

スパイラル

4

April
2024

特集

どれがお好み？
コープの絹豆腐

2

● コープしがのレコメンド
琵琶湖産わかさぎの
唐揚げ(松島フーズ)

4

● くみかつ(イベント)情報
● 笑顔のタネ・お店通信
● スパイラルレシピ

12

10

6



Love 遊覧！
「水口城と桜。すごくマッチしてキレイです」 もりちゃん



豆腐の15分レシピ/12ページ



獲れたての琵琶湖産わかさぎ/4ページ



Love 遊覧！
「三井寺近くにある水路の美しさに、思わずシャッターを切りました」 ゆめさん

お知らせ

募金のご報告

11月に実施した「ユニセフ・ガザ人道危機緊急募金」は、募金金額：2,114,663円を日本ユニセフ協会に送金しました。ご協力ありがとうございました。

被災地の災害ボランティアセンターに、物資を支援しました

能登半島震災被災地である石川県七尾市の災害ボランティアセンターに、58インチ大型モニターを寄付しました。

理事会・監事会だよりはホームページに掲載しています

※経営概況は6月と12月にスパイラルに掲載します。



こちらから
ご確認ください



みんなごと

ひとごとをなくして
「みんなごと」として考える社会へ

生活協同組合コープしが

どれがお好み？ コープの絹豆腐

日本の食卓に欠かせない食材の1つ、豆腐。栄養価が高く低カロリー、その上お手頃価格とあって、カタログにも様々な豆腐商品が並びます。毎回迷うという人や、決まった商品しか利用しない人も多いのでは？ そこで、絹豆腐を組合員理事3名が食べ比べ！ あくまで個人の感想ですが、同じ組合員の声として、ぜひお買い物の参考にしてください。



左から小森奈津美さん、西見美智子さん、森田香織さん。いずれもコープしが組合員理事

今 回食べ比べした商品は、**生協の国産濃い絹とうふ、小さなため絹ごし、生しぼり絹豆腐、にがり充てんとうふ、にがり絹とうふ**の5品。

「わが家の定番は生しぼり絹豆腐。ずっとこれです」と話すのは森田さん。小森さんは、滋賀県産大豆を使用しているからという理由で「にがり絹とうふ」、西見さんは「2個パックで日持ちがするから」とにがり充てんとうふがお気に入り。そんな豆腐を愛する3名が、味の濃さや使い勝手について食べ比べした結果と、商品の特徴を一覧表にまとめました。豆腐の基本



的な知識もあわせて、新しい商品にチャレンジしてみてください。

豆乳を固める「にがり」って？

「にがり」は、海水を煮詰めて塩を抽出する際にできる液体のこと。主成分は塩化マグネシウムなので、「塩化マグネシウム

商品名	充てん豆腐		
	生協の国産濃い絹とうふ	小さなため絹ごし	生しぼり絹豆腐
メーカー	(株)マルツネ	(株)山食	(株)マルツネ
大豆	国産	国産	国産
賞味期間	12日	12日	12日
内容量	450g(150g×3個)	300g(150g×2個)	600g(300g×2個)
通常価格(税込)	106円	106円	181円
コスパ(税込/100gあたり)	23.5円	35.3円	30.2円
製法	生しぼり製法	煮しぼり製法	生しぼり製法
味の濃さ	充てん豆腐4種類の中で最も濃度が濃い豆乳を使用	最もあっさりした味	あっさりした味
使い勝手の良さ	冷奴など豆腐の味を楽しみたい時に、1人たべきりサイズで使いやすい	少し固めなので、みそ汁など少量使いたい時に便利	しっかり量目があるので、毎週豆腐を使うファミリー向け
商品説明	濃い豆乳を生しぼり製法で絞ることで雑味が少なく、甘味のある豆腐。	くずれにくいので料理、サラダ等幅広くOK。使いやすい少量タイプ。	国産大豆本来のほのかな甘味のある豆乳を使用した、あっさりした食味が特徴。

※賞味期限はお届け日を含む

NEWS 1 コープしがアプリ、お使いですか？

宅配・お店・くみかつ・お問い合わせ・ポイントの確認や今夜のレシピまで！組合員のくらしに役立つコープしがアプリがますます便利になりました！

宅配の配達状況の目安時間が確認できる！

ニコリエや注文電卓にも簡単ログイン！

組合員参加イベントくみかつのチェックもお申し込みもここから！

お店で使える便利な機能を追加しました！

ポイントの確認、注文履歴もカンタン！

商品リクエストや質問もここから！

組合員証機能
こびたカードを忘れてもスマホで！

スマートレシート
レシートもペーパーレス！

お店のチラシやお買い得カレンダーもチェック！

コープしがアプリのダウンロードはこちら

「にがり」の表示が認められています。「塩化マグネシウム含有物」「粗製海水塩化マグネシウム」と表示されるのは、いわゆる天然のにがりです。

木綿豆腐と絹豆腐の違いって？

豆乳ににがりを打って（加えて）固めたものが“絹”。一度固めたお豆腐を崩して木綿の布に包み、圧力をかけて水分を抜いたものが“木綿”です。

充てん豆腐と普通の豆腐の違いは？

従来の豆腐は豆乳を固めてからカットしてパックに入れますが、充てん豆腐は冷やした豆乳を凝固剤（にがりなど）と一緒にパックに入れて密封し、パックごと加熱して固めて作ります。

生しぼり製法って？

一般的な「煮しぼり製法」が、水を充分

吸わせた生の大豆をすり潰し、煮てから豆乳をしぼる製法に対し、「生しぼり」は、煮る前に豆乳をしぼります。煮しぼりは大豆の風味が残り、生しぼりは雑味がなくすっきりした味わいになります。

同じ絹豆腐でも、その製法や特徴は様々。ぜひいろんな絹豆腐を試してみてくださいね！



冷凍豆腐って実際どうなの？



コープしがでは、作りたての豆腐のほか、「冷凍豆腐」も扱っています。「でも冷凍した豆腐っておいしいの…？」と、手がでない人も多いはず。今回「**CO-OP** 冷凍 国産大豆のカット絹豆腐」も試してみたところ、想像以上に滑らか！「杏仁豆腐のような食感で、料理のレパートリーが広がりそう」「すでにカットされているのでそのまま使えるし、冷凍庫にあると便利な一品」「使いたい時に少量で使えて離乳食にも便利そう」と大好評でした。

チャックシール付きで保存も便利。
冷凍 国産大豆のカット絹豆腐 470g
通常価格(税込)322円



DHA・EPA入り
カット絹豆腐300g
通常価格(税込)246円



どちらも月1回程度、ご案内しています。

にがり充てん豆腐		にがり絹豆腐*	
さとの雪食品(株)		(株)豆光	
北海道産		滋賀県産	
11日		3日	
400g(200g×2個)		400g	
127円		171円	
31.8円	42.8円		
煮しぼり製法		煮しぼり製法	
豆の甘味を感じる		豆の味がしっかりして後味も残る感じ	
煮崩れOKな料理におすすめ		昔ながらの豆腐を味わうならこれ！	
食べ切りサイズの2回分。買い置きにも便利。		滋賀県産大豆使用。にがりを使った昔ながらの豆腐。	

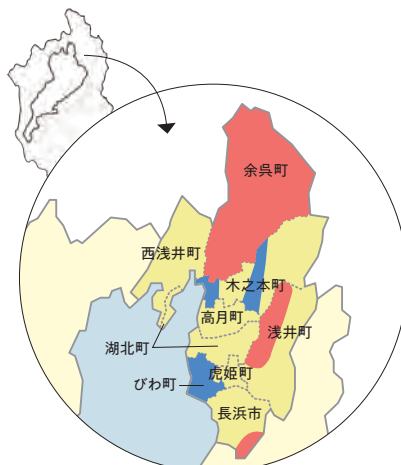
*コープしがマルシェ2ページで案内しています。

NEWS 2 移動店舗「あったか便」2号車がスタートしました！

コープしがでは、長浜市余呉・上草野地域の高齢者を中心とした日常のお買い物が不自由な方々を支援する目的で、2023年4月から移動店舗「あったか便」を運行しています。今回新たに、長浜市西黒田・神田・田根地区での運行を始めました。

2月26日からの運行に先立ち2月7日、長浜市・長浜市社会福祉協議会・対象地域の地域づくり協議会とコープしがで「地域コミュニティの活性化に関する連携協定」を締結しました。今後、移動販売を通して、住民の買い物支援や見守りなど、協力してすすめていきます。

※びわ町、木之本町の杉野・高時・伊香具地域は、(株)平和堂さんが新規に移動店舗の運行を開始され、一緒に買い物が不自由な方々を支援していくことになります。



赤:コープしが「あったか便」運行地域
青:平和堂「移動スーパー」運行地域



前列:左から平井長浜市社協会長、浅見長浜市長、平松平和堂社長、白石コープしが理事長
後列:移動店舗の運行が始まる7つの地域づくり協議会の代表



「巡回先のみなさんの温かい言葉が励みになり、職員のやりがいにつながっています」と白石理事長



2号車の運行を担う矢野さん

コープしがの レコメンド!

油でカリッと揚げるだけ! びわ湖の魚を食卓へ

「国産の魚のおいしさを伝えたい」と、がんばる企業が野洲市にあります。それが昭和7年に創業し、水産加工業を営む株式会社松島フーズです。

「私たちの前身は株式会社松島といいまして、戦前に大阪湾で水揚げされたエビやイカなどをフライにして売り歩く行商から始まりました。戦後、『これからは冷凍食品が伸びるだろう』と昭和45年頃、ここ野洲市に冷凍のエビフライ専門工場を建てたのです」。

そう話すのは、社長の松元清次さん。当時はちょうど大阪万博が開催され、日本は高度経済成長期のまっただ中。食卓ではご馳走としてエビフライが大人気で、デパ地下でも飛ぶように売れる時代だったといいます。

「しかし、昭和の終わり頃、エビフライの原料となるエビの産地はほとんど海外に移りました。本来、おいしい冷凍のエビフライを作るには、新鮮なうちに殻をむいてパン粉を付け、いかに早く冷凍するかが勝負です。海外産の原料で本当のおいしさを追求できるのかと考えあぐねた結果、当社ではなるべく国産の魚介にこだわり、国内の工場加工するようになりました」。



獲れたてのわかさぎ

ポタポタと脂が落ちるほど! うま味の強いびわ湖のわかさぎ

その流れで誕生したのが「琵琶湖産わかさぎ唐揚げ」です。工場のある滋賀県で最も身近な水産物といえばびわ湖の魚。なかでもびわ湖産のわかさぎは、焼くと脂がし

たたり落ちるほど脂乗りがよく、淡水魚独特の臭みやクセを感じません。

「おそらく全国で一番おいしいわかさぎやと思います(笑)。理由の一つとして、びわ湖は最も深いところで水深約100m。その辺りに棲息する小エビをエサとして育つので、うま味が強くなるのでしょう」と胸を張る

わかさぎの栄養

わかさぎは内臓を取り除くなどの下処理が不要で、天ぷらやからあげなど手軽においしく食べられる魚です。骨も食べることができるので、一般的な大きさのわかさぎ10尾(約100g)を丸ごと食べると、1日のカルシウム摂取推奨量の半分以上を摂取できるほどです。

わかさぎは鮮度が落ちると腹部が裂けて急速に劣化してしまうので、体が銀白色に輝いていて腹部に張りがあるものを選びましょう。

わたしの
押し
ポイント!

