

コープでつくる私の暮らし

スパイラル

11

November

特集

改めて宅配の
案内書・チラシを
知っておこう

2

● コープしが30周年企画
30周年記念商品をご紹介します！

3

● これまでも、これからも「コープしがと30年」
ホッとする香りとコク深さ。
小川珈琲（株）の
スペシャルマイルドブレンド

4

● くみかつ（イベント）情報

6

● スパイラルカフェ・クイズ

10

● 手づくりおやつ・

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！



美しい遊覧のスポット：高島市
メタセコイア並木 写真／びわこビジターズビューロー

お知らせ

「コープの森からうまれた鍋敷き」が完成しました！

30周年記念プロジェクトとして、「コープの森あぶらひの間伐材を使用した商品を作ろう！」と、みんなのアンケート参加をもとにすすめてきました。詳しくは3ページをご覧ください。

くらしと家計の見直し講演会を開催します！

これからの時代の変化を乗り切るヒントを学ぶ、人気の講師による講演会です。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

Echo(エコー)

毎週発行／96ページ

コープしがをはじめ7つの生協が加盟するコープきんき事業連合が発行。食品がメインとなるカタログで、毎日の生活に欠かせない日用雑貨も掲載しています。



コープしがマルシェ

毎週発行／16ページ

滋賀ならではの商品や産直商品を中心に掲載。食品のほか、ハウスクリーニングや旅行、チケットなどの案内もしています。



くらしのパートナー

毎週発行／24ページ

コープきんき事業連合が発行する日用雑貨の専門カタログ。専任のバイヤーが品質を見極めた、暮らしに役立つ便利なものを適正価格で案内しています。



特集

改めて

宅配の案内書・チラシを知っておこう

みなさんは、どんな方法で宅配の注文をしていますか？ 商品案内書を見て注文用紙に書き込む、またはeフレンドから？ 商品案内書を見ながらeフレンドで注文する組合員も結構いらっしゃるようです。

みなさんのくらしに合った便利な方法を選ぶように、コープしがでは注文方法の選択肢を少しずつ広げてきました。その中で、「ネット派だから、案内書は要らない」とか「私に必要なチラシだけでいい。見ないチラシを停止できたら紙の節減になるのでは？」という声が増え、今ではeフレンドから簡単に商品案内書やチラシの届けを停止することができるようになりました。

一見とてもよい取り組みに思えますが、実は少し困ったことが起きているのです。たとえばファッションカタログの「スクロール」や、子育て世帯向け

けの「にこにこほっぺ」などの案内書は個別に発行停止できますが、「その他チラシ」という項目を発行停止すると、便利な「自動お届け商品」や名産品の「頒布会」、「クリスマスケーキ」や「コープ共済」などのチラシまでお手元に届かなくなってしまうのです。

「どんなチラシが届かなくなるのか、よくわからないまま停止してしまった」という声もよく聞くので、今一度それぞれの商品案内書の特徴を知っていただき、自分に必要かどうかを見直してみてください。なお、一度停止した商品案内書やチラシは、eフレンドで閲覧できますし、簡単に再発行もできますよ！

必ず見てほしい
3大カタログが
こちらです！



宅配商品部 品質保証フロア
平塚俊明さん

＜eフレンドから「その他のチラシ」を停止すると、これらの案内書が届かなくなります！＞

頒布会

4月・10月ほか不定期発行

野菜やフルーツ、お肉、魚、スイーツなど、特別な商品を期間限定で定期購入できます。お手頃価格でありながら、いろいろな商品が定期的に届く楽しみがあります。



医薬品

2ヵ月に1回発行

薬局やドラッグストアが近くになく、気軽に医薬品を買いに行けない組合員に喜ばれています。注文期間は2ヵ月間です。



いつでも注文

月1回発行

『エコー』の商品は入れ替わりが激しいため、毎週同じ商品を購入できるとは限りません。このカタログに掲載されている商品は、いつでも注文できます。



自動お届け商品

月1回発行

その都度注文しなくても一度登録しておけば、毎週自動で届くくみです。1週休みや登録解除も自由自在。ちなみに産直卵と牛乳は『エコー』より安く購入できます。



くらしのサービス

春・秋の年2回発行

リフォームやハウスクリーニング、布団の丸洗い、車検など生協が斡旋するくらしに役立つ様々なサービスを載せています。年間通じていつでも注文できます。



クリスマスケーキ

10月3回・11月4回発行

コープしがと組合員、大山乳業と一緒に開発したオリジナルのクリスマスケーキが毎年好評。そのほか、予約でしか注文できないケーキをたくさん案内しています。



案内書を停止すれば、森林資源の保全や経費の削減にも繋がります。でも、最も大切なのは組合員に有益な情報がしっかり届くことです。案内書は回収してリサイクルしています。どのような情報を案内しているのか、まずはしっかり知ってほしいです。

ほかにも……

- 夕食サポート
- 学習教材や手芸キットなどの斡旋サービス
- コープの保険
- 生協へのお友だち紹介 etc

といった案内書が「その他のチラシ」に含まれます。

※発行を停止しても、上記のカタログ・チラシはeフレンドの「WEBカタログ」で閲覧できます。
※ただし、WEBカタログで閲覧できない「その他のチラシ」もありますので、ぜひ下記のURLからチェックしてください。

<https://www.pak2.com/catalog/>



宅配商品部
商品事業フロア
永芳亭さん



30周年記念事業

びわこたいせつ

30周年記念商品をご紹介します！

※商品利用代金は、びわ湖や環境を守る取り組みに寄付する予定です

～みんなで創ろう！ 30周年記念商品プロジェクト～ 「コープの森からうまれた鍋敷き」が完成しました！

コープしが30周年を記念して、「組合員・役職員みんなでコープの森あぶらひの間伐材を使った商品づくりにチャレンジしよう！」と始まったこのプロジェクト。

何を創るか？ から、デザインや価格、商品名まで、すべてホームページやSNSを活用したアンケートで決定する形で、のべ600人を超える参加者と共に進めてきました。その商品がようやく完成！ その名も「コープの森からうまれた鍋敷き」です。

コープの森あぶらひ とは

2013年に甲賀市に開設したコープの森です。森林所有者である油日・上野共有生産森林組合とパートナー協定を締結し、銘木「甲賀ヒノキ」の美林の維持に取り組んでいます。



コンパクトに収納できるから、アウトドアのお供にピッタリ！
ひのきのいい香りが漂います。

商品情報

- 商品名:「コープの森からうまれた鍋敷き」
- 価格:548円(税込み)
- 注文企画回:11/6(月)～配布のコープしが今年で30周年 vol.5「30周年記念商品特集チラシ」をご覧ください。
- 限定480点(予定)



30周年を記念して、「みんなでエコな商品を楽しみたい！」という思いから始まったこのプロジェクト。みなさんの投票のおかげで、「コープの森あぶらひ」の木のぬくもりが感じられる素敵な鍋敷きができました。ぜひ毎日の食卓でご利用くださいね！

プロジェクト担当／堤 日奈さん

滋賀中央森林組合(コープの森あぶらひ管理者)小西 健大さんの声

私たち滋賀中央森林組合は、地域の森林を大切に守り育てています。今回は森林を守る保全作業、間伐作業で伐採した甲賀ヒノキを材料に使用していただきました。甲賀で育った木を使った商品を通して、森林について少しでも興味をもってもらえると嬉しいです。



食の安全

今回のテーマ



海外の食品添加物の基準は日本の基準よりも緩いから輸入食品は心配です!?

A 食品添加物の基準は、食品の安全性を確保しつつ、国際的に整合性のある規制が行われるように取り組まれています。日本の添加物の使用基準等も、国際的な基準にできるだけ沿うように定められています。しかし、国ごとにこれまでの長い食生活や法制度の違いなどによって、添加物の定義や対象食品の範囲、使用基準などが異なるため、単純な比較はできません。

例えば日本では、『きんとん』に「クチナシ黄色素」など天然の色素が使用されますが、多くの国ではその色素が必要とされず、添加物として指定されていません。ほかの国では使用できない添加物ということになります。反対にEU等で使用が認められている添加物が、日本では使えないものもあります。

日本で認められていない添加物が、輸入食品として入ってくることはありません。食品を輸入する場合は、厚生労働大臣に届出が義務づけられています。届出には原材料や添加物などが必要であり、全国の空港や港湾にある検疫所で審査され、必要に応じて検査も行われています。



日本の港に到着！

検査
検疫所



9 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	1,263	44	62	11	53	1,433

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。

地域で若者を見守り育てる 「地域養護」の取り組み

「仕事を始めたけど…、進学したけど…、ちょっとしんどいな…どうしたらいいか分からんわ…」そんなときに親を頼ることができない若者たちがいます。私たち「つながり若者センター（通称：つな若）※」では、児童養護施設等の社会的養護出身者をはじめ、様々な生きにくさを感じている若者たちを、地域で見守り支えていく『地域養護』の取り組みとして、相談支援や居場所の提供を行っています。

『つな若』は、守山市内のマザーボードとアル・プラザ彦根内のCOZYTOWNにあります。社会的養護の子どもたちは、原則18歳になると、それまで生活してきた児童養護施設等を出て、一人暮らしや慣れない職場での生活をスタートします。そんな若者たちの拠り所として、『つな若』ではホッとひと息つける空間・居場所づくりを大切にしており、一緒に食事を作って食べたり、趣味の絵を描いたり、何気ない時間を共に過ごしています。そのような関わりのなかで、若者は少しずつ自分のことを話してくれ、時には困り事も話してくれるようになります。スタッフだけで対応が難しい問題には、その困り事の解決に向けて、専門家や応援してくれる人を探し、若者と相談に行くこともあります。ぜひ、地域の若者の育ちを共に見守っていただき、『地域養護』の輪にたくさんの人が関わってくださると嬉しいです。

※滋賀県社協が運営する地域養護推進のための活動拠点。

『つな若』
Instagram



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。

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

co-op

スペシャルマイルドブレンド

ホツとする香りとコク深さ。



1…小川珈琲が大切にしているのは、「一粒一粒の豆に「本物」としての価値を求め続けること」
2…コーヒーを淹れている時間もリフレッシュタイムに。日常の中にかげがえない時間が生まれます
3…生産者の熱い想いを現地まで受け取りに行きます

組合員のために開発された
こだわりのブレンドコーヒー

立ち上る豊かな香りに癒されながらコー
ヒーを淹れ、奥深いコクや風味を楽しみなが
ら、ホツとひと息。日々の暮らしの中で、何
気ない一杯のコーヒーが、リラックスしたり
気持ちをリセットしたりする大切な役割にも
なっています。

だからこそ、よりおいしいコーヒーを組合
員に届けたいという想いで開発されたのが、
「co-op スペシャルマイルドブレンド」。豆の調達
から焙煎、ブレンドまで手がけるのは、京都
に本社を置く小川珈琲株式会社です。

「小川珈琲が創業したのは1952年。以来、
『私たちは、珈琲職人として、未来をつなぐ本
物の価値を創造し、真心を持ってお届けする』
という理念を持ち、コーヒーに向き合い続け
ています」と話すのは、小川珈琲の営業部・
吉岡諒太さん。

世界中のコーヒー豆の産地に足を運び、生
産者と対話しながら豆の調達を行う小川珈琲
には、様々な商品がありますが、中でも co-op ス
ペシャルマイルドブレンドは、コーヒーを知
り尽くした珈琲職人がこだわりを注ぎ込んだ、



co-op スペシャルマイルド
ブレンド 中細挽(粉)

日常的に楽しめる味わいを目指
し、香り高くコクのある味わい
に仕上げたレギュラーコー
ヒー。生協限定の求めやすい
価格で開発された商品です。

特別なレギュラーコーヒーです。

「全日本コーヒー公正取引協議会が定めた
特定銘柄品である『コロンビアスプレモ』を
30% 配合しています。スプレモとは、スペイ
ン語で『最高級の』という意味なんですよ。そ
の名の通り、コロンビアで生産されたアラビ
カ種の中でも最高等級の豆なので、大変香り
高く、コクがあって奥行きのある味わい。じ
んわりとおいしさが沁み渡ります」。

豆選びから焙煎、ブレンドまで
こだわりの先に生まれる一杯

「農作物であるコーヒー豆は、同じ生産国で
あっても、地域やその時の気候などで味わい
が異なります。だから私たちは、毎年世界各
地の作柄を見ながら、各地からサンプルを取
り寄せ、珈琲鑑定士の厳しいテストを通過し
た生豆だけを使用することで、高い品質を維
持しています」と吉岡さん。

それは焙煎やブレンド方法にも通じるこだ
わりで、求める味わいを創り上げ、維持する
ために、小川珈琲では「アフターミックス製
法」が取り入れられています。「生産国が異な
るコーヒー豆を個々に焙煎し、各生産国の良
さや特徴を引き出してからブレンドすること
で、それぞれの豆が持つ香りや苦味、酸味、コ
クを活かした味わいに仕上げられるんです」。

珈琲文化を未来につなげる。
その使命で生産地へ通います

小川珈琲が目指すのは、珈琲文化を未来に
つなぎ、コーヒーを通して持続可能な社会に
貢献していくこと。「熱い感性と厚い技術が生

み出す『本物』の味わいで、世界の人々の心を満たすだけでなく、生産者をはじめ、コーヒーを愛するすべての人たちの暮らしと環境を守っていきたい」という考えがあるからこそ、各地の生産者に会いに行く、と吉岡さんは語ります。

「世界は今、気候変動がもたらす環境問題や国家間の経済格差など、様々な難しい問題を抱えています。その年々の品質の良い生豆を買い集めるだけでは、一時的に美味しいコーヒーを作れたとしても、その先の未来はありません。だから私たちは、豊作の時も不作の時も生産者に会いに行き、生産者が丁寧に育てた生豆を預かり、様々な困難も一緒に乗り越える覚悟を持って、コーヒーを作り続けています。彼らの情熱を冷ますことなく、その想いも大切にお客様に伝えていきたい。私たちは、コーヒーという絆で世界とつながっています」。

「世界の人々の心を満たす」という通り、毎日でも気軽に飲める価格設定も、企業努力の賜物です。生産者、そして小川珈琲の熱い想いとこだわりもブレンドされた一杯に、あなたも心を満たされてみませんか。

予告!!

次回企画12月3回
(12/4～配布)
エコーにて大特価で
ご案内します。
お見逃しなく!!

心から満足できる
商品づくりを

30周年おめでとう
ございます。私たち
小川珈琲は、コープ



かつての
パッケージ

しがをはじめ各生協とプライ
ベートブランド商品を開発・販
売してきましたが、2003年
にコープしがを含む7つの生協
でコープきんき事業連合が発足
して以降は、商品の共同開発に
取り組んでいます。

共同開発が始まった頃は、多
くの組合員様から「前のプライ
ベート商品の方がおいしかった」
というお声を頂戴しました。こ
れまで愛用いただいた組合員様
にも満足いただけて、さらに「お
いしくなった」と言ってもらえる
ように試行錯誤し完成したのが、
現在の「レギュラーコーヒー
シリーズ」です。今後も組合員
様に心から満足をいただける商
品づくりを行ってまいります。

30周年に寄せたメッセージ



吉岡諒太さん

小川珈琲株式会社
第二営業部

教えて! 管理栄養士さん

身近な嗜好品として世界中の多くの方に愛されているコーヒーは、豆の種類や淹れ方、飲み方など多様な要素の組み合わせで味わいが変わり、いろんな楽しみ方ができます。

コーヒーといえばカフェインをイメージしますが、煎茶やウーロン茶、紅茶など日常的に飲む飲料にも含まれています。カフェインの働きとしては中枢神経に働きかけて、眠気や疲労を押さえる覚醒作用、頭をスッキリさせて集中力を高めた

コーヒーの栄養

り、体内の老廃物の排出を促進させる利尿効果があります。カフェインに対する感受性は個人差がありますので、過剰摂取には注意が必要です。赤ワインや緑茶で有名になったポリフェノールがコーヒーにも多く含まれていて、活性酸素などから体を守る抗酸化作用や紫外線による肌のダメージを防ぐ効果も注目されています。



小川珈琲の おすすめ!

有機珈琲シリーズの2
つの味をお楽しみいただ
けるドリップコーヒーの
アソートセットです。毎
日の一杯はもちろん、急
な来客時もこだわりの
コーヒーでおもてなしで
きて便利です。



小川珈琲店

有機珈琲アソートセット ドリップコーヒー

通常価

内容量

本体価格 **2,100円**
(税込2,268円)

10g×30袋(有機珈琲オリジナル
ブレンド×15袋、有機珈琲フェア
トレードモカブレンド×15袋)

予告!! 12月2回コープマルシェ表紙にて、大特価(本体価格
1,880円)で案内します。お見逃しなく!!

OGAWA

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！



くみかつ
しょう。

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。



組 たべる*たいせつ

たべる*たいせつ親子クラブ
日本の食文化
お正月・おせち料理について学ぼう！

お正月やおせち料理について親子で学んでみませんか？ みんな
が大好きな伊達巻や栗きんとんづくりにもチャレンジするよ！

- 参加費** 300円／1名
※対象：小学生以上のお子さまと保護者です。お子様だけの参加はできません。
- 定員** 各会場5組
- 持ち物** エプロン・三角巾・マスク・飲み物・筆記用具



前回企画「旬の食材について学ぼう！」の様子



内容

- お正月・おせち料理クイズ
- おせち料理づくり(栗きんとん、伊達巻、紅白なます)
- 試食(栗きんとん、伊達巻、紅白なます、雑煮、ごまめ)



 11/24 金



- ① 【企画番号】S1101 【企画名】親子クラブ・北
日時 12月10日(日)10:00～13:00
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)
- ② 【企画番号】S1103 【企画名】親子クラブ・東
日時 12月10日(日)10:00～13:00
場所 五個荘コミュニティセンター(東近江市五個荘小幡町318番)
- ③ 【企画番号】S1105 【企画名】親子クラブ・西
日時 12月16日(土)10:00～13:00
場所 コープゼゼ店2階コミュニティーホール(大津市竜が丘1-1)
- ④ 【企画番号】S1107 【企画名】親子クラブ・南
日時 12月16日(土)10:00～13:00
場所 コープしが草津事務所2階調理室(草津市西草津2丁目1-1)

