

コープでつくる私の暮らし

# スパイラル



## 3 March

3月のPick up FOOD

「あかもく」 p2~5

コープ倶楽部 2022年度

メンバー募集中!! p6,7

たべるたいせつ

丹後のばら寿司 p8

NEWS

1. 組合員の声をカタチに

2. たべる\*たいせつ

おうちで親子クラブ開催

p10,11

イベント情報 p14~17



# 3月の Pick up FOOD

## あかもく



### co-op 味付あかもく(30g × 3パック)

ネバネバ成分のフコイダンをはじめ、カルシウムやビタミンK、ポリフェノールを豊富に含んだ国産のあかもくを、細かく刻んで味付けしました。醤油味(冷凍:共同購入のみ)と三杯酢(冷蔵:店舗販売のみ)の2種類があります。

管理栄養士さん  
おしえて

### あかもくの栄養



#### ■ 世界で注目の海藻

ほかの海藻類と比べても栄養素が豊富に含まれていることがわかり、注目されるようになったあかもく。独特のシャキシャキとした食感と強いねばりが特徴です。

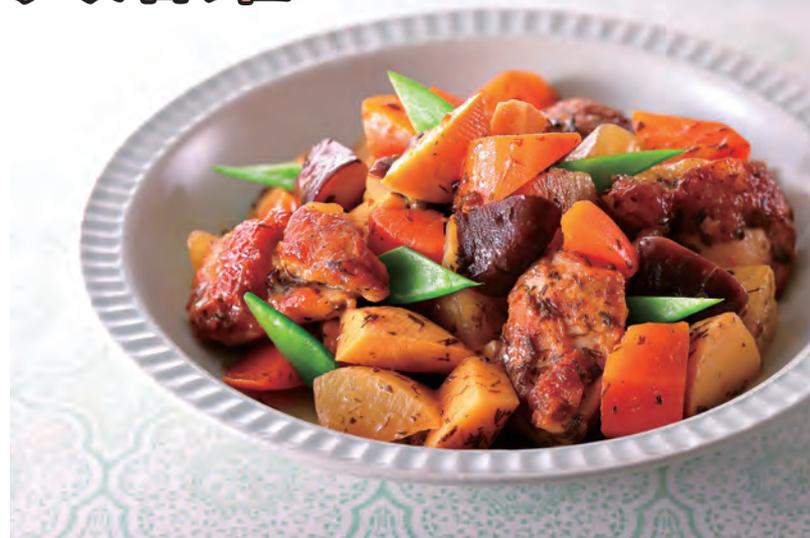
#### ■ 体に嬉しいネバネバパワー

ぬめり成分は水溶性食物繊維で、高い保水性や粘着力で便を柔らかくし、排便を促してくれます。善玉菌のえさとなって善玉菌を増やす効果も期待でき、食後の血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。

#### ■ ミネラル豊富!

日本人が不足しがちなカルシウムやマグネシウム、塩分の摂り過ぎを調整するカリウムなどミネラルが豊富に含まれています。そのまま食べられる co-op 味付あかもくを食事にプラスして栄養バランスをアップさせましょう。

## 和・洋・中 いろいろなメニューで 大活躍



## あかもくと鶏肉の 柚子こしょう煮

- 調理時間約25分
- 1人分/308kcal 塩分2.9g

### 材料(2人分)

co-op 味付あかもく(醤油味)1パック、鶏もも肉1/2枚、大根5cm、人参・たけのこの水煮各80g、生しいたけ2枚、絹さや3枚、油大さじ1、柚子こしょう小さじ1/2、A=〈酒・片栗粉各大さじ1、塩・こしょう各少々〉、B=〈だし汁1カップ、砂糖・酒・しょうゆ・みりん各大さじ1〉

### 作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切ってAをもみこむ。大根、人参、たけのこは乱切り、しいたけは4つ割りにする。絹さやはサッとゆでて斜め切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉を入れて焼き色をつける。絹さや以外の残りの①を加え、炒める。
- ③ Bを加えて火が通るまで煮、あかもく、柚子こしょうを加えてひと煮する。
- ④ 器に盛って、絹さやを散らす。

海産物のきむらやに  
聞きました



なぜ醤油味は  
冷凍で、三杯酢  
は冷蔵なの？

日持ちを長くするためです。  
三杯酢の方には、雑菌の繁殖  
を抑える酢が入っているので  
冷蔵でも日持ちしますが、醤油  
味には酢が入っていないため  
冷凍でお届けしています。

また、醤油味を解凍する時  
は、冷蔵庫に約8時間入れてお  
くか、お急ぎの場合は流水、も  
しくは水を溜めたボウルに20  
分ほど浸しておきます。常温  
に放置するのは、あまりおす  
めできません。



おすすめの  
食べ方を教えて！

味付あかもく(三杯酢)  
は、「せん切りキュウリと和え  
ると絶品!」という社員の声が多  
いです。味付あかもく  
(醤油味)は、温かいご飯はも  
ちろん、そばやうどんにかけ  
てもおいしいです。すりおろ  
した山芋や納豆と混ぜて、ネ  
バネバ×ネバネバを楽しむの  
もおすすめです。



## あかもくと春キャベツの ペペロンチーノ

- 調理時間約15分
- 1人分/522kcal 塩分3.1g

### 材料(2人分)

味付あかもく(醤油味)1  
パック、春キャベツ2枚、ハー  
フベーコン40g、しらす50g、  
スパゲッティ160g、にんにく  
の薄切り2片分、赤唐辛子の  
小口切り1本、オリーブ油大  
さじ2、こしょう少々、塩適量

### 作り方

- ① キャベツはざく切り、ベーコンは短冊切りに  
する。
- ② スパゲッティは包材の表示通りにゆでる。
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛  
子を熱し、①、あかもく、しらすを炒める。
- ④ ③に②とゆで汁大さじ2を加えて混ぜ合わせ、  
塩、こしょうで調味する。



## あかもくと 春雨の 中華サラダ

- 調理時間約10分
- 1人分/249kcal 塩分2.3g

### 材料(2人分)

味付あかもく(三杯酢)1パック、  
緑豆春雨40g、薄焼き卵1個分、ハム  
4枚、きゅうり1本、人参1/3本、A=  
くしょうゆ・砂糖・ごま油各大さじ1)

### 作り方

- ① 春雨は包材の表示通りに戻し、食  
べやすく切る。薄焼き卵、ハム、  
きゅうり、人参は細切りにする。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、あかも  
く、①を加えて和える。

3

月の

Pick up FOOD  
STORY

# 謎のネバネバ食材 “あかもく”って何？



滋賀県に住む私たちには、あまり馴染みのない“あかもく”という食材。実はこれ、「海のスーパーフード」としてメディアで一躍話題になり、品薄で店頭から姿を消したほど。

そこで今回は、**co-op** 味付あかもくを生産する「(株)海産物のきむらや」にお話を聞きました。

中国地方を代表する港町として知られる鳥取県境港市。海産物のきむらやは、ここで1972年に創業しました。当時は冷凍技術がまだ発達しておらず、現社

長の木村隆之さんは、地元特産の糸もずくを日持ちするように塩蔵し、行商で家々を回って売り歩いていた。

そんな時、ある鮮魚店の店先で目にしたのが沖縄県産の“太もずく”。直感的に「これだ！」と感じた木村さんは沖縄県から太もずくを取り寄せて、山陰ではまだ珍しかった太もずくの販売に乗り出しました。

## 未利用の海産資源を商品化

しかし、太もずくはなかなか家庭に受け入れられず、悩んだ

木村さんは、地元の旅館の料理長に相談。塩蔵のもずくは塩抜きする手間がかかることを聞き、塩抜き不要で手早く食べられる味付もずくを開発しました。これが大きな反響を呼び、会社の飛躍につながったといいます。

そんな海産物のきむらやが「あかもく」を発売したのは10年前。鳥取県からのとある相談がきっかけでした。

「あかもくは、日本全国の沿岸に自生するホンダワラ科の海藻です。海底から水面まで、長いものでは10mも伸びてきて、漁



		3	4
1	2		
		5	6

1/箸でこんなに持ち上げても途切れないネバネバ感! 2/水揚げ直後のあかもく。根元から刈り取らず、上から約1/3だけ採取して次世代につなげています 3/ベテラン漁師の竹下さん 4/地元の漁師と密に連携を取りながら、一番粘る時期に収穫します 5/水揚げされたあかもくをすぐさま目視選別、重量測定、袋詰め 6/包丁で固い茎だけを除去

船のスクリューに絡まります。いわば海の厄介者で、これを何とか商品にできないかと打診されました」と、営業本部長の竹本さん。

実はあかもくは東北地方で“ギバサ”と呼ばれ、古くから食用にされていたもの。山陰には食べる習慣のない海藻でしたが、刻めばどんどん粘りが出る性質がありました。試しに取引先の旅館で朝食に出してもらったところ、瞬く間に評判に。やがて生協のバイヤーの目に留まり、2019年からコープ商品として供

給が始まりました。

### ネバネバにとことんこだわる!

現在、**co-op** 味付あかもくは、鳥取・島根の両県で水揚げされたものを中心に使用しています。収穫期間はだいたい4~5月の2ヶ月間。その間に1年分のあかもくを刈り取ります。

「あかもくは一年草で一年中生えています。刻んで粘りが出る時期は水温や気象条件で微妙に異なります。そのため、収穫前には必ず漁師さんにサンプルを取ってもらい、当社で刻ん

で粘り具合を確かめてから収穫に入ります」と竹本さん。

水揚げしたら、鮮度の劣化と色落ちを防ぐため、すぐさま冷蔵車に運び込み、その日のうちに本社工場で急速冷凍します。異物の除去はもちろんのこと、渋みや苦み、食感の悪さにつながる固い茎を手作業で除き、味付けします。

「当社は“お母さんみたいにやさしい味”がモットー。これからも安全でおいしい商品を作り続けます」と、胸を張って応えてくれました。

## 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

多くの組合員は、商品を利用するためにコープ（生協）に加入しますが、「コープ（生協）は、お買い物だけやないんよー」と耳にしたことはありませんか？“組合員になった方に、もっとコープしがを知ってもらおう”と、2011年にコープ倶楽部がスタートしました。今回は、コープ倶楽部の楽しさのヒミツをコーディネーターのみなさんにお聞きしました。

### 身近な話題で おしゃべりするところ

コープ倶楽部は、地域や世代をこえて組合員どうしがつながり、身近なくらしの話題でおしゃべりするところです。組合員の誰もが気軽に参加しやすいように、県内30か所で、基本的に月に1度開催しています（※1月・4月・8月はお休みです）。

気の合った友人や家族とのおしゃべりとは違い、初めての人とおしゃべりは緊張するもの。だから、**コープ倶楽部には、みんなのおしゃべりをナビゲートしてくれるコーディネーターがいます。コーディネーターは、参加者が、おしゃべりしやすいように簡単なコミュニケーションゲームで場の空気を暖めたり、毎回おしゃべりのテーマを提供したりしてくれるので、お一人でも安心して参加できます。**

