

# スパイラル

# 4

April  
2025

広報誌



I love 滋賀! 今年の花見、近江富士はいかがでしょうか\* /ぶうさん

特集

生まれる前から  
子どものためにできること  
— コープ共済 —

2



I love 滋賀! 長浜城からのびわ湖と桜。満開の桜がとてもきれいでした。 /シナモン



産直 一株トマトの15分レシピ / 12ページ

- コープしがの「だから、おすすめ。」  
産直 一株トマト — 4
- くみかつ(イベント)情報 — 6
- 推しコレ!・食の安全 — 10
- スパイラルレシピ — 12

## お知らせ

コープしがマルシェが商品案内書「エコー」へ引っ越ししました  
3月4日より、食品カタログ・家庭用品カタログが「もっと見やすく!」変わりました。



詳しくはこちらから

4/1(火)から組合員コールセンターの受け付け時間が変わります  
電話注文センター・問い合わせセンターともに、受け付け時間に変更になります。  
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「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

[特集]



# 生まれる前から 子どものためにできること

新生活がスタートする4月。家族がスムーズに新生活や新学期を迎えられるように準備や環境を整える時期でもあり、このタイミングで家族の保障を見直されるご家庭も少なくありません。そこで今回は、コープしが共済事業フロア マネージャーの本多洋平さんに、CO・OP共済について聞きました。

## 母子手帳をもらったらCO・OP共済

『そもそも共済ってなに？ 保険との違いが分からない』という組合員も多いはず。保険が不特定多数の人を対象にしているのに対し、共済は特定の地域や職業、公共団体などで限定した人を対象にしています。そして、CO・OP共済は、組合員同士で少しずつお金を出し合って、困った時に助け合う仕組みになっているんです。」

その中でも今回は、手頃な掛金で入院・ケガ通院など幅広い保障を提供する、子どものための《たすけあい》J1000円コース

の「お誕生日前申し込み」をご紹介します。



コープしが 共済事業フロア  
マネージャー  
本多洋平さん

## 先輩ママやパパの声

出産後すぐに子どもが入院してしまった。  
2人目は早い段階で保障を考えてあげたい！

出産後の体調が心配。  
余裕のある妊娠中のうちに保障を検討したい。

妊娠中に申し込んで、子どもが生まれて  
すぐに保障が開始されると嬉しいです！

生まれてすぐに病気だったら…。  
出生後すぐ保障される商品がほしい。



その想いに応えたのが《たすけあい》J1000円コース

## お誕生日前申し込み

### POINT 1

赤ちゃんの健康状態に関わらず  
申し込める！

### POINT 2

お誕生日から保障が  
始まる！

※初回掛金振替後、誕生日に遡って保障が開始します。  
なお、健康保険適用とならない場合、共済金はお支払いできません。

「お誕生日前申し込み」は、先輩ママ・パパたちの声から2024年9月に生まれた制度。組合員に人気の《たすけあい》J1000円コースに、母子手帳が発行された時点で申し込むことができます。今までは生まれつきの持病などで告知事項に該当し保障をもてなかった赤ちゃんも、お誕生日前から保障を備えることができ、生まれたその日から保障が始まるので、赤ちゃんのもしもに備えることができ安心です。宅配の組合員担当やお店の共済カウンター、電話でもお気軽にご相談ください。

## コープのお店の共済カウンターでも気軽に相談できます！



コープのお店、4店舗すべてに共済カウンターを併設しています。ここでは、CO・OP共済の説明・加入手続き、加入コースや契約内容の確認・変更手続き、共済金請求方法のご案内など共済に関することは何でも気軽にご相談いただけます。ご相談の予約も可能です。共済カウンターにてお声がけ、もしくはお電話ください。

### 職員から組合員のみなさんへ



相談に来られた方の意向に沿う提案と寄り添った対応を心がけています。対面で話すことで「安心して手続きできる」とお声をいただくことがあります(※)。ケガ・病気の保障だけでなく、火災共済・マイカー共済などについても気軽にご相談ください。

※手続きはインターネットでも可能です。

コープながはま店  
共済カウンタースタッフ

### 組合員からのありがとうの声

店舗で子どもが通院した事を伝えると手続きに必要な書類の記入を教えてください、とても助かりました。共済金の入金も早くてビックリです。入っていて良かったと思いました。ありがとうございました。

※掲載内容はあくまでも例です。お支払い内容や共済金請求書類につきましては、ご契約内容・ご請求内容によって異なります。

### 共済カウンター営業時間

- コープゼゼ店(077-521-6380) 10:00~17:30(水・日曜日休み、13:15~14:00不在)
- コープもりやま店(077-514-0930) 10:00~17:00(水・日曜日休み、13:15~14:00不在)
- コープかたた店(077-573-7272) 10:00~17:30(火・日曜日休み、13:30~14:30不在)
- コープながはま店(0749-64-6103) 10:00~17:00(13:30~14:00不在)



お子さんのもしもの備えに



J1000円コース

月々1,000円の  
手頃な掛金で  
入院やケガ通院など  
幅広く保障！

### 主な保障内容

病気入院・事故(ケガ)入院 (1日目から360日分) **日額 6,000円**

事故(ケガ)通院 (事故日から180日以内 1日目から90日分) **日額 2,000円**

手術 (共済事業規約に定める支払対象手術を受けた場合)  
手術の内容により金額が変わります **1・5・10・20万円**

※このほかにも病気死亡・重度障害、事故後遺障害などの保障があります。《たすけあい》について詳しくは商品パンフレットをご覧ください。

#### 入院保障

入院は1日目から日額6,000円の保障！

例：早産で生まれてすぐNICU(新生児集中治療室)に入り、治療のため30日間入院した。



入院日額  
6,000円×30日=  
共済金額180,000円

※実際のお支払いは共済金請求書類ご提出後の判断となります。

乳幼児医療費助成制度で医療費の負担はなくても、おむつやリネン、人工乳代、交通費などで出費がかさむことも…

#### ケガの保障

ケガ通院は1日目から日額2,000円の保障！

例：テーブルに頭をぶつけて打撲した。



ケガ通院日額  
2,000円×通院日数2日=  
共済金額4,000円

※実際のお支払いは共済金請求書類ご提出後の判断となります。

赤ちゃんから中高生まで  
子どもの成長とともに起きるケガの備えに

#### 満30歳まで保障が続く！

満30歳の満期時にお手続きすれば、健康状態に関わらず継続していただける《たすけあい》のコースがあります。

満期を迎える30歳以降もとぎれることなく保障を受けることができます。



わからないことや手続きについてなど、組合員担当へお気軽にお尋ねください！商品の受け取りの際に、ご相談いただいても大丈夫ですよ！

#### お誕生日前申し込みの条件

<p>申込日時点で妊娠22週未満の妊婦さんがご利用いただける制度です。</p>	<p>以下のコースにご加入中の妊婦さん(申込日時点で満18歳～満43歳)が、お申し込みいただけます。</p>	<p>妊婦さんの健康状態について告知事項Bへの回答が必要です。</p>
<p>※単胎または双胎妊娠が対象です。 ※妊婦さんが契約者となり、赤ちゃんを被共済者としてお申し込みいただけます。</p>	<p>《たすけあい》大人向けコース(女性) 2000円コース、3000円コース、4000円コース 《たすけあい》ジュニアコース J1000円コース、J2000円コース ※お誕生日前申し込みと同時に新規・更改加入する場合も含む。</p>	<p>詳しくはお誕生日前申し込み専用サイトをご確認ください。 ※お誕生日前申し込みは、WEBでのみお手続きいただけます。</p> 

契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会  
承認番号:K-86622-2503

## NEWS 1 CO・OP 共済 誕生のヒミツとこれまで

組合員であれば入ることができるCO・OP共済はどのように生まれたか、みなさんご存じですか？

1984年。千葉県の実業職員であった石井さんは、担当組合員の自宅が火事で焼け落ちてしまい、「何かできることはないか…」と仲間と募金を呼びかけました。善意で集まったお金を組合員にお渡しし安堵したのも束の間、別の組合員のお宅が火事に。再度募金を呼びかけるもの思うようにはいかず、「同じように困っている組合員さんなのに、できることが違ってしまった。何か起きてからではなく、日頃から少しずつお金を出し合い、困った時に助け合えたら」という石井さんの思いに、生協職員や組合員が賛同し、『大

変な時にみんなで助け合いたい』という思いをカタチにしたのがCO・OP共済の始まりです。

それから40年の間、加入者が増えることで保障内容がよくなりました。2010年には、告知事項が少なく、加入条件がゆるやかな《たすけあい》J1900円コースが誕生、2021年には、《たすけあい》ジュニアコースの満期年齢が満30歳までに延長されるなど、組合員の声がかたちになっています。特集で紹介している「お誕生日前申し込み」もその一つです。



だから、おすすめ。

# 真っ赤に熟してからお届け！ 26年目の愛されトマト



着色で収穫され、農協・市場・中卸を経てスーパーなどに並びます。そのため、真っ赤になる前に出荷して、なるべく日持ちさせるのがトマトの一般的な流通です。

そこで誕生したのが「**産直**一株トマト」という制度。トマトが旬を迎える5月末～7月下旬、事前に登録しておけば、毎週もしくは隔週でトマトが届くというものです。これだと、生産農家はあらかじめ注文数量を把握でき、赤く熟した順にトマトを収穫して組合員へ届けられます。

「**産直**一株トマトというネーミングから、個人が特定の株を所有するオーナー制だと思われる方もいます。でも、そうではないんです。一株から収穫できる約8kg相当を、700gずつに分けて毎週もしくは隔週でお届けするのが**産直**一株トマトのしくみです」。

今年もまた、**産直**一株トマトの季節が近づいてきました。毎年楽しみにしているリピーターさんも、「一株トマトって何？」という初心者さんも、ぜひ知っておいてほしい**産直**一株トマトのおいしさのひみつ。

今回は、**産直**一株トマトを生産する滋賀有機ネットワーク・大中トマト部会のみなさんにお話を伺いました。

## 登録制で実現できた完熟トマト

「そもそも**産直**一株トマトは『真っ赤に熟したおいしいトマトを食べたい』という組合員の声から生まれました。1980年代におおさかパルコープでスタートし、コープしがに導入されたのは1999年です」と教えてくれたのは、滋賀有機ネットワーク専務取締役の田井中年人さん。

通常、トマトはまだ青い2～4割程度の



黄色の可憐なトマトの花。受粉にはマルハナバチを使います。

## トマトの栄養

赤い色素成分であるリコピン、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどの抗酸化作用のある成分が含まれています。リコピンは熱に強く、脂溶性なので油を使って加熱調理することで摂取効率が高まります。炒め物や煮込み料理だけでなく、和食とも相性がよいのでおでんやみそ汁などに入れて彩りよく仕上げるのもおすすめです。

## 押しポイント！

この商品が好き！という組合員の声

大中産のトマトは  
甘みが強くて  
大好き

生でも加熱しても  
おいしく食べられる

鮮度がバツグン！  
トマトのみずみずしさが  
詰まってる！

特に1番最初に収穫した  
トマトはとても甘くて  
いつも楽しみにしています♪

丸かじりがイチオシ！

真っ赤で甘くて  
どんなトマトよりおいしい



## 産直 一株トマト

5月末～7月下旬までの期間限定。1株から収穫される約8kg相当のトマトを10週連続、もしくは隔週で熟した順にお届けします。

4月4回のチラシ(4/7～4/11配布)をご覧ください！



## うま味とリコピンがたっぷり！

樹の上でギリギリまで熟度を増したトマトには、トマトを赤くする色素成分リコピンが豊富に含まれます。リコピンは体内で発生した活性酸素を除去する抗酸化作用に優れているので、健康意識の高い組合員にも好評です。

そんな産直 一株トマトの栽培には、滋賀県内で独自に開発された少量土壌培地耕が採用されています。プランターに少量の土を入れ、培養液を循環させて育てる方法です。「一株あたり200cc程度の土しか使わないので、連作障害(同じ野菜を同じ畑で作り続けると土が痩せ、生育不良になる状

態)が起きにくく、地面から隔離されたプランターの中だから、水分と肥料のコントロールがしやすいんです」と、大中トマト部会のみなさんは口を揃えます。

実はこの水分管理のしやすさも産直 一株トマトのおいしさのひみつ。アンデス高原原産のトマトは過度な湿気と水分を嫌う作物。与える水分を限界まで抑えることで水っぽくなく、うま味をぎゅっと凝縮したトマトになるのです。

## 完熟ならでの苦労もある

うま味が強く、栄養価に優れた産直 一株トマトは好評で、昨年度は4,770件の登録

がありました。しかし赤く熟したトマトを作ろうとする場合、「もし余っても日持ちしないから、ほかでは売れない」「天気や気温の変化で急に色づいたり、青いままの場合もある」など悩みもあります。

「加えて最近は異常気象でしょう？ 夏場の日差しが強すぎて、トマトのヘタの周りが黄色っぽくなるんです。これ



近江八幡市と東近江市に約2,200坪の圃場があります。

は病気でも何でも無い。人間でいえば日焼けと同じことなんです」。

そこでわざと葉を茂らせてトマトに直接日光が当たらないようにするなど、真夏には40度を超えるビニールハウスで生産農家のみなさんは試行錯誤を続けています。

「確かに苦労は絶えませんが、私たち自身も赤く熟したおいしいトマトを食べてほしい。その想いを叶えるのが産直 一株トマトの制度だと思います」。そんな生産者の言葉が胸に響きます。



大中トマト部会のみなさん。この道40～50年のベテラン揃い。



全体で約1万5,400株のトマトを栽培しています。

## 申し込み方法

### 🍅 一株トマトは登録制です。

- 4月4回の注文書で登録を受け付けます。

### 🍅 お届け期間／5月3回～7月4回

### 🍅 お届けコースをお選びください。

- 「毎週コース」は5月3回から10週連続でお届けします。
  - 「隔週コース」は5月3回または4回から隔週でお届けします。
- ※期間中の取り消しはできません。

コース	毎週コース	隔週コース
お届け期間	5月3回から10週連続	5月3回または4回から隔週
お届け量	700g/回	700g/回
価格	429円(税込)	462円(税込)

※5月3回・7月4回は500gのお届けとなります。 ※価格は予定価格です。4月4回のチラシでご確認ください。



6月号の  
だから、おすすめ。

では、  
ポコ・ア・ポコの滋賀県産小麦  
100%全粒粉食パンを  
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、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

- 申し込み締め切り日
  - 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。



たべるたいせつ

## 産直米産地の田植え・稲刈り体験

自分たちで田植えをして、秋に稲刈りをする【田植え・稲刈りセット】の企画です。米作りを体験し、おいしいご飯をみんなで食べましょう！

- 時間 10:00～14:00頃
- 参加費 1名200円(3才以上対象)(未就学児無料)
- 定員 各会場40名

### ▶参加にあたって

- ※参加者による現地集合・現地解散です。
- ※詳細(会場地図、持ち物、服装など)は後日参加者にお送りします。
- ※複数会場への参加はできません。
- ※稲刈りの日程は育成状況により変更する場合があります。



4/18 金



A会場	B会場	C会場
【企画番号】S0401 【企画名】田植え・稲刈りA	【企画番号】S0403 【企画名】田植え・稲刈りB	【企画番号】S0405 【企画名】田植え・稲刈りC
日程 田植え:5月10日(土)、稲刈り:9月6日(土)	日程 田植え:5月17日(土)、稲刈り:9月6日(土)	日程 田植え:5月24日(土)、稲刈り:9月20日(土)
場所 「黄瀬交流館さらら」隣の田んぼ (甲賀市信楽町黄瀬1251-1)	場所 「ぶらざ三方よし」近くの田んぼ (東近江市五個荘塚本町279)	場所 「JA東びわこ愛知中部カントリーエレベーター」 近くの田んぼ(愛知郡愛荘町島川377)
問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)	問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)	問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)

ちいきたいせつ びわこたいせつ

## 田植え体験・生きもの観察会・ 稲刈り体験・お米お渡し交流会 ～しがのふるさと支え合いプロジェクト～

高島市マキノ町知内で、田植えからお米のお渡し交流会までの全4回通して参加いただく企画です。びわ湖と共生する農業「魚のゆりかご水田」の取り組みを広げるために、知内農業組合のみなさんと協力してすすめています。いわば「田んぼの学校」です！自然豊かな高島で、一緒に体験しませんか？

【企画番号】S0411 【企画名】しがのふるさと支え合い

- 日時 ※①～④がセットの企画です。
- ① 田植え:5月25日(日)12:00～14:00
- ② 生きもの観察会:6月22日(日)9:30～12:00
- ③ 稲刈り:9月13日(土)10:00～12:00
- ④ お米のお渡し交流会:10月26日(日)10:00～12:30
- ※お渡し交流会では、収穫したゆりかご水田米をおひとり1kgずつお渡します。
- 場所 高島市マキノ町知内の圃場 ※現地集合・現地解散です。
- ※田植え稲刈り体験は「魚のゆりかご水田」とは違う圃場で行います。
- ※集合場所、会場地図、持ち物、服装などの詳細は、後日参加者にお送りします。
- 参加費 1名1,000円(3歳以上対象)
- (田植え体験・生きもの観察会・稲刈り体験・お米のお渡し交流会の4回セット)
- 定員 15組60名程度
- 問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)

動画「たんぼのいちねん」  
ご覧ください



4/18 金



田植え体験



生きもの観察会

昨年の  
ようす



稲刈り体験



お米のお渡し交流会



しがのふるさと支え合いプロジェクトとは、農村の活性化や新たな価値の創造を目指して中山間地域・企業・大学・NPOなどが協働するプロジェクトです。



滋賀県HP

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

## 〈前期〉ファーマーチャレンジ隊 農業を体験しよう!

農場へ足を運んで農業を体験しよう! 生産者の指導を受けながら楽しく野菜作りについて学べます。サツマイモの植え付けから収穫まで連続して参加いただく企画です。おひとりでも、お友だち同士やご家族での参加も大歓迎!

参加費 200円(植え付け~収穫のセットの参加費)

定員 各会場30名

### ▶ 参加にあたって

- ※参加者による現地集合・現地解散です。
- ※詳細(会場地図、持ち物、服装など)は後日参加者にお知らせします。
- ※複数会場への参加はできません。
- ※夏場の活動時間は、会場によって異なります。
- ※収穫した農産物の一部を作業のお礼に持ち帰っていただけます。
- ※作業日は土曜日、または日曜日・祝日を基本に実施いたします。



4/18 金



【企画番号】 S0421  
【企画名】 ファーマー守山市

日時  
植え付け:5月17日(土)10:00~11:30  
※雨天の場合は5月24日(土)に延期  
中間作業:7月12日(土)9:00~10:00  
収穫:10月11日(土)10:00~11:30

場所  
「JAファーマーズマーケットおうみんち」隣の畑(守山市洲本町2785)

問い合わせ  
南地区運営事務局(7ページ)

【企画番号】 S0423  
【企画名】 ファーマー高島市

日時  
植え付け:5月24日(土)  
学習会&クッキング体験:7月26日(土) ※室内  
収穫:10月4日(土)  
いずれも10:00~12:00

場所  
高島市JAレーク滋賀の畑・たいさんじ風花の丘(高島市安曇川町田中4922-2)

問い合わせ  
西地区運営事務局(7ページ)

## まずは資料請求!

あなたの「やっていること」「やってみたいこと」をコープしがが応援します!

### チーム活動【助成】

組合員どうしやお友だちが集まって、福祉、環境、子育て、スポーツなど文化や教養を高めるため、自由にテーマを決め、自分たちがしたいことに取り組める活動です。1チーム3名以上で2名以上が組合員ならOK! 1名500円、1チーム最大5,000円までの実費を助成します!

【企画名】 チーム活動資料請求

- 【企画番号】 ● 大津市・高島市の方は「A0491」
- 草津市・守山市・栗東市・野洲市の方は「B0491」
  - 近江八幡市・東近江市・湖南市・甲賀市・蒲生郡の方は「H0491」
  - 彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市の方は「K0491」

### 活動例



おはなしの会「コロボックル」ボランティアで0歳~小学生低学年の児童や大人にも絵本の読み聞かせを行っています。



花壇ボランティア 中学校のPTAで集まり、3月の卒業式に向けて花壇やプランターの整備を行いました。

### ひろば活動【助成】

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、高齢者サロン活動などの費用(会場費や講師代など)を助成します!

#### ▶ 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。(上限は10名を目安)
- ② 次の6つのテーマを目的とした活動に助成します。  
[食・商品 子育て 平和 福祉 環境 消費電力]

【企画名】 ひろば活動資料請求

- 【企画番号】 ● 大津市・高島市の方は「A0493」
- 草津市・守山市・栗東市・野洲市の方は「B0493」
  - 近江八幡市・東近江市・湖南市・甲賀市・蒲生郡の方は「H0493」
  - 彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市の方は「K0493」

### 活動例



手ではなそう 手話で表現・会話できる人を、ひとりでも増やしていきたいという思いで手話講座を毎年開催しています。



ぼんぼこぼん 季節に合った活動を楽しむ子育てサークルです。おしゃべりをしてママ友づくりをめざしています。

草津市

ちいきのたせつ 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 か月ごとの定期募集・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  
[4月度の予定]11日、18日、25日、5月2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 飲み物  
※出席できない日があっても結構です。
- 問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)



守山市

ちいきのたせつ ひろば活動/ぼんぼこぼん

4/18 金

子どもの日 こいのぼりを作ろう！ かぶとをかぶろう！

大きなマゴイと小さなヒゴイが仲良く泳いでる♪月に一度、親子が集まって季節にあった活動で楽しむ子育て広場です。仲良くおしゃべりタイム！ママ友つくろう!!自由遊びやティータイムでおしゃべりしましょう。〈内容〉こいのぼりをつくりましょう/かぶとを折ってかぶろう/絵本や紙芝居の読み聞かせを楽しもう

- 【企画番号】B0401 【企画名】ぼんぼこぼん
- 日時 4月22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 飲み物
- ※お子さまの年齢をお申し込み時に必ずお伝えください。  
※応募多数の場合抽選。抽選結果は、申込締切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)



多賀町

ちいきのたせつ ひろば活動/わたしの居場所

4/25 金

おしゃべりしましょう!!

田んぼの様子一つひとつ、少しずつ違うように見える頃ですね。まずはお問い合わせだけでもお気軽に！ご参加お待ちしております。

- 【企画番号】K0401
- 【企画名】おしゃべりしましょう!!
- 日時 5月9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
- 問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



彦根市

びまごのたせつ ひろば活動/グリーンボランティア

4/18 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】K0403 【企画名】グリーンボランティア
- 日時 5月1日(木)9:30～11:00 ※雨天の場合5月8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
- ※応募者多数の場合抽選。はずれた方のみ電話で連絡します。
- 問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



能登を笑顔に！ 応援募金  
～能登半島地震・奥能登豪雨災害支援～

「令和6年能登半島地震及び能登豪雨災害募金」へご協力ありがとうございました。被災地には現在も、孤独や孤立、貧困、心身の健康問題など、多くの深刻な課題が残っています。このような状況を受けて、コープしがは日本生協連の呼びかけに賛同し、「能登を笑顔に！ 応援募金」を継続して実施します。ぜひご協力ください。

- 「能登を笑顔に！ 応援募金」  
2025年4月～12月の毎月1週目を「震災を風化させない週」とし、能登半島に向けた募金を募ります。

募金方法

〈宅配〉

- 毎月第3回の企画受注回が募金受け付け週です。
- OCR注文書  
募金欄(表面右上)に募金する口数(1口=100円)を記入ください。
- ネット注文(eフレンズやニコリエなど)  
注文番号 **209937**、数量に募金する口数(1口=100円)を入力ください。
- ポイント募金も可能です。



ポイント募金

注文番号 **209996** と記入し、注文数欄に募金に使用するポイント100ポイントにつき「1」と記入ください。

〈店舗〉

- 4月は、3月30日(日)～4月5日(土)にお店のサービスカウンターに募金箱を設置します。  
※基本として毎月1週目に設置します。

お知らせ  
oshirase

ご存じですか？  
書き損じハガキ回収キャンペーン  
ただいま受け付け中！

書き損じハガキ回収キャンペーンは、『特定非営利活動法人ハンガー・フリー・ワールド』が取り組んでいる飢餓のない世界をつくるための活動で、コープしがは2013年から取り組んでいます。家庭で余っている未使用ハガキなどを誰かのために活かしませんか？



集めているもの

書き損じ・未使用ハガキ、未使用切手、使用済切手、商品券、テレホンカード・プリペイドカード(使用済みは不可)、中古CD、DVD、ゲームソフト、貴金属など

● 宅配利用の方

4月2回(3/24～3/28配布)の商品カタログと一緒に、回収用封筒をお届けしています。

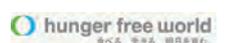
● 店舗利用の方

回収用封筒を店頭に設置しています。回収用封筒に未使用ハガキなどを入れ、ポストへ投函してください。

受け付け 5月末まで



コープしが昨年換金額  
**3,721,186円**  
コープしが組合員  
2,280名参加



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。

たべるたいせつ くらしたいせつ

## 地域でこんなことしました！

自分たちが住んでいる地域には、どんな組合員がいて、どんなことが話題になっているのだろうか？ 今、地域に必要なことは何だろうか？ 地域委員会では、そんなことを話し合いながら、地域や暮らしをよくするヒントを求めて企画を考えています。

2024年度に行われた地域委員会の企画を、ほんの一部ですがご紹介します！

### おいしい小松菜学習会 野洲市地域委員会



#### 企画の内容

- ハートコープしが(※)の職員を講師に迎え、その歴史と事業内容について、また野菜の特徴や生産者さんのこだわり、農作業の流れなどを学びました。
- カマを手に収穫の仕方を教えていただき、小松菜とほうれん草の収穫体験などをしました。

※ハートコープしがは、製造した堆肥(たいひ)を活用して小松菜などの葉物野菜を栽培し、コープしがの宅配や店舗に出荷しています。

#### 企画開催のきっかけ

野菜の苦手なお子さんがある委員さんがいました。「地域でとれた野菜を自分で収穫したら食べるのでは？」「野菜について知れば興味を持ってくれるのでは？」という意見から、ハートコープしがについてのお話を聞いて学びを深め、偏食を克服できたらいいなと思い企画しました。

#### 参加者の感想

- その場で、そのまま食べた小松菜の茎が、シャキシャキしておいしかった。
- 今度はたまねぎの収穫もしてみたい。
- 子どもたちがのびのびと活動させてもらい、なごやかな空気感でも楽しかったです。

### いざという時のために！ ローリングストックのすすめ 米原市地域委員会



#### 企画の内容

実際に家庭にあるローリングストック食材で作ることができる料理を5品、参加者全員で作りました。

試したメニュー：①だしたまご ②アイラップで炊くご飯 ③ポテトサラダ ④イタリアン大根 ⑤さばとわかめのごま和え



#### 企画開催のきっかけ

私たちが活動している米原市においても、大雨による土砂災害が起きました。そこで公的な援助に頼るだけでなく、家庭でできる防災について考えるきっかけになればという思いから企画しました。

#### 参加者の感想

- ポテトサラダは普段使いもできそう。
- 短時間で5品もできてびっくりした。
- 普段家にストックしてあるものでできるとわかり安心した。

もっと詳しく聞いてみたい！  
そんな方は各地区運営事務局まで。

## お知らせ oshirase

### 組合員コールセンター 受け付け時間変更のお知らせ

4月1日(火)より、〈電話注文センター〉  
〈問い合わせセンター〉ともに、受け付け  
時間が変更となります。

#### ● 電話注文センター：0120-190-502

月曜日～金曜日 9:00～19:00まで  
土曜日 9:00～14:30まで

#### ● 問い合わせセンター：0120-709-502

月曜日～金曜日 9:00～19:30まで  
土曜日 9:00～15:00まで



ご不便をお掛けしますが、  
何卒ご理解いただきますよう  
お願いいたします。

※eフレンズお問い合わせ窓口・コープでんきへのお問い合わせ窓口・音声自動ダイヤル・FAX注文専用番号の受け付け時間の変更はありません。  
※お盆や年末年始は受け付け時間を一部変更することがございます。その際は、ホームページなどでお知らせいたします。

コープしが職員のおすすめ

# お推しコレ

日々さまざまなコープ商品に触れているコープしが職員が、特にお気に入りのコープ商品をご紹介します！



## CO-OP チャーシューがうまい中華そば

### 大きめチャーシューに鶏だししょうゆのスープ

調理も簡単！中華麺がモチモチ！そして名前の通り「チャーシュー」がうまい！！新学期で忙しい毎日にもピッタリ！昼ごはん・夜ごはんの献立としても、夜食にも活用できます。ぜひみなさんも試してみてくださいね！

次回企画予定 4月3回・5回

通常価格 603円(税込)



## CO-OP バターが薫る 国産小麦のラングロール

### 濃厚なバター風味が楽しめる！

バター36%使用で香ばしく、サクとした食感のクッキーで食べやすくおいしいです！個包装だから欲しい時に食べたい分だけ食べられて便利です！僕のおすすめ商品をぜひ一度、お試しください！

次回企画予定 4月4回

通常価格 430円(税込)



## CO-OP きんぴら風ごぼう飯の素

### 炊飯器に入れるだけでできる 炊き込みご飯の素

国産ごぼう、国産にんじん、こんにゃくなど、素材の風味と食感が楽しめる、ちょっとピリ辛のうす味仕上げです！調理方法はとっても簡単！洗ったお米にいつもの水加減。この中に入れるだけ！おにぎりにしてもGOOD！たっぷりごぼうのシャキシャキ食感がたまりません！

次回企画予定 4月4回

通常価格 376円(税込)



推しコレは 毎週月曜日に更新中！



# 食の安全

## 安全・安心な商品はどうやって届けられているの？

生協では、お届けする商品の安全性を確認・科学的に検証し、常にリスクに目を光らせ、商品事故を未然に防ぐことができるよう努めています。  
※基本的な考え方であり、商品によっては一部実施していない手順もあります。

### 01 しっかり検査・点検し取り扱いスタート！

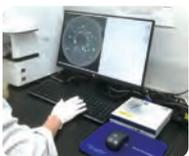
新たな商品を取り扱う前には

衛生面の問題はないか、品質上のリスクはないか、様々な角度から検査や点検を行います。

たとえばこんな確認／

#### 微生物検査

食品でもっとも重大な事故は、微生物による食中毒です。新規取り扱う商品のうち微生物の影響を受けやすい商品について検査します。



#### 食品添加物検査

一般的に加工食品でよく使用される「保存料」「発色剤」について検査します。



#### 仕様書・パッケージ表示の点検

法令やコープきんきの管理基準を満たしているか、わかりやすい表示になっているか点検。



独自基準に照らして評価し、取り扱いの可否を判断。

### 02 検査し続けることを大切にしています

取り扱い開始後も...

お店に並んだ商品や配達された商品を抜き取って、組合員さんが利用する状態の商品を検査しています。

#### 年間約15,500点の検査を行っています。

※2022年コープきんき検査実績(総数)  
※コープラボ以外の検査含む

検査結果はお届けする商品の評価だけでなく、製造工場の衛生管理などの品質向上にも役立てられています。



やわらかめの食べきりタイプ

北海道産大豆使用  
生協のおいしいとうふ絹  
320g(80g×4)

例えばこの商品は  
2023年7回検査を実施し、  
全てクリアしています。



### 03 声に耳を傾け、改善し続けています

声を大切に、よりよい商品へ！

毎日たくさん届く組合員さんからの声。「よかったよ」の声にはげまれ、「ご不満」の声は商品改善に向け動いています。

袋を開けるときキレイに切れません



声に応じて...

手で開けやすく、スパッと切れるパッケージに改善！

CO-OP ごぼうサラダ  
(マヨネーズ味)  
100g×2



もっとプラスチック削減できればいいのに



声に応じて...

容器を紙パックに変更してプラスチックを削減！

CO-OP 鳥取大山プレーン  
ヨーグルト400g



2月度 安全安心の信頼にお応えるため、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	1,042	16	48	8	14	1,128

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/202402-1.html#gsc.tab=0

# SPIRAL

スパイラルカフェ

## CAFE

今月のテーマ

幸せな気分になった  
「うそ」

### ★ バースデーサプライズ

私たち夫婦はいつの間にか年齢になっていました。昨年の嫁さんの誕生日、お店は嫁さんが予約していたのですが、お店にこっそり電話してサプライズのデザートを頼みました。そういうことをほとんどしてこなかった私の、日頃の感謝と今後もよろしくの願いを込めて。そしてちょっとしたいたずら心で…。当日、おいしい料理がどんどん出てきて、2人ともとても満足した気分していると、店員さんがサプライズのデザートを嫁さんの前へ。「何で？」と嫁さんは驚いた顔。私は知らんふりをして「さあ？ 誕生日って知ってはったんじゃない？」としらばっくれて食べていました。「私、誕生日って伝えたかなあ？」と疑心暗鬼な嫁さん。食べ終わりお皿を片付けに来られた店員さんに嫁さんが理由を聞いて初めて私がお願いしていたことを知り、驚きとともに喜びも

増大したようです。嫁さんの喜びが倍増したこともよかったのですが、「いたずらが成功した時の喜びはいつ以来かなあ」と私自身も十分楽しめて、幸せな気分になりました。いたずらっていくつになっても本当に楽しいものなんですね。

大津市 ぴーすけ さん



### ★ 友だちのありがたいうそ

昔からなかなか時間通りに行動できず、遅刻常習犯でした。学生時代は友人との約束に遅れて怒られることも…。ある時、研究室の仲間の集まりがあり、またどうしても遅れそうで連絡を入れたところ、同じ研究室のMちゃんは「大丈夫やで！ はなちゃんには15分早い時間を伝えてあるから、遅刻じゃないよ！」と。私の特性を理解しつつ、周りに迷惑にならないように気を利かせてくれたMちゃんに感謝でした。今も苦手は変わりませんが、時間に間に合うようになんとか頑張っています。

守山市 はな さん

### ★ お母さんのうそ

学生の頃、お腹を空かせて帰ったら、母が「今日は忙しくて何も作ってないよ」と言うので「えー、お腹空いてるのに。ラー

メンでいいから作って」と怒りながら台所に行くと、テーブルいっぱい好きな物があつた時は嬉しかったなあ〜。「嘘つき〜」って言いながら幸せな気分になりました。

草津市 はっちゃん

### ★ 合格発表

昔むかしになりますが、子どもが受験生のとき。その当時は、学校に行って発表結果を見る時代でした。結果を見に行った子どもから「落ちた！」と連絡がありました。「よう頑張ったのにね。まだあるから気を付けて帰って来てね…」と思っていたところ、帰宅して「合格やった！」と聞いた時、思わず泣きながらハグした記憶を思い出しました。今回の企画で思い出することができてありがとうございました。

大津市 TINK さん



### ★ 父へのうそ

認知症の父の中では、亡くなった母が生きているようなので、〇〇(母の名前) どうしてる？ と聞かれたら、大好きな買い物に出かけているよ、とまだ生きてるかのように話を合わせます。父は幸せそうにうなずくので、訂正はしません。

大津市 きょん×2 さん

### ★ 子どもの優しいうそ

子どもが苦手なものを頑張って食べたときに、「これはちょっと苦手だけどおいしかった」と自分なりに一生懸命ママを傷つけないような感想を言ってくれたこと。

大津市 しずか さん

フリートーク

### ★ 宅配の注文で幸せな気分

おいしくてよく注文するものは、焼き鳥と黒糖ドーナツとバナナと食パンと今川焼などです。何を頼んだか忘れていた時に、思わずおいしいものが届くと、とっても幸せな気分になり、自分一人で食べてしまうことがあります。自分へのごほうびにしています。

高島市 由美子 さん

### 編集後記

新年度ということで、スパイラルも少し新しくなりました。新生活が始まるみなさん、無理せず新しい環境を楽しみましょうね！

(編集：あゆみ)

スパイラル6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

**健康のためにしている  
運動や食事、気の持ち方は？**

次号は6月号掲載。気温が上がり出しジメジメする季節ですが、心も体も健康に過ごすために、心がけていることを教えてください！

## 頭の体操

Mental Gymnastics

### ことばクイズ

「ある」の列には共通点があります。  
「学」は「ある」か「なし」かどちらでしょうか。

学

- ① ある
- ② なし



ヒント：  
前に共通の  
漢字1文字を  
つけると…？

ある	なし
感	思
済	未
有	無
通	道

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。

2月号  
答え

- ① まめまき
- ② いきがい
- ③ ばんばんじー
- ④ らいらく

■ 締め切り  
4月25日(金)  
(当日消印有効)

正解 「まいばら」 応募総数 596通  
うち正解 589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

**4/25(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!

**産直** 一株トマトを使った15分レシピ。味と栄養はもちろん、食卓に彩りを添えてくれます。



4～5ページでご紹介している

**産直** 一株トマトを使って、トマトの楽しみ方を広げましょう!



## A 丸ごとトマトといちごのコンポート

材料(作りやすい分量)

- トマト…1個
- いちご…250g
- 砂糖…30g
- レモン汁…大きじ1
- バニラアイス・チャービル…各適量
- 水…1カップ

作り方

1. トマトはヘタをくり抜き、反対側に浅く十字に切り込みを入れる。鍋に湯を沸かしてトマトを入れ、皮がめくれてきたら取り出す。冷水にとり、皮をむく。
2. いちごは洗って水けをふき、ヘタを切る。
3. 鍋に砂糖、レモン汁、水1カップを入れて火にかける。沸騰したら、1、2を加えて約2分煮る。粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
4. 器に盛り、アイス、チャービルを添える。

[調理時間]約15分(冷やす時間は除く)  
325kcal/全量 食塩相当量 0.2g

## B トマトとスナップエンドウの酒蒸し

材料(2人分)

- あさり…200g
- トマト…1個
- スナップエンドウ…8本
- にんにくの薄切り…1片分
- 酒…大きじ1
- しょうゆ…小さじ2

作り方

1. あさりは砂抜きをして洗う。トマトはざく切り、スナップエンドウは筋を取る。
2. フライパンにあさり、スナップエンドウ、にんにくを入れて酒を回しかけ、ふたをして蒸す。あさりの口が開いてきたら、トマトを加えてふたをし、さらに約2分蒸す。
3. しょうゆを加えてサッと混ぜる。

[調理時間]約15分  
55kcal/1人分 食塩相当量 1.8g

## C トマトと春野菜の焼き浸し

材料(2人分)

- トマト…1個
- たけのこ水煮…100g
- グリーンアスパラガス…4本
- そら豆(さや付き)…4本
- 油…大きじ2
- A=しょうゆ・みりん各大きじ2、だし汁1/2カップ

作り方

1. 鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止めて粗熱をとる。
2. トマトとたけのこはくし形切り、アスパラは3等分に切る。そら豆はさやから取り出し、黒い筋の反対側に浅く切り込みを入れる。
3. フライパンに油を熱し、たけのこ・アスパラ・そら豆を両面焼いて火を通す。トマトはサッと焼く。
4. 熱いうちに1に3を漬ける。

[調理時間]約15分(漬ける時間は除く)  
226kcal/1人分 食塩相当量 2.7g

## 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

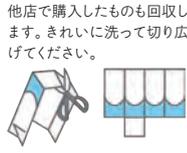
ラベルがついて  
いると再生でき  
ません。必ずお  
名前ラベルは  
剥がすか切り  
取ってください。



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。

2月度リサイクル報告

2月度  
リサイクル品  
売却金額  
¥ 4,059,897-

2024年4月から累計  
売却金額  
¥ 46,661,158-

[回収率]商品案内書 47.8%/仕分け袋 25.1%

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。

5  
Monday  
発行

次回5月号予告

特集

家族みんな笑顔!  
コープしがの子育てサポート

だから、おすすめ。

子育てを食から応援!  
きらきらステップシリーズ



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。