

スパイラル

12

December
2025

広報誌

特集

わたしにもできること。
社会とつながる
ボランティア

2

● コープしがの「だから、おすすめ。」
人気の基礎コスメ、
コープ基礎シリーズが
待望のリニューアル！

4

● くみかつ(イベント)情報

6

● 2025年度 みんなで
すすめたことの振り返り

10

● 事業報告

12

● もしもの時のために

13

● 推しコレ・お店通信

14

● スパイラルレシピ

16



I love 滋賀！ 2020年大晦日の日吉大社。雪が降ると大変な事もありますが雪景色はとても綺麗ですね/じゅんこさん



温めて待つだけの15分レシピ/16ページ



I love 滋賀！ 昨年12月に開催された熱気球琵琶湖横断の写真です/ゆりさん

お知らせ

【宅配】年末のお届け日の変更にご注意ください

12月4回・最終回(12/22～12/30)は、商品のお届けスケジュールが通常と異なります。

2025年度上期(4月度～9月度)の振り返りを掲載しています

組合員のみなさんの声から実現したことや、2025年度上期経営概況です。
10～12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7月と12月にスパイラルに掲載します。



詳しくは
こちらから



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、
15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

わたしにもできること。 社会とつながるボランティア

12月5日は「国際ボランティア・デー」。これを機に、ボランティアに対して「興味はあるけど勇気が出ない」と感じている組合員も、一歩前へ踏み出してみませんか？

今回は社会福祉士としてシニア世代の社会参加を支援し、自らもボランティア団体を主宰する葛城朋子さんに、「初心者でも始めやすいボランティア」について教えていただきました。



葛城 朋子さん

滋賀県社会福祉協議会 SLEC(しがレイカディアエクステンションセンター)専門コーディネーター。大津市社会福祉協議会に18年在籍した後、社会福祉士事務所を開業。ボランティア団体「ダブルオーアンドユー」主宰。

ボランティアの語源はラテン語の「volo(ウォロ)」。「自発的に行動する」という意味を含んでいます。

思いやりのバトンをつなごう

「海外に比べてボランティア人口が少ないといわれる日本ですが、そもそもこの国には困っている人に手を差し伸べる文化があります。それをボランティアだと認識していