

コープでつくる私の暮らし

# スパイラル

9

September, 2020  
No.383



彦根城と中秋の明月（彦根市）

つくる現場から  ブラウンサーブロール

特集 くらしの備え コープ共済

組合員活動情報 ぱくぱくコミュニティ

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



いつでも  
焼き立ての  
おいしさ!

「食べたい時に食べたい分だけ焼きたてパンを」をコンセプトに、家庭で香ばしい焼きたてパンを楽しめる、ロングセラー商品が「ブラウンサーブロール」。実はアメリカ生まれというユニークな生い立ちから、家でおいしく仕上げ焼きするコツまで、製造元の異製粉株式会社（以下異製粉）にお話をうかがいました。

「よく質問されるのが、『白いパンなのになぜブラウンなの？』ということ」と話すのは、異製

粉営業部長の大堂敦大さん。完全に火を通さず半焼成したパンをトースターに入れ、焼き色（ブラウン）を付けてから食卓に提供（サーブ）するので、ブラウンサーブロールという名前になりました。そもそもは、ならコープの職員が研修先のアメリカで出会い「これはいい！」と、地元奈良県の異製粉に商品化を依頼したのがはじまりです。

現地では冷凍商品でしたが、解凍する手間を省いた冷蔵商品にし、小さな子どもでも食べや

注目するのは…



※写真はプレーン  
CO-OP ブラウンサーブロール  
食べる直前に家庭用トースターで仕上げる半焼成パン。プレーン・レーズン・クルミ・抹茶あずき・さつまいも・全粒粉の6種類。各8本（プレーンは10本）入り

つくる現場は…



たつみ 異製粉株式会社  
2018年2月の火災により製造ラインをリニューアル。現在食パンを1日当たり3万3000斤、ドッグやロールパンなどを6万本生産。手延べ素麺の製造、製粉販売も行う。

すいよう直径12センチの小ぶりサイズに改良。1986（昭和61）年に販売を開始しました。

ある小麦粉の製粉所として1877（明治10）年に創業しました。現在は製造委託した小麦粉を販売していますが、長年培った製粉のノウハウを生かそうと、1973（昭和48）年からパンと手延べそうめんの製造をしています。

パンにベストな小麦粉を  
異製粉の本社があるのは、三輪そうめんの産地で知られる奈良県桜井市。そうめんの原料で



異製粉株式会社  
（左から）営業次長 石井康成さん、製造部長 宮川義行さん、営業部長 大堂敦大さん、（手前）品質保証部部長 植田定幸さん

パンの原料に選んでいるのがカナダ・アメリカ産小麦。「国内産に比べ、ふっくら仕上がります。しかも国内産小麦は量の確保が難しく、半年ごとに価格が変動し安定しません」と大堂さん。現在輸入されているカナダ・アメリカ産小麦は、農林水産省が厳しくチェックしたものの、国のお墨付きを得た安全な小麦です。

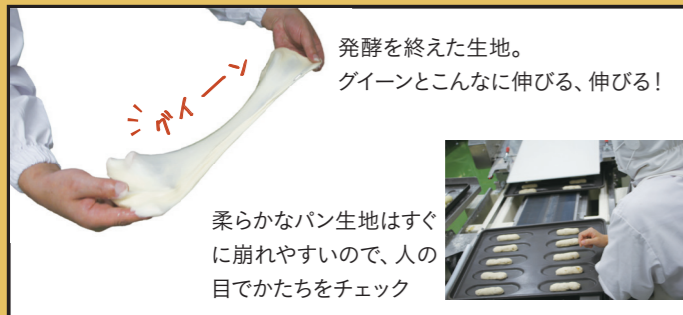
絶妙な火加減で半焼成に

さらにパンのフワフワ感を持続するため、2回に分けてこねる中種法を採用。一次発酵で約4時間、二次発酵で1時間じっくり発酵した生地を、通常の210度よりも低温の150〜160度で焼くことで、しっかりと中まで火を入れつつも完全に焼き上げない半焼成にしています。だから袋を開けた瞬間、イースト（酵母）の香りがかすかに残っています。

最近ではホームベーカリーで

パンを焼く人も増えましたが、手間もかかり、少量だけ作るのは、ちよつと面倒です。その点、ブラウンサーブロールなら子どもは1本、大人は2本と食べたい分だけパッと焼けるので、忙しい朝にもぴったりです。

卵不使用にリニューアル  
異製粉は2018年2月、食パンを焼くオーブンが原因で火災を経験しました。人的被害はなかったものの、ブラウンサーブロールの生産を一時止めていました。その後、最新の設備を導入し、発酵室も整備し、ブラウンサーブロールの製造ラインを一新。技術革新が進んだことで、卵不使用でもボリュームのあるパンを作れるようになりました。



発酵を終えた生地。グイーンとこんなに伸びる、伸びる！  
柔らかいパン生地はすぐに崩れやすいので、人の目でかたちをチェック  
上火は150〜160度の低温で、下火は焦げ目が付かないギリギリの200度で約9分間焼き上げますオープンで焼いた後、コンベアの上でパンを冷まします。コロコロ流れるパンがかわいい

「これで卵アレルギーを持つ方にも安心して食べてもらえます」と、笑顔を見せる大堂さん。予期せぬ災難に見舞われましたが、力強く復活を遂げたのです。組合員の多くから期待の声が寄せられています。

味は全6種類!

冷蔵パンという特殊なカテゴリーのため宅配限定。原則的には毎週1アイテムずつ登場!

<p><b>プレーン</b> 北海道産クリームと無塩バター使用。クセのない味わいが、食事にも◎。10本入り</p>	<p><b>レーズン</b> 口当たりのよいトルコ産レーズンたっぷり。プルーンピューレ配合でしっとり。8本入り</p>
<p><b>クルミ</b> カリフォルニア産ローストクルミたっぷりで香ばしい風味に仕上げています。8本入り</p>	<p><b>抹茶あずき</b> 渋みの強い宇治抹茶使用。抹茶のほろ苦さと北海道産小豆の甘みが絶妙。8本入り</p>
<p><b>さつまいも</b> 徳島県産をはじめ国産鳴門金時の甘露煮入りでほんのり甘め。8本入り</p>	<p><b>全粒粉入り</b> 外皮や胚芽も含めて丸ごと挽いた小麦の全粒粉を約20%配合しています。8本入り</p>

学習会の人気者・石井さん直伝!  
ブラウンサーブロールの  
おいしい焼き方

焼き時間の目安は約2分ですが、なるべくトースターの前から離れずに、焼き色が付き始めたら、すぐタイマーを止めてください。庫内にしばらく放置しておけば、余熱でさらにキツネ色に仕上がります。焦がすかも、と気になる人はトースター用のトレイにアルミホイルを敷いて、ブラウンサーブロールをタテに並べて置いてください。慣れてきたら焼き網に直置きでも大丈夫!

ちなみに電子レンジでは焼き色が付きにくいので、あまりおすすめしていません。

ブラウンサーブロールの  
上手な保存法

基本的には冷蔵庫に保管して製造日より14日、お手元に届いて10日以内に食べきるようにしましょう。冷蔵庫がパンパンの場合は、1本ずつラップに包んだり、野菜室に移動したりするのもOK。  
絶対にしないしてほしいのは、冷凍室に保管すること。せっかく焼いても中が少し冷たいまま…、なんてことになりかねません。

ワンポイント  
アドバイス!

野菜やフルーツなどを挟んでアレンジするのもおすすめです。ただし、**包丁で切れ目を入れる場合は必ず焼く前**にしておきましょう。焼いた後は柔らかすぎでうまく切れ目が入りません!



石井さん

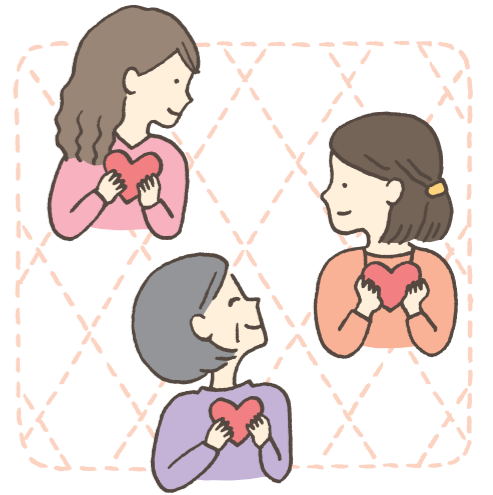
CO-OP ブラウン  
サーブロール  
を使ったレシピ

⇒ 16ページ





## CO・OP共済



と。家計の負担をなるべく少なくして保障を手厚くするのが共済の役割。そのため、保障内容の割に比較的掛金が手頃です。

**人のくらしに温かく**

大規模な自然災害や未知の危険な感染症など、何が起きてもおかしくない不安定な世の中。私たちの暮らしや命を守るためにも、普段からあらゆるリスクに備えておくべきでしょう。

そこで今回は、組合員同士の助け合い精神から生まれたCO・OP共済について共済事業フロアマネージャー・山本深雪さんにお話をうかがいました。

共済とは、組合員同士でお金を出し合い、困ったときに助け合う「相互扶助」の仕組みのこと

### そもそも共済って何？

ひと口に共済といっても、さまざまなものがありますが、CO・OP共済の特長は常に職員が身近にいるということ。

毎週の配達やお店の窓口などを通じて、「共済金の請求忘れはないですか」「くらしの困りごとはないですか」と声をかけ、加入者の意見や要望を細やかに取り入れながら、保障の内容をさらに充実したものへと改定して

います。

高額な死亡保障や医療保障など、希望にあった保障を職員に相談してみてください。

### 女性の安心をカタチに

CO・OP共済は生協の組合員が対象のため加入者には女性が多く、**女性の声を反映した商品があります。**

中でもその柱となるのが《たすけあい》女性コース。女性がかりやすい病気で入院を手厚く保障しています。たとえば帝王切開や子宮筋腫といった女性特有の病気や膀胱炎、白内障などの女性に多い病気で入院した場合には、通常の入院日額にプラスして日額3,000円をお支払いしています。

また、包丁で手を切ったり、コンロでヤケドをしたりといった小さなケガの通院も、家計に負担を及ぼすと考えて日額1,000円を保障（L2000円コースの場合）。さらには火災や風水害でお家が20万円以上の被害にあった場合などには、住宅災害共済金をお支払いしてい

ます。

このように女性のくらしに寄り添った《たすけあい》女性コースですが、「生命保障や入院保障をもう少し手厚くしたい」「がんにもきちんと備えたい」という組合員には、最高3,000万円の生命保障を受けられる《あいぶらす》を用意。入院特約や新がん特約を付帯できます。

### お話をうかがった人

コープしが 共済事業フロアマネージャー  
山本 深雪さん



### ありがとうの声

※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。

**女性特有の病気・入院にも手厚いのが魅力**

掛金がお手頃で、女性特有の病気での入院にも強いので、CO・OP共済を選びました。ネットで手軽に申し込みができたのも、とても便利で記入の手間も省け、助かりました。（Iさん：女性コース）

**妊娠中でも加入できてよかったです**

妊娠していても加入できる保障を探しているときに、CO・OP共済を知りました。掛金が安く、保障内容も満足のいくものだったので、加入できてよかったです。（Sさん：女性コース）

※ご加入には一定の条件があります。詳しくはお問い合わせください。

### 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)  
フリーダイヤル **0120-50-9431**

〈インターネットによるお問い合わせが便利です〉  
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。  
契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会

### モデルケース その2

「子どもの手も離れたし、これを機会に保障を見直したい」という50歳女性の場合



《たすけあい》女性コースのL2000円コース+生命保障・新がん特約を組み合わせた《あいぶらす》とのセットがおすすめ!

ご契約者:50歳女性様 被共済者:50歳女性様

商品	《たすけあい》	《あいぶらす》	合計
コースなど	L2000円コース	生命保障300万円+新がん特約100万円	
保障期間/共済期間	満65歳の満期日まで	10年間	
月掛金	2,000円	3,750円	<b>5,750円</b>
《あいぶらす》掛金内訳	生命保障	—	1,140円
	入院特約	—	—
	新がん特約	—	2,610円
入院	《たすけあい》1日目から184日分 日額5,000円	—	日額5,000円
女性特定病気になる入院	1日目から184日分 上記の日額にプラス日額3,000円	—	上記の日額にプラス日額3,000円
手術※1	2・4・8万円	—	2・4・8万円
事故(ケガ)通院	事故日から180日以内1日目から90日分 日額1,000円	—	日額1,000円
病気死亡・重度障害	100万円	—	400万円
	上記にプラス100万円	300万円	500万円
《あいぶらす》新がん特約	がん治療共済金※2	—	100万円
	がん入院共済金※3	—	日額10,000円
	がん手術共済金※1	—	10・20・40万円
	がん退院共済金※4	—	10万円
	がん通院共済金※5	—	日額5,000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 家族死亡・家族重度障害共済金 住宅災害共済金	—	長期入院

### モデルケース その1

「もうすぐ子どもが生まれるし、しっかりした生命保障がほしい」という30歳女性の場合



《たすけあい》女性コースのL2000円コース+生命保障・入院特約・新がん特約を組み合わせた《あいぶらす》とのセットがおすすめ!

ご契約者:30歳女性様 被共済者:30歳女性様

商品	《たすけあい》	《あいぶらす》	合計
コースなど	L2000円コース	生命保障300万円+入院日額5,000円+新がん特約100万円	
保障期間/共済期間	満65歳の満期日まで	10年間	
月掛金	2,000円	2,470円	<b>4,470円</b>
《あいぶらす》掛金内訳	生命保障	—	510円
	入院特約	—	1,100円
	新がん特約	—	860円
入院	《たすけあい》1日目から184日分 《あいぶらす》1日目から180日分 日額5,000円	—	日額10,000円
女性特定病気になる入院	1日目から184日分 上記の日額にプラス日額3,000円	—	上記の日額にプラス日額3,000円
手術※1	2・4・8万円	5・10・20万円	7・14・28万円
事故(ケガ)通院	事故日から180日以内1日目から90日分 日額1,000円	—	日額1,000円
病気死亡・重度障害	100万円	—	400万円
	上記にプラス100万円	300万円	500万円
《あいぶらす》新がん特約	がん治療共済金※2	—	100万円
	がん入院共済金※3	—	日額10,000円
	がん手術共済金※1	—	10・20・40万円
	がん退院共済金※4	—	10万円
	がん通院共済金※5	—	日額5,000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 家族死亡・家族重度障害共済金 住宅災害共済金	—	長期入院

- ※1 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。
- ※2 2年に1回を限度として何度でも。1回目は、がんが診断確定した場合に支払います。2回目は、がんが診断確定された日から2年経過以降にがんによる入院をした場合に支払います。支払回数に制限はありません。
- ※3 1日目からの支払い、日数無制限
- ※4 20日以上連続した入院をして無事退院した場合。退院後180日以内の再入院にはがん退院共済金はお支払いしません。
- ※5 5日以上連続した入院の退院後180日以内の通院。1入院につき30日分まで。全共済期間(契約を更新・更改した場合を含みます)通算して1,000日が限度です。

※ 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》《あいぶらす》は異なる保障商品です。いずれかひとつでもご加入になれます。  
※ 詳しい保障内容については、加入申込書付宣伝物をご覧ください。  
※ 《あいぶらす》の月掛金は2013年9月2日以降発効契約の月掛金です。(2013.9.1改定)  
※ 上記とは別にがん治療共済金が200万円のコースもあります。  
※ 新がん特約の「責任開始日」は、申込日から91日目、または発効日のいずれか遅い日となります。  
詳しくは、加入申込書付宣伝物をご覧ください。





プラスチックごみ削減のために、マイバッグ持参運動に取り組みましょう!

コープしがは、多様で豊かな環境を未来に引き継ぐために「環境政策」を掲げ、協同の力で持続可能な社会づくりに取り組んでいます。今回、環境省がすすめる「みんなで減らそう レジ袋チャレンジ」に企業サポーター登録をしました。

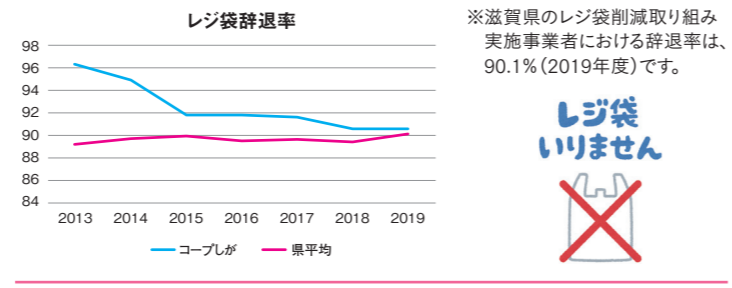
7月1日からレジ袋の有料化がスタートしましたが、コープしがでは、1983年、旧大津生協時代にレジ袋の有料化を始めました。一時期は98%ほどあったレジ袋辞退率は、その後お店の拡大とともに低下し、現在は県平均をわずかに上回っています。

プラスチックごみ削減に向けて、マイバッグ持参運動にみんなで取り組みましょう。

みんなで減らそう レジ袋チャレンジとは?

