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

5 May

2 5月のPick up FOOD
牛肉

4 Pick up FOOD STORY
食の未来を一緒に創る
産直 鳥取みんなの
つながり和牛

6 もっと！コープしが
知ってる？ コープの
あんなことこんなこと

8 手づくりおやつ
バナナケーキ

9 NEWS
10 誰もが安心できる共生社会へ
食の安全
11 理事会だより
information
頭の体操
12 イベント情報
18 spiral cafe
20 コープしがのお店から

生活協同組合コープしが

5月のPick up FOOD

牛肉

手軽に味わう ひとくちごちそう

ひとくちすき焼き

- 調理時間約20分
- 1人分／554kcal 塩分4.0g

材料（2人分）

和牛すき焼き用肉4枚（160g）、春菊100g、えのき茸・人参各60g、白ねぎ1/2本、油大さじ1、酒大さじ3、A＝〈しょうゆ大さじ3、砂糖・みりん各大さじ1・1/2〉、小麦粉・溶き卵適量

作り方

1. 春菊は根元を落とし、えのき茸は根元を落としてほぐす。人参、白ねぎは細切りにする。
2. 牛肉を広げて1/4量の①をのせて巻く。同様にして合計4本作り、小麦粉をまぶす。
3. フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして並べ入れる。全体に焼き色がついたら酒を加えて蓋をし、弱火で約5分蒸し焼きにする。Aを加えて煮からめる。
4. 食べやすく切って器に盛り、お好みで卵をつけていただく。

管理栄養士さん おしえて

牛肉の栄養

和牛とは…肉専用品種として指定された4品種、または4品種間の交雑種のこと。

部位によって栄養が違う

世界的にも高い評価を受けている和牛は甘い香りと口溶けのよい脂、肉質のきめ細かさが特徴です。部位によってたんぱく質、脂質の量が変わり、柔らかさが違うのでいろんな調理法で和牛のおいしさを味わってください。

とろける食感はオレイン酸

和牛に含まれるオレイン酸は13～14度で溶け出す特性から、口に入れた瞬間、とろけるような食感になるので、和牛のおいしさを格付けする基準にもなっています。その上、オレイン酸は血液中のLDLコレステロールを下げる働きがあります。

豚肉や鶏肉より鉄が多い

たんぱく質、鉄、ビタミンB12、亜鉛などが豊富に含まれています。牛肉の鉄は体への吸収率が高いヘム鉄として含まれているので、より吸収率を上げてくれるビタミンCを含む野菜などと一緒に食べるのがおすすめです。

牛肉のうま味が酢飯にマッチ！

牛肉巻き寿司

- 調理時間約20分（※漬ける時間は除く）
- 1人分／416kcal 塩分3.3g

材料（2～3人分）

和牛薄切り肉8枚（120g）、A＝〈温かいご飯1合分、すし酢大さじ2〉、B＝〈しょうゆ大さじ3、みりん大さじ2・1/2、酒大さじ1〉、スプラウト・しょうがのせん切り・練りわさび・炒り白ごま各適量

作り方

1. ボウルにAを入れて切るように混ぜ、8等分にして丸める。
2. 鍋に湯を沸かし、牛肉をサッと湯通しする。
3. 別の鍋にBを入れて煮立ったら火を止め、牛肉を入れて約15分おく。牛肉を取り出し、煮汁が半量になるまで煮詰める。
4. ①に③をのせて包み、器に盛って煮汁をかける。スプラウト、しょうが、わさび、白ごまをのせる。

ミラノ風ミルフィーユカツ

- 調理時間約15分
- 1人分／603kcal 塩分0.9g

材料（2人分）

和牛すき焼き用肉6枚（240g）、溶き卵1/2個分、塩・こしょう各少々、A＝〈パン粉15g、粉チーズ大さじ1〉、B＝〈オリーブ油大さじ2、バター10g〉、小麦粉・クレソン・レモン・ミニトマト各適量

作り方

1. 牛肉6枚を15cm程度の長さになるよう重ねて軽く押さえ、塩、こしょうをふる。
2. ①に小麦粉をまぶして溶き卵にくぐらせ、混ぜ合わせたAをつける。
3. フライパンにBを熱し、②を揚げ焼きにする。
4. 食べやすく切って、クレソン、ミニトマト、レモンを添える。

薄切り肉がボリュームカツに変身

おいしくて、お手頃価格の黒毛和種の牛肉 産直 鳥取みんなのつながり和牛の取り扱いがスタート！

予告 5月4回 おためし企画！ ★全組合員対象★

6月2回の登録募集に先駆けて、お試し企画をします！

- 和牛うす切り（ロース又は肩ロース）150g
- 和牛うす切り（カタ又はモモ）180g
- 和牛切り落し（バラ）200g
- 和牛切り落し240g

各商品価格	本体850円（税込918円）
チラシ配布	5/9（月）～5/13（金）
商品のお届け	5/23（月）～5/27（金）

産直 鳥取みんなのつながり和牛については、P4～5をご覧ください☞

5月の
Pick up
FOOD
STORY

食の未来を一緒に創る
産直 鳥取みんなのつながり和牛

安全・安心で、手頃な価格のおいしい和牛。そんな夢のような話が、ついに実現しました。その名も「産直 鳥取みんなのつながり和牛」。実は未来の食を考えた持続可能な取り組みです。今回は、いよいよ供給がスタートする「産直 鳥取みんなのつながり和牛」について、ひと足早くご紹介します。

食の未来を見据えて

今から遡ること10年余り、畜産業は、様々な課題を抱えていました。

「このままでは安全・安心で手ごろな価格の牛乳や牛肉を組合員にお届けできなくなるのでは」と危機感を共有したコープしがと鳥取県畜産農業協同組合（以下、鳥畜農協）は、2012年、産直牛乳と牛肉の安定供給に向けての話し合いを始めました。

まず、安定した牛乳生産の基盤づくりとして、2015年、生産者・農協・行政・生協などが協力して、メガファーム（※1）（株）みんなの牧場を設立しました。大規模化し最新設備を導入することで、作業効率・労働環境ともに格段に向上し、現在、17人の従業員（平均年齢32.8歳）が働き、約500頭の搾乳牛から毎日約13トンの生乳を生産しています。生乳は、鳥取県で生産された生乳と合わせ、「生協牛乳120」をはじめとする大山乳業の商品として組合員に届いています。

お手頃価格の黒毛和種のお肉を

みんなの牧場の経営が安定してきた2018年頃から、牛肉の生産検討を開始しました。コープ

※1　年間生乳生産量3,000トン、搾乳牛頭数300頭の経営規模の大牧場。（酪農総合研究所より）

産直 鳥取みんなのつながり和牛ご利用方法【宅配ご利用の方】

●登録制

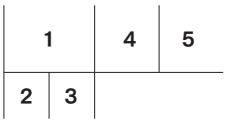
大切な命に感謝して、牛一頭をなるべくロスにならないようにみんなでいただきます。（全6回／すき焼き用・しゃぶしゃぶ用・焼肉用・うす切り・ステーキ用・切り落としを月替わりでお届け）　※限定1,500口。注文が上回った場合には抽選。

●登録受付

4/4～　大山乳業の牛乳の登録利用組合員に先行案内

5/23～ 全組合員に案内

※先行受付と合わせて1,500口の募集になります。
※店舗では、曜日などを限定して販売する予定です。



1／「仔牛はとても元気に育っています」（株）みんなの牧場　岡本社長　**2**／「愛情込めて育てているので、一頭丸ごと食べてやってください」保育育成センターの宮本さん、中山さん　**3**／「牛どうしの相性にも気を配っています」三本杉牧場の新田さん、吉田さん　**4**／みんなの牧場のお母さん牛。広く明るい牛舎でのびのび　**5**／三本杉牧場で大きく育った「産直 鳥取みんなのつながり和牛」

しがと鳥畜農協の「お手頃価格で和牛を届けたい！」という思いから、みんなの牧場のお母さん牛（ホルスタイン）に純粋な黒毛和種の受精卵を移植して代理出産をしてもらうことにしました。こうして産まれたのが「産直 鳥取みんなのつながり和牛」です。

組合員のみなさんが牛乳を飲むことで、牛乳の生産者であるみんなの牧場の経営が安定し、鳥畜農協に市場よりも安価で和牛の仔牛を提供することができます。

未来へつながる

「産直 鳥取みんなのつながり和牛」は、生後1週間から6～7か月まで鳥畜農協の保育育成センターで育てられます。ここでは、牛が健康に育つための土台となる丈夫で大きな胃袋を作り、その後、同じく三本杉牧場で、出荷の26か月まで育てられます。コープしがも肥育にかかる費用をサポートするなど、価格を抑える努力をしています。

「いつまでも、安全・安心で手頃な価格の牛乳、牛肉を組合員にお届けしたい」という思いから始まったこの取り組みは、みんなの牧場、鳥畜農協、コープしが、そして、牛乳とお肉を利用して応援する組合員のみなさんがつながることで、未来につながっていきます。

ぜひご家族で命のつながりにも想いを馳せて、「産直 鳥取みんなのつながり和牛」をご利用ください。

産直 鳥取みんなのつながり和牛
誕生物語はこちら▶

知ってる？

コープのあんなことこんなこと

意外と知られていないコープのサービス、知る人ぞ知るお得な情報をコープフリークの組合員さんに聞きました。みなさんはいくつ知っていますか？

◀草津センター
組合員担当
池澤健太さん

くらしのあれこれ届けます

私たちは、商品をお届けするだけの配送員ではありません。宅配を利用されている組合員さん一人ひとりに「あなたの担当」がいて、組合員さんの生活に欠かせない存在になりたいと日々頑張っています。毎週の組合員さんとの会話が私たちのモチベーションです。組合員さんも毎週出会えることを楽しみにしてもらえると嬉しいです。

宅配とお店両方使いで、ますます便利に！

お店にしかない商品、宅配でしか買えない商品があります。どちらか一方だけの利用より両方使いがダンゼン便利ですよ！ ★それぞれでたまったポイントは移動することができます。

※eフレンズのマイページまたは組合員コールセンターで簡単な手続きが必要です。

1 コープの「？」はお任せを

組合員コールセンター　TEL.0120-709-502

商品、配達、組合員活動、コープしがの事業に関するお問い合わせなど、お気軽にお問い合わせください。

メールフォームでのお問い合わせもOK！ 時間を気にせず、お問い合わせができます。

※回答は、後日になります。

2 離れた家族に愛を詰め込んで

わくわく便

「一人住まいの娘や息子に安全・安心のコープの商品を送りたい」の声から始まった配送サービス。離れて暮らすご家族にコープ商品をお届けします。

①わくわく便に登録…事前の登録が必要です。組合員担当または組合員コールセンターにご連絡ください。

②専用注文書で注文…専用注文書で注文

③発送…ご注文の翌週金曜に発送

送料など詳しくはこちら

3 チケットこそコープ

チケットサービス

コンサートや公演、ホテルのランチ、遊園地の入場券などのチケットが、組合員価格でおトクに利用できます！ 商品案内書「コープしがマルシェ」15ページをチェック！

発券手数料や送料もかからず、コンサートのチケットなどは簡易書留で届くのでオトクで安心です！

4 コープからはじまる子育てLIFE

はじまるばこ

滋賀県にお住まいの1歳未満の赤ちゃんがいるご家庭に、育児に役立つ商品を詰め合わせた「はじまるばこ」をプレゼント。コープしがの組合員でなくてもOK！

赤ちゃんが生まれた時にもらって嬉しかったです。いろんな商品を試せて参考になりました。
Rさん

お申し込みはこちら

5 2週間に1度のHappy

赤ちゃんサポート

1歳未満の赤ちゃんがいるご家庭に、毎月偶数週に無料で子育てに役立つ商品を1点お届けします。

①対象商品13点のなかから1点選んで登録

②偶数週に無料でお届け

※無料商品のお届けは1歳のお誕生日まで。
※宅配ご利用の方に限ります。

お申し込みはこちら

好きな商品が届くので、隔週ハッピー♥ 離乳食作りに重宝しました！
Sさん

6 「いまどこ?」がすぐわかる

コープしがアプリ

配達の時間を確認できるアプリです。毎日忙しい組合員さんの「いまどこ？」に答えるサービスです。

①アプリをダウンロード

②組合員さんが知りたいときに配達状況を確認

③配達状況をメールで通知も可能

今後、アプリにはいろいろな便利機能を追加していきます。

早速登録しました！先週の配達時間もわかってとてもいいです。
Aさん

ダウンロードはこちらから

コープのここがイイ!

1週間のまとめ買いに、冷凍のお肉と魚が活躍！ 食品のまとめ買いができることが宅配の利点です。肉・魚は冷凍なので1週間分購入でき、買い物にかける時間を大幅に短縮できています。

私が必ず購入する冷凍のおすすめは、国産豚こまぎれ1kg、産直元気鶏モモ肉切身（小さめ・バラ凍結）700g。バラ凍結なので包丁要らずで便利です。

◀東近江市
和美さん

パパッと簡単！
手づくりおやつ

30分（焼成時間含む）

手軽度 ★☆☆

バナナケーキ

材料 作りやすい分量（子ども約5人分）

バナナ1本、薄力粉75g、ベーキングパウダー小さじ1、砂糖大さじ3、調製豆乳大さじ3、油小さじ2

作り方

1. バナナをフォークでつぶしておく。
2. ボウルに砂糖、油、調製豆乳を入れて混ぜる。
3. ②に①のバナナを入れて混ぜる。
4. ふるった薄力粉とベーキングパウダーを③に入れ混ぜる。
5. クッキングシートを敷いた鉄板に流し入れ、表面をならし、160度のオーブンで15分焼く。

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

ポイント

すべて泡だて器で混ぜてOKです。竹串に何もついてこなければ焼き上がりです。保育園では、離乳食（後期、完了期）のお子さんには、バナナ入り豆乳蒸しパンを提供しています。

コープ
もりのこ
保育園から

～親子で食事の時間が楽しくなるポイント～

まずは空腹の状態で食事できる工夫をし、食べる場所と遊ぶ場所を区別しましょう。食事中はテレビを消す習慣をつけ、玩具が見えない工夫を。食事時間は30分を目安にし、遊び始めたら「ごちそうさま」をして片づけます。また食べる姿勢が安定していない可能性があるので、背当て（バスタオル）等で調整したり、椅子や机の高さの確認を。食事中は大人がおいしそうに食べている様子や、よく噛むまねをして見せてあげましょう。無理強いはせず食べる適量を盛り付け、食べきる喜びを味わえるようにしましょう。食べにくそうにしている時は、目の前で減らしたり、細かくしたりしてあげることも有効ですよ。

自分で食べられた時や、苦手な物が食べられた時には、その姿を認める言葉がけをして一緒に喜んであげてくださいね♪ 子どもの更なる自信や意欲に繋がっていくと思います。親子一緒に笑顔いっぱいの楽しい食事の時間を大切にしてください♪

コープもりのこ保育園園長・米田智子

「地域という大きな家族に囲まれ創造性を育み、一人ひとりの心と育ちを大切にする」という保育理念のもと、アットホームな温もりを感じられる大きな家族のような、小さな保育園です。社会福祉法人しみんふくし滋賀に運営を委託しています。（0～2歳児を対象／定員12名）

コープもりのこ保育園
守山市勝部3丁目14-27
（コープもりやま店敷地内）

News 1

淡海ネットワークセンターから感謝状をいただきました

コープしがは、淡海文化振興財団（以下淡海ネットワークセンター）の運営する「未来ファンドおうみ」の助成事業への寄付を通し、「笑顔あふれるコープしが基金」として市民による地域活動を支援しています。

組合員の利用から生まれた2021年度剰余金から、「未来ファンドおうみ」に新たに250万円の寄付を行いました。コープしがでは2013年、コープしが創立20周年を機に未来ファンドおうみに「笑顔あふれるコープしが基金」を設立し、現在まで24団体の活動支援に活用されています。

3月23日、今回の寄付に対して淡海ネットワークセンターから感謝状をいただきました。引き続き理念「ともにつくる　笑顔あふれる未来」の実現をめざし、地域のくらしをよくするための活動に取り組む方々を支援してまいります。

感謝状

生活協同組合コープしが
代表理事　理事長　白石　一夫　様

未来ファンドおうみ「笑顔あふれるコープしが基金」に寄付をいただき　NPO活動支援のためにご協力を賜りましたのでここに深く感謝の意を表します
この度の貴重な浄財は滋賀県内のNPO活動のさらなる発展のために有効に活用させていただきます

2022年3月23日
公益財団法人淡海文化振興財団
理事長　橋本　和正

淡海文化振興財団　橋本理事長(左)とコープしが白石理事長

「未来ファンドおうみ」助成事業は、市民による地域活動を支援したいという「想い」を寄付として受け、助成金で市民活動団体の組織基盤の強化などを支援されています。助成団体には事業運営に関する相談会やマネジメント講座などを通して運営サポートが行われ、寄付者へは助成団体の活動などを報告されます。

News 2

南三陸町西戸地区震災復興祈念公園の慰霊碑へ献花しました

南三陸町西戸地区 震災復興祈念公園の慰霊碑は、宮城県南三陸町の仮設住宅（切曾木仮設住宅）の元住民のみなさんが、2017年に建設されました。慰霊碑には、津波の犠牲となった49人の名前が刻まれています。毎年3月11日にはみなさんが集われ、東日本大震災で犠牲になられた方々を追悼し、祈りを捧げて旧交を温められています。

コープしがでは、2011～2012年に計8回ボランティア活動に取り組み、述べ204名の組合員、役職員が参加し南三陸町の仮設住宅に避難されている方々とも交流しました。2018年には、「支援の絆 記念樹」を贈呈、以降毎年3月11日に被災者に寄り添う気持ちを込めて、慰霊碑へ献花をしています。

南三陸切曾木仮設に住んでおられたみなさんとちょうだいしたメッセージ
「この世の中、3．11だけが祈りの日ではありません。毎日が祈りの日です。助かった命を大事にし無理をせず、みなさまからの励ましに感謝しながら頑張ります」

2022年度 総代会議案検討会議の議案書を作成しました！

6月10日栗東芸術文化会館さきらで開催する、第42回通常総代会に向けた総代会議案検討会議を、5月6日～16日に27会場（オンライン含む）で開催します。2021年度組合員のみなさんとともにすすめた事業と活動、2022年度にすすめていくことを組合員の声と合わせてまとめています。ぜひ、ご覧ください。

コープしがホームページ

→**コープしがについて**に掲載しています。

スマホの方はこちらから

誰もが安心できる共生社会へ

社会福祉法人滋賀県社会福祉協議会から地域福祉に関する情報をお届けします。

大切なのは意志をもってつながること

コロナ禍の始まりにより、私たちの生活様式がこの2年あまりで大きく変わってしまいました。子どもたちにとっても、学校や地域において、いろんな経験の機会を奪われています。常にマスクの着用を求められ、お互いマスクを取った同級生の顔を「知らない」という状況が生まれています。

またコロナ禍により、経済的に厳しくなってしまった世帯も多く、子どもの貧困が顕著となっています。加えて、いじめ、児童虐待、ヤングケアラー、不登校、ひきこもりなど、子どもを取り巻く課題はたくさんあります。

では、私たち地域の大人ができることは何でしょう？ やはり「意志をもってつながること」が一番大切であると考えます。「つながり」の希薄化が孤独・孤立を際立たせ、様々な問題を生じさせています。

滋賀県社協においては「ひたすらなるつながり」を法人理念におき、誰もが暮らしやすい地域社会を実現するため、子ども・若者を含めいろんな人たちをつなぐ「縁架け橋（えにし）」をつくってまいります。

これから、この「縁架け橋（えにし）づくり」をコープしがの組合員様と共にすすめて参りたいと思いますのでご協力、お力添えのほどよろしくお願いいたします。具体的な「縁架け橋（えにし）」については次回よりご紹介させていただきます。

コープしがもスポンサー登録をしている「子どもの笑顔はぐくみプロジェクト」では、個人のスポンサーも募集中!!
詳しくはこちら▶

※コープしがは、滋賀県社会福祉協議会と連携協定を結んでいます。

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。

遺伝子組換え食品 ～安全性について～

日本で遺伝子組換え食品の輸入が始まったのは、1996年です。以来現在に至るまで、私たちは多くの遺伝子組換え食品を口にしているのではないでしょうか。人体に悪影響がないのかと心配する意見もありますが、世界的に見ても健康被害の報告はありません。遺伝子組換え食品は、国により安全性、環境影響が厳しくチェックされ、安全となったものだけが流通することになっています。

食品としての安全性

組み入れた遺伝子やそれが作るたんぱく質が毒にならないかや、アレルギーの原因にならないか従来作物と比べて栄養や成分に変化がないかが調べられています。

飼料としての安全性

家畜の飼料そのものに対してはもちろんのこと、そのお肉や卵・牛乳を食べても安全かどうかも調べられています。

生物多様性の評価

野生植物を駆逐しないかや、また有害物質が新たに作られないか、他品種と交雑して置き換わらないか調べられています。

私たちは毎日、野菜や魚、肉を食べて生きています。野菜や魚、肉には遺伝子があり、毎日大量の遺伝子を食べています。人は体内でたんぱく質やアミノ酸を消化・分解して、改めて再構成して栄養として利用しています。遺伝子組換え食品であっても同じことです。食品として安全性が確認されていれば安全と考えています。

次回は、遺伝子組換え食品の表示について、紹介します。

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。

監事会だよりは年2回発行予定の
臨時スパイラル号で報告します。

※3月度経営概況は、年度決算（3/20）の関係により第15回臨時理事会（4/20）で報告します。

第14回定例理事会

- 2年以上所在不明であった350名の組合員を、2022年3月20日で自由脱退処理しました。
  ※スパイラル2月号で所在不明組合員の整理に関する公示を行った結果、4名の所在が確認できました。
- コープしが環境政策に基づき、CO_2削減に向けた2030年までの実施計画を確認しました。2030年度のCO_2排出総量を2013年度比40％削減するために、自家消費型太陽光パネルの設置、再エネ100％電気への転換、電気車両を中心とした次世代車両の導入などをすすめます。
- 総代会議案検討会議に向けての決算見込みと予算案、剰余金処分の考え方などについて確認しました。
- 商品代金等の支払を怠り催告を受けてもその義務を履行しない長期未収滞留組合員81名ついて、第42回通常総代会で除名手続きをすすめます。

総代会議案
検討会議議案書を
ぜひご覧ください！
詳しくはp9へ

Information

●2021年度みんなで取り組んだ募金を送金しました。ご参加ありがとうございました。

■滋賀応援寄付
（登録米の利用1kg/1円）294,091円

■珊瑚再生もずく基金
（産直恩納村もずくの利用1点/1円）
106,746円

■ユニセフ募金5,016,427円
（内ミャンマー指定募金1,380,000円）

■ユニセフトンガ沖
大規模噴火・津波
自然災害募金
4,459,250円

●2022年度「できるコトづくり」制度の助成団体が決定

以下の17団体に合計3,170,000円を助成します。

はじめて助成　小森クラブ、TERAコミュニティー鳥羽上、ママミーティング部、ぷらっとカフェコンサートプロジェクト、フードバンクまいばら、立入農活くらぶ、リボンカフェ、Petit Refrain、くぬぎの森自然遊び広場＆山の暮らし学校

活動助成　ぼてじゃこトラスト、NPO法人CASN、若者自立支援ボランティアGroup居場所の会「レリーフ」、地球ハートヴィレッジ、NPO法人Moms fun、彦根にほんご教師会、食物アレルギー対応子ども食堂スマイルシード、みんなのもうひとつのおうち「キュルア」

ぼてじゃこトラストの活動の様子

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答えてください。
A＋B＝？

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

3月号　数独の答え

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

■締め切り

5月25日（水）（当日消印有効）

3月号 正解　「5」
応募総数 601通　うち正解 577通

【スパイラル３月号「数独の答え」の訂正とお詫び】
スパイラル５月号P11に掲載の「３月号数独の答え」が間違っておりました。正しくは、３月号正解「６」となります。なお、ご応募に関しては、正解「６」で対応しております。誠に申し訳ございません。

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!

「新型コロナウイルス感染症に関する組合員ガイドライン」を改訂しました。組合員活動は、行政からの警戒レベルに応じて実施の可否を判断していますが、感染拡大を防ぐことを目的とした独自アラートも設定しています。現在の状況がわかる一覧表をホームページに掲載しています。左のURL またはこちら▶

[お問い合わせ先]

東 甲賀市・湖南市・近江八幡市・東近江市・蒲生郡
東地区事務局
☎0120-863-952

西 高島市・大津市
西地区事務局
☎0120-861-952

南 草津市・栗東市・守山市・野洲市
南地区事務局
☎0120-183-599

北 彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市
北地区事務局
☎0120-864-952

組 組織広報部
☎0120-668-825

[アイコン説明]
・申し込み締切日
・申し込み不要

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。
※お申し込みの個人情報は事前の同意なしに目的以外に使用しません。

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

ちいきたいせつ　びわこたいせつ

5/13

しがのふるさと支え合いプロジェクト
「田植え・稲刈り体験」参加募集!

～田植え、生きもの観察会、稲刈り体験を通じて交流しよう～

「魚のゆりかご水田」の取り組みを学び広げるため、2019年度から知内農業組合様の生きもの観察会へ参加してきましたが、今回、県の「しがのふるさと支え合いプロジェクト」に賛同し、田植え、生きもの観察会、稲刈りの体験セットを企画します。知内のみなさんと交流を深めましょう。

【企画番号】S0507　【企画名】しがのふるさと支え合い

日時　**田植え、生きもの観察会、稲刈り体験セットの参加です**
田植え　5月22日(日)13:30～15:30
生きもの観察会　6月26日(日)午前
稲刈り　9月10日(土)午前
※生きもの観察会は地元の子ども会と一緒に参加して交流します。

場所　高島市マキノ町知内の圃場　※現地集合・現地解散
※田植え、稲刈り体験は「魚のゆりかご水田」とは違う圃場です。

参加費　田植え・生きもの観察会・稲刈り体験3回セット　1人500円

定員　10組30名程度

■**お問い合わせ先**
西地区運営事務局　TEL.0120-861-952

■**参加にあたってのご注意**
- 田植え・生きもの観察会・稲刈りのセットです。
- 集合場所、持ち物、服装などの詳細は、後日参加者にお送りします。

しがのふるさと支え合いプロジェクトについて
農村の活性化や新たな価値の創造を目的に、中山間地域・企業・大学、NPO等が協働活動を行うプロジェクトです。

詳しくはこちら(滋賀県HP)▶

2021年
魚道づくりの様子

※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。
※コロナウイルスの感染拡大状況により開催の中止や自宅からのオンラインに変更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
p12をご覧ください

5/27

「2022ライトダウンキャンペーン」に参加しよう!!

スマホはこちら

夏至(6月21日)とクールアースデー(7月7日)に身近な明かりを消して地球温暖化について考えませんか？

「ライトダウンキャンペーン」って?

6月21日(火)から7月7日(木)までの期間中、夜の1時間以上、家庭で使う照明を消す取り組みです。期間中毎日続けても、1日だけの取り組みでもかまいません。任意の日だけにしたり、照明を消す部屋を決めたり、無理のない範囲でOK！

● **まずは登録(参加申込)して始めましょう！**

■ お申し込みいただいた方全員に「わが家の取り組み記録用紙」とささやかなプレゼントをお送りします。

■ 家族でライトダウンを行う日や時間、部屋などを話し合いましょう。実施は1時間単位です。(※お送りいただいた「わが家の取り組み記録用紙」はホームページ・スパイラル等でご紹介させていただく場合があります)

【企画番号】S0511　【企画名】ライトダウン
参加費　無料

予告

冬のエコライフキャンペーンにも参加しよう！
冬のエコライフキャンペーンは、日常生活のちょっとした工夫で、CO_2を削減できる取り組みです。スパイラル12月号で案内します。

たべる たいせつ

5/20

大豆プロジェクト ～お家で大豆を育てよう!～

暮らしに欠かせない大豆を種から育ててみませんか。希望者に大豆をお送りします。生育の様子や収穫してどのように調理したかを報告してください。大豆の栽培を通して、家族と食について考えませんか。

【企画番号】S0531
【企画名】大豆プロジェクト
参加費　100円(申込者には大豆30粒、育て方ブック、観察カード、アンケートをお送りします。)
定員　100名
※応募多数の場合抽選。当選者には6月3日(金)以降に各地区事務局から発送します。

びわこ たいせつ

5/20

魚のゆりかご水田「生きもの観察会」

びわ湖の魚は、湖岸やその近くの田んぼで産卵・成育し、大きくなったらびわ湖に帰っていきます。びわ湖の魚を育む「魚のゆりかご水田」をはじめとした滋賀県の農業は、環境に優しいお米づくりとして2019年に日本農業遺産に認定されました。この田んぼや排水路に暮らす生きものたちを観察します。

2019年生きもの観察会の様子

【企画番号】S0515　【企画名】ゆりかご水田　東近江
日時　6月12日(日)①9:00～12:00 ②9:00～11:00 ※集合8:45
場所　栗見出在家の田んぼ(東近江市)
参加費　(コロナ感染拡大の状況をみて、①②どちらで開催するかを判断します)
①昼食ありの場合(昼食代を含む)
● 大人(18歳以上)　1人500円
● 子ども(小学生以上)　1人200円　※未就学児は無料
※大人1人＋子ども1人(セット)600円
②昼食なしの場合
● 大人(18歳以上)　1人100円
● 18歳未満　無料
定員　10組(30名程度)
※参加者による現地集合・現地解散です。　※雨天決行
※持ち物、集合場所等の詳細①昼食あり ②昼食なしの判断は、後日参加者にご案内します。
■ 主催／栗見出在家魚のゆりかご水田協議会
■ 協力／滋賀県

※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。
※コロナウイルスの感染拡大状況により開催の中止や自宅からのオンラインに変更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
p12をご覧ください

たべる たいせつ

コープでつながる！エエやん！
～オンラインでつながる！生産者・メーカーとの交流会～

普段、なかなか行くことができない産地や食品工場の製造ラインなどを、生産者がオンラインで紹介。各家庭からリモートで気軽に学習・交流する企画です！

安心・安全やおいしさの秘密、使い方やレシピの紹介など盛りだくさんの内容です！ 参加生産者のお試しサンプルを事前にお届けします。ご自宅でゆっくり商品を食べながらお話を聞きませんか？

開催方法　Zoomアプリによるオンライン開催
参加費　300円（お試しサンプルを事前にお届けします）
定員　各30名
申込方法　**ホームページからお申し込みください**
※必ずメールアドレスを記入してお申し込みください

今年度のコープでつながる！エエやん！は、6・7・8・9・10・1月に各3会場、合計18会場開催します。コロナウイルスの感染状況を見ながら、ライブビューイングも実施予定です。

企画番号	テーマ	開催日	時間	参加生産者　メーカー	申込締切
S0501	工場見学	6月17日（金）	10:00～11:30	丸富製紙・巽製粉	5月27日（金）
S0503	地産地消	6月24日（金）	13:30～15:00	近江農産組合・きたなかふぁーむ	
S0505	産直	6月24日（金）	10:00～11:30	大山乳業・鳥取県畜産農協	

◀2021年度の様子：国際産直ホムトンバナナでおなじみ、パシフィック・トレード・ジャパンのペイソー社長がタイから参加

＼昨年の参加者の声／

ちいき たいせつ　くらし たいせつ　ひろば活動／手ではなそう　5/20

西 ゆっくりじっくり学びながら手話での会話を楽しみましょう

講師と一緒に日常の身近な手話表現から、ゆっくりと学んでいきしょう。音声言語もテキストも使いません。初心者のためのゆったりとした講座です。月2回の開催ですがどちらか1回のみでも参加できます。

【企画番号】A0501　【企画名】手話講座（入門コース）
日時　6/3（金）・6/17（金）の2回、各回9:40～10:50
場所　新旭公民館高島市新旭町旭1丁目10-1 JR新旭駅西口前
参加費　各回400円
※申し込みの際に参加希望日をお伝えください。
定員　12人　※抽選結果の連絡は5月24日以降に電話でお伝えします。日中つながる電話番号をお伝えください。

ちいき たいせつ　くらし たいせつ

西 ～人と人をつなぐ～ささえあいコーディネーター募集！

高島市・大津市にお住まいの方！日々のくらしのちょっとした困りごとを、組合員どうしが「おたがいさま」の気持ちでたすけあう組合員活動「ささえあいサポート」。ただ今、サポートを依頼した組合員とサポートする組合員をつなぐコーディネート活動をしてくださる方を、募集しています。「人とお話しするのが好き」「パソコンが得意」等、興味のある方はお気軽にお問合せ下さい（お仕事ではありません）。

お問い合わせ先
西地区事務局　TEL.0120-861-952
（月～金9:00～17:00）

※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。
※コロナウイルスの感染拡大状況により開催の中止や自宅からのオンラインに変更になる場合があります。

ちいきのたいせつ　ひろば活動／ちいさいおうち　5/13

南 「ちいさいおうち」手しごと茶話会 白いハトのモビール

今月はキリスト教の祝日・ペンテコステに飾られる白いハトをモチーフにした簡単なモビール作り。風でハト達がゆったりと回る様子をながめましょう。

【企画番号】B0503　【企画名】ちいさいおうち
日時　5月18日(水)10:30～12:00
場所　保育施設「滋賀シュタイナー　ちいさいおうち園」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。※近江守山郵便局とモリーブの中間ぐらいの場所です。
参加費　200円、定員　大人10名・子ども5名
持ち物　各自飲み物

ちいきのたいせつ　ひろば活動／ぽんぽこぽん　5/20

南 父の日！お父さんのお顔を描こう、おたよりしよう！

月に1度、親子で集まり季節を感じる活動で楽しむ子育て広場。今回はお父さんにお顔やおたよりをかいてプレゼントしよう！作品はラミネート加工します！

【企画番号】B0501　【企画名】ぽんぽこぽん
日時　5月24日(火)10:00～11:30
場所　守山市うの家南蔵1階（守山市守山1丁目10-2）
参加費　100円、定員　子ども10人
持ち物　各自飲み物。お子さんに必要な物、好きなマジック、色鉛筆、色紙など使いたいものを持ってきてね。
※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。※あまが池　無料駐車場2時間OK　市営駐車場です。

ちいきのたいせつ　ひろば活動／いき百サロン虹　不

南 『いき百サロン虹』のぞいてみませんか?!

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
5月の予定　6日、13日、20日、27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☎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。

ちいきのたいせつ　ひろば活動／わたしの居場所　5/27

北 おしゃべりでもしませんか

麦秋の候になりました。季節を感じながらお越し下さい。お問い合わせ・お申し込みをお待ちします。抽選にはずれた方には締め切り日の翌週中には連絡致します。

【企画番号】K0521　【企画名】わたしの居場所
日時　6月9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
※抽選にはずれた方には締め切り日の翌週中に携帯電話で連絡致します。

麦秋…麦の穂が実り、収穫期を迎えた初夏の頃の季節

ちいきのたいせつ　ひろば活動／たまてばこ　5/27

北 この指とまれ　ほっこり広場

おしゃべり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】K0525　【企画名】ほっこり広場
日時　6月13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　大人10名
※応募多数の場合抽選。はずれた方のみ電話にて連絡。
コロナ禍で本企画の中止が続いているため今回も同じ内容で開催します。

びわこのたいせつ　ひろば活動／グリーンボランティア　5/20

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。心ばかりのお礼を致します。

【企画番号】K0523　【企画名】グリーンボランティア
日時　6月2日(木)9:30～11:00　※雨天の場合は9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
※応募多数の場合抽選。はずれた方のみ電話にて連絡。

お申し込み方法、お問い合わせ先は
p12をご覧ください

【組合員活動の目的】と、【組合員活動でたいせつにすること】

昨年、秋の総代のつどいや、スパイラル11月号でご案内した【組合員活動の目的】と、【組合員活動でたいせつにすること】には、322件の願いや想い、感想が寄せられました。寄せられたご意見をもとに見直しましたのでお知らせします。

＼寄せられた声／

私たちに欠かせないのは安心した生活。くらしをよくするために組合員活動に取り組まれていることは嬉しいことです。

とてもよい目的だと思います。こんなご時世なので力を合わせて取り組み、新しい仲間を広げていきたいです。

“5つのたいせつ”を考え、それぞれに活動することはとても素晴らしいです。

『なんのために』という目的を掲げて、活動することは共感できます。

地域とのつながりを大事にしているのって、とってもよい事だと思います。

【組合員活動の目的】と、【組合員活動でたいせつにすること】に寄せられた感想の多くは、ご自身の活動体験を振り返って「共感できる」という内容のものでした。

一方、「なじまない表現やまわりくどい表現がある」など、誰もがわかりやすい表現にした方が良いという意見もいただいており、意味合いは変更せずわかりやすい言葉に修正しました。

また、組合員活動（くみかつ）について「コープしがの楽しい活動を知らない人が多い。もっと周知して欲しい。」「多くの組合員に興味を持ってもらい、気軽に参加してもらうためには、どうすればよいか考えていきたい。」という意見もたくさんいただきました。

今回の整理を契機に、組織的な広報や情報発信だけでなく、組合員発の情報発信（口コミ、SNS等）についても積極的に呼びかけます。

●組合員活動の目的

くらしを良くし、安心してくらすために

●組合員活動でたいせつにすること

①“私たちのくらし”を“5つのたいせつ”の視点で考えてみましょう。

②みんなで話し合うことを大事にしながら組合員活動を楽しみましょう。話し合いから気づき、様々な考え方を知り視野もひろがります。

③みんなの力を合わせ取り組むプロセスを大事にしましょう。わずかでも前進すること、チャレンジしたことを、みんなで認め合いましょう。

④活動を進めていく中で、新しいなかまの参加が広がることを楽しみましょう。つながり、学び、交流する場に積極的に参加しましょう。

⑤活動の目的「何のために」をみんなで話し合い確認しましょう。活動の目的を中心において、想いや、願いをカタチにした企画につなげましょう。

⑥地域とのつながりを大事に取り組みましょう。地域に話し合いの場をひろげると、共感する人も増え、持続できる活動へと成長できます。

お申し込み方法、お問い合わせ先は
p12をご覧ください

わたしのくみかつ

組合員活動（通称くみかつ）。「気なるけれど、よくわからない」「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の活動の様子をお知らせします！

くみかつ報告

くみかつ（組合員活動）の活動報告はこちらから

守山市地域委員会（第3エリア／守山市）

「見つけよう、私のお気に入り！ 洗剤学習会」活動報告（実施日：2022年1月18日）

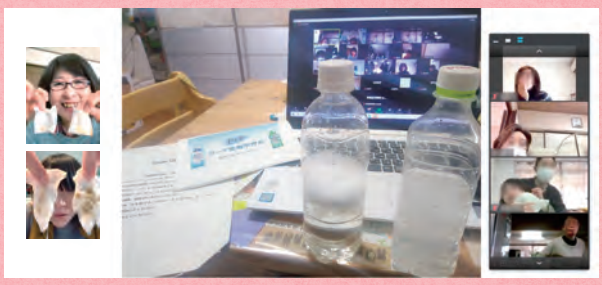
守山市地域委員会は、6人のメンバーで活動しています。新型コロナウイルス感染症の広がりとともに集まることが難しくなった2021年5月、委員会のメンバー同士で教えあい、Web会議サービス「Zoom」で会議を開催できるようにしました。苦手な人には使い方を丁寧にお伝えしながら、グループLINEの機能を活用して集まれないことで生じる不便さを補っています。2021年10月からインスタグラムでの情報発信もしています。

2022年1月、参加者に安心して参加してもらえるようにと洗剤学習会をオンラインで企画しました。きっかけは、8月の定例会で「汚れが落ちない原因は、洗剤？ 洗濯機？」「洗剤も種類がたくさんあって迷うよね」「講師の話を聞いて学習したい！」と盛り上がったこと。しかし定例会で慣れているとはいえ、オンラインでの学習会企画はメンバーも初めて。事前に質問を伺って講師に伝え、当日の話に盛り込んでいただいたり、参加者へサンプルを事前に届けて、実際の使い心地を体験した上で学習会に参加してもらえるようにしたりと、満足してもらえるよう工夫しました。

ちなみに洗濯物の重さを実際に量り、適量の洗剤と水を使用したり、何日分もまとめて洗濯せずこまめにする方が、汚れは落ちやすいそうですよ！

「地域委員会は、近所づきあいやママ友とはちがう、コープしがの組合員同士のつながり。『この商品は便利だった』『このイベントに参加したよ』とコープしがならではの情報交換に花が咲きます」と話すのは、委員長の彩子さん。みなさんもちょっと勇気を出して、お近くの地域委員会をのぞいてみませんか？きっと新しい出会いや気付きがあるはずです♪

2種類のセフターとふだん使っている洗剤の汚れ落ち実験。



各家庭で、参加者が試しました。

チーム活動を利用して、委員会メンバーで夕食サポートのお弁当の試食をしました。「スパイラル」の特集を見て興味を持ち、夕食サポートの資料を取り寄せ、担当部署の説明を聞き疑問を解消！ コロナ禍で各自で試食をするため「食べながら記入するアンケート」を作成。ボリューム・味付け・見た目などコメントをつけ夕食サポート担当部署へフィードバック…みなさんのバイタリティに脱帽です。

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。

興味のある方は、12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。
※コロナウイルスの感染拡大状況により開催の中止や自宅からのオンラインに変更になる場合があります。

spiral café
スパイラル・カフェ

今月のテーマは…

気分転換の方法は？

01 刺しゅうに集中する時間

気分転換は刺しゅうです。友だちとどこまでできたか、写真に撮って報告し合い励まし合っています。手を動かすと、余計なことを考えないし、作業に集中するし、できると成果が見えるし、色を扱うと心が和むしよいことばかり。しかし老眼で目が疲れるのがちょっと困ります。

大津市　ゆめ　さん

02 規則正しく、遊びも楽しむ！

なかなか外出も自由にできないからこそ…おいしいご飯を作って、子どもと遊び、アマゾンプライムなどで映画をみて楽しむ!!! これを夜更かしではなく、規則正しい生活のなかでやるととても気持ちが前向きで明るくなります!!

甲賀市　ここなっつ　さん

03 映画館で思い切り映画に浸る

私は、映画館での映画鑑賞です。家で観ていても、横からなんやかや言ってくるし、全然集中できません。映画館での2時間で、いっぱい、笑ったり、大泣きしたりして、スッキリして、出てきます。違う世界をのぞいてみる気分転換も、いいですよ。

甲賀市　甲南のおかん　さん

04 休日は小さな楽しい予定を入れる

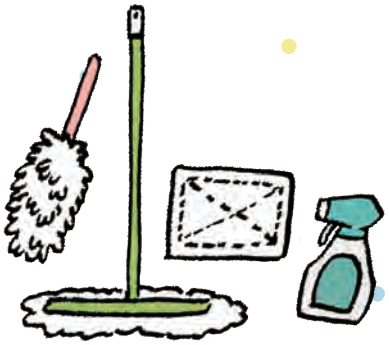
次のお休みの日に何をするか考えます。おいしいパン屋さんにパンを買いに行く！ 図書館に行って、ゆっくり本を読む！ デザートをつくる！ いつも行かないちょっとお高いスーパーにおいしいものを見つけに行く！ テレビで紹介してたものを買いに行く！ お部屋の1か所をキレイにする！ 友達に連絡してみる！ など、ちょっとの楽しみを作る様にしています。

守山市　みゆ　さん

05 まず体を動かして掃除モードに

面倒だなぁと思う前に散歩に出かけて体を動かしたりすると動きやすくなって、やる気がでるので、そのまま家の普段できない所を張り切って掃除しています。綺麗になると、心も体もスッキリします！

彦根市　みぃ　さん



06 名作の主人公の声に癒されて

私は37歳の専業主婦ですが、「刑事コロンボ」が大好きです。1作品につき20回以上は観ているぐらいのコロンボマニアです。私は、コロンボさんの声に癒されて、気分がリフレッシュできています。名ゼリフなど、口ずさんだりしてほっこりしています。

大津市　かなちゃん　さん

07 家族の声かけでリフレッシュ

仕事が忙しくて気持ちに余裕がなかったとき、家族が桜を見に行こうと誘ってくれました。休みの日くらい家でゆっくりしたい…と思いながら出かけましたが、憂鬱な気持ちを忘れて桜を見ることができました。気分を変える回りの声かけもありがたいと思いました。

米原市　バナナ　さん

Free talk!

ちょっと贅沢な品を注文

生協の組合員になり早27年。最初は子どもたちの物がメインでしたが、もうそれぞれに暮らし始め、今は夫婦2人だけの物を毎週購入しております。2人になったので、子どもの分を買わなくていい分、「2人分だけやし」っと、ちょっと贅沢を楽しむこの頃です。

大津市　くまマ　さん

ツライ…

幼児4人抱えて、フルで働いています。ご飯は適当で子どもに申し訳なく思います。メインは、揚げるか、焼くか。それでも料理下手な私なりに、一日働いて帰ってから作っているのに、子どもは野菜など好き嫌いが多くて好きな物だけ食べて、あとは残されて…何のためにご飯を作ってるのかと辛くなってきます。冷凍のお弁当とかも、生協にはあるけど、子ども4人と大人2人が食べるには、単価が高すぎて手がでないし、好き嫌いが多い子どもが食べられるメニューがない。パックのサバの味噌煮を湯煎してよく食べるのですが、1切れがもう少し大きいといいな。

東近江市　4児のママ　さん

平和ボケを実感

平和って大切だなと、あらためて平和ボケしていたことを実感しながら…。ウクライナってどこ？　いつからソ連がロシアになってたんだ？　とか、再び歴史を調べてみようと思いました。今、世界史を高校で学んでいる息子が、「世界史って、ずっとどこかで戦っているわ」と。その通りですよね…。

東近江市　マリモ　さん

編集後記

今月のテーマ「気分転換の方法」は、①散歩や運動、②おいしいものを食べる、③趣味や好きなことがTOP3でした。“おしゃべり”が意外に少ないのは、コロナ禍の影響かもしれませんね。

私の気分転換の方法は、献血です。成分献血なら2週間経てばできるので、結構な頻度でできます。健康チェックにもなり一石二鳥！　とあって結構人気があるようで、土日の予約は早くからでないと取れないほどです。年齢制限（69歳）ギリギリまで、健康で続けられるといいなあと思っています。ぜひ、みなさんもいかがですか？

声をきかせて。

くらしの中で思うことや生協の利用について、
組合員どうしでおしゃべりしましょう。
あなたの声を聞かせてください！

スパイラル7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 **次回のテーマは「もったいないと感じる時」。**
ゴミを捨てる時、買い物をする時をはじめ、毎日のくらしの中で、「もったいない」と感じる瞬間はありますか？ そんな瞬間、もし対処法もあればぜひ教えてください！

※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。

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。

MAY. 2022 NO.410

コープしがの お店から

「沖島のやさしいアイス」って知ってる?

沖島の小学生が企画しました!

びわ湖に浮かぶ近江八幡市の離島・沖島。この島の特産品さつまいもを使ったアイスクリームが「沖島のやさしいアイス」です。このアイスクリームは沖島小学校の児童が企画・開発し、池田牧場さんが商品を作り、コープしがのお店で販売しています。沖島小学校の校庭などで育てられたさつまいもと池田牧場さんの生乳を使ったアイスクリームで、さつまいもを引き立たせるために甘さは控えめ。淡い黄色のアイスクリームの中には、さつまいものつぶつぶと角切りが入っており食感も楽しめます。カップには児童が島内の野鳥や湖魚などのイラストを描き、沖島の自然や島の人たちの優しさを表現しようと「沖島のやさしいアイス」と命名されました。

2017年から販売を開始し今年は5周年！子どもたちのアイデアから生まれたアイスクリームをぜひお試しください。

沖島のやさしいアイス店頭販売会
日時: 5/27(金)9:30〜11:00頃まで
場所: コープもりやま店
5周年記念に沖島小学校児童による店頭販売を行います。
児童への応援とアイスの購入に、ぜひお越しください!

※学校授業の一環のため店頭販売は短時間となります。
　また、終了時間が前後する可能性がございますのでご了承ください。
※商品はコープのお店全店で取り扱っています。
※お買上げ1点につき10円を沖島小学校に寄付させていただきます。

— 循環型社会をめざして —
みんなで すすめよう! 4R

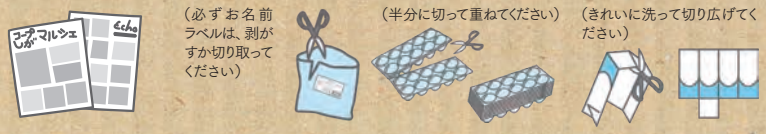
4Rとは

Refuse リフューズ	ゴミの元になるものをもらわない
Reduce リデュース	ゴミになるものを減らす
Reuse リユース	再使用する
Recycle リサイクル	再生資源として再生利用する

コープしがのリサイクル

宅配で回収しているもの

商品案内書	商品仕分け袋	卵パック	牛乳パック
回収率82.4%	回収率25.0%	前年比99.5%	前年比101.1%
	(必ずお名前ラベルは、剥がすか切り取ってください)	(半分に切って重ねてください)	(きれいに洗って切り広げてください)



コープのお店・一部のステーションで回収しているもの

[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

3月度リサイクル品売却金額 **¥2,512,143-**
[2021年4月から累計 ¥33,718,710-]

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。

6/6(月) 発行

次回6月号予告

▶6月のPick up FOOD
産直 ミニトマト

▶大切なお知らせ
コープしが組合員の代表「総代ってなあに?」をテーマにご紹介します!

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 YouTube

コープしがは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

「スパイラル」はコープしがのシンボルマーク。巻貝・波紋・風などの自然を象徴し、さらに求心と拡大、進化の軌跡などの発展を表しています。

発行責任者／理事長 白石一夫
発行／2022年5月2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