

コープでつくる私の暮らし

スパイラル

12

December

特集

親子で話そう、
性のこと

2

● コープしが30周年企画
商品くみかつ交流会募集 — 3
● これまでも、これからも
「コープしがと30年」
小梶商店のこんにやく — 4

● くみかつ（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 — 14
● コープしがのお店通信 — 15
● スパイラルレシピ — 16



美しい滋賀のスポット：旧竹林院(大津市) 写真／(公社)びわこビジターズビューロー



お知らせ

2/17開催 商品大交流会の申し込み受け付けを開始します！

30周年記念事業として、4年ぶりに開催する商品大交流会。2月の会場はびわ湖大津プリンスホテルです。詳しくは、3ページをご覧ください。

託児協力員大募集！

コロナ禍でお休みしていた組合員活動での託児を再開するにあたり、お子さんを見守っていただける託児協力員を募集します。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

親子で話そう、性のこと

特集

「伝えたいけれど、きつかけが分らない!」「大人の自分もちょっと恥ずかしい!」
その気持ち、わかります。でも、性教育は特別なことではありません。
子どもたちが自分らしく生きるための知識、人権に関わる大切なこと、家族で話してみませんか?



山本絹枝 先生

子育てサロン「Silks倶楽部」代表
一般社団法人「人間と性」
教育研究協議会会員

夫婦関係の見直しを機に日本結婚教育協会で学び、幼児期からの性教育の必要性を痛感。子育て世代や幼稚園教諭を対象に講演活動を行っている。

日本の性教育ってどうなの?

「性にまつわる話は恥ずかしい」「親子で話すのなんてムリ」……。今でもそんなご家庭が大半かと思えます。実際、私もそうでした。性教育を学ぶ機会が少なかったために、ポルノ雑誌やポルノビデオに氾濫する、支配的で暴力的な性描写が正しいと思い込んでいました。

日本は世界のポルノの約6割を作っ

ているといわれ、「性産業先進国」と呼ばれています。なのに、性教育は学校で充分にされていないので性教育＝ポルノ、セックスという誤解が生まれ、性教育の必要性すら理解できなくなっているのが現状です。だからこそ、まずは大人が「性教育＝恥ずかしい」という意識を取り払い、性に関する正しい知識を身につけることが大切です。

なぜ男の子は勃起するのか。なぜ女の子に月経があるのか。体の機能を知ることができるかを考える。さらには男女がお互いに体の違いを知ること、いたわり合い、慈しみ合う心を育むことが本当の性教育だと思います。

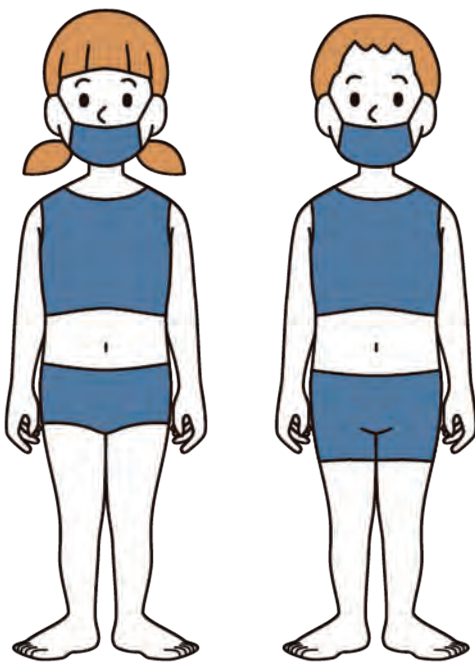
性教育は幼児期からのワケ

では、性教育って何歳から始めればいいのでしょうか。私なら、「思い立ったら何歳でもいいですよ!」と答えます。でも実際は、性に関する情報が真つ白な幼児期がベストでしょう。大抵子どもは3歳頃から、「おちんちん!」「おしり!」「おなら、ぷー」などどぶざけるようになりますが、それは自分の体に興味を持ち始めた合図です。いわば性教育の始めどき。まずは子どもにわかりやすい絵本を使って、読み聞かせをしてみましょう。

私のおすすめは、やまもとなおひで先生の『おちんちんのえほん』です。「どうしても子どもに性の話はしづらい」というご家庭は、リビングにこの

絵本を置いておくと、子どもが会話のきっかけ作りをしてくれるはず。ですが、子どもに本を与える時は、必ず大人が目を通し、内容を確認してからにしてください。与える本によって、子どもが得る知識の内容を、親も把握しておく必要があります。親子間で性の話ができるようになってくると、子どもは安心して色々な質問をしてくるようになります。難しい質問には「後で

プライベートゾーンを知ろう



水着で隠れる部分を「プライベートゾーン」、それに口を追加して「プライベートパーツ」と呼びます。この場所は **自分だけの領域で、他人に見せない・触らせない** ことが大切です。
(※口以外)

性教育は身を守る術を学ぶための第1歩

現在、文部科学省では子どもたちを「性犯罪・性暴力の被害者にしない、加害者にしない、傍観者にしない」を目標に「生命の安全教育」を推進しています。その中で水着で隠れる部分を**プライベートゾーン**とよび、**自分だけが**

見ても触ってもいい領域として定義されています。性犯罪の被害者が低年齢化している今、この意識づけを絵本を使って幼児期から何度も何度もしてほしいとお伝えしています。性に関する正しい知識を身につけることで、子どもでも「イヤな事にははっきりイヤ」と言えるようになるもの。性教育は特別なものではなく、日常生活のあらゆる場面で役立つ普遍的なものなのです。

『おうち性教育はじめます 一番やさしい! 防犯・SEX・命の伝え方』

著者/フクチマミ、村瀬幸浩

● 3~10歳の子どもをもつ家庭向け

子育て中のパパ・ママにぜひ読んでほしい本。子どもの年齢別に伝えるべき性の話をマンガですんなり理解できます。続刊の思春期編もおすすめです。

出版社名 KADOKAWA
出版年月 2020年3月
ISBNコード 978-4-04-064517-9
(4-04-064517-0)
頁数・サイズ 200ページ 15×21cm
通常価格:税込1,430円



『おちんちんのえほん』

文/やまもとなおひで 絵/さとうまきこ

● 3~5歳児向け

男の子はもちろん女の子にもおすすめ。男女の性器の違いからプライベート・ゾーン、いのちの誕生に至るまでわかりやすく描かれています。まさに性教育絵本の定番です。

出版社名 ポプラ社
出版年月 2000年8月
ISBNコード 978-4-591-06544-0
(4-591-06544-8)
頁数・サイズ 36ページ 25×25cm
通常価格:税込1,320円



おすすめの 本・絵本



eフレンズなら、
5% OFF!

