

コープでつくる私の暮らし

スパイラル

1

January
2026

広報誌

特集

新春トークセッション

湖国から、

沖縄の海のために

2

● コープしがの「だから、おすすめ。」

天然の素材の味わい

4種のナッツを贅沢に

4

● くみかつ(イベント)情報

● ここにもあるよ！コープしが・

県社協から

● スパイラルレシピ

6

10

12

ともにつくる
笑顔
あふれる社会

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

ナッツが香る15分スイーツレシピ



I love 滋賀！ 守山市なぎさ公園にて、寒咲き菜の花をノルディックウォーキングしながら撮影(2024年1月24日)/よし子さん



I love 滋賀！ 一昨年春、米原市に開通した道路が伊吹山と新幹線の撮影スポットとして人気のようです。/さんどーさん

お知らせ

ユニセフお年玉募金にご協力ください

宅配では1月3回の注文より、お店では1月4日より受け付けを開始します。
詳しくは9ページをご覧ください。

商品大交流会を開催します！

お気に入りの商品が見つかるチャンス。詳しくは6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。



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、
11ページを
ご覧ください。

湖国から、 沖縄の海のために

株式会社 井ゲタ竹内
常務取締役
竹内 周さん
恩納村漁業協同組合 組合長
金城 治樹さん
銘苅 宗和さん
コープしが 理事長
白石 一夫



※今回のトークセッションは
3拠点を結んだオンライン
形式で行われました。

コープしが 理事長 白石 一夫
1963年、滋賀県大津市生まれ。
1986年に生活協同組合コープしがの
前身である大津生協に入協、2011年
に専務理事に就任。2019年に理事
長に就任し、現在に至る。

**恩納村漁業協同組合 組合長
金城 治樹さん**
海藻の養殖を生業とする漁協の代表。
父も漁師で、幼い頃から恩納村の海を
見て育つ。「海環境をよくして、より
一層おいしい海藻を届けます」

銘苅 宗和さん
サンゴの養殖や海ブドウの陸上養殖
を成功させた“レジェンド”と呼ばれ
る漁師。「今年から新たにサンゴの有
性生殖にもチャレンジし、大きな実り
につなげたいと思います」

**株式会社 井ゲタ竹内 常務取締役
竹内 周さん**
もずくをはじめとする水産加工会社
に勤務。恩納村漁協とは40年以上の交
流がある。「産地を知って、消費を促す
『知産・知消』を大切にしています」

近年、沖縄のサンゴ礁は、海水温の上昇や
水質悪化など、さまざまな要因による白化現
象が深刻化しています。保護活動が行われる
中、2024年には大規模白化が起きました。遠
く離れた滋賀県から沖縄の海を想い、私たち
にできることは何なのか。今回は、サンゴ礁
の保全活動に取り組む恩納村漁協さん、井ゲ
タ竹内さんに、その現状や保全活動について
お話を伺いました。

よい信頼関係がよい商品をつくる

白石 まずはそれぞれの組織の成り立ちや
事業について詳しく教えてください。

金城 沖縄返還直前の1970年に恩納村漁業
協同組合は設立されました。当時は海産物
を獲るだけでしたが、現在は環境負荷の少
ないアーサ（ヒトエグサ）、もずく、海ぶどう
といった海藻養殖を行っています。

竹内 井ゲタ竹内は終戦2年後の1947年、
鳥取県境港市で創業した水産加工会社で
す。創業者の竹内孝は旧満州へ出兵し、多
くの戦友を失いながらもただ一人、故郷へ
帰還した人物。そのような経緯から「人の
役に立つ事業がしたい」と、まずは海産物
が豊富な境港市で日々の健康を支える食品

づくりを始めました。実は日本で最初にも
ずくを商品化したのも弊社でして、当時は
境港市近郊でたくさんもずくが採れまし
た。しかし、1980年代には磯焼けで天然の
海藻が減少し、だんだん原料調達が難しく
なりました。そこで、もずくの養殖を軌道
に乗せている恩納村漁協さんとなつたり、
現在に至る関係を続けています。

白石 当初、お互いの印象は？

竹内 1984年頃のことですが、とにかく若
い人たちが中心で活気がありました。

金城 当時はどれだけ品質にこだわっても
ほかの産地のもずくと一緒にたにされ、自
分たちの良さを生かすにいた中で井ゲタ竹
内さんと少量からお取引を始め、何年
もかけて信頼関係を深めたそうです。

竹内 低温物流が未発達だった2004年頃、
恩納村から届いたもずくの缶が高温でパン
パンに膨らんでいたことがありました。そ
の時は組合長を筆頭に漁協のみなさんが弊
社を訪れ、「私たちの責任だからすべて引き
取る」とおっしゃいました。もずくは1年
に1度しか採れませんから、生産者として
は大打撃です。そんな恩納村漁協さんの覚
悟、真摯で真面目な対応が印象的でした。

産直提携から生まれた沖縄との絆

白石 本当に誇りと魂をかけて強いつなが
りを築いてこられたんですね。コープしが
とのつながりも長くなりましたね。

竹内 コープしがさんが合併される以前か
らの古いお付き合いですね。2015年に産直
提携を締結し、昨年でちょうど10年。これ
までは商品を介したつながりでしたが、こ
の10年で人と人とのつながりがより一層濃
密になったように思います。

金城 私たちは普段から向上心を持って生
産に励んでいますが、やはり生協の職員さ
んや組合員さんと直接触れ合う機会がある
と、「もっとおいしいものを作ろう！」とい
う気持ちになります。それは特定多数の消
費者で構成される生協さんとお取引引き
だからこそ感じるものだと思います。

白石 みなさんとコープしがが産直提携を
結んだ10年前、私は竹内常務から今やもず
くは人が育てるものであり、水産品として
産直が成立する。だからこそ、作る責任と
食べる責任、そして育てる責任を一緒にやっ
てみませんかとお声をかけていただきました。
一方で、沖縄の海を守る大切さにも気
付かされ、「恩納村コープサンゴの森連絡

