

スパイラル

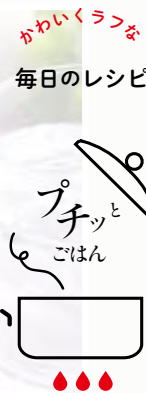
プチ
petit

コープのオススメ

忙しいときのお助け
時短便利商品

NEWS

何が変わって、どうなるの？
「食品表示法」



調理時間
約15min.



さばのトマトカレー

【材料：2人分】

骨取りさばのみぞれ煮 2袋
カレールウ 30g
A | カットトマトの水煮 300g
インスタントコーヒー ... 小さじ1/4
温かいご飯 適量

- ① カレールウは1cm四方に切る。
- ② さばは解凍し、耐熱ボウルに入れてほぐし、A、①を加えてざっくりと混ぜる。ラップをかけてレンジ(600W)で約5分加熱する。
- ③ 器にご飯を盛り、混ぜ合わせた②をかける。

Point

レンジで簡単、時短レシピ。
さばのうま味と、トマトの酸味でカレーがおいしくまとまります。

スパイラルに掲載のレシピ料理を作ったら @ #スパイラルレシピ で投稿してね！

スパイラル 6月号のお知らせ

コープしが広報誌「スパイラル」6月号は
6月1日発行です。

つくる現場から

co-op 薬用ハミガキ ソルテージII

特集

おうち時間に読みたい絵本
をお届けします。お楽しみに



発行：生活協同組合コープしが



コープしがHP
<http://www.pak2.com/>



コープしが公式
Facebook



コープしが公式
Instagram



「スパイラル」はコープしがのシンボルマーク。
巻貝・波紋・風などの自然を象徴し、さらに求心と拡大、
進化の軌跡などの発展を表しています。

忙しいときの

お助け時短便利商品

仕事や育児で毎日忙しくて、たまには料理ぐらい手抜きしたい!そんな日もありますよね♪「和えるだけ」「カット済み」「温めるだけ」で簡単にパパッと用意できる商品をご紹介します!

そのままでもOK
+1品でボリュームアップも!

和えるだけ



co-op

酢の物ベース 180g

春雨・にんじん・きくらげ入りで、酸っぱすぎない中華風の味付け。きゅうりなど好みの具材を加えてどうぞ。

+



co-op

サラダフレック 72g×2

ずわいがにを3%配合。ジューシー感のある使いやすいフレックタイプ。

わたしの
おすすめ

ほんのりと
カニの風味を
感じられる飽きないおいしさ。
野菜サラダにもパパッと加えるだけで
彩りが良くなりますよ。

3分酢の物



包丁いらすの卵スープ



ボリューム中華丼



時間のない時本当に助かる

温めるだけ



co-op

中華丼の具 200g×2食入

野菜やえび・いかなど8種の具材が入ったロングセラー商品。レンジでもボイルでもOK。ラーメンやかた焼きそばにかけても。



co-op

骨取りさばのみぞれ煮 2切入×3袋

小骨まで取ってあるのと、大根おろしと甘めの醤油タレの味付けで、お子さんにも「食べやすい」と人気です。小さめ切身1袋に2切入。

湯せんでらくらく
子どもたちにも大人気

私のお気に入り、
「酢の物ベース」です!



仕事終わりでもお米さえあれば簡単にご飯が食べられて助かります。常温商品は賞味期限が長いものが多いので、ストックしておくとう便利です。
コップしが 商品事業フロア 西田さん

包丁、まな板いらず
手間いらず

カット済み

わたしの
おすすめ
カットされて
バラバラなので
コンソメスープ、
ほうれん草のソテーなど
とても便利です。



co-op

料理用カットベーコン
(無塩せき) 200g

ベーコンを使いやすいサイズにカットしてバラ凍結。包丁で切る手間も油でべたつく調理器具を洗う手間もまとめてカットしました。

+



co-op

九州産さざみ青ねぎ 150g

九州産の青ねぎを小口切りにしてバラ凍結。ちょっと使いに便利です。チャックシール付袋。

+



生協白たまご10コパック

三重県の生産者が鶏を雛から愛情を込めて一貫飼育し、衛生的に生産した白たまごです。

カット済みで簡単おみそ汁



co-op

冷凍さざみうす揚げ 150g

カットしてあるから凍ったままパラパラッとお鍋に入れるだけ。油抜き済。チャックシール付袋。

+



co-op

国産乾燥ごぼう 150g

国産ごぼうを低温乾燥させました。湯戻し5分で調理OK。さんぴらごぼう、かき揚げ、ごぼうサラダなどに手軽に使えます。

News. 2

たべるたいせつ

ちいきたいせつ

くらしたいせつ

フードバンクへ在庫余剰商品を提供させていただきました



新型コロナウイルス感染症の影響で、仕事がなくなったり収入が減ったりと、生活が厳しくなったご家庭が増えています。地域の「食」と「くらし」を支える生活協同組合としてお役に立てることはなにか検討し、県内で活動されているフードバンクへ、宅配事業で発生する余剰商品の一部を提供させていただきました。フードバンクびわ湖様とフードバンク滋賀様に、菓子、乾麺、カップ麺、即席みそ汁、飲料、調味料など合わせて770点を提供させていただきました。

提供させていただいた食品は、両団体から、支援を必要とするご家庭や、子ども食堂、福祉施設などに届けられました。

▲ ご活用いただいた食品の一部



どちらの団体も限られたスタッフで、生活困窮者の支援に懸命に取り組んでおられます。



▲ フードバンクびわ湖様



▲ フードバンク滋賀様

News. 3

2020年度総代会議案検討会議は、開催を中止しました

コープしがは、生活協同組合（生協）です。より良いくらしを実現するために出資・利用・運営を組合員が行う組合員の組織です。例年は4月～5月にかけて「総代会議案検討会議」を各地で開催しています。組合員の代表である507名の総代さんを対象に、6月に開催する総代会の議案について説明し、意見交換をしていますが、今年は新型コロナウイルスの感染が拡大している状況から開催を中止し、個別に総代のみなさまのご意見を伺っています。



News. 1

2020年4月

「食品表示法」に基づく表示へ完全移行！

何が違って、どうなるの？



これまで、食品表示は「食品衛生法」「JAS法」「健康増進法」という異なる3つの法律で整備されていました。しかし複雑でわかりにくかったため、ルールや用語を統一したものが「食品表示法」です。



新しい「食品表示法」のポイントは3つ。

食品表示ラベルはこう変わる！

名 称	マヨネーズ
原材料名	食用植物油脂(大豆を含む)、卵黄(卵を含む)、醸造酢(りんごを含む)、食塩、砂糖、濃縮レモン果汁、香辛料、調味料(アミノ酸)
内 容 量	500g
賞味期限	この面の左側に記載
保存方法	開栓前は直射日光を避け、常温で保存してください。
販 売 者	日本生活協同組合連合会 〒150-0002 東京都渋谷区渋谷3-29-8



1

2

3

栄養成分表示 大さじ1杯14gあたり	
エネルギー	99 kcal
たんぱく質	0.3 g
脂質	10.7 g
炭水化物	0.1 g
食塩相当量	0.2 g

〈日本生協連商品検査センター作成〉

①アレルギー表示がわかりやすく

①特定加工食品（マヨネーズや生クリームなど）の表記廃止により、知っている人には当たり前のこともアレルギーを持つ人のためにしっかり明記。

②アレルギー表示は個別表示が原則。アレルギーを持つ人がお弁当を食べる場合は、その方が親切。一括表示をする場合はすべてのアレルゲンを最後に（一部に小麦・乳成分・ゴマ・大豆を含む）と表示します。

