

スパイラル

5

May
2025

広報誌

特集

みんなで応援！
コープしがの
子育てサポート

2

● コープしがの
「だから、おすすめ。」

CO-OP
きらきらステップ

4

● くみかつ（イベント）情報
● ここにもあるよ！コープしが・お店通信
● スパイラルレシピ

12 10 6



端午の節句を彩る15分レシピ/12ページ



I love 滋賀！ 去年引っ越してきて、瀬田川に癒されました！ 5月撮影/加代子さん



I love 滋賀！ 草津の三大神社。地面に着くほど長く咲いたことから「砂擦りの藤」とよばれる。5月1日撮影/くろにゃん

お知らせ

岩手県大船渡市山林火災に対して組織募金を行いました

2月26日に岩手県大船渡市で発生した山林火災に対し、お見舞い金30万円をコープしがより岩手県生協連へ寄付いたしました。

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7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

生活協同組合コープしが

みんなで応援！



コープしがの子育てサポート

コープしがには、子育て中のご家庭を応援するさまざまなサポートがあるのをご存知ですか？
どれも、赤ちゃんがいるご家庭の負担を少しでも減らせるようにと願って生まれたサービスです。対象のご家庭はこの機会にぜひご利用ください！ 組合員でなくてもお申し込みいただけるサービスもあるので、周りにご存知ない方がいらっしゃったら、ぜひシェアしてください！

赤ちゃんが生まれたら、
まずはこちら

食品や日用品を無料でお届けします！

はじまるばこ

2018年にスタートした、はじまるばこ。
滋賀県内にお住まいで、1歳未満のお子さんがいらっしゃるご家庭を対象に、コープしがから育児をサポートする食品や日用品の詰め合わせを無料でお届けします。コープしが組合員でなくてもお申し込みいただけます。1カ月に約570軒のご家庭へ「おめでとう」の気持ちと一緒にお届けしています。



※《お届け見本》商品は変更になる場合がございます。



利用者の声

赤ちゃんグッズとコープ商品进行测试でよかった。組合員担当さんから「おめでとうございます」って渡してもらえて嬉しかったです。

箱を開けて中身を見たときは「助かる～」と思った。ここで出会って、よかった商品は今も利用しています！

おしりふきなど消耗品や離乳食に使える商品、しっかり活用しました。

お申し込み方法

はじまるばこ 組合員担当にお声がけいただくか、
応募フォーム(2次元コード)からお申し込みください。

※お届けはお子さんおひとりにつき1回限りです。

※コープしがの担当者がお届けします。その際に、母子手帳などでお子さんの生年月日を確認させていただきます。

応募フォーム



NEWS 1 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～

昨年は、「令和6年能登半島地震及び能登豪雨災害募金」への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活協同組合連合会の呼びかけに賛同し、「能登を笑顔に！ 応援募金」を実施します。4月から12月まで毎月実施する、継続した取り組みです。ぜひご協力ください。

募金方法

●期間：4月～12月

〈宅配〉

- 毎月3回の企画回が募金受け付け週です。5月は5/12～16 注文書提出分
- 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〉

- 毎週1週目を基本に、サービスカウンターに募金箱を設置します。

5月は、4日(日)～10日(土)
6月は、1日(日)～7日(土)

1歳の誕生日まで偶数週に
サポート商品が届く♪

赤ちゃんサポート

宅配をご利用の、1歳未満の赤ちゃんが
いるご家庭に、離乳食やおしりふきなど育
児に嬉しい商品1品を無料で毎月偶数週に
お届けします。さらに、1歳のお誕生日ま
では、個配の配達手数料も無料です。

1歳の誕生日まで
個配の配達手数料が
無料!



1歳の誕生日まで
育児サポート商品をお届け!

※指定商品の中から1点選んでいただき、偶数週にお届け



利用者の声

卵を選びました。普段卵の消費量は、毎週2パックととても
多いので、重宝しています。

コープの宅配を利用しようと思ったきっかけです。子どもを
連れての買い物は大変だし、自分で車を出す手間を考えると、頼れる味方!

バランスキューブをちょうどいいペースで届けてもらえる。

配達手数料無料を活用して、個配で利用している。

配達手数料が
6歳の誕生日まで割引

ぬくもり割引

お子さんが1歳を過ぎたら、6歳の誕生
日まで個配の配達手数料が割引になる
「ぬくもり割引」があります。お買い物も大
変なこの時期は、個配の配達手数料が一律
156円(税込172円)に割引されます。

※65歳以上の方/障がいのある方/介護を受けておられる方
(同居のご家族含む)も対象

安心して楽しんで

くみかつの託児

交流会や学習会などのくみかつイベント
や、組合員参加の会議が行われるとき、お
母さんやお父さん・保護者の方が安心して
参加できるように、託児を設けています。



※対象は1歳以上のお子さんです。お子さんを見守る託児協力
員も組合員から募集しています。P6~9「くみかつしよう。」で託
児マークがついている企画は託児を設けています。

利用者の声

わが子の初めての託児は、コープの託児
協力員さんによるものでした。

託児を利用して、安心して参加したり集
中して話を聞くことができました。

子どもを預けてくみかつに参加できること
で、自分の時間を楽しめていると感じる。



店舗でも応援!

子育ておうえんパス

0歳から小学校6年生までのお子さんが
いる組合員を対象に、月2回、お買い上げ
金額(本体価格合計)から5%を割引しま
す。ご希望の日レジ精算前に「子育てお
うえんパス」と「ポイントカード」をご提
示ください。



※子育ておうえんパスは事前登録が必要。サービスカウンターに
て事前登録をしてください。その際、組合員証とお子さんの年
齢を証明するもの(母子手帳、健康保険証など)をご持参くだ
さい。

2024年度は、平均で
1カ月に5,162回利用されました!



2025年度の
登録・更新の
受け付けを
開始しています!

利用者の声

しょっちゅうではないが、レジで提示する
ことで5%割引になるのは助かる。

割引日が決まっているわけではないの
で、子どもを連れて自分のペースで利用
できてうれしい。

NEWS 2 コープしがは、行政の子育てサポートもお手伝いしています!

滋賀県は、滋賀で生まれた子ども
やそのご家族へ「おめでとう、あり
がとう」の思いを込めて、社会全体
で出産・子育てを応援しているとい
うメッセージとともに、滋賀ならで
はのお祝い品や企業からの協賛品を
贈る「ありがとうの贈りもの」とい
う取り組みを行っています。滋賀県
と包括的連携協定を締結するコープ
しがが、協賛し、申し込み窓口・お
届けを担っています。



※お届け時期によって内容が異なります。

東近江市・甲良町・甲賀市・近江八幡市・高島市は、子育てを応援す
る事業として、市・町内にお住まいの満1歳までの乳児を養育している
世帯を対象に、月に1度、無料でおむつをお届けし、子育て家庭を見守
る「おむつ便」(*)を実施しています。コープしがは「ちいき*たいせ
つ」の一環として、各市町から事
業を受託し、おむつ宅配員(*)が
各家庭へ直接おむつをお届けし、
見守りを行っています。

※事業・宅配員の名称は各市町で
異なります。
●申し込みについては、各市町へ
お問い合わせください。



子育て世帯を応援する 至れり尽くせりの乳幼児食

A portrait of two individuals. On the left is a woman with short dark hair, wearing glasses and a light-colored blazer. On the right is a man with short dark hair, wearing glasses, a dark suit jacket, a white shirt, and a red lanyard. Both are looking directly at the camera against a plain white background.

eフレンズの「WEBカタログ」または「BABY & KIDS」のバナーからご覧ください! 紙のカタログをご希望の場合は、組合員担当もしくは組合員コールセンターへお問い合わせください。「にこにこほっぺ春夏号」をお届けします。

CO-OP きらきらステップ



生後5カ月頃～3歳頃まで使えるコープブランドの乳幼児食シリーズ。使い勝手のよい素材型の冷凍食品が中心です。



乳幼児食だからこそ安全第一



5カ月頃からの離乳食
国産野菜で作ったなめらかキューブ

「なるべく国産の原材料を使用して、味付けをシンプルにしています。加熱後そのまま食べる調理済みの商品の場合、乳児向けの食塩相当量は100g中200mg未満、幼児向けは100g中300mg未満という薄味の基準を設けています」と安田さん。

さらにはベテランの管理栄養士の監修を受け、月齢ごとに食べやすい大きさや食感などを細かくチェックしています。また、全商品を対象にアレルギー検査を実施するほか、放射性物質検査も年2回実施しています。たとえば生後5カ月頃からおすすめている国産野菜で作ったなめらかキューブ。上の写真はパッケージから出したところ。小分けのポーションタイプになっています。

成長段階に合わせた商品設計

きらきらステップは離乳食期（生後5カ月～1歳6カ月頃）のfor baby、幼児食期（1～3歳頃）のfor kidsの大きく2つに分かれます。特にfor babyでは、月齢ごとに細かく商品を配置しているのが特徴です。

「たとえば、離乳食を始める生後5カ月頃からの商品は、まったく味付けをしていません。お口の中に母乳やミルク以外のものが初めて入る段階ですから、素材そのものの味わいで、飲み込みやすい口あたりにしています」と菱谷さん。

また、生後7カ月頃からの商品にはホワイトソースやコンソメソースなどがあり、おかゆや豆腐にかけることで子どもが味の変化を楽しめるようにしています。一方、



8カ月頃からの離乳食
3種の国産野菜としらすのおかゆ

離乳食の完了期となる1歳6カ月頃からは、子どもが手づかみで食べられるハンバーグやナゲットなどをラインナップしています。

ひと目で調理法がわかるパッケージ

きらきらステップはパッケージにもこだわりが満載です。まず、表面に大きく対象月齢が表示してあり、for babyは淡い黄緑色、for kidsは濃い緑色で色分けがされています。

また、下部にはアレルギーや調理法がひと目でわかるアイコンを配置。裏面には具体的な調理例を表示して、初めてでも安心して使えるようにしています。

子育て1年生のママやパパ、共働きで忙しいママやパパの強い味方になれるように……。きらきらステップにはそんな開発者の想いが込められています。

CO-OP きらきらステップ お役立ちレシピ集

月齢や商品名でラクラク検索OK!
手料理のバリエーションが広がります。



CO-OP きらきらステップの
全商品はこちら



コープしが きらきらステップ人気商品ランキング



〈九州産小麦使用〉やわらかいミニうどん

5カ月頃から

通常の冷凍うどんは太くてコシのある讃岐タイプが中心。一方、乾麺うどんの場合は赤ちゃんが飲み込めるかたさにするの、10分以上ゆでる必要があります。本商品は手軽にレンジでチンするだけで、赤ちゃんが舌でつぶせるやわらかさになるのが特徴。また、長さは普通のうどんより少し短く、食塩不使用なのも人気の理由です。



国産若鶏のスティックナゲット

1歳6カ月頃から

幼児向けの商品のため塩分は控えめで、香辛料を抑えたやさしい味わいです。子どもが手づかんで食べられるよう、スティック状にしています。



5種の国産野菜のミニハンバーグ(ひじき入り)

1歳6カ月頃から

鶏肉と5種類の野菜とひじきが同時に摂れる、幼児が食べやすい大きさ・味付けのミニハンバーグ。具材の鶏肉と5種類の野菜、ひじきは国産原料を使用しています。



7月号の だから、おすすめ。

では、
だいたいの水煮を紹介しします。
利用しているみなさんの
「推しポイント」
「おすすめの使い方」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

当落

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。

QRコード

【5つのたいせつ】

くらしを良くするために、大切にしている5つの視点です。小さな取り組みの積み重ねがSDGsにつながります。

たべるたいせつ

ちいきたいせつ

いのちたいせつ

くらしたいせつ

びあごたいせつ

たべるたいせつ

当落 6/6 金

実際に食べて！生産者さんと話して！新たな商品と出会えるかも!? ぱくぱく商品知ってね！交流フェス

カタログで見ている商品の生産者(取引先)が大集結！安全・安心のコープの商品について直接見て、聞いて、食べて、試して、商品やコープのよさを実感しませんか!? ご家族、お友だちと一緒にぜひご参加ください！一部即売も予定しています。

【企画番号】S0501 【企画名】知ってね野洲

日時 6月28日(土)10:00～11:30(最終入場11:00)

場所 コープしが 本部(野洲市富波甲972) 参加費 100円(未就学児無料)

定員 60名 持ち物 マイ箸、筆記用具

参加生産者 飯魚、井ゲタ竹内、平田牧場、
シガボートリー、近江農産、
若草食品、豆紀など



※参加生産者の変更・追加になる場合、ホームページでお知らせします。

問い合わせ 組織広報部(7ページ)



当日、ブースのお手伝いをしてくれる方を募集します！

【企画番号】S0503

【企画名】知ってね野洲 お手伝い

内容 生産者ブースのお手伝い ※試食・交流もできます。

参加費 無料 募集人数 若干名 集合時間 9:30

※詳細は個別にご連絡します。

※小学生以下のお子さん連れの参加はできません。

2024年参加者の感想

- 直接お話ができ、こだわりを知ることができました。その上商品のよさや知らなかった商品を知ることができました！
- 今までどんなものかわからず購入していなかったものを試食できて、次はぜひ利用しよう！と思いました。
- 思いもつかない料理方法を知ることができ大変参考になりました。
- 普段利用している商品の感想を直接伝えることができました。

たべるたいせつ

5/16 金

たべる*たいせつ親子クラブ 「食材の見分け方を知ろう！」

スーパーにたくさん並んでいる食材。どれがおいしいのか見分け方を知っていますか？食材の見分け方クイズをしながら、実際に食材に触れて、みんなでカレーを作りましょう！子どもたちが一生懸命作ったカレーをみんなで食べましょう！

時間 10:00～13:00

内容 ① 食材の見分け方を知ろうクイズ
② 親子でクッキング
③ みんなでいただきます・みんなで片づけ

参加費 1名300円(小学生以上対象)

※未就学児の参加は、問い合わせ先へご相談ください。

定員 各会場5組 持ち物 エプロン、三角巾、布巾、筆記用具

※詳細について、当選者に改めてご案内します。昨年様子は9ページにも掲載しています！



日程	場所	企画番号	企画名	問い合わせ
6月7日(土)	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)	S0521	親子クラブ 南	南地区 運営事務局
6月7日(土)	勤労青少年ホーム(サントピア水口)(甲賀市水口町北内貴1-1)	S0523	親子クラブ 東	東地区 運営事務局
6月14日(土)	コープぜぜ店2階 コミュニティスペース(大津市竜が丘1-1)	S0525	親子クラブ 西	西地区 運営事務局
6月14日(土)	米原学びあいステーション 1階料理講習室(米原市下多良3丁目3番地)	S0527	親子クラブ 北	北地区 運営事務局

たべるたいせつ

5/16 金

大豆プロジェクト ～お家で大豆を育てよう！～

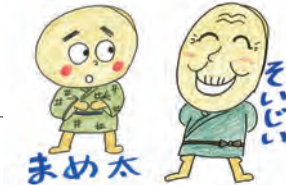
みなさんは大豆が日本の食事に欠かせないことをご存じですか？くらしの中で辺りを見渡すと大豆製品がたくさんあります。そんなくらしに欠かせない大豆を種から育ててみませんか？大豆の栽培を通して、生育の様子を観察したり、収穫してどのように調理するのか話し合ったり、家族と食について考えます。今年も大豆の種類を選べますよ。ホームページで各家庭での様子を報告し、交流し合いましょう！

【企画番号】S0511 【企画名】黄大豆

【企画番号】S0513 【企画名】黒大豆

参加費 100円 定員 100組

問い合わせ 組織広報部(7ページ)



5/26(月)以降に発送予定

申し込み者には大豆30粒、育て方ブック、観察カード、アンケートをお送りします！※黄大豆・黒大豆、どちらか一つのお届けです。

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。

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

いのちをたいせつ

県内戦争遺跡めぐり

戦後80年を迎えますが、今も世界では戦争が起こり、多くの犠牲者が出ています。私たちの住む滋賀県にも、戦争遺跡や戦争体験があることを知っていますか？ 滋賀県内の戦争遺跡をめぐるフィールドワークを通して、戦争の悲惨さや平和の尊さについて身近な問題として考えてみませんか。



日時 5月31日(土)9:30～17:00 ※少雨決行

集合場所 JR近江八幡駅南口 ※貸切バスで移動します。

定員 30名 ※組合員と小学生以上の家族(大人だけの参加も歓迎) ※未就学のお子さんの参加についてはご相談ください。

参加費 300円 ※当日集金

持ち物 軽食、水筒・飲み物、汗ふきタオル、雨具、筆記用具 ※歩きやすい服装・靴でご参加ください。

行程 9:30 JR近江八幡駅集合 → 9:45 出発 → 10:10 八日市掩体壕 → 11:25 冲原神社 → 滋賀県平和祈念館(昼食、学習、見学) → 15:00 蒸気機関車避難壕 → 17:00 JR近江八幡駅着

※昼食は、平和祈念館の会議室をお借りします。戦時食の試食も行いますので、軽食をご持参ください。 ※バス移動ですが、駐車場から見学地へは徒歩で移動します。

●参加希望の場合は、ホームページの受け付けフォームか、下記、問い合わせ先へ連絡をお願いします。
●参加希望の方全員の、ご住所、氏名、年齢の記入が必要です。

※旅行企画・実施は、株式会社農協観光です。
※当落結果・詳細については、5月21日を目途に、改めてご案内します。

問い合わせ／申し込み 組織広報部(7ページ)

参加希望の
申し出締め切り

5月16日(金)17:00

びわこをたいせつ

魚のゆりかご水田「生きもの観察会」

びわ湖の魚は、湖岸や田んぼで産卵・成育し、大きくなったらびわ湖に帰っていきます。びわ湖の魚を育む「魚のゆりかご水田」をはじめとした滋賀の農業は環境に優しいお米作りとして2022年に世界農業遺産に認定されました。そんな「ゆりかご水田」にはさまざまな生きものが住んでいます。みんなでどんな生きものがあるのか観察してみましょう！

※詳細(集合場所など)については個別にご案内します。



稲刈り体験(8/31)にも参加できます！

【企画番号】S0505

【企画名】ゆりかご水田 東近江

日時 6月8日(日)9:00～12:00
(8:45受け付け開始)

場所 東近江市栗見出在家の田んぼ

参加費 大人(18歳以上)500円、
子ども(小学生以上)200円
※未就学児無料 ※軽食付き

定員 40名程度

主催 栗見出在家魚のゆりかご
水田協議会

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)

持ち物 汚れてもいい服、長靴、飲み物、バケツ・たも網(あれば)
※雨天の場合はカッパなどの雨具

【企画番号】S0507

【企画名】ゆりかご水田 野洲

日時 6月22日(日)10:00～12:00
(9:45受け付け開始)

場所 野洲クリーンセンター 蓮池の里
(野洲市須原1040-1)

参加費 大人(中学生以上)1,000円、
小学生500円
※未就学児無料 ※軽食付き

定員 20名程度

主催 須原魚のゆりかご水田協議会

問い合わせ 南地区運営事務局(7ページ)

びわこをたいせつ

環境月間 CO₂削減 『ライトダウンキャンペーン』

6月5日は環境の日。これは、ストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念して定められたものです。そして6月は「環境月間」でもあります。この期間に、地球温暖化について考え、持続可能な社会の実現に向けた一つとして「CO₂削減ライトダウンキャンペーン」に参加しましょう！

●参加申し込みして始めましょう！

【企画番号】S0515 【企画名】ライトダウン

※登録は、世帯単位です。※取り組み内容はホームページなどで紹介する場合があります。

問い合わせ 組織広報部(7ページ)

ホームページはこちらから



ライトダウンキャンペーン2025



●どんなことをするの？

6月21日(土)から7月7日(月)までの期間中、夜の1時間以上、家庭で使う照明を消す取り組みです。期間中の1日や1回だけの取り組みでもOK！照明を消す部屋を決めるなど、無理のない範囲で取り組みましょう。

1. 家族でライトダウンを行う日や時間、部屋などを話し合うことから始めよう。
2. 実施は1時間単位で行います。私たちの日常生活で実践できるCO₂削減についてみんなで考えよう。
3. 「わが家の取り組み記録用紙」に記録し、提出しよう！

参加者の声

- 節約のためにも子どもへの教育のためにもいいと思い、参加しました。晴れた日の夜にいつもより早く電気を消して、子どもたちと夜空を眺めました。小さな幸せのきっかけになりました。
- 普段、気にせず人の居ない部屋でも電気をつけっぱなしにしていたので、家族一人ひとりが意識して取り組みや心がけられたらと思って参加しました。これからも続けていこうと思います。
- 必要でない場所の節電に気づくことができ、夫婦で同じ部屋で過ごすことが増えた気がする。これに参加しているからと夫に節電を呼びかけるきっかけにもなりよかったです。

5/16 金



高島市

ちいきのついでに

ひろば活動／手ではなそう

5/19 月

ゆっくりじっくり学びながら 手話での会話を楽しみましょう

講師と一緒に日常の身近な手話表現から、ゆっくりと学んでいきましょう。音声言語もテキストも使いません。手話未経験の方、少し経験のある方、みんな一緒に楽しく学べる、ゆったりとした講座です。

【企画番号】A0501 【企画名】手話講座

日時 6月6日(金)、6月20日(金) いずれも10:15～11:45の2回開催

場所 新旭公民館(高島市新旭町旭1丁目10-1
JR湖西線新旭駅西口前)

参加費 各回200円 定員 15名

※講座の内容は毎回異なります。
※抽選結果の連絡は5月20日以降に電話でお伝えします。
日中つながる電話番号をお伝えください。

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)



大津市

くらしのついでに

大津市北地域委員会

5/26 月

キッチンから生ゴミを減らしませんか？ ダンボールコンポストを使ってみよう！

微生物によって生ゴミを分解するコンポスト。コンパクトなダンボールコンポストなら、庭がなくても大丈夫！使い方や続けるコツを教えてくださいます。ダンボールコンポストのセット付きなので、すぐに始められます！お話だけでもOK！

【企画番号】A0511 【企画名】ダンボールコンポスト

日時 6月9日(月)10:00～11:30

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 ① コンポストセット付き1,000円 ② お話のみ100円

定員 ①20名 ②15名 持ち物 筆記用具、飲み物

※申し込み時、①②どちらをご希望かお伝えください。(ホームページから申し込みの場合は「その他記入欄」に記入ください)
※コンポストのサイズ:縦37cm×横33cm×高さ32cm

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)



大津市

くらしのついでに

大津市南地域委員会

6/10 火

リズムと笑いでリフレッシュ！生活をエンジョイしよう♪

リズムに合わせて、座ってできる運動と笑いヨガをします。私たちの体は日常生活にもリズムがあり、リズムと笑いを取り入れる事で、日々の生活は変わります。「リラックスしたい！免疫力UP！笑顔になりたい！」そんなあなたにピッタリです。運動した後はストレス解消のおしゃべり交流会をします。

【企画番号】A0513 【企画名】ジョイリズム＆笑いヨガ

日時 6月24日(火)10:00～12:00

場所 コープぜぜ店2階 コミュニティスペース(大津市竜が丘1-1)

参加費 200円 ※未就学児の参加は問い合わせ先までご相談ください。

定員 20名

持ち物 タオル、飲み物

※当選結果は6/17(火)メールまたは電話でお伝えします。
申し込み時、メールアドレスをお伝えください。

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)



守山市

ちいきのついでに

ひろば活動／ぼんぼこぼん

5/23 金

父の日！お父さんの顔をえがこう、おたよりしよう

月に一度、親子で集まり、季節にあった活動を楽しむ子育て広場です。仲良くおしゃべりタイムでママ友をつくろう！お父さんにおたよりをプレゼントしよう！プレゼント用にラミネート加工します。広いお庭を走り回ることもできますよ。

【企画番号】B0501 【企画名】ぼんぼこぼん

日時 5月27日(火)10:00～11:30

場所 守山宿・町家「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

ちいきのついでに

ひろば活動／ちいさいおうち・生協手しごとの日

5/30 金

白い鳩のモビール

自由に集まって、手しごとを楽しむ会です。ちいさいお子さん連れでもOK！手を動かすこと・人に会うことで、動く自分の心を楽しみましょう。今回はペンテコステの白い鳩をモチーフに、紙製の白いハトをリースに吊るしたモビールを作ります。

【企画番号】B0503 【企画名】ちいさいおうち

日時 6月4日(水)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

※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

ちいきのついでに

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 カ月ごとの定期募集・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

[5月度の予定]9日、16日、23日、30日、6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 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)



東近江市

ちいきのついでに

くらしのついでに

ひろば活動／東地区ファーム

5/16 金

東近江センターの畑で 玉ねぎを収穫しましょう！

昨年植えた玉ねぎをみんなで収穫して、採れたての玉ねぎを使って料理！みんなで食べましょう！

【企画番号】H0501

【企画名】東地区ファーム

日時 5月28日(水)10:00～12:00

場所 コープしが 東近江センター(東近江市五個荘清水鼻町153-6)

参加費 100円

定員 5名

持ち物 飲み物、軍手、動きやすい服装、
エプロン、マイ箸

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)



多賀町

ちいきのついでに

ひろば活動／わたしの居場所

5/30 金

おしゃべりしましょう!!

麦秋の候になりました。季節を感じながら、お越しくださいね。お問い合わせもお申し込みも待っています。

【企画番号】K0501

【企画名】おしゃべりしましょう!!

日時 6月13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。みなさんのご参加お待ちしております。

【企画番号】K0503 【企画名】グリーンボランティア

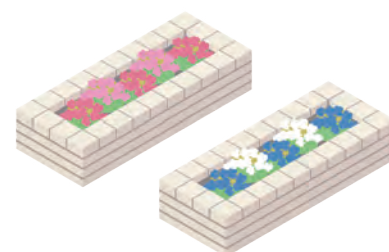
日時 6月5日(木)9:30～11:00 ※雨天の場合6月12日(木)

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)



6～8ページでご紹介している「くみかつ」の、過去の開催レポートです。

くみかつレポート

「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

たべる*たいせつ 親子クラブ 昨年の様子

コープしが大切にしている“食育4つの柱”の中の一つである「家庭での食育を大切にします。」を、親子で一緒に体験する場として開催しています。昨年、夏企画では「野菜の旬」、冬企画では「日本の伝統食 おせち料理」をテーマに開催しました。

夏が旬の野菜ってなにがあるかな？ 旬の野菜を使った夏野菜カレーに挑戦！



参加者の感想

- 家でも、旬の食材を使って子どもと一緒に料理をしたいと思います。
- 子どもも自分で切った野菜だからかパクパク食べてくれました。

知っている？ おせち料理の由来 伊達巻・栗きんとん・田作りを一緒に作ろう！



参加者の感想

- おせち料理は食べる側だったけれど、作る側になってみるととても面白かった。
- おせちとは新年のスタートに華を添える大切な風習だなと感じました。理解を深めることができて良かったです。



たべる*たいせつ 親子クラブ、今年も開催します！申し込みについては、7ページをご覧ください。家庭で「食」について考えるきっかけにしませんか？

お知らせ

oshirase

嶋田あさ美×コープしが おいしい！楽しい！コラボレシピ！

「組合員のみなさんに、コープしがをもっと楽しんでもらいたい」という思いから、大人気インフルエンサーで料理研究家の嶋田あさ美さんとコープしがのコラボレシピ投稿が、4月よりスタート！レシピはコープしが公式Instagram(@coopshiga)・Facebook・ホームページから見るができます。ぜひチェックしてみてくださいね。



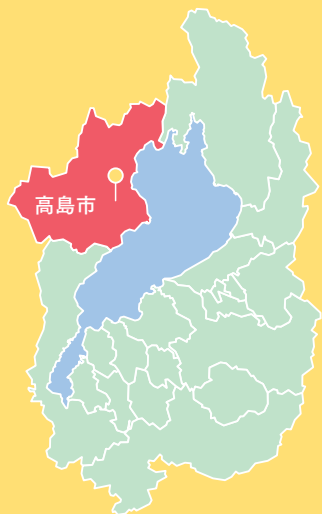
嶋田あさ美さん



ここにもあるよ！ コープしが。

滋賀県内各地にあるコープしがの宅配センターなどの事業所について、ご紹介します！

高島センター 編



高島市新旭町新庄799

コープしが 高島センター

- 1990年設立
- 職員数：職員28名、倉庫スタッフなどを含め総勢48名
- 配達担当エリア：
高島市全域・大津市（葛川・北小松・南小松・北比良の比良川以北）



高島センターは規模こそ大きくありませんが、県内最大の面積を有する高島市を中心に広いエリアの配達を担当しており、遠い所では到着まで片道1時間近くかかるエリアにも配達を行っています。高島市は、山・河・湖に恵まれた自然豊かなまちで「自然と人がやさしいまち」がキャッチフレーズ。そんな地域の配達は、春夏秋冬、いろいろな景色をみることができます。人気の観光スポットもあり、シーズンごとに多くの人で賑わい、時には渋滞が多く発生し大変なことも。冬季、特に山間部は雪深く、時には除雪をしながら組合員へ商品をお届けしています。



高島センター 吹田センター長より

組合員、地域の方々がくらしの中で困ったことや「こうしたいなあ」など要望があれば「まずはコープしがに聞いてみよう」となんでも話せる、相談できる。そんな安心して頼りにしてもらえる存在でありたいです。商品を丁寧にお届けするだけでなく「楽しさ」「喜び」「元気」を組合員にお届けできる高島センター職員一人ひとりでありたい。そのような気持ちを大切にしています。

入協4年目 村田です！

安曇川町と新旭町のエリアを担当しています。私の地元でもある高島市のエリアを担当し、生協の商品のことからプライベートのことまで、たくさん組合員のみなさんとお話しすることができて、すごく楽しいです。おすすめ商品を紹介し合ったり、商品がおいしかった、便利だったとお互いに喜び合える瞬間も楽しい時間です！



配達先で見つけた私のお気に入りスポット

大將軍宮（新旭町安井川）

大將軍宮は一年中葉が枯れず、すごくきれいなスポットです。木で囲まれている道を毎週通るたびにきれいだなと感じます。夏は木が影になって涼しいので、特にお気に入りです。皆さんも一度足を運んでみてください。



コープしがのお店通信

初夏の組合員大感謝祭 開催！

半期に一度のスペシャルプライスです！

コープのお店では今年も、組合員みなさまの日頃のご利用に感謝し、全4店舗で5月31日（土）・6月1日（日）、「初夏の組合員大感謝祭」を開催します。バイヤーがおすすめする、コープしがこだわりの産直商品や生鮮品、また普段使いの人気商品やお徳用パックなどを、半期に一度のスペシャルプライスでご用意いたします。ぜひ、最寄りのお店にお立ち寄りください。

また、コープぜぜ店は今年の2月27日（木）で、2015年のリニューアルオープンから10周年を迎えました。これまで支えてくださった組合員のみなさま、地域の方々に感謝を込めて、ぜぜ店では両日抽選会を開催いたします。お楽しみに！



各店舗の最新チラシやお知らせは、コープしがのホームページ・各店舗のLINEアカウント・コープしがアプリよりご覧いただけます。

こちらの2次元コードよりLINEの友だち追加をすると便利！



ぜぜ店



もりやま店



かたた店



ながはま店

コープしが アプリの
ダウンロードはこちら



SPIRAL

スパイラルカフェ

CAFE

今月のテーマ

子どもや孫が言った
おもしろい言葉

★ デコポン

保育園で、おやつにデコポンが出たとき。先生に「おでこ、ポン」でデコポンと教えてもらったのに、帰る頃にはすっかり忘れた娘。今日のおやつがおいしかった！というので何だったのか聞くと、えーっ…と考えた末に出たのは「あたま、バーン」でした。デコポンと分かって、家族で大笑いでした。

草津市 スギ さん



★ 2階の動物園

「また2階の動物園行きたい！」娘が2歳の頃のひと言です。家族で「上野動物園」に行ったのがとても楽しかったみたいです。今でもふと思い出してあたたかい気持ちになります。

野洲市 みかん さん

★ あかん！

子どもが2歳の時、「あかん！」と言ったら「あく！」と言り返された。

草津市 ふー さん

★ お中元

遠い昔、8月生まれの次男を私と4歳の長男であやしている時、「お母さん、この子、お中元で来た子？」と聞いてきて、びっくり。「どうして」と聞くと、「味付けのりがお中元で来たから、『たかのり』も『のり』が付くからそうなのかなあと思った」と、真剣に言うので、再びびっくり。すごい発想を子どもはするのだなあ、笑ったり感心したりしました。

大津市 お日様大好き人 さん



★ 「オッケー、グーグル」

わが家もスマート家電を導入し、「オッケー、グーグル」のひと言で音楽が流れます。2歳の娘も大好きな童謡をよく流しますが、娘が「あれ聞きたい！」と言うので、「たまには自分でグーグルさんをお願いしたら？」と言ってみました。すると、大きな声で「オッケー、グルグル！」と。残念ながら聞き取ってもらえず、娘はムスツとしてその後グーグルさんに

話しかけなくなってしまいました。また仲よくしてくれるといいな。

野洲市 きょんぴ さん



★ お姫様

娘が小さい頃、私の結婚式の写真を見て「お母さんがお姫様だった頃、ドレス着てた」と言っていました。私でも、お姫様になれるなんて。嬉しいような恥ずかしいようなおもしろ発言でした。

栗東市 サクラ咲ケ さん

★ プラスチック

むかへし昔の話です。うちの子が幼稚園に通っていた頃、プラスチックの反対語はマイナスチックやって自慢げに言いました。プラスの反対はマイナスやねんけどな〜。

高島市 ぶうみん さん



★ ピクニックで

子どもが小さい頃、ピクニックをしていたらカラスにお尻ふき用の紙をくわえて持って行かれたことがありました。その時、「カラスさんもお家に赤ちゃんがいるから

持って行ったんやな」って子どもに言われてクスッと笑えました。

彦根市 あーたん さん

★ 孫をおんぶして…

4歳の孫をおんぶして「大きくなったら、おばあちゃんをおんぶしてくれる？」と聞いたら「ぼくが大きくなって、ばあちゃんをおんぶしてあげる。ばあちゃん、いつ小さくなるの？」と返ってきた。

草津市 げこちゃん

★ 還付金詐欺

「還付金詐欺」がよくニュースに取り上げられていた頃、当時小学生だったわが子がずっと「パンプキン詐欺」と言っていた。そう思っていたらしい。

甲賀市 薫 さん

編集後記

「こどもの日」にちなんだ今回のテーマ。子どもの発想は予想の斜め上をいきますね！思わず笑っちゃいました。（編集：あゆみ）

スパイラル7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

**心に残っている星空、
おすすめの星空スポット**

次号は7月号掲載。夏の夜空を特集します。心に残っている星空のエピソードや、滋賀県内のおすすめの星空スポットを教えてください！

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=?

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

3月号
答え

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

正解 「7」

応募総数 474通
うち正解 458通

■締め切り

5月25日(日)
(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。

応募方法

次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...
スパイラルの投稿はすべてこちらから！

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

5/25(日)
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・イラストなどが掲載された方全員に、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！

5月5日は端午の節句。子どもの成長
と健康を祈願し、縁起のよい食べもの
を用意する日本の習わしを、家族
で楽しく受け継いでいきたいですね。

端午の節句の食べもの

かつおは漢字で「勝つ男」。男の子が
強く元気に育つように。**たけのこ**は
成長が早く、大きく真っ直ぐに育つ
ように。**ちらし寿司**はおめでたい席
の定番料理。**錦糸卵**は「金銀財宝が
貯まる」などの意味があります。

A ローストビーフちらし寿司

材料(2人分)

ローストビーフ…100g
温かいご飯…400g
A＝〈酢大さじ2、砂糖大さじ1、塩小さじ1/2〉
卵…1個、塩…少々、油…適量
スナップえんどう・ミニトマト…各4個
新玉ねぎのすりおろし…1/2個分
B＝〈しょうゆ・酢・酒・水各大さじ1、砂糖小さじ2〉

作り方

1. ボウルにご飯を入れ、混ぜ合わせたAをまわしかけて切るように混ぜ、粗熱をとる。
2. ボウルに卵、塩を入れて混ぜ、ザルでこす。フライパンに油を薄くひいて卵液を流し入れ、薄焼き卵を作り、粗熱が取れたら細切りにする。
3. スナップえんどうはすじを取ってゆで、さやを開く。ミニトマトは4つ割りにする。
4. 鍋にBを入れて煮立て、玉ねぎのすりおろしを加える。弱火で約2分煮て、粗熱をとる。
5. 器に1、2、3、ローストビーフを順にのせ、4をかける。

[調理時間]約15分
529kcal／1人分 食塩相当量 3.9g

B かつおと新玉ねぎの和風マリネ

材料(2人分)

かつおのたたき…200g
新玉ねぎ…1/2個
スプラウト…30g
A＝〈しょうゆ大さじ2、レモン汁大さじ1、オリーブ油大さじ1/2、砂糖小さじ1〉

作り方

1. かつおは1cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水けをきる。
2. ボウルにAを混ぜ合わせ、1、スプラウトを加えて和える。

[調理時間]約10分
171kcal／1人分 食塩相当量 2.7g

C のり塩たけのこ

材料(作りやすい分量)

たけのこの水煮…200g
油…大さじ1
青のり…小さじ1
塩…小さじ1/4

作り方

1. たけのこは薄めのくし形切りにし、水けをふく。
2. フライパンに油を熱し、1をこんがり焼き色がつくまで焼く。
3. ボウルに2を入れ、塩、青のりをまぶす。

[調理時間]約10分
153kcal／全量 食塩相当量 1.6g

May 2025 No.447

発行責任者／理事長 白石一夫
発行／2025年5月5日

生活協同組合コープしが
〒520-2351 滋賀県野洲市雷波用972 TEL (077)586-4839 FAX (077)586-4840

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。

3月度リサイクル報告

3月度
リサイクル品
売却金額

売却金額
¥ 4,123,606-
2024年4月から累計
¥ 51,100,805-

[回収率]商品案内書 71.2%／仕分け袋 28.2%

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。

6
2
Monday
発行

次回6月号予告

特集

健康のために大切にしたい
オーラルケア

だから、おすすめ。

滋賀県産小麦100%全粒粉食パン
ポコ・ア・ポコ



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。