

コープでつくる私の暮らし

スパイラル

10

October
2024

特集

社会で見守りたい
認知症

2

● コープしがのレコメンド
食品ロス削減に取り組む
コープ商品に注目!

4

● くみかつ(イベント)情報
● 滋賀県からお店通信
● スパイラルレシピ

12

10

6



I love 滋賀! 秋に行った鶏足寺(長浜市木之本町)の様子 smileさん



食品ロス削減を考えた15分レシピ/12ページ



I love 滋賀! 10月に比叡山から撮った写真 すまじろうさん

お知らせ

2025年 平和の折り鶴昇華再生製品が注文できます

平和の折り鶴を再生原料として商品化した、カレンダーやタオルハンカチをぜひご購入ください。詳しくは、2・3ページ下段をご覧ください。

2024年度の総代510名が決まりました!

「総代選挙当選公示」をコープしがの宅配事業センターやお店など、事業所の掲示板とホームページに掲載しています。

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
「I 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

社会で見守りたい認知症

年を取れば誰でもなる可能性のある認知症。2025年には65歳以上の5人に1人が発症すると推測され、もはや当事者だけではなく、社会全体で取り組むべき大きな問題となっています。

コープしがでは「人のつながりの中で、よりよいくらしを共につくるウェルビーイング(well-being)としての福祉をめざす」という指針を掲げ、認知症サポーター養成講座を開催し、職員も受講。その知識の証としてオレンジリングを取得しています。

組合員のみなさんも、他人ごとではなく自分ごととして認知症への理解を深め、「もしも」のときに役立つ知識を身につけてみませんか。



守山市健康福祉部 長寿政策課
中井かおりさん(左)／松山美和さん(右)

「認知症の人も、そうでない人も、安心して暮らせる地域づくりをめざしています。認知症は誰にでも起こりうる病気。お互い様の気持ちを忘れず温かく見守りましょう。」

早期受診・早期発見で大きなメリット

今回お話を伺ったのは、守山市健康福祉部 長寿政策課の保健師である中井かおりさんと松山美和さん。地域の最前線で認知症対策に取り組む専門家です。

「最近、物忘れがひどくて…」なんて会話はもはや日常茶飯事ですが、そもそも「加齢による自然な物忘れ」と「認知症による物忘れ」にはどのような違いがあるのでしょうか。

「さまざまな原因で脳に変化が起こり、日常生活に支障をきたした状態を認知症といいます」と教えてくれたのは保健師の松山

さん。たとえば、朝ごはんを何を食べたのかを思い出せないのが「自然な物忘れ」、朝ごはんを食べたというエピソード自体がごっそり抜け落ちた状態が「認知症による物忘れ」です。この認知症による物忘れの進行により、食事の支度ができなくなったり、たびたび道に迷ったりと、今までできていたことが困難になってきます。

「初期段階でご本人も『なんだかおかしいな』と気付くのですが、認めたくない気持ちが先に立ち、専門家への相談や受診が遅れる場合があります」と中井さん。

もちろん現代の医療では完治の難しい病気ですが、認知症の早期受診・早期発見には大きく3つのメリットがあります。

認知症の早期受診・早期発見のメリット

① 改善できる可能性がある！

たとえば硬膜下血腫、脳腫瘍といった病気でも認知症に似た症状が現れます。受診の結果、治療法の確立している病気だと、改善する見込みがあります。

② 今の状態をキープできる！

早めに適切な治療やサポートを受けることで病気の進行を遅らせることができる場合があります。

③ 事前に準備できる！

家族との時間を大切にし、エンディングノートを書いておくなど、もしもに備えた準備を早めに始めることが可能です。

お知らせ

oshirase

2025年「平和の折り鶴 昇華再生製品」のご案内

「平和の折り鶴 昇華再生事業」とは

平和記念公園(広島県広島市中区)の「原爆の子の像」などに寄贈される平和の折り鶴を再生原料として加工し、商品化する事業です。広島市の平和への取り組みに賛同し、広島県生協連・生協ひろしま・コープCSネットが共同して2014年事業を開始しました。中国・四国地方の生協組合員や職員に、糸や金具などを取る解体作業にも協力いただき、平和の折り鶴をリサイクル(再商品化)することで、平和活動に取り組んでいます。

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。



ぜひご購入ください！



注文方法	10月3回・4回でご注文ください。
注文受け付け(注文書回収)期間	10月7日～10月18日
商品お届け	12月2日～12月6日(12月1回の配達時)

覚えておきたい！ 認知症の人への接し方

でも、やっぱり自分や家族が認知症になってしまったら…。動揺し、冷静な判断ができなくなるかもしれません。そんな時にはどうすればよいのでしょうか。

「その気持ちをぜひご家族や身近な方に打ち明けてください。どうかひとりで抱え込まないで。認知症になったからといって、何もできなくなるわけではないんです」。そのような認知症の人の気持ちを踏まえた上で、周囲の方に心掛けていただきたい8つの接し方があります。

