

スパイラル

プチ

petit



コープのオススメ

ちょっと贅沢
コープでお取り寄せグルメ

特集

コープで6日間ごはん

かわいくラフな
毎日のレシピ



クリスマスに
簡単かわいい



くるくる甘辛ポーク

調理時間
約25min.

[材料:2~3人分]

- 豚バラ薄切り肉 27枚(約360g)
- 人参 2/3本
- 冷凍ほうれん草 200g
- 冷凍かぼちゃ 150g
- マヨネーズ 大さじ1
- 油 小さじ1
- A しょうゆ・みりん 各大さじ2
- 砂糖 大さじ1

- ① 人参は細切りにし、レンジ(600W)で約2分半加熱する。ほうれん草はレンジで約1分半加熱し、水気を絞る。かぼちゃはレンジで約2分半加熱し、つぶしてマヨネーズを混ぜる。
- ② 豚肉3枚を少し重ねて広げ、肉全体に①の人参をのせて端から巻く。同様にほうれん草、かぼちゃを巻き、合計9本作る。
- ③ 油を熱したフライパンに②の巻き終わりを下にして入れ、全体に焼き色をつける。
- ④ 混ぜ合わせたAを加え、全体にからめる。食べやすい大きさに切って器に盛る。

Point. 1

ゆっくりやさしく

甘辛ポークは柔らかいので、ゆっくり優しく切るとききれいに切れます。

Point. 2

ブロッコリーツリーのつくり方

茹でてつぶしたじゃがいもにマヨネーズを混ぜて山型に盛り、茹でたブロッコリー、星型で抜いたパプリカ、ミニトマトを飾るとブロッコリーツリーができます。

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」1月号は
1月4日発行です。

つくる現場から

ごり煮

特集

新春トップ対談
叶 匠壽庵 芝田社長
×
コープしが 白石理事長

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.009

12

December

2020

take free

発行責任者/理事長 白石 一夫
発行/2020年12月14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



コープでちょっと贅沢 / お取り寄せグルメ



日本全国の「上質でおいしく、少し贅沢」な商品を取り扱ったカタログ「よりすぐり」。おうちでゆっくりプチ贅沢を楽しめると好評です。この冬のオススメや組合員さんのお気に入りを紹介しませ

「よりすぐり」企画担当が人気の商品十の冬オススメ商品を紹介！

組合員さんの声と季節感を取り入れおうち時間の充実を

「よりすぐり」カタログで取り扱ってほしい！と、組合員さんから日々たくさん要望が届きます。組合員さんから教えていただく逸品も多いです。全てに出来る事は難しいのですが、できる限りお応えできるようメーカーへ出向き調達をすすめています。特に今年は、おうちで過ごされる時間を楽しくするお手伝いがしたいと思いを込めて企画しています。お友達と集まる機会も減り、「いくつも入ったお菓子は食べきれない」というご家庭や少人数のご家庭がご利用しやすいよう、1個でも注文できる「ちよこっと美味」をスタート、今後も増やしていく予定です。また、季節を楽しむ期間限定品をたくさんご案内しています。12月はクリスマス、迎春、1月はチョコレート、2月は節分、3月はホワイトデー、などの企画をします！お楽しみに。

よりすぐり担当者のこの冬のおすすめ！



梅ヶ枝餅(5個) やす武(福岡県)

北海道十勝産の小豆を使用したつぶ餡を、丹念に練り上げた餅生地で包みました。太宰府天満宮の参道で売られている縁起ものです。

召し上がり方、利用方法

もちりと/凍ったままのお餅を、ラップをしたまま、電子レンジで約50秒間温めます。

パリッと/電子レンジで約50秒間温めた後、ラップをはがし、さらにオープンで約3分間焼きます。※電子レンジはお餅1個を500Wで温めた場合の設定です。一度に加熱する個数やお手持ちの電子レンジに合わせて調整してください。

企画回：1月1回
価格：650円(税込)
注文番号 5000

コープきんき
よりすぐり企画担当：武居さん



シヨコラマルシェ

1月3回〜2月1回まで「シヨコラマルシェ」と題してチョコレートスイーツをご案内します。今年度初登場ブランド「ねんりん家マウントバームブラウニー本入」



「シュガーバターの本へいゼルシヨコラサンド10個入」「レオニダスオランダジェットギフト80g」「BAKE バターサンド黒5個」など盛りだくさんでご案内しますのでお楽しみに。

