

スパイラル



7
July

- 2 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)
- 4 Pick up FOOD STORY
クチコミで人気上々！
栄養満点の幼児食
- 6 公告・公示
総代会報告
- 8 たべるたいせつ
キッチンから出るゴミを
おいしく減らそう！
- 9 NEWS
- 10 コープしがのSDGs
声に応じて
- 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

アレンジ自在で
栄養満点！



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)



製造メーカー JA フーズさがおすすめレシピ



みんな大好き! お弁当にもいかが

co-op 5種の国産野菜の ミニハンバーグ(ひじき入り) を使ったハンバーガー

- 調理時間約25分
- 1個/320kcal 塩分1.6g
- ※ロールパンにミニハンバーグ1個の場合

材料(2個分)

co-op 5種の国産野菜のミニハンバーグ(ひじき入り)適量、お好みのパン2個、トマトの輪切り・スライスチーズ各2枚、リーフレタス1枚、オリーブ油・マヨネーズ・ミートソース各適量

作り方

- ① フライパンにオリーブ油を熱し、ミニハンバーグの両面をこんがり焼く。
- ② パンは横半分に切ってトースターで軽く焼き、内側にマヨネーズを塗る。リーフレタス、トマト、スライスチーズ、適量の①を順にのせ、ミートソースをかけてパンではさむ。

手作りミートソース

材料(作りやすい分量)

合挽ミンチ50g、玉ねぎ1/4個、人参2cm、トマト1個、A=〈にんにくのみじん切り1片分、オリーブ油大さじ1〉、B=〈トマトケチャップ大さじ2、牛乳大さじ1、みそ小さじ1、塩・こしょう各少々〉

作り方

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切り、トマトは小さめの角切りにする。
- ② フライパンにAを熱し、玉ねぎ、人参を入れて炒める。しんなりしたらミンチを加えて炒め、トマト、Bを加えて汁けが少なくなるまで炒める。

JA フーズさがに聞きました



アレンジレシピを教えてください!

離乳食完了期頃のお子さんには、ミニハンバーグをご飯と一緒に煮て、おじやにするのもおすすめです。調味料を加える必要もなく、やわらかくなったミニハンバーグは、簡単に崩すことができますよ。



試食しました♪

やわらかいけど崩れにくい

そのまま温めてお昼ごはんの一品として食べました。

手づかみで食べやすい厚み、大きさで、フォークで刺しても崩れにくい。やわらかいので、咀嚼が上手くできない子どもでも喉につまりにくいと思います。子どももあつという間に4個パクパク食べました。



大津市
俊恵さんのお孫さん
めいちゃん 2歳半



co-op 5種の国産野菜の ミニハンバーグ(ひじき入り)と キャベツのスープ

- 調理時間約15分
- 1人分/120kcal 塩分1.4g

材料(2人分)

co-op 5種の国産野菜のミニハンバーグ4個、キャベツ1枚、玉ねぎ1/4個、人参1/5本、ショートパスタ20g、塩・こしょう各少々、A=〈顆粒コンソメ小さじ1、水3カップ〉

作り方

- ① ミニハンバーグは耐熱皿に入れ、ラップをかけてレンジ(600W)で約1分加熱し、4等分に切る。
- ② キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、人参は細切りにする。
- ③ 鍋にAを沸かしてパスタを4分ゆで、②を入れて5分煮る。
- ④ 塩、こしょうで調味し、①を入れてサッと煮る。

優しい味わいに、ホッ

co-op 5種の国産野菜の ミニハンバーグ(ひじき入り)と 夏野菜のカレー炒め

- 調理時間約20分
- 1人分/415kcal 塩分1.9g

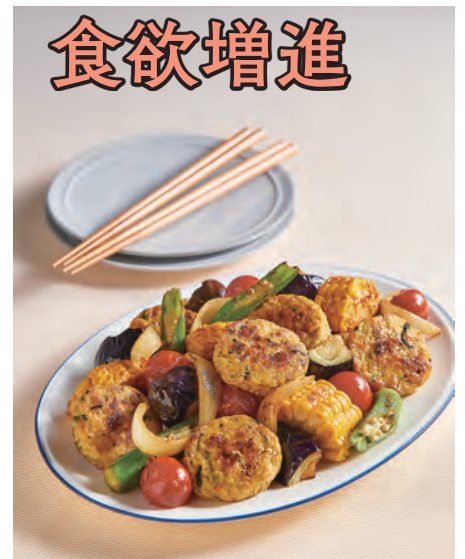
材料(2人分)

co-op 5種の国産野菜のミニハンバーグ6個、なす1本、玉ねぎ1/2個、オクラ4本、ゆでとうもろこし1/2本、ミニトマト6個、オリーブ油大さじ1、A=〈にんにくのみじん切り1片分、オリーブ油大さじ1〉、B=〈カレー粉小さじ2、顆粒コンソメ・しょうゆ各小さじ1、塩・こしょう各少々〉

作り方

- ① なすは乱切り、玉ねぎはくし形切り、オクラは斜め半分に切る。とうもろこしは半月切りにする。
- ② フライパンにAを熱し、ミニハンバーグを入れて両面に焼き色をつけて取り出す。
- ③ フライパンをサッと拭いてオリーブ油を加え、なす、玉ねぎ、オクラを炒める。
- ④ ミニハンバーグ、とうもろこし、ミニトマトを加えてサッと炒め、Bで調味する。

スパイシーで 食欲増進



アレンジのきく優しい味わい

野菜がもつ甘みがよく出ていておいしいです！ 鶏ミンチの味もしっかりしていて、お肉好きの子どもにも好評でした。

「和風あんかけ丼」にして食べました。水菜や刻みねぎの緑色の野菜にしょうがを効かせたタレがよく合いました。甘辛照り焼き風にしたたり、タレを変えればいろんなアレンジができるので、大人も含めた家族みんなの食事におすすめです。



長浜市
香奈さんのお子さん
(右)こうちゃん、
なこちゃん 共に小3

クチコミで人気上々！ 栄養満点の幼児食



毎日子育てをがんばっている組合員の声から生まれたコープの乳幼児食「きらきらステップ」。中でも、**co-op** 5種の国産野菜のミニハンバーグ（ひじき入り）は、離乳食完了期から幼児食期に移行する大切な時期にぴったりの大人気商品です。

子育て世代を応援したい！

co-op 5種の国産野菜のミニハンバーグ（ひじき入り）を製造するのは、JAさが（佐賀県農業協同組合）のグループ会社であるJAフーズさが。

「九州屈指の米どころ・佐賀のお米と鶏肉で新たな商品を展開したい」と、昭和59年に冷凍ピラフ事業をスタートしました。それ以降、コープでも同社の冷凍ピラフを供給していたご縁から、子育て中の組合員から特にニーズの高かった冷凍の幼児食を日本生協連と一緒に作るようになりました。

「まずは幼児食の定番で、いろいろな食材を盛り込めるハンバーグを開発することになりました。家庭でイチから手作りする、食材を細かく刻むのが大

変という組合員の声が意外に多かったのでは」と、JAフーズさが食品販売課の古川暢さん^{ふるかわとむる}。

栄養バランスを考慮して、ハンバーグに必須のたまねぎのほか、緑黄色野菜のカボチャ、人参、ほうれん草、食物繊維が豊富なごぼう、さらには海藻のひじきまで入っています。特にごぼうとひじきは、子育てしている組合員が、子どもに食べさせたいけれど調理しにくい食材であることから選定されたそう。そして、なんと5種の野菜だけで全体の41%を占める量。お肉



CO-OP 5種の国産野菜のミニハンバーグ (ひじき入り) (20g × 12個入)

1歳6ヶ月～を対象にした幼児食。野菜や海藻、鶏ミンチをミックスし、レンジでチンするだけで子どもに食べさせたい栄養が1度に与えられると好評です。うま味調味料不使用で、塩分控えめ。国産原料のみを厳選しています。

1	3	4
2	5	6・7

1/たまねぎ・カボチャ・人参・ほうれん草・ごぼうの5種を幼児が食べやすいサイズにカット 2/焦げ付かないよう加熱水蒸気式オーブンでふっくらと焼き上げます 3/国産若鶏のむね肉をやや細かくミンチ状に 4/幼児の小さな手でもつかみやすい1個20gのサイズ 5/食品販売課の古川暢さん 6・7/商品開発課の宗田覚さんと雪竹直美さん

は脂質が少なくヘルシーな若鶏のむね肉を使用しています。もちろんすべてが安全・安心を第一に考えた国産の原料です。

食事から子どもの自立心を

「開発当初はハンバーグの大きさをどうするか、野菜のカットサイズをどうするかといった細かな商品設計に苦労したと聞いています。対象が1歳半～の幼児なので、大人の感覚とはぜんぜん違うんです」と、商品開発課の雪竹直美さん。

野菜のサイズはきちんと食感

を残しつつも、口あたりのよい細かさで。子どもにめばえた「自分で食べたい!」という自立心を伸ばすため、手づかみでも口に運べる20gの大きさになりました。味付けはうま味調味料を使用せず、子どもが好むシンプルな薄味に。口に残って吐き出しの原因になる“焦げ”も厳しく検品しています。

「うちの子もパンの耳を食べません。どうも子どもは焦げや食感の大きく異なる食材が混ざるのが苦手なようですね」と、商品開発課の宗田覚さん。

同社の開発担当者が現役のパパやママであり、わが子に食べさせたい商品として何度も試作を重ねて開発したCO-OP 5種の国産野菜のミニハンバーグ(ひじき入り)。

「忙しくても子どもに栄養のある食事を与えたい」「食事の時間を楽しくしたい」という子育て世代の支持を受け、2018年の発売以来、順調にファンを増やし続けています。



第42回 通常総代会を 開催しました

6月10日(金)、栗東芸術文化会館さきらにて第42回通常総代会を開催し、第1号議案～第3号議案と特別決議のすべての議案が賛成多数で可決されました。



153名の総代が会場出席しました

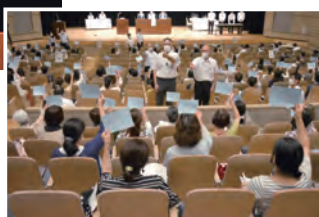
総代会とは

生協の運営に関わる重要事項を決定する最高意思決定機関です。毎年6月に開催し、組合員の代表となる総代が参加して、「よりよいくらしづくり」のために組合員のみんなですすめていく方針を確認したり、1年間の事業を利用した結果として生み出された剰余金（利益）の使い道を決めたりします。議決権を持つのは総代だけ。また総代会の運営にもたくさんの総代が関わります。

開会のあいさつ



「私たちは、人として何ができるのか、何を大切にしたいのか”。一人ひとりが考えることが大事になってきていると実感している」と白石理事長。



採決の様子



三日月 滋賀県知事 からのメッセージ

三日月滋賀県知事からビデオメッセージを通し「びわ湖をはじめとする環境保全に力を合わせて尽力していきたい。コープしがの5つのたいせつ活動、人のつながりの中で、みんなでよりよいくらしをともにつくる活動に私も共感している。一緒に頑張りましょう」とエールをいただきました。

私たちの想いと願い

私たちの生活に寄り添った、なくてはならない生協であってほしい。



組合員が意見を出しやすい機会をつくってほしい。



総代会に寄せる「私の想いと願い」が230名の総代から提出され、その中から8名の総代にご発言いただきました。当日、発言予定だった総代の「私の想いと願い」とともに、ホームページ(お知らせ:第42回総代会報告)に掲載していますので、ぜひご覧ください。

スマホの方は
こちらから



2021年度「しが子どもの笑顔はぐみサポート基金(2022年1月～3月分360,876円)」の贈呈式。「みなさんの意志が、多くの子どもたちを笑顔にします」と、滋賀県社会福祉協議会 渡邊光春会長(右)。



総代の発言を受けて、「一人ひとりの小さな力を合わせ、共感し合い、ともに考え、つながって大きな力にしていましょ」と高橋専務理事。



総代会運営の大役を見事に果たしてくださった議長・議事運営委員・議事録署名人のみなさん。お疲れ様でした。

議案採択結果

議案	賛成票	結果
第1号 2021年度事業報告・決算関係書類承認の件	491	可決
第2号 2022年度活動計画・収支予算承認の件	493	可決
第3号 組合員除名の件	492	可決
特別決議 通常総代会アピール	多数の賛成により	採択

