

スパイラル



10

October

- 2 10月のPick up FOOD
産直 南国元気鶏
- 4 Pick up FOOD STORY
薬に頼らず元気満点!
鹿児島育ちの健康鶏
- 6 お知らせ
生協のしくみって
おもしろい!
- 8 たべるたいせつ
日本が誇る味覚、
うま味
- 9 NEWS
● オンラインを活用した企画が
広がっています
- 10 SDGs
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



うま味があつてヘルシー
鶏肉で秋を堪能!

産直 南国元気鶏



秋の野菜ゴロゴロ！ パーティーにも◎

手羽元と根菜の オーブン焼き

- 調理時間約30分(※漬ける時間は除く)
- 全量/1255kcal 塩分11.5g

材料(22×35cmの天板1枚分)

手羽元500g、れんこん300g、ごぼう・人参各1本、しめじ200g、A=〈にんにくのすりおろし2片分、しょうゆ大さじ4、酒・はちみつ各大さじ2〉

下準備

天板にオープン用シートを敷く。オーブンを200℃に予熱する。

作り方

- ① 手羽元は骨に沿って切り込みを入れ、保存用袋に入れる。混ぜ合わせたAを加えてもみ込み、冷蔵庫で約1時間置く。
- ② れんこんは輪切り、ごぼう、人参は乱切り、しめじは小房に分ける。
- ③ 天板に汁けをきった①、②を並べる。残った汁を回しかけてオーブンで約25分焼く。

管理栄養士さん
おしえて

鶏肉の栄養



■ 人気は右肩上がり!

安全とおいしさにこだわった日本の鶏肉は種類が豊富で、近年の健康ブームから年間の1人当たりの消費量は年々増えています。

■ 低脂肪でヘルシー

牛肉や豚肉に比べて脂肪が少なく淡白な味わいが特徴で、良質なたんぱく質を多く含みます。ビタミンA、ビタミンB2、ビタミンB6を含み、皮ふや粘膜、髪の毛の健康維持に欠かせない栄養素が摂取できます。

■ 鶏肉は消化吸収されやすい

ほかの肉に比べて消化吸収されやすい鶏肉は食欲がないときや、幼児や高齢の方にもおすすめです。コクとうま味が欲しい料理にはもも肉、カロリーが気になる方はささみやむね肉を選ぶと低脂質・低カロリーでおいしくいただけます。

ほっこり温まる 優しい味わい



※じゃがいもの代わりにさつまいも(1本250g)を使ってもおいしくいただけます。

鶏肉とかぼちゃの みそキムチ煮

- 調理時間約20分
- 1人分/481kcal 塩分3.6g

材料(2人分)

鶏もも肉200g、かぼちゃ1/4個、玉ねぎ1/2個、白菜キムチ100g、ごま油大さじ1、A＝〈みりん大さじ2、みそ大さじ1・1/2、しょうゆ大さじ1/2、水1カップ〉

作り方

- ① 鶏肉、かぼちゃはひと口大、玉ねぎはくし形切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、鶏肉と玉ねぎを炒める。かぼちゃを加えてサッと炒めてキムチを散らし、Aを加えて煮る。
- ③ 沸騰したらふたをし、中火で約10分煮る。

鶏肉とじゃがいもの 豆乳グラタン

- 調理時間約20分
- 全量/1159kcal 塩分7.4g

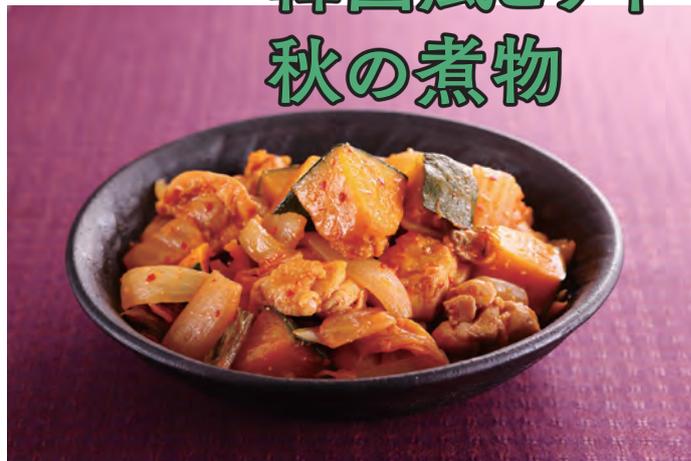
材料(14×18×4.5cm 耐熱皿1台分)

鶏もも肉200g、じゃがいも2個、白ねぎ1/2本、しめじ100g、ピザ用チーズ50g、油大さじ1/2、パン粉少々、A＝〈塩小さじ1/4、こしょう少々、水1/4カップ〉、B＝〈無調整豆乳1・1/2カップ、しょうがのすりおろし1片分、小麦粉・みそ各大さじ2、水大さじ1〉

作り方

- ① 鶏肉、じゃがいもはひと口大に切る。白ねぎは3cm長さに切り、しめじは小房に分ける。
- ② フライパンに油を熱して鶏肉、白ねぎを入れ上下を返しながらかき混ぜる。残りの①を加えてサッと炒め、Aを加えてふたをし、約5分煮る。
- ③ 一旦火を止め、混ぜ合わせたBを加えてかき混ぜる。中火で加熱し、とろみがつくまで煮る。
- ④ 耐熱皿に③を流し入れてピザ用チーズ、パン粉を散らし、トースターで約10分こんがり焼く。

韓国風ピリ辛 秋の煮物



スパイラルに掲載のレシピ料理を作ったら
📌 #スパイラルレシピ で投稿してね!

マルイ食品に聞きました



上手な解凍方法は?

温度変化の少ない環境で時間をかけて解凍するのが1番。夕食時に使用するならその日の朝、冷凍庫から冷蔵庫に移してゆっくり解凍するとうま味成分(ドリップ)が逃げ出しません。時間が無い場合は常温解凍や流水解凍でもOKですが、電子レンジによる解凍は、温度変化が大きい上に、熱で組織が破壊され、風味を損なう可能性があるためおすすめしません。

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!

- ささみ、エノキ、三つ葉をボイルしてポン酢であえる。/解凍したささみを薄切りにして塩こしょうして焼き、最後にとろけるチーズをのせて蒸らす。
- 冷蔵庫の中にある残った野菜と元気鶏を、コンソメスープでコ

トコト煮込むだけ。簡単で、食べ応えもあり、冷蔵庫の中もスッキリ。

- バラ凍結の鶏もも肉を解凍せずにそのまま調味液(しょうゆ、酢、みりん、酒、砂糖)に入れて冷蔵庫へ。翌朝には、解凍されて味がしみていますので片栗粉をつけて揚げるだけ。

薬に頼らず元気満点！ 鹿児島育ちの健康鶏



昨年11月からコープしがとの産直提携が始まった、鹿児島県産の「**産直** 南国元気鶏」。温暖な気候の中で元気いっぱい育ったこの鶏の魅力について、鹿児島県出水市いずみのマルイ食品株式会社にお話をうかがいました。

安全安心な鶏肉を求めて

産直 南国元気鶏の生まれ故郷は、鹿児島県北西部。全国でもトップクラスの養鶏がさかんな地域で、現在は出水市いずみを中心にマルイ農協に加盟する36軒の生産農家が南国元気鶏を育ててい

ます。

鶏肉・卵の処理加工・販売を担うのは、マルイ食品（株）。全国有数の養鶏専門農協「マルイ農協」のグループ会社で、生協とは長年のお付き合いがあります。

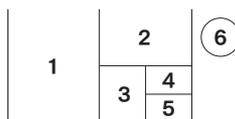
「普段の食生活に欠かせないからこそ、もっと安全安心な鶏肉を食べたい」という組合員の願いに応えるため、**産直** 南国元気鶏は、約46日間の飼育期間を通して、抗生物質などの薬剤を使用せずに飼育されています（※）。「南国元気鶏を発売した

のは今から25年前ですが、抗生物質や抗菌剤を使用しない養鶏は、全国初の取り組みでした」と、同社鶏肉販売部の鶴長さん。出荷7日前から与えてはいけないと法律で定めのある薬剤の使用を10日前、14日前…と徐々に伸ばしていき、4年後ついに全飼育期間中、抗生物質・抗菌剤を与えない「無薬飼育」に成功しました。そのため生産農家では鶏舎内の衛生管理と温度管理を徹底し、鶏が病気にならないように細心の注意を払います。



産直 南国元気鶏(冷凍)

抗生物質・合成抗菌剤を使わずに飼育。-30度の冷気で一気に凍らせる急速バラ凍結により、うま味成分の流出を防いでいます。一般的な若鶏よりもやや小ぶりで扱いやすく、臭みが無いのが特長です。



1/生産農家が毎日厳しく健康チェックをしています 2/自然に囲まれた静かな環境でストレスを与えずに飼育するのがこだわり 3/鶏の命をいたかく気持ちを忘れずに、処理作業も丁寧かつスピーディに 4・5/マルイ食品株式会社鶏肉販売部の後藤寿徳さん(上)、鶴長英俊さん(下) 6/出荷時の体重は約3kgと少し小さめ

たとえば、定期的に生産農家が集まって養鶏技術や衛生管理の勉強会を開いたり、マルイ農協の職員と生産農家が全農場を点検する環境改善活動を年に3回実施したりしています。「それでも鶏が体調を崩し、やむなく薬剤を使用した鶏は南国元気鶏とは呼ばず、一般の若鶏として扱います」。

最初から最後まで自社管理

またこれは、養鶏の現場において珍しいことですが、マルイ農協では産直 南国元気鶏の親鶏

を飼育して卵を産ませ、孵化したヒナから一貫体制で育てています。

「通常は孵化場からヒナを仕入れて飼育しますが、マルイ農協では親鶏から自社で管理しています。飼料も他社には頼らず、自社の飼料工場で独自に配合したものです。作り置きはせず、常に新鮮な飼料を与えています。組合員様からは『臭みがない』『鶏肉が苦手だったのに食べられた』などのうれしいお声をいただいています」。

卵の段階から食卓に届くま

で、一貫して手塩にかけた鶏こそが産直 南国元気鶏なのです。

南国元気鶏は、1点につき1円が国連WFPに寄付されます。(詳しくは、P10をご覧ください)

マルイ食品は、国連WFPが主催するレッドカップキャンペーンに協賛しています。対象商品はこちら



南国元気鶏
モモ肉切身
各種、ミンチ

若鶏チキン南蛮

※レッドカップキャンペーンについては10ページをご覧ください。☞



親鶏から孵す。
未来を育む。
WFP
国連世界食糧計画

生協のしくみって おもしろい！

6月13日に、公示した2022年度の総代選挙の当選者510名が決まりました（定数510名に対して510名の立候補）。任期は1年間（2023年9月10日まで）で、組合員の代表として2023年度の総代会に向けて話し合いの場や総代会の議決に参加します。

理事 26名	常勤	理事長	1名	全員が組合員から選出
		専務理事	1名	
	常務理事	2名		
非常勤	非常勤	副理事長	2名	2名が組合員から選出 2名は有職監事
		常任理事	2名	
		地域理事	12名	
		有識理事	6名	
監事 5名	常勤	常勤監事	1名	
	非常勤	監事	4名	

※第15期理事会と監事会の体制です。

生協は、組合員によって運営されています

「総代会」は、生協の最高意思決定機関で総代（組合員）が運営し、議決権を持つのも総代だけです。合わせて生協の役員である理事・監事31名のうち18名が組合員から選出されることも、生協の大きな特徴です。

組合員の声で進化する生協

簡単においしく作れるお料理や、掃除を楽にきれいにするコツ…など、何かしら「いいな!」と思った事は人に話したくなり、それを聞いた人も「いいね!」と思えば、また誰かに話したくなります。私の「いいな!」が広がって、多くの人の「いいね!」になるために、**自分の想いを声に出し、人の声に耳を傾けましょう。**生協でやってほしいこと、改善してほしいこと、生協を使ってやりたいことなど、組合員が声を出すことで、生協はよりよく進化していきます。それは、私たちの暮らしがよくなっていくことにつながっていきます。

濱田副理事長



協同の精神と組合員目線

私たち組合員理事が一番大切にしているのは、いつも組合員の目線を持つこと。そして総代会で決めた方針やコープしがの政策と、組合員から寄せられる数々の声を照らし合わせて、常に「**組合員のためにどうするか**」を考えています。コープしがの理念“ともに作る 笑顔あふれる未来”に向かって、協同の精神を胸におき、理事会チームとしてささえあい助けあい認めあいながら、手をつないで一緒に歩むことを意識しています。

満嶋副理事長



感謝を分かち合う関係性

よりよい暮らしを求める「想いや願い」は、その時々のからしとともにあり、日々変化しています。一人ひとり違うからしの中から共通する「想いや願い」や多様性のある意見を事業や活動に結びつけるために組合員の参加は、大きな役割を担っています。生協の利用を通して、感謝を分かち合う関係性や距離感もまた生協の強みであり、よりよい暮らしの実現につながっています。

組織広報部 川村統括マネージャー



2022年度 総代選挙当選者 お知らせ



コープしが事務所の掲示板とホームページで、9月10日より以下の公示を行なっています。

生活協同組合コープしが定款第49条及び総代選挙規約第12条に基づき、
2022年度の総代当選者を下記の名簿のとおり公示します。

2022年9月10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

高島市(19)	福原 恵	勝田 一三	前川 幸子	佐藤 彰子	野洲市(18)	中山 沙織	平岩 智恵子	脇阪 文香	宮尾 真知子
太田 秀子	堀田 順子	角見 順子	松永 美代子	社納 弥生	有本 雅美	服部 庸子	廣田 佐和子	第6エリア 町行政区(13)	宮崎 真弓子
大前 美恵子	前田 知子	河端 美貴	宮上 あゆみ	竹村 恵子	井上 香織	平地 雅子	藤原 信子	矢野 恵子	大西 雅美
柿本 裕子	松下 治代	川村 美佐	森 香奈子	田中 順子	大越 裕子	船本 令子	前川 智華子	大橋 由香里	山口 夏季
川端 洋子	松田 由枝	北川 保子	盛本 智子	田中 紀子	貝塚 彩	真野 恵子	前田 香菜恵	川島 佳代子	横田 喜美子
倉長 真由美	森本 久恵	北原 直美	森本 美子	鳥井 麻美子	川端 勝美	山岡 朋江	安村 靖子	山根 早苗	小菅 千代栄
小嶋 典子	山本 亜希子	吉川 澄子	山田 幸枝	中川 典子	坂口 智子	山中 千佳子	山本 美佳	齊藤 紀恵	吉岡 絵梨
佐治 公子	吉田 真由子	木下 庸子	山本 万里子	西田 早苗	佐藤 豊子	近江八幡市(23)	山本 美佳	篠 美幸	吉原 章子
田中 美紀	吉村 真弓	香田 雅子	吉松 由美	法村 照美	佐藤 麻己	池田 宇美	吉田 純子	滝 すみ江	脇阪 容子
谷口 きよみ	大津市B(33)	小林 美香	草津市(37)	堀池 優子	潮川 雅美	奥井 由香里	第5エリア 町行政区(10)	土居 登志子	米原市(16)
徳島 陽子	石黒 賀津子	笹田 佑佳	赤田 晶子	堀江 典世	瀬戸 英里	寛 美佐子	池田 菜保	友本 貴子	磯谷 美佳
蓮井 みえ子	市之瀬 明美	佐藤 麻衣子	池信 恵美	前川 広美	滝本 瑞映	片岡 麻美	池田 菜保	西澤 弘子	伊藤 愛子
古谷 春美	伊藤 広美	塩谷 秀子	市場 幸子	松村 美智子	辻村 琴美	北橋 枝里子	片岡 みゆき	西嶋 早希	大西 里映
本村 香澄	今井 信	杉野 由美子	宇田 遊希	三浦 幸子	戸倉 千尋	坂上 友美	塚田 亜希	松宮 理英子	佐藤 桂子
真鍋 恭子	植嶋 貴子	田熊 みずき	大塚 佐緒里	米山 昌代	中谷 貴美代	田村 みどり	幅野 奈々穂	森野 和美	澤田 千枝子
宮前 まどか	瀬川 尚子	田辺 陽子	岡田 かおり	守山市(39)	平野 寿美子	中江 典子	樋田 亜紀	森野 和美	澤田 千枝子
山田 好美	小篠 美穂子	辻村 豪純	岡田 やよい	青木 喜美子	南 章子	西 佳奈	平田 しのぶ	長浜市(49)	小路 めぐみ
萬木 蘭美	柿本 聖子	常盤 純子	荻原 奈津美	天谷 悦子	山崎 富美子	西川 早苗	古道 紀美子	伊藤 直子	田中 亜里紗
吉岡 愛	片岡 美智子	苜米地 須加子	角出 優希	粟多 美佐代	山本 裕子	西川 富美子	村田 純子	伊藤 泰子	谷村 秀子
米沢 美葵	鎌田 ユリ	仲井 洋子	角 美紀	池田 理恵	甲賀市(27)	福永 祥子	山下 晋子	井上 登喜子	谷本 智恵美
大津市A(44)	川口 由起子	中谷 輝子	河本 千里	今里 多津子	足立 愛子	松井 美幸	山本 紀子	伊吹 智子	福井 千春
アムンド 真友子	川村 詠子	長橋 恵理子	後藤 咲保里	上坂 悦子	池田 有美子	松本 明子	彦根市(35)	今田 久美子	藤澤 有希
荒屋 幸代	北川 隆子	西村 喜久子	駒井 充恵	戎野 佳保里	岡本 英明	松本 共子	合田 泉	上田 真弓	三輪 恵美
岩井 志織	小坂 淑子	八田 めぐみ	阪井 美代子	大谷 加代子	勝見 佐枝	宮尾 由美子	阿部 浩子	大橋 豊子	椋田 朝子
上田 章子	小島 朋子	浜田 節子	佐村 裕美	柏山 恵子	木村 準子	美谷島 みどり	飯野 陽子	岡田 恵子	森田 麻里子
上原 由佳子	後藤 久美	福永 節子	佐山 みちる	加藤 淳美	笹川 知佐子	三輪 美代	井川 裕子	岡本 真実	山口 美佳
内山 俊恵	兒山 和恵	牧野 美代子	関 直子	川向 幸子	新立 恵美	森 春恵	市川 典子	川島 典子	吉川 恵子
榎本 愛美	白子 圭子	松宮 久美子	田井中 淑恵	木村 真佐美	瀬古 美記代	安井 美香	岩崎 絹代	河瀬 彩	
岡崎 敦子	新野 晃子	松本 勢津子	高木 あずさ	久保 真紀	高橋 純子	山田 恵美	上原 順子	北川 和子	
笠松 智子	園師 紗織	丸山 秀子	高橋 葵	黒木 蘭	田河 泉	山田 さつき	小柳 東子	北川 恵子	
片山 和子	竹内 幸恵	三原 証子	田代 由里加	清水 智子	瀧井 ちづる	山脇 陽子	川畑 美智子	北川 奈央	
加藤 信子	長谷川 里香	吉田 恵美子	田中 ひとみ	珠玖 葉子	谷口 亜希子	東近江市(33)	工藤 侑里	国友 明美	
熊谷 明美	福本 貴美子	涌田 和子	坪井 和美	白井 和美	谷口 千里	荒木 亜加根	小島 晴香	下司 栄	
黒崎 夏彦	本多 美未	大津市D(31)	寺村 裕加子	白波瀬 眞里子	田村 清江	今村 恵子	小林 久美子	小林 富子	
上坂 奈美	牧野 忍	石井 侑子	中島 敬子	田中 町江	中島 美代子	今若 央子	塩崎 佳代子	坂井 久美子	
小北 てるみ	三上 眞紀子	井上 涼子	中村 登喜子	田中 裕子	西出 淑美	大塚 ふさ	高原 紀子	曾我 秀子	
小林 道子	六車 潔美	岩松 孝子	中村 奈緒美	田藤 隆義	早川 由美	大野 美穂	辰己 春美	高森 美保	
小森 奈津美	村田 高子	馬谷 佳世	西見 美智子	谷口 弥生	林 美鈴	奥村 満津子	谷川 みゆき	瀧澤 照美	
小山 秋子	森木 江美	遠藤 智子	浜口 昭子	土川 真弓	原田 和泉	加園 和代	中川 壽美子	武田 三恵子	
笹山 宏美	森本 知里	表 敦子	伴 慶子	鉄井 万貴	柗 宏子	加藤 由美子	中村 君枝	武田 美佐尾	
尻江 優子	安尾 恵子	吉柳 沙紀子	藤本 佳由子	冨永 矩子	福田 明子	川瀬 明美	西村 泉	武友 紀子	
須藤 洋子	山本 喜美江	久保 加奈子	冬野 由季	中井 智美	松尾 有子	北川 恵美加	西村 広美	田中 薫	
高橋 和恵	吉岡 美和子	後藤 絵里子	前田 直美	中尾 雅幸	三木 嘉晴	熊谷 三枝子	濱田 鯉香	谷口 真季	
高山 志穂	大津市C(45)	齋藤 とく江	松浦 聡子	中山 彩子	南 陽子	小林 香	馬場 初代	田部 恵子	
田中 理恵	安達 恭子	阪本 敬子	森木田 依里子	西田 陽子	村田 香里	小林 久美子	平塚 まち子	中川 香奈子	
谷口 由貴子	阿部 三枝子	繁松 三津子	山崎 由美子	林 千代美	吉田 舞優子	小山 清美	廣瀬 明希子	中川 香代	
長 希実子	新井 尚子	杉山 亜希子	柚木 実由紀	藤田 章子	渡辺 理代子	崎谷 美子	深井 茜	中川 初恵	
椿野 喜美子	荒堀 順子	高木 薫理	栗東市(23)	古川 由美	湖南市(15)	嶋田 優子	古池 敦子	中村 亜紀	
ディーガン 美佐子	伊藤 佳代子	高橋 佳緒里	明田 弘美	巻刈 綾	大濱 規補	清水 千賀子	古川 日出子	平塚 寿子	
永井 和佳子	稲津 里美	高村 洋子	池田 美智子	松下 由貴	奥村 美香	岡司 美鈴	松林 貴子	藤居 美智代	
中谷 奈丘	岩見 有左	多田 妙子	石田 淳子	三重 有美子	梶岡 有美	田中 博子	宮本 晴子	藤井 美津子	
鍋嶋 久美子	上中 道子	田中 純子	内田 嘉美	柳田 英代	佐橋 絹子	中村 敦美	森 薫	藤井 康栄	
西村 晶子	太田 知子	中村 久美子	垣内 愛	山本 ミカ	四宮 啓美	中村 静江	森本 真由美	藤森 純子	
新田 まゆみ	岡崎 和子	成子 佳子	門田 和代	山本 幸枝	上西 理恵	橋本 真由子	山下 由紀子	布施 久美子	
橋本 初枝	岡部 弘志	西浦 宏美	清永 恵理	吉田 桂子	高間 エツ子	畑佐 知子	山本 えみ子	保積 喜美江	
久野 紀子	加來 志津子	古田 幸子	小島 朋子		対馬 一栄	東野 浩美	吉村 雅恵	松井 優子	

・各選挙区とも立候補者が定数内でしたので、全員が無投票当選でした。

・市名及び各エリア町行政区は、選挙区名です。 [第5エリア・町行政区] 日野町・竜王町 [第6エリア・町行政区] 多賀町・愛荘町・豊郷町・甲良町

・選挙区名右の()内は総代定数です。

2022年度
総代定数
510名

日本が誇る味覚、うま味



※写真は昆布が香る②のおだしを使用

和食の味の基本、「だし」。西洋・中華料理はブイヨンや白湯などのように、肉や魚介類そのものを煮込んでだしを取り、うま味の強い料理中心に使われますが、和食では魚介や野菜などを水やお湯でゆっくり抽出し、豊かな風味とうま味を持つ、まろやかなだしに仕上げます。

その主成分にはグルタミン酸（昆布）・イノシン酸（かつお節）・グアニル酸（干ししいたけ）などがあり、それらが合わさると相乗効果でさらにうま味が増加。この「うま味」は、甘味・塩味・苦味・酸味にプラスされた日本が世界に誇る第5の味覚です。味覚が発達する幼児期にしっかり覚えておくと、そ

の後濃い味に出会っても、だしの味が基本となり、味の暴走を防いでくれます。さらに、うま味が減塩対策や、のちの生活習慣病予防にもつながります。

とはいえ、だしを取るのには手間なので、鍋を使わず水で取る、簡単・便利なお手軽おだしを3種ご紹介します！

ふた付き容器に材料を入れ、冷蔵庫でひと晩おくだけ。色が出て抽出できたら、材料を取り出す（冷蔵庫で3～4日保存可）。

①水500ml：10cm長さの昆布とかつお節パック2袋→みそ汁、麺類など何にでも合う万能だし

②水500ml：10cm長さの昆布と煮干し5～6匹（頭とお腹は取り

除く）→具沢山みそ汁、うどんつゆ、煮物などしっかりした味に

③水500ml：干ししいたけ4枚→炊き込みご飯、切り干し大根煮、鶏肉の煮物（干ししいたけは少し長めに抽出）

①～③をブレンドして好みの風味を楽しむのもいいですね。汁物や煮物のほかにも、醤油と半々に混ぜて割り醤油にすると減塩にもなります。



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。

長引くコロナ禍で、なかなか以前のようにみんなで集まることが難しくなっています。それでも「つながりたい！」と、オンラインの企画を工夫して実施しています。最初は主催者も参加者もドキドキでしたが、回を重ねるうちに内容も充実してきました。



おうちでたべる＊たいせつ 親子クラブ 7/16(土)

自宅からオンラインで参加して親子で食育を学ぶ「おうちでたべる＊たいせつ親子クラブ」。午前の部、午後の部合わせて16組32名の組合員と家族が参加し、クイズや交流を楽しみました。



ふむふむとトマト君が産直ミニトマトのハウスへ行ったよ



参加者のみんなに好きな朝ご飯を教えてもらったよ



トマトを使ったサンドイッチと押しずしの作り方を教えてもらったよ

参加組合員の声

トマト栽培の現場を見て興味深かったです。(大人)
お料理の工夫をして、トマトを食べられるようになりたいです
(お子さん)

次回は、2022年11月26日(土)開催です！詳しくは、スパイラル11月号で案内します



つながる商品交流会 2022夏 7/30(土)

4つの生産者が現地からオンラインで参加、コープスタジオからYouTubeライブで配信する取り組みで、3年目となります。現地や製造の様子がわかる動画、生産者からのクイズのほか、組合員からの質問コーナー、コープながは本店に用意したライブビューイング会場からの中継も交え、あっという間の1時間45分でした。



コープスタジオでMCを務めるのは井上麻子さん(左)と濱田副理事長



オンライン参加の、生産者と組合員さん

参加組合員の声

商品がどのように作られるのかや、生産者の方々の努力や商品に対するお気持ちがよくわかり、とてもよかった。今まで何気なく食べていましたが感謝していただくという気持ちが大きくなりました。

次回は、2023年2月18日(土)開催予定です！詳しくはスパイラル1月号で案内します。

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。

飢餓に苦しむ子どもたちに給食を



©WFP/Myanmar / 学校給食の食材を地元の農家から調達することで農家への経営支援にもつながります。

▶ CO-OP X レッドカップキャンペーン

対象となるコープ商品の対象商品を1点利用するごとに1円が国連WFP協会に寄付され、支援先の子どもたちに学校給食を届けるために使われます。全国の生協が一緒に取り組みを始めて今年で8年目。2020年度からはミャンマー連邦共和国を支援しています。

〈対象商品例〉



コープヌードルシリーズ



スープカップシリーズ



ミニヌードル ミニシリーズ

キャンペーン期間

2022年10月1日～2022年11月10日(期間限定)

2021年実施の募金総額 4,378,061円

対象期間:2021年10月1日～2021年11月10日
ご協力ありがとうございました!

詳しくは
<https://goods.jccu.coop/ethical/redcup/>



※マルイ食品は通年で取り組んでいます。

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。

よく知ろう!食品添加物③ コープしがの自主基準について

2003年食品安全基本法が制定され、リスク分析に基づく食品安全行政のしくみが整備されました。食品安全委員会でリスク評価が行われ、認可された食品添加物については、基本的な安全性は確保されていると考えられます。しかし、生協では、そのしくみが構築される以前から使用される添加物の一部には、安全と判断できる根拠や情報に乏しいものがあると考え、国の基準に加えて生協独自の基準を設けて添加物の使用を制限しています。

不使用添加物 10品目

遺伝毒性発がん物質であり、また日本生協連のリスク評価により、安全性を量で判断できる科学的根拠が確認できない添加物。コープしが取り扱い商品に使用しません。

使用制限添加物 42品目

不使用添加物ほどではないが、現在入手できる情報に懸念される問題点が指摘されており、何らかの方法により使用制限が可能で、それによりリスク低減が図れる添加物。コープしがでは、それら添加物が使用されている商品の取り扱い範囲を制限しています。

組合員さんの声 Q&A

Q 摂取した食品添加物は体内に蓄積されないの?

A 食品添加物の認可にあたっては、各種毒性試験を行い、その添加物がどのくらいの速さで代謝されたり、排出されたりするか検証されています。問題のある添加物は認可されません。



※不使用添加物、使用制限添加物のリストは、コープしがホームページ「コープの商品→食の安全のとらきみ→食品添加物の自主基準」に示しています。

次回は「食品添加物表示について」を紹介します。

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23回定例理事会

全体供給高、総合的な利益を表す経常剰余金ともに計画を上回りました。宅配事業は利用人数は計画を上回りましたが、利用単価は計画を下回り供給高は計画比・前年比ともに下回りました。店舗事業は来店者数・利用単価ともに計画を上回りました。新しく加入された人数は、宅配、店舗ともに計画を下回りました。

組合員のみなさん、コープしがのよいところを周りの人に広め、不便に思うことや改善してほしいことをコープしがにお伝えください！ みんなで、よりよいコープしがにしていきたいと思います♪

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8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	12,726,064	👇	👇
	店舗	3,255,493	👈	👈
	夕食サポート	182,139	👈	👈
	コープでんき	500,109	👈	👈
	合計	16,663,807	👇	👈
経常剰余金(千円)		609,469	👈	👇
組合員数(人)		219,577	👈	👈
うち今年度加入人数(人)		5,551	👈	👈
出資金(千円)		13,002,273	👈	👈

👈 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

●組合員のくらしを守る取り組み

厳しさを増す組合員のくらしへのお役立ちを目指します！

①くらしに欠かせない商品(米・たまご・牛乳)の
10% OFF企画

対象商品

産直 コープこしひかり、産直 コープきぬひかり、産直 滋賀みずかがみ、産直 こめ育ちさくらたまご、産直 生協牛乳120、産直 低脂肪牛乳、産直 鳥取おいしい牛乳、産直 産地指定牛乳(白の便り)

実施企画回

11月1回(南草津・甲南・彦根センター利用の組合員)

11月2回(北大津・中央大津・東近江センター利用の組合員)

11月3回(草津・長浜・高島センター利用の組合員)



※詳しくは、別途お配りする案内チラシをご確認ください。

②エコー・コープしがマルシェの
食品ご利用で、それぞれ
100ポイントプレゼント！

対象企画回 : 11月4回



●「ワンコインお試し企画」実施中！

コープしがをご利用でないお知り合いの方に、ぜひこの機会におすすめしてください。

※組合員の方は、
お申し込みできません。



頭の体操 — Mental Gymnastics —

あるなしクイズ



ヒント
ひっくり返して
みると…？

Q. 「ある」のグループにはあって、「なし」のグループにはないものは？

ある	なし
情熱	冷静
運命	偶然
階段	怪談
トマト	きゅうり

では、蜂蜜は「ある」「なし」
どちらのグループになるでしょうか？

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。

8月号 答え



■締め切り

10月25日(火)(当日消印有効)

8月号 正解 「信楽焼」

応募総数 463通 うち正解 456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。

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。



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

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 コープが主催・協力:JAこうか

10/14

組 ファーマーチャレンジ隊メンバー募集 後期コース(特別編)

今回は、交流会と収穫体験のセットです。※植え付け・中間作業はありません。
JAこうかと湖南市の生産者の方に、農業のこと、地域のお野菜のことをいっぱい教えてもらいましょう。収穫は12月10日(土)の予定です。(天候・生育状況によって変更あり)

【企画番号】S1001 【企画名】ファーマー後期
日時 交流会:10月22日(土)10:00~11:30
収穫体験:12月10日(土) ※予定
場所 湖南市市民産業交流促進施設 ここびあ(湖南市岩根4528番地1)
および近隣の圃場
参加費 1名200円(交流会・収穫体験セット)
定員 10組(20名程度)
持ち物 筆記用具

※収穫した農産物の一部をお礼に持ち帰っていただきます。
集合場所、作業開始時間、持ち物など詳細についてはその都度ご案内します。
※抽選結果は10/17に発送いたします。

農業について、
楽しく学びましょう!



当日参加されるJAこうかと生産者のみなさん



昨年収穫した人参です。

組 2023年「平和の折り鶴昇華再生製品」を 購入してください



原爆の子の像に寄贈される折り鶴

「平和の折り鶴昇華再生事業」とは

広島平和記念公園の「原爆の子の像(佐々木禎子さんがモデル)」には、年間約10トンの折り鶴(約1,000万羽)が寄贈されます。広島市の折り鶴に込められた想いを昇華する取り組みに賛同し、広島県内の生協(生活協同組合ひろしま、広島県生活協同組合連合会、コープCSネット)が中心になって、その内3トンを広島市から受け取り、平和の折り鶴を再生原料として商品化しています。

折り鶴に託された平和への想いを昇華し、商品を使うことによって平和への想いを社会の中で循環させる、そんな取り組みです。

申し込み方法

10月3回・10月4回 で注文してください

※申し込み(注文書回収)期間:10/10~10/21

※商品のお届け:12/5~12/9



メモ欄が広くスケジュール管理に最適な3カ月カレンダー。月が終わるごとにミシン目で切り離すと2カ月先まで確認できます。
348mm×648mm(1カ月分は348mm×208mm)

✕キリトリ線

注文番号 **284882**
2023年
折り鶴リサイクル
3ヶ月メモカレンダー
748円(税込)



※写真は2021年版です。デザインは変わりません。

注文番号 **284891**
2023年折り鶴リサイクル
卓上カレンダー
660円(税込)
勉強机や仕事デスクで活躍するシンプルな卓上カレンダー。コンパクトなのでキッチンにもおすすめです。約18cm×15cm。

注文番号 **284904**

折り鶴再生おりがみ
50枚1梱包(75mm×75mm)
55円(税込)

折り鶴を混ぜた混抄紙(こんしょうし)が入った折り紙。5色×10枚(うすもも、きだいたい、きいろ、きみどり、うすみず)



注文番号 空色 **284939**
白色 **284921**

折り鶴刺繍入り
タオルハンカチ(空色・白)
638円(税込)

タオルの名産地・愛媛県今治産のタオルハンカチ。折り鶴の刺繍がポイントです。約25cm×25cm、綿95%、折り鶴レーヨン5%



注文番号 ブルー **284947**
ピンク **284955**

折り鶴タオルハンカチ
(ブルー・ピンク)
528円(税込)

タオルの名産地・愛媛県今治産のタオルハンカチ。約25cm×25cm、綿95%、折り鶴レーヨン5%



注文番号 **284912**
折り鶴再生ノート 中綴じ
A5版 32P
385円(税込)

ブルーの差し色が爽やかな横書き罫線のノート。持ち運びしやすいA5サイズです。



※折り鶴レーヨン:再生パルプに加工した折り鶴を基に、レーヨンわたと綿を混紡して製造したレーヨンです。

西 2022年度 第1エリア メーカー・産地交流企画 想いと商品がおうちに届くまで

「食」と「環境」について、生産者さんから「想いとこだわり」を聞いてみませんか！

【企画番号】A1001 【企画名】第1エリア産直企画
 日時 11月9日(水)10:00~11:30
 場所 コープしが高島センター2階会議室
 (高島市新旭町新庄799)
 参加費 300円
 ※当日は参加生産者のお試し商品をお渡します。
 定員 20名 ※託児なし
 持ち物 筆記用具
 参加生産者 かたぎ古香園(朝宮茶)
 有田コープファーム(産直みかん)
 井ゲタ竹内(もずく)



西 2022年度 第2エリア メーカー・産地交流企画 『乳』のチカラ! 「牛乳」を知ろう!

毎日のように口にする身近な食品、「牛乳」。知っているつもりで知らなかったこと、生産者さんの商品への想いやこだわりなど、大山乳業さんをお招きして聞いてみましょう!“ニュー”発見があるかも!!

【企画番号】A1003 【企画名】第2エリア産直企画
 日時 10月31日(月)10:00~11:30
 場所 コープしが ゆめふうせん
 (大津市真野5丁目33-25)
 参加費 300円
 ※当日は参加生産者のお試し商品をお渡します。
 定員 30名 ※託児なし
 持ち物 筆記用具



東 第4・第5合同産直交流企画 県内生産者さんとなつなろう ~おすすめレシピを教えてもらおう!~

こだわりの商品のおはなしを聞いてみよう。聞けばあなたもファンになる!

私たち(産直商品普及委員)が開発に関わった、オリジナルクリスマスケーキ「ストロベリースのぶれぜんと♡」のおはなしもします。

【企画番号】H1001 【企画名】生産者さんとなつなろう
 日時 11月10日(木)10:00~11:30
 場所 道の駅 アグリパーク竜王 農事研修室
 (蒲生郡竜王町山之上6526番地)
 参加費 1名200円
 ※当日は参加生産者のお試し商品をお渡します。
 定員 30名 ※託児なし
 持ち物 筆記用具
 参加生産者 遠藤醤油・共栄精密



組 認知症サポーター養成講座 参加者募集!!

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。認知症についての正しい知識をもち、認知症の人や家族を支える手立てを学びませんか?

【企画名】認知症サポーター講座
 日時 ①11月7日(月)9:30~11:00
 【企画番号】S1011
 ②11月8日(火)14:00~15:30
 【企画番号】S1013
 開催方法 Zoomによるオンライン開催
 講師 大津市役所 長寿政策課 中村さん
 参加費 無料
 内容 ・認知症を理解する
 ・認知症サポーターとは

※この講座を受講された方には、「認知症サポーターの証」をお渡します。※お申し込みの際は、必ずメールアドレスの記入をお願いします。

※ZoomのミーティングID・パスワードと「認知症サポーター養成講座」資料を、事前にお送りします。



ちいさなたいせつ ひろば活動／手ではなそう

10/21

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。どちらか1回のみでも参加できます。

【企画番号】A1051 【企画名】手話講座(入門コース)

日時 11月4日(金)・18日(金)の2回開催 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。



びんごたいせつ くらしたいせつ ひろば活動／「Linkしが」

10/28

西 整理のプロ直伝！「片づけの極意と エコな暮らし」と個別相談会

家が整うと自分も地球も幸せになれる。プロの整理収納アドバイザーから家も心もスッキリする極意を学び、片付けの悩みを直接相談しませんか。

【企画番号】A1053 【企画名】整理収納セミナー&相談会

日時 11月9日(水) ①10:00~10:45 ②11:00~11:45
③13:00~13:45

場所 コープもりやま店コミュニティスペース
(守山市勝部3丁目15-30)

参加費 100円。定員 各回4名(家族同伴可)

持ち物 筆記用具、相談したい場所の写真など

※申し込みの際に参加希望時間帯番号と日中つながる電話番号をお伝えください。※抽選結果の連絡は11月2日(水)以降に電話でお伝えします。

ちいさなたいせつ 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
10月度の予定 14日、21日、28日、11月4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。

ちいさなたいせつ ひろば活動／ぼんぼこぼん

10/21

南 ハロウィンパーティーがはじまるよ！ 仮装して「トリック・オア・トリート」!

月に一度親子で集まり、季節の活動を楽しむ子育てサークルです。なかよくおしゃべりしてママ友作ろう！今回はハロウィンパーティー。ジャック・オ・ランタンがみんなを待っています！仮装してお菓子をもらおう！

【企画番号】B1001 【企画名】ぼんぼこぼん

日時 10月25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 親子10組

持ち物 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／ちいさいおうち 手しごと茶話会

10/14

南 フェルトと羊毛で作る ウサギ



自由に集まり手しごとを楽しむ会です。手を動かすことで動く自分の心を楽しみましょう。今回は、シュタイナーの手仕事でよく作られる、簡単な手作りおもちゃ。来年の干支のうさぎ、お正月前に作っておきましょう。

【企画番号】B1003 【企画名】ちいさいおうち

日時 10月19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 各自飲みもの ※託児なし。同室で見守りながらご参加ください。

びんごたいせつ くらしたいせつ 彦根市北地域委員会

10/18

北 地域を守ろう！ どうする？エコな暮らし



彦根市のごみの量がすごく多過ぎてご存じですか？ごみの量は家庭の工夫次第で減らせます！市役所の方に彦根市の詳しい現状とボカシ(手作り肥料)についての簡単なお話を聞き、みんなで一緒におしゃべりしませんか？実践ノートとボカシもお持ち帰り頂けます。

【企画番号】K1001 【企画名】地球を守ろう！

日時 11月1日(火)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 15名

持ち物 筆記用具 ※当落は、全員にハガキで連絡します。



北 あなたに大切な人を 助ける自信ありますか？

家庭で起こる突然の事故！ 家族を助けるための行動ができますか？ 赤十字の指導員さんと、冬場に多い家庭で起こる事故を中心に手当を学びませんか？ また実体験での対処法を共有し、今後に備えましょう。

【企画番号】 K1003 【企画名】 冬の応急手当
日時 11月15日(火)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 15名
持ち物 お茶(必要な場合)
※当落は郵便にて通知します。



北 みそ玉作りと簡単ストレッチで 心も体も健康に！

食の悩みを解く鍵はおみそ汁!? みそ玉と簡単ストレッチで心も体もゆる〜くとかしませんか? 作ったみそ玉はお持ち帰りいただけます。おみそは、とってもおいしい糀や儀平さんのおみそを使用します。

【企画番号】 K1005
【企画名】 みそ玉作りと簡単ストレッチ
日時 11月11日(金)10:00～11:30
場所 高月まちづくりセンター(長浜市高月町渡岸寺141-1)
参加費 250円 ※託児なし。定員 18名
持ち物 エプロン・マスク・三角巾・みそ玉持ち帰り容器・保冷バック

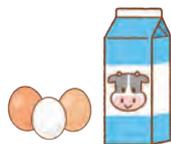


※抽選結果はおはがきにて連絡させていただきます。

北 お母さんが笑顔になれる幸せレシピ

毎日レシピを考えるのって本当に大変！ 自動お届け商品を使った簡単レシピをお伝えします。注文ラク、レシピもラク、生産者さんにもいいなんて、一石三鳥!!

【企画番号】 K1007 【企画名】 自動お届け商品活用術
日時 11月10日(木)10:00～11:30
場所 暮らしギャラリーふくらの杜
(長浜市内保町7番地)
参加費 200円
定員 16名 ※託児なし
持ち物 飲み物・エコバック(自動お届け商品の持ち帰りあり)
※抽選結果は当選の方のみ郵送にて連絡させていただきます。
※当日調理は行いません。



北 この指とまれ ほっこり広場

おしゃべりを楽しみながら役に立つ生活情報、ヒントが得られる居場所。今回は「片付けたい!」お悩み、解決しませんか? まずは最初の一步「要る、要らない」の区別からモノと心の整理も一緒に考えましょう。

【企画番号】 K1025 【企画名】 ほっこり広場
日時 11月14日(月)10:00～12:00
場所 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。



北 おしゃべりしましょう!!

秋も深まってきました。道々に季節を感じながらおいで下さい。問い合わせ・申し込みを待っています。抽選ははずれた方には締め切り日の翌週中には連絡します。

【企画番号】 K1021 【企画名】 わたしの居場所
日時 11月11日(金)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)
※はずれた方のみ締め切り日の翌週中に携帯電話にて連絡します。



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】 K1023 【企画名】 グリーンボランティア
日時 11月10日(木)9:30～11:00
※雨天の場合 11月17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。

北 感染対策しながら 「バナナクレープ」を勉強しましょう

子育て中のお母さん、時間のある方、世代を超えて、のんびりした時間を過ごしましょう。健康体操も一緒にしましょう。

【企画番号】K1027

【企画名】ふれあいYOUタイム

日時 10月28日(金)10:00～11:30

場所 コープながはま2階コミュニティスペース

参加費 大人150円、子ども100円

定員 10名 ※託児なし

持ち物 タオル・お茶



LINE 公式アカウント 友だち募集中!

コープしがのLINE 公式アカウントの、友達登録はお済みですか?

- ★組合員活動(くみかつ)の応募
- ★eフレンズの注文
- ★お問い合わせ

がこのアカウントから、できちゃいます!

そのほか、**今週のおすすめ商品**のチェックや、**レシピ**を探すこともできて、もちろん、スパイラルもご覧いただける、とっても便利なアカウントです!



ぜひ、お友だち登録
お待ちしております♡



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!



チーム活動について
詳しくはこちらから

めっちゃ気軽にできる! チーム活動をご存知ですか?

チーム活動は、お友だちや仲間と「何かをやってみよう」という小さな一歩を応援する制度。
今月は、そんな気軽にできるチーム活動を楽しむ組合員の事例をご紹介します♪

HIRATA なかよし会

町内会役員や保護者の仲間で、毎年「夏休み小学生勉強会」を開催し、地域の小学生たちが楽しく宿題をがんばる場づくりをしています。チーム活動の助成金は、最終日に子どもたちに配る菓子の購入代金に活用しています。「この活動は6年目。『毎日勉強会があったらいいな』『来年も来るわ!』と嬉しい言葉のプレゼント。元気がもらえます」と代表のあつこさん。

「仲よしのお友だちと一緒に、何か楽しいことに取り組んでみてください。1人500円の補助は大きいですよ。」とメッセージをいただきました♪



勉強会の様子。感染予防対策もバッチリ!



子どもたち大喜びのお菓子

『受験生ママ』

子どもたちが同級生のママの集まり。なかなか集まるきっかけがなかったところ、代表の千春さんの「チーム活動しない?」をきっかけに、気になっていた生協商品を使った料理作りにチャレンジ、楽しい時間を過ごしました。

「チーム活動は、何か特別なことをするのではなく、ふだん仲のよいお友だちと一緒に楽しめるハードルの低い活動。事務局がしっかりフォローしてくれるので、お気軽に!」と代表の千春さん。



大豆ミンチ入りトマト煮込みハンバーグ・豆腐と枝豆とひじきのサラダ・焼き豆腐・糸こんにゃくと豚肉の煮物、発芽玄米入りご飯。持ち帰って試食しました♪



気になっていた商品を使ってみました

孫自慢、祖父母自慢

01 それぞれにかわいい

昨年8月2日に双子の孫が産まれました。凧と太陽です。夏らしい名前にしたそうですが、名前の通りお兄ちゃん（左）はおっとり、弟はやんちゃさんです。

近江八幡市 ゆいママ さん



02 幼い子どものいい香り♪

わが家はいずれの孫たちも遠方に住んでいます。コロナ前はそれでも年に2・3回会っていたのですが、コロナ渦で何年も会えていません。いくらスマホでビデオ通話ができても、幼い子どもたちのいい香りまでは伝わりませんから…寂しいです。いつになったら気兼ねなく行き来できるんでしょう…。

近江八幡市 おうみの中ちゃん

03 人見知りのおしゃまさん

3歳の孫娘は早くから1人前におしゃべりが上手で、ママや保育園の先生の真似をします。マ

マが仕事の愚痴を言っていると、「そんなこともあるよ!」と言ったり、保育園での出来事も事細かに教えてくれます。でも、慣れない人の前では途端にフリーズして無口になるのが、おかしくてかわいいです。

大津市 なつばあば さん



04 ほくほくコロッケと笑顔

義理の母は、孫である息子達にとって、とても自慢のおばあちゃんです。料理が得意で小学校給食のパートをしていたこともある母は、孫がリクエストしたメニューは何でも作ってくれます。人気のリクエストメニューはコロッケ。とても手間がかかりますが、毎回20個以上作ってくれるのです。家庭菜園で収穫したてのジャガイモがある時期は、行く度にコロッケをリクエスト! ホクホクした揚げたてを頬張ると子ども達は満足顔になり、その顔を見るだけで食べた気持ちになるわぁという母の顔も笑顔でいっぱいです。

草津市 あーさん

05 温かい葉書の思い出

あと数年で50回忌を迎える亡き祖父。小学生の時は、花火大会においでと葉書を送ってくれたり、高校入学の時もお祝いの葉書をもらいました。普段はぶっさらぼうな感じでしたが、葉書はとても嬉しかったです。今はインターネットで簡単に連絡が取れますが、いつまでも手元に残る葉書もいいですね。今度は私から孫たちに送ってみようと思います。おじいちゃんからの葉書はいつまでも私の心に残っているよ、ありがとう。

草津市 草津のまあちゃん

06 90歳、体力に自信あり!

私の祖父は90歳で卓球を楽しみ、シェイクハンドのマイラケットを持っています。対戦相手に休憩を勧められてもまだまだ大丈夫と言ってラリーを続け、体力には自信を持っています。将棋も大好きでよくテレビの対局を見えています。幼少期の私に駒の動き方を教えてくれて、将棋の楽しさを知りました。大人になった今でも将棋が指せるのは祖父のおかげです。お爺さん、ありがとう。

栗東市 レガシー さん

07 笑顔の大切さを 教えてくれた

今は亡き、大好きな祖父は、いつもおいしい野菜や果物を持ってきてくれる、とても優しい人でした。私の小さい頃の写真を見ると、祖父に抱かれる姿ばかりで、小さい頃から懐いていたことがわかります。いつもニコニコしていた祖父を思い出し、私も普段から笑顔を絶やさず生活してきました。これから、息子にも私の祖父の話しながら、笑顔でいる大切さを伝えていこうと思います。

大津市 ゆいとママさん

08 お酒とポテトチップスとおばあちゃん

私のおばあちゃんはお酒が好きで、お盆や正月などみんなが集まる時、よくおつまみにポテトチップスのBigサイズを棚から出してきていました。90歳を超えたあたりから健康に気を遣い、お酒の量は減り、ポテトチップスも、普通サイズになりました(笑)。少しぼっちゃりした、おっとりかわいいおばあちゃんです。

湖南市 ムーミンママさん



09 I am not おばあちゃん

私の祖母は現在92歳ですが、まあ若い！月曜日は刺繍、火曜日はおこと、水曜日は竹細工な

ど、月曜日から土曜日まで毎日習い事やランチなど活発です。どうしてそんなに元気なのか聞くと「おばあちゃんだと認めないこと」と言っています(笑)。いつまでも心も体も若々しい、私もそんなおばあちゃんになりたいです。

大津市 みーままさん

Free talk!

親からもらった大事な名前

80代女性。市役所に申請書類を提出することになられた。役所からはマイナンバーを書類に記入してもらったら、あとは白紙で構わないと…。ご本人さんは「親からもらった大事な名前も記入せず、番号だけで管理されるのはごめんだ！」とナンバーは記入せず、すべての項目をきちんと記入されていた。

大津市 俊恵さん

編集後記

気持ちのよい季節になりました。秋といえば紅葉ですが、近所の街路樹のイチヨウは、色づく前に剪定されてしまうので、御堂筋のような眺めにはなりません。でも通勤ルートに大きな桜の木とポプラ(プラタナス?)の並木があり、春と秋は朝夕が楽しみです♪

夜も夏の眠りを邪魔していたヒキガエルの鳴き声が、心地よい虫の音に変わってきました。今年は、秋を長く楽しめたらと

(編集部:さな)

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12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「2022年わたしの一大ニュース」
今年起こった、あなたにとっての一大ニュースを教えてください。小さな事でも構いません。嬉しかった事、悲しかった事、驚いた事…今年も色々ありましたね。

※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「私ひとりことカード」でご提出ください。

10/25(火)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/>



※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

10月はおいしい&嬉しい
イベント続きです！

なまらうまいっしょ！
秋の北海道フェア♪



毎年好評の北海道フェア！大地の恵みと海の幸、スイーツなどご当地物産もご用意！北海道に行ったつもりで、「おうちで北海道」を味わおう♪

実施日 10月8日(土)～10月9日(日)の2日間
コープしが全店で開催します。これまでご来店機会がなかった方もぜひお立ち寄りください。

秋の組合員大感謝祭開催！

年に2回行うコープのお店で組合員大感謝祭！秋の感謝祭では、コープのお店のバイヤーがこの時期おいしい自慢の一品をご紹介します。日頃のご愛顧にお応えし、日替わり品も感謝価格でご提供！



実施日 10月29日(土)～10月30日(日)の2日間
コープしが全店で開催します。

各お店の最新チラシは、コープしがのHPでご確認いただけます。

こちらの2次元コードからも
ご確認いただけます。



発行責任者/理事長 白石一夫
発行/2022年10月3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80.4%



商品仕分け袋

回収率22.3%

(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85.4%



牛乳パック

前年比104.5%

(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

8月度
リサイクル品
売却金額 **¥ 3,292,976-**

2022年4月から累計
¥ 17,757,382-

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。

10/31
(日)
発行

次回11月号予告

▶11月のPick up FOOD

近江羽二重こもち&
中村屋のスモークサーモン

▶生協から

ささえあいサポート



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。