「シュガーバターの本へいゼルシヨコラサンド10個入」「レオニダスオランダジェットギフト80g」「BAKE バターサンド黒5個」など盛りだくさんでご案内しますのでお楽しみに。



ロイズ・六花亭・ルタオなど、送料がかからないのはいいですね。
高木さん

ルタオ
ドゥーブル
フロマージュ



ロイズ
ロイズコレクション

「よりすぐり」のカタログは見るだけで、旅行に行ったようで楽しいです。旅行に行かなくても、ご当地にものが買えるのが魅力ですね！
平地さん

おすすめ！
スパイラルサポーターさん

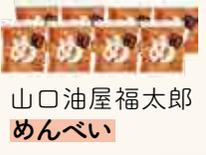


北海道



六花亭
マルセイバターサンド

ご当地のお菓子のバラ売りはありがたいです。箱では買えないものも、1つなら購入できます。
みっちゃん



山口油屋福太郎
めんべい

東京



舟和
芋ようかん

福岡



オニマル
博多ごぶごぶ

「お菓子」人気ランキング Best 3

※ 昨年同時期実績(2019年12月~2020年3月)

No.1
桐葉菓
(1個)

やまだ屋(広島)
粒あんをもち粉の生地で包み、焼き上げました。



No.2
月餅 木の実餡
(1個)

新宿中村屋(東京)
きざみ栗を入れたしっとりとした白餡を独自の香ばしい皮で包んだ月餅。



No.3
辻利抹茶パフェ
(175ml)

明治
辻利抹茶アイスに相性のよい素材を組み合わせた抹茶パフェ。



これからも組合員さんに喜んでいただける品揃え、紙面づくりにチャレンジします。



コープきんき
よりすぐり企画担当：木下さん

みんな何食べてる？

組合員さんのコープで6日間食事づくり

コープの宅配では毎週、生鮮食品から日用雑貨まで、4,000点以上の商品を取り扱っています。皆さん、ご利用の中で他の人は何を買ってどんなふうに使っているのかなと思ったことはありませんか？
今回、組合員さんにコープ商品を使った6日間の食事をレポートしていただきました。

レポートいただいたのは

スパイラルサポーター

高森さん

夫と5月に生まれたお子さんの3人家族
ブログ「多趣味で大忙しな主婦 高森さん」で#生協飯を発信中！



Day.1
火曜日

menu

- 【朝】 あんパン/小松菜炒め/フルーツヨーグルト
- 【昼】 卵とじカツ丼/味噌汁/小松菜炒め/サラダ
- 【夕】 海鮮丼/豆腐あんかけ/サラダ/キムチ/ポテトフライ/フルーツ

朝



宅配の日。朝食と昼食は日持ちする食材を利用。朝食の **co-op** つぶあんパンも日持ちがするタイプで、万が一に備えストックしてあります。

Day.2
水曜日

menu

- 【朝】 食パン/リンゴ/コーヒー
- 【昼】 豚キムチ目玉焼き丼/味噌汁/フルーツヨーグルト
- 【夕】 素麺/レバー/サラダ/味噌汁/リンゴ

昼



冷凍豚バラ肉と **co-op** まろやかキムチで豚キムチを

夕



ゆでるだけメニュー。九州産若鶏のレバーうま煮の湯煎と同時にゆで卵も作ります。レバーの甘いたれがゆで卵やレタスとの相性がばっちり。

Day.3
木曜日

menu

- 【朝】 ブラウンサーブロール/コーンフレーク/リンゴ
- 【昼】 骨取り赤魚のみぞれ煮丼/ナムル/バナナヨーグルト
- 【夕】 チキンカレー/ナン/きゅうりのサラダ/リンゴ

朝

co-op ブラウンサーブロールはスパイラルの掲載をみて購入。焼くとすごくいい香りがして何もつけなくても十分美味しいパンです。



昼



co-op 骨取り赤魚のみぞれ煮は、味付け済みのたれをご飯にかけていただきます。たれだけでもご飯が進むほど美味しいことと、湯煎という手軽さがあります。



Day.5
土曜日

menu

- 【朝】 ピザ風パン/めんつゆパスタ/リンゴ/コーヒー
- 【昼】 炊き込みご飯/揚げ物/味噌汁
- 【夕】 炊き込みご飯/餃子/かき揚げうどん/小松菜のおひたし/リンゴ

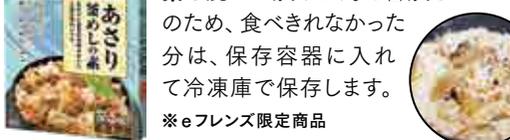
昼



炊き込みご飯は、**co-op** あさり釜めしの素を混ぜて炊くだけ。3合炊きのため、食べきれなかった分は、保存容器に入れて冷凍庫で保存します。
※eフランス限定商品



夕



Day.4
金曜日

menu

- 【朝】 フレンチトースト/バナナ/コーヒー
- 【昼】 カルビ丼/きゅうりのサラダ/豆腐サラダ/人参ポタージュ
- 【夕】 ししゃもキムチ納豆とろろ丼/味噌汁/ヨーグルト

昼



旨だれ牛カルビ焼肉を甘いたれごとご飯にかけてカルビ丼に。

夕



卵たっぷり子持ちからふとししゃも、**co-op** まろやかキムチ、**co-op** 極小粒納豆など、ご飯にのせられるものをこれでもかとのせて丼に。子どもが寝ている間にササッと食べられる育児ママの味方です。



Day.6
日曜日

menu

- 【朝】 シチュー/パン/コーヒー
- 【昼】 中華飯/レバー/リンゴ
- 【夕】 あんかけ焼きそば/キムチ豆腐/チキンステーキ/枝豆

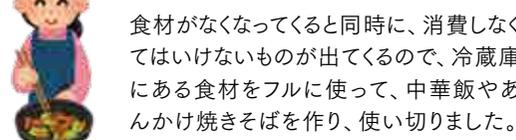
昼



食材がなくなってくると同時に、消費しなくてはいけないものが出てくるので、冷蔵庫にある食材をフルに使って、中華飯やあんかけ焼きそばを作り、使い切りました。



夕



育まれます。

特に成長期にある子どもたちは、誰かと一緒に食事をすること

により

「誰かと一緒に食の場面を共有する」ということは本来とても

大きなことです。

みんなで食べることで「食の

マナーや作法」「食べ物をいただくことへの感謝」「食文化」「栄養

のバランス」「食生活をはじめとした生活のリズム」などをしっ

かり考えることができるようになります。

特に成長期にある子どもたちは、誰かと一緒に食事をすること

により

「誰かと一緒に食の場面を共有する」ということは本来とても

大きなことです。

みんなで食べることで「食の

マナーや作法」「食べ物をいただくことへの感謝」「食文化」「栄養

のバランス」「食生活をはじめとした生活のリズム」などをしっ

かり考えることができるようになります。

特に成長期にある子どもたちは、誰かと一緒に食事をすること

により

「誰かと一緒に食の場面を共有する」ということは本来とても

大きなことです。

みんなで食べることで「食の

マナーや作法」「食べ物をいただくことへの感謝」「食文化」「栄養

のバランス」「食生活をはじめとした生活のリズム」などをしっ

かり考えることができるようになります。

特に成長期にある子どもたちは、誰かと一緒に食事をすること

により

「誰かと一緒に食の場面を共有する」ということは本来とても

大きなことです。

みんなで食べる
なぜおいしい



地域活動栄養士
長岡由里子さん

みなさんは普段、誰かと話を

しながら食べていますか？コロ

ナ禍でワイワイ楽しくお喋りする

ことが難しくなっていますか？

家族や友人や地域の人々など、

「誰かと一緒に食の場面を共有

する」ということは本来とても

大きなことです。

みんなで食べることで「食の

マナーや作法」「食べ物をいただくことへの感謝」「食文化」「栄養

のバランス」「食生活をはじめとした生活のリズム」などをしっ

かり考えることができるようになります。

特に成長期にある子どもたちは、誰かと一緒に食事をすること

により

「誰かと一緒に食の場面を共有する」ということは本来とても

大きなことです。

みんなで食べることで「食の

マナーや作法」「食べ物をいただくことへの感謝」「食文化」「栄養

のバランス」「食生活をはじめとした生活のリズム」などをしっ

かり考えることができるようになります。

高森さんの
今回の注文商品
35品
¥10,117



私らしい食事作りを コープで

「コープで6日間食事作り」にチャレンジしていただいた高森さんは、妊娠をきっかけにコープしが加入されました。

- ・お腹の子に少しでも良いものを食べさせたい
- ・重いものを極力持ちたくない
- ・おかずのマンネリ化を改善したい
- ・他人との接触を避けたい

(風邪・ウイルス等)

が加入の理由。

今回注文した商品と以前注文してストックしていた冷凍食品を使い6日分の食事を作っていました。このチャレンジに限りなく近いもの注文でも食材の買い足しがないように心がけているので、野菜を上手に使っていくことがポイントです。コープの野菜でお気に入りには、産直のフリルレタス、産直の滋賀県産小松菜、「飽きがこずお気に入りです」

「おいしいね」「作ってくれて

うれしいな」と誰かと気持ちを

分かち合いながら、食べる喜び

や楽しさを感じる

・和やかな食事の経験から安

心感・信頼感を得る

・その経験を通じて、相手への

気遣いができたり、相手の気

持ちに寄り添える

・食に対して興味を持てるよ

うになり、食の自立(自分で食

を選択することができるよう

になる

最近では、食卓での会話の減

少によって、自己表現が上手に

できない子どもが増えてきてい

ると言われています。子どもた

ちにとって、何か話したいと

きには、心許せる家族との食事

が、コミュニケーション能力を

磨く大切な場になるのです。せ

めて食事の時間だけでもテレビ

を消し、携帯を手元から離して、

楽しい会話の時間を作ってみま

せんか。大人も子どもも食の場

面を共有し、食を楽しみ、食を

育んでほしい(食育)と願って

います。

簡単！アレンジおせち料理



ナッツ入りごまめ

調理時間
約5min.

[材料:基本4~5人分]

- ごまめ(市販).....30g
- ピーナッツ.....20g
- 炒りくるみ.....20g
- 炒りごま(白).....小さじ2
- アイスコーヒー用
ポーションシロップ
.....1個(5ml)
- しょう油.....小さじ1

- 1 ピーナッツとくるみは、ビニール袋に入れて、すりこぎ等で叩いてください。
- 2 ボウルにシロップ・しょう油を入れて混ぜ、材料をすべて入れて混ぜる。

カロリー 421kcal 塩分 1.5g 全量

ちくわの 門松飾り風

調理時間
約10min.

[材料:6個分]

- ちくわ.....2本
- ミニアスパラガス.....6本
- ブロッコリー.....6片(約1/2株)
- かに風味かまぼこ.....2本

- 1 アスパラガスはゆでて斜め切りに3等分する。ちくわも3等分する。ブロッコリーもゆでる。
- 2 ちくわにアスパラガス・ブロッコリーを差し込む。
- 3 かに風味かまぼこで、紅白に飾り付ける。

カロリー 111kcal 塩分 1.7g 全量

まとめ買い Point



- 1 買い忘れがないよう定番品は「自動注文」を利用!
- 2 後半からの生野菜不足には、冷凍野菜を用意!

オススメ商品

- 1 湯煎タイプのおかずが本当にオススメ。既に味がついて、そのたれをご飯やサラダにかけても美味しいです。



- 2 無洗米の魅力にはまりました。節水ができること、洗う手間が省けること、通常のお米に比べ容量が多いこと、いいことづくしであることを知りました。また、重いお米を家まで運んでいただけるとありがたいです。



- 3 日持ちするパン(クロワッサン)を箱買いします。コロナウイルスにより、冷凍食品やパスタ関連の商品がお店から品薄になったという衝撃経験からストックするようになりました。災害などの万が一の時に役に立つと考えています。



※この商品はeフレズ限定商品です。

3

News

2020年度秋の総代のつどいを開催しました

新型コロナウイルスの感染予防のため、43会場（2019年は23会場）を設定、少人数での開催をめざしました。新たにオンライン参加にも挑戦、415人（内オンライン参加39名）の総代が参加し、「日頃のくらしや生協の利用や活動の中で感じていること」など1,150件もの声を聴くことができました。

オンライン参加の総代からは、「思ったより簡単に参加ができ、次回もこの形態で参加します」「いつもと違う他の地区の会場に参加し、話ができ良かった」などのご感想をいただきましたが、運営に関しては改善の余地があり、今後の検討課題となりました。

総代のご意見(抜粋)

商品の使いこなしのアイデアを共有

みなさんのお気に入りの商品や、その使いこなし方を聞けて良かった。こんな機会が増えるといいなと思います。



総代になってはじめて参加したがいろんなことが理解できた

少人数で話しやすかった

コープのお肉のおいしさを実感

コロナで外食する機会が大幅に減って、家で料理を作る機会が増えた。ほかのスーパーにも行くことがあったが、コープのお肉のおいしさは格別だった。他店と比べてそのことがよく分かった。



誰にも学ぶ機会を

今後、オンラインを活用した組合員向けの研修・学習会を検討してもらいたい。学習会資料の貸し出しや資料提供してほしい。オンラインが無理な方もいるので平等に参加できる機会にしてほしいと思います。



コロナ感染防止策をしっかりと取り、安心して参加できた

もっと生協を知ってもら

コロナ禍で新しい組合員が増えたが、生協商品の良さや生協が大事にしていること、取り組み等を知らせる場が少ない。長く続けてもらえるよう知らせてほしい。



リサイクルについて

宅配で使うリサイクルとして回収に出せる資源を配達時や広報でもっとみんなに理解してもらう必要があるのでは。



リサイクルについては、詳しくはこちら→



※総代とは…組合員の代表として、方針づくりや総代会の議決に参加します。任期は1年（継続あり）で、現在510名の総代が2021年9月10日までの任期で担っています。
※その他のご意見は、スパイラル1月号（1/4発行）で、お知らせする予定です。

News

1

News

びあこたいせつ



「五感を使って見つけよう！森の不思議」を開催しました



ネイチャーゲーム講師：
滋賀県シブリングネイチャー協会
大辻登代子さんと辻田良雄さん

2020年11月8日（日）10:00～12:30 高取山ふれあい公園（犬上郡多賀町）で、「五感を使って見つけよう！森の不思議」を開催しました。あたりの木々が色づき始めた小春日和の中、新型コロナウイルス感染予防に気を配りながら10組の組合員家族が参加しました。「ネイチャーゲーム」

では、木の模様を観察したり、葉っぱの匂いをかいだり、木の葉のそよ音を聞いたり…木や葉っぱを通して自然の面白さや不思議に触れました。その後、大滝山森林組合の奥川直之さんから、「森と琵琶湖の関わりについて」模型を使って教えていただきました。



植物が生えている森と生えていない森で、雨が降った時の違いを実験（中央が奥川さん）



「落ち葉の窓」太陽の光で透かすとキレイです

参加した子どもさんの感想

- ・いろいろな物をひろったりさわったりしながら、たのしくあそべた。ふだん通る道でも葉っぱや生き物を見て、楽しく通りたいと思った。
- ・色々な葉っぱを見られて、面白いなと思いました。できあがった物もきれいにできました。これからも山を守って、山をきずつけないように気をつけたいです。



2

News

コープの森余呉植樹イベントを開催しました



2020年11月14日（土）9:30～12:30、コープの森余呉（ウッディ・パル余呉）で植樹イベントを開催、組合員・職員のボランティアなど約120名が参加しました。

2021年甲賀地区で予定されていた全国植樹祭が新型コロナウイルスの影響で2022年に延期さ

れました。県は、準備した苗木が大きくなりすぎるため、機運を高めようと各地で「プレ植樹祭」をすすめています。その一つとしてコープしがが、2012年から「琵琶湖森林づくりパートナー協定」を締結している「コープの森余呉」で実施することになりました。

参加者は、いろはもみじ70本、コナラ60本、キハダ20本を植樹した後、ながはま森林マッチングセンターの指導のもと、小枝の鉛筆作りやヒノキの匂い袋などの工作を楽しみました。



滋賀に生まれてきてくれたすべての赤ちゃんへ
「はじまるばこ」をプレゼント

HAJIMARU Hello Baby! BAKO

赤ちゃん和妈妈が笑顔で楽しく過ごせるための育児をサポートする食品や日用品を詰め合わせた「はじまるばこ」を無料でお届けしています



※《お届け見本》商品は変更になる場合があります。

対象となるご家庭

滋賀県内にお住まいで、1歳までのお子様がいるご家庭が対象です。コープしがの組合員でなくてもOK!

お申し込み方法

コープしががホームページからお申し込みいただけます。このバナーが目印!

お届け

コープしがの担当がお届けします。その際、母子手帳を確認させていただきます。

お知らせの方にも教えてあげてくださいね!

@ Instagram #はじまるばこもチェックしてね!

※「はじまるばこ」のお届けはお子様おひとりにつき一回限りとさせていただきます。

みんなのおすすめ

コープの雑貨

CO-OP 素材そのまま化粧石けん 110g×6個

- point 石けん素地100%の釜炊き製法
- point 泡立ちよくしっとりした洗い上がり
- point お手頃価格の国産品



寒い季節は、お風呂上がりの肌の乾燥が特に気になります。「CO-OP素材そのまま化粧石けん」は、きめ細やかな泡で顔から体までしっかりと洗い上げる国産石けん。厳選した油脂原料(石けん素地)のみを使い、香料・着色料・酸化防止剤・防腐剤は無配合。昔ながらの釜炊き製法でていねいに作られた、安全安心の国産品です。そのうえこだわりの製法ながら、毎日家族で使いやすいお手頃価格。新年は新しい石けんで始めませんか?



香料が入っていると肌荒れを起こすのですが、この石けんは肌に優しく、泡立ちも良くとても良い。この石けんでないと不安で、旅行の時も持って行くほどです。

110g×6個 原料/石けん素地100% 通常本体価格615円(税別)



プツツと！ 連載 コラム

寒い時こそ、
マッサージで美肌アップ

「いつもより顔色が冴えないわ」「ファンデーションのノリが良くない気がする...」
と、いうことはありませんか??



株式会社クラブコスメチックス
近藤有里さん

マッサージを行う際のポイント

- ★ 目のまわりは皮膚が薄いので、他の部分より力を抜いて行います
- ★ ほほやフェイスラインには皮下脂肪があり、筋肉が衰えるとたるみやすくなるので、やや力を入れて行います



厳しく冷え込むこの季節、気温が下がりが血行が悪くなるので肌色があくすみがちになったり、湿度も低下してうるおい不足になりやすくなります。マッサージを行うと血流をアップさせることができ、皮膚細胞への酸素や栄養の補給がスムーズになることで、ターンオーバー(お肌本来の生まれ変わりを)を整えることにつながります。

また、お肌が柔らかくなることで、化粧水などの浸透もよくなり、うるおい感もアップします。いつものケアにマッサージをプラスして、血色の良い、もちもち肌を手に入れましょう!

マッサージ効果

- ★ リンパ液の流れを促し、老廃物の排出を促す
- ★ 角質をやわらかくし毛穴を開かせることで、不要な角質や汚れをとりやすくする

プレゼント企画 (5名様)

商品名: コープ基礎コールドクリーム
規格: 150g
価格: 880円(税込968円)

マッサージしながらしっかり落とす。クリームタイプのメイク落とし!



応募方法は15ページをご覧ください。

CO-OP 60th

CO-OP商品60周年

カカオ香るビターな味わい

CO-OP カカオ70% チョコレート

CO-OP カカオ85% チョコレート



味わい深い
カカオ70%



よりビターな
カカオ85%



おいしく食べて産地を応援

このハイカカオチョコは、原料に『レインフォレスト・アライアンス認証』を受けたカカオ豆を30%以上使用。このチョコを食べることで産地の生態系や環境の保護、働く人たちの生活向上といった応援につながります。

カエルは環境の変化に敏感で、その存在によって生態系の状態がわかることから『レインフォレスト・アライアンス』のマークになっています。





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

あみぐるみを作ってみませんか！

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「あみぐるみ」。棒針編みで、小さいカモを作ります。編み物してみたいけどできない、と言う方も、みんなで一緒に作ると手がすすみますよ！



募集
申し込み締切
1月15日
(金)

日時：2021年1月19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。
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
☎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ご一緒に参加ください。

いのちのたいせつ 平和のとくみ

「ミャンマーで見た子どもたちの笑顔」

コープでは世界から飢餓と貧困をなくす「レッドカップキャンペーン」に取り組み、2020年から3年間は、ミャンマーの子どもたちに学校給食を届ける支援をしています。(2020年キャンペーン期間：10/1~11/10)
ミャンマーはどんな国なのか、青年海外協力隊の活動と体験を交えながら、分かりやすくお話していただけます。世界のことを知って、平和のためにできることを一緒に考えてみませんか？

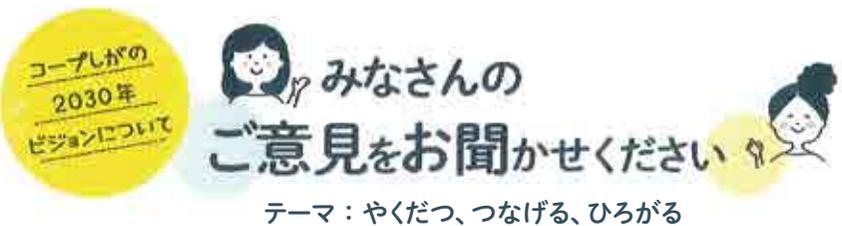


募集
申し込み締切
1月22日
(金)

【企画番号】B1251
【企画名】平和のつどい
日時：2021年2月6日(土)13:30~15:00
開催形式：オンライン開催 ※来場参加も可能
ライブビューイング会場：コープしが本部(野洲市富波甲972)
参加費：無料
【講師】
* 青年海外協力隊員/田島卓弥氏
2019年8月よりミャンマーへ派遣。
保護されたストリートチルドレンと、犯罪に関与し裁判所の判決を待つ少年たちが収容されているタンリン少年訓練学校で活動。新型コロナウイルス感染拡大を受け、2020年3月帰国。
* 国際協力推進員/桂 武邦氏



▲ 右が田島さん。ミャンマーでの活動のひとつ。



テーマ：やくだつ、つなげる、ひろがる

コープしがでは、2030年の「ありたい姿」を示す「コープしが2030年ビジョン」の策定を行っています。
理事会で決定された「ビジョン(案)」について、組合員のみなさんご意見(感想・実現してほしいことなど)をお聞きしています。

※「コープしが2030年ビジョン」は、第41回通常総代会で報告する予定です。

詳しくは、

コープしが

検索

または、こちらから



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、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。
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。



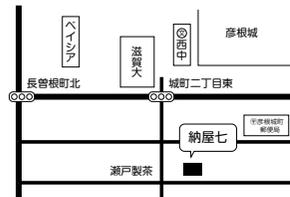
ちいきのたいせつ

ひろば活動/たまたご

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。お一人様でもどうぞ。

【企画番号】K1223
【企画名】ほっこりカフェ
日時：2021年1月28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人
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。



ふくしのなま

ちいきのたいせつ

ふくしのなま

去年からスタートした「ふくしのなま」毎月1回、いろんな世代の方が集まって、「福祉」をテーマにおしゃべりしています。時には子育て、時には親の介護や防災、エシカルまで、話題は様々。自分たちが暮らす地域が、今、どうなっているのか、どんなことに困っているのかを話し合い、それをエリア協議会に報告しています。誰もが安心して暮らせる地域になることをめざしています。

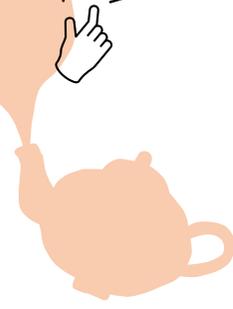
※こんなことが話題になりました

- 第6エリア(彦根市、愛知郡、犬上郡)
- ・年金暮らしは大変。急に必要になったときにつらい。
 - ・認知症はなりかけの時が一番大変。
 - ・地域の人にどこまで甘えていいかわからない。
 - ・防災セット、準備していますか？
 - ・コロナ禍で子育てママたちは困っていないかな？
- 第7エリア(長浜市、米原市)
- ・コロナ禍で自分たちや周りの人たちの生活はどうなったか。
 - ・地域の交流が今どうなっているか。
 - ・親の介護を今後どうしていくか。(老老介護、若い人による家族介護など)
 - ・中高生の集える場づくり。
 - ・子ども食堂や学校環境の現状は今どうなっているか。

一緒にしゃべりませんか？
メンバーを募集しています。

【企画番号】K1201
【企画名】ふくしのなま
場所：コープしが彦根センター(彦根市竹ヶ鼻町224-1)
コープしが長浜センター(長浜市西上坂町1020)
* 活動費・交通費をお支払いします
* 活動日など詳細は、おってご連絡します





テーマ

「簡単パーティー料理」

年末年始目前ですね。おうちでのパーティーや忘年会などに活躍する「簡単パーティー料理」を紹介していただきました。

大活躍！春巻きの皮

春巻きの皮にカニかまと、とろけるチーズを巻いてオリーブ油で焼いておつまみに。春巻きの皮に板チョコとバナナを細く縦切りにして巻き、ココナッツオイルで焼くと、ちよつとしたデザートになります。

大津市 チビさん

絶対盛り上がる！
鶏の丸焼き

鶏の丸焼きです！丸鶏を買ってきて、塩

になり、テリーヌ風前菜に。

彦根市 簡単よホントさん



親子で充実のおうち時間

コロナの影響を受け、わが家でもめつきり出かけることも少なくなり、家にいる時間が増えました。なので、介護福祉士の資格を取るために、勉強をがんばっています。天気の良い日は、庭のテーブルでドリンクを飲みながら、娘と2人で猛勉強です。高校生の娘も、1人より2人の方がはかどるみたいで、やる気スイッチオンで、一石二鳥です。

近江八幡市 あいりママさん

今回は2月号掲載です

テーマは 「私の特技」

皆さんは特技をお持ちですか？自慢の特技、ひそかな特技、内緒の特技など、プチッとカフェで自慢してください。



編集後記

今月のプチは、「よすぎる」のカタログを特集しました。”ふだんカタログは見ない”という方も、eフレンズでwebカタログを見ることができますので、ぜひご覧ください。私のイチオシは、岐阜「恵那清月堂」栗きんとん。6個入りで1,320円(本体)と少々高価ですが、熱い緑茶と一緒に頂く…至福のひとつです。



今月のクイズ/数独

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

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 6 + 5 = 11

ホットプレートビビンバ

水に一晚漬けたら中に冷凍ピラフを詰めてオーブンで焼くだけ！とっても簡単なのに、美味しく、鶏の丸焼きがテーブルにあるとおお！つとなります。おすすめですよ。

野洲市 あんみつさん

食パンでつくる簡単ピザ

モヤシ、小松菜、にんじんを茹でガラスープ顆粒を混ぜておき、挽肉を焼肉のたれで炒めておく。ホットプレートに胡麻油をひき、ご飯を全体にひき少し焦げ目をつけ、野菜と挽肉、卵を上に乗せ、焼肉のたれをかけて混ぜ、お焦げをつけたら出来上がり！(〇〇)簡単で野菜もたくさん食べられるメニューです！わが家はお焦げをしつかりめにつけ、カリカリにして食べるのが好きです！

近江八幡市 ももさん

- ①食パン(8枚切がおすすめ)を三角にカット。↓一片のミミミを落とす。
- ②耳の部分はそのまま、めん棒で伸ばす。
- ③オーブンシートの上に円状に並べる。

彩り鮮やか簡単テリーヌ

- ①牛乳パックの飲み口をホッチキスで閉じて、側面を1面だけ切りとります。②ラップを敷いて、ゆでたブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、ハム、サーモン等を交互に敷いていきます。③具の境目に、コンソメ味のゼラチン液を時々流し入れ、一番上からもたっぷりかけて固めます。切り口が彩り鮮やか



大津市 シナモンママさん

- ④具材をのせて、190度のオーブンで焼いて、チーズがとろけたら完成。

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！

締切
1/15
(金)

※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。

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/

