

コープでつくる私の暮らし

スパイラル



2 February

2月のPick up FOOD

産直「柑橘」 p2~5

基本のお手入れで
マスクトラブル肌対策 p6,7

たべるたいせつ

チョコレートドレッシング p8

NEWS

1.2022年度

スパイラルサポーター募集!

2.みんなでがんばろう

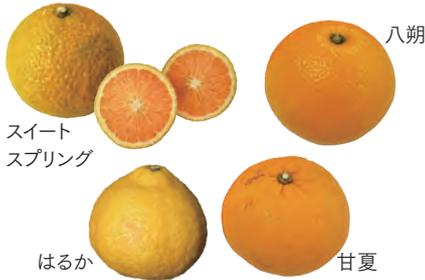
サポート基金のご報告 p10,11

イベント情報 p13~17



2月の Pick up FOOD

柑橘



産直 柑橘

紀ノ川農協がお届けする柑橘類は、爽やかな酸味とジューシーな甘み、品種の豊富なバリエーションで人気。そのまま食べるのはもちろん、スイーツの主役に、肉料理のアクセントにと楽しめる、今が旬のフルーツです。

オレンジとしょうゆの 意外なマッチングの ソースをどうぞ



こちらの柑橘でも!
ネーブル、はるか、
越冬完熟みかん、
はるみ、不知火、
木なり清見、せとか

管理栄養士さん
おしえて

柑橘の栄養



■甘くてもヘルシー

甘い果物は高カロリーのように感じるかもしれませんが、柑橘類の場合は甘みがあっても水分量が多いのでほかの果物と比べても低カロリー。お菓子の代わりに食べればダイエットの味方になってくれます。

■色が持つ健康効果

みかんの色はβ-クリプトキサンチンという色素成分で、動脈硬化、骨粗しょう症、2型糖尿病の発症リスクが低下することが明らかになっています。

■白い筋や薄い皮にも栄養あり!

実はビタミンC、白い筋や薄皮には毛細血管を広げ、血流を促す効果があるヘスペリジンというポリフェノールが含まれています。不足しがちな食物繊維も摂取できますので、薄皮ごと食べるのがおすすめです。

チキンソテー オレンジソース

- 調理時間約20分
- 1人分/554kcal 塩分2.1g

材料(2人分)

オレンジ2個、鶏もも肉2枚、にんにく1/2片、オリーブ油小さじ1、バター10g、塩・こしょう各少々、A=〈しょうゆ小さじ1/2、塩小さじ1/4、こしょう少々〉、小麦粉適量

作り方

- ① オレンジ1個は果肉を取り出し、1個は果汁をしぼる。鶏肉は塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉を薄くまぶす。
- ② フライパンにオリーブ油、つぶしたにんにくを熱し、鶏肉を皮目から入れて両面をこんがり焼いて取り出す。
- ③ 余分な脂を除いてバターを溶かし、小麦粉大さじ1/2を炒める。果汁を少しずつ加えながらかき混ぜ、A、果肉を加えてひと煮する。
- ④ 器に食べやすく切った②を盛り、③をかける。

紀ノ川農協に
聞きました



オススメの 保存方法は？

鮮度のいいうちに食べきれない場合は、新聞紙に包んでポリ袋に入れ、風通しのよい冷暗所か冷蔵庫へ。箱の場合は、一度すべて取り出し、傷んでいるものは取り除き、箱の底に新聞紙を敷いて、へたを下にして果実を並べ、また新聞紙、果実と重ねます。一番上に新聞紙をかぶせ少しふたを開けた状態で、風通しのよい冷暗所で保存してください。

柑橘の皮のきんぴら

- ①皮の白い部分をスプーンで除きせん切りにする。
- ②3~5分好みの柔らかさまでゆでる。
- ③②を鍋にいれ、白ワイン、塩、少々のおす口しょう油・オリーブ油で好みの味付けに。はちみつを少々加えても○。
- ④水分を飛ばし炒めてもオープンなどでカリッと焼いてもOK。
- ⑤仕上げにグラニュー糖をふりかけるなどお好みで。
／スパイラルサポーター・信子さん提供

また、外皮の成分リモネンは油を落とす効果があるので、皮でこすると油汚れや油性ペン跡を落とすことができます。



こちらの柑橘でも！

スイートスプリング、ネーブル、はるか、越冬完熟みかん、ぼんかん、はるみ、不知火、木なり清見、せとか、木なり八朔

みかんブラウニー

- 調理時間約45分
- 全量/2441kcal 塩分1.4g

材料

(22×16×3cmのバット1台分)

みかん・溶き卵各2個、グラニュー糖・食塩不使用ミックスナッツ各50g、A=〈チョコレート150g、無塩バター80g、牛乳大さじ1〉、B=〈ホットケーキミックス50g、ココアパウダー10g〉

下準備

バットにオープン用シートを敷く
オーブンを180℃に予熱しておく

※皮の厚い柑橘類を使う場合は果肉だけを使用してください。

作り方

- ①みかんは皮ごとよく洗い、へたを取って6枚輪切り、残りを粗みじん切りにする。ナッツは一部を飾り用に残し、粗く刻む。チョコレートは小さく割る。
- ②ボウルに卵、グラニュー糖を入れて泡立て器ですり混ぜる。湯せんにかけて溶かしたAを少しずつ加え、かき混ぜる。
- ③ふるったBを加えて混ぜ合わせ、刻んだみかんとナッツを加えてざっくりと混ぜる。
- ④バットに流し、残りの①を乗せてオーブンで約30分焼く。

チョコとの相性もぴったり



こちらの柑橘でも！

スイートスプリング、ネーブル、はるか、越冬完熟みかん、ぼんかん、はるみ、不知火、木なり清見、せとか

※チョコレートの種類によって甘さが変わりますので、お好みで砂糖を入れてください。

ショコラショー・オレンジ

- 調理時間約10分
- 1人分/277kcal 塩分0.3g

材料(2人分)

オレンジ1/2個、チョコレート50g、牛乳1・1/2カップ、生クリーム適量

作り方

- ①オレンジは皮ごとよく洗って一部の皮をせん切りにし、果汁をしぼる。チョコレートは小さく割る。
- ②鍋にオレンジの皮以外の①、牛乳を入れて火にかける。泡立て器でかき混ぜながら加熱し、沸騰直前で火を止める。
- ③こしながらカップに注ぎ、軽く泡立てた生クリーム、オレンジの皮をのせる。

紀州の恵み、 爽やかな酸味と 甘みが乗った柑橘たち



こたつでみかんが食べなくなるこの季節、爽やかな酸味と甘みが乗った旬の柑橘類を届けてくれるのが、和歌山県の紀ノ川農業協同組合です。

和歌山県は、面積の8割以上が山地で日当たりと水はけがよく、冬場でも比較的温暖な気候で、みかんのほか桃や梅、柿など様々な果実が育てられています。農業産出額の6割以上を果実の生産が占める果樹王国。そんな和歌山県全域を対象に農産物の販売を専門にしているのが、紀ノ川農業協同組合です。

「つくるひと、たべるひと、そして私たちがくらす地球の三方すべてにとって、よいものであることを大切にしています」と話すのは、同組合組合長の宇田篤弘さん。1970年代にみかんの価格が暴落した際、農家が集まって、「市場に売るのはではなく、自分たちの手で売る産直」に取り組んだのを機に発足した協同組合です。

「自分たちで売り歩いていた頃に出会ったのが、ならコープさんでした」。

日本で最初のネット売り開始

1980年代初め、コープしがの前身である大津生協との企画を開始し、生協組合員の声に応えるべく、様々な取り組みを進めてきた紀ノ川農業協同組合。その一つが、みかんを少量で販売する「ネット売り」です。

「当時は10~15kgのみかんをダンボール箱で販売するのが一般的でしたが、核家族化が広がる中、もっと少量で購入したいという声をいただいたんです。そこでドイツまで足を運び、ドイツ製自動ネット詰機を導入し



旬の定期便
柑橘味くらべ




2097 本体 **298**円
1企画 1袋 (税込322円)

毎年大好評! 2022年3月4回まで随時受付中
味・食感の異なる品種を少しずつお届けします。
(お届けは3月4回まで。お申し込みの翌週からお届けします。)

※天候や生育状況により、お届け内容を変更することがあります。
※今年は天候の影響で柑橘の状態がよくありません。できる限りよい状態でお届けしますが、外皮の傷などについてはご理解をお願いします。
※商品案内書には載っていません。

1	2	3	4
	5		

1/はるか生産者の辻淳伍さん 2/太陽をたっぷり浴びて丸々と育った八朔 3/八朔生産者の佐田智之さん 4/清見生産者の蓬台雪子さん 5/鈴なりの八朔。収穫は1つ1つ、手作業です。斜面になっていることが多いので、高齢の方でなくても大変な作業です

て少量販売することに。みかんをネットで販売したのは、日本で最初だと思いますよ」。

環境へ配慮した農業へ

「冬場に果実の大敵である霜が降りることのない和歌山県の恵まれた気候と、肥よくな大地が果実の食味を向上させていると考えています」と話すのは、紀ノ川農業協同組合の山本侑季さん。「環境に配慮した持続可能な農業生産を目指し、有機JAS認定農産物や和歌山県特別栽培農産物の拡大を進めていま

す。かつて農薬を極端に減らした時、葉が落ち生産量が減ってしまったことがあったので、鶏糞や魚粕などの有機肥料を使用して過剰な化学肥料の使用を抑え、土づくりに重点を置くようにしました。農家の方々は枯れ枝をまめに剪定するなど、細やかに手と目をかけることで、おいしい柑橘を育てています」。

組合員からの言葉が励みに

「近年の異常気象や後継者不足などにより農業を取り巻く環境は厳しいですが、組合員さん

からの『おいしかった』という言葉が、本当に私たちの力になっています。商品は農家が食べてくれる人を想い、長い時間をかけて一生懸命育てたもの。農家が頑張っている姿を思い浮かべて召し上がっていただければ嬉しい」と語る宇田さん。好きな柑橘は、皮をむく達成感と食べ応えのある「八朔」、山本さんは種もなく袋ごと食べられる「はるみ」だそうです。たくさん愛情を受けて育った紀ノ川農業協同組合の柑橘を、この冬はぜひ味わってみてください。

基本のお手入れで、 マスクトラブル肌 対策

冬から春にかけては乾燥や気温の変化などで、肌が敏感になりやすい季節。加えて、マスクによる肌ストレスもあり、トラブルが起きやすくなっています。

コープ化粧品である「コープ基礎」シリーズの製造メーカー 株式会社クラブコスメチックスさんに、マスク生活による肌トラブルの原因と普段の基本的なお手入れ+プチ癒しのマッサージをおしえてもらいました。

今回の

スパイラルファンズの
みなさん



モチ子さん

スキンケアやマッサージを教わり、子どもと一緒に楽しい&癒しのひとときを過ごすことができました♪



泉さん

今までの適当スキンケアから、おしえていただいたポイントを忘れずに、丁寧なスキンケアを心がけていきたいです。



彩子さん

コープ化粧品は今年45周年、ロングセラーのミックスキャロットより先輩なんですって！化粧品や日用品・雑貨も素敵な商品があることを知ってもらいたいです。



あいちゃんさん

とても参考になりました。基礎シリーズは初めてで、もっと早く知っていたらと思いました。マッサージ方法、お手入れの順番、みんなに知ってほしいです。

その肌トラブル、 マスクのせいかも

外出時のマスク着用が日常になり約2年が経ちました。今では当たり前となったマスク生活のなかで、こんな肌トラブルの経験はないでしょうか。

- 1 口のまわりにニキビができる
- 2 ほほやあごに赤みが出る
- 3 いつもの化粧水がひりひりする
- 4 お顔の乾燥がさらに気になる

これらは、マスクによる肌トラブルの可能性ががあります。

マスク生活によって肌荒れが起きる主な原因は次の3つです。



(株)クラブコスメチックス
森川さん

まず、「**摩擦**」。マスクの着け外しや着用したままでの会話によって、肌表面とマスクの繊維がこすれ合い、肌のバリア機能が低下し、ニキビや赤みを引き起こしやすくなります。