会」に参加させていただきました。それからコープしがの内地者を毎年恩納村へ送り出し、もずくの生産現場やサンゴの育成を間近で見学することで、一つの商品にどれだけ多くの人の思いや努力が詰まっているかを学ばせています。現在の沖縄の海の状態についても教えていただけますか。



子どもや孫の世代まで美しい海を

金城 残念ながら2024年、高水温などによるサンゴの白化現象が起きました。そもそも銘苅さんがサンゴを守り育てる活動を始めたのも、1998年に起きた大規模な白化現象がきっかけです。当時はまだ子どもでしたが、私もよく覚えています。ある月の夜、海中に目を凝らすと、サンゴが真っ白になっている。一見とても美しいのですが、それはサンゴが死ぬ寸前の色。サンゴと共生していた熱帯魚もいなくなり、海の中が一変しました。この惨状を目の当たりにした銘苅さんは、「子どもや孫にきれいなサンゴ礁を見せてやりたい」と、活動を開始しました。生協さんのお力添えもあって、たくさんサンゴを植えました。その約8割が2024年に死滅してしまったのです。

銘苅 1998年の大白化では、水深20mまでのサンゴが全部死に



ました。しかし、2024年の白化現象では、水深5mのところでもまだ生き残りがたくさんあった。稚サンゴも育っていて、98年より被害はまだ軽い方でした。現在は生き残ったサンゴを育てて親サンゴとし、親サンゴに卵を産ませる有性生殖で多種多様なサンゴを育てています。

白石 銘苅さんたちが独自開発した養殖技法を「ひび建て方式」と呼ぶそうですね。

銘苅 海底に鉄筋を打ち込んでマグホワイトという自然由来の基板を固定し、その上に親サンゴをセットします。もともとはもずくの養殖技術で、鉄筋にくっ付いたサンゴの生育がとても良かったことから編み出した方法です。そもそも我々がサンゴの再生に力を入れるのも、サンゴのいない海中がとても汚れているから。海水の透明度が落ちれば当然、もずくの光合成が阻害され、成長が止まります。実際に1998年の大白化ではもずくが大凶作になり、もずくで生計を立てていた漁師たちが大打撃を受けました。だからこそ、我々の手でサンゴを再生する必要があるのです。

遠く離れた私たちにもできること

竹内 2000年代初頭には、デフレで原料単価が暴落し、もずく漁から離れる生産者が後を絶ちませんでした。そんな厳しい状況下で、なんとか銘苅さんたちを支援しながら恩納村漁協さんの努力や海の現状をきちんと消費者にお伝えせねばと思いました。そこで2007年に設立したのが「珊瑚再生もずく基金」。対象商品の売



サンゴのひび建て式養殖

り上げの一部をサンゴ礁の再生事業に活用するというものです。これまでに延べ約1億人が参加し、約4万8000本のサンゴの苗が沖縄の海へ帰りました。

白石 恩納村漁協さんによる海の保全活動にはじまり、地元の農家はサンゴ減少の一因である赤土の流出を防ぐ農業に転換し、恩納村全体では「世界一サンゴと人にやさしい村」を標榜して“サンゴの村宣言”を行っています。組合員がもずくを食べることが保全活動を資金面でも支えることになり、もずくを育む海を守ることにつながります。「食卓から豊かな環境を守ろう」と伝えていきたいです。

「もずく基金」の対象商品 6つ

コープしがでは、組合員が対象商品を利用することにより1カップにつき1円が恩納村漁協へ寄付されます。

- 恩納村でしか採れないもずく 三杯酢
- 恩納村産味付糸もずく
- 沖縄県恩納村のサンゴが育てた糸もずく 三杯酢
- 沖縄県恩納村のサンゴが育てた糸もずく シークワサー／純玄米黒酢／三杯酢



2024年度寄付金額：79,773円

※2024年度までは商品1点につき1円の寄付

NEWS 1 野洲市と「災害時における応急生活物資供給等の協力に関する協定」を締結しました

コープしがは、野洲市と「災害時における応急生活物資供給等の協力に関する協定」を締結しました。2025年10月28日（火）、野洲市役所にて協定締結式を行いました。コープしがの理念「ともにつくる笑顔あふれる未来」をめざし、くらしづくりを共に進めていきます。

協定の目的

この協定は、野洲市内における地震、風水害、その他の原因による災害時に、相互に協力して災害時の住民生活の早期安定を図るため、応急生活物資の供給および運搬に関し、必要な事項を定めるものです。災害時の復旧対策が円滑に進むことを目的としています。



コープしがは、今回協定を締結した野洲市のほか、滋賀県内の17市町^(※)と災害発生時の協力に関して協定を結んでいます。

※大津市・彦根市・長浜市・近江八幡市・草津市・守山市・栗東市・甲賀市・湖南市・高島市・米原市・日野町・竜王町・愛荘町・豊郷町・甲良町・多賀町

だから、おすすめ。

天然の素材の味わい 4種のナッツを贅沢に



素材の味をそのまま楽しめる、CO-OP 食塩不使用ミックスナッツ

免疫力が低下する冬こそ、家庭に常備しておきたいのが“ナッツ”。普段不足しがちな栄養素を手軽に摂れることもあり、毎日のように食べているという方もいるのでは？

そこで今回は、豆・ナッツを扱って100年以上の歴史を誇る吉田ピーナツ食品株式会社に、年間約100万個以上を出荷するCO-OP 食塩不使用ミックスナッツについてお話を伺いました。

豆とナッツひと筋に111年

兵庫県姫路市で大正3年に創業した吉田ピーナツ食品。第二次世界大戦が始まる直前の昭和13年に神戸市長田区へ移転。社名の一部になっているピーナツの取り扱いを本格的に開始しました。

現在は、ナッツ、落花生、豆菓子、ドライフルーツなどを豊富に取り扱っています。

「ちなみに社名が“ピーナツ”ではなく“ピーナツ”となっているのは、落花生が木の実のナッツでなく地中に実るマメ科の植物だから」と教えてくれたのは、営業部の菅原裕也さん。こんなところにも豆とナッツを扱う老舗企業のプライドが見て取れます。

素材本来の味だからこそ原料第一

「昔のナッツは塩味を付けたり、油でフライにしたりする“おつまみ”の位置付けでしたので、食塩不使用のナッツは売れない時代が続きました。やがてアーモンドやクルミ、落花生が相次いで健康食材としてマスコミに報じられると、弊社でも原料が在庫切れになるほどの人気になりました。そんな社会的背景から誕生したのが、食塩不使用のミックスナッツです」。

塩も油も使わないコープのミックスナッツは、味付けでごまかしが利きません。そのためにはまず、よりよい原料の調達が第一です。ミックスナッツに使用するアーモンド・くるみはアメリカ産、落花生は中国産、カシューナッツはインド産やベトナム産ですが、主な産地は毎年社員が現地まで

ナッツの栄養

主成分は脂質でその多くはLDLコレステロールを減らす働きがある不飽和脂肪酸です。抗酸化作用があるビタミンEが豊富で、末梢血管を拡張させる働きがあり、血行促進につながるとされています。塩分や糖分、エネルギーの摂り過ぎにならないよう、素焼きのナッツがおすすめです。1日に小皿1杯を目安にし、食べ過ぎには注意してください。



押しポイント！

この商品が好き！という組合員の声

ワインやチューハイ、コーヒーのお供に。ナッツの種類がちょうどいいバランスでいつも常備しています！



小袋の上から麺棒で砕き、豆腐の上に細切り塩昆布と一緒に乗せます。



子どもたちは、カップのバニラアイスにナッツと板チョコを荒く刻んで混ぜ、オリジナルアイスにしていました。



食塩不使用が好きなので、助かっています！ そのままでもおいしいですし、パウンドケーキに入れたり、サラダに入れたり重宝しています^^

エコーをご覧ください！

6袋 次回企画／1月3回・2月2回 通常価格:495円(税込)
20袋 次回企画／1月4回・2月2回 通常価格:1,598円(税込)

CO-OP 食塩不使用ミックスナッツ6袋 CO-OP 食塩不使用ミックスナッツ20袋

塩や油を使わず、丁寧に焙煎したアーモンド・薄皮付き落花生・カシューナッツ・くるみをバランスよく混合。便利な個包装タイプです。



足を運んで視察します。

「ナッツや落花生は1年に1度しか収穫できない作物です。ですから、その年の天候によって非常にバラつきがあるんですね。品質のよいものを安定して調達するには、毎年現地に足を運んでサプライヤー（原料を供給する業者）と信頼関係を深める必要があるのです」。

食べきりサイズの個包装が好評

調達した原料は、落花生のみ表皮から芯まで均一に加熱する「遠赤外線焙煎」、その他のナッツは熱風で熱をムラなく伝える「熱風式焙煎」で、素材本来の甘みを引き出し、少量ずつの個包装にしています。

「この個包装も人気の理由。開けたてのおいしさを常にキープできますし、ちょうどいい食べきりサイズで『食べ過ぎ防止』にもなるんです。ナッツは栄養価の高い食品ですが、脂質やカロリーも高いので」と菅原さん。

また、個包装一つにつき、配分はアーモンドが約31%、薄皮付き落花生が約29%、カシューナッツが約20%、くるみが約20%と、バランスよく混合されています。

「分離計量器を使って正確な配合でミックスしています。昔は先に中身をガーッと混ぜてから個包装していたんですよ（笑）」と西神工場の荻野祥一さん。



アメリカのアーモンド農園。毎年社員を現地に派遣しています

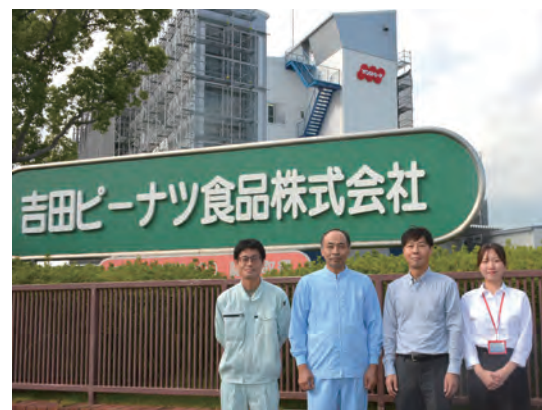
クスナッツ商品は、健康を気遣う組合員に厚く支持され、定期的に購入されるケースがほとんど。だからこそ「信頼を裏切ってはいけない」と、吉田ピーナツ食品は原料の調達・加工に妥協を許さないのです。



ナッツの種類や状態によって温度を微調整する熱風式焙煎



2012年の発売以来、ロングセラーを続けるCO-OP 食塩不使用ミックスナッツですが、厳密には「落花生がナッツではない」として、近年新たに落花生をマカダミアナッツに置き換えたCO-OP ナッツ好きのためのミックスナッツを発売しました。これらのミッ



お話を伺った荻原さん(中央左)、菅原さん(中央右)と吉田ピーナツ食品株式会社のみなさん

あれこれ話

バレンタイン限定商品が登場！



ミックスナッツ＆ドライフルーツ
チョコレート100g／企画回:1月3回

愛らしい缶の中に、ナッツではアーモンド・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・マカダミアナッツの5種類、ドライフルーツではクランベリー・いちご・ブルーベリー・バナナ・オレンジピールの5種類が入っており、抹茶やミルク、ビター、ルビーといったチョコレートでコーティングされています。まるで宝石箱のように華やかなビジュアルです。



素煎りミックスナッツ ハイカカオチョコ入り 180g(18g×10)(バレンタイン特別仕様)／企画回:2月1回

アーモンド・くるみ・カシューナッツの3種類の素焼きナッツに、ハイカカオのチョコチップをミックス。健康を気遣う大人のおやつとして人気の商品を、バレンタイン特別パッケージで提供。職場や友人、趣味仲間にも配りやすい個包装タイプです。



