

スパイラル

3

March
2026

広報誌

特集

みんなで回そう、福祉の環！
知ってほしい
ハートコープしがのワト—— 2



I love 滋賀！ 比叡山をバックにびわ湖も!! / 蘭さん

● コープしがの「だから、おすすめ。」
乳酸菌の力を秘めた
お漬物で腸活しよう! —— 4

● くみかつ(イベント)情報 —— 6

● 笑顔のタネ・お店通信 —— 10

● スパイラルレシピ —— 12



お漬物を使った10分レシピ



I love 滋賀！ 昨年3月下旬、長浜の豊公園。夫と久しぶりに2人で花見 / 麻美さん

お知らせ

献血活動を支援するため、商品の寄贈を行いました

滋賀県内の献血活動を支援するため、滋賀県赤十字血液センター様へ「 ミックスキャロット160ml缶」を700本寄贈しました。詳しくはこちらから→



詳しくは
こちらから

「7才の交通安全プロジェクト」横断旗寄贈式を行いました

コープしがは、こくみん共済coop様が実施されている「7才の交通安全プロジェクト」に参加しています。2025年12月21日(日)には、横断旗の寄贈式を行いました。



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
「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。



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]

みんなで回そう、福祉の環！ 知ってほしいハートコープしがのコト

「誰もが幸せに暮らせるように、みんなで協力し合える」——そんな生協だからできる福祉があります。「私には難しい」「行政がやること」なんて思わずに、例えば店頭で野菜を購入すること、食品トレーや卵パックをリサイクルに出すことで、あなた自身が参加できる福祉のしくみがあります。そんなしくみを作っているのが、2018年に設立したコープしがの子会社であるハートコープしがです。

「わたしたちの周りには、障がいがありながらもやりがいを持って働きたいと願う人がたくさんいます。そして、組合員からは『これからの農業が心配』『地元産の野菜が食べたい』『限りある資源を有効活用したい』という声もあります。そうした想いを一つに集約したのがハートコープしがの事業です」と、株式会社ハートコープしが専務取締役の折本岳人さん。ハートコープしがは、コープしがの理念である「ともにつ



お話を伺ったハートコープしがの折本岳人さん

くる笑顔あふれる未来」の実現をめざし、葉物野菜を育てる「アグリプロダクツ部門」と、資源の再利用を進



める「リサイクル・クリーン部門」に分かれて事業を進めています。どちらの部門も、障がいがある社員が中心となり、組合員の暮らしに役立てるようにと日々の作業に取り組んでいます。

自社のたい肥で葉物野菜を栽培

「まずアグリプロダクツ部門では、野洲市吉川の自社農場に18棟のビニールハウスを建て、小松菜やほうれん草、水菜を栽培しています。夏場はイチジクも育てていますが、これがコープのお店で人気なんです」と折本さん。葉物野菜をメインにしたのは

年間を通じて組合員にお届けできるから。農作業や調製（野菜の傷みをチェックして袋詰めにする作業）を行っています。

「みなさん、担当の作業を一生懸命こなしています。仕事がとても丁寧で、取り引き先からのクレームはほとんどありません」。

調製で取り除いた葉っぱは、コープのお店から出る野菜くずなどと一緒に自社でたい肥に加工。また農場で使用するという食品リサイクルループができています（イラスト参照）。「ちなみに余った葉物野菜はフードバンクや子ども食堂、ひきこもりの方を支援する団体などに寄贈するなど、地域に役

NEWS 1 産直もずく「産直提携10周年記念交流会」を行いました



学習会の内容や紹介されたレシピなど、詳細はこちらから見ることができます。

コープしがは、産直政策に基づき、「安全で安心な食品を食べたい」という組合員の願いを実現するために、生産者組織と直接手を結ぶ産地直結（産直）の取り組みを進めています。

2015年、コープしがは、もずくの生産者である恩納村漁業協同組合さんと、もずくの加工メーカーである株式会社井ゲタ竹内さんと産直提携を結びました。2025年が産直提携10周年であることを記念し、11月25日（火）コープぜぜ店で記念交流会を行いました。

恩納村漁業協同組合より仲村様・漁師の銘苅様、株式会社井ゲタ竹内より竹内様・住田様をお招きしました。コープしがの組合員（産直・県内商品普及委員・商品開発検討委員・地域委員）や理事・職員も参加し、もずくの学習会・もずくの選別体験・もずくの食べ比べ・アレンジレシピの紹介・恩納村漁協からの産地レポートなどが行われました。



選別体験の様子



寄せ書きしたオリジナル大漁旗を贈呈し記念撮影

「産直もずく」を利用すると、1カップにつき1円が恩納村漁協へ寄付され、サンゴの再生事業に活用されます。みなさんも商品を利用して、おいしく食卓から豊かな環境を守っていきましょう。



宅配で使用された商品仕分け袋を圧縮



食品トレーを機械で圧縮加工して、インゴットとよばれる塊にしています



みずみずしく成長した葉物野菜



コープのお店では「ハートコープしが」と明記した小さなしおりを入れて野菜を販売



近江八幡事業所のみなさん



常温商品を入れて運ぶ折りたたみコンテナを洗浄



虫食いや傷んだ葉を取り除く調製作業の真っ最中です

野洲事業所のみなさん「生協のお店で自分が袋詰めにした商品をお客様が買ってくださったのを見た時に、すごくやりがいを感じました」(Kさん)
「茎が細いほうれん草はやさしく持ってあげないとすぐに折れてしまいます。野菜によってそれぞれ気を付けることが違います」(Sさん)



