

コープでつくる私の暮らし



スパイラル

6 June

6月のPickup FOOD

産直「ピーマン」…… p2~5

コープのミールキット …… p6,7

たべるといせつ

「簡単！おうちで作る水無月」…… p8

イベント情報

くみかつしよう。…… p14~17



6月の Pickup FOOD

ピーマン



産直 ピーマン

宮崎県の太陽と有機肥料で育った産直ピーマン。ツヤのある濃い緑色で、しっかりと苦みがあり、生で食べても充分おいしい。サン・グリーン出荷組合のピーマンは、1年を通して供給しています。

管理栄養士さん
おしえて

ピーマンの栄養



■夏にうれしい！ビタミンCたっぷり

ピーマンに豊富に含まれているビタミンCは葉野菜に含まれるものに比べて加熱に強いのが特徴です。大きめのピーマン1個にはレモン1個分相当のビタミンCが含まれており、その強い抗酸化作用は肌の調子を整える、日焼け予防など夏にうれしい作用があります。

■ピーマンの切り方

ピーマンは独特の香りと苦みのある野菜ですが、その成分には血栓を防ぐ効果があるといわれています。繊維に沿って縦に切ると苦みが抑えられるので、ピーマンが苦手な方はぜひ試してみてください。

■油と一緒に食べて吸収率アップ

ピーマンに含まれるビタミンEやβ-カロテンは油に溶けるため、一緒に食べると吸収率が上がります。油と調理して効率よく摂取しましょう。



ピーマン たっぷり

ピーマンとあさりの ガリ бата蒸し

- 調理時間約20分
- 1人分/301kcal 塩分2.9g

材料(2人分)

ピーマン6個、玉ねぎ1/2個、ハーフベーコン40g、あさり250g、酒大さじ2、A＝〈にんにくのみじん切り1片分、オリーブ油大さじ1、赤唐辛子の小口切り1本分〉、B＝〈オイスターソース小さじ2、しょうゆ・砂糖各小さじ1、バター20g、こしょう少々〉

作り方

- ① ピーマンは6つ割り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは短冊切りにする。あさは砂抜きをする。
- ② フライパンにAを熱し、香りが出たら①の玉ねぎ・ベーコンを炒める。
- ③ あさり、ピーマンを順にのせて酒を回しかけ、蓋をして中火で約3分蒸し煮にする。
- ④ あさりの口が開いたらBを加え、全体を炒め合わせる。



おいしい
ピーマンを
選ぶコツはある？

カタチがよくて色味の濃いピーマンは、日光をたっぷり浴びて肥沃な土壌で育った証拠。大小さまざまなサイズのピーマンがありますが、サイズによって食味が変わることはありません。料理の用途に合わせて選んでください。



上手に保存する
方法は？

生鮮食品ですので長期保存はおすすめしませんが、常温ではなく冷蔵庫の野菜室でポリ袋に入れて保存してください。キッチンペーパーで1個ずつ包むと日持ちがよくなりますよ。また、冷凍保存も可能。洗ってヘタと種を取り、使い勝手のよい大きさに切って冷凍しておきます。冷凍のまま調理してOK。

※菌応えは少し減ります。



おすすめの
食べ方を教えて！

私自身は何も付けずにそのまま生で食べることが多いです。意外にやみつきになりますよ(笑)。あと、ピーマンは油や肉との相性がとてもよいので、チンジャオロースがおすすめです。

子どもたちに人気の 具材を詰め込んで

ピーマンの チーズ焼き

- 調理時間約15分
- 1人分／244kcal 塩分1.4g

材料(2人分)

ピーマン4個、ウインナー4本、オリーブ油小さじ2、A＝〈粒コーン30g、ピザ用チーズ50g〉

作り方

- ① ピーマンはヘタを押し込んでヘタと種を取り出す。ウインナーは輪切りにする。
- ② ピーマンにウインナー、Aを詰める。
- ③ 耐熱皿に並べ、オリーブ油をかけてトースターで約10分焼く。



ピーマンの 梅なめ茸和え

- 調理時間約10分
- 1人分／58kcal 塩分1.8g

さっぱり副菜

材料(2人分)

ピーマン2個、たけのこの水煮60g、梅干し1個、A＝〈なめ茸50g、めんつゆ(ストレート)大さじ1、すり白ごま大さじ1/2〉

作り方

- ① ピーマン、たけのこは細切りにし、サッとゆでる。
- ② 梅干しは種を除いてたたく。
- ③ ボウルにA、②を加えて混ぜ、①を和える。

6月の
Pickup FOOD
STORY

輝くような濃い緑 宮崎の元気ピーマン



中南米原産でツヤツヤとしたピーマンは夏野菜の代表格。独特の苦みがあって子どもには嫌われがちですが、ビタミンCやβ-カロテンなど私たちにとって大切な栄養分の宝庫です。

そこで今回は、コープしがの産直ピーマンを生産するサン・グリーン出荷組合の自社農園、食健農園の平川さんにお話をうかがいました。

太陽の光に恵まれて

ピーマンでは茨城県に次いで全国第2位の収穫量を誇る宮崎県。

中でも食健農園のある都農^{つのも}町は、“農の都”といわれるほど農業がさかんな地域。日照時間が長く温暖な気候を生かし、野菜や果物、花などの栽培をしています。

食健農園は、コープしがの設立当初からおつきあいのある産直産地、株式会社サン・グリーン出荷組合の自社農園。主にピーマンやイチゴを栽培しています。収穫した作物は、サン・グリーン出荷組合のパック加工センターの冷蔵庫内で、オゾン殺菌した後、袋詰めにして冷蔵庫車で出荷しています。

適正な温度管理がカギ

「うちの畑（ビニールハウス）は小高い山の上にあるので、とても日当たりがいいんですよ」と平川さん。熱帯地域原産のピーマンにとって、日照不足は1番の大敵。たっぷりと日光に当たることで、緑の濃い元気なピーマンになるのだそう。そのため、畑の畝^{うね}にかぶせたマルチシートで日光を反射させたり、葉っぱが日光を遮らないように剪定したりと小まめな手入れを欠かせません。

「でも、強い光を浴びすぎて気



	2		5
1	3	4	6

1/ 柔らかくフカフカした土。有機物の力によって微生物が活発に働いています 2/ 1800坪の土地にビニールハウスが並びます 3/ 太陽の光を浴びて、すくすくと成長中。深みのある濃いグリーンがおいしさの証です 4/ ツヤツヤといかにも元気な採れたてのピーマン 5/ 宮崎県の食健農園の皆さん 6/ 「生で丸かじりが1番!」という生産者の平川さん

温が高くなるのは禁物。日中は28度、夜間は18度前後がピーマンの適温です。それ以上だと、うまく光合成できなくて成長が止まるんです」。逆に温度が足りないと、今度は果実が細長くとがったカタチになるんだそう。なかなかデリケートな温度管理を要求されるピーマンですが、中でも最も神経を使うのが“土づくり”だといいます。

有機物が主役の土づくり

「化学肥料をなるべく使わず、家畜の糞やバークたい肥（樹木

の皮を発酵させた植物性たい肥）が中心。有機物によって微生物の働きを活発にし、土壌の団粒化を促しています」。団粒化とは、微生物が有機物をエサとして分解し、土壌の粒子が大小の塊になる状態。粒と粒の間にすき間が多く、触るとフカフカしています。さらには空気や水が通りやすく、肥料の持ちをよくする効果も。まさにいいことづくめですが、土壌の団粒化にはとても時間がかかります。

「1年ではムリですね。最低でも2～3年以上。また数年前か

ら、土壌の水分量や肥料の量、温度、湿度といった細かなデータを分析し、効率化を図っています」。そんな平川さんが最も好きな食べ方は、生のまま丸かじり。ピーマン特有の香りとみずみずしさをダイレクトに楽しめるそうです。「畑を耕す回数を減らし、CO₂の排出を抑えるなど、SDGsも意識しながら、これからも栄養価の高い作物で皆さんの健康寿命を延ばしたい。それが僕の願いです」と最後に話してくれました。

スパイラル ファンズ CLUB

ユー・ア・シガの魅力を
組合員の声と共に
皆さんにお届けします

商品カタログ「エコー」
に毎週掲載しています。
eフレンズ、ニコリエは
「ミールキット」で検索！



わが家流アレンジで おいしく 食べて! コープの ミールキット

毎週カタログでご案内している「楽うまCook」は
カット済みの食材と調味ダレ、レシピが付いた
食材セット＝ミールキットです。

今回は4人の組合員さんにそれぞれ1種類ずつ、ミールキットを調理、
試食いただき、その感想をオンラインで話し合っていました。

今回の スパイラル ファンズ



信子さん
大津市勤務
ミールキットにとっても
興味があります。



彩子さん
守山市在住
自分に合った、ミールキット
を見つけていきたいです。



雅子さん
湖南省在住
生協でのミールキットは
はじめてです。



佳由子さん
大津市在住
引越しのさなかで、
晩ごはんをラクに済ませたい！

ミールキットを使ってみていかがでしたか？

▶ 信子さん

「いかとえびの海鮮
ダレ炒め」を試食し
ました。



豆腐と野菜を
加えて



フライパンでなくレンジで調理したので、わずか3分でできてとても助かりました。ただ、量はわが家には足りなかったの

で、冷蔵庫にあった野菜や豆腐を足してかさ増しをしました。添付の「海鮮ダレ」は、私の好みではなかったので、自分なりに調整して、おいしくいただきました。

▶ 彩子さん

「いかとえびの海鮮
ダレ炒め」を試食し
ました。



冷凍のままフライパンで調理ができてとても簡単でした。冷凍食品って「冷蔵庫の中で解凍してから使ってください」というものもありますが、冷凍庫か

ら出してすぐ使えるのは本当に助かります。

夫と2人で食べましたが、私も量が少ないと感じたので、野菜でかさ増ししました。調味ダレは、かさ増ししてちょうどのおいしさでした。

炒め玉ねぎと
人参を敷いて



▶ 雅子さん

私は「エビマヨ炒め」を試食しました。



ブロッコリーで
彩り豊か！



エビマヨソースはブラックペッパーが入っていてピリッと大人向けでとてもおいしかったです。「エビマヨ」はエビをフリットするのが手間なので、わざわざから作ろうとは思わないのですが、これがあれば、わが家の食卓にも「エビマヨ」を登場させられますね。

私もお2人同様、開けた瞬間「野菜が少ない」と思いました。ブロッコリーをしっかり足して、この状態（写真）です。

▶ 佳由子さん

「たらと野菜の甘酢あん」を試食しました。



幼稚園、小学4年生、6年生の3人の子どもと夫と私の5人で食べました。

もともとなんでも野菜や具材を足してかさ増しをしているの

で、今回も野菜をプラスする前提でつくりました。子どもたちは「おいしい」とよろこんでたら食べていました。

後で気が付いたのですが、ミートボールを入れてもおいしかったと思います。

甘酢あんの調理はなかなか作らないので手軽においしくできてよかったです。

玉ねぎを
プラス



おすすめのポイントや 使い方のコツを おしえてください

▶ 信子さん

あと一品ほしいときや、お客様が来たときのおもてなしなど、ミールキットはいろいろなシーンで使えますね。

食材や調味料をアレンジしながら、手軽に楽しみながらわが家流を作っていけるのもいいと思います。

▶ 彩子さん

調味ダレはたっぷり入っているので、一気に入れなくて味を確かめながら入れていくことを

おすすめします。

メインとして食べるのであれば、野菜を足すことが前提ですね。

▶ 信子さん

冷凍のままフライパンで調理となっていました、レンジ調理でもおいしくいただきました。

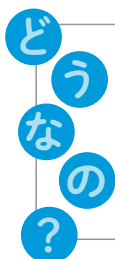
簡単にできて、味付けも失敗しない点がミールキットはうれしいですね。

▶ 佳由子さん

以前は「ミールキットを使う＝手抜き」のイメージがあったのですが、コロナ禍で学校や幼稚園が休みだった昨年の春は、本当にミールキットに助けられました。外食にも行けず、三度の食事の準備が苦痛だったとき、いつもは作らない料理を食卓に並べられてよかったです。

今も引越しでバタバタしていますが、自分が大変なときは上手に利用していこうと思います。

今回のスパイラルファنزの声を参考にぜひ、ミールキットをもっとおいしく、便利に使いこなしてみてください。



「ドーンとメインの1品にするには、ボリュームが少ないように思う」とのご意見。商品開発を行っているコープきんきに聞きました

これまで80～100gを一人前の基準として商品開発しておりました。今後のミールキット品の開発では一人前の基準を見直してまいります。いただきましたご意見を参考に、お値打ち感を出しつつ1人前の量目、素材のサイズ感など、満足いただける商品の開発を行ってまいります。

募集

スパイラルファنز CLUBでは、学習会や試食に協力いただける方を募集しています。紙面に登場OKの方、12ページをご覧ください、ご応募ください。

季節のめぐみをいただきます！

たべるたいせつ

旬のものをおいしくいただいて
自然のチカラを感じよう。

簡単！

おうちで作る水無月

材料(牛乳パック1本分・6切れ)

白玉粉50g、小麦粉80g、砂糖90g、水75ml+105ml、
ゆで小豆(または甘納豆)150g

※牛乳パックをきれいに洗い、側面の1面だけ切り取り、開いている口の部分は折りたたむようにして器を作る。



● 調理時間 約15分 ※冷やす時間は除く ● 1個分／192kcal ● 塩分0.1g

作り方

1. 器にした牛乳パックの中にクッキングシートを側面まで敷いておく。
2. 小麦粉と砂糖はふるっておく(ザルに通してもよい)。
3. ボウルに白玉粉を入れ、ゴムベラで粒をつぶしながら、75mlの水を少しずつ加えて混ぜる。そこに小麦粉と砂糖を入れ、残りの105mlの水を

少しずつ入れながらしっかりと混ぜる。

4. ③の生地のうち大さじ4だけ残して、残りを①の牛乳パックに茶こしなどでこしながら入れる。
5. ④にラップをして電子レンジ(500W)で4分加熱する。

6. ⑤の上面全体に小豆を散らし、その上から残しておいた生地を回しかけ、再度ラップをして電子レンジ(500W)で2分半加熱する。
7. そのまましっかり冷ました後、パックから取り出し、3等分してから三角に切り分ける。

夏越しの祓に 水無月を



地域活動栄養士
長岡由里子さん

行政や地域で、フリーの栄養士として健康や食育などに携わる。車で全国一人旅しながら食べ歩くのが趣味の行動派。

暦の上で6月は「水無月」と呼ばれ、和菓子の名前にもなっています。6月がなぜ水無月と言われるのかというと、「無」は「～の」という意味で使われており、「水の月」つまり梅雨の時期であり、田んぼに水を引く時期を表しているのだそうです。

和菓子の由来は、室町時代の宮中行事で、旧暦の6月1日に夏バテ予防に氷を食べるという風習からきており、氷が買えない庶民が、三角の氷のかけらに似せたういろうの上に、邪気や悪魔を払う小豆を乗せたことから生まれたといわれています。

そして「夏越しの祓」は、ちょうど1年の真ん中にあたる6月30日に行われ、茅で作った茅の輪をくぐり、半年分の厄を落として暑気払いをし、無病息災を願う神事です。京都の家庭ではその日に水無月を食べることで暑い夏を乗り切り、残り半年を無事に健康に過ごせるよう願います。夏本番に向けて、普段から少しずつ汗をかく練習をし、しっかり睡眠を取り、そうめんだけなど、冷たいものばかりにかたよらず、栄養バランスの取れた食事が摂れるよう、体調を整えておきましょう。

※いわれには諸説あります。



パパッと簡単！

手づくり おやつ

手軽度 ★★★

豆乳くずもち

材料（子ども1人分）

調製豆乳50g、上白糖7g、片栗粉7g、きな粉3g

作り方

1. お鍋に調整豆乳、上白糖、片栗粉を入れて泡だて器でよく混ぜる。
2. 中火にかけ、木べらなどで底が焦げないように混ぜ続ける。
3. もったりして重くなってきたら火を止めて、バットに広げ冷蔵庫で冷やし固める。
4. 固まったくずもちを包丁で一口サイズにカットする。
5. カットしたくずもちにきな粉をまぶす。

15分

（冷やす時間をのぞく）



ポイント

もったりしだすと焦げ付きやすくなるので、その時は火から外したり、弱火にして混ぜて下さい。保育園では、離乳食（後期、完了期）の子どもも豆乳くずもちを食べています。

レシピ提供／もりのこ保育園調理師・森 純子さん

〈7大アレルゲン〉卵× 乳× 小麦× そば× ピーナッツ× えび× かに×

声

vol.01

に答えて



組合員の皆さんからコープしがに寄せられた
疑問やご意見に、コープしががお答えします！



最近変わった原材料の 読み方を教えて

最近、商品の表示で原材料の横に〇〇産という表示のほかに、△△製造という表示をみかけますが、どのような意味ですか？



2017年の法改正により、国内で製造されるすべての加工食品の一番多い原材料の原料原産地が表示されることになりました。22年3月末を期限に、食品表示が切り替わります。

- ①1番多い原材料が、生鮮食品の場合「〇〇産」と表示されます。

名 称	ソーセージ（ウィンナー）
原 材 料 名	豚肉（カナダ産、アメリカ産、その他）、豚脂肪、たん白加水分解物、還元水あめ、食塩、香辛料／調味料（アミノ酸等）、リン酸塩（Na、K）、・・・

- ②1番多い原材料が、加工食品の場合「〇〇製造」のように製造地が表示されます。

名 称	清涼飲料水
原 材 料 名	リンゴ果汁（ドイツ製造）、果糖ぶどう糖液糖、果糖／調味料、ビタミンC

※「りんご果汁」がドイツで作られたことを意味しており、りんごがドイツ産という意味ではありません。

2021年度総代の立候補受付が

始まります

生協が、一般のスーパーなど異なる点に「組合員の運営参加」があります。その一つ、会社の株主総会にあたる総代会に議決権を持って参加するのが総代です。組合員の代表である総代は510名。総代会で、「前年度の事業と取り組み」「次年度計画や予算」また前年度の決算報告に基づく「剰余金の処分」「定款の改正」などを議決します。

2021年度の総代の立候補受付が、まもなく始まります。

詳しくは、6/14～配布のスパイラル臨時号をご確認ください。
総代の役割など詳しい説明を掲載します。



2020年度スパイラル臨時号

私も総代です



東地区総代
清水千賀子さん
(東近江市)

きっかけ

2年前、共同購入で一緒のお友達から声をかけていただいたのが、きっかけです。

総代をやってみて

「総代のつどい」などへ参加することで、コープしがの事業がこんなにも幅広いことや全世代に向けて様々な取り組みをしていることを知りました。

今までは「総代」の文字は目にしても特に意識することもなかったので知らない事ばかりでした。

ほかの総代の皆さんとの意見交換は、身近な為になるお話やおすすめ商品、アイデアレシピなど、和やかで楽しい時間です。最近はオンラインでも参加しています。

総代経験のない
組合員へメッセージ

私は生協に加入して20数年、特別な活動はした事がなく商品購入のみでした。総代をする中で、色々な方のお話や意見を聞いたり、自分からも意見を発信する事ができたりとても良い経験になると思います。

コープしがの組合員約21万人の代表のひとりとして身近な組合員さんの声や自分の意見を生協に届け、より良い生協へ、未来に向けて、とても良い活動をさせていただいていると実感しています。

News 2

みんなでがんばろう

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けて、生活に困窮している方や医療従事者をサポートするための基金で、2021年3月に創設しました。コープしがマルシェに掲載の対象商品の利用1点につき、1円～3円を基金に積み立てています。

4月1回～6月3回は、賛同する生産者の協賛（1点につき1円または、一口500円の寄付）を得ながら、組合員・生産者・コープしが3者の取り組みとしてすすめてきました。6月4回からは、コープしがマルシェ表紙掲載商品の利用1点につき2円を、コープしがが基金に積み立てていきます。

組合員の皆さんの利用が、支援につながります。ご協力をお願いします。

サポート基金にご協力ください

※取り組み期間については、状況を見て判断します。



子どもからお年寄りまで、 みんなが安全に安心して暮らせるまちづくり

望まない受動喫煙対策のため、健康増進法に定められた次のルールを正しく知っておきましょう！

施設等が守るべきルール

- ☑ 多数の人が利用する施設、飲食店、事務所等は、**原則屋内禁煙**です。
- ☑ 喫煙可能な店、喫煙専用室には**標識の掲示**が必要です。
- ☑ **20歳未満の者（従業員を含む）**は喫煙できる場所には**立ち入り禁止**です。 など

みなさんが守るべきルール

- ☑ 喫煙禁止場所での喫煙は**禁止**されています。
- ☑ 喫煙する際は、**周囲の状況に配慮**することが必要です。
特に**子どもや患者、妊婦**等がまわりにいる場合は、喫煙を控えましょう。



なくそう！望まない

受動喫煙

たばこをやめようかな、と思ったら…

保健所・保健センター・医療機関・薬局で相談が受けられます！

詳しくは
厚生労働省
ポータルサイトへ



～毎年5月31日から6月6日は“禁煙週間”です～（5月31日は世界禁煙デー）

【お問い合わせ先】滋賀県健康医療福祉部健康寿命推進課 TEL.077-528-3651

※滋賀県との包括的連携協定に基づき組合員のくらしに必要な情報を提供しています



4 月度 リサイクル報告

商品案内書や仕分け袋などは回収しリサイクルしています。

リサイクル品
売却金額

4月度
¥2,881,287-

2021年4月から累計
¥2,881,287-

再生紙の
原料に



商品案内書

● 279,940Kg

(回収率93.8%)
(102.7%)

再び
卵パックに



卵パック

● 1,883Kg

(98.0%)

卵パックの
原料に



ペットボトル

● 1,660Kg

(106.6%)

商品仕分け袋

● 2,452Kg

(回収率24.4%)
(85.9%)



東南アジアで
レジ袋などの材料に

牛乳パック

● 3,174Kg

(101.2%)

● 756Kg

(94.1%)



トイレットペーパー・
ティッシュペーパーに



トレー

● 442Kg

(102.5%)

プラスチック製品の
原料に

プランターに



キャップ

● 123Kg

(126.8%)

● = 宅配 ● = 店舗・ステーション
() は前年比

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しください。**
- ・野菜や果物のプチプチ袋（エアキャップ袋）は回収していません。

ペットボトルとトレー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・愛知川のステーション

声

を
き
か
せ
て。

皆さんの貴重な声が、
よりよい生協・地域・
くらしへと導く鍵になります。

【スパイラル8月号のスパイラルカフェに掲載予定です】

①：スパイラルの感想やくらしのできごとなど自由にお書きください

②：組合員・ゆいちゃんママさんからのご質問

「コロナ禍のおすすめスポットと遊び方」

コロナ禍で遊ぶといったら、もっぱら滋賀県内です。皆さんのおすすめスポット、またはお家でもできるオススメの遊びがあれば教えてください。

③：「おしえて生協さん」

日頃の利用で聞いてみたい“小さな疑問”はありませんか？
あなたと同じ疑問を感じている組合員さんは、他にもきっといるはず！ 生協の職員がお答えします。

【スパイラルファンズCLUBに登場くださる方も募集中！】

(ZOOMアプリによるオンライン参加が可能な方)

左下の応募方法①～④のほか「⑤メールアドレス ⑥ファンズ応募」と記入の上、ご応募ください。

※商品リクエストや、返事が必要な商品に関するお問い合わせは、商品お届け表裏面の「私もひとことカード」でご提出ください。

18～19ページの「スパイラル・カフェ」で、おしゃべりしませんか？「頭の体操」の回答と一緒に、あなたの声もきかせてください。左のテーマ以外の話題もOKです。くらしの中で気になることや感じたことなど、みんなでおしゃべりしましょう。



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、



郵便



ファックス



インターネット

にてご応募ください

頭の体操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)

宛先 〒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。

頭の体操

— Mental Gymnastics —

文字ならべ

下の言葉を並べてできる単語は何でしょう？

- ①愛情のはじめ
- ②時間割のはじめ
- ③朝のさいご
- ④タイヤの真ん中

ヒント

意味じゃなくて
言葉に注目してみてね

「はじめ」

「さいご」

「真ん中」

が意味するものは
何だろう？

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。発表はポイントの付与をもってかえさせていただきます。

■締め切り

6月25日(金)
(消印有効)

4月号 正解 「さくら」

応募総数 425通 うち正解 405通

理事会 だより

第32回 臨時理事会

- 2020年3月度経営概況について承認しました。
経常剰余金はコープながはま店の経費やトラックラッピングなど年度末の経費執行により計画比△763.5%でした。
- JA全農しがとの「滋賀県農畜産物の維持拡大に関する協同組合間協定」締結を確認しました。

		2020年度			2021年4月度		
組織経営概況		2020年度 累計実績	計画比	前年との 比較	2021年4月度 実績	計画比	前年との 比較
供給高(千円)	宅配	29,709,667	▲	▲	2,493,500	▲	▲
	店舗	5,685,297	▲	▲	632,205	▲	▲
	夕食サポート	352,019	▲	▲	34,900	▲	▲
	コープでんき	1,120,535	▲	▲	112,182	▲	▲
	合計	36,867,519	▲	▲	3,272,789	▲	▲
経常剰余金(千円)		1,586,599	▲	▲	121,783	▲	▲
組合員数(人)		208,854	▲	▲	210,723	▲	▲
うち今年度加入人数(人)		17,317	▲	▲	2,093	▲	▲
出資金(千円)		12,376,216	▲	▲	12,429,989	▲	▲

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。

監事会 だより

4月度
(3月21日～4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。

3月21日 内部統制委員会出席

30日 第28回監事会[この間の監査所見共有化、2020年度監査実施内容の確認、期末代表理事との会合実施内容、生協法に基づく出資の総口数及び払込済出資総額の確認、消費者ネット・しが2021年度監事候補の推薦、今後の予定確認]

4月12日 監査法人子会社監査の立会〈株式会社タクス〉

13日 監査法人子会社監査の立会〈株式会社コープシステムサービス〉〈株式会社滋賀有機ネットワーク〉

20日 総代会議案書の表示に関する監査
第29回監事会[2020年度監査実施内容の確認、2020年度監査報告書文案の検討]

監事の紹介

ある日の午後の風景。責任感の強さゆえ、時に熱くなる組合員監事2名に対し、会計専門の大学教授と弁護士との2名の有識監事がそれぞれ冷静な意見を出し、それを生協人として経歴の長い常勤監事が適切な言葉で表現しながら整理し、監事5人の意見は共有されました。最後は総代会に向けて監査報告を行います。



有識監事: 伊藤 慧・吉岡 一郎



組合員監事: 海老沢 文代・梶山 まき



常勤監事: 笠川 英明

Information

「笑顔あふれるコープしが基金」
2021年度助成団体が決まりました。

- 「自分はこれでよいんだと感じられる 大丈夫食堂」

団体名 大丈夫をみつけよう

- 「手作りの温かさと心に残るお話を傳承していきたい」

団体名 人形劇団あっぷりけ

「笑顔あふれるコープしが基金」は、2013年、コープしが創立20周年を機に未来ファンドおうみ基金のひとつとして創設しました。人と人がつながり笑顔があふれ、信頼が広がる社会の実現をめざす活動を支援しています。

自治ステーション第1号として、
えきまちテラス長浜で
「LOCOステーション」が
5月末からスタートしました。



自治ステーションとは、コープを通じた食などの調達の場を地域コミュニティの中に作ることで、「地域力」が広がることをめざすステーション（宅配の商品を受け取る場）です。興味のある方は、地区事務局（14ページ参照）までお気軽にお問合せください。

くみかつ しょう。

コープの組合員活動—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。

地区をまたいで
誰でも参加できます！

アイコン説明

- ・申し込み締切日 
- ・申し込み不要 
- ・開催地区
 - 東** 甲賀市・湖南市・近江八幡市・東近江市・蒲生郡
 - 西** 高島市・大津市
 - 南** 草津市・栗東市・守山市・野洲市
 - 北** 彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市

お申し込み方法

お申し込み前に、必ずお読みください！

●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週間をめぐに、電話または郵送で連絡します。



新型コロナウイルス感染予防対策のため「**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。また、感染拡大状況やコープしがの企画開催判断などによって、開催を中止する場合があります。ご了承ください。

5つのたいせつ

暮らしを良くするために、大切にしている5つの視点です。小さな取り組みの積み重ねがSDGsにつながります。



【お問合せ先】

東 東地区事務局
☎0120-863-952

西 西地区事務局
☎0120-861-952

南 南地区事務局
☎0120-183-599

北 北地区事務局
☎0120-864-952

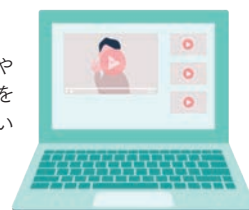
コープしが、京都生協、ならコープ、大阪いずみ市民生協、
わかやま市民生協 共同企画

食の安全ユーチューブライブ 気になる食の不安情報 その正体 ～食品添加物から残留農薬まで～

【ライブ配信】

7月3日(土)
13:00～15:00

※ご家庭のパソコンや
スマホから、テレビを
見る感覚で参加い
ただけます。



松永和紀さん

京都大学大学院農
学研究科修士課程
修了。毎日新聞社
に記者として10年
間勤めたのち、科学
ジャーナリストとして
活動を開始。

世の中にあふれる食の不安情報に私
たちはどう向き合えばいいのでしょうか？ 科学ジャーナリストの松永さんからヒントをいただきます。「組合員が感じている食の不安」をテーマに、生協組合員理事とのパネルディスカッションも行います。

【企画番号】S0651

【企画名】食の安全 Youtube 学習会
お申し込みの方には、YoutubeのURL
をお送りします。

上記のお申し込み方法をご覧の上、
eメールアドレスを加えて記入し、お申し
込みください。後日、eメールでURLをお
送りします。

沖縄について、知って、学んで、考えよう!

いのち♡たいせつ



6月23日は、沖縄戦で犠牲になった人々を弔う「沖縄慰霊の日」。唯一、日本国内の一般住民が地上戦を体験した沖縄戦において、日本軍の組織的戦闘が終結した75年前の6月23日を節目としてとられ、沖縄慰霊の日が制定されています。

日本生協連の特設ページでは、2021年3月26日に開催した「ピースアクション in オキナワ〜第38回沖縄戦跡・基地めぐり」を動画配信中! 沖縄について知り・学べる「沖縄スタディブック」「沖縄戦跡・基地めぐり動画」を公開しています。



沖縄戦特設ページURL
https://jccu.coop/activity/future/okinawasenseki2020/
※2021年8月31日まで

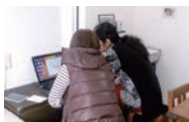
戦争を体験した人たちが少なくなる中で、今一度過去の悲惨な歴史に目を向け、「戦争のない平和な暮らしを続けていくためにはどうすれば良いのか」、一人ひとりが考える機会として、ぜひ親子でご覧ください。

6/23(水)正午ごろ 沖縄慰霊の日、沖縄戦の犠牲者のご冥福と、恒久平和を祈念し、黙祷を献げましょう。

お困りごとはありませんか? 「ささえあいサポート」へのご依頼、サポーター登録募集中!

組合員同士のおたがいさまの助け合いが、「ささえあいサポート」。くらしの中でのちょっとしたお困りごとは「ささえあいサポート」にご相談ください。空き時間に誰かのお手伝いをしたい! という方も募集中! サポートの依頼・サポーター登録は各地区ささえあいサポート・コーディネーター会まで。

パソコンでの文書
作成をお手伝い



熱中症対策のため、夏季の草取りを自粛します。

近年、夏場の気温がどんどん上昇しており、屋外での活動は特に注意が必要です。組合員のお身体を守るためにも夏場の草取りを自粛します。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

【夏場の草取り自粛期間】 2021年7月16日(金)〜9月15日(水)

【連絡先フリーダイヤル】

※受付時間:月曜日〜金曜日 10:00〜15:00

● 高島市・大津市にお住まいの方

コープしが西地区・ささえあいサポート・コーディネーター会 / TEL.0120-017-730 / ささえあい専用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

コープしが南地区・ささえあいサポート・コーディネーター会 / TEL.0120-026-020 / ささえあい専用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

コープしが東地区・ささえあいサポート・コーディネーター会 / TEL.0120-035-320 / ささえあい専用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

コープしが北地区・ささえあいサポート・コーディネーター会 / TEL.0120-045-930 / ささえあい専用Eメール:sasaeai-k@coop-shiga.or.jp

びあこ♡たいせつ くらし♡たいせつ 大津市北地域委員会

6/11

西 かしこい“家庭の”省エネ どうすれば?

ストップ! 地球温暖化。コープしが「CO₂排出実質ゼロ」行動宣言について知り、家庭でできる地球と家計に優しい省エネについて一緒に学びましょう!

【企画番号】A0603

【企画名】かしこい省エネのすすめ方

日時 7月5日(月)10:00〜11:30

場所 北大津センター1Fゆめふうせん(大津市真野5-33-25)

参加費 100円(環境すごろく+試供品)

オンライン無料(環境すごろく:郵送)

定員 26名(会場16名、オンライン10名)

持ち物 マスク、筆記用具

くらし♡たいせつ ひろば活動/手ではなそう

6/11

西 手話でコミュニケーションを 楽しみましょう!

手話に初めて触れる方、手話を少しでも学んだ経験のある方が対象です。名前、数字の表し方(月、年、時刻、誕生日など)、季節など、基本的な手話を学びましょう。

【企画番号】A0601

【企画名】くらしの手話講座〜入門コース〜

日時 7月2日(金)・7月16日(金)9:40〜10:50

場所 新旭公民館(高島市)

新旭町旭1-10-1)

参加費 各400円

定員 各12名

持ち物 マスク



東 ママ&こどものお片づけ講座 家族で一緒にお片づけ！

1級家事セラピストの講師をお招きし、悩みの多い「お片づけ」についてお話し頂きます。家族で一緒にお片づけができるようになるヒントが見つかるかも♪

【企画番号】H0601

【企画名】お片づけ講座

日時 6月22日(火)10:00～11:30

場所 婦人会館・和室A、B(近江八幡市鷹飼町105-2)

参加費 100円(大人1人)

定員 20組(親子で参加できます)

持ち物 マスク

※応募多数の場合抽選の上、応募者全員に当落のはがきをお送りします。

東 マクラメプラントハンガーをつくろう！ ～うち時間をステキに～

コロナ禍でも負けずに地域で活動されている『nicorame』さんとうち時間が楽しめるようにマクラメを作ってお部屋をお洒落にしませんか？



イメージ(写真の植物・小物はついていません。)

【企画番号】H0603

【企画名】マクラメプラントハンガー

日時 6月22日(火)10:00～11:30

場所 憩いの場「CAFETERIA ふしみ」

(蒲生郡日野町中之郷452-2)

参加費 500円/定員 10名/持ち物 マスク

南 「ちいさいうち」手しごと茶話会 羊毛フェルトで作る野菜！

今月は「羊毛フェルトで作る野菜」。専用針で野菜や果物を作ります。飾ったり、おままごとにしたり。たくさん作ってあげると楽しく遊べますよ。



【企画名】ちいさいうち

日時 6月15日(火)10:30～12:00

場所 ちいさいうち2階(守山市下之郷1-6-72)
お車の場合は近隣の駐車場をご利用ください。

参加費 200円(子ども無料)

定員 大人10名、子ども5名/持ち物 飲み物

※託児なし。同室で見守りながらご参加ください。

【申し込み】お電話で南地区事務局まで直接お申し込みください。TEL.0120-183-599

南 セタかざりを作ろう！ セタのお話を知ろう

親子で楽しむ子育て広場。セタのお話を読み語り、セタ飾りを作ります。自由遊び・つみき・たたいてポンなどでも遊べます。



【企画番号】B0601

【企画名】ぼんぼこぼん

日時 6月22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)

※あまが池 駐車場2時間無料

参加費 大人も子どもも100円

定員 10組/持ち物 飲み物

南 いきいき百歳体操で 元気をめざそう！

毎週金曜日開催の『いき百サロン虹』では、みんな一緒に「いきいき百歳体操」で体を動かした後に、交流を楽しんでいます。どなたでも、お気軽にお越しください。



日時 毎週金曜日13:30～15:00頃 ※途中で帰ってもOK

6月の予定 6/4、6/11、6/18、6/25

場所 コープしが 草津事務所1Fフリースペース
(草津市西草津2丁目1-1)

参加費 100円

定員 15名

持ち物 なし

・1ヶ月ごとの定期募集です。新たに参加を希望される方は ☎0120-183-599までご連絡ください。
・出席できない日があっても結構です。

北 おしゃべりしましょう！！

参加への問合せ・お申込みを担い手一同お待ちしております。お申込み多数の場合、抽選にはずれた方には締切り日の翌週中には携帯電話より連絡致します。

【企画番号】K0621

【企画名】わたしの居場所

日時 7月8日(木)10:00～11:00

場所 犬上郡多賀町個人宅

参加費 150円

定員 12名

持ち物 マスク



北 この指とまれ ほっこり広場

おしゃべりの時間を一緒に楽しみませんか。お子さん連れ、ご年配の方、お一人でもぜひどうぞ。今回はひどい汚れが驚くほど落ちる「とろとろせっけん」作りです。

【企画番号】 K0625

【企画名】 ほっこり広場

日時 7月12日(月)10:00～11:30

場所 コープしが彦根センター
(彦根市竹ヶ鼻町224-1)

参加費 400円(材料費込み)

定員 10名

持ち物 汚れた衣類や靴、鍋など



北 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、ちょっと一服。楽しくお喋りをしています。みなさんのご参加をお待ちしています。心ばかりのお礼あり♪

【企画番号】 K0623

【企画名】 グリーンボランティア

日時 7月8日(木)10:00～11:00

※雨天の場合7月15日(木)

場所 コープしが彦根センター
(彦根市竹ヶ鼻町224-1)

参加費 100円

定員 10名／持ち物 軍手



わたしの くみかつ

組合員活動(通称くみかつ)って、よくわからない。

気になるけれど、参加する勇気が出ない。そんな皆さんに向けて、「くみかつ」を楽しんでいる組合員が、その魅力をご紹介します。

「チーム音楽隊」の一部メンバーと。

チーム音楽隊(守山市)

ひらめいた時に即申請！

「チーム活動は毎年恒例の活動継続でも、その年に思いついたことでも何でもよいところが面白い!」という守山市のLaLaさんは、まさにチーム活動の達人。毎年、チーム活動を利用して、たくさんの笑顔があふれる時間を作っています。過去に楽しんだチーム活動は、バラエティーに富んでいて、LaLaさんの行動力が伺えます。

「組合員どうしはもちろん、組合員ではない人も一緒に楽しいことを共有できるのもチーム活動の魅力。ご支援いただくコープの宣伝も入れながら、コープの魅力もちょっとアピールしています」。

チーム活動のひとり500円の助成金は、LaLaさんを通じて人のつながりを広げ、コープしがを知ってもらうきっかけづくりになっているようです。

LaLaさんを含め、それぞれが活動する音楽バンドの集まり。練習室の賃料に助成金を活用されました。写真中央がLaLaさん。



らんらんらん。仕事を通じて知り合った仲間が仲間を呼び、リレーマラソンに出場。スポーツドリンクの購入に助成金を活用。



カフェタイムヨガ。同じマンションに住みながら、普段なかなか出会う機会のないご近所さんと、ヨガカフェを実施。コープ商品の試食代金に助成金を活用。

チーム活動は、こんな制度です

組合員を含む仲間が集まって、くらしを豊かにするために「自分たちがしたいこと」を支援する制度で、

ひとり500円までの実費を助成します。(上限5,000円)

詳しくは、14ページの地区事務局にお気軽にお問い合わせください。

県外の人へ滋賀県のおいしいものを贈りたい時、
どんなものを選んでいきますか？

01 滋賀の漬物

毎年2回、滋賀の漬物を数種類、贈っています。いつも喜ばれているのですが、ある時、賞味期限がほとんど同じものだったらしく、食べるのに困ったそうです。以後、日持ちするものも入れるように、気を付けています。

彦根市 おりちゃん



02 個人経営店のスイーツやアイスクリーム

ネット販売もしていないようなここではか買えないものは贈ると喜ばれますし、気に入ってもらえたらこちらにきてもらった際の話の話題やお出かけに連れて行ってあげることもできます。

東近江市 じゃらさん

03 近江牛とお麩ラスク

近江牛の佃煮は、おにぎりに入れたりご飯に混ぜたりとてもおいしいし、よく贈りものにしています。お菓子では、お麩ラスク。一度食べると手が止まりません。



近江八幡市
多見子さん

04 赤こんにゃく

他県ではなかなか手に入らないし、鉄分も豊富。常温で日持ちもする。お菓子もいいけれど、おかずになるものも喜ばれますよ。赤いのでお正月のおせちなど、おめでたい料理にもぴったり。にんじんがない時の煮物の彩りにもいいです。実家では、ご近所のお世話になった方々に差し上げるらしく、10個くらいまとめて買ってくるように頼まれたこともあるほどです！

野洲市 Ayuno-mamさん



05 近江米

皆さんにおすすめしたいのは、近江米です。いつもお菓子などを贈っていたのですが、糖尿病で食事制限をしている叔母に、何かないか考えている時、思いつきました。お米は皆さん必ず食べるものですし、おいしい近江米なら喜ばれると思います。米用の袋はホームセンターで1枚単位で買えます。直売所では地元のお米が売っています。たくさんの人に近江米を知ってもらって、リピーターになってほしいです。

東近江市 さちさん

06 草津メロンと池田牧場のジェラート

子どもたちのパートナーの実家へは、県内外に関わらず、お中元には草津メロンを送っています。「おいしい」と喜んでくださってます。県内在住でも「草津メロンのことは知らなかった」と言っておられました。草津の宣伝になったかと思っています。県外に住む孫たちには、池田牧場のジェラートを送っています。毎年、楽しみにしているようです。

草津市 草津のまあちゃん

07 地元の珍しい野菜

ある日、実家の両親が遊びに来た時、「来る途中の道の駅でうまさうな芋を見つけたわ!」と嬉しそうに言っているのを見て目から鱗でした。両親は田舎暮らしで畑もしているので、手土産の選択肢から野菜は外していましたが、本人たちは、畑をしているからこそ珍しい野菜に興味があったようです。それからは、でかけた道の駅で珍しい野菜や乾物、お菓子など日持ちするもの中心に探すようにしています。のしが必要だと使えませんが、手土産ならこれもまた気軽に、自分自身も滋賀の新しい発見が多く楽しんでいきます。

野洲市 いろはかか さん

08 近江牛と生湯葉

近江牛は、比較的若めの年齢層に喜ばれます。近江牛のローストビーフであれば、モモ肉でも霜降りがあり柔らかく噛み切ることができるので、入れ歯初期の60代くらいでも大丈夫。ご年配も後期高齢者になると、豆製品が嫌いであれば、生湯葉が歓迎されます。比叡ゆば本舗ゆば八さんの四角いパッケージものは、冷蔵庫で日持ちするのでありがたいです。

大津市 石割 絹恵 さん



湖南市のゆいちゃんママさんからの質問です!

コロナ禍で遊ぶといたら、もっぱら滋賀県内です。皆さんのおすすめスポット、またはお家でもできるオススメの遊びがあれば教えてください。

ご質問への皆さんのアイデアをお待ちしています。応募方法は12ページをご覧ください。皆さんのご回答は8月号に掲載します。お楽しみに。

教えて 生協さん

コープしかに
聞いてみたかった
小さな疑問に
生協職員が
お答えします。

先着限定の更新のタイミングがよくわからず、見たときには欲しい商品があとわずか、また売り切れになっている事がよくあります。 東近江市 まつつん さん

先着限定は、毎週月曜日の正午と21時に更新します。先着限定を注文するタイミングによって、注文できる企画回が複数ある場合は、先週の月曜日に更新された内容が表示されるので、サイト左上にある「企画回を選択する」で、最新の企画回を選択してください。正午オープンで完売した商品も、21時には数量が追加されるのでチェックしてくださいね。また、金曜の正午から、翌週月曜更新の商品を見ることができます（注文はまだできません）。

(宅配商品部)

※先着限定商品は、eフレンズでしかご利用できない特典企画です。賞味期限が短い在庫処分品、旧包材処分品や訳あり商品を中心にお得な価格でご案内していますが、数量に限りがあるため、お申込み先着順でカウントダウンされ、完売した時点で終了となります。

編集後記

毎年、彦根梨を送ってくれる友人がいます。長年、決まった時期に決まったものを贈るということは、たやすいことではないだろうに。贈りものや便りって、「私を気にかけてくれる相手の気持ち」が何より嬉しいと思います。その贈りもののおいしいと…食いしん坊の私の嬉しさはいつも100倍です。



長浜市 にゃこ さん(7歳)

コープしがの お店から

今号は

コープのお店はオトクがいっぱい

コープのお店には、宅配にはないオトク企画もあります。今回は、「子育ておうえんパス」「いこいこシニアデー」をご紹介します。

まだ登録がお済みでない方はぜひお店でご登録ください！

子育ておうえんパス

(0歳～小学校6年生のお子様がいいらっしゃる組合員様対象)

月2回、組合員証とパスのご提示で、ご希望の日にお買い上げ金額（本体価格合計）から5%割引いたします。



(子育ておうえんパスのお申し込みは、1世帯につき1枚限りです。タバコ・書籍・ギフト・予約商品・テナント商品など、一部対象外商品がございます。また、他の割引企画との併用はできませんのでご注意ください。)

いこいこシニアデー

(65歳以上の組合員様対象)

毎月15日は、組合員証のご提示で、お買い上げ金額（本体価格合計）から5%割引いたします。



(一部対象外商品がございます。)

どちらも事前登録が必要です！

子育ておうえんパスのお申し込みは、組合員証と、お子様の母子手帳か健康保険証を、いこいこシニアデー登録は、組合員証と免許証・健康保険証など年齢のわかるものをお持ちいただき、サービスカウンターでお申し込みください。

新店舗のコープながはま店でも、5月より受付・ご利用を開始いたしました！ まだの方はぜひお申し込みください。

組合員証に、電子マネー機能付き ポイントカード「こびた」が登場!!

店内のチャージ機で現金をカードにチャージ(入金)し、事前に入金した金額だけ使える

仕組みです。レジでお金を取り出す手間がないからお買物がスムーズに！

こびたカードは初回発行手数料無料です。ぜひご利用ください。



※「こびた」でも従来通り、現金でのお支払いが可能です。

次回7月号予告

7/5
(月)
発行

スパイラルは毎月月初め、第3回の注文書と一緒に組合員の皆さまへお届けしています。または、滋賀県内4カ所にあるコープのお店にて、手にとっていただけるコープしがの広報誌です。

7月号では、鮮やかな緑が食欲をそそるブロッコリーについて、いつも新鮮なものをお届けできる秘密やこだわりをご紹介します。スパイラルファンズCLUBでは、これから知っておきたい“脱プラ”についてのお話です！

▶7月のPICK UP FOOD
ブロッコリー

▶スパイラルファンズCLUB
脱プラ学習会

▶笑顔のタネ
食べることの喜び



「スパイラル」はコープしかのシンボルマーク。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。