スパラノシ



3 March

- 2 3月のPick up FOOD 氷温甘塩さば切身
- 4 Pick up FOOD STORY 鮮度を保ち、 うま味を引き出す 氷温づくり
- 6 特集 コープしが30周年
- 10 笑顔のタネ **涙から笑いに**…
- 11 NEWS
 - 2023年度コープ倶楽部 メンバー募集中!
 - ●滋賀県立大学の学生さん 考案のレシピ開発中!
- 12 SDGs 食の安全
- 13 理事会だより information 頭の体操
- 14 イベント情報
- 18 spiral cafe
- 20 コープしがのお店から



お弁当に活用したい! 氷温甘塩さば切身



トルコや北欧でも定番の 手軽なサンドイッチ



さばサンド

- 調理時間約20分
- 1人分/531kcal 塩分3.0g

材料(2人分)

塩さば切身2切、大根150g、人参30g、リーフレタス2枚、ベーグル2個、塩 少々、 $A = \langle m \rangle$ 、マヨネーズ・スイートチリソース各適量

作り方

- 大根、人参はせん切りにして塩をふり、約5分おいて水けをしぼる。混ぜ合わせたAを加え、味をなじませる。
- ② さばは骨を除き、フライパンでこん がり焼く。
- ③ベーグルはトースターで軽く温めて 横半分に切る。内側にマヨネーズを ぬってリーフレタス、①、②を順にの せ、お好みでスイートチリソースを かけていただく。

永温甘塩さば切身(骨取り)を 使うと便利です!

管理栄養±きん おしえて さばの栄養



■たっぷりのった脂は不飽和脂肪酸

コレステロールや中性脂肪を減少させる効果が期待できるDHAや、血液をサラサラにする働きが期待できるEPAなどが不飽和脂肪酸で、体内で合成できないので外から摂取する必要がある栄養素です。酸化しやすい脂なのでビタミンCやビタミンEが多く含まれる緑黄色野菜と一緒に食べるのがおすすめです。

■くさみを抑えてもっとおいしく!

しょうがやにんにく、ねぎなどの香味野菜や、カレーなどの香辛料を使う方法が一般的ですが、生ぐさいにおいの成分はアルカリ性。酢やレモン汁などと組み合わせることで、くさみを抑えることができます。鮮度が落ちるとくさみが強くなりますので、早めに使い切るのもポイントです。

子ども喜ぶトマト風味

さばのケチャップ煮

- ●調理時間約20分
- 1人分/308kcal 塩分2.5g

材料(2人分)

塩さば切身2切、 $A = \langle U_s \rangle$ がのすりおろし1/2片分、トマトケチャップ大さじ2、しょうゆ・酒各大さじ1、砂糖・みりん各大さじ1/2、水1/4カップ \rangle 、小麦粉・油各適量

作り方

- ① さばは骨を除き、食べやすい大きさに切る。ペーパータオルで水けをとり、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに多めの油を熱し、①を揚げ焼きにする。 両面に焼き色がついたら取り出す。
- ③フライパンをサッと拭き、Aを入れて火にかける。沸騰したら②を戻し入れ、とろみがつくまで煮からめる。

さばのマリネ

- 調理時間約20分(※漬ける時間は除く)
- 1人分/373kcal 塩分1.3g

材料(2人分)

作り方

- ① パプリカは細切り、紫玉ねぎは薄切り、レモンはいちょう切りにする。 混ぜ合わせた A に漬ける。
- ② さばは骨を除き、食べやすい大きさに切る。 ペーパータオルで水けをとり、小麦粉をまぶす。
- ③フライパンに多めの油を熱し、②を揚げ焼きに する。①に加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- 4 器に盛って、刻んだイタリアンパセリを散らす。





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、#スパイラルレシピ参考 で投稿してね!

株式会社ダイマツさんに聞きました!「解凍せずに、そのまま調理できるの?」

「冷凍の魚は解凍の手間が必要だから利用しにくい」という方も多いかもしれませんが、氷温甘塩さばを愛用する組合員からは、「冷凍状態のまま、魚焼きグリルで焼いている」という声が多数寄せられました。そこで、株式会社ダイマツの西田さんに聞きました!

冷凍のまま調理が可能です

冷凍のままでも調理可能ですが、火加 減にご注意くださいと表記しています。

その場合は、グリル の弱火で片面を約 10分ずつ、両面を焼 いてください。



(株)ダイマツ 西田さん

組合員の声

ちょうどいい塩加減でさばの味が活きています。冷凍室から出してフライパンで調理するととてもおいしい焼きさばのでき上がりです。先日2歳の孫に初めて食べさせたらとてもおいしかったらしく、パクパクと食べ「もっと」と催促するので驚きました。

3月の Pick up FOOD STORY

引き出す氷温づくり鮮度を保ち、うま味を



年間通じて脂乗りがよく クセのない北欧産を使用

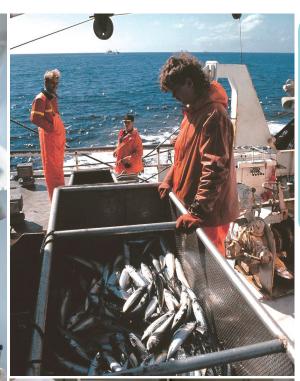
数あるコープしがの人気商品の中でも、ロングセラーとなっている氷温甘塩さば切身。宅配水産部門第2位の人気商品で、年間約115,000点の利用があります。特徴的なのが、その深いうま味と鮮度。気になる製造方法やこだわりについて、製造する株式会社ダイマツに教えていただきました。

