

スパイラル

4

April
2026

広報誌

特集

年代別でよくわかる！
睡眠改善のヒント

2

● コープしがの「だから、おすすめ。」
限界まで具材たっぷり！
個性豊かなミニ食パン

4

● くみかつ(イベント)情報
● 推しコレ・お店通信
● スパイラルレシピ

12

10

6



! love 滋賀! 名前も知らない花が咲く公園を散歩するのは楽しいです / なおさん

! love 滋賀! 八日市駅に桜を見に行った時に息子がパチリ! / みーこさん



睡眠の質を高めたい! 15分レシピ



めちゃめちゃ! ぶどうぱん / 4~5ページ

お知らせ

書き損じハガキ回収キャンペーン 受け付け中!

家庭で余っている、書き損じや未使用ハガキなどを誰かのために活かしませんか?
詳しくは8ページをご覧ください。

能登を笑顔に! 応援募金の報告

ご協力いただいたみなさま、ありがとうございました。
詳しくは2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
「! 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



年代別でよくわかる!

睡眠改善のヒント



1年で最も寒暖差が激しく、自律神経が乱れがちな春。「寝たはずなのに疲れが取れない」「夜中に何度も起きてしまう」など、**睡眠に関する悩みが増えてきやすい季節**です。そこで今回は、睡眠のスペシャリストに**それぞれの年代に合わせた睡眠改善のポイント**をお伺いしました。



滋賀医科大学
精神医学講座
特任教授・睡眠センター
医学博士
かどたに ひろし
角谷 寛先生

よい睡眠は日中の状態でわかる!

そもそも“**質の良い睡眠**”とは、どのようなものなのでしょうか。いつもより長めに眠れたら良い睡眠? 朝、すっきり目が覚めたらよい睡眠? 毎日のことなのにわからないことだらけです。

「睡眠の質を測るには、脳波や筋電図、眼電図など、**さまざまなデータを分析**した上で判断します。最近ではスマートウォッチや指輪型のウェアラブルデバイス(※)で睡

※身につけて使用する端末

眠計測できますが、まだまだ精度が高いとはいえません」と話すのは、滋賀医科大学睡眠センターの角谷寛先生。

滋賀医科大学は**日本で初めて「睡眠学講座」**を開設した大学。2016年に滋賀医科大学医学部附属病院「**睡眠センター**」を創設し、睡眠障害に悩む人たちの診断・治療、研究を行っています。

「最も簡単に睡眠の質を判定するなら、**昼間の状態**を見ること。**眠気があったり、ぼーっとしていたら、良い睡眠を取れているとはいえません**。また、**寝つきが早すぎるのも良くない**です。通常は入眠に15~30分くらいかかりますが、**気絶したようにすぐ寝つくのは睡眠不足**かもしれません」。

質の良い睡眠を取るために… 寝る前のちょこっとワザ

では、普段からどのようにすれば質の良い睡眠を取ることができるのでしょうか。

「まずは**寝る前にリラックス**することが**大前提**。そのために注意すべきことがいくつかあります」と先生は話します。

質の良い睡眠のためにできること

① 寝る前に明るい光を目に入れない

人間の体は**明るい光が目に入ると活動的になる**ようにできています。特にLEDやスマホ、パソコンなどが発する**青色光(ブルーライト)**が睡眠ホルモンの**メラトニンを減少**させてしまうので、少なくとも**就寝の30分前にはスマホを見るのを控え**ましょう。ちなみに「**明るい光がダメ**」といっても、**豆電球**くらいなら大丈夫。暗闇の中で転倒するリスクの方がこわいです。

② 深部体温を上げない

眠気は、脳や内臓の**深部体温が下がるタイミング**で訪れます。ですから就寝前に汗をかくほど激しい**運動**や**熱いお風呂**は**NG**。ただし、**ストレッチはリラックスに直結**するのでおすすめですよ。

③ 寝酒をやめる

アルコールは寝つきをよくする反面、**睡眠の質を悪くする作用**もあります。体内に入ったアルコールは、**アセトアルデヒド**に

NEWS 1 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～ 報告

コープしがでは、2024年1月1日に発災した能登半島地震、また、9月の奥能登豪雨による災害の継続的な支援のため、「能登を笑顔に! 応援募金」の呼びかけを行いました。これは、孤独や孤立、貧困、心身の健康問題など、多くの深刻な課題が残る被災地の状況を受けて、日本生協連の呼びかけに賛同し、実施したものです。

2025年4月～12月の毎月1週目を「震災を風化させない週」として、能登半島に向けた募金を募りました。

寄せられた募金は、日本生協連を通して被災地へ送金されます。ご協力いただいたみなさま、ありがとうございました。

合計金額

759,268円



代謝されます。この物質は**毒性があり**、夜中に**何度も覚醒を促します**。夕食と一緒にたしなむ程度ならOKですが、寝酒は控えた方がいいでしょう。

4 室温に気を配る

寝室が寒い場合、本来なら体内の熱を放出する手足の血管が収縮し、うまく**深部体温を下げられない**ので寝つきが悪くなります。一方、寝室が暑い場合、そもそも深部体温が下がりにくい環境なので快眠できません。季節によって異なりますが、**寝室の適温は18度から28度**といわれています。



