

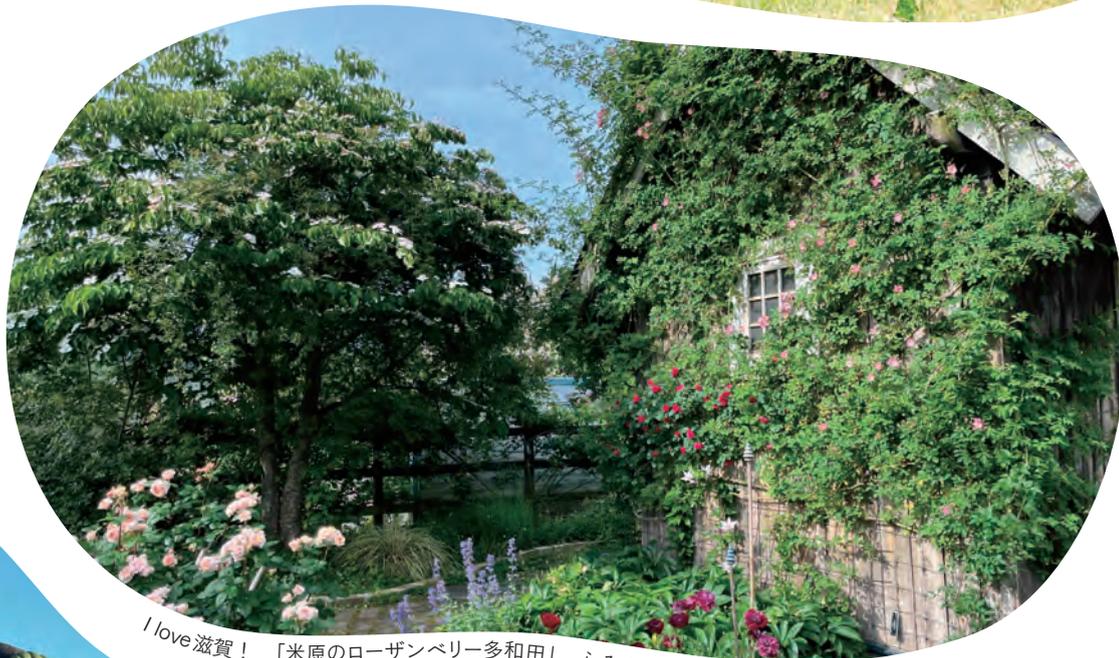
# スパイラル

# 5

May  
2024



I love 滋賀! 「新緑の近江富士」さくら緑地から撮影 時の旅人さん



I love 滋賀! 「米原のローザンベリー多和田」 ふみふみさん



I love 滋賀! 信楽のうどん屋さん うえださん



たけのこの15分レシピ/12ページ

## 特集

お互いを尊重しよう!  
アサーティブ・  
コミュニケーション — 2

● コープしがのレコメンド  
● やわらかワンタッチコアノン  
(株式会社リバーズ) — 4

● くみかつ(イベント)情報 — 6  
● もりのこ・食の安全 — 10  
● スパイラルレシピ — 12

## お知らせ

わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ2025 オフィシャルサポーターに登録しました!

2025年9月28日~10月8日の11日間開催される、わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ2025の開催趣旨に賛同し、気運の醸成に協力します。

滋賀県社会福祉協議会「子どもの笑顔はぐみプロジェクト」への宅配在庫の寄付報告

2021年11月から、物流センターで在庫として確保してあるドライ商品(食品・菓子)を毎月1回、寄付しています。2023年度の報告です。1,646,311円(納入価換算)

理事会・監事会だよりはホームページに掲載しています

※経営概況は6月と12月にスパイラルに掲載します。



こちらから  
ご確認ください

スパイラルの  
表紙を飾る  
「I love 滋賀!」の  
風景写真大募集!  
詳しくは、  
ホームページで



## 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



# お互いを尊重しよう!



## アサーティブ・コミュニケーション

新生活がスタートし、新たな人間関係に悩んでいる人も多いはず。そこで今回は、心がふっと軽くなるアサーティブ・コミュニケーションについてコミュニケーション・トレーナーとしてご活躍されている谷水美香先生にお話を伺いました。

### アサーティブ・コミュニケーションって?

**ア**サーティブ(assertive)には「自己主張する」という意味がありますが、これは一方的に自分の意見を押し通すことではありません。自分の意見や要望を相手にきちんと伝えつつ、相手の立場を尊重し、お互いの違いを受け入れることで、目の前にある課題の解決に向けた対話を重ねていくのがアサーティブ・コミュニケーションです。

そもそもこの考え方は1950年代のアメリカで心理学の行動療法の一つとして誕生しました。その後、1960~70年代に入ると、人種差別に抗議する公民権運動や女性解放運動が巻き起こり、「人は誰でも自分の意見を表明する権利がある」とするアサーティブの考えが広く世界に広まりました。

### コミュニケーションのタイプを知ろう!

**そ**れでは実践に移る前に、まずは自分自身のコミュニケーションの“クセ”を知ることから始めましょう。自己判断で構いませんので、下記の3つのタイプから当てはまるものを選んでください。

中にはこれらの分類が全く該当しない人、相手との関係次第で3つのタイプがすべて当てはまる人もいます。大切なのは**自分のクセを知ること**で、人間関係における**リスクを回避できる**ということ。たとえば

〈攻撃型〉だと相手が黙り込んでしまう、〈受身型〉だと自分自身にストレスが溜まる、〈操作型〉だと信頼関係が保てないなどといったリスクが潜んでいるのです。

#### 谷水美香 先生

ヒューマン・トータルバランスサポート「りん」と代表。アサーティブ・コミュニケーション・トレーナー、精神保健福祉士。大阪府立の高校で27年に渡って教壇に立ち、2002年に自他尊重のコミュニケーションである「アサーティブ」に出会う。特定非営利活動法人アサーティブジャパンの認定講師として活動後、独立。引き続き、数多くの講演・講座を開催。トレーニングの指導を行っている。



谷水先生のウェブサイト  
<https://hsrinto.jp/>

### コミュニケーションの3つのタイプ



#### 〈攻撃型〉

相手よりも自分を優先

自分は正しい、間違っていないという立場を貫き、自らの意見を押し通そうとするタイプです。たとえ口調が穏やかでも、「ふつうは」「一般的に」といった枕詞ばを使う傾向があります。



#### 〈受身型〉

自分よりも相手を優先

人間関係に波風が立つことを恐れ、自分の意見をなかなか相手に伝えられないタイプです。自分にどこか自信がなく、何を聞かれても「どっちでもいいです」などとあいまいな表現をしがちです。



#### 〈操作型〉

受身な姿勢で自分を優先

直接相手に意見を伝えず、遠回しな表現や第三者を介して察してもらおうとするタイプ。「私は何も知らないけれど、勝手にコトが進んでいた」という立ち位置を好みます。

## NEWS 1 コープしがのぱくぱくキッチンカー「健康教室」ご存知ですか?



サロンや地域の企画にお困りではないですか? コープしがでは、クイズやゲームを通して楽しみながら健康について考える健康教室を、様々な場所に出張します。

### 健康教室プログラムは3種類

- 高齢者向けプログラム
- 一般向けプログラム
- 試食付きプログラム

#### 高齢者向けプログラムの一例(約30分)

- ① キッチンカーのご紹介
- ② 健康かんたんレシピのご紹介
- ③ 記憶力ゲーム
- ④ 健康寿命のクイズ
- ⑤ プレゼントのご紹介
- ⑥ アンケートのご協力
- ⑦ 試食品のお渡し



#### こんなところにうかがいます

- 地域の高齢者サロン、自治会、老人クラブ、婦人会、子育てサークルなど
- ※出張料は無料です
- 5~30名様まで対応します
- 活動日は月・水・金曜日です

健康教室のパンフレットはこちら



#### ご依頼・お問い合わせ

生活協同組合コープしが  
組織広報部 キッチンカー健康教室スタッフ

TEL 0120-668-825  
FAX 0120-096-502





## 4つの心構えを意識して トレーニング！

あ

あ、それでは実践してみましょう。下記の4つの原則を念頭に置きながら、自己表現のトレーニングを行います。

**〈誠実〉** 自分の気持ちや感情に対して正直になること。それがアサーティブ・コミュニケーションにおける第一歩です。

**〈率直〉** 簡潔に整理して短く話すということ。話が長くなればなるほど、意見や要望が伝わりにくい傾向があります。

**〈対等〉** 上から目線にも卑屈にもならず、対等に話すこと。年齢や経験による違いは人の優劣を決めるものではありません。

**〈自分側の責任〉** 自分から話す責任、相手の意見に耳を傾ける責任を持つこと。コミュニケーションにおける責任は、自分と相手と半分ずつ受け持つことを心がけます。

では、一つ例を挙げてみます。あなたは

カフェに入りました。温かい飲み物がほしかったのに、出てきたのはぬるいコーヒー。**自分の気持ちに誠実**になり、「まあ、いやや」と思えたら、自分側の責任としてそのまま飲んでOKです。でも、もし「こんなイヤだ」と思ったら、**率直**に「少しぬるいので温め直してもらえませんか？」と伝えます。こんな身近なところからアサーティブを実践し、**自分も相手も尊重しながら適切にことばを選ぶ**トレーニングを積み重ねてくださいね。

### 組合員から届いたお悩み 教えて！ 谷水先生

**Q.** 長年連れ添った夫。具合が悪くて私が寝込んでいるのに「お〜い、お茶！」って。なんだかもう、疲れてきました。

**A.** まずはご自分の気持ちに誠実になれたことを前向きに捉えましょう。その上で一度、お連れ合いに伝えてみてください。「私は今日、具合が悪いの。今はゆっくりしたいから、お茶は自分で淹れてね」って。長年連れ添っていると、お互いに顔色を見ればわかるだろうと思込んでいるものです。

とにかくまっすぐ簡潔に今の気持ちを伝えてみる。自分が変われば相手も何らかの変化があると思われれます。

**Q.** 忙しそうにしている人に声を掛けるのが苦手です。こちらも急ぎで相談したいことがあるのに……。

**A.** 周囲をよく見て気遣う人ほどその傾向が強いですが、まずは自分の状況を相手にわかってもらうため、「ちょっとご相談があるのですが、今よろしいですか？」とひと言掛けてファーストアクションを起こしましょう。それで相手がOKならすぐに相談できますし、たとえムリでも「あなたから相談がある」ことが相手の脳にインプットされます。また、具体的な日時を決めてアポイントを取ることも有効です。

**Q.** 会議の場で若手からの意見がなかなか挙がりません。結局、上司である私の意見が通るかたちになってしまいます。

**A.** 私自身もリーダー的な役割が多く、同じような危機感を持った経験があります。こちらが早めに発言すると、「谷水さんがそういうなら……」っていう空気になっちゃうんですね(笑)。ですから私は最後に発言するかたちで、「皆さんの意見を聞かせてください」というスタンスに変えました。あと、管理職の方はどうしても話が長くなりがちです。対等を意識し、ほかの参加者と話の分量が同じくらいになるように心掛けてくださいともアドバイスしています。

## NEWS 2 能登半島地震 災害支援報告

2024年1月1日に能登半島沖で発生した、最大震度7の大規模な地震では、240名を超える方が亡くなり、負傷者は1500名に及んでいます。全壊・半壊・一部破損など11万戸以上の住宅が被害を受け、7千戸以上で断水が続いています(4/1現在)。

