

コープでつくる私の暮らし

# スパイラル



# 11 November

11月のPick up FOOD

**産直** 「さつまいも」

..... p2~5

コープしがオリジナル

クリスマスケーキ ..... p6,7

たべるたいせつ

サラダチキンのバジルサラダ

..... p8

NEWS

1. 「組合員活動の目的や大切  
にすること」についてご意  
見ください

2. オンライン産直交流企画を  
開催しました ..... p10,11

イベント情報 ..... p14~17



## さつまいも

1700年代に創業したスウェーデンのハッセルバックホテルのレストランで最初に出され、北欧では家庭料理として親しまれています。見た目がアコーディオンに似ていることから、アコーディオンポテトとも呼ばれています。



あまゆう

産直 さつまいも

千葉県のとくご町旬の味産直センターから届くのは、ホクホクした食感の紅東(べにあずま)・絹のような口どけのシルクスイート・コクのある濃密な甘みのあまゆう(べにはるか)の3種類。調理しやすい手頃なサイズも魅力です。

管理栄養士さん  
おしえて

## さつまいもの栄養



## ■NASAも注目するさつまいも

宇宙食として研究されたり、韓国でダイエット食材としてブームになったさつまいも。食物繊維を豊富に含んでいるので、満腹感が得られやすく腹持ちがいいのが特徴です。

## ■壊れにくいビタミンC

水溶性で熱に弱く、光や空気酸化されやすいビタミンCですが、さつまいもに含まれるビタミンCはでんぷんに守られているので加熱に強く、効率よく摂取することができます。

## ■皮を捨てるともったいない!

さつまいもを切ったときに染み出てくる白い液体はヤラピンという物質で皮の近くに含まれています。便を柔らかくするとともに腸の動きをよくするので、便秘を改善する効果があります。

さつまいもの  
ハッセルバックポテト

- 調理時間約20分
- 1人分/393kcal 塩分1.8g

## 材料(2人分)

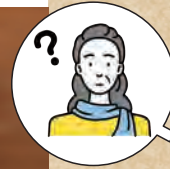
さつまいも1本(250g)、ハーフベーコン40g、ミックスナッツ20g、ピザ用チーズ40g、塩・こしょう各少々、パセリのみじん切り適量

## 作り方

- ① さつまいもは切り落とさないように5mm幅で切り込みを入れる。ベーコンは2cm幅の短冊切り、ミックスナッツは粗く刻む。
- ② 耐熱皿にさつまいもをのせ、ふんわりとラップをかけてレンジ(600W)で約5分加熱する。切り込みにベーコンをはさみ塩、こしょうをふる。残ったベーコンは刻み、ミックスナッツ、ピザ用チーズと一緒に散らす。
- ③ トースターで約10分焼き、パセリを散らす。

# と～ってもかんたん!

多古町旬の味産直センターに  
聞きました



上手な  
保存方法は?

さつまいもは夏に育つ野菜なので寒さがとても苦手です。ご家庭で保存する時は、ビニール袋から取り出して新聞紙などの紙に包み、屋内で寒くなりにくいところに置いてください。それでも1週間以内に食べきるのがおすすめです。なぜならさつまいもは土を落とすためにあらかじめ洗浄してあります。洗浄するという事は、表面に細かな傷が付き、傷みやすい状態にあるということです。



おすすめの  
食べ方を教えて!

1番手軽な方法は、オーブントースターで焼くことです。全体的に火が通る目安はだいたい30分(15分タイマーで2回)。蒸かす食べ方も一般的ですが、焼くと水分が飛ぶので甘く感じます。ただし、電子レンジはおすすめしません。高温で短時間に火を通すと、さつまいもを甘くするβ-アミラーゼという酵素が働きにくくなるからです。

※大きさによって加熱時間は変わります。竹串をさして確認しながら加熱してください。



## 揚げない さつまいも クロック

- 調理時間約20分
- 1人分/437kcal 塩分1.8g

### 材料(2人分)

さつまいも1本(250g)、合挽ミンチ80g、玉ねぎのみじん切り1/4個分、パン粉20g、油大さじ1/2、塩・こしょう各少々、A=〈バター20g、牛乳大さじ1、顆粒コンソメ小さじ1〉

### 作り方

- ① さつまいもは輪切りにする。耐熱ボウルに入れてラップをかけ、レンジ(600W)で約5分加熱して熱いうちに粗くつぶす。
- ② フライパンに油を熱し、ミンチ、玉ねぎを炒めて塩、こしょうで調味する。
- ③ ①に②、Aを加えて混ぜ、6等分にして丸める。
- ④ フライパンでパン粉が色づくまで炒め、③にまぶす。

## 超簡単

## スイートポテト

- 調理時間約20分
- 1個分/108kcal 塩分0.2g



### 材料(6個分)

さつまいも1本(250g)、溶き卵1個分、A=〈バター20g、砂糖大さじ2、牛乳大さじ1〉

### 作り方

- ① さつまいもは皮をむいて輪切りにする。耐熱ボウルに入れてラップをかけ、レンジ(600W)で約5分加熱してつぶす。

- ② ①に大さじ1を残した溶き卵、Aを加えて混ぜる。6等分にして成形する。
- ③ 溶き卵をぬり、トースターで約10分焼く。

### アレンジ

さつまいもを皮付きのまま3cm幅の輪切りにして中身をくり抜いてつぶし、Aの半量を加えてかき混ぜて皮に詰めると皮も無駄なく使えます。

産直  
甘さつまいも  
さつまいも



食欲の秋の味覚といえば、やっぱりハズせないのがさつまいも。中南米原産で、日本では江戸時代に薩摩地方から広まったので“さつまいも”と呼ばれています。焼いてよし、揚げてよし、おやつにもぴったりの万能選手・さつまいもの魅力について今回はお伝えします。

コープしがの産直さつまいもを手塩にかけて育てているのが、千葉県北東部に位置する多古町旬の味産直センター。成田国際空港から車でおよそ20分。「飛

行機が離陸して最初に目に入る畑や田んぼが私たちの生産地域です」と、同センターの井原聡さんは話します。

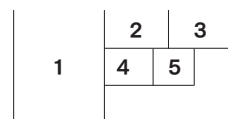
このあたりでは昔から関東ローム層の火山灰土質を活かした農業がさかんな地域。現在は北総台地から九十九里海岸まで、120名もの生産者が同センターの組合員です。

「中でもさつまいもは多古町と香取市の生産者が中心。同じ千葉県内でも地域によって微妙に土質が異なります。それぞれの畑の土質に合う野菜を見極めて

作付けをしています」。さつまいもの栽培は水はけのよい火山灰土質で、日照量の多い地域がベスト。その上で大切なのが「いもの成長を促すためにあえて肥料を切らすこと」だといいます。

肥料も農薬も  
少なめが肝心

「いも類の栽培は、いも自体を種として次の世代を育てます。いわば私たちが食べているのは、さつまいもの子どもの部分。子どもの成長段階で肥料がまだ残っていると、親である葉っぱ



1/自分が作った野菜を自分の手で売りたい」と、生産者の高橋秀明さん(左)と玉井春樹さん  
 2/収穫前に余分なつるを刈っておきます 3/線虫を駆除してくれるタチイブキ 4/収穫後は室温14~16度に保った貯蔵庫へ。ここでの熟成期間を経て、さつまいもが甘くなります 5/大規模から小規模まで様々な形態の地元農家が組合員です

出荷時期	品種名	特徴
8月半ば~11月	紅東 (べにあずま)	ホクホクした食感を最大限に楽しめるように掘りたてを出荷。昔ながらの素朴な味わい。
10月半ば~1月	シルクスイート	その名の通り絹のように滑らかで、すっきりと上品な甘みがある。
12月~4月	あまゆう (べにはるか)	多古町旬の味産直センターが「あまゆう」の商品名でブランド化したべにはるか。水あめのようなコクのある甘み。

ばかりが大きくなる。種の保存の法則で、肥料を最低限にして親を飢餓状態にしないと子どもに栄養が届きません」。

肥料をたっぷり与える方がかえって逆効果になるとは驚きですが、同センターでは綿密な施肥計画を立てながら農薬の使用を減らす努力もしています。

「同じ畑でさつまいもを作り続けると、さつまいもの根っこが大好きな線虫が寄ってきます。同じく線虫の好きなタチイブキという植物を植え、その根っこに線虫が食いついたところを

引っこ抜いて駆除することで、少しでも殺虫剤の使用頻度を減らしています」。

### 甘みを左右するのは“貯蔵”

近年ではしっとりや蜜のように甘いさつまいもが人気ですが、掘りたてのさつまいもはどの品種でもホクホクした食感です。収穫後に“貯蔵”という工程を経て、しっとり甘くなるのです。

「貯蔵によって甘くなるのは、さつまいもに含まれるβ-アミラーゼという酵素がデンプン質を分解して糖に変えるから。

私たちの管内では、紅東・シルクスイート・あまゆうの3種類を育てていますが、品種の特性に応じて紅東は掘りたて、シルクスイートは約30日間の貯蔵、あまゆうは約60日間の貯蔵を経て出荷しています」。

近年ではコロナ禍の影響で組合員と直接交流する機会は少なくなりましたが、「みなさんの『わあ、甘い!』のひと言で、また1年間頑張る元気をもらえます」と井原さん。次に会えるその日まで、おいしいさつまいもを組合員に届け続けます。

# 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  
みなさんにお届けします

お待たせしました！今年もオリジナルクリスマスケーキができました。今年は小さめサイズも登場です。乳業メーカーならではのおいしいクリームのケーキをぜひ食べてください。



## 大山乳業と組合員でつくる/ コープしが オリジナルクリスマスケーキ



くるくる山の  
スノー☆クリスマス  
6号(18cm)  
4800 冷蔵  
本体 2,180円  
(税込2,354円)

### 組合員、メーカーと 一緒につくる オリジナルクリスマスケーキ

毎年人気のコープしがオリジナルクリスマスケーキは、組合員、メーカー、コープしがの3者が力をあわせ開発を行っています。組合員参加によるクリスマスケーキの商品開発は1998年度からスタートし、今年でなんと23年目になります。現在は「産直・商品普及委員会」で、4月～7月にかけて組合員視点でのケーキづくりを行っています。「今年はどんなケーキにしようか」「どうすれば食べたくなるかなあ」などを一緒に考えながら、組合員はメーカーの立場や思いを、メーカーは組合員の気持ち

や実情を、お互い知ることができます。お互いを身近に感じ、産地と消費者の垣根を越えて生まれたのが、オリジナルクリスマスケーキです。

### 「クリームたっぷりがいい！」 に応えました

今年の特長は何といってもホイップクリームです。産直・商品普及委員会の「大山乳業さんのクリームをたっぷり使ったケーキがいい！」という声に応えてクリームにフォーカスしました。

ポイントは、黄桃をクリームに混ぜ込みフルーティに仕上げたところ。クリームでボリュームを出しながらも食べたときに「重く」ならないようにしまし

た。また、クリームの純粋な甘みを生かせるよう、スポンジは甘さを控えめにしました。

産直生協牛乳を製造している大山乳業自慢の生クリーム入りホイップクリームのおいしさをしっかり感じる事ができるケーキに仕上がりました。

どんなケーキなら笑顔になってもらえるのか委員会のみなさんと一緒に考え、試作を重ねて話し合いながら作りました。ぜひ、ご予約ください！



左から大山乳業農協の清山さん、松尾さん

どちらも  
ろうそく5本付き

クリームがおいしい  
ケーキができました

オリジナルケーキができるまで

各エリアから1名ずつが集まり、  
各エリアの意見も出しながりました。



くるくる山の  
スノー☆クリスマス  
4号(12cm)  
4817 冷蔵  
本体1,850円  
(税込1,998円)



① 4月：昨年のケーキの振り返り

昨年の振り返りを共有し、今年のケーキについて話し合いました。サイズ、スポンジ、クリーム、サンドするフルーツの種類など食べてみたい組み合わせを検討しました。

② 5月：サンプルケーキの試作

4月の委員会で出た意見を元に大山乳業さんが2種類のサンプルケーキを試作。ベースとなるクリームを決定しました。また、小さい4号サイズ希望の声があがり、検討することに。

③ 6月：ケーキのデザインを検討

どんなオーナメントにするかを実際に飾りながら話し合い、ケーキのデザインを決定しました。

④ 7月：完成！商品名・キャッチコピーの決定

みんなで意見を出し合い検討した最終試作ケーキを試食。ネーミング・キャッチコピーも決定し、完成！

理恵さん

私はかねてから毎年このケーキを家族で食べているのですが、お友だちとその喜びを共有できないのが残念でした。今年は4号サイズの登場で大家族も子どもたちだけでも、幅広い方にこのケーキをお届けできるのが嬉しいです。

恵美さん

今年は、大家族(多人数)から小家族(少人数)まで、コブしがオリジナルクリスマスケーキを楽しんでいただけますよ！私もクリスマスの日に家族揃って食べる予定です。

ひとみさん

組合員活動のテーマである「知る・学ぶ・伝える」。生産者さんとの出会いで産直商品を学習し、そのよさを発信していきたいと思いました。甘過ぎず、おいしいふんわりクリームのクリスマスケーキです。

久美子さん

生産者の方より近い距離で意見交換をする中で、組合員の声や自分の想い、意見をしっかり伝えることができました。甘さ控え目で、見た目もシンプルですが、真ん中にインパクトがありますよ。

利恵さん

これまで産直・商品普及委員会の存在自体を知らず、今年初めて参加しました。クリームがたくさん使われていてとてもおいしく仕上がりました。クリスマスに家族みんなで食べます！

2021年度産直・商品普及委員会  
のみなさん



末麻さん

何回もの話し合いで、デザインや材料(オーナメントやサンドするものなど)を決めていくことに驚きました。今回は小さいサイズの登場など、組合員の声をしっかり受け入れてくれていることがすごい!と思いました。大山乳業さんのおいしいクリームを贅沢に使用したケーキ、私はイブの夜にいただく予定です。

範子さん

大山乳業さんのお話を聞き「おいしい牛乳は健康な牛から」と牛を大事に育てられていることを知り、おいしさの秘密がわかりました。委員会では一つの疑問や意見に丁寧に対応して答えていただき、組合員の意見で出来上がっていく実感がありました。意見を聞いてすぐにホイップクリームを飾ってくださる手際がよさ！さすがプロ！と感心しました。

動画でオリジナル  
クリスマスケーキ開  
発ストーリーをご  
覧いただけます。  
ぜひこちらから→



ご予約は**11/19(金)**まで!!  
【お届け日:12/23(木)・24日(金)】

11月3回・11月4回の注文で4桁番号と注文数をご記入またはご入力ください。  
6号サイズ(大)注文番号 **4800**、4号サイズ(小)注文番号 **4817**

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。

## サラダチキンの バジルサラダ

材料(4人分)

### 【サラダチキンのバジルサラダ】

市販のサラダチキン(プレーン)またはゆでた鶏むね肉100g、じゃがいも中2個、ブロッコリー小房4個、アボカド1個、ミニトマト4個、レタス類2つかみ程度、バジルソース大さじ2

### 【手作りバジルソース(約200ml)】

バジルの葉(生)50g、カシューナッツやクルミ10g、んにく1かけ、粉チーズ25g、塩小さじ1/3、オリーブ油1/2カップ(100ml)

### 作り方【サラダチキンのバジルサラダ】

1. チキンは食べやすい大きさに切る。じゃがいもはゆでてひと口大に切る。ブロッコリーはゆでて水けを切る(ゆでずレンジ調理でも簡単にできます)。アボカドは種と皮を除き、ひと口大に切る。ミニトマトは

横半分に切る。レタス類は洗って小さくちぎっておく。

2. 器にレタス類を敷き、①を盛り付け、バジルソースをかける。

### 【手作りバジルソース(約200ml)】

フードプロセッサーにオリーブ油50mlと材料すべてを入れて攪拌し、

細くなったら、残りの油を入れてなめらかになるまでさらに攪拌する。煮沸消毒したビンなどに入れ冷蔵庫で保存。(1か月程度保存可)

※お好みの食材にかけて簡単おつまみに。アンチョビを加えれば、ジェノベーゼソースになるのでパスタにもおすすめです。



【サラダチキンのバジルサラダ】 ● 調理時間 約20分 ● 1人分/205kcal・塩分 0.6g

## ワインの効能と 楽しみ方



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。

毎年11月の第3木曜日はボジョレーヌーボーの解禁日。日本では本場フランスより8時間早く楽しめます。ワインは古代から薬効を持つといわれ、特にアンチエイジングや美容に効果があるとされ日常的に飲まれてきました。

赤ワインに多く含まれるアントシアニンやタンニン・カテキンなどのポリフェノールには抗酸化作用があり、活性酸素の働きを抑制するほか、血流を促し美肌や冷え症予防の効果もあります。またポリフェノールの一種レスベラトロールは、認知症予防に有効という報告も。量はワイングラス1~2杯を

目安に食事と共に召し上がれ。余分な塩分の排出を促すカリウムも多いので、同じくカリウムが含まれる生野菜や鶏肉・アボカドなどを使った料理を組み合わせ、おつまみの塩分排泄を心がけてください。またワイン中のマグネシウムや鉄分の吸収率を上げるため、ビタミンCが多いじゃがいもやピーマン・ブロッコリーなどの料理も摂ると、二日酔いの予防にも役立ちます。

ワインにシナモンやカルダモンなどのスパイスやしょうが、フレッシュなオレンジやベリー類をプラスして味の変化も楽しんでみてくださいね。





いつまでも笑顔で過ごすために。今月のテーマは…

## 経験から感じた「介護で追い詰められてしまう時」

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。

### 認知症の方の在宅介護

訪問介護員としてご家庭に伺う中で、認知症によってご夫婦間の関係性が崩れてしまうケースがよくあります。例えば奥様が認知症に罹患され、在宅でご主人が介護をされている家庭。「どう対応したらよいのか分からない」との相談を受ける事があります。認知症が進行するにつれご主人は憔悴しきり、奥様に向ける言葉も厳しくなられます。頭ではわかっている、認知症の奥様の全てを受けとめることは容易なことではなく、時には追い詰められ虐待に繋がるケースもあります。

### 使命感からの解放

このような場合、訪問介護員が伺う時間だけでもお二人にとって穏やかな時間になるようにと願い、利用者やご家族の言葉に耳を傾け、お気持ちを理解することに努めています。時には認知症専門医の受診をおすすめすることも。医師からの的確なアドバイスで視野が広がり、デイサービスの利用を前向きに検討されることもあります。

多くの方が「妻（夫）は自分が介護しなければ」という使命感を抱きます。介護する人が追い詰められてしまう前に、少しでも使命感から解放されるようお手伝いができればと思っています。

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)**

# 食の安全

食の安全を保証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。

生産者が大切に育てた「安全」「安心」な農産品は、(株)CSS 農産青果加工センターで検品、包装・加工して、鮮度と品質を保ったまま組合員のお手元へお届けしています。



24時間、室温をいつも一定に保つことで品質を保持しています。

見た目だけでは判断しにくい傷みは、経験を積んだスタッフが目を光らせて省いています。



なすは、キズが2カ所以上ある場合は不良品へ

毎週、配送時に前週お届けした商品に不都合がなかったかをお伺いします。もし、「傷んでいた」「腐っていた」などございましたら、担当者や組合員コールセンターに気軽にお申し出ください。



※子会社の(株)CSS(コープシステムサービス)農産青果加工センターは、近江八幡市のAZCOM物流センター内にあります。

## 「組合員活動の目的や大切にすること」

生協では、組合員の想いや願いをかなえるための「組合員活動」を支援していますが、今まで、組合員活動の運営や情報発信において、「組合員活動の目的」をわかりやすくお知らせできていませんでした。このため、活動を振り返って、参加しやすい組合員活動のあり方を検討する中で、あらためて「**組合員活動の目的や大切にすること**」について簡潔に整理し直しました。

今回整理し直した「組合員活動の目的や大切にすること」を読んで、①**特に共感できる項目や大切さを実感したあなたの体験**、②**あなたが加えたい視点**についてご意見をお聞かせください。たくさんのご意見、感想お待ちしております。



地域委員会

「こいつで」意見ください

ご意見は、  
こちらから→



※スパイラル「頭の体操」やカフェ投稿と一緒に送っていただいても構いません。

### ● 組合員活動の目的（案）

## 「くらしを良くし、安心してくらすために」

### ● 組合員活動でたいせつにすること

- ① “私たちのくらし”と、“5つのたいせつ”を照らし合わせ、考えてみましょう。
- ② 話し合いを積み重ねることで、新たな気づきや他人の考えに触れ、様々な考えを知って視野が広くなり、よりよいものが生み出せたりします。  
みんなで話し合うことを大事にしながら組合員活動を楽しみましょう。
- ③ 話し合い、学び、その中で気づいたこと、やりたいことを、みんなが力を合わせ、取り組むプロセスを大事にしましょう。
- ④ 自らの関心事やニーズを、自分だけでなく、なかまとともに、つながり、学び、話し合う場に主体的に参加しましょう。また、活動をすすめる中で、新しいなかまをひろげましょう。
- ⑤ 活動を具体化する時には、取り組みの目的「何のために」をみんなで話し合い確認しましょう。「何のために」をモノサシに、想いや、願いを反映した企画につなげましょう。
- ⑥ くらしをよくし、安心してくらすためには、組合員だけでなく、地域へと話し合いの場を広げると、もっと力が活かされます。地域とのつながりも大事に取り組みましょう。



### そもそも組合員活動って？

生協の目的は「くらしをよくすること」。くらしと言っても、組合員一人ひとり違い、その願いも様々です。「安全・安心な商品、安くて品質のよい商品を利用したい」「もっと便利に暮らしたい」など、生協事業を利用することでくらしをよくすることのほか、生協には、組合員自身が行う「くらしをよくするための活動」があります。それらの組合員の活動を「組合員活動（通称くみかつ）」といいます。スパイラル14ページでお知らせしている、様々なイベントもそのひとつ。

生協のくみかつは、組合員なら誰でも（組合員でない方を誘ってもOK）参加することができます。

毎年開催していた「サマーキャンプin鳥取」は昨年引き続き開催を見送りましたが、「交流したい!」という組合員・生産者の声を受けて、9月25日(土)に「鳥取に行ったつもり!? オンライン産直交流企画」を開催し、当選した組合員15家族が参加しました。

当日は、今年3月にスタートしたCO・OPスタジオから、参加者のご自宅にZoomで配信。動画で牛乳や食用肉について学んだり、スタジオでクッキング教室をしたり、鳥取県と中継をしたりと、小さなハプニングはありつつも、TV番組さながら…。今後も、CO・OPスタジオを活用し、このような取り組みをすすめていきたいと考えています。

鳥取に行ったつもり!?

見逃し配信はこちらから→



## オンライン産直交流企画を開催しました!

### 参加者の声

牛乳ができるまで、牛肉ができるまでのすべての動画、鳥取に行ったつもりで楽しく観させていただきました。いつもおいしい牛乳と牛肉をありがとうございます。いつも利用している商品が大切に作られているのを知り、ますます安心して利用させてもらえます。来年は、ぜひキャンプに行ってみたいです。



左から、大山乳業農協の松尾さん、清山さん、鳥取県畜産農協の森本さん、佐々木さん



バナナシェイクと鳥取牛ハンバーガーを作りました

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

9月度  
¥ 2,783,669-

2021年4月から累計  
¥ 17,276,175-



### 9 月度 リサイクル報告

再生紙の原料に



商品案内書

宅 269,310Kg

(回収率81.6%)  
(98.7%)



卵パック

宅 1,856Kg

(118.0%)

卵パックや  
ポリエステルの原料に



ペットボトル

店 2,610Kg

(102.6%)

商品仕分け袋

宅 2,783Kg

(回収率23.9%)  
(96.6%)



東南アジアで  
レジ袋などの材料に

牛乳パック

宅 4,790Kg

(80.4%)

店 999Kg

(104.6%)



トイレトペーパー・  
ティッシュペーパーに



トレー

店 400Kg

(109.4%)

プラスチック製品の原料に

プランターに



キャップ

店 240Kg

(143.8%)

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

みなさんの貴重な声が、  
よりよい生協・地域・  
くらしへと導く鍵になります。

を  
き  
か  
せ  
て。

【スパイラル1月号のスパイラルカフェに掲載予定です】

- ❶：10ページ「組合員活動の目的や大切にすること」を読んで、共感できる項目や体験、加えたい視点などご意見をお聞かせください。
- ❷：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。
- ❸：彦根市 みっちゃんからのご質問  
ちょっと健康のためにダイエットをしたいなあと思います。成功した方、どんな方法でしたか。
- ❹：「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、ほか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=?

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

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

11月25日(木)  
(当日消印有効)

9月号 正解「4」  
応募総数 533通 うち正解 512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7回定例理事会

2021年度秋の総代のつどい(10/13~10/29)を、オンライン会場を含め県内35会場で開催しました。6月の総代会で確認した方針に対して、2021年度上期に実現したことや下期に取り組むことを報告し、ふだんの暮らしの「困りごと」や「想いや願い」についてみんなで話し合いました。内容については、後日、臨時スパイラル号でお知らせします。

### 2021年9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	15,472,779	▲	▲
	店舗	3,915,797	▲	▲
	夕食サポート	204,421	▲	▲
	コープでんき	566,315	▲	▲
	合計	20,159,313	▲	▲
経常剰余金(千円)		866,970	▲	▲
組合員数(人)		215,083	▲	▲
うち今年度加入人数(人)		7,674	▲	▲
出資金(千円)		12,641,336	▲	▲

▲ 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

### 9月度(8月21日~9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。

- 8月26日 監査法人監査計画概要説明会出席
- 27日 内部統制委員会出席
- 31日 第4回監事会[代表理事と懇談、2021年度監査法人報酬の同意、本部監査実施内容、監査法人再任同意要請に関する

意見、今後の予定確認、この間の監査所見共有化]

- 9月20日 上半期実地棚卸立会(東近江センター、長浜センター、高島センター)

## Information

### ●宅配利用が便利になるアプリの開発をスタート

「正確な配達時間を教えてほしい」「お知らせショートメールをさらに使いやすくしてほしい」などの声を実現するため、配達時間お知らせアプリの開発をすすめます。(2022年度~稼働予定)

### ●日本財団「海と日本プロジェクト」 推進パートナーに登録しました

「海と日本プロジェクト」は、海や環境の悪化や現状を「自分ごと」としてとらえ、海を未来へ引き継ぐアクションの輪を広げていく取り組みです。コープしが環境政策やびわこ\*たいせつの活動や県内企業・団体と協同して持続可能な社会づくりに取り組んでいきます。

### ●ハンガー・フリー・ワールド2021年度 第20回書き損じハガキ回収キャンペーンのご報告

実績：5,570,513円

内訳)	
未使用・書損じハガキ	2,769,267円
未使用切手	1,042,877円
使用済切手	75,500円
ブルーチップ・グリーンスタンプ	58,000円
商品券	911,364円
中古CD・DVD・ゲーム	79,240円
金・プラチナ	523,971円
外国紙幣	110,294円

※ハンガー・フリー・ワールドを通じてBangladesh シュヤウガンダなどの人々へ食料支援などが行われます。ご協力ありがとうございました。



送られてきた、回収物に添えられた手紙

# くみかつ しよう。

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週間をめどに、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

### たべるたいせつ

11/26

## おうちでたべる\*たいせつ親子クラブ 秋・冬オンライン食育学習企画

コープしがが大切にする食育のひとつ、「家庭での食育を大切に」を応援する企画です。おうちからオンラインで参加し、親子で季節を感じながら食育について学びます。親子でクイズにチャレンジ！したり、季節の料理レシピ動画(料理のポイントあり)を視聴したりします！ぜひ親子で気軽にご参加ください！

【企画番号】S1111 【企画名】おうちで親子クラブ

日時 12月18日(土)10:00~11:30

開催方法 Zoomによるオンライン企画

参加費 無料

定員 保護者と子ども20組

ご応募  
お待ちしております



内容(イメージ)

- (1) 食育学習/秋・冬のお話
  - ①手洗いの大切さを学ぼう！
  - ②ごはんについて学ぼう！
  - ③旬のたべものについて学ぼう！
- (2) レシピ動画/秋・冬を食べよう
  - ①さつまいもとりんごの焼ケーキ
  - ②カリカリチキン

## 産直産地・県内生産者オンライン交流企画のご案内!!

コープのよさのひとつに、生産者・組合員の交流があります。コロナ禍以前のように試食をしながらワイワイ…とはいきませんが、オンラインを活用して、生産者から直接「商品のこだわり」についてお話を伺います。

参加しやすい方法、場所を選んでお申し込みください。2か所以上のお申し込みもOKです。(応募多数の場合は抽選)

### 第3エリア

## 知ろう! 学ぼう! 県内生産者! 儀平みそ~糀と味噌の世界~

11/12



糀(こうじ)とみその世界を知ってみませんか? 県内生産者である「糀や儀平さん(五個荘)」とクイズやオリジナルレシピを通して、楽しく・おいしく学び、交流します。

【企画番号】B1105 【企画名】第3エリア産地交流企画

日時 11月25日(木)10:00~11:30

場所 各自、**自宅からオンライン**

参加費 100円/定員 30名

※応募多数の場合は抽選。個々に当落通知をします。

※参加者には、サンプル商品と資料を、事前にお届けします。

### 第6エリア

## 県内生産者の 生の声をきいてみよう!

11/19

かたぎ古香園さん(お茶)、共栄精密さん(生きくらげ・ハナビラ茸)と交流します。安全安心な商品づくりへのこだわりを知り、産直商品を身近に感じるチャンスです!



【企画番号】K1101

【企画名】第6エリア産直交流企画

日時 12月3日(金)10:00~11:30

場所 **コープしが彦根センター**

(彦根市竹ヶ鼻町224-1)

※会場と生産者をオンラインでつなぎます

参加費 100円

定員 20名

持ち物 筆記用具、飲み物(必要な方)

※応募多数の場合は抽選。当落の連絡は全ての方に電話で連絡します。

※参加者には、事前サンプル商品をお届けします。

### 第5エリア

## オリジナル クリスマスケーキのひみつ

11/12

オンラインだけで、みんなでケーキの試食をしながら、大山乳業さんの生クリームの「おいしさのひみつ」を学びましょう!

【企画番号】H1103 【企画名】第5エリア産直交流企画

日時 11月17日(水)10:00~11:30

場所 各自、**自宅からオンライン**

参加費 100円/定員 20名

※応募多数の場合は抽選。抽選結果は、事前資料の発送をもって当選いたします。

※参加者には、事前に大山乳業のケーキをお届けします。



### 第7エリア

## 食べて応援! 守ろう美しい海と山!

11/12

環境を守りながら商品づくりをする生産者のお話を一緒に聞きませんか? 会場のみなさんと井ゲタ竹内さん(もずく)、紀ノ川農協さん(みかん)をオンラインでつなぎ交流します。



【企画番号】K1103

【企画名】第7エリア産直交流企画

日時 11月26日(金)10:00~11:30

場所 **コープながはま店2階**(長浜市宮司町1200)

※会場と生産者をオンラインでつなぎます

参加費 100円/定員 15名

持ち物 筆記用具、飲み物(必要な方)

※応募多数の場合は抽選。抽選結果は、申し込み締め切り後1週間をめぐり郵送で連絡します。

※参加者には、当日サンプル商品をお渡します。

## 西 手話でコミュニケーションを 楽しみましょう!



テキストを使わず、講師の方と手話のやりとりをしながら、名前や数字の表し方(月日、時刻、誕生日、季節)など基本的な手話を学びます。



【企画番号】A1131

【企画名】くらしの手話講座～入門コース～

日時 12月3日(金)9:40～10:50

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 400円/定員 12名

## 南 「ちいさいおうち」手しごと茶話会 トランスパレントスターを作ろう!

透ける色紙トランスパレント紙を折って重ね、きれいな星形を作ります。家の中で過ごすことが多くなる冬に向け、窓を飾って光と形を楽しみます。



【企画番号】B1103 【企画名】ちいさいおうち

日時 11月16日(火)10:30～12:00

場所 保育施設「ちいさいおうち」2階(守山市下之郷1丁目6-72)駐車場はありませんので近隣駐車場を案内します。

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。

## 南 子育てひろば「ぼんぽこぼん」 読書の秋・芸術の秋をエンジョイしよう!

月に一度親子で集まって、季節に合った活動を楽しむ子育てサークルです。仲よくおしゃべりして、ママ友を作ろう!今回は絵本や紙芝居を楽しもう!



コロナよ  
さようなら!

【企画番号】B1101 【企画名】ぼんぽこぼん

日時 11月30日(火)10:00～11:30

場所 うの家南蔵1階(守山市守山1丁目10-2)

参加費 大人も子どもも1名100円

定員 10組/持ち物 各自飲み物

※あまが池無料駐車場2時間OK。市営駐車場です。

※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。

## 南 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  
11月の予定 11/5、11/12、11/19、11/26

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。

## 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】K1123

【企画名】グリーンボランティア

日時 12月2日(木)9:30～11:00

※雨天の場合 12月9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。お子様とご一緒に、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】K1125 【企画名】ほっこり広場

日時 12月6日(月)10:00～11:30

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 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 みつろうラップではじめよう！ ～未来のために私にできる脱プラ生活～

みつろうラップはプラスチックを使わずに作られていて、繰り返し使うことができます。ゴミを減らすために、無理なくできることから始めてみませんか？



【企画番号】K1113

【企画名】エコラップ作り

日時 11月24日(水)10:30～12:00

場所 虎姫まちづくりセンター(長浜市田町104)

参加費 100円/定員 15名/持ち物 各自飲み物

※応募者多数の場合抽選。はずれた方のみお電話にて連絡します。



## 北 みんなで“おまたちから”を上げよう！ すべての女性と子どもがハッピーに♡

“おまたちから”って知っていますか？ 生理、更年期など女性特有の悩みについて、下半身を鍛えることで軽減することを目指します。講師をお招きしてお話を伺います。毎日をハッピーDAYに変えませんか？

【企画番号】K1111

【企画名】女子力UP!おまたちから

日時 11月25日(木)10:00～11:30

場所 コープしが彦根センター(彦根市竹ヶ鼻町224-1)

※状況によってはオンライン開催に変更します。

参加費 1名200円

定員 15名

※応募者多数の場合は抽選。抽選結果は、ハガキにて全員に連絡します。



## 東 年末の大掃除に向けて学ぼう！ お片づけオンライン講座 ～片づけと捨てるワザを知ろう～

年末の忙しい時、時短で簡単に、しかもリバウンドしないお片づけを学ぼう！ 悩みを持ち寄り「片づけの三原則」で暮らしを見直します。あなたに合った片づけ方法でお家が何よりホッと場所になるように！ 家事セラピストさんのレクチャーできれいなお家でお正月を!!



講師宅のリビングルーム

【企画番号】H1101

【企画名】年末の大掃除に向けて学ぼう！  
お片づけオンライン講座

日時 11月29日(月)10:00～11:30

場所 各自、自宅からオンライン参加

参加費 1名100円/定員 20名

※応募多数の場合抽選。抽選結果は、事前資料の発送をもって当選とさせていただきます(事前質問の記入用紙入り)。



## 「家計・くらしの調査」モニター募集 11/30



現役モニターさんが調査に参加している理由

＼BEST3／

- 1位 謝礼
- 2位 家計簿記入のモチベーション
- 3位 生活・暮らしの見直し

募集期間 2021年11月30日まで

対象者 20・30代の組合員の方

募集方法 QRコード、またはURLよりご登録  
<http://step.jccu.coop/kakekura>

※調査についての詳しい内容は、上記登録ページをご覧ください。

QRコードはこちら↓



・応募多数の場合は、抽選となります。12月中に結果を日本生協連合会よりご連絡します。

・12ヵ月提出いただいた方に、「1,000円」の図書カードをお送りします。同時に実施する「消費税らべ」(任意)にも12ヵ月ご協力いただいた方には、プラス「500円」の図書カードをお送りします。

2022年ご協力いただける20・30代の方  
ぜひご応募ください!!

図書カード  
プレゼント

お問合せ:日本生活協同組合連合会 政策企画室  
メール/ [seisaku@jccu.coop](mailto:seisaku@jccu.coop)

働きながらの“家事、育児”、手抜きや時短のコツ、  
気持ちの持ち方など教えてください！

### 01 夕食を作らない日を作る

1週間のメニューを決めて買い物、下ごしらえしておく。仕事帰りにサッと作れるように。メニューを決めておくだけでも時短です。週に1日、夕飯は作らない。生協で買っておいた冷凍チャーハンや冷凍うどん、唐揚げ、インスタントスープなど色々なものの中から各自好きなものを選んでチンして食べる。子どもたちは喜んでいきます。

甲賀市 あんこ さん

### 02 お肉は下ごしらえしてから保存

買ってきたお肉はパックのまま冷蔵庫に入れない事。作るものが思いつかない時はとりあえず切って、保存用袋やビニール袋に入れてマヨネーズを混ぜたら冷蔵庫に。次の日の朝、お弁当のおかず。塩こしょうだったりクレイジーソルトだったり、その日の気分の味付けをしています。

大津市 かずちゃん

### 03 少しでもホッとひと息つける時間を

週末に作り置きをして、お弁当のおかずや夕食の副菜は作り置きをサッと出します。メインのおかずはコープの冷凍商品を使うことが多いです。チキン南蛮やとんかつなど揚げるだけ、チンするだけのものを使います。掃除は気づいた時に少しだけ。今から掃除しよう！ と思って動き出すのがしんどいので、少しずつで大丈夫ですよ！ 1日の終わりにはホットレモンを飲みます。ホッとひと息つける時間が10分でもあると落ち着きますよ～

蒲生郡 ちょこちっぶ さん

### 04 下ごしらえのひと手間で

お肉はまとも買いし、子どもが寝ている間に調理方法に合わせた大きさにハサミでカットし、1回分ずつラップに包んで保存用袋で冷凍保存。豚肉なら炒め物用・肉巻き用、鶏肉なら唐揚げ用・炒め物用・オムライス用でサイズを分ける。できるだけ重ならないように包むと解凍も時短に。ハサミを使う事でまな板も不要、洗い物が減ります。そのほか玉ねぎは刻んでレンジでチン。そうすることで甘味も増し時短にも。しめじは冷凍すると栄養が増すらしいので、石づきをとって保存用袋で冷凍。解凍せずそのまま炒め物にできます。

栗東市 ステラ さん

### 05 マット類をなくす！

トイレのマット、便座カバー、キッチンの足元のマットはなしにする。お風呂の足ふきマットは毎日洗えるタオルに変更。実家にいた頃から、あるのが当然と思って育ってきたのですが、なくしてみると汚れたらその都度、サッとふけばいいし、大物の洗濯もなくなり、かえて清潔に保てるようになったと思います！

