

コープでつくる私の暮らし

スパイラル

6

June

特集

今からでも遅くない！
介護を学んで
みませんか？

2

● コープしが30周年企画
「生協の白石さん」講演会案内 — 3
● これまでも、これからも
「コープしがと30年」
愛され続けて30年以上！
体を冷やし過ぎない麦茶 — 4

● くみかつ（イベント）情報 — 6
● 笑顔のタネ・SDGs・食の安全 — 9
● スパイラルカフェ・クイズ — 10
● コープしがのお店通信 — 11
● スパイラルレシピ — 12

コープしがは今年30周年！



美しい滋賀のスポット：地蔵川の水申花・梅花藻（米原市） 写真／（公社）びわこビジターズビューロー

お知らせ

今年リアル開催！

2023年サマーキャンプin鳥取、県内戦争遺跡めぐり、たべる*たいせつ親子クラブなど
詳しくは7ページをチェック！

ファーマーチャレンジ隊（援農隊）参加者募集

農業体験から一歩すすんで、生産者のお手伝いをする企画です。詳しくは6ページをチェック！



みんなごと

ひとごとをなくして
「みんなごと」として考える社会へ



今からでも遅くない！

介護を学んでみませんか？

気軽に学べる、役に立つ「介護の一步」始めませんか

2025年、日本は国民の3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上となる超高齢社会に突入します。社会保障費の負担が増える、介護を必要とする人が増えるといった影響が考えられます。

「高齢者には、介護が必要な方も、ちょっとした手助けだけが欲しいという方もいらっしゃいます。いざという時、家族に介護の知識がないと、どうしたらいいのかわかりませんし、日々のケアも難しいですよ」と話すのは、介護資格専門学校「未来ケアカレッジ」草津教室で講師を務める久保先生。



未来ケアカレッジは、介護の基礎知識や介護保険制度、着替えや入浴など、介護技術を学べる入門資格「介護職員初任者研修」の講座を実施する、介護専門スクールです。約1ヶ月の最短コース、平日コース、土日コースなど、目的やライフスタイルに合わせて選ぶことができ、若い人たちに混じって40代50代の方も受講されています。家族の介護問題に直面した方、子育てが一段落ついて時間ができた方、手に職をつけたい方など、動機は様々。80代の受講生も楽しく学んでいるようで、しっかりと理解できるよう、どの講師も繰り返し丁寧に親身になって教えてくださるので安心です。

「受講後、介護に対する考え方・感じ方が変わったという感想をよく聞きます。介護が必要な状態になっても、知識を持つ人が増えて、みんなが安心して暮らしていることを願っています」と久保先生は笑顔でおっしゃいます。興味のある方は、気軽に問い合わせてくださいね。



未来ケアカレッジ 草津教室・久保先生

コープしがの介護事業



コープしが 介護事業部 統括マネージャー 中村 勇喜典さん

コープしがでは、高齢者向けの訪問介護・居宅介護支援のサービスを行っています。野洲の事業所に加え、今年4月、守山に訪問介護の事業所をオープンしました。所属するヘルパーのうち、半数以上が60代。人生経験が豊富なため高齢者と自然体で接することができ、ご利用者やご家族から高い評価をいただいています。

私たちが大切にしているのは、ご利用者の気持ちに寄り添うこと。ご利用者一人ひとりの暮らしと丁寧に向き合うことで、信頼関係を築きます。訪問介護の仕事は、人とお話しすることが好きな人にぴったりだと思います。学んだことを活かして、介護の担い手が増えると嬉しく思います。

組合員さんには、「未来ケアカレッジ」での初任者研修受講料が3000円引きになる特典を用意しています。

研修 受講者の声



湖南市 ゆりこさん

✿受講しようと思ったきっかけ

子育てが一段落したので、何か人のためになる資格を取りたいと考え、今人手不足といわれている介護職を選びました。

✿受講して、発見したことや気づき

何歳になっても学ぶということは大切だと、感じました。歳をとってもまだまだ知らないことってたくさんあるんだなと思いました。そしてそれを知ることによって自分の人としてのレベルが1つ上がったような気がしました。

✿介護職員初任者研修の魅力

介護の世界はまったくの素人でしたが、基礎知識をしっかりと学んだ後に実践に入っていくので焦りとかはあまり感じなかったです。お年寄りの介護から身体障がい者の方の介護、様々な視点からの介護を学ぶことができました。

✿未来ケアカレッジを選んだ理由

定期的に関講している自分のイメージにあった時期を選べたのがよかったです。受講中に就職先などの相談のしてくれる専門の方もいるのでありがたかったです。

お申し込み方法/会場

●未来ケアカレッジ介護職員初任者研修についての詳細はこちらから➡



●お申し込みやお問い合わせは、直接未来ケアカレッジへお電話いただき、必ずコープしがの組合員であることを最初にお伝えください。

未来ケアカレッジ TEL. 075-693-8770(月曜定休)

未来ケアカレッジは、草津校・山科校・京都校があり、各校駅から近く通いやすい場所です。

コープしがの介護事業

ヘルパーステーション ぼこ野洲・守山

これからもずっと、住み慣れた地域、自分が住んできたわが家で、生き生きと暮らしたいという願いにお応えする、訪問介護サービスを提供します。

●ヘルパーステーション ぼこ野洲 (訪問介護・障害福祉サービス) 事業地域/野洲市・近江八幡市(岡山、桐原、北里地区)・湖南市 TEL. 077-588-6590

●ヘルパーステーション ぼこ守山(訪問介護) 事業地域/野洲市・守山市・栗東市・草津市 TEL. 077-598-0510

ケアプランセンター ぼこ野洲 (居宅介護支援)

生きがいのもてる暮らしのためのケアプランを作成します。介護・その他のお困りごとなど、お気軽にご相談ください。

- 介護保険全般および介護に関する相談・援助
- 介護保険サービスを利用するための申請・更新手続きの援助
- 介護サービス計画の作成

ケアマネージャーが2名常駐しています。

事業地域/野洲市・守山市・栗東市・草津市・近江八幡市・湖南市 TEL. 077-588-6580



コープしが30周年を記念して、これまでの歩みや事業についてのお話、組合員のエピソードや30周年記念イベントをご紹介します。

30周年企画

30周年記念事業 30周年記念レセプション「生協の白石さん」講演会のご案内

あの「生協の白石さん」が戻ってくる！白石流コミュニケーション術

組合員の「ひとことカード」に書かれた要望や、質問に対する真面目でウィット溢れる回答が話題になり、2005年ベストセラーとなった「生協の白石さん」。あの白石さんを招いて、人とのコミュニケーションについてお話いただきます。クスッと笑えて元気になれる内容です。

コープしがの白石さん（理事長）とのミニ対談もあります。

- 開催日時：7月8日(土)13:30~15:15
- 開催場所：ピアザ淡海(大津市におの浜1丁目1-20)
- 参加費：無料
- 定員：500名
- 申し込み締め切り：6月20日(火)

【企画番号】S0631

【企画名】生協の白石さん講演会

書籍「生協の白石さん」の内容を
ちよつとご紹介します♪
(質問は東京農工大学の学生さんから)

愛は売っていないのですか？

生協から：どうやら、愛は非売品のようです。もし、どこかで販売していたとしたら、それは何かの罠かと思われれます。くれぐれもご注意ください。(白石)

あなたを下さい。白石さん

生協から：私の家族にもこの話をしてみたのですが、「まだ譲ることはできない」との事でした。言葉の端々に一抹の不安は感じさせるものの、まずは売られずにほっと胸をなで下した次第です。という事で諸事情ご理解の上、どうぞご容赦下さい。(白石)

宇宙に行きたいです。

生協から：大学生らしいスケールの大きな志、素晴らしいです。私など今度の休みに予定している四国旅行が楽しみで仕方ありません。いつからこんなに小さくまとまってしまったのか嘆くばかりです。実は、当生協カウンターにて旅行の申込も受付しています。宇宙への夢がはかなくも破れ、傷心状態となりましたら、是非とも地球のツアーを当店にてお申し込みください。(白石)



生協の白石さん
(現：日本生活協同組合連合会職員)

お申し込み方法

スマホの方は
こちらから→



電話、ホームページからのお申し込みは、スパイラル6月号6ページの上部をご覧ください。

※申し込み多数の場合、抽選。当選者には、6月末を境に入場証をお送りします。入場証がないと会場には入れません。

※一部、ライブビューイングでの参加になる場合があります。

NEWS 2

予告 ぱくぱくパーティしませんか？

「ぱくぱくパーティ」って？

生協の商品を囲んで、組合員が家族や友人、職場や近所の仲間と「食や身近な暮らしの話題など」について、お互いが感じていること・考えていることを語り合ってもらおう！という企画です。「ぱくぱくメモ」でご報告いただくおしゃべりの内容を、組合員の暮らしの声として受け止め、方針づくりなどに活用します。

ぱくぱくパーティを開くには？

- 3人以上で集まって開いてください。
(共同購入のグループ・お友だち・職場・家族など)
- 宅配や店舗で、代表の方がお申し込みください。
- 参加費：100円(グループごとに1セット)
- **商品が届いたらパーティを開いて、おしゃべりした内容を「ぱくぱくメモ(報告書)」に書いて提出してください。**



【申し込み方法など、詳しくは…】

宅配：7月1回(6/19~配布)の商品案内書と一緒に案内チラシをお届けします。

店舗：6/19から案内チラシを設置します。サービスカウンターにお申し込みください。
※各店舗50セット、なくなり次第終了



試食予定商品

- 沖縄黒糖かりんとう105g
- まろやかな塩味マカデミアミックス75g
- 信州産くだもの100%ミックスジュース125ml × 3

NEWS 1

「まちづくりに関する包括連携協定」を多賀町と締結しました

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、ともに暮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。

3月27日、多賀町と「まちづくりに関する包括連携協定」を締結しました。多賀町とは2016年から見守り協定を締結していましたが、2021年、久保多賀町長とコープしが白石理事長との懇談の中で、見守りに限らず災害支援や農産物の販売促進、食育や健康増進に関することなど包括的な連携が話題になり、今回の包括的連携協定の締結に至りました。

今後も互いに相談しながら、町民のみなさんのお役にたてるよう“ヒトのつながり”や“モノのつながり”など、つながりの深い取り組みをすすめてまいります。



2023年3月には、規格外の多賀にんじんを数量限定で企画しました



「多賀町は山間地域が多く、広い地域。高齢化率も高く見守りも重要と考えており、災害時に助けてもらえるとうれしい」と多賀町の久保町長

「組合員だけでなく地域のみなさんにも寄り添うことができ、いつも笑顔で生協の商品や夕食弁当を届ける職員づくりを目指している」とコープしが白石理事長



これまでも、
これからも

～コープしがと30年～



これからも届けたい
コープしがの想いを
乗せたこだわり商品

愛され続けて30年以上！ 体を冷やし過ぎない麦茶



生産者紹介
動画はこちら



ほうじ茶入り
麦茶ティーパック
(10g×32パック)

国産の大麦に体を温める効果のある農薬不使用栽培のほうじ茶を配合。無漂白のティーパックを使用しており、煮出しでも水出しでもおいしくいただけます。

ど香気に優れたお茶を産出していましたが、いつしか卸しがメインになり、朝宮の名はほかの産地に埋もれるようになりました。そこで自園で作ったお茶に「朝宮茶」と名付け、組合員と積極的に交流し、催事や対面販売を続けていたのが片木さんです。

無謀といわれた

農薬を使用しない栽培に挑戦

「直接消費者と対面するうち、小さな子どもにも安全なお茶を飲ませてあげたいと思うようになりました」。

農薬を使わない茶づくりは全国でも前例がなく、「無茶だ、無謀だ」と周囲からは大反対されました。しかし、片木さんは昭和50年に茶の農薬を使用しない栽培を開始。何もかもが手探りの状態で農薬散布をゼロにした途端、美しかった茶畑は害虫だらけになりました。

「最初は緑だったお茶の葉っぱが黄色くなつて赤くなり、新芽もすぐに食べられます。とにかく害虫が寄って来るから、近所の農家さんに怒られましたね」。

中には「お茶ではなく虫を育てている」なんていう人もいたのだとか。1年目の収穫はもちろん皆無に等しく、2年目も無残な結果に。家族から「いつまで続けるの?」と反対されながらも、片木さんはアルバイトを掛け持ちして生計を立て、農薬を使用しない栽培をあきらめることはありませんでした。

「3年目になってやっと光が見えてきました。害虫が発生しても10日ほどですぐに消えてしまう畑があったのです。不思議に思ってたよく見ると、これまで茶畑にいなかったクモやテ



コープしがマルシェ[6月4回]で
注文すると20ポイントプレゼント!

20
ポイント



1…信楽町朝宮地区に広がる、かたぎ古香園の茶畑。自然により近い環境で栽培され、様々な虫がやって来ます。2…香ばしくスッキリした飲み口。3…信楽のお店にもぜひ足を運んで。4…7代目・片木隆友さん

ントウムシ、カマキリなどが害虫を食べていました」。

確かに農薬は茶に付く害虫を防いでくれますが、同時に害虫を退治する天敵まで駆除してしまいます。考えてみれば山の木だって、誰の世話にならずとも葉っぱを広げて紅葉し、落葉してまた芽吹く。大きな自然の循環に生かされていることに気付いた片木さんは、農薬を使用しない栽培の可能性に手応えを感じました。

体想いの夏の定番ドリンク

そしてこの麦茶ティーパックには、そんな片木さんのもとで作られた農薬不使用栽培のほうじ茶が含まれています。

「麦茶はほてった体を冷やす効果がありますが、冷やし過ぎるのも体によくありません。そこで体を温める効果のあるほうじ茶をブレンドしました」。高温で茶葉を焙煎するほうじ茶はカフェインやタンニンの含有量が少なく、体が冷えにくいとされています。また、血行を促進し、リラックス効果をもたらすピラジンという成分が体を温めてくれるのです。

同園では麦の栽培をしていますが、なるべく減農薬栽培のものを厳選し、大麦独特のコクのある香ばしさと上品なほうじ茶の香ばしさを両方楽しめるティーパックにしました。

毎日飲むものだからこそ、お茶で健康づくりを始めてみてはいかがでしょう。

いつでも注文できます!

【注文番号】293750

【価格】356円(税込)

(10g×32パック)

※価格は変更する場合があります。

30周年おめでとうございます

当園は、合併前の湖南生協さんのお取り引きから数えると、早いもので50年のお付き合いになります。

私の農薬不使用栽培も組合員さんとの交流から始まりました。現在まで続く、商品学習会や商品交流会を通し、のべ22万人も組合員さんが応援してくださって「安全・安心のお茶づくり」を続けられています。

これからも信頼され、期待される生協さんだからこそ今の節目をお祝いできることと思います。私たちも、今まで以上に支持されるよう努力いたします。

近江商人の経営哲学「三方よし」にある「売り手よし」「買い手よし」「世間よし」にならない、生産者・生協・組合員さんの三方が、ともに発展していくよう、これからも手を取りあって前進していきましょう。

30周年に寄せたメッセージ



6代目：片木 明さん

かたぎ古香園

教えて! 管理栄養士さん

ほうじ茶入り麦茶の栄養

お茶でしっかり水分補給しよう

香ばしい香りが特徴のほうじ茶と麦茶ですが、原料は全く別のものからできています。緑茶と同じ茶葉を焙煎して作るほうじ茶には体を温めるほか、カテキンやビタミンCが含まれています。大麦で作られる麦茶はカフェインやタンニンを含まないのです。妊婦さんや小さいお子さんも飲むことができ、就寝前に飲むでも問題ありません。

汗をかくと水分と一緒にミネラルが不足するので、ノンカロリーでミネラルを含む麦茶が水分補給にぴったりです。日ごろからのどの渴きを感じなくてもこまめに飲んで、熱中症を防ぎましょう。夏場は冷たい飲み物が欲しくなりますが、冷えすぎた飲み物をたくさん摂取すると必要以上に体を冷やしますので、5〜15℃程度がおすすめです。

ヘビーユーザーさんの使いこなし術

組合員の
マイルドな
活用法

コープしが設立頃に加し、ほうじ茶入り麦茶も、その頃からずっと愛飲しています。子どもたちには「赤ちゃんほうじ茶」から始まり、その後、麦茶を飲ませていました。保育園で水筒を持たず際、ほうじ茶にするか麦茶にするか迷っていたとき、生協で「ほうじ茶入り麦茶」をみつけ、これだっ!と思いました。

夏は冷やして食事の時や日中の水分補給に。冬も部屋が乾燥してのどが乾くの

で、冷蔵庫に常備。職場には温めたものを水筒に入れて持っています。ホットでもアイスでもおいしいので一年中便利です。

そして、なんと言っても『農薬不使用栽培』なので、**子どもにも安心して飲ませられて、とても飲みやすい!!** 香ばしすぎないので、のどに優しくクセのない味が気に入っています。**パックも無漂白で安心です。**

愛荘町・敦子さん

組合員歴32年。生協チランを見る時間がリラックスタイム。生協仲間から教えてもらった商品を試するのが楽しみの一つ。



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。



地区をまたいで
誰でも参加
できます!



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、暮らし(食・子育て・介護・環境など)や
商品のことについて、
地域や組合員どうしのつながりの中で学び合う、
コープならではの活動です。



宿題におススメ! コープくみかつで夏の思い出づくりしませんか? 夏休みの宿題におススメの企画もたくさんあります♪

組 ちいきのたいせつ 6/19

認知症サポーター養成講座参加者募集

「あれ? この間も同じ話をしたのにな」「ひょっとして認知症?」と思った経験はありませんか? 「認知症」の基礎知識を学び、地域で困っている人に声を掛けられるあなたになってみませんか?

講師 野洲市地域包括支援センター様 **参加費** 無料
内容 ● 認知症を理解する ● 認知症サポーターについて

●ご都合のよい場所・開催方法をお選びください。

日時	6月27日(火)14:00~15:30				7月3日(月) 18:00~19:30
企画番号	S0621	S0623	S0625	S0627	S0629
会場	コープぜぜ店	コープ もりやま店	コープ ながはま店	自宅からオンライン	
開催方法	ライブビューイング (上記のお店で受講できます)			Zoomアプリによる オンライン	
定員	各会場7名				なし

※受講後、認知症サポーターの証「オレンジリング」をお渡しします。

組 たべるたいせつ 6/30

ファーマーチャレンジ【援農】隊 参加者募集

農産地の現場は今、人手不足など深刻な状況の所もあります。【援農】隊はそんな生産者をお手伝いし、支援しようという取り組みです。ひと汗かいて、生産者を支援しませんか。

【企画番号】S0605 【企画名】ファーマーチャレンジ【援農隊】

日時 7月22日(土)8:30~10:00

場所 ハートコープしがビニールハウス増設地(野洲市)

参加費 無料 ※お礼に小松菜をお持ち帰りいただきます

定員 20名程度

※商品となる野菜の農作業のお手伝いです。お子さんの参加は、その旨をご理解いただき、相応の年齢以上でお願いします。

持ち物 汚れてもいい服装・動きやすい靴・汗拭きタオル・お茶

内容 ハートコープしがで増設したビニールハウスの中の石拾い、収穫作業

※ビニールハウス内での作業となるため、暑いことが想定されます。熱中症の対策をお願いいたします。
※小松菜をお持ち帰りいただくエコバッグを各自ご用意ください。



組 いのちのたいせつ 5/31

平和を祈念し黙祷を捧げましょう

6月23日は、沖縄戦で犠牲になった人たちのを弔う「沖縄慰霊の日」。唯一、日本国内の一般住民が地上戦を体験した沖縄戦において、日本軍の組織的戦闘が終結した78年前の6月23日を節目として制定されました。沖縄戦の犠牲者のご冥福と、恒久平和を祈念し、組合員活動の場やご家庭などで、1分間の黙祷を捧げましょう。戦争のない平和なくらしを続けていくためにはどうすればいいのか、一人ひとりが考える機会となります。仲間や家族に呼びかけてみませんか!



ピースアクションinオキナワ 2023
オンライン特設サイトで沖縄について学ぼう!

①学習資料のダウンロード

「沖縄で学ぶ子どもと戦争」をテーマに、親子で学べる学習資料です。

②沖縄戦跡・基地めぐりガイド(学習動画)

沖縄県内の戦跡や基地について、現地ガイドの説明で学んでいただける動画です。美しい沖縄の風景とともにぜひご覧ください。

※2023年3月23日(木)に開催された、オンライン企画「ピースアクションinオキナワ」の見逃し配信をご覧ください(6/30まで)。



組 いのちのたいせつ 6/23

「オンライン子ども平和会議」 参加者募集

広島・長崎両県生協連と日本生協連は、被爆体験の継承や核兵器のない世界への思いを共有する場として、毎年「ピースアクションinヒロシマ・ナガサキ」を開催しています。その中で、未来の担い手である子どもたちが戦争や核兵器、平和について学び、「争いごとをなくすために私たちができること」をテーマに考え、交流する「オンライン子ども平和会議」の参加者を募集します。平和について、改めてこの夏休みに考えてみませんか?

【企画番号】S0601 【企画名】子ども平和会議

日時 8月7日(月)10:00~12:30 開催方法 オンライン

参加費 無料 参加対象 小学校中学年~高校生 ※企画の趣旨や内容に対応できることが条件となるため、小学校低学年のご参加はご遠慮ください。 内容 ● 学習後援(戦争や核兵器、平和について学びます) ● グループ交流 など

※参加する子どもたちには、「自分が住んでいる地域の戦跡等について調べてみる」「戦争体験者や被爆者の証言をインターネットで聴いてみる」「自分の住んでいる地域ではどんな平和活動が行われているか調べてみる」などの事前学習を必須とします。

※問い合わせ: 組織広報部(0120-668-825)渡邊



[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。



※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。



[お問い合わせ先]

<p>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</p>	<p>南 草津市・栗東市・守山市・野洲市 南地区事務局 ☎0120-183-599</p>	<p>組 組織広報部 ☎0120-668-825</p>
<p>西 高島市・大津市 西地区事務局 ☎0120-861-952</p>	<p>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</p>	<p>[アイコン説明] ・申し込み締め切り ・申し込み不要 </p>

組 食べるたいせつ 30 6/30

2023サマーキャンプin鳥取 参加者募集!

生協牛乳120の産地・鳥取県で、乳牛や豊かな自然とふれあえるキャンプです。親子での参加を募集します。

行程 (交通事情等でプログラムが変更になる場合があります。)

- 1日目** 7:30~8:45集合(※) → 高速(名神・中国道) → 鳥取(鳥取県畜産農協)(12:00) → 昼食 → 工場見学(13:10) → CO・OP美敷牧場(13:40) → 開村式 → テント設営 → 夕食準備・夕食交流会(18:30) → キャンプファイヤー → 入浴(シャワーのみ) → 就寝
- 2日目** 朝食 → 牛舎見学・搾乳ライブ中継 → テント撤収 → 生産者交流 → 昼食(開村式) → 12:00出発 → フレッシュパーク若葉台・買い物 → 高速(中国・名神)18:00~19:00着 → 解散

※集合場所(バス①JR近江八幡駅・コープしが野洲本部、バス②コープしが北大津センター・JR大津駅)

【企画番号】S0603 【企画名】サマーキャンプin鳥取
日時 8月5日(土)・6日(日)泊2日 **宿泊先** 鳥取県 鳥取市CO・OP美敷牧場
参加費 大人(中学生以上)10,000円、子ども(3歳以上)6,000円
 ※バス代・キャンプ費用・食事(朝1回、昼2回、夕1回)含む
定員 70名(3歳以上:子どものみの参加は不可) **交通手段** 大型バス2台

※旅行業法の関係で、コープしがでは「参加希望の申し出」を受け付けます。
 ※この企画・実施は、東武トップツアーズ株式会社です。
 希望者多数の場合は抽選。当落・詳細については、7月14日(金)を目途に、東武トップツアーズ株式会社より郵便で連絡します。
 ※過去1週間以内に海外から入国または帰国した人は、家畜の伝染病予防のため牛舎見学に参加できません。



参加希望の申し出締め切り

6月30日(金) 17:00

2019年度実施の様子

組 食べるたいせつ 6/23

食べる*たいせつ親子クラブ「旬の食材について学ぼう！」

テーマは旬!ご家庭での食育を応援する企画です!夏休みの宿題にも活かしていただけるワクワク企画です。旬の食材は、【魚】と【野菜・果物】です。どちらか選んでいただき、一緒に学んでお料理しましょう♪



A:旬の魚をおいしく食べよう! [2会場]
 ~旬の魚をさばいて、お料理しよう!~

旬の魚ってなんだろう!魚のさばき方も一緒に学んでチャレンジします。今回のお料理メニューは、旬の魚のムニエルと旬の野菜を使ったサラダをつくります!



【企画名】食べるたいせつ魚

日時 7月15日(土)10:00~13:00 **場所** 【企画番号】S0611/コープゼゼ店2階コミュニティホール(大津市竜が丘1-1) 【企画番号】S0613/コープながは本店2階コミュニティスペース(長浜市宮司町1200) **参加費** 300円(小学生以上対象) **定員** 各会場5組 **持ち物** エプロン・三角巾・包丁(使い慣れたものを安全にお持ちください)

B:旬の野菜と果物をおいしく食べよう! [2会場]
 ~旬の野菜と果物を使って、お料理しよう!~

旬のお野菜と果物ってなんだろう!見分け方など豆知識も学びます!今回のお料理メニューは、夏野菜カレーと旬の果物を使ったスイーツづくりにチャレンジします!



【企画名】食べるたいせつ野菜・果物

日時 7月15日(土)10:00~13:00 **場所** 【企画番号】S0615/フェリエ南草津5階 調理室(草津市野路1丁目15-5) 【企画番号】S0617/竜王町農村女性の家(竜王町大字小口3) **参加費** 200円(小学生以上対象) **定員** 各会場5組 **持ち物** エプロン・三角巾

組 いのちたいせつ 夏休み子どもと学ぼう 6/30

2023年 県内戦争遺跡めぐり

「いのち たいせつ」がテーマの取り組みとして、滋賀県内の戦争遺跡をめぐるフィールドワークを行います。私たちの住む滋賀県にも、戦争遺跡や戦争体験があることを知り、身近な問題として平和について考える機会としてください。

行程 9:30 JR近江八幡駅集合 → 9:45 出発 → 10:10 駐車場着。徒歩で八日市掩体壕へ → 11:10 出発 → 11:25 冲原神社 → 11:55 出発 → 12:25 滋賀県平和祈念館(昼食、学習、見学) → 14:10 出発 → 15:00 蒸気機関車避難壕 → 15:55 出発 → 16:05 JR米原駅 立ち寄り → 17:00 JR近江八幡駅着

日時 7月29日(土)9:00~17:00 少雨決行 **集合場所** JR近江八幡駅南口 ※貸切バスで移動します。

定員 45名 ※組員と小学生以上の家族(大人だけの参加も歓迎します) ※小学生以下のお子様の参加についてはご相談ください。

参加費 300円 ※当日集金となりますので、お釣りがでないようご準備ください。

持ち物 弁当、水筒・飲み物、汗ふきタオル、雨具、筆記用具。

※歩きやすい服装・靴でご参加ください。
 ※昼食は、弁当をご持参ください。昼食場所は平和祈念館の会議室をお借りしています。



県内戦争遺跡めぐりのお申し込み・お問い合わせ先

東武トップツアーズ株式会社 滋賀支店
 (滋賀県草津市若竹町7-10KB21 2階)

TEL 050-9001-6304

FAX 077-565-0112

※参加者氏名・年齢・ご連絡先・ご住所(郵便番号)を電話口でお伝えください。

営業時間:月~金 9:30~17:30(土日・祝日は休業)

担当者:岡村 奎佑・出路 大樹
 総合旅行業務取扱管理者:橋本 秀樹
 観光庁長官登録旅行業第38号
 一般社団法人日本旅行業協会正会員 ボンド保証会員

西

ちいきのたいせつ ひろば活動/手ではなそう

6/23

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す。音声言語もテキストも使いません。未経験の方、経験のある方みんな一緒に楽しく学べる、ゆったりとした講座です。

【企画番号】A0601 【企画名】手話講座～楽しく手話べりましょ～

日時 7月7日・21日 各(金)の2回開催 9:40～10:50 ※1日/両日どちらの参加でも可。

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 定員 12名

※お申し込みの際に参加希望日をお伝えください。
※抽選結果の連絡は6月27日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。



南

ちいきのたいせつ 子育てひろば/ぼんぼこぼん

6/23

七夕飾りを作ろう 短冊に願い事を書こう おりひめ・ひこぼしのお話を知ろう

月に一度親子で集まり季節の活動を楽しむ子育てひろば。仲良くおしゃべりタイム！ママ友つくろう！！今月は笹竹に七夕飾りをつくり大型絵本の読み聞かせを楽しみたいと思います。



【企画番号】B0601 【企画名】ぼんぼこぼん

日時 6月27日(火)10:00～11:30 参加費 1人100円 定員 親子10組

持ち物 飲み物。お子様に必要なもの。マスク着用。好きなマジック・色鉛筆・色紙など使いたいものを持ってきてね。

※お子様の年齢をお申し込み時に必ずお伝えください。
※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。

南

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

6/16

フェルトと羊毛で作る、カラフル小人さん

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・人に会うことで、動く自分の心を楽しみましょう。今月は「フェルトで作る小人さん」。羊毛を芯にしてフェルトでくるんで縫うだけの簡単な小人形づくりです。シュタイナーの保育では、お人形に決まった表情をつけないことで、子どもが自分でイメージーションを膨らませるように導きます。



【企画番号】B0603 【企画名】ちいさいおうち

日時 6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です。駐車場なし。近隣の駐車場をご利用ください。参加費 300円 定員 大人8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。

南

ちいきのたいせつ ひろば活動/いき百サロ虹

不

いきいき百歳体操をして、 元気になりましょう！

毎週金曜日『いき百サロ虹』をやっています。みんなで、いきいき百歳体操で体を動かした後に、交流して楽しんでいます。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。 [6・7月度の予定]9日、16日、23日、30日、7月7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。

北

ちいきのたいせつ ひろば活動/わたしの居場所

6/30

おしゃべりしましょう!!

夏本番の気配よりも少しは涼しいだろう里山に来てみてください。問い合わせはお気軽に、お申し込みも待っています。抽選にはずれた方には、締め切り日の翌週中には連絡致します。

【企画番号】K0621

【企画名】おしゃべりしましょう!!

日時 7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。

※抽選となった場合、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

びあごのたいせつ ひろば活動/グリーンボランティア

6/23

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、楽しくおしゃべりをしています。皆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】K0623

【企画名】グリーンボランティア

日時 7月6日(木) ※雨天の場合7月13日(木)

9:30～11:00

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 10名 持ち物 軍手

※抽選となった場合、はずれた方のみ電話にて連絡します。



北

ちいきのたいせつ ひろば活動/たまたばこ

6/23

この指とまれ ほっこり広場

ほっこり、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】K0625 【企画名】ほっこり広場

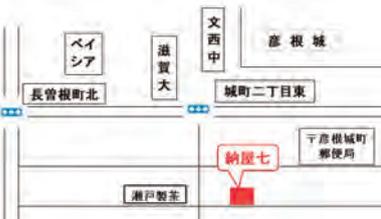
日時 7月10日(月)10:00～12:00

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)

※応募多数の場合抽選。はずれた方のみ電話にて連絡。



LINE 公式アカウント、やっています

とっても便利です

- コープしがマルシェ 「今週のおすすめ商品」を簡単チェック!
- eフレンズのログイン画面
- 旬のレシピを検索! 3日分の献立おまかせセットのレシピもここから♪
- お問い合わせフォーム
- くみかつ(組合員活動) イベントを探して、そのまま申し込み
- 30周年記念サイト コープしがのあんなことやこんなこと、見つけてください!



お友だち追加はこちらから





笑顔のタネ

いつまでも笑顔で過ごすために。今月のテーマは…

介護の経験 分かち合い



今回は、コープしがも賛助会員になっている「認知症の人と家族の会」滋賀県支部の田丸完治さんの介護経験をご紹介します。

私の認知症介護回顧録

私はアルツハイマー型認知症と診断された妻を在宅7年、施設入居4年、介護しました。悩める妻と私の経験がみなさまのお役に立てばとまとめてみました。

2011年1月に診断を受けてから2022年1月28日に亡くなるまでの約11年間の道のりを過ぎてみると、その時々は一生涯の介護をしたと思っても、ああしておけば、こうしていればとの思いがよぎります。

アルツハイマー型でもいろいろな症状があり、その人の歩んだ人生の想いにおいて違いが出るように感じます。徐々に中核症状(※)が進み、理解力、判断力、気力の衰えを見るにつけ、不憫さと愛おしさが満す日々でした。

妻は帰宅願望が強く、「お母さんが待っているからお家に帰る」と言いながら、時間を問わず出かけようとしていました。デイサービスに通った時期には、ティッシュでポケットがいっぱいになっ

コープしがでは、「訪問介護(訪問ヘルパー)」と「居宅介護支援(ケアマネジャー)」の介護保険事業を行っています。介護を通じてご利用者やご家族と一緒に「笑顔あふれる暮らし」を目指します。介護の相談、お気軽にご連絡ください。



県内どちらにお住まいの方でもOK! /

コープしが 介護事業部
TEL.077-588-6580(ぼこ野洲)

公益社団法人『認知症の人と家族の会』滋賀県支部

認知症になっても安心してらせる社会の実現のため、講演会や介護者のつどい、電話相談などの事業を行っています。

TEL.0120-294-473 ※お気軽にご相談ください。

※中核症状…認知機能が低下したことによって起こる症状。

て帰ってきました。ショートステイでは、寝ないで歩き回り足の爪が全部内出血していましたが、痛みがありませんでした。在宅介護は疲労困憊の極みとなりましたが、ちょうどその頃申し込んだグループホームから空きの出た知らせを受け、ほっとしたものです。介護は、認知症がどんなものであるかをよく理解し、本人の不合理な問いかけや行動を、軽く受け止められる工夫をすることにより、気持ちのスーと楽になるものです。「育児はだんだん楽になるけれども、介護はだんだん苦しくなる」と言った方がいました。まったくその通りだと思いますが、できなくなることを悲しむより、できることを見つけて喜ぶ工夫をすれば、介護も楽しくなるのではないのでしょうか。最後に、最近発刊の和田秀樹先生の書かれた「ぼけの壁」(幻冬舎)という本を、介護に疲れた方はぜひお読みください。

食の安全

今回のテーマ

遺伝子組換え食品は食べ続けても大丈夫なの?

A 私たちは毎日、食事を通じて植物や動物の大量のタンパク質やDNAを取り込んでいます。それらを身体の中で消化液によって分解し、栄養として吸収し、余分なものは排泄しています。遺伝子組換えで新たに生じるタンパク質も、同じように細かく分解され、消化されてしまいます。

いくら厳しいチェックを受け、安全と言われても、不安に思う方もおられます。情報提供のため、遺伝子組換え食品には表示が義務付けられています。

遺伝子組換え食品の表示

名称 ○○○
原材料 △△(遺伝子組換え)
内容量 300g
賞味期限 ○年△月×日
保存方法 要冷蔵
製造者 ○○食品株式会社
東京都○○○

〈義務表示〉

- 分別生産流通管理された遺伝子組換え農産物を原材料に使用した場合:「**原材料名(遺伝子組換え)**」
- 分別生産流通管理されず、遺伝子組換えが混じっている農産物を原材料に使用した場合:「**原材料名(遺伝子組換え不分別)**」

〈任意表示〉

- 分別生産流通管理された遺伝子組換えでない農産物を原材料に使用した場合:「**原材料名(遺伝子組換えでない)**」または「**原材料名(表示なし)**」



4月度 安全安心の信頼にお応えするため、様々な検査によってチェックしています。

	微生物	残留農薬	食品添加物	放射性物質	アレルギーなど	合計
件数	1,302	16	60	4	37	1,419

検査結果は取り引き先に報告し、商品事故の未然防止に努めています。

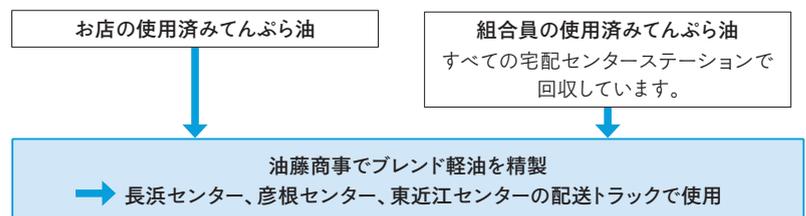
コープしがのSDGs

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。

使用済みてんぷら油で作った バイオディーゼル燃料



コープしがでは全体の約4割の配送トラックで、バイオディーゼル燃料(以下BDF)を5%混合したブレンド軽油を使用しています。BDFは、今までゴミとして捨てられていた使用済みのてんぷら油などから作ることができるバイオマスエネルギーです。コープしがで使用するBDFには、お店で使用したてんぷら油や組合員・職員から回収したてんぷら油の一部が使用されています。2022年度は、6,400ℓの廃油を回収して、配送トラックに使用し、約22.4tのCO₂排出量を削減しました。



● 使用済みてんぷら油をペットボトルや空の容器に入れてください。(漏れないようにしっかりとフタをしてください。)
● 賞味期限の切れた植物性油も回収いたします。 ● 植物性油(サラダ油、菜種油、大豆油、ひまわり油、キャノーラ油等)に限ります。 ● 動物性油脂(ラード等)・エンジンオイル類は回収できません。

組合員の使用済みてんぷら油の配送時の回収は行っていません。
お近くの宅配センターステーションまでご持参ください。



網戸の汚れは雨に任す

結婚した頃義母から、雨の日は網戸を外して外に立てかけておくといいと教わりました。わざわざ掃除しなくてもきれいになるわよと。なかなか網戸を外すこともできていないのですが…ほほほ。

草津 びさん

自分が得する日

普段は自転車で買い物に行くのでつい買い過ぎ&運動不足になりがち。雨の日は歩くので運動にもなるし、荷物が重すぎないようにじっくり吟味するので財布にも優しい。雨の日は「自分が得する日」と思っています。

草津市 うりちゃん



ベランダ掃除

雨の日は家の中、と思いがちですが、私の場合ベランダを掃除します。理由は水を撒かなくても濡らしてくれるし、スコールなら汚れも流してくれますので、カッパと長靴に着替えて、デッキブラシをもってゴシゴシ磨きます(笑)。

大津市 びわこのしつぽさん

雨音はショパンの調べ?

普段は、テニスと外で動く事が好きなのですが、会社を辞めてからハマったピアノを弾くようにしています。弾きたい曲をポチポチと弾き、ちよつともものになって来た時は、雨でよかつた〜と思います。

甲賀市 真弓さん

雨の日の楽しみ

雨の日は家の中が湿気くさくなる気がするので、お香を炊きます。お香って少し贅品なので、毎日炊きたいと思っています。これだけでも雨の日が少し楽しみになりますよ。

大津市 yoyoさん



雨上がりの水たまりで、映え写真

雨上がりの水たまりを利用した写真撮影が楽しいです。スマホを上下逆にして、カメラが下にくるように撮ります。レンズは地面ギリギリで！いつもの道がどこか幻想的な雰囲気になれるのでぜひ試してみてください♪楽しいです。

長浜市 雪と空さん



手紙

手紙なんて久しく書いていないなと思っている人も多いはず。大人は懸賞、絵手紙など。子どもはなぐり書き、落書きで十分。必要ならば、記念切手を購入しておきます。プチ散歩でめざすはポスト。久々に誰かにお便りをしてみてはいかがでしょう。

大津市 あじさいさん

働く人に優しい社会

フリーター
12年ぶりぐらいに仕事を始めました。おっかなびっくりの社会復帰でしたが、この十数年の間に社会は働く人にとっても

投稿お待ちしております!

テーマやくらしの話題でおしゃべりしましょう。

※商品リクエストや、返事が必要な商品に関するお問い合わせは、商品お届け表裏面の「私もひとことカード」でご提出ください。

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、



6/25(日) 締め切り

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。

頭の体操

Mental Gymnastics

漢字なぞなぞ

ある言葉を表しています。その言葉は何でしょう?

比 江 伝 花^ゝ 凍
→ → ← ↑ ←

ヒント: 漢字の中の矢印の方を見ると...?
花の横についている濁点「ゝ」にも注目!

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。

4月号 答え

夜(よる)→液(えき)
漢字にさんずい偏「氵」を追加したときに文字が変わるものが問題になっています。

正解 「えき」
応募総数 471通
うち正解 464通

■締め切り
6月25日(日)
(当日消印有効)

コープしがのお店通信

コープの鮮魚市は鮮度抜群！

今回は水産売り場から組合員のみなさまにご好評の、鮮魚市についてご紹介いたします。

コープしが各店舗では**毎週火曜日と土曜日に鮮魚市を開催**しています。福井県の小浜港に水産バイヤーが直接買い付けにいきバイヤー自ら各店に届けたお魚を対面販売しています。バイヤーの目利きで厳選しているので鮮度に自信があります！水産のスタッフが組合員さんとコミュニケーションを図りながら、おいしい食べ方や調理方法をお教えしています。目の前で調理もしているので、お子様たちは興味津々。**三枚おろし、開き、切身、お刺身用に皮引き等、食べ方にあった調理を無料でいたします**ので、お気軽にお声かけください。



※天候や祝日等で、鮮魚市をお休みの場合がございます。その日の鮮魚市の実施状況は各店にお問い合わせください。

コープしがは今年で30周年

毎月30日はコープのお店で30周年記念日試食会開催！

- 5/30(火)・6/30(金)は試食会 11時～、16時～各15分程度 旬の食材や季節のおすすめ商品試食を各コーナーで実施します。

6/30(金)は30周年お楽しみDAY

- 全品5%オフ(お買い上げ本体価格合計より割引、タバコや書籍等一部対象外商品がございます)
- マイかごプレゼント(各店250個限定、当日税込2,000円以上お買い上げの方のみ)

コープしがのリサイクル

4Rとは

— 循環型社会をめざして —

みんなで
すすめよう! 4R

- 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

資源化しています! 回収にご協力ください。

宅配で回収しているもの

商品案内書



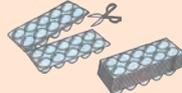
商品仕分け袋

ラベルがついていないと再生できません。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

コープの宅配でお届けしたものに限り。半分に切って重ねてください。



牛乳パック

他店で購入したものも回収します。きれいに洗って切り取ってください。



[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

コープのお店で回収しているもの



※配送センターのステーションでは、牛乳パック・ペットボトル・ペットボトルキャップ・食品トレーを回収しています。

4月度リサイクル報告

4月度
リサイクル品
売却金額
¥ 4,394,474-

2023年4月から累計
¥ 4,394,474-

[回収率] 商品案内書 58.7%(前月比△11.8%)
仕分け袋 23.3%(前月比△0.5%)

ヌートリア!?

びわ湖へ注ぐ川の流木で甲羅干しする大きな亀たちの写真を撮っていたら、その背後の草むらが動いて、なんと!ヌートリアが現れました。亀もフライパンほどの大きさでビックリしたのですが、それどころじゃない驚きでした。

大津市 E.I.I.I.e さん

草津市 かよたん さん

優しくなっていて驚きました。「家庭優先で、無理のない範囲で勤めてください」と言っていたら、とても嬉しかったです。働くって楽しいですね。微力ながら社会に貢献していきたいです。



編集後記..せっかくのお休みが雨だと、やっぱり残念な気持ちになります。一方で、布団干しや庭の草むしりなどの「しなければ」から解放され、罪悪感なくダラダラできる日になることも。そんな私は、みなさんの投稿を拝見して反省しま

あなたが聞いた戦争の話

今回は8月号掲載。あなたが聞いた、戦争に関するお話を教えてください。ご家族や語り部さんから聞かれたお話、戦後の体験談など、忘れてはならない記憶を残しましょう。

スパイラル8月号の
スパイラル・カフェに掲載予定です

(編集:さな)

した。「雨だからやめよう」と「雨だから〇〇しよう」。少し大げさかもしれませんが、この違いの積み重ねは人生を変えるのではないかしら、と。この頃は危険なほど降る雨もありますが、雨の日の楽しみは、ある方がいいですよ。

Information

● 第43回通常総代会

2023年6月9日(金)、栗東芸術文化会館さきらで第43回通常総代会を開催します。総代のみなさんが6つの議案について議決に参加します。スパイラル7月号でご報告します。

● しが子どもの笑顔はぐくみサポート基金 2022年度実績

宅配商品案内書「コープしがマルシェ」とコープのお店で取り扱う滋賀県産商品(一部対象外)の利用1点につき1円を積み立て、年度ごとに滋賀県社会福祉協議会の「子どもの笑顔はぐくみプロジェクト」に寄付をしています。

2022年実績/店舗: 521,281円、宅配: 1,008,333円
合計: 1,529,614円

● 「しが生物多様性取組認証制度」で 3つ星認証されました!

組合員のみなさんと取り組む「びわこ*たいせつ」活動や、エシカル消費、地産地消商品の推進などが評価され、生物多様性の保全や自然資源の持続可能な利活用に取り組む事業組織として、認定されました。

理事会・監事会では、コープしがホームページに掲載しています。



スパイラル レシピ

梅雨から夏へと移り変わるこの季節、あっさり中華を楽しみませんか。調理器具1つで完成する簡単レシピです。

#スパイラルレシピ で投稿してね!



チラシセットの都合により、こちらは裏面です。
ご不便をおかけします。

a. もずくと卵のスープ

酸味が効いた中華スープ

材料(2人分)

もずく酢(三杯酢)2パック、かに風味かまぼこ40g、溶き卵2個分、ごま油小さじ1、A=鶏がらスープの素小さじ2、しょうゆ小さじ1/2、こしょう少々、青ねぎの小口切り適量

作り方

- 鍋に水2カップ、Aを入れて煮立て、もずく酢を汁ごと入れる。
- ほぐしたかに風味かまぼこを入れ、溶き卵を回し入れてひと煮する。
- ごま油を回しかけ、器に盛って青ねぎを散らす。

[調理時間]約10分
1人分/148kcal 食塩相当量3.0g

b. 水晶鶏

梅肉だれとにらだれで食欲アップ

材料(2人分)

鶏むね肉1枚(250g)、にら1/3束、きゅうり1/2本、梅干し2個、もやし100g、片栗粉大さじ3、A=酒大さじ1、砂糖小さじ1、塩小さじ1/2、B(にらだれ)=にんにくのすりおろし・しょうがのすりおろし各1/2片分、しょうゆ・ごま油・酢各大さじ1、砂糖・炒り白ごま各大さじ1/2、C(梅肉だれ)=ぽん酢大さじ1、砂糖小さじ2、水小さじ1)

作り方

- 鶏肉はそぎ切りにしてポリ袋に入れ、Aを加えてもみ込む。にらは細かく刻み、きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りにする。梅干しは種を除いてたたく。
- 耐熱皿にもやし、片栗粉をまぶした鶏肉を順にのせ、ふんわりとラップをかける。レンジ(600W)で約7分加熱し、余熱で火を通す。
- 混ぜ合わせたBににらを加えてにらだれを作り、混ぜ合わせたCに梅干しを加えて梅肉だれを作る。
- 器にきゅうり、2を順にのせ、お好みのたれをかけていただく。

[調理時間]約20分
1人分/351kcal 塩分相当量4.5g

c. 長いもとオクラの中華和え

ネバネバの力で元気をチャージ

材料(2人分)

長いも150g、オクラ5本、A=酢・しょうゆ・ごま油各大さじ1、しょうがのすりおろし1/2片分、炒り白ごま小さじ1/2、刻みのり適量

作り方

- 長いもは1cm角に切る。オクラはサッと水洗いしてラップで包み、レンジ(600W)で約1分加熱する。粗熱が取れたら小口切りにする。
- ボウルにAを混ぜ合わせ、1、刻みのりを加えて和える。

[調理時間]約10分
1人分/119kcal 塩分相当量1.3g

June. 2023 No.424

発行責任者/理事長 白石一夫
発行/2023年6月5日

生活協同組合コープしが

〒520-2351 滋賀県野洲市富波甲972 TEL (077)586-4839 FAX (077)586-4840

生活協同組合コープしが 30周年アニバーサリーサイト公開中!!

ふとん丸洗い、はじまるぼこ、コープ共済、コープの宅配、コープのお店、県内戦争遺跡めぐり、介護事業、びわ湖清掃ウォーク、コープもりのご保育園、食の安全学習会、移動店舗「あったか便」、ささえあいサポート、夕食サポート「つながり」、田植え・稲刈り体験、ハウスクリーニング

再発見の30年目。みんなの知らないコープしがを、みんなの知らないあんなことやこんなこと

これまで、これからも

二次元コードで簡単アクセス! 詳しくはこちら コープしが 検索

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。

7 3 Monday 発行

次回7月号予告

特集 第43回通常総代会を開催しました

これまで、これからも。もっちり山型食パン

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

SDGs 持続可能な開発目標

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。