(株) ダイマツの本社と工場が あるのは、日本海に面した鳥取 県米子市。1958年の創業時か ら、「食べ物づくりは命づくり」 と、合成添加物に頼らない食品 づくりを目指しています。

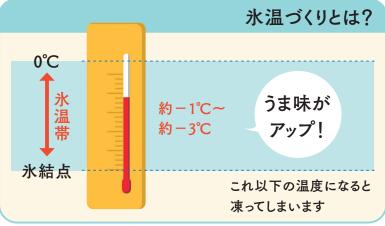
昔ながらの氷温づくりで うま味成分がアップ

原料となるさばは、脂の乗ったノルウェー産。「質の高さと漁獲量が安定しているという点を重視すると、両方をクリアしているのがノルウェー産。加えて北極圏に近く寒い地域なので、脂の乗りがよくクセのない風味が魅力です」と同社商品開発部の赤井良太さん。

氷温甘塩さば切身の一番の特 徴である"うま味"のわけは、 「冷凍」ではなく「氷温」製法であること。「0度以下~の温度)までの温度)までの温度での温度が、このにいたさせるとで、するとでです。とれてが、ではからなりに見いないです。は魚の一つでは魚の一つです。は魚の一つでは魚のです。は魚のです。は魚のでは魚のです。は魚のです。は魚のです。は魚のです。は魚のですが、中のに用いられる『寒造にないです。は魚のに用いられる『寒造にないではりた。そ









氷温甘塩さば 切身



1人分(1切)ずつ氷温冷凍された、深いうま味の塩 さば。新鮮でくさみがなく、深い味わいが特徴的 で、長年組合員に愛されるロングセラー商品です。

1/ノルウェー政府などによる環境保護、資源保護政策によって、美しい自然が保たれた海で育ったノルウェー産のさばを厳選して輸入します 2/丸々と肥え、脂の乗ったさばは現地で即冷凍 3/先人の知恵から生まれた昔ながらの技法です 4/国内で丁寧に処理します5/(株)ダイマツ・商品開発部の赤井良太さん

こから冬だけでなく、一年中寒 造りのおいしさをご提供できる 技術の研究を始め、『氷温づく り』が誕生しました」。

また、氷温づくりで加工するメリットはうま味成分の増加だけではありません。「氷温帯は、有害な微生物や細菌が活動しにくいるに、素材の鮮度を落とさずに加工できるということ。自然の摂理によって、『高鮮度保持効果』と、『熟成効果』という相反する効果を同時に実現できることが氷温づくりの最も優れた特

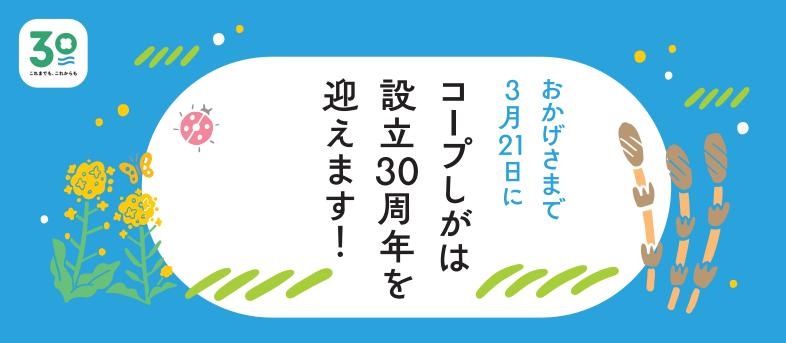
徴なのです」。

こだわりの製法でさらにおいしさを追究

加工を行うのは、鳥取県にある本社工場です。ノルウェーで水揚げされたさばは、すぐに現地で冷凍して搬入し、まずはことが温解凍。そりと氷温解凍。その後のといれて切身にしたら塩水にはある。手間ひまかけることにより、魚のうま味成分が増加し、本来のおいしさを引き出します。

「塩の濃度は、仕上がった時に 1~1.5%になるよう設定しています。個人的には塩焼きにして食べるのが一番好きですが、薄味なので味噌煮やみぞれ煮などの煮物もおすすめです」と赤井さん。

「さば特有のくさみがない、とよくお声をいただきます。原料であるさばの脂質や鮮度、製造方法にもこだわったからこそだと思っています」。多くの組合員に長年愛されている氷温甘塩さば切身、ぜひお試しください。



滋賀に生協が誕生したのは、約50年前の1970年代です。当時は、環境汚染、公害、有害食品の氾濫など安全・安心なくらしを脅かす不安があり、くらしを自分たちの手で守るために市民が出資金としてお金を出し合い、その資金で安心できるものを調達して分け合うことから生協の事業がスタートしました。

その後、くらしを取り巻く環境の変化に伴い、1993年、当時県内にあった4つの生協(大津生協、湖南消費生協、滋賀県東部生協、滋賀県北部生協)が合併してコープしがが誕生しました。合併当時7万人だった組合員数は、今では22万人を超え、取り扱い商品もずいぶん増えました。これもコープしがを創ってくださった多くのみなさん、支え続けてくださった組合員、生産者のみなさんのおかげと心から感謝します。

どのような想いから生協が生まれ、大きくなってきたのかを知り、その想いを みんなで受け継ぎ、「これまでも、これからも」未来に向かって元気よく進んで いける周年にしたいと思います。また、みなさんと一緒に様々なイベントや取り 組みを通して絆が深まることを願っています。



生活協同組合コープしが 理事長 白石一夫

数字で見るコープしがの30年

		1993年3月	1999年3月 ※個人宅配スタート	2021年3月	
組合員数(人)		84,895	116,054	215,425	
宅酉	宅配供給高(千円)		18,190,960	20,289,383	31,341,469
	共同購入		18,190,960	18,905,173	12,502,477
	個人關	記達	_	1,384,210	18,838,992
店舎	店舗供給高(千円)		3,375,820	3,142,422	7,788,111
HÁL S	3 米 (職員数	276	289	483
400.5	員数(人)	定時	722	511	1,027

スパイラル1月号12ページクイズ 「スパイラル創刊号で紹介されている商品はな~んだ?」の答えは、 ③ ・ 大豆ドライパックでした。 (当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます)



知ってますか? 大豆のドライパック

※画像は創刊号から抜粋

~これまでも、これからも~コープしがの30周年記念事業!

30周年を記念して、さまざまな事業を予定しています。

スパイラル、ホームページの30周年記念サイト、SNSで順次お知らせしていきますので、お見逃しなく!





コープしがファンあっまれ! **コープしがアンバサダー大募集!**

商品やサービス・活動の体験を通じて、くらしを豊かにするコープしがの魅力を発信していただける方(アンバサダー)を募集します!

どんなことをするの?

就任期間:2023年5月から2024年2月の約10カ月間 アンバサダーの活動:全3回を予定。

- ① アンバサダー座談会(6~7月頃) ファン同士でおしゃべりしよう。
- ② 組合員活動参加(9~11月頃) 興味のある企画に参加してみよう。
- ③ 利用したことのないサービス体験(12~1月頃)

各活動に参加されている様子を記事にしてホームページ、公式インスタグラム、LINEなどで紹介します。 ※活動の詳細については、アンバサダー任命後にお知らせします。

応募方法

14ページのお申し込み方法をご覧ください。

【企画番号】S0351 【企画名】コープしがアンバサダー

応募資格

コープしがの商品やサービス・活動が好きな方。親子、3 世代でのご応募も大歓迎です!

特典

体験していただくイベントへの優先参加、試していただく サービス、商品の無料提供。

そのほかコープしがの商品サンプルをプレゼントします。 ※アンバサダー活動への参加にかかる交通費は、実費支給します。

募集人数

数名程度

応募締切

2023年3月24日(金)



コープしがとの 思い出大募集!!

わたしとコープしが思い出大募集 30

おいしかった思い出、楽しかった思い出、がんばった思い出、感謝した思い出などなど…みなさんの、コープしがでの思い出エピソード・懐かしい写真を募集します。また、「忘れられないあの人」とのエピソード、伝えたい感謝の気持ちなども大募集!! この機会に、コープしがで出会ったあの人に気持ちを伝えてみませんか?

応募方法

ホームページ:トップページバナーからご応募ください。 郵便:スパイラル19ページの住所へお送りください。 住所・お名前・電話番号・組合員コード、 「わたしとコープしがの思い出」と明記ください。

※ご応募いただいた思い出は、3月下旬からホームページでご紹介します。 ※ご応募は、組合員(職員含む)に限ります。 ご応募いただいた方の中から、抽選で100名様にコープしがで使える300円分のポイントをプレゼント!

30周年記念びわ湖清掃ウォーク



みんなで歩いて、びわ湖を美しくしましょう! プチイベントも計画中! ご家族、お仲間と参加してみませんか? ※4年ぶりのリアル開催は、県内2か所で開催します!

日時 9月2日(土)

場所 大津なぎさ公園周辺・長浜ドーム周辺

※詳しくは、スパイラル7月号でご案内します。

30周年記念商品大交流会



約50~70の生産者が大集合!生産者と試食を交えて 交流しましょう! 〈みかつ(組合員活動)ブースも予定し ています。

※4年ぶりのリアル開催、県内2か所で開催します。

11月25日(土)@北ビワコホテルグラツィエ 2024年2月17日(土)@大津プリンスホテル

びわ湖放送 フィーチャー・スマイル・プロジェクト(仮)

30周年を記念して、びわ湖放送でコープしがの番組放送が決定! コープしが理念、「ともにつくる 笑顔あふれる未来」の実現に向けた取り組みを発信します。色んな活動の場にびわ湖放送のロケ隊がやって来て、みんなを笑顔にします! 視聴者プレゼントもありますよ。お楽しみに~!

日時 5月~12月

(毎月第4土曜日18:15~18:29)

放映日 第1回 5/27 第5回 9/23

 第2回
 6/24
 第6回
 10/28

 第3回
 7/22
 第7回
 11/25

 第4回
 8/26
 第8回
 12/23

30周年記念講演会 「あの生協の白石さんがやってくる!」

組合員の「ひとことカード」に書かれた要望や質問に対する真面目でウィット溢れる回答が話題になり書籍化され、ベストセラーになった「生協の白石さん」の講演会です。コープしがの白石さん(白石理事長)とのミニ対談も予定しています。

日時 7月8日(土)13:30~ 会場 ピアザ淡海

※詳しくは、スパイラル6月号で ご案内します。

コープしがの白石理事長が あの生協の白石さんだと 思っている方がいるようですが、 別人ですよ。





その他、30周年記念商品の発売、SNSでカウントダウン、 みんなで創る! 30周年記念 グッズなどなど…企画を盛りだ くさん用意しています。 30周年記念イベントの情報は、

コープしがホームページで随時発信します。

コープしが30周年

検索

コープしが公式 LINE アカウントでも ご案内します。 今すぐお友だち登録を!





サイズ:B4判12ページ

※イメージは変更される場合があります。

・ 4月号から スパイラルが

リニューアルします!

コープしが30周年を記念して、コープ しが広報誌「スパイラル」が、内容もサイズも大きくリニューアルします。組合員 のみなさんから日々寄せられる声やアイ ディアを、できるだけ反映してみました。

- 文字は大きく読みやすく!
- ●レシピが保存しやすくなるといいな
- 組合員の使いこなし術が知りたいの
- カフェのページは、 縦書きの方が読みやすいかな

くみかつしよう。

後で、予定をチェックしたい…そんなニーズに応え、中面中央にしました。ここだけ抜き取って保存ができます。

スパイラルレシピ

裏表紙にレシピを移動しました。このページだけ、切り取って保存しやすくなります。

お願い

くれぐれも、すべてのページに 目を通してからにしてくださいね♡

新コーナ―に注目!

30周年記念企画

30周年記念事業は、ここでお知らせします! イベントの告知や30年を懐かしく振り返るコーナーです。コープしが30周年を、みなさんと喜び未来につないでいきましょう!

これまでも、これからも。 コープしがと30年

コープしがが誕生した当時から、今もなお変わることなく組合員が利用し続けている商品にスポットを当ててご紹介。愛され続ける理由をお伝えします。コープしがと同い年のコープ商品もご紹介します。

つくってみよう 滋賀の郷土料理

人気のコーナー 「たべるたいせつ」の 次年度は、滋賀県の郷土料理にスポットを当てて、レシピや由来などの 豆知識をご紹介します。地元に伝わる 味に、改めて注目してみませんか。

★ご注意★ サイズが、商品カタログと同じサイズになります。右綴じになるので、天地逆でセットされます。慣れていただくまでご不便をおかけしますが、どうぞよろしくお願いします。



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「男性介護者のつどい」への思 いをお話しいただきました。



男性介護者のつどいの様子

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くらしを守る「訪問介 護」。住み慣れた地域で、いきいきしたくらしを 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「笑顔あふれるくら し」を実現します。

「ぽこ」は、2013年組合員からの公募で名付 けました。「ポコ・ア・ポコ=少しずつ・一歩ず つ」という意味が込められています。

∖県内どちらにお住いの方でもOK! /

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…

涙から笑いに… ~男性介護者の思い~

介護者の3人に一人は男性介護者

悲しい事件が起きるたび「なぜあの人が…」という言葉をよく 耳にする。その背景には「孤立」があるが、ある調査によると、 孤立する男性介護者の共通する特徴として①一人で抱え込む ②弱 音を吐かない ③プライドがある ④頑固 などの要素があるそうだ が、なかなか周囲の人にはわからない。

男性介護者のつどい

一人で抱え込まず、弱音を吐ける場になればと思い「男性介護 者のつどい」を開いている。ここでは、今まで抱え込んでいっぱ いいっぱいになった気持ちを、周りをはばからずに泣きながら一 気に吐き出す男性介護者がいる。参加者みんなも、その気持ちが 痛いほど理解できるので黙って聞いている。最後は笑顔になって 帰られ、次第に支援者の立場に変わってくる。男性だけのこんな 場所が大切だと実感しながらもう10数年続けている。

先日も、コロナ感染が少し下火になって、施設利用の妻への面 会が緩やかになったと喜んでいたのに、第7波の到来でまた面会 が厳しくなったことへの不満が話題になった。直接会えなくても リモートで対応してくれたり、別室から窓越しに対面できたりし て妻の姿に安堵する人がいる一方で、面会は一切禁止されている 施設や、職員の人手不足で対応できないところなど状況は様々な ようだ。コロナ禍でさらに孤独を強いられている介護者の辛さ… ここは、その胸の内をわかってくれる場にもなっている。

外では人付き合いのよい男性介護者もひとたび家の中に入ると 豹変することがある。しんどい思いや孤立した自分を表に出せな い辛さを抱える人にとって、同じ仲間、同じ境遇にある仲間の言 葉が何よりの救いになる。

「認知症の人と家族の会」 電話相談 TEL.0120-294-473

びわ湖放送「フレ!フレ!ア ミンチュ(淡海人)」で紹介 されました。ご覧ください。



国表版 野洲市 「男性介護者の つどい」中北の家



| 認知症の人と家 族の会」こんき会 コープ倶楽部は、月1回、身近なくらしの話題で地域や世代を越えて組合員どうしがつながれる場です。組合員とご家族であれば、どなたでも申し込みできます。

年9回開催

参加費無料

毎回お試し商品のお持ち帰りあり!

県内30会場

おしゃべりのテーマ

5月	はじまりの会
6月	食品を見る目を養おう
7月	はじめよう!エコライフ
8月	お休み
9月	防災~備えあれば憂いなし
10月	子どもを危険から守るには
11月	小さな平和、み~つけた!
12月	あなたの買い物が社会を変える!!

くらしの中での困り事は?

タイムスケジュール

10:00~11:30(※一部会場は10:30~12:00)

コミュニケーションゲーム 楽しいゲームで仲良くなれるよ♪

テーマでおしゃべり

自分の思いが受け止めてもらえる場だよ♪

生協を知ろう

生協の色んな活動をご紹介

詳しくは、 ホームページを ご覧ください。 スマホの方はこちら





News 2

1月

2月

3月

お休み

まとめの会

2018年から、滋賀県立大学人間文化学部生活 栄養学科の食育推進隊(※)の学生さんに、産 直や県内農産物を使ったレシピを考案していた だいています。今年度は、「滋賀県産もち麦」と 「産道近江鶏」を使ったレシピがテーマです。

食育推進隊の学生さん各自が作ったレシピから、作りやすさなど検討して絞りこんだレシピ ①もち麦入りサムゲタン、②カオマンガイ、③シャリピアン鶏ハム、④もち麦とブロッコリーの粒マスタード風サラダ、⑤もち麦と鶏むね肉の中華風リゾット、⑥もち麦餃子について、2月6日(月)に試作会が開かれました。この後さらに練り上げていき、最終的に1~2つをコープしがマルシェに掲載する予定です。4月~5月頃登場の予定です、お楽しみに!

※地産地消や食育に関する活動をする滋賀県立大学人間文化学部 生活栄養学科の学生サークルです。

滋賀県立大学の学生さん考案の

どれも簡単で、甲乙つけがたいくらいおいしかったです。





「もち麦は、ご飯と炊くことが多いですが、様々な料理に加えるだけで食感が変わり、食物繊維・たんぱく質もプラスされますよ。」と食育推進隊のみなさん。この日は5名の参加でした。

滋賀県立大学

人間文化学部生活栄養学科の 食育推進隊2022年度の活動紹介

☆県内酒蔵の米ぬかや酒粕を使った スイーツの考案

☆大学生協の食堂メニューの考案 ☆学生の食に関する悩み Q&A の発信 など



発

中

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。





みんなでつくった食を支える新たな牧場 みんなの牧場

(株) みんなの牧場は、日本の酪農・畜産が衰退の一途をたどる中、私た ちの食を支える産直産地の牛乳や牛肉の生産を維持するため、生産者・行 政・農協・生協などが一緒につくった牧場です。2015年に設立され、コー プしがも出資しています。今では、お手頃価格でおいしい黒毛和牛「産直 鳥取みんなのつながり和牛」もこの牧場で誕生しています。

みんなの牧場は、質のよい牛乳の安定生産を目指すだけでなく、最新設 備を導入して効率化をはかり、環境負荷も減らすことを目指した牧場です。





バイオマスプラント。牛の排泄物の悪臭を軽減し、 排泄物から発生するバイオガスで発電しています。



処理された糞尿の固形物を乾燥させたもの(無 臭)。牛のベッドに再利用します。液体分は良質な 有機肥料として近隣の農園に散布されます。



ロータリーパーラー。牛が自分でパーラーに入って いき、搾乳が終わると自分で出ていきます。一度に 50頭の搾乳ができます。



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。



GABA が多いトマト



肉厚のマダイ



2倍速で育つトラフグ

ゲノム編集食品ってどんなもの?

ゲノム編集技術により、従来の品種改良よりも正 確で、効率的な品種改良が可能になりました。現在、 ストレスを和らげたり、正常高値の血圧を下げる機 能が期待できるGABA(y-アミノ酪酸)を多く含 むトマト、食べられる部分が多いマダイ、緑色になっ た皮や芽に含まれる毒素(ソラニン)を生じにくく したジャガイモ、収穫量の多い米などの研究開発が 進められています。

ゲノム編集食品の安全性

現在、食品に利用されているゲノム編集技術で起 こる変化は、元々持っている遺伝子の一部を切断し、 その働きを失わせるものです。自然界や従来の品種 改良で長い年月をかければできる変化であり、安全 性も同程度と考えられています。新しい技術のため、 開発者には安全性に関する書類の提出が求められ、 専門家による確認が行われます。

生協としては、ゲノム編集食品を安全性から排除 する考え方は持っていません。しかし、現状では消

費者の理解や認知が十分とは 言えないため、商品の取り扱 いにあたっては組合員のみな さんの意見を聞きながら慎重 に検討していきます。



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。

湖南地域(守山・野洲・栗東・草津)への 訪問介護事業基盤の強化にむけて、 ヘルパーステーションぽご守山を開所します。

所在地:守山市守山4丁目7-20 辻田ビル1階

業務内容:訪問介護事業、介護予防・日常生活支援総合事業

開所日:2023年4月1日

2023年度総代会議案検討会議を4月10日~15日間にわたり、 31会場で開催します。

総代会議案検討会議の議案書は、組合員のみなさんにご覧いただけるよう4月初旬をめどにホームページにアップします。

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。

2023年1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
	宅配	26,078,212	•	•
供給	店舗	6,571,087		*
供給高(千円)	夕食サポート	368,786		*
円円	コープでんき	1,033,985	*	*
	合計	34,052,071	#	#
	経常剰余金(千円)	1,201,395		•
	組合員数(人)	223,287		
うち	今年度加入人数(人)	10,363		#
	出資金(千円)	13,252,563		#

🦊 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

- ●長浜市社会福祉協議会と「地域福祉推進に関する包括 連携協定」を締結しました(2/6)
- ・災害ボランティアセンターの運営支援及び被災者支援活動に 関すること
- ・買い物支援に関すること
- ・子どもを真ん中に置いた地域づくりに関することなど、地域 福祉の発展と共生社会の理解に向けて協力していきます。



「自分ごと」「他人ごと」と切り分けず、「みんなごと」 と考えて行動できるように、一人ひとりが心がけます。



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答えてください。 A+B=?

5	2		Α		
	6		В		
		6	5	3	
3		4			
	3			5	
	4				1

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。

1月号 答え

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

■締め切り

3月25日(土)(当日消印有効)

1月号 正解 「6」

応募総数 504通 うち正解 483通

くみかつ

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

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 回送場回 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。



t也区をまたいでiff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 -ムページに掲載しています。 左の URL またはこちら▶



[お問い合わせ失]



甲賀市•湖南市• 近江八幡市• 東近江市•蒲生郡 東地区事務局

20120-863-952



高島市•大津市 西地区事務局

20120-861-952



草津市・栗東市・ 守山市•野洲市 南地区事務局

20120-183-599

彦根市•犬上郡• 愛知郡•長浜市•米原市 北地区事務局

20120-864-952



組織広報部

20120-668-825

[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 むたいせつ

いのち⊗たいせつ

びわこ 夢たいせつ

くらし合たいせつ

組合員活動行事や生協の会議での 『託児協力員』 募集!

コロナ禍で、お休みしていた組合員活動での託児 を再開します。生協の学習会や交流会などの行事に 参加する方のお子さんを預かり、見守っていただけ る託児協力員を募集します。

コープしが「託児協力員制度」って?

■内容

行事開催会場でお子様をお預かりいただきます。 (活動時間は2~3時間程度)

■協力報酬

1時間800円+会場までの交通費実費

■託児の依頼

あらかじめ登録いただいた携帯メールにお知 らせしますので、ご都合の付く方のみ返信メー ルをいただきます。

※保育士・保健師等、資格の有無や年齢は問いませんが、 今後開催する「託児協力員研修」にご参加ください。

まずは資料請求を!

■資料請求締め切り:3月24日(金)



【企画番号】A0351 【企画名】西地区「託児協力員·資料請求」

●草津市・栗東市・守山市・野洲市の方

【企画番号】B0351 【企画名】南地区「託児協力員·資料請求」

●甲賀市・湖南市・近江八幡市・東近江市・蒲生郡の方

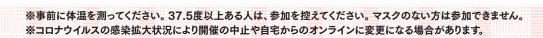
【企画番号】H0351 【企画名】東地区「託児協力員·資料請求」

●彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市の方

【企画番号】K0351 【企画名】北地区「託児協力員·資料請求」

「託児協力員研修とオリエンテーション」を開催し、コロナ感染予防 対応についてもお伝えします。

※研修とオリエンテーションの日程は、お送りする資料に記載します。







2022年度「いのちの大切さを考える学習会」



滋賀県動物愛護管理センターの施設見学や動 物と暮らすための学習会です。一人ひとりが「命 の尊さ」を考え、「思いやりと協調を大切にした心」 を育んでいけるように、小さな命から学びます。

こんな内容を学びます!

- ●「動物との暮らし三方よし」 学習会
- 施設の見学「いのちの行方」

【企画番号】S0301 【企画名】いのちたいせつ学習会

日時 3月28日(火)10:00~12:00

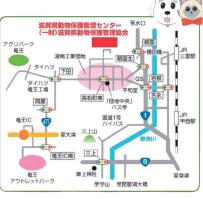
場所 湖南市岩根136-98

滋賀県動物愛護管理センター

10組 ※小学4年生以上 定員 持ち物 筆記用具。参加費 無料



アクセス JR草津線三 雲駅よりバス10分「団 地中央」下車(徒歩25 分)、竜王インターチェン ジより7km(車で15分)、 国道1号線岩根交差点 より3.8km(車で8分)



オンライン企画 ピースアクション in オキナワ

~第40回沖縄戦跡・基地めぐり~ 親子で、沖縄を知ろう、そして平和を考えつなげよう

ライブ配信&ライブビューイング

内容

「沖縄で学ぶ 子どもと 戦争 | に沿って、沖縄戦で 子どもがこうむった戦争 被害の実相について、当 時の体験談と専門家から の話、現地の若者から見 る基地の実態について「ラ イブ配信」されますので、 ご家族でご視聴ください。 日時 3月23日(木)14:00~16:45

①学習講演

講師:川満 彰さん (沖縄国際大学非常勤講師)



講演者:平良啓子さん (「対馬丸」の生存者)

③生協の平和の取り組み報告 報告者:沖縄の大学生(予定)

小学校高学年以上

対象

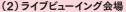
参加費 無料

参加申し込み

(1) ご家庭からの視聴は申し込み不要です。

以下のURLかORコードより、ピースアクション in オキ ナワ専用サイトに入り学習講演会 視聴ボタンより、ご視聴お願いします。

https://peace.jccu.coop/ 40thokinawa



①コープぜぜ店 定員8名 【企画番号】S3021 ②コープながはま店 定員15名 【企画番号】S3023

※見逃し配信を予定しています。

たべる質たいせつ

2023年度 オリジナルおせち・インターネットモニター募集

コープしが [オリジナルおせち] づくりのための、モニターを募 集します。

モニター期間

2023年4月~6月

内容

4~6月 メールでのアンケートを実施(2~3回)

6月中旬 オリジナルおせち検討会議に参加(1回のみ)

- •オリジナルおせちの完成品を確認していただきます
- ・会場:コープしが本部(野洲市冨波甲972)

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、変更になる可能性があります。 募集人数

10名

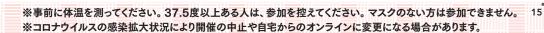
- ①共同購入・個配・店舗いずれかの組合員で、コープしがを利用 できること。
- ②ホームページやeメールで情報をやり取りしますので、インター ネットが使える環境があること。スマートフォンもOKです。
- ③6月に開催するオリジナルおせち検討会議に出席できること。
- ※オリジナルおせちを広げるために、「コープしがマルシェ」や広告媒体の開発 に携わったモニターさんの声や写真を掲載して、情報発信や普及に協力し ていただきます。

お申し込み方法(メールのみ)/madoguchi@coop-shiga.or.jp

【企画番号】S0311

【企画名】オリジナルおせちインターネットモニター 当選・落選の案内は、4月7日頃メールでお知らせします。















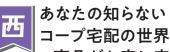






くらし 😭 たいせつ 📗 大津市東地域委員会







~商品がお家に安全に届く仕組み~

注文してからお家に届くまで、どんな工程があるのか な? 商品が安全で正確に届く仕組みを、センター見学を 通して知り、宅配のある暮らしを楽しみましょう♪

【企画番号】A0311 【企画名】センター見学

3月31日(金)10:30~12:00

場所 コープしが南草津センター(草津市笠山5-3-50)

参加費 100円

定員 20名 ※託児なし 持ち物 筆記用具

※当選連絡は3/14(火)電話またはメールで連絡します。お申し込みの際に メールアドレスをお伝えください。



ちいき気のたいせつ 子育てひろば/ぽんぽこぽん

3/23

手形、足形を作ろう!! 1年でこんなに大きくなりました

季節にあった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を作ろう! 紙粘土を使って、 お子さんの手形、足形を作りましょう。お子さんと共同 での制作活動を楽しんで下さい。

【企画番号】B0301

【企画名】ぽんぽこぽん

日時 3月28日(火)10:00~11:30

守山市うの家南蔵1F(守山市守山1丁目10-2) 場所

※あまが池無料駐車場2時間OK。市営駐車場です。

参加費 1名100円。定員 親子10組

子どもさんに必要な物(お茶他)・マスク着用

※お子様の年齢を申し込み時にお伝え

※応募多数の場合抽選。抽選結果は、 申込締め切り後に電話またはショート メールで連絡します。



は受ったいせつ ひろば活動/ちいさいおうち 手しごと茶話会



穴あきや虫食いに 繕い跡が可愛いダーニング!

毎月第3水曜日、自由に集まって手しごとを楽しむ会。 手を動かすこと・人に会うことで、動く自分の心を楽し みましょう。今月は織り物のような刺しゅうが可愛い 「ダーニング」。服の穴あきやセーターの虫食い穴などを、 カラフルに繕います。繕い跡がチャームポイント!

【企画番号】B0303

【企画名】ちいさいおうち

日時 3月15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中間辺り。駐車場なし。

近隣の駐車場をご利用ください。

参加費 200円

大人10名、子ども5名 定員

※託児なし。

同室で見守りながら ご参加ください。

持ち物 各自飲み物



【ちいきタシネワたいせつ】【ひろば活動/いき百サロン虹】

『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 3月度の予定 10日、17日、24日、31日、4月7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 (南地区事務局)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。









3/24

ちいき(乳たいせつ) ひろば活動/わたしの居場所

春も盛りの頃。爽やかな空気を吸いにおいで下さい。

担い手一同お問い合わせ・お申し込みを待っています。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。

おしゃべりしましょう!!



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】K0323

【企画名】グリーンボランティア

日時 4月6日(木) ※雨天の場合4月13日(木)

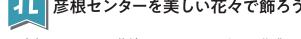
9:30~11:00

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 10名

持ち物

※応募多数の場合抽選。はずれた方のみ電話にて連絡します。



【企画番号】K0321

【企画名】おしゃべりしましょう!!

4月13日(木)10:00~11:00 犬上郡多賀町 個人宅 場所

参加費 150円 12名 定員

※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。



ちいき尖のたいせつ ひろば活動/たまてばこ

3/24

ほっこりとおしゃべりの時間をご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。お試しのコープ商品もご用意してい ます。

【企画番号】K0325

【企画名】ほっこり広場

4月10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

※応募多数の場合抽選。はずれた方のみ電話にて連絡します。



ちいき分のたいせつ ひろば活動/ふれあいYOUタイム

3/10

フルーツ大福(いちご)の勉強、 試食しましょう

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。健康体操で、身体を ほぐし、フルーツ大福の作り方を学びましょう。

【企画番号】K0327

【企画名】ふれあい YOU タイム

3月17日(金)10:00~11:30 日時

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 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











わたしの"卒業"

01 実家暮らしを卒業

6月に出産後、しばらく実家にいましたが、11月に実家を出て家族3人での暮らしがスタート。初めての連続で慣れない育児、家事との両立にてんやわんやしながらも、息子のめざましい成長と夫婦の意識の変化に、無事に実家を卒業できたと実感しています。個配利用に助けていただきながら、頑張ります。

大津市 こうたんママ さ $^{\lambda}$

02 わたしの卒業は、 まだ遠い

夫のもとへ嫁いで47年。舅を 送り、半分気持ちが楽になった。 姑は去年の暮れにめでたく元気 で100歳を迎えた。たくさんの 孫やひ孫に祝ってもらい、喜び もひとしお。「私、100年もよう 生きてきたなあ!」と姑が言う たびに「うんうん」と笑顔で答 えるけれど、"これまで何回も 思い悩んだ日が…。"と、口か ら飛び出そう。しかし、このお 祝いを済ませ、新年を迎えると 不思議とつっかえるものがなく なった。姑の大好きなお雑煮の おもちを小さなサイコロに切り、 コロコロとトースターで焼き、 お椀に入れてあげると2個をペ ろりと食べた。その満足そうな 笑顔を見ていると、すでに他界

した両親にはできなかった満足感を覚え、心から喜んでいる。 私の老化を遅らせてくれているのだろう姑の卒業が今年も訪れないことを願う。

甲賀市 満知子 さん

03 娘から卒業

大津市 にゃー さん



04 専業主婦から卒業

での表から下の子が入園し、東美主婦の事業とはます。2人目の主婦の主題では、1日のは、1日のは、1日のは、1日のは、1日のでで、1日のでで、1日のでで、1日のでで、1日のでで、1日のでで、1日のでで、1日のでで、1日のでで、1日のでは、1

米原市 りんごの木 さん



05 後ろ向きを卒業したい!!。

年齢とともに若い頃のように家事がはかどらず、同じことをやろうとするとたくさん時間がかかります。「あー、あれもできていない…」じゃなくて、COOP商品も賢く使いながら、手抜き時短の家事に挑戦して、「好きな

本を読む時間ができた! 」「新しいメニューにチャレンジできた!」と、前向きになりたいです。

野洲市 ayanmam さん

06 夫時間からの卒業

主人が定年を迎えて、主人に合わすのを卒業しました。今までは主人中心。仕事の帰宅時間に合わせて食事やお風呂を沸かし、休日は3食作っていましたが、やめました。私中心で、それが嫌なら(時間が合わない、それが嫌なら)「自分でしてください」と。今は簡単冷凍品もたくさんありますからね。

彦根市 あいちゃん

Free talk!

生きがいを感じています!

今71歳ですが、女子8名のうちの1人として、かっかっつります。のキャベツ、ブローの出荷に出ていがいいないます。各日の2時間でしかいながらいながらいます。体憩がいずや漬物の作り方、生協の話をといます。ととないます。といます。を感じています。楽しいを感じています。

とことんエコです!

節電のため、今年は湯たんぽ を利用しています。暖房は石油 ストーブを利用して大きなやかんをのせています。今使っています。今使っています。今使っています。今使っている湯たんぽは小さくて、昼時でも湯と、昼時でも場合ででは、昼かればない場合には、湯たんぽの湯を近がいます。この話を近かのの話を近りにしたら、ことののがよくわかりました。

長浜市 めがねのばあば さん



編集後記

1月号のカフェテーマ「审言 しちゃおう!今年の抱負」で、 「気象予報士の勉強を始める」と 投稿されたあんじゅさんから、 掲載されたことを機に早速本を 買って勉強を始めたと嬉しいお 便りが届きました♬ みんなで応 援したいですね! 今月のテーマ は 「卒業」。みなさんの投稿を読 んで「卒業って、新たなスター トだなあ」とつくづく思いまし た。私の好きな曲に「昨日とよ く似た今日は、何気ない分かれ 道を、分かって選びそびれた臆 病のせいでしょう」という一節 があります。みなさんの小さな 小さな決断が、いつか大きく花 開きますように。

(編集:さな)

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5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 「お母さんに感謝を込めて」

5月第2日曜日は母の日ですね。お母さんへの感謝の気持ちを、スパイラルで伝えませんか? お子さんからの絵やメッセージも OK です!

※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。

3/25(十)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。

コープしかの お店から

お店のオトクな情報を お届け!

子育ておうえんパス 新規お申し込み・更新受付け開始

子育ておうえんパス、2023年度分(4/1から使え ます)の受け付けが始まりました。更新がまだの 方はお店のサービスカウンターで早めにお手続 きください。ご存知でない方は下記をご確認い ただき、ぜひお申し込みください。

子育ておうえんパスとは

小学校6年生までのお子様がおられる組合員へのサービスで

す。毎月2回、ご希望の日にお買い上げ本体価格合計から5% オフいたします。組合員証とお子様の年齢のわかるもの(健康

保険証•母子手 帳)をご持参の 上、サービスカウ ンターでお申し込 みください。



コープながはま店誕生祭開催

3月11日(土)・12日(日)の2日間

コープながはま店が、オープン2周年を迎え ます。支えてくださった多くの組合員のみなさ まに感謝を込めまして誕生祭を開催いたします。 みなさまのご来店を心よりお待ちしております。

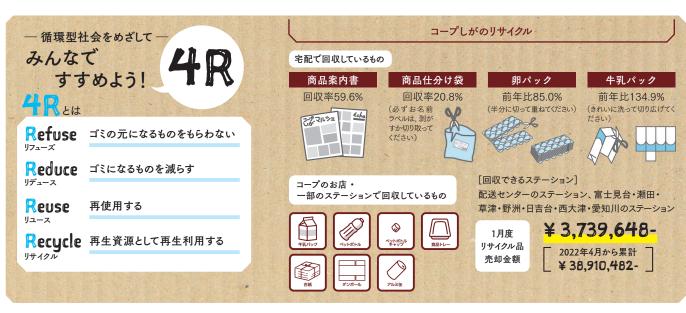
コープのお店の 最新チラシはこちらより ご確認いただけます。





〈組合員のみなさまへ大切なお知らせ〉

3月20日(月)は年度末決算棚卸のため全店**19時に閉店**いた します。ご利用の組合員のみなさまにはご迷惑をおかけいたし ますがご了承くださいませ。



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。

3 発行

次回4月号予告

▶これまでも、これからも

マルダイ粉せっけん びわ湖

▶特集

滋賀のクラフトビールで乾杯!





















「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。





YouTube

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