

コープでつくる私の暮らし

スパイラル



8 August

8月のPickup FOOD

産直「豚肉」 p2~5

コープしがの夕食サポート p6,7

たべるたいせつ

カラフル野菜南蛮漬け p8

イベント情報

くみかつしよう。 p14~17



8月の Pickup FOOD

豚肉



産直 平田牧場三元米うまみ豚

山形県にある平田牧場の直営牧場や契約牧場で愛情たっぷり、健康に育てられた上質な豚肉。きめ細かく、心地よい歯ごたえがあり、脂身は舌先でとろけるような甘味があります。

管理栄養士さん
おしえて

豚肉の栄養



■ 部位によって栄養が変わる

沖縄では「鳴き声以外全部食べる」と言われる豚肉は、いろいろな食べ方ができる万能食材です。部位によって熱量(カロリー)や栄養価が変わるので、料理にあわせて使い分けるのがおすすめです。

■ ビタミンB1が豊富

糖質からエネルギーを作り出すビタミンB1を、鶏肉や牛肉よりも豊富に含んでいます。糖質の代謝がスムーズに行われないと疲労感の原因になるので、疲れが出やすい夏には積極的に摂りたいですね。

■ 食べ合わせで吸収率アップ!

ねぎ類、にんにく、にらのにおいの素である硫化アリルと一緒に食べるとビタミンB1の吸収率が高まります。豚肉に不足しているビタミンAやβ-カロテンは緑黄色野菜が豊富に含んでいますので、料理に取り入れて栄養バランスを補いましょう。



ホットプレートで 簡単

豚肉と夏野菜の 重ね蒸し

- 調理時間約20分
- 1人分/306kcal 塩分2.1g

材料(2~3人分)

豚ロース薄切り肉200g、ズッキーニ1/2本、かぼちゃ150g、キャベツ100g、もやし200g、白ワイン1/4カップ、塩・こしょう各少々、A＝〈赤パプリカのみじん切り1/2個、玉ねぎのみじん切り1/4個、粒マスタード・しょうゆ・オリーブ油各大さじ1、はちみつ大さじ1/2、レモン汁大さじ2、パセリのみじん切り・塩・こしょう各少々〉

作り方

- ① ズッキーニは輪切り、かぼちゃは薄切り、キャベツはせん切りにする。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、味をなじませる。
- ③ ホットプレートにもやしとキャベツを広げ、豚肉、かぼちゃ、ズッキーニを順に重ねる。塩、こしょうをふり、白ワインを全体にかける。
- ④ 蓋をして加熱し、蒸気が出てきたら中温で約10分蒸し焼きにする。火が通ったら②をかける。

平田牧場さんに
聞きました



おいしい
食べ方を
おしえて

部位の特長と

最適な料理でおいしく！

豚肉の部位の特長とそれぞれに合ったお料理を紹介します。

ロース

きめが細かく、やわらかいの
が特長。適度についた脂肪に
うま味が詰まっています。

⇒ポークソテー、とんかつ、
しゃぶしゃぶなど

モモ

脂肪が少なく、あっさりした
味わい。よく動かす部位なの
で赤身でしっかりとした肉質
です。

⇒炒め物、豚汁、煮物など

ヒレ

豚肉の中で最もやわらかい部
位です。脂肪が少なく淡白な
味わいが特長です。

⇒トンテキ、とんかつなど

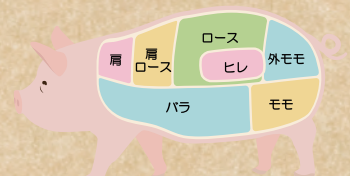
肩ロース

ロースに比べ、ややかためで
すが、細かい脂肪が赤身の中
に広がりコクのある味わいが
特長。⇒酢豚、生姜焼き、煮込
み料理など

バラ

胸と腹の赤身と脂肪が層に
なっている部位。三枚肉とも
呼ばれます。脂のうま味を活
かした料理に向いています。

⇒しゃぶしゃぶ、カレーなど



韓国風 肉巻きおにぎり

- 調理時間約15分
- 1人分／687kcal 塩分2.2g

材料(2人分)

豚バラ薄切り肉160g、白菜キムチ100g、温かいごはん300g、A＝〈炒り白ごま・ごま油各小さじ1〉、B＝〈酒大さじ1、しょうゆ・みりん・コチュジャン各大さじ1/2、にんにくのすりおろし1/2片分〉、油・小麦粉各適量

作り方

- ① キムチはざく切りにする。ごはんキムチ、Aを加え、混ぜ合わせる。
- ② 4等分にして俵型に握り、豚肉で巻く。全体に薄く小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱して②を焼き、Bをからめる。

夏のさっぱり＆ ボリューム豚肉料理



豚肉と 夏野菜の 焼きびたし

- 調理時間約15分(漬ける時間は除く)
- 1人分／244kcal 塩分2.7g

材料(2人分)

豚こまぎれ肉100g、なす1本、ししとう6本、ミニトマト6個、油大さじ2、A＝〈白だし大さじ3、しょうがのすりおろし1片分、水3/4カップ〉、小麦粉・大根おろし各適量

作り方

- ① なすは乱切り、ししとうは切り込みを入れる。
- ② フライパンに油を熱し、薄く小麦粉をまぶした豚肉を広げ入れる。火が通ったら①、ミニトマトを加え、焼く。
- ③ ②が熱いうちに、混ぜ合わせたAに漬ける。
- ④ 器に盛り、大根おろしをのせる。

8

月の

Pickup FOOD
STORY

山形県から「おいしさ」と 「未来」をつくる 米育ちの豚



「おいしい豚肉」として組合員の皆さんに人気の「**産直** 平田牧場三元米うまみ豚」。

米どころ庄内平野を有する山形県酒田市で誕生した平田牧場の「安全」プラス「農畜連携」が育むおいしさの理由と持続可能な畜産の取り組みをお伝えします。

みんなが健康であることをめざして

おいしいブランド豚として市場でも人気の平田牧場は、1953年に山形県飽海郡平田町（現酒

田市）で誕生しました。創業者である、新田嘉一氏が実家の米農家を継がず、周囲の反対を押し切り地元の青年たちと養豚業をスタート。以来50年以上にわたって食の安全安心を追求し、お客様の健康に貢献することを目指した豚肉の生産を行っています。

平田牧場は、食を通じて持続可能な社会の実現に貢献すること、「豚」も「つくる人」も「食べる人」も、みんなが健康であることを第一に生産に励んでいます。

おいしさは健康に育てることから

平田牧場がおいしい豚肉をつくるために最優先にしていることは「豚を健康に育てる」ことです。

まずは環境。通気性がよく、豚が自由に歩き回れる広さの開放型豚舎で、ストレスなく、のびのびと育てています。

また、飼料は肉骨粉などの動物性たんぱく質を一切含んでおらず、とうもろこしや大豆粕など植物性飼料を中心にした配合です。農家と契約した、遺伝子



1	4	5
2	3	6

1/品種開発、子豚生産から肥育まで一貫生産を行っています。 2/清掃の行き届いた広々とした養豚場 3/清潔な環境の中で、リラックス 4/美しい水田の中にある養豚場 5/安全性を追求した配合飼料 6/毎日、愛情をこめて豚を育てています

組み換え不使用、ポストハーベストフリーの穀物を使用しています。加えて、米どころにある平田牧場らしく、日本のお米を配合。お米を飼料に入れることで、脂肪にオレイン酸といううま味成分が増え、甘味が増し、舌先でとろけるような上質なおいしさになります。

熟練の飼育者が手間と時間をかけ、一頭一頭に愛情を注ぎながら元気な豚に育てあげます。

食を通じて 持続可能な未来を

平田牧場では、より安心して食べられるおいしい豚肉をつくり続けていくために、地域に密着した「飼料用米プロジェクト」を行っています。

日本の畜産飼料の多くが輸入に頼っている中、いち早く、飼料用米の活用をはじめました。米どころである山形県庄内地域においても、休耕田は増え続けていました。水田だった土地では他の作物を作ることが難しく、たとえ作っても価格面で外国の

穀物とは競争になりません。そこで、平田牧場では地域の農家と連携し、休耕田を利用し飼料用米を作ってそれを豚の飼料にする環境保全型「飼料用米プロジェクト」をはじめました。日本の食料自給力を上昇させ、日本の農業の活性化や環境保全への取り組みをすすめています。

「**産直**平田牧場三元米うまみ豚」は、持続可能な取り組みで育てるサステナブルポーク。社会の問題を解決する大きな可能性を秘めています。

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



くらしに合わせて選べる

コープしがの 夕食サポート つながり

2011年7月にスタートし11年目を迎える夕食サポート事業は、
ご高齢の方や一人暮らしの方、育児や共働きで忙しい方に、
毎日夕食のお弁当をお届けしています。
この10年間で利用が増えるに伴って、一步步ではありますが
組合員の声をカタチにしてきました。
「夕食が楽しみ！」をめざすコープしがの夕食サポートをご紹介します。

＼お宅まで手作りのお弁当をお届けます／

※ご利用の際には登録が必要です。

「夕食サポートつながり」は、いろいろな理由で夕食を作ることが難しくなった方のために、お宅まで手作りのお弁当をお届けする事業です。高齢の方だけではなく、いろいろな方にご利用いただけるようご要望に応えたメニューをご用意しています。

コープしがの 夕食サポート 3つの特徴

1. お届けする日に作ります
2. 栄養バランスのとれた献立です
3. 月～金の毎日18時までにお届けします
(週3日からご利用いただけます)

4種類のおかずコース

税込 ¥520

「わたしにちょうどいい量が欲しい」という声から生まれた、少量・高品質な4種類のおかずコースです。



利用者の声

病院の栄養指導を受けています。1日のカロリーが決まっているので計算しやすく便利に使っています。

6種類のおかずコース

税込 ¥625

1食あたり6種類の野菜を使用して、味付けもバランスも考えた6種類のおかずコースです。



利用者の声

メインのおかずがあるので助かります。彩りや味付けに工夫があります。

旬彩御膳

税込 ¥720

「産直鳥取こめ育ち牛」「産直コープ豚」「国産鶏」を使い(加工品以外)、地場産の野菜も取り入れました。1食あたり約23gのタンパク質を摂れます。



利用者の声

出産後の家事軽減のために利用し、大変助かりました。生ごみの量も少なくなるので助かります。

やわらかおかずコース

税込 ¥648

ご利用者の声や生活スタイルから生まれました。できるだけ国産の主原料でつくっています。お肉等もやわらかく調理しています。



利用者の声

歯が悪くなってきた父のおかずだけ別々に作ったり考えたりは難しいので、とても助かっています。

組み合わせの サイドメニューも 充実

- ごはん
- フルーツセット
- 10種類のサラダ
- カットフルーツ
- co-op おみそ汁
- 土日用冷凍おかずセット

詳しくは、コールセンターまで TEL.0120-709-502



※写真はイメージです



管理栄養士 さんに 聞きました

利用者に 喜んでいただける コップらしいお弁当を めざしています

夕食サポートのお弁当は、私たち夕食サポートチームが話し合い、利用者に喜んでいただけるよう考えています。

まず基本となる栄養バランスは、野菜を多種類使用したり、肉や魚は手間を加え食べやすくしたりするなど、偏りなくいろいろな食材を食べられるよう工夫しています。

また、毎日食べる食事だからこそ、旬を感じられる食材や調理法を取り入れ、和食、洋食、中華など様々な味を楽しんでいただくなど、飽きないよう工夫をしています。天然だしや地元滋賀県産のお米を使用するなど、おいしさにもしっかりとこだわっています。

もちろん、コップしがの自主基準に沿った原材料や食品添加物



栗山さん



石橋さん



大藪さん

を使用し、調理施設の衛生管理を徹底することによって、安全・安心な献立を実現しています。

新しい減塩おかずコースって？

おいしい減塩弁当が できました



減塩おかずコース
税込 ¥590

今回、組合員さんの「減塩のおかずが食べたい」というご要望から、5日間の平均食塩相当量が1.8g以下になるメニューを

つくりました。「減塩」というとどうしても物足りなさを感じるとは思いますが、メニューごとに味のメリハリを付け、満足感のある献立ができました。

当初、塩分を抑えながら、味付けの偏りが無いメニューを組み立てることにとても苦労しました。食材によって味の染み込み方が異なったり、献立全体の味のバランスがとれなかったりと、なかなか納得のいくものができず、その都度、チームのみんなで何度も話し合い、試作を重ねました。

酢の酸味を利用してさっぱりと仕上げたり、しょうがやごま、かつおぶし等の風味ある食材を活かしたり、旨味の多い食材を取り入れたりすることで、おいしく塩分を抑えることができました。煮物は塩分が高くなりがちなので、たれやあんをかけたたり、炒め煮にしたりすることで、塩分が少なくてもしっかりとした味をつくることができました。これらのポイントは、ご家庭のお料理で「減塩」に取り組みたいときにも活用いただけます。

これからも「夕食が楽しみ!」と思っていただける献立作りをめざしますので、ぜひ、一度お試しください。

元気な声でお届けしています!

高齢の利用者さんだけでなく、産前産後やご旅行など、作る方がお留守の間のご家族の夕食に利用される方もいらっしゃいますよ。一度試しておくと、何かの際に使いやすいとおっしゃいます。

夕食サポーター 幸子さん

幸子さんは約10年の間、ずっと順子さんにお弁当を届けています。



私も利用しています!

約10年、隔週で利用しています。夕食サポートのお弁当のようにバランスを考えて用意するのは無理。だから、とても当てにしています。元々鶏肉は苦手だったのですが、今では美味しく食べられるようになりました。

東近江市 順子さん

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。

夏野菜たっぷり！ カラフル野菜南蛮漬け

材料(2人分)

ミニトマト4個、パプリカ(赤・黄)各1/3個、ピーマン2個、ナス1本、ズッキーニ1/2本、カボチャ60g、エリンギ2本、しょうが1片、オリーブ油大さじ4、
A[酢・うす口しょう油・砂糖・水各大さじ2、みりん・酒各大さじ1]、レモン汁大さじ1



● 調理時間 約20分(※冷やす時間は除く) ● 1人分/379kcal ● 塩分 2.9g

作り方

1. Aの調味料を耐熱ボウルに入れて、少し隙間を開けてラップし、電子レンジ(600W)で40秒加熱したあと、レモン汁を加えておく。
2. ミニトマトは横に半分に切り、パプリカとピーマンは乱切り、ナスは縦半分に切ったあと1cmの半月

切り、ズッキーニは1cmの輪切り、カボチャは厚さ7mmくらいのくし切り、エリンギは縦半分に切り、しょうがはせん切りにする。

3. ミニトマト以外の野菜をオリーブ油で揚げ焼きにし、①のタレに浸ける。

4. 冷蔵庫で冷やした③を盛り付け、最後にミニトマトを飾る。

※酸味が苦手な方やお子様には、南蛮漬けタレをめんつゆに替えて「揚げ浸し」にしてもおいしいです。

野菜をおいしく 食べて健康に



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。

8月31日は「⁸・³・¹の日」。健康維持のためにしっかり摂りたいですが、調査では成人が1日に必要な量350gにあと60g不足している結果に。野菜に豊富に含まれるビタミンやミネラル・食物繊維は、私たちの健康管理に欠かせない栄養素なので、あと小鉢1杯分の量をプラスしましょう。

食べ方は生野菜のほか、カサを減らして量を摂れる加熱調理(蒸す・煮る・汁ものなど)がおすすめ。特に疲労やストレス回復に効果の高い水溶性ビタミン(C・葉酸など)が多いほうれん草や白菜・大根・かぶ・ブロッコリー・

キャベツなどは、加熱調理したスープごと食べると無駄なく栄養が摂れます。また、抗酸化作用や夏の紫外線対策に効果のある脂溶性ビタミン(A・D・E)の多いトマトやピーマンなどの緑黄色野菜・きのこ類は、油と一緒に食べると効率よく栄養が摂れます。

野菜ジュースなどの加工品でなく、できるだけ素材で食べて、しっかり噛むことも大事。ミニトマトを添えたりレタスをパンにはさんだりして、こまめに野菜を摂り入れることを心がけてくださいね。



パパッと簡単！

手づくり おやつ

手軽度 ★★★

豆乳ゼリー(黒みつがけ)

材料(子ども1人分)

調製豆乳45g、水45g、砂糖9g、アガー1.6g、黒砂糖2g、
水(黒みつ用)2g

作り方

1. 鍋に砂糖とアガーを入れ混ぜる。
2. ①に水を入れて混ぜ、火にかける。
3. 砂糖とアガーを煮溶かし、火を止めて少しずつ豆乳を入れる。
4. 型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
5. 鍋に黒砂糖と水を入れて火にかける。
6. ややとろみがついたら火を止め、冷ましておく。
7. 固まった豆乳ゼリーに黒みつをかければできあがり。

レシピ提供/コープもりのこ保育園調理師・森 純子さん
(7大アレルギー)卵× 乳× 小麦× そば× ピーナッツ× えび× かに×

20分

(冷やす時間をのぞく)



ポイント

アガーは海藻を使った植物性のゼリーの素です。ダマになりやすいので、あらかじめアガーと砂糖を混ぜておくようにします。保育園では離乳食(後期・完了期)の子どもは黒みつなしで食べています。



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。

組合員にお届けする商品のほとんどは、“AZ-COM(アズコム)物流センター”を通過しています。AZ-COM物流センターでは、最新のシステムで、商品の入荷から仕分け、出荷まで徹底した管理を行っています。



入荷された商品は
商品情報を端末で読
み取って、パソコン
データと照合し、商
品名や数量、商品状
態、品温、期限日の
点検を行っています。



商品の品温は、24
時間体制で自動制御
システムにより正確
な温度管理、品質維
持を行っています
(冷凍品は-15℃以
下、冷蔵品は10℃以
下)。

保冷箱に入れ
る商品は、ラン
プがついて教え
てくれています。



組合員からの注文情報を、デジタルピッキング
システムにより個人別に仕分け、正確に保冷箱に
入れています。

「日本政府に核兵器禁止条約に批准・署名を求める署名」

2017年7月、国連で122の国と地域が賛成し、核兵器の保有や使用を全面的に禁じる核兵器禁止条約が採択されました。

そして、2020年10月には、核兵器禁止条約の発効条件である50ヵ国・地域の批准に達したため、90日後の2021年1月22日に発効しました。広島・長崎の被爆者や、平和を願う多くの人たちが、この条約の発効を心から喜び歓迎し、コープしがにおいても、2021年1月に歓迎する理事会声明を出しています。

しかし、日本政府は核廃絶という目標は共有しているものの、安全保障上の脅威に適切に対処しながら核軍縮を前進させる日本のアプローチとは異なるとして、署名・批准を行わない方針を表明し、被爆者をはじめ、国内外から落胆の声があがっています。

被爆者の団体である、日本被団協から日本生協連に「日本政府に核兵器禁止条約への批准、署名を求める署名運動」に関する協力依頼がありました。コープしがでは、平和政策に基づき、世界でヒロシマ・ナガサキの惨事を繰り返さないため、核兵器廃絶をめざして、日本被団協の取り組みに賛同し、署名活動と呼びかけます。



ヒパクシャ国際署名のご協力ありがとうございます。

■ 宅配

利用組合員に署名用紙を配布

・配布 7月4回（7/26～7/30）

全組合員配布

8月2回丁合セット

・回収 8月1回～9月1回（8/2～9/3）

■ お店

サービスカウンターに

署名用紙設置

8月2日（月）～9月3日（金）

店頭署名集中日 8月6日（金）

役職員が店頭で呼びかけを行います。

ご協力お願いします

コープしがは、2012年に中之郷生産森林組合（長浜市余呉町）とびわ湖森林づくりパートナー協定を締結し、「コープの森余呉」を開設しました。翌2013年には甲賀市に「コープの森あぶらひ」を開設し、琵琶湖の水源である滋賀県の森林を健康な状態に保つことを目的に、森林整備のための資金の支援や森林整備活動へのボランティアに取り組んでいます。

5月29日（土）、コープの森余呉で、コープしが役職員21名と森林組合の方6名で森林整備ボランティアを行いました。

今回は、昨年冬に雪で倒れた苗木の木起こし作業に取り組みました。滋賀県北部の積雪の多い地域では、植樹後の大切な作業です。無残に倒れた苗木を1本1本起こし、支柱を2本ずつ打ち込んで補強していきます。当日は、約2時間の作業でおよそ320本の苗木を起こしました。

滋賀県の森林は琵琶湖の大切な水源でもあり、森林整備は防災の観点からも注目されています。今後も、コープの森づくりを通して環境保全に取り組んでいきます。



雪で倒れた苗木



こんなにたくさん植えられていたのだと驚きます。



森林整備ボランティアを実施しました

2021年度 第28回レディスレインボーカップテニス大会

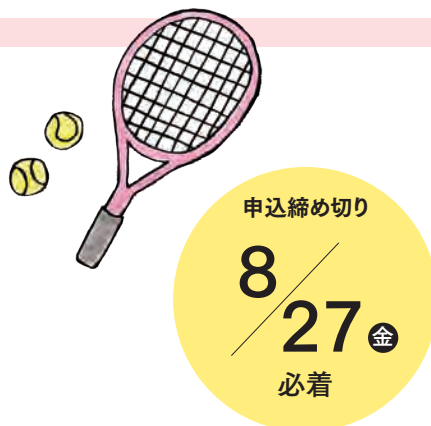
滋賀県予選大会出場者募集

コープこうべ協同学苑が主催し、コープしが共催するテニス大会の予選です。近畿・中四国の生協組合員がスポーツ（テニス）を通して、健康な体づくりと相互の交流を目的に開催されます。参加ご希望の方は「日本女子テニス連盟滋賀県支部」に直接お申し込みください。

滋賀県大会優勝者は、12月13日（月）～14日（火）に兵庫県三木市で開催される決勝大会への出場権が与えられます。

滋賀県予選大会

日時	2021年9月30日（木）、10月1日（金）
場所	滋賀県希望が丘文化公園（野洲市北桜978）
参加資格	日本女子テニス連盟滋賀県支部会員 またはコープしが組合員
参加料	1組 4300円
問い合わせ先	日本女子テニス連盟滋賀県支部 今本育子
電話番号	090-6058-8816
滋賀県支部HP	https://jltf-shiga.jp

6 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

6月度

¥ 2,953,344-

2021年4月から累計
¥ 8,759,015-

再生紙の
原料に



商品案内書

宅 291,420Kg

(回収率83.0%)
(101.6%)

卵パックや
ポリエステル原料に



卵パック

宅 1,818Kg

(92.1%)

卵パックや
ポリエステルの原料に



ペットボトル

店 1,813Kg

(99.9%)

商品仕分け袋

宅 2,868Kg

(回収率23.4%)
(85.6%)



東南アジアで
レジ袋などの材料に

牛乳パック

宅 5,170Kg

(94.5%)

店 769Kg

(88.3%)



トイレトペーパー・
ティッシュペーパーに



トレー

店 390Kg

(100.0%)

プラスチック製品の
原料に

プランターに



キャップ

店 130Kg

(114.7%)

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てください。
- 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10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：多くの組合員さんからのご質問
「毎日の献立に困る！」というご意見が多数寄せられています。各ご家庭で度々登場する料理は間違いなくおいしいはず…そんな“わが家の定番”イチオシ簡単レシピを、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。

※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

愛の左には柿がある。
犬の下には畝がある。
へその右には猫がある。

それでは、滋賀の下には何がある？



ヒント

50音表で
考えてみると…？

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

8月25日(水)
(消印有効)

6月号 正解 「あじさい」

応募総数 309通 うち正解 300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1回～第4回 ※いずれも臨時理事会

第15期理事会発足に関する体制・管掌・役割分担、報酬についての確認と、執行役員の選任を確認しました。

第15期理事会 役員体制

理事長・代表理事 白石一夫／**専務理事・代表理事** 高橋剛太／**副理事長** 瀧田弥生、満嶋美香／**常任理事** 熊沢初美、筒井佳理子／**常務理事** 安岡寿司、寺田 真／**執行役員** 日山貴司／**地域理事** 岡村妥加子、勝 景子、河瀬文、関 あずさ、高松紀子、三谷奈美、竹山里美、中村智子、那須美英、八田真砂子、角間和美、森 奈緒子／**有識理事** 伊藤庄蔵、小林治一良、瀬古良勝、平岡彰信、大杉成聖、片山 聡／**監事会** [特定監事] 笠川英明、[組合員監事] 海老澤文代、梶山まき、[有識監事] 伊藤 慧、吉岡一郎

第15期役員は、総代会で決められたビジョン・方針を忠実に執行していくために、どんな苦難があろうとも力を尽くす覚悟で役員になりました。組合員の皆さんとともに歩むことを一番大事にしながら、この2年間、任期を全うしたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



理事長 白石一夫

2021年6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	7,724,713	▲	▲
	店舗	1,924,604	▲	▲
	夕食サポート	100,147	▲	▲
	コープでんき	298,891	▲	▲
	合計	10,048,355	▲	▲
	経常剰余金(千円)	355,944	▲	▲
	組合員数(人)	212,994	▲	▲
	うち今年度加入人数(人)	4,793	▲	▲
	出資金(千円)	12,554,947	▲	▲

▲ 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

6月度(5月21日～6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。

5月26日 経理監査

27日 第33回監事会 [この間の監査所見共有化、第41回通常総代会の監査内容、第15期第1回監事会議議題及び議案(申し送り事項)、2021年度監査方針・計画(第15期への申し送り事項)、今後の予定確認]

28日 内部統制委員会出席

6月 3日 総代会リハーサル参加

11日 第41回通常総代会

第15期第1回監事会 [第1回監事会の議長の互選、常勤監事の互選、特定監事の互選、監事報酬等の協議、第2回監事会以降の監事会議長の互選]

15日 第15期第2回監事会 [この間の監査所見共有化、2021年度監査方針・監査計画及び監査費用、今後の予定確認]

Information

「みんなががんばろうサポート基金」へのご協力ありがとうございます。



新型コロナウイルス感染拡大の影響による生活困窮者や医療従事者をサポートするために2021年3月に創設した基金です。6月30日現在、**累計基金額1,775,127円**となりました。

寄付先については、理事会小委員会の「くらしの委員会」で決定した後、お知らせします。

生産者の協力は6月3回で終了し、コープしがマルシェ表紙に掲載の商品利用点数1点につき2円を、コープしが積み立てます。引き続きご協力をお願いします。

「自宅療養者・濃厚接触者食糧支援事業」の協力に対して、感謝状が届きました。

コープしがは、新型コロナウイルスへの感染等で自宅療養を余儀なくされた方で、食材の配達を希望される方への食材配達に他の団体と協力しています。その協力に対して、滋賀県知事から感謝状を頂戴しました。



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、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！

組合員以外の方と
一緒でもOK

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

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。



【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

組 組織広報部
☎0120-668-825

たべるたいせつ

ファーマーチャレンジ隊メンバー募集[後期コース]

8/13



農業のお手伝いをして、いい汗を流しませんか？
生産者の指導を受けながら、にんじんの植え付け、
収穫まで連続して参加頂く企画です。お一人でも、
お友達同士やファミリーでの参加も大歓迎です。

【企画番号】S0801

【企画名】ファーマー JAこうか

開催日時 植え付け／8月28日(土)9:00～10:00

収穫／12月予定

場所 湖南市TIK農産さんの畑(湖南市ここびあ近隣の圃場です。)※現地集合

定員 30名

参加費 1人1回100円(未就学児無料)



2019年度の様子



- ・応募者多数の場合は抽選となります。
- ・収穫した農産物の一部をお礼に持ち帰っていただきます。
- ・作業日は土曜日、又は日・祝日を基本に実施致します。
- ・持ち物など詳細については、後日参加者にご案内します。

コープでつながる! エエやん! オンライン生産者交流会 生産者・メーカーとオンラインで交流しませんか

感染症の影響で、生産者との交流の機会が減っています。この交流会は、各会場に集まった参加者と生産者をオンラインでつなぐので、「オンラインは苦手」という方も大丈夫です!

感染防止対策を取って、各会場8名と少人数で開催します。ぜひ、お友達も誘ってご参加ください。

開催時間 いずれも10:00~11:30
定員 各会場8名
参加費 100円(生産者から試食品のお土産付き)

企画番号	開催日	開催場所	住所	参加生産者	申込締め切り
S0811	9/3(金)	南草津センター	草津市笠山5丁目3-50	大山乳業/シガフードプロダクツ	8/20(金)
S0813	9/8(水)	北大津センター	大津市真野5-33-25	天草ジュシー出荷組合/翼製粉	8/27(金)
S0815	9/10(金)	長浜センター	長浜市西上坂町1020-1	中村屋/大山乳業	8/27(金)
S0817	9/10(金)	彦根センター	彦根市竹ヶ鼻町224-1	高木牧場/小川珈琲	8/27(金)
S0819	9/29(水)	東近江センター	東近江市五箇荘清水鼻町153-6	鳥取県畜産農協/さとの雪	9/17(金)
S0821	10/8(金)	草津センター	草津市上寺町上階281-1	タケダハム/遠藤醤油	9/24(金)
S0823	10/15(金)	中央大津センター	大津市国分2-226-22	近江三方庵/大山乳業	10/1(金)
S0825	10/15(金)	甲南センター	甲賀市甲南町市原303-6	平田牧場/多古町旬の味産直センター	10/1(金)
S0827	10/22(金)	高島センター	高島市新旭町新庄799	かたぎ古香園/有田コープファーム	10/8(金)



6/25南草津センターの様子



6/25彦根センターの様子

参加者の声

今まで参加してきた交流会とはまた違って、とても良かったです。

特に動画が見れたことは良かったです。

商品を知って解った事で、本当の安心・安全に繋がりました。

組合員同士でおいしい食べ方の交流ができました。



考えてやってみよう! 2021びわ湖清掃ウォーク ご家族やご友人と、びわこ*たいせつ活動しませんか?



コープしがでは“びわ湖を大切にすること”を育む「びわこ*たいせつ」活動をすすめています。その一環として毎年「びわ湖清掃ウォーク」を開催し、約500人でびわ湖岸の清掃活動を行っています。昨年から、新型コロナウイルス感染予防のため全体で集まる活動は避け、身近な家族や仲間と気軽に組みあわせる活動と呼びかけています。組合員以外の方もOK! おひとりでもOK!

どんなことをするの?

- ①びわ湖を大切に活動を考えて、各自で取り組んでください。
たとえば…びわ湖や川の清掃活動、リサイクルやびわ湖について学ぶ、地域環境活動に参加など
- ②活動の報告(取り組み内容や様子がわかる写真・絵・感想)をホームページの報告フォームからお送りください。
- ③活動の報告をいただいた方には「布製エコバック」を参加者全員にプレゼントします。

取り組み期間 8月2日(月)~9月30日(木)
報告期限 9月30日(木)



みんなの取り組みの報告は、順次ホームページにアップしていきます。
集まることはできませんが、みんなで想いをひとつにして、
びわこ*たいせつ活動を広げましょう。

※取り組みへの参加は、おひとり1回限りとさせていただきます。
※参加賞は、コープしがの宅配を利用の組合員は商品配達と一緒に届けます。それ以外の方は郵送などでお届けします。
※応募いただいた感想や画像の一部は、コープしがのウェブサイト、SNS(フェイスブック、インスタグラム等)に掲載します。

昨年の
取り組みの様子は、
こちらから



わくわく生きもの観察会 参加者募集!!

びわ湖とその周辺では様々な生き物が生息しています。びわ湖を取り巻く自然環境に親しみ、その大切さを考える機会として、生きもの観察会を開催します。

【企画番号】S0851

【企画名】生きもの観察会

日時 9月18日(土)10:00~12:00

・少雨決行 ・荒天の場合中止

場所 大津市田上羽栗地区の用水路

※現地集合(駐車スペース有)

定員 15組 40名程度

参加費 1人100円

持ち物 濡れてもよい服装、運動靴またはウォーターシューズ(水着、サンダル不可)、帽子などの日除け、タオル、着替え、飲み物

※たも網、胴長(大人用)、バケツなどは用意します。

※原則、捕獲した魚は現地で返します。

※この企画は、できるコづくり助成団体 ぼてじゃこトラストにご協力いただきます。



消費者セミナー

くらし たいせつ
8/20

かしこい消費者になって、かしこい商品選択を身につけよう



【企画番号】S0803

【企画名】消費者セミナー

開催日時 2021年8月26日(木)10:00~11:30

開催場所 ゆめふうせん(大津市真野5-33-25)

定員 15名程度 ★会場参加

参加費 無料

講師 公正取引委員会事務局 近畿中国四国事務所

内容
・私たちが安くて良い商品を買えるワケ
・ウソつき広告の事例紹介
・私たちのくらしと公正取引委員会の関わりや、独占禁止法、景品表示法について学びます。



【お問い合わせ】西地区事務局

平和へのメッセージ大募集!

6/23沖縄慰霊の日、8/6広島原爆忌、8/9長崎原爆忌と、毎年この時期は戦争に関する報道や平和について考える機会が増えます。ふだん、平和について考えることはあっても、なかなかお友だちや家族と話す機会はないかもしれません。

コープしがホームページでは、「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」の見逃し配信や、平和を願う想いを寄せ合う企画の案内をしています。

動画を見ての感想や、普段思うことなど、平和へのメッセージを大募集!!

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。

このバナーが目印です。ぜひ、ご参加ください。



オススメの滋賀県内の遊びスポット、
お家でもできる遊びを教えてください。

⋮

01 膳所城跡公園（大津市）

近江大橋の西側に位置し、公園の向かいに無料駐車場が20台分ほど、有料駐車場も周辺にあります。遊具、ステージ、芝生、丘、花壇、木陰、ベンチがあって、各々過ごしやすいく感じます。グランドゴルフをされている方もいらっしゃいます。足つぼスポットもあります。公園から湖岸へ降りられる階段が数か所あり、石投げや釣りもできる広いスペースもありますよ。広々としていて、密を回避しやすいです。水道は2箇所、自動販売機と公衆トイレ（車いす用あり）もあって便利です。公園の向かい（無料駐車場の南側）には、土日にも開いている（第3日曜と年末年始は閉館）大津市科学館があります。うどん屋とファストフード店が無料駐車場の北側に、西側にはスーパーとドラッグストア（有料駐車場あり）があるので、お弁当がなくても、アルコール消毒グッズを忘れても大丈夫。

大津市 momomama さん

04 おうちで映画館ごっこ

フライパンでポップコーン作りから始まり、ポンポン弾けるのを見て盛り上がります。キャラメル味やバターしょう油味など味付けも自由に。この日ばかりは飲み物もカロリーを気にせず好きに選びます。用意できたらテレビの前に集まって、DVDの映画鑑賞のスタートです！こどもと一緒にでも、大人だけでも、節約&のんびりできる遊びです。

近江八幡市 はむこ さん

06 しりとりお絵描き

用意するものは、らくがき帳と鉛筆だけ。言葉で伝えるのではなく、そのものを頭の中で思い浮かべ、形に表現する一。けっこう笑えます。

大津市 スマイル・ママ さん

02 ひばり公園（東近江市）

自宅がある甲賀市からは、比較的近いですが、この前初めて行きました。小学2年と4年の子どもたちは大はしゃぎして汗だくになるまで遊んでいました。ボールやバドミントンなどができる芝生もすぐそばにあります。小さい子向けの遊具や広場もあり「もっと早くここを知ってたらよかったなあ」と夫婦で話しました。

甲賀市 まめたろう さん

03 醒ヶ井養鱒場（米原市）

場内を散策しながら、豪快にエサをばらまく「バケツエサやり」がおすすめです。とっても楽しい。帰りに釣り堀でニジマスがんばって釣りあげると腹わたの処理をして下さるので、家で塩焼きにして食べます。行く時は、保冷バッグを持って行った方がよいです。（朝イチに行った方がよいかもしれない。）

大津市 トド さん

05 親子で遊びながら体力づくり

でんぐり返し…向かい合って両手をつなぎ、お子さんがお母さんの足を登って行くと、くると一回転できるのでとっても楽しい。一輪車…子どもが腕立て伏せの体制になりお母さんが両足を持ってスタート。荷物をはこぶ一輪車のように廊下や各部屋を歩き回ります。子どもは腕、腹筋、背筋が鍛えられるし、お母さんは意外とハードなダイエットになりますよ。小さい子相手の時は腰を痛めないように姿勢には充分気をつけて。スクワットと同じで、屈むときはお尻を引くクセをつけてください。

大津市 あらあらかしこ さん

07 保冷材で消臭剤作り

透明のビン（空きビンでOK）に常温の保冷材の中身を入れ、ビーズなども入れ、かわいくします。絵の具で色づけをする時は、つまようじの先に絵の具を少しつけ、上からプスプスさせればOK！子どもたちは大喜びでした。アロマオイルを垂らしてもいいですよ。見た目に可愛いものができ上がります。

大津市 ちっぷ さん

08 お風呂でなんちゃってプール

浴槽に少し水を入れ、水着やゴーグルをつけて思う存分水遊び！外にプールを出すのもいいけれど、片づけが面倒なのと人目や天候が気になるので。昼間に窓を開けてやると、子どもたちはけっこう気持ちよさそうに楽しんでくれますよ。水鉄砲や水ふうせん、シャボン玉が人気です。事故防止のため、見守りは必須ですが、よかったらお試しください。

大津市 春は菜の花 さん

多くの組合員さんからの質問です！

「毎日の献立に困る!」というご意見が多数寄せられています。各ご家庭で度々登場する料理は間違いなくおいしいはず…そんな“わが家の定番”イチオシ簡単レシピを、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10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。

自然解凍OKのものとそうでないものの違いって、何なの？

4月からお弁当作りが再び始まりました。昔と違って「自然解凍OK」の冷凍食品がたくさんありますね。「自然解凍OK」のものとそうでないものの違いって、何なのかなと、いつも思っています。教えてくださいーい。

大津市 ひーママ さん

お弁当用の自然解凍冷凍食品は、夏場の弁当を想定して、35℃・9時間の保存にも耐えられる弁当用の規格基準を満たすように製造されています。「自然解凍OK」の商品は、加熱殺菌されており、かつクリーンルームに等しい環境で包装されているので、自然解凍するだけで、安心して食べられます。それ以外の商品は、自然解凍では本来の味わいや品質にならないので、商品包材の調理方法でお召し上がりください。

（宅配商品部：品質保証フロア）



ヒマワリ。切り絵が趣味で、季節の花や野鳥、大好きな高校野球をモチーフにした作品も作っています。 甲賀市 和泉さん

編集後記

「そんなこと知らなかったもん！知ってたらせえへんかったもん！」誰しも人生のどこかで、聞いたり思ったりしたことがあるのではないのでしょうか？

毎年8月になると、戦争の悲惨さを伝えるTV番組や企画が多くなります。生協もホームページで動画のご案内をしています。みなさんから平和への想いもお寄せいただけるようになっていきます。

戦後76年を迎えますが、70年以上もの間、戦争のない国は世界でも数少ないそうです。「戦後」の世の中は、一度戦争が起こると「戦前」になってしまいます。「知ること」こそ、最大の抑止力になるのではないかと思います。

コープしがの お店から

今号は

コープながはま店 畜産売場から

コープながはま店のお肉のコーナーでは、組合員みなさまにおいしく食べていただけるよう、毎日一つひとつ想いを込めて商品化を行っています。



輸入牛、国産牛、交雑牛、近江牛とグレード別はもちろんの事、小パックから大パックと組合員みなさまにお好みの量を選んでいただける品ぞろえを心がけています。特にジャンボパックはお買い得になっていますので要チェックです！また、売場にはない商品やご希望の量目など、ご要望にもできる限りお応えいたしますのでお気軽にお声かけください。

そしてなんといってもながはま店のイチ押し売場は、焼肉コーナー、簡単便利コーナーです。

焼肉コーナーではBBQ焼肉セットなどたくさん入ってお買い得な商品が目白押し！日によって様々な商品を陳列しており、特に週末、ハレの日などのイベントの際は大量パックを多めに陳列するなど、売場に変化を持たせるようにしています。



そしてお家で簡単に調理（焼く、炒める等）していただけるミールキットも充実しています。当店の朝晩きたてのフレッシュミンチを使ったオリジナル手作りハンバーグも人気です。

お肉には旬がない分、「見て楽しい、食べておいしい」をモットーに、品ぞろえや装飾で季節を感じてもらえるような売場作りを行い、お店のコンセプト、「おいしさ、たのしさ、あったかさ」をお肉売場から発信しています。みなさまのご来店を心よりお待ちしております！



次回9月号予告

8/30
(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。

9月号では、秋の味覚・巨峰をピックアップ！コープしがで毎年好評の「市川さんの種なし巨峰」がおいしい理由をご紹介します。スパイラルファンズCLUBは、防災について。今一度、わが家の防災を確認しましょう！

▶9月のPICK UP FOOD
巨峰

▶スパイラルファンズCLUB
防災食

▶笑顔のタネ
私が見た、
ご家族の苦勞と喜び



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。

発行責任者/理事長 白石一夫
発行/2021年8月2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