②原材料と添加物がわかりやすく

「:」「/」、改行などで、原材料と添加物を明確に分ける。

③栄養成分表示の義務化

表示義務のある栄養成分は、熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの5つ。このうち、ナトリウムは、原則として食塩相当量に換算して表示されます。（ただし、包装面積が小さい商品や酒類、極めて短い期間で原材料が変更される商品など、栄養成分の表示を省略できる場合があります。）



くらしについて楽しくおしゃべり♪
「こーぷ倶楽部」をご存知ですか？
 もっとこーぷを楽しむための「こーぷ倶楽部」。
 気軽に参加してリフレッシュしてくださいね！

こーぷ倶楽部は、組合員なら誰でも参加できる登録制のおしゃべりの場です。

月1回、県内30会場で開催しているのでお近くの会場をみつけて参加してみませんか？

参加してみたいけれど、人見知りがある方や、おしゃべりが苦手な方も、ご心配なく。組合員コーディネーターが、おしゃべりをサポートするので、お一人でも安心して参加していただけます。

さらに全会場、託児付き！参加費・託児費ともに無料なので、興味がある方はぜひお気軽にご登録ください。

毎回の試食で、新しいこーぷ商品に出会えるのも魅力



興味のある方は、こちらから※すでに満員の会場もあります



託児のおかげで自分の時間を持て、楽しく話せてよかった

人の考えを知るのは楽しい

ふだんママ友とはしない話題が新鮮

みんなのおすすめ

こーぷの雑貨

ストッキングタイプ水切り袋

- point
- 細かいゴミもしっかりキャッチ
- 水切れよく、したたりにくいので後始末がスムーズ
- 伸びてピタッとフィット！

一日の終わりにシンクをきれいにしておくと、次の日清々しい気分です。ストッキングタイプ水切り袋は、そんなシンクの掃除をグッと楽にしてくれる一品です。ビヨーンと伸びて排水口カゴにぴったりフィットし、細かい目がお茶っばや黒ごまなどの小さなゴミも逃さずキャッチ。水切れがよく、ヌメリも発生しにくいので、毎日のお掃除も積極的に続けられそうです。



写真は兼用タイプです



浅型タイプ

約13x15cm
通常本体価格：648円
【毎週企画】

兼用タイプ

約21x16cm
通常本体価格：648円
【毎週企画】

※商品案内書「エコー」の日用品に掲載しています。※宅配のみでのお取り扱い商品となります。

1枚あたり約8円で経済的♪

生活排水を汚しにくいので、水環境汚染の軽減にもなる！



たべるたいせつ

医療部管理栄養士 布施順子さん

これ一つで栄養満点！丼

健康な身体づくりのためには、規則正しい食生活の積み重ねが大切ですが、毎日栄養バランスに気を配った食事をするのは難しいと考える方も多いと思います。

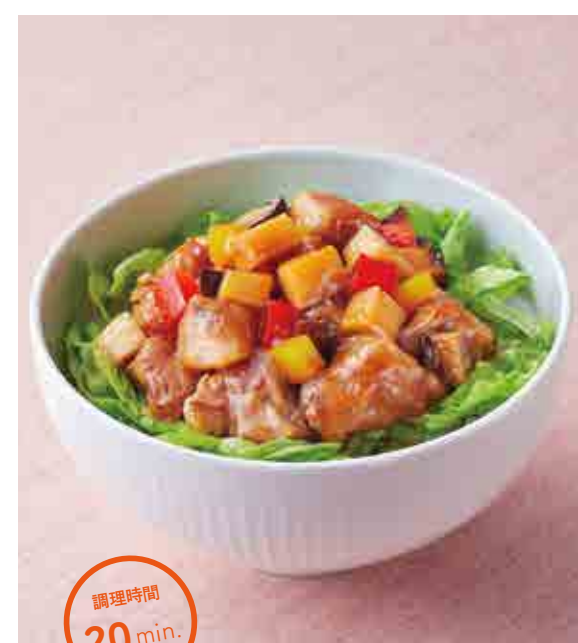
理想的な食事として、「一汁三菜をお手本に」と聞かれたことがありませんか？一汁三菜とは、ご飯と汁物＋主菜1品（肉・魚・卵・大豆製品）＋副菜2品（野菜や海藻類など）を組み合わせた食事のことです。しかし、家事や子育てや仕事に追われる忙しい中、毎食一汁三菜の食事を作るのは大変なことです。まずは、肉や魚などメインになる主菜を決めてから副菜を考えてみましょう。そして、副菜を決める時には、1食の目安量



（120g）を把握し、ライフスタイルに合わせてできることを考えてみてはいかがでしょうか。たとえば、時間がない時は品数に拘らなくても、主菜と副菜を組み合わせた手軽な丼でも応用はできます。あとは、日持ちがする作り置き用の常備菜（さんぴら・ナムルなど）を添えれば、野菜不足解消に加えいろんな栄養が摂れますよ。また、塩分が気になる時は、汁物はお茶でかまいません。

注意してほしいのは、丼物はつい早食いになりやすい事です。食べやすさより、噛む事を意識した食材の切り方などの工夫を試みましょう。卵丼でも玉ねぎや白ねぎを大きめに切って入れたり、あんかけ丼は野菜の食感を残して仕上げるなどです。日々の食卓は、会話をしながらゆっくりと食べる時間を楽しめると良いですね。

◆◆◆ころころ豚肉の彩り丼◆◆◆



【材料：2人前】

- | | |
|----------------|------------------|
| ご飯.....400g | 赤・黄パプリカ.....各15g |
| レタス.....1/6玉 | おろし生姜.....少々 |
| 豚肩ロース.....200g | サラダ油.....小さじ1 |
| 料理酒.....大さじ1 | しょうゆ.....大さじ1.5 |
| 片栗粉.....小さじ2 | みりん.....大さじ1 |
| たけのこ水煮.....50g | 砂糖.....大さじ1/2 |
| 干し椎茸.....5g | 料理酒.....大さじ1/2 |

- ① 豚肉は2cm角に切って、料理酒をもみ込んで片栗粉をまぶす。
- ② 干し椎茸は水でもどし、1cm角に切る（もどし汁は別で使う）。たけのこ水煮とパプリカも1cm角に切る。
- ③ 熱したフライパンに油を引き、おろし生姜と①を炒めた後、②を加えさらに炒める。
- ④ 干し椎茸のもどし汁と調味料を③に入れて煮詰める。
- ⑤ 丼にご飯を盛り、1cm幅に切ったレタスを乗せた上に④を盛り付ける。

※1人前 カロリー 677kcal 塩分 2.1g

調理時間 20min.

イベント中止のお知らせ

いつもコープしがの組合員活動にご参加いただき、ありがとうございます。

新型コロナウイルスの感染が拡大し、現状では感染拡大の収束を見通せないことから、組合員活動・イベントについては、**6月末日まで中止**させていただきます。

チーム活動、ひろば活動についても**申請受付を中止**します。組合員のみなさまのご理解、ご協力をお願いいたします。



ぽくぽくコミュニティ

＼＼ 楽しもう！くみかつ 〳〵

コープの組合員活動一通常称「くみかつ」。
組合員さんが、くらし(食・子育て・介護・環境など)や商品のことについて、地域や組合員どうしのつながりの中で学び合う、コープならではの活動です。

「いま伝えたい平和への想いⅣ」の発行について

滋賀県生活協同組合連合会では、「戦争の記憶をつなぐ会」を立ち上げ、戦争について知り学ぶ事、そして戦争体験を聞き取る活動を5年間すすめています。2018年度にお聞きした戦争体験を「いま伝えたい平和への想い～体験者からのメッセージ～」第4巻として発行することが出来ました。大変貴重な体験談です。作成実費にて販売しますので、平和活動の資料として活用下さい。

「いま伝えたい平和への想いⅣ」～体験者からのメッセージ～

第1巻/第2巻/第3巻もあります。
各税込200円(冊子制作の実費)

お申し込みは電話にて

コープしが組織部 0120-668-825(月～金/9:00～17:30)

お知らせ



＼地球にやさしい わが家のひととき／

『夏のライトダウンキャンペーン』に参加しよう！

1人ひとりの一歩が地球温暖化防止につながります。

ライトダウンキャンペーンとは？

夏の夜、身近な明かりを消して地球温暖化について考える取り組みです。

何をすればいいの？

6月21日(日)～7月7日(火)の期間中、夜の1時間以上、家庭で使う照明を消していただきます。期間中毎日続けての取り組みでも1日だけの取り組みでもOK！

ステップ1

下のいずれかの方法で参加申し込み(エントリー)してください。

ステップ2

「記録用紙」をお届けします。

ステップ3

「記録用紙」を記入。(提出方法は、記録用紙に記載)

エントリーした方全員に、「防災レジャーシート」をプレゼント！



エントリー申し込み方法

スマホからは
こちら



ホームページ
からはこちら

コープしが

検索

12月には「冬のエコライフキャンペーン」を予定しています。「夏のライトダウンキャンペーン」と両方チャレンジした方には抽選でささやかなプレゼントをお届けします。

エントリー締切 6月12日(金)

プ
チ
ッ
と
／
連
載
コ
ラ
ム

＼完璧な親なんていない！／
「暇なのは悪いこと？」

私は大津市にある、つどいの広場「にじっこ」で子育て支援を始めて12年になる保育士です。また大学生男子3人の母親でもあります。日々の活動の中で気づいたことなどを、自分の子育てを振り返りながら綴ってみたいと思います。

今年に入ってから、新型コロナウイルスの感染拡大で、社会全体が大変なことになっていきます。特に子育て家庭にとって、突然の休校・休園という考えもしなかった事態になり、悲鳴をあげた親御さんも多いのではないのでしょうか。ニュースで見ると、学校に行けなくなった小学生たちはみんなが声をそろえて「ひまー！」。休みとはいえ、「外に出てはいけない」「友だちと集まっちゃいけない」と規制されるのですから、

親としても「なんとかしてやりたい」と思いますよね。昔の私だったらどうしたかな。きつと本を買ったり、料理を作らせたリ、子どもたちを退屈させないように頑張つて、疲れ果てていたことでしょう。

ところで、「暇」はいつの間、ネガティブな言葉になってしまったのでしょうか。「学校」「スクール」の語源はギリシャ語の「スコレー」(余暇・ひま)だそうです。昔、時間とお金にゆとりのある人々の学問をする場所として、学校ができたことに由来するそうです。「災い転じて福となす」。暇を持て余した子どもたちが「自分で学ぶこと」の楽しさに目覚めてくれたらいいなと思っています。



NPO法人子育てネットワーク志賀うりぼう
代表 他谷 恵津子さん



co-op 60th
CO-OP商品60周年

一番最初のコープ商品が生まれて今年で60年。
このコーナーでは組合員さんに長〜く愛されている商品をご紹介します。



＼骨がないから食べやすい／

co-op 骨取りさばのみぞれ煮



骨は丁寧に手作業で除去。
お子さんも一人でパクパク食べられます。



大根おろしが入った醤油ベース、甘めのたれで煮付けています。



湯せんするだけで手軽にお魚おかず。
お弁当にも便利な小さめ切身です。

これが食べたくてコープに入りました(笑)
温めるだけですぐにおいしいさばの煮付けが食べられてうれしい！



ご利用の組合員さんの声



家庭でできるコトから
はじめてみませんか？

その1

手作りマスク、
作ってみませんか？

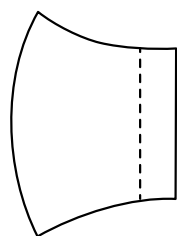
新型コロナウイルスの感染は、
未だ収束の見通しが立ちません。
市場のマスク不足も長期化が予
測されます。一人でも多くの
が、自分のマスクを手作りする
ことで、必要なところに1つで
も多くのマスクが行き渡るよう
になるのではないのでしょうか。
組合員のみなさんも、手作り
マスクに挑戦してみませんか？

手作りマスク型

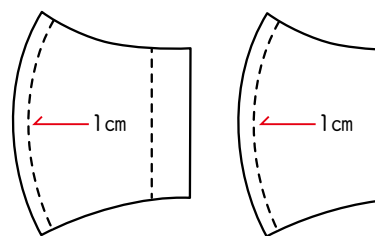
縫い代込みの寸法です。
型紙の通りに裁断ください。

How to make 立体マスクの作り方

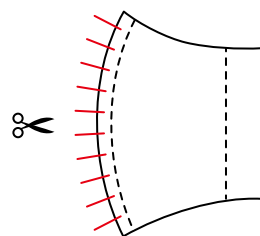
- 1** 型紙の外側の線に合わせて裁断します。
(表用、裏用、各2枚ずつ)
裏地は型紙の「裏地カットライン」の
大きさです。



- 2** 表布、裏布それぞれを中表にして、曲線
部分の端から1cmのところを縫います。

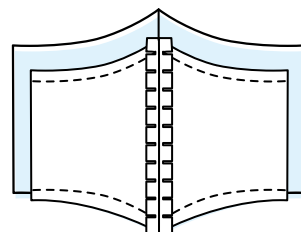


- 3** 曲線の強いところに、縫い目のギリギリ
までハサミで縫い代をカットします。



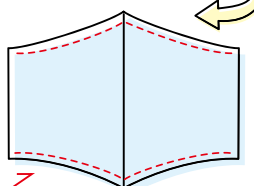
- 4** 縫い代を開き、アイロンで整えます。

- 5** 表布、裏布を中表にして上下の端から
1cmのところを縫います。



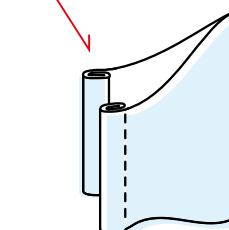
- 6** マスクを表に返します。

- 7** 裏地が表からみえないように
アイロンをかけます。

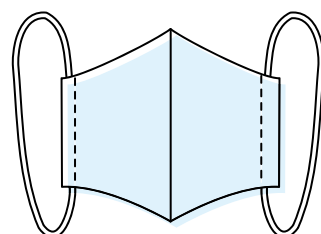


ここで、押さえミシンを
しておくと、形が崩れません。

- 8** 両端を三つ折りにして縫います。



- 9** ゴムを通してむすんで、完成！



掲載元：無料型紙と布の通販サイト ©nunocoto fabric
こちらの製図および作り方は、個人利用を目的としたものです。販売および転載は禁止します。
<https://book.nunocoto-fabric.com/15460.html>

How to make

アルコールの代わりに！

消毒液の作り方

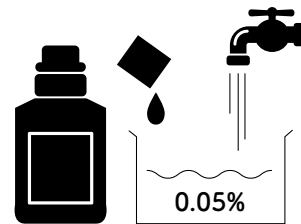
食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、
アルコールよりも、塩素系漂白剤が有効です。

ハイター、ブリーチなどを
濃度0.05% に薄めた上で、
拭くと消毒ができます。

【注意】

手の消毒には絶対に使用しないでください!!

- ※ 家事用手袋を着用して行ってください。
- ※ 金属は腐食することがあります。
- ※ 換気をしてください。
- ※ 他の薬品と混ぜないでください。



塩素系漂白剤
(次亜塩素酸ナトリウム)

その2

消毒液を
作って
みませんか？



How to make

参考

0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水1Lに本商品25mL(商品付属のキャップ1杯)
	キッチンハイター	水1Lに本商品25mL(商品付属のキャップ1杯)
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ	水1Lに本商品10mL(商品付属のキャップ1/2杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL(商品付属のキャップ1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ	水1Lに本商品10mL(商品付属のキャップ1/2杯)
	キッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL(商品付属のキャップ1/2杯)

【注意】

手の消毒には絶対に使用しないでください!!

- ※ スプレーボトルでの噴霧は、ウイルス飛散の可能性があるため、好ましくありません。
- ※ 製品に記載のある「使用上の注意」をよく読んで使用してください。
- ※ 希釈した液は、次亜塩素酸ナトリウムが分解されやすくなります。消毒液は保存せずに、その都度作るようにするとよいでしょう。



How to make

もっと簡単！

SNSで話題の

ハンカチマスク

を作ってみました。

用意するもの:

- ・ハンカチ 1枚(綿素材で約50cm四方のものがおすすめ)
- ・ヘアゴム 2本

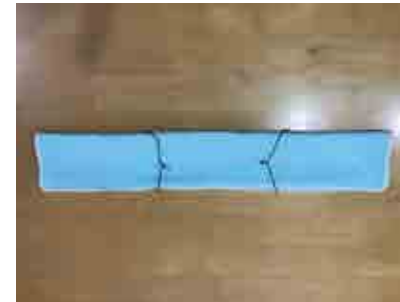
1 ハンカチを半分に折ります



2 さらに半分に折ります



3 幅の三等分の位置にヘアゴムなどを左右から通します。



4 三等分の位置で両端を折ったら完成！



お顔に合わせて
上下を引っ張り
調整してください。

裁縫が苦手な私でも、
これならできます。
洗濯も楽ですね。



みなさんの手作りマスクを見せてください!

📷 #使い捨てマスクは必要なところへ #コープしが
をつけて投稿してね!



「夫婦の子育て参加」

今回は、各ご家庭によって様々な「夫婦の子育て参加」について。家族で過ごす時間が増えたこの機会に、もっと家庭が円満になるといいですね。

産後から一緒に過ごすことで夫も子育てに自信を持つて

わが家には、生後6か月の娘がいます。私は、産後の里帰りをせずに自宅に母が泊まりこんでもらう形にしました。その目的は、夫が子育てに自信をもってもらうためです。退院後すぐに娘と一緒に過ごす時間を多く持てたことで、夫は赤ちゃんってこんなに泣くんだった、おっぱいはこんなに飲んで、おむつはこんなに何度も交換するんだとわかってくれました。娘が産まれて間も

ていかなければいけないという精神的なことを考えると、夫の負担は大きいのではないかと思います。妻も理解が必要だと思います。

東近江市 わいわいこさん

パパ大好き子育てで積極的に育児参加するパパに



出産前先輩ママから「パパに育児参加してもらうためにはパパ大好き子にすること」というアドバイスをもらいました。抱っこしてもらったり、おむつを替えてもらったら「パパに抱っこしてもらってうれしーねー。おむつきれいにしてもらって気持ちいいねー」と赤ちゃんの気持ちを代弁する（赤ちゃん自身がそう思っているかはわかりませんが、笑）、パパが仕事に行くときや帰ってくる際は一緒に見送り出迎えるをする…などしました。それで子どもはパパ大好きになりました。そうすることで夫も進んでお世話をしてくれ、とても助かりました。

彦根市 奥田幹子さん

役割分担と感謝の言葉を伝えるのが大切、だけど…

夫と妻の子育ての役割は決まっています

ない頃は、危なっかしい手つきで「代わるよ、ありがとう」と言いたいこともたくさんありましたが、そこをぐっと我慢して見守り、自信をもってもらえるように声かけをしていきました。

今では自然に上手に娘の育児をしてれています。夫がするより私がした方が早いし、汚れ物が増えてイライラすることもあったけれど、そこを我慢して夫に任せてよかったです。今では、娘のお世話は任せてと自信満々の父ちゃんに仕上がっています。

長浜市 いーちゃん母ちゃんさん

家事はみんなの仕事です

夫は早朝からお茶をわかし、朝食を作り、お皿を洗ってくれる頼もしい人です。しかし、この間夫が、「ばくが家事に手を出しすぎるのは甘やかす結果になっている」と言ってきました。子どもの送迎、仕事、お弁当、宿題、掃除、洗濯をすべてこなす私に向かって。心落ち着けて、私は低い声で言いました。「家事は、みんなの仕事やろ。手を出すという言葉は違うやろ。」と。

草津市 片桐奈々さん

が、お互い、感謝できていない。どちらも自分の比率が高いと思っている!?（家事が、かな？）家にいる者の方が、時間では参加率が多いですよ。ね。「ありがとう」を増やすようにはしていますが、性格上、言いづらいです！ワンオペに近いけれど、ワンオペは絶対にダメです。

大津市 なかちゃんさん



編集後記

コロナ予防のため、お出掛けできない毎日…。いかがお過ごしですか？こんな時こそ断捨離の絶好のチャンス！なのですが、なかなか体が動きません。「時間ができたらアレもしたい、コレもしたい…」と楽しみにしていたことが、いざそうなった途端、面倒なことになってしまふ私です。



今回は7月号掲載です

テーマは「夏休みのお昼ごはん」
長期休みになると、お父さんやお母さんを悩ませるのが、毎日のお昼ごはん。皆さんの時短・簡単・楽チンレシピをシェアして、長いお休みを乗り切りましょう！

今月のクイズ

このイラストはどこにあるでしょう。ページ数を答えてね。



夫の無念が取説からにじみ出て…

昨年還暦を迎えた主人は、ちょうどパパさんが育児参加する境目の年齢でした。主人より年上の人は、奥さんに任せっきりで、主人より年下の人は入学式や卒業式、学校行事にも出席されていきました。主人が子どもたちの学校行事に参加してくれたのは、運動会。その運動会で一度だけ主人の都合が悪かった時がありました。私が代わりにさあビデオを撮ろうとケースをあけたら、一番上に取扱説明書がのせてあったことを思い出しました。

ただ、子どものオムツ替えやお風呂は手伝ってくれましたよ。

蒲生郡 堀江やち代さん

役割分担でお互いの負担を思い合っ

初めて妊娠した時は、夫もあまり理解していなかったのか、手伝ってくれることは少なかったのですが、何回も出産しているうちに、荷物を持ってくれたり、料理を作ってくれたりする機会が、いつのまにか増えていきました。妊娠してから私は働いておらず、お金に関しては任せっきりなので、養っ

応募資格：コープしが組合員とその家族。①住所 ②お名前（匿名を希望される方はペンネームも併記）③電話番号 ④組合員コード をご記入の上、郵送・ファックス・インターネットにてご応募ください。

〒520-2351 野洲市富波甲972
生活協同組合コープしが スパイラル 行
FAX 0120-096-502
インターネット <http://www.pak2.com/spiral/>



応募方法

宛て先

締切

6/10
(水)

おたより、クイズの答え、イラスト、お子さんの絵も！etc.....

お待ちしております！

今月のクイズ正解者の中から抽選で5名様に、「スパイラルカフェ」におたより・イラストなどを掲載させていただいた方全員に、500ポイントをプレゼント！

※店舗組合員の方は図書カード(500円分)

※投稿文章は場合により、内容を変えない範囲で修正させていただくことがあります。 ※他紙との二重投稿はご遠慮ください。 ※イラストは返却しませんのでご了承ください。 ※お預かりした個人情報は、投稿掲載、プレゼント発送以外には使用しません。 ※お寄せいただいた個人情報は事前の同意なしに目的以外に使用しません。当選者発表後はすみやかに破棄します。