

コープでつくる私の暮らし



スパイラル

1 January

1月のPick up FOOD

産直「四万十川の
土しょうが」…… p2~5

新春特別企画 …………… p6,7

たべるたいせつ

おもちの簡単みそマヨグラタン
…………… p8

NEWS

1. しが子どもの笑顔はぐくみ
サポート基金スタート！
 2. 今年のバレンタインはショコ
ラマルシェ …………… p10,11
- イベント情報 …………… p14~17



1

月の
Pick up FOOD

しょうが

**産直** 四万十川の土しょうが

高温多湿な四万十川の上流域で栽培される土しょうが。金時しょうがとよばれる日本独自の品種で、しっかりと辛みが強く豊かな香りが特長。有機質肥料や有機土壌改良材を積極的に取り入れて、農薬を抑えた栽培に取り組んでいます。

管理栄養士さん
おしえて

土しょうがの栄養



■ 世界で使われる土しょうが

熱帯原産の植物でインドの伝統医療アーユルヴェーダ※で使われているなど、日本でも古事記に記載があるほど古くから使われています。殺菌・抗菌効果も高いので、食中毒が気になる夏にも活躍してくれます。食用、薬用、香辛料と幅広く使われる万能食材です。

■ 薬味だけじゃもったいない！

生のしょうがにはジンゲロールという成分が含まれ、血流促進効果、血糖値上昇を抑制することが明らかになっています。加熱してもショウガオールという成分に変化して体温を上げる働きをしてくれます。生でも調理加工しても効果を発揮してくれるので、生活習慣病対策のひとつとして食事にしょうがを取り入れるのもおすすめです。

しょうがを
たくさん使った
あったかお料理を
どうぞジンジャー
チキンカレー

- 調理時間約30分
- 1人分／601kcal 塩分2.7g

材料(2人分)

しょうがのすりおろし2片分、手羽元4本、白ねぎ1本、人参1/2本、にんにくのすりおろし1片分、油・カレー粉各大さじ1、A＝〈トマトケチャップ・酒・めんつゆ(3倍濃縮)各大さじ1、顆粒コンソメ大さじ1/2、水2カップ〉、B＝〈温かいご飯400g、しょうがのみじん切り1片分〉、塩・こしょう各適量

作り方

- ① 手羽元は塩、こしょう各少々をふる。白ねぎはぶつ切り、人参は乱切りにする。
- ② 鍋でしょうが、にんにく、油を熱して香りが出たら、①を加えて焼き色をつける。
- ③ カレー粉を加えてサッと炒め、Aを加える。約15分煮て、塩・こしょうで調味する。
- ④ 器に混ぜ合わせたB、③を盛る。



薬膳リボンしょうが鍋

●調理時間約25分
●1人分/377kcal
塩分2.4g

材料(3~4人分)

しょうがのせん切り2片分、牛しゃぶしゃぶ用肉300g、大根1/2本、人参1本、生しいたけ6枚、生きくらげ50g、クコの実大さじ1、かいわれ大根2パック、A=(鶏がらスープの素大さじ1、酒大さじ2、水3カップ)、B=(しょうがのすりおろし1片分、しょうゆ・黒酢・黒砂糖各大さじ2、ごま油大さじ1、シナモンパウダー小さじ1/4、七味唐辛子少々)

作り方

- ① 大根、人参はピーラーで薄切りにする。しいたけ、きくらげは食べやすく切る。クコの実は水で戻す。
- ② 鍋にAを入れて煮立ったら、牛肉を加えてアクを除く。①、かいわれ大根、しょうがを加えて火が通るまで煮る。
- ③ 混ぜ合わせたBにつけていただく。



上手な
保存方法は?

乾燥を防ぐために濡らした新聞紙でしょうがを包み、ビニール袋に入れて野菜室で保管することをおすすめします。ただし、しょうがは寒さに弱いので、なるべく早めに食べ切るようにしてください。



おすすめの
食べ方を教えて!

私の家では野菜の天ぷらにせん切りにしたしょうがを隠し味として入れています。ピリッとした辛みがアクセントになっておいしいですよ。

また時間がある時は、あらゆる料理にささっと振って食べられるしょうが粉末を作っておくことをおすすめします。せん切りにしたしょうがをカラカラになるまで天日干しにして、ミルミキサーで細かく粉砕してパウダーにします。干す時間がかかりますが、毎日のみそ汁に入れるなどして手軽に栄養が摂れますよ。料理のジャンルを選ばず、“ちょい足し”が可能です。



しょうが1片って
どのくらい?

親指の第一関節くらいまでの大きさです。



しょうが入り 豆乳ぜんざい

●調理時間約15分
●1人分/346kcal 塩分0.8g

材料(2人分)

しょうが1片、切りもち2個、A=(ゆであずき1缶(165g)、無調整豆乳1カップ、黒砂糖小さじ1、塩少々)

作り方

- ① しょうがは半量をすりおろし、半量はせん切りにする。もちは半分に切ってこんがり焼く。
- ② 鍋にA、しょうがのすりおろしを加え、温める。
- ③ 椀に②を注ぎ、①の焼いたもちとせん切りしょうがを入れる。

1 月の Pick up FOOD STORY

清流が育んだ 爽快な辛みと香り



中国やインドでは紀元前から香辛料や生薬として珍重されてきたしょうが。爽やかな香りと辛みが料理を引き立て、味わいに豊かさや奥ゆきを与えてくれます。そこで今回は、高知県中土佐町で農薬を抑えた産直 四万十川の土しょうが栽培に取り組む「四万十川の源流水を守る会」にお話をうかがいました。

四万十川の源流水を守る会の畑があるのは、四国最長の河川である四万十川の上流域。雨量が多く、温暖な気候を好むしょ

うがの栽培に適した高知県西部の山間に位置しています。

そもそこの生産者団体は今からおよそ40年前、四万十川流域でダムや原子力発電所、国営農地開発事業の計画が持ち上がった際、「賛成・反対に関わらず、農家として勉強していこう」と集まってできたもの。現在でも安全な食物や有機農法などを通じて、四万十川の自然環境を守る取り組みを続けています。

農薬を減らす様々な努力

「しょうがは病気になりやす

く、とてもデリケートな作物なんですよ」と話すのは、この地で代々しょうがを作り続ける西村さん。毎日畑に目を光らせておかないと2~3週間程度であつという間に病気が蔓延し、時には2度と同じ畑でしょうが作りができないことも。とりわけ西村さんの畑ではサトウキビ由来の土壌改良材や有機質肥料をなるべく使用し、土壌のバランスを整えながら農薬を抑えた栽培に取り組んでいます。

「農薬を減らすということは、病気が出やすくなるということ。



	2	3
1	4	5

1／跡継ぎの西村拓也さん「健康な体づくりにしょうがを役立ててください」 2／手入れされた美しい畑。耕作放棄地を活用して、美しい景観を守っています 3／西村好史さん「気力・体力が続く限り頑張ってくださいしょうがを作ります」 4／収穫したてのしょうが。今年は台風の直撃がなく良作です 5／里山での害獣被害は深刻。広大な畑に柵をめぐらすのは、想像以上の重労働です

感染予防対策として畑ごとに長靴や手袋を洗って消毒していますが、それでも収穫コンテナにひとかけでも病気のしょうがが入ったらすべて廃棄する場合も。非常に残念で悲しいことです。

そのほかにもしょうがの生育には草引き作業や獣の侵入を防ぐことが重要です。近年、四万十川流域の里山を生息地域にした鹿や猪などの害獣が、農作物を荒らし人を襲っています。田畑は全部柵で囲わないと農作物を荒らされ収穫不能になりますが、その柵の設置が年々重労働

になってきています。また夏場の草引きも、日々熱中症の危険と闘いながらの作業です。

食べることで自然を守る

こうして手塩にかけて育てたしょうがを10～11月に収穫し、土付きのまま予冷庫で半年～1年ほど保管して熟成します。収穫直後は透明感のある白いしょうがが時間の経過とともに飴色になり、独特の辛みと強い香りを持つ土しょうがになるのです。

産直 四万十川の土しょうがは辛みの中にもうま味があり、鼻孔

をくすぐる爽やかな香りが特長。和食・洋食・中華を問わず、どんな料理にも相性ぴったりです。

一方で西村さんは、「高齢化で耕作放棄地となった畑や水田を元に戻し、景観をよくする活動をしています」と話します。同じ畑で同じ作物を作り続けることで起きる連作障害を避けるため、耕作放棄地をうまく活用しながら里山の風景を取り戻そうとしています。間接的ではありますが、私たちが食べることで四万十川の自然を守る一助になっているのです。

意志あるつながりで これまでにない地域福祉を めざしましょう



コープしが
理事長
白石一夫



社会福祉法人
滋賀県社会福祉協議会 会長
渡邊光春

あけましておめでとうございます。

コープしが福祉政策ではそれぞれの地域の人たちが安心して暮らせるよう、地域住民や公私の社会福祉関係者がお互いに協力して福祉の課題に取り組む「地域福祉」を掲げています。

今回は「地域福祉」を中心に担当

社会福祉法人 滋賀県社会福祉協議会（社協）の会長渡邊光春氏に滋賀県の「地域福祉」について、現状や地域の未来について伺いました。

「ひたすらなるつながり」で福祉を担う

白石 コープしがにとって身近な存在である滋賀県社会福祉協議会様ですが、改めて「地域福祉」についての考え方や大切にされていることを伺えますか。

渡邊 社会福祉協議会（以下社協）は法律で「地域社会を担う中核団体」と位置付けられています。全国の連合会である全国社会福祉協議会、県単位の滋賀県社協、市町単位の各市町社協と3層で「地域福祉」を担っています。

滋賀県社協は「**だれもが『おめでとう』と誕生を祝福され、『ありがとう』と看取られる人間的共感に根差した共生社会の実現のため『ひたすらなるつながり』の理念のもと、不断の地域福祉実践を行う**」を掲げています。「ひたすらなるつながり」とは、近江学園の創設者・糸賀先生が学園の落成式におっしゃった「子どもたちへの共感を元に様々な方がただひたすらにつながっ

てできた建物だ」という言葉からきています。「つながる」というのはそこに「つながろう」という意志があつてこそ。福祉を志す者の原点は「意志あるつながり」だと考え理念にしました。

白石 社協さんとコープしがの「つながり」は、1995年の阪神・淡路大震災の時から。災害直後からコープしがもボランティアに入りましたが、いち早く現地入りした社協さんがボランティアのコーディネートをしてくださいました。

また、高島市社協さんとの見守りネットワーク活動を通して気がついたのは、社協さんの活動がプラットフォームになっていること。そこに私たちが持ち得る資源を提供しつながることが、地域のセーフティーネットになるのだと実感しています。

コロナ禍で顕在化した社会的課題

渡邊 2020年から続くコロナ禍で、生活課題を持つ人が増えま

したね。基礎疾患を持つ方の生活困窮は拍車がかかり、人に会えないことにより社会的な孤立がすすみました。報道などにあるように、家庭内でのDVや児童虐待、また若年者の自殺など様々な問題が浮上しました。生活課題を持っている人への影響は非常に大きく、**生きづらさを抱えている人の量と質の拡大が起きている**と実感しています。

白石 元々社会にあった本質的な問題が浮上してきたということでしょうか。

渡邊 まさしくそうです。そして問題を抱える人が見えにくい状況にもなっています。高齢者福祉であれば65歳以上、障害者福祉であれば障害支援区分、児童福祉であれば18歳までと制度には区分があります。どこにも当てはまらない生活困窮者、生きづらさを抱える人が、福祉制度から漏れてしまうということが起こっています。

