

スパイラル

11

November
2025

広報誌

特集

これならきつとマネできる！
思い入れのあるモノの
片付け術

2

● コープしがの「だから、おすすめ。」
県内産の甘くいさつまいもで
社会にもっといいコトを。

4

● くみかつ(イベント)情報 — 6
● 滋賀県から・食の安全 — 10
● スパイラルレシビ — 12



「love 滋賀」！毎年、永源寺(東近江市)の紅葉狩りへ。車麩と赤こんにゃく、大好きな温泉・八風の湯も楽しみです／きりりんさん



さつまいもを満喫できるレシピ／12ページ



「love 滋賀」！友人と自転車でびわ湖一周した時、長浜市にて。昨年11月のいい日和でした。本当にいい思い出です／twさん

お知らせ

第24回書き損じハガキ回収キャンペーンのご報告

回収件数:2,311件 換金額:4,231,921円 ご協力ありがとうございました。集まったお金は、NGOハンガー・フリー・ワールドを通して飢餓のない世界を目指す活動に使われます。

オリジナルクリスマスケーキ、予約受け付け中！

組合員が考えたオリジナルクリスマスケーキ「ふんわりいちご★夢ツリー」、予約は11月14日(金)まで！ピンクの可愛いホイップクリームと、甘酸っぱいジャムのダブルいちごで贅沢なツリーケーキに仕上がっています！

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

これならきっとマネできる！

思い入れのあるモノの片付け術

年末が近づくにつれ、ふつふつと湧き上がる「わが家をすっきりキレイにしたい!」というキモチ…。特に子どもの作品やせつせと集めた推し活グッズ、趣味のハンドメイドなど、片付けるのが難しいモノほど後回しになりがちです。

そこで今回は、整理整頓のプロフェッショナルに思い入れのあるモノの片付け術を伝授してもらいました。今年こそハードルの高い片付けを乗り切って、気持ちよく快適な新年を迎えましょう。

肩の力を抜いてやってみましょ！



おうち丸ごと片付け専門家・坂根 陽子さん

滋賀県を拠点に活動する整理収納アドバイザー、整理収納アドバイザー2級認定講師。「Link+しが」のメンバーとして、小学5年生の家庭科で整理整頓の出前授業を実施。三姉妹の子育て経験を活かし、講座や訪問サポートを通して、家族が心地よく暮らせる仕組みづくりを提案しています。



URL



Instagram



1
坂根さんはこんな風にしています

リビングの飾り棚を展示スペースに

「うちには中学・高校・大学生の三姉妹がいて、娘たちが作った作品を飾り棚に置いています。また、クラブ活動でもらった賞状などはわざわざ額縁には入れず、マスキングテープで目立つ所に貼り付けています」

もっと肩の力を抜いてみよう

「みなさんは“片付け”と聞くと、どうしても捨てることばかりに目が行きがちです。特に思い入れの強いモノだと感情が入ります。いわば自分にとっては非常に価値の高いモノ。だからこそ、片付けるのが辛くなったり、苦しくなったりするんです。でも私、捨てることって本当に最終手段だと思うんですよ」と坂根さん。

ご自身も三姉妹のママとして長年育児に奮闘し、もともとキレイ好きなのに「子どもがいると片付かない!」とストレスを抱えていたそう。そこで整理収納アドバイザーの資格を取ろうと勉強を始めると、目からウロコのことばかりだったといいます。

『これが本当の整理・収納・片付けか!』と衝撃を受けました。それまでは自己流で家中のモノをいかにうまく収納するかだけを考えていたんです。100均などで購入し

NEWS 1 第46回臨時総代会を開催しました。

9月6日（土）、コープしが本部において臨時総代会を開催し、501名の出席（本人6名・書面495名）のもと賛成多数で議案は可決されました。

臨時総代会の開催にあたっては、第45回通常総代会（6月19日）で承認された「2024年度事業報告・決算関係書類承認の件」の「剰余金処分案」の一部数値に誤りがあり、訂正し再議決を行ったものです。誤りの原因は、1月に導入したシステムのプログラムに不備が見つかり修正したものの、修正後の計算結果が議案の数値に反映できていなかったことによるものです。このことについては、議案書作成における職員間や部署間の連携、また業務のチェックの仕組みが不十分だったと振り返っています。

臨時総代会の開催にあたり、総代のみなさま、組合員のみなさまにはご迷惑ならびにご心配をおかけし申し訳ございませんでした。今後このようなことのないよう努めてまいります。



第46回臨時総代会の様子

た収納グッズをパズルのように組み合わせ
て(笑)。でも、そこには“**整理**”の概念が抜
け落ちていたんです」。

私たちからすれば、「整理も収納も片付け
も同じじゃないの？」と考えがちですが、
片付けのプロが定義する“整理”とは、一体
どのようなものなのでしょうか。

すべての片付けは“整理”から

「整理とは、“**不要なモノを取り除く**”と
いうこと。片付けの最初にやるべき大切な
作業です」と坂根さん。まずは棚にしまっ
た推し活グッズを全部出す。クローゼット
に積み上げた子どもの作品を全部出す…と
いう風に、整理においては一旦“**外に全部
出す**”ところからがスタートです。

「ただし、整理に慣れないうちの**全出しは
危険**です。たとえば、『今日はクローゼット



2

坂根さんは
こんな風に
しています

子ども3人で1つ

衣装ケースに入る分だけ思い出を保管

「衣装ケースを用意して、子どもたち3人が赤ちゃんの頃に着ていたロンパースやお気に入りのおもちゃなどを厳選して保管しています。絶対に捨てられない思い出の品ばかりです」

の下半分だけやろう』とか、『土曜日の午前中に2時間だけやってみよう』など、片付ける**範囲や時間を決めて、少しずつ始めてみるのが**オススメです」。

そして、**手元に残しておきたい大事なモノと、それ以外の不要なモノを区別**します。ここまでの整理の作業。続いて、整理で必要だと判断したモノの**居場所を決める**のが“**収納**”、使ったモノを元の居場所に戻すのが“**片付け**”です。

でも、思い入れのあるモノほど必要・不要の判断なんてつきません。そこで思い出してほしいのが、「**捨てるのは最終手段**」という坂根さんの言葉。不要だからといってすぐに処分する必要はないのです。

“捨てる”前にできること

① 人目に付く場所に飾る

「特に子どもの作品は、**リビングや玄関先など人目に付きやすい場所に飾ってあげて**くださいね。家族が見て褒めることで、**子どもの自己肯定感も上がります**」と坂根さん。同様に、推し活グッズや趣味のハンドメイド作品なども、気が済むまで飾ってみましょう。

「ここで大切なのは、**飾って満足した後**です。自分のモノなら自分で『**取っておく**』『**処分する**』などの判断ができますが、**子どものモノは子ども自身に判断をゆだねてください**」とのこと。整理を通じて**幼い頃から取捨選択を学ぶ**ことで、自分にとって本当に大切なモノを選び取れるようになるのです。

3

坂根さんは
こんな風に
しています

1人1つずつ



四つ切り画用紙が入る収納ケースを活用

「四つ切りの画用紙を折らずに入れられる大きさと重宝しています。子どもの絵や賞状はそのまま入れて保管しています」

② 一時的な避難場所を作る

「このケースが洋服または書類などでいっぱいになってから考えよう」という風に、**一時的なモノの避難場所**を作っておくと気が楽です。ただし一度スペースを決定したら、そこからは**み出さないこと**。家とはあくまで人が生活を営む場所であり、使わないモノを置いておく場所ではないのです。

③ 人に譲る

「誰かの役に立つのなら…」と**ご近所さんや友人に譲る、フリマサイトやリサイクルショップを使う**という方法もあります。そのときに考えてほしいのが、**譲られた側の気持ち**。傷や汚れ、臭いがないかなどを入念にチェックして、相手が気持ちよく受け取れるように心掛けましょう。

思い入れのあるモノと同じくらい、関わる人の心も大切にして片付けたいですね。

NEWS 2 ユニセフ ミャンマー地震緊急募金 送金の報告

2025年3月28日にミャンマーではマグニチュード7.7の地震が発生しました。震源地はミャンマー中部のマンダレー近郊で、100万人以上が住むミャンマー第2の都市です。その後、大きな余震もあり、サガイン、ネピドー、マンダレーなどで建物や道路に深刻な被害が出ています。

日本ユニセフ協会では、ミャンマーで発生した地震の被害を受け、「ミャンマー地震緊急募金」として支援の呼びかけを行いました。コープしがでは、宅配では4月5回・5月1回、お店では4月12日(土)～5月3日(土)に、被災した子どもたちや家族を守るため、緊急募金を受け付けました。



7月31日(木)、皆様にご協力いただいた募金を、日本ユニセフ協会へ送金したことをご報告します。ご協力ありがとうございました。

募金金額

2,441,728円

募金参加人数

3,167名



©UNICEF_UNI770507_anonymous

地震の影響で倒壊した建物。(ミャンマー中部マンダレー、2025年3月29日撮影)

だから、おすすめ。

県内産の甘～いさつまいもで 社会にもっといいコトを。



晩秋から真冬にかけて旬を迎えるさつまいも。中でも2010年に品種登録された紅はるかは、「従来のさつまいもより“はるか”に見た目や味が優れている」としてその名前が付きました。一般的にさつまいもの産地といえば鹿児島県や茨城県、千葉県が有名ですが、実は大津市南部の田上地区にも、こだわりのさつまいもがあるのです。

耕作放棄地に再び命を吹き込んで

周囲を山に包まれて、一級河川の大戸川が悠々と町を流れる大津市田上地区。ここで紅はるかの栽培に取り組んでいるのが、長谷工あんしんデリのみなさんです。

「ご存知のとおり長谷工は、マンションの建設をメインとする会社です。またグルー

プ会社ではマンション管理事業も行っています。そこで、入居者向けに『おいしいお米をお届けしたら喜ばれるのでは?』と考え、生活者の身近にある農業を事業の一つに加えました」と、長谷工コーポレーション 営業企画部門の西川典男さん。

田上地区で代々米農家を営む鈴鹿政秀さんの「田上から日本の農業を改革したい」という熱意を汲んで、2015年1月、お米を中心に田上地区で農作物を生産する長谷工あんしんデリをグループ会社として設立しました。

「現在日本の農業は、高齢化と担い手不足に直面しています。もちろん、田上も例外ではありません。そこで、有り余る耕作放棄地をお借りして圃場をどんどん拡大し、ほかにはない特徴をもつ農作物を作ろうとしています」と鈴鹿さん。

実をいうと田上地区は、天智天皇の命で開墾され、1300年の歴史を持つ米どころ。三方を山に囲まれた盆地ならではの寒暖差、大戸川の清らかな水、そして花崗岩の砂地の土壌が農地にはぴったりでした。この恵まれた環境を生かし、2021年に始まったのがさつまいもの栽培です。

あれこれ話 1

サスティナブルな農業が社会を救う!?

発酵竹パウダーと食品リサイクルたい肥を活用した長谷工あんしんデリのさつまいもづくりは、社会課題対策として注目を集めています。全国に増えた放置竹林がイノシシやクマなど害獣たちの隠れ家になっていることから、整備し切り出した竹をパウダー状に。食品リサイクルたい肥の活用は、食品廃棄物の処理費用や焼却時の二酸化炭素の削減に一役買っています。これらの農業資材は日本国内で安定的に入手でき、持続可能な農業の基盤になるものとして期待されています。



押しポイント！ この商品が好き！という組合員の声

甘くねっとりした紅はるかはわが家の推し。シンプルに焼き芋が好き



地元のものなのでシーズンになるとよく利用します。湿らせたキッチンペーパーでくるみラップで包んで、レンチン！朝食やおやつ代わりにおいしく食べています



天ぷら、きんとん、ピザ、甘煮、パウンドケーキ…などたくさん楽しんでいます！



コープしがマルシェを
ご覧ください！

次回企画：11月3回・4回
通常価格：430円(税込)

たなかみの紅はるか(さつまいも) 500g(2～5本)

田上山地の花崗岩の土壌と、大戸川の豊富な水に恵まれた大津市田上地区で栽培。なめらかな舌ざわりで、ねっとりした強い甘みが特徴です。



放置竹林と食品ロスを 一気に解消！

「近年では『第4次焼きいもブームの到来』といわれるくらい、さつまいもの需要が増しています。特に紅はるかは甘くねっとりとした食感で、スイーツ感覚で楽しめる人気の品種です」と西川さん。

しかも田上育ちの紅はるかは、「繊維質が少なく口あたりがなめらか」「地元産だから安心」などとコープしがの組合員から好評を博しています。

「繊維質が少ない理由はまだはっきりとはわかりません。ただ、私たちは現状に留まらず、さらに水はけがよく水持ちのよい“生きた土”を作ろうと、今年から新たなチャレンジを行っています」と鈴鹿さん。



室温10～15度、湿度80～95%を維持した保存倉庫で1か月以上熟成し、ぎりぎりまで糖度を高めてから出荷

それが、発酵竹パウダーと食品リサイクルたい肥の活用です。竹はひと晩に1m伸びるというほど生命力が強く、土壌の微生物を活性化する力があります。それを地中で分解しやすいように細かいパウダー状にして、自社で発酵させているのです。

「竹パウダーを発酵させると乳酸菌などの微生物が爆発的に増え、とても良い土壌改良剤になります。さらには、ごみ処理場から排出される食品廃棄物をたい肥として活用し、“団粒構造”と呼ばれる植物の栽培に適した土にしています」。

こうすることで、化学肥料や農薬の使用を限りなくゼロに近づけつつ、放置竹林問題や食品ロスの削減に貢献できるということです。この取り組みはまだ始まったばかりですので、今年作付けされたすべての紅はるかに該当するものではありません。しかし、同社では5年以内に社会課題解決型農業を確立し、全国にノウハウを広げていきたいと考えています。



さつまいもの圃場は今年、3ヘクタールから10ヘクタールに拡大



お話を伺った鈴鹿さん(前列中央)、西川さん(前列右)と長谷工あんしんデリのみなさん

あれこれ話 2

龍谷大学×大津市×コープしが プロジェクト 大津市の農産物を使った食育レシピの開発に、たなかみの紅はるかが大活躍！

コープしがは、大津市と包括連携協定を結んでいます。大津市は「地元のおすすめの農産物を多くの世代に広めたい」という思いから、龍谷大学農学部と協力して大津市の農産物を使ったレシピ開発に取り組まれました。そこでテーマの農産物として選ばれたのが、長谷工あんしんデリのたなかみの紅はるか。学生たちが5つのグループに分かれ、レシピを考案しました。

選考会で最優秀に選ばれたグループのレシピ「クロキッシュ」は裏表紙のスパイラルレシピに掲載しています。ぜひ試してみてください！



プロジェクトに参加した龍谷大学農学部のみなさん



1月号の

だから、おすすめ。

では、
吉田ピーナツ食品の
ミックスナッツを
ご紹介します。

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。

くみがっ しょう。

コープの組合員活動——通称「くみがっ」。
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。

くみがっは、
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

ちいきたいせつ

いのちたいせつ

くらしたいせつ

びあこたいせつ

たべるたいせつ

当落 11/14 金 12/12 金

たべるたいせつ親子クラブ 大根丸ごと親子deクッキング

冬が旬の大根を丸ごと味わいましょう！大根といえば、おでん？お鍋？お漬物？それだけじゃない、もっとも〜っとおいしいレシピに挑戦！親子で一緒に大根を丸ごと使って、大根博士を目指そう！

参加費 1名300円 ※小学生以上対象／未就学児の参加については各地区運営事務局まで問い合わせください。

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大根博士になろうクイズ！
- ②親子de丸ごとクッキング(グラタン・スープ・サラダ)
- ③食事と交流 みんなでいただきます♪



参加者の声

- 家では包丁を使わせていなかったのですが、今日は野菜を自分で切りたがり、やらせてみたら上手に切ることができていてびっくりしました。
- これをきっかけに楽しみながら興味を持って、食生活の力を身に付けて欲しいです。
- 作るのがおもしろかった。楽しかった。おいしかった！また作ってみたいと思った！（お子さん）

