

スパイラル

10

October
2025

広報誌

特集

滋賀で出会える
ノスタルジックな
ヴォーリス建築

2

● コープしがの「だから、おすすめ。」
愛されて30年以上！
コープ独自のカップ麺

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
● お店通信
● スパイラルレシピ

12

10

6



love 滋賀！ 長浜から撮った10月初旬の夕焼け。刻々と色に変化して、北湖の美しさに感動しました／長浜のパパンがパン太郎



love 滋賀！ 甲賀図書館の丘から見た景色。10月頃はモミジバフウの実がたくさん落ちています／うき



旬のきのこを使った15分レシピ／12ページ

お知らせ

11月16日開催「楽しく歩こう！健康ウォーク」参加受け付け中！

コープしが×びわこ成蹊スポーツ大学コラボ企画！「食と健康」「身体の動かし方」について学び、みんなで近江舞子をウォーキングしよう。ばくばく商品知ってね！交流フェスも同日開催！
参加申し込み締め切り⇒10月13日

能登を笑顔に！応援募金にご協力ください

2025年4月～12月の毎月1週目を「震災を風化させない週」とし、能登半島に向けた募金を受け付けています。
詳しくは、9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



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。

こちらから
ご確認ください

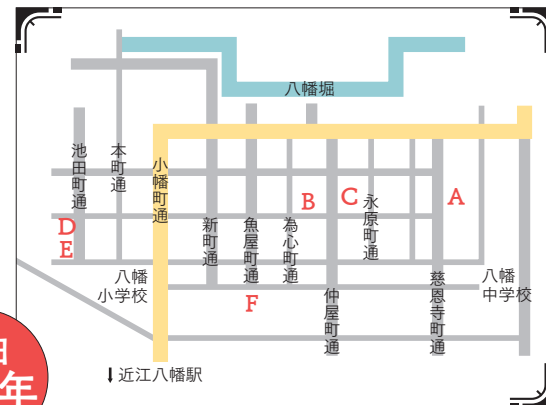


みんなごと

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

滋賀で出会える ノスタルジックな ヴォーリズ建築

来日
120年

古城や寺社仏閣が注目される滋賀県ですが、実は西洋の香り漂う建築も多いことをご存知ですか？中でも近江八幡市には、明治末期から昭和にかけて活躍したアメリカ人建築家・ウィリアム・メレル・ヴォーリズが手掛けた建物が数多く残っています。1905年に来日して以降、生涯のほとんどを近江八幡市で過ごし、日本中に残した通称「ヴォーリズ建築」は、どこか懐かしい温かみと優美さを兼ね備え、今も愛され続けています。今年はヴォーリズ来日120年。秋本番の澄んだ空の下、滋賀県のノスタルジックな名建築を巡りませんか？



提供：公益財団法人近江兄弟社

ウィリアム・メレル・ヴォーリズ

1880年アメリカ生まれ。1905年滋賀県立商業学校（現・滋賀県立八幡商業高校）に英語教師として着任。1907年八幡キリスト教青年会館を設計以降、建築家として数々の設計に携わる。キリスト教伝道のため様々な事業を展開。近江兄弟社の創始者であり、メンソーレータムを日本に普及させた実業家、社会事業家。近江八幡市名誉市民第1号。1964年没。



A ヴォーリズ記念館

ヴォーリズが妻・満喜子と晩年を過ごした自邸。アメリカの伝統的な下見板張りの壁に白い煙突、広い居間や応接室に夫人のための和室など、機能性と和洋折衷のバランスに優れた建物。日常生活に関する遺品や資料が展示されています。

近江八幡市慈恩寺町元11／月祝休、その他不定休／10:00～16:00／入館料500円 ※高校生以下無料／0748-32-2456 ※電話での事前予約が必要。



近江八幡市為心町中31 ※春と秋に特別公開を実施。近江八幡観光物産協会のホームページでご確認ください。

お知らせ oshirase

平和の折り鶴 昇華再生製品をぜひご注文ください

平和の折り鶴 昇華再生事業とは

平和記念公園（広島県広島市中区）の「原爆の子の像」などに寄贈される平和の折り鶴を再生原料として加工し、商品化する事業です。広島市の平和への取り組みに賛同し、広島県生協連・生協ひろしま・コープCSネットが共同して2014年事業を開始しました。

折り鶴に託された平和への想いを昇華し、商品を使うことによって平和への想いを社会の中で循環させる取り組みです。

注文方法

【宅配】

10月3回・4回でご注文ください。

- 受け付け（注文書回収）期間：10/6～10/17
- 商品お届け：12/8～12/12（12月2回の配達時）

【お店】

サービスカウンターにてご注文ください。

- 受け付け期間：9/29～10/19
※注文の際にお支払いいただきます。
- 商品お渡し期間：12/8～12/12

ヒロシマ平和スタ
ディツアーにて、原
爆の子の像へ折り
鶴を捧げる様子

ヴォーリス建築散策マップ (一部)／近江八幡市

- A ヴォーリス記念館
 - B アンドリュース記念館
 - C 旧八幡郵便局
- ほかにも…
- D ダブルハウス
 - E ウォーターハウス記念館
 - F 滋賀県立八幡商業高校 など

ここもあそこも！ヴォーリス建築

24歳で来日し83歳で生涯を終えるまで、近江八幡市に拠点を置き、さまざまな社会貢献を行ったヴォーリス。生涯で1,600件にもものぼる建築設計を手がけ、日本の気候や風土に合わせつつ、西洋の近代建築様式を導入してその魅力を伝えました。

関西ではほかにも…

旧伊庭家(いばけ)住宅(近江八幡市)、豊郷小学校旧校舎群(犬上郡豊郷町)、北京料理 東華菜館(京都市)、同志社大学アーモスト館(京都市)、大丸心斎橋店本店(大阪市)、フロインドリーブ(神戸市)など

ヴォーリス来日120年を記念して、今年最後の講演会が開催されます。

日時:12月7日(日)13:30～16:30

テーマ「愛と平和に満ちた共に生きる社会をめざして」

講師:小原 克博(同志社大学学長)

会場:ヴォーリス学園(近江八幡市市井町177)

※申し込みは1カ月前開始予定



詳細はこちら



B アンドリュース記念館

大学時代の親友アンドリュースの遺族から贈られた資金をもとにした、ヴォーリス最初の設計建築。当時、若者の集いの場やキリストの伝道拠点として活用されていました。シンプルで、地域に溶け込む柔らかな佇まいが魅力です。通常非公開ですが、向かいの近江八幡教会牧師館とともに外から眺めるだけでも楽しめます。

C 旧八幡郵便局

郵便局として1921年に設計された2階建の洋風木造建築。ヴォーリスの代表的なパニッシュ様式の1つで、白い漆喰の壁やアーチ、曲線が優美です。大正時代のレトロな雰囲気を味わうことができます。ヴォーリスについての解説パネルもあります。

近江八幡市仲屋町中8／土日祝休、その他不定休／11:00～17:00／無料 ※予約不要。

今津ヴォーリス資料館

「ヴォーリスについてもっと知りたい！」という人は、高島市にあるこちらへ足を延ばしてみませんか。大正12年にヴォーリスが設計した百卅三(ひゃくさんじゅうさん)銀行今津支店で、現在はカフェを併設する資料館になっています。近くにはヴォーリスが手がけた今津教会、旧今津郵便局もあります。



高島市今津町今津175／月休、12月28日～1月4日休／10:00～17:00／無料 ※予約不要

制作協力:近江八幡観光物産協会(ヴォーリス来日120年記念事業バンザイなこっちゃ!協議会)

平和の折り鶴 昇華再生製品



2026年折り鶴リサイクル 3カ月メモカレンダー

935円(税込)

【注文番号】209112

メモ欄が広くスケジュール管理に適した3カ月カレンダー。月が終わるごとにミシン目で切り離すと2カ月先まで確認できます。348mm×648mm(1カ月分は348mm×208mm)。



2026年 折り鶴リサイクル卓上カレンダー

770円(税込)

【注文番号】209121

勉強机や仕事デスクで活躍するシンプルな卓上カレンダー。コンパクトなのでキッチンにもおすすめ。約18cm×15cm。



折り鶴再生ノート 中綴じA5版32P

385円(税込)

【注文番号】209139

ブルーの差し色が爽やかな横書き罫線のノート。持ち運びしやすいA5サイズです。



折り鶴刺繍入りタオルハンカチ (青・白色)約25×25センチ

748円(税込)

【注文番号】青色 209155

【注文番号】白色 209147

タオルの名産地・愛媛県今治産のタオルハンカチ。折り鶴の刺繍がポイントです。綿95%、折り鶴レーヨン5%。



折り鶴タオルハンカチ (ピンク・ブルー) 約25×25センチ

638円(税込)

【注文番号】ピンク 209171

【注文番号】ブルー 209163

タオルの名産地・愛媛県今治産のタオルハンカチ。綿95%、折り鶴レーヨン5%。

だから、おすすめ。

愛されて30年以上！ コープ独自のカップ麺



発売以来、30年以上のロングセラーを誇る **コープヌードル**。全国の組合員が選ぶコープ商品の人気投票「推しコープ」でも、今年度は堂々の第2位にランクインしました。これほどの長い期間、世代を超えて愛され続ける理由はどこにあるのでしょうか？

日本生協連と一緒に **コープヌードル**を開発した、日清食品株式会社 マーケティング部の **榎田 亜紀**さんと営業本部の **鈴木 健一郎**さんにお話を伺いました。

組合員の声から生まれたやさしい味

5ページの **コープヌードル**のパッケージ、どこかで見覚えがあると思いませんか？ それもそのはず、こちらの商品は日清食品のカップヌードルの大ヒットを受け、「生協でも組合員の声を取り入れたカップ麺を作ってほしい」と開発されたものなのです。

「**コープヌードル**は1994年に『しょうゆ』が発売になりました。当時はまだプライベートブランド（小売店や流通業者が独自で商品を企画・開発し、メーカーに製造を委託したもの）がほとんど世間になかった時代。弊社としてもプライベートブランドはこれからきっと伸

びていくと考えて共同開発に踏み切りました」と、日清食品の榎田さん。

現在、**コープヌードル**は定番の「しょうゆ」や「シーフード」を筆頭に7種類のフレーバーがあり、2024年は「柚子しお（鶏と魚介の旨みだし）」、2025年は「生姜香る鶏白湯（とりパイタン）」が

新たな仲間に加わりました。「近年では毎年のように新しい味を発売しています。1つのブランドでこれだけ多くのフレーバーを展開する例は珍しく、この豊富なラインナップも人気の理由のひとつです」。

今後もしばしば新たなフレーバーを考案する予定の **コープヌードル**ですが、すべてに共通するのは老若男女を問わず誰もが食べやすいマイルドな味わいです。たとえば、「しょうゆ」はポークとチキンのうま味をベースにすっきりとした後味。女性に人気の「白ごま担々麺」は、ピリッと **花椒**をきかせながらも辛さは控えめと、小さな子



栗東市にある日清食品 関西工場

どもからお年寄りまで楽しめる味わいです。

地球環境と安全・安心への心遣い

「実は麺もコープヌードルのオリジナル。ツルツとしたのと越しのよさを意識しています」と榎田さん。ちなみに即席麺は油で揚げて乾燥させる方法が主流ですが、コープヌードルでは麺を揚げる際にRSPO認証のパーム油を使用しています。

RSPO認証とは、お菓子やパンなどに幅広く使われるパーム油の、持続可能な調達を達成するための取り組みで、パーム油原

コープヌードルと栄養

コープヌードルは準備・片付け不要でお湯さえあれば簡単に作れる上、保存もできることからローリングストック食品としても活用することができます。ラーメンは主食に当たるので、普段食べる時は、肉・魚類と野菜が食べられるメニューを追加するとバランスが良くなります。例えば肉野菜炒めやツナサラダ、冷奴にもずく・めかぶなどの海藻をトッピングするのもおすすめです。

