

コープでつくる私の暮らし

# スパイラル

1

January, 2021  
No.390



子育て情報や  
おすすめ商品を  
紹介する  
スパイラル  
プチ1月号は

1/19

発行

近江神宮(大津市)

つくる現場から ごり煮

特集 新春対談／白石一夫理事長  
芝田冬樹社長(叶 匠壽庵)

組合員活動情報 ぱくぱくコミュニティ

ともにつくる  あふれる未来  
 生活協同組合コープしが



コープしがは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています



## “湖魚”はびわ湖の宝物

およそ400万年前に誕生したびわ湖は、世界的にも貴重な古代湖。10年以上の歴史をもち、その場所にしか生息しない固有種が存在するのは、地球上で20カ所程度の湖です。びわ湖には1700種以上の水生動植物が生息し、そのうち60種類以上が固有種です。

「その一番の要因は環境です。たとえばニゴロブナを養殖池で育てても、最初の年の半分くらいは湖魚のニゴロブナになりますが、その翌年に孵化するのは一般的なギンブナ。びわ湖固有種で10cm程度のコアユも、びわ湖を離れて川を上れば普通のアユ

湖魚について  
知ってほしい



になるんです」と魚常商店の田井中さん。びわ湖の面積は約670km<sup>2</sup>、水深は最も深いところで104mもあり、この豊かな水環境が多様な湖魚を育てていると田井中さんはおっしゃいます。

滋賀県には湖魚を使った郷土料理が多く、ニゴロブナを発酵させた鮒ずしを筆頭に、ピワマスを炊き込んだアメノイオご飯、スジエビと大豆を甘辛く炊いたエビ豆、小粒でふっくらしたセタシジミのしぐれ煮など、貴重な固有種もごちそうとして食卓に上ります。

近年では食育の観点から県内の学校給食でも湖魚を提供するようになり、一時期の湖魚食離れが解消されつつあるようです。とはいえ、外来魚の繁殖や漁業従事者の減少により、漁獲量が年々減ってきているのも事実。現在は、コアユの産卵場を確保するため人工河川を整備したり、外敵の少ない田んぼにニゴロブナの稚魚を放流したりと、さまざまな取り組みで湖魚を保全しています。

先代譲りの  
製法を守りぬく

「魚を炊いた煮汁を大切に保管し、そこにしょう油と砂糖を継ぎ足しながら使っています。

いわゆる秘伝のタレですね。湖魚を炊いた煮汁には、脂ののった魚のうま味がたっぷり残っており、最高の調味料として、また佃煮に使います。しかも、魚の種類ごとに使い分け、それ

びわ湖に生息する湖魚を使った佃煮は、滋賀県民のふるさとの味。中でもハゼ科の淡水魚である「ビワヨシノボリ」は、「ウロリ」「ゴリ」といった名称でも親しまれ、びわ湖の特徴的な魚介類8種で構成される「琵琶湖八珍」に認定されています。体長はちりめんじゃことほぼ同じ。独特の柔らかな食感が持ち味です。

滋賀県民  
ふるさとの味  
ゴリ



炊き上げる前のゴリ。  
小さくても成魚です

滋賀県下でも有数の、魚の地理的条件に恵まれた東近江市の能登川漁港。愛知川と大同川という大きな川に挟まれた入り組んだ地形は魚の産卵に最適な場所です。そこから車でわずか5分。湖魚の卸しや佃煮の製造などを営むのが魚常商店です。「昭和36年に私の父が創業しましたが、江戸時代までさかのぼると、びわ湖の漁師の網元（※）だったそうです」と田井中菊正さん。創業当初は湖魚の卸

秘伝のたれで味わう  
びわ湖の恵み

注目するのは…

ごり煮



びわ湖の浅瀬で獲れた新鮮なゴリを先代譲りの秘伝のタレでじっくりと炊き上げた、古くから愛される近江の郷土料理です。1月3回コープしがマルシェに掲載！

注文番号 1117

本体価格258円(税込279円)

※この番号は、1月3回の注文期間のみご注文いただけます

つくる現場は…



うおつね  
魚常商店

湖魚の卸しや佃煮・鮒ずしの製造販売、湖魚の冷凍製品などを販売しています。

しに専念していましたが、昭和40年代から佃煮や鮒ずしなど加工品の製造に力を入れるようになりしました。

味の決め手は鮮度にあり

工場には、煮詰めたしょう油のいい香りが漂い、ピカピカに磨き上げられた蒸気釜が並びます。ガス釜より火力が高く、焦げつきにくいのが特長で、獲れたばかりの湖魚を、ここで炊いて佃煮にしています。

「ゴリは鮮度が命。小さく柔らかいので、わずかな時間でドロツと溶けたようになるんです」と、この日作業をしていた池田紀子さん。ゴリが獲れるのは、8月下旬から長くて11月上旬。

それぞれの魚の風味を生かせるように工夫されています。

「製法はお店ごとに違います。うちでは昔から職人が釜に付きつきりですっかりと炊き上げます」。湖魚の佃煮は、一般家庭では浅炊きされることが多く、サツと炊いてその日のうちに食べるのが習わしです。ですが、商品としては少しでも長く日持ちさせるのが大前提。炊き方の工夫はもちろん、色ツヤにもこだわります。

いつもの食卓に  
小さな贅沢を

「漁港で選別や金属検出も行いますが、小さな魚ほど目視が1番」と、最後は目を凝らし、ほかの魚や水草が混ざっていないかを入念に調べます。貴重な魚介にこれだけの手間をかけると



およそ50年に渡って継ぎ足してきたしょう油ダレ



炊き上がりのよし悪しは職人の勘と経験が頼り



異物がないか目でチェック。根気のいる作業です

知り、比較的高級珍味とされているのも納得しました。コープしがではほかにも「ゴリ山椒煮」や「えび豆」、「小鮎煮」、「すこもろこ煮」など多彩な商品を扱っています。自慢の「ゴリ煮」はしっかりとしょう油のきいた甘辛味で、魚の臭みはまるでなし。ふわっとした柔らかさの中に、プチプチした小魚の歯ざわりを感じます。白いご飯のお供はもちろん、お酒のアテにもぴったりです。

魚常商店代表  
田井中 菊正さん



お話をうかがった人



池田 紀子さん

お話をうかがった人

港から生きているうちに新鮮なゴリを運び入れ、四国産のしょう油と砂糖、それから照りとツヤを出すための水あめで味付け。酒もみりんも使用せず、材料は極めてシンプルです。

※網や船を所有し、漁師を雇って漁業を営む人





※2 寿長生の郷：菓子づくりに欠かせない創造力を求め、2代目が1985年に滋賀県大津市の里山に造営。6万3千坪の敷地を有し、主力の菓子工場をはじめ、お菓子の素材を育てる農園、お茶席や食事席、イベントホールなどを構える。

写真：梅林から見た工場の様子

土地を「お借りしている」という意識を持っています。例えば、この土地のきれいな水をいただきお菓子をつくらせていただいています。当然その後は排水処理をし、残渣は、肥料として畑にまいたりしながら還元していく。弊社が存続する限り、環境を守り、大事にして次の時代に引き継ぐことが使命だと考えています。

また、少子高齢化で寿長生の郷（※2）の周辺でも休耕田が広がっており、それを見た従業員から自分たちで農業をやりたいと発案がありました。少しでもこの田園風景を残したい、子どもたちに田舎のよさを分かってもらいたい、との思いからです。

また、私たち生活協同組合に、大きな力はない。あるのは、願いを集めたり、つなげたりする

す。「誰かのためによいと思うことを、自分を信じてやっていく」、従業員のそんな気持ちを育てていきたいと思っています。

何をやるにも基本となるのは人。私は、人を大事にすることを一番に考えています。いろいろな人がお互いを尊重し合い、認め合って、尊敬の念を持つ。それが一体となって大きな力が生み出されると信じています。

白石…本当にご縁をいただけてよかったです。コープしごも、思いやりや人間味のある存在でありたい。そのためには、役員が組合員を大事に受け止めること。組合員が「大事にされている」と思えることで、今度はその人が、周りの人を大事にしていく。生協に関わった組合員一人ひとりがこのような気持ちを持って地域の中で生きることが、地域を変え、日本を変え、世界につながっていくのだと思っています。

〔芝田社長〕



白石…コープしでは、2021年から10年先にむかう2030年ビジョンがスタートします。

力だけです。コープしが組合員20万人のご家庭に、持続可能な社会のために、何ができるか一緒に考えてみよう」と呼びかけることはできるんですよ。水を大事に使う、食べ残ししない、小さな「できるコト」の積み重ねもまた、社会や世界を変える力になるのだと信じています。

芝田…コトをなすのは人、そして企業は人の集合体ですから、それぞれが気持ちを込めて取り組まなければいけないですね。

叶匠寿庵には販売マニュアルはありません。大切なのは目先の利益ではなく、人がしてほしいことをして差し上げること。企業として人に必要とされる存在でありたいと考えています。そういう点も通じるところがあると思います。

最後に

芝田…私たちは、生協さんを選んでいただいた責任感を感じています。より多くの方に私たちのお菓子をお味見していただき、「おいしかった」を届けられたらありがたいと思います。

白石…うれしい限りです。共に地域を大事にし、毎日の積み重ねから笑顔あふれる未来を一緒に創りあげていきたいです。ありがとうございました。



▲ 株式会社 叶匠寿庵 代表取締役社長 芝田 冬樹氏

▲ 生活協同組合コープしが理事長 白石一夫

# 地域に眼差し 未来を創る

つながりが生み出す新たな価値

新 春 対 談

白石理事長（以下、白石）…昨年、長年の念願かなって叶匠寿庵様とのお取引引きがはじまり、本当にうれしく思っております。

芝田社長（以下、芝田）…こちらこそ、ありがとうございます。安全安心に信頼のある生協さんの商品に加えていただいたということ、社員一同とても喜んでいきます。

生協さんとも通ずるところがあると思いますが、私たちは、自分たちが信じたものをお客様に提供したい。お菓子の原料となる農作物へのこだわりからは

じまり「農工ひとつ」のものをづくりを目指して、自然の四季を感じながらお菓子をつくることを大切にしています。

白石…ものづくりの姿勢は本当に尊敬しています。一つひとつ丁寧につくられる素晴らしいお菓子をお取り扱いさせていただけることが喜びです。

大きな変化のあった2020年。それぞれの苦境から見えたものとは？

芝田…2020年は新型コロナウイルス流行により、私どもの状況も大きく変わりました。お客様、従業員の安全を第一に考え、お店を閉めたため、売り上げは大きく減りました。そんな中、皆様に元気になつてもらおうと、地域に伝わる龍神伝説をモチーフに開発したのが、秋に新発売した「匠寿庵 白姫餅（※1）」です。特別な包材で個包装した、手を汚さず食べられる



匠寿庵 白姫餅

〔白石理事長〕



白石…私たちも大変な中でしたが、組合員からの「ありがとう」の言葉に力をいただき、協同組合で働いていることの意義を実感できたと思います。ストレスの多い自粛生活の中において、組合員から、様々な生活の工夫を聞きました。くらしというのは与えられるのではなく、営む人がつくりあげていくものであると改めて実感しました。

滋賀県に根付く企業・団体として考える地域づくりと未来創造

芝田…私は、今この時代のこの

※1…商品情報16ページに掲載



カラダ  
ポカポカ



## コープしがの お店から vol.10

この季節におすすめの  
コープ商品をご紹介します。  
お試しあれ！

### 今お店のオススメは… 寒い時期にぴったりの コープ たまごスープ

コープ商品60周年総選挙でも全国第1位(きんきエリア  
第3位)を獲得！組合員さんに大人気の商品です。

#### おいしさにこだわり

契約養鶏場から届く新鮮なたまごを使用したふわふわ  
のかき玉に、あっさりしたチキンブイヨンと、コクのあるチ  
キンエキスの2種類をブレンドした、まろやかで味わい深  
いスープです。

さらに、わかめ・ねぎ・カニ風味のかまぼこが彩り  
もプラス！凍らせたまま真空状態で乾燥させるフリ  
ーズドライ製法により、お湯を注ぐだけで作りたての  
味・香り・食感を楽しめるおいしいたまごスープがで  
き上がります。



5食入・10食入共にコープのお店  
で取り扱っております。朝食や昼食  
に「あと一品ほしい！」という時に  
も、寒い時期にぴったりのたまごス  
ープをぜひご利用ください。

1月に食べたい！

## カラダスコヤカ レシピ Recipe



KARADA SUKUYAKA RECIPE



約15分 (水にさらす時間は除く)

## さつまいもの おしるこ



切り餅

#### 材料

(2人分)  
コープ 切り餅(半分に切る)2切  
さつまいも(厚めに皮をむいて半月  
切り)100g  
水150ml  
甘酒(米麹)120ml  
湯適量  
塩、黒いりごま各少々

#### 作り方

1. さつまいもは、5～10分水にさらす。
2. 小鍋に水けを切った①と水を入れ、中火で煮る。  
さつまいもがやわらかくなったら、そのまま湯の入  
った鍋の中で木べらを使ってさつまいもをつぶし、  
ペースト状にする。
3. 甘酒を加え、湯で濃さを調整し、塩で味を調える。
4. コープ 切り餅をトースターかフライパンでこんがりと  
焼き色がつくまで焼く。
5. 器に③と④を盛り、黒ごまを散らす。

#### ポイント

おしるこのあずきを、さつまいもに代えて作ることで、軽い口  
当たりに。さつまいもは、電子レンジで加熱すると甘みが弱く  
なってしまうので、鍋で煮てください。砂糖の代わりに使う甘  
酒が、優しい甘みに仕上げてくれます。

#### 栄養素

エネルギー：223kcal  
たんぱく質：3.4g  
脂質：0.9g  
炭水化物：51.3g  
食塩相当量(塩分)：0.3g

WELL BEING

私らしく地域で  
暮らし続けるために

## 教えて介護

介護に関する知恵やニュースを  
介護事業部から発信します。



### 立ち上がる

通常は誰も意識していませんが、立ち上がる時は、  
足を後ろに引き、頭を下げる事によって、お尻を浮  
かせ立ち上がっています。筋力があるとどのような  
場所・位置からでも、踏ん張ったり、勢いをつけて  
立ち上がる事ができます。

しかし筋力が衰えてくると、無理に立ち上がろう  
とした場合、転倒したり、ケガするリスクも発生し  
ます。認知症の方なら、立ち上がり方が分からなく

なる場合もあり、それが続  
くと、次第に動く事が苦  
になり、閉じこもりや  
運動機能の低下と悪循  
環を招く事もあります。



### 「立ち上がりやすくする工夫」

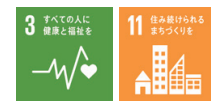
下に空間があり足を引く事ができるかどうか、座  
面が低すぎないか、高すぎないか確認します。立ち  
上がりにくい場合は背中や座面にクッションや座布  
団で調整してみます。柔らかすぎると体が沈み込み  
立ち上がりにくくなります。ベッドではマットや布  
団で調整、トイレなら補高便座等もあります。手軽  
な工夫から行って下さい。



④足底に力  
を移し立  
ち上がる  
③前かがみ  
になり重  
心を前  
方に移動  
②両足を  
引く  
①背もた  
れに深く  
座った  
状態

## コープしがの SDGs SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsとは、「持続可能な社会」を目指すための、国際社会共通の目標です。  
SDGsにつながるコープしがの取り組みを紹介していきます。



### 地域とともに 事業活動を活かした見守り活動

宅配や夕食弁当の配達、滋賀県全域をカバーしてい  
ます。コープしがだからこそできる地域貢献として自治体  
との「見守り協定」をすすめています。また毎年、職員を  
対象に「認知症サポーター講座」を  
実施しています。



オレンジリングは、認知  
症サポーター講座を受  
講した目印です！

### 行政との見守り協定

米原市：絆で築く安心なまちづくりに関する協定  
草津市：「安心」が得られるまちづくりに関する協定  
長浜市：長浜市・地域の安心見守り活動に関する  
協定  
高島市：見守りネットワーク事業に関する協定  
近江八幡市：近江八幡市高齢者安心見守り活動  
に関する協定  
彦根市：彦根市高齢者安心・安全ネットワーク活  
動に関する協定  
愛荘町：地域の見守りネットワークに関する協定  
甲良町：甲良町「安心」が得られるまちづくりに関  
する協定  
多賀町：地域の見守りネットワークに関する協定  
野洲市：野洲市見守りネットワーク協定  
大津市：大津市高齢者等地域見守りネットワー  
ク事業に関する協定  
滋賀県：高齢者に向けた消費者被害防止のため  
の啓発に関する協定



## 理事会だより

### 第14期 第25回定例理事会(2020年12月1日)

理事会とは、総代会で選出された理事により構成される機関です。組合員の声を受け止めながら総代会で決定したコープしがの方針を具体化し、執行します。

#### 第24回定例理事会

生協くまもとと迫福理事長による講演で知った「7月豪雨の被災地の状況」について、理事長から報告がありました。

「熊本地震では、参加したボランティアの75%は県外の方たちだった。今回はコロナ禍の災害となり、県内の参加で対応。避難所・仮設での炊き出しも禁止（現在一部解禁）のため、住民交流が極めて困難な状態。生協くまもとでは、日本の生協の父と言われる賀川豊彦の言葉“被災者の目となり耳となり口となれ”を実践している。例えば、避難所のひとり一人の要望も行政を通すと画一的になってしまうため、直接被災者に何うと「お茶の支援で、届くのは麦茶ばかり。緑茶が飲みたい」という声を聴く。今もなお、151名が避難所で、3,198名が仮設住宅<sup>※</sup>で生活しておられる。生協くまもとでは、避難生活をされている方々に冬物衣料を届ける取り組みをしている。」とのこと。

このような現状報告を受け、冬物衣料（約100万円分）を避難所・仮設住宅にお住いの被災者の方々へお届けすることにしました。

※報告資料作成時の数字です。



#### 2020年度8月期 組織経営概況

| 供給高千円        |  | 4月からの<br>累計実績 | 計画比 | 前年との<br>比較 |
|--------------|--|---------------|-----|------------|
| 宅配           |  | 21,309,940    | ▲   | ▲          |
| 店舗           |  | 4,127,264     | ▲   | ▲          |
| 夕食サポート       |  | 257,654       | ▲   | ▲          |
| コープでんき       |  | 770,932       | ▲   | ▲          |
| 合計           |  | 26,465,792    | ▲   | ▲          |
| 経常剰余金(千円)    |  | 1,164,733     | ▲   | ▲          |
| 組合員数(人)      |  | 207,512       | ▲   | ▲          |
| うち今年度加入人数(人) |  | 11,346        | ▲   | ▲          |
| 出資金(千円)      |  | 12,283,075    | ▲   | ▲          |

#### 第14期 理事の紹介



組合員理事 岡村 妥加子  
人と人とのつながりを大切にしているコープしが。どんな時でも仲間とつながり、広げて、伝え続けていきたいと思います！お気に入りの商品は、ただの炭酸水。疲れた時や気持ちをリフレッシュしたい時に、シュワッとしてリフレッシュしています！

## 監事会だより

### 11月度(10月21日~11月20日)

監事とは、生協の運営が、法律や定款・規約、総代会で決定した方針に照らして正しくすすめられているかどうか監査する機関です。監事会はその監事によって構成されます。

◆監事は、理事会やその他の重要な会議への出席の他に、以下の監査等を行いました。

- 10月22日 秋の総代のつどい ~30日〈10会場〉
- 28日 コープきんき会員生協監事連絡会〈WEB参加〉
- 30日 内部統制委員会出席
- 11月 2日 経理監査
- 3日 第23回監事会〔この間の監査所見共有、代表理事との会合を終えて監事会の意見形成、第15期監事体制、常務理事及び執行役員の報告聴取実施内容、事業所往査実施内容、今後の予定確認〕
- 12日 事業所監査〈北大津センター〉
- 18日 本部監査〈介護事業部〉

以上

## Information

### 滋賀県社協×企業×コープしがで「子どもの笑顔はぐくみプロジェクト」をすすめています。

県社協が企業から学校給食の余剰食材の提供を受け、子ども食堂運営団体へ寄付する取り組みで、食材をコープしがの宅配センターの冷凍庫で一時保管します。

### ハートコープしがの規格外野菜を生活困窮家庭の支援に活用しています。

天候に恵まれたため、生育が進み通常企画で出荷できない葉物野菜を、中主こども食堂、フードバンク滋賀、フードバンクびわ湖に提供しています。2020年度はテスト実施で2021年度から本格的に開始する予定です。

### コープしがのテレビCM 見てくださいね~

多くの県民のお役に立てるよう、宅配の良さを知らしてもらおうCMをびわこ放送で放映中！

## 11月度 リサイクル報告

|                                                  |                                                      |                                |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 商品案内書<br>宅 315,600Kg<br>(101.9%)<br>(累計回収率77.8%) | 卵パック<br>宅 1,877Kg<br>(86.3%)                         | ペットボトル<br>店 1,669Kg<br>(97.5%) |
| 商品仕分け袋<br>宅 3,128Kg<br>(100.8%)<br>(累計回収率29.7%)  | 牛乳パック<br>宅 4,940Kg<br>(132.1%)<br>店 797Kg<br>(98.3%) | キャップ<br>店 117Kg<br>(100.6%)    |
|                                                  | トレー<br>店 363Kg<br>(99.0%)                            |                                |

宅=宅配 店=店舗・ステーション ( )は前年比

#### リサイクル品売却金額

11月度 4,751,807円 4月から累計 37,654,904円

#### 商品仕分け袋回収時のお願い

回収した商品仕分け袋は、再生プラスチックの原料となります。お名前がラベルが付いていると再生できませんので、ラベルは剥がすか、切り取ってからお出しください。

ペットボトルとトレーは一部ステーションで回収しています

回収できるステーション  
配送センターのステーション、富士見台・瀬田・草津・野洲・日吉台・西大津ステーション

# 食の安全

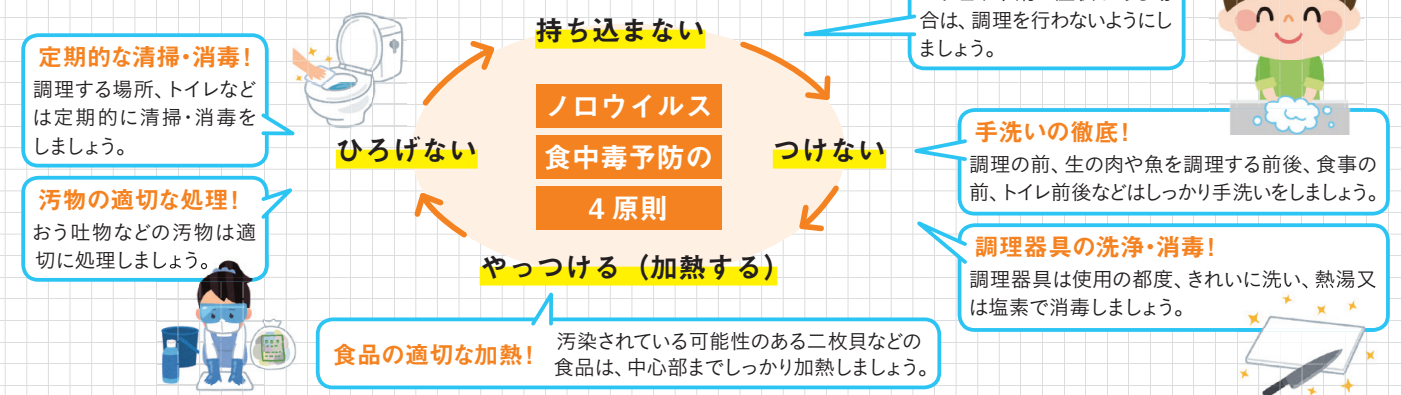
食の安全を保证するためのコープの取り組みや、食の安全に関する情報を、品質保証フロアから発信します。

## 冬は特にご注意を！ ノロウイルスによる食中毒

冬になるとノロウイルスによる食中毒が増えます。

ノロウイルスは、少量でも手や指、食品などを介して口から入ると、体の中で増殖し、腹痛やおう吐、下痢などの症状を引き起こします。

予防のポイントは、「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「ひろげない」です。ノロウイルスの感染経路や予防方法を正しく理解し、食中毒を防ぎましょう！



## 頭の体操

-Mental Gymnastics-

### 数独

6×6のマスの中に、1から6までの数字を入れてください。同じ列・行で同じ数字は使えません。また、太線で囲まれた6つのブロックの中でも同じ数字は使えません。

AとBに入る数字の合計を教えてください。A+B=?

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   | 2 |   | A |
| 4 |   | 3 |   |   | 5 |
|   |   | 6 | 5 |   |   |
|   | B |   | 3 |   |   |
|   | 4 |   |   | 5 |   |
|   |   | 5 |   | 1 |   |

正解者の中から抽選で5名様に500ポイントをプレゼントします。発表はポイントの付与をもってかえさせていただきます。

締切 1月25日(月) (消印有効)  
応募方法は15ページをご覧ください。

11月号 正解 「2」 応募総数 337通 うち正解 323通

## 組合員さんの 声に答えて

### Q 組合員の声

「産直 滋賀のフリルレタス」について、茎の先にスポンジがついている時とついていない時があるのですが、スポンジがついている時の方が、新鮮さが長持ちする気がします。

A 「産直 滋賀のフリルレタス」のスポンジは、通常は付けた状態で出荷していますが、サイズが大きくなって袋に入りきらない場合、培地(スポンジ)の部分の部分を切ってから出荷しています。できる限り安定した品質のものをお届けできるよう、品質管理を強化してまいります。日照時間や温度などの環境要因が生育に大きく影響するため、あまり大きくなったものは、袋に入るようカットして出荷しています。ご理解くださいますよう、よろしくお願いいたします。





# ささえあいサポート コーディネーター募集

ささえあいサポートは、日々のくらしのちょっとした困りごとを「おたがいさま」の気持ちで組合員同士がたすけあう組合員活動。**コーディネーターとは、主に組合員からの依頼を受けて、手をあげてくれたサポーターさんと組合員をつなぐ役目を担う方々**のことです。ささえあいサポート活動の経験がある方はもちろん、サポート経験のない組合員さんも、ぜひ参加してみませんか。



## ささえあいコーディネーターさんの主な活動

例えば草取りの依頼を受けた場合



依頼者宅  
下見と打ち合わせ



サポーター  
募集

利用者さんとサポーターさんをお引き合わせします



※コーディネーターさん自身がサポート活動をするケースもあります

サポート活動が終了したら…



サポート料金の計算



月1回の  
事例共有

『ささえあいサポート』は  
コーディネーター会が運営する  
組合員のための組合員による活動です



コーディネーターを募集しているのは、以下の地域です。

大津市・高島市にお住まいの方

- 西地区事務局  
電話：0120-861-952(月～金：9時～17時)

西地区  
コーディネーターの  
みなさん



ささえあいサポートのコーディネート活動は組合員の活動であり、お仕事ではありません。活動に参加された際はコープしが組合員活動規程に基づいた活動費・交通費(実費)をお支払いします。



甲賀市・湖南市・近江八幡市・東近江市・蒲生郡にお住まいの方

- 東地区事務局  
電話：0120-863-952(月～金：9時～17時)

## ささえあいサポーターも募集中!!

～あなたの空いている時間を困っている誰かのために役立ててみませんか？

コープしがの組合員とご家族(同居)の方であれば、どなたでも登録していただくことができます。ご自身のできることを(草取りや家事援助など)ご都合に合わせて活動が可能です。サポート料は1時間の活動で1,000円+交通費実費

- 問い合わせは各地区ささえあいサポート  
コーディネーター会 まで(月～金：10時～15時)  
西地区：電話0120-017-730  
南地区：電話0120-026-020  
東地区：電話0120-035-320  
北地区：電話0120-045-930

お申し込み前に、必ずお読みください!

## お申し込み方法

- 電話から  
0120-709-502(組合員コールセンター)  
①企画番号・企画名 ②組合員コード ③氏名(参加者全員、大人・子どもの区分) ④代表者の電話番号
- ホームページから  
<https://www.pak2.com/kumikatu/>  
上記よりお申し込みフォームに沿ってご入力ください。  
※申し込み多数の場合/抽選になります。抽選結果は、申し込み締め切り後1週間をめどに、電話または郵送で連絡します。  
※お問い合わせ先/各ページに記載の[お問い合わせ先]までお願いします。



## 新型コロナウイルスの感染予防対策について

- 「**試食や飲食、調理をメインとする行事企画**」「**託児**」は行いません。
- 参加者の一定間隔の保持、換気、適切な感染予防対策を講じます。
- ご自宅等で検温をすませたうえ、ご参加ください。(発熱や風邪の症状がある方、体調に不安のある方は参加を控えてください)

ぱくぱくコミュニティ



コープの組合員活動ー通称「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。p11-13の募集企画は誰でも申し込みます。