### 共通するのは 組合員であること

2020年度は感染症の拡大で、

残念ながら実際に集まっての開催はできず、お便りのやり取りだけになってしまいました。「少しでもつながりたかった」「ひと時でも明るい気持ちになってほしかった」と、コーディネーターはお便りにこめた想いを話します。

2019年度まで、「無料の託児」がママたちにとって大きな魅力の1つになり、メンバーの多くは子育て中のママたちでした。「〇〇ちゃんのママ」ではなく、「私」として人と関わることのできるコープ倶楽部でリフレッシュするママたちが多く、1日も早い託児の再開が待たれます。

2021年度も託児はできませんでしたが、定員や会場を見直し、感染予防に細心の注意を払いながら何とか開催し、男性を含む約240名の登録メンバーがおしゃべりを楽しみました。「年齢関係なく、いろんな方と話せて楽しかった」「こんな場があることをもっと早く知りたかった」などの声が寄せられ、以前よりメンバーの年齢幅が広がり、どのテーマ

ご存じですか？

# コープ倶楽部

# 2022年度 メンバー募集中!!

もより深い話になっているそう。

コープ倶楽部に集まるメンバーは性別も年齢も様々。共通項は組合員であることだけです。生協でつながっているという安心感が、メンバーにもコーディネーターにもあり、ご近所さんでもママ友でもない距離感と、「組合員」というゆる〜いつながりが、コープ倶楽部の最大の魅力かもしれません。

### コープ倶楽部の コーディネーターってどんな人？

コーディネーターになったきっかけは？

地域委員会など生協での活動が生かせるかなあと考えたからです。

コーディネーターとして心がけていることは？

みなさんに、たくさんお話してもらえるように心がけています。

コーディネーターで喜びを感じることは？

たくさんの方とお話する機会が生まれたことと、一緒に共感できることです。



北地区コープ倶楽部  
コーディネーター  
佐季子さん

## 2021年度コープ倶楽部

2021年度の活動をちらっとご紹介!

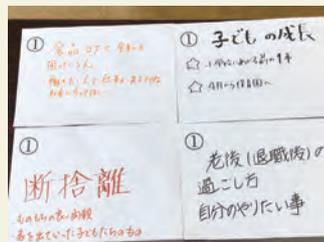


5月「はじまりの会」オープニング  
これから始まるコープ倶楽部の説明です。  
1年間楽しんでもらうための心構えも!



「デートゲーム♡」ははじめまして、よろしくお願ひします。人と話すとやっぱり楽しい!

デートゲームで「暮らしの中の1番の関心事」を聞いてみました。みんなの意見が聞けて面白い!



6月「食」  
バーベキュー食材の買い出しをイメージしておしゃべり。BBQに何を買いに行きますか? 牛肉? 鶏肉? エビもおいしいよ!



12月「消費者力」  
商品をよく見てみると、いろんな情報が! 牛乳と思っていたものが実は乳飲料だった! なんてことも…。

## 2022年度コープ倶楽部

コープ倶楽部は、月1回、身近な暮らしの話題で地域や世代をこえて組合員どうしがつながれる場です。

### タイムスケジュール

10:00~11:30

※会場により10:30~12:00

#### ①コミュニケーションゲーム

大人になってもゲームは楽しい♪ 仲良くなることで、次のおしゃべりもスムーズに。

#### ②テーマでおしゃべり

自分と違った考え方を聞いて気づくことがあったり、自分の思いが受け止めてもらえたりする時間です。

#### ③生協を知ろう

組合員活動や、新しいコープ商品と出会える時間。コープしがの奥深さを知ってください(^^)。

### おしゃべりのテーマ(2022年度予定)〈年9回開催〉

- 5月 はじまりの会
- 6月 食の大切さを考え直そう
- 7月 暮らしの考え方を変えよう
- 8月 お休み
- 9月 防災どんな備えをしていますか
- 10月 子どもはみんなの宝物
- 11月 小さな平和、みつけた!
- 12月 お互い様でささえあい
- 1月 お休み
- 2月 自分の食生活を振り返ってみよう!
- 3月 まとめ

締め切り

3/18(金)

お申し込み・詳しくは、  
こちらから ▶▶▶



参加費  
無料!

毎回  
お試し商品のお持ち帰りあり

各地区のコーディネーターが、みなさんをお待ちしています!

ご近所でもママ友でもない新しい楽しい仲間と出会えますよ!

楽しくて、ちょっとお得で…来てよかったと思っただけははず!

新しい出会い・気づきが待ってます!

感染対策をしっかりと、みなさんをお待ちしています!



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。

## サバ缶で簡単郷土料理 丹後のばら寿司

### 材料(4~5人分)

米3合、A〈酢50ml、砂糖40g、塩小さじ1/4〉、**サバ味付け缶(しょうゆ味)**1缶(190g前後)、砂糖大さじ2、干しいたけ5枚、B〈水1カップ、砂糖大さじ1〉、たけのこ水煮50g、C〈砂糖大さじ1、しょうゆ大さじ2〉、卵3個、D〈みりん大さじ1、塩小さじ1/8〉、かまぼこ(ピンク)1/2枚、絹さや10枚(またはインゲン5本)、紅しょうが適量

### 作り方

1. 米は少しかために炊き、飯切り(ボウル)に移してよく混ぜておいたAをかけ、切るように混ぜて酢飯を作る。ボウルに干しいたけとBを入れて戻しておく。(30分~)
2. サバ缶を汁ごと小鍋に移し、くずしながらかき混ぜて煮る。途中で

砂糖を加え、汁けがなくなりそばろ状になるまで煮る。

3. ①のしいたけの水けを軽くしぼって薄く切り、たけのこも同じ大きさに切る。鍋にしいたけ・たけのこ・戻し汁・Cを入れて、汁けがなくなるまで煮る。
4. 卵にDを加えてよく溶きほぐし、薄

焼き卵を作ったらせん切りにし錦糸卵を作る。

5. かまぼこは扇形に薄く切る。絹さやはゆでて太めのせん切りにする。
6. 四角い容器に酢飯、②のそばろ、③の順に敷き詰め、再度酢飯、②③を。上に錦糸卵、絹さやとかまぼこ、最後に紅しょうがを散らす。



● 調理時間 約45分(※炊飯時間は除く) ● 1人分/540kcal・塩分 2.5g  
※断面が見えるように四角く切り分けて皿に盛り付けます。

## 春のごちそう ちらし寿司



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。

春の足音とともに増えてくるお祝い事のごちそうと言えば「ちらし寿司」を思い浮かべる人も多いのでは。

一般にちらし寿司というのは、白い酢飯の上に様々な具材を散らすようにのせたものを指しますが、地域によって表現の仕方はいろいろで、関東を中心に酢飯の上に刺身のような海鮮類を並べたものを「江戸前ちらし」、酢飯に調味した具材を細かく切ったものを混ぜ込み、錦糸卵やのりを上に飾ったものを単に「ちらし寿司」「五目寿司」「五目ちらし」という場合もあります。また、酢飯の上に細かく切った寿司種や

生魚を散らした「ばらちらし」というものもあります。京都や大阪、岡山県では、寒い時期限定で温めて供される「蒸し寿司(ぬく寿司)」も人気です。

近畿地方で特に有名なのは、丹後地方の郷土料理「丹後のばら寿司」で、甘く煮つけた焼きサバのそばろを散らすのが特徴です。具材を作る手間を省き、酢飯に混ぜるだけの「五目寿司の素」のように便利な商品もたくさんあります。色とりどりの具材と共に嬉しいの気持ちも一緒に散らして、おいしくいただきたいですね。



いつまでも笑顔で過ごすために。今月のテーマは…

## 介護する自分も大事に(コロナ禍の中で②)

今回も、コープしがが賛助会員になっている公益社団法人 認知症の人と家族の会 滋賀県支部の小宮俊明さんに「認知症の人の在宅介護の日常」について、お話をいただきます。

### 二人の男性介護者

新型コロナウイルスが広まり出した頃、介護施設や病院の面会が制限されました。施設入居中の奥様と会えない日々が続く、一人きりの夜は会いたい気持ちを抑えることができず、会に相談に駆け込まれる男性が増え「あんたも、そうか」という共感のやりとりが見られます。そんな中、男性介護者のお一人から連絡が途絶え、2ヵ月待っても音沙汰がなく連絡すると「現在ガンで入院しています」とのこと。とても元気な方だっただけに大変驚きました。

また奥様を看取り終えた後、体調を崩された男

性。コロナ禍で受診が遅れ、救急搬送された時には病気が進行し、入院が長引き要介護4の状態になりました。長年、奥様の介護を経験されてきた方だけに、お子さんたちにかかる負担を思うと、ご自身のお気持ちは如何ばかりかとお察しします。

### 自分を後回しにしないで

介護中の家族は、どうしても自分のことが後回しになってしまいます。二人の男性も早期に受診、治療を受けていたらと思うと残念でなりません。

どうか、ケアする自分を大切に、受診も心がけてくださいね。

介護の悩み、介護者の悩み、相談してください。【認知症の人と家族の会】電話相談 0120-294-473

## 声 vol.04 に対応



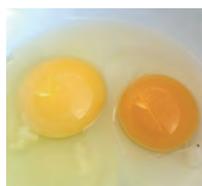
組合員のみなさんからコープしがに寄せられた疑問やご意見に、お答えします！

### Q 卵について質問です！

卵黄が2つ入っているたまごや、卵黄の色が薄いたまごがあるのはなぜですか？



卵黄が2つ



色が薄いたまご(左)

A 卵黄が2つある卵は、産卵を開始して間もない若いニワトリによく見られます。通常は卵胞から1つずつ排卵されますが、産卵リズムが安定していない若い鶏は2つ連続して排卵してしまうこともあり、卵黄が2つ入った卵になります。

卵黄の色は、飼料に左右されます。とうもろこしや牧草などを乾燥粉碎した飼料を多く与えるとカロチノイド色素が増えて色が濃くなります。パプリカやマリゴールド抽出物などを飼料に加えても色が濃くなります。『産直こめ育ちさくらたまご』は飼料に飼料米を15%混ぜて与えていますが、ニワトリがそればかりを好んで食べると、卵黄の色は薄くなることがあります。卵黄の色が違って、栄養価は変わりません。

コープしがは、もっと組合員の暮らしのお役に立つために、ご利用から生まれる「あったらいいな♪」の声を仕組みづくりや運営に活かしています。組合員の声からできるようになった2つのこと、みなさん活用されていますか？

宅配とお店のポイントが、一緒になると便利だな



## その1

## 宅配とお店のポイントが どちらでも使えるようになりました

コープのお店は、4店舗（ぜぜ・もりやま・かたた・ながはま）になりました。宅配と店舗どちらも利用する組合員が増え、「ポイントを相互に利用したい」という声に応じて、宅配と店舗間でポイントを移動できるようになりました。自動的に合算する仕組みにはなっていないので、右の「ご注意」をご覧くださいの上、便利にご利用ください。

