コープでつくる私のくらし

スパイラル

11

November
2026

広報誌



I love 滋賀！ 天山（あまやま）に登る途中の希望が丘にて。紅葉がとてもきれいでした／月と太陽 さん

※投稿写真はどちらも2025年11月撮影

えびフライと楽しみたい、秋のスープの15分レシピ

co-op サクッとプリプリえびフライ／4〜5ページ



I love 滋賀！ 大津港。ミシガンクルージングは滋賀に住んでいるならぜひ／コーフィー さん

特集

食品だけじゃない！ コープしがの〝くらしのサービス〟

コープしがの「だから、おすすめ。」
サクッと食感で主役級。
食卓華やぐ、えびフライ ― 4

くみかつ（イベント）情報 ― 6
滋賀県から・県社協から ― 10
スパイラルレシピ ― 12

お知らせ

レイラック滋賀FCのブロンズパートナーになりました！

コープしがは、今シーズンよりJ3に昇格した、滋賀県を拠点に活動するプロサッカークラブ「レイラック滋賀FC」とスポンサー契約を結びました。試合へのご招待やサッカー教室の開催などを予定しています！

詳しくは
こちらから

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。

ともにつくる 笑顔 あふれる未来

みんなごと

ひとごとをなくして
「みんなごと」として考える社会へ

生活協同組合コープしが

コープの事業紹介

[特集]

食品だけじゃない！
コープしがの“くらしのサービス”

「安全・安心」はコープしがが扱う商品の基本ですが、それは食品や日用品だけに限ったことではありません。「くらしのサービス」事業では、住まいやくらしに関わるさまざまなサービスも信頼できる事業者を選定し、組合員のみなさんへご紹介しています。「どこへ頼めばいいのかわからない」「信頼できる事業者にお願いしたい」という声に、コープは真摯に向き合います。



“住まい”のサービスで需要の高いエアコンクリーニングの様子



お話を伺った人

生活協同組合コープしが
宅配商品部
サービス事業フロア
西田（にしだ） 千夏（ちか）さん

その困りごと、コープで解決できるかもしれません！

「コープしがのくらしのサービスは組合員さんの**『困った！』の声から始まったものばかり**です。たとえば去年は特に要望の多かった『害虫・害獣駆除』や『包丁研ぎ』をスタートさせました」と話すのは、コープしが サービス事業フロアの西田千夏さん。

こうしたサービスを提供する事業者の選定にはまず、**全国の生協同士で情報交換**を行います。そして、生協の活動や考え方に理解があり、かつ導入事例の多かった事業者を厳選して提携しています。もしも新たに事業者を開拓する場合には、現場の見学や担当者との打ち合わせを何度も行い、選びます。

「生協では『安全・安心』が最重要テーマですから、**組合員さんを大切にしていただける事業者でないと仕事をお任せできません**。実際の現場にコープしがの職員が立ち合うこともあります。万が一、トラブルがあった際にはしっかりと双方から聞き取りを行い、組合員と事業者の間に入って一緒に解決策を考えます。」

こうした手厚いサポートで組合員の安全・安心を担保しているのです。

それでは早速、どんなサービスが人気なのか、「住まい」「買取」「健康」「趣味・学び」「メモリアル」といった5つのカテゴリーに分けて聞いてみました。

“住まい”に関わる人気のサービスは？

「“住まい”で最も需要が高いのが**ハウスクリーニング**です。中でも**エアコンクリーニング**が圧倒的。続いて**レンジフードや浴室クリーニング**の人気が高く、専用の洗剤で**手の届かない所までキレイに**してもらえると好評です。」

NEWS 1 コープしがオリジナルクリスマスケーキ、もうすぐ予約締め切り！

コープしが組合員と大山乳業農業協同組合と大学生で作る、オリジナルクリスマスケーキ。その名も「幸せを結ぶ♡サンタからの贈り物」。
予約締め切りは
【宅配】11/13（金）、
【お店】12/16（水）です！
（チラシ・カタログをご確認ください）



ポイント1
箱を開けた瞬間、みんなが笑顔になれるインパクトのあるいちごホイップの大きなリボン。クリスマスプレゼントみたい！

ポイント2
「ホイップクリームをもっと！」「可愛く華やかにしたい！」。そんな声から、可愛さとおいしさを両立したデザインに！

ポイント3
「生乳の良さが活きる大山乳業のホイップクリームの繊細な味を楽しみたい」。そんな声から、スポンジの間はホイップクリームのみにして魅力を前面に！

ポイント4
満足感のある6号のケーキを、昨年よりさらにお求めやすい価格に！

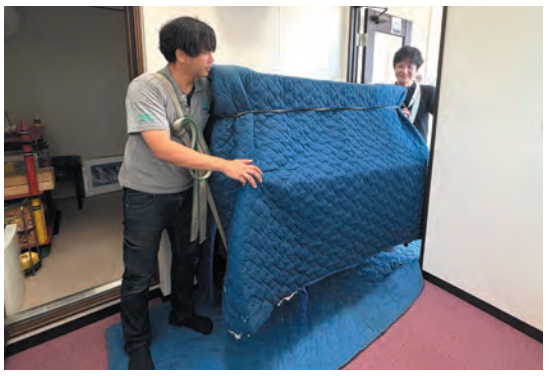
組合員7名からなる産直・県内商品普及委員（県内7つのエリアから1名ずつ）と大山乳業農協、京都橘大学の学生が話し合い、試作・試食を繰り返しながら一緒に進めました。



“買取”で人気のサービスは?

「買取専門店『**エコリング**』**の宅配買取**が人気です。梱包キットを取り寄せて不用品を詰めて送り返すだけ。私も利用したことがありますが、**お金は一切かかりません**し、何より**自宅で完結**できるところがいいですね」と西田さん。

また、**ピアノの買取**も好評で、引き取られた後は**新たなオーナーの元へ届けられる**か、壊れていても**使える部品があれば再利用できる**といいます。



「特にピアノは思い入れの強い方が多いので、トラックに積まれる時に思わず涙ぐむ方もいます。でも、『**また誰かのお役に立てるのなら**』と、晴れやかな気持ちで送り出されていますよ。」

“健康”に関わる人気のサービスは?

