

コープでつくる私の暮らし

スパイラル

11

November
2024

特集

怒りの感情と上手に付き合う
アンガーマネジメントって？

2

● コープしがのレコメンド

コープしがの冬ギフト

4

● くみかつ(イベント)情報

6

● 滋賀県から・食の安全

10

● スパイラルレシピ

12



! love 滋賀! 「あのベンチ」(彦根市)こんな場所があるとは知りませんでした。穏やかな場所でした。/ひでこさん



! love 滋賀! 賤ヶ岳の山頂から見た余呉湖です。湖面がまるで鏡のようでした。/ぶどうパンさん



旬を味わう、一汁二菜の30分レシピ/12ページ

お知らせ

オリジナルクリスマスケーキ、予約受付中!

オリジナルクリスマスケーキ「星降る夜空★森のクリスマス」、予約は11月15日(金)まで!
大山乳業自慢のホイップクリームとチョコクリームが味わえます。

第23回書き損じハガキ回収キャンペーンのご報告

回収件数:2,280件 換金額:3,721,186円 ご協力ありがとうございました。
集まったお金は、HFWによる飢餓のない世界を目指す活動に使われます。

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。



詳しくは、こちらから



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

[特集]



怒りの感情と上手に付き合う アンガーマネジメントって？

「怒りが湧いた時は、心の中で6秒数えると気持ち落ち着く」と聞いたことはありませんか？これは怒りという感情をコントロールする“アンガーマネジメント”という方法です。「試してみたけど怒りが収まらない！」という人もいます。それは“怒り”の本質をきちんと理解できていないからかもしれません。そこでアンガーマネジメントコンサルタントの知田良博さんに、お話をうかがいました。

怒りは 悪い感情ではない！

怒ると人間関係が悪くなる。怒ると冷静な判断ができなくなる。怒ると自分自身が疲れてしまう……など、デメリットばかりが強調されがちな“怒り”という感情。で



知田 良博先生
アンガーマネジメント
コンサルタント
キャリアコンサルタント

大学を卒業後、外資系企業を経て水ロススポーツセンターWell・Beへ。子どもたちに水泳を指導する一方で、保護者の悩みに向き合うためアンガーマネジメントを学ぶ。

も、怒りの本質はデメリットばかりではありません。たとえばスポーツ選手なら、ライバルに負けた悔しさや自分への怒りをバネにして、さらに頑張ることもできるでしょう。良くも悪くも怒りとはとても強い感情です。そのエネルギーをうまく変換できたとしたら、「いざ！」という時に自分を奮い立たせたり、勇気づけたりできるのです。

そもそも人は怒りの感情を手放すことはできません。怒りにはとても大切な役割があるからです。それが命の危険から身を守るための“防衛感情”。たとえば天敵に襲われそうになった野生動物は、心拍数を上げて筋肉を硬直し、血圧を上昇させて闘ったり逃げたりする準備に入ります。この身体的反応は、怒りを覚えた時の私たちとまったく同じ。現代人は命の危険にさらされる場面が少ないものの、自分の中で守っておきたい立場や価値観、意見などが危うくなると、頭に血が上ってしまうのです。

私たちが 怒らせるものの正体

では具体的に、何が私たちが怒らせてい

るのでしょうか。それは、誰かのせいでも出来事のせいでもなく、私たちの中にある「こうあるべき」という思い込みです。私たちに生まれ育った環境でさまざまな“べき”が頭に刷り込まれています。男性はこうあるべき、女性はこうあるべき、社会は、仕事は、子どもは……という風に。その“べき”という理想に対して現実が違った場合に人は腹を立てたり、イライラしたりするので。

さらにそこへ不安や苦しみ、孤独感といったマイナス感情、疲れや寝不足、空腹などの体の不調が合わさって、怒りの炎が点火する仕組みになっています。

3つのコントロールに 挑戦しよう！

よく勘違いされますが、アンガーマネジメントとは、すべての怒りを否定するトレーニングではありません。「怒る必要がない場合は怒らないでおきましょう。でも、どうしても怒る場合は上手に怒りましょう」というスキルです。

そこで普段からやっていただきたい3つ

NEWS 1 コープしがの全事業所に、フードボックスを設置しています！

コープしがのお店や宅配事業センターなど県内20カ所に、フードドライブに参加できる、フードボックスを設置しています。



フードボックス

フードドライブって？

各家庭で使い切れない未使用食品を持ち寄り、それらをまとめて地域のフードバンクなどに寄贈する活動です。コープしがでは、提供いただいた食品は、フードバンクびわ湖、フードバンク滋賀、甲賀市社会福祉協議会、フードバンクながはまを通して必要とする家庭にお届けしています。

「家に未使用の食品があって、フードドライブに寄付したい！」という方は、ぜひ、お近くのコープしが宅配事業センターやお店に設置しているフードボックスにご提供ください。

フードボックスで回収した食品



彦根センター 27.6kg



かたた店 24.3kg



長浜センター 11.2kg



北大津センター 9.4kg

● 2023年度フードボックス回収量

7181.5kg

● 2024年度(9月度まで)のフードボックス回収量

2403.4kg

※写真は一部です。

のトレーニングがあります。まず1つ目が、「**衝動のコントロール**」です。**衝動的な怒りに対して最もやってはいけないことは「反射的にやり返す」こと。**なぜなら反射的な行動は相手を傷つけたり、言い過ぎたりすることがあるからです。

まずはイラッとしたら心の中で6秒待ちます。怒りのピークは6秒間といわれ、次第に理性が働いてくるからです。その間に、怒りの温度を測ってみましょう。人生最大の怒りが10度で、穏やかな状態が0度。ちょっと不快に感じる程度が2～3度としたら、今の出来事は何度かな？と考えるのです。怒りの感情をコントロールしにくい理由に「尺度がない」ことが挙げられます。自分の中で怒りの温度を測る訓練

を行えば、自ずと怒るべきか、怒るべきではないのかが判断できるようになります。

次に「**思考のコントロール**」です。1つ目の「衝動のコントロール」でもまだ気持ちが晴れない場合、心の中で三重丸をイメージしましょう。1番中心が自分にとって許せるゾーン、中間がまあ許せるゾーン、1番外側が許せないゾーンです。たとえば、待ち合わせの時間。5～15分の遅刻なら「許せる」、30分以内なら「まあ許せる」、1時間以上なら「許せない」といった境界線を自分の中で決めておくのです。ただしこれは、その日の機嫌に左右されないよう平常時に決めておくことが大切。また、あらかじめ相手に対して、「ここまでしたら怒るよ」と自分の境界線を見せておくことも

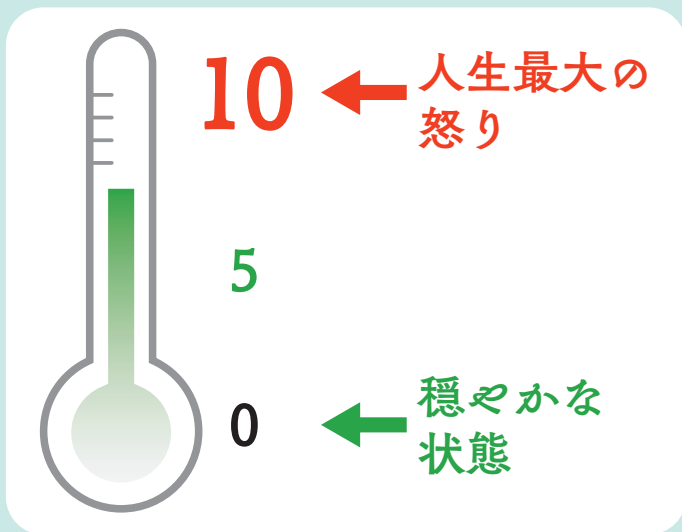
有効です。

それでも怒りが収まらない場合が3つ目の「**行動のコントロール**」です。これは、怒ると決めた時にどうするかということ。まずは怒って改善するなら、重要度の高いものからすぐに行動に移しましょう。そこで大切なのは、いつまでに、どの程度変われば良いのかを前もって設定しておくこと。

一方、怒ったところで改善できないもの、たとえば天気や人間関係などは「変えられないもの」として受け入れるしかありません。いずれの場合も「行動のコントロール」では、自分や周囲にとって健全な選択かどうかを判断基準に、行動できるように、心掛けてみてくださいね。

衝動のコントロール

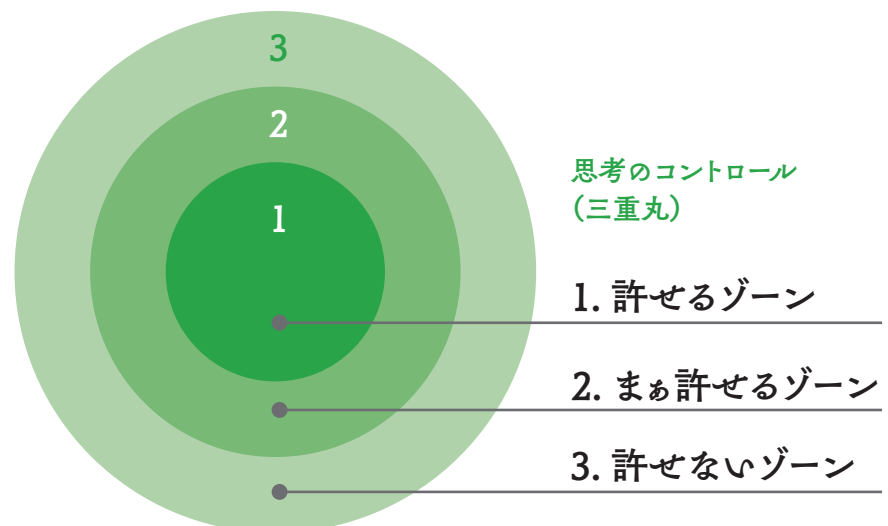
怒りのピークの6秒間を待つ間、怒りの温度を測ってみる。



それ以外にも心を落ち着かせる対処法として、

- 100から3ずつ引いていくカウントバック（100、97、94…）
- 「自分なら大丈夫」「きっと乗り越えられる」と言い聞かせる
- 好きな言葉や前向きな言葉を心で唱える……などがあります。

思考のコントロール



©一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

NEWS 2 ゆめふうせんの「ふらっとプレイス」に遊びに来ませんか？

コープしが北大津センター（天津市真野）内の事業所「ゆめふうせん」には、どなたでもふらっと気軽にご利用いただける「ふらっとプレイス」があります。テーマは「屋根のある公園」。大きなブロックや滑り台、プラレールなどがあり、小さなお子さまでも安心して遊ばせることができます。机や椅子も設置しており、持ち込んだものを飲食してもOK！お友だち同士でも、お子さま連れでもくつろげる、そんな場所です。ぜひ一度足を運んでみてください！

【ご利用について】 ゆめふうせんの受け付けへお声がけください。

- 住所：天津市真野5丁目33-25
- 開放時間：月曜日から金曜日の10時～16時まで（祝日含む）※予約不要です。
※コープしがの行事や会議がある日は利用できない場合があります。
- ご来場時には、大人ひとり100円の協力金をお願いしています。
（保護者同伴で来場する子どもさんの分は不要です。）
- 飲食可。授乳室・駐車場あり。
- 混雑時は、利用できない場合があります。

【お問い合わせ】コープしが 西地区運営事務局分室・ゆめふうせん ☎077-571-1560



コープしがの レコメンド!

滋賀のおいしい 贈りもの

今年も残すところあと2ヶ月。そろそろお歳暮やお年賀、帰省時の手土産について「今回は何にしようかな?」と考え出す方も多いのではないのでしょうか。

コープしがでは、そんな組合員のみなさんに向けて、毎年全国から選りすぐりのおいしいものを取り揃え、「冬ギフト」として、カタログやインターネットでご案内しています。ご注文受け付け期間は12月13日(金)までですが、11月29日(金)までのご注文なら、お得な「早期割引」の特典も。

今回は「冬ギフト」の中から、滋賀県のおいしいものをご紹介します。今年は大切な方へ、滋賀の味を贈りませんか?

信頼の厚い滋賀の生産者が 丹精込めて製造しています

全国各地の商品が並び、眺めているだけでもワクワクする「冬ギフト」。地元で人気の商品や、今話題の商品を、バイヤーが厳選しています。

今回ご紹介する滋賀県のプロダクサーも、県内で愛される3社。伊吹山の麓に工場を構えているのが、ハムやベーコン、ソーセージ



2024年「冬ギフト」。2023年の利用点数は3万4,000点以上、1万2,000人以上の組合員が利用しました!

を手作りする伊吹ハム。農学博士が自分の家族と近所の人のために作っていた、安全・安心なレシピを譲り受け、昔ながらの製法で「よりおいしい」を追求し続けています。手づくり伊吹ハムギフトは、召し上がる方への思いが詰まった一品です。

近江つけものやまじょうは、近江伝統野菜をはじめ、四季折々の野菜の味わいを活かした漬物専門店。近江つけもの旬冬は、冬の訪れを告げる大かぶらを使った「千枚

毎年利用者が1万人を超える、人気の企画「冬ギフト」。インターネット限定の特典や商品もあります!



漬」や、近江伝統野菜の下田なすと国産きゅうりを漬けた「下田なすの味しば」などを楽しめる、色とりどりの漬物の詰め合わせです。

明治初期に近江牛の名前を全国に広めたといわれているのが、近江牛専門レストラン松喜屋。一頭買いで仕入れた近江牛を低温熟成し、魅力を最大限に引き出します。あっさりとしたうま味で、噛むほどに肉の味が広がるモモ肉と、濃厚な脂と風味が特徴的なバラ肉は、すき焼きやしゃぶしゃぶなどの鍋料理でお楽しみください。どれも大切な方へ贈りたくなる、魅力的な商品ばかりです。

ギフトの注文方法

ご注文受け付け期間は12月13日(金)まで

専用注文書を使って注文

『2024年 冬ギフト注文書』に必要事項を記入し、組合員担当または、コープのお店のサービスカウンターへご提出ください。

インターネット注文

eフレンズギフトサイトをご利用ください。インターネット限定の商品もあるので、カタログだけでなく、eフレンズギフトサイトも要チェック! カタログ掲載本体価格から100円OFFでおトクです。インターネットでの注文期間は、12月16日(月)まで 早期割引期間は、12月1日(日)まで



ご自宅へのお届け希望の場合は、いつもの注文書(OCR注文書)でも注文可能

6桁の注文番号欄にギフトの注文番号をご記入ください。ご注文の商品はご自宅(コープしがにご登録いただいている住所)に、「紅白無地のし」を貼付してお届けします。



カタログ「冬ギフト」は10月4回に配布しています。

- 手づくり伊吹ハムギフトB(伊吹ハム) 5,616円(税込)
- 近江つけもの旬冬(やまじょう) 3,240円(税込)
- 近江牛 すき焼き用 450g(松喜屋) 5,400円(税込)

商品によって賞味期限が異なります。ご確認の上、ご注文ください。



伊吹ハムの 手づくり伊吹ハムギフト

肉本来のおいしさを一層引き出すために肉の水分を取り除く「乾塩法」を用いて熟成。肉のうま味がより濃くなり、長期の熟成が加わることでおいしさが際立ちます。最低でも1ヶ月の塩蔵と熟成を行うベーコンは、調味料の安全性もしっかりと管理され、香り豊かに仕上がっています。

組合員の声

大学時代の友人から毎年送られてくる伊吹ハムギフト。いつも楽しみに待っています。大学を卒業して40年、いつの年からか定番になりました。



やまじょうの 近江つけもの旬冬

湖南省下田で「素材のおいしさを残しつつ、しっかり漬ける」を大切に作りはじめてから80余年。うま味、風味、歯ごたえのバランスにこだわった漬物の詰め合わせです。

組合員の声

おいしい。特に千枚漬は最高でした。／日本製の品物にこだわっているの、安心していただいています。／小さいパッケージに分割されているので、使い勝手がよいです。



松喜屋の近江牛すき焼き用(モモ・バラ)

近江牛を知り尽くした専門店が自信を持っておすすめする近江牛。寒さを利用した低温熟成で風味とうま味を増幅させ、ジューシーで柔らかな肉に仕上げます。長年の経験から近江牛の個体によって熟成期間を決め、最もよい状態でお届けします。

組合員の声

私が以前友人に贈ったところ、「とてもおいしかった」と、今度は私に贈ってくれました。とてもきれいなお肉です。よい贈りものと考えている方へ、おすすめです。



普段づかいにこちらもおすすめ



スモークチキン【伊吹ハム】
厳密な温度管理下で蒸気加熱された、生肉の様な弾力のあるスモークチキン。桜チップの燻製と低温スチームで、しっとり弾力のある食感に仕上げられています。低カロリーなのにうま味を十分に味わえる人気商品。

[次回企画予定]12月3回 754円(税込)



日野菜茶漬【やまじょう】
日野町が発祥の日野菜蕪を乳酸発酵させたお漬物。黒酢を使って味に風味を持たせ、しそを混ぜ合わせ、より一層香り豊かに漬けた逸品です。よく冷やし、そのままお召し上がりください。

[次回企画予定]12月3回 354円(税込)



松喜屋 近江牛ビーフカレー匠(甘口/中辛/辛口)【松喜屋】
良質の近江牛がたっぷり入った、コクと旨みのある手作りのビーフカレーです。湯せんや電子レンジで温めたら、お皿等またはスープポットに移すだけで、おいしいビーフカレーを楽しめます。

[次回企画予定]11月4回 680円(税込)



1月号の コプシガのレコメンド!

では、
上原酒造の不老泉ゆりかご水田米のお酒を紹介いたします。
みなさんのおすすめの日本酒のアテを教えてください!

応募方法の詳細は、
11ページをご覧ください。

くみかつ しょう。

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



たべる*たいせつ

たべる*たいせつ 親子クラブ

日本の食文化 お正月・おせち料理について学ぼう!

お正月やおせち料理について親子で学んでみませんか? みんなが大好きな伊達巻や、
きんとん作りにもチャレンジするよ!

企画番号	企画名	開催日時	場所
S1101	親子クラブ東	11月30日(土) 10時~13時	貴生川コミュニティセンター(甲賀市水口町貴生川308-1)
S1103	親子クラブ南		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)
S1105	親子クラブ西	12月7日(土) 10時~13時	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)
S1107	親子クラブ北		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)



当落 11/15 金



参加費 1名300円 ※小学生以上対象/未就学児同室不可

定員 各会場5組

持ち物 エプロン・三角巾・マスク・飲み物・筆記用具

- 内容
- ① お正月・おせち料理クイズ♪
 - ② 親子でおせち料理づくり♪
メニュー(きんとん、伊達巻、田作り、かまぼこ、黒豆、雑煮) ※一部ナッツを使用
 - ③ 食事と交流 みんなでいただきます♪

問い合わせ 組織広報部(7ページ)

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」を東近江市・大津市で開催します。今年度はこれが最後のご案内です。
安全・安心のコープの商品について生産者・メーカーが直接お話しします。ブースをまわりながら、見て・聞いて・食べて・試
して、商品やコープの良さを実感しませんか! ぜひ、ご家族やお友だちと一緒にお願いします! 一部即売もあります。



当落



参加費 1名100円 ※未就学児無料 持ち物 筆記用具・飲み物 問い合わせ 組織広報部(7ページ)

企画番号	企画名	開催日時	時間	場所	定員	参加取引先名・取り扱い商品(予定)	締め切り	問い合わせ
S1111	知ってね! 東近江	11月30日(土)	10:00~11:30 (最終入場:11:00)	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)	60名	共栄精密・大山乳業・飯魚・鳥取県畜産農協・巽製粉・ さとの雪・50g会・パールライス滋賀・サンスター	11月15日(金)	東地区 運営事務局 (7ページ)
S1115	知ってね! 中央大津	12月14日(土)		コープしが 中央大津センター (大津市国分2-226-22)		大山乳業・井ゲタ竹内・平田牧場・コモ・さとの雪・若草 食品・豆紀・50g会・クルード・スクロール		

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!)

※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
S1113	東近江お手伝い(活動協力員)	若干名	11月15日(金)
S1117	中央大津お手伝い(活動協力員)	※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。	11月29日(金)

いのち*たいせつ

ピースアクションinオキナワ 沖縄戦跡・基地めぐり 参加者募集!



沖縄地上戦の歴史と米軍基地に関する沖縄の現状を学びます。これからの
平和をめぐる課題について考えあう貴重な機会となるはずですよ。

旅行期間 2025年3月26日(水)~3月28日(金)2泊3日 ※3/25に伊丹周辺で前泊予定

旅行代金 ①一般参加1名55,000円/②親子参加(子どもは、小学5年生~高校
生)1名45,000円(①②とも大人・1室2名様以上利用、伊丹空港発着)

定員 8名

- 参加要件
- 組合員およびその家族で小学5年生以上の方。
※高校生以下は大人の帯同を必須とします。
 - 事前オリエンテーション・報告会に参加できること。
参加後レポート提出をお願いします。
 - 健脚で全行程を独力で参加できる方。

当落 11/22 金

行程

1日目	全体会・学習講演会・懇親会
2・3日目 コース (選択制)	【親子中心コース】 小学校中学年~中学生程度を中心とした、子どもたち及び大人が参加するコース。フィー ルドワークは、移動時間を短くするなど、身体的負担を軽減したコースです。
	【大人中心コース】 主に大人世代を中心にしっかり学ぶことができるコース。 (観光的要素はほぼなし)

訪問先候補地: 対馬丸記念館、嘉数高台、ひめゆり平和資料館、糸数壕、魂魂の塔、普天間基地、嘉手納
基地、辺野古(キャンプシュワブ)など

オリエンテーション

日時 2025年2月24日(月)10:00~12:00 場所 コープしが 本部(野洲市富波甲972)

内容 沖縄の歴史や現状について、ツアーの開催目的や訪問先・注意事項等を伝える説明会

申し込み・問い合わせ 組織広報部 0120-668-825(担当 香村)

※旅行業法の関係で、この企画の募集・申し込み・宿泊の手続き等は旅行会社が行います。申し込みは、
上記までご連絡ください。追って旅行会社より届く案内に沿って、申し込み手続きをお願いします。

アイコン説明

- ・申し込み締切日
- ・申し込み不要
- ・託児あり
- ・当落確認可能

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



右の二次元コードから当落確認ができる企画には、上記のマークが付いています。

【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

※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。

くみかつは、
誰でもどこでも
参加できます



高島市

第1エリア産直交流会

11/22

身近だからこそ知りたい！
たまごとみかんのまあるいお話♪

50g会さんと有田コープファームさんをお呼びしてお話をうかがいます。産地によって味は違う？ おすすめのサイズは？ この機会に何でも質問してみましょう！新しい発見があるかも!?

【企画番号】A1121

【企画名】第1エリア産直交流会

日時 12月2日(月)10:00~12:00

場所 コープしが 高島センター(高島市新旭町新庄799)

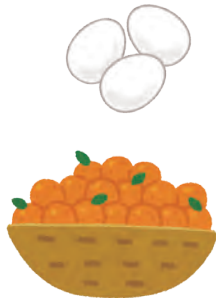
参加費 100円

定員 30名

持ち物 筆記用具、飲み物

参加生産者 50g会、有田コープファーム

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)



大津市

第2エリア産直交流会

11/22

ザ☆しが！地元生産者のお話を聞いて
おいしさのひみつを知っちゃおう!!

いつも食べている卵や小松菜はどうやって作られて私たちのところに届いているんだろう？ 50g会さんと滋賀有機ネットワークさんをお招きしてお話を聞きます。知って、食べて、さらにファンになっちゃいましょう♪

【企画番号】A1123 【企画名】第2エリア産直交流会

日時 12月5日(木)10:00~12:00

場所 コープしが ゆめふうせん(大津市真野5丁目33-25)

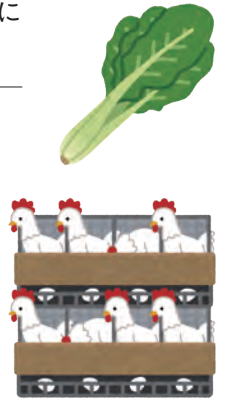
参加費 100円

定員 40名

持ち物 筆記用具、飲み物

参加生産者 50g会、滋賀有機ネットワーク

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)



長浜市

第7エリア産直交流会

11/22

おいしく食べて広げよう！地元のこだわりの逸品！

共栄精密、丸栄製パンの安全安心な産直商品のこだわりを教えてください。県内産直商品バイキングやクリスマスケーキの試食もあります。おいしく食べて、みんなで応援しましょう♪

【企画番号】K1125

【企画名】第7エリア産直交流会

日時 12月2日(月)10:00~12:30

場所 コープながはま店 2階(長浜市宮司町1200)

参加費 100円

定員 20名

持ち物 飲み物、筆記用具

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



彦根市

第6エリア産直交流会

11/15

今さら聞けないお米の話
～聞いて、食べて、見つけよう。あなたのお気に入り～

私たちの食生活にかかせないお米のおいしい食べ方やとぎ方、こだわりをパールライス滋賀さんからお聞きし、お米の食べ比べをします。クリスマスケーキの試食もあります。

【企画番号】K1121

【企画名】第6エリア産直交流会

日時 11月26日(火)10:00~12:00

場所 コープしが 彦根センター2階 組合員室
(彦根市竹ヶ鼻町224-1)

参加費 100円

定員 30名

持ち物 飲み物、筆記用具

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



多賀町

第6エリアくみかつ交流会

11/29

Let'sくみかつ！交流会フェスタ☆
♪組合員活動を楽しもう♪

「くみかつってなに!？」と、思ったあなたにもぜひ来てほしい！組合員活動の紹介や試食、クラフトなどなど、楽しいコーナーがいっぱいです。気軽に遊びに来てね！

【企画番号】K1123

【企画名】第6エリアくみかつ交流会

日時 12月14日(土)10:00~12:00

場所 多賀町中央公民館 多賀結いの森
(多賀町久徳160-2)

参加費 無料

定員 80名(お子さんも一緒にご参加ください)

持ち物 飲み物

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



お知らせ

oshirase

被爆ピアノコンサート 開催案内

原爆の爆風で傷つきながらも永い年月を乗り越えた「被爆ピアノ」。傷を負ったピアノだから奏でることのできる音楽や、伝えられるメッセージがある。戦争や震災を忘れず、平和やいのちの大切さや尊さを考えましょう。

日時 11月30日(土)13:30~15:30(受け付け13:00~)

場所 ひこね市文化プラザ(彦根市野瀬町187-4)

参加費 無料

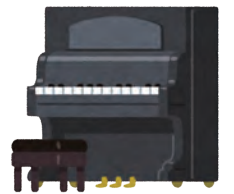
定員 300名(先着順・定員になり次第終了)

※小学生未満は託児をご利用ください。(要申込・無料)

申し込み・問い合わせ

滋賀県生活協同組合連合会

sigma-seikyoren@cooperative-jp または 077-518-0072 まで



ちいきいあたいせつ

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、どんな助成金なのか知りたい方、ご参加お待ちしております。説明会／相談会への参加可。

※説明会・相談会に参加しないと応募できないわけではありません。

- 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。開催会場・日程は右の二次元コードからホームページよりご確認ください。

問い合わせ 認定NPO法人 しがNPOセンター／0748-34-3033



できるコトづくり制度助成金について
コープのお店、各地区運営事務局、コープしが本部に設置している「助成金申込みガイド」をご覧ください。



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1～3希望)

2025年度できるコトづくり制度 助成金申込応募期間
2024年11月25日～2025年1月15日 ※当日消印有効

大津市

ちいきいあたいせつ ぐらしあたいせつ びあごあたいせつ
大津市北地域委員会

11/15 金

ごみ箱の先の先のその先を、一緒に見に行きませんか？

日ごろ、私たちが出すゴミは、その後どうなるのか？施設の説明員さんとセンター内を見学しながら、ゴミ問題への理解を深めよう！

- 【企画番号】** A1111 **【企画名】** 北部クリーンセンター見学
- 日時** 11月27日(水)10:00～11:30 **場所** 大津市北部クリーンセンター(大津市伊香立北在地町272番地)
- 参加費** 100円 **定員** 20名
- 持ち物** 筆記用具、飲み物

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)



高島市

ぐらしあたいせつ ひろば活動/第1エリアふくしのなかま

11/15 金

あなたは大丈夫？健康に気を付けていますか？

フレイルって何だろう？加齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことです。どの年代でも参加できるフレイル入門講座です。

- 【企画番号】** A1101 **【企画名】** フレイル予防講座
- 日時** 11月29日(金)10:00～12:00 **場所** 高島市新旭公民館(高島市新旭町旭1丁目10-1) **参加費** 100円
- 定員** 20名 ※託児なし。お子さまも一緒にご参加ください。
- 持ち物** 筆記用具、飲み物
- 内容** フレイル予防講座、握力測定、血管年齢測定

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)



守山市

ちいきいあたいせつ 子育てひろば/ぼんぼこぼん

11/22 金

紙コップで「キラキラくるくるフラワー」を作ろう！

一緒に遊ぼう！この指とまれ「ぼんぼこぼん」。月に一度親子で集まって、季節の活動を楽しむ子育てサークル。仲よくおしゃべりして、ママ友を作ろう！読書の秋・芸術の秋を楽しもう。ラップの芯が変身します。

- 【企画番号】** B1101 **【企画名】** ぼんぼこぼん **日時** 11月28日(木)10:00～11:30
- 場所** 守山市うの南蔵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** 大人も子どもも1名100円 **定員** 親子10組
- 持ち物** 飲み物などお子さんに必要なもの ※応募者多数の場合抽選。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

ちいきいあたいせつ ひろば活動/ちいさいおうち手しごとの日

11/15 金

トランスパレントスター

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。今月は透ける色紙トランスパレント紙で綺麗な星型を作ります。冬に向けて窓を飾り、光と形を楽しみます。

- 【企画番号】** B1103 **【企画名】** ちいさいおうち手しごとの日
- 日時** 11月21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1-6-72) ※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 ※託児なし。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

ちいきいあたいせつ 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、学習やゲームや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。 [11月度の予定]8日、15日、22日、29日、12月6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)



野洲市

たべるあたいせつ ちいきいあたいせつ 野洲市地域委員会

11/15 金

地元野菜で偏食克服！おいしい小松菜学習会！

野洲にあるハートコープで小松菜収穫体験をして、そこで採れた小松菜を使ったオリジナル仕出し弁当をいただきます。小松菜のクイズなどで楽しく地域の野菜について学びましょう！

- 【企画番号】** B1105 **【企画名】** ハートコープ小松菜学習会
- 日時** 11月30日(土)10:00～13:00 **場所** ハートコープの農場(野洲市吉川) ※当選案内の地図をご覧ください。 **参加費** 1,100円(お弁当代含む) ※小学生以下でお弁当が不要の場合は100円 **定員** 20名 **持ち物** 筆記用具・飲み物・軍手・タオル・動きやすい靴(雨の場合は長靴など)

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)



草津市

ぐらしあたいせつ ひろば活動/家計とぐらし

11/15 金

子育て世代のぐらしとやりくり

よい食生活は一生の宝です。理にかなった子どもの食事とおやつについて、試食しながら考えませんか。6人の子どもを持つご家庭のぐらしを例に、子育て世代のぐらしと家計について話し合しましょう。

- 【企画番号】** B1107 **【企画名】** 家計とぐらし
- 日時** 11月27日(水)10:00～11:30 **場所** キラリエ草津5階調理室(草津市大路2丁目) **参加費** 100円 **定員** 18名
- 持ち物** 筆記用具

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)



甲賀市

ちいきいあたいせつ 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！ひとりでも気軽に参加できる居場所にしてくださいね♪

- 【企画番号】** H1101
- 【企画名】** 居場所づくり
- 日時** 11月20日(水)10:00～12:00
- 場所** 甲賀市まちづくり活動センター まるーむ 和室2(甲賀市水口町水口6009-1)
- 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

いのち♡たいせつ くらし♡たいせつ
ひろば活動/キュルPOP

11/19 火

バランスボールで産後ケア 更年期も♡

出産・子育て・更年期、疲れた心と体をバランスボールで整えよう。おいしいお弁当とおしゃべりで楽しくランチしましょう。中野地区健康推進委員さんとのコラボ企画。

【企画番号】H1103 【企画名】バランスボール

日時 11月28日(木)11:00~12:40 場所 保健子育て複合施設

ハピネス2階多目的室1(東近江市東中野町4番5号) 定員 10名

参加費 1000円(お弁当代600円含む) 持ち物 飲み物

※応募多数の場合抽選。当選者に電話にて連絡。申し込み時、連絡の取れる電話番号をお知らせください。

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)



近江八幡市

ちいき♡たいせつ くらし♡たいせつ
ひろば活動/ふくひがーる

11/15 金

ヤングケアラーって知っていますか？

「ヤングケアラー」って最近よく聞くけど…。見かけたとき、何かできることがあるのかな？まずは話を聞いてみませんか？お子さまと一緒に参加ください。

【企画番号】H1105 【企画名】ヤングケアラー

日時 11月26日(火)10:00~12:00

場所 アクティ近江八幡2階研修室(近江八幡市鷹飼

町南4丁目4-5) 参加費 100円

定員 30名 持ち物 筆記用具、飲み物

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)



彦根市

びあご♡たいせつ ひろば活動/グリーンボランティア

11/22 金

彦根センターを美しい花々で飾ろう

コープしが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】K1103 【企画名】グリーンボランティア

日時 12月5日(木)9:30~11:00 ※雨天の場合は12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)



長浜市

ちいき♡たいせつ ひろば活動/ふれあいYOUタイム

11/15 金

焼きりんごを作って、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、焼きりんごを作ります。ぜひご参加ください。

【企画番号】K1105 【企画名】ふれあいYOUタイム

日時 11月22日(金)10:00~11:30

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 150円 定員 大人10名、子ども3

名 持ち物 タオル、飲み物

※応募多数の場合抽選。はずれた方のみ電話にて連絡。

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



長浜市

ちいき♡たいせつ ひろば活動/小さな一歩

11/15 金

人生会議 ~自分の将来みえていますか?~

笑って終活。もしもの話、家族でできていますか?10年20年あつという間ですよ!後悔の少ない人生にするには…。講師のお話を聞き、ゲームもしながらみんなで考えてみませんか?

【企画番号】K1107 【企画名】人生会議

日時 11月29日(金)10:00~12:30

場所 コープながはま店 2階(長浜市宮司町1200)

参加費 100円 定員 20名

持ち物 筆記用具、飲み物

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



米原市

たべろ♡たいせつ くらし♡たいせつ 米原市地域委員会

11/15 金

いざという時のために! ローリングストックのすすめ!

家のストック食材で、いざという時のための「防災食」を一緒に作ってみませんか?火を使わないメニューやデザートもありますよ。普段のおかずにもプラス1品しても◎

【企画番号】K1112 【企画名】防災食クッキング

日時 11月28日(木)10:30~12:30

場所 伊吹地域福祉センター愛らんど

(米原市春照56)

参加費 200円 定員 20名

持ち物 飲み物、エプロン、マスク、三角巾、ふきん

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



多賀町

たべろ♡たいせつ 彦根市南地域委員会

11/15 金

米粉でスコーンを作ろう!!

7大アレルギーを使わず、簡単に米粉スコーンを作れませんか?講師を招いて米粉おやつの良さを学びましょう!

【企画番号】K1114 【企画名】米粉でスコーン

日時 11月28日(木)10:00~12:00

場所 多賀町中央公民館 結いの森

(犬上郡多賀町久徳160-2)

参加費 200円 定員 16名

持ち物 飲み物、エプロン、マスク、三角巾、筆記用具

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



図書カードプレゼント

20~40代の方対象

「家計・くらしの調査」モニター募集

全12ヵ月提出いただいた方に、「1,000円」の図書カードをお送りします。同時に実施する「消費税しらべ」(任意)にも12ヵ月ご協力頂いた方には、プラス「500円」の図書カードをお送りします。※年代のバランスをとるため、今回は20~40代限定です。

募集期間 11月30日(土)まで 対象者 20~40代の組合員

募集方法 右記2次元コード、

またはURL(<http://step.jccu.coop/kakekura>)よりご登録

※調査についての詳しい内容は、上記登録ページをご覧ください。 ※応募多数の場合は、抽選となります。12月中旬に結果を日本生活協同組合連合会よりご連絡いたします。

問い合わせ 日本生活協同組合連合会 政策企画室 mail/seisaku@jccu.coop



お知らせ

oshirase

ひろば活動の受け付け、締め切りせまる!

ひろば活動とは、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、自由で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・高齢者サロンなどの費用(会場費・講師代など)を助成します!

問い合わせ お住まいの地域の地区運営事務局(7ページ)

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。
- ② 食・商品 子育て 平和 福祉 環境 消費者力 いずれかのテーマを目的とした活動が対象です。

活動例

グリーンボランティア

コープしが彦根センターの花壇のお世話をしています。



ぼんぼり

月に一度、親子で集まる子育て広場を開催。夏には子どもが楽しめる、小さなプールでの遊びを企画しました。



受付は12月末までとなっています。まずは、資料請求を!

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。

今月のお知らせ

SNSなどを通じた 投資・副業をすすめる 「もうけ話」にご注意!

投資詐欺、偽広告の 可能性があります

滋賀県では、投資・副業などのもうけ話をきっかけにした、消費者トラブルが増加しています。著名人・有名人などのなりすましと考えられる事例が増加しており、「著

名人」や「著名人とのつながり」を名乗る勧誘には、特に注意が必要です。例えば「有名経済評論家オススメ」や「確実にもうかる!」そんなうたい文句には要注意です。

●投資や副業などもうけ話をすすめられたら、まず疑いましょう。

●安易にお金を振り込まないようにしましょう。

● SNS上で勧誘を受けた

→その人は本当に信用できる人ですか? 著名人などのなりすましではありませんか? 著名人などのSNSでの発信については、必ず公式ホームページなどで確認しましょう。



● 指示に従ってアプリを登録し 口座を作って入金した

→アプリ上では利益が出たように見えて、

警察相談専用電話	#9110
消費者ホットライン	局番なしの188(いやや)
滋賀県消費生活センター	0749-23-0999

最初は少額の出金ができるものの、途中から「以降の出金には多額の手数料が必要」と理由を付けられるなどして、最後には出金できないというケースがあります。

● 投資資金の振り込み先として、個人名義の口座を指定された

→入金した投資資金は知らない人のアカウントに送金され、勧誘してきた人とは連絡がつかず、振り込んだお金は返ってこないというケースがあります。

一度振り込んだお金を取り戻すことは困難です。相手の説明に不信感や疑問を抱いたら、すぐに相談しましょう。



少しでも不安に思ったら、お近くの消費生活センターなどにご相談ください。



食の安全

食の安全・安心で大切なことは?

食に関わる様々なリスクの中でも「食中毒」は、その頻度・重篤度ともに最も警戒が必要です。近年、ノロウイルス、カンピロバクター、サルモネラによる食中毒が多くなっています。生協では、食品の安全性を確保する上で食中毒対策を最優先課題としています。微生物による食品の腐敗や変敗、食中毒を未然に防止するため、新規取り扱い時や抜き取りでの検査を行っています。

家庭でも気をつけましょう 食中毒予防の3原則

① バイ菌をつけない

清潔 洗浄

アルコール消毒で安心していませんか?

- 食中毒の原因ナンバー1*はノロウイルスです。
- ノロウイルスはアルコール消毒では死滅しません。
- 石けんでしっかり手洗いをしてから調理しましょう。

*患者数。2021年度厚労省統計より



② バイ菌をふやさない

迅速 冷却

カレーを鍋のまま常温で放置していませんか?

- カレーの場合、常温で冷ますと熱に強いウェルシュ菌が増殖し、後で加熱しても菌が生き残っている恐れがあります。
- 粗熱を取ってから、早く冷えるように小分けにして冷蔵(冷凍)保存しましょう。



③ バイ菌をやっつける

加熱 殺菌

肉や魚が生焼けになっていませんか?

- 特に豚肉や鶏肉は重い食中毒症状が出る可能性があるため注意が必要です。
- 肉料理は中心部までしっかりと加熱しましょう。



おいしく食べるには、「安心して食べる」が欠かせません! 生協はどちらも真剣です。



生協も自らの検査で確認しています!



微生物検査

生協でも検査をしてくれているなら安心ね♪



コープにはたくさん商品があって便利だけど、添加物とか大丈夫なのかなあ?



よくわからないよねえ。



食の安全・安心についてこんな情報があるんですよ。



食の安全のためには、生産者から消費者それぞれが注意しなければいけません。

8・9月度 安全安心の信頼にお応えするため、様々な検査によってチェックしています。

	微生物	残留農薬	食品添加物	放射性物質	アレルゲンなど	合計
件数	2,491	94	110	25	85	2,805

検査結果は取り引き先に報告し、商品事故の未然防止に努めています。

出典: <https://www.kinki.coop/quality/library/202302.html#gsc.tab=0>

SPIRAL スパイラルカフェ CAFE

今月のテーマ

もう一度食べたい
忘れられない味

★ 友だちのおばあちゃんの煮しめ

高校のときに、友だちのおばあちゃんが作ってくれた煮しめが忘れられません。母子家庭だったので、高校のお弁当は自分で作っていました。友だちが「お腹いっぱいだから食べてくれん？」とくれたのがその煮しめでした。自分のは冷凍食品ばかりのお弁当だったので、手作りの煮しめがとてもおいしかったのをすごく覚えています。その後、「おばあちゃんから」と私専用の煮しめを持ってきてくれて、すごく嬉しかったです。

彦根市 ひいちゃん

★ はったい粉

砂糖と少しの塩を入れて母に作ってもらった記憶があります。「これ、お母さんが子どもの頃はとびきりのおやつやったんやで」と聞かされました。そのまま粉状で食べて、むせて撒き散らしたことも思い出です。その後、少しの水

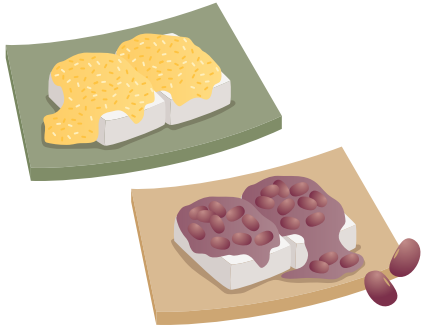
で練ってもらって食べましたが、なぜか吹き出さないように粉のまま食べるのが好きでした。今も売っているのかなあ。ほんのり甘いおやつです。

野洲市 ちよ さん

★ みんなでついたお餅

子どもの頃、年末帰省したときにみんなで餅つきをして食べた、きなこ餅やあんこ餅がおいしかった！あの頃に戻れたら、また今の家族とみんなで食べたいな。

甲賀市 あずき さん



★ 実母の巻き寿司

妊娠中に、どうしても食べたくなくなった実母の巻き寿司。今は亡き母の、何の変哲もない、ちょっとすっぱさ強めのものです。自転車で30分くらいかけて持ってきてくれた、その嬉しさと味が忘れられません。

米原市 ふんわり雲 さん

★ ソフト麺とハムサンドフライ

給食に出た「ソフト麺」と「ハムサンドフライ」。それが出た時は、余りをみんなでじゃんけん争

奪戦しました。小学校時代の楽しい思い出です。

長浜市 しろいぬ さん

★ レモネード

20代半ばに香川旅行に行った際、金刀比羅宮への階段を野球部員さながらの凄いスピードで駆け上がりました。参拝後の帰路、中腹地点で売っていたレモネードのおいしかったこと…！カラカラに乾ききった身体に染み渡る甘みと酸味、ここがオアシスだったか！と感動。それ以来自家製レモネードを作るようになりましたが、あの感動を超える日はまだまだ来そうにありません。

草津市 あーちゃん

★ 母のモダン焼き

母の作る『モダン焼き』が食べたいです。ソース味の焼きそばを、お好み焼きの中に挟んだ料理です。小さい頃から大好物で、どんなに落ち込んだ日も「夕飯モダンやで〜」という母のひと声で夜までテンション上がりまくり。おいしかったなあ、久し振りにまた作ってって頼んでみよう。大きく分厚いモダン焼きをテコ2つで見事にひっくり返す母、キラキラして格好よかった。1枚が幼い私の顔より大きくて、ワクワクしながら焼き上がりを、今か今かと待ったものです。

大津市 洋ちゃん

★ 祖父の豆腐田楽

ふだん家事をまったくしない昔気質の祖父が、唯一自分で炭火を起こして、縁側で焼いていた豆腐田楽。それ用の長方形の焼き台もあり、ネギ味噌は祖母がすり鉢で作り。茶の間ではなく縁側に面した座敷でその特別感もあって、ひとりで1丁分くらい食べた記憶があります。

長浜市 かんちゃん



編集後記

特集「アンガーマネジメントって？」は、ご覧いただきましたか？みなさんの悩みのタネを減らす一つの助けになれば、うれしく思います。怒りを含め、「感情」って奥が深いですね。

(編集：あゆみ)

スパイラル1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

教えて！お年玉事情

今回は1月号掲載。「〇歳なら〇円」、お正月の遊びの結果で額が変わる、実はまだもらっている…家族や親戚でルールが異なるお年玉。みなさんのお年玉事情を教えてください！

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教えてください。A+B=?

				4	5
	A	3			
		5	6		
			1	B	
			4		2
2		1	5		

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。

9月号
答え

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

正解 「11」

応募総数 480通
うち正解 436通

■ 締め切り

11月25日(月)
(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

11/25(月)

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!

今回は旬の食材を使った一汁二菜を、30分で作れるレシピのご紹介です。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。

今回はバランスのよい一汁二菜です。里芋のごま味噌汁には、必要な分だけサッと使える九州産さといも(冷凍)がおすすめです。ぜひお試しください。



A 鮭の紙包み蒸し

材料(2人分)

鮭切身…2切れ
れんこん…100g
玉ねぎ…1/4個
生しいたけ…2枚
しめじ…60g
A = 〈塩・こしょう各少々〉
B = 〈めんつゆ(2倍濃縮)大さじ2、酒小さじ2〉
すだち…適量

作り方

1. 鮭はAをふる。れんこんは薄いいちょう切りにする。玉ねぎとしいたけは薄切り、しめじは小房に分ける。
2. オープン用シートを30cmの長さに切って1の半量をのせる。Bの半量を回しかけ、上下のシートの端を合わせて折りたたみ、左右のシートの端をねじる。同様にして計2個作る。
3. 耐熱皿にのせ、レンジ(600W)で約6分加熱する。
4. 包みを開いてすだちを添える。
※蒸気によるやけどにご注意ください。

[調理時間]約15分
163kcal/1人分 食塩相当量 2.0g

B かぶと柿のなます

材料(2~3人分)

かぶ…2個(200g)
柿…1個
塩…小さじ1/2
A = 〈酢大さじ2、砂糖大さじ1/2、塩少々〉

作り方

1. かぶは薄いいちょう切りにし、塩もみをして水けを絞る。柿は薄いいちょう切りにする。
2. ボウルにAを混ぜ、1を加えて混ぜ合わせる。

[調理時間]約10分
58kcal/1人分 食塩相当量 0.7g

C 里芋のごま味噌汁

材料(2人分)

里芋…3個
みそ・すり白ごま…各大さじ1
だし汁…2カップ
白髪ねぎ…適量

作り方

1. 里芋はひと口大に切る。
2. 鍋にだし汁、1を入れて煮立て、柔らかくなるまで煮る。
3. みそを溶き入れ、白ごまを加えて混ぜる。
4. 椀に盛り、白髪ねぎをのせる。

[調理時間]約10分
89kcal/1人分 食塩相当量 1.3g

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
再生使用する

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

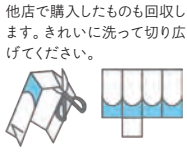
ラベルがついて
いると再生でき
ません。必ずお
名前ラベルは
剥がすか切り
取ってください。



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。

9月度リサイクル報告

9月度
リサイクル品
売却金額
売却金額
¥ 4,405,569-
2024年4月から累計
¥ 25,410,935-

[回収率]商品案内書 58.4%/仕分け袋 26.3%

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。

12
2
Monday
発行

次回12月号予告

特集

段ボールコンポストで
ゴミ削減!

コープしがのレコメンド!

九重味噌の白味噌



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。