

スパイラル

プチ

petit



コープのオススメ

子どもたち大好き♡
パン・お菓子・ジュース

特集

備えて安心！
子どものための
CO・OP 共済

No.005

08

August

2020

ともにつくる 笑顔あふれる未来

take free



組合員さん
オススメ

子どもたち 大好き!

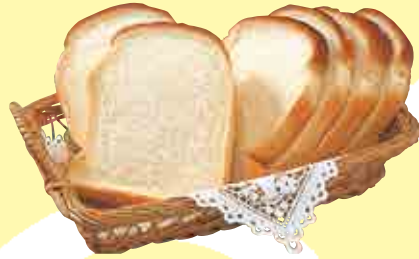


パン・お菓子・ジュース

子どもたちの笑顔が広がるパン・お菓子・ジュースをどーんと紹介。おいしいだけじゃないコープならではのラインナップをどうぞ。

何かと便利、
日持ちするパン

わたしの
オススメ
コモのパンは保存でき、
おいしいから好きです。
きのんさん



地元大津の
パン工房より

わたしの
オススメ
パンの味がしっかりする
ので、家族にも好評です。
味で選んだら、コレ!!
あーさんさん



毎日クロワッサン 10個

口だけのよいプレーンタイプ。
保存料無添加で長期間(35日)の日
持ちが可能。

コープこうべの
おいしいパン

わたしの
オススメ
「の」の字みたいなマヨ
ネーズのかかっている
パンです。焼きカレーパン
で、重たくないところが◎。
マトリョーシカさん

焼きカレーパン 1個

スパイシーなカレーの旨み。油
で揚げずにオーブンで香ばしく
焼きあげました。



もちり山型食パン
1斤(6枚)

もちりした食感の、軽い甘さがお
いしい食べやすい食パンです。



おいしい!



ぱくっ

こちらも
おすすめ

青森県産ふじ・紅玉
ストレートジュース125ml×12

ストレート果汁なので、りんご本来
のみずみずしいおいしさと香り。



ホットビスケット 212g(4個)

朝食、昼食、おやつ、夜食に使える
アメリカンスタイルの冷凍ホット
ビスケット。



ネーい!



常備できる
ケーキ♪



ショコラケーキ 200g(4カット)

ほろ苦くコクのあるチョコクリームが
特徴。

わたしの
オススメ
冷凍のケーキは
保存がきくので
うれしいです。
クラさん

コープの定番アイスといえば



シューアイスは、大きさも
値段もお手頃で、夏には必
ず購入します。小袋になっ
ているものが、うれしいです。
ムーミンママさん

バニラシューアイス 35ml×8

香ばしく焼き上げたシュー皮にコ
クのあるミルクアイスをつめました。

野菜入りがうれしい♪

国産小麦の野菜バー。食
べ応えのある、サクサクポ
リポリした食感で野菜の
甘みを感じられて、おし
しい。お菓子は、糖質の少な
めのものを選び、子ども
のおやつは、カルシウムや鉄
分が豊富なお菓子を選び
ます。



国産小麦の野菜バー
ミニタイプ 18g×6

食べきりサイズの個包装な
ので携帯にも便利。

わたしの
オススメ
スプリングウーさん

コープの
ロングセラー
ジュース

わたしの
オススメ
ミックスキャロット、必ず家にあります。
息子はこれしか飲みません。味がいいそ
うです。添加物が多いものや、保存が効くの
は心配。でも、おいしさは子どもが満足しな
いと困ります。
どんちゃんさん



ミックスキャロット
左) スリムパック 200ml 中) 缶 160g
右) ミニ (125ml)

にんじんに7種の果汁をミックス。

『子どもにおいしくにんじんを』
お母さんの声にこたえてできた
ジュースです

「にんじん嫌いの子どものにんじんを食べさせ
たい」そんな声をきっかけに、1981年 co-op ミッ
クスカロットは生まれました。何度か味を見直
しましたが、砂糖・香料・着色料を使わないこと、に
んじんは国産を使うことを守ってきました。
発売当初はにんじんの配合は40%でしたが、今
では60%にアップ。フルーツとのバランスをとりな
がら飲みやすくおいしく仕上げています。





モデルケース

今年生まれたばかりの男の子の場合

《たすけあい》ジュニア20コースで子ども時代をしっかりサポートしながら、入院・手術の保障が一生続く《ずっとあい》終身医療をセットにするプランが人気。《ずっとあい》終身医療は加入時からずっと掛金が変わらないため、なるべく早いうちの加入がおすすめです。

《たすけあい》ジュニア20コースのJ1000円コース+《ずっとあい》終身医療のセットがおすすめ!