推しポイント！

この商品が好き！という組合員の声

低価格でお味も丁度！

野菜を加えたり卵を入れたり、汁が残ればご飯を入れたりして食べています

昼ごはん用に常備しています！

手頃の値段で買える

食べやすい味なので、いつもストックしています！

とにかくスープがおいしい。最後の一滴まで無駄にたくない私は、シメにヌードルのスープと卵を混ぜてマグカップに移し、レンチン1分。とてもおいしい茶碗蒸しのできあがりです

次回企画

- 10月3回
コープヌードルカレー 税込106円(特別価格)
コープヌードルしょうゆ 税込160円
- 10月4回
コープヌードルシーフード
コープヌードル白ごま担々麺
コープヌードル柚子しお(鶏と魚介の旨みだし) } 税込160円
※よりどり2点以上注文で、1点税込138円。

エコーをご覧ください!

co-op コープヌードル

即席麺のトップメーカーである日清食品と日本生協連が共同開発したカップ麺。



料であるアブラヤシの産地で今起きている自然破壊や環境汚染、労働問題などに、配慮して生産・加工されているパーム油を認証するシステムのことです。

「現在、コープヌードルは滋賀県栗東市の関西工場と山口県の下関工場で生産されています。とくに関西工場は、これまで人の目で行っていた検品などの作業を徹底的に自動化し、不良品発生率を100万分の1以下に抑えるなど、食の安全性を強化しています」。

コープヌードルの魅力は“手頃な価格”にあるという組合員も少なくはありません。コープ商品ならではの安全・安心を担保しつつも、どうやってリーズナブルな価格を



現在、しょうゆ・シーフード・カレー・白ごま担々麺・トマト&チーズ味・柚子しお(鶏と魚介の旨みだし)・生姜香る鶏白湯の7種類があります。

維持できているのでしょうか。

「たくさん売れているから」というのが一番の理由です。弊社としても一度に大量生産できるのでコストを抑えることができます。」と、営業本部の鈴木さん。

2024年度はシリーズ全体で約1,000万食の供給実績があったco-opコープヌードル。手軽に食事を済ませたい時や小腹が空いた

時、さらには災害時の非常食としても大活躍してくれます。ぜひローリングストックの一部に加えて、おいしく賢く「もしも」に備えてくださいね。

鈴木さんのおすすめアレンジ

コープヌードルの「しょうゆ」を半分くらい食べたところでお酢とラー油を入れ、サンラータン風にします。おいしいですよ!



日清食品株式会社
営業本部 広域営業部
鈴木 健一郎さん



日清食品株式会社
マーケティング部
櫛田 亜紀さん



機械に小麦粉を入れるところから40分でカップ麺が完成。1日最大400万食生産できます



工場内のすべての情報を700台のカメラで一元管理しています

あれこれ話

CO・OP × レッドカップキャンペーンに参加しよう!

飢餓に苦しむ子どもたちに、学校給食を届けるための国連WFP協会によるキャンペーンです。

対象となるコープ商品を1点お買い上げいただくごとに1円が国連WFP協会に寄付され、支援先の子どもたちへ学校給食を届けるために使われます。日本生協連は、このキャンペーンを2014年から開始しました。今年度は昨年度に続き、ミャンマー連邦共和国での活動を支援します。みなさんもコープヌードルを含む対象商品を利用し、キャンペーンにぜひご参加ください。



CO・OP ×
レッドカップ
キャンペーン



〈キャンペーン期間〉
2025年10月1日～2025年11月10日
※co-opコープヌードルは全品、本キャンペーンの対象です。



12月号の
だから、おすすめ。

では、
コープ基礎シリーズ
(スキンケア商品)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

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。

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

生産者・メーカーから日本の伝統食や年末年始に重宝する商品について直接お話を聞き、食卓をイメージしてみましょう！ 見て、食べて、試してあなたの想いを生産者・メーカーへ直接伝えてください！ 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 時間 10:00～11:30
※参加生産者は変更になる場合があります。 ※竜王町公民館での販売はありません。

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
S1001	知ってねクサツ	11月8日(土)	クサツエストピアホテル (滋賀県草津市西大路町4-32)	60名	飯魚、大山乳業、平田牧場、奈良コープ産業、竹中庭園緑化、日本生協連、ケイ低温フーズ	南地区運営事務局
S1003	知ってね竜王	11月9日(日)	竜王町公民館 (滋賀県蒲生郡竜王町大字小口276番地1)		近江三方庵、大山乳業、井ゲタ竹内、奈良コープ産業、有田コープファーム、豆紀	東地区運営事務局

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
S1005	知ってねクサツお手伝い
S1007	知ってね竜王お手伝い

いのちたいせつ

2025震災を忘れない スタディツアー in ふくしま

東日本大震災発生から14年。今の東北の被災地の状況を、実際に訪問して見学や交流などを通して知り、学び、つなげるスタディツアーを実施します。コープふくしまの役員にガイドをしていただきます。現地の方目線で震災から今までのことを聴き、感じ、考えましょう。

日時 12月6日(土)～12月7日(日)1泊2日
募集人数 30名(中学生以上 ※未成年者は保護者同伴)
最少催行人員 20名
旅行代金 1名20,000円(宿泊費、食事代など一部に充当します)
※参加費に含まれるもの:集合場所から現地までの往復の交通費、
宿泊費、6日の昼食・夕食代、7日の朝食・昼食代など。
※集合場所までの交通費は各自負担
参加要件 組合員及びその家族で中学生以上の方・事前に開催するオリエンテーションに参加が可能であること・ご自身で階段やバスの昇降などができること
集合場所 米原駅または京都駅

●オリエンテーション

日時 11月24日(月・祝)13:30～15:30
場所 コープしが 本部(野洲市富波甲972)

行程(予定)

●1日目:米原駅 新幹線7:00頃発(名古屋駅乗換)／京都駅 新幹線7:30頃発⇒東京駅(乗換)⇒いわき駅12:00頃着⇒富岡町夜ノ森(桜並木を見学)⇒双葉駅前⇒原子力災害伝承館⇒震災遺構請戸小学校⇒大平山慰霊碑⇒宿泊先(清風荘)
●2日目:宿泊先出発⇒松川浦大橋(津波の高さの確認)⇒相馬市伝承鎮魂祈念館⇒相馬復興市民市場・浜の駅松川浦⇒あづま果樹園⇒JAふくしま未来直売所「んめ〜べ」など⇒福島駅⇒東京駅(乗換)⇒米原駅⇒京都駅 19:00頃着
※宿泊は相部屋の可能性があります。 ※動きやすい格好でご参加ください。