レジ袋有料化をきっかけに、プラスチックごみ問題について考え、日々の買い物でマイバッグを持参して、レジ袋を辞退することが当たり前になる——そういった一人ひとりのライフスタイルの変革を目指す環境省のキャンペーンです。

店頭でレジ袋を1週間に1枚ももらわなかった人の全国の割合は約3割。「レジ袋チャレンジ」は、これを6割にするのが目標です。



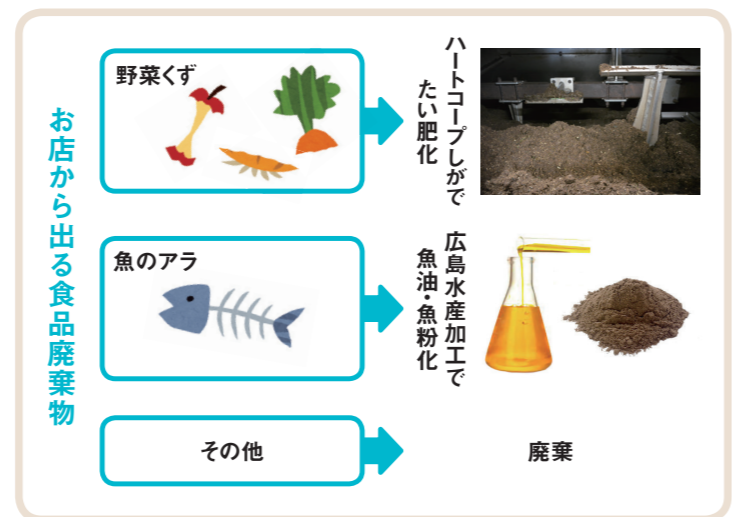
コープのお店で魚のアラのリサイクルを始めます

お店の水産部門から排出される魚のアラ（鮮魚を刺身や切り身に調理する際に出る骨や内臓）の回収・リサイクルを始めます。生ごみで処理していた魚のアラが有効活用され、魚粉や魚油に生まれ変わります。

回収・リサイクル契約先  
(有) 広島水産加工

魚油…養魚用の餌の原料、家畜の餌の原料、石鹸などに使用されます

魚粉…養魚用の餌の原料、家畜の餌の原料、植物の肥料などに使用されます



県内の福祉共同作業所応援企画報告

スパイラル7月号に掲載した「県内の福祉共同作業所応援企画」へのご支援ありがとうございました。

合計 **2,664点 1,039,865円** のご利用がありました。

今後は、コープしがマルシェと連動した企画で、ご支援の呼びかけを検討中です。



カラダスコヤカ  
レシピ  
Recipe



10分

はんぺんとオクラの梅おかか和え



梅おかか  
(和歌山県産梅肉使用)

材料 (2人分)

梅おかか(和歌山県産梅肉使用) 大さじ1

オクラ(下ゆでして冷水に取る)6本  
はんぺん(1.5cm角に切る)1枚(50g)  
しょうゆ・ごま油各小さじ1  
しょうが(極細切りにする)適量

作り方

1. オクラはヘタを落とし、2~3等分に切る。
2. ボウルに梅おかか、しょうゆ、ごま油を合わせ、①とはんぺんを加えてあえる。
3. 器に盛り、しょうがを散らす。

ポイント

低脂肪で、良質な魚たんぱくも補給できるはんぺんを、梅風味でさっぱり仕上げたヘルシーな一品。オクラは、サッと下ゆでし、冷水に取ることで、食感と発色がよくなります。梅の酸味は食欲のない時にも食べやすいので、今の季節のオススメです。はんぺんを蒸し鶏に代えてもよく合います。

1人分の栄養素  
エネルギー: 63kcal  
たんぱく質: 3.6g  
脂質: 2.3g  
炭水化物: 7.2g  
食塩相当量(塩分): 1.5g

コープしがの  
SDGs SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsとは、「持続可能な社会」を目指すための、国際社会共通の目標です。SDGsにつながるコープしがの取り組みを紹介していきます。



できるコトづくり制度

コープしがは、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、様々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(できるコトづくり講座)」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(できるコトづくり助成)」からなっています。

2020年度助成団体「楽楽ひろば」

楽楽ひろばは、高齢化や人口減少による過疎化がすすむ東近江市永源寺の永源寺図書館で、赤ちゃんからお年寄りまで誰もが気軽に集える居場所づくりをしています。様々な体験や活動、学びを通じて「この場所にいてもいい」という安心感につながる多世代交流の場を目指しています。



リーダの今若央子さん(右端)と仲間の皆さん。お気に入りの政所茶を飲んでお喋りできるコーナーにて

月1回のペースで集いの場を開催する準備を進めていたものの、新型コロナウイルスの影響で集まるのは控え、LINEでのライブ配信を計画。7/3(金)、東近江で活動する音楽ユニット「わ音」の無観客ライブを配信しました。



ただいま、「できるコトづくり講座」参加者募集中! 詳しくは、12ページへ

「わ音」にとってもライブ配信は初挑戦。今後の活動が広がりそうです



# 食の安全

食の安全を保证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。

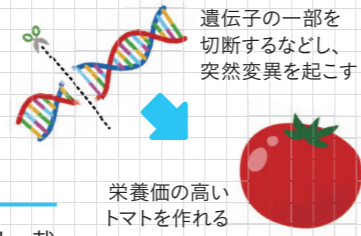
## ゲノム編集食品って？

### 1 私たちが口にしている野菜や果物のほとんどは「品種改良」されたもの

本来、野生の植物は実が小さかったり、毒があったりと、栽培して食べるのに適さないものがほとんどです。農作物は、自然界の突然変異や人為的な薬剤・放射線により誘発させたものを利用し、それらを掛け合わせ、私たちにとって都合がよい(病気に強い、たくさん収穫できる、おいしいなど)品種に改良してきました。

### 2 ゲノム編集は狙った遺伝子を効率よく変化させる

品種改良はすべて、遺伝子の変化を利用しています。ゲノム編集食品は、従来の品種改良のように偶然に頼らず、ピンポイントで狙った遺伝子を酵素で切断し、その動きを止める方法で実用化がすすめられています。



コープ・ラボ  
7月度 検査状況

検査項目	件数
微生物	1159
農薬	121
食品添加物	62
放射性物質	10
その他	1
計	1353

### 3 ゲノム編集食品の安全性

ゲノム編集技術で作ったものをそのまま食べるわけではなく、品種として確立するために、従来品種と掛け合わせや選別が行われます。従来の品種改良と違いがなく、安全性は同等レベルと考えられています。

参加募集 くわしくは、11ページをチェック!