「やっぱり**補聴器**ですね。一番のポイントは**購入後にメンテナンスが必要になった場合、無料で何度でも出張してもらえる**こと。販売店で購入するとお店に出向く必要がありますが、実際には『**足が悪くて行けない**』という方が多くおられます。」

耳の聞こえづらさは年齢と共に進行しますから、こまめな補聴器のメンテナンスは必要不可欠といえるでしょう。



“趣味・学び”で人気のサービスは?

西田さんのおすすめは、**手作りキットが毎月届く『刺繍・アクセサリーの頒布会』**。「私も利用していますが、粘土を使ったリアルなフェイクスイーツやレジンを使ったコンパクトミラーなど、さまざまなものを手作りできてとても豊かな時間を過ごせます。」ほかにもコンサートや人気施設のチケットが購入できるサービスも好評です。

“メモリアル”に関わる人気のサービスは?

「需要が多いなと感じるのは**ペット葬**です。京都生協でも同じ事業者と提携されていて、**お迎えから個別火葬、埋葬まで、飼い主の心に寄り添いながらとても丁寧に**作業されています。」

ほかにもさまざまなサービスがあります。まずは毎週宅配時に届く専用カタログ「コープしがすまいる」や、店舗設置の保存版カタログ「くらしのサービス」をチェックしてください。**組合員限定のおトクなキャンペーン**などイチ押しの情報が満載です。

9/1よりクチコミ広場をオープン!

今年度からサービス利用後のクチコミ投稿や、閲覧ができる「くらしのクチコミ広場」を開設しました。利用者のリアルな声はとても参考になりますし、今なら12月末までの期間限定でクチコミの投稿・掲載をされた方に100ポイントをプレゼント。ぜひこの機会にあなたの声を聞かせてください!「コープしが　くらしのサービス」で検索!

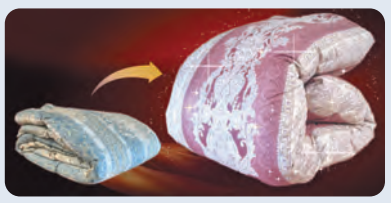


冬に向けておすすめのサービス



灯油配達

石油ストーブを使われるお宅では、重たいポリタンクの運搬はひと苦労。11～3月にかけては灯油配達の需要が最も高まる時期です。



布団打ち直し

10～11月の季節の変わり目に人気のサービス。ぺちゃんこになったり、汚れが目立ち始めたりした羽毛布団やわた布団が新品のような寝心地に生まれ変わります。

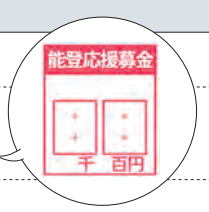
NEWS 2　能登を笑顔に! 応援募金 ～能登半島地震・奥能登豪雨災害支援～

昨年より引き続き「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す。被災地に残る孤独や孤立、健康問題など多くの課題への継続的な支援のため、コープしがでは2026年度も４月～12月の間、毎月１週目を「震災を風化させない週」とし、「能登を笑顔に! 応援募金」の受け付けを実施しています。ぜひご協力ください。

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

11月1日(日)～7日(土)、12月29日(火)～1月5日(火)
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。

令和8年 熊本地震 災害支援募金

緊急の呼びかけにもかかわらず、ご協力いただきありがとうございました。
送金額が確定次第、ホームページなどで報告いたします。



だから、おすすめ。

サクッと食感で主役級。食卓華やぐ、えびフライ



「冷凍のえびフライってあまりおいしく感じない」「食べたら衣ばっかりだった」という組合員の声を受け、洋食店に負けないくらい本格的な味わいをめざして開発されたCO・OPサクッとプリプリえびフライ。

クリスマスやお正月など、イベントが盛りだくさんの年末年始を目前に、ぜひ常備しておきたい贅沢な人気商品です。

鮮度の良いえびを現地で加工

「CO・OPサクッとプリプリえびフライにはおいしい理由が３つあります」と教えてくれたのは、日本生活協同組合連合会 水産部の安藤 拓也さん。その最大の特徴が“産地１回凍結”です。

「現在、インドネシアとベトナムで製造しているこのえびフライは、水揚げされてすぐの生えびを現地で加工してパック詰めにするので、冷凍するのは最終工程の１回だけ。たとえば、冷凍した原料を輸入して日本で加工する場合、何度も冷凍・解凍を繰り返すことになり、ドリップと一緒にうま味が逃げてしまうんです。」

利便性を考えると、たくさんえびが獲れる時期にまとめて冷凍保存しておけば、その都度解凍しながら使うこともできるでしょう。しかし、コープの冷凍えびフライは新鮮なえびを原料に、冷凍するのを１度きりに留めています。

本物だけが持つ力強い弾力感

「２つ目のポイントが、えび本来のプリプリ感です。えびを使った冷凍食品のほとんどがプリプリ感を出すために保水剤を使用します。えびの内部に水分が残るのでプリプリ感は増しますが、えびのうま味が薄まってしまうんですね。」

コープの冷凍えびフライではこうした保水加工はもちろん、伸ばし加工もしていません。伸ばし加工とは、加熱で丸まる性質のあるえびの身をぎゅっと押しつぶし、まっすぐ大きく見せること。確かに見映えはよくなりますが、この方法だとえびの筋肉繊維を破壊して本来の弾力感が損なわれてしまいます。

2層の衣でキレのいい歯応え

「３つ目のポイントが薄衣のサクサク感。えびフライ全体を10とするとえびを６、衣は４を目安にして『冷凍えびフライは衣ばかり』というイメージを一掃しました。また、粗さの違う２種類のパン粉を使用し、はじめに細かいパン粉でえびの身をコーティング、続いて粗めのパン粉でサクサク感を強調しています。」

そしてえびの殻をむくのも、背ワタを取るのも、パン粉を付けるのもすべてが手作業。特に噛んだ時のジャリッとした違和感

えびの栄養

高タンパク・低脂質なえびはタウリンを豊富に含んでおり、疲れを和らげて体の調子を整える働きがあります。赤い色素のアスタキサンチンは強力な抗酸化作用により活性酸素を抑え、目の健康維持や美肌作りに効果的です。油と一緒に調理すると吸収が良くなり、桜えびや小えびなどの小さなえびは、殻ごと食べるとカルシウムを摂取できます。

推しポイント！ この商品が好き！という組合員の声

- わが家ではみんなのお気に入り。本当にプリプリで食べ応えがあります！
- 冷凍なので常備しています！ 夕飯に迷ったらサッと揚げれば完成！
- とても大きくて食べ応えあり！ 忙しい日の夕食のメインにしたりお弁当のおかずにしたり、家族も喜びます。
- えびが本当にプリプリしていて口に入れた時の食感が最高です！

エコーをご覧ください！

		次回企画
大	:1,166円（税込）	12月2回
特　大	:1,598円（税込）	12月3回
特々大	:1,814円（税込）	11月3回・12月1回

CO・OP サクッとプリプリえびフライ（大・特大・特々大／4尾×2袋）

ブラックタイガーを使用した、油で揚げる冷凍えびフライ。子どもでも食べやすい大、普段使いしやすい特大、特別な日に食べたい特々大の3サイズを展開しています。



や臭みにつながる背ワタを取る作業では、一尾ずつ裏側から光を当て、人の目で残留物がないかをチェックしています。



左から
特々大（1尾約32g）、
特大（1尾約26g）、
大（1尾約21g）

サクサク

主役は肉厚なブラックタイガー

CO・OPサクッとプリプリえびフライのこだわりは製法だけではありません。本商品の主役のえびにはブラックタイガーを使用。近年、「大量に養殖しやすく、環境変化や病気に強い」と急速に広まったバナメイえびに比べ、身が大きくしっかりと食べ応えがあるのが特徴です。

「バナメイえびは水中を自由に泳ぎ回れるので、大きなプールでエサを与えて大量に養殖できます。これを『集約養殖』といいます。一方、ブラックタイガーは水底を這うように生息するので、えびの密度が高くなる集約養殖に向きません。そのため、本商品のブラックタイガーは『粗放養殖』を採用しています。」









（左上）ブラックタイガーがのびのび育つ粗放養殖池　（右上）鮮度の良いえびを氷で締めて、すぐさま加工場へ運びます　（左下）手作業で2種類のパン粉をしっかりえびに密着させます　（右下）繊細さが求められるえびの殻むきは人の手で行われています

粗放養殖とは東南アジアの伝統的な養殖技法で、自然の地形を利用した養殖池に稚えびを放ち、水草やプランクトンを食べさせながら育てます。いわば“自然まかせ”ですから、昨今の厳しい暑さや大雨の影響を受けやすく、集約養殖に比べて収量は少なめです。しかし、粗放養殖では人工的なエサや薬を与えないので水を汚さず、環境に負荷をかけません。

さて、最後にCO・OPサクッとプリプリえびフライの最もおいしい食べ方を聞いてみました。「あえて何も付けずにそのまま食べるのがおすすめです！　衣にも優しい味わいをつけていますし、利用者の方の中でも『ソースは要らない』という声も多いですね。」

ぜひご家庭で揚げたてをそのまま頬張って、濃厚なえび本来のうま味を感じてみてください。



日本生活協同組合連合会
第一商品本部 水産部
安藤 拓也さん

あれこれ話

ブラックタイガー養殖業改善協力金

バナメイえびのシェア拡大により、養殖業者が減少の一途を辿るブラックタイガー。これからもこのおいしいえびを食べ続けられるように、日本生協連とWWFジャパン、WWFインドネシア、現地のえび加工会社の協働で、2018年７月より環境や社会に配慮したブラックタイガーの養殖業者を支援するプロジェクトが継続しています。具体的には「粗放養殖マーク」の付いたブラックタイガー商品をお買い求めいただくと、商品１点につき３円が「ブラックタイガー養殖業改善協力金」として寄付されます。みなさんの寄付金は、養殖池周辺のマングローブの再生や養殖業者の研修費などにあてられます。



⇧このマークが目印

CO・OP クオリティ



1月号の
だから、おすすめ。
では、
コープクオリティシリーズを
ご紹介します。
「私の好きなコープクオリティ商品」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　くらしたいせつ　びわこたいせつ

たべるたいせつ

当落

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」を、「生産者がやってくる！ ぱくぱく試食交流会」と名前を新たにして開催します！
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！

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。

日時	場所	時間	定員	参加生産者	企画番号	企画名	問い合わせ	締め切り
11月28日（土）	コープしが 長浜センター（長浜市西上坂町1020-1）	10:00～11:30	30名	50g会・さとの雪・シガポートリー・大山乳業・鳥取県畜産農協	S1101	試食会　長浜①	北地区運営事務局	11/16（月）
		11:30～12:30	30名		S1103	試食会　長浜②		
12月5日（土）	コープしが 甲南センター（甲賀市甲南町市原303-6）	10:00～11:00	25名	飯魚・サンスター・巽製粉・大山乳業・平田牧場	S1105	試食会　甲南①	東地区運営事務局	11/23（月）
		11:30～12:30	25名		S1107	試食会　甲南②		
12月12日（土）	コープしが南草津センター（草津市笠山5丁目3-50）	10:00～11:30（最終入場11:00）	60名	井ゲタ竹内・50g会・シガポートリー・大山乳業・鳥取県畜産農協・日本生協連（くらしと生協）・さとの雪・若草食品	S1109	試食会　南草津	南地区運営事務局	11/20（金）

※長浜・甲南センター会場は1時間ごとの2部制です。ご希望の時間で申し込みください。

当日、ブースのお手伝いをしてくれる方を募集します！

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。

企画番号	企画名	締め切り
S1121	長浜　お手伝い	11/16（月）
S1123	甲南　お手伝い	11/23（月）
S1125	南草津　お手伝い	11/20（金）





いのちたいせつ

ピースアクションinオキナワ 沖縄戦跡・基地めぐり

沖縄地上戦の歴史と米軍基地に関する沖縄の現状を現地で学びます。戦争体験者が減少していく中で、世界各地で続く紛争や被害を受けている市民について、親子や次世代が平和について意識する機会となるはずです。

日時 2027年3月24日（水）～26日（金）　2泊3日 ※伊丹空港周辺で3月23日に前泊予定
参加費 大人1名55,000円、子ども（高校生以下）1名45,000円　定員 8名
参加要件
- 事前オリエンテーションの参加、参加後のレポート提出を必須とします
- 健脚で全行程を独力で参加できる方
- 組合員およびその家族で小学5年生以上の方
  ※高校生以下は大人の帯同を必須とします
- ホテルは参加者同士の相部屋になることがあります

参加の申し出締め切り
12月14日（月）17:00

参加希望の場合は、ホームページの受け付けフォームか、下記の問い合わせ先へご連絡ください。

参加の申し出はこちらから⇨

※申し込み手続きは、株式会社近畿日本ツーリストを介して行います。

問い合わせ 組織広報部（7ページ）

1日目	全体会、学習講演会、夕食懇親会
2・3日目	フィールドワーク
	① 親子中心コース 小学校中学年～中学生程度の子どもたち及び大人が参加するコース。移動時間を短くし身体的負担を軽減したプログラム。
	② 大人中心コース（参加対象：中学生以上） 平和についてより深く学びたい方を対象とした、大人世代中心のコース。足場の悪い場所も訪問します。

※小学生以下のお子さまは、安全面および学習内容への配慮から、「親子中心コース」への参加をお願いします。
※個別事情による現地でのコース変更・バスの号車変更、途中下車によるタクシーの手配などは対応できません。



- **大型バスにて、戦跡・基地など現地を訪れて学習します。**

訪問先候補：対馬丸記念館、嘉数高台、ひめゆり平和資料館、糸数壕、魂魄の塔、普天間基地、嘉手納基地、辺野古（キャンプシュワブ）など

● オリエンテーション

日時 2027年2月13日（土）13:00～15:00
場所 コープしが 本部（野洲市冨波甲972）
内容 ツアーの開催目的や訪問先・注意事項等を伝える説明会・沖縄の歴史や現状について学習



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 週間をめどに、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

守山市　たべるたいせつ　びわこたいせつ　11/20 金

びわ湖の漁師さんと一緒にホンモロコの佃煮を学ぼう！

湖魚ホンモロコの佃煮を、びわ湖の漁師さんから教えてもらいます！ お正月にぴったりな佃煮を作って、びわ湖の漁業や湖魚についても学びましょう。

【企画番号】S1131　【企画名】佃煮の学習会



日時　12月17日（木）13:30～15:30
場所　守山市保健福祉センター（すこやかセンター）2階 栄養指導室（守山市下之郷3丁目2-5）
参加費　200円
定員　10名
持ち物　エプロン、三角巾（バンダナ）、ふきん、マスク、筆記用具、飲み物

問い合わせ　南地区運営事務局（7ページ）

守山市　ちいきねたいせつ　11/13 金

「あれ？」が増えてきたら聴いてほしい専門医が教える脳のはなし

「最近、もの忘れが増えたかも…」と不安に思うことはありませんか？ 専門医による認知症に関する基本的な講座と、自宅でも取り組める脳トレを体験できます。

★共催／守山市南部地区地域包括支援センター

【企画番号】S1141　【企画名】認知症学習会
日時　11月30日（月）13:00～14:30
場所　コープもりやま店 コミュニティースペース（守山市勝部3丁目15-30）
参加費　無料　定員　10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）

ちいきねたいせつ　11/20 金

できるコトづくり制度の助成金説明会・相談会

地域の中で「こんな活動があれば暮らしやすいのに」「自分や仲間の力を活かしたい」と考えているあなた！ できるコトづくり制度で助成金がもらえるかもしれません。どんな制度なのか、自分たちの活動でも使えるのか、気になる方はお気軽にご参加ください！
※説明会・相談会への参加は、できるコトづくり制度への応募の必須条件ではありません。

説明会／助成金の趣旨や審査基準、応募書類の書き方のポイントや注意点などについて説明します。
相談会／個別にスタッフが1対1で対応します。1団体30分程度です。相談会の日時希望は先着順となります。

開催会場・日程は右の二次元コードからホームページにてご確認ください。

問い合わせ　認定NPO法人 しがNPOセンター（0748-34-3033）



説明会・相談会 参加申込必要事項

①お名前（ふりがな）、②所属団体名、③連絡のつきやすい電話、④メールアドレス、⑤説明会・相談会の参加会場、⑥説明会参加の有無、⑦相談会希望時間（第1希望、第2希望、第3希望）

守山市　くらしたいせつ　11/27 金

体を知ろう！ 今日から始めるつまずき転倒予防

健康教室をお試しいただくチャンスです。今回は、体組成測定と立ち上がりテストで、あなたの今の体を「見える化」します。自分の体の状態を知った上で聞くお話から、これからの健康づくりにすぐ役立つヒントが見つかるかも！

【企画番号】S1151　【企画名】健康教室 守山市



日時　12月18日（金）10:00～11:00
場所　コープもりやま店 コミュニティースペース（守山市勝部3丁目15-30）
参加費　無料
定員　10名
持ち物　筆記用具、飲み物
内容　測定・健康教室（つまずき防止のお話）

コープのおすすめ商品をプレゼント！



問い合わせ　組織広報部（7ページ）

大津市　いのちたいせつ　大津市中地域委員会　11/16 月

お餅の季節がやってくる！誤嚥・誤飲から高齢者・子どもを守ろう

お正月のお餅をはじめ、誤嚥やおもちゃの誤飲などの異物除去や心肺蘇生法を、マネキンを使って実践重視で学びます。いざというとき大切な人を守るため、ぜひご参加ください！

【企画番号】A1101　【企画名】救命学習会
日時　12月3日（木）10:00～12:00　場所　コープぜぜ店2階（大津市竜が丘1-1）
参加費　100円　定員　25名
持ち物　筆記用具、飲み物
※当選者には11/19にメールまたは電話で連絡します。
お申し込み時にメールアドレスをお伝えください。



問い合わせ　西地区運営事務局（7ページ）

組合員さんが企画する活動に注目👀

11月号7～9ページに掲載している21個のイベントは、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！ ぜひチェックしてください。

これが目印！⇨　ひろば活動／○○　○○地域委員会　第7エリア協議会

大津市 たべるたいせつ 大津市東地域委員会 11/15(日)

無洗米のひみつ！ 今日から役立つお米の学習会

無洗米＝洗わなくていいだけ？ 実はそれだけじゃない！ 無洗米と普通米の食べ比べをして、それぞれの良さを知って、お米をもっと身近に感じてみませんか？

【企画番号】A1103 【企画名】お米の学習会
日時 11月30日(月)10:30～12:00
場所 コープぜぜ 2階(大津市竜が丘1-1)
参加費 100円 定員 20名 持ち物 飲み物、筆記用具、お箸
※当選の方には11/19(木)にメールまたは電話で連絡します。
申し込み時にメールアドレスをお伝えください。



問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)

大津市 たべるたいせつ ひろば活動／手作りみその会 11/20(金)

手作りみそで育む豊かな食卓！ みんなで楽しく仕込むこだわりの味

こだわりの素材で、おいしいみそを手作りします。1人400g程度仕込みます。気軽にご参加ください。



【企画番号】A1105 【企画名】味噌づくり
日時 12月8日(火)10:00～12:00 場所 泉福寺(大津市今堅田1丁目5-29)
参加費 600円 定員 20名程度 持ち物 タッパー、エプロン、三角巾
※当選の方には、11/24(火)に電話またはメールで連絡します。
お持ちの方はメールアドレスをお伝えください。

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)

大津市 たべるたいせつ ひろば活動／らんらんルーム 11/16(月)

いっしょに あそびましょ♡ ～クリスマス会だよ♡ ぷりゅーむより～

サンタさんと一緒に英語あそびタイムあり♡ 大人は、ケーキや軽食でほっこりしよう♡ 少しでもリフレッシュしに遊びに来てね！ お待ちしています😊



【企画番号】A1107 【企画名】子育て支援ひろば①
【企画番号】A1109 【企画名】子育て支援ひろば②
日時 12月15日(火)①10時30分～12時 ②13時30分～15時
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(大人のみ飲み物つき) 定員 各回15組

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)

ぷりゅーむ(Instagram)

守山市 ちいきわたいせつ ひろば活動／ぽんぽこぽん 11/21(土)

ペットボトルのけん玉を作ろう！ 読書の秋・芸術の秋をエンジョイしよう！



月に一度親子で集まり、季節にあった活動を楽しむ子育てサークル。仲良くおしゃべりしてママ友を作ろう！ エコ工作・けん玉はうまく入るかな？

【企画番号】B1101 【企画名】ぽんぽこぽん
日時 11月24日(火)10時～11時30分 場所 守山宿・まち屋「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。
※応募多数の場合は抽選。抽選結果は、申込締切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 ちいきわたいせつ ひろば活動／シュタイナー手しごとの日 11/21(土)

糸掛けクリスマス飾り!!



毎月1回、月替わりでいろいろな手しごとを楽しむ会です。今月は、小さい丸板に釘を打ち、毛糸をかけて作るクリスマスの飾りです。色んな糸をかけて遊べます。

【企画番号】B1103 【企画名】糸掛けクリスマス飾り
日時 11月25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3-50)【当日飛び込み参加も可！】
参加費 大人300円 定員 大人8名、子ども5名 持ち物 飲み物
※託児なし。同室で見守りながらご参加ください。
※定員を超えた場合、ご参加いただけない方へ電話連絡します。



問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)

草津市 ちいきわたいせつ 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」を開催しています。いきいき百歳体操やお口の体操、「脳活ゲーム」「健康チェック」などで交流を楽しみましょう。

日時 毎週金曜日13:30～15:00頃(途中で帰ってもOK)
[11月度の予定]6日、13日、20日、27日、12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)

野洲市 びわこたいせつ 野洲市地域委員会 11/15(日)

ゴミの分別方法、知っていますか？ ～みんなでゴミについて学ぼう～

みんなでクリーンセンターを見学して、ゴミの処分について学び、ゴミの分別・減量に取り組みましょう。お試しリサイクル商品あり♪ 希望者は終了後、健康スポーツセンター サンネスの見学可！





【企画番号】B1105 【企画名】クリーンセンター見学
日時 11月28日(土)10:00～12:00 場所 野洲クリーンセンター(野洲市大篠原3335) 参加費 100円(未就学児無料)
定員 20名(親子参加もOK) 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)

野洲市 たべるたいせつ 野洲市地域委員会 11/22(日)

～糀を学ぶ白味噌づくり～ 自分で作った白味噌で、お雑煮を食べましょう！

糀料理家CHIKAさんをお招きし、白味噌づくり、アレンジレシピを学びます。作った白味噌はお持ち帰りでき、白味噌味のお雑煮も試食できます！

【企画番号】B1107 【企画名】白味噌づくり
日時 12月9日(水)10:00～12:00 場所 コミュニティーセンターやす(野洲市小篠原2142 ※JR野洲駅から徒歩3分) 参加費 300円 定員 20名 持ち物 筆記用具、飲み物、エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル



問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)

甲賀市 くらしたいせつ 甲賀市東地域委員会 11/16(月)

自分に合った化粧品を見つけてみませんか!?

スキンケアのポイント気になりませんか？ ナリス化粧品さんをお招きして、冬のお肌の乾燥対策をお試ししながら一緒に楽しく学びましょう！



【企画番号】H1101 【企画名】化粧品の学習会
日時 11月25日(水)10:00～12:00
場所 甲賀市かえで会館(甲賀市甲南町森尻527)
参加費 200円
定員 20名
持ち物 筆記用具、飲み物、タオル

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)

近江八幡市 くらしたいせつ ちいきわたいせつ 近江八幡市地域委員会 11/16(月)

えっ、これで運動なの？ 目覚めろ筋肉 身体の動かし方を思い出そう！

無理なく身体を動かしませんか？ 介護福祉士さんのお話しと軽い運動でホットなひとときを過ごしましょう！



【企画番号】H1103 【企画名】ヴォーリズ健康教室
日時 12月5日(土)10時～12時 場所 メディカルフィットネスセンターヴォーリズ メレル館3階(近江八幡市北之庄町492) 参加費 100円 定員 20名
持ち物 動きやすい服装、上履き用運動靴、タオル、飲み物、筆記用具

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)

東近江市

くらしたいせつ　ちいきねんりんたいせつ　東近江市地域委員会

11/16 月

こころのスキルアップ!!「アンガーマネジメント講座」

アンガーマネジメントは、怒りの感情と上手に付き合う為の心理トレーニングです。家庭や職場で生じるイライラを上手にコントロールするスキルを学びます。

【企画番号】H1105 【企画名】アンガーマネジメント
日時 11月25日(水)10:00～12:00
場所 東近江市福祉センター ハートピア(東近江市今崎町21-1)
参加費 100円　定員 20名
持ち物 飲み物、筆記用具



問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)