企画番号	企画名	日時	場所	問い合わせ
S1101	たべるたいせつ親子クラブ南	11月29日(土) 10:00～13:00	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)	南地区運営事務局
S1103	たべるたいせつ親子クラブ北		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番地)	北地区運営事務局
S1105	たべるたいせつ親子クラブ西	12月6日(土) 10:00～13:00	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)	西地区運営事務局
S1107	たべるたいせつ親子クラブ東		竜王町農村女性の家 (蒲生郡竜王町大字小口3)	東地区運営事務局

いのちたいせつ

12/12 金

ピースアクションin オキナワ 沖縄戦跡・基地めぐり

沖縄地上戦の歴史と米軍基地に関する沖縄の現状を現地で学びます。戦争体験者が減少していく中で、世界各地で続く紛争や被害を受けている市民について、親子や次世代が平和について意識する機会となるはずです。

日時 2026 年3月25 日(水)～27日(金)2泊3日 ※伊丹空港周辺で3月24日前泊予定

参加費 大人1名55,000円、子ども(高校生以下)1名45,000円 **定員** 8名

- 参加要件**
- 事前オリエンテーションの参加、参加後のレポート提出ができる方。
 - 健脚で全行程を独力で参加できる方。
 - 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必須 ※ホテルは参加者同士の相部屋になることがあります。

1日目	全体会、分科会、夕食懇親会
2・3日目	フィールドワーク ①親子中心コース 小学校5年生～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。移動時間を短くし身体的負担を軽減 ②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。足場の悪い場所を巡ることもあり

フィールドワークの訪問先候補

対馬丸記念館、嘉数高台、ひめゆり平和資料館、糸数壕、魂魄の塔、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 2026年2月23日(月・祝)10:00～12:00

場所 コープしが 本部(野洲市富波甲972)

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

参加の申し出締め切り

12月12日(金)17:00

参加希望の場合は、ホームページの受け付けフォームか、下記の問い合わせ先へご連絡ください。

参加の申し出はこちらから



※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。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いたします。

問い合わせ 組織広報部(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、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



ちいきたいせつ

11/21 金

ぱくぱくパーティ つどい型

ぱくぱくパーティとは、お友だちやご家族でコープ商品を楽しみながら、コープやくらしについて気軽におしゃべりする企画です。「身近でパーティのメンバーを集めるのは大変」「いつもと違う人と話がしたい…」というお声にこたえて、つどい型のぱくぱくパーティを開催します。お近くの会場へ気軽にご参加ください！ お一人から、**お子さん連れでの参加もOK！**

参加費 100円

問い合わせ 各地区運営事務局(7ページ)

来年2月にも開催予定！



前回参加者の感想

- 世代が違う方ともお話しできて楽しかった。
- 違う地区の方と話して情報交換でき、とても良かったです。
- ちょうどいい人数でアットホームな雰囲気だったので、子どももののびのびとできていたようです。

企画番号	企画名	日時	場所	定員
S1121	パーティ西	12月2日(火)10:00~12:00	コープしが 高島センター (高島市新旭町新庄799)	10名
S1123	パーティ南	12月5日(金)14:00~16:00	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)	10名
S1125	パーティ東	12月2日(火)10:00~12:00	竜王町公民館 (蒲生郡竜王町大字小口276-1)	10名
S1127	パーティ北	12月2日(火)10:00~12:00	コープしが 彦根センター (彦根市竹ヶ鼻町四反地224-1)	9名

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～



能登半島地震・奥能登豪雨災害により、被災地には現在も多く課題が残っています。そこで、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行っています。ぜひご協力ください。

募金方法

- 11月3回、12月3回商品注文書の募金欄が目印！募金する口数(1口＝100円)を記入ください。
- 11月2日(日)～11月8日(土)、11月30日(日)～12月6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。



そのほか、貯まったポイントを使っでの募金もできます。

詳しくはこちらから⇒



ちいきたいせつ

できるコトづくり制度の助成金 説明会・相談会



私にできるコト

地域の中で「こんな活動があれば暮らしやすいのに」「自分や仲間の力を活かしたい」と考えているあなた！ できるコトづくり制度で助成金がもらえるかもしれません。どんな制度なのか、自分たちの活動でも使えるのか、気になる方はお気軽にご参加ください！

※説明会・相談会の参加は、できるコトづくり制度への応募の必須条件ではありません。

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にてご確認ください。



説明会・相談会 参加申し込み必要事項

- 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希望、第2希望、第3希望)

※ご希望日程の1週間前までにお申し込みください。

問い合わせ 認定NPO法人しがNPOセンター
0748-34-3033

竜王町

ちいきたいせつ

11/14 金

ふれあい オータムフェスタ★

見て、食べて生協のことをのぞいてみよう！何か始めるチャンスかも！ おひとりでも、ご家族でも楽しめますよ！

【企画番号】H1103 【企画名】オータムフェスタ

日時 11月29日(土)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名程度 ※キッズスペースあり(託児なし)。ぜひお子さんと一緒にご参加ください。

持ち物 飲み物、筆記用具

- 内容
- お金のことを学ぶ(老後2000万円問題ってどうなの?)
 - 組合員活動の紹介
 - ティータイム♪

問い合わせ 東地区運営事務局(7ページ)



長浜市

たべろたいせつ

第7エリア協議会

11/21 金

食は大切！商品ができるまでを知ろう！

毎日の食卓に欠かせないしょうゆ、卵、肉。どんなふうを選んでいきますか？生産者さんから安全安心へのこだわりをお聞きし、買い物上手に磨きをかけましょう。クリスマスケーキの試食もあります♪

【企画番号】K1110

【企画名】第7エリア産直交流会

日時 12月4日(木)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 100円

定員 20名程度

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)



大津市

ちいきのついでに

大津市西地域委員会

11/17 月

新しくなった大津市中消防署に見学に行こう！

地域を守る、新設の中消防署の見学をしませんか？ 消防士さんのお仕事の説明を聞いたり、施設内を見学したりします。何か体験もできるかも!? ぜひお越しください。

【企画番号】A1101 【企画名】中消防署見学会

日時 11月24日(月・振休)10:00～12:00

場所 大津市中消防署(大津市皇子が丘3丁目2-1)
※現地集合・現地解散 公共交通機関でお越しください。

参加費 100円(未就園児無料)

定員 20名程度

持ち物 筆記用具

※災害発生時は見学内容が変更・中止となる可能性があります。
※消防署見学自体に費用はかかりませんが、組合員活動の企画として参加費をいただきます。

問い合わせ 西地区運営事務局(7ページ)



守山市

ちいきのついでに

ひろば活動／ちいさいおうち手しごとの日

11/21 金

糸掛けクリスマス飾り!!

今月は、ちいさい丸板に釘を打って毛糸をかけて作る、クリスマスの飾りづくりです。お子さんが色んな糸をかけて遊べます。かける糸によって表現が変わります。自分で釘を打つ作業では、達成感を得られますよ。

【企画番号】B1103 【企画名】ちいさいおうち

日時 11月26日(水)10:00～12:00

場所 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)
※外階段より上がってください。※近隣パーキングをご利用ください。

参加費 300円 ※子どもは無料

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)



守山市

ちいきのついでに

ひろば活動／ぼんぼこぼん

11/21 金

読書の秋・芸術の秋をエンジョイしよう！
ミニマラカスを作ろう！ エコ工作をしよう！
絵本・紙芝居も楽しもう!!

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にあった活動を楽しむ子育てサークルです。読書の秋、芸術の秋を楽しもう！ エコ工作は上手にできるかな！

【企画番号】B1101 【企画名】ぼんぼこぼん

日時 11月25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 1名100円 定員 親子10組

持ち物 飲み物、お子さんに必要な物

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、お口の体操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 月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

[11月度の予定]7日、14日、21日、28日、12月5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

くらしのついでに

ちいきのついでに

ひろば活動／子育てサロンいっぶく

11/28 金

子育てサロンいっぶく

一緒にリフレッシュしましょう。年4回、親子で集まり季節の活動を楽しんだり、親子でリフレッシュしたりするサロンです。今回はクリスマスリース作りを楽しみましょう。

【企画番号】H1101 【企画名】いっぶく

日時 12月18日(木)10:30～12:00

場所 茶房 いっぶく(東近江市伊庭町2236)

参加費 大人1名200円

定員 6組 ※子どもの対象年齢は乳児～就学前

持ち物 飲み物、おもちゃ(あれば)

※つながりやすい連絡先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)



甲賀市

くらしのついでに

甲賀市北地域委員会

11/20 木

毎日使う洗剤に関する知識を深めませんか？

洗剤の種類がありすぎて迷ってしまうことってありませんか？ コープクリーンさんを招いて洗剤の知識を学びましょう。新しい発見があると思います！

【企画番号】H1105 【企画名】洗剤の学習会

日時 12月3日(水)10:00～12:00

場所 まるむ 会議室①②
(甲賀市水口町水口6009-1)

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)

20～40代の方対象
2026年「家計・くらしの調査」モニター募集

募集期間 2025年11月30日(日)まで

対象者 20～40代の組合員 募集人数 全国の組合員 約200名
※応募多数の場合は、地域などのバランスを見て日本生協連により選定されます。

応募方法

右記二次元コード、またはURL: <http://step.jccu.coop/kakekura> から登録
※調査の詳細内容は、登録ページからご覧ください。



● 2025年の調査に参加いただいた方には、日本生協連から直接ご本人に継続の確認が行われます。
● モニター登録や調査によって得た組合員の個人情報、日本生協連が管理するデータベースに格納され、適切に管理されます。また、データ分析、調査票の送付、景品の送付などに活用されます。
● 2026年1～12月の12カ月分全てに回答いただいた方には、「1000円」の図書カードをお送りします。同時に「消費税の調べ(任意)」にも12カ月回答いただいた方には、さらに「500円」の図書カードをお送りします。

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

オンラインイベント「SDG sのじかん」テーマは「生物多様性」

2025年4月から開催されてきた「コープいきもの探しくエスト」。8月までに取り組まれた全国のみなさんの参加結果を紹介！ また、地域の中にある生物多様性についても考えてみましょう！

日時 11月15日(土)10:00～12:00

開催方法 オンライン(Zoom・YouTubeライブ配信)

対象 小学生からどなたでも 参加費 無料

定員 全国の生協から250名

※落選した方もYouTubeライブ配信でご視聴いただけます。

申し込み こちらの専用応募フォームよりお申し込みください。

※応募者多数の場合は抽選。当選者はZoomでの参加、落選者はYouTubeライブ配信視聴での参加となります。 ※メールにて、抽選結果のお知らせと参加用URL(当選)または、視聴用URL(落選)をお送りします。メール連絡は日本生協連からの情報発信(11/10頃)以降となります。

主催 日本生活協同組合連合会

問い合わせ 組織広報部(7ページ)



講師の藤木さん



東近江市

ちいきのついでに

いのちのついでに

ひろば活動／キュルPOP

11/14 金

「若者をひとりにしない」 若者の居場所OMUSUBIさんお話し会

ひきこもり、社会で生きづらい若者の居場所が愛東にあるのはご存じでしょうか？
おいしいおむすび弁当を食べながら、若者が生きやすい優しい社会になるヒントを一緒にお話ししませんか？ 相談も可です。

【企画番号】H1107 【企画名】若者をひとりにしない

日時 11月20日(木)12:00～15:30

場所 NPO 法人喜里 難病支援センター(東近江市五個荘小幡町322-5)

参加費 700円(弁当・お茶代含む)

定員 15名 持ち物 飲み物

※つながりやすい連絡先をお知らせください。

※お弁当を準備するため、キャンセルされる方は必ず事前に連絡をお願いします。

問い合わせ 東地区運営事務局(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

11/14 金

東近江センターに集まって 居場所づくりませんか？

地域の事やくらしの事を話せる「居場所」を一緒に作ってくださる方を大募集！ 小さな畑もあるので、お花や野菜を育てたりすることもできます。たくさんのご応募お待ちしております♪

【企画番号】H1109 【企画名】居場所づくり

日時 11月28日(金)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 10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)



多賀町

くらしのついでに

犬上郡地域委員会

11/21 金

整理収納アドバイザーが直伝!! ～親子でお片付けマスターを目指せ～

生活の知恵は一生もの!! 親子で一緒に〇×クイズで楽しくお片づけのコツを学びましょう♪ まだ使える子ども服を持ち寄って必要な方につなぐ、お譲り会も同時開催！

【企画番号】K1113 【企画名】親子でお片付け

日時 12月13日(土)10:00～12:00

場所 多賀結いの森(犬上郡多賀町久徳160番地2)

参加費 1名100円 ※未就学児無料

定員 親子12組

持ち物 子ども服(譲りたい服がある場合、1組上限15着)

※抽選結果・詳細については郵送で案内します。

問い合わせ 北地区運営事務局(7ページ)



彦根市

びわかのついでに

ひろば活動／グリーンボランティア

11/21 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】K1103

【企画名】グリーンボランティア

日時 12月4日(木)9:30～11:00 ※雨天の場合は12月11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

ちいきのついでに

ひろば活動／ふれあいYOUタイム

11/13 木

「ミルクもち」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、世代を超えて一緒にお菓子を作りましょう。また、健康体操で体をほぐしましょう。

【企画番号】K1105 【企画名】ふれあいYOUタイム

日時 11月20日(木)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 飲み物

※応募者多数の場合抽選。はずれた方へ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)



いのちのついでに

しみがっしぽーん

子ども平和新聞プロジェクトを行いました！

●夏休み期間の全3日間のプログラムに小学生4名が参加しました。

1日目、京都新聞社から講師をお招きし、実際に新聞を手に取りながら、「新聞とは？」「被爆・戦後80年の年がどんな年なのか？」などを教えていただきました。2日目には滋賀県平和祈念館で展示の見学や、学芸員さん・戦時食ボランティアのみなさんに戦争や当時のくらしについてのインタビューを行いました。そして3日目に、メンバーそれぞれが学んだことを記事にまとめて持ち寄り、4名の記事を合わせて1つの新聞を完成させることができました。

子ども新聞プロジェクトとは

被爆・戦後80年を迎え、被爆・戦争の体験者の高齢化がすすみ、直に証言を聴く事も難しくなりつつある現在、プロジェクトメンバーとして次世代を担う子どもたちが集まり、新聞づくりを通して、平和について深く考えるきっかけにもらうプロジェクトです。



子ども平和新聞プロジェクトの様子はホームページにも掲載しています。みんなが力を合わせて作った「子ども平和新聞」を、ホームページ内のPDFでぜひご覧ください。



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

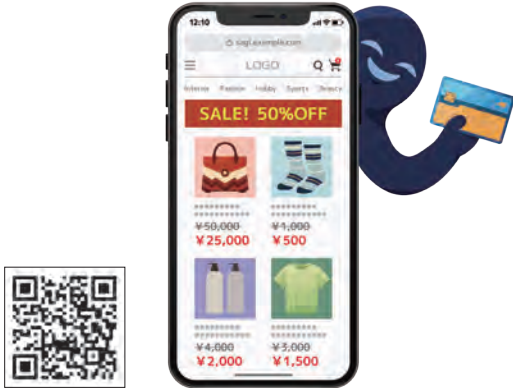
インターネット通販の トラブルにご注意！

● あやしい通販サイトにご注意！

インターネット通販で注文したにも関わらず、「商品が届かず返金もされない」「事業者と連絡がとれない」などの消費生活相談が寄せられています。あやしい通販サイトの特徴を知り、購入する前に問題がないか確認するようにしましょう。

あやしい通販サイトの特徴（一例）

- 市場で希少な商品が入手可能
- ブランド品が不自然に安い
- キャンセル、返品、返金ルールの記載がない
- 事業者の名称、住所、電話番号が明記されていない



悪質通販サイトの事例は、国民生活センター越境消費者センター(CCJ)の「悪質通販サイト情報」をご覧ください。

● 後払い決済サービスにご注意！

インターネット通販における決済手段の一つとして、「後払い決済サービス」（クレジットカードなどを用いず、支払い期日以内での後払

いができるサービス）が利用されています。しかしながら、解約したのに後払い決済サービスで請求を続ける定期購入業者とのトラブル事例など、全国的に相談件数が増加していますので、注意しましょう。

- ☑ 契約する前に、料金や契約条件などを確認し、契約するかどうか慎重に検討する。
- ☑ 申し込み画面のスクリーンショットをとる。などを心がけてトラブルにあわないようにしましょう。

トラブルにあってしまった場合

- まずは販売業者と話し合いましょう。
- 販売業者とトラブルになった場合は、後払い決済サービス事業者に連絡しましょう。

各トラブルの詳細などについては
独立行政法人 国民生活センター
ウェブサイトを参照ください。
<https://www.kokusen.go.jp/>



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
警察相談専用電話 #9110

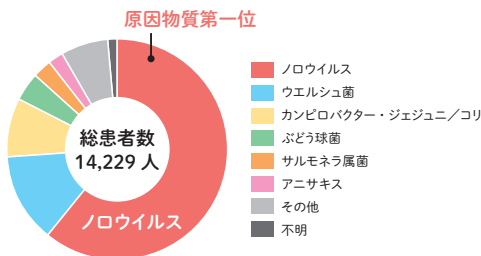


食の安全

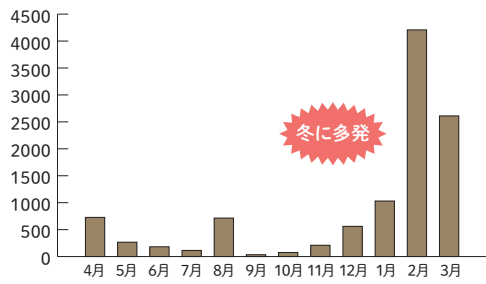
食中毒は夏だけじゃない！
ノロウイルスによる食中毒を予防しましょう

食中毒発生状況

ノロウイルス食中毒は、12～3月に多く発生します。ノロウイルスは感染力が強く、免疫力が弱い子どもや高齢者は重症化しやすいので、しっかり予防しましょう。



2024年食中毒患者数(国内)



2024年度ノロウイルス食中毒患者数(国内)

ノロウイルスの特徴

小さくて感染力が強く、食後24～48時間後くらいから下痢、おう吐などの症状が出始めます。ウイルスは人の小腸で増え、便やおう吐物に大量に含まれます。

感染しても症状が出ない人もいますので、知らないうちに他の人に感染を広げてしまうこともあります。



みんなで取り組もう！ ウイルス予防チェックリスト

- ☑ **せっけんで手洗い**
調理前、食事前、トイレの後は下の手順で30秒以上手を洗いましょう。
手のひら ▶ 手の甲 ▶ 指の間 ▶ 指先 ▶ 親指の周り ▶ 手首
- ☑ **しっかり加熱**
加熱用の牡蠣は、中心まで火を通しましょう。
- ☑ **自分の体調、今一度チェック**
下痢や吐き気がある時は、安静にして、食品を直接取り扱わないようにしましょう。
- ☑ **清掃、汚物処理は正確に**
感染者がトイレを使った後は、薄めた次亜塩素酸ナトリウム(※)で消毒しましょう。
※水5ℓが入ったバケツに20mlの漂白剤を加えて作る。

症状がでたら、
病院を受診
しましょう。

8・9月度 検査件数

安全安心の信頼にお応えるため、さまざま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	2,325	102	100	26	131	2,684

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。



助かります！感謝！

草津市 よしえ さん

★安全な商品のため

いつも安全でおいしい商品をありがとうございます！近年の温暖化で、生産者の方は大変なご苦労もあると思いますが、大きさや形にとらわれないので、安全でおいしい商品のために組合員みんなで購入という形でお互いに支え合えたら良いですね。

栗東市 ラグビー大好きっ子 さん



★朝刊を配達されている方へ

早朝、いつもありがとうございます。私の起床は4時半。朝刊を読みながら、淹れたてのコーヒーを飲むのが日課です。朝の重要なパートナーの新聞を運んでくださる配達の方に、感謝!!

大津市 ナオ さん

★地域の方々

子どもが通う小学校は最近コミュニティスクールの制度を取り入れて以前より地域との関わりが強くなりました。登下校時、毎日横断歩道で見守ってくれる方や家庭科の裁縫や料理補助をしてくだ

さる方など、たくさんの地域の方に見守っていただいていることを実感します。本当にありがたいです！

甲賀市 まめちゃん

★環境センター

環境センターの見学で、プラスチックごみを手作業で出してバラバラにされているのを見ました。刃物（カミソリ）が出ることもあり、危険物がたくさん混入しているようでした。小分けに閉じられた袋もすべて開封されていました。プラスチックごみはまとめず直接専用袋に入れてほしいとの事でした。臭いもありますし働いている方はすごく大変だと思います。いつもありがとうございます。

栗東市 ステラ さん

★名もなき家事

対価としてお金をもらう仕事だけではなく、名もなき家事など（誰かがやらなければスムーズにいかないこと）への感謝を。みんなが当たり前のように過ごせるのは、古くなったスポンジを取り換えるとか、新しい石けんを出すとか、細々としたことがいっぱいあることに気付いてほしい！わが家の人に！いつもがんばっている、私はえらい!!

甲賀市 かおる さん

★体調管理を大切に

退職したら孫のお世話をしつつ時々夫婦で旅を楽しんで、ゆるゆ

ると人生を謳歌するものだと楽しみにしていた矢先、夫の病による退職。すっかり生活も変わり闘病生活となり病院に通う日々。私たちよりも年配の方々がお元気に働く姿がとてもうらやましく思えます。仕事に従事している時に気づかなかった”働くこと”のありがたみをつくづく思い知り現在活躍されている方々も体調管理を大切にしていきたいと思います。

守山市 みっちゃん

★お母さんへ

先日オクラを洗った時、産毛がささって痛かったです。いつも何気なく食べているオクラを洗うのがこんなにも大変だったんだと痛感しました。大好きなオクラをいつも料理してくれる母にと感謝しました。また料理、手伝うからね。

草津市 みーちゃん

編集後記

私もなにかと物が多くなってしまいう質です。年末に向けて、今号の特集を参考に、“整理”から始めてみましょう！（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

お正月の過ごし方

次号は1月号掲載。お正月の恒例のお出かけや遊び、2026年のお正月の予定など、みなさんの過ごし方を教えてください！

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

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

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

正解 「5」

応募総数 434通
うち正解 418通

■締め切り

11月25日(火)
(当日消印有効)

【お詫びと訂正】10月号スパイラルに記載の「8月号答え」で応募総数と正解数に間違いがありました。お詫びして訂正します。
(誤)応募総数 501通 うち正解 470通 ⇒ (正)応募総数 500通 うち正解 495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。

応募方法

次回のだから、おすすめ。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

11/25(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！

今回は、今が食べ頃のさつまいもが主役。龍谷大学×大津市×コープしがのプロジェクトから生まれた **B** クロキッシュも、ぜひお試しあれ！



さつまいもには、今号4～5ページ「だから、おすすめ。」でご紹介しているたなかみの紅はるかをぜひご利用ください！



A 豚バラとさつまいもの重ね蒸し

材料(2人分)

豚バラ薄切り肉・さつまいも…各200g
れんこん・人参…各150g
A＝〈塩・こしょう各少々〉
B＝〈プレーンヨーグルト大さじ2、パセリのみじん切り・みそ・オリーブ油各大さじ1、レモン汁小さじ1、にんにくのすりおろし少々〉
水1/2カップ

作り方

1. 豚肉は食べやすい長さに切る。さつまいも、れんこん、人参は厚さ5mmの輪切りにする。
2. フライパンに1を順に並べ、Aをふる。
3. 水1/2カップを回し入れ、蓋をして中火で約8分、火が通るまで蒸す。
4. 混ぜ合わせたBをかけていただく。

〔調理時間〕約15分
637kcal／1人分 食塩相当量 2.1g

B クロキッシュ

龍谷大学×大津市×コープしがコラボレシピ

材料(ココット直径約8cm 2個分)

さつまいも…1本(150g)
ブロッコリー(小房)…5～6個
しめじ…30g
ミニトマト…6個
ベーコン…2枚
卵…2個
ミックスチーズ…30g
ミニクロワッサン(約6～8cm)…2個
A＝〈牛乳大さじ2、コンソメ(顆粒)小さじ1/2、塩ひとつまみ〉

作り方

1. さつまいもはひと口大に切る。ブロッコリーと、根元を切り落としてほぐしたしめじをゆでて、水けをきる。ベーコンは1cm幅に切る。
 2. ボウルに卵を割り入れてAを加えて混ぜ、さらに1とチーズを加えて混ぜる。
 3. クロワッサンを薄く切り、耐熱容器(ココット)それぞれに敷き詰めたら、2を均等に加え、半分に切ったミニトマトを乗せてトースターで15分焼く。
- ※焦げそうな場合はアルミホイルを被せて調節する。

〔調理時間〕約25分
400kcal／ココット1個分 食塩相当量 2.2g

C さつまいもとクリームチーズのモンブラン風

材料(8個分)

さつまいも…150g
クリームチーズ…80g
ビスケット(直径約5cm)…8枚
シナモンパウダー(お好みで)…適量
水大さじ2

下準備

クリームチーズは室温に戻す。

作り方

1. さつまいもは皮をむいて1cm角に切り、耐熱ボウルに入れる。水大さじ2を加えてラップをかけ、レンジ(600W)で3～4分加熱する。フォークなどでなめらかになるまでつぶし、冷ます。
2. ボウルにクリームチーズを入れて柔らかくなるまで混ぜ、1を加えて混ぜ合わせる。
3. ビスケットに2を山型になるようにのせ、冷蔵庫で冷やす。
4. 器に盛り、シナモンパウダーをふる。

〔調理時間〕約15分(冷やす時間は除く)
72kcal／1個分 食塩相当量 0.1g

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

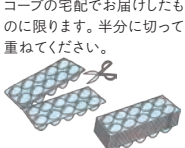


商品仕分け袋

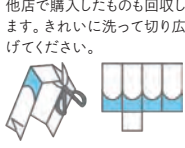
ラベルがついて
いると再生でき
ません。必ずお
名前ラベルは
剥がすか切り
取ってください。



卵パック



牛乳パック



最新の
リサイクル実績は
こちらから⇒



〔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
¥ 4,345,236-
2025年4月から累計
¥ 25,691,376-

〔回収率〕商品案内書 58.7％／仕分け袋 26.9％

スパイラルは毎月月初め、第3回の商品案内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
1
Monday
発行

次回12月号予告

特集

わたしにもできること。
地域と、社会とつながるボランティア

だから、おすすめ。

コープ基礎シリーズ



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。