**学習会「ゲノム編集食品って何?」**

講師：大阪府立大学 生命環境科学研究科 小泉 望 教授  
日時：9月26日(土) 13:30~15:30  
ZOOMによるオンライン開催

心をこめて! **コープしがの**  
お店から vol.6

こんにちは! コープのお店の惣菜部門から、想いが詰まったこだわりをご紹介します!

## 「店内手作り」にこだわっています

### コープのお寿司のこだわり

コープのお惣菜は、組合員さんによりおいしく、できたての商品を味わっていただくため、『店内手づくり』にこだわっています。

新鮮なお寿司がズラリ!

コープのお寿司は全品、店内炊飯による自家製酢飯を使用しています。酢飯に適した【滋賀県産日本晴】を毎朝炊き上げ、酸味と甘みのバランスがよい、こだわりの寿司酢を店内で配合させています。寿司酢の香りが漂う新鮮なシャリが、ネタのうまさを一層引き立てています。

また、にぎり寿司のマグロは冷凍ではなく、なんと!【生マグロ】【生本マグロ】を使用! 京都市場のマグロのプロが目利きした、鮮度抜群の生マグロ、生本マグロを毎朝直送しているので、うまさ、色彩が全然違います!

コープのお店へご来店の際は、惣菜部門、お寿司コーナー自慢の逸品を是非ともお試しください! みなさまのご利用をお待ちしております。

# 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教えてください。A+B=?

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

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。発表はポイント締切 **9月25日(金)** (消印有効) 応募方法は15ページをご覧ください。

7月号 正解 **[7]** 応募総数 435通 うち正解 395通

## 組合員さんの声に答えて

**Q** 番茶はノンカフェインだと思っていました

**A** カフェインは新芽に多く含まれるお茶の苦味成分。摘み残りの葉から作る番茶はコーヒー・紅茶、玉露や新茶に比べると含有量は少ないものの、ノンカフェインではありません。

カフェインには眠気や疲労感を抑え、集中力を高めたり、体の血流や老廃物の排出を促したりする効果がありますが、摂取しすぎると頭痛、心拍数の増加、不安、不眠、嘔吐、下痢などを引き起こすといわれています。

摂りすぎは健康被害をもたらすことを忘れず、効果を上手に利用したいですね。また、茶葉の個体差によって含有量は多少異なるので、カフェインに弱い体質の方はご注意ください。

## WELL BEING

私らしく地域で暮らし続けるために

# 教えて介護

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。

## 私らしく地域で暮らし続けるために

### トイレに座る

高齢者になると筋力の衰えなど、様々な原因で失禁することも多くなります。

でも、ほとんどの人が「排泄はトイレです。最後までオムツをしたくない」と思うでしょう。そのために普段から歩く習慣、床に足をつけて座るなどの動作がしっかりできていることが大事です。こうした日常生活の中での動きをリハビリととらえる考え方を生活リハビリといいます。また、便秘予防につながる食事を考え、水分をしっかり摂ることも重要です。自分でトイレに座って排泄ができることは、プライバシーを守られ、自立した自分らしい生活に繋がります。

### 旬の野菜を食べよう!

秋に旬を迎える野菜の多くは、厳しい暑さを乗り越えて育ったも類やきのご類、野菜の収穫量が減る冬まで保存できる根菜類などです。夏の間に疲労した体を回復させたり、夏バテを解消したりするのに必要なビタミンや、腸内環境を整えて胃腸を元気にしてくれる食物繊維が豊富に含まれています。腸内環境は自律神経にも大きく影響し、環境を整えることで健康な消化活動に繋がります。



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【お問い合わせ先】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—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の募集企画は誰でも申し込みます。

※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。

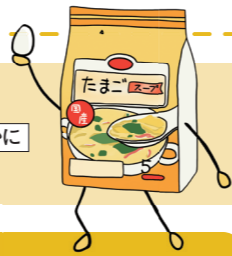
## アンケートに答えて、おトクに 商品をお試し! おためし60

(9月3回)

コープ商品は発売から60周年を迎えました。そこで、コープ商品のよさを、もっと多くの組合員に知ってもらうために、コープ商品を60%offでおためし利用できちゃう企画です。

注文番号 **284980**

**たまごスープ 5食** 小麦・卵・かに  
本体価格258円を143円でおためし



### 申し込み～キャッシュバックまでの流れ

- ①9月3回 OCR注文書の6桁欄で注文ください。  
(eフレンズも同じ注文番号です)  
■注文書提出 8月31日～9月4日 **注文番号 284980**  
■商品お届け 9月14日～9月18日
- ②ほかの商品と同様に通常価格(本体価格258円)でご請求します。
- ③商品利用後、アンケートに回答いただいた方に、**60%にあたる155円をキャッシュバック**します。(お届け表に「おためし60キャッシュバック」155円と表示)

### 【注意事項】

- アンケートご提出を確認後、商品利用代金をキャッシュバックします。
- 数量限定2,500個。おひとり様1点限りとなります。
- おためし60商品の利用だけでも、個配手数料は課金されますのでご注意ください。
- 「おためし60」は、2020年8月～2021年2月(1月は休みとなります)の6カ月間、毎月おためし商品が変わります。

たべるたいせつ

12 学びの時間

## 《食の安全安心 学習会》ゲノム編集食品って何?

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。

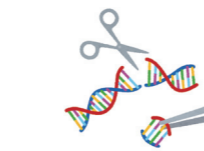
その設計図の一部を変えて作られる『ゲノム編集食品』。昨年、ゲノム編集食品の届け出制度が始まりました。日本国内で「健康によいトマト」「肉厚のタイ」などが開発されています。「食べ物として安全なの?」「ゲノム編集した食品は区別がつくの?」などの疑問に、専門家がわかりやすくお話しします!

