

コープでつくる私の暮らし

スパイラル

9

September
2025

広報誌

特集

知っていますか？
コープしがの介護事業

2

● コープしがの「だから、おすすめ。」
後世に残したい。
職人技が詰まった伝統菓子

4

● くみかつ（イベント）情報
● 滋賀県から・食の安全
● スパイラルレシピ

12

10

6



love 滋賀！ 栗東の「九品の滝」。大きな滝ではありませんが、涼しい癒しスポットです／ゆづさん



秋鮭を満喫する15分レシピ／12ページ



love 滋賀！ 彦根城のお堀に映る紅葉／Jinkeiさん

お知らせ

第16回びわ湖清掃ウォークを行います！

毎年9月恒例のびわ湖清掃ウォーク。今年はサンシャインビーチ(大津市)で開催します。たくさんの参加申し込みをお待ちしています！詳しくは7ページへ。

宅配「お誕生日おめでとうプレゼント5% OFF 企画」がスタート

宅配登録組合員のみなさんの誕生日をお祝いし、日頃のご利用に感謝する企画が始まりました。

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。

詳しくは
こちらから



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

生活協同組合コープしが

コープしがの



介護事業

コープしがの事業は、宅配やお店だけではありません。私たちは人のつながりの中で、よりよい暮らしを共につくるウェルビーイング(well-being)としての福祉をめざし、年をとっても、障がいがあっても、誰もが幸せに暮らせる社会をつくらうとしています。そんな思いから、2014年よりスタートしたのがコープしがの介護事業です。

地域に求められる訪問介護

「私たち介護事業部では、**住み慣れた家や地域で、できる限りこれまで通りの暮らしを続けていただきたい**という思いを大切にサービスを提供しています」と話すコープしが介護事業部の藤田一宏さん。

介護への不安を抱えている方やサービスを必要とされている方は年々増えており、コープしがの介護事業に寄せられる期待も高まっています。現在の事業活動エリアは、滋賀県内の6市と限定的ですが、滋賀

県内どこにお住まいでもご利用いただけることをめざし、生協10の基本ケアを軸に「ご利用者視点」のケアを行っています。「利用して良かった」といううれしい声も増えています。

最期の時まで在宅でサポートを

現在コープしがでは、訪問介護サービスを提供する「ヘルパーステーション**ぽこ野洲**」「ヘルパーステーション**ぽこ守山**」、介護サービスを受けるためのケアプランをケアマネジャーが作成・提供する「**ケアプランセンターぽこ野洲**」を運営しています。訪問介護には大きく3つのサービスがあります。1つ目が調理や掃除、洗濯などを支援する**生活援助**、2つ目が食事介助、排泄介助、入浴介助、移動介助などの**身体介護**、3つ目が介護保険外の**自費サービス**です。

「介護が必要となったとき、ご利用者だけでなく、そのご家族の身体的・精神的負担もとても大きいものになります」と教えてくれたのは、ぽこ守山で現場に立つ介護福祉士の遠藤慶一さん。例えば、看取りのケア。病気や老衰で回復が見込めない方に対して、最期の時まで身体的・精神的なサポー

トを実施するというものです。実際に本人や家族の希望で入院先から家に帰ってきたものの、「食事はどうする?」「オムツはどう換える?」とたちまち分からないことだらけです。

「人に頼らず何とか自分で頑張りたい、家族だから自分が見てあげたいという思いになる方は少なくありません。しかし、どうしてよいか分からない困りごとから、生活環境が悪化したり、時には家族関係の悪化につながることもあります。頼ることは悪いことではありません。コープしがでは、ご利用者の意欲やご家族のお気持ちを一番に考え、少しでも負担を減らすことができるサポートを大切にしています」。

利用者の日常生活を維持する上で欠かす事のできないサポートを、事業所の名前【**ぽこ**】の由来であるポコ・ア・ポコ(一歩ずつ、少しずつ)に沿って、ご利用者に寄り添い自立に向けたサポートを丁寧に行っています。コープしがの介護事業がめざすのは、組合員または、地域の方が**頼りたいと思った時に、いつでも安心して頼れる事業所**であることです。

コープしが 介護事業部
統括マネージャー
藤田 一宏さん(左)

ヘルパーステーション
ぽこ守山 管理者
遠藤 慶一さん(右)



NEWS 1 食べて！しゃべって！ぱくぱくパーティ

今年もぱくぱくパーティを実施します。ぱくぱくパーティとは、**お届けするコープ商品を楽しみながら、気軽におしゃべりする企画**です。ご近所・お友だち・職場の仲間やご家族など3名以上で開催しましょう。「こんなこと話した!」「こんな意見があったよ!」と話した内容をぱくぱくメモに記入し、提出してください。

今年お届けする商品セットは、各宅配事業センターの組合員担当やお店のスタッフが厳選! お楽しみに!



コープしがの想い

- ☺ 身近な人たちとのコミュニケーションを生み出し、人と人とのつながりを広げてほしい
- ☺ 生協のことをもっと知って、もっとくらしの中で活用してもらいたい
- ☺ 組合員のくらしの様子、組合員の想いや願いを知り、コープしがの事業・活動につなげたい

申し込み方法

1セット 税込300円
宅配:9月4回で注文
お店:サービスカウンターで申し込み
詳しくは、ぱくぱくパーティのチラシ(9/8~配布、店内設置)をご覧ください。

申し込まれた方には商品セットとぱくぱくメモをお渡しします。
※数量限定



※一例です

介護に大切な「生協10の基本ケア」

生協では誰しもが持つ「自分らしい“ふつうの生活”を送り続けたい」という思いに寄り添うことが大切だと考え、「尊厳を護る」「自立を支援する」「在宅でのくらしを支援する」ことを介護の柱にしています。その具体的な実践方法を示したものが、「生協10の基本ケア」。これは自分らしく歳を重ねるためのヒントであり、介護する側にとっても、介護される本人の意欲を高め、自立に繋げる指針となるものです。ぜひ今後の参考にしてください。

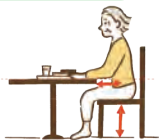
生協10の基本ケア

① 換気をする

窓を開け、新鮮な空気や光を取り込むことと、適度な湿度に保つことで感染症などを防ぎます。

② 床に足をつけて座る

きちんと座位を保つことで、身体のバランス感覚を維持できます。さらに座位から足を使って立ち上がる訓練により、トイレや食事など自分でできることを増やします。



③ トイレに座る

人の身体は座位によって腹圧がかかり、排泄を促すようにできています。トイレでの排泄が本人のプライドを護ることにつながります。

④ あたたかい食事をする

誰かと一緒に食べたり、その料理に適し

た温度で食べると、食欲も楽しさも増し、生きる意欲や健康の基礎につながります。

⑤ 家庭浴に入る

心身ともにリラックスするには、住み慣れた家のお風呂がいちばん。清潔を保ち免疫力も高まるので、元気を取り戻す活力源になります。

⑥ 座って会話をする

立ち話などではなく、ゆっくり座って会話することで楽しい時間を分かち合い、安心感を得られます。

⑦ 町内におでかけする

一歩外に出ることで、人や社会とつながる機会が増え、興味や関心が高まるだけでなく、健康増進にもつながります。



⑧ 夢中になれることをする

日々のくらしの中で、自分らしく好きなことに夢中になれる機会をつくりましょう。自然と笑顔になるはずですよ。

⑨ ケア会議をする

介護サービスの利用中は、本人の「本当の気持ち」を置き去りにしないことが大切です。できる限り、ご利用者の希望に沿えるよう考え支援します。

⑩ ターミナルケアをする

「残された時間をどこでどのように過ごし、最期の時を迎えたいか」を考えること

が大切です。できる限り元気うちから準備することをおすすめします。



介護に関するその他のお役立ち情報

● みんなの介護・くらしラボ



介護に関する豆知識やくらしのアイデア、全国の生協の取り組みなどを紹介する生協介護の情報発信サイトです。

● 介護資格取得支援制度

介護職員初任者研修を修了されていない状態で、コープしがの介護事業での就労を希望される方に対して、コープしがが資格取得費用の一部を補助する制度です。
※一定の条件を満たす必要があります。

問い合わせは介護事業部(077-588-6580)まで

介護に関するお問い合わせ先

● 訪問介護

ヘルパーステーション ぼこ野洲
事業地域：野洲市・近江八幡市(岡山、桐原、北里地区)・
湖南市・守山市・栗東市・草津市
TEL:077-588-6590
住所：野洲市富波甲972

● 訪問介護

ヘルパーステーション ぼこ守山
事業地域：野洲市・守山市・栗東市・草津市
TEL:077-598-0510
住所：守山市守山4丁目7-20 辻田ビル1階

● 居宅介護支援

ケアプランセンター ぼこ野洲
事業地域：野洲市・近江八幡市・湖南市・守山市・栗東市・
草津市
TEL:077-588-6580
住所：野洲市富波甲972

※事業外地域にお住まいの方は、ケアプランセンター(ぼこ野洲 077-588-6580)へご連絡いただければ、介護相談に応じたり、介護サービスの利用を始めるまでの流れ(手続き方法)をご説明したりしています。また、お住まいのエリアの地域包括支援センターをご紹介します。

NEWS 2 珊瑚再生もずく基金の贈呈式が行われました

6月6日(金)、沖縄県恩納村にて行われた珊瑚再生もずく基金の合同贈呈式に参加し、コープしからは「産直もずく利用による珊瑚基金」79,773円(2024年度)を贈呈しました。宅配センターや店舗の職員も同行し、式典と学習会(珊瑚の苗木づくり、清掃作業など)に参加しました。

「産直もずく利用による珊瑚基金」とは、「産直もずく」を生協で利用することで、1パックにつき1円^(※)が沖縄県の恩納村漁業協同組合へ寄付されるしくみです。コープしは基金の寄付を通して、沖縄県恩納村の珊瑚礁保全活動、持続可能な海洋環境づくりに貢献しています。みなさんもふだんの商品利用を、沖縄の美しい海の保全・未来の環境づくりにつなげてみませんか？

