

コープでつくる私の暮らし



スパイラル

12 December

12月のPick up FOOD

産直「茨城れんこん」

..... p2~5
おいしく活用 コープの冷凍 p6,7

たべるたいせつ

かぼちやの洋風いところ煮 p8

NEWS

1. 秋の総代のつどいを開催しました
2. 「海の資源を守る取り組み」が表彰されました

..... p10,11
イベント情報 p14~17



12月の Pick up FOOD

れんこん



産直 茨城れんこん

茨城県から掘りたてを直送するため、新鮮で糸引きのよい産直茨城れんこん。常陸野産直センターのれんこんは水掘りで表皮を傷めず、泥をきれいに落とした状態で届きます。冬場は特に肉厚で甘みのある味わいです。

管理栄養士さん
おしえて

れんこんの栄養



れんこんの食感に変幻自在!

れんこんは切り方、調理法によって食感が変わる野菜です。サッとゆでてシャキシャキ、しっかり火を通すとホクホク、すりおろすともっちり食感になります。旬の栄養が豊富な時期にいろんな調理法でお好みの食感を見つけてください。

水にさらすのは短時間で

空気に触れるとすぐ変色してしまうので、白く仕上げたいときは酢水に浸けましょう。水溶性の栄養素が水に流れ出てしまうので、5分程度浸ければ栄養も逃さず白くきれいなれんこんが食べられます。

穴が開いていても栄養は豊富

れんこんはでんぷんが多く含まれているので壊れやすいビタミンCを守ってくれます。食物繊維、カリウム、ポリフェノールのタンニンなどいろいろな栄養が含まれています。

かわいい
クリスマスメニュー
をご用意しました

えっ! れんこんで クリスマス



れんこんの パンキッシュ

- 調理時間約25分
- 全量/1460kcal 塩分7.8g

材料(15×24×5cmの楕円形耐熱皿1台分)

れんこん・里芋各100g、ウインナー3本、しめじ50g、ほうれん草1/4束、食パン(8枚切り)3枚、サラダ油大さじ1、塩・こしょう各少々、A＝〈卵4個、ピザ用チーズ40g、牛乳1・1/4カップ、顆粒コンソメ小さじ1〉、パプリカ(赤・黄)・バター各適量

下準備

耐熱皿にバターを塗り、6等分に切った食パンを敷き詰める。

作り方

- ① れんこん、ウインナーは輪切りにし、しめじは小房に分ける。里芋はひと口大に切り、レンジ(600W)で2分加熱する。ほうれん草はサッとゆでて水けを絞り、ざく切りにする。
- ② フライパンに油を熱してほうれん草以外の①を炒め、塩、こしょうで調味する。耐熱皿に入れ、混ぜ合わせたAを流し入れる。
- ③ レンジで10分加熱し、トースターで焼き色がつくまで約5分焼く。
- ④ ほうれん草でツリーの形を作り、星型で抜いたパプリカを飾る。

常陸野産直センターに
聞きました



**上手な
保存方法は？**

届いたらすぐ袋から出し、1度きれいに水洗いしてください。出荷前にも泥を落としてありますが、流通過程で汚れが付着する場合があります。その後、水で濡らしたキッチンペーパーに包んで冷蔵庫の中へ。れんこんは水中で育つため乾燥と高温を嫌います。それでも1週間以内に食べきるようにしてください。



**おすすめの
食べ方を教えて！**

産地では皮をむかずにそのまま食べることが多いです。皮ごと食べることで、れんこんの栄養素を残さず摂取できるからです。私たちは輪切りをシンプルにステーキにしたり、天ぷらにしたり…。中には、すり下ろしの磯部揚げや酢れんこんのサラダが好きという生産者もいます。調理次第でガラッと味わいが変わるのもれんこんの魅力です。



トナカイいなり寿司

- 調理時間約20分
- 1個分/183kcal 塩分1.3g

材料(6個分)

れんこん50g、人参1/4本、生しいたけ2枚、味付いなりあげ6枚、ご飯1合分、A＝〈酒・みりん・砂糖各大さじ1/2、しょうゆ大さじ1〉、B＝〈炒り白ごま・すし酢各大さじ2〉、スライスチーズ・焼きのり・カリカリ小梅・サラダ油各適量

作り方

- ① れんこんは12枚薄い半月切りにし、揚げ焼きする。
- ② 残りのれんこん、人参、しいたけはみじん切りにする。鍋に入れてAを加え、水分がなくなるまで煮る。
- ③ ご飯にBを加えて切るように混ぜ、粗熱が取れたら②を加え、混ぜ合わせる。
- ④ 味付いなりあげに6等分した③を詰める。①、チーズ、のり、小梅でトナカイの顔を作る。

クリスマスリースサラダ

- 調理時間約15分
- 1人分/99kcal
塩分0.7g

材料(2~3人分)

れんこん50g、きゅうり1/2本、ベビーリーフ60g、リーフレタス2枚、ミニトマト2個、黄パプリカ1/4個、酢少々、A＝〈オリーブ油大さじ2、酢大さじ1、塩小さじ1/4、粗びき黒こしょう少々〉

作り方

- ① れんこんは薄切りにし、外側を一部切り落として雪の結晶の形にする。酢水にさらし、サッとゆでる。きゅうりはピーラーで薄切りにする。ミニトマトは4つ割り、パプリカは星型で抜く。
- ② 皿にベビーリーフ、ちぎったリーフレタスをドーナツ状に盛る。きゅうりをリボンのようにのせ、残りの①を盛る。
- ③ 混ぜ合わせたAをかけていただく。



産直
茨城れんこん
スベスベで肉厚！



穴が開いたれんこんは“将来の見通しが立つ”として、おせち料理に欠かせない縁起物。現在は茨城県産が約50%のシェアを占め、日本一の生産量を誇ります。

そこで今回は、各地のコープにれんこんを出荷する茨城ふるさと産直ネットワークの産地の1つ「常陸野産直センター」の生産者にお話をうかがいました。

日本ではびわ湖に次いで2番目に大きな湖として知られる霞ヶ浦。その周辺に位置する小美玉

市・土浦市を中心に、常陸野産直センターのれんこん農家が作付けをしています。常陸野産直センターは「顔の見える産直」を合言葉に1985年に設立。誰がどのように作っているかを明確にするために栽培履歴のチェックはもちろん、出荷物の追跡調査もできるようにしています。

霞ヶ浦周辺でれんこん作りが盛んになったのはここ50年ぐらい。それまでは稲作中心でしたが国の減反政策で米作りを縮小し、水資源の豊富な土地を活かしてれんこんを作るようになっ

たそうです。

清らかな地下水の恩恵

れんこんは漢字で“蓮の根”と書きますが、実際には肥大したハスの地下茎です。水生植物のハスにとって最も大切なのは水。遠い昔は海だった霞ヶ浦周辺は、きれいな地下水に恵まれたハス栽培の好適地です。

「しかもこのあたりは関東ローム層といって火山灰が堆積した地域。乾けばサラサラ、水を含めばドロドロになる土質で、れんこんの肌を傷めません」。



	2	3
1	4	5

1/肌の白さとなめらかさにこだわった **産直** 茨城れんこん 2/霞ヶ浦を望む蓮田。自然災害で1番恐いのは、生育途中に茎が折れる台風だとか 3/「泥の中を手探りで掘り上げるので、夜でも収穫できますよ(笑)」というベテランの生産者 4/ホースの水圧で泥をよけながら手でれんこんを掘り当てる「水掘り」 5/一つひとつのれんこんをスポンジで水洗いします

泥の中のわずかな小石で傷が付くほどれんこんはデリケート。収穫時には水圧で丁寧に泥をよけながら、一つひとつ手作業で「水掘り」を行います。その後はスポンジでやさしく手洗い。つやっと滑らかなスベスベの肌質に仕上がるようにしています。

目標は味よし、見た目よし

また、れんこんの大敵は傷だけではありません。れんこんに含まれるタンニンが鉄と結びつき、「赤シブ」や「黒シブ」とよばれる表皮の変色を起こすこと

がよくあります。

「露地栽培のれんこんは8月～3月頃が出荷のメインになりますが、10月頃までは葉っぱが青くまだ生育の途中です。成長段階は特にタンニンが多いので変色しやすい状態。20度以上の高温で着色が進みますから、その時期は発泡スチロールに氷を詰めて出荷しています」。れんこんに含まれるタンニンはポリフェノールの一種であり、表皮が変色していても食味に影響はありません。

10月頃までは生育途中とあっ

て、若いれんこんはシャリシャリした歯応えを、11月以降の完熟したれんこんは甘くむっちりした歯応えを楽しむことができます。

現在は、味がよく収量の多い あじよし かなすみ 味好や金澄20号、太くて肉厚の こうしやく 幸祝といった品種を育てていますが、さらなる甘みや風味を追求しようと豚ぶん(豚の糞)や米ぬか、発酵大豆などを使って生産者が独自で土作りに取り組んでいます。「みなさんが喜んでリピーターになってくれるのが何よりうれしい」と、最後に笑顔を見せてくれました。

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
みなさんにお届けします

おいしく
活用

コープの 冷凍

お肉 & お魚

畜産担当:北川



おすすめは…

産直コープこだわり
牛うす切(肩ロース)150g

コープしがの産直牛で、黒毛和牛×ホルスタインの交雑牛。肉質は和牛に近く、おいしく経済的なお肉です。すき焼き・しゃぶしゃぶ・煮物・炒め物・野菜などを巻いて…と大活躍! 適度な脂分がおいしいですよ。(※)

水産担当:西村



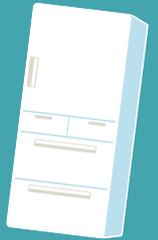
おすすめは…

- 中村屋サーモンたたき60g
- ペッパーサーモン50g

長浜市のスモークサーモンメーカー「中村屋」が厳選したノルウェー産サーモントラウト。サーモンたたきは、適度な炙り加減で厚みがあり、ペッパーサーモンは、くるみと桜のチップで燻製した香ばしい香りとピリリときいた黒こしょうが◎。

※この商品は通常「冷蔵」でお届けしていますが、12月2回～1月2回の間は「冷凍」でお届けします。冷凍は賞味期限が長いので、年末年始のお料理にぜひお使いください。

冷凍のお肉やお魚は、
便利に利用している人がいる一方で
「解凍が面倒…」 「おいしく調理できない…」
などの組合員の声を聞きます。
今回は、冷凍のお肉、お魚の
使いこなしについてご紹介します。



週に1度の配達で、 おいしく安全なお肉と お魚をお届けしたい!

組合員のみなさんもよくご存じの通り、コープの宅配は週に1度のお届けとなっています。その1度のお届けで1週間分の食品をご利用いただくと思うと、お肉やお魚などの生鮮品は、週の後半に消費期限が切れてしまうおそれがあります。そこでコープでは、日持ちしてストックできる冷凍のお肉やお魚を多種ご用意しています。週前半は冷蔵品、週後半は日持ちする冷凍のお肉やお魚のご利用をおすすめしています。

あなごることなかれ! 保存だけではない、 冷凍のよさ

「冷凍」と聞くと、ちょっとおいしくないイメージを持たれる方もいらっしゃるのではないのでしょうか? 冷凍の技術、とりわけ急速冷凍技術の進歩によって、お肉やお魚を格段においしく保存できるようになりました。冷凍する際、問題となるのがお肉の中の水分が先に凍り、凍った水分(氷)が大きくなることでお肉の繊維を壊す状態が起こることです。繊維が壊れたお肉は、水分を蓄える力が落ちてしまい、解凍した時にうま味や風味が溶け込んだ水分(=ド

リップ)が出てしまいます。また、繊維が壊れていますから、お肉自身に張りがなくパサパサした食感にもなってしまいます。

しかし進歩した急速冷凍は、お肉を瞬間的に冷凍させることで、品質を保ちながら凍結し、おいしさを保てるようになりました。

さらに、水産物では脂ののった旬に水揚げし、冷凍することで、年間を通して品質のよい商品を安定供給することができま。全国各地の旬の美味しいお魚や、スーパーで見かけない色々な種類のお魚を、年間を通してお届けできることになりました。

冷凍お肉のおいしい食べ方

1. 冷蔵庫で半日解凍

お肉はゆっくり時間をかけて解凍することがおいしさのポイントです。基本的に冷蔵庫で約半日かけて解凍します。夕食で使いたい場合はその日の朝に、翌朝に使いたい場合は、前日の夜に冷凍庫から冷蔵庫に移しておきましょう。

2. ドリップは拭き取る

解凍したお肉から出たドリップはキッチンペーパーなどで軽く拭き取りましょう。外側についたドリップはそのまま調理すると、風味の低下やアクの原因となります。

3. 冷凍のまま調理はNG

急いでいるからといって、凍ったままお鍋やフライパンに入れて調理する事は避けてください。冷凍のまま加熱すると熱の入り具合にムラができます。加熱し過ぎる部分ができると、食感を損ない、うま味の抜けたおいしくないお肉になってしまいます。

4. 最初は強火で

フライパンなどでの焼き調理は、最初は強火で表面を焼き、その後火加減を中火や弱火に調整してください。最初に中火や弱火にしているとお肉でフライパン表面の温度が下がり、お肉への火の入り具合にムラができてしまいます。また、煮炊きの場合、煮立った状態にお肉を入れるとお肉が硬くなってしまいます。しゃぶしゃぶであれば、先にお野菜を入れて少し湯温を下げた後お肉を入れると、ふっくらしたなめらかな食感に仕上がります。

冷凍お魚のおいしい食べ方

1. お急ぎの時は流水解凍

切り身(約60g)であれば、調理する7～8時間前に冷蔵室に移して解凍してください。お急ぎの場合は、袋ごと流水解凍でOK。「シーフードミックス」は、冷蔵庫で約3～4時間解凍、お急ぎの場合は、ボウルに水をため約10～15分袋ごと浸けて解凍してください。エビやホタテやカニなどは、表面に氷の膜を張り、空気に触れないようにして冷凍やけを防いでいます。軽く水で氷の膜を落とし、水分をふき取ってから加熱調理をしてください。

2. グリルは予熱を

グリルで焼く場合、2～3分予熱しておきましょう。網が冷たいままだと焼きあがったときに身と網がくっつきやすくなり、身崩れしてしまいます。薄く油を塗っておくことでも防げます。中火で表面に焼き目がついたら、返してアルミホイル等をかぶせて中までじっくり火を通してください。

3. くっつかないホイルでラクラク

フライパンで焼く場合は、CO-OP くっつかないホイルやクッキングシートを使って焼けば、後片付けも楽ちんでおすすめです。表側を6割、裏側を4割の目安で焼いてください。表側はフタをせずに焼き、裏返したら、フタをして蒸し焼きに。焼き魚から出た脂はキッチンペーパーなどでこまめに取り、外側の皮をパリッと仕上げてください。



コープで人気の冷凍のお肉といえば



冷凍パラパラミンチシリーズ

半解凍での調理をおすすめしていますが…

とにかく冷たーい!!

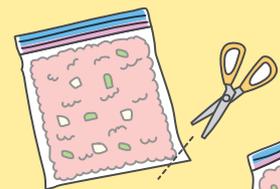


ミンチ料理につきものの“よくこねる”が半解凍だと冷たい!

あゝあゝ

そこでおすすめなのが

- ①パラパラミンチを必要な量、フリーザーバッグに
- ②ミンチが半解凍になったら他の材料を入れる
- ③フリーザーバッグの上からよく“もみもみ”



- ④フリーザーバッグのはしを切り
- ⑤料理に合わせて絞り出し形を整えます。

調理中の冷たさもクリア、洗い物も減って一石二鳥



ハンバーグ



ピーマンの肉詰め



餃子

ぜひお試しあれ!

※クッキングシートの場合は、シートはフライパンからはみ出さないようご注意ください。
※調理方法・調理時間は目安です。包材の「お召上がり方」をご覧ください、調理ください。

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。



● 調理時間 約20分 ● 1人分/263kcal・塩分 1.4g

かぼちゃの洋風いとこ煮

材料(2人分)

かぼちゃ200g、ゆであずき缶(加糖)100g、玉ねぎ1/4個、ベーコン1枚分、バター小さじ1、水100cc、固形スープの素1個、牛乳大さじ2

作り方

1. かぼちゃは種とワタを取り、8~10等分に切る。玉ねぎはたてにせん切り、ベーコンも細切りする。
2. 鍋にバターを入れて玉ねぎとベーコンを入れ、弱めの中火で炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、水・かぼちゃ(皮面を下にする)・固形

- スープの素を入れて、アルミホイルなどで落としぶたをし、ふたをして中~弱火で煮る。
3. かぼちゃが柔らかくなったら、ゆであずきを入れて、かぼちゃが崩れないように全体を混ぜ、沸騰したら牛乳を加えて、軽く混ぜたら火を止める。

● いとこ煮の由来

かぼちゃと小豆と一緒に煮る「いとこ煮」。硬いものから追い追い煮る→甥甥→「いとこ」にかけたといわれています。

冬至にかぼちゃを 食べる理由



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。

毎年12月21日か22日に当たる「冬至」。二十四節気の一つで、1年の中で北半球が太陽から一番遠く離れてしまう日になります。簡単に言えば、日の出から日の入りまでの時間が最も短い日です。よく冬至に「かぼちゃを食べる」といわれますがなぜでしょうか？

冬至は別名「一陽来復(いちようらいふく)の日」ともいわれ、太陽の力が一番弱く運気が下がるこの日を境に、春に向かって再び力が復活してくるという意味合いがあります。これから前向きに活動していく上で、摂りたいのは免疫力を上げ風邪を予防し、厳しい

冬を乗り越えられるような緑黄色野菜。新鮮な緑黄色野菜が少なくなる冬場に、カロテンやビタミンB群・C・E・食物繊維たっぷり、どこの家庭にもあり長期保存のきくかぼちゃを食べようという、先人の知恵から来ているといわれています。

また冬の七草といって「ん」が2つ付く食べ物を摂ると運が付くといういわれから「なんきん(かぼちゃ)・れんこん・にんじん・きんかん・かんとん・うんどん(うどん)」を食べる地域もあるそうです。柚子湯に浸かりながら無病息災を願いたいものですね。



パパッと簡単!

手づくり おやつ

40分

(蒸し時間含む)

手軽度 ★★★

おに蒸しパン

材料 (子ども1人分)

さつまいも30g、薄力粉10g、片栗粉1.5g、ベーキングパウダー0.5g、上白糖3g、調製豆乳大さじ1弱(約13g)

作り方

1. さつまいもを1cmの角切りにし、水にさらす。
2. 上白糖に調製豆乳を入れ混ぜる。
3. 2に薄力粉、片栗粉、ベーキングパウダーをふるい入れて混ぜ合わせる。
4. 3に水けをきったさつまいもを加え混ぜる。
5. 耐熱性のココットにアルミカップを敷き、流し入れて15～20分蒸す。



ポイント

多めに作る時はココットではなくオープンシートを敷いたバットでもOK。竹串に何もついてこなければ蒸し上がりです。保育園では離乳食(後期・完了期)の子どもも食べています。

レシピ提供/コープもりこの保育園調理師・森 純子さん
(7大アレルギー)卵ー 乳ー 小麦○ そばー ピーナッツー えびー かにー

声

vol.03

に答えて



組合員のみなさんからコープしがに寄せられた
疑問やご意見に、お答えします!



紙芯のないトイレト ペーパーについて

取りかえる手間が省ける、ごみが出ない、購入頻度が少なくなるなどメリットの多い“紙芯のないトイレトペーパー”ですが…

- ①最後まできれいにめくって使うことは難しいですか?
 - ②通常丸い穴の部分に変形している!
- などの組合員の声をいただくことがあります。



①紙の巻き始めは、保湿剤や水を噴霧しながら金属製の芯棒に巻き取り、芯穴部分を固く形成しています。そのため最後までスムーズに巻き取る事は難しいです。ゆっくり、そ〜っとめくっていただきますようお願いいたします。

②製造直後の芯穴は円状ですが、紙芯がないため流通過程の衝撃やご家庭での保管状態により、芯穴がつぶれる場合があります。横に寝かせて置くと変形することもあるので、ご家庭では立てて保管してください。

秋の総代のつどいを

開催しました

2021年10月、2021年度秋の総代のつどいを35会場（うちオンライン会場12会場）で開催、385人の総代が参加しました。第42回通常総代会に向けて「私の想いと願い」をつないでいくスタートとして、総代どうしが交流し、お互いの意見を聴き、くらしや生協のことをたくさん話し合いました。



出された総代の声（意見や質問）から、**eフレンズ（ネット注文）、商品案内書の停止に関する**ことの一部をご紹介します。

※詳しくは今週配布の臨時スパイラル号をご覧ください。



総代の声（一部抜粋）

- eフレンズ注文しているから商品案内書は届かないようにしてほしいんだけど…
- 商品案内書を止めると、広報誌スパイラルも届かないの？
- eフレンズでほとんどが見られるんだけど、請求金額の確認がわかりづらい…

組合員が選べる“利用のしやすさ”をめざして

2022年2月21日（月）（予定）から、発行を止められる商品案内書の種類が増えます。紙資源の削減をめざしながら、自分にあった利用の方法を選んでもらえるようにします。

※Echo(エコー)・コープしがマルシェ・広報誌スパイラル・商品お届け表は、コープしがをしっかりと活用していただくためにとても大切なものと位置づけており、停止できません。ご理解ください。

現在停止できるもの

- くらしのパートナー
 - にこにこほっぺ
 - くらしと生協
 - スクロール
 - OCR注文書
 - Echo(エコー)
 - コープしがマルシェ
- eフレンズ
利用者のみ

1/10～新たに停止できるもの

- キッチンメモ
- COSME CATION
- いいやんコレクション
- からだに思いやり
- ふぁいんてーぶる など
- その他チラシ(共済・保険・でんき・サービス事業など)

発行を停止できないもの

- Echo(エコー)
- コープしがマルシェ
- 広報誌スパイラル
- 商品お届け表

※eフレンズ利用者はEcho(エコー)、コープしがマルシェの停止は可能です。

※2021年1月のリニューアルに伴い、現在eフレンズサイトでの商品案内書・OCR注文書の発行を停止することができません。2022年2月を目的に調整中です。復旧するまでは、組合員担当者または組合員コールセンター(0120-709-502)までお申し出ください。

eフレンズでの請求金額の確認は、赤丸印のところから確認できます(過去3か月分)



総代って？

生協は組合員で構成される組織ですが、約20万人の組合員が全員集まって話し合うことはできません。そこで約500人(2021年度は510人)の組合員に代表(総代)として集まってもらい意見を伺います。総代に集まってもらう会議は年4回。秋の総代のつどい→年度末総代懇談会→総代会議案検討会議→総代会です。

「海の資源を守る取り組み」

サステナブル・シーフード（持続可能な水産物）の普及などに貢献したプロジェクトを表彰する第3回ジャパン・サステナブルシーフード・アワードにおいて、日本生協連『コープ サステナブル』“海の資源を守る”シリーズの発売と、『責任ある調達』への取り組みが、リーダーシップ部門のチャンピオンに選ばれました。

サステナブル（＝持続可能）とは、ずっと未来にも続いていくということ。

私たち一人ひとりが、エシカルマークの商品を進んで利用したことが今回の表彰につながり、今後も期待されているということです。

ジャパン・サステナブルシーフード・アワード:ASC(水産養殖管理協議会)ジャパン、MSC(海洋管理協議会)ジャパン、WWF(世界自然保護基金)ジャパンなどが主催し、国内のサステナブル・シーフードの普及や持続可能な水産業づくりに功績のあった優れた取り組みを表彰しています。



「コープサステナブル」の水産商品(一部)

「海の資源を守る取り組み」が サステナブルシーフード・アワードで表彰されました



10 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

10月度
¥ 2,889,670-

2021年4月から累計
¥ 20,165,845-

再生紙の原料に



商品案内書
宅 282,150Kg
(回収率80.0%)
(104.3%)



卵パック
宅 2,225Kg
(104.9%)

卵パックや
ポリエステルの原料に



ペットボトル
店 2,362Kg
(108.0%)

商品仕分け袋
宅 2,920Kg
(回収率23.9%)
(100.7%)



東南アジアで
レジ袋などの材料に

牛乳パック
宅 3,599Kg
(109.0%)
店 971Kg
(103.5%)



トイレトペーパー・
ティッシュペーパーに



トレー
店 391Kg
(92.1%)

プラスチック製品の原料に

プランターに



キャップ
店 168Kg
(100.6%)

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]

宅配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

みなさんの貴重な声が、
よりよい生協・地域・
くらしへと導く鍵になります。

を
き
か
せ
て。

【スパイラル2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：コープしが組織広報部からの質問
あなたの“くみかつ”体験談を教えてください。くみかつ（組合員活動）は、生協ならではの活動です。今は成人したお子さんが小さかった時に参加した思い出や、最近参加した体験など教えてください。
- 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、ほかにもきっとするはず！生協の職員がお答えします。
- ❹：イラストや写真
簡単な説明を添えて応募ください。

※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 —

クイズ

この手鏡は、映ったものが別のものになります。



ヒント

「てかがみ」でよく見てください。

蚊→実

鉄→蜜

おかき→お神酒

では、

王手→？

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

12月25日(土)
(当日消印有効)

10月号 正解 「18+15+19+5」
※ROSEのアルファベットの順番でした
応募総数 360通 うち正解 328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8回定例理事会

滋賀県社会福祉協議会のすすめる「子どもの笑顔はぐくみプロジェクト」に賛同し、スポンサー登録を行い、コープしが宅配事業の在庫商品（ドライ商品：常温保存の食品及び菓子／1回あたり約600点）を毎月1回寄付する取り組みを開始します。



※納品については、宅配事業の物流を担っている(株)関西丸和ロジスティクス滋賀支店が社会貢献活動の一環として協力します。

2021年10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	18,075,832	▲	▲
	店舗	4,554,194	▲	▲
	夕食サポート	239,484	▲	▲
	コープでんき	659,882	▲	▲
	合計	23,529,394	▲	▲
経常剰余金(千円)		1,000,435	▲	▲
組合員数(人)		216,005	▲	▲
うち今年度加入人数(人)		8,806	▲	▲
出資金(千円)		12,721,020	▲	▲

▲ 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

10月度(9月21日～10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。

9月24日 内部統制委員会出席

27日 経理監査

28日 第6回監事会 [上半期監査まとめ、上半期代表理事との会合内容、事業所往査実施内容、今後の予定確認、この間の監査所見共有化]

10月 5日 本部監査〈総務管財フロア〉

7日 本部監査〈宅配商品部〉

13日 秋の総代のつどい～20日〈13会場〉

Information

●2021年8月大雨災害支援募金へのご協力ありがとうございました

8月豪雨で大きな被害を受けた被災地を支援する「2021年8月大雨災害支援募金」は、10月15日に日本生協連に送金しました。
金額：2,511,660円

●産直ホムトンバナナの生産者にお見舞金を送りました

タイ北部で発生した大洪水で、ホムトンバナナ生産者の圃場にも大きな被害が出ました。バナナ生産組合に、コープしが産直・県内農産基金から20万円のお見舞金をお送りします。



●「核兵器禁止条約への署名・批准を求める署名」へのご協力ありがとうございました



8～9月に取り組んだ「日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」を、10月に日本原水爆被害者団体協議会へ提出しました。

筆数：7,723筆

●湖南省と「安全で安心して暮らせるまちづくりに関する協定書」を締結しました

福祉や防災など市民が安心して暮らせるまちづくりに、生協と行政、地域が連携協力して取り組んでいきます。(協定調印式11/24湖南省役所)

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、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週間をめどに、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

 組 組織広報部
☎0120-668-825

ささえあいサポートより 年末年始の電話受け付けについて

ささえあいサポートへのご理解とご協力ありがとうございます。今年も残すところあとわずかとなりました。来年も地域にささえあいサポートの輪が広がりますよう今後ともよろしくお祈りします。

12月27日(月)～1月6日(木)まで電話受け付けを休ませていただきます。

サポーター募集中!

あなたの空いている時間を誰かのために。誰かの『ちょっとした困りごと』を応援してみませんか?



お問い合わせ、サポートの依頼、サポーターの登録はお住まいの地域のささえあい専用フリーダイヤルまで
(受付:月曜日～金曜日 10:00～15:00)

高島市・大津市にお住まいの方
☎0120-017-730
西地区ささえあいコーディネーター会

草津市・栗東市・守山市・野洲市にお住まいの方
☎0120-026-020
南地区ささえあいコーディネーター会

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
☎0120-035-320
東地区ささえあいコーディネーター会

彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市にお住まいの方
☎0120-045-930
北地区ささえあいコーディネーター会

あなたの「やってみたいこと」を コープしがが応援します！

2021度新規の申請受付は、
12/17(金)です。
お早めに申請してください

チーム活動



チーム活動って？

関心事を同じくする組合員どうしやお友達が集まって取り組む活動に対して、1人500円、1チーム最大5,000円で実費を助成する制度です。1チーム3人以上でそのうち2人以上が組合員ならOKです！

こんな活動が
できます



西地区：ふきのとう
(絵手紙教室の
会場費)

申請手続きはカンタン。まずは、資料請求を！

【企画番号】

大津市・高島市の方は「A1291」
草津市・守山市・栗東市・野洲市の方は「B1291」
近江八幡市・東近江市・湖南市・甲賀市・蒲生郡の方は「H1291」
彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市の方は「K1291」

【企画名】「チーム活動資料請求」

ひろば活動

ひろば活動って？

たとえば、子育てサロンや高齢者サロンなど、組合員が地域の中で人の交流の場を作ったり、共有したいテーマについて考える場を広めたりする活動を支援する制度です。

【申請方法】

①担い手4人以上で申請します。組合員3人以上であれば、組合員以外の人でも企画スタッフとして参加できます(上限は10人を目安)。

②次の6つのテーマを目的とした活動に助成します。

食・商品 子育て 平和 福祉 環境 消費者力

③会場使用料も
助成されます。

こんな活動が
できます



北地区：たまてばこ
(地域の居場所の会場費)

まずは、資料請求・お問い合わせを！

【企画番号】

大津市・高島市の方は「A1293」
草津市・守山市・栗東市・野洲市の方は「B1293」
近江八幡市・東近江市・湖南市・甲賀市・蒲生郡の方は「H1293」
彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市の方は「K1293」

【企画名】「ひろば活動資料請求」

びあこたいせつ

冬のエコライフキャンペーンに参加しよう！

12/17



2050年までに二酸化炭素の排出量を実質ゼロにすることをめざす滋賀県の「しがCO₂ネットゼロ」ムーブメントにコープしがも賛同し、取り組みをすすめています。夏のライトダウンキャンペーンに引き続き、家庭での省エネや節電などに取り組む「冬のエコライフキャンペーン」を実施します。

【企画番号】S1211

【企画名】冬のエコライフキャンペーン

参加費 無料

※ささやかな参加賞をプレゼントします。

どんなことをするの？

エアコンの温度設定の変更、照明器具の消灯、家電製品の使用方法の見直し、水の使い方など、事前にお送りする「エコチェックシート」を参考に実践した後、実施レポートの提出をお願いします。



実施期間：12月22日(水)～1月20日(木)まで

【夏のライトダウンキャンペーン参加者の声】

- 電気がつくれる方法やその時に出る二酸化炭素などのことを子どもたちが知ることができたので参加してよかった。
- お風呂に入る時、照明を消してキャンドルの光で入ってみました。いつもよりリラックスできて地球にも優しい。
- 小さなことでもよいので、一人ひとりが意識すること、続けることが大事だと思う。一人ひとりの積み重ねが温暖化防止につながる。

冬休み企画「おうちでチャレンジ」 ★お手伝いBINGO!★

12/10

毎年好評の「お手伝いBINGO!」。窓ふきや子ども部屋の片付けなど、この機会に子どものできることを1つでも増やすことを目指して、年末大掃除を楽しく乗り切りましょう！この取り組みを通じ、子どもたちの自発心や、責任感が育まれ、一步成長する機会になることを願っています。ご応募いただいた方に「お手伝いBINGOカード」をお送りします。ぜひ応募してね！



〈お手伝いBINGOの内容〉

- 届いたビンゴカードにチャレンジするお手伝いを家族で相談して記入。そろった時のごほうびを決めよう！
- お手伝いができたらそのマス目をチェック、ビンゴをめざしてがんばろう。
- 取り組んだ感想などアンケートをご提出いただいた方には、コーすけピックをプレゼント！



【企画番号】S1201 【企画名】おうちでチャレンジ！

参加費 無料

申し込み方法 お子さまの氏名・年齢・希望されるビンゴ用紙(3マス版・5マス版)を明記の上、お申し込みください。締め切り後、用紙一式を郵送します。

12/10

南 衣料洗剤に満足していますか？ 見つけよう、私のお気に入り！

食べこぼし、エリや袖汚れの効果的な落とし方は？液体洗剤と粉洗剤の違いって？家庭でお試し利用をして、コープきんきの講師と実験しながら学習、楽しく意見交換しませんか？

毎日のお洗濯を楽しい時間に！

【企画番号】B1205 【企画名】洗剤学習会

日時 1月18日(火)10:00～12:00

場所 各自、自宅からオンライン(Zoom)

参加費 100円/定員 20名

講師 コープきんき 西岡成悟さん

※お申込みの際はメールアドレスを、事前に質問がある方は質問をお知らせください。

※Zoomに慣れていない方は事前に「おためしテスト通信」をします。詳しくは書面でお知らせします。

※オンライン参加が難しい方はご連絡ください。

※応募多数の場合抽選。抽選結果は、12/14以降郵送でお知らせします。

※参加者には事前に洗剤のサンプルをお渡します。



12/10

南 子育てひろば「ぼんぼこぼん」 ちょっと早いクリスマスを楽しもう！

一緒に遊ぼう！この指とまれ！月に一度親子で集まって、季節に合った活動を楽しむ子育て広場です。クリスマスソングを聞きリズムをとろう！サンタさんがプレゼントを持ってきてくれると嬉しいね！リンリン、鈴の音が…。



【企画番号】B1201 【企画名】ぼんぼこぼん

日時 12月14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。

12/17

南 「ちいさいおうち」手しごと茶話会 ストロースターを作ろう！

毎回自由に集まって、手しごとを楽しむ会です。今月は「ストロースター」。麦わらを裂き、星型に組み合わせるモビールです。北欧などでクリスマスの飾りとして作られます。わらが光を反射する、素朴な輝きが素敵です。



【企画番号】B1203

【企画名】ちいさいおうち

日時 12月21日(火)10:30～12:00

場所 保育施設「ちいさいおうち」2階

(守山市下之郷1丁目6-72)

駐車場はありませんので近隣駐車場を案内します。

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。

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
12月の予定 12/3、12/10、12/17、12/24
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 ☆癒しのひと時を☆ ウクレレを楽しみながら森を知ろう!

ちょっとコロナを忘れて、森のお話とウクレレ演奏で癒されませんか? どなたでも、お気軽にお越しください。お子様連れでもどうぞ!



【企画番号】K1201
【企画名】森の匠による
お話会&演奏会
日時 12月21日(火)
10:30～12:00
場所 コープながはま店
2階コミュニティスペース(長浜市宮司町1200)
参加費 100円(子ども無料)
持ち物 飲み物
定員 15名
※応募多数の場合抽選。当選・落選どちらにもハガキで連絡します。

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。お子様とご一緒に、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】K1225
【企画名】ほっこり広場
日時 1月13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
※応募者多数の場合は抽選。抽選結果は、はずれた方のみ電話にて連絡します。



北 地球にも人にも優しいものを作りたい! ～地球を守ろう Part5～ 自分だけの手作り化粧水

化粧水も自分で作れます! 肌に優しいから家族みんなですべて嬉し♪ コスパもよく全身にたっぷり使えますよ! 詳しくは、インスタで紹介しています。

Instagramを
CHECK!



彦根市北
地域委員会
Instagram



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!」という秘密のおすすめ商品を知りたいです。

01 大山乳業の **co-op** プレーンヨーグルト

プレーンなのに酸っぱさがマイルドで、子どもたちも食べやすく、フルーツやジャムを少し加えて食べています。他のプレーンヨーグルトは酸っぱ過ぎ、加糖ヨーグルトは甘過ぎる我が家にはこのヨーグルトがちょうどいいので毎週注文しています。

野洲市 どんぐり さん



02 秋月の朝焼きかつおたたき

カツオのたたき…生臭さが一切なく、これをきっかけにカツオが好きになりました。

※この商品は、コープしがマルシェでの取り扱いです。

東近江市 とっと さん



03 やっぱりコープ商品!

「**co-op** チーズがとろ～り5種の緑黄色野菜のとうふハンバーグ」や、「骨まで丸ごと甘酢味(さば)(あじ)」は、あと一品欲しい時に助かるのでよく頼みます! 「**co-op** 種ぬきプルーン」は、ヨーグルトに入れてはちみつをかけて食べるとおいしくて、常備するほどです。

近江八幡市 ネコスキー さん



04 **co-op** 北海道男爵ポテトサラダ

息子は、スーパーのよりずっとおいしいと言ってくれます。きゅうりたくさんが好みなので、きゅうり1本(スライサーで切り、うす塩し、5分置いた後、水洗いし、よく絞る)とマヨネーズ、便利酢少々をポテトサラダに加えます。レタスなどを敷き、ミニトマト、ゆで卵、シーチキンを添えたり、時にはちりめんじゃこをカリカリにしたのや、玉ねぎのスライスを乗せたりして。ボリューム満点のサラダになります。

守山市 ラッキー さん



05 **co-op** ごぼうサラダ



お気に入り、**co-op** ごぼうサラダ。ほかのメーカーのものより、イチオシです。ごまの風味が一番です。

彦根市 マスク さん

06 ヒロツク 茎わかめ煮

ほかにも昆布の佃煮など、ヒロツクの商品は、すべて好きです。味付けと量が気に入っています。

犬上郡 すみれ さん



コープしが組織広報部からの質問です!

あなたの“くみかつ”体験談を教えてください。くみかつ(組合員活動)は、生協ならではの活動です。今は成人したお子さんが小さかった時に参加した思い出や、最近参加した体験など教えてください。

ご質問への皆さんの体験談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。皆様のご回答は2月号に掲載します。お楽しみに。

コロナ禍にコープデビューした1人です

コープに加入して1年。加入前はなんとなく「働いている方がお買い物に行けないために利用するもの」と加入するのをためらっていましたが、コロナ禍になり、買い物に行く回数を減らすためにと加入を決意しました。今では自分の体調がよくない時や、手抜きをしたい時（笑）など、本当に助けられています。お気に入りの商品もいくつか出来たし、毎週カタログを見るのも楽しみにしています。これからも宜しくお願いします。

守山市 あいリーナ さん

幸せを感じさせてくれるメダカ

昨年のコロナ禍より、わが家は「メダカ」を育てています。思ったよりも育てやすく、見ていだけでも幸せを感じている世話係の私です。先月、ふっと見ると…「えっ?? 子ども??! なんで、こんな小さいのがいるん?」なんと、めでたく子どもが生まれていました!! メダカのオス、メスも分別できずにいたので、子どもが生まれたということは、2匹いるメダカはオスとメスなんだとわかり、驚きと感動と幸せを感じています。

犬上郡 こまち さん

玄米習慣始めました

玄米を食べるようになりました。方法はザルに玄米を入れて、それより大きなステンレスのボールに水を入れて浸け、1合なら50回くらいもみすりして表面のワラ臭さを取ればOK。表面に残っている粉も軽く洗い流して炊飯釜に入れます。水の量は目盛りより多めがよさそうです。白米みたいに水の量を多くしすぎて柔らかくなりすぎるということもなさそうです。上手に炊いた白米ほどおいしくはありませんが、健康のため時々（2日おきぐらいで）1合ほど炊いて食べるようにしています。

彦根市 hikone25sy さん



バケツ稲にチャレンジ!

今年初めて子どもたちと『バケツ稲』づくりにチャレンジしました。マニュアル通りに水を入れたり抜いたり、場所を移動させたりしていたらうまく穂が付き稲刈りすることができました。大きな田んぼでこのような細かい水の管理をされているんだなあと実感することができて新しい発見でした。

近江八幡市 88 さん

編集後記

私の「秘密のおすすめ商品」は、「平田牧場三元米うまみ豚ミンチ200g」。飼料米を給餌した平田牧場三元豚の冷蔵・真空パックのミンチで、大特価の時は1000点近い利用があることから、おいしさを知っている組合員さんは、多いかもしれません。餃子やシュウマイの種に使ってみて! いつも通りの味付けでも、平田牧場自慢の脂身でワンランク上の仕上がりに…なるような気がします。コープしがマルシェでご案内しています。(次回予定:12月4回・1月2回)

コープしがの
お店から

年末年始の準備はコープのお店で！

もりやま店から
この時期おすすめあったかメニュー！



「寒い冬にあったかチーズフォンデュ」
CO-OP レンジ用チーズフォンデュ200g

3種のチーズを使用した本格的な味わいです！

専用の容器が付いているので、フォンデュ鍋がなくても大丈夫。後片付けもラクラクです♪ 電子レンジ約2分で、いつでも2~3人分のチーズフォンデュを作れます。

使用しているチーズは、マイルドで日本人好みの「ゴーダ」、芳醇でやさしい酸味の「チェダー」、本場のチーズフォンデュには欠かせない、コクの

ある「エメンタール」の3種をブレンド。「チェダー」は普通のタイプと低塩タイプの2種類を使うことで、味に深みを出しました。さらに、隠し味に白ワインとナツメグを加えて、どなたにも満足いただける味わいです。手軽に楽しくフォンデュパーティしましょ♡

クリスマス・迎春ご予約承り中です

クリスマスケーキご予約は12/16(木)まで！おせちのご予約は12/23(木)までです！おせちはすべて数に限りがございますのでお早めにお申し込みください。

詳しくは店内設置のカタログをご覧ください。



次回1月号予告

12/20
(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。

1月号では新春企画として滋賀県社会福祉協議会会長・渡邊光春氏とコープしが理事長白石一夫氏の対談をレポート！ピックアップフードでは、高知県四万十川流域で育てられる土しょうがを特集します。

▶1月のPick up FOOD

産直 土しょうが

▶新春対談

滋賀県社会福祉協議会会長
渡邊光春氏×
コープしが理事長 白石一夫

▶笑顔のタネ

苦悩する男性介護者



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。