3月号の
だから、おすすめ。

では、
乳酸菌の恵み(漬け物)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。

くみがっ しょう。

コープの組合員活動——通称「くみがっ」。
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。

くみがっは、
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

✕

不

👶

当落

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

商品大交流会

毎年多くの組合員と生産者・メーカーが、商品を真ん中に交流を深める商品大交流会。今年もたくさんの産直商品や地場商品、コープ商品などの生産者・メーカーが集まります。試食や体験などの交流を通して、生産者・メーカーのみなさんに、あなたの声を直接届けに行きましょう！

日時 2月21日(土) 2部完全入れ替え制 ※内容は同じです。

1部:10:00～11:30

2部:13:00～14:30

場所 びわ湖大津プリンスホテル 3階プリンスホール(大津市におの浜4-7-7)

定員 各回500名

参加費 1名(小学生以上)300円／未就学児無料

●1組5名まで申し込みが可能です(未就学児含む)

※交流会、お手伝いともに応募多数の場合は抽選となります。(先着順ではありません)

※当選された方にのみ、入場証(ハガキ)をお送りします。入場証がないと入場できません。

※**当選された場合は、当日不参加でも、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、入場証の引き換えについては別途当選者の方にのみご連絡します。

詳しくは、1月5日(月)～配布のチラシまたはホームページをご確認ください。

問い合わせ 組織広報部(7ページ)

申し込み・詳細は
こちらから

当日ブースで生産者のお手伝いをしてくれる方を募集します。

時間 1部:9:00～11:30 2部:12:30～15:00

定員 各回20名

※各回活動時間中の試食・交流はできませんが、希望者にはお手伝いをしない部への交流会へご招待します。

※子どもの同伴は不可

コープ倶楽部 お試し参加

月に1回、普段のくらしの中にある「ちょっとしたこと」を取り上げて、みんなで楽しくおしゃべりしているコープ倶楽部。2月のテーマは「ふくし～くらしの中での困り事は～」です。県内30会場をご用意して、みなさんの参加をお待ちしています。

人とおしゃべりしたいな、どんなお話をしているのか気になるなという方、ぜひお試しください！男性の参加も大歓迎です！お気軽にご参加ください。

時間 毎回10:00～12:00

申し込み締め切り

開催日2営業前まで(土日を除く)

※託児をご利用の場合は、10日前までには申し込みください。

●各地区の開催場所

場所	初回日程
ゆめふうせん① (北大津センター)	2月3日(火)
コープしが 高島センター	2月4日(水)
びわ湖大津館	2月5日(木)
ゆめふうせん② (北大津センター)	2月6日(金)
コープしが 南草津センター	2月9日(月)
平和堂 石山 ※託児なし	2月18日(水)
大津市生涯学習センター	2月12日(木)
コープぜざ店	2月13日(金)

申し込み／問い合わせ

西地区運営事務局(7ページ)

場所	日程
コープしが 草津事務所	2月2日(月)
フェリエ南草津	2月3日(火)
守山市民体育館	2月4日(水)
守山商工会議所	2月5日(木)
コープもりやま店①	2月6日(金)
コープもりやま店②	2月10日(火)
コミュニティセンターやす	2月12日(木)
キラリエ草津	2月13日(金)

申し込み／問い合わせ

南地区運営事務局(7ページ)

場所	日程
コープしが 甲南センター ※託児なし	2月3日(火)
八日市アピア	2月4日(水)
サンライフ甲西	2月5日(木)
近江八幡 婦人会館	2月6日(金)
甲賀市まちづくり活動センター「まるーむ」	2月9日(月)
アグリパーク竜王	2月10日(火)
コープしが 東近江センター	2月18日(水)
蒲生コミュニティセンター	2月12日(木)

申し込み／問い合わせ

東地区運営事務局(7ページ)

託児無料

参加費
無料

お試し商品
付き

※商品は一例です。

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。

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



たべるたいせつ ぴあこたいせつ ちいきたいせつ

おとなの『たべる＊たいせつ』オンライン企画 地酒と湖魚を楽しむ夕べ

高島市マキノ町にある、魚のゆりかご水田で獲れたお米でつくった地酒と、お気に入りのアテを楽しみながら、滋賀の食文化(琵琶湖八珍)や琵琶湖システムについて学び、ほろ酔い交流を楽しみましょう！「滋賀が好き！」という方や、ご夫婦や大人の親子でのご参加、お待ちしております。

【企画番号】S0101 【企画名】おとなのたべるたいせつ

日時 2月28日(土)17:00～18:30

場所 オンライン(ZOOMアプリ使用)

参加費 2,000円 ※参加者には当日までに、1組1セットの商品をお届けします。

定員 20組 ※参加にはオンラインができる通信環境が必要です。

※参加 URL はメールでお送りします。申し込み時に、必ずメールアドレスをお伝えください。
※当日、カメラはオンでご参加ください。



お届けセット

不老泉
魚のゆりかご水田米のお酒
720ml／1本(上原酒造)

近江本にごろ 鮒ずし(少量)
30g／1パック(飯魚)



ゲスト(予定)／
上原酒造6代目・上原 績さん、
知内農業組合のみなさん、
滋賀県農政水産部
農村振興課さん、
飯魚さん

当落  1/30 金

昨年の感想

- お話を聞きながらたくさんの手間がかかったお酒を味わい、とても贅沢で楽しいひとときでした。
- Zoom 飲み会自体も初体験。酒蔵さんをはじめ、食に関わる人の想いを聴く機会となって良かったです。
- オンラインだったので、子どもたちが興味をもって聴きにきたのがとても良かったです。企画自体とその内容に驚いたようです。みなさんの熱い思いにふれ、水田、湖に対する見方が変わりました。