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】S0901  
【企画名】ゲノム学習会  
日時: 2020年9月26日(土) 13:30~15:30  
参加費: 無料  
**ZOOMによるオンライン開催**

お問い合わせ先  
コープしが品質保証フロア(平塚) 077-586-4855

講師 大阪府立大学 生命科学環境研究科  
**小泉 望 教授**



※スパイラル・プチ8月号では、会場開催と案内していましたが、新型コロナウイルス感染状況を考慮し、オンライン開催に変更します。

## 理事会だより

### 第14期 第21回定例理事会(2020年8月4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。

### 第21回定例理事会

◆日本生協連とコープさんきでの食品添加物自主基準の改定を受けて、コープしが食品添加物自主基準を改定しました。不使用添加物について、2品目(骨炭色素、ヘゴ・イチョウ抽出物: 国の添加物リストから削除されたため)を削除、使用制限添加物について、1品目(カンタキサンチン: 食品安全委員会が設定するADIが低い)を追加、1品目(レバン: 国の添加物リストから削除されたため)を削除しました。よって不使用添加物は10品目、使用制限添加物は42品目のままとります。

◆第15期役員選出に向けて、第14期理事会体制の振り返り、役員定数と選任区ごとの定数、役員候補者の擁立の考え方と擁立のすすめ方、2020年度役員推薦委員会の設置のすすめ方を確認しました。

### 2020年度7月期 組織経営概況

	4月からの累計実績	計画比	前年との比較	
供給高千円)	宅配	10,658,905	▲	▲
	店舗	2,092,266	▲	▲
	夕食サポート	124,819	▲	▲
	コープでんき	384,760	▲	▲
合計	13,260,752	▲	▲	
経常剰余金(千円)	573,525	▲	▲	
組合員数(人)	203,128	▲	▲	
加入人数(人)	6,162	▲	▲	
出資金(千円)	12,049,528	▲	▲	

### 第14期 理事の紹介



組合員理事 **三谷 奈美**  
何かひとつ、誰か一人でも、ワクワクする素敵な出会いが生まれるように心を込めて取り組んでいきます。お気に入りのコープ商品は「3日分のおまかせ献立セット」。簡単でおいしく、すっかりリピーターです。

## 監事会だより

### 7月度(6月21日~7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。

- 6月26日 総代会後の手続き等の監査
- 29日 経理監査
- 30日 第19回監事会 [この間の監査所見共有、第1四半期監査のまとめ、第1四半期代表理事との会合内容、有限責任監査法人トーマツ継続選任の同意、2020年度監査方針・計画、今後の予定確認]
- 7月 3日 内部統制委員会出席

## Information

### 日本生協連とともに Web方式の憲法学習会開催します。

3回連続講座で、憲法や法律の内容や憲法改正など総合的に学びます。詳しくはホームページ「組合員活動」またはスパイラル・プチ8月号をご覧ください(9/4(金)締切)

### ワンコイン(500円) お試し企画に取り組みます。(9/18まで)

お友だちやお知り合いをお誘いして、コープの仲間を増やしましょう。

### 2020年できるコトづくりの講座を開催します。

詳しくは、P12をご覧ください。

## 7月度リサイクル報告

商品案内書 宅 <b>281,820Kg</b> (101.6%) (累計回収率78.9%)	卵パック 宅 <b>1,917Kg</b> (106.8%)	ペットボトル 店 <b>2,075Kg</b> (116.8%)
商品仕分け袋 宅 <b>3,023Kg</b> (103.5%) (累計回収率30.9%)	牛乳パック 宅 <b>4,140Kg</b> (82.6%)	キャップ 店 <b>138Kg</b> (112.2%)
	トレイ 店 <b>871Kg</b> (119.0%)	トレイ 店 <b>405Kg</b> (137.4%)

宅=宅配 店=店舗・ステーション ( )は前年比

### リサイクル品売却金額

7月度 **4,234,729円** 4月から累計 **20,661,183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ください。

ペットボトルとトレイ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



### 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～

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

●9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」とお伝えください。(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)

増資額 1口(千円)	出資金 現在高	地域復興 応援募金	ポイント還元 1ポイント単位で記入下さい
500	3	5	500
番号	注文数	注文番号	注文数
1000	5	209937	5

募金案内

9月4回



## 2020年度「できるコづくり講座」開催



コープしがは、誰もが安心してくらし続けられる地域社会をめざし、様々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「できるコづくり制度」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。

#### 1. 講座の内容 どの会場もオンライン参加(ZOOM)が可能です

- (1)基本講座1「身近な問題に目を向ける」  
日時：①9月22日(火)10:00～12:00 近江八幡市 G-NETしが 研修室A  
②9月27日(日)10:00～12:00 コープしが野洲本部事務所
- (2)基本講座2「県内の活動事例を学ぶ」  
日時：①9月28日(月)19:00～21:00 コープしが野洲本部事務所  
②10月4日(日)10:00～12:00 近江八幡市 婦人会館 会議室
- (3)企画講座「活動計画づくり」、「活動予算づくり」  
日時：①10月8日(木)19:00～21:00 近江八幡市 婦人会館 会議室  
②10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。
- 会場参加/オンライン参加(ZOOM)、どちらも事前エントリーが必要。

#### 2. お申し込み/お問い合わせ

認定特定非営利活動法人 しがNPOセンター  
〒523-0893 滋賀県近江八幡市桜宮町207-3  
[TEL&FAX] 0748-34-3033  
[メールアドレス] shiga.npo@gmail.com

※「できるコづくり制度」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。

詳しくはこちら



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/ぼんぼら 募集

申込不要

### 「ぼんぼら」ミニミニ運動会 よーいどん!

月に一度親子で集まり季節にあった活動で楽しむ子育て広場。仲良くおしゃべりタイムでママ友つくろう!!

日時：9月29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：1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)、マスク、  
\*あまが池 無料駐車場2時間OK 市営駐車場です。

**[注意事項]**  
『新型コロナウイルスへの感染予防』のため、感染の拡大状況やコープしがの企画開催判断等によって開催を中止させていただく場合があります。詳しくは上記南地区事務局までお問い合わせください。(平日9時～17時)  
※定員に達した場合は入場をお断りする場合があります

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

幼稚園や学校で発達障がいの疑いがあると言われてたり、何かちょっと違和感を感じているお子様をお持ちの方、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：2020年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：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



彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市

お問い合わせ：北地区事務局 ☎0120-864-952

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



ひろば活動/わたしの居場所

締切 9月25日(金)

### おしゃべりしましょう!!

新型コロナウイルスを予防しながらの初開催です。時間は短く、お互いの距離を保ちながら様々なくらしのおしゃべりしませんか。

【企画番号】 K0921 【企画名】 わたしの居場所  
日時：10月8日(木)10時～11時  
場所：犬上郡多賀町の個人宅 定員：12名  
参加費：150円 持ち物：マスク(事前に検温してください。)  
※抽選にはずれた方のみ、締切日の翌週中に携帯電話にて連絡いたします。

※西地区・東地区企画のイベントは、今月はありません。

### 考えてやってみよう! びわこ清掃ウォーク2020 びわこ\*たいせつ活動しませんか?

申込不要



コープしがでは“びわ湖を大切にすること”を育む「びわこ\*たいせつ」活動をすすめています。あなたも身近なご家族やお友だちと、びわ湖を大切に活動に取り組んでみませんか。お一人でもOKです。

取り組み期間：～9月30日(水)  
報告期限：10月2日(金)



#### どんなことをするの?

- ①びわ湖を大切に活動を考えて、上記期間中取り組んでください。組合員以外の方も参加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活動報告いただいた方には参加賞として「涼感タオル」を参加者全員にプレゼント(代表者宛てにまとめて送付)

※取り組みへの参加はお一人1回限り  
※参加賞は、コープしがの宅配利用の組合員は商品配達と一緒に、それ以外の方は郵送などでお届けします。

#### 活動一例

びわ湖・川・山の清掃活動/びわ湖について学ぶ/地域主催の環境活動に参加する/びわ湖に優しい家での取り組み など

応募いただいた感想や画像の一部は、コープしがのホームページやインスタグラム等に掲載します。

取り組み報告  
詳しくはこちら



お問い合わせ先  
コープしが組織部(石本) 0120-668-825

### 空いている時間を誰かのために… ささえあいサポーター募集!

ささえあいサポートは、組合員同士が“お互い様”の気持ちで支え合う暮らしの相互扶助制度。より一層人と人とつながる活動となることをめざし、2020年4月より新たにスタートし、新型コロナウイルス感染拡大予防による活動自粛期間を経て7月より活動再開しています。

運営するのは各地域の「ささえあいコーディネーター会」の組合員。組合員自身がささえあいサポートの運営に関わることで、身近な“お互い様”の活動になっています。組合員が「見て、聞いて考えて」地域にささえあいサポートの輪を広げています。

お掃除や草取り、ペットのお世話など、ご自身のできることをご登録ください。コープしがの組合員とご家族(同居)の方であれば、どなたでも登録可能、ご自身の都合に合わせて活動できます。



大型家具の搬出サポート 男性サポーターも活躍中!

ささえあいサポートに関するお問い合わせ、サポートの依頼、サポーターの登録はささえあい専用フリーダイヤルまで

- 高島市・大津市にお住まいの方**  
西地区・ささえあいサポート・コーディネーター会  
0120-017-730 Eメール sasaeai-n@coop-shiga.or.jp
- 草津市・栗東市・守山市・野洲市にお住まいの方**  
南地区・ささえあいサポート・コーディネーター会  
0120-026-020 Eメール sasaeai-m@coop-shiga.or.jp
- 甲賀市・湖南市・近江八幡市・東近江市・蒲生郡にお住まいの方**  
東地区・ささえあいサポート・コーディネーター会  
0120-035-320 Eメール sasaeai-h@coop-shiga.or.jp
- 彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市にお住まいの方**  
北地区・ささえあいサポート・コーディネーター会  
0120-045-930 Eメール sasaeai-k@coop-shiga.or.jp





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!

## 新人さんを 応援しています！

新人さんの配達員の方々が独り立ちする季節になりましたね。組合員の皆さん全員が温かく見守ってあげて欲しいなと思います。新人さんは大変ですからね。応援しています。

近江八幡市 あやっぺさん

## 心配されているのは誰？

大学生の長男が車の免許を取り、時々私の車を運転するようになりました。先日、長男の運転で助手席に私、後部座席に中学生の子ども2人が乗り、出かけました。狭い道で対向車とすれ違う度に、

思っています。しかも賞味期限切れで食べる時も、いつもより贅沢な缶詰めなので、嬉しい気分になりますよ。

高島市 ぶうこさん



## ひとロタイプのようかん

わが家で絶対に入れているのはひとロタイプのようかん。手を汚さずに食べられ、保管できる期間も長く、なんといっても家族全員の大好物！特に長期保存用でもないのに、食べられる期限が近づくと保管BOXから出して食べるのですが、災害がなくてよかったです。なあとという気持ちを込めて食べるので余計にうれしく感じます。そ

わたしはヒヤヒヤして、「わっ！」「ぎゃっ！」と、つい小さいながらも声をもらしている、後ろから娘に「お母さんの運転より安心だから。」と言われてしまいました。まあ、確かにそうかも…。

草津市 しらたまさん



## 毎回の注文が親孝行でした

母が長い間お世話になりました。92歳でした。初めは、自分で注文書もかけていたのですが、なかなか読みづらくなってきたので、見てやっておりました。面倒くさいと思っていたのですが、母の好みや何が今してほしいかなど、注文を通してわかるようになり、本当に親孝行だと、ありがたく思ってきました。自分でお金も払っていたのに、私に買ってもらうている

して食べ終わると、またいつか食べられるのだなあとワクワクしながら新しいようかんを入れておきます。災害時は心が落ち込むだろうと思っているので、好きな物を非常食として保管することは本当におすすです。

草津市 あーさん

## ひとくち高野豆腐

意外かも知れませんが、「ひとくち高野豆腐・粉末だし付き」なんです。レンジや鍋がなくても保温スーポットに魔法瓶のお湯を入れて5〜6分ほどでおいしくいただけるんですよ。

長浜市 ゆりさん

## こんにゃくゼリー

私の非常食として欠かせないのは、普段からカバンやポケットにも手軽に入れていて、サッとパクツと食べやすい、コラーゲン入りのこんにゃくゼリーです！いろんな味があり、小腹が空いた時や空腹時に薬を飲む前に、パクツと食べています。日持ちもするし、

と想像していたりで、たくさん話もできて、喜んでくれていましたが、逝ってしまいました。

長浜市 橋本佳代子さん

## 手洗いの大切さを再認識

子どもが石けんを使って手を洗わないので、「手洗い練習スタンプ」を購入しました。手のひらにばい菌のスタンプを押し、石けんで洗い流すというものです。水で洗っただけではきれいに落ちないので、子どもも一生懸命、石けんで手洗いをします。コロナウイルスの影響で、親も手洗いの大切さを認識し、子どもにも遊びを通して教えていけたらいいなと思います。

野洲市 いもけんびさん



手も汚れないし、お腹にもやさしい！便利な非常食です！！

草津市 吉川仁美さん

### 編集後記

8月6日、コープしが事務所にいただいた何本かのお電話に「その者は核兵器廃絶の署名の呼びかけに出かけています」と応えると、先方は一様に「そうか、今日は8月6日でしたね」と。当日の朝、民放TVの話題は新型コロナウイルスと海外で起きた爆発の話題でした。約8万人が即死だったといわれる広島原爆投下。石垣りんさんの詩、「戦争の記憶が遠ざかる時 戦争がまた 私たちに近づく…」は、「そうでなければよい」と続きます。

次号掲載は11月号

### テーマは「ペットに感謝」

ペットの存在に助けられたこと、その場が和んだことなど、皆さんがペットに感謝していることはありますか？自慢のペットの写真もお待ちしています。

## 息子の成長が幸せです

先日、18歳の誕生日を迎えた息子に、プレゼントは何がいいかたずねた時のこと。「僕も親にプレゼントしなくちゃ。産んでくれてありがとうの日だから。」と言ったんです。それを聞いて、息子の成長を感じると共に、今この子は生まれてきてよかったと思ってくれているのだ、と私も幸せな気持ちになりました。受験生で、何かとストレスの溜まる年ではありますが、母ちゃんはいいつも応援しています！

甲賀市 キリコさん

## テーマ 「私」の非常食

### 国産の果物の缶詰め

うちでは非常食に果物の缶詰めも用意しています。しかも少し高い、国産の果物の缶詰めです。非常時にはデザートを食べたりするのが難しいと思うので、少しでもホッとした気分になれるようにと

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、



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(9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)

9/25 (金) 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



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!

今回は、本誌2~3ページでご紹介している、ブラウンサーブロールのアレンジレシピ。ちょっと手の込んだサンドイッチは、朝食やおやつに喜ばれること間違いなし。ぜひお試しを!

1人分のカロリー **191kcal** 1人分の塩分 **1.4g**  
**れんこんサラダサンド** 約 **10**分

- 材料** (2人分)  
ブラウンサーブロール(全粒粉入り)2本、れんこん50g、サラダチキン20g、フリルレタス1枚、トマト1/2個、A=(マヨネーズ大さじ1、粒マスタード小さじ1、塩・こしょう各少々)、酢適量
- 作り方**
- れんこんは薄切りにして酢水でサッと煮、水けをきる。サラダチキンは手でさく。
  - ボウルにAを混ぜ合わせて①を入れ、和える。
  - パンは包材の表示通りに焼いて切れ目を入れ、フリルレタス、半月切りにしたトマト、②を順にはさむ。
- ※溶き卵に同量の水を加えてパンの表面にぬってから焼くと、表面にツヤが出ます。

1人分のカロリー **229kcal** 1人分の塩分 **0.4g**  
**アップルパイ風サンド** 約 **10**分

- 材料** (2人分)  
ブラウンサーブロール2本、りんご1/2個、A=(砂糖大さじ3、レモン汁大さじ1、バター10g、シナモン少々)、粉糖適量
- 作り方**
- りんごはよく洗い、皮つきのまま薄切りにする。
  - 耐熱容器に①を並べてAを入れ、ふんわりとラップをかけてレンジ(600W)で約5分加熱する。
  - パンは包材の表示通りに焼いて切れ目を入れ、②をはさんで粉糖をふる。
- ※溶き卵に同量の水を加えてパンの表面にぬってから焼くと、表面にツヤが出ます。

9/21 発行  
プチ petit  
スパイラル



**コープのオススメ**  
コープの便利サービス (P.2~3)

**特集**  
親子で体幹トレーニング (P.4~5)

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り商品をご紹介しますのでCheck!

9月号「スパイラル petit」では、生活の困り事をサポートしてくれるコープのサービスをご紹介しますので、これを機にぜひ利用してみてください! 特集は、親子でできる体幹の鍛え方。ご家族で楽しく健康的な体を作りましょう!