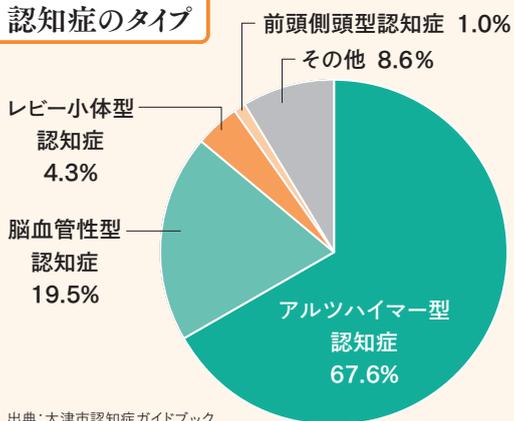
① 温かく見守る

本人の「やる気」を尊重し、何でもやってあげるのではなくさり気ないサポートを。

② 簡潔に話す

わかりやすい言葉を選んで、一度に多くのことを伝えないように。

認知症のタイプ



③ プライドを傷つけない

失敗や物忘れを無理に訂正しない。

④ スキンシップを頻繁に

親しい間柄であれば、肌から伝わるコミュニケーションが安心感に繋がります。

⑤ 相手のペースを大切に

無理に急かさず、待つことを心掛けて。

⑥ 孤独にしない

買い物や食事をなるべく一緒に。

⑦ 急な環境の変化を避ける

たとえば住居など、環境を変えないといけない場合には少しずつ。急激な環境の変化に混乱する恐れがあります。

⑧ 身だしなみを整える

症状が進むにつれて、無気力や身の回りに無関心になることも。洗顔や着替えなどで生活リズムを整えましょう。

「認知症になったとしても、毎日楽しく過ごすことを心掛けてほしいのです。『どうせ忘れてしまうから』と外出を控えるのではなく、その日、その時、その場所でしか味わえない楽しさを大切にしてください」。行政から医療機関、民間団体まで、認知症に関する相談先はたくさんあります。少しでも不安を感じたら、迷わず気軽に問い合わせてみてください。

認知症に関する主な相談先

↓まずはココへ相談を!!

● 地域包括支援センター

各市町に設置されており、認知症をはじめ高齢者介護の相談を専門の職員が幅広く受け付けています。

↓滋賀県下の地域包括支援センター一覧



↓気軽に相談するなら…

● もの忘れ介護相談室(無料電話相談)

TEL.0120-294-473

月～金曜日(祝日を除く)10:00～15:00

介護経験のある相談員が悩みを聞いて一緒に考えてくれます。(公益社団法人『認知症の人と家族の会』滋賀県支部)

高齢者に関する主な支援政策

● いちはやく発見・保護するための事前登録制度

警察や地域包括支援センターなどが連携し、バス・タクシー会社といった地域の事業者の協力のもと、行方不明になった高齢者の早期発見・保護に努める事業があります。「守山市行方不明高齢者等SOSネットワーク」や「長浜市認知症高齢者等SOSほんわかネットワーク事業」などと、県内各市町で事業の名称や内容は異なりますが、行方不明高齢者の捜索にかかる制度として、「事前登録制度」が設けられています。また、早期発見のためのツール(GPS機器、二次元コード、連絡先シール等)を導入している市町や、GPSの貸与・助成等の事業を実施している市町もあります。

※実施していない自治体もあります。詳細については、お住まいの市町にお問い合わせください。

● 個人賠償責任保険

行方不明の恐れのある高齢者をSOSネットワークに事前登録しておく、個人賠償責任保険への加入が可能です。

例：線路に迷い込み電車を止めた場合など…1事故につき最大1億円まで補償。

※実施していない自治体もあります。また、加入条件や補償内容は各市町で異なりますので、お住まいの市町にお問い合わせください。

2025年折り鶴リサイクル3カ月メモカレンダー

858円(税込)

メモ欄が広くスケジュール管理に便利な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)

注文番号 284947



2025年折り鶴リサイクル卓上カレンダー

770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。178mm×150mm。

注文番号 284955

※写真は2024年版です



折り鶴刺繍入りタオルハンカチ(白・空色)

748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 白色 284971

注文番号 空色 284980



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。

注文番号 284963



折り鶴タオルハンカチ(ブルー・ピンク)

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。約25cm×25cm、綿95%、折り鶴レーヨン5%。

注文番号 ブルー 284807

注文番号 ピンク 284815



コープしがの レコメンド!

10月は食品ロス削減月間 食品ロス削減に取り組む コープ商品に注目!



(左) CO-OP 完熟バナナスムージー、(中央) CO-OP 梅酒の梅のドライフルーツ
(右) CO-OP おからが入ったきなこビスケット

「特に食品ロス削減に取り組む商品の開発は、組合員のエシカル消費に大きく貢献するものです」と話すのは、日本生活協同組合連合会（以下、日本生協連）社会・地域活動推進部の新良貴泰夫さん。

“エシカル”と聞くとどうしても、「意識が高い人のモノ」だとか「何だか難しそう」などと思われがちですが、本来なら廃棄される原料を再利用したコープ商品が身近にあれば、気軽に購入するだけで食品ロスの削減に参加できるのです。

規格外バナナがスムージーに変身!

「まず初めに開発したのが、規格外バナナを使った CO-OP 完熟バナナスムージーです」と教えてくれたのは、日本生協連マーケティング部の安田豊さん。これまでフィリピン国内では「本数が基準に合わない」「かたちが不均一」「表面に黒ずみがある」などの理由で膨大な量のバナナが廃棄されていました。

そこで日本生協連は、青果物を使った飲料の開発・加工を得意とする株式会社ふくれんに協力を依頼。廃棄されていた規格外バナナを原産国のフィリピンで追熟してか

もっと気軽にエシカル消費を

生協では「すべての人々が人間らしく生きられる豊かな地球を、未来のこどもたちへ」をスローガンに、2030年までに持続可能な社会の実現をめざす「2030環境・サステナビリティ政策」を推進しています。この政策では第一にエシカル消費（人や社会・環境に配慮した倫理的な消費行動）に対応した商品の拡大・普及を総合施策に掲げています。

世界ではおよそ9人に1人が栄養不足に苦しんでいます。一方、日本では1年間に約612万トン、東京ドームにして約5杯分の食料が廃棄されているのが現状です（農林水産省・環境省調べ）。このもったいないありさまに「待った!」をかけるべく、日本生協連では食品ロス削減に取り組む商品の開発を行っています。

あれこれ話

コープしがにも、食品ロス削減に貢献できるオリジナル商品があります!

農薬不使用栽培の産直ホムトンバナナは、産地のタイから余裕をもって輸入しているため、どうしても「余剰」が発生してしまいます。そんな余剰バナナを有効活用しよう! と、昨年度の商品開発検討委員会では、バナナスイーツの開発に取り組み、4つの商品が誕生しました!!

お店でも一部商品取り扱い予定です。



ホムトンバナナプリン
果肉たっぷりバナナそのものを食べているような味わいです。

[次回企画予定]
10月3回 257円(税込)



ホムトンバナナジェラート
バナナピューレをふんだんに使用。芳醇な甘さと香りが楽しめます。

[次回企画予定]
10月3回 430円(税込)



ホムトンバナナだいふく
自家製のホムトンバナナあん、滋賀羽二重糯(しがはぶたえもち)を使用したもちり求肥がマッチ!

[次回企画予定]
10月3回 410円(税込)



近江米&ホムトンバナナのまふいん
滋賀県産の米粉とバナナを使って、しっとりと焼き上げました。

[次回企画予定]
10月3回 181円(税込)

商品開発検討委員会とは?

県内各地の組合員7名とコープしが・メーカーが一緒になって、新たな商品を開発する委員会です。



食品ロス削減国民運動マーク(ろすのん)

らピューレに加工することで、資源を有効活用しつつもさらにおいしく生まれ変わったバナナスムージーを発売しました。

「**CO-OP** 完熟バナナスムージーの誕生で、年間約29トン（2023年度供給実績より）の規格外バナナの削減に成功しました。今では1億円の供給高を誇るヒット商品です」



年間約2万トンもの規格外バナナが廃棄されていました

“もったいない”のルールづくりも

続いて開発した商品が、梅酒の梅のドライフルーツです。こちらは和歌山県南部を拠点とする紀南農業協同組合との話し合い

がきっかけでした。

日本生協連が新たな食品ロス削減に取り組む商品の開発を行おうとする中で、紀南農業協同組合からの「梅酒を製造した後の南高梅を使うのはどうか」という提案を受け、梅酒の梅から種を取り除き、ドライフルーツとして発売することにしました。

また、「なにをもって“もったいない”と規定するのか。本来なら使い道のあるものを勝手に“もったいない”と解釈するのは間違っている」という考えから、商品開発にあたってはルールを定めています。具体的には、食料だけでなく飼料や肥料も含めて本当に行き場のない原料しか使用しないこと。なおかつ流通に乗らない原料であること、というものです。

自らに厳しいルールを課しつつも、近年

では豆乳の絞りカスであるおからを使った**CO-OP** おからが入ったきなこバスケットを開発するなど、和の素材と洋菓子を組み合わせた商品にもチャレンジして取り組み、食品ロス削減に取り組む商品の裾野を広げようとしています。

日本生協連の職員から組合員へのメッセージ

日本生活協同組合連合会
ブランド戦略本部 マーケティング部
安田 豊さん
コープ商品は、普段ご利用いただくことで世の中のためになる、エシカル消費に繋がるとをめざしています。まずは気軽にご利用ください。



日本生活協同組合連合会
組織推進本部 社会・地域活動推進部
新良貴 泰夫さん
廃棄するしかない食品を、再び食品として仕立て直す。この難しい課題を克服した食品ロス削減商品の誕生によって、誰もが手軽に食品ロスの削減に参加できるようになりました。



CO-OP 完熟バナナスムージーは10月5回に企画します。
CO-OP おからが入ったきなこバスケットは店舗でお買い求めください！

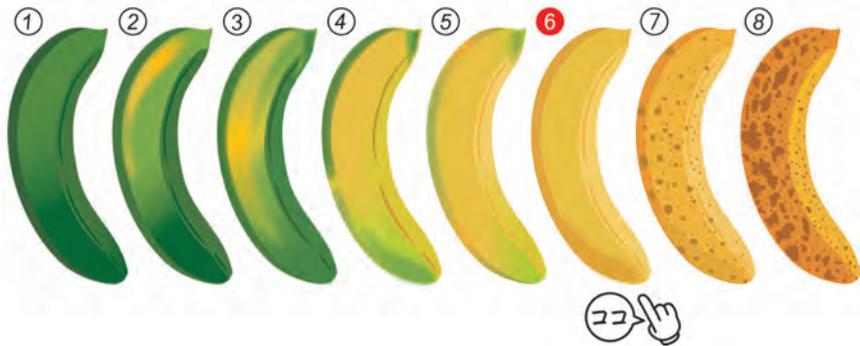


食品ロス削減に 取り組む商品

- CO-OP** 完熟バナナスムージー(12本入) 1,058円(税込)
- CO-OP** 梅酒の梅のドライフルーツ 322円(税込)
- CO-OP** おからが入ったきなこバスケット 214円(税込)

2023年3月発売のCO・OP完熟バナナスムージーを筆頭に、行き場のない食品廃棄物を利用したコープ商品が続々と誕生しています。 ※商品写真は4・5ページ参照

完熟バナナのピューレを全体の10%使用



規格外バナナは再選別され、図のグレード6以上まで追熟してからピューレにします

まだまだあるよ♪ 2024年発売の食品ロス削減に取り組む新商品をご紹介します！



[次回企画予定]
10月4回
(12本入り)
1,058円(税込)

CO-OP グリーンスムージー(2024年3月リニューアル)
収穫後にカットされるブロッコリーやアスパラの茎の根元の部分を有効活用。推奨野菜摂取量の1食分に相当する117gの野菜や果物が入っています。爽やかなキウイ風味。



[次回企画予定]
11月1回
430円(税込)

CO-OP 完熟バナナのみごとパン(2024年3月新発売)
原産国のフィリピンで追熟した規格外バナナのピューレを使用。卵をたっぷり使ったモチモチの生地を頬張ると、完熟バナナの甘い香りが漂います。6個入り。



[次回企画予定]
11月1回
376円(税込)

CO-OP バナナチョコアイスバー(2024年3月新発売)
変色や熟れすぎで廃棄していたコープの有機栽培バナナのピューレを配合。さらにバナナ味のチョコでコーティングした、見た目もバナナのアイスバーです。6本入り。



12月号の
コープしがのレコメンド!
では、
九重味噌の白みそを
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、暮らし(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



びわこ  たいせつ

自然とあそぼう&木こり体験 参加者募集

滋賀県の半分の面積を占める森林。森林に蓄えられた雨水はびわ湖を豊かにしてくれています。森の中での体験や交流を通じて、私たちの暮らしを支えてくれる森林と親しみませんか。

内容

- 自然と仲よくなるプログラム「ネイチャーゲーム」
- 木こり体験:伐木・枝打ちロボットの見学、のこぎりを使って枝切り、木の皮むき、獣害対策テープ巻きなど



【企画番号】S1001

【企画名】自然とあそぼう&木こり体験

日時 11月24日(日)9:30~12:00

※荒天の場合は中止

場所 高間みずべ公園(甲賀市甲賀町油日コープの森あぶらひ隣接地)

※駐車スペースあり

定員 10組30名程度
(お子さんは小学生以上が対象です)

参加費 無料

持ち物 飲み物、軍手、筆記用具、動きやすい服装、運動靴

※ヘルメットはこちらで用意します。
※応募多数の場合は抽選し、当落結果は11月8日を目安に郵送にてお知らせします。

問い合わせ 組織広報部(7ページ)



10/25 金



もりやま食のまちづくりプロジェクト主催

大声でリフレッシュ! 健康食でこころと体をリフレッシュ!

守山市がすすめる「食のまちづくりプロジェクト」では心と体の健康、健やかな暮らしを支える食と農の連携をテーマに、湖上や農場での市民参加型の企画を実施しています。今回は、漁船に乗って、びわ湖のクルーズ体験ができる企画です。ぜひ、ご参加ください。



【企画番号】S1003 【企画名】大声でリフレッシュ!

日時 10月27日(日)10:00~11:30

※雨天の場合は11月2日(土)9:00~10:30に延期

集合場所 守山漁業協同組合(守山市木浜町2297-1)

※駐車スペースあり

内容(予定) ①漁船クルーズ体験(20分)びわ湖を囲む山々を眺めながら大きな声で叫びます。
②湖魚の試食(天ぷら)
③びわ湖の漁業のお話

定員 20名(お子さんは4歳以上が対象 保護者同伴)

参加費 無料

持ち物 飲み物、筆記用具、動きやすい服装、運動靴

※乗船にはライフジャケット着用が必須です。(ライフジャケットは主催者が用意します)
※この企画は、守山市と包括連携協定に基づき、コープしが組合員を対象に開催されます。

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)

10/11 金



ちいさ  たいせつ

できるコトづくり制度の助成金 説明会・相談会のお知らせ

2025年度活動分できるコトづくり制度助成金のお知らせです。「できるコトづくり助成金」の応募を考えておられる方、どんな助成なのか知りたい方、ご参加お待ちしております。

※説明会のみ、相談会のみ参加も可能です。ご希望日程の1週間前までにお申し込みください。
※説明会・相談会に参加できなくても助成金の応募は可能です。

説明会

助成金の趣旨や審査基準、応募書類の書き方のポイントや注意点などについて説明します。

相談会

個別にスタッフが1対1で対応します。1団体30分程度です。相談会の日時希望は先着順となります。

●会場開催(説明会・相談会)

11月15日(金) フェリエ南草津 中会議室(草津市野路1丁目15-5)

説明会 19:00~19:30/相談会 19:30~ 20:00~ 20:30~

11月23日(土) キラリエ草津 401会議室(草津市大路2丁目1番35号)

説明会 10:00~10:30/相談会 10:30~ 11:00~ 11:30~

12月5日(木) G-NETしが 研修室A(近江八幡市鷹飼町80-4)

説明会 10:00~10:30/相談会 10:30~ 11:00~ 11:30~

●オンライン開催(説明会・相談会) ※Zoomを使用します。

説明会 12月2日(月)19:00~20:00

相談会 12月3日(火)10:00~17:00

12月4日(水)17:00~20:00

相談会は30分ごとに実施します。ご希望の時間枠で第1希望から第3希望までをお知らせください。調整後、決定した日時をお知らせします。

説明会・相談会 参加申込必要事項

①お名前(ふりがな)、②所属団体名、③連絡のつきやすい電話、④メールアドレス、⑤説明会・相談会の参加会場、⑥説明会参加の有無、⑦相談会希望時間(第1希望、第2希望、第3希望)

問い合わせ/認定NPO法人しがNPOセンター 0748-34-3033 メール:shiga.npo@gmail.com



できるコトづくり制度

【アイコン説明】

- ・申し込み締切日
- ・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 たいせつ
- ちいき たいせつ
- いのち たいせつ
- くらし たいせつ
- びんご たいせつ

【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

くみかっは、
誰でもどこでも
参加できます



草津市

たべる たいせつ 第3エリア産直交流会

10/18 金

くらしに欠かせない！牛乳と鶏肉のひみつ！
コープしがの産直って、な～に？

産直の鶏肉と牛乳の味を確かめながら、安全性や産直商品の魅力について知り深めます。オリジナルクリスマスケーキの学習と試食もします。

【企画番号】B1007 【企画名】大山乳業・シガポーター商品学習会

日時 11月1日(金)10:00～12:30

場所 草津商工会議所多目的室1・2

(草津市大路2丁目1-35 キラリエ草津1階)草津駅より徒歩5分

参加費 100円

定員 40名

持ち物 筆記用具・飲み物など

生産者 シガポーター・大山乳業

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)



甲賀市

たべる たいせつ 第4エリア産直交流会

10/18 金

ちょっと早い!? あわてんぼうのクリスマスパーティー

“国内産小麦使用”や“三元豚”。これにはどんな特徴があるか知っていますか？生産者さんに直接お話を伺いながら、カナッペやオリジナルクリスマスケーキを囲んで、ちょっと早いクリスマス気分を味わいましょう！

【企画番号】H1005 【企画名】第4エリア産直交流会

日時 10月29日(火)10:00～12:00

場所 甲賀市まちづくり活動センターまるーむ 多目的室2(甲賀市水口町水口6009-1)

参加費 100円

定員 30名

持ち物 飲み物

生産者 平田牧場・丸栄製パン

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 たいせつ 第5エリア産直交流会

10/18 金

生産者さんとおはなししませんか？

コープしがではおなじみの、かたぎ古香園と図司穀粉をお招きして、茶葉の話や自家製粉の米粉の話などをお聞きます。オリジナルクリスマスケーキの試食もあります！

【企画番号】H1007

【企画名】第5エリア産直交流会

日時 10月31日(木)10:00～12:00

場所 滋賀県婦人会館 会議室(近江八幡市鷹飼町105-2)

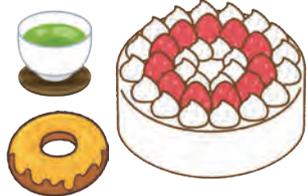
参加費 100円

定員 30名

持ち物 筆記用具、飲み物

生産者 かたぎ古香園・図司穀粉

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)



大津市

くらし たいせつ ひろば活動/家計簿カフェinゼゼ

両日とも 10/25 金

見えていますか？ あなたの家計
～情報化社会における「家計簿」の役割～

支払い方法が現金以外で目に見えないものが多くなり、なんとなく不安に思うことがありますか？①「家計簿について考えてみよう、学んでみよう」②「わが家の予算を立ててみよう」。どちらかのみ参加でもOKです。ぜひ一緒に学びましょう。

【企画番号】①A1003 ②A1005

【企画名】家計簿講習会①/②

日時 ①11月4日(月・祝)、②11月9日(土)各10:10～12:00

場所 コープゼゼ店2階コミュニティスペース(大津市竜が丘1-1)

参加費 各回100円

定員 ①20名 ②10名

※応募者多数の場合は抽選。はずれた方のみ電話にて連絡します。

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)



大津市

くらし たいせつ ひろば活動/家計簿カフェ

11/1 金

両日とも

物価高を乗り切ろう！

家計簿トーク&知って得する家事のワンポイント

家計簿は収入を何に使ったか知る手立て。必要な出費と無駄な出費がわかるようになります。子育て世代も年金生活世代も、物価高の今だからこそ始めてみませんか？学習会②では来年の予算を立てます。どちらかのみ参加でもOKです。

【企画番号】①A1007 ②A1009

【企画名】家計簿&家事のワンポイント①/②

日時 ①11月12日(火)10:30～12:00、②11月17日(日)10:00～12:00

場所 ①コープしが ゆめふうせん(大津市真野5-33-25)

②和邇コミュニティセンター和室(大津市和邇高城12)

参加費 ①200円、②100円

定員 各10名 ※①託児あり ②託児なし

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)



守山市

びんご たいせつ くらし たいせつ

10/25 金

ひろば活動/整理収納「Linkしが」

整理のプロ直伝！「片づけの極意とエコな暮らし」&個別相談会

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。家が整うと、自分も地球も幸せになれる「エコな暮らし」を実現できる。そんなお話もお楽しみに！

【企画番号】A1011 【企画名】整理収納セミナー&相談会

日時 11月6日(水)①10:00～11:00 ②11:30～12:30 ③13:30～14:30

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)

参加費 300円 定員 18名(家族同伴可) ※各時間定員 6名

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をご希望順にお伝えください。

※応募者多数の場合は抽選。申し込みの際に、連絡用のメールアドレスをお知らせください。

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)



ちいき たいせつ

チーム活動、
やってみませんか？

関心事を同じくする組合員同士やお友達が集まって取り組む活動に対して、1人500円、1チーム最大5,000円まで実費を助成する制度があります。1チーム3人以上、2人以上が組合員なら申請可能！ 申請する→自分たちで活動する→報告する。の流れで助成を受けることができます。申請手続きはカンタン。まずは地区運営事務局へお問い合わせください。

※助成に関して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。

問い合わせ

お住まいの地域の
地区運営事務局(7ページ)

高島市

いのちのたいせつ 高島市南地域委員会

10/18 金

子どもと学ぶ☆ 防災ゲーム

もしもの時に何を持って逃げる？ それを1人で持てる？ 実際の重さを体験して災害時のシミュレーションをしてみよう！ 非常食の試食あり。

【企画番号】A1021

【企画名】防災学習会

日時 10月27日(日)13:00~15:00

場所 コープしが 高島センター2階
(高島市新旭町新庄799)

参加費 300円 ※子どもは無料
※託児も利用できます。ご相談ください。

定員 15組

持ち物 飲み物

※高島市社会福祉協議会より講師をお招きします。

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)



草津市

たべるといせつ 大津市東地域委員会

10/25 金

お茶しない!?

おいしいお茶で生活に彩りを!

普段のお茶をグレードアップ! 美味しく楽しくステキな日々を♪ かたぎ古香園をお招きして美味しいお茶の淹れ方や保存の仕方、お茶の活用などを学びます。日々の生活にお茶を取り入れて豊かな時間を過ごしましょう♪

【企画番号】A1023

【企画名】お茶の学習会

日時 11月12日(火)10:00~12:00

場所 コープしが南草津センター(草津市笠山5丁目3-50)

参加費 200円

定員 20名

持ち物 筆記用具

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)



高島市

ちいさなたいせつ ひろば活動/手ではなそう

両日とも 10/18 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】A1001 【企画名】手話講座

日時 11月1日(金)・11月15日(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。
※抽選結果は10月22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)



草津市

たべるといせつ 草津市地域委員会

10/11 金

スパイスの知識・使い方を学ぼう!

免疫力アップのレシピを学びませんか?

普段なかなか取り入れられないスパイス。その効果を学んで免疫力アップと健康増進につなげていきましょう! スパイス別のカレー、ナンやチャイの試食もあります。

【企画番号】B1005

【企画名】スパイス学習会

日時 10月22日(火)10:00~12:30

場所 フェリエ南草津 5階調理室(草津市野路1丁目15-5)

参加費 300円

定員 20名

持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、マスク、筆記用具、飲み物など

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)



守山市

ちいさなたいせつ 子育てひろば/ぼんぼこぼん

10/18 金

ハロウィンパーティに仮装してあつまろう!

お菓子をもらおう♪

月に一度親子で集まって、季節にあった活動を楽しむ子育てサークルです。仲よくおしゃべりタイムでママ友作ろう! ハロウィンパーティのはじまりです! おばけ・魔女・妖精、さあ仮装してみよう! 「トリック・オア・トリート」と言っ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22日(火)10:00~11:30

場所 守山市うの家南蔵1F(守山市守山1丁目10-2)※あまが池市営駐車場2時間無料

参加費 大人子どもも1名100円

定員 親子10組

持ち物 お子さんに必要なもの(飲み物など)

※応募多数の場合抽選。抽選結果は、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

ちいさなたいせつ ひろば活動/ちいさいおうち・手仕事の日

10/11 金

米ぬかカイロ

毎月第3木曜日、自由に集まって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。今回は米ぬかと塩を使って、レンジで温めて繰り返し使えるカイロを作ります。

【企画番号】B1003 【企画名】ちいさいおうち手仕事の日

日時 10月17日(木)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ーブの中間辺り。駐車場なし。
近隣駐車場をご利用ください。

参加費 300円 定員 大人8名、子ども5名

持ち物 飲み物、あればお気に入りの布

※レンジで温めるため、化繊以外
※託児なし。同室で見守りながらご参加ください。

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)



草津市

ちいさなたいせつ 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、学習やゲーム、健康チェックなどで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。

[10月度の予定]11日、18日、25日、11月1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)



草津市

くらしのたいせつ

不

まちかど健康チェック&ミニ介護相談

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ミニ相談会を行います。ぜひお立ち寄りください!

日時 10月15日(火)10:00~11:30

場所 コープしが草津事務所
(草津市西草津2丁目1-1)

参加費 無料

持ち物 なし

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、そのほかお困りごと相談

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)



湖南市

ちいきのついで

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になってください。

日時 10月23日(水)10:00~12:00

場所 ここびあ(湖南市岩根4528-1)

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)



東近江市

ちいきのついで

くらしのついで

ひろば活動/東地区ファーム

10/11 金

東近江センターで冬野菜を育てましょう！

初心者が集まって畑を始めました。今回は“にんにく”と“白菜”の植え付けに挑戦します！一緒に考えながら、おしゃべりして楽しく育てましょう！初心者も大歓迎!!

【企画番号】H1003 【企画名】東地区ファーム

日時 10月23日(水)10:00~12:00

場所 コープしが 東近江センター(東近江市五個荘清水鼻町153-6)

参加費 100円

定員 5名

持ち物 お茶、手袋、畑で使う農具(あれば)
※動きやすい服装

※各自熱中症対策をお願いします。
※雨天決行(中でプランターに植え付けします)
※申し込みいただき当日お越しく下さい。

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)



犬上郡

びあごのついで

ちいきのついで

犬上郡地域委員会

10/18 金

親子で自然体験 ～森のビンゴゲーム!!～in高取山

森の中でのネイチャーゲームを通して、五感を使って自然のおもしろさや不思議に触れ、興味・関心を高め、びわ湖を大切にすることを育みませんか。

【企画番号】K1014 【企画名】親子で自然体験

日時 11月3日(日)10:00~12:00 ※小雨決行

場所 高取山ふれあい公園(多賀町大字藤瀬1090-1)

参加費 大人(中学生以上)300円、
子ども(2才以上)200円 ※入山料込み

定員 親子10組

持ち物 筆記用具、飲み物、タオル、雨具、軍手
※締め切り後、応募者全員に郵送で連絡します。

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



愛荘町

たべるのついで

愛荘町地域委員会

10/18 金

みんなのキッチン事情教えて!!

日々忙しい中で少しでも楽になれる、調理の時短ワザ・調理グッズ・レシピなど、みんなの知恵・工夫を共有しませんか？

【企画番号】K1012

【企画名】みんなのキッチン事情教えて

日時 11月11日(月)10:00~12:00

場所 プロシードアリーナ HIKONE 2階会議室1(彦根市小泉町640)

参加費 100円

定員 30名

持ち物 筆記用具、飲み物、事前配布するアンケート
用紙

※応募者多数の場合は抽選。応募者全員に郵送で連絡します。

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



犬上郡

ちいきのついで

ひろば活動/わたしの居場所

11/1 金

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越しく下さい。問い合わせもお気軽に。※抽選にはずれた方には締め切り日の翌週中に携帯電話にて連絡します。

【企画番号】K1001

【企画名】おしゃべりしましょう!!

日時 11月14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

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



彦根市

びあごのついで

ひろば活動/グリーンボランティア

10/25 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】K1003

【企画名】グリーンボランティア

日時 11月7日(木)9:30~11:00 ※雨天の場合11月14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

※抽選に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)



長浜市

たべるのついで

ちいきのついで

長浜市北東地域委員会

10/14 月

きゃんせ！ 湖北！ 食べて語ろう、湖北の魅力

地域を元気にしよう頑張る女性「住暮楽(すくらむ)」さんのお話を聞いて、わちゃわちゃと語りましょう！お弁当も用意しています。気軽に参加して下さい！

【企画番号】K1016

【企画名】きゃんせ！ 湖北！

日時 10月20日(日)10:00~12:30

場所 高月まちづくりセンター
(長浜市高月町渡岸寺141)

参加費 1,100円

定員 20名

持ち物 お茶

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



2024年度の総代510名が決まりました！

6月17日(月)に、公示した2024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、510名の立候補)。任期は1年間(2025年9月10日まで)で、組合員の代表として2025年度の総代会に向けて話し合いの場や、議決権を持って総代会に参加します。

10月に行われる総代のつどいが、2025年の総代会に向けての最初の話し合いの場です。

2024年度「総代選挙当選公示」をコープしがの宅記事業センターやお店など、事業所の掲示板とホームページに掲載しています。

掲載期間
9月10日~12月10日



総代のみなさん、
1年間よろしく
お願いいたします。



第44回通常総代会、採決時の様子

滋賀県から お知らせ



コープしがは滋賀県と包括的連携協定を締結しています。
組合員のくらしに役立つ情報を滋賀県から発信していただきます。

ワンストップでサポート! 滋賀マザーズジョブ ステーション

滋賀マザーズジョブステーションでは、子育てをしながら再就職を希望する女性等を対象に、仕事と子育ての両立に向けたアドバイスや無料託児の実施、就労相談、求人情報の提供や職業紹介など、就労支援をワンストップで行います。

すぐ働きたい、働き方を変えたい、子ど

もの入園や進学、成長に合わせて働きたい、就労中で転職しようか迷っている、などのお悩みに、専門のキャリアカウンセラーが対応します。

就労に役立つ各種セミナーも開催!

■ 滋賀マザーズジョブステーション・近江八幡
TEL:0748-36-1831 電話受付時間:9:00~17:00
休所日:月曜日・祝日の翌日・GW・お盆・年末年始・施設点検日等

■ 滋賀マザーズジョブステーション・草津駅前
TEL:077-598-1480 電話受付時間:9:00~17:00
休所日:土曜日・日曜日・祝日・年末年始

■ 出張長浜相談
TEL:0749-53-4480 電話受付時間:9:30~17:00
TEL:0748-36-1831 電話受付時間:9:00~17:00
実施日:月曜日(詳細はお問い合わせください)

■ オンライン相談
遠方にお住まいの方や、お仕事や育児・介護等で来所が難しい方向けに、Zoomで就労相談ができます。
TEL:0748-36-1831 電話受付時間:9:00~17:00



滋賀マザーズジョブステーションのHPはここら



◎ 「こころのサポートしが」 LINE相談実施中です



滋賀県では、様々な悩みを抱える子どもから大人までの相談を受ける「こころのサポートしが(LINE相談)」を実施しています。

子育てのこと、学校のこと、女性が抱える悩み、こころやからだ、いのちに関する事など、ひとりで悩まず、気軽にご相談ください。

■ 毎日16:00~22:00

※資格を持った専門の相談員が悩みをお聴きします。
※県内在住、または通勤通学されている方が対象です。

LINE公式アカウント「こころのサポートしが」友だち登録はこちら



◎ 女性のチャレンジを応援します!

滋賀県立男女共同参画センターでは、女性の起業応援を実施しています。「起業支援セミナー」や「起業オンライン相談」「オンラインマルシェ出店塾」など様々なメニューをご用意しています。ご自身の夢を実現させたい方、ぜひ一度「女性の起業ポータルサイト」をご覧ください。



コープしがのお店通信

毎週 火(土) 鮮度抜群! コープの鮮魚市

今回は、水産売り場から組合員のみなさんに好評の鮮魚市のご紹介です。

コープしが各店舗では、毎週火曜日と土曜日に鮮魚市を開催しています。福井県の小浜港に水産バイヤーが直接買い付けに行き、バイヤー自ら各店に届けた魚を対面販売しています。バイヤーの目利きによって厳選された魚は、鮮度に自信あり! 水産のスタッフにお声がけくだされば、お魚のおいしい食べ方や調理方法をお教えしますよ。

目の前で調理もしているので、お子さんたちは興味津々で見ているかれます。三枚おろし、開き、切身、お刺身用に皮引きなど、ご希望に合わせて無料で調理いたしますので、お気軽にお声がけください。



七五三のお祝いに カットフルーツはいかが!?

コープかたた店のおすすめは、新鮮な果物を、毎朝愛情込めて加工している、カットフルーツです。季節に応じた旬の果物をご提供しています。七五三のご馳走の後、デザートでご賞味くださいませ。



コープながはま店で人気の100%スムージーが、かたた店でもご利用いただけるようになりました。おいしい! 楽しい! 店内で作る果物100%のスムージー、ぜひお試しください。

SPIRAL スパイラルカフェ CAFE

今月のテーマ

時代は変わった！と
感じた出来事

★ お葬式

コロナ禍以降、法事やお葬式などがころっと変わったと思います。田舎なので、法事もお葬式も親類や近所の人などたくさんの人を呼んだりもてなしたり、お付き合いが大変でしたが、「コロナ対応」という理由で家族だけになり、その後も規模が縮小したのは気分的にも金銭的にも楽になりました。

野洲市 ゆう さん

★ 買い物の仕方

キャッシュレスの時代になり現金を持たなくても買い物ができ、セルフレジも増えあたふたする事が増えて来ました。生協の注文もスマホからするようになり、楽になりました。私が組合員になった頃は、商品カタログはザラ版紙で、それを回覧方式で見るのが大変でした。今は楽になりましたね。

長浜市 明美 さん

★ 学校の連絡網

学校からの緊急のお知らせは、朝に電話で連絡をもらって次のお家にまわっていたなあ。今はLINEやホームページで、各自確認するようになりましたね。少し寂しく感じるのは、昭和生まれだからですかね？

栗東市 こうめ さん

★ バレンタインデーの楽しみ方

中学生の息子が昨年、ホワイトデーにお菓子を手作りして友だちにお返しとして配りました。今の子どもたちは、バレンタインデーに男の子が友チョコを手作りして配ったりするそうです。性別関係なくイベントをただ楽しむ「普通」が素敵だなと思います。

甲賀市 ゆう さん



★ 職場でのやりとりも…

職場のメンバー同士で使用できる、LINEのようなコミュニケーションアプリが導入されたこと。メールよりも気軽にやり取りができる反面、既読/未読が分かるので、上司からのメッセージは開けるタイミングに迷う時もあります(^^;

大津市 えばこ さん

★ 待ち時間の過ごし方

スマホ普及の影響からか最近はやり物の中や、駅などの待合室、飲食店の行列中でも、みんなスマホ画面を見ながら黙々と過ごしている場面をよく見かけます。時間の過ごし方は自由で構わないのですが、その光景は何か違和感を感じてしまうのは時代の違いでしょうか？

大津市 おかきっちゃん

★ 小学校の宿題

わが子の小学校では1人1台タブレットが貸し出しされ宿題などの連絡も先生から毎日配信されます。入学前はアルファベットも知らなかったはずのわが子もパスワードを入力し、お知らせを読んで宿題を始める姿に私たちの世代では考えられなかったなあと子どもの適応能力に驚きます。幼い頃からデジタル社会にいて、親が子どもに教えてもらう日も遠くなさそうだなと感じています！

栗東市 みんと さん

ト大好き孫のために汗をふきふき頑張っています。

長浜市 トモダっち さん



◎ 頭の体操

頭の体操は、少しの時間に脳を使う訓練になるので、高齢になって来た自分には大変ありがたい企画だと思っています。わかった時の達成感は気持ちのいいものですよ。いつまでもその喜びが味わえる人間で居たいと思います…頑張らなくちゃ！

彦根市 K.W さん

編集後記

「変わる」というのは、プラスなこともマイナスなこともありますよね。時代も自分自身も、どんな変化であっても前向きに捉えていきたいな！と思います。

(編集：あゆみ)

フリートーク

◎ トマト好きの孫のために

今年の夏野菜はカメムシ発生と異常な暑さで不作です。おまけにスイカやまくわうりは動物に荒らされて、何とか防ごうとあの手この手で応戦していますが、「今日もやられた？」とガックリ。買ったほうが手っ取り早いけれど、トマ

スパイラル12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

ゴミを減らす工夫

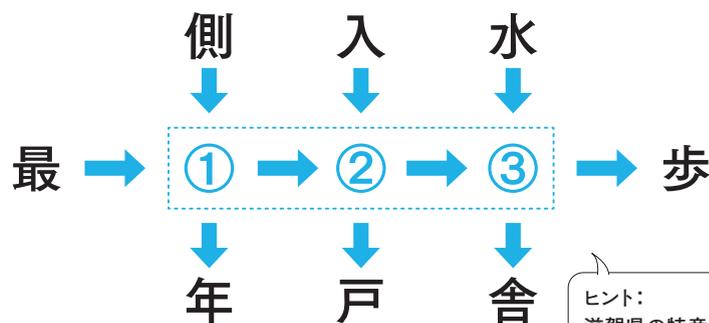
今回は12月号掲載。無駄な買い物をしない、生ゴミを堆肥にする、服をリメイクしたり譲ったり。みなさんがゴミを減らすために工夫していることを教えてください。

頭の体操

Mental Gymnastics

漢字クイズ

①②③ をくみあわせるとなんという言葉ができるでしょう。



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

名目曲
目印薬

正解「目」

応募総数 476通
うち正解 469通

■ 締め切り

10月25日(金)
(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。

今回のレコメンドについて・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

10/25(金)
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。

スパイラル レシピ

#スパイラルレシピ で投稿してね!

パパッと作れる15分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。

今回は家庭でも減らしたい食品ロスをテーマに、食材を余すところなく楽しめる3品。殻ごとえびときのこのアヒージョには **CO-OP 殻むき簡単ブラックタイガー** を、ぜひ殻ごとお試しください。



A 丸ごとピーマンの焼き浸し

材料(2人分)

ピーマン…4個
ごま油…大きじ1
A=くめんつゆ(3倍濃縮)大きじ2、生姜のすりおろし1片分、水1/2カップ
削り節…適量

作り方

1. ピーマンはよく洗って水けを拭き、手で軽く握ってつぶす。
2. フライパンにごま油を熱し、時々転がしながら全面焼く。
3. ボウルにAを混ぜ合わせ、2を漬ける。
4. 器に盛り、削り節をのせる。

[調理時間]約10分
88kcal/1人分 食塩相当量 1.8g

B 丸ごと人参のバターライス

材料(3~4人分)

人参…2本
ツナ油漬缶(70g)…2缶
米…2合
めんつゆ(3倍濃縮)…大きじ2
バター…20g

作り方

1. 米は洗ってザルに上げ、炊飯釜に入れて2合の目盛りまで水を注ぐ。
2. ツナ缶は油ごと1に入れ、めんつゆを加えて混ぜる。ヘタを切り落とした人参を丸ごと上のにのせ、いつも通り炊く。
3. 炊きあがったらバターを加え、人参をほぐしながら混ぜ合わせる。

[調理時間]約10分(炊く時間は除く)
410kcal/1人分 食塩相当量 1.3g

C 殻ごとえびときのこのアヒージョ

材料(2人分)

えび…8尾
まいたけ…40g
マッシュルーム…6個
にんにく…3片
赤唐辛子…1本
オリーブ油…150ml
塩…小さじ1/2
イタリアンパセリのみじん切り…適量

作り方

1. えびはよく洗って背ワタを除き、水けを拭く。まいたけはほぐし、マッシュルームは縦半分に切る。
2. にんにくは縦半分に切り、赤唐辛子は種を取り除く。火にかける器に入れ、オリーブ油を加えて弱火にかける。にんにくの香りがたったら、きのこ、えびの順に加えて火を通す。
3. 塩を加えて味を整え、イタリアンパセリを散らす。

※えびを殻ごと入れることでうま味や風味が増します。

[調理時間]約15分
175kcal/1人分 食塩相当量 1.7g

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

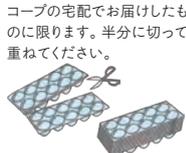


商品仕分け袋

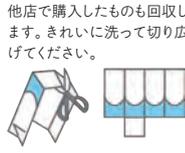
ラベルがついて
いると再生でき
ません。必ずお
名前ラベルは
剥がすか切り
取ってください。



卵パック



牛乳パック



[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。

8月度リサイクル報告

8月度
リサイクル品
売却金額
売却金額
¥ 3,657,919-
2024年4月から累計
¥ 21,096,815-

[回収率]商品案内書 69.3%/仕分け袋 27.0%

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。

11
4
Monday
発行

次回11月号予告

特集

アンガーマネジメント

コープしがのレコメンド!

コープの冬ギフト



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。