

スパイラル

6

June
2025

広報誌

特集

カラダの健康はお口から
正しく学ぼう！
オーラルケア

2

● コープしがの「だから、おすすめ。」
もっちりときもち香ばしい
湖国生まれの
大地のパン

4

● くみかつ(イベント)情報
● 手づくりおやつ&えほんのひろば
● 県社協から
● スパイラルレシピ

12

10

6



「love 滋賀」 長浜市余呉町の廃村になった村「奥川並」の入り口。2024年6月4日にハイキングで行きました。/実枝さん



「love 滋賀」 近江神宮にて。華やかでした。/なおなお



見た目も楽しい！食パンの15分レシピ/12ページ

お知らせ

総代選挙 立候補の受け付けが始まります

詳しくは、NEWS 2(3ページ)または、コープしが各事業所の掲示版およびホームページより「総代選挙公示文書」をご覧ください。



6月23日(月)より
掲出します

「コープの森 多賀」の除幕式が行われました

琵琶湖森林づくりパートナー協定締結により「コープの森 多賀」が誕生し、4月12日(土)に、犬上郡多賀町で記念看板の除幕式が行われました。



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7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
「love 滋賀」の
風景写真大募集！
投稿方法は、
11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

[特集]

カラダの健康はお口から

正しく学ぼう！ オーラルケア



近年の研究で、**お口の健康状態が体全体の健康に大きく関与することが明らかになりました**。「それって、虫歯になって食事しにくくなるから？」いえいえ、そんな簡単なお話ではありません。実はもっと怖いリスクが潜んでいるのです。

そこで歯の衛生月間である6月は、現役の歯科医師にオーラルケアの大切さとその正しい実践方法についてうかがいました。

オーラルケアとは……

歯と歯茎だけでなく、舌や口腔粘膜も含めたお口全体のケアを指す言葉です。



かねだ 歯科矯正歯科 院長 金田 成煥さん

1984(昭和59)年、野洲市に開院。地域に根差したホームドクターとしてわかりやすくやさしい治療を心がけている。また、保育園・小学校・中学校の校医を務め、子どもの歯の健康にも詳しい。

歯周病は万病のもと!?

最近の傾向として「虫歯になる人が減ってきた」と教えてくれたのは、野洲市を拠点に40年以上にわたってお口のトラブルと向き合ってきた金田成煥先生。

「特に子どもの虫歯が劇的に減っています。たとえば学校の歯科健診に行くと、昔はクラスに何人も虫歯の子がいました。でも今はクラスに1人いるかどうか。その代わり全年齢で増えているのが歯周病です」。

そもそも子どもの虫歯が減少したのは、歯の表面を強化するフッ素入りの歯みがき粉が普及したこと、虫歯予防に対する親の意識が高まったことなどが挙げられます。

しかし歯周病は、**歯を支える歯茎やアゴの骨に細菌が入って炎症を引き起こす病気**。

歯の表面だけでなく、**歯と歯茎の境目や歯と歯の隙間までお掃除することが大切**です。

「歯周病は**プラーク(歯垢)**とよばれる**生きた細菌のかたまりが歯に付着**することで起こります。プラークをそのまま放置しておくと、やがては石灰化して歯石になる。こうなるともう歯ブラシでは取れません」。

歯周病が怖いのは、初期段階では痛みのないまま進行し、やがて**歯茎やアゴの骨まで破壊**してしまうこと。**土台を失った歯は根元からグラついて、虫歯ではないキレイな歯でも抜け落ちてしまう**のです。

「それだけではありません。歯周病によっ

て出血した歯茎から細菌が侵入し、血液の流れに乗って心臓へ移動します。そこで**動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や狭心症の原因にもなるのです**」。

また、**脳血管内で歯周病菌が誘発した血栓や動脈硬化が脳梗塞を引き起こしたり、糖尿病を悪化させたりする危険性**も指摘されています。お口の健康を守ることは、体の健康を守ることに直結するのです。

金田先生に聞きました！ 正しいオーラルケアって？

普段から金田先生は、患者さんに強く勧めていることがあります。それは、歯みがきをする時に**歯ブラシと糸ようじ(デンタルフロス)をセット**で行うこと。どんなにきちんと歯ブラシで磨いても、歯と歯の間に溜まった食べカスやプラークまでは落とさず残っています。

「まずは糸ようじで歯と歯の間の汚れを浮かし、仕上げに歯ブラシで磨きましょう。『糸ようじより歯間ブラシの方が使いやすい』という人がいますが、歯間ブラシでは歯と歯の間の狭い所まで届きません」。

NEWS 1 この春、新しく仲間になった職員を紹介します！

今年4月、新たに21名がコープしがに入協しました。4月7日(月)には入協式が行われ、新卒採用者20名、日本コープ共済連からの出向職員1名が緊張の面持ちで出席しました。1週間の全体での配属前研修と入協式を終え、それぞれ配属の宅配事業センター、またはコープのお店で勤務しています。

応援よろしくお祈りします！

これからみなさんの生活のお役に立てるよう、頑張ります。組合員のみなさんに会える日が楽しみです。気軽に声をかけてくださると嬉しいです！
(鴻野さん)

責任感を持って、安全・安心な運転を心がけ、少しずつではありますが業務を覚えていきたいと思えます。組合員さん一人ひとりと向き合い、一人でも多くお役立ちできるよう邁進してまいります。
(田仲さん)

研修で学んだ「社会人のABCD」(A:当たり前のことを、B:バカにしないで、C:ちゃんとできる、それがD:できる人)を大切に、組合員の方に寄り添える職員になれるよう頑張ります。
(小川さん)



研修では社会人としての考え方や学生との違いなどを学びました。これからは一日でも早く仕事を覚え、そして組合員の方々に顔と名前を覚えてもらえるよう頑張ります。よろしくお祈りします。
(中西さん)

コープ共済連より出向となりました。私は紫(ゆかり)をととても大切にしています。滋賀県でお役立ちすること、組合員・職員のみなさまとご縁を大切に業務に励みたいと思えます！
(福脇さん)

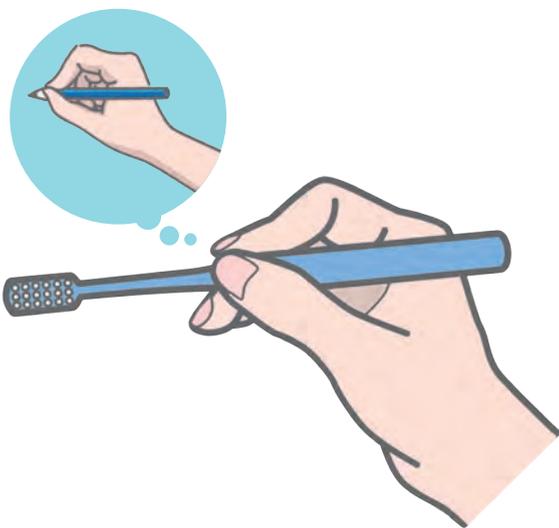
糸ようじ(デンタルフロス)の種類

ホルダータイプ(F字)	ホルダータイプ(Y字)	糸巻タイプ
		
ドラッグストアなどで安価に販売されているが、奥歯と奥歯の間には使いづらい。	持ち手がしっかりあって奥歯まで届きやすい。初心者におすすめ。	使い捨てで衛生的だが慣れるまでにコツがいる。上級者向け。

歯ブラシはペンダグリップが基本

「歯ブラシを持つ時は、えんぴつを持つように。ペンダグリップ(えんぴつ持ち)は余分な力が入らず、細かい作業に向いています。ゴシゴシと強くこすらず、ちょこちょこ1本ずつ磨くイメージです」と、金田先生。また、歯と歯茎の隙間に歯ブラシを斜め45度で当てると、毛先がすっと歯垢の溜まりやすいところまで入ります。

「歯ブラシの硬さはやわらかめ～普通くらい。ヘッドはなるべく小さめで、小回りのきくものがおすすめです。歯みがき粉は5mm～1cm程度出せば十分に磨けますよ」。



歯みがき時間は5分を目安に!

とはいえ、歯みがきは少し面倒…。お酒を飲んだ日や疲れている日は、翌朝しっかり磨けば大丈夫…ということにはならないのでしょうか。

「夜、寝る前の歯みがきが最も重要なんです。昼間はおしゃべりしたり、ごはんを食べたりすることで唾液が分泌され、多少の食べカスを流してくれます。でも、寝ている間、昼間より唾液は出ませんから、虫歯菌や歯周病菌が活発に動くんです」。

金田先生が推奨する1回当たりの歯みがき時間は5分程度。忙しい朝などは2～3分でもOKだそうです。

「ちなみに歯が最も汚れているのはどこだと思いますか? それは歯の内側。食べる時に人間は、かみながら舌で歯の内側に食べ物を押し付けています。ですから汚れの8割は歯の内側に付着しているのです」。

そこで先生が勧める歯みがきの方法は、手が疲れていないうちにしっかりと上の歯の内側を1分、下の歯の内側を1分磨くこと。そこから上の歯の外側を1分、下の歯

の外側を1分。最後に噛み合わせを上下で1分磨けばトータル5分で完了です。

手軽なオーラルケアグッズを活用

本来なら1日3回、朝・昼・夜の歯みがきがベストですが、昼間は難しい場合があります。そんな時はマウスウォッシュを代用してもOK。また、キシリトールガムはミュータンス菌(虫歯菌)の活動を抑え、歯垢を剥がれやすくするなど、さまざまな効果を期待できます。



マウスウォッシュや歯ブラシは「くらしのパートナー」に掲載しています。

半年に1度はメンテナンスを

「普段からのオーラルケアに加えて、定期的なメンテナンスも大切です。どんな方でも生きている限り歯石は付きます。一度付いた歯石は専用の器具でなければ取れません」と金田先生。なるべく3ヵ月～半年に1度、歯科医院での歯石取りをお勧めしています。お口の健康は体の健康とイコールです。生活習慣を見直すように、いつものオーラルケアをぜひこの機会に見直してみてくださいね。



[協力医療機関]

かねだ歯科矯正歯科

<http://www.kaneda-shika.com/>

NEWS 2 2025年度総代選挙 立候補の受け付けが始まります



生活協同組合が、株式会社などと異なる点に、「組合員の運営参加」があります。生協の運営や方針の決定に組合員も参加するのです。でも、22万人もいる組合員全員から意見をもらうことは難しい…。そこで、組合員の中から、総代会に議決権を持って参加してもらう「総代」を募ります。

立候補受け付け期間

6月23日(月)～7月18日(金)午後5時まで

定員 510名

任期 9月11日(木)～1年間



詳細は各事業所の掲示版およびホームページに6月23日(月)から掲出する「総代選挙公示文書」をご覧ください。7ページ掲載の地区運営事務局までお問い合わせください。

総代ってどんなことをするの?

