぐみを未来にのこす

コープ商品では、2030年までに「使用する紙の100%を再生原料または森林認証品による調達原料とする」という目標を立てています。2022年度で目標の達成率は89%。プラスチック使用量削減とともに、森を保全しながら紙資源を活用する取り組みを進めています。

※FSCマークは、森林の環境や地域社会に配慮して作られた製品であることを示すマークです。
※エコマークは、ライフサイクル全体で環境負荷が少ないと認められた製品・サービスの目印です。

「おいしさのワケ」今月のおすすめ！

みやぎ生協&コープふくしま

お店Zoom UP!!

10分間だけのお楽しみ
「もぐもぐこーぷ」で、
おいしさのワケを教えます！



北海道産男爵使用 こだわり ポテトサラダ

店舗本体通常価格
1パック257円(税込)
大サイズ375円(税込)、小サイズ159円(税込)



「もぐもぐこーぷ」とはみやぎ生協・コープふくしま全店(A&COOP松島店・角田店を除く)で毎週土曜日・日曜日11時30分から16時からの10分間だけ、コープのおすすめ商品をお試しできるお時間です。

おいしさの
ワケ

北海道産の男爵芋を皮付き・土付きのまま仕入れ、皮と身の間に含まれるデンプンを活かす丁寧な洗浄・カットを行っています。芋を「せいろ」で蒸し、素材本来の風味とホクホクとした食感を引き出す2種類のマヨネーズをブレンド。シールド乳酸菌入りで、体にもやさしい一品に仕上げています。取り扱い/みやぎ、ふくしま全店(A&COOP松島店除く)

みやぎ生協・コープふくしま全店(A&COOP松島店・角田店を除く)で実施中！ 毎週土・日曜 ①11:30～ ②16:00～

2025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	13,262	259	60	114,146	3,578	4,638
事業総剰余金	3,866	18	△11	33,629	665	1162
人 件 費	1,746	61	101	15,027	300	656
物 件 費	1,984	36	66	17,998	107	800
経 常 剰 余 金	138	△80	△181	847	399	△217

* 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

○2025年12月度の供給高は予算差2億59百万円(予算比102.0%)と予算超過、前年に対しては60百万円上回っています。経費は人件費、物件費共が予算を上回りましたが、経常剰余金は1億38百万円(予算差△80百万円)の黒字。累計の経常剰余金は8億47百万円、予算差+3億99百万円となっています。○店舗事業は、供給高は82億円(予算差+3.5億円、前年差+3.5億円)と予算・前年共に超過しました。経常剰余金は1億38百万円の赤字、予算差では△25百万円、前年差△66百万円となっています(累計では予算差+3億16百万円)。○宅配事業は、供給高は43億円(予算差△1億13百万円、前年差△2億47百万円)でした。経費は人件費が予算超過、物件費は予算内となり、経常剰余金は3億7百万円の黒字、予算差△57百万円、前年差△1億19百万円となっています(累計では予算差+44百万円)。

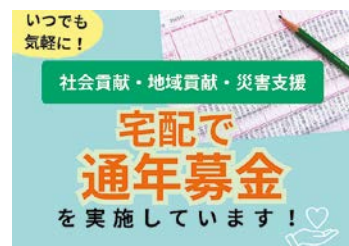
第6回理事会
(11月20日)
ダイジェスト

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2件で、『コープいわき太陽光発電合同会社による系統用蓄電池の設置の件』、『店舗改装の件』が提案どおり議決されました。協議事項はありませんでした。報告事項として、10月度の損益状況や事業・活動の振り返りなどを行いました承されました。

宅配でも年間を通して募金が可能になりました！

みやぎ生協ではさまざまな募金活動に取り組んでいます。宅配でも注文書に募金番号と数量(1口100円)を記入していただくことで、いつでも募金をすることができるようになりました。宅配注文書や電話注文の他、コープアプリでの宅配注文Webカタログでも募金が可能です。募金の種類と番号はホームページをご覧ください。



「納豆のまち福島」福島市とコープふくしまのコラボ納豆

福島のおいしさにこだわった納豆を新発売しました

～納豆のまち福島～福島市とコープが手をつないで、納豆消費量日本一のまちでつくる納豆の新商品「ふくしま大粒納豆」が登場！

福島県産大豆「里のほほえみ」を使用。たれは福島市で醤油などを製造している「内池醸造」さんが作り、福島市内のコープの工場で作上げた納豆です。総務省家計調査で、1世帯あたりの納豆消費額で何度も1位に輝く福島市。納豆を愛するまちの思いがこもった「ふくしま大粒納豆」です。大豆本来のおいしさを味わってもらうために試作を重ね、福島らしさをたくさんつめこみました。



店舗ふくしま12店舗、販売は土曜日・日曜日(ワンデー・S朝市除く)のみで販売を行います。
価格98円(税込105円)

大豆は福島県内で栽培された「里のほほえみ(大粒)」を使用しています。



お問い合わせ：みやぎ生協・コープふくしま店舗商品本部 TEL 022-218-3111

【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・日・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(火)

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)

【スコープ通信】
参加申し込み
Webはこちら



健康

福島会場

味の素「減塩のおはなし」

4月3日(金)10:00～12:00

減塩であなたの健康と未来が変わる。
味の素さんをお招きし、減塩の取り組み、減塩のコツ・大切さを学習します。
だし漬け体験・試食あり。

募20人

費無料

所コープふくしま天神町店2階(白河市)

