

スパイラル

8

August
2026

広報誌

特集

伝えたい、
戦争の記憶

2

● コープしがの「だから、おすすめ。」
青菜が不足しがちな夏に
今が旬の葉物野菜を

4

● くみかつ（イベント）情報
● 推しコレ・食の安全
● スパイラルレシピ

12 10 6



I love 滋賀！彦根市石寺町のびわ湖岸にある「あのベンチ」です(8月撮影)／ぱるちよろさん



近江の夏ほうれん草／4～5ページ

ほうれん草が主役の15分レシピ



I love 滋賀！万灯祭 多賀大社(犬上郡多賀町)／清さん

お知らせ

8月10日(月)～14日(金)、【コープの宅配】はお休みします

8月10日(月)～14日(金)、宅配での商品のお届けをお休みします。
注文書の配布・提出のスケジュールが通常と異なります。ご注意ください。

日本政府に核兵器禁止条約の署名と批准を求める署名に参加しましょう

詳しくは、滋賀県生活協同組合連合会のホームページをご覧ください。
オンラインでの署名もできます！

理事会・監事会だよりはホームページに掲載しています

※経営概況は7月と12月にスパイラルに掲載します。



詳しくは
こちらから



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

伝えたい、戦争の記憶

らしん 羅津で生まれ

私は昭和11年に、日本の支配下にあった朝鮮半島の東北端、日本海に面した「羅津」という街で生まれました。日本本土と大陸を結ぶ港町の一つで、海軍や陸軍の司令部がある軍事的にも重要な街でした。

家族は両親と弟、その下に双子の弟と妹がいました。父は歯科医院を開業しており、その手伝いをしていた母のめい（私のいとこ）も同居していました。小学4年生だった昭和20年の8月9日の未明、母の叫び声に起こされ窓の外を見ると真っ赤でした。何事が起こったのか判断する余裕もなく、枕元の着替えを抱え、防空壕に駆け込みました。壕の真上を通過し、落ちてくる爆弾の「キューンキューン」と鳴くような音が続いた後、金属性の何かで全身を殴られたような感じに襲われた瞬間、入口の扉が吹き飛ばされ、硝煙の匂いを含んだ砂塵に壕全体が包まれました。自宅近くの大橋に2発の焼夷弾が落とされたのでした。私は次に来るかもしれない爆弾に怯えながら布団をかぶり、無事であることをひたすら祈っていました。真っ赤に見えていたのは、家から500メートルほど離れた埠頭にある、軍の燃料貯蔵庫の火災でした。昼過ぎになり、繰り返される空襲から逃れるため、リヤカー1台に生活資材を乗せ、近所の人たちと山中に避難することになりました。私はまだ子どもでしたから、小川に浸かったりしてはしゃいでいました。大人も一時避難のつもりで、まさかそのまま永遠に帰れなくなるとは、誰も考えていなかったようです。しかし、街に戻っていた父が「ソ連の参戦」と「避難命令の発令」というニュースを持って帰ってきました。大人たちの表情の硬さで、事態の深刻さを感じました。

私たちは「会寧」を目指して山野を歩き続けることになりました。父が布団と毛布、衣類を入れたリュックを担ぎ、母といとは3歳の弟と妹をそれぞれ背負い、6歳の弟は防空頭巾を持ち、私はリュックに缶詰をいくつか入れて歩きました。1日目に乳飲み子がひとり亡くなりました。泣く赤子の声を周囲から咎められ、母親が窒息死させたのだということは、後になって知りました。5日目の夕刻、ようやく会寧の街にたどり着き、避難民でいっぱいの貨物列車に何とか乗ることができました。翌日、満州の「図們駅」に到着しました。そこにはほぼ無人の客車が1両あり、みんな幸運を喜びながら移動しました。そうした状況下で、いきなり列車がソ連軍に襲撃されたのです。終戦の日、8月15日の昼過ぎのことです。「カキーン」という乾燥した音と衝撃を発生して、最初の爆弾が水飲み場近くのホームに落とされました。繰り返す爆弾と機銃攻撃、弾薬庫が燃やされ、一瞬のうちに200名以上の犠牲者を出す修羅場と化したのです。私は座席の下で小さくなっていました。光と音と風が重なるようにして、何回か走ったのを覚えています。列車の窓から飛び出した父の先導で、私と弟は駅舎を抜けて走りました。母たちは乗降口から逃げたため、家族はバラバラになりました。駅前の広場では真っ赤な弾片がいくつも飛来し、地面に転がり燻っていました。手首から鮮血を吹き出しながら逃げ惑う女学生の姿を覚えています。夕暮れ近く、家族全員と仲間に再会できた後、最初に乗った貨車は直撃弾を受け転覆し、まともに見られる状況ではなかったと聞きました。私たちは九死に一生を得たのでした。

その後、私たちは再び避難列車に乗り「撫順」に到着しました。道中、「戦争が終わった」と聞き、子どもながらに「飛行機はもう怖くないのだ

「決して忘れてはならない戦争の記憶」をテーマに、戦争体験者の手記をご紹介した2022年8月号の特集企画。改めてコープしがの平和政策「過去の歴史に学び、命の尊さを考え、お互いの人権を守り、自然と共生し、安心できるくらしづくりをすすめること」の大切さを実感した方も多かったのではないのでしょうか。今回はその第2弾です。

な」と安心しました。撫順は満州各地からの避難民で溢れ、私たち家族は日本人がかたまっている収容所の一つの教会に移りました。80畳敷ぐらいの部屋に90人近い人が生活していました。1家族に1枚か2枚の薄い布団、1日に2回コーリャン（穀物の一種）のお粥が配給されました。着の身着のままの当時、しらみ取りは日課でした。零下20～30度になる冬頃には、子どもも大人も関係なく亡くなっていました。しらみが媒介する発疹チフスが原因で、栄養失調の人間にはひとたまりもありませんでした。撫順は炭鉱があったので火葬ができましたが、遺体の数が多すぎて、半月以上も野外にそのままでした。100体あまりの遺体が並んでいるのは、まさに異様な光景でした。

昭和21年6月、撫順からの引き揚げが始まり、教会の収容所は第1陣に選ばれました。無蓋車の貨車で牛豚並みの扱いでしたが、1週間ほどで「錦州」という街の宿舎に入り、船を待ちました。そして「葫蘆島」から出港し、6月20日、博多港に到着しました。私にとって初めての「内地」への帰還でした。ここまでの出来事は、わずか1年足らずの間に起こったことです。死に直面し、極限状態に追い込まれた人間の、平時には考えられない行い、様々な光景を目の当たりにしてきました。

皆さんの家族と同じように、私たちも平穏で幸せな日々を送っていたのです。人間は、歴史上同じことを繰り返しています。それだけに「ノーモア、ヒロシマ・ナガサキ」であってほしいです。

（一部抜粋し、編集しています）



語り手

高島市
白瀬 常博さん

NEWS 第47回通常総代会を開催しました

6月12日（金）、栗東芸術文化会館さきらにて第47回通常総代会を開催しました。504名の出席（本人出席228名、委任出席1名、書面出席275名）で、第1～第4号議案が賛成多数で可決されました。また、特別決議「総代会アピール」も多くの拍手をもって採択されました。

開会にあたり白石理事長から、「組合員がつくっているコープしがを誇りに思います。自分たちのくらしのまわりに目を向けて手をつなぐことなど、その一つ一つが、『笑顔あふれる未来』につながります。これから組合員の声を大切に、頼りにしてもらえるコープしがをめざします。」と挨拶がありました。また、来賓を代表し、三日月 滋賀県知事よりお言葉をいただきました。

議案提案・特別決議の提唱を行い、総代から提出された総代会に寄せる「私の想いと願い」より、10名の総代に発言をしていただきました。「私の想いと願い」を受けて、理事会からのまとめとして高橋専務理事より、「組合員に楽しんでもらいたい、くらしを応援したい、という気持ちでさまざまな企画を行っていきます。ぜひ楽しみながら、くらしづくりに生協を活用してください。」などと報告がありました。

採決終了後は、『笑顔あふれる未来に向かって、私ができるコト』報告を行いました。組合員を代表して、2名に地域での取り組みやささえあいサポートをやってきて感じたことなど、「自分が思う、私ができるコト。私が実践しているコト」の報告をしていただきました。



「いま伝えたい平和への想い」～体験者からのメッセージ～

滋賀県生活協同組合連合会・平和活動委員会では、戦後70年を機に戦争体験を聞き取る活動に取り組んでいます。お二人の原文も掲載しています。ぜひご覧ください。

第1巻～第6巻(税込・各200円、冊子制作の実費)

お申し込み

コープしが組織広報部
0120-668-825
(月～金9:00～17:30)

前回の同企画、
2022年8月号特集は
こちらから



東京から疎開した後のはなし

私は昭和7年に東京都世田谷区で生まれました。父母、妹2人の5人家族で、父は映画の撮影所で働いていました。

小学3年生の12月8日、大東亜戦争が始まり、学校に行くと友だちが「怖い怖い」と言っていたので「何があったの」と聞くと「アメリカ軍が攻めてくる」と言っていたのを覚えています。4、5年の頃は空襲もなく、まだそんなに激しくはなかったので警戒警報が鳴ると、給食のコッペパンを一つもらって家に帰りました。肩かけカバンと防空頭巾を持ち、胸には名前・小学校名・親の名前・血液型を書いた名札が縫い付けられていました。制服や靴はくじ引きに当たると買うことができました。食べ物も配給でしたがあまりありませんでした。

父の映画会社は思想の取り締まりにあい、特別高等警察という思想警察が家に来ました。いきなり家に上がってきて本や資料を調べ、捨てるようにと投げつけられました。

小学校6年生の時に集団疎開が始まり、私は8月に新宿駅から汽車に乗って長野県北安曇野にある旅館に集団疎開しました。疎開先での暮らしは、方言で言葉が通じないことはありましたが、とても大事にされ、夏は水泳、冬はスケート、体育の授業でスキーを習い、村の人がわらで長靴を作ってくれました。満足に食べられない時代に食事は3食、おやつにもお芋が出たりして、とてもありがたかったです。

2月に卒業を控えた私は東京に帰らなければなりませんでした。その頃には東京でも空襲が始まっていました。東京に着くと空襲で新宿駅が無くなり、ボコボコになったプラットホームだけが

ありました。私は親が迎えに来てくれましたが、他校の5～6人の友だちには迎えがなく、先生の手をつかんで泣いていました。友だちは、両親が空襲で亡くなったことをその時初めて知ったのです。

当時小学校卒業後は、女の子は女学校、男の子は中学校、または高等科に進学するか、そのままお手伝いや丁稚にいくか、それぞれ分かれます。私は疎開の間、教育を十分に受けられていなかったため、女学校ではなく高等科に進学しました。高等科では、教科書を墨で黒く塗りつぶすことから始まりました。それまでなかった英語の授業が始まりましたが、先生がいませんでした。結局、女学校に行った友だちも、終戦間際は軍需工場に行ったので、ほとんど勉強できなかったそうです。

その頃、私の父は病気のため兵隊にはとられませんでした。寝込んでいて4月1日に亡くなりました。物が無い時代でしたので、父の映画仲間の大道具さんが祭壇や棺桶を造ってくれましたが、当時は焚き物を持っていかないと火葬してもらえません。近所の方に薪などを集めてもらい火葬をしました。その方に「見てごらん。煙突から出ている煙がお父さんだよ」と言われてそっと煙に目を向けると、むしろにくるまった遺体がたくさん山積みになっているのが目に入りました。昭和20年3月10日の東京大空襲で亡くなられた、身元も分からず弔いもできていない方々です。あの方たちはどうなったのかと今でも時々思い出します。

昭和20年8月、終戦を迎えました。実感はなく、ただ電気をつけてもいいことだけが分かったように思えました。それまでは光が漏れると空襲の対象になるので布をかぶせていたからです。

近所の下駄屋さんに少し年上の男の子がいたのですが、お祭りに誘ったら、「君は何を考えている

んだ。これから日本は戦争に負けて賠償を払わなければならない。高額な賠償金を我々が支払わなければならないんだから、お祭りだと浮かっているひまはない」と言われたことを覚えています。

私の夫はいわゆる日系二世で、8人兄弟の4男です。夫の家族は多賀町からアメリカに渡り、夫はアメリカで生まれました。アメリカの地元の学校へ通い、土日は家の畑を手伝い、夜は日本人学校へ行き、日本語の読み書きを勉強する。両親は子どもを日本のお役に立てようと思って大学まで行けるよう一生懸命働いたそうです。その期待に応えて長男は日本の大学に進学しました。戦争が始まると夫の家族はアメリカの収容所に入れられ、得た財産もすべて没収され、収容所の生活を送ったそうです。

日本に帰り1年ほど大学生活を送っていた兄たちも、戦争が始まるとほとんど兵隊にとられました。夫の兄も敦賀連隊に行きましたが、英語ができる二世はアメリカのスパイと言われて、ひどい虐待を受け戦死しました。戦後、収容所から行きたいところまでの旅費は、アメリカ政府が出し、夫の家族は日本へ帰国しました。二世の話はあまり世間に知られていない話で、義両親の苦労努力を思うと涙が出ます。

平和が大切なことは誰もが知っています。それを守らなければいけないことも知っているのに、戦争というのは目先の欲で始まるような気がします。私のまわりから戦争はいりません。

(一部抜粋し、編集しています)



語り手

多賀町
小財 ともさん

「私の想いと願い」 発言の様子



テーマ「コープもりやま店のお弁当」



テーマ「ささえあいサポートの輪を広げよう!!」



テーマ「地球温暖化を自分事として考えてみる」



テーマ「嬉しい企画『ぱくぱくパーティ』」



『笑顔あふれる未来に向かって、私ができること』報告の様子



総代会の方針づくりや議決に責任をもって臨んでくださった総代のみなさん。ありがとうございました。ホームページにも掲載しています。「私の想いと願い(抜粋)」、第47回通常総代会議案書などこちらよりご覧ください。



青菜が不足しがちな夏に
今が旬の葉物野菜を



一方、山ほうれん草は珍しい野菜のせい
か、国の安全基準で使っていていいとされてい

コープしがマルシェをご覧ください！

次回企画

8月3回、9月1回、9月2回

通常価格214円(税込)

コープのお店でも取り扱っています！

近江の夏ほうれん草(180g)

正式名称は「山ほうれん草」。夏に旬を迎える希少な青菜で、一般的なほうれん草よりシャキシャキとした茎の歯応えが魅力です。7月下旬～9月いっぱいまで楽しめます。



る農薬がほとんどなく、特に除草剤に関しては使用できる農薬はありません。

「だから種をまく前に、『太陽熱処理』を行います。これはビニールハウス内の地面いっばいにビニールシートを張り、出入り口や窓をふさいで1～2週間放置する方法。すると、土壌の温度が70～80度くらいに達し、雑草の種や害虫の卵が太陽熱で死滅するんです」と、リッチグリーン 近江の夏ほうれん草部会の中尾年優生さん。

農薬に頼らず、自然の力を最大限に活用したこの方法は、消費者にとってはありがたいものですが、生産者には大変な労力を要するもの。こうした背景もあり、山ほうれん草の生産者は全国的にも非常に数少ないのが現状です。

食わず嫌いはもったいない！

最後にリッチグリーン 近江の夏ほうれん草部会のみなさんから、コープしがの組合員へメッセージをいただきました。

「山ほうれん草という珍しい野菜を購入できる機会はなかなかないと思います。ぜひ試しに味わってみてください(佐藤さん)」、

「葉物野菜が少ない夏こそ、近江の夏ほう



(左上)梅雨明け～8月いっぱいまでハウス内の太陽熱処理を行います

(左下)種をまくのに手押し^{はしきき}の播種機を使います

(右)コンペイトウのようにゴツゴツした山ほうれん草の種

れん草で食卓に緑の彩りを添えてもらえたらと思います(中尾さん)」、

「一度きりではなく、何度も食べてほしい野菜です。最初は普通のほうれん草に比べて、『少し歯応えが強いかな』とも感じますが、何度も食べているうちにおいしさがわかってくる。やわらかすぎず、かたすぎず、独特の食感がクセになるとと思います(木村さん)」。

40度近い過酷な環境でも元気に育つ近江

の夏ほうれん草。今年の夏をパワフルに乗り切るためにも、栄養価の高い葉物野菜をおかずの一品に加えてみてください。



リッチグリーン 近江の夏ほうれん草部会の
なかおとしゆき さんとうまさのり きむらけいじ
中尾 年優生さん(左)、佐藤 正典さん(中央)、木村 圭司さん(右)

あれこれ話

生産者に聞きました！おすすめメニュー＆保存方法

● 下ごしらえ

えぐ味が気になる場合はアク抜き(下ゆで)をおすすめしますが、そのまま調理しても特に問題ありません。アク抜きのコツとして、少しかたい茎の部分を長めに加熱しておく、全体的に歯応えが均一に仕上がります。

● 保存方法

お届け時の袋のまま口をしっかり閉じ、さらにもう1枚袋をかぶせて密封してから冷蔵庫へ。乾燥を防ぐことでシャキッと新鮮な状態をより長く保つことができます。

● おすすめメニュー

佐藤さん／個人的に卵と相性がいいと思うので、卵とじや卵スープに使います。あと、味噌汁に入れるのも好きですね。煮込みすぎるとクタクタになるので、仕上げにサッと入れています。

木村さん／夏はやっぱりおひたしですね。めんつゆで味付けして仕上げにレモン汁を絞ると、食欲が落ちやすい夏場もおいしく食べられますよ。

中尾さん／やっぱり卵と一緒においしいと思います。夏ほうれん草を下ゆでした後、卵やベーコンと炒めるだけでおいしいです。



10月号の

だから、おすすめ。

では、

コープしが オリジナルおせちをご紹介します。

利用したことがあるみなさんの「推しポイント」を教えてください！

応募方法の詳細は、11ページをご覧ください。

くみかつ しよう。

コープの組合員活動——通称「くみかつ」。
組合員さんが、くらし(食・子育て・介護・環境など)や
商品のことについて、
地域や組合員どうしのつながりの中で学び合う、
コープならではの活動です。

くみかつは、
誰でもどこでも
参加できます

アイコン説明

- 申し込み締め切り日
- 申し込み不要
- 託児あり
- 当落確認可能

託児について

- 対象は、1歳以上の未就学児
- お子さんお一人につき、200円いただきます

右の二次元コードから当落確認ができる企画には、上記のマークが付いています。

「5つのたいせつ」

くらしを良くするために、大切にしている5つの視点です。小さな取り組みの積み重ねがSDGsにつながります。

たべるたいせつ

ちいきたいせつ

いのちたいせつ

びあごたいせつ

くらしたいせつ

たべるたいせつ

2026年度 産地交流オータムキャンプin鳥取

親子で生協牛乳やみんなのつながり和牛の産地で生産者さんと交流し商品にふれましょう！ 普段利用している声を直接生産者さんへ届けに行きましょう！

日時 10月3日(土)～10月4日(日)1泊2日

場所 鳥取県鳥取市 CO・OP美歎(みにたに)牧場

集合場所 近江八幡駅、コープしが本部(野洲市)、大津駅

交通手段 大型バス1台

募集人数 35名 ※参加対象は3才以上とし、未成年のみの参加は不可とします

旅行代金 大人(中学生以上)10,000円、子ども(3才以上)6,000円

※雨天によりテント泊ができない場合は、相部屋となります。※雨天の場合は、プログラムを変更する場合があります。※バス代・キャンプ費用・食事(朝1回、昼2回、夕1回)含む ※応募多数の場合は抽選
※過去1週間以内に海外から入国又は帰国した人は、家畜の伝染病予防のため牛舎見学に参加できません。

申し込み方法

ホームページの受け付けフォームからの申し込み、もしくは下記の問い合わせ先へご連絡ください。参加希望の方全員の、ご住所、氏名、年齢の記入が必要です。

ホームページ
受け付けフォームは
こちらから

問い合わせ 組織広報部(7ページ)

※旅行企画・実施は、株式会社農協観光です。
※当落結果・詳細については、9月中旬をめどに改めてご案内します。

締め切り 9月4日(金)17:00

当落 9/4 金

行程 (交通事情・天候等でプログラムが変更になる場合があります。)

- 1日目
7:30～8:45集合—鳥取県畜産農協 着—昼食—工場見学—CO・OP美歎牧場—テント設営・夕食準備・夕食交流会—キャンプファイヤー—入浴(シャワーのみ)—就寝
- 2日目
朝食—牛舎見学・搾乳見学—テント撤収・生産者交流・昼食—出発—18:00～19:00着 集合場所にて解散

● 昨年のオータムキャンプin鳥取の様子

ちいきたいせつ

防災体験学習会

～一緒に学ぼう！知ろう！やってみよう！～

滋賀県は自然災害が少ないので大丈夫、と思っていませんか？ しかし近年の地震、豪雨、台風などの自然災害は、いつ起こるか分かりません。私たちの「あたりまえ」のくらしを一瞬にして奪う可能性があります。一人ひとりが事前に備えることが大切です。NPO法人しがいち防災研究所から講師を招き、実践的な防災知識を体験型で楽しく教えていただきます。

【企画番号】S0801 【企画名】みんなで防災

日時 9月5日(土)10:00～12:00

場所 駅前自治会館(野洲駅南口側、野洲市小篠原142-13)
※近隣有料駐車場もしくは、公共交通機関をお使いください。

参加費 100円 定員 30名

持ち物 飲み物、空のペットボトル(キャップ付き・硬めのタイプ)

講師 NPO法人しがいち防災研究所

内容

- ①防災を知ろう ②新聞紙で防災工作
- ③身近なもので応急処置 ④ロープワーク
- ⑤防災クロスロードゲーム
- ⑥防災レシピの試食

問い合わせ

組織広報部(7ページ)

ちいきたいせつ

ぱくぱくパーティ好きの方必見！ 「優先当選制度」はじめます！

昨年、大好評だった「ぱくぱくパーティ」を、今年も全3回企画(9月4回、10月4回、1月3回)します。毎回、申し込み多数で抽選になってしまう「ぱくぱくパーティ」ですが、「せっかく申し込んだのに落選して残念」という声にお応えし、今年度の全3回のパーティに優先して当選できる(参加できる)制度をはじめます。この制度の条件はぱくぱくパーティ交流会に参加していただくこと！ コープ商品の試食&情報交換も楽しめる特典付きです。抽選にドキドキする前に、今すぐ交流会へエントリーしよう！

ぱくぱくパーティとは？⇒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。

ぱくぱくパーティ交流会では何をやる？⇒優先当選制度の説明や生協商品やくらしのことなどをみんなで話します。下記交流会の両方に、会場またはオンラインでご参加ください。

● 交流会の日程(予定) 定員 20名

1回目 8月29日(土)13:00～14:00
or 8月31日(月)18:00～19:00(オンライン)

2回目 2月13日(土)10:00～11:00
or 2月15日(月)18:00～19:00(オンライン)

※1回目・2回目ともに都合のいい日程でご参加ください。(都合がつかない場合はご相談ください)
※ぱくぱくパーティで集まるメンバーの中から代表の方がご参加ください。
※会場はコープしが本部(野洲市富波甲972)、もしくはオンライン

【企画番号】S0823

【企画名】ぱくぱくパーティ優先当選

問い合わせ 組織広報部(7ページ)

※商品セットはイメージです

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

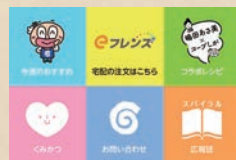
☎ 0120-668-825

※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。

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

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

「ぱくぱく商品知ってね！交流フェス」が、名前を新たに「生産者がやってくる！ぱくぱく試食交流会」として開催されます！商品の生産者に、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】S0811 【企画名】試食会 草津

日時 9月19日(土)10:00～11:30(最終入場11:00)

場所 コープしが 草津センター(草津市上寺町可摺281-1)

参加費 100円(未就学児無料)

定員 60名

持ち物 マイ箸、筆記用具

参加生産者 飯魚・遠藤醤油・共栄精密・クルード・50g会・大山乳業・
鳥取県畜産農協・マルイ食品

※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。



当落 8/21 金



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】S0813 【企画名】草津 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
※小学生以下のお子さん連れの参加はできません。

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)

ちいきのたいせつ

2026年 できるコトづくり 講座のご案内



みんなが笑顔でくらすために、私たちにもできるコトがあるはず。そのヒントが見つかる講座です。まだ活動や助成を考えていなくても参加OK！

申し込み先 しがNPOセンター

TEL/FAX 0748-34-3033

メール shiga.npo@gmail.com

申し込みはこちらから➡



問い合わせ 組織広報部(7ページ)

第1講	「活動の始め方」 講師 阿部圭宏さん
	開催日① 9月9日(水)19:00～20:30 オンライン／定員40名
	開催日② 9月12日(土)10:00～11:30 オンライン／定員40名
第2講	「資金の集め方」 講師 遠藤恵子さん
	開催日① 9月16日(水)19:00～20:30 オンライン／定員40名
	開催日② 9月19日(土)10:00～11:30 オンライン／定員40名
第3講	「活動継続のために」 講師 阿部圭宏さん
	開催日 10月1日(木)19:00～20:30 オンライン／定員40名
	「活動計画書・予算書づくり」 講師 仲野優子さん
第4講	開催日① 10月10日(土)10:00～12:00 場所:キラリエ草津 1階 草津商工会議室 多目的室2／定員40名

●2025年度できるコトづくり助成団体の活動紹介(一例)



食養サークル 朝晴れ
「親子で学ぶ食養の
知恵」

飛んでびわ湖
「大人のびわ湖エ
コスクール」



葛川共創ネットワーク「休耕田を活用した中山間地域でつくる農園」

お知らせ

oshirase

能登を笑顔に！応援募金 ～能登半島地震・奥能登豪雨災害支援～

能登半島地震・奥能登豪雨災害の被災地への応援として、昨年に続き、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行っています。ぜひご協力ください。

募金方法

宅配

- 8月3回(注文書8/17～8/21提出分)が募金受け付け期間
- OCR注文書
募金欄(表面右上)に募金する口数(1口＝100円)を記入ください。
- ネット注文(eフレnds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

8月2日(日)～8月8日(土)まで、サービスカウンターに募金箱を設置

能登応援募金



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。8月号は8～9ページの13個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。

高島市

くらしたいせつ

ひろば活動／第1エリアふくしのなま

8/14 金

AEDって知ってる？ 学んでみよう！

消防士さんにお話を聞き、安全な生活ができるようにAEDの使い方や救急救命を学びましょう！ 夏休み、親子で参加も出来ます！

【企画番号】A0803

【企画名】AEDって知ってる？ 学んでみよう！

日時 8月26日(水)10:00～12:00

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 大人100円、子ども無料
(お子さんは、保護者同伴で参加可能)

定員 大人最大20名

持ち物 筆記用具、飲み物など
※抽選となった場合のみ、ご連絡します。

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)



高島市

ちいきたいせつ

ひろば活動／手ではなそう

8/14 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】A0805

【企画名】手話講座

日時 9月4日(金)10:15～11:45／9月18日(金)10:15～11:45

※どちらかの日程のみの参加も可能です。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、ご連絡します。

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)



大津市

ちいきたいせつ

ひろば活動／らんらんルーム

8/14 金

いっしょに、あそびましょ♡ 夏まつり！

気軽にふらっと、ご都合の良い時間(3部制)に遊びに来てほしいです♡。リフレッシュできる親子カフェ、居場所になれると嬉しいです。

【企画番号】①A0807 ②A0809 ③A0811

【企画名】子育て支援ひろば①／②／③

日時 8月18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会議室・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、ケーキ付き)

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

ちいきたいせつ

ひろば活動／ぼんぼこぼん

9/4 金

ミニミニ運動会 よーいどん！

一緒に遊ぼう！この指とまれ「ぼんぼこぼん」。月に一度親子で集まって、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してママ友を作ろう！運動の秋、さあかけっこだ。よーいどん！ボール運び、箱抜け、パン食い競争。走れ！走れ！親子で楽しく体を動かしましょう！

【企画番号】B0801 【企画名】ぼんぼこぼん

日時 9月8日(火)10:00～11:30 場所 守山市 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。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／ちいさいおうち手しごとの日

8/22 土

コロコロ羊毛ボール

毎月いろいろな、手しごと工作を楽しむ会です。ふわふわの羊毛を、とくべつな針を使って刺して固め、可愛いカラーボールを作ります。シュタイナー教育では、子どもも大人も手仕事をする事で、忍耐力や達成感や、自己表現の豊かさをはぐくみます。

【企画番号】B0803 【企画名】羊毛ボール

日時 8月26日(水)10:30～12:00

場所 コープもりやま店 コミュニティスペース
(守山市勝部3丁目15-30)

参加費 大人300円 定員 大人8人、子ども5人

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)

[8月度の予定]14日、21日、28日、9月4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)

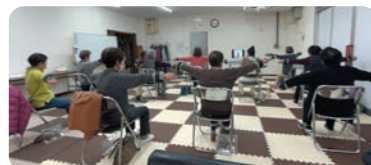
参加費 100円

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)



近江八幡市

たべるたいせつ

ひろば活動／Hug baby

8/18 火

親子で学ぶ 和菓子の世界 ～近江三方庵さんと練り切りづくり体験～

近江三方庵さんからお話を聞いて、親子で練り切りづくり体験をしませんか？伝統的な和菓子文化に触れ、和菓子の魅力を感じてみてください！

【企画番号】H0801

【企画名】親子で学ぶ 和菓子の世界

日時 8月25日(火)10:00～11:30

場所 G-NETしが 男女共同参画センター 調理実習室
(近江八幡市鷹飼町80-4)

参加費 200円 定員 18組

持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り用袋、保冷剤、
子ども用スリッパ、飲み物

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)



長浜市

ちいきのたいせつ

くらしのたいせつ

長浜市南地域委員会

8/14 金

夏休み企画

親子で楽しく生協の宅配について学びましょう。おやつ付♪

長浜センター内の商品仕分け作業の見学や、クイズを通して、生協や宅配について楽しく学びます。(おじいちゃんおばあちゃん大歓迎)

【企画番号】K0824 【企画名】親子で長浜センターへ行こう！

日時 8月24日(月)9:50～12:00頃

※9:30受け付け開始。9:50までコーすけと写真を撮ろう！

場所 コープしが 長浜センター(長浜市西上坂町1020-1)

参加費 1名100円

定員 親子10組20名程度(対象5歳以上)

持ち物 飲み物

※応募者多数の場合抽選。当落は8月17日(月)以降に電話か
ショートメールでお知らせします。

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



長浜市

くらしのたいせつ

ひろば活動／ちいさな一歩

8/14 金

防災、今やるべきことって？

湖北で起こった「姉川地震」から117年。もし今、大きな地震が起こったら…？食べるものは？ トイレは？ 弱い立場の人たちはどうなるの？ 災害時に自分たちができるコトって何かな？ 防災士さんの話を聞いてみんなで一緒に考えましょう。子ども達も来てね！ 防災食の試食あり。

【企画番号】K0820

【企画名】防災学習会

日時 8月20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)

参加費 100円

定員 25名

持ち物 飲み物、筆記用具、カレースプーン

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



長浜市

ちいきのたいせつ

ひろば活動／ふれあいYOUタイム

8/19 水

「抹茶白玉」冷たいお菓子を試食しましょう

この暑い時期、簡単に家で作れる「抹茶白玉」を勉強しましょう。健康体操で、みんな楽しく体をほぐしましょう。

【企画番号】K0802

【企画名】ふれあいYOUタイム

日時 8月27日(木)10:30～12:00

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)

参加費 150円

定員 大人10名、子ども3名

持ち物 飲み物

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



多賀町

ちいきのたいせつ

ひろば活動／わたしの居場所

8/28 金

おしゃべりしましょう!!

少しは涼しさを感じられる里山で爽やかな時間(とき)を過ごしませんか。お問合せ、お申込みを待ってます。抽選にはずれた方は締切り日の翌週中に連絡いたします。

【企画番号】K0801

【企画名】おしゃべりしましょう!!

日時 9月11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

たべるたいせつ

ひろば活動／たまてばこ

8/21 金

彦根の町家でひんやり、暑気払い

暑い日が続いて夏バテ気味ではありませんか？ 抹茶のひんやりスイーツとかたぎ古香園のお茶、楽しいおしゃべりで暑さを吹き飛ばしちゃいましょう！

【企画番号】K0811

【企画名】ほっこりカフェ

日時 8月31日(月)14:00～16:00

場所 ギャラリー&カフェ然(ぜん)(彦根市本町二丁目3-45)

参加費 300円

定員 15名

※お菓子は小麦・乳製品を使用しています。

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



お知らせ

oshirase

ご存じですか？

宅配だけの「お誕生日おめでとう！ 5% OFFプレゼント」

お誕生日は、誰にとっても特別な日ですね。コープしがからも、組合員のみなさんのお誕生日と一緒に祝いし、日頃のご利用への感謝とお祝いの気持ちを込めて、お得な誕生日プレゼントをお贈りしています。

●プレゼントの内容

誕生日月に1回だけ、〈宅配〉商品案内書カタログ「エコー」や別チラシでご注文の商品代金合計の5%を割引きます。

※ただし、一部除外品があります。

●対象となる方

誕生日の前々月までに宅配コース登録のある方で、
「お誕生日メッセージカード」を受け取られた方。
※お店などの登録組合員の方は、対象外です。
※生協加入時に登録いただいた誕生日をもとに案内します。

お誕生日プレゼントの
詳しい内容は
ホームページをご覧ください➡



この機会に、
たくさんのご利用をお待ちしております！



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！

お店

コープ国産手羽先唐揚げ 山賊味

コープオリジナルの手作り唐揚げを召し上げれ！全店で取り扱い中



なんとこの商品、生の手羽先から一つひとつ手作業で仕込んだこだわりの逸品なんです😊ピリッときたスパイスがたまらない、コープオリジナルの自信作🌟今夜の「ガッツリおかず」にも、「ビールのお供」にもピッタリ👍ぜひ一度ご賞味ください！

通常価格 4本入りは354円(税込)



co-op チーズがとろ〜りミニピザ

おやつに、朝ごはんに
サッと用意できて便利です

おすすめは、『チーズがとろ〜りミニピザ』です👍
5枚入りで、レンジやトースターで簡単に調理ができます🌟直径8センチとちょうどいいサイズ感。3種のチーズがのっていて、チーズ好きの方にもおすすめ💖お子さんのおやつや、忙しい朝の朝食にピッタリです。

次回企画予定 8月3回

特別価格 354円(税込)

co-op 5種具材の冷し茶わんむし

食欲が出ない暑い日にも、おいしく食べられます

暑い日に冷たい茶わんむしはいかがですか？

かまぼこ、たけのこ、えだまめ、鶏肉、しいたけと、たくさんの具材が入っていて満足感があります🌟だしの風味がきいていて、口どけもなめらかで、とてもおいしいです😊



次回企画予定 8月3回、9月1回

通常価格 127円(税込)



コープしが
公式Instagram

推しコレは
毎週月曜日に更新中！



食の安全

食品添加物って不安…？ 知っておきたい『安全を守る量のルール』

天然なら安心？無添加がいい？食品の安全を判断する上で一番大切な「量」の考え方について、わかりやすく解説します。

ポイント①

毒性は「ある・ない」ではなく「どれだけ食べるか」

毒性が強いチーズでも
少しだけなら影響がない
(リスクが低い)



毒性が弱いチーズでも
たくさん食べると
影響が出る
(リスクが高い)



「天然＝安全、人工＝危険」ではありません！

▶食塩

短期間に多量に摂取すると、命に関わるおそれがあります。

▶じゃがいも

芽や緑色の部分には「ソラニン」などの天然毒素があります。

取り除いて食べることで、安全に食べられます。



天然か人工かではなく、どれだけならリスクがないのか、
“量”で考えることが重要です！！

ポイント②

“量”をしっかり管理し、健康への影響を未然に防ぎます

リスクコミュニケーション



食品を製造する人・
消費者など
みんなで情報や意見を
やりとりする

このように連携して、
食品に関する安全を守っています

リスク評価

内閣府
食品安全委員会
食べても安全かどうか科学的に調べる
「人が食べたたらどんな悪い影響があるか」「どのくらいなら食べても安全か」を科学的に調べる

リスク管理

消費者庁・厚生労働省・
農林水産省など
食べても安全なようにルールを決める
「どうすれば危険を減らせるか」「どんなルールや対策をすれば、安全に食べられるか」を考えて決める

4・5・6月度 検査をおこなった件数 安全安心の信頼にお応えするため、さまざまな検査によってチェックしています。

	微生物	残留農薬	食品添加物	放射性物質	アレルゲンなど	合計
件数	4,128	63	142	14	58	4,405

検査結果は取り引き先に報告し、商品事故の未然防止に努めています。

生協では、国の厳しい基準をクリアした上で、独自の基準を設け、組合員のみならず安全・安心な食品をお届けしています。

SPIRAL

スパイラルカフェ

CAFE

今月のテーマ

命の尊さを
感じた瞬間

★ **小さな命のバトン**

わが家では、孫が生まれ、毎日その可愛い成長の姿を見て笑顔が絶えません。小さな命のバトンが繋がってくれたことに感謝しています。今、日本は平和に暮らせていますが、世界では戦争が起き、一般市民が巻き込まれているところがあります。混沌としている世の中ですが、どうかこの小さな命が、ずっと安全に幸せに暮らせていけるよう、争いのない平和な世界になることを切に望んでいます。

近江八幡市 はらぺこ さん

★ **ツバメの赤ちゃん**

巣から落ちたツバメの赤ちゃん。息子がそっと拾って大事に扱い、コットンを敷いた箱に入れ、学習机の上に置きました。ですが学校から帰ってきた時には、息がなかったツバメを見た息子。ポタポタ涙を落して、うつむいていたのを思い出しました。小学1年生

の出来事。周りのみんなが命の尊さをずんと感じました。

草津市 あん さん

★ **毎日を大切に生きる**

世界のどこかで戦争が起きていてやるせない気持ちになりますが、日本が平和でありがたい限りです。戦争だけに限らず、地震が頻繁に起きていて知り合いが命を落とされ、命のはかなさを実感しました。毎日を大切に生きるを心に留めて過ごしたいです。

竜王町 さよこバアバ さん

★ **長崎の修学旅行で**

長崎に修学旅行に行った時、バスガイドさんから、自らが被爆したのに最後まで人を助け続けた、永井先生の話聞いて、涙が止まりませんでした。随分前のことなのに今も8月9日には、胸が痛みます。自分も苦しい中で、人のために尽くせることは、なかなかできることはありません。命を軽んじる戦争、紛争がなくなることが切に願います。

甲賀市 かおる さん

★ **小さなサボテンの花**

珍しく、小さなサボテンの花が一気に三輪も咲いたこと。たった半日ほどでしぼんでしまいましたが、神様が咲かせた命の不思議を感じました。

長浜市 いおりんこ さん

★ **生きているだけで**

「命の尊さ」は生きているだけで幸せを感じます。若くして4人の子どもをのこして亡くなった息子の嫁。余命宣告から4ヶ月どんな気持ちで毎日ベッドに横たわっていただろうと思うとまだに涙がこぼれ落ちます。秋には3回忌をつとめますが孫達は元気で学校へ通い涙を見せず頑張ってくれています。与えられた命、大事にせねばと感謝の毎日です。

長浜市 貞子 さん

★ **子どもとお散歩中に**

お散歩中、子どもが、道でカラカラになって死んでしまった虫に、しゃがんで手を合わせたのを見たときに尊さを感じました。教えたことはないのにどこで知ったのかな？

甲賀市 は一と さん

★ **人間ドックで**

53歳の時の人間ドックのオプションで婦人科Aを追加して甲状腺癌が見つかり、その年末に摘出手術。その3年後に転移を調べるために骨盤までCTを撮ったら今度は左肺に癌が見つかった。すぐに摘出手術して現在に至る。なんの気なしに追加したオプションで今日までの命を繋いでもらっているとありがたく思っ、いろいろなボランティア活動をさせてもらっています。

高島市 ゆきちゃん さん

★ **代々受け継いだ気持ち**

自分より優先する大切な存在といえはやはり子ども達。母親になるまでは分からなかったこの気持ちを、今は孫として私の子どもを可愛がってくれている母からずっともらっているんだと思うと、母も祖母から、祖母も曾祖母から代々受け継がれていて感慨深いなと思います。子ども達にも自分がこんなにみんなに愛されている存在だということを気付いてくれたら嬉しいです！

栗東市 ぐみちよこ さん



編集後記

特集では、戦争体験者の実体験を掲載しています。どれも実際にあったこととは思えないできごとばかりです。8月、読むことで平和・命の大切さを考えるきっかけになればと思います。

(編集：あゆみ)

スパイラル10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
滋賀県の山の思い出

次号は10月号掲載。紅葉も間近の10月は、山あそびや登山が楽しいシーズンです。滋賀県の山にまつわる思い出を教えてください。

頭の体操

Mental Gymnastics

ことばクイズ

ある法則にしたがって「ある」「なし」に分けられています。
バナナは「ある」「なし」どちらでしょう？

ある	なし
無花果	葡萄
煮卵	目玉焼き
秋刀魚	太刀魚
椎茸	松茸
胡麻	胡椒

ヒント：
「ある」には何が
隠れてる？

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。

6月号
答え

残 ↓ 暑 ↓ 夏
平 ↓ 熱 ↓ 波
従 ↓ 順 ↓ 序
変 ↓ 化 ↓ 学

正解 「C」
意味:体が暑さに慣れること
応募総数 466通
うち正解 290通

■ 締め切り
8月25日(火)
(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

8/25(火)
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！

今回のテーマは、ほうれん草が主役の15分
レシピです。栄養価の高いほうれん草を、
いろんな楽しみ方で味わいたいですね。



メインのほうれん草には、今号4～5ページ
でご紹介している「近江の夏ほうれん草」
をぜひお試しください！



August. 2026 No.462

発行責任者／理事長 白石一夫
発行／2026年8月3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

A ほうれん草の担々スープ

材料(2人分)

ほうれん草…1/2束
豚ミンチ…100g
A＝〈しょうがのみじん切り1/2片分、ごま油小
さじ2〉
B＝〈鶏がらスープの素小さじ1、練り白ごま・み
そ各大さじ1、塩・こしょう各少々、水2カップ〉
ラー油…適量

作り方

1. ほうれん草はサッとゆでて水けを絞り、
3cm長さに切る。
2. 鍋にAを熱し、香りが出たらミンチを加え
て炒める。
3. Bを加え、沸騰したら1を入れてサッと煮
る。お好みでラー油をかける。

[調理時間]約10分
246kcal／1人分 食塩相当量 2.5g

B ほうれん草の豚巻き照り焼き

材料(2人分)

ほうれん草…1束
豚バラ薄切り肉…200g
油…小さじ1
塩・こしょう…各少々
A＝〈しょうゆ・酒各大さじ1・1/2、砂糖・みりん各小さじ2〉
小麦粉…適量

作り方

1. ほうれん草はサッとゆでて水けを絞る。
2. 豚肉は少し重なるように広げ、塩、こしょうをふる。
1をのせて手前からきつめに巻き、全体に小麦粉をま
ぶす。
3. フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして入れ
る。転がしながら全体に焼き色をつけ、ふたをして弱
火で約5分加熱する。
4. Aを加えて煮からめ、食べやすく切って器に盛る。

[調理時間]約15分
466kcal／1人分 食塩相当量 2.6g

C ほうれん草の 梅おろし和え

材料(2～3人分)

ほうれん草…1束
ちりめんじゃこ…15g
大根…200g
梅干し…2個
めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ1・1/2

作り方

1. ほうれん草はサッとゆでて水けを絞
り、4cm長さに切る。大根はおろして
軽く水けを絞る。梅干しは種を除い
てたたく。
2. ボウルに1、ちりめんじゃこ、めんつ
ゆを入れて和える。

[調理時間]約10分
42kcal／1人分 食塩相当量 1.5g

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



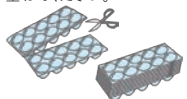
商品仕分け袋

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。



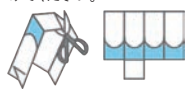
卵パック

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。



[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。

最新の
リサイクル実績は
こちらから⇒



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。

8
31
Monday
発行

次回9月号予告

特集

「もったいない」が、
だれかの「ありがとう」になる。

だから、おすすめ。

長野県産産直りんご
(サン・くらふとの会)



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。