

スパイラル

プチ

petit



コープのオススメ

コープ商品で
徹底お掃除

特集

知ってる？
子どもの発達障害

かわいくラフな
毎日のレシピ



秋の夜長のおともに



調理時間
約20min.


かきと焼き野菜のハニービネガーサラダ

【材料：2人分】

冷凍かき……………8個
ミニトマト……………4個
れんこん……………100g
ブロッコリー……………1/2株
キャンディーチーズ……………6個
オリーブ油……………大さじ1
塩・こしょう……………各少々

A 赤ワイン……………1/4カップ
黒酢・はちみつ・
ウスターソース……………各大さじ1
ペペーリーフ……………適量

- ① かきは半解凍して水気を拭き、塩、こしょうをする。れんこんは半月切り、ブロッコリーは小房に分け、ミニトマトは半割りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、ミニトマト以外の①を焼いて取り出す。
- ③ 混ぜ合わせたAを入れてひと煮し、かきをからめる。
- ④ ペペーリーフを器に盛り、残りの②、ミニトマト、チーズをのせ、③をソースごとかける。

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

コープしが広報誌「スパイラル」12月号は
11月30日発行です。

つくる現場から

産直 滋賀の小松菜

特集

みんなは何を注文しているの？

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。

年末目前!

コープ商品で徹底お掃除

+ 組合員さんオススメ

もうすぐ年末、大掃除の計画は立てられましたか?何かと気ぜわしいこの時期にちゃちゃっとできるお掃除のコツを紹介します。

コープクリーンさん教えて!



組合員さんオススメ

オススメNo1

あみ戸びっクリーン



網戸がきれいになると部屋の空気が違う!サッシまできれいになるしもう何年も使用しているけど大丈夫です。

カリカリさん

水にぬらしてこするだけ。びっくりするほどキレイになります。丈夫で長持ちも魅力のひとつです。

なかさん

※詳しい商品情報は8ページ

汚れの種類で使い分け

用途	クエン酸 (酸性)	重曹 (弱アルカリ性)	過炭酸ナトリウム オキシ漂白剤 (弱アルカリ性)
冷蔵庫	×	○ (脱臭・洗浄)	×
電気ポット	○ (水あか)	×	×
鍋	×	○ (こげつき)※1	○ (漂白)※2
シンク	○ (シンク周りの水あか)※4	○	○ (排水口のぬめりやにおい)
食器類	○ (水あか)※4	○ (茶渋やしみ落とし)	○ (漂白)
ふきん	×	×	○ (漂白・除菌※3)
浴室小物	×	×	○ (洗浄)
換気扇	×	○ (洗浄)	○ (洗浄)
トイレ	○ (黄ばみ)※4	○	×
食器洗い機	○ (水あか)	×	×
衣類	×	×	○ (漂白・除菌)※3
洗濯機	×	×	○ (洗浄・消臭)

※1アルミ不可 ※2ステンレスのみ ※3すべての菌を除菌するわけではありません ※4クエン酸水



過炭酸ナトリウム
オキシ漂白剤

つけおきでラクラク
排水溝の汚れに



クエン酸

水に溶かして
水アカ汚れに



重曹

粉で洗浄
こびりついた
ガンコ汚れに

Kitchen

シンクの水アカ

水カップ1(200ml)にクエン酸小さじ1(5g)を溶かしクエン酸水を作ります。スプレー容器に入れてシンクにスプレーして1時間ほど放置し、スポンジでこすります。ガンコな水アカはキッチンペーパーで覆い、クエン酸水をスプレー。2~3時間放置しキッチンペーパーをはがしてスポンジでこすりましょう。※お風呂の水アカにも同じようにお掃除できます。



換気扇フィルター

50度程度のお湯1ℓに対して過炭酸ナトリウムオキシ漂白剤を10g溶かし、換気扇フィルターを1時間ほどつけ置き後、スポンジで汚れをこすり取り、水ですすぎましょう。



レンジの油汚れ

水を含ませたスポンジに重曹をつけて汚れをこすり取り、最後に水拭きをしましょう。



食器洗い機

おうちごはんが増え、食器洗い機の使用が増え庫内の水あか汚れが気になりませんか。約50g(約大さじ4杯)のクエン酸を洗剤投入口に入れ、食器を入れずに1サイクル運転してください。※使用前に食器洗い機の取扱説明書をご確認ください。

Washing Machine

洗たく槽

カビを防ぐためには、洗たく終了後はフタをあけて湿気がこもらないように。※お子様洗濯機に入って遊ばないようにご注意ください。また、洗たく槽の汚れが気になる場合は洗たく槽クリーナーをおすすめします。コープ商品では液体が効果がよくおすすめです。1~2か月に1回のご使用がおすすめです。



Bath Room

排水口

排水口周辺のゴミを取り除き、カバーを外し、50度程度のお湯を注ぎ排水口内部を温めます。100g程度の過炭酸ナトリウムオキシ漂白剤を入れ、1時間以上おいて、多量の水を一気に流します。※キッチンの排水口も同じようにお掃除できます

浴室小物

浴槽に50度程度のお湯100ℓに対して過炭酸ナトリウムオキシ漂白剤を25g溶かし、洗面器や浴槽のふた、子どものおもちゃなど、浴室の小物を入れて、1時間ほどつけ置き後、スポンジで汚れをこすり取り、水ですすぎましょう。



コープのお掃除トリオで、
手ごわい水周りをスッキリ



組合員さんの裏ワザ



窓ガラス拭きは、晴れた日より、雨が降った翌日、まだ湿気が残っているうちにサッとすれば、汚れがきれいに早く取れますよ。
よしこちゃん

お風呂場の鏡の水あかは、クエン酸に片栗粉を混ぜて、ペースト状にしたものを鏡に塗り、2時間ほど放置した後、50度以上のお湯で洗い流せば、ピッカピカ。片栗粉によってドロツとした状態になるので、クエン酸の効果がより発揮できるというわけです。
ひやっこさん

コープで購入した「洗浄とワックス効果のクリーナー」。キッチンの隅に置いて、こぼしたな、汚れたと思ったら、シュシュとして、ティッシュやぼろ布でササッと拭いています。すぐにサラサラになり手放せない、おそうじ用品のひとつです。
やじさん

軍手をして家じゅう歩き回りほこりとりをするのが運動にもなって綺麗になるのでお勧めです。
えいひろママさん



子どもの発達障害

最近、よく耳にする“発達障害”という言葉。なんとなくわかるけど、実はきちんと理解していない人も多いのでは？ 今後、いわれのない差別や偏見を生まないためにも、正しい知識を身に付けましょう。

幼年期に現れる発達障害の特徴は？

発達障害の最大の特徴は、見えにくく、わかりにくい障害だということ。だいたい3歳くらいまでにその特性がはっきり現れるといいますが、早い人なら1歳くらい、遅い人なら60代、70代の高齢者になってから判明する場合もあります。

「幼年期に現れるサインとして、集団の中での行動がわかりやすいかもしれません。みんなが見向きもしないものに特別な興味を示す、ずっと動き回っている、特定の食べ物だけのすごく嫌がるなど。他の子と比べて『おや、ちょっと気になるな』という程度です」と、滋賀県発達障害者支援センターの前田智

お話を伺った



滋賀県発達障害者支援センター
さくらい やよい
桜井弥生さん



まえだ ともひと
前田智仁さん

仁さん。

「もっと小さい乳幼児だと、おっぱいをあげるときに抱っこをすごく嫌がったり、ハイハイをせずにいきなり立って歩き出したり…。一般的な発達とは少し異なる発達をすることがあります」と、同センターの桜井弥生さん。

「専門家でさえ判定が難しい子どもの発達障害とはどういった状態なのでしょうか。」

「通常とは少し異なる脳機能の発達により、物ごとのとらえ方や感じ方、理解の仕方に違いがある。生まれつきのものから、病気ではありません」

発達障害には大きくわけて、興味や関心にかたよがりがあり、コミュニケーションを取るの

ればいいのでしょうか。

「保育園なら保育園、幼稚園なら幼稚園の先生に相談してください。その子の普段の様子を知っておられて、子どもの発達に理解のある方にまずはお話ししてみましよう」

その後、さらに気になる場合は、各市町にある発達支援センターや保健センター、母子保健担当課の窓口へ。現在、国の方針で、発達障害に関する相談は最寄りの身近な支援機関で受け付けることになっています。

診断を受けるメリットとして、特別支援級での授業をはじめ、その子の特性に合わせた対応を専門家らと考えて、周囲の大人が適切にサポートできる点にあります。

早期に家族も含めた身近な大人が本人の特性を理解してかわることで、自分の得意なところを発揮して生活していけるようサポートできるといいですね。

どんなサポートを受けられるの？

そこで知ってほしいのは、ひとり一人の顔つきが違うように、発達障害の特徴も千差万別だということ。さらには「自閉症スペクトラムと注意欠陥多動性障害」「知的障害と自閉症スペクトラム」など、タイプが重なる場合も多く、グレーゾーンの人もあります。

その上で、見守る大人にできる工夫をタイプ別に聞きました。「たとえば自閉症スペクトラムなら感覚が過敏な子が多いです。ざわざわしている教室に入るのがしんどい場合は、休憩スペースや別室の活用を検討してみましよう。また、『聴く』ことよりも『見る』ことが得意な子が多いので、言葉で説明するよりも見てわかるもので示してあげるとよいですね」と桜井さん。

一方、注意欠陥多動性障害の子の場合、とにかくじっとしているのが苦手な注意が散漫になりがちです。

相談は最寄りの支援機関の窓口へ

では、もしわが子が「発達障害かな？」と感じたら、どうす

発達障害のタイプ

※発達障害の特性は個人によって千差万別で、明確にわけて診断するのは専門家でも困難です。これらの特徴が当てはまるからといって、必ずしも発達障害であるとは断定できません。

注意欠陥多動性障害 (AD/HD)

集中できない
じっとしてられない
衝動的に行動する

自閉症スペクトラム (ASD)

コミュニケーションの障害
対人関係・社会性の障害
パターン化した行動
興味や関心のかたより

学習障害 (LD)

「読む」「書く」「計算する」などの能力が、
全体的な知的発達に比べて
極端に苦手

が苦手な「自閉症スペクトラム (ASD)」、あちこちに注意が散りやすく、衝動的に行動する「注意欠陥多動性障害 (AD/HD)」、知的発達に遅れはないのに読む・書く・計算するなど特定の能力が極端に苦手な「学習障害 (LD)」があります。

発達障害の詳しい情報

発達障害情報・支援センター 検索



滋賀県の相談窓口一覧

滋賀県 発達障害 検索



ミニ勉強会を開きませんか？

滋賀県発達障害者支援センターでは、発達障害がある人への支援や啓発に取り組んでいます。たとえば、組合員同士のミニ勉強会に相談支援員を派遣することも可能。お気軽に問い合わせを。

滋賀県発達障害者支援センター
TEL:077-561-2522

お正月準備も、 コープにおまかせ！

まだクリスマスツリーも飾っていないのに、もうお正月!?と戸惑う人も多いでしょうが、宅配で10月26日からお届けしている「お正月準備号」での予約注文がダンゼンおトクなんですよ。

お得ポイント其の一
この時期しか予約できない、
人気商品がある！

お得ポイント其の二
年末に注文するより、お得な
予約価格！



毎年、人気の商品を
厳選してご紹介します。

注文番号 **6253** 冷蔵
活べぶり半身
約1.4kg
三重県漁連 本体 **4,500円**
予約のみ (税込4,860円)

水漬けて届く約43cmの半身にお子さんもワクワク。さばき方説明付きなので、魚をさばいたことのない方も安心です。お刺身で脂ののったぶりを味わったら、腹身はぶりしゃぶがオススメ。残りは照り焼きに…とたっぷり堪能できます。



注文番号 **6001** 冷凍
しゃぶしゃぶ用生ずわいがに
360g(16~20本)
ニューバーグ
カナダ・アメリカ・ロシア・ノルウェー産
加熱用 本体 **3,880円**
予約のみ (税込4,190円)

しゃぶしゃぶしたら、そのまま「バクツ」。会話の弾むカニ鍋。繊細な身質に上品な甘みが詰まったオビリオ種。ポイルずわいがににはない本来の甘みや風味を実感できます。



注文番号 **6031** 冷凍
生協の味付数の子(折子)
200g
丸長水産
カナダ産 本体 **1,580円**
予約のみ (税込1,706円)

数の子は漂白することで、色が悪くてもきれいな色になります。生協の数の子は、無漂白。だから良質の原料を厳選しています。折子だからお得！



★くわしくは「お正月準備号」をご覧ください

コープのお店はこちら！



CO-OP **味付数の子** 冷凍
(大・中サイズ) 100g×2
カナダ産
もちろん、
こだわりの無漂白! 本体 **1,880円**
(税込2,030円)



生ずわいがに 冷凍
400g(約20本)
オビリオ種
カナダ産 本体 **5,580円**
生食OK! (税込6,026円)

コープのお店でご利用の方は、

店に設置の「迎春予約」カタログをご覧ください。
宅配用「お正月準備号」とは内容が異なります。

12/17(木)まで早期特典全品ポイント5倍プレゼント



注文番号 **6188**
近江羽二重こもち
1kg(20個) 予約価格
近江三方庵 本体 **980円**
(近江八幡市) (税込1,058円)

雑煮におススメ! 毎年利用している組合員が多い、お正月準備号で1番人気の商品。予約で**370円おトク**



白みそ(手造り)400g
九重味噌(大津市)
原材料:大豆(国産)・米(国産)・塩 本体 **340円**
(税込367円)

昔ながらの製法で作る手造りの米麴を使用。水飴等不使用で白味噌本来の自然な甘みが自慢です。

12月2・3・4・5回のカタログに掲載



滋賀県産大豆のきな粉
100g
国産大豆(野洲市) 本体 **230円**
(税込248円)



滋賀県産大豆を100%使用。丁寧に焙煎し、風味豊かなきな粉に仕上げています。

12月2・5回のカタログに掲載

【宅配/お正月準備号】
11月27日(金) 締切

eプレゼントご利用の方は、
12月1回の
注文締切時間まで

材料とレシピと一緒に届く
③日分の献立
おまかせセット

ワンクリックで、3日分の材料がレシピと一緒に届く「3日分の献立おまかせセット」が、じわじわとファンを増やしています。その特長をご紹介します!

- ① 生協の商品を使って、3日分の主菜と1品の献立をご提案
- いつもの生協商品だから安心。気に入った商品は普段の企画でも注文可能です
- ② 「注文ボタン」1つで、かんたん注文!

家にあるものや苦手なものは1品ずつキャンセルも可能です

③ 2人分と3人分が選べる!

大家族は人数分注文するもよし、野菜などでもかさ増しするもよし

わかりやすいレシピが入っています



ある日の「3日分の献立おまかせセット」材料



たとえばこんなメニュー



- day.3 とろんとバターとろけるかじきソテー、さっぱり長芋トマト
- day.2 こっくりみそ味和風シチュー、シャキッと水菜の焼きサラダ
- day.1 手作りソースで食べるサクサクとんかつ、白菜のくったり煮

これだけの商品が届いて
3,190円(税込3,446円)
※価格は毎週変わります。



CHIKUWAさんのInstagramレポートも参考にしてね
@chikuwa2020

みんなのおすすめ
コープの雑貨

あみ戸びっクリーン

- point
- 水だけで網戸の汚れをキレイに!
- 枠のきわやサッシの溝の汚れもキャッチ
- 適度な弾性のブラシでかき出す



水だけでピカピカ!

そろそろ家中に溜まった一年の汚れを落としておきたい季節。網戸の網目にうっすらと付いた汚れは、なかなか落ちないものです。あみ戸びっクリーンは、特殊な断面形状の繊維でできたブラシが網戸の目に入り込み、汚れを掻き落としてくれます。水で濡らすだけでしっかり汚れが落ちる上に、サッシの溝など隙間にも届く形状なので、これ1つで網戸はスッキリ! エアコンフィルターやシンクにも使えますよ。



掃除道具でこれ以上のものはない! というくらいオススメです

約径5×長約22cm 30g
主材: ポリエステル、ステンレス、ナイロン/日本製
予定本体価格: 458円(税別) 年間最安値
【企画回】12月3回くらしのパートナー
注文番号 080054



たべるたいせつ

医療部管理栄養士 布施順子さん

仕事や塾などで帰宅が遅い方のために

21時から食べても負担の少ないヘルシーご飯のアドバイス

私たちの身体は、夜にかけて消化・吸収機能が高まり、脂肪合成も盛んになるので体脂肪や内臓脂肪をためやすくなります。そして、夕食時間が遅くなると、翌朝に食欲がなくて朝食が食べられない原因にもなり、生活リズムも乱れやすくなります。また、夜遅い食事では血糖値が上がりやすいので、規則正しく食べるのが肥満や高血糖の予防に重要となります。

それでも、仕事や塾などで帰宅が遅くなることがあると思います。あらかじめ夕食が遅くなると分かっているなら、夕方に軽くおにぎりやサンドイッチな

どを食べ、帰宅後は食事量を半分程度に調整するか、主食は控えておかずのみにしてもいいかがでしょうか。そして、帰宅後のメニューとして、揚げ物などの脂肪の多いメニューは、消化に時間がかかり夜間に身体が休めないのを避けましょう。体脂肪になりにくい脂身の少ない肉、魚や豆腐、卵などの良質なたんぱく質をあっさりとした煮物や蒸し料理は、さらに身体も温まるのでお勧めです。夜は吸収率が高まっているため体脂肪にならないよう野菜を組み合わせて野菜からしっかり噛んで食べ、エネルギーの過剰摂取にならないよう注意してください。寝ている時間に免疫力が高まります。夜間はしっかり身体を休められるよう、是非食事の摂り方を考えてみてください。

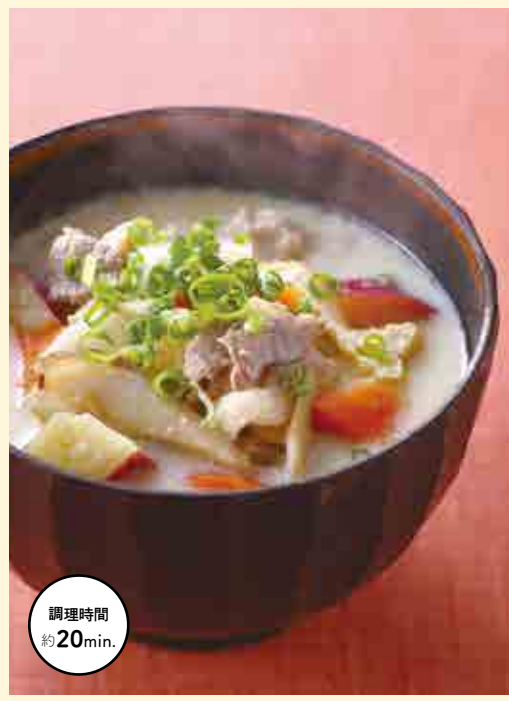


あったか豆乳豚汁

- [材料:4人分]
- | | |
|---------------|-----------------|
| 豚もも肉.....80g | 油揚げ.....1/2枚 |
| 大根.....120g | 青ねぎ.....12g |
| 人参.....1/2本 | みそ.....大さじ2杯 |
| さつま芋.....1/2本 | かつお節.....10g |
| ごぼう.....20g | 無調整豆乳.....200ml |

- かつお節はお茶パック(大)に入れて、500mlの熱湯をゆっくりに注いでだし汁を作る。
- 豚肉は一口大に切る。大根は皮を剥いてちょう切り。人参とさつま芋はきれいに洗ったら皮つきのままちょう切り。ごぼうはさがきにして水にさらす。油揚げは半分に切って5mm幅に切る。青ねぎは小口切り。
- 熱した鍋にサラダ油をひいて、豚肉を炒め火が通ったら大根・人参・さつま芋・さがきごぼうを入れて炒める。
- ③に①入れて、野菜が柔らかくなるまで煮て、油揚げを加える。
- ④に豆乳を入れてひと煮たちしたら、みそを入れて味を調える。
- ⑤をお椀に盛り、青ねぎをのせて出来上がり。

カロリー 122kcal / たんぱく質 8.4g / 炭水化物 13.6g / 塩分 1.2g / 1人分



調理時間 約20min.

1 News

「もったいない」を「ありがとう」へ
コープのお店で、
フードドライブの取り組みがスタート!!



各店舗(ぜぜ店・もりやま店・かたた店)に設置してあるフードBOXに、ご家庭で余っている食品をご提供いただくと、フードバンクを通して必要とされるご家庭に届けられます。

「もったいない」や「おすそわけ」の気持ちが誰かの笑顔につながるようにみなさんのご協力をお願いします。

- 回収できるもの**
- ・賞味期限が1か月以上残っているもの
 - ・常温保存が可能なもの
 - ・未開封のものに限ります
- ※生鮮食品、アルコールは提供いただけませんが、米、みりん、料理酒はOKです。

フードドライブとは…
家庭で余っている食品を持ち寄り、必要としている福祉団体・施設などに寄付する活動です。
※今後は、各配送センターにもフードBOXを設置し、誰もがいつでも寄付できるようすすめていく予定です。(2021年1月実施予定)



2 News

コープしが
くらし応援ポイント還元

今年度、これまでのご利用に感謝し、組合員のみなさまのくらしをさらに応援するために、年度末まで「ポイントによる還元」を実施します。

宅配では・・・
●2020年10月4日から2021年3月3日までの期間、くらしを応援する取り組みとして、商品のご利用額100円に対して**1ポイント**を還元!
(商品ごとのポイント付与と同様にご利用いただけるポイントです)

店舗では・・・
●2020年10月26日から2021年3月20日の期間、くらしを応援する取り組みとして、商品のご利用額100円に対して「ポイント5倍デー」以外の日も「ポイント2倍デー」を**毎日実施!**

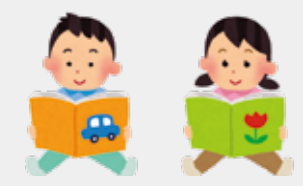
ともにつくる あふれる未来

プチッと
連載
コラム

「完璧な親なんていない!」
「文字が読める
とじゅうじつ」

読書の秋がやってきました。私は子どもができてから絵本が大好きになり、趣味が高じて子どもたちが大きくなった今でも、地域で子ども文庫を細々とやっています。そんな私が大きく影響を受けたのが、子どもが小さい時に通っていた文庫のおばちゃんと、京都の小さな絵本屋さんのおばちゃんです。絵本屋さんのおばちゃんからは、「ぜひ、文字が読めない小さい間に、絵本を楽しみ経験をたくさんさせてね。」と言われました。

絵をしつかり見なくなってしまうらしいのです。文字を追いながら絵を見るといいことはおとなでも難しいことです。他の人に読んでもらうとじっくり絵を楽しめていいですね。絵本には文字に書かれていないようなことが描かれていて、たくさんの発見があるのに、自分で本を読むようになることで、発見できなくなるのは残念です。子どもが一人で絵本を読めるようになったことを喜びこそすれ、残念がる親はいないと思いますが、文字が読めるようになることで失うことがあるのかもしれない。子どもが「この本読んで!」と持ってきた時には「もう一人で読めるじゃない!」ではなく、ぜひ、読んであげてくださいね。



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

co-op 60th
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。

しっとりふんわり

co-op 厚切りバウムクーヘン

うちの子どものお気に入り♪
ご利用の方の声

個包装のものは口当たりがパサパサしたものが多いと思っていましたが、これはしっとり。何より卵の風味がします。

芯棒を回転させながら、生地を何層にも重ねて丁寧に焼き上げています

食べごたえのある厚切り9個入り。つなげると1.5ホール分あります

12月2回の商品カタログ【エコー】に掲載予定

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



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



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週間をめぐり、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。



新型コロナウイルスの感染予防対策について

- ・「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。
 - ・参加者の一定間隔の保持、換気、適切な感染予防対策を講じます。
 - ・ご自宅等で検温をすませたうえ、ご参加ください。
- (発熱や風邪の症状がある方、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一通称「くみかつ」。組合員さんが、暮らし(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。12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。

ちいきのたいせつ ひろば活動 / たまてばこ

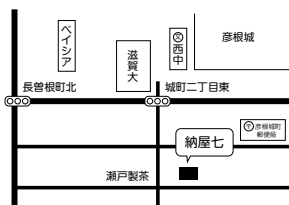
この指とまれ ほっこりカフェ

募集

申し込み締切
11月27日(金)

ほっこりとお茶を飲みながら、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】K1125
【企画名】ほっこりカフェ
日時：2020年12月17日(木)10:00～11:30
場所：納屋七(なやしち)(彦根市城町1丁目7-16)
定員：10名
参加費：100円 ※納屋七に駐車の場合は200円/1台
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。



ちいきのたいせつ

ひろば活動 / ちいさいおうち・手しごと茶話会

クリスマスに飾る、 「ストロースター」を 作りませんか！

募集

申し込み締切
12月11日(金)

毎月第3火曜日、守山市下之郷「ちいさいおうち」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「ストロースター」を作ります。麦わらをカットして組み、糸を結んでつくる飾りです。麦わらの素朴なかがやきに、いやされます。

日時：2020年12月15日(火)10:30～12:00
場所：「ちいさいおうち」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、近隣駐車場を利用ください。
定員：大人10名、子ども5名
参加費：大人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
☎0120-183-599
定員を超えた場合、抽選になります。
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。



たべるたいせつ

ステイホーム企画

「おうちで たべる*たいせつ親子クラブ」

募集

申し込み締切
12月4日(金)

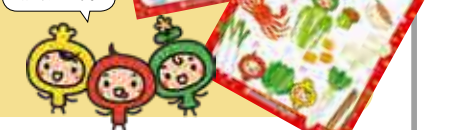
2020年度 たべる*たいせつ親子クラブ参加者募集のお知らせです。毎年、親子で調理を楽しんだり、食べ物の旬や栄養の事を学ぶ「たべる*たいせつ親子クラブ」ですが、今年は新型コロナウイルスの感染予防のため、お家でできる楽しい学習キットをお届けします

【企画番号】S1151
【企画名】おうちで親子クラブ
参加費：無料
※1家族1セット

おたよりカードは人数分お届けしますので、参加されるお子さんの人数を教えてください。

お申し込みいただいた方には親子で簡単にできるレシピやクイズなどがいっぱいのお届けします。お家でお料理と学びを楽しんだ後は「おたよりカード」を送ってくださいね。たべるたいせつサポーターからお返事が届きますよ。

かわいいイラストで楽しく学べる教材です。



お申し込みは上記「お申し込み方法」をご覧ください 問い合わせ先 コープしが 組織部 0120-668-825

ちいきのたいせつ くらしのたいせつ

長浜市北東地域委員会

with コロナ 暮らしウキウキ 地域ガイドづくり♪アイデア大募集～！

募集

申し込み締切
11月27日(金)

with コロナでも楽しく生活したい！地域での楽しみ方やおススメスポットをみんなで共有しませんか？アンケートを元にウキウキ地域ガイドを作成します。

一緒に「暮らしウキウキ地域ガイド」づくりに参加してくれる方を大募集!! エントリーしてくださった方に、アンケートをお送りします。

【企画番号】K1111
【企画名】地域ガイドづくり アイデア募集
参加費：無料
回答してくださった方には、ウキウキ地域ガイドとささやかなプレゼントをお送りします♪



びろばたいせつ ひろば活動 / グリーンボランティア

彦根センターを 美しい花々で飾ろう

募集

申し込み締切
11月27日(金)

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】K1123
【企画名】グリーンボランティア
日時：2020年12月3日(木)10:00～11:00
雨天の場合/12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。



『冬のエコライフキャンペーン』に参加しよう！

2050年までに二酸化炭素の排出量を実質ゼロを目指すことを目指す、滋賀県の「しがCO2ネットゼロ」ムーブメントに、コープしがも賛同し一緒に取り組みをすすめることを宣言しました。夏のライトダウンキャンペーンに引き続き、12月21日(冬至)から1月19日(大寒)の期間に、家庭で暖房の適切な使い方やちょっとしたエコ項目にチャレンジする、冬のエコライフキャンペーンに取り組みます。

どんなことをするの？

12月21日(月)～1月19日(火)までの期間中、毎日「チェックリスト」に基づき、エアコンの温度設定の変更、照明器具の消灯、各種家電製品の使用方法の見直し、水の使い方などに注意してエネルギー削減を実践してもらいます。終了後、「実施レポート」の提出をお願いします。

ステップ 1

下のいずれかの方法で参加申し込み(エントリー)してください。



エントリーはホームページで

ステップ 2

「エコライフ*チェックリスト」をお届けします。



スマホはこちら

ステップ 3

「実施レポート」を記入。(提出方法は、実施レポートに記載)

お申し込みいただいた方には「コープしげミニラップ」をプレゼント!



夏のダウンライト、冬のエコライフの両方にチャレンジいただいた方には、抽選で30名様に、ささやかなプレゼントをお送りします。

(※お送りいただいた「わが家の取り組み記録用紙」はホームページ、スパイラル等でご紹介させていただく場合があります)

Cafe

プチッと
カフェ



テーマ

「おうち時間の楽しみ方」

おうちにいることが多くなった2020年。みんなはどうやって楽しんでいるのか気になりませんか？ 組合員さんのおうち時間の過ごし方を教えてもらいました。

親子のぬりえ時間

娘が2歳になり、ぬりえを好んで集中してするようになったのですが、最近はずっと一緒にぬりえをするようになりまし（ぬりえ帳の右側のページを娘が、左側をわたしが塗ります）。けっこう楽しんで細かく塗るのですが、いい感じになってきたところで娘が黒や紫で上塗りをしてき

家の中の整理で心も軽やかに

断捨離にはまっています。ステイホーム期間から家の中の整理を始めましたが、使わないのにしまっている物の多いこと...いくらやっても終わりが見えませんが、少しずつ家の中の物が減るにつれて、心も軽くなっていくような気がします。秋の夜長に、不要になったものをフリマアプリで出品。捨てればゴミになってしましますが、誰か新しい方のもとで活躍してくれば、こんなに嬉しいことはありません。「新しいものを迎えるときは慎重に...」そう心で唱えながら、今日も家族みんなで家の中のプチ掃除&断捨離をしています。

甲賀市 さつきさん

今回は1月号掲載です

テーマは 「節約レシピ」

「給料日まであと少し!」今月はピンチ!そんな時に活躍する「節約レシピ」を教えてください。



す(涙)。後に見返すとほほえましいぬりえ帳のできあがりです。

彦根市 ごーごーばーさん

身近な「水」の観察に大興奮

おうち時間の過ごし方で意外と良かったのは、琵琶湖や田んぼの水の観察でした。家に顕微鏡があるので、その顕微鏡で水を見てみるのです。おそろおそろ顕微鏡を覗くと、突然、かわいい微生物やグロテスクな謎の動物が現れ、子どもも大人も大興奮です。「わー!見つけた!何これ?これ見てみて!」とやっているうちに、簡単に午前中が過ぎていきます...。今度はどここの水を見てみようかと続き、終わりがありません。

大津市 ぷーぷーさん

自宅ならではのクレープ贅沢

最近にはまっているのが、おうちクレープです!ホームトンバナナや、アイスをトッピングした甘めのクレープと、ツナ、ホウレン草や、エビカツを挟んだおかずクレープの2種類を作って食べます。お店では、甘

いクレープとおかずクレープのどちらにするか迷うので、どちらも食べられて大満足です☆

長浜市 ラマリんさん

オカリナ?
いえいえ違います

めずらしい楽器を購入して、練習しています! ちなみに、コカリナ。オカリナといつも間違えられますが、素敵な癒やし音色で、満足しています。

彦根市 うしこさん

ゆっくり楽しむ
プライベート空間

家の裏側に少しゆとりのスペースがあったので人工芝を敷きました!日陰にもなる場所に芝を敷いたことで、ゆったりと日中を過ごせるプライベート空間ができて大満足。休日はワッフルなどの朝食を作りピクニックシートを敷いて食べることでピクニック気分も味わっています。

彦根市 あっちゃんさん



今月のクイズ/数独

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

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 = ?

先月号の答え 5 + 5 = 10

編集後記

今年のノーベル平和賞は「WFP=世界食糧計画」でした。WFPが1年間で支援する量は約420万トン。一方日本で1年間に捨てられる食品の量は、約612万トンだとか。コープしがでは、WFPが提唱する「世界食料デー月間」に合わせて、10/26～フードドライブを始めました。コープのお店3店舗にフードBOXを設置、寄付いただいた食品を、フードバンクを通して必要な人のもとへお届けする取り組みです。みなさんのご協力をお願いします。詳しくは、P11をご覧くださいね。



おたより、クイズの答え、イラスト、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

12/10
(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。