# スパラノシ



# 11

## November

- 11月の Pick up FOOD 2 スモークサーモン 近江羽二重こもち
- 4 Pick up FOOD STORY お正月準備号を 利用してゆったりと 新年を迎えよう!
- 6 生協から おたがいさまで 活用しよう! ささえあいサポート
- 手づくりおやつ 8 スイートポテト
- 9 **NEWS** 
  - ●コープしがオリジナル クリスマスケーキ予約受付中!
  - ●こうかおむつ便スタート
- 10 誰もが安心できる共生社会へ 食の安全
- 11 理事会だより information 頭の体操
- イベント情報 12
- 18 spiral cafe
- コープしがのお店から 20





# 11 月の Pick up FOOD

# スモークサーモン&近江羽二重こもち



# **色鮮やかな** おもてなしのひと…



# スモークサーモンの 洋風押し寿司

- ●調理時間約25分
- 1人分/335kcal 塩分1.9g

#### 材料(3~4人分)

スモークサーモン70g、いくらのしょうゆ漬け30g、きゅうり1/2本、大葉5枚、温かいご飯500g、油少々、 $A = \langle \mbox{溶 き卵2個分、砂糖小さじ1、塩・こしょう各少々} \rangle$ 、 $B = \langle \mbox{すし酢大さじ3、炒り白ごま大さじ1} \rangle、飾り用レモン適量$ 

#### 下準備

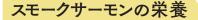
型を作る。牛乳パックの口を全開し、縦長の1面を切り取る。口の部分を畳みホチキスなどでしっかり留め、ラップを敷く。



#### 作り方

- ① きゅうりは縦に薄切りにする。フライパンに油を熱し、混ぜ合わせたAを流し入れて炒り卵を作る。
- ②ご飯にBを加え、きるように混ぜる。
- ③型にスモークサーモン、大葉を順に並べ、②の半量を入れてラップをかぶせて押し固める。ラップを開いて炒り卵、きゅうり、残りの②を順に入れ、ラップをかぶせて押し固める。
- ④ ラップを持ち上げて型から取り出して食べやすく切り、いくら、いちょう切りにしたレモンをのせる。

管理栄養士さん おしえて





#### ■うま味と栄養が凝縮!

鮭のうま味を凝縮させたスモークサーモンは調理なしでそのまま食べられ、華やかな色が特徴です。赤い色素はアスタキサンチンという強い抗酸化作用を持つ成分で、紫外線の影響によるシミやしわを防ぐ効果や眼精疲労の改善などが期待できます。

不足しがちなビタミンDは魚の中ではトップクラスの含有量で、カルシウムの吸収を助け、骨を健全に保つ効果があります。

#### お餅の栄養

#### ■お正月だけではもったいないパワーフード

切り餅2個とご飯1杯はほぼ同じカロリーです。短時間で調理可能なお餅は朝食にもぴったりの食材です。比較的ゆっくりと消化されて腹持ちがよく、いろんな食材や調味料と合うので、アレンジは無限大の年中食べたい万能食材です。



#### 近江羽二重こもちの 簡単レシピ

#### a. 大学餅

フライパンにバターを溶かして餅を焼き、砂糖、みりん、しょうゆを加えて煮からめる。 器に盛って炒り黒ごまをかける。

#### b. たまごかけ焼き餅

フライパンにごま油を熱して餅を焼き、 器に盛って卵黄、青ねぎの小口切り、かつ お節をのせ、しょうゆをかける。

#### c. フレンチトースト風餅

耐熱ボウルに餅、牛乳、砂糖を入れてレンジで時々かき混ぜながら加熱する。取り出してなめらかになるまで混ぜ、卵を加えてさらに混ぜる。バターを溶かした卵焼き器に流し、アルミ箔をかぶせて弱火で焼く。半分に折りたたんで器に盛り、お好みで粉糖、メイプルシロップをかける。

# スモークサーモンの ケークサレ

#### 材料

#### (18×8×6cmパウンド型1台分)

スモークサーモン70g、玉ねぎ・パプリカ(赤・黄)各1/4個、ブロッコリー1/4株、しめじ50g、ベビーチーズ2個、粉チーズ30g、オリーブ油大さじ1/2、塩・こしょう各少々、 $A=\langle \mathfrak{P}2$ 個、牛乳1/2カップ、オリーブ油大さじ2、砂糖小さじ1〉、 $B=\langle \bar{\mathfrak{P}} D \rangle$ 、ベーキングパウダー小さじ1〉

#### 下進備

型にオーブン用シートを敷く。オーブンを180℃に予熱する。 B は合わせてふるう。

- ●調理時間約20分(焼く時間は除く)
- 全量/1285kcal 塩分5.9g

#### 作り方

- 玉ねぎは薄切り、パプリカは細切り、ベビーチーズは角切り、しめじはほぐす。ブロッコリーは小房に分けて下ゆでする。
- フライパンにオリーブ油を熱し、 玉ねぎ、パプリカ、しめじを炒める。塩、こしょうで下味をつける。
- ③ボウルにAを入れてかき混ぜ、Bを加えて混ぜ合わせる。スモークサーモン、残りの①、②を加えてさっくりと混ぜ、型に流す。
- 4 オーブンで約30分焼き、食べやすい大きさに切る。



スパイラルに掲載のレシピ料理を作ったら **(する) #スパイラルレシピ、#スパイラルレシピ参考** で投稿してね!

