

スパイラル

プチ

petit



コープのオススメ

簡単夏ランチ
麺ものvsごはんもの

特集

ユニークな生き物たちに
ふれる夏
身近な太古の森
山門水源



かわいくラフな

毎日のレシピ

プチッと
ごはん



調理時間

約20min.

彩り混ぜ寿司

【材料：3～4人分】

- ふっくらしらす干し 25g
- きゅうり 1/2本
- 枝豆 100g
- 大葉 2枚
- ちくわ 1本
- サラダフレーク 1パック
- 卵 2個
- 温かいご飯 500g
- 油 小さじ1
- A 砂糖 大さじ1/2
- 塩・酒 各少々
- B すし酢 40ml
- 炒り白ごま 大さじ2
- 塩 適量

- ① きゅうりは輪切りにして塩もみし、水気をしぼる。枝豆は塩ゆでして鞘から取り出す。ちくわは縦半分に切って薄切り、サラダフレークは食べやすくほぐす。
- ② 卵は溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。フライパンに油を熱して卵液を流し入れ、炒り卵を作る。
- ③ ご飯にBを加えて混ぜ合わせ、粗熱が取れたら①、②を加えてざっくりと混ぜる。
- ④ ③を器に盛ってしらすを散らし、大葉のせん切りを天盛りする。

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!

スパイラル 8月号のお知らせ

コープしが広報誌「スパイラル」8月号は
8月3日発行です。

つくる現場から

産直 ホムトンバナナ

特集

ゆりかご水田

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.004

07
July
2020

take free

発行責任者／理事長 白石 一夫
発行／2020年7月20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

麺もの vs ごはんもの

暑いなかでのごはんづくりは大変ですね。そこで、コープ商品を使ってパパッとできる夏のランチを組合員さんに紹介していただきました。



スルッとふた さば水煮 190g

天日塩を使用。そのまま食べられる水煮缶。

ちさやんさんオススメ 焼き鯖そうめん

滋賀県
郷土料理

[材料:2人分]

- 鯖の水煮缶 1缶
- そうめん 2束(100g)
- A 水・酒 各50ml
- 醤油・みりん 各大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 小ねぎ・しょうが 適量

- フライパンに油をひき、缶詰の中身をあまり崩さないように表面に焼き色をつける。
- 香りが出たら合わせたAと缶汁を入れ5分煮る。
- そうめんをかために茹で、水洗いしザルにあけておく。
- ②のフライパンから鯖の身を取り出し、そうめんを入れ少し煮込む。
- 器にそうめんを盛り付けて小ねぎ・しょうがを散らしてできあがり♪



焼き鯖そうめん

わたしのオススメ
滋賀県の郷土料理「焼き鯖そうめん」を鯖の水煮缶で。缶詰を丸ごと使うので鯖の栄養も丸ごといただけます。タケノコのみそ汁もボリュームがあって、おかず代わりになりますよ。

ちさやんさん



鯖缶でもう一品 タケノコのみそ汁

信州
郷土料理

[材料:3~4人分]

- タケノコ 適量
- 水 500ml
- 鯖の水煮缶 1缶
- 卵 1個
- みそ・小ねぎ 適量

※信州ではタケノコ=ネマガリタケです。普通のタケノコで代用可です。

- 普通のみそ汁を作るように作ってください。(ダシなしで大丈夫です。)
- みそを入れる前に、鯖缶を汁ごと入れる。この時あらかじめ鯖の身を少し崩しておいてください。
- みそをといて溶き卵を入れ一煮立ち。小ねぎを散らして出来上がり♪

スパゲッティ (チャックシール付き) 1.5mm 1kg

北米産デュラム小麦セモリナ100%使用。

ミートソース 220g(2人前)×3

肉と野菜をじっくり煮込みました。



わたしのオススメ
レンチンスパゲッティは簡単、なんたって湯を沸かさずにすむ。ソースはレトルトでもつくりおきのトマトソースでも、具材色々お好みで。ミートソースはコクがありおいしいですね。

さんとーさん



オムライス



チキンライス

鶏肉、野菜4種を使いケチャップで味付け。

わたしのオススメ
チキンライスをお皿に盛って、チン!!している間に卵をふわふわに焼いて上からのせる、簡単オムライス。とっても早くできます。

かよたんさん

ふっくらしらす干し (個食パック) 25g

短時間で炊き上げふっくらとした食感に。



生協オリジナル みなべ・田島の完熟南高梅しそ漬 200g

契約農家の皮の柔らかな完熟南高梅を使用。



わたしのオススメ
しらす、つぶした梅干し、大葉をきざんだもの、ごまをごはんと混ぜるだけ。さっぱりしていておいしいです。子ども(小学生)でも作れます。

ぶんぶん丸さん

鶏ごぼうピラフ

国産鶏肉等を具に使い、和風味に仕上げ。



牛カルビピラフ

バターを使いソテーした牛バラ肉と黒こしょうのアクセントがマッチした牛カルビピラフです。

わたしのオススメ
私は冷凍の鶏ごぼうピラフが好き!! 息子は、牛カルビピラフがおいしいと言っています。

ベケポンさん

冷凍讃岐うどん 200g×5

こしが強いのどごしのよいうどん。

ビーフカレー甘口 200g

ビーフの旨みにフルーツと蜂蜜をプラス。

ビーフカレー中辛 200g

ビーフの旨みにフルーツとココアをプラス。



わたしのオススメ
冷凍さぬきうどん、ビーフカレー それぞれをチン!!でカレーうどんのできあがり。手抜きしたい!濃い目のカレーうどんを食べたい!ご飯が足りない!ときにピッタリです。おいしくて、まったく手間がかからない。最高!

ゆみさん



ユニークな生き物たちにふれる夏 身近な太古の森 **山門水源**

私たちの身近に、ユニークな生体系の森があることをご存じですか？
その入り口をご紹介します。

太古の森は 生き物のワンダーランド

福井県との県境にほど近い滋賀県の最北部。あの甲子園球場がすっぽり50個分も収まるほど広大な森林が奥びわ湖山門水源（やまかどすいげん）の森です。「え、知らないよ？」という組合員も多いかもしれませんが、実はここ、数多くの貴重な動植物が生息するすこい森なんです。「ここはちょうど日本列島のど真ん中あたりにあります」というのは、「山門水源の森を次の世代に引き継ぐ会」副会長の村田良文（むらた よしふみ）さん。日本海から吹く冷たい風と伊勢湾から吹く暖かい風がこの森でぶつかり合い、ユニークな生体系を生み出しているのです。しかもその中腹には、約4万年前にできたという滋賀県最大級の山門湿原（やまかどしづげん）があります。



トンボが群れをなして飛んでいた、木の上に卵を産むモリアオガエルや、真っ赤なお腹のアカハライモリがそこら中に生息したりしています。

生き物好きの子どもたちにとってはまさにワンダーランド。自然の中で様々な生き物たちとの出会いを楽しみませんか。



ハッチョウトンボ

1円玉くらいの日本一小さなトンボ。人間をあまり警戒しないので、草に止まった瞬間がシャッターチャンス！



アカハライモリ

毒々しい真っ赤なお腹をもつ日本固有のイモリです。事務所の前の付属湿地にも生息しています



お話を聞いた人

山門水源の森を次の世代に引き継ぐ会
副会長 **村田 良文** さん



観察会・保全活動を開催！

自然とじかに触れあえる観察会や保全活動を開催されています。
※詳細は <https://www.yamakado.net/>

※「山門水源（やまかどすいげん）の森を次の世代に引き継ぐ会」はコープしが「できるコトづくり制度」支援団体のひとつです。

News

特殊詐欺・悪質商法に注意！

全国で300億円以上の被害が出ています！

特殊詐欺の被害は県内のみで約2億3千万円！

特殊詐欺の被害がなくなりません。みなさんの家族が狙われています。高齢の方だけではなく、若い方も電子マネーを購入するなど架空請求メールを信じて被害に遭っています。おかしいなと感じたり、やけに対応を急がせたりするようなものにはすぐに反応せず、落ち着いて最寄りの警察署、消費生活センターや局番なしの「188（いやや）」に電話をかけて相談してください。

詐欺グループは、被害者の家族を思う気持ちにつけこんで巧みにだましたり、役所の職員や警察官を名乗り、公的機関からお金を還付するといった話でだましたり、キャッシュカードを交換するなどと言って持ち去り、現金を引き出します。

いつも留守電に…

対策 留守番電話作戦

自宅の電話を留守番電話設定にしましょう。知らない相手の電話には出ないでください！詐欺の犯人は言葉巧みで、電話に出ると、あの手、この手でだまされてきます。

★ぜひ、ご実家など、離れて暮らすご家族にもお伝えください。

捕まえた犯人があなたのキャッシュカードを持っていた



だまし文句です!!

あなたのクレジットカードを不正に使用して商品を購入したものがいる



新型コロナウイルス感染症対策に便乗した詐欺や悪質商法に注意してください。

マスク、消毒薬、給付金や助成金など、対策で注目されると、それに便乗した詐欺、送り付けなどの悪質商法が出てきます。注意してください。

また、本物そっくりの偽サイトで個人情報を入力させる手口も出ています。本物のサイトのURLを確認するなど、個人情報を入力する時は、慎重にお願いします。

最寄りの警察署や消費生活センターに相談してください。

相談窓口

- 警察相談専用電話 …………… #9110
- 消費者ホットライン …………… 局番なしの188(いやや)
- 滋賀県消費生活センター …………… 0749-23-0999

滋賀県

コープしがは、滋賀県と「高齢者に向けた消費者被害防止のための啓発に関する協定」を結んでいます。また、おうみ犯罪被害者支援センターの賛助会員です。



ご存知ですか？

ニコリエ

コープの注文アプリ

七つの便利ポイント

「もっと簡単に、コープの注文ができる」といいな！そんな組合員の声から生まれた、コープの注文アプリ「ニコリエ」。組合員さんの声を聞きながら日々進化しています。今回は「ニコリエ」の便利な機能を集めます。



注文数によってカゴの中のりんごが増えるよ。たくさん注文すると...どうなるのか試してね。

商品画像をクリックすると原材料や栄養成分をすぐに確認できます。



アレルギーを登録しておくと、注文時にアレルギーアラートでお知らせします。

カタログを見ながら、注文番号で入力OK



④ 注文番号注文

カタログを見ながら注文したいな



⑤ 食物アレルギーをお持ちの方に

その他からアレルギー登録へ

アレルギーを登録

注文時にお知らせします



⑥ おすすめ投稿

この商品どうなんだろう？



商品を利用した人のおすすめ投稿をすぐに見ることができます。



⑦ 6点表示に切り替え



お好みに合わせて表示を切り替えOK

③ お気に入り登録でクイック注文

注文パバッと済ませたいな



必ず注文したい商品やお気に入り商品をあらかじめ登録しておくことで、時間のない時はここから迷わず注文ができます。



② 目的別に商品を探せます

お弁当に使える商品ないかな

離乳食に使える商品ないかな



お買い物の目的別に商品を見ることができます。



eフレンズ限定商品も注文できるようになりました



ニコリエのダウンロードがまだの方はこちらから

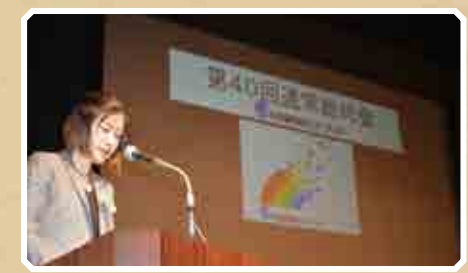


※8月下旬に、eフレンズの大幅なサイトリニューアルを予定しています。詳しくは、eフレンズサイト内、お知らせ一覧などをご確認ください。

生協と総代会

生協は「生活協同組合」の略で、消費者がお金(出資金)を出し合って組合員になり、協同で運営・利用します。ですから、一般のスーパーとは大きく異なる点に**組合員の運営参加**があります。その一つ、会社の株主総会にあたる**総代会**を、6月10日(水)に開催しました。総代会は生協の最高意思決定機関で、議決権を持つのは**組合員の代表である510名の総代**だけ。総代会では、「前年度の事業と取り組み」「次年度計画や予算」また前年度の決算報告に基づく「剰余金の処分^{*}」などを議決します。

総代会で決まった方針に沿って、日々の業務を執行する**役員(理事)26名のうち16名が組合員の代表である組合員理事**です。また、その執行をチェックする**監事5名のうち2名も組合員から選出**されます。



このように、組合員の声事業に生かされ、組合員自身が運営に関わっている点が、生協の大きな特徴です。

^{*}剰余金の処分：1年間の剰余(利益)の使い道。出資配当や利用分量割り戻しの率は、総代会で決定します。

理事	理事長	1名	常勤 4名
	専務理事	1名	
	常務理事	2名	
	副理事長	2名	非常勤 16名 全員が組合員から選出
	常任理事	2名	
	地域理事	12名	
監事	有識理事	6名	
	常勤監事	1名	非常勤 うち2名が組合員から選出
	監事	4名	

※役員の数・内訳は生協ごとに異なります



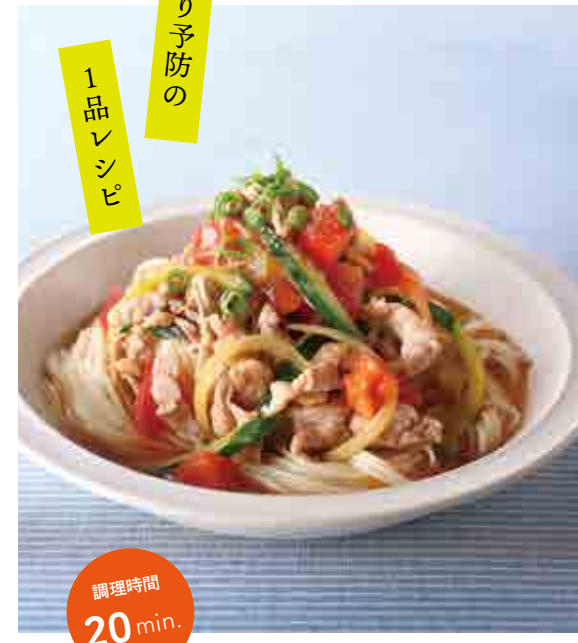
地域活動栄養士
長岡由里子さん

増えていきます!! 夏太りにご注意ください!

ここ数年は酷暑と言われるほど夏の暑さが厳しいですが、夏やせならぬ「夏太り」が増えているのをご存知でしょうか?夏は体温調整のためにたくさん汗をかきますが、汗をかいただけではカロリーを消費したことになるだけで、かえって汗をかきたくないから運動不足に陥ります。また、冷房の効いた部屋と外気温差で自律神経が乱れ、代謝が落ちてしまいます。元々夏場は体温を上げる必要が無いので代謝は低いのです。夜寝苦しくて睡眠不足になることもホルモンバランスを崩し太る原因の一つに。さらに夏バテ防止という名目で、脂肪の多い食事を摂ったり、ビールや清涼飲料水等を多

く摂りカロリーオーバーになってしまっています。食事の中身を見ても、暑くて食欲が無い時にはそうめんや冷麺などの炭水化物に偏りがちに。こういった夏太りを防いで代謝を上げるには、やはりバランスの取れた食事をする事です。麺類の場合でも、必ず卵や肉類・カニカマのようなたんぱく質をのせたり、サラダやおひたしなどの野菜を添えたりしましょう。薬味のしょうがやねぎなども体を温めて代謝を上げてくれるし、冷しゃぶに用いる豚肉に含まれるビタミンB群は、炭水化物を上手にエネルギーに変えてくれます。それから涼しい室内でもいので体を動かすこと。ヨガやストレッチで自律神経のバランスを整えたり、ダンベル運動や軽い筋トレ運動も筋肉内での代謝を上げることにつながります。また簡単なシャワーだけで済ませず、時々はお風呂に浸かり、冷房で冷えた体温を上げてリラックスすることも大事ですね。

ぶっかけそうめん



夏太り予防の
1品レシピ

- 【材料：2人分】
- そうめん……………3わ(150g) しょうが……………1かけ
 - ゆでて450g 油……………小さじ2
 - 豚もも薄切り肉……………100g めんつゆ(ストレート)……………100ml
 - 玉ねぎ……………1/4個 すりごま……………小さじ2
 - きゅうり……………1/3本 青ねぎ(小口切り)……………小さじ2
 - トマト中……………1/2個

- 1 そうめんは記載通りゆでて冷水でしめ、水切りしておく。
- 2 豚肉は細切り、玉ねぎは薄切り、トマトは大きめのサイコロ状に切る。きゅうりは斜め薄切りにした後太めの千切りにする。しょうがは洗って皮ごと細い千切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、豚肉としょうがを入れて炒め、半分火が通ったら玉ねぎときゅうりを入れてさらに炒める。火を止める直前にトマトとめんつゆを加えて軽く混ぜて仕上げる。
- 4 器にそうめんを入れ、上から③をかけ、最後にすりごまと青ねぎを散らす。

※1人分の 塩分 2.2g カロリー 460kcal

調理時間
20 min.

みんなのおすすめ

コ-プの雑貨

CO-OP 冷蔵庫にも入る麦茶のやかん2.8ℓ

- point
- ・可倒式ハンドルで冷蔵庫にスッキリ収納
- ・ガスコンロやIHなどあらゆる熱源に対応
- ・ほかの容器に移しやすい形状注ぎ口

冷蔵庫には常に冷えた麦茶を用意しておきたいこの季節。
CO-OP 冷蔵庫にも入る麦茶のやかん2.8ℓは、一度にたっぷり作れるうえに、ハンドルを両側に倒すと冷蔵庫にコンパクトに収まる便利な一品です。上部がフラットになりスペースを有効活用でき、注ぎ口は移し替えやすく、茶こし付きと、日本ならではの工夫が凝らされています。熱中症予防のためにも、たくさん麦茶を飲みましょう。



満水容量:2.8ℓ
本体価格:3,480円(税込3,828円)
【企画回】9月3回

フラットになるので
やかんの上に
お皿や食材が置ける♪

1名様にプレゼント
応募方法は15ページをご覧ください。



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
- 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。



組合員活動の一部再開について

緊急事態宣言解除を受け、組合員活動の一部を再開します。ただし感染予防策として、「**試食や飲食、調理をメインとする行事企画**」「**託児**」については、行いません。その他、3つの密(密閉、密集、密接)を避け、衛生面なども十分留意しながら、可能な事から段階的にすすめていきます。

*** 参加する前に検温を済ませておいてください。**
(発熱やかぜ症状のある方、体調に不安のある方は参加を控えてください。)

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。P11~13掲載の企画は誰でも申し込みできます。

西
地区

高島市・大津市

お問い合わせ: 西地区事務局 ☎0120-861-952

組合員さんの手づくりマスクで、あたたかい思いが広がっています。

ようやく市販のマスクが出回ってきましたが、着け心地の良さや、洗って繰り返し使えることから、布マスクも広がっています。とは言っても、「なかなか自分では作れない組合員さんがいるのでは」「誰かのお役に立てるなら」...とあちらこちらの組合員さんから、手づくりマスクが届きました。届いたマスクは、コープぜぜ・もりやま・かたの3店舗のサービスカウンターで、ご希望の方に差し上げています。数に限りがあり、マスクがない場合もあります。ご了承ください。

どれも想いのこもった力作揃い。大切に使いたいね!



コープもりやま店



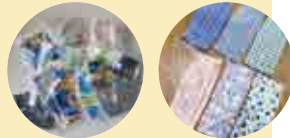
コープぜぜ店



コープならではのたすけあいですね。

コープかたの店

誰かの一步から
小さな"ありがとう"が
生まれています。



「えっ!?!、これいただいてもいいの? かわいい...」
「まだ手に入りにくいし、とても助かるわ...」
「こんなことしか出来ないけど、誰かに喜んでもらえたら...」

マスクがなくて困っている誰かのために
あなたの手づくりマスクを役立ててみませんか?

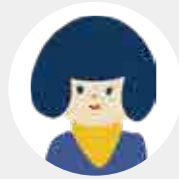
ご協力いただける方は

西地区事務局(コープぜぜ店 2F)までお持ちください。
受付時間: 平日10:00~16:00



プ
チ
ッ
と
指
し
ま
す
コ
ラ
ム
連
載

完璧な親なんていない! スマホ世代の子どもたち



NPO法人子育てネットワーク志賀うりぼう
代表 他谷 恵津子さん

緊急事態宣言がようやく解除され、日常生活が少しずつ戻ってきました。3月初めからの長い自粛期間でしたが、何か新たな発見はありましたか? 私の場合は、「にじっこ」を休館しながら、在宅ワークでどのような子育て支援ができるかを色々模索する毎日でした。「人と接触してはいけない」という状況の中、やはりライン・ブログ・Zoomといったアプリを使った方法しかないという話になり、普段からスマホのアプリを使いこなしている若い人の力を借りながら、なんとか「新しい生活」に合った子育て支援を始めたところでした。我が家の大学生たちも、4月からずっとオンラインでの授業を受けています。いつかは来ると思っていたものの、まだ遠い未来のことのように感じてい

たことが、急に始まるとは、私には全く予想外の出来事でした。今の若者たちだからこそ、それなりにスムーズに導入できたのでしょうか、親の世代ならもっと難しかっただろうと思います。そんな自分が子育てをしている頃は、「携帯電話は持たせない」「針で、危険なものには近寄らせなければいい」と思っていました。しかし、まさか小学生にタブレットが配られる時代が来るなんて。改めて時代の移り変わりの早さ、これまで自分が正しいと信じてきた子育ての価値観が絶対的なものではないのだと知り、心から、つつい親の価値観を押しつけてしまいがちになるけど、気をつけようと思わされた今回の自粛期間でした。



CO-OP商品60周年

一番最初のコープ商品が生まれて今年で60年。
このコーナーでは組合員さんに長〜く愛されている商品をご紹介します。



小さな枝豆に
大きな信頼が詰まっています //
北海道のそのまま枝豆

愛され続けるロングセラー商品

枝豆の産地、北海道・中札内村と生協との取引が始まったのは1983年。旬の味をいつでも食べられるようにと開発に取り組み、今から28年前「冷凍枝豆」が生まれたのです。

いつ食べても変わらないおいしさ、安全・安心の品質...産地・生産者と栽培管理が明らかな産地指定商品"として、多くの組合員さんにご利用いただく商品となりました。* JA中札内村は産地の一つです



薄めの塩味付きで、
解凍して"そのまま"
食べられます





ちいきのたいせつ ひろば活動

事前申込不要

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、おしゃべりしたり、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。



日時：毎週金曜日13:30~16:00 (途中で帰ってもOK)
8月の予定：8/7(金)、8/14(金)、8/21(金)、8/28(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)



高齢者のフレイル(※)予防と居場所づくりをしています。
お気軽にお越しください。
代表 阪井美代子

※フレイルとは
健康から要介護へ移行する中間の段階。介護を必要としないまでも心身の働きが弱くなってきた状態をフレイル(虚弱)と呼びます。



びわこたいせつ ひろば活動/グリーンボランティア 締切 7月31日(金)

彦根センターを美しい花々で飾ろう

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。皆様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】K0721
【企画名】グリーンボランティア
日時：8月6日(木)10:00~11:30
場所：コープしが彦根センター(彦根市竹ヶ鼻町224-1)
定員：10名
参加費：100円
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。



くらしのたいせつ 締切 7月31日(金)

【夏休み企画】お家でチャレンジ!

夏休みの間、お子さんとお家で楽しく取り組める2つの企画です。

① 楽しくお家のお手伝いにチャレンジ

★お手伝いBINGO★

お風呂掃除やくつ洗いなど...お家の中のお仕事をピンゴカードにして、お子さんにゲーム感覚でお手伝いしてもらいませんか?

② 家の中にあるマークを探そう!

食品やモノをよく見てみると、色んなマークがついています。どんなモノにどんなマークがついているかな?お子さんと楽しく勉強しませんか?

お申し込みは①②セットです。どちらも貴重な体験になるはず!あなたもぜひ、応募してね!

【企画番号】K0701
【企画名】お家でチャレンジ!
参加費：無料
どの地区にお住まいの方もお申し込みできます!

*お申し込みいただいた方には、締め切り後、①と②の用紙一式を郵送させていただきます。
用紙に同封のアンケートにお答えくださった方にはもれなくプレゼント進呈!!



びわこたいせつ

考えてやってみよう!びわ湖清掃ウォーク2020

ご家族・お友達と、びわこ*たいせつ活動しませんか?

コープしがでは「びわ湖を大切にできる場所」を育む「びわこ*たいせつ」活動をすすめています。その一環として毎年「びわ湖清掃ウォーク」を開催、約500人でびわ湖岸の清掃活動を行っていますが、今年は新型コロナウイルス感染拡大の影響から参集せず、個人でできるコトに取り組んでもらうこととします。琵琶湖岸やお近くの清掃活動はもちろん、びわ湖*たいせつにつながる活動なら何でもOK!ご家族やお友達など身近な人たちと一緒に何か考えて取り組んでみませんか。取り組んだ様子をご報告いただいた方にはプレゼントを差し上げます。個々の活動ですが、みんなで想いをひとつにして、びわこ*たいせつ活動を広げましょう。

取り組み期間：8月1日(土)から9月30日(水)
報告期限：10月2日(金)



どんなことをするの?

- ① びわ湖を大切にできる活動を考えて、各自で取り組んでください。組合員以外の方もOK!おひとりでもOK!
- ② 活動の報告(取り組み内容・様子がわかる写真・絵や感想)をホームページの報告フォームからお送りください。
※報告用紙が必要な方はご連絡ください。
- ③ 活動を報告いただいた方には参加賞として「涼感タオル(カラビナボトル入)」を参加者全員にプレゼントします。
(代表者あてまとめて送付)

タオルサイズ：約20センチ×90センチ/ブルー



※取り組みへの参加はおひとり1回限りとさせていただきます。
※参加賞は、コープしがの宅配を利用の組合員は商品配達と一緒にお届けします。それ以外の方は郵送などでお届けします。

たとえば、こんなこと...

- ・びわ湖・川・山の清掃活動をしたよ
- ・びわ湖について学んだよ
- ・地域主催の環境活動に参加したよ
- ・びわ湖のために、お家でこんなことに気をつけているよ など



★応募頂いた感想や画像の一部は、コープしがのホームページ・Instagram等に掲載します。

お問い合わせ先：コープしが組織部(石本)
TEL. 0120-668-825

ヒバクシャ国際署名に協力ください



コープしがは、誰もが安心して暮らせる平和な社会を目指して、「ヒバクシャ国際署名」に取り組んでいます。ヒバクシャ国際署名は、誰でもすぐできる平和へのアクションです。一人一人の声は小さくても、みんなの声が集まれば世界を動かす大きな「力」となり「核兵器のない世界」の実現に向け大きな後押しになると考えます。

コープしがは2020年度までに5万5千筆を目指して取り組んでいます。昨年までに48,542筆の協力をいただきましたが、すでに署名された方は、ご家族や、お友達、ご近所の方にもぜひ協力を呼びかけてください。

全国の生協の署名数：2,672,148筆

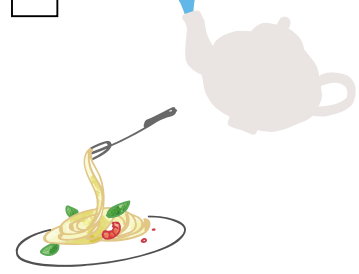
署名用紙は

宅配では
7/27(月)~7/31(金)に配布する
8月2回の案内書にセット

店頭では
8/3(月)~8/30(日)
サービスカウンターに署名用紙設置

皆さまのご協力をお願いします。





「夏休みのお昼ごはん」

テーマ

夏休みですね。皆さん毎日のお昼ごはん
に困っていませんか？組合員の皆さんに自
慢のランチを教えてくださいました。

テンションあがる
サンドランチ

フランスパンを薄切り、サンドイッチ用の
パンを4つ切りにして大皿にドンと置き、
1人ずつレタス、ゆでたまご、ハム、ツナマヨ、
スライスチーズなどを用意してセルフオー
ブンサンドイッチをしてもらいます。子ど
もが喜ぶし、わりとラク。フルーツ、生クリー
ム、チョコシロップ、クリームチーズを添
えたら、もうパーティーのように盛り上がっ
ています。

高島市 さぶろうままさん

沖縄の海が浮かびそう
簡単タコライス

まず、にんじんをピーラーで帯状に切り、
ジップ式の保存袋に入れ、ツナと少量の酢
としょうゆを加えて手でもみもみ混ぜたら、
しりしりサラダの完成。次に豚のひき肉で
そぼろを作り、ご飯ににんじんしりしりと
そぼろとレタス、トマトを盛ってケチャップ、
中濃ソース、オリーブ油を混ぜたソースを
かけたら、タコライスのできあがり。

長浜市 ましゅまるんさん

無限に広がる
そうめんの世界

夏といえば、そうめん。上にのせる具の
種類をいろいろ変えるだけで、毎日そうめ
んでよいという孫のために、錦糸卵、シー
チキン、プチトマト、ハム、牛肉のしぐれ煮
しそ、かいわれ大根、きゅうり、いくら、た
らこ、カニかま…。無限に広がります。

大津市 めだか姫さん



とまらないおいしさ
やみつきおにぎり

ごま油、しょうゆ、塩を炊きたてのご飯
に混ぜておにぎりを作る。やみつきになる、
おいしさです。パリパリののりを巻いて食
べると、最高ですよ!! これにおみそ汁が
あれば、バッチリです!!

大津市 シナモンママさん

子どもと私だけなら
手巻きパーティー

あるもので大満足ですよ!
酢飯と手巻きのにりを用意し、あとは、夏
庭になる大葉を収穫。冷蔵庫に常備された
スライスチーズ、お魚ソーセージ、カニカマ、
ツナ缶、コーン缶。夏、たくさんもらうきゅ
うり。大好きなアボカド。その他ストックし
てあるそぼろやウインナー。たまご焼き…。
何でもいのです。お皿にたくさん並べて、
何をさまうか迷いながら、盛り上がりませ
う。冷蔵庫の残りものや野菜、缶詰も消費で
きてgoodです。

湖南市 ムーミンママさん



親の強さに感動
巣立ちの季節



5月4日羽化したツバメ、途中蛇に襲わ
れ2羽飲まれ、1羽落下し、残り2羽が25
日巣立ち、賑やかな声を聴かぬまま無事に
飛び立ちました。蛇が4メートル近くの壁
面をよじ登ったのに驚くとともにツバメの
親が恐怖に耐えて世話をしたのは感動もの
です。2回目の子育てが始まりそうです。

犬上郡 花咲くさん

うれしいけれど
寂しい母心

5月にやっと入学式ができ、1年生にな
れた次女。幼稚園の時のように私の服を
ひっぱり離さなかったのが頭の中にあり、
心配していましたが、お姉ちゃんに手をつ
ないでもらい、しっかりと自分の足で歩いて
いく姿を見送り、しっかりと成長してくれて
いるなあってうれしく思い、少し寂しい気
持ちになる母です。ゆうちゃん、ガンバレ!

彦根市 こことんゆうたんさん



編集後記

夏がやってきました。薄着の季節で
す。コロナ太り(いい言葉ができま
したね笑)の贅肉が人目にさらされ
る…ピンチ!というわけで、You
Tubeを検索。「1日3分」「1週
間で驚きの効果」など、数え切れな
いプチ・エクササイズ動画が出てき
ます。試しにやってみると、これが
なかなかキツイ!でも、ちょっと楽
しい♪
とりあえずプチの発行日までを目
標に、がんばります。



今回は9月号掲載です

テーマは
「欠かせない、私の非常食」
非常事態に備えての「備蓄品」をご
用意されていますか。
食料や飲料など、皆さんのご家庭
で欠かせない、またおすすめした
い非常食を教えてください。

今月のクイズ

このイラストはどこ
にあるでしょう。
ページ数を答えてね。



おたより、クイズの答え、イラスト、
お子さんの絵も! etc.....
8ページプレゼント企画の応募はこちら

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!
※店舗組合員の方は図書カード(500円分)

8/10
(月)

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。