白石 「困ったときにはまず社協さんに相談！」というくらい、地



域に広まるといいですね。

渡邊 そうなれるように、発信力をつけていきたいですね。

地域でコープしがができること

渡邊 生きづらさを抱える人の中でも、子どもや若者の支援を目的に、昨年3月「地域養護推進協議会^{※1}」が生まれました。

家庭で十分な養育が受けられない子どもたちは社会が家庭に代わって児童養護施設で養育・保護するわけですが、18歳になると一人で自立しなくてはなりません。けれどそう簡単にはいきませんよね。この協議会は、頼れる家族や実家のない子ども、若者に「困っても困らなくても行きたくなるような居場所」が必要と考える中で、滋賀県児童福祉入所施設協議会と共に、県に居場所と相談支援の仕組みを提言し、実現したものです。平和堂財団様のご助力により整備された守山市にある「マザーボード」が協議会の拠点です。

この地域養護推進協議会では、児童養護施設を退所した若者だ

けではなく、ヤングケアラー^{※2}と呼ばれる子どもたちやひきこもりの子どもたちなど、困難を抱え、生きづらさを抱える子どもたちすべてを支援の対象としています。

白石 しんどい時に、「しんどい」と言える場所があるというのは本当に大事ですね。

コープしがで何ができるのかを考えたとき、**20万人の組合員さんが、ご近所さんのことをちょっと気かけ、声をかける**というような気遣いと関わりができると、**たぶん地域の状況は変わらなう**んですよね。

渡邊 生協の組合員さんが、「〇〇でこんなことが起きている」「そんなときはここへ聞くといい」といった情報提供者になってくれたり、困っている方の代わりに相談に行く＝代弁機能を持っていただいたりすると、いろいろなことができるのではないかと思います。みんなで考えるということが地域福祉ですね。

白石 地域福祉について一緒に考え、行動できるようぜひ、協定を結ばせていただきたいと思います。また、「子どもの笑顔はぐくみプロジェクト」^{※3}に賛同する団体として加入したいと思っています。具体的には、物流センターで発生する商品の端数在庫の寄付や、組合員が参加できる基金の創設を検討したいと思います。**(★どちらもスタートしました！)**

滋賀らしい地域福祉を一緒に作りましょう

渡邊 互いに持続的に滋賀県をよくしていく協働のパートナーになりたいと思います。コープしがの組合員さんが地域福祉に関心を持って参加してもらえると心強いです。また、社協では先ほどのマザーボード、子ども食堂、ひきこもり支援など、居場所づくりを広げているところです。組合員さんにも様々な形で居場所づくりに参加をしていただけるといいなと思います。

白石 そうですね。地域でくらしを支え合うシステムはいろいろとあるはずなんです。意外と組合員、市民からは見えていないと感じます。コープしがからも地域福祉に関する情報を提供していくことで、今まで気づかなかった組合員に、そこに暮らす市民として簡単に関わっていける機会をつくっていききたいです。

渡邊 人と人とがつながり、共感を育む。まだ世の中にない、滋賀らしい地域福祉を一緒に作りましょう。



～みなさんのご利用が、しがの子どもたちを笑顔にし、県内生産者の応援につながります～ しが子どもの笑顔はぐくみサポート基金をスタート！

組合員が、県内産の商品を1点利用するごとに1円をコープしがが基金に積み立てます(宅配：コープしがマルシェ 2～5ページ「もっとこだわりSHIGA/SHIGA市場」、店舗：地場産農産物の商品が対象)。積み立てた基金は年に1度、滋賀県社協が設置する「子どもの笑顔はぐくみプロジェクト」^{※3}に寄付します。

※詳しくは、スパイラル1月号P10をご覧ください

※1 地域養護推進協議会：生きづらさを抱えていたり、困難な状況にある若者を、社会や地域で支えるために、福祉や医療、司法などの支援機関や団体と連携し、問題解決を推進する協議会

※2 ヤングケアラー：本来大人が担うような家事や家族の世話、介護などの家族のサポートを行う18歳未満の子ども

※3 子どもの笑顔はぐくみプロジェクト：子どもを真ん中においた地域づくりをさらにすすめるための応援団をつくるプロジェクト

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。

おもちの 簡単みそマヨグラタン

材料(2人分)

切りもち4個(丸もちなら5〜6個)、鶏もも肉80g、玉ねぎ1/6個、しめじ1/4パック、ブロッコリー小房2個、とろけるスライスチーズ2枚、パン粉大さじ2、味付けのり2枚、サラダ油小さじ1、A(マヨネーズ大さじ3、牛乳大さじ4、酒大さじ1、みそ小さじ2)



● 調理時間 約25分 ● 1人分/571kcal・塩分 1.9g

作り方

1. Aの調味料は混ぜ合わせておく。
2. おもちと鶏肉はひと口大に切り、玉ねぎは薄くスライスし、しめじは石づきを落としほぐしておく。ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ラップに包んでレンジで30秒ほど加熱する。

3. フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉・玉ねぎ・しめじを炒める。
4. グラタン皿の底にサラダ油(分量外)を塗り、おもちを入れてレンジで約1分加熱し(※)やわらかくする。その上に③とブロッコリーをのせ、①をかける。

5. ④にチーズをのせ全体にパン粉を振り、オーブントースターで5〜6分焼き、色が付いたらでき上がり。(オープンなら220Wで6〜7分)仕上げにちぎったのりを乗せる。

※もちの硬さや大きさにより調整する

おもちは スーパーフード!?



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。

日本のお正月に欠かせない「もち」。西日本が丸もちなのは宮廷文化の鏡もちから、東日本の角もちが武家社会の名残りで、敵をのす(討つ)という縁起をかついで作られた「のし餅」からきているという説があります。

そんなもちのよさは、主な栄養素である炭水化物がギュッと詰まっていて、少量でしっかりエネルギーが摂れること。トースターもレンジ調理もできるので、忙しい朝にもおすすめです。しかももち米の主成分で粘りの素であるアミロペクチンは、分解に時間がかかるため、ゆっくりと消化吸収され腹

持ちがよくなります。それにより体温が上昇することで代謝もよくなり、免疫力アップも期待されます。

また白米の1.5倍多く含まれるパントテン酸が、カロリー消費を助けてくれます。タンパク質も白米より多く含まれるので、「手軽に食べられて・腹持ちがよく・栄養価が高い」おもちは、昔からのスーパーフード。和洋中何にでも合うので、ぜひ普段使いに利用してみてください。

ただし、角もち2個のカロリーは、ご飯茶碗1杯と同じ。食べすぎには要注意。ゆっくりかんで、のどに詰まらせないようにしてくださいね。



いつまでも笑顔で過ごすために。今月のテーマは…

苦悩する男性介護者（コロナ禍の中で①）

今回は、コープしがが賛助会員になっている公益社団法人 認知症の人と家族の会
滋賀県支部 小宮俊昭さんに「認知症の人の在宅介護の日常」について、お話しいただきます。

もう限界や…

収束が見えないコロナ禍のある日、県内の男性介護者から、コロナの感染拡大を受けて活動を中止している「男性介護者のつどい」の開催を望む切実な訴えの電話をいただきました。「残念ながら今は活動を中止していますが、差し支えなければこの電話で思う存分お話しください」とお伝えしました。

聞いてみると、奥様が56歳の時、若年性アルツハイマー型認知症と診断され、それから10年間、自宅で介護を続けて来られたそうです。あまりにも介護がしんどかったため、奥様は一時は病院に入院しておられたそうですが、認知症が進行した

ことから退院となり、再び在宅介護を続けておられるとのことでした。「もう限界や」。

話してほしい

核家族なので、奥様とはほとんど密室状態にあるようです。その上コロナ禍とあって外出も気分転換も、平常時のように気楽にできません。ご自身も高齢となり、体力的にも無理の重なる毎日…と、せきを切ったように話されるのを、私はただ聞いているだけでした。でも話終えると少しは楽になられたのか、何だか声が少し違って聞こえました。しんどい時は、とりあえず話してほしい。話してもらえてよかったと思います。

ぼこ野洲では、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 ぼこ野洲(077-588-6580)**



食の安全を保证するための
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。

気になる!? 食品添加物

食品添加物はあまり体によくないという印象を持っている人もいらっしゃいます。でも今や、添加物は食品を製造・加工するときに欠かせないものになっています。

- 製造や加工
豆腐を作る時に使うにがり
(塩化マグネシウム) など
- 色や香り・風味、
見た目をよくする
着色料、発色剤、甘味料
など



- 日持ちさせて
食中毒を防ぐ
かまぼこにソルビン酸、
しょうゆに安息
香酸など



添加物が必要なことは分かるんだけど、
やっぱり心配! 発ガン性など、
健康への影響はないの?

科学の進歩によって、
添加物の安全性が確認できるようになっています。

食品添加物は「人が毎日、一生涯その量を摂り続けてもその量以下なら食べても有害ではない量」(ADI: 一日摂取許容量) に基づき、食品ごとに使用できる量(使用基準)が定められ、安全に管理されています。

古くからの添加物の中には安全と見込める十分なデータがない添加物もあり、生協では国の基準に加え、生協独自の基準を設けて、商品の取り扱いやチェックを行っています。

コープしが食品添加物自主基準は、こちらから▶
または、コープしがのホームページ→「コープの商品」
→「食の安全の取り組み」→「食品添加物自主基準」をご覧ください。



しが子どもの笑顔はぐくみサポート基金を

スタート！

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に、2021年1月「みんなでがんばろうサポート基金」を創設し、約1年間、組合員・取引先のみなさん、コープしが力を合わせて取り組んできましたが、**1月2回で終了し、新たに「しが子どもの笑顔はぐくみサポート基金」をスタートします。**

コロナ禍は、生活課題を持つ人へ特に大きな影響を及ぼしており、中でも経済的に苦しい子育て世帯の生活困窮や、様々な悩みを抱える子ども達の問題が深刻化しています。今回、滋賀県社会福祉協議会（県社協）と地域福祉について懇談し、県社協がすすめる「子どもの笑顔はぐくみプロジェクト」が、コープしが理念と目的を同じくすることから、このプロジェクトに協賛・支援することになりました。

「みんなでがんばろうサポート基金」は、1月2回の受付（1/7）をもって終了します。基金名・支援先は変わりますが、みなさんのご利用が、誰かの笑顔につながります。引き続き、ご協力をお願いします。 ※基金の金額、寄付先等については、確定次第ご報告します。



しがの
子どもたちと
県内生産者を
Wで応援！

しが子どもの笑顔はぐくみサポート基金

目的：生協の利用を通じて、組合員と一緒に、子どもが笑顔で暮らせるよう、様々な悩みを抱える子どもを応援します。

内容：組合員が、対象商品を1点利用するごとに1円をコープしが基金に積み立てます。

積み立てた基金は年に1度、「子どもの笑顔はぐくみプロジェクト」※に寄付します。

【開始時期】

宅配：1月3回の注文～ **店舗：**1月17日（月）～

【対象商品】

宅配：コープしがマルシェ 2～5ページ「もっとこだわりのSHIGA/SHIGA市場」掲載の商品

店舗：コープのお店全店で販売する地場産農産物



子どもの笑顔はぐくみプロジェクト

滋賀県社協が呼びかける、子どもを真ん中においた地域づくりをさらにすすめるための応援団をつくるプロジェクト。滋賀県内約150ヶ所にひろがる「遊べる・学べる 淡海子ども食堂」の継続的な運営のバックアップや、社会福祉施設を活用した夜の居場所「フリースペース」の運営などを行っています。

コープしがもスポンサー登録を行い、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回寄付しています。寄付商品の輸送については、関西丸和ロジスティクス滋賀支社が無償で協力しています。



11/15第1回目のお届けの様子



今後は、滋賀県社会福祉協議会と協定を結び（調印式：1/14予定）、組合員のみなさんとともに滋賀らしい地域福祉づくりを目指します。

最近のバレンタイン市場は、恋人や友人だけでなく、自分へのご褒美に購入される方も増えているのだとか。商品案内書Echo（エコー）では組合員さんの声に応え、おなじみのメーカーとコラボした生協オリジナルチョコレート企画します！
ひと足先に試食した職員のおすすめはコチラ！

今年のバレンタインは

ショコラマルシェ～ココロが喜ぶチョコレート～



お茶専門店のお茶チョコがほしいです



ちきりや×ゴンチャロフ製菓
ティーガナッシュ
アソートチョコレート(6個)／
972円(税込、限定10,000点)

宇治抹茶と京都府産ほうじ茶を使用。お茶の味を出しつつチョコレートらしくどけを維持するため、お茶とチョコレートのバランスにこだわりました。
[1月3回企画]



吉田ピーナツ
ミックスナッツ&ドライフルーツチョコレート
(120g)／1,274円(税込、限定10,000点)

チョコと素材の組み合わせは約100種の試作から選ばれた全10種。食べ終わった後も使いたくなる缶は、「おしゃれでかわいい玉手箱」をイメージ。
[1月4回企画]

生チョコレートの珈琲味ってなかなかないな～



小川珈琲×モロゾフ
「ル ショコラ(珈琲)」(20個)／
648円(税込、限定15,000点)

濃い目で力強く、コクのある小川珈琲の粉末珈琲と、あっさりしたミルクチョコレートを合わせた生チョコレート。※アイリッシュウイスキーを風味付けに使用しています。
[2月1回企画]

★ほかにたくさん!!詳しくは、今週1月3回(1/5～1/8配布)の別チラシ「キッチンメモ」をチェック!



11 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

11月度
¥ 3,216,335-

2021年4月から累計
¥ 23,382,180-

再生紙の
原料に



商品案内書
宅 310,860Kg
(回収率82.2%)
(98.5%)



卵パック
宅 1,801Kg
(95.9%)

卵パックや
ポリエステル原料に



ペットボトル
店 1,999Kg
(119.8%)

商品仕分け袋
宅 2,984Kg
(回収率24.1%)
(95.4%)



東南アジアで
レジ袋などの材料に

牛乳パック
宅 5,110Kg
(103.4%)
店 821Kg
(102.9%)

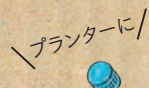


トイレトペーパー・
ティッシュペーパーに



トレー
店 405Kg
(111.6%)

プラスチック製品の
原料に



キャップ
店 142Kg
(121.7%)

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】

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

をきかせて。

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。

【スパイラル3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：信子さんからのご質問
みなさんがエコチャレンジしている、ささやかなことを教えてください。たとえば私は水をはったボウルの中で食器を洗い、仕上げのみきれいな水を使うなど、目下エコチャレンジ中です。
- 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、ほか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 —

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教えてください。
A+B=?

				1	4
2	4		A		
	1	B	6		
5			4		
		3		4	
		6			3

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。

7月号「頭の体操」

1	6	5	2	4	3
4	3	2	5	6	1
5	1	4	6	3	2
6	2	3	1	5	4
2	4	6	3	1	5
3	5	1	4	2	6

7月号の頭の体操について答えが1通りではありませんでした。3カ所(■)の「5」「6」がそれぞれすべて入れ替わっても成り立ちます。A・Bの回答には変更ありません。混乱を招き深くお詫び申し上げます。

■締め切り

1月25日(火)(当日消印有効)

11月号 正解 「8」

応募総数 495通 うち正解 468通

理事会 だより

第9回定例理事会

2022年コープしが方針を策定しました。中期計画「やくだつ・つながる・ひろがる計画」の役立ち続けるための土台作りの2年目としてコープしがの良さを積極的に伝え、一人ひとりの組合員とコープしがとのつながりを太くし、コープしがを総合的に活用する組合員を広げていきます。

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。

2021年11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	20,685,166	▲	▲
	店舗	5,193,262	▲	▲
	夕食サポート	275,982	▲	▲
	コープでんき	738,708	▲	▲
	合計	26,893,119	▲	▲
経常剰余金(千円)		1,113,808	▲	▲
組合員数(人)		216,778	▲	▲
うち今年度加入人数(人)		9,772	▲	▲
出資金(千円)		12,770,366	▲	▲

▲ 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

11月度(10月21日～11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。

10月21日 秋の総代のつどい ～29日(11会場)

11月 1日 経理監査

2日 第7回監事会[代表理事との会合を終えて監事会の意見形成、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]

4日 2021年度第1回コープきんき会員生協監事連絡会出席

10日 事業所監査(コープぜぜ店)

11日 事業所監査(コープながはま店)

16日 事業所監査(中央大津センター)〈南草津センター〉

Information

●「産直こめ育ちさくらたまご」の 生産者が増えます

耕作放棄地の活用とエサの地産地消に取り組む「産直こめ育ちさくらたまご」の生産グループ・50g会では、安定的な生産を行うため新たに小杉養鶏場(近江八幡市)を迎え入れて5生産者で供給を行っています。(3月からスタート予定)

●2021年度オンライン企画 「つながる商品交流会」を開催します

開催日時: 2/19(土) お申し込み方法など詳しくはスパイラル1月号15ページをご覧ください。

●ホームページのお問い合わせフォームが 変わりました

「商品の様子を伝えるために、画像が送れるようにしてほしい」という組合員の声を受けて、画像を添付できるようになりました。便利にご活用ください。



●滋賀県立大学の学生さん考案の「滋賀のハナビラ茸」レシピ

滋賀県立大学人間文化学部生活栄養学科「食育推進隊」の学生さんに、産直野菜を使ったレシピを考案してもらう協同の取り組みは、4年目になります。今年は、「滋賀のハナビラ茸」を使ったきんぴらです。1月2回コープしがマルシェ5ページに掲載しています。



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。



【お問い合わせ先】

- 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

ユニセフ お年玉募金にご協力ください

～わたしのお年玉を世界の子どもたちのために～

コープしがは、世界中の子どもたちが十分なケアを受け、よりよい人生を送れるよう通年でユニセフ募金に取り組んでいます。この時期、世界の子どもたちへのお年玉として「ユニセフお年玉募金」を呼びかけています。みなさんのご支援、ご協力をお願いします。

※2020年度のお年玉募金総額は2,431,000円でした。ご協力ありがとうございました。

募金方法〈共同購入・個配の方〉

- 1月4回～2月2回注文分の、OCR注文書、インターネット注文、電話注文、FAX注文で受け付け。1口は100円です。
- 注文書(おもて)／上段の「募金」欄に募金いただく口数を記入。
- インターネット注文／「注文番号で注文」を選び、**注文番号209937**と募金口数(1口=100円)を入力。※インターネット画面では点数(口数)のみ表示されます。
- 電話注文／「募金を〇口」とお伝えください。(電話注文センター:0120-190-502)
- FAX注文／ファクシミリ専用注文書の募金欄に募金口数を記入。

※翌週の商品お届け明細に募金額が掲載されますので、ご確認ください。※この募金は寄付金控除の対象にはなりません。

▼注文書記入例
(5口500円の場合)



店舗組合員の方

各店舗のサービスカウンターに設置の募金箱で受け付けます。

募金箱設置期間

1/4(火)～
1/23(日)



オンライン企画 ★★つながる商品交流会★★

～まだまだ知らない商品の世界 だからもっと知ってほしい～

今年の商品交流会は、オンライン形式で開催します。沖縄などの現地から生産者さん、メーカーさんとオンラインでつなぎ交流する企画です！ その様子をYouTube配信します。ご自宅での視聴がむずかしい方は、ライブ会場で視聴いただけますので気軽にお申し込みください。



【企画名】 オンライン商品交流会

日時 2022年2月19日(土)10:00～11:30

参加費 無料

参加方法 ご都合のよい参加方法をお選びください。



※会場イメージ

①ライブ会場で視聴 下記会場で視聴します。
各自でのお申し込みが必要です。

	会場	企画番号	定員	住所
①	ゆめふうせん	S0103	15名	大津市真野5-33-25
②	本部	S0105	15名	野洲市富波甲972
③	東近江センター	S0107	15名	東近江市五個荘清水鼻町153-6
④	コープながはま店	S0109	15名	長浜市宮司町1200

②ご自宅で視聴

2月号スパイラルでYoutubeのURLを案内します。

ライブ中継生産者・メーカー

[エシカル商品]
丸富製紙



めっちゃ巻いてる
トイレロール

[産直商品]
井ゲタ竹内



恩納村もずく

[産直商品]
サン・グリーン
出荷組合



産直ミニトマト

[滋賀県内開発商品]
近江三方庵



近江の茶団子

お知らせ

★宅配ご利用の組合員のみの方には、2月3回の企画(配布1/31～2/4)で、右の4つの商品セットをお得な価格でご利用いただけます！ぜひお試しください。

★参加者の中から抽選でステキなコープ商品詰め合わせをプレゼント！応募方法は当日の交流会でお知らせします！

【お試しコープ倶楽部】お申し込み受け付け中

「コープ倶楽部」をご存じですか？

月に1回、普段の暮らしの中にあるちょっとしたことを取り上げて、みんなで楽しくおしゃべりをする場です。勉強会ではありません。大人の倶楽部活動です！本来は1年間の登録制ですが、1人でも多くの組合員さんに「コープ倶楽部を知って欲しい！」そんな思いから[お試し回]を企画します！

県内30会場で開催

開催日程・会場などの詳細、お申し込みはこちらから。または本誌14ページ掲載の各地区事務局までお問い合わせください。



※今年度はコロナ感染予防の為、託児はありません。大人の方のみの参加をお願いいたします。



参加費無料！
コープ商品のおみやげ付き

組合員なら、
どなたでも参加OK！

各会場コーディネーターがいるので1人でも安心です。

西 2021年度第1エリア メーカー・産地交流企画 ～コープしがマルシェをもっと楽しく！～ 県内の生産者さんとオンラインでつながろう

コープしがマルシェでおなじみの遠藤醤油さん、お肉のシガフードプロダクツさん、和菓子の近江三方庵さんと会場からのオンラインで商品のこだわりやおいしい食べ方を聞いて交流しませんか？



【企画番号】A0111 【企画名】第1エリア産地交流企画

日時 2022年2月4日(金)

場所 コープしが高島センター2階組合員室(高島市新旭町新庄799)

参加費 300円(持ち帰りサンプル代を含む)

定員 15名

持ち物 筆記用具、飲み物、マイバッグ

※画像の商品と当日のサンプルは異なります。

西 2021年度第2エリア メーカー・産地交流企画 ～出会い・つながり・オンライン～ おいしさ発見！生協ライフを楽しもう

お豆腐の豆光さん、遠藤醤油さん、お茶のかたぎ古香園さんの3つの生産者さんとオンラインで交流しませんか!? 商品のこだわりやおいしい食べ方やお茶の入れ方など、新しい発見をして生協ライフをもっと楽しみましょう！

【企画番号】A0113 【企画名】第2エリア産地交流企画

日時 2022年1月28日(金)

場所 コープゼゼ(大津市竜が丘1-1)

コープしがゆめふうせん(大津市真野5丁目33-25)

※2会場からのオンラインでの交流になります。申し込みの際に会場のご希望をお伝えください。

参加費 300円(持ち帰りサンプル代を含む)

定員 40名(各会場20名)／ 持ち物 筆記用具、飲み物、マイバッグ

※画像の商品と当日のサンプルは異なります。



西 「食のサスティナブル！」地産地消と学校給食を学ぼう！ ～お米の学習会～

子どもたちが食べている学校給食のごはんにスポットを当てて学んでみませんか？ パールライス滋賀さんをお招きして、学校給食に使用しているお米についてや、おいしいご飯の炊き方などをレクチャーしていただく予定です。

【企画番号】A0137

【企画名】地産地消と学校給食を学ぼう！～お米の学習会～

日時 2022年2月17日(木)10:00～12:00

場所 コープしがゆめふうせん(大津市真野5丁目33-25)

参加費 200円(持ち帰りサンプル代を含む)

定員 16名

持ち物 筆記用具、飲み物、マスク、マイバッグ



ちいきのたいせつ ひろば活動／ちいさいうち

1/14

南 「ちいさいうち」手しごと茶話会 あみぐるみを作ろう！

自由に集まって、手しごとを楽しむ会です。今月は、「あみぐるみ」。ニワトリを作ります。赤ちゃんが握って遊ぶかわいらしいサイズです。

【企画番号】B0103 【企画名】ちいさいうち

日時 1月18日(火)10:30～12:00

場所 保育施設「ちいさいうち」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 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、同室で各自見守りながらご参加ください。

※応募者多数の場合は抽選。結果は電話または郵送で連絡します。



ちいきのたいせつ 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

1月の予定 1/7、1/14、1/21、1/28

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南地区事務局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。



ちいきのたいせつ ひろば活動／ぼんぼこぼん

1/21

南 ちょっと早い節分！ 鬼のお面を作ろう。豆まきしよう！

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。赤鬼・青鬼どんなお面が出来るかな!! 福は内・鬼は外と声を出して鬼を退治しよう!!



【企画番号】B0101 【企画名】ぼんぼこぼん

日時 1月25日(火)10:00～11:00

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観点から参加人数を制限いたします。応募者多数の場合抽選。結果は申し込み締め切り後に電話またはショートメールで連絡します。

びんごのたいせつ くらしのたいせつ 彦根市北地域委員会

北 地球にも人にも優しいものを作りたい！ ～地球を守ろうPart6～ 自分だけの手作りクレイパック

前回紹介した化粧水を使って、パックも作ってみませんか。自分で作れば安い！ お肌に優しい！ 自宅でリゾート気分♡ さらに、お家のあそこまでピッカピカ！ 詳しくはInstagramで紹介しています！



ちいきのたいせつ ひろば活動／たまてばこ

1/21

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。今回は便利な生協のインターネット注文の「e フレンズ」と「ニコリエ」の使い方を生協の職員さんに教えてもらいましょう。



【企画番号】K0125 【企画名】ほっこり広場

日時 2月7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

※応募者多数の場合は抽選。結果ははづれた方のみ電話にて連絡します。

ちいきのたいせつ ひろば活動／わたしの居場所

1/28

北 おしゃべりでもしませんか

寒さも厳しい時季ですが、気軽に来てもらいたいと思います。問い合わせもお気軽に。申込みもお待ちしています。抽選にはずれた方は締め切り日の翌週中には連絡します。

【企画番号】K0121

【企画名】わたしの居場所

日時 2月10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

※はづれた方のみ締め切り日の翌週中に携帯電話にて連絡します。

ちょっと健康のためにダイエットをしたいなあと思います。成功した方、どんな方法でしたか。

...

01 YouTubeの活用！

ズバリ、YouTube動画で紹介されているヨガやストレッチです！ 自宅で簡単にできる宅トレを紹介してくださるユーチューバーさんは、気分もアゲ上手で、プラスのひと言で頑張れます。あとは「今、私運動頑張ってるんだー」と周りの人に宣言して、自分を奮い立たせています！

守山市 気持ちは10代 さん

02 継続は力なり！

少しでもいいので毎日続けることが大事だと思います。私は体が固くて、柔らかくなろうと思ってストレッチを始めました。初めは全然できませんでしたが、続けることで徐々にできてくると、それが楽しくなってきて結果として体が柔らかくなりました。仕事がしんどくなってストレッチをやめてしまいましたが、忙しい中でも続けることが大切だと感じました。

蒲生郡 のりたま さん

03 食べ方の工夫で無理なく♪

調理の仕方を少し変えてみてはいかが？ 揚げ物を煮物にしてみたり、おやつはカロリーの高い物を避けて野菜チップスにしてみたり、ジュースも甘いジュースはやめてみるとかして工夫すると少しマシかな？ 食べたいものをがまんするのではなく、食べ方を工夫する。最初は難しいかもしれないけど慣れたら気楽に続けられます。あと、お菓子は家に常備しない！これ大事です（笑）

守山市 みさみな♪ さん

04 ウォーキングもアプリを使って

シンプルな方法ですが、運動です。夕食の片付けが終わった後、20～30分ほどウォーキングやジョギングをしています。お腹いっぱい食べると苦しくなるので、夕飯を食べる量を腹八分目にすることも心がけています。スマホのアプリなども利用して歩数や消費カロリーを管理したおかげで、モチベーション維持できています。

草津市 HIPIRO さん

05 レコーディングダイエット

毎日体重を計って記録するだけ。できればグラフにするのがいいです。私は、毎朝起きてすぐトイレに行き（その方が減るから）その後、下着一枚で体重計にのり、グラフを描き続けています。かれこれ5年。すると不思議なことにグラフの上がり下がりや、体重計の数値に微妙な心理が働いて、自ら食べる量を調節したり、運動したりして、自分の行動がセーブできます。食事制限やダイエット食は長続きしませんが、これは簡単でしかも0円、必ず効果があります。ただ、毎日続けることが大切です。頑張ってください。

守山市 チャロ さん

06 スマートウォッチのある暮らし

ダイエット目的ではありませんが、健康意識があったので、昨年「スマートウォッチ」というものを購入しました。「毎日の生活で、自分はどのくらい動いているのだろう」が知りたくて。手首にはめて使用するタイプです。様々なタイプがありますが、「カロリー、時計、脈拍」があればいいやと思って買いました。1年経った今では、着けていないのは考えられません。頼り切るのは怖いので、ほどほどに楽しんでいます。

犬上郡 こまち さん

07 生協の冷凍お弁当を活用

ダイエットで買っているわけではないのですが、生協さんの冷凍お弁当（おかずセット）は、低カロリーなので、おすすめです。ミックスキャロットと組み合わせて昼食にすると、健康&ダイエットになると思います。

大津市 みち さん



Delijusあると便利なおかずセット。
これで、201kcal・297円(税込)。
一例です)

08 チョットした生活習慣の見直し

夕ご飯の時間を早くしました。5時くらいに、おかずとワイングラス2杯、ご飯は食べずに、寝るまでおやつはがまん。少しずつ体重減少しました。毎日、体重測定することも大事です。半年で4キロ減りました、お試しあれ。

大津市 ウランママ さん

京都市（大津市勤務）信子さんからの質問です！

みなさんがエコチャレンジしている、ささやかなことを教えてください。たとえば私は水をはったボウルの中で食器を洗い、仕上げのみきれいな水を使うなど、目下エコチャレンジ中です。

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3月号に掲載します。お楽しみに。

教えて 生協さん

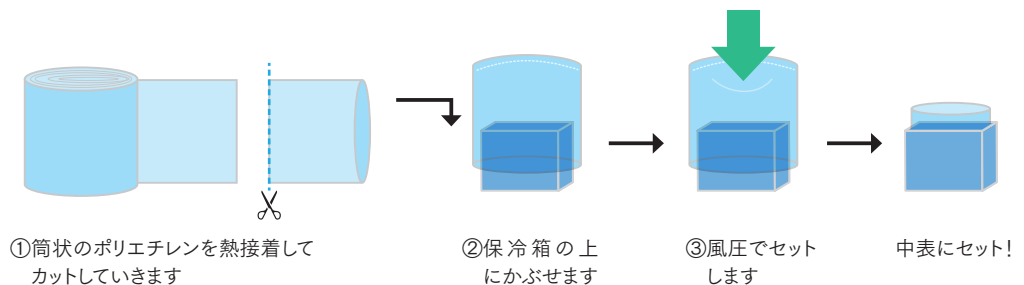
コープしがに
聞いてみたかった
小さな疑問に
生協職員が
お答えします。

商品仕分け袋は、なぜ裏返し？

宅配の配送時に商品の入っているポリ袋（商品仕分け袋）が、裏返しに使われています。どうして裏返しにして使っているのか教えてください。

近江八幡市 かっこちゃん

宅配の商品が入っているポリ袋は、箱に自動でセットしています。図のように①筒状のものを熱で接着してカットし、②保冷箱にかぶせ、③上から風圧でセットしているため、袋が裏返しセットされたようになるのです。（宅配運営部）



秋の味覚でサラダ

さつまいもがたくさん収穫できたので、いもサラダを作ってみました。さつまいもをせん切りにしてしめじとゆで、せん切りにした柿とごま油で和えたら、簡単でおいしかったです。

湖南市 勝 さん

編集後記

2022年の始まりです。「1年の計は元旦にあり」と言いますが、恥ずかしながら私は、生まれて〇十年、年初めて計画を立てたことがありませんでした。今日まで、行き当たりばったりの人生です（笑）。今年は「しなくてはならないこと」は棚の上に放り上げ、とりあえず「〇〇したいなあ」と思っていることを書き出してみました。それはとても楽しい時間で、2022年はとても楽しい1年になるような気になっています。今年もスパイラルをどうぞよろしくお願いします。

コープしがの お店から

今号は

お惣菜コーナーから



コープのお惣菜コーナーでは、ご来店いただいた組合員のみなさんにおいしいお惣菜を食べて喜んでいただけるよう、日々商品作りをしています。

店内炊飯の滋賀県産コシヒカリを使用した種類豊富なお弁当。真心を込めて手仕込みしている唐揚げや四元豚ロースとんかつ。手づくりのおにぎりや、おはぎ。そのほか、ここでは紹介しきれないほどのオススメ商品が盛りだくさん！パーティー用にオードブルや寿司桶なんかもお作りします♪ ぜひコープのお惣菜コーナーにお立ち寄りください。



コープのお店について、
詳しくはこちら

コープのお店のイチオシはコープのお寿司！酢飯は滋賀県産日本晴を店内で炊き上げ、厳選したお酢を合わせています。特に京都の市場の職人さんの目利きによって選ばれた、こだわりのマグロを使用した「生本マグロにぎり」は、県内地方情報誌のスーパー対抗人気投票で1位を獲得した人気商品です！また、コープの水産部門から仕入れているタイやサーモンなどのネタを使用したにぎり寿司もあり、一度食べたら忘れられないおいしさだというお声もいただいています。

そのほかにも、太巻き、中巻きと種類豊富なふんわり巻寿司。肉厚ジューシーなしめサバ押寿司など…ぜひ一度味わってみてくださいね。

次回2月号予告

1/31
(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。

2月号では、爽やかな酸味と甘みが魅力の柑橘類をピックアップ！スパイラルファンズCLUBでは、長年の愛用者も多いコープ化粧品を使った、乾燥からお肌を守るお手入れ方法について特集します。

▶2月のPick up FOOD
柑橘類

▶スパイラルファンズCLUB
コープ化粧品で乾燥対策

▶手づくりおやつ
きな粉クッキー



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。