## 【ご注意】

- 自動的に合算されるわけではありません。  
必ず、eフレンズのマイページでポイントの移動を行うか、組合員コールセンターに申し出てください。
- 移動したポイントが使用できるのは、翌日からです。
- 宅配→店舗に移動した場合、移動した翌日以降のお買い物の際、レジで300ポイントごとに300円のお買物券が発券されます。  
※残高によって複数枚同時に発券されます。ご了承ください。

詳しくは、組合員コールセンター(0120-709-502)  
またはコープしがホームページまで

## その2

## トイレットペーパーやティッシュが、 自動お届け商品になりました

事前に登録しておくことで、毎週注文しなくても商品が届く自動お届け商品。今まで食品だけでしたが、「トイレットペーパーなども登録したい」という声に応じて、新たに日用消耗品9品目が登録商品に加わりました。

いざというときに慌てない  
ように、自動で届くといいな



一時的に品薄になった時に、  
優先して届けてもらえないかな



## 自動お届け商品なら

【安心】商品が品薄な状況になってもできる限り優先してお届けします。(日用雑貨のみ)

【便利】一度の注文で買い忘れがなくなります。

お届けサイクルは、毎週・隔週・4週に1回から選べます。

※ホームバナナを除く食品は、毎週または隔週から選べます。

食品の登録商品は、組合員のリクエストで徐々に増え、毎日の食卓に必要な商品が56品そろっています。

毎月〔1回企画〕の商品案内書と一緒に、保存版チラシが入りますのでチェックしてください。

調理実習や食育学習を親子で一緒に体験できる「たべる\*たいせつ親子クラブ」は、組合員であるサポーターさんが中心となって運営する人気の活動です。コロナウイルスの感染拡大に伴い、自宅のできる食育BOOKの配布やお便りのやり取りをすすめてきましたが、「お子さんの笑顔が見たい」「顔の見える交流がしたい」と、2021年12月18日(土)、「たべる\*たいせつ おうちで親子クラブ 秋冬オンライン食育学習会」を開催しました。

## プログラム

- 手洗いのたいせつ
- 旬のおはなし
- レシピ動画
- クイズにチャレンジ!
- お米のおはなし
- みんなで「おにぎり交流会」



たべる\*たいせつ



### 参加者の声

短時間でクッキング、クイズ、交流、といろいろなことができて楽しかったです。

レシピ動画のさつまいもとりんごの焼きケーキを作ってみました。さつまいもとりんごを丁寧に切りました。大きさは終わってからすぐに作ったので、よくわかりました!

会場の参加も楽しいけど、おうちのオンライン参加は子どもたちがリラックスした状態でできました。

見逃し配信見られます



おうちで親子クラブを開催しました

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

1月度  
¥ 2,134,215-

2021年4月から累計  
¥ 28,601,719-



## 1 月度 リサイクル報告

再生紙の  
原料に



商品案内書  
● 203,150Kg  
(回収率82.0%)  
(96.7%)



卵パック  
● 2,119Kg  
(134.3%)

卵パックや  
ポリエステルの原料に



ペットボトル  
● 1,748Kg  
(103.6%)

商品仕分け袋  
● 2,523Kg  
(回収率24.4%)  
(105.6%)



東南アジアで  
レジ袋などの材料に

牛乳パック  
● 3,550Kg  
(80.3%)  
● 812Kg  
(88.4%)



トイレトペーパー・  
ティッシュペーパーに



トレー  
● 457Kg  
(164.3%)

プラスチック製品の  
原料に

プランターに



キャップ  
● 137Kg  
(100.2%)

● = 宅配 ● = 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]  
宅配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。

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。

【スパイラル5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、生協利用で思うことなど自由にお書きください。
- ❷：5月号のテーマは「気分転換の方法は？」  
新生活がスタートして1ヶ月、五月病なる言葉もあるように、5月は気持ちが重たくなる時期です。そこでみなさんの気分転換の方法を教えてください！シェアして爽やかな季節を楽しみましょう！

※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 = ?

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

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

3月25日(金)(当日消印有効)

1月号 正解 「7」

応募総数 497通 うち正解 491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11回定例理事会

第42回通常総代会の実施要領を確認しました。2022年6月10日（金）に栗東芸術文化会館さきらで開催します。また総代会の議案づくりに向けて、年度末総代懇談会をオンライン会場12会場を含む36会場で、3/4～3/20に開催します。

### 2022年1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	26,334,797	▲	▲
	店舗	6,485,067	▲	▲
	夕食サポート	339,496	▲	▲
	コープでんき	942,706	▲	▲
	合計	34,102,068	▲	▲
経常剰余金(千円)		1,459,996	▲	▲
組合員数(人)		217,838	▲	▲
うち今年度加入人数(人)		11,217	▲	▲
出資金(千円)		12,877,049	▲	▲

▲ 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

### 1月度（12月21日～1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。

12月24日 内部統制委員会出席

1月5日 第10回監事会 [内部監査報告、2022年度監査費用の要請内容、第3四半期代表理事との会合実施内容、期末監査のすすめ方、子会社調査実施内容、今後の予定確認、この間の監査

所見共有化]

10日 2022年度方針説明会参加

11日 日本監査役協会研修参加

12日 コープきんき会員生協監事連絡会世話人会出席

17日 監査法人との期中協議

## Information

### ●日野町と協定を締結しました。

「安全で安心して暮らせるまちづくりに関する協定書」を締結し、福祉や防災など安心して暮らせるまちづくりに、コープしがと行政、地域が連携・協力して取り組みます。（調印式2/24）

### ●2021年度組合員の利用から生まれた剰余金の活用について

組合員のみなさんの利用結集のおかげで、2021年度の剰余金は予算を上回る見込みです。組合員への還元その他、その一部を有効活用として、県民のくらしの向上を目的に、右の通り寄付します。ご協力ありがとうございます。

#### ①淡海文化振興財団「未来ファンドおうみ」助成事業へ250万円

2013年に「未来ファンドおうみ・笑顔あふれるコープしが基金」を設置して以降、寄付金額は550万円になります。県民のより良いくらしにつながる活動に取り組む市民団体への助成金として活用されています。

#### ②第72回全国植樹祭しが2022に協賛寄付30万円

2022年6月5日（日）、甲賀市「鹿深夢の森」で開催される全国植樹祭の理念「碧く輝くびわ湖と健全で緑豊かな森林を次の世代につなぐ」は、コープしがの環境政策と一致することから協賛寄付をしました。

#### ③第79回国民スポーツ大会・

##### 第24回全国障害者スポーツ大会募金へ30万円

2025年滋賀県で開催される国民スポーツ大会・障害者スポーツ大会に向けた選手の強化や施設の整備などに対する費用として活用されます。

# くみかつ しよう。

コープの組合員活動一通称「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症に関する組合員ガイドライン」を改訂しました。組合員活動は、行政からの警戒レベルに応じて実施の可否を判断していますが、感染拡大を防ぐことを目的とした独自アラートも設定しています。現在の状況がわかる一覧表をホームページに掲載しています。左のURL またはこちら▶



## 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。



### 【お問い合わせ先】

**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

## 平和のメッセージ 募集中！

核兵器のない世界の実現に向けた、あなたの想いを投稿しませんか？ みんなで想いをつなげましょう！！

※投稿されたメッセージの一部は、全国の生協の活動や広報などでご紹介させていただく場合があります。



メッセージの投稿は  
CO・OP PEACE MAPから！  
<https://coop.archiving.jp/>



2022年度コープ倶楽部メンバー募集中!!  
詳しくはp6-7をご覧ください。





## 自然とあそぼう&木こり体験

滋賀県の半分を占める森林、そして森林に蓄えられた雨水は、びわ湖を豊かにしてくれています。私たちの暮らしを支えている森林について体験や交流を通じて親しみませんか。



【企画番号】S0301

【企画名】自然とあそぼう&木こり体験

日時 4月3日(日)10:00~12:00(9:30現地集合)

※少雨決行。荒天の場合は4月10日(日)に順延

場所 高間みずべ公園(甲賀市甲賀町油日。コープの森あぶらひ隣接地、駐車スペース有り)

定員 10組30名程度(お子さんは小学生以上です)

参加費 無料

持ち物 飲み物、雨具(カップ)、軍手、筆記用具、動きやすい服装、運動靴

※ノコギリ・ヘルメットはこちらで用意します。

内容(予定)

1) 自然とあそぼう(高間みずべ公園)

ネイチャーゲーム(公園内での体験プログラム)

2) 木こり体験(コープの森あぶらひ)

伐木の見学、ノコギリを使って枝切り体験、獣害対策のテープ巻き

講師 滋賀県シェアリングネイチャー協会 大辻登代子さん

協力 油日・上野共有生産森林組合

後援(申請中) 滋賀県・甲賀市

お問い合わせ先 組織広報部 TEL.0120-668-825(渡邊)

全植滋実委許諾第17号

「第72回全国植樹祭しが2022」が令和4年6月5日(日)に甲賀市の鹿深夢の森をメイン会場に開催されます。



詳細は  
公式HPを  
ご覧ください。



コープしがは、「第72回全国植樹祭しが2022」を応援しています。



オンライン企画 ピースアクションin オキナワ

## ~第39回沖縄戦跡・基地めぐり~



親子で、沖縄を知ろう、そして平和を考えつなげよう

ライブ配信&ライブビューイング

沖縄の歴史、基地問題について学びをより深めることができる機会です。現地から学習講演会が「ライブ配信」されますので、ご家族でご視聴ください。

日時 3月25日(金)14:00~17:15  
(終了時間は前後する可能性があります)

内容 ①学習講演会「沖縄の歴史・基地について」  
講師:琉球大学教育学部  
准教授 山口剛史さん

②戦争体験者による講話  
講演者:平良啓子さん  
(1944年8月に米軍の魚雷により鹿児島県悪石島沖で撃沈した学童疎開船「対馬丸」の生存者)

③生協の平和の取り組み報告  
報告生協:大学生協連、Peace Now!  
Okinawa 現地実行委員会

対象 小学校高学年以上

参加方法	企画名(太字部分)	企画番号
ライブ配信	<b>Zoom</b> ウェビナーによる配信 ●PC・タブレット・スマートフォン等の端末とインターネット環境があれば、どなたでも視聴いただけます。アプリのダウンロード不要 ●3/22以降、郵送で資料とZoomウェビナーのURLをお知らせします。	S0315
	<b>ライブビューイング</b> 14:00~17:15 会場受付13:45	
ライブビューイング	<b>コープしが本部</b> (野洲市富波甲972)	S0305
	<b>ゆめふうせん</b> (大津市真野5-33-25)	S0307
	<b>彦根センター</b> (彦根市竹ヶ鼻町224-1)	S0309
	<b>東近江センター</b> (東近江市五個荘清水鼻町153-6)	S0311

※見逃し配信を予定しています。

## 南 「ちいさいおうち」手しごと茶話会 コロコロ羊毛ボール

今月は「コロコロ羊毛ボール」。ふわふわの羊毛を羊毛針で刺しかため、飾りボールを作ります。模様をつけたり、つるし飾りにすることも。羊毛をカーダーですくところから行きます！

【企画番号】B0303 【企画名】ちいさいおうち

日時 3月15日(火)10:30~12:00

場所 保育施設「滋賀シュタイナー ちいさいおうち園」2階  
(守山市下之郷1丁目6-72)※駐車場なし。近隣駐車場を案内します。※託児なし、同室で各自見守りながらご参加ください。

参加費 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

※応募者多数の場合は抽選。  
結果は電話または郵送で連絡します。



## 南 手形、足形を作ろう!! 1年でこんなに大きくなりました

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の広場です。紙粘土を使ってお子さんの手形、足形を作りましょう！一年でこんなに大きくなりました！お子さんと共同での制作活動を楽しんで。

【企画番号】B0301 【企画名】ぼんぼこぼん

日時 3月22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 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。  
※ウイルス感染予防の関係で、参加人数を制限致します。  
※応募者多数の場合は抽選。結果は電話またはショートメールで連絡します。



## 南 『いき百サロン虹』 のぞいてみませんか?!

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

3月の予定 4日、11日、18日、25日

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。



## 東 生ゴミはゴミじゃない! ダンボールコンポスト講習会

捨てている生ゴミが資源に変わるダンボールコンポストを、実際に見てみませんか? ゴミが減った時のメリットがたくさんあるコンポストを一緒に学びましょう!

【企画番号】H0301

【企画名】ダンボールコンポスト講習会

日時 4月7日(木)10:00~12:00

場所 コープしが東近江センター  
(東近江市五個荘清水鼻町153-6)

講師 コンポストトレーナー 河島 修さん

参加費 100円

定員 15名

持ち物 各自飲み物、筆記用具

※応募多数の場合抽選。結果は郵便で連絡します。  
※コロナの感染状況により、延期になる場合があります。

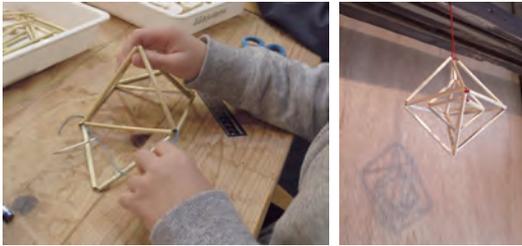
エコにつながる  
コープ商品のお土産付き



## 東 親子でSDGs! 大麦ストローで ヒンメリを作ろう!

大麦ストローでヒンメリを作りながら、親子で楽しくSDGsについて学びませんか? プラスティックゴミ問題の現状から今できることを一緒に考えられたらと思います。

【企画番号】H0303 【企画名】親子でSDGs  
日時 3月21日(月・祝)10:00~12:00  
場所 総合福祉センター(ひまわり館)2階 研修室2  
(近江八幡市土田町1313番地)  
参加費 親子1組300円(1セット材料付き) 1セット追加ごとに200円  
定員 親子15組  
持ち物 筆記用具、はさみ、定規



## 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。今回は便利な生協のインターネット注文の「eフレンズ」と「ニコリエ」の使い方を生協の職員さんに教えてもらいましょう。

【企画番号】K0325  
【企画名】ほっこり広場  
日時 4月11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  
※応募者多数の場合は抽選。結果ははずれた方のみ電話にて連絡します。



## 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】K0323 【企画名】グリーンボランティア  
日時 4月7日(木)9:30~11:00  
※雨天の場合4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



スタッフの声

- 植えた花が、思いがけず増えて美しく咲いていました。これからは楽しみです。

## 北 おしゃべりでもしませんか

春もそろそろ終わりでしょうか。爽やかな空気を吸いに来て下さい。お問い合わせはお気軽に。お申し込みもお待ちしています。抽選にはずれた方には、締め切り日の翌週中には連絡します。

【企画番号】K0321  
【企画名】わたしの居場所  
日時 4月14日(木)10:00~11:00  
場所 犬上郡多賀町個人宅  
参加費 150円  
定員 12名  
持ち物 マスク

※はずれた方のみ締め切日の翌週中に携帯電話にて連絡します。



参加者の声: ゆっくりおしゃべりできてよかったです

みなさんがエコチャレンジしている、ささやかなことを教えてください。

⋮

### 01 フードロスを減らす！

野菜はキレイに洗って皮も食べます。むいた大根の皮はきんぴらに、冬によく食べる鍋は残った汁もいい出汁が出ているので雑炊・うどん、水炊きならみそ汁にして最後まで。家で採れる野菜も、食べ切れず傷む前に切って冷凍したり、周りの方におすそわけ。最近ではゴミを少なくと思い、ダンボールコンポストにもチャレンジ中！

東近江市 みんなさん

### 02 何でも再利用！

比較的庭が広いので、野菜くずや卵の殻、お茶がら、コーヒークずなどはすべて深く掘った穴に入れて肥料づくりをしています。空き箱の大中小をそれぞれ取り置き、机の引き出しの小物整理区分箱として使っています。適当な大きさのきれいなクッキーの空き缶は机上の鉛筆立て（鉛筆、蛍光ペン、マジック、はさみ等）に使っています。生協さんの透明の大きな品物入れ袋は、大根やほうれん草を収穫する時に入れる袋として再利用しています。野菜をゆでた後の熱いお湯で、すぐにゆで卵を作りガスの消費時間の短縮をしています。

