

スパイラル



6

June

- 2 6月のPick up FOOD
ミニトマト
- 4 Pick up FOOD STORY
フルーツ級の甘さ！
滋賀県産
産直 ミニトマト
- 6 公告・公示
2022年度総代の
立候補受付が
始まります
- 8 笑顔のタネ
在宅介護の日常
～笑顔に感謝～
- 9 NEWS
 - 鳥取みんなのつながり和牛
出荷開始
 - できるコトづくり助成スタート集会
- 10 滋賀県からのお知らせ
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

かわいい
おいしい
すっきりあま〜い



6

月のPick up FOOD

ミニトマト



やさしい和風だしと
ミニトマトの酸味が絶妙

ミニトマトとしらすの だしそうめん

- 調理時間約20分
- 1人分/511kcal 塩分2.9g

材料(2人分)

ミニトマト6個、しらす20g、大葉2枚、みょうが1個、そうめん200g、A=〈だし汁2・1/2カップ、薄口しょうゆ小さじ2、みりん大さじ1、塩小さじ1/4〉、B=〈ごま油大さじ2、削り節2g〉

作り方

- ① 小鍋にAを温める。粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
- ② ミニトマトは4つ割りにし、Bを混ぜ合わせる。大葉はせん切り、みょうがは輪切りにする。
- ③ そうめんをゆでて流水で洗い、水気をきる。
- ④ 器に③を盛り、②、しらすをのせて①をかける。

管理栄養士さん
おしえて

ミニトマトの栄養



■ミニトマトとトマトの差

普通のトマトはゼリー状の部分が多く水分が多いですが、ミニトマトはゼリー状の部分は少なく、果肉の部分が多くなっています。そのためミニトマトは酸味が少なく甘みを感じやすくなっています。

■栄養凝縮！ 完熟の赤

トマトの赤い色素成分であるリコピンは完熟するにつれて増加します。ミニトマトは完熟で収穫されるため、トマトよりも多くのリコピンが含まれています。リコピンは抗酸化作用があり、動脈硬化の予防が期待できます。

■加熱もおすすめ

リコピンやβ-カロテンは加熱しても壊れにくいので加熱調理にも向いています。ドレッシングやオリーブ油などと一緒に食べると体内への吸収率がアップします。

ミニトマトの スティックピザ

- 調理時間約15分
- 1人分/280kcal 塩分1.9g

材料(2人分)

ミニトマト4個、ピザ用チーズ20g、食パン(6枚切)2枚、A=〈にんにくのすりおろし1片分、オリーブ油大さじ1、塩小さじ1/4、粗挽き黒こしょう少々〉、パセリのみじん切り適量

作り方

- ① ミニトマトは輪切りにする。
- ② 食パンはめん棒で伸ばす。混ぜ合わせたAをぬってチーズを散らし、①のをせる。同様に合計2枚作る。
- ③ トースターで焼き色がつくまで焼く。
- ④ 食べやすく切り分けてパセリを散らす。

食パンを使った お手軽ピザ

ミニトマトとえびのアヒージョ

- 調理時間約20分
- 1人分/395kcal 塩分1.1g

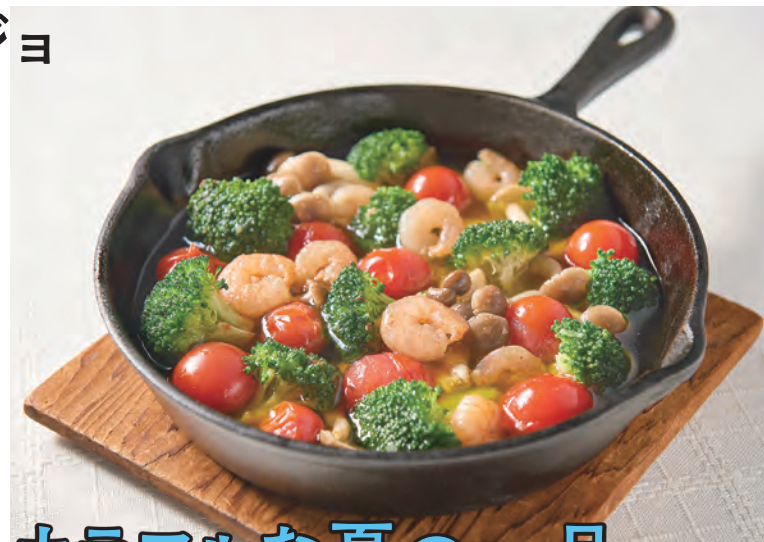
材料(2~3人分)

ミニトマト10個くらい、むきえび・しめじ各80g、ブロッコリー1/4株、A=〈にんにくのみじん切り1片分、オリーブ油大さじ1〉、B=〈塩小さじ1/2、こしょう少々〉、オリーブ油適量

作り方

- ① しめじとブロッコリーは小房に分ける。
- ② スキレットにAを熱し、香りが出てきたら①、えびを加えてサッと炒め、具材がかぶるくらいのオリーブ油を加える。ふつふつとしてきたらミニトマトを加えてサッと煮る。
- ③ Bで調味する。

※スキレットは卵焼き用のフライパンで代用OK!



カラフルな夏の一品

滋賀有機ネットワークに聞きました



おいしく保存する方法は？

冷蔵庫の中だと結露が発生して傷みやすくなるので、農家では採れたてを常温で保存しています。ただし、宅配は冷蔵で届くので、そのまま冷蔵庫で保存してください。1度冷やしたものを常温に放置すると、かえって傷みやすくなってしまいます。

ミニトマトは新鮮なほどヘタがピンとまっすぐですが、日にちが経つとくると反り返ってきます。そうなったら早めに食べてくださいね。

組合員に聞きました



おすすめのレシピを教えてください！

- ミニトマトを半分にして種を取り、レンジでチンして少し乾燥させると、簡単なドライトマトになり甘みも増しておいしいです(なおさん)
- ミニトマトを半分にしてオリーブ油、酢、砂糖を少し。さらにハーブ塩をふりかけてマリネにします。すぐに食べてもおいしいし、翌日は味がなじんでパスタに和えてもおいしいです(りんごさん)

フルーツ級の甘さ！
滋賀県産
産直 ミニトマト



一般的な大玉よりも糖度が高く、子どもから大人まで大人気のミニトマト。中でも4月～6月はさらに甘みが強くなり、おいしくなるシーズンです。

そこで今回は、滋賀県内で産直ミニトマトを栽培する滋賀有機ネットワーク 大中の湖ミニトマト生産部会の居原田慎也さんにお話をうかがいました。

子どもがよろこぶ高糖度

「うちでは糖度9度以上をめざしています」と居原田さん。糖度9度以上といえば、野菜を超

えてフルーツに匹敵する甘みの強さ。小さな子どもがおやつのようにぱくぱく食べるのもうなずけます。

それでいて、噛めばパリッとみずみずしいハリがあり、皮が口に残らずすっきりとした後味です。ミニトマトは家庭菜園でも人気の高い野菜ですが、「自分で作ると皮が硬くて酸っぱくなる」という声をよく聞きます。なぜこんなにおいしいミニトマトができるのでしょうか。

「まずミニトマト農家では、露地栽培をしていません。雨に当

たると皮が硬くなり、酸味が出てしまうからです。7月～11月はビニールハウスで成長を調整しながら、9月～翌年7月は、ガラス温室で加温しながら栽培しています」

びわ湖を守る農業をめざして

現在、滋賀有機ネットワークでは近江八幡市と東近江市で8軒のミニトマト農家が加盟しており、化学肥料をなるべく使わず有機肥料を中心として環境保全に配慮した農業に取り組んでいます。



滋賀県産産直ミニトマト
(1パック約100g)



農薬・化学肥料を半分以下に抑えた滋賀県の「環境こだわり農産物」認証を取得。硬すぎず柔らかすぎない絶妙な歯ざわりで、フルーツのように甘い果汁が口いっぱいに広がります。
※8月中旬～9月は生産調整のため供給休止

1	2	3
	4	
	5	

1/東近江市で父の代から農業を営む居原田慎也さん 2/樹勢が強く耐病性のある「Ty小鈴クイーン」という品種をメインに栽培 3/愛らしいミニトマトの花房。1つの花におしべとめしべがあります 4/花を揺らしてトマトの受粉を助けるマルハナバチ。基本的に人を刺さない温厚なハチだとか 5/完熟してから収穫するのでルビーのように真っ赤

「僕らのミニトマトは滋賀県の『環境こだわり農産物』に認定されています。これは農薬と化学肥料の使用量を慣行栽培の半分以下にすることに加えて、周辺環境への負荷の削減にも取り組む農産物だけに与えられるもの。自然にやさしい農業で、びわ湖を守ることが目的です」

たとえば、トマトの着果には「トマトーン」とよばれる農薬を使っていますが、居原田さんのハウスでは働き者のマルハナバチがハウス内を飛び回り、トマトの

受粉をお手伝いしています。また、米ぬかを発酵させた有機肥料を採用し、化学肥料に頼らない土づくりをしています。

雪にも負けず、虫にも負けず

「でも、糖度を上げるには日射量が大切です。冬場は日射量が少ないうえ、とくに今年は雪が多くて大変でした。屋根に雪が積もるとハウス内が真っ暗になるんです（笑）」

居原田さんの圃場ではIT技術を活用し、ハウス内の日射量・温度・湿度から導き出したタイ

ミングで水やりを自動的に行っています。

「たとえるなら、ちょうどお腹がすくタイミングで水をやるイメージです。灌水チューブでポトポトとゆっくりやさしくやるのが鉄則。少しの刺激もトマトにはストレスです」

ミニトマトづくりを始めて22年。薬の効かない病害虫の発生や近年の異常気象などさまざまな困難に直面しながらも、居原田さんは組合員のためにおいしいミニトマトを届けています。

2022年度総代の 立候補受付が始まります

生協が、一般のスーパーと異なる点に「組合員の運営参加」があります。その一つ、会社の株主総会にあたる総代会に議決権を持って参加するのが総代です。組合員の代表である総代は510名。あなたも総代になって、一緒に想いや願いを実現していきませんか？



総代ってどんなことをするの？

- 話し合いの場（総代会を含め年3回）に参加する。
- 総代会の議決に参加する。
- 議決した方針が実践できているか確認する。

具体的には、総代会に向けて次のスケジュールで開催する会議に参加し、総代会で「前年度の事業と取り組み」「次年度計画や予算」また前年度の決算報告に基づく「剰余金の処分」「定款の改正」などを議決します。

総代さんの1年 (スケジュール)

新しい総代さんは、9月に「新総代オリエンテーション」を開催し、初めての不安を解消しますので、ご安心を♡

秋の総代のつどい

開催予定

10月中旬～下旬



総代会議案検討会議

開催予定

2023年
4月上旬～中旬



第43回通常総代会

開催予定

2023年6月中旬
10時～12時(予定)



私も総代です！



やよいさん
(総代歴2年)

身近な組合員さんの意見もコープしかに

総代会や懇談会で、コープしがの活動に対する自分の考えや周りの組合員さんの意見を伝えることができるのは、私にとって画期的で、組合員の多くの意見、要望を代弁できることは、やりがいを感じると同時に身の引き締まる思いもします。また、組合員の声に対する努力と取り組みを知ることができ嬉しく思います。



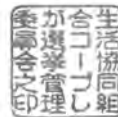
葵さん
(総代歴6年)

商品利用から一歩踏み出し 新たなつながり

総代会が大勢の総代の参加によって行われていることは、商品の利用だけでは知ることができませんでした。総代会で、いつもよりピリッとした職員さんや総代さんの姿を拝見でき、つながりのできた組合員さん、理事さんのご活躍を身近に見られることも嬉しく思います。

2022年度総代選挙公示

2022年6月13日
生活協同組合コープしが
2022年度総代選挙管理委員会
委員長 森野悦子



生活協同組合コープしがの2022年度総代選挙を、定款第45条及び総代選挙規約に基づき実施いたします。

1. 日程

2022年6月13日(月)～ 6月13日(月)～ 7月 8日(金)午後5時	総代選挙の公示 総代立候補受付開始 総代立候補受付終了	※7月25日(月)～ ※8月20日(土)又は21日(日) 9月10日(土)	投票の日時、場所、方法及び 立候補者の公示 総代選挙投票日 総代当選者の公示
---	-----------------------------------	---	---

- ただし、総代選挙規約第11条に基づき、選挙区ごとの立候補者がその選挙区の定数内の場合は無投票当選とします。
- ※印の投票は定数を超える選挙区のみとします。

2. 選挙区及び定数

総代の選挙区及び選挙区ごとの総代定数は、総代選挙規約第6条に基づき、理事会で次の考え方で定めた【別表】のとおりとします。

(1) 総代選挙区

①市の行政区については、市ごとに選挙区を設定することを基本とします。ただし、大津市は組合員数が6万人を大幅に超えているため、1万人から2万人をめぐりに1選挙区として4選挙区とします。また長浜市は今年度組合員数が2万人を少し超えましたが、1万人から2万人をめぐりとする範囲内として1選挙区とします。他の1万人を超える選挙区も同様の考え方で設定します。

②町の行政区については、エリアごとに統合して1選挙区とします。

(2) 組合員の所属の考え方

組合員は共同購入・個配・店舗等の事業の利用形態に関係なく、コープしがに登録の住所の選挙区に所属することとします。ただし、県外組合員は、所属事業所(宅配事業センター・店舗・本部)所在地の選挙区に所属することとします。

(3) 総代定数

2022年度総代は、期中の転居などによる脱退を考慮し、総代定数を510名とします。2022年4月7日現在の組合員管理データに基づき、選挙区ごとに組合員425名に対して総代1名とします。端数については基本的には四捨五入して定数を算出し、地域間のバランスを熟慮した上で算出します。

【別表1】 2022年度総代選挙区及び総代定数

選挙区名	市町名	県内組合員	県外組合員	組合員計	総代定数
高島市	高島市	8,016	10	8,026	19
【別表2】	大津市	64,744	449	65,193	153
草津市	草津市	15,605	65	15,670	37
栗東市	栗東市	9,890		9,890	23
守山市	守山市	16,723	47	16,770	39
野洲市	野洲市	7,420	15	7,435	18
甲賀市	甲賀市	11,257	31	11,288	27
湖南市	湖南市	6,304		6,304	15
近江八幡市	近江八幡市	9,730		9,730	23
東近江市	東近江市	14,211	11	14,222	33
第5エリア町 行政区	日野町	2,652		4,167	10
	竜王町	1,515			
第6エリア町 行政区	彦根市	14,967	10	5,534	13
	愛荘町	2,705			
	豊郷町	821			
	甲良町	781			
長浜市	多賀町	1,227		20,958	49
	長浜市	20,925	33		
米原市	米原市	6,808		6,808	16
合計		216,301	671	216,972	510

3. 総代立候補受付

総代立候補の受付は選挙区ごとに行います。各事業所に備え付けの総代立候補届の用紙に、必要事項を記入し押印の上、7月8日(金)午後5時までに宅配の組合員担当、店舗サービスカウンター、又は地区事務局に提出してください。

4. 被選挙権

2022年6月13日現在、選挙公示に定める当該選挙区に登録居住地を有する組合員とします。ただし、県外に居住する組合員は登録事業所(宅配事業センター・店舗・本部)の所在する選挙区に所属するものとします。また、2022年度総代選挙管理委員、及び理事・監事は立候補できません。

5. 選挙権

選挙公示に定める当該選挙区の組合員に限ります。

6. 総代の任期

総代選挙当選公示当日(9月10日)の翌日(9月11日)から1年です。

【別表2】 大津市の選挙区及び総代定数

選挙区名	対象小学校区	組合員数	総代定数
大津市A	小野・木戸・小松・和邇・葛川・伊香立・真野・真野北・堅田・仰木の里東・仰木・仰木の里・雄琴	18,862	44
大津市B	日吉台・坂本・下阪本・唐崎・山中比叡平・志賀・藤尾・長等・中央	14,127	33
大津市C	逢坂・平野・膳所・富士見・晴嵐・石山・南郷	19,017	45
大津市D	大石・田上・上田上・青山・瀬田南・瀬田北・瀬田・瀬田東	13,187	31
合計		65,193	153

※「大津市A選挙区」はコープかたの店の組合員、「大津市C選挙区」はコープゼゼ店、「守山市選挙区」はコープもりやま店の組合員、「長浜市選挙区」はコープながはま店の組合員が多いため、他の選挙区より多くなっています。

総代選挙公示については、2021年度まで臨時スパイラル号として別に発行していましたが、2022年度は森林資源に配慮しスパイラル本冊でご案内しています。



笑顔のタネ

今回は、コープしがが賛助会員である公益社団法人 認知症の人と家族の会 滋賀県支部 小宮俊昭さんに「在宅介護の日常」について、お話いただきました。



この笑顔が支えていた

ケアサポートセンター
ぽこ野洲って
こんなところ



その人らしい自立した暮らしを守る「訪問介護」。住み慣れた地域で、いきいきした暮らしを支える「居宅介護支援」。ケアサポートセンター ぽこ野洲では、介護保険サービスを通してご利用者やご家族と一緒に「笑顔あふれる暮らし」を実現します。

介護の相談お受けします

コープしが介護事業部ケアサポートセンター
ぽこ野洲(077-588-6580)

いつまでも笑顔で過ごすために。今月のテーマは…

在宅介護の日常 ～笑顔に感謝～

笑顔のキャッチボール

「炊事、洗濯、掃除ひと通り、自分で何でもこなすようになった。介護のおかげである。体は疲れるが毎日が楽しい。妻が亡くなり思案に暮れていた矢先、母が認知症となり実家から引き取った。変わった環境に馴染めず昼夜格闘。そんなある日ふと気が付いた。母がニコニコ笑っている。そして何をしても『ありがとう』と言ってくれる。私も真似てみると、不思議と心が軽くなった。どんなこともすぐ忘れ、息子の私でさえ忘れる母。なのに笑顔とありがとうは決して忘れない。それからはお互い笑顔の日々になり、私の人生が広がった。もの忘れになっても心は生きている。いつしか支える側が支えられる日々。母から幸せをもらいながら、残り少ない人生を母らしく生きられるように願い、感謝の言葉を伝える度に母の笑顔が返ってくる毎日…。介護の最中その時々気持ちを綴っていたひとコマ。時折文章で振り返ると心の整理ができ、新しい気持ちで介護に向かえました。介護を終えて8年、思い出すのは楽しかったこと・面白かったことばかりです。

「認知症の人と家族の会」電話相談 TEL.0120-294-473

ぽこ野洲より「一人で悩まずに相談しましょう」

ある認知症のお父様を介護される息子さん。お母様は施設入所、ご兄弟は精神疾患。この息子さんの負担は大きく、過去には「なんで自分ばかり」と不満も。そんな時依頼を受け、ぽこ野洲からケアマネージャーとヘルパーのサービスを開始しました。その後、息子さんの表情も穏やかになられ、最近はお父様とドライブや外出に出かけられると聞きました。すべての問題を一人で受け止めず、相談できるようになり気持ちが楽になったとのこと。「父が元気なうちに色んなところと一緒に行って、おいしいものを食べてもらいたい」と笑顔で話してくださいました。

鳥取みんなのつながり和牛の

出荷が始まりました

鳥取みんなのつながり和牛は、コープしが・鳥取県畜産農協・みんなの牧場が協力して育てているお手頃価格の和牛です。“安くておいしい和牛を組合員のみなさんにお届けしよう！”と、コープしがと鳥取県畜産農協が2012年に検討を始めてから10年、ようやくお届けできるようになりました。

5月23日（月）からお届けするお試し企画に向けて、5月10日（火）に初出荷を終えました。鳥取県畜産農協は、酪農農家で生まれたホルスタインの雄を買い取り肥育していますが、特性の違う和牛の肥育は初挑戦で、試行錯誤を重ねて無事出荷できました。サシの入具合も上々！ おいしい黒毛和牛をお届けできそうです。

鳥取みんなのつながり和牛は、宅配では頒布会で利用することができます（年に2回募集/次回は秋の予定）。コープのお店でも利用できます（毎月第1日曜を除き、ご用意できない場合があります）。



News 2

2022年できるコトづくり

助成スタート集会を開催しました

2022年4月24日（日）、2022年できるコトづくり制度、助成団体へのオリエンテーションを兼ねたスタート集会を行いました。助成金の管理、運用、活動のすすめ方など改めて確認し、「できるコトづくり」の広がりに向けた助成団体への期待や制度が目指すものなどについて、コープしがの想いを伝えました。

また、助成団体の活動することになったきっかけや、想い、活動の詳細について発信し合い、他団体に活動への参加や協力を呼びかけるなどよい交流の場になったようです。終了後、早速関心のある団体同士で個別に交流し、熱心に話しこまれている様子も見られ、このような方々が地域で活動されていることを頼もしく感じました。



車座で交流する
助成団体のみなさん



2022年度コープしができるコトづくり制度 助成団体のみなさん

できるコトづくり助成金の原資は、組合員の利用により生まれた剰余金の中から積み立てられたふくし積立金です。組合員22万人のくらしの願いが、できるコトづくりの活動を支えサポートしていることを知ってください。元気な活動を期待しています。



滋賀県からの お知らせ

コープしがは滋賀県と包括的連携協定を締結しています。
組合員のくらしに役立つ情報を滋賀県から発信していただきます。

家事・育児を家族で楽しく取り組める オリジナルカレンダーを作りませんか？



まずはカードに書かれた
家事や育児を
実践してみよう！

夫婦の1日の生活時間の中で、男性の家事・育児等の時間は、夫婦共働きかどうかに関わらず1時間未満と、まだまだ家庭

内ケアワークの多くを女性が担っている状況です（総務省調査）。一方で、コロナ禍を経験し、子育て世帯の男性の家事・育児時間が増加するなど、家庭内の家事や育児の分担の見直しが進んだ家庭も見られます（内閣府調査）。こうした中、家事・育児参画に

関心はあるものの、なかなか実践に進めない方も多いのではないのでしょうか。

滋賀県では、そんな方を対象に家事・育児への“きっかけ”をつくることを目的とした『**万年カレンダー**』を作成しました。

カードには「いつ」「何をするか」が書いてあり、また裏面にはワンポイントアドバイスなど取り組みの参考になる情報も記載されています。カードを差し替えることで毎日内容やイラストが変わっていくので、「今日は何かな？」と家族で楽しみながら日々利用いただけます。

カードに塗り絵をしたり、イラストやわが家の家事ルールを書き込んで、家族だけのオリジナルカレンダーを作ってみましょう。

滋賀県のホームページからダウンロードしてご利用いただけます。

滋賀県 家事育児



ダウンロードは
こちらから



滋賀県商工観光労働部女性活躍推進課

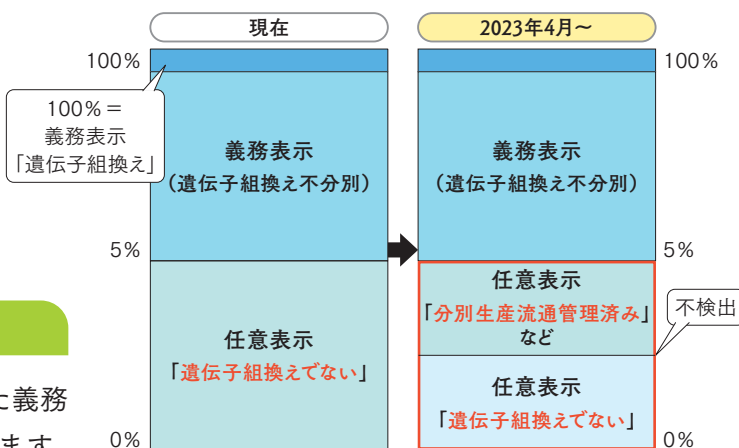
TEL.077-528-3772

食の 安全

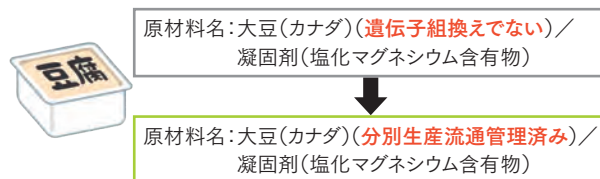
食の安全を保证するための
コープの取り組みと、
食の安全に関する情報を
品質保証フロアから
発信します。

遺伝子組換え食品 ～表示について～

遺伝子組換え表示には、法律で表示が決められた義務表示と、メーカーで表示を決める任意表示があります。法律改正により、2023年4月から任意表示のルールが変わります。これまで大豆・とうもろこし、それらを原材料とする加工食品に「遺伝子組換えでない」の表示を行う場合は「混入率（収穫や輸送中などで意図せずに遺伝子組換え原料が混入する割合）が5%以下」が条件でしたが、改正後は「不検出（検査により検出されない）」が条件になります。より厳格となるため、従来の「遺伝子組換えでない」表示は少なくなり、新たに「分別生産流通管理済み」などの新しい表示が増えていきます。



※図中の％は遺伝子組換え原材料の混入率



COOP 商品も、商品によっては「分別生産流通管理済み」の表示に切り替わります。その場合、可能な限り「〇〇は、遺伝子組換えのものと分けて管理したのを使用」等、表示の意味が分かるように補足説明を枠外に加えていきます。



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。

※年度決算の関係で先月報告できていない2021年3月度の報告と合わせています

第15回臨時理事会(4/20)・ 第16回定例理事会(5/2)

関連会社、子会社の定時株主総会の議案について承認しました。

対象は、(株)コープシステムサービス、(株)タクス、(株)シガフードプロダクツ、(株)ハートコープしが、(株)滋賀有機ネットワークの5社です。

組織経営概況		2021年度			2022年4月度		
		2021年度 累計実績	計画比	前年との 比較	2022年4月度 累計実績	計画比	前年との 比較
供給高(千円)	宅配	31,341,469	↗	↘	2,595,521	↗	↗
	店舗	7,788,111	↗	↗	652,859	↗	↗
	夕食サポート	406,322	↗	↗	37,224	↗	↗
	コープでんき	1,368,067	↗	↗	138,104	↗	↗
	合計	40,903,971	↗	↗	3,423,709	↗	↗
経常剰余金(千円)		1,530,741	↗	↗	133,549	↗	↗
組合員数(人)		215,425	↘	↗	216,897	↗	↗
うち今年度加入人数(人)		13,335	↘	↘	1,669	↗	↗
出資金(千円)		12,855,200	↗	↗	12,903,027	↗	↗

↗ 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

Information

●2022年度

「笑顔あふれるコープしが基金」の採択団体が決定しました

- 「街かどアート展」実行委員会
- 子どもミュージアムをつくる会
- 草津おみやげラボ

※笑顔あふれるコープしが基金は、淡海ネットワークセンターが運営する「未来ファンドおうみ助成事業」の1つとして2013年に設立、現在、24団体の活動を支援しています。



●しが子どもの笑顔はぐくみサポート基金の2021年度残高のお知らせ

2022年1月からスタートしたこの基金は、対象商品のご利用1点につき1円を積み立て、年度毎に滋賀県社会福祉協議会の「子どもの笑顔はぐくみサポート基金」に寄付します。2021年度合計360,876円を、第42回通常総代会(6/10)で贈呈式を行います。



●コープしが公式LINEアカウントを開設します!

お得な情報や、くみかつ(組合員活動)の情報などお届けする予定です。ぜひお友だち登録をお願いします。詳しくは、15ページをご覧ください。



【お詫びと訂正】

スパイラル5月号に掲載した「3月号数独の答え」が間違っていました。正しくは、A=3、B=3となり、3月号 正解「6」です。なお、ご応募に関しては、正解「6」で対応しております。訂正し、お詫び申し上げます。

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

3月号正解 A3 + B3 = 「6」

4月号 文字なぞなぞの答え

加 舌 仏

← ↓ →
カ ロ ム

矢印の方向の文字を読んでください

■締め切り

6月25日(土)(当日消印有効)

4月号 正解 「カロム」

応募総数 302通 うち正解 294通

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=?

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

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。

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

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

西 高島市・大津市
西地区事務局
☎0120-861-952

組 組織広報部
☎0120-668-825

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

【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

今回は **ライブビューイング** で生産者につながります!

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~



生産者・メーカーとオンラインで交流!



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。今回はライブビューイング会場と生産者さん、メーカーさんをつなぎ、学習・交流します。安全・安心やおいしさの秘密が分かります。使い方やレシピの紹介など盛りだくさん! 楽しいよ!

※参加生産者のお試しサンプルは当日お渡します。

【企画番号】表に記載

【企画名】コープでつながる!

開催時間 いずれも10:00~11:30

参加費 300円

定員 各会場15名

オンラインが苦手な方や、友だちと参加したい方などぜひご参加ください。

企画番号	開催日	開催場所	テーマ	参加生産者 メーカー	申込締切
SO611	7月 8日(金)	コープしが 東近江センター 東近江市五個荘清水鼻町153-6	産直	パシフィックトレードジャパン(ホムトンバナナ) マルイ農協(元気鶏)	6月24日(金)
SO613	7月27日(水)	コープしが ゆめふうせん 大津市真野5-33-25	地産地消	近江三方庵(近江の茶団子) 滋賀有機ネットワーク リッチグリーン(小松菜)	7月 8日(金)
SO615	7月29日(金)	コープしが 高島センター 高島市新旭町新庄799	人気商品	ダイマツ(氷温甘塩さば) さとの雪(にがり充填豆腐)	7月 8日(金)

2022年 県内戦争遺跡めぐり



「いのち*たいせつ」テーマの取り組みとして、滋賀県内の戦争遺跡をめぐるフィールドワークを行います。ロシアによるウクライナ侵攻を受け、戦争の悲惨さや、平和の尊さについて考える場面が増えています。私たちが住む滋賀県の戦争遺跡や戦争体験を知り、現在に生きる私たちが平和を考える機会にしたいと企画します。

【企画番号】S0601 【企画名】県内戦争遺跡めぐり資料請求
 日時 7月23日(土)9:45~14:00 ※小雨決行
 場所 JR近江八幡駅南口に集合。貸切バスで移動します。
 定員 20名 ※組合員と小学生以上の家族(大人だけの参加も歓迎します)。
 ※小学生以下のお子様の参加についてはご相談ください。
 参加費 300円
 持ち物 弁当、水筒・飲み物、汗ふきタオル、雨具、筆記用具
 ※歩きやすい服装・靴でご参加ください。
 資料請求締め切り 7月1日(金)
 ※旅行業法により、詳細をご確認いただいた後のお申し込みとなります。

行程

9:30 JR近江八幡駅集合
 9:45 出発
 10:15~11:15 八日市掩体壕見学
 11:45~12:15 昼食(平和祈念館にて)
 12:15~13:15 滋賀県平和祈念館 平和学習と展示見学
 14:00頃 JR近江八幡駅着 予定

※新型コロナウイルスの感染予防策として、例年の訪問先を絞り込み行程を短くしています。「冲原神社」「米原蒸気機関車避難壕」については、移動途中のバス車内で紹介ビデオを視聴していただけます。
 ※昼食は、弁当をご持参ください。平和祈念館の会議室をお借りしていますが、感染予防のため黙食にご協力ください。

お問い合わせ先：組織広報部 TEL.0120-668-825 担当：渡邊



過去の県内戦争遺跡めぐり

— 平和を祈念し黙祷を捧げましょう —

6月23日は、沖縄戦で犠牲になった人たちを弔う「沖縄慰霊の日」です。77年前、唯一日本国内の一般住民が地上戦を体験した沖縄戦において、日本軍の組織的戦闘が終結された6月23日を、「沖縄慰霊の日」として制定しています。

沖縄戦における戦死者は20万人を越えています。その約半数に近い、9万4千人余りの戦死者が、兵隊以外の一般県民や子どもでした。この沖縄戦の犠牲者のご冥福と、恒久平和を祈念し、組合員活動の場や、ご家庭などで、それぞれの時間で1分間の黙祷を献げましょう。

戦争を体験した人たちが少なくなる中で、今一度過去の悲惨な歴史に目を向け、戦争のない平和な暮らしを続けていくためにはどうすればいいのか、一人ひとりが考える機会となります。仲間や家族に呼びかけてみませんか！



— 黙祷を捧げましょう —

■6月23日(木)正午 沖縄慰霊の日
 沖縄戦の犠牲者を悼み黙祷を捧げましょう

ねえ知っている?沖縄のこと。

ピースアクションin オキナワ

～第39回沖縄戦跡・基地めぐり～のオンライン特設サイト

(1) 2022年3月25日(金)開催されたオンライン企画「ピースアクションin オキナワ」の見逃し配信をご覧ください。

(2) もっと沖縄について学ぶ ①オキナワ学習ハンドブックをダウンロードできます。
 ②沖縄戦跡・基地めぐりガイド(学習動画)



こちらから



沖縄県内の戦跡や基地について、現地ガイドの説明で学んでいただける動画です。美しい沖縄の風景とともにぜひご覧ください。

おうちでたべる＊たいせつ親子クラブ 2022オンライン食育学習企画



コープしがが大切にしている食育のひとつ、「家庭での食育を大切に」を応援します。ご自宅からオンラインで参加し、親子で季節を感じながら食育について学びます。親子でクイズにチャレンジしたり、季節の料理レシピ動画(料理のポイントあり)を視聴します!ぜひ親子で気軽にご参加ください!

【企画番号】 午前の部/S0603、午後の部/S0605
日時 7月16日(土)午前の部/10:00~11:30
午後の部/13:30~15:00
開催方法 Zoomによるオンライン企画
参加対象 保護者と子ども、定員 午前・午後各20組
参加費 無料

内容(イメージ)

テーマ:「季節の食材を使って朝ごはんを食べよう!」

- (1)食育学習 ①手洗いの大切さを学ぼう!
②トマトについて学ぼう!
③トマトの生産者にインタビュー!
- (2)調理実習 トマトを使った①サンドイッチ
②かんたんおしずし
- (3)交流タイム クイズにチャレンジしたり、参加者同士で朝ごはんをテーマに交流したりします♪



参加者の声

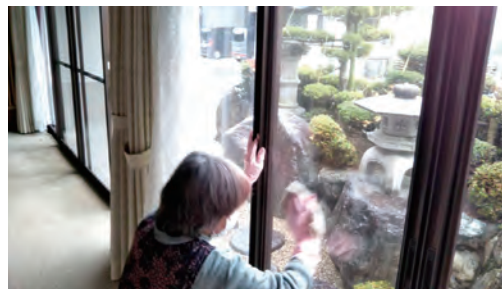
- ・旬の食べ物のお話を聞きながら、子どもと「お店でよく見るね、最近よく食べるよね」と話しました。
- ・料理をしたことのないわが子が、紹介されたお料理を翌日、作ってくれました。



お困りごとはありませんか?

「ささえあいサポート」へのご依頼、サポーター登録募集中!!

組合員同士のおたがいさまの助け合い、「ささえあいサポート」。くらしの中でのちょっとしたお困りごとは「ささえあいサポート」にご相談ください。空き時間に誰かのお手伝いをしたい!という方も募集中! サポートの依頼・サポーター登録は下記の各地区ささえあいサポート・コーディネーター会まで。



家の掃除

熱中症対策のため、夏季の草取りを自粛します。

近年、夏場の気温がどんどん上昇しており、屋外での活動は特に注意が必要です。組合員のお身体を守るためにも夏場の草取りを自粛します。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

【夏場の草取り自粛期間】

2022年7月16日(土)~9月15日(木)

【連絡先フリーダイヤル】

※受付時間/月曜日~金曜日 10:00~15:00

●高島市・大津市にお住まいの方

コープしが西地区・ささえあいサポート・コーディネーター会
TEL.0120-017-730/ささえあい専用Eメールsasaeai-n@coop-shiga.or.jp

●草津市・栗東市・守山市・野洲市にお住まいの方

コープしが南地区・ささえあいサポート・コーディネーター会
TEL.0120-026-020/ささえあい専用Eメールsasaeai-m@coop-shiga.or.jp

●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

コープしが東地区・ささえあいサポート・コーディネーター会
TEL.0120-035-320/ささえあい専用Eメールsasaeai-h@coop-shiga.or.jp

●彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市にお住まいの方

コープしが北地区・ささえあいサポート・コーディネーター会
TEL.0120-045-930/ささえあい専用Eメールsasaeai-k@coop-shiga.or.jp

人と人をつなぐ

ささえあいコーディネーターも募集中!!

ささえあいコーディネーターは主に組合員さんからのご依頼を受けて、サポーター募集に手をあげてくれたサポーターさんと依頼者さんをつなぐなど、ささえあいサポートの活動を円滑に進める役割を担う方々のことです。

サポート活動経験のあるなしに関わらず興味のある方は、お気軽に各地区のコーディネーター会にお問合せください。



ちいさいたいせつ 暮らしたいせつ ひろば活動/手ではなそう

6/17

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ましょう。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】A0601 【企画名】手話講座(入門コース)

日時 7月1日(金)・15日(金)9:40~10:50

※申し込みの際に参加希望日をお伝えください。

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。定員 12名

※抽選結果の連絡は6月22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。

ちいさいたいせつ 東近江市地域委員会

6/17

東 生ゴミはゴミじゃない! ダンボールコンポスト講習会

捨てている生ゴミが資源に変わるダンボールコンポストを、実際に見てみませんか? ゴミが減った時のメリットがたくさんあるコンポストを一緒に学びましょう!

【企画番号】H0601 【企画名】ダンボールコンポスト講習会

日時 7月12日(火)10:00~12:00

場所 コープしが東近江センター
(東近江市五個荘清水鼻町153-6)

講師 コンポストトレーナー 河島 修さん

参加費 100円。定員 15名

持ち物 各自飲みもの、筆記用具

※応募多数の場合抽選。結果は郵便で連絡します。

エコにつながる
コープ商品の
お土産付き



たべるたいせつ 甲賀市東地域委員会

6/17

東 大山乳業さんに教えてもらおう! アイスクリームのちがい

アイスクリームには4種類の名称があるのをご存じですか? 今回は大山乳業さんにお話をさせていただき、牛乳・砂糖・氷と塩でアイス作りも実演します。

【企画番号】H0603 【企画名】アイスクリームのちがい

日時 7月4日(月)10:00~11:30

場所 甲賀市まちづくり活動センターまるーむ水口
(甲賀市水口町水口6009-1)

参加費 100円。定員 10名

持ち物 詳細は当選案内にて
お知らせいたします。

※当選者のみ案内を郵送いたします。

夏休みにお子様と
一緒につくっても
いいですね。



ちいさいたいせつ ひろば活動/ちいさいおうち 手しごと茶話会

6/10

南 フェルトと羊毛で作る カラフル小人さん



今回はふかふか羊毛を芯にして、フェルトでくるんで縫うだけの簡単なお人形づくりです。シュタイナーの保育では、お人形に決まった表情をつけないことで、子どもが自分でイメージーションを膨らませるように導きます。

【企画番号】B0603 【企画名】ちいさいおうち

日時 6/15(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)※近江守山郵便局とモリーブ
の間ぐらいの場所。駐車場なし。近隣駐車場をご案内します。

参加費 200円(子ども無料)。定員 大人10名・子ども5名

持ち物 各自飲みもの ※託児なし。同室で見守りながらご参加ください。

ちいさいたいせつ ひろば活動/ぼんぼこぼん

6/24

南 笹竹に七夕かざりを作ろう! おりひめ・ひこぼしのおはなしを知ろう!

笹竹に七夕かざりをつくろう。絵本・紙芝居の読み聞かせを楽しもう。つみきやおもちゃで自由遊びやおそとで遊ぼう!

【企画番号】B0601 【企画名】ぼんぼこぼん

日時 6月28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)
※あまが池無料市営駐車場2時間OK

参加費 100円。定員 子ども10名

持ち物 各自飲みもの

※応募多数の場合抽選。抽選結果は、申込
締切後に電話またはショートメールで連絡
します。



ちいきのたいせつ ひろば活動/いき百サロン虹

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
6月の予定 10日、17日、24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 北地区ささえあいコーディネーター会

6/17

北 介護は突然やってくる! そのとき、あなたは どうする?

もしもの時に困らないように、介護について一緒に学んでみませんか? 生協のささえあいサポートの説明もあります。



【企画名】介護学習会

参加費 無料。定員 15名

企画番号	日付	時間	場所
K0601	6/30(木)	10:00~11:30	長浜さざなみタウン (長浜市高田町12-34)
K0603	7/5(火)		米原学びあいステーション (米原市下多良3-3)
K0605	7/15(金)		コープしが彦根センター (彦根市竹ヶ鼻町224-1)

※講師はコープしがの介護事業部

※コロナ感染状況により、オンラインに変更する場合があります。

ちいきのたいせつ ひろば活動/わたしの居場所

7/1

北 おしゃべりでもしませんか

夏本番の気配よりも少しは涼しいだろう里山に来てみてください。問い合わせはお気軽に。お申し込みも待っています。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】K0621 【企画名】わたしの居場所

日時 7月14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

※抽選にはずれた方のみ締め切り日の翌週中に携帯電話から連絡します。



ちいきのたいせつ いのちのたいせつ ひろば活動/みちくさ

6/14

北 やってみます! 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一緒につくりましょう。

【企画番号】K0627 【企画名】ゆるりば

日時 6月16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。
ご一緒にどうぞ)



ちいきのたいせつ ひろば活動/たまてばこ

6/24

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。お子様と一緒に、ご年配の方もいらしています。お一人様でもぜひどうぞ。

【企画番号】K0625 【企画名】ほっこり広場

日時 7月11日(月)10:00~11:30

場所 納屋七(彦根市城町1丁目7-16)

参加費 100円

定員 大人10名

※駐車場1台200円(瀬戸製茶の裏)

※応募者多数の場合抽選。

はずれた方のみ電話にて連絡。



びあこたいせつ ひろば活動/グリーンボランティア

6/24

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。楽しくおしゃべりをしています。みなさんのご参加をお待ちしています。心ばかりのお礼をいたします。

【企画番号】K0623 【企画名】グリーンボランティア

日時 7月7日(木)9:30~11:00 ※雨天の場合は14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。



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(組合員活動)の活動報告はこちらから

「自然とあそぼう&木こり体験」実施報告

びわ湖や森林に親しむ **びわこたいせつ** 活動

滋賀県の1/2を占める森林は、びわ湖の水源、温暖化防止など多様な役割を担っています。しかし、森林を中心とする社会システムが崩壊し、多くの森林が手入れ不足となり、多様な役割が果たせなくなりつつあります。

コープしがは環境政策に基づくCO₂削減の取り組みとして森林所有者とパートナー協定を結び、森林整備を資金面で支援し、手入れ不足に陥った森林を、計画的な整備によって健康な状態に戻しています。さらに、ボランティア活動や学習会を通して、森林への関心や理解を深めています。

森林に親しみ関心を持ってほしい

4月3日、この取り組みの一環として、森林組合の仕事を体験し森林に親しむ「自然とあそぼう&木こり体験」を開催しました。コープしがが森林パートナー協定を結んでいる油日・上野共有生産森林組合と滋賀県シェアリングネイチャー協会の協力を得て、甲賀市のコープの森あぶらひと隣接する高間みずべ公園で、7家族19名の組合員とご家族が参加しました。

前半は、「五感を使ったネイチャーゲーム」。普段あまり意識して見ることのない周りの木々を様々な視点で観察したり、匂いをかいだり、目を閉じて触ったり。後半は、「木こり体験」。山が果たす役割・森林保全の大切さについてお話を聞いた後、生産森林組合のみなさんに教えてもらいながら、のこぎりを使っての枝切りや獣害対策のテープ巻きなど山の仕事を体験しました。

多くの県民が森林やびわ湖を身近に感じ、関心を持つことが、環境保全につながります。夏には、「考えてやってみよう！ びわ湖清掃ウォーク」を企画予定ですので、お楽しみに♪

あなたも参加しませんか？

コープしがのくみかつ(組合員活動)は、くらしを良くし、安心してくらすために、地域とつながり、仲間が広がることをめざしています。お友達を誘ってもよし、お一人でもよし！

まずは、参加してその楽しさを体験してください♪

参加者の声



木をじっくり観察できる
フィールドBINGO

森の木にテープが巻いてあるのを見たことがあるが鹿除けのためだと初めて知った。



獣害対策のテープ巻き体験

森林の働き(水を貯える、土砂流出防止、CO₂吸収)の重要性について再確認し、「森はびわ湖につながり、びわ湖及び下流域の方たちのくらしを守っていると思いながら仕事をしている」と本当の森の中でお聞きした言葉は深く心に響きました。



のこぎりを使って枝切り体験

目隠しで木に触るネイチャーゲームでは、目で見るとより記憶に残ることが分かった。耳を澄ますことで色々な音が聞こえることに気づくことができた。



目を閉じると、色んな発見がありました

家族の家事分担

01 大切なのは お互いを思いやる気持ち

二世帯住宅で暮らしています。家事分担！と割り切ってしまうとみんな同じ家に暮らしているのに何か窮屈に感じてしまい、何かが出来ていないとイライラしたりして…なので分担するのはやめました。できる人がする。自分自身が体調の悪い時は頼りきる時もあります。もちろん、家事をしてくれた時はお互いに感謝の気持ちは言い合います。お互いを思いやる気持ちでいろいろ乗り越えています！

東近江市 ぐっち さん

02 母の宣言

休日、母だけが洗濯し、ご飯を作り、掃除し、夫と子どもはのんびり…。この状況に腹が立ったので、2年ぐらい前に「休日の昼ごはんは、私は作りません」と宣言。今は、夫か子どもが作るようになりました。インスタントラーメンとかですが、少しすっきりして過ごしています。

甲賀市 あんじゅ さん

03 生協の荷受けは 夫にお任せ

主人は退職して10年。日々の生活の中で人と話をする機会は、あまり多くはありません。

私はコロナ禍で減ったとはいえ、友人とランチをしたり、電話で話したり、おしゃべりの機会はあります。そこで、個配を届けてくださる生協さんの対応は、すべて主人の担当にしています。あいさつを交わすだけでも、ありがたい機会だと、感謝をしています。

彦根市 あまちゃん さん

04 家族のリズムが 変わった時がチャンス

夫が現役、私が時間の短いパートで働いていた頃、帰宅の遅い夫の夕食が終わるまで待つて、後片付けをしていました。日が変わってしまうことも度々でした。パートの時間を延ばして働きだしたら、早寝しないと翌日に差しさわりが。それ以降、夕食の支度はしておきますが、温め直しや食器洗いは、夫、本人がするようにしてもらいました。今では、一緒に食事をしない限り、自分の食器は自分で片づけています。

守山市 たなとも さん



05 子どもの家事参加は モチベーションが大切！

わが家は、ポイント制でお手伝いをしてもらっています。ゲームをするには1枚。その1枚をかせぐために、タオル1カゴ分たたむ。お風呂掃除をする。1人分の食器を洗う、など。単身赴任中の主人が考案しました。ポイントはゲームに使ったり、1枚20円でお小遣いになったり。ムラがある日もありますが、「今月はこれだけ稼ぐ!!」と、千円ほどがんばってくれたりしています。

高島市 さぶろうママ さん



06 一緒に暮らす ということとは

3世代生活です。母(70代)には、お風呂洗いとゴミ出し、母自身の洗濯物をお願いしています。そのほかは、私(40代)です。子どもたちは、いつもではないですが、自分の洗濯物たたみと食事の食品ならべをお願いしています。子どもたちには「一緒に暮らすということとは、自分の家族を助け合うことよ」と伝えていきます。もう少し、私の

家事、減らないかなぁ～。

犬上郡 こまち さん

07 お互いのやり方に口出ししない

主人は、病弱なお父さんが亡くなる高校生の頃まで面倒を見ていました。今でいう「ヤングケアラー」です。そのおかげ？なのか「家事は母親」という古い考えは結婚当初からなく、特に料理は好きで、夫婦2人暮らしの今もお任せしています。「おいしい。さすが。ありがとう。」の連発で、感謝の気持ちを伝えています。ほかの家事分担は、特に話し合ったことはありませんが、そこは私のできることに、掃除、洗濯…は、自ずと自分の役目です。互いのやり方については、口を出さず、多少不満があっても一任するのが、気持ちよく暮らせるコツかな…と思っています。

大津市 いっちゃん さん

08 分担できなくても心の持ちよう♪

家事分担…わが家には縁のない言葉です(笑) 家事育児は全て私(母親)です。1人目出産の時に感じた『あれ?』という疑問が解決しないまま、何度か話し合いもしましたが結局今に至ります。子どもは2人になりましたがもう諦めました(笑)。期待するところらがしんどくなるので流れのままに、できるだけ家事育児を楽しんで生活しています。育児に関しては、子育てを通じて親として成長させてもらっているのだから夫より私

の方が得してる♪ と思って楽しんでます。なので不満はありません。

守山市 みさみな♪ さん

Free talk!

戦争は人を変えてしまう

95歳の老人です。恥ずかしながら、応募させていただきました。今回のウクライナとロシアの戦争の話ですが、普段はおとなしい人が戦場に出ると人が変わります。指導者のひと言で、皆変わってしまいます。私も終戦で2年間シベリアのバイカル湖のそばで過ごしていました。山の上の作業で湖が見えると、びわ湖や故郷のことを思い、早く帰りたいと思っていたもので

彦根市 庄蔵 さん

編集後記

私は、時間と心の余裕のあるなしで、家事を楽しめる日もあれば、「なんで私ばかり…」と情けなくなってくる日もあり、そんな時は「手伝って」のひと言も、とても棘のある言い方になってしまいます(反省)。家庭で過ごす時間は、家族みんな心穏やかに過ごしたいですね。10ページの滋賀県からのお知らせでは、家事・育児への参加を後押しする万年カレンダーを紹介しています。このカレンダーやみなさんの投稿が、家事ストレスを抱える方の参考になると嬉しいです。

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、組合員どうして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8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「あなたが平和だと感じる時」。何気ない日常の中で、平和だと感じる時。今だからこそ、そんな時間がかけがえのないものだと感じます。みなさんのそんな時を教えてください。

※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きます。

※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、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。

コープしがの お店から

お野菜コーナーから
おいしい旬をお届け！

安全・安心の滋賀県産 **産直** ミニトマト

今回は、この時期に野菜コーナーが自信を持っておすすめしている季節の恵み、**産直** ミニトマトをご紹介します！

びわ湖の内湖を干拓した農業地帯で知られる大中地区。ここで生産しているのが **産直** ミニトマトです。使用農薬を地域慣行防除の5割以下に抑え、滋賀県認証の「環境こだわり農産物認定」を取得しています。

ハウスでは近江牛の堆肥を利用し、稲わらや土壌中の微生物を活性化させる働きがある米ぬかを混ぜた有機肥料で、こだわりの土づくりを行っています。



トマトは「ビタミンC」「ビタミンA」「ビタミンB6」など体に重要な栄養素が多く含まれています。生で食べるだけでなく火を通すことで酸味がなくなり、より甘く感じられ、まさにフルーツのよう！シンプルにオリーブオイルで焼くだけでもおいしいですよ。



安全・安心・県内産で新鮮！濃い味わいの **産直** ミニトマト、ぜひお試しください。

コープしがの **産直**

- ・生産者・栽培方法・流通方法が明確
- ・栽培・農薬・肥料の履歴が追跡可能
- ・持続可能な生産と環境に配慮 など

発行責任者/理事長 白石一夫
発行/2022年6月6日

生活協同組合コープしが

〒520-2351 滋賀県野洲市雷波甲972 TEL (077)586-4839 FAX (077)586-4840

— 循環型社会をめざして —

みんなで
おすすめ！

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

回収率70.5%



商品仕分け袋

回収率23.8%

(必ずお名前ラベルは、剥がすか切り取ってください)



卵パック

前年比111.3%

(半分に切って重ねてください)



牛乳パック

前年比104.1%

(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

4月度
リサイクル品
売却金額 **¥2,860,427-**
2022年4月から累計
¥2,860,427-

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。

7/4
(日)

発行

次回7月号予告

▶7月のPick up FOOD

co-op 5種の国産野菜のミニハンバーグ (ひじき入り)

▶公示・広告

総代会報告



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。