▶ おすすめの食べ方はコレ!

マヨポン
プラス七味で
おつまみ感覚!

オリーブオイルで
揚げ焼き

野菜のあんかけを
プラス

揚げずにノンフライヤーで
170度15分!
薄切りポテトと一緒に
フィッシュ&チップス風に

花山椒を
かけてもgood!

コープしがマルシェ4月3回(4/1~配布)で、特売価格(税込516円)で企画します。お見逃しなく!



松島フーズ 琵琶湖産わかさぎ唐揚げ(150g)



びわ湖の小エビを食べて育つ脂乗りのよいわかさぎを使用。そのまま揚げるだけでおいしくいただけます。

松元さん。現在は近江八幡市の網元から沖島周辺で捕獲される小ぶりのわかさぎを仕入れています。

「うちの唐揚げに使うわかさぎは、1匹あたり5~6gが中心です。8gを超えてく



ると、中骨が歯に当たって硬く感じるんですよ。子どもさんやお年寄りにはやっぱり小ぶりが食べやすいですね」。

今回はご厚意で工場内も見学させていただきました。ツヤツヤして見るからに新鮮なわかさぎを、ザーッと作業台に広げ、手作業で水草などの異物を取り除きます。続いて氷水できれいに洗浄した後、食塩を混ぜた馬鈴薯でんぷんをわかさぎにまぶしま



わかさぎにでんぷんと食塩を手早くまぶします

す。ここまで驚くほど素早い作業。魚に触れる時間をなるべく短くして、「鮮度のよさを保ちたい」という熱意がそこから見て取れます。そして最後に急速凍結すれば、おうちで揚げたてを楽しめる、わかさぎ唐揚げの完成です。

国産の魚を食べ続け日本の食文化を守りたい

「パッケージには『170~180度の油で2~3分揚げてください』と表記していますが、個人的には3分よりほんの少し長めに揚げるのが好みます。しっかり揚げると余分な水分が抜けてうま味だけが残りに、カリッとした歯ごたえにもなります」と松元さん。味付けは食塩のみなので、南蛮漬けなどへのアレンジも可能です。



松元清次さん
株式会社松島フーズ
代表取締役

「国産の魚のおいしさを伝える」ことを使命とする同社では、北は青森県から南は鹿児島県までの学校給食、全国各地の生協が取り引き先のメインです。子どもたちや地域の人々に日本の魚の価値を伝え、日本の食文化を明日へつなぐ役割も担っているといえるでしょう。そのなかで平成22年には舞鶴工場を操業し、今年から魚の細胞を傷めない、新たな凍結技術にチャレンジするなど、常に進化を続けています。

琵琶湖産わかさぎの唐揚げの
づくり手(株)松島フーズの
動画はこちら➔



あれこれ話

~保護の対象ではないの? びわ湖のわかさぎの悲しい事情~

「昔は多い時で年間30トンほど獲れました。それが今では10トン以下。一番ひどい年には2トンしか獲れませんでした」という松島フーズの松元さん。

びわ湖のわかさぎが激減している背景には、温暖化の影響で湖面の水と湖底の水が混ざり



合い、酸素がびわ湖全体に行き渡る全層循環ができていないなどの要因が挙げられますが、なかでも無視できない問題がわかさぎの“乱獲”です。実をいうとわかさぎは、もともとびわ湖にいない魚でした。いわば外来種の扱いなので、びわ湖の固有種のように捕獲の規制がありま

せん。「脂乗りがよくておいしい」「臭みやクセを感じない」などと評判のびわ湖のわかさぎがいつまで食べられるのか。それは滋賀県に暮らす私たち自身の問題でもあるのです。

せん。「脂乗りがよくておいしい」「臭みやクセを感じない」などと評判のびわ湖のわかさぎがいつまで食べられるのか。それは滋賀県に暮らす私たち自身の問題でもあるのです。



7月号は、鳥取みんなのつながり
和牛を紹介し
利用しているみなさんの「推しポイント」
を教えてください。
応募方法の詳細は11ページ参照。


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 ⑤託児マークのある企画の場合は、託児の有無・子どもの名前・年齢・性別 ※託児対象児は、1歳以上の未就学児

●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。

くみかつは、
誰でもどれでも
参加できます



たべるたいせつ

産直米産地の 田植え・稲刈り体験



自分たちで田植えをして、秋には稲刈りをする、**[田植え・稲刈り]セットの企画**です。稲刈り日には、おいしい産直米の試食もあります!(稲刈り日は、育成状況により変更する場合があります)

参加費 1名200円(田植え・稲刈りセット)

※3歳以上対象。未就学児無料。

定員 各40名



昨年の様子**がびわ湖放送**で
放映されました!

4/12 金



田植え



稲刈り



参加にあたっての注意事項

- ※参加者による現地集合・現地解散です。
- ※会場地図、持ち物、服装などの詳細は、後日参加者にお送りします。
- ※重複申し込みはできません。

A会場

【企画番号】S0401

【企画名】田植え・稲刈り体験

日時

田植え：5月18日(土)10:00~14:00頃

稲刈り：9月14日(土)10:00~14:00頃

場所

甲賀木彩館近くの田んぼ
(甲賀市甲賀町岩室1390)

お問い合わせ先

南地区運営事務局(7ページ)

B会場

【企画番号】S0403

【企画名】田植え・稲刈り体験

日時

田植え：5月18日(土)10:00~14:00頃

稲刈り：9月7日(土)10:00~14:00頃

場所

「ぶらざ三方よし」近くの田んぼ(東近江市五個荘塚本町279 JAグリーン近江)

※駐車場:「ぶらざ三方よし」近隣の敷地

お問い合わせ先

東地区運営事務局(7ページ)

C会場

【企画番号】S0405

【企画名】田植え・稲刈り体験

日時

田植え：5月25日(土)10:00~14:00頃

稲刈り：9月21日(土)10:00~14:00頃

場所

愛知中部カントリーエレベーター付近の田んぼ
(愛知郡愛荘町島川377)

※駐車場:愛知中部カントリーエレベーターの敷地内

お問い合わせ先

北地区運営事務局(7ページ)

ちいきのふり

ぎあひたいせつ

しがのふるさと支え合い交流 田植え、生きもの観察会、稲刈り体験

「魚のゆりかご水田」の取り組みを広げるために、知内農業組合と協力してすすめている「しがのふるさと支え合いプロジェクト」。今年もマキノ町知内で田植え、生きもの観察会、稲刈り体験を企画します。**4回通して参加いただく企画**です。知内のみなさんと交流を深めてみませんか。

【企画番号】S0411 【企画名】しがのふるさと支え合い

- 日時**
- ① 田植え:5月19日(日)13:00~15:00 ※11:30~昼食・学習会を予定
 - ② 生きもの観察会:6月23日(日)午前 ※地元の子ども会に参加して交流します。
 - ③ 稲刈り:9月14日(土)午前 ※予備日:9月15日(日)
 - ④ お米のお渡し交流会:10月26日(土)午前

場所 高島市マキノ町知内の圃場

※現地集合・現地解散です。

※田植え、稲刈り体験は「魚のゆりかご水田」とは違う圃場で行います。

定員 15組60名程度

参加費 700円

(田植え・生きもの観察会・稲刈り体験・お米のお渡し交流会の4回セット)

■参加にあたって

- ▶①~④が**セット**になります。④では収穫したお米を一人2kgずつお渡しします。
- ▶集合場所、会場地図、持ち物、服装などの詳細は、後日参加者にお送りします。

■お問い合わせ先:西地区運営事務局(7ページ)

昨年の様子



田植えの様子



稲刈りの様子



生きもの観察会の様子



お米のお渡し交流会の様子

詳しい様子は
こちらから!



しがのふるさと支え合いプロジェクトとは、農村の活性化や新たな価値の創造を目指して中山間地域・企業・大学・NPOなどが協働するプロジェクトです。

⇒滋賀県HP



【アイコン説明】

- ・申し込み締め切り
- ・申し込み不要
- ・託児あり

託児について

- ・対象は、1歳以上の未就学児
- ・お子さんお一人につき、200円いただきます

※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
- ちいき
- いのち
- くらし
- びあこ

【お問い合わせ先】

東地区運営事務局
甲賀市・湖南市・近江八幡市・東近江市・蒲生郡
☎ 0120-863-952

西地区運営事務局
高島市・大津市
☎ 0120-861-952

南地区運営事務局
草津市・栗東市・守山市・野洲市
☎ 0120-183-599

北地区運営事務局
彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市
☎ 0120-864-952

組織広報部
☎ 0120-668-825

くみかつは、
誰でもどれでも
参加できます



たべる コープしが主催・協力:JAレーク滋賀、JA東びわこ

12月 4/19 金

前期コース

ファーマーチャレンジ隊 メンバー募集

農場へ足を運んで、実際に農業を体感してみましょう！楽しみながら野菜作りについて学べるよ。生産者の指導を受けながら、サツマイモの植え付けから収穫まで連続して参加いただく企画です。お一人でも、お友だち同士やファミリーでの参加も大歓迎です。



場所 ※畑へは現地集合となります

- ① 守山市農業クラブ「土はともだち」さんの畑
(守山市今浜町美崎自治会館周辺)
- ② 高島市JAレーク滋賀の畑(高島市安曇川町泰山寺)
- ③ 愛荘町JA東びわこの畑
(愛荘町安孫子:愛荘町役場秦荘庁舎周辺)

時間 10:00~12:00

参加費 200円(植え付け、中間作業、収穫のセット参加費)

収穫が楽しみ!



参加にあたっての注意

- 重複申し込みはできません。
- 応募者多数の場合は抽選となります。
- 夏場(中間作業)の作業開始時間は、圃場によって異なります。
- 収穫した農産物の一部を作業のお礼に持ち帰っていただきます。
- 作業日は土曜日、または日・祝日を基本に実施致します。
- 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。

企画番号/企画名	募集定員	実施スケジュール ※天候や発育状態で変更の場合あり	お問い合わせ(7ページ上)
S0421/ファーマー守山市	各30名	植え付け/5月26日(日) 中間作業/7月14日(日) 収穫/10月13日(日) ※中間作業はつる返し、除草	南地区運営事務局
S0423/ファーマー高島市		植え付け/5月25日(土) 収穫/9月28日(土)もしくは10月5日(土) ※中間作業はありません	西地区運営事務局
S0425/ファーマー愛荘町		植え付け/6月8日(土) 中間作業/8月10日(土) 収穫/10月12日(土) ※中間作業はつる返し・除草	北地区運営事務局

あなたの「やってみたいこと」をコープが応援します
いつもの仲良しメンバーで、何か始めませんか？

まずは、
資料請求！



募集 チーム活動 [助成]

組合員どうしやお友だちが集まって、福祉、環境、子育て、スポーツなど文化や教養を高めるため、自由にテーマを決め、自分たちがしたいことを取り組める活動です。1チーム3名以上で2名以上が組合員ならOK！1名500円、1チーム最大5,000円までの実費を助成します！

【企画名】 チーム活動資料請求

【企画番号】 大津市・高島市の方は「A0491」
草津市・守山市・栗東市・野洲市の方は「B0491」
近江八幡市・東近江市・湖南市・甲賀市・蒲生郡の方は「H0491」
彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市の方は「K0491」

活動例



子どもの学校を通して知り合った音楽好きな保護者の集まりで、児童館でミニコンサートを開催しました！



くみかつで知り合った台湾出身のメンバーに、台湾料理を教えてもらいながら、交流しました。

募集 ひろば活動 [助成]

組合員が地域の中で人との交流の場を生み出したり、くらしのテーマについてみんなで考えたりする場を広めるために、自由に柔軟な発想で取り組む活動です。学習会、交流会、子育てひろば、高齢者サロン活動などの費用(会場費や講師代など)を助成します！

●こんな制度です

- ① 担い手4名以上(うち組合員3名以上)で申し込むことができます。(上限は10名を目安)
- ② 次の6つのテーマを目的とした活動に助成します。
食・商品 子育て 平和 福祉 環境 消費者力

【企画名】 ひろば活動資料請求

【企画番号】 大津市・高島市の方は「A0493」
草津市・守山市・栗東市・野洲市の方は「B0493」
近江八幡市・東近江市・湖南市・甲賀市・蒲生郡の方は「H0493」
彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市の方は「K0493」

活動例

家計簿カフェ

家計に関する思いや疑問を出し合い、大いに盛り上がりました。レンジ調理のコツとおすすめメニューも紹介しました。



ボードゲームであそぼう！
デジタルに触れることなく、最近ブームの「ゲームボード」で遊びたいと企画しました。大人も子どももワイワイ楽しい時間を過ごしました。

※助成には一定のルールがあります。詳細は資料でご確認ください。

守山市

ちいきのつたいせつ 子育てひろば/ぼんぼこぼん

4/19 金

子どもの日♪ こいのぼりを作ろう！ かぶとをかぶろう！

月に一度、親子で集まり季節にあった活動を楽しんでいます。今回は「こどもの日」に合わせて、こいのぼりを作ったり、かぶれるかぶとを折ったりしますよ。絵本や紙しばい、自由遊びやティータイムも楽しみましょう。

【企画番号】B0401 【企画名】ぼんぼこぼん

日時 4月23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)

※駐車場なし。市営あまが池駐車場は2時間無料。

参加費 100円 定員 親子10組 持ち物 飲み物

※お子さんの年齢をお申し込み時に必ずお伝えください。
※応募多数の場合抽選。抽選結果は、お申し込み締め切り後に電話またはショートメールで連絡します。

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)



守山市

ちいきのつたいせつ ひろば活動/ちいさいおうち

4/12 金

カラー羊毛でチクチク刺繍

毎月第3木曜日、自由に集まり手しごとを楽しむ会です。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。カラー羊毛を専用の羊毛針で布にちくちく刺すだけで、糸を使うよりも簡単に刺繍ができます。

【企画番号】B0403 【企画名】ちいさいおうち 手しごとの日

日時 4月18日(木)10:30~12:30

場所 保育施設 滋賀シュタイナーちいさいおうち園(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の場所です。駐車場なし。

近隣のコインパーキングをご利用ください。

参加費 300円 定員 大人8名、子ども5名 ※託見なし。同室で見守りながらご参加ください。

持ち物 飲み物

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)



草津市

ちいきのつたいせつ ひろば活動/いき百サロン虹

不

いきいき百歳体操をして、元気になりましょう！

毎週金曜日『いき百サロン虹』をやっています。みんなで、いきいき百歳体操で体を動かした後に、交流して楽しんでいます。どなたでも、お気軽にお越しください。

1ヶ月ごとの定期募集・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

日時 毎週金曜日13:30~15:00頃。※途中で帰ってもOK。 [4月度の予定]12日、19日、

26日、5月3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

※出席できない日があっても結構です。

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)



コープしが施設の 会議室の貸出について



コープしがでは、組合員さんや地域の方々に、ゆめふうせん・本部・事務所・店舗(コープかたた店を除く)・宅配事業センターの会議室の貸出を承っています。地域や仲間の集まりに、ぜひご利用ください。

詳しくは、ホームページお問い合わせから「会議室の貸出について」をご覧ください。

※生協活動の趣旨にそぐわない
使用目的の場合は貸出できない
場合があります。

スマホの方はこちら



東近江市

ちいきのつたいせつ くらしのつたいせつ びあこたいせつ
東地区運営事務局

5/3 金

東近江センターの畑に集まって「誰かの居場所」作りませんか？

東近江センターの小さな畑にお花を植えたり、野菜を育てたりしながら地域のことやくらしのことを話せる「居場所」を、コープしがの「ひろば活動」制度を利用して作って下さる方を大募集!! 興味・関心のある方は資料請求をしてみてください。たくさんのご応募お待ちしております。

【企画番号】H0401 【企画名】居場所づくり資料請求

場所 東地区事務局(東近江市五箇荘清水鼻町153-6
コープしが東近江センター内)

参加費 なし

※資料請求いただいた方を対象に、説明・交流の場を設けます。(5月頃を予定)

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)



湖南市

ちいきのつたいせつ ひろば活動/わちゃわちゃの会

不

一緒にお茶しませんか？

誰でも楽しく！お茶しながら、わちゃわちゃしましょう！悩みも一緒にわちゃわちゃしましょう。一人でも参加できる気軽な居場所です。事前申し込み不要ですので、ふらっとお越しくださいね。

【企画番号】H0403 【企画名】わちゃわちゃの会

日時 4月24日(水)13:00~15:00

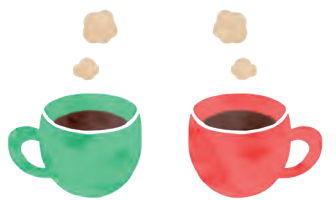
場所 湖南市市民産業交流促進施設こびあ(滋賀県湖南市岩根4528-1)

参加費 200円

持ち物 マイカップ

※お申し込み不要です。

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)



犬上郡

ちいきのつたいせつ ひろば活動/わたしの居場所

4/26 金

おしゃべりしましょう!!

田んぼが一枚ずつ少しずつ違う様子が見られる頃と思います。担い手一同、お問合せだけでも待っていますよ。抽選にはずれた方は、締め切り日の翌週中には連絡致します。

【企画番号】K0401

【企画名】おしゃべりしましょう!!

日時 5月9日(木)10:00~11:00

場所 個人宅(犬上郡多賀町)

参加費 150円 定員 12名

※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。

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



彦根市

びあこたいせつ ひろば活動/グリーンボランティア

4/26 金

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、生協の商品を試食しながら、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。

【企画番号】K0403 【企画名】グリーンボランティア

日時 5月2日(木)9:30~11:00 ※雨天の場合 9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

※応募多数の場合は抽選。

はずれた方のみ電話にて連絡します。

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



しみがつレポート

6～7ページで紹介している「くみかつ」の、過去の開催レポートです。

「私もこんなことしてみたいな…」と思ったら、お気軽に7ページの地区運営事務局までお問い合わせください。

ちいきのたいせつ ひろば活動「人生100年クラブ」(彦根市)

「自由な時間の使い方」を開催しました

▶2023年4月23日(日)

人生100年クラブは、人生100年時代を元気に楽しく乗り切る知恵を学ぼうと活動しています。今回は、特技を活かしてみんなを笑顔にしておられる3組の方を招いて、お話を聞きました。

みなさんが活動を始めたきっかけのお話に、参加者は深い感銘を受けました。自分にできる自由時間を上手く使って、いつまでも前向きに毎日を過ごしていきたいと、楽しさの中に教訓を学ぶことができました。



重い病気をきっかけに、いろんな芸事を身につけて披露されている中島さんの安来節。

くらしのたいせつ ひろば活動「Hug Baby 近江八幡」

「子どものための救命救急講座」を開催しました

▶2023年5月13日(土)



子どもたちに向けて、子どもの目線のお話を聞くことができました。

Hug Babyは、子育てしながらでもできることを、メンバーで話し合いながら活動しています。今回は、子どもたちが「自分で自分の命を守る力をつけてほしい」「緊急時に自分に何ができるかを考えられるようになってほしい」と企画しました。AEDや救命救急を学ぶことや、子どもたちが自分でできる事を考えることの大切さ、命を救うためにみんなに役割があることや、「自分の命」が一番大切ということ学びました。

もたちが自分でできる事を考えることの大切さ、命を救うためにみんなに役割があることや、「自分の命」が一番大切ということを学びました。

くらしのたいせつ 大津市西地域委員会

「学ぼう地震！防災！危機管理センター見学会」を開催しました

▶2023年7月24日(月)

改めて地震について考えたいと、夏休みに親子でも参加できるよう企画しました。災害に備えるために必要な3つの役割「公助・共助・自助」や危機管理センターの役割などを学びました。参加者からは、「実際に施設を見ることができてよかった。24時間365日、常に災害に備え、県民の命を守ってくださっていることが、改めて実感できた。」「地域の方々とつながりも大切にしていきたい。」などの感想がありました。



地震が起こった時、危険な場所について考えました。自分の命は自分で守るための備え(自助)が何より大切！

たべるのたいせつ 栗東市地域委員会

「ちょっと早めのクリスマスとお正月気分♪」を開催しました

▶2023年11月8日(水)

オリジナルクリスマスケーキの試食と、鳥取こめ育ち牛で焼き焼きの試食をしました。オリジナルケーキは、産直・県内商品普及委員さんから、どんな思いでケーキを作られたかをお聞きました。各グループで話が盛り上がり、学習しながら楽しいひと時を過ごすことができました。



鳥取こめ育ち牛の焼き焼き

お知らせ

oshirase

ご存知ですか？ 書き損じはがき回収キャンペーン ただいま受け付け中！

書き損じはがき回収キャンペーンは、『特定非営利活動法人ハンガー・フリー・ワールド』が取り組んでいる飢餓のない世界をつくるための活動で、コープしがは2013年から取り組んでいます。家庭で余っている未使用はがきなどを誰かのために活かしませんか？



集めているもの

書き損じ・未使用はがき、未使用切手・使用済切手、商品券、未使用テレホンカード、使用中プリペイドカード、中古CD、DVD、ゲームソフト、貴金属など

- 宅配利用の方
4月2回(3/25～3/29)配布の商品カタログと一緒に回収用封筒をお届けしています。
- 店舗利用の方
専用の回収用封筒を店頭を設置しています。

受け付け：5月末日まで

コープしが昨年換金額

約4,657,689円

(コープしが組合員2,505名参加)

※10年間の累計で約4,790万円



回収封筒をご入り用の方は、コープしが組織広報部までご連絡ください

hunger free world
食べる、生きる、明日を預け。

<http://www.hungerfree.net>



笑顔のタネ

いつまでも笑顔で過ごすために。今月のテーマは…

介護のある暮らし



今回は、公益社団法人「認知症の人と家族の会」理事で、滋賀県支部副代表の青木雅子さんの介護経験をご紹介します。

安心して続けられることが大事

義母（享年93歳、要介護5）の23回忌を1月末に務めました。31年前の私は義母の言動に戸惑っていました。すぐ忘れる、絶えず物を探す行動があり「あんたが盗った」と言われたことで何かおかしい？と感じ、保健センターに相談したことが認知症（当時は痴呆症と呼ばれていた）、介護について学ぶきっかけでした。

気づきから約3年後に脳血管性認知症と

診断され、その後右足大腿部頸部骨折以降、その1年後に左足大腿部骨折。ベッドでの生活が主となり、介護サービスを利用して在宅で看取りました。義母の逝去後に「認知症の人と家族の会」の世話人として活動しています。



実のお母様(右)と青木雅子さん(左)

10年前、わが家に遊びに来ていた実母が、玄関で靴を履こうとして転倒、右足大腿部頸部骨折で手術・入院。リハビリ入院を経て、現在は週2回のデイサービスを利用しながら土曜、日曜の競馬中継をテレビ観戦するのを楽しみに暮らしています。老々介護真っ最中の私は昨年3月、自宅の庭で前向きに転倒。痛みがひどくて受診すると、胸椎圧迫骨折と診断されました。「年齢とともに骨が弱くなっている、絶対安静」と言う医師の忠告を聞き流し、鎮痛剤を処方してもらい、後日コルセットを装着しました。「為せば成る 為さねば成らぬ何事も 成らぬは人の 為さぬなりけり」（江戸時代米沢藩主・上杉鷹山）の言葉が浮かび、痛みは日にち薬と

も思いました。介護サービスに助けてもらい、家事は家族の手を借り、コープの商品利用で買い物の負担を軽減し、大いに助けられました。介護のある暮らしが安心して続けられるようにできることをしていきたいです。

コープしがでは、訪問介護（訪問ヘルパー／ぼこ野洲、ぼこ守山）、居宅介護支援（ケアマネジャー／ぼこ野洲）の介護サービス事業を行っています。介護のご相談、お気軽にご連絡ください。

＼県内どちらにお住まいの方でもOK！／

コープしが 介護事業部
TEL.077-588-6580(ぼこ野洲)



公益社団法人『認知症の人と家族の会』 滋賀県支部

認知症になっても安心してらせる社会の実現のため、講演会や介護者のつどい、電話相談などの事業を行っています。

TEL.0120-294-473

コープしがのお店通信

意外と知らない!? コープのお店の暮らし応援☆

子育ておうえんパス 新規お申し込み・更新受け付け中

子育ておうえんパスは、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%を割引いたします。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。

もう登録済みで2024年度の更新がまだの方もぜひお早めにお申し込みくださいね。



このパスをレジ係に渡してね

いこいこシニアデー お申し込み受け付け中

いこいこシニアデーは65歳以上の組合員へのサービスです。毎月15日は、お買い上げ本体価格合計から5%を割引いたします。事前登録が必要ですので、サービスカウンターでお申し込みください。



このロゴが目印!

トクトク曜日奉仕& 特ダネカレンダー

コープのお店では曜日ごとにお買い得企画を実施しています。いつでも何かがお買い得なコープのお店は毎日行っても飽きないお店ですよ！最新のお買い得情報はホームページ

(コープしがアプリ・お店のLINE)でご確認いただけます。



(例)

SPIRAL

スパイラルカフェ

CAFE

今月のテーマ

拝啓、「あの時の自分」へ。

★ 進学校に入学し 初めて落ちこぼれた君へ

周りはみんなかしこいけど、次からもっと努力をし続けたらいいよ。優しく教えてくれる先生がたくさんおられるから、たくさん知識を吸収して自分のものにしてね。周りとは比べるんじゃなく、自分のやってきた努力や過程、成果を好きになってね。

草津市 たまさん

★ 結婚して、まだ子どもが 産まれる前の自分へ

結婚式は、有名貸し切り庭園で豪華に、新婚旅行ではブランドバッグを記念にと購入し、新婚生活では週1焼肉&寿司。10年後のあなたは、節約生活で小言を言ってるよ。もう少し考えて、お金使ってね。

長浜市 ゆっきさん

★ 1番しんどかった時の私へ

人生にはいろんな波があります。「絶対に無理だ、もうしんど

い。」という闇は、必ず抜け出せます。しんどい時に言われても響かなかったり、そんなわけないだろう！と余計に腹が立ったりするかもしれませんが、信じてみてください。私は今、とっても、幸せです。

東近江市 ゆたさん

★ 寿退職したことを後悔していた、あの時の自分へ

その頃はそういう風潮で、仕事を続ける選択肢がありませんでした。私が結婚した数年後に結婚した友人や同僚は、続ける人が増えてきました。もう少し遅く結婚すればよかったと思いますが、子どもを大切に育てられた事で、今は辞めてよかったと思っています。仕事を続けていたらどうなっていたのか気になりますが、あの時の自分へ、人生の選択は間違っていないし、子どもはとてもよい子になってくれたよと自信を持って言えます！

甲賀市 きらりんさん

★ 好きな人に出会った頃の私へ

あなたが好きになった人は、無事定年を迎え、病気もしたけど、楽しく笑いながら今でもあなたの隣りにいますよ。何にもしなかったご主人ですが、嫁のあなたに言われ、今では自分のご飯くらいは作れます。長年連れ添ってきたので、文句のひとつはありますが、あの時と同じように、温かい気持

ちで包んであげていますよ。

長浜市 たんこぶさん

★ 10年前の誕生日のあなたへ

主人から大好きな花束を、サプライズでプレゼントされました。でも私はガーデニングが好きで、日頃花を生けることにはまったく興味がありません(笑)。つい「高いし、枯れるし、花束なんか買わなくてよかったのに」と、口に出してしまいました。それ以来、しばらくプレゼントはありませんでした。相手の気持ちに感謝して、それに対してお礼をちゃんと言わないといけない、お礼だけでいいんだよ。次からは、欲しいものをリクエストすればいいだけのこと、と言いたいです。本当に意味のない、余計なひと言でした。

湖南省 ムーミンママさん



★ 小学校不登校だった自分へ

中学から突然行き始めて、勉強も大変、人間関係も困惑だらけだったけど、友だちもできるよ。無事に中学も卒業できて、ちゃん

と高校、大学まで行ける！年々楽しくなるから大丈夫！挨拶とお礼と謝罪は大切にね♪

日野町 おむすびさん

フリートーク

★ コープの手づくり味噌キット

毎年、手作りで味噌を作っています！きっかけは、コープの味噌作りキットです^^今では毎年冬に1年分の味噌を仕込んで、毎日食べるお味噌汁に使っています。子ども達も手作りの味噌が大好き子に育ちました！発酵食品で免疫力を上げ、風邪も引かず、家族みんな元気に過ごしています。コープさんに感謝感謝です！

守山市 村の田んぼさん

編集後記

休日の夜、ダラダラと過ごした1日が終わろうとする度に、夕べの私に言いたくなります。「早く寝なさい！休みの日は早起きして、もっと有意義に時間を使いなさい！」と。(編集:さな)

スパイラル6月号の
スパイラル・カフェに掲載予定です

次号のテーマは

元気になる「歌」教えてください

次号は6月号掲載。気温も湿度も上がって気分が晴れない時は、歌が気分転換になることも。みなさんが元気になる歌を教えてください♪

頭の体操

Mental Gymnastics

ことばクイズ

下の絵の中に、ある順番で並べられる動物たちがいます。順番通りに線をつなぐと、現れる3文字の言葉を教えてください。



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:
なんの順番かな?
今年辰!

2月号
答え

【ある】言葉には「カカオ(顔)」「個室(こしつ/腰)」「歯軋り(はぎしり/歯・尻)」「初詣(はつもうで/腕)で、【体の部位がある】。問題の「節分」には、「せつぶん」で「背」が入っています。

正解 「ある」

応募総数 361通
うち正解 27通

今回のクイズは
難しかったかな?

■締め切り

4月25日(木)

(当日消印有効)

投稿お待ちしております!

テーマやくらしの話題でおしゃべりしましょう。

※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。

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

4/25(木)

締め切り

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 野州市富波甲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。

スパイラル レシピ

#スパイラルレシピ で投稿してね!

旬の食材を使ってパパッと作れる15分レシピ。
手軽に季節の恵みを楽しみながら、食べることで
日々の“ちょっと嬉しいこと”を増やしましょう。

レシピの主演はコチラ



CO-OP にがり絹とうふ

東近江市五個荘にのれんを上げる株式会社豆光の、大豆の風味豊かな絹豆腐。滋賀県産の大豆と、海水から抽出されるにがりを使った、昔ながらの製法です。



A 豆腐ポテトグラタン

材料(2人分)

絹豆腐…1/2丁(150g)
じゃがいも…2個(300g)
ツナ缶…1/2缶(35g)
ピザ用チーズ…40g
A=〈牛乳…1/4カップ、粉チーズ…大きじ1、顆粒コンソメ…小さじ1、塩・こしょう…各少々〉
パセリのみじん切り…適量

作り方

1. じゃがいもは5mm幅の半月切りにし、耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをかけ、レンジ(600W)で約3分加熱する。ツナ缶の汁をきる。
2. ボウルに豆腐、Aを入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。
3. 耐熱皿に1を入れて2をかけ、チーズを散らす。
4. トースターで焼き色がつくまで焼き、パセリを散らす。

[調理時間]約15分
268kcal/1人分 食塩相当量 2.1g

B 豆腐と絹さめの卵とじ

材料(2人分)

絹豆腐…1丁(300g)
絹さや…40g
溶き卵…2個分
A=〈だし汁…1カップ、しょうゆ…大きじ1と1/2、酒・みりん…各大きじ1〉

作り方

1. 豆腐は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にAを入れて火にかける。ふつふつしたら1を加え、中火で約3分煮る。
3. 絹さやを加えてサッと煮、卵を回し入れる。半熟状になったら蓋をし、好みの固さになるまで煮る。

[調理時間]約10分
208kcal/1人分 食塩相当量 2.1g

C 豆腐の茶巾蒸し

材料(2人分)

絹豆腐…1丁(300g)
かに風味かまぼこ…40g
生しいたけ…2枚
冷凍枝豆…60g
A=〈しょうがのすりおろし…1片分、片栗粉…大きじ2、塩…少々〉
B=〈鶏がらスープの素・しょうゆ…各小さじ1、片栗粉…小さじ2、塩・こしょう…各少々、水…1カップ〉

作り方

1. 豆腐はキッチンペーパーで包み、レンジ(600W)で約3分加熱する。かに風味かまぼこはほぐし、しいたけは半分に切って薄切りにする。枝豆はさやから出す。
2. ボウルに1、Aを入れて混ぜ合わせる。4等分にして大きめのラップで茶巾に絞り、耐熱容器にのせてレンジで約3分加熱する。粗熱が取れたら器に盛る。
3. 鍋にBを入れて火にかき、混ぜながら加熱する。とろみがついたら2にかける。

[調理時間]約15分
180kcal/1人分 食塩相当量 2.3g

コープしがのリサイクル

循環型社会をめざして

みんなで
すすめよう!

4R

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

資源化しています! 回収にご協力ください。

宅配で回収しているもの

商品案内書



商品仕分け袋

ラベルがついて
いると再生でき
ません。必ずお
名前ラベルは
剥がすか切り
取ってください。

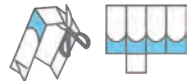


卵パック

コープの宅配でお届けしたものに
限ります。半分に切って
重ねてください。

牛乳パック

他店で購入したものも回収し
ます。きれいに洗って切り広
げてください。



[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

コープのお店で回収しているもの



*配送センターのステーションでは、牛乳パック・ペットボトル・ペットボトルキャップ・食品トレーを回収しています。

2月度リサイクル報告

2月度
リサイクル品
売却金額
¥ 4,005,655-
2023年4月から累計
¥ 44,761,350-

[回収率]商品案内書 69.9%/仕分け袋 22.6%

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のコープしがの広報誌です。

4
29
Monday
発行

次回5月号予告

特集

アサーティブ・
コミュニケーション

コープしがのレコメンド!

CO-OP やわらかワンタッチ
コアノン太穴



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。