参加の申し出締め切り

10月31日(金)17:00

参加希望の場合は、ホームページの受け付けフォームか、下記の問い合わせ先へご連絡ください。
※旅行企画・実施は、株式会社 農協観光 京都支店です。
※当落結果・詳細については、11月上旬を目途に、改めてご案内します。

問い合わせ 組織広報部(7ページ)

参加の申し出は
こちらから

びあこたいせつ

自然とあそぼう&木こり体験

滋賀県の半分の面積を占める森林。森林に蓄えられた雨水はびわ湖を豊かにしてくれています。森の中での体験や交流を通じて、私たちのくらしを支えてくれる森林と親しみませんか。

内容 自然と仲良くなるプログラム「ネイチャーゲーム」、伐木・枝打ちロボットの見学、のこぎりを使って枝切り体験、木の皮むき体験、獣害対策テープ巻き体験

【企画番号】S1011 【企画名】自然とあそぼう

日時 11月22日(土)9:30～12:00
※少雨・荒天の場合は、11月24日(月)に順延
場所 高間みずべ公園(甲賀市甲賀町油日 コープの森あぶらひ隣接地)
※現地集合 駐車スペースあり

定員 10組30名程度(お子さんは小学生以上が対象)
参加費 無料
持ち物 飲み物、雨具(カッパ)、軍手、筆記用具、動きやすい服装、運動靴
※ヘルメットはこちらで用意します
※当落結果は11/7を目安に郵送にてお知らせします

問い合わせ 組織広報部(7ページ)

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

草津市

くらしたいせつ

ちいきの会たいせつ

親子で学んでみよう！ 防災について



災害はいつ起こるか分かりません。その時に備えて、新聞紙スリッパやダンボール椅子などの防災グッズを、実際に作ってみましょう！体験を通じて、防災について学びましょう。かまどベンチなど公園の防災設備も見学します。おひとりでの参加也大歓迎です！

【企画番号】S1013

【企画名】親子で防災

日時 11月3日(月・祝)10:00～12:00

場所 草津川跡地公園 de 愛ひろば 教養室
(草津市大路2丁目4-11)

参加費 100円

定員 20名

持ち物 新聞紙1日分(あれば)、筆記用具

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)



10/17 金

ちいきの会たいせつ

できるコトづくり制度の助成金 説明会・相談会



できるコトづくり制度

地域の中で「こんな活動があれば暮らしやすいのに」「自分や仲間の力を活かしたい」と考えているあなた！できるコトづくり制度で助成金がもらえるかもしれません。どんな制度なのか、自分たちの活動でも使えるのか、気になる方はお気軽にご参加ください！

※説明会・相談会の参加は、できるコトづくり制度への応募の必須条件ではありません。

説明会:助成金の趣旨や審査基準、応募書類の書き方のポイントや注意点などについて説明します。

相談会:スタッフが1対1で対応します。1団体30分程度です。相談会の日時希望は先着順となります。開催会場・日程は右の二次元コードからホームページにてご確認ください。



説明会・相談会 参加申し込み必要事項

①お名前(ふりがな)、②所属団体名、③連絡のつきやすい電話、④メールアドレス、⑤説明会・相談会の参加会場、⑥説明会参加の有無、⑦相談会希望時間(第1希望、第2希望、第3希望)

※ご希望日程の1週間前までにお申し込みください。

問い合わせ 認定NPO法人しがNPOセンター
0748-34-3033

●できるコトづくり制度では、団体・グループに対して助成金で活動を応援します。団体・グループにコープしがの組合員が含まれることが条件です。

高島市

ちいきの会たいせつ

ひろば活動／手ではなそう

10/20 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】A1001 【企画名】手話講座

日時 11月7日(金)・21日(金)各回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 持ち物 筆記用具

※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)

大津市

たべるたいせつ

大津市中地域委員会

10/20 月

「びわこ青パパイヤ」ってどんな野菜？ 新しいスーパーフードなんです!!

滋賀県内で栽培されている、美容と健康に最適な「びわこ青パパイヤ」について学習し、野菜ソムリエさんによる調理デモ・試食をします。普段のレシピに青パパイヤを活用してみませんか。



【企画番号】A1003 【企画名】青パパイヤ学習会

日時 10月30日(木)10:00～12:00 場所 コープゼゼ店2階(大津市竜が丘1-1)

参加費 200円 定員 30名 持ち物 筆記用具、飲み物、お箸

※持ち帰り用青パパイヤ(約1kg)1個500円(ご希望者は申し込み時にご予約ください)

※当選者には10/23(木)にメールまたは電話で連絡します。申し込み時にメールアドレスをお伝えください。

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)

大津市

たべるたいせつ

大津市南地域委員会

当落 10/17 金

みかんの産地交流と収穫体験

季節の味覚「みかん」。おいしいみかんがどんな所で栽培されているのか、交流を通して生産者の想いを学びます。

【企画番号】A1005 【企画名】みかん産地見学会

日時 11月29日(土)8:30～16:00 バス発着 コープしが 中央大津センター(大津市国分2-226-22) 場所 有田ファーム(和歌山県有田郡有田川町田口161-1)

参加費 中学生以上3,150円(昼食・収穫体験・みかん1.5kg含む)・小学生2,650円(昼食・収穫体験代含む)・未就学児1,200円(収穫体験代含む) ※昼食が必要な場合は+950円)

定員 30名 持ち物 筆記用具

※旅行業法の関係でコープしがでは「参加希望の申出」を受け付けますが、この企画・実施は、東武トップツアーズ株式会社です。希望者多数の場合は抽選。当落・詳細については、10月中を目途にコープしがより郵送で連絡します。

詳細はこちら



問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)

大津市

くらしたいせつ

びわこたいせつ

ひろば活動／整理収納「Linkしが」

10/24 金

整理のプロ直伝！「片づけの極意とエコな暮らし」&相談会

プロの整理収納アドバイザーから家も心もスッキリする極意を学ぶ、片付けのお悩み、スッキリ暮らし相談会です。家が整うと、自分も地球も幸せになれる「エコな暮らし」を実現できる、そんなお話もお楽しみに！

【企画番号】A1007 【企画名】整理収納セミナー&相談会

日時 11月6日(木)①10:30～12:00 ②13:00～14:30

※①②よりご希望順にお伝えください。

場所 コープゼゼ店2階(大津市竜が丘1-1)

参加費 300円 定員 20名(各回10名。家族同伴可)

持ち物 筆記用具

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)



大津市

たべる🍴たいせつ 第2エリア産直交流会

🍻🍷 10/24 金

今年のクリスマスに向けて、さきどり！クリスマスパーティー☆

クリスマスの食卓にピッタリな商品について、生産者さんにお話をお聞きます。試食あり、生産者さんとの交流あり！楽しく食べて学んで、クリスマスを準備万端で迎えましょう♪

【企画番号】A1013 【企画名】第2エリア産直交流会

日時 11月4日(火)10:00～12:00 場所 コープぜぜ店2階

(大津市竜が丘1-1) 参加費 100円 定員 30名

持ち物 筆記用具、飲み物 参加生産者 シガポートリー、中村屋、丸栄製パン

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)



守山市

ちいき🏡たいせつ ひろば活動／ぼんぼこぼん

🍻🍷 10/24 金

ハロウィンパーティー！

ハロウィンパーティーでジャックラタンがみんなを待っています！おばけ・魔女・妖精、さあ仮装して「トリック・オア・トリート！」の合言葉でお菓子をもらおう！

【企画番号】B1001 【企画名】ぼんぼこぼん

日時 10月28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 1名100円 定員 親子10組

持ち物 飲み物、お子さんに必要な物

※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🏡たいせつ ひろば活動／いき百サロン虹

🍻🍷

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、お口の体操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 [10月度の予定]3日、10日、

17日、24日、31日、11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 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)



高島市

たべる🍴たいせつ いのち🍷たいせつ 第1エリア協議会

🍻🍷 10/31 金

食べて・聴いて・知る ～牛でつながる鳥取と滋賀！～

「大山乳業」と牛肉の「鳥畜」をお招きし、コープしがとのつながりの原点のお話から、生産過程で大事にしていること、牛への想いなどのお話を聴き、商品についてさらに深く知るための交流企画です。牛乳やクリスマスケーキ、牛肉の試食も行います。

【企画番号】A1011 【企画名】第1エリア産直交流会

日時 11月12日(水)10:00～12:00

場所 コープしが 高島センター(高島市新旭町新庄799)

参加費 100円 定員 30名 持ち物 筆記用具、飲み物

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)



守山市

ちいき🏡たいせつ ひろば活動／ちいさいおうち手しごとの日

🍻🍷 10/17 金

トランスパレントスターを作ってみよう！

今月は透ける色紙・トランスパレント紙を折り、きれいな星型を作ります。家で過ごすことが多くなる冬に向け、窓を飾って光と形を楽しみましょう。

【企画番号】B1003 【企画名】トランスパレント

日時 10月22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

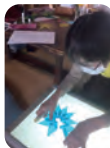
園2階(守山市下之郷1丁目6-72) ※近江守山郵便局とモリーブの中間辺り。近隣の駐車場を

ご利用ください。 参加費 300円 ※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)



草津市

たべる🍴たいせつ 第3エリア協議会

🍻🍷 10/10 金

発酵がつなぐ湖国の食文化！「ふなずし」が彩るクリスマスの食卓！

実はいろんな食材に合う「ふなずし」！オリジナルクリスマスケーキの試食・学習に合わせて、「ふなずし」の生産者の飯魚(いお)さんから、クリスマスにピッタリなアレンジレシピ(ピザトースト・カナッペ)と、「ふなずし」の魅力をご紹介します！

【企画番号】B1005 【企画名】第3エリア産直交流企画

日時 10月29日(水)10:00～12:00

場所 草津商工会議所(草津市大路2丁目1-35・キラリエ草津1階)

参加費 100円 定員 30名 持ち物 筆記用具、飲み物

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)



甲賀市

たべる🍴たいせつ いのち🍷たいせつ 甲賀市東地域委員会

🍻🍷 10/10 金

甲賀市にあの人気のキッチンカーがやってくる！健康について学ぼう♪

健康教室ではハートコープしがの小松菜を使った新メニューを試食できます！コープクオリティの大人気商品も食べながら、食と健康についてみんなで考えよう！

【企画番号】H1001 【企画名】健康教室

日時 10月20日(月)10:00～12:00

場所 みなくるプラザ(甲賀市水口町本丸1-20)

参加費 200円 定員 25名 持ち物 スリッパ(必要な方のみ。施設に予備あり)、飲み物、筆記用具

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)



甲賀市

たべる🍴たいせつ 第4エリア協議会

🍻🍷 10/31 金

のぞいてみよう！ワクワク♪くみかつ&さんちよくフェスタ2025

今年は生産者さんを招いて産直交流もやっちゃいます！後半は甲賀市、湖南省で活動している組合員さんとの交流タイム♪聞いて、食べて学べる『欲張りな秋』と一緒に楽しみませんか？

【企画番号】H1003 【企画名】第4エリアくみかつ交流会

日時 11月19日(水)10:00～12:30

場所 まる一む(甲賀市水口町水口6009番地1)

参加費 100円 定員 30名 持ち物 飲み物、筆記用具

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)



東近江市

ちいき🏡たいせつ くらし🏠たいせつ

ひろば活動／子育てサロンいっぶく

🍻🍷 10/24 金

お抹茶とお菓子でリフレッシュしましょう

年4回、親子で集まり季節の活動を楽しみ、親子一緒にリフレッシュするサロン。今回は、お抹茶とお菓子で一服しましょう。

【企画番号】H1005 【企画名】いっぶく

日時 11月13日(木)10:30～12:00 場所 茶房いっぶく(東近江市伊庭町2236)

参加費 大人1名500円 定員 6組 ※子どもの対象年齢は乳児～就学前

持ち物 飲み物、おもちゃ(あれば)

※つながりやすい連絡先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)



彦根市

たべる🍴たいせつ 第6エリア協議会

🍻🍷 10/24 金

発酵でつながるご縁！～おいしい出会い広がるご縁～

発酵食品といえば食卓に欠かせない、お漬物やパン。異なるジャンルながらどちらも発酵という共通点があります。発酵食品の魅力や商品に対するこだわりを聞いてみませんか？オリジナルクリスマスケーキの試食もあります。

【企画番号】K1010 【企画名】第6エリア産直交流会

日時 11月6日(木)10:00～12:00

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番地1) 参加費 100円 定員 30名

持ち物 飲み物、筆記用具

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



彦根市

ぴあこたいせつ

ひろば活動／グリーンボランティア

10/24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】K1003 【企画名】グリーンボランティア

日時 11月6日(木)9:30～11:00 ※雨天の場合11月13日(木)

場所 コープしが 彦根センター(彦根市竹ヶ鼻224-1)

参加費 100円 定員 10名

持ち物 軍手

※応募多数の場合、抽選。はずれた方のみ電話にて連絡します。

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



彦根市

ぴあこたいせつ

彦根市北地域委員会

10/17金

地球を守ろう！～手作りアロマ柔軟剤とトトロ石鹸をつくろう～

環境に良くないものは人にも良くない。人工的な香りは香害やアトピー性皮膚炎、水質汚染の原因となる可能性があると考えられています。手作り洗剤でびわ湖や家族を守りませんか？

【企画番号】K1005 【企画名】びわ湖の水を守る手作りアロマ洗剤づくり

日時 10月29日(水)10:00～12:00

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 200円 定員 25名

持ち物 飲み物、筆記用具、タッパー(500ml)

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



彦根市

いのちたいせつ

ちいきたいせつ

くらしたいせつ

10/17金

彦根市南地域委員会

指定避難所で一緒に考えよう！聴覚障害を持つ講師の防災教室

もしも…のために！指定避難所で防災教室を開催します。聴覚障害を持つ防災士から学び地域で助け合う方法を一緒に考えませんか？

【企画番号】K1015 【企画名】指定避難所で防災教室

日時 11月15日(土)10:00～12:00

場所 プロシードアリーナ HIKONE(彦根市小泉町640)

参加費 300円 定員 35名

持ち物 飲み物、筆記用具 ※手話通訳あり

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



長浜市

ぴあこたいせつ

ちいきたいせつ

長浜市西地域委員会

10/17金

古民家カフェでティータイム。

みんなで森のお話をしませんか？

森の整備士・伏木剛さんから、野生動物たちの様子を伺いましょう。伐採された桜のチップで燻製チーズやたくあんも作ります。

【企画番号】K1023 【企画名】森の学習会

日時 11月6日(木)10:00～12:00

場所 カフェ 森のハジマリ(長浜市大門町151)

参加費 100円 ※別途ドリンク代 定員 15名

※抽選になった場合は当選の方に詳細をお送りします。

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



長浜市

ぴあこたいせつ

ちいきたいせつ

長浜市北東地域委員会

10/8水

余呉湖を周って発見！～湖北の魅力をゲットする～

余呉湖畔を歩いて自然と歴史・文化にふれ観光資源を生かした地域づくりについて考えてみませんか？ 自然観察指導員の方と一緒に歩きます。

【企画番号】K1012 【企画名】余呉湖一周

日時 10月12日(日)9:00～13:00

場所 余呉湖観光館(長浜市余呉町下余呉1938)

参加費 1,000円 ※お弁当代含む

定員 20名 ※現地集合

※申し込み多数の場合抽選。結果は電話で連絡します。

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



(周囲約7km)

彦根市

たべるたいせつ

ひろば活動／たまてばこ

10/31金

MACHIYAでMACCHA ～城下町で抹茶を楽しみましょう～

健康増進やスイーツ人気で抹茶が世界中の注目を集めています。江戸時代の町屋でかたぎ古香園の抹茶とコープのお菓子を楽しみながら、おしゃべりしませんか？

【企画番号】K1018 【企画名】ほっこりカフェ

日時 11月18日(火)10:00～12:00

場所 ギャラリー&カフェ然(彦根市本町2丁目3-45)

参加費 200円

定員 10名

※申し込み多数の場合抽選。結果は申し込み締め切り後1週間をめどにハガキで連絡します。

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)

能登を笑顔に！応援募金 ～能登半島地震・奥能登豪雨災害支援～

能登半島地震・奥能登豪雨災害により、被災地には現在も多く課題が残っています。そこで、2025年4月～12月の毎月1週目を「震災を風化させない週」とし、能登半島に向けた募金を行っています。ぜひご協力ください。

募金方法

〈宅配〉

- 毎月第3回の企画受注回が募金受け付け週です。
- OCR注文書募金欄(表面右上)に募金する口数(1口=100円)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〉

以下の日程で、サービスカウンターに募金箱を設置します。
～10月4日(土)、11月2日(日)～8日(土)、11月30日(日)～12月6日(土)

ポイント募金

注文番号 209996 と記入し、注文数に募金に使用するポイント100ポイントにつき「1」と記入ください。



2025年度の総代510名が決まりました！

2025年度の総代選挙の当選者510名が決まりました(定数510名に対し、510名の立候補)。任期は1年間(2026年9月10日まで)、組合員の代表として2026年度の総代会に向けて話し合いの場や、議決権を持って総代会に参加します。10月に行われる総代のつどいが、2026年の総代会に向けての最初の話し合いの場です。総代のみなさま、1年間よろしく願いいたします。

2025年度「総代選挙当選公示」をコープしがの宅配事業センターやお店など、事業所の掲示板とホームページに掲載しています。
掲載期間:9月10日～12月10日



第45回通常総代会、採決の様子

\フォロー&コメントで当たる！／

コープしがInstagramプレゼントキャンペーン～最近見つけたお気に入り商品教えて！～

コープしが公式Instagramで、プレゼントキャンペーンを実施します！応募方法はとっても簡単。公式アカウントのフォローと、キャンペーン記事にコメントするだけ！抽選で30名様に、コープの商品セットまたは700ポイントを付与します。たくさんのご参加、お待ちしております！※詳しくは、10月6日(月)のInstagramの投稿をご確認ください。

問い合わせ 組織広報部(7ページ)



キャンペーン実施期間

2025年

10月6日(月)～10月19日(日)

※組合員または組合員の家族が対象

公式 Instagram
(@coopshiga)

「子どもの笑顔を引き出す
きづくりおやつ&えほんのひろば」



レシピ提供／コープもりのこ保育園 調理師 森純子さん

調製豆乳とマーマレード
はコープ商品を使用しています。

マーマレード蒸しパン

材料(子ども5人分)／調理時間30分(蒸し時間含む)

小麦粉100g、ベーキングパウダー小さじ1、砂糖大さじ3、調製豆乳大さじ5と1/2、**co-op** マーマレード大さじ1と1/2、油大さじ1

作り方

1. ボウルに砂糖、油、調製豆乳を入れて混ぜる。
2. 1にマーマレードを入れて混ぜる。
3. 2に小麦粉、ベーキングパウダーをふるい入れて混ぜ合わせる。
4. パットにオーブンシートを敷き、生地を流し入れて15分程蒸す。

〈8大アレルギー〉

卵 乳 小麦 **co-op** 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 守山市立図書館 から

テーマ

おやすみなさいの絵本



だれかがきたよ

作：得田 之久／文・垂石 眞子／絵(福音館書店)

ある夜男の子のところに動物たちが次々とやってきます。あひるさんと一緒にお風呂に入って、ぱんださんとパジャマを着て、寝る準備ができるかな。

おつきさまこんばんは

作：林明子(福音館書店)

静かな夜の空に、おつきさまが現れました。その優しいお顔に「こんばんは」と思わずあいさつしたくなるお話です。



おやすみなさい おつきさま

作：マーガレット・ワイズ・ブラウン／作
クレメント・ハード／絵 せたていじ／訳(評論社)

ベッドの中のこうさぎは、あと少しで眠りにつくところ。「おやすみ」と、部屋のものすべてにあいさつをしています。

＼気持ちよい眠りに誘われる絵本です／



守山市立図書館(本館)(守山市守山五丁目3番17号)

まるで森のなかを散策するように本と出会い、人と人との交流もできる図書館です。本はもちろん、CD、DVD、録音図書なども含む多種多様な蔵書は現在約41万冊あります。

コープしがお店通信

コープもりやま店リニューアル／秋の組合員大感謝祭

コープもりやま店がリニューアル

コープもりやま店は、今年の11月で新設オープンから10周年を迎えます。これまでお店を支えてくださった組合員・地域みなさま、誠にありがとうございます。コープもりやま店は10周年を節目に、新たなスタートとして店内の改装を行い、これまでよりも魅力的な買い場を目指して生まれ変わります！改装期間についてはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

改装休業期間(予定)

10月31日(金)～11月上旬

※10/30(木)は17時に閉店します。
※リフレッシュオープンの日程は追ってホームページなどでお知らせします。



秋の組合員大感謝祭を開催

10月25日(土)・26日(日)、コープのお店全店舗で、組合員のみみなさまに日頃の感謝を込めて「秋の組合員大感謝祭」を開催します。「秋の洋食メニュー」をテーマに、ステーキやシチュー、グラタンなど、またハロウィンにもピッタリな秋の味覚食材を揃えます。日替わりのお買い得商品では、普段使いの人気商品を半期に一度のスペシャルプライスでご用意します。

そして、コープもりやま店ではオープン10周年を記念し、これまで支えてくださった組合員のみみなさまや地域の方々に向けた秋の組合員大感謝祭と合わせて、両日はずれくじなしの大抽選会を開催します。お楽しみに!!

(詳細は、LINEやコープしがアプリ・店内掲示等でお知らせします)

各店舗の最新チラシは、コープしがのホームページ・各店舗のLINEアカウント・コープしがアプリよりご覧いただけます。



ぜぜ店



もりやま店



かたた店



ながはま店

こちらの2次元コードよりLINEの友だち追加をすると便利!

コープしがアプリのダウンロードはこちら



SPIRAL スパイラルカフェ CAFE

今月のテーマ

「おすすめの本」、
今年も教えてください

★「紅雲町珈琲屋こよみ」シリーズ 著/吉永南央(文藝春秋)

全12巻です。コーヒー店のおばあちゃんを主人公にした魅力的なお話。10話では身近な場所の名前も出てきてハラハラしました。ぜひ1話から順に読んでほしいです。

大津市 よもぎ さん



「時間の虹 紅雲町珈琲屋こよみ」著/吉永南央(文藝春秋)

★「いつも幸せはそばにある」 著/たぐちひとと(徳間書店)

落ち込んでいる時に手にとった本。言葉に勇気づけられ、自分をとり戻すためにヒントが詰まっている1冊。

東近江市 ねこむすめさん

★「舟を編む」 著/三浦しをん(光文社)

映画化もドラマ化もされている

のでご存知の方も多いでしょうし、もし知らなくても映像から楽しむ、原作から楽しむなど選べる点でも読みやすいと思います。

彦根市 つみき さん

★「九十歳。何がめでたい」 著/佐藤愛子(小学館)

著者ご自身も九十歳を越えられ、老化や世の中の変化に振り回されつつも「ふりかかった不幸災難は、自分の力でふり払うのが人生修行というものだ」という意気軒昂な愛子節に、スカッとします。パワーがほしい時や、悩んでいる時にもおすすめです。

甲賀市 すずりん さん

★「しごとのきほん 暮らしのきほん100」 著/松浦弥太郎(マガジンハウス)

タイトルの通り、仕事や暮らしのヒントがたくさん載っていて、落ち込んだり悩んだりした時にいつも読み返しています。お気に入りのページには付箋をつけて、すぐに関できるようにしています。

東近江市 てっく さん

★「悪い夏」 著/染井為人(KADOKAWA)

いつもと変わらない日々を過ごす主人公は些細なことから人生の道を大きく逸らす出来事に巻き込まれていく。気づいた頃には、いや、気づく間もなく彼の人生は

…。人間のいい加減で醜い部分や醜態それでも生きていくしかない、彼の選択はどんな結末を迎えるのか、最後までハラハラして一気に読みしてしまう作品です。今年映画にもなりました、ぜひ文章でも読んでもらいたい作品です！

守山市 まんまる さん

★「5分後に意外な結末ベスト・セレクション」著/桃戸ハル(講談社)

短編集なので気軽に読めます。空いた時間に数分で1話読めますし、結末が気になるのではまっちゃいます。

守山市 パブリカ さん

★「それいけ！平安部」 著/宮島未奈(小学館)

「成瀬は天下を取りに行く」の作者、宮島未奈さんの作品です。5人の高校生たちが新しい部活を作る物語。登場人物それぞれのキャラが立っていて、とても楽しく読めます！

草津市 ぐわ さん

★「シャーロック・ホームズ」シリーズ 著/アーサー・コナン・ドイル(新潮社)

ずいぶん古い本ですが、どのお話も読み応えあります！短編が多いので、ちょっとした時間に読めておすすめです。忘れた頃に読み返すのがいつも楽しみです。

長浜市 るんば さん

★「としょかんライオン」 著/ミシェル・ヌードセン、絵/ケビン・ホークス、翻訳/福本友美子(岩崎書店)

館長さんに怒られて図書館に入れなくなってしまったライオンですが、館長さんの危機を救います。心が暖くなる優しいお話の絵本。

長浜市 ハル さん

★「たれてる」 著/鈴木のりたけ(ポプラ社)

おはなし会では盛り上がりますし、ストーリーにひねりがあって大人も一緒に楽しめます。

守山市 ブリン さん



編集後記

2～3ページの特集を作成しながら、改めてヴォーリス建築を歩いて巡りたくなりました。今年は「運動の秋」「読書の秋」で決まりです！

(編集：あゆみ)

スパイラル12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

ボランティアのはなし

次号は12月号掲載。ボランティアをしたことがある人は活動内容と感じたことを、してみたい人は理由としたい活動をぜひ教えてください！

頭の体操

Mental Gymnastics

漢字クイズ

① ②をくみあわせるとなんという言葉ができるでしょう。

本 ↓ 新
有 → ① → ② → 並
↓ ↓
産 食



ヒント：
今年は10月6日です。

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。

8月号
答え

16/26=P
5/26=E
1/26=A
3/26=C
5/26=E

→ PEACE

正解 「平和」

応募総数 501通
うち正解 470通

■ 締め切り

10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

次回のだから、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

10/25(土)
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、きのこが主役のメインディッシュ
をご紹介します。旬のものを旬の時季に
味わうぜいたくは格別ですね！



生協のきのこを使って、秋の恵みをたっぷり
堪能してください。



A ささみとエリンギの チーズ焼き

材料(2人分)

鶏ささみ…4本
エリンギ…3本
ピザ用チーズ…40g
オリーブ油…大さじ1
A＝〈塩・こしょう各少々〉
粗びき黒こしょう…適量

作り方

1. ささみはスジを除き、ひと口大のそぎ切りにしてAをふる。エリンギは食べやすい大きさに手でさく。
2. フライパンにオリーブ油を熱して1を入れ、焼き色がつくまで焼く。チーズをふり入れ、チーズが溶けてカリッとするまで焼く。粗びき黒こしょうをふる。

[調理時間]約10分
220kcal／1人分 食塩相当量 1.0g

B きのこの和風アクアパッツァ

材料(2人分)

白身魚の切身…2切
しめじ・まいたけ…各80g
ミニトマト…6個
白だし…小さじ2
A＝〈塩・こしょう各少々〉
B＝〈にんにくのみじん切り1片分、オリーブ油大さじ1〉
水菜…適量

作り方

1. 白身魚はAをふり、きのこは小房に分ける。
2. フライパンにBを熱し、白身魚を皮目から焼く。焼き色がついたら上下を返し、きのこ、ミニトマト、白だし、水1/2カップを加えて蓋をし、火が通るまで蒸し焼きにする。
3. 器に盛り、ざく切りにした水菜を散らす。

[調理時間]約15分
253kcal／1人分 食塩相当量 1.3g

C きのこのすき煮

材料(2人分) ※写真は取り分けた1人分です。

牛薄切り肉…150g
焼き豆腐…200g
しめじ・まいたけ・えのき…各80g
卵黄…2個
油…大さじ1/2
砂糖…大さじ2
A＝〈しょうゆ大さじ3、みりん大さじ2、だし汁1/2カップ〉
青ねぎの小口切り…適量

作り方

1. 牛肉、豆腐は食べやすい大きさに切る。きのこは小房に分ける。
2. フライパンに油を熱し、牛肉、砂糖を入れて炒める。豆腐、きのこ、Aを加えて煮立て、落とし蓋をして弱火で火が通るまで煮る。
3. 器に盛って卵黄のをせ、青ねぎを散らす。

[調理時間]約15分
525kcal／1人分 食塩相当量 4.1g

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

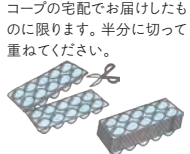


商品仕分け袋

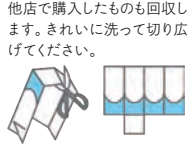
ラベルがついて
いると再生でき
ません。必ずお
名前ラベルは
剥がすか切り
取ってください。



卵パック



牛乳パック



最新の
リサイクル実績は
こちらから⇒



[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。

8月度リサイクル報告

8月度
リサイクル品
売却金額

売却金額
¥ 3,568,742-
2025年4月から累計
¥ 21,330,679-

[回収率]商品案内書 58.3%／仕分け袋 27.9%

スパイラルは毎月月初め、第3回の商品案内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。

11
3
Monday
発行

次回11月号予告

特集

思い入れのあるモノの
片付け術

だから、おすすめ。

田上の紅はるか



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。

October. 2025 No.452

発行責任者／理事長 白石一夫
発行／2025年9月29日

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