組

ピースアクションinオキナワ
～第41回沖縄戦跡・基地めぐり～
沖縄を知ろう、そして平和を考えつなげよう

住民を巻き込んだ沖縄地上戦の歴史と、米軍専用施設の70%が集中する
沖縄の現状を学びます。親子で、また次世代が、これからの平和をめぐる
課題について考えあう貴重な機会となるはずです。

- 旅行期間** 2024年3月27日(水)～
3月29日(金)2泊3日
※3月26日(火)伊丹空港周辺で
前泊予定
- 行程内容** 2・3日目は、ご希望のコース
ごとに分かれます。
※内容は変更になる場合があります。
あらかじめご了承ください。



内容	
1日目	全体会・学習講演会・懇親会
2・3日目コース別 フィールドワーク (バス見学)	【ゆっくり学ぼうコース：小学生～中学生程度の子どもと大人向き】 2日目：南風原文化センター、ひめゆりの塔、魂魄(こんぱく)の塔ほか 3日目：首里城、嘉数高台(かかずたかだい)
	【しっかり学ぼうコース：主に大人向き】 2日目：嘉数高台、チビチリガマ、道の駅かでな、辺野古テント村ほか 3日目：糸数壕(あぶちらがま)、平和記念資料館ほか ※観光的要素はほとんどありません。

旅行代金

- ① 一般参加 1名50,000円
② 親子参加(子どもは、小学校5年生～高校生)1名40,000円
※①②とも大人・1室2名様以上利用、伊丹空港発着
※旅行代金に含まれるもの：前泊宿泊費、集合場所(伊丹)から現地までの交通費(一部自己負担あり)、
食事代(一部自己負担あり)など

宿泊予定ホテル ダブルツリーbyヒルトン那覇首里城

定員 10名

※定員以上のお申し込みがあった場合は抽選となります。
参加要件：組合員およびその家族で小学校5年生以上の方。事前説明会・報告会に参加できること。
参加後レポートの提出をお願いします。
健脚で全行程を独力で参加できる方。高校生以下は大人の帯同を必須とします。

オリエンテーション

- 日時** 2024年2月23日(金・祝)10:00～12:00
場所 生活協同組合コープしが 野洲本部事務所(野洲市富波甲972)
内容 沖縄の歴史や現状について、ツアー開催目的や訪問先・注意事項等を伝える
説明会
※事後報告会の日程は、オリエンテーションでご案内します。

お申し込み

締め切り：11月24日(金)

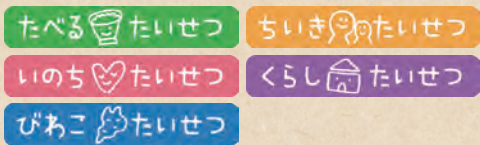
旅行業法の関係で、この企画の募集・申し込み・宿泊の手続き等は旅行会社が行います。
申し込み希望の方は、下記までご連絡ください。追って旅行会社より届く案内
に沿って、申し込み手続きをお願いします。

生活協同組合コープしが(野洲市富波甲972)
組織広報部 0120-668-825(担当：渡邊)

※平和を学ぶ取り組みとして、費用の一部に「沖縄平和募金」を活用し補填しています。

〔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

南 草津市・栗東市・守山市・野洲市
南地区事務局
☎0120-183-599

組 組織広報部
☎0120-668-825

西 高島市・大津市
西地区事務局
☎0120-861-952

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

〔アイコン説明〕

- ・申し込み締切日
- ・申し込み不要
- ・託児あり

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！

今年度最後の交流フェスです！
安全・安心のコープの商品について生産者（取引先）が直接お話しします。見て、聞いて、食べて、試して、商品やコープのよさを実感しませんか！
ぜひ、お友だちと一緒にお越しくださいね！一部即売もあります。

- 持ち物** お茶・おはし・筆記具
- 参加費** 一人100円(未就学児無料)



今年度、最後の交流フェスだよ！みんな来てね！

企画番号	企画名	開催日時	開催場所	定員	参加生産者名・取り扱い商品(予定)
S1131	知ってね！甲南	12月2日 土曜日 10:00～12:00	コープしが 甲南センター（甲賀市甲南町市原303-6）	50名 (30組)	パールライス滋賀(産直米)、平田牧場(三元米うまみ豚)、大山乳業(生協牛乳120)、50g会(産直さくらたまご)、共栄精密(生きくらげ)、さとの雪(にがり充填豆腐)、豆紀(北海道小粒納豆)
S1133	知ってね！北大津	12月3日 日曜日 10:00～12:00	コープしが ゆめふうせん(大津市真野5丁目33-25)	50名 (30組)	JAこうか(近江のお茶、農産)、平田牧場(三元米うまみ豚)、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)、さとの雪(にがり充填豆腐)、スクロール(衣類)

※参加生産者・試食内容は変更になる場合があります。

2023年度ぱくぱく商品知ってね！交流フェスの様子



参加者の感想

- 食べたことのない商品を試食でき、いろいろ買い物もできて楽しめました。センターを利用して開催してくださり、生協の職員さんの熱意も感じました。
- 個別に生産者の方と話ができてよかったです。商品についてもいろいろと聞いたり、食べ方を教えてもらえたので、家でやってみたいです。
- お気に入り商品も見つかりました。
- 久しぶりの交流会、思い切って参加してよかったです。



組 くらしたいせつ コープしが・コープ共済連共催

30 くらしと家計の見直し講演会

物価の高騰、子どもの教育費や老後の生活の悩みなど、くらしと家計の不安を抱える方は多いのではないのでしょうか。笑顔でくらししていけるよう、これからの時代の変化を乗り切る知恵を学びませんか？

- 定員** 各会場60名 **参加費** 無料 ※託児利用の場合は1名につき200円
- ※応募者多数の場合抽選。当選者には当選ハガキを開催日の前日までにお送りします。当日は必ず当選ハガキを持参してください。
- お問い合わせ** コープしが共済事業フロア:0120-00-8949 (平日9:00～17:30)



長浜市会場



「暮し方が変われば、家計の常識も変わる！～大変革時代を乗り切り、新家計の常識を考察する～」

- 講師** ハツ井 慶子先生
新聞・雑誌・TVにマナーの専門家として多数出演。
- 【企画番号】** S1111
- 【企画名】** くらしと家計の見直し：長浜
- 日時** 11月18日(土)10:00～12:30
- 場所** 南郷里まちづくりセンター（長浜市新栄町1065-2）
- 締め切り** 11/11(土)

大津市会場



「ふるさと納税から学ぶ所得税の基本 ～暮らしに関する税のしくみを知ろう！～」

- 講師** 栗本 大介先生
大学や企業、金融機関を中心に、年間100回超の講演会を20年に渡り実施。
- 【企画番号】** S1113
- 【企画名】** くらしと家計の見直し：大津
- 日時** 12月2日(土)10:00～12:30
- 場所** びわ湖大津館(大津市柳が崎5-35)
- 締め切り** 11/18(土)

スマホの方は
こちらから↓



西 くらしたいせつ ひろば活動／家計簿カフェ

物価高を乗り切ろう！ 家計簿トーク&知って得するレンジ料理のコツ

家計簿はくらしをよくするツールってほんと？ 家計簿をつけて不安が安心に変わったSさんの話を聞き、家計のモヤモヤを話し合いましょう。あなたも家計簿をつけてみたくなるかも！レンジ料理のコツとおすすめメニューの紹介・試食もあります♪

- 【企画番号】** A1101 **【企画名】** 家計簿&レンジ調理
- 日時** 11月23日(木・祝)10:30～12:00
- 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 ※託児利用は1名につき200円
- 定員** 10名
- 持ち物** マイ箸、筆記用具



組

2024年ご協力いただける20～40代の方、ぜひご応募ください!!

「家計・くらしの調査」 モニター募集



図書カード
プレゼント

- 募集期間** 2023年11月30日まで
- 対象者** 20～40代の組合員の方
- 募集方法** 二次元コード、またはURLよりご登録
<https://step.jccu.coop/kakekura>

※調査についての詳しい内容は、上記登録ページをご覧ください。



- 応募多数の場合は、抽選となります。12月中に結果を日本生協連合会よりご連絡します。
- 12ヵ月提出いただいた方に、「1,000円」の図書カードをお送りします。同時に実施する「消費税しらべ」(任意)にも12ヵ月ご協力いただいた方には、プラス「500円」の図書カードをお送りします。

現役モニターさんが
調査に参加している理由
\BEST 3 /

- 1位 謝礼
- 2位 家計簿記入のモチベーション
- 3位 生活・暮らしの見直し

組

ちいきのわたいせつ

できるコトづくり制度の 助成金で活動しませんか？



説明会・相談会のお知らせ

2024年度活動分「できるコトづくり制度助成金」説明会・相談会のお知らせです。応募を考えておられるみなさま、どんな助成金なのか知りたいと思った方、ご参加お待ちしております。

※参加方法は「会場」または「オンライン」です。
※説明会のみ、相談会のみ、説明会・相談会両方とも参加、いずれも可です。

- 説明会** 助成金の趣旨や審査基準、応募書類の書き方のポイントや注意点などについて説明します。
- 相談会** スタッフが1対1で対応します。1団体30分程度です。相談会の日時希望は先着順です。

締め切り 各開催日の1週間前

できるコトづくり助成団体の活動の様子はこちら⇒



できるコトづくり制度

検索

会場開催(説明会・相談会)

お申し込みはこちら⇒



11月15日(水) フェリエ南草津 市民交流プラザ中会議室(草津市野路1丁目15番5号)

説明会 19:00~19:30 相談会 A)19:30~ B)20:00~ C)20:30~

11月26日(日) アクティ近江八幡 研修室(近江八幡市鷹飼町南4丁目4-5)

説明会 10:00~10:30 相談会 D)10:30~ E)11:00~ F)11:30~

オンライン説明会・相談会

アプリケーションはZoomを使用します。

お申し込みはこちら⇒



説明会 12月4日(月)19:00~20:00 ※説明会の質疑の中で相談にも対応します。

相談会 11月24日(金) オンライン相談会 10:00~17:00
11月27日(月) オンライン相談会 18:00~20:00

30分ごとに実施。ご希望の時間枠で第1希望から第3希望までをお知らせください。調整後、決定した日時をお知らせします。

説明会・相談会 参加申込必要事項

①お名前(ふりがな)、②所属団体名、③連絡のつきやすい電話番号、④メールアドレス、⑤説明会・相談会の参加会場、⑥説明会参加の有無、⑦相談会希望時間(第1希望、第2希望、第3希望)
お問い合わせ/認定NPO法人しがNPOセンター 0748-34-3033

南

ちいきのわたいせつ

ひろば活動/ちいさいおうち・手しごと茶話会

11/10 金

幾何学模様の美しい星の折り紙 トランスパレントスター

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「トランスパレントスター」。透ける色紙・トランスパレント紙を折って重ね、綺麗な星型を作ります。おうちの中で過ごすことが多くなる冬に向け、窓を飾って光と形を楽しみます。

【企画番号】B1103 【企画名】ちいさいおうち手仕事の日

日時 11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ブの中間辺り。駐車場はありませんので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 飲み物

※託児なし。同室で見守りながら一緒にご参加ください。



南

ちいきのわたいせつ

子育てひろば/ぼんぼこぼん

11/24 金

読書の秋・芸術の秋をエンジョイしよう！ 絵本・紙芝居に、貯金箱の車作りを楽しもう！！



一緒に遊ぼう！この指とまれ「ぼんぼこぼん」。月に一度親子で集まって、季節にあった活動を楽しむ子育てサークルです。なかよくおしゃべりしてママ友作ろう！読書の秋・芸術の秋を楽しもう！エコ工作・貯金箱の車はうまく走るかな！

【企画番号】B1101 【企画名】ぼんぼこぼん

日時 11月28日(火)10:00~11:30 場所 守山市うの家南蔵1F(守山市守山1丁目10-2) ※あまが池市営駐車場2時間無料 参加費 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)

※応募者多数の場合抽選。結果はお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。

南

びあこわたいせつ

ちいきのわたいせつ

野洲市地域委員会

11/24 金

KUMINO 木のおもちゃ学習会

滋賀県の森林について学んだあと、滋賀の森から作られた積み木KUMINOで遊びます。カンナくずで「オリジナルの香り袋」を作り、木の温もりを感じよう！！

【企画番号】B1105

【企画名】木のおもちゃ学習会

日時 12月17日(日)10:00~12:00

場所 アル・プラザ野洲店1Fセントラルコート
(野洲市小篠原1000)

参加費 100円 定員 30名

持ち物 飲み物、筆記用具



南

ちいきのわたいせつ

ひろば活動/いき百サロン虹

不

いきいき百歳体操をして、元気になろう！

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。

[11・12月度の予定]3日、10日、17日、24日、12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 ※出席できない日があっても結構です。



東

たべるわたいせつ

湖南市地域委員会

貸切バスで移動します

11/17 金

～みかん収穫体験～ 生産者さんに聞くみかんのヒミツ

産直みかんはコープ独自の厳しい基準を元に生産されています。ほかのみかんとは違うのか。産地に行って直接生産者さんから話を伺う機会をつくりました！

【企画番号】H1103 【企画名】みかん収穫体験

日時 12月18日(月)8:00~16:30

場所 有田コープファーム(和歌山県有田郡有田町田口161-1)

参加費 2800円(昼食代・収穫体験・みかん1.5kgを含む) 未就学児1600円(昼食代・みかん1.5kgを含む) ※参加費など、詳細は東地区事務局(P7)までお問い合わせください。

定員 40名

行程(予定) 8:00甲西駅出発、11:00有田コープファーム到着、交流・収穫体験・昼食、13:00ファーマーズマーケット ありだっこ、16:30甲西駅帰着・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」を受け付けますが、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12/4(月)を目途に、コープしがより郵送で連絡します。



東

たべるわたいせつ

甲賀市東地域委員会

11/15 水

小川珈琲さんのおいしいコーヒーと プチスイーツ

小川珈琲さんにお越しいただき、プロの淹れ方を学びませんか？甲賀市東地域委員会のメンバーで選んだ生協のスイーツやお菓子も一緒に楽しんでいただけますよ。

【企画番号】H1101 【企画名】小川珈琲学習会

日時 11月28日(火)10:00~12:00

場所 甲賀市まちづくり活動センター
「まるむ」多目的室②
(甲賀市水口町水口6009-1)

参加費 300円

定員 20名 ※大人のみ



☆第7エリア産直交流企画☆ 「一緒に行って学んで伝えたい 滋賀県産のお茶」

農薬を使用せず、お茶を栽培されている「かたぎ古香園」さんをバスで訪ねます。おいしいお茶を作るためのこだわりや大変なことなどを、産地にでかけて実際に見るチャンス!! かたぎ古香園へ一緒に見学に行きませんか？

【企画番号】K1153 【企画名】第7エリア産直交流企画

日時 11月27日(月)9:00～15:30

場所 かたぎ古香園(甲賀市信楽町) 参加費 1200円 ※昼食は別途実費(1200円)を当日現金集金します。 定員 24名 持ち物 筆記用具

行程(予定) 9:00 長浜駅前西口集合・出発→10:30～12:30 茶畑見学と学習(かたぎ古香園)→13:00～14:00 昼食(昼食会場にてお弁当をご用意)→15:30 帰着・解散(長浜駅西口)

※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)です。希望者数多数の場合は抽選。当落・詳細については11/17(金)を目途に、東武トップツアーズ(株)より郵便で連絡します。



☆第6エリア産直交流企画☆ 一度食べてみて！ 「どこがちがう？ コープの産直」

「生協の産直」は、一般流通の商品とどこが違うのか？今回は、身近な食材のたまご(50g会)と小松菜(ハートコープしが)について、試食しながら、価格や品質、こだわりなど、気になることを生産者さんに直接聞いちゃいましょう。オリジナルクリスマスケーキの紹介と試食もありますよ！

参加生産者 50g会(こめ育ちさくらたまご)、ハートコープしが(小松菜)

【企画番号】K1151 【企画名】第6エリア産直交流企画

日時 12月8日(金)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 30名 ※託児利用の場合は1名につき200円



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。お子様とご一緒に、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】K1125 【企画名】ほっこり広場

日時 12月11日(月)10:00～12:00

場所 納屋七(彦根市城町1丁目7-16)
※駐車場1台200円(瀬戸製茶の裏)

参加費 100円 定員 10名

※応募者多数の場合は抽選。はづれた方のみ電話にて連絡。



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、生協の商品を試食しながら、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。

【企画番号】K1123

【企画名】グリーンボランティア

日時 12月7日(木)9:30～11:00 ※雨天の場合12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

※応募多数の場合は抽選。はづれた方のみ電話にて連絡します。



知って得するエコな暮らし！ ～ベジブロスポタージュ&エコな掃除術～

野菜くず、新聞、古いTシャツ、そのまま捨てていませんか？ 今日からできる「エコな暮らし」のアイデアを一緒に実践してみましょう！ ベジブロスポタージュも作ります。組合員以外の方もOKです。お誘いあわせのうえ、ご参加ください。

【企画番号】K1161 【企画名】地球を守ろう！

日時 11月27日(月)10:30～12:30 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 ※託児利用の場合は1名につき200円 定員 20名 持ち物 お茶、あれば古Tシャツ
※応募多数の場合抽選。はづれた方へのみ電話にて連絡。



「豆腐のつくね煮」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。健康体操で身体をほぐし、「豆腐のつくね煮」の作り方を学び、試食をしましょう。

【企画番号】K1127 【企画名】ふれあいYOUタイム

日時 11月24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 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。はづれた方へのみ電話にて連絡。



★親子で体験★ 火起こし+焚火で防災食作り

今年は関東大震災からちょうど100年。もしもの時の準備はできていますか？ 身近なものを使って防災食は作れるんです！ 講師の方と一緒に、親子で火起こしと防災食作りを体験しませんか？ アルミ缶でご飯を炊きます！

【企画番号】K1165 【企画名】火起こし体験と防災食作り

日時 12月3日(日)10:00～13:30 ※雨天時12月10日(日)に延期

場所 ふくらの森(長浜市内保町2843) ※道の駅 浅井三姉妹の郷の裏

参加費 100円 定員 25名 持ち物 お茶、軍手2組(二重にします) ※汚れてもいい服装でお越しください。

※応募多数の場合抽選。当選者のみハガキでお知らせします。
※延期の場合、12月1日に連絡します。



家計の不安を吹き飛ばそう！

食料品、ガソリン、電気代…どんどんあがる生活必需費!! 一番身近なのに、なかなか人には聞けないお金の不安。専門家の方から、家計の見直しとライフプランを、今こそ学びませんか？ みんなで気軽に話し合っ、一緒に不安を吹き飛ばしましょう！

【企画番号】K1163 【企画名】家計の見直し

日時 11月28日(火)10:00～12:00

場所 暮らしギャラリーふくらの杜(長浜市内保町7)

参加費 100円 ※託児利用の場合は1名につき200円(託児の受け入れ定員は2名まで)。 定員 20名 持ち物 筆記用具、お茶

※応募多数の場合抽選。当選者のみ封筒にて案内等の資料を送ります。





テーマは「脳トレ」の旅

夫婦で長年海外での節約旅を続けてきましたが、これからはお互いに国内ひとり旅を楽しもうと思っています。最大のテーマはいかに効率よく有意義に回れるかの脳トレです。もしかしたら脳トレだけのイメージ旅で終わるかもしれません。

彦根市 もつちゃん

小腹を満たしてあげられるお店

セカンドライフは、今の仕事が続く限りしていきたいと思いつつ、小屋をリフォームして通学する高校生の朝ごはんや、小腹を満たすメニューがあるおばちゃんのお店もしてみたい。

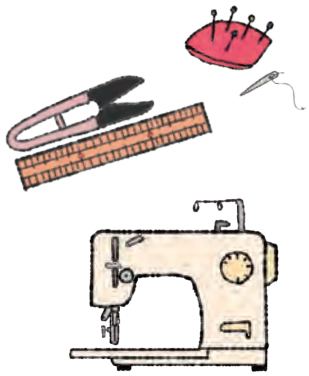
愛荘町 くまのブルーさん

ミシンでハンドメイド

以前からやりたかったミシンによるハンドメイドを楽しんでいます。自己満足では物足りず、メルカリに出品し始め今夏で3年目。少しずつ売れるようになり、これまた自己満足ですが励みになります。オマケにインスタデビューし、作品のお

披露目や、日々の生活を発信して楽しんでいます。

彦根市 しーちゃん



それぞれの老後

私より先に主人が退職。狭い家に2人でいるのも、つまらなく思えたので、仕方なく私はまだ働いています。主人は、日々楽しそう。好きなだけ朝寝をして、テレビを見ながら、大声で笑い転がっています。だったら私もと、ジム通い。朝、仕事の前に汗を流し、シャワーを浴びて1日が始まります。それぞれの老後、お互いに干渉せず、自由に過ごせるのが一番ですよね。

長浜市 どんぐりさん

夫婦で推し活

今、第2の青春って感じです。大好きで応援しているアイドルの方がいて、いつも元気をもらっています。ファンクラブにも入って、今年はライブにも行けます!! 主人と2人で旅行がてら参戦します。めっちゃくちゃ楽しみ。主人も私の影響で、ファンクラブにも入ってくれて、2人で応援しています。若い頃できなかったこと、今、楽しんでいます!

近江八幡市 マカロンさん

フリートーク

生協と孫と料理

生協のカatalogを開けていると、中学生の孫が寄り添ってきます。「これ頼んで、これもこれも」と、食べたいものをひとしきり頼まされ、晩ごはんのメニューまで考えてくれます。届く日には、「今日は〇〇が来るな」と楽しみにしています。いつのまにか、お料理まで手伝ってくれるようになり、今では、チャーハンが孫が作る方がおいしい♡

大津市 野球少年さん



子どもの言い分

先日5歳の子どもに「この恐竜のおもちゃの箱、使つてないしもういらんやろ? 捨てるで!」と言うと、「違うで!」と言いつ返してきました。「イヤ! やめて!」じゃなくて? と思っていると、「パパ、この箱の横に恐竜の説明書いてあるやろ? それで恐竜のことがわかるねん! だから捨てるたらアカンねん!」と言われ、ぐうの音も出ませんでした。

近江八幡市 ラーマンさん

スパイラル1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

2024年に挑戦したいこと

今回は1月号掲載。気持ちも新たに、挑戦したいことはありませんか? 大きな抱負はもちろん、小さなことも、ぜひ教えてください!

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=?

2			3		
	5	1	4		
4		6			
					A
B					1
	4	2	5		

正解者の中から抽選で5名様に500ポイントをプレゼントします。
発表はポイントの付与をもってかえさせていただきます。

9月号
答え

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

正解 「5」

応募総数 469通
うち正解 460通

■締め切り

11月25日(土)
(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

11/25(土)
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。

コープしがのお店通信

クリスマス・迎春予約 年末に向けてご予約承り中！

＊クリスマス予約&迎春予約

今年もクリスマスと迎春用商品のご予約が始まりました。クリスマスケーキは、コープしがの定番・大山乳業のケーキから有名ホテル監修ケーキまで、幅広い品ぞろえをご用意しております！店内調理のオードブルセットやパーティー寿司もご予約いただけますよ。

迎春用商品は、おせちをメインにズワイガニやトラフグなど、ごちそうが盛りだくさん！特別な日はぜひコープのお店でご予約ください。



- クリスマス予約の締め切りは12/16(土)、商品のお受取り日は12/24(日)です。
- 迎春予約の締め切りは12/23(土)商品のお受取り日は12/31(日)です。

※数量限定商品もございますので、お早めにお申し込みください。
詳しくは店内設置のカタログをご覧ください。

コープしがは今年で30周年

11/30(木)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り引き、たばこや書籍等一部対象外商品がございます)
- 大山乳業のクリスマスケーキ試食会
11時～、16時～ 各15分程度
今年のコープしがオリジナルケーキをぜひお試しください！

くわしくは店頭掲示板をご確認ください。

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



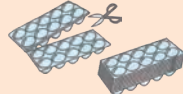
商品仕分け袋

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。



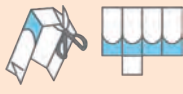
卵パック

コープの宅配でお届けしたも
のに限ります。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広
げてください。



【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。

9月度リサイクル報告

9月度
リサイクル品
売却金額

売却金額
¥ 4,148,588-

2023年4月から累計
¥ 24,516,904-

【回収率】商品案内書 57.2%
仕分け袋 21.3%

ババッと簡単！手づくりおやつ

りんごトースト

時間
15分



材料(子ども5人分)

co-op 毎日食パン(6枚切り)2枚半、りんご1/2個、砂糖大さじ1と1/2、バター25g

作り方

1. 食パン1枚を4等分に切り分ける。
2. りんごは皮をむき、芯をとり、2～3ミリのいちよう切りにする。
3. 食パンにりんごを並べる。
4. りんごの上に砂糖をまぶし、バターをのせる。
5. 200度のオーブンで約8分焼く。

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

砂糖にシナモンを混ぜてもおいしいです！保育園では離乳食（後期・完了期）のお子さんには、スティック状にカットした食パン（耳なし）と、すりおろし煮りんごジャムを提供しています。

コープもりのこ保育園から

0歳から2、3歳までの「手づかみ食べ」の大切さ

赤ちゃんは生後5か月頃から、手で触れたものを何でも口に持っていき、舐めたりしゃぶったりして五感を働かせながら、外の世界を認識していきます。そして目で見て、手で触り、口に入れながら、温度や形、柔らかさ、質感など、様々な情報をインプットしていきます。食べ物に触り、つかみ、口に運ぶという一連の動作は、慣れない赤ちゃんにとっては難しいもの。試行錯誤の中で動作を繰り返して感覚機能や運動機能の協調性、認知力などを高め、力のコントロールや、食べるのにちょうどいい分量、食べ物と自分との距離感覚などを1つ1つ学んでいきます。やがて、スムーズな動きができるようになります。手づかみ食べを十分に経験させてあげることが、のちにスプーンや箸を使って上手に食べられるようになるための基礎となっていきます。

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)

スパイラル レシピ

📷 #スパイラルレシピ で投稿してね！

今月は、なかなか使いきれないスパイス類を手軽に使った副菜レシピ。手軽にひと工夫ある一品をお楽しみください！



a. で使った
co-op 商品は



co-op ミックスビーンズ
ドライパック

a. スパイシービーンズ サラダ

野菜をカットして混ぜるだけ！

材料(2人分)

co-op ミックスビーンズドライパック1缶(120g)、粒コーン30g、きゅうり1/2本、ミニトマト4個、紫玉ねぎ・赤パプリカ各1/4個、A＝〈にんにくのすりおろし1片分、オリーブ油大さじ2、レモン汁大さじ1、クミンパウダー・チリパウダー各小さじ1、塩・こしょう各少々〉

作り方

- きゅうり、パプリカは1cmの角切り、ミニトマトは4つ割りにする。紫玉ねぎは粗みじん切りにして水にさらし、水けをきる。
- ボウルにAを混ぜ合わせ、ミックスビーンズ、コーン、1を入れて和える。

[調理時間]約10分

1人分/240kcal 食塩相当量 1.0g

b. シナモン団子

香りも楽しい日本のおやつ

材料(2～3人分)

白玉粉80g、絹豆腐100g、シナモンパウダー小さじ1、A＝〈砂糖・きな粉各大さじ1、シナモンパウダー小さじ1〉、B＝〈粗く刻んだくるみ10g、白あん50g、インスタントコーヒー1g、シナモンパウダー少々〉、ゆであずき(缶詰)適量

作り方

- ボウルに白玉粉、絹豆腐、シナモンを入れてよくこねる。耳たぶくらいの柔らかさになったら、ひと口大に丸める。
- 鍋にたっぷり湯を沸かし、1を入れて煮る。浮き上がった後約2分加熱し、冷水にとって水けをきる。
- 器に2を盛り、混ぜ合わせたA、B、ゆであずきをお好みでかけていただく。

[調理時間]約20分

1人分/220kcal 食塩相当量 0 g

c. 豚肉と白ねぎの 中華煮

本格的な風味が食欲をそそる

材料(2人分)

豚ばら薄切り100g、白ねぎ1本、木綿豆腐1/2丁、A＝〈八角1個、ごま油大さじ1/2〉、B＝〈酒・しょうゆ各大さじ1、砂糖小さじ2、水3/4カップ〉、しょうがのせん切り適量

作り方

- 豚肉は5cm長さに切り、白ねぎは4cm長さに切る。豆腐は食べやすく切る。
- 鍋にAを入れて熱し、豚肉、白ねぎを加えて炒める。豆腐、Bを加えて煮、沸騰したら弱火にして煮汁が少なくなるまで煮る。
- 器に盛って、しょうがのをのせる。

[調理時間]約20分

1人分/321kcal 食塩相当量 1.4g

県内戦争遺跡めぐり

ふとん丸洗い

介護事業

びわ湖清掃ウォーク

こーぷもりの保育園

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

はじまるばこ

こーぷの宅配

こーぷのお店

ハウスクリーニング

生活協同組合こーぷしが

30

これまでも、これからも

再発見の30年目。

みんなの知らないこーぷしがを

あんなことやこんなこと

生活協同組合こーぷしが30周年アニバーサリーサイト公開中!!

二次元コードで簡単アクセス!

詳しくはこちら

こーぷしが

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カ所にあるこーぷのお店にて、手にとっていただけるこーぷしがの広報誌です。

12
4
Monday
発行

次回12月号予告

特集

親子で話そう、
性のこと

これまでも、これからも。

板こんにゃく



こーぷしがホームページ
<https://www.pak2.com/>



こーぷしが
公式facebook



こーぷしが
公式Instagram



こーぷしが
YouTube



こーぷしが
公式LINE



こーぷ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」はこーぷ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。