

# スパイラル

# 2

February  
2025

広報誌

特集

終活は「家族一緒に」が  
合言葉  
〜お金編〜

2

● コープしがのレコメンド  
丸ごと安全・安心!  
和歌山育ちのキウイ

4

● くみかつ(イベント)情報  
● 手づくりおやつ・お店通信  
● スパイラルレシピ

6  
10  
12



I love 滋賀! 守山の菜の花畑からびわ湖と比良山/ミニマトさん



I love 滋賀! 米原市の三島池 自然の中で子どもたちも思いっきり遊びます/キジバトさん



キウイフルーツの10分レシピ/12ページ

## お知らせ

### 日本被団協への寄付のご報告

日本原水爆被害者団体協議会(日本被団協)は、ノーベル平和賞授賞式に出席するための費用をクラウドファンディングで募りました。コープしがは、日本被団協に対し、10万円を寄付しました。

### 大津市と包括連携に関する協定を締結しました

コープしがと大津市は包括連携に関する協定を締結し、2024年12月17日(火)に大津市役所にて締結式を行いました。



詳しくはこちらから

### 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! 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



# 終活は “家族一緒に” が合言葉



近年では早い時期からご自身やご家族の“終活”を考える人が増えました。やはりみなさん気になるのが、亡くなった後のお金のこと。今回は、ご本人はもちろん、見送る側のご家族にも知ってほしいお金事情を相続対策や財産管理に詳しいファイナンシャル・プランナーにうかがいました。

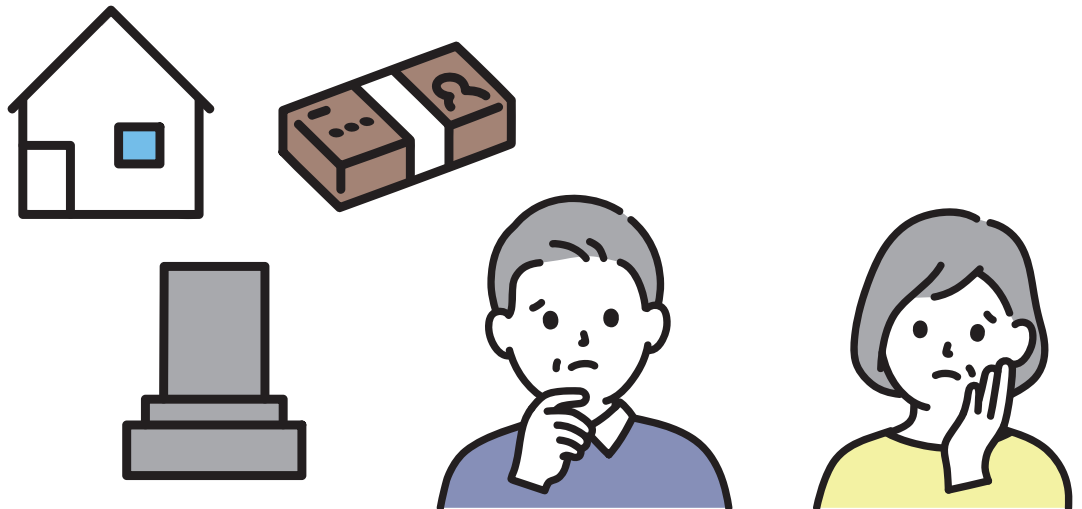
## 終活には時間とパワーが必須!

「そもそも終活はご自身と残される家族のためにするものです。だから家族が何も知らない、協力しないというのはおかしいこと。終活は“家族一緒に”が基本です」と力説するのは、1級ファイナンシャル・プランニング技能士の長棟治夫さん。

身辺整理や葬儀の準備だけでなく、お金に関わる終活は驚くほど多岐に渡り、かなりの時間とパワーを要します。ですから、ご本人が元気なうちに



1級ファイナンシャル・プランニング技能士 CFP®認定者、金融経済教育推進機構(J-FLEC)認定アドバイザー  
ながむね はるお  
長棟 治夫さん



家族と情報共有しながら少しずつでも着実に進めておくのが良策です。

## 残された家族が困ること/その① デジタル資産や加入サービスの整理

最近、とくに多いのがデジタル資産の問題です。たとえばネット銀行やネット証券をご利用の場合、紙ベースの取り引き証拠が手元にはありません。原則的にアクセスできるのはご本人のみですが、万が一に備えて取り引き先の金融機関名とID、パスワードをメモして整理しておきましょう。

意外に盲点なのが、毎月払いの有料アプリや定額制のサブスクリプションサービスです。これらはスマホを解約しただけで自動的に停止するものではありません。きちんと個別に解約する必要がありますので、加入サービス名とID、パスワードをメモして家族に保管場所を伝えましょう。



パソコンやスマホのロック画面を解除するパスワードも忘れず家族に伝達を!

## NEWS 1 2025年度スパイラルサポーター大募集!!



### 募集内容

「スパイラル」は、組合員のみなさんとともに作るcoopしがの広報誌です。組合員のみなさんが知りたいこと・興味が湧くことを、楽しくわかりやすく伝えるために、あなたの力を貸してもらえませんか?




- 資格** コープしがの組合員(またはご家族の方)なら、どなたでもOK!
- 募集人数** 100名(応募多数の場合は、抽選の上、結果をお知らせします)
- 内容** 「スパイラル」の発行に合わせて毎月アンケートをお送りします。アンケートでは、「スパイラルを読んだ感想やご意見」「商品の感想」「今後の特集づくりに関するアイデア」などに回答いただきます。
- 期間** 2025年4月号～2026年3月号(12回)
- 特典** ①半年ごとに5回以上アンケート提出者に500ポイントを進呈(店舗組合員には図書カード)  
②アンケートと一緒に、スパイラルカフェ・クイズの投稿が可能  
③サポーター交流会への参加(秋頃に予定)

### 応募方法

メールまたはFAXで、タイトルに「スパイラルサポーター応募」と書いて、以下の内容を記入の上、ご応募ください。  
①お名前 ②組合員コード ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号

### 送り先

Email spiral@coop-shiga.or.jp →   
FAX 0120-096-502

### 締め切り

2月23日(日)

### 問い合わせ

0120-668-825(組織広報部 担当:馬場)

## 残された家族が困ること/その② 土地などの不動産相続

資産の中でも土地などの不動産は複数の相続人で分配するのが難しく、トラブルの原因になることが多々あります。そこでおすすめしたいのが、事前に法務局で全部事項証明書\*（不動産登記簿に記載されているすべての内容を表示したもの）を取得することです。それを元に今後は誰がどの土地を相続し、維持管理していくのかを早めに決めておきましょう。

また、「両親から土地があると聞いたが、どこにあるのか分からない」といった相談もよく受けます。ご本人が健在なうちに地図上で明確にするだけでなく、周りの土地と境界があいまいな場合には土地家屋調査

士に依頼して、測量後、金属製の境界標を打ち込んでもらいましょう。

## 残された家族が困ること/その③ 空き家対策

2023年に空家法が改正され、空き家は倒壊や景観悪化などの恐れがある「特定空家」に指定されると、自治体の判断で強制的に解体できるようになりました。しかも、特定空家の前段階である「管理不全空家」になった場合も、土地の固定資産税が6倍、都市計画税が3倍に引き上げられます（敷地面積200㎡までの小規模住宅用地に対して）。



もしも古い空き家を売却するなら、建物を解体して更地にしておくとい手がつきやすくなります。ただし、木造・鉄骨造・鉄筋コンクリート造（RC）によって解体費用が異なりますから、最低でも3社の業者から見積もりを取りましょう。

## 普段から密なコミュニケーションを

繰り返しますが、終活はご本人だけの問題ではありません。親子間や親族間のコミュニケーションが少なく、亡くなった後に借金や連帯保証人の債務といった“負の遺産”が見つかるケースもあります。なかなか話題にしにくいものですが、たとえばこの記事きっかけに、ご家族で話し合いの場を持たれることを期待しています。

※全部事項証明書は、1策ごとに作成されます。

## エンディングノートのススメ

「終活の始め方が分からない！」という人には、エンディングノートの活用をおすすめします。無料配布されている自治体や社会福祉協議会があるほか、好きなノートを使ってご自分で作成しても構いません。

その場合には、

- 自分のこと（自分史や家系図、趣味・特技など）
- まわりの人のこと（連絡してほしい人のリスト）
- 医療・介護のこと（かかりつけの病院や医療・介護の意思表示）
- 財産のこと（金融機関や不動産、有価証券、保険など）
- 相続・遺言のこと
- 葬儀・お墓のこと

などを書いておきます。エンディングノートは終活をスムーズに進めるだけでなく、家族への連絡帳や備忘録にもなる便利なものです。

（注）エンディングノートは法的効力はありません。



インターネットからダウンロードできるタイプもあります。

エンディングノート 滋賀県 で検索してみてください。

## お金にまつわる終活はどこに相談したらいい？

個人相談の場合はファイナンシャル・プランナーが適任です。費用の相場は1時間で5千～1万円（税抜）。ファイナンシャル・プランナーの中でも上級者を検索できる日本FP協会ホームページ内のCFP®認定者検索システムを利用すれば、不動産や相続、遺族年金などさまざまな得意分野をもつ人材を紹介してもらえます。

■ CFP®認定者検索システム

<https://www.jafp.or.jp/confer/search/cfp/>



## 墓じまい

墓じまいにかかる費用はだいたい30～300万円が目安だといわれています。なぜこんなに金額の差があるのかというと、檀家の少ないお寺ほど墓じまいによる離壇を避けたく、費用を高額にする傾向があるからです。また、墓じまいを終えた後には永代供養がおすすめです。永代供養とは遺族や子孫に代わって霊園や寺院などが遺骨を管理・供養すること。費用の相場は約20万円～50万円です。

## NEWS 2 所在不明組合員の整理についてのお知らせ

組合員は、氏名・住所を変更したときは、定款の定めにより生協への届け出が必要ですが、しかしこの届け出義務を2年間怠ったときは、定款第10条第2項により、脱退の予告があったものとみなし、規約に基づいて所在確認ができなかった組合員は、脱退手続きをすすめることとなります。

脱退手続きをすすめるにあたり、2025年1月27日～3月20日、コープしがの各事業所に整理対象組合員名簿を掲示します。期間内に所在確認ができた組合員は整理対象から除外します。

対象と思われる方は、最寄りのコープしが事業所にお申し出ください。また対象組合員以外の方で、コープしがに住所変更等を届け出されていない方もお申し出ください。

所在不明組合員の整理に関する公示は、コープしがホームページでご確認ください。

住所変更の手続きについては、組合員担当・店舗サービスカウンターへお声がけいただくか、組合員コールセンターへお問い合わせください。

● 組合員コールセンター 問い合わせセンター  
0120-190-502

● 受け付け時間  
月～金曜日 午前8:30～午後8:00  
土曜日 午前8:30～午後3:00

所在不明組合員の整理に関する公示  
(1/27～3/20)





# コープしがの レコメンド!

## 丸ごと安全・安心! 和歌山育ちのキウイ

「健康と美容のために」と意識して食べている人も多いキウイフルーツ。そのまま生で食べられるので、豊富に含んだビタミンCなど、加熱に弱い栄養素も逃さず丸ごと摂取できます。国内で流通するキウイの約8割が外国産のものですが、和歌山県紀の川市には農薬と化学肥料を通常の半分以下にした **産直** 特別栽培キウイフルーツを生産する紀ノ川農業協同組合があります。

### 紀の川の自然がもたらす キウイフルーツに適した環境

温暖な気候と日当たりのよい傾斜地に恵まれた和歌山県は、全国でも指折りの果樹王国。日本一の生産量を誇るみかんや梅、柿などを筆頭に、実はキウイフルーツの栽培も盛んです。そこで紀ノ川農協キウイ部会の岡 豊章さんにお話を聞きました。ツル性植物のキウイフルーツが絡みつく柵には、実がすずなりになっています。「一番古い樹で45年前くらい。キウイフルーツの栽培は私の父の代から始めたんですよ」と岡さん。グレープフルーツの輸入自由化や柑橘類の豊作で、みかんの価格が大暴落した1970年代。みかんに代わる栽培品目を探そうと、