おすすめプラン	商品	《たすけあい》	《ずっとあい》終身医療	合計
	年齢	0歳	0歳	
	コース名	J1000円コース	入院日額5,000円コース	
	保障期間/払込期間	満20歳の満期日まで	終身/終身払	
	払込方法	月払	月払	
	月掛金 表示は月換算	1,000円	1,215円	2,215円
	年掛金 ()表示は年換算	(12,000円)	(14,580円)	(26,580円)

※《ずっとあい》終身医療は、2020年5月現在の月掛金です(2011.9.1設定)。

主な保障内容	入院	日額6,000円 1日目から360日分	日額5,000円 1日目から180日分	日額11,000円
	手術*	5・10・20万円	5・10・20万円	10・20・40万円
	事故(ケガ)通院	日額2,000円 事故日から180日以内 1日目から90日分	—	日額2,000円
	病気死亡・重度障害	100万円	—	100万円
	事故死亡・事故重度障害 (事故日から2年以内)	上記にプラス50万円	—	150万円
	その他の保障など	長期入院共済金 事故後遺障害共済金 親死亡・親重度障害共済金 扶養者事故死亡・扶養者事故重度障害共済金	共済掛金払込免除 (重度障害になった場合)	

*共済事業規約に定める支払対象手術を受けた場合。手術の内容により金額が変わります。

・上記は異なる保障商品の保障金額の合算です。それぞれの商品は保障内容・支払基準等が異なります。
・《たすけあい》・《ずっとあい》終身医療は異なる保障商品です。いずれか一つでもご加入できます。
詳しい保障内容は加入申込書付パンフレットをご覧ください。

お問い合わせ

コープ共済センター
(受付時間9:00~18:00、月~土)
0120-50-9431

<インターネットによる加入手続きが便利です>
生活協同組合コープしが 共済事業フロア
<https://kyosai.coop-shiga.jp/>



CO・OP共済に加入するには、出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。生活協同組合(生協)は、お店や宅配などでくらしに貢献しています。
契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会

K-76074-2007

備えて安心!

子どものためのCO・OP共済

子育て中のママの声から生まれた子ども向けコースが大好評のCO・OP共済。手頃な掛金で手厚い保障が魅力です。

みんなの掛金で
子どもの未来を守る



「そもそも共済って何?」「保険と何が違うの?」という組合員も多いはず。簡単に説明すると、共済とは組合員同士で少しずつお金を出し合って困った時に助け合う仕組みのこと。

CO・OP共済は子育て中のママの声から生まれた子ども向けの保障が充実。大好評の《たすけあい》ジュニア20コースのJ1000円コースでは、月々1,000円の掛金で入院日額6,000円を保障。子どもが入院すると、乳幼児医療費助成制度などで医療費の自己負担はなくても、差額ベッド代や交通費など思いがけない出費がかかる事があります。そのような出費の備えとしておすすめです。あわせて、日常のちょっとしたケガでの通院も日額2,000円を保障。さらに扶養者事故死亡などの保障もあります。また、持病のあるお子様に

は加入条件がゆるやかな1900円コースがあります。2つの告知事項に該当しなければ申し込めます。子どもの将来を考えた温かい保障です。



加入者の声

歩き始めの子どもは加入をオススメします
配達のお兄さんに、元気な子なのでケガするかもと勧められて加入しました。加入して2ヶ月後に、たて続けに3回ケガ通院することになり助かりました。歩き始めの子どもは加入をオススメします。(Tさん)



娘には持病があり、加入はあきらめていました
娘には持病があり、保障の加入はあきらめていました。そんな時、同じ病児ママに教えていただき、CO・OP共済に加入しました。コープのお店に共済の窓口があるので、問い合わせもしやすく、とても親身に話をしてくださいます。(Fさん)



これ位で請求するのは申し訳ないな...
と思って連絡しても
思わぬケガや病氣入院した時の対応の良さと速さに、大変好感を持ってました。これ位で請求するのは申し訳ないな、悪いなと思って連絡しても、快く対応していただき嬉しかったです。(Mさん)



※実際のお支払いは共済金請求書ご提出後の判断となります。



コープしが共済事業フロアマネージャー
やまもと みゆき
山本深雪さん

幼児期の成長は著しく、多くの栄養が必要になります。しかし、消化管は未発達なため、一度に十分な栄養が吸収できなかったり、自我意識が芽生える時期も重なり、気分によって食べる量が変わることもあります。さらに、子どもは大人と比べて、体重あたりの基礎代謝量が高く消費エネルギーはとても多くなります。そこで、1日3回の食事では必要なエネルギーや栄養素を摂ることができないため補食が必要になります。

一般におやつと言えばお菓子を想像されることが多く、子どもも喜びます。確かに、おやつは心と身体を癒してくれるもの

1日に不足しがちな
栄養素から考えた
子どものおやつ

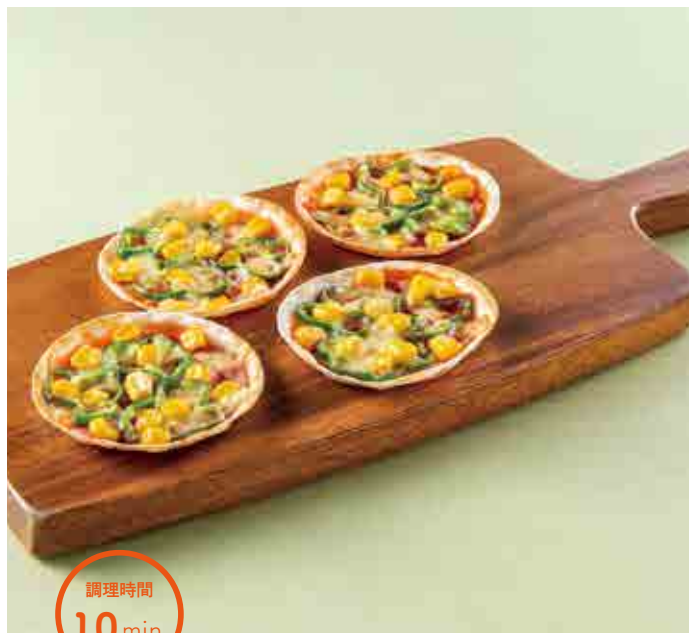


医療部管理栄養士
布施順子さん

子どもは活動量が多く汗もかきやすいので、こまめな水分摂取に加えておやつ時の水分補給も心がけてください。そして、成長過程の子どもにとって必要なたんぱく質とカルシウムを摂取するには、乳製品はお勧めです。牛乳なら水分補給も兼ねられますし、チーズを使ったミニトーストや蒸しパンなどはいかがでしょうか。また、ビタミン類が豊富な果物や野菜を使ってパワーアップ！果物のヨーグルト和え、野菜ジュースを加えて作ったホットケーキなど、乗せるだけ、混ぜるだけなど、簡単なメニューであれば子どもと一緒に作る楽しみも味わえると思います。

ぜひ、楽しい会話をしながらのおやつ(補食)で食育に繋がってください。

◆◆◆ お手軽！ピザ風 ◆◆◆



[材料: 2人分]

- 餃子の皮.....4枚
- ケチャップ..... 小さじ2
- ピーマン..... 12g(1/3個)
- コーン(缶).....20g(大さじ1)
- ロースハム.....10g(1枚)
- ピザ用チーズ..... 10g

- 1 ピーマンは輪切り、ハムは短冊切りにする。
- 2 餃子の皮にケチャップを塗る。
- 3 ピーマン、コーン、ハムをまんべんなくのせる。
- 4 チーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けて周囲に軽く焦げ目がつくまで焼く。

たんぱく質	5.0g	脂質	3.8g	塩分	0.8g
カルシウム	68mg	カロリー	104kcal	/ 1人分	

調理時間
10 min.

ぜひ一度
チェックしてね!

保存版

にこにこほっぺ

(4月・7月・10月・1月の年4回発行)

粉ミルク・ベビーフード・アレルギー対応商品・紙おむつ・ベビー衛生用品などの定番品を中心に掲載。

注文期間は3カ月で、期間内なら毎週必要な時にいつでも注文できます。



SMILE DISH シリーズ

家族と一緒に食べられる食物アレルギー配慮食品。「卵・乳・小麦・そば・落花生・エビ・カニ」を使用せずに作りました。



きらきらステップシリーズ

パパママの声から生まれた離乳食・幼児食。安全面を最優先し、便利な冷凍品を中心にラインナップ。

月刊

にこにこほっぺ

(毎月第3回の定期発行)

離乳食素材・幼児菓子・アレルギー対応商品(菓子)・幼児向け絵本・CD・玩具など、生協ならではの商品を中心に掲載。



きらきらキッズシリーズ

歯が生えそろう、大人と同じものを食べ慣れていく時期の子ども向け商品をラインナップ。素材を活かした薄味で、アレルギー管理も厳しくチェック。

みんなのおすすめ

コープの雑貨

セフター ENERGY 抗菌・防臭

- point
- ・W抗菌成分・W酵素でニオイも汚れもスッキリ
- ・すすぎ1回、スピードコースにも対応
- ・蛍光剤・着色剤は無配合

蒸し暑い季節、雨の日の部屋干しは特にニオイが気になります。

セフター ENERGY 抗菌・防臭は、W抗菌成分で、繊維の奥に残ったニオイの原因菌の増殖をブロック。お風呂の残り湯の菌も減らしてくれるので、残り湯洗濯にもオススメです。

抗菌効果を比較

セフター
エナジー
抗菌・防臭



抗菌成分
なしの洗剤

さらにW酵素で汚れ落ちにも力を発揮。爽やかなハーバルエアの香りで、気分もスッキリ過ごせそうですね。

※2019年2月(株)コープクリーン調べ ※すべての菌に対して抗菌効果を有する訳ではありません。 ※布に黄色ブドウ球菌を塗布、約24時間培養後の布表面の細菌数をスタンプ法にて検出。



赤ちゃんや小さな子ども向けの商品カタログ
「にこにこほっぺ」は、乳幼児の子育て層にニーズのある商品をまとめて掲載、子育て層のお買い物をサポートする商品カタログです。



左)セフター ENERGY(エナジー)抗菌・防臭
中)セフター ENERGY(エナジー)抗菌・防臭 詰替用 360g
右)セフター ENERGY(エナジー)抗菌・防臭 詰替用 1000g

少しの量で汚れ落ちがいい。
残り香もきつなくさわやかです。



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。



※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。
※お問い合わせ / 各ページに記載の「お問い合わせ」までお願いします。

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**」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。(発熱やかぜ症状がある方、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ー通称「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。

9ページから13ページ掲載の「募集企画」は、
どなたでもお申し込みできます。

各地区企画のイベントが、応募多数で抽選になった場合、その地区にお住まいの方を優先いたします。ご了承ください。

コラム 連載 プチッと

目指せ! マスク美人! マスクメイク術

今年は例年よりマスクをする機会が増えましたよね。マスクから出ているのは目と眉だけなので、つつい張り切って濃いアイメイクにすると、かえって強すぎる印象になってしまう。美人に見えるポイント目は目の印象!今回はマスクをしていても好印象なメイクをご紹介します



株式会社クラブコスメチックス
河本晏奈さん

アイメイクポイント

まぶたのくすみを自然にカバーしてくれる、ベージュ系やコーラル系のアイシャドウがおすすめ!アイライナーを濃く引くよりも、マスカラでしっかりまつげを強調した目力アップで優しい印象に

①上まぶた全体に一番薄い色を塗る。目元全体が明るく見え、マスクをしていても好印象に

②上まぶたにのせた色を下まぶた全体に塗る。くまやくすみを飛ばしてくれます

③目の際に一番濃い色を塗る。アイラインを引くかわりにのせると、自然な目力UPで、きつくない印象に



④最後は、濃い色と薄い色の境目を下から上に向かって指でぼかします



※指で下から上にぼかすだけで、自然なグラデーションになりますよ

マスクへの色付きが 気になる方は

ファンデーションがマスクにつくのが気になる場合は色が付きにくい「おしろい」を活用するのがおすすめです。自宅にしている機会が多い、マスクにファンデーションがつくのが気になる、という場合は「おしろい」を試してみてくださいね!

※商品によって仕様は異なります

プレゼント企画 (5名様)

商品名 : コープメイク アイカラー
規格 : 2.7g
価格 : 850円(税込935円)



きれいな発色が続くアイシャドウ。上品でナチュラルな目もとに。応募方法は15ページをご覧ください。

BR204
パールベージュ
ゴールドブラウン

南地区

草津市・栗東市・守山市・野洲市
お問い合わせ : 南地区事務局 ☎0120-183-599

お申し込み・活動報告はコチラ! →
<https://www.pak2.com/kumikatu/>



ひろば活動 ひろばちいさいおうち

くつろぎと学びの場所 「ちいさいおうち」

毎週金曜日守山市でひろば活動「てしごと茶話会」を開催している「ちいさいおうち」をご紹介します。

「てしごと茶話会」の会場となっているのは、守山市下之郷の民家で、シュタイナー教育を取り入れて幼児保育をおこなっている「ちいさいおうち」。定員16人の異年齢保育で、先生が3人。3~6歳の子どもたちが、お互い教えられたり教えたりしながら秩序を学ぶ経験を大切にされた保育をされています。「てしごと茶話会」は2017年にスタートしました。当初は、シュタイナーの幼児教育で使われる手作りのおもちゃや、部屋飾りを作り、お茶を飲みながらくつろげる場を作りたいと「ちいさいおうち」に子どもを預けているお母さんが中心でした。2019年からは生協のひろば活動として開催、地域の方や組合員にも参加をを広げ、毎月活動しています。手仕事の内容によって講師をお呼びしたり、自分達で講師役をしたりしながら活動されています。



