

コープでつくる私の暮らし

スパイラル

12

December
2024

広報誌

特集

家庭から地球にいいコト♪
ダンボールコンポストの
ススめ

2

● コープしがのレコメンド
150年の歴史が育てた
手造りの白みそでお正月
くみかつ(イベント)情報

6

● 2024年度 みんなで
すすめたことのふり返し
● 事業報告・理事会体制の紹介
● 滋賀県から・お店通信
● スパイラルレシピ

16

14

12

10

ともにつくる
笑顔
あふれる暮らし

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



クリスマスに楽しめる15分レシピ/16ページ



I love 滋賀! 11月の近江八幡の水郷。西ノ庄から浅小井辺りです/ちゃっきーさん



I love 滋賀! 甲賀市土山町の田村神社。大晦日の前日、神聖な雰囲気でもとても気持ちよかったです/グレープフルーツさん

お知らせ

宅配、年末のお届け日の変更にご注意ください

12月最終回(12月25日(水)~12月30日(月))は、
商品のお届け日程が通常とは異なります。



詳しくはこちらから

2024年度上期(4月度~9月度)の振り返りを掲載しています!

組合員のみなさんの声から実現したことや、2024年度上期経営概況です。
10ページから12ページをご覧ください。

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!
投稿方法は、
15ページを
ご覧ください。

家庭から地球にいいコト♪ ダンボールコンポストのススメ

家庭から出る可燃ごみのうち、約40%が生ごみだといわれています。それだけたくさんの生ごみを資源として活用できれば、コストや燃料だけでなくCO₂の排出量も大幅に削減することが可能です。

そこで今、注目を集めているのが、お家で手軽に生ごみをたい肥化できるダンボールコンポストです。

※コンポストとは「たい肥・たい肥にする」という意味です。

生ごみを減らせば 未来が変わる

「東近江市は人口11万人ほどの小さな町です。しかし、ごみの処理費用は年間約15億円、家庭から出るごみの総量は年間約3万2千トンです。そのうち約2万8千トン



東近江ダンボールコンポスト推進会議の皆さん
左から藤田千恵子さん、会長の河島修さん、西里好恵さん



微生物が働きやすい環境を追求したオリジナルの基材

が可燃ごみですから、生ごみを減らすだけでも処理費用や焼却炉の燃料、CO₂の排出量をかなり削減できるのです」と話すのは、東近江ダンボールコンポスト推進会議 会長の河島修さん。

そもそも河島さんがダンボールコンポストに出合ったのは平成20年のこと。東近江市のまちづくり協議会のメンバーとして、先進的な環境活動に取り組む岐阜県大垣市を訪問したのがきっかけでした。そこで目にしたダンボールコンポストに大きな可能性を感じ、行政と連携しながら本格的な普及活動を開始したのです。

「ほかにもさまざまなコンポストがありますが、設置型だと広い置き場が必要で、密閉式だと生ごみを分解するのにすごく時間がかかります。また、電気式は手間いらずですが導入のコストが高い……など、それぞれに何かしらのハードルがありました」

その点、ダンボールコンポストは安価ですぐに始められるのがポイント。通気性に優れているので酸素を好む好気性微生物が活発に活動し、素早く生ごみを分解するのが特長です。

「たとえば魚の頭や内臓を分解するのに、密閉容器だと20日間くらいかかります。一

NEWS 1 高島市おむつおとどけ みまもり便が10月からスタート！

現在、東近江市・甲良町・甲賀市・近江八幡市では、子育て家庭への経済的支援・見守りとして「乳児おむつ等支給事業」に取り組まれています。コープしがでは、「ちいき*たいせつ」の一環として、宅配事業で培ったノウハウを活かし「乳児おむつ等支給事業」を受託しています。

そして、4市町に続き、2024年10月には「高島市おむつおとどけ みまもり便」が新たにスタートしました。「高島市おむつおとどけ みまもり便」は、市内にお住まいの1歳未満の乳児がいるご家庭が対象の取り組みです。月に1回、専用カタログの中からご希望の商品をたかPメイト（おむつ宅配員）がお届けしながら、子育て家庭を見守ります。10月3日（木）には、高島市役所にて出発式が行われました。



出発式の様子

高島市おむつ便車両



方、ダンボールコンポストだと**2日間くらいで消えてなくなる。臭いもほとんど出ないので、集合住宅のベランダに置くこともできますよ**」

それでは早速、ダンボールコンポストの始め方を紹介しましょう。

1箱で50～60kgの生ごみを分解

「最初は基本的な使い方や、たい肥にするコツを知ってもらうため、私たちが主催する**講習会への参加**をおすすめしています」

と河島さん。講習会ではその日からすぐに始められる**ダンボールコンポストの**

セットを販売しています。



ダンボールコンポストセットは1箱1500円(東近江市在住者は市の補助があり500円)

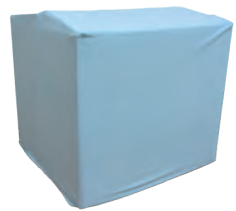
「ご自分で材料を準備する方もいますが、通常のダンボールは厚みが一重なんです。生ごみは水分が多いので、それだとちょっと持ちが悪い。私たちが使うダンボールは特別に作ってもらった**丈夫な二重のもの**。この中に基材と虫よけキャップを入れてお渡ししています」

基材とは**ヤシ殻チップともみ殻燐炭**を混ぜて使用するもので、微生物が元気に働くためには必要不可欠な土壌。そこへ**1日500～800g**の生ごみを入れたとして、**4人家族で約3ヵ月間**の使用が目安です。

「この**1箱で50～60kg**くらいの生ごみを処理できます。コーヒーかすや卵の殻など、

生ごみなら何を入れてもOK。入れたら移植ごてでよくかき混ぜて、**新鮮な空気を土壌の中に送ってください**」

次にしっかりフタをして**虫よけキャップをかぶせます**。特に夏場はアブなどの虫が発生しやすいので注意。また、箱の底まで



冬場の保温効果も兼ね備えた虫よけキャップを装着

風通しをよくするため、**苗カゴなどの通気性のよい台の上に置くようにしてください**。

「3ヵ月ほど経って**分解が進まなくなった**ら、**たい肥として熟成**

する合図です。いったん生ごみを入れるのをやめ、**週に1～2度、1Lくらいの水を入れてかき混ぜます**。これを**3週間**続ければ、たい肥の完成です」

生ごみから作ったたい肥は栄養分がたっぷりで、**花や野菜がとても元気に育つ**と評判。もしもたい肥に使い道がないときは、同団体が**引き取ってくれる**そうです。

「週2回のごみ出しが月1回になることもあり、**ご高齢者や集積所が遠い方にも喜ばれています**」とのこと。

始めどきは、微生物の動きが活発になる**3～4月頃**。新しい年に向かって、地球のために何かを始めてみたい人にもおすすめです。



オシャレなバッグ型のコンポストも人気です

NEWS 2 しが子どもの笑顔はぐくみサポート基金



しが子どもの笑顔はぐくみサポート基金は、「子どもの貧困問題、なんとかできないかな」という組合員の想いと「子どもを応援することが、県内生産者の応援にもつながればいいな」というコープしがの想いから生まれました。①商品の利用を通じて、組合員と一緒に、貧困や様々な悩みを抱える子どもたちを応援する。②県内商品の利用を基金に繋げることで、県内生産者の応援と地産地消につなげる。この二つを目的としています。

積み立てた基金は、年に一度、滋賀県社会福祉協議会がすすめる「子どもの笑顔はぐくみプロジェクト」に寄付します。

商品の利用を通じて応援ってどういうこと？

対象商品ご利用1点につき、1円を基金に積み立てします！



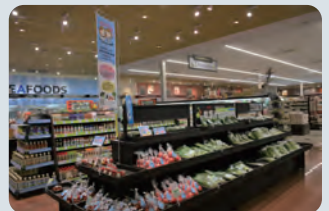
対象商品

案内書「コープしがマルシェ」の2～5ページに掲載の商品



県内の生産者や県内の素材を使った商品が載っています

コープのお店、地場産野菜のコーナーの地場産農産物



滋賀県社会福祉協議会がすすめる「子どもの笑顔はぐくみプロジェクト」とは？

現在、県内219カ所にひろがる「遊べる・学べる 淡海子ども食堂」の継続的な運営のバックアップなど、子どもを真ん中においた地域づくりをさらにすすめるための応援団をつくるプロジェクトです。子ども食堂の運営のほか、“夜の居場所”を提供するフリースペースなども運営されています。

ダンボールコンポスト講習会のスケジュール

【東近江市内】

■ 定例講習会

東近江市役所本庁 会議室
毎月第3木曜 10:00～11:30

五個荘コミュニティセンター
毎月第2土曜 10:00～11:30

■ 出前講習会

五個荘コミュニティセンター
2025年3月7日(金)10:00～11:30
能登川コミュニティセンター
2025年3月8日(土)10:00～11:30

【その他エリア】

■ 環境保護団体あちゃはび主催 講習会

コミュニティセンターひょうず(野洲市)
2024年12月14日(土)13:30～15:00

ダンボールコンポスト 取り扱い場所

▶ 東近江市役所本庁 環境部 資源再生推進課
TEL.0748-24-5636

▶ 五個荘地区まちづくり協議会(五個荘コミュニティセンター内)
TEL.0748-48-7303

▶ 能登川地区まちづくり協議会(能登川コミュニティセンター内)
TEL.050-5802-2793

▶ 蒲生地区まちづくり協議会 岡田文伸氏宅(東近江市蒲生岡本町905)
TEL.0748-55-0419

▶ 愛東地区NPO法人愛のまちエコ倶楽部(東近江市妹町70番地)
TEL.0749-46-8100

▶ NPO法人びわこ豊穡の郷(守山市勝部5丁目10-25)
TEL.077-583-8686

▶ ごみ問題を考える草津市民会議(草津市立クリーンセンター) ※草津市民のみ
TEL.077-562-6361

▶ 湖南市 石部まちづくりセンター(湖南市石部中央1丁目2番3号)
TEL.0748-77-0003

ぜひみなさんも商品を利用して、
子どもの笑顔と県内生産者の笑顔につなげましょう！

コープしがの レコメンド！

150年の歴史が育てた 手造りの白みそでお正月

今年も残すところ数週間。新年の足音が
いよいよ近づいてきましたね。お正月の食
卓に欠かせないお雑煮は、「ふるさとの数
だけ味がある」といわれる通り、滋賀県内
でもすましやみそ仕立てなど種類は様々。
中でも、白みそ仕立てに丸餅を浮かべた関
西風のご家庭が多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、大津市で150余年の歴史
を誇る有限会社九重味噌の白みそをご紹介
します。

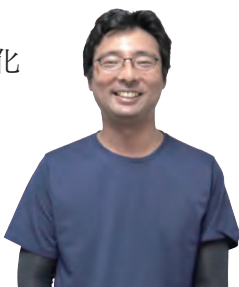
麴蓋製法は手造りのあかし

ビルや商店が建ち並ぶ浜大津の一角。昔
ながらの量り売りを今なお続ける九重味噌
は、明治元年に創業しました。

「初代は当初、米屋を始めたそうですが、
みその原料に米（米麴）を使うということも
あり、いつしかみそを造るようになりました
」と話すのは、5代目の
九重彰寛さん。

現代のみそ造りは機械化
の加速により、人の手が
どんどん離れているの

九重味噌 5代目
九重 彰寛さん



が実情です。しかし、九重味噌は創業以
来、一貫した手造り。そのあかしが、「麴
蓋こうじを使った米麴づくり」です。

「みその命である米麴を造るのに、麴蓋と
よばれる小型の木箱を使います。洗って、
蒸して、麴菌をまぶしたお米を室むろという発
酵室へ運び込み、温度を一定に保った床とこで
麴菌を育てます。そこからいよいよ麴蓋の
出番です」



びわ湖浜大津駅のほど近く。風格のある佇まいが目を引きます

白みその栄養

まろやかで甘みのある白みそは関西を中心に和食だけで
なく、洋風メニューの隠し味としても使われています。大
豆を発酵、熟成する過程でビタミン類やアミノ酸が加わり、
腸内環境を整える効果が期待
できます。乳酸菌や酵母は高
温で加熱すると死滅してしま
うので、火を止めてからみそ
を加えるのがおすすめです。



わたしの
押し
ポイント！



▶ この商品がスキ！という組合員の声

お正月のお雑煮
には必須！

九重さんの白みそたっぷりの、
トロリとしたお雑煮が70年あまり、
お正月の一番の楽しみ

クセがなく
優しい甘み

九重味噌の白みそで
京風のお雑煮を作ると、
とてもおいしくできます

12月1回～最終回に限定月間特売！（税込419円）
コープしがマルシェをご覧ください。



九重味噌 白みそ（手造り）

滋賀県産のお米と大豆を主に使用。伝統製法から醸し出される米麴の自然な甘みが特徴です。コープぜぜ店・もりやま店・かたた店でもお問い合わせいただけます。



「くらしを支えるつくり手たち」
の動画でも紹介しています！

重労働もいとわない職人魂

もちろん、お米に麴菌をまぶしただけでは米麴になりません。床とよばれる大きな水槽で、蒸したお米と麴菌を均一に混ぜ合わせ、新鮮な空気を送って菌の成長を促します。そこからお米を150枚にも及ぶ麴蓋へと小分けにし、約3時間ごとに置き場所を入れ替えて、温度や湿度が同じ条件になるように調整します。ちなみに麴蓋を使うのは、麴菌の成長を少量ずつ人の目で見届けられるのが目的です。

「お米を盛った麴蓋の重さは約3kg。それを3時間ごとに150枚分動かしますから、



麴蓋による米麴づくりでは、機械に頼ることができません。

だんだん体力が削られます。しかも、麴菌が放出する熱と蒸気で部屋の湿度は90%。汗をかいても冷えない状況は……、やっぱりちょっとしんどいですね（笑）」

一方、大豆は国産であるのはもちろん、なるべく滋賀県産を使用。薄皮を取って、洗って、12時間以上水に浸け、煮汁を4度交換しながら鮮やかなクリーム色になるまで茹で上げます。

「最も神経を遣うのが、米麴と煮豆を混ぜて熟成し、すり潰す作業です。私たちは『すり』とよびますが、普通のみそがミンチの粗さだとしたら、白みそは石臼できめ細かくすり潰すイメージ。白みそを甘くする麴菌の酵素を殺さず、70～80度の適温ですり潰すのが難しい。機械が勝手にやってくれるワケではないですからね」

白みそ専門としてのプライド

こうして職人が手塩にかけた白みそは、発酵を止める酒精（アルコール）をほんのわずかに加える程度で着色料や調味料は使いません。そのため品質を保持す



熟成の様子。熟成温度は50℃以上。

るのが難しく、限られた取引先にしか卸すことができないそう。現在は九重味噌の店舗・オンラインショップ以外では、コープしかと近隣の小売店のみで販売しています。

また、九重味噌は屋号に“白みそ専門”を掲げていますが、その理由についても聞いてみました。

「実際は赤みそも造っていますが、うちは土地が狭いのでみそを寝かせるスペースがありません。天然醸造の赤みそは熟成に通常1年かかります。その点、白みそは仕込んで1週間で出荷できる。大きな機械も導入せず、長年手造りを続けてこられたのも、うちが白みそメインの小さなみそ屋だからです」

九重味噌の白みそは、12月1回～最終回で注文を受け付けています。

あつち話

白みそと赤みその違いって……？

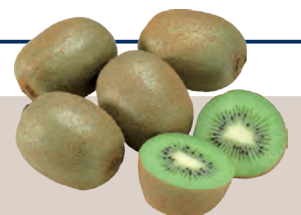
いちばんは材料の配合です。白みそは大豆1に対して米麴が2、塩分濃度は5%前後とかなり低め。対して赤みそは米麴の比率を自由自在に変えられますが、塩分濃度は白みそよりも高めです。また、甘みが強く塩分濃度が低い白みそは熟成期間が短く、1週間程度で出荷できます。一方、塩分濃度が高い赤みそは熟成に時間がかかり、天然醸造だと完成までに約1年を要します。



5代目主人からの ワンポイントアドバイス

もしも白みそが余ったら……

お雑煮に使い切れなかった白みそは、普段のみそ汁に少し加えて隠し味に。ほんのり甘くまろやかになり、ひと味違うおいしさを楽しめます。また、大量に余った場合はぜひみそ漬けにチャレンジしてみてください！



2月号の コープしかのレコメンド！

では、紀ノ川農協のキウイフルーツを紹介します。みなさんのおすすめの食べ方を教えてください！

応募方法の詳細は、15ページをご覧ください。

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。

くみかつは、
誰でもどこでも
参加できます

アイコン説明

- ・申し込み締切日
- ・申し込み不要
- ・託児あり
- ・当落確認可能

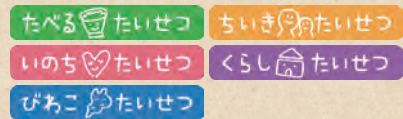
託児について
●対象は、1歳以上
の未就学児
●お子さんお一人
につき、200円
いただきます

右の二次元コードから当落確認が
できる企画には、上記のマークが
付いています。



【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。



くらしたいせつ

冬休み「おうちでチャレンジ」企画 お手伝いBINGO！

毎年好評のお手伝いBINGO！

冬休みに合わせて、この機会に子どものできることを1つ
でも増やしてみませんか？ 大掃除やお買い物など、お正月
に向けて何かと忙しい時期を、家族で楽しく過ごしましょ
う。

家族とのふれあいを深め、子どもたちの自らやってみる
“自発心”や“責任感”をはぐくむことを応援する取り組みで
す。ご応募いただいた方には、「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！

【企画番号】S1201(9マス)／S1203(25マス)

【企画名】おうちでチャレンジ

対象 9マス：幼稚園児以上／25マス：小学生以上

参加費 無料

※お子さんの氏名・年齢・希望されるビンゴ用紙(9マス・25マス)を明記の上、お
申し込みください。ビンゴ用紙等一式をお届けします。用紙のお届けは12月
17日以降となります。

問い合わせ 組織広報部

お手伝いBINGO！

- ① チャレンジするお手伝いを家族で相談し、ビン
ゴカードに記入。そろった時のごほうびを決め
よう！
- ② お手伝いができたらそのマス目をチェックし、一列がそろ
う「ビンゴ」を目指してがんばろう！
- ③ 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。

前回のお手伝いBINGO！参加者の感想

- 日頃してくれているお手伝いプラス、チャレンジしてみたいお手伝いを、子どもたちが一緒に考えながら
ビンゴ用紙に書いていました。張り切ってお手伝い楽しんでくれました♪
- 前回よりもできるお手伝いが増えて楽しんでいた。マスを見ては「○○のお手伝いしようか？」と声をかけ
てきてくれて私もうれしかった。
- 早くビンゴしたかったようで頑張ってくれました。お手伝いの中、保育所の話を聞かせてくれたり、次のお
手伝いはこれにすると自ら言い出したり、いろんな会話ができました。
- 親が思っているより上手にできることもあり、子どもの成長を感じました。
- いろんなことをやってみよう！という気持ちが以前よりも増した気がします。「～やってみたい」「いいよ」
と見守ることができました。大人も夏休みだと少しゆとりがあってやりやすかったです。

「託児協力員」募集中！

交流会や学習会などのくみかつイベントや、組合
員が参加する会議が行われるとき、お母さんやお父
さん・保護者の方が安心して参加できるように、託児
を設けています。

参加者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ています！

内容

- イベント・会議の開催会場(託児室)で、お子さんを見守ります。
- 活動時間は2～3時間程度
- 1時間×800円の活動費＋会場までの交通費をお支払いします。
- イベントや会議ごとに、お住まいの各地区運営事務局より依頼メールをお送りします。

※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。



託児協力員の流れ

- ① 資料請求をし、案内に沿って託児協力員に登録
- ② 託児協力の依頼メールが届く
- ③ 都合が合う場合は返信
(応募数が募集人数を上回る場合は、場所などを考慮して次
回にお願いすることがあります)
- ④ 確定・詳細のメールが届く
- ⑤ 詳細メールに沿って協力をお願いします

まずは資料請求を！

高島市・大津市の方

【企画番号】A1200 【企画名】西地区 託児協力員

草津市・栗東市・守山市・野洲市の方

【企画番号】B1200 【企画名】南地区 託児協力員

甲賀市・湖南市・近江八幡市・東近江市・蒲生郡の方

【企画番号】H1200 【企画名】東地区 託児協力員

彦根市・犬上郡・愛知郡・米原市・長浜市

【企画番号】K1200 【企画名】北地区 託児協力員

資料請求締め切り

1月10日(金)

※以降は各地区運営事務局(7ページ)へご連絡ください。



託児協力員さんからはこんな声が／



お子さんの笑顔を見られて、
楽しい時間だった

自分の子どもは手が離れたけど、
育児の経験が活かせてうれしい

自分の空いた時間で、
役に立ててよかった

すべてのくみかつのお申し込みはこちらから

お申し込み方法 お申し込み前に、必ずお読みください！

●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。



●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

お申し込みは
左をご覧ください！



【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

※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。



コープしがの公式ラインから、くみかつ申し込み画面に簡単にアクセスできます！



友だち追加はこちらから

ぴあこたいせつ

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も賛同し、取り組みをすすめています。

この冬は、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。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1つとしても、取り組んでみませんか？

【取り組み期間】 12月21日(土)～2025年1月20日(月)

【企画番号】 S1205 【企画名】 エコライフキャンペーン

【問い合わせ】 組織広報部

どんなことをするの？

申し込みされた方に「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、実践している項目を○で囲み、チェックシートを参考にエコライフを実践しましょう。実施レポートの提出をお願いします。(1月24日締め切り)

実施後、アンケートに回答いただいた方に、大豆ドライバックをプレゼントします。

コツ・活用方法

- 無理をしない！
- 楽しんでやる！
- エコチェック項目を、毎日見る場所に貼ってみる！



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するエコライフに、ぜひチャレンジしてください。

くらしたいせつ

ちいきのたいせつ

あなたの「やってみたいこと」をコープが応援します！ いつもの仲良しメンバーで、何か始めませんか？

募集

チーム活動 助成

組合員どうしやお友達が集まって、文化、福祉、環境、子育て、スポーツなど文化や教養を高めるため、自由にテーマを決め、自分たちがしたいことに取り組める活動です。1チーム3人以上で2人以上が組合員ならOK！ 1人500円、1チーム最大5,000円までの実費を助成します！

※助成に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。

【企画名】「チーム活動資料請求」

【企画番号】 大津市・高島市の方は「A1291」

草津市・守山市・栗東市・野洲市の方は「B1291」

近江八幡市・東近江市・湖南市・甲賀市・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」

活動例

くみかつで知り合った台湾出身のメンバーに、台湾料理を教してもらいながら、お料理を作りました。



募集

ひろば活動 助成

組合員が地域の中で人の交流の場を生み出し、共有したいと思うくらしのテーマについて考える場を広めるために、自由・柔軟な発想で取り組む活動です。学習会・交流会・子育てひろば・高齢者サロン活動などの費用(会場費や講師代など)を助成します！

●こんな制度です

- ① 担い手4名以上(うち組合員3名以上)で申し込むことができます。(上限は10人を目安)
- ② 食・商品 子育て 平和 福祉 環境 消費者力
いずれかのテーマを目的とした活動が対象です。

【企画名】「ひろば活動資料請求」

【企画番号】大津市・高島市の方は「A1293」

草津市・守山市・栗東市・野洲市の方は「B1293」

近江八幡市・東近江市・湖南市・甲賀市・蒲生郡の方は「H1293」

彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市の方は「K1293」

※助成に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。

活動例



家計簿カフェ

家計に関する思いや疑問を出し合い、大いに盛り上がりました。レンジ調理のコツとおすすめメニューも紹介しました。

【問い合わせ】 お住まいの地域の地区運営事務局(7ページ)

とっても便利！ コープしがのLINE 公式アカウントを 友だち追加しましょう！

毎週月曜日に、コープしがのおすすめ情報や楽しい取り組みを配信中。メニュー画面から「くみかつアイコン」をタップすると、簡単にくみかつの申し込みができますよ！



友だち追加はこちらを
読み取ってください

ID: 838uiebvv



たべるたいせつ

ファーマーチャレンジ【援農】隊 登録者募集中！

援農隊は人手不足で困っている生産者をお手伝いし、支援しようという取り組みです。ひと汗かいて、生産者を支援しませんか。

流れ

- ① まずは「援農隊」メンバーに登録
- ② お手伝い募集メールが届く
- ③ 募集する活動に参加できる場合は、参加OKのメール返信をする

活動内容

例)ビニールハウスの中の石拾い、苗植え、雑草取り、収穫作業

活動場所

(株)ハートコープしが(野洲市内) 他

登録方法

ennou@coop-shiga.or.jpへ次の内容をお送りください。

- ①お名前
- ②組合員コード
- ③連絡先(携帯番号)

※登録完了後、上記のメールアドレスから登録完了のメールをお送りします。登録完了まで、数日かかることがあります。



問い合わせ

組織広報部(7ページ)

守山市

ちいきのたいせつ

ひろば活動／ちいさいうち・手仕事の日

12/13 金

北欧のクリスマスの飾り「ストロースター」

第3木曜日、自由に集まって手しごとを楽しむ会。手を動かすこと・人に会うことで動く、自分の心を楽しもう。今月は素朴な輝きが素敵なストロースター。麦わらを裂いて、星型に組み合わせるモビールです。

【企画番号】B1203 【企画名】ちいさいうち手仕事の日

日時 12月19日(木)10:30～12:00

場所 保育施設 滋賀シュタイナーちいさいうち園2階(守山市下之郷1丁目6-72) ※近江守山郵便局とモリーブの間、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 ※託児なし。同室で見守りながらご参加ください。

持ち物 飲み物

問い合わせ

南地区運営事務局(7ページ)



守山市

くらしのたいせつ

不

まちかど健康チェック&ミニ介護相談

人生100年時代では、日々の健康は欠かせません。しが医療生活協同組合 栗東市小平井の健康づくり委員会のみなさんと合同で、普段なかなかできない健康チェックと介護についてのミニ相談会を行います。ぜひお立ち寄りください！

内容

血圧測定、体脂肪測定、足指力チェック、健康相談、介護相談、そのほかお困りごと相談

日時 12月16日(月)10:00～11:30

場所 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

なし 持ち物

なし

問い合わせ

南地区運営事務局(7ページ)



守山市

ちいきのたいせつ

ひろば活動／ぼんぼこぼん

12/20 金

メリークリスマス!! サンタさんはやってくるかな!!
いっしょ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。なかよくおしゃべりしてママ友を作ろう！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！リンリンリン鈴の音が...

【企画番号】B1201 【企画名】ぼんぼこぼん

日時 12月24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

※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。

問い合わせ

南地区運営事務局(7ページ)



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、学習やゲーム、健康チェックなどで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]13日、20日、27日、1月10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

南地区運営事務局(7ページ)



守山市

くらしのたいせつ

不

まちかど健康チェック&ミニ介護相談

人生100年時代では、日々の健康は欠かせません。しが医療生活協同組合 栗東市小平井の健康づくり委員会のみなさんと合同で、普段なかなかできない健康チェックと介護についてのミニ相談会を行います。ぜひお立ち寄りください！

内容

血圧測定、体脂肪測定、足指力チェック、健康相談、介護相談、そのほかお困りごと相談

日時 12月16日(月)10:00～11:30

場所 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

なし 持ち物

なし

問い合わせ

南地区運営事務局(7ページ)



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

ひとりでもお気軽に！
わちゃわちゃの会

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！ひとりでも気軽に参加できる居場所になってくださいね♪

【企画番号】H1201

【企画名】居場所づくり

日時 12月18日(水)10:00～12:00

場所 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

問い合わせ

東地区運営事務局(7ページ)



東近江市

ちいきのたいせつ

くらしのたいせつ

ひろば活動／東地区ファーム

12/27 金

東近江センターで収穫した野菜を食べましょう!!

初心者が集まって畑を始めました。東近江センターで収穫した野菜を使って、調理をして一緒に食べましょう。

【企画番号】H1203

【企画名】東地区ファーム

日時 1月16日(木)10:00～12:00

場所 コープしが 東近江センター (東近江市五個荘清水鼻町153-6)

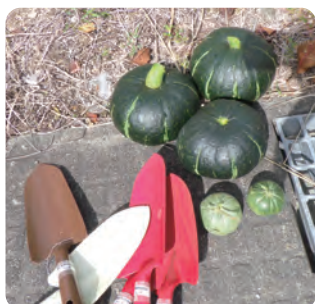
参加費 100円

定員 5名

持ち物 飲み物、マスク、エプロン、マイ箸

問い合わせ

東地区運営事務局(7ページ)



東近江市

いのちのたいせつ

くらしのたいせつ

ひろば活動／キュルPOP

12/17 火

ご好評につき第2弾！
バランスボールで産後ケア 更年期のケアも♡

私たちが笑えばみんなも笑顔に！出産・子育て・更年期、疲れた心と体をバランスボールで整えよう。おいしいお弁当ランチつき。ワイワイおしゃべりしましょう。(協力)NPO法人まちづくりネット東近江

【企画番号】H1205 【企画名】バランスボール

日時 12月26日(木)11:00～12:40

場所 東近江市文化交流センター

(東近江市八日市金屋2丁目6番25号 ※八日市図書館向かい)

参加費 1000円(お弁当代600円含む)

定員 10名

持ち物 飲み物

※当選者に電話にて連絡します。お申し込み時、連絡の取れる電話番号をお知らせください。

問い合わせ

東地区運営事務局(7ページ)



くらしたいせつ



コープ倶楽部へお試し参加しませんか？

12月は『福祉:お互い様でささえあい』をテーマに開催します。登録されていない方も、お試しでお越しください！

場所 詳細はホームページからご覧ください。

参加費 無料 ※託児無料。事前予約要

※託児を設けていない会場・満員で受け付けできない会場もあります。

申し込み

各地区運営事務局(7ページ)へご連絡ください。

ホームページはこちらから



コープ倶楽部とは

身近な暮らしの話題でおしゃべりする場です。子育てのこと、自分や家族の食生活のことなど、普段の生活の中では、ゆっくり立ち止まって考えたり話したりする機会が少ないテーマについて、楽しく深掘りしてみませんか？「初めて知った！」「誰かに教えたい！」そんな新たな発見がきっとありますよ！初めてでも、お一人でも安心して参加していただけます。



6～9ページで紹介している「くみかつ」の、過去の開催レポートです。

くみかつレポート

「私もこんなことしてみたいな…」と思ったら、お気軽に7ページの各地区運営事務局までお問い合わせください。

びわこたいせつ

第15回びわ湖清掃ウォークを開催しました。

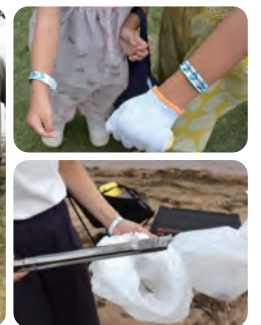


コープしがでは、“びわ湖を大切に”を育む「びわこ*たいせつ」活動の一環として、毎年9月に「清掃ウォーク」を実施しています。第15回目となる今年は、9月28日(土)に守山市で清掃ウォークを行いました。

当日は400名を超える組合員・役員・県民のみなさんが参加しました。

参加者はおそろいのリストバンドを着けて出発。ピエリ守山の屋外イベント会場から第2なぎさ公園にあるBIWAKOのモニュメントをめざし、全長約1.5キロのコースを歩きました。ご参加いただいたみなさん、ありがとうございました。

実際に歩いて見ると、湖岸の浜におりるまでの道はキレイに掃除されており、ゴミはほとんどありませんでした。しかし、浜辺におりてみると小さなプラスチックの破片や空き缶などがちらほら。びわ湖をそばに感じながら、ゴミがびわ湖に流れて行かないようにとみんなでゴミ拾いに励みました。



清掃ウォークを終えた参加者は、びわ湖や滋賀県に関するお楽しみクイズ大会や県立守山高校吹奏楽部の演奏を楽しみました。ゆるキャラたちも登場！（左から、もーりー・キャッフィー・コーすけ）



参加者の声

- びわ湖の周りのゴミ拾いをするのは初めてでした。
- びわ湖の周辺はきれいに保たれていてうれしい。
- 気持ちよく、よい運動になりました。
- 意外とゴミが少なくてびっくりしました。

- 子どもが少しだけ落ちていたゴミを、必死に探して袋に入れる姿が見られてよかった！
- 地元の誇りであるびわ湖を身近に感じながら、自分たちの手できれいにしていこうという体験ができるので、とてもよい活動だと思いました。

お知らせ

oshirase

ささえあいサポート、年末年始お休み期間のお知らせ

ささえあいサポーターのみなさま、ささえあいサポートをご利用のみなさま、今年もありがとうございました。

年末年始の2024年12月28日(土)～2025年1月5日(日)の期間

ささえあいサポートの受け付けをお休みいたします。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。



2024
年度

みんなですすめたことの
ふり返し

1

「食」の大切さを
考えよう！

寄せられた声

地域には様々な郷土料理があるが、最近
は口にする機会が少なくなってきた。この
食の文化遺産的な宝を未来につないでいき
たい。

実現できたこと

コープしがマルシェでは、“手づくりの
伝統食を楽しむシリーズ”として『伝統食
を手づくり』の表示を付けて企画を始めま
した。手づくりの食材セットは、これまで
も企画していましたが、古くから伝わって
きた伝統食づくりを家庭でもチャレンジし、
親から子へ、子から孫へ伝えて欲しいです。

5月2回・3回	漬け梅	5月4回	わらび餅
9月3回	おはぎ	12月・1月	みそ



2

「宅配のある暮らし」を
もっと楽しもう！

寄せられた声

商品の返品についてのお知らせは、とて
もいいと思います。なぜ今までなかったの
かと思うほどです。

実現できたこと

2023年10月から、注文間違いや数量間違
いなど組合員都合による返品を受付をしな
いこととしました。食品の廃棄はコープし
がの事業への影響も大きく、みんなでつくっ
ている協同組合の財産を減らすことにもな
ります。できるだけ廃棄をなくし、持続可
能な事業をみんなで進めていきましょう。

また、持続可能な宅配事業を目指し、ド
ライアイスの代わりに繰り返し使用できる
冷凍保冷剤を活用した配送を10月から全宅
配事業センターでスタートしました。



配布したお知らせチラシ

寄せられた声

システム使用料と利用手数料の違いがわ
かりにくいです。

実現できたこと

配達手数料の内訳について、何に対して
の手数料なのか言葉の意味がわかりにくい
という声を受け、検討をおこない、2024年
7月より名称を変更しました。

〈配達手数料の内訳〉

- 基本料…商品のお届けの有無に関わらず、毎週個別に伺うことに対して個配を利用している組合員全員に基本料として負担いただくものです。
- 利用料…商品のご利用額に応じて負担していただくものです。商品のご利用が無い場合は発生しません。

個配の手数料について 新規加入特典 6週間無料になります！		
基本料としての「66円」と、利用額に応じて変動する「利用料」との合計が配達手数料となります。※利用料は本会加盟10品以上利用の場合のみ適用されます。		
基本料	利用料(単位)	配達手数料
66円(税込73円) 商品配送が無い場合でも必要となります。	商品購入なし 4,000円未満 160円(税込176円) 4,000円未満 140円(税込154円) 8,000円未満 110円(税込121円) 12,000円未満 90円(税込99円) 12,000円以上 90円(税込99円)	66円(税込73円) 226円(税込249円) 206円(税込227円) 176円(税込194円) 156円(税込173円)

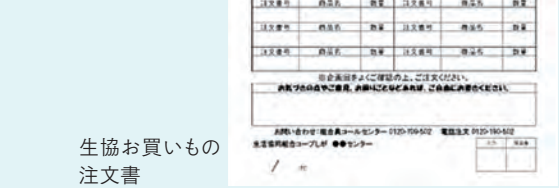
配達手数料の表示

寄せられた声

高齢になるとカタログや注文用紙の文字
が見えづらくなってくる。毎回、商品案内
書が多過ぎる。

受けとめてすすめたこと

誰でも注文しやすい注文書を検討してい
ます。一部の宅配事業センターで使用して
いた、商品案内書を見て手書きで商品名と
注文数を書く注文書(「生協お買いもの注文書」)
を、すべての宅配事業センターで活用で
きるように進めました。どの世代にも、宅配
を安心してご
利用いただけ
るように準備
を進めていき
ます。



生協お買いもの
注文書

3

「お店のある暮らし」を
もっと楽しもう！

寄せられた声

レジでの袋詰めはありがたい人もいるが、
環境を考えると、ビニール袋の使用は減ら
してほしい。生協だからこそプラスチック削
減に向けて先頭に立って進めてほしいです。

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、生産者・メーカーで力を合わせて「よりよいくらし」をつくっていきましょう。

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い合わせ、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を紹介します。



受けとめてすすめたこと

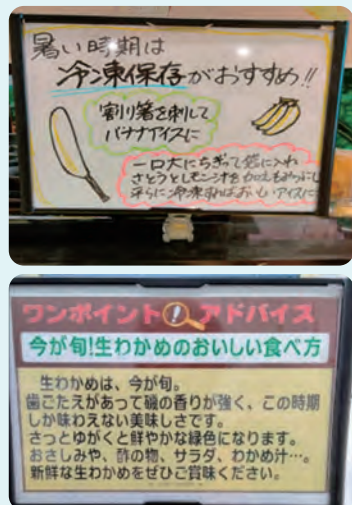
現在、コープながはま店でレジでの袋詰め（豆腐、漬物、肉などの汁漏れがありそうな商品を袋に入れる）について、意思表示カードを作成し、意思表示された方のみに行う検証をしています。様子を見ながら全店で実施ができるように進めていきます。

寄せられた声

商品がなぜその値段（高い）なのかが分かれば、人は納得して購入すると思います。商品を選ぶ、その時・その場に納得できる情報が表示されていることが重要です。（おすすめてその理由をポップで表示する）ぜひ、願います。

実現できたこと

「生協は、組合員が商品やサービスを買うための組織」であることを念頭におき、お店は、「売り場」ではなく「買い場」と考えています。「組合員が生協を活用する場」とし、買い物に来られた方が、思わず手に取ってみたいくなるような、納得して購入してもらえるような表示に力を入れています。これからも組合員や地域みなさんが購入され、ガッカリすることのないように、心を込めた案内を掲示していきます。



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

子育てが一段落したので、何か人のためになる資格を取りたいと考え、人手不足といわれている介護職を選びました。

実現できたこと

介護人員不足は深刻な社会問題で、コープしがでも課題となっています。コープしがでは資格支援制度を設け、介護資格をお持ちでない方に「未来ケアカレッジ」での受講案内を行い、修了後コープしがの介護事業で働いていただくと受講費用全額を補助するなど、様々な就労支援制度を設けています。こうした制度と丁寧な教育など、長く働き続けてもらえる環境づくりをしています。

5 くらしをよくし、誰かの 「笑顔につながるコト」 をはじめよう！

寄せられた声

ソーラーパネルがお店にも設置されているのを知りませんでした。自分のところで作った電気を自分のところで消費するのは環境的にとてもいいことです。

実現できたこと

コープしがでは、10か所の事業所に太陽光発電を導入して、再生可能エネルギーを

つくる取り組みを進めています。

組合員に、コープしがの環境への取り組みを知ってもらい、興味を持ってもらえるように、コープしがのホームページに「再生可能エネルギーをつくる」という紹介ページを設けました。文字や写真での情報だけでなく、ドローンで撮影した動画も視聴でき、具体的なイメージとして捉えてもらうことができます。

紹介ページはこちら



上空から見た北大津センター

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ので滋賀県全体に広がればいいなと思います。

実現できたこと

栗東市との「災害時における応急生活物資供給等に関する協定」の締結や長浜市が実施している「見守り配食支援事業（※）」へのコープの夕食宅配「つながり」の参入など、行政や他団体との連携が進みました。そのほか、JA レーク滋賀の広報誌「ゆいっと」を通じてコープしがの夕食サポートの広報を行う協同組合間協同の連携も進みました。

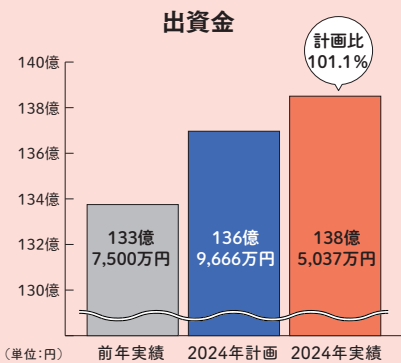
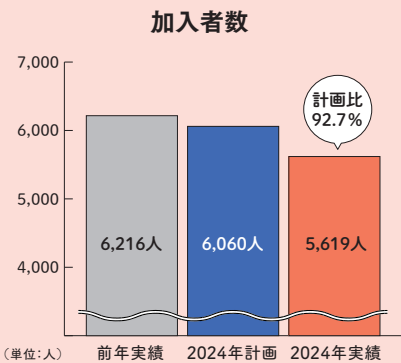
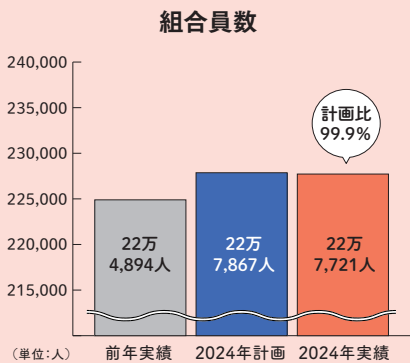
※一定の条件に該当し、申請が認定された長浜市にお住まいの方を対象に、配食サービス利用代金の一部を助成する制度

2024年度 上期のコープしがを 数字で見てください！



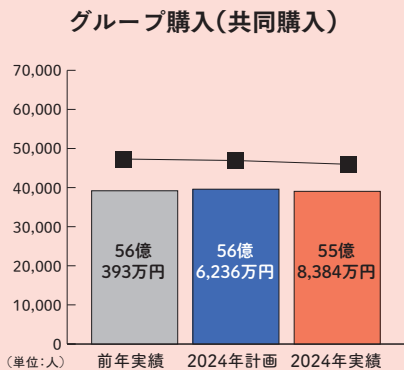
生協は組合員のみなさんの出資金を元に事業を行い、1人ひとりの利用から生まれる剰余金で運営しています。2024年度上期の事業報告です。

2024年上期の 組織経営状況 (4月度～9月度)

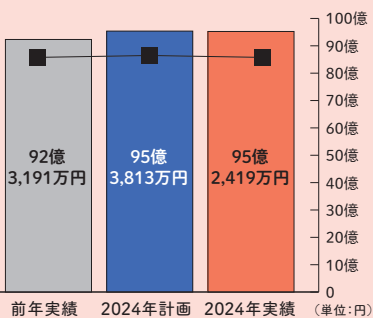


宅配事業の 利用状況 (4月度～9月度)

供給高
1回あたりの利用人数



個人宅配



- 棒グラフ 供給高
 - 折れ線グラフ 1人あたりの利用人数
- ※ステーション購入はグループ購入(共同購入)に含む



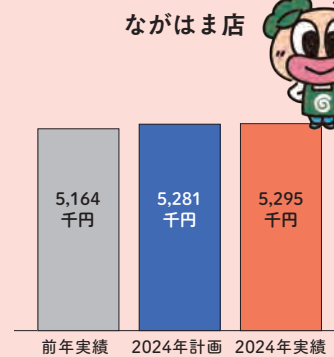
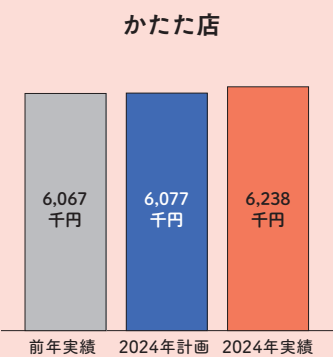
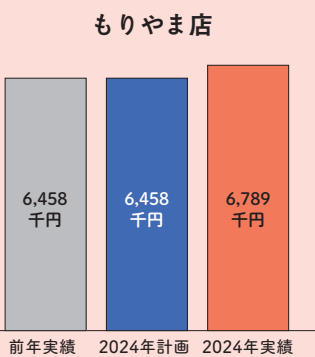
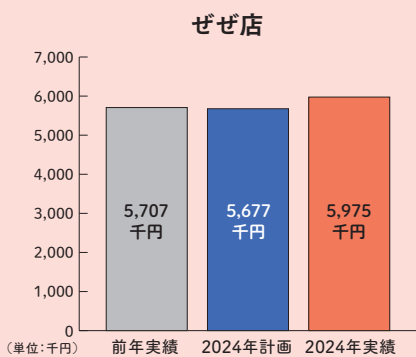
1人あたりの利用単価
(1回あたり)

グループ購入(共同購入)
4,667円

個人宅配
6,102円

店舗事業の 利用状況 (4月度～9月度)

供給高



2024年度上期 損益実績(4月度～9月度)

(単位:千円)

項目	2024年度 計画	2024年度 実績	計画比(%)	前年比(%)	2023年度 実績
① 総供給高(②+③+④+⑤)	19,728,606	19,795,651	100.3	100.7	19,650,960
② 宅配供給高	15,167,530	15,083,528	99.4	101.8	14,815,251
③ 店舗供給高	4,287,000	4,430,663	103.3	104.3	4,246,164
④ 夕食サポート供給高	257,655	265,175	102.9	105.9	250,266
⑤ くらしのサポート供給高	16,421	16,285	99.1	227.2	7,167
⑥ エネルギー供給高	—	—	—	—	332,110
⑦ 総供給剰余金	5,059,101	5,167,694	102.1	107.8	4,793,384
⑧ 福祉剰余金	-5,034	-5,212	—	—	-4,932
⑨ その他事業収入	572,261	573,081	100.1	107.3	533,885
⑩ 事業総剰余金(⑦+⑧+⑨)	5,626,328	5,735,562	101.9	107.7	5,322,338
⑪ 事業経費(⑫+⑬)	5,254,713	5,100,795	97.0	101.9	5,005,187
⑫ 人件費	2,154,901	2,123,246	98.5	101.1	2,099,014
⑬ 物件費	3,099,812	2,977,548	96.0	102.4	2,906,172
⑭ 事業剰余金(⑩-⑪)	371,615	634,767	170.8	200.1	317,151
⑮ 事業外収益	101,016	236,372	233.9	63.9	369,583
⑯ 事業外費用	44,264	39,699	89.6	133.7	29,676
⑰ 経常剰余金(⑭+⑮-⑯)	428,367	831,440	194.0	126.5	657,058

ご存じですか？

生協のしくみって おもしろい！



コープしがの正式名称は、「生活協同組合 コープしが」です。生活協同組合（以下、生協）は、組合員の出資・利用・運営参加によって事業を行っている「組合員の組合員による組合員のための」組織です。



生協は、組合員によって
運営されています

現在、2024年度総代選挙当選公示をコープしがのホームページや、宅配事業センター・お店などで掲示しています。2024年度総代選挙当選公示とは、「2024年度の総代選挙の当選者510名が決定しました」というお知らせです。510名の総代は、組合員の代表として、2025年度の総代会に向けての話し合いの場や、議決権を持って総代会に参加します。**総代会は、生協の最高意思決定機関で総代（組合員）が運営し、議決権を持つのも総代（組合員）だけです。**

また、現在のコープしがの役員である第16期役員は、理事・監事31名のうち18名が組合員から選出されています。これらの点が生協の大きな特徴です。

※現在、2024年度の総代は509名

理事26名	常勤	理事長	1名	全員が組合員から選出
		専務理事	1名	
		常務理事	2名	
	非常勤	副理事長	2名	
		常任理事	2名	
		地域理事	12名	
		有識理事	6名	

監事5名	常勤	常勤監事	1名	2名が組合員から選出
	非常勤	監事	4名	

第16期理事会・監事会の体制

第17期役員（2025～2026年度）の選任のすすめ方について

第16期役員は、第45回通常総代会（2025年6月19日）で、2年間の任期が満了となります。第17期役員の選出を行うにあたり、「地域区組合員理事候補者推薦希望の申出の公示」を行い、地域区役員推薦委員会の推薦を受けることを希望する組合員からの申出を受け付けます。

詳しくは、コープしがホームページ、各事業所に掲示している「地域区組合員理事候補者推薦希望の申出の公示」をご覧ください。



申し出受け付け期間

2024年12月2日(月)10:00～12月13日(金)17:00

受け付け場所／受け付け方法

申し出しようとする者は、所定の用紙に必要事項を記入し、生活協同組合コープしが 組織広報部(本部)に提出・申し出てください。

※所定の用紙は、12月2日より本部に用意します。

組合員理事に聞きました

組合員理事としてのやりがいを感じることは？



小森理事

生産者から学んだことを、組合員に伝える場面があります。その組合員が、またほかの組合員に伝えてくれていると知ると、繋がりと広がりを感じ嬉しく思います。



河瀬理事

ほんのわずかでも、組合員や職員の役に立てたかと思えた時に、組合員理事をやったよかったと思います。新しいことを知ったり、いろいろな人と出会えたりするのも魅力です。



西見理事

生協のことを、より深く知り、様々なことを学ぶ機会をいただいています。生協を通じて、いろいろな方とお会いする機会もたくさんあり、新たな繋がりと、新たな経験がいっぱいできました。



田端理事

たくさんの方と出会い、お話を聞けることや、組合員の声がかたちになっていく、その過程に関われるところにやりがいを感じます。

滋賀県から お知らせ



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

今月のお知らせ

睡眠と健康



健康しが

師走に入り寒さも本格的になってきました。が、夜はしっかり眠れていますか？慌ただしい時期ですから、毎日しっかり眠って疲れをとりたいものですね。そこで、今月は「睡眠と健康」についてご紹介いたします。

1. よい睡眠ってなに？

睡眠は健康の維持・増進に不可欠な休養活動です。よい睡眠は、質（休養感）と量（時間）が十分に確保されていることで担保さ

れ、不適切な睡眠環境、生活環境、嗜好品のとり方および睡眠障害の発症によりこれらが損なわれます。睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、朝、目覚めたときに感じる休まった感覚（睡眠休養感）はよい睡眠の目安となります。

2. よい睡眠のために気を付けること

高齢者 ①長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。②生活習慣や寝室の睡眠環境を見直して、睡眠休養感を高める。

おとな 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。

子ども ①小学生は9～12時間、中高生は8～10時間を目安に睡眠時間を確保する。②朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

3. よくあるQ&A



滋賀県健康づくり
キャラクター
しがのハグ&クミ

Q お風呂に入るおすすめの時間帯はありますか？

A 就寝の1～2時間前の入浴は、入浴後の熱放散を促進し、入眠を促す効果が期待できます。

Q カフェインは寝る前に飲まない方がよい？

A カフェインの代謝には個人差がありますが、寝つきの悪化や中途覚醒の増加、眠りの質を低下させる可能性があります。注意が必要です。なるべく夕方以降は控えるようにしましょう。

Q 「寝だめ」はできますか？

A 眠りを「ためる」ことはできません。休日の「寝だめ」では、平日の眠気は解消できず、体内時計が乱れ肥満や糖尿病など生活習慣病の発症リスクとなることが報告されています。

睡眠には個人差があります。
個人差を踏まえてできることから取り組みましょう！
健康しが推進課(077-528-3651)

詳しくお知りになりたい方は、
「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を
ご参照ください。



コープしがのお店通信

迎春のごちそうはコープのお店で

コープのお店のお肉コーナーでは、「見て楽しい、食べておいしい」をモットーに、組合員のみなさまにおいしく食べていただけるよう、毎日ひとつひとつ想いを込めて、加工しています。

今回は迎春のごちそうのご紹介です。自慢の牛ステーキや焼肉の中でも、一番のおすすめ商品は、すき焼き・焼きしゃぶに使える、様々な種類の**うす切り肉**です！手土産用のサイズや、おもてなしできるような大容量パックも多数ご用意しています。

定番の肩ロース・ロースから始まり、赤身のモモ系のお肉などを選べる品揃えで、みなさんをお出迎えします！

国産牛、交雑牛、滋賀県特産品であるA5等級限定の近江牛もご用意できますので、お気軽にお声掛けください。店内で加工しているので新鮮です。

またそれだけではありません！お鍋がおいしい冬の時期に、一つのお鍋で様々なお肉

を味わえる**鍋セット**もご用意しています。野菜もセットになっているもつ鍋や豚鍋、また新鮮な挽きたてミンチを使用した店内手作りつみれも大変好評です。もちろんハムブロックなどの加工品もそろっています。

コープのお店のお肉のコーナーでは、事前注文も承っています。ご希望の種類のお肉を、ご希望の重量でお切りします。ぜひともお声掛けください。迎春のごちそうはコープのお店でお買い求めください。みなさまのご来店を畜産部門一同お待ちしております。



こちらもオススメ！

コープもりやま店 お惣菜コーナーから

この時期におすすめなのは、みなさんからご好評をいただいている「海鮮握り鮓」。新鮮な生ネタが自慢です。特に「海鮮握り鮓 なみをと」は、マグロやウニ、こぼれ落ちそうなイクラなど新鮮な海鮮生ネタをたっぷり使った豪華な握り鮓。ぜひご賞味ください。



1,706円(税込)



SPIRAL

スパイラルカフェ

CAFE

今月のテーマ

ゴミを減らす工夫

除に使うなど、最後まで使いきってから捨てるようにしています。頂き物などで、食べきれなかったものは、お店のフードボックスに入れています。素晴らしい活動だなあと思います。



限定で買い物をし、その材料から1週間の献立をあらかじめ決めて、あと足りない物を生協で注文します。そうすると、献立のとおりになれば、食材を廃棄することがなく、ゴミを減らせます。

大津市　とも　さん

す。周りの方から「それ、着物やっ
たんと違うの？」と声をかけても
らうと、嬉しい気持ちになります。

長浜市　らん　さん



★ 捨てていたコーヒーの粉
野良猫が裏庭に頻繁にフンをし
に来るため、市販の猫よけ薬剤を
撒いても効かず困っていました。
ふとひらめいて捨てていたコー
ヒーの粉を撒いてみたら効果拔
群！ ゴミも減って一石二鳥です。

草津市　ゆうちゃん母　さん



★ 勇気を持って
タダで貰えるもの、必要なけれ
ば勇気を持って断ります。

彦根市　coop大好き　さん

★ 着物をリメイク
義母が9年前に亡くなり、和ダ
ンスにいっぱい着物がありまし
た。捨てるのは忍び難く、ソーイ
ング教室に通い始め、着物のリメ
イクをすることにしました。もう
着物に袖を通すこともなくなった
ので思い切りました。今は何着も
リメイクし、普段、着回していま

★ 必要でないものは買わない
食べる物でもそれ以外でも、と
にかく今必要でないものは買わな
い事にしています。買っておく
と、忘れたり賞味期限を切らせて
しまつて捨てる事になります。「安
売り」魅力ですが(笑)

近江八幡市　久美子　さん

編集後記
もうすぐ年末ですね。今年も1
年ありがとうございました。12月
号ではお雑煮に使える白みそやク
リスマスレシピを紹介していま
す。コープの商品とともに、楽し
く1年を締めくくってくださいね。
(編集：あゆみ)

スパイラル2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

終活体験談

今回は2月号掲載。ご自身やご家族
の終活について、苦労したこと、驚
いたこと、やってよかったことな
ど、みなさんの体験談を教えてください！

★ 古着を利用して
着なくなった服は古着回収など
に出します。古着で出せない肌着
などはカットして、掃除や汚れも
の拭き取りなど、雑巾やティッ
シュのかわりに使っています。
ヒートテックなどの合成繊維は埃
がよく取れることを発見。ちょっ
とした埃が気になる時にサッと掃
除ができて便利です。

野洲市　あかあか　さん



★ リサイクルショップや
フードボックスに

リサイクルショップやメルカリ
の活用はよくしています。あとは、
ボロボロになったタオルや古布は
雑巾にして、車を拭いたり家の掃

★ 卵の殻
お弁当の玉子焼きや納豆に混ぜ
たりで毎日4～5個分の卵の殻が
たまります。以前はゴミに出して
いましたが、何だかもったいない
なあと感じ、よく乾かしてから砕
いて畑に混ぜ込んでみました。そ
のおかげか、今年はトマトがよく
出来ました。気が付いたら、夫が
乾いた殻をフードプロセッサーで、
粉末にしてみました。

彦根市　みつつん　さん

★ 生ごみを堆肥に
家の近所で野菜作りをしていま
すので、生ごみを畑の堆肥にして
います。生ごみ処理機の購入には
行政の補助金も活用させてもら
いました。

大津市　くまのブーさん

★ 宅配の注文を工夫して
無駄な買い物をしないように、
まず、eフレンズの月曜日の先着

頭の体操

Mental Gymnastics

ことばクイズ

〇〇に入る言葉は？

こどもの日 = 25

クリスマス = 300

〇〇 = 1



ヒント：
こどもの日は5月5日、
クリスマスは12月25日

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

最 → 側 → 入 → 水 → 歩
近 → 江 → 牛
年 → 戸 → 舎

■ 締め切り

12月25日(水)
(当日消印有効)

正解 「近江牛」

応募総数 513通
うち正解 502通

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。

今回のレコメンドについて・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

12/25(水)
締め切り

頭の体操正解者の中から抽選で5名様に、表紙の「I love 滋賀！」に写真または「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！

パパッと作れる、クリスマスの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。



今回はパーティーにピッタリのメ
ニュー。プルアパートブレッドは、
pull apart bread (引き離せるパン) =
手でちぎって食べるパン料理です。
ミニガレットには、**co-op 鳥取大山プ
レーンヨーグルト**をお試しください！

A プルアパートブレッド

材料(3〜4人分)

バケット…1本
ハーフベーコン…5枚
ピーマン…1個
ミニトマト…4個
粒コーン…30g
ブラックオリーブ(スライス)…10g
ピザ用チーズ…40g
ピザ用ソース…大さじ3

作り方

1. バケットは2cm幅の格子状に切り込
みを入れ、ピザ用ソースを塗る。
2. ベーコンは2cm幅に切る。ピーマン
は細切り、ミニトマトは4等分にする。
3. 1に2、コーン、オリーブ、チーズをは
さみ、トースターでチーズが溶ける
まで約8分焼く。

[調理時間]約15分
196kcal/1人分 食塩相当量 1.2g

B ジャがいものミニガレット

材料(8個分)

じゃがいも…2個(300g)
プレーンヨーグルト…100g
油…大さじ2
A=〈塩・こしょう各少々〉
スモークサーモン・ディル…各適量

準備

ヨーグルトは冷蔵庫で一晩水切りする。

作り方

1. ジャがいもは細いせん切りにし、水にさらさずにAを加
えて混ぜ、8等分にする。
2. フライパンに油大さじ1を熱し、丸く平らになるように
整えて焼く。焼き色がついたら裏返し、油大さじ1を加
えてこんがり焼く。
3. 器に盛り、ヨーグルト、スモークサーモン、ディルをの
せる。

[調理時間]約15分(水切りの時間は除く)
66kcal/1個分 食塩相当量 0.4g

C いちごのグラスケーキ

材料(200mlのグラス4個分)

いちご…12個
ビスケット…50g
A=〈生クリーム200ml、砂糖20g〉
いちご(飾り用)・ミント…各適量

作り方

1. ビスケットは袋に入れ、めん棒などでた
たいて細かく砕く。
2. いちごは半分に切る。
3. ボウルにAを入れて泡立てる。
4. グラスに1を入れ、2を断面が見えるよう
に並べて入れる。3を入れて表面を平ら
にし、いちごとミントを飾る。

[調理時間]約15分
293kcal/1個分 食塩相当量 0.2g



December. 2024 No.442

発行責任者/理事長 白石一夫
発行/2024年12月2日

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

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
リデュース
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

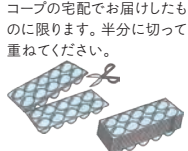


商品仕分け袋

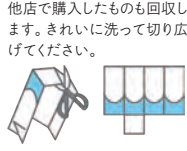
ラベルがついて
いると再生でき
ません。必ずお
名前ラベルは
剥がすか切り
取ってください。



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。

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
¥ 4,267,274-

2024年4月から累計
¥ 29,744,464-

[回収率]商品案内書 50.7%/仕分け袋 28.5%

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。

1
6
Monday
発行

次回1月号予告

特集

新春対談
児童文学作家・今関 信子さん

コープしがのレコメンド!

不老泉ゆりかご水田米
のお酒/上原酒造



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。