全国に先駆けて和歌山県に導入されたのがキウイフルーツです。

「和歌山県内でも、この紀北地方がキウイフルーツの一大産地。とくに紀の川より山手の土壌が適しているといいますね」。

産地としてはニュージーランドが有名なキウイフルーツですが、そもそもの原産地は中国の揚子江流域。フカフカと柔らかい腐葉土のような土壌が耕作適地で、紀の川

がもたらす肥沃な大地と、一年を通じて温暖で日照時間の長い和歌山県の気候も、太陽を好むキウイフルーツにはぴったりでした。



収穫したキウイはエチレンガスなどを使って追熟

### キウイの栄養

甘みと酸味のバランスがよく、爽やかな香りが特徴のキウイフルーツは、ビタミンCの含有量が果物の中でトップクラスに多く、ほかにもカリウムや食物繊維などが含まれています。またたんぱく質分解酵素が含まれるので、お肉と一緒に漬けるとお肉を柔らかくする効果があります。色が変わらずに追熟するので食べ頃を逃さないようにしてください。

### あ れ こ れ 話

#### 生産者が伝授するキウイの見極め方

国産のキウイが市場に出回るのは1～3月頃。サイズとしては33～36玉サイズとよばれる中玉がおすすめ。大きいものだと少し糖分が低くなる傾向があります。ちょうど耳たぶくらいの柔らかさになったら食べ頃のサイン。エメラルドグリーンの果肉が美しいヘイワードは爽やかな酸味と甘みのバランスが絶妙で、そのまま食べるのはもちろん、サラダに入れてもおいしいですよ。





2月2回～4回で企画しています。コープしがマルシェをご覧ください!

- 
- 
- 

## 産直 特別栽培キウイフルーツ

通常価格 430円(税込)

減農薬・減化学肥料で栽培された和歌山県産のキウイフルーツ。爽やかな酸味を持つヘイワードという品種です。



### 自然界の営みの中で循環する農業

畑をよく見ると、キウイ棚のあちこちにクモの巣が張り巡らされています。「クモは、キウイの害虫となるカイガラムシなどの天敵なんです。うちの畑には天敵がいるから、農薬が要らないんですよ」。

商品名にある“特別栽培”とは、地域ごとに定めた一般的な農薬・化学肥料の使用量を5割以下に抑えた栽培方法のこと。でも岡さんの畑では農薬はおろか化学肥料もほとんど使用していません。自然界の営みの中で循環できる農業を追求しています。

「それから紀ノ川農協独自の取り組みとして、最近では樹上



害虫を捕食するクモはキウイの強い味方



「農薬を使わないのは、農家の健康を守るためでもある」というキウイ農家の岡 豊章さん

で7度まで糖度を上げて収穫することになりました。

糖度検査でOKがでない収穫できない仕組みです」。

このようにどこまでも“安全・安心”と“おいしさ”にこだわる紀ノ川農協。その姿勢の原点は、設立された背景にありました。



### 販売に特化した農協として

「1970年代頃は、味より見た目重視で農薬や化学肥料に頼った栽培でした。しかし、夢を抱いて就農した若者たちは『これではダメだ』とうすうす気づいていたのです」と話すのは、紀ノ川農協 専務理事の松本和広さん。そこで見出した一つの活路が、食味と安全性に配慮した農産物を、直接消費者に販売する“産直”という手法。生産者が自ら住宅街を巡って売り歩いていたところ、ならコープ(当時は奈良市民生活協同組合)との出会いを機に1976年に那賀町農民組合\*を結成。さらには生協の急成長に伴って1983年、16名で販売に特化した紀ノ川農業協同組合を設立しました。

700名もの組合員を抱える大所帯になった今も、安全とおいしさにこだわり、キウイフルーツだけでなく、柿や柑橘、トマトやピーマンなどの特別栽培に取り組んでいます。



紀ノ川農業協同組合 専務理事の松本 和広さん。組合マスコットのヤギと一緒に

※那賀町が4つの町と合併し2005年紀の川市が誕生



### ▶ 組合員おすすめの食べ方

#### たっぷりのクリームと一緒に挟んで **フルーツサンド**

#### 皮ごと! (※)

食物繊維が豊富で、よく洗って薄く切れば思いのほか気にならない!

ヨーグルトに刻んで入れて、**ぜんざい用の小豆と混ぜ合わせる**

切ったキウイを**冷凍してアイス風**に

#### 料理にも

#### 白和えに入れて色合いよく

細長く切ったキウイと長芋を合わせて、**ちよっぴりおしょうゆ**をたらず

パンにチーズとサラミをのせて軽く焼いた後、**キウイをのせてピザ風**に

生ハムで巻いて

**カレー**に入れてもGOOD

柿と和えて、**シーザードレッシング**をかける



4月号のだから、おすすめ。

では、一株トマトを紹介します。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。

次年度からタイトルをリニューアルします!

※表面の毛が気になる場合はこすり落としてからお召し上がりください。



# 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。

くみかつは、  
誰でもどこでも  
参加できます

## アイコン説明

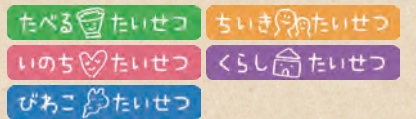
- 申し込み締切日
  - 申し込み不要
  - 託児あり
  - 当落確認可能
- 託児について  
●対象は、1歳以上の未就学児  
●お子さんお一人につき、200円いただきます

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】

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。



## 関心のある人、集まれ～！ 何か新しいことはじめてみませんか！ 2025年度 組合員活動メンバー募集

コープしがでは、県を7つのエリアに分けて組合員活動の拠点(エリア協議会)を作り、さまざまな組合員活動をエリア(地域)ごとに取り組んでいます。2025年度の活動メンバーを募集します！



3/7

### エリア委員

【企画番号】S0201 【企画名】エリア委員

商品のこと、普段のくらしの関心事などを学んだり伝えたり、くらしに役立つ楽しい活動をすすめています。

- 月1回開催されるエリア協議会に出席して話し合います。
- エリア代表としてコープしが本部(野洲市富波甲)で開催される会議などにも参加します。
- 報酬として年間30,000円(交通費別途支給)を支給します。
- 任期は1年。
- 託児あり(無料)
- 種類は次の3つです。ご希望の委員会をお申し出ください。

① 産直・県内商品普及委員会  
オリジナルクリスマスケーキの開発・普及や産直商品を広めることに関わります。



② 商品開発検討委員会  
産直・県内産商品の開発・普及に関わります。



③ 組合員活動委員会

コープしがの組合員活動がどうすれば広がるか考えます。

### 地域委員(市町ごとに設置)

【企画番号】S0203 【企画名】地域委員

「安心な食べ物、どう選んでいるの?」「子育てって悩むな～」「将来の社会保障はどうなるの?」など、毎日のくらしの中から生まれるいろんな想いを、みんなで話し合っカチにしていこうです。

- 月1回開催される地域委員会に出席して、地域の組合員活動について話し合い、取り組みをすすめます。
- 報酬は年間20,000円(交通費別途支給)を支給します。
- 任期は1年。
- 託児あり(無料)

#### 2024年度はこんなことをしました



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～  
(草津市地域委員会)



定例会の様子

### ふくしのなかま

【企画番号】S0205 【企画名】ふくしのなかま

身近な地域にある福祉の課題や困り事、自らの「想い」や「関心事」を話し合い、地域の団体や活動する仲間とのつながりを広げます。

- 月1回、地域の福祉について考え、関心ごとについて話し合います。
- 報酬は、活動費(1回1,000円)と交通費実費をお支払いします。
- 任期に定めはありません。
- 託児あり(無料)

#### 2024年度はこんなことをしました



各エリアでの集まりの様子



「詳しく聞きたい!」そんな方は、7ページに掲載の地区運営事務局までお気軽にお問い合わせください。

## お知らせ

oshirase

3/5

### いきいき健康チェック —測定会とお話— 開催案内

いつまでも健康でありたい、他人に頼ることなくできるだけ自立したくらしをしたいという願いは人々の共通する想いです。この機会に考えてみませんか。

日時 3月8日(土)14:00～16:00(受付13:30～)

場所 キラリエ草津(草津市大路二丁目1番35号)5階 501会議室

参加費 無料 定員 50名 ※申し込み要。定員を超える場合は抽選

- 1部 健康チェック  
血圧測定・身体機能カラダ年齢測定・骨密度測定など
- 2部 健康寿命を考えるお話 ※希望者には16:00より医療相談あり



#### 申し込み・問い合わせ

滋賀県生活協同組合連合会

メール:siga-seikyoren@cooperative.jp または FAX:077-518-0078まで

TEL:077-518-0072(問い合わせはお電話で)

メール



### 高島市

2/21

### めざせ、地球の救世主! 資源ごみサクッと分別大作戦

シャンプーボトルどこまで洗う? 燃やすゴミなのか? 油ボトルはどっち? なんて、日々細かなことで悩んでいませんか? 実際に高島市のゴミ分別をされている方からお話を聞いてギモン払拭、リサイクルの達人になりましょう。

【企画番号】A0205

【企画名】資源ゴミ分別学習会

日時 3月7日(金)10:30～12:00

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 20名

持ち物 飲み物

※試食があります。手拭きなど必要な方はご持参ください。

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)





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。

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

いのちたいせつ

3/14 金

## 震災を忘れない「災害体験から学ぶわたしのくらしの備えを考えよう」

日本各地では毎年のように震災や豪雨などの自然災害が発生し、わたしたちにとっても防災・減災は高い関心事となっています。自然災害を経験した方々だからこそその貴重なお話を聴き、わたしたちのくらしの備えに生かしてみましょ。参加後、アンケートのご提出の方に防災グッズをプレゼント。

【企画番号】S0207 【企画名】くらしの備えを考えよう

日時 3月29日(土)10:00~12:00

開催方法 オンライン開催

お申し込みの方にはZoomのアドレスを送付します。参加が不安な方はお気軽にお問い合わせください。

参加費 無料 定員 なし



昨年の様子

内容 東日本大震災を経験した語り部の話(体験談、大切にしたいと思ったこと)、災害を経験したコープいしかわの役職員のお話(体験談、大切にしたいと思ったこと) ※語り部等出演者へ質問の時間はありますが、参加者交流は予定していません。

問い合わせ 組織広報部(7ページ)

草津市

くらしたいせつ

ちいきたいせつ

いのちたいせつ

2/14 金

## 親子で学ぼう! 防災!

災害はいつ起こるか分かりません。新聞紙スリッパや、ダンボールトイレなどを親子で作ってましょ。体験を通じて、防災について学んでましょ。

【企画番号】S0209

【企画名】親子で防災(南)

日時 2月24日(月)10:00~12:00

場所 草津川跡地公園 de 愛ひろば 教養室(草津市大路2丁目4-11)

参加費 100円

定員 20名(8家族)

持ち物 空の550mlペットボトル(ふた付き)1本、新聞紙1日分(あれば)、筆記用具

内容

- ① 防災についてのお話し
- ② 防災グッズ工作

問い合わせ

南地区運営事務局(7ページ)



守山市

ちいきたいせつ

ひろば活動/ぼんぼこぼん

2/9 日

※電話での申し込みは2/8まで

## ♪あかりをつけましょ ぼんぼりに...♪ おひなさまとおだいらさまを作らましょ!

季節にあった活動を楽しむ子育てサークルです。なかよくおしゃべりママ友を作らう! おひなさまとおだいらさまを作らましょ。パネルシアターのおひなさまを楽しましょ。自由遊び・積み木で遊びましょ。

【企画番号】B0201 【企画名】ぼんぼこぼん

日時 2月11日(火・祝)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、大人用のコーヒーカップ ※応募多数の場合抽選。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ましょ。

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)



守山市

ちいきたいせつ

ひろば活動/ちいさいおうち・手しごと茶話会

2/14 金

## 野菜の編みぐるみ

手を動かすこと・人に会うことで、動く自分の心を楽しましょ。今月は、編んで作る、野菜のあみぐるみ。子どもが遊ぶおもちゃの畑を、編んで作らましょ。初心者にも初歩から教えましょ!

【企画番号】B0203 【企画名】ちいさいおうち

日時 2月20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です。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

※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!

