

コープでつくる私の暮らし

スパイラル

1

January
2025

広報誌



love 滋賀! 消防出初式。びわ湖に放水するのは滋賀県ならではの伝統、毎年楽しみにしています/こんぶちゃんさん

特集〈新春対談〉

白石一夫コープしが理事長×児童文学作家今関信子さん
いのちたいせつ
く互いを知ろう、平和のためにく—— 2



love 滋賀! 伊吹山に雪があると寒いなあとと思う/ピカちゅさん



寒い日にサッと用意できる鍋の15分レシピ/12ページ

● コープしがのレコメンド

湖西生まれの個性派!
搾りたての旨口生酒—— 4

● くみかつ(イベント)情報—— 6

● 笑顔のタネ・食の安全—— 10

● スパイラルレシピ—— 12

お知らせ

ユニセフお年玉募金にご協力ください

宅配では1月3回の注文より、お店では1月4日より受け付けを開始します。
詳しくは6ページをご覧ください。

商品大交流会を開催しました

2024年11月9日、高島市で商品大交流会を開催しました。
詳しくは9ページをご覧ください。

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! 投稿方法は、11ページをご覧ください。



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

新春対談

いのち
たいせつ

～互いを知ろう、平和のために～

白石一夫 コープしが理事長 ×
児童文学作家 今関信子さん

戦争や気候変動、食糧問題、経済不安など、今や世界はかつてないほどの緊張感に包まれています。そんな危機的状況の中、生協は、私たちは、何を考えどう行動するべきなのか。平和・環境をテーマにした作品も数多く発表する児童文学作家の今関信子さんと、コープしがの白石理事長が対談しました。

ちょっと目配りするだけで
子どもの課題が見えてくる

白石 今関さんの書籍のテーマは「命の大切さ」や「平和の尊さ」ですよね。そういったテーマを投げかけるきっかけは何だったのですか？

今関 私の肩書きは児童文学作家ですが、もともとは幼稚園の教員でした。ちょっと目配りするだけで、地域や学校で課題を抱える子どもたちが見えてくるものですが、当時、大津市の児童養護施設「湘南学園」の園長だった中澤弘幸さんと知り合い、施設

に泊まったことがありました。子どもたちが部屋で身を寄せ合っているのが印象的で、朝起きたらね、子どもたちは目ヤニがいっぱいで。驚いて先生に聞くと「昼間はみんな明るいけれど、夜は膝を抱えて泣くんだ」って。私、それを聞いて福祉から離れられなくなりました。

白石 湘南学園では理事もされていましたね。なぜ本を書こうと思ったのですか？

今関 私が小学生だった当時は作文教育が盛んで、毎日のように日記や作文を書かされました。おそらく日々の生活の中で何が楽しくて何が嫌なのかを子どもたちに知っ

てもらったのがねらだったので。そこでよく文章をほめられたんです。みんなが見ていないところを見つけて、ほじくりだすのが得意でしたので(笑)。

NEWS 1 恩納村コープサンゴの森連絡会が、
全国豊かな海づくり大会で「環境大臣賞」を受賞

コープしがが参画する「恩納村コープサンゴの森連絡会」(以下、連絡会)が、第43回全国豊かな海づくり大会(※)～おんせん県おおいた大会～の漁場・環境保全部門で環境大臣賞を受賞しました。

連絡会では、恩納村の特産であるもずくを作り、食べて、ともに育む「里海づくり」をすすめています。サンゴの植え付け、消費者との交流による生産物や産地への理解を深める活動、研究機関との連携などの活動に長年取り組んでいることや、これらが陸域からの環境保全(赤土流出対策)にも発展していることが高く評価されました。

コープしがは、組合員が産直もずくを1点利用するごとに1円を、連絡会に寄付しています。私たちの商品利用が、連絡会の活動を通じて沖縄の美しい環境を守ることに繋がっているのです。



右から京都生協・高倉専務理事、恩納村・長浜村長、パルシステム連合会・渋澤専務理事、恩納村漁協・金城組合長、株式会社井ゲタ竹内・竹内常務取締役



サンゴの植え付けの様子



産直 沖縄県恩納村のサンゴが育てた太もずく



産直 沖縄県恩納村のサンゴが育てた糸もずく

商品を提供するだけじゃない 平和やいのちを守る責務がある



白石 実は今日、ちょっとしたプレゼントを持ってきたんです。鍋敷きなんですけど、甲賀市に「コープの森あぶらひ」という森林がありまして、コープしがの設立30周年を記念してその間伐材で作られたものです。ご存じの通り生協は組合員に育てていただいている組織ですから、組合員の生活基盤や財産を守るためにも社会的課題には向き合わなければなりません。コープの森の活動もその一環で、びわ湖の水源である森林を守る目的でスタートしました。

ほかにも助成金で市民活動を応援する「できるコトづくり制度」という取り組みもしています。学校に行きづらい子どもたちや支援を必要とする高齢者など、地域にはさまざまな課題が山積みになっています。そこに気づいた人たちが、「何かやってみよう」と考えた時にコープしがの助成金を活用していただき、活動を応援する取り組みです。

生協は暮らしを豊かにする商品を提供するだけでなく、みなさんの平和や命を守る役割も担っています。これまでもこれからも、その考えは息づいていくと思います。

今関 私も組合員として長年生協を利用してきましたが、地域の市民活動に生協が関わることにすごくびっくりしました。

白石 そうですね。過去にはびわ湖の水質改善をめざした「せっけん運動」や「抱きしめてBIWAKO^{*}」といったプロジェクトにも関わりがありましたね。

今関 生活者の目線で切り込んでいって、社会や行政を動かす力が生協にはある。私は利用者として生協を見ながら、そんな底力を感じていましたよ。

今年も国際協同組合年 世界を変えるひとつの光に

白石 今関さんが生活者として、今感じていらっしゃる社会的課題はありますか？

今関 やっぱ私は戦争が一番怖い。私が知らない時代の戦争の足音がまた少しずつ近づいてきているのを感じます。去年8月に出版した私の新刊『アメリカから来た友情人形』でも、文化の違いを乗り越えてお互いを尊重し、丁寧に繋がりを築き上げてきた人たちの姿を描いています。

白石 どんな物語ですか？

今関 これは1927年に日米友好の証としてアメリカから贈られた1万2739体のお人形のお話です。そのうち滋賀県には135体の友情人形が届きましたが、今ではたった4体しか残されていません。贈り主はアメリカ人宣教師のシドニー・ギュリックさん。長年日本で暮らした後に帰国すると、「日本人移民がアメリカ人の仕事を奪う」として排斥運動の真っ最中。心を痛めたギュ-

リックさんは当時の大統領にも掛け合いましたが、排日移民法が成立してしまいます。そこで彼は「子どもの頃からお互いを知ることによって差別や偏見をなくせれば」と子どもたちに呼びかけ、彼らがお金を出し合って購入した人形を日本へ贈ることを決意します。しかし、太平洋戦争が勃発すると、アメリカからの友情人形は「敵国のスパイだ」としてほとんどが無残に壊されます。では、どうして滋賀県に4体のお人形が残されたのか……というお話です。



白石 去年の広島での平和宣言で子ども代表が言っていましたね。「一人ひとりが相手の話をよく聞くこと。違いを良さと捉え、自分の考えを見直すこと」と。まさしくその通りだと思います。今年も原爆投下から80年の節目であり、国連が定めた国際協同組合年にも当たります。利益を優先するよりも、協同して価値を見出していく。そういった協同組合の活動がさまざまな危機に直面する世界

にとってひとつの光になるのではないかと思います。



今関さんが手がけられた作品の数々

今関さんのお気に入り

元気鶏若鶏モモ肉 (マルイ食品)

抗生物質や合成抗菌剤に頼らない、鹿児島育ちの「南国元気鶏」。今関さんは「生協の鶏肉はドリップが出にくい」とお気に入り。



※1987年、重症心身障害児施設「第一びわこ学園」の移転工事の資金援助のために、福祉関係者によって企画されたイベント

NEWS 2 「森林×ACTチャレンジ2024」で優秀賞を受賞しました

コープしがは、林野庁主催の「森林×ACTチャレンジ2024」森林づくり部門で優秀賞を受賞しました。

「森林×ACTチャレンジ2024」とは、林野庁による、森林の適切な整備・保全に貢献する企業などの優れた取り組みを顕彰する表彰制度です。今回の表彰は、森林の適切な整備や保全に貢献する企業等に贈られるもので、コープしがは、県内の生産森林組合と協定を締結して森林整備の支援を行っていること（コープの森あぶらひ）や、森林ボランティアの実施、また、組合員とともに森の役割を学ぶ体験学習（くみかつ「自然とあそぼう&木こり体験」）を実施していることなどから表彰を受けました。

昨年10月9日（水）には、林野庁で表彰式が行われました。



表彰式の様子



昨年度の「自然とあそぼう&木こり体験」の様子

コープしがの レコメンド!

湖西生まれの個性派! 搾りたての旨口生酒



しゃいます」と話すのは、上原酒造6代目の上原 績さん。

びわ湖に注ぐ河川の中で最も水量豊富な安曇川の下流域。その一帯に広がる高島市新旭町には、清らかな湧き水がこんこんと流れ出る水路が町中に張り巡らされています。「上原酒造はこの地で1862年に創業しました。今でこそ昔ながらの製法に戻しましたが、一時期は大手の下請けとして機械に頼る大量生産がメインの時代もありました」。

転機となったのは、1990年代。お酒のディスカウントストアが次々に出現し、酒類の安売り合戦が横行する中、バブル経済の崩壊で一気に売り上げが落ちたのです。

「私たちは価格競争には勝てない。生き残るには独自色のあるお酒造りしかない。だから昔のやり方に逆戻りしたわけです」



そのまま飲んでもおいしい軟水の湧き水

新年のお祝い気分を盛り上げる新酒の季節。今年はちょっと特別な滋賀のお酒で乾杯してみませんか?

びわ湖の魚が産卵に訪れる「魚のゆりかご水田」で元気に育ったコシヒカリ。酒米ではなく一般米のコシヒカリを使用して、米のうま味を全面に打ち出したお酒造りにチャレンジする上原酒造株式会社を訪ねました。

水に恵まれた新旭町で160余年

「昔からよい水が湧くところに銘酒ありといいますが、うちの敷地に湧いているのは安曇川の伏流水。そのまま汲んで持ち帰るお客さんもいらっ

上原酒造6代目
上原 績さん



日本酒の栄養

米を原料とする日本酒にはアミノ酸が含まれており、コクやうま味の素となっています。

適度なアルコールは心身をリラックスさせてくれたり、血液の流れがよくなって体が温まる効果が期待できます。性別や体質などによって個人差がありますが1日1合(180ml)が適量とされていますので、1回に飲む量や飲み過ぎに注意しましょう。



▶ 組合員おすすめ 日本酒の肴

マグロとイカの刺身 ●●● 茄子の糠漬け

食べやすい大きさに切った湯掻いたれんこんを、クリームチーズとゆずこしょう、おしょうゆ少々と和える

生協の松前漬け

カカオ80%以上のチョコレート

塩辛、さんまのしょうが煮

アユの佃煮

いぶりがっこチーズ。数の子チーズ



2月3回に企画しています。コープしがマルシェをご覧ください。



-
-
-

不老泉ゆりかご水田米のお酒(720ml)

1,980円(税込)

農薬・化学肥料を通常の半分以下で育てたコシヒカリの旨みが際立つ搾りたての生原酒です。

独自色を貫く昔ながらの製法

上原酒造の強みの一つが、古くから蔵に住み着く酵母。現在では日本醸造協会が頒布する清酒酵母を使う蔵がほとんどですが、上原酒造ではアルコール発酵を促す酵母から“独自色”にこだわります。

「うちに住み着く酵母は香りがちょっと控えめで、味がしっかり出る酵母です。特徴は味わいの良さですね」と上原さん。

さらには全国的にも珍しい「木槽天秤しぼり」という技法でお酒を圧搾しています。これはかたくて丈夫な天秤棒の片側におもりをぶら下げ、テコの原理でお酒をじわじわ搾り取るというもの。圧搾機なら半日～1日で済む工程ですが、木槽天秤しぼりの場合はおよそ3日間もかかります。

「このやり方のメリットは、機械に比べて搾り切れないところです」。

おや？ どういうことでしょうか。本来なら最後の一滴まできちんと搾れた方がよいような気もしますが……。

「ぎゅーっと搾って最後に出てくるところには、すごくストレスがかかっています。だから雑味や苦味、えぐみが出てくるんですね。最後まで搾り切れないからこそ、お



全国でわずか7蔵しか採用していないという木槽天秤しぼり

酒の味が柔らかくなるんです」。

いかに効率的にするか、にとらわれず、徹底的に独自の味わいを追求するのが上原酒造の姿勢です。

酒米とはひと味違う、うま味の強さ

そんな上原酒造に県の方から「魚のゆりかご水田米でお酒を造ってくれないか」と提案があったのは一昨年のこと。当初は魚のゆりかご水田米を知らずにいた上原さんですが、同じ高島市内のマキノ町で作付けしていると聞いて引き受けることにしました。

「マキノ町の農家さんが育てているのはコシヒカリ。酒米ではない一般米ですが、お酒をちゃんと造れます。要はお米の質の問題。粒の大きな酒米の方が扱いやすいということです」。

去年デビューしたばかりの「ゆりかご水田米のお酒」は、コシヒカリの甘みの奥にうま味が広がり、さらに口当たりのよさが特徴です。

「今年はもっとインパクトが強くて、飲みごたえのあるお酒にしたい」と意気込む上原さん。コープしがでの取り扱いが数量限定となりますが、ぜひご期待くださいね。



軒下に吊るす杉玉は新酒ができた合図

あろろ話

滋賀県が推進する『魚のゆりかご水田』ってなに？

田んぼの排水路に魚道を設けることで、フナやコイ、ナマズといったびわ湖の魚が自由に行き来できるようにした水田のこと。田んぼはびわ湖よりも水温がやや高く、稚魚のエサとなるプランクトンが豊富にあるため、魚の産卵・生育にとっても適した場所だといえます。また、魚のゆりかご水田では「生きものにも人にもやさしい安心安全な米作り」をめざして、農薬や化学肥料の使用量を通常の半分以下にしています。生産者の「昔懐かしい、魚が上る光景を取り戻したい」「環境にこだわったお米を食べてほしい」という思いが込められています。



上原さんに聞きました『オススメの酒肴』を教えてください！

「不老泉ゆりかご水田米のお酒」には、淡白な料理よりもしっかりと濃厚な味わいの肉料理が向いています。たとえば和食でも味噌やしょう油をしっかりと利かせた一品がおすすめです。ちなみに私が好きなお酒のアテは湖魚の佃煮です(笑)。



3月号のコープしがのレコメンド！

では、産直こめ育ちさくらたまごを紹介します。みなさんのおすすめの食べ方を教えてください。

応募方法の詳細は、11ページをご覧ください。

くみがつ しよう。

コープの組合員活動——通称「くみがつ」。
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。

くみがつは、
誰でもどこでも
参加できます

アイコン説明

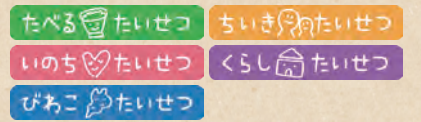
- 申し込み締切日
 - 申し込み不要
 - 託児あり
 - 当落確認可能
- 託児について
●対象は、1歳以上の未就学児
●お子さんお一人につき、200円いただきます

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]

暮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。



ユニセフお年玉募金にご協力ください ～わたしのお年玉を世界の子どもたちのために～

コープしがは、世界中の子どもたちが十分なケアを受け、よりよい人生のスタートがきれるよう、ユニセフ募金に通年で取り組んでいます。この時期、世界の子どもたちへのお年玉として「ユニセフお年玉募金」を呼びかけています。



©UN0663879
生後6か月の子どもを抱える母親(チャド)

2023年度のお年玉募金総額は
243万5,200円でした。
ご協力ありがとうございました。

募金方法

●コープのお店

1月4日(土)～1月26日(日)サービスカウンターに募金箱を設置します。

●宅配(共同購入・個配)

- ・1月3回～2月1回の注文書、インターネット注文、電話注文、FAX注文で受付します。
- ・1口は100円です。

⇒注文書(おもて)／上段の「募金」欄に募金いただく口数を記入。

⇒インターネット注文／「注文番号で注文」を選び、**注文番号 209937**と募金口数(1口＝100円)を入力。※インターネット画面では点数のみ表示されます。

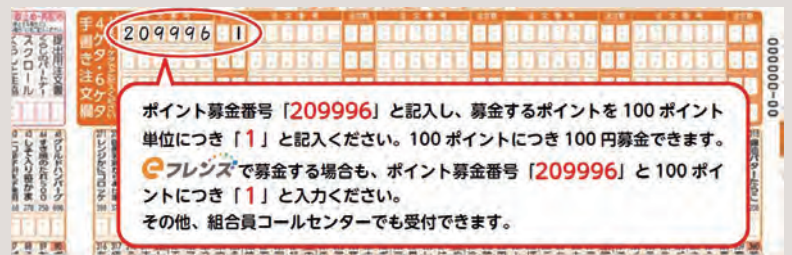
⇒電話注文／「募金を●口」とお伝えください。(電話注文センター:0120-190-502)

⇒FAX注文／ファクシミリ専用注文書の募金欄に募金口数を記入。

★宅配では、コープの利用で貯めたポイントで募金ができます。詳しくはこちら

コープの利用で貯めたポイントで募金ができます。

※お預かりした募金は税額控除の対象とはなりません。予めご了承ください。
※翌週の商品お届け明細に募金額が掲載されますので、ご確認ください。



くらしたいせつ

おためしコープ倶楽部 開催します！

コープ倶楽部って、どんなことをしているの？

月に1回、普段の暮らしの中にある「ちょっとしたこと」を取り上げて、みんなで楽しくおしゃべりしています。勉強会ではありません。大人のクラブ活動です。2025年度のメンバー募集に先立ち、「おためしコープ倶楽部」を開催します。

「コープ倶楽部、ちょっと気になるな」という方、おしゃべりが好きな方、お友だちを増やしたい方、組合員ならどなたでも参加OKです！ぜひ、お気軽にご参加ください！

時間 10:00～12:00

申し込み締め切り 開催日2営業日前まで(土日を除く)

※託児利用の場合は、開催日の1週間前までにお申し込みください。

**参加費無料！
託児無料！**

**コーディネーターが選ぶ、
お試し商品付き！**

●各地区の開催場所と日程

2月のテーマ「栄養」

西地区の場所	日程
ゆめふうせん①(北大津センター)	2月4日(火)
コープしが 高島センター	2月5日(水)
びわ湖大津館	2月6日(木)
ゆめふうせん②(北大津センター)	2月7日(金)
コープしが 南草津センター	2月10日(月)
平和堂 石山 ※託児なし	2月12日(水)
大津市生涯学習センター	2月13日(木)
コープぜぜ店	2月14日(金)

申し込み/問い合わせ

西地区運営事務局(7ページ)

南地区の場所	日程
コープしが草津事務所①	2月3日(月)
フェリエ南草津	2月4日(火)
ウイングプラザ栗東	2月6日(木)
守山商工会議所①	2月7日(金)
コミュニティセンターやす	2月13日(木)
コープしが草津事務所②	2月14日(金)
守山商工会議所②	2月17日(月)
コープもりやま店	2月18日(火)

申し込み/問い合わせ

南地区運営事務局(7ページ)

東地区の場所	日程
コープしが甲南センター ※託児なし	2月4日(火)
八日市文化芸術会館	2月5日(水)
サンライフ甲西	2月6日(木)
近江八幡 婦人会館①	2月7日(金)
甲賀市まちづくり活動センター「まるーむ」	2月10日(月)
コープしが東近江センター	2月12日(水)
蒲生コミュニティセンター	2月13日(木)
近江八幡 婦人会館②	2月18日(火)

申し込み/問い合わせ

東地区運営事務局(7ページ)

北地区の場所	日程
コープしが彦根センター	2月4日(火)
米原学びあいステーション	2月5日(水)
愛荘町立ハーティーセンター秦荘	2月6日(木)
虎姫まちづくりセンター	2月7日(金)
多賀町中央公民館 結いの森	2月12日(水)
神照まちづくりセンター	2月18日(火)

申し込み/問い合わせ

北地区運営事務局(7ページ)

ホームページはこちらから



すべてのくみかつのお申し込みはこちらから

お申し込み方法 お申し込み前に、必ずお読みください!

● **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。



● **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

お申し込みは
左をご覧ください!



【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。

LINE
コープしがの公式ラインから、くみかつ申し込み画面に簡単にアクセスできます!



友だち追加はこちらから

たべるたいせつ **びあこたいせつ** **ちいきりんたいせつ**

おとなの『たべるたいせつ』オンライン企画 地酒と湖魚を楽しむ夕べ

高島市マキノ町知内にある、魚のゆりかご水田で収穫されたお米からつくった地酒を、湖魚の佃煮を肴に楽しみながら、滋賀の食文化や世界農業遺産に認定されたびわ湖システムについて学びます。「滋賀が好き!」「もっと滋賀のことを知りたい!」という方、ご夫婦や大人の親子でのご参加もOK! ほろ酔い交流を楽しみましょう!