コープしがの被災地支援について、ご報告します。みなさんのご支援ありがとうございます。引き続き、できる支援をしていきましょう。



支援に向かう職員(中央2名)



七尾市の様子(車窓から)

### ■能登半島地震 災害支援募金(1/4~2/29実施)

宅配:16,946,431円  
店舗:1,203,874円

合計:18,150,305円

### ■石川県七尾市災害ボランティアセンターへの物資支援

全国の社協は、地域ごとに被災地の担当を決め支援にあたり、滋賀県は七尾市を支援しています。長浜市社協を通じて物資支援の要請があり、58インチ大型モニター1台を寄贈しました。

### ■被災地生協コープいしかわへの支援

・お見舞金:500,000円  
・職員派遣:(1/15~3/29)14名

宅配トラックへの同乗支援や組合員へのお見舞い活動。2/12からは、コープいしかわの職員が被災されて困っている方のサポートができるように、コープいしかわの宅配コースの一部を、他生協の職員と共に担っています。



寄贈した  
大型モニター

# コープしがの レコメンド!

## 資源をとことん再利用! 芯なしのすごい底力

利用すればするほど資源のムダ使いを減らし、ユニセフに募金もできる。まさに「おみごと!」な商品が、40年以上愛され続ける  やわらかコアノンロールです。

“コアノン”とは文字通り、芯(=コア)のない(=ノン)トイレットペーパーのこと。1982年に灘神戸生協(現・コープこうべ)の組合員から、「業務用のように紙芯がなく、長く巻いた商品ができないの?」という声がありました。紙芯がなければ使い終わってもゴミが出ず、その分長く巻けるという発想です。そこで、1983年に日本生協連が商品化。全国の生協で取り扱いが始まりました。

「コアノンロールは再生紙を100%使っていますが、当時、リサイクルが難しかった牛乳パックの再利用も目的の一つでした。現在は全国7社の製紙会社でコアノンロールを作っています」と話すのは、大阪府で唯一のトイレットペーパーメーカーである株式会社リバースの五十棲義人さん。

そもそもコアノンロールは専用の芯棒を突き刺して使用する細穴タイプのみでしたが、1992年に一般的な家庭用ホルダーで使える太穴タイプの「ワンタッチコアノン」が発売になりました。同社ではコープ



きんきに所属する7つの生協の組合員に向け、この太穴タイプを製造しています。

### 企業の機密書類まで原料に

「当社では原料となる古紙の約半分が企業から回収した機密書類。企業秘密や個人情報記載された機密書類の回収サービスも当社の重要な業務です。書類を束ねるバイ

ンダーやファイルなどのプラスチック、留め具やクリップなどの金属も分離して処理することができます」

2002年に創業したリバースは、再生紙業界ではまだまだ“新参者”ですが、現代社会に求められる環境配慮型の工場地球にやさしいものづくりを創業当初からめざしています。その一つのコセプトが“ゼロエミッション”。製造時に発生するゴミも自

### コアノンロールができるまで

- ① サイズの大きな紙をあらかじめ破碎し、古紙類を釜で溶解
- ② 溶解した古紙原料を8~10時間熟成
- ③ 廃プラスチック、バインダーの金具やクリップなどの異物を除去。異物だけでも1日約3.5~4t! -----
- ④ 脱墨。液体になった古紙パルプから、印刷物のインクを除去 -----
- ⑤ 繊維からすき上げ、ジャンボロールに巻き上げて原反が完成
- ⑥ 原反を製品サイズに巻き直してカット →出荷へ!



わたしの  
押し  
ポイント!

▶ やわらかワンタッチコアノン(太穴)を使ってみました!

再生紙なのに柔らかくて驚き!

芯なしの物は固いイメージがあったけど、思ったよりふわふわ柔らかい

芯がなく 通常のホルダーに  
エコな気分 セットできるので、便利

長持ちするのが嬉しい!  
3人家族で1週間持ちました(個人差があります)

くらしのパートナー5月5回(5/13~配布)で、ちょっとおトクな6ロール4袋入りを企画します。お見逃しなく!



毎週注文できます!  
[通常価格:471円(税込)]



## CO-OP やわらかワンタッチコアノン (シングル130m×6ロール)

紙芯をなくすことで一般的なシングル60mの2倍以上の長さを実現。再生紙100%の地球にやさしいトイレトペーパーです。

社で再利用する取り組みです。

「ゼロエミッションの最たるものが、サーマル(=熱)のリサイクルです。機密書類を束ねるバインダーやファイル、牛乳パックのラミネートはそもそも石油が原料のプラスチック。ダイオキシンが発生しないボイラーで燃やすことで、発生した熱をトイレトペーパーの製造に再利用しています」。



全長4万9000mのジャンボロール。フルマラソンの距離とほぼ同じ長さ!

### 工場で見つけたコアノンの秘密

再生紙を使ったトイレトペーパーの製造工程は、大きく分けて「古紙から紙の繊維を取り出す」「紙を抄く」「加工する」の3つ。まずは古紙を破碎機で裁断し、パルパーとよばれる大きな釜で溶かします。

「温水の入った巨大なミキサーで切り刻むようなイメージですよ」と五十棲さん。

その後、半日ほど熟成させて紙の繊維をほどけやすくし、プラスチックや金属などの紙にならない異物を除去。



いそずみ 五十棲 義人さん  
株式会社リバース 営業部

さらに紙の繊維に含まれるインクやチリ、ほこりを除いてやっときれいな紙の繊維を取り出せます。

「その後は紙の繊維を薄く延ばして瞬時に乾かし巻き上げ、トイレトペーパーのもとになるジャンボロールを作るのです」。

ここからいよいよ加工ですが、コアノンロールの柔らかさはこの工程に秘密が。表面に凸凹をつけるエンボス加工で繊維を潰し、柔らかくしているのです。また、続く裁断工程にもさらなる秘密がありました。



原料となる古紙や牛乳パックなど。およそ2週間分、約1,400t

「一般的なトイレトペーパーの紙幅は114mmですが、コアノンは105mm。ほんの少し紙幅を狭くすることで資源の節約に貢献し、パッケージも小さくて済むのです」。

コアノンロールを製造する7社は品質会議を毎年開き「まだまだ改良の余地がある!」と切磋琢磨しています。一方、2010年には「コアノンスマイルスクールプロジェクト」がスタート。コアノンロールを1パック買うごとに1円がユニセフを通じてアンゴラ共和国に寄付されます。これからも進化を続けるコアノンロールに乞うご期待です。

## あれこれ話

### コアノンスマイルスクールプロジェクトって?



CO-OP コアノンロールを製造する全国7社が協議して、「トイレトペーパー以外の価値も生み出した」と2010年11月

よりスタートしたプロジェクトです。

当時、5歳未満児の死亡率が世界一高いといわれたアフリカ・アンゴラ共和国へ、1パックにつき1円がユニセフを通じて寄付されます。寄付されたお金は、「学校にトイレを作る」「水道を整備する」「先生への教育」など、子どもたちが楽しく学べる環境づくりに使われます。1パックにつきわずか1円ですが、昨年度は1年間で1500万円以上の寄付金が集まりました。あらためて組合員に支持される CO-OP コアノンロールの底力を感じます。



7月号は、産直鳥取みんなのつながり和牛を紹介します。利用しているみなさんの「推しポイント」を教えてください。応募方法の詳細は11ページ参照。

# 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。

## 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。

くみかつは、  
誰でもどこでも  
参加できます



たべるたいせつ

5/17 金

## ぱくぱく商品知ってね! 交流フェス 参加者募集!

昨年大好評! ぱくぱく商品知ってね! 交流フェスの参加者を募集します!

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、商品やコープの良さを実感しませんか! ぜひ、ご家族、お友だちと一緒にお願いします! 一部即売もあります。

【企画番号】S0521

【企画名】知ってね野洲

日時 6月1日(土)10:00~11:30  
(最終入場:11:00)

場所 野洲本部(野洲市富波甲972)

参加費 100円(未就学児無料)

定員 70名

持ち物 マイ箸、筆記用具

参加生産者

大山乳業、50g会、パールライス滋賀、  
近江三方庵 ほか

※決まり次第ホームページでお知らせします。  
※参加生産者・試食内容は変更になる場合があります。



当日、ブースのお手伝いを  
してくれる方を募集します!

【企画番号】S0523

【企画名】知ってね! 野洲 お手伝い(活動協力員)

内容 生産者ブースのお手伝い ※試食・交流もできます。

参加費 無料

募集人数 若干名

※集合時間 9:30(その他、詳細は個別にご連絡します)

※小学生以下のお子さん連れの参加はできません

### 2023年参加者の感想

- 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。



ぜひこたいせつ

5/17 金

## 環境月間 CO<sub>2</sub>削減 『ライトダウンキャンペーン』に参加しよう!!

6月5日は「環境の日」。これは、昭和47年6月5日から2週間ストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念して定められたものです。また、6月の1ヶ月間は「環境月間」として、地球温暖化について考える機会でもあります。

そこでコープしがでは、持続可能な社会(SDGs)の実現に向け、温暖化に影響を与えているCO<sub>2</sub>削減に向けて照明を消す、CO<sub>2</sub>削減ライトダウンキャンペーンを事業で取り組むとともに、組合員にも参加を呼びかけます。

### ●どんなことをするのか?

6月21日(金)から7月7日(日)までの期間中、夜の1時間以上、家庭で使う照明を消す取り組みです。期間中毎日取り組むもよし、期間中の1日だけ取り組むもよし。任意の期間や日、照明を消す部屋を決めるなど、無理のない範囲で取り組みます。

※実施は1時間単位で行います。

→まず家族でライトダウンを行う日や時間、部屋などを話し合うことから始めましょう。

→日常生活で実践できるCO<sub>2</sub>削減について、みんなで考えましょう。

### ●さあ、登録(参加申し込み)して始めましょう!

【企画番号】S0501

【企画名】ライトダウン

※ご登録いただいた世帯には、ささやかなプレゼントを差し上げます。

※登録は世帯単位とさせていただきます。

※お申し込みいただいたご家庭に「わが家の取り組み記録用紙」をお送りするので、ご記入後、返送ください。  
内容はホームページ・スパイラル等でご紹介させていただく場合があります。



地球にやさしい わが家のひととき

## ライトダウンキャンペーン2024

ホームページはこちらから



### 昨年参加者の声

- 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。
- 「ライトダウンキャンペーン」に参加することで、少なくとも3か所の灯りを消してみようという目標を設定し、実践することができました。こういう機会は、大切だと思う。
- 最初はめんどくさそうにしていたのですが、進める中で、子どもが「ライトダウンキャンペーン!!!」といいながら不要な電気を消して歩いていました。意識的に電気を消す、無駄をなくそうという事を習慣的にしていたので良かったなと感じます。

【アイコン説明】

- ・申し込み締切日
- ・申し込み不要
- ・託児あり

託児について

- ・対象は、1歳以上の未就学児
- ・お子さんお一人につき、200円いただきます

※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。

【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。

- たべる
- ちいき
- いのち
- くらし
- びあこ

【お問い合わせ先】

東地区運営事務局  
甲賀市・湖南市・近江八幡市・東近江市・蒲生郡  
☎ 0120-863-952

西地区運営事務局  
高島市・大津市  
☎ 0120-861-952

南地区運営事務局  
草津市・栗東市・守山市・野洲市  
☎ 0120-183-599

北地区運営事務局  
彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市  
☎ 0120-864-952

組織広報部  
☎ 0120-668-825

くみかっは、  
誰でもどこでも  
参加できます



たべる

## たべる\*たいせつ親子クラブ 「旬の食材を味わおう！」

テーマは旬！ ご家庭での食育を応援する企画です！ 季節の野菜を使って、カレーづくりに挑戦します。6月は食育月間、一緒に学んでお料理しましょう♪



5/17 金



	企画番号	企画名	開催日	時間	場所(住所)
①	S0511	たべる*たいせつ親子クラブ西	6/1(土)	10:00~13:00	コープゼゼ店2階コミュニティスペース(大津市竜が丘1-1)
②	S0513	たべる*たいせつ親子クラブ東	6/1(土)		竜王農村女性の家(蒲生郡竜王町大字小口3)
③	S0515	たべる*たいせつ親子クラブ北	6/8(土)		米原学びあいステーション調理室(米原市下多良3丁目3)
④	S0517	たべる*たいせつ親子クラブ南	6/8(土)		コープもりやま店コミュニティスペース(守山市勝部3丁目15-30)

参加費 200円 ※小学生以上対象 定員 各会場5組

持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具

内容 ① クイズを交えて楽しく学ぼう

- 旬の食材について ● 野菜の見分け方

② 親子でクッキング

- 焼き野菜カレー

- バナナのデザート

③ 食事と交流



問い合わせ 組織広報部

たべる

## 大豆プロジェクト ~お家で大豆を育てよう！~



昨年参加者の報告も見てね(P9)

暮らしに欠かせない大豆を種から育ててみませんか。お申し込みいただいた方へ大豆をお送りします。生育の様子や収穫してどのように調理したかを報告してください。大豆の栽培を通して、家族と食について考えませんか。初めての方も安心して栽培できるよう、参加者向けの栽培オリエンテーションも開催します。

### 栽培オリエンテーション

【企画番号】S0535 【企画名】オリエンテーション

日時 5/25(土)14:00~15:30

場所 コープしが本部(野洲市富波甲972番地)

定員 20名

参加費 100円

※大豆や資料は当日にお渡しします。

※栽培方法を学ぶほかに、実際にポットに種まきします。

汚れてよい服装でご参加ください。

オリエンテーションには参加せず、

お家で始めたい!という方は、こちらの企画番号で申し込みください

大豆30粒・育て方ブック・観察カード・アンケートをお送りします。

企画番号	S0531	S0533
企画名	黄大豆	黒大豆

参加費 100円 定員 100組

※どちらか一つをお選びください。

※応募多数の場合は抽選。当選者には5/29(水)以降に各地区事務局から発送します。



5/17 金

びあこ

## 魚のゆりかご水田「生きもの観察会」

びわ湖の魚は湖岸や、その近くの田んぼで産卵・成育し、大きくなったらびわ湖に帰っていきます。びわ湖の魚を育む「魚のゆりかご水田」をはじめとした滋賀県の農業は、環境に優しいお米づくりとして2022年に世界農業遺産に認定されました。この田んぼや排水路にくらす生きものたちを観察します。



【企画番号】S0503

【企画名】ゆりかご水田 東近江

日時 6月9日(日)9:00~12:00 ※少雨決行、荒天の場合中止

場所 東近江市栗見出在家の田んぼ

参加費 大人(18歳以上):500円、子ども(小学生以上):200円

※軽食付き ※未就学児無料

定員 50名程度

主催 栗見出在家魚のゆりかご水田協議会

【企画番号】S0505 【企画名】ゆりかご水田 野洲

日時 6月22日(土)10:00~12:00 ※少雨決行、荒天の場合中止

場所 野洲クリーンセンター 蓮池の里(野洲市須原1040-1)

参加費 1名500円(大人・子ども共通) ※軽食付き ※未就学児無料

定員 20名程度

主催 須原魚のゆりかご水田協議会

問い合わせ 組織広報部

集合場所等詳細については、後日参加者にご案内します。

5/17 金

高島市

ちいきのたいせつ ひろば活動/手ではなそう

5/17 金

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】A0501 【企画名】手話講座

日時 6月7日(金)・21日(金)各10:15~11:45 ※2回開催

場所 新旭公民館(高島市新旭町旭1丁目10-1 JR湖西線新旭駅西口前)

参加費 各回300円 定員 15名

※講座の内容は毎回異なります。  
※抽選結果の連絡は5月21日以降に電話でお伝えします。  
日中つながる電話番号をお伝えください。

問い合わせ 西地区事務局(7p)



守山市

ちいきのたいせつ 子育てひろば/ぼんぼこぼん

5/24 金

父の日! お父さんのお顔を描こう  
お手紙を書こう

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広場です。仲よくおしゃべりタイムでママ友つくろう! 子どもたちはお父さんの似顔絵やお手紙のプレゼントをしよう。自由あそびや絵本の読み語り、広いお庭を走り回ることもできますよ!

【企画番号】B0501 【企画名】ぼんぼこぼん

日時 5月28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 定員 親子10組 持ち物 飲み物

お子さんに必要なもの・マスク着用。好きなマジック・色鉛筆・色紙など使いたいものを持って来てね。

※お子さんの年齢をお申し込み時に必ずお伝えください。

問い合わせ 南地区事務局(7p)



守山市

ちいきのたいせつ ひろば活動/ちいさいおうち・手しごとの日

5/10 金

白いハトのモビール

毎月第3木曜日、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。ペンテコステの白いハトをモチーフに、紙製の白いハトをリースに吊るしたモビールです。窓からの風やロウソクのわずかな熱で起こる対流の風で、ハトたちがゆったりと回ります。

【企画番号】B0503 【企画名】ちいさいおうち

日時 5月16日(木)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辺り。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。

問い合わせ 南地区事務局(7p)



草津市

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。

[5月度の予定]10日、17日、24日、31日、6月7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。

問い合わせ 南地区事務局(7p)



湖南市

ちいきのたいせつ ひろば活動/わちゃわちゃの会

不

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。1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】H0501

【企画名】居場所づくり

日時 5月22日(水)13:00~15:00

場所 甲賀市まちづくりセンターまる一む(甲賀市水口町水口6009-1)

参加費 100円

持ち物 マイカップ

※お申し込み不要です。

問い合わせ 東地区事務局(7p)



犬上郡

いのちのたいせつ ひろば活動/わたしの居場所

5/10 金

おしゃべりしましょう!

「みつまた」で有名な霧ヶ原へ足を運んでみませんか。いっしょにおしゃべりしましょう。コープしがの「キッチンカー健康教室」もあります。当選の方は、ハガキを当日持って来てください。

【企画番号】K0501

【企画名】おしゃべりしましょう!

日時 6月10日(月)11:00~12:00

場所 犬上郡多賀町霧ヶ原生活改善センター(多賀町霧ヶ原291)

参加費 100円(当選者のみハガキにて、お知らせします。)

定員 40名

※はずれた方には、締め切り日の翌週中に携帯電話にて連絡します。

問い合わせ 北地区事務局(7p)



彦根市

びねのたいせつ ひろば活動/グリーンボランティア

5/24 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】K0503

【企画名】グリーンボランティア

日時 6月6日(木)9:30~11:00 ※雨天の場合6月13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

※応募者多数の場合は抽選。  
はずれた方のみ電話にて連絡します。

問い合わせ 北地区事務局(7p)



長浜市

ちいきのたいせつ ひろば活動/ふれあいYOUタイム

5/17 金

「トッポギでお菓子作り」をして、試食しましょう。

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、「トッポギでお菓子作り」をして、試食しましょう。1月は大雪で中止したため、再度企画しました。是非、ご参加ください。

【企画番号】K0505 【企画名】ふれあいYOUタイム

日時 5月24日(金)10:00~11:30

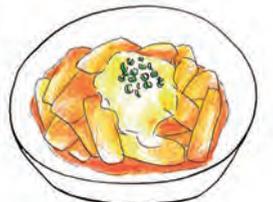
場所 コープながはま店2階コミュニティスペース(長浜市宮司町1200)

参加費 150円 定員 大人10名、子ども3名

持ち物 タオル、お茶

※応募多数の場合は抽選。はずれた方のみ電話にて連絡。

問い合わせ 北地区事務局(7p)



### 麴を使ったカラダよろこぶかんたんメニュー♪

第2の脳である腸を元気にして、身体の不腸(不調)を整えませんか？健康への近道は腸活から。いろんな麴を使って、日々使えるお家定番メニューを作りましょう！

【企画番号】K0511

【企画名】腸活学習会

日時 5月20日(月)10:00~13:00

場所 さざなみタウン調理室(長浜市高田町12-34)

参加費 500円(持ち帰りびん代含む) ※託児利用は、子ども1名につき200円

定員 20名

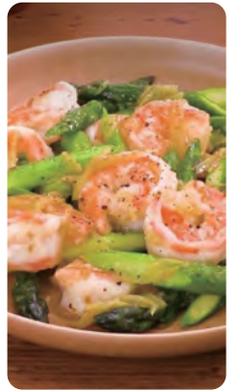
持ち物 飲み物、筆記用具、エプロン(当日調理あり)、三角巾(バンドナOK)

※申し込み多数の場合/抽選。当選者のみ郵送にて連絡します。

問い合わせ 北地区事務局(7p)

### 5/20「腸活学習会」 提案メニュー

- しょうゆ麴作り
- 中華麴入り雑穀炊き込みご飯
- ほうれん草と小松菜のごま酢味噌白和え
- 春野菜と海鮮の塩麴炒め



## しみがつレポート

6~8ページでご紹介している「くみかつ」の、過去の開催レポートです。

「私もこんなことしてみたいな…」と思ったら、お気軽に7ページのお問い合わせ先までお問い合わせください。

## 大豆プロジェクト ~おうちで大豆を育てよう！~ 前年の報告



今年も大豆プロジェクトがはじまります。昨年大豆プロジェクトも5月にスタートし、102組の応募がありました。黄大豆が黒大豆、好きな方を選んで、大豆と育て方ブックなどのセットがみなさんのお手元に届けば、プロジェクトスタート！

みなさんご自宅のお庭や畑などで大豆を育て、その成長に心躍らせ、育った大豆を使ったお料理も楽しまれていました。「すくすくと元気に育っています」「芽は出たけど、そこから大きく育たなかった」「かわいい花が咲きました」「たくさん収穫できてお料理に使いました！」など、個性豊かな大豆の成長の様子が参加者から寄せられました。

### 参加者から寄せられた「うちの大豆生育記録」



投稿日: 6/20 高島市 みゆきさん  
地植えた黒大豆です。第一本葉がちょこっと顔を出しています。もう間引きしてもいいのでしょうか？悩んでいます。



投稿日: 7/28 大津市 ミエさん  
プランターで黄大豆と黒大豆育成中。7月下旬、黄大豆に小さなツボミが付き、もうすぐ咲きそうです。黒大豆は摘心をしました。茎が曲がり、葉が虫食いだらけで心配...



投稿日: 8/10 甲賀市 理代子さん  
黒豆はまだサヤが出てきたところぐらいですが、普通の枝豆は収穫できました。去年は育っても実はさっぱりだったのでうれしかったです。6/8ポットに種まき 6/25畑に定植 8/10枝豆として収穫 おいしかったです。



投稿日: 10/8 守山市 みかんさん  
夏の間、猛暑で水やりが大変でしたが、たくさん実りました！おいしかったです。



投稿日: 11/23 大津市 みきさん  
7/19の様子。植木鉢、プランターで育てていました。すくすくと元気に育っています。今回は寄せ土をして、混植をせず大豆のみの栽培にしているせいか、今まで以上に旺盛に大きくなっていました。

自宅に畑がなくても、鉢植えやプランターではじめられますよ。みなさんのご参加をお待ちしています。大豆の栽培を通して、ご家族やお友だちと身近な「食」について考えてみませんか？詳しくは、スパイラル5月号7ページ、またはホームページをご覧ください。

2023年みなさんの観察記録



パパッと簡単！  
きゅりゃん

## お麩のきなこラスク

時間  
30分

(焼成時間含む)



### 材料(子ども5人分)

焼き麩20g、無塩バター25g、砂糖大さじ1と1/2、きな粉大さじ1と1/2

### 作り方

1. ボウルに焼き麩を入れ、溶かした無塩バターをなじませる。
2. 1に砂糖を混ぜる。
3. 2にきな粉を混ぜる。
4. 3を天板に並べ、150度のオーブンで15分ほど焼く。重ならないように並べると、ムラなく焼けます。

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

保育園では離乳食(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)に、きな粉をまぶしたものを提供しています。

## コープもりのこ保育園から「ことばの心配」

【発音が気になる】ことばを話し始めたものの、お子さんの話す言葉が分かりにくく、コミュニケーションが上手くとれないと感じたり、お友だちに何か言われたりしないかと心配…というお悩みは案外多いものです。そんな時、大切にしていきたいことは、★生活リズムを整え、しっかり遊ぶことを土台に、口の筋肉を育てる運動(噛む・舌を動かす・舐める・吹く・吸う)です。おすすめは、★シャボン玉、ピロピロ笛(吹き戻し)などを吹く(※ご使用される際は、保護者の方の見守りの下、発育発達に応じ安全には十分ご注意ください。)★歌をうたうなどです。

【吃音がある】最近の研究では吃音のある子は比較的言語発達がよい傾向があるとされ、言葉が頭の中で一気に増えていくスピードに口が追いつけず、吃音が出てくると言われています。対応としては、★吃音症状に注目せず、優しくゆっくりと最後まで話を聞いてあげることです。

お子さんとの会話を楽しむことを大切にしていきたいと思います。

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する」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)



# 食の安全

## ちょっと気になる、いろいろ気になる!? 食品添加物のおはなし

高度経済成長期、食品の大量生産とともに食品添加物が使用されるようになりました。生協では食品添加物を減らしたコープ商品の開発や全国の生協・組合員による「食品衛生法改正」のための署名運動に取り組みました。2003年食品衛生法の改正、食品安全基本法の制定以降、専門家による第三者委員会「食品安全委員会」が設置され、添加物のリスク評価や情報公開がされるようになりました。

組合員さんが求めるものは、今も昔も食品の安全・安心に変わりはありません。引き続き、食品の安全確保をすすめ、情報提供を行っていきます。

### ① 60年代～70年代後半

食品公害や発がん性の指摘によって、食品添加物に対する不安や関心が高まるようになりました。



### ② 70年代後半～80年代

生協では組合員さんの声を受けて、問題となった食品添加物を減らした商品開発をすすめました。



### ③ 90年代～

さらなる食の安全を求めて、「食品衛生法改正」のための署名運動を、全国で展開しました。



### ④ 2003年

署名を契機に、食品安全行政が大きく前進し、添加物のリスクについて、科学に基づいた評価と情報公開がされるようになりました。



生協では、国のルールがしっかり守られているか、生協自らの検査で確認を怠りません。



商品検査センター  
コープ・ラボ

生協は、これまでも、これからも、安全・安心を届け続けます!

生協でも検査をやってくれているなら安心ね!

2・3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	2,475	84	165	21	46	2,791

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。



出典:  
<https://www.kinki.coop/quality/library/202202.html#gsc.tab=0>

# SPIRAL

スパイラルカフェ

## CAFE

今月のテーマ

### 人間関係で悩んだ時の 乗り越え方は？

#### ★ 白黒をはっきりさせない

私は自分と同じ考え方や価値観の人って、ほばいないと割り切って人との付き合い方を考えた方がよいと思っています。ものごとの白黒をはっきりさせず、グレーな感じでやり過ごす生きづらさが和らぎます。正論をぶつけることは、相手に大きなダメージを与えることとなります。違ったアプローチで思いを伝え、人間関係を円滑にすすめられるよう日々努力をしています。平和が一番!!

彦根市 きりんりん さん

#### ★ 考えない時間をつくる

忘れる。好きな動画を見たり、畑仕事をしたり、たわいのない話をしたり、花の世話をしたり、面倒な料理をしたり、何でもいから考えない時間を作って忘れていく時間を作る。考えて解決するなら、これほど悩まないから。

長浜市 smile さん

#### ★ ひとり会議

家でひとりきりで家事をしている時や運転している時に…「あの時はこうだったよね」「こうすればよかったかな」「でも、〇〇だね」と、1人でおしゃべり。頭でモヤモヤしていることが、口に出すと整理されたり、スッキリしたり。家族に見られてしまったら、不審者扱いを受けますが(笑)。

大津市 すえによ さん

#### ★ この3つで乗り越えています！

あまり悩むことはないのですが、スポーツで発散します。そして、やはりおいしいものを食べて友だちにしゃべりまくって聞いてもらうことです。体を動かしてお腹も満たされて人に聞いてもらうだけでスッキリします！ この3つがセットですね～!

守山市 いちごちゃん



#### ★ 色々な人がいるから面白い

色々な人がいます。挨拶しても返ってこない人もいれば、自分だけ無視されていると感じたり…。人間関係で悩む時はありますが、世の中色々な人がいるから面白いんだと気持ちを切り替えて、仲のいい友だちとランチしたり、ジムで運動したりして嫌な気持ちをリセットするようにしています。嫌なこと辛いことも自分の肥やしになるとプラス思考で。

守山市 生協大好きなママ さん

#### ★ 子どものお迎え中に切り替える

仕事に関わる人間関係で気持ちが沈んだり、イライラしたりすることも多いです。でも、そんなマイナスな気持ちはわが子たちには関係ないので、しっかり切り替えて子どもたちに接したい。職場から保育園まで、お迎えの10分間で、大きな声でひとりカラオケをしてストレス発散します。恥ずかしいので薄暗くなってから限定ですが(笑)

甲賀市 さつきき さん

#### ★ 人生は悩みの宝庫

若い時は本当に悩み、クヨクヨ。50歳を過ぎた頃からは、この悩みで私はひと回り大きく成長できると思って、悩みと対面していました。人生100年時代を楽しく生きようと思ったら、おいしいものをおいしく食べて飲み、自分を

楽しくして生きていくに限ると思います。もちろん、夫との関係も同様です。人生とは、人生劇場。すべて自分の肥やしになりますように。

京都市 信子 さん

#### フリートーク

#### ● 「足るを知る」

「足るを知る」という言葉が、急に頭に浮かびました。なんだかモヤモヤした日々を過ごしていましたが、それを意識すると、「子どもたちと手をつないで歩いている時」「朝、家でゆっくりと紅茶を飲んでいる時」の日常が幸せに感じました。当たり前前の幸せを、大切にしたいです。

甲賀市 とんがりコーン さん

#### 編集後記

「私も悪かったと思える人の勝ち」。尊敬する友人の言葉です。“私は正しい”という思いは、時に自分を苦しめるのだとか。なるほどです。

(編集:さな)

スパイラル7月号の  
スパイラル・カフェに掲載予定です

#### 次号のテーマは 夏休み、おすすめの本

次号は7月号掲載。夏休みの読書におすすめしたい、本や絵本はなんですか？ 子どもだけでなく、大人向けにも、簡単なあらすじと理由を添えてご紹介ください!

## 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=?

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

3月号  
答え

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

正解 「3」

応募総数 446通  
うち正解 348通

■ 締め切り

5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

5/25(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。

# スパイラル レシピ

#スパイラルレシピ で投稿してね!

旬の食材を使って、パパッと作れる15分レシピをご紹介します。手軽に季節の恵みを楽しみながら、日々の“ちょっと嬉しいこと”を増やしましょう。

レシピの主演はコチラ



**国産新物**  
**ボイルたけのこ(カット)**  
 九州・四国産の掘り立てのたけのこをボイル。  
 5月3回・4回は、増量企画予定です。



## A たけのこ焼き豚の混ぜご飯

材料(2人分)

ボイルたけのこ…60g  
 焼き豚…80g  
 温かいご飯…300g  
 A = 〈しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1/2、だし汁1/2カップ〉  
 青ねぎ小口切り…適量

作り方

1. たけのこ、焼き豚は1cm角に切る。
2. 鍋にAを煮立て、たけのこを加え、弱火で約5分煮る。
3. ボウルにご飯、焼き豚、2を汁ごと入れて混ぜ合わせる。
4. 碗に盛り、青ねぎをのせる。

[調理時間]約15分  
 584kcal/1人分 食塩相当量 2.3g

## B 焼きたけのこのよだれ鶏

材料(2人分)

ボイルたけのこ…200g  
 鶏もも肉…1枚  
 ごま油…大さじ1  
 A = 〈塩・こしょう各少々〉  
 B = 〈白ねぎのみじん切り5cm分、にんにくのみじん切り・しょうがのみじん切り各1/2片分、しょうゆ大さじ1・1/2、酢大さじ1、ごま油大さじ1/2、砂糖・ラー油各小さじ1〉  
 パクチー…適量

作り方

1. たけのこは半分に切って5mm幅に切る。鶏肉は大きめのひと口大に切り、Aで下味をつける。
2. フライパンにごま油を熱し、1をこんがり焼く。
3. 器に盛って混ぜ合わせたBをかけ、パクチーを添える。

[調理時間]約15分  
 437kcal/1人分 食塩相当量 2.7g

## C たけのこの揚げ出し

材料(2人分)

ボイルたけのこ…200g  
 大根おろし…3cm分  
 しょうがのすりおろし…1片分  
 大葉のせん切り…2枚分  
 めんつゆ(ストレート)・片栗粉・油…各適量

作り方

1. たけのこは、くし形に切ってめんつゆ大さじ1・1/2で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
2. フライパンに多めの油を熱し、1を揚げ焼きにする。
3. 器に盛ってめんつゆ1/2カップをかけ、大根おろし、しょうが、大葉をのせる。

[調理時間]約15分  
 122kcal/1人分 食塩相当量 2.1g

## 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

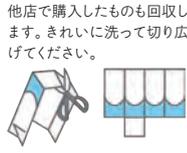
ラベルがついて  
いると再生でき  
ません。必ずお  
名前ラベルは  
剥がすか切り  
取ってください。



卵パック



牛乳パック



[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。

3月度リサイクル報告

3月度  
リサイクル品  
売却金額  
売却金額  
¥ 3,952,856-  
2023年4月から累計  
¥ 48,763,787-

[回収率]商品案内書 53.7% / 仕分け袋 23.5%

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、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。

6  
3  
Monday  
発行

次回6月号予告

特集

沖縄で学ぶ戦争

コープしがのレコメンド!

産直生協牛乳120



コープしがホームページ  
https://www.pak2.com/



コープしが  
公式 facebook



コープしが  
公式 Instagram



コープしが  
YouTube



コープしが  
公式 LINE



コープしがは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています



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