30周年記念事業 商品くみかつ交流会募集

帰ってきた！ 商品大交流会 ありがとう30周年 ～これまでもこれから～

4年ぶりの会場開催となる商品大交流会、11月の長浜開催に続いて、2月には大津で開催します！ たくさんのご応募をお待ちしています！

- 日時** 2024年2月17日(土)
1部 10:00～11:30 2部 13:00～14:30
- 会場** びわ湖大津プリンスホテル（大津市）
※JR大津駅から無料シャトルバスをご利用ください。ホテル駐車場(約500台)が満車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。
- 募集人数** 各600名 ※完全入れ替え2部制。※1部・2部ともに内容は同じです。
- 参加費** 大人（中学生以上）：300円、小学生：100円、未就学児：無料
※当選された場合、参加・不参加を問わず参加費がかかります。
※参加費の請求方法、キャンセルの取り扱いおよび入場証の引き換えについては、別途当選者にご連絡します。
- 参加対象** 組合員とご家族（組合員でないお友だちも一緒にどうぞ！）
- お申し込み** 参加には事前のお申し込みが必要です ※応募者多数の場合、抽選



- コープ商品や産直商品、人気商品などが大集合！
- 産地やメーカーのみなさんと自由に試食交流できます。
- 商品の即売もあります！



お申し込み方法 1月13日(土)15:00 申し込み締め切り
※ホームページは 1月14日(日)23:59まで

- 1人の組合員で、上限5名(未就学児を含む)までお申し込みいただけます。
- 応募者多数の場合はお申し込み締め切り後、抽選となります(先着順ではありません)。
- 当選者には入場証(ハガキ)をお送りします。※1月22日(月)発送予定。
- 入場証がない方は入場できません。

詳しくは、12/18～配布のチラシ・ホームページをご覧ください。

スマホの方はこちら



内容についての
お問い合わせ

コープしが 組織広報部
0120-668-825

NEWS 1

第14回 びわ湖清掃ウォークを開催しました！

コープしがでは、“びわ湖を大切に
するところ”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。第14回目となる今年は、9月2日(土)に4年ぶりの会場開催となりました。コープしが30周年記念事業として大津市・なぎさ公園と、彦根市・松原水泳場の2会場で実施し、合わせて約580名(スタッフ含む)が参加しました。清掃ウォークの後には、地元高校のブラスバンド部による演奏や、びわ湖・環境に関するクイズ、お楽しみ抽選会などを楽しみました。



清掃ウォーク参加の声

- 水際にビニール袋・缶・ペットボトル・タバコがたくさんありました。自分の袋に入りきれない物は他の方に持って行ってもらったりして、協力してたくさん拾えました(大津会場)
- 1人で参加しましたが、周りの方と話しながら楽しくできました(彦根会場)



一見きれいに見えるびわ湖岸も、実際歩いてみるとたくさんのゴミが…。(大津会場)



両会場とも県内の共同作業所による出店があり、自主製品の販売をされました。(大津会場：ノエルしごの家、びわこみみの里／彦根会場：ひかり園、わたむきの里作業所)



びわ湖清掃ウォーク、当日の様子はここから



NEWS 2

たべる*たいせつ親子クラブ 「旬の魚や野菜をお料理したよ！」

コープしがでは、食育活動の1つとして、家庭での食育を大切にしたいと考えています。その具体的な取り組みとして、年に2回合計県内8カ所で「たべる*たいせつ親子クラブ」を開催しています。

7月15日(土)は「旬の食材について学ぼう！」をテーマに、合計20家族が、魚をさばいたり夏野菜カレーを作ったりして旬の食材について学び、食べることの楽しさ・大切さを体験しました。

旬の野菜と果物をおいしく食べよう！

- ① 手洗いの大切さや、包丁の使い方
- ② 旬の野菜についてのクイズ
- ③ 野菜や果物の見分け方
- ④ 調理実習：夏野菜カレーとサラダ、果物を使ったスイーツ
- ⑤ 昼食交流・片づけ



旬の魚をおいしく食べよう！

- ① 魚売りの見学
- ② 魚の旬と魚の選び方について
- ③ 調理実習：あじの三枚おろしにチャレンジ。あじのカレー・ミネストローネ、もずくのサラダ
- ④ 昼食交流・片づけ



参加組合員の声

- 思っていたより汚れることなく魚を処理することができた。びっくりするほどごみが出なくて家でもこうできればいいなと思いました。
- 普段はお手伝いをほとんどしない子が、包丁を使って野菜を切ったり炒め物をしたりといろいろなことに挑戦できてよかったです。

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

伝統の味を守り続ける 滋賀の老舗こんにやく店



1…弾力に富み、プリプリした食感が魅力。伝統の味を守り続けている。2…入手が難しい北関東産の生こんにやく芋は、粘度が高く植物繊維の含有量も多い高品質な在来種。3…勝利と幸福の神様を祀り、「太郎坊さん」と親しまれている阿賀神社の麓にある小梶商店

近江の名産品も手がける 地元でも愛される店

食物繊維が豊富で整腸作用があり、なんとノンカロリー。さらには価格もリーズナブルで手に取りやすく、体にも食卓にも心強い食材「こんにやく」。煮物や炒め物はもちろん、糸こんにやくを麺として活用するなどのアイデアレシピも豊富で、そのクセのない味わいゆえ、冷蔵庫にストックしておけば何かと使える便利な食材です。

そんな使い勝手のよいこんにやくを、コープしがの組合員のために長年こだわって作っているのが、東近江市にある小梶商店です。古くから地元の方々に「太郎坊さん」と親しまれている「阿賀神社」のふもとに工場を構える小梶商店は、昭和27年に小梶惣一さんが創業。現在は惣一さんの娘・真弓さんが跡を継ぎ、70年以上にわたって、滋賀県の名産品である赤こんにやくをはじめ、生芋こんにやく、糸こんにやくなど、さまざまな種類のこんにやくを作り続けています。

小梶商店とコープしがとの関わりは、コープしがの前身となる湖南生協の時代に遡ります。



太郎坊 細切りつきこんにやく

こんにやく芋の豊かな風味を感じられる生芋100%。味がなじみやすいので炒めものにもおすすめです。

「私が38歳の時に父が亡くなり、私が跡を継いだのですが、私が父から引き継ぐ前からお付き合いがあつたと聞いています。なので、40年以上のお付き合いです。当初は太郎坊角こんにやくの提供からスタートしたそうですが、現在コープしがでは、それに加えて、赤こんにやく、赤のつきこんにやくと幅広く扱っていただいていますよ」と小梶さん。

ちなみに「つきこんにやく」とは、板こんにやくをとろてんのように押し出してカットし、5ミリ程度の細長い形状にしたもの。食べやすい大きさに切って使います。

おいしさの秘密は国産の生芋

ほどよい弾力とツルンとした食感が評判の小梶商店のこんにやく。組合員さんの中にもファンが多く、チラシや店舗で見かけたら必ず買うという方もいるほど。そのおいしさの秘密はズバリ素材にあるのです。

「原料にこだわることを大切にしています。安心・安全なことはもちろんですが、よい素材で作らなければ、おいしいものができないと思います」と小梶さん。現在は、海外産のこんにやく芋パウダーを使うメーカーが多い中、小梶商店では生芋を使うことを大切にしているのです。

中でも小梶さんが現在原料として使っているのは、茨城県や群馬県など北関東で生産される在来種の生こんにやく芋。「年々こんにやく芋の生産者さんが減っており、生芋の入手も難しくなっています。ですが当社ではおいしい生芋にこだわりたい。だから、秋に収穫された生芋を一年分購入して、冷凍庫でス

トックしています。年間を通して生芋からこんにゃくを作るためです」。

昔ながらの製法で

生芋本来の味わいを大切に

こだわりの原材料から作るこんにゃくは、太郎坊さんのふもとにある工場ではほぼ毎日生産されています。

作り方は昔ながらの伝統的な製法です。まず、こんにゃく芋を蒸して、蒸した芋を水と一緒にミキサーで攪拌します。その後、タンクに吸い上げて熟成させ、練りあげます。そして一般的なこんにゃくの凝固剤である、水酸化カルシウムを入れ、お湯でゆでて成形。素材の風味が一番引き立つシンプルな方法で作ったら、包装して組合員のもとへお届けします。

「生芋を使って作るこんにゃくは、粉末のこんにゃく芋だけで作ったものよりも味染みが良いように思います。芋本来の味わいも感じられますよ。開封後はサッと水洗いするだけでOK。アク抜きしなくてもすぐに調理していただけます。気軽に使える食材なので、ぜひ色々な料理に使ってみてください」と小梶さん。

