

スパイラル

プチ

petit



コープのオススメ

コープの骨取りお魚2品

特集

くみかつ(組合員活動)ってなあに?



かわいくラフな
毎日のレシピ



おやつにも
おつまみにも



調理時間
約20min.

あじのじゃが衣ソテー

[材料:2~3人分]

あじ一夜干し(骨取り)

.....2枚

油.....大さじ1

塩・こしょう.....各少々

A ジャガイモのせん切り

.....2個分(300g)

ピザ用チーズ.....50g

片栗粉.....大さじ1

塩・こしょう.....各少々

片栗粉・ベビーリーフ・

トマトケチャップ.....各適量

- ① あじは水気を拭いて4等分に切る。塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ② ラップに混ぜ合わせたAの1/8量を広げる。①を端にのせてラップを折り、Aをかぶせて軽く押さえる。残りの①も同様にAをつける。
- ③ フライパンに油を熱して②を並べ入れ、中火で両面に焼き色がつくまで押さえながら焼く。
- ④ 器に③を盛り、ベビーリーフ、ケチャップを添える。

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

コープしが広報誌「スパイラル」3月号は
3月1日発行です。

つくる現場から

甲賀の黒影米おはぎ

特集

正しく知っておきたい
食品添加物

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。

No.011

2

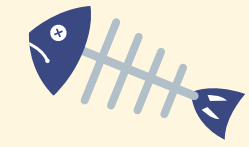
February
2021

take free

発行責任者/理事長 白石 一夫
発行/2021年2月15日

生活協同組合コープしが

〒520-2351 滋賀県野洲市雷波甲972 TEL (077) 586-4839 FAX (077) 586-4840



コープの骨取りお魚2品

栄養も豊富で日本の食文化になくてはならないお魚ですが、子どもたちにはちょっと不人気のようなので、今回はお魚を手軽においしく食べられる人気の商品2つを組合員さんのオススメコメントと共に紹介します。

No.2




焼いてすぐに食べられるので待てない子どもにとっても便利です!

開いてあるので、甘辛く蒲焼きにして、ご飯にのせて蒲焼き丼に!お弁当も冷めても美味しいと絶賛です!



調理時間も短く簡単で便利、コストも安いです。

骨が取ってあるので、魚嫌いな子どもでも食べてくれます



CO-OP パクパクさんま開き

頭、内臓、中骨、尾を取り除いていますので焼きやすく食べやすい商品です。1枚ずつバラ凍結されていますので、必要な枚数だけ取り出してご利用いただけます。



CO-OP 骨取りさばのみぞれ煮

ノルウェー産さばの骨(腹骨・小骨)を取り、みぞれ煮に仕上げました。湯煎するだけで、手軽にさばのみぞれ煮を召し上がれます。



No.1

簡単!本格のお魚料理
自宅でお魚を料理するのって、時間がものすごくかかるし、食品ロスやにおいも気になります。手間をかけて作ったのに、おいしくないことってありませんか?この商品なら、簡単で、本格的な一品になります。賞味期限も長いので、冷凍庫に常備して、食卓にもう一皿欲しいとき、忙しい朝のお弁当づくりのためにへん重宝します。オススメです。

骨がなく食べやすい
一切れは小さいので、メインにはなりません、もう一品ほしいときにさっと用意できて楽です。

鯖の脂身とタレがご飯にあう〜!
鯖の脂身が、とろ〜んとい感じ!そしてこのタレがたまらな〜い!ご飯と共に口に入れた瞬間、いつも目を閉じながら幸せな味を噛みしめています。少食の5歳の娘がペロッと2切れ食べてしまうから驚き(^^)嬉しい一品です☆骨取りだからオススメ!

子どもの好物です
あまり魚を食べない子も、このみぞれ煮だったら食べてくれ、残った汁はごはんにかけて食べています。

column



脳を育むお魚ごはん

青魚には脳に必要な不可欠な栄養素、DHAが多く含まれています。このDHAは神経細胞の構成成分であり、からだの中で作ることが難しいため、食品として摂ることが必要となります。またDHAは酸化しやすい性質を持っているので、抗酸化物質を多く含むかぼちゃや人参、ピーマンといったカラフルな野菜と緑黄色野菜と一緒に食べることをおすすめします。

CO-OP 骨取りさばのみぞれ煮にかぼちゃサラダやほうれん草のソテーを添えたり、**CO-OP パクパクさんま開き**を照り焼き丼にして青菜を添えたり、揚げ焼きでフライにして蒸し野菜を添えたり。簡単においしく、魚+緑黄色野菜の組み合わせを楽しんでください。

管理栄養士さん教えて



おわび：スパイラル・プチ1月号掲載記事の訂正について
「コープしがの物流センターってどんなところ?」の中で、「保冷箱・保冷剤はハートコープしがで洗浄しています」と表記しましたが、正しくは「青いケース・保冷剤はハートコープしがで洗浄しています」です。保冷箱は、ビニール袋をセットする前に、内側を除菌消臭しています。訂正し、おわび申し上げます。

エリア協議会って?

コープしがでは、県全体を7つのエリアに分けて「くみかつ」をすすめています。各エリアの拠点となるのが、エリア協議会です。



▲第2エリア協議会のみなさん

ふくしのなかま

【活動日数：不定期】
誰もが安心して住み続けられる地域づくりを目指し、地域の様々な話題について話し合います。

※活動協力員制度に準じ、活動費、交通費をお支払いします。



こんなことをしました!

◀コミュニケーションのワークショップ

地域委員会

【活動日数：月1回程度】
毎日の暮らしの中から生まれるいろんな想いを、みんなで話し合っカチにしていこう。組合員が参加できる企画を考えたり、自分たちが学んだことを発信したりします。



▲大津市北地域委員会「洗剤選びのコツ」

コロナ禍で、なかなか企画はできませんでしたが、工夫して新しいことにも挑戦できました。



お子さん連れの活動OKです!
託児については、感染状況を見ながら検討します。

あなたの街の「地域委員会」

西地区 (高島市・大津市)

第1エリアの地域委員会
高島市マキノ町準備会、高島市北、高島市南
第2エリアの地域委員会
大津市北、大津市西、大津市南、大津市東

南地区 (草津市・栗東市・守山市・野洲市)

第3エリアの地域委員会
草津市、栗東市、守山市、野洲市

東地区 (甲賀市・湖南市・近江八幡市・東近江市・蒲生郡)

第4エリアの地域委員会
甲賀市東、甲賀市西、甲賀市北、湖南市
第5エリアの地域委員会
近江八幡市安土、近江八幡市、東近江市西、東近江市北東、日野町、竜王町

北地区 (彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市)

第6エリアの地域委員会
彦根市北、彦根市南、愛荘町、犬上郡
第7エリアの地域委員会
長浜市南、長浜市西、長浜市北東、米原市

私たちがサポートします!!



▲西地区事務局の皆さん

コロナ禍で一変した私たちの暮らし。話し合ったり考え合ったり、人と人がつながることでの安心感、友だちの大切さなどに改めて気付かされました。みんなの関心ごとや暮らしに関わるいろんなことを話し合っカチにしていこう。「組合員活動」を始めませんか?

活動には報酬があります。

地域委員：年間20,000円
エリア委員：年間30,000円
(ともに交通費実費支給)



ちょっと興味があれば、お気軽に資料請求してください。資料請求の方法はP13⇒

何か新しいことはじめてみたい人、集まれ～!

くみかつ (組合員活動) ってなあに?

コープには、くらしをよくするために組合員さんたちが、自分たちができるコトに取り組める組合員活動(通称くみかつ)があります。ただいま、2021年度の活動メンバーを募集中!の「くみかつ」についてご紹介します。

聴く、話し合う

「くみかつ」をすすめる上で、コープしがが大切にしているのは「人の話を聴くこと」と「話し合うこと」。他人の考えに触れることで気づきが生まれ、視野が広がります。お互いを認め合っカチに理解し合うことで、「くみかつ」は、誰もが居心地の良い場になるはず。実際、何気ない話で刺激を受けたり、ちょっとした悩みを相談できる場にもなっているようです。

エリア委員

商品開発検討委員会

商品開発に興味のある人にオススメ!