- 毎年6月に開催される総代会に向けた方針づくりのための話し合いへの参加
- 総代会の議決に参加、議決した方針が実践できているかの確認

※総代会で議決する内容は「前年度の活動報告や決算と剰余金の処分」「次年度の活動計画や予算」また「定款の改正」など、重要な内容です。

大まかなスケジュール

	新総代オリエンテーション(9月)
1	新しく総代になった方のみ。任期中、安心して会議に参加するためのオリエンテーション
2	総代のつどい(10月) コープしがに対して、ふだんのくらしの中で思うことを出し合う場
3	総代会議案検討会議(4月) 方針案や総代会の予定議案の確認の場
4	第46回通常総代会(6月) 方針などについての議決の場



だから、おすすめ。

もちりと香ばしい 湖国生まれの大地のパン



滋賀県産の小麦を使い、個性豊かなパンを展開する長浜市のポコ・ア・ポコ（丸栄製パン）。中でも看板商品の滋賀県産小麦100%全粒粉食パンは、滋賀県内で提供される給食パンの材料を、すべて県産小麦に置き換えるきっかけにもなりました。

それは一体どういうことでしょうか。一つの商品から始まった壮大な計画と、15年以上にわたって愛される理由について、丸栄製パン株式会社 3代目の辻井 孝裕さんにお話をうかがいました。

生協と二人三脚のパンづくり

「僕は大学生まで野球ひと筋。最初はパン屋を継ぐ気はありませんでした」と語る辻井さん。家業の丸栄製パンは1950年に長浜市で創業し、戦後の食糧難の時代に配給パンの製造を担い、その流れを引き継いで滋賀県内の小中学校など158校の学校給食を請け負うようになりました。



丸栄製パン 3代目の
辻井 孝裕さん

「コープしがさんとのお付き合いは、コープしがさんが発足された翌年の1994年から。それはもう、組合員さんには鍛えられました。『あんなパンがほしい』『こんなパンがほしい』というご要望から、添加物に関するお問い合わせまでいただき、そんな交流を重ねるうちに、『パン屋って楽しいな』と思うようになりました」。

製パン業の仕事に誇りを持ち始めた辻井さんでしたが、一つだけモヤモヤとしたわだかまりがありました。それは丹精込めた給食パンについて、よい感想が届いていないことでした。

給食パンにこそ地元産の小麦を

「僕らの業界では1粉、2タネ、3技術といわれるくらい小麦粉が大切です。しかし、学校給食は県の学校給食会から支給された材料を委託加工するだけです。それらの材料は栄養バランスに優れてはいるものの、味はどうしても二の次になりがちです」。

そんな時に思い出したのが、米作りが盛んな長浜市で、秋でもないのに黄金色に染まった田んぼの風景でした。

「その黄金色の正体は、米の転作作物とし

押しポイント！

この商品が好き！という組合員の声

全粒粉のパンって食べるまでは少し抵抗があったのですが、食べてみると普通の食パンより風味があって、食感もいい！特にサンドイッチにする時、軽くトーストすると香ばしさが増し、挟む具材がよりおいしく感じられます。

滋賀県産！これが嬉しいです。原材料や添加物が気になり、安心しておいしく食べられるものが少なくなっているのがありがたいです。

何もつけなくても、かむと麦の風味がする。食欲のない朝でも、食べると力が湧きますよ！

全粒粉のパンは体にいいと思います。私は焼かずにそのままサンドイッチにするのがおすすめ！

あれこれ話

辻井社長直伝！ 滋賀県産小麦100% 全粒粉食パンのおいしい食べ方



僕は意外と和食に合うパンだと思います。のりの佃煮や金山寺味噌をのせてもいいし、みそ汁にもよく合います。なぜなら、滋賀県産小麦は洋ではなく和の小麦。ご飯のようにもっちりとした食感が持ち味です。ちなみに僕のイチ押しは納豆トースト！隠し味にマヨネーズを入れるのがポイントです。



丸栄製パン工場

コープしがマルシェを
ご覧ください！

次回企画 6月4回
通常価格 300円(税込)

滋賀県産小麦100% 全粒粉食パン(6枚切り)



滋賀県産小麦を微細粉末にした全粒粉を16.1%配合。もちもちとした食感とともに小麦本来の香ばしさをストレートに楽しめます。

て栽培される麦でした。調べてみると滋賀県は、全国でも指折りの小麦の産地だったのです」。



これをパンに使えないかと辻井さんはひらめきました。誰がどこで育てたのかがはっきりわかる材料で、毎日安心して食べられるおいしいパンを作りたい。それが農と食をつなぐ自らの使命だと考えたのです。

そこで早速、既存の滋賀県産小麦でパンを作るも、見事に失敗。そもそも滋賀県産小麦はパンよりも麺に向く小麦の品種でした。

「それからが苦労の連続でした。まずは滋賀県で栽培しやすくパンに適した小麦の品種を探し出し、当時出始めたばかりのニシノカオリという品種を農家さんに作付けしてもらいました」。

小麦は無事に育ったものの、収穫量はなんと2トンに！ とても1軒のベーカリーが抱えきれない量ではありません。

「しまった！ と思いました(笑)。ですがそれより『どこで製粉するのか』ということの方が問題でした。なにせ近隣の製粉所は10トン未満の小麦を受け付けてくれませんでしたから」。

全粒粉食パンの成功が後押しに

そのため、米粉の製粉機械を流用した簡易製粉機を独自で開発。精製度の高い白い小麦粉ではなく、外皮ごとゴリッと挽ける全粒粉なら、自社でも製粉できるようになりました。

「全粒粉を使った商品を生み出すにあたって頼りにしたのがコープしがさんです。この全粒粉を使って、組合員さんと一緒に商品開発できないかと。組合員さんが『いい』と思ってもらえる商品なら、支持され、やがては滋賀県産小麦の消費拡大と認知度の向上につながるからと考えたんです」。



自社で開発した全粒粉を挽くための製粉機

こうして2009年に滋賀県産小麦100%全粒粉食パンが誕生。全粒粉特有のクセの強さやザラザラ感をなくすため、微細粉末にした全粒粉を生地に練り込んであります。

「滋賀県産小麦の特徴は、もちりしっとりした食感です。まさにお米に取って代わられる日本人好みの味だと思います」。

このパンのヒットによって組合員のお墨付きを得た辻井さんは、地元農家の協力のもと滋賀県産小麦の作付けを拡大。10トン以上の収穫量を確保して、近隣の製粉所でも精白した小麦粉に加工してもらえるようになりました。