※2024年度までは、商品1点につき1円



基金の対象商品



だから、おすすめ。

後世に残したい。 職人技が詰まった伝統菓子



暦の上では秋のはじまり。でもまだまだ暑い日は続きそうですね。そこで今月おすすめしたいのが、冷たいお茶と楽しんでほしい、かりんとうメーカー・山脇製菓株式会社の黒ごまたっぷりかりんとうです。滋賀の逸品を集めたコープしがマルシェでも人気の高い商品で、「一度袋を開けたら、ついつい手が伸びてしまう」と組合員にも好評です。

日本の伝統菓子を後世に

「滋賀県にかりんとう専門の工場があったんだ」と、初めて知る方も多いかもかもしれません。実をいうと山脇製菓は昭和32（1957）年に東京都豊島区で創業した菓子メーカー。江戸時代より庶民の味として親しまれてきた黒糖かりんとうを手始めに、斬新なアイデアでさまざまなヒット商品を開

発。東京本社が工場が手狭になったのをきっかけに、昭和43（1968）年からすべての商品を滋賀工場で製造しています。

「もともと創業者が滋賀出身で、『いつかは故郷に恩返しを』と考えていました。そこで東近江市に工場を建て、地域に雇用を生み出し、より多くの方へ商品を届ける足掛かりにしたのです」と、山脇製菓 統括営業本部の柴本聡さんと鶴浦由里奈さん。

現在は、「日本古来の伝統菓子であるかりんとうを後世に残したい」という思いのもと、保存料も酸化防止剤も使わない素材本来のおいしさのかりんとうを丁寧に作り続けています。

「どちらかといえば、かりんとうは年配の方に支持をいただく商品です。しかし、後世に残すためには、若い世代にも食べてもらえる商品を開発しなければなりません」。

これまでに同社では宇治抹茶かりんとうやレーズンかりんとう、瀬戸内レモンかりんとうなどユニークな商品を次々に開発し、世間の注目を集めてきました。そんなチャレンジ精神の一環で、2016年に誕生したのが黒ごまたっぷりかりんとうです。（当時は「ごまたっぷりかりんとう」として販売。2018年に商品名を変更）

他にもあります！

押しポイント！

この商品が好き！という組合員の声

黒ごまが香り、甘さもほどよくあつという間に食べてしまいます。

地元の推しです！

黒ごまとかりんとうが大好きな私。若い時からよく買っていました。

しっかり食べごたえがあり、とても満足します！

疲れたときに、かりんとうと日本茶でひとやすみ。カリッと食感で、3時のおやつにもよし。

コープしがで購入できる山脇製菓の人気商品



極上黒糖かりんとう
不動の1番人気。沖縄県産の加工黒糖と蜂蜜を使用して、濃密な黒糖の甘みをストレートに感じさせてくれます。また、生地に鶏卵を配合しているため、サクふわとした食感を楽しめます。日本茶だけでなく、焼酎と一緒に味わうのもおすすめです。次回企画予定 10月3回



極上ピーナッツかりんとう
熱風焙煎した香ばしいピーナッツを職人の手でまんべんなくまぶしてあります。カリッとしたナッツの歯ごたえも楽しめる商品です。次回企画予定 9月4回



9月3回新登場！
工場長の一押し
レーズンかりんとう
細かく刻んだレーズンを蜜と一緒に煮込んで仕上げました。



「くらしを支えるつくり手たち」で山脇製菓をご紹介します！

コープしがマルシェをご覧ください！

次回企画 9月3回
特別価格 221円(税込)

黒ごまたっぷり かりんとう(100g)

黒ごまの香ばしさを引き立てる国産黒豆しょうゆを使った、みたらし風味のかりんとう。あっさりとした甘じょっぱさで、後を引くおいしさです。



1本ずつに込められた職人魂

「黒ごまたっぷりかりんとうは、とくに女性のお客様に気に入っていただける商品です。黒ごまにはセサミンが豊富に含まれていますから、健康志向の方にも好んで食べていただける。当時の開発担当者もそのあたりを意識したのでしょう」。

小麦粉を使った生地に対して約30%の黒ごまを配合し、ザクザクと小気味よい食感とともに黒ごま特有の香ばしさが口いっぱいに広がります。それにしても、この歯ざわりのよさ……。かりんとうの中には噛むのをためらうほど硬いものもありますが、山脇製菓のかりんとうはどれも軽やかな歯ざわりです。

「カリッと揚がるこめ油を使用して、温度の異なる4つの釜で4度揚げしています。



かりんとうの生地にはびっしり黒ごまの粒が入っています

業界でも3度揚げは多いのですが、4度揚げとなると珍しい。しかし、この製法でないとうちの商品にはならないのです」。

こめ油は、玄米1合の米ぬかからわずか2gしか取れない貴重なもの。それを惜しげもなく使うところも、かりんとうメーカーのプライドです。さらには4度揚げにすることで油が中までしっかり浸透し、外はカリッと、中からジュワッと蜜の甘みが染み出すようなかりんとうに仕上がります。

「黒ごまたっぷりかりんとうは、独特の甘みのある黒豆しょうゆで仕込んだみたらし風味の蜜を使います。蜜もちろん自社製で、荒焚き→中焚き→本焚きと釜で3度も焚いています。こうすることできめの細かい、口どけのよい蜜になります」。

まさに1本1本に熱い職人魂が込められた逸品です。その昔、かりんとうは手軽に栄養補給できる軽食として持ち歩かれていたそうですが、同社では「学生のカバンからグミではなく、かりんとうが出てくる時代」の到来をめざしているそう。最近、かりんとうを口にしていない方も、日本古来



揚げ油に貴重なこめ油を使うのも山脇製菓のこだわり



東近江市にある、山脇製菓の滋賀工場

の伝統菓子のおいしさに改めて気づくことでしょう。

山脇製菓株式会社
統括営業本部
柴本 聡さん(左)、
鵜浦 由里奈さん(右)



あれこれ話

かりんとうの歴史は意外に古い？

そもそもは奈良時代に遣唐使によって油で揚げる技術がもたらされ、揚げ菓子のかりんとうが誕生したという説があります。一方で、遣唐使を遣わす以前から「焼く」「蒸す」などの技術を駆使して、かりんとうの原型となるものが作られていたとする説もあるのです。ただ、歴史をたどれば日本発祥の伝統菓子であることは間違いなく、民衆にまで広まったのは江戸時代のことでした。当時、白いお砂糖は献上菓子に使われるたいへん高価なものでしたから、庶民のお菓子のかりんとうには黒砂糖が使われていたそうです。



(お話：山脇製菓 柴本さん)



11月号の

だから、おすすめ。

では、
田上の紅はるかをご紹介します。
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

当落

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。

QRコード

【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。

たべるたいせつ

ちいきたいせつ

いのちたいせつ

くらしたいせつ

びあこたいせつ

たべるたいせつ

生産者さんと話して、食べて！ 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に安全・安心のコープの商品について聞いて、見て、食べて、試して、商品やコープのよさを実感しませんか？ あなたの想いを生産者・メーカーへ直接伝えましょう！ ご家族、お友だちと一緒にぜひご参加ください！

参加費 100円(未就学児無料)

持ち物 マイ箸、筆記用具

※参加生産者は変更になる場合があります。

※一部即売も予定しています。

当落 9/19 金

12 月 12 日 金

当日、ブースのお手伝いを してくれる方を募集します！

集合時間 9:30

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

※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。

企画番号	企画名
S0905	知ってね甲南お手伝い
S0909	知ってねゆめお手伝い
S0913	知ってね米原お手伝い

企画番号	企画名	日時	場所	定員	参加生産者・メーカー	問い合わせ
S0901	知ってね甲南①	10月11日(土)	コープしが 甲南センター (甲賀市甲南町市原303-6)	25名	JAこうか・遠藤醤油・平田牧場・サンスター・さぬき丸一製麺	東地区運営事務局
S0903	知ってね甲南②			25名		

※甲南センターは駐車場に限りがあるため、1時間ごとの2部制といたします。ご希望の時間を選択ください。

「伝統食と年末年始商品」で 交流しましょう！

まだまだ暑い夏ですが、年末年始の商品をお知らせします！日本の伝統食や、年末年始に使える商品について直接お話を聞いて、楽しい食卓をイメージしましょう！

企画番号	企画名	日時	場所	定員	参加生産者・メーカー	問い合わせ
S0911	知ってね米原	10月4日(土) 10:00~11:30	米原市学びあいステーション (米原市下多良3丁目3番地)	60名	飯魚・井ゲタ竹内・平田牧場・博多 久松	北地区 運営事務局
S0907	知ってねゆめ	10月18日(土) 10:00~11:30	コープしが ゆめふうせん (大津市真野5-33-25)		やまじょう・三徳・大山乳業・平田牧場・ヨコオフーズ・千賀屋・中村屋・JA全農ミートフーズ	西地区 運営事務局

たべるたいせつ

〈予告〉 楽しく歩こう！コープしが健康ウォーク

コープしがとびわこ成蹊スポーツ大学のコラボイベントを開催します。びわ湖の近くをみんなで歩きましょう！4kmと6kmのコースを大学生が考えました！歩き方講座やフレイル予防のお話を聞いて、レッツウォーキング！日常からでもできる健康への一歩を一緒に学びましょう！

日時 11月16日(日)9:00~(受付:8:30~)

場所 びわこ成蹊スポーツ大学(大津市北比良1204)

4kmコースまたは6kmコースをご自身の体力に合わせて選択ください。

持ち物 飲み物、歩きやすい服装・靴

※まだまだ暑い日が続きます。熱中症対策を個別ご用意ください。

当日の来場方法(電車または車)

●JR比良駅から送迎バスがあります。公共交通機関をご使用ください。

●びわこ成蹊スポーツ大学の駐車場には限りがあります。

乗り合わせてお越しください。

※雨の場合もスケジュールを変更して実施します。台風などの場合は中止となります。決行・中止のお知らせは、コープしがホームページ、公式LINEで案内します。事前に公式LINEの友だち追加していただくと便利です。

問い合わせ 組織広報部(7ページ)

詳細、申し込みは
こちらから

6

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②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。

LINE
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

びわこ*たいせつ

第16回 びわ湖清掃ウォーク



コープしがでは、9月を「びわこたいせつ月間」と定め、毎年9月に「びわ湖清掃ウォーク」を開催しています。今回は会場での取り組みとあわせて現地での様子をライブ配信！会場には行けないという方も、開会式・閉会式にオンラインで参加し、お家の周りや各自で決めた場所をびわ湖のために清掃しませんか？滋賀県全体で「びわこ*たいせつ」の気持ちを胸に清掃活動に取り組みましょう！



日時 9月27日(土)8:45～(小雨決行)

※少雨決行です。決行・中止のお知らせは、コープしがホームページ、公式LINEで案内します。事前に公式LINEの友だち追加していただくと便利です。



詳細、申し込みはこちらから



LINE友だち追加はこちらから



びわ湖清掃ウォーク オンラインでの参加方法

- YouTubeライブ配信のURLをメールでお知らせします。(URLはホームページでも案内します)
- 開会式と閉会式にオンライン参加して、滋賀県全体で「びわこ*たいせつ」の気持ちを胸に、清掃活動を実施しましょう！
- 各々の場所で清掃活動に取り組んだ様子を「考えてやってみよう！5つのたいせつ」活動として、ぜひ投稿してください！

「考えてやってみよう！5つのたいせつ」活動ページ

～考えてやってみよう！5つのたいせつって？～

「5つのたいせつ」の視点で考えた一人ひとりの小さな活動(アクション)の1投稿が200円の寄付に繋がります！



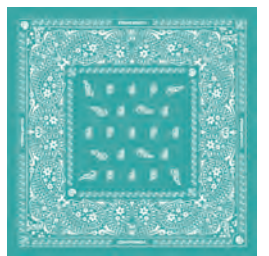
会場への参加も受け付け中！

集合場所 サンシャインビーチ(大津市由美浜) 定員 先着400名

持ち物 タオル・飲み物・火ばさみ(あれば)・カッパなどの雨具(雨天時)

服装 動きやすい、汚れてもよい服・靴

参加していただいた方にはもちろん、参加賞「オリジナルバンダナ」をプレゼントいたします！また、希望者には「参加証明書」もお渡しします。



問い合わせ 組織広報部(7ページ)

ちいき*たいせつ

9/19 金

ぱくぱくパーティ つどい型

ぱくぱくパーティとは、お友だちやご家族でコープ商品を楽しみながら、コープ暮らしについて気軽にしゃべりする企画です。3名以上が集まって開催するのがルールですが、「3名で予定を合わせるのは大変」「いつもと違う人と話がしたい…」というお声に応じて、つどい型のぱくぱくパーティを開催します。お近くの会場へ気軽にご参加ください！

参加費 100円

企画番号	企画名	日時	場所	定員
S0931	パーティ西	9月30日(火) 13:00～15:00	コープしが ゆめふうせん (大津市真野5-33-25)	25名
S0933	パーティ南	10月3日(金) 10:00～12:00	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)	12名
S0935	パーティ東	10月3日(金) 10:00～12:00	コープしが 甲南センター 2階会議室(甲賀市甲南町市原303-6)	8名
S0937	パーティ北	9月30日(火) 10:00～12:00	コープながはま店 コミュニティスペース(長浜市宮司町1200)	12名

問い合わせ 各地区運営事務局(7ページ)



11月、来年1月にも開催予定！

ささえあいサポート

サポート依頼・サポーター登録を受け付け中

組合員同士のおたがいさまの助け合い「ささえあいサポート」

「この日だけ子どもの世話を頼めないかな」「庭の草取り、ひとりじゃ手がつけられない」など、暮らしの中のちょっとしたことで困っていませんか？一度ささえあいサポートにご相談ください。サポーターも募集しています。

サポート時間:基本は1時間から(1時間を超えると15分単位)

サポート料金:サポートの内容にかかわらず、1,000円/1時間(※サポート料金とは別に、300円/1回の運営費がかかります)

問い合わせ お住まいの地域のささえあいサポートコーディネーター会

●高島市・大津市

☎0120-017-730 ✉sasaeai-n@coop-shiga.or.jp

●草津市・栗東市・守山市・野洲市

☎0120-026-020 ✉sasaeai-m@coop-shiga.or.jp

●甲賀市・湖南市・近江八幡市・東近江市・蒲生郡

☎0120-035-320 ✉sasaeai-h@coop-shiga.or.jp

●彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市

☎0120-045-930 ✉sasaeai-k@coop-shiga.or.jp

受け付け時間 月曜日～金曜日10:00～15:00





組合員さんが企画する活動に注目！

ひろば活動／〇〇 〇〇地域委員会 がついている活動は、くらし(食・子育て・介護・環境など)や商品のことに、地域や組合員どうしのつながりの中で、「学ぼう！ 取り組もう！」と組合員さん自身が企画し、担い手となっている活動です。9月号では8・9ページに掲載している11個の企画を組合員さんが考えました。ぜひチェックしてください。

ひろば活動

組合員が担い手となり、交流の場や活動テーマについて考える場を広げるために取り組む活動。

地域委員会

今、地域に必要なことを考え、ほかにも知りたいと思っている組合員のために活動の場を企画します。

守山市

ちいきのつなぐたいせつ

ひろば活動／ちいさいうち手しごとの日

9/19 金

羊毛ボール!!

9月は「羊毛ボール作り」。ふわふわの羊毛を、羊毛針で刺しかため、カラー羊毛で巻き、飾りボールを作ります。カラー羊毛で模様をつけたり、たくさん作って吊るし飾りにしたりもできます。羊毛をカーダーですくところから行います。



【企画番号】B0903 【企画名】羊毛ボール

日時 9月24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 大人1名300円(子どもは無料)

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。

※応募多数の場合抽選。結果は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

たべるのつなぐたいせつ

守山市地域委員会

9/12 金

牛乳の違いを知ろう！

日頃から気になっていた牛乳の種類について、大山乳業さんの話を聞き、違いを学んでみましょう。牛乳を使った料理レシピも紹介いただきます♪ 試食・牛乳の飲み比べもあるよ！

【企画番号】B0905

【企画名】牛乳の学習会

日時 9月25日(木)10:00～12:30

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 100円

定員 15名

持ち物 筆記用具、箸、飲み物

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)



東近江市

くらしのつなぐたいせつ

東近江市地域委員会

9/12 金

もしもの時のために成年後見制度を知ろう！

複雑な制度もこれで安心！「成年後見制度って難しそう…」そんな不安を解消します！ 専門家と一緒に疑問を解消しませんか？

【企画番号】H0901

【企画名】成年後見制度

日時 9月24日(水)10:00～12:00

場所 SATSUKI-RO(東近江市八日市本町9-19)

参加費 100円

定員 20名

持ち物 筆記用具、飲み物

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)



高島市

ちいきのつなぐたいせつ

ひろば活動／手ではなそう

9/15 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】A0901 【企画名】手話講座

日時 10月10日(金)・24日(金)いずれも10:15～11:45 ※1回のみの参加もOK

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。

※定員を超えた場合のみ連絡します。

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)

草津市

ちいきのつなぐたいせつ

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、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 月かごとの定期募集・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

[9月度の予定]5日、12日、19日、26日、10月3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)



野洲市

たべるのつなぐたいせつ

野洲市地域委員会

9/12 金

地産地消の米粉を普段づかいに！～グルテンフリーにもピッタリ～

図司穀粉さんをお招きし、米粉の学習をします。製造工程のビデオも見られます！おいしい試食もあり♡ 明日から米粉を使った料理のレパートリーが増えますよ～♪

【企画番号】B0907 【企画名】米粉の学習会

日時 9月29日(月)10:00～12:00

場所 コミュニティセンターきたの
(野洲市市三宅313) ※無料駐車場あり

参加費 100円

定員 30名 ※託児はお子さん5名限定です。

持ち物 筆記用具、飲み物など

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)



東近江市

くらしのつなぐたいせつ

東近江市地域委員会

9/12 金

湖南省

たべるのつなぐたいせつ

湖南省地域委員会

9/16 火

食べてみよう😊 コープしがの開発商品

組合員さんと一緒に開発された商品を商品開発検討委員さんのコメント付きでみんなで学びながら楽しく試食しましょう！

【企画番号】H0903

【企画名】開発商品

日時 9月23日(火・祝)10:30～12:30

場所 ここびあ(湖南省市岩根4528-1)

参加費 100円

定員 20名

持ち物 筆記用具、飲み物

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)



多賀町

ちいきのたいせつ

ひろば活動／わたしの居場所

9/26 金

おしゃべりしましょう!!

ほどよい頃かと思えます。里山の様子を見に来てください。お問い合わせ・お申し込みもお気軽に。待っています。

【企画番号】 K0901

【企画名】 おしゃべりしましょう!!

【日時】 10月10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)
※応募多数の場合、抽選。結果ははずれた方のみ締め切り日の翌週中に携帯電話にて連絡します。



彦根市

びんごのたいせつ

ひろば活動／グリーンボランティア

9/19 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。皆さんのご参加をお待ちしています。

【企画番号】 K0903

【企画名】 グリーンボランティア

【日時】 10月2日(木)9:30～11:00 ※雨天の場合は、10月9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

【問い合わせ】 北地区運営事務局(7ページ)
※応募多数の場合、抽選。結果ははずれた方のみ電話にて連絡します。



彦根市

ちいきのたいせつ

くらしのたいせつ

ひろば活動／はっぴいバトン

9/19 金

みんなあつまれ！
はっぴい子育てひろば

子育てママたちの居場所です。ちょっと息抜きしませんか？ おすすめの生協のおやつや飲み物、手遊びや絵本、ママはハンドケアでリラックスしましょう。

【企画番号】 K0906

【企画名】 おやこ de カフェ

【日時】 10月9日(木)10:00～12:00(出入り自由)

【場所】 コープしが 彦根センター 2階 組合員室
(彦根市竹ヶ鼻町224-1)

【参加費】 1組300円 【定員】 10組

【持ち物】 お子さんに必要なもの

※お子さんの年齢を申し込み時に必ずお伝えください。
※応募多数の場合抽選。結果は電話またはメールで連絡します。

【問い合わせ】 北地区運営事務局(7ページ)



長浜市

ちいきのたいせつ

ひろば活動／ふれあいYOUタイム

9/10 水

「ラスク」を作って試食しましょう

子育て中のお母さん、時間のある方、世代を超えて一緒にお菓子を作りましょう。健康体操で体をほぐしましょう。

【企画番号】 K0905

【企画名】 ふれあいYOUタイム

【日時】 9月18日(木)10:00～11:30

【場所】 コープながは本店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。

【問い合わせ】 北地区運営事務局(7ページ)



しみがっしポーズ

いのちのたいせつ

7月26日(土)、長浜文化芸術会館で「大友剛 マジックと音楽と絵本のコンサート」を開催しました。大切な人と大切な時間を過ごすことで、命の大切さを実感できる取り組みとして、小さな子どもからお年寄りまで楽しめる参加型の公演を企画し、402名の組合員とその家族が参加しました。

マジックからはじまり、ピアノ・ピアノの演奏、絵本ライブ、リクエストの即興ピアノ演奏やみんなで大合唱まで、子どもから大人までみんなの笑い声や歌声であふれる楽しい時間となりました。



みんなで楽しめるコンサートを開催しました！



たけし 大友剛さん

同日の特別企画「親子で楽しめるマジック講座」では、60名の親子が参加し、ストローやハンカチを使ったものや錯覚・数字のマジックなど、10種類のマジックを大友さんから伝授してもらいました。参加した親子は、早速3人で練習してお父さんに披露したいと笑顔で語りました。

参加者の声

楽しい時間でした。あたたかい気持ちになりました。

1歳半の孫も最後まで楽しめました。

子どもと一緒に「楽しい！好き！」をたくさん体験しようと思いました。

子どもも親も楽しめる「ほんとうにさいこー」なイベントでした。



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

身体活動と健康づくり



定期的に体を動かすことは、病気の予防や心と体のリフレッシュにつながります。この機会に体を動かしてみませんか？

日常生活の動作には「身体活動」と「座位行動（座ったり寝転んだりする）」があります。身体活動には「生活活動」と「運動」があり、「運動」はできなくても、普段の生活で意識して体を動かせば、立派な健康づくりになります。

● 毎日をアクティブに暮らすために！

※個人差を踏まえ強度や量を調整し、可能なものから取り組もう。（「アクティブガイド」より抜粋）

こども

元気に活動的に！→1日60分以上の身体活動（通学や体育の授業など含む）

体を強くする→週3日以上（かけっこのように呼吸がかなり乱れる強さ）や筋肉・骨を強化する運動（ジャンプなど）

座りっぱなしを避ける→特に余暇のテレビやゲーム、携帯電話の利用時間を減らす

おとな

歩く→毎日60分以上の身体活動。1日8,000歩以上が目安です

運動する→週60分以上の運動（息が弾み汗をかく程度）

筋力を高める→週2～3日の筋力トレーニングや自重トレーニング（スクワット等）

座りっぱなしを避ける→30分ごとに座りっぱなしの状態から少しでも体を動かす



高齢者

歩く→毎日40分以上の身体活動。1日6,000歩以上が目安です

運動を楽しむ→週3以上の多要素（バランス・柔軟性・筋力）な運動（ダンス、ラジオ体操、ヨガなど）

筋力を高める→週2～3日の筋トレ：自重トレーニングや庭仕事、重いものを運ぶ、階段を上る、など

座りっぱなしを避ける→テレビなどの前に長時間座りっぱなしにならないよう30分に1回は立ち上がり体を動かす

● +10（プラス・テン）から始めよう！

まずは1日10分、今よりも多く体を動かして『座位行動（座りっぱなし）』を少しでも減らすことが重要です。

詳しくお知りになりたい方は、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」をご参照ください→



健康しが推進課(077-528-3651)



食の安全

どう違う？「消費期限」と「賞味期限」

日頃、何気なく確認している商品の期限表示。実は「消費期限」と「賞味期限」の2種類があるのをご存じでしょうか？食品の期限表示のルールを知ると、家庭での食品ロス削減や食中毒を防ぐことにもつながります。期限表示の違いを正しく知って、ムダなく、おいしく、食事を楽しみましょう。

	消費期限	賞味期限
どんな期限？	安全に食べられる期限 期限を過ぎたら食べるのはやめましょう	おいしく食べられる期限 期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません
表示方法は？	年月日で表示	製造から期限までが3カ月以内：年月日で表示 3カ月を超える場合：年月で表示
どのような食品が対象？	劣化が早いもの（傷みやすい食品） 生肉、寿司、生めん、カット野菜、生菓子、弁当など	劣化が比較的遅いもの（日持ちする商品） 缶詰、カップめん、スナック菓子、ハム・ソーセージ、レトルト食品、飲料など

◆一部の調味料やガム、アイスクリームなどは品質の劣化が少なく、法律で期限表示の省略が認められています。

ここに注意！

消費期限、賞味期限のどちらも未開封の状態での保存方法を守って保存した場合の期限となります。一度開封したものは冷蔵庫に入れる、密閉するなど適切に保存して早めに食べきりましょう。

食品をムダにしないためにも！

期限表示を上手に利用しましょう

- 買い物前に家にある食材をチェック！

冷蔵庫やストックしている商品を確認して、期限切れによる廃棄を少なくしましょう。



- お店では商品棚から「手前取り」！

すぐに使う食材はお店の商品棚の手前から取るようにしましょう。「手前取り」は食品ロスを削減する新しい購買行動とされています。



奥から取らずに手前から！

- 家庭で備蓄している食品の期限を確かめよう！

「ローリングストック」で食品を使いながら非常事態に備えましょう。



6・7月度 検査件数

安全安心の信頼にお応えするため、さまざま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	2,649	99	108	27	50	2,933

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。

スパイラル レシピ

 #スパイラルレシピ で投稿してね！

今回は旬の秋鮭を満喫できる、季節感たっぷりのレシピをご紹介します。
秋の味覚を楽しみましょう！



主役の秋鮭には、皮も骨も取り除いた秋鮭の便利カット（皮とり）を使ってぜひお試しください！
※レシピは一般的な市販の鮭を想定しています。



A 秋鮭とさつまいもの白みそクリーム煮

材料(2人分)

秋鮭切身…2切
さつまいも…1/2本
玉ねぎ…1/2個
バター…10g
A＝〈塩・こしょう各少々〉
B＝〈牛乳1カップ、白みそ大さじ1、塩・こしょう各少々〉
小麦粉・パセリのみじん切り…各適量

作り方

1. 鮭はひと口大に切ってAをふり、小麦粉をまぶす。さつまいもは皮つきのまま半月切りにし、レンジ(600W)で約2分加熱する。玉ねぎは薄切りにする。
2. フライパンにバターを溶かして鮭を焼き、いったん取り出す。玉ねぎを炒め、鮭、さつまいも、Bを加えて約5分煮る。
3. 器に盛り、パセリを散らす。

〔調理時間〕約15分
333kcal／1人分 食塩相当量 2.2g

B 秋鮭の甘酢ごま照り焼き

材料(2人分)

秋鮭切身…2切
A＝〈塩・酒各少々〉
B＝〈しょうゆ・酢・砂糖各大さじ1〉
小麦粉・炒り白ごま…各適量
油…大さじ1/2

作り方

1. 鮭はひと口大に切ってAをふり、約5分おく。水けを拭き取り、小麦粉をまぶす。
2. フライパンに油を熱し、両面こんがりと焼く。
3. 混ぜ合わせたBを加えて煮絡め、ごまをふる。

〔調理時間〕約15分
177kcal／1人分 食塩相当量 2.1g

C 秋鮭となすの炊き込みご飯

材料(3～4人分) ※写真は2人分

米…2合
秋鮭切身…2切
なす…2本
A＝〈生姜のせん切り1片分、しょうゆ大さじ2、みりん大さじ1、だし汁2カップ〉
青ねぎの小口切り…適量

作り方

1. なすは縦半分に切って皮目に切り込みを入れる。
2. 米は洗ってザルに上げ、炊飯釜に入れる。Aを加え鮭、1をのせて炊く。
※2合の目盛りまで足りない場合は、だし汁または水で補います。
3. 炊き上がったら皮と骨を取り除く。ほぐしながらざっくり混ぜて碗によそい、青ねぎを散らす。

〔調理時間〕約10分(炊く時間を除く)
335kcal／1人分 食塩相当量 1.5g

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

4Rとは

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

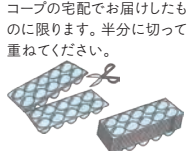


商品仕分け袋

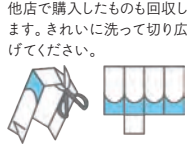
ラベルがついて
いると再生でき
ません。必ずお
名前ラベルは
剥がすか切り
取ってください。



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。

最新の
リサイクル実績は
こちらから⇒



7月度リサイクル報告

7月度
リサイクル品
売却金額

売却金額
¥ 3,938,227-
2025年4月から累計
¥ 17,536,854-

〔回収率〕商品案内書 68.1％／仕分け袋 29.4％

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。

9
29
Monday
発行

次回10月号予告

特集

滋賀のヴォーリス建築を
巡ろう

だから、おすすめ。

コープヌードル



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。