

コープでつくる私の暮らし

# スパイラル

# 8

August  
2024

特集

やりたい！をカタチに。  
できるコトづくり制度

2

● コープしがのレコメンド  
こだわりの店内仕込み！  
コープしがのお惣菜

4

● くみかつ(イベント)情報  
● 共生社会・お店通信  
● スパイラルレシピ

12

10

6

「love 滋賀！」虹もさることながら、空の色がはつきりと琵琶湖に映っていて美しく、思わず写真を撮りました。」えぼこさん



「love 滋賀！」毎年8月上旬に開催される湖南市の花火大会です。地元の楽しみなお祭りです！」元こなんさん



夏休み、親子でチャレンジ！15分レシピ/12ページ

## お知らせ

### 第44回通常総代会を開催しました

6月12日(水)、栗東芸術文化会館ささらにて第44回通常総代会を開催しました。詳しくは、ホームページをご覧ください。



こちらからご確認ください

### 8月12日・13日は、宅配の配達を休業します

月曜・火曜で宅配をご利用の方は、注文書の配布・提出のスケジュールが通常と異なりますのでご注意ください。

### 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

スパイラルの表紙を飾る「love 滋賀！」の風景写真大募集！詳しくは、ホームページで



## 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

# やりたい!をカタチに。

## できるコトづくり制度

「ひとり暮らしのお年寄りが集える場所を作りたい」「食物アレルギーに対応した子ども食堂を開きたい」……。地域や社会のために何かしたい、チャレンジしたいコトがあるのに、「どうしていいのかわからない!」というモヤモヤを抱えている人はいませんか?

そんなみなさんがはじめての一步を踏み出すために、コープしがでは「できるコトづくり制度」を開設しています。この制度では全3回で活動の始め方、団体の立ち上げ方などを学ぶ「できるコトづくり講座」、資金面から活動を援助する「助成金」の2つのサポートを実施しています。

今回はコープしがのできるコトづくり制度を利用して学校をお休みしている子どもたちへの活動をスタートさせた東近江市「きゅるあ」の活動をレポートします。



みんなのもうひとつのおうち「きゅるあ」代表の山本 美佳さん

### できることをひとつずつ見つけていく

「私たちのいちばんの願いは、人生を楽しんでいる大人の姿を見て、子どもたちに『大人になるのが楽しみだな』と思ってもらうこと」という、みんなのもうひとつのおうち「きゅるあ」代表の山本美佳さん。山本さん自身も過去に職場への行きづらさを経験し、同じ境遇に置かれた子どもたちへの支援を決意したんだそう。2019年10月にキュルア（現在はきゅるあに表記変更）を立ち上げ、学校をお休みしている子どもたちとご家族の居場所づくりを始めました。

「始めて2ヶ月ほど経った頃、1人の男の子が来てくれるようになり、バドミントンやボードゲームをしたり、一緒におにぎりを作って食べたりして過ごしました。そんな日々が私自身の心の栄養にもなり、お互いに元気を取り戻す時間となりました。彼は今、働きながら高校に通っていますが、当時の体験から得た学びが、今に繋がっています」。

一方で、なかなか参加してもらえない2人の子どもたちのことが気がかりだったと

言います。「まったく外出をしなくなっている子どもたちに何かできないか」と考え続け、たどり着いたのが、きゅるあの活動のひとつ『訪問型の活動』です。翌年から『訪問型の活動』として、クッキングの材料と、お手紙を届ける活動をスタート。

「親子で一緒にお料理してほしいという気持ちから思いつきました。お手紙は、一人ひとりを思い、楽しい絵を描きメッセージを添えました」。陽だまりのように温かい山本さんならではの、心のこもった活動です。「活動を始めてしばらくすると、保護者の方々の表情がだんだん明るくなり、子どもたちの様子を楽しそうに話されたり、メッセージをくださったりするようになりました。そして、絵やアートが得意な子が多いことを知ったのです」。

そこで地域の図書館に相談を持ちかけ、子どもたちが描いた絵の展示会を開催。さらには他愛のないおしゃべりから保護者がぼろりとつぶやいた困りごとをすくい上げ、助成金を使って専門家を招いた講座を開講するようになりました。

## NEWS 1 夕食サポート「つながり」で組合員の食生活を応援します!



夕食サポート「つながり」は、月曜日～金曜日（祝日は除く）に、夕食用のお弁当・おかずを配達するコープしがの夕食サポート事業です。夕食サポーター（組合員）協力のもと、利用する組合員にお弁当・おかずをお届けする、組合員相互のくらしのたすけあいのひとつです。

栄養バランスを考えた日替わりメニューを冷蔵でお届けしています。組合員の声を受けて、お弁当の種類を増やしたりメニューを見直しながら、今年で14年目を迎え「ありがとう」の声をたくさんいただいています。

### 利用組合員の声

- 栄養バランスや献立の心配がいらず、いろいろな食材が摂れるのでありがたいです!
- 仕事で帰宅が遅くなってもお弁当があると安心です。

- ご利用には別途夕食サポートの登録が必要です。
- 週3日からご利用いただけます。
- 1週間だけのお試し利用もできます。(有料)
- お留守の場合は保冷箱に入れてお届けします。

ご不明点がありましたら、気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ先】  
組合員コールセンター:0120-709-502

月曜～金曜 8:30～20:00  
土曜 8:30～15:00

後ほど担当より折り返しご連絡します。

ホームページはこちら⇒



お弁当コース



6種類のおかずコース



旬彩御膳コース



4種類のおかずコース



やわらかおかずコース



減塩おかずコース(※)

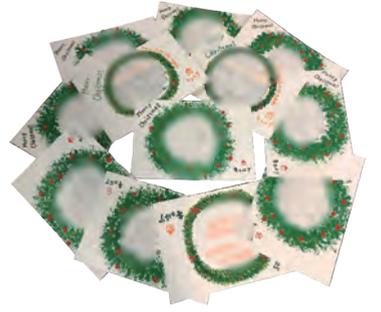
※「減塩おかずコース」の食塩相当量は、1週間5食平均で1.8g以下、1食あたり多い日も2.3g以下です。



旅する夢中展の作品



届けた材料で作った料理の写真が送られてくることも。文中のボードゲームやクッキングの材料などに、できるコトづくりの助成金が活用されています。



子どもたち一人ひとりの顔を思い浮かべながら書くという、手書きのカード。

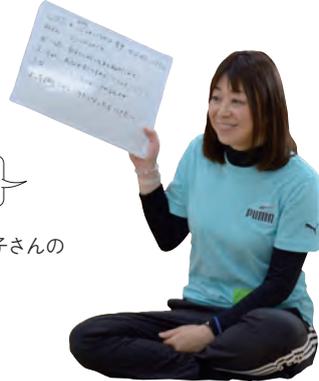
## 楽しみながら学べる 講座が好評

私たちが訪ねたこの日は、「ゆるむ」をテーマに**発達支援コーチとして活動する上野良子さんのお話会**。昼の間ということもあり、参加者の顔は、どどんりリラックスしていきように見えました。

「湯船につかった時とか、思わず気持ちいい～って声に出してしまうことがありますよね。感覚的に快適だと感じた時、“ゆるむ”ことができるんですが、この“ゆるむ”が、とっても大事なんです。」と上野さんは言います。「ゆるむことで、大きく息を吐くことができます。息は吐いたら吸いますよね、深い呼吸をすることで心も体も安定するんです」。でも、快適だと感じることは人それぞれ。この日も様々なマットを踏んで、自分の好きな感触を教え合い、人との違いを楽しみました。上野さんは、「人に合わせるのではなく、自分の身体や気持ちに耳を傾けて、自分の心地よい感覚を知って大切にしてほしい」と保護者の方々に伝えてお

体の声に耳を傾けて！

発達支援コーチ・上野良子さんのお話会の様子



られました。

「子どもたちも保護者の方々も、たくさん悩んで、たくさんのことを学んで、『1人ひとりに合った新しい道を開拓しよう』と懸命に頑張っておられます。上野先生のような先生をご紹介できることも、コープしがの助成金を受けられたおかげ」と言う山本さんは、このような活動が「きゆるあ」だけでなく、もっとたくさんの地域で広まっていくことを願って、各地域の担い手候補に向けた広報活動にも力を入れています。

今年度は「旅する夢中展」と題して、**子どもたちの絵が、地域のお店を巡回する展覧会を開催**するなど、できるコトづくり制度を通じてどんどん活動の場を広げています。

### 【問い合わせ】

みんなのもうひとつのおうち「きゆるあ」  
Instagram / our\_house\_curua



## できるコトづくり講座

みんなが笑顔でくらすために、私たちにもできるコトがあるはず。「何かしたいなあ…」と悩んでいる方、そのヒントを探してみませんか？ 団体の立ち上げ方から、活動資金、計画書の作り方まで一から学べます。

### 参加費無料・要申し込み

#### ① 活動の始め方

「活動を始めたい！ 団体を立ち上げたい！」という方に、一からノウハウを伝授します。

#### ② 活動資金のいろいろ

活動のための資金確保や方法、使い方について学びます。

#### ③ 活動継続のために知っておきたいこと

活動を継続するための団体の運営方法について、ポイントを学びます。

#### ④ 他団体の活動を知って参考にしましょう

実際にできるコトづくり制度の助成団体のお話を聞きます。

#### ⑤ 活動計画書・予算書づくり

助成申請をする時の計画書や予算書の作り方を学びます。

\*①～⑤セットでも、1つだけでも申し込みできます。

\*講座の日時や場所など詳しくは

コープしが できるコトづくり [検索](#)

または、こちらから



## NEWS 2 職員だからこそおすすめできる、CO・OP商品BEST 5！



「生協ではたらく人の“推しのCO・OP商品”って気になる～」という、全国の組合員の声を受けて、全国の生協職員を対象に「職員だからこそおすすめできるCO・OP商品」のアンケートが実施されました。結果はこちら!!

**2**



たまごスープ  
(5食・10食)

白ごはんの上のせて、お湯をかけるだけで、簡単たまご雑炊風！朝食の定番です。

**1**



骨取りさばシリーズ  
(味噌煮・みぞれ煮・煮付け・フィーレ等)

- 骨がなく小さな子どもにも安心
- 味付けがよくご飯もがっつり食べられます！

**3**



ふっくら卵のオムライス

ふわふわなたまごとケチャップ味のチキンライスが絶妙にマッチ♡自分で作るとこんなに綺麗にできないのでうちのオムライスはいつもこれです！(笑)

みなさんの好きな商品や、「よく買ってるよ!」という商品がありましたか？ 試したことのない商品がある方は、ぜひ一度お試しください!

**4**



ハイシャレル

チョコとナッツが贅沢なバランスで、高級感のある味わいが好きです。

**5**



くつつかない  
ホイールシリーズ

魚の切り身を焼く時も失敗しない。後片付けもラクラク!

# コープしがの レコメンド!

## こだわりの店内仕込み！ コープしがのお惣菜

滋賀県内に4店舗あるコープしがのお店では、手作り&できたてのお惣菜コーナーが人気です。とくに8月は夏休みやお盆が重なり、人がたくさん集まる時期。みんなでわいわい取り分けられるお惣菜が大活躍しそうです。そこで今回は、お店で作るお惣菜のおいしさのひみつ、知る人ぞ知る限定商品、お惣菜を賢くゲットする裏技などを一気にご紹介いたします！

### 一度食べればナットクの握り寿司

現在、コープしがのぜぜ・もりやま・かたた・ながはまの全店で不動の人気を誇るのが、「海鮮握り鮓」と「たっぷりだしの自家製だしまき」です。天ぷらから焼き魚、ハンバーグやコロッケまで、魅力的なお惣菜がたくさんあるにも関わらず、なぜこれらが1、2を争う人気商品なのでしょう。

そのひみつを探るべく、1号店のコープぜぜ店へお邪魔しました。

「京都市中央市場で仕入れた新鮮なネタを使っているからです！」といきなりひみつを教えてくれた惣菜スーパーバイザーの吉田哲也さん。たとえば、8種のネタが入った2～3人前の「海鮮握り鮓 鈴」の場合、中トロ・キハダマグロ・鯛・サーモン・カンパチが京都市中央市場で仕入れた生のネタで、店内で手切りした新鮮な状態で握りとして店頭並びます。

「冷凍ものとはひと味違う食感が支持されている理由」とのこと。シャリはもちろん近江米で、寿司によく合う「日本晴」を使用。店内で、炊きたてを独自で調合した合わせ酢と混ぜ合わせ、ほどよい甘みと酸味のシャリに仕上げられています。



惣菜スーパーバイザー  
吉田 哲也さん

## あつこれ話

### 知る人ぞ知る限定商品をご紹介します！

#### 水曜日限定……中巻ハーフバイキング



太巻と細巻の間くらいの大さの中巻をさらに食べやすいハーフサイズにカット。多彩な具材のバリエーションがあり、1本119円（税込）の均一価格で楽しめます。

#### 火曜日限定……中華の日！

「中華の日」と銘打って、火曜日は惣菜コーナーにいつもより多くの中華惣菜が並びます。餃子やレバニラ、シュウマイ、油淋鶏などに加え、中華3点セット・酢豚・エビチリやエビチリコロッケが中華の日限定でお楽しみいただけます。お店によって、品揃えが異なりますので、火曜日は惣菜コーナーをチェックしてみてください。



人気の酢豚



スタミナ満点のレバニラ



中華3点セット



コープしがのお店にて、お買い求めください！

- 海鮮握り鮓 鈴 2,570円(税込)
- たっぷりだしの自家製だしまき 1本 538円(税込) / ハーフ 270円(税込)

コープしがのお店で販売している定番の人気商品。新鮮な材料を使い、できたてを提供しています。



手つきはまさに職人ワザ！1度に2本のだしまきを焼いています

### ぶるんと弾む8回転のだしまき

一方、噛めばジュワッとだしが染み出す自家製のだしまきは、店舗でも販売している「黄身いきいき白たまご」にだし、砂糖、水を加えて作ったシンプルな味わい。「余計なものは使わない」という信念のもと、焼きたての“手作り感”を大切にしています。

「1本焼くのに卵を6個使い、165～170度の高温に熱した鉄板で手早く巻きます。完全に火が通ってしまうと、あのふんわり感を出せないんですよ」というのは惣菜担当の長田賢二さん。鉄板焼きとスチーム調

理を一手に引き受けるベテランで、ほどよく空気を含ませながら卵液を箸でかき混ぜ、大きな鉄板の上にざーっと広げると、ささっと手ぎわよくだしまきを8回転させました。

ちなみにだしまきは一本とハーフがあり、数量は限られますが、ネギだしまきや明太だしまき、鰻が入ったうまき、牛しぐれ煮入りの牛玉が登場することも。「あればラッキー！」という変わりダネの

だしまきもぜひチェックしてくださいね。

### できたてをいちばんに届けたい！

ところで、コープしがのお惣菜には陳列方法にもこだわりがあることをご存知ですか？それはなるべく新鮮なものを手に取ってもらうため、できたてから手前に並べるということ。

「時間が経過したものは値引き商品へと回し、常に新鮮さをキープしています」と吉田さんは話します。

それから、臭みのない鳥取県産ハーブ鶏

を使った「もも唐揚げ」も店舗スタッフのイチ押し。醤油ダレにひと晩漬け込み、しょうがを足して手もみにした逸品で、まだ熱い揚げたてからどんどんなくなっていくます。

このように、店内仕込みのできたてにこだわり、ずらりと名品がそろったコープしがのお惣菜。日々の食卓に取り入れて、手作りのおいしさを楽しんでみてください。



惣菜担当  
長田 賢二さん

にんにく不使用で誰にでも食べやすいもも唐揚げも人気



店内仕込みのもも唐揚げ(鳥取県産ハーブ鶏)  
100gあたり235円(税込)

### 大安吉日限定……赤飯おはぎ

赤飯であんこを包んだ数量限定の人気商品。早ければ午前中にはなくなってしまうことも。

1個130円(税込)

※限定商品は祝日やお盆の場合、お休みすることがあります。



### お惣菜は1つからでも予約可能です！

「どうしても食べたい!」「まとまった数を確保したい」というお惣菜があるときは、店頭もしくはお電話での予約をおすすめしています。通常は3日前までですが、生の食材を使用するお寿司などは5日前までの予約をお願いします。



10月号の  
コープしがのレコメンド!

では、食品ロス削減に貢献できるCO・OP商品を紹介します。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ページをご覧ください。

# 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、  
誰でもどこでも  
参加できます



ちいき\*たいせつ

## できるコトづくり講座のご案内

みんなが笑顔でくらすために、私たちにもできるコトがあるはず。そのヒントが見つかる講座です。

### (1) 第1講「活動の始め方」 講師:阿部圭宏

開催日① 9月14日(土)10:00~12:00 G-NETしが 研修室A **定員 40名**  
開催日② 9月18日(水)19:00~20:30 オンライン(COOP STUDIO) **定員 40名**

### (2) 第2講「活動資金のいろいろ」 講師:遠藤恵子

開催日① 9月21日(土)10:00~12:00 栗東ウイングプラザ 研修室D **定員 40名**  
開催日② 9月26日(木)19:00~20:30 オンライン(COOP STUDIO) **定員 40名**

### (3) 第3講「活動継続のために知っておきたいこと」 講師:阿部圭宏

開催日 10月3日(木)19:00~21:00 栗東ウイングプラザ 研修室D **定員 40名**

### (4) 第4講「他団体の活動を知って参考にしましょう」

できるコトづくり助成団体紹介  
開催日 10月19日(土)10:00~12:00 栗東ウイングプラザ 研修室D **定員 40名**  
ゲスト CASN(カズン)、地球ハートビレッジ

### (5) 第5講「活動計画書・予算書づくり」 講師:仲野優子

開催日① 10月23日(水)19:00~21:00 キラリエ草津 401 **定員 40名**  
開催日② 10月26日(土)10:00~12:00 栗東ウイングプラザ 研修室D **定員 40名**



### 昨年参加者の声

- ぼんやりとできたらいいな、と思っていたことが文面になり段取りをわかりやすく教えてもらったので少し形になってきたように思えました。
- 収入を得る方法として、様々な方法があること。またそのバランスには理想的な割合があること。資金繰りについて、計画をしっかり立てることが必要だと認識しました。
- 書類を見ただけで「なんか難しそう。どこから手をつけたらいいのか…」と思ってしまうが、まずは箇条書きにしてはっきりさせて、そこに肉付けをしていくとうまく行きそうな気がした。

参加費 無料

申し込み先 しがNPOセンター

申し込みフォーム

TEL/FAX 0748-34-3033

メール shiga.npo@gmail.com



問い合わせ 組織広報部

びわこ\*たいせつ

## 考えてやってみよう! びわこ\*たいせつ ご家族・お友だちとやってみた 「びわこ\*たいせつ」投稿大募集!!

コープしがでは、「びわ湖を大切にすところ」を育む「びわこ\*たいせつ」活動をすすめています。この夏、身近な家族や仲間と「びわこ\*たいせつ」活動してみませんか? やって来たことを、みんなでシェアしてさらに広げましょう!

投稿受付期間 7月29日(月)~2025年1月31日(金)

- ご家族、お友だちと一緒にでも、おひとりでもOK!
- びわ湖岸やお近くの清掃活動はもちろん、「びわこ\*たいせつ」につながる活動なら何でも構いません。
- 取り組んだら、その様子(取り組み内容・様子がわかる写真・絵や感想)をホームページから報告してください。※報告用紙が必要な方はご連絡ください。
- みなさんの報告は、順次ホームページでご紹介していきます。みんなで想いをひとつにして、「びわこ\*たいせつ」活動を広げましょう。
- 1投稿につき100円を「滋賀応援寄附」へ寄附します。

スマホの方は  
こちら



2022年の  
みんなのやってみた  
投稿はこちら



9月2日(月)からは、「びわこ\*たいせつ」だけでなく「たべる\*たいせつ」「いのち\*たいせつ」「ちいき\*たいせつ」「くらし\*たいせつ」についても考えてやってみよう! の投稿を受け付け開始します。



いつも散歩をしているびわ湖沿いの道の清掃を行いました。

カヌーを楽しんだ後、手持ちの袋に  
いっぱいゴミを拾って帰りました。



水だけで汚れが落とせる、手にも  
びわ湖にもやさしいアクリルタワ  
シ作りに取り組みました。

予告

### びわ湖清掃ウォークに 参加しよう!

日時 9月28日(土)8:45~

会場 守山市:ピエリ守山周辺

参加費 無料

詳しくは、スパイラル9月号・チラシ  
(9/2~配布)でお知らせします!

【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週間をめぐり、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。



【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、  
誰でもどこでも  
参加できます



たべるたいせつ

ぱくぱく商品知ってね！交流フェス 参加者募集！

大好評の「ぱくぱく商品知ってね！交流フェス」を長浜・大津・草津の3カ所で開催します。生産者やメーカーのみなさんと交流して、食べて、試して、商品やコープのよさを実感しませんか！一部即売もあります。ぜひ、ご家族やお友だちと一緒にお願いします！



持ち物 筆記用具・お茶 参加費 1名100円(未就学児無料) 問い合わせ 組織広報部

企画番号	企画名	開催日	時間	会場	定員	参加取引先名(予定)	締め切り
S0801	知ってね！長浜	8月24日(土)	10:00~11:30 (最終入場:11:00)	コープしが長浜センター (長浜市西上坂町1020-1)	70名	大山乳業・飯魚・井ゲタ竹内・鳥取県畜産農協・さとの雪・50g会・スクロール・サンスター	8月14日(水)
S0805	知ってね！北大津	9月7日(土)		コープしが ゆめふうせん (大津市真野5-33-25)	70名	大山乳業・井ゲタ竹内・平田牧場・シガポートリー・巽製粉・若草食品・豆紀・遠藤醤油・50g会・スクロール	8月23日(金)
S0809	知ってね！南草津	9月21日(土)		コープしが南草津センター (草津市笠山5丁目3-50)	60名	共栄精密・高木牧場・飯魚・鳥取県畜産農協・豆紀・遠藤醤油・50g会・パールライス滋賀・クルード	8月30日(金)

当日ブースで生産者のお手伝いをしてくださる方も募集します!(試食・交流もできますよ!)

※参加生産者は変更になる場合があります。

企画番号	企画名	定員	締め切り
S0803	長浜お手伝い (活動協力員)	若干名 ※集合時間9:30(その他、詳細は個別にご連絡します。) ※小学生以下のお子さん連れは参加できません。	8月14日(水)
S0807	北大津お手伝い (活動協力員)		8月23日(金)
S0811	南草津お手伝い (活動協力員)		8月30日(金)



いのちたいせつ

2024 震災を忘れないスタディツアー in ふくしま(2日間)

東日本大震災発生から13年が経ちました。今の東北の被災地はどのような状況か、実際に訪問して見学や交流などを通して知り、学び、つながるスタディツアーを実施します。コープふくしまの役職員にガイドをしていただきます。現地の当事者目線の震災から今までのことを聴き、感じてください。

- 日程** 10月26日(土)~10月27日(日) 1泊2日
- 募集人数** 30名(中学生以上 ※未成年者は保護者同伴)最少催行人員20名
- 旅行代金** 1名20,000円(宿泊費、食事代など一部に充当します)  
※参加費に含まれるもの:集合場所から現地までの往復の交通費、宿泊費、26日(土)の昼食・夕食代、27日(日)の朝食・昼食代など。 ※集合場所までの交通費は各自負担
- 参加要件** 組合員およびその家族で中学生以上の方。事前に開催するオリエンテーションに参加が可能である事。未成年は、保護者の同伴が必要です。
- 集合場所** 米原駅または京都駅

<オリエンテーション>

- 日時** 9月23日(月・祝)10:00~12:00
- 場所** コープしが 本部(野洲市富波甲972)

昨年の参加者の声

- 今までテレビや新聞を通して福島のことをよくわかっているつもりでしたが、今日初めて訪れてみて知らないこと・びっくりすることがたくさんありました。子どもたちにも今の姿の話をしようと思います。
- 日頃から地域の人とつながりや家族とつながりというのが大切だなと思いました。
- 当時、赤ちゃんだった娘と今回一緒に参加できてすごくいい体験ができたなと思いました。家に戻ったら息子と何かが起こった時、こうして動こうね。という話をしたいです。
- 今回の活動を通して感じたことは、『百聞は一見にしかず』でした。

行程

- 1日目 米原駅 新幹線7:00頃発(名古屋乗換8:00頃) / 京都駅 新幹線7:30頃発 → いわき駅12:00頃着 → 富岡町夜ノ森(桜並木を見学) → 双葉駅前 → 原子力災害伝承館 → 震災遺構請戸小学校 → 大平山慰霊碑 → 宿泊先(未定)
- 2日目 宿泊ホテル出発 → 松川浦大橋(津波の高さの確認) → 相馬市伝承鎮魂祈念館 → 相馬復興市民市場・浜の駅松川浦 → 松川浦大橋 → JA ふくしま未来直売所「んめ〜べ」など → 昼食 → 買い物 → 福島駅 → 米原駅 → 京都駅着(19:00頃)

※動きやすい格好でご参加ください。

参加のお申し出締め切り  
8月30日(金)17:00

参加希望の場合は、ホームページの受け付けフォームか、組合員コールセンターへ連絡をお願いします。参加希望の方全員の、ご住所、氏名、年齢を確認させていただきます。

問い合わせ 組織広報部

※旅行企画・実施は、株式会社 農協観光 京都支店です。  
※当落結果・詳細については、9月上旬を目途に、改めてご案内します。



富岡町夜ノ森桜並木



震災遺構・浪江町立請戸小学校

高島市

ちいきたいせつ ひろば活動/手ではなそう

8/23 金

### ゆっくりじっくり学びながら、手話での会話を楽しみましょう

講師と一緒に日常の身近な手話表現から、ゆっくりと学んでいきましょう。音声言語もテキストも使いません。手話未経験の方、少し経験のある方、みんな一緒に楽しく学べる、ゆったりとした講座です。

【企画番号】A0801 【企画名】手話講座

日時 9月6日・20日各(金)の2回開催 各10:15~11:45

場所 新旭公民館(高島市新旭町旭1丁目10-1 JR湖西線 新旭駅西口前)

参加費 各回300円 定員 15名

※講座の内容は毎回異なります。  
※抽選結果の連絡は8月27日以降に電話でお伝えします。  
日中つながる電話番号をお伝えください。

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)



大津市

くらしたいせつ 大津市南地域委員会

8/23 金

### ストレス軽減企画 第1弾！ 日ごろのストレスをアロマで癒そう！

夏休みで大忙しな子育てや家庭、社会など、日々の生活の中でたまったストレス！ストレスは体に良くありません！体に影響するストレスのお話とストレスを香りで軽減する方法としてあなたにピッタリなアロマ(香り)ロールオン作りを体験します。

【企画番号】A0811 【企画名】アロマのワークショップ

日時 9月10日(火)10:00~12:00

場所 コープゼゼ店2階 コミュニティーホール(大津市竜が丘1-1) 参加費 300円(セルフハンドケアのレッスン付き)

定員 20名 ※託児利用の場合、お子さん1名につき200円

持ち物 筆記用具、飲み物

※当選結果は8/27(火)以降にメールまたは電話でお伝えします。  
お申し込みの際にメールアドレスをお伝えください。

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)



大津市

くらしたいせつ 大津市南地域委員会

9/13 金

### ストレス軽減企画 第2弾！ になりたい自分になる

「おしゃべりする(吐き出す)」ってとても大事！楽しくしゃべってコミュニケーションを学びます。「しつもんメンタルトレーニング」でかんたんな質問に答えて自己肯定感アップ！自分自身を見つめ直し、になりたい自分になろう！

【企画番号】A0813 【企画名】になりたい自分になる

日時 10月1日(火)10:00~12:00

場所 コープゼゼ店2階コミュニティーホール(大津市竜が丘1-1)

参加費 100円 ※託児利用の場合、お子さん1名につき200円

定員 20名

持ち物 筆記用具

※当選結果は9/17(火)以降にメールまたは電話でお伝えします。  
お申し込みの際にメールアドレスをお伝えください。

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)



草津市

ちいきたいせつ 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。

[8月度の予定]9日、16日、23日、30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)



守山市

くらしたいせつ



### まちかど健康チェック& 介護相談会

人生100年時代では、日々の健康は欠かせません。しが医療生活協同組合 栗東市小平井の健康づくり委員会のみなさんと合同で、普段なかなかできない健康チェックと介護についてのプチ相談会を行います。事前のお申し込みは不要！お買い物ついでにお立ち寄りください。

内容 血圧測定、体脂肪測定、足指力チェック、健康相談、介護相談、その他お困りごと相談

日時 8月19日(月)10:00~11:30

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)

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)



不



介護相談は、ケアプランセンターはこの職員がお受けします。コープしがの介護事業では、「これからもずっと、自分が住んできたわが家で、生き生きと暮らしたい」という願いにお応えする、介護事業サービス・ケアプランを提供いたします。



お気軽に介護相談にお越しください

湖南省

ちいきたいせつ ひろば活動/わちやわちやの会

不

### ちょっとだけ真剣に介護に向き合ってみませんか？

家族や知り合いが認知症になったらどんなふうに接したらいいの？実際に認知症の人と関わっている、ふくしの仲間のメンバーからのお話を聞きながら、「認知症・介護=つらい」ではない、心のあり方について一緒に考えてみませんか？

【企画番号】H0801

【企画名】居場所づくり

日時 8月20日(火)10:00~12:00

場所 石部コミュニティセンター (湖南省石部東7丁目6-1)

参加費 100円

持ち物 マイカップ

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)



近江八幡市

たべるといせつ 近江八幡市安土地域委員会

8/16 金

### おしえて！ お菓子の原材料の見かた&おやつタイム

お菓子の箱やパッケージに表示されている原材料の見かたって知っていますか？親子で学んで、みんなで一緒におやつを食べよう！

【企画番号】H0803 【企画名】おかし箱の原材料

日時 8月24日(土)13:30~15:00

場所 安土コミュニティセンター (近江八幡市安土町下豊浦4660)

参加費 1組300円

※託児利用の場合、お子さん1名につき200円

定員 親子で8組(6歳以上)

持ち物 マスク、お茶、筆記用具

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)



犬上郡

ちいまし合たいせつ

ひろば活動/わたしの居場所

8/30 金

### おしゃべりしましょう!!

少しは涼しさを感じられる里山の中で、さわやかなひと時を過ごしませんか。問い合わせ・申し込みをお待ちしています。抽選にはずれた方は、締め切り日の翌週中には連絡いたします。

【企画番号】K0801

【企画名】おしゃべりしましょう!!

日時 9月12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

※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

びあこ合たいせつ

ひろば活動/グリーンボランティア

8/23 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】K0803

【企画名】グリーンボランティア

日時 9月5日(木)9:30~11:00 ※雨天の場合 9月12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ページの各地区事務局までお問い合わせください。

くらし合たいせつ



### コープ倶楽部、まだまだ参加者募集中!



コープ倶楽部とは、身近な暮らしの話題でおしゃべりする場です。子育てのこと、自分や家族の食生活のことなど、普段の生活の中では、ゆっくり立ち止まって考えたり話したりする機会が少ないテーマについて、楽しく深掘りしてみませんか? 「はじめて知った!」「誰かに教えたい!」そんな新たな発見がきっとありますよ! 初めてでも、お一人でも安心して参加していただけます。

- 参加費は無料!
- 月に一度の開催(10:00~12:00)で、年間登録制です。
- 滋賀県内に全30会場 ※満員となっている会場もありますので、ホームページでご確認ください。
- コープしがの組合員または、その家族であれば誰でも参加OK!
- 託児無料 ※事前予約要 ※託児を設けていない会場・満員で受付できない会場もあります。

問い合わせ 地区運営事務局(7ページ)まで

8月はお休みで、9月のテーマは「防災、どんな備えをしていますか」です。ぜひご参加ください!

詳しくはこちら



#### 参加者の声

- いろいろな方と交流ができ、日々の生活のよい刺激になりました。
- 仕事や普段の友だちとは違う素敵なお知り合いができてとても嬉しいです。
- 毎月新しい発見があり、非常に楽しみな1年間でした。
- コープのお試し商品を食べ、初めて注文した商品がいくつかあります!



## お知らせ

oshirase

### 第31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の予選が行われます。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2日(水)・3日(木)  
 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またはコープしが組合員  
 参加料 1組4,500円  
 問い合わせ先 日本女子テニス連盟滋賀県支部 田口千佳さん  
 電話番号 090-5131-7775  
 滋賀県支部HP <https://jltf-shiga.jp> ※詳しくはこちらをご覧ください⇒  
 申し込み締め切り 8月30日(金)必着



滋賀県大会優勝者は、12月2日(月)・3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。

昨年度の滋賀県予選、各クラス優勝のみなさん



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。

## 子どもを真ん中においた地域づくり 「遊べる・学べる淡海子ども食堂」

「遊べる・学べる淡海子ども食堂（以下、子ども食堂）」は、“ごはん”を通じた垣根のない居場所で、滋賀県内に204カ所（令和6年4月末時点）あります。

運営主体や規模、活動内容など様々な形がありますが、どの子ども食堂も子ども一人ひとりを大切にする場所として、地域や企業・団体など、様々な人とのつながりの中で運営されています。みんなでごはんを食べるだけでなく、遊んだり、宿題をしたり、本を読んだり、過ごし方は自由。赤ちゃんから高齢の方まで、地域の様々な世代が、顔見知りになれる場にもなっています。

子どもを真ん中においた地域づくりの1つ、子ども食堂は「すべての人々を大事にし合う地域が、育っていくための大切な芽」。その存在や意義を広く知ってもらい、子ども同士、子どもと大人、子ども食堂とスポンサーなど、様々な人がつながり合い、想いを共有する機会として、毎年「子ども食堂フェスタ」を開催しています。

令和5年度は北部・南部2カ所で開催し、それぞれ300名超の方がご参加くださいました。本年度も、8月31日（土）COZYTOWN、11月9日（土）県立長寿社会福祉セ

ンターにて開催予定です。ぜひご参加ください（開催内容の詳細は、本会ホームページに掲載）。

また、子どもを真ん中においた地域づくりの応援団を広げる取り組み「子どもの笑顔はぐくみプロジェクト」には、たくさんのご寄付やサポートをいただいております。令和5年度は寄付総額（物品等金額換算分を含む）34,275,173円、寄付者数278件／延べ数（団体191件、個人87件）のご寄付をいただきました。

コープしが組合員のみなさまにご協力いただいている「しが子どもの笑顔はぐくみサポート基金」を通じたご寄付につきましても、このようなあたたかな居場所が広がり、あり続けられるように、開設支援や運営補助として大切に活用させていただいています。



子どもの笑顔はぐくみプロジェクト 検索

## コープしがのお店通信

## コープながはま店だけの売り場を、店長がご紹介！

4店舗あるコープしがのお店の中で、一番新しく、一番広いのが、コープながはま店。そんな、ながはま店の広さを活かした“ここにしかない売り場”をご紹介します。

### ① カットフルーツコーナー

ながはま店では、ほかのコープのお店よりもカットフルーツコーナーを大きく展開しています。生のフルーツをイートインコーナーにあるジューサーを使って、自分でスムージーを作ることができます。生のフルーツ100%の、できたてのおいしさを楽しめます。無着色のりんご飴などもあり、見ていただけで楽しいですよ。



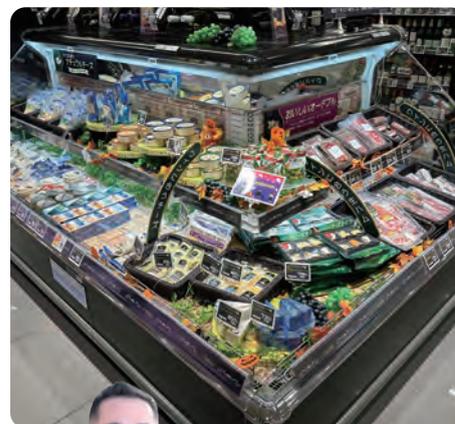
### ② 魚惣菜

お魚売り場には、こだわりの魚惣菜コーナーがあります。たとえば一から殻をむいて作っているエビフライは、プリプリ感が自慢です。

30cmもある「これでもか！エビフライ」は、誕生日などのおめでたい日に人気です。



### ③ 上質チーズコーナー



普段使いの生ハムやチーズに加え、ワインに合う、ちょっと上質な生ハム・チーズをご用意しています。併設されたワインセラーには、ドン・ペリニオンなどの高級ワインも揃えていますのでチーズと一緒にいかがですか。



ぜひお越しください！

コープながはま店  
北村店長

# SPIRAL

スパイラルカフェ

## CAFE

今月のテーマ

わが家の  
お惣菜活用術

### ★ 野菜のかき揚げを使って

コープのお店でよく買う、野菜のかき揚げを卵とじし、大葉やかいわれ大根をトッピングして簡単かき揚げ丼！ 野菜もタンパク質も摂れるのでよく作ります。

大津市 まさぶ さん

### ★ コロッケを使って

コロッケでサンドイッチを楽しみます。キャベツのせん切りととんかつソースでサンドして食べます。最高です！ それをホットサンドにしても、とてもおいしいです。ちょっとマヨネーズを入れてもおいしいです。

長浜市 ハル さん



### ★ まとめて丼ものに

きんぴらごぼうやひじきの煮物など、ご飯に合うお惣菜を何品か

まとめてご飯の上ののっけて丼にします！

守山市 もちもち さん

### ★ ナムルセットを使って

ナムルセットを卵2個と混ぜ合わせてフライパンで焼きます。チヂミのような、お好み焼きのような一品になります。

大津市 モカ子 さん

### ★ ピザや冷凍グラタンを使って

とても簡単なのですが、スーパーで買ったピザや冷凍のグラタンに、チーズや冷蔵庫にある野菜、ベーコンなど好きな具材を子どもたちと一緒にトッピングしてオーブンまたは、レンジに入れます。子どもたちも楽しんで手伝って、よく食べてくれます！

草津市 れいちゃん さん

### ★ 唐揚げを使って

スーパーで買って来た唐揚げを、オーブントースターか魚焼きグリルで温めて、お酢・砂糖・ごま油・しょうゆ・おろししょうが・にんにく・刻んだ青ねぎを混ぜたタレをかけて食べます。材料を混ぜるだけなので、暑い時はよく作ります。

東近江市 ゆうママ さん

### ★ 骨まで丸ごと甘酢味(さば)を使って

骨まで丸ごと甘酢味をレンジで

少し温まるぐらいに解凍して、玉ねぎ・ピーマン・人参などを炒めたフライパンに入れ、甘酢の汁もすべて一緒に炒めます。すると、酢豚のような感じで魚が柔らかくなるので、おばあちゃんもよく食べてくれます。

大津市 むーみんママ さん

### ★ ひじき煮を使って

少し残ってしまったひじき煮を、だし巻きたまごの具として使用します。ひじき煮がしっかりとした味付けなので、使用する調味料は、マヨネーズを少々加えるのみ。とても簡単に作れて栄養価が高く、おいしいだし巻きたまごのでき上がりです！

彦根市 きりんりん さん

### ★ 焼きそばを使って

買って来た焼きそばを、卵で包んでオムそばに！ サラダを添えればちょっと豪華になりますよ！

甲賀市 くろにゃん さん



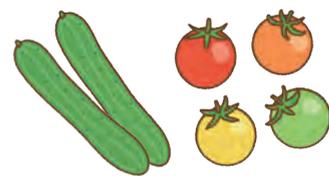
フリートーク

### ★ 家庭菜園

生協で購入した種でプランターに、ミニきゅうり・ミニトマト・白ナスを育てています。食べたか

ぼちゃ・メロンの種も植えました。ミニきゅうりは本当に『ミニ』を収穫。栽培は楽しいなあ。

愛知郡 くまのプー さん



### ★ 6月号のスパイラルカフェを見て

スパイラルカフェの元気になる歌が、おもしろかったです。知らない歌が2曲。そのひとつ、中学校の応援歌というのが意外でした。こんなふうに思える中学ってきっと素敵な学校なんだろうな。

草津市 まーちゃん

### 編集後記

今月号は、食に関する記事が盛りだくさんです。コープの商品やお店の惣菜を上手に活用し、おいしく栄養を摂って、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

(編集: あゆ)

スパイラル10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  
**時代は変わった!と  
感じた出来事**

今回は10月号掲載。誰かの言動や受け取り方、施設のルールや社会の様子など「時代は変わった!」と感じた出来事を教えてください。

## 頭の体操

Mental Gymnastics

### 漢字クイズ

4つの空欄に共通して入る漢字はなんでしょう？

名 ○ 曲 ○  
○ 印 ○ 薬

ヒント:  
顔の一部です

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。

6月号  
答え

- 1 は○ら○(つ)
- 2 ○○○の○なし(は)
- 3 ○○○く(お)
- 4 ○ん○る○んげつ(ま)
- 5 ○○ど○り(お)

正解 「はまおつ」

応募総数 530通  
うち正解 513通

■ 締め切り

8月25日(日)  
(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

8/25(日)  
締め切り

頭の体操正解者の中から抽選で5名様に、表紙の「I love 滋賀!」に写真または「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!

夏休み、お子さんも一緒に楽しく作れるレシピをご紹介します。手軽に季節の恵みを楽しみながら、日々の“ちょっと嬉しいこと”を増やしましょう。

お子さんと作る時には…

汚れたり散らかったりしますが、コミュニケーションをとりながら一緒に料理する時間を楽しむことが大事です。また、包丁や加熱機器などが危険だという事を伝え、目を離さずしっかり見守りましょう。



## A ミニトマトの肉巻き串

材料(2人分)

豚バラ薄切り肉…6枚(80g)  
カラフルミニトマト…12個  
A=〈塩・こしょう各少々〉  
B=〈しょうゆ・みりん各大さじ2、砂糖大さじ1〉  
小麦粉…適量

作り方

1. 豚肉は半分の長さに切って広げ、A、小麦粉をふる。
2. ミニトマトに1をしっかりと巻きつける。同様に計12個作り、3個ずつ竹串に刺す。
3. フライパンで2を焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして約3分蒸し焼きにする。
4. Bを加えて煮からめる。

[調理時間]約15分  
266kcal/1人分 食塩相当量 3.3g

## B 卵ときゅうりのサンドイッチ

材料(2人分)

ゆで卵…2個  
きゅうり…1本  
サンドイッチ用食パン…4枚  
A=〈マヨネーズ大さじ2、塩・こしょう各少々〉  
バター…適量

準備

バターは室温に戻す。

作り方

1. ボウルにゆで卵を入れてつぶし、Aで和える。
2. きゅうりはパンの長さに合わせて切り、縦に薄切りにする。
3. パンの片面にバターを塗り、2の半量を並べる。その上に1の半量を広げ、もう一枚のパンではさむ。同様に計2組作る。
4. 食べやすい大きさに切る。

[調理時間]約15分  
301kcal/1人分 食塩相当量 1.7g

## C ココアティラミス

材料(直径15×高さ5cmの容器1個分)

クリームチーズ…200g  
生クリーム…200ml  
砂糖…50g  
ビスケット…12枚  
ココアパウダー…適量

準備

- クリームチーズは室温に戻す。
- ココアパウダー大さじ1はお湯1/2カップで溶き、粗熱をとる。

作り方

1. ボウルにクリームチーズを入れてなめらかになるまで混ぜ、砂糖を加えてよく混ぜる。
2. 別のボウルに生クリームを入れて8分立てにし、1に加えて混ぜ合わせる。
3. ココア液にビスケットをくぐらせる。
4. 器に3を4枚並べ、2を1/3量入れて表面を平らにする。同様に交互に入れ、冷蔵庫で約3時間冷やす。
5. ココアパウダーをふる。

[調理時間]約15分(冷やす時間は除く)  
1962kcal/全量 食塩相当量 2.1g

## 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。

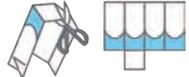


卵パック

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。

6月度リサイクル報告

6月度  
リサイクル品  
売却金額  
売却金額  
¥ 4,556,671-  
2024年4月から累計  
¥ 13,168,198-

[回収率]商品案内書 48.0%/仕分け袋 23.4%

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  
2  
Monday  
発行

次回9月号予告

特集

イザメシ  
(災害時の食事)

コープしがのレコメンド!

おはぎ/近江三方庵



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。