#### 組合員・文室さんの「のり巻き風サンド」

#### 材料(4人分)

サンドイッチ用食パン(12枚切1斤分)、きゅうり1/2本、サラダ菜4枚、スモークサーモン4枚~、ボンレスハム・スライスチーズ各4枚、バター・マヨネーズ各適量、巻きずし用のり(全形)2枚

#### 作り方

- ① 食パンは長辺の耳を落とし短辺の耳は斜め削ぎ切り。
- ②①の片面にバターを塗り3枚1組にして 切り口を重ね、ラップの上で縦長に繋 ぎ置く。
- ③②の上に、手前から細めの拍子切りにしたきゅうり、サラダ菜とスモークサーモンを重ねたもの、ハムにマヨネーズを塗りチーズを重ねたものを順に並べ、巻き終わり側を2cm位空ける。
- ④ ラップを使いのり巻きの 要領で手前から巻き、冷蔵 庫で寝かせてなじませる。
- ⑤のりを半分に切り、1枚の全面にバターを薄く塗ってラップをはずした④に巻く。後の3個も同様にする。
- **⑥**1本を4~5個に切って盛り付ける。





文室さん

#### 11月の Pick up FOOD STORY

# ゆったりと新年を迎えよう!「お正月準備号」を利用して









クリスマスやお正月がチラました。日々の生活の合間に準備をするの生活の合間に準備号」にをする「お正月準備号」は、を事前にでものは大変ですが、毎年11月に、を事前にかりまります。「おで、大変をは、りまりなりなりない。「おでである。」では、「なの中村屋スモークサー」では、「気の中村屋スモークサー」では、「気の魅力をご紹介します。

#### 脂のりよく華やかな ノルウェー産サーモントラウト

スモークサーモンを製造する のは、1958年の創業当時、長浜 でまだ目新しかった燻製の製造 に着手した株式会社中村屋。

原料となるのは、ノルウェーのフィヨルドで育った最高品質のサーモントラウトです。メキシコ湾流が流れ込み、山々から雪解け水が注ぎ込むフィヨルドは、サーモンの成育に最適な水温・塩分濃度となり、肉質・脂のり共に申し分ないサーモンが育ちます。中村屋では現地で吟

味した最上級のサーモンのみを 買い付けています。

#### うま味引き出すこだわり製法

長浜の工場ではサーモンのうま味を引き出すために、まろやかで甘みのある淡路島の藻塩を使い、職人が魚体に合わせて丁寧にふり塩を行います。次に上野をオリジナルがしたチップで8時間がけてじっくりと低温燻製。まるやかで香り高いスモークサーモンに仕上げます。

鮮やかな紅色が美しく食卓を









近江三方庵 近江羽二重こもち 1kg(20個入り)



#### お正月準備号

- ●カタログ配布
- ①10/31(月)~11/4(金)の11月3回企画 ②11/14(月)~11/18(金)の11月5回企画
- ●注文受付締め切り
- 11月5回企画注文時(11/21(月)~25(金))

※11月3回~5回企画で予約申し込みを受け付け、商品は、12 月2回~4回お届け週、および12/30(金)・31(土)に個別宅配にてお届けします。

1		2	5	6
3		4	7	8

1/厳選したノルウェー産サーモンで華やかに 2/たっぷり240g は年1回、今回だけの企画です 3/塩ふりやパッキングまで職人の手作業で行われます 4/現地で厳選したサーモントラウト 5・6/近江羽二重こもちは、雑煮におすすめです7/杵つき製法 8/学習会などでおなじみ、近江三方庵の瀧さん

彩るスモークサーモン。年末年 始にぴったりの一品です。

#### 最高ランクの評価を受ける 滋賀羽二重糯(もち)

粘りのよさ、なめらかな舌触 りで毎年人気の近江羽二重こも ちは商品カタログ「コープしが マルシェ」でおなじみ、近江八 幡市の近江三方庵で製造されて います。原料は、数ある餅米の 中でも最高ランクの評価を受け る滋賀羽二重糯(もち)。全国の 名だたる老舗和菓子店でも使わ れていますが、繊細で栽培が難 しく、収穫量は多くないため、 価値の高い品種です。

#### こだわりは昔ながらの製法

近江三方庵がこだわるのは、うすと杵を使う昔ながらの杵つき製法。餅米のデンプンは、100%アミロペクチンと呼ばれるものですが、蒸した餅米を杵でつくことで、このアミロペクチンがしっかり絡み合い、コシと粘りがあるおいしい餅を作ることができます。

また煮くずれしにくいのも杵 つき製法の特徴で、「お雑煮にし てもドロドロにならない」と組合員から好評です。杵つきならではの歯ごたえと、お米の風味豊かな味わいをお試しください。

#### お正月準備号を要チェック!

今回紹介した「スモークサーモン(化粧箱入り)」(本体: 2,480円、税込2,678円)は、お正月準備号でしか注文できません。「近江三方庵近江羽二重こもち1kg(20個)」(本体:980円、税込1,058円)は、年末予定価格より370円(本体)お得ですので、お見逃しなく!

# 「おたがいさま」 で活用しよう!

# ささえあいサポート





「ささえあいサポート」は、生協の組合員どうしが、<u>お互い様の気持ちでくらしの困りごとを支えあう、組合員による組合員のための有償の相互扶助制度</u>。くらしの中のちょっとした困りごとで誰かの手を借りたい時、自分ができることを登録した組合員とその家族がサポートします。

県内4地域を拠点に、組合員で組織するささえあいコーディネーター会が運営を担っています。コーディネーターが、依頼の受け付けからサポーターの募集や手配と日程調整、依頼者とサポーターのお引き合わせなど、利用者に寄り添いながら、サポーターの協力を得て、お互いに「ありがとう」と言える関係を目指しています。

#### 現在、ベットの散歩はサポートしておりません(2024年現在)

#### 今回の事例

ご利用者

山本さん

依頼内容

ペットの散歩



山本さんとベルちゃん

ご主人の手術を機にペットのお世話(主に散歩)ができなくなってしまった山本さん。散歩に行けずストレスが溜まるペットを見るのは辛く、やるせなさにご自身も穏やかな日常を送れずにいたそうです。今回は、この様子を見かねた担当ケアマネージャーからのご依頼でした。まずは1か月のお試し利用から始まり、この秋で1年が経ちました。現在は、4人のサポーターが日替わりでサポートに入っています。





#### 利用者・山本さん

長年犬を飼っていて、私たちにとって犬のいる生活が当たり前なのでとても助かっています。次は庭の草むしりもお願いしようかな。





#### サポーター・佳由子さん

誰かのお役に立ちながら「犬の散歩」という経験をしつつ、ウォーキングもできて、楽しい癒しの時間になっています。犬を飼った経験はありませんが、サポートしている4人のグループLINEで、気をつけることなどを教えてもらえるので助かっています。

