

コープでつくる私の暮らし

スパイラル

4

Spring, 2020
No.376



つくる現場から 産直 一株トマト

特集 ミドル世代の食品えらび

ぱくぱくコミュニティ組合員活動/イベント情報

ともにつくる笑顔あふれる未来

 生活協同組合コープしが



コープしがは持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています

つくる
現場
から

栄養たっぷり
完熟トマトを
食卓へ!



「毎年楽しみにしています」「市販のトマトと全然違う」と、組合員からよるこびの声に寄せられる産直一株トマト。今年で22年目を迎えるそのおいしさの秘密について、近江八幡市大地区の生産者を訪ねました。

トマトは一般的に、1割程度の着色で収穫されます。農協・市場・中卸を経てスーパーなどに並ぶ頃には、青かったトマトは全体に赤くなるのです。しかし、産直一株トマトは樹で熟し

て8割程度赤くなってから収穫、すぐにコープの配送センターに運ばれ、採れて3日目には組合員の手元に届きます。

「なぜ市販のトマトは青いうちに収穫するの？ 完熟のほうがおいしいのに」と思われる人も多いと思います。実は熟度の進んだトマトは驚くほどデリケート。運ぶ間にトラックの振動で割れてしまうことがあり、一般的な流通ルートや長距離輸送に向きません。

「産直一株トマトは、食べこ

ていますが、苗の植え付けが始まる2月中旬から生産農家のみなさんは、大忙し。「外気温の低い2〜3月も、よく晴れた日のハウスの中は40度くらいになります。トマトの適温は25度。すぐに換気しないとけません」と野口さん。

同じく生産農家の居原田正己さんは、「トマトの原産地はペルーの高原地帯。湿気を嫌うので梅雨は灰色かび病になりやすい。そんなときには農薬に頼るより手作業で下葉を切り、風通しをよくするのが一番です」と



マルハナバチが受粉を助けています。

話されます。

毎日毎日空を見上げて、寒い日には暖房で空気を温め、晴れた日には換気。湿気の多い雨の日にはファンで空気を循環するなど、ハウス内の環境をトマトのために微調整しています。その細やかな気づかいは、まるでわが子を育てる親のようです。

しかし、それでも近年の天候不順で思ったように色づかず、ヘタの周りが黄色っぽくなることがあります。「トマトは真っ赤というイメージがありますが、自然が相手ですからね(笑)。多少の色ムラは、味にまったく影響はありません」

あふれだす旨みに感動!

大中トマト部会では、甘みと

注目するのは…



産直 一株トマト

栄養をぎりぎりまで蓄え、甘みと旨みを増した完熟トマトを登録制で組合員へ。1株から収穫される約8kg相当のトマトを毎週もしくは隔週に分けてお届けします。

つくる現場は…



滋賀有機ネットワーク
大中トマト部会

食の安全・環境保全・健康のための農業を目指す生産者のネットワーク組織として設立された滋賀有機ネットワークのトマト部会。

るのトマトを安定して届けたい」という地元生産者の想いと、「完熟したおいしいトマトを食べたい」という組合員の願いから生まれたものです」と、滋賀有機ネットワーク代表の田井中年人さん。



滋賀有機ネットワーク
代表 田井中年人さん

その仕組みを簡単に説明すると、トマトが旬の5〜7月のあいだに一株から収穫できる約8kg分のトマトを毎週700gずつ、熟した順番に配達するというもの。「産直一株トマトは登

農家直伝! おいしい食べ方

食べごろをお届けしますので、夏場は早めに冷蔵庫に入れてください。ただし、冷やしすぎには要注意。旨みを感じにくくなります。食べる前に冷蔵庫から取り出して、少し常温に置いておくのがおすすめです。

産直 一株トマトの 申し込み方法

- ・4月3回の注文書で登録を受け付けます。
 - ・10週連続で700gずつ届ける毎週コース、隔週で700gずつ届ける隔週コースから選べます。
- ※期間中の取り消しはできません。



産直 一株トマトを
使ったレシピ
⇒16ページ

約2200坪の耕地で、4名の農家が約1万5400本のトマトを栽培しています。

カラダスコヤカ
レシピ
Recipe



KARADA SUKUYAKA RECIPE



10分

切干大根とツナの
中華風和えもの



切干大根
(人参ミックス)

材料 (4人分)

切干大根(人参ミックス)30g
にら40g
ツナの缶詰(オイル漬)1缶(70g)

A ぼん酢大さじ1
ごま油小さじ1/2
いりごま少々

ポイント

ゆでることで食感も少し柔らかく、ふっくらとして、シニア層でも
噛みやすく(食べやすく)なります。簡便性を優先する場合は、
切干大根は水戻し、ニらは電子レンジで加熱してもOK。多め
に作って作り置きしておけば、冷蔵庫で2~3日保存可能です。

作り方

- 鍋に湯をわかし、切干大根(人参ミックス)を入れて1~2分ゆで、長さ2cmに切ったにらを加えてさらに1分ゆでる。湯をきり、水けしっかりしぼる。
- ボウルにAを合わせ、①と缶詰をきったツナを入れてあえる。

