

スパイラル

3

March

特集

未来へつなごう。
「みんなごと」
座談会

2

- コープしが30周年企画
私とコープしがの思い出 — 3
- これまでも、これからも
「コープしがと30年」
地産地消を求める
組合員の声に応えたい
滋賀有機ネットワーク — 4

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

コープしがは30周年！



美しい滋賀のスポット：左義長まつり(近江八幡市：日牟禮八幡宮) 写真／(公社)びわこビジターズビューロー



お知らせ

スパイラルの表紙を飾る「私の好きな滋賀の風景」写真大募集!!

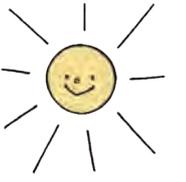
2024年4月号以降の表紙は、組合員のみさんから写真を大募集します!
10ページ右下に記載しているコープしがホームページ投稿フォームからお送りください。

※投稿者ご自身が撮影されたものに限り。 ※滋賀を愛する人なら、どなたでも参加できます。 ※人の顔が写っている場合は、必ずその人の承諾を得てください。 ※画像データのファイルはJPEG形式のみとし、サイズは5MB以下、解像度は350dpi程度のもに限り。分からない場合はそのままお送りください。 ※未発表のオリジナル作品に限り。



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



私の体は、
ほぼ生協の食べ物で
できています(笑)

生産者と共に生きる、
という感覚が大事

コープしがと一緒に
歩んでいきます

組合員の声に
耳を傾け続けます

(前列左から)
組合員／古川由美さん、商品
事業フロア／吉澤華織さん
(後列左から)
株式会社西洋軒代表／山岡
忠樹さん、コープしが関連会社
滋賀有機ネットワーク／川中順
一さん、コープしが理事長／白
石一夫さん、南草津センター
サプリーダー／北口正大さん



人との繋がりが、
生協の魅力

白石 入協したての頃、配達
先で「この商品は私が作った
のよ」と組合員さんに言われ
る事がありました。開発
委員として、工場見学
や試作を繰り返して

「みんなごと」座談会 未来へつなごう。

コープしがは、おかげさまで30周年を迎えました。
そこで組合員、生産者、そしてコープしが職員の6名の方々に、
それぞれ印象深い思い出や感じていること、
これからの未来に向けた想いを語り合っていました。

完成した商品という
ことです。関わった分、
想いを込めているから伝
えたいかなるんですね。
私たちは商品をただ届ける
のではなく、生産者さんや組
合員さんの想いを乗せてお届
けているんだと、誇らしく
感じたのを覚えています。

古川 私は組合員歴7年です

が、母が加入していたので、小
さい頃から商品には馴染みが
ありました。今は6歳と4歳
の子どもたちが「魚はコープ
さんじゃないとイヤ」と言う
くらい暮らしに生協がありま
す。

吉澤 私は学生の頃に大学生
協の活動やコープしがの平和
活動に参加して、生協は幅広
い世代と関わることができ、
人の役に立つ機会が多いと思
い、入協しました。

北口 入協5年目ですが、
やっぱり私の親も組合員。ほ
ぼ生協の食べもので体ができ
ています(笑)。日々食べた商
品の感想や、おいしい食べ方
などをメモして組合員さんに
おすすめして、実際に注文し
てくださると、やってよかつ
た、繋がっているなと嬉し
くなります。

古川 ママ友さんとも生協の
おすすめを情報交換しますよ。
「生協のあの商品だったら子
どもが食べてくれたよ」とか。
また私が携わっているコー
プ倶楽部は子育て世代の方や、
「石けん運動してたんやで」と
興味深い話をしてくれるベテ
ラン組合員さんなど多世代の
組合員さんがおしゃべりを楽
しむことができ、面白い仕組

みだと思えます。

白石 「組合員同士」という安
心感が生まれるのも生協の魅
力なんじゃないかな。

吉澤 私たちは、そういった
声をどう活かしていくかが大
切だなと感じています。

山岡 そうですね。やはり生
産者が、消費者である組合員
から直接声を聞けるのは生協
ならではのですね。大山乳業さ
んの生協牛乳を使った食パン
の商品開発では、味はもちろん
ん、厚みも1ミリ単位で意
見いただきました。組合員さ
んもこちらも真剣に考えた商
品は、発売1週間で想定を上
回る1万パックも注文をいた
だきました。

川中 組合員さんの声に応え
る形でコープしがの地産地消
という想いを我々が担い、利
用という形で支えていただい
ている。農家と一緒に歩み、
農家と共に考えるという、ま
さに「みんなごと」のスタン
スだなと思いますね。

コープしがを 未来へ繋ぐために

山岡 地産地消といえば、滋
賀県の給食センターで廃棄さ
れる食材を、県内で加工して
廃棄物を限りなくゼロにした
いという想いがあります。

白石 第一次産業を守るため
にも必要ですが、滋賀県内に
は食品の加工場がまだほとん
どないですね。コープし
がでは、実験的に県内農産物
を加工する仕組み作りチャー
レンジしているところです。

吉澤 日々、組合員同士の繋
がりの大切さを実感していま
す。今後コープしがという
フィールドを通して、もっと
色んな人が繋がりを、さらに発
信力を強めていければいいと
思います。

古川 私は、母から繋がる生
協の関わりを子どもにも繋げ、
子どもには、知識をつけて自
分の力で納得して食べるもの
を選べる人になってほしいで
すね。生協には、ひとつの野
菜をとっても、幅広く選択肢
があり、その違いを理解して
選ぶ知識を提供してくださる
機会もありますから。

白石 10年、20年先を考える
と、「食べる側」も社会に向け
て声を上げ、生産者と共に生
きるという感覚がすごく大事
だと思えます。そのためにも
コープしが、生産者、組合員
それぞれの繋がりを大切に、
強いものにしていきたいです
ね。



30周年記念事業 私とコープしがの思い出（職員編）

今回は、コープしが設立の年(1993年)にコープしがに入協した職員に30年を振り返ってもらいました。



サービス事業フロア
深田 正弘さん

組合員さんの笑顔に達成感

入協した頃は、エアコンもない幌（ほろ）のトラックで配達し、商品代金も現金集金のみでした。30年の間に組織も大きくなり、組合員さんにとっても利用しやすく、職員にとっても働きやすくなってきたのかなと思います。

印象に残っていることは、以前に宅配で担当していた組合員さんのお家に、サービス事業担当になってからシロアリ防除の案件で訪問した際、覚えていてくださったこと。20年ぶりくらいなのに組合員さんの方から声をかけていただき、本当にうれしかったです。サービス事業では、リフォームなどの案件で現場に行くことも多く、困りごとが解消されて業者さんと嬉しそうにお話されている組合員さんを見ると「やっていてよかった」という達成感があります。

初めは「生協ならトラックの運転ができる」と、自分のやりたいこと基準でこの仕事を選びましたが、今では「この組合員さんはどうしたいんだろう？」と組合員さん基準で仕事を考えられるようになってきてるのかなと思います。



入協当時のお二人(左/深田さん、右/辻さん)

身近な担当者として正直な対応を

入協したての頃から、担当する多くの組合員さんに見守っていただいたように思います。とりわけ自分の親世代の方には、「大変なときもあるけど頑張りや」等、励まし、諭すように教えていただきました。担当地域を異動するときに頂いたメッセージの数々は今も自分の原点になっています。

印象に残っているのは、入協間もない頃に取り組みが始まった〈たすけあい〉共済。「よくわからんけど、あんたが云うのやったら」と多くの組合員さんにご利用いただきました。たすけあい共済は、今では顧客満足度で上位となっています。

この30年間仕事を通して様々な方とお会いし、たくさんのよい出会いがありました。「ありがとう」の連鎖が起きる時に感謝と楽しさを感じます。自分が成長したかはわかりませんが、「組合員さんにとって身近な担当者として正直な対応と信頼関係を大事にしてやっていきたい」という思いは変わらず持ち続けています。



仲間づくりフロア
辻 嘉博さん

NEWS 1

2023ぱくぱく商品知ってね！ 交流フェス 開催報告

「ぱくぱく商品知ってね！ 交流フェス」は、組合員のみなさんの身近な場所（地域）で生産者・職員と交流してもらうことを目的に、2015年からスタートしました。コロナ禍はオンライン開催でしたが、2023年度は直接対面での試食交流を4年ぶりに開催。9カ所の宅配事業センターに549名の組合員と家族が参加しました。各会場6～8名の生産者との交流や、お子さんも楽しめる企画などがあり、組合員からは「参加者がとても楽しそうで、生協のよさ・生産者さんの頑張り伝わってきた」、生産者からは「組合員目線ではかの生産者さんの商品やこだわりを目の当たりにでき、これからの商品作りへのよい刺激になった」などの感想が寄せられました。

2024年度も10会場で開催予定！ スパイラル「くみかつしよう。」またはホームページでご案内しますので、お見逃しなく！



やっぱり、食べて納得！です。



職業体験「生協さんになってみよう」はお子さんに人気♪(南草津センター)

NEWS 2

ファーマーチャレンジ隊 開催報告

農業体験を通して、食育や農業への関心を高めてもらおうと取り組んでいる「ファーマーチャレンジ隊」。2023年度は、県内JAの協力のもと、さつまいもと人参作り体験を実施し、昨年12月9日には、8月に植え付けした人参の収穫作業を湖南省市で行いました。

2024年度の募集は、4月1日から配布するスパイラル4月号「くみかつしよう。」またはホームページでご案内します。

※4月募集はさつまいも作りの予定です。



8/26
暑い中の種まき作業。機械での種まきにも初挑戦しました。



12/9
小さい種が、こんなに大きく育ったことに感動！色とりどりの人参が収穫できました。



11/12
農業や野菜のことについて生産者に教えてもらいました。



ファーマーチャレンジ「援農隊」募集中！

農作業体験ではなく、農繁期で生産者の人手が足りない時や商品となる農産物づくりや収穫の手伝いをして支援する取り組みです。

活動場所：ハートコープしが(野洲市)ほか
興味のある方は、コープしが組織広報部までお問い合わせください。(P7 お問い合わせ参照)
※農業経験不問

詳しくはこちら



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

地産地消を求める 組合員の声に応えたい



1:ミニトマトづくりに励む濱田さん夫妻
2:ほうれん草を収穫する藤田真吾さん
3:お話を伺った滋賀有機ネットワークの田井中年人さん

株式会社 滋賀有機ネットワーク (近江八幡市)

コープしが合併後の翌年(1994年)に、県内3つの生産者グループで立ち上げた物流拠点であり販売窓口。安全な滋賀県産野菜の安定供給をめざしています。

「やっぱり地元の野菜は新鮮だよね」「生産者との距離が近いつて安心感がある」と、コープしがの組合員に根強いファンが多い滋賀県産の産直野菜。全国的には野菜の生産量が少ない滋賀県ですが、県内の農業者がお互いに協力し、地域で採れた野菜を安定的に供給しようと、1994年に設立されたのが株式会社滋賀有機ネットワークです。

「滋賀有機ネットワークは、株式会社リッチグリーン(旧栗東有機栽培グループ)、大中の湖産直連合、安土産直部会の3つの生産者グループで設立されました。社名に「有機」とあるように、当初から『食の安全』『健康のための農業』、さらには『環境保全型農業』をめざした組織だったのです」と、滋賀有機ネットワークの田井中年人さん。

有機栽培の基準を厳格に定めた有機JAS認証制度がスタートする以前の社名だったため、すべての農家が有機JAS認証を取得しているわけではありません。しかし、生産者によっては、農薬と化学肥料を通常の半分以下にした滋賀県の「環境こだわり農産物」の認証や、コープしが独自の基準で農薬と化学肥料を抑えた「コープ安心野菜」基準を満たしています。

生産者グループごとに切磋琢磨

「たとえばリッチグリーンでは、小松菜を中心にほうれん草や水菜、青ネギといった葉物野菜を育てています。たい肥や有機質肥料をふんだんに使うので畑への負担が少なく、年間を通じて収穫が可能です」。

農薬を半減したため、時にはひどい害虫被害を受けることもあります。夏の高温を利便して畑を消毒するなど、人と自然にやさしい農業を心がけています。

「大中の湖産直連合ではミニトマトやトマト、ブロッコリーが中心です。ミニトマトは県の『環境こだわり農産物』認証を取得していますし、トマトは樹の上で完熟させて出荷する『一株トマト』として組合員に人気です。また、ブロッコリーは地元で育つ近江牛のたい肥を使って循環型農業に取り組んでいます」。

一方、安土産直部会では、地域にゆかりの戦国武将・織田信長の名前を冠した安土信長葱がメイン。軟白(白い部分)が25cm以上もある極太の白ネギで、糖度が高く、滋賀県内外ファンの多い逸品です。

県内に産直産地を拡大したい

現在、滋賀有機ネットワークに登録する生産農家は約60戸。「もっと仲間を増やしたい。」と、同社ではこれまで以上に滋賀県内の生産農家の獲得をめざしています。

「日本の農業は今や深刻な高齢化問題に直面し、滋賀でも生産農家は減少する一方です。しかし、県内を広く見渡せば、いろんな農産



4:小松菜は農薬散布を極力避けて栽培。鮮度がよくみずみずしい
 5:安土産直部会のみなさん
 6:定植間隔を一定にし、1本ずつ丁寧に育てる安土信長葱

グループごとの主な栽培品目

季節	春	夏	秋	冬
リッチグリーン	小松菜(通年)			
	青ネギ(通年)			
	水菜(通年)			
大中の湖産直連合	ミニトマト(8月を除く)			
	一株トマト(5~7月)			
			ブロッコリー(11~2月)	
安土産直部会			安土信長葱(11~2月)	

※コープしがの子会社(株)ハートコープしがは、リッチグリーングループに所属しています。

物が生産されています。県内JAなどにも声をかけ、コープしがで利用できる県内農産物を増やしていきたいと思っています」。

ひいてはそれが生産農家の販路拡大につながり、地産地消を求める組合員の声に応えることになる。結果として、持続可能な農業を実現できると田井中さんは話します。

自然環境に負荷を掛けない生産はもちろん、販売ルートをきちんと確保して農家の経営を安定させるのも持続可能な農業には不可欠です。そこで生協と組合員の力でできるのは、生産農家を買って支えで継続的に応援すること。今日も明日も明後日も、新鮮な県産野菜が食卓に上るように、組合員自身が一番身近なファンになることが大切なのです。

作り手の顔が見える農産物を

農産物の生産現場を取り巻く状況は年々厳しさを増しており、肥料・生産資材・エネルギー資源等の価格高騰や働き手の確保、さらには農地集積(※)など、課題は山積です。これらの問題は海外情勢の影響が大きく、今後は協同組合の活動がより一層大切になってきます。

私たちが安全安心な農産物の供給に邁進し、明るい未来をもにつくっていかけるように努力してまいります。

30周年に寄せたメッセージ



藤田 真吾さん
 株式会社 滋賀有機ネットワーク
 藤田代表

6月号は産直生協牛乳120(大山乳業)をご紹介します。利用されているみなさんの、推しポイントを教えてください！



応募方法の詳細は10ページへ。

※農地集積:地域の核となる農業経営体に農地利用を集中させること

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 しよう。

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

2024年度 オリジナルおせち モニター募集

コープしが「オリジナルおせち」づくりのための、モニターを募集します。

内容

モニター期間 4月～6月

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------|
| ① 4/11(木)10:00～12:00 第1回 おせち検討会議に参加 | 場所 コープしが本部(野洲市富波甲972) |
| ② 5月中旬 メールや郵送でのアンケート(1回) | |
| ③ 6/14(金)10:00～12:00 第2回 おせち検討会議に参加 | 場所 コープしが本部(野洲市富波甲972) |

【企画番号】S0311 【企画名】オリジナルおせちモニター

募集人数 10名

- 条件
- ① 共同購入・個配・店舗いずれかの組合員で、コープしがを利用できること。
 - ② メールで情報をやり取りしますので、インターネットやメールが使える環境があること。スマートフォンもOKです。
 - ③ 4月と6月に開催するオリジナルおせち検討会議に出席できること。



2023年度おせちモニターのみなさん



昨年の検討会議の様子

※「コープしがマルシェ」などの広告媒体に、開発に携わったモニターさんの声や写真を掲載し、情報発信に協力していただきます。
※お申し込み時に、必ずメールアドレスをご記入ください。
※当選・落選の案内は、3月29日頃メールでお知らせします。

3/22 金

組



スキマ時間に楽しく情報収集できる♪

コープしがの SNS、更新中!

コープしがでは一人でも多くの組合員のみなさんに情報をお届けできるよう、SNSでも情報発信をしています。くみかつの募集やおすすめ情報をリアルタイムで受け取れますよ。まだの方はぜひフォローしてみてくださいね!

コープしが公式アカウント



コープしが公式
Instagram
(@coopshiga)

この画像が目印!



コープしが
公式LINE
(@838uiebv)



コープしがの情報をリアルタイムで更新中。Instagramは毎日更新中! あなたの知っている職員も出演するかも? いいねやコメントも大歓迎です! LINEはメニュー画面からレシピやeフレンドに飛べるのが好評ですよ★

※お店のLINEとは異なります。

地区事務局アカウント

もっと自分の地域のことを詳しく知りた〜! というあなたに

東地区事務局			甲賀市・湖南市・東近江市・近江八幡市・蒲生郡でのくみかつ情報や活動の様子をお届けしています。甲南センター・東近江センターからの情報も掲載中! ぜひフォローしてくださいね。
西地区事務局			高島市・大津市の組合員活動情報やお店や宅配センターの情報をお届けしています。ぜひフォロー&いいね! をお待ちしております♪
南地区事務局			草津市・守山市・栗東市・野洲市の組合員活動の様子を発信しています! ぜひフォローお待ちしております!
北地区事務局			北は長浜市から南は愛荘町までの、くみかつ(組合員活動)情報を中心に発信して、組合員さんの活動を応援しています! コツコツ更新ですが、フォロー&いいね! お待ちしております!

※このほか、組合員が運営・更新する地域委員会のアカウントもあります。ぜひ「コープしが」で検索してみてくださいね。

[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さんを見守っていただきます。(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

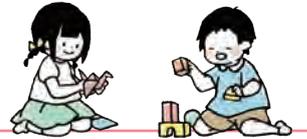
託児の依頼 あらかじめ登録いただいた携帯メールにお知らせしますので、ご都合の付く方のみメールを返信ください。

※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 **3月29日(金)**

- 高島市・大津市の方
【企画番号】A0351 【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】B0351 【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】H0351 【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】K0351 【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、お申し込みの際ご連絡します。



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！！

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。



サポート例

- 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について詳しくはこちら



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

いのちたいせつ

いのちの大切さを考える学習会

滋賀県動物保護管理センターの施設見学や動物と暮らすための学習会です。一人ひとりが「命の尊さ」を考え、「思いやりと協調を大切にしたい心」を育ていけるように、小さな命から学びます。

【企画番号】S0217

【企画名】いのちたいせつ学習会

日時 4月4日(木)10:00～12:00

場所 滋賀県動物保護管理センター(湖南市岩根136-98)

内容 ●動物保護管理センターの施設見学
●動物とともにくらすための学習

参加費 無料

定員 10組(小学4年生以上)

持ち物 筆記用具



2023年度の様子

3/22(金)



東

ちいきのたいせつ

たべるたいせつ

近江八幡市安土地域委員会

3/22 金

「ふなやき」を作ってみよう！

「ふなやき」って知っていますか？素朴なお味のふなやきをお好みにトッピングして美味しく食べてみよう。ふなやきの歴史なども教えてもらえますよ。親子で楽しい時間を過ごしてみませんか？



【企画番号】H0305 【企画名】ふなやき

日時 4月6日(土)10:00~12:00

場所 安土コミュニティセンター(近江八幡市安土町下豊浦4660)

※会場が変更になる場合があります。

参加費 親子1組で300円(お子さんは6歳以上) ※託児利用はお子さん1名につき200円

定員 8組 持ち物 エプロン・ふきん・手拭きタオル・マスク・飲み物・筆記用具

※当選案内にて会場などの詳細はご連絡いたします。

※確定会場はホームページにてご確認ください。

東

ちいきのたいせつ

ひろば活動/わちゃわちゃの会

3/19 火

大人の発達障害学習会

“見えにくく、わかりにくい”といわれる発達障害。社会に出るまで診断されず、生きづらさや働きづらさを感じる人が少なくありません。滋賀県発達障害者支援センターの方のお話を聞いて、少しでも理解してみませんか。

【企画番号】H0301 【企画名】大人の発達障害学習会

日時 3月26日(火)10:00~12:00

場所 甲賀市まちづくり活動センターまー一む (滋賀県甲賀市水口町水口6009-1)

参加費 100円 持ち物 筆記用具

講師 桜井弥生さん (滋賀県発達障害支援センター 主任相談支援員)

※講演後30分程度懇談会あり



南

ちいきのたいせつ

子育てひろば/ぼんぼこぼん

3/22 金

手形、足形を作ろう!! 1年でこんなに大きくなりました

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を作ろう！紙粘土を使って、お子さんの手形、足形を作しましょう。1年でこんなに大きくなりました。お子さんと共同での制作活動を楽しんでください。



【企画番号】B0301 【企画名】ぼんぼこぼん

日時 3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) ※あまが池市営無料駐車場2時間OK。

参加費 100円/1名 定員 親子10組

持ち物 手足が汚れるので、タオルや濡れティッシュ、作品持ち帰り用のA4サイズぐらいの袋

※応募多数の場合は抽選。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。 [3月度の予定]8日、15日、22日、29日、4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。

南

ちいきのたいせつ

ひろば活動/ちいさいおうち

3/8 金

「フェルトで作る、イースターのうさぎ」

毎月第3水曜日、自由に集まって手しごとを楽しむ会です。手を動かすこと・人に会うことで、動く自分の心を楽しみましょう。今月は「フェルトのうさぎ」。フェルトで簡単なぬいぐるみを作ります。イースター(キリスト教の復活祭)ではなぜか、うさぎが卵を運んでくるらしいですよ♥

【企画番号】B0303 【企画名】ちいさいおうち手仕事の日

日時 3月13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間、中間通り。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 ※託児なし。同室で見守りながらご参加ください。

持ち物 各自飲み物



北

びあごのたいせつ

ひろば活動/グリーンボランティア

3/22 金

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。皆様のご参加をお待ちしています。

【企画番号】K0323

【企画名】グリーンボランティア

日時 4月4日(木) ※雨天の場合4月11日(木) 9:30~11:00

場所 コープしが彦根センター(彦根市竹ヶ鼻町224-1)

参加費 100円

定員 10名

持ち物 軍手

※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

ちいきのたいせつ

ひろば活動/わたしの居場所

3/29 金

おしゃべりしましょう!!

新しい季節が巡って来ました。爽やかな空気を吸いに来てください。お問い合わせはお気軽に。お申し込みも待っています。抽選にはずれた方は、締め切り日の翌週中には連絡致します。

【企画番号】K0321

【企画名】おしゃべりしましょう!!

日時 4月11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。



介護の相談、お気軽にお電話ください！
 コープしが介護事業部 TEL.077-588-6580

参加者は、「周囲も音もぼんやりとしか見聞きできず、周りと遮断されている感じがして不安だった」「エレベーターの到着がわからなかつ



相手の気持ちを知ることの大切さ

ご存知の通り、年をとって感覚や運動機能などが低下することを「老化」といいます。この体験では、ゴーグルやヘッドホン、重りやサポートを装着して運動・感覚機能を低下させ、一時的に高齢者同様の状態にしてお出かけしました。

コープしがは、滋賀県社会福祉協議会（以下、県社協）と「笑顔あふれる未来を一緒に創っていきましょう」という想いを1つに、包括連携協定を結び、地域福祉の発展と共生社会への理解向上と一緒に取り組んでいます。今回は、県社協が彦根市の大型店舗で開催している高齢者模擬体験について、お知らせします。



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…

高齢者模擬体験 参加レポート



高齢者模擬体験

県社協では、体験用具の貸し出しを行っていますのでぜひ体験してみてください。また、お住まいの地域の社協で貸し出しを行っているところもありますので、直接確認してください。

問い合わせ先：
 滋賀県社会福祉協議会
 滋賀県福祉用具センター
 TEL.077-567-3907

まず、私たちの地域には障害のある人や高齢の人がいて、時には不便を感じながら暮らしているということを知ってほしいです。困っている様子の方を見かけた時には、すぐお手伝いしたい気持ちになるかもしれませんが、ご本人は自分でしたいと思っている場合も。まずは見守り、その上で手助けが必要そうなら「何かお手伝いできることはありませんか」と声をかけてみてください。あたたかく見守ることが安心して出かけられる地域づくりにつながります。



滋賀県社会福祉協議会 谷佳代さん

「周囲の人を感じることができず、急ぎ足でそばを通る人が怖かった」など、普段の自分の行動で、誰かが不安や怖さを感じているかもしれないことを実感したようです。

今後、私にできること

- エレベーターなどで一緒になったら、声をかけたい。 ※声をかける時は、相手の正面から視界に入る。
- 見守る、待つ、譲る。

これらは、参加者が身をもって感じたことですが、心がければ誰にでもできること。いつものお出かけの時、少しあたたかい気持ちで周りを見てみませんか？

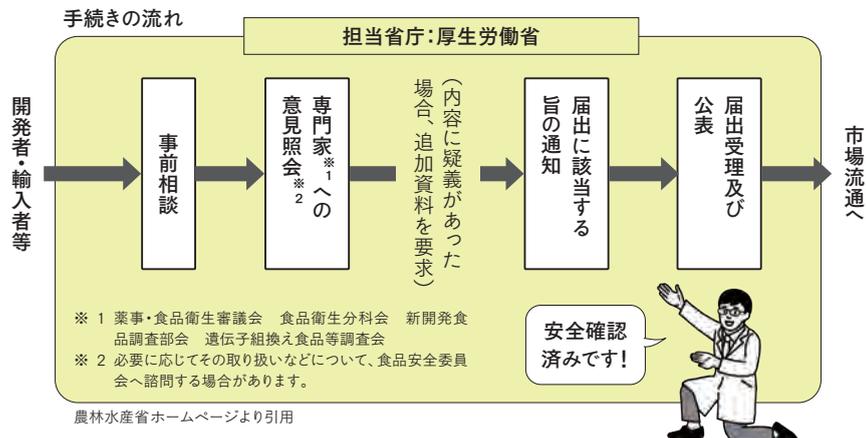
食の安全

今回のテーマ

ゲノム編集食品は安全なのですか？

A ゲノム編集による遺伝子の変異は、もともと持っている遺伝子の一部を切断し、その働きを失わせたものです。交配による品種改良でも長い年月をかければ、同様の改良ができることとされ、安全性は同程度と考えられています。新しい技術のため、開発者が厚生労働省に事前相談・届出することになっています。下図のように、新たなアレルギーや有害物質がない、などの安全性に関する確認が行われています。

ゲノム編集食品の安全性を確認する仕組み



コープしがにおいては、現在のところゲノム編集食品を取り扱う予定はありませんが、取り扱いにあたっては組合員の皆様の意見をお聞きしながら慎重に検討していきます。

1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	1,381	52	86	19	67	1,605

検査結果は取り引き先に報告し、商品事故の未然防止に努めています。

コープしがのSDGs

SDGsとは、「持続可能な社会」を目指すための、国際社会共通の目標です。SDGsにつながるコープしがの取り組みを紹介していきます。

フードドライブで食品ロスをなくそう 「もったいない」を「ありがとう」へ



フードドライブとは、各家庭で使い切れない未使用食品を持ち寄り、それらをまとめて地域のフードバンクなどに寄贈する活動。コープしがのフードボックスに提供いただいた食品は、フードバンクびわ湖、フードバンク滋賀、甲賀市社会福祉協議会、フードバンクながはまを通して必要とする家庭にお届けします。

2024年1月現在で、6,455.8kgの商品提供がありました。たくさんのご協力ありがとうございました。引き続きみなさんのご協力をお願いします。

寄付できる食品	寄付できない食品
賞味期限が1カ月以上残っているもの／常温保存可能なもの／未開封のもの 例：お米、パスタなどの乾麺、缶詰・レトルト食品・インスタント食品、のり・ふりかけ、粉ミルク・離乳食・お菓子、調味料(しょう油、食用油)など	賞味期限が1カ月を切っているもの／開封されているもの／生鮮食品(生肉・魚介類・生野菜)／アルコール(みりん、料理酒を除く)など



フードボックス設置場所

宅配配送センター、コープのお店、コープしが野洲本部

詳しくはこちら





海津大崎
山歩きも自転車も、夫と一緒によく出かけます。昨年の4月1日に、海津大崎の桜の下をツーリングしました。自動車だと渋滞するのですが、自転車で気持ちよかったです。5年くらい前は、カヤックでびわ湖からの花見もしました。

SPIRAL

スパイラルカフェ

CAFE

今月のテーマ

びわ湖、 滋賀の山の思い出

伊吹山登山
私の思い出は伊吹山です。30年ほど前、小学6年生だった私は、学校のイベントで夏休みに親子登山をしました。結構キツかった記憶がありますが、登頂できた時はすごく嬉しかったのを思い出します。とてもいい経験ができたので、暖かくなったら、娘達と一緒に登ってみたいと思っています。

竜王町 しいままさん

綿向山
日野町にある標高1110mの山で、毎年11月10日は「ふれあい綿向山Day」とされていて、事前に足元の環境を歩きやすく整備していただいています。子どもが小さな時に挑戦し、今まで3回は登頂しました。小学校のイベントとして全校で登山する所もあり、地域では親しみのある山です。もちろん、綿向山Day以外の季節でも、足元に気をつけながら登っておられる方はたくさんおられます。山のとっぺんからの絶景をぜひ、見ていただきたいですね！

日野町 日野のパン耳さん

琵琶湖バレイ
先日、初めて、琵琶湖バレイの上まで行きました。ちょうど寒くなってきた日で、下との温度差に驚きました。県外の人ばかりだったけど、県内の人も気軽に行くといいのと思う景色で、アクティビティや、施設、お料理も素敵でした。

大津市 はるさん



伊吹山からの一望
ゴールデンウィーク伊吹山に登り、山頂から見た余呉湖とびわ湖が一番の思い出です。山、湖が一望できるのは、滋賀県ならではの景色だと思います。

大津市 えばこさん

猪子山の四季
能登川病院の裏手に、標高267・5mの猪子山があります。麓から20分程度で登頂でき、頂上には北向岩屋十一面観音が祀られています。春は桜、夏は頂上からきらめくびわ湖を眺め、秋は全山紅葉、冬には冠雪の伊吹山、比良山系を臨みます。時間帯によって、出会う顔ぶれも違い、社交の場ともなります。フレイル予防のために、可能なかぎり足を運び続けたい場所です。

東近江市 はづきさん

霊仙山の福寿草
私の近所に、鈴鹿山系の北端に位置する霊仙山がありまして、よく登っています。早春に福寿草が見られ、夏には山シャクヤクを見ることが出来ます。近年シカなどの野生鳥獣による被害や、陥没している場所がありますが、四季を通じてぜひ散策してはいかがでしょうか。

米原市 ノリサンさん

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=?

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

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。

1月号
答え

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

正解 「8」

応募総数 561通
うち正解 524通

■締め切り

3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

3/25(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

組合員のみなさまへ 大切なお知らせ

3月20日(水)は、年度末決算棚卸のため
全店19時に閉店いたします。

ご利用のみなさまにはご迷惑をおかけいたしますが、ご了承くださいませ。なお翌日は全店通常営業いたします。みなさまのご来店をお待ちしております。

コープしがアプリがリニューアル コープのお店のページができました！

アプリ内ではお店のチラシや毎月の特ダネカレンダーを見ることができます。また、登録をすればこぴたカードの機能がスマートフォン内で利用でき、スマートフォンの画面に組合員証を表示したり、レジでの支払いやチャージができる二次元コードを表示して使うことができます！

コープしがアプリの
ダウンロードはこちら



登録方法は店内設置の
チラシやHPをご覧ください。



コープしがのリサイクル

4R
とは

— 循環型社会をめざして —
みんなで
すすめよう! 4R

- Refuse** リフューズ ゴミの元になるものをもらわない
- Reduce** リデュース ゴミになるものを減らす
- Reuse** リユース 再使用する
- Recycle** リサイクル 再生資源として再生利用する

資源化しています! 回収にご協力ください。

宅配で回収しているもの

商品案内書



商品仕分け袋

ラベルがついてい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。



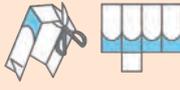
卵パック

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。

1月度リサイクル報告

1月度
リサイクル品
売却金額
¥ 2,886,842-

2023年4月から累計
売却金額
¥ 40,755,695-

[回収率] 商品案内書 134.7%
仕分け袋 23.4%

湖西のびわ湖と江若鉄道

幼児から小学生の頃、県外の市街地に住んでいた私たち家族は、父の生まれ故郷の湖西に住むおばあちゃんに会うため、冬休みや夏休みによく帰省していた。町とは全く違う景色や体験は新鮮で、いくつかの場面は今も鮮明に覚えている。びわ湖の水は透き通るようにきれいで、小魚が手ですくえるほどたくさん泳ぎ、洗面や歯磨きをしたこと…。なかでも今は廃線になった江若鉄道のディーゼル車。冬はシートに座るとお尻がホカホカして気持ちよく、寝てしまったこと。駅まで歩く線路沿いの道は、比良山から流れる小川をいくつも渡り、たまに列車が通る

とうれしくて、手を振ったこと等、思い出すと、なぜか心がホンワカとしてくる。

大津市 いっちゃん

フリートーク

オシャレを楽しむ

婦人服売場で働いています。いつも個人的なファッションのお客様の服選びのセンスがいい。旦那様のネクタイをアレンジして合わせたり、何を着たら楽しいかが Motto みたい。「年だから」「笑われる」そんな人、多いです。今年は禁句にしたいですね。

彦根市 おりちゃん

編集後記..コープしがは、31年目に歩

みをすすめました。変化というより多様化する組合員のくらしの中で、いつまでも安心する存在でありたいと思います。

(編集..さな)

人間関係で悩んだ時の 乗り越え方は?

次回は5月号掲載。人間関係の悩みは、大なり小なり誰もが抱える永遠のテーマ。勇気を出して話し合う人もいれば、おいしいものを食べる、大きな声を出してスッキリする...みなさんが乗り越えた方法を教えてください!

Information

◎ 総代会議案検討会議を開催します

4/10(水)~4/22(月)、24会場で開催。6月に開催する総代会の議案を総代のみなさんに確認していただきます。

◎ 移動店舗「あったか便」2号車がスタート!

長浜市余呉・上草野地域を対象に、2023年4月から運行していますが、新たに、長浜市西黒田・神田・田根地区での運行を始めました。



理事会だより・監事会だよりは、2023年4月~ホームページに掲載しています。経営概況は半期ごとに、スパイラルに掲載します。(6月号と12月号)

理事会だより・監事会だより
スマホの方はこちらから



スパイラル レシピ

今月はローリングストックで使う加工食品にひと手間加えたレシピ。さらにおいしくなるアレンジを楽しみましょう！

#スパイラルレシピ で投稿してね！



C. で使った
CO-OP 商品は

CO-OP カンパン

3月3回企画：ホームサイズ
カンパン(缶入り)475g
通常価格：1,110円(税込み)

March. 2024 No.433

発行責任者/理事長 白石一夫
発行/2024年3月4日

生活協同組合コープしが
〒520-2351 滋賀県野洲市富波甲972 TEL (077)586-4839 FAX (077)586-4840

a. コンポタコロッケ 混ぜて丸めて揚げない！

材料(2人分)

コーンスープの素1袋、じゃがいも2個(約300g)、
玉ねぎ1/4個、粒コーン30g、パン粉20g、油大さじ
1、バター10g、A=(牛乳1/2カップ、塩小さじ1/4、
こしょう少々)

作り方

1. じゃがいもはひと口大に切り、耐熱ボウルに
入れる。ふんわりとラップをかけてレンジ
(600W)で約5分加熱し、熱いうちにつぶす。
玉ねぎはみじん切りにする。
2. フライパンに油を熱し、パン粉を炒める。焼き
色がついたら取り出す。
3. フライパンをサッと拭き、バターを溶かして
玉ねぎを炒める。半透明になったらAを加え、
ふつふつとしたらコーンスープの素を入れて
混ぜ合わせる。
4. じゃがいもに粒コーン、3を加え、混ぜ合わせ
る。4等分にして俵形にまとめ、2をまぶす。

[調理時間]約20分

1人分/283kcal 食塩相当量 1.5g

b. 参鶏湯風 中華がゆ

レトルトのおかゆにひと工夫

材料(2人分)

白がゆ2袋、サラダチキン100g、白ねぎ
1/2本、A=(生姜のすりおろし1片分、鶏
がらスープの素小さじ1、塩少々)、ごま
油適量

作り方

1. サラダチキンは食べやすくほぐす。
白ねぎは斜め薄切りにする。
2. 耐熱ボウルに白がゆ、1、Aを加え、
混ぜ合わせる。ふんわりとラップを
かけ、レンジ(600W)で約3分加熱す
る。
3. 器に盛り、ごま油を回しかける。

[調理時間]約10分

1人分/202kcal 食塩相当量 2.2g

c. 乾パンと春野菜の ストラータ

前夜に仕込んで朝は手早く

材料(3~4人分)

CO-OP カンパン180g、ハーフベーコン40g、グリーン
アスパラガス2本、玉ねぎ1/4個、バター10g、ピザ
用チーズ50g、A=(溶き卵2個分、牛乳1カップ、粉
チーズ大さじ2)、塩・こしょう各適量

作り方

1. バットにA、塩、こしょう各少々を混ぜ合わせ、
カンパンを2~3時間浸ける。
2. ベーコンは短冊切り、アスパラは斜め切り、玉
ねぎは薄切りにする。
3. フライパンにバターを溶かし、2を炒める。塩、
こしょう各少々をふる。
4. 耐熱の器に1、3を入れてチーズを散らし、
トースターで約15分加熱する。

[調理時間]約25分(※浸ける時間は除く)

1人分/358kcal 食塩相当量 1.9g

ストラータとはパン、卵、チーズ、お好みの野菜を層にして
焼く料理で、朝食やランチにも◎

生活協同組合コープしが
30
これまで、これからも

県内戦争遺跡めぐり

ふとん丸洗い

はじまるぼこ

コープの宅配

コープのお店

介護事業

コープ共済

再発見の30年目。

コープスクリーニング

ハウスクリーニング

コープもりのご保育園

びわ湖清掃ウォーク

夕食サポート「つながり」

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

生活協同組合コープしが30周年アニバーサリーサイト公開中!!

二次元コードで簡単アクセス! [詳しくはこちら](#)

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
だけのコープしがの広報誌です。

4
1
Monday
発行

次回4月号予告

特集
どれがお好み?
コープの豆腐

コープしがの Recommend!

松島フーズの
琵琶湖産わかさぎ唐揚げ

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

SDG 持続可能な開発目標

コープしが

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。