

スパイラル



1

January

- 2 1月のPick up FOOD
co-op そのままで
おいしい太ちくわ
- 4 Pick up FOOD STORY
丸ごと生でほおぼる
魚本来のおいしさ
- 6 新春対談
NPO法人滋賀県社会就労事業
振興センター理事長・
城 貴志氏×
コープしが理事長・白石一夫
- 8 たべるたいせつ
簡単！
便利なわが家の
ぼん酢しょう油作り
- 9 NEWS
●コープのバレンタイン♡
ショコラマルシェ2023
●食品ロス削減優良取組表彰
を受けました
- 10 SDGs
声に応じて
- 11 理事会だより
information
頭の体操
- 12 コープしがは
30周年を迎えます！
- 13 イベント情報
- 18 spiral cafe
- 20 コープしがのお店から



1

月のPick up FOOD

co-op そのままでおいしい 太ちくわ

※レシピは一般的なちくわを使用しています。



食べごたえ満点！
主役のひと皿

ちくわ餃子

- 調理時間約20分
- 1人分/201kcal 塩分2.1g

材料(2人分)

ちくわ4本、豚ミンチ80g、白菜1/2枚、にら20g、ごま油小さじ2、塩少々、A＝〈しょうがのみじん切り1片分、にんにくのみじん切り1/2片分、しょうゆ小さじ1、酒・片栗粉小さじ1/2〉

作り方

- ① ちくわはたてに切れ目を入れる。白菜はみじん切りにして塩をふり、しっかり水けをしぼる。にらはみじん切りにする。
- ② ポリ袋に豚ミンチ、白菜、にら、Aを入れてよく混ぜる。
- ③ ポリ袋の端を切り落とししぼり口にし、ちくわに詰めて食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③の切れ目を下にして並べ入れる。約2分焼いたら裏返してふたをし、約3分蒸し焼きにする。

管理栄養士さん

おしえて

ちくわの栄養



■原料は白身魚

ちくわの主な原料はスケソウダラ、イトヨリダイなどさまざまな種類の白身魚で、製造メーカーによって使われている魚の種類が異なります。白身魚のすり身にでんぷんや卵白(※)、食塩を加えて味付けされていますので、そのままでもおいしくいただけるのが特徴です。生食用ちくわ、煮込み用ちくわのどちらも下処理はらず、手軽に食べられるので、ジャンルを問わずアレンジすることができます。

■高たんぱく・低脂質!

白身魚の良質なたんぱく質が摂れるのでたくさん食べたくなりますが、含まれている塩分に注意が必要です。塩分を排出する作用があるカリウムを多く含む野菜や、いも類と一緒に食べるのがおすすめです。

※今回紹介している商品は、卵白を使用していません。

簡単アレンジでもう一品!



a. ちくわ入り春雨サラダ

ちくわはたて半分に切って斜め薄切り、人参はせん切りにし、耐熱ボウルに春雨、人参、ちくわ、粒コーンの順に入れる。しょうゆ、酢、砂糖、水を回し入れてレンジで加熱する。取り出してごま油、すり白ごま、炒り白ごまを加えて混ぜる。

b. ちくわとキャベツの塩昆布和え

ちくわは斜め薄切り、キャベツはざく切り、人参は細切りにし、耐熱ボウルに入れる。レンジで加熱し、塩昆布、ごま油、塩を加えて和える。

c. ちくわのカレーチーズ炒め

ちくわは1cm幅の輪切りにする。フライパンにマヨネーズを熱し、ちくわ、枝豆のむき身、カレー粉、粉チーズ、砂糖、塩を入れて炒める。お好みで青のりをふる。

ちくわとごぼうの甘辛炒め

- 調理時間約20分
- 1人分/349kcal 塩分3.9g

材料(2人分)

ちくわ4本、ごぼう1本、板こんにゃく1/2枚、片栗粉・ごま油各大さじ2、炒り白ごま小さじ1、A＝(しょうゆ・みりん各大さじ2、砂糖大さじ1・1/2)、青ねぎの小口切り適量

作り方

- ① ちくわは3等分に切る。ごぼうは斜め切り、こんにゃくは格子状に切れ目を入れてひと口大に切る。
- ② ポリ袋にごぼう、半量の片栗粉を入れてまぶす。フライパンにごま油を熱し、ごぼう、こんにゃくを焼く。
- ③ ポリ袋にちくわ、残りの片栗粉を入れてまぶし、②に加えて転がしながら焼く。Aを加えて煮絡める。
- ④ 器に盛って白ごま、青ねぎを散らす。



白ごはんが すすむ一品



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

組合員さんのおすすめ! 私の好きなちくわアレンジ術

- お好み焼きに細かく刻んだちくわを入れると、おいしさアップ!
- ちくわのオクラベーコン巻き: ①オクラを下処理し湯がく。② ①をちくわに詰める。③ちくわの周りにベーコンを巻き、外れないように爪楊枝、またはパスタで止める。④フライパンで焼く。⑤お好みのサイズにカットする。断面が可愛く、お弁当にピッタリです。
- めんたいチーズ: 半分に割ったちくわの溝部分に明太子マヨネーズを塗り、上にチーズを散らしてトースターで焼く。おつまみにGOOD!
- ちくわをかば焼き風にすると、お弁当のおかずになります。たてに開いて、内側に格子状の切れ目を入れる。焼いてかば焼きのタレ(酒、しょうゆ、砂糖、みりん)をつける。

丸ごと生でほおばる 魚本来のおいしさ



「子どものおやつにしています」「ビールのお供にピッタリ!」と、組合員の間で大好評の  そのままでおいしい太ちくわ。子どもから大人まで楽しめる調理不要の万能食材はどのようにして生まれたのでしょうか。今回はその開発秘話とおいしさの秘密についてうかがいました。

食べることで海を守る!

「実はこの商品には元になったちくわがあります。それがニッスイのまるごとおいしい太ちくわです」と教えてくれたのは、

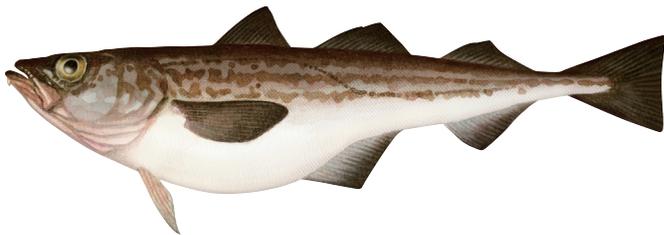
(株)ニッスイの廣中孝始さん。生でそのまま食べることを前提に、魚本来のうま味とボリューム感を追求したこの商品は発売当初から大ヒット。今やニッスイの太ちくわのなかで売上げ1位を誇る人気です。

「この商品のヒットを受けて、生協の組合員様向けにニッスイと当社で開発したのが、  そのままでおいしい太ちくわ。元になったちくわとの大きな違いは、MSC認証のスケソウダラを使用しているところです」と、ニッスイのグループ会社で太ち

くわを製造する(株)十味惣の佐野嘉則さん。

MSC認証とは、「海に十分な魚を残し、生態系に配慮した持続可能な漁業で獲られた天然の水産物ですよ」という証。世界人口の増加に伴う乱獲や気候変動の影響により、海をめぐる状況は悪化の一途をたどっています。この先ずっと海の魚を食べ続けるためにも、MSC認証の水産物を選ぶことが一つの手助けになるのです。





混じりけなしの魚の味を

「魚本来のうま味をそのまま味わってもらうため、つなぎとなるでんぷんや弾力を補強する卵白を使いません。特に卵はニッスイグループの基本方針として、子どもに多い卵アレルギーに配慮して特定の商品以外は使わないようにしています」。

つなぎに頼らず、プリッとしたみずみずしい食感を出すために、MSC 認証のスケソウダラのなかでも上位の等級に格付けされた弾力の出やすいすり身を配合。太ちくわならではの肉厚な

形状で、プリッとした歯ざわりをより強く楽しめます。

「ちくわの形状に明確な定義はなく、メーカーによって長さも太さも実はバラバラなんですよ」と、(株)十味惣の佐野さん。

そしてさらによく見ると、ねじりが入った独特のデザインで皮全体に焼き色が付いています。

「このねじりはその昔、ちくわを手作りしていた頃からあるデザイン。あえてこの模様を採用することで、昔ながらの手作り



CO-OP そのままでおいしい太ちくわ (3本入/135g)

MSC 認証 (持続可能な漁業で獲られた天然の水産物の証) のスケソウダラのすり身を使用。生食のおいしさを追求し、肉厚で弾力のある食感と全面に焼き色を付けた香ばしさ、さらに本みりんによるテリが食欲をかきたてます。

1	2
	3
	4 5

1/香ばしさが引き立つよう、全面に焼き色を付けています 2/太ちくわに使用するスケソウダラは主に北米で漁獲されています 3/スケソウダラ。練り物の原料だけでなく、タラコや白子でもおなじみの魚です 4/焼きムラがないか人の目でチェック 5/包装してよいよ出荷

感を出しています。また、焼き目の香ばしさを最後まで楽しめるよう、中央部だけでなく皮全体に焼き色を付けました」。

作り手である社員のなかでも「自社製品のなかで1番好き」という声上がるほど完成度の高い太ちくわ。ぜひ生でパクッとほおばってみてください。

コープのお店で利用できます。
※宅配での取り扱いは、現在休止中です。
通常価格 235円(税込)

ノーマライゼーション^(※)を実現する 地域の力

福祉作業所と地域をつなぐ 「地域ステーション」

白石 城さんと初めてお会いしたのは2002年。コープしがでは2003年から生協商品の一時預かりや受け渡しの拠点となる「地域ステーション」に取り組んできました。各地域の事業主さんの協力を得て、地域ステーションを増やす中で、福祉作業所（以下、作業所）さんにもお願いしたいと相談しました。

城 よく覚えています。地域ステーションのお話は、障がいを持つ方が働く作業所にとって、とても大きな意味を持つことでした。作業所がそこにあったとしても、地域の方とは接点が少ない。コープしがさんの地域ステーションとして組合員のみな

さんが商品を取りに来られるなかで、障がいのある方々が日々働いている姿や、パンやクッキーなど作っている商品を直接見て、肌で感じていただくことで、理解が少しずつ広まっていったと感じています。

白石 生協のインフラである地域ステーションが、地域のつながりづくりに役立てばとても嬉しいことです。日常的に関わりがあれば、お互いわかり合えたり認め合ったり、地域で一緒にできることはないかと考えたりもできますよね。

城 「障がい者」ではなく、名前と顔が一致する、顔の見える関係ができてこそ初めてつながりができてくる。ステーションはそのきっかけですね。

「チャリティー」ではなく 真の仕事に

白石 地域ステーションと合わせて商品を取り扱う話もしたのですが、城さんに「サポートするという考え方はいらないです」と言われたことをよく覚えています。「商品の力を認めてもらい、それを買いたくなるような気持ちになってもらうことをめざしているので、“作業所が作った商品だから”企画するということはいらない」と。

城 障がい者が作ったから買うというのは「買ってあげる」ことであり、「かわいそう」「大変」「チャリティー」という募金と同じ感覚になります。そうではなく、「おいしい」や「デザインがいい」というような商品力で買っていただきたい。そうやって初めて障がい者も支えてもらう存在ではなく、自分たちが地域の中で働ける存在になる。私たち作業所自身が商品力を上げていかなければ、いつまでたっても障がい者は守られる存在でしかない。それを打破していきたいという気持ちでした。

白石 共同作業所を身近に感じてもらいたいという発想でしたが、城さんからチャリティーでもないし、支えてもらうことは必要なだけけれども、行きつくところはそこではないと。気づきでした。

城 究極は、作業所が社会的な役割を終えて必要なくなる。「昔、障がい者は、作業所で働いていたんだって」となるように。これが本当のノーマルな社会だと思います。

それには私たち作業所自身ももっと努力をしていかなければいけないし、地域の方々に障がいのある方々が働くことの意義を知っていただかなければいけない。



生活協同組合コープしが 理事長

白石一夫

あけましておめでとうございます。

「ノーマライゼーションという言葉すら過去になるような社会を一緒につくりませんか」そんな呼びかけをするNPO法人滋賀県社会就労事業振興センターの理事長・城 貴志氏を迎え、障がい者の就労支援を通して考える未来への地域づくりについてお話しします。



作業所は福祉の専門家ではありませんが、商品を開発する、商品力を上げるということは、苦手です。作業所の中だけで考えていては難しいので、コープさんをはじめとするいろいろな地域の団体や企業と一緒に商品開発をしていけるように、地域の中でチームを組んでいきたいです。

白石 共に頑張っていかなければいけませんね。

地域をつくるのは そこに一人ひとり

城 SDGs達成に向けての動きの中で、リーセントワーク（単に働くだけではなく人間らしい働き方）の追求、ダイバーシティ（多様性）も注目されています。人口が減り労働力人口も減ってきているなかで、持続可能な社会を作っていくためには、いろいろな人が働きやすい社会を作らなければならない。

また、人にとって一番大事なのは、居場所と役割だと思います。人が幸せだとか、明日も頑張ろうと思えるのは、自分の居場所と役割があるから。居場所は家や地域、職場。役割は、仕事です。仕事があるということは、「人から頼りにされる」「自分自身に期待してくれる人がい

る」ということで、それはすごく大きなこと。居場所と役割が自然と生まれる地域社会になっていくといいと思っています。

白石 地域社会をどのように形成していくか、人としてどのようにありたいのか。私たち協同組合はやさしさを大切にしたい。職員は仕事をする中でやさしい言葉、心からの笑顔で対応します。それを体感した組合員が別の場面で同じようにそのやさしさを広げる。やさしさは心に余裕を生み、それぞれが地域で自分にできる役割を考えられるようになる。そんな人が増えていくことが地域を変えていくことになるのではと思います。

城 そこからですね。自分の地域のことを、他人ごとではなく、自分ごととして考えていくきっかけが大事。いい地域は待っていても作れない。一人ひとりが主体的に、住んでいる街のことを考えないといけない。街づくりの視点を一人でも多くの人に共感してもらい、手を携えていい地域を作っていく。増えていけば、きっといい地域になる。

白石 そうですね。コープしが今年30周年を迎えるのですが、協同組合として受け継がれてきた大事な考え方を、「みんなごと」という合言葉を共通語として使っていこうとしていますと

ころです。他人ごとと目をそらすのではなく、自分ごとのように「みんなごと」として一緒に考えていく組織でありたいと思っています。

城 糸賀一雄という「日本の障がい者福祉の父」と呼ばれている方がいます。その方の言葉で「自覚者が責任者」というのがあります。非常に厳しい言葉ですが、自覚しているのであれば、実践していきなさい。自分自身に何ができるか、どのように実践できるかということだと思えます。

白石 実践って大事ですね。生協の活動や「自分ごと・みんなごと」と自覚したことをきっかけに起こる小さな実践から、たくさんの地域の宝物が生まれるのではないかと思います。

これからも一緒に頑張っていきましょう。



NPO法人
滋賀県社会就労事業振興センター 理事長

城 貴志 氏

NPO法人滋賀県社会就労事業振興センターは1998年10月に社団法人として設立。障がいのある方々の「働くこと」全体をサポートする団体です

簡単！ 便利なわが家の ぽん酢しょう油作り



寒さが厳しい季節、鍋料理の出番が増えてくると欠かせないのが「ぽん酢（ぽん酢しょう油）」。ぽん酢は柑橘類の果汁に酢酸を加えて保存できるようにしたもので、一般に鍋物などに用いる味付きのタレは「ぽん酢しょう油」といわれます。柑橘果汁に含まれるクエン酸は疲れを取り、皮には抗酸化作用のあるポリフェノールも含まれ、野菜や肉・魚などの食材と一緒に食べることで、栄養バランスもよくなります。また手作りのよさは「香りが多く残ること」で、塩加減を薄味にでき、風邪をひいて味覚・嗅覚が鈍くなった時の食欲増進につながります。簡単に作れるのでぜひ手作りして

みてください。

材料（でき上がり300mlくらい）

しょう油1カップ、柑橘のしぼり汁150cc（ゆず、かぼす、すだち、レモンなど。足りなければ酢を足してください）、柑橘の皮（白い部分はいれない）3cm角程度、みりん90cc、昆布（手のひら大きさ／5×10cm位）、かつお節15g

作り方

殺菌した保存容器に、すべての材料を入れて、冷蔵庫で1週間位寝かせ、材料を取り出したらでき上がり。（保存は1か月程度）

- 材料の黄金比は、しょう油：酸味：みりん＝7：5：3
- 果汁はグリグリと中身をこすって搾ると、白い皮の部分から苦味が出てくるので、押すように搾るのがポイント。
- 昆布は横に細く切り、かつお節と一緒にお茶パックなどに入れると取り出しやすい。
- みりんはそのままで使えるが、レンジでアルコールを飛ばしておいてもよい。



地域活動栄養士
長岡由里子さん

今月号で担当最後の記事になります。15年の長きに渡り応援いただき、ありがとうございました。体だけでなく心も育ててくれる「たべるたいせつ」をこれからも忘れず、どこかでまたお会いできれば嬉しいです。



もうすぐバレンタイン・デー。好きな人に愛を告げる日から、今ではチョコレートを楽しむ日として定着しているようです。

コープの宅配では、デパートのチョコレート売り場に負けじとばかりに、2023年も1月3回～2月2回で100種類以上のチョコレートをご用意します。中でも、コープきんき限定のコラボチョコは、コラボする2つの企業が納得する仕上がりでないと商品化できない、2倍のこだわり商品です！今回、ひと足先に試食をしてきた広報スタッフ2名のおすすめコラボチョコをご紹介します！

1月3回配布の「キッチンメモ」に一覧を掲載します。お見逃しなく!!



ル ショコラ(モロゾフ×大山乳業)

モロゾフオリジナルのミルクチョコレートにカカオ感の強いスイートチョコレートを2種類使用。生乳のおいしさをそのまま堪能できる大山乳業の生クリームを活かすのにとっても苦労されたそう。常温保存できるのも◎

モロゾフ「ル ショコラ」

企画回：1月4回／税込価格：648円／限定数：35,000個

口の中でふわつととろけるような、とっっても滑らかなチョコ。生クリームの後口に、ほんのりココナツの香りがします。パッケージも可愛くて自分用に買いたい！



ヒナ(30代)
・甘めでプレーンなチョコが好き♡
・ビターなチョコや抹茶チョコは苦手。



コーヒーボンボンチョコレート
(ゴンチャロフ×小川珈琲)

小川珈琲の深い味わいと香りの高濃度コーヒーエキスに負けないよう、コーヒーリキュールを使用。100年前、日本で初めてボンボンを製造したゴンチャロフが、開発に2年かかった自信作。

ゴンチャロフ「コーヒーボンボンチョコレート」

企画回：1月3回／税込価格：702円／限定数：10,000個

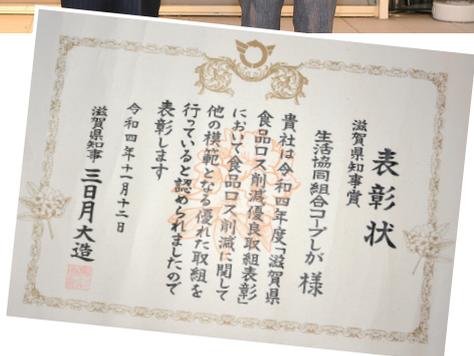
コーヒー味がガツンとくる大人のチョコレート。少し甘みもありますが、しっかりカカオ風味が効いたチョコなので、1個でも食べごたえがあります。夫と食べたい！



さな(50代)
・高カカオのものや、お酒のチョコが好き♡
・甘いミルクチョコは苦手。

滋賀県食品ロス削減優良取組表彰を

受けました



11月12日(土)、三井アウトレットパーク 滋賀竜王センターコートで「滋賀県食品ロス削減優良取組表彰」が行われました。コープしがは、滋賀県知事賞を受賞しました。

コープしがが組合員、地域のフードバンクとともに取り組んでいる「フードドライブ」の取り組みや、農福連携による雇用創出と循環型社会の実現をめざすコープしがの子会社、(株)ハートコープしが(※)とすすめている取り組みが評価されたことが、今回の受賞につながりました。

どれも、組合員のみなさんや地域のみなさん、子会社のみなさんあっての取り組みです。これからも食品ロス削減に向けて、みなさんとできるコトを一步ずつ進めていきます。

※ハートコープしがについて、詳しくは10ページをご覧ください。

コープしがのSDGs

SDGsとは、「持続可能な社会」を目指すための、国際社会共通の目標です。SDGsにつながるコープしがの取り組みを紹介していきます。

株式会社ハートコープしが

「株式会社ハートコープしが」は農福連携による雇用の創出と循環型社会の実現を目指して設立したコープしがの子会社です。限りある資源をムダなく再利用する、コープしがの資源循環の取り組みを支えています。



ハートコープしが



▶ アグリプロダクツ部門

宅配事業・店舗事業で発生する野菜くずを回収、破碎・脱水処理した後、たい肥を製造しています。製造したたい肥を活用して小松菜などの葉物野菜を栽培し、コープしがの宅配や店舗に出荷しています。また、地域の方や組合員さんなどの収穫体験も行っています。袋詰めの際に取り除いたりして不要になった葉は、地域のフードバンクに寄贈しています。



▶ リサイクル・クリーン部門



コープしがで回収するリサイクル品を、分別・資源化しています。また、コープしがの宅配事業で使用しているプラスチックケースや保冷剤の洗浄を担っています。

声

vol.07

に答えて



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

商品カタログでは、原材料や添加物などがわからないから、ちょっと注文しにくい時があるのよね～。すべて表示して欲しいわ！

A

商品カタログは紙面スペースの都合で、商品情報は一部しか載せられません。コープしがホームページ「商品情報・取扱予定の検索」に原材料の詳しい情報を掲載していますのでご参照ください。

例えば、
あらびきポークウインナー
の場合

インターネットをされない方は、組合員コールセンターにお問い合わせください。

毎日ジューシーポークあらびきウインナー 100g
×2
(2022年06月2回の情報)

ご注文ページ
注文期限終了企画品やeフレンズ限定企画品の場合、eフレンズ注文サイトトップへ遷移します。

アレルギー物質「特定原材料」:

小	そ	落	え	か
□ 麦	□ ば	□ 卵	□ 乳	□ 生
□	□	□	□	□

チェックの付いたアレルギー物質が含まれています

原材料: 豚肉(輸入)、豚脂肪、糖類(水あめ、砂糖、ぶどう糖)、食塩、香辛料/加工でん粉、調味料(アミノ酸)、リン酸塩(Na)、pH調整剤、グリシン、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)、(一部に牛肉・豚肉を含む)

添加物名:

アレルギー物質に関する注意喚起情報:
卵、乳成分、小麦を原料にした製品と同じ工程で作られています。

JANコード: 4902220137978

次回予定: 毎週 注文番号: 432

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15期 第26回定例理事会

2023年度コープしがの方針の策定をしました。

コープしが理念「ともしが笑顔あふれる未来」の実現に向けて、組合員のくらしに役立ち続けるために、職員一人ひとりがどのような貢献をするか、この方針をもとに考え仕事をすすめていきます。

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11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	20,253,799	▲	▲
	店舗	5,249,400	▲	▲
	夕食サポート	296,060	▲	▲
	コープでんき	847,475	▲	▲
	合計	26,646,735	▲	▲
経常剰余金(千円)		867,810	▲	▲
組合員数(人)		222,260	▲	▲
うち今年度加入人数(人)		8,908	▲	▲
出資金(千円)		13,164,651	▲	▲

▲ 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

●若い震災語り部のお話を聴く会 「あの日を語ろう 未来を語ろう」

東日本大震災当時子どもだった若者が体験したこと、見てきたこと、考えたことを聴きます。

開催日時：2023年3月4日(土) 10:00~12:00

詳しくは、スパイラル2月号でお知らせします。

●滋賀県初のオリジナルイチゴ「みおしづく」を使用したスイーツをコープしがで開発しました!

宅配・コープのお店で発売します(2023年春頃の予定)。



“みおしづく”
近江のめぐみドルチェ

●滋賀県イクボス宣言企業へ登録しました

イクボスとは、職場で共に働く部下の仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)を応援しながら、組織の業績も出しつつ、自らも仕事と生活を充実させている上司を指します。多様な価値観や働き方を認め合い、職員が笑顔でいきいきと長く働き続けられる職場風土づくりを目指して取り組んでいきます。



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答えてください。A+B=?

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

11月号 答え

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

■締め切り

1月25日(水)(当日消印有効)

11月号 正解 「8」

応募総数 472通 うち正解 456通



コープしがは、
2023年3月21日で

30周年を迎えます！

30年前、4つの生協(大津生協、湖南消費生協、滋賀県東部生協、滋賀県北部生協)が合併して「生活協同組合コープしが」が誕生しました。合併当時7万人だった組合員数は、今では22万人を超え滋賀県全体の約38%の世帯が加入する大きな組織になりました。コープしがを創ってくださった多くの方、支え続けてくださった組合員、生産者のみなさんに心から感謝します。

「これまで、これからも」人と人のつながりの中で、ともに笑顔あふれる未来を創っていくように、この30周年を一人でも多くの方と迎えたいと思います。

30周年イヤーを、みなさんと一緒に楽しめる企画を計画中です。お楽しみに！



合併した4生協の当時の理事長(左から湖南生協 細谷卓爾理事長、大津生協 東野更正理事長、東部生協 山岸晴美理事長、北部生協 松永信精理事長)



合併当時の姿

コープしが理事長
白石一夫

当時の組合員7万人一人ひとりに賛同の署名を取り、合併趣意書を確認しました。そこに込められた「つながりを活かした県民の暮らしへのお役立ち」「学び合い、助け合い、人との絆を大切にする協同の精神」などの想いは、コープしがが理念「とものつくる 笑顔あふれる未来」に息づいています。



スパイラル創刊号／1993年6月1日発行

スパイラル創刊号で 紹介されている商品はな～んだ？

- ① かんてんパウダー
- ② ミックスキャロット
- ③ 大豆ドライパック

正解の方から抽選で5名様に、正解商品をプレゼント！
応募方法は、19ページをご覧ください。

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

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。

※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。



ユニセフお年玉募金にご協力ください

～わたしのお年玉を世界の子どもたちのために～

コープしがは、世界中の子どもたちが十分なケアを受け、よりよい人生のスタートがきれるよう、ユニセフ募金に通年で取り組んでいます。この時期、世界の子どもたちへのお年玉として「ユニセフお年玉募金」を呼びかけています。

2021年度のお年玉募金総額は257万400円でした。

ご協力ありがとうございました。



生後6か月の子どもを抱える母親(ザンビア)

©UNICEF / UN06638981 Scherbrucker

募金方法〈共同購入・個配の方〉

- 1月3回～2月1回注文分の、OCR注文書、インターネット注文、電話注文、FAX注文で受け付け。1口は100円です。
- 注文書(おもて) / 上段の「募金」欄に募金いただく口数を記入。
- インターネット注文 / 「注文番号で注文」を選び、注文番号 **209937** と募金口数(1口=100円)を入力。※インターネット画面では点数(口数)のみ表示されます。
- 電話注文 / 「募金を〇口」とお伝えください。(電話注文センター:0120-190-502)
- FAX注文 / ファクシミリ専用注文書の募金欄に募金口数を記入。

ポイント募金 / 6ケタ注文番号欄に **209996** と記入し、100ポイント単位で「1」とご記入ください。



※翌週の商品お届け明細に募金額が掲載されますので、ご確認ください。
※この募金は寄付金控除の対象にはなりません。

▶ポイント募金注文書記入例(5口500円の場合)

募金のできる支援例

- 2円
子どもたちの免疫力を高め、感染症にかかりにくくするビタミンA カプセル1錠
- 195円
10リットルの水を貯水・運搬できる折り畳み式の貯水容器1つ

店舗組合員の方

各店舗のサービスカウンターに設置の募金箱で受け付けます。

募金箱設置期間

1月4日(水)～1月22日(日)

●「コープ倶楽部」をご存じですか？

月に1回、普段の暮らしの中にあるちょっとしたことを取り上げて、みんなで楽しくおしゃべりをする場です。勉強会ではありません。大人の倶楽部活動です！

本来は1年間の登録制ですが、1人でも多くの組合員さんに「コープ倶楽部を知って欲しい！」そんな思いからお試し回を企画しました！組合員ならどなたでも参加OK！ いろんな世代の方のご参加をお待ちしております。

参加費 無料

コープ商品のサンプルをお渡しします！

開催時間 10:00～11:30

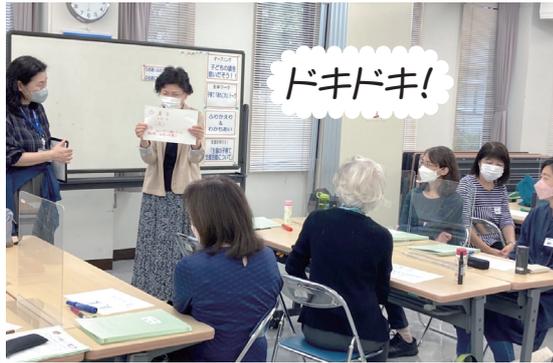
企画番号	開催会場名	開催日
A0151	コープしが ゆめふうせん①	2月7日(火)
A0153	コープしが高島センター(10:30～)	2月8日(水)
A0155	ランチ大津京(10:30～)	2月9日(木)
A0157	コープしが ゆめふうせん②	2月10日(金)
A0159	コープしが南草津センター	2月13日(月)
A0161	平和堂 石山(10:30～)	2月15日(水)
A0163	コープしがコープゼゼ店	2月16日(木)
A0165	大津市生涯学習センター	2月10日(金)

企画番号	開催会場名	開催日
H0151	コープしが甲南センター* ※会場は変更になる場合があります。	2月7日(火)
H0153	八日市文化芸術会館	2月8日(水)
H0155	サンライフ甲西	2月9日(木)
H0157	近江八幡 婦人会館①	2月10日(金)
H0159	サントピア水口	2月13日(月)
H0161	近江八幡 婦人会館②	2月14日(火)
H0163	蒲生コミュニティセンター	2月16日(木)
H0165	コープしが東近江センター	2月17日(金)

企画番号	開催会場名	開催日
B0151	コープしが草津事務所	2月6日(月)
B0153	市民交流センターフェリエ南草津	2月7日(火)
B0155	栗東商工会議所(ウィングプラザ)	2月9日(木)
B0157	コミュニティセンターやす	2月10日(金)
B0159	守山商工会議所	2月13日(月)
B0161	コープもりやま店	2月14日(火)
B0163	コミュニティセンターやす	2月16日(木)
B0165	コープしが草津事務所	2月17日(金)

企画番号	開催会場名	開催日
K0151	コープしが 彦根センター	2月7日(火)
K0153	米原学びあいステーション	2月8日(水)
K0155	みずほ文化センター	2月9日(木)
K0157	虎姫まちづくりセンター	2月10日(金)
K0159	男女共同参画・ウィズ	2月13日(月)
K0161	神照まちづくりセンター	2月14日(火)

※今年度はコロナ感染予防のため、託児はありません。大人の方のみの参加でお願いいたします。



コープ倶楽部、
各会場の様子です！
毎回、楽しく交流しています♪



※コロナウイルス感染拡大前の写真も含まれます。

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

1/13

南 米ぬかカイロ

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。今月は「米ぬかカイロ」。米ぬかと塩を使って、レンジで温めて繰り返し使えるカイロを作ります。



【企画番号】B0103 【企画名】ちいさいおうち

日時 1月18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ーブの間。近隣の駐車場をご利用ください。

参加費 200円。定員 大人10名、子ども5名

持ち物 各自飲み物

ちいきのたいせつ 子育てひろば/ぼんぼこぼん

1/20

南 ちょっと早い節分!! 鬼のお面を作ろう。豆まきしよう!

一季節にあった活動を楽しむ子育てサークルです。赤鬼・青鬼、どんなお面ができるかな? 「福は内! 鬼は外!」と大きな声で鬼を退治しよう!

【企画番号】B0101 【企画名】ぼんぼこぼん

日時 1月24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)

※市営あまが池無料駐車場2時間OK。

参加費 大人も子どもも100円。定員 親子10組

持ち物 お子さんに必要な物(お茶など)

※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。



ちいきのたいせつ ひろば活動/いき百サロン虹

不

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

1月・2月の予定 1月6日、13日、20日、2月3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。



たべるたいせつ びあごたいせつ 草津市地域委員会

1/20

南 担当者に聞く! カタログのヒ・ミ・ツ!



プライスカードには、色々な表示(大特価・年間・最安値など)がありますが、違いがよくわからないので、みんなで勉強しましょう。食品を中心に商品サンプルをご用意します(3~4品)。

【企画番号】B0105 【企画名】カタログのヒ・ミ・ツ

日時 2月8日(水)10:00~11:30

場所 自宅からオンライン&ライブビューイング(草津事務所)

参加費 300円

定員 オンライン15名、ライブビューイング10名

持ち物 事前に配布する商品サンプル

ちいきのたいせつ ひろば活動/マスクでもきらめく笑顔

1/15

東 やさしい手話に ふれてみよう

やさしい手話にふれてみて自己紹介や手話歌にチャレンジしてみよう! 初めての方、興味がある方、大歓迎です。

【企画番号】H0101 【企画名】やさしい手話にふれてみよう

日時 1月24日(火)10:00~12:00

場所 憩いの場 CAFETERIA ふしみ
(蒲生郡日野町中之郷452-2)

参加費 150円。定員 10名

持ち物 マスク(口の動きが見える方がいい方はフェイスシールド)



ちいきのたいせつ ひろば活動/たまてばこ

1/27

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。お試しのコープ商品もご用意しています。

【企画番号】K0125 【企画名】ほっこり広場

日時 2月13日(月)10:00~12:00

場所 彦根センター(彦根市竹ヶ鼻町224-1)

参加費 100円

定員 10名

※応募多数の場合抽選。

はずれた方のみ電話にて連絡。



北 バレンタインデー前に 「手作りチョコ」の勉強・試食しませんか

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】K0127 【企画名】ふれあいYOUタイム

日時 1月20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
(長浜市宮司町1200)

参加費 大人150円
子ども100円

定員 10名

持ち物 タオル・お茶



北 おしゃべりしましょう!!

寒さも厳しい時季ですが、気軽に来てもらえたらなと思います。問い合わせもお気軽に。申し込みも待っています。抽選にはずれた方は締め切り日の翌週中には連絡します。

【企画番号】K0121 【企画名】わたしの居場所

日時 2月9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

※事前に検温して下さい。

※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。



組 2022年度 つながる商品交流会 ～知りたい!たべたい!広げたい!2023冬～

大人気の企画!

オンライン開催のご案内

全国の生産者とオンラインでつながり、商品の魅力を楽しく **YouTube 配信** します! 好評につき、今年は7月に続き2月も開催! 今回は暖かいご自宅でゆっくりご視聴ください。

日時 2月18日(土)10:00～11:45

参加費 無料

内容 **全国の生産者とライブでつながり交流します**
楽しい内容を、生産者と計画中!
詳しくはスパイラル2月号でお知らせします

ご視聴はこちらから



ご視聴者の中から抽選で
100名にコープ商品詰め
合わせをプレゼント!
詳しくは、YouTube ライ
ブで!

ライブ中継生産者

- 茨城ふるさと産直ネットワーク(産直産地:茨城県)
商品:茨城れんこん
- パールライス滋賀(産直産地:滋賀県)
代表商品:無洗米近江米みずかがみ
- 香月堂(クオリティコープ)
代表商品: **co-op** 厚切りバウムクーヘン
- ダイマツ(人気商品:鳥取県)
代表商品:氷温甘塩さば切身



ダイマツ/
開発担当・赤井さん



香月堂/
工場担当・白井さん



茨城ふるさと産直ネットワ
クのみなさん



みずかがみの生産者 JA 東
びわこのみなさん



MCはラジオ(e-radio)で
おなじみの井上麻子さん♪

ご自宅で商品を食べながら、YouTube ライブをお楽しみください

参加生産者のオトクな **おためし商品セット** を企画します!
詳しくは、スパイラル2月号、2月3回のチラシでご案内します。お楽しみに～

宣言しちゃおう！今年の抱負

01 77歳進化中！

77歳のおじいちゃんですが、スパイラルに掲載された料理を、遊びに来るたびにひ孫たちに作ってあげたいですね。

彦根市 うさぎとカメ さん

02 守れ、わが家の洗濯物！

気象予報士の勉強をし始める。ピンポイントで、わが家の洗濯物を守りたいです。

甲賀市 あんじゅ さん



03 めざせ、きれいなお母さん

自分の身だしなみをキチンと整えること。子どもが生まれて早8年。自分のことは後回しにして3人の子どもの身の回りの世話を優先してきたので、化粧も時短、服装も動きやすさや公園に行けるかを重視してきた感じ。さらにここ数年はコロナで人に会う機会も減ったので、ますます適当に。ようやく来年か

らは末っ子も幼稚園なので、自分の時間を見つけて身だしなみに手間をかけていきたいなあ。

野洲市 どんぐり さん

04 やる気があれば、何でもできる！

40歳を過ぎこのままでいいのかなあ？ と思い始め、だんだん子どもの手も離れて行き自分にもっと時間を使ってもいいのかなと。前々から興味があった介護の勉強を始めました。来年は介護方面の仕事に就き、たくさんの方とコミュニケーションをとりたいです！ 歳をとってもやる気があればなんでもできると、沢山の方に教えてもらったので、これからは私が周りの人に同じように伝えて行きたいんです！ そんな1年にしたいです。

湖南市 りゅ さん



05 「使い切る」！

- 使いかけで何本もある鉛筆、ボールペン
- 中途半端に残る調味料

- 家庭菜園の肥料などなど。

彦根市 登志子 さん

06 趣味を見つける！

父はスマホゲーム、母は手芸、夫は鉱石集め…とそれぞれ夢中な趣味があることがうらやましく…これまで料理、お菓子作り、手芸、ジム通いなどいろいろチャレンジしてみましたが、なかなかハマれる趣味が見つかりません。今年こそいろんなことにチャレンジして、趣味を見つけたいです。

草津市 ヤマカガシ さん

Free talk!

いくつになっても環境で人は変わる

母はサ高住（サービス付き高齢者向け住宅）に入居していました。骨折して、歩けなくなり、老健（介護老人保健施設）でリハビリしていました。サ高住にいた時は、個室で、テレビとおしゃべりするぬいぐるみの犬が友達でしたが、老健ではテレビの持ち込みはなし。元々人見知り、消極的な母でしたが、人との関わりが増えて、性格も一変しました。老健から老人ホームに移る日には、老健の人に車

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、
組合員どうして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3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「わたしの“卒業”」
あなたや身近な人が「卒業」したこと、したいことを教えてください。「おむつを卒業」「運動不足の生活から卒業」「実家を卒業」「車生活を卒業」…など、いろんな卒業がありますね。

※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。

1/25(水)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。

※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、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。

仕方がない… そんな日もあるさ!

アルツハイマーの母は、調子のよい日と悪い日があります。調子の悪い日は、トイレまでの5メートルも歩けず、そのくせ「トイレに行きたい」と何度も何度も言うので、手をひいたり肩を抱いたり、いろいろやってみてもダメで、ごはんも眺めるだけで食はず…。途方に暮れて、母のベッドでうたた寝したら、母が私の頭をなでてくれていました。ただ悲しいだけでしたが、仕方がないねと、そんな日は思うことにしています。

大津市 へなちょこダイバー さん

編集後記

たくさんの方に、今年の抱負を宣言していただきました。どれも、応援しています! このページを読んで、「私も今年は、〇〇頑張ってみようかな!」と、ちょっとワクワクしてもらえる嬉しいなあと思います。

年を重ねるにつれ、「元気だったらそれでいい! たとえ体調を崩しても、気持ちさえ元気でいられたらそれでいい!」と心から思うようになりました。欲を出さず、こんな風に子育てしていたら、わが子たちはもっと幸せだったかしら…と思う今日この頃です。さて、2023年は、どんな1年になるのでしょうか? 誰もが、昨年よりも笑っていてほしい♪ と願います。

(編集:さな)

中から何度も手を振っていました。新しく入った老人ホームでも、積極的に自分から話しかけたり、初対面の人に握手したりと、今までの母とは全然違って社交的です。お世話をして下さる人にも労いや感謝の言葉をよく伝えるらしいです。84歳になってからでも環境によって性格や行動が変えられる、変わるのだと驚いています。私も消極的だから、変わりたいと思いました。

草津市 とんちゃん さん

歩くことで、新たな発見!

普段、自動車を利用してしまふことが多いのですが、たまに徒歩で近くを歩くことが気分晴らしによいのです。車では入れないところには、珍しいお花を美しく咲かせておられるお庭や畑がたくさんあり、うっとり足が止まり、自然のパワーがいただけるのです。見慣れない木々や草花に出会うこともあります。こんな細い道からこの通りに出られるのだ!! と驚くこともよくあります。運動にもなり、気分転換ができて、楽しいです。けっこう徒歩量も増え、健康づくりには「もってこい」の時間です。満足感もいただけます。

長浜市 さんちゃん さん



コープしがの お店から

コープかたた店 お肉コーナーから冬のおすすめ

コープのお店のお肉コーナーでは、組合員のみなさまにおいしく食べていただけるよう、毎日一つひとつ想いを込めて商品を作っています。

普段使いのお肉はもちろん、親戚や友人へのお土産に使える焼肉セット、時間をかけずに簡単調理ができるミールキットなど、組合員さん一人ひとりの用途に合わせた商品化を心がけています。

おいしいお肉を囲んで囲らんを♪

特にこの時期のおすすめ商品は、すき焼き・焼きしゃぶに使える様々な種類の薄切りです！手土産に使えるような大容量パックも揃えています。滋賀県特産品であるA5等級近江牛もご用意できますのでぜひお声がけください。



一つの鍋で様々なお肉が食べられる鍋セットもあります。お野菜付きのもつ鍋セットや

豚鍋セット、新鮮な挽きたてミンチを使用した店内手作りつみれもお鍋がグッとおいしくなる人気商品ですよ。

事前注文も承っておりますので気軽にお声がけください。ご希望の量・種類のお肉を切らせていただきます。組合員のみなさまのご利用を、畜産部門一同お待ちしております。



— 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

宅配で回収しているもの

商品案内書

回収率66.4%



商品仕分け袋

回収率24.1%

(必ずお名前ラベルは、剥がすか切り取ってください)



卵パック

前年比93.8%



牛乳パック

前年比100.6%



コープのお店・一部のステーションで回収しているもの



[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

11月度
リサイクル品
売却金額

¥4,741,817-

2022年4月から累計
¥30,302,795-

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。

1/30
(日)
発行

次回2月号予告

▶2月のPick up FOOD
豆光のりがりきぬ
(もめん) とうふ

▶くらし
家事セラピストに聞く！
年度末こそ！整理整頓



コープしがホームページ
https://www.pak2.com/



コープしが
公式facebook



コープしが
公式Instagram



コープしが
YouTube



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



「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。