また同じページでは、小梶さんおすすめのおいしい食べ方をご紹介します。ぜひチェックしてみてください。

これからも地元・滋賀の味にこだわり続けます

コープしが設立30周年おめでとうございます。

弊社は太郎坊角こんにゃくでのお取り引きから始まり、合併前からの長いお付き合いになります。

私自身もコープしがの前身生協からの組合員。安心・安全な食材を多く取り扱うコープしさんとお付き合いできていることは、とても嬉しいことです。

これからも地元・滋賀でおいしいこんにゃくを作り続けていきたいと思っています。店頭やカタログで見かけた際には、ぜひ一度手に取っていただければ嬉しいです。生産者としてはもちろん、組合員の1人としても、これからどうぞよろしくお願いいたします。

30周年に寄せたメッセージ



小梶真弓さん
小梶商店
社長

教えて！管理栄養士さん

こんにゃくはプリプリとした独特の食感が特徴で、おいしさはそのままにカロリーを減らすことができる食材として注目されています。成分は色や形状に関係なく95%程度は水分で、残りの固形分のほとんどがグルコマンナンという食物繊維。ヒトの消化酵素で消化されない食物繊維は、体の中で有用な働きをすることが注目され、第6の栄養素とされています。腸内細菌のえさになり腸内環境が改善される、血糖値の急激な上昇を抑える、

る、コレステロールの吸収を抑制するなどの働きがあり、さまざまな生活習慣病の予防に効果があります。

こんにゃくに含まれる不溶性食物繊維は極端に食べ過ぎると便秘が悪化する原因になることがあるので、水溶性食物繊維が多く含まれる果物や海藻なども適度に取り入れるようにしましょう。



小梶さんおすすめ！
こんにゃくレシピ

こんにゃくのスイーツをめしあがれ こんにゃくわらび餅



材料

co-op コんにゃく…1袋
砂糖…大さじ3杯
レモン汁…1/2個分
きなこ…大さじ4

作り方

- ① コんにゃくは食べやすい大きさにちぎり、熱湯でゆでて水けを切る。
- ② 鍋にこんにゃくを入れてひたる程度の水と砂糖を加え、煮汁を絡めるように煮詰める。
- ③ 粗熱をとって、レモン汁を絡めて冷蔵庫で冷やし、食べる直前にきな粉をかける。

作ってみました！

レモンの爽やかな風味でこんにゃくゼリーの様な味わいです。

こんにゃくの栄養

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

12/15 金

冬休み企画「おうちでチャレンジ」 ★ お手伝いBINGO! ★

毎年好評の「お手伝いBINGO!」。窓ふきや子ども部屋の片付けなど、この機会に子どものできることを1つでも増やすことを目指して、年末大掃除を楽しく乗り切りましょう！この取り組みを通じ、子どもたちの自発心や、責任感が育まれ、一步成長する機会になることを願っています。

ご応募いただいた方に「お手伝いBINGO!カード」をお送りします。みなさんもぜひ、応募してくださいね！

お手伝いBINGO! の内容

- 届いたビンゴカードにチャレンジするお手伝いを家族で相談して記入。そろった時のごほうびを決めよう！
- お手伝いができたらそのマス目をチェック、ビンゴを目指してがんばろう。
- 取り組んだ感想などアンケートをご提出いただいた方には、ささやかなプレゼントと賞状をお送りします。

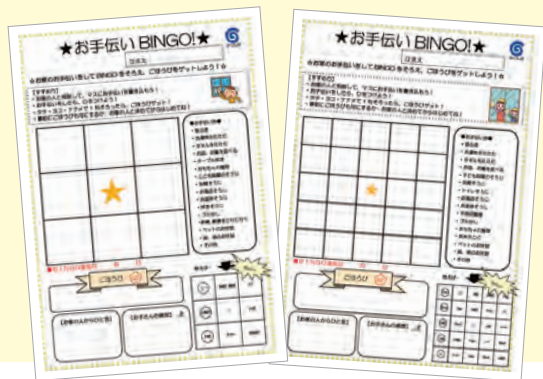
【企画番号】S1201(9マス)／S1203(25マス)

【企画名】おうちでチャレンジ！

参加費 無料

対象 3列 9マス(幼稚園児以上)／5列 25マス(小学生以上)

※お子さまの氏名・年齢・希望されるビンゴ用紙(3マス版・5マス版)を明記の上、お申し込みください。締め切り後、用紙一式を郵送します。



組

びろこたいせつ

12/15 金



冬のエコライフキャンペーンに 参加しよう！

2050年までに二酸化炭素の排出量を実質ゼロにすることを目指す滋賀県の「しがCO₂ネットゼロ”ムーブメント」にコープしが賛同し、取り組みをすすめています。夏のライトダウンキャンペーンに引き続き、家庭での省エネや節電などエコに取り組む「冬のエコライフキャンペーン」を実施します。

また、世界的なエネルギー危機に伴う、燃料代や電気料金の値上げに対して、家庭でできる節約の一つとしても、取り組んでみませんか？

SDGsと地球温暖化

地球温暖化による気候変動を防ぐことも、SDGsの大事な目標の1つです。このエコライフキャンペーンの取り組みも、SDGsにつながっています。地球の未来のために、私たちにできることを考えてみませんか。日々の暮らしの小さな積み重ねを大切にエコライフに、ぜひチャレンジしてください。



どんなことをするの？

申し込み者に「エコチェックシート」をお送りします。エアコンの温度設定の変更、照明器具の消灯、家電製品の使用方法の見直し、水の使い方など、チェックシートを参考にエコライフを実践した後、実施レポートの提出をお願いします。

実施期間 12月22日(金)～1月20日(土)

※お申し込みいただいた方にはささやかな参加賞(未定)をプレゼントします。

【企画番号】S1205

【企画名】冬のエコライフ
キャンペーン



夏のライトダウンキャンペーン 参加者の声

- 活動に参加する機会があまりなかったので、やってみました。工夫次第で電気をつけなくても生活できる場所もあることを知りました。継続していきます。
- 夫が普段から電気をつけっぱなしにする癖があり、罰金制度を取っています(笑)年中になった娘が突っ込みまくるので、家族全員でライトダウンをやってみることにしました。結果、年中の娘が夫よりしっかりしてきました(笑)
- 1人の力は小さいですが、集まる力はとても大きな力となるので、継続する気持ちを忘れないように進められたらと思っています。
- 電気料金の値上げにむけて、省エネの見直しは、いい機会だと思います。

組

ちいきびろこたいせつ

12/22 金

やってみませんか？ ★チーム活動★

チーム活動って？

関心事を同じくする組合員同士やお友達が集まって取り組む活動に対して、1人500円、1チーム最大5,000円までの実費を助成する制度です。1チーム3人以上でそのうち2人以上が組合員ならOKです！

助成に関しては一定のルールがあります。詳細は資料でご確認ください。

2022年度チーム活動の一例



きよみパン教室：コープ商品を使ってパン教室を開催しました。



ちくちくの会：メンバーとおしゃべりと手芸を楽しんでいます。



手前味噌を作ろうの会：今年もおいしい味噌、できました！

申請手続きはカンタン。まずは、資料請求を！

【企画番号】

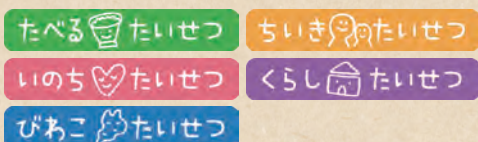
- 大津市・高島市の方は「A1291」
- 草津市・栗東市・守山市・野洲市の方は「B1291」
- 甲賀市・湖南市・近江八幡市・東近江市・蒲生郡の方は「H1291」
- 彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市の方は「K1291」

【企画名】「チーム活動資料請求」

※2024年1月31日までに実施報告を提出いただきます。
※2023年度「ひろば活動」の申請は、終了しました。

〔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
- ・託児あり

組合員同士の助け合い ～あなたの空き時間を誰かの笑顔のために使いませんか？～

組

組合員活動行事や生協の会議での『託児協力員』募集！

コロナ禍で、お休みしていた組合員活動での託児が再開されました。生協の学習会や交流会などの行事に参加する方のお子さんを預かり、見守っていただける託児協力員を募集します。

コープしが「託児協力員制度」って？

内容 行事開催会場でお子様をお預かりいただきます。
(活動時間は2～3時間程度)

協力報酬 1時間800円＋会場までの交通費実費

託児の依頼 あらかじめ登録いただいた携帯メールにお知らせしますので、ご都合の付く方のみメールを返信ください。

※保育士・保健師等、資格の有無や年齢は問いませんが、今後開催する「託児協力員研修」にご参加ください。

資料請求締め切り **1月12日(金)**

- 高島市・大津市の方
【企画番号】「A1251」 【企画名】西地区「託児協力員・資料請求」
- 草津市・栗東市・守山市・野洲市の方
【企画番号】「B1251」 【企画名】南地区「託児協力員・資料請求」
- 甲賀市・湖南市・近江八幡市・東近江市・蒲生郡の方
【企画番号】「H1251」 【企画名】東地区「託児協力員・資料請求」
- 彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市の方
【企画番号】「K1251」 【企画名】北地区「託児協力員・資料請求」

「託児協力員研修」については、追ってご案内します。



まずは
資料請求を！

組

お困りごとはありませんか？ 「ささえあいサポート」へのご依頼、 サポーター登録募集中!!

組合員同士のおたがいさまの助け合い、「ささえあいサポート」。くらしの中でのちょっとしたお困りごとは「ささえあいサポート」にご相談ください。空き時間に誰かのお手伝いをしたい！という方も募集中！ サポートの依頼・サポーター登録は各地区ささえあいサポート・コーディネーター会まで。



サポート例

お問い合わせ

受付時間 月曜日～金曜日 10:00～15:00

お住まいのささえあいサポート・コーディネーター会にご連絡ください。

ささえあいサポートについて
詳しくはこちら



- 高島市・大津市にお住まいの方
☎0120-017-730 ささえあい専用eメール:sasaeai-n@coop-shiga.or.jp
- 草津市・栗東市・守山市・野洲市にお住まいの方
☎0120-026-020 ささえあい専用eメール:sasaeai-m@coop-shiga.or.jp
- 甲賀市・湖南市・近江八幡市・東近江市・蒲生郡にお住まいの方
☎0120-035-320 ささえあい専用eメール:sasaeai-h@coop-shiga.or.jp
- 彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市にお住まいの方
☎0120-045-930 ささえあい専用eメール:sasaeai-k@coop-shiga.or.jp

ささえあいサポート、
年末年始の
電話受付の休業について

電話受付休業期間

12/23(土)～1/8(月・祝)

人と人をつなぐ ささえあいコーディネーターも募集中!!

ささえあいコーディネーターは主に組合員さんからのご依頼を受けて、サポーター募集に手をあげてくれたサポーターさんと依頼者さんをつなぐなど、ささえあいサポートの活動を円滑に進める役割を担う方々のことです。

サポート活動経験のあるなしに関わらず興味のある方は、お気軽に各地区のコーディネーター会にお問い合わせください。



組

たべるたいせつ

予告

帰ってきた！商品大交流会 ありがとう30周年 ～これまでもこれからも～

4年ぶりの会場開催となる商品大交流会、11月の長浜開催に続いて2月には大津で開催します！

日時 2024年 **2月17日(土)** [1部]10:00～11:30、[2部]13:00～14:30

場所 びわ湖大津プリンスホテル(大津市)

詳しくは、スパイラル12月号3ページ、または12/18～配布のチラシ・ホームページをご覧ください。



南

ちいきのつたいせつ

ひろば活動／ちいさいおうち

12/15 金

ストロースター

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。今月は北欧などでクリスマスの飾りとして作られる「ストロースター」。麦わらの素朴な輝きが素敵です。



【企画番号】B1203 【企画名】ちいさいおうち手仕事の日

日時 12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ご参加ください。



東

ちいきのつたいせつ

ひろば活動／わちゃわちゃの会

12/15 金

一緒にお茶しませんか？

誰でも楽しく！お茶しながら、わちゃわちゃしましょう！悩みも一緒にわちゃわちゃしましょう。一人でも参加できる気軽な居場所としてください。

【企画番号】H1201 【企画名】居場所づくり

日時 12月20日(水)13:00～15:00 場所 湖南市市民産業交流促進施設 ここびあ(滋賀県湖南市岩根4528-1) 参加費 200円 定員 10名 持ち物 マイカップ



南

ちいきのつたいせつ

子育てひろば／ぼんぼこぼん

12/22 金

寝過ごしたサンタクロースがやってくるかな？一緒に歌ってお話を楽しもう！

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！クリスマスソングを聞いて、楽しいお話シアターを見てね！サンタさんがプレゼントをもってきてくれるかな？

【企画番号】B1201 【企画名】ぼんぼこぼん

日時 12月26日(火)10:00～11:30 場所 守山市うの家南蔵1階(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)、マイカップ(コーヒーを入れます)

※応募多数の場合抽選。結果は申し込み締め切り後に電話またはショートメールで連絡します。



南

ちいきのつたいせつ

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。 [12月度の予定]8日、15日、22日、1月5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

ちいきのつたいせつ

くらしのつたいせつ

ひろば活動／ボードゲームであそぼう！

12/15 金

ボードゲームであそぼう！

手、頭をフルに使ってゲームをしよう！トランプ？カルタ？いえいえ、現代はそれら以外にも沢山のボードゲームがあります。詳しい方に教えてもらいつつ、みんなでワイワイ楽しい時間を過ごしませんか。

【企画番号】K1233

【企画名】ボードゲームであそぼう！

日時 12月26日(火)10:00～12:00 場所 多賀結いの森・大会議室(多賀町久徳160-2) 参加費 100円 定員 15名 ※年長以上、大人のみ可 ※託児あり。1歳以上、1名200円。 持ち物 なし

※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

ちいきのつたいせつ

ひろば活動／たまてばこ

12/29 金

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ご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】K1225

【企画名】ほっこり広場

日時 1月22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 100円 定員 大人10名 持ち物 なし

※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

くらしのつたいせつ

いのちのつたいせつ

愛荘町地域委員会

12/22 金

学んで備える！子どもの在宅介護の仕方

インフルエンザやノロウイルスが流行する季節が来ます。赤十字より講師をお招きして、不安なことを直接聞いて、一緒に学びましょう。



【企画番号】K1261

【企画名】自宅での子どもの看病の仕方

日時 1月23日(火)10:00～12:00 場所 愛荘町立ハーティーセンター秦荘(愛知郡愛荘町安孫子822) 参加費 100円 定員 30名。※託児の場合、1名200円。 持ち物 お茶、筆記用具

※応募者多数の場合抽選。ハガキにて当落の通知をします。

北

ちいきのつたいせつ

くらしのつたいせつ

いのちのつたいせつ

北地区事務局

「子育てひろば」を作ってみませんか？

「子育て」をテーマにみんなで集まって、いろんな事にチャレンジしてみませんか？ コープしがの「ひろば活動」制度を利用して、子育てひろばを作って下さる方を募集します！興味・関心のある方は、資料請求をして下さい！みなさまのご応募お待ちしております。

【企画番号】K1235

【企画名】資料請求

資料請求いただいた方を対象に、説明・交流の場を設けます(3月頃予定)。





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…

介護する人が つどえる場所



コープしが賛助会員となっている「認知症の人と家族の会」の活動に、県内各地で開催されているつどい活動があります。介護経験を語り合い、相談できる場です。その中で、野洲市で毎月第4火曜日に開催されているのが「男性介護者のつどい」。会場の野洲慈恵会「中北の家」ご担当・古谷あけみさんにご紹介いただきます。

本音で話し合い、心のよりどころに

「男性介護者のつどい」とのご縁は、もう10年になります。その中で、つどいが始まる前の半時間ほど、奉仕作業をしていたことがあります。庭の草刈りの最中に顔を出したミミズに大騒ぎしたり、窓ふきに使用中の脚立が突然壊れて一瞬冷や汗が



男性介護者のつどいの様子

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、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合います。

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？



野洲慈恵会「中北の家」担当 古谷あけみ

出たりと、古民家ならではのひと時でしょうか。折に触れ、つどいの様子をお聞きしています。そうした中で、普段は口になれないであろう、被介護者に対する愛情表現や、繊細な感情に戸惑うことがあります。同じ課題を持つ同性の仲間の前で、の安心感か、プライドや躊躇する意識が取り払われて、本音での話し合いが行われます。以前に世話役さんが、「ここでは自然と本音が出てくる」と話されていたことに納得です。

ご自分の状況に困り切り、初めて参加された方には惜しげもなく時間を使い、経験に基づく知識や知恵をそれぞれが出し合う。またケアマネさんに玄関まで付き添ってもらって、不安げに参加された方が、来てよかったと帰られるのを見ると、こちらまで嬉しくなります。

これからますます介護の課題は多様化することでしょう。介護者の心のよりどころにもなりえる、こうした支えあいの場が、もっとあちこちにできることを望みます。多くの人との出会いと学びに感謝。そしてこれからもよろしく！

食の安全

今回のテーマ



どうして「〇〇不使用」「無添加」と表示された商品がなくなっているの？

A 2022年3月に、消費者庁が「食品添加物の不使用表示に関するガイドライン」として、商品パッケージへの「無添加」「不使用」などの表示が、消費者に誤認させるとして、表示パターンを10類型にまとめ、事業者に注意を促しました。

例えば、『保存料無添加』の表示がある「おにぎり」で、パッケージの原材料欄に「pH調整剤」が使用されている場合、このpH調整剤は日持ち目的のため、保存料と同じ機能となり、『保存料無添加』と表示することで誤解させることになります。

また、添加物は安全性が確認されたものが使われるという原則がありますが、『無添加』表示があることで、その事が伝わりにくくなります。このようなことから、食品事業者はガイドラインに該当する表示を、2024年3月末までに修正しなければならなくなっています。

ガイドラインは、「無添加」「不使用」などを一律に禁止するものではなく、消費者を誤認させるものでなければ、今後也表示されます。



表 添加物不使用表示ガイドラインの10類型

禁止類型パターン	例
1 単なる「無添加」の表示	何が無添加か、消費者にとって不明確な表示
2 食品表示基準に規定されていない用語を使用した表示	「人工」「合成」「化学」「天然」などの用語を使用した表示
3 食品添加物の使用が法令で認められていない食品への表示	着色料の使用が認められていないトマトケチャップに「無着色」と表示
4 同一機能・類似機能を持つ食品添加物を使用した食品への表示	「保存料無添加」と表示しているのに、日持ち向上剤を使用
5 同一機能・類似機能を持つ原材料を使用した食品への表示	「調味料無添加」と表示しているのに酵母エキスなどを使用
6 健康、安全と関連付ける表示	無添加だから安全、無添加だから体に良い
7 健康、安全以外と関連付ける表示	無添加だからおいしい(無添加とおいしさの因果関係が不明な場合)
8 食品添加物の使用が予期されていない食品への表示	ミネラルウォーターに「保存料不使用」
9 加工助剤、キャリアオーバーとして使用されている食品への表示	原材料の一部に保存料を使用しながら、最終的に「保存料不使用」
10 過度に強調された表示	過剰に目立つ色で「無添加」などの表示

10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	アレルゲンなど	合計
件数	1,471	43	85	23	39	1,661

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。

詐欺的な定期購入商法の規制が強化されました

お試し購入のつもりが、定期（継続）購入に!?

令和4年6月1日から改正特定商取引法が施行され、最終確認画面などで、取り引きに関する基本的な事項を、明確に表示する義務や消費者に誤認させるような表示の禁止など、規制が強化されました。

また、定期購入ではないと誤認させるような表示により、消費者が誤認して申し込みをした場合は、申し込みを取り消すことができるようになりました。

▶ 定期購入トラブルにあわないために確認しましょう!

- ☑ 定期購入が条件になっていないか
- ☑ 定期購入が条件の場合、継続期間・回数が決められているか
- ☑ 支払う総額はいくらか
- ☑ 解約や返品はできるか、その条件はあるか
- ☑ 「最終確認画面」を写真などで保存したか



消費者トラブルで困った場合は、消費生活センターに相談してください。

警察相談専用電話 #9110
消費者ホットライン 局番なしの188(いやや)
滋賀県消費生活センター 0749-23-0999

私たちが 取り組んだこと

2030年ビジョン

“やくだつ、つながる、ひろがる”計画

コープしがでは、コープしが理念「ともにつくる笑顔あふれる未来」でめざす「笑顔あふれる未来」を実現するための通過点として、「コープしが2030年ビジョン」を策定し、2030年にありたい姿を描き事業をすすめています。

生活協同組合コープしがは、組合員のみなさんの出資金を元に事業を行い、一人ひとりの利用から生まれる剰余金で運営しています。2023年9月度までの事業と活動の報告です。

ビジョン①

コープのお店で2次元コード決済サービスを導入し、より便利にご利用いただける環境づくりをすすめます。

今後に向けて

- eフレンドズで宅配のお届け商品の明細が確認できる「Web明細」機能や、商品案内書毎に発行・停止が簡単にできる機能を新しく追加しました。
- アレルゲンを気にせずに注文いただけるよう、登録アレルギーを28品目にまで広げました。更にもの世代でも簡単・便利にeフレンドズを使っていたるに改善していきます。

Web 明細

2030年のコープしがは、食を中心に一人ひとりの暮らしへの役立ちを高め、生涯を通じて利用できる事業をつくりあげています。

カタチにしたこと



ビジョン④

- これまで各生協が個別に運用してきた宅配事業のシステムの3生協（しが、京都、なら）で共同化に向けて準備をすすめています。連帯の力で、業務効率の向上と事業の安定化をはかり、更なる発展と地域社会への貢献をめざします。

カタチにしたこと

2030年のコープしがは、組合員と生協で働く誰もが、生き活きと輝き、より良いくらしづくりをめざして持続可能な経営を続けています。

ビジョン③

- 滋賀県産農水畜産物を使った商品の取り扱いが広がりました。今後も行政やJA、県内メーカーとのネットワークづくりをすすめて、滋賀県産農水畜産物の利用を広げていきます。
- CO₂削減に向けた2030年までのロードマップを策定し、省エネ、再エネに向けた具体的な取り組みをすすめています。

カタチにしたこと

2030年のコープしがは、大多数の人々の理解と共感、つながりを力に、持続可能な社会への取り組みを広げています。

ビジョン②

- 移動店舗事業「あったか便」を通じて、中山間地の買い物困難な高齢者の方々に支援し、地域共生社会の実現に向けて取り組みをすすめます。

今後に向けて

「あったか便」2号車の検討をすすめ、地域へのお役立ちを広げます。



まず。地球温暖化によるリスクを減らし、持続可能な社会を実現するための取り組みを継続していきます。



2023年度上期の振り返り

30周年記念事業



30周年記念開発商品
生産者、メーカー協力のもと30周年ならではの商品を開発しています。

みんなで創ろう！30周年記念商品プロジェクト
コープの森の間伐材を利用した「コープの森からうまれた鍋敷き」が誕生！



記念講演会「あの生協の白石さんがやってくる！白石流コミュニケーション術」(7月8日)
450名を超える応募がありました。



記念番組 びわ湖放送「コープしがスマイルスタジオ」(毎月第4土曜日18:15～18:29)
12月まで放送中！



びわ湖清掃ウォーク
4年ぶりの会場開催は、大津と彦根の2会場で同時開催しました。

過去の放送はこちら



コープしがアンバサダープロジェクト
6組のアンバサダーさんが、コープしがの魅力を発信中！



サマーキャンプin鳥取(8/5～8/6)
65名の組合員と家族が参加、酪農・畜産への理解や生産者とのつながりを深めました。

30周年記念サイト

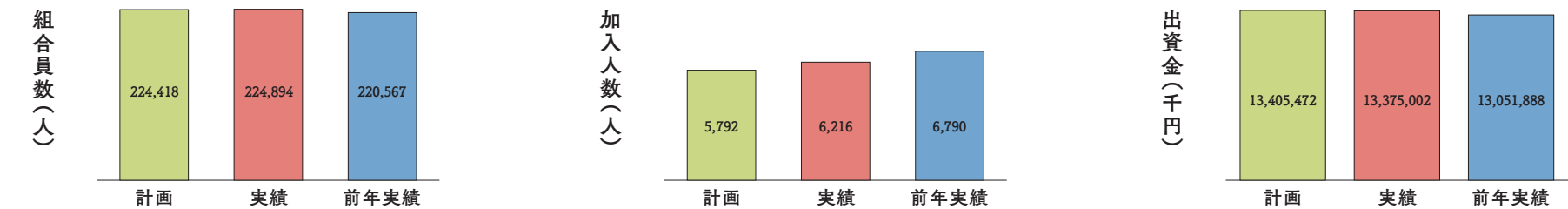
コープしが30周年を機に、あなたの知らないコープしがを再発見してください！
「私とコープしが」みなさんの思い出や、「アンバサダープロジェクト」などはこちらの特設サイトから

スマホの方はこちら



<https://pak2.com/anniversary/>

2023年度上期組織状況(4月～9月)



2023年度上期損益実績(4～9月)

	科目	2023年度		計画比(%)	前年比(%)	2022年度
		上期計画(千円)	上期実績(千円)			上期実績(千円)
①	総供給高合計(②+③+④+⑤+⑥)	19,499,815	19,650,960	100.7	98.3	19,974,151
②	宅配供給高	14,865,756	14,815,251	99.6	97.5	15,184,896
③	店舗供給高	3,985,490	4,246,164	106.5	107.6	3,943,907
④	夕食サポート供給高	243,630	250,266	102.7	113.8	219,844
⑤	エネルギー供給高	397,983	332,110	83.4	53.0	625,503
⑥	くらしのサポート事業	6,956	7,167	103.0	—	—
⑦	総供給剰余金	4,727,975	4,793,384	101.3	96.8	4,947,289
⑧	福祉剰余金	-5,456	-4,932	—	—	-3,906
⑨	その他事業収入	531,188	533,885	100.5	99.8	534,746
⑩	事業総剰余金(⑦+⑧+⑨)	5,253,707	5,322,338	101.3	97.1	5,478,128
⑪	事業経費(⑫+⑬)	5,080,105	5,005,187	98.5	99.9	5,009,184
⑫	人件費合計	2,131,692	2,099,014	98.4	99.7	2,104,129
⑬	物件費合計	2,948,413	2,906,172	98.5	100.0	2,905,055
⑭	事業剰余金(⑩-⑪)	173,602	317,151	182.6	67.6	468,943
⑮	事業外収益	214,458	369,583	172.3	145.9	253,310
⑯	事業外費用	35,375	29,676	83.8	112.6	26,353
⑰	経常剰余金(⑭+⑮-⑯)	352,685	657,058	186.3	94.4	695,900

総代のつどいを開催しました

10/18(水)～11/3(金)、31会場(オンライン含む)で開催、411人の総代が参加し、生協の利用やくらしで思うことなどを話し合いました。

高齢化と宅配利用について、多くの意見がありました。(一部抜粋)

・高齢になった母にはOCR用紙が見えづらく、注文番号も毎回変わるので混乱します。

・高齢になると「カタログを見るのがしんどい」「注文がわからない」↓「やめる」につながるのによく分かります。職員が思っている以上に宅配の注文には時間がかかるんですよ。

・カタログが多いと感じます。スマホ、パソコンでも見るのがしんどくて、決まったものしか選んでいません。定番商品を載せた厳選カタログを作るのもいいのではないのでしょうか。

・厳選カタログはいい案ですが、生産者を切り捨てるようなことになってはいけないと思います。

・カタログを紙で利用するのはもったいないと思うけれど、楽しいからどんなに夜遅くなくても見えています。届いたカタログは全部見たいです。

・私の家でグループ購入をしています。が、「お互い様」の気持ちで、好きな時間に玄関を開けて自由に取りに来てもらうようにしています。近所づきあいがあるからこそなんでしょうが。

そのほかの意見

・組合員にはくらしの中で困った時には、まずは「生協に聞こう」と思えるようになるといいですね。

・みんなのつながりや和牛、とてもおいしいです。少量タイプができてうれしい。量も充分！今まで生協でお肉を買ってこなかったけど、これから買おうと思います。一頭をみんなで食べましょう！友だちにもすすめています。皆さんもどうぞ。

・欠品のお知らせを受け取るサービス知らない人が多いと思います。あると便利だし、やっとならいいのだから、なか出ない人もいるのでは？

鳥取みんなのつながりや和牛について詳しくはこちら▼

お知らせショートメールサービスについて詳しくはこちら▼

これらの声は、2024年度の方針づくりに活かします。

2023年度 みんなで すすめたことの ふり返り

理事会では、2021年度から「組合員の参加の強化」と「組合員による運営の強化」、また「つながりを広める」ことに力を入れて取り組んでいます。組合員のくらしの実感から生まれる声を受け止めて、組合員の想いや願いの実現のために役職員が創意工夫し、改善や検討をすすめています。

組合員として生協に対して声をあげることが、私たちのくらしをよりよくすることにつながります。想いをカタチにするために、声をあげ、組合員と役職員、取引先が力を合わせて「よりよいくらし」をつくっていきましょう。



1 「食」の大切さを考えよう！

▼寄せられた声

『鳥取みんなのつながり和牛』企画は年金暮らしには少し高く思うけれど、近江牛に比べれば、なんとか手に入る美味しいお肉で、どの回も満足でしたが、少し量が多く2回に分けて食べていました。

▼実現できたこと

2023年8月～2024年1月お届けの『鳥取みんなのつながり

り和牛』企画は、「通常パック（290g～480g）」コースのほかに、「少量パック（150g～230g）」をつくり、より気軽にご利用いただけるようにしました。



▼寄せられた声

商品案内書『エコー』紙面のパンには大きさが書いてあるけど、『コープしがマルシェ』のパンには書いてないので、すべて書いておいてほしいです。

▼実現できたこと

パンは生地が発酵して膨らみ、その後焼き上げます。1つ1つの大きさは、多少バラツキが生じる

ため、コープしがマルシェのパンは表示を行っていませんでした。しかし、紙面にバラツキが少ないパンにはその大きさを、バラツキが生じて表示しにくいパンには包装袋の大きさを示し、注文時の目安になるようにしました。



もっと楽しもう！



▼寄せられた声

食品ロスの問題に積極的に取り組んでほしいです。

▼実現できたこと

2023年10月からは、今まで返品を受け付けていた注文間違いや、組合員都合による返品は

▼寄せられた声

チケット注文後、落選の方みにハガキを送るのでは、ハガキが紛れたり、何らかの事情で届かなかったりした場合に落選を知ることができません。

▼実現できたこと

組合員コールセンターで抽選結果をお答えできるようにしました。お気軽におたずねください。

詳しくはこちら



もっと楽しもう！



▼寄せられた声

最近、多くのお店で採用されている、現金を持たずに買い物ができる2次元コード決済が、コープのお店でも使える様にしてほしいです。

▼実現に向けて検討していること

2024年4月を目標に、まずはコープゼゼ店で、2次元コード決済ができるようにすすめていきます。その後、順を追って全店で利用ができる様にすすめていきます。

▼寄せられた声

例えばお刺身などは本体と、それ以外の余計なもの（大根のけんなど）がたくさん付加されている。要る人と要らない人とに分けて買うようにできないでしょうか。

▼実現に向けて検討していること

各店舗のお刺身コーナーにおいて、組合員の声を受け止めてお刺身盛り合わせの「大根のけん」を除いた商品を品揃えに加え、必要な方・必要ではない方が商品を選べるように、並べて供給をはじめました。



以下は宅配の「私もひとことカード」、お店の「組合員の声カード」、組合員コールセンターへの声、ホームページのお問合せ、役職員との日常会話などを通して届いた声を受けとめ、すすめてきたこと・実現したことの一例です。

これからも組合員のみなさんの声を大切にしていきます。
ぜひ声をあげてください！

6

「ありがとう」で つながる私たち！



▼寄せられた声

市町との連携が広がっていますが、私の地域はまだないようなので滋賀県全体に広げればいいなと思います。

▼実現できたこと

市町などとの連携については、

長浜市、長浜市社会福祉協議会、地域づくり協議会、コープしがの4者による「地域コミュニティ活性化に関する連携協定」や長浜市との「災害時における生活物資供給等の協力に関する協定」、「多賀町と生活協同組合コープしがとのまちづくりに関する包括連携協定」を締結しました。



多賀町との包括連携協定書締結式



4

くらしの備えと「おたがいさま」を

考えよう！



▼寄せられた声

介護で家族が抱え込まないように、本人が不安にならないように住み慣れた地域で暮らせるように、介護に関しての知識を広めたいです。親が高齢になり、介護の事に関心がありますが、介護を一人で悩まず相談できることが欲しいです。

▼実現できたこと

コープしが4店舗で8回、ささえあいサポーター、ふくしのなかまの参加者を対象に介護に関する学習会を開催しました。参加者からは「介護制度を使いたい場合は地域包括支援センターに相談すればいいことがわかった」「介護経験者の方の話が聞けて少し安心した」などの感想が寄せられています。

5

くらしをよくし、誰かの

「笑顔につながるコト」を始めよう！

▼寄せられた声

体力の限界や後継者不足で農業をやめてしまう農家さんが多いと聞きます。作る野菜によって忙しい時期が決まっているので、そこを支援するだけでも続けてくださるのではないかと思います。安全で安心な野菜を供給してくださる農家さんを応援したいです。

▼実現できたこと

7月に「ハートコープしが」野洲の農場にてファーマーチャレンジ【援農】隊を実施し、組合員7名、役職員6名で援農への一歩を踏み出しました。参加者からは「これまでに収穫体験の企画があるのを見ていましたが、今回は楽しい部分だけでなく、実際の作業で

あることに惹かれました」、「あんなに石がゴロゴロしているところが圃場になるなんて」とびっくりしました。農場のみなさんの苦労がしのばれました」などの声がありました。

今後も生産者の人手が欲しい時や農繁期などに農作業をサポートする登録制のボランティア組織として、生産活動の継続に少しでも役立てることをめざしていきます。できる時にできる人が活動できるように援農の取り組みをすすめます。



▼寄せられた声

生きものの観察会やサマーキャンプなど、子どもたちが実際に体験しながら学べる企画がコープにはたくさんあるのがすごくいいなと思います。子どもの時の体験は、大人になってからもいきてくると思います。

▼実現したこと

「サマーキャンプin鳥取」「魚とり生きもの観察会」「びわ湖清掃ウォーク」など家族で参加できる体験型の企画を実施しました。サマーキャンプの参加者からは「生産者のみなさんとのコミュニケーションを通して、自分たちの食をささえることについて知ることができ、よい機会になりました」「私たちが見た牧場の牛たちは確かな飼料と確かな人たちの世話によって育てられていました」との声やお子さんから「おいしい牛乳を作ってくれているから、私も残さずに飲む！」と言ってくれたとの声が届きました。



SPIRAL スパイラルカフェ CAFE

今月のテーマ

忘れられない
サンタクロースの思い出

サンタさんにも考えがあるのです

なぜかその年、百人一首カルタを持ってきたサンタさん、希望の物と違うので、朝目を覚ました姉妹は「なんやこれ!」つてなりました。サンタさんはサンタの考えがあつてプレゼントを決めているのです。

野洲市 あやちゃん

パパはサンタクロース

父がサンタクロースだなんて、幼い私はいつ気付いたのかな。気付いて以降も寝てるふりして、そっとプレゼントを置きに来てくれた父をこっそり見ていました。父がサンタクロースだと知ってガッカリどころか、反対にそれがとても嬉しかったことしか記憶していません。

大津市 洋ちゃん

親にとってもステキな思い出

高い物を欲しがる娘に「高いから無理ちゃうかな」と言ったら「サンタ工場で作るから大丈夫」と言われて困ったことや、欲しい物を聞き出すのに苦労して「サンタさんにわからないんじゃないかな」と

言ったら、北欧の方

角の空に向かつて

「サンタさん、○○

お願いしまーす」と

叫んでくれて、よう

やく聞き出せたこと

など、いろいろ懐か

しいです。

長浜市 びーさん



サンタさんの年賀状活用法

子どもの頃、サンタさんへの手紙を置いておいた年がありました。翌朝、プレゼントと一緒にサンタさんからお返事があつてとっても嬉しかったのですが、その手紙が年賀はがきだったこともずっと記憶に残っています。当時はサンタさんの手紙と信じていたのですが、なぜかがきのことがずっと残っていて。子どもながらに、どこか違和感を感じていたのでしょうか? (笑) 両親には感謝していただきますが、自分が親になり、子どもがサンタさんへの手紙を書いた時には、ちゃんと可愛らしいカードにお返事を書いてあげました!

大津市 ベスティさん

誰もが一度は感じた疑問?

子どもの頃、サンタクロースは外国の人と思ひ込んでいました。クリスマス会で見たサンタクロースが、小さい私から見ても日本人にしか見えなくて、日本人のサンタクロースもいるのかと、混乱してしまいました。そんな体験をされた方は多いのではないのでしょうか。

湖南市 ムーミンママさん

3枚の板チョコ

3人のうち一番上の子が幼稚園児の頃。「サンタさんにお手紙、書いてね」とお願いすると、「いたちよこ1つください」というメモが、ツリーにかけたくつ下の中に! なんてかわいいお願い!! と、板チョコ3枚用意した夫と私。クリスマス朝ツリーに置いてある包みを開けると、1つ、とお願ひしたチョコが3枚も!! 大喜びの娘は「サンタさんにお礼が言いたかったなあ」。「じゃあ、お手紙書いたら?」と言うと、「みんなで食べます。サンタさん、ありがとう」のメモ。1人で食べていいのに: こんなに心優しいわが子も、はや成人し、1人暮らしでがんばっています。ずっと応援しています。

野洲市 aynみかんさん

シャンシャンシャン...

昔は今より寒かったのか車にチェーンを付けて走っていましたよね。私が小さい頃、国道沿いに家があり、チェーンをつけて走る音が「シャンシャン」と



聞こえて、私はサンタクロースがきた! と思って、聞こえるたびに外をのぞいていた記憶があります。今はあまりチェーンも付けないし、素材が違うのかシャンシャンは聞こえませんが、懐かしい思い出です。

栗東市 あーちゃん

頭の体操

Mental Gymnastics

漢字クイズ

- ① 蠅 中 = はな
② 腕 草 銀 = うさぎ
③ 雨 糸 腕 雨 = アイデア

では、これは何と読む?

草 瓜 升 升 砂

ヒント:
見えている方だけ
読んでみると...?

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

10月号
答え

正解 「③ あったか便」

応募総数 331通
うち正解 324通

■締め切り

12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。

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

12/25(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、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

コープしがで「おいしい!」年末年始を

たくさんのクリスマス商品・迎春商品をご用意して
みなさまのご来店をお待ちしております♪

コープのお店では、組合員のみなさまに季節を感じていただけるお店作りに取り組んでいます。この時期の売り場は、お菓子やワインなどのクリスマスにぴったりの商品と、鏡もちやおせちなどの迎春準備の商品が並びます。



クリスマス商品



クリスマスにぴったりのワイン



手作りおせち商品

クリスマス予約&迎春予約 お申し込み承り中!

クリスマス予約の締め切りは12/16(土)、迎春予約の締め切りは12/23(土)です。数量限定商品もございますので、サービスカウンターにてお早めにお申し込みください。くわしくは店内設置のカタログをご覧ください。



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



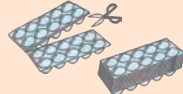
商品仕分け袋

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。



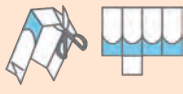
卵パック

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。

10月度リサイクル報告

10月度 リサイクル品 売却金額	売却金額 ¥ 4,297,298- 2023年4月から累計 ¥ 28,814,202-
------------------------	--

【回収率】商品案内書 73.1%
仕分け袋 23.9%

サンタクロースが届けてくれるもの

私の両親は、私が幼い頃から現実的で、「サンタクロースはいない」と言われ、夢のない子ども時代を過ごしました(笑)。でも一度だけ、枕元に靴下を置いて寝た翌朝、お菓子が詰まった赤いブーツ(市販の物)が置かれていました。先日実家を整理していたら、その赤いブーツが出てきました。もちろんブーツ自体は大した物ではありませんが、母が大事にとってこれていたことでその当時の思い出がよみがえってきて嬉しかったです。施設に入った母に、クリスマスが近づいた頃、そのブーツにお菓子を詰めてあげました。母は懐かしそうに目を細めていました。

お勤定とごちそうさま

東京に行った時に、町中華のお店に入りました。量も多く、おいしくて、しかも安い! お会計の時にいつもの調子で「ごちそうさま、おいしかったです!」と言ったら、女将さんがびっくりした顔をして、「あ、ありがとうございます。ま

フリートーク

物を大事にしてくれていた母のおかげで、何十年もの時を経て大切な思い出を沢山発見しました。大人になって忘れていた思い出を届けてくれた母が、サンタクロースだと思っています。何よりのプレゼントです。

草津市 とんちゃん さん

絵手紙を送ってください

次回は2月号掲載。趣味にされている方も、描いたことがない方も、ルールは不要。誰かに伝えたいことを、ひと言を添えた絵で表現してください。(ハガキ1枚サイズ)

スパイラル2月号の
スパイラル・カフェに掲載予定です

※たくさんの投稿をいただいたため、今回編集後記は省略します。

大津市 くりりん さん

Information

- 滋賀県の地方債
「サステナビリティ・リンク・ボンド」を
購入しました

滋賀県がすすめるCO₂ネットゼロ社会づくりに向けた資金調達のために発行される地方債で、地域とつながった環境の取り組みの一つとして購入しました。

- 『2023年6月・7月大雨災害支援募金』の
ご協力ありがとうございました

宅配・店舗あわせて 2,059,459円の募金がありました。中央共同募金会を通して被災された方々や支援活動団体活動の費用として活用されます。

理事会・監事会だよりは、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、おもてなしの機会が増える年末年始におすすめのパーティーレシピ。旬の素材を使ったリピートしたい一品ばかりです。

#スパイラルレシピ で投稿してね！



C. で使った
co-op 商品は

a. アンティパスト リース

テーブルを華やかに彩る一皿

材料(作りやすい分量)

チェリーモッツアレラ12個、生ハム50g、きゅうり1本、ミニトマト(赤・黄)各10個、A=(オリーブ油大さじ2、塩・粗びき黒こしょう各少々)、バジル適量

作り方

1. 生ハムは食べやすく切る。きゅうりは縞状に皮をむき、1cm幅の輪切りにする。
2. モッツアレラチーズ、ミニトマト、1を楊枝にさす。
3. 器にリースのように並べてバジルを散らし、混ぜ合わせたAを回しかける。

アンティパスト…イタリア料理の「前菜」。

[調理時間]約10分

全量/639kcal 食塩相当量 4.1g

b. シーフードリゾット

冷凍食品×炊飯器で手軽に♪

材料(3〜4人分)

冷凍シーフードミックス150g、玉ねぎ・パプリカ(赤・黄)各1/4個、しめじ100g、ブロッコリー1/2株、米2合、ピザ用チーズ50g、酒大さじ2、オリーブ油大さじ1、A=(牛乳1/2カップ、顆粒コンソメ小さじ1、塩・こしょう各少々)、粗びき黒こしょう適量

作り方

1. シーフードミックスは解凍して酒をまぶす。玉ねぎはみじん切り、パプリカは粗みじん切りにする。しめじはほぐし、ブロッコリーは小房に分ける。
2. 炊飯器に米、オリーブ油を入れて混ぜ合わせる。Aを加えて2合の目盛りよりもやや少なめに水を入れ、1を加えてお米を炊く時と同じように炊く。
3. 炊きあがったらピザ用チーズを加えて蒸らし、全体を混ぜ合わせる。
4. 器に盛って、粗びき黒こしょうをふる。

※米は洗わずに使用することで、芯が残った状態(アルデンテ)に仕上がります。

[調理時間]約15分(※炊飯時間を除く)

1人分/391kcal 食塩相当量 1.3g

C. ミートパイ

持ち寄りパーティーにもおすすめ！

材料(直径8cmの丸型8個分)

co-op ミートソース220g、合挽ミンチ100g、玉ねぎ1/2個、じゃがいも小1個(約100g)、冷凍パイシート4枚(300g)、油大さじ1/2、A=(塩・こしょう各少々)、溶き卵・粉チーズ・パセリのみじん切り各適量

下準備

パイシートは半解凍にする。天板にオーブン用シートを敷く。オーブンを200℃に予熱する。

作り方

1. 玉ねぎ、じゃがいもは粗みじん切りにする。
2. フライパンに油を熱してミンチを炒め、肉の色が変わったら1を加えて炒める。Aで下味をつけてミートソースを加え、水分がなくなるまで煮詰める。
3. パイシートは丸型で16枚抜く。その内8枚をひと回り小さい型で抜いてドーナツ状にする。天板に丸い生地を並べて溶き卵をぬり、ドーナツ状の生地を重ねる。中央に2を入れ、生地に溶き卵をぬる。オーブンで約15分焼く。
4. 器に盛って粉チーズ、パセリを散らす。

[調理時間]約20分(※焼く時間は除く)

1個分/223kcal 食塩相当量 0.9g

県内戦争遺跡めぐり

介護事業

こぶもりの保育園

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

田植え・稲刈り体験

ふとん丸洗い

こぶ共済

はじまるぼこ

こぶの宅配

こぶのお店

ハウスクリーニング

びわ湖清掃ウォーク

夕食サポート「つながり」

生活協同組合こぶしが

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ぶしがを

あんなことやこんなこと

生活協同組合こぶしが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

こぶしが

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カ所にあるこぶしのお店にて、手にとっていただけるこぶしがの広報誌です。

18 Monday 発行

次回1月号予告

特集

新春対談

これまでも、これからも。

北海こがね

こぶしがホームページ
https://www.pak2.com/

こぶしが公式facebook

こぶしが公式Instagram

こぶしがYouTube

こぶしが公式LINE

SDGs 持続可能な開発目標

こぶしは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

「スパイラル」はこぶ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。