【企画番号】S0101 【企画名】おとなのたべるたいせつ

日時 2月22日(土)17:00~18:30

場所 オンライン(ZOOMアプリ使用)

参加費 1,500円/1組

定員 20組(商品は1組1セット)

※参加には、オンラインができる通信環境が必要です。お申し込み時に、必ずメールアドレスをお伝えください。

問い合わせ 組織広報部(7ページ)

ゲスト(予定)/上原酒造6代目・上原 績さん、知内農業組合のみなさん、滋賀県農政水産部農村振興課さん、守山漁業協同組合さん

去年の参加者の声

日本酒好きなので願ったり叶ったりの企画でした。参加して、滋賀に生まれ育ってよかったと感じました。

楽しかった! 湖魚など食べる機会が少なかったので、手土産に湖魚や地酒を取り入れたいと思いました。



不老泉ゆりかご水田米のお酒

今月の「コープしがの Recommend!」(4・5ページ)で紹介しています。精米歩合60% 特別純米無濾過生原酒



参加者には当日までに、不老泉ゆりかご水田米のお酒(720ml/上原酒造)と本もろこ煮(50g/魚常商店)をお届けします。

なぜゆりかご水田が大切なのか子どもと話をしたいと思いました。

本当に楽しかったです!「お酒を飲みながら」というのが初めてでとても新鮮でしたし、気持ちよくお話を聴けるとい、なんとも豪華な体験ができました。

長浜市

ちいきりんたいせつ **くらしたいせつ** **いのちたいせつ**



親子で防災

～いざという時のために～

避難所ってどんなところだろう? 電気が使えない生活ってどんなだろう? 1月17日で阪神・淡路大震災から30年が経過します。いつどこで起きかわからない災害に備え、改めて親子で防災について学んでみませんか。

【企画番号】S0103 【企画名】親子で防災(北)

日時 2月1日(土)10:00~12:00

場所 さざなみタウン(長浜市高田町12番34号)

参加費 100円

対象 小学生とその保護者

定員 8家族(20名)

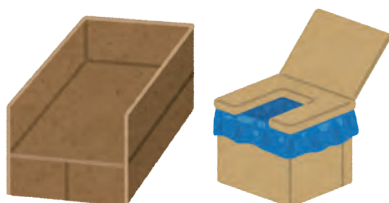
持ち物 筆記用具、飲み物

内容 ① 段ボールベッドや段ボールトイレの体験

② いざメシ作り

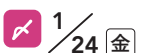
③ 防災グッズの工作

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



甲賀市

ちいきりんたいせつ **くらしたいせつ** **いのちたいせつ**



親子で学ぼう、楽しい防災教室

防災の備え、できていますか? 必ずしも大人と一緒にいるときに起こるとは限らない災害。子どもたちが主体的に考えられるように、親子で一緒に学びましょう!

【企画番号】S0105 【企画名】親子で防災(東)

日時 2月8日(土)10:00~12:00

場所 甲賀市水口体育館(甲賀市水口町鹿深3-46)

参加費 100円

対象 小学生とその保護者

定員 8家族(20名)

持ち物 筆記用具、飲み物

内容 ① 防災バックを考えよう

② 施設内を探検しよう

③ 防災食を食べてみよう

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)



大津市

ちいきのつたいせつ 大津市西地域委員会

1/20 月

介護保険制度って？ みんなで勉強しませんか

介護保険で何ができるの？ 大津市の介護保険制度について勉強しませんか。概要、保険料、要介護認定のことなどについて専門講師の方からお話を伺います。

【企画番号】A0101

【企画名】介護保険制度について

日時 1月30日(木)10:00~12:00

場所 コープゼゼ店2階(大津市竜が丘1-1)

参加費 100円(中学生未満は無料)

定員 25名

持ち物 筆記用具

※抽選結果は1月23日(木)に電話またはメールでご連絡いたします。

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)



守山市

ちいきのつたいせつ ひろば活動/ぼんぼこぼん

1/24 金

ちょっと早い節分!! 鬼のお面を作って豆まきしよう!

季節にあった活動を楽しむ子育てサークルです。仲よくおしゃべりして、ママ友を作ろう! 季節はさまざまな顔を見せてくれます。赤鬼青鬼、どんなお面ができるかな? 「福は内! 鬼は外!」と大きな声で鬼を退治しよう!

【企画番号】B0101 【企画名】ぼんぼこぼん

日時 1月28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)

※あまが池市営駐車場2時間無料

参加費 100円 定員 親子10組

持ち物 お子さんに必要な物(飲み物など)

※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

ちいきのつたいせつ ひろば活動/ちいさいおうち・手しごと茶話会

1/13 月

あそび紐(ひも)

第3木曜日、自由に集まって手しごとを楽しむ会。手を動かすこと・人に会うことで、動く自分の心を楽しもう。今月は「あそび紐」。かぎ針編みでリボンを作ります。いろんな遊び方ができて子どもに人気です! 編み物初心者にも初歩から教えます!

【企画番号】B0103 【企画名】ちいさいおうち

日時 1月16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リーブの中間辺り。近隣の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

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、脳活ゲーム、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。

[1月度の予定]10日、17日、24日、31日、2月7日

場所 コープしが草津事務所1Fフリースペース

(草津市西草津2丁目1-1)

参加費 100円 定員 15名 持ち物 各自飲み物

※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)



甲賀市

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としてくださいね!

【企画番号】H0101

【企画名】居場所づくり

日時 1月22日(水)10:00~12:00

場所 甲賀市まちづくり活動センターまる一む 和室(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)



犬上郡

ちいきのつたいせつ ひろば活動/わたしの居場所

1/31 金

おしゃべりしましょう!!

寒さも厳しい時季ですが、お気軽にお越しください。問い合わせもお気軽に! 申し込みお待ちしております。

【企画番号】K0101

【企画名】おしゃべりしましょう!!

日時 2月14日(金)10:00~11:00

場所 犬上郡多賀町 個人宅

参加費 150円

定員 12名

※落選された方には締め切り日の翌週中には連絡します。

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



長浜市

ちいきのつたいせつ ひろば活動/ふれあいYOUタイム

1/17 金

「ゆであずきで作るぜんざい」をみんなで試食しましょう

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時間を過ごしましょう。健康体操で体をほぐしましょう。

【企画番号】K0105

【企画名】ふれあいYOU

日時 1月24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)



ちいきのつたいせつ



2025年度 できるコトづくり制度助成金 公開プレゼンテーション開催のお知らせ

コープしがの「できるコトづくり制度」は、誰もが安心して暮らし続けることができる地域社会を実現していくため、一人ひとりが持つ「想い」や「願い」が結びつき、自立した仲間たちがさまざまな社会的課題に取り組んでいくことを支援するものです。この制度の助成金2025年度分に応募いただいた団体のプレゼンテーションを公開します。関心のある方は、ぜひご来場ください。申し込み不要です。

日時 3月1日(土)10:00~12:00/13:00~15:00(時間内出入り自由)

場所 ピアザ淡海204号室(大津市におの浜1丁目1-20)

参加費 無料

6～8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。

しみがつレポート

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

食べるたいせつ

第14回 商品大交流会を開催しました！



2024年度の商品大交流会を、11月9日(土)高島市の今津サンブリッジホテルで開催しました。産直・県内産地を中心に40の生産者・メーカーのほか、日本生協連合会・コープきんき(CO・OP商品)やコープしがの産直・県内商品普及委員会・商品開発検討委員会など46のブースが出展、午前・午後に分けて約800名の組合員・役職員が、試食交流を楽しみました。

滋賀県の郷土料理として有名なふなずしのメーカー「本ニゴロ鮎専門店 飯魚(いお)」のブースでは、食わず嫌いだったという組合員がふなずしの試食に挑戦。「おいしい！」という感想に、居合わせた組合員のみなさんが歓声をあげる一幕も。



今回は、試食を通して、組合員との交流を楽しんでもらうよう生産者にも呼びかけました。生産者がしっかり交流できるよう、ブースを支援する協力員を組合員から募集、15名の組合員が試食商品の準備や試食の呼びかけなど大活躍のおかげもあって、あちらこちらで、驚きや納得の声が聞こえてきました。



「多古町旬の味産直センター」のさつまいも『栗かぐや』を試食してのうれしいお顔♪ まさに栗のようなホクホク感です。



「気になっていたオリジナルクリスマスケーキの試食ができてよかった。甘さがわからず注文できずにいたが、この甘さなら子どもも喜んで食べそう。」

お知らせ

oshirase

美しい景色、ユニークな場所、ぜひ投稿してください！

スパイラルの表紙を飾る写真を募集中!!

2024年4月発行号からの「スパイラル」表紙には、組合員のみなさんからの投稿写真が掲載されているのをご存知ですか？

地元を愛する組合員のみなさんだからこそ、滋賀県の景色がさらに魅力的に映ります。携帯電話で撮影した画像でもOKです(※応募方法は11ページをご覧ください)。



投稿写真が採用された方には、500ポイントをプレゼント!(店舗組合員には図書カード500円分)



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…

介護経験 わかち合い



今回は、公益社団法人「認知症の人と家族の会」滋賀県支部副代表の田丸完治さんに、ご自身と奥様と「認知症と家族の会」の関わりについてお話しいただきました。

妻の認知症と 「認知症の人と家族の会」

私が「認知症の人と家族の会」(以下「家族の会」)とご縁をいただいたのは、妻が2011年1月に、当時の成人病センターで認知症と診断され、色々悩んでいた頃でした。認知症という「何度も同じことを言ったり聞いたり、物忘れ」などの症状があることは聞いていたものの、本質的なところは分か

りませんでした。

最初に聞いたのが、守山市の地域包括支援センターに相談するといいい事でした。認知症サポーターキャラバン活動があり、認知症に関する情報が得られると思い、1日(6時間)養成研修を受けて、2015年にキャラバン・メイトになりました。

しかし、啓発活動をするだけでなく介護に関する情報をもっと知りたいと思い、再度、地域包括支援センターに相談しました。そこで「家族の会」が毎月2回、「カフェ・つどい」を開催していると知り、2016年に妻を連れて参加しました。参加者には「家族の会」のメンバーやそうでない方もいて、悩み事を打ち明けて相談をしたり、激励を受けたりして、元気になって帰る姿に「カフェ・つどい」のありがたさを感じ、なんでもしゃべれることにほっとしたものです。妻の認知症が進行するにつれ、参加者の方からさまざまなアドバイスをもらい、その時々納得のいく決断や対応ができたと思っています。

7年間の在宅介護の期間、「家族の会」は心強い味方でした。その後の4年間の施設での生活や骨折や誤嚥性肺炎での入院、最後の看取りにも自信をもって臨むことがで

きました。振り返ると、妻の認知症がこれほど自分の余生を豊かにしてくれるとは思いませんでした。数え切れないほどの知己を得て、これは妻からの贈り物と感謝する晩年を過ごしている今日この頃です。



キャラバン・メイトのみなさんと(2016年11月撮影)



妻を連れて「カフェ・つどい」に参加(前列左から3人目が田丸さん)

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。

県内どちらにお住いの方でもOK! /

コープしが 介護事業部
TEL.077-588-6580(ぼこ野洲)



食の安全

どんなふうに調べているの? コープの食品工場点検

生協では、組合員のみなさんに安心して食べていただける商品をお届けするために「工場点検」を行っています。製造工場に赴き、工場の衛生状態に問題はないか、仕様書通りに製造がされているか、異物混入対策はどのように行われているか、国産などのこだわりの原材料は、他の原材料と混ざらない管理がされているか等のチェックをしています。また、改善点があれば製造者と一緒に確認し、より良い品質の商品をお届けできるよう取り組んでいます。

自らの目でこんな点検をしています。



もの 設備の衛生管理

原料保管場所や製造加工の施設・設備の洗浄・殺菌・清掃などをチェック



ひと 作業者の衛生管理

作業衣の衛生状態、適切な手洗いができているかなどチェック



工程 原料や工程の管理

原料の保管方法、計量の正確さ、異物混入を防ぐ金属探知機の動作などをチェック



記録 製造、検査の記録

商品から原料までの履歴を製造記録でたどれるか、加熱殺菌が正しく行われているかなどをチェック

リスクに応じて点検を行っています。



どんな商品の工場を点検するの?

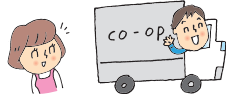
工場に対し、商品担当職員による工場点検もしくは取引先による自己点検を実施しています。

- ① 過去に産地偽装のあった商品では、「特定産地指定原料工場点検」として原料管理を確認する点検を実施しています。
- ② 火を通さずにそのまま食べる惣菜や生菓子などは、食中毒発生のリスクが高いことから、優先的に点検をします。
- ③ 商品苦情や商品検査の結果から工場点検を実施し、改善対策の確認を行っています。

ふーん、しっかり点検されてるなら安心ね

コープは確かな工場点検で、皆さんに安心して食べてもらえる商品をお届けします。

あつ、コープさん。パパ、受け取って〜



わ〜、今日は何がきたのかなあ! /

OK、受け取るよ /

あつ、お菓子落としちゃった〜

ちよつとくらいならいいよ

もういやねえ、パパったら…コープさんなら、そんなの許されないわよねえ

そうですね! コープでは、組合員のみなさんに安心して食べていただける商品をお届けするための取り組みとして「工場点検」を行っています。

工場点検の様子をお話しますね。



10・11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	2,456	85	161	43	67	2,812

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/202003.html#gsc.tab=0>

SPIRAL スパイラルカフェ CAFE

今月のテーマ

教えて！お年玉事情

★「絶対500円玉がいい」

5人の孫に毎年お年玉をあげています。年齢の数だけの500円玉をポチ袋に入れていますが、年齢が上ると袋が破れそうなので、大きな子にはお札にしようという提案しましたが、「絶対500円玉がいい」ということで続けています。20歳までがお年玉年齢と決めていますので、今年最年長の子が一人抜けました。500円玉集めがちょっと楽に。お年玉の分は、誕生日祝いに上乘せしてあげています。

大津市 泰子 さん



★代わりに好きな本を

子どもたちにはお年玉の代わりに好きな本を買っています。うちは、親戚が少ないので現金収入が少なくてちょっとかわいそうです。

湖南市 まーらまーら さん

★小銭のつかみ取り

わが家は、幼児2000円・小学生3000円・中学生以上5000円です。このルールは長年変えていません。一昨年のお年玉から義理妹が導入した小銭のつかみ取りは子どもたちに大人気！初めの年は500円玉も入れていたのですが、高学年になるとつかめる小銭の量が多く損失が大きいのので、去年から100円玉以下でつかみ取りするようになりました(笑)

愛知郡 なつ さん

★お年玉の行方は…

3人兄弟の末っ子が中学生になった時、預かっているお年玉の行方を聞いてきたので、とうとうこんな日がきたかと思いながら子どもたちそれぞれの通帳を出して、生まれた時からちゃんと貯めていたよと見せました。沢山貯まっていたので喜んでいました。それぞれの大学入学と同時に通帳を渡した思い出があります。

栗東市 くーちゃん

★子どもからのお年玉

娘が2人いますが、下の娘が独身のときは3万円お年玉をくれました。上の娘は結婚してパートで技師として働いてから、正月に来た時、枕の下にそっとお年玉を置いてくれています。初めての時、ビックリと同時に嬉しかったです。子どもからもらうお年玉は格

別で嬉しいものです。

大津市 デイジー さん



★小さい子にはものをプレゼント

孫にお年玉をあげても、親が貯金してしまう。だから、小さい間は現物支給にしている。物の方が孫の喜んだ顔が見られますから。

高島市 さなびー さん



★初めてお年玉を渡した気持ち

私の親戚間では「自分でお給料をもらうまではお年玉がもらえる」という「就職=お年玉卒業」みたいなルールでした。いとこの中で私が一番年上だったので、就職した年度のお正月に、初めて兄弟やいとこへお年玉を渡したときの、寂しいような誇らしいような…そしてこれまでお年玉をもらっていたことへの感謝など、いろんな感情が混じったあのときの気持ちが、懐かしく思い出されます。

甲賀市 さつき さん

★嬉しい悲鳴

孫5人のお年玉は、小学生低学年は3千円から始まり高校生以上は1万円。来年成人式を迎える孫

のお年玉をどうするか迷っている。本来、お年玉は子どもに上げるお祝い金。成人でおしまいにはしようか、と。最近は孫達が成長し、全員の額が上がってきて嬉しい悲鳴。誕生日やクリスマスプレゼントもあり11月12月は一大出費で渋沢さんが出て行く。

湖南市 そよ風ちゃん

★一律で一万円

お年玉は年齢関係なく、一律一万円にしています。悩まずに済みます。

大津市 きよん×2 さん

編集後記

明けましておめでとうございます。今年も1年、コープしが、そしてスパイラルをよろしく願います！

(編集:あゆみ)

スパイラル3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

**リペア(修理)したもの、
したいもの**

次回は3月号掲載。リペア(修理)しながら大切にしているもの、壊れたらリペアしたいものはありますか？どんな物を、なぜリペアしたいのか、ぜひ教えてください！

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=?

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

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。

11月号
答え

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

正解 「10」

応募総数 454通
うち正解 441通

■締め切り

1月25日(土)
(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

1/25(土)
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!

今回のレシピは、この季節に何度でも食べたいあったか鍋。サッと15分で準備したら、鍋を囲んでも体も温めましょう。



鶏肉と焼き餅のみぞれ鍋にはコープの人気商品、産直元気鶏若鶏モモ肉をお試ください。自然豊かな鹿児島で“無薬飼育”された元気なニワトリです!



A 海鮮トマト鍋

材料(3~4人分)

- たら切身…2枚
 - えび…4尾
 - ポイロほたて…4個
 - あさり…150g
 - キャベツ…1/4個
 - ブロッコリー…1/2株
 - 人参…1/2本
 - パプリカ(赤)…1個
 - エリンギ…2本
- A = 〈カットトマト缶1缶(400g)、にんにくのすりおろし1片分、顆粒コンソメ大きじ2、塩・こしょう各少々、水3カップ〉

えびとほたての代わりにいか、ウイナー、鮭もおすすめてです。

作り方

1. たらは半分に切る。えびは殻をむいて背わたをとる。あさは砂抜きをよく洗う。
2. キャベツはざく切り、ブロッコリーは小房に分ける。人参は短冊切り、パプリカ、エリンギは食べやすい大きさに切る。
3. 鍋にAを入れて煮立て、1、2、ほたてを加えて火が通るまで煮る。

[調理時間]約15分
142kcal/1人分 食塩相当量 2.9g

B 鶏肉と焼き餅のみぞれ鍋

材料(3~4人分)

- 鶏もも肉…1枚(300g)
 - 大根…1/2本
 - 水菜…200g
 - 白ねぎ…1本
 - 人参…1/2本
 - 生しいたけ…4個
 - なめこ…100g
 - 切り餅…4個
- A = 〈しょうゆ・みりん各大さじ3、だし汁4カップ〉
七味唐辛子…適量

作り方

1. 鶏肉はひと口大に切る。水菜は4cmの長さに切り、白ねぎは斜め切り、人参は短冊切りにする。しいたけは半分に切り、なめこはほぐす。
2. 大根はすりおろし、水気をきる。切り餅はトースターでこんがり焼く。
3. 鍋にAを入れて煮立て、1を加えて火が通るまで煮る。
4. 2を加えてひと煮し、七味唐辛子をかける。

[調理時間]約15分
347kcal/1人分 食塩相当量 2.4g

C 豚バラ肉のカムジャタン風鍋

材料(3~4人分)

- 豚バラ薄切り肉…400g
 - じゃがいも…3個(450g)
 - 玉ねぎ…1個
 - 白菜…1/8個
 - 白ねぎ…1本
 - えごまの葉…4枚
- A = 〈しょうがのすりおろし・にんにくのすりおろし各1片分、コチュジャン大きじ4、みそ・酒各大きじ2、砂糖大きじ1、水4カップ〉
すり白ごま…適量

カムジャタンは、韓国の伝統的な家庭料理で「じゃがいものスープ」という意味です。コクがあってピリ辛な鍋は、冬にぴったりです。

作り方

1. 豚肉は食べやすい大きさに切る。じゃがいもは4等分に切り、レンジ(600W)で約5分加熱する。玉ねぎはくし形切り、白菜はざく切り、白ねぎは斜め切りにする。
2. 鍋にAを入れて煮立て、1を加えて火が通るまで煮る。
3. 白ごまをふり、ちぎったえごまの葉をのせる。

[調理時間]約15分
562kcal/1人分 食塩相当量 2.5g

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



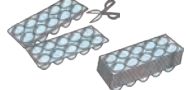
商品仕分け袋

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。



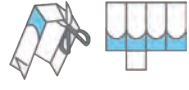
卵パック

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。

11月度リサイクル報告

11月度
リサイクル品
売却金額

売却金額
¥ 4,894,217-

2024年4月から累計
売却金額
¥ 34,574,886-

[回収率]商品案内書 48.8% / 仕分け袋 27.1%

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。

2
3
Monday
発行

次回2月号予告

特集

終活のお金事情

コープしがの Recommend!

産直特別栽培キウイフルーツ
紀ノ川農協



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。