

# スパイラル

コープのオススメ

おためし60

特集

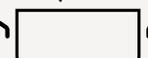
コープしがの  
物流センターって  
どんなところ？

プチ  
petit

かわいくラフな

毎日のレシピ

プチッと  
ごはん



## コーンクリーム鍋

調理時間  
約20min.

[材料:4人分]

- 鶏ミンチ・小松菜……………各200g
- ブラックタイガー……………8尾
- ウイナー……………6本
- 白ねぎ・エリンギ……………各2本
- 人参……………1/2本
- じゃがいも・小かぶ……………各2個
- A** 粒コーン……………200g
- 白ねぎみじん切り……………5cm分
- マヨネーズ……………大さじ1
- 片栗粉・塩・こしょう……………各少々

- B** クリームコーン缶……………1缶(180g)
- 牛乳……………1カップ
- 水……………4カップ
- 顆粒コンソメ……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- パスタ……………適量

- ① えびは殻をむく。ウイナーはお好みで花形に切り、パスタで留める。白ねぎはぶつ切り、小松菜はざく切り、人参は型で抜く。じゃがいも、小かぶ、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルにミンチ、Aを入れて練り混ぜ、ひと口大に丸める。
- ③ 鍋にBを入れて煮立て、②、小松菜以外の①を入れて火が通るまで煮る。
- ④ 小松菜を加えてサッと煮る。

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」2月号は2月1日発行です。

- つくる現場から
- 産直 フリルレタス
- 特集
- 絵手紙

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.010  
**1**  
January  
2021

take free

発行責任者/理事長 白石 一夫  
発行/2021年1月18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

組合員さん  
オススメの声いっぱい

# おトクにco-op商品をお試し！ おためし60

おためし60とは…  
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おうと、60% offでおためし利用ができる「おためし60」を8月から開催。クチコミでジワジワと広がっています。今回は、8月～10月に実施した商品のご利用アンケートから、組合員のイチオシの使い方をご紹介します！

## co-op たまごスープ



青森県・岩手県の契約養鶏場で育てたたまごを使用したFDスープです。チキンエキスとブイヨンの旨味をベースに、わかめ、かにかま、ネギを入れたふんわりとたまごが広がるスープです。お湯を注ぐだけで本格たまごスープが楽しめます。

**かさ増しテク**  
ウィンナーや豚肉等入れてかさ増しています。  
まり子さん



**チャーハン?!**  
COOK PAD レシピの「たまごベーコンの炊き込みチャーハン」を作ってみました！簡単に調味料なしで作れました。  
道子さん  
cookpad: レシピID: 2385745

**中華風にアレンジ**  
生きらげをさっとゆでて、大きめにカットしてポンポン！追いネギ、追いごま油も香りが立ち食欲がまします。  
裕子さん

**ほうれん草をプラス**  
CO・OPの冷凍野菜「九州のカットほうれん草」をプラス。フリードライのみそ汁が苦手な子ども(小2、年長)も、このたまごスープだけは残さず飲みます。  
直子さん

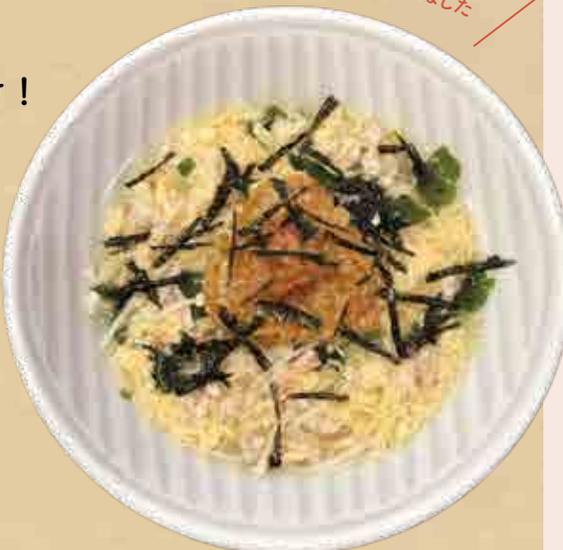
**おもちを入れて**  
レンジでやわらかくしたおもちを入れるとおいしいですよ。  
弘美さん



