

スパイラル

6

June
2026

広報誌

特集

もうすぐ夏本番！
熱中症対策は万全に

2

● コープしがの「だから、おすすめ。」
夏こそおいしい！
肉厚のプリプリ生きくらげ

4

● くみかつ(イベント)情報
● 笑顔のタネ・県社協から
● スパイラルレシピ
12 10 6



「love 滋賀」！毎年楽しみにしている『浜分花 菖蒲園』(高島市今津町浜分)。ショウブ、アジサイ、ハスの花がきれいです / こんぶちゃんさん



「love 滋賀」！八幡山ロープウェイで悠々と八幡山の山頂へ。びわ湖や歴史、自然を満喫しました(2025年6月4日) / まじりーぬさん



肉厚のプリプリ生きくらげ / 4~5ページ



きくらげの10分レシピ

お知らせ

ライトダウンキャンペーン2026

エコな活動、どんなことができるかな? 自由に考えて実践して、シェアしよう! 6ページをご覧ください。

総代選挙立候補の受け付けが始まります

詳しくは、NEWS1(2ページ)または、コープしが各事業所の掲示版およびホームページにて、6月15日(月)から掲出する「総代選挙公示文書」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

[特集]

もうすぐ夏本番！ 熱中症対策は万全に



毎年のように夏の暑さが厳しさを増しています。特に去年は極端に梅雨が短く、熱中症による救急搬送が6月としては過去最多を記録しました。そんな今だからこそ、夏本番を迎える前に「命を守る準備」をしておきませんか。

今回は県民の健康づくりをサポートする滋賀県健康しが推進課に6月から始めたい熱中症対策について伺いました。

お話ししてくれたのは…

滋賀県健康しが推進課
健康づくり係

保健師
西村 尚子さん



熱中症はなぜ起きるの？

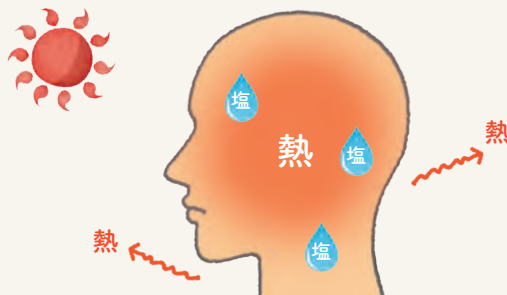
「熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節がうまくいかず、体内に熱がこもって起きるさまざまな症状のことです」と、滋賀県健康しが推進課の西村さん。

そもそも私たちは運動などで体温が上がると、汗をかいたり血流量を増やしたりして、効率よく体内の熱を外に逃がすことで、体温を調整しています。しかし、体温調節がうまくできず、体内に熱がこもってしまうと、めまいや吐き気、頭痛といった体調不良を起こしてしまうのです。

暑熱順化とは体が暑さに慣れること

暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります

暑熱順化できていない時



熱中症になりやすい状態

- 皮ふの血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- 汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- 体温が上昇しやすい など

暑熱順化できている時



熱中症になりにくい状態

- 皮ふの血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- 汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- 体温が上昇しにくい など

「特に高齢者や子ども(乳児・幼児)には注意が必要です。ご高齢の方は年齢と共に体温調節機能が低下し、暑さやのどの渇きを感じにくくなっています。一方、子どもは体温調節機能が十分に発達しておらず、体に熱がこもりやすい状態です。また、大人よりも背が低いため、地面からの照り返しの影響を受けやすくなっています。」

また、熱中症が起きるのは屋外ばかりではありません。実際に発生した場所で最も多かったのが「住居^{*}」。救急搬送された人の約3割(全国では約4割)が住み慣れたわが家で熱中症になっています。

※家屋内だけでなく、敷地内を含む。

今日からできる「暑熱順化」

「そこで大切になってくるのが『暑熱順化』です。暑熱順化とは、少しずつ体を暑さに慣れさせること。高温多湿な環境でもきちんと体内の熱を逃がせるように、普段から血液の巡りをよくし、汗をかきやすい体づくりをしておくことが重要です」と西村さん。

具体的には、適度に汗をかく運動や、シャワーではなく湯船につかる入浴がおすすめ。ただし、暑熱順化には数日～2週間ほどかかるので、この6月から始めておくの

NEWS 1 2026年度総代選挙 立候補の受け付けが始まります



生活協同組合が、会社と異なる点に「組合員の運営参加」があります。生協の運営や方針の決定に組合員も参加するのです。でも、23万人もいる組合員全員から意見をもらうことは難しい…。そこで、組合員の中から、総代会に議決権を持って参加してもらう『総代』を募ります。

立候補受け付け期間 6月15日(月)～7月10日(金)午後5時まで
定員 510名
任期 1年間

※詳細は各事業所の掲示板およびホームページに6/15から掲出する「総代選挙公示文書」をご覧ください。

総代ってどんなことをするの？

- 毎年6月開催の総代会に向けた方針づくりのための話し合いへの参加(年2回を予定)
- 総代会の議決に参加、議決した方針が実践できているかの確認

※総代会で議決する内容は「前年度の活動報告や決算と剰余金の処分」「次年度の活動計画や予算」また「定款の改正」など、重要な内容です。

総代になって、最初に参加するのは、

新総代オリエンテーション(9月)
 新しく総代になった方向け。任期中、安心して会議に参加するためのオリエンテーション
 総代のつどい(10月)
 コープしがに対して、ふだんの暮らしの中で思うことを出し合う場



議案検討会議の様子

2025年度総代の声

- ★総代になって3年目です。生協がどんなことに取り組んでいるかなど、コープを利用するだけでは知らなかったことをたくさん知ることができました。
- ★総代になって会議に参加すると、よりコープの良さが分かって、更に買い物をしたくなります。

がよいでしょう。

やってみよう! 暑熱順化トレーニング

大股ウォーキング：大股、早足で10分程度歩く。仕事や学校の帰り道に、2～3kmほど長く歩くとより効果があります。運動に時間がとれない人には通勤・通学時間を利用したウォーキングがイチ押し。

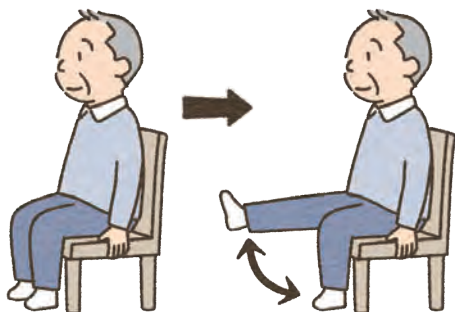
スクワット：足を肩幅に開き、膝を曲げ伸ばし。おへそをぐっとへこませて体幹を意識すると効果がアップします。20～30回を目安に「少しきつい」と感じる程度で繰り返しましょう。

ジョギング：ウォーキングよりも時短で効果を得られるのがジョギング。1回15分程度で週5回が目安です。

サイクリング：腰痛やひざの痛みが気になる人にはサイクリングもよいでしょう。1回30分程度で週3回が目安です。

激しい運動が難しい人には 座ったままエクササイズ

ひざの曲げ伸ばし運動：イスに座った状態でできる高齢者向けの運動です。太ももの前側の筋肉を意識しながら、10回1セットを目安に片足ずつひざを曲げ伸ばしします。



足踏み運動：イスに座ったまま足踏みします。10回1セットを目安に大きく腕を振りながら行ってください。

暑熱順化によって汗をかき習慣が身につくと、汗に含まれる塩分(ナトリウム)が少なくなり、皮膚の血液量が増え、体温が上昇しにくくなるなどのメリットがあります。ただし、せっかく暑熱順化を獲得しても、涼しい環境で数日過ごすともた元に戻るといふ報告も…。あまり無理せず、気長に、自分に合った方法で続けましょう。

熱中症を予防するポイントとは?

暑熱順化にプラスして、ちょっとした対策で熱中症を予防できます。何も難しいことはありません。毎日の生活に取り入れて、夏場の習慣にしておきましょう。

こまめに水分を取る

「のどが渇いたな」と思った時には軽度の脱水を起こしている場合があります。「1時間に1度は水を飲む」など、時間を決めて水分補給を心がけましょう。こまめに飲むことがポイントです。

適度に塩分を取る

屋外での活動やスポーツなどの汗をかき状況では、塩分補給に飴やタブレット、スポーツドリンクなどが有効です。ただし、塩分・糖分過多になる恐れがあります。とりすぎには注意しましょう。

風通しのよい服を着る

体をあまり締め付けず、吸湿性・速乾性に優れた生地がよいでしょう。

日差しを避ける

外出時には帽子や日傘で直射日光を避けましょう。

体調が悪い日はムリをしない

これが最も重要かもしれません。「今日は寝不足だな」「体がだるいな」と感じたら、激しい運動や外出を控えるなど、無理をしないよう心がけましょう。

熱中症警戒アラートを活用しよう!

「熱中症警戒アラート」は、4～10月中旬に熱中症の危険が極めて高くなると予測された場合に注意を呼びかけるものとして、発表されます(さらに警戒レベルの高い「熱中症特別警戒アラート」もあります)。

最近では、希望する地域の警戒情報をLINEやメールで受け取れますので、下記の二次元コードからぜひ設定しておくことをおすすめします。「自分だけは大丈夫」などと思わずに、今夏もみなさんと一緒に、万全の熱中症対策を心がけましょう。



環境省のLINE公式アカウント

熱中症 初期症状のチェックリスト

- 立ちくらみやめまいがする
- 生あくびが出る
- 足がつるなど筋肉の硬直(こむら返り)がある
- 大量の発汗がある

※上記の症状は熱中症特有のものではありません。ほかの疾患に該当する可能性もあります。

NEWS 2 コープしがの『くらしのサービス』をご存じですか?

コープしがには、宅配やお店での食品や雑貨のお買い物以外にも、『くらしのサービス』という事業があります。

コープしがは、リフォームやハウスクリーニング、宅配、バッグや本・CDの買い取りなど多様な事業者と提携し、組合員からのお問い合わせ内容に合わせて事業者をご紹介します。くらしの困りごと・気になること、コープしがで解決できるかもしれません!

「確かな事業者に依頼したい」という組合員の願いを実現するため、1件1件提携事業者を増やしてきました。サービス事業で紹介する商品やサービスは、職員がサービスの品質を確かめています。

例えばこんな困りごと…

- ハウジング
 - ・住みやすくリフォームしたい!
 - ・家族が増えたので増築したい
 - ・高齢者向けバリアフリーを考えている
 - ・ネズミの足音が聞こえて眠れない…



- テーマパークやコンサートのチケットがほしい!
- 子どもにスイミングを習わせたい
- 教習所へお得に通いたい
- ペットのお葬式について相談をしたい



…そのほかの困りごとでもぜひご相談ください!

毎週、案内書 すまいる にてお知らせしています。

組合員担当・お店サービスカウンター、もしくはサービス事業までお問い合わせください。
コープしがサービス事業:0120-860-944
営業時間 9:30～17:30 土日休業



だから、おすすめ。

夏こそおいしい! 肉厚のプリプリ生きくらげ



形も大きさもバラバラの生きくらげを人の手で丁寧に収穫しています

きのこといえば秋の味覚のイメージがありますが、夏に旬を迎えるおいしいきのこがあることをご存じですか？それが中華料理でもおなじみの“生きくらげ”。国内に流通する約9割が中国産の乾燥生きくらげですが、最近では国産の生きくらげもちらほら目にするようになりました。そんな生きくらげの生産に日本でいち早く取り組んだのが、滋賀県東近江市に本社を構える共栄精密株式会社。なぜ精密部品の会社がきのこを育てているのか、気になる真相を伺いました。

精密部品を扱う強みを農業へ

「きのこの栽培を始めたきっかけは、2008年のリーマン・ショックです」と話すのは、共栄精密 アグリフード事業部の林裕輔さん。世界同時不況の中、半導体や電子部品の検査・加工を請け負う同社にも大きな影響がありました。

「従業員の雇用を守るため、何か新しいことはできないかと模索していた時、弊社の工場がある熊本県人吉市が『生きくらげを特産品にして町おこしをしたい』と考えてい

ることを知ったのです。」

せっかく新しい事業を始めるのなら、世間に喜んでもらえるものにしたい。工業と農業はまったくの別物ですが、当時は国産の生きくらげがほとんど市場になかったことも後押しになりました。

「とはいえ、栽培のノウハウが何もないところからのスタート。国内では生きくらげの生産農家が見当たらず、しいたけの農家さんに『無給で働くからきのこの作り方を教えてほしい』とお願いにいきました。」

そしていざ、きのこの栽培を始めると、さすがは精密部品の品質管理を本業とする会社。きのこの大敵である雑菌の混入を防ぐため、半導体を扱うレベルのクリーンルームで生きくらげの種菌を接種。さらに、きのこの成長を大きく左右する温度・湿度・CO₂濃度を毎日計測してデータ化し、「一般的な成長温度よりもやや低く、じっくり時間をかけて育てると、大きく肉厚になる」ことを発見しました。

「きのこの培地となる菌床も弊社で製造しています。国産のオガクズに栄養剤を混ぜて袋に詰め、熱を加えて殺菌しながらブロック状に固めます。菌床の原料から作る国産の生きくらげは、珍しいかもしれませんね。」

生きくらげの栄養

生きくらげは乾燥品よりもプリッとした肉厚な食感が魅力で、腸内環境を整える食物繊維や、骨の健康に欠かせないビタミンDが豊富に含まれています。手軽にいろんな料理に組み合わせることができ、ビタミンDの吸収率が高まるので油と一緒に調理する炒め物やパスタなどがおすすめです。

押しポイント！

この商品が好き！という組合員の声

乾燥も利用しますが、生は格別のおいしさです！卵を炒め、トマトと生きくらげを炒めた物と合わせて鶏がらスープの素とオイスターソースで味付け。シャキッとした歯応えが好きです。



春雨と卵と生きくらげで中華スープを作ります。コリコリしておいしいし、水で戻さず使えるので便利です！

滋賀の生きくらげは安いのに肉厚でおいしいのでよく利用します!!



鉄分豊富な、生きくらげ最高！



中華丼の具材にいつも入れています！食感が良くて大好き。





コープしがマルシェを
ご覧ください！

毎週企画
通常価格 171円(税込)

●現在、コープのお店での
取り扱いはありません。

産直 **滋賀の生きくらげ(50g)**

自社製造の菌床を使い、独自のノウハウで肉厚に育てた生きくらげ。
プリプリした食感が特徴で、どんな料理にも使える万能選手です。



(左)菌床に使用する国産のオガクズ、(中央)国産のオガクズを原料とした菌床。使い終わった後は近隣の農家さんへ肥料として提供し再利用しています、(右上)菌床の製造からきのこの栽培・収穫、パック詰めまで自社一貫体制で行います、(右下)高島市の旧今津西小学校の校舎を活用した高島きのこセンター



共栄精密のきのこのマスコットキャラクター「よかもん」

いつもの料理に栄養をプラス

湿気が多く、蒸し暑い環境を好む生きくらげはまさに今が旬。特に共栄精密の生きくらげは、噛めばプリッと跳ね返るほどの弾力が魅力です。

「しかも生きくらげは栄養価が非常に高い。食物繊維をはじめ、ビタミンDや鉄分、カルシウムなどがたっぷり含まれています。特に水溶性食物繊維のβグルカンが、免疫力の向上が期待される成分です。」

いいことづくめの生きくらげですが、1つ

だけウィークポイントを上げるなら、ほかのきのこに比べて味や香りが淡白なこと。

「でもそれはどんな料理にも使えることの裏返し。たとえばちょっと刻んでおみそ汁や焼きそばに入れたり、ハンバーグに練り込んだりと、普段の料理に少しずつ取り入れて毎日の健康に役立ててほしいですね」と林さん。

現在、滋賀県内では共栄精密の本社をはじめ、2015年に閉校した高島市の今津西小学校の旧校舎や、甲賀市甲南町にある廃工場を利用してきのこの栽培に取り組んでい

ます。こうした遊休施設を活用することで地域に賑わいを取り戻すだけでなく、障害がある方やご高齢の方など、「働きたくても働けない人の雇用につなげたい」という同社。まさに近江商人の「三方よし」の精神がこの生きくらげに込められています。



共栄精密 アグリフード事業部の
林 裕輔さん(左)、林 昭人さん(右)

あれこれ話

生産者が太鼓判！ 生きくらげのおいしい食べ方

〈下ごしらえ〉

- ①生きくらげの石づきは少し硬くて食感が悪いので、包丁やキッチンばさみでカット
- ②きのこの胞子を落とすため、お湯で30秒ほどボイルします



生きくらげのお刺身
生きくらげを湯通しした後、氷水で冷やします。わさび醤油はもちろん、ごま油と塩で食べるのもおすすめです。



生きくらげの天ぷら
火を入れてもプリッとした弾力を損なわず、衣のサクサクが加わって二度おいしい天ぷらです。天つゆや塩などお好みで。



生きくらげカレー
じゃがいもやニンジンなど、ほかの野菜と一緒に煮込むだけ。ルウの味を邪魔することなく、ぷりぷりの食感をアクセントとして楽しめます。



8月号の
だから、おすすめ。

では、
近江の夏ほうれん草をご紹介します。
利用しているみなさんの「推しポイント」や「おすすめの食べ方」を教えてください！
応募方法は、
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、暮らし(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

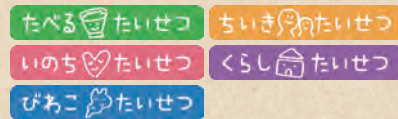
託児について
●対象は、1歳以上
の未就学児
●お子さんお一人
につき、200円
いただきます

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】

暮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

生産者がやってくる！ぱくぱく試食交流会



当落 6/15月



「ぱくぱく商品知ってね！交流フェス」が、新しい名前「生産者がやってくる！ぱくぱく試食会」としてリニューアル！

カタログに載っている商品の生産者やメーカーに、安全・安心のコープの商品について聞いて、見て、食べて、試して、商品やコープのよさを実感しませんか？ご家族、お友だちと一緒にぜひご参加ください！

【企画番号】S0601 【企画名】試食会 野洲

日時 6月27日(土)10:00~11:30(最終入場11:00)

場所 コープしが 本部(野洲市富波甲972)

定員 70名 参加費 100円(未就学児無料) 持ち物 マイ箸、筆記用具

参加生産者 飯魚、井ゲタ竹内、50g会、サンスター株式会社、シガポーター、高木牧場、巽製粉、ハートコープしが、平田牧場、豆紀

問い合わせ 組織広報部(7ページ)

※参加生産者は変更になる場合があります。
※一部即売も予定しています。



当日、ブースのお手伝いをしてくれる方を募集します！

【企画番号】S0603 【企画名】野洲 お手伝い

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

※お手伝いは、小学生以下のお子さん連れでの参加はできません。

昨年参加者の感想

- 生協の商品にさらに信頼が持てるステキな時間でした！
- たくさん試食ができ、良い商品を知ることができました。
- 丁寧に説明を受けることができたため、商品の良さを理解できました。
- 生産者から直接商品の説明を聞くことができ、今後の購入を検討するきっかけになりました。
- 子どもたちの好きなものが見つかり良い発見になりました！

びあこたいせつ

エコな活動、考えてやってみよう！ ライトダウンキャンペーン2026



6月の環境月間に、コープしがでは「エコな活動 考えてやってみよう！」キャンペーンを開催します。今、不安定な世の中だからこそ、確かな未来を子どもたちに残したい。皆さんのアイデアを広げあいましょう。投稿された方の中から抽選で30名に300ポイントをプレゼント!! 申し込み不要です。ホームページへ投稿を！

※投稿ページには、コープのエコな取り組みやエシカル商品など知って得する情報も掲載しています。

参加期間 5月25日(月)~6月30日(火)まで 問い合わせ 組織広報部(7ページ)

どんなことをするの？

- ①どんなエコ活動ができるか、意識してやっているか考えてみよう！
- ②その内容をホームページに投稿します。手順は簡単です。

詳しくはこちらをご覧ください。投稿もここからできます！



たべるたいせつ びあこたいせつ いのちたいせつ ちいきたいせつ くらしたいせつ

考えてやってみよう！5つのたいせつ活動

私たちの暮らしを「5つのたいせつ」の視点で考えて、一人ひとりができることをしませんか？ご家庭や地域などの身の回りで、あなたができる小さな活動(アクション)に、一人で、または家族や友人とチャレンジしてみよう。みなさんの投稿お待ちしております！

投稿受付は、6月1日(月)からスタート！

問い合わせ 組織広報部(7ページ)

投稿は
こちらから



- 「5つのたいせつ」を考えた活動なら何でもOK！
- 取り組んだ様子(内容・写真・絵や感想)をホームページから報告してください
- みなさんの活動報告は、順次ホームページにて紹介します
- 1投稿につき200円を「滋養応援寄附」へ寄付します

みんなの活動の投稿を見よう！



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

いのち♡たいせつ

子ども平和新聞プロジェクト

—新聞記者になってみよう、夏休み体験企画—

記者の仕事や「伝える力」を学びながら、平和について考え、自分たちの新聞を作ってみませんか? 被爆・戦後80年を超え、実際に体験された方々から、直接証言を聴く事は難しくなっています。しかし、被爆や戦争の記憶を決して忘れず、後世へつないでいくために、子どもたちの目線で、見たこと・聴いたこと・感じたことを新聞にまとめていきます。新聞社の見学や、直接新聞社の方から取材のコツなども学ぶことができます!

【企画番号】S0607

【企画名】新聞プロジェクト

【対象】小学校高学年～中学生

【定員】10名程度

【参加費】無料

【講師】京都新聞社、滋賀県平和祈念館



● **開催スケジュール** ※3日程がセットの企画です。

①スタートの会

【日時】7月25日(土)10:00～12:00

【場所】京都新聞 滋賀本社(大津市京町4丁目3-33)

【内容】新聞社を見学、新聞の作り方と取材方法や写真の撮り方を学ぶ

②フィールドワーク

【日時】7月29日(水)10:00～13:00

【場所】滋賀県平和祈念館(東近江市下中野町431)

【内容】館内見学、戦時食ボランティアへの取材、戦時食の試食

③まとめの会

【日時】8月1日(土)10:00～15:00

【場所】コープゼゼ店 (大津市竜が丘1-1)

【内容】各自で取材した記事をまとめる、発表
●昼食にコープのお店のお弁当を用意します。

当落 6/29 月



昨年の様子



守山市

たべる♡たいせつ ちいさ♡たいせつ

当落 6/12 金

とうもろこしの収穫体験で農業にふれてみよう!

夏の食卓に欠かせない、とうもろこし! 守山市で栽培されているとうもろこし「びわこーン」の収穫体験を通して、農業について学んでみましょう。

【企画番号】S0605

【企画名】とうもろこし収穫体験

【日時】6月27日(土)8:30～10:00 ※雨天の場合は7月4日(土)に延期

【場所】TREE TREE GARDEN
(守山市幸津川町3981)もりやまエコパークの前

【参加費】1名200円

【定員】30名

【持ち物】軍手、長靴、飲み物、マイバッグ

【問い合わせ】南地区運営事務局(7ページ)



彦根市

たべる♡たいせつ

当落 6/19 金

キッチンカーがやってくる! in 彦根センター

コープしがでは「ぱくぱくキッチンカー」で、みなさんの地域へ出張し、クイズを交えて健康について楽しく学べる活動を行っています。今回は大人気の『キッチンカー健康教室体験』を開催します。テーマは「ハートコープしがの小松菜」。クイズで知識を深めて、試食でおいしさを体感できます。子育て世代からご高齢の方まで、ぜひ気軽にお越しください!

【企画番号】S0621

【企画名】キッチンカー彦根

【日時】7月10日(金)11:00～11:30

【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】無料

【定員】15名

【持ち物】筆記用具、飲み物

【問い合わせ】組織広報部(7ページ)



大津市

ちいさ♡たいせつ ひろば活動/らんらんルーム

当落 6/12 金

あそびましょ!!

子育て中のみなさまが気軽に親子で集まって、楽しく過ごせる居場所のひとつになれば嬉しいです。3つのうち参加しやすい時間帯で来てくださいね♡

【企画番号】A0601(①)、A0603(②)、A0605(③)

【企画名】子育て支援ひろば①/②/③

【日時】6月16日(火)①10:15～11:15

②11:30～12:30

③14:00～15:00

【場所】コープしがゆめふうせん 第3・第4会議室
(大津市真野5丁目33-25)

【参加費】大人100円(飲み物つき)

【定員】各回10組

※抽選となった場合のみ、開催前日までに連絡いたします。

【問い合わせ】西地区運営事務局(7ページ)



高島市

ちいさ♡たいせつ ひろば活動/手ではなそう

当落 6/12 金

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。

テキストは使わず、講師と一緒に日常の身近な手話表現から、ゆったりと学んでいく講座です。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びましょう。

【企画番号】A0607 【企画名】手話講座

【日時】7月3日(金)10:15～11:45

7月17日(金)10:15～11:45

※どちらかの日程のみの参加可能も可能です。

申し込みの際、参加日程をお伝えください。

【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】各回15名

※抽選となっ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)



守山市

ちいきのついで

ひろば活動/ぼんぼこぼん

6/20 土

七夕飾りを作ろう！短冊に願い事を書こう！ おりひめ・ひこぼしのおはなしを知ろう

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。仲良くおしゃべりタイムにママ友をつくろう！今月は笹竹に七夕飾りをつけて、大型絵本の読み聞かせを楽しみます。

【企画番号】B0601 【企画名】ぼんぼこぼん

日時 6月23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、好きな色のペンなど

※お子さんの年齢をお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

ちいきのついで

ひろば活動/ちいさいおうち手しごとの日

6/29 月

フェルトと羊毛で作る小人人形

毎月1回、月替わりでいろいろな手しごとを楽しむ会。手を動かすこと・人に会うことで動く、自分の心を楽しみましょう。今月は「フェルトで作る小人さん」。ふかふかの羊毛を芯にして、フェルトでくるんで縫うだけの簡単な小人形づくりです。シュタイナー保育では、お人形に表情をつけないことで、子どもが自ら想像するよう導きます。



【企画番号】B0603 【企画名】ちいさいおうち

日時 7月8日(水)10:30~12:00 場所 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6-27) ※外階段より上がる。駐車場なし。近隣のパーキングをご利用ください。

参加費 大人300円 定員 大人8人、子ども5人 ※託児なし、同室で見守りながらご参加ください。 持ち物 飲み物

※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

ちいきのついで

ひろば活動/いき百サロン虹

不

いきいき百歳体操をして、元気になりませんか?!

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、「脳活ゲーム」や「健康チェック」などで交流を楽しんでいます。どなたでも、お気軽にお越しください。

日時 毎週金曜日13:30~15:00頃(途中で帰ってもOK)

[6月度の予定]5日、12日、19日、26日、7月3日

場所 コープしが草津事務所 1階フリースペース(草津市西草津2丁目1-1)

参加費 100円

定員 15名

持ち物 なし

※1カ月ごとの定期募集です。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。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)



多賀町

ちいきのついで

ひろば活動/わたしの居場所

6/26 金

おしゃべりしましょう!!

夏本番の気配よりも少しは涼しいだろう里山に来てみてください。お問い合わせはお気軽に。お申し込みも待っています。

【企画番号】K0601

【企画名】おしゃべりしましょう!!

日時 7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)



彦根市

ちいきのついで

ひろば活動/はっぴいバトン

6/14 日

みんなあつまれ! はっぴい子育てひろば

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

【企画番号】K0624

【企画名】おやこdeカフェ

日時 6月24日(水)10:00~12:00(出入り自由)

場所 彦根市南地区公民館 和室(彦根市甘呂町1321-1)

参加費 1組300円

定員 5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。
※抽選になった場合のみ、電話またはメール(SMS含む)で連絡します。

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



彦根市

びまこ

ひろば活動/グリーンボランティア

6/19 金

彦根センターを美しい花々で飾ろう

彦根センターの花壇の手入れをします。心ばかりのお礼として生協の商品をお渡しします。作業の後は試食しながら楽しくおしゃべりしています。みなさんのご参加をお待ちしています。

【企画番号】K0603

【企画名】グリーンボランティア

日時 7月2日(木)9:30~11:00 ※雨天時は7月19日(木)に延期

場所 コープしが彦根センター(彦根市竹ヶ鼻町224-1)

参加費 100円

定員 10名

持ち物 軍手

※定員を超えた場合のみ、ご参加いただけない方へ電話にて連絡いたします。

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



長浜市

ちいきのついで

ひろば活動/ふれあいYOUタイム

6/10 水

「がらたて」を作って試食しましょう

がらたての葉を摘んできて、今が旬の「がらたて」を作ってみましょう。みんなで楽しく健康体操をしましょう。

【企画番号】K0602

【企画名】ふれあいYOUタイム

日時 6月18日(木)10:30~11:30

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

※子どものみの参加不可

持ち物 飲み物

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



湖北地方の初夏の郷土菓子「がらたて」

彦根市

くらしのついで

ひろば活動/ふくしのなかま

6/12 金

介護保険制度って、なーに?

介護は身近な問題です。いつか自分が「する立場」「される立場」になります。将来、困らないために、講師からお話を聞いて介護保険制度の“いろは”と一緒に学びましょう。

【企画番号】K0622

【企画名】介護保険の学習会

日時 6月22日(月)10:00~12:00

場所 コープしが彦根センター 2階(彦根市竹ヶ鼻町224-1)

参加費 100円

定員 15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)



2026年 ヒロシマ平和スタディツアー

昨年戦後80年を迎え、被爆の継承が困難になってきている中、改めて被爆の実相を知り、次世代に伝えていく企画『ヒロシマ平和スタディツアー』への参加者を募集します。

日時 8月5日(水)～6日(木)1泊2日

交通機関 新幹線・広島県内では貸し切りバスでの移動を予定

定員 16名 ※子どものみの参加不可

旅行代金 大人(中学生以上)20,000円、小学生10,000円

※参加費にはJR京都駅～JR広島駅の往復交通費、現地での交通費、宿泊費および1日目の昼・夕食、2日目の朝・昼・夕食の各費用を含みます。

参加要件

1. 事前に開催するオリエンテーション[7月18日(土)午前、コープしが本部]へ参加が可能であること
2. ツアー実施後に学習報告として感想文やレポートなどが提出できること
3. 現地でのフィールドワークに無理なく参加できること

行程 (交通事情等でプログラムが変更になる場合があります)

●1日目

JR京都駅 → JR広島駅 → 虹のひろば → 広島平和祈念資料館 → 夕食・交流会

●2日目

平和祈念式典 → 原爆ドーム・碑めぐり → 被爆体験家族伝承者 講話^(*) → JR広島駅 → JR京都駅

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、問い合わせ先へ連絡をお願いします。申し込み時、参加希望の方全員の住所、氏名、年齢の記入が必要です。

※旅行企画・実施は、東武トップツアーズ株式会社です。

※当落結果・詳細については、7月上旬を目途に、改めてご案内いたします。

参加希望の申し出締め切り

6/26(金)17:00

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



*伝承者による講話をオンラインで視聴できます

ヒロシマ平和スタディツアー2日目の午後には、被爆体験家族伝承者による講話を広島からオンライン中継します。家族である被爆者の体験や平和への思いなどを受け継いだ「家族伝承者」による講話です。現地に行けない方もお家から気軽に視聴できます。カメラオフでの参加もOKです。

【企画番号】 S0611

【企画名】 被爆体験伝承講話

日時 8月6日(木)13:00～14:00

※参加者にはメールにて、Zoomの参加URLを送ります。

予告

いのち*たいせつカフェ ～平和ってなんだろう～

みなさんは日常の中で「平和」について考えることはありますか？いのち*たいせつカフェに集まって、折り鶴を折って千羽鶴にしたり、平和について話したり…平和の大切さに気づくことで、自分にできる小さなアクションが見つかるかもしれません。お家の近くの会場でも、どこでも参加OK！ぜひご参加ください。



参加費 無料

内容 千羽鶴を作る・平和に関する絵本の読み聞かせなど

日時 7月30日(木)13:30～15:30

場所 コープしが ゆめふうせん
(大津市真野5丁目33-25)

日時 7月29日(水)10:00～12:00

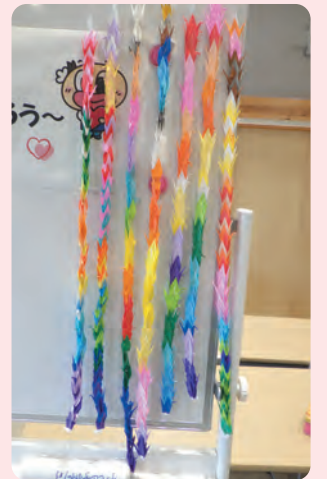
場所 コープしが 草津事務所 2階会議室
(草津市西草津2丁目1-1)

日時 7月31日(金)13:00～15:00

場所 コープしが 東近江センター2階会議室
(東近江市五個荘清水鼻町153-6)

日時 7月30日(木)10:00～12:00

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)



完成した千羽鶴を
ヒロシマ平和スタディツアーに
持参し奉納します。

平和を祈念し黙祷を捧げましょう

6月23日は、沖縄戦で犠牲になった人々を弔う「沖縄慰霊の日」。日本国内で唯一、一般住民が地上戦に巻き込まれた沖縄戦において、日本軍の組織的戦闘が終了した81年前の6月23日を節目として制定されました。沖縄戦の犠牲者のご冥福と恒久平和を祈念し、組合員活動の場やご家庭などで、それぞれの時間で1分間の黙祷を献げましょう。戦争を体験した人たちが少なくなる中で、いまだ一度、過去の悲惨な歴史に目を向け、戦争のない平和な暮らしを続けていくためにはどうすれば良いのか、一人ひとりが考える機会です。仲間や家族に呼びかけてみませんか？



沖縄慰霊の日 6月23日(火)正午(12時00分)黙祷

ピースアクションinオキナワ2026 オンライン特設サイトで沖縄について学ぼう！

① 学習動画

「沖縄から学ぶ過去・現在・未来」をテーマに、沖縄について学ぶ学習動画です。ピースアクションinオキナワ～第43回沖縄戦跡・基地めぐり～のオンライン特設サイトから、誰でもご覧いただけます。

② 学習資料(ダウンロード可)

現地企画参加者向けのしおりです。沖縄の文化や歴史、沖縄戦や基地問題について、広く学ぶことができる資料です。

③ 3月25日(水)に開催されたオンライン企画ピースアクションinオキナワの見逃し配信をご覧いただけます。

ピースアクションinオキナワ
～第43回沖縄戦跡・基地めぐり～
のオンライン特設サイトは
こちら↓





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…

つどい (介護家族交流会) のお話



今回は、公益社団法人「認知症の人と家族の会」滋賀県支部の上田百合子さんにお話を聞きました。

つどいで心のやすらぎと勇気を

認知症の人と家族の会 滋賀県支部では、毎月1回、県内各地で介護家族のつどい(交流会)を開いています。

認知症の人とともに暮らす家族は、毎日の生活の中で悩み、いら立ち、同時に愛しさや本人を理解したい思いも抱えながら、また認知症状に翻弄される。そんな毎日が繰り返され、ホッとしない生活をし

ておられます。

認知症の人と家族の会では、「つどいは知恵の宝庫」といっています。一人ひとり違った症状を話される中、介護中の方々と介護経験者との対話の中で、苦しんでいるのは自分だけではないという心の安らぎや勇気をもらい、自分なりの介護の方向性を見出していく。そんな貴重な場でもあるのです。「あの場所へ行けば、分かってくれる人がいる。本音を吐き出すことができる。心を軽くして帰宅することができる。でも、家庭内の状況はつどい(交流会)に行く前と少しも変わってなくて、現実に戻される。それでもまた、来月あの場所へ行けば分かってくれる人がいる。それまで少し頑張れる。」私も義母の介護の時、このような思いでつどい(交流会)の日を待ったものでした。

初めて出会った人たちもさまざまな思いの中で日々を送っておられる。そう思うだけで10年来の知己のように心が通じ合え、信頼ができる仲間となれるのです。

私のことを聴いてほしいと集い、義母を送り、聴かせてもらう側となり、認知症の人と家族の会との付き合いは30年を越えました。今月もまた、連れ合いの介護真っ最

中の方が来られました。また、1カ月後のこの日を約束して。どうぞ元気でいてくださいと願うものです。



9月21日はアルツハイマーの日です

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。

県内どちらにお住まいの方でも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。

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。

60歳からの大学生活、はじめませんか。 ～アクティブシニアの学び舎 滋賀県レイカディア大学～

●「滋賀県レイカディア大学」とは?

シニアが新しい知識や教養、技術を身につけ、その成果を地域活動などに活かすことを目的に、1978年に設立された2年制のシニア大学。これまでに7,000名以上が卒業し、現在は草津・彦根の2つのキャンパスに約400名の学生が通学しています。卒業生の約9割が地域活動やボランティアなどの社会参加に関わっており、学びを地域で活かす取り組みは全国でも高く評価されています。

● 学習内容は?

本学の学習は、地域づくりや健康など幅広いテーマを学ぶ全学生共通の「基礎講座」、各学科の専門的な学習、校外学習や実習も行う「選択講座」、委員会やクラブ活動、大学祭の企画や運営などを通して学生同士の交流を広げる「学生主体の活動(委員会・クラブ)」の3つで構成されています。

● 学生生活は?

学生が主体となって学生生活をつくり上げていくことも本学の特徴の一つ。学生からは「この歳で友達ができると思わなかった!」という声も聞かれます。学びを通して仲間と出会い交流する中で新たなつながりが生まれ、それが

卒業後の地域活動へと広がっていきます。レイカディア大学は、学びと出会いを通して人生の広がりを見つける場所です。

● 第48期学生募集について

このたび、第48期の学生を募集します。例年、定員を上回る応募をいただいております。令和8年度は健康づくり学科を1クラス(20名)増員して募集します。

〈学生募集概要〉

- 入学資格** ● 滋賀県内に居住し、2026年10月1日時点で60歳以上の方
● 学習の成果を活かした地域活動等に意欲のある方
- 修業年数** 2年間(2026年10月～2028年9月)
- 授業料** 年額50,000円
- 募集定員** 草津キャンパス(草津市笠山7丁目8-138)、園芸学科 50名 / 陶芸学科 25名 / びわこ環境学科 25名 / 地域文化学科 25名 / 健康づくり学科 40名、彦根キャンパス(彦根市大東町2-28 COZY TOWN [アル・プラザ彦根4階])、園芸学科 30名 / 北近江文化学科 20名 / 健康づくり学科 20名
- 募集期間** 2026年6月1日(月)～7月31日(金)※必着
5月から7月にかけて見学会・説明会を開催中。詳しくは、市役所・町役場、公民館等に配架している「学生募集案内」をご覧ください。

【問い合わせ先】
滋賀県社会福祉協議会
レイカディア振興課
TEL:077-567-3901



レイカディア大学
ホームページ



SPIRAL

スパイラルカフェ

CAFE

今月のテーマ

梅雨も悪くない。
雨の日の楽しみ方

★ アジサイを見に

わざわざ遠くまで出向き、アジサイを見に行くこと。青色の中に、少しだけピンク色の花が咲いているのが好きです。あとは、子どもと一緒に道に出ているカエルやサワガニを見ること。サワガニは何でこんなところにいるんだろー？ と話しながら歩くのが楽しいです。 **長浜市 どれみ さん**

★ 雨の恵み

雨の日は、手芸や読書など自分のための時間に使えるので嬉しいです。また、雨上がりの空気のきれいさを感じたり、野菜や花が生き生きしている様子を見たりして「あ〜良いなあ、これが雨の恵みか！」と感じる瞬間を楽しんでいます。 **愛荘町 みいちゃん さん**

★ 韓国ドラマ風に

韓国ドラマで、綺麗な女優さんとイケメン俳優さんが、チヂミを

肴に焼酎を酌み交わしながら「雨の日にはチヂミと焼酎が似合う」とムードたっぷりに見つめ合っていました。下戸では真似出来ないの、せめてとチヂミを焼いて炭酸飲料を焼酎に見立てて楽しんでいます。 **東近江市 ゆうママ さん**

★ 水たまりへダイブ

3歳の息子は雨の日に水たまりへダイブするのがマイブーム。楽しそうにジャブジャブしている姿はかわいいのですが…母はげんなりです…。 **草津市 まくまく さん**

★ 趣味に没頭！

雨の日は誰にも邪魔されず趣味に没頭！ バルーンアートをしています。新しい技に挑戦したり、作品を考えたり、あっという間に時間が過ぎていきます。自分の時間を大切にしています。 **大津市 バルーンママチ さん**

★ カップを着て洗車

雨が激しすぎるとカップを着ていてもずぶ濡れですが、適度な雨量なら、車を外に置いて汚れを浮かせて洗います。仕上げは水道水。天然？ の丸洗い洗車です。 **竜王町 トクトク さん**

★ お気に入りの傘を持って

お気に入りの傘（息子からのプレゼント）をさし、長靴を履けば、少々の雨も気にする事なく散歩に

出ます。晴れの日とは違った町をぶらぶらするのも悪くないです。 **大津市 滋賀ママ さん**

★ 雨上がりの散策

さすがに雨の中での外出は足元が気になりますよね。けど、雨上がりの木々はきれいに洗われて散策にはもってこいです。アジサイの花もさまざまな色に色づくころに、芦刈園まで足をのばしてみたいです。 **野洲市 うみぶた さん**

★ ふっくらしたタオル

乾かない洗濯物ですが、普段あまり使わない乾燥機で、ふっくらしたタオルに。入浴後が楽しみです。 **栗東市 かつゆか さん**



★ 家族との時間

雨音を聞きながら、家族とボードゲームをしています。途中、雨音が強まったり稲光や雷に驚いたり、意外と会話が広がります。水害や停電への備えを見直すきっかけにもなり、大切な時間だと思っています。 **彦根市 エレベコ さん**

★ 準備をしてのんびりと過ごす

お休みの日が週間天気予報で雨だと分かっている時は、外出しなくてもいいように、事前に買い物

などを済ませて、おうちで1日過ごすようにします。お菓子を買って、好きな動画やDVDなどを観ながら、ノンビリ。雨のおかげで、外の世界から少し隔離されて、落ち着いて過ごせます。 **東近江市 ユキ さん**



★ 動画サブスクで映画鑑賞

小さい子がいるので家でゆっくり過ごすに限ります。買い出しが間に合っていないければデリバリーも良いですね(^^) 雨の中配達してくれる方には感謝です!! **草津市 はまじ さん**

編集後記

夏本番までもう少し！ 雨の季節を楽しみながら、「暑熱順化」で夏の準備をしましょう！

(編集：あゆみ)

スパイラル8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

命の尊さを感じた瞬間

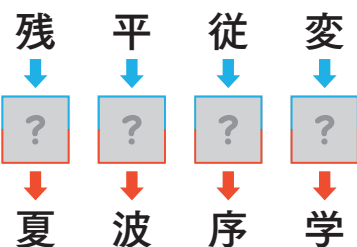
次号は8月号掲載。毎年「平和」について考えます。あなたが「命の尊さ」を感じた瞬間はどんな時ですか？ 小さな事でも構いません。エピソードお待ちしております。

頭の体操

Mental Gymnastics

スパイラルクイズ

四角の上と下でそれぞれ二字熟語を作り、四角に入る4文字の言葉を完成させ、その言葉の意味をA～Cから選んでください。



ヒント：
2～3ページの特集に登場します！

言葉の意味はどれ??

- A: 少しずつ暑くなること
- B: 暑さで体温が上がること
- C: 体が暑さに慣れること

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。

4月号
答え

正解 「春風满面」

喜びや嬉しさが顔全体にあふれている様子をあらわす四字熟語。

応募総数 487通
うち正解 456通

■ 締め切り

6月25日(木)

(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

6/25(木)

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/>



※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!

今回はきくらげを使ったアレンジレシピ。
きくらげといえば中華食材のイメージで
すが、「中華だけじゃない、きくらげレ
シピ」をテーマに、特徴的な食感も楽
しめるレシピをご紹介します。



4~5ページ「だから、おすすめ。」で紹介している
「滋賀の生きくらげ」をぜひご利用ください!



A きくらげとささみの ぼん酢和え

材料(2~3人分)

生きくらげ…50g
鶏ささみ…2本
オクラ…6本
ミニトマト…6個
A = 〈酒大さじ1、塩少々〉
B = 〈ぼん酢大さじ2、ごま油大さじ1/2、炒り白
ごま小さじ1〉

作り方

- 鍋に湯を沸かし、きくらげとオクラをサツとゆでる。きくらげは食べやすく切り、オクラは斜め半分に切る。ミニトマトは半分に切る。
- ささみは耐熱皿に入れてAを加え、ふんわりとラップをかけてレンジ(600W)で約3分加熱する。粗熱が取れたら手でさく。
- ボウルに1、2、Bを入れて和える。

[調理時間]約10分
82kcal/1人分 食塩相当量 1.1g

B きくらげの生春巻き

材料(2人分)

生きくらげ…50g
サラダフレック…72g
きゅうり…1/2本
人参…1/3本
リーフレタス…2枚
ライスペーパー…4枚
スイートチリソース…適量

作り方

- きくらげはサツとゆでて細切りにする。きゅうりと人参はせん切り、レタスは細切りにする。
- ライスペーパーはサツと水にくぐらせて広げ、1、ほぐしたサラダフレックをのせて手前から巻く。同様に合計4本作る。
- 食べやすく切って器に盛り、スイートチリソースを添える。

[調理時間]約15分
106kcal/1人分 食塩相当量 1.1g

C きくらげのペペロンチーノ

材料(2人分)

生きくらげ…50g
ハーフベーコン…5枚
大葉のせん切り…3枚分
スパゲッティ…160g
A = 〈にんにくのみじん切り1片分、赤唐辛子の小口切り1本分、オリーブ油大さじ3〉
B = 〈しょうゆ大さじ1/2、塩小さじ1/3、粗びき黒こしょう少々〉
塩…適量

作り方

- きくらげは食べやすく切り、ベーコンは1.5cm幅に切る。
- 鍋に湯を沸かして塩を入れ、スパゲッティをゆでる。
- フライパンにAを入れて火にかけ、香りが出たら1を加えて炒める。
- 2、B、ゆで汁大さじ3を加えて全体にからめ、器に盛って大葉をのせる。

[調理時間]約15分
524kcal/1人分 食塩相当量 2.7g

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

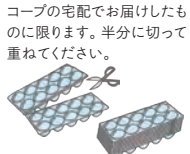


商品仕分け袋

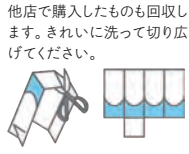
ラベルがついて
いると再生でき
ません。必ずお
名前ラベルは
剥がすか切り
取ってください。



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。

4月度リサイクル報告

4月度
リサイクル品
売却金額
¥ 4,159,800-

[回収率]商品案内書 72.7% / 仕分け袋 28.9%

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。

6
29
Monday
発行

次回7月号予告

特集

食べられるって、
だれかのおかげ。

だから、おすすめ。

白バラソフトミルク
(大山乳業農協)



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。

June. 2026 No.460

発行責任者/理事長 白石一夫
発行/2026年6月1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