【活動日数：月1～2回程度】
会議に出席し、産直・県内産商品の開発に関わります。地産地消やコープ商品についても学べますよ。



▶産直産地での学習会
かたぎ古香園

エリア委員

組合員活動委員会

コープのくみかつの楽しさを
もっと広げたい人にオススメ!

【活動日数：月1～2回】
会議に出席し、コープしがの「くみかつ」を学んで、「くみかつ」のあり方について考えます。

※2020年度は「生協の良さ、楽しさをくみかつを通して知る!伝える!」をテーマにすすめました。



エリア委員

産直・商品普及委員会

産直生産者との交流に
興味のある人にオススメ!

【活動日数：月1～2回】
会議に出席し、オリジナルクリスマスケーキの開発・普及と、産直生産者交流の企画に関わります。



2020年度は、大山乳業の工場とリモートで結び、クリスマスケーキのデザイン開発をしました。コロナ禍で、産直交流企画が開催できなかったことが残念。



注文した商品は、全て予定通りにお届けするの
が当たり前です。しかし、
天候状況などで欠品にな
る場合があります。

事前に欠品情報がわかれば、
献立が考えられるのに……

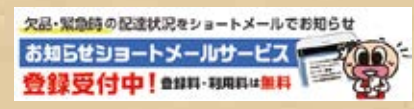


そんな組合員さんの声
から生まれたのが「お知
らせショートメールサー
ビス」です。



登録はこちらから→

ホームページは、このバナーが目印↓



お知らせショートメールサービスって?

注文された商品の欠品情報や、災害など緊急時の配達
情報を、携帯電話・スマートフォンにお知らせします。スマー
トフォン・ガラケーどちらも登録OK。
現在対応できていない運配や急に抽選となった商品に
ついては、対応できるよう開発中です。
(2021年4月頃完成予定)



登録・利用料は無料です(ただし、受信によるパケット通信料などは
組合員様のご負担となります)。お気軽にご登録ください。



ビタミンCで風邪予防

昔から「風邪は万病の元」とい
われます。風邪症状を引き起こ
すウイルスの多くは、冬の低
温乾燥の環境で空気中の飛散量
が増えます。手洗い、消毒は、今
や日常となりましたが、感染症
予防に忘れがちなのが、食事か
らの栄養摂取です。

医療部管理栄養士
布施順子さん

ビタミンCは、コラーゲン
(たんぱく質)をつくるために欠
かせない栄養素。コラーゲンに
よってつくられた丈夫な皮膚や
粘膜維持は、病原体の体内への
侵入を防ぎます。またビタミン
Cは、強い抗酸化作用(身体の中
を錆びにくくする)を持って
いるので、活性酸素の働きを抑
えて免疫力アップや生活習慣病
予防にも効果があります。
ただし、感染症予防としては
単にビタミンCを摂るだけで

なく、**主食(炭水化物)・主菜(た
んぱく質)・副菜(野菜など)を組
合せたバランスの良い食事、適
度な運動と睡眠で身体を温め、
体調を整えることが大切。**

あわせて、ビタミンCと同
じような抗酸化作用を持つ、ビ
タミンA・Eの摂取も心がけま
しょう。ビタミンAは緑黄色野
菜に、ビタミンEは植物油・ナツ
ツ類・緑黄色野菜に、ビタミン
Cは野菜や果物に多く含まれ
るため、毎食、たっぷりの野菜
に質の良い油を使ったメニュー
を取り入れましょう。

また、生姜は身体を温める効
果があるので、様々な料理にプ
ラスして使ってみてください。
笑うことも免疫力アップにつ
ながると言われています。仲間
との楽しい食事の機会は減って
いますが、美味しい温かい食事
と笑顔で風邪を退治しましよ
う!



もちりちヂミ



【材料:2人分】

- 小麦粉 …… 大さじ3
- 片栗粉 …… 大さじ2
- 塩 …… ひとつまみ
- 卵 …… 1/2個
- 水 …… 50cc
- ニラ …… 20g
- 赤パプリカ …… 10g
- 豚もも肉 …… 30g
- ごま油 …… 適量
- つけだれ
- レモン果汁 …… 小さじ1
- 醤油 …… 小さじ1
- コチュジャン …… 小さじ1/2

- ① ニラは3cmに切る。赤パプリカは千切り、豚肉は1cm幅に切る。
- ② 小麦粉と片栗粉と塩を混ぜ、溶き卵と水を加えて混ぜる。①を加え、ざっくり混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を入れて、火をつけ、②の1/2量を入れて、焼き色がつくまで焼き、ひっくり返して両面こんがり焼く。残りでもう一枚、同じように焼く。
- ④ つけだれを混ぜて、小鉢に入れる。
- ⑤ ③を食べやすい大きさに切って盛り付ける。

カロリー 144kcal / 塩分 1.2g / 1人分

調理時間
約15min.

みんなのおすすめ

CO-OPの雑貨

CO-OP キッチン用ポリ袋 150枚入り×2個

- ・りんごが3個入る位の大きなマチ
- ・底はW圧着で丈夫。下ごしらえにも便利
- ・スッキリ収納しやすいコンパクトな箱入り



揚げものの粉付けをしたり冷蔵庫内を整理したり、お出かけ時におやつやオムツの替えを入れたり、何かと重宝するポリ袋。CO-OP キッチン用ポリ袋は、りんごが3個位は余裕で入る大きなマチで、幅広い用途に使えるのが一番の魅力。底が破れにくいW圧着なので、粉付けなどの調理の下ごしらえにも便利です。コンパクトな箱に150枚入っているため、キッチンの狭い場所にもスッキリ収納できると好評ですよ。



箱/約18×4.5×9(cm)、
本体/約16×35×9(cm)
通常本体価格:398円(税別)



1枚ずつ引張り出して、入れやすく、底が丈夫。16センチと21センチ幅を使い分けています!



1 News

コロナ禍における生活困窮者等支援
「みんなでがんばろう サポート基金」
にご協力ください!



コロナウイルス感染拡大の影響を受けて、生活に困窮している方や医療従事者をサポートするための基金を創設します。
商品カタログ **じぶマルシェ** の表紙掲載商品のご利用1点につき、コープしがが2円を基金に積みたてます。また **サポート基金対象指定商品利用1点につき、生産者が1円を基金に積み立てます。**

実施期間
3月1回～6月3回のコープしがマルシェ
(注文受付期間:2/22～6/11)
※3月1回～3月5回は、生産者の協賛はありません。
※実施期間の延長は、状況を見ながら判断します。
※基金に積み立てたお金は、生活困窮者(子ども・大学生)・医療従事者・等の支援に寄付します。

2 News

核兵器禁止条約の発効に際しての理事会メッセージ
核兵器禁止条約の発効を歓迎します

生活協同組合コープしが理事会

2017年7月、国連で122の国と地域が賛成し、核兵器の使用や保有が違法になる、非合法となる初めての国際条約として採択されました。また2020年10月には、同条約の発効条件である50ヵ国・地域の批准に達したため、2021年1月22日に発効しました。

この発効は核兵器廃絶に向けた大きな前進であり、核兵器のない平和な世界を願う全ての方々とともに喜び合いたいと思います。

この発効は、核兵器廃絶への道筋を大きく前進させるとともに、核のない平和な社会の実現を願い、「ヒロシマ・ナガサキの被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名」(ヒバクシャ国際署名)に込められた被爆者の想いを共有して、2017年から組合員とともに全国の生協や諸団体が協同して取り組んだことも今回の50ヵ国の批准を後押ししています。

一方で、日本政府は核廃絶という目標は共有しているものの、安全保障上の脅威に適切に対処しながら核軍縮を進ませる日本のアプローチとは異なるとして、署名・批准を行わない方針を表明し、被

爆者をはじめ、国内外から落胆の声があがっています。

日本政府が核兵器禁止条約の発効を受け止め、国際社会で唯一の被爆国としての責務を果たすため、日本は条約に署名・批准し、国際社会の中で核廃絶に向けた議論をリードしていくこと、核兵器廃絶に向けた国際社会への働きかけを強めること、また、8月に開催されるNPT(核拡散防止条約)再検討会議においても、合意文書採択に向けた誠実な交渉に取り組むことができるよう強いリーダーシップの発揮を期待します。

コープしがでは、平和政策において「私たちは過去の歴史に学び、命の尊さを考え、お互いの人権を守り、自然と共生し、安心できる暮らしづくりをすすめます」を掲げて、長らくNPT再検討会議への代表派遣やヒバクシャ国際署名等にも継続的に取り組み、署名は56,442筆を数えています。私たちは、一つの節目として今回の国際法が確立されることを歓迎するとともに、世界でヒロシマ・ナガサキの惨事を繰り返さないためにも、核兵器廃絶をめざして世界の人々とともに取り組みを続けていきます。

プチッと
連載
コラム

春から始める予防美白

「美白ケアは夏にするもの」と考えている方、要チェックです!実は美白のお手入れは春からスタートさせるのが断然おすすめなんです。毎年増えるシミにストップをかけるべく、今年は先手の美白ケアを始めませんか?

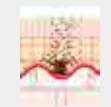


株式会社クラブコスメテックス
河本晏奈さん

Check!
美白ケアのポイントをチェック
□外出することが多い
□日焼けしやすい方だ
□本格的な紫外線対策は7月から始めている
□美白効果のあるアイテムを使っていない
□日焼け止めを使うのは晴れの日だけだ
□年々シミが増えてきている気がする

なぜ春から対策するの?

シミの元となるメラニンのは、紫外線を浴びると自身のお肌を守るためにつくられます。紫外線をたくさん浴びて、過剰につくられたメラニンが排出されずに留まってしまうと、シミになるのです。お肌の老化原因の約7割が紫外線によるものと言われていています。対策は3月から始めるのがおすすめです!



- 春におすすめ3つの紫外線対策
- 1 日焼け止めを正しく使いましょう
晴れの日だけでなく、くもりや雨の日も油断せずに塗りましょう。
 - 2 お肌を健康な状態に保ちましょう
季節の変わり目は肌荒れをおこしやすいですね。乾燥したり、トラブルをおこした状態のお肌では美白ケアもうまくいきません。しっかり保湿ケアをして、お肌をいたわりましょう。
 - 3 美白効果のあるアイテムを使ってみましょう
美白とはシミの元であるメラニンの生成をおさえ、シミ・ソバカスを予防することを言います。この美白効果が認められているものは「医薬部外品」となり、シミ対策に適したアイテムです。今まで使ったことがなかった方も、この機会に一度試してみたいかがでしょうか?

プレゼント企画
(5名様)
応募方法は15ページをご覧ください。

商品名: **co-op** 薬用ホワイトニングローションしっとり
規格: 180ml 価格: 1,000円(税込1,100円)
しっかりうるおうのにベタつかないデイリー薬用美白化粧水
販売名: コープ薬用ホワイトニングローション(しっとり)B



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愛されている商品をご紹介します。

お肉がおいしい水餃子 (スープ付)



お肉の旨みと国産素材にこだわりあり
豚肉・小麦粉・にら・玉ねぎ、4つの素材はすべて国産。旨みを逃がさないよう低温で製造・凍結、家庭で調理した時に肉汁あふれるジューシーさが味わえるよう作られています。皮には、つるつとした食感を出すため強力粉を使用。餃子の味が引き立つチキンベースのスープで、手軽におかずスープができます。

ご利用の方の声 /
家族みんなお気に入り!
卵と野菜を加えるだけで簡単。野菜がたくさん摂れるのもうれしいです。



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週間を境に、電話または郵送で連絡します。
※お問い合わせ / 各ページに記載の「お問い合わせ」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てください。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

楽しもう!

くみかつ

コープの組合員活動一通常「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。
11ページから13ページ掲載の「募集企画」は、どなたでもお申し込みできます。

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。

西地区

高島市・大津市

お問い合わせ: 西地区事務局 ☎0120-861-952

お申し込み・活動報告はコチラ! ➡
<https://www.pak2.com/kumikatu/>



たべるたいせつ

オンライン参加も可能です

モウ〜と牛乳を知ろう

大山乳業学習会

【企画番号】A0251

日時: 2021年3月9日(火) 10:00~11:30

※当日、会場での試食はありません。会場参加者には学習会で学んだ大山乳業の牛乳をお渡しします
※申し込み多数の場合は抽選。3/2~3/4の間に電話もしくは郵便で当落結果、詳細をお知らせします
※会場参加希望の方は当日マスクの着用とあらかじめ検温をすませておいてください
※託児なし(お子さま連れの会場参加もできません)

	会場参加	オンライン参加
場所	コープしが南草津センター (草津市笠山5-3-50)	-
定員	10名	10名
参加費	200円 (お試用持ち帰りサンプル有)	無料 (持ち帰りサンプル無)
持ち物	サンプルもちかえり袋 筆記用具	-



募集

申し込み締切
2月26日(金)

南地区

草津市・栗東市・守山市・野洲市

お問い合わせ: 南地区事務局 ☎0120-183-599

お申し込み・活動報告はコチラ! ➡
<https://www.pak2.com/kumikatu/>



ちいきりなたいせつ

ひろは活動/ちいさいおうち・手ごと茶話会

ヒンメリ (藁のモビール) 作りませんか?

【企画番号】B0315

日時: 2021年3月16日(火) 10:30~12:00

場所: 「ちいさいおうち」2階

(守山市下之郷1丁目6-72)

近江守山郵便局とモリーブの中間ぐらいの場所です。

駐車場はありませんので、近隣駐車場を利用ください。

定員: 大人10名、子ども5名

毎月第3火曜日、守山市下之郷「ちいさいおうち」の2階スペースで自由に集まって、手ごとを楽しむ会です。今月は「ヒンメリ」です。麦ワラをカットしてストローを作り、糸を通して立体的なモビールにする、フィンランドの伝統的な飾りです。まずは正八面体を作ります。

参加費: 大人200円、子ども無料

持ち物: 飲み物は各自でお持ちください。

託児: お子様の託児はございませんので、

同室で見守りながら一緒に参加ください。

申し込み方法: お電話で南地区事務局まで

直接お申し込みください

☎0120-183-599 定員を超えた場合、抽選になります。

募集

申し込み締切
3月15日(月)



3

News

もっと教えて!

〜総代さんからの質問〜 @秋の総代のつどい



生協は、組合員の組織です。組合員の想いや願いを事業でカタチにしています。そのため組合員の意見を伝えたり、どのように事業に反映するかを一緒に考えたりする510名の組合員の代表「総代」がいます。2020年10月に43会場で開催した「秋の総代のつどい」で出された総代の質問は、他にも多くの組合員が「どうなの?」と思っているはず...というわけで、その一部をご紹介します。



抽選方法について

コロナで外出自粛の時、ほしい商品が抽選でほとんど外れました。どう方法で抽選しているの?

金曜日は不公平ではないの?



抽選方法は、入荷数量を各曜日の登録人数の比率で分け、曜日ごとに当選者を決めているため、金曜日が不公平にはなりません。以前は、過去の結果は考慮せず、完全無作為で抽選していましたが、組合員の声に応じて、過去15週間で当選確率の低い組合員さんから優先して当選する現在の抽選方法に見直しました。



抽選方法については、このような改善策を講じましたが、一番大切なことは、組合員のみなさんが必要とされている商品を欠くことなくお届けすることです。引き続き数量確保に努めてまいります。

不良品対応について

宅配で届いた商品で傷んでいるものが時々あるけど、ちょっとならいいかと思って使っています。コールセンターに電話したら、「またこの人からかかってきた」と思われるんじゃないか?とか、「担当の人は忙しいのに悪いな」とか思ってしまい、働いている人は、電話する時間が合わないとききます。



農産品は天候の影響を受けやすいため、見た目が悪くなる場合がありますが、品質に問題がない場合はご理解ください。一方で入荷時に物流センターで点検をしても、その後の流通過程で傷んでしまうことがあり、そのような場合は遠慮なくコールセンターや組合員担当にお申し出ください。産地に「良くなかった」「おいしかった」などの組合員の声を伝えることは、品質の維持向上につながります。また、時間内にコールセンターに連絡することが難しい場合は、ホームページからも簡単にお問い合わせいただけるのでご利用ください。

(※返答に数日かかることがあります)
お問い合わせはこちらから ☎ ☎ ☎



※年度末総代懇談会を3/4(木)~3/21(日)の期間中44会場で開催します。6月の総代会に向けて、2020年度の報告と2021年度方針について話し合います。

2021年度

何か新しいことはじめてみたい人、集まれ～！

組合員活動(くみかつ)メンバー

募集

コープには、くらしをよくするために組合員さんたちでできるコトに取り組める組合員活動(通称くみかつ)があります。2021年度のくみかつメンバーを大募集!!
コープで、新たな仲間と何かを始めませんか?まずは、お気軽に資料請求を!

資料請求締め切り：3月12日(金)

エリア委員

【企画番号】西地区 A0201 / 南地区 B0201 / 東地区 H0201 / 北地区 K0201
【企画名】エリア委員資料請求

- ・月1回～2回、会議に出席して、それぞれの内容で活動します。会議といっても、商品やくらしの関心事について、学んだり考えたり伝えたり、くらしに役立つ楽しい活動です。
- ・エリア委員は以下の3種類です。

産直・商品普及委員

オリジナルクリスマスケーキの開発・普及と、産直生産者交流の企画に関わります。

商品開発検討委員

産直・県内産商品の開発に関わります。地産地消やコープ商品についても学べます。

組合員活動委員

コープしがの「くみかつ」を学んで、「くみかつ」のあり方について考えます。

- ・活動には報酬があります。[年間30,000円(交通費実費支給)]



地域委員

【企画番号】西地区 A0203 / 南地区 B0203 / 東地区 H0203 / 北地区 K0203
【企画名】地域委員資料請求

- ・現在県全域で29の地域委員会が活動をしています。詳しくは、P5をご覧ください。
- ・活動には報酬があります。[年間20,000円(交通費実費支給)]



ふくしのなかま

【企画番号】西地区 A0205 / 南地区 B0205 / 東地区 H0205 / 北地区 K0205
【企画名】ふくしのなかま資料請求

- ・ふくしを、「ふだんのくらしのしあわせ」と考え、誰もが安心して住み続けられる地域づくりを目指し、地域の様々な話題について話し合います。
- ・活動協力員制度に準じ、活動費、交通費をお支払いします。



お住まいの市町が何地区なのか? 詳しくはP5「地域委員会」をご覧ください。

北
地区

彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市
お問い合わせ：北地区事務局 ☎0120-864-952

お申し込み・活動報告はコチラ! →
<https://www.pak2.com/kumikatu/>



びんごたいせつ ひろは活動/グリーンボランティア

彦根センターを美しい花々で飾ろう

彦根センターの花壇の手入れをします

作業の後は、楽しくおしゃべりをしています。皆様のご参加をお待ちしています。心ばかりのお礼をいたします。

【企画番号】K0223
【企画名】グリーンボランティア
日時：2021年3月4日(木)10:00～11:00
場所：コープしが彦根センター(彦根市竹ヶ鼻町224-1)

定員：10名
参加費：100円
持ち物：軍手
応募多数の場合抽選。はずれた方のみ電話にて連絡。

募集

申し込み締切
2月26日
(金)



地域委員会のInstagramを始めました

「コロナに負けるな!」「リアルに集まれなくても、くみかつで繋がりたい!」そんな想いで、地域委員会がInstagramを始めました。ぜひ、チェック&フォロー&「私もやってみた投稿」などお願いします。

#コープしが #くみかつ
で検索!!

彦根市北地域委員会

@hiko.kita

地球や手に優しい
「トトロせっけん」をご存知ですか?



「地球を守ろう! Part3」企画です。あきらめていた鍋のコゲつき汚れがスッキリ!! グラスもピカピカ☆ 地球にやさしく・経済的・作り方も超カンタン! 作り方はInstagramで検索!!



彦根市南地域委員会

@hiko.minami

～日々の暮らしの中で簡単にできる!～
環境に優しい使い回し術!



なぜ、レジ袋が有料になったのかご存知ですか? プラごみが増えて環境や生態系に影響を及ぼしているからですよ。そこでプラごみを減らすために家庭でできるコトを紹介します! 詳しくはInstagramで検索!!



愛荘町地域委員会

@kita.aisyo

～私たちが実際に体験しました～
エコな話&みつろうラップ作り



エコについて何から始めていいか迷っているあなた。あなたの一歩で未来は変わる。一緒に今を知り、気軽にできるコトを始めませんか? 今すぐInstagramで検索!!

みつろうラップ:オーガニックコットンにミツロウを染み込ませた食品保存用ラップです。



南
地区

草津市地域委員会

@kusatsu.chiiki

おいしく学ぼう青汁
～お気に入りの青汁をさがそう!～



コープで購入できる青汁の6種類のサンプルを自宅で試飲して参加。学習会当日は、Zoomを活用してオンライン形式で楽しく交流しながら学びました。詳しくはInstagramで検索してね!



テーマ 私の特技

皆さんの自慢の特技、ひそかな特技、内緒の特技を披露していただきました。



職業でもやりたかった！

私の特技は整理収納です。時間を忘れるほど楽しく、職業にしなかったのが後悔です。思えば幼稚園の頃から、おままごことできれいに並べるのが大好きでした。並べたら、お終いの変わったおままごことでした。笑

大津市 naoさん

小サイズで十分の減量技

ゴミの減量です。大津市指定ごみ袋は、ほとんど小サイズ(20ℓ)しか使いません。50枚入りのお徳用は、大サイズ(45ℓ)しか売っていないので、小サイズも50枚入りを売ってほしいです。

大津市 たけさん

かわいい相棒との楽しみ

コカリナ演奏 掌で包めるほど小さな木製の笛です。持ち運びが楽ちんで何処でも吹けます。上手ではないので人前では吹きませんが、一人で楽しむにはお手軽です。

写真はマッチ箱といっしょに写したコカリナです。

大津市 momomamaさん



一から調理

市販品を食べて、見たためおいしかったら、面倒がらずに生協品で、一から作ることで、これが私流エコ自慢できる特技です。

大津市 林まゆみさん

心の中で「らっくらっくらっくら」

寝たふり。夫が早起きして仕事へ行く準備をしている中、寒くて布団から出られない私は目が覚めているのに心の中で「らっくらっくら」を言っています。ごめんよ夫。

東近江市 あやっぺさん

鶏の丸焼きレシピ

プチッとカフェ12月号「簡単パティ料理」に掲載した「鶏の丸焼き」。詳しいレシピを教えてほしいというお問い合わせがあり、考案のあかちゃんさんに教えていただきました！

【材料】

丸鶏…1羽、水…400cc、塩…小さじ5、砂糖…小さじ5、こしょう…少々、お好みでつぶしたニンニク、白ネギの青い部分、その他スパイス・ハーブ類(オールスパイス、クミンや、オレガノ、バジル、レモンやオレンジの皮のすりおろし等)を入れてもよい

【下準備】

①焼き時間を計算するため、調味液につける前に丸鶏の重さを量っておく。
②ジッパー付きポリ袋に右記の材料と丸鶏を入れ、空気を抜いて1晩〜2晩冷蔵庫で漬けておく

【当日】

③オーブンは220度に予熱しておく
④丸鶏は漬け汁から取り出し、キッチンペーパーで軽く水気をとる
⑤お好みの冷凍ピラフ(150g〜200



大募集 みんなに聞いてみたいこと

何となく気になっていることってありませんか？「こんな時、みんなはどうするんだろう？」など、カフェでみんなに聞いてみたいことを大募集します。スパイラル・カフェで長年の疑問を晴らしませんか？



野洲市 あかちゃんさん

今月のクイズ/数独

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

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。スパイラルで人気の数独クイズ。Petitはビギナー向けです。

A + B = ?

先月号の答え 2 + 6 = 8

編集後記

朝、くるまのエンジンをかけると、カーナビが「今日は〇〇の日です」と言います。先日1/19は「のど自慢の日」でした。言わずと知れたNHKののど自慢が、ラジオで始まった日なのですが、なんと昭和21年、終戦の翌年からのスタートだとか。平和の象徴とも言える「のど自慢」。昨年からは開催中止が続いています。1日も早くみんな楽しく歌いたいものですね。

おたより、クイズの答え、イラスト、P8プレゼント応募、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)

締切 3/10 (水)

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。
※P8のプレゼント応募の方は「コスメプレゼント」とご記入ください。

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。