野洲市 きーちゃん

### 06 毎朝の献立をまったく同じにする

品数が多くても、毎日同じなら献立を考える時間が不要。作る速度が上がり、買い物時間も短縮できる。食材の使い残しがなくなる。(さらに、朝食と同じものを昼食用に弁当に詰めておけば1日の食事準備の半分が、朝終わる。)

守山市 ミエ さん

## 07 手抜き？ いえ、「手間抜き」です

今年の春に育休から復帰して「時短」をすごく意識するようになりました。先日何かの記事で「手抜きという後ろめたい感じがするけど、手間抜きと言い換えるだけでポジティブになれますよ！」という言葉に出会い、コープのミールキットやスーパーのカット野菜を積極的に利用するようになりました。手間を抜くだけで、子どもと触れ合う時間や家族・自分のための時間が持てるって最高！

甲賀市 さつき さん

## 08 洗濯ものは畳まず吊るす！

引越しを機に、服はすべて吊るす収納にしました！干した後取り込んでクローゼットに吊るすだけで完了なので、本当に楽です。吊るせないタオルや肌着も畳まずに収納ボックスに入れるだけにしています。楽なので、家族も手伝ってくれるようになり、一石二鳥です！

甲賀市 おっちー さん

### 彦根市 みっちゃんからの質問です！

ちょっと健康のためにダイエットをしたいなあと思います。成功した方、どんな方法でしたか。

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。  
皆様のご回答は1月号に掲載します。  
お楽しみに。

## Free talk!

### 孫は正直!?

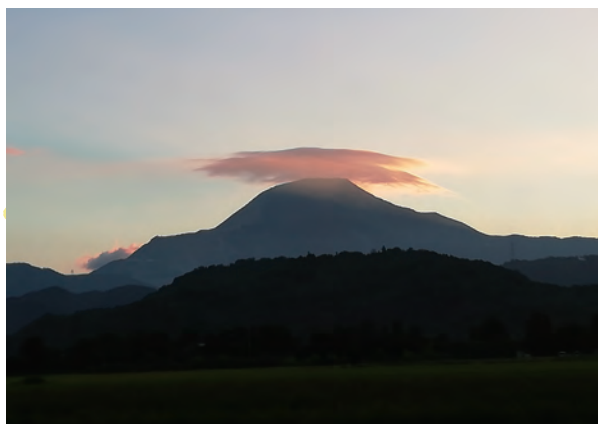
コロナ禍でマスクがはずせない生活が続き、化粧をほとんどしなくなりました。時々、孫を保育園にお迎えに行くのですが、「ばーちゃん、化粧しなくてもしているみたいでかわいいよ」って、6歳の孫にほめられ。いつも主人に化粧せんと出かけると、クマと間違われて撃たれるよって、ボロクソ!! 孫にニンマリ。うふふ、かわいい～。

長浜市 慶子 さん

### がまん、がまん…

今年の春、傷んだ里いもが残ったので、種にして植木鉢に植えました。50センチぐらいに茎がのびて、大きな葉になりました。中がどんなふうになっているのか掘ってみたい気持ちを抑えて、おでんの頃まで、ドキドキしながら待っています。

草津市 さくら さん



伊吹山の笠雲。日の出前は太陽の光が雲に反射して山肌のこちら側が先に照らされます。

長浜市 光弘 さん

### 編集後記

「ワクチン打った？」が、あいさつになりつつありますね。ワクチンを打たない・打てない人には心地悪いかも知れませんが、この言葉が通行手形になって、1年半ぶりに外食したという人も多いのではないのでしょうか。コロナ禍で着実に浸透した「新しい生活様式」。慣れてくるとさほど窮屈に感じることもなくなってきました。「慣れるって怖いけど楽だなあ」と、何とも複雑な思いの今日この頃です。

コープしがの  
お店から

今号は

コープながはま店のおすすめ

2021年3月にオープンしたコープながはま店の  
お野菜・果物コーナーからおすすめをご紹介します！

### カットフルーツコーナー



カラフルな彩りのカットフルーツコーナー。種類も豊富でおうちパーティーにもおすすめです。タルト、スムージーはながはま店だけの特別商品！ぜひお試しください。

### 地場野菜コーナー

地元のJAやNPO法人、長浜農業高校、高島市、近江八幡市など、多くの生産者さんのご協力のもと、旬の野菜・果物を取りそろえています。特に、長浜農業高校の生徒さんが収穫された野菜・果物は大人気ですよ！



### 温野菜コーナー

温野菜コーナーには血糖値を抑えたい方、健康志向の方におすすめの「ロカボ」商品（カリフラワーライス・大豆ミートドリアなど）を多数ご用意しています。パンコーナーの隣りにあり、お野菜コーナーとは離れておりますが、ぜひ一度お立ち寄りください。



秋本番、この時期のおすすめは「サンふじ」です。太陽の光をたっぷり浴びて育ったサンふじは、果汁が多く、さわやかな酸味と甘みのバランスが非常に優れたりんごです。

## 次回12月号予告

11/29  
(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。

12月号では、おせち料理にも欠かせないれんこんをピックアップ！スパイラルファンズCLUBでは、コープの人気商品、冷凍肉と冷凍魚の美味しい食べ方をお伝えします。冷凍食品を上手に使って、毎日を快適に！

#### ▶12月のPick up FOOD

産直 茨城れんこん

#### ▶スパイラルファンズCLUB

冷凍肉・冷凍魚の  
おいしい食べ方

#### ▶手づくりおやつ

おに蒸しパン



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。