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、学習ゲームや脳活ゲーム、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。

[2月度の予定]7日、14日、21日、28日、3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)



野洲市

くらしたいせつ

野洲市地域委員会

2/14 金

## アロマ学習会

~香りが脳を癒す、アロマローションワークショップ~

香りが脳に与える癒しの効果を学習し、今の自分に合ったアロマローションを作らましょ。ヒーリング効果のある音と香りのなかで、ゆったりと自分を癒すひとときを過ごしてみましょ。

【企画番号】B0207 【企画名】香りのワークショップ

日時 2月26日(水)10:00~12:00

場所 コミュニティセンターひょうず(野洲市六条1509-1)

参加費 100円

定員 20名

持ち物 飲み物・筆記用具

※応募多数の場合抽選。結果は2/14以降に郵送でお知らせましょ。

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)





参加費  
無料!

## くみかつ交流会のご案内!

コープしがの組合員活動(通称:くみかつ)は仲間やお友だち同士で、いろんなテーマと一緒に楽しむ活動です。ただいま、2025年度のメンバーを募集中!(6ページ参照)「なにか始めたいな」「お友だちを作りたい」「くみかつってよく聞くけど、どんなことするんだらう」と思っているそこのアナタ! くみかつについて知ることができる交流会を各地で開催します。おひとりでも、お友だちと一緒にでもOK! お近くの会場をちょっとのぞいてみませんか? ※内容は会場によって異なります。



大津市

ちいきのたいせつ 第2エリア協議会

2/21 金

### くみかつであなたの「やってみたい!」を応援します!

商品を買っているだけではもったいない! あんなことやこんなこともコープでできちゃう!? 仲間づくりのお手伝いもします。くみかつってなに? という方からくみかつマスターまで大歓迎! サンドイッチを作って食べながらおしゃべりして交流しましょう!

【企画番号】A0203 【企画名】第2エリアくみかつ交流会

日時 3月4日(火)10:00~12:00

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 無料

定員 30名

持ち物 飲み物、筆記用具

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)



高島市

ちいきのたいせつ 第1エリア協議会

2/21 金

### みんな大好き☆推し活商品☆試食会

高島市の組合員が選んだ☆推し商品☆を試食しながら、くみかつ(=組合員が活躍する集まり)の話聞いてみませんか。生協大好き! で商品をめっちゃ買ってる人も、お気に入りだけたまに〜という人も、「ちょっと行ってみよかな」な感じで参加ください!

【企画番号】A0201

【企画名】第1エリアくみかつ交流会

日時 2月28日(金)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 無料

定員 30名

持ち物 飲み物

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)



栗東市

ちいきのたいせつ 暮らしのたいせつ 第3エリア協議会

2/14 金

### 「くみかつ」で、いやしのひととき♡

草津・守山・栗東・野洲の組合員活動を紹介します。グラデーションが美しいトランスパレントスターづくり体験、お茶とお菓子でほっこりおしゃべり。あなたの「やってみたい!」が見つかるかも!

【企画番号】B0205

【企画名】第3エリアくみかつ交流会

日時 3月7日(金)10:00~12:30

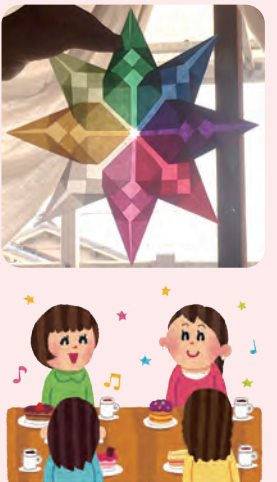
場所 ウィングプラザ栗東(栗東市縷2丁目4-5)

参加費 無料

定員 50名

持ち物 飲み物、筆記用具

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)



甲賀市

ちいきのたいせつ 暮らしのたいせつ 第4エリア協議会

2/14 金

### のぞいてみよう! ワクワク♪くみかつフェスタ 2024

みなさん! 一緒に楽しい時間を共有しませんか? おしゃべりあり、体験あり、サンドイッチの試食あり♪ ひとりでの参加、家族と、友人と、どなたでも大歓迎! ワクワク♪ しながらのぞいてみてくださいね!

【企画番号】H0203

【企画名】第4エリアくみかつ交流会

日時 2月25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①②  
(甲賀市水口町水口6009番地1)

参加費 無料

定員 80名

持ち物 飲み物、筆記用具

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)



蒲生郡

ちいきのたいせつ たべるのたいせつ 第5エリア協議会

2/14 金

### もうすぐ春、ふれあいフェスタ♪

もうすぐ春、何か見つけてみませんか? 見て、食べて、生協の事をのぞいてみよう! 何か始めるきっかけになるかも! ライフプランのお話も聞けるチャンス♪ 子どもも楽しめるよ!

【企画番号】H0205

【企画名】ふれあいフェスタ

日時 2月24日(祝・月)10:00~12:00

場所 アグリパーク竜王2階 農事研修室(蒲生郡竜王町山之上6526番地)

参加費 無料

定員 50名 ※キッズスペースあり。お子さまと一緒に参加ください。

持ち物 飲み物、筆記用具

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)



長浜市

ちいきのたいせつ 暮らしのたいせつ 第7エリア協議会

2/14 金

### わたしのCozy(ほっとする)Base(基地)

~コープしがにはわたし(あなた)の居場所がたくさんあるよ~どなたでも参加OKです! ミニ防災食クッキング+おしゃべりを楽しみませんか? 米原・長浜地域での色々なイベントや取り組みの紹介もあります。「へえ~こんなあったんや~」と興味のある事が見つかるかも!?

【企画番号】K0222

【企画名】第7エリアくみかつ交流会

日時 2月25日(火)10:00~12:00

場所 神照まちづくりセンター(長浜市神照町286-1)

参加費 無料

定員 50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)



長浜市

ちいきのたいせつ 暮らしのたいせつ 第7エリア協議会

不

### 今年もやります! 展示deくみかつ

昨年大好評だった「くみかつ」の展示&試食体験会です。申し込みは不要。どなたでも参加していただけます。買い物ついでにふら~っと寄ってみてください。コープながはま店でお待ちしています。

日時 3月1日(土)・2日(日)各10:00~12:00

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 無料

定員 なし

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)





守山市

たべるたいせつ 暮らしたいせつ 栗東市地域委員会

2/14 金

もりやま店のおいしさ、楽しさ、あったかさって？  
人気総菜を知る探検

コープのお店のコンセプト「おいしさ、楽しさ、あったかさ」って何だろう？ 見て、聞いて、試してみよう！ 食だけじゃない、お店づくりについて店長にお聞きします。お気に入りが増え、もっとコープのお店が好きになるかも！



【企画番号】B0209 【企画名】おいしさ発見！

日時 2月25日(火)13:30～15:30 場所 コープもりやま店(守山市勝部3丁目15-30) 参加費 300円 定員 20名 持ち物 飲み物、筆記用具、おはし

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)

甲賀市

ちいきたいせつ 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。

日時 2月19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  
(甲賀市水口町水口6009-1)

参加費 100円  
定員 なし  
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)



甲賀市

たべるたいせつ 甲賀市北地域委員会

2/14 金

ほうじ茶を楽しもう！

かたぎ古香園さんをお迎えして、ほうじ茶の美味しい淹れ方を学びませんか？ 地域委員会のメンバーのオススメお菓子もご用意しています。

【企画番号】H0207 【企画名】お茶の淹れ方講座

日時 3月5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  
(甲賀市水口町水口6009-1)

参加費 200円 定員 25名  
持ち物 飲み物、筆記用具

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)



東近江市

ちいきたいせつ 暮らしたいせつ いのちたいせつ  
東近江市地域委員会

2/14 金

子どもが自立する魔法の言葉♪

「自分で考えて行動して！」イライラしたくない方必見！ 乳幼児、小学生～青年期まで、子どもの気持ちがわかる目からウロコの連続。家庭を丸ごと好転させるきっかけに！

【企画番号】H0209 【企画名】子育て講演会

日時 3月5日(水)10:00～12:00(10:30講演開始)  
場所 SATSUKI-RO(東近江市八日市本町9-19)  
参加費 100円 定員 20名  
持ち物 飲み物、筆記用具

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)



犬上郡

ちいきたいせつ ひろば活動/わたしの居場所

2/28 金

おしゃべりしましょう!!

春の暖かさを感じるお天気になりますように！ 気軽にお越しください。問い合わせもお気軽に。



【企画番号】K0201

【企画名】おしゃべりしましょう!!

日時 3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 ※落選の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)

彦根市

びろこたいせつ ひろば活動/グリーンボランティア

2/21 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】K0203 【企画名】グリーンボランティア

日時 3月6日(木)9:30～11:00 ※雨天の場合3月13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

2/21 金

「どうぶどーナッツ」を作ってみ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】K0205 【企画名】ふれあいYOUタイム

日時 3月7日(金)10:00～11:30  
場所 コープながは本店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 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します。

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



彦根市

いのちたいせつ ひろば活動/人生100年クラブ

2/21 金

エンディングノートに何を書きますか？

書くとなると気が重くなってしまふエンディングノート。でも家族に迷惑かけたくなかったら、何か伝えておかないと。元気な今、気軽にみなさんでおしゃべりしませんか？

【企画番号】K0207 【企画名】人生100年クラブ

日時 3月1日(土)13:00～15:00  
場所 小さな銀座(彦根市銀座町2-25)  
※銀座商店街駐車場をご利用ください。

参加費 100円 定員 10名 持ち物 飲み物

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



彦根市

ちいきたいせつ たべるたいせつ 暮らしたいせつ ひろば活動/はっぴいバトン

2/21 金

ちょっとゆっくりしませんか？

子育てママたちの居場所です、ちょっと息抜きしませんか？ 親子で生協おすすめのおやつを食べながら、手遊びやペープサートなどを楽しみましょう♪「心も体もほっこり」のひと時をどうぞ。子育て世代を応援したい！ そんな思いで組合員が企画しました。お気軽にご参加ください。

【企画番号】K0209

【企画名】おやこdeカフェ

日時 3月7日(金)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 1家族につき200円  
定員 20組  
持ち物 お子さんに必要なもの  
問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)





パパッと簡単！  
キづくりおやつ

## 豆腐ガトーショコラ

時間  
30分

(焼成時間を含む)



### 材料(子ども5人分)

木綿豆腐90g、砂糖大さじ2と1/2、調整豆乳大さじ2、油大さじ1と1/2、米粉大さじ3と1/2、片栗粉大さじ3、ベーキングパウダー小さじ1/2、**cc-99** 純ココア小さじ2、粉糖適量

### 作り方

1. 水切りをしていない木綿豆腐をなめらかになるまでつぶす。
2. 1に砂糖を混ぜ、調整豆乳、油を加えてさらによく混ぜ合わせる。
3. 米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、純ココアを合わせてふるい、2に入れて混ぜる。
4. 天板にオーブンシートを敷き、3を流してならし、170度のオーブンで20分程焼く。
5. 冷めてから切り分けて、粉糖をかける。

レシピ提供/コープもりのこ保育園調理師・森 純子さん

<8大アレルゲン>すべて含みません。

卵 乳 小麦 そば ピーナッツ くるみ えび かに

### ポイント

すべて泡だて器で混ぜてOKです。保育園では離乳食(完了期)のお子さんには豆乳蒸しパンを提供しています。

### コープもりのこ保育園から

#### お友だちとうまく遊べないお悩みについて

お友だちと仲よく遊んでほしいのに手が出てしまう、行動が荒々しい、なかなかお友だちの輪に入れられないなど、わが子の姿に悩まされることがあります。そんな時は、お子さんの姿をよく観察して知ることが大切です。その上で本人の気持ちを受け止めて寄り添い、本人や相手の気持ちを代弁し、どう行動すればよいか繰り返し伝えましょう。

**例1：おもちゃの取り合いになってしまう**→「このおもちゃが使いたかったんだよね。『かして』と一緒に言ってみよう！」などと声をかけ、ものを貸してもらって体験を一緒にしてみる。

**例2：お友だちの輪に入ることができない**→「お友だちと〇〇したい？じゃあ、入れてって一緒に言ってみようか」など遊ぶためのきっかけを一緒に作る。

★どう振る舞えばいいのか身近な大人が示し、お子さん自身が行動できるように励まし、できたら認めてほめ、達成感や満足感を味わえるように促してみてくださいね。

コープもりのこ保育園 園長 米田智子



コープもりのこ保育園  
守山市勝部3丁目14-27  
(コープもりやま店敷地内)

