

コープでつくる私の暮らし

# スパイラル

# 9

September

特集

## コープしがは今年30周年!



花の郷 日野ダリア園(蒲生郡日野町) 画像提供:NPO法人日野ダリア園

はじめよう!  
ゼロ・ウェイストな  
暮らし

2

● コープしが30周年企画  
ぱくぱくくんと見る  
環境の取り組み

3

● これまでも、これからも  
くまがと30年  
牛乳パックから生まれた  
丸富製紙のキッチンタオル

4



● くまがと(イベント)情報

6

● 笑顔のタネ・滋賀県から・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

## お知らせ

**2023年震災を忘れないスタディツアーinふくしま 参加者募集!**

コロナ禍で中止していたスタディツアーを再開します! 詳しくは6ページをご覧ください。

**2023年できるコトづくり講座が始まります!**

みんなが笑顔でくらすために、私たちにできるコトを探しませんか?  
詳しくは7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



# はじめよう! ゼロ ウェイスト なくらし

あつという間にいっぱいになるゴミ箱、何年も着ていない服でパンパンの衣装ケース：限りある資源を大切にしたいのに、大量生産・大量消費社会では、どこか矛盾している気がします。普段はライフオーガナイザーとして家庭の片付けをサポートしている金子利佳さんも、「このままでホントにいいの?」と疑問を感じる一人でした。「仕事では、まだまだ使える日用品や洋服が大量に捨てられていく現場を目にします。それに心を痛めていたところ、町ぐるみでゼロウェイストに取り組む徳島県上勝町を先輩に紹介され、家族みんなで訪れてみることにしました」。

**ゼロウェイストとは、無駄・浪費をなるべくなくしてゴミを出さないようにしようという活動のこと。**上勝町にはリユース（繰り返し使うこと）の拠点があり、町民が持ち寄った不要品を誰もが無料で持ち帰れるという仕組みを実現していました。「これを滋賀でもやり

たい!と、友人の野口さんに相談すると、二つ返事で『私もやる!』といってくれたんです」。

肌と環境、社会にやさしいエシカルコスメ(手作りコスメ)の認定講師である野口かおるさん、さらに地域コーディネーターとして活躍する安達みのりさん、爪のお手入れを通して社会福祉に貢献するネイルセラピストの服部侑霞さん、洋服のコーディネートを得意とする暮らしスタイリストの河室千春さんらとともに、金子さんは「ビワコゼロウェイスト」を立ち上げました。

彼女たちのモットーは、「楽しくおしゃれにゴミを減らす」こと。甲賀市を拠点として、環境活動家の講演会やプラスチックを使わないコットンたわしのワークショップ、洋服の交換会などのイベントを不定期で開催しています。そんな彼女たちに明日から楽しく気軽に始められる「ゼロウェイストな暮らし方」を提案してもらいました。

## BIWAKO ZERO WASTE (ビワコ ゼロウェイスト)



「できることからゴミゼロ運動を始めよう!」と、甲賀市を拠点に活動する5人のメンバーで2019年9月に結成。おしゃれで地球にやさしい暮らし方を主婦の目線で発信しています。メンバーのお気に入り、米袋をリメイクした丈夫で軽い近江米バッグ(1番左)。

@biwako0waste

<https://lit.link/biwakozerowaste>



### 簡単リメイクで箸袋

要らなくなった洋服やハギレを使ってオリジナルの箸袋にリメイク。いつでもお箸やマイストローを持ち歩いて、外出先での使い捨てカトラリーの使用頻度を減らせます。



### 風呂敷でエコバッグ

大判の風呂敷をカバンに1枚忍ばせておくと、急なお買い物にも対応できるエコバッグに早変わり。どんなカタチの荷物も風呂敷がフィットして重いものでも運べます。



### マイボトル持参!

最近ではおしゃれな水筒が豊富に販売されています。ペットボトルを洗って潰す手間がなく、中身の保温・保冷が可能。さらに飲み物代の節約にも。お気に入りのデザインで気分もUP!



### 大容量をまとめ買い

醤油や塩、トイレットペーパーは箱買いで。毎日使う日用品を大容量でまとめ買いすることで、個包装のゴミを減らし、買い物に行く回数を減らせます。



### ダイニングに挑戦!

ダイニングとは穴が開いたり、擦り切れたりした靴下や洋服を、お気に入りの糸で繕うヨーロッパの針仕事。おしゃれなワンポイントにもなるので履くたびに楽しくなります。



### ラバー消しゴムを使う!

一般的な消しゴムはプラスチック製ですが、削れば削るほどカスがゴミになります。なるべく天然ゴムや合成ゴムの消しゴムがオススメです。



### 洋服の交換会

衣装ケースに眠ったままの洋服を、趣味嗜好の合う友だち同士で交換会をしてみても。自分のセンスだけでは普段買わない洋服など、新たな発見や出会いがあるかもしれません。



### 古布でウエスを作る

ティッシュを使わずに、要らなくなった洋服や肌着、靴下などを小さく切ってウエス(※)に利用。油汚れも拭き取りやすく、そのままポイッと捨てられます。



### 保存容器はガラス製を!

プラスチック製に比べ、臭いや油汚れがすぐ落ちるガラス製タッパー。レンジでチン&冷凍もOKで見映えがよく、そのまま食卓にも出せます。洗いが減りますよ!

## コープしがの 取り組み



### 使い捨て容器の削減

コープのお店で大人気のミニトマトバイキング。専用カップを再利用すると、10円引きになる取り組みを今年3月からスタートしました。

### 食品リサイクルループ

農福連携で雇用を生み出し、循環型社会の実現をめざすコープしがの子会社「ハートコープしが」では、宅配のカatalogや仕分け袋、牛乳パックや卵パック、ペットボトルなどを回収し、新たな資源としてリサイクルしています。また、お店や青果加工センターから出る野菜くずでたい肥を作り、そのたい肥を使って小松菜やほうれん草を育てています。

※ウエス:主に工場などで油ふきに用いられる雑布のことですが、今では汚れを取るために使うもの全般を指します。

30周年記念事業 ぱくぱくくんと見る！コープしがの環境の取り組み

	組合員と一緒に取り組んできたこと	再生可能エネルギーの取り組み
1993年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>買い物袋持参運動を展開。レジ袋の有料化</li> <li>共同購入・店舗で牛乳パックの回収開始</li> </ul> <p>30年前から有料だったんだね！</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>シルヴィコープ彦根に太陽光発電を設置</li> </ul>
1995年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>環境管理制度と組合員参加による環境監査制度を確立。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>組織の管理体制と、組合員によるチェック体制、両方ですすめたんだね</li> </ul>
1996年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>店舗で牛乳パックに加え、ビン・ペットボトルの回収を開始。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2020年以降、回収量・回収率ともに減っているんだ。回収にご協力ください！</li> </ul>
2000年	<ul style="list-style-type: none"> <li>店舗でトレーの回収を開始</li> </ul>	
2002年	<ul style="list-style-type: none"> <li>商品案内書の回収開始</li> <li>事業系廃プラスチックの分別リサイクル開始</li> </ul>	
2003年	<ul style="list-style-type: none"> <li>卵パック回収開始</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>仕分け袋の回収量・回収率も2020年以降減ってるんだ。</li> </ul>
2005年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>商品仕分け袋の回収開始</li> <li>ペットボトルキャップの回収 → 共同作業所へ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リサイクルプラントに生まれ変わるよ！</li> </ul>
2006年度		<ul style="list-style-type: none"> <li>北大津センターに発電型ガスヒートポンプ空調を導入</li> </ul>
2007年度		<ul style="list-style-type: none"> <li>コープぜぜの廃食油をBDFに精製、BDF5%燃料をトラックに給油(1台)</li> </ul>
2008年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>CO<sub>2</sub>削減10万人運動2008(1日エコライフ、電気ダイエット、マイバック運動、仕分け袋・商品案内書の回収運動、環境商品の利用など)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>延べ142,000人が参加したんだって！</li> </ul>

	組合員と一緒に取り組んできたこと	再生可能エネルギーの取り組み
2009年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>びわ湖のヨシ刈りに参加スタート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>今年で14回目！みなさん、参加してね！</li> </ul>
2010年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎年9月第1土曜をびわ湖の日とし、びわ湖清掃ウォークを開始</li> </ul>	
2011年度		<ul style="list-style-type: none"> <li>太陽光発電システム(自家消費型)を4事業所に導入</li> </ul>
2012年度	「コープの森余呉」を開設	<ul style="list-style-type: none"> <li>太陽光発電システム(自家消費型)を2事業所に導入</li> </ul>
2014年度	「コープの森あぶらひ」を開設	<ul style="list-style-type: none"> <li>太陽光発電システム(全量売電型)を1事業所に導入</li> <li>軽油車両の燃料をBDF100%からBDF5%に変更、長浜・彦根・愛知川センターで一部車両に使用開始</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>コープの森の間伐材で作った商品を開発中！</li> </ul>	
2015年度		
2020年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>全国植樹祭イベント「コープの森余呉」植樹イベントを開催</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2030年CO<sub>2</sub>排出量40%削減に向けたロードマップを策定</li> </ul>
2021年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>コープの森余呉を終了</li> </ul>	
2022年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>令和4年度「滋賀県食品ロス削減優良取組表彰」で知事賞を受賞</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>組合員のみなさんとすすめているフードドライブの活動や、ハートコープしがの食品リサイクルの取り組みが評価されたよ！</li> </ul>

NEWS 1

移動店舗「あったか便」が、やってきた！

7月10日(月)、コープしがの移動店舗「あったか便」が、よご認定こども園を訪問し、年長児17名があったか便の見学とお買い物体験をしました。この取り組みは、地域の子もたちに移動店舗の存在と役割を知ってもらい、お買い物体験を通して自主性を育むことを目的に、カエル号(\*)の時代から実施されていたもので、今年からはあったか便が引き継いでいます。

紙芝居を通して移動店舗のお話を聞いた後、園児たちはお菓子を選び、お金を払い、レシートをもらう体験をし、「レシートが出るのが楽しかった」「お買い物するのが楽しかった」など、それぞれに楽しんでくれたようです。「あったか便」は、地域に愛されるようこれからもたくさんのお届けをします。



園児たちを笑顔で迎える、あったか便の中上さんと、カエル号の平野さん。



一人でお金を払います。ドキドキ。



順にお菓子を選ぶ園児たち



園児「おじさんのおすすめの野菜は何ですか？」中上「ナスです」

\*カエル号：長浜市余呉町で10年にわたり高齢者の買い物支援や見守り活動を続けてきた移動販売車。余呉地域づくり協議会が運営していましたが、資金難などからコープしがが引き継ぎました。

NEWS 2

びわ湖放送「コープしがスマイルスタジオ」放送中！

コープしが30周年を記念して、様々な取り組みを県民のみなさんに知ってもらおう！と、びわ湖放送で特別番組を放送しています。その名も「コープしがスマイルスタジオ」。もう、ご覧いただきましたか？ 組合員にもご協力いただきながら、県内各地で楽しく撮影しています。



びわ湖放送

「コープしがスマイルスタジオ」

2023年5月～12月 計8回

毎月第4土曜日 18:15～18:29

コープしがホームページで、

見逃し配信中！



視聴者からは、「コープさんの親近感ある姿が印象的でした。」「コープの番組が始まると知って、楽しみに見ました。子どもが生まれて、なかなか買い物に行けなかった時から、コープの宅配を頼んでいます。店舗には行ったことがないので行ってみたいくなりました」などの感想が寄せられ、好評を得ています♪

毎回、視聴者プレゼントもご用意しています！ぜひご家族で楽しくご覧ください。感想もお待ちしております！



第2回放送「たべるを大切に！で笑顔！」ロケシーン

9月の放送日：9月23日(土)18:15～18:29

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

## 牛乳パックから生まれた 丸富製紙のキッチンタオル



1



3



2

1…原料を溶かし、抄紙機で再生紙に。キッチンタオルになるジャンボ原紙は、この後箱に入れる形態にカットして折り込みます。  
2…ボックスタイプなので、どこでも置きやすく、片手で引き抜けるのが便利です。  
3…富士山のふもとにある本社工場

### 環境と品質に配慮したもののづくり

野菜や魚の水分をふき取る、揚げ物の油を切る、落としぶたにする、汚れをサッと拭く、湿らせて薬味を包み、保存する、器を守りながら収納する……。ティッシュよりも丈夫で衛生的なキッチンペーパーは、キッチンで大活躍するアイテムのひとつ。コープしがでも、定番の商品として欠かせない存在になっているのが、「牛乳パックキッチンタオル」です。

製造するのは、静岡県富士市に本社工場を構える丸富製紙株式会社。1955年に富士山のふもとに創業して以来、家庭紙製造業として時代や利用者の声に寄り添って前進し、今では国内トップメーカーとして、環境保護にも力を入れた商品を生み出しています。

### 再生紙100%のキッチンタオル誕生

「丸富製紙では『製品を通じてお客様にハッピーなひとときをお届けし、同時に日々の生産活動において環境保護と持続的な成長を図るため、環境負荷の低い製品づくりを目指す』ことをミッションに掲げています。」と話すのは、丸富製紙(株)大阪営業部本部長の寺岡謙



丸富製紙株式会社  
牛乳パック  
キッチンタオル  
75組×3パック

ボックスタイプなので片手で取りやすく、吸収力も抜群。再生紙を100%使った、約30年人気のロングセラー商品です。

将さん。

「牛乳パックキッチンタオル」は、そうした想いと組合員の「再生紙のキッチンペーパーが欲しい」という声から生まれました。ちなみに、「牛乳パックキッチンタオル」は一般的にキッチンペーパーと呼ばれる製品と同じ紙質で、ティッシュ感覚で使えるボックスタイプ。原料には、紙パルプ(製紙原料となる繊維)とほぼ同様の良質繊維である、産業古紙の牛乳パック類、紙コップ類を100%原料として利用しています。

「牛乳パック類は、牛乳が漏れないようにラミネート加工がされており、開発当時は再生紙の原料として処理が非常に難しい原料でした。ですが、紙パック類は各家庭から日常的に出るゴミです。産業古紙も、製紙工場での工程で発生する紙の端材や製品にならなかった紙の廃材です。それらを捨てずにリサイクルすることで、ゴミや二酸化炭素を減らし、木材資源を有効活用することに貢献できます。組合員のみなさんの声に応えたいという想いもあり、開発を進めました。」

試行錯誤を重ねながら、最終的にはラミネートをはがし、原料となる繊維だけを取り出すことに成功。1994年の発売以降は「紙質もよく、丈夫」「吸収力があって使いやすい」と好評で、今ではコープしがの歴史と同じ時を経て、ロングセラー商品となりました。

### 業界に先駆けたSDGsの取り組み

丸富製紙では、ほかにも「めっちゃ巻いてる」シリーズや「コアノンロール(細穴)」を製造しています。愛用されているご家庭も

多いのではないのでしょうか？これらの製品に共通しているのは、SDGsが掲げる「人と自然が共存できる世界」を目指していること。共存共栄の経営理念のもと、芯なしトイレックトペーパーの開発や、業界初となった牛乳パック類の再資源化、無漂白で薬品を最小限に抑えた商品開発などを実現し、環境保護に貢献しています。

「製品だけでなく、工場内での製造工程でも環境に配慮し、環境マネジメントシステムに関する国際規格群であるISO14000を業界では、初めて取得しています。

例えば、工場で発生するすべてのペーパースラッジ（製紙排水から発生する廃棄物）は、製鉄所で使用する『フォーミング剤』（※）の原料として出荷、牛乳パック類から出る廃ポリエチレンは焼却後、その排熱を蒸気にして紙を乾燥させるために利用しています。このように、製造工程で発生する廃棄物やエネルギーも再利用しているんですよ。

品質やお手頃価格を目指すことはもちろん、廃棄物から熱エネルギーを回収する『サーマルリサイクル』で、地球温暖化などの環境負荷の軽減も大切なことですね。

様々な課題を地球規模の大きな視野でとらえて製造に取り組み、消費者の目線で開発する丸富製紙の「牛乳パックキッチンタオル」、ぜひお試しください。

※製鋼工程における発泡を抑えるために炉内に投入するもの

環境とみなさんの声を大切にしています

コープしが様の設立とほぼ同じ頃に「牛乳パックキッチンタオル」が誕生しました。

この30年間で、社会環境の変化とともに、組合員のみなさまのライフスタイルにも変化が見られ、お届けさせてもらう商品も変化して参りました。また、原料事情も大きく変化を見せており、ペーパーレス化に伴う古紙原料不足に対応すべく「めっちゃ巻いてるパルプロール」をはじめとする「環境配慮パルプ商品」もたくさんの組合員様にご利用いただいております。今後も「環境配慮商品」・「SDGs」というキーワードを大切に、より組合員様に喜ばれる商品を開発し、お届けできるよう努力して参ります。今後とも、どうぞよろしく願っています。

## 30周年に寄せたメッセージ



寺岡謙将さん

丸富製紙(株)  
大阪営業部本部長

## めっちゃ巻いてるシリーズ

- 紙芯なし
- 200m ※通常の約3倍
- ワンタッチホルダーにそのままOK
- スマイルグリーンプロジェクト対象商品



めっちゃ巻いてる  
パルプロール  
FSC 認証のピュアパルプ  
100%使用



めっちゃ巻いてる  
トイレロール  
リサイクルパルプ  
100%使用

## スマイルグリーンプロジェクト

対象商品1パックにつき1円をWWF（※）ジャパンを通じてブラジルに寄付。森林を再生し、人・自然・動物たちが共存できる環境づくりに使われます。

2022年11月からスタートしました。



スマイルグリーン  
プロジェクト

※WWF(世界自然保護基金)は世界100カ国以上で活動する環境保全団体です。

## へ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

以前から、100%パルプを使用した商品の使い捨てには抵抗があり、子どもの口周りの汚れを拭き取る時もガーゼを使っていました。牛乳パックもリサイクルに出しているけれど、再利用された商品を利用しなければリサイクルの輪は回らないと思い、牛乳パックの再生商品を探しながら商品案内書を見ている。だから、「牛乳パックキッチンタオル」を見つけて以来、ずっと利用しています。

いざ使ってみると、丈夫でポップアップ式なので使いやすい！野菜の水けを取ったり、チルド食品をレンジで温めるときに水で湿らせて敷いたりして使っています。使った後は、周りの汚れを拭いてからごみ箱へ。水で湿らせたキッチンタオルで生のじゃがいもをくるんでからラップで包みレンジでチンすると、とてもおいしく柔らかくなるので、ぜひお試しください。



草津市・昌子さん

生協歴29年。生産から流通まで、きちんと労働の対価が支払われているエシカルな商品を選びたいと思っています。

## 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 ⑤託児マークのある企画の場合は、託児の有無・子どもの名前・年齢・性別 ※託児対象児は、1歳以上の未就学児

●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

## 2023年 震災を忘れないスタディツアー in ふくしま

東日本大震災発生から12年が経ちました。今の東北の被災地はどのような状況か、実際に訪問して見学や交流などを通して知り、学び、つながるスタディツアーを実施します。コープふくしまの役員さんなどにガイドをしていただきます。現地の当事者目線の震災から今までのことを聴き、感じてください。

**日時** 11月11日(土)～12日(日)泊2日

**募集人数** 30名(中学生以上:未成年者は保護者同伴)  
最少催行人員20名

**旅行代金** 1名 20,000円

※旅行代金に含まれるもの:集合場所から現地までの往復交通費、宿泊費、11日(土)の昼食・夕食代、12日(日)の朝食・昼食代など。

※集合場所までの交通費は各自負担

**参加要件** 組合員及びその家族で中学生以上の方。**事前に開催するオリエンテーションに参加が可能である事。**未成年は、保護者の同伴が必要です。

参加後、レポートの提出をお願いします。

### オリエンテーション

**日時** 10月21日(土)13:30～15:30

**場所** コープしが 野洲本部事務所  
(野洲市富波甲972)

11月11日(土) ※予定

集合場所/米原駅又は京都駅  
JR米原駅 7:18発/JR京都駅 7:24発→品川駅発(常磐線)→いわき駅着→富岡町夜ノ森→双葉駅前→原子力災害伝承館→震災遺構請戸小学校→大平山慰霊碑→ホテル着。夕食懇親交流

11月12日(日) ※予定

ホテル発→松川浦大橋→伝承鎮魂祈念館→浜の駅→リンゴ狩り→大王そば昼食→福島物産館→福島駅(東北新幹線)→東京(東海道新幹線)→JR京都駅 18:41着/JR米原駅 18:53着



9/23

お申込み・お問い合わせ先【旅行企画・実施】

東武トップツアーズ株式会社 滋賀支店

〒525-0031 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・連絡先・ご住所(郵便番号)をお伝えください。

営業時間:月～金/9:30～17:30 土日・祝日/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

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きよ!

12月

安全・安心のコープの商品について生産者(お取引先)が直接お話しします。生協商品の話を聞いて、試食して、魅力を実感しませんか! 組合員以外の方も大歓迎です。お友だちと一緒に過ごしてください!



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	日時	会場	定員	参加取引先名・取り扱い商品(予定)	締め切り
S0901	知ってね! 東近江	10月14日 (土)	10:00～12:00 コープしが東近江センター(東近江市五箇荘清水鼻町153-6)	50名 (30組)	JAこうか(県内農産)、近江農産(県内農産)、近江三方庵(和菓子)、飯魚(鮎ずし)、鳥取県畜産農協(産直牛)、大山乳業(生協牛乳120)、50g会(産直さくらたまご)	9月29日 (金)
S0903	知ってね! 高島	10月28日 (土)			コープしが高島センター(高島市新旭町新庄799)	

**持ち物** お茶・おはし・筆記具 **参加費** 一名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。

西

くらしたいせつ

大津市北地域委員会

託児あり  
9/22

## 温活でリフレッシュ

夏の疲れが溜まっていませんか? 温活で免疫アップ! 小豆カイロとストレッチで血行促進、心も身体もリラックス! みんなで小豆カイロを作ってみよう!

【企画番号】A0903 【企画名】温活

**日時** 10月5日(木)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)

※託児利用は1名につき200円 **定員** 10名 **持ち物** 飲み物、ソーイングセット、バスタオルまたはヨガマット。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知らせください。



西

ちいきのたいせつ

ひろば活動/手で話そう

9/22

## 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】A0901 【企画名】手話講座～楽しく手話べりましょ!～

**日時** 10月6日(金)・10月20日(金)の2回開催 ※いずれも10:15～11:45 **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300円

**定員** 15名

※毎月2回の開催(11月まで)です。毎回内容は異なります。

※抽選結果の連絡は9/26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。



## [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週間をめぐり、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
- ・託児あり

## 組

# みんなが笑顔でくらすために、私たちにもできるコトがあるはず。 そのヒントが見つかります！ 2023年できるコトづくり講座のご案内



できるコトづくり制度は、コープしが認定特定非営利活動法人しがNPOセンターに運営委託しています。

### 第1講「活動の始め方」

講師：阿部圭宏

活動を始めたい、団体を立ち上げたい方へ、いちからノウハウを伝授します。法律や社会状況が刻々と変化する昨今。活動している方も情報をアップデートしましょう。※2回とも同じ内容

日時 9月16日(土)10:00~12:00  
場所 キラリエ草津501 定員 40人  
日時 9月20日(水)19:00~20:30  
場所 各自オンライン 定員 40人

### 第2講「活動資金のいろいろ」

講師：遠藤恵子

活動を始めるには、そのための資金が必要です。会費や寄付金、助成金などの資金を確保する方法や使い方について学びます。※2回とも同じ内容

日時 9月30日(土)10:00~12:00 場所 プロシードアリーナ HIKONE 多目的会議室 定員 40人  
日時 10月4日(水)19:00~20:30  
場所 各自オンライン 定員 40人

### 第3講「他団体の活動を知って参考にしましょう」

講師：できるコトづくり助成団体(NORA・楽楽ひろば)

どのように工夫をして活動を企画・運営するのか、実際にできるコトづくり制度の助成を受けた団体のお話からヒントをもらいましょう。

日時 10月14日(土)10:00~12:00  
場所 コープしが本部 定員 40人

### 第4講「活動継続のために知っておきたいこと」

講師：阿部圭宏

団体を立ち上げて、運営方法は？活動継続のための運営方法やポイントをおさえておきましょう。

日時 10月18日(水)19:00~21:00  
場所 キラリエ草津402 定員 40人

### 第5講「活動計画書・予算書づくり」

講師：仲野優子

応募する時の計画書や予算の作り方などワークを交えて具体的に学びます。※2回とも同じ内容

日時 10月21日(土)10:00~12:00  
場所 コープしが本部 定員 40人  
日時 10月25日(水)19:00~21:00  
場所 キラリエ草津501 定員 40人

この講座は連続講座ですが、単発での参加も受け付けています。事前申し込みが必須です。

[お申し込み・お問い合わせ]

しがNPOセンター  
TEL 0748-34-3033 / FAX 0748-34-3033  
Mail shiga.npo@gmail.com

お申し込みは  
右の二次元コードから→



## 組

帰ってきた!

# 商品大交流会2023

～ありがとう30周年！ これまでも これからも～

今年は、4年ぶりに大勢の生産者・組合員とともににぎやかに開催します！お友だちやご家族と一緒に、商品のよさやおいしさを実感しに来てください。詳しくは10月2日～配布のチラシまたは、ホームページをご覧ください！

日時 **11月25日(土)** ①10:00~11:30 ②13:00~14:30  
場所 **北ビワコホテルグライツエ(長浜市)**  
参加費 大人(中学生以上)300円、小学生100円、未就学児無料  
※2024年2月17日には大津市(大津プリンスホテル)で開催予定です。  
お楽しみに〜♪  
※ホームページも10/2～案内します。



## 予告

## 南

ちいきたいせつ ひろば活動/ちいさいおうち・手しごと茶話会

9/15

### コロコロ羊毛ボール

毎月第3水曜日、自由に集まり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。ふわふわの羊毛を梳いて、羊毛針で刺しかため、カラー羊毛で巻き、飾りボールを作ります。模様をつけたり、たくさん作って吊るし飾りにしたりして楽しみましょう！

【企画番号】B0903 【企画名】ちいさいおうち手仕事の日

日時 9月20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間。駐車場なし。近隣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

ちいきたいせつ 子育てひろば/ぼんぼこぼん

9/10

### ミニミニ運動会 よーいどん!

月に一度親子で集まり季節の活動を楽しむ子育てサークルです。仲よくおしゃべりティータイムでママ友作ろう！運動の秋、さあかけっこだ！ボール運び、箱抜け、パン食い競争、走れ、走れ！コーヒーを準備しています！

【企画番号】B0901 【企画名】ぼんぼこぼん

日時 9月12日(火)10:00~11:30 場所 うの家南蔵1F(守山市守山1丁目10-2)  
参加費 100円 定員 親子10組 持ち物 お子さんに必要なもの・親用のマイカップ  
※あまが池 無料駐車場2時間OK。市営駐車場です。  
※お申し込み時にお子さんの年齢もお伝えください。  
※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。



東

ちいきのたいせつ くらしのたいせつ ひろば活動/キュルポップ

9/22

### Hao先生講演会第2弾！ お悩み解決タイプ別性格診断！！

これを知れば人生激変！ これまで多くの悩みを解決したタイプ別性格診断！  
あなたの人生はどのタイプ？

- 【企画番号】 H0901 【企画名】 性格診断
- 日時 10月1日(日)10:00～12:00
- 場所 コープしが東近江センター 2階会議室 (東近江市五個荘清水鼻町153-6)
- 参加費 100円/1名 定員 30名
- 持ち物 飲み物、筆記用具



前回の企画の様子

南

ちいきのたいせつ 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。



1ヶ月ごとの定期募集・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

- 日時 毎週金曜日13:30～15:00頃。※途中で帰ってもOK。 [9・10月度の予定]8日、15日、22日、29日、10月6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
- ※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

9/29

### おしゃべりしましょう！！

暑くも寒くもない、良い時期かと思えます。里山の様子を見に来て下さい。お問い合わせ・お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致します。

- 【企画番号】 K0921
- 【企画名】 おしゃべりしましょう！！
- 日時 10月12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

※はずれた方のみ切日の翌週中に携帯電話にて連絡します。



東

くらしのたいせつ いのちのたいせつ ひろば活動/シニアピース倶楽部

9/15

### 初心者におすすめ！「クラフトかご作り」

今、人気のクラフトバンドで、すてきなかご作りに挑戦してみませんか！みんなでしゃべりしながら心もリフレッシュしましょう。軽食&飲み物付きです。参加お待ちしております！

- 【企画番号】 H0903 【企画名】 クラフトかご作り
- 日時 9月28日(木)9:30～13:00
- 場所 JAこうか ここびあ(湖南市岩根4528-1)
- 参加費 1200円 ※材料費含む
- 定員 10名
- 持ち物 はさみ・木工用ボンド・洗濯ばさみ10個



北

ちいきのたいせつ ひろば活動/たまてばこ

9/22

### この指とまれ ほっこり広場

前回のコースター作りに続き、第2弾「PPバンドの小物入れカゴ」を、一緒に作りましょう！ 10月は本体のカゴ作り、11月に模様を入れます。仕上がりを楽しみにになりますよ。11月は13日(月)の予定です。

- 【企画番号】 K0925
- 【企画名】 ほっこり広場
- 日時 10月2日(月)10:00～12:00
- 場所 コープしが彦根センター(彦根市竹ヶ鼻町224-1)
- 参加費 200円 定員 大人10名
- 持ち物 ハサミ

※応募多数の場合抽選。はずれた方のみ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

9/22

### 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。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】 K0923
- 【企画名】 グリーンボランティア
- 日時 10月5日(木) ※雨天の場合10月12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

※応募多数の場合抽選。はずれた方のみ電話にて連絡します。



北

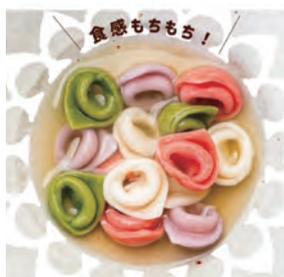
たべるのたいせつ 長浜市南地域委員会

9/15

### グルテンフリーのお話とお米のパスタ作り

日々の食生活について考えてみませんか？ グルテンフリーに詳しい講師をお招きして一緒に学び、お米のパスタを作りましょう！ 試食あり。お子様も参加OK

- 【企画番号】 K0961
- 【企画名】 お米のパスタでヘルシーライフ
- 日時 9月25日(月)10:00～12:30
- 場所 さざなみタウン 1階調理室(長浜市高田町12-34)
- 参加費 300円 定員 20名 ※託児なし
- 持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、タオル、飲み物
- ※応募者多数の場合は、当選者のみハガキにて連絡させていただきます。



当日作るパスタは1種類です。

北

ちいきのたいせつ ひろば活動/ふれあいYOUタイム

9/15

### 手作りクッキーの勉強・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。健康体操で体をほぐし、手作りクッキーの作り方を学び、試食をしましょう。

- 【企画番号】 K0927 【企画名】 ふれあいYOUタイム
- 日時 9月22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 150円/1名
- 定員 大人10名、子ども3名
- 持ち物 タオル、お茶

※応募多数の場合抽選。はずれた方のみ電話にて連絡。





# 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…

## 認知症 介護生活の回想



今回は、2021年よりコープしがも賛助団体となっている「認知症の人と家族の会」滋賀県支部世話人・飯田寛さんの介護経験談のご紹介です。

### リタイア生活は 妻との濃密な毎日になりました

妻の異変に気付いたのは、私がリタイアしてしばらくたった14、15年前のことでした。行きつけの美容院の場所がわからなくなって帰ってきたり、預金通帳がなくなるとパニックになったり、おかしい行動が増えたことがきっかけです。息子が説得して物忘れ外来を受診、様々な検査でアルツハイマー型認知症と診断されました。しばらくの間はデイサービスを利用することができましたが、その後徐々に進行しました。徘徊のほかアルツハイマー型認知症で見られる問題行為をフルコースで体験しながらも、7、8年間在宅で老々介護を続けましたが、ついにはギブアップし、妻はグループホームに入所しました。

### 公益社団法人『認知症の人と家族の会』滋賀県支部のご紹介

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

介護相談電話は **TEL.0120-294-473**

相談電話、介護者のつどいでは、今回ご寄稿いただいた飯田さんを始め多くの介護経験者の方々が、介護や認知症ケアについて相談を受け、解決にむけて一緒に考えて話します。

もの忘れの不安、介護の悩みをもっている方、一人で抱えこまず相談してみませんか？



**誤表記のお詫び:**スパイラル 6月号 2ページ「今からでも遅くない！ 介護を学んでみませんか？」の記事内で「組合員さんの特典として未来ケアカレッジでの初任者研修受講料が3000円引き」とご案内しましたが、正しくは2000円引きです。訂正お詫び申し上げます。



笑顔が素敵な生前の奥様と

入所後も毎日面会に行き、真夏も真冬も一緒に周辺を歩いて、妻の体力維持を心掛けていましたが、コロナ禍以降は面会ができなくなり、昨年3月旅立ちました。楽しく過ごすはずのリタイア生活が介護生活になったことは、別の意味で濃密な毎日でしたが、未だに心の整理がつかない毎日を仏壇の前で送っています。

認知症の人と家族の会滋賀県支部世話人・飯田寛

# 食の安全

今回のテーマ

食品添加物は摂りたくないのに、使った商品が多い。なぜですか？

**A** 食品添加物は、食品を製造加工する際に、加工や保存などの目的で使用されています。例えば、豆腐を作るために必要な「にがり」は、豆腐用凝固剤という添加物です。保存料は製造後の保存性を高め、細菌などの繁殖を抑えて食中毒を防止したり、消費期限をのばしたりしています。食品を安定してお届けする上でも、添加物は貢献しています。すべての加工食品に添加物を使用されているわけではありませんが、食品の品質や安全性を保つため、おいしさを作り出すため、栄養成分を強化するために使用されています。いずれも健康への影響が生じないように、使用基準が定められ、適切に使用される限り問題がないようになっています。

#### 製造や加工に必要なもの



とうふ：凝固剤 ラーメン(めん)：かんすい

豆腐用凝固剤、かんすい、酵素、ろ過助剤、油脂抽出溶剤、炭酸ガス、消泡剤

#### 保存性を高め、食中毒を予防するもの



ウイナー：保存料 ワイン：酸化防止剤

保存料、殺菌料、酸化防止剤、防カビ剤、日持ち向上剤

コープしがでは、食品添加物は適切に使用されれば基本的に問題がないと考えています。ただし、商品の取り扱いにあつては、日本生協連の安全性評価に基づく「食品添加物自主基準」を設け、添加物によっては取り扱いをしない場合もあります。



#### 栄養成分を補強・強化するもの



ジュース：ビタミン

ビタミン、ミネラル、アミノ酸

#### し好性や品質を向上させ魅力を増すもの

- ハム：発色剤【色】着色料、発色剤、漂白剤、光沢剤
- メロンパン：香料【香】香料、香辛料抽出物
- ミートボール：調味料【味】甘味料、酸味料、調味料、苦味料
- クッキー：乳化剤【食感】乳化剤、膨張剤、増粘・安定・ゲル化剤

7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	1119	50	49	10	57	1285

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。

## 滋賀県からのお知らせ

コープしがは滋賀県と包括的連携協定を締結しています。組合員のくらしに役立つ情報を滋賀県から発信していただきます。

### 「こころのサポートしが」LINE相談実施中です

滋賀県では、様々な悩みを抱える子どもから大人までの相談を受ける、「こころのサポートしが（LINE相談）」を実施しています。子育てのこと、学校のこと、女性が抱える悩み、こころやからだ・いのちに関することなど、ひとりで悩まず、「こころのサポートしが」を友だち登録して気軽にご相談ください。



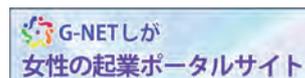
#### ■ 毎日16:00~22:00

※資格を持った専門の相談員が悩みをお聞きます。※県内にお住まい、または通勤通学されている方が対象です。LINE公式アカウント「こころのサポートしが」友だち登録はこちら⇒



### 女性のチャレンジを応援します！

滋賀県立男女共同参画センターでは、「女性の起業トータルサポート事業」を実施しています。「起業支援セミナー」の開催や「起業オンライン相談」「チャレンジジョブ体験」「オンラインマルシェ」など様々なメニューをご用意しています。ご自身の夢を実現させたい方、ぜひ一度「女性の起業ポータルサイト」をご覧ください。



スマホの方は  
こちらから



上記2件についての  
問い合わせ先

滋賀県立男女共同参画センター  
TEL:0748-37-3751(月・祝日の翌日は休所)

# SPIRAL スパイラルカフェ CAFE

今月のテーマ

ごみを減らすために  
心がけていること

## 👉 うちかけ袋の再利用

生協の商品を届けていただく時のビニール袋、とても重宝しています。ものを片付けるのにピッタリなのは扇風機。下から履かせて一旦縛り、上から被せて縛ると完全に梱包出来ます。一番のお気に入りには、家で毛染めをする時。袋の底辺の真ん中に少し穴を開け被ります。襟元をテープでとめ毛染めをし、待つこと15分。その間は袋をそのまま逆さまに持ち上げると髪が全部袋におさまり、汚れる心配もなく他の用事もできなかな便利です。ほかにも色んな使い方があり、方があります。紹介したと嬉しいです。

東近江市 えむむむ さん

## 👉 食品ロスを減らす

できるだけ、食品ロスを減らすことかな。残り物の野菜を作らないように、新鮮なうちに使い切るように心がけています。週末とかは、お好み焼きとかピザで余った材料を利用して、孫にも楽しくお料理参加してもらえ時間を作っています。

長浜市 なおちゃん

## 👉 Refuse

一番はゴミの元になるものをもらわない(Refuse)です。買い物はエコバッグを持参する。お弁当屋さんでは割り箸をもらわないのは当然ですが、使わないであろう調味料(七味唐辛子など)や紙おしぼりもできる限り断るよう心がけています。以前は何でももらえるものはもらってこう精神でしたが、結局使わずに無駄にしている事が多いんですよね。

大津市 おかきつちゃん

## 👉 米ぬかと生ごみで堆肥づくり

最近始めたのが、生ゴミの堆肥化。バケツに、生ゴミ、米ぬか、土、これを繰り返します。バケツがいっぱいになったら、上手く堆肥になることを期待しながら1か月。あの臭い生ゴミがほとんどなくなり、堆肥で更に野菜、お花が立派に育つ楽しみで一石二鳥です。米ぬかはJAさんの野菜直売所などで頂いています。

彦根市 チャキ さん



## 👉 ペットのトイレシートもリサイクルで

ペットのトイレシートは結構ゴミがかさばります。夏に向けては、洗濯物もよかくわくので、トイレに古くなったタオルを切ってトイレシートの代わりにしています。洗濯して何度も使えます。タオルは、いらなくなったリサイクルの業務用ダスターなんかをネットで購入して利用しています。

長浜市 ツインズママ さん

## 👉 ひと手間でごみゼロ作戦

調味料さえあれば作れるので市販のドレッシングは買わない(ドレッシング容器のゴミが出ない)。食材は丸ごと使い切る。(スイカの緑の部分は漬物などへ。南瓜の種はオーブンで乾燥。ナッツみたいで美味しい)

長浜市 ちえ さん

## 👉 乙女の悪あがき

いつの間にか古希。毎日に「まっいか?」で、しない家事が増えています。それでもお化粧だけは欠かさず悪あがきです。

東近江市 きーよ さん

## 👉 タヌキの親子

近所にタヌキがよく出ます。初夏に両親タヌキ(だと思ふ)と子タヌキ5匹を見ましたが、子タヌキは次々見なくなり、今朝、親タヌキが子タヌキ1匹を一生懸命なめていました。よく見ると子タヌキは動きません。死んでいるようで。それも親は必死に子タヌキを動かそうと...タヌキが出て困った状況でしたが、あれを見て涙が出ました。

長浜市 かんちゃん

## 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教えてください。A+B=?

	A	4			5
				4	
			5		
5			2	1	
		2		6	
1	4				B

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。

7月号  
答え

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

正解 「7」

応募総数 426通  
うち正解 410通

■締め切り

9月25日(月)  
(当日消印有効)

## 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。

### 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

9/25(月)  
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。

※他誌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。

# コープしがのお店通信

## 冷凍食品コーナーから コープの人気商品をご紹介します!

『CO-OP パイシート《発酵バター入り》4枚入』のご紹介です! 北海道産生クリームを使用した、発酵バター入りのおいしいパイシートで、サクサクとした軽い食感と風味が特徴です。4枚に分かれているので必要量だけ解凍して使えますよ。

アップルパイやブルーベリーパイ、キッシュ、クロワッサンなどに最適! 全店で取り扱いしています!

コープ商品サイトで、パイシートを使ったレシピも公開しています。こちらからご覧ください→



冷凍果物のブルーベリーとよく合います! ぜひお試しください!



## 秋の鳥取フェアのお知らせ



年に一度の鳥取フェア! 生協牛乳120でおなじみの大山乳業さんをはじめ、今年は4年ぶりに鳥取県の生産者さん・メーカーさんによる試食会をおこないますよ!

9月もコープのお店に来なんせ〜!

**実施日:9月9日(土)~9月10日(日)の2日間**

※店内試食は 9月9日(土)のみです

### 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!

- 次回試食会は…  
9月30日(土)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。

コープしがの30周年記念サイトはこちら



## コープしがのリサイクル

4Rとは

一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

ラベルがついていると再生できません。必ずお名前ラベルは剥がすか切り取ってください。



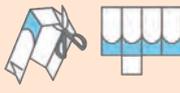
卵パック

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。

### 7月度リサイクル報告

7月度  
リサイクル品  
売却金額  
¥ 4,374,309-  
2023年4月から累計  
¥ 17,228,830-

[回収率] 商品案内書 59.3%  
仕分け袋 23.8%



大津市 AZU さん

ムチムチマーメイド♡  
生後4ヶ月のムチムチのマーメイドです。ディズニー映画を観に行きたいけれど赤ちゃん連れでは行けないので、お家でアリエルになってもらいました^^

編集後記…生前母が、市販の惣菜や冷凍食品を食卓に出す時に「どこかの誰かが作ってくれはったもんや。感謝して食べ!」と言っていました。私も「どこかの誰かが作ってくれたもん」に度々助けられています。私にとって、ごみの量は暮らし方を反映しているの、ごみの多い月は少し凹みます。たとえ目に見える成果はなくても、大切なのは「心がけ」。がんばりましょう!  
(編集:さな)

次回は11月号掲載。すでにセカンドライフを楽しんでおられる方、プランを立てておられる方、または夢のセカンドライフ。いろんなお話を教えてください!

### セカンドライフの楽しみ方

今回のテーマは

スパイラル11月号の  
スパイラル・カフェに掲載予定です

2023年度からB4サイズとなった「スパイラル」本誌。読みやすさやサイズ感はいかがでしょう? 普段投稿されない方も、ぜひアンケートにお答えください! より良い「スパイラル」のために、ご協力をお願いいたします。



## Information

### ●「みんなの介護・くらしラボ」がホームページにOPEN!

プロの技や知識、生協の組合員のアイデアなど、介護にまつわる知恵が満載のサイトです。コープしがホームページは、このバナーが目印!

スマホの方はこちらから



### ●コープの仲間を増やそう! ワンコインお試し企画

「コープに加入しようか悩んでいる人」や「コープをおすすめしたい人」はいませんか? そんな方に、コープを気軽に試してもらおうチャンスです! ぜひ、お知り合いにお声がけください。

期間: 9月11日(月)~10月27日(金)

※ご利用はお1人1回、未加入の方に限ります。

理事会・監事会がよりは、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

今月は、リピートしたい秋の洋風おもてなしレシピ。旬の恵みを味わいながら、秋の訪れを楽しみましょう！

#スパイラルレシピ で投稿してね！



サモサ

小麦粉で作った皮でスパイシーな具を包んだ、インドの定番おやつ

a. で使った  
CO-OP 商品は



炊き込み  
パエリアの素

## a. 鮭ときのこのパエリア コープ商品で手軽に華やかな一品を

材料(3~4人分)

炊き込みパエリアの素1袋、生鮭切身2切、しめじ100g、エリンギ2本、玉ねぎ1/2個、ミニトマト6個、米3合、オリーブ油大さじ2、A=〈塩・こしょう各少々〉、パセリのみじん切り適量

作り方

1. 鮭は食べやすい大きさに切り、Aで下味をつける。しめじはほぐし、エリンギは食べやすい大きさに、玉ねぎはみじん切りにする。
2. フライパンに半量のオリーブ油を熱し、鮭、しめじ、エリンギを入れる。強火で焼き色をつけ、いったん取り出す。
3. 残りのオリーブ油、玉ねぎを入れて透き通るまで炒め、米、パエリアの素、水2・1/2カップを加えてひと混ぜし、強火で加熱する。沸騰したら2を戻してミニトマトを加え、ふたをして中火で約20分加熱する。
4. 水分がなくなったら火を止めてそのまま約10分蒸らし、パセリを散らす。

[調理時間]約40分  
1人分/567kcal 食塩相当量 2.6g

## b. りんごと生ハムの カルパッチョ

いろんな果物でお試しあれ！

材料(2~3人分)

りんご1/2個、モッツアレラチーズ100g、生ハム50g、A=〈オリーブ油大さじ2、レモン汁・はちみつ各小さじ1、塩・こしょう各少々〉、粗びき黒こしょう適量

作り方

1. りんごは薄めのくし形切り、モッツアレラチーズは薄切り、生ハムは食べやすく切る。
2. ボウルにAを混ぜ合わせる。
3. 器に1を盛って2をかけ、粗びき黒こしょうをふる。

※りんごの代わりに梨、いちじく、柿もおすすめです。

[調理時間]約10分  
1人分/233kcal 食塩相当量0.9g

## c. さつまいものサモサ ビールと相性抜群のスナック

材料(25個分)

さつまいも1本(約200g)、合挽ミンチ30g、玉ねぎ1/8個、餃子の皮25枚、A=〈カレー粉小さじ1、シナモンパウダー・塩・こしょう各少々〉、油適量

作り方

1. さつまいもは輪切りにして皮をむき、玉ねぎはみじん切りにする。
2. 耐熱ボウルに1、ミンチを入れ、ふんわりとラップをかけてレンジ(600W)で約5分加熱する。熱いうちにつぶし、Aを加えて混ぜ合わせる。
3. 餃子の皮の中央に2をスプーンでのせ、縁を水でぬらして三角形になるように包む。同様に全て包む。
4. フライパンに多めの油を熱し、揚げ焼きにする。

[調理時間]約25分  
1個分/30kcal 食塩相当量0.1g

## Instagramキャンペーン

30  
これまで、これからも

【キャンペーン期間】  
2023年9月4日(月)~9月17日(日)

抽選で40名様に  
当たる！

【参加方法】 ※組合員または組合員のご家族が対象です。

- ①公式アカウント(@coopshiga)のフォロー
- ②キャンペーン投稿記事のコメント欄に「好きなコープ商品とおすすめポイント(使い方など)」をご記入ください。  
※コープ商品は、宅配やコープのお店で買える商品なら何でもOK!  
★詳しくはコープしがInstagram9/4の投稿をご確認ください。

公式Instagram



【選べるプレゼント】

- Aコース...CO・OP商品セット
- Bコース...お買い物ポイント 500ポイント

※当選のお知らせはInstagramのダイレクトメッセージにて連絡します。



@coopshiga

たくさんのご参加  
お待ちしております♪

スパイラルは毎月月初め、第3回の注文書と一緒に組合員のみなさまへお届けしています。または、滋賀県内4カ所にあるコープのお店にて、手にとっていただけるコープしがの広報誌です。

10  
2  
Monday  
発行

次回10月号予告

特集  
移動店舗  
あったか便

これまで、これからも。  
うなぎの蒲焼き



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



「スパイラル」はコープしがのシンボルマーク。巻貝・波紋・風などの自然を象徴し、さらに求心と拡大、進化の軌跡などの発展を表しています。

コープしがは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています