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

# 8
## August


2 夏休みにチャレンジ！
子どもと作るお米料理

4 Pick up GOODS STORY
コープの洗剤
co-op セフター

6 生協から
伝えたい、戦争の記憶

8 手づくりおやつ
キャロットゼリー

9 NEWS
- 守山市で「自治ステーション」第2号がスタート
- 第29回 レディスレインボーカップ テニス大会 滋賀県予選大会 出場者募集

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


環境と未来を守るため
誕生しました

生活協同組合コープしが

夏休みにチャレンジ！

# 子どもと作るお米料理

## パクリと食べたいカワイさです

### すいかおにぎり

- 調理時間約10分
- 1人分／301kcal 塩分0.6g

**材料（2人分）**

温かいご飯300g、鮭フレーク50g、青のり・炒り黒ごま各適量

**作り方**

1. ボウルにご飯200g、鮭フレークを入れて混ぜ合わせる。4等分し、三角に握る。
2. 残りのご飯を4等分し、①につけて形を整える。
3. ②の部分に青のりをつけ、表面に黒ごまをつける。

管理栄養士さん
おしえて
お米の栄養

### 栄養バランスを取りやすいごはん食

お米は和洋中おかずを選ばずに組み合わせることができる優秀な主食です。粒のまま食べるのでよく噛むことにつながって満腹感がアップし、ゆっくり消化吸収されるので腹持ちがよいのも特徴です。「バランスの取れた食事」には主食が不可欠で、脳を働かせる唯一のエネルギー源であるブドウ糖を多く含んでいます。

### 炊きたてはもちろん、時間をおいてもおいしい！

持ち運びができ、味のバリエーションは無限大のおにぎり。時間をおいてから食べるおにぎりには糖質なのに食物繊維と同じ働きをするレジスタント（消化されにくい）スターチ（デンプン）が増えるので、炊きたてご飯より腹持ちがよくなって排便を促す効果があります。

# グルテンフリーで食べやすい

## 米粉のサラダクレープ

- 調理時間約20分
- 1人分（2個）／801kcal 塩分2.8g

**材料（2人分）**

米粉100g、ゆで卵1個、ツナ1/2缶、ハム・スライスチーズ各4枚、粒コーン50g、レタス2枚、A＝〈溶き卵2個分、牛乳1カップ、溶かしバター20g、砂糖大さじ1〉、油・マヨネーズ各適量

**作り方**

1. ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、米粉を加えてなめらかになるまで混ぜる。
2. ツナ缶は缶汁をきる。ゆで卵は輪切り、レタスは食べやすくちぎる。
3. ホットプレートに油をひいてなじませ、①を薄く広げて両面焼く。同様にして残りの生地を焼く。
4. ③に②、ハム、チーズ、コーンをのせ、マヨネーズをかけて巻く。

※米粉の代わりに生米100gを研いで2時間以上浸水し、水けをきってミキサーで撹拌したもので代用可。
※お好みで、甘いデザート系のクレープとしてもお楽しみください。

## 夏野菜おはぎ

- 調理時間約20分
- 1人分／388kcal 塩分0.8g

**材料（2人分）**

温かいご飯・かぼちゃ各150g、枝豆200g、A＝〈片栗粉・水各大さじ1〉、B＝〈砂糖大さじ2、牛乳大さじ1、バター10g〉、C＝〈砂糖大さじ2、塩少々〉

**作り方**

1. 耐熱ボウルにご飯、Aを入れて混ぜ合わせ、ラップをかけずにレンジ（600W）で約1分加熱する。少しつぶすように混ぜて4等分し、俵形に成形する。
2. かぼちゃはひと口サイズに切る。耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをかけ、レンジで約3分加熱する。皮を除いてフォークでつぶし、小鍋に入れる。Bを加えて火にかけ、なめらかになったら火を止める。
3. 枝豆はゆでてザルにあげ、粗熱がとれたらさやから取り出して薄皮を除く。すり鉢に入れてCを加え、なめらかになるまですり混ぜる。
4. ②、③を半量に分けてそれぞれ薄く広げ、①を1個ずつ包む。

# 彩りも楽しい和スイーツ

## 魚のゆりかご水田米、知っていますか？

びわ湖周辺の田んぼは米作りだけでなく、湖魚の産卵や稚魚の生育の場として重要な役割を果たしてきました。田んぼは稚魚のエサとなるプランクトンが豊富で、外敵（外来魚）もいないため、田んぼで育つ稚魚の生存率は、びわ湖で育つよりもはるかに高いといわれています。

しかし、昭和40年以降にすすめられた圃場（ほじょう）の整備により、びわ湖の魚が田んぼに遡上しにくい環境になりました。滋賀県では、「農業からみた水田環境」も「生きものからみた水田環境」も必要と考え、排水路に魚道を設置し、生きものが遡上できる田んぼの環境を取り戻す取り組み「魚のゆりかご水田」をスタートしました。現在、滋賀県では20を超える地域で取り組まれています。

そして、この水田で育ったお米は「魚のゆりかご水田米」として認証されています。私たちが購入して食べることは、こうした生産者を応援し、魚やびわ湖を守ることにつながります。

**魚のゆりかご水田米 2kg**
※本体価格980円

8月の
Pick up
GOODS
STORY

# 環境と未来のために毎日の洗たくでできること

セフターシリーズは用途に合わせて8種類！

びわ湖をあずかる滋賀県では、全国に先駆けて水質悪化の原因となるリンを含んだ合成洗剤を売らない・使わない「びわ湖条例（※1）」が施行されました。そんな環境に対する意識の高い滋賀県の組合員から、コープの洗たく用洗剤は現在も厚い支持を得ています。

## 組合員の声から生まれた洗剤

コープの洗たく用洗剤の研究開発を手がけているのが、埼玉県蕨（わらび）市にある株式会社コープクリーン。1960年代、強力な洗浄力をもつ石油由来の合成洗剤が横行し、河川の水質汚染が社会問題となっていた頃に「環境と手肌にやさしい洗剤を」という組合員の声を受け、日本生協連の子会社として1978年に設立されました。

「コープの洗剤の最大の特長は、蛍光剤や着色料など洗浄力に関係のない成分を使わないところです」と、株式会社コープクリーン営業部の岸大祐さん。蛍光剤とは紫外線を吸収して青白く発光させる染料のこと。一見、輝くように白く見えますが、実際に汚れが落ちてキレイになったわけではありません。

また、最近はカラフルな液体洗剤や粉末洗剤がありますが、これらに使われる着色料も洗浄力とは無関係。「余分なものを加えない」のがコープの洗たく用洗剤の基本方針です。

## 使えば使うほど地球にやさしく

そして、誕生から50年以上の歴史を誇るコープ洗剤の代表格がco-opセフターです。セフターの洗浄成分の主原料は枯渇性資源の石油ではなく、再生産可能



※1　1980年7月施行「琵琶湖富栄養化防止条例」　※2　公益財団法人世界自然保護基金

| 1 | |
|---|---|
| 2 | 4 |
| 3 | 5 |

1／8種類から特におすすめの3種類です。左から CO-OP セフターENERGY抗菌・消臭、強力洗浄 濃縮コンパクト、CO-OP 柔軟剤入りふんわり＆香るセフター、CO-OP セフター漂白剤入り　2／パッケージの表示に誤りがないかをチェック　3／原料を合成して新たな洗剤を開発する様子。工場で大量に製造する洗剤も、最初は小さなビーカーから設計を始めます　4／完成した商品の洗浄力を機器でテスト　5／(株)コープクリーンの社屋。あえて自社工場をもたず、設備投資を抑えることで商品コストを下げる努力をしています

### コープの洗たく用洗剤

蛍光剤・着色料不使用。再生可能で$CO_2$の排出量が少ない原料を厳選し、排水として水環境を汚染しない商品設計がされています。また、プラスチックの使用量を削減できるつめかえ用紙パックの普及にも力を注いでいます。

つめかえ用 紙パック カートンボックスを利用することで

## プラスチック使用量を削減

つめかえパウチと比べて プラスチック使用量は 約 1/2 ※2

**プラスチック製 つめかえパウチ**
CO-OP 液体セフター抗菌プラス 詰替用770gの場合

プラスチック使用量 ※1 2.0g

**カートンボックス**
CO-OP 液体セフター抗菌 プラス詰替用1500gの場合

プラスチック使用量 ※1 1.1g

※1 内容量100gあたりのプラスチック使用量
※2 CO-OP 液体セフター抗菌プラス詰替用770gパウチと詰替用1500gカートンボックスで比べた場合

## コープクリーンに聞きました！お洗たくQ＆A

### 汚れがひどいときは洗剤を多めに入れた方がいい？

これはむしろ逆効果。洗剤は水の量に対して最も能力を発揮できる使用量を表示しています。洗浄力が上がるどころか洗剤がムダになりますし、水環境に負荷をかけます。汚れの度合いに関わらず、適量を守って使用してください。

### 洗たくにお風呂の残り湯を使っていいの？

コープの洗剤は汚れを分解する酵素入りが多く、人肌程度の温度が最も効果を発揮してくれます。そういった意味ではお風呂の残り湯はぴったりですし、水資源の有効活用にもなります。入浴剤の使用後でも、市販の入浴剤の大半はお洗たくに影響しません。

### これだけはやめて！ということは？

一度に終わらせようとして、洗たく物をぎゅうぎゅう詰めにすることです。今の洗たく機は節水型で攪拌も最小限。これでは洗たく機が機能できません。

な植物由来のパーム油を使用しています」と岸さん。

一方で、パーム・ヤシを産出するインドネシアでは、知識をもたない小規模農家の無計画な農園拡大で森林破壊が危ぶまれています。そこで日本生協連では、コープ洗剤1品あたり0.5円をWWF（※2）ジャパンに寄付。現地の小規模農家が適切で持続可能な農園管理を学べるように支援を行っています（2021年度実績：3,220,275円）。

「また業界内では珍しい紙パック型の大容量つめかえ容器『カートンボックス』を開発しました。この容器だと、つめかえパウチに比べてプラスチックの使用量を約半分に削減できます（※3）」。このように多角的な視点から環境に負荷をかけない努力をひたむきに続けています。

### 多様なニーズにしっかり応える

では、実際に何を基準に選べばよいのでしょうか。

「洗浄力で選ぶなら、汗・皮脂汚れに強い粉末洗剤が1番です。しかも安価で経済的。ただし、若干溶け残りが発生する場合も。使い勝手で選ぶなら液体洗剤を。特に、今一番人気なのが液体濃縮タイプのセフターエナジー。1回のお洗たくに必要な量が少なく、省スペースに収納できると好評です。汚れに直塗りでピンポイント洗浄もOK。石けんは、敏感肌の方や赤ちゃんの衣類に使え、柔軟剤とはひと味違うなめらかなやわらかさに仕上がります」。（株）コープクリーンでは、石けんの種類を豊富に揃えながら、多様化する組合員のニーズに応え、洗剤も今なお改良の手が加えられています。



※3 CO-OP 液体セフター抗菌プラス詰替用1500gと詰替用770gの内容量100gあたりのプラスチック使用量で比較した場合

# 伝えたい、戦争の記憶

## 幻の兵隊
### ～海軍特別年少兵（特年兵）となって

昭和18年、国民学校高等科2年生13歳の時、先生から「戦争は日本軍が大変苦戦をしている。海軍に志願する者はいないか」と言われました。誰一人うつむいて手を上げないでいると、先生が「お前らは自己主義や、日本の国がどうなろうとも自分さえよければよいのか」と怒鳴ったので気の弱い私は、志願したくはありませんでしたが怒られると思い、恐る恐る手を上げました。一家に男がいて誰も戦争に行っていないと恥ずかしい時代です。家は商売をしていたので、私が数え年の20歳になって徴兵検査を受ける事を首を長くして待っていたようで、志願したことを言うと反対もしないで志願書に印鑑を押してくれました。

昭和19年5月、入団の出発当日は小学校担任や親せきが朝早くから私の家に来て、「めでたい、めでたい」と大勢で日の丸の小旗を振って見送ってくれました。姉は神社の裏で「かわいそう」と泣いていたそうです。ドラマでは、泣いて「生きて帰って」などのシーンを見ますが、そのようなことは絶対できません。警官に見つかると非国民と言われ、牢屋に入れられたりするのです。

6月、セイラー服に身を固め、水兵帽を被り入団式が行われました。特年兵も子ども扱いはなく、兵隊と同じ扱いをされました。服はだぶだぶでしたが、「服や靴に体を合わせろ」と言われました。掟は大変厳しく「海兵団に帰るのが長時間遅れると、逃亡兵なみに軍法会議にかけられ戦地では銃殺刑です。

二等機関兵の頃の福井さん

総員団結して頑張らなければ大きな船は出港すらできません。戦闘にもなれば、ぼやぼやしていると敵に攻撃され沈没してしまいます。そのため、海兵団では規律正しく迅速に団体行動できるように、訓練は特に厳しく行われました。もたもたしていると叩かれ、ほかの班に負けると罰直がしばしば行われました。自分が一生懸命していても、何事も団体責任を取らされるのです。昨日より今日、１分１秒を短縮させるために罰が行われ、中にはリンチさえありました。毎日、朝起きて寝るまで「遅い、遅い、早く、早く」と樫の棒で叩かれ、げんこつで殴られ、体で覚え身につけていくのが海軍でした。

陸戦訓練では、4キロもある三八銃（※1）を持ち練兵場（※2）を駆け回りました。穴を掘り、30センチ位の棒地雷を持って敵戦車のちょうど死角に入ったら突撃する自爆訓練も受けました。昭和19年9月、めでたく3ヶ月間の教育期間が終わり、私は、海軍一等機関兵に進級しました。多くは実戦部隊に配属されていき、「かわいそうに多くの兵隊が、戦地に行く途中の船で沈められるだろう」とささやかれていました。私たちはニュース等見る事ができませんでしたので、今の戦況はわかっていませんでしたが「厳しいのかな」とうすうす感じていました。

特年兵は17,820人が海兵団に入団し、そのうち5,020人が15歳～17歳で戦死しました。

昭和45年頃まで特年兵は、元海軍の軍人でさえ知らない幻の兵隊でした。何故かというと「特年兵」に関係した人たちがほとんど亡くなっていたからです。ジュネーブ条約では15歳以上でないと兵士になれないとありましたが、陸軍も海軍も14歳から隠れて教育を行い、一般志願兵と同様に扱ったのです。

国のために、勝つためにと、14歳の少年が歯を食いしばって頑張り、厳しい訓練を受けました。「二度と再び少年に銃を持たせないでください」と叫びたくなります。少年兵たちを含む、流された尊い血により、今日の日本の平和があることを肝に銘じていただきたいと思います。「戦争は決して起こしてはなりません。国と国との殺し合いです。戦争は残酷です」。　（一部抜粋し、編集しています）

※1　三八式歩兵銃。旧日本陸軍が明治38年から使用した小銃。
※2　兵士が戦闘に必要な訓練を行う場所。

野洲市　福井弘一さん

14歳の時の私の体験談です。愚かで悲惨な戦争は絶対にしてはいけません。特に子どもを巻き込まないで欲しいと切に思います。

福井さんの
戦争証言動画
（YouTube）
ぜひご覧ください

決して忘れてはならない戦争の記憶。二度と同じことを繰り返さないために、戦争体験者のお話を次世代へ語り継いでいくことは、とても大切です。コープしがは「過去の歴史に学び、命の尊さを考え、お互いの人権を守り、自然と共生し、安心できるくらしづくりをすすめる」平和政策を掲げています。今年の8月は、終戦から77年目を迎えます。

**「いま伝えたい平和への想い」**
**～体験者からのメッセージ～**

滋賀県生活協同組合連合会・平和活動委員会では、戦後70年を機に戦争体験を聞き取る活動に取り組んでいます。お二人の原文も掲載。ぜひご覧ください。
**第1巻～第5巻**
**（税込 各200円、冊子制作の実費）**

お申し込み：コープしが組織広報部
0120-668-825（月～金9:00～17:30）

# 父の手記
## 「孫たちへの証言」より

父は昭和2年に東京の深川に生まれました。父が残した手記には、戦争の影で青春も普通の暮らしもあったことや、昭和20年の東京大空襲のことなどが書かれていました。75歳の頃には、東京大空襲が起きた日から家族を見つけるまでのできごとがフラッシュバックするようになり、そこから病に侵され11年前に他界しました。一方で、空襲（戦争）がなければ、私は存在していないと気がついてから、「孫たちへ」と書かれた父の記憶を次世代へ残したいと思いました。

**父の手記より▶**昭和20年3月10日―私が私の死の直前まで決して忘れることのない日―。当時、床に入って眠りにつけば朝まで目覚めたことのない私が、夜半目を覚まし下宿のトイレに行く。窓を見、私は「ああ」と声をあげた。東京の空が真赤に燃えていた。一面に赤く燃える周辺は黒煙に覆われていた。「ああ東京が火の海になっている」。いつもの空襲と違うことは、赤い空の広さから感じた。同室の二人を起こし庭に出る。下宿の人達もでてきて、「ああ、こりゃ大変だ。大火事だ。東京のどの辺だろう」「新宿の辺りじゃないかな」と口々に言うが、私は実家のある下町方面と覚悟した。深夜の庭で腕時計の針が読めるほど明るい。地鳴りのようなゴーゴーという音が聞こえたが、家族の死までは考えていなかった。

翌朝、とにかく工場へ出勤。下町方面に家のある者は一人も出勤しておらず、下町がやられたことが確定的になる。所属長、主事は私を見るなり、「すぐ帰りなさい。下町は全滅だというし、特に本所、深川、浅草方面で助かった人は少ないらしい。食堂で握りめしを作って貰って行きなさい。電車は市ヶ谷の先は不通だというから、歩く覚悟で。いいね、元気を出すんだよ」と声をかけてくれた。

橋の上から隅田川を見る。一面に何百とも数えきれない死体が浮いて、ゆらゆらと漂っている。満潮時でもあったのか、川の流れがなく、浮遊物のように人間が浮かんでいた。隅田川を渡って時計を見ると、午後2時を過ぎている。早春とはいえ、まだ明るいはずなのに辺りは夕暮れのように暗い。鼻をつく死臭、道路一面の焼死体はほとんど炭化していて、年令はもとより性別さえわからない。手足は折れまがり虚空をつかむように仰向いたもの。うつぶせのものは足で空を蹴るように、手は何かを求めて前方に。前夜の火勢の強さが想像された。

前の方から20名程の集団が、全員火傷で衣服も焼けほとんど半裸で幽鬼のように歩いて来る。全員が火と煙にやられて目が見えないらしい。その後ろから歩いてきた一人の男が私に声をかけてきた。「中村君だろう？」。小学校の同級だ。彼は「姉を病院に連れてゆく」と言うが、病院など下町一帯に残っているはずもない。他の家族のことを訊ねると彼は、「死んだよ。みんな死んだ。私も4時間以上も水の中にいた。大抵の人は凍死したんだ」。

深川八幡から木場と家が近づくにつれ、惨状は更にひどくなる。黒焦げの死体は増え道路全体に散乱し、道端の用水桶には水を求めてそこまできて息絶えた人達が数体、桶の中に頭を入れるようにしてぶら下がっている。道いっぱいに馬の死体が四、五体ころがっていた。女性と思われるうつぶせの死体は、その胸の下に幼児の半焼けの死体を抱いている。倒れて死の直前まで若い母は児を庇（かば）ったのであろう。

この世の終わり、とはこのようなありさまをいうのか。燃えるものはすべて燃えつき、電線がクモの巣のようにたれ下り、歩くのに苦労する。辺り一面の強い死臭と鬼気迫る不気味さに、ついに私は一歩も歩けなくなり、「地獄だ」と小さく叫びながら、家のあったと思える方を茫然と見ていた。私が動けなくなったのは、「家の前まで行き、焼け跡から6つの焼死体を見つけたら自分はどうなるか」と考えたからである。時間はまだ4時前だったと思うが暗く人っ子一人いない。あの時の不気味な恐ろしさは、忘れることはないだろう。

それから2カ月後、日本は降伏した。私は「遅すぎる」と思っただけで、特別な感慨はなかった。口惜しさも悲愴感もなく「ああ、これで終わったのだ」と。

（一部抜粋し、編集しています）

大津市　中村麻理子さん

どんな悲惨な目に合ったのか知り考えることが、戦争を繰り返さないことにつながると信じ、父の手記を一人でも多くの方にお伝えしたいと思っています。

パパッと簡単！
# 手づくりおやつ

25分（冷やす時間を除く）

手軽度 ★★☆

## キャロットゼリー

**材料（子ども5人分）**

人参125g、粉寒天小さじ1、水350ml、砂糖大さじ6、オレンジジュース（果汁100%）100ml、レモン果汁小さじ1

**作り方**

1. 人参は洗って皮をむき、1センチ幅に切ってやわらかくゆでる。
2. 湯を切った人参とオレンジジュース、レモン果汁をミキサーにかけ、ペースト状にする。
3. 鍋に水と粉寒天を入れ、かき混ぜながら加熱してしっかり煮溶かす。
4. 3に砂糖を加え、混ぜて溶かし火を止める。
5. 4に2のペーストを加え混ぜる。
6. 型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。

**ポイント**

粉寒天は沸騰させてしっかり煮溶かしてください。人参が入りますが、オレンジ味で食べやすいゼリーです！ 保育園では、離乳食（完了期）のお子さんにも提供しています。

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 ー そば ー ピーナッツ ー えび ー かに ー

**コープもりのこ保育園から**

「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）**

### お悩みの定番！ トイレトレーニングってどう進めていったらいいの？

①お子さんが上手に歩けるようになり、「おしっこ」「うんち」という言葉を理解し、尿意を伝えようとすることができるようになると、大脳皮質がある程度発達し、尿意を感じることができる準備に入ったサイン！ さらに排尿の間隔が2時間位空いてきたら、トイレやオマルに誘ってみましょう。

②おしっこが出たら、「おしっこ出たね！」と声をかけ、できた事をお子さんと一緒に確認し、一緒に喜び、ほめて（認めて）あげてください。

③トイレトレーニングは個人差も大きく、できた！ と思ったら何かの拍子に逆戻り…よくあることです。焦らず・怒らず・気長に進めていくことが最大のポイントです！

周囲の大人が喜び、認めてくれることで、お子さん自身も「できた！」という達成感を味わう事ができ、その経験が今後のお子さんの心身の発達にもよい影響となるはず！「いつかはできるよ」という気持ちで「楽しく」進めていってくださいね。

コープもりのこ保育園園長・米田智子

News 1

# 守山市で「自治ステーション」第2号がスタート

守山市にオープンした「Café Ink MORIYAMA」（カフェ インク モリヤマ）で、コープしがの「自治ステーション」が始まりました！

「Café Ink MORIYAMA」は、地元野菜を使ったランチを提供しながら、子育て中のママたちが未就園児を預かる「プレ保育」なども行う地域の交流拠点としてオープン。高齢者や自宅に引きこもりがちな人たちも共に働く社会参加の場所を目指しています。地域の多様なつながりが生まれる場になっていて、その中の1つにコープしがの宅配拠点として「自治ステーション」が加わることになります。6月21日には、初回の商品を無事にお届けしました。

自治ステーションは買い物が不自由な地域や居場所の活性化に、宅配の商品を受け取る「ステーション」のしくみを活用してもらおうとコープしががすすめているもので、今回は長浜にある「子育て応援カフェLOCO」に続き、第2号となりました。

「商品を受け取る場所としてだけではなく、昔のように地域での情報交流ができたら面白いと思っています。コープしがの商品を通して、地域の顔が見える関係性ができたら」とCafé Ink MORIYAMA代表の佐子友彦さん

「ここがひとつのきっかけとなり、さらに地域の人たちが集い、人のつながりが生まれたらうれしいですね」とコープしが草津センター長・本多洋平さん

食事をするだけでなく作ったものを販売したい人など、やりたい思いを叶えてもらう場所として利用してほしいと佐子さん。

元美容院だというオシャレな外観

Café Ink MORIYAMAのInstagram
@ink_moriyama

**コープしが「自治ステーション」とは**
地域の公民館や自治会館、空き家などを活用した地域の「集う場」作りのきっかけに、コープしがの宅配商品を受け取るステーション機能を活用してほしいとすすめています。配達日が定期的なことは地域住民相互での見守りの場にもなるのではと考えています。ご興味のある方は、お気軽にご連絡ください。
連絡先：077-586-4810 コープしが理事長スタッフチーム（松田）

News 2

# 第29回レディスレインボーカップテニス大会 滋賀県予選大会出場者募集

コープこうべが主催し、コープしがも共催するテニス大会予選が行われます。近隣府県の生協組合員がスポーツ（テニス）を通して、健康な体作りと相互の交流を深めることを目的に開催しています。参加ご希望の方は「日本女子テニス連盟滋賀県支部」に直接お申し込みください。

**滋賀県予選大会**

| | |
|---|---|
| 日時 | 10月6日（木）・7日（金） |
| 会場 | 滋賀県希望が丘文化公園 |
| 参加資格 | 日本女子テニス連盟滋賀県支部会員<br>またはコープしが組合員 |
| 参加料 | 1組4,300円 |
| 問い合わせ先 | 日本女子テニス連盟 滋賀県支部<br>今本育子さん |
| 電話番号 | 090-6058-8816 |
| 滋賀県支部HP | https://jltf-shiga.jp<br>※詳しくはこちらをご覧ください |
| 申し込み締切 | 9/2（金）必着 |

2019年の様子

新型コロナウイルス感染症の影響や天候等で、日程変更・中止になる場合があります。予選大会については左記のHPをご覧ください。

滋賀県大会優勝者は、2022年12月19日（月）～20日（火）に兵庫県三木市ブルボン ビーンズドームで開催される決勝大会への出場権が与えられます。

# 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。

## 【可能性をはぐくむ縁（えにし）の架け橋事業】ハローわくわく仕事体験

「子どもの笑顔はぐくみプロジェクト」では、社会的養護のもと（児童福祉施設や里親さん宅）で生活している子どもたちを対象に、県内の応援企業の職場で、仕事体験をするという取り組みがあります。

社会的養護を必要とする子どもたちは、様々な理由で家庭から離され生活することになります。虐待を受けて育ってきた子どもも少なくありません。そうした子どもたちは、「大人なんて信用できない（自分を否定するだけ）」といった大人や社会に対する“不信感”、「自分なんて何の役にも立たない（社会に必要とされていない）」といった不安からくる“怖れ”を強く抱いています。こうしたネガティブな“思い込み”は、大人になってからも、社会生活を送る上で様々な困難を生じさせるであろうことは容易に想像できると思います。そして、これは幼い時からの体験によって植え付けられてきたものであるため、なかなか払拭できません。

そこで絶大な効果を発揮するのがこの取り組みです。実際の職場での大人との交流を通して、子どもたちは「こんな自分に職場の人が笑顔で接してくれる（失敗しても励ましてくれる）」、「こんな自分がしたことでも褒められる（感謝される）」といった体験をします。この取り組みを始めて6年になりますが、これまでの子どもの成長を見ていると、この体験を起点にその後の彼らの人生が好転していくと表現しても、決して大げさとは思えないのです。

これからもさらに多くの縁（えにし）を子どもたちに提供していきたいと思っています。読者のみなさまの中にも「うちの職場、協力できるかも」という方がおられましたら、気軽に連絡いただければ幸いです。

※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。

## よく知ろう！ 食品添加物

食品添加物に関しては、あまり体によくない印象を持っている人もいるようです。食品添加物について4回にわたって紹介します。

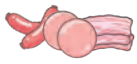
食品の製造・加工・保存の際に、食品添加物を使用することで、食品を加工しやすくしたり、品質（見た目やおいしさ）、保存性（品質の劣化防止）、安全性（細菌の繁殖抑制）を高めたりすることができます。いずれも添加物としての安全とその有効性が認められ、法律で使用が許可されたものです。食品の加工に不可欠なものも数多く、添加物がどのようなものなのかきちんと知ることが大切です。

### 食品添加物ってどんなもの？

**製造や加工に必要**
豆腐を作るときに使うにがり（塩化マグネシウムなど）

**長持ちさせて食中毒を防ぐ**
かまぼこのソルビン酸、しょうゆの安息香酸など

**色や香り、風味見た目をよくする**
着色料、発色剤、甘味料など



**栄養価を高める**
ミネラル類（カルシウム、鉄分など）、ビタミン類、アミノ酸類

**品質を安定させる**
アイスクリームの乳化剤や糊料など

### 使わないとどうなるの？

**食品を衛生的に保つのが難しい**
細菌などによる腐敗や食品に含まれる油分の酸化、変敗などで長期保存ができない。

**資源が無駄になり品質が安定しない**
流通時に腐敗などで無駄になり、食品の品質をいつも一定に保つことが難しい。

次回は「安全性の確認について」ご紹介します。

# 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。

**第19回臨時理事会**

長期未収組合員 除名対象者の変更に伴い、第42回通常総代会の第3号議案「組合員除名の件」の人数変更を確認しました。

**第20回臨時理事会**

2022年度理事報酬額を確認しました。

**第21回定例理事会**

人材育成や経営ノウハウなどの協力や協同の取り組みを強化するため設立された、「全国コープ福祉事業連帯機構」に参加します。全国の生協とともに「誰もが安心して暮らし続けることができる地域づくり」に貢献できることを目指します。

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。

**2022年6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 | 7,602,674 | ↘ | ↘ |
| | 店舗 | 1,939,906 | ↗ | ↗ |
| | 夕食サポート | 106,500 | ↗ | ↗ |
| | コープでんき | 332,622 | ↗ | ↗ |
| | 合計 | 9,981,703 | ↘ | ↗ |
| 経常剰余金(千円) | | 280,139 | ↘ | ↘ |
| 組合員数(人) | | 218,602 | ↗ | ↗ |
| うち今年度加入人数(人) | | 3,914 | ↗ | ↗ |
| 出資金(千円) | | 12,998,746 | ↗ | ↗ |

↗ 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

### ●滋賀県森林$CO_2$吸収量認証制度を取得します

コープしが$CO_2$排出量40%削減に向けて、「コープの森あぶらひ」で2022年度に整備した森林の$CO_2$吸収量を数値化、見える化し、組合員や県民に発信していきます。

### ●商品お届け表のペーパーレス化をすすめます

商品案内書の全停止を希望される組合員が、eフレンズでWEB明細と請求が閲覧できるようにシステム開発を始めます。2023年3月からの実施を目指します。

### ●「沖島のやさしいアイス」の販売金額の一部を沖島小学校に寄付しました

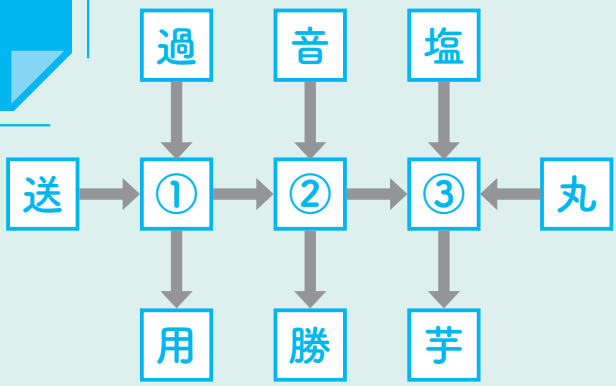
沖島小学校の児童が企画・開発し、東近江市の池田牧場が製造し、コープしがのお店で販売している「沖島のやさしいアイス」の発売5周年を記念して、5/27にコープもりやま店で沖島小学校の児童たちが店頭販売会を行いました。当日は、1時間20分で220個余りを販売、過去の販売数と合わせ1個につき10円（合計13,380円）を沖島小学校に寄付しました。

### ●草津社会福祉協議会と「つながりチューリップ協定」を締結しました

貧困・孤独・孤立により不安を抱える女性が、絆・つながりを回復することができるよう、生理用品や食料品の提供を通じて、対象者を必要な相談サービスや各種サービスにつなげることを目指します。草津センター、草津事務所に生理用品の寄付BOXを設置します。

# 頭の体操
## — Mental Gymnastics —
### 熟語クイズ

矢印の方向に進むと熟語(漢字2文字)になるように、①～③を埋めてください。①～③を続けて読むとできる3文字の言葉が答えになります。




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。

**ヒント**
滋賀県の伝統工芸

**6月号　数独の答え**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 3 | 4 | 1 | 6 | 2 |
| 1 | 2 | 6 | 3 | 5 | 4 |
| 4 | 5 | 2 | 6 | 1 | 3 |
| 6 | 1 | 3 | 2 | 4 | 5 |
| 2 | 4 | 1 | 5 | 3 | 6 |
| 3 | 6 | 5 | 4 | 2 | 1 |

**■締め切り**

8月25日(木)(当日消印有効)

6月号 正解 「5」
応募総数 425通　うち正解 414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

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 〆
・申し込み不要 不

## 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

---

たべるたいせつ

今回は ライブビューイング会場 で生産者とつながります!

## 組 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～

オンラインが苦手な方や、友だちと参加したい方、ぜひ会場へお越しください!

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
（※甲南センターのみ10名）

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| S0811 | 9/23(金) | コープしが 草津センター<br>草津市上寺町可揩281-1 | 産直 | 大山乳業農業協同組合(生協牛乳120)<br>鳥取県畜産農協(鳥取こめ育ち牛) | 9/9(金) |
| S0813 | 9/30(金) | コープしが 中央大津センター<br>大津市国分2-226-22 | 産直 | マノーナファーム(サラダほうれん草)<br>平田牧場(平田牧場三元米うまみ豚) | 9/9(金) |
| S0815 | 9/30(金) | コープしが 甲南センター<br>甲賀市甲南町市原303-6 | 地産地消 | 遠藤醤油(しょう油)<br>きたなかファーム(きゅうり) | 9/9(金) |



**※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

びわこ＊たいせつ

組

＼考えてやってみよう！／

# びわ湖清掃ウォーク2022
# ご家族やご友人と、びわこ＊たいせつ活動、しませんか！

子どもと一緒にびわ湖岸の清掃

　コープしがでは“びわ湖を大切にするこころ”を育む「びわこ＊たいせつ」活動をすすめています。その一環として毎年みんなで行っていた、びわ湖岸の清掃活動「びわ湖清掃ウォーク」は今年も全体で集まっては行わず、身近な家族や仲間と気軽に取り組める活動を呼びかけます。組合員以外の方もOK！　お一人でもOKです。
　一緒にびわこ＊たいせつ活動に取り組みましょう！

## 【取り組み期間】 8月1日（月）から10月31日（月）

### ●どんなことをするの？

①びわ湖を大切にする活動を考えて、各自で取り組んでください。
②活動の報告（取り組み内容や様子がわかる写真・絵・感想）をホームページの報告フォームからお送りください。

報告はこちらから

**報告締め切り：10月31日（月）**

コットン100％糸を使用した食器洗い用エコたわし作り

プラスチックゴミ削減のため、子どもたちとミツロウラップ作り

**活動を報告いただいた方には、参加賞として「バンブーカトラリーセット」を参加者全員分プレゼントします。**

環境に優しい竹を使用した携帯用カトラリーセットです

**活動内容例**
びわ湖・川・山の清掃活動、びわ湖について学ぶ、地域主催の環境活動に参加する、びわ湖に優しい家での取り組みなど

※取り組みへの参加はお一人様1回限りとさせていただきます。
※参加賞について…コープしがの宅配を利用の組合員は商品配達と一緒にお届けします。それ以外の方は郵送などでお届けします。
※いただいた感想や画像の一部は、コープしがのホームページ、SNS（フェイスブック、インスタグラム）に掲載します。

いのち＊たいせつ

組

# ―平和を祈念し黙祷を捧げましょう―

　77年前、1945年8月6日と8月9日、ヒロシマとナガサキの街は原子爆弾に焼き尽くされ、多くの人たちの命が奪われました。そして8月15日、終戦を迎え平和な社会を目指して歩み始めました。300万人といわれる戦争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分間の黙祷を捧げましょう。
　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、戦争のない平和なくらしを続けていくためにはどうすれば良いのか、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―**

**■8月6日（土）8：15　広島原爆の日**
原爆死没者を悼み黙祷を捧げましょう
・三井寺原爆犠牲者慰霊法要（三井寺観音堂／大津市）
※午前8時15分までにお越し下さい

**■8月9日（火）11：02　長崎原爆の日**
原爆死没者を悼み黙祷を捧げましょう

**■8月15日（月）正午　終戦記念日**
すべての戦争犠牲者を悼み平和を誓い黙祷を捧げましょう

お申し込み方法、お問い合わせ先は
p12をご覧ください

びわこたいせつ

8/12

# 組 ―コープしがびわ湖の日企画―
# 魚とり&生きもの観察会

びわ湖とその周辺では様々な生き物が生息しています。びわ湖を取り巻く自然環境に親しみ、その大切さを考える生きもの観察会です。

【企画番号】S0801 【企画名】魚とり＆生きもの観察会
日時　9月3日(土)9:30～11:30(9:00受け付け開始)
※少雨決行、荒天の場合は中止。
場所　大津市田上(羽栗地区水路)
※現地集合、駐車スペースあり。
定員　15組30名程度
参加対象　5歳以上。親子(保護者)一緒にご参加ください。
参加費　1名100円
持ち物　濡れてもいい服装、運動靴またはウォーターシューズ(水着、サンダル不可)、帽子等の日除け・タオル・着替え・飲み物

※たも網、胴長(大人用)、バケツなどは用意します。
※原則、捕獲した魚は現地で返します。
※この企画は、できるコトづくり助成団体「ぼてじゃこトラスト」にご協力いただきます。
※コープしがでは、毎年9月の第1土曜日をコープしがの「びわ湖の日」として様々な環境活動に取り組んでいます。

ちいきのたいせつ　くらしたいせつ　ひろば活動／手ではなそう

8/19

# 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】A0801 【企画名】手話講座(入門コース)
日時　9月2日(金)・16日(金)の2回開催
両日とも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　各回12名　※託児なし
※抽選結果の連絡は8月23日(火)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。

たべるたいせつ　大津市南地域委員会

8/15

# 西 夏休み親子企画 お買い物に行こう！～かしこく選んでたのしいお買い物～

ほうれん草と小松菜の違いはわかるかな？ おいしいトマトの見分け方って知っているかな？ 野菜の選び方などを学びながら親子でお買い物体験します。

【企画番号】A0831 【企画名】お買い物に行こう
日時　8月23日(火)13:30～15:00
場所　コープぜぜ店2階コミュニティスペース
(大津市竜が丘1-1)
参加費　1家族200円
※お買い上げ商品の代金は各自ご負担ください。
定員　親子8組(約20名)お孫さんとの参加もOK！
※託児なし
持ち物　筆記用具、お買い物袋

※応募者多数の場合は抽選。当選の方のみ8/17(水)に電話で連絡します。日中つながる電話番号でお申し込みください。

**※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。**

びわこたいせつ　くらしたいせつ　大津市西地域委員会　8/16

## 西 やさしい環境学習会&テラリウム作り

地球環境が深刻な状況に！未来のために私たちができることを紙芝居・クイズを使って楽しく学びましょう。心と空気をきれいにしてくれる土、植物に触れて、テラリウムを作りましょう♪

【企画番号】A0833
【企画名】やさしい環境学習会＆テラリウム作り
日時　8月24日(水)10:00～12:00
場所　コープしがゆめふうせん(大津市真野5-33-25)
参加費　200円(材料費含む)
定員　大人15名、子ども15名　※大人1名での参加OK、託児なし。
持ち物　使わなくなったガラスのビン(直径5～10cm、高さ5～15cm程度)、割りばし(あればピンセット)、テラリウムに入れたいフィギュア(あれば)、タオル、水筒、筆記用具
※ガラスビンはこちらでも少しは、ご用意しています。

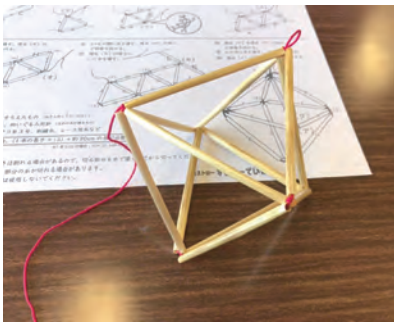
※抽選結果は、当選の方のみ17日(水)に電話またはメールで連絡いたします(メールでの連絡をご希望の方は、お申し込みの際、メールアドレスをご記入ください)。

びわこたいせつ　くらしたいせつ　大津市北地域委員会　8/16

## 西 楽しく♪学ぼう ヒンメリ作り&びわこのプラスチック

滋賀県産無農薬栽培の大麦を使って、楽しくヒンメリを作ってみよう♪ びわ湖底のプラスチックってどこから？そんなことをちょっと考えてみませんか～講師の八尋由佳さんに教えていただきます。

【企画番号】A0835
【企画名】ヒンメリ作り＆びわこのプラスチック
日時　8月25日(木)10:00～12:00
場所　コープしがゆめふうせん(大津市真野5-33-25)
参加費　大人・小学生以上200円(材料費含む)、幼児100円
定員　12組程度(約30名)、託児なし
持ち物　筆記用具、ハサミ、定規、持ち帰り袋
※抽選の結果は、当選の方のみ8月18日(木)に電話またはメールで連絡いたします(メールでの連絡をご希望の方は、お申し込みの際、メールアドレスのご記入をお願いします)。



たべるたいせつ　くらしたいせつ　守山市地域委員会　8/12

## 南 腸内環境と健康の関係性とは? 正しい腸活で免疫力をアップしよう！

乳酸菌を摂るとなぜ腸にいいの？ お漬物「乳酸菌の恵み」シリーズでおなじみの近江農産組合さんに教えていただきます。腸の動きを促す自分でできるフットケアにも挑戦します♪

【企画番号】B0807　【企画名】腸活学習会
日時　9月8日(木)10:00～12:00
場所　守山市民ホール 学習室2(守山市三宅町125)
参加費　100円
定員　20名　※託児なし
持ち物　詳細は当選案内にてお知らせいたします。
※応募多数の場合抽選。当落は郵送にて連絡いたします。
※組合員でない方も参加できます。友人やお知り合いとの参加も大歓迎です。
※高血圧、糖尿病、心臓病、妊娠初期の方もご参加いただけますが、当日ご自身へのフットケアはお控え下さい。

**講師**
農事組合法人近江農産組合
高木茂治さん
守山市地域委員(ITSA認定セラピスト)
古川由美さん

たべるたいせつ　くらしたいせつ　草津市地域委員会　8/19

## 南 防災食を食べてみよう!!

防災食の必要性を感じている人も多いと思います。そこで、実際に味わい比較することで、自分のお気に入りを見つけてみませんか？ 防災食も安心して購入したいですね！

【企画番号】B0805　【企画名】防災食を食べてみよう!
日時　9月1日(木)10:00～11:30
場所　各自自宅からオンライン(Zoom開催)
参加費　500円
定員　25名
準備物　参加者決定後、郵送する資料と商品サンプル

●試食メニュー
①マフィンマフィン(アーモンド)
②携帯おにぎり(鮭)
③ようかん(小倉)
④熟旨即席みそ汁

お申し込み方法、お問い合わせ先は
p12をご覧ください

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
　　8月の予定　12日、19日、26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。

ちいきのたいせつ　ひろば活動／わたしの居場所　8/26

## 北 おしゃべりでもしませんか

少しは涼しさを感じられる里山の中で、さわやかな1時間を過ごしませんか。問い合わせ・申し込みを待ってます。抽選にはずれた方は締切日の翌週中には連絡します。

【企画番号】K0821
【企画名】わたしの居場所
日時　9月8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(事前に検温してください)
※はずれた方のみ〆切日の翌週中に携帯電話にて連絡します。

びわこのたいせつ　ひろば活動／グリーンボランティア　8/19

## 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】K0823　【企画名】グリーンボランティア
日時　9月1日(木)9:30～11:00
　　※雨天の場合 9月8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。

ちいきのたいせつ　ひろば活動／たまてばこ　8/26

## 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。役に立つ生活情報やヒントがきっと得られます。お子様とご一緒に。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】K0825　【企画名】ほっこり広場
日時　9月12日(月)10:00～12:00
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
持ち物　飲み物
※応募多数の場合抽選。はずれた方のみ電話にて連絡。

**※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

# わたしのくみかつ

組合員活動（通称くみかつ）。「気になるけれど、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

## 考えてやってみよう！びわ湖清掃ウォーク

### ―2021年度の取り組み事例のご紹介―

コープしがは2010年から、組合員・役職員・地域の方と共に500人規模でびわ湖岸を清掃する「びわ湖清掃ウォーク」に取り組んできました。新型コロナウイルスの感染が広がった2020年以降は、「考えてやってみよう！ びわ湖清掃ウォーク」に改め、一堂に会することなく身近な仲間やご家族で、びわ湖のためにできるコトを呼びかけています。

昨年は約570名が参加し、身近な地域やびわ湖岸の清掃活動やeco活動、びわ湖についての学習など思い思いに取り組んだ報告が届きました。今回は、その中のお一人、大津市の和子さんの取り組みをご紹介します。

### 自作のチラシで仲間に呼びかけて

「毎日が本当に楽しいの。何でも楽しんでいるからストレスがない」とキラキラとした笑顔で話す和子さんは、自治会長や地域の団体の代表を務めながら、社交ダンスやボーリングの趣味に勤しむパワフルウーマン。昨年、「考えてやってみよう！ びわ湖清掃ウォーク」のチラシを見つけると、すぐに自作のチラシを作成して、仲間に呼びかけたそう。当日集まった10人のメンバーと、ゴミを拾いながら2時間のウォーキングを楽しみました。参加賞の布製エコバッグも好評だったようで、「ちょっとお土産があると、嬉しいものね♪」とニッコリ。

### くみかつを活用して、つながって楽しみませんか？

宅配を利用している和子さんは、自治会の方々を誘い、10名でグループ購入をしています。

「仲間と何かに取り組むことは楽しいだろうけれど、きっかけが難しい。」そう思う方も多いのでは？「考えてやってみよう！ びわ湖清掃ウォーク」の昨年の報告からは、この活動が環境美化だけでなく、人とのつながりづくりにも一役買っていることがうかがえました。とても嬉しいことです。あなたもぜひ、「やってみない？」と誰かに声をかけてみませんか？ 組合員でなくてもOKですよ♪

昨年の活動の様子

自作のチラシ

古希を過ぎてもボランティア精神旺盛な和子さんのために、娘さんが作ってくれたTシャツ

参加メンバーとの集合写真。写真中央青い服が和子さん

**考えてやってみよう！ びわ湖清掃ウォーク2022**

くわしくは、スパイラル8月号13ページ、またはコープしがホームページをご覧ください。

spiral café
スパイラル・カフェ

今月のテーマは…

# あなたが平和だと感じる時

## 01 外国の現実から気づく日本の平和

仕事で海外の方と話すことがあります。兵役がある韓国の方や、少数民族で投獄経験のある中国の方、幼いとき難民としてフランスに渡ったというアフリカ系の方。長期間平和な国って稀有な存在なんだなと感じます。

彦根市　日本すごい　さん

## 02 う～ん、幸せ♥

6ヶ月の息子と3歳の猫が、寄り添うようにして眠っている姿を見ていると、いつも心穏やかな気持ちになります。

湖南市　ゆめ　さん

## 03 しょうもない議論も平和なひと時

どうでもいいような、しょうもないことで、みんなが熱く言い合いをしてる時に平和だなーと感じます。「たけのこ派かきのこ派か（チョコ菓子）」や「しょうゆか味噌か塩か（ラーメン）」など。

草津市　いちご　さん

## 04 子ども同士のやりとり

こども園から「〇〇くん、スコップか～し～て～」「い～い～よ～」と聞こえてきたとき。奪うのではなく、貸してと言える信頼感と、それに応えられる余裕。なんだかほっこりします。

草津市　たてたて　さん

## 05 営みのあるびわ湖の風景

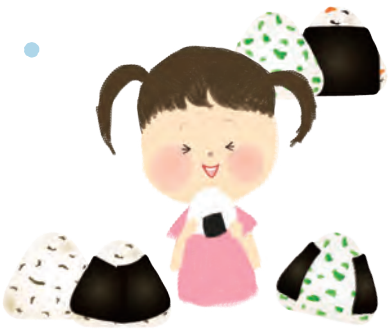
高台にあるわが家の居間からは、びわ湖が見えます。朝は小えびか稚鮎捕りの小型船舶が数10隻、びわ湖に沿って湖西線、161号バイパスの車の流れ…と動いている日常が、生き生きと伝わってきます。日に何回かミシガン、ビアンカがゆっくりと進んでいきます。この光景がコロナ禍の時は一変していました。電車の音は聞こえない。クルーズ船は運休。バイパスを通る車も心なしか少なく、不気味な静けさでした。今年久しぶりにクルーズ船がびわ湖に浮かんでいるのを見て、心の底から平和だなと感じました。やはりびわ湖にミシガン、ビアンカはよく似合います。

大津市　トンコ　さん

## 06 おにぎり

子どもたちが嬉しそうにおにぎりを食べている時、平和のありがたさを感じます。食べ盛りの子が2人。通常のごはんやおやつでは足りず、合間におにぎりを用意します。家での生活が多くなり、なんとなくイライラしている時やケンカ中でも、おにぎりを食べると穏やかな顔に戻ります。平和な国に暮らし、子どもたちが安心してごはんを食べることができて、本当に幸せだなと、心から思います。

守山市　おせちママ　さん



## 07 贅沢を感じることができる日常

週に1度、地域の体育館でニュースポーツをしている時が最高ですね。膝を痛めたり、コ

ロナで使えなかったりしたこともあったけど、仲間といい汗をかいています。夜空を眺めながら帰る時、平和な日常だけでも幸せなのに「なんて贅沢なの」と、いつも感謝しています。

大津市　みさポン　さん

### 08 静けさを楽しめる時間

近くの神社に立ち寄ることをルーティーンにしています（出かけるついで、散歩の時など）。目をつぶって、手を合わせていると、耳から鳥のさえずりが聞こえ、静かな境内の空気感、木々のマイナスイオン（?!）を感じる時に、平穏で平和な毎日に感謝を感じることができ、この時間が私のお気に入りです。

守山市　さくらっこ　さん

## Free talk!

### 温かい行動に感謝

夫と娘が2人で出かけた際、娘が急にトイレに行きたくなって、近くのスーパーに寄ったところ、男性トイレが使用中でなかなか空かず、娘が「もれちゃう」と半泣きになって困っていたそうです。すると、50歳代ぐらいのご婦人が「一緒に行こうか？」と声をかけてくださいました。普段は人見知りの娘も緊急事態だからか「うん」と連れて行ってもらい、「ちゃんと手も洗いましたよ。」と夫のもとへ連れて帰ってきてくださったそうです。コロナ禍の子育てで、人との関わりもなく、人に迷惑をかけないようにと子育てをしていますが、温かい行動に大変感謝しました。

大津市　ひぃまま　さん

### ちょっぴりうれしい!

先日、花フェスタでいただいた花苗。家に帰ってよく見ると、苗とは別に、小さな芽が出ていた。さらによく見ると、マリーゴールドのようだ。実は昨年も同じように花苗をいただき、その時も小さな双葉があり、育ててみたら、立派なレモンバームに（今年も健在）。とても香り豊かです。小さな命も育ててみると立派な花や樹木になるかもしれないですヨ。ちょっぴり得した気分になりました。

大津市　きのん　さん

### 編集後記

平和のありがたさを実感できるのは、とても幸せなことですね。日常の何気ない瞬間は、当たり前ではないのだと感謝しつつも、いつまでも当たり前であってほしいと願います。6〜7ページの「伝えたい、戦争の記憶」は77年前の日本の出来事です。ほんの77年前？ 77年も前？ 感じ方は様々でしょうが、ぜひ、ご家族でご覧になってほしいと思います。

## 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10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「孫自慢、祖父母自慢」。**
ただいてくれるだけで幸せ。そんな風に思える相手は、何をしていても、何もしていなくても、自慢の存在です。皆さんの孫または祖父母の自慢話を聞かせてください。

※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。

8/25（木）締め切り

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
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。

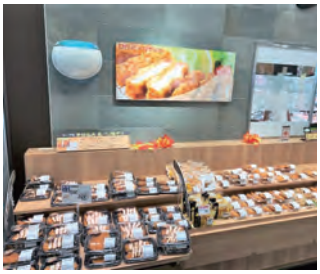
# コープしがの お店から

## お惣菜コーナーより お盆のご馳走をおすすめ♪

### お寿司やオードブルなど お惣菜はおまかせあれ

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

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



お盆のごちそうはやっぱりお寿司！ お寿司と相性抜群の滋賀県産日本晴をこだわりの厳選酢と合わせたシャリは絶品！ 京都の市場の職人さんが目利きをし、その日一番の生ネタを使用した海鮮握り鮨は一度食べたら忘れられないとご好評いただいております。暑い夏はごちそうを食べて元気に過ごしましょう！

— 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91.8% | 回収率24.1%（必ずお名前ラベルは、剥がすか切り取ってください） | 前年比85.7%（半分に切って重ねてください） | 前年比82.0%（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

牛乳パック　ペットボトル　ペットボトルキャップ　食品トレー

［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

6月度 リサイクル品 売却金額 **¥2,913,798-**

［2022年4月から累計 ¥8,670,285-］

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。

**9/5（月）発行**

### 次回9月号予告

▶9月のPick up FOOD
CO-OP 無着色明太子

▶生協から
声をカタチに

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　コープしが公式LINE

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。

AUGUST. 2022 NO.413
発行責任者／理事長　白石一夫
発行／2022年8月1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