※各地区企画のイベントが、応募多数で抽選になった場合、その地区にお住まいの方を優先いたします。ご了承ください。

たべるたいせつ



## 2020年度「つながる 商品交流会」WEB開催のご案内

締切 1月15日(金)

笑顔がひろがるラブコープ  
～つながろう 届けよう♡メッセージ～

今回は、産地とオンラインで交流します。交流の様子は、YouTubeライブで発信します!自宅にいながら商品のよさやこだわりを知り、作り手とつながる機会として、ぜひYouTubeライブでご参加ください。

【企画番号】S0101

【企画名】つながる商品交流会

日時：2021年2月13日(土)10：00～11：30

参加費：無料(YouTubeライブによる視聴参加)

内容：産地とのオンライン交流を視聴いただきます。

ライブ中継産直産地 ( )内は代表的な商品です

千葉：多古町旬の味産直センター(さつまいも)、沖縄：井ゲタ竹内(恩納村もずく)、山形：平田牧場(三元豚)、鳥取：大山乳業(生協牛乳120)、鳥取県畜産(牛肉)、滋賀：共栄精密(生きくらげ)、タイ：PTJ(ホームバナナ)、長崎：天草ジュシー出荷組合(天草晩柑)



※その他7社の生産者からビデオレターが届いています。申込者にはYouTubeライブの視聴URLをお送りします。お問い合わせ先/コープしが組織部 0120-668-825

お知らせ 宅配ご利用の組合員さんには1月4回企画(配布1/11～1/15)の別チラシで「つながる商品交流会」オンライン参加の生産者の商品セットを企画します。ぜひ商品のお試しと合わせてご参加ください。

たべるたいせつ

## おトクに co-op 商品をお試し! おためし60

〔1月3回〕

コープ商品は発売から60周年を迎えました。そこで、コープ商品のよさを、もっと多くの組合員に知ってもらうために、コープ商品を60% offでおためし利用してもらう企画です。

注文番号 284980 アレルゲン：小麦、卵、乳、大豆、アーモンド

co-op アーモンドリーフ 8枚 本体298円

本体価格298円を119円でおためし ちょっとリッチな気分になれるご褒美おやつ♪

アンケートに答えると本体価格の60%(179円)をキャッシュバック!



## 申し込み～キャッシュバックまでの流れ

- ①1月3回 OCR注文書の6桁欄で注文ください。  
(eフレズも同じ注文番号です)  
■注文書提出 1月11日～1月15日  
■商品お届け 1月18日～1月22日
- ②ほかの商品と同様に通常価格(本体価格298円)でご請求します。
- ③商品利用後、アンケートに回答いただいた方に、60%にあたる179円をキャッシュバックします。(お届け表に「おためし60キャッシュバック」179円と表示)

注文番号 284980

## 【注意事項】

- アンケートを提出しないと、商品の利用代金はキャッシュバックされません。
- 数量限定企画、おひとり様1点限りとなります。
- おためし60商品の利用だけでも、個配手数料は課金されますのでご注意ください。
- おためし60は、2021年2月が最終となります。





ちいきのたいせつ 暮らしのたいせつ  
いのちのたいせつ 長浜市西地域委員会

締切 1月15日(金)

## 実際どうなの？ 避難所でのくらしや被災後の片付け方

もしも家が水に浸ったら？ 市の防災担当の方から、避難所での生活の流れや持っていくと役立つ備品、被災後の後片付けなど、非常時の対応を学び、もしもの時に備えましょう。  
知っていたら怖くない！（保存食のおみやげ付き）

【企画番号】K0101  
【企画名】防災学習  
日 時：1月26日(火) 10時～11時半  
場 所：虎姫まちづくりセンター(長浜市田町108)  
参加費：100円  
持ち物：マスク、お茶、おみやげを持ち帰る袋  
定 員：大人15名



※検温をすませ、マスク着用でご参加ください。  
※抽選結果はハガキで連絡致します。

ちいきのたいせつ ひろば活動／わたしの居場所

締切 1月22日(金)

## おしゃべりしましょう！！

寒さも厳しい時季ですが、友だちづくりのきっかけに、気軽に集えて、気持ちもゆっくりできる場所があればいいなと想い、開催します。どうぞお気軽にお問い合わせくださいね。

【企画番号】K0121  
【企画名】おしゃべりしましょう  
日 時：2月4日(木) 10時～11時  
場 所：犬上郡多賀町 個人宅  
参加費：150円  
持ち物：マスク(事前に検温してください。)  
定 員：12名

※抽選に外れた方には締切り日の翌週中に  
携帯電話から連絡致します。



いのちのたいせつ 平和のとりくみ

締切 1月22日(金)



## ミャンマーで見た 子どもたちの笑顔

コープでは世界から飢餓と貧困をなくす「レッドカップキャンペーン」に取り組み、2020年から3年間はミャンマーの子どもたちに学校給食を届ける支援をしています。ミャンマーはどんな国なのか、青年海外協力隊の活動と体験を交えながら、わかりやすくお話していただきます。世界のことを知って、平和のためにできることを一緒に考えてみませんか？

【企画番号】B1251  
【企画名】平和のつどい  
日時：2021年2月6日(土) 13:30～15:00  
開催形式：オンライン開催 ※来場参加も可能  
ライブビューイング会場：コープしが本部(野洲市富波甲972)  
参加費：無料  
【主な内容】JICAの概要・現状、ミャンマーでの活動報告、質疑応答

【講師】  
\* 青年海外協力隊員／田島卓弥 氏  
2019年8月よりミャンマーへ派遣。  
保護されたストリートチルドレンと、犯罪に関与し裁判所の判決を待つ少年たちが収容されているタンリン少年訓練学校で活動。新型コロナウイルス感染拡大を受け、2020年3月に帰国。  
\* JICA 国際協力推進員／桂武邦 氏



ちいきのたいせつ ひろば活動／ぼんぼこぼん

締切 1月15(金)

## “「ぼんぼこぼん」” ちょっと早い節分 鬼のお面を作ろう！豆まきしよう！

一緒に遊ぼう、この指とまれ、ぼんぼこぼん。  
月に一度、親子で集まって季節にあった活動で楽しむ子育て広場です。仲良くおしゃべりタイム、ママ友つくろう！！

赤鬼青鬼どんなお面ができるかな！！  
福は内、鬼は外とみんなで鬼たいじをしましょう！！

【企画番号】B0102  
【企画名】鬼のお面を作ろう  
日 時：1月26日(火) 10:00～11:30  
場 所：うの家南蔵1F(守山市守山1丁目10-2)  
参加費：ひとり100円(大人も子どもも)  
持ち物：子どもさんに必要なもの(マスク、飲み物など)



※あまが池 無料駐車場 2時間 OK 市営駐車場です。  
※ウイルス感染予防のため 10組の参加受付とさせていただきます。

たべるのたいせつ 草津市地域委員会

締切 1月15日(金)

## おいしくまなぼう青汁 見つけよう 私のお気に入り！

コープで購入できる青汁を、6種類事前に受け取り、自分のお好きな時間に試食！ 学習会当日は、みんなで楽しく学びながら意見交換しましょう。今回はZOOMによるオンライン参加も OK です！



【企画番号】B0101  
【企画名】青汁について学ぼう  
日 時：2021年2月2日(火) 10：00～11：30  
場 所：コープしが草津事務所 1階フリースペース  
(草津市西草津2丁目1-1)  
※オンライン参加も可能です  
定 員：会場参加15人、オンライン参加15人  
参加費：100円  
※当落については、1/18～1/22に郵送でお知らせします  
※当選通知にて参加方法をお知らせします  
※お試しサンプル(6種)は、当選案内とともに郵送でお届けします  
※今回、お子さま連れの会場参加はできません。

講 師：日本生協連関西支部  
佐々木悠菜さん



ちいきのたいせつ ひろば活動

申込不要

## いきいき百歳体操をして、元気になりませんか 『いき百サロン虹』のぞいてみませんか？！

毎週金曜日『いき百サロン虹』をやっています。  
みんなで、いきいき百歳体操で体を動かした後に、おしゃべりしたり、折り紙等をして楽しんでいます。どなたでも、お気軽にお越しください。

開催日時：毎週金曜日13:30～15:00頃  
※途中で帰ってもOK  
1月の予定：1/8(金)、1/15(金)、1/22(金)、1/29(金)、  
参加費：100円  
会 場：コープしが 草津事務所 1階フリースペース  
(草津市西草津2丁目1-1)



1ヶ月ごとに定期募集しています。新たに参加を希望される方はご連絡ください

※参加する前に検温を済ませておいてください。  
(37.5℃以上の方や体調に不安のある方は参加を控えてください。)  
※出席できない日があっても結構です。

### 募金案内

1月3回～  
2月1回

## ユニセフ お年玉募金にご協力ください

～わたしのお年玉を世界の子どもたちのために～

コープしがは、世界中の子どもたちが十分なケアを受け、よりよい人生のスタートがきれるよう、ユニセフ募金に通年で取り組んでいます。この時期、世界の子どもたちへのお年玉として「ユニセフお年玉募金」を呼びかけています。みなさんのご支援、ご協力をお願いします。

※2019年度のお年玉募金総額は176万5千200円でした。ご協力ありがとうございました。

1月は「東日本大震災 支援募金」は取り組まず、2月4回から3月3回まで連続で取り組みます。引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。



©UNICEF/UNI177964/Dick

### 募金方法

#### 共同購入・個配の方

- 1月3回～2月1回注文分の、注文書(OCR)、インターネット、電話注文、FAX注文で受付。
- 1口は100円です。
- 注文書(おもて)／上段の「募金」欄に募金いただく口数を記入。
- インターネット注文／「注文番号で注文」を選び、注文番号209937と募金口数(1口＝100円)を入力。
- ※インターネット画面では点数(口数)のみ表示されます。
- 電話注文／「募金を●口」とお伝えください。
- (電話注文センター：0120-190-502)
- FAX注文／ファクシミリ専用注文書の募金欄に募金口数を記入。
- ※翌週の商品お届け明細に募金額が掲載されますので、ご確認ください。

#### ▼注文書記入例(5口500円の場合)



※この募金は寄付金控除の対象にはなりません。

#### 店舗組合員の方

各店舗のサービスカウンターに設置の募金箱で受け付けます。





## いつでも来てね

先日、自宅前で赤ちゃんを抱っこした女性が歩いていたので、お声をかけをしました。ご近所の方のようでしたが、「知り合いがいないので」と、少し心細そうな感じ…。少しお話をしていたら、なんと！故郷が同じで、お互いびっくりしました。「今はコロナで実家に行くことも来てもらうこともできない」と。よかったらいつでもいらしてくださいねと、お別れましたが、元気にされているかしら。

大津市 なつばあばさん

## やめられない禁断の味

柔らかく湯がいたおもちを、バターを溶かしたフライパンでカリッと両面焼き、はちみつをかけて食べる禁断のはちみつバターもちが大好きです。

草津市 あおいさん

## 娘たちの お気に入りの食べ方

普通かもしれませんが、わが家では、お正月に結婚して帰ってくる娘2人の家族みんなのリクエストで、おもちをさいの目に切り、油で揚げた大根おろしとのりとおしょう油とゆずのすりおろしで食べるのが大好きです。

大津市 ハナマルさん

## 両方のおいしさを満喫！

すき焼きに入れて、味を絡ませてどろどろになったおもちを食べるのが大好きです。

愛知郡 パンダさん

## 嬉しいこともありました

コロナに翻弄された2020年。不自由なことも多いですが、夫の在宅勤務が増えたおかげで、家族みんなで夕ごはんを食べる回数が増えました。子どもたちも嬉しそう。おしゃべりが止まりません。そんな子どもたちを見て、家族みんなで過ごすことの大切さを感じます。2021年、コロナの特効薬は早くできてほしいですが、家族みんなの食卓は継続してほしいです。

長浜市 あーたんさん



## モッフルにアレンジ

ワッフルメーカーで焼いて、モッフルを作って食べています。これならおもちが苦手でも食べやすいです。(おしょう油、ジャム、お好みで)

栗東市 ふーみんさん



## テーマ

## おもちの食べ方

## 変わり種や料理にも！

薄くスライスしたおもちをピザ生地代わりにしたり、ラザニアがわりにしたり、明太チーズグラタンに入れるのも大好きです！もちろん定番の食べ方も大好きなのですが、柚子もちやしょうがもちなど変わり種のおもちもよく購入して、もんじゃやお好み焼きに入れたり、お肉で巻いてみたり料理にも色々使って食べます！

大津市 ゆづママさん

## おせちからアレンジ♪

おせちで多めに作った黒豆煮をぜんざいにして、おもちを入れていただきます。栗金団の栗も余っていたら、一緒に入れると見た目もよく、おいしいです。

蒲生郡 みーこさん

## 編集後記

今月のテーマ“おもちの食べ方”、圧倒的に多かったのは、しょう油砂糖としょう油のり巻きで食べる「焼きもち」で、次に人気があったのは「きな粉もち」。2トップは安定です。しかし、「チーズ」を組み合わせた食べ方の多いことに驚き！チーズinもち巾着や、チーズonしょう油焼きもちなど…。ちなみに私のオススメは、お茶漬け。焼いたもちにお茶漬けのりをかけ、お湯を注ぐだけ。体重が気になるころですが、気になるおもちの食べ方があれば、ぜひ挑戦してくださいね。

次号掲載は3月号

## テーマは「五感で感じる春」

味覚、視覚、聴覚、触覚、嗅覚。様々な感覚で「春が来たな」と感じる瞬間があります。皆さんが感じた春の訪れを教えてください。

## お餅のピザ風はいかが

お皿に長ねぎの薄切りを敷きつめ、その上におもちを置き、ねぎの薄切りとちりめんじゃこ、とろけるチーズをのせてチンし、トースターでチーズを少しこがしたら、できあがり。長ねぎは、玉ねぎの線切りに替えてもおいしい。お皿におもちがつかず、あとかたづけも楽チン。

彦根市 みろひさん

## 思い出の味

35年前、結婚してはじめてのお正月に義理の両親が七輪で丸もちを焼き、その後お椀に入れて熱いほうじ茶を注ぎ、塩をひとつまみ入れ食べていました。はじめて見る食べ方にビックリしましたが、本当においしいそうに食べていて、舅が亡くなった今では私も大好きな食べ方です。

草津市 るるるともちゃん

おたより・イラスト・頭の体操の答え etc...

# 応募方法

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。

生協利用で思うことや、記事への感想もお寄せいただくと嬉しいです。

頭の体操(8ページ掲載)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)

1/25  
(月)

締切

## 宛て先

〒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/>



※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。



# 特別なティータイムに 手づくり 和スイーツ

presented by

かのう しょう じゅ あん  
**叶 匠 壽 庵**

今号4~5ページの新春対談でもご登場いただいた叶 匠 壽 庵より、上品な和スイーツレシピを教えてくださいました。ぜひお試しください。

1人分のカロリー **115kcal** 1人分の塩分 **0.2g**

## 豆乳のブランマンジェ

  
約 **20分**  
※冷やす時間をのぞく

材料 (7個分/1個90g)

豆乳220g<常温に戻す>、生クリーム75g、和三盆糖(上白糖でも可)30g、板ゼラチン3.5g<水に浸けて戻し、キッチンペーパーで水切りする>、バニラビーンズまたはバニラエッセンス少々、黒豆煮または栗の甘露煮(おせち料理の余ったもの)適宜 ※調製豆乳・無調整豆乳どちらでもOK



### 作り方

- ① 鍋に生クリームとバニラビーンズを加えて温め、和三盆糖を混ぜながら溶かす。
- ② 沸騰直前に火を止め、ゼラチンを鍋に少しずつ入れて溶かしていく。  
豆乳も少しずつ加えていく。
- ③ 氷水で冷やしながらゆっくりと混ぜ、とろみがついたら容器に流し入れ、冷蔵庫で3時間ほど冷やす。黒豆煮や栗の甘露煮などで飾り付けてできあがり。

## 1月3回 コープしがマルシェ

2ページに掲載!

## 叶 匠 壽 庵のお菓子

栽培段階からこだわる厳選素材を活かし、上品な和菓子を生み出す叶 匠 壽 庵。ちょっぴり贅沢なおやつに、いかが。

注文番号 **1106****あも歌留多(かるた)詰合せ**

最中種5枚×10×2箱・あも1本

近江神宮に眠る百人一首を色鮮やかに再現。「あも」を挟んで召し上がれ。  
賞味期限あも:26日・あも歌留多:6か月  
※1月3回の注文期間のみ注文できます。



本体 **2,400円**  
(税込2,593円)

注文番号 **1107****匠 壽 庵 白姫餅**

5個(白餅3個、蓬餅2個)

滋賀羽二重餅を使用した白餅に粒あんを、蓬餅にはこしあんをあわせました。  
賞味期限:30日  
※1月3回の注文期間のみ注文できます。

本体 **700円**  
(税込756円)

1/18  
発行

今回の

# スパイラル

プチ  
petit

### コープのオススメ

**おトクにコープ商品をお試し!**  
おためし60

### 特集

**コープしがの物流センターって  
どんなところ?**

スパイラルPetitは今年度誕生したスパイラルの妹分。  
子育て情報やおすすめ商品をご紹介しますのでCheck!

1月号「スパイラルpetit」では、60周年を迎えたコープの魅力をもっと知ってもらうために、60%オフで商品をお試しできる「おためし60」についてご紹介!特集では、皆さんのご家庭に商品を届けるコープしがの物流センターにクローズアップ! ぜひご覧ください。