コープもりのこ保育園は、一部地域の方も利用できる事業内保育所です。保育園で子どもたちに提供しているおやつレシピと、園長先生からの子育てワンポイントアドバイスをご紹介します。※社会福祉法人しみんふくし滋賀に運営委託しています。(0～2歳児対象/定員12名)

## コープしがお店通信

## フレッシュなフルーツはコープのお店で

コープのお店、農産コーナーでは、旬を大切に季節の野菜と果物を取り揃えています。2月『バレンタイン』や3月『ひなまつり』の時期には、旬のいちごをメインにした、見た目もかわいいカットフルーツが並びます。甘い風味いっぱい、子どもから大人まで楽しめますよ。

毎朝、手作業で加工している、フレッシュでジューシーなカットフルーツをぜひ味わってみてください♪



ご家族や大切な方へのプレゼントとして、予算に合わせ、ご希望の果物をつめ合わせた、フルーツのギフトボックス(上写真の右下 ※一例)のご提案もいたします。お気軽にお声がけください。

### コープぜぜ店から

♡♡♡バレンタインデー♡♡♡

普段の感謝を伝えたい人へ、大切なお友だちに、または自分へのごほうびに。コープぜぜ店では、さまざまな要望にお応えできるように商品を取り揃え、バレンタインデーに合わせて**特別な日**を演出します。贈り物には、ラッピングなどもバレンタイン仕様でお包みしますよ♪

ご来店お待ちしております。





# SPIRAL

スパイラルカフェ

# CAFE

今月のテーマ

終活体験談

## ★「ここを見れば…」

父が亡くなる前に「何かあればこの箱の中を見ればよい」といつてくれました。そのおかげで、パソコンのログインも問題なくでき、いちいち物の場所を探すことなくいろいろな手続きを行うことができました。私も残された家族にできるだけ負担をかけないように「ここを見れば何とかなる！」場所を作りたいと思います。今、気になっていることは、よく言われることですがデジタル遺産です。

大津市 ひーまま さん

## ★ 両親の終活

60代の両親が、子ども全員の結婚を機に実家を売却し、市街地に引っ越しました。当初は実家がなくなるのが寂しく、反対していました。しかし、子どもの誰も引き継ぐ予定のない実家を、両親自身で断捨離して処分してくれたことと、徒歩圏内に医療機関のある

地域に引越してくれたことは、結果的に子どもとして安心でき、感謝しています。

甲賀市 おっちー さん



## ★ お金の管理

両親は、早くから私達姉妹に金銭管理を任せてくれたので、亡くなってからの銀行関係などの処理が円滑にできました。生前に相続の話はなかなかしにくいですが、親から話題にすることが大切かと思えます。

愛知郡 たまご さん

## ★ 小屋の整理

終活を考えるような歳になり、今は使っていない子どもの代でも今後も使うことのない小屋など、負の財産と思われるものを全て処分したらスッキリした。きれいに空いた場所で孫が遊んだりガーデニングしたりゆったり楽しく暮らせます。

高島市 とら さん



## ★ 母の完璧な身辺整理

還暦を過ぎ、母親が亡くなった年齢が近くなりました。母は、65歳で亡くなり、余命宣告の半年の間に身辺整理を完璧にして、旅立ちました。私や父に迷惑をかけないようにと思ったのです。「終活」と聞くと、潔かった母のことを思い出します。なかなか母の真似はできそうにもない私です。

彦根市 あきこ さん

## ★ エンディングノート

母が遺言を残したことで遺産分割や納骨が、スムーズにできたと思います。自分のこととなるとどうすることが良いかとあまり考えたくないことですが、残された子どもたちが困らないようにエンディングノートは、作ろうと思います。先日参加した終活セミナーも勉強になりました。

大津市 miluky さん



## ★ 実家を引き払ったこと

母が高齢になり、一人で住んでいた家からの転居を決めて半年くらいの期間、私たち子どもが置いていったものや亡くなった父のものもあり、家の片付けに通いまし

た。最終引越し先へ持って行くもの以外、自分たちで処分しました。軽トラックをレンタルして、タンス・電化製品など大型ゴミからすべて地域の処理施設に持ち込みました。業者に頼まず時間と手間暇かけて片付けしたので、その時「私自身はあまり物を持たずに身軽で生活できるのがいいなあ」と思ってたけど実際はなかなかどうしてむずかしい。でももう来年は高齢者と呼ばれる年齢になるので終活始めないといけないなあと思っています。

米原市 さんとー さん

## 編集後記

終活の話には「物を減らす」というワードが多く出てきますね。私も物を多く持つことはやめようと、本を読みたいときは電子書籍を買った方が本の収納にも困らず、いいだろうなと思いながらも、「本は紙をペラペラめくって読みたい！」と、紙の本にこだわってしまっています。 (編集：あゆみ)

スパイラル4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

**幸せな気分になった「うそ」はありますか？**

次号は4月号掲載。4月1日はエイプリルフルですが、自分や周りの人がついた、幸せな気分になる「うそ」はありますか？ みなさんのエピソードをお待ちしています！

## 頭の体操

Mental Gymnastics

## ことばクイズ

①～④の○にはそれぞれ同じひらがなが入ります。その4つのひらがなで出来る言葉は何でしょう。

① ○め○き ← 2月といえば

② ○きが○

③ ○ん○んじー

④ ○く○い



ヒント：  
滋賀県のある地名です  
(新幹線がとまります)

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。

12月号  
答え

こどもの日 5(月)×5(日)=25、  
クリスマス 12(月)×25(日)=300。

問題の○○=1は、1(月)×1(日)=1

■ 締め切り

2月25日(火)

(当日消印有効)

正解 「元日(元旦)」 応募総数 493通  
うち正解 360通

## 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

2/25(火)  
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。



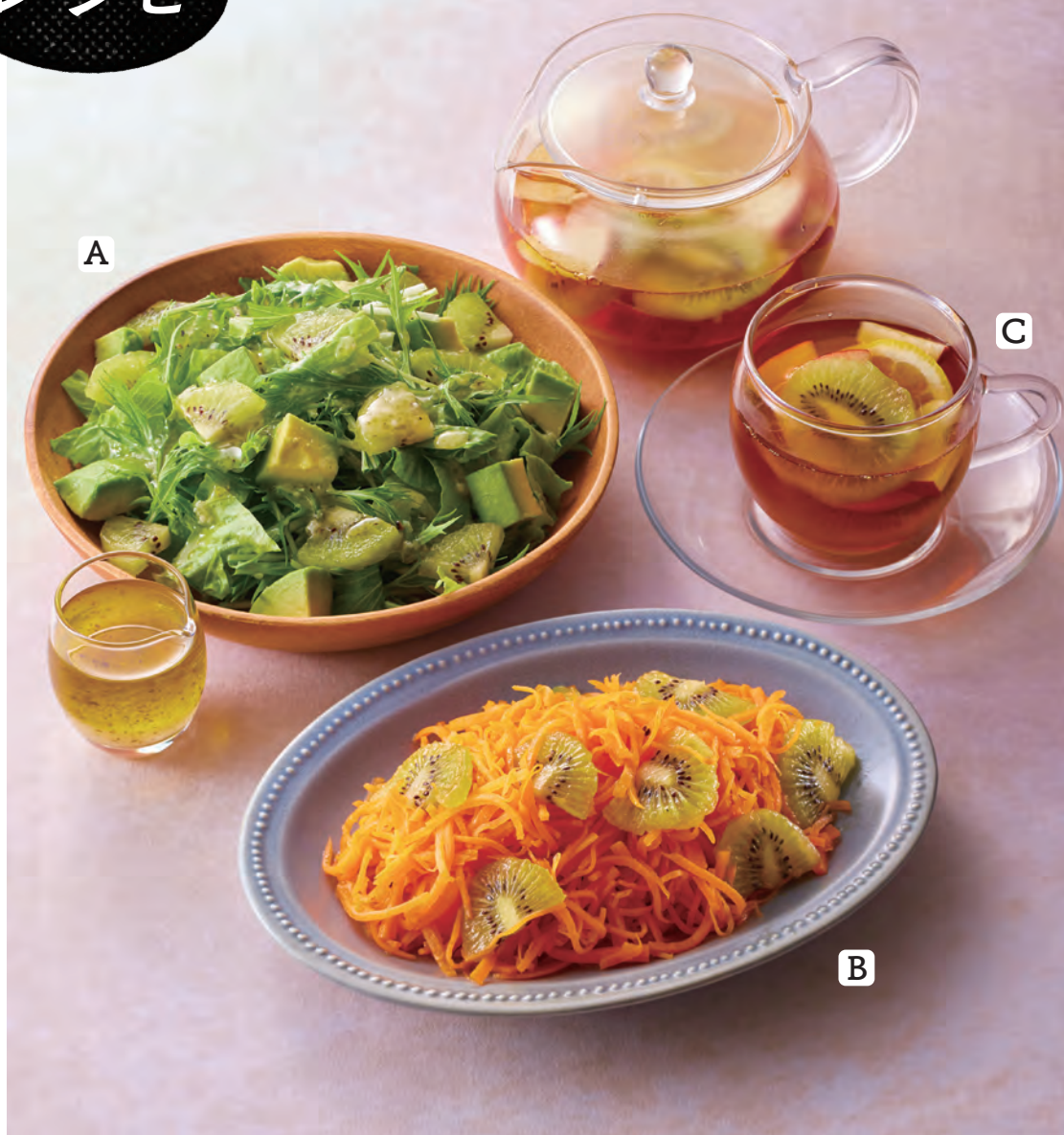
# スパイラル レシピ

#スパイラルレシピ で投稿してね!

今回は、そのまま食べることが多いキウイフルーツを使った10分レシピ。甘さと酸味が味いに深みを持たせてくれます。



4～5ページで紹介している産直特別栽培キウイフルーツを使って、キウイフルーツの新しい楽しみ方をみつけてください!



## A キウイと水菜のグリーンサラダ

材料(2人分)

- キウイ…1個
- 水菜…50g
- レタス…1枚
- アボカド…1/2個

A = <塩こうじ大さじ1、レモン汁大さじ1/2、オリーブ油大さじ2、粗びき黒こしょう少々>

作り方

- キウイはいちょう切り、水菜はざく切りにする。レタスは食べやすい大きさに切り、アボカドは2cm角に切る。
- 器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。

[調理時間]約10分  
223kcal/1人分 食塩相当量 0.9g

## B キウイのキャロットラペ

材料(2~3人分)

- キウイ…1個
  - 人参…2本(200g)
  - 塩…小さじ1/2
- A = <オリーブ油大さじ2、レモン汁大さじ1、はちみつ大さじ1/2、塩・こしょう各少々>

作り方

- キウイは半月切りにする。人参は細切りにして塩もみし、水気を絞る。
- ボウルにAを混ぜ合わせ、1を加えて和える。

[調理時間]約10分  
124kcal/1人分 食塩相当量 0.9g

## C ホットキウイティー

材料(2人分)

- キウイ…1個
- レモン…1/2個
- りんご…1/4個
- グラニュー糖…10g
- 紅茶(ティーバッグ)…2袋

作り方

- キウイ、レモンは輪切り、りんごはよく洗い、皮つきのままいちょう切りにする。
- ティーポットに湯300ml、ティーバッグを入れて紅茶を作る。約2分後ティーバッグを取り出し、グラニュー糖を加えて混ぜる。
- 1を2に加える。

[調理時間]約10分  
69kcal/1人分 食塩相当量 0g  
※果物をすべて食べる場合の栄養価

## 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  
リデュース  
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

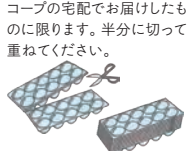


商品仕分け袋

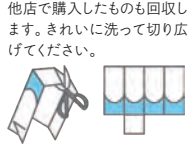
ラベルがついて  
いると再生でき  
ません。必ずお  
名前ラベルは  
剥がすか切り  
取ってください。



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。

12月度リサイクル報告

12月度  
リサイクル品  
売却金額

売却金額  
¥ 4,745,747-

2024年4月から累計  
¥ 39,320,773-

[回収率]商品案内書 85.7%/仕分け袋 26.9%

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。

3  
Monday  
発行

次回3月号予告

特集

〜くらし、たいせつ〜  
“捨てる”前にリペアしよう!

コープしがの Recommend!

不動の1番人気!  
純国産鶏の新鮮たまご



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



「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。

コープしがは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています