

コープでつくる私の暮らし

スパイラル



9 September

9月のPickup FOOD

産直「巨峰」..... p2~5

今すぐはじめる！

いざというときの備え..... p6,7

たべるたいせつ

栗ご飯..... p8

イベント情報

くみかつしよう。..... p14~17



巨峰



産直 市川さんちの種なし巨峰

ずっしりと粒が大きく、甘味と酸味のバランスが絶妙。収穫して3日後に組合員の手元に届くので、プチプチと弾けるようなみずみずしさが楽しめます。子どもからお年寄りまで安心して食べやすい種なしの巨峰です。

管理栄養士さん
おしえて

ぶどうの栄養



■皮につける白い粉は新鮮の証！

皮につけている白い粉はブルームという果粉で、水分の蒸発を防ぎ、鮮度を保っています。洗い落とすと傷みやすくなるので、食べる直前に洗うようにしましょう。

■簡単エネルギーチャージ！

脳がエネルギーとして利用できる唯一の物質であるブドウ糖はぶどうから発見されました。早く吸収されるので、朝食で食べると脳の働きを活発にし、集中力を高めてくれます。

■ポリフェノールを摂るなら皮ごと！

巨峰の皮に多く含まれているポリフェノールの「アントシアニン」は抗酸化作用があり、老化、免疫力の低下を防ぐ効果があると言われています。皮ごと食べるレシピを取り入れて、巨峰の栄養をまるごと摂取しましょう。

フレッシュ巨峰の おいしさを 丸ごといただきます



種なし巨峰と 生ハムの ハニーピザ

- 調理時間約15分
- 1枚分/521kcal 塩分2.2g

材料(2枚分)

種なし巨峰80g、生ハム4枚、ピザ生地2枚、モッツアレラチーズ50g、ピザ用チーズ30g、はちみつ大さじ2、粗びき黒こしょう・イタリアンパセリ各適量

作り方

- ① 巨峰は半割り、モッツアレラチーズは食べやすい大きさに切る。
- ② ピザ生地にピザ用チーズを散らし、①と生ハムをのせる。同様にもう1枚作る。
- ③ トースターで約8分焼き、チーズに焼き色をつける。
- ④ はちみつをかけ、黒こしょう、ちぎったイタリアンパセリを散らす。



上手に保存する
方法は？

2〜3日くらいで食べきるなら、パックのまま冷蔵庫でOK。茎からぶどうの実をはずし、ビニール袋や密閉容器に入れて保存すると一週間程度日持ちします。茎からはずすことで実の水分を茎に取られず鮮度をキープできます。収穫後に追熟する果物ではありませんので、なるべく早く食べてくださいね。



皮ごと食べても
大丈夫？

皮を食べても体に害はありません。皮ごと食べれば巨峰の栄養を丸ごと摂取できますが、他のぶどうに比べて巨峰の皮はやや厚め。舌に残る感じが苦手な方は無理をせず、おいしく食べてくださいね。



おすすめの
食べ方を教えて！

食感の違いを楽しむ裏技として、冷凍もオススメ！ 茎から外した実を洗い、保存袋に入れて冷凍庫の中へ。シャーベットのようにシャリシャリとした食感になりますよ。



種なし巨峰の ヨーグルトクリームサンド

● 調理時間約15分

(水切り、冷蔵庫で冷やす時間は除く)

● 1人分362kcal 塩分0.6g

※小さいお子さんや皮が苦手な方は皮をむいた巨峰をお使いください。
※1歳未満のお子さんにははちみつを砂糖で代用してお好みの甘さに変更してください。

材料(2人分)

種なし巨峰18粒、食パン10枚切り4枚、プレーンヨーグルト400g、A＝〈はちみつ大さじ2、レモン汁小さじ1〉

作り方

- ① ヨーグルトはしっかりと水切りする。Aを混ぜ合わせる。
- ② 食パンに①をぬり広げ、巨峰を対角線上に並べる。①のをせ、食パンを重ねる。同様にもう1組作る。
- ③ ラップで包み、冷蔵庫で約30分冷やす。
- ④ 食パンの耳を切り落とし、対角線上に切る。

種なし巨峰の クリーム大福

● 調理時間約20分

(冷凍庫で冷やす時間は除く)

● 1個分／249kcal 塩分0.1g



材料(6個分)

種なし巨峰6粒、白玉粉100g、砂糖30g、A＝〈生クリーム1/2カップ、砂糖大さじ1〉、片栗粉適量

下準備

巨峰の皮をむく。

作り方

- ① 小鍋に巨峰の皮、水1/2カップを入れ、皮の色を煮出す。皮を取り出し、水をたして120mlにする。
- ② ボウルにAを泡立てる。広げたラップに1/6量と巨峰を1粒のせて丸く包み、冷凍庫で冷やし固める。
- ③ 耐熱ボウルに白玉粉、砂糖、①を入れ、混ぜ合わせる。ラップをかけてレンジ(600W)で1分半加熱する。いったん取り出して均一になるまで混ぜ、さらに1分加熱する。
- ④ 片栗粉を広げたバットに移し、6等分する。丸く広げて②を包む。

9月の Pickup FOOD STORY

長野から届いた 大粒巨峰の秋便り



秋の訪れを感じる季節に恋しくなるのが旬のぶどう。中でも口いっぱい頬張れるほど大粒で、高貴な黒紫色の巨峰はまさにぶどうの王様といえますね。

そこで今回は、長野県北部の山ノ内町で30年以上にわたって巨峰を作り続ける夢来塾^{むらいじゅく}の市川昭彦さんにお話をうかがいました。

恵まれた土地で 品質の高い産直を

ぶどうはもちろん、りんごや桃などの果物で全国屈指の収穫量を誇る長野県。その北東に位

置する下高井郡山ノ内町は、志賀高原の水と緑に恵まれた果物栽培の好適地です。

「このあたりは、標高500～600mのところに畑があるので昼夜の寒暖差が大きく、昔から果物作りがさかんな地域です。寒暖差が大きいと着色や身の締まりといった収穫前の仕上がりがさらによくなるんです」と市川さん。

それだけではありません。市川さんの畑は南西向きの斜面にあり、早朝から太陽が沈む直前までじっくり天日に照らされます。また、真横から西日が差し

込み、枝のすみずみまで日光がゆき渡るので、元気で丈夫な果樹が育つのです。今から30年ほど前、“夢が来る農業”を目指してこの地で設立されたのが夢来塾。以来、高品質な農作物の産直に取り組んでいます。

支持されるそのワケは…

毎年心待ちにするファンも多い市川さんの巨峰。その大きな特徴が甘味と酸味のバランスの良さ。

「最近甘いばかりのぶどうが増えてきましたが、しっかりとコクのある甘味を引き立てるの



	2	3
1	4	5

1/種なしぶどうにするためのジベレリン処理の後、1粒ずつ余分な実を間引く摘粒を行います 2/志賀高原のふもとに広がる山ノ内町。空気と水がおいしい場所です 3/ぶどうとりんごを栽培する夢来塾の市川さん 4/冬の間に伸びすぎた枝を整理して、日当たりがよくなるように剪定を行います 5/色づく前の巨峰さえ、ずっしりとこの重量感！

が酸味です」と話します。

さらにもう1つの特徴が、ブルームの多さです。ブルームとは皮の表面に付着した白い粉状のもの。実はこれ、果肉の脂質が浮き出たもので、新鮮な国産ぶどうの証ともいえるのです。

そして忘れてはならないのが、種がなく食べやすいという利点。「種なしぶどうにするのは2回のジベレリン処理を行います。ジベレリンとは植物ホルモンの一種です。1回目は種を作らないようにするため、2回目は実を大きくするため。1房ずつ養液

に浸けるので、気が遠くなる作業です（笑）」

有機肥料で農薬を最小限に

一般的に病害虫が発生しやすいぶどうでは、ほんの少しの農薬を減らすのもひと苦労。そこで市川さんの畑では、毎日の天候から予測して必要最低限の農薬を使うようにしています。

「たとえば長雨が続いたら病気の予防を考えて、暑い日が続いたら害虫を防除する目的で。ひとたび病害虫が発生すれば取り返しがつきません。的確な“予

測”がとても大切です」

とはいえ近年は異常気象の影響で、長年の経験だけでは予測が難しくなったそう。その上で重要なのが土台となる土づくり。動物質（肉かすや魚粉、骨粉など）と植物質（菜種かすなど）を配合した有機質肥料を使い、土壌から強い木にしています。

市川さんが丹精込めて育てた種なし巨峰は、9月上旬～10月下旬に出荷される予定です。

商品カタログ「コープしがマルシェ」でご案内します。お楽しみに！

スパイラル ファンズ CLUB

コープしがの魅力を
組合員の声と共に
皆さんにお届けします

今すぐはじめる！ いざというときの備え

いざという時の備え、皆さんはどうしていますか？一言で「災害時の備え」といっても、「家の中で命を守る備え」「避難に必要な備え」「被災後くらししていくための備え」が必要になります。地域で防災士として活躍する南あきこさんに、「今すぐできる防災の備え」を教えてくださいました。

今回の スパイラル ファンズ



モチさん
小さな子どもがいる家庭として必要なことが知りたいです。



佳由子さん
実践できる「防災」について学びたいです。



信子さん
家族全員がわかって、使いやすい備蓄の仕方を大切にしたいです。

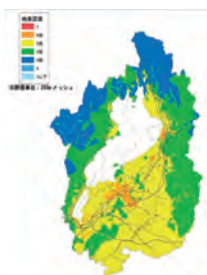
南 あきこさん

コープしが組合員歴は約30年。防災士、野洲市女性消防団員として活躍。防災備蓄収納マスタープランナー、整理収納アドバイザーの資格を活かした備蓄収納などで、マスコミでも活躍中。



滋賀県は 災害が少ない？

「滋賀県は災害が少ない」と思ったことはないでしょうか？確かに滋賀県だけで考えたとき、大規模地震が発生する確率はそれほど高くないと言われています。ただ、今一番恐れられている「南海トラフ巨大地震」は滋賀県にも大きな影響があると予想されています。今後30年以内に70%～80%の確率で発生するとされており、今この瞬間に起きてもおかしくない状況にあります。そしてこの地震は先の東日本大震災に匹敵する巨大地震で、発生した場合には、滋賀県は最大で震度6強の揺れが

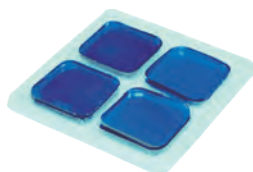


南海トラフ巨大地震(陸側ケース)による震度分布図『滋賀県地震被害想定(概要版)』より

予想されています。

震度6強の地震とは、体が飛ばされたりすることがあるような揺れです。また、固定していない家具は移動したり、倒れたりします。

そこで、**今すぐやっておくべきことは、おうちの中の家具の固定**です。地震が起きたとき、家具は大きな凶器になります。大型の家具は、壁や床、天井などにしっかり固定することが必要です。また、テレビや電子レンジなどの家電も忘れず固定を。手軽な固定方法としておすすめなのが「耐震マット」。ちょっと分厚めの粘着力のあるジェル状のシールで、手軽に家電やテレビや電子レンジなどを固定することができます。



被災したら 何が必要？

被災したときの用意＝「備蓄」と考えがちですが、「いざというときに持って逃げるもの」と「家などで数日間過ごせる準備＝備蓄」というように2つに分けて考える必要があります。

まず、「いざというときに持って逃げるもの」。避難の際、あれもこれも持っていきたくてと思いますが、優先すべきは命を守ることです。自分が背負える重さにとどめておくことがポイントです。小さな子どもでも赤ちゃんでも1人1個、それぞれの人に必要なものを用意してください。避難所で家族が一緒に過ごせるとも限りません。バラバラになっても大丈夫のようにそれぞれに必要なものを用意してください。

また、赤ちゃんや小さなお子

さんのいるご家庭では、道が荒れていたりして、ベビーカーでの避難は難しくなります。抱っこやおんぶで避難することになりますので、赤ちゃんを抱いて荷物を持つことを想定した準備をしましょう。

物流が止まるとどうなる？

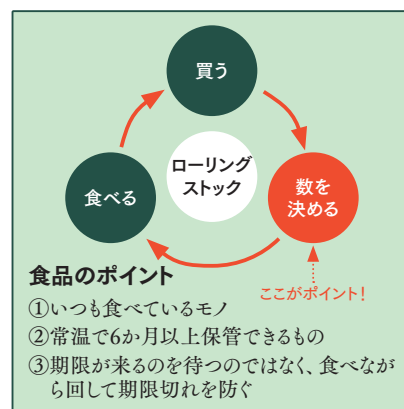
大規模災害が起きても危険がなく、幸いにもご自宅で過ごせるとなった場合に「備蓄」が必要となります。災害時は周辺の地域も被災します。地割れや地す

べりが起きて道路が遮断されると、物流が止まります。特に滋賀県は陸に囲まれていることもあり、支援物資などが届くのに数日かかることが予想されます。

家庭で必要なのは、電気もガスも止まった状態で7日間過ごせる「備蓄」です。

備蓄の考え方のひとつとして、用意するのは備蓄専用の特別なものではなく、普段食べたり使ったりしているものを一定量をキープし、普段食べたり使ったりしながら回していくという

スタイルがオススメです。（備蓄は食品と生活用品の両方が必要です。）



災害はいつ起こるかわかりません。しっかり備えて、自分と大切な人を守りましょう。

南さんオススメ！

今すぐ、コープでそろおう おいしい備蓄

コープの商品は、防災の味方！ カタログは宝の山ですよ！
ポイントは賞味期限6カ月くらいのもので！



ミネラルウォーター

水は1日1人3ℓ 必要です。2ℓ入りペットボトルは開けてしまうと保存できなくなるので、使い切れる500mlと2ℓの両方のタイプでの備蓄をおすすめします。



ミックスキャロット ミニ 125ml／毎日鉄分 すもも&ブルー味 125ml

災害時冷蔵庫が使えないとき、封を開けた物はできるだけ飲みきって欲しい。そんなときにちょうどいいミニサイズです。



九州産3種の乾燥野菜ミックス

普段もとても便利。流通が止まると生鮮野菜は全く届かなくなることが考えられるので、野菜がとれる乾物は重宝します。



もち麦ごはん 150g×6

災害時に配られる食糧は、炊き込みご飯や塩おにぎりなど味のついたものが多いので、味がついていない炭水化物は貴重。もち麦で栄養up。



みかん缶(国産) 295g

水分も摂れて、みかんの味も楽しめる。甘いものを食べるとやっぱり気持ちがいいです。



食塩不使用 ミックスナッツ6袋

ナッツ類のミネラルも災害時の栄養にすごくいいです。個包装になっているものが便利。



めっちゃ巻いてるトイレロール シングル 200m×4ロール

1個の巻きが長い分、収納のスペースが少なくて済みます。省スペースで置いておけるのは備蓄のコツです。



ゴミ袋

ゴミを捨てる以外にもいろいろ使えるので、200枚ぐらゐを常時持っていることをおすすめします。災害時はトイレが使えなくなることがありますので、凝固剤とゴミ袋があれば非常用のトイレとして使えます。



虫よけ

災害時は、結核虫が敵になります。睡眠の邪魔になったり、虫に刺されて化膿したりするので、用意できていると安心です。

お話を聞いて ファンズから

モチさん

安全の確保、人との繋がりが、いざという時の行動や心構えなど、改めて大切なことを知りとても勉強になりました。

佳由子さん

防災に関しては自分なりに多少なりとも知識はあると思っていたのですが、南先生のお話は、新たに知ることも多く、本日に今日、明日にも実践できることばかりで勉強になりました。

信子さん

自分の幸せを守るための防災をできることから始めようと思いました。まず備蓄、防災品、薬、食料品、日常生活に必要な物、家の中の安全見直し、避難ルートや家族との連絡の取り方など、家族にわかりやすい、使いやすい備蓄法を考えたいです。

季節のめぐみをいただきます！

たべるたいせつ

旬のものをおいしくいただいて
自然のチカラを感じよう。

ほんのり出汁の香る 栗ご飯

材料(4人分)

米2合、むき栗(生)300g(皮付きで4~500g位)、
酒(料理酒でも可)大さじ2、白だし大さじ2、ごま
塩適量

作り方

1. 米は洗って30分以上浸水させておく。
2. 炊飯器の水は通常まで入れ、栗・酒・白だしを入れて炊飯する。
3. 炊き上がった栗が壊れないよう、ふんわり混ぜてから盛り付け、好みでごま塩をかける。

※生栗のむき方

- ・40~50度のお湯に20分(水なら1時間)栗を浸ける。
- ・栗のお尻の部分(お尻)を5~7mm程度切り落とす(もったいないですが、むきやすくなります)。
- ・お尻の方から外皮をむいた後、包丁(またはピーラー)で渋皮をむき水に浸ける。

※栗をむくのが大変なら、冷凍の栗(甘みは少なくバラけやすい)や甘栗(こちらはちょっと甘い目で子ども向き・これはご飯が炊きあがってから蒸す時間に最後に入れる)を利用してもいいです。

● 調理時間 約10分(浸水、炊飯時間は除く) ● 1人分/405kcal・塩分 1.1g



重陽の節句の いわれ



地域活動栄養士
長岡由里子さん

行政や地域で、フリーの栄養士として健康や食育などに携わる。車で全国一人旅しながら食べ歩くのが趣味の行動派。

9月9日は五節句の1つ「重陽の節句」。古来中国では、奇数は縁起がよい陽数、偶数は縁起の悪い陰数と言われ、陽数の最大値9が重なる9月9日を「重陽」と呼び、節句の1つとしました。

この時期の菊は「仙境に咲く霊薬」として邪気を払い長寿の効能があると信じられており、重陽の節句は別名「菊の節句」とも呼ばれ、蒸した菊の花びらを冷酒に入れ、一晩置いて香りに移した「菊酒」を飲みます。また作物の収穫時期と重なるため、庶民の間では「栗の節句」として「栗ご飯」を食べて祝ったとされています。

さらに、「くんち(方言で九日・収穫を祝う秋祭り)になすを食べると中風(脳卒中等の後遺症)にならない」という言い伝えから、旧暦の重陽の節句に行われた祭り「長崎くんち」や「唐津くんち」が今も新暦の10月に行われ、なす料理をいただきます。医療技術がない時代には、いろいろな行事を行い、人々の不老長寿や無病息災を祈ったのでしょう。

【食用菊の利用法】

- ・刺身の添えに付いていたらよく洗って花びらをむしり、刺身と一緒に生のまま食べてください。また、ほうれん草の和え物や白和えに混ぜるときれいです
- ・少し酢を入れた熱湯で花びらをサッとゆで、甘酢に浸けておく2週間ほど日持ちします。和え物やサラダに、また焼き肉のタレに混ぜてもおいしいです。



いつまでも笑顔で過ごすために。今月のテーマは…

ご本人の生き方、価値観を尊重する

ケアサポートセンターぼこ野洲では、いつまでも住み慣れた地域で暮らすための在宅サービスを提供しています。介護の現場でのちょっとした出来事をご紹介します。

ある一人暮らしの女性。病気でほとんどの指関節が曲がり不自由な状況でした。夏は扇風機、冬は着込んで足だけこたつに入り、年中ウトウト、目を覚ましては楽しみのテレビを眺める。そんな暮らしをされていました。別に暮らすお子さんたちは手を出さず、最小限の関わりをされていました。安全を考えれば、施設や同居を考える方もおられますが「母はこの生活を望んでいます」と笑顔で話されていました。今の暮らしを変え、人に気を遣いながら自分らしく暮らせなくなる事、心配して頻繁に子どもが来る事を、本人は望んでいないとの事でした。「最初は近所や親戚から『なぜ全然来ないの、なぜ面倒を見ないの』と言われ、

悩み葛藤したが、世間体や常識にとらわれず、本人の思いをそのまま受け止め見守ってきて、今はよかったと思う」と話されていました。

他者から見れば、清潔で安全な環境や温かい食事を整えたいなど思う事はたくさんありますが、「こうでなければ」「この方がいい」という考えは、他者の価値観から生まれるもの。家が散らかっていても、温かい食事が食べられなくても、本人は幸せという場合は多々あります。ご本人の意思を優先するには、時として覚悟がいりますが、「認める」「受け入れる」ことで気持ちも見え方も変わります。在宅介護の在り方も幸せの捉え方も人それぞれだと感じます。

ぼこ野洲では、介護についての相談をお受けしています。 **コープしが介護事業部 ぼこ野洲(077-588-6580)**

声 vol.02 に宛えて



組合員の皆さんからコープしがに寄せられた
疑問やご意見に、お答えします！

Q

1本・1個単位で
注文したい

1人暮らしでも気軽に買えるようにお願いします。豆乳やヨーグルトなど、欲しい商品があっても1本単位で注文できないため、注文を迷ってしまう。ほかの商品でも1本単位・1個単位で注文できる商品を増やしてほしい。

A

生協の商品カタログは、幅広い年代の方にご利用いただけるように考え、生協で最も利用の多い40代後半（ファミリー層）～60代（シニア層）を中心にしています。しかし近年、「余らせて無駄にしまう」や「量目が多くて注文しづらい」「少しずつ、いろいろな味を楽しみたい」などのお声をいただきます。

そのようなお声に応え、商品カタログ「エコー」の『コレ買っとこ』ページに、少量規格のお魚やヨーグルト、パンなどを集め、暮らしに合わせてお選びいただけるようにしました。ぜひご利用ください！



食の安全 YouTube ライブを

開催しました

「食べてはいけない食品添加物 ○○」「パンから発がん物質」など、インターネットや週刊誌には食の不安をあおる情報があふれています。そこで7月3日(土)、科学ジャーナリストであり、今年7月から食品安全委員会の委員に就任された松永和紀さんに「世の中にあふれる食の不安情報に、私たちはどう向き合えばいいのか」をテーマに YouTube ライブでお話いただきました。その内容をご紹介します。



日本の基準は信用できるの？

食品添加物、農薬の使用基準や、食品に残っても問題ない量は国で決められている。その基準の安全性の検討や審査は世界各国で実施され、情報公開されている。どの国も他国が公表する安全性評価を把握し、自国の食品安全制度に役立てている。そして私たちの誰もが各国のそれらの情報を知り、突き合わせて検討もできる。一国だけが間違った規制を行ったり、特定の企業や業界に配慮する基準を設けたりすることはできなくなっているとのこと。

情報を正しく読み取るために

インターネットなどにあふれる情報は、情報の真偽や出典がはっきりしないものが多い。「科学的な正しさ」ではなく、「読みたい」と期待される情報が多く、拡散し続けることで情報に偏りが生じやすい。



あふれる不安情報を、
私たちが
正しく読み解くために
必要なこと

- 一つの情報から判断するのではなく、多様な情報から判断する
- 「○○を食べれば…」というような単純な情報は排除する
- 「危険」「効く」など極端な情報には警戒する
- 問題にされている「量」に注目する
- 問題にされている事象が発生する条件、特に人に当てはまるのかを考える

など総合的な視点で考え、情報を判断していくことが大切

視聴者(組合員)の声



今日の話が正しいとかすべてであるとは思わないが、色々な考え方を学び、自分で考え判断する事が大切だと思った。片方の話のみで良いとか悪いとか短絡的に考えるのではなく、色々な話や考えなどを学ぶ中で、理想と現実のバランスをとりながら生活していくことが良いのではと感じた。農薬はダメなものだ！との価値観から今回の話を聞いたが、考え方が変わった。まだまだ色々な事を学んでみたいと、学習会に参加するたびに好奇心が湧いてきます。

コープしがでは、いのち＊たいせつ活動として、例年「県内戦争遺跡巡り」を開催しています。昨年は新型コロナウイルス感染症の拡大の影響で実施できませんでしたが、今年は、7月31日（土）にオンラインで開催しました。

滋賀県での戦争体験や、戦争の歴史を学び、次世代を担う子どもたちに継承する機会になればと考えています。

講師をお願いした2名の方々には、東近江市にある布引掩体群、冲原神社についてや、滋賀の戦争について体験者のお話とあわせて教えていただきました。また米原列車壕についても、生協の職員が実際に行って撮影した動画で紹介しました。

詳しい内容はコープしがのホームページ「組合員活動」で掲載しています。見逃し配信も公開中です。ぜひ、ご家族でご覧になってくださいね。

オンライン

「県内戦争遺跡巡り」を開催しました

陸軍八日市飛行場は、第2次世界大戦では鈴鹿山脈を越えて攻めて来るアメリカの飛行機を迎え撃つ役割を果たしていましたが、戦況が悪化するにつれて本土決戦に備え、飛行場の周辺には飛行機を温存するための掩体（飛行機を隠す施設）が数多く作られました。

東近江市文化スポーツ部
歴史文化振興課
課長補佐 嶋田直人様



滋賀県は、びわ湖や伊吹山など空から見て特徴的な地形だったことから、長崎に原爆を落とすための訓練としての、模擬原爆や空襲の被害が多かったといわれています。

滋賀県平和祈念館 主査
上田智史様



戦時中の話を聞いて、戦争のない今の時代に生まれてよかったと思うだろうが、それで終わらないでほしい。戦争のない今の世の中が、ずっと続くために私たちは何ができるのか？ 考えてほしい。過去を知るからこそ、未来を作ることができるのだと思います。

コープしが
満嶋副理事長



7月度 リサイクル報告

商品案内書や仕分け袋などは回収しリサイクルしています。

リサイクル品
売却金額

7月度

¥ 2,821,086-

2021年4月から累計
¥ 11,580,101-

再生紙の
原料に



商品案内書

宅 273,640Kg

(回収率82.7%)
(97.1%)



卵パック

宅 1,968Kg

(102.7%)

卵パックや
ポリエステル原料に



ペットボトル

店 2,298Kg

(110.7%)

商品仕分け袋

宅 2,895Kg

(回収率23.7%)
(95.8%)



東南アジアで
レジ袋などの材料に

牛乳パック

宅 4,540Kg

(109.7%)

店 893Kg

(102.5%)



トイレトペーパー・
ティッシュペーパーに



トレー

店 423Kg

(104.5%)

プラスチック製品の
原料に

プランターに



キャップ

店 149Kg

(108.2%)

宅 = 宅配 店 = 店舗・ステーション
() は前年比

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。お名前の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てください。
- 野菜や果物のプチプチ袋（エアキャップ袋）は回収していません。

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・愛知川のステーション

声

を
き
か
せ
て。

皆さんの貴重な声が、
よりよい生協・地域・
くらしへと導く鍵になります。

【スパイラル11月号のスパイラルカフェに掲載予定です】

- ❶：スパイラルの感想やくらしのできごとなど自由にお書きください
- ❷：組合員・雨やどりさんからのご質問
「家事の手抜き、時短のコツ」
働きながらの“家事・育児”、時間が限られた中でこなすのは大変。手抜きや時短のコツ、気持ちの持ち方などを教えてください～い！
- ❸：「おしえて生協さん」
日頃の利用で聞いてみたい“小さな疑問”はありませんか？
あなたと同じ疑問を感じている組合員さんは、他にもきっといるはず！ 生協の職員がお答えします。

※商品リクエストや、返事が必要な商品に関するお問い合わせは、商品お届け表裏面の「私もひとことカード」でご提出ください。

18～19ページの「スパイラル・カフェ」で、おしゃべりしませんか？「頭の体操」の解答と一緒に、あなたの声もきかせてください。左のテーマ以外の話題もOKです。くらしの中で気になることや感じたことなど、みんなでおしゃべりしましょう。



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、



郵便



ファックス



インターネット

にてご応募ください

頭の体操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)

宛先 〒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。

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=？

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

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。

■締め切り

9月25日(土)
(当日消印有効)

7月号 正解 「8」
応募総数 323通 うち正解 305通

理事会 だより

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5回定例理事会

【主な確認事項】

第41回通常総代会での「情報公開に関する規約」の改正を受けて、新たに理事会に設置する情報開示審査会について確認しました。情報開示審査会は、申請者が再開示申請を行った場合に可否を審査する役割で、理事委員2名、組合員4名、有識者1名で構成します。

2021年7月度 組織経営概況

		4月からの 累計実績	計画比	前年との 比較
供給高(千円)	宅配	10,365,101	▲	▲
	店舗	2,532,865	▲	▲
	夕食サポート	135,793	▲	▲
	コープでんき	365,704	▲	▲
	合計	13,399,464	▲	▲
	経常剰余金(千円)	579,355	▲	▲
	組合員数(人)	213,688	▲	▲
	うち今年度加入人数(人)	5,711	▲	▲
	出資金(千円)	12,546,051	▲	▲

▲ 計画を達成または前年より増加 ▲ 計画に未達または前年より減少

監事会 だより

7月度(6月21日～7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。

6月23日 コープきんき会員生協監事連絡会世話
人会参加
25日 内部統制委員会出席
30日 総代会に関する監査

7月 5日 経理監査
6日 第3回監事会[第1四半期監査のまとめ、第1四半期代表理事との会合内容、今後の予定確認、この間の監査所見共有化]

Information

2021できるコトづくり講座を開催します

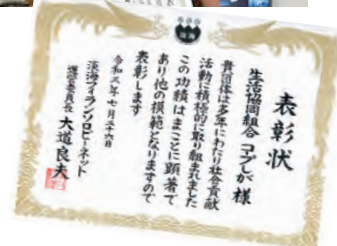


これから活動を始めたい方、活動のための助成金の確保をしたい方、団体運営を見直したい方などに向けた幅広い学びの場です。詳しくは、スパイラル9月号15ページまたはコープしがホームページをご覧ください。

コロナ禍での社会貢献活動に関して表彰を受けました

2020年度は、組合員のみなさんの利用結果によって滋賀県や福祉団体へ寄付することができました。また、フードドライブの取り組みも、みなさんのご協力でたくさんの必要とする方の元へ食品を届けることができています。これらのコロナ禍での社会貢献活動が認められ、淡海フィナンソロピーネットから表彰を受けました。

今回の表彰は、大変励みになります。これからも、笑顔あふれる未来をめざし、組合員のみなさん、役職員とともにできるコトに取り組んでいきましょう。



くみかつ しょう。

コープの組合員活動—通称「くみかつ」。
組合員さんが、暮らし(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。

地区をまたいで
誰でも参加できます！

アイコン説明

- ・申し込み締切日 
- ・申し込み不要 
- ・開催地区

- 東** 甲賀市・湖南市・近江八幡市・東近江市・蒲生郡
- 西** 高島市・大津市
- 南** 草津市・栗東市・守山市・野洲市
- 北** 彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市

お申し込み方法

お申し込み前に、必ずお読みください！

●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週間をめぐに、電話または郵送で連絡します。



新型コロナウイルス感染予防対策のため「**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。また、感染拡大状況やコープしがの企画開催判断などによって、開催を中止する場合があります。ご了承ください。

5つのたいせつ

暮らしを良くするために、大切にしている5つの視点です。小さな取り組みの積み重ねがSDGsにつながります。



【お問合せ先】

東 東地区事務局
☎0120-863-952

西 西地区事務局
☎0120-861-952

南 南地区事務局
☎0120-183-599

北 北地区事務局
☎0120-864-952

組 組織広報部
☎0120-668-825



考えてやってみよう! 2021びわ湖清掃ウォーク

びわこ*たいせつ

ご家族やご友人と、びわこ*たいせつ活動しませんか?

コープしがでは“びわ湖を大切にすること”を育む「びわこ*たいせつ」活動をすすめています。身近な家族や仲間と「私のびわこ*たいせつ活動」に取り組みませんか?

組合員以外の方もOK! おひとりでもOK!



詳しくは、コープしががホームページこのバナーをチェックしてね!

どんなことをするの?

- ①びわ湖を大切にすることを考えて、各自で取り組んでください。
たとえば…びわ湖や川の清掃活動、リサイクルやびわ湖について学ぶ、地域環境活動に参加など
- ②活動の報告(取り組み内容や様子がわかる写真・絵・感想)をホームページの報告フォームからお送りください。
- ③活動の報告をいただいた方には「布製エコバッグ」を参加者全員にプレゼントします。



取り組み期間 ~9月30日(木)／報告期限 9月30日(木)

※取り組みへの参加は、おひとり1回限りとさせていただきます。
※参加賞は、コープしがの宅配を利用の組合員は商品配達と一緒にお届けします。それ以外の方は郵送などでお届けします。
※応募いただいた感想や画像の一部は、コープしがのウェブサイト、SNS(フェイスブック、Instagram等)に掲載します。

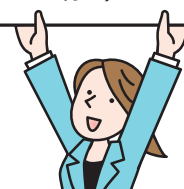
「コープでつながる! エエやん!」オンライン生産者交流会 生産者・メーカーとオンラインで交流しませんか!

「やっぱり生産者と交流したい!」という組合員の声を受けて、オンラインでつなぐ交流会です。各会場に集まった参加者と生産者をオンラインでつなぐので、「オンラインは苦手」という方も大丈夫! ぜひ、お友達も誘ってご参加ください。

企画番号	開催日	開催場所	住所	参加生産者	申込締め切り
S0819	9/29(水)	東近江センター	東近江市五個荘清水鼻町153-6	鳥取県畜産農協(牛肉) さとの雪(豆腐)	9/17(金)
S0821	10/8(金)	草津センター	草津市上寺町上楯281-1	タケダハム(焼豚) 遠藤醤油(醤油)	9/24(金)
S0823	10/15(金)	中央大津センター	大津市国分2-226-22	近江三方庵(和菓子) 大山乳業(牛乳)	10/1(金)
S0825	10/15(金)	甲南センター	甲賀市甲南町市原303-6	平田牧場(豚肉) 多古町旬の味産直センター(野菜)	10/1(金)
S0827	10/22(金)	高島センター	高島市新旭町新庄799	かたぎ古香園(茶) 有田コープファーム(みかん)	10/8(金)



開催時間 いずれも10:00~11:30
定員 各会場8名
参加費 100円(生産者から試食品のお土産付き)



2021できるコトづくり講座のご案内

安心して暮らすために、私たちができるコトを探してみませんか? 思っていることをカタチにしてみませんか? そんなヒントを見つける講座です。

参加費 無料
定員 15名
(会場・オンラインとも)
申し込み締切 各開催日の2日前

※この講座は全3回の連続講座ですが、単発での参加もOKです。
※事前にお申し込みが必要です。
※お申し込み・お問い合わせはP14の各地区事務局
またはしがNPOセンターまで

しがNPOセンター

TEL.0748-34-3033
FAX.0748-34-3033
メール shiga.npo@gmail.com

第1講 団体の立ち上げ方、活動の始め方

▶これから活動を始めたい方、団体を立ち上げたい方、団体運営を見直したい方

9/23(木)10:00~12:00 ひこね燦パレス(彦根市小泉町648-3)

10/2(土)10:00~12:00 コープしが本部(野洲市富波甲972)

オンライン 9/10(金)19:00~20:30

第2講 活動資金を確保するために

▶会費・寄付金・助成金など資金を確保する方法や使い方、簡単な会計について学びたい方

10/9(土)10:00~12:00 ひこね燦パレス(彦根市小泉町648-3)

10/30(土)10:00~12:00 コープしが本部(野洲市富波甲972)

オンライン 10/15(金)19:00~20:30

第3講 活動計画書・予算書づくり

▶応募書類、計画書、予算書の書き方を学びたい方、相談もOK

11/3(水)10:00~12:00 ひこね燦パレス(彦根市小泉町648-3)

11/6(土)10:00~12:00 コープしが本部(野洲市富波甲972)

詳しくは、コープしがホームページをご覧ください。
各講、どの日程も内容は同じです。

オンライン産直交流企画

～鳥取に行ったつもり!?親子でLet's産直クッキング♪～



ハンバーガーを
作るよ!



産地交流企画「サマーキャンプin鳥取」の代わりに、今年は鳥取に行ったつもり!?で、オンラインによる生産者との交流企画を開催します。産直生産者との交流だけでなく、簡単なクッキングにもチャレンジします。ご自宅からオンラインで楽しく、おいしく、学び、交流できる企画です。ぜひ、親子でご参加ください!

【企画番号】S0901

【企画名】鳥取産直交流企画

日時 9月25日(土)10:00～12:00

定員 15組(保護者とお子さん)※応募多数の場合は抽選。
個々に当落通知案内を行います。

参加費 一組300円

内 容

- 1 大山乳業農業協同組合、鳥取県畜産農業協同組合とオンラインでつないで、工場や現地の見学
- 2 ●鳥取県畜産農業協同組合の“鳥取ビーフハンバーグ”でハンバーガーづくり
●大山乳業農業協同組合の“生協牛乳120”を使ったシェイクづくり(食材は、事前にお届けします。一部各ご家庭でご用意いただく材料もあります。)
- 3 参加者で交流しよう!
生産者に質問したり参加者どうして交流します♪

くらしのたいせつ ひろば活動/手ではなそう

9/13



手話でコミュニケーションを楽しみましょう!

手話に初めて触れる方、手話を少しでも学んだ経験のある方が対象です。名前、数字の表し方(月日、時刻、誕生日等)、季節など基本的な手話を学びましょう。

【企画番号】A0931

【企画名】くらしの手話講座～入門コース～

日時 10月1日(金)・10月15日(金)9:40～10:50

※いずれかのみ参加も可能

場所 新旭公民館(JR新旭駅西側すぐ)高島市新旭町旭1-10-1

参加費 各回400円/定員 12名



ちいさいのたいせつ ひろば活動/いき百サロン虹

不



いきいき百歳体操で元気をめざそう!

毎週金曜日開催の『いき百サロン虹』では、みんな一緒に「いきいき百歳体操」で体を動かした後に、交流を楽しんでいます。どなたでも、お気軽にお越しください。

日時 毎週金曜日13:30～15:00頃 ※途中で帰ってもOK
9月の予定 9/3、9/10、9/17、9/24

場所 コープしが 草津事務所1Fフリースペース
(草津市西草津2丁目1-1)

参加費 100円

定員 15名

持ち物 なし

・1ヶ月ごとの定期募集です。新たに参加を希望される方は ☎0120-183-599までご連絡ください。
・出席できない日があっても結構です。



ちいさいのたいせつ ひろば活動/ぽんぽこぽん

9/24



子育てひろば「ぽんぽこぽん」ミニミニ運動会! よーいどん!!

運動の秋です。さあかけっこだ、よーいどん! ボール遊び、玉入れ、箱抜け、釣り競争。走れ走れ! 自由遊び、読み聞かせもあります。

【企画番号】B0901

【企画名】ぽんぽこぽんミニミニ運動会

日時 9月28日(火)10:00～11:30

場所 守山市うの家南蔵1F(守山市守山1丁目10-2)

参加費 100円(大人も子どもも)/持ち物 各自飲みもの

定員 10組(新型コロナウイルス感染予防のため、人数を制限致します。)
※応募多数の場合抽選。抽選結果は、申込締切後に電話またはショートメールで連絡します。

※あまが池 無料駐車場2時間OK 市営駐車場です。



ちいさいのたいせつ ひろば活動/ちいさいうち

9/17



「ちいさいうち」手しごと茶話会 羊毛どんぐり!

今月は「羊毛どんぐり」です。カラー羊毛で作ったどんぐりに、本物のどんぐりのボウシをつけて、可愛い飾りを作ります。



【企画番号】B0903

【企画名】ちいさいうち

日時 9月21日(火)10:30～12:00

場所 「ちいさいうち」2階(守山市下之郷1丁目6-27)

※駐車場はありませんので近隣の駐車場をご案内します。

参加費 1名200円(子ども無料)

定員 大人10名、子ども5名/持ち物 各自飲み物

※託児なし。同室で見守りながらご参加ください。

東 親子でリズム遊び♪ ミュージックケア☆



未就園の親子対象にリズム遊びをします。
音楽に合わせて、親子で心も身体も楽しい時間を過ごしませんか。動きやすい服装でお越しください。

【企画番号】H0901

【企画名】親子でリズム遊び♪ ミュージックケア☆

日時 9月27日(月)10:00～11:30

場所 アクティ近江八幡 多目的ホール(近江八幡市鷹飼町南4丁目4番5号)

参加費 1組100円 ※応募者全員に当落のハガキをお送りします。

定員 親子20組(未就園の親子対象)

持ち物 マスク・飲み物・タオル・動きやすい服装・オムツなど必要なもの

北 おしゃべりしましょう!!

暑くも寒くもなく、ちょうどよい時期かと思えます。
山里を見に来て下さい。お問い合わせ・お申し込みを待っています。抽選にはずれた方は締切り日の翌週中には連絡致します。

【企画番号】K0921

【企画名】わたしの居場所

日時 10月14日(木)10:00～11:00

場所 犬上郡多賀町個人宅

参加費 150円

※応募者多数の場合は抽選。

定員 12名

結果ははずれた方のみ締切り日の翌週中に携帯電話にて連絡します。

持ち物 マスク

北 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、ちょっと一服。楽しくお喋りをしています。みなさんのご参加をお待ちしています。心ばかりのお礼あり♪

【企画番号】K0923

【企画名】グリーンボランティア

日時 10月7日(木)9:30～11:00 ※雨天の場合10月14日(木)

場所 コープしが彦根センター(彦根市竹ヶ鼻町224-1)

参加費 100円

定員 10名

持ち物 軍手

※応募者多数の場合抽選。

はずれた方のみ電話にて連絡します。



北 この指とまれ ほっこり広場

ほっこりとおしゃべりの時間を一緒に楽しみませんか。役に立つ生活情報、ヒントがきっと得られます。お子様と一緒に、ご年配の方もいらしています。

お一人でもぜひどうぞ。



【企画番号】K0925/【企画名】ほっこり広場

日時 10月4日(月)10:00～11:30

場所 納屋七(彦根市城町1丁目7-16)

参加費 100円(駐車場代200円/瀬戸製茶の裏)

定員 10名/持ち物 マスク

※応募者多数の場合抽選。はずれた方のみ電話にて連絡します。

北 かわいいリメ缶に多肉植物を植えて 癒されませんか!

缶詰の缶をリメイクして、かわいい多肉植物をたくさん植えて癒されませんか。時間短縮のため、2日に分けての開催です。

※両日で1セットです。



【企画番号】K0929

【企画名】手作りリメ缶で多肉の寄せ植え

日時 ①9月30日(木)10:30～12:00

②10月7日(木)10:30～12:00

場所 神照まちづくりセンター 工作室(長浜市神照町286-1)

参加費 2,000円/定員 6名

持ち物 エプロン、お茶、マスク

※応募多数の場合抽選。抽選結果は、当選者のみ電話連絡します。

北 地球にも人にも優しいものを作りたい! ～地球を守ろうPart4～ 自分だけの手作り虫よけスプレー

市販の虫よけは効き目があるのかもしれないけれど、添加物が気になりませんか? 安心安全で家族みんなで使える虫よけ、自分で作ってみました! 作り方をインスタで紹介しています。



彦根市北
地域委員会
Instagram



カレーの時の献立はどうしていますか？ わが家は、もやしのナムルや、時々市販のコロッケが付きます（笑）。

...

01 一品プラスで、リッチ感

その時によって様々ですが、「ほうれん草きのこのソテー」や「ブロッコリーのツナサラダ」など緑の野菜を使ったもの、「小さめのグラタン（ホワイトソース系のグラタンやトマトベースのグラタン）」、「生野菜のサラダ」、「キッシュ」をつける時も。

大津市 ゆづママ さん

02 お手軽&チーズでまろやか

コープのささみチーズフライ。チーズで口の中がまろやかになるし、揚げ物でボリュームアップ！ と、野菜スティックやサラダ。

長浜市 ふうか さん



03 腹ペコ具合に合わせて

ご飯だけでお腹いっぱいになると思いますが、なんだか足りなさそうだなと感じた日は、パスタサラダやナンの炭水化物×炭水化物。そうでもない時はスープと野菜サラダのみです。コープのとんかつやコロッケは、揚げ物だけやレンチンのものも多いので、カツカレーやコロッケカレーもよく登場します！ とても助かっています。

大津市 ちくわ さん

04 コーンスープ×カレー



べんりで酢でキャベツやにんじんを漬けてピクルスにしておきます。レトルトのコーンスープとカレーは相性いいですよ。混ぜるとマイルドになり、小さいお子さんにオススメです。

甲賀市 くりママ さん

05 サラダレシピ1

- ・りんご、バナナ、キウイ、桃缶、みかん缶をヨーグルトで和える。
- ・レタス、キュウリ、トマト、魚肉ソーセージをマヨネーズで和える。

高島市 千代子 さん



06 サラダレシピ2

あっさり食べられるサラダ。きゅうり・トマト・わかめ・じゃこを青じそドレッシングで和える。簡単に作れて、あっさりした味のサラダを添えています。

甲賀市 うさまる さん



ちなみに「サラダ」と答えた方は140人中78人でした！



07 ライスにひと工夫

大葉のみじん切りとガーリックとバターでごはんを炒めるとおいしいです。付け合わせはゆで卵、サラダ、冷奴など。

東近江市 トット さん

甲賀市 雨やどりさんからの質問です！

働きながらの“家事、育児”、時間が限られた中でこなすのは大変。手抜きや時短のコツ、気持ちの持ち方などを教えてください！

ご質問への皆さんのアイデアをお待ちしています。
応募方法は12ページをご覧ください。
皆さんのご回答は
11月号に掲載します。楽しみに。

教えて
生協さん

コープしがに
聞いてみたかった
小さな疑問に
生協職員が
お答えします。

介護事業のぼこ野洲は、野洲市以外の地域でも相談できますか？

長浜市 ゆみ さん

介護事業部の事業所は野洲市にありますが、県内全域の組合員さんの介護に関する相談にご対応いたします。お気軽にご相談ください。相談内容によっては、専門医や関係団体（認知症の人と家族の会など）をご紹介します。また、お住いの市町村によってはサービスの内容が異なるため、詳細なご相談は、各市町村の担当窓口や地域包括支援センターに取り次ぎさせていただくこともあります。みなさんお気軽にご相談ください。

(介護事業部 ぼこ野洲 TEL.077-588-6580)



Free talk!

自然ってすごい！

オニヤンマ、ギンヤンマ、アゲハ、クロアゲハ、バッタ、ちっちゃなアマガエル。昆虫の世界には、コロナ騒動はないのかなあ～？季節には、ちゃんと見かけて、食欲バッチリ。自然ってすごいな!!

長浜市 ひとやすみ さん

編集後記

今月のPick Up FOODは、巨峰。夢来塾の「市川さんちの種なし巨峰」をご紹介します。今から10年前、食べやすさから「種なし」が増える中、夢来塾では「種あり」にこだわって生産されていましたが、現在は全て「種なし」に。「種あり」は、売れなくなってしまったそうです。果物に種、魚に骨…ないと食べやすいことに間違いはありませんが、昭和生まれの私は、ちょっと寂しく思います。「市川さんの種なし巨峰」は、10年来の私のお気に入りです♡ ぜひお試しください。

コープしがの お店から

今号は

コープのお店から

コープのお店では、組合員のみなさまに季節を感じてもらえるお店作りに取り組んでいます。この時期はまだ残暑の厳しい中ですが、秋の味覚が店頭に並び始めます。コープのお店では、様々な秋の味覚を豊富に品揃えし、みなさまのお越しをお待ちしています。



たけのこたっぷり釜めしの素 3合用

中身に自身があるから透明のパッケージです！



「co-op たけのこたっぷり釜めしの素」は、大きめにカットした孟宗竹を仕込み時にたっぷり180g配合し、かつおとこんぶで上品に味つけした、たけのこ釜めしの素です。大きめのシャキシャキたけのこは食べ応え充分！

「KIRIN 秋味 350ml」

初秋にふさわしい、飲みやすい味わいです！



「秋味」は麦芽1.3本分、アルコール6%の飲みごたえある味わいです。原料配合や工程の最適化により、麦芽をたっぷり使用した飲みごたえがありながらも、すっきりした後口です。



次回10月号予告

10/4
(月)

発行

スパイラルは毎月月初め、第3回の注文書と一緒に組合員のみなさまへお届けしています。または、滋賀県内4カ所にあるコープのお店にて、手にとっていただけるコープしがの広報誌です。

10月号では旬のりんごに注目！生産者さんのこだわりやレシピをご紹介。スパイラルファンズCLUBでも季節の恵み、新米の魅力をお伝えします。味覚の秋がやってきます！

▶10月のPICK UP FOOD
りんご

▶スパイラルファンズCLUB
新米（仮）

▶手づくりおやつ
かぼちゃマフィン



コープしがホームページ
http://www.pak2.com/



コープしが
公式 facebook



コープしが
公式 Instagram



コープしがは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています



「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。