#### コーディネーター・北川さん

104歳の亡き祖母の世話をしている時、介護士さんにお世話になりましたが、頼めないことも多々ありました。ささえあいは、介護士さんができないことでもサポートできることが色々あります。これもサポーターさんあっての活動です。皆さんの登録をお待ちしています。





#### ケアマネージャー・大西さん (上笠居宅介護支援事務所)

ご近所さんのサポートを受けることが減っている中で、新しいご近所どうしの助け合いの形だと思います。今回のケースも、気軽に「手伝いましょうか?」と手を挙げた組合員さんたちがチームを組んで、ささえ合っていることを嬉しく思います。

#### くらしの中で 「困ったな…」と思ったら、 まずはお電話ください。

※組合員以外の方はコープしがへの加入手続きが必要です。

また、「誰かのお手伝いができたらいいな…」とお考えの方も、まずはお電話ください。

●連絡先はこちら→

各地区とも

月曜日~金曜日 10:00~15:00

●ご利用料金

サポート料金(サポーター1人につき1時間1,000円) +運営費300円+交通費

高島市・大津市にお住まいの組合員さん

▶西地区コーディネーター会 電話:0120-017-730

草津市・栗東市・守山市・野洲市にお住まいの組合員さん

▶南地区コーディネーター会 電話:0120-026-020

甲賀市・湖南市・近江八幡市・東近江市・蒲生郡にお住まいの組合員さん

▶東地区コーディネーター会 電話:0120-035-320

彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市にお住まいの組合員さん

▶北地区コーディネーター会 電話:0120-045-930

[お詫び]10月号7ページに掲載の「2022年度総代選挙当選者お知らせ」において、長浜市の一部総代の氏名が二重掲載になっていました。 お詫びと訂正をいたします。

# パパッと簡単! 手づくり おやつ

手軽度 ★★★

### スイートポテト

#### オオキキ(子ども5人分)

さつまいも(皮をむいた状態のもの)250g、砂糖大さじ1、無 塩バター10g、牛乳大さじ2、卵1/2個、卵黄(つや出し用) 1/2個

#### 作り方

- 1. さつまいもは皮をむき、厚さ1センチ付の半月切りにし て水からゆでる。
- 2. 竹串が通る位までゆでたら、ざるにあげ水分を切る。
- 3. ボウルに移しマッシャーかフォークでよくつぶす。
- 4. さつまいもが熱いうちに砂糖・無塩バターを加え混ぜ
- 5. 4に牛乳・溶いた卵を加え混ぜる。
- 6. 鉄板に5を四角く広げ、表面につや出し用の卵黄を刷毛
- 7. 180度に予熱したオーブンで15~20分焼いたらできあ がり。

ポイント

(焼成時間含む)

40,

こんがりと焼き色がついたら完成です! 保育 園では、離乳食(後期、完了期)のお子さん には、さつまいもと砂糖のみで作ったスイー トポテトを提供しています。

レシピ提供/コープもりのこ保育園調理師・

森 純子さん

〈7大アレルゲン〉 卵 ○ 乳 ○ 小麦 -

そば - ピーナッツ -えびー かにー

> もりのこ 保育園から







「地域という大きな家族に囲まれ創造性 を育み、一人ひとりの心と育ちを大切に する」という保育理念のもと、アットホー ムな温もりを感じられる大きな家族のよう な、小さな保育園です。社会福祉法人し みんふくし滋賀に運営を委託しています。 (0~2歳児を対象/定員12名)

コープもりのこ保育園 守山市勝部3丁目14-27 (コープもりやま店敷地内)

#### お悩みの定番!友だちとうまく遊べない

- ①友だちと仲よく遊んでほしいのに、おもちゃを取 られると手がでてしまう。
- ②なかなかお友だちの中に入っていけない。

このようなお子さんの姿に一喜一憂してしまいま すよね。そんな時はお子さんの遊ぶ姿をよく観察し ましょう。トラブルを防ぐと同時にお子さんを知る 機会にもなります。その上で本人の気持ちを受け止

め、どうすればいいか一緒に考えてあげてください。

①の場合、「このおもちゃを使いたかったんだね。『かして』って言っ てみようか? | などと、仕草や言葉で伝える方法を知らせ、相手とや りとりする場面を体験できるようにする事が大切です。

②の場合、「お友だちと一緒に〇〇やりたい?『入れて』って言ってみ ようか? | ときっかけづくりを一緒にやってみてはいかがでしょうか。 大人が相手への伝え方などを示し、お子さん自身が行動できるよう に励まし、できたら認めて褒める事がポイントです!「できた」とい う満足感や自信を得られるようにしていきましょう。

コープもりのこ保育園園長・米田智子

コープしがオリジナルクリスマスケーキは、組合員(産直・商品普及委員会)・大山乳業・コープしがで開発している、毎年人気のケーキです。今年は、ふんわりストロベリークリームとやさしい食感のチョコクランチでラッピングした「ストロベリースのぷれぜんと♡」。そのおすすめポイントを、ご紹介します!



2022年度産直・ 商品普及委員会 のみなさんと開発 しました!



#### おすすめポイント①

大山乳業の牛乳、クリームを使用、スポンジには国産 小麦粉を使用しています!

#### おすすめポイント②

かわいい飾りは、すべて食べられます!

#### おすすめポイント3

さわやかな黄桃のシロップ漬けがアクセント、甘さ控 えめのスポンジ生地



ご利用には予約が必要です!

【宅配】ご予約:11/18(金)まで(10月3回~11月4回のいずれかの

ご注文で) お届け:12/23(金)・24(土)

【お店】ご予約:12/16(金)まで お渡し:12/24(土)・25(日)

#### News 2

# こうかおむつ便が



KO×COメイトのみなさん



10/3(月)初日のお届けの様子は、NHKで放映されました(取材の様子)

コープしがが受託している甲賀市の子育で支援事業「こうかおむつ便」がスタートしました! 2016年度の東近江市「見守りおむつ宅配便」、2018年の甲良町「見守りおむつおとどけ便」に続き、県内では3例目の取り組みで、どれもコープしがが受託しています。

「こうかおむつ便」は、甲賀市に住民登録があり、甲賀市内で満1歳になるまでの乳児を養育している子育て世帯を対象に、無償でおむつなどの支給品をお届けするサービスで、子育て経験のあるスタッフ「KO×CO(ここ)メイト」がお届けを担い乳児とその家族の見守りをします。甲賀市にお住まいの子育て世帯のお役に立てますように。

こうかおむつ便の 専用車両 BABY忍者の中に ぱくぱく君の姿が♪



ま

た





# 佯もが安心できる共生ネ

社会福祉法人滋賀県社会福祉協議会から地域福祉に関する情報をお届けします。



#### 【壁(制度)を越えるつながりの縁の架け橋】 ヤングケアラーについて

昨今、耳にする機会が増えてきた「ヤングケアラー」は 一般的に18歳未満とされていますが、私たちは20代の若者 までを含めて「子ども・若者ケアラー」と呼んでいます。

彼らが担うのは、障がいのある兄弟姉妹のケア、認知症 の祖父母の世話や病院の付き添い、病気を抱える家族のケ ア (投薬管理や精神面でのサポート)、また外国にルーツ のある家族のサポート(通訳)なども該当します。まずは そうした子どもや若者が存在し、ケアを引き受けている現 実を多くの方に知ってもらうことが重要です。

誰もが幼少期から青年期にかけて築く人牛の土台は、何 の後ろめたさや葛藤もなく「友だちと遊ぶ」、「何もせず時

> 間を過ごす」、「世話をされる」といった経験を、 「あたりまえ」に享受してこそ、盤石なものにな ります。このようなあたりまえの経験は、人が幸

せに生きていくうえで必要不可欠なものですが、「ケアラー」 と呼ばれる子ども・若者は、その大切なものをちゃんと持 てているか、社会の大人として思いを寄せたいのです。

ヤングケアラーの支援に必要なことは、地域の真ん中に 子どもを置いて、その家庭が抱える生活課題をトータルに 対応する支援者をつくっていくことです。しかし、彼らに とって他人からあわれみをかけられたり、家庭の事情に安 易に踏み入られたりは、されたくないものです。「かわいそ う」という眼差しではなく、同じ地域に共に生きている者 として、彼らの心が孤立してしまわないような関わりが必 要となります。

彼らの身近に家族以外で信頼できる大人をいかに増やし ていくかについて、ぜひ、みなさんからもご意見をいただ ければ幸いです。



実態把握と支援のあり方を探ることを目的に、 滋賀県の委託により、滋賀県社会福祉協議 会が実施した「子ども若者ケアラー実態調査 報告書」はこちらからご覧いただけます。



※コープしがは、滋賀県社会福祉協議会と連携協定を結んでいます。



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。

#### よく知ろう!食品添加物④ 食品添加物表示について

食品を選ぶ際に、どのような食品添加物が使 用されているかを確認して購入することがある かと思います。現在、食品のパッケージの「原 材料表示欄」には、原材料(食材)と食品添加 物が区別して表示され、どのような添加物が使 われているかが、わかりやすくなっています。



名称	コロッケ
原材料名	野菜(じゃがいも(北海道)、たまねぎ)、 牛肉、パン粉、小麦粉、植物油脂、食塩、 香辛料 / 調味料(アミ/酸等)、ベーキ ングパウダー、着色料(ターメリック、パブリ カ)
消味期限	枠外右に記載してあります
保存方法	- 18℃以下で保存してください
販売者	株式会社〇〇 滋賀県大津市〇〇

#### 表示例)いちごジャム

① 「原材料 | と別に、「添加物 | の欄を設けて表示する

いちご、砂糖 原材料名 添加物 ゲル化剤(ペクチン)、酸化防止剤(ビタミンC)

②原材料名に続けて「/(スラッシュ)」の後にまとめて表示する

原材料名

いちご、砂糖/ゲル化剤(ペクチン)、酸化防止剤(ビタ ミンC)

「/|で区切られる表示が多いようです。

③原材料に続けて改行、または段を区切って表示する

原材料名

いちご、砂糖

ゲル化剤(ペクチン)、酸化防止剤(ビタミンC)

# 組合員さんの声

- 商品に使われている添加物を、商品カタログに表示してほしい。
- A 商品カタログ紙面は案内できるスペースに限り があります。

eフレンズの商品詳細情報を参照または組合員 コールセンターへお問い合わせください。



## 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24回定例理事会

- ●16期理事会体制の構築に向けて、2022年度全体区役員推薦 委員として、4つの地域区役員推薦委員会の委員長と副委員 長の組合員委員8名、理事委員3名を承認しました。今後、「地 域区役員推薦委員会への地域区組合員理事候補者としての推 薦希望の申出の公示」を、12月に行います。
- 2022年度総代のつどい(10/13~10/28)を、県内31会場(オ ンライン含む)で開催しました。

#### 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
	宅配	15,184,896	•	•
供給	店舗	3,943,907		<b>#</b>
供給高(千円)	夕食サポート	219,844	<b>#</b>	<b>≠</b>
古	コープでんき	625,503	<b>#</b>	<b>≠</b>
	合計	19,974,151	•	<b>≠</b>
	経常剰余金(千円)	695,900		•
組合員数(人) うち今年度加入人数(人) 出資金(千円)		220,567	<b>#</b>	<b>≠</b>
		6,790	<b>#</b>	<b>≠</b>
		13,051,888		<b>#</b>

#### 🦊 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

#### ●「コープでんきくらし応援割引」を 実施します

コープでんきは、円安による燃料費調整額の 高騰やウクライナ情勢に大きな影響を受けて います。大手電力会社よりおトクになるよう コープでんき利用者を対象に電気料金の割引 を実施します。伴ってエネル ギー事業計画を下方修正しま した。



お買い物が不自由な高齢者等を支援するた め、宅配事業や店舗事業の枠を超えた新規事 業として、県内北部地域を候補地として準備 をすすめます。

●2023年度コープもりやま店とコープかたた店に 太陽光発電パネルを設置します

コープしが「環境政策」に基づき、再生可能エネルギーの創出と自家消 費による使用電力量の削減をめざします。

●「日本政府に核兵器禁止条約への署名、批准を求める 署名運動」のご協力ありがとうございました

17.311筆(2年間累計) ※日本原水爆被害者団体 協議会へ提出しました。



## 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答えてください。 A + B = ?

		2			5
		4	2		3
	1			3	
	Α				
4		1	5	2	
		5			В

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。

#### 9月号 数独の答え

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

#### ■締め切り

11月25日(金)(当日消印有効)

9月号 正解 「9」

応募総数 493通 うち正解 465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。

#### 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。





#### t也区をまたいでiff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▶



#### [お問い合わせ失]



甲賀市·湖南市· 近江八幡市·

東近江市・蒲生郡東地区事務局

**2**0120-863-952

西

高島市·大津市 西地区事務局

**2**0120-861-952

南

草津市·栗東市· 守山市·野洲市

南地区事務局 ☎0120-183-599 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

組

組織広報部

**2**0120-668-825

#### [アイコン説明]

・申し込み締切日

\_\_\_\_\_

- JH 🛭
- ・申し込み不要



#### 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。 たべる質 たいせつ

いのち変たいせつ

びわこ 夢たいせつ

ちいき%のたいせつ

くらし合たいせつ

#### たべる間たいせつ

#### \_\_ おうちでたべる \* たいせつ 親子クラブ2022 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、お子さんと一緒に季節を感じながら食育について学びます。お子さんとクイズにチャレンジ! したり、季節のお料理レシピ動画を視聴したり、今回はおためし商品を使って、簡単なクッキングにもチャレンジします。ぜひ気軽にご参加ください!

日時 11月26日(土)

午前の部/10:00~11:30 午後の部/13:30~15:00

開催方法 Zoomによるオンライン企画

【企画番号】午前の部/S1131 午後の部/S1133

参加対象 ご家族(親子・お孫さんと祖父母など)

午前•午後各20組

参加費 1組100円

※おためし商品:

たまごスープ(2つ)・ レトルトごはん(1つ)



#### 内容(イメージ)

#### テーマ 「冬野菜を楽しもう!」

今回は小松菜に注目!!

- 小松菜の生産者へインタビュー
- クイズにチャレンジ!
- 小松菜を使ったレシピ動画視聴
- 交流タイム 全員参加型 おためし商品を使って「あったかメニューを作ってみよう」 など

#### [参加者の声]

クイズが楽しかったです!







旬のお野菜を使ったレシピや食べ方などを知ることができ、参加者同士の交流もありよかったです!

たべる質たいせつ



# コープでつながる!エエやん! お店版

~オンラインでつながる!生産者・メーカーとの交流会~







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ご紹介します。オンラインで学習・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

会場参加と、オンライン参加の2パターンから都合のよい方をお選び ください!

#### 【企画番号】表に記載

【企画名】コープでつながる!

開催時間 各10:00~11:30

参加費 300円

各会場30名 定員

#### 〔会場参加(ライブビューイング)〕

紹介など盛りだくさんです!

企画番号	開催場所	開催日	参加生産者 メーカー
S1101	コープ ぜぜ店	11月24日 (木)	マルイ食品(産産元気鶏) 小川珈琲(コーヒー)
S1103	コープ ながはま店	11月18日 (金)	平田牧場(産直こめ育ち豚) 大山乳業(産直生協牛乳120)

※おためし商品は当日会場で お渡しします。参加費も当日 お支払いください。



#### 〔お家から参加(オンライン)〕

企画番号	開催方法	開催日	参加生産者 メーカー
S1105	Zoom	11月24日 (木)	平田牧場( <b>産</b> 値 こめ育ち豚) きたなかふぁーむ(きゅうり)
S1107	Zoom	11月28日 (月)	有田コープファーム(産道 有田みかん) かたぎ古香園(お茶)

※おためし商品は、ご希望のお店のサービ スカウンターで参加費と引き換えにお渡 しします。

※詳細は、当選案内にてお知らせします。





## 2023年度活動分できるコトづくり制度助成金 説明会•相談会



「できるコトづくり助成金」の応募を考えてお られる方、どんな助成金なのか知りたい方、お気 軽にご参加ください!説明会のみ、相談会のみ、 説明会・相談会両方とも参加、いずれもOKです。

説明会:助成金の趣旨や審査基準、応募書類の

書き方のポイントや注意点などについ

て説明します。

※オンラインでの説明会はありません。 相談会でお尋ねください。

相談会:個別に対応します。

※1団体30分程度、相談会の日時希望は先着順

#### 会場開催(説明会・相談会)

11月16日(水)	G-NETしが 研修室A(近江八幡市鷹飼町80-4)			
説明会 19:00~19:30				
	相談会			
11月19日(土) キラリエ草津 303(草津市大路二丁目1番35号)				
説明会 10:00~10:30				
	相談会 ②10:30~ ⑤11:00~ ⑤11:30~			

#### オンライン開催(相談会のみ) ※Zoom を使用

2022年11月23日(水) オンライン相談会 10:00~17:00 2022年11月24日(木) オンライン相談会 18:00~20:00

30分ごとに実施します。ご希望の時間枠で第1希望から第3希望までをお知ら せください。調整後、決定した日時をお知らせします

[お申込み・お問い合わせ]

認定 NPO 法人 しが NPO センター(TEL, 0748-34-3033)

詳しくはこちらから



募集方法

#### 「家計・くらしの調査」 モニター募集



QRコードは

こちら↓



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

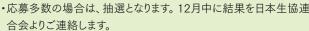
11月30日(水)まで 対象者 20・30代の組合員の方

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。



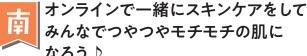
・12ヵ月提出いただいた方に、「1,000円」の図書カードをお送りし ます。同時に実施する「消費税しらべ」(任意)にも12ヵ月ご協力い ただいた方には、プラス「500円」の図書カードをお送りします。

2023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

お問い合せ:日本生活協同組合連合会 政策企画室 メール/ seisaku@jccu.coop

#### くらし合ったいせつ 守山市地域委員会



みんなでつやつやモチモチの肌に なろう♪

乾燥するこの時期に効果的なお手入れは? コープ化 粧品45周年、愛され続けている理由は? 無添加でお手 頃価格だから家族みんなで安心して使える♪ クラブコ スメチックスさんに教えていただきます。

#### 【企画番号】B1105 【企画名】スキンケア学習会

12月1日(木)10:00~12:00 日時

場所 Zoomにてオンライン開催

クラブコスメチックス 近藤有里さん、森川拓弥さん 講師

参加費 100円。定員 20名

持ち物 詳細は当選案内にてお知らせします。

(参加者には事前にスキンケアのサンプルをお渡しします。)

#### ※お申込みの際はメールアドレスをお知らせください。

※Zoomに慣れていない方は事前におためしテスト通信をします。 詳しくは郵送にてお知らせします。

※オンライン参加が難しい方は南地区事務局までご連絡ください。

※学習会当日はハンドケアを実施いたします。

※化粧品のセールス・販売はありません のでご安心ください。

※組合員でない方も参加できます。 友人やお知り合いとのご参加も 大歓迎です。



くらし 🗟 たいせつ 📗 高島市南地域委員会

11/14

ゲームを通じて、 ためになる防災を学びませんか?

防災について備えはしていますか? 今回はゲーム形 式で災害を疑似体験したり必要な物を選んだりして、防 災を他人事でなく自分の事として考えてみませんか?

#### 【企画番号】A1101

【企画番号】防災学習会

日時 11月30日(水)10:00~12:00 場所 コープしが高島センター2階会議室

(高島市新旭町新庄799)

15名 ※託児はありませんが、お子さんもご一緒にどうぞ! 定員

高島市社会福祉協議会 西村さん 講師

参加費 300円(防災関連のお試し商品をお渡しします)

持ち物 筆記用具、飲み物

※応募者多数の場合抽選。結果は電話で連絡します。



たべる② たいせつ びわこ 🍪 たいせつ 野洲市地域委員会

M 11/11

人にも環境にもうれしい!(^^) キッチンリースづくり!

6種のハーブを使ったおしゃれでエシカルなクリスマ スリースを作りませんか? 飾っても素敵♡ ハーブを クッキングに利用すれば「小」 ゴミにもなる優れもので すし

#### 【企画番号】B1107

【企画名】キッチンリースづくり

11月21日(月)10:00~11:30 日時

場所 コミュニティセンターきたの(野洲市市三宅313)

参加費 100円。定員 15名 持ち物 はさみ・袋(直径25cm

のリースが入るもの)

※応募多数の場合抽選。抽選結果は 11/14以降に郵送でお知らせします。



ちいき別たいせつ いのち 袋 たいせつ くらし 論 たいせつ



#### 自分の体に興味を持ってみませんか? 楽しく学ぼう!乳がんチェック講座

いつまでも健康でいたいですよね…その為には自分の 体を知る事がとっても大切!今回は講師を招き正しい知 識と情報を気軽に楽しく学びます。

#### 【企画番号】B1111

【企画名】乳がんセルフチェック学習会

日時 11月30日(水)10:00~12:00 栗東芸術文化会館 さきら 研修室 場所

(栗東市綣2-1-28)

参加費 200円 定員 20名 持ち物 筆記用具 講師 リボンカフェの

ピンクリボンアドバイザー

※応募多数の場合抽選。抽選結果は、 申し込み締め切り後1週間をめどに郵送 で連絡します。

※託児はありませんが、お子さんも一緒に どうぞ!



セルフチェックのグッズをサンプル としてお渡しします。

ちぃきタショウたぃせつ 【ひろば活動/ぽんぽこぽん ゚

11/25



ちょっと遅い食欲の秋! コープしがのキッチンカーで 食べものについて教えてもらおう

「食べる事(食生活)」は健康づくりのために大切です。 赤いキッチンカーがやってくるよ。絵本・紙芝居を楽し もう。お試し商品あります!

#### 【企画番号】B1101 【企画名】ぽんぽこぽん

12月2日(金)10:00~11:30

守山市 うの家南蔵1F(守山市守山1丁目10-2) 場所

参加費 大人も子どもも100円

定員 親子10組

持ち物 飲みもの、お子さんに必要なもの、マスク着用

※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、申し込み締め切り後に電話または ショートメールで連絡します。





ちいき空のたいせつ ひろば活動/ちいさいおうち 手しごと茶話会





#### 「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!

毎月第3水曜日、自由に集 まって手しごとを楽しむ会です。 手を動かすことで、動く自分の 心を楽しみましょう。今月は「ト ランスパレントスター」。透ける 色紙トランスパレント紙で、き れいな星型を作ります。日が短 くなり、おうちで過ごすことが 多くなる冬に向け、窓を飾って 光と形を楽しみましょう。



#### 【企画番号】B1103 【企画名】 ちいさいおうち

日時 11月16日(水)10:30~12:00

保育施設「滋賀シュタイナーちいさいおうち園」2階 場所

(守山市下之郷1丁目6-72)

※近江守山郵便局とモリーブの中間ぐらいの場所です。駐車場は ありませんので近隣の駐車場をご利用ください。

参加費 200円(子ども無料) 大人10名、子ども5名 定員

持ち物 飲み物

※託児なし。同室で見守りながらご参加ください。

ちいき気でたいせつ ひろば活動/いき百サロン虹 不





#### 『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 11・12月の予定 11/11、11/18、11/25、12/2

コープしが草津事務所1Fフリースペース 場所

(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。



たべる宣たいせつ ちいき別れたいせつ 第3エリア協議会





#### 第3エリア産地交流企画 知ろう! 学ぼう! 県内生産者! 丸栄製パンの「夢あるパンづくり」工場見学&コープながはま店

滋賀県産小麦のおいしさ、子どもたちの 健やかな笑顔のために安全・安心、夢のある パンづくりを心がけている学校給食でおな じみの丸栄製パン。工場を見学してその想 いに触れてみませんか。コープながはま店 にも立ち寄りましょう!





【企画番号】B1109

【企画名】第3エリア産地交流企画 資料請求

11月29日(火)8:00~16:00

場所 丸栄製パン工場とコープながはま店(長浜市)

※貸し切りバスで移動します。

参加費 1200円

定員 20名 ※昼食はコープながはま店でお弁当をご用意します。

持ち物 筆記用具

行程 8:00 集合(JR南草津駅・JR栗東駅)→10:00 丸栄製パン(ポコア

ポコ)→12:00 コープながはま店→16:00 帰着

資料請求締め切り11/11(金)

※旅行業法によりお送りした資料で詳細を確認後、申し込み手続きをしていただきます。

※応募多数の場合は抽選。抽選結果は、郵送にてお知らせいたします。

※当選の方に別途詳細をお知らせします。

#### たべる賞たいせつ 第6エリア協議会





#### 第6エリア産直交流企画 県内の生産者さんを知って応援!!

シガポートリー(鶏肉)さん、滋賀有機ネットワーク (安土信長ねぎ)さんにお越しいただきお話を伺いま す。生産者さんと直接繋がれるチャンス! こだわり や安全安心な商品づくりについて聞いてみませんか。

【企画番号】K1111 【企画名】第6エリア産直交流企画

日時 12月5日(月)10:00~12:00

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 200円 ※当日に参加生産者の商品をお渡しします。

定員 20名

持ち物 筆記用具、飲み物(必要な方)

※すべての方に当落の連絡をします。





#### たべる宣たいせつ ちいきのたいせつ 第7エリア協議会



#### 第7エリア産直交流企画 おいしい滋賀産で日本の食を盛り上げよう!

毎日の食生活に欠かせない小 麦粉や大豆。戦争や災害による 価格高騰も問題です。だからこ そ身近な食材を見直してみませ んか? そして滋賀から自給率を あげていきましょう! オリジナ ルクリスマスケーキもあります。

【企画番号】K1113

【企画名】第7エリア産直交流企画

11月25日(金)10:00~12:00

場所 コープながはま店

200円 ※当日に参加生産者の商品をお渡しします。 参加費

定員 15名 ※託児なし

持ち物 筆記用具

参加生産者 豆光(豆腐)、図司穀粉(米粉のお菓子)



11/18



たべる② たいせつ ちいきのたいせつ 米原市地域委員会



たべる② たいせつ くらし 😭 たいせつ 彦根市南地域委員会



#### おせちの由来を子どもに伝えよう!& 鶏胸肉レパートリー増大作戦

おせちの意味、子どもに正しく伝 える自信ありますか? おせちの勉 強&安くておいしい・ヘルシー鶏胸 肉のレパートリーを増やして新年 を迎えませんか? 調理・試食あり。



#### 【企画番号】K1103

【企画名】おせち勉強会と鶏胸肉を使ったレシピ

日時 11月29日(火)10:00~12:00

場所 米原学びあいステーション(米原市下多良3-3)

参加費 300円。定員 15名 ※託児なし

持ち物 お米0.5合分、飲み物、エプロン、三角巾

#### 簡単!時短!失敗しない! 誰でも作れるおいしいレシピ

毎日の献立を考えるのは大変ですよね。そんな悩みを 解消できるレシピを紹介します。作り方動画やおすすめ レシピで楽しくおしゃべりしませんか? あなたのおす すめレシピも、ぜひ教えてください! 試食とお試し商品 もあります。

#### 【企画番号】K1191 【企画名】簡単時短レシピ

11月29日(火)10:00~12:00 日時

びわこ 炎 たいせつ 🛮 ひろば活動/グリーンボランティア

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 15名 ※託児なし

持ち物 お茶とお箸





11/18

ちいき空気たいせつ ひろば活動/ふれあいYOUタイム



#### 「ぎょうざの皮のアレンジレシピ」を 勉強・試食しましょう

子育て中のお母さん、時間のある方、世代を超えて、の んびりした時間を過ごしましょう。健康体操もいっしょ にしましょう。

#### 【企画番号】K1127

【企画名】ふれあい YOU タイム

日時 11月18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





#### 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】K1123 【企画名】グリーンボランティア

12月1日(木)9:30~11:00

※雨天の場合12月8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。

5 いき空気たいせつ ひろば活動/たまてばこ



#### ほっこり広場 この指とまれ

好評でした「eフレンズ学習会」の第2 弾です。お得な情報満載の「e フレンズ」 「ニコリエ」を使いこなしてみませんか。 使い方を生協の職員さんに教えてもら いましょう。お試しコープ商品あり♪



#### 【企画番号】K1125 【企画名】ほっこり広場

12月15日(木)10:00~12:00

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 大人10名

持ち物 スマートフォン

※応募多数の場合抽選。はずれた方のみ電話にて連絡。

き写れいせつ くらし合 たいせつ





#### 地域防災・減災の学習会 発災時にいのちを守るために

災害への備えと発災時に取るべき行動を学び、家族や 自分の命を守るために、何が必要なのか考えませんか?

日時 11月18日(金)15:00~17:00

場所 コラボしが21 3階 中会議室2B(滋賀県大津市打出

浜2番1号)。参加費 無料

会場参加30名、オンライン参加70名 定員

※共に参加申し込み要、先着順

※状況によりオンラインのみで実施する場合があります。 ※参加申し込み:滋賀県生活協同組合連合会事務局 (平日:月~金 10時~17時) TEL:077-518-0072

またはこちらから→





#### 自宅のひとりランチ

#### 01 時を忘れてゆったり♪

いい気候の時は時々、自宅を 出て自転車でピュッとひと走り。 きれいな花やびわ湖をながめな がら、適当ににぎったおにぎり を食べて、ゆったり過ごすこと もあります。子どもが帰ってき たら時間とのたたかいなので、 こんな風に、時間を感じない過 ごし方が好きです。

野洲市 しょうゆママ さん





#### 02 幸せのプチ手巻き寿司

ご飯にすし酢をまぜ、具はアボカド、納豆、きゅうり、シーチキンなど。のりは、生協のよりすぐりの初つみ焼き海苔を4枚に切り巻きます。幸せ♡

彦根市 みろひ さん

#### 03 バターが決め手!?

生協で購入した冷凍うどんを レンジでチンして、バターをひ とさじ。そこに小分けの冷凍し らすを1パック入れてうどんの 余熱で解凍したら、めんつゆを ちょこっとかけてでき上がり! 包丁いらずで気に入ってよく 作っています。生協の冷凍食品 にはと一ってもお世話になって います!笑

守山市 フランク さん

#### 04 タンパク質プラスで 贅沢気分に!

今まで菓子パンなどですませてしまっていましたが、栄養上よくないな…と改心し、鶏ハムを食パンにはさんで、サンドイッチにしたり、タンパク質を摂るように心がけています。たまにローストビーフやハムをはさむと贅沢で、気持ちも上がるランチになります。

大津市 カリカリ さん



#### 05 冷凍からあげで親子丼

生協の冷凍からあげを使って (からあげは、レンジでチンして おく!!) 親子丼が簡単にできま す。 スライスしたたまねぎを水 と一緒に煮て、やわらかくなっ たら、めんつゆを入れ、卵を割り入れて少しかき混ぜ、3~4等分に切ったからあげを乗せる。火を止め、ふたを閉め30秒ほどででき上がり。卵の半熟具合は、お好みで。

近江八幡市 アップル さん

#### 06 便利商品をみつけて おいしく簡単に!

基本的には、冷蔵庫にあるもの(つまり残り物)です。自分だけのためにパスタをゆでた時は、「自分、えらい!」と思います。プチッとするタイプの和えるだけのパスタソースは、簡単なのにとてもおいしくて、パセリをふるだけでお店みたいでもすめです。私のお気に入りは、ペロンチーノです。

大津市 ひーママ さん

Free talk!

#### 嘘のようなホントの話

母が、ベッドの布団をひっくり返して探し物をしていました。私が何を探しているのか聞くと、「入れ歯を外したのに、どこにもない」とのこと。私も一緒になって探しましたが、見つかりません。すると母が「はめてるわ」と。落語のような本当の話

です。因みに母は 97歳、認知 症の症状は、ほとんどないです。 野洲市 恵子 さん



#### 音楽フェスデビューを満喫

行ったことも興味もなかった イナズマロックフェス、完全に 他人事だった。しかし「無料の ところだけ行くのでも十分楽し いよ」と聞いて、「ちょっとのぞ いてすぐ帰ってくる」程度で出 かけ、1日目の10時半から14時 まで滞在。ゴミステーションは 分別を呼びかけるスタッフが待 機して指示してくれるので、迷 わず分別できる。仮設トイレは 男女別で便座クリーナー常備で キレイ。手洗い場は足でペダル を押した分だけ水が出るので、 無駄に流さずに済む。飲食ブー スはキャッシュレス決済。滋賀 をアピールする出展や飲食ブー スやコーナーがあちこちに。有 料エリアの観客である「フェス の先輩方」も周りにいるので、 「こういうふうにみんなでタオル を回すんだね」と見よう見まね で楽しめた。様々なアーティス トや、ゆるキャラのグッズを身 につけたファン、滋賀県グッズ を買う方々など「滋賀へ来てく れてありがとう」という気持ち になった。

守山市 つむりん さん

#### コーヒーフィルターの再利用

彦根市 hikone25sy さん



#### 編集後記

今月のテーマ、自宅の一人ラ ンチは"簡単にすます派"が圧倒 的に多かったのですが、家族に は出さないような手抜き飯こそ 実は「最高にうまい!」という 声が多数ありました(^ ^)。白ご 飯とお漬物なんて、飽きません よね~。でも私自身、一人のラ ンチはとにかくパパッと済ませ、 楽しむなんてことはないなあ。 みなさんの投稿を見て、今度、 ゆったり楽しんでみようと思い ます。季節がいいうちに、ベラ ンダで優雅に食べようかしら… 草だらけのわが家の庭を見なが ら(笑)。お隣りさんにみつかっ たら、びっくりしはるでしょう ね♪

(編集:さな)

# 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1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。
- 2 次回のテーマは 「宣言しちゃおう! 来年の抱負」

小さなことから大きなことまで、 達成したいことはなんですか? 2023年のあなたの抱負を聞かせて 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。

11/25(金)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。

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

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。

# コープしかの お店から

#### 年末に向けて ご予約承り中です



#### クリスマス予約

今年もクリスマス予約が始まりました。コー プしがの定番、大山乳業のケーキから有名ホテ ル監修ケーキまで、幅広い品ぞろえでご用意し ております! チキンバーレルやオードブルセッ トは店内調理のためおいしさは格別。数量限定 の商品もございますのでお早めにお申し込みく ださい。詳しくは店内設置のカタログをご覧く ださい。

お申し込み締め切りは 12/16 (金)、お受け取り 日程は12/24(土)か25 (日)のいずれかをご指定 ください。

※一部締め切り日の早い商品や 24日お渡しのみの商品がござい ます。







迎春用商品の予約を承り中です。予約カタロ グにはおせちをメインに、タラバガニやトラフ グ、黒毛和牛など、ごちそうが盛りだくさん! 店内調理のオードブルセットやパーティー寿司 もご予約いただけます。特別な日のごちそうは

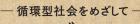
ぜひコープのお店でご予 約ください。

おせちはすべて数に限 りがございます。お早め にお申し込みください。 お申し込み締め切りは 12/23 (金)、お受け取り 日程は12/31(土)です。



ケーキやおせちのアレルゲンは こちらでご確認いただけます。





みんなで すすめよう!



4R Lt

Refuse

ゴミの元になるものをもらわない

Reduce ゴミになるものを減らす

Reuse

再使用する

リサイクル

Recycle 再生資源として再生利用する

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、 発行

コープしがのリサイクル

宅配で回収しているもの

商品案内書



コープのお店・

一部のステーションで回収しているもの

商品仕分け袋 回収率25.4%

(必ずお名前ラベルは、剥が すか切り取って (ださい)

前年比105.9% (半分に切って重ねてください)

卵パック

牛乳パック 前年比99.8%

(きれいに洗って切り広げてく

[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

9月度 リサイクル品 売却金額

¥3,404,805-

2022年4月から累計 ¥ 21,162,186-

次回12月号予告

▶12月のPick up FOOD

産直 有田みかん

▶もっと!コープしが

第16期役員の選任の すすめ方



















「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。







コープしが 公式LINE

コープしがは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています