

スパイラル



9

September

- 2 9月のPick up FOOD
co-op 無着色ひとくち
辛子明太子(切子)
- 4 Pick up FOOD STORY
洋上凍結で鮮度抜群!
こだわりの明太子
- 6 もっと!コープしが
声をカタチに!
- 8 笑顔のタネ
免許返納で
認知症予防
- 9 NEWS
 - 草津市社会福祉協議会との
「つながりチューリップ協定」締結
 - 豊郷町と「まちづくりに関する
包括連携協定」締結
- 10 滋賀県からのお知らせ
食の安全
- 11 理事会だより
information
頭の体操
- 12 イベント情報
- 18 spiral cafe
- 20 コープしがのお店から

ピリツとうま味広がる
アレンジ自在の明太子



9

月のPick up FOOD



CO-OP 無着色ひとくち辛子明太子(切子)



子どもも大好き! おうち居酒屋メニュー

明太子と長芋の ふんわり焼き

- 調理時間約20分
- 1人分/253kcal 塩分2.3g

材料(2人分)

CO-OP 無着色ひとくち辛子明太子(切子)50g、長芋1/2本(250g)、ピザ用チーズ30g、油少々、A=〈卵1個、マヨネーズ大さじ1、白だし小さじ1〉、青ねぎの小口切り・刻みのみり各適量

作り方

- ① ポリ袋に長芋を入れ、めん棒などでたたいてつぶす。
- ② 薄皮を除いた明太子、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 油をぬった耐熱皿に②を流し入れてチーズを散らし、トースターで約15分焼く。
- ④ 青ねぎ、刻みのみりをのせる。

管理栄養士さん

おしえて

明太子の栄養



レパートリーが広がる 明太子アレンジ

スケトウダラの魚卵を塩漬けたものがたらこ、調味液に漬けたものが辛子明太子で、プチプチ食感が特徴的なうま味たっぷりの食材です。サッと混ぜるだけでおいしくなり料理のレパートリーを広げてくれます。

魚卵の中では低カロリー

いくらやすじこといったほかの魚卵よりも低カロリーな明太子。たんぱく質を豊富に含んでいるので、脂質と糖質が多くなりがちなおつまみも明太子をうまく使って栄養バランスをアップさせましょう。

食べすぎ注意

明太子1本(約40g)の塩分量は約2.0g、梅干し1個(塩蔵、約10g)は1.8gとそれほど変わりませんが、塩分の排出を促してくれるカリウムを多く含む野菜やのりなどの海藻類と一緒に食べるのがおすすめです。

明太子好きの簡単アレンジ

簡単ミニレシピ



・れんこんの明太マヨ和え
ゆでたれんこんを、辛子明太子、マヨネーズで和える



・フライドポテトの明太バター
揚げたてのフライドポテトに辛子明太子、バターを和える



・ちくわきゅうりの明太和え
きゅうりを穴に通したちくわを辛子明太子、ごま油で和える

明太子入りおかずディップ

- 調理時間約10分
- 1人分/302kcal 塩分1.5g

材料(2~3人分)

無着色ひとくち辛子明太子(切子)30g、サーモン(刺身用)100g、紫玉ねぎ1/4個、アボカド1/2個、A=〈クリームチーズ50g、マヨネーズ大さじ2、塩・こしょう各少々〉、クラッカー・バケット(お好みで)各適量

作り方

- ① サーモン、アボカドは小さめの角切り、紫玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに薄皮を除いた明太子、Aを混ぜ合わせ、①を加えて和える。
- ③ 器に盛ってクラッカーやバケットにつけていただく。



おもてなしにも
使いたいひと品

マルキュー食品に聞きました



おいしく解凍する方法は？

ひとくちカット(切子)タイプなので、その時にお召し上がりになる分だけ取り出して解凍してください。冷凍庫から冷蔵庫に移し、約3時間程度で解凍されます。

また冷蔵で販売されている明太子と栄養には違いはないといわれています。塩分は4~4.5%となっています。

組合員に聞きました



おすすめのレシピを教えてください！

- マヨネーズと焼いたたらこや明太子を和えて、マヨソースに。フランスパンとよく合います。(材料は味見をしながら好みの分量でお試してください)
- 一度加熱して冷凍した明太子は、お弁当に冷凍のまま入れてもお昼には自然解凍されていて便利です。
- 卵焼きの中心にひと切れ丸ごと入れて、明太子入り卵焼きに。辛さもまるやかですよ。
- 種を取ってつぶした梅干しと明太子を合わせて練れば箸休めに。

洋上凍結で鮮度抜群！ こだわりの明太子



炊き立ての白米に明太子を乗せてパクッと頬張るのは至福のひとつ。この季節はぜひ新米で味わいたいですね。CO-OP 無着色ひとくち辛子明太子（切子）は、食べやすいひと口サイズにカットされた便利な切子タイプで、おにぎりを作る際にも重宝すると好評です。

洋上凍結 & プロの目利きで 鮮度の高さと高品質を維持

1970年代、それまで見栄えのために着色した「赤いたらこ」が一般的でしたが、「着色料や発

色剤を使っていないたらこや明太子を作って欲しい」という組合員の声に応じて、開発されたのが CO-OP 無着色明太子。2011年にひと口サイズにカットしたところ、大ヒット商品になりました。製造するのは明太子の本場・福岡県で、たらこ明太子を専門に製造販売するマルキュー食品株式会社です。

原料となるのは、アメリカの北端に位置するアラスカで獲れたスケトウダラの卵巣。日本から遠く離れていますが、漁獲されたスケトウダラはすぐに船上

でさばき、魚卵を凍結させる「洋上凍結卵」なので鮮度は抜群。しかも、アメリカの漁船に7年間乗り込んでいた経験を持つ同社工場長の小林和彦さんが、旬となる2～3月に現地に滞在し、鮮度や品質を見極めて仕入れ・検品した、“厳選魚卵”のみを扱っています。

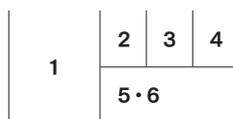
製造はすべて人の手で 丁寧に管理・加工します

プロの「魚卵の目利き」をクリアして福岡の工場に届けられた魚卵は、明太子へと加工され



CO-OP 無着色ひとくち辛子明太子(切子)

ひとくちサイズでおにぎりにピッタリと好評のCO-OP 無着色ひとくち辛子明太子(切子)。漁獲後すぐに洋上凍結するので鮮度抜群で、着色料不使用です。



1/何と言っても白米との相性抜群! 2/アメリカ最北端に位置するアラスカ州の海に浮かぶ漁船 3/船上での選別の様子 4/人の手で丁寧処理されます 5/スケトウダラの水揚げ 6/マルキュー食品工場長の小林和彦さん

ます。ここでのこだわりは、すべて手作業で行われること。「原料の解凍や塩漬ける最適な温度や時間は、都度調整しなければならず経験が必要です。また、『ひげ』と呼ばれるひも状の腹膜を除去したり、商品にできない未成熟卵や過熟卵を取り除くのは、とてもデリケートな作業なので、人の手にこだわっています」。

「海のエコラベル」MSC 認証

アラスカでスケトウダラを獲る漁業者は、生態系への影響な

どに関する基準を満たした「MSC 漁業認証」を取得。その加工をするマルキュー食品も加工や販売の過程において「MSC CoC 認証 (※)」を取得しています。“海のエコラベル”とも呼ばれるこのマークが付いた商品を利用することは、持続可能な漁業を応援することにも繋がります。

海の環境にも配慮した、ピリッとうま味広がるCO-OP 無着色ひとくち辛子明太子(切子)。

こだわりの海の恵みを味わってみませんか。

◎成長過程で呼び名が変わるタラの卵

たらこや明太子の原料となるタラの卵は、出世魚のように成長の過程によって「ガム子→真子(まこ)→目付(めつけ)→水子(みずこ)」と呼び名が変わります。成熟するにつれ卵の粒が大きくなり水分が増えるので、早すぎても遅すぎてもダメ。コープ商品では、真子と目付を原料にしているため、熟練の目利きが大切なのです。

また、たらこや明太子を食べる文化は、世界では日本を含めたごく一部の地域だけです。

※漁業者だけでなく、流通・加工者も認証を受けることでMSC認証ラベルを商品に付けることができます。



生活協同組合は、「組合員の想いをかたちにつなげること」を目指し運営しています。そして組合員のみなさんが、生協に対して様々な声をあげること（運営参加）は、よりよいくらしづくりに繋がっています。ぜひ声をあげて一緒にコープしがを作っていきますでしょう！



みなさんの声がよりよい生協とくらしを創ります

生協は、組合員がくらしをよくしたいという想いと願いを実現するために、組合員自身がつくる組織です。だから生協は、**組合員一人ひとりの声**を大切にしているのですが、「生協は組合員の声にもとづき運営されている」「組合員が声を出すことで生協がよくなっていく」ということは、まだまだ組合員に認識されていないと感じています。

今年5月から、コープしがホームページに「声に応じて実現しました！」のコーナーを設け、実現、改善した事例を紹介していますので、くらしに活用してください！そして、生協を利用して気づいたことなど、たくさんの声をお寄せください。



コープしが専務理事
高橋 剛太

ここに声を届けてください



みなさんの声を届けてください

例えば…

- こんな商品があったらいいなあ
- こんなことできないかな？
- この商品ちょっと不便だな
- 困っている人を助けたい

お店や
宅配の担当者



最寄りのお店スタッフや
いつもの組合員担当に
直接お伝えください。

私もひとこと
カード(宅配)
組合員の声
カード(お店)

気づいた時に記入してお渡しください。



お電話・
メールフォーム

組合員コールセンター
TEL.0120-709-502

までお電話ください。
月～金曜8:30～20:00、
土曜8:30～15:00、日曜休み

ホームページ
「お問い合わせ」からどうぞ。



届いた声は すべて目を通しています

毎日組合員のみなさんからいただく声は、それぞれの担当者がしっかりと目を通し、毎月開催する「各委員会」で課題や問題点を出し合い、改善に向けて協議します。

その後、まとまったことをカタチ（新しい取り組みや改善）にするため実施します。また、実現が決まったことをホームページや宅配お届け表、店舗掲示板を通して報告しています。



カタチに なりました!

お声をいただいたすべての組合員さんに「声を出してよかった」と思ってもらえることを目指しています。



[お店] 売り場で聞きたいことがあっても気軽に声をかけづらいとの声にお応えし、各売り場に呼び出しベルを設置しました。



[宅配] 「案内している空箱の片付け方が様々で、どれが正しいかわからない」という声から、宅配センターで空箱の片付け方やリサイクル回収の案内内容を統一しました。定期的な案内も開始しました。

[お店] アルコール噴霧器が子どもの目線と同じ高さで困る、肌の弱い方向への低アルコールにして欲しいとの声から、子ども用(低アルコール)噴霧器を設置しました。

[お店] 葉物など農産物の少量規格がなく、高齢者の方や少人数分欲しい方が困っているとの声を受け、様々な少量規格を常に出すようにしました。

[宅配] 「あとどれくらいで着くか分かるのに」という声から、3/7にリリースしたコープしがのアプリに、配達時間の目安が事前にわかる「いまどこ」という機能を追加しました。配達状況を自動で知らせるプッシュ通知機能もあります。



[品質保証] 「ハーフサイズのBOXティッシュを取り扱ってほしい」というお声をいただきましたが、取り扱いには至りませんでした。でも、レギュラーサイズを半分に切り、ハーフサイズに作り替える方法をお伝えし、大変喜んでいただきました。お応えできない場合でも、何かお役立ちできる事はないかと考えています。

[品質保証] 2019年11月より『CO-OP 成分無調整コープ牛乳』がキャップ式になりましたが、「キャップが固くて開けにくい」という声も、コープしがだけでなく全国の生協組合員から日本生協連に寄せられました。2021年12月よりキャップ材質が改良されて開けやすくなりました。



各担当者はこんな風に対応しています



品質保証フロア



日々寄せられる組合員の声すべてに目を通しています。「こんな商品を取り扱って」「農産物が傷みかけているのがっかり」「商品カタログの表示がわかりにくい」などお声は様々。これらはすべて生協に期待を込めて寄せられたもので、それに応えられるよう改善や実現に向けて進めています。

品質保証フロア 中川恵子

お店



商品リクエストについても、できるだけご期待に沿えるよう品揃えていくことを前提に運営しています。事情があり取り扱えない商品に対しても、しっかりと理由を説明し、類似品の提案や宅配の紹介なども交えながら丁寧に回答を行っています。

店舗事業部 花房健太郎

宅配



すぐに改善や対応できる声については、センターや関連部署と連携しながら解決できるように進めています。すぐに改善できない場合は、様々な視点や立場から改善検討を進めるようにしています。また、組合員担当がいただいた声から深掘りして背景や想いを考える事例研究の機会を定期的に設けています。

宅配運営部 坂本守弥



笑顔のタネ

今回は、コープしがが賛助会員である公益社団法人「認知症の人と家族の会 滋賀県支部」小宮俊昭さんの「免許返納」の体験について、お話しいただきました。

ケアサポートセンター
ぼこ野洲って
こんなところ



その人らしい自立した暮らしを守る「訪問介護」。住み慣れた地域で、いきいきした暮らしを支える「居宅介護支援」。ケアサポートセンターぼこ野洲では、介護保険サービスを通してご利用者やご家族と一緒に「笑顔あふれる暮らし」を実現します。

＼県内どちらにお住まいの方でもOK!／

介護の相談お受けします

コープしが介護事業部ケアサポートセンター
ぼこ野洲(077-588-6580)

いつまでも笑顔で過ごすために。今月のテーマは…

免許返納で認知症予防

孫のひと言で奮起

胃がんの全摘手術を受け一か月の入院から退院した日、「じいじ、もう車をやめて自転車に乗ったら」という孫のひと言がきっかけで「そうか、自転車もいいな」と電動アシスト自転車に乗り始めた。76才の時だった。まだまだ車が必要だったが、思い切って日常生活を変えてみようとして奮起して毎日練習に励み、7~8kmある病院、書店、散髪、友人宅、スーパーなど自転車で通い始めた。

免許を持ちながらも1年半自転車を練習する日々を送り、何の不自由も感じなくなったので、ためらいなく運転免許証を返納。60年間本当にお世話になった運転免許証に心からお礼を言った。昨今の高齢ドライバーによる痛ましい事故のニュースを見ると、「家族にもうこんな心配をかけないんだ」と心底思う。便利ではあるが一歩間違えると、車は自分だけでなく人様を不幸にしてしまう。

「出ることが減った」とか「買い物に困る」とよく聞かすが、人間には知恵がある。体を動かす、頭を使う、いろいろな人に会う…これらは、介護予防とボケ防止の最先端だ。こんなに楽しい毎日があるとは思ってもいなかった。自転車は知恵と創造と体力を育んでくれる。しかしやっぱり家族の協力、地域の協力、皆さんに助けてもらうことが大事だ。

「認知症の人と家族の会」電話相談 TEL.0120-294-473

ぼこ野洲より「笑顔は認知症の人にとって一番心地よい刺激」

みんながニコニコして笑い声が聞こえる和やかな雰囲気の中にいる時、認知症の人は「居心地がいいな」と感じておられます。誰しも一人で心細い時など、誰かの笑顔に救われた経験があるはず。誰かから向けられる笑顔には、それくらいのパワーがあるのです。人に話しかける時、「眉間にシワがよってないかな？」とセルフチェックし、笑顔のタネをたくさん蒔いていきたいと思ひます。

豊郷町と「まちづくりに関する包括連携協定」

を締結



「50年前に誕生した地域をくまなく回り、組合員に商品を届けるインフラがようやく地域のお役に立てるようになってきた。地域の組合員と共に、地域のお役に立てるとありがたい。」とコープしが 白石一夫理事長



「幅広い内容で緊密な連携をとれる協定を結ぶことができ、ありがたい有意義なことと思っている。双方の能力を共に引き出し合い、住民生活の向上に活かしていきたい。」と豊郷町 伊藤定勉町長

6月27日、豊郷町とコープしがは「まちづくりに関する包括連携協定」を締結しました。コープしがは、理念「ともにつくる 笑顔あふれる未来」の実現に向けて、ともにくらしづくりをすすめるためのつながりの強化を目指し、滋賀県内市町の首長訪問と市町との協定締結をすすめています。

現在、県内の16の市町（※）と見守りや災害時の協力に関する協定を結んでおり、包括連携協定は竜王町に続き2町目です。くらしは見守り・災害時の協力と限定されるものではなく、食や健康など多岐にわたるため、コープしがでは、お役立ちの可能性を広げるためにも包括連携協定をすすめていきたいと考えています。

今後さらに連携を深め、豊郷町のみなさまに様々な面でくらしのお役立ちができるようにすすめてまいります。

※米原市、草津市、長浜市、高島市、近江八幡市、彦根市、愛荘町、甲良町、多賀町、野洲市、大津市、守山市、湖南市、日野町、竜王町、豊郷町

草津市社会福祉協議会との「つながりチューリップ協定」

「つながりチューリップ協定」を締結

新型コロナウイルス感染症の影響で経済的困窮が広がる中、女性が生理用品を買えなくなる、いわゆる「生理の貧困」が顕在化し、女性を取り巻く環境が急速に悪化しています。

このような状況に対して、コープしがは、草津市社会福祉協議会と「つながりチューリップ協定」を締結し、草津センターと草津事務所に寄付BOXを設置しました。地域の組合員に生理用品の寄付を呼びかけます。

※生理用品は外装未開封のものに限ります。



つながりチューリップ協定とは

貧困・孤独・孤立により不安を抱える女性が、絆・つながりを回復することができるよう、生理用品や食料品の提供を通じて、必要な相談サービスにつなげる草津市協チューリップ事業の普及、拡大を目的としています。

ちなみにチューリップの花言葉は思いやり。人と人とのつながりが広がり深まることを願って名付けられました。

共に手を取り合って、積極的に取り組んでいきたい。

草津市社協 清水会長



この協定締結をきっかけに、自分は何ができるのか考え、一人ひとりでできるコトが広がってほしい。

コープしが 白石理事長



滋賀県からの お知らせ

コープしがは滋賀県と包括的連携協定を締結しています。
組合員のくらしに役立つ情報を滋賀県から発信していただきます。

知っていますか？ 循環器病のこと！



「健康寿命の延伸等を図るための脳卒中、心臓病その他の循環器病に係る対策に関する基本法」という法律が制定されました。滋賀県でも今年4月から「滋賀県循環器病対策推進計画」により「脳卒中」や「心臓病」などの循環器病対策をさらに総合的に推進しています。

「脳卒中」「心臓病」その他の循環器病は、がんと同じくらい死亡者が多く、また発症後、後遺症が残ったり、入退院を繰り返したりすることもあり、みなさんの生命や健康に重大な影響を及ぼす疾患です。循環器病の多くは、運動不足、不適切な食生活、喫煙等の生活習慣や肥満などの健康状態が影響するこ

とが分かっています。

また「脳卒中」は、症状を疑う時の速やかな受診が、予後に大きく影響します。脳卒中から大切な人を守る「F・A・S・T（ファスト）（※）」をぜひ、覚えてください。

さあ！まずは健診を受けて、生涯を通じていきいきと活躍できるように健康づくりに取り組みましょう。みんなで作ろう！「健康しが」。

※脳卒中を疑う症状(下記参照)があれば、すぐに病院に！というスローガンです。

	F(Face)	A(Arm)	S(Speech)	T(Time)
部位	顔	腕	言葉	すぐ受診
症状	<ul style="list-style-type: none"> 片側の顔がゆがむ 笑顔がつかれない 口から食べ物がこぼれる 	<ul style="list-style-type: none"> 片側の手や腕に力が入らない 腕を上げたままキープできない 	<ul style="list-style-type: none"> 言葉が出るまでに時間がかかる ろれつが回らない 	対応 <ul style="list-style-type: none"> 症状に気づいたらすぐに受診



滋賀県健康づくり
キャラクター
「しがのハグ&クミ」

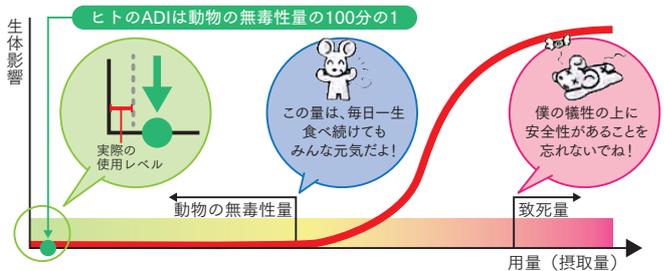
食の安全

食の安全を保证するためのコープの取り組みと、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。

よく知ろう！食品添加物 安全性の確認について

食品添加物は、ほとんどの加工食品に使用されています。私たちは毎日少量であっても、長期にわたって食べていることになります。食品添加物は短期的にも長期的にも、人の健康に影響が生じないかどうか確認され、国のリスク評価・審議を経て認可に至っています。基本的に安全が確保されるようになっています。

食品添加物の安全性については、ラットやマウスなどの動物を使った何種類かの実験を通して、「無毒性量」というものが決められます。添加物を大量に



使用することからはじめ、使う量をどんどん少なくしていくと、何の毒性もないところに行きつきます。これが無毒性量です。動物とヒトとの種の違いと、ヒトでも一人ひとりの違いから、この無毒性量の1/100の量をヒトが生涯毎日食べ続けても健康に影響を及ぼさない量「ADI（一日摂取許容量）」として定めています。

食品添加物の使用基準は、このADIを下回るように決められ、安全が確保されています。実際の食品の使用レベルは使用基準以下であり、摂取量は調理過程で更に少なくなっていくます。

今回は「コープしがの食品添加物の自主基準について」を紹介します。

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22回定例理事会

2023年度から立ち上がる第16期理事会体制にむけて、今期理事会での課題を踏まえ、役員定数や役員候補者の擁立の考え方、役員推薦委員会の設置のすすめ方を確認しました。

監事会だよりは年2回発行予定の臨時スパイラル号で報告します。

2022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	10,231,770	👇	👇
	店舗	2,557,973	👈	👈
	夕食サポート	143,744	👈	👈
	コープでんき	399,326	👈	👈
	合計	13,332,815	👇	👈
経常剰余金(千円)		478,985	👈	👇
組合員数(人)		219,281	👈	👈
うち今年度加入人数(人)		4,774	👈	👈
出資金(千円)		12,998,746	👈	👈

👈 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

Information

● 甲賀市の「こうか・おむつ便」事業を受託しました

2016年度東近江市、2018年度甲良町に続き3例目で、滋賀県内での同事業の受託は全てコープしがが担っています。子育て支援や市民の暮らしのお役に立てるよう取り組みます（10月からスタート）。



※車両デザインは、変更される場合があります。

乳児がいる世帯におむつを届けるこの取り組みは東近江市からスタートし、現在兵庫県明石市(コープこうべが受託)、石川県小松市(コープいしかわが受託)など、広がっています。

● 「JICA 海外協力隊の途上国に暮らして初めて知ったローカルごはん」の紹介

「JICA（独立行政法人国際協力機構）」の協力を得て、コープのお店で「JICA 海外協力隊の途上国に暮らして初めて知ったローカルごはん」の紹介をします。「世界食糧デー月間」のフードロス削減啓発活動として、暮らしの食について考える機会にしてください。



コープながはま店(9/5~12)、コープかたた店(9/12~19)
※コープぜぜ店、コープもりやま店での展示は終了しました。

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

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。

7月号 数独の答え

6	4	2	5	3	1
3	5	1	4	2	6
5	2	4	6	1	3
1	3	6	2	4	5
4	6	3	1	5	2
2	1	5	3	6	4

■締め切り

9月25日(日)(当日消印有効)

7月号 正解 「10」

応募総数 451通 うち正解 436通

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、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。

地区をまたいで誰でも参加できます!

「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▶



【お問い合わせ先】

東 甲賀市・湖南市・
近江八幡市・
東近江市・蒲生郡
東地区事務局
☎0120-863-952

北 彦根市・犬上郡・
愛知郡・長浜市・米原市
北地区事務局
☎0120-864-952

西 高島市・大津市
西地区事務局
☎0120-861-952

組 組織広報部
☎0120-668-825

南 草津市・栗東市・
守山市・野洲市
南地区事務局
☎0120-183-599

【アイコン説明】

- ・申し込み締切日
- ・申し込み不要

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週間をめに、電話または郵送で連絡します。
※お申し込みの個人情報は事前の同意なしに目的以外に使用しません。



5つのたいせつ

く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。



たべるたいせつ

組 今回は **各ご家庭からオンライン** で生産者とつながります!

コープでつながる! エエやん!

~オンラインでつながる! 生産者・メーカーとの交流会~

今回は、
おうちから気軽に
参加できます!



普段、なかなか行くことができない産地や食品工場の製造ラインなどを、生産者がオンラインで紹介。今回は、各ご家庭からリモートで気軽に学習・交流する企画です!

安全・安心やおいしさの秘密が分かります。使い方やレシピの紹介など盛りだくさんです!

※参加生産者のお試しサンプルは事前にお届けします。

【企画番号】表に記載

【企画名】コープでつながる!

開催時間 いずれも10:00~11:30

参加費 300円

定員 各30名



企画番号	開催日	テーマ	参加生産者	メーカー	申込締切
S0901	10月5日(水)	産直	50g会(こめ育ちさくらたまご) 有田コープファーム(産直 有田みかん)		9/23(金)
S0903	10月22日(土)	産直	大山乳業(産直 生協牛乳120、オリジナルクリスマスケーキ) 多古町旬の味産直センター(産直 さつまいも あまゆう)		10/7(金)
S0905	10月28日(金)	工場見学	丸富製紙(産直 めっちゃ巻いてるトイレロール) 巽製粉(産直 熟仕込食パン)		10/14(金)

組 2022年度 できるコトづくり講座を 開講します



みんなが笑顔でくらすために、私たちにもできるコトがあるはず。そのヒントが見つかります！

第1講～第4講の連続講座ですが、単発での参加もOKです。

申し込み締め切り 各会場開催日2日前まで
定員 各回15名



第1講 活動の始め方

講師／阿部圭宏さん

これから活動を始めたい、団体を立ち上げたい方へ、いからノウハウを伝授します。すでに活動をしている方には、団体運営を見直す機会にもなります。

オンライン 9月9日(金)19:00～20:30

会場開催 9月17日(土)10:00～12:00
場所 G-NETしが研修室A
(近江八幡市鷹飼町80-4)

※オンライン・会場とも同じ内容。

第2講 活動資金のいろいろ

講師／遠藤恵子さん

活動を始めるには、そのための資金が必要です。会費や寄付金、助成金などの資金を確保する方法や使い方について学べます。

オンライン 9月30日(金)19:00～20:30

会場開催 9月23日(金)10:00～12:00
場所 キラリエ草津402(草津市大路2-1-35)

※オンライン・会場とも同じ内容。

第3講 実際の活動からのヒント

講師／滋賀県の活動団体

滋賀県内で活躍されている団体に、実際の活動についてお話をうかがいます。

会場開催 10月10日(月)10:00～12:00
場所 G-NETしが研修室A
(近江八幡市鷹飼町80-4)

ゲスト NPO 法人さんまクラブ
NPO 法人くさつ未来プロジェクト

会場開催 10月15日(土)10:00～12:00
場所 キラリエ草津303(草津市大路2-1-35)
ゲスト 一般社団法人異才ネットワーク
八日市おかえり食堂

※会場開催のみ。会場ごとにゲストが違います。
両方の会場へのご参加も歓迎！

第4講 活動計画書・予算書づくり

講師／仲野優子さん

「応募書類の書き方がわからない」「相談できる人がいない」という方も多いのではないのでしょうか。計画書や予算書の作り方などを具体的に学びます。

会場開催 10月22日(土)10:00～12:00
場所 G-NETしが研修室A
(近江八幡市鷹飼町80-4)

会場開催 10月28日(金)19:00～21:00
場所 キラリエ草津402(草津市大路2-1-35)

※会場開催のみ。どちらの会場も同じ内容。

【お申し込み方法】

お住まいの地域を担当するコープしが地区事務局(P12参照)、またはしがNPOセンター、またはこちらから▶





考えてやってみよう！ びわ湖清掃ウォーク2022 家族やお友だちと



びわ湖のためにできるコトしませんか!

【取り組み期間】 8月1日(月)から10月31日(月)

●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。
- 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。

使い捨てをなくそう!



くわしくは、コープしがのホームページ
またはこちらから



活動いただいた方全員に、
参加賞「バンブーカトラリーセット」を
プレゼント!

※コープしがのお店で販売しているレジ袋・紙袋・カトラリーの
利用代金をこの活動の費用の一部に活用しています。



おさいふ見直しカフェ♪ 子育てまっ最中の 家族の「保障」を考える

子育て世代必見、「くらしに役立つライフプラン」をテーマに、おさいふに優しいこれからの生活設計の組み立てを学びましょう。当日は《保障のミカタ》のお話もあります。

【企画番号】A0953 【企画名】おさいふ見直し講座

日時 9月30日(金)10:00~12:00(受け付け9:50~)

場所 コープゼゼ店 2階ホール1(大津市竜が丘1-1)

参加費 200円

定員 15名 ※託児なし

持ち物 筆記用具、各自飲み物

※当日の講師は京都生協LPA(ライフ・プランニング・アドバイザー)の会が担当されます。

※抽選結果の連絡は9月20日(火)以降に電話でお伝えします。日中つながる電話番号をお伝えください。



ゆっくりじっくり学びながら 手話での会話を楽しみましょう



講師と一緒に日常の身近な手話表現から、ゆっくりと学んでいきましょう。音声言語もテキストも使いません。初心者のためのゆったりとした講座です。月2回の開催ですがどちらか1回のみでも参加できます。

【企画番号】A0951 【企画名】手話講座(入門コース)

日時 10月7日(金)、21日(金)の2回開催

両日とも9:40~10:50

場所 新旭公民館(高島市新旭町旭1丁目10-1。JR新旭駅西口前)

参加費 各回400円 ※申し込みの際に参加希望日をお伝えください。

定員 各回12名 ※託児なし

※抽選結果の連絡は9月27日(火)以降に電話でお伝えします。

日中つながる電話番号をお伝えください。



『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

9月の予定 9日、16日、23日、30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 各自飲み物

・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。



ちいきのたいせつ ひろば活動/ちいさいおうち 手しごと茶話会

9/16

南 コロコロ羊毛ボール

手を動かすこと、人に会うことで動く自分の心を楽しみましょう。ふわふわの羊毛を、羊毛針で刺しかため、カラー羊毛で巻き、飾りボールを作ります。カラー羊毛で模様をつけたり、たくさん作って吊るし飾りにすることもできます。

【企画番号】B0903 【企画名】ちいさいおうち

日時 9月21日(水)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)

近江守山郵便局とモリーブの中間ぐらいの場所。駐車場なし。近隣駐車場をご案内します。

参加費 200円

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。



ちいきのたいせつ ひろば活動/ぼんぼこぼん

9/23

南 ミニミニ運動会 よーいどん!

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、季節にあった活動を楽しむ子育てサークルです。なかよくおしゃべりママ友を作ろう!運動の秋、さあかけっこだ「よーいどん」。ボール運び、箱抜け、走れ!走れ!

【企画番号】B0901 【企画名】ぼんぼこぼん

日時 9月27日(火)10:00~11:30

場所 守山市うの家南蔵1階(守山市守山1丁目10-2)

※あまが池無料市営駐車場2時間OK

参加費 100円

定員 子ども10名

持ち物 お茶など、お子様に必要な物

※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。



いのちのたいせつ 竜王町地域委員会

9/23

東 みんなで学ぼう!今の性教育について ~男の子の体・女の子の体~

小学生と親を対象とした性教育(男女の身体の変化)を子どもと一緒に学びませんか?正しい知識を取り入れて、親子の性教育の壁をなくしましょう!

【企画番号】H0901

【企画名】みんなで学ぼう!今の性教育

日時 10月15日(土)10:00~12:00

場所 道の駅 アグリパーク竜王 農事研修室
(蒲生郡竜王町山之上6526)

参加費 1家族200円

定員 40名

持ち物 筆記用具、飲み物

※当選者のみ案内を郵送いたします。

お父さんだけ、
お母さんだけ
でもOK!



日野町地域委員会での講座の様子(8/3)

ちいきのたいせつ ひろば活動/たまてばこ

9/23

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。お一人様でもぜひどうぞ。

【企画番号】K0925 【企画名】ほっこり広場

日時 10月3日(月)10:00~12:00

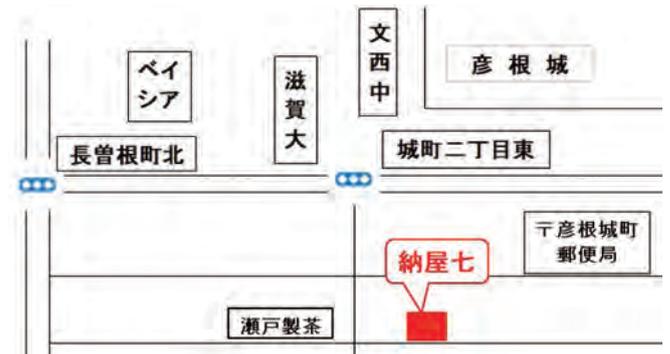
場所 納屋七(彦根市城町1丁目7-16)

参加費 100円

定員 大人10名

※駐車場1台200円(瀬戸製茶の裏)

※応募者多数の場合抽選。はずれた方のみ電話にて連絡。



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。楽しくおしゃべりをしています。みなさんのご参加をお待ちしています。心ばかりのお礼をいたします。

【企画番号】K0923 【企画名】グリーンボランティア

日時 10月6日(木)9:30~11:00

※雨天の場合 10月13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

※応募多数の場合抽選。はずれた方のみ電話にて連絡。



北 おしゃべりしましょう!!

暑くも寒くもないよい時期かと思えます。里山の様子を見に来て下さい。問い合わせ・申し込みを待っています。抽選にはずれた方は締切日の翌週中には連絡します。

【企画番号】K0921

【企画名】わたしの居場所

日時 10月13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(事前に検温してください)

※はずれた方のみ締め切り日の翌週中に携帯電話にて連絡します。



北 「ふれあいYOUタイム」はじまります!

久しぶりに「ふれあいYOUタイム」を開きます。子育て中のお母さん、時間のある方、のんびり過ごしましょう。健康体操・パウンドケーキの試食あります。

【企画番号】K0929

【企画名】ふれあいYOUタイム

日時 9月16日(金)10:00~11:30

場所 コープながはま店2階コミュニティスペース

参加費 大人150円、子ども100円

定員 10名 ※託児なし

持ち物 タオル・お茶



北 漁師さんの船に乗ってびわ湖に出かけよう!!

びわ湖の今と昔を学ぼう!びわ湖の水温は?匂いは?何が見える?聞こえる?どんなお魚がいるの?どんな味がするの?びわ湖の恵みの試食あり。親子での参加、大歓迎です!!

【企画番号】K0901 【企画名】親子でびわ湖の勉強会

日時 10月1日(土)10:30~12:30

※雨天の場合10月2日(日)

場所 尾上漁港(長浜市湖北町尾上)

※現地集合 ※駐車場あり

参加費 1名1,000円(湖上タクシー代)

定員 20名 ※託児なし

持ち物 各自飲み物、おにぎり



わたしの くみかつ

組合員活動(通称くみかつ)。「気になるけれど、よくわからない」「参加する勇気が出ない」そんなみなさんに向けて、「くみかつ」を楽しんでいる組合員の活動の様子をお知らせします!



くみかつ(組合員活動)の活動報告はこちらから

甲賀市東地域委員会(第4エリア/甲賀市)

大山乳業さんに教えてもらおう! アイスクリームのちがひ(7/4)

この企画のきっかけは、地域委員会のお子さんが耳にした「ラクトアイスは、体に良くない!?!」という情報。地域委員会でその話をすると「アイスに種類があるの?」「何を基準に選べばいいのかな?」など疑問がたくさん出てきました。そこで、メンバーの中にもファンが多い大山乳業にお願いをして、アイスの学習会企画に至りました。

当日、久しぶりに会場に集まった学習会は、たくさんの疑問を解消できたことに加えて、人のぬくもりも感じることができ、誰もが満足できる時間となったようです。

さて、企画のきっかけとなった「ラクトアイスは体に良くない!?!」について、大山乳業の松尾さんから「その理由の1つに、“植物性油脂が多いことからその生成過程で生まれるトランス脂肪酸が多い”という噂がありますが、ラクトアイ스에トランス脂肪酸は含まれないという調査結果(※)が出ています」など、丁寧に説明していただきました。

くらしの中で感じる疑問を話し合う

「砂の1粒時代」と呼ばれるほど情報があふれる今、私たちがネットなどから得た1つの情報は、砂漠の砂の1粒に等しいのだとか。検索すると似た傾向のものが表示され、その真偽の判断を一人でするのは、難しい状況にあります。見聞きしたことを「どう思う?」と誰かに話すことで、物事を多面的にみることができるのではないのでしょうか。

甲賀市東地域委員会委員長の美鈴さんは「委員会のいい所は、お互いに違う思いや考えの意見を出せること。今回も井戸端会議のような会話から、学習会に発展し、くらしの疑問を解決することができた。今後も何気ない会話を楽しみながら学べたら。」と言います。多くの組合員が感じる「はてな?」から生まれる地域委員会の企画の数々。今後も地域委員会の活躍から目が離せません。

※農林水産省「食品中のトランス脂肪酸の含有実態を調査(平成26・27年実施)」より



学習会で紹介した、簡単アイスクリームの作り方のYoutube動画も作りました!



大山乳業の松尾さんと参加者のみなさん



今まで地区事務所の職員を通してやり取りをしていた事前打ち合わせも、オンラインだと直接メンバーも参加できます。



学習会の様子。感染対策もしっかり。



甲賀市東地域委員会のみなさん

地域委員会は、こんなところですよ

コープを便利に利用したり、くらしをよくするために大切だと思うことなどを地域の組合員に発信したり、地域の声を理事会につないだりするところです。毎月1回集まって、活動します。興味のある方は、12ページの地区事務局にお気軽にお問い合わせください。

夢のおでかけ

01 冬のエストニアのタリン

配信などで先シーズンのフィギュアスケート大会の舞台として、何度もエストニアのタリンを拝見しました。画面で見るとおとぎ話に出てくるような可愛らしい建物、街並みがとても素敵でワクワクしました。海外に行ってみたいと思うことはありますが、こんなにキュンとなったのは初めてです。寒い季節に毛糸の帽子をかぶり息を白くしながら街を探検したいです。

大津市 ぼぼ さん

02 前世の自分

前世の自分に会いに行って、人生を語り合ってみたいです。日本人だったらいいけど、外国人なら話せないかなあ…。

草津市 まむ さん

03 曾祖父の思い出の地 台湾

私の曾祖父が戦時中に台湾で暮らしていました。砂糖工場で働いていたと祖母から聞いたことがあります。祖母から台湾での暮らしについて話を聞くことは多くなかったのですが、食べ物の話はよく聞きました。祖母はビーフンが好物で、次の日には汁ビーフンにして、よく食

べました。おいしかったなあ…。コロナが収まったら、台湾へ行ってビーフンを食べたいです。近江八幡市 西の湖のアヒル さん

04 恐竜の時代

タイムマシンがあれば、恐竜が生きていた6600万年前に行ってみたいです。もちろん、こちらは恐竜からは見えない安全なシールドの中にいられるのが前提ですが。本当はどんな色をしていたのか、羽はどれぐらい生えていたのかなどを確かめたいです。

大津市 ちゅんちゅん さん

05 江戸時代のエコな生活を

行けるなら江戸時代の町民の生活を体験してみたい。人口は多いけど、無駄なものは出さずにエコに生活していた事など見てみたい。また、寄席に行ったり食べ歩きして、井戸端でおばちゃん達とおしゃべりして、長屋の子どもに声をかけ…。町人がいいか…悩むけど、様々なくらしの様子がみたい。

大津市 モモママ さん

06 子どもの憧れ?! お菓子の家

小さい秋を見つけに娘と森へおでかけ。そこには、ヘーゼルとグレーテルにでてくる様なお菓子の家が!! 小さい頃のあこがれ。きっと娘も喜ぶはず。

守山市 まるまる さん

07 夢のために 今をがんばる!

家族で話し合いました!! 子どもたちがどんな大人になっているか、誰と結婚して、その子どもをちゃんと育てられているのか(>ω<) 気になるし、未来に行ってみたいけど、それはやっぱり楽しみに取っておこ!! という話に落ち着き、夢のために今頑張ろうね! と話し合いました \ (^o^)/

甲賀市 あずき さん

Free talk!

共に暮らせる日はいつ!?

今年の1月に念願のマイホームが完成し、早や半年が過ぎました。ようやく今の暮らしにも慣れ始めた矢先、何と! 新築半年にしてツバメがわが家の玄関に巣を3つも作り始めました。本当なら嬉しいのですが…さす

がに新築半年でフンだらけは困る…生協さんの配達BOXもフンや泥(巣材)で、置き場にも困ってしまったので対策し、1週間かけ諦めてもらいました。何年か経ち、共に暮らせる日が来るといいなと思っています。

甲賀市 ちびさん

母の注文を参考に

毎回の注文、ついつい同じものになりがちなのですが、先日実家へ行った時に母が生協でいろいろ試しているのを見て、へえ～こんなものもあるんやあ！と新しい発見を今更ながらしてきました。注文書、もっと隅々まで見なくっちゃ！

草津市 ドラ♪さん

私のメロンだ!

生協の夏ギフトで、食べてみたかった草津メロンを注文、届いて箱を開けて「自分で持つ!」。写真撮るよという、この表情です。とてもみずみずしく甘くておいしくいただきました!

草津市 まりりんさん



ひまわり咲いた♪

生協さんで、ひまわりの種を注文して、種からまいで咲かせました。とてもきれいです。畑いっぱいには咲いています。

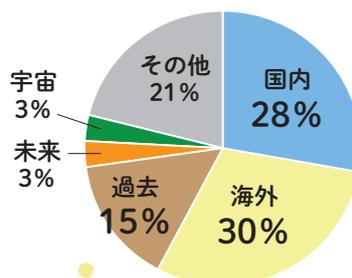
蒲生郡 茂子さん



編集後記

夢のおでかけの行き先は、予想以上に現実的でした。やっぱり多くの方は、我慢している旅行に行きたいようです。もちろん、過去に戻って、別の選択を試してみたいという方も、ちらほら…。私も後悔の連続ではありますが、もう一度やり直しても同じことしかできず、同じ後悔をするんだろうという漠然とした自信(?)があります(笑)。

さて最近では、熱中症予防のためマスクを外してウォーキングができるようになりましたね。マスク生活にすっかり慣れたと思っていたのですが、ただマスクを外して歩くだけなのに、その気持ちよさに感動している今日この頃です。



夢のおでかけ結果

声をきかせて。

くらしの中で思うことや生協の利用について、組合員どうしでおしゃべりしましょう。あなたの声を聞かせてください!

スパイラル11月号のスパイラル・カフェに掲載予定です

- 1 スパイラルの感想やくらしのごと、生協利用で思うことなど自由にお書きください。
- 2 次回のテーマは「自宅のひとりランチ」。ひとりでお昼ご飯を食べる時、みなさんはどんなメニューを用意しますか?“手抜き”でも“プチ贅沢”でも、ぜひ教えてください!

※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。

9/25(日)締め切り

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

<https://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きます。ご了承ください。
※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。

コープしがの お店から

コープのお店の品揃えは圧巻！
お気に入りが見つかる♪

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づくりに取り組んでいます。少しずつ気温が下がってきて、お鍋やおでんが食卓に並び始める時期。今年はコープの人気商品「お鍋のつゆ」がリニューアルしますので、ぜひ一度ご賞味ください。

みなさまのご来店をお待ちしております。

昆布と鰹だしをきかせた 寄せ鍋つゆ 750g(3~4人前)



シメはうどんがおすすめ

かつお・昆布・はまぐり・ほたての4種のだしを厳選し、個々のだしが感じられるしょうゆベースの寄せ鍋つゆで、飽きのこない上品な味わいになりました。具材の味を引き立てる鍋つゆです。

金ごまのkokと鶏だしの 豆乳鍋つゆ 750g(3~4人前)



シメはラーメンがおすすめ
ラー油をたらしたら担々麺風に！

豆乳と鶏だしを使った人気の鍋つゆです。金ごま(ねりごま)と西京みそが加わり、豆乳本来のやさしい甘みを感じる味わいになりました。鶏肉や豆腐、白菜などの具材がよく合います。

発行責任者/理事長 白石一夫
発行/2022年9月5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

— 循環型社会をめざして — みんなで すすめよう！ 4R

- 4Rとは
- Refuse** リフューズ ゴミの元になるものをもらわない
 - Reduce** リデュース ゴミになるものを減らす
 - Reuse** リユース 再使用する
 - Recycle** リサイクル 再生資源として再生利用する

コープしがのリサイクル

商品案内書	商品仕分け袋	卵パック	牛乳パック
回収率66.0%	回収率25.0%	前年比96.9%	前年比100.9%
回収できるステーション	回収できるステーション	回収できるステーション	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	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	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	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
7月度 リサイクル品 売却金額	7月度 リサイクル品 売却金額	7月度 リサイクル品 売却金額	7月度 リサイクル品 売却金額
¥ 3,330,235-	¥ 3,330,235-	¥ 3,330,235-	¥ 3,330,235-
2022年4月から累計 ¥ 14,401,202-	2022年4月から累計 ¥ 14,401,202-	2022年4月から累計 ¥ 14,401,202-	2022年4月から累計 ¥ 14,401,202-

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。

10/3 (日) 発行

次回10月号予告

▶10月のPick up FOOD 産直 南国元気鶏

▶生協から 生協の仕組みって面白い！