締3月23日(月)※3月27日(金)までに案内書送付



お知らせ

福島会場

くらしの助け合いの会「はじめて講座」

3月27日(金)10:30～12:00

困っている方に寄り添い、お手伝いをして支え合う有償ボランティア活動。
興味のある方、どんな活動か聞きたい方、お気軽にご参加ください。

募10人 費無料 所郡山市男女共同参画センター(さんかくプラザ)※予定
締3月13日(金)※3月20日(金)までに案内書送付



お知らせ

福島会場

オンライン

第43回ピースアクションinオキナワ報告会

4月18日(土)10:30～12:30

今も残る弾痕、ガマ(自然洞窟)の暗闇、現地の方々の言葉。見て聞いて感じた「沖縄の今と過去」を写真や資料と共に報告します。

募50人

費無料

所福島テルサ3階 大会議室あぶくま

締4月3日(金)※4月10日(金)までにメールまたはハガキを送付



お知らせ

福島会場

ユニセフの活動と世界の子どもの現状について

3月29日(日)9:00～12:00

ユニセフ協会とは?ユニセフの活動成果・内容・ユニセフ募金の行方・ユニセフの緊急支援などの展示をします。
ワークショップもあります。

募申込不要

費無料

所開成山公園 C棟多目的スペース(郡山市開成1-5)



あなたの“HAPPY”を
コープがおうえん

Lots 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

みやぎクリーンアクションin亶理荒浜海水浴場

5月30日(土) 10:00~11:30

海洋プラスチックごみが海洋生物や美しい風景を壊しています。宮城の美しい海を未来につなぐ清掃活動を行います。

募 150人 費 無料

所 集合場所選択 ①仙台駅東口

②亶理荒浜海水浴場

締 当選者のみ4月24日(金)までに案内送付



お知らせ

宮 城 会 場

楽しいが見つかる わくわくコープ♪

申込随時受付

2026年4月から「コープのつとめ」が「わくわくコープ」に変わります!年間通していつでも、お近くのエリアで開催されます。生協の商品を試食したり、小物作りをしたり、“楽しい”がたくさん。詳しくはみやぎ生協ホームページ「イベントひろば」でご確認ください。



お知らせ

宮 城 会 場

「めぐみ野」企画 田んぼの学校

年3回(5月17日、6月14日、10月4日)

「めぐみ野」米ができるまでの過程を学びます。田植えや生き物を調査して、生産者との交流田で収穫を行います

募 20組

費 6,000円(1家族)

所 宮城県丸森

締 当選者のみ4月18日(土)までに案内送付



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」

3月24日(火) 10:30~12:00

はじめてみませんか?地域にお住まいの方のちょっとしたお困りごとをお手伝いする活動です。詳しい内容の説明会へお気軽にご参加ください。

募 10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

「めぐみ野」企画 わが家の味噌作り&野菜作り体験

年8回(5・6・7・8・10・11・12・1月)

「めぐみ野」米の田植えから稲刈り、野菜収穫などを体験。自分たちで育てた米と選別した大豆で味噌を作ります。

募 24組

費 15,000円(1家族)

所 宮城県大崎市田尻ほか

締 当選者のみ4月18日(土)までに案内送付



お知らせ

宮 城 会 場

水源の森に行ってみよう!募金贈呈式&七ヶ宿観光

5月16日(土) 8:30~16:00

「こ〜ぶの森 七ヶ宿」についての講話や、“こ〜ぶの森”協賛企業さまへの募金贈呈式、やまびこ吊り橋などの観光を行います。

募 30人 費 無料(昼食代1人800円)

所 集合場所選択 ①仙台駅東口

②福島駅西口 ③みやぎ生協白石店

締 当選者のみ4月17日(金)までに案内書送付



今月のプレゼント

プレゼント応募締め切り 3月31日(火)

ローリングストックセットを 抽選で10名様にプレゼント

日常でも美味しく備えられるローリングストックセットをプレゼント!缶詰やスープ、乾燥野菜など便利な詰め合わせです。美味しく食べて、もしもの安心を一緒に蓄えていきましょう。



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。Webからも応募できます。

①プレゼント商品名(ストックセット) 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



生協の無料相談

ご存じでしたか？ 生協の店舗やご自宅で
保険や資産運用の相談ができることを！

平日は仕事があつて相談に
行く時間がない！



平日忙しい方でも大丈夫！
ご希望の**日時・場所**で
お気軽にご相談いただけます

こんな方におすすめ！

お金のこと、
気軽に相談できる
場所がほしい…



教育資金や
老後資金について
考えたい



みやぎ生協の店舗では月に一度
ほけんカフェを開催しております

お買い物ついでにお金のこと、保険のことお気軽にご相談ください

詳細は
お問合せ
ください



無料相談お申込み方法

みやぎ生協をご利用の方

お申込みは二次元コードまたは
フリーダイヤルよりお願いいたします。

☎ 0120-266-992

- 営業日：月曜日～金曜日
(土・日・祝日・年末年始定休日)
- 電話受付時間：午前9時～午後5時

お申し込みは
こちら



コープふくしまをご利用の方

下記フリーダイヤルより
お願いいたします。

☎ 0120-972-236

- 営業日：月曜日～金曜日
(土・日・祝日定休日)
- 電話受付時間：午前9時～午後5時