次に「**蒸れ**」。マスクをしているとその内側は、高温多湿な環境となります。会話やくしゃみなどで飛んだ唾液による雑菌が繁殖しやすい状態になり、ニキビの原因へとつながります。

そして「**乾燥**」。「蒸れているのに？」と思われるかもしれませんが、その蒸れた状態からマスクを外すと、肌表面の水分が一気に蒸発し、乾燥を引き起こしてしまいます。

日頃のスキンケアで マスク荒れ肌対策

そんなマスクトラブル肌への対策として、まず日頃から気を

付けたいのが、**マスク内で汗をかいた際はこまめに拭き取る**ということ。汗を拭く際はこすらず、おさえるように肌に付いた水分を取るのがポイントです。

そして、普段のスキンケアの中で意識してほしいポイントが次の3つです。

- 1 しっかり泡を立てて丁寧に洗顔し、雑菌を落とす
- 2 化粧水で水分を補い、乳液・クリームの油分でうるおいを閉じ込め、肌のバリア機能をサポートする
- 3 低刺激*タイプの基礎化粧品を選ぶ

マスクストレスのかかるお肌に対しては、やさしく丁寧にケアするのがポイントです。右のページでは、低刺激*タイプのコープ基礎シリーズを使ったシンプルなスキンケアを紹介します。

コープ
基礎シリーズを
使って

基本のスキンケアポイント

乾燥を防いでしっとりお肌をキープする お手入れ3step

step1. よごれを落とす

step2. しっかりうるおいを与える

step3. うるおいを保護する



(株)クラブコスメチックス
近藤さん



夜



朝



STEP 1

STEP 2

STEP 3

1. クレンジング

クレンジングをお肌のにせてゴシゴシするのはなく、やさしくクルクルと円を描くように広げます。

- クレンジングと洗顔は両方使うことがおすすめ
- クレンジングは、メイクや皮脂など油分を落とす役割
- 洗顔は、ほこりや汗など水性のよごれを落とす役割

2. 洗顔

しっかり泡立てて、泡を転がすように洗います。順番は、皮脂のしやすい額、鼻筋、あごから洗い、最後に乾燥しやすいほほを洗うようにします。



▲ポイントは水を入れすぎず、空気を含ませながらしっかりモチリした泡に

3. 化粧水

コットンもしくは手に適量をとって乾燥しやすいところから

①ほほ⇒②ひたい⇒③目元⇒④鼻筋⇒⑤鼻横⇒⑥鼻下⇒⑦あごの順で、内側から外側にリンパに沿ってつけていきます。



▲ハンドプレスすると肌なじみがよくなります。

4. 乳液



▲5点置きして指でのばす。
①ほほ⇒②ひたい⇒③目元⇒④鼻筋⇒⑤鼻横⇒⑥鼻下⇒⑦あごの順で、内側から外側にのばしていきます。

さらにしっとりさせたいときは、保湿クリームを塗りましょう。



週に1度の スペシャル ケア

保湿クリームを使ってフェイスマッサージがおすすめ。乾燥予防と同時に、血行促進の助けにもなります。ぜひお時間のある時に試してみてください。



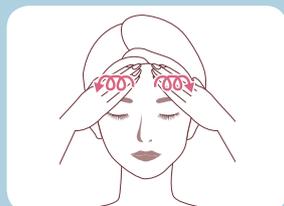
①マスカット粒大のクリームをお顔に広げます。ほほは、手のひら全体を使って大きく円を描くように。



②あごは、片手の指先で円を描くように。小鼻は両手の中指を使って小鼻のまわりを囲むように。



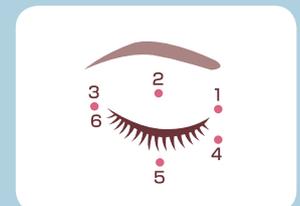
③鼻は、指先全体を使って上下に滑らせて。



④額は、指全体でらせんを描くように。



⑤あご先からほほにかけ、親指の付け根部分を使って、下から上に持ち上げるように引き上げ、こめかみをやさしく圧迫。



⑥中指で目頭1、目の中央2、目尻3、目頭の下4、目の下の中央5、目尻6を軽く押す。



ファンズのみなさんが使用したコープ基礎シリーズのトライアルセットを5名の方にプレゼントします。詳しくは19ページをご覧ください。

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15分 ● 全量/1338kcal・塩分 6.0g

Wの効果！

チョコレートドレッシング

材料(作りやすい分量)

板チョコ(ダーク)50g、A(人参・玉ねぎ各50g、りんご30g、にんにく1片)、サラダ油80ml、卵黄1個分、牛乳50ml、しょうゆ40ml、砂糖小さじ2、すりごま小さじ1

作り方

1. 板チョコは50℃くらいの湯せんで溶かしておく。
2. Aの材料を2cmくらいに小さく切る。

3. ②の野菜類、サラダ油、卵黄をミキサーに入れ、粗いペースト状に攪拌する。そこに、①、牛乳、しょうゆ、すりごまを加え、さらに攪拌して均一に混ぜたらお好みの野菜にかけて召し上がれ。

※ゆで卵やサラダチキンなどにも合います。
※玉ねぎやにんにくは動脈硬化の予防、また食事の最初に野菜から食べると(ベジファースト)、血糖値の上昇を抑えるので、チョコレートと組み合わせることでWの効果期待できます。
※冷蔵庫に入れて4~5日は持ちます。分離している場合はよく振ってご使用ください。

チョコレートは
おいしい
だけじゃない♪



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。

様々なチョコレートが街中にあふれる楽しい季節。カカオの風味とミルクのコクが魅力のお菓子ですが、チョコレートには嬉しい栄養がいっぱいです。

原料に使われるカカオバターの主成分「ステアリン酸」や「カカオポリフェノール」には、血中の悪玉コレステロール(LDL)値を下げ、動脈硬化を予防する効果があります。「プロシアニジン」はほかにも酸化ストレスを抑え、「テオブロミン」は脳に緩やかに働き、精神を落ち着かせ、リラックスできる効果が見込めます。また「カカオプロテイン」というたんぱく質は消化され

ずに大腸に届き、便をかさ増ししてくれるため便秘予防も見込めるほか、最近の研究では、脳細胞増加に必要な成分BDNF※が増加し、認知症予防に効果的なことも分かってきています。

ただしこれらの効果はカカオ成分が高くないと期待できないので、70%以上のビター(ダーク)チョコレートを1日25g程度、食前にゆっくり食べるのがおすすめ。食欲も抑えられ血糖値の上昇も緩やかにしてくれます。

つい食べ過ぎてしまいがちですが、体重増加につながり、糖尿病のリスクが上がるので、ほどほどにしたいですね。



パパッと簡単!

手づくり おやつ

40分

手軽度 ★★★

きな粉クッキー

材料 (子ども1人分)

薄力粉12.5g、ベーキングパウダー0.3g、きな粉1g、砂糖4.5g、ごま0.5g、調製豆乳2.7g、サラダ油4g

作り方

1. 薄力粉、ベーキングパウダー、きな粉を合わせてふるっておく。
2. 1を入れたボウルに砂糖、ごまを入れて混ぜる。
3. 2に調製豆乳とサラダ油を入れて混ぜる。
4. まとまったら麺棒で3~5mmの厚さに伸ばし包丁でカットする。
5. クッキングシートを敷いた天板の上に4を並べる。
6. 150度に予熱したオーブンで20分焼く。



ポイント

保育園ではスティック状にカットしていますが、型抜きをしてもOKです。生地が柔らかい時は冷蔵庫で冷やすと作業がしやすいです。保育園では離乳食(完了期)の子はごまを抜いたきな粉クッキーを食べています。

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



食の安全を保証するための
コープの取り組みと、
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。

国内で製造又は加工されたすべての
加工食品に原材料の原産地が表示されます

ハムやソーセージ、冷凍食品などなど…。こうした加工食品を選ぶ時に「原材料の原産地はどこだろう?」と気にすることはありますか?

これまで一部の加工食品にのみ義務付けられていた原材料の原産地表示が、すべての加工食品に広がります。商品パッケージの表示は、2022年3月末までに順次切り替わります。



法改正前

名称	ロースハム
原材料名	豚ロース肉、還元水あめ、食塩…



法改正後

〈最も重い原材料が**生鮮食品**の場合〉

- その産地が表示されます

名称	ロースハム
原材料名	豚ロース肉(米国)、還元水あめ、食塩…

原産地を表示
原産地が複数の場合、重量順に表示

名称	ロースハム
原材料名	豚ロース肉(米国又はカナダ又はブラジル)、還元水あめ、食塩…

使用した可能性のある複数国を表示

名称	ロースハム
原材料名	豚ロース肉(輸入)、還元水あめ、食塩…

「輸入」「輸入または国産」とくって表示

〈最も重い原材料が**加工原材料**の場合〉

- 原則製造地が表示されます

名称	チョコレートケーキ
原材料名	チョコレート(ベルギー製造)、小麦粉、…

2022年度スパイラルサポーター

大募集!!

「スパイラル」は、組合員さんと共につくるコープしがの広報誌。組合員さんが知りたいことを、楽しくわかりやすくお伝えするために、あなたのお力を貸してもらえませんか？

募集内容

- 資格 コープしがの組合員(またはご家族の方)なら、どなたでもOKです!
- 募集人数 100名(応募多数の場合は抽選の上、結果を連絡します)
- 内容 「スパイラル」の発行に合わせて毎月アンケートをお送りします。アンケートでは、「スパイラルを読んだ感想やご意見」「今後の特集作りに関するアイデアなど」にご回答いただきます。
※回答は、手書き、ネットどちらでもOKです
- 期間 2022年4月号～2023年3月号(12回)
- 特典 ①半年ごとに5回以上アンケート提出者に、500ポイント(店舗組合員には図書カード)を進呈
②アンケートと一緒に、カフェやクイズの投稿が可能
③サポーター交流会を実施(年に1～2回)
- 応募方法 FAXまたはメールで、タイトルに「スパイラルサポーター応募」と書いて、以下の内容を記入の上、ご応募ください。
①お名前 ②組合員コード ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号
【送り先】FAX：0120-096-502
eメール：spiral@coop-shiga.or.jp
- 締切 **2022年2月25日(金)**
- お問い合わせ TEL.0120-668-825(コープしが組織広報部 広報担当:岡野)

サポーターさんの声



サポーターをするようになって、スパイラルをしっかりと読むようになりました。おかげで、今まで知らなかったコープの情報をたくさん知ることができました。

ほかのサポーターさんの意見を知ることができ、様々な考え方があるのだと、いつも感心します。サポーターの謝礼ポイントも、楽しみです。



News 2



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をサポートするために、組合員・生産者と一緒に取り組んだ「みんなでがんばろうサポート基金」全期間の基金額と基金の寄付先が確定しましたので、ご報告します。ありがとうございました。

【取り組み期間：宅配企画回：2021年3月1回～2022年1月2回】

【寄付金額】

2,622,149 円

【内訳】

表紙基金:1,391,310円

(コープしがマルシェ表紙掲載商品の利用、1点につき2円をコープしがが積み立て)

生産者基金:252,019円

(コープしがマルシェ掲載の協賛商品の利用、1点につき1円を生産者・メーカーが積み立て)

協賛基金:978,820円

(協賛いただいた取り引き先が、1口500円で任意の口数金額を積み立て)

みんなでがんばろう

【寄付先】

滋賀県生協連合会 正会員の3大学4生協(滋賀大学彦根地区生協・滋賀大学大津地区生協・滋賀県立大学生協・滋賀医科大学生協)

※当初、寄付による支援先を医療従事者、子ども、大学生としていました。なお、医療従事者の支援としては「がんばる医療応援寄付(2020年12/24)」、子ども支援としては「滋賀の子どものほほえみ力サポート事業(2020年10/13)」へそれぞれ100万円を寄付いたしました。

サポート基金のご報告

寄付金は、コロナ禍で経済的、精神的に影響を受けている大学生に対する支援に活用されます。具体的には、滋賀県の食材を使ったおいしい食(近江牛と滋賀県産米を使用した牛丼、100円カレー、近江牛コロッケなど)の安価での提供やスイーツ割引企画などを、各大学生協食堂で実施される予定(期間限定)。



1月3回からは、「しが子どもの笑顔はぐくみサポート基金」に取り組んでいます。引き続きみなさんのご協力をよろしくお願いいたします。

所在不明組合員の整理に関する公示

2022年1月31日
生活協同組合コープしが

定款及び所在不明組合員の整理に関する規約に基づき、2020年3月20日以前から所在が不明となっている組合員の自由脱退手続きを次の通りすすめます。

定款第9条により、組合員は、氏名、住所を変更したときは、速やかに生協（コープしが）に届け出なければなりません。なお、定款第10条第2項により、第9条に定める届け出義務を2年間怠ったときは、脱退の予告があったものとみなし、規約が定める手続きに基づいて所在確認が出来なかった組合員は、脱退手続きをすすめることになります。

今回の対象者は、2020年3月20日以前から所在不明となっており、かつ、それ以降に生協の利用や出資金の増減が無い組合員354名（2021年12月20日現在）です。

規約により、対象組合員は、組合員コード、氏名、市町名を記載した名簿をコープしがの各事業所に2022年1月31日から3月20日まで掲示します。対象と思われる方は各事業所にお申し出ください。

【対象組合員名簿の掲示とその後の対応】

- ①対象組合員の名簿はコープしがの各事業所に、2022年1月31日～3月20日の期間掲示します。
- ②掲示期間内にお申し出がない場合は、2022年3月20日付で自由脱退処理を行います。なお、自由脱退処理を行った組合員の出資金は、2年間お申し出により全額返還されます。2年間経過後は、生協法によりその請求権は消滅します。
- ③2022年6月10日に開催する第42回通常総代会で所在不明による自由脱退者についての報告を行い、名簿を会場に据え置きます。

以上



12 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 12月度 **¥ 3,099,884-** [2021年4月から累計
¥ 26,482,064-]

再生紙の
原料に



商品案内書
宅 302,220Kg
(回収率82.1%)
(100.7%)



卵パック
宅 1,645Kg
(106.5%)

卵パックや
ポリエステルの原料に



ペットボトル
店 1,713Kg
(119.0%)

商品仕分け袋
宅 2,809Kg
(回収率24.2%)
(108.7%)



東南アジアで
レジ袋などの材料に

牛乳パック
宅 3,980Kg
(107.0%)
店 838Kg
(121.1%)



トイレトペーパー・
ティッシュペーパーに



トレー
店 436Kg
(112.7%)

プラスチック製品の
原料に

プランターに



キャップ
店 121Kg
(102.4%)

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

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10回定例理事会

2022年1月14日、コープしがは、滋賀県社会福祉協議会との包括連携協定書を締結しました。災害時の被災者支援、子どもを真ん中においた地域づくりなど、地域福祉の発展と共生社会への理解のために、お互いが協力しすすめていきます。取り組みの1つとして、1/17～「しが子どもの笑顔はぐくみサポート基金」を始めました。みなさんのご協力をお願いします。



左から白石理事長、県社協丸山副会長、滋賀県中條副知事

2021年12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	23,388,892	▲	▲
	店舗	5,807,603	▲	▲
	夕食サポート	310,315	▲	▲
	コープでんき	828,069	▲	▲
	合計	30,334,881	▲	▲
経常剰余金(千円)		1,187,362	▲	▲
組合員数(人)		217,329	▲	▲
うち今年度加入人数(人)		10,542	▲	▲
出資金(千円)		12,827,471	▲	▲

▲ 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



しが子どもの笑顔はぐくみサポート基金

対象商品のご利用1点につき1円を基金に積み立て、年に一度、滋賀県社会福祉協議会がすすめる「子どもの笑顔はぐくみプロジェクト」に寄付します。

宅配対象商品: 商品案内書「コープしがマルシェ」の2～5ページ「もっとこだわりSHIGA」「SHIGA市場」掲載の商品
店舗対象商品: 地場産農産物

監事会 だより

12月度(11月21日～12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を監査する機関です。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。

- 11月23日 事業所往査〈甲南センター〉
- 26日 内部統制委員会出席
- 29日 経理監査
- 30日 第7回監事会〔代表理事との懇談、内部監査報告、2021年度監査の振り返り及び2022年度監査方針骨子の検討、2021年度予算執行状況の確認及び2022年度予算の検討、監

査法人との期中協議実施内容、今後の予定確認、この間の監査所見共有化]

- 12月 3日 内部監査立会〈コープもりやま店〉
- 7日 本部監査〈情報システムフロア〉
- 8日 事業所往査〈北大津センター〉
- 14日 監査法人往査立会〈甲南センター〉〈長浜センター〉

Information

コープながはま店でお届け便がスタート

電話で注文した商品をご自宅に届けたり、お店で買い物した商品をご自宅にお届けしたりする「お届け便」のサービスをコープながはま店でも開始、全店でご利用いただけるようになりました。またながはま店では、お買い物の送迎を支援する「お買い物サポートカー」の登録受付を2月21日からスタートします。詳しくは、コープながはま店(TEL.0749-64-6100)までお問い合わせください。

緊急事態用の備蓄食品を フードバンクに寄付しました

夕食サポートで大規模災害や緊急事態時のお弁当の代替品として備蓄している食品のうち、消費期限が短くなった食品(玉子がゆ1150個)をフードバンク滋賀とフードバンクびわこに寄付しました。

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、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 |
|---|---|---|--|--|

ささえあいサポート／サポーター・コーディネーター募集

ささえあいサポートは、日々の暮らしの小さな困りごとを「おたがいさま」の気持ちで組合員どうしがたすけあう組合員活動。あなたの空いている時間を困っている誰かのために役立ててみませんか?

ささえあいサポーター

コープしが組合員とご家族(同居)であれば、誰でも登録可能です。ご自身のできること(草取りや家事援助など)を、ご都合に合わせて活動してください。活動時間に応じて、既定の活動費・交通費(実費)をお支払いします。



ささえあい コーディネーター

サポート活動経験のあるなしに関わらず興味のある方、活動内容の詳細は、お気軽に各地区のコーディネーター会にお問い合わせください。



サポーター・コーディネーター募集の 申し込み、問い合わせは

高島市・大津市にお住まいの方

- 西地区ささえあいサポートコーディネーター会
☎0120-017-730

草津市・栗東市・守山市・野洲市にお住まいの方

- 南地区ささえあいサポートコーディネーター会
☎0120-026-020

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

- 東地区ささえあいサポートコーディネーター会
☎0120-035-320

彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市にお住まいの方

- 北地区ささえあいサポートコーディネーター会
☎0120-045-930

▶ 受付時間：各地区とも月～金曜日 10時～15時

関心のある人、集まれ～！ 何か新しいことはじめてみませんか！

2022年度組合員活動(くみかつ) メンバー募集



エリア委員

県内に7つのエリアがあります

商品のこと、普段の暮らしの関心事や役立つ情報などを学んだり伝えたり、楽しく活動をすすめています。月1回開催されるエリア協議会に出席して、組合員活動について話し合います。また、エリア代表として本部(野洲市富波甲)で開催される会議等にも参加します。

例えば…



産直・商品普及委員会

オリジナルクリスマスケーキの開発普及、産直生産者交流企画に関わります。



商品開発検討委員会

産直・県内産商品の開発普及に関わります。



組合員活動委員会

コープしがの組合員活動(くみかつ)のあり方について考えます。

【企画番号】
S0201
【企画名】
エリア委員

役割 月1～2回の会議に出席して、活動のすすめ方を話し合います。

報酬 年間30,000円支給(交通費実費支給) **任期** 1年

地域委員

身近な市町での活動です

「安心な食べ物、どう選んでいるの?」「子育てって悩むな～」「将来の社会保障はどうなるの?」など、毎日の暮らしの中から生まれるいろんな想いを、みんなで話し合っカチにしていきます。月1回開催される地域委員会に出席して、地域について話し合い、取り組みをすすめます。

役割 月1回、暮らしの関心ごとについて話し合いながら活動をすすめていきます。

報酬 年間20,000円支給(交通費実費支給)

任期 1年

大津市東地域委員会
「Zoomで親子クッキング」



彦根市南地域委員会
「女子力UP講座」

【企画番号】
S0203
【企画名】
地域委員

なかくしの なかま

身近な地域にある福祉の課題や困り事、また自らの「想い」や「関心事」を話し合います。福祉に関する地域の課題やメンバーの関心事について、地域の団体や活動する仲間とのつながりを広げます。

役割 月1回、地域の福祉について考え、関心ごとについて話し合っています。

報酬 活動協力員制度に準じ、活動費、交通費をお支払いします。

任期 特になし



【企画番号】
S0205
【企画名】
なかくしのなかま

エリア委員、地域委員、なかくしのなかまの所在については、P13掲載の各地区事務局にお問い合わせください。

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。掲載のQRコード、ホームページから

ご視聴ください！

【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

こちらから
YouTubeで
ご視聴ください。



ホームページバナーからも視聴できます。

ライブ中継生産者・メーカー



[エンカル商品]
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

MCはラジオ(e-radio)で
おなじみの井上麻子さん♪



お知らせ

★宅配ご利用の方には、2月3回の企画(チラシ配布1/31～2/4)で、左の4つの商品セットをお得な価格でご利用いただけます！

★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！

たべるたいせつ 大津市東地域委員会

2/11



西 おうちでホテル気分を味わおう ～究極のフレンチトースト～

県内生産者の丸栄製パンと無農薬栽培のかたぎ古香園の紅茶の学習会。地産地消の食材で贅沢なおうち時間を楽しみませんか？ オンライン参加もできますよ♪

【企画番号】A0201 【企画名】おうちでホテル気分を味わおう

日時 2月22日(火)10:00～12:00

場所 コープしが南草津センター2階(大津市笠山5丁目)

※状況により自宅からのオンライン参加になります。

参加費 200円(商品サンプル代含む)

定員 会場14名、オンライン10名

持ち物 各自飲み物、筆記用具

※当日の調理・試食はありません。



たべるたいせつ 湖南市地域委員会

2/18



東 コープクオリティのひみつ ～おうちで試食！ オンラインだから安心～

みなさん、コープクオリティを知っていますか？ どのような商品があるのか？ なんの素材を使っているのか？ 教えてもらおう！ お話を聞くのは、コープきんきの西岡さんです。

【企画番号】H0203 【企画名】コープクオリティのひみつ

日時 2月28日(月)10:00～11:30

場所 各自自宅からZoomでのオンライン参加

参加費 100円/定員 20名

※応募多数の場合抽選。当選案内は、資料・サンプル商品の発送を持ってかえさせていただきます。(資料が届かない場合は落選です。)



ちいさいたいせつ ひろば活動/ぼんぼこぼん

2/18

南 子育てひろば「ぼんぼこぼん」 おひなさまをつくりましょう！

一緒に遊ぼう！この指とまれ！月に一度親子で集まり、季節の活動を楽しむ子育て広場。今回はおひなさまとおだいりさまを作って、パネルシアターでおひなさまのお話を楽しみます。



【企画番号】B0201 【企画名】ぼんぼこぼん

日時 2月22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。

※応募者多数の場合は抽選。結果は電話またはショートメールで連絡します。

ちいさいたいせつ ひろば活動/ちいさいおうち

2/11

南 「ちいさいおうち」手しごと茶話会 ダーニングでつくろいもの

今月は「ダーニング」です。織り物のような刺しゅうで、服のシミや虫食い穴などを、カラフルに繕います。繕い跡がチャームポイントになり可愛いです。



【企画番号】B0203 【企画名】ちいさいおうち

日時 2月15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)※駐車場なし。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。

南 エコな暮らしを始めよう！ 簡単にできるみつろうラップ作り

2/11

みつろうと布でカンタンにラップを作ってみませんか？みつろうラップは繰り返し使えるので、節約&エコにつながります。ご参加お待ちしております。

【企画番号】B0207 【企画名】みつろうラップ作り

日時 2月24日(木)10:00~11:00

場所 各自宅からZoomでのオンライン参加

参加費 100円/定員 20名

※参加者には、事前に1回分の材料をお渡しします。

※当日の作業はアイロンを使用します。

※Zoom参加が不安な方はご相談ください。



2/11

南 オンラインで作ってみよう防災パン♪ ~見直そう私たちの生活~

もしもの時も、あたたかいパンを自宅で作れる学習会を開催します。防災パン体験と身近なゴミや水・防災のことについて意見交換しませんか？



【企画番号】B0205 【企画名】防災パン作り

日時 2月21日(月)10:00~12:30

場所 各自宅からZoomでのオンライン参加

参加費 100円/定員 20組

持ち物 調理に必要な材料(参加者決定後、郵送する資料参照)

※ドライイーストと強力粉は、当選案内と共に郵送でお届けします。

※オーブンがなくてもフライパンでパンが焼けます。

※簡単なパン作りなので、お子さまも参加できます。

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

2月の予定 4日、11日、18日、25日

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。

2/11

南 ちょっとのぞいてみませんか？ コープの組合員活動！ ~あなたの知らないくみかつの世界~

知りたいこと、やりたいことがある人も、毎日が何となく物足りない人も、商品だけじゃない生協の活動を知って、心豊かにくらすヒントを持ち帰りませんか？

【企画番号】B0209 【企画名】第3エリア組合員活動交流会

日時 2月28日(月)10:00~12:00

場所 各自宅からZoomでのオンライン参加

参加費 100円(商品サンプル代込み)

定員 50名

内容
・エシカルマークをさがせ！
・オーガニックコットン学習会
・活動報告と交流など

コープの
エシカル商品
プレゼント♪



2/11

北 みんなで行こう！「コープの学校」 ~コープの楽しみ方教えます~

「くらしをよくしたい」「安心してくらしたい」という想いをみんなで叶えようと協力するのが組合員活動。今年の活動報告からその楽しさをお伝えします。

お気軽にご参加ください。

【企画番号】K0201 【企画名】第6エリア組合員活動交流会

日時 2月25日(金)10:00~11:30

場所 ひこね市文化プラザ第3研修室
(彦根市野瀬町187-4)

参加費 無料/定員 30名

※応募者多数の場合抽選。

結果は全員に郵便で連絡します。



2/18

北 カムカム くみかつマルシェ♪ ~新しい発見があるかも？~

エコラップ作りや森のお話、産直交流…昨年開催した活動を一挙に紹介します！お子様連れもOKです。

日時 3月4日(金)【企画番号】K0203

3月5日(土)【企画番号】K0205

※内容は同じです。ご希望の日をお選びください。※各日10:30~12:00

【企画名】第7エリア組合員活動交流会

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 無料

※牛乳パック2個分持参の方は、トイレトペーパー1個と交換します(1家族1個限り)。

※当日、お手伝いして下さる方募集!(活動費1000円+交通費支給)



びあこたいせつ 暮らしたいせつ 長浜市北東地域委員会

2/11

北 気分も家もスッキリ！ アロマ体験とエクステンジ！

ストレス溜めていませんか？ 家に使わないもの溜まっていますか？ アロマスプレー作りで気分スッキリ、不用品交換会で明るい未来づくりをしましょ！

【企画番号】 K0211

【企画名】 アロマ&エクステンジ

日時 2月24日(木)10:00~11:30

場所 湖北まづくりセンター
(長浜市湖北町速水2745)

参加費 300円/定員 35名

持ち物 エクステンジ出品物、敷物・各自飲み物

※応募者多数の場合抽選。結果は全員に郵送にて連絡します。

※出品物は子ども用品・生活用品など。食品・飲料品は不可です。



いのちたいせつ 暮らしたいせつ 愛荘町地域委員会

2/11

北 こんな時どうする!? 子どもの応急手当て



子どもの緊急事態は突然に！ 赤十字の方からその場でできる止血法などを学びませんか？ 実際にヒヤッとした場面での対処法を共有し今後に備えましょう。

【企画番号】 K0213 【企画名】 子どもの応急手当て

日時 2月21日(月)10:00~11:30

場所 愛知川ふれあい本陣(愛荘町愛知川38-2)

参加費 100円/定員 15名

持ち物 各自飲み物

※状況により内容を変えてのオンライン開催となります。

※託児なし。ご一緒にご参加ください。

※応募者多数の場合抽選。結果は郵便にて全員にご連絡します。

びあこたいせつ ひろば活動/グリーンボランティア

2/18

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。楽しくおしゃべりしています。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】 K0223 【企画名】 グリーンボランティア

日時 3月3日(木)9:30~11:00

※雨天の場合は3月10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。



いのちたいせつ ちいきたいせつ ひろば活動/みちくさ

2/11

北 やってめます！ まいばら ゆるりば

ほっこり空間で、くらしや地域、子育てのことなど、ゆるりとお話しませんか？ いろいろな世代の方とゆるくつながる場を、いっしょにつくりましょう。



【企画番号】 K0227 【企画名】 まいばらゆるりば

日時 2月17日(木)10:00~11:30

場所 CAFÉ & 居場所こすもす

(米原市顔戸1058-1フタバヤ近江店駐車場敷地内)

参加費 100円

定員 12名(託児なし。お子様スペースあり)

ちいきたいせつ ひろば活動/わたしの居場所

2/25

北 おしゃべりでもしませんか

春の暖かさを感じるお天気になりますように！ お問い合わせもお気軽に。抽選にはずれた方は締切日の翌週中に連絡致します。

【企画番号】 K0221

【企画名】 わたしの居場所

日時 3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

※応募者多数の場合抽選。

はずれた方に2/25の翌週中に携帯電話にて連絡します。



暮らしたいせつ 北地区事務局

2/11

北 あなたなら、どうしますか？ 突然家族を介護することになったら…

介護は突然始まります。その時に困らないために事例を交えて介護の実態や介護保険の利用、相談について学んでみませんか。生協の高齢者サポートのご紹介も。

【企画番号】 K0271

【企画名】 介護学習会

日時 2月16日(水)10:00~11:30

場所 多賀結いの森 大会議室(多賀町久徳160-2)

参加費 無料/定員 15名

持ち物 各自飲み物

※講師はコープしが介護事業部

※応募者多数の場合抽選。

電話にて全員に連絡します。



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。

01 田植え・稲刈り体験

くみかつは1度だけですが、子どもと田植え、稲刈りに参加させていただきました。コロナ前だったので、参加されたみなさんと一緒に、準備してくださっていたごはんや豚汁をいただきました。滋賀のお米の大切さがより分かり、できる限り滋賀のお米を選ぶようになりました。

栗東市 あさぼー さん

02 子育て時期の強い味方

子どもが小さかった時は、くみかつ情報にアンテナをいっぱい張っていました。絵本を読んでもらった活動や、託児をしてもらって参加した学習会…。子どもと一緒に時間も、ひとりホッとする時間も得られて、本当に助かりました。子どもは、なじみの託児協力員さんが大好きでした。よい思い出です。

大津市 カリカリ さん

03 Zoom 学習会

先日 Zoom での学習会に初参加。今までは会場に出向いてほかの参加者の方と一緒に話を聞いていたのが、オンラインを通しての参加で随分敷居が低くなったのではと感じました。

米原市 さんとー さん

4月号掲載のテーマは「地元のお祭り自慢」滋賀県の誰もが知っているお祭りから、小さな神社のお祭りまで、みなさんの地元のお祭りを紹介してください。写真大歓迎です!

4月号からテーマに関連するエピソードと、おしゃべりするように自由な内容の投稿をお待ちしております! 応募方法は右ページをご覧ください。

Free talk!

コロナ禍を活かした挑戦

コロナでいろいろなことが制限されていますが、今までやろうと思ってしてこなかったフラワーアレンジメントなどの習い事やガーデニング、ロールキャベツなど手がかかる料理に挑戦し、家事の楽しさに目覚めました。

大津市 昌代 さん

子どもの頑張りに感動!

3年生の息子が、体育参観(コロナ対策で運動会の代わり)で、ソーラン節を踊りました。1ヶ月経った頃、私がケータイでソーラン節の音楽をかけると、ミスなく踊って見せてくれたので、ずっと覚えてるんやなと褒めると、どんだけ練習したと思ってるねん!と言われて、あー頑張ったんやな〜と感動しました。

東近江市 ごるちゃん さん

ささやかなやわらぎ

日々、なんとなく過ごしていることに焦りを感じていた師走、タイヤ交換に向いたところ、看板犬ちゃんが私を覚えていてくれた。横に来て安心して眠ってくれる姿を見て、日々無駄に過ごしていたと思っていた心がやわらぎました。

東近江市 りんご さん

編集後記 年末の大雪では多くの方がご苦労されたことと思います。コープしがでも12/27は彦根センターのお届けができませんでした。翌日からは、車の入れない所は何百メートルも徒歩で商品を運ぶ必要があり、他部署の職員も集中して支援に入りました。遅れながらも何とか年内にお届けすることができたことにホッとしています。組合員さんから多くのお礼のお言葉やお電話、またご協力、ご理解をいただきました。ありがとうございました。



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4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、生協利用で思うことなど自由にお書きください。
- 2: 4月号からテーマに関連するエピソードもお待ちしております！4月号のテーマは「地元のお祭り自慢」滋賀県の誰もが知っているお祭りから、小さな神社のお祭りまで、みなさんの地元のお祭りを紹介してください。写真大歓迎です！

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。みんなでおしゃべりしましょう。



※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。

声

をきかせて。

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

P7のプレゼントに応募の方は、⑤トライアルセットとご記入の上、



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/>



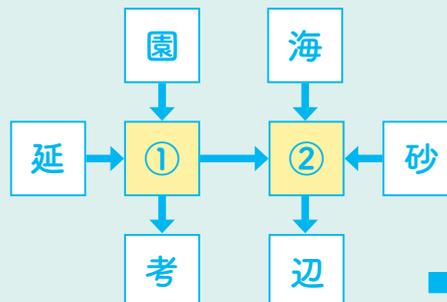
※投稿文章は場合により、内容を変えない範囲で修正させていただくことがあります。
※他紙との二重投稿はご遠慮ください。
※イラストは返却しませんのでご了承ください。
※お預かりした個人情報は、投稿掲載、プレゼント発送以外には使用しません。
※お寄せいただいた個人情報は事前の同意なしに目的以外に使用しません。当選者発表後はすみやかに破棄します。

頭の体操

— Mental Gymnastics —

漢字クイズ

①と②を並べると
なんという言葉になるでしょうか？



ヒント
地名です。

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

2月25日(金)(当日消印有効)

12月号 正解 「おうみ」

応募総数 281通 うち正解 259通

コープしがの お店から

今号は

お店を便利に使ってください! / サービス部門

マイカゴのご紹介

コープのお店では、マイカゴのご利用に対応しています。ご自身でマイバッグに詰め換える必要がないので忙しいパパさん、ママさんには時短になってオススメです！マイカゴは車に積んでも安定感があるため商品の荷崩れを防げますし、汚れても拭きだけなのでお手入れも簡単！荷詰めはレジ係におまかせください。マイカゴはサービスカウンターで販売しています。



精算が終われば
そのまま車に乗せるだけ!

チャージ機と
マイカゴ販売

こぴたカードのご紹介

コープのお店には電子マネー機能付きのこぴたカード（組合員証）があります。事前にチャージ機で現金を入金しておく、レジで小銭を出す手間が省けるため時短になり、お財布が小銭でいっぱいになることも防げます。宅配でご加入いただいた組合員さんにお届けする組合員証には、電子マネー機能がついていません。ご希望の場合はお店のサービスカウンターにて交換いたしますので、ご持参の上お申し出ください。



リサイクルコーナーのお知らせ

コープのお店前のリサイクルコーナーではペットボトル、ペットボトルキャップ、食品トレイ、牛乳パックを回収しています。お買い物前に地球のために、リサイクルしませんか？持続可能な社会作りにご協力ください。



次回3月号予告

2/28
(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。

次号のPick up FOODはアカモク。モズクに似た粘りのある海藻で、栄養豊富なことからスーパーフードとして注目されている食材です。スパイラルファンズCLUBは「コープ倶楽部」について、その魅力をご紹介します。

▶3月のPick up FOOD
アカモク

▶スパイラルファンズCLUB
コープ倶楽部

▶笑顔のタネ
介護する自分も大切に



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。