

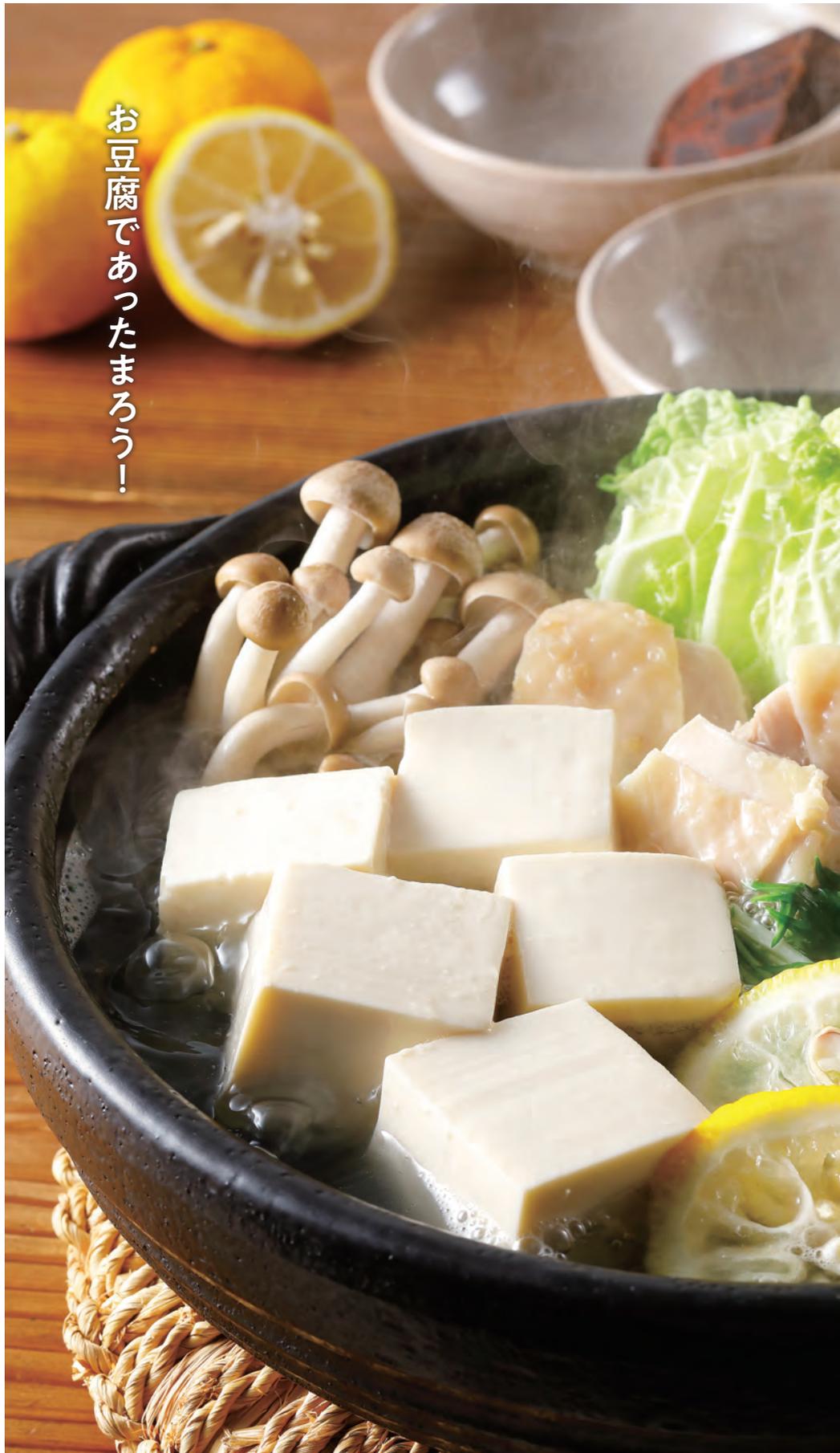
スパイラル



2 February

- 2 2月のPick up FOOD
豆光のにがりきぬ／
もめん とうふ
- 4 Pick up FOOD STORY
湖国の大豆の
甘み感じる
風味豊かな味わい
- 6 くらし
年度末こそ！
整理整とん
- 8 手づくりおやつ
小豆蒸しパン
- 9 NEWS
 - 2023年度
スパイラルサポーター大募集!!
 - ぱくぱくくんがリニューアル
します!
- 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
- 12 イベント情報
- 18 spiral cafe
- 20 コープしがのお店から

お豆腐であったまろう！





豆光のにがりきぬ／もめん とうふ



柑橘の爽やかな香りが
食欲をそそる

ゆずしょうが鍋

- 調理時間約20分
- 1人分／251kcal 塩分3.5g

材料(3~4人分)

絹豆腐1丁、鶏もも肉250g、白菜1/8株、水菜・しめじ各100g、白ねぎ1本、ゆず2個、しょうがのみじん切り1片分、ごま油大さじ1、A＝〈鶏がらスープの素大さじ2、塩小さじ1、水4カップ〉

作り方

- ① 絹豆腐、鶏肉は食べやすく切る。白菜、水菜はざく切り、白ねぎは斜め切り、しめじは小房に分ける。ゆず1個は果汁を搾って皮の黄色い部分をみじん切りにし、残りは輪切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱してしょうがを炒め、A、ゆず果汁、ゆずの皮を入れて煮立てる。
- ③ 絹豆腐、鶏肉、白菜、白ねぎ、しめじを入れて煮、火が通ったら水菜、ゆずの輪切りを入れてサッと煮る。

※ゆずはレモン2個でも代用可。



管理栄養士さん
おしえて

豆腐の栄養



■ 消化吸収しやすいたんぱく質が豊富

しっかりとした食べ応えと濃厚な味わいが特徴のもめん豆腐は、圧力をかけて水分や油分を除くので、きぬ豆腐よりもたんぱく質やカルシウムなどが多く、栄養が凝縮されています。

なめらかな舌触りのきぬ豆腐は、もめん豆腐と比べるとボリュームに対してエネルギーが低く、ビタミンB群やカリウムが多いのが特徴です。

■ 女性ホルモンに似た作用があるイソフラボン

骨粗しょう症や更年期障害の予防や緩和、動脈硬化、冷え性などの予防、改善などの効果が期待されているイソフラボンを多く含みます。栄養豊富で使い勝手もいい豆腐ですが、ビタミンAやCは少ないので、これらを多く含む緑黄色野菜と組み合わせるのがおすすめです。

海鮮豆腐チヂミ

- 調理時間約20分
- 1人分/347kcal 塩分3.2g

材料(2人分)

絹豆腐1/2丁、シーフードミックス100g、にら1/2束、人参1/3本、ごま油大さじ1、A=〈溶き卵1個分、小麦粉・片栗粉各大さじ3、すり白ごま大さじ1、鶏がらスープの素・しょうゆ各小さじ1〉、B=〈しょうゆ・酢・すり白ごま各大さじ1、砂糖・ごま油・コチュジャン各小さじ1〉

作り方

- ① にらはざく切り、人参は細切りにする。
- ② ボウルに絹豆腐を入れて泡立て器などでなめらかになるまでつぶし、Aを混ぜ合わせる。①、シーフードミックスを加えてさっくりと混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を広げ入れる。中火で約3分焼いたら裏返し、こんがり焼き色がつくまで押さえながら焼く。
- ④ 食べやすく切って器に盛り、混ぜ合わせたBをつけていただく。

もちりふんわり
軽い食感

クリーミー揚げ出し豆腐

- 調理時間約20分(※水けを切る時間を除く)
- 1人分/557kcal 塩分1.7g

材料(2人分)

木綿豆腐1丁、クリームチーズ120g、A=〈小麦粉・片栗粉各大さじ2〉、B=〈うす口しょうゆ・みりん各小さじ2、だし汁1カップ〉、片栗粉・油・大根おろし・青ねぎの小口切り各適量

作り方

- ① 木綿豆腐はまな板にのせて約10分置き、軽く水けをきる。6等分し、厚みを半分に切る。クリームチーズはとうふの大きさに合わせて切る。
- ② 木綿豆腐の切り口に片栗粉をつけ、クリームチーズをはさむ。混ぜ合わせたAを全体にまぶす。
- ③ 170°Cに熱した油で②を揚げる。
- ④ 鍋にBを入れて煮立て、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に③を盛り、大根おろし、青ねぎをのせて④をかける。



チーズのコクと風味で
深い味わい



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!

組合員さんから届いたおすすめ豆腐レシピ

- 白玉だんごを水の代わりに豆腐で作ると、栄養もとれてGOOD!
- 豆腐を食パンにのせて、とろけるチーズをのせてトーストする!フワフワしておいしいです!
- 水切りした豆腐に細かく刻んだにんじんやごぼうなどを混ぜて、塩、こしょうで味付け。片栗粉を加えて丸めてあげる(がんもどきもどき)。ぼん酢などで食べます。
- 豆腐に納豆についているつゆがとても合います。また、味塩を振るだけでもおいしいですよ。
- 豆腐を水切りしてつぶし、湯がいたほうれん草や人参などと混ぜて、味噌、酢、オリーブ油で味付け。見た目は白和えですが、ひと味違います。
- 水切りして、小さめに切り、片栗粉をまぶし少なめの油で外側をカリッと揚げて、揚げ豆腐に。おろし土しょうがをのせてめんつゆで食べます。
- 塩こんぶとオリーブ油をかける冷やっこ。オリーブ油?と聞いていましたが、食べてみると、こんなにおいしいものがあつたのか!と、衝撃的でした。

湖国の大豆の甘み感じる 風味豊かな味わい



「こんなお豆腐が食べたい!」
というコープしがの組合員の声
から生まれた、にがりきぬとう
ふ・にがりもめんとうふ。開発
当初から作り手は変わりながら
も、その思いは受け継がれてい
ます。現在、宅配での商品を作
っているのは、東近江市にある
株式会社^{まめこう}豆光です。

安全でおいしい豆腐を組合員
に届けるため、「毎日が緊張の連
続」と語るのは三代目の櫻井康
弘さん。

創業89年の歴史を 受け継いで

近江商人ゆかりの地である東
近江市五個荘。古い町並みの中
に佇む豆光の工場では、毎朝3
時半から職人の手による豆腐作
りが始まります。

創業当初は自転車ですり歩い
ていましたが、二代目から公設
市場や量販店への卸売りを開
始。三代目の康弘さんは地産
地消を意識して、滋賀県産大
豆を使った豆腐作りにチャレ
ンジしました。

にがり100% & 消泡剤不使用

にがりきぬとうふ・もめんとう
ふにも、豆腐作りに適したフ
クユタカを中心に、甘みの強い
タマホマレにコトユタカとい
った3種類の**滋賀県産大豆**をバ
ランスよく使用することで味に
深みを出しています。豆腐作り
は、ひと晩水につけた大豆に水
を加えてすりつぶしたもの（生
呉：なまご）を煮て大豆のうま
味を引き出したあと、豆乳とお
からに分けるのですが「にがり
きぬとうふ・もめんとうふ」は、こ



にがりきぬとうふ・ にがりもめんとうふ(各400g)

※宅配のみの取り扱い

3種類の滋賀県産大豆を使用して、海水から抽出したにがりだけで固めた昔ながらの豆腐。豆乳濃度が高いため大豆本来の甘みが強く、そのまま調理してもおいしく楽しめます。

この商品の
動画はこちら



1	2	4
	3	5
		6

1/濃厚でざくとした粗い食感が持ち味のにがりもめんとうふ 2/大豆は年に1度しか収穫できず、貯蔵したものを少しずつ大切に使用します 3/三代目の櫻井康弘さん 4/鈴鹿山脈に端を発する愛知川の伏流水を地下からくみ上げています 5/歴史ある五個荘の町並みの一角に工場があります 6/店舗では豆光のほかの商品を購入できます

の生呉が濃いのが特徴。大豆をすりつぶす時に加える水の量をできるだけ少なくして、大豆の風味や甘みを強くしています。

「さらにこのお豆腐は、海水から抽出したにがりです。消泡剤を使っていません」と櫻井さん。消泡剤を使用しないと炊きムラや気泡ができ、食感を損ねてしまうため、豆光では少し加熱しては火を止める、を繰り返して、泡を立てずにじっくりと炊いています。

「豆腐を固める凝固剤には塩化カルシウムやすまし粉（硫酸

カルシウム）などがありますが、中でもにがり（※）は大豆の甘みを引き出す優れた凝固剤。ただ、凝固反応が早いので、入れるタイミングや温度、混ぜ方など、職人の技と勘が必要です」。

好みの食感や料理で 使い分けて

ところで、「絹」と「木綿」の作り方の違いをご存知ですか？

「豆乳ににがりを打って固めたものが“絹”。一度固めたお豆腐を崩して木綿の布に包み、圧力をかけて水分を抜いたものが

“木綿”です」。

パックに詰めた後、加熱処理を加えることで日持ちを長くする豆腐も増えてきましたが、風味や食感にこだわり、加熱処理することなく昔ながらの製法にこだわる豆光の豆腐。一般的に煮物や炒め物には木綿を使うことが多いのですが、櫻井さんのご家庭では、麻婆豆腐に絹を使うとのこと。“絹”と“木綿”の使い分けを変えてみることで、さらなる料理のレパートリーが増えそうです。

年度末こそ！

整理整とん



家事セラピスト
吉田尚子さん

一般社団法人 辰巳渚の家事塾1級家事セラピスト。学習塾や保育園での指導経験を生かし、家事・片付け・子育てなどの講座、個人の相談に寄り添う。大学生と中学生の母

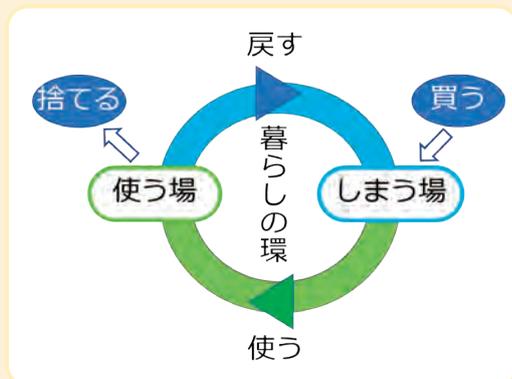
4月から始まる新生活・新年度を気持ちよく迎えるために、年度末の今こそ家族みんなで整理整とんしてみましょ！“節目の片付け”のポイントさえ押さえれば、今後の整理がグンとラクになりますよ。

そもそもなぜ散らかるの？

「モノを片付ける」と聞くと、みなさんは家から出すことばかりを考えるかもしれません。でも、目の前にあるモノは、ご自身で買うか、いただくかして家に入れたモノですよ。まずはモノを入れるところから暮らしを見つめ直しましょう。

例えばバターを買ったとします。家に帰ったらバターを冷蔵庫にしまいますよね。そして使い終わったら容器を捨てます。このようにモノを買ったら片付ける場所があり、使い終わったら捨てるという暮らしの環ができていれば、モノであふれかえることはありません。

では、散らかる要因とは何か。「面倒くさい」などの理由でモノが所定の位置に戻っていかないこと。そもそもモノをしまう場所がないこと。そして、「もったいない」「思い出があるから」と捨てられないことです。



© 辰巳渚の家事塾

片付けには2種類ある！

片付けには2種類あって、「日々の片付け」と「節目の片付け」があります。まず日々の片付けは、モノを所定の位置に戻す。ただそれだけです。一見簡単なようですが、そのために重要なのが節目の片付け。節目の片付けでは、モノを戻しやすい仕組みを考えたり、増えすぎたモノを捨てたり減らしたりといった大きな決断が必要です。

例えばキッチンに冷蔵庫があるように、使う場所の近くにモノの帰る場所があれば片付けもラクですよ。でも、子どものモノなのに子どもの手が届かない場所にあったらどうでしょう？大人だけでなく、家族みんなが戻しやすい環境づくりも節目には大切です。

また、誰しも「捨てたいのに捨てられないモノ」ってありますよね。例えばあまり着ていない洋服など、もし「もったいない」という気持ちで手放すのなら、その痛みにしっかりと向き合ってください。それが大切なモノを大切に暮らすという心育て、衝動買いや買いすぎを防ぐことに繋がります。

日々の片付け

- モノを所定の位置に戻す



節目の片付け

- 家族みんながモノを楽に戻せる場所を考える
- 使わなくなったモノを手放すことを考える
- 枠(入れもの)を用意してちょうどいい量を決める

年度末の片付けはココがポイント！

子どもの学校関係の書類

「園や学校からのお便りは残しておかないとダメ」と思い込んでいませんか？ 情報は鮮度が命。もし残しておくなら、「あとからもう一度見返すため」など、目的意識を持ちましょう。何となくの安心感で残しておく書類はどんどん積み重なり、後々仕分けして捨てるという作業が増えます。例えば教科書や情報誌も同じ。「なぜ残しておくのか？」ということをも自分自身にもう一度問いかけてみましょう。



解決策

ゴミ箱の位置を考えよう！

書類を溜め込まないために意外と重要なのがゴミ箱の位置。部屋に1つではなく、「1人に1つ」もアリ！ 書類を確認する場所のとなりに置いて、見終わったらすぐに捨てられるのがベストです。書類を溜め込みやすい人はゴミ箱の位置が遠かったり、ゴミ箱が小さすぎたりして捨てるのが面倒になっている場合が多いです。インテリアに馴染むおしゃれなゴミ箱にして、捨てる行為そのものを楽しくするのもオススメです。



子どもの作文や園作品

子どもの年齢が低い時ほど工作や作文を持って帰ってきますよね。子どもの気持ちとしては、やっぱり家族に見て欲しいもの。例えば部屋の一角を展示スペースにして一定期間飾ったら捨てる。そんな流れを作っておけば、どれだけ作品を持ち帰っても安心です。とはいえ、心に響く作品や思い出の品など、どうしても捨てられないモノだって出てきます。そんな時は「捨てる」ではなく、「選んで保管」「季節の定番として毎年展示」も考えてみましょう。



解決策

「思い出箱」を用意しよう！

B4サイズくらいのボックスを家族の分だけ用意します。そこへ各自、どうしても捨てられないモノ、最後まで持っていたいモノをどんどん入れていきます。たとえば私の場合、子どもが赤ちゃんの時に手作りしたモノや亡き愛犬の遺品などです。そのうち箱があふれてきますが、そこで大切なのは優先順位を付けて選択すること。しばらくそれを続けたら、モノを上手に仕分けるクセが身につきます。



契約書や説明書

基本的に契約書は効力が発生している期間、取り扱い説明書は製品を使用している期間に必要なもの。いわば期間限定の書類ですから、定期的にチェックして減らすことが可能です。むしろこういった大切な書類は1ヶ所にまとめて管理するのがオススメ。家族の誰かが入院したり、災害にあったりした場合、大切な書類があちこちに散乱していたら大変なことになりますよね。



解決策

「わが家の大事なことファイル」をつくらう！

マイナンバーカードや基礎年金番号、クレジットの番号や銀行口座の番号など、家族の大事な情報は1冊にファイリングを。オススメは、クリアポケットを綴じるタイプのリング式ファイル。ポケットの追加もできますし、順番の入れ替えも可能です。たまに「大事な情報を1ヶ所に集めるのは怖い」という人もいますが、泥棒に入られて盗まれるリスクと、病気や事故、災害に合うリスクのどちらが高いのかということです。



家庭円満の秘けつは片付けにあり！

年度末の片付けは、家族みんなで困りごとを解決するよい機会。モノとの付き合い方で人の居心地まで変わってくるからです。ホコリをかぶったモノでもなかなか捨てられない方は、幼い頃から「モノを大事にきなさい」といわれ、捨てることに罪悪感があるのかも知れません。それぞれの想いに寄り添いながら、気持ちよく暮らしの環を回すには、どうすればいいのかをお互いに考えてみましょう。





パパッと簡単!

手づくり おやつ

30分

(蒸し時間含む)

手軽度 ★★★

小豆蒸しパン

材料(子ども5人分)

薄力粉75g、ベーキングパウダー小さじ1、砂糖大さじ2、サラダ油大さじ1、調製豆乳85g、つぶあん(砂糖添加)35g

作り方

1. ボウルに砂糖と油、調製豆乳を入れて混ぜる。
2. 1につぶあんを入れて混ぜる。
3. 2に薄力粉、ベーキングパウダーをふるい入れて混ぜ合わせる。
4. バットにオーブンシートを敷き、生地を流し入れて15～20分蒸す。



ポイント

すべて泡だて器で混ぜてOKです。竹串に何もついてこなければ蒸し上がり。保育園では離乳食(完了期)のお子さんにも小豆蒸しパンを提供しています。

レシピ提供/コープもりのこ保育園調理師・森 純子さん
(7大アレルギー)卵 - 乳 - 小麦 ○ そば - ビーナッツ - えび - かに -



「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」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)

生活リズムについて

心身共に健康に生きる上で、生活リズムを整えることはとても大切です。その土台を築くのが乳幼児期で、柱となるのが「睡眠」「食事」「遊び」の3つです。

朝早く起きて、たくさん遊び、しっかりとご飯を食べることで、夜もぐっすりと眠ることができます。

また心身の健康や発達によいだけでなく、免疫力や集中力を高め、感情を安定させるとされています。ご自身の健康のためにも、子育てをきっかけにあらためて見直してみるとよいかもしれませんね。

【早寝・早起きをするためのポイント】

- ★毎朝同じ時間(就寝が遅くても、決まった時間)に起きる。
- ★昼の活動時間(10時～12時)の充実(外遊びやお散歩、他児との関わりや遊びなどを通して身体を動かすなど)。
- ★昼寝は15時までには終える。
- ★夜、入浴後は静かに過ごし、寝る30分前にはテレビや携帯電話などは見ないようにする。

コープもりのこ保育園園長・米田智子

大募集!!

「スパイラル」は、組合員さんとともにつくるコープしがの広報誌。組合員さんが知りたいことを、楽しくわかりやすくお伝えするために、あなたのお力を貸してもらえませんか？

募集内容

- ◇資格 コープしがの組合員(またはご家族の方)なら、どなたでもOKです!
- ◇募集人数 100名 ※応募多数の場合は抽選の上、結果を連絡します。
- ◇内容 「スパイラル」の発行に合わせて毎月アンケートをお送りします。アンケートでは、「スパイラルを読んでの感想やご意見」「今後の特集作りに関するアイデア」などにご回答いただきます。
※回答は、手書き、ネットどちらでもOKです。
- ◇期間 2023年4月号～2024年3月号(12回)
- ◇特典
 - ①半年ごとに5回以上のアンケート提出者に、500ポイント(店舗組合員には図書カード)を進呈
 - ②アンケートと一緒に、カフェやクイズの投稿が可能
 - ③サポーター交流会を実施(年に1～2回)
- ◇応募方法 FAXまたはメールで、タイトルに「スパイラルサポーター応募」と書いて、以下の内容を記入の上、ご応募ください。
 - ①お名前 ②組合員コード ③郵便番号
 - ④住所 ⑤電話番号

【送り先】 FAX：0120-096-502
eメール：spiral@coop-shiga.or.jp
- ◇締切 2月25日(土)
- ◇お問い合わせ TEL.0120-668-825/コープしが組織広報部 広報担当:岡野

サポーターさんの声

サポーターをするようになって、スパイラルをしっかり読むようになりました。おかげで今まで知らなかったコープの情報をたくさん知ることができました。



ほかのサポーターさんの意見を知ることができ、様々な考え方があるのだと、いつも感心します。サポーターの謝礼ポイントも、楽しみです。



ぱくぱくくんが

リニューアルします!

2002年、コープしがのホームページ開設と同時に誕生し、コープしがのキャラクターとして親しまれてきた「ぱくぱくくん」。「小さいお子さんが怖がる…」といった声も気になしつつ、時代とともにルックスは変化してきました。

そこで30周年を機に、ほんのちょっぴりリニューアルします。ニューぱくぱくくんを、どうぞよろしくお願ひします!

- 年齢 永遠の10歳
- 性格 フレンドリーで、誰とでもすぐ友だちになれる。困っている人を見たら手伝わずにいられない。
- 趣味 料理をすること&食べること。犬の散歩をしながら町のゴミ拾い。コープしがの組合員さんとお友だちになること!
- 好きな食べ物 ごはん、ふなずし(ごはんの部分が特に好き)、納豆、ミックスキャロットジュース、カレーライス



ニッコリ店舗スタイル

よろしくお願ひします!!

近々、LINE スタンプ発売予定! お楽しみに。



パッチリ宅配スタイル

誰もが安心できる共生社会へ

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。

【暮らしを支える縁の架け橋】 女性のつながりサポート事業について

コロナ禍になりおよそ3年。この間、特に非正規雇用労働者の割合が高い女性は、失業や休業、シフト減により収入の減少が顕著となるなど、大きな影響を受けました。外に出る機会が減ったことにより、それまでのつながりが途切れ、DV被害、子育てや介護の困りごとなど、家庭内での問題がさらに見えにくくなっている状況があります。

そこで滋賀県では「困っている女性をひとりぼっちにしない」を合言葉に、ほっとできるような居場所づくりをすすめ、ご本人が必要な支援につながるためのサポートや、つながりを回復するための手助けなどを行っています。この事業では、地域の団体や福祉施設等の方々

にもご協力いただいています。これまでの取り組みの中で、暗い表情で居場所に来られた方が、居場所での活動を通じて肩の力が抜け笑顔で帰られたり、「悩みを話すことで、一人ではないと思えた」という声をいただいたりしています。

しっかりとした福祉的支援も大切ですが、誰かと少し話すことで気持ちが楽になることもあります。しかし、居場所や相談窓口につながれないまま、一人で抱え込んでいる方もまだまだいらっしゃるのではないのでしょうか。

どのようにして必要な方へ必要な支援を届けるか、これからも福祉関係者や地域のみなさまと試行錯誤しつつ、取り組みを進めていきます。ぜひみなさまからもアイデアなどをお寄せいただければ幸いです。



「女性のつながりサポート事業」についての情報はこちらから発信しています！

※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

食の安全を保证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。

「ゲノム編集」ってなに？

ゲノム編集技術とは、特定の遺伝子を狙って切断し、その部分に変異を起こす技術です。現在、GABAを多く含むトマトや、食べられる部分が多いマダイなど、研究開発が進められているゲノム編集について、紹介します。

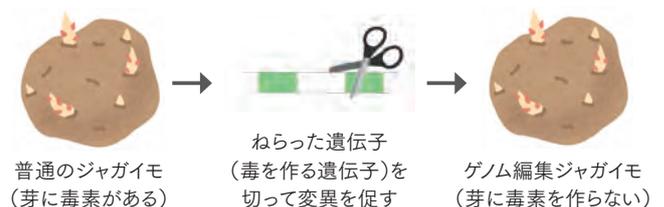
品種改良は、すべて遺伝子の変異を利用！

私たちが食べている作物は、野生種の遺伝情報を品種改良によって変化させたものです。品種改良の歴史は、自然界で突然変異したものを利用することから始まり、その後、異なる品種を掛け合わせる交配や、

人工的に放射線や化学物質を当てて起こる変異の利用、別の生物から有用な遺伝子を導入する遺伝子組換え技術など、農作物をよりおいしくしたり、効率よく収穫したりするために、意図的に遺伝子の組み合わせを変えることにより品種改良を行ってきました。

ゲノム編集による品種改良

ジャガイモは、日光に当たって緑色になった皮や芽に、下痢や腹痛など食中毒の原因になるソラニンという毒素がたまります。芽を取り除いたり、皮が緑のジャガイモは食べない注意が必要です。ゲノム編集技術により、毒ができる時に働く遺伝子を壊し、毒素がたまらないようにしたジャガイモの開発が進められています。



今回は「ゲノム編集食品」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。

定款及び所在不明組合員の整理に関する規約に基づき、2021年3月20日以前から所在不明となっている組合員を対象に自由脱退処理の手続きを行います。

対象組合員の名簿をコープしがの各事業所に、2023年1月30日～3月20日まで掲示します。対象と思われる方は、最寄りのコープしが事業所にお申し出ください。

組合員は、氏名・住所を変更した時は、生協への届け出が必要です。この届け出を2年間怠った時は、脱退の予告があったものとみなして、所在確認ができなかった組合員の脱退手続きをすすめることになります。氏名・住所を変更された方は、速やかに生協にお届けください。

くわしくは、コープしが各事業所、ホームページでご確認ください。

2022年12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	23,039,017	▲	▲
	店舗	5,877,500	▲	▲
	夕食サポート	335,574	▲	▲
	コープでんき	929,657	▲	▲
	合計	30,181,749	▲	▲
経常剰余金(千円)	924,157	▲	▲	
組合員数(人)	222,795	▲	▲	
うち今年度加入人数(人)	9,664	▲	▲	
出資金(千円)	13,210,439	▲	▲	

▲ 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

コープでんきの仕入れ先・料金プランを変更し、コンセプトの見直しを行いました。昨今のエネルギー情勢の悪化により、現在の仕入れ先では電源調達費用が高騰するリスクがあることから、組合員への電力の安定供給を目指し、仕入れ先などを見直しました。詳しくは、コープしがホームページをご覧ください。

Information

●コープしが移動店舗の名称が決まりました

コープしが移動店舗「あったか便」

小さな声にも丁寧に応え、組合員と職員がお互いにあったかい気持ちよさを大切にしようとの思いを込めました。2023年4月(予定)、長浜市(余呉町・上草野地区)でのスタートに向けて、地域づくり協議会や社会福祉協議会、長浜市などと連携し準備を進めています。



●長浜市社会福祉協議会との包括連携協定を締結します。

災害時の被災者支援、移動店舗の買い物支援、子どもを真ん中においた地域づくり、フードバンク・フードドライブ活動など、地域福祉の発展と共生社会への理解の向上を目指します。

●【予告】2022年度「いのちの大切さを考える学習会」を開催します。

日時：3月28日(火)
場所：滋賀県動物保護管理センター(湖南市)
内容：施設見学、命の尊さ、動物に対する義務などを学びます。詳しくはスパイラル3月号、ホームページでご案内します。

頭の体操

— Mental Gymnastics —

漢字クイズ

次のうち、
くちの中に入るのは
どれでしょう？

- ①地
- ②空
- ③木



ヒント 「くち」を漢字で書くと…

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。

12月号 答え

4(卯)+6(巳)=うみ

数字は干支の順番を表しています。その干支の読み方をそのまま当ててください。

■締め切り

2月25日(土)(当日消印有効)

12月号 正解 「うみ」

応募総数 419通 うち正解 384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。



ちいき たいせつ くらし たいせつ

2/17



～東日本大震災を忘れない～ 若い震災語り部のお話を聞く会

12年を迎えようとしている東日本大震災を忘れない取り組みとして、当時子どもだった若者たちが語り部となって、見てきたこと、考えたことを、ご本人の言葉で直接話されます。震災を忘れないで、笑顔あふれる未来に向けて私たちができることを考える機会になればと企画しました。また、現地とオンラインでつなぎ交流します。お家からのオンライン参加も可能です。ぜひご参加ください。



【企画番号】参加方法ごとに記載

【企画名】若い震災語り部のお話を聞く会

日時 3月4日(土)10:00~12:00
参加費 無料 ※みなさまに積み立てて頂いた災害支援基金を活用します。
内容 ①若い震災語り部さんのお話
②南三陸町とライブで繋ぎ、桜の木の植樹の様子を中継
ナビゲーター 3.11メモリアルネットワーク理事 藤間千尋様
語り部 当時小学生~高校生だった若者2名
参加方法 ご希望の方法の企画番号でお申し込みください。

①ライブ会場へ参加
【S0201】コープゼゼ店2F組合員集会室
【S0203】コープながはま店2F コミュニティスペース
②オンライン参加
【S0211】ご自宅からの参加(Zoomを使用)
なし。お申し込みいただいたすべての方が参加できます。
※オンライン参加の方には、後日URLをお送りします。

定員



何か新しいことはじめてみませんか! 2023年度 組合員活動 メンバー募集



エリア委員

県内に7つのエリアがあります

- 役割** 月1～2回の会議に出席して、活動のすすめ方を話し合います。任期は1年です。
- 報酬** 年間30,000円支給（別途、交通費実費支給）
- 任期** 1年
- 活動内容** 商品のこと、普段の暮らしの関心事などを学んだり伝えたり、暮らしに役立つ楽しい活動をすすめています。月1回開催されるエリア協議会に出席して、組合員活動について話し合います。また、エリア代表としてコープしが本部（野州市富波甲）で開催される会議等にも参加していただけます。

【企画番号】
S0221
【企画名】
エリア委員

産直・県内 商品普及委員会



商品開発検討委員会



組合員活動委員会



地域委員

身近な市町での活動です

- 役割** 月1回、暮らしの関心ごとについて話し合いながら活動をすすめていきます。任期は1年です。
- 報酬** 年間20,000円支給（交通費実費支給）
- 任期** 1年
- 活動内容** 「安心な食べ物、どう選んでいるの?」「子育てって悩むな～」「将来の社会保障はどうなるの?」など、毎日の暮らしの中から生まれるいろいろな想いを、みんなで話し合っカチにしていけることです。月1回開催される定例会に出席して、地域の組合員活動について話し合い、取り組みをすすめます。

【企画番号】
S0223
【企画名】
地域委員



地球を守ろう
どうするゴミ?エコ
なくらし 学
習会



みんなで学ぼう
今の「性教育」

な なかま ふくしの

- 役割** 月1回、地域福祉や関心ごとについて話し合っています。任期は、特に定めません。
- 報酬** 活動協力員制度に準じ、活動費、交通費をお支払いします。
- 任期** 定めなし
- 活動内容** 身近な地域にある福祉の課題や困り事を見つけて話し合ったり、自らの「想い」や「関心事」を話し合ったりするところです。福祉に関する地域の団体や活動する仲間とのつながりを広げます。

【企画番号】
S0225
【企画名】
ふくしのなかま



ふくしのなかま 防災学習

組合員活動交流会のご案内

みなさん、「コープの組合員活動(通称:くみかつ)」は、ご存知ですか？
仲間やお友だち同士がいるんなテーマと一緒に楽しむ活動です。

くみかつ未経験の方も、新たなコープの楽しみ方を見つけませんか？
組合員がイキイキ楽しめる活動です。

春から何か
始めたい！

お友だち
作りたいな！

くみかつって、
よくわからない…

…なんて、少しでも思っているアナタ！

お気軽にご参加ください！ お友だちとご一緒のご参加も大歓迎です！

参加費無料



第1エリア協議会

2/17

西 高島の“くみかつ”大集合 やってみよう！を見つけよう

クリスマスケーキの開発や防災学習会、手話講座など、
今年度の第1エリア(高島市)の活動を紹介します。

【企画番号】A0201 【企画名】第1エリア組活交流会

日時 3月1日(水)10:00~12:00

場所 コープしが高島センター(高島市新旭町新庄799)

定員 20名

持ち物 筆記用具

第2エリア協議会

2/17

西 あなたも春から「くみかつしよう！」

第2エリア(大津市)では30以上のグループが様々な「く
みかつ」をされました。どんな活動があるのか、見て聞いて
交流しませんか？

【企画番号】A0203 【企画名】第2エリア組活交流会

日時 2月24日(金)10:00~12:00

場所 コープしがゆめふうせん(大津市真野5丁目33-25)

定員 30名。持ち物 筆記用具

第6エリア協議会

2/17

北 コープの魅力を再発見！ わくわくフェスタ in 彦根

組合員がイキイキ楽しめる活動がたくさんあるよ。お楽
しみスタンプラリーやクイズにもチャレンジ！ コーすけ
も来るよ。

【企画番号】K0201 【企画名】第6エリア組活交流会

日時 3月3日(金)10:00~12:00

場所 プロシードアリーナHIKONE 多目的ホール(彦根市小泉
町640番地)

定員 50名

第7エリア協議会

2/17

北 そうだ、くみかつをしよう！ ~伝えたい コープの魅力~

今年の活動をどど〜んと紹介します！ ☆鶏むね肉レ
シピ紹介 ☆びわ湖クイズ ☆プチ体験コーナーなども
あるよ！

【企画番号】K0203 【企画名】第7エリア組活交流会

日時 2月24日(金)10:30~12:30

場所 さざなみタウン1階(長浜市高田町12-34)

定員 50名

持ち物 当選はがき、筆記用具

第3エリア協議会

2/17

南 ウガンダのアクセサリーづくりから 世界の平和・SDGsを学ぼう

ペーパービーズづくりを通して世界の平
和・SDGsを学びませんか？あわせて、南地
区のくみかつを紹介します！

【企画番号】B0205 【企画名】第3エリア組活交流会

日時 3月3日(金)10:00~12:00

場所 オンライン(自宅から)

定員 オンライン50名

※事前にビーズキットとおためしエシカル商品
をお届けします。



2022
年度

つながる商品交流会

～知りたいたい!食べたい!広げたい! 2023冬～

オンライン開催のご案内

2023年2月18日(日) 10:00～11:45



パールライス滋賀
平井さん



ダイマツ
西田さん



常陸野産直センター
岩瀬さん 安本さん



香月堂 森さん
栗田さん

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、2月も開催します! 暖かいご自宅ゆっくりご視聴ください。

● 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

- ① 現地や製造ラインの様子を動画で紹介
- ② これだけは伝えたい! 商品の魅力をクイズを交えて楽しく紹介
- ③ 今日の夕飯にいかが? 参加生産者の商品で簡単クッキング

● ライブ中継生産者

- ① 香月堂(愛知県)【商品: **CO-OP** 厚切りバウムクーヘン】
- ② ダイマツ(鳥取県)【商品: 氷温甘塩さば切身】
- ③ 常陸野産直センター(茨城県)【商品: **産直** 茨城れんこん】
- ④ パールライス滋賀(滋賀県)【商品: **CO-OP** コープさん共商開発 無洗米近江米みずかがみ】



MCはラジオ(e-radio)で
おなじみの井上麻子さん

ご視聴はこちらから! URL: <https://youtu.be/CBAZ0U5SxOA>
コープしがホームページバナーからも視聴できます



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!

お待たせ
しました!
今年も
やります。

つながる商品交流会

2月3回(2/6~2/10)でご注文ください!

お試し商品セット

お一人様
1点限り

お試しセットをご利用いただき、交流会にもご参加ください!

交流会に参加できない方も、お試しセットのご利用で参加生産者のことを知ってください!

～エコー・コープしがマルシェの人気商品～

①

CO-OP
厚切り
バウムクーヘン
(9個) 卵・小麦粉・乳
愛知県:香月堂



②

氷温
甘塩さば切身(山陰産)
300g(5切)
鳥取県:ダイマツ



③

産直
茨城れんこん(200g)
茨城県:
常陸野産直センター



④

CO-OP コープさん共商開発
無洗米
滋賀みずかがみ
1kg
滋賀県:
パールライス滋賀



セット内容

お届け時、商品は通常品と一緒に仕分けされるため、別々の袋に入っております。また、お届け表にはお届け区分ごとに別々に記載されます。なお、「アンケート」をお配りいたしますので、ぜひご協力ください。

- ① **CO-OP** 厚切りバウムクーヘン(9個) 香月堂
- ② 氷温甘塩さば切身(山陰産)300g(5切) ダイマツ
- ③ **産直** 茨城れんこん(200g) 常陸野産直センター
- ④ **CO-OP** コープさん共商開発 無洗米滋賀みずかがみ(1kg) パールライス滋賀

※注文が集中した場合は総数限定(抽選)に変更させていただく場合があります。

9973

お試し
つながる
商品交流会セット

本体 **750**円
(税込 810円)

注文番号 9973 で、ご注文いただいた場合の価格です。

お問い合わせは 「コープしが組織広報部」まで **0120-668-825**

くらしたいせつ 大津市西地域委員会

2/13

西 今こそ学ぼう！節電・省エネ& あったかエコカイロ作り



物価・光熱費が高騰する今、いかに賢く心豊かに生活できるかを一緒に学びましょう。省エネ・時短調理方法もシェアしませんか？最後にお楽しみあったかエコグッズを作りましょう♪

【企画番号】A0215 【企画名】節電・省エネ学習会

日時 2月22日(水)10:00~12:00

場所 コープしが ゆめふうせん(大津市真野5-33-25)

参加費 200円(材料費含む)

定員 24名 ※託児なし

持ち物 ソーイングセット・筆記具

※当選連絡は2/15(水)、メールまたは電話でお伝えします。
お申込みの際にメールアドレスをお伝えください。



ちいきたいせつ 大津市北地域委員会

2/15

西 子育てサロン♪ 自分のことも大切にする 時間を過ごしましょう！



子育て中は、なかなか悩みを話せる場がありませんよね。日頃の自分の思いを話して、リフレッシュする時間を持ちませんか！「にじっこ」の他谷恵津子さんに、子育てのヒントもいただきます。

【企画番号】A0211 【企画名】子育て学習会

日時 2月27日(月)10:00~12:00

場所 コープしが ゆめふうせん(大津市真野5-33-25)

参加費 100円

定員 20名 ※託児なし。同室で見守りながらご参加いただけます。

持ち物 筆記用具 ※抽選結果は2月16日(木)、メールまたは電話で連絡いたします。お申し込みの際に、メールアドレスをご記入ください。

ちいきたいせつ くらしたいせつ 高島市北地域委員会

2/20

西 自分の体に自信がありますか？ 気分スッキリ！ Let's イスヨガ♪

冬の寒さで体固まっていますか？肩こりや腰痛など体のちょっと気になることがありますよね。みんなでおしゃべりしながら“ほぐし方”を教えてくださいましょう！

【企画番号】A0213 【企画名】イスヨガ学習会

日時 3月8日(水)10:00~11:30

場所 新旭公民館3階(高島市新旭町1丁目10-1高島市観光物産プラザ内)。参加費 200円

定員 15名 ※託児なしですがお子さまと一緒に参加OKです

持ち物 飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

※応募多数の場合抽選。結果は電話で連絡します。

ちいきたいせつ ひろば活動/ちいさいおうち

2/10

南 一手しごと茶話会 編みぐるみ モミの木



手しごとを楽しむ会です。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。今回は「編みぐるみ モミの木」。毛糸を編んで、小さなモミの木を作ります。編み物初心者にもイチから指導します。

【企画番号】B0203 【企画名】ちいさいおうち

日時 2月15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辺り。駐車場なし。近隣の駐車場をご利用ください。

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 ※託児なし。同室で見守りながらご参加ください。

ちいきたいせつ 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
2月度の予定 3日、10日、17日、24日、3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
(南地区事務局)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。

ちいきたいせつ 子育てひろば/ぼんぼこぼん

2/23

南 あかりをつけましょ ぼんぼりに♪ おひなさま・おだいりさまをつくりましょう!

季節感ある活動を楽しむ子育てサークル。ママ友を作ろう！おひなさまとおだいりさまを作り、パネルシアターや自由遊び、積み木も楽しめます。

【企画番号】B0201 【企画名】ぼんぼこぼん

日時 2月28日(火)10:00~11:30

場所 うの家南蔵1階(守山市守山1丁目10-2)

参加費 ひとり100円。定員 親子10組

持ち物 お子さんに必要なもの(お茶など)・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。

※応募者多数の場合抽選。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。

※お子さんの年齢をお知らせください。



くらしたいせつ いのちたいせつ 犬上郡地域委員会

2/10

北 コロナ禍で疲れた目と体を ハーブでリフレッシュ!

長く続くコロナ禍、目や心が疲れていませんか? ドライハーブと小豆を使って、アイピローを手作りし、ハーブの香りに包まれながら、楽しく交流しませんか?

【企画番号】K0213 【企画名】ハーブアイピロー作り

日時 2月21日(火)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 15名

持ち物 ●ハンドタオル(20cm×20cm位)1枚
●裁縫セット(お持ちでない方はこちらで用意します。)

※申し込み多数の場合は抽選。すべての方に当落の連絡を郵便で行います。
※託児なし。同室で見守りながらご参加ください。

くらしたいせつ 長浜市南地域委員会

2/17

北 自分みがきをしよう!!

心地よいアロマの香りに包まれながら、自分専用のアロマクリームを作ってみませんか? その後のおしゃべりタイムで、自分探し・自分みがきを! ご参加お待ちしております!

講師:高山幸江さん(アロマセラピーアドバイザー)

【企画番号】K0211 【企画名】アロマクリーム作り

日時 3月7日(火)10:00~12:00

場所 コープながはま店コミュニティスペース
(長浜市宮司町1200)

参加費 250円。定員 15名 ※託児なし

持ち物 タオル、飲み物、筆記用具



ちいきたいせつ ひろば活動/わたしの居場所

2/24

北 おしゃべりしましょう!!

暖かい日差しも感じられる頃でしょうか。気軽においで下さい。問合せ・申込みを待っています。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】K0221 【企画名】わたしの居場所

日時 3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

※事前に検温してください。
※応募者多数の場合抽選。
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。



びねこたいせつ ひろば活動/グリーンボランティア

2/17

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】K0223 【企画名】グリーンボランティア

日時 3月2日(木)9:30~11:00 ※雨天の場合3月9日(木)

場所 コープしが彦根センター(彦根市竹ヶ鼻町224-1)

参加費 100円。定員 10名

持ち物 軍手

※応募多数の場合抽選。はずれた方のみ電話にて連絡。

ちいきたいせつ ひろば活動/ふれあいYOUタイム

2/10

北 チーズ蒸しケーキの 勉強・試食をしましょう

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。健康体操も一緒にしましょう。

【企画番号】K0227 【企画名】ふれあいYOUタイム

日時 2月17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

持ち物 タオル、お茶



わたしとコープしが ~思い出大募集~

6/30

コープしがが誕生して30年。たくさんの組合員、生産者、職員が出会い・つながり・想いを重ね合ってきました。

楽しかった思い出、がんばった思い出…みなさんのコープしがの思い出のエピソード・懐かしい写真をお送りください。

応募方法 **WEB** コープしがホームページ「30周年ポータルサイト」からご応募ください。

郵便 スパイラル19ページの応募方法をご覧ください。
住所・お名前・電話番号・組合員コード、「わたしとコープしがの思い出」と明記ください。

ご応募いただいた方の中から、抽選で100名様にコープしがで使える300円分のポイントをプレゼント!

※ご応募いただいた思い出は、3月下旬からホームページでご紹介します。
※ご応募は、組合員(職員含む)に限ります。

巻き寿司

01 サーモン巻き

うちの巻き寿司はサーモン巻きです。サーモンは刺身用の短冊のものを幅1cmに細く切って使います。ほかには青じそとだし巻き卵を細く切ったものを入れています。サーモンの赤は仕事運が上がり、青じその緑は健康運が上がり、卵の黄色は金運が上がると聞いたことがあるので、毎年食べながらお願いしています。10年位前からずっとこの巻き寿司を作っています。

大津市 うにのぷーちゃん

02 喜びを恵方巻でつなぐ

2月3日の節分の日、母の作る恵方巻きが本当に大好きで、とっても楽しみな日でした。今は自分が母になり、あの頃の喜びを子どもに味あわせてあげたくて、巻き寿司を毎年作るけれども、私としては、自分で作る巻き寿司より、母のかんぴょうやしいたけが絶妙にしみたあの太巻きが食べたい！ いくつになっても母の味は最高の思い出とともに、家族だけが知っている最高の味。私たち3姉妹も母になった今、自分の作る恵方巻きの映えを意識した写真を撮って、母と4人でLINEで自慢し合っています。いつかみんなで

持ち寄って食べ比べしたいなあ～。

長浜市 うさぴょん さん



写真はひな祭りに作ったものです

03 懐かしい風景

私が子どもの頃、お祭りにはさば寿司や巻き寿司を家族総出で作っていました。祖父は、さばを三枚におろし、酢に浸けて、木型で何本も作り、竹の皮で包みました。巻き寿司は女性の担当。具を煮炊きし、寿司飯を作り、いっぱい巻きました。巻き上がると半紙に包み、親戚にも配り歩きました。何でも手作りの頃の、私にとっては、なつかしい風景です。

大津市 がんばるばあちゃん

04 愛に勝るスパイスなし

まだ子どもがいなかった頃。共働きで、夫婦ともに連日残業で帰宅時間が遅い日々でした。それでも節分は一年の幸せを祈る日。残業もそこそこに帰って、手作りの恵方巻きをお腹いっぱい食べるぞ！と夫と話していま

した。しかし当日、仕事を切り上げて2人が家に揃ったのは夜9時前でした…。お腹がペコペコだったので、材料を切ってダイニングテーブルに持っていき、ほとんど手巻き寿司のようにお皿の上で各自巻いて食べました。きれいには巻けませんが、とってもおいしかったのを覚えています。

大津市 ゆめまま さん

05 かわいいでしょ!?

少し前になりますが、母がひな祭りの日に作ってくれました。具材はたまご、でんぶ、赤いにんじん、ウインナーです。



笑顔いっぱい巻き寿司

東近江市 ごんちゃん

Free talk!

嬉しさと寂しさと

息子の暮らす静岡に行ってきました。一人暮らしを始めて大変な思いをされていないか、ちゃんと食事はしているかと不安に思っていたのですが、部屋も家にもいる頃よりずっときれいに掃除されていて安心しました。冷蔵庫には自分で作った浅漬が

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4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「花を楽しめる 滋賀県のスポット」
今回は4月号掲載。公園でも山の中でも、あなたの好きなお花スポットはありますか？ 県内を彩るいろいろな花のスポットを教えてください！

※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「私もおひとことカード」でご提出ください。

2/25(土)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。

入っているし、ガス台の上には豚汁もありました。私が思うより息子はちゃんと成長しているんだなと、嬉しい反面、私の手から離れてしまったんだなと、ちょっと寂しい母でした。私も負けずに、子離れしなくては。

東近江市 ゆうママ さん

私が生協を選ぶ理由

つい最近、「生協は値段が高いから利用しない」という若い方の声を聞きました。なるほど、この物価高の中、少しでも安く食材を手に入れることは賢く生き抜くために大切なこと…と私も思います。でも私が生協歴30年を越えたのは、安心安全な食材を手に入れられること、環境への配慮や組合員の助け合いなどの取り組みに賛同しているからだなあ、と改めて気づくことができました。ちょっと堅い話になりましたが、これからも生協を利用していきますので、よろしく願いいたします！

守山市 ぷーさん

楽しまなくっちゃ!

ストレス解消と自分へのご褒美として、時々チケットを購入しています。先日、野洲文化ホール(シライシアター)で桂文珍さんの寄席を見に行きました。面白すぎて涙が一杯出ました。ご高齢の方に混じり、お孫さん連れもおられ、みんなが声を上げて笑っていました。60歳手前にして、年々耳が悪くなり、聞き取れないこともあり

ますが、とても楽しませていただきました。毎日頑張っていてよかったなと思います。

守山市 のーりん さん

当たり前の差別に 気づくことから

今日、市の文化事業で全盲の方のお話を聞いてきました。社会福祉って言葉がいない世の中になれば、偏見や差別がなくなるとおっしゃっていました。当たり前の中に差別があるのを認識することがスタートラインです。みんなが平等に暮らせる世の中になったらいいですね。

栗東市 あられ さん

編集後記

すっかり風物詩となった巻き寿司の丸かじり…幸福や運を一気に逃すことなくいただくという意味が込められているそうです。料理の苦手な私にとって節分は、市販の巻き寿司を買うだけで家族が盛り上がる楽チンのイベントでした。今では、「食べにくいから切って」というリクエストに応え、ささやかなひと手間が増えています。「50歳を超え、初めて巻き寿司を作った」というご投稿がありました。私も挑戦してみよう！今年は無理だから来年に！あっ、鬼が笑った(笑)

コープしがの お店から

お店の環境への取り組みを
ご紹介します！

4Rと脱プラスチックの取り組み

コープのお店は持続可能な地球環境と社会をめざします。

- ①【リフューズ】エコバッグ持参の呼びかけなど、エコなお買い物を推奨します。
- ②【リデュース】ゴミになるものを使わないことで、ゴミをなるべく出さないようにします。
- ③【リユース】洗浄して再び使うなど、繰り返し使うことでごみを削減します。
- ④【リサイクル】再利用できる資源は回収し有効に活用します。
- ⑤【脱プラスチック】お店で使用するプラスチック製品をできる限り削減し、ほかの素材に変更します。

コープのお店では、環境への考えと2022年6月に施行した「プラスチック資源循環促進法」に基づき、これまで無償提供しておりましたプラスチック製のスプーン・フォークを木製に、ストローを紙製に変更し、有料（1本1円、税込み）とさせていただきます。

また、資源の再利用を行うためリサイクルステーションを設け、これまでも行っていたペットボトルや食品トレイに加えて、アルミ缶、古紙などの店頭回収をスタートしました。

コープのお店の環境への取り組みに、ご理解・ご協力をお願いいたします。



— 循環型社会をめざして —

みんなで
すすめよう！

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	商品仕分け袋	卵パック	牛乳パック
回収率80.6%	回収率24.5%	前年比113.8%	前年比101.5%
<p>コープのお店・一部のステーションで回収しているもの</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div></div> <div></div> <div></div> </div>			
<p>[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</p>			
<p>12月度 リサイクル品 売却金額</p>		<p>¥4,868,039-</p> <p>[2022年4月から累計] ¥35,170,834-</p>	

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。

2/27
(日)

発行

次回3月号予告

▶3月のPick up FOOD
氷温塩さば切身

▶特集
コープしが30周年



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。