

スパイラル

プチ

petit



お弁当に便利

コープの冷凍・パウチ食品

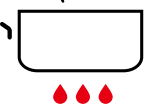
心も体も健康に!

子どものおやつを考えよう



かわいくラフな

毎日のレシピ



春色

チーズオムレツサンド

【材料：2組分】

食パン(6枚切り) 4枚
 九州のカットほうれん草 160g
 トマトケチャップ 大きじ4
 バター 20g

A | 北海道の野菜ミックス

たまねぎ入り 60g
 ピザ用チーズ 60g
 溶き卵 8個分
 塩・こしょう 各適量

B | 塩・こしょう 各少々

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② 食パンの片面にケチャップを大きじ1ずつぬる。ケチャップの面を合わせて重ねてトースターで焼く。
- ③ フライパンに半量のバターを溶かして半量の①を流し入れ、大きく混ぜて炒め、形を整える。2個作る。
- ④ ③のフライパンでほうれん草をサッと炒め、Bで調味する。
- ⑤ ②のケチャップの面の2枚に③のをせ、④を等分にのせる。残りのパンを重ねてラップで包み、半分に切る。

Point

卵はまとめられるくらい柔らかく、食パンではさめる程度の半熟状を目指しましょう

スパイラル 5月号のお知らせ

コープしが広報誌「スパイラル」5月号は5月4日発行です。

つくる現場から

産直 小原さんちのベビーリーフ

特集

滋賀の自然を守る
「山門水源の森」

をお届けします。お楽しみに



発行：生活協同組合コープしが



コープしがHP
<http://www.pak2.com/>



コープしが公式
Facebook



コープしが公式
Instagram



「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。

No.001

04

April
2020

take free

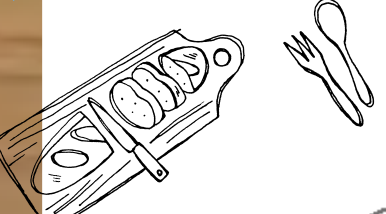
発行責任者／理事長 白石 一夫
発行／2020年4月20日

生活協同組合コープしが

〒520-2351 滋賀県野洲市富波甲972 TEL (077) 586-4839 FAX (077) 586-4840

コープの 冷凍・パウチ食品

お弁当に便利
見た目もOK



わたしのおすすめ
いつもお弁当用に買っています。衣がサクサクしておいしい！サイズもちょうどいいです。

CO-OP
レンジで国産若鶏ひとくちチキンカツ 200g



CO-OP
北海道のナチュラルカットポテト 350g

十勝産のホクホクおいしいじゃがいもを使用。自然な風味を楽しめる皮付きカットに仕上げました。オーブントースターでも、油で揚げても調理できます。



わたしのおすすめ
冷凍庫にコレがあると、オムライスなどがパバッとできます！“たまねぎ入り”の野菜ミックスは私はコープでしか見たことがないです。



CO-OP
北海道の野菜ミックスたまねぎ入り 250g

わたしのおすすめ
“たまねぎ入り”がいい。チャーハン・ポテトサラダ・オムレツなど、たまねぎが入っていることで、ぐっと味が上がります。



わたしのおすすめ
おみそ汁の具にちょい足したり、お弁当や離乳食にも、その時使いたい量だけ使えてとっても便利！冷凍庫に常備しています。味もおいしいです。



CO-OP
九州のカットほうれん草 300g

あく抜き・カット済で手間いらず。使いやすい約4cmサイズでバラ凍結。契約農家が栽培した九州産のほうれん草を軽く湯通しし、急速凍結しました。冷凍加工しても食感が残るよう、葉も茎もしっかりと育てたほうれん草を使用。



CO-OP
大豆ドライパック (パウチ) 60g

北海道産大豆を蒸し上げました。大豆の栄養分やうま味、食感を逃さないドライパック製法です。袋のまま蒸し上げているから、開けてそのまま使えます。60gの使い切りサイズ。



CO-OP
ひじきドライパック (パウチ) 50g

国産の芽ひじきを蒸し上げました。手間のかかる水戻しや水洗いは不要。開けてそのまま使えます。味付けは一切していません。

わたしのおすすめ
なんと言っても、このボリューム！焼き目がついているので、電子レンジでOKです。味もしっかりついているので、何もかけなくてもおいしいですが、我が家ではケチャップをかけることが多いです。

CO-OP
とうふバーグ(ひじき) 3枚入 300g



実はいいコト
たくさんの
冷凍商品です



冷凍野菜は、旬の時期の野菜を収穫後すぐに冷凍するので、旬の栄養価を保つことが可能。また、一般的に流通している青果物より長く畑で熟成しているので甘味が高いものもありますよ。冷凍野菜は年間を通して価格も安定。その上、傷まない、ゴミが出ない、洗わなくていい、短時間で調理が可能。ぜひ、お気に入りの冷凍野菜を見つけてください。

コープしが商品事業フロア冷凍食品担当
西村さん



赤ちゃんサポート

ご存知ですか？

「赤ちゃんサポート」とは、子育て中のご家庭を応援する
コープしがのサービスです。

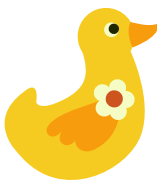
満1歳までの赤ちゃんを
お持ちのお母さんに人気の商品を、
月2回、**無料**でお届け。

お子さまの年齢が満1歳まで
配達手数料が **0円!**

お届けする
商品はこちら

1点選んで登録すると、
毎月偶数週に無料でお届けします。
登録商品の変更は可能です。

コープしがの
子育て応援!



いろいろな商品が
試せて、よかったです。
CO-OP 国産小麦の
やわらかいミニうどんは、
重宝しています。

赤ちゃんサポート人気商品TOP 3

1 生協牛乳120 1ℓ

2 生協白たまご 10コパック

3 ミックスキャロット



資料請求はコチラから!

心も体も健康に!

子どものおやつを考えよう

成長期の子どもにぴったりのおやつって何？
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。

育ちざかりの子どもにとつて、エネルギー源となる糖質はとても大切な栄養素。ただし、選ぶ糖質を間違っているかもしれません。まずは目安で「土の中のものか・外のものか」を判断基準にしてください。例えば、地下にあるさつまいもやごぼうの糖質は、小麦粉や砂糖などの精製された糖質よりも体によいとされています。でも、糖質の与えすぎには気を付けてください。私は以前、滋賀県警の少年課で、少年事件の統計業務に従事していました。そこから深く分析をすすめた結果、新型栄養失調の子どもの犯罪を犯すリスクが高くなることがわかりました。新型栄養失調とは、カロリーは十分なのに、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどが不足している状態のこと。市販のおやつや菓子パンなどの加工食品ばかりを過度に

糖質、摂りすぎてない？
新型栄養失調に要注意!

与えていると、糖質過多による脳の興奮作用でキレやすい子どもになるといわれています。おやつも子どもの体を作る大切な栄養。「なぜ、これを食べさせたいのか」をちょっと考えてみましょう。子どもの将来を考えると、糖質との付き合い方から見直してみてくださいね。

先生のおすすめおやつ



CO-OP ぼりぼり小魚

国産(主に九州、瀬戸内周辺)のかたくちいわしを甘辛く味付けし、ごまとあててあります。大き目のサイズ(約3.5cm~5cm)を使用しており、1匹ずつぼりと食べて頂くように仕上げました。1食4.5gでカルシウム54mgをとることが出来ます。お子さんのおやつにおすすめです。



CO-OP 食塩不使用ミックスナッツ

アーモンド(30%)・ピーナッツ(30%)・カシューナッツ(20%)・くるみ(20%)の4種ナッツをミックスした食塩・油不使用のミックスナッツ。ナッツ本来の風味とコクある味わいが楽しめます。軽食やおつまみ・お菓子作りの材料等、幅広い用途にご利用頂けます。便利な個包装タイプです。(箱詰20袋入り)



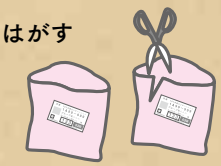

健康アドバイザー
小川美衣先生

警察官として滋賀県警に勤務後、野洲・草津・水口にボディメイクスタジオ「ルーシーフィットネス」を展開。YouTubeチャンネル「桃尻先生」でも人気。



知ってね！
★
co-op
リサイクル資源回収のルール
コープレがでは、ごみを減らし資源を有効活用するために、お届けしたものを回収し資源として活用しています。宅配で回収しているものは牛乳パック・たまごパック・商品仕分け袋・商品案内書です。

商品仕分け袋

- シールをはがす

• はがれない時は切り取ってください。
• 袋の中に異物がないか確認してください。
- 結んで小さくしてください

リサイクルされて → ゴミ袋に



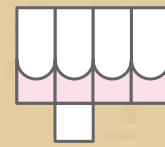
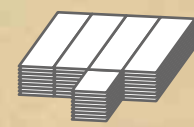
商品案内書



- なくなった商品案内書は配達時にお出してください。
- 古新聞は回収していません

- リサイクルされて → 主に新聞広告紙などに

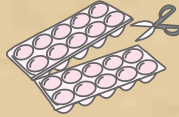
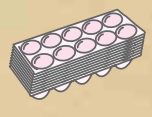
牛乳パック

- 洗う

- ひらく

- 乾かす

- まとめる
ヒモなどをかけない


- キャップ付きのパックはプラスチックのキャップと注ぎ口をはずしてください。
- 生協以外の商品も回収します。

- リサイクルされて → ティッシュペーパー、トイレトペーパーに

たまごパック

- 上下切り離す

- 束ねる


- 市販のパックは回収できません。

- リサイクルされて → たまごパックに

注文書など生協への大切な提出物と混らないように出してください。



お弁当作りのコツ

地域活動栄養士
長岡由里子さん

- 新学期になりお弁当作りが始まると、子どもたちの喜ぶ顔がうれしい反面、気をつけたいことや工夫したいこともありま
- ① 当日の朝に炊いたご飯を入れる
 - ② 前日の残りを利用するときは必ず再加熱をする
 - ③ 詰めるときには充分にさまして（ふたをすぐに閉めない）汁気をしっかり切る
 - ④ おにぎりは素手ではなくラップを使うとよい（ただし、しばらく開けて冷ますこと。露の水分がつくと菌が繁殖しやすい）
 - ⑤ 夏は味を濃い目に。塩分や砂糖が多いといたみにくい
 - ⑥ 生野菜でプチトマトを使う場

合はへたに菌が多いので取り除いたり、キュウリなどは塩もみして水分を抜きマヨネーズや酢で和える等、工夫してください。

それから好き嫌いのある子どもも、皆と一緒に食べることで克服できることもあるので、肉や魚が苦手なら、そばろにしてカレー味や香味を用いて味付けを濃いめに。野菜が苦手なら、お好み焼き風にしたリハンバーグに混ぜ込んだりしてみる。乳製品も子どもの成長には不可欠なので、牛乳やチーズ入り蒸しパンやフレンチトーストなどもおやつ感覚で利用しましょう。また、冷凍保存を上手に利用することで時短を。特に下ごしらえの面倒な野菜料理（きんぴら・切干大根煮・小松菜やほうれん草の煮びたし等）は、まとめて作って小分けに冷凍しておく、レンジで解凍して詰めるだけで済みます。愛情いっぱい詰め込まれたお弁当で、お腹いっぱいになってほしいですね。

お弁当の

1品レシピ



◆◆◆ かぼちゃの豚肉巻き ◆◆◆

- [材料：作りやすい分量(6切れ分)大体2人分くらいです]
- かぼちゃ..... 1/8個
 - 豚もも薄切り肉..... 6枚(180g)
 - A | めんつゆストレート..... 大さじ3
 - | みりん..... 小さじ2
 - | かたくり粉..... 小さじ1/2
 - サラダ油..... 小さじ2

- ① かぼちゃは種を取り除き、皮ごとラップに包んで、500Wレンジで2分半ほど加熱する。少し冷めたら、3~4mm厚さのくし切りにする。
- ② ①のかぼちゃを豚肉でクルクルと巻く。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、②を入れて中火で両面を焼く。
- ④ Aの調味料を合わせてよくかき混ぜ、③に入れて弱火にし、全体にからめる。

※1人分の 塩分 0.9g カロリー 228kcal

調理時間
約10min.

みんなのおすすめ コープの雑貨

CO-OP くっつかないホイル

- 油なしでもくっつきにくい!
- 調理器具が汚れず掃除が楽チン
- 食材をのせる面がわかるイラスト付き

崩れやすい焼き魚や焼きおにぎり、おもちなど「大好きなのに、焦げ付きや後片付けを考えると料理が億劫…」という人も多いのでは？ CO-OP くっつかないホイルは、アルミはくんにシリコン樹脂をコーティングしているので、油を塗らなくてもキレイに仕上がりと取れる優れもの。調理器具も汚れず、使ったらホイルを捨てるだけなので、料理中のストレスは激減し、料理のレパートリーも増えそうですね!



25cmx10cm
本体価格:298円(税込328円)
注文番号 **41693**
【企画回】4月4回



サッと取れて掃除も楽チン!

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! 報告 くみかつ

コープの組合員活動一统称「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!

託児をご利用になるみなさまへ【お願い】

お子さまをお預かりするのは、託児協力員として登録していただいている組合員さんです。みなさん「子育て中のママたちの力になりたい!」とご協力くださっています。安心・安全な託児ができるよう、託児の際には以下のおやくそくにご協力をお願いいたします。



大切なお子さまをお預かりするための おやくそく

持ち物

- ♥ 着替えやおムツ・おしり拭き・ハンカチ・水筒など必要なものをひとつにまとめて協力員にお渡しください。
- ♥ 持ち物には名前を書いてください。
- ♥ 飲み物は、お茶かお水をお持ちください。ジュース・食べ物の託児室への持ち込みはご遠慮ください。
- ♥ 衛生上、おむつ・使用済みのティッシュ等はお持ち帰りいただきます。ゴミ用の袋をご持参ください。
- ♥ お昼寝をされる場合、シーツとしてタオルを使用しますので、ご持参ください。

おもちゃは持ってこないでくださいね。

- ♥ お帰りの際は、お子さまの持ち物を必ずご確認ください。
- ♥ ふだんより熱がある、いつもと様子がちがう、などの場合はご遠慮ください。お預かりしてからも、こちらの判断でお帰りいただく事もあります。
- ♥ (ご本人が健康であっても) 学級閉鎖等でお家におられるお子さんのお預かりはできません。
- ♥ 安全にご参加いただくために時間に余裕を持って会場にお越しください。
- ♥ 申し込み後、お子さまの体調等で託児をキャンセルされる場合はできるだけ早く地区事務局までご連絡ください。

託児協力員 登録受付中!

子どもの好きな方、時間に余裕のある方、託児協力員をしませんか?講習会もあります。詳しくは、10ページ以降に掲載の各地区事務局までお問い合わせください。

少しの時間でも、ママの顔でなく個人として活動されるのを応援するつもりでお手伝いをしています。

加藤 淳美さん
(託児サポーター歴6年)



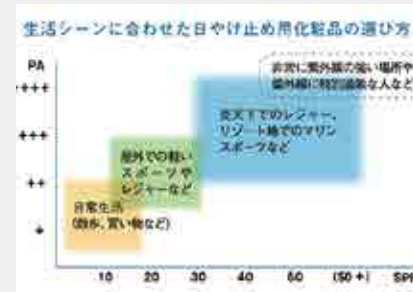
最近の日焼け止めには、液状(リキッド)、乳液タイプ、ジェルタイプ、スプレータイプなどがあり、SPF・PAの値もさまざまです。
数値が高い方が良いと思われるがちですが、目的や使い勝手、使用シーンで選ぶことが大切です。日焼け止めは肌の上に密着してこそ効果を発揮します。朝つけた日焼け止めも、手や衣服で触れたり、ハンカチなどで汗を拭いたりして落ちることも...。

面倒でも、小さな積み重ねが大切です!お顔の日焼け止めはバッチリ。なのに、つい忘れてうっかり日焼けすることも。外出前にぜひチェック!

外出前には日焼け止めをお忘れなく

爽やかで気持ちの良いこの季節、外出も増えてきますよね?日焼け対策しているつもりでも、うっかり日焼けしている、なんてことも。実は紫外線は春から急上昇!また曇りの日や雨の日でも紫外線は降り注いでいるんです。

うっかり日焼けを防ぎましょう!



今年はずっと日焼け防ぎましょう!

プレゼント企画

商品名: コープさらさらキープベースUV
規格: 30g
価格: 1280円(税込) 1408円)

テカらず乾かない。くずれにくい化粧下地。汗にも皮脂にも強くテカらずキレイが長時間続きます。応募方法は15ページをご覧ください。



ウォーターブルータイプ SPF50+ PA++++

株式会社クラブコスメティックス

田葉井いずみさん



知ってる? エシカル

フェアな取引で生産者の生活を守る

「フェアトレード」

このコーナーでは、コープ商品を通じた「エシカル=誰かの笑顔につながるお買い物」についてご紹介します。



開発途上国の農産物や製品を、生産コストに見合わない値段で安く買い付けるのではなく、生産者の生活が成り立つよう「公正な価格」で継続的に購入する貿易のしくみです。商品代金だけでなく、生産者の方々が地域で病院や学校の設立などに活用できる支援金も保証されています。

フェアトレード商品を購入することで、産地の生産環境や生活環境の向上につながる国際支援になります。



コープのフェアトレード商品



フェアトレード生産農園限定セイロン紅茶(2g×25袋)



このマークを目印に!
有機栽培フェアトレードコーヒー(グアテマラブレンド)(170g)

上記の商品は『よりますぐり』カタログでご案内しています。



野洲市地域委員会

報告

世界の文化を知らう！台湾料理

開催日：2020年2月21日(金)
場所：コミュニティセンターやす
参加者：20人

取り組んだきっかけ

昨年の「ミャンマー料理」が大人気だったので、企画しました。料理や文化の違いを通して、台湾を知るきっかけになればと思います。料理だけでなく、台湾の言葉や国のことについて話してもらいました。文化や言葉の違いはあっても、「食べること」は笑顔になり、文化の違いもわかり大切だと思いました。

参加者の感想

- ・干しいたけや干しエビの出汁がきて、とてもおいしかった。
- ・台湾のお話がとても良かったです。
- ・レシピをもとに家でも作ってみたら、家族にも好評でした。



メニュー

- ・焼きビーフン
- ・卵スープ
- ・杏仁豆腐
- ・肉団子のもち米蒸し
- ・きゅうり漬



守山市地域委員会

報告

シガフードプロダクツとAZ-COM 滋賀の見学

開催日：2020年2月9日(日)
参加者：大人20人 子ども37人

取り組んだきっかけ

お肉について、より知ってもらいたい。宅配の商品はどのように届いているか、知りたいと思ったので。

伝えたいこと

たくさんの方の手や目、時には機械を使って、みなさんが安心して購入できるように取り組んでいることがわかりました。

参加者の感想

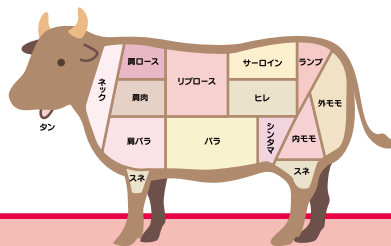
- ・お肉は、今まで買ったことがなかったが、買ってみようと思った。
- ・商品を大切に取扱ってくれていて、届いたときには、自分の目でも確かめてみようと思った。



アズコム滋賀の見学



シガフードプロダクツで試食



大津市中地域委員会

報告

ごみのこと、くわしく知ろう

開催日：2020年2月25日(火)
参加者：21人

取り組んだきっかけ

ごみの分別について、迷うことが多いという話題から、大津市の環境部の方に来ていただき、地域の人たちと共に詳しく学習したいと思ったので。

参加者の感想

- ・ゴミ分別で間違っていたものがいくつかあり、話を聞いて分別の仕方を再確認することができて、よかったです。
- ・グループの話し合いもあって、同じようなことで悩んでいたことがわかったりと、ゴミに関して理解できる時間がもててよかった。
- ・和やかな雰囲気でき質問しやすかった。



第1エリア協議会

報告

組合員活動交流フェスティバル

～春待ちフェスタ 新しいこと始めてみませんか～

開催日：2020年2月27日(木)
参加者：25人

取り組んだきっかけ

チーム・ひろば活動など様々な取り組みを知らせ交流することで横のつながりを強め、次年度の組合員活動を広め・深めることを目的に開催しました。

参加者の感想(抜粋)

- ・皆さん活発に色々な活動をされていて参加したいと思う活動もありました。
- ・「手で話そう」の発表がとても楽しかったです。
- ・初めての参加でしたがいろんな活動を知る事ができ、生協を通じてたくさんのつながりがもて、それが個々の楽しみや喜びになっていくのはとてもいいと思いました。
- ・生協の活動は個人の意見が実際の企画や商品として実現できるので友人や地域の方にも伝えていこうと思う。



ひろば活動/発達凹凸★異才ネットワーク

報告

大人の発達凹凸の会 ～iroiroイロイロ～

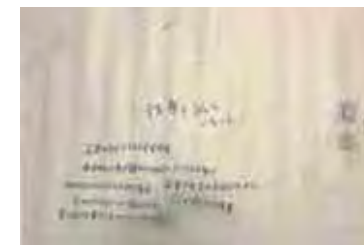
開催日：2019年12月22日(日)
参加者：22人

取り組んだきっかけ

発達凹凸を考える子どもとその保護者の会の活動の中で、子どもたちが大きくなった時のことを思うと、「大人の発達凹凸の会」も必要だと考えました。発達凹凸を考える大人の日常の困り感やいろいろな経験を聞くことで、発達凹凸を抱えた人が暮らしやすい社会をつくるために必要なことを参加された方と一緒に考えていきたいと思いました。

参加者の感想

- ・いろんな話が聞けて、とても良かった。
- ・今日、お話できる時間がちょっと短いのが残念でしたが、大変楽しかったです。
- ・今後も当事者間で情報交換を続けていきたい。



報告

託児協力員のための講習会・意見交流会

開催日：2020年2月18日(火)～2月19日(水)
参加者：託児協力員23人(うち新規協力員4人)
講習会内容：「子どもを預かる時の心構え・子どもとの向き合い方」
講師：NPO法人 子育てネットワーク志賀 うりぼう 他谷恵津子氏

参加者の感想

- ・子どもや保護者との接し方では人形を使つての具体例が大変参考になりました。
- ・普段何気なくしていることの再確認ができてとても良かったです。交流会では託児で気をつける点や他の協力員が工夫されている点などよく分かりました。
- ・こんな良いお話をもっと多くの協力員さんに聞いてほしいと思いました。





ちいきのあそび ひろば活動／ふれあいYOUタイム

募集

5月は「クレープ」作りませんか

コーヒーを飲みながら、子育て中のお母さん、時間のある方、世代をこえてのんびり過ごしましょう。健康体操も、いっしょにしましょう。

日時：2020年5月15日(金)10:00～11:30
場所：長浜センター(長浜市西上坂町1020-1)
駐車場：(株)メック様(センター徒歩3分)
定員：20名
参加費：大人150円、子ども100円
持ち物：タオル



※応募多数の場合抽選。はずれた方のみ電話にて連絡。

締切 5月1日(金)

ちいきのあそび ひろば活動／たまたばこ

募集

この指とまれ ほっこりカフェ

ほっこりとお茶でもしながら、おしゃべりませんか。くらしのヒントが見つかるかも？ 子育て中の方や、ご年配の方もいらしています。お1人でもどうぞ。

日時：2020年5月25日(月)10:00～12:00
場所：納屋七(なやしち)(彦根市城町1丁目7-16)
参加費：100円 ※納屋七に駐車の場合200円/1台
定員：大人10名
持ち物：なし

※応募多数の場合抽選。はずれた方のみ電話にて連絡。

締切 5月1日(金)

犬上郡愛荘町地域委員会

しあわせ子育てお話し

ほめない、叱らない、しあわせ子育てお話し

日時：2020年1月31日(金)10:00～11:30
場所：ハーティセンター泰荘
参加者：32人
講師：高居涼佳氏(Be Happy セミナー)

取り組んだきっかけ

地域委員が集まった時に、子育てについての悩みが話題に出ることが多く、日々の生活で子どもとの関わりを学びたいと思ったからです。

伝えたいこと

来てくれた人たちが、少しでも心が軽くなって帰ってもらえたらというものでした。シェアタイムで、みなさんの気持ちを聞くことで、自分だけが悩んでいるのではないということを知ることができて、子育てを、また前向きな気持ちになれてよかったです。

参加者の感想

- ・ちゃんと向き合うようにしようと、勇気をもらった気がします。
- ・ずっと話を聞いてみたいと思っていたので、今日、聞いて良かったです。



報告

第6エリア協議会

組合員活動交流会「わくわく発見★1日限りのミニコープフェス♪」

開催日：2020年2月22日(土)
場所：彦根センター
参加者：69名

取り組んだきっかけ

地域の方々に、生協の組合員活動を広く知ってもらい、関わってみようとするきっかけにしたかった。



参加者の感想

- ・エリア委員・地域委員といったさまざまな委員会があり活発に活動されているのがわかった。
- ・子どもも大人も勉強になり、ワイワイ楽しめました。
- ・それぞれの各々の仕事があって、みんなイキイキしていてよかった。
- ・ネイチャーゲームが楽しかった。



報告



第5エリア協議会

報告

2019年度 第5エリア組合員活動交流会
「わくわくおしゃべり会！～組活ってなんだろう？～」

開催日：2020年2月21日(金)
参加者：35名

参加者の感想

- ・初めて参加したのですが、皆様とたくさん情報交換できてとても楽しかったです。娘も託児していただけて感謝です。ぜひ、ひろば活動・チーム活動に参加したり企画したりしたいなあと思いました。来てよかったです！
- ・商品を買うだけだと思っていましたが、いろんな活動をさせてくれることができて良かったです。7ヶ月の子どもがいるので、外出もあまりする気になれず、誰かと話したいなと思うこともあったので良い機会でした。



チーム活動やひろば活動など、組合員活動の報告を模造紙で作成。参加者は、その報告を見ながら話を聞きました。



コープ倶楽部のプチ体験。コーディネーターが普段コープ倶楽部でしているアイスブレイク(パースデーライン)を参加者と一緒に体験しました。



各グループに分かれて、交流タイム。気になる組活、どういう活動をしたことがあるかなど、教えあったりしました。

西の湖ヨシ刈り体験報告

報告

開催日：2020年2月16日(日)
場所：近江八幡市安土町下豊浦(西の湖)
参加者：8名

東地区びわこたいせつ活動の取り組みの一つとして東近江水環境自治協議会が開催されているヨシ刈り体験への参加と、東地区独自企画としてヨシ工作づくりを実施しました。残念ながら雨のためヨシ刈り体験は中止となりましたが、コープしが組合員向けに、現地ヨシ原での環境学習会と楽しい工作で充実した企画となりました。

参加者の感想

- ・ずっと気になっていたヨシ刈り体験だったので家族で参加することにしました。雨で体験できず残念でしたが、工作は楽しかったし、環境についても学べてよかったです。
- ・このように他の団体とも一緒にできる取り組みっていいですね。



あいにくの雨でしたが現地に行ってヨシ(ヨシ刈り)の大切さを学びました



ヨシストロー作り



ヨシ工作(風車づくり)

ヨシの活用として、ヨシストロー作りや、ヨシ工作を体験。マイクロプラスチック問題など環境について考える機会となりました。

「おすすめの家族旅行」



新型コロナウイルス拡散防止のためとはいうものの、イベントやおでかけの中止で気持ちが沈んでしまいますね。「事態が治まったら、どこへ行くこうか？」家族やお友だちと会話が弾むとうれしいです。

テーマ

家族で楽しめる
レトロな世界

岐阜県山県市のレトロミュージアムをご紹介します。ラジオやテレビ、新聞などにも何度か取り上げられており、その名の通り、レトロなものを集めた施設です。今の時代では見たことがないゲームや食事系の自販機がそろっています。お子様には珍しく、お父さん、お母さんには懐かしさを感じることで、家族みんなが楽しい時間を過ごせるはずですよ。

長浜市 パンちゃんママさん

紅白にも登場しました

徳島県鳴門市の大塚国際美術館です。世界中の名画を、レプリカですが原寸大で見ることが出来ます。絵画だけでなく、紅白で米津玄師さんが出演されて話題になった、システイーナ礼拝堂などの空間が再現されているのも面白いです。子どもが小学生になったら、連れて行って美術に興味を持ってもらいたいな。

栗東市 ぼんさん

四季の移ろいを感じる
滋賀の温泉

オススメの家族旅行スポットは永源寺温泉です。自然があふれる中で温泉もあって、ゆっくり時間を過ごすことができます。露天風呂から見える山の景色は四季の移り変わりを楽しめ、川のせせらぎの音が聞こえるので、子どもと一緒に癒されます。また、宿泊もできて、玄関口には銘店コーナーもあり、地域の特徴も知ることができます。

彦根市 工藤侑里さん



こんなに輝いているんだと感動しました。飯ごうで炊いたご飯は、どんなごちそうよりも一番だと思っています。

湖南市 ヒロラメンさん

宇宙のスケールの
大きさに感動

石川県羽咋にあるUFO博物館（コスモアイル羽咋）です。でもUFOが置いてあるわけではなく、本当に宇宙に行ってきた宇宙船などが展示してあります。そのスケールが大きくて、ちょっとしたことイライラしている自分がちっぽけに思えてきて、子どもがいとおしくなり抱きしめたくくなります。そして子どもをだっこして、楽しく会話しながら展示物を見て回ります。家族でとてもいい時間が過ごせますよ。

大津市 ぷーぷーさん

車好きにはたまらない！



先日、北陸の山代温泉に出かけた帰り、石川県の日本自動車博物館に寄って来ました。昔から有名な高級車や海外のセレブの車、オート3輪車の歴代物から2階建てバス：といった、ありとあらゆる車が広い空

今の平和をかみしめる
きっかけに

5年ほど前、鹿児島県知覧特攻平和会館へ旅行しました。平和会館の敷地にある特攻機をバックに写真を撮ろうとしていた時、老夫婦の方が「ちょうどあなたたちの息子さんくらいの子たちが特攻に行ったのよ。今の幸せがあるのは、その人たちのおかげね。じっくりと中を見てきてあげてね」と言ってくれさり、家族4人で本当にじっくりと見学させていただきました。あらためて、今の平和があるのは先人のおかげだと痛感して、日々を大切に生きようと話したものでした。ぜひ一度、皆さんも足を運んでください。

大津市 おひさま大好きさん

ツリーハウスがある
キャンプ場

ソロキャンプがブームですが、やっぱり子どもが小さい時は、家族でキャンプがとっても楽しかったです。（少し情報が古いかもしれませんが）高島市にある、リバーラウズ角川は魚釣りもできますし、ツリーハウスは思い出に残るのではないかとオススメです。夜になると真っ暗になり、星って



編集後記

新登場のスパイラル・プチいかがでしたか？「コープをもっと便利に利用してほしい！」「もっとコープを知ってほしい！」と願って発行しています。スパイラルともども楽しんでいただくと嬉しいです。左のクイズは小さなお子さんと一緒に挑戦してくださいね。



今回は6月号掲載です

テーマは「わが家のサンドイッチ」皆さんのお家で作る(作ってもらった)サンドイッチの具材は何ですか？ ちょっぴり工夫を効かせたもの、ユニークなもの、ベーシックなもの、ぜひ教えてください！

今月のクイズ

このイラストはどこにあるでしょう。ページ数を教えてね。

おたより

お子さんの絵も！ / イラスト etc...

お待ちしております！

今月のクイズ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！

締切
5/10
(日)

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。

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。