彦根市

くらしたいせつ いのちたいせつ

親子で防災

親子、家族やグループで「もしものとき」を話してみませんか？ みんなで楽しく学びながら、わが家の備えを一緒に見直してみましょう。身近なアイテムで防災グッズも作ります。お一人の参加も大歓迎です。

【企画番号】S0103

【企画名】親子で防災(北)

日時 2月7日(土)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224-1)

参加費 100円

定員 親子8組20名

持ち物 飲み物

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



 1/23 金

ちいきたいせつ

ぱくぱくパーティ つどい型

ぱくぱくパーティはお友だちやご家族でコープ商品を楽しみながら、コープやくらしのことについて気軽におしゃべりする人気の企画です。

今年度は「予定を合わすのが大変」「いつもと違う人と話がしたい…」という声にこたえて、つどい型のぱくぱくパーティを開催します！

お近くの会場へぜひご参加ください。お一人から、お子さん連れでも OK です！

参加費 1名100円

問い合わせ 各地区運営事務局(7ページ)



前回参加者の声

- 世代が違う方ともお話しできて楽しかった。
- 違う地区の方と話して情報交換でき、とても良かったです。
- ちょうどいい人数でアットホームな雰囲気だったので、子どももものびのびとできていたようです。

企画番号	企画名	日時	場所	定員
S0121	パーティ西	2月3日(火)10:00～12:00	コープぜぜ店(大津市竜が丘1-1)	15名
S0123	パーティ南	2月3日(火)10:00～12:00	コープしが 草津事務所(草津市西草津2丁目1-1)	10名
S0125	パーティ北	2月3日(火)10:00～12:00	コープしが 彦根センター(彦根市竹ヶ鼻町224番地の1)	10名
S0127	パーティ東	2月6日(金)10:00～12:00	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)	10名

パーティー終了後も会場の部屋を開放します。ごゆっくりお過ごしください。

大津市

たべるたいせつ

大津市東地域委員会

1/23 金

発酵食品のあるくらしを始めよう♪ 手づくりしょうゆ麴&麴ランチ付き学習会

米麴の生産者さんから麴について学び、麴を使った簡単ワンプレートランチを味わいながら発酵のあるくらしを体験しませんか♪ しょうゆ麴作りをしてお持ち帰りもします。

【企画番号】A0101

【企画名】麴の学習会

日時 2月5日(木)10:30～13:00

場所 コープゼゼ店 2階(大津市竜が丘1-1)

参加費 500円 定員 20名程度

持ち物 お箸、飲み物、筆記用具

※当選者には1/26(月)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

1/19 月

チョコ好きさん あつまれ～！ ～チョコレートを食べながら一緒に学ぼう～

コープのチョコレートの食べ比べをしながらチョコの種類やチョコ活、エシカルチョコなどの話を聞き、「チョコレートの世界」を知ってみませんか？

【企画番号】A0103

【企画名】チョコレートの学習会

日時 1月28日(水)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 300円

定員 24名程度

持ち物 マイカップ、筆記用具

※当選者には1/22(木)にメールまたは電話で連絡します。
お申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

くらしたいせつ

大津市北地域委員会

1/19 月

スマホで超お得にコープを利用しよう！

eフレンズ担当職員に聞いてみよう！もっとお得な使い方をあなたのスマホで実践してみませんか？ 知らなかった情報や便利機能がきっと見つかる！

【企画番号】A0105

【企画名】eフレンズ学習会

日時 2月4日(水)10:00～12:00

場所 コープしが ゆめふうせん(大津市真野5-33-25)

参加費 100円(お菓子付き)

定員 30名

持ち物 スマホ、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／ぼんぼこぼん

1/23 金

ちょっとはい節分!! 鬼のお面をつくろう。豆まきしよう！

季節にあった活動を楽しむ子育てサークルです。仲良くおしゃべりして、ママ友を作ろう！季節は様々な顔を見せてくれます。赤鬼・青鬼、どんなお面ができるかな？「福は内！鬼は外！」と大きな声で鬼を退治しよう！

【企画番号】B0101 【企画名】節分(ぼんぼこぼん)

日時 1月27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 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。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

ちいきたいせつ

ひろば活動／ちいさいうち手しごとの日

1/23 金

「かぎ針編みでつくるウサギ」2回連続企画①

※1回で完成できない方のために2月に同内容で開催します。

かぎ針編みで、簡単なウサギを作ります。シュタイナー教育では、子どもたちが編み物や大工しごとをすることを教育の一環としています。編み物は、大人にとって趣味のうちですが、子どもの学びにとっては、数を正確にかぞえたり、自分の手の動きを自分でコントロールする修練になります。人生を生きる力につながります。

【企画番号】B0103 【企画名】かぎ編みでつくるウサギ

日時 1月28日(水)10:00～12:00 場所 滋賀シュタイナーちいさいおうち園 2F(守山市下之郷1丁目6-72) ※外階段より上がってください。※近隣パーキングをご利用ください。

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。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

ちいきたいせつ

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、お口の体操をした後に、脳活ゲーム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

[1月度の予定]9日、16日、23日、30日、2月6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)



草津市

びわこたいせつ

くらしたいせつ

草津市地域委員会

1/23 金

教えてもらおう！ 意外と知らないゴミの分別！

クリーンセンターでゴミの行方を見学して、「どこまで分けるの？」そんな疑問を解決します。正しい分別を知って、できることから始めよう。びわ湖の自然と未来を守る一歩に！エコクイズなどで楽しく環境を学びましょう！

【企画番号】B0105 【企画名】クリーンセンター見学

日時 2月23日(月・祝)10:00～12:00

場所 草津市立クリーンセンター(草津市馬場町1200番地25)
※現地集合 駐車場はクリーンセンター内。

参加費 大人100円

定員 25組(大人お一人の参加も大歓迎です)

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)



野洲市

くらしたいせつ

野洲市地域委員会

1/16 金

アロマ学習会～美と健康をかなえる 簡単骨格ストレッチで自分をととのえよう～

アロマを学び、「美と健康をかなえる簡単骨格ストレッチ」と「オリジナルハンドクリームづくり」をします。自分の体に触れながら、「心と身体」をととのえましょう。

【企画番号】B0107 【企画名】アロマ学習会

日時 2月6日(金)10:00～12:00

場所 コミュニティセンターやす 2F和室(野洲市小篠原2142番地) ※無料駐車場あり

参加費 大人100円

定員 20名(託児はお子さん5名限定)

持ち物 筆記用具、飲み物

※抽選結果は、1/19以降に郵送で連絡します。

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

ひろば活動／ぼんぼこぼん

2/6 金

♪あかりをつけましょ ぼんぼりに…♪ おひなさま・おだいらさまをつくりましょう！



季節にあった活動を楽しむ子育てサークルです。仲良くおしゃべりしてママ友を作ろう！おひなさまとおだいらさまを作ります。絵本のおひなさまを楽しみます。自由遊び・積み木で遊びます。

【企画番号】B0109 【企画名】ひな祭り(ぼんぼこぼん)

日時 2月10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 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。

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)



東近江市

くらしのついでに

東近江市地域委員会

1/16 金

片付け迷子さん集まれ♪ 今日からできる整理のコツ

新しい年の始まりに「今年こそスッキリ！」を叶えませんか？整理収納の基本を学びながら、今日からできる片付けのコツをお伝えします♪

【企画番号】H0101

【企画名】お片付け勉強会

日時 1月28日(水)13:30～15:00

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)



長浜市

ちいきのついでに

ひろば活動／ふれあいYOUタイム

1/9 金

「もちピザ」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づくりをしましょう。健康体操で体をほぐしましょう。

【企画番号】K0105

【企画名】ふれあいYOUタイム

日時 1月15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。

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



多賀町

ちいきのついでに

ひろば活動／わたしの居場所

1/30 金

おしゃべりしましょう!!

寒さも厳しい時季ですが、友だちづくりのきっかけに気軽に集えて、気持ちもゆつくりできる場所があればいいなと思い開催します。お気軽にお問い合わせくださいね。

【企画番号】K0101

【企画名】おしゃべりしましょう!!

日時 2月13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

※応募多数の場合抽選。はずれた方のみ締め切り日の翌週中に携帯電話より連絡します。

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



2026年度 できるコトづくり制度助成金 公開プレゼンテーション開催

コープしがのできるコトづくり制度は、誰もが安心してくらし続けることができる地域社会を実現していくため、一人ひとりが持つ「想い」や「願い」が結びつき、自立した仲間たちがさまざまな社会的課題に取り組んでいくことを支援するものです。新たな一歩を踏み出すための「学びの場＝講座」の提供と、その「想い」や「願い」を実現させるために必要な「資金助成」からなっています。この制度の2026年度分の助成金申請に応募いただいた団体からのプレゼンテーションを公開します。関心のある方はぜひ、ご来場ください。お申し込みは不要です。

日時 2026年2月28日(土)
10:00～12:00／13:00～15:00
※時間内出入り自由
場所 ウイングプラザ栗東
(栗東市縹2丁目4-5)
参加費 無料



お知らせ

oshirase

ユニセフお年玉募金にご協力ください ～わたしのお年玉を世界の子どものために～

コープしがは、世界中の子どもたちが十分なケアを受け、よりよい人生のスタートがきれるよう、ユニセフ募金に通年で取り組んでいます。この時期、世界の子どもたちへのお年玉として「ユニセフお年玉募金」を呼びかけています。

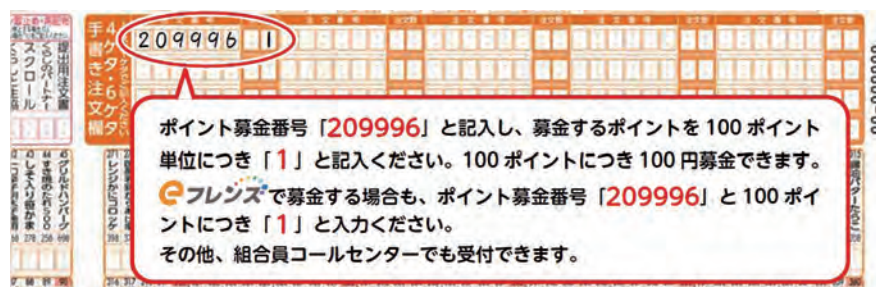
2024年度のお年玉募金総額は
1,934,900円でした。
ご協力ありがとうございました。

募金方法

- 店舗 1月4日(日)～2月1日(日)、サービスカウンターに募金箱を設置し受け付け
- 宅配 1月3回～2月1回(1月5日(月)～1月23日(金)配布分)にOCR注文書、インターネット(eフレンズ)、FAX、電話注文で受け付け

- ▶1口は100円です
- ▶**注文書**:(おもて)上段の「募金」欄に募金いただく口数を記入
- ▶**インターネット注文**:「注文番号で注文」を選び、注文番号 **209937** と募金口数(1口＝100円)を入力 ※インターネット画面では点数のみ表示されます
- ▶**電話注文**:「募金を●口」とお伝えください
(電話注文センター:0120-190-502)
- ▶**FAX注文**:ファクシミリ専用注文書の募金欄に募金口数を記入

宅配では、コープの利用で貯めたポイントで募金ができます！

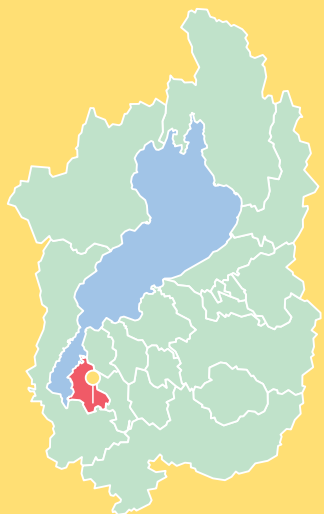


※お預かりした募金は税額控除の対象とはなりません。予めご了承ください。
※翌週の商品お届け明細に募金額が掲載されますので、ご確認ください。

ここにもあるよ！ コープしが。

滋賀県内各地にあるコープしがの宅配センターなどの事業所について、ご紹介します！

南草津センター 編



草津市笠山5丁目3-50

コープしが 南草津センター

- 2005年10月19日開設 ● 昨年20周年を迎えました！
- 職員数
職員73名、委託会社職員16名、倉庫スタッフなどを含め総勢93名
- 配達担当エリア
大津市(上田上・青山・瀬田・瀬田南・瀬田北・瀬田東)、草津市(草津・玉川・南笠東・矢倉・老上・志津・志津南)、栗東市(国道1号線を境に山側)



南草津センターは草津市笠山に位置します。配達担当エリアは、滋賀県内の都市部と山間部が入り混じる、新興住宅地が増えている地域です。また、滋賀県の市町村別人口ランキング1位の大津市、2位の草津市を配達エリアに含み、人口の出入りが多いことも特徴です。朝夕のセンター周辺は交通量も多く、旧市街地は道も細く入り組んでいるため、配達も一筋縄ではいきません。しかし、組合員みなさんの元へしっかり商品をお届けするため、職員みんなで安全運転を徹底しています。



南草津センター 山浦センター長より

南草津センターに限らず、コープしがには幅広い年齢の組合員みなさんがおられ、それぞれにニーズや困りごともあります。だからこそ、組合員担当の知識や対応力が求められると感じています。何かあったら「生協に聞いてみよう！」と頼ってもらえるような存在でありたいと思っています。日々、組合員担当も組合員に付き合いながら仕事を進めています。

入協6年目 川本です！(担当エリア:大津)

2020年の入協以来、南草津センターに所属しています。組合員みなさんに**商品と元気を届けられるよう**、日々安全運転でいねいな配達を心がけています。配達で組合員のお家を訪ねると「孫が生まれた」「旅行に行ってきた」「最近こんな趣味を始めた」など近況報告をしてくださり、とても楽しいです。そんなコミュニケーションがこの仕事のやりがい・励みになっています。



配達担当エリアのお気に入りスポット

オランダ堰堤えんてい(大津市桐生)

明治時代に作られた砂防ダムで、西洋の技術が使われているため「オランダ堰堤」と呼ばれています。石積み美しく、周りの自然と調和していて、特に新緑や紅葉の季節は素晴らしい景色です。配達の中で近くを通ると、歴史と自然の力を感じてリフレッシュできます。



誰もが安心できる共生社会へ



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。

すべてのケアラーが安心して自分らしく生活し、 望む人生の実現を妨げられることのない 社会をめざして

令和6年11月、日常的に家族などの介護や看護を担うケアラーの支援を推進する条例が、京都市議会において全会一致で可決、成立しました。この条例は、すべてのケアラーが自分らしく希望を持って暮らせる社会をめざして、ケアラー支援の理念や役割、基本的施策などを定める内容となっています。

条例制定が実現した背景には、ケアを担っている当事者の方たちがつくる団体が広く集まって家族の負担や課題を発信する取り組みがあったそうです。ケアは人生の中で誰もが携わり得るものである一方、すべてのケアラーには、それぞれが望む生活があります。ケアラーの多くが、働きながら、学校に通いながら、実現したいことを胸に抱きながら、ケアを行っています。中にはケアのためにほかのことを諦めざるを得ない場合や、社会的に閉塞した環境でのケアが負担となって、悲しい事件に発展してしまう場合があります。

社会の存立に欠かせない営みであるケアを担い、他者の健康や福祉を気遣うケアラー一人ひとりが尊重され、望む人生の実現を図ることができる社会を実現しなくてはなり

ません。滋賀県社会福祉協議会では、誰の生活にもケアが存在するという前提のもと、ケアラーが孤立することがないように、お互いを思いやれる地域づくりや相談できる関係性の構築につながる取り組みをすすめています。その一つが、令和8年2月に開催予定の「滋賀県社会福祉学会 第44回大会」です。ケアを支える地域福祉実践を大会テーマに、シンポジウムなどを通して、ケアラーを支援する実践を参加者とともに考えます。

ケアラーが置かれた環境は、時代とともに変化するケアの要因と同じく多様であり、ライフステージにともなって変化していきます。一人ひとりに寄り添った、切れ目のない支援の実現をめざして、滋賀県社会福祉協議会ではこれからも取り組みを続けていきます。

滋賀県社会福祉学会 第44回大会 ケアを支える地域福祉実践

日時: 令和8年2月20日(金)9:30~16:20(予定)
場所: 滋賀県立長寿社会福祉センター(草津市笠山7丁目8-138)
最新情報は、随時、滋賀県社会福祉協議会のホームページに掲載します。

滋賀県社会福祉協議会
ホームページ



SPIRAL

スパイラルカフェ

CAFE

今月のテーマ

お正月の過ごし方

★ **箱根駅伝**

帰省してきた子どもたちも一緒に箱根駅伝の生中継を見ます。夫と娘が陸上部でした。アナウンサーがドラマティックに中継してくれるので、みんなで盛り上がります。

長浜市 タニー さん

★ **甘酒**

家族で伏見稲荷に参拝して、好きなお店の甘酒を飲むのがわが家の定番です。年々値上がりしていて、こんな所でも物価高を感じてしまいます。でも、せっかくのお正月！ずっと飲み続けたいものです。

守山市 よねさん

★ **初めてのお正月**

2025年は第1子が誕生した特別な1年でした。赤ちゃんがいて特別なことはできませんが、初めて迎えるお正月なので自宅でゆっくりと過ごしたり、親戚にわが子を会わせたりするのが今からとても楽しみです！

彦根市 きなこもち さん

頭の体操

Mental Gymnastics

数独

6×6のマスの中に、1から6までの数字を入れてください。同じ列・行で同じ数字は使えません。また、太線で囲まれた6つのブロックの中でも同じ数字は使えません。AとBに入る数字の合計を教えてください。A+B=?

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

正解 「6」

応募総数 443通
うち正解 421通

■ 締め切り
1月25日(日)
(当日消印有効)

11月号
答え

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

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。

アテに駅伝を見ながら一杯やるのが楽しみです。コープながは本店で扱っている日本酒では英勲が大好きです。

長浜市 モチ さん



★ **新年の大パーティー**

毎年大晦日の夜に、今や大学生になった子どもが幼稚園の頃からお付き合いが続いている親しい家族がうちに集まる新年の大パーティー（総勢15～28人）。日本料理店からのおせち料理とポットラックで持ち寄ってくださる料理を楽しみながら、一緒に新年を迎え、元旦早朝まで食べて飲んでおしゃべりして笑って、時には相談に乗ってもらったり。子どもが成長するにつれ、年々、お互い忙しくなっても、1年にいっぺん迎える特別な日の楽しみは格別です！

草津市 みゆん さん

★ **初詣**

最近さぼりがちな初詣ですが、来年は、孫を連れて、久しぶりに行ってみよう。

大津市 ヨウコさん

★ **寝落ち正月**

寝落ち正月です。毎年、紅白歌合戦を観ていますが、どちらが

勝ったか分からずに、正月を迎えます。

大津市 たけ さん

★ **娘の家でまったり**

毎年購入しているケーキが配達されたら、それを持って2時間ドライブして、孫2人が待つ娘の家へ行きます。そのまま10日ほど滞在。初詣は近隣の神社巡りをしたり、地図を参考に小さな公園を探し、遊具があればそれで遊び、ない所では石で絵を描いたり、ただまったりと時間を過ごします。

高島市 花子の母 さん

★ **憧れの過ごし方**

毎年、夫の実家に帰省するのが恒例なのですが、46歳、海外旅行好きなので、海外で年越ししてみたいなと憧れています。カウントダウンパーティーとかやってみたいです。

草津市 かよたん さん

編集後記

年末はどのようにお過ごしでしたか？ スパイラル、そしてコープしがを今年もどうぞよろしく願います。

(編集：あゆみ)

スパイラル3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
滋賀のお花スポット

次号は3月号掲載。滋賀県には、桜だけでなくさまざまな花を楽しめる場所があります。みなさんのおすすめスポットを教えてください！

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

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

1/25(日)
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。

11

スパイラル レシピ

📷 #スパイラルレシピ で投稿してね！

今月は、ナッツが香るスイーツレシピ。
香ばしく歯ごたえもアクセントになるナッツを楽しみましょう。



今号4〜5ページ「だから、おすすめ。」で紹介している **co-op** 食塩不使用ミックスナッツぜひお試しください！



A 焼きりんご風 ハニーナッツ

材料(2人分)

りんご…1個
co-op 食塩不使用ミックスナッツ…18g(1袋)
バター…10g
砂糖…小さじ2
レモン汁…少々
はちみつ・シナモンパウダー・バニラアイス…各適量

作り方

1. りんごは縦半分に切り、スプーンで芯を丸くくり抜く。ミックスナッツは粗く砕く。
2. 耐熱容器にりんごを入れ、くり抜いた部分にナッツ、バター、砂糖を入れてレモン汁をかける。ふんわりとラップをかけてレンジ(600W)で約5分加熱する。
3. 器に盛ってはちみつをかけ、シナモンパウダーをふってバニラアイスを添える。

[調理時間]約15分
227kcal / 1人分 食塩相当量 0.2g

B ナッツたっぷりレンジキャラットケーキ

材料(12×18cmの耐熱の器1台分)

co-op 食塩不使用ミックスナッツ…54g(3袋)
人参…1本(100g)
卵…1個
ホットケーキミックス…150g
クリームチーズ…100g
グラニュー糖…大さじ1
A＝〈プレーンヨーグルト・オリーブ油各大さじ3、砂糖大さじ2、シナモンパウダー小さじ1/4〉
シナモンパウダー…適量

下準備

クリームチーズは室温に戻す。

作り方

1. ミックスナッツは粗く刻み、人参はすりおろす。
2. ボウルに卵を溶きほぐし、刻んだナッツ30g、人参、Aを入れてよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えて混ぜ合わせる。
3. 耐熱の器に2を流し入れ、ふんわりとラップをかけてレンジ(600W)で約5分加熱する。
4. ボウルにクリームチーズ、グラニュー糖を混ぜ、3にぬって残りのナッツを散らし、シナモンパウダーをふる。

[調理時間]約15分
1,790kcal / 全量 食塩相当量 3.4g

C フロランタン風 トースト

材料(2〜3人分)

co-op 食塩不使用ミックスナッツ…54g(3袋)
食パン(6枚切)…2枚
バター…20g
A＝〈砂糖・はちみつ各30g、水50ml〉

作り方

1. ミックスナッツは粗く砕く。食パンは4等分に切る。
2. 小鍋にAを入れて混ぜながら中火にかけ、とろみがついたら火からおろす。バター、ナッツを加えてよく混ぜ、食パンにのせる。
3. トースターで約10分、こんがりとするまで焼く。

[調理時間]約15分
336kcal / 1人分 食塩相当量 0.6g

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

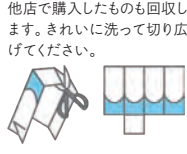
ラベルがついて
いると再生でき
ません。必ずお
名前ラベルは
剥がすか切り
取ってください。



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。

11月度リサイクル報告

11月度
リサイクル品
売却金額
売却金額
¥ 4,881,866-
2025年4月から累計
¥ 34,775,141-

[回収率]商品案内書 56.9% / 仕分け袋 28.1%

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。

2
Monday
発行

次回 2月号予告

特集

コープのお店
お買い物支援

だから、おすすめ。

近江鶏
(シガポトリ)



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。