コープでつくる私のくらし

スパイラル

ともにつくる 笑顔 あふれる未来

7 July

7月のPickup FOOD

産直「ブロッコリー」 …… p2〜5

めざせ！ 脱プラ生活 …… p6,7

たべるたいせつ
「うなぎの洋風丼」 …… p8

イベント情報
くみかつしよう。 …… p14〜17

生活協同組合コープしが

7月の
Pickup FOOD

ブロッコリー

夏もおいしい
ブロッコリー！

滋賀県立大学
人間文化学部生活栄養学科
「食育推進隊」の
学生さん考案！

産直 国産ブロッコリー

コープしがの産直産地I LOVEファームの産直国産ブロッコリーは「コープしがマルシェ」にて、年間通じてお手頃サイズで利用できます。

管理栄養士さん
おしえて

ブロッコリーの栄養

▧ブロッコリーは野菜の王様

ビタミンCはレモンの倍以上、妊婦さんに必須の葉酸、β-カロテン、野菜には少ないたんぱく質などが含まれています。調理がしやすいブロッコリーは簡単に豊富な栄養を摂取できる野菜です。

▧腸内環境を整える食物繊維たっぷり

便のかさを増やし、腸を刺激して便通をよくする不溶性食物繊維が豊富に含まれます。食べごたえのあるブロッコリーは噛む回数を増やしてくれるので、満腹感が得やすくなります。

▧栄養を逃さない調理法

水溶性の栄養素は水に溶けだしてしまうので、蒸す、レンジ加熱などサッと火を通すのがおすすめです。スープや炊き込みごはんであれば溶け出した栄養も逃さず食べられます。

ブロッコリーの炊き込みごはん

- 調理時間約10分
- 1人分／272kcal 塩分0.8g

材料（5〜6人分）

ブロッコリー1株、生鮭切身2切、米2合、A＝〈めんつゆ（2倍濃縮）大さじ4、ごま油大さじ2〉

作り方

1. 米を洗い、炊飯器の内釜に入れ、分量の水を加える。
2. ブロッコリーは洗って、花蕾と芯の部分に切り分け、芯は皮をむいて食べやすい大きさに切る。
3. 鮭の皮と骨が気になる場合は取り除く。
4. ①にAを加えて軽く混ぜ、ブロッコリーと鮭を入れ、炊飯する。炊き上がったらしっかり混ぜる。

ブロッコリーの ジェノベーゼ風冷製パスタ

- 調理時間 約20分（冷蔵庫で冷やす時間は除く）
- 1人分／859kcal 塩分3.1g

材料（3人分）

ブロッコリー1/2株、いか（内臓、足を取り除いたもの）2杯、ミニトマト4個、パスタ240g、A＝〈バジル30g、くるみ20g、にんにく1片、オリーブ油3/4カップ、粉チーズ大さじ2、塩小さじ1、こしょう少々〉

作り方

① ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいてひと口大に切る。ミニトマトは4つ割り、いかは輪切りにする。
② 鍋に湯を沸かしてブロッコリーをゆで、小房の一部を残してミキサーに入れる。Aを加えてペースト状にし、冷蔵庫で冷やす。
③ パスタを袋の表示通りにゆで、ゆであがる1分前にいかを入れる。冷水で冷やし、水気をきる。
④ ボウルに②、③、残りのブロッコリー、ミニトマトを加えて混ぜ合わせる。

ブロッコリーの フルーツサラダ

- 調理時間 約10分
- 1人分／195kcal 塩分1.0g

材料（2人分）

ブロッコリー1/2株、グレープフルーツ1/2個、りんご1/4個、レモン汁少々、A＝〈レーズン20g、マヨネーズ大さじ2、ヨーグルト大さじ1、グレープフルーツ果汁小さじ2、はちみつ小さじ1、塩・こしょう各少々〉

作り方

① ブロッコリーは小房に分け、ふんわりラップをかけてレンジ（600W）で約2分加熱する。
② グレープフルーツは果肉を取り出す。りんごはいちょう切りにし、レモン汁をかけて色止めする。
③ 器に①、②を盛り、混ぜ合わせたAをかける。

株式会社I LOVEファームさんに聞きました

おいしいブロッコリーの選び方は？

普段食べている部分は、花蕾（からい）と言って、花のつぼみの集合体。このつぼみが少し開いたように大きいと、パサパサした食感になってしまいます。つぼみが1つ1つ小さく密集しているものほど口当たりがよく、おいしさも実感できます。

調理する時に気をつけることは？

ゆで過ぎると、食味が悪くなり、栄養分もゆで汁に流れ出てしまうので注意が必要。花蕾をほぐして電子レンジで2〜3分加熱すれば、栄養も流れず、おいしく食べられます。また、茎の部分はピーラーで皮をむき、スティック状にすると使いやすいです。

おすすめの保存方法は？

まず、ホコリや汚れを落ちるまで軽く洗って水けをよくきり、1回使用分程度の小房に分け、生のまま冷凍庫へ。解凍せずに調理できるので便利です。加熱しなくても自然解凍でそのまま食べられるのでお弁当にも便利ですよ。

7月の
Pickup FOOD STORY

一年中味わえる！国産ブロッコリー

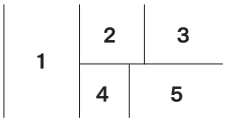
優しい甘みとほどよい歯ごたえが魅力のブロッコリー。シチューやサラダ、スープなど、様々な料理に彩りを添えるだけでなく、ビタミンCや葉酸、食物繊維が豊富です。

おいしいブロッコリーを産地リレーで届けます

そんなブロッコリーを、北は北海道から南は宮崎県まで全国5カ所の産地で栽培し、“産地リレー”でコープしがに一年を通して安定供給しているのが株式会社北海道産直センターのI LOVEファーム。

「1990年前後から主にアメリカ産の輸入ブロッコリーが増えるにつれ、国産ブロッコリーを求める声も増えてきました。しかしブロッコリーは収穫してから鮮度が落ちるまでが早く、輸送が困難。そんな時に、輸入ブロッコリーの輸送形態からヒントを得たのが、低温流通。ブロッコリーが水を余り吸わない特性を生かし、発泡スチロールに入れて氷で冷やしながら運ぶ方法です。このおかげで遠方への輸送が可能になったことから、現在の数まで産地を増やすことができました」と話すのは、北海道産直センターの堀川真宏さんです。

6月下旬から10月末頃まで、私たちのもとに届けられるブロッコリーは北海道産のものです。産地となる苫小牧、胆振、日高地区の海沿いは、札幌に比べて平均気温が3〜5度低く、海風が吹き込むため、冷涼な環境を好むブロッコリーの栽培に適しています。「各産地は苫小牧港にも近く、選果後すぐフェリーに乗せられるので、鮮度の向上にも地の利を生かしています」。



1／花蕾（からい）がある中央の部分だけが商品となるので、1株につき収穫できるのは1つだけ。
2／クセがなく食べやすいブロッコリーですが、好みの固さを見つけて楽しんでください。 **3**／広い畑でこだわりの肥料で育つブロッコリー。 **4**／発砲スチロールにブロッコリーと氷を詰めて、低温を保ちながら輸送。 **5**／生産者の皆さん

畑の広さは合計でおよそ280ヘクタール。4500株を植えますが、毎年台風や集中豪雨などの天災で、無事収穫できるのは全体の6割5分～7割程度。だから、畑は1地域につき数カ所に分けてリスクを分散しているそうです。

こだわりの肥料と最小限の農薬

「一般的な肥料は鶏糞ですが、調べてみると、ニワトリの場合は抗生物質を含む家畜用飼料を食べてから排泄するまでの時間が短く、鶏糞に抗生物質が混ざっている可能性が高いことが分かりました。そこで体が大きく影響の少ない牛の糞をメインに、馬糞も肥料として使っています。効率の良さで考えると鶏糞ですが、安全安心には変えられません」。また除草剤は使わず、農薬については、担当責任者が毎月集まり情報共有しています。おかげで効率よく最適な時期に散布できるので、結果的に農薬を最小限に留めることに繋がっているそうです。

収穫後、5℃前後の予冷庫で24時間ブロッコリーを冷やします。鮮度を保つだけでなく、収穫後に活動する土壌菌のついたブロッコリーを出荷しないためでもあります。土壌菌は5℃の環境だと移動しないので、ここで腐ったブロッコリーを取り除きます。

「ここまで徹底して管理された緑鮮やかなブロッコリーだからこそ、そのおいしさを味わって欲しい」と堀川さん。海外では、生でも食べられているそうです。レンジ調理は、ゆでるより栄養分が残るので、簡単調理で日常的にご利用ください。

スパイラルファンズCLUB
コープしがの魅力を組合員の声と共に皆さんにお届けします

めざせ「脱プラ」！ 私たちにできること

私たちの身の回りに溢れているプラスチック製品。大量生産、大量消費で発生する「プラスチックごみ」の問題は深刻です。プラスチックごみを少しでも減らす（リデュース）ために、プラスチック製品でないもの（代替品）を使用する動きが広まっています。

今回は、そんな代替品の一つとして近ごろ話題の「蜜ろうラップ」作りに、3名の組合員さんが、お子さん・お孫さんと一緒に挑戦しました。

今回のスパイラルファンズ

泉さん
友だちが蜜ろうラップをつくっていて興味があり参加しました。

恵美さん
蜜ろうの活用をもっと知りたくて参加しました。

明美さん
エコラップに興味があり参加しました。

大量につくって、大量に捨てられるプラスチック

1950年以降、世界で生産されたプラスチックは、83億トンを超え、うち63億トンがすでにごみとして廃棄されています。79％が埋立あるいは海洋等へ投棄され、12％が焼却、リサイクルされたものは実に9％程度です。（※1）2050年までに120億トン以上のプラスチックが埋め立て・自然投棄されるという予測は、コロナ禍で加速しています。

さて、日本の状況を見ると、プラスチックごみの84％がリサイクルされていると言われています。実は**再生利用しているのは、全体の約23％**（※2）で、残りは燃料として焼却されています。その際に発生する熱エネルギーを活用して発電したり、熱利用したりしているため日本ではリサイクルに含んでいます。

使い捨てプラスチックを見直してみよう

一方で、日本人一人当たりのプラスチック容器・包装の廃棄量は世界第２位。（※3）活用されているといっても、焼却時にはCO_2も発生します。まず大切なことは、プラスチックごみを減らす（リデュース）ために、ゴミになるプラスチック製品（レジ袋やスプーンなど）は、断る（リフューズ）こと。プラスチック製品でないものを選んだり、蜜ろうラップなどの代替品を使うなど、小さなことでも、行動することが大事です。今一度、プラスチック製品の使用とごみを減らすためにできることはないか、身の回りを見直してみませんか？

コープしがでのとりくみ　プラスチック削減のために

“なるだけゴミになるプラスチックを減らす”一人ひとりの意識が、大きな力になります。

宅配

ノートレーの肉や魚

紙パックの詰め替え用洗剤（大容量）

遠藤醤油（守山市）のこいくちしょうゆ1.8L（瓶）
空瓶は洗って再利用しています。担当者にお返しください。

ラベルレスのペットボトル
CO-OP ラベルのない水

お店

コープのお店では、2019年から一部紙ストローを導入しています。今後、ノートレー商品等についても検討を始めます。

※1　Geyer et al. 2017
※2　プラスチックリサイクルの基礎知識2020
※3　UNEP “SINGLE-USE PLASTICS” (2018)

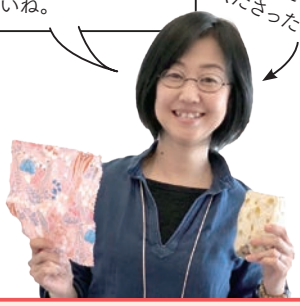
つくり方は簡単！

蜜ろうラップをつくってみよう

蜜ろうラップって？

環境意識の高いオーストラリアで考案された、洗って繰り返し使える食品用エコラップです。ミツバチが巣をつくるためにお腹から分泌させる「蜜ろう」を使って作ります。

使いこなすと、1枚では足りなくなってきます。ご自分の使いやすいものを作ってください（一般に販売もされています）。蜜ろうラップを使用することで生まれる「脱プラしてる」というひそかな満足感が、意識の変わるきっかけになれば嬉しいです。ただ、蜜ろうラップで包むと中身が見えないので、くれぐれも食品ロスにならないようにご注意くださいね。



教えてくださったのは

▶小山秋子さん

コープしが組合員。出産、育児、8年に渡る病気のセルフケア経験から食や自然環境の大切さを知りミツロウラップと出会う。「自分の直感に素直に生きる」ことをモットーに、2018年よりミツロウラップアドバイザー、ワークショップ講師として個人活動中。

【用意するもの】

綿・麻100%の布（目の詰まった薄手のもの。古布でもOK）、蜜ろうペレット（布の1.5倍の重量）、オイル（ココナツまたはホホバ／蜜ろう重量の1割）、あれば松ヤニ（粉末のもの／蜜ろう重量の1～2割）、クッキングシート、布が広げられる大きさのホットプレート、ヘラ、麺棒、ガムテープ（くずごみ取り用）

【下準備】

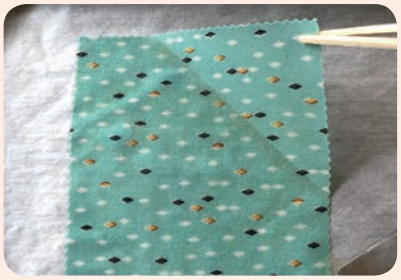
- 布を洗濯してノリを落とし乾かす。ほつれ防止にピンキングばさみで生地端をカットしてアイロンをかけておく。
- 布の表面のくずごみをテープやローラーで取る。

1 ホットプレートにクッキングシートを敷き、保温（100度以下）にセット

2 温まったホットプレートの上で、蜜ろう・オイル・（粉末松ヤニ）をよく混ぜ、完全に溶けきったら布をかぶせる。

3 ピンセットなどで押さえながら、ヘラで蜜ろうを端まで染み込ませる。裏返し、同じように染み込ませる。

4 全体に染み込んだのを確認したら、ピンセットなどで両端をつまみ、空中で固まるのを待つ（約1分）



5 クッキングシートに④の布をはさみ、上から麺棒などを転がす。クッキングシートから外して乾かしてできあがり。

【ご注意】蜜ろうラップは、熱に弱くキズつきやすいです

- 電子レンジや温かいものには使用できません（おにぎりは冷ましてから包む）。
- 必ず水洗いで、泡立てた洗剤でやさしく洗ってください。
- 生肉や生魚、土付き野菜には使用しないでください（熱湯消毒ができません）。

◎ファンズのみなさんも活用中◎

蜜ろうラップは、冷蔵庫を開けるたびに何だかほんわか。次は何を包もうか楽しみになります。手のひらの温度でふわりと形が変わるのも温かみがあって素敵です。（恵美さん）

蜜ろうラップは手の温もりで形が変わり布同士も密着するので使いやすいです。娘と一緒に作った事で愛着も湧き、長く大切に使いたいと思います。（泉さん）

蜜ろうラップの事は全く知らなかったので、とても勉強になりました。もう一つ、二つ欲しいと思いました。（明美さん）

＼蜜ろうラップをつくるキットを3名の方にプレゼント。詳しくは12ページをご覧ください。／

お詫び：6月号7ページ右段落に、信子さんの発言として掲載したコメントは雅子さんの誤りです。ご迷惑をおかけし申し訳ございません。訂正しお詫び申し上げます。

vol.004

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。

夏を乗り切る！
うなぎの洋風丼

● 調理時間 約30分　● 1人分／602kcal　● 塩分 2.4g

材料（2人分）

うなぎ1/2匹分（約80ｇ。または co-op 刻みうなぎ蒲焼き2袋）、玉ねぎ1/4個、トマト1/2個、溶けるチーズ40g、うなぎのタレ小さじ4、白ワイン（または酒）小さじ2、サラダ油小さじ2、塩・こしょう少々

作り方

1. うなぎの蒲焼きを細めの短冊に切る。玉ねぎはせん切り、トマトは薄くスライスする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎをいためて軽く塩こしょうを振る。
3. ②の玉ねぎをフライパンに広げて、その上にスライストマト・うなぎ・とろけるチーズをのせ、白ワインをふり、ふたをして、チーズが溶けるまで蒸し焼きにする。
4. 丼にご飯を盛り付け、うなぎのタレを回しかけて、上に③をのせる。

※2人分で3個の卵を使ってやわらかめの炒り卵にし、ご飯の上にのせ、刻んだうなぎと刻みのりをのせて「うな玉丼」にしてもおいしいです。

土用の丑の食い養生

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。

「土用」とは、立春・立夏・立秋・立冬の年4回、各前日までの約18日間を指しますが、今では特に立秋前の7月にある「夏の土用」のことを指します。土用の丑（うし）の日にうなぎを食べるといういわれは諸説ありますが、うなぎ屋から「夏場に売れない」と相談を受けた学者の平賀源内が、「本日土用の丑の日うなぎの日、食すれば夏負けすることなし」という看板を立てたら大繁盛したことからだといわれています。

実際、うなぎにはビタミンA、B1、B2、E、Dのほか、カルシウム、鉄分、亜鉛、脂質（DHA、EPA）、コラーゲンなど、夏バテ予防に必要な栄養素が豊富に含まれています。また丑の日にちなんで「う」のつく牛、馬、うどん、瓜、梅干しなど栄養価が高いものや、食欲のない時にも食べやすいものを食べて養生するという風習もあります。

ただ、現在の夏バテは栄養不足というより「自律神経の乱れ」が原因であることが多いので、睡眠をしっかり取り、ストレスを減らす生活をすることが大切です。普段から色んな食材を摂ってバランスの取れた食生活を心がけてくださいね。

笑顔のタネ

いつまでも笑顔で過ごすために。今月のテーマは…

食べることの喜び

ケアサポートセンターぽこ野洲では、いつまでも住み慣れた地域で暮らすための在宅サービスを提供しています。介護の現場でのちょっとした出来事をご紹介します。

毎日の食事は生きていく上で必要であると同時に、楽しみの一つ。介護サービスでは、食事介助や調理補助など、ご利用者の食事に関わる機会が多いです。服薬内容との飲み合わせや疾患に適した食事を考えるなどの専門的な知識も必要ですが、大切にしているのは「食べる喜びや楽しみ」を実感していただくこと。

食事介助では、まず徐々に低下してしまうご利用者のかむ力や飲み込む力を確認。「大き過ぎると詰まらせて危険、小さ過ぎると食べにくい」「硬過ぎるとかめず、柔らか過ぎると物足りない」など、ご利用者一人ひとりに最適な状態を見つけて、食事を提供しています。

以前、認知症で「食べる」ことを忘れて食事をまったくとらない方がおられ、ご家族は試行錯誤されていました。ある時、“家族と同じものを一緒に食べさせたい”と、食べやすく刻むなどひと手間をかけ、家族と同じ食卓で一緒に食事をとるようにしたところ、徐々に食欲が出てきたのです。

香り、食感、見た目、味、栄養、さらには気心知れた方と会話を楽しむなどの付加価値をプラスして、食べることの喜びを生きる意欲につなげたいですね。

ぽこ野洲では、介護についての相談をお受けしています。 **コープしが介護事業部 ぽこ野洲（077-588-6580）**

食の安全

食の安全を保証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。

コープしがでは、組合員の皆さんに安全・安心な商品をお届けするため、独自の取り組みを行っています。

私たちの食卓を守るため
安全・安心を支える4つの取り組み

1. 商品仕様書管理

取引先より商品の原材料～製造までの詳細な情報を提出いただき点検しています。

2. 食品工場の点検

製造工場へ定期的に出向き工場の衛生管理や品質管理の点検を行っています。

3. 商品検査

様々な検査を行い、品質に問題がないかを確認しています。

4. 組合員からの申し出対応

取引先、製造工場への速やかな対応で、調査結果と再発防止の対策についてお知らせします。

News 1

自治ステーション第1号！「LOCOステーション」がスタート

コープしがは、買い物が不自由な地域や居場所の活性化にお役立ちするために、宅配の商品を受け取るステーション機能を活用した「自治ステーション」をすすめています。

5/28（金）、長浜市にある「子育て応援カフェLOCO（合同会社LOCOが運営）」に「LOCOステーション」がスタートしました。

子育て応援カフェLOCO

合同会社LOCO　代表 宮本麻里さん

合同会社LOCO
代表 宮本麻里さんより

商品の受け取りなど、目的があると気楽に来られるはず。それが交流への1歩になると嬉しいです。シニアの方にも元気にここに来ていただけますように。見守りの場になったり、ステーションを利用することで、働くお母さんがさらに働きやすく、みなさんの生活がさらに便利になっていったらいいな、と願っています。

- LOCOステーション：えきまちテラス長浜「子育て応援カフェLOCO」（滋賀県長浜市北船町3番24号）／毎週金曜日
- 「自治ステーション」に興味のある方は、P14に掲載の各地区事務局へお問い合わせください。

News 2

「ふれあいサロンなないろ」が14年間の活動に幕を下ろしました。

「ふれあいサロンなないろ」は、ミニコープ富士見台が閉店した2007年、「地域の組合員が引き続き集え、生協利用を継続できるように」と、有志の組合員さんたちによってスタートしました。今年3月まで富士見台マックで、ステーションの管理と「ふれあいサロンなないろ」を続けて来られましたが、担い手の高齢化に加え、新型コロナウイルス感染拡大の影響からサロン活動を終えることになりました。

ミニコープ富士見台は、コープしがの前身生協のひとつ、大津生協時代の1982年に「くらしのセンター富士見台」としてオープン。中心メンバーの大西さんはじめ、「ふれあいサロンなないろ」を担ってくださったみなさんは、開店準備当時から実に40年にわたり富士見台地域の生協利用と活動を支えてくださいました。

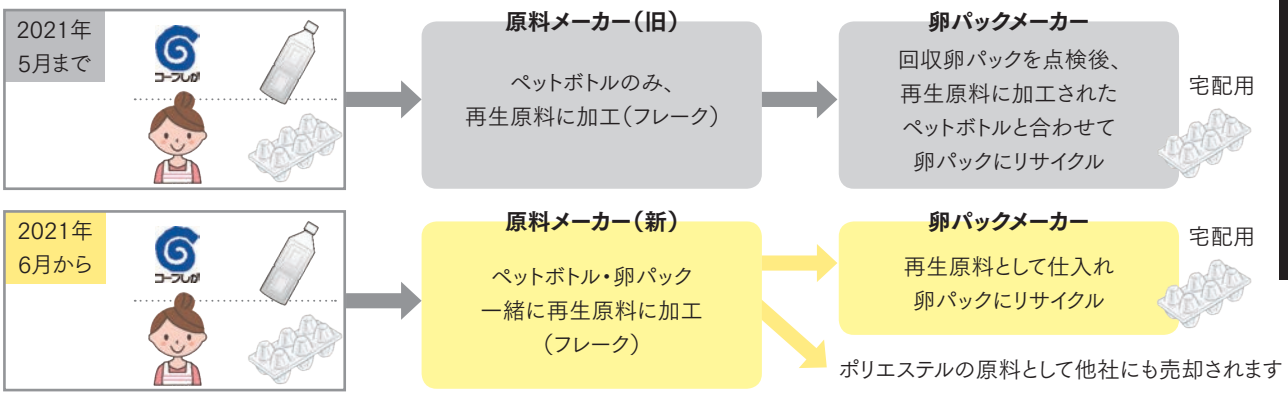
「こんなに長く、生協に関わることになるとは思いもしなかった。始まりは、40年前、運営委員を決めるために6人でしたじゃんけん。今日までたくさんの人と出会い、たくさんの勉強や経験ができた。強いきずなで結ばれた仲間にも恵まれ、あの日、じゃんけんに負けて本当によかった」と、大西さんは優しい笑顔でおっしゃいました。

3月31日は、みなさんで長年活動を続けてきた施設を大掃除されました。

ミニコープ富士見台時代からのみなさんの活動については、期間限定でホームページ「組合員活動」に掲載しています。▶

News 3

宅配の卵パックのリサイクルが変わります



コープしがでは、宅配でお届けした卵パックを回収し、卵パックメーカー（以下メーカー）で、再生原料（フレーク）に加工して再び卵パックにリサイクルしてきました。このたび、メーカーで再生原料に加工するコストや輸送コストの上昇、原料仕入先変更などにより、リサイクルの流れを変更することになりました。

今後、回収した宅配の卵パックは、メーカーの原料仕入先でペットボトルと一緒に再生原料に加工し、その原料（100％再生原料）を使って卵パックにリサイクルします。このほか、ポリエステルなどの原料としても利用されます。

組合員のみなさんのリサイクルのルールは変更ありません。
今まで通り、卵パックは宅配でお届けした卵パックのみを回収、ペットボトルはお店と一部のステーションで回収しています。引き続き、みんなで、リサイクルに取り組みましょう。

5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 5月度 **¥2,924,384-**　［2021年4月から累計 ¥5,805,671-］

再生紙の原料に

商品案内書
宅 282,500Kg
（回収率79.0%）
（101.6%）

卵パックやポリエステルの原料に

卵パック
宅 2,129Kg
（111.6%）

卵パックやポリエステルの原料に

ペットボトル
店 1,752Kg
（109.5%）

商品仕分け袋
宅 2,934Kg
（回収率24.4%）
（88.1%）

東南アジアでレジ袋などの材料に

牛乳パック
宅 4,060Kg
（92.3%）
店 752Kg
（86.7%）

トイレットペーパー・ティッシュペーパーに

プラスチック製品の原料に

トレー
店 403Kg
（98.8%）

プランターに

キャップ
店 116Kg
（97.8%）

宅＝宅配　店＝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9月号のスパイラルカフェに掲載予定です］

❶：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

❷：組合員・きのこさんからのご質問

「カレーの時の献立はどうしていますか？」

カレーに添える料理は家庭によって様々なようです。みなさんは、カレーにどんなおかずを添えますか？ 教えてください。

❸：**「おしえて生協さん」**

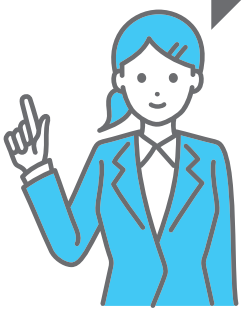
日頃の利用で聞いてみたい“小さな疑問”はありませんか？ あなたと同じ疑問を感じている組合員さんは、他にもきっといるはず！ 生協の職員がお答えします。

［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

※p7「蜜ろうラップキット」プレゼントをご希望の方は「⑤蜜ろうラップ」と記入の上、記事の感想を添えて応募してください。

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　野洲市冨波甲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 —

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答えてください。
A＋B＝？

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

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
7月25日（日）
（消印有効）

5月号 正解　「さくら」
応募総数 522通　うち正解 508通

理事会だより

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34回臨時理事会

第35回定例理事会

第41回通常総代会関連の事項について確認しました。

2021年5月度 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	5,141,785	↗	↘
	店舗	1,269,574	↗	↗
	夕食サポート	65,347	↗	↗
	コープでんき	211,013	↘	↘
	合計	6,687,720	↗	↗
経常剰余金（千円）		277,705	↗	↘
組合員数（人）		212,026	↘	↗
うち今年度加入人数（人）		3,584	↘	↘
出資金（千円）		12,488,486	↘	↗

↗ 計画を達成または前年より増加
↘ 計画に未達または前年より減少

監事会だより

5月度（4月21日～5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。

4月21日 監査法人による監査結果の受領
期末代表理事との会合
第30回監事会［期末監査結果についての意見の共有化］
28日 コープきんき会員生協監事連絡会出席
経理監査
30日 総代会議案検討会議出席（～5月16日）〈24会場〉
内部統制委員会出席
5月7日 第31回監事会［この間の監査所見共有化、2021年度監査方針・計画、今後の予定確認］
20日 第32回監事会［滋賀県生活協同組合連合会へ推薦する2021年度監事候補の決定］

6月11日（金）第41回通常総代会を開催しました。

昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染防止と安全確保を第一に最少人数での開催を呼びかけ、本人出席16名、書面議決492名、合計508名の出席で開催、提案した8議案全てが賛成多数で可決承認されました。詳しくはホームページ「お知らせ」をご覧ください。

Information

自宅待機者への食材配達に協力します

滋賀県からの要請を受け、新型コロナウイルスに感染、または濃厚接触者として自宅待機を余儀なくされた人で、**食材の配達を希望される方**への食材配達に協力することとなりました。

食材の調達と配達準備を（株）平和堂が行い、コープしがが配達を担当します。自宅待機者全員が対象ではなく、希望者が対象となり、配達は家の前への置配（おきはい）となります。

JA全農しがと「滋賀県農畜産物産地の維持拡大に関する協同組合間協同の協定」を締結しました

JA全農しがとは、2001年に締結した旧協定にもとづき連携した活動を行ってきました。

旧協定の締結から20年の節目を迎え新たな連携協定を締結し、県内産地づくりなど更に連携を深めていくこととなりました。

くみかつしよう。

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。

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 〆
- 申し込み不要 不
- 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

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。

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週間をめどに、電話または郵送で連絡します。

5つのたいせつ

く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。

- たべるたいせつ
- いのちたいせつ
- びわこたいせつ
- ちいきたいせつ
- くらしたいせつ

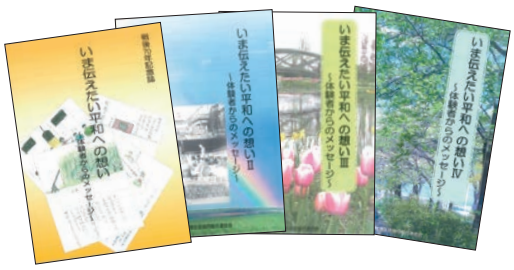
［お問合せ先］

- 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

「いま伝えたい平和への想いⅤ」を発行しました

いのちたいせつ

滋賀県生活協同組合連合会・平和活動委員会では、戦後70年を機に、平和とよりよい暮らしをめざす生協としてこの平和を改めて見つめ直し考えるために「戦争の記憶をつなぐ会」を立ち上げました。戦争について知り学び、戦争体験を聞き取る活動を6年間すすめています。2019～2020年度にお聞きした戦争体験「いま伝えたい平和への想い～体験者からのメッセージ～」第5巻を発行しました。大変貴重な体験談です。冊子制作の実費にて販売しますので平和活動の資料として活用ください。



第1巻・第2巻・第3巻・第4巻もございます。
各税込200円（冊子制作の実費）

「いま伝えたい平和への想いⅤ」
～体験者からのメッセージ～

● お申し込みは電話にてお受けします。
コープしが組織広報部　TEL.0120-668-825（月～金／9:00～17:30）

夏休みの宿題にもおススメ!

15～16ページには、おうちに居ながら参加できる企画がたくさんあります。
大人も子どもも一緒に平和について考えたり、かいわれ大根を育てたり…夏休みの思い出づくりに、コープのくみかつを活用しませんか！

オンライン「県内戦争遺跡めぐり」参加募集

いのちたいせつ　7/23　宿題におススメ！

戦後76年が経過するなか、子どもたちが日常生活において「平和」や「戦争」を身近な問題としてとらえることは、難しい状況にあります。

滋賀県内の戦争遺跡や戦争体験について学び、身近な地域から戦争について考える機会として、オンラインで県内戦争遺跡巡りを開催します。

夏休みに、家族みんなで戦争について学び、平和について話し合ってみましょう。

- 開催日時　2021年7月31日(土)10時～11時30分
- 開催方法　Zoomによるオンライン学習会
- 内容　(1)東近江市／八日市掩体壕、冲原神社の紹介と説明
  講師：東近江市文化スポーツ部　歴史文化振興課　課長補佐　嶋田直人様
  (2)米原市／岩脇蒸気機関車避難壕　写真紹介
  (3)滋賀県平和祈念館の紹介と滋賀の戦争のお話
  講師：滋賀県平和祈念館　主査　上田智史様
- 参加費　無料
- 申し込み　ホームページから、メールアドレスを記入してお申し込みください。

※インターネットに接続しているPC・タブレット・スマートフォンに、あらかじめWeb会議サービスアプリZoomをご準備ください。

【企画番号】S0711　【企画名】オンライン県内戦争遺跡めぐり

2021ピースアクション in ヒロシマ・ナガサキ オンライン開催

いのちたいせつ　宿題におススメ！

今年度も、コロナウイルス感染拡大の影響で、「平和スタディツアー in ヒロシマ」は中止となりました。全国の生協から広島、長崎へのツアーは行わず、動画配信・オンラインなどを活用して開催されます。広島、長崎を訪問することはできませんが、ご自宅から被爆者の話を聴き、被爆の実相を知ることができます。平和のために「今、自分ができること」を考える機会として、ぜひご参加ください。

開催期間　2021年8月4日(水)～5日(木)、7日(土)～8日(日)
開催形式　オンライン(YouTube配信)
参加費　無料
参加対象　どなたでもご参加いただけます。
参加方法　特設ポータルサイト掲載の各視聴リンクよりご覧ください。
(ライブ配信は、後日に見逃し動画を公開予定です。)
詳しくは、特設ポータルサイトをご覧ください。

特設ポータルサイトのご案内

各プログラムの内容や視聴リンクなど、企画に関する情報がすべて掲載されています。ぜひアクセスしてください♪

平和へのメッセージ大募集！

宿題におススメ！

スパイラル6月号掲載のピースアクション in オキナワ(第38回沖縄戦跡・基地めぐり)、ピースアクションin ヒロシマ・ナガサキ、県内戦争遺跡巡りに参加及び視聴された感想、または日ごろから感じる平和への想いをお寄せください。平和を願うお子さんの絵も大募集！　みんなで、平和への想いを寄せ合いましょう。

投稿方法

コープしがホームページ、トップページより、ご投稿ください。みなさんから寄せられたメッセージは、随時ホームページでご紹介します。

くらしたいせつ

7/23

宿題におススメ！

夏休み企画「おうちでチャレンジ」

夏休みに、お子さんとおうちで楽しく取り組める2つの企画です。

親子がおうちで過ごす時間が増える夏休み。楽しくお手伝いを促し、親子のふれあいを深めましょう。また、取り組みを通じ、子どもたちが自らやってみる“自発心”や、役割を担う“責任感”をはぐくみ、一歩成長する機会にしませんか。

① 楽しくおうちのお手伝いにチャレンジ

★お手伝いBINGO★
お風呂掃除やくつ洗いなど…お家の中のお仕事をビンゴカードにして、お子さんにゲーム感覚でお手伝いしてもらいませんか？

※3例（9マス）と5例（25マス）のどちらかを選んでください。

② 家の中にあるマークを探そう！

食品やモノをよーく見てみると、色んなマークがついています。どんなモノにどんなマークがついているかな？ お子さんと楽しく勉強しませんか？

お申し込みは①②セットです。どちらも貴重な体験になるはず！ あなたもぜひ、応募してね！

【企画番号】S0701（9マス）、S0703（25マス）
【企画名】おうちでチャレンジ！
参加費　無料

参加されるお子さんの氏名・年齢・ご希望のビンゴ用紙（3例・5例）を明記の上、お申し込みください。

※お申し込みいただいた方には、締め切り後、①と②の用紙一式を郵送させていただきます。用紙に同封のアンケートにお答えくださった方にはもれなくプレゼント進呈!!

たべるたいせつ

7/23

宿題におススメ！

ステイホーム企画

＼かいわれ大根を育ててみよう！／

「おうちで　たべる＊たいせつ　親子クラブ」SUMMER（夏）

今回も、おうちで親子で調理を楽しみ、食べ物の旬や栄養について学びます。また、かいわれ大根の栽培にもチャレンジ!!

夏休み、コロナでお出かけもままなりませんが、おうちでできる楽しい学習キットで食の大切さを学んでみませんか？

【企画番号】S0751
【企画名】おうちで親子クラブ（夏）
参加費　100円
対象　小学生

※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。

かわいいイラストで楽しく学べる教材です。

お申し込みいただいた方には親子でできる簡単レシピやクイズなどがいっぱいの冊子をお届けします。今回は、特別にかいわれ大根の種つき。
やってみた後は「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。

【ご案内】※各学校を通して県内の小学5年生に案内されます

宿題におススメ！

食卓から未来のうみを守り隊！参加者募集中

7/25（日）・7/31（土）・8/11（水）の全3日間の体験ツアーです。
1日目：長浜市「奥びわ湖・山門水源の森」で自然観察をしながら森の役割を学ぼう！
2日目：高島市「三和漁業協同組合」で漁師さんとエリ漁を見学して、琵琶湖の漁業について教えてもらおう！
3日目：生活協同組合コープしがのお店で、お買い物をする時に気を付けることなどを考えよう！

対象	滋賀県内の小学5年生（3日とも参加できること）
定員	20名（応募多数の場合は抽選）
申し込み締切	7月12日17：00まで
応募方法	びわ湖放送のホームページの専用応募フォームからお申し込みください。

詳しくはこちら

主催：海と日本プロジェクト in 滋賀県実行委員会

くらしたいせつ　ひろば活動／手ではなそう　7/16

西　手話ってどんなことば？体験してみましょう！

テキストを使わず、講師と手話のやりとりをしながら、名前、数字の表し方（月日、時刻、誕生日など）、季節など基本的な手話を学びます。

【企画番号】A0711
【企画名】くらしの手話講座～入門コース～
日時　8月6日（金）・8月20日（金）9：40～10：50
場所　新旭公民館
（JR新旭駅西側すぐ。高島市新旭町旭1-10-1）
参加費　各回400円
定員　12名／持ち物　各自飲み物

くらしたいせつ　ひろば活動／ちいさいおうち　7/16

南　「ちいさいおうち」手しごと茶話会 フェルトのカモメ！

今月は「フェルトのカモメ」。フェルトを縫い合わせてふわふわ羊毛を詰めるだけです。羊毛ボールと一緒に吊るすと夏の風を感じます。

【企画名】ちいさいおうち
日時　7月20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6-27）
※駐車場はありません。近隣駐車場をご利用ください。
参加費　1名200円（子ども無料）
定員　大人10名、子ども5名／持ち物　各自飲み物
※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

ちいきたいせつ　ひろば活動／ぽんぽこぽん　7/16

南　子育てひろば「ぽんぽこぽん」水遊びピチャピチャたのしいな！

水遊びを楽しみながら、ヨーヨーを親子で協力して作り、ヨーヨー釣りをします。何個釣れるかな！ スーパーボールをポイですくえるかな？

【企画番号】B0701
【企画名】ぽんぽこぽん
日時　7月27日（火）10：00～11：30
場所　うの家南蔵1階
（守山市守山1丁目10-2）
参加費　大人も子どもも1名100円
定員　10組
持ち物　各自飲み物、
子どもの着替えやタオル

ちいきたいせつ　ひろば活動／いき百サロン虹　不

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ぐらい※途中で帰ってもOK
7月の予定　7/2（金）、7/9（金）、7/16（金）、7/23（金）、7/30（金）
場所　コープしが草津事務所1Fフリースペース
参加費　100円
定員　15名
・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。

ちいきたいせつ　ひろば活動／たまてばこ　7/23

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。役に立つ生活情報、ヒントがきっと得られます。お子さん連れ、ご年配の方、お一人でもぜひどうぞ。

【企画番号】K0725
【企画名】ほっこり広場
日時　8月9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　100円
定員　10名

・応募多数の場合抽選。抽選結果は、外れた方のみお電話にて連絡します。

★コープしが公式Instagramのご紹介★

コープしがの公式Instagramをご存じですか？ コープしがの色々な情報やちょっとほっこり♡する投稿を発信しています♪

間もなく「フォロワー数1000人ありがとうキャンペーン」も開催予定！

フォローお待ちしています！

詳しくは「コープしが（**@coopshiga**）」で検索してね！

コープしがInstagram

#コープしがのハッシュタグでは、地域委員会や組合員さんのおすすめ商品など、コープしがファンつながりの投稿がたくさん見られますよ！

※事前に体温を測ってください。37.5度以上ある人は、参加を控えてください。マスクのない方は参加できません。
※中止になる場合があります。

spiral café

大津市のどんちゃんさんからの質問です！

愛を誓い合った夫婦も実は他人(笑)　意見が合わなかったりもしますよね。同じ屋根の下、夫婦げんかは、皆さんどうやって乗り越えているのでしょうか?

01 「夫の取説」にしたためて…

内緒で書いている、主人の取り扱い説明書に書き足しています。主人が何かの時に見たら、きっと腰抜ける事も書いてありますから、ふふふ。さぞや、驚くでしょう。

長浜市　団子　さん

02 しないに限る！

結婚して40年。夫婦げんかの数は、片手で足ります。ということで夫婦げんかは、しないに限ります。なにせ、後がめんどうくさいからです。その時は、ぐっとがまんして、時間を置いてシラーっと仕返しすることです。

東近江市　きーよ　さん

03 空気を変えるスイーツの力

方向音痴の私はカーナビを100%信じ頼って運転します。しかしせっかちな主人はカーナビのアナウンスよりも早く、「そこを右」、「近いのは左だ」と助手席で指示します。「もう、うるさい！それなら運転してよ！」とついに車内の空気が悪くなります。車内でずっとダンマリ状態ですが、「〇〇のスイーツ食べたいと言っていたから、買いに行く？」と言う主人の言葉に「行こう！」と即答してしまう私。あーぁ、いつもスイーツでごまかされている気がする。笑

野洲市　たか嫁　さん

04 私を変えた夫のひと言

子どもが小さいうちは特に、育児や家事、仕事との両立が大変でお互いにイライラして、夫婦げんかは、しょっちゅうでした。ある時、夫が趣味で始めたパン作りを、日々の生活に余裕のない私は、許せなかった。数日、口をきかないくらい大きなけんかになりました。そのとき夫が、『自分(私)だけが大変なわけじゃない』と。「母親であり、妻である自分が一番大変、なんで皆わかってくれないの！」と思ってばかりいた私には、夫の言葉がスーと納得できて、けんかが終わりました。今も小さいけんかはありますが、もう何年も大きなけんかはありません。育児や家事などが大変で、今でも自分が一番大変と思うこともありますが、「私だけが大変じゃない、皆がんばっている」と心のメモに書き留めています。

草津市　あやちゃん

05 売られたけんか…10倍返しだ！

いままでは、夫の言い分に、けんかにならないようにとあきらめてきました。しかし、「老い先短いのに…」と思うと、がまんの限界を迎え、売られたけんかに10倍くらい不満を言うようにしました。１つ文句をいうと、たくさん返ってくるため、さすがに夫も考えてものを言うようになり、今のところ平和です。もっと早く、言いたいこと、言えばよかった。

守山市　きょーちゃん

06 大切なのは、仲直りのタイミング

夫は余計なひと言が多く、私もよくカチンときていました。うちの場合は、その場でがまんせず思いっきり言い返し、次の日に怒りを持ち越さない。とはいえ、翌日は夫には少々つっけんどんに…それでも口はきくようにしていました。口をきかなくなると、お互い仲直りのタイミングを逃してしまうと思うので。

東近江市　tamaちゃん

07 相手の立場になって考える

子育ての考え方の違いは、本当にストレスがたまりますが、相手の立場になって考え、イライラをおさえるようにしています。がまん、許す、これに尽きます、お互い様ですから。溜まったストレスは自分へのご褒美で解消します。

彦根市　おまゆ　さん

きのこさんからの質問です！

カレーの時の献立はどうしていますか？
わが家は、もやしのナムルや、時々市販のコロッケが付きます（笑）。

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9月号に掲載します。
お楽しみに。

教えて生協さん

コープしが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。

私たち組合員に「こうして!!」というリクエストはありませんか？ 少しでもご負担が少なくなれば良いなと思います。

長浜市　ゆみさん

お気遣いありがとうございます。OCR注文書を提出される組合員さんにお願いです。OCR注文書は、必ず、緑の通い袋に入れてお出しください。商品カタログと一緒になっていたり、OCR注文書が保冷箱の中に入っていたりすると、間違いのもとになります。翌週組合員さんに商品が届かないということにならないよう、確認するのに時間がかかってしまいます。

保冷箱や青いコンテナなどは、きちんと片づけて保管してくださる組合員さんが増え、助かっています。いつもありがとうございます。

（宅配運営部）

Free talk!

公園のごみを拾う女性に感動

ゴミ箱のない公園で、ゴミ拾いをしてくださっている女性に会いました。公園には、お菓子の袋やペットボトルがたくさん捨ててあり、1歳の息子が遊びながら拾わないか気になっていました。一人の女性がやって来て、カバンから1番大きいゴミ袋を出しナイロン手袋をはめ、ゴミを拾い出しました。思わず「ありがとうございます。いつも拾っていただいているんですか？」と聞くと「毎日じゃないよ、週一回くらい。ゴミの日にやるとそのまま回収してもらえるから。家に置いておくの嫌でしょ？」と。コロナ禍の中、自分で購入したゴミ袋と手袋で他人の捨てたゴミを拾う。しかも垣根の奥のゴミもキチンと拾われていたので、女性の着られているニットは木の葉だらけに。女性にはただただ感動し、それでもゴミだらけになる公園にモヤモヤが残ってしまいました。

大津市　ぴよ　さん

編集後記

今月の6～7ページでは、プラスチックごみについて考える機会になればと、「蜜ろうラップ」を紹介しました。私も実際使ってみて“便利な道具に頼りすぎている自分”に気が付きました。「今自分が楽することで、どこかに負担がかかるのではないかしら？」と、環境への負荷や労働力、コストなどを考え、地球に申し訳なくなってしまいました。蜜ろうラップを使うことで不便さも楽しみ、くらしをゆったりと過ごす余裕を持ちたいです。みなさんもちょっとした発見がきっとあるはず。ぜひ、お試しください(^^)

コープしがのお店から

今号は

コープながはま店水産コーナー

湖北初のコープのお店「コープながはま店」オープンから早や4カ月。今回は同店水産売場から、組合員のみなさんにご好評のコーナーを紹介いたします。どうぞご利用ください！

魚河岸（うおがし）のお惣菜／お魚惣菜に特化したコーナーです。名物商品「ジャンボえびフライ」をぜひお試しください。

若狭湾の朝どれ鮮魚／午後１時から売り切れ御免で販売しています。調理加工は無料なのでお気軽にお声がけを。（市場に準じ水・日・祝日は休みです）

自家製干物／毎日届く若狭湾のお魚を乾燥し、ふっくら仕上げにしました。

骨なし魚／塩干魚、冷凍魚で揃えました。魚が苦手な方も、ぜひお試しください。

COOPおさかなのIPPIN／忙しい方におすすめしたい、簡単便利でおいしいコープ商品を、水産コーナーと日配品冷蔵コーナーに揃えました。

今年の丑の日は7月28日水曜日

今年もうなぎのご予約を承っています。予約締め切りは7月21日までです。毎年ご好評のCO-OPこだわり炭火焼きうなぎ蒲焼は、うなぎの名産地・愛知県三河産の生きたうなぎを職人がさばき、炭火でじっくりと秘伝のたれで焼き上げます。一切冷凍保管されない、専門店の味をぜひご家庭で味わってください。詳しくは、各店の予約チラシをご覧ください。

次回8月号予告

8/2（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。

8月号では、調理の幅が広い豚肉をピックアップ。特に平牧三元こめうまみ豚について、おいしさの理由（ワケ）をご紹介します。スパイラルファンズCLUBでは、スタートから丸10年を経て進化した「夕食サポートつながり」をご紹介。お楽しみに。

▶8月のPICK UP FOOD
平牧三元こめうまみ豚

▶スパイラルファンズCLUB
夕食サポートつながり

▶手づくりおやつ
豆乳ゼリー

発行責任者／理事長　白石一夫
発行／2021年7月5日
生活協同組合コープしが
〒520-2351 滋賀県野洲市冨波甲972　TEL (077)586-4839　FAX (077)586-4840

コープしがは持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています

「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。