高島市 寅の子さん

### 03 お日様の力を借りて

家庭菜園で育てた大根（無農薬）の葉と生協のだしパックのだし殻、ちりめんじゃこや小えび、いりごま、たかの爪などを足して、栄養価の高いふりかけを作っています。また、2階の出窓を二重窓にしているので、温室効果を利用して、4リットルのペットボトル（再利用のもの）に水を入れて置いておくだけで、お天気のいい日は40℃近くにもなり、その水を料理に使うとガス代の節約にもなります。（車の中も温室効果大ですね。）入浴は家族でできるだけ間をあけずに入ると、ヒートショックによる病を防げ、ガス代の節約にもなります。

大津市 お日様大好きおばさんさん

### 04 着なくなった衣類の活用

食器を洗う時に、食器に付着している汚れをまず拭き取ります。もう着なくなった衣類などを扱いやすい大きさにハサミで切っておいたもので。食器用洗剤も少量でいいし、水も少量で済むし、これなら持続可能な…と思います。

蒲生郡 直子さん

### 05 ゴミの削減

ゴミは生ゴミ、紙類、プラスチックが大半で生ゴミは大部分が水分です。そこで、生ゴミをザルに開け、洗濯ネットに入れ、つるして風をあてます。カラスやネコにやられることはなくゴミはカリカリとまではいきませんが、大きく減少します。紙類はシュレッダーのようにハサミでうどん切りします。かさばりません。プラスチックも切り、重ねます。環境のためにも、私なりの努力です。

米原市 悠ちゃんさん

### 06 お風呂の工夫

子どもたちが独立して母と主人の3人家族になったのを機に、お風呂のお湯はりの量を20L減らして220Lで入浴しています。お湯が冷めないようになるべく続けて入って、追い焚きの回数が少なくて済むようにみんなで協力しています。水代と電気代のエコ、頑張ってます。

守山市 クリームソーダさん

## 07 水は捨てない！①

お湯を出す時、初め冷たい水が出てきますが、捨てずにバケツに貯めます。顔を洗う時も、手洗いの洗濯物のすすぎ水も捨てません。台所と洗面所にバケツを置いています。洗面所とトイレは近いので、トイレを流すときに使います。台所はすすぎ水や野菜を洗った水など、夏には庭の水まきに重宝です。

大津市 レミ さん

## 08 水は捨てない！②

野菜の土が付いていそうなところを先に洗い桶で洗い、そのあとボウルに貼った水の中できれいに洗う。そのボウルの水を洗い桶に入れ、新しい水をボウルに入れ、もう一度洗う。(きれいになるまでくり返す。)ボウルの水を洗い桶に入れ、すべて庭の植物の水やりに使っています。

野洲市 ayan-mam さん

5月号のテーマは「気分転換の方法は？」

新生活がスタートして1ヶ月、五月病なる言葉もあるように、5月は気持ち重くなる時期です。そこでみなさんの気分転換の方法を教えてください！シェアして爽やかな季節を楽しみましょう！

4月号からテーマに関連するエピソードと、おしゃべりするように自由な内容の投稿をお待ちしております！  
▶ 応募方法は12ページをご覧ください。

## Free talk!



みなさんのもとに た〜くさんの 福が おとずれますように  
湖南市 雅子 さん



長浜市 とら汰 さん

### 還暦を迎えます

誕生日は11月なので、全然ピンときませんが、1月4日に近所の神社で祈祷をしてもらいました。昔の還暦の人って、なんか貫禄があって…。全然そういうものがありませんが、今年、何事もなく、無事に1年過ごせますようにと祈っております。

近江八幡市 安土のすうちゃん さん

### 編集後記

今回の投稿を読み、みなさんの「もったいない」の想いがひしひしと伝わってきました。さて自分を振り返ると、丁寧に暮らしたいと思うものの、忙しいとつい効率を優先してしまい、時間と引きかえにたくさんの事や物を捨てています。一足飛びにたくさんのごことはできないけれど、今回の投稿から真似できそうなことを始めてみたいと思います。…いえ、始めます(笑)。もし私のような方がいらしたら、一緒に始めましょう♪

コープしがの  
お店から

今号は

お得な情報をお見逃しなく！

子育ておうえんパス  
新規お申し込み・更新受け付け中

4月1日からご利用いただける、次年度分「子育ておうえんパス」の受け付けが始まりました。更新がまだの方はお店のサービスカウンターでぜひお手続きください。

組合員のみなさまのお声から、今回よりパスのサイズをカードサイズに変更いたしました。組合員証と同じサイズですので、お財布のカード入れと一緒に管理ができますよ。



子育ておうえんパスとは…小学校6年生までのお子様がおられる組合員へのサービスです。毎月2回、ご希望の日にお買い上げ本体価格合計から5%オフいたします。組合員証とお子様の年齢のわかるもの(健康保険証・母子手帳)をご持参の上、サービスカウンターでお申し込みください。

コープながはま店  
オープン1周年!!

昨年、湖北初出店したコープながはま店は、多くの組合員のみなさまに支えられて1年を迎えることができます。みなさまに感謝を込めて、1周年誕生祭を開催いたします。ご来店を心よりお待ちしております。



開催日時 3月12日(土)・13日(日)の2日間

先着プレゼント企画やイベントを予定しております！  
詳しくは店内掲示版をご確認ください。

※感染症拡大等により、やむを得ず一部内容を変更する場合がございます。ご迷惑をおかけいたしますがご了承くださいませ。

次回4月号予告

4 / 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。

スパイラル4月号は、さらに読みごたえのある広報へとリニューアル！人気のレシピや「たべるたいせつ」はそのままだに、コープしがをより便利に利用していただける情報をお届けします！ぜひご覧ください。

▶4月のいいもんストーリー  
こめ育ちさくらたまご

▶くらしのヒント  
お弁当がんばらなくて大丈夫！

▶たべるたいせつ  
ナッツについて



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。