

コープでつくる私の暮らし

スパイラル

8

August

特集

いのちについて、
考える。

2

● コープしが30周年企画
びわ湖清掃ウォーク募集 — 3
● これまでも、これからも
「コープしがと30年」
北の大地の大豆を生かす
さとの雪食品(株) — 4

● くみかつ(イベント)情報 — 6
● 手づくりおやつ・声に応えて・
誰もが安心できる共生社会へ — 9
● スパイラルカフェ・クイズ — 10
● コープしがのお店通信 — 11
● スパイラルレシビ — 12

コープしがは今年30周年!



美しい滋賀のスポット: 近江八幡市 大中グリーン工房 写真/(公社)びわこビジターズビューロー

お知らせ

30周年記念! びわ湖清掃ウォーク参加者募集!!

詳しくは3ページをご覧ください。

4年ぶりのリアル開催! ぱくぱく商品知ってね! 交流フェス

詳しくは6ページをご覧ください。



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

生活協同組合コープしが



いのちについて、考える。



コープしがでは **いのち♡たいせつ** 活動としてこれまでは主に戦争と平和を題材にしてきましたが、今年は身近な動物の命をテーマに学習会を開催しました。



人と動物が共生調和できる生活環境づくりを推進している「滋賀県動物保護管理センター」。ここでは『動物との暮らし三方よし』を合言葉に、犬や猫の保護や引き取り、新しい飼い主探し、動物の適正飼育・愛護思想の普及啓発など、動物と人が健やかに暮らせる業務を幅広く行っています。今回は同センターで働く獣医師の宗田龍（りゅう）さんについてお話をいただきました。

「飼われている動物が幸せで**動物よし**、近所に迷惑をかけることなく**ご近所よし**、動物との暮らしを飼い主も楽しめる**飼い主よし**を滋賀県では大切にしています」と宗田さん。同センターには犬や猫などの動物が、日々保護・収

容されます。昔に比べると年々その数は減っているものの、未だゼロではないのが現状。飼えなくなったなどの理由から持ち込まれることもあれば、迷子になった動物や野良犬、野良猫など、収容される理由はさまざまです。

こういった状況を解決するには、「放し飼いをしないこと、去勢・避妊手術を受けさせること、逃げないように玄関にゲートを設けたり、二重扉にしたり、首輪やリードなどの係留器具をきちんと管理、メンテナンスすることが大切。**最後まで世話ができない可能性が少しでもあるならば、飼わないこと**でも命を守ることができる」と宗田さんは言います。

学習会の後半には保護されて間もな

い犬が収容される管理棟で、かつて殺処分に使われていた部屋などを見学しました。悲しい思いをしている動物がいることや、これまで失われてきた命があり、今も殺処分される命がゼロではないという現状を目の当たりにし、参加者たちは胸が痛んだ様子でした。参加していた小学5年生の女の子は「かわいいからといって簡単に飼うって決めたらだめだと思った。どっちも幸せになれない」と感想を話してくれました。今回の学習会がより多くの命を守れるきっかけになれば幸いです。



滋賀県動物保護管理センター
宗田 龍さん

→ ペットが迷子になったら

→ 迷子や野良の犬や猫を見つけたら

滋賀県動物保護管理センター（大津市は大津市動物愛護センター／077-574-4601）、最寄の警察と保健所に連絡。保護した（または迷子になった）犬や猫の種類・性別・毛色・体格・首輪などの特徴を伝えとスムーズ

滋賀県動物保護管理センター／0748-75-1911
【受付時間】8:30～17:15(月～金)

→ 保護犬、保護猫を迎えるなら

- 滋賀県動物保護管理センターの講習会を受講し、譲渡申し込み（講習会の開催日はホームページ <http://www.sapca.jp/> で要確認）
- 犬や猫の保護を行う愛護団体等の譲渡会に参加

コープしがの **いのち♡たいせつ**

あらゆる命に限りがあり、だからこそ命はかけがえのないものです。今生きている自分の存在を認め、今生きているかけがえのなさを理解することにより、ほかの命・他者の存在を尊重するようになります。

コープしがは、平和な社会の実現をめざして命の尊さを考え、お互いの人権を守り安心できるくらしづくりをすすめます。



滋賀県内で保護された犬、猫の数



2021年度に保護・収容された犬と猫の数（大津市を除く）

犬

235頭

子犬80頭、成犬155頭

猫

554頭

子猫416頭、成猫138頭

犬は放し飼いをする人が減っており、また避妊・去勢手術をする人が増えていることで、子犬の保護・収容が少なく、全体の数も猫と比べても減少傾向に。一方で猫は放し飼いをする人が多く、また去勢・避妊手術をする人が少ない上、野良猫も多く、子猫の保護・収容が多いのが現状です。

センターでは、犬・猫の正しい飼い方講習会を毎月開催しています。詳しくは、滋賀県動物保護管理センターまで。



センターには、猫が室内で活き活きと暮らすための住環境モデルが展示してあります。



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周年記念事業

びわ湖清掃ウォーク募集



びわ湖 清掃ウォーク

コープしがでは、「びわ湖を大切にすること」を育む **びわこたいせつ** 活動の一環として、毎年9月に「清掃ウォーク」を実施しています。今回は、大津市・なぎさ公園と彦根市・松原水泳場の2会場で開催！ ご家族やお友だちお誘い合わせのうえ、ふるってお申し込みください！ **組合員でない方もOK**



コープしがの店舗で販売しているレジ袋・紙袋・カトラリーの利代金(仕入れ額を除く)は、「びわ湖清掃ウォーク」の費用の一部に活用しています。

日時

9月2日(土) 9:00 現地集合

⇒9:30～11:00 清掃ウォーク

⇒11:00～12:00 クイズ大会、地元高校ブラ
スバンド部の演奏

- 参加費 **無料**
- 募集人数 **各会場先着 300名**
- 持ち物 軍手・タオル・火ばさみ(あれば)・飲み物・カップ等の雨具
- 服装 動きやすく、汚れてもいい服装と靴でお越しください

申し込み締め切り：8/25(金)

参加者全員にコットン「ミニサコッシュ」をプレゼント！



お申し込み方法

スパイラル 8月号
6ページをご覧ください。

スマホの方は
こちら⇒



30周年企画

【企画番号】S0751

集合場所：大津市 びわ湖ホール裏
集合時間：9:00 (12:00終了予定)

大津会場



【企画番号】S0753

集合場所：彦根市 松原水泳場
集合時間：9:00 (12:00終了予定)

彦根会場



※大津会場に駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。
※彦根会場の駐車場には限りがあります。お友だち等と乗り合わせてお越しください。
※少雨決行です。決行・中止のお知らせは、コープしがホームページ、公式LINEで案内します。事前に公式LINEの友だち追加をお願いします。
※希望者には「参加証明書」をお渡します。

公式LINE
友だち追加は
こちら



NEWS 1

魚のゆりかご水田生きもの観察会に参加しました

滋賀県では、農業の生産性を維持しながら生きものの豊かな農村環境を取り戻す「魚のゆりかご水田プロジェクト」に取り組んでいます。6月に東近江市栗見出在家と野洲市須原の魚のゆりかご水田で開催された生きもの観察会には、コープしがの組合員約60名が参加しました。魚道となっている農業排水路に入り、フナやナマズ、えびに、ヤゴなどの昆虫も捕獲し、琵琶湖博物館の学芸員さんに解説していただき、大人も子どもも魚のゆりかご水田について、学びの時間となりました。



魚のゆりかご水田とは？

びわ湖から田んぼへ湖魚がのぼって来られるよう、農業排水路に魚道を設置した水田のこと。田んぼに入ってきた親魚が産卵し、産まれた稚魚は水田で過ごし大きくなると排水路からびわ湖へ戻っていきます。



農業排水路
魚道での生きもの
の捕獲の様子

参加者の声

- 具体的な取り組み内容のお話を聞いたり生きものにふれたりできたことで大変勉強になりました。
- 網を動かしたら、絶対に何かの生きものが入っていて嬉しかったです。
- 世界農業遺産に認定されたことをもっと多くの滋賀の人たちが知って誇りに思い、このシステムを大事にして継承していかなければいけない。

NEWS 2

第30回レディスレインボーカップテニス大会 滋賀県予選大会出場者募集

コープこうべが主催し、コープしがも共催するテニス大会の予選が行われます。近隣府県の生協組合員がテニスを通して、健康な体作りと交流を深めることを目的に開催しています。参加ご希望の方は「日本女子テニス連盟滋賀県支部」に直接お申し込みください。

お申し込み締め切り：9/1(金) 必着

滋賀県予選大会： **日時** 10月5日(木)・6日(金) **場所** 滋賀県希望が丘文化公園 **参加資格** 日本女子テニス連盟滋賀県支部会員またはコープしが組合員 **参加料** 1組4,300円
お問い合わせ先 日本女子テニス連盟滋賀県支部・村田由子さん
(090-6822-5479) 滋賀県支部HP <https://jltf-shiga.jp>

※詳しくは
こちらをご覧ください



滋賀県大会優勝者は、12月4日(月)・5日(火)に兵庫県三木市で開催される決勝大会への出場権が与えられます。



2022年度の
各クラス優勝の
みなさん

これまでも、
これからも

～コープしがと30年～

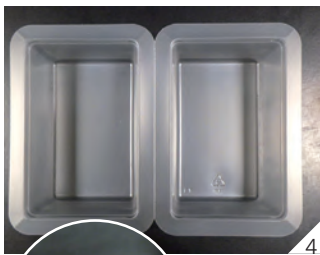


これからも届けたい
コープしがの想いを
乗せたこだわり商品

北の大地の大豆を生かす 昔ながらのにがりの力！



エコー[8月4回]では通常価格127円(税込)のところ、117円(税込)でご利用できます。



1…衛生的な環境とバック充てんの製造法で、16日間の賞味期間を実現
2…完全自動化で豆腐を作る阿南食品工場
3…通常の金属探知機だけでなく、X線による異物検出も実施してダブルチェック
4…手をケガしないよう、容器の切り離し部分を丸くしています



さとの雪食品 株式会社
にがり充てんとうふ
(400g)

北海道産大豆を100%使用して、大豆の旨みと甘みを引き出すにがりだけで固めた充てん豆腐。保存しやすい食べ切りサイズの小分けパック(2個)も好評です。

手づくりの味を大切に、日本の伝統食である豆腐を提供し続けて、今年で創業50周年を迎えるさとの雪食品株式会社。徳島市内から車で約50分。徳島県南部に位置する阿南市の阿南食品工場では、自然豊かな環境で1日に約20万丁の豆腐が製造されています。

さとの雪食品は機械事業・包装資材事業・食品事業の3事業を手がける四国化工機グループの一員です。完全自動化された工場内では、食品に人の手が触れない生産ラインが導入され、衛生管理がゆき届いています。

そんな阿南食品工場で製造されている「にがり充てんとうふ」は、厳しい選定基準をクリアした北海道産大豆を100%使用。国産原料の利用を通じて日本の農業を応援したいという思いがそこに込められています。さらには、昔ながらの豆腐づくりに欠かせないにがりを使い、仕入れた大豆の特性ごとに毎日のにがりの量を微調整しています。そして、豆腐づくりの命ともいえるべき水は、清流の恵みを受けた四国のおいしい水。この「大豆」「にがり」「水」の3つが揃い、40年以上のロングセラーを誇る「にがり充てんとうふ」ができるのです。

当時は珍しかったにがり100%

そもその誕生は1982年。「昔ながらのにがりを100%使った豆腐を作りたい」という生協からの相談でした。基本的に「豆腐づくりは、水に浸して膨張させた大豆を磨砕・蒸煮して「呉」を作り、呉からおからと豆乳を分離して、そこで得られた豆乳に凝固剤を入れて固めます。その凝固剤として昔からにがりが使われてきましたが、戦時中、にがりから取れるマグネシウムが軍需物資となり、代替品として硫酸カルシウムが多く使われるようになりました。その流れが定着したため、開発当時はにがり100%の豆腐を大量生産することがあまり一般的ではなかったのです。

「豆腐の凝固剤としてにがりを使うと、大豆本来の風味や甘みを生かれます。しかし、にがりには凝固反応がとても早く、豆腐を固める際にはムラがでやすい。そこで、当時の開発担当者は試行錯誤の末、冷たい豆乳ににがりを入れることを思いつきました」と、大阪営業課の塩谷さん。通常は熱い豆乳に凝固剤を入れるのが常識とされる中、まさに逆転の発想が功を奏したかたちです。

「冷たい豆乳ににがりを入れると凝固反応が遅くなり、ゆっくりムラなく固めることができるんですよ」と、阿南食品工場の若木工場長。ただし、産地や気候、収穫時期などにより、大豆に含まれるたんぱく質の量が微妙に異なるため、大豆のロットが変わるたびににがりの量を調整しなければなりません。

生協が求めた6つの厳しい条件

このような企業努力によって、にがり100%の豆腐がついに完成しましたが、当時、生協が求めていた条件はほかにもありました。

- ① 絹ごしタイプであること
- ② 凝固剤ににがりを100%使うこと
- ③ 消泡剤無添加であること
- ④ 大量に安定的な生産ができること
- ⑤ 宅配の仕組みと物流に耐えられる容器であること
- ⑥ 賞味期間が1週間以上あること

これらの厳しい条件をクリアした秘策の一つが、『充てん豆腐』。できあがった豆腐を容器に入れるのではなく、容器の中に豆乳とにがりを入れ、加熱して固めて豆腐を作るというもの。空気や水に触れることなく密封し、加熱殺菌してあるので、賞味期間を16日間に延ばすことができました。しかも大豆の旨みや甘みを逃さず、おいしさを中にぎゅっと閉じ込めています。

「また、連続蒸煮・真空脱気も当社の大きな特長です。豆乳を釜では炊かず、管の中に豆乳を通して蒸煮・攪拌する仕組みです。これを連続蒸煮といい、この方法で豆乳の炊きムラを少なくすることができました。さらには豆腐の製造過程で発生する泡を消すための消泡剤（食品添加物）を使わないよう、真空状態のタンクの中で豆乳に含まれる酸素を抜く真空脱気も行っています」と若木工場長。

このようにさまざまな創意工夫によって、当時としては画期的な豆腐が誕生したのです。

評価の声が大きな励みに

30周年、おめでとうございます。

弊社は「にがり充てんとうふ」や

「味付けうの花」な

どのコープ商品の

製造を通じ、合併

前から長年に渡るお付き合いをしています。にがり充てんとう

ふはパッケージのデザイン変更

や北海道産大豆へのリニューア

ルを行ったタイミングで県内各

地の組合員さんに手づくり豆腐

の実演や、食べ比べ学習会を実

施したことが思い出深いです。

また、徳島県の弊社工場までわ

ざわざ見学にお越しいただいた

こともありました。コロナ禍で

中断されたこのような活動がま

た再開でき、組合員・生協・生

産者がひとつになって交流でき

る日が一刻も早く戻ってくるこ

とを願っています。



懐かしいパッケージ

30周年に寄せたメッセージ



大谷悦生さん

さとの雪食品(株)大阪営業部
シニアアドバイザー

教えて！管理栄養士さん

豆腐の栄養

豆腐の原料である大豆は植物性のタンパク源として近年注目され、様々な食品に加工されていますが、豆腐は健康的な食品としてアメリカやヨーロッパですでに定着しています。豆腐は食事から摂る必要がある、必須アミノ酸をバランスよく含む良質なタンパク質で、肉や魚と比べて脂質が少ないのが特長です。種類が豊富で和洋中にアレンジしやすく、季節を問わずおいしく食べられる点も、豆腐の魅力のひとつです。

また、牛乳や乳製品に多く含まれるイメージのあるカルシウムですが、豆腐にも含まれています。カルシウムは骨や歯の構成成分になるほか、筋肉の収縮にも必要な栄養素ですが、日本人は男女ともにどの年代でも不足がちです。カルシウムの吸収を促すビタミンDを豊富に含む、きのこ類や魚類などを組み合わせるのがおすすめです。

夏にぴったり！ さとの雪食品おススメレシピ

マグたく冷奴



材料(1人分)

充てん豆腐…1/2パック(100g)
マグロ(刺身)…50g
刻みたくあん…10g
大葉…1枚
しょうゆ…適量
わさび…お好みで

作り方

- ①マグロは包丁で細かくたたき、たくあんは5mm角に切り、混ぜ合わせる。
- ②豆腐を器に盛り、大葉を敷き、①のマグロとたくあんをのせる。
- ③お好みでわさびを混ぜたしょうゆをかける。

ワンポイントアドバイス

マグロは細かくたたき、刺身ではなく切り落としや、最初から「ねぎトロ用」に売られているものでOK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。



地区をまたいで
誰でも参加
できます！



くみがっ しょう。

コープの組合員活動——通称「くみがっ」。
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。



組 たべるたいせつ

ぱくぱく商品知ってね！ 交流フェス 参加者募集！



ボクたちも遊びに行くよ！
どちらがどの会場に行くかは、
お楽しみ♪



安全・安心のコープの商品について生産者・
メーカーが直接お話しします。生協商品の話
を聞いて、試食して、良さを実感しませんか！
組合員以外の方も、大歓迎です。お友達と
一緒にお越しください！



2019年度ぱくぱく試食会（交流フェスの様子）

企画番号	企画名	月 日	時間	会場	定員	参加取引先名・取り扱い商品（予定）	締め切り
S0821	知ってね！ 中央大津	8月26日（土）	10:00～12:00	中央大津センター （大津市国分 2-226-22）	50名 （30組）	鳥取畜産農協（産直牛）、JAこうか （県内農産）、遠藤醤油（醤油）、マ ルイ食品（鶏肉加工）、翼製粉（熟仕 込み食パン）、若草商品（こんにゃく）、 クルード（化粧品）	8月11日 （金）
S0823	知ってね！ 長浜			長浜センター （長浜市西上坂町 1020-1）		飯魚（鮎ずし）、平田牧場（産直豚）、 大山乳業（生協牛乳120）、50g会 （産直さくらたまご）、さとの雪（にが り充填豆腐）、豆紀（納豆）	
S0825	知ってね！ 南草津	9月9日（土）		南草津センター （草津市笠山 5丁目3-50）		鳥取県畜産農協（産直牛）・遠藤 醤油（醤油）・大山乳業（生協牛乳 120）・さとの雪（にがり充填豆腐）・ 若草食品（こんにゃく）・豆紀（納豆）・ クルード（化粧品）	8月25日 （金）

持ち物 飲み物・おはし・筆記具 **参加費** 1名100円（未就学児無料）

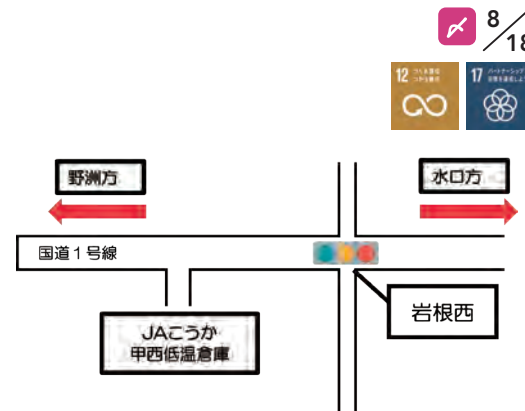
※参加生産者・試食内容は変更になる場合があります。

東 たべるたいせつ ちいきのたいせつ コープしが主催・協力：JAこうか

2023年度 後期 ファーマーチャレンジ隊募集

地元の生産者さんの指導を受けながら、「にんじん・か
ぶ」の植え付け・間引き・除草・収穫まで連続して参加し
ていただく企画です。「野菜を育てることの楽しさ」「地
域で育つ野菜のおいしさ」をお一人からでも、ご家族で
も、感じてください！

【企画番号】S0815 【企画名】ファーマー JAこうか
日時 8月26日（土）9:00～10:30 ※予備日9月3日（日）
場所 JAこうか甲西低温倉庫（湖南市岩根4786）
参加費 1名200円（植え付け、中間作業、収穫セットの参加費）
定員 14組40名程度 **持ち物** 筆記用具



※収穫した農産物の一部をお礼に持ち帰っていただきます。
集合場所、作業開始時間、持ち物など詳細については、当
選者に後日ご案内します。
※応募者多数の場合、抽選。結果は8/21に発送します。

北 たべるたいせつ ちいきのたいせつ くらしのたいせつ 彦根市南地域委員会

離乳食の基本を知ろう！ みんなで交流しながら楽しく学びませんか？

初めての離乳食ってわからない事が多くないですか？講師による頑張
らない離乳食講座を企画しました。簡単に作れるレシピ、コープ商品を使っ
たアレンジレシピの紹介もあります。またみんなで悩みを共有して交流し
ましょう！

【企画番号】K0861 【企画名】離乳食講座
日時 9月7日（木）10:00～11:45 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組（妊婦さん～生後8ヶ月前後のお子さんとママ）
持ち物 お茶、離乳食用スプーン **内容** ①頑張らない離乳
食講座・簡単につくれるレシピ、コープ商品を使ったアレンジ
レシピ等（乳幼児サポート協会・ベビーマッサージ・離乳食講
座講師） ②交流会・みんなで悩みを共有しましょう。



組 ちいきのたいせつ 組織広報部

認知症サポーター養成講座（認知症学習会） 参加者募集

9月21日は世界アルツハイマーデー。「あれ？この間も同
じ話したのにな」とか「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かけられるあなたになってみませんか？

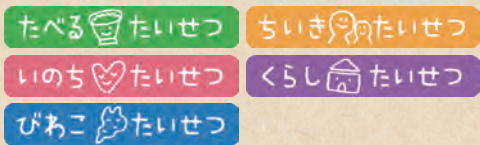


【企画番号】①S0811（野洲本部 会場参加） ②S0813（オンライン参加）
【企画名】認知症学習会
日時 9月24日（日）①・②とも10:00～11:30
場所 ①コープしが 野洲本部にて会場参加 ②Zoomにてオンライン参加
参加費 無料 定員 ①15名 ②なし **持ち物** 筆記用具
講師 野洲市地域包括支援センター
内容 ●認知症を理解する ●認知症サポーターについて
※受講後、認知症サポーターの証「オレンジリング」をお渡しします。



[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]

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

西 高島市・大津市
西地区事務局
☎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
☎0120-668-825

[アイコン説明]

- ・申し込み締切日
- ・申し込み不要



2023年度
できるコトづくり講座が
始まります！

さまざまな社会的課題に取り組む個人や団体を支援するコープしがの「できるコトづくり制度」。「こんなことをやってみたい」という想いをカタチにするための「できるコトづくり講座」を、9月～10月に開催します。詳しくは、8/21～配布のチラシをご覧ください。

組 いのちたいせつ

8/31

「日本政府に核兵器禁止条約に署名・批准を求める署名」 ご協力をお願いします

2021年1月22日に「核兵器禁止条約」が発効されました。この条約を世界の全ての国が批准することにより、核兵器のない世界を実現できます。「ふたたび被爆者をつくらない」ことを保証するこの条約に、核保有国及びその同盟国の参加が不可欠なのです。

昨年2月に始まったロシアによるウクライナ侵攻では、ロシアが核兵器を使用するのではないかと懸念も強まっており、憂慮すべき状況にあります。コープしがでは、平和政策に基づき、世界でヒロシマ・ナガサキの惨事を繰り返さないため、核兵器廃絶をめざして、日本被団協の取り組みに賛同し、署名活動を呼びかけます。



署名方法

【受付期間】 7月31日(月)～8月31日(木)

オンライン署名

ホームページから署名に協力ください。
スマホの方はこちらから⇒



署名用紙に署名

- 宅配
①担当者に申し出ください。用紙をお渡しします。
②コールセンターまでご連絡ください。
翌週の配達時にお届けします。

- お店
サービスカウンターに署名用紙設置しています。

8月6日(日)午前中全店で、
役職員が呼びかけを行います。



— 平和を祈念し黙祷を捧げましょう —

78年前、1945年8月6日と8月9日、ヒロシマとナガサキの街は原子爆弾に焼尽くされ、多くの人たちの命が奪われました。そして8月15日、終戦を迎え平和な社会を目指して歩み始めました。戦争を体験した人たちが少なくなる中で、この時期は、今一度過去の悲惨な歴史に目を向け、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良いのか、一人ひとりが考える機会です。300万人といわれる戦争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仲間や家族に呼びかけて1分間の黙祷を捧げましょう。



- 8月6日(日)8時15分
広島原爆の日：原爆死没者を悼み黙祷を捧げましょう
三井寺原爆犠牲者慰霊法要(三井寺観音堂／大津市)に参加しましょう
※午前8時15分までにお越しください
- 8月9日(水)11時2分
長崎原爆の日：原爆死没者を悼み黙祷を捧げましょう
- 8月15日(火)正午
終戦記念日：すべての戦争犠牲者を悼み平和を誓い黙祷を捧げましょう

南 たべるたいせつ 草津市地域委員会

8/25

みんなでほっこり♪滋賀のおいしいもの巡り 朝宮のお茶屋さんとコープのお肉工場の見学と学習&コープの夕食宅配弁当の試食体験

滋賀のおいしいものの再発見！生産者・業者と組合員との交流を深めます。「コープしがの夕食サポートつながり弁当」を昼食で試食しましょう！お茶とお肉の試食があるよ！

貸し切りバスで移動します

【企画番号】B0805 【企画名】お茶とお肉の見学会
日時 9月26日(火) 行き先 お茶の「かたぎ古香園」(信楽)、お肉の「シガフードプロダクツ」(甲南) 参加費 1200円(昼食は別途600円) 定員 25名

行程

8:20 JR南草津駅西口→8:30出発→9:30頃かたぎ古香園→11:30出発→12:00頃シガフードプロダクツ→14:00出発→15:00頃JR南草津駅西口帰着・解散



※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。希望者数多数の場合は抽選。当落・詳細については9/11(月)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。

西

ちいきのついで

ひろば活動／手ではなそう

8/18

ゆっくりじっくり学びながら、手話での会話を楽しみましょう。

講師と一緒に日常の身近な手話表現から、ゆっくりと学んでいきましょう。音声言語もテキストも使いません。手話未経験の方、少し経験のある方、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】A0801 【企画名】手話講座～楽しく手話べりましょ！～

【日時】9月1日・15日各(金)の2回開催 9:40～10:50 ※11月頃まで月2回開催予定です。【場所】新旭公民館(高島市新旭町旭1丁目10-1 JR新旭駅西口前)

【参加費】各回400円 ※申し込みの際に参加希望日をお伝えください。【定員】12名
※抽選結果の連絡は8月22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

ちいきのついで

ひろば活動／いき百サロン虹

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『いき百サロン虹』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。[8・9月度の予定]11日、18日、25日、9月1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。

北

ちいきのついで

ひろば活動／わたしの居場所

9/1

おしゃべりしましょう!!

少しは涼しさを感じられる里山の中で、爽やかな1時間を過ごしませんか。お問い合わせ・申し込みを待っています。抽選にはずれた方は締め切り日の翌週中には連絡します。

【企画番号】K0821

【企画名】おしゃべりしましょう!!

【日時】9月14日(木)10:00～11:00

【場所】犬上郡多賀町 個人宅

【参加費】150円

【定員】12名

※事前に検温してください。

※はずれた方のみ締め切り日の翌週中に携帯電話にて連絡します。



北

びんごのついで

ひろば活動／グリーンボランティア

8/25

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】K0823

【企画名】グリーンボランティア

【日時】9月7日(木)9:30～11:00

※雨天の場合9月14日(木)

【場所】コープしが彦根センター
(彦根市竹ヶ鼻町224-1)

【参加費】100円【定員】10名

【持ち物】軍手

※応募多数の場合抽選。はずれた方のみ電話にて連絡。



北

ちいきのついで

ひろば活動／たまてばこ

8/25

この指とまれ ほっこり広場

ほっこりとおしゃべりの時間を一緒に楽しみませんか。役に立つ生活情報、ヒントがきっと得られます。お子様と一緒に、ご年配の方もいらしています。お一人様でもぜひどうぞ。

【企画番号】K0825

【企画名】ほっこり広場

【日時】9月11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。



組

10/31

クエストをクリアして、コープいきものマップを完成させよう！ 夏休み、家族で挑戦しませんか？

いきものコレクションアプリ「Biome(バイオーム)」の中で開催される特別なイベント「コープいきもの探しクエスト」。いきものを期間内に見つけて投稿し、クエスト達成を目指しましょう！クエストを達成すると、アプリ内でバッジを獲得できます。あなたの投稿が調査データとして蓄積され、生物多様性の保全につながります。

【実施期間】10月31日(火)まで

日本生協連特設サイト「コープサステナブルアクション」では、日々の生活の中にあるたくさんのサステナブルを楽しく学ぶことができます。ぜひ、チェックしてみてください。

コープサステナブルアクション

スマホの方は
こちらから⇒



組

10/31

募集 ひろば活動 助成

このページに掲載している企画は、「ひろば活動」を活用して、組合員が仲間と「やってみよう！」を、カタチにしたものです。



ひろば活動って？

組合員が、地域の中で人の交流の場や、社会的テーマについて考える場を生み出して広めるために、組合員が自由・柔軟な発想で取り組む活動です。たとえば、学習会、交流会、子育てひろば、高齢者サロン活動など。

こんな制度です

- ① 担い手4名以上(うち組合員3名以上)で申し込むことができます。(上限の目安は10名)
- ② これらの6つのテーマを目的とした活動に助成します。

食・商品 子育て 平和 福祉 環境 消費者力

まずは資料請求！

- 【企画名】「ひろば活動資料請求」
- 【企画番号】大津市・高島市の方は「A0893」
- 草津市・守山市・栗東市・野洲市の方は「B0893」
- 近江八幡市・東近江市・湖南市・甲賀市・蒲生郡の方は「H0893」
- 彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市の方は「K0893」



パパッと簡単！
キづくりおやつ

フルーツヨーグルト

時間
10分



材料(子ども5人分)

もも缶(黄桃)50g、みかん缶50g、バナナ1本、**co-op** プレーンヨーグルト(無糖)250g、砂糖大さじ1

作り方

1. もも缶とみかん缶の汁をきり、水でさっと洗い水分をきる。
2. もも缶、みかん缶、バナナをお好みの大きさにカットする。
3. ヨーグルトに砂糖を入れて混ぜる。
4. 3にカットしたフルーツを入れて混ぜる。
5. 器に入れる。

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 ビーナッツ えび かに

ポイント

もも缶とみかん缶はそのままだと甘さが強いので水でさっと洗っています。保育園では離乳食(完了期)のお子さんにはフルーツを細かくカットしたヨーグルトを提供しています。

感染症予防にも大切な歯みがき

コープもりのこ保育園から

口の中のミュータンス菌や歯周病菌が、感染症やいろいろな病気に関係しているそうです。感染症を予防するためにも、食後や就寝前に歯みがきを行う習慣を身につけましょう。1日に1回就寝前に仕上げ磨きをするだけでも効果的です。歯みがきを嫌がる場合は、食後に水かお茶を飲むのも1つの方法ですが、1日に1回は歯ブラシを口に入れて歯ブラシになれる習慣をつけていきましょう。歯が

生え始めた0歳児は、嚙むタイプの歯ブラシを使用するだけでも、唾液が出て口内の衛生が保たれます。親子で歯みがきを楽しむするポイントとは、歯みがきをテーマにした絵本と一緒に見る・ぬいぐるみや人形を使って歯みがきごっこをする・歌をうたって仕上げ磨きをするなど、子どもが歯みがきに興味や関心を持つ環境づくりをすることです。歯みがきを通してスキンシップを楽しんでください。

コープもりのこ保育園園長 米田智子



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)

「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)

声 vol.08 にんてて



組合員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！

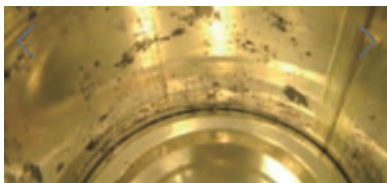
Q フルーツ缶詰の内側が 黒っぽくなっているのはなぜ？



A ミカンなどフルーツの缶詰は、缶の内側にスズが塗布されています。製造後に缶の中に残る酸素とスズを反応させることで、フルーツの酸化(色や香りなどの変化)を防止しています。

酸素とスズが反応した部分は、スズが溶出するため缶素材の色(灰色～濃い灰色)が透け、白いうろこ状に見えたり、黒っぽく見えたりすることがあります。

写真のように変色があった場合でも、中のフルーツは食べられます。スズは体内に吸収されることなく、排出されますので、どうぞ安心してください。



缶詰を開封した後は、食器に移して、なるべく早めに食べてください！
ただし、缶の密封性が損なわれていた場合は、中身の品質を保つことができません。色やにおい変っていた場合は、食べないようにしましょう。

＼子どもを真ん中においた地域づくりで未来を創る／

『子どもの笑顔はぐくみプロジェクト』の取り組み

滋賀県社会福祉協議会(以下、県社協)が、平成29年8月に立ち上げた『子どもの笑顔はぐくみプロジェクト(以下、はぐプロ)』。県社協のビジョン「だれもおめでとうと誕生を祝福され、ありがとうと看取られる人間的共感にねざした共生社会」をめざし、子どもを真ん中においた地域づくりに参加してくださる方を増やしていこうという取り組みで、合言葉は『ひたすらなるつながり』です。

現在、『はぐプロ』には、432企業・団体、個人130名のみなさまが“子どもの笑顔”のスポンサーとして、賛同・応援してくださっています(4月末現在)。継続的に食品などご支援いただいているほか、コープしが組合員みなさまの商品購入を通じた寄付『しが子どもの笑顔はぐくみサポート基金』からも、ご寄付いただいています。

食品などのご寄付は、県内各地の子ども食堂、社会福祉施設を活用した子どもたちの夜の居場所フリースペースなどを通じて子どもたちに届けています。ほかにも、子ども食堂開設支援助成(28食堂)、子ども食堂の開催にかかる保険加入料助成(延べ154件)などに活用しています(令和2～4年度実績)。子ども食堂に参加する子どもたちからの「次はいつあるの?」「みんなで食べるとおいしい」といった声や、子ども食堂の運営者からも「みなさまからのご支援によって、この活動が続けられています」といった感謝の声が届いています。

2022年度しが子どもの笑顔はぐくみサポート基金寄付金額:1,529,614円
余剰在庫商品の提供:2,186,335円相当

子どもの笑顔はぐくみプロジェクト



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。



息子からの葉書

夫のお祖母さんのダンスを処分しようとしたら、引き出しからビルマで戦死した息子からの葉書が出てきました。母親宛ですが、敬語が使われ、心配をかけないように言葉を選んで書かれていました。「とりあえず今日はこのへんで。また連絡します」と書かれていましたが、もうま

たはありませんでした。お祖母さんはそのたった1枚の葉書を何度読んだことでしょう。気の強い方と聞いていましたが、他国で命を奪われた息子を愛しく、どれだけ悲しかったことでしょう。葉書を大事に残していたんです。私も、胸が裂ける思いです。今は仏壇の引き出しに入れています。

長浜市 らん さん

第2次世界大戦に出征した2人の父

嫁ぎ先の父は、シベリアへ。冬の歩哨兵の仕事は零下40度の夜中に陣地の見張りに立つという。目出し帽の目は瞬きをするればへばりつく。鼻からはツララ。恐ろしさどころではないと。

私の父は行く先を知らされず、ビルマ

へ。いわゆる終戦間際のインパール作戦！絶望の戦場であった。何日も飲まず食わずの行軍中の水たまりでのこと。水面のボウフラが生きていけば、毒が入っていないから泥水でもひと口だけ口に含むことを許可される。川には毒が撒かれているから、絶対ダメと。泥水を飲み込んだ者は、アメーバ赤痢に感染して数日で死に至るそう。父たちの話でした。今だから言える！よくぞ日本に帰ってきてくださいました。おじいちゃん、わが家から24人のひ孫とその家族が元気に暮らしていますよ。戦争、原爆は絶対ダメ!!

甲賀市 満知子 さん

人を変えてしまう戦争

昭和ひとケタ世代の母の話で印象に残っているのは、撃墜された米軍兵士が機外に出てきたら、皆が石をぶつけたしんだそうです。母はそれがイヤで怖くなり、家に逃げ帰ったと言っていました。戦争って、普通の人があるふうに変わってしまうんだと、幼いながら思いました。

東近江市 みそカツ さん

遺族会に思うこと

母の兄が戦死しています。遺族会というのがあることを知っていらっしやいますか？戦死した家族でつくる会です。戦後78年が過ぎ、その遺族会の継続が難しくなっています。でもある人が言った言葉に感動したのです。「78年間戦争がなかったからや」と。日本は戦争放棄が憲法で決められています。今、世界で

内紛やロシアとウクライナの対戦など多くあり、とても悲しいです。早く平和な世界になりますように!!

長浜市 めがねのばあば さん

アメリカでの日本人

日系アメリカ人の友人の中には、戦時中の収容所経験者がいて、彼らからたくさん貴重な体験談を聞かせていただいています。日本では、収容所といえばアウシュビッツの悲劇などがよく知られていますが、日本からアメリカに渡った人たちが、敵国出身者ということと連行されたことも、ぜひ知ってほしいです。本人たちも、より多くの日本人たちにも知ってもらいたいと思うので、こうして投稿する機会があり、うれしいです。

大津市 すえによ さん

祖母の願い

私の祖父は、父が2歳の時に戦死し、祖母は、女手一つで、3人の子どもを育てました。孫の私が小学校の宿題で「家族に戦争の話を聞いてくる」というのがあり、聞いてみましたが、祖母は固く口を閉ざして話してくれませんでした。祖母にとって、当時の私は分かりませんでした。余程思い出したくない辛いことだったのだろうと、今となってはそう思います。実家の片付けをしていて、祖母の部屋を片付けていたら、部屋の奥に、祖父の写真や戦地からの手紙、出征祝の旗や遺品の帽子などが大事にしまわれていました。今は亡き家族から聞いた話です

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、



郵便



ファックス



インターネット にてご応募ください

8/25(金)
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/>



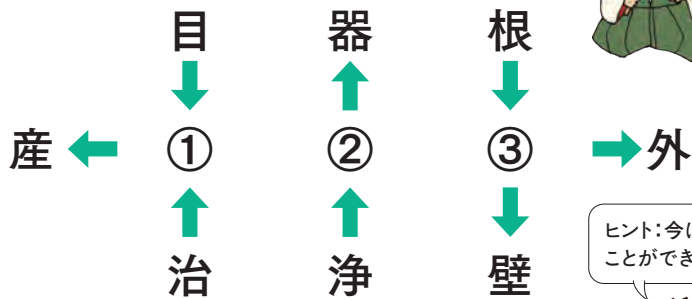
※投稿文章は場合により、内容を変えない範囲で修正させていただくことがあります。
※他紙との二重投稿はご遠慮ください。
※イラストは返却しませんのでご了承ください。
※お預かりした個人情報は、投稿掲載、プレゼント発送以外には使用しません。
※お寄せいただいた個人情報は事前の同意なしに目的以外に使用しません。当選者発表後はすみやかに破棄します。

頭の体操

Mental Gymnastics

漢字クイズ

- ①～③にはそれぞれ漢字が入ります。
①～③をつないでできる言葉は何でしょうか？



ヒント：今はもう見ることができないよ！



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。

6月号
答え

比 江 伝 花 凍
→ → ← ↑ ←

正解 「比叡山 (ヒエイザン)」

応募総数 455通 うち正解 448通

■締め切り
8月25日(金)
(当日消印有効)

コープしがのお店通信

お盆のおすすめはコレ!!

コープのお店のお惣菜コーナーは、自慢の商品が盛りだくさん！ご来店いただいた組合員みなさまに喜んでいただけるよう、心を込めて商品づくりをしています。毎日店内で炊飯している滋賀県産コシヒカリを使用した種類豊富なお弁当。真心込めて手仕込みをしている唐揚げや三元豚ロースとんかつ。卵を一つ一つ丁寧に割る作業から作り上げるこだわりのだしまき卵。パーティー用にはオードブルやお寿司はいかがですか？(^^) そのほかの商品も一度お試しください。

これから迎えるお盆！ごちそうはやっぱりお寿司ですね！コープのお寿司はシャリとネタが絶品！シャリは店内で酢合わせした酢飯を使用し、「おいしい」と多くのお喜びの声をいただく海鮮握り寿司は、京都の市場から新鮮な生ネタを仕入れています。ぜひ一度コープのお惣菜コーナーにお立ち寄りください♪



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!

- 8/30(水)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。

8/30(水)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)
- ラブコを探せ! (小学校6年生までのお子様限定企画。売り場でラブコちゃんを探してお菓子をもらおう)

くわしくは店頭掲示版をご確認ください。

コープしがのリサイクル

— 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



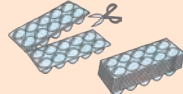
商品仕分け袋

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。



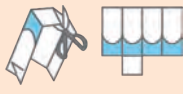
卵パック

コープの宅配でお届けしたものに限りです。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。

6月度リサイクル報告

6月度 リサイクル品 売却金額	売却金額 ¥ 4,350,821-
	2023年4月から累計 ¥ 12,830,573-

【回収率】商品案内書 71.8%
仕分け袋 24.7%

両親の体験談

草津市 とんちゃん さん

大正14年生まれだった母は、17歳くらいまで大阪に暮らしていて、大空襲を経験し、滋賀へ疎開してきたそうです。週に何度か空襲があり、服を着たまま寝る日が続いたそうです。焼夷弾が攻撃前に

が、祖母は「一度でいいから、祖父の亡くなった異国の地に行ってみた」と言っていたそうです。祖母は無口な人だと思っていました。戦争で愛する人を亡くして、その辛さが祖母をそうさせていたのかもしれない。戦争は遺された家族に大きな影と悲しみを与えます。

投下され、夕焼けのような明るい空になつて、そのあとに爆弾が投下されたそうです。被害に遭ったところでは、衣服は爆風で飛ばされ、全裸同然の姿になっているのを見て「この寒い中、裸で寝てはったんやろうか」と、原因のわからない人々は、口々に言っていたそうです。それに比べ、滋賀は空襲も上空を飛行機が通過するだけみたいな感じで、その差に驚いたそうです。父は海軍で、二度船を撃沈され、二度とも命は助かりましたが、海に放り出された何日かの間に、海の浮遊物につかまり自分の尿のぬくもりを感じたそうです。軍隊での生活は連帯責任で、1人の失敗も10人のグループ全員に

体罰があり、背中のムチの跡が痛々しく残っていたのを覚えています。

大津市 めだか姫 さん

※みなさんの戦争のお話について、できるだけたくさん掲載するため、編集後記は割愛します。

スパイラル10月号の
スパイラル・カフェに掲載予定です

今回のテーマは

心にずっと残っている本

今回は10月号掲載。みなさんがずっと心に残っている本を紹介してください。絵本、小説、写真集、短歌集、ガイドブック、マンガ、なんでも構いません。本の魅力を語り合い、秋の読書ライフを楽しみましょう。お待ちしております!



2023ピースアクション in ヒロシマ・ナガサキ
ピースでピースアクション

「わたしの好き」で明るい未来へ

Instagram 投稿キャンペーン

みなさんが日々を過ごす中で、ふと『平和だなあ』と感じる瞬間や、ホッとするひと時に、ピースサインを合わせた「小さなピースの写真」を投稿フォームまたはInstagramへ投稿してください。みなさんから投稿された写真を集めて、大きな平和



のモザイクアートを作ります。モザイクアートは生協の平和企画ピースアクションinヒロシマ・ナガサキの会場や特設サイト内でご報告・お披露目を予定しています。

締め切り 9/20

投稿フォーム



主催：全国各地の生協職員や大学生などで構成する「ピースアクションinヒロシマ・ナガサキ平和企画検討委員会」

スパイラル レシピ

#スパイラルレシピ で投稿してね！

夏本番。キリッと冷えたビールに、旬の食材を使った一品で乾杯しませんか？ この時期大活躍のサイドメニューです。



C. で使った
co-op 商品は



co-op 北海道のそのまま枝豆

a. たことトマトの にらヤンニョム

いどりも食べごたえも◎

材料(2人分)

ゆでたこ100g、トマト1個、にら3本、炒り白ごま少々、A＝〈コチュジャン大さじ1、しょうゆ・ごま油各小さじ1、砂糖小さじ1/2〉

作り方

1. たこは食べやすく切る。トマトは2cm角、にらは小口切りにする。
2. ボウルにAを混ぜ合わせ、1を加えて和える。
3. 器に盛り、ごまをふる。

〔調理時間〕約10分

1人分/116kcal 食塩相当量1.1g

b. なすとツナのマリネ さっぱり冷たい一品です

材料(2人分)

なす2本、ツナ缶1缶、パセリのみじん切り大さじ1、オリーブ油大さじ2、A＝〈酢大さじ1、塩小さじ1/3、粗びき黒こしょう少々〉、塩適量

作り方

1. なすは乱切りにして塩水につけ、水けをしぼって耐熱ボウルに入れる。オリーブ油を回しかけ、ふんわりとラップをかけてレンジ(600W)で約3分加熱する。
2. 缶汁をきったツナ、パセリ、Aを1に加えて混ぜ合わせる。
3. 冷蔵庫で冷やして味をなじませ、器に盛る。

〔調理時間〕約10分 (※冷蔵庫で冷やす時間は除く)

1人分/218kcal 塩分相当量1.3g

c. ガーリック枝豆 にんにく味がクセになる！

材料(2人分)

冷凍枝豆200g、にんにくのみじん切り1片分、赤唐辛子の小口切り1本分、オリーブ油大さじ1、酒大さじ2、A＝〈塩・粗びき黒こしょう各少々〉

作り方

1. フライパンににんにく、赤唐辛子、オリーブ油を熱し、香りが出たら凍ったままの枝豆を入れる。
2. 酒を回しかけてふたをし、中火で約2分蒸し焼きにする。
3. ふたを取って焼き色をつけ、Aで調味する。

〔調理時間〕約15分

1人分/146kcal 塩分相当量0.9g

台風時の事業・活動の中断・中止等の対応について

毎年8月から9月にかけては、台風シーズンとなります。台風が接近し、雨風がひどくなることが予想される場合に、宅配や夕食サポートの配送、店舗の営業や組合員活動などがどうなるのか分からず、お困りになったことはありませんか？

そのような場合に、台風時の対応基準をホームページで案内していますので、ぜひご確認ください。上記のバナーが目印です！



※コープしが職員と組合員の安全確保を最優先に対応します。
※宅配利用組合員には、7/3～7/7の週にお配りしています。

スマホの方はこちらから



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。

9
4
Monday
発行

次回9月号予告

特集

はじめよう！
ゼロ・ウェイストなくらし

これまでも、これからも。

co-op 牛乳パック
キッチンタオル



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。