1人分の栄養素
エネルギー: 85kcal
たんぱく質: 4.2g
脂質: 5.1g
炭水化物: 6.5g(糖質4.5g)
塩分: 0.4g



今月のテーマ

ミドル世代の
食品えらび



年齢を重ねるにつれ、「もう年だから…」が口グセになっていませんか? 赤ちゃんから高齢者まで、ヒトの体を作るのは毎日の食事です。今からでも遅くはありません。食生活をほんの少し見直して、健康的な体づくりを目指しましょう。今回は、健康アドバイザーの小川美衣先生にお話をうかがいました。

原始人の食事がお手本

今や人生100年時代。とはいえ40~50代くらいから、「腰が痛い」「胃が痛い」「血圧が高い」といった何らかの不調を感じ、人生の後半を不健康な状態で過

女性こそマグネシウムを

具体的には、なるべくたんぱく質を摂りましょう。お肉は牛でも豚でもいいですが、生活習慣病の改善を目指すなら脂質の少ない鶏のささみや胸肉がおすすめ。魚はイワシやサバなどの

している人がほとんどです。

そこで近年、注目されている健康法が「パレオ式」。これは、肥満やうつなどいわゆる現代病がなかった旧石器時代の生活を学ぼうというもの。獲物を追いかけて、木に登り、絶えず体を動かしていた狩猟採取時代の食事こそ、本来のヒトの体に適しているという考えです。

小さな運動をコツコツと

でも、もっと簡単にエストロゲンを増やすなら、朝起きてカ

青魚、身の色の濃いサケなんかもいいですね。あとは卵や豆類など。まんべんなく複数の食材からたんぱく質を摂るようにしてください。

それから、更年期を迎えた女性はマグネシウムが不足しがち。エストロゲン(女性ホルモン)の減少により、イライラしたり、眠れなかったり、ひどい場合はうつ病にも。それらの不調を食い止めるにはマグネシウムが有効です。とくにナッツはマグネシウムが豊富でおすすめです。

健康アドバイザー
小川美衣先生



警察官として滋賀県警に勤務し、妊娠・出産を機に退職。その後、ヨガ・マシントレーニング・食事指導を行う「ルーシーフィットネス」を立ち上げ、ボディメイクの専門家として活躍。YouTubeチャンネル「桃尻先生」でも人気。

ワンポイントアドバイス

- 食品えらびは原始人の目線で!
例えば商品案内書を見るときは、「旧石器時代の人が見て食べ物とわかるもの」を選んでみては。旧石器時代の感覚が難しければ、50年前の日本人くらいの感覚でもOK。
- 曜日ごとにたんぱく質を決める!
月曜日は鶏肉、火曜日は魚、水曜日は卵、木曜日は牛肉...といった具合に主菜となる高たんぱく質食材をあらかじめ決めておきましょう。毎日の献立を考えるのがラクになり、バランスよく様々なたんぱく質を摂れますよ。

ーテンを開け、太陽の光を浴びること。それから運動。何もハードにやる必要はありません。家の前の道を1往復するだけでもOK。それを1週間続けられたら、今度は荷物を持って歩くなど少し負荷をかけましょう。特別なことは不要です。日常に+αでできる運動から始めてください。たとえば、スーパーの駐車場はできるだけ遠くに停める。エスカレーターを使わない。そんな日々の小さな積み重ねが将来、健康寿命を延ばす結果につながるのです。

寄り添う思いを
カタチに...

募金

ハンガー・フリー・ワールド
(書き損じハガキ回収キャンペーン)

2018年度換金額 4,042,040円

ご家庭に眠っている書き損じハガキや商品券などを送ることで、飢餓に直面する人々の自立支援など、飢餓のない世界をつくるための活動を支援する取り組み。宅配利用の組合員には、先週(3/23~)回収封筒をお配りしています。



募金内容は、コープしがの募金スケジュールにそって期間ごとに切り替わります。

コープしがの
SDGs
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



毎週の商品利用と合わせて、募金ができるコトをご存知ですか?

2018年度の実績

ユニセフ募金 4,264,877円

緊急支援募金 8,193,581円

(2018西日本豪雨災害・米原市竜巻災害・北海道胆振東部地震)

東日本大震災復興支援募金 1,028,045円

震災発生から3年経った2014年から、毎月11日の週に実施。2018年度までで、被災地に送金した総額は9,230,531円になりました。

募金方法

上記の募金は、OCR注文書の、おもて上段「募金」欄に記入、インターネット注文は、注文番号 [209937] で参加できます(1口=100円)。お店ではサービスカウンターに募金箱を設置しています。

お得な情報です！

コープしがの お店から vol.1



今月号より、毎回店舗のお買い得情報やお店のイベント情報を、組合員さんからの「いいね！」の声も集めて発信します！どうぞご期待ください。

コープのお店はお得がいっぱい

みなさんの食卓をサポートするコープしがのお店は、「おいしさ」「楽しさ」「あったかさ」が自慢。さらに、宅配にはないお得企画があるんです。今回は、「子育ておうえんパス」「いこいこシニアデー」をご紹介します。

● どちらも事前登録が必要です。

子育ておうえんパスは、組合員証と、お子様の母子手帳か健康保険証を、いこいこシニアデーは、組合員証と、免許証・健康保険証など年齢のわかるものをお持ちいただき、サービスカウンターでお申し込みください。

いこいこシニアデー

65歳以上の組合員様対象

毎月15日は、お買物金額
(本体価格合計)から5%割引
いたします。



組合員さんの声 シニアデーは、和菓子のよりどり企画などがあり、しかもお値打ちなので助かっています

子育ておうえんパス

0歳～小学校6年生のお子様がいいらっしゃる
組合員様対象

月2回、ご希望の日にお買物
金額(本体価格合計)から5%
割引いたします。



組合員さんの声 子育て中は、何かと物入りなので、月2回の5%オフはありがたいです

※子育ておうえんパスは1世帯につき1枚限り。
※タバコ・書籍・ギフト・予約商品など一部対象外商品が
ございます。
※ほかの割引企画との併用はできません。

WELL BEING
私らしく地域で
暮らし続けるために

教えて かいて

介護に関する知恵やニュースを
介護事業部から発信します。



コープしがの介護事業

コープしがでは2つの介護保険サービスを実施しています。実施エリアは野洲市、守山市、栗東市、草津市です。

訪問介護は2020年4月～近江八幡市の岡山、桐原、北里学区にもエリア拡大しました。

※介護の相談は実施エリア以外の地域の方もお気軽にご連絡ください。

★ ケアプランセンター(居宅介護支援)

介護を必要とする人が介護サービスを利用していただく計画を、ご利用者と相談しながら作成しています。

介護が必要になったときや、介護の事でお困りの時は、ぼこ野洲でご相談を承ります。

★ ヘルパーステーション(訪問介護)

「その人らしい暮らしを護る介護」を理

念に、15名の訪問ヘルパーたちが自宅に伺い介護サービスを提供しています。

定期的に会議・研修を開催し、介護体験や高齢者虐待を発見した時の対応について話し合っています。



会議・研修の様子

介護事業部からのお知らせは、これまで「介護事業だより」でお伝えしてきましたが、今後、スパイラルの誌面で、介護に関する情報を発信していきます。よろしくお願いたします。

▶ 介護のご相談は、☎077-588-6580(ぼこ野洲)まで

News 1



2019年度 たべる*たいせつ親子クラブを開催しました!!



たべる*たいせつ親子クラブは、体験型の親子で「食」を学ぶ場です。4つのプログラムをそれぞれ4か所、全16か所で開催しました。

たべる*たいせつ

第1回 見る目を養おう!「食品の選び方」

おいしい野菜の見分け方や牛乳について学んで、サンドイッチを作ったよ。(店舗の会場は、お買い物体験もしました)



第3回 魚をさばこう!「料理の基本2」

魚の選び方とさばき方を、店舗の水産担当の職員さんにおしえてもらったよ。(店舗の会場は、売り場のお魚を見せてもらいました)



第2回 朝ごはんをつくろう!「料理の基本1」

朝ごはんの大切さを学んで、お出汁をとってみそ汁を作ったよ。



第4回 旬の野菜を丸ごと食べよう!「食を楽しむ」

大根のことを学んで、葉も実も全部料理したよ。



2020年度も開催予定です。スパイラル、スパイラル・プチのぱくぱくコミュニティのページをチェックしてね。

News 2



滋賀県立大学の学生さん考案「滋賀の生きくらげ」のレシピ誕生!

協同の取り組みとして、滋賀県立大学人間文化学部生活栄養学科「食育推進隊」の学生さんによる、「食事バランスチェックと骨密度測定」をコープもりやま店で2017年から実施しています。

さらに、2018年からはコープしがの産直野菜を使ったレシピ作りにも取り組んでもらい、2018年には「本田さんのフルーツ人参」を使った「フルーツ人参のスイートコロケ」、2019年には「生きくらげのシューマイ」と「豆腐ナゲット」のレシピが誕生。2020年は、どんなレシピが完成するか楽しみです。

ぜひお試しください!



「食育推進隊」の皆さん



生きくらげのシューマイ



豆腐ナゲット

レシピは、こちらから見られます▶



理事会だより

第14期 第13回定例理事会(2020年3月3日)
理事会とは、総代会で選出された理事により構成される機関です。組合員の声を受け止めながら総代会で決定したコープしがの方針を具体化し、執行します。

13回定例理事会

◆新型コロナウイルスの感染拡大防止策を受けて、組合員のくらしが大きく変化することを踏まえ、2019年度の年度末総代懇談会の開催を中止しました。総代に対しては、地区事務局で個別に対応し、ご意見を集約していきます。

2019年度2月期 組織経営概況

	実績	計画比	前年との比較	
供給高(千円)	宅配	25,016,225	↓	↓
	店舗	5,114,229	↓	↑
	夕食サポート	313,771	↑	↑
	コープでんき	1,051,969	↓	↑
	合計	31,496,197	↓	↓
経常剰余金(千円)	658,474	↑	↓	
組合員数(人)	201,356	↓	↑	
加入人数(人)	10,550	↓	↓	
出資金(千円)	12,057,446	↑	↑	

第14期 理事の紹介



組合員理事 関あずさ
子連れで様々な活動に参加し、たくさんの魅力的な方々に出会いました。ぜひ、組合員活動に参加してみてくださいね。きつとステキな出会いが待っていますよ。子育てを終えたら、養育里親に挑戦してみたいです。

監事会だより

2月度(1月21日~2月20日)
監事とは、生協の運営が、法律や定款・規約、総代会で決定した方針に照らして正しくすすめられているかどうか監査する機関です。監事会はその監事によって構成されます。

◆監事は、理事会やその他の重要な会議への出席の他に、以下の監査等を行いました。

- 1月22日 監査法人との期中協議
- 31日 内部統制委員会出席
- 2月3日 経理フロア監査
- 7日 第11回監事会 [この間の監査所見共有化、代表理事との会合を終えて監事会の意見形成、第11期情報公開審査委員会有識委員候補の同意、期末実地棚卸の立会実施内容、今後の予定確認]
- 5日 常勤監事監査研究交流会 ~6日
- 13日 子会社調査〈株式会社タクス〉〈株式会社ハートコープしが〉

Information

ハンガーフリーワールドの「書き損じ回収キャンペーン」にご協力ください!

宅配は3/23~専用封筒をお届けしています。店舗は、4/6~専用封筒を設置します。



2020年度も生産者との試食交流を開催します

2020年度は、商品大交流会1回(秋)、交流型ぱくぱく試食会「知ってねフェス」21回程度(宅配版18回程度と店舗版3回程度)、エリアごとのエリア産直交流企画を開催する予定です。詳細が決まりましたら、スパイラル、スパイラル・プチでお知らせします。お楽しみに~!

2月度 リサイクル報告

商品案内書 宅 279,190Kg (97.1%) (回収率78.0%)	卵パック 宅 2,007Kg (103.6%)	ペットボトル 店 1,309Kg (90.5%)
商品仕分け袋 宅 2,949Kg (100.2%) (回収率31.2%)	牛乳パック 宅 3,340Kg (97.4%) 店 664Kg (92.9%)	キャップ 店 84Kg (74.8%)
		トレー 店 374Kg (94.8%)

リサイクル品売却金額
2月度 5,415,276円 4月から累計 61,095,352円

商品仕分け袋回収時のお願い
回収した商品仕分け袋は、再生プラスチックの原料となります。お名前のラベルが付いていると再生できませんので、ラベルは剥がすか、切り取ってからお出してください。

ペットボトルとトレーは一部ステーションで回収しています
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・西大津ステーション

食の安全

食の安全を保証するためのコープの取り組みや、食の安全に関する情報を、品質保証フロアから発信します。

— 安心に科学の目を —

商品検査センター「コープ・ラボ」



ラボくん

コープきんき会員7生協の商品検査センター「コープ・ラボ」では、安全な商品をお届けするために、商品の安全性を科学的に検証しています。



微生物検査

微生物による食中毒を未然に防止するため、新規取扱時に抜き取り検査を行っています。検査結果は取引先にフィードバックし、品質向上に役立てています。

残留農薬検査

野菜、果物、米、冷凍野菜の農薬検査を実施しています。輸入品も確認します。

食品添加物検査

自主基準により、使用を制限している添加物の中で、一般的に使用量が多い保存料、発色剤、着色料などを中心に検査をしています。

放射性物質検査

2011年3月の福島第1原発事故の発生を機に放射性物質検査を開始。当該地域の農産物、および東日本を産地とする農産物以外の食品などについて、検査を継続しています。今まで基準値を超えるものはありません。

コープ・ラボ 2月度 検査状況

検査項目	件数
微生物	856
農薬	68
食品添加物	37
放射性物質	8
その他	1
計	970

頭の体操

-Mental Gymnastics-

並び替えクイズ

下のひらがなを並び替えると、言葉があらわれます。何という言葉でしょうか。

が あ な い

ヒント▶甲賀市土山町鮎河(あゆかわ、地元ではあいがと呼ばれています)集落だけで栽培されている近江伝統野菜。菜の花の一種で3月中旬~4月上旬が旬です。漢字では「鮎河菜」。



写真: 滋賀県提供

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。

締切 4月25日(土) (消印有効)
応募方法は15ページをご覧ください。

2月号 正解 「牛乳」 応募総数 406通 うち正解 401通

組合員さんの 声に答えて

Q 生きくらげに白いカビのようなものが付いていました。これは何か調べてほしいです。

A 生きくらげの表面についている白いものは、「きのこ孢子」です。孢子が付いているのは新鮮な証拠ですので、安心してお召上がりください。

この商品は、収穫後に飲用可能な地下水で洗浄後、パックセンターへ搬入、パック直前にもう一度洗浄を行っています。調理前にも水洗いをお願いしています。また、石づきを取り30秒以上湯通ししてお召上がりください。



農業のお手伝いをして、いい汗を流しませんか？ ファーマーチャレンジ隊 メンバー募集

前期コース

生産者の指導を受けながら、サツマイモの植え付け、間引き・除草、収穫まで連続して参加頂く企画です。
植え付けから中間作業、収穫までを通じて、農業の大切さや食育、農業の抱える課題について実感してもらい、地場産品や環境についても相互理解が深まることを願って取り組んでいます。
お一人でも、お友達同士やファミリーでの参加も大歓迎です。

参加費：1人1回100円(未就学児無料) 申し込み締切：4月24日(金)

担当地区・企画番号	企画名	募集定員	実施スケジュール ※天候や生育状態で変更の場合あり		
① 南地区 S0421	ファーマーJAおうみ富士	40名	植え付け	中間作業	収穫
			5月16日	7月中旬 ※中間作業はとうもろこしの収穫前作業	10月中旬
② 西地区 S0423	ファーマーJA西びわこ	40名	植え付け	中間作業	収穫
			5月23日	6月中旬 ※中間作業はたまねぎの収穫	10月下旬
③ 北地区 S0425	ファーマーJA東びわこ	40名	植え付け	中間作業	収穫
			6月13日	8月上旬	10月中旬

- 農作業の場所 ※畑へは現地集合となります
 - ① JAおうみ富士さんの畑(守山市：JAおうみ富士(おうみんち周辺圃場)または開発圃場)
 - ② JA西びわこさんの畑(高島市：安曇川 泰山寺)
 - ③ JA東びわこさんの畑(愛荘町：JA東びわこ やさいの里あいしょう館 周辺)

● 農作業時間 10時～12時

● 参加にあたっての注意

- 重複申し込みはできません。
- 応募者多数の場合は抽選となります。結果は5月1日までに電話、郵便等で連絡いたします。
- 夏場(中間作業)の作業開始時間は、圃場によって異なります。
- 収穫した農産物の一部をお礼に持ち帰っていただきます。
- 作業日は土曜日、又は日・祝日を基本に実施します。
- 集合場所、作業開始時間、持ち物など詳細についてはその都度ご案内します。



【問合せ先】 組織部 0120-668-825(渡邊)

東日本大震災 支援募金 ～毎月11日のある週に実施しています～

▼募金案内▼

4月4回

震災から9年が経過しました。被災地の生協では、組合員をはじめ地域の方々が、今なお懸命に支援活動されています。「くらし・地域復興募金」へのみなさまのご支援、ご協力をお願いします。募金は、いわて生協、みやぎ生協、コープふくしまの被災地生協に送金いたします。

[募金方法]

- 共同購入・個配の方
 - 4月4回注文分の、提出用注文書、インターネット、電話注文、FAX注文で受付。
 - 1口は100円です。

- 注文書(おもて) / 上段の「募金」欄に募金いただく口数を記入。
- インターネット注文 / 「注文番号で注文」を選び、注文番号 209937と募金口数(1口=100円)を入力。 ※インターネット画面では点数(口数)のみ表示されます
- 電話注文 / 「募金を●口」とお伝え下さい。(電話注文センター：0120-190-502)
- FAX注文 / ファクシミリ専用注文書に募金欄に募金口数を記入。

※翌週の商品お届け明細に募金額が掲載されますので、ご確認ください。 ※この募金は寄付金控除の対象にはなりません。

▼注文書記入例(500円の場合)



お申し込み前に、必ずお読みください!

お申し込み方法

- 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託児がある行事の場合は託児の有無、託児のお子さんのお名前・性別・年齢
- 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。



託児 託児がある行事の場合、託児費としてお子様1人につき200円が必要です。
対象児は、1歳以上の未就学児(6カ月～1歳未満の乳児については、事務局までご相談ください)です。

※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致します。
※お問い合わせ / 各ページに記載の[お問い合わせ先]までお願いします。

ぱくぱくコミュニティ

楽しもう! くみかつ

コープの組合員活動一 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。
誰でも申し込みできます!

産直♡ふれあい♡交流 コープ米産地の田植え・稲刈り体験

【参加にあたっての注意事項】

- 田植えと稲刈りセットです、自分たちで植えた田んぼで稲刈りをします。稲刈り日は、育成状況により変更する場合があります。
- 参加者による現地集合・現地解散です
- 会場地図、持ち物、服装などの詳細は、後日参加者にお送りします。

参加費：1人1回100円(未就学児無料) 申し込み締切：4月17日(金)

A会場

【企画番号】 S0401
【企画名】 田植え・稲刈り体験
【日時】 田植え：5月9日(土) 10:00～14:00頃
稲刈り：9月5日(土) 10:00～12:00頃
【場所】 甲賀市甲南町の圃場
(現在調整中のため、当選者には後日お知らせします)
【定員】 50名
【問合せ先】 南地区事務局 TEL. 0120-183-599

B会場

【企画番号】 S0403
【企画名】 田植え・稲刈り体験
【日時】 田植え：5月16日(土) 10:00～14:00頃
稲刈り：9月5日(土) 予定10:00～14:00頃
【場所】 東近江市五個塚本町279
「ぶらざ三方よし」近くの田んぼ
(JAグリーン近江の生産者)
【定員】 50名
【問合せ先】 東地区事務局 TEL. 0120-586-952

C会場

【企画番号】 S0405
【企画名】 田植え・稲刈り体験日時：
【日時】 田植え：5月23日(土) 10:00～14:00頃
稲刈り：9月26日(土) 予定10:00～14:00頃
【場所】 愛知郡愛荘町島川237 JA東びわこ
愛知中部カントリーエレベーター付近の田んぼ
【定員】 50名
【問合せ先】 北地区事務局 TEL. 0120-864-952

D会場

【企画番号】 S0407
【企画名】 「田植え・稲刈り体験」
【日時】 田植え：5月9日(土) 10:00～14:00頃
稲刈り：9月5日(土) 予定10:00～14:00頃
【場所】 高島市朽木村井の圃場
【定員】 40名
【問合せ先】 西地区事務局 TEL. 0120-861-952





ちいきのたいせつ ひろば活動／歌声ひろば「ひととき」

申込不要

子どもの頃に歌った童謡・唱歌 若い頃に歌った歌謡曲をみんなで歌いましょう！



声を出すことが健康にいいと言われています。ために体験されてはいかがでしょう。

日時：4月21日(火) 13:30～14:30
場所：コープゼゼ店 2階コミュニティスペース(ホール)(大津市竜が丘1-1)
参加費：大人100円 託児／なし
*次回予告：5月19日(火)13:30より開催します。

※会場が定員に達した場合は入場をお断りする場合があります



ちいきのたいせつ

締切 4月10日(金) 託児

「コープもりやま店でふくしを見つけよう！」 ～人にやさしいお店のふくし探し～

コープしがでは、だれもが、いつでも、気軽に、安心して買い物ができるお店づくりを進めています。普段何気なく買い物をしているおみせですが、そこにはやさしさがいっぱい！ そんなひとにやさしいお店の福祉を探してみませんか？

【企画番号】 B0411
【企画名】 おみせでふくし
日時：2020年4月24日(金) 10:00～12:00
場所：コープもりやま店 コミュニティスペースと店内周辺(守山市勝部3丁目15-30)
参加費：無料
募集人数：12名(応募者多数の場合は抽選)
締め切り：4月10日(金)
持ち物：筆記用具・飲み物



※当落は、4月17日(金)までに郵送にて通知します。

内容：①「コープもりやま店でのふくし(ユニバーサルデザイン・サービス)探し」
②「お店のふくし・ユニバーサルデザインについての説明」

ちいきのたいせつ ひろば活動／ほんぼこぼん

申込不要

子どもの日、こいのぼりをつくろう！ かぶとをかぶろう！



大型絵本や紙芝居の読み聞かせを楽しもう。
「大きな真鯉と小さな緋鯉、仲良くおいでいる…」
自由遊びやティータイムでいっぱいおしゃべりしましょう。

日時：4月28日(火) 10:00～11:30
場所：守山市 うの家南蔵1F(守山市守山1丁目10-2)
参加費：大人100円(大人も子どもも)
持ち物：子どもさんに必要なもの(お茶など)、親用マグカップ
*あまが池の無料駐車場2時間OK 市営駐車場です。



※会場が定員に達した場合は入場をお断りする場合があります

ちいきのたいせつ ひろば活動

申込不要

いきいき百歳体操をして、元気になりませんか？ 『いき百サロン虹』のぞいてみませんか？

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、お菓子と飲み物でおしゃべりしたり、お菓子作りや折り紙等を楽しんでいます。どなたでも、お気軽にお越しください。

開催日時：毎週金曜日 13:30～16:00 ※途中で帰ってもOK
4月の予定：4/3(金)、4/10(金)、4/17(金)、4/24(金)、5/1(金)
参加費：100円
会場：コープしが 草津事務所1階フリースペース(旧店舗跡)
(草津市西草津2丁目1-1)



あなたの「やってみたいこと」をコープしがが応援します！

チーム活動

チーム活動って？

関心事を同じくする組合員どうしやお友達が集まって取り組む活動に対して、一人500円、1チーム最大5,000円で実費を助成する制度です。1チーム3人以上でそのうち2人以上が組合員ならOKです！

たとえば、こんなことができます

- 『マンションのシニアグループで親睦会』(見学代・交通費)
- 『自治会の花好き仲間て花の道づくり』(苗・肥料代)
- 『スイミングスクール仲間てパン作り』(材料代)
- 『仲間でもちつき大会』(材料代)

申請手続きはカンタン。まずは、資料請求を！

【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」

【企画名】「チーム活動資料請求」



ひろば活動

ひろば活動って？

たとえば、子育てサロンや高齢者サロンなど、組合員が地域の中で人の交流の場をつくったり、共有したいテーマについて考える場を広める活動を支援する制度です。

こんな制度です

- ① 担い手4名以上で申請します。組合員3人以上であれば、組合員以外の人も企画スタッフとしてさんかできます(上限は10人を目安)
- ② 次の6つのテーマを目的とした活動に助成します。
食・商品 子育て 平和 福祉 環境 消費者力
- ③ 会場使用料や託児費用にも助成されます。



こんな取り組みを
されています

西地区：おやこリズム

まずは、資料請求・お問い合わせを！

【企画番号】

大津市・高島市の方は「A0493」
草津市・守山市・栗東市・野洲市の方は「B0493」
近江八幡市・東近江市・湖南市・甲賀市・蒲生郡の方は「H0493」
彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市の方は「K0493」

【企画名】「ひろば活動資料請求」

たべるたいせつ

2020年度 オリジナルおせち・インターネットモニター募集



コープしが「オリジナルおせち」づくりのための、モニターを募集します。

モニター期間 2020年4月～6月

内容 4～6月 メールでのアンケートを実施(2～3回) ▶ 6月中旬 オリジナルおせち検討会議に参加(1回のみ)
・オリジナルおせちの完成品を確認していただきます ・会場：コープしが本部(野洲市富波甲972)

募集人数 10名

- 条件
- ① 共同購入・個配・店舗の組合員で、コープしがを利用できること。
 - ② ホームページやEメールで情報をやり取りしますので、インターネットが使える環境があること。携帯電話(ガラ携)は不可です。
 - ③ 6月に開催するオリジナルおせち検討会議に出席できること。
- ※ オリジナルおせちを広げるために、「コープしがマルシェ」や広告媒体に開発に携わったモニターさんの声や写真を掲載して、情報発信や普及に協力していただきます。

【お申し込み方法】

メールのみ madoguchi@coop-shiga.or.jp

【企画名】「オリジナルおせちインターネットモニター」

【締め切り】 4月10日(金)

当選・落選の案内は、4月20日頃を目途にメールでお知らせします。



コープ倶楽部 2020年度 メンバー大募集!!

コープ倶楽部は、月1回、お近くの会場で「暮らし」や「食」の話題でおしゃべりする場です。組合員であれば、どなたでも申し込みできます。

ふだん考えないような話題で、気づく事がたくさんあると好評ですよ

どの会場も、コーディネーターがメンバー同士の交流やおしゃべりをサポート! 安心してご参加ください



おしゃべりのテーマ(2020年)

- 5月：はじまりの会
- 6月：食品を見る目を養おう
- 7月：はじめよう! エコライフ
- 8月：※お休み
- 9月：防災～備えあれば憂いなし
- 10月：子どもを危険から守るには
- 11月：小さな平和、み～つけた!
- 12月：あなたの買い物で社会を変える!!
- 1月：※お休み
- 2月：ふくし～ふだんの暮らしのしあわせ
- 3月：まとめの会

参加費
無料

毎回
試食品あり!

託児
無料!

企画番号	開催会場名	所在地	開催週	曜日
H0231	甲南センター	甲賀市甲南町市原303-6	第2週	火曜日
H0233	八日市文化芸術会館	東近江市青葉町1番50号	第2週	水曜日
H0235	サンライフ甲西	湖南市中央1丁目1番地1	第2週	木曜日
H0237	近江八幡 婦人会館①	近江八幡市鷹飼町105-2	第2週	金曜日
H0239	サントピア水口	甲賀市水口町北内貴1-1	第3週	月曜日
H0241	近江八幡 婦人会館②	近江八幡市鷹飼町105-2	第3週	火曜日
H0243	長峰コミュニティセンター	東近江市宮川町244-701	第3週	木曜日
H0245	東近江センター	東近江市五個荘清水鼻町153-6	第3週	金曜日

お申し込み・お問い合わせは
コープしが東地区事務局

電話 0120-863-952

メール higashitiku.j@coop-shiga.or.jp



びあこたいせつ

ひろば活動/グリーンボランティア

締切 4月10日(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。作業の後は、生協のお菓子でチョット一服。楽しくおしゃべりをしています。みなさんのご参加をお待ちしています。心ばかりのお礼をいたします。

【企画番号】 K0411
【企画名】 グリーンボランティア
日時：5月7日(木) 10:00～11:30 雨天の場合は5月14日(木)
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：大人100円
定員：10名
持ち物：軍手
応募多数の場合抽選。はずれた方のみ電話にて連絡。



ちいきのたいせつ

ひろば活動/私の居場所

締切 4月10日(金)

おしゃべりしませんか

田植えをされた青田を道々見ながらおいで下さい。お申し込みをお待ちしています。抽選にはずれてしまった方には締切り日の翌週中には連絡いたします。

【企画番号】 K0413
【企画名】 私の居場所
日時：5月14日(木) 10:00～12:30
場所：犬上郡多賀町個人宅
参加費：大人150円
定員：20名
応募多数の場合抽選。
はずれた方のみ電話にて連絡。



読者の投稿ページです。
気軽におしゃべりを
楽しみましょう!

スパイラルカフェでひと息

小さな子の育児でなかなか人とゆつくりお話できない毎日ですが、スパイラルカフェのページで皆さんの家事の工夫や日頃の様子が変わってくるので、ホッとひと息つける間に読んでいます。1才の息子は、コープのチラシを破ったりクチャクチャにしたり落書きしたり楽しんでます。

大津市 京川真由子さん

寄り添ってくれる家族たち

主人が単身赴任して6年、娘が東京に行って早3年。今は犬2匹と私1人。初めは寂しく一人泣いていましたが、愛犬たちが泣いている私を見て首を傾げて見守って

初めてのコープ倶楽部

くれ、お風呂に入る時は湯船のふたに乗って洗うのを待っていてくれ、寝る時は私の両脇に寄り添って寝ています。家の中は、ずっと歩いて歩いています。なので、今は寂しい事なんてありません。いつも癒してくれます。可愛いです。

大津市 しげはさん

ボケ防止にハマっています

99歳の可愛いおばあちゃん
特養に入所した99歳の姑を見舞い、「お義母さん、元気？」と声をかけると、「まあ」と明るい笑顔で迎えてくれる。そして座っているソファの横を手でたたく、「ここへすわり」と言ってくれる。私のことを誰かわかっているのかなあと思うけれども、かわいらしいおばあちゃんになっている。私は少し申し訳ない気持ちになる。

彦根市 スミチュさん

生協のパンフレットで「死ぬまでボケない脳になる」という本が載っていたので、注文して、毎日やっています。楽しいです。だって小学生並みの問題なので、ついつい1日何ページもやってしまいます。でも、苦手な問題もあります。文字や数字を見て覚え、問題を隠して別の紙にその通りを書くのですが、なかなか頭から出てきません。やっぱりがんばって訓練しなきゃ! とはりきっている75歳のおばあちゃんです。

東近江市 ヤーちゃん

おたより・イラスト・頭の体操の答え etc...

応募方法

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、



郵送 ファックス インターネット にてご応募ください。

生協利用で思うことや、記事への感想もお寄せいただくと嬉しいです。

頭の体操(12ページ掲載)正解者の中から抽選で5名様に、「スパイラルカフェ」におたより・イラストなどを掲載させていただいた方全員に、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)

4/25 (土) 締切

宛て先

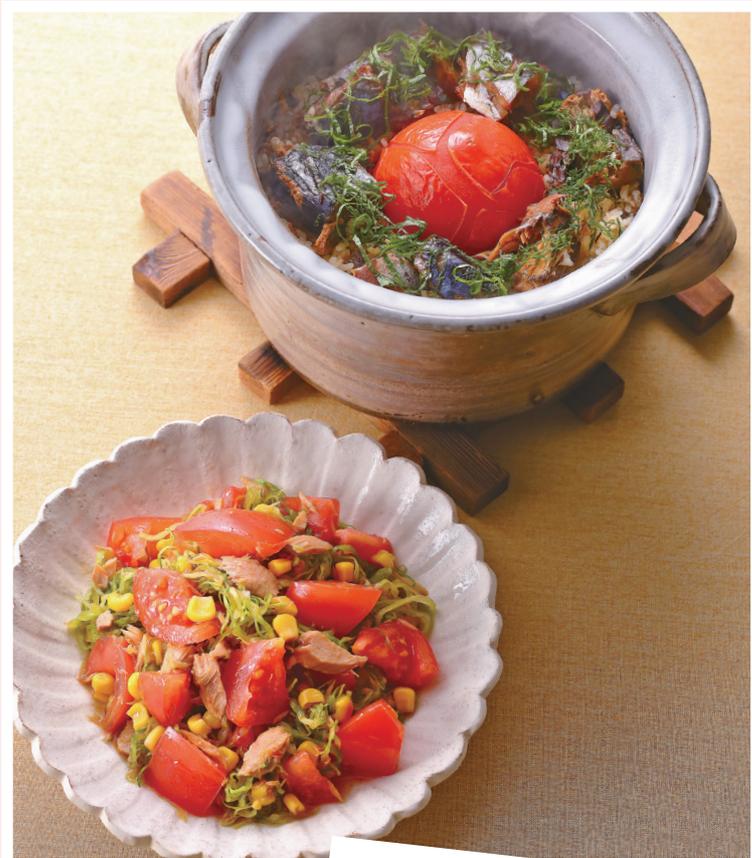
〒520-2351 野洲市富波甲972
生活協同組合コープしが スパイラル 行
FAX 0120-096-502
インターネット http://www.pak2.com/spiral/



※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。

つくる現場 から 食卓へ

2~3ページでご紹介した産直一株トマト。そのままでももちろんおいしいですが、春らしい華やかな一品で、食卓を彩ってみませんか？ お野菜がもりもりいただけそうなマリネと、ちょっと変わり種の炊き込みご飯です！



スパイラルに掲載のレシピ料理を作ったら
@ #スパイラルレシピ で投稿してね！

1人分のカロリー **389kcal** 1人分の塩分 **1.1g**

丸ごとトマトの炊き込みご飯

40分

※米の浸水時間は除く

材料 (3~4人分)

さば味付缶1缶、トマト1個、米2合、A=〈さば缶汁とだし汁を合わせたもの350ml、しょうゆ・みりん各大さじ1/2〉、大葉のせん切り適量

作り方

- ①米は洗って30分ほど浸水させ、ザルに上げる。トマトはへたを取る。
- ②炊飯釜に米、Aを入れて混ぜる。中央にトマト、周りにさばを置き、普通に炊く。
- ③炊き上がったたら、大葉を散らす。

1人分のカロリー **269kcal** 1人分の塩分 **2.8g**

トマトと春キャベツの ぽん酢マリネ

10分

材料 (2人分)

ツナ缶1缶、トマト1個、春キャベツ2枚、粒コーン40g、塩小さじ1/4、A=〈ぽん酢大さじ3、オリーブ油大さじ2、砂糖・塩各少々〉

作り方

- ①ツナ缶は缶汁をきる。トマトはざく切りにする。キャベツはせん切りにし、塩をふってもみ、しんなりしたら水気をしぼる。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、①、コーンを加えて和える。

4/20
発行

今回の

スパイラル

プチ
petit

コープのオススメ

お弁当に便利な商品 (P.2~3)

特集

子どものおやつを考えよう (P.4)

スパイラルPetitは今年度誕生したスパイラルの妹分。子育て情報やおすすめ商品をご紹介しますのでCheck!

4月号「スパイラルpetit」では、お弁当生活を送る方にぜひ読んで欲しい、「お弁当に便利な冷凍・パウチ商品」を特集。人気企画「たべるといせつ」や「使ってみたい!」コープの雑貨も引き続き「petit」で連載するほか、子育てやコスメに関する連載も隔月でスタートします!