立つために『何かできることはないか』という視点で活動を続けています」。

資源やモノを大切に使い切る

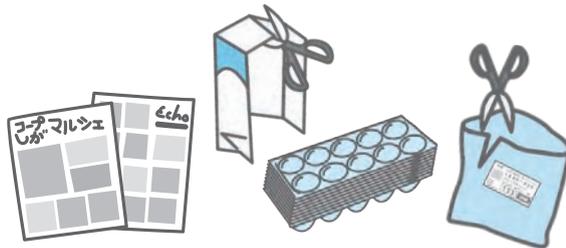
一方、リサイクル・クリーン部門では、野洲事業所で野菜くずをたい肥に加工するほか、食品トレーや古くなった保冷箱などの発泡スチロールを溶かして固め、資源として再利用できるようにしています。

近江八幡事業所では、宅配で使用する商品案内書や仕分け袋、家庭から出る卵パックや牛乳パック、お店で回収したペットボトルなどを分別し、再利用しやすいように圧縮加工しています。また、宅配に使用する折りたたみコンテナや保冷剤の洗浄作業も事業として行っています。

繰り返し使えるモノは、きれいに洗ってまた使う。モノを大切に扱いながら、ゴミ

の削減に取り組む姿勢も生協ならではのでしょう。

「そこで組合員のみなさんにお伝えしたいのが、リサイクルへのご協力です。生協を利用する中で出るリサイクル資源（裏表紙左下参照）を、生協に戻すということ。それがくらしを良くすること、循環型社会の実現、またハートコープしがの社員がやりがいを持って働くことにつながります」。



2024年度のコープしがのリサイクル回収実績は、商品案内書の回収率が63.9%、仕分け袋が26.5%。組合員みなさんと一緒にめざす環境への取り組みはまだ道半ば

です。ハートコープしがの事業を通じて、みなさんの小さな協力が、循環型社会の実現につながり、頑張っている誰かの笑顔を作っているということ、心に留めておいてほしいです。

「援農隊」に参加しませんか？



ハートコープしがでは農場の人手が足りない時に臨時でお手伝いをお願いすることがあります。作業としては、ビニールハウス内の石拾いや苗植え、雑草取り、収穫など。ぜひメンバーに登録して一緒に農業をやりましょう。

詳しくはこちらをご覧ください。



NEWS 2 コープしがアプリ パワーアップ中！

コープしがアプリリニューアル 第2弾のお知らせ

昨年12月にはリニューアル第1弾を行いました。アプリホーム画面でおすすめ商品やイベントのお知らせをゲットしたり、天候などの影響でお届けが遅れる商品の情報を通知で受け取ったり、よく利用するコープのお店をお気に入り登録してピンポイントで情報をゲットすることなどができるようになりました。

第2弾の目玉はこちら

- 👉【店舗】子育ておうえんパスやクーポンの使用がアプリでできる！
- 👉マイメニューで、よく使う画面をカスタマイズ！
- 👉連絡ノートで、電話をしなくてもアプリから問い合わせが可能に！

3月中旬にリニューアル予定 お楽しみに！



ほかにも新しい機能がたくさん！ おおよその配達時間がわかる「いまどこ」や店舗のスマートシートなど、今までお使いの機能は引き続きご利用できます。

※すでにアプリをご利用の方は、アップデートが必要となります。

ダウンロードはこちらから



だから、おすすめ。

乳酸菌の力を秘めた お漬物で腸活しよう！



全国屈指の長寿県であり、多種多様な発酵文化を育んできた滋賀県。中でも現存する最古の寿司といわれる“ふなずし”は、まるでブルーチーズのような香りを持ち、近江を代表する発酵食として広く世間に知られています。

そんなふなずしから発見された乳酸菌を使用して、地元野菜を漬け込んだのが「乳酸菌の恵み」。発酵食のふなずしと発酵食のお漬物。その意外な組み合わせが、おいしくヘルシーな商品を生みました。

野菜と一緒に生きたまま腸へ

乳酸菌の恵みを製造するのは、農事組合法人 近江農産組合。東近江市を拠点とする農業者の団体で、白菜を中心に米や大根、キャベツなどを育てています。

「野菜の生産現場では余剰品や規格外の作物が出てきます。『捨てるのはもったいないし、どうしたものか』と考えた末、みんなで野菜を持ち寄って漬物づくりを始めたのです」と専務理事の高木茂治さん。

転機となったのは、2010年頃のこと。食品の加工技術を研究する大阪公立大学の北村進一特任教授から、「ふなずしの乳酸菌でお漬物を試作してほしい」という依頼が舞い込みました。

「ふなずしには何百種類という乳酸菌があるそうで、中でも『SU-6』（すし乳酸菌）という乳酸菌が人間に有益であることを先生が突きとめました。そこでSU-6を使ってお漬物を作ったところ、塩味のカドの取れたおいしいお漬物ができたのです」と、理事長の高木治三郎さん。茂治さんの父で、乳酸菌の恵みの開発に携わったお一人です。

さらに研究を進めると、SU-6が植物性であることが判明し、食物繊維が豊富である野菜のお漬物に投入すると、爆発的に増殖することが明らかになりました。

「ふなずし由来の乳酸菌でも、SU-6は無味無臭。ふなずしが苦手な方でも安心して食べていただけます。その菌が野菜の食物繊維に隠れて生きたまま腸に届き、腸内細菌の活性化を促すそうです」。

こうして近江農産組合と大阪公立大学の共同開発で誕生した乳酸菌の恵み。「人々の健康に貢献したい」という思いから、野菜は化学合成農薬や化学肥料を通常の半分

お漬物の栄養

植物性乳酸菌は、野菜や豆などを発酵させる過程で増える乳酸菌で、動物性乳酸菌よりも酸や塩分に強く、生きたまま腸まで届きやすいのが特徴です。腸内環境が整うことで便通の改善、免疫機能の向上などが期待できます。発酵が進むことでうま味や酸味が増して保存性が高まるため、ぬか漬、キムチなどの漬物に多く含まれています。

押しポイント！

この商品が好き！という組合員の声

紅かぶら漬は主人の大好物！
お酒のあてにももってこいです

キムチの辛さが少し苦手ですが、このキムチはちょうどいい辛さでおいしい！

私だけかも知れませんが、このお漬物を食べた次の日のお通じがすごく良かったです

野菜の味がしっかりしていて子どもも大好き。とてもおいしいです！
もっとたくさんの人に試してほしい

ゆず大根と紅かぶら漬が特に大・大・大好きです。家族にも好評ですぐ食べ切ってしまいます。ぜひ組合員みなさんに食べてほしいです！



コープしがマルシェをご覧ください！
 紅かぶら漬
 次回企画3月4回 特別価格311円(税込)
 ゆず大根
 次回企画4月1回 特別価格311円(税込)

乳酸菌の恵みシリーズ

近江農産組合と大阪公立大学による共同開発。ふなずし由来の乳酸菌を使用したまろやかな味わいです。



以下にした滋賀県認証の環境こだわり農産物をメインに使用（白菜は長野県産・茨城県産、大根は北海道産を使う場合もあり）。合成着色料や保存料を使用せず、塩分濃度を3%以下に抑え、サラダ感覚で野菜そのものの味を楽しめるようにしています。

夏季限定できゅうり漬も取り扱っています。

3月は朝夕の寒暖差が激しく、体調不良を起こしやすい季節。ふなずし由来の乳酸菌がたっぷり入ったお漬物で、手軽に“腸活”を始めてみてはいかがでしょうか。



近江農産組合 理事長の高木治三郎さん(右)、専務理事の高木茂治さん(左)

ラインナップを紹介

紅かぶら漬



青森県の在来種である「つがる紅」を使用。紅白のコントラストが美しく、さっぱりと甘酢で味付けしています。

近江五色漬



白菜・大根・壬生菜・赤かぶ・人参を使用。5色の色どりが美しく、それぞれの野菜の持ち味を生かすため薄味にしています。

白菜キムチ



自家製のヤンニョムを使って甘辛く味付け。子どもでも食べられる辛さで、「豚キムチにするとおいしい!」という組合員の声も。

昆布白菜漬



白菜の甘みを生かすため、調味料はやや控えめ。国産の昆布のうま味がアクセントになっています。

ゆず大根



一本ずつ人の手で皮をむいた大根を、機械で拍子木切りにカット。さっぱりとした甘酢の味に柚子の香りがふわりと立ちます。

切千枚漬



11月中旬～2月中旬の冬季限定商品。滋賀県産の聖護院かぶらを使い、分厚く皮をむいた後、丁寧に薄くカットしています。

あれこれ話

すし乳酸菌「SU-6」って何？

大津市の親戚宅で初めてふなずしを食べた大阪公立大学の北村進一特任教授がその味に感動し、研究を始めたのがきっかけ。ふなずしに存在する何百種類もの乳酸菌の中から、人間に有益と思われる「SU-6」を発見。マウスによる動物実験の結果、病原体やウイルスの侵入を防ぐ時に働く「IgA抗体」を増やすことが確認され、アトピーなどのアレルギー性疾患や花粉症、便秘などを改善するものとして期待されています。なお、「乳酸菌の恵み」に使用されるSU-6は、オリジン生化学研究所で古代米から培養したものです。



東近江市に広がる圃場。「土づくりからこだわる」のがモットーです



製造工場のみなさん。漬物づくりは人の手が頼りです



5月号の
だから、おすすめ。
 では、包丁切り近江うどんをご紹介します。利用しているみなさんの「押しポイント」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。



くらしたいせつ

お話しに来ませんか? コープ倶楽部 メンバー大募集!

コープ倶楽部は、月に1回くらしの中にある「食」や「防災」、「平和」などの身近な話題を取り上げて、幅広い世代で楽しくおしゃべりしています。おしゃべりが好きな方、最近滋賀県に引っ越してきた方、何か始めてみたいなという方、どんな方でも組合員なら大歓迎です! みなさんと同じ組合員のコーディネーター(進行役)がいるので、安心して気軽に参加してくださいね♪



私たち
コーディネーターが、
みなさんの参加を
サポートします!
安心して、楽しんで
ご参加
ください!

全9回開催
(年間登録制)
※お試し参加はいつでもOK!

参加費・託児費無料

コーディネーターが選ぶ、
お試し商品付き!



お住いの近くの会場へぜひご参加ください。

- 時間 各回10:00~12:00
- 申し込み ホームページから、もしくは、各会場の問い合わせ先までお電話ください。



ホームページは
こちらから

●各地区の開催場所と初回の日程

西地区	初回の日程
ゆめふうせん① (北大津センター)	5月12日(火)
コープしが 高島センター	5月13日(水)
びわ湖大津館	5月14日(木)
ゆめふうせん② (北大津センター)	5月15日(金)
コープしが 南草津センター	5月18日(月)
平和堂 石山 ※託児なし	5月20日(水)
大津市生涯学習センター	5月21日(木)
コープぜざ店	5月22日(金)

問い合わせ
西地区運営事務局(7ページ)

南地区	初回の日程
コープしが 草津事務所	5月18日(月)
フェリエ南草津	5月19日(火)
守山商工会議所	5月7日(木)
コミュニティセンター大宝	5月8日(金)
コープもりやま店①	5月12日(火)
コープもりやま店②	5月13日(水)
コミュニティセンターやす	5月14日(木)
キラリエ草津	5月15日(金)

問い合わせ
南地区運営事務局(7ページ)

東地区	初回の日程
コープしが 甲南センター ※託児なし	5月19日(火)
八日市文化芸術会館	5月20日(水)
サンライフ甲西	5月7日(木)
近江八幡 婦人会館	5月8日(金)
甲賀市まちづくり活動センター「まるーむ」	5月11日(月)
アグリパーク竜王	5月12日(火)
コープしが 東近江センター	5月13日(水)
蒲生コミュニティセンター	5月14日(木)

問い合わせ
東地区運営事務局(7ページ)

北地区	初回の日程
コープしが 彦根センター	5月12日(火)
米原学びあいステーション	5月13日(水)
愛荘町立ハーティーセンター 秦荘	5月14日(木)
虎姫まちづくりセンター	5月8日(金)
神照まちづくりセンター	5月19日(火)
多賀町中央公民館 結いの森	5月20日(水)

問い合わせ
北地区運営事務局(7ページ)



託児が無料で
利用できるのも
良かった。



ふだん話す機会のない
方、世代が違う方とも
おしゃべりできるので、
とても気分転換になり
ます!



参加者のみなさんとおしゃべりしな
がら、いろいろな意見に触れられる
のが新鮮で楽しいです!

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

くらしたいせつ

いつでも参加OK!

おうちでチャレンジ 「お手伝いBINGO」 「家の中にあるマークを探そう!」

子どもたちがお家で過ごす時間が増える春休み、楽しいチャレンジで子どもたちの「やってみる!」「私がやる!」を引き出しませんか?お手伝いやマーク探しで家族のコミュニケーションも増え、くらしの知恵にも気づけるかも!?

【取り組み方法】

ホームページからシートを自由にダウンロード!

それぞれのチャレンジに参加するアンケートをWEBで回答する

★アンケートに回答していただいた方へ、ささやかなプレゼントと賞状をお送りします。

参加費 無料

問い合わせ 組織広報部(7ページ)

ホームページは
こちらから



お手伝いBINGO

お風呂掃除やくつ洗いなどをビンゴカードに記入して、お子さんにゲーム感覚でお手伝いしてもらいませんか?

※3列(9マス)と5列(25マス)のどちらかを選んでください。



家の中にある マークを探そう!

食品やモノをよく見てみると、色んなマークがついています。どんなモノにどんなマークがついているかな? お子さんと楽しく勉強しませんか?



くらしたいせつ

3/17 火

お金の学習会「人生100年時代 お金のコーディネート術」 ～「むずかしい」を「わかる」に。将来の不安を、安心に変える第一歩～

老後のお金、なんとなく不安…と感じていませんか? 人生100年時代を安心してくらすために、年金・貯蓄・資産運用など「お金の基本」を初心者向けにわかりやすく学ぶオンライン学習会です。知ること、不安は小さくなります。まずは気軽に参加してみませんか?

※商品の紹介は行いますが、営業は行いません。安心してご参加ください。

【企画番号】S0301 【企画名】お金の学習会

日時 3月17日(火)10:00～12:00

場所 オンライン開催

※申し込みの方にZoomの参加URLを送ります。※オンラインが不安な方は事前にご相談ください。

参加費 無料 定員 なし

講師 近畿労働金庫様、野村アセットマネジメント株式会社様

問い合わせ 組織広報部(7ページ)

ビデオオフ・
聞くだけの参加も
歓迎です!



2026年度 オリジナルおせち モニター募集

毎年好評のコープしが「オリジナルおせち」。2026年度のオリジナルおせちづくりに向けて、意見や感想をお聞かせいただける、モニターを募集します。

【企画番号】S0311

【企画名】オリジナルおせちモニター

モニター期間 2026年4月～6月

募集人数 10名

※当選・落選の案内は、3月下旬頃メールでお知らせします。

※お申し込み時に、必ずメールアドレスをご記入ください。

● ご協力いただきたいこと

- ① 4月17日(金) 第1回おせち検討会議に参加
10:00～12:00 会場:コープしが本部(野洲市富波甲972)
- ② 5月中旬 メールや郵送でのアンケート(1回)
- ③ 6月11日(木) 第2回おせち検討会議に参加
10:00～12:00 会場:コープしが本部(野洲市富波甲972)

● 条件

- ① 共同購入・個配・店舗いずれかの組合員で、コープしがを利用できること。
- ② 情報をメールでやり取りしますので、インターネットやメールが使える環境があること。スマートフォンもOKです。
- ③ 4月と6月に開催するオリジナルおせち検討会議に出席できること。

※「コープしがマルシェ」などの広告媒体に、開発に携わったモニターさんの声や写真を掲載して、情報発信に協力していただきます。



2025年度おせちモニターのみなさん



2025年度オリジナルおせち利用者アンケートや会議での意見交流から、何品か内容を入れ替え、「今年のおせち」が完成します

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)や商品のことについて、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。3月号はここ8ページに掲載している6つ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

ちいきのついでにせつ ひろば活動/ぼんぼこぼん

3/20 金

手形、足形を作ろう! 1年でこんなに大きくなりました。

季節にあった活動を楽しむ子育てサークルです。なかよくおしゃべりママ友を作ろう! 紙粘土を使って、お子さんの手形、足形を作りましょう。1年でこんなに大きくなりました。お子さんと共同での制作活動を楽しんでください。

【企画番号】B0301 【企画名】ぼんぼこぼん

日時 3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 1名100円 定員 親子10組

持ち物 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。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

くらしのついでにせつ ひろば活動/SHIGAから日本の教育を面白くする会

3/13 金

正しさより、安心を ~対話から始まる性教育~

性やジェンダー、境界線について、大人がともに学ぶ講座です。子どもにどう伝えるかを心理学の視点も交え、発達段階に応じて考えます。沈黙ではなく対話を学ぶ一歩に。

【企画番号】B0305

【企画名】性教育講座

日時 4月29日(水・祝)12:30~16:30

場所 もりやまエコパーク交流拠点施設 環境学習室
(守山市環境学習都市宣言記念公園1-1)

参加費 1,300円

定員 30名

持ち物 筆記用具

問い合わせ

南地区運営事務局(7ページ)



講師紹介 **木村 芽久美さん**

元公立小学校教員。23年間の教員生活の中で、滋賀県教育委員会生涯学習課併任として滋賀県立男女共同参画センターに3年間勤務。

たくさんの親子や女性を通じて性暴力やDV、児童虐待に関わる中で、子どもを幸せにするには、特にママのケアが大切だと痛感。

のべ5,000人以上の親子と関わる中で、親子関係の悩みに寄り添ってきた経験や自身が乗り越えてきた経験を生かして、心理カウンセラー・性教育カウンセラーとして独立。昨日の自分より一歩進むママに伴走するBetter than Before主宰。対人関係・親子関係・パートナーシップ改善のカウンセリング(対面・オンライン)も随時受付。ママの心の癒しと自己肯定感を高める講座も開講中。各種学校、地域等における包括的性教育はわかりやすいと好評を得ている。

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』を開催しています。みんなで、いきいき百歳体操で体を動かした後、お口の体操もして、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

[3月度の予定]6日、13日、27日、4月3日

場所 コープレが 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)



栗東市

いのちのついでにせつ 栗東市地域委員会

3/13 金

介護*財産分与学習会

65歳以上が要介護・要支援と認定される方が増えている昨今、わが身に起こることだからこそ、予備知識があれば、いざという時に困らないはず。今から一緒に学んでおきましょう。

【企画番号】B0307

【企画名】介護と財産分与の学習会

日時 4月9日(木)10:00~12:00

場所 コープレが 草津事務所
(草津市西草津2丁目1-1)

参加費 100円

定員 20名

持ち物 筆記用具、飲み物

問い合わせ 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

3/27 金

おしゃべりしましょう!!

春も盛りの頃。爽やかな空気を吸いにおいでください。担い手一同、お問い合わせ・お申し込みを待っています。抽選にはずれた方は締め切り日の翌週中に携帯電話から連絡いたします。

【企画番号】K0301

【企画名】おしゃべりしましょう!!

日時 4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

※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)



竜王町

いのちのついでにせつ びあごのついでにせつ ちいきのついでにせつ

3/16 月

海のゴミ『海洋プラスチック』を かわいいキーホルダーに変えよう♡♡

私たちの生活の中で便利に活用しているプラスチックが、流れ着いた海で今何が起きているのでしょうか? ゴミにしてしまった海洋プラスチックを手元に戻して、自分の宝物に変えてみませんか♡

【企画番号】H0301 【企画名】海の環境学習会

日時 3月29日(日)10:00~12:00

場所 竜王町公民館(蒲生郡竜王町小口276-1)

参加費 キーホルダー1つ1,500円

(1組2個まで作成可能 ※2個目は1,000円)

定員 15組(子どもは小学生以上) 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)



地域でこんなイベントをしました！

自分たちが住んでいる地域には、どんな組合員がいて、どんなことが話題になっているのだろうか？ 今、地域に必要なことは何だろうか？ **地域委員会**では、そんなことを話し合いながら、地域や暮らしをよくするヒントを求めて企画を考えています。

2025年度も、県内に26コある地域委員会でたくさんの企画が開催されました。ほんの一部ですがご紹介します！

たべるたいせつ

米粉を活用していますか？ 滋賀県産の米粉学習会！

昨年3月
開催

〈大津市中地域委員会〉

コープぜぜ店2階にて

きっかけ

普段の生活の中で当たり前前に食べている物は、本当に健康に良いのだろうか？と改めて調べる中で、米粉について知りました。そこで、滋賀県産の米粉を生産されている関司穀粉さんをお招きし、米粉の可能性・活用方法について学びたいと思い、企画しました。

企画の内容

関司穀粉さんによる製粉工場や品質管理・加工品工場などの施設のお話や穀粉の種類や用途・米粉の製粉の方法など、動画・スライドや楽しいクイズ形式で教えていただき、米粉の特性がよくわかる実験も行われました。米粉を使うときのコツ、小麦粉との違いなど多くのことを学ぶことができました。

参加者の感想

- 製粉方法を初めて知りました。学習でき貴重な体験でした。
- お菓子作りや米粉料理、チャレンジしてみたいです。
- ホットケーキ大好きなので、小麦粉と米粉、食べ比べてみます。



地域委員さんお手製のPOP



くらしたいせつ

ストレスフリーな生き方って？ 〈長浜市南地域委員会〉

昨年4月
開催

長浜市まちづくりセンターにて

きっかけ

老後を楽しく生きるにはどうしたらよいか？ そのためにはまずストレスを少なくすることが大切！ ということでこの企画を開催しました。

企画の内容

個性心理学の講師を招いて、まずは「動物占い」を使って自分を知ることから始めました。「己を知ってストレスのない人間関係を築けたら…。」占いを通じて気づかなかった自分のタイプを知り、ストレスの原因を探りました。参加のみなさん、日頃の愚痴やモヤモヤした思いを吐き出し、スッキリして帰ってもらうことができました。こういう居場所を必要としている人がたくさんおられるのだな…と思いました。

参加者の感想

- 心理学は子育てにもとても有効だと思いました。
- アットホームな雰囲気です。初対面でも自分のしんどさを話せた。
- 自分を知らずが少し分かったように思います。



お知らせ

oshirase

地域委員会がより参加しやすいカタチに変わります！

2026年9月21日から
開始予定！

月に1回集まって地域の関心ごとや、暮らしの中のことを話し合う地域委員会。「共通の困りごとを解決したい」「もっと知りたい」という声が上がって活動を企画することも！

そんな地域委員会が、より多くの組合員さんに参加してもらいやすい体制へと変わります。



変わること

1. 地域委員長・副委員長という役割を「つくるorつからない」を委員メンバーで選べるようになる！
2. 地域委員の手当の受け取り方法を選べるようになる！

今後、スパイラルやホームページなどで詳細をお知らせしていきます。





笑顔のタネ

いつまでも笑顔で過ごすために。今月のテーマは…

認知症の人と 家族の会



今回は、公益社団法人「認知症の人と家族の会」滋賀県支部副代表の青木雅子さんにお話を聞きました。

認知症や介護について 一人で悩まないで、つながろう!!

認知症の人と家族への支援を行う「認知症の人と家族の会」は、1980年1月に京都市で結成し、翌年8月には滋賀県支部が守山市で初の「つどい」を開催しました。

「認知症になったとしても、介護する側になったとしても、人としての尊厳が守られ日々の暮らしが安穩に続けられなければならない。ともに励まし合い助けあって、人

として実りある人生を送るとともに、認知症になっても安心して暮らせる社会の実現を希求する」を理念としています。

2000年に「介護が必要な状態になっても尊厳を保持し、自立した生活が送れるよう社会全体で支え合うこと」を目的とした介護保険制度ができ、2024年には「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。「認知症になってもできること・やりたいことがあり、誰もが自分らしく尊重され、支え合える社会」をめざし「新しい認知症観」の普及を掲げています。

滋賀県支部では県内で認知症の介護者や本人が交流できる「つどい」、「認知症カフェ」の開催、そしてLEAP（若年認知症の人と家族の交流会）のオンラインでの開催、フリーダイヤルの電話相談も行い、毎月、支部会報「やすらぎ」を発行しています。

つどいに来られるのは働きながら家族を見守っている方、認知症の人と暮らしている方、関心を持っている方々です。認知症状からくる言動への対応や心配事など、胸の中のもやもやした思いを吐き出してもらいます。すぐには解決しないことも多いですが、同じ立場の方々と話を共有して、少しでも笑顔になってもらっています。

全国に同じように認知症や介護についての心配・悩みを抱えた方がたくさんいます。一度「認知症の人と家族の会」と検索してみてください。

コープしがでは、「訪問介護(訪問ヘルパー)」と「居宅介護支援(ケアマネジャー)」の介護保険事業を行っています。介護を通じてご利用者やご家族と一緒に「笑顔あふれる暮らし」をめざします。介護の相談、お気軽にご連絡ください。

県内どちらにお住いの方でもOK! /

コープしが 介護事業部
TEL.077-588-6580(ぼこ野洲)



公益社団法人『認知症の人と家族の会』 滋賀県支部

認知症になっても安心して暮らせる社会の実現のため、講演会や介護者のつどい、電話相談などの事業を行っています。

TEL.0120-294-473
※お気軽にご相談ください。

コープしがのお店通信

『卒業・卒園のお祝い』もコープのお店で!

畜産バイヤーのおすすめ

コープのお店のお肉コーナーでは、組合員のみなさまにおいしいお肉を召し上がっていただけるよう、「見て楽しい、食べておいしい!」をモットーに、毎日一品一品想いを込めて、商品化しています。

今回は、卒業・卒園のハレの日のお祝いにコープのお肉コーナーからのご案内です。コープ自慢のおすすめは、なんとと言っても牛焼肉です! 中~大サイズまでお好みの量に合わせた焼肉セット、焼いた時に煙の少ない薄造り焼肉、さらに、カミノミ・ミスジなどの希少部位から種類豊富なホルモンまで、まるで焼肉店のように選べる品揃えです。牛肉は国産牛、交雑牛、滋賀県特産品であるA5等級限定の近江牛までご用意。また、豚肉や鶏肉も牛肉に負けない豊富な種類を取り扱っています。コープのお肉は、すべて店内で加工していますので鮮度が違います!



事前のご注文、ご予約も承っていますので、ぜひお気軽にお声がけください。みなさまのご来店を畜産部門一同、心よりお待ちしております。



コープかたた店 店長のおすすめ

お魚コーナーから「お刺身盛り合わせ」と「海鮮手巻き寿司セット」を卒業・卒園のお祝いにおすすめします。お刺身盛り合わせは鮮度にこだわり、職員が店内で心を込めてひとつひとつ加工。マグロ・鯛・ブリやその時期に旬のおいしい魚を選定し、盛り合わせにしています。また、手巻き寿司セットとしても、上質なマグロやイクラなど鮮度抜群のネタをご用意します。家族や大切な仲間と楽しんでもらいたいという想いを込めて店内で丁寧に加工しています。ぜひ、「ハレの日」のお祝いに、コープかたた店自慢の新鮮なお魚をご利用ください!



※写真はイメージです。

SPIRAL

スパイラルカフェ

CAFE

今月のテーマ

滋賀のお花スポット

★ 庄堺公園(彦根市)

彦根市の庄堺公園のバラ園。春バラも秋バラも美しいです。約118種類1400本の甘い香りと色彩豊かなバラが楽しめます。春は5月下旬から6月上旬。しょうぶ園も楽しめます。入園無料です。

栗東市 藤ジャクリヌ さん

★ ザゼンソウの群生地(高島市)

寒い季節が終わり、温かくなってくると必ず高島のザゼンソウの群生地が頭に浮かびます。かわいい姿で懸命に咲いている姿には感動しかありません。

近江八幡市 シクラメン さん



★ もりやま芦刈園(守山市)

守山には「芦刈園のあじさい」
「第一なぎさ公園の菜の花畑とひ

まわり畑」
「新庄町のコスモス畑」
などなど、多彩な花を楽しめる場所があります！気軽に立ち寄れるので季節ごとのおでかけにぴったりです。
守山市 もちもち さん

★ 自然観察の森(栗東市)

派手なお花畑はありませんが、自然に咲くワイルドな植物が魅力です。ぜひ小さくてかわいらしい花をみつけてください。

栗東市 フラワー さん

★ ブルーメの丘(日野町)

滋賀のお花スポットといえば、「ブルーメの丘」です。チューリップの咲く頃に、母と2人でよく出かけます。園内がちょうどいい広さですので、散歩にも最適です！

甲賀市 セっちゃん

★ サワオグルマ群生地(長浜市)

サワオグルマ草は、日当たりの良い湿地に群生するキク科の多年草。余呉湖畔の群生地では、4月下旬から5月下旬にかけて直径3～4センチの黄色い花が咲き乱れ、まるで黄色のじゅうたんのようです。
長浜市 こまゆ さん

★ 石山寺の梅の花

昔、石山寺に梅の花を見に行きました。素敵なおとところだったのを覚えています。まだ梅の花が見れるんだったら、また行きたいです。
草津市 なっちゃん

★ 山のササユリ(甲賀市)

私が住んでいる甲賀市の花はササユリです。6月頃、山の茂みの中に真っ白い上品な姿でそっと咲いています。私はササユリが大好きで毎年カメラを持って撮影に出かけます。
甲賀市 きみちゃん

★ 土山の桜(甲賀市)

桜といえば、やはり甲賀市土山鮎河のうぐい川周辺での、お花見が素晴らしいです。ほど近くに温泉もあり、春の感動の一日となるでしょう！
甲賀市 ワンちゃん

★ ミツマタ群生地(多賀町)

3月末頃、多賀町のミツマタ群生地が満開になります。群生地まで少しだけ山を登る必要がありますが、運動不足の私には大変な道のりでしたが、見られた時は達成感もあって、とても感動したお気に入りスポットです！
米原市 はる さん

★ 草津川跡地公園の花々(草津市)

天井川が改修され、草津川跡地公園de愛ひろばができました。元の堤防の両側の桜は改修により、少し少なくなったような気がしますが、元の草津川は散歩道になり、春になるとまず河津桜が咲きます。その後、次々と色々な花が咲き、市民の憩いの場となっています。
栗東市 チコちゃん

★ 長浜城の豊公園(長浜市)

長浜城をバックに梅の花が咲き誇ると、映えスポットになります。ウォーキングもできるし、びわ湖を眺めながらお散歩もできる。地元長浜の大好きな場所です。
長浜市 うまうまうま さん



★ 三井寺(大津市)

三井寺(正式名称:園城寺)境内には、ソメイヨシノ、ヤマザクラがとってもすてき。ライトアップもすごくて圧巻。毎年、孫たちと一緒に楽しんでいます。
大津市 チロル さん

編集後記

4～5ページ掲載の「乳酸菌の恵みシリーズ」、私はゆず大根がお気に入りです。ふなずし由来の乳酸菌の力で、腸活しましょう。
(編集:あゆみ)

スパイラル5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

連休中の生活リズムの乱れ 対策・改善方法は?

次号は5月号掲載。連休中は生活リズムが崩れがちになります。そこで「起床時間を変えない」「完璧を求めない」など、みなさんの対策・改善方法を教えてください！

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=?

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

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。

1月号
答え

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

正解 「9」

応募総数 543通
うち正解 525通

■ 締め切り

3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

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

3/25(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)

〒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/>

宛先



※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、ごはんのお供に欠かせない、お漬物を使った簡単アレンジレシピ。いつもと違う食べ方を、ぜひ楽しんでください!



B キムチ入りたぬきおにぎり、主役の漬物は、4~5ページで紹介している「乳酸菌の恵み白菜キムチ」で、ぜひお試しください。



A たくあん春雨サラダ

材料(2人分)

春雨・たくあん…各50g
きゅうり…1/2本
ロースハム…2枚
A = <すり白ごま・酢・ごま油各小さじ1と1/2、しょうゆ小さじ2、砂糖小さじ1>

ゆず大根でもOK

作り方

1. 春雨は袋の表示通りにゆで、水けをきる。
2. たくあん、きゅうり、ハムは細切りにする。
3. ボウルにAを混ぜ合わせ、1、2を加えて和える。

[調理時間]約10分
238kcal/1人分 食塩相当量 1.9g

B キムチ入りたぬきおにぎり

材料(2人分)

白菜キムチ…40g
天かす…20g
温かいご飯…400g
A = <削り節2g、青のり大きじ1、めんつゆ(3倍濃縮)小さじ2、炒り白ごま小さじ1>

作り方

1. キムチは粗く刻む。
2. ボウルに1、天かす、Aを入れてよく混ぜる。
3. ご飯を加えて混ぜ、三角に握る。

[調理時間]約10分 ※写真は1人分
393kcal/1人分 食塩相当量 1.3g

C しば漬けポテサラ

材料(2~3人分)

しば漬け・クリームチーズ…各40g
じゃがいも…2個(300g)
ゆで卵…1個
A = <酢・砂糖各小さじ1>
B = <マヨネーズ大きじ3、塩・こしょう各少々>

作り方

1. しば漬けと卵は粗く刻む。クリームチーズは1cm角に切る。
2. ジャがいもはひと口大に切って耐熱ボウルに入れ、ラップをかけてレンジ(600W)で約5分加熱する。フォークなどでつぶし、Aを加えて混ぜる。
3. 2に1、Bを加えて混ぜ合わせる。

※クリームチーズは風味付け用です。なくても作れます。マヨネーズ(適量)で代用してもおいしくできます。

[調理時間]約10分
207kcal/1人分 食塩相当量 1.3g

コープしがのリサイクル

循環型社会をめざして

みんなで
すすめよう!

4R

Refuse
リデュース
ゴミの元になるものをもらわない

Reduce
リデュース
ゴミになるものを減らす

Reuse
リユース
再使用する

Recycle
リサイクル
再生資源として再生利用する

資源化しています! 回収にご協力ください。

宅配で回収しているもの

商品案内書



商品仕分け袋

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



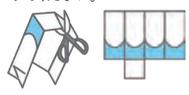
卵パック

コープの宅配でお届けしたものに
限ります。半分に切って
重ねてください。



牛乳パック

他店で購入したものも回収し
ます。きれいに洗って切り広
げてください。



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。

1月度リサイクル報告

売却金額
¥ 3,413,489-
1月度
リサイクル品
売却金額
[2025年4月から累計
¥ 42,578,558-]

[回収率]商品案内書 72.5%/仕分け袋 26.9%

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。

3
30
Monday
発行

次回4月号予告

特集

睡眠の質を高めて、
健やかな毎日を。

だから、おすすめ。

めちやめちや!ぶどうばん・
めちやめちや香る!ほうじ茶あずきばん(異製粉)



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



「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。

コープしがは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています