

わたしたちは、協同の力で人間的に暮らしを創造し、平和で持続可能な社会を実現します。

一人が万人のために、万人が一人のために ● 平和とよりよき生活のために ● みんなでつくる豊かさと健康 ● 環境保全、自然との調和 ● 健康、安全、安心 ● そしてよりよく

COOP MIYAGI 楽しく暮らす。しっかり暮らす。
COOP生活サポートペーパー

Able

ダブル

VOL.222
2012 6
無料
ご自由に
お持ちください

30th
みやぎ生協
ありがとう30年

2012
国際協同組合年

eメールアドレスをおもちなら登録OK。
お好きな情報をメールでお届けします。

eフルス

申し込みは、みやぎ生協のホームページから
<http://www2.miyagi.coop/efriends/>
※携帯からもPCコンから、メール情報
がご覧いただけます。

登録
無料



発行/みやぎ生協同組合
発行日/2012年5月14日
編集/みやぎ生協広報編集委員会
(生活文化部内)
印刷/凸版印刷株式会社

●特集…豆腐工場こだわりの新COOP豆腐 ●2面…インフォメーション・パーク ●3・4面…特集(こ～ぶのつどい・省エネチャレンジ) ●5面…産地からの便り ●6面…なごみネット・うんMyレシビ

震災を乗り越え、おいしい豆腐をお届けします

豆腐工場こだわりの 新COOP豆腐

東日本大震災で、みやぎ生協の豆腐工場は、地盤沈下により機械に大きな損傷を受けましたが、新しく機械を導入し豆腐製造を再開しました。昔ながらの手作りにこだわり、4月から共同購入を中心に「COOP宮城県産大豆きぬ・もめん」豆腐として供給をスタートしました。



大量生産から
こだわりの手作業へ

従来の宮城のきぬ・もめん豆腐は、大量生産により、広くメンバーに供給してきました。震災で工場・機械が甚大な被害を受け、工場の再開と豆腐製造について検討が必要になってしまいました。しかし、「これまでの豆腐づくりの技術を活かしたい。そのためには小規模でも昔ながらの手作りによる豆腐製造に取り組みようと考えました」と、みやぎ生協コープフーズ東北大豆腐・揚げ工場長の梶川喜弘さん。最新の機械を導入し、ていねいに手作業の豆腐作りに取り組みることになりました。



新しい豆腐は、宮城県産大豆「みやぎシロメ」と昔ながらのがゆを使った、こだわりのおいしい豆腐です。小規模、限定生産のため、一日2000～3000丁程度となるため、共同購入が中心に。みやぎ生協店舗での販売は、一日400～500丁と少なめです。ぜひ共同購入の利用登録をしてお試ください。



宮城県産大豆
「みやぎシロメ」100%使用で、
大豆の風味が豊か!

「みやぎシロメ」大豆は、宮城県産の在来種で、宮城県を代表する大豆です。一般の大豆に比べ、大豆本来の甘味が濃厚な高級品種です。

「工場では、大豆の風味が残るよう試作を繰り返しました。濃厚な味わいを出すため、絞りがたての温かい豆乳を、にがりだけでそのまま固め加熱殺菌しないため風味が生きています。添加物を一切使用せず、あくまで手作業にこだわったおいしい豆腐が仕上がりました」

豆腐・揚げ工場長
梶川 喜弘さん



「揚げ」もよりおいしくなりました

「揚げ」は従来は別工場で作っていましたが、今回、同じ工場内に移転。最新の機械で製造し3月26日から「手揚げ風大揚げ」「宮城のあぶら揚げ」「小揚げ」「きぬみ揚げ」の供給を開始しています。以前の品よりきぬ細かく、色が薄く、食感もやわらかいのが特徴です。ぜひ、お試しください。



- COOP宮城県産大豆 もめん 350g 168円
- COOP宮城県産大豆 きぬ 350g 168円

◆新豆腐、揚げは計画生産ですのでぜひ、共同購入の利用登録をして、ご利用ください。

Ableについての
問い合わせ先

●みやぎ生協生活文化部

〒981-3194 仙台市東区八乙女4-2-2
TEL 022-218-5331 FAX 022-218-5945
eメール: sn.mseibunjimuj3@todock.jp



Ableは古紙含有の紙を使用しています。

安い!
“安心・便利”生協の配達灯油!!
『冬灯油価格』決定

今冬の灯油価格は、高値で推移しましたが、暫定価格の値上げは行わず灯油モニター価格調査“安値10店”の平均価格より“安い価格”を実現しました。

■ 2011年度『冬灯油価格』

	暫定価格		決定価格	
お任せ給油	1ℓ 90.0円	18ℓ 1,620円	1ℓ 89.0円	18ℓ 1,602円
個缶	1ℓ 91.0円	18ℓ 1,638円	1ℓ 90.0円	18ℓ 1,620円

2011年度はこのような中、前年を上回る利用結果となりました。

みなさんのご利用に感謝と震災復興の家計負担を応援するため、1缶18ℓ当り18円の割引を行います!

* 5月度の請求書で割引を行います。

* シーズン中に800ℓ以上ご利用いただいた方には、「割引し」+「総量値引き」を行います。

被災地応急仮設住宅入居者への灯油支援を行いました!

全国の生協が取り組んだ、被災者の暮らし復興を支援する「つながろうCO・OPアクション」暮らし応援基金を活用して、被災地への灯油支援を行いました。

●被災された方へ、初回18ℓと、ポリ缶を保管する「専用ボックス」1個の無料提供を行いました。利用者は3月現在2,868名になっています。

■ 2012年度 夏灯油暫定価格: 1ℓ 103.0円・1缶1,854円

『夏灯油暫定価格』夏灯油配達期間: 4月30日(月)~9月28日(金)

申し込みは共同購入各支部・店舗サービスカウンターまで

引き続きご利用を
お願いいたします。



1ℓ当り1円
1缶18ℓ当り18円の
割引!!

食のみやぎ復興ネットワーク
新しく開発された商品

はらから
そのまんま煎り豆
(豆菓子)
80g入り 218円

4月12日(木)
みやぎ生協全店で発売



宮城県は北海道に次ぐ全国第2位の大豆の生産地です。水田の転作作物として栽培され、作付け面積は年々増加しています。この大豆を使った加工商品を開発し、県産大豆の利用を増やしていくことは、県内農業復興の大きな後援になります。そこで今回、「県産大豆を使用した菓子づくりプロジェクト」では、宮城県産大豆を100%使用した煎り豆を商品化しました。製造はネットワークに参加する社会福祉法人はらから福祉会(蔵王すずしろ作業所)が行いました。ぜひ、ご利用ください。



参加者募集中

仙台の戦争遺跡を見学、
被爆体験・空襲体験を聞いてみよう

1. 青葉山周辺、榴岡公園の
戦争遺跡の見学会

(1) 仙台城跡(青葉山) ガイド:平和グループたんぼほ

- 日程:6月29日(金)、7月11日(水)いずれか選択
- 集合:10:20 青葉山本丸跡政宗像前~14:00解散
- コース:青葉山本丸から仙台市博物館まで下り、仙台市戦災復興記念館で解散。昼食は仙台市博物館レストラン(実費)

(2) 榴岡公園 ガイド:みやぎ生協平和活動委員会

- 日程:7月24日(火)、7月28日(土)いずれか選択。
- 集合:10:20 みやぎ生協榴岡店前(店舗の駐車場は使えません)~13:00解散
- コース:三沢初子墓所→榴岡公園→仙台市歴史民俗資料館→榴岡天満宮

- 定員:各日20人(応募多数の場合は抽選、全員にハガキで連絡します)
- 参加費:無料 ●持ち物:飲み物
- 締め切り:6月15日(金)

2. 被爆体験・戦時体験を聞く会

(1) 「わたしが経験したヒロシマ」

- 日時:7月4日(水) 10:30~12:30
- 会場:青年文化センター エッグホール(仙台市青葉区旭ヶ丘3-27-5 市営地下鉄旭ヶ丘下車徒歩3分)
- お話し:宮城県原爆被害者の会 早坂博さん(会長)、木村緋紗子さん(事務局長)

(2) 「私の父母、じいやばあが空襲にあった
~仙台空襲の話」

- 日時:6月27日(水) 10:30~12:30
- 会場:青年文化センター エッグホール
- お話し:梅津加知子さん、川村東生さん、千葉ひでさん(予定)

- 参加費:無料
- 託児:あり(1歳以上・無料・事前申し込み必要)
- 締め切り:6月20日(水)

こ~ぶくらしの助け合いの会
第28回総会&記念講演会

高齢や病気、産前・産後の方への助け合い活動を続ける助け合いの会の総会に参加してみませんか?どなたでも参加できます。

- 日時:6月8日(金) 10:30~12:30
- 会場:仙台市シルバーセンター 交流ホール(仙台市青葉区花京院1-3-2)
- 内容:記念講演講師/千葉 喜久也さん 東京有明医療大学准教授、東北福祉大学准教授 テーマ/「子育て家庭を地域で見守る・支えるために」総会議事/2011年度活動報告と2012年度活動計画の報告
- 定員:300人(定員になり次第締め切らせていただきます)
- 参加費:なし ●託児:あり(2歳以上・300円・定員10名まで) ●締め切り:6月4日(月)

消費税率引き上げをやめさせるネットワーク
第10回 総会&金子勝氏学習会

サンデーモーニングでおなじみの金子勝氏が、消費税増税の問題点を説く!

- 日時:6月19日(火) ●会場:太白区文化センター(楽楽楽ホール)(仙台市太白区長町5-3-5)
- 総会:17:00~17:45 消費税率引き上げをやめさせるネットワーク総会(どなたでも参加できます)
- 学習会:18:30~20:00(開場18:00) 講演:「(仮)一体改革論と消費税増税のカラクリ」 講師:金子勝氏(慶応義塾大学経済学部教授)
- 定員:600人(参加無料・事前申し込み不要)
- 託児:なし ●問い合わせ先:日専連宮城連合会(担当/小野寺) TEL022-266-3541

下の企画は直接申し込みください

くらしの見直し講演会
「スマートなくらしの保障設計」
~震災の教訓を活かそう~

まさかの災害に備える生活設計、特に住宅に重点を置いた資金計画と保障設計についてお話しします。

日程	7月3日(火)	7月4日(水)
会場	若沼市民会館 ・中ホール	シルバーセンター ・交流ホール
定員	100名	200名
託児	あり	なし
時間	10:30~12:30	

- 講師:ファイナンシャルプランナー 藤川 太さん
- 参加費:無料(参加券が必要) ●託児:7月3日のみあり(1歳以上・無料・定員15名・事前申し込み必要)
- 申し込み:〒981-3194 仙台市泉区八乙女4-2-2 みやぎ生協共済センターへ往復ハガキで申し込み往復にメンバーコード・住所・氏名・参加会場・託児の有無を記入返信の宛名欄に申込者の住所氏名を記入(裏面は白紙)
- 問い合わせ先:共済センターライフプランニング活動事務局 TEL022-371-7982 FAX022-773-3570 営業時間/9:00~18:00(日曜休業)

コープ化粧品 誕生35周年記念
プレゼント企画♪

セットで
10名様に
プレゼント

コープメイク「リップカラー」を10名様にプレゼント。お色はこちらで決めさせていただきます。

- 締め切り:6月18日(月) 必着。
- 応募多数の場合は抽選になります。
- 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。
- 応募方法:下記の申し込み項目の他にエイブルの感想もご記入ください。



●申し込み・問い合わせについて

特に表示がない場合の申し込み方法は以下の通りです。
①企画名 ②〒住所 ③氏名(ふりがな) ④メンバーコード ⑤電話番号 ⑥託児つき企画の場合は託児の有無(注)をご記入の上、ハガキ・FAX・eメールで下記まで申し込みください。
※電話での申し込みはお受けできません。

託児の申し込みについて
注)託児は特に表示がなければ【1歳以上(0歳〇ヵ月まで記入)、1人300円、事前申し込み制】です。申し込みの方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢・性別・アレルギーの有無を明記してください。

申し込み・問い合わせ
【申し込み】〒981-3194 仙台市泉区八乙女4-2-2 みやぎ生協生活文化部「エイブル6月号 希望の企画名」係 FAX:022-218-5945 eメール:sn.mseibunjimu3@todock.jp 受付時間:9:30~17:30(土・日・祝日は除く)
★問い合わせの際は「エイブルを見て」とお伝えください。

ご利用代金の請求についてのお知らせ

◆5月度分(4月21日~5月20日)のご利用代金の「ご利用明細書(兼請求書)」を月末までにお届けいたします。「ご利用明細書(兼請求書)」は共同購入、個人宅配、トリプルカード、その他のご利用代金を合計したのになっております。

口座振替日は6月5日(火)です。
口座へのご入金6月4日(月)までにご準備くださいますようお願い申し上げます。

*はんりーダーさんが集金されている場合は、払込票に記載のお支払期日までにお振込みください。

尚、都合により4月度に請求を差し上げませんでした。4月19日(木)・20日(金)に下記商品をご利用のメンバーさんにつきましては、5月度のご利用分とあわせて請求させていただきますのでご了承ください。

- 灯油ご利用代金
- 共同購入ご利用代金の一部(なんでも伝票で納品または返品した商品代金)
- トリプルカードによる生協店舗でのご利用代金

「初夏のこ～ぷのつどい」にご参加ください

開催期間 6月18日(月)～7月8日(日)

「こ～ぷのつどい」は来てみてわかる、楽しくてためになる場!!

「こ～ぷのつどい」は、各地域のこ～ぷ委員会が開催している集まりです。各地域でふれあいや人と人の絆を深め合う場として県内約450会場で開催しています。どなたでも参加でき、コープのおすすめ試食品を囲みながら、生協からのお知らせを聞いたり、企画でわいわいして、楽しくためになる場(ところ)です。

メンバーはもちろん、まだ生協に入っていない方の参加も大歓迎です。ぜひお友達やお知り合いの方も誘っていただき、みなさんで気軽にご参加ください。



その1 みんなでわいわい楽しく「ふ～ん」「なるほど」がいっぱい



店舗集会所だけでなく、仮設住宅や地域の集会所でもわいわい楽しく



お取引様のご協力で(ごまの食べくらべ)



試食品もみんなで作ったりもします

その2 ためになる学習



ふ～ん、なるほどがたくさんあった学習で女子力アップ

その3 託児や試食もあってホッとひととき



託児もあってほっと安心。(準備がない場合は同席でどうぞ)



当日何がでるかはおたのしみ(イメージです)

誰でも、気軽に、かんたんに、参加できます

まずは開催日程を確認します

- はんメンバーのみなさん…リーダーさんへ「こ～ぷのつどいへのおさそい(案内状)」を配布しています。
- 店舗をご利用のみなさん…各店舗の掲示板へ各地域の開催日程のお知らせポスターを掲示しています。
- そのほかには…
- (1)みやぎ生協ホームページで初夏のこ～ぷのつどい開催日程一覧を案内しています。(URL <http://www2.miyagi.coop/>)
- (2)生活文化部へお電話で問い合わせください。お近くの会場を紹介いたします。

☎022-218-5331 営業時間9:00～18:00(但し土日・祝日除く)

参加したいつどいの開催内容、会場、日時、託児の有無(託児は事前申し込み制です)、必要な持ち物をチェックします。

- 会場によって、事前申し込みが必要な場合があります。
- 事前申し込みが必要な会場および託児の申し込みは、生活文化部へご連絡ください。



当日開始時間に遅れないように、会場へGO!

「こ～ぷのつどい」が終わったら…

紫陽花(あじさい)はん会・こ～ぷ紫陽花(あじさい)お茶会をひらきましょう

試食品を囲んで「生協のこと」や「くらしのこと」をわいわいしませんか?

◎開催期間:6月25日(月)～7月20日(金) ◎試食品申し込み期間:6月18日(月)～7月13日(金)

○はん会とは?

「はん」に入っている「はんメンバー」のあつまりで、メンバーと生協を結ぶ大切な集まりです。

○こ～ぷお茶会とは?

「こ～ぷのつどい」に参加したメンバーの特典として、「はん」に入っていないメンバー3人以上で開催できます。



◎開催方法がわからないときは

みやぎ生協生活文化部

☎022-218-5331

営業時間9:00～18:00(但し土日・祝日除く)

○開催方法

その1 申し込み方法の書いたチラシをゲット!

- はん会** 「はんリーダー」のみなさんへ「こ～ぷのつどいのおさそい(案内状)」と一緒にお届けします。
- こ～ぷお茶会** 「こ～ぷのつどい」に参加してください。つどいの会場でお渡しします。

その2 試食品を申し込む ※詳しくは「申し込み方法の書いたチラシ」をご覧ください。

- ◎共同購入をご利用の方(はん・個人宅配) 共同購入注文紙で申し込みます。
- ◎店舗のみご利用の方 店舗カウンターで申し込みます。

☆終わったら「報告書」を提出してください。

今回の試食品

- ①「はん会」には、6人までのはんには1セット、7人以上のはんには2セットお届けします。
- ②「こ～ぷお茶会」には、1セットのみお届けします。

CO・OPお好み種6袋入(常温)

9種類をミックスした米菓豆菓子で、利用しやすい6袋の分包タイプです。



CO・OP応援食ココアクッキー12本入(常温)

不足しがちな栄養素(鉄分・カルシウム)をおいしく、手軽に摂取できるクッキーです。



ウィズ セミナー

夏休みきっすくーる 参加者募集!! (対象:4歳～小学生と親)

★申し込み締切り★6月15日(金)必着

- 定員を超えた場合は「抽選」になります。定員に達しない講座は、6月19日(火)より電話でのお申し込みをお受けします。
- 案内書、抽選の結果は6月22日までに郵送します。
- 会場は文化会館ウィズ調理室です。

※申し込み・問い合わせは2ページのインフォメーションをご覧ください。

[1] 親子キューピーマヨネーズ料理教室 (New)

マヨネーズの秘密を学習したり、親子で簡単にできるヘルシーメニューの調理をします。

- 開講日:7月30日(月) ●時間:10:30～12:30 ●参加費:500円(材料費)
- 定員:15組(30名) ●託児:あり ●講師/キューピー株式会社

[2] エバラ焼肉のたれ親子料理教室 (New)

焼肉のたれで3度おいしい魔法レシピ、焼肉・バーベキューで使えるレシピの紹介

- 開講日:8月1日(水) ●時間:10:30～12:30 ●参加費:500円(材料費)
- 定員:15組(30名) ●託児:あり ●講師:エバラ食品工業株式会社

[3] 夏休み♪親子で楽しくねるねる教室

ふしぎなおかし「ねるねるねるね」を使って楽しく実験します。

- 開講日:8月4日(土)
- 時間:①10:30～11:30 ②13:30～14:30(どちらかお選びください。)
- 参加費:無料 ●定員:各15組(30名) ●託児:なし
- 講師:クラシエフーズ株式会社 商品開発スタッフ



楽しい「夏の暮らし」再発見!

東京電力福島第一原子力発電所の事故は、原子力に頼らない発電のあり方や、私たちの生活に必要な電気をどのように供給していくのかを問い直すことになりました。安全な電力を得るための「再生可能エネルギー」の活用とともに、電気の使い方や本来必要なエネルギーはどのくらいなのかを考えてみましょう。「がまん」で乗り切るのではなく、昔ながらの知恵も活かし、季節に応じた暮らしの工夫で省エネでも楽しい「夏の暮らし」を始めましょう!

過去の「夏の節電・節水チャレンジ」で寄せられた「わが家の工夫」も紹介しています。

廊下や階段はセンサーライトで人が通るときだけ明るく

照明の明るさを減らす、器具の数を減らすことも考えてみよう

風の通り道を作る。床に余計なものを置かないでスッキリ。……

衣類は綿や麻、レーヨンなどの生地が汗をよく吸います

圧力鍋や真空鍋などの調理で時間短縮の省エネクッキング

明るい時間に夕食の準備

飲み物は冷水ポットに作っておいて、なるべく冷蔵庫を開けない

食べて涼しく。夏の旬の食材(スイカ、キュウリ、トマトなど)は身体の温度を下げます。

野菜を洗う時はきれいなものから、キュウリ→トマト→ジャガイモ→洗いは家庭菜園へ

掃除機ではなくホウキでお掃除

打ち水は朝が夕方方が効果的。お風呂の残り湯を使えば節水に。

すだれやよしずは昔ながらの生活の知恵。

グリーンカーテン(ゴーヤやヘチマなど)は日差しを遮り、葉からの蒸散作用で温度を下げます。

外出時にはカーテンを開けて室内に熱気が入らないように。

新緑の里山に出かけよう ～向大倉山観察&木工体験会～

大倉山の水源の森で自然観察と間伐材を使った木工体験を行います。

親子での参加歓迎

- 日時:6月9日(土)9:30~16:00
- 行先:「こ〜ぶの森向大倉山」、「大倉ふるさとセンター」
- 内容:観察・木工体験後「めぐみ野」米おにぎり作りを行います。
- 集合場所・時間:仙台駅西口大型バス発着所9:20
- 講師:
親川麗子さん(COOP緑の基金運営委員長)
後藤一彦さん(COOP緑の基金運営委員)
- 木工指導:エコ森林グループ
(宮城県温暖化防止活動推進員)
- 持参物:飲料、軍手、敷物、雨具、帽子、可能な方はノコギリ、カッターなど(おにぎり汁物を用意しています)
- 募集人数:40人
- 参加費:大人1,500円、中学生以下半額、未就学児無料
- 締め切り:6月1日(金)

山や水辺に出かけて
自然に親しむエコも
楽しみましょう!

※申し込み・問い合わせは、2ページの
インフォメーションをご覧ください。

ブログ「みんなでエコinみやぎ」でエコ情報発信中

<http://blog.miyagi.coop/eco/>

ステップ1

電気や水の使い方をチェックして、「夏の節電・節水」にチャレンジしましょう!
すでに実践していること、これからチャレンジする項目にチェックマーク(レ)をつけてみましょう。

- | | | |
|---------------------------------------|----------------|--------------------------|
| ① 冷房設定温度は28℃を目安に | 8.1kw省エネ 185円得 | <input type="checkbox"/> |
| ② エアコンのフィルターはこまめに掃除する | 3.4kw省エネ 78円得 | <input type="checkbox"/> |
| ③ 冷房時にカーテンやブラインドを閉める | | <input type="checkbox"/> |
| ④ 冷房を使う時間を短くする | 5.0kw省エネ 110円得 | <input type="checkbox"/> |
| ⑤ 照明を使う時間を可能な限り短くする(1時間短くすると) | | <input type="checkbox"/> |
| ⑥ LEDなど省エネ型の電球に取り替える | 7.0kw省エネ 154円得 | <input type="checkbox"/> |
| ⑦ テレビを見る時間を短くする(1時間短くすると) | | <input type="checkbox"/> |
| ⑧ テレビの画面の明るさを調整する | 2.4kw省エネ 55円得 | <input type="checkbox"/> |
| ⑨ テレビの音量を調整する | | <input type="checkbox"/> |
| ⑩ 冷蔵庫の温度設定を強から中にする | 5.1kw省エネ 113円得 | <input type="checkbox"/> |
| ⑪ 冷蔵庫のムダな開閉をしない | 0.8kw省エネ 19円得 | <input type="checkbox"/> |
| ⑫ 冷蔵庫に物を詰め込みすぎない | 3.6kw省エネ 80円得 | <input type="checkbox"/> |
| ⑬ 電気ポット・炊飯ジャーの保温を止める | | <input type="checkbox"/> |
| ⑭ 水道水の太さはエンピツ程度にする | | <input type="checkbox"/> |
| ⑮ 汚れた食器はボロ布などで拭き取ってから洗う | | <input type="checkbox"/> |
| ⑯ 衣類乾燥機や洗濯機の乾燥機能を使わない | | <input type="checkbox"/> |
| ⑰ 洗濯ものはまとめて洗いをする | | <input type="checkbox"/> |
| ⑱ お風呂の残り湯を洗濯や掃除に使う | | <input type="checkbox"/> |
| ⑲ シャワーはこまめに止める | 0.3kw省エネ 83円得 | <input type="checkbox"/> |
| ⑳ 保温便座の保温を止める | | <input type="checkbox"/> |
| ㉑ トイレの流し水の「大」と「小」を使い分ける | | <input type="checkbox"/> |
| ㉒ 契約アンペアを検討してみる | | <input type="checkbox"/> |
| ㉓ 早寝・早起きのライフスタイルにする | | <input type="checkbox"/> |
| ㉔ 家族みんなで同じ部屋で過ごす | | <input type="checkbox"/> |
| ㉕ 電気機器は使い終わったらプラグを抜くか電源タップを切り待機電力を減らす | | <input type="checkbox"/> |

(節約の金額は1ヵ月あたりの参考数値です)

ステップ2

どの位減ったか使用量をチェックしてみましょう

電気	
月分電気使用料	kwh
前年同月電気使用料	kwh
水道	
月分水道使用料	m ³
前年同月水道使用料	m ³

みんなに伝えたい工夫や感想
★お寄せいただいた中から50名様に「目からウロコ賞」を贈ります!

名前	参加した家族の人数
メンバーコード	電話
住所	

ステップ3

必要事項を記入したら、切り取り線で切り離し封筒に入れ下記まで提出してください。

問い合わせ・シート提出先:みやぎ生協生活文化部
〒981-3194 仙台市泉区八乙女4-2-2 生協文化会館ウィズ1階
TEL:022-218-5331 FAX:022-218-5945

※記入された個人情報は「夏の節電・節水」チャレンジの取り組みに関すること以外には使用しません。

産地からの報告

「めぐみ野」石巻産 きゅうり

あきらめず、土壌を改良し栽培復旧しています。

昨年3月11日の震災によって発生した津波は、「めぐみ野」きゅうりの生産者6戸全員のハウスを直撃し、昨日まできゅうりを取っていたハウスには、自動車をはじめ大量の瓦礫やヘドロ、海水が侵入、収穫が始まったばかりのきゅうりは冠水し流され、鉄骨を押し曲げ、ハウス内の暖房設備や灌水設備までも押し流してしまいました。

生産者のひとり、山田幸雄さんのハウスは震災時、約1mまで海水が流入し、ハウス自体も津波で斜めに歪むなどの被害を受けました。農業を諦めかけましたが、奥さんと二人で約700坪のハウスに入った瓦礫やヘドロを除去し、塩分を含んで硬くなった土を削る作業を行いました。海水が入り込んだ畑は、土壌の塩分濃度が高く、そのままでは作物を育てることが



きゅうり生産者 山田幸雄さん

できませんでした。有機質肥料を入れ、除塩(畑のカルシウム施用)し土壌を改良しました。そして、7月にきゅうりの種まきを行い、9月から出荷できるようになりました。



きゅうりのハウス

「めぐみ野」きゅうりは、現在では珍しい「ブルームきゅうり」です。ブルームとはきゅうり表面の白い粉(果粉)の事です。白い粉のおかげで水分が保たれみずみずしく、皮も薄くてパリッとした歯ざわりが特徴です。

今年は、3月～6月末まで出荷する促成栽培と9月～11月下旬まで出荷する抑制栽培に取り組みます。

「めぐみ野」きゅうりの生産者で復旧できたのは、山田さん一戸です。早く仲間が復旧することを願っています。



ブルームきゅうり

社会福祉法人こ〜ぶ福祉会 (こ〜ぶのお家いしのまき)

石巻地域の復興支援としてこ〜ぶのお家いしのまきでは、2012年3月末までに、地域の方々はもちろん、たくさんのボランティア協力やご支援をいただき、サロン活動は全15回開催することができ、延べ347名が参加されました。また、サロン活動とは別にNPO法人唐芋ワールドセンター(鹿児島県)や大和郡山口市ロータリークラブ(奈良県)など石巻に支援に来ていただいた他団体の方と約700名の地域の方々ともふれあうことが出来ました。2012年度も地域の方々と一緒に、より豊かな地域社会の実現に向け、役立てるよう活動を続けたいと思います。



また、「こ〜ぶのお家であいましょう」(地域の高齢者の方々を中心に触れ合いの場として交流サロン)は、毎月2回程度活動しております。日程の詳細につきましては、こ〜ぶのお家いしのまきにお問い合わせください。また、活動報告については、こ〜ぶ福祉会ホームページ(<http://www.coop-fukushikai.jp/>)をご覧ください。住所:石巻市向陽町3-26-1 TEL:0225-92-6728

2012年コープトラベルみやぎ山旅

6/21(木)

旧秋田街道を巡って、静かな県境の山へ!

岩手: 貝吹岳 (992.4m) 特・得・割 2 登録レバ 2 一般者向きコースです。歩行時間が4時間～5時間が目安です。

旅行代金: お一人様 9,200円 歩行時間: 約4時間

スケジュール
長町南(6:30)→仙台駅西口(7:00)→八乙女(7:20)→泉中央(7:25)→東北道盛岡IC→旧秋田街道入口(10:20頃)→県境林道出合→貝吹岳→県境林道出合→旧秋田街道入口(15:30頃)→宇石あねっこ(入浴15:40～16:40頃)→盛岡IC→東北道盛岡IC→泉中央(19:15頃)→八乙女(19:20頃)→仙台駅西口(19:40頃)→長町南(20:00頃)

【参加の目安】原則として男性は75歳まで、女性は75歳までを対象としています。*「特・得・割」は指定期日までのお申し込みで500円引きになります。

【コースの記号】
バス ……徒歩
IC インターチェンジ

申し込み・問い合わせは
旅行企画・実施 COOP コープトラベル東北 ☎022-717-6081
観光庁長官登録旅行業第1122号 日本旅行業協会会員
〒981-8004 仙台市東区相馬2-22-2 みやぎ生協黒松店内 ☎0223-25-1531
総合旅行業取扱管理者 東 勝男 ☎0224-22-6030
※日曜・祝日も営業

店舗 みやぎ生協のギフトカード Miicaできました!

お知らせ

みやぎ生協の新しいギフトカード「Miica」が誕生しました。

「Miica」は1,000円単位で残高上限30,000円まで繰り返し入金できる電子マネータイプのギフトカードです。みやぎ生協のお店などでも発行・ご利用いただけます。お祝いや、ご挨拶、またふだん使いに「Miica」をお気軽にご利用ください。お買い求めはサービスカウンターまで!



共同購入 年に1度のご案内 Weekの梅予約をお見逃しなく!



6月1週号Weekでは「梅予約」をご案内します。毎年一番人気の「和歌山県みなべ産 南高梅 L (4.5kg)」やサンネット産直の提携先「JA和歌山県紀ノ川農協産 産直南高梅 2L (5kg)」をはじめこの時期ならではの商品を揃えました。重いものほど配達が便利な共同購入をご利用下さい。(商品規格は変更になる場合があります)

チラシ配布 5月21日(月)～5月25日(金)

注文 5月28日(月)～6月1日(金)

お届け 6月25日(月)～6月29日(金)

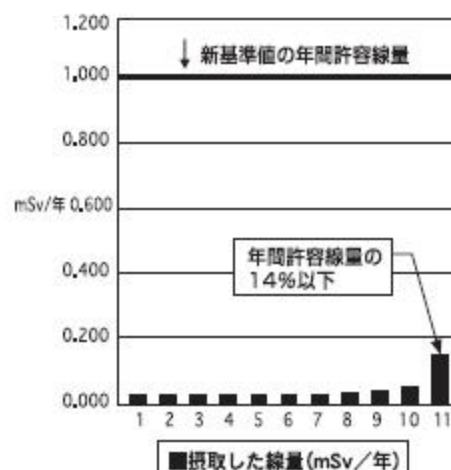
◎家庭の食事からの放射性物質摂取量調査報告◎

みやぎ生協は、全国の生協と連携し「家庭の食事からの放射性物質摂取量調査」を行いました。2011年11月～2012年3月までに全国18都県・237家庭(うち宮城11世帯、岩手10世帯、福島96世帯)の検査を実施し、実際の食事でのどのくらい摂取しているのかを調べました。

- 各家庭の2日分の食事(6食分と間食)を1サンプルとして、すべて混合し測定。
- 測定器:ゲルマニウム半導体検出器(検出限界:1Bq/kg)
- 測定物質:セシウム134、セシウム137、ヨウ素131、カリウム40

- ①サンプル全体の95%は放射性セシウムが不検出でした。
 - ・237サンプル中226サンプルからは、検出限界(1Bq/kg)以上の放射性セシウムは検出されませんでした。不検出が全体の95%にあたります。
 - ・1Bq/kg以上の検出が見られたのは11件でした(福島県10件、宮城県1件)
 - ・放射性セシウムを検出した11サンプルの中央値は1.40Bq/kgで、同じ食事を1年間食べたときと仮定したときの1年間の内部被ばく線量は0.023mSvでした。
 - ・11件のうち、セシウム137のみ検出が6件、セシウム134・137の検出が5件です。
 - ・放射性ヨウ素の検出はありませんでした。

②セシウムが検出された11家庭と同じ食事を1年間食べたときと仮定した内部被ばく線量は0.019～0.136ミリシーベルトとなり、最も多く検出があったサンプルでも、4月から施行された新基準値の根拠「年間許容線量1ミリシーベルト」の14%以下でした。



参考までに、原発事故に関係なく食品に含まれる放射性カリウム(カリウム40)は、すべてのサンプルから検出されました。結果は15～56Bq/kg、1年間の内部被ばく線量は0.05mSv～0.38mSvでした。

問い合わせ先: 食品の安全推進本部 ☎022-375-7395 (平日)10:00～18:00まで

*検査計画や検査結果などは、こちらをご覧ください みやぎ生協ホームページ「食品の放射能問題」<http://www2.miyagi.coop/about/radiation/>



高校生の息子さんは大のボン酢好き。由紀さんはチーズが大好き。その2つを合わせ、ご主人も大好きな定番メニューができました。「学校の帰りが遅いため、夕食はあっさりしたものが好まれます。ボン酢とチーズの相性が抜群なんですよ」。チーズは常備しておく、便利です！

レシピ提供 山元町 空師 由紀(ゆき)さん

トマトとクリームチーズのサラダ ボン酢ソース

●材料 / (3人分)

COOPクリームチーズ……………60g
「めくみ野」トマト(中)……………3個
アサツキ……………お好みで
COOPボン酢……………小さじ3



●作り方 /

- ① トマトはくし形に切り、ボン酢に1時間しっかり漬けて冷やす。
- ② 皿に①のトマトを敷き、その上に一口サイズのサイコロに切ったクリームチーズをのせる。
- ③ トマトを浸していたボン酢に、たっぷりの小口切りしたアサツキをいれ、ボン酢ごと②にかける。

※トマトはしっかり味が染みるまでボン酢に浸すのがポイント！
※おかずだけでなく、ワインに合うおつまみにも！

募集!! 「新米の季節! ご飯のおとも」あなたの「お得意レシピ」をご紹介ください。

以下を明記のうえ、Able編集室まで、ハガキ・FAX・eメールで応募ください。 ※応募先は表紙下をご覧ください。

●料理名と作り方●氏名●住所●年齢●連絡先

掲載させていただく方には、ご都合に合わせて取材撮影に伺い、2,000円分(材料費は別途支給)のクーポン商品券をプレゼントさせていただきます。

eフレンズ内のレシピコーナーでも投稿できます

詳しくは <http://www.snet.coop/cp/efrecipe> までご連絡、お待ちしております。

*「なかまネット」は、みやぎ生協のさまざまな活動と、そこに参加するみなさんを紹介するページです。

なかまネット

食育 手作りガム教室 石巻大橋仮設住宅で親子で楽しく!

風船ガムで被災地の子どもたちに笑顔を届けよう!をテーマに、3月31日、日本クラフトフーズ(株)様の被災地支援が行われ、みやぎ生協石巻大橋店近くの仮設住宅集会所で「親子で手作りガム教室」が開催されました。



受付で、体調確認をして、手洗いの上、手袋やマスク姿に!

小学生以上の子どもに保護者約20名が丁寧に教えていただきながら、それぞれオリジナルの風船ガムを作りあげました。ボトルに入れ、ラベルを貼って世界にひとつだけのオリジナルの風船ガムです。何もかも忘れ、夢中になったひととき。とても有意義な活動をありがとうございました。帰りには、のど飴やガムなどのお土産もいただきました。これからもたくさん地域の明るい笑顔を届けてください。



白い板状のガムのもとを粘土感覚で楽しくコネコネ、楽しいね!

見て、聞いて、参加して フェアトレード商品検討会

フェアトレードとは、発展途上国の女性たちが作った洋服や装飾品、食品などを各国が適正な価格で継続的に取引することです。途上国の人々の暮らしを向上させ、経済的自立を支援する仕組みで、みやぎ生協が取り組む国際協力のひとつです。3月7日、みやぎ生協西多賀店で商品検討会が開催され、13名のメンバーが参加しました。フェアトレードカンパニー(株)の尾形拓さんによるお話の後、実際に商品やカタログを手にし、商品選定やおすすすめポイントなどを意見交換しました。今回、検討した商品は共同購入の6月・8月の「コープカフェ」に掲載される予定です。



フェアトレードカンパニー(株)の尾形拓さんと一緒に検討



手紡ぎのカーディガンやショール、オーガニック食品などがいっぱい

コープ化粧品学習会&新商品発表会

コープ化粧品が誕生して35周年。メイクアップシリーズが3月にリニューアルされましたが、その発表に先立ち、3月7日、アエル5階多目的ホールで「コープ化粧品学習会&新商品発表会」が開催されました。会場はシンプル、カジュアル、シック、キュート、クール、フレッシュの6ブースに分かれ、200人近い参加で満席。全国の生協組合員の声を反映し、食品同様の安全安心な商品によるいつもと違うメイク術を学び、一足はやくメイクシリーズを体験しました。ラストはメンバーから選ばれた6人のモデルさんが会場を笑顔で巡るなど、楽しいひとときでした。みなさんぜひ、肌もいりで自然な仕上がりをお試しください。



新商品は清潔感のある花柄が目印



6ブースに分かれてのメイク学習

コープ化粧品プレゼント ※詳しくは2ページのインフォメーションをご覧ください。

絆とともに響く 震災復興コンサート 「クミココンサート」

震災から1年を迎える3月6日、仙台市のイズミティ21大ホールで、みやぎ生協震災復興コンサート「クミココンサート」が開催されました。会場には石巻・気仙沼・仙南から計5台の無料送迎バスが運行され、多くの方が集いました。震災当日に石巻で被災し、継続的に石巻地域を支援しているクミコさんのクミコさんは、震災後は石巻を中心に支援活動を継続的に行っていらっしゃいます。「絆とともに響く歌声」クミコさんの優しい歌声が会場に響くと、思わず涙を浮かべる方々が…。「今日はバスの中でおおいに盛り上がってきました。さらなる復興に向けて笑顔



あれから1年、みなさんいろいろな思いで駆けつけました



「あの日、同じ体験をし共に震災を乗り越えたという気持ちから、震災後にファンになったメンバーもたくさんいるんですよ」と大和理事

●問い合わせ●
みやぎ生協生活文化部
TEL 022-218-5331

お詫びと訂正

エイブル5月号におきまして表紙特集の内容に誤りがありました。ここにお詫びと訂正のお知らせをいたします。なお、取材にご協力いただきました東新城1丁目仮設住宅自治会長様および県北ボランティアの皆様にご迷惑をおかけしたことをお詫び申し上げます。

誤 3月14日に松川仮設住宅の自治会長と共に気仙沼中学校にお届けしました。

正 3月14日に東新城1丁目仮設住宅の自治会長と共に気仙沼中学校にお届けしました。