東近江市

くらしたいせつ　ちいきねんりんたいせつ　ひろば活動／子育てサロンいっぷく

11/16 月

ぜんざいをいただこう♪ 一緒にリフレッシュしましょう。

親子で集まり季節の活動を楽しんだり、親子でリフレッシュするサロンです。今回は、ぜんざいを食べて、ほっこりしましょう！

【企画番号】H1107 【企画名】ぜんざい
日時 11月19日(木)10:00～12:00　場所 茶房 いっぷく(東近江市伊庭町2236)
参加費 大人1名300円　定員 8組(乳児～就学前のお子さん)
持ち物 飲み物、お子さんのおやつ、(あれば)おもちゃ
※申し込みされた方はみなさん参加できます。当日開催場所にお越しください。



問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)

東近江市

くらしたいせつ　ひろば活動／ラシクのリビング

11/16 月

自分・子育て・仕事にちょうどよいバランスって？

自分らしい生き方や子育て、働き方をテーマに、キャリアコンサルタントの先生を囲んでおしゃべりします。子どもが小さい今のこと、これからの働き方など、悩みやモヤモヤをみんなで話しましょう♪

【企画番号】H1109 【企画名】ママさんおしゃべり会
日時 12月6日(日)9:30～11:30　場所 中野コミュニティセンター(東近江市中野町781番地5)　参加費 100円　定員 5名　持ち物 飲み物、筆記用具
※託児はありません。お子さんと一緒にご参加ください。
※応募多数の場合は抽選。結果はショートメッセージで連絡します。



問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)

長浜市

ちいきねんりんたいせつ　ひろば活動／ふれあいYOUタイム

11/11 水

コープ商品を試食しましょう

健康体操で楽しく、体をほぐしましょう。その後、コープ商品とコーヒーで「ほっと」する時間を過ごしましょう。

【企画番号】K1102 【企画名】ふれあいYOUタイム
日時 11月19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
持ち物 飲み物



問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)

長浜市

たべるたいせつ　いのちたいせつ　第7エリア協議会

11/16 月

知ったあなたは買いたくなる！ 未来を守る〈産直商品〉

生協の産直商品は、生産者のみなさんが自信を持って作っておられます。そのこだわりを知り、産地を応援しませんか？ オリジナルクリスマスケーキの試食も！

【企画番号】K1111 【企画名】第7エリア産直交流会
参加生産者：熊本火の国野菜の会、マノーナファーム
日時 12月3日(木)10:00～12:00
場所 コープながはま店 コミュニティスペース(長浜市宮司町1200)
参加費 100円　定員 20名　持ち物 筆記用具、飲み物



問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)

彦根市

ちいきねんりんたいせつ　ひろば活動／はっぴぃバトン

11/16 月

みんなあつまれ！ はっぴぃ子育てひろば

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

【企画番号】K1125 【企画名】おやこdeカフェ
日時 11月25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 一家族300円　定員 5組　持ち物 お子さんに必要なもの
※お子さんの年齢と携帯電話番号を申し込み時に必ずお伝えいただくか、ご入力ください。ショートメールにて連絡します。



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　ちいきねんりんたいせつ　彦根市北地域委員会

11/16 月

今こそ大切にしたい食！ ～食でつながる地域と心～

食に関わる悩みはいろいろ。世代を超えて日頃の悩みやアイデアを語り合い、ほっと一息つける時間を一緒に過ごしましょう。夕食サポートの試食もしましょう。

【企画番号】K1104 【企画名】食べてつながる会
日時 11月30日(月)10:00～12:00
場所 コープしが 彦根センター2階組合員室
(彦根市竹ヶ鼻町224-1)
参加費 100円　定員 15名
持ち物 飲み物



問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)

長浜市

たべるたいせつ　ひろば活動／たまてばこ

11/16 月

お店ならまだ間にあう！Xmasケーキ試食 &ながはま店店長に聞く冬のおすすめ

毎年人気のオリジナルクリスマスケーキを試食してみませんか？ ながはま店店長のおすすめとあわせて、年末年始のお買い物計画にお役立てください。

【企画番号】K1126 【企画名】ほっこりカフェ
日時 11月26日(木)13:00～15:00　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 200円　定員 20名



問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)

長浜市

くらしたいせつ　ひろば活動／ぐんぐんひろば

11/16 月

悩める子育てママ集合！ 子育て講座

毎日子育てに悩みながらも奮闘するママ達に向けた講座です。堀川麗子先生をお招きして、子どもの発達や産後の体のケアなどをじっくり学びます。

【企画番号】K1130 【企画名】悩める子育てママ達の相談会
日時 11月30日(月)10:00～15:00
場所 長浜まちづくりセンター(長浜市高田町12-34)
参加費 1組100円　定員 ママとベビー6組
持ち物 ヨガマット、昼食、筆記用具
※申し込み多数の場合、前日までにショートメールで連絡します。



合同会社つむぎ代表
理学療法士・堀川麗子先生

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)

彦根市

ぴあこたいせつ　ひろば活動／グリーンボランティア

11/23 月

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。みなさんのご参加をお待ちしています。



【企画番号】K1103 【企画名】グリーンボランティア
日時 12月3日(木)9:30～11:00(雨天時は12月10日(木)に延期します)
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します。

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)

滋賀県からお知らせ



コープしがは滋賀県と包括連携協定を締結しています。
組合員のくらしに役立つ情報を滋賀県から発信していただきます。

今月のお知らせ

お口の健康は、全身の健康への第一歩
～歯科健診を受けましょう～

みなさんは、最近お口の健康について考えたことはありますか。実は、お口の健康は全身の健康と深く関わっていることが、さまざまな研究で報告されています。

代表的な病気に、むし歯と歯周病があります。歯周病によって歯を失うと、食事が取りにくくなったりするだけでなく、近年、多くの全身疾患と関連していることがわかってきました。（図1）

お口の病気は全身の健康状態と密接につながっています。だからこそ、お口の健康を保ち、改善するための歯科治療は、体全体の健康を守るうえで欠かせないものと考えられています。

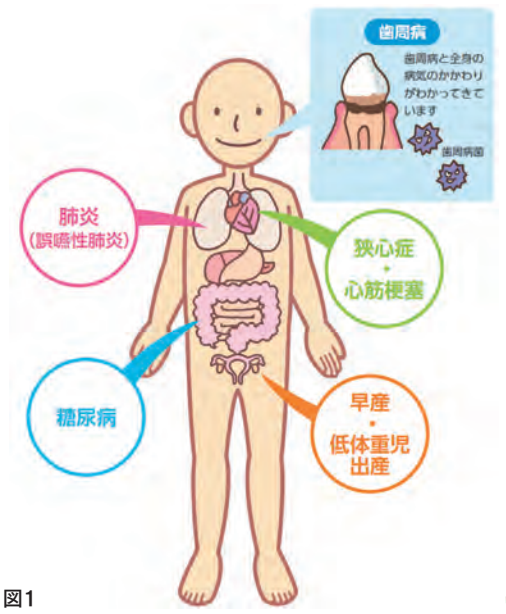


図1
（出典）8020推進財団
からだの健康は歯とお口から～歯周病対策で健康力アップ～

「問題がないから行かない」→「問題がない状態を維持するために行く」へ

歯周病は初期に自覚症状が少なく、気づかないうちに進行してしまうことも少なくありません。「痛くなってから歯科医院へ」ではなく、痛くなる前に定期的な歯科健診を受けることが大切です。健診では、むし歯や歯周病の早期発見・早期治療につながるだけでなく、日々のケアのアドバイスも受けられます。

年齢を重ねても自分の歯でしっかり噛み、健康でいきいきとした生活を送るために、歯科健診を上手に活用しましょう。

お口の健康は、全身の健康への第一歩です。この機会に、ぜひお近くの歯科医院で健診を受けましょう。



『お口の健康』の次は楽しく歩こう！

滋賀の特産品が当たるスタンプラリー開催中！
しがさんぽのサイトをチェック⇨
【開催期間10月～12月】

【健康しが推進課（077-528-3651）】

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。

AI時代の人と人とのつながりを考える

近年AI技術は飛躍的に発展し、わたしたちの生活のさまざまな場面に急速に浸透しています。その使途は、情報検索や文書などの編集のみならず、パーソナルな部分にも拡大しており、内閣府が令和8年2月に行ったアンケート調査（※）では、生成AI利用者のうち、20代男性の約32％が「娯楽・気分転換・雑談」に、10代女性の約52％が「悩み相談」に生成AIを活用していることが明らかになりました。

今後AIの普及がさらに進むことで、人が頼れる相手や支え方のかたち、そして、人と人とのつながりはどのように変化するのでしょうか。単身者や子ども・若者をはじめ、特に生まれた時から日常にAIが身近にある世代にとっては、人に相談するのではなく、AIとの対話だけで悩みや困りごとの解決を完結させることが当たり前になるかもしれません。そこには、人には打ち明けづらい家庭内の課題などを素直に話せる安心感がある一方で、人の表情や声の様子を含めて状況を判断し、必要な支援につなげることが難しいという危うさもあります。

現在、各世帯が抱える課題は、生活の個別化にともない、子育てと介護を同時に担う家庭や、ひきこもり状態のご家族がいる家庭など、多様化しています。こうした課題を個人で抱え込まず、深刻化する前に必要な時に必要な支援につながるための方法として挙げられるのが、身近なコミュニティにおける支え合いや声かけといったつながりです。そのつながりのあり方についても、これからは、AIが日常にあることを前提として考えなくてはならないのかもしれません。

滋賀県社会福祉協議会では、このような社会の現状を受け、『AI時代のつながりと支援～「頼れる相手」と「支えかた」のこれから～』をテーマに、来る令和9年2月22日に「滋賀県社会福祉学会　第45回大会」を開催します。

AI時代の「頼れる」「支える」のかたちをあらためて見つめ直したうえで、どのように、これからの支え合いの関係を築き、安心して暮らせる社会をつくっていくのか、ともに考えてみませんか。

※内閣府「生成AI利用者の利用実態に関するアンケート結果」

詳細については、随時ホームページで案内予定ですので、ご確認ください。

〈滋賀県社会福祉学会 第45回大会〉
日時：令和9年2月22日（月）9:30～16:30
場所：滋賀県立長寿社会福祉センター
（草津市笠山7丁目8-138）

SPIRAL
スパイラルカフェ
CAFE

今月のテーマ

頼んでよかったこと

ハウスクリーニング

エアコンは必ず業者に頼んでクリーニングしてもらいます。家族に喘息の人がいるので…。初めて頼んだ時は大丈夫なのかな？ と思ったのですが掃除した時の黒い液体を見て頼んでよかったと思いましたね。大津市　れいちゃん　さん

DIY

近所の方にDIYを助けていただきました。一人では難しかったので、頼んで良かったです。自治会って大切です。

蒲生郡　ドム　さん

ご近所さんのおかげ

子どもが小さい頃は、ちょっとした用事でもご近所さんに預けて見てもらってました。困った時は相談に乗ってもらったり頼ってばかりの日々で、成人した子どもがあるのもご近所さんのおかげです。今や私がその立場にならなくてはと思うのですが…！

近江八幡市　かわしまちゃん さん

買い取り

宝石や小物など思いきって買い取り依頼したら、思ったより良いお値段で買い取っていただきました。やっぱりアレは売らなければよかったなぁと思ったものは連絡したら返品してもらえたし、良心的なお店でした。ちょっとどころか結構なお小遣いになったので、迷っている人がいたらオススメしたいです。守山市　みさみな♪　さん

子どものお迎え

私の家では、子育てはチームですると言ってくれていて、何でも自分１人でするのではなく、助け合ってできるように両親や兄弟が助けてくれて、本当に感謝しています。　東近江市　みきちは介　さん

生協の宅配

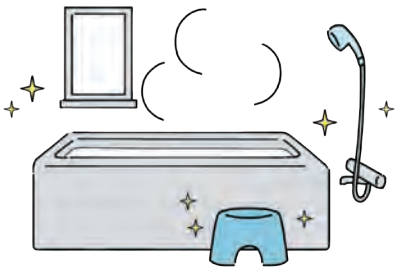
なんといっても生協の個配です！ 暑くても寒くても、雨でも雪でも、重たくてもかさばっても、玄関口まで商品を運んでもらえるからです。幼い子ども２人の手をつないでスーパーへ行き、商品を選んで、会計に並び、その買ったものをすべて持って帰って、階段を上って玄関を開けるのは、ものすごい労力を使うので、どれだけ助かったことか！

大津市　Drip coffee　さん

お風呂のクリーニング

お風呂のクリーニングは何度やってもいいなぁと感じます。掃除の前後では全く違う空間になっていて、くすみのない、すっきりとした仕上がりが気に入っています。私だけでなくお風呂まで、心なしか喜んでいるように感じられるところも好きな所です。

彦根市　つみき　さん



着物の買い取り

着物買い取りを利用してみました。〇十年前に母が購入してくれた着物、まったく袖を通すこともなかった着物もあり悩みましたが、娘がいないので思い切って買取していただき、スッキリしました！　大津市　メイメイ　さん

植木の剪定

数年前にシルバー人材センターに庭の植木の剪定を頼みました。庭木の剪定は、素人には難しいし、切った後の始末も結構大変なんです。２～３人で、手早く仕上げていただきました。毎年頼みたいくらいですが、お値段も手頃、シルバーさん人気で、時期を逃しています。彦根市　おりちゃん　さん

家事代行

今から40年前、家事代行！ まだそんな言葉があまり知られていなかった頃に週１で頼んでいました。お掃除と夕食を２時間で、夕方帰ってくるとリビングはきれいでご飯は温めたら食べられる、子どもと関われる、本当来てくださった方に感謝です。

守山市　はなちゃん　さん

夏の買い物

今年の夏は、熱中症警戒アラートがよく出て、買い物行くの大変。生協配達を頼んでいて助かった。組合員担当さん、暑い中ありがとうございました(^_^)

東近江市　賢三　さん

編集後記

今号の特集でご紹介しているコープしがの「くらしのサービス」。ハウスクリーニングや買い取りは、年末に向けてくらしを整えるのにもうってつけ。プロに頼んで、ゆったりした年の瀬を過ごしませんか。　（編集：あゆみ）

スパイラル1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

新年の抱負を宣言しよう

次号は1月号掲載。長年温めてきたことを行動に移したい、散歩を日課にしたい、「ありがとう」を増やしたいなど、新年の抱負を教えてください！

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答えてください。A＋B＝？

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

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。

9月号 答え

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

正解　「4」

応募総数　449通
うち正解　427通

■締め切り
11月25日（水）
（当日消印有効）

投稿お待ちしています！

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

11/25（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）

宛先
〒520-2351　野洲市冨波甲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。

【訂正とお詫び】スパイラル10月号表紙　写真キャプションに一部間違いがありました。訂正しお詫び申し上げます。（誤）近江八幡 →（正）東近江

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、本誌4〜5ページでご紹介している CO・OP サクッとプリプリえびフライに添えたい、秋のスープレシピ。優しい味わいで、体の中から温めてくれます。





レシピAとBには、コープのぶなしめじをぜひお試しください。いろいろな料理に使える、きのこが4種入った「きのこセット」もおすすめです。

A きのこのポタージュ

材料(2人分)

お好みのきのこ（しめじ、エリンギ、生しいたけなど）…200g
（まいたけ、マッシュルーム、えのきもおすすめ！）
玉ねぎ…1/2個
バター…10g
牛乳…1カップ
A＝〈顆粒コンソメ小さじ1、塩少々、水1・1/2カップ〉
パセリのみじん切り・塩・こしょう…各適量

作り方

1. きのこは食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切りにする。
2. 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒める。透き通ったらきのこを加えて炒め、Aを加えて中火で約5分煮、トッピング用のきのこを取り出す。
3. 粗熱をとってミキサーにかけ、なめらかになるまで撹拌する。鍋に戻し入れ、牛乳、塩、こしょうを加えてひと煮する。
4. 器に盛ってきのこをのせ、パセリを散らす。

[調理時間]約15分
142kcal／1人分　食塩相当量 2.1g

B 白菜のクリームスープ

材料(2人分)

白菜…150g
玉ねぎ…1/2個
しめじ…80g
ハーフベーコン…3枚
油…大さじ1
牛乳…1カップ
A＝〈鶏がらスープの素小さじ1・1/2、水2カップ、塩・こしょう各少々〉

作り方

1. 白菜はざく切り、玉ねぎは薄切り、しめじはほぐす。ベーコンは1cm幅に切る。
2. 鍋に油を熱し、1を炒める。しんなりしたらAを加えて中火で約5分煮る。
3. 牛乳を加えてひと煮し、器に盛る。

[調理時間]約15分
200kcal／1人分　食塩相当量 2.0g

C 里芋の和風豆乳ポタージュ

材料(2人分)

里芋…200g
白ねぎのみじん切り…1/2本分
だし汁…1・1/2カップ
油…大さじ1
A＝〈無調整豆乳1カップ、みそ大さじ1、塩少々〉
粗びき黒こしょう…適量

作り方

1. 里芋は洗って皮に切れ目を入れ、耐熱ボウルに入れる。ふんわりとラップをかけ、レンジ(600W)で5〜6分加熱する。
2. 温かいうちに皮をむいてつぶす。だし汁を少しずつ加えてのばす。
3. 鍋に油を熱して白ねぎを炒め、2を加えて蓋をして中火で約5分煮る。
4. Aを加えてひと煮し、器に盛って黒こしょうをふる。

※冷凍里芋を使う場合は凍ったまま耐熱ボウルに入れてラップをかけ、レンジで5〜6分加熱してください。

[調理時間]約15分
168kcal／1人分　食塩相当量 1.9g

November. 2026 No.465
発行責任者／理事長　白石一夫
発行／2026年11月2日

生活協同組合コープしが
〒520-2351 滋賀県野洲市冨波甲972 TEL(077)586-4839 FAX(077)586-4840

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

4Rとは
- **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。

最新のリサイクル実績はこちらから⇨

宅配で回収しているもの

商品案内書



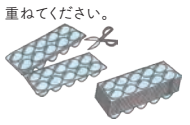
商品仕分け袋

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。

9月度リサイクル報告

9月度リサイクル品売却金額
売却金額 ¥ 4,199,747-
［2026年4月から累計 ¥ 25,137,398-］

[回収率]商品案内書 68.6%／仕分け袋 27.3%

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。

次回12月号予告

11 30 Monday 発行

特集
見え方の変化、見逃していませんか？
デジタル時代の目の健康

だから、おすすめ。
うま味を楽しむコープ豚
シガフードプロダクツ

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。