昨年、「昔ながらの童歌・手遊び講座」を守山図書館で開催し、たいへん好評でした。地域の方、老若男女、また家の中での子育てに行き詰まっているような親子に、くつろぎと学びのある場所を作り、仲間づくりのできる場所にしたいと思って活動しています。

代表の三重さん

☞ 12ページに「ちいさいおうち」の募集があります。



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愛されている商品をご紹介します。



離乳食のための

CO-OP やわらかいミニうどん

スプーンで軽〜くつぶせる
つつい頑張りすぎちゃう
お母さんたちのために

うどんを離乳食に使うには、クタクタになるまで煮て、包丁で細かく刻む手間が必要でした。その手間をなくしたい、と生まれたのがこの商品です。

細めの麺を通常の倍の時間をかけて茹でて冷凍。2分レンチンするだけで、離乳食期のお子さんが舌でつぶせるやわらかさになります。



5カ月頃から

赤ちゃんが
食べるものだから

九州産小麦を使用

食塩は不使用

乳幼児1食分の
80gで個包装



2020年度 「できるコトづくり講座」を開催します

募集
申し込み締切
開催日の
2日前まで

「できるコトづくり講座」とは？

コープしが、誰もが安心して暮らし続けることができる地域社会をめざし、さまざまな社会的課題に取り組む団体を支援することを目的に、2018年に「できるコトづくり制度」を創設しました。この制度は、「想いや願い」を持った個人や団体が新たな一歩を踏み出すための「学びの場(講座)」の提供と、その「想いや願い」を実現させるために必要な「資金助成」からなっています。今回は、「学びの場(講座)」のご案内です。

【講座の内容】 ★どの会場もオンライン参加(ZOOM)が可能です(事前エントリーが必要)

定員:各会場15名

基本講座1	「身近な問題に目を向ける」	① 9月22日(火)	10:00~12:00	近江八幡市 G-NETしが 研修室A
		② 9月27日(日)	10:00~12:00	コープしが野洲本部事務所
基本講座2	「県内の活動事例を学ぶ」	① 9月28日(月)	19:00~21:00	コープしが野洲本部事務所
		② 10月4日(日)	10:00~12:00	近江八幡市 婦人会館 会議室
企画講座	「活動計画づくり」「活動予算づくり」	① 10月8日(木)	19:00~21:00	近江八幡市 婦人会館 会議室
		② 10月18日(日)	10:00~12:00	コープしが野洲本部事務所

・それぞれの講座修了後、個別に相談できる時間を設定します。

お申込み/お問い合わせ

認定特定非営利活動法人 しがNPOセンター (平日 9:00-17:00)
〒523-0893 滋賀県近江八幡市桜宮町207-3
[TEL/FAX] 0748-34-3033 [Mail] shiga.npo@gmail.com



「できるコトづくり制度」は認定特定非営利活動法人 しがNPOセンターに運営委託しています。

2020年度 できるコト制度 助成団体の紹介

ぼてじゃこトラスト

滋賀の魚つかみ文化を次世代につなぐ、楽しく遊び、学ぶ親子自然体験教室を開催。



2020.6.28に開催された「スポンジエイジ生き物触れ合い教室」の様子

楽楽ひろば

永源寺図書館を拠点に「誰かと繋がれる居場所」づくりに取り組む。

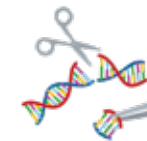


2020.7.3に開催された「わ音 LINEライブ」の様子

☎ 2021年度助成の募集は2020年11月下旬に案内します



一食の安全安心 学習会— ゲノム編集食品って何？



募集
申し込み締切
9月11日
(金)

ゲノムってご存じですか?ゲノムとは「遺伝情報そのもの」という意味で、生物の設計図ともいえるものです。その設計図の一部を狙って変えて作られる『ゲノム編集食品』。昨年、ゲノム編集食品の届け出制度が始まりました。日本国内で「健康によいトマト」「毒のないジャガイモ」「肉厚のタイ」などが開発されています。「食べ物として安全なの?」「ゲノム編集した食品は区別がつくの?」「いつ頃から、出回るのかなあ?」という疑問に、専門家がわかりやすくお話しします!ゲノム編集食品のことについて、詳しく知りたい方、不安だな、心配だなと感じる方などお気軽にご参加ください!

【企画番号】S0851
【企画名】ゲノム学習会
日時：2020年9月26日(土)13:30~15:30
場所：栗東ウイングプラザ 研修室E
JR栗東駅 東口から徒歩3分 駐車場あり(4時間まで無料)
定員：40名 ※申込み多数の場合、抽選。
参加費：無料
その他：子ども同伴可/託児はありません

問い合わせ先 コープしが 組織部
0120-668-825

講師
大阪府立大学 第4学系群 応用生命系
小泉 望 教授



連続講座「憲法学習会」ライブビューイングのご案内

募集
申し込み締切
9月4日
(金)

憲法改正については、国会で発議されると60日~180日の間に国民投票が実施されます。一人一人が責任をもって判断するために、「憲法」についてその体系や枠組みなど基本的なことから総合的に理解しておくことが大切です。そこで日本生協連では、連続講座「憲法学習会」を開催します。いずれもオンラインの参加が可能です。オンライン環境の整っていない方などのために、コープしがの施設で上映します。3回の連続講座です。連続でご参加ください。

【開催日時/テーマ】

第1回	2020年10月27日(火)	13:30~16:00	「そもそも憲法とは何なのか、改定とは何なのか」	神戸大学教授 井上典之氏
第2回	2020年11月19日(木)	13:30~16:00	「憲法改正論議における共通土台~中長期的な憲法論議の成熟に向けて~」	京都大学教授 曾我部真裕氏
第3回	2020年12月17日(木)	13:30~16:00	「安全保障と立憲主義」	東京都立大学 富井幸雄氏

【開催場所】

① 野洲本部事務所	野洲市富波甲972番地	S0861
② コープゼゼ店	大津市竜が丘1-1	S0863
③ ゆめふうせん	大津市真野5-33-25	S0865
④ 草津事務所	草津市西草津2丁目1-1	S0867
⑤ 東近江センター	東近江市五箇荘清水鼻町153-6	S0869
⑥ 彦根センター	彦根市竹ヶ鼻町224-1	S0871

【企画番号】

定員：各会場10名 ※募集人数を超える場合は、抽選。当落の結果は、郵送にてご案内します。

問い合わせ先 コープしが 組織部
0120-668-825

オンライン参加もできます

2020年8月21日までに各自お申し込みください。
WEB方式 (office365 Teamsにて配信) されます。





ひろば活動/グリーンボランティア

募集

申し込み締切
8月28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、生協のお菓子でちょっと一服。楽しくおしゃべりをしています。皆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】K0821

【企画名】グリーンボランティア

日時：9月3日(木)10:00~11:00

雨天の場合/9月10日(木)

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

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/たまてばこ

募集

申し込み締切
9月4日
(金)

この指とまれ! ほっこりカフェ

ほっこりお茶でしながら、おしゃべりしませんか。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。お一人様でもどうぞ。

【企画番号】K0823

【企画名】ほっこりカフェ

日時：9月14日(月)10:00~11:30

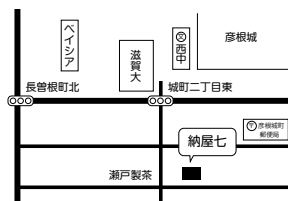
場所：納屋七(なやしち)(彦根市城町1丁目7-16)

参加費：100円 ※納屋七に駐車の場合は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。



ひろば活動/ふれあいYOUタイム 報告

みんなでホットする時間を過ご しています♡

毎月第3金曜日に、長浜センターの組合員室で、世代を超えた交流の場を開いています。

スタートは平成14年。17年間、地道に続けてきたひろば活動です。

いつもはみんなで健康体操をした後、旬の果物や野菜を使ったお菓子やホットサンド、おはぎ等、手作りおやつで珈琲タイムです。おばあちゃん達の楽しいお話を聞くのも勉強になりますよ。子どもからお年を召した方まで、みんなで一緒にワイワイと過ごす時間は、とっても幸せです。

参加者の感想

- ・ いろんな話題で盛り上がり、楽しいひと時でした。
- ・ 健康体操で体がほぐれて、肩こりが軽くなりました。
- ・ 教えてもらったおやつを、家でも作ってみようと思いました。



*2019年度の活動の報告です。現在は活動を一時休止しています。

ひろば活動/たまてばこ 報告

ほっこりカフェでホットひと息

みなさん、ほっこりとした時間を過ごしていますか?

私たちは毎月、彦根の古民家で、暮らしの中のいろんなことをみんなでおしゃべりしています。子育てママからご年配の方まで、幅広い世代の人が集まっています。

時には「大人の朗読会」。時には「保険の見直し」や「認知症のお話」、「PayPayの使い方」など、話題は様々。参加者も少しずつ増えてきました。

知らないことを教えてもらったり、生活のヒントになることもたくさんあって、有意義な時間を過ごしています。

参加者の感想

- ・ いろんな人の考え方を知って、ためになりました。
- ・ ここに来るのが楽しみにになりました。
- ・ ちょっとした心のモヤモヤを聞いてもらって、スッキリしました。



大人の朗読会の様子

*2019年度の活動の報告です。

西地区・東地区企画のイベントは、今月はありません。

新型コロナウイルス感染症の予防対策について

参加者の一定間隔の確保、換気、適切な感染防止対策を講じます。

2020 NPT被爆者活動支援募金について

報告

2019年10月2回に取り組んだ、2020 NPT被爆者活動支援募金は、456,059円(843人)を日本被団協に送金することができました。ご協力ありがとうございました。

しかし新型コロナウイルスの感染拡大により、募金の目的であったニューヨークで開催されるNPT再検討会議への代表団派遣は、高齢で持病を抱えた被爆者には困難と判断し中止されました。今年

4月に予定されていた同会議の開催は、延期となり現在開催時期も未定です。

募金の使途については、当初の通り日本被団協に一任いたします。日本被団協では、使途について、「原爆展作成費用(国連と協議中)」に充てるほか、「今後の行動のために保管したい」とのことです。どうかご理解くださいますよう、よろしく願いいたします。



ちいきのたいせつ ひろば活動/ちいさいうち・手しごと茶話会

募集

申し込み締切
先着順

「羊毛のカーダーかけ」と 「羊毛ボール作り」をしてみませんか!

毎月第3火曜日、守山市下之郷「ちいさいうち」の2階スペースで自由に集まって、手しごとを楽しむ会です。

今月は「羊毛のカーダーかけ」と「羊毛ボール作り」です。日野の畜産センターのヒツジの刈り取った毛をもらい受け、洗ったものを、ハンドカーダーを使って、ほぐして整えます。それを使って、可愛いボール飾りを作ります。

作品はお持ち帰りできます。

日時：9月15日(火)10:30~12:00

場所：「ちいさいうち」2階(守山市下之郷1丁目6-72)

近江守山郵便局とモリーブの間ぐらいの場所です。

駐車場はありませんので、近隣駐車場を利用。

定員：大人10人、子ども5人

参加費：おとな 200円/子ども 無料

申し込み方法：お電話で南地区事務局まで直接お申し込みください(先着順)

持ち物：飲み物は各自でお持ちください。

託児：お子様の託児はございませんので、同室で見守りながら一緒に参加ください。



ちいきのたいせつ くらしのたいせつ ひろば活動/発達障害者♥座談会

募集

申し込み締切
9月11日
(金)

発達障がいかな? 今できることを知ろう! 座談会

発達障がい児が 将来困らないために今できることは?

幼稚園や学校で発達障がいの疑いがあるとされたり、何かちょっと違和感を感じているお子さんをお持ちの方、関心のある方。一緒に気軽にお話しませんか?

【企画番号】B0851

【企画名】発達障がい座談会

日時：9月24日(木)10:00~11:30

場所：守山市立図書館・多目的室

定員：20名

参加費：200円

持ち物：マスク・飲み物など

託児：今回はなし

※当選の方には9月15日中に電話または

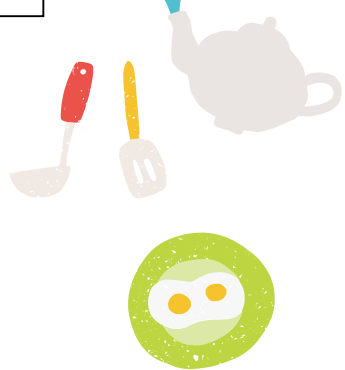
メールにて連絡

30年余り保育士として働いてきた私が成人した発達障がい者とかかわる中で、幼少期に必要なと思うことがあります。一緒におしゃべりしましょう。



新型コロナウイルス感染症の予防対策について

参加者の一定間隔の確保、換気、適切な感染防止対策を講じます。



「忙しい時の手抜き料理」

暑い毎日、お疲れではないですか。忙しかった日やちょっと疲れたなという時に助けてくれる「手抜き料理」を教えてくださいました。どれもとってもおいしそうです！

テーマ

ちょっとした手間で究極のおいしさ

子どもに「お母さんの手料理の卵かけご飯が最高」と言われて恥ずかしい思いをしたことがあります。そこで、それなら究極の卵かけごはんを食べさせてあげよう、と、先日、遠藤醤油さんのレシピで作ってみました。醤油70cc、みりん40ccを混ぜ合わせて卵黄2個を入れて1日おく。これをあたたかいご飯にのせる。ちょっとした手間で、簡単おいしい朝食が食べられます。

大津市 さぶろうまさん

さらにインスタントのみそ汁やスープを添えればOK。加熱時間は短く、まな板、包丁不要の料理です。

草津市 げこちゃんさん



注文間違いも悪くない♪

COOP無洗米を利用していましたが、うっかり「ゆめぴりか」の普通米を購入しました。主人が、早速、ユーチューブで米の研ぎ方を学習して、もっちり美味しく炊いてくれました。かやくご飯は、浸け置き厳禁とか何かとはまっています。注文間違いも悪くないかな(笑)

彦根市 おりちゃんさん



今回は10月号掲載です

テーマは
「子育て、孫育てのつづき」

子育てや孫育て、楽しかったり、うれしかったり、ときにつらかったり、悲しかったり、いろいろありますよね。スパイラルPetitにそっとつづやいてみませんか。



レンジで簡単メイン料理

耐熱皿に、もやしを敷き、甘塩鮭をならべて、みりんと酒を回しかける。ほぐしたしめじや玉ねぎの薄切りやせん切りのにんじんをのせて、軽くラップをして、600Wで、7〜8分レンジします。乾燥ワカメを入れて、蒸し汁を吸わせる。皿に取り分け、ポン酢やマヨネーズで食べる。

草津市 とんちゃんさん

夏にうれしい冷たい一品

ナス、ピーマン、厚揚げを適当な好みの大きさに切り、多めの油を入れフライパンでフタをして、両面焼く。しんなりしたら、めんつゆ、酢濃すぎたら水を入れる。少し濃いめの、自分の好みの味にする)につけ、上からかつお節をかけ、冷蔵庫で食べるまで放置。

守山市 ミマチカコさん



ホットプレートたこ焼き

たこ焼きといえば、たこ焼き機が必要ですが、わが家のたこ焼きはホットプレートやフライパンで作っちゃいます。小麦粉、お好み焼粉があれば、作れます。フライパンにドロツとした水溶き粉を流して、そこにきざんだタコでもウインナーでも、何でもいいので散らして、残りの液を重ねる。それをフライ返しで3センチ四方に切れ目を入れて、ひっくり返せば、四角いたこ焼きの完成！ソースとマヨネーズをかければ、形なんて関係ない。おいしいから。

長浜市 ひやっこさん

包丁いらすのじゃことレタスの炒飯

油を熱したフライパンに、直接たまごを割り入れ、かき回してスクランブルエッグに。そこへレンジで温めた冷ご飯を入れてほぐして炒める。さらにちりめんじゃこと一口大に手でちぎったレタスを加え、さっと炒める。調味料の塩、こしょう、だし入りしょうゆ、ウスターソースなどの味付けは好みみで。(じゃこに塩味があることを考えて)

今月のクイズ/数独

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

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教えてください。スパイラルで人気の数独クイズ。Petitはビギナー向けです。

A + B = ?

編集後記

4月から組合員活動(くみかつ)の募集もスパイラルに掲載することになった矢先に新型コロナウイルスの感染が拡大、組合員活動は全て休止となっていました。ようやく一部再開となりました。感染予防に努め、状況を見ながらの再開です。どのような形で組合員どうしがつながり、ともに学び合い、笑顔あふれる未来をめざしていけるのか。手探りではありますが、コープしが、みなさんのホッとする場所でありたいと願っています。



おたより、クイズの答え、イラスト、P8プレゼント応募、お子さんの絵も！ 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！

※店舗組合員の方は図書カード(500円分)

締切
9/10
(木)

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/>

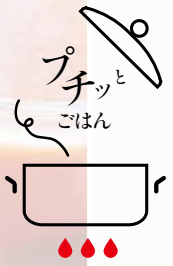


※投稿文章は場合により、内容を変えない範囲で修正させていただくことがあります。 ※他紙との二重投稿はご遠慮ください。 ※イラストは返却しませんのでご了承ください。 ※お預かりした個人情報は、投稿掲載、プレゼント発送以外には使用しません。 ※お寄せいただいた個人情報は事前の同意なしに目的以外に使用しません。当選者発表後はすみやかに破棄します。



かわいくらつな

毎日のレシピ



調理時間

約5min.

※冷やし固める時間は除く

人気のミックスキャロをアレンジ!

キャロットプリン

[材料:2~3個分]

ミックスキャロット.....1カップ
牛乳.....3/4カップ
砂糖.....大さじ1 1/2
粉ゼラチン.....5g

- ① 粉ゼラチンは水大さじ2でふやかす。
- ② 鍋にミックスキャロットと砂糖を入れて火にかける。沸騰直前で火から下ろし、①を加えて混ぜ、ゼラチンを溶かす。牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。

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 9月号のお知らせ

コープしが広報誌「スパイラル」9月号は
8月31日発行です。

つくる現場から

CO-OP ブラウンサーブロール

特集

組合員どうしのたすけあい♡
CO・OP 共済

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。