年代別に聞いてみました！ 睡眠改善のヒント

20～30代

ちょうど子育て世代の中心であり、職場でも若手として期待される年代です。この年代に多いのが**“寝不足”**。経済協力開発機構（OECD）による2021年の調査では、先進国33カ国の中で**日本の平均睡眠時間は7時間22分と最も短い**ものでした。ただし、「睡眠時間が長ければ健康なのか」と聞かれると、なかなかそうともいえません。「睡眠時間が7時間未満より9時間以上の人の方が死亡リスクは高くなる」という研究結果

もあるのです。また、授乳中の女性は睡眠がこま切れになりがちですが、**女性ホルモンの働きで不規則な睡眠に耐えられる体**になっています。ですから多少寝不足だからといって、**過度な心配は要りません**。一方、若い世代には「スマホやゲームで寝不足」という方も多いです。せめて寝る直前は控えるようにしてください。

40～50代

家庭や職場で重要な役割を担い、社会的な責任が重くのしかかる世代です。特に女性は**“更年期”**という体の節目を迎え、急激に**不眠を訴える方が多くなります**。なぜかという、女性ホルモンは睡眠不足の体を助けてくれるものですが、**閉経後にはその恩恵を受けられなくなる**からです。また、責任世代といわれるこの年代は、**メンタルの問題**で不眠になる方が増えてきます。効果的な解決策は「**周囲からのサポート**」。たとえば、**職場の同僚や友人、家族に話を聞いてもらうだけでも**、心理的に有効なサポートになるのです。

60代以上

60歳を過ぎれば**自然に睡眠時間が短くなる**もの。ですが、「昔のように眠れない」と心配する方が多くいます。**夜中に1～3回くらい目が覚めるのも正常の範囲内**。昼間に眠気やだるさを感じなければ、**特に問題ない**のです。とはいえ、眠れないままじっと布団に入っているのも辛いでしょう。そんな時には**リビングやほかのお部屋に移動**してみてください。なぜなら、毎日寝床で

眠れない時間を過ごすと、**脳が「寝床＝眠れない場所」と覚えてしまう**からです。



気になったら一人で悩まず相談を

春は季節の変わり目や新生活のストレスで睡眠障害が出やすい時期です。かかりつけ医に相談しても解決しない場合には、**日本睡眠学会認定の専門医**がいるお近くの医療機関に相談してみてください。

〈日本睡眠学会Webサイト〉



「日本睡眠環境学会 市民講座」 開講のお知らせ

日時:9月12日(土)13:30～15:30

会場:大津市民会館 小ホール

「学校現場と医療がつなぐ子どもの睡眠支援」をテーマに、日本睡眠環境学会の市民講座が開かれます。睡眠を良くする工夫や寝室環境の改善など、興味深いお話をたくさん聴ける機会です。お気軽にご来場ください。



こちらのページから
情報発信されます



NEWS 2 LINEで簡単！コープをお友達に紹介しませんか？

新生活がはじまる4月。みなさんの周りに「コープの宅配を試したいな」という方、「試してほしいな」という方はいらっしゃいませんか？実は、LINEで簡単にお友達にコープを紹介することができるんです！

紹介方法

まずはこちらから
特設ページへ



step 1 必要事項を入力して、紹介コードを発行

step 2 「LINEでお友達紹介」ボタンをクリック

step 3 紹介用URLをお友達に送信



こんな特典が！

1 お友達が紹介フォームから資料請求の申し込みで、あなたとお友達に**お試し商品プレゼント**

※写真はイメージです
※実際にお届けする商品とは異なる場合があります



2 お友達が新規で宅配加入された場合、あなたに**1,000ポイント**、お友達に**1,000ポイント**プレゼント!!

※ポイントは1ポイント＝1円換算
※特典内容は変更になる場合があります

だから、おすすめ。

限界まで具材たっぷり！ 個性豊かなミニ食パン



レーズンがたっぷり入った
めっちゃめっちゃ！ぶどうぱん

家庭用のトースターで焼きたてパンを楽しめる **co-op** ブラウンサーブロールでおなじみの異製粉株式会社。持ち前のチャレンジ精神でユニークな商品を生み出す奈良県の食品メーカーですが、近年ではミニ食パンに具材を大量に練り込んだ「めっちゃめっちゃ！シリーズ」が好評を博しています。

今回はめっちゃめっちゃ！シリーズの中でも人気の「めっちゃめっちゃ！ぶどうぱん」と「めっちゃめっちゃ香る！ほうじ茶あずきぱん」の開発秘話を伺いました。

「弊社は“三輪そうめんの発祥地”である奈良県桜井市で1877（明治10）年に創業しま

した」と話すのは、異製粉 営業部の石井康成さん。当初はそうめんの原料である小麦の製粉所として開業しましたが、「消費者に直接届く商品を作りたい」と、1973年に手延べそうめんとパンの製造を開始しました。

「そうめんとパンの工場ができた時、同じタイミングで、ならコープさんが発足されました。そこからご縁が繋がって、組合員さんのご要望に応える商品をたくさん作るようになったのです。」