**寒い朝におすすめ**  
焼きおにぎりのさっぱりたまごスープかけ、お昼にパッとできて、ほくほくふわふわ卵が、焼きおにぎりをやさしく包んでくれておいしかったです。  
優子さん

## 焼おにぎりのさっぱりたまごスープがけ！

- 材料(4人分)
- co-op 焼おにぎり……………4個
  - co-op たまごスープ……………4袋
  - 梅干し……………4個
  - 焼き海苔……………適量
  - 水……………700ml
  - 鶏むねひき肉……………150g
- 《下準備》
- co-op 焼おにぎりは袋の表示に従って電子レンジで加熱する。
  - 梅干しの種を取り除く。
  - 焼き海苔を細かくカットする。
- 《作り方》
- 鍋に水と鶏むねひき肉を入れ、火にかけて、沸騰させる。中火にしてアクを取り除く。co-op たまごスープを加えて全体を混ぜたら、火を止める。
  - 器にco-op 焼おにぎりを1個ずつ入れ、①を注ぎ入れ、梅干しをのせ、焼き海苔を散らす。(わさびを添えてもgood!)



cookpad: レシピID: 2537570

最終2月はco-op スキンローションです。  
お申し込み方法など詳しくは、スパイラル2月号(2/1発行)を見てね！  
お見逃しなく！！

## co-op ふっくらしらす干し



紀伊水道、大阪湾、明石沖で漁獲されたしらすを対流式釜で短時間で炊きあげ、ふっくらとした食感に仕上げました。25g×3パックでお届けしますので、ご家庭での保存及び、使い勝手のよい商品です。

**お手軽!**  
おかかとしらすと温玉をのせて。栄養ばっちり！  
依利子さん



**苦手な小魚を克服**  
水菜とほうれん草にしらすを加えてアレンジしてみたところ、「これなら食べる!」と言ってくれました。  
利恵さん



**じゃがいものガレットに**  
じゃがいもを千切りにして、しらす干し、 피자用チーズ、ハムかベーコン、干しエビ等を混ぜ合わせ、フライパンに広げフタをして焼きます。こしょうを少しふりかければ、そのまま食べられとってもおいしいです。  
恵子さん

**キャベツとしらすのペペロンチーノ**  
丁度良い塩分で、身もふっくら。キャベツを引き立ててくれました。量も2袋でも4人でOK。冷凍のまま使っても、食感もおいしさも損なうことなく便利です。  
真理子さん



**小松菜のいためものに**  
滋質の小松菜150gと、このしらす干し1袋で、ちょうどいい量の炒め物ができる。一品困った時に重宝している。  
まさみさん

## co-op 野菜たっぷり和風ドレッシング



生野菜(たまねぎ)をたっぷり使った和風ドレッシングです。具材(たまねぎ、にんにく、しいたけ、しょうが)はすべて国産原料を使用。老舗醤油メーカー(フンドーキン醤油)ならではのコクと旨みがある生しょうゆを使用。醸造酢の一部に米酢を使用しています。

**大根・ツナとあえるだけ**  
大根を細く切ってツナ缶と混ぜ、このドレッシングをかけるとヘルシーで味も決まって、老若男女食べられます。この頃はカロリーオフも使ってみようかと思っています。  
サヨコさん



**ポテトサラダのかくし味**  
ポテトサラダを作る時、最初にドレッシングをかけてマヨネーズで味付けするとおいしいです。  
外美子さん



**洋風炊き込みご飯**  
にんにくと干しシイタケの風味が効いていて、いつもの味に飽きた時にちょうどいい。炊飯器で炊き込みご飯のようにしてもおいしいです。  
理恵さん

## 炊き込みごはん!

米1カップに同量の水、野菜たっぷりドレッシング大さじ2の割合で、具はご自由に。私は、鶏もも肉ときのこ、炊きあがりにco-op 北海道のむぎ枝豆をプラス



# 仕分け (集品)

「仕分け」は組合員が注文した商品を間違いなく個人別に分けていくこと。物流センターの最大の役割です。冷凍・冷蔵・常温の商品ごとに仕分けをします。毎週仕分けする商品数は450~480種類。ラインで仕分けできる300品を超える分は、別に予備仕分け(ジャングルカート)を行い、ラインでまとめます。ラインでは1人約20品を担当し、個人別に仕分けを行います。



▲間違わないために一番大事なことは、基本をきっちり守ること。慣れてきたり忙しくなるとついおろそかになりがち…容易いことではありません。

## pick up!

冷凍商品を扱っているので、商品を間違わないように仕分けだけでなく、溶けないようドライアイスを入れたり品質管理にも気を配っています。  
前田 優美さん



## pick up!

一年中室温1~3℃の中で仕事をしているので、体調管理も仕事のうちと心がけています。  
濱本 正子さん



# 保管

冷凍・冷蔵・常温の温度ごとの製品庫で保管

各宅配センターに届ける前に冷凍商品には再度ドライアイスを入れて

県内9つの各宅配センターへ

## 納品

## 保冷箱(シッパー)と青いケース(折りコンテナ)等について

保冷箱や青いケース、保冷剤などは、組合員の大切な財産です。長く使用できるよう丁寧にお取り扱いください。ご協力をお願いします。

### 繰り返し使うために行っている衛生管理

- ・直接商品が触れないよう、商品はビニール袋に入れています。
- ・保冷箱の内側には、ビニール袋をセットする前に除菌消臭しています。
- ・保冷箱・保冷剤は、子会社の(株)ハートコープしがで洗浄しています。



商品が組合員さんの食卓に届くまでの重要な役割を物流センターは担っています。物流センターでは、このような想いをを持った人たちの、たくさん

の仕事が重なり合って、「注文したら届く」ことがあたり前のことになるように支えています。  
事業支援部 日和田 Mgr.



注文した商品が組合員さんの食卓に届くまでには、生産者や商品をお届けしている組合員担当だけでなく、たくさんの人の仕事も繋がっています。今回は、確かな商品をお届けなく組合員さんのもとにお届けする要ともいふべき「物流センター」で働く人たちに、その仕事をお聞きしてきました。

コープしがの宅配の物流を担うのは、近江八幡市にある(株)関西丸和ロジスティクス(AZ-COM滋賀センター。国道421号線(通称八風街道)から見える桃太郎の看板が目印です。新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、コープしがを頼りにしてくださる方が急増。一時は、昨年の1.5倍を超える物流量をこなしました。

※(株)関西丸和ロジスティクスはコープしがのパートナー企業です

## 入荷

## 入荷・検品 (野菜・果物を除く)



納品された全ての商品のサンプルが集まっています。入荷数、消費期限・賞味期限、品物の温度をチェックしています。また包材が商品カタログの写真と同じものかも確認しています。

商品がここに届くまで、生産者等多くの人や機械の検査を通過しています。間違いのない商品を組合員さんにお届けするために、「私が最後のチェックポイントなんだ」という思いで、間違いのないように、満足してもらえるようにと心がけています。  
谷 有希子さん

## pick up!



## 入荷・検品・加工 (野菜・果物)



野菜・果物は、子会社(株)コープシステムサービス(CSS)が担っています。産地から届く青果の品質確認・計量・加工(パック・袋詰め)をしています。産地からパック詰めされて届く青果も商品の状態や数量をチェックしています。また、3つの店の青果加工も請け負っています。

## pick up!

私自身も組合員です。組合員として「こんな商品が届いたら困る」という思いで、品質チェックをしています。  
富原 郁子さん



組合員さんが増えて、品数も多くなりました。「早く・ていねいに・確実に」を心がけています。  
榎 由美子さん

コープしがの物流センターって  
どんなところ??

5つのたいせつ活動

人とのつながりの中で  
くらしをよくするために

生協の目的は「くらしをよくすること」です。そのため、様々な事業を展開していますが、生協ができるコトは限られています。そこで組合員が、人とのつながりの中でくらしをよくするために組合員ができるコトをできる仕組みが、生協にはあります。生協の仕組みの中で組合員が参加したり活動したりすることを**組合員活動**（くみかつ）といいます。くみかつの大切にした5つの視点として「5つのたいせつ」があります。



**びわこたいせつ**  
「水・森・空気の大切さ」が実感でき、もっと「びわ湖を大切にしたい」という想いが寄せ合える活動  
環境活動、びわ湖の日、コープの森など



**たべるたいせつ**  
「食の大切さ」「作ることの大切さ」が実感でき、もっと「たべることへの興味や関心」が生まれる活動  
商品活動、食の安全、食育、農業体験・支援など

**くらしたいせつ**  
「一人ひとりの寄り添う想い」がカタチになることが実感でき、「もっとみんなでつながりたい」という想いが感じられる活動  
消費者問題、防災、震災支援など

**ちいきたいせつ**  
「ふだんのくらしのしあわせ」が実感でき、そのための「私のできるコト」を考え、一歩踏み出す想いが生まれる活動  
地域福祉、高齢者・子育てなど

**いのちたいせつ**  
「いのちの大切さ」「生きることの素晴らしさ」が実感でき、もっと「大切な人との大切な時間を過ごしたい」という想いが生まれる活動  
平和活動、憲法学習、基本的人権など



地域活動栄養士  
長岡由里子さん

みんな大好き!  
いいことづくめの「お鍋」

①ヘルシーで消化が良い  
寒い冬の代表料理「お鍋」。地域や家庭によってだしの味や具材の種類も多種多様。寄せ鍋、キムチ鍋、最近ではトマト鍋やレモン鍋などいろいろな食べ方があります。鍋料理一つで一食済ませられるところも、一人暮らしや忙しい家庭にはありがたい料理です。実はお鍋は万能料理なんです。

②野菜をたくさん食べられる  
健康維持のためには野菜を1日350g摂りましょうということはみなさんよくご存じですが、なかなか摂れないもの。お鍋にすれば、1日の半分くらいの量が摂れます。

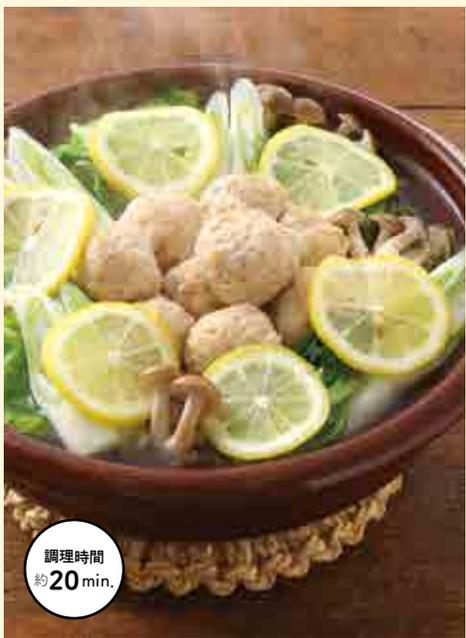
③様々な栄養が一度に摂れる  
野菜やきのこのビタミン・ミネラル・食物繊維はもちろん、具材の肉・魚・豆腐などのたんぱく質、具材によっては微量栄養素の亜鉛や鉄・カルシウムやカリウムなども一緒に摂ることができます。

④血行促進作用  
鍋料理を食べると、体がポカポカ温まってくれます。トウガラシやショウガやネギなどを薬味に使えば、なお一層血行が良くなり、手足までしっかり温まります。

⑤部屋の湿度や温度も上がる  
鍋料理の蒸気が部屋を暖め、乾いた空気の湿度を上げることで、風邪などのウイルス予防にもなります。

⑥仲間や家族との団らんの場合  
一つの鍋をみんなで囲むことで、コミュニケーションがはかれます。ワイワイガヤガヤ、おいしい食事を共有することは、体だけでなく心も暖かにしてくれます。このように良いことづくめのお鍋ですが、最後の締めうどんやラーメン・おじやの食べすぎにはご注意を!

鶏団子のさわやかレモン鍋



- [材料: 4人分]
- A** 鶏ミンチ肉 ..... 300g  
豆腐 ..... 30g  
おろししょうが ..... 1かけ分  
片栗粉 ..... 大さじ1  
酒 ..... 小さじ1/2  
塩 ..... 小さじ1/4  
白菜 ..... 1/4個  
長ねぎ ..... 2本  
水菜 ..... 1束  
しめじ ..... 1パック  
レモン ..... 1個
- B** 水 ..... 1000ml  
中華スープの素 ..... 大さじ2  
塩 ..... 小さじ1  
砂糖 ..... 小さじ2  
酒 ..... 小さじ2

- 鶏団子を作る。ボウルにAの材料をすべて入れ、粘りが出るまで練る。一口大の大きさに丸める。
- 白菜は斜めにそぎ切り、長ねぎは1cm幅に斜め切り、水菜は5cmくらいのざく切り、しめじは石づきを落としてばらしておく。レモンはよく洗い、皮ごと5mm幅の輪切りにする。
- 鍋にBを入れて沸騰させ、白菜の軸の部分を先に入れ、少し柔らかくなったら、残りの野菜としめじを入れ、鶏団子も入れ、上にレモンを広げて入れる。
- 再度沸騰してきたら、レモンだけ取り出しておく。具材に火が通れば、食べる直前に、取り出しておいたレモンを並べて仕上げる。

\*レモンは加熱しすぎると、皮の苦みが出てきます  
\*野菜は好きなものでアレンジしてくださいね

調理時間 約20min.  
カロリー 249kcal / 塩分 3.8g / 1人分

みんなのおすすめ

コープの雑貨

co-op ケース付バターカッター

- point
- ひと押しで5g単位にカット!
- そのままケースに保管
- カットするナイフやスプーン不要



サクッと焼いたトーストにバターを組み合わせは大好きだけど、バターをカットするのが少し面倒…。貝印のケース付バターカッターは、常温に戻した市販のバターをワイヤープレートの上に置き、ふたを乗せて上からギュッとひと押しするだけで、バターを約5g単位に切り分けてくれる優れもの。そのままケースで保管でき、使う量だけ簡単にとれるので、毎回カットしていた手間と洗いが減るのも嬉しいポイントです!



約縦16.7×横9.5×高6.8cm  
主材/AS樹脂・18-8ステンレス  
日本製  
通常本体価格1,180円(税別)

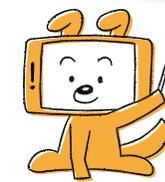
2名様にプレゼント  
応募方法は15ページをご覧ください。

とっても便利です!



サイトの案内役が  
変わりました。  
よろしく!

News



スマワン

組合員さんの「ここが使いにくいよ」「こんなことができるといいのに」などの、たくさん  
の声を受け、インターネット注文eフレンズが大幅にリニューアルしました。

### eフレンズって?

スマートフォンやパソコンからお買い物できる、生協のインターネットサービスの総称です。サイトやアプリなど好きな方法で注文いただけます。

### リニューアルに伴うお知らせ

**ログインできない場合は**  
※新サイトでも同じ組合員コード、パスワードをお使いいただけます。新たにeフレンズの登録をしない必要はありません。

**組合員コードがわからない方**  
☞生協からのお届け明細票をご確認ください。  
☞紙の注文書にも記載がありますので、そちらでもご確認いただけます。

**パスワードがわからない方**  
パスワードをご登録のメールアドレス宛てにお知らせします。  
組合員コードと生協登録の電話番号を準備の上、eフレンズサイトから手続きを行ってください。

**ログインでお困りの方はこちらから**



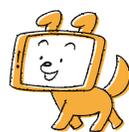
下記の期間、メンテナンスのためeフレンズがご利用できません。

- 2021年1月16日(土)14:15～1月18日(月)11:59
- 2021年1月24日(日) 1:00～1月25日(月)11:59

### Point 1

#### お届け日や注文時間をわかりやすく表示

企画回変更で注文できる企画回を簡単に選べます



### Point 3

#### eフレンズ限定企画の時間と名称が変わります

仕事をしていると注文は夜になるから、完売している商品が多いよね...



毎週火曜日10:30スタート～翌週月曜日23:59までだった限定企画が、**毎週月曜日12:00と21:00の2段階スタートに!**締切時間も通常注文と同じになりました。名称も「**先着限定**」へ変わります。



### Point 2

#### 注文中の商品の確認・修正が簡単に

注文中の合計金額をいつでも確認できるようになりました

### Point 4

#### 次回予定検索と先取り注文

欲しい商品が次いつ注文できるかを検索できます  
企画予定があればあらかじめ注文しておくことができます

次も注文したいと思って次回予定を検索したら1ヶ月後...忘れちゃうのよね



お気に入りの商品の予定を約2ヶ月先まで確認することができ、同時に先取り(予約注文)が可能に!



### Point 5

#### 注文履歴から注文ができます

過去に注文した商品のうち、今回企画されている商品を表示します



インターネットサービス



2 News

食品ロスをなくそう×必要とするする人の元へ  
フードドライブの取り組みを各センターへ広げました



昨年10月からコープのお店に、設置しているフードボックス。今年の1月から、各配送センターにも設置しています。

👉 フードドライブとは…

各家庭で使い切れない未使用食品を持ち寄り、それらをまとめて地域のフードバンクなどに寄贈する活動です。コープしがでは、提供いただいた食品を、フードバンクびわ湖、フードバンク滋賀を通して、福祉団体や必要とする家庭にお届けします。各配送センター、お店にあるフードボックスにご提供ください。

提供いただける食品

- ▷ 賞味期限が1ヵ月以上残っているもの
- ▷ 常温保存可能なもの
- ▷ 未開封のもの

例えば…お米、乾麺、缶詰、レトルト食品、のり、粉ミルク、お菓子、調味料など

受付できない食品

こちらの食品は、お持ちいただいても受取できません。

- × 賞味期限が1ヵ月を切っているもの
- × 開封されているもの
- × 生鮮食品(生肉・魚介類・生野菜)
- × アルコール(みりん、料理酒除く) など

Q 配送時に寄付する食料品を回収してもらえないの？

事業所までご持参いただくようお願いいたします。お届け品と混載するリスクを回避するためです。

Q 外国で買ったお土産などは提供できる？

食品表示があり、賞味期限が記載されていて、期限切れまで1ヵ月以上あればOKです。

Q 玄米(30kg)を寄附したいのだけど？

OKです。

【フードボックス設置場所】

- 高島センター (高島市新旭町新庄799)
- 北大津センター (大津市真野5-33-25)
- 中央大津センター (大津市国分2-226-22)
- 草津センター (草津市上寺町可摺281-1)
- 南草津センター (草津市笠山5-3-50)

- 甲南センター (甲賀市甲南町原303-6)
- 彦根センター (彦根市竹ヶ鼻町224-1)
- 長浜センター (長浜市西上坂町1020)
- コープかた店 (大津市衣川1-17-1)
- コープぜげ店 (大津市亀が丘1-1)
- コープもりやま店 (守山市勝部3-15-30)



日本の食品ロスは年間612万トンでそのうち約半分が家庭から出されています。一方ではコロナ禍も影響し生活困窮世帯は増加しています。家庭で余っている食材を食に困っている人につなぐことは命をつなぐことになります。「もったいない」と「おすそわけ」。みなさんのご協力をお願いします。

このフードボックスへ！



コラム  
連続  
プッチと

完璧な親なんていない！  
「寄り添う」



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

わが子が突然「学校に行きたくない」と言い出したらみなさんならどうしますか？

私自身も息子から「学校に行きたくない。」と言われたことがありました。担任の先生の話によると、クラスの子に嫌がらせをされているとか。連日続く嫌がらせに堪忍袋の緒が切れた息子の下した決断が学校に行かないことでした。嫌な思いをしていることは私も薄々感じていましたが、子ども同士のことと軽くとらえ、息子には「そんなことされたら嫌でしょ。だから君はお友だちに同じことをしたらダメなのよ。」と反対に諭すような言い方をしていました。

ちょっと深刻になりかけた頃、学校カウンセラーをしていた学生時代の親友に電話で相談したところ、「自分の子の話をちゃんと聞いてあげてる？君はやったらあか

とか言っていないよね。」と言われました。彼女曰く、「そのような場合は、被害者であるわが子を最大限なくさめる。その時はわが子を傷つけた子の悪口を一緒に言うくらい勢いでその行為を批判する。つらい思いをしている自分自身も、もの思いに寄り添ってやる。そして、学校に一人でいいからわが子の味方を作ってやるのだ」とアドバイスを受けました。すぐに仲良しのお母さんに電話をかけ、息子の味方になってやってほしいと子どもに伝えてもらうようお願いし、担任の先生には昼休みにでも息子の話を聞いてやってほしいとお願いしました。

当時のことを息子はもう忘れてしまっているようですが、私に大事なことを教えてくれた友人には、今も感謝しています。



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。

愛され続けて40年 コープの人気No.1チョコ  
co-op ファミリーチョコレート



なめらかな口あたり  
やさしい口どけ

組合員さんの声を取り入れて開発し、1979年の発売以来、長〜く組合員さんに親しまれています。昨年秋のリニューアルでミルク感をアップさせ、お子さんから大人の方までどなたにも楽しめる、いっそう優しい味わいになりました。



標準37〜38個入

## ささえあいサポート コーディネーター募集

ささえあいサポートは、日々のくらしのちょっとした困りごとを「おたがいさま」の気持ちで組合員同士がたすけあう組合員活動。コーディネーターとは、主に組合員からの依頼を受けて、手をあげてくれたサポーターさんと組合員をつなぐ役目を担う方々のことです。ささえあいサポート活動の経験がある方はもちろん、サポート経験のない組合員さんも、ぜひ参加してみませんか。

### ささえあいコーディネーターさんの主な活動



**ささえあいサポーターも募集中!!**  
～あなたの空いている時間を困っている誰かのために役立ててみませんか?

コープしがの組合員とご家族(同居)の方であれば、どなたでも登録していただくことができます。ご自身のできることを(草取りや家事援助など)ご都合に合わせて活動が可能です。サポート料は1時間の活動で1,000円+交通費実費

『ささえあいサポート』は  
コーディネーター会が運営する  
組合員のための組合員による活動です

ささえあいサポートのコーディネート活動は組合員の活動であり、お仕事ではありません。活動に参加された際はコープしが組合員活動規程に基づいた活動費・交通費(実費)をお支払いします。



- 大津市・高島市にお住まいの方
- 西地区事務局  
電話:0120-861-952(月～金:9時～17時)
- 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
- 東地区事務局  
電話:0120-863-952(月～金:9時～17時)

●問い合わせは各地区ささえあいサポート  
コーディネーター会 まで(月～金:10時～15時)

西地区:電話0120-017-730 東地区:電話0120-035-320  
南地区:電話0120-026-020 北地区:電話0120-045-930

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統称「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。



## 震災を忘れない交流会2021 オンライン開催のご案内

～東日本大震災から10年～

東日本大震災が起きて、10年を迎えようとしています。被災地の今の様子や、くらし、復興状況について学びます。今回は、現地とオンラインでつなぎ交流します。おうちからのオンライン参加も可能です。是非ご参加ください。

- ①ライブ会場へ参加:ホテルニューオウミ / JR近江八幡駅より徒歩2分(近江八幡市鷹飼町1481)
  - ②オンライン参加:  
PC、スマートフォン、タブレットなどによる参加(Zoomを使用)
- 【企画番号】①ライブ会場: S0151 ②オンライン: S0171  
【企画名】震災を忘れない交流会  
日時:2021年2月27日(土)10:00～11:30  
参加費:無料  
定員:①ライブ会場:30名 ②オンライン:100名  
※当選者には後日郵送で連絡します。

〈被災地からの参加者〉  
南三陸/元かき部会長 遠藤さん  
コープふくしま/穴戸さん 福島/元酪農家 佐藤さん

募集  
申し込み締切  
2月19日  
(金)

北地区

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/>



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

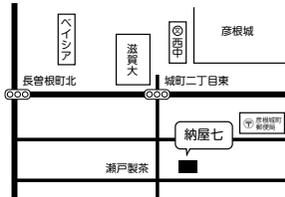
お申し込み・活動報告はコチラ! →  
<https://www.pak2.com/kumikatu/>



## この指とまれ ほっこりひろば

ほっこり、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】K0123  
【企画名】ほっこりひろば  
日時:2021年2月25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(マスク着用と検温をお願いします)  
応募多数の場合抽選。はずれた方のみ電話にて連絡。



## 「ダーニング」を しませんか!

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「ダーニング」です。洋服のひっかけ穴や、シミ跡の上にカラフルな刺繍をして、チャームポイントとして蘇らせませす。織物のような刺繍の仕方が簡単で、没頭できる楽しさがあります。

日時:2021年2月16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中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  
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。  
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。



つながるたいせつ



## 「つながる 商品交流会」 オンライン開催のご案内

笑顔がひろがるラブコープ～つながろう 届けよう♡ラブメッセージ～

今回は、産地とオンラインで交流します。交流の様子は、YouTubeライブで発信します!自宅にしながら商品のよさやこだわりを知り、作り手とつながる機会として、ぜひYouTubeライブでご参加ください。

日時:2021年2月13日(土)10:00～11:30  
参加費:無料  
内容:産地とのオンライン交流を視聴いただけます。  
参加方法:YouTubeライブによる視聴参加  
こちらのURLから視聴参加ください  
<https://youtu.be/JYOPlvkaN60>

ライブ中継産直産地 ( )内は代表的な商品です  
千葉:多古町旬の味産直センター(さつまいも)、沖縄:恩納村漁港/井ガ竹内(恩納村もずく)、山形:平田牧場(三元豚)、鳥取:大山乳業(生協牛乳120)、鳥取県畜産(牛肉)、滋賀:共栄精密(生きくらげ)、タイ:PTJ(ホムトンバナナ)、長崎:天草ジュシー出荷組合(天草晩柑)

※その他7社の生産者からビデオレターが届いています。



天草ジュシー出荷組合の代表・船城さん(左)と、広報・袋田さん(右)

西地区・東地区企画のイベントは、今月はありません。

上記の内容についてのお問い合わせはコープしが組織部 ☎0120-668-825 / お申し込みは左上の「お申し込み方法」をご覧ください

# Cafe

プチッと  
カフェ



テーマ 節約料理

お財布のひももきゅっと締まる頃。皆さんの「節約料理」を教えてくださいました。

## ポイントはヒゲのお掃除

もやしを、牛脂で炒めてにんにくじょうゆでササッと仕上げます。私のこだわりは、もやしのヒゲをお掃除すること。ステーキハウスで目の前で作っていただいたシェフのレシピです。

湖南市 9人の孫のばあばさん

## 子どもに大人気! にんじん料理

にんじんの千切り $\frac{2}{3}$ 本ぐらいに片栗粉大さじ1ととろけるチーズ2枚ぐらいを混ぜ

- ②皮と葉は浅漬け漬物にすべて使います。
- ③残った大根 $\frac{1}{2}$ は、薄く切って塩もみ後、甘酢につけて、酢の物として使用します。
- ④残り $\frac{1}{3}$ はみそ汁の具としていただきます。

長浜市 さんちゃんさん

## はんぺんのふんわり焼き

ポリ袋にはんぺんとマヨネーズと片栗粉を入れる。(すりおろしたにんじんやひじきを入れてもGOOD!)  
↓もみながら混ぜる。  
↓ポリ袋の端を切り、フライパンに搾り出す。(フライパンに油をひいておく。)  
↓焼いて、完成。

野洲市 いもけんぴさん

今回は3月号掲載です

テーマは  
「おすすめのおみそ汁の具」

皆さんはどんなおみそ汁の具がお好きですか? 食材とおみその組み合わせや、意外な具材など、おすすめのおみそ汁を教えてください。



てフライパンで焼くと一品になります。にんじんが甘くなって子どもが大好きです。

草津市 たてたてさん



## 野菜たっぷりお手軽料理

袋の塩ラーメンの麺をバリバリに砕いて、ざく切りにしたキャベツと少しの水と共にお鍋へ。火にかけて蓋をして、5分もすればしんなり。ラーメンの粉(スープ)を混ぜて出来上がり。キャベツは $\frac{1}{4}$ 玉くらいかな。節約お手軽、野菜もいっぱい食べられます。ブロッコリーなど火の通りやすい好きな野菜をプラスすれば、立派な一品に!

甲賀市 せんさん

## 意外とあっさり?! とん平焼き

とんぺい焼きです。豚のこま切れとモヤシを炒め、塩こしょうやガラスープで味付けし、薄く焼いた卵で巻きます。お好み焼きの要領でソースやマヨネーズ、青のりなどトッピング。思いの外あっさり食べられます。ポリウムが欲しいときは、卵で巻

## 今月のクイズ/数独

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

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 + 6 = 12

## 編集後記

アニメを見るのが結構好きです。有料チャンネルだと「おすすめ」してくれますが、私は、「妖(あやし)」とか「魔王」ものが多い傾向にあります。…それはさておき、全体に「家族や大切な人を守るために、命を懸けて戦う」系のストーリーが増えているように思うのは私だけでしょうか? 「そんなに頑張らなくてええよー」と流行りアニメの主人公に、こっそり声をかけたりします。



## 冷蔵庫の中の残り物をすべて活用

冷蔵庫整理を兼ねて、残り物を耐熱性の器に入れて、上からチーズと溶き卵を入れて、オーブンで焼く。残り物はすべて下処理(食べられるように)しておく。ポリウムもあつて、お腹いっぱいになる。残り物の上に薄く切ったおもちを入れても、とろりと本当においしい。

京都市 加藤信子さん

## いろいろ使えますとり皮

とり皮をゆで、細かく切って、チキンライスにしたり、大きめに切って筑前煮にしたり、コーラゲンも摂れるし、助かりますよ。

大津市 ペケポンさん

## 大根1本食べつくし

大根1本を買い、①おでんの具として $\frac{1}{3}$ 使用。



おたより、クイズの答え、イラスト、P6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  
2/10  
(水)

## 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。