総代出席状況：本人出席499名(委任および書面出席含む)
※総代数505名

損益計算書の主な科目

(単位：千円)

供給高	40,903,971
事業総剰余金	11,464,967
経常剰余金	1,530,741
特別利益	999
特別損失	576
法人税等	336,403
当期剰余金	1,194,760
当期首繰越剰余金	129,744
任意積立金取崩額	144,891
当期末処分剰余金	1,469,396

自2021年3月21日～至2022年3月20日

貸借対照表の主な科目

(単位：千円)

(資産の部)		(負債の部)	
流動資産合計	23,704,830	流動負債合計	7,402,272
固定資産合計	10,661,289	固定負債合計	2,197,268
有形固定資産	8,144,246	負債合計	9,599,541
無形固定資産	203,663		
その他固定資産	2,313,379	(純資産の部)	
		出資金	12,855,200
		剰余金	11,911,379
		法定準備金	6,000,000
		任意積立金	4,441,982
		当期末処分剰余金	1,469,396
		純資産合計	24,766,579
資産合計	34,366,120	負債・純資産合計	34,366,120

2022年3月20日現在

剰余金処分

(単位：円)

項目	金額
I. 当期末処分剰余金	1,469,396,587
II. 任意積立金取崩額	
太陽光発電特別償却	2,895,240
準備金取崩額	
事業所内保育特別償却	3,046,720
準備金取崩額	
合計	1,475,338,547
III. 当期処分額	
法定準備金	235,000,000
利用分量割戻金	385,673,916
出資配当金	12,458,994
環境事業積立金	400,000,000
システム整備積立金	300,000,000
30周年記念事業準備金	40,000,000
産直・県内農産基金	10,628,152
災害支援基金	475,646
合計	1,384,236,708
IV. 次期繰越剰余金	91,101,839

2021年度出資配当金及び利用分量割戻金の支払い方法、ならびに端数増資について

1. 支払い対象者

2022年3月20日に在籍し、かつ第42回通常総代会開催日の6月10日に在籍の組合員

2. 支払算定基準

(1) 利用分量割戻金

- ① 宅配事業(共同購入・個配)割戻率 1.2%(コンピュータに記録された利用額)
- ② エネルギー事業(コブでんき)の割戻率 1.2%(コンピュータに記録された利用額)

(2) 出資配当金 配当率 0.1%(出資配当金は、20.42%の所得税及び復興特別所得税が源泉徴収され、期中増減資および加入出資金は、日数按分で配当金を計算します)

3. 支払方法

(1) 利用分量割戻金(宅配事業・エネルギー事業)は次の通り。

- ① 6月20日時点で共同購入・個配を利用する組合員は、7月3回(7月18日～22日)のご利用代金から割戻金を差し引いて支払います。
- ② 6月20日時点で共同購入・個配を利用していない組合員は、6月27日付けで出資金に振替えて支払います。

③ただし、①の組合員のうち7月3回のご利用金額が割戻金額以下の場合やご利用のない場合は7月18日付けで出資金に振替えて支払います。

(2) 出資配当金(源泉税差引後金額)は全額を6月10日付けで出資金に振り替えます。

4. 出資配当金、利用分量割戻金の通知方法

以下のいずれかの方法で通知します。

① 宅配事業の7月3回の商品案内書が発行されている組合員には、商品案内書と一緒に出資配当金及び利用分量割戻金の「お知らせ(A3サイズ2つ折り)」をお届けします。(7月1回配布)

② 宅配事業の7月3回の商品案内書が発行停止の組合員、店舗所属の組合員、所在不明の組合員にはハガキによりお知らせします。

5. 端数増資

(1) 宅配組合員は、8月5回のお届け表上で端数増資金額をお知らせし、9月2回の注文書に端数増資欄を設け受け付けます。

(2) 店舗組合員は、通知ハガキ到着後、店頭などで随時受け付けます。

以上

キッチンから出るゴミを
おいしく減らそう！



食べられるのに捨てられてしまう食品は年間約612万t。その半分は家庭から出るといわれています。そして主な処理方法である焼却は、温室効果ガスの発生原因になってしまいます。

実は調理段階で捨てられる部分も栄養価が高く、おいしいという場合が多いので、「一物全体食（食材を捨てることなく丸ごと食べる）」という観点からも工夫して食べてみませんか。特に野菜類は皮や茎、根菜なら葉まで食べることで、栄養を丸ごと取り入れることができます。

例えばキャベツの軸や芯は、葉に比べカルシウムやリン・マグネシウム・ビタミンCやUが多く含まれ、甘みも強い。薄切

りやそぎ切りにして炒め物におすすめです。ブロッコリーの太い茎も同様の栄養があり、ゆでるとホクホクに。人参は出荷前の洗浄で、実はほとんどの皮が取れているので、丸ごと利用しましょう。しいたけの軸は細かく切って肉だねに、ピーマンは種もわたも食べられます。長芋は皮ごと切ってステーキや煮物にどうぞ。

まずは優しくて甘みのある万能だし汁、**ベジブロススープ**はいかが？ 材料（約1リットル分）は、野菜の皮や切れ端など（*）を両手に山盛り1杯分（300g程度）、水1200ml、酒大さじ1・1/2だけ。すべての材料を鍋で20分ほど煮込み、ザルで濾すだけで

す。香り付けにしょうがや長ねぎの青い部分を入れてもおいしいですよ。

*人参・大根・玉ねぎなどの皮やヘタ、ピーマン・パプリカの種やワタ、トマト・とうもろこしの芯やヘタ、セロリ・パセリの軸など。

※冷蔵庫で3～4日持ちます。製氷機で小分けし冷凍すると便利です。

※スープやカレー・煮物の出汁など何にでも使えます。

※濾した後の野菜（玉ねぎの皮を取り除く）を刻みスープの具材やハンバーグ、餃子のたねに混ぜるなど再利用するとなおよいですね。

● 調理時間20分



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。

コープながはま店2階に、4月に開院された「きとうクリニック」に引き続き、7月に「長浜なかに歯科」が開業されます。コープながはま店は食だけでなく、組合員さんの健康にも寄り添います。



笑顔をもっとに
患者様とのコミュニケーションを
大切にします♡

診療科目 歯科・小児歯科・歯科口腔外科
診療日・時間 午前9:30～13:00(土日9:00～13:00)
 午後14:30～18:30(土日14:30～18:00)
**休診日／火曜(祝日のある週は振替診療)、
 日曜(隔週)、祝日**
住所 コープながはま店(長浜市宮司町1200番地)

長浜 なかに 歯科

長浜なかに歯科
中谷暢佑先生



はじめまして、長浜なかに歯科の院長の中谷暢佑です。出身は愛知県名古屋ですが、趣味が釣りだったこともあり、湖北地域は幼少時から何度も通っていました。楽しい思い出の詰まったこの地で開業できることをとてもうれしく思っています。

私は、むし歯・歯周病などの一般的な歯科治療だけでなく、親知らずなどの難しい抜歯からあご・舌・粘膜など口の中の病気全般を診察する口腔外科治療に携わってきました。そうした経験をもとに当院では、お口全体の幅広い治療に対応いたします。また様々な持病を持っているせいで、一般の歯科医院で希望通りに治療を受けられない患者さまも、安心して治療を受けることができるように努めております。

「もし自分が患者さんだったら、ここにきたい」と思うような医院を築いていきたいと思えます。お口の中で困ったことがありましたら、ぜひお気軽にご相談ください。

「長浜なかに歯科」が開院します！

2022年2月24日から始まったロシアによる侵攻により、ウクライナでは極めて深刻な子どもの保護の危機が起きていることに心が痛みます。紛争激化から2カ月で、770万人が国内避難民となり、550万人以上が国外に避難しており、ウクライナの子どもの3分の2近くが含まれるといわれています。

3月～4月にかけて、宅配・お店で実施したユニセフ「ウクライナ緊急募金」には、非常に多くの組合員から募金が寄せられました。5月12日付で、公益財団法人日本ユニセフ協会に送金いたしました。本当にありがとうございました。

【実施期間】

宅配／3月4回・3月5回(3月14日～3月25日)
 お店／3月7日(月)～4月30日(土) 募金箱を設置

【募金実績】

7,683,889円(宅配の募金参加人数7,314人)

ユニセフ「ウクライナ緊急募金」の

ご報告



出典
(C)UNICEF_ UN0597997_Skyba for The Globe and Mai

ユニセフはウクライナ全域で紛争地域に安全な水を届けたり、保健や衛生、緊急時の教育のための支援物資など、できる限り戦闘地域にも行き届くよう活動しています。コープしがホームページ5月23日付けのお知らせ「ユニセフ『ウクライナ緊急募金』の実績および送金について」にユニセフ「ウクライナ緊急募金」1カ月目報告書(2022年4月21日発行)のリンクを掲載していますのでご覧ください。

くわしくはこちら



スマホの方は
こちらから



コープしがの SDGs



SDGsとは、「持続可能な社会」を目指すための、国際社会共通の目標です。SDGsにつながるコープしがの取り組みを紹介していきます。

フードドライブの取り組み



▶ もったいないをありがとうへ

日本の食品ロスは年間約612万tで、そのうち約半分が家庭から出されています。一方では、コロナ禍も影響し生活困窮世帯は増加しています。家庭で余っている食材を食に困っている人につなぐことは命をつなぐこととなります。

各家庭で使い切れない未使用食品を持ち寄り、まとめて地域のフードバンクなどに寄贈するフードドライブ活動に参加できる「フードボックス」を、コープしがの全店と全事業所に設置しています。みなさんのご協力をお願いします。

2021年度回収実績 5,765.6kg

フードボックスに提供した食品はどうなるの？

フードバンク滋賀、フードバンクびわ湖、甲賀市社会福祉協議会、フードバンクながはまを通じて必要とするご家庭にお届けしています。フードBOXの設置場所や毎月の回収量を、コープしがホームページでお知らせしています。ぜひご覧ください。



コープしが フードドライブ

検索

声 vol.05 に答えて



組合員のみなさんからコープしがに寄せられた疑問やご意見に、お答えします！

Q 「種なしぶどう」なのに、種があるものがあるのはなぜ？

A ぶどうにはもともと種がありますが、ぶどうの粒がまだ小さい生育初期に、1房ずつ手作業で「ジベレリン」に浸して、種をなくす処理を行います。しかし、この液体が房全体に十分浸らなかつたり、処理直後に雨が降って流されてしまったりすると、種ができてしまう場合があります。

※ジベレリンは植物成長調整剤で成長をコントロールします。体に害のあるものではありません。



Q 買い置きしたお米がおいしくなく、変なおいがる。

A 生鮮品であるお米は長期間の買い置きで、鮮度も味も落ちます。お米の袋には、破袋防止のため小さな穴があるため、においや湿気を吸収し、特に気温や湿度が高くなる梅雨時期から秋口頃まではカビや虫が発生する危険性も。風通しのいい涼しい場所や冷蔵庫の野菜室での保存がおすすめです。冷蔵庫の野菜室で保存する場合は、お米の水分がなくならないよう密閉容器に入れてください。



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17回臨時理事会

第42回通常総代会開催要領の一部変更と議案書を確認しました。

第18回定例理事会

2022年度の総代会関連会議の見直しについて確認しました。新総代が対象の新総代オリエンテーション、全総代が対象の秋の総代のつどい・総代会議案検討会議・通常総代会の開催をすすめます。

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。

2022年5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	5,136,745	▲	▲
	店舗	1,284,599	▲	▲
	夕食サポート	69,473	▲	▲
	コープでんき	248,508	▲	▲
	合計	6,739,326	▲	▲
経常剰余金(千円)		253,314	▲	▲
組合員数(人)		217,805	▲	▲
うち今年度加入人数(人)		2,849	▲	▲
出資金(千円)		12,942,463	▲	▲

▲ 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

●「日本政府に核兵器禁止条約への批准、署名を求める署名」の呼びかけ

宅配では8月1回の商品案内書と一緒に署名用紙を配布します。お店では8/1～9/2の期間署名用紙を設置します。



2021年店頭署名の様子

●今年もやります!

「考えてやってみよう 2022 びわ湖清掃ウォーク」

今年も全体で集まるのではなく、各自が身近な地域で家族や仲間とびわ湖を大切にする活動や学習・体験を考えて自主的に取り組みます。8/1～宅配・お店・スパイラル8月号で案内します。



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=?

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

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。

5月号 数独の答え

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

■締め切り

7月25日(月)(当日消印有効)

5月号 正解 「5」

応募総数 441通 うち正解 425通

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。



夏休み企画「おうちでチャレンジ」

夏休みの間、お子さんとお家で楽しく取り組める2つの企画です。



7/22

親子がおうちで過ごす時間が増えるこの時期に、お手伝いをうながすことで、親子のふれあいを深めましょう。また取り組みを通じて、子どもたちの自らやってみる“自発心”や、役割を担う“責任感”をはぐくみ一歩成長する機会にしましょう。

お申し込みは①②セットです。どちらも貴重な体験になるはず! あなたもぜひ、応募してね!

【企画番号】 S0701(9マス)、S0703(25マス)

【企画名】 お家でチャレンジ!

参加費 無料

※お申し込みいただいた方には、締め切り後、①と②の用紙一式を郵送します。同封のアンケートにお答えくださった方には、もれなくプレゼント進呈!!

① 楽しくお家のお手伝いにチャレンジ

★お手伝いBINGO★

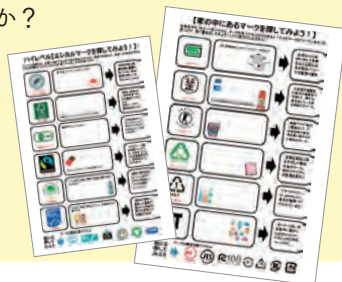
お風呂掃除やくつ洗いなど…お家の中のお仕事をビンゴカードにして、お子さんにゲーム感覚でお手伝いしてもらいませんか?

※3列(9マス)と5列(25マス)のどちらかを選んでください。



② 家の中にあるマークを探そう!

食品やモノをよーく見てみると、色んなマークがついています。どんなモノにどんなマークがついているかな? お子さんと楽しく勉強しませんか?



昨年参加者の感想

おてっだいBINGO

お手伝いを自分で考えてマスを埋めていく過程で「家でどんな仕事があるのか」を知ることができた。今後もお手伝いを通して、自分の役割を見つけ、家族が支え合って生活していることを実感してもらいたい。

マークを探そう

今まで気づかなかったマークに目を向けたり、その意味について説明してくれるようになった。親も知らないマークがあり、学ばせていただいた。



2022 ピースアクション in ヒロシマ・ナガサキ

オンライン
開催



今年度も、コロナウイルス感染拡大の影響で、平和スタディツアー in ヒロシマも中止としています。全国生協からの広島、長崎への参集は行われず、これに代わり動画配信・オンライン等を活用した形式で開催されることとなりました。広島や、長崎を訪問することが出来なかった方も、ご自宅から被爆者の話を聴き、被爆の実相を知ることができます。平和のために「今、自分ができること」を考える機会として、ぜひ参加を検討ください。

日時 8月4日(木)・5日(金)・7日(日)・8日(月)
開催形式 オンライン(YouTube 配信)
参加費 無料
参加対象 どなたでもご参加いただけます。
参加方法 特設ポータルサイト掲載の各視聴リンクよりご覧ください。ライブ配信は、後日見逃し動画を公開予定です。ご都合に合わせてご視聴ください。



2022ピースアクションinヒロシマ・ナガサキ特設サイト
<https://peace.jccu.coop/2022hiroshimanagasaki>

スマホの方はこちらから



	開催日	時間	企画(オンライン配信)
in ヒロシマ	8月4日(木)	14:00~15:00(60分)	【被爆の証言】山田寿美子さんの被爆の証言
		16:30~17:30(60分)	【被爆体験詩の朗読会】演劇集団ふらっとの被爆体験詩の朗読
	8月5日(金)	9:30~11:00(90分)	【(仮)東京大学 渡邊研究室と平和について学ぼう】 東京大学 渡邊教授や生徒さんと平和について学びます。 ※NPT 再検討会議 開催中のアメリカ・ニューヨークの様子もお伝えする予定です。
		13:30~15:30(120分)	【虹のひろば】 ・オープニング:クラリネットアンサンブル ・被爆体験の証言:山本定男さん ・絵画作品の紹介:広島市立基町高等学校 ・大書パフォーマンス:安田女子大学書道学科 ・フィナーレ:虹のコーラス
in ナガサキ	8月7日(日)	14:30~15:30(60分)	【被爆の証言】三田村静子さんの手作り「平和の紙芝居」
		17:00~18:10(70分)	【被爆の証言】山川 剛(たけし)さんの被爆の証言
	8月8日(月)	10:00~11:00(60分)	【被爆体験朗読会】被爆体験を語り継ぐ永遠の会の朗読
		13:30~15:30(120分)	【虹のひろば】 ・オープニング:瓊浦高校 和太鼓演奏 ・講演:長崎大学 核兵器廃絶研究センター 中村桂子准教授 ・アピール文発表:子ども平和会議 ・活動報告:高校生平和大使 ・ご挨拶:被災協 田中 重光 会長 ・フィナーレ:被爆者歌う会「ひまわり」

「オンライン子ども平和会議」参加者募集

未来の担い手である子どもたちが、「平和」について学び、考えるきっかけとして「オンライン子ども平和会議」が開催されます。

日時 8月7日(日)10:00~12:30
参加対象 小学校中学年~高校生
※企画の趣旨や内容に対応できることが条件となるため、小学校低学年のご参加はご遠慮ください。
参加定員 コープしがより3名
参加費 無料

■参加者の事前学習について

「子ども平和会議」では、自分たちの地域で学んできたことの“共有”を大切にしています。そのため参加する子どもたちには、「自分が住んでいる地域の戦跡等について調べてみる」「戦争体験者や被爆者の証言をインターネットで聴いてみる」「自分の住んでいる地域ではどんな平和活動が行われているか調べてみる」などの事前学習を必須とします。当日は、事前学習で最も印象に残ったことを「ひと言」でフラッシュボードに書き出した上でグループワークに参加します。

■子ども平和会議参加申し込み・お問い合わせ

組織広報部：渡邊まで TEL.0120-668-825



2022年度 つながる商品交流会 ～知りたい! たべたい! 広げたい! 2022夏～

オンライン開催のご案内

全国の生産者とオンラインでつながり、商品の魅力を楽しくYouTube配信します! 昨年好評につき、今年は夏と冬の2回開催予定です。今回は、ご自宅でオンライン視聴がむずかしい方のためにライブビューイング会場もご用意しています。ぜひお気軽にご参加ください!



昨年の様子

日時 7月30日(土)10:00~11:45
参加費 無料
内容 全国の生産者とライブでつながり交流します。
①現地や製造ラインの様子を動画で紹介
②これだけは伝えたい!
商品の魅力をクイズを交えて楽しく紹介 など

参加方法 ご都合のよい参加方法をお選びください。

①ライブ会場で視聴

※下記の会場で視聴できます。事前申し込みが必要です。

会場	企画番号	定員	住所
コープながはま店 コミュニティスペース	S0731	15名	長浜市宮司町1200
コープしが本部	S0733	15名	野洲市富波甲972
コープしがゆめふうせん	S0735	15名	大津市真野5-33-25

②ご自宅で視聴

※YouTubeライブでご視聴ください。
申し込み不要です。

URL: <https://youtu.be/ZRxtR7v2uCE>



コープしがホームページバナーからも視聴できます。

申込締切 7月18日(月) ※上記①ライブ会場をご希望の方のみ

ライブ中継生産者

- パシフィック・トレード・ジャパン(産直産地:タイ)
商品: **産直** ホムトンバナナ
- マルイ食品(産直産地:鹿児島)
代表商品: **産直** 元気鶏
- 巽製粉(コープ商品:奈良県)
代表商品: **CO-OP** 熟仕込食パン
- 大山乳業(産直産地:鳥取県)
代表商品: **産直** 生協牛乳120



産直 元気鶏



MCはラジオ(e-radio)で
おなじみの井上麻子さん♪



ご視聴いただいた方の中から
抽選で100名にコープ商品詰め合わせをプレゼント!

ご自宅で商品を食べながら、YouTubeライブをお楽しみください!

参加生産者のおためし商品セットを **宅配 7月4回** で企画します。

- **産直** ホムトンバナナ600g (パシフィック・トレード・ジャパン)
- **産直** 元気鶏若鶏もも切身(小さめバラ凍結)150g (マルイ食品)
- めっちゃ香る! ほうじ茶あずきぱん 1個(巽製粉)
- **産直** 生協牛乳120 1000ml(大山乳業)

つながる商品お試しセット
本体650円(税込み702円)



※詳しくは、7月4回(7/11~7/15配布)の商品チラシをご確認ください。
※交流会に参加できない方もご利用できます。



パシフィック・トレード・
ジャパン
生産者ウボンさん



マルイ食品
生産者川口さん



巽製粉 石井さん(左)と
かたぎ古香園 片木さん



大山乳業
生産者西谷牧場

◇ 冬の回は、2023年2月に開催予定(YouTubeライブ配信のみ)。詳しくはスパイラル1月号でお知らせします。

たべるたいせつ

今回は **ライブビューイング会場** 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～



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！楽しいですよ！

※参加生産者のお試しサンプルは当日お渡しします。

【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と一緒にぜひ会場へお越しください！

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
S0711	8月5日(金)	コープしが 彦根センター 彦根市竹ヶ鼻町四反地224-1	地産地消	飯魚(鮎ずし) 近江農産(乳酸菌シリーズの漬物)	7月22日(金)
S0713	8月6日(土)	コープしが 長浜センター 長浜市西上坂町1020-1	地産地消	近江三方庵(和菓子) JAグリーン近江大中ミニトマト部会(ミニトマト)	7月22日(金)
S0715	8月27日(土)	コープしが 南草津センター 草津市笠山5丁目3-50	エシカル SDGs	小川珈琲(有機珈琲) 共栄精密(生きくらげ)	8月12日(金)

たべるたいせつ

昨年度好評につき、
回数を増やします！

オンライン産直交流企画

～鳥取に行ったつもり!? 2022 親子でLet's産直クッキング♪～

オンラインで生産者と繋がって、鳥取に行ったつもり!? になってもらう企画です！産直生産者との交流や、その商品を使った簡単なクッキングにもチャレンジします。ご自宅からぜひ親子で気軽にご参加ください♪

企画番号 ①午前の部【S0751】 ②午後の部【S0753】

企画名 鳥取産直交流企画

日時 8月20日(土)

①午前の部 10:00～12:00 ②午後の部 13:30～15:30

参加費 300円

※一部の材料(ハンバーガー、アイスクリーム、パンズ)はこちらからお届けします。

シェイクに使う牛乳やハンバーガーにはさむ他の材料は、ご家庭でご準備ください。

定員 ①②各20組(保護者とお子さん)

※応募多数の場合は抽選。個々に当選通知案内を行います。

内容 1. 大山乳業農業協同組合の牛乳、鳥取県畜産農業協同組合の牛肉について、動画やクイズなど楽しみながら学びます。

2. 学んだ商品で、一緒に簡単クッキング！

①大山乳業農業協同組合の“生協牛乳120”と

“大山のアイスクリーム”を使った**バニラシェイク**

②鳥取県畜産農業協同組合の“鳥取ビーフハンバーガー”を使った**ハンバーガー**

3. 生産者と参加者のみなさんで交流します！

共催 CO-OP牛乳産直交流協会



昨年の様子



昨年参加したお子さんの声

- ハンバーガーをパパがおいしいって言うてくれてうれしかった♪
- クイズ全問正解できたよ！
- 旅行にも行けないし、学校では調理実習もないし、おうちでお母さんと一緒に料理ができて楽しかった！

ちいさなたいせつ

くらしたいせつ

ひろば活動/手ではなそう

7/22

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】A0751 【企画名】手話講座(入門コース)

日時 8月5日(金)・19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7月26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。

たべるとたいせつ

大津市東地域委員会

7/15

西 きのこの学校へ行こう!! ~きのこの主張~



学校の中にきのこが生えた!! ということ?? きのこの学校のヒミツを探りに行こう! コープマルシェでおなじみの共栄精密さんにきのこの話を聞いてみよう。

【企画番号】A0731 【企画名】きのこの学校

日時 7月27日(水)10:00~11:30

場所 コープしが南草津センター(草津市笠山5丁目3-50)

参加費 1家族200円

定員 親子8組(20名)※託児なし

持ち物 筆記用具

※状況によりオンライン開催になる場合があります。



ちいさなたいせつ

ひろば活動/ちいさいおうち

手しごと茶話会

7/15

南 動くおりがみ



今月は「動くおりがみ」です。簡単な作り方で、動きのある、遊べるおりがみ作品を作りましょう。

【企画番号】B0703 【企画名】ちいさいおうち

日時 7月20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)※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。定員 大人10名・子ども5名

持ち物 各自飲み物

※託児なし。同室で見守りながらご参加ください。

ちいさなたいせつ

ひろば活動/ぼんぼこぼん

7/22

南 水遊びピチャピチャ楽しい! ヨーヨーやスーパーボールもあるよ

ピチャピチャ水遊びしたり、親子でヨーヨーを作ってヨーヨー釣りも楽しめます。何個釣れるかな? スーパーボールをポイですくってみよう!

【企画番号】B0701 【企画名】ぼんぼこぼん

日時 7月26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 濡れてもいいように着替え。

お茶など、お子様に必要な物

※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。



ちいさなたいせつ

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

7月の予定 8日、15日、22日、29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 各自飲み物

・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。

くらしたいせつ

いのちたいせつ

日野町地域委員会

7/15

東 子どもと一緒に学ぼう「性教育」

家庭で性教育となると、どんな風に子どもに伝えていいのかわからない、教えたりするのがなかなか難しいですね。子どもと一緒に話を聞きます。時間を区切って幼児向けから大人向けの話をさせていただきます。

【企画番号】H0701 【企画名】子どもと一緒に学ぼう「性教育」

日時 8月3日(水)9:30~11:30

場所 日野町民会館わたむきホール虹 小ホール(蒲生郡日野町松尾1661)

参加費 おひとり100円。定員 大人・子ども合わせて50名

持ち物 各自飲み物。筆記用具。

※託児なし。

ちいさなたいせつ 暮らしたいせつ
ひろば活動 / 「HugBaby 近江八幡」

7/19

東 親子でSDGs 大麦ストローと 大麦ストローケースを作ろう！



脱プラを考えるきっかけに、大麦ストローを使ってみませんか？ 大麦の茎からストローを切り出し、オリジナルのストローケースを作ります。プラスチック問題についてみんなで考えてみよう。

【企画番号】 H0703 【企画名】 大麦ストローを作ろう
日時 7月29日(金)13:00~15:00
場所 野洲図書館 大ホール(野洲市辻町410)
参加費 1組300円(ケース1本付き)1本追加ごとに200円
定員 親子15組
持ち物 筆記用具、はさみ、のり、軍手、飾る材料



びあこたいせつ ひろば活動 / 西の湖アドベンチャーズ

7/29

東 西の湖いきもの観察会

生きもののゆりかごであるびわ湖の最大の内湖・西の湖で、いきもの観察をします。どんな生き物がいるかな？ みんなで探してみよう！

【企画番号】 H0705 【企画名】 西の湖いきもの観察
日時 8月20日(土)10:00~12:00
場所 近江八幡市海洋センターB&G
(近江八幡市安土町下豊浦5428)
定員 親子15組。参加費 100円
持ち物 着替え、アクアシューズ、バケツと網(あれば)、お茶など



びあこたいせつ ひろば活動 / グリーンボランティア

7/22

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】 K0723 【企画名】 グリーンボランティア
日時 8月4日(木)9:30~11:00 ※雨天中止
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。



いのちたいせつ 北地区事務局

7/15

北 平和ってどんなこと？

笑顔あふれる未来のために自分たちができること、みんなで一緒に考えてみませんか？「いのち」をテーマにした読み聞かせを上演します。美しい音楽と共に、絵本の世界を味わって。大人の方もお子様も来てね！

【企画番号】 K0711 【企画名】 平和のついで
日時 8月5日(金)10:00~12:00
場所 神照まちづくりセンター(長浜市神照町286-1)
参加費 無料。定員 15名
持ち物 各自飲み物
※ゲストは『おはなしそよかぜ』さん。
演目:ヤクーバとライオン、にじいろのさかな他



ちいさなたいせつ ひろば活動 / たまたまこ

7/22

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】 K0725 【企画名】 ほっこり広場
日時 8月8日(月)10:00~12:00
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。



ちいさなたいせつ たべるたいせつ ひろば活動 / ちいさな一歩

7/15

北 フードバンクを のぞいてみませんか？

お家で余った食品、どうしていますか？ よく耳にするフードバンク。誰がどんなところでやっているか知っていますか？ みんなで“食”について考えてみませんか？ フードバンクながはまの村山さおりさんをゲストに、みんなでお話しましょう。

【企画番号】 K0727 【企画名】 フードバンクを知ろう
日時 8月2日(火)10:00~12:00
場所 コープながはま店2階コミュニティスペース
(長浜市宮司町1200)
参加費 100円。定員 15名 ※託児なし
持ち物 各自飲み物



もったいないと感じる時

01 大地に還すことができれば…

庭の落ち葉、剪定した木材を、燃えるゴミとして捨てる時。大地に還すことができれば、よい土壌づくりに役立つのと思う。

大津市 ふっこ さん



02 袋は空で捨てたくない！

最近スーパーやコンビニでビニール袋をもらえなくなりました。わざわざビニール袋を買うのはばかられ、お菓子の外袋や生協のビニール袋などをゴミ袋の代わりにしています。旦那さんがすぐ捨ててしまうタイプなので「もったいない！」と感じる毎日です！

米原市 マール さん



03 断捨離の後に押し寄せる「残しとけばよかった～」

断捨離をしようと、思い切って処分した後すぐに、残しとけばよかった～と思うことがあります。最近しばらく残しておいて、もう使わないものリストを作り、使ってもらえる人がいないか聞いています！結構使ってもらえる物があって、嬉しい気持ちになります。

彦根市 ゆっこ さん

04 小学生の絵の具セットと習字セット

小学生の絵の具セットとか習字セットをフルセットで個人個人が買うこと。絵の具と筆は個人が用意して、パレットとか水を入れるバケツとかは学校の備え付けにすればいいのと思います。

愛知郡 スヌーピー さん



05 買い物の時間

コープを始める前は、チラシをチェックして仕事帰りにほぼ毎日買い物に行っていた。コー

プを始めて、買い物に行く頻度が減ったら、忙しい時は買い物に行く時間をもったいないと思うようになった。行けば自分の目で確かめて買えるのでよいですが、宅配も便利。

草津市 まりん さん

06 タンスで眠る和服

タンスの中で眠っている和服。本当にもったいない。着てみようかなと思うと、着付け、ヘア、後始末と、いろいろとハードルが高いなあ～と、なってしまう。もっと気軽に着られたらいいのだが、あ～あ、やっぱりもったいない。ほかの人はどうしているのかな？

大津市 ストーン さん



07 家族のお風呂問題

帰宅時間が家族バラバラの真冬は、特に早くお風呂に入りたくて沸かすけれども、娘は帰ってこない。私が先に入って、す

ぐに夫が帰って来ると思いきや、
たまたま9時になっても残業の
日だったり…。ずっとボイラー
がそのまま…。もったいなーい!!
もっともったいないは、洗濯
機も回せず、すべてが途中…。
時間がもったいなーい!!

守山市 マリンブルー さん

08 携帯に奪われる時間

携帯をダラダラ見ている時間
がもったいなーいと思います。
自分でもダメだと思いつつ、ダ
ラダラSNSを見ているとあっ
という間に時間が! そんな時は携
帯を見えないところに置いて、
何か1つ目標(部屋を片付ける
とか)を決めてやり遂げるまで
携帯を封印しています。

愛知郡 なつ さん



09 ペーパータオルや トイレットペーパー

手洗いのときのペーパータオ
ル。パパパッと2~3枚取って、
手を拭く人。トイレットペー
パーをカラカラと何重にも巻き
取る人。1枚での拭き取りにご
協力を、と書かれていても無関
係。ちょっとイラッとしちゃい
ます。

彦根市 はしやん さん

Free talk!

あいさつは、 めげずに続けることが大切♡

この春から娘が小学校に通う
ようになり、朝の集団登校の集
合場所までついて行っています。
7人くらいが集まりますが、「お
はよー!」と言っても、大体ど
の子も、返事が返ってきません。
寂しいですが、めげずにあいさ
つはし続けようと思っています。

彦根市 いずみん さん

編集後記

私のもったいなーいと思う瞬間
は、ふたの開閉や洗浄が自動の
トイレ。電気が使われていると
思うと「あれまあ、自分でやり
ますよ」と言いたくなります。
左ページ掲載のストーンさんの
投稿同様に、先日、タンスで眠
る和服がもったいなーいと買い取
り業者に売却したら、驚くほど
の少額で、これまたご多分にも
れず「母に悪いことをしたなあ、
残しておけばよかった〜」と。
みなさんの投稿、ほぼすべて「そ
うそう!」と激しくうなずまし
た。

私のコープしがInstagram キャンペーン実施中!

コープしがの公式Instagramでは、お
得な情報や職員のおすすめ商品、お知
らせなどを発信しています。
ただいま、抽選で20名様に素敵なプレ
ゼントが当たるキャンペーン実施中!

【応募期間】7月1日(金)~31日(日)

詳しくは、コープしが公式
Instagram(@coopshiga)へ



みなさんの
投稿を
お待ちしております。



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9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
「夢のおでかけ」。
行楽の秋。ですがまだまだ出歩き
にくいと感じる人も。そこで行
てみたい夢の場所とそこでしたい
ことを教えてください! 夢なので、
ドバイでも宇宙でも江戸時代で
も! 妄想を広げてみてください!

※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

[https://www.pak2.com/
spiral/](https://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、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

水産売り場から 好評の鮮魚市をご紹介します！

鮮度抜群！ コープの「鮮魚市」



コープしがのお店では、毎週火曜日と土曜日に鮮魚市を開催しています。福井県の小浜港に水産バイヤーが直接買い付けに

いき、自ら各店に届けた魚を対面販売する鮮魚市です。バイヤーの目利きによって厳選された魚がお店に届くので、鮮度に自信あり!! 水産コーナーの職員が組合員とコミュニケーションをとりながら、魚のおいしい食べ方や調理方法をお伝えします。三枚おろし、開き、切り身、刺身用に皮引きなど、食べ方に合わせて無料で調理し



ますのでお気軽にお声かけください。目の前で調理もしているので、お子様も興味津々で見たいかれますよ。

※天候や祝日等で、鮮魚市をお休みする場合がございます。その日の鮮魚市の実施状況は各お店にお問い合わせください。

今年の土用丑は7月23日土曜日

今年もうなぎのご予約を6月1日～7月16日まで承っております。毎年ご好評のこだわり「炭火焼きうなぎ蒲焼き」は、うなぎの名産地・愛知県三河産の活きたうなぎを職人が丁寧に一匹ずつさばき、炭火でじっくりと秘伝のタレで焼き上げています。

一度も冷凍されていない専門店の味をぜひご家庭で味わってください。詳しくは各店の予約チラシをご確認ください。



発行責任者/理事長 白石一夫
発行/2022年7月4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
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

回収率80.6%



商品仕分け袋

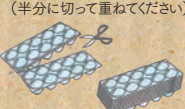
回収率24.3%

(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84.3%



牛乳パック

前年比125.6%

(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

5月度
リサイクル品
売却金額
¥ 2,896,060-
2022年4月から累計
¥ 5,756,487-

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。

8/1
(日)
発行

次回8月号予告

▶8月のPick up GOODS

コープの洗剤

▶生協から

伝えたい、戦争の記憶



コープしがホームページ
https://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。