そして2022年、生協での実績が評価され、ついに滋賀県内の学校給食パンの小麦がすべて県産小麦に転換されました。

学校給食パンの小麦を自県産に限定するのは、北海道と山口県に次ぐ全国3番目の快挙となりました。



左が精白した小麦粉、右が外皮ごと挽いた全粒粉

組合員と一緒に作った 注目の新作パン

組合員が参加する商品開発検討委員会とポコ・ア・ポコ(丸栄製パン)の共同開発で、野菜を使った2種のミニ食パンができました。材料には「滋賀有機ネットワーク」の規格外の人参と、ほうれん草を使用しています。生地には粉末状の野菜を練り込み、野菜本来の甘みと淡い色合いを楽しめるようにひと工夫されています。子どもが野菜を食べ始めるファーストステップとして、さらに水やミルクでふやかすとパン粥の離乳食にもなるなどアレンジのきく商品です。6月4回のコープしがマルシェにてデビューします(税込106円、2点以上の購入で1点あたり税込96円に)。ぜひお試しください！

滋賀県産小麦100%ベジタブレッド
(にんじん/ほうれん草)



開発中の意見交換の様子



8月号の

だから、おすすめ。

では、

骨取りさばのみぞれ煮・
骨取りたらの甘酢あんかけ
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ページをご覧ください。

くみがつ しよう。

コープの組合員活動——通称「くみがつ」。
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。

くみがつは、
誰でもどこでも
参加できます

アイコン説明

- 申し込み締め切り日
 - 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。



いのち たいせつ

当落 7/5 (土)

大友さんが滋賀にやってくる！ 大友剛 マジックと音楽と絵本のコンサート 子どもからお年寄りまで楽しめる 参加型・新感覚エンターテイメント！

日時 7月26日(土)13:30~15:00(13:00開場)
場所 長浜文化芸術会館 大ホール(長浜市大島町37)
参加費 300円
定員 450名

内容 マジックショー・ピアニカショー、ピアノ演奏、あそびうた、絵本ライブなど
※お子さんの年齢制限はありません。3歳以下のひざの上での観覧は無料。席が必要な場合は参加費をいただきます。4歳以上のひざの上での観覧はお断りします。
※1名の組合員が、上限5名まで申し込むことができます。
※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、キャンセルの取り扱いなど詳細は、当選者にご連絡します。

申し込み方法

組合員コールセンターまたはホームページから。
詳しくは、ホームページ、6/9~配布のチラシ、
お店のポスターをご覧ください。

ホームページはこちらから



問い合わせ 組織広報部(7ページ)

同日開催

【特別企画】大友剛の親子で楽しめるマジック講座

時間 10:00~11:30(9:45開場)
場所 長浜文化芸術会館 展示室2
対象 小学生以上のお子さんと保護者
参加費 無料
定員 60名
※特別企画だけの申し込みはできません。

内容 カードマジック、コインマジック、日用品を使ったマジックなど、簡単に習得できて一生楽しめるマジックを、大友さんが直々に伝授してくれます。



大友剛

(おおもたけし/ミュージシャン&マジシャン&翻訳家)

自由の森学園卒業後、アメリカ・ネバダ州立大学で音楽と教育を学ぶ。卒業後、フリースクールのスタッフをする傍ら、音楽事務所で作編曲、演奏、CM制作を手がける。現在、音楽とマジックと絵本ライブで活動中。翻訳絵本に「ねこのピート シリーズ」(ひさかたチャイルド)、「えがないえほん」(早川書房)「カラーモンスターきもちはなにいろ?」(永岡書店)ほか。



たべる たいせつ

当落 6/13 (金)

実際に食べて！生産者さんと話して！ 新たな商品に出会えるかも！

ぱくぱく商品知ってね！交流フェス

カタログに載っている商品の生産者やメーカー(8社)が高島に大集結！安全・安心のコープの商品について直接見て、聞いて、食べて、試して、商品やコープのよさを実感しませんか？ご家族、お友だちと一緒にぜひご参加ください！一部即売も予定しています。

【企画番号】S0601 【企画名】知ってね高島

日時 6月28日(土)10:00~11:30(最終入場/11:00)
場所 今津サンブリッジホテル 3階(高島市今津町今津1689-2)
※近江今津駅よりシャトルバスを利用できます。

定員 60名 **参加費** 100円(未就学児無料) **持ち物** マイ箸、筆記用具
参加生産者 共栄精密、パシフィック・トレード・ジャパン、大山乳業、マルイ食品、コモ、さとの雪、かたぎ古香園、サンスター株式会社
※参加生産者・試食内容は変更になる場合があります。

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)

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】S0611

【企画名】知ってね高島お手伝い

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

※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。



たべる たいせつ **びあこ** たいせつ

当落 6/13 (金)

琵琶湖の漁師体験！

古くから受け継がれてきた琵琶湖の漁業は、自然と共生して営まれてきました。2022年に世界農業遺産に認定された琵琶湖システムの一つである琵琶湖の漁業や湖魚のこと、食文化に触れてみませんか。



【企画番号】S0603

【企画名】琵琶湖の漁師体験

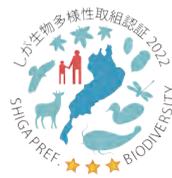
日時 6月28日(土)9:00~12:00頃 ※雨天の場合翌日に順延
場所 守山漁業協同組合(守山市木浜町2297-1) ※駐車スペース有
定員 20名(参加対象:4歳以上、保護者同伴必要)
参加費 1名1,000円

持ち物 飲み物、雨具(カップ)、筆記用具、動きやすい服装、運動靴
内容 漁船でエリの見学、湖魚の試食、湖魚に触れてみよう

※内容は変更になる場合があります。
※応募多数の場合は抽選。当落結果は6/20(金)を目安に郵送にてお知らせします。

問い合わせ

南地区運営事務局(7ページ)



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週間をめぐり、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

いのちたいせつ

2025年 ヒロシマ平和スタディツアー



被爆・戦後80年を迎え、被爆の継承が困難になってきている中、改めて被爆の実相を知り、次世代に伝えていく企画『ヒロシマ平和スタディツアー』への参加者を募集します。

日時 8月5日(火)～8月6日(水)1泊2日

交通機関 新幹線・広島県内では貸し切りバスでの移動を予定

定員 20名(最少催行人員5名) ※子どものみの参加不可

旅行代金 大人(中学生以上)20,000円 小学生10,000円

※参加費にはJR京都駅＝JR広島駅の往復交通費、現地での交通費、宿泊費および1日目の昼・夕食、2日目の朝・昼食の各費用を含みます。

参加要件

1. 事前に開催するオリエンテーション[7月19日(土)午前]への参加が可能であること。
2. ツアー実施後開催する組合員活動交流会(日程は後日お知らせ)に参加、または学習報告として感想文やレポートなど資料が提出できること。
3. 現地でのフィールドワークに無理なく参加できること。

ホームページはこちらから



行程 (プログラムは変更になる場合があります。)

- **1日目**
JR京都駅(9時頃) → JR広島駅 → 虹のひろば → 夕食・交流会
- **2日目**
平和祈念式典 → 広島平和祈念資料館 → 被爆体験伝承講話 → JR広島駅 → JR京都駅(19時頃)

参加希望の場合は、ホームページの受け付けフォームか、下記、問い合わせ先へ連絡をお願いします。申し込み時、参加希望の方全員のご住所、氏名、年齢の記入が必要です。

※旅行企画・実施は、東武トップツアーズ株式会社です。
※当落結果・詳細については、7月上旬を目途に、改めてご案内いたします。

問い合わせ 組織広報部(7ページ)

参加希望の申し出締め切り
6月27日(金)17:00

いのちたいせつ

平和を祈念し黙祷を捧げましょう

6月23日は、沖縄戦で犠牲になった人たちの用「沖縄慰霊の日」。唯一、日本国内の一般住民が地上戦を体験した沖縄戦において、日本軍の組織的戦闘が終結した80年前の6月23日を節目として制定されました。



沖縄戦の犠牲者のご冥福と、恒久平和を祈念し、組合員活動の場や、ご家庭などで、それぞれの時間で1分間の黙祷を献げましょう。

戦争を体験した人たちが少なくなる中で、今一度過去の悲惨な歴史に目を向け、戦争のない平和な暮らしを続けていくためにはどうすればよいか、一人ひとりが考える機会です。仲間や家族に呼びかけてみませんか?

沖縄慰霊の日 6月23日(月)正午

ピースアクション in オキナワ2025 オンライン特設サイトで沖縄について学ぼう!



1. 学習動画

「沖縄から学ぶ過去・現在・未来」をテーマに、沖縄について学ぶ学習動画です。ピースアクション in オキナワ～第42回沖縄戦跡・基地めぐり～のオンライン特設サイトから、誰でもご覧いただけます。

2. 学習資料(ダウンロード可)

現地企画参加者向けのしおりです。沖縄の文化や歴史、沖縄戦や基地問題について、広く学ぶことができる資料です。※3月26日(水)開催されたオンライン企画ピースアクション in オキナワの見逃し配信をご覧ください。

ピースアクション in オキナワ～第42回沖縄戦跡・基地めぐり～のオンライン特設サイトはこちら→



いのちたいせつ

募金のお知らせ 平和募金にご協力ください!

核兵器や戦争の悲惨さなどを学び継承し、二度と戦争を繰り返さないため、コープしがでは色々な活動に取り組んでいます。組合員の平和への想いを実現するため、助けあいの精神を大切にする生協では、広島や、沖縄を訪問する活動や県内戦争遺跡めぐりなど、参加者だけに費用負担してもらおうのではなく、「私たちが少しずつ費用を出し合って、私たちの代表として参加してもらいたい」という応援の気持ちを寄せ合うため、「平和募金」に取り組んでいます。

募金方法

6月4回 7月1回注文書で受け付けます

宅配

● **OCR注文書**

募金欄(表面右上)に募金する金額を記入ください。

● **ネット注文(eフレンズやニコリエなど)**

【注文番号】209937、数量に募金する口数(1口=100円)を入力ください。

● **ポイント募金も可能です。**

店舗

コープゼゼ店、コープもりやま店、コープかたた店、コープながはま店

6月9日(月)～6月27日(金)に店頭で受け付け

詳しくは、6/9～配布のチラシまたはホームページをご覧ください。

■この募金は寄付金控除の対象にはなりません。

お寄せいただいた募金は、これらに活用しています

- 「ヒロシマ平和スタディツアー」組合員参加費補助
- 県内戦争遺跡巡りバス手配費用補助
- 沖縄戦跡・基地巡り 組合員参加費補助
- その他、学習会など「いのちたいせつ活動」への補助

高島市

ちいきのついでにせつ ひろば活動/手ではなそう

6/16 月

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】A0601 【企画名】手話講座

日時 7月4日(金)・7月18日(金)の2回 いずれも10:15~11:45

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200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6月17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 西地区運営事務局(7ページ)



大津市

くらしのついでにせつ ひろば活動/第2エリアふくのなかま

6/20 金

ふくのなかま発「ぶらす+カフェ」
~ちょっと足すと心ゆたかに~ 筆談を楽しもう

会話禁止の静かな空間で、今まで以上に楽しくておもしろい体験ができるかも。生協商品の試食やお茶を飲みながら、非常時にも役立つ筆談をしてみませんか。

【企画番号】A0603

【企画名】ぶらす+カフェ

日時 7月1日(火)10:00~12:00

場所 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)

参加費 100円

定員 20名

持ち物 筆記用具

※手話通訳士の同席はありません。

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)



守山市

ちいきのついでにせつ ひろば活動/ぼんぼこぼん

6/20 金

短冊に願い事を書こう おりひめ・ひこぼしのお話を知ろう

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! 今月は笹竹に七夕飾りをつくり大型絵本の読み聞かせを楽しみたいと思います。

【企画番号】B0601 【企画名】ぼんぼこぼん

日時 6月24日(火)10:00~11:30

場所 守山宿・町家「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 飲み物、お子さんに必要な物、好きなマジック、色鉛筆、色紙など使いたいもの

※お子さんの年齢をお申し込み時に必ずお伝えください。
※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。

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)



守山市

ちいきのついでにせつ ひろば活動/ちいさいおうち・生協手しごと日

6/20 金

フェルトと羊毛で作る小人人形

ふかふか羊毛を芯にして、フェルトでくるんで縫うだけの簡単なお人形づくり。シュタイナーの保育では、お人形に決まった表情をつけないことで、子どもが自分で想像するように導きます。

【企画番号】B0603 【企画名】ちいさいおうち手しごとの日

日時 7月2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。

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。

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)



草津市

ちいきのついでにせつ 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、脳活やゲーム、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カ月ごとの定期募集・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

[6月度の予定]6日、13日、20日、27日、7月4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 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)



多賀町

ちいきのついでにせつ ひろば活動/わたしの居場所

6/27 金

おしゃべりしましょう!!

夏本番の気配よりも、少しは涼しいだろう里山に来てみてください。お問い合わせはお気軽に。お申し込みをお待ちしています。

【企画番号】K0601

【企画名】おしゃべりしましょう!!

日時 7月11日(金)10:00~11:00

場所 犬上郡多賀町 個人宅

参加費 150円

定員 12名

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



彦根市

びんごのついでにせつ ひろば活動/グリーンボランティア

6/20 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。みなさんのご参加をお待ちしています。

【企画番号】K0603

【企画名】グリーンボランティア

日時 7月3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

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



長浜市

ちいきのついでにせつ ひろば活動/ふれあいYOUタイム

6/11 水

滋賀県北部の郷土菓子
「がらたて」を作って試食しましょう

「がらたて」と呼ばれる植物(サルトリイバラ、サンキライとも)を摘んで、旬の湖北郷土菓子、蒸しまんじゅう「がらたて」を作ってみましょう。みんなで健康体操も行います。

【企画番号】K0605 【企画名】ふれあいYOUタイム

日時 6月19日(木)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 飲み物

※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。

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



☆ママからシニアまで大人気☆
ダンス講師と楽しく体を動かそう！

未経験者OK！運動不足解消、リフレッシュ、運動を始めるきっかけとしてダンス講師と楽しく体を動かしましょう！ママからシニアまでご参加いただけますので、どうぞお気軽に。

【企画番号】H0601

【企画名】健康ダンス

日時 7月2日(水)10:00~12:00

場所 東近江市福祉センター ハートピア(東近江市今崎町21-1)

参加費 100円

定員 20名

持ち物 飲み物、タオル、上靴(運動用のもの。脱げやすい靴やスリッパは不可)

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)



6~8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。

認知症学習会 去年の様子

幅広い世代の人が暮らす私たちの地域において、誰もが認知症の正しい知識を学ぶとともに、認知症の本人やその家族の気持ちを理解し、見守り、寄り添えるようにと、組合員・役職員が参加する認知症学習会を開催しました。



野洲市地域包括センターの職員さん・認知症キャラバンメイトさんを講師に迎え、認知症に関する基礎知識・認知症の人への対応の仕方の実例などを学び、グループで考えを共有しました。

参加者の声

- 初心者で専門知識もないが、初めの一步を踏み出せるような講座でした。
- 認知症で一番不安なのは本人であり、周りの人の関わり方で幸せ度が決まると聞いて、対応ひとつがとても大切なことだとわかりました。
- 親も高齢で心配なので、相談できるところも分かりよかったです。
- 認知症の人が地域で心穏やかに暮らすために、地域や利用施設との連携づくりが必要だと痛感しました。
- 担当している組合員さんの中に認知症の方がおられ、自分の対応がこれでいいのかと毎回思っていました。「基本姿勢」や7つのポイントを意識してこれから接していこうと思います。(職員)
- 自分と関係のないことと思わず、これからも知識を増やしていきたいと思います。(職員)

今年も引き続き、オンラインでの参加もライブビューイング会場での参加も可能です！



認知症サポーター養成講座
(認知症学習会)

「あれ？この間も同じ話したのにな」、「ひょっとして認知症なのかな？」と思った経験はありませんか？「認知症」の基礎知識を学び、地域で困っている人に声を掛けられるあなたになってみませんか？

日時	6/27(金)14:00~15:30				7/2(水) 14:00~15:30	7/7(月) 18:00~19:30
企画番号	S0631	S0633	S0635	S0637	S0639	S0641
場所	コープ ぜぜ店	コープ もりやま店	コープ ながはま店	ピアライフ (コープかた店近く)	ご自宅	
参加方法	ライブビューイング 上記のお店で受講できます				オンライン(ZOOM)	
定員	各会場 5名				なし	

講師:野洲市地域包括支援センター

内容

- 認知症を理解する
- 認知症サポーターについて

参加費 無料

問い合わせ 組織広報部(7ページ)

※受講された方には、認知症サポーターの証「オレンジリング」をお渡します。



「子どもの笑顔を引き出す
きづくりおやつ&えほんのころば」



レシピ提供/コープもりのこ保育園 調理師 森純子さん

ポイント

朝ごはんにもおすすめ!
園では毎日食パン、
生協バター、北海道の大豆100%使用きな粉を使っています。

きな粉トースト

材料(子ども5人分) / 調理時間10分(焼成時間を含む)

食パン(6枚切り)2枚半、バター15g、きな粉大さじ1と1/2、砂糖大さじ1/2

作り方

1. 食パン1枚を4等分に切り分ける。
2. 1に溶かしたバターを刷毛で塗る。
3. 200度のオーブンで5分焼く。
4. 3にきな粉と砂糖を合わせたものをふりかける。

(8大アレルギー)

卵 乳 小麦 そば ピーナッツ くるみ えび かに



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にある、0～2歳児を対象とした保育園。「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」という保育理念のもと運営されています。

滋賀県内の図書館司書さんからおすすめの絵本をお聞きます!

今回は長浜市立図書館から

テーマ

ぱくぱく、おいしい絵本



おいしいおとなあに?

作/さいとうしのぶ(あかね書房)

うどん『つるつる』、せんべい『ぱりぱり』、ソフトクリーム『ぺろぺろ...』食べもののおいしい音がいっぱい。今日のごはんはどんな音?

つやっつやなす

作/いわさ ゆうこ(童心社)

これからおいしい季節になる「なす」ってどんな野菜? ピカピカの「なす」の絵がいっぱいで、お店で見入ってしまいそう。



パンどうぞ

作/彦坂有紀・もりといずみ(講談社)

あんパンやクリームパンなど、木版画で描かれたおいしそうなおパンがたくさん登場! 読むとパンが食べたくなっちゃう。

＼食べること・食べ物への興味関心が高まる絵本です。／



複合施設「さざなみタウン」内にある図書館。絵本や紙芝居・知識の本など、子ども向けの本が並ぶ「けやきっ子の本棚」や風を感じながら本を読むことができるテラスがあります。

長浜市立図書館(長浜市高田町12-34)

誰もが安心できる共生社会へ

子どもを真ん中においた
地域の居場所があり続けるために
～できるコト・できるカタチ～



はぐくみサポート基金 贈呈の様子
左から、県社協 市川会長、コープしが 白石理事長

滋賀県社会福祉協議会(以下、県社協)と生活協同組合コープしが(以下、コープしが)は、互いの理念をつなげ、それぞれが有する人的・物的資源を有効に活用して、地域福祉の

発展と共生社会への理解の向上に資することを目的として、包括連携協定を2022年1月に締結しました。

現在、本協定に基づいて、コープしが組合員のみなさまからご協力いただいております『しが子どもの笑顔はぐくみサポート基金(以下、サポート基金)』によるご寄付や、食品・お菓子などを毎月県内4拠点にご寄付いただく仕組みにて継続的にサポートしていただいています。

サポート基金でいただきましたご寄付は、県内子ども食堂のための開設支援助成や、継続的な運営支援のための保険料等の助成、運営者やスタッフに向けての研修会などの学びのサポートなどに活用しています。

現在、滋賀県内の子ども食堂は、231カ所(2025年3月末)

に広がっています。子ども食堂は100食堂あれば100通りで、開催回数や参加対象としている地域・範囲はそれぞれですが、『“ごはん”を通じて地域ぐるみで子どもを見守り育てていく、垣根のない居場所』として開催されており、子ども食堂をきっかけにさまざまな世代がつながり、困っている人を放っておかない、あたたかいまなざしがあふれる地域づくりを目指しています。子ども食堂を通じて、子どもたちが安心できる人たちと出会い、みんなで困るあたたかいごはんや勉強・遊びを通して、地域のなかで大事にされて、「ほっ」と安心できる食堂を、みなさんの思いと工夫でつくっています。また、定期的な居場所の開催だけでなく、サポートが必要な世帯に向けての個別支援を行っている団体も少なくありません。物価高騰のなか、よりニーズも高まっています。

子ども食堂という居場所は、すぐに変化や成果がでるようなものではありませんが、継続して関わり続けるからこそ、子どもたちや地域の人々の変化に気づくことができ、関係性の構築にもつながっています。地域のあたたかな居場所があり続けられるように、これからもぜひみなさんの『できるコト・できるカタチ』にてサポートをいただけますと幸いです。

子どもの笑顔はぐくみプロジェクト 検索



社会福祉法人
滋賀県社会福祉協議会から
地域福祉に関する情報をお届けします。

SPIRAL

スパイラルカフェ

CAFE

今月のテーマ

健康のためにしている
運動や食事、気の持ち方は？

★ 職場まで階段を使って

フルタイムで働いていると運動する時間や機会を持つことが難しく、休みもついだらだらしている私ですが、唯一頑張っていることがあります。それは毎日職場の5階まで階段で登ることです。それも一段飛ばしで。途中の息絶え絶えの見苦しい顔はとても人に見せられません。5階に着いた時の爽快感と自己満足感でアドレナリンが噴出。今日も頑張るぞー！

大津市 ごくん さん

★ 毎日のラジオ体操

朝起きて洗濯機を回し、朝食を済ませてテレビのラジオ体操をするのが日課になっています。寒い時は体が温まり、暑い日でも窓を開けて家の中で体を動かすと、とても気持ちよく清々しい気持ちで「1日が始まるぞー！」ってガンバれます。継続は力なりです。近くの買い物の時には歩きながら、

道すがら草花を見たりケータイで写真を撮ったりしながら心穏やかに過ごしています。梅雨の時期でも傘をさし雨音を聞きながら歩くのも悪くないかも…です！健康のためにね！

野洲市 野洲のあっちゃん



★ 調味料の量を気にかける

素材の味そのものがわかるように、そして塩分などを控えるために、でき上がったお料理にかける調味料（しょうゆやソース）の量を気にかけて食べるようにしています。

甲賀市 にっこり さん

★ 大きな声で歌う

コロナ禍以降、大きな声を出すことがなくなったのでボイストレーニングに通い始めました。時間があれば、思いっきり大きな声で熱唱しています。腹式呼吸ができているかは怪しいけれど、今どきの曲が歌えるようになった時の達成感で、心も体も元気になります！「お母さん、音痴やな」と笑う夫の心の健康にも一役買っているかもです。

草津市 さな さん

★ 朝イチでウォーキング

朝イチ、朝食作り前にウォーキングに出かけています。朝の冷たい空気はとても気持ちよく、公園

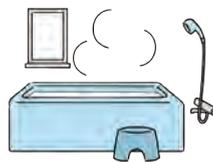
でグラデーションに色付くアジサイなど、車や自転車では見過ごしてしまう風景が楽しめます。今は、万博でたくさん歩いても楽しめるように鍛えています。目標があると体を動かすのもやる気が出ますね！

湖南市 ヒロラメン さん

★ お風呂の湯船につかる

暑い時期でもしっかりお風呂の湯船に浸かって、ストレッチをすることです。血流もよくなって、ストレス解消にもつながります。体をなるべく冷やさないように気をつけています。

大津市 えりりあん さん



★ 目の健康のため

スマホやパソコンをよく使うので目の健康に気を付けています。画面を見ている時は10分に1度は3メートルほど先を見たり窓の外を見るようにし、時々数秒間目を閉じます。数日おきに目をあたためる商品を使って血流をよくし、ヘッドスパブラシで頭部の緊張をほぐしています。

守山市 おせち さん

★ キノコ料理で腸活

腸活に毎日キノコ料理を食べています。あとは、気持ちを上げるために、鏡を見て口角を上げる練習を

しています。米原市 眞智子 さん

★ オメガ3の油

オメガ3の油がいいと聞き、毎朝納豆にかけて食べています。変な油臭さや油っぽさもなく、意外とあっさり食べられます！愛用しているのはコープの「有機えごま油」。圧縮製法、一番搾りで製法にもこだわっておられると思います。これからも続けます！

米原市 マール さん

★ ベジタブルファースト

健康維持のために毎食時「ベジタブルファースト」の実践をしています。同時に、食べ物の質や量を「朝5：昼3：夜2」にすることを取り入れています。

近江八幡市 かっこちゃん

編集後記

健康のために何かしないと…と思うけれど、なかなか難しいですよ。特集を読んで、丁寧な歯みがきから始めませんか？

(編集：あゆみ)

スパイラル8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

楽しかった夏休みの思い出

次号は8月号掲載。長い夏休み、どんなことをして過ごしていましたか？その当時のみなさんの過ごし方や遊び方、また思い出の体験を教えてください！

頭の体操

Mental Gymnastics

漢字クイズ

共通して後ろにつく漢字一文字は？

肩



歯



口



外



水



今回はヒントなしです。
よ〜く考えてみてください！

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。

4月号
答え

① ある

前に「共」をつけると「共学」という単語になります。
ある ⇒ 共感、共済、共有、共通

正解 「①」 応募総数 412通
うち正解 400通

■ 締め切り

6月25日(水)

(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

今回のだから、おすすめ。について・おたより・イラスト・頭の体操の答え etc... スパイラルの投稿はすべてこちらから！

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

6/25(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・イラストなどが掲載された方全員に、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!

今回は、見た目も楽しい、食パンを使ったアレンジレシピ。食べごたえのある3品は、朝ごはんにもおすすめです!



食パンは、本誌4~5ページで紹介しているポコ・ア・ポコ滋賀県産小麦100%全粒粉食パンで、ぜひお試しあれ!



A 枝豆のワンパントースト

材料(1人分)

食パン(6枚切)・スライスチーズ…各1枚
ハーフベーコン…2枚
枝豆のむき身…30g
卵…2個
バター…10g
塩・こしょう…各少々

作り方

1. 食パン、スライスチーズは半分に切る。
2. ボウルに卵を割りほぐし、塩、こしょうを入れて混ぜる。
3. フライパンにバターを溶かして2を流し入れ、中央に切り口を合わせて食パンをのせる。
4. すぐに食パンを裏返して両面に卵液をつけ、卵液が固まってきたら卵ごと食パン1/2枚×2を一緒に裏返す。
5. チーズ、ベーコン、枝豆を4の上ののせ、食パンからはみ出ている卵を内側に折りたたむ。
6. 食パンを、切り口で半分に折りたたんで重ね、両面に焼き色がつくまで焼く。

[調理時間]約15分
535kcal/1人分 食塩相当量 3.0g

B 春キャベツのお好み焼き風トースト

材料(1人分)

春キャベツ…30g
食パン(5枚切)…1枚
卵…1個
マヨネーズ・お好み焼きソース・きざみ紅しょうが・かつお節・青のり…各適量

作り方

1. キャベツはせん切りにする。
2. 食パンは耳の内側をスプーンで押しつぶませ、ふちをマヨネーズで囲む。
3. 卵を割り入れ、1をのせ、トースターで焼き色がつくまで焼く。
4. ソースをかけ、紅しょうが、かつお節、青のりを散らす。

[調理時間]約10分
508kcal/1人分 食塩相当量 2.7g

C 鯖のミルフィーユサンド

材料(2人分)

食パン(10枚切)…4枚
さばの水煮缶…100g
ほうれん草…150g
大葉…6枚
みょうが…2個
A=〈マヨネーズ大さじ2、すり白ごま大さじ1、しょうゆ少々〉

作り方

1. Aを混ぜ合わせ、食パンに塗る。
2. さば缶は汁けをきってほぐす。ほうれん草はサッとゆでて水けをしぼり、2cm長さに切る。みょうがは小口切りにする。
3. 食パン1枚に大葉、さば缶、ほうれん草、みょうがをそれぞれ1/3量ずつのせ、さらに食パン1枚をのせる。これを繰り返してミルフィーユ状にする。
4. ラップで包み、十字に切る。

[調理時間]約15分
407kcal/1人分 食塩相当量 1.7g

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

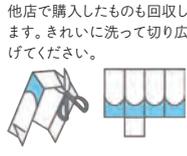
ラベルがついて
いると再生でき
ません。必ずお
名前ラベルは
剥がすか切り
取ってください。



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。

4月度リサイクル報告

4月度
リサイクル品
売却金額
¥ 4,060,868-

[回収率]商品案内書 66.1%/仕分け袋 28.2%

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るコープしがの広報誌です。

6
30
Monday
発行

次回7月号予告

特集

夏の星空を楽しもう!

だから、おすすめ。

滋賀県産だいたいの水煮
箱館フーズ



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。