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

10 October

10月のPick up FOOD
産直「りんご」 p2〜5
滋賀のおいしいお米を
もっとおいしく p6,7
たべるたいせつ
新じゃがのコルカノンと
ミイラトースト 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

10月の Pick up FOOD

りんご

産直 りんご

長野県北部の生産者グループ・サンくらふとの会が手掛ける産直りんご。甘みと酸味のバランスがよく、濃厚な味わいが口いっぱいに広がります。しっかりと完熟してから収穫し、組合員の手元には最短4日で届きます。

かわいく おいしく 召し上がれ

管理栄養士さん おしえて

りんごの栄養

▧世界で知られるりんごパワー

「りんごが赤くなると医者が青くなる」のことわざのようにりんごは栄養価の高い果物として知られています。「毎日くだもの200g運動」が推進されていますが、りんご1個を目安に食べると目標量をクリアできます。

▧りんごポリフェノール

りんごに含まれるたくさんのポリフェノールを総称してりんごポリフェノールと呼びます。強い抗酸化作用があり、内臓脂肪の蓄積を抑制する、口臭予防などのいろんな効果が期待できます。

▧皮が栄養豊富!

腸内の善玉菌を増やす作用があり、血糖値の急激な上昇を抑えてくれる食物繊維は、皮と実の間に多く含まれています。皮がべたつくのはりんごが分泌した物質によるもので、人体に害はなく完熟して食べごろのサインです。

りんごカップサラダ

- 調理時間約15分
- 1人分／322kcal 塩分1.2g

材料(2人分)

りんご1個、かぼちゃ100g、ベビーチーズ2個、くるみ20g、はちみつ大さじ1、A＝〈プレーンヨーグルト大さじ2、マヨネーズ大さじ1、はちみつ小さじ1、塩・こしょう各少々〉

作り方

1. りんごは上1/3を切り落とし、残りは中身をくり抜いてカップを作る。水1カップにはちみつを溶かし、りんごカップをくぐらせて色止めする。
2. くり抜いたりんごの中身、かぼちゃ、チーズは角切りにする。くるみは粗くきざむ。かぼちゃはレンジ(600W)で約3分加熱し、冷ます。
3. ボウルにりんごカップ以外の①、②、Aを入れ、混ぜ合わせる。
4. りんごカップに③を入れる。

りんごと豚肉のポットロースト

- 調理時間約25分
  （※漬ける時間は除く）
- 1人分／478kcal 塩分1.6g

材料（2人分）

りんご3/4個、豚肩ロース肉2枚（200g）、マッシュルーム2個、じゃがいも1個、玉ねぎのみじん切り1/2個分、にんにくのみじん切り1片分、白ワイン1/4カップ、A＝〈りんごのすりおろし1/4個分、塩小さじ1/2、粗びき黒こしょう少々、ローズマリー1本〉、油適量

作り方

1. 豚肉は筋を切り、包丁の背でたたく。Aをすり込み、冷蔵庫で30分漬ける。
2. りんごはくし形切り、マッシュルームは半割り、じゃがいもはひと口大に切る。
3. 鍋に油を熱して①に焼き色をつけ、いったん取り出す。にんにく、玉ねぎを炒め、②を加えて炒める。
4. 豚肉を戻して残った漬け汁、白ワインを回しかけ、ふたをして約10分蒸し焼きにする。

そのままアップルパイ

- 調理時間約25分
- 1個分／408kcal
  塩分1.1g

材料（4個分）

りんご1個、冷凍パイシート3枚（300g）、A＝〈砂糖大さじ2、バター10g、レモン汁小さじ1、シナモンパウダー少々〉、溶き卵適量

下準備

天板にオーブン用シートを敷く。オーブンを200℃に予熱しておく。

作り方

1. りんごは薄めのくし形切りにする。耐熱ボウルに入れてAを加え、ふんわりとラップをかけてレンジ（600W）で3分加熱する。そのまま粗熱をとる。
2. パイシートをりんごよりひと回り大きいサイズのりんご形に切り、余った生地で葉っぱと軸を作る。同様に4セット作る。
3. 天板に②を置き、フォークで穴をあける。縁を1cm程度あけて①を並べ、生地に溶き卵をぬる。
4. オーブンで15分焼き、焼き色をつける。

サンくらふとの会に聞きました

おいしいりんごを見分ける方法は？

果皮が赤いのはもちろんのこと、りんごのお尻を見比べて、緑ではなく黄色っぽくなっている方が完熟しているといわれます。

上手な保存方法は？

新聞紙にくるんでポリ袋に入れ、冷蔵庫（野菜室）に保管してください。しっかりと乾燥を防ぐことでりんごの呼吸を抑えて鮮度を保ち、みずみずしいりんごを長く食べてもらうことができます。

おすすめの食べ方を教えて！

丸かじりもいいですが、りんごはお肉と相性抜群。豚肉と一緒に炒めて麺つゆを加えるだけで濃厚な味になります。しかもりんごの酸味がお肉を柔らかくしてくれますよ。

10月の
Pick up FOOD STORY

お日さま育ちの甘〜い完熟りんご

「1日1個のりんごは医者を遠ざける」という言い伝えがありますが、整腸作用や抗酸化力に優れたりんごはまさに健康の応援団。毎日のように食べている人も少なくはありません。

そこで今回は、全国有数の名産地である長野県でコープの産直りんごを育てるサンくらふとの会にお話を伺いました。

北信五岳の山並みを背景に、昔ながらの里山の景色が広がる長野県北部。長野市から飯綱町にまたがる広大なエリアに点在するのがサンくらふとの会のりんご畑です。

太陽を意味する「サン」と、技術・技能を意味する「くらふと」。その2つの言葉が表すように、高い技術力を持ち寄ってお日さまの光をたっぷり浴びた元気なりんごを育てています。

今からおよそ35年前、地元の若い後継者たちが集まって、「見た目のよさより食味のよさを大切にしたりんごを消費者に届けたい」と設立されました。

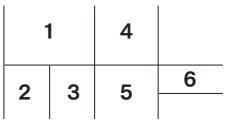
「最近は“早出し”といって、まだ完熟していないのに収穫する農家もあります。市場に出回る前の早い時期だとライバルが少ないからです。そんなりんごは見た目がいくら立派でもおいしくはありません。だからこそ私たちはしっかり味をのせてから出荷しようと決めました」。

見た目ではなく味で勝負

山間盆地特有の内陸性気候を持つ長野県では昼夜の寒暖差が大きく、年間の降雨量が少ない上に日照時間が長いことから、味わいが濃厚で甘みと酸味のバランスが絶妙なりんごに仕上が

収穫時期	品種名	特徴
早生(9月)	シナノリップ ※店舗のみ	長野県のオリジナル品種で甘みと酸味が濃厚。(店舗でのみ販売)
早生(9月)	つがる	早生種を代表する品種。サクサクとした歯ざわりで爽やかな甘みがある。
中生(10月)	紅玉	アメリカ原産の古くからある品種。酸味が強く、加工に適している。
中生(10月)	秋映	中生種として主力になった品種。赤から黒っぽい色になったくらいが濃厚で食べ頃。
中生(10月)	シナノスイート	「ふじ」と「つがる」を交配させた品種。名前の通りジューシーな甘さが特徴。
晩生(11月)	王林	甘みが強く芳醇な香りを持つ青りんごの代表格。
晩生(11月)	サンふじ	「デリシャス」と「国光」を交配した、日本を代表する品種。日持ちがよく、越冬できるのも特徴。

生産状況によりお取り扱いが変更される場合があります。



1／真っ赤に色付いたサンふじ　**2**／りんごに影ができないように余分な葉を取り、まんべんなく日光に当てるため一つひとつ「玉まわし」を行います　**3**／春には可憐なりんごの花が満開に　**4**／袋をかけない無袋栽培です　**5**／サンくらふとの会の皆さん。現在の会員数は8名。後継者も育っています　**6**／標高約400〜600mの高地に畑が点在します

ります。

さらには水や肥料の持ちがよい粘土質の土壌もりんご栽培には最適。アミノ酸を豊富に含んだ有機質肥料を使用して、独自の土づくりに取り組んでいます。

「りんごは病害虫にとても弱く、農薬を使用しないわけにはいきませんが、元気な土、元気な樹を育てることを一番に考え、残留性の少ない必要最小限の農薬散布にとどめています」。

また、りんごの栽培には袋をかぶせる有袋(ゆうたい)とかぶせない無袋(むたい)の2種類がありますが、サンくらふとの会ではあえて無袋で栽培しています。

「袋をかぶせることで害虫や傷を防ぐことができますが、きちんと日光に当ててこそ糖度と酸味が上がります」。

自然を相手に奮闘する毎日

このようにたゆまぬ努力を続けるサンくらふとの会ですが、2019年に発生した台風19号による千曲川(ちくまがわ)の決壊では未曾有の浸水被害を受けました。

「ちょうどサンふじの収穫が迫っていた頃。完熟したりんごがすべて泥まみれになり、衛生的な問題から泣く泣く出荷をあきらめました。泥に埋まった木を人の手で掘り起こし、防菌処置を施して…。でも、翌年また花が咲き、たくさん実を付けました。改めてりんごの木の生命力を実感したできごとです」。

今年の春も急激な冷え込みで凍霜害が深刻でしたが、「雨にも負けず、風にも負けずおいしいりんごを届けます！」と力強いメッセージをくれました。

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

新米の季節がやってきた！

滋賀の おいしいお米を もっとおいしく

澄んだ水、肥沃な土壌に恵まれた滋賀県の農業は、稲作を中心に発展してきました。品質の良さと生産量の多さから、“近畿の米蔵”とも呼ばれています。

新米の季節、滋賀の恵みを感じつつ、おいしく炊いて近江米を楽しみましょう。

コープしがの産直米とみずかがみは「環境こだわり米」です

滋賀県では、びわ湖との共生、環境と調和した農業生産を目指し、環境にこだわった農業に取り組んでいます。中でも耕作面積の90％以上を占める米づくりは、全国の通常栽培に比べ厳しい自主基準を持っています。

さらにその中でも環境にこだわり、厳しい基準で栽培されるのが「**環境こだわり米**」です。

環境こだわり米は、化学農薬・化学肥料（窒素成分）の使用量を通常使用量の半分以下で栽培し、どのように栽培されたかを記録しなければなりません。また、びわ湖や周辺環境への負荷削減、生態系の保全など環境配慮技術の実施が義務付けられています。

そして、コープしがの産直米は、「環境こだわり米」。おいしさはもちろん、安全安心で環境にも人にもやさしいお米です。

また「みずかがみ」は、開発当初から「水源としてのびわ湖を守る」ことを念頭に、全量が環境こだわり米となっています。

好みに合わせて選べる 滋賀県産のお米

※ 産直米とみずかがみは環境こだわり米、CO-OP米と秋の詩は慣行栽培米です。

コシヒカリ

人気があり、全国でもっとも多く栽培されています。粘りが強く良食味のお米です。

キヌヒカリ

コシヒカリの血を受け継いだお米。炊き上がりが絹のように美しくつやがあります。

みずかがみ

ほどよい粘りとまろやかな甘みのあるお米です。冷めてもおいしいのが特長です。

秋の詩（うた）

粒が大きく適度な粘りとほのかな甘みがあり、どんなおかずにも合うお米です。

基本に戻って、ていねいに炊いてみませんか？

おいしいお米の炊き方

1. 計量は正しく！

計量カップやマスを使用し、必ず「すり切り」をして計量しましょう。

2. 洗米はすばやく！

①水を一気に注ぎ、軽くかき混ぜすばやく水を切りましょう。
②水が透き通る程度（2～3回）やさしく洗米。力を入れすぎると、お米が傷ついたり割れたりして、うま味や風味が失われてしまいます。

最初に水を入れたときがもっとも水を吸収するので、ぬかの溶けだした水を吸収させないようすばやく水切りを。

3. 水加減は正確に！

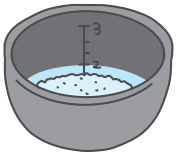
炊飯器で炊く場合、基本は目盛に合わせ、お好みで水加減を調整してください。

4. 浸水はたっぷりと！

夏は30分、冬は1時間、春・秋は40分～50分を目安に浸水。ただし、最近の炊飯器には浸水する工程があらかじめ含まれているため、浸水は不要です。

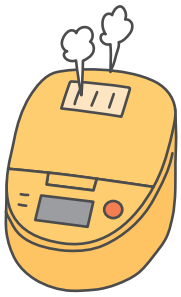
5. 炊飯はお米を平らに！

炊きムラを防ぐため、加熱する前に必ずお米の表面を平らに。



6. 蒸らしはじゅうぶんに！

ごはんが炊き上がったら、そのまま約15分間蒸らしてください。ただし、最近の炊飯器の多くは蒸らし機能がついているので、すぐにふたを開けても大丈夫。



7. ほぐしはふっくらと！

しゃもじでごはんをつぶさないようにふっくらとほぐす。ごはんの余分な水分をとばし、よりおいしいごはんに。すぐに食べずに保温する場合も必ずほぐしてください。

無洗米のコツ

無洗米専用カップを使用。専用カップがない場合は、計量カップを使用し1杯につき約大さじ2杯の水を加えます。

おすすめ！便利グッズ

圧力弁でおいしく炊ける電子レンジ用炊飯器

0.5～2号炊き

電子レンジで炊きたてのごはんを！
調理の目安：1合9分、2合18分
※浸水・蒸らしの時間を除く。

▶くらしのパートナー11月1回13ページに掲載

●約径21.8×高11.8cm ●約1L ●約290g（上蓋・中蓋含む）●耐冷熱温度／約－20～140℃●ポリプロピレン●日本製

［通常価格］
1,628円（税込）

滋賀県産の産直米みずかがみを使ったおいしいパックごはんもどうぞ

CO-OP 滋賀県産みずかがみごはん
150g×10 通常価格 1,274円（税込）

保存ができて、手軽に楽しめるパックごはんを利用したことはありますか？

滋賀県産のみずかがみを原料にしたCO-OPのパックごはんは、昔ながらのお釜炊きの原理を応用した加圧釜による個食炊飯製法でごはんのうま味を最大限に引き出し、ふっくらと炊き上げています。お茶碗軽く小盛りの150gで、手軽においしくご利用いただけます。

組合員の声

忙しい時や疲れている時にすごく重宝しています。みずかがみだけあって、ほんのり甘く、歯応えもモチモチしていて普通のものと比べてとてもおいしいです。

vol.007

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。

新じゃがのコルカノンとミイラトースト

【コルカノン】 ● 調理時間 約25分　● 1人分／488kcal・塩分 2.9g

材料（2人分）

【コルカノン】じゃがいも中2個（200g）、キャベツ60g（緑の部分。ケールでも可）、ベーコン50g、バター5g、A［牛乳20ml、生クリーム大さじ1、バター15g、塩・こしょう少々］、パセリ適量
【ミイラトースト】ミニサイズの山型食パン2枚、ケチャップ大さじ2、スライスチーズ2枚、ブラックオリーブ（種なし）1個

作り方　【コルカノン】

1. じゃがいもは皮をむいて大きめに切り、やわらかくなるまで10〜15分ゆでて粉ふきにする。
2. 熱いうちに①のじゃがいもをマッシャーなどでつぶし、Aの材料を入れてなめらかになるまで混ぜる。
3. フライパンにバターを熱し、1㎝幅に切ったベーコンを入れてカリッとなるまで炒め、そこにひと口大に切ったキャベツを入れてサッと炒める。
4. ②と③を混ぜ合わせ、盛り付けたら最後にパセリを散らす。

【ミイラトースト】

1. 食パンにケチャップをぬる。
2. スライスチーズを4等分のたんざく状に切り①の上に、横向けのWを書くように乗せる。（写真参照）
3. トースターで焼き、輪切りにしたオリーブを目にする。少量のケチャップ（分量外）を飛び散らせて完成。

※コルカノン：ハロウィン発祥の地アイルランドの伝統的なじゃがいも料理。（↓参照）

ハロウィンの意味や由来は？

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。

最近ではクリスマス並みに盛り上がりをみせている「ハロウィン」ですが、本当の意味をご存知でしょうか？

アイルランドやイギリス周辺の古代ケルト人が、当時の暦で1年の終わりに当たる10月31日に、秋の収穫を祝うと共に悪霊を追い出し、死者の魂を鎮めるという宗教的な意味合いのあるお祭りが元になっています。先祖の魂と一緒にやってきた悪霊が悪さをしないよう、人間と分からないように仮装をしたり魔よけの火を焚いて身を守った風習が、今では仮装自体を楽しみ、かぼちゃのランタンに火を灯すようになりました。

またアイルランドでは、今でも伝統的なお祝いとしてハロウィンの夜に「バーンブラック」というドライフルーツが入ったパンやケーキを食べる習慣があり、その中に埋め込まれているもの（指輪や硬貨・ボタンなど）によって1年の運勢を占うといいます。またマッシュポテトサラダの「コルカノン」や、じゃがいものパンケーキ「ボクスティ」などの伝統料理も食べられています。一方アメリカでは「かぼちゃのスープやグラタン」、SNS映えしそうな「グロテスク料理やお菓子」などのパーティー料理が主流になっています。

パパッと簡単！
手づくりおやつ

15分（焼き時間を除く）

手軽度 ★★☆

かぼちゃマフィン

材料（子ども1人分）
かぼちゃ10g、上白糖5g、薄力粉12g、ベーキングパウダー0.7g、サラダ油1g、調製豆乳7g

作り方
1. かぼちゃをゆでて水けをきり、つぶしておく。
2. ボウルに砂糖、かぼちゃを入れてよく混ぜる。
3. ②に調製豆乳、サラダ油を入れさらに混ぜる。
4. ③に、ふるった薄力粉とベーキングパウダーを入れ混ぜる。
5. アルミカップに入れ、160度のオーブンで13分焼く。

ポイント
竹串に何もついてこなければ焼き上がり。ハロウィンのおやつにもオススメです！保育園では離乳食（後期・完了期）の子どもはかぼちゃ蒸しパンを食べています。

レシピ提供／コープもりのこ保育園調理師・森 純子さん
〈7大アレルゲン〉卵ー　乳ー　小麦○　そばー　ピーナッツー　えびー　かにー

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。

お米は生鮮品です！

毎年「お米がパサパサしていて、おいしくない」や、「1ヶ月後に開封したら、虫がわいていた」というお声をいただきます。

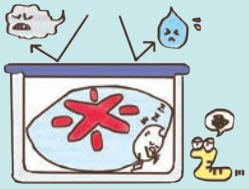
お米は野菜と同じ農産物。鮮度は精米直後が一番よく、家庭で保存中に温度や湿気の影響を受け風味が変化したり、乾燥によるヒビ割れが生じたりします。ニオイも吸着しやすいので、保存方法に気をつけて、なるべく早く食べ切ってください。

Point お米をおいしく食べるために

☑ **1ヶ月を目安に消費しましょう**
気温が高くなる夏は精米から30日、気温が低くなる冬は45日を目安に消費。

☑ **使い切れる量を購入しましょう**
お米には2kg、5kg、10kgの規格がありますが、1ヶ月程度で消費できる量を利用。

☑ **購入後はすぐに密封容器へ**
保存容器はこまめに清掃し、お米は継ぎ足さず、使い切ってから新しいお米を入れる。



米袋には空気穴があいています！
お米の袋は、輸送中の衝撃や圧力によって破れるのを防ぐために、小さな空気穴があいています。空気穴から、周囲の湿気や袋に付着した水分が入り、変色やカビの原因になったり、虫が侵入したりするので、注意してください。

News 1

「SHIGA SMILE BABY PROJECT ～ありがとうの贈りもの～」がスタートしました

「SHIGA SMILE BABY PROJECT～ありがとうの贈りもの～」は、県内の行政や地域・企業が子育てを応援する滋賀県の取り組みです。「おめでとう、ありがとう」の思いを込めて、県や市町の子育て支援情報や協賛企業からのお祝い品をお渡しし、社会全体で出産・子育てを応援しているというメッセージをお届けします。

コープしがは、滋賀県との包括的連携協定に基づき、各企業からの協賛品の保管、仕分け、お届けなどを担います。また協賛品としてCO-OPおしりふきを提供します。

今年度の対象は、2021年4月1日～2022年3月31日に生まれた赤ちゃんです。

申し込みは、
コープしがホームページ
このバナーが目印

または、
こちらから

News 2

eフレンズの注文締め切り時間が大幅に延長しました

組合員さんの要望にお応えして、9月3回受付分から、eフレンズの注文締め切り時間を延長し、**配達曜日にかかわらず、配達日翌日の25：00（翌々日の午前1：00）**になりました。

※紙の注文書は、今までと同じく配送担当者にお渡しください。

※コールセンターへの電話、FAX注文の締め切りは、従来通りです。
（電話：配送日の翌日19時30分／FAX：配送日の翌日18時30分）

ご存じですか？ 音声自動応答注文ダイヤル

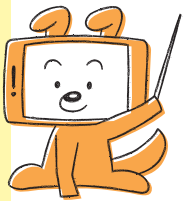
- 音声案内に沿って、注文番号と注文数をダイヤルキーで入力するだけ！
- 朝6：00～23：59まで注文可能！（注文締め切り時間も23：59です）
- OCR注文書を出した後の追加注文などに、とっても便利です！

注意

25分以内でお願いします。25分を経過すると、途中でも受け付けられなくなります。
→組合員コード・注文番号・注文商品・注文数を事前にメモしておくとスムーズです。

［音声自動応答注文ダイヤル］

TEL.0120-039-502（サンキュー コープ）（日曜休）



News 3

県内の市町・町長を 順次訪問しています

コープしがの白石理事長は、昨年から滋賀県知事との対談を皮切りに、各市町の首長と対談をしています。9月末で17の市町を訪問しました。

コープしがの事業や取り組みについて理解を深めてもらいながら各市町の課題や問題を伺い、コープしがとして何かお役立ちできることはないか意見交換を行っています。また災害時や高齢者の見守りなどの貢献を見据えた連携協定も進めたいと考えています。

高齢化の進む地域では、買い物困難者の問題や自治力の低下が課題になっているようで、コープしがの宅配の仕組みを活用し、地域の組合員が中心になって地域を支えていく「自治ステーション」の取り組みは、どの首長も大変興味を持ってくださいました。

「自治ステーション」は、昔懐かしい共同購入の姿こそ、現代の地域のつながりの場としてお役に立てるのではないかとの発想から生まれた新たな仕組みです。この仕組みを使って買い物困難者を地域の組合員で支えることができるといいなあと考えていますが、そのためには、組合員の力が必要です。「自治ステーション」に興味のある方は、気軽にお問い合わせください。

［自治ステーションに関するお問い合わせ］
TEL.077-586-4810
理事長スタッフチーム（松田）

堀江日野町長と

久保多賀町長と

8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 8月度 **¥2,912,405-**

［2021年4月から累計 ¥14,492,506-］

再生紙の原料に

商品案内書
宅 278,840Kg
（回収率80.9%）
（104.9%）

卵パックやポリエステルの原料に

卵パック
宅 1,869Kg
（90.9%）

卵パックやポリエステルの原料に

ペットボトル
店 2,796Kg
（104.7%）

商品仕分け袋
宅 2,989Kg
（回収率23.7%）
（98.3%）

東南アジアでレジ袋などの材料に

牛乳パック
宅 5,730Kg
（119.9%）
店 992Kg
（101.3%）

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 444Kg
（105.1%）

プランターに

キャップ
店 188Kg
（101.5%）

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12月号のスパイラルカフェに掲載予定です］

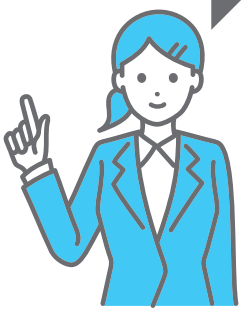
❶：スパイラルの感想やくらしのできごとなど自由にお書きください

❷：野洲市　あんみつさんからのご質問
コープで買える秘密のオススメ商品を教えて～。「サバのみぞれ煮」「白和ベース」等の鉄板おすすめ商品ではない、あまり紙面にコメントは上がってないけれど、「私はこれがお気に入り！」とういう秘密のおすすめ商品を知りたいです。

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。

※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」の解答と一緒に、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 —
ひらめきクイズ

丸の中に入る計算式を答えてください。

3+1+20=猫

4+15+7=犬

1+9+18=空気

○+○+○+○=バラ

ヒント
そのままだと読めないので、別の言い方に変換してみましょう。数字は何の順番でしょう？

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
10月25日（月）
（当日消印有効）

8月号 正解　「すぎ（杉）」
応募総数 266通　うち正解 253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６回定例理事会

・第42回通常総代会に向けて秋の総代のつどいを10/13～10/29の予定で実施します。感染予防に留意しながら、開催方法・曜日・時間など工夫し、参加しやすい会場設定ですすめます。なお新総代オリエンテーションは、新型コロナウイルスの感染拡大状況から開催を中止し、個別に説明する機会を設けます。

・第１期情報開示審査会委員候補の7名（理事2名、組合員4名、有識者1名）を承認しました。審査会は情報開示再申請について審査します。

2021年8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	12,997,678	↗	↘
	店舗	3,209,277	↗	↗
	夕食サポート	169,369	↗	↗
	コープでんき	449,547	↘	↘
	合計	16,825,873	↗	↗
経常剰余金（千円）		768,360	↗	↗
組合員数（人）		214,190	↘	↗
うち今年度加入人数（人）		6,562	↘	↘
出資金（千円）		12,582,138	↗	↗

↗ 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

8月度（7月21日～8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。

7月28日 第40回常勤監事監査研究交流会参加～29日
30日 内部統制委員会出席
8月 2日 経理監査
3日 第1四半期代表理事との会合
第4回監事会［代表理事との会合を終えて監事会の意見形成、上半期実地棚卸立会監査実施内容、有限責任監査法人トーマツ継続選任の同意、今後の予定確認、この間の監査所見共有化］
18日 コープきんき会員生協監事連絡会世話人会出席

Information

●宅配とお店のポイントが共有できるようになります！ ―12月から開始予定―

「付与されたポイントを宅配・店舗どちらでも利用できるようにしてほしい」「ポイントを募金に使いたい」などの声の実現にむけて、2018年から検討してきました。2021年12月から実施できるよう準備をすすめます。

●発行を止められるチラシ（商品カタログ）が増えます！ ―2022年1月末から開始予定―

「見ないチラシは止めたい」「紙がもったいない」などの声に応え、組合員が選択できるチラシを増やします。eフレンズ利用の場合、全てのチラシを停止できるようになります。（お届表を除く）

●新たに、マルイ食品（株）の「南国元気鶏」が産直になります

産直産地を増やすことで、鳥インフルエンザなどの感染症によるリスクを減らし、産地が明確な安全・安心な商品の安定供給に貢献します。

●広島平和記念公園に寄贈される折り鶴の再生製品の購入にご協力ください

公園に寄贈される年間10万トンの折り鶴を商品化し、折り鶴に込められた平和への想いを昇華する取り組みです。詳しくは、→15ページをご覧ください。

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
- 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

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
組	組織広報部	☎0120-668-825

たべるたいせつ

10/15

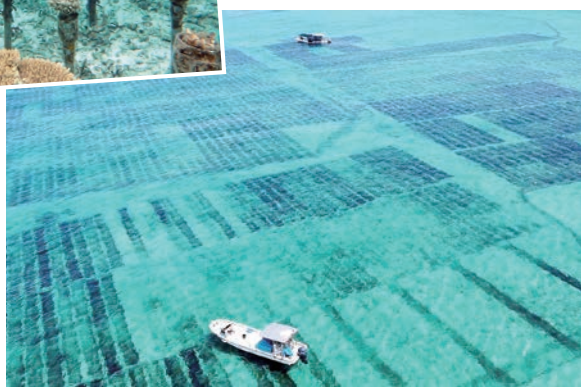
東 第4エリア産直交流企画 食べて珊瑚の海を守ろう！

井ゲタ竹内さんを知っていますか？
珊瑚の海を守りながら商品づくりをされています。
この企画では会場と産地をオンラインでつないで、
素敵な生産者と交流します。

井ゲタ竹内さんのもずくとほかのもずくを見比べてみよう！

【企画番号】H1001
【企画名】第4エリア産直交流会
日時　10月20日(水)10:00～11:30
場所　甲賀市まちづくり活動センター　まるーむ水口
（甲賀市水口町水口6009番地1）
参加費　100円
定員　20名
持ち物　筆記用具

※応募多数の場合抽選。当選の方のみ10/18(月)に電話またはメールにて連絡します。



コープしがオリジナルクリスマスケーキの秘密も知ることができますよ♬（嬉しいサンプルプレゼント！）

※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。

お申し込み方法、お問い合わせ先は
p14をご覧ください

2022年「平和の折り鶴昇華再生製品」を購入してください

原爆の子の像に寄贈される折り鶴

「平和の折り鶴昇華再生事業」とは

広島平和記念公園の「原爆の子の像(佐々木禎子さんがモデル)」には、年間約10トンの折り鶴(約1,000万羽)が寄贈されます。広島市の折り鶴に込められた想いを昇華する取り組みに賛同し、広島県内の生協(生活協同組合ひろしま、広島県生活協同組合連合会、コープCSネット)が中心になって、その内3トンを広島市から受け取り、平和の折り鶴を再生原料として商品化しています。

折り鶴に託された平和への想いを昇華し、商品を使うことによって平和への想いを社会の中で循環させる、そんな取り組みです。

申し込み方法

10月3回・10月4回 で注文してください

※申し込み(注文書回収)期間:10/11〜10/22

※商品のお届け:12/6〜12/10

メモ欄が広くスケジュール管理に最適な3ヶ月カレンダー。月が終わるごとにミシン目で切り離すと2ヶ月先まで確認できます。

✂キリトリ線

注文番号 284891

2022年 折り鶴リサイクル 3ヶ月メモカレンダー

715円(税込)

注文番号 284904

2022年折り鶴リサイクル 卓上カレンダー

660円(税込)

勉強机や仕事デスクで活躍するシンプルな卓上カレンダー。コンパクトなのでキッチンにもおすすめです。約18cm×15cm。

注文番号 284912

折り鶴再生おりがみ 50枚1梱包(75㎜×75㎜)

55円(税込)

折り鶴を混ぜた混抄紙(こんしょうし)が入った折り紙。5色×10枚(うすもも、きだいだい、きいろ、きみどり、うすみず)

注文番号 284939

折り鶴刺繍入り タオルハンカチ 白

約25×25㎝

638円(税込)

タオルの名産地・愛媛県今治産のタオルハンカチ(ホワイト)。折り鶴の刺繍がポイントです。約25cm×25cm、綿95%、レーヨン5%

注文番号 284947

折り鶴刺繍入り タオルハンカチ 空色

約25×25㎝

638円(税込)

タオルの名産地・愛媛県今治産のタオルハンカチ(青色)。折り鶴の刺繍がポイントです。約25cm×25cm、綿95%、レーヨン5%

注文番号 284921

折り鶴再生ノート 中綴じ A5版 32P

385円(税込)

ブルーの差し色が爽やかな横書き罫線のノート。持ち運びしやすいA5サイズです。

お申し込み方法、お問い合わせ先は
p14をご覧ください

くらしたいせつ　ひろば活動／手ではなそう

10/15

西　手話でコミュニケーションを楽しみましょう！

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

【企画番号】A1031
【企画名】くらしの手話講座～入門コース～
日時　11月5日（金）・11月19日（金）　9:40～10:50
いずれかのみの参加も可能です。締め切り後、担い手からの電話連絡の際にお伝えください。
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

ちいきたいせつ　ひろば活動／ちいさいおうち

10/15

南　「ちいさいおうち」手しごと茶話会 羊毛でつくる靴の中敷き

自分の靴やスリッパに合わせた足型にカラー羊毛を巻きつけ、羊毛針で模様を刺し「靴のなか敷き」を作りましょう。子どもサイズでもOK！

【企画番号】B1003　【企画名】ちいさいおうち
日時　10月19日（火）10:30～12:00
場所　守山キリスト福音教会2階（守山市守山1丁目13-2）
※守山駅前ほたる通り沿いです。
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。

ちいきたいせつ　ひろば活動／ぽんぽこぽん

10/22

南　子育てひろば「ぽんぽこぽん」 さあ！ハロウィンパーティがはじまるよ！

ジャックランタン、おばけ、魔女、妖精など楽しい仮装をして集まろう！「トリック・オア・トリート」と言ってお菓子をもらおう！ さあみんなも挑戦してみよう!!

【企画番号】B1001
【企画名】ぽんぽこぽん
日時　10月26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
※あまが池　無料駐車場2時間OK 市営駐車場です。
※ウイルス感染予防の関係で参加人数を制限いたします。
※応募多数の場合抽選。抽選結果は、申込締切後に電話またはショートメールで連絡します。

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頃　※途中で帰ってもOK
10月の予定　10/1、10/8、10/15、10/22、10/29
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。

びわこたいせつ　ひろば活動／グリーンボランティア

10/22

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】K1023
【企画名】グリーンボランティア
日時　11月4日（木）9:30～11:00　※雨天の場合11月11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

※応募者多数の場合抽選。はずれた方のみ電話にて連絡します。

※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。

お申し込み方法、お問い合わせ先は
p14をご覧ください

びわこたいせつ　ちいきのたいせつ　ひろば活動／たまてばこ　10/22

北　この指とまれ　ほっこり広場

ほっこりと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。お子様とご一緒の方、ご年配の方もいらしています。お一人でもぜひどうぞ。

【企画番号】K1025
【企画名】ほっこり広場
日時　11月8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
持ち物　マスク
※応募多数の場合抽選。抽選結果は、外れた方のみ電話にて連絡します。

くらしたいせつ　ひろば活動／人生100年クラブ　10/15

北　平均寿命に近づけ健康寿命！フレイル予防ってご存知ですか？

加齢と共に健康な状態から要介護へと移行する段階をフレイル期と言われています。保健師、管理栄養士、歯科衛生士各専門職の方が予防について話してくださいます。

【企画番号】K1031
【企画名】フレイル予防教室
日時　11月4日(木)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
持ち物　マスク、筆記具、(必要な方は)飲み物
※当落は、すべての方に電話にて連絡します。

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。
気になるけど参加する勇気が出ない。そんなみなさんに向けて、
"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。**

月に1度の楽しみです！

愛荘町地域委員会（愛荘町）

愛荘町地域委員会のみなさんと北地区事務局の山田さん。「名前は堅苦しいですが、普通に生活していたら仲良くなれない人たちとの出会いは楽しいですよ」。後列中央が委員長の雅美さん

あいにく当日は欠席だったメンバー

小さな1歩が居心地のいい場所に

現在6名で活動する愛荘町地域委員会。参加のきっかけは、試食会や人に誘われて参加した交流会など。参加してみたら思ったより楽しかったり、新たな人との出会いが刺激になったりして、今につながっているようです。

地域委員会は、毎月1回集まっていろんな話をする中で、地域の組合員に向けたイベントなどを企画します。そのため他のくみかつに比べて、深いつながりが生まれます。「自分は人見知りで、意見を言うのが苦手だった」「くらしで感じる違和感を、共有することで支えられている」など、愛荘町地域委員会は、お互いを尊重し合いながら、和やかで心地よい場になっているよう。メンバーそれぞれが、想いを持っていて、「もっとみんなの話を聞きたい。」と委員長の雅美さんはおっしゃいます。「今の時期、なかなか難しいですが、地域の組合員さんと一緒にできることでつながりたいという思いで活動しています。」

定例会は、事前LINEで資料共有しながら。事務局がしっかりサポートします。

地域委員会は、こんなところです

コープを便利に利用したり、くらしをよくするために大切だと思うことなどを地域の組合員に発信したり、地域の声を理事会につないだりするところです。毎月1回集まって、活動します。

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。

※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

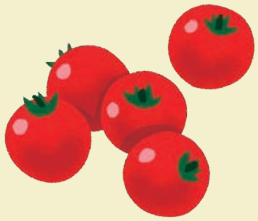
多くの組合員さんからの質問

「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。そこで“わが家の定番”イチオシ簡単レシピを教えてください！

01 プチトマトをつかったすまし汁

ちりめんじゃこを出汁がわりに水から煮て、沸騰したらプチトマトを投入。あとはエノキダケや豆腐などすまし汁に合いそうなものを。しょう油やだししょう油を使って味を調えたら完成。プチトマトの爽やかな酸味がすまし汁とよく合いますよ。

米原市　マール　さん



02 サバ缶アレンジ

お皿にサバ缶（汁ごと）・トマト・ごま・チーズをのせてラップをしてレンジ600W で 約２分。オリーブオイルをかけて食べるのが好きです。子どもも大好きです。

守山市　しょう さん

03 鶏もも肉の塩麹焼き

鶏もも肉をひと口大に切り、保存袋に入れ塩麹をもみ込み、冷蔵庫で1時間以上置く。あとはフライパンで焼くだけで、おいしくいただけます！

草津市　えりのすけ さん

04 焼き鮭混ぜごはん

焼き鮭の日に1～2切れ余るように焼きます。翌日、酢飯に、ちりめん・ごま・ほぐしたサケを混ぜるだけ。あれば大葉を刻んで入れます。混ぜごはんだと各自でよそうのでおかわりで立たなくて済むので私も楽だし、家族もおいしく食べてくれるのでウィンウィンです。

米原市　バナナ さん

05 超時短！ ナスの煮びたし

皮をむいて、カットして、レンジでチンしたナスと、濃縮つゆと氷をポリ袋に入れて、冷たくなるまでゆするだけ。タカの爪やおろししょうがはお好みで。

守山市
わいわい主婦 さん

06 きゅうりの炒め物

ぶつ切りきゅうりをゴマ油でいため、めんつゆをかける。冷蔵庫で冷やす。めっちゃおいしいです。お好みで唐辛子を。麺つゆを“べんりで酢”に変えてもOKです。

大津市　なおこ さん

07 鶏のてりやきとブロッコリーの活用レシピ

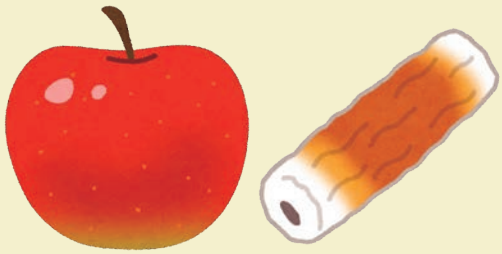
もも肉を両面焼いて、酒、みりんでしばらく煮た後、しょうゆを加えて取り出します。残った煮汁にマヨネーズを加えて、コクのあるタレにすると喜ばれます。ブロッコリーは、1日目にゆでて出し、2日目はゆでたまごとエビorツナ缶とマヨネーズで和えます。マヨネーズを控えめに、塩昆布をプラスしてコクを出すのがポイントです。

高島市　さぶろうママ さん

08 子どもも大好き！りんごサラダ

《材料》きゅうり1本、卵2個、ハム1パック、りんご1個、ちくわ1パック、マヨネーズ適量
《作り方》①ゆで卵を作る。②きゅうりを薄切りにし、塩揉みしておく。③りんごをいちょう切りにする。④ちくわ、ハムを切る。⑤すべての材料をマヨネーズで和える。

愛知郡　なつ さん



09 なすのミンチグラタン・4人用

《材料》なす5本くらい、合い挽きミンチ200g、ミートソースのパスタソース１袋、マカロニ100g、ピザ用チーズ、パン粉　《作り方》①ミンチを色が変わるまで炒め、ひと口大よりもちょっと大きめにカットしたなすを加えて、なすがくたっとするまでしっかり炒める。②ミートソースのパスタソース、ゆでたマカロニを加えて、耐熱皿に入れる。③ピザ用チーズをのせてオーブンで焼き、チーズが溶けたらパン粉をかけていい色になるまで焼く。なすがたくさんある時に蒸しなすにしてカットし冷凍しておくと、なすの加熱が大幅に時短されます。

草津市　あーさん

10 ざるラーメンの簡単だし

めんつゆは水で好きな濃さに。ごま油をタラっとお好みで。ねぎ、ラー油、ごまもお好みで。麺をゆでて冷たく冷やし、よく水をきる。麺は中華麺、乾麺生麺なんでもOK。ざるうどんのように、だしにつけて食べる！ 簡単な上にお箸が止まらない！ 夏は最高ですよ！

大津市　みーまま　さん

野洲市 ● あんみつさんからの質問です！

コープで買える秘密のオススメ商品を教えて～。

「サバのみぞれ煮」「白和ベース」等の鉄板おすすめ商品ではない、あまり紙面にコメントは上がってないけれど、「これがお気に入り！」とういう秘密のおすすめ商品を知りたいです。

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12月号に掲載します。お楽しみに。

編集後記

食欲の秋です。洋菓子店には、りんご・さつまいも・栗など秋の味覚を使った限定スイーツが並び、新米は、ごはんのお供だけで食べたい！ という衝動にかられます。たびたび挑戦するダイエットは、毎年この時期に儚く終わります。今年こそ、何とか現状維持でこの秋を乗り切りたいと思います。

コープしがのお店から

今号は コープのお店から

＼なまらうまいっしょ！／

秋の北海道フェアのお知らせ

7月もご好評いただいた北海道フェア！ 10月には「コープのお店・秋の北海道フェア」を開催します。大地の恵みと海の幸、スイーツなどご当地物産もご用意！ 北海道に行ったつもりで、「なまらうまい！」を楽しんでください♪

実施日：10月9日(土)・10日(日)の2日間
コープしがのお店全店で開催いたします。これまでご来店機会のなかった方もぜひお立ち寄りください。

各店舗の最新チラシはコープしがのHPでご確認いただけます。こちらからもどうぞ

秋の組合員大感謝祭のお知らせ

年に2回行うコープのお店の組合員大感謝祭！秋の感謝祭では、コープのバイヤーがこの時期おいしい自慢の一品をご紹介します。チラシや売場ポップをぜひチェックしてね。日頃のご愛顧にお応えし、日替わり品も感謝価格でご提供します。組合員のみなさまのご来店をお待ちしております。

実施日：10月23日(土)・24日(日)の2日間

コープながはま店では、「組合員大感謝祭特別企画」として、お店で使えるお買物券が当たる「抽選会」を予定しています！ ぜひ、ながはま店へお越しくださいませ！

※感染症拡大により抽選会を中止する可能性もございます。店頭掲示板等でご案内いたしますのでご確認ください。ご迷惑をおかけいたしますがご了承ください。

次回11月号予告

11/1(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みな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。

11月号では、秋の味覚の代表格・さつまいもをPick up！スパイラルファンズCLUBでは、例年大山乳業と組合員のみなさんで作る「コープしがオリジナルクリスマスケーキ」の取り組みと、そのおいしさをお伝えします！

▶11月のPick up FOOD
さつまいも

▶スパイラルファンズCLUB
コープしが
オリジナルクリスマスケーキ

▶笑顔のタネ
追い詰められてしまう時

発行責任者／理事長 白石一夫
発行／2021年10月4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

コープしがホームページ
http://www.pak2.com/

コープしが 公式facebook

コープしが 公式Instagram

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。