ミニ食パンに具材をたっぷり練り込んだ「めっちゃめっちゃ！シリーズ」も、生協とのお付き合いから生まれた商品。「ふつうのレーズンパンでは物足りない」という組合員の

声と「ほかの人気商品に使用しているレーズンを、新しい商品でも楽しんでいただきたい」という思いが合致し、「めっちゃめっちゃ！ぶどうぱん」の開発に至りました。

通常の4倍ものレーズンを配合

「一般的なレーズンパンは小麦粉100に対してレーズンが25%の割合で配合します。それを100%にできないかと考えました。製造部長には『それじゃあパンが膨らまないよ』といわれましたが（笑）」と振り返るのは、めっちゃめっちゃ！シリーズの発案者である製パン事業部長の大堂敦大さん。

なぜパンが膨らまないのかというと、レーズンが多ければ多いほど発酵の邪魔をして生地が沈んでしまうから。そこで最初はコッペパンの形状で販売しましたが、あまり売れゆきは良くありませんでした。

「やっぱりワンローフ型（食パンのような一塊の形状）にするべきだと思いました。この形状だとカットして家族で取り分けやすく、朝食にもおやつにもなりますから。技術的にも改良を重ね、何とかミニ食パンの形状で販売すると、急激に売り上げが伸びるようになりました。」

押しポイント！

この商品が好き！という組合員の声

どこを食べてもレーズンが出てくるので、めっちゃ好き



私も孫も大好き。レーズンがたくさん入っていて食べ応えがあります



強めの焦げめが付くくらいこんがり焼き、たっぷりバターを乗せていただきます！

度肝を抜かれるほどのレーズンの多さです！



やわらかい小粒のレーズンがぎっしり。パン自体もやわらかくて、一斤で届くので、厚さも好みで切れるし、本当にめっちゃめっちゃおいしいです



食べるたびに必ず味わい深いレーズンが入っていて、かめばかむほど幸せになります♪



ほうじ茶とあずきがすごくマッチしておいしく、食べやすい



あれこれ話1



次回企画 4月5回
通常価格 473円(税込)

年に数回しかない第5週企画にだけ登場する「めっちゃめっちゃ！ぶどうぱん プレミアム」。小麦粉100に対してレーズンをなんと120%配合！限界に挑戦した幻のパン、みつけたらぜひお試しあれ。

コープしがマルシェを
ご覧ください！
ほうじ茶あずきぱん
次回企画 5月2回
通常価格 343円(税込)

「めちゃめちゃ! ぶどうぱん」 「めちゃめちゃ香る! ほうじ茶あずきぱん」

具材がたくさん入ったワンローフ(ミニ食パン型)がコンセプトの「め
ちゃめちゃ! シリーズ」。子どもからご年配の方まで幅広く人気です。



パン生地に大量のレーズンを使う製法は、うまく膨らまないばかりか、レーズンに生地的水分を奪われてパサつくことも問題でした。そこで工夫したのが油脂。同社の業務用食パンにも使われる、生地の乾燥を防ぐ効果のあるマーガリンを生地に練り込んで、しっとりとした食感に仕上げることができたのです。



1本にこれだけたくさんレーズンが入っています!

基本は機械による自動生産ですが、ミキシングや発酵などの重要なポイントは職人の目と勘が頼りです

30周年を機にバージョンアップ!

一方、めちゃめちゃ香る! ほうじ茶あずきぱんは、農薬不使用栽培の朝宮茶で知られるかたぎ古香園と、異製粉の共同開発で生

まれたもの。粗く砕いた茶葉とパウダー状の茶葉を使い、アクセントにふっくら炊いた北海道産小豆のかのこ豆が入っています。

「最初はパウダー状のほうじ茶だけを使う予定でしたが、それだと上品すぎて少しパンチに欠けてしまう。また、粗く砕いた茶葉の方は香りが強く、お子様が食べづらいかも知れない。さて、どっちを使うかとなった時、『もう両方使っちゃえ!』となったんです」と石井さん。



「めちゃめちゃ香る! ほうじ茶あずきぱん」には粗挽きと粉末の2種類のほうじ茶を使用

発売当初も小麦粉100に対して小豆が30%も入った贅沢な商品でしたが、2024年のコープしがの30周年を記念して、ほうじ茶と小豆の量をさらに30%増量。名称を「めっちゃ香る! ほうじ茶あずきぱん」から「めちゃめちゃ香る! ほうじ茶あずきぱん」に変更し、お茶請けにもぴったりの和風パンとしてリニューアルしました。

これからも同社のユニークな商品づくりから目が離せません。



異製粉の石井さん(左)と「かたぎ古香園」7代目の片木隆友さん

私にとって『めちゃめちゃ香る! ほうじ茶あずきぱん』は、コープしがさんとの繋がりの中で生まれた思い出のある商品。これからも末永く愛されると嬉しいです!

組合員さんと交流しながら商品の良さを伝えるのが私たちのスタイル。これからも積極的に交流の場をもちたいと思います



異製粉株式会社 フローベル(製パン) 営業部の石井 康成(いしい・やすなり)さん(左) 事業部長の大堂 敦大(だいどう・あつひろ)さん(右)

あれこれ話 2

ユニークな名前の由来は?

「めちゃめちゃ! ぶどうぱん」の名付け親は、製パン事業部長の大堂さんの娘さん。社内でネーミングがなかなか決まらなかった時、当時幼稚園生だった娘さんに何気なく「どんな名前がいいと思う?」と聞いたところ、「めちゃめちゃぶどう!」という答えが返ってきたそう。「レーズン」という英語が言えなかったんですね(笑)。カタカナも書けないから全部ひらがな。でもこれが『いいんじゃない?』となって採用したんです。小さなお子さんにもわかりやすいネーミングで親しみやすいのは、家族の何気ない会話から生まれたからなんですね。



バターを乗せてトーストしてもおいしい!



6月号の

だから、おすすめ。

では、滋賀の生きたらげ(共栄精密)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
- 託児について
●対象は、1歳以上の未就学児
●お子さん一人につき、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

産直米産地の田植え・稲刈り体験

自分たちで田植えをして、秋に稲刈りをする【田植え・稲刈りセット】の企画です。米作りを体験し、おいしいご飯をみんなで食べましょう！

参加費 1名200円(3歳以上対象)(未就学児無料)
定員 各40名 ※C会場は30名

〈参加にあたって〉

- 現地集合・現地解散
- 詳細(会場地図、持ち物、服装など)は後日参加者にお知らせします。
- 複数会場への参加はできません。
- 稲刈りの日は育成状況により変更する場合があります。



4/17 金



A会場

【企画番号】S0401
【企画名】田植え・稲刈りA
日時 田植え:5月9日(土) 稲刈り:9月5日(土)
10:00~13:30
場所 黄瀬交流館さらら 隣の田んぼ
(甲賀市信楽町黄瀬1251-1)

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)

B会場

【企画番号】S0403
【企画名】田植え・稲刈りB
日時 田植え:5月16日(土) 稲刈り:9月5日(土)
10:00~14:00(予定)
場所 ぷらざ三方よし 近くの田んぼ
(東近江市五箇荘塚本町279)

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)

C会場

【企画番号】S0405
【企画名】田植え・稲刈りC
日時 田植え:5月23日(土) 稲刈り:9月19日(土)
10:00~14:00
場所 JA東びわこ愛知中部カントリーエレベーター
隣の田んぼ(愛知郡愛知町島川377)

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)

たべるたいせつ

ファーマーチャレンジ隊 農業体験！

農場へ足を運んで農業を体験しよう！生産者の指導を受けながら楽しく野菜作りについて学べます。植え付けから収穫まで、連続して参加できる企画です。おひとりでも、お友だち同士やご家族での参加も大歓迎！

参加費 200円(植え付け～収穫のセットの参加費)
品目 さつまいも

〈参加にあたって〉

- 現地集合・現地解散
- 詳細(会場地図、持ち物、服装など)は後日参加者にお知らせします。
- 夏場の活動時間は、会場によって異なります。
- 収穫した農産物の一部を活動のお礼に持ち帰っていただきます。



4/17 金



A会場

【企画番号】S0421 【企画名】ファーマー守山市
日時 植え付け 5月16日(土)10:00~11:30 ※予備日 5月17日(日)
中間作業 7月18日(土)7:00~10:00の間の好きな時間に参加
収穫 10月11日(土)10:00~11:30 ※予備日 10月17日(土)
場所 ファーマーズマーケットおうみんち 隣の農場(守山市洲本町2785)
定員 40名

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)

B会場

【企画番号】S0423 【企画名】ファーマー高島市
日時 植え付け 5月16日(土)10:00~12:00 ※予備日 5月17日(日)
中間作業 7月下旬~8月上旬
収穫 10月3日(土)10:00~12:00 ※予備日 10月10日(土)
場所 高島市JAレーク滋賀の農場(高島市安曇川町泰山寺)
定員 30名

問い合わせ 西地区運営事務局(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⑥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



ちいき(県)たいせつ びわこ(湖)たいせつ

田植え体験・生きもの観察会・ 稲刈り体験・お米のお渡し交流会 ～しがのふるさと支え合いプロジェクト～



魚のゆりかご水田とは?

高島市マキノ町知内で、田植えからお米のお渡し交流会までの全4回を通して参加いただく企画。びわ湖と共生する農業「魚のゆりかご水田」の取り組みを広げるために、知内農業組合のみなさんと協力してすすめています。いわば「田んぼの学校」です! 自然豊かな高島で、一緒に体験しませんか?

昨年ようす



田植え体験



生きもの観察会



稲刈り体験



お米のお渡し交流会

【企画番号】S0411 【企画名】しがのふるさと支え合い

日時 ※①～④がセットの企画です。

①田植え:5月23日(土)12:00～14:00 ※予備日 5月24日(日)

②生き物観察会:6月21日(日)9:30～12:30

③稲刈り:9月19日(土)10:00～12:00 ※予備日 9月20日(日)

④お米のお渡し交流会:10月25日(日)10:00～12:30

※④では収穫したお米を一人1kgずつお渡しします。

場所 高島市マキノ町知内の圃場

※現地集合・現地解散 ※田植え稲刈り体験は「魚のゆりかご水田」とは違う圃場で行います。 ※詳細(集合場所、会場地図、持ち物、服装など)は、後日参加者にお知らせします。

参加費 1名1,500円(3歳以上対象。田植え・生きもの観察会・稲刈り体験・お米のお渡し交流会の4回セット)

定員 15組60名程度

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)



しがのふるさと支え合いプロジェクトとは、農村の活性化や新たな価値の創造を目指して中山間地域・企業・大学・NPOなどが協働するプロジェクトです。



滋賀県HP

びわこ(湖)たいせつ

魚のゆりかご水田 田植え体験

魚と人が一緒に育つ田んぼで、昔ながらの田植を体験してみませんか? 今回私たちが田植を体験させていただく田んぼは「魚のゆりかご水田」。川から魚が入り、田んぼで産卵・成長する、自然に優しいお米づくりが行なわれている田んぼでの田植体験です。今回は田植体験のほか、6月には田植を行った田んぼの近くの魚道で生きもの観察会、秋には稲刈りを体験できます。田植をしながら、田んぼの生きものや環境について楽しく学べますよ。お一人で参加・お子さま連れ・初めての方も大歓迎です! ぜひご参加ください。

【企画番号】S0431 【企画名】ゆりかご水田 東近江

日時 5月10日(日)9時00分～12時00分 場所 東近江市栗見出在家町内 魚のゆりかご水田 ※詳細(集合場所など)については個別にご案内します。 内容 魚のゆりかご水田のお話、手植えによる田植体験 6月7日(日):田んぼの生きもの観察、8月30日(日):稲刈り体験に優先して参加できます。 参加費 大人(18歳以上)600円、子ども(小学生以上)200円、未就学児無料(※小学生以下は保護者同伴) ※軽食付き ※生きもの観察、稲刈りは別途 定員 50名(20～25組) 持ち物 汚れてもよい服、長靴または田植え足袋、帽子、タオル、飲み物、ハイソックス(子ども用)

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)



今年度の受け付けスタート! まずは資料請求! チーム活動をやってみよう!

チーム活動[助成]

組合員どうしやお友だちが集まって、福祉、環境、子育て、スポーツなど文化や教養を高めるため、自由にテーマを決め、自分たちがしたいことに取り組める活動です。1チーム3名以上で2名以上が組合員ならOK! 1名500円、1チーム最大5,000円までの実費を助成します!

【企画名】チーム活動資料請求

【企画番号】

大津市・高島市の方は「A0491」

草津市・守山市・栗東市・野洲市の方は「B0491」

近江八幡市・東近江市・湖南市・甲賀市・蒲生郡の方は「H0491」

彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市の方は「K0491」

問い合わせ お住まいの地域の地区運営事務局(7ページ) ※助成には一定のルールがあります。詳細は資料でご確認ください

チーム活動の申請・報告がホームページからできるようになりました!



● 活動例



書を楽しむ
書道の好きな仲間が集い、初めてみんなで白抜き文字や裏打ち活動を楽しみました。



mani mani米原

親子で米原市役所の屋上広場に集い、しゃぼん玉遊びや、お弁当を持ち寄りピクニックを楽しみました。

高島市

くらしたいせつ 高島市北地域委員会

4/13 月

ごきげんで暮らすため
心から始まる片づけ術

人は楽しくないと動けません。片づけの疑問・心のモヤモヤについて、おしゃべりしましょう。試食を楽しみながら、心をスッキリさせてお部屋の片づけ術を学びましょう。

【企画番号】A0401

【企画名】おしゃべり片づけカフェ

日時 4月22日(水)10:30~12:00

場所 コープしが 高島センター 2階(高島市新旭町新庄799)

参加費 100円

定員 15名 ※託児がありますが、同室で見守りながらの参加も可能です。

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)



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に、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

[4月度の予定]10日、17日、24日、5月1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)



守山市

ちいきたいせつ ひろば活動/ぼんぼこぼん

4/18 土

子どもの日 こいのぼりを作ろう! かぶとをかぶろう!
大きなまごいと小さなひごい 仲良く泳いでる♪

月に一度、親子で集まって季節にあった活動で楽しむ子育て広場です。仲良くママ友つくろう! こいのぼりを作ろう!! かぶとを折ってかぶろう! 絵本や紙芝居の読み聞かせを楽しもう。自由遊びなどでいっぱいおしゃべりしましょう。

【企画番号】B0401 【企画名】ぼんぼこぼん

日時 4月21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 子どもさんに必要な物

※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。抽選結果は申込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)



多賀町

ちいきたいせつ ひろば活動/わたしの居場所

4/24 金

おしゃべりしましょう!!

田んぼ一枚一枚、少しずつ違う様子が見られる頃と思います。担い手一同、お問い合わせだけでも待っていますよ。抽選にはずれた方は締め切り日の翌週中に連絡します。

【企画番号】K0401

【企画名】おしゃべりしましょう!!

日時 5月8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)



お知らせ

oshirase

書き損じハガキ回収キャンペーン
受け付け中!

書き損じハガキ回収キャンペーンは、『特定非営利活動法人ハンガー・フリー・ワールド』が取り組んでいる飢餓のない世界をつくるための活動で、コープしがは2013年から取り組んでいます。家庭で余っている未使用ハガキなどを誰かのために活かしませんか?



集めているもの

書き損じ・未使用ハガキ、未使用・使用済切手、商品券、テレホンカード・プリペイドカード(使用済みは不可)、中古CD、DVD、ゲームソフト、貴金属など

● 宅配利用の方

4月2回(3/23~3/27配布)の商品案内書と一緒に、回収用封筒をお届けしています。

● 店舗利用の方

回収用封筒を店頭に設置しています。回収用封筒に未使用ハガキなどを入れ、ポストへ投函してください。

受け付け 5月末まで



コープしが昨年換金額

4,231,921円

コープしが組合員
2,311名参加



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~

昨年は「能登を笑顔に! 応援募金」にご協力いただきありがとうございました。能登半島地震の発災から2年経ちますが、被災地には孤独や孤立、健康問題など多くの課題が残っています。そこで継続的な支援のため、コープしがでは2026年度も「能登を笑顔に! 応援募金」の受け付けを実施します。ぜひご協力ください。

● 「能登を笑顔に! 応援募金」

2026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募ります。

募金方法

〈宅配〉

- 毎月第3回の企画受注回が募金受付週です。
- 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。

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。

〈店舗〉

4月は、3月29日(日)~4月4日(土)

5月は、5月3日(日)~5月9日(土)

お店のサービスカウンターに募金箱を設置します。

※基本として毎月1週目に設置します。



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、県内に26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！

くらしたいせつ

昨年12月に開催

整理収納アドバイザーが直伝!! ～親子でお片付けマスターを目指せ～

〈犬上郡地域委員会〉

多賀結いの森にて／参加人数18名

きっかけ

子どもに、子どものうちから整理収納を学ばせたい。子どもの着られなくなった服を必要な方にゆずりたい。という思いから企画しました。

企画の内容

- 整理収納アドバイザーによる〇×クイズ
- キッズパズルゲーム
- 服のお譲り会
- 講師から認定証授与、グループ交流・質問

参加者の感想

- パズルは探すのも分けるのも子どもにはとっても楽しそうでした。これをきっかけに片付けの説明ができて実感できそうです。
- 認定証をもらったときに子どもが照れながらも嬉しそうだったのが印象的でした。
- 子どもはごちゃごちゃした中から物を探し出すのが得意なことに気づきました。
- 色分けでお片付けをしたいと思います。



ちいきたいせつ

昨年11月に開催

新しくなった大津市中消防署に見学に行こう！

〈大津市西地域委員会〉

大津市中消防署にて／参加人数43名

きっかけ

大津市中消防署が2024年に新設されました。地域のことを知ろうと、一度見学をしてみたいと思い、企画しました。

企画の内容

- お仕事説明と質疑応答(通報があってから出動するまでの流れの説明、消防士を志したきっかけなどを教えていただきました。)
- 署内見学(仮眠室、ロッカー室などを見学しました。)
- 煙体験(煙が充満した部屋に入り、周りが見えない中、壁伝いに部屋を一周しました。しんどくならないように、煙はバニラの匂いになっていました。)
- 放水体験(順番にホースを持ち、放水をしてみました。ホースが思っていたよりも重く、水圧も強いので、しっかり握ることが大切だとわかりました。)
- はしご車見学(はしごが伸びるところを見せていただきました。最後にははしご車の上から写真を撮っていただきました。)

参加者の感想

- 普段行くことができない場所を見学できてよかったです。
- 煙の体験、水をまく体験をさせてもらい、はしご車の高さに驚き、本当にあつという間の2時間でした。
- 放水が想像よりホースの重みや勢いがあったので驚きました。はしご車のはしごが伸びるところが迫力がありました。
- 消防士のみなさんが出動する時の行動の素早さ、服の装置などの説明を聞き、私達の命を守っていただいているんだと感謝の気持ちでいっぱいになりました。



コープしが職員のおすすめ

お推しコレ

日々さまざまな商品に触れているコープしが職員が、特にお気に入りの商品をご紹介します！

完熟トマトとチキンのカレー 中辛

国産鶏肉とにんにくの旨み。完熟トマトの酸味とスパイス感が楽しめます



一人分なので量もちょうどいいサイズ。辛口が苦手な方にも優しい、マイルドな中辛の味わいになっています。口に広がるスパイスの香りが食欲をそそります。食欲が落ちがちの方にもおすすめ。ぜひ一度お試しください！

次回企画予定 4月4回
通常価格 138円(税込)

ふんわり今川焼 北海道小豆の小倉あん

小豆たっぷりでおやつにピッタリ！

生地がもちりしていて食べ応えがあり、とてもおいしいです。レンジで簡単に温められて小腹がすいた時にも便利。レンジの後にトースターで焼くと外がカリッとなり、また違った食感が味わえるので、おすすめです。

次回企画予定 4月4回
特別価格 322円(税込)



コープのお店自慢の国産牛・豚合挽きミンチ

お店で毎朝挽いている新鮮なお肉です

一般的には解凍の合挽ミンチが多く販売されていますが、こちらは私たちが朝イチに挽いている新鮮なミンチです！大きさも大パックからちょっとだけ使いたい方向けの小サイズまで用意しているので使いやすい商品になっています。ハンバーグやピーマンの肉詰めなどにぜひ使ってください。

一度お試しください！

通常価格 214円(税込) / 100g



推しコレは 毎週月曜日に更新中！

コープしがのお店通信

店舗子育ておうえん 対象年齢を拡大します！

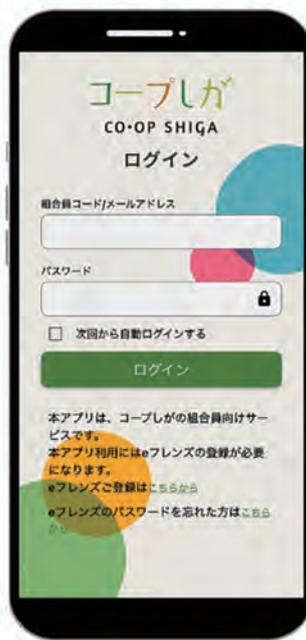
コープのお店で利用できる「子育ておうえんパス」をご存じですか？0歳から小学校6年生までのお子さんがいらっしゃる組合員が対象で、月2回、お買い上げ本体価格(合計)から5%引きになります。

2018年度からスタートしたこの取り組みは、ご利用の組合員のみなさんから大変ご好評いただいておりますが、一方で、対象年齢を引き上げてほしいというご要望を多くいただいていた。

そこで、子育ておうえんパスをコープしがアプリと連携し、紙カードの削減などで費用を抑えることで、お子さんの対象年齢を中学校3年生まで拡大することになりました。2026年4月よりスタートです。

2025年度ご登録いただいた方はもちろん、この春で小学校を卒業するお子さんがいらっしゃる方も、期間が3年間延長となります。また、2025年度以前に失効された方も、お子さんの中学校卒業までは再度対象です。これまでご登録されていなかった方も、この機会にぜひご登録ください。

紙での新規発行はなくなり、すべてアプリでの利用に移行します。詳しくは、店内のチラシをご覧ください。ご不明点があればスタッフまでお気軽におたずねください。



アプリのダウンロードはこちらから

登録済みの方はアプリにログインするだけで、毎月アプリにクーポンが2枚届きます。お子さんが対象年齢の間、更新の手続きは不要です。お好きな日に店舗を利用いただき、**ご精算前**にクーポンを提示すると、お買い上げ本体価格(合計)から5%引きになります。



※一部対象外商品があります
※ほかの割引企画との併用はできません
※アプリをご利用いただくには、eフレズ(生協のインターネットサイト)に登録する必要があります

SPIRAL

スパイラルカフェ

CAFE

今月のテーマ

すぐに眠れる、
あなたの裏ワザ

※組合員のみなさんの体験談であり、効果には個人差があります。

★ ストレッチと普段の姿勢

姿勢が悪いと骨が歪み、筋肉が歪み、安眠の妨げになると聞き、普段から姿勢には気をつけて過ごしています。ストレッチをして寝た日としないで寝た日は翌朝の体の軽さが全然違うので眠りが浅く困っている人にはオススメしています！

高島市 焼肉 さん



★ ポジティブ変換

一日の中で起こったことをすべてポジティブ変換し、明日はもっと良い日になると思い眠る。

近江八幡市 サリー さん

★ 寝る1時間前にお風呂

寝る時間の1時間前にお風呂に

入って、ストレッチをして寝ます。朝までぐっすり寝ています。

湖西市 みっちー さん

★ 枕元に好きなものを

枕元に「お気に入りコーナー」を作り、好きなオブジェなどを飾ると、安心して寝られます。

長浜市 パンドろっぶ さん

★ ホットヨガ

ホットヨガに通い始めてから、体が温まり、ほど良い疲労感に包まれるので、いつも速く眠りにつき熟睡です。

甲賀市 天ちゃん

★ ラジオ

NHKのラジオ深夜便を1時間でオフになるようにして聞くと、いつの間にか眠っています。

長浜市 グラスマザー さん

★ 深呼吸

寝る前に大きく深呼吸！5回、ゆっくり吸って少しずつ吐いていく。

甲賀市 ひーちゃん

★ ウォーキング

夕方にウォーキングすると、よく眠れるような気がします。

米原市 よっちゃん

★ 手足の指の運動

最近、夜のストレッチを頑張っています。それから、お風呂の中で手と足の指をグッパグッパ

すると血液循環が良くなり体が温まってよく眠れます。

大津市 千代美 さん

★ コップ2杯の白湯

以前は夜中1〜2回、目が覚めて寝られないことがありましたが、白湯をコップ2杯飲んで布団に入るようになってから、朝まで寝られるようになりました。

米原市 AI さん

★ 頭と体を切り替えて

なかなか眠れない時があるのでチャッピーに聞いたら、寝る前に「今から身体を休める時間」と自分の体に声をかけてあげるといいよと教えてもらったので、頭と体を切り替えるようにしています！

近江八幡市 アスパラガス さん

★ お風呂上がりにマッサージ

寝る前に、足の裏・手首の内側の親指下あたり、それから耳の付け根(耳たぶ裏)にワセリンを少量塗って、数分マッサージします。私はお風呂上がりに続けています。YouTubeで知りました。効果はあると実感しています。

守山市 ラッキー さん

★ 時計を見ないように

夜中に目が覚めた時に時計を見るのがダメだそうです。枕元にスマホも目覚まし時計も置かないようにして、目が覚めても何時か分

からずまた目をつむったらそのうち寝られるようになりました。不眠症で一時期悩みましたが、今はこれで随分と楽になりました。インスタから得た情報です。

彦根市 しーちゃん

★ 湯たんぽ

寒い冬の夜には、なんと言っても湯たんぽ。ストーブで沸かしたお湯をたっぷり入れて、手編みの湯たんぽケースにセットすれば準備OK。お腹に抱き抱えて眠るとぐっすり朝まで安心して寝られます。翌朝はそのお湯で洗剤。経済的でありがたいです。

長浜市 smile さん



編集後記

睡眠は健康づくりの重要なポイントですよ！特集やみなさんの投稿を試して、自分の睡眠をふり返ってみましょう。(編集：あゆみ)

スパイラル6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

**梅雨も悪くない。
雨の日の楽しみ方**

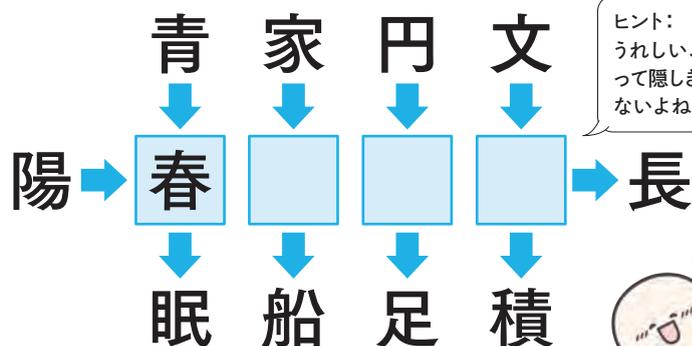
次号は6月号掲載。梅雨の時期ですが、雨の日だって楽しみたいですよ。みなさんの雨の日ならではの楽しみ方を教えてください。農作物にとっては恵みの雨ですね！

頭の体操

Mental Gymnastics

漢字クイズ

それぞれ熟語をつくって、四字熟語を完成させてください。



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。

2月号
答え

正解 「守山」

コープしがは、ぜぜ 店・かた店・もりやま店・ながはま店の4店舗を運営しています。

応募総数 563通
うち正解 558通

■ 締め切り

4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

4/25(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、睡眠の質を高めると期待できる栄養素、トリプトファン・グリシン・マグネシウム・GABAなどを含む食材を使ったレシピ。大豆製品や魚介類・乳製品・バナナ・ナッツ類などがおすすめです。

おすすめのコープ商品



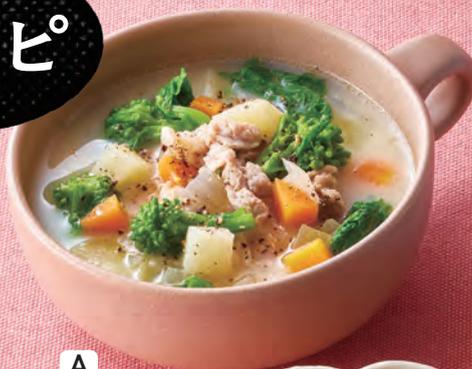
穀むき簡単
ブラックタイガー



鳥取大山
プレーンヨーグルト



国産大豆の
調製豆乳



A



C



B

A 豚肉と春野菜の豆乳みそスープ

材料(2人分)

- 豚こま切れ肉…100g
- 新玉ねぎ…1/2個
- 人参…1/3本
- 新じゃがいも…1個(100g)
- 菜の花…60g
- だし汁…2カップ
- みそ…大さじ1
- 豆乳…1/2カップ
- A = 〈にんにくのみじん切り1/2片分、オリーブ油大さじ1/2〉
- 塩…少々
- 粗びき黒こしょう…適量

作り方

1. 玉ねぎ、人参、じゃがいもは1cm角に切る。菜の花はざく切りにする。
2. 鍋にAを熱し、香りが出たら豚肉を炒める。肉の色が変わったら1を加えて炒め、だし汁を注いで煮立ったらふたをし、弱火で約5分煮る。
3. みそを溶き入れ、豆乳を加えて温め、塩で調味する。
4. 器に盛って粗びき黒こしょうをふる。

[調理時間]約15分
241kcal/1人分 食塩相当量 2.0g

B えびと豆腐の塩あんかけ

材料(2人分)

- ブラックタイガー…8尾
- 絹豆腐…150g
- 春キャベツ…3枚
- 片栗粉…大さじ1/2
- A = 〈生姜のみじん切り1片分、ごま油大さじ1/2〉
- B = 〈鶏がらスープの素小さじ2、塩小さじ1/2、こしょう少々、水1カップ〉

作り方

1. えびは尾と殻をむく。豆腐は2cm角に切り、キャベツはざく切りにする。
2. フライパンにAを熱し、香りが出たらえびを炒める。火が通ったらキャベツを加えてサッと炒める。
3. Bを加えて混ぜ、煮立ったら豆腐を加えて中火で約3分煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。

[調理時間]約15分
153kcal/1人分 食塩相当量 3.0g

C ヨーグルトボウル

材料(2人分)

- プレーンヨーグルト…400g
- バナナ…1本
- グリーンキウイ…1個
- 食塩不使用ミックスナッツ…20g
- はちみつ…適量

作り方

《下準備》
ヨーグルトは冷蔵庫で2時間以上水切りをする。

1. バナナは輪切り、キウイは半月切りにする。ミックスナッツは粗く砕く。
2. 器にヨーグルトを盛り、1のをせてはちみつをかける。

[調理時間]約10分
289kcal/1人分 食塩相当量 0.2g

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。

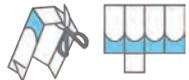


卵パック

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。

2月度リサイクル報告

2月度
リサイクル品
売却金額
¥ 4,595,296-

2025年4月から累計
売却金額
¥ 47,068,336-

[回収率]商品案内書 59.1% / 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。

5
4
Monday
発行

次回5月号予告

特集

くみかつのススメ

だから、おすすめ。

包丁切り 近江うどん
(丸菱製麺)



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。

April. 2026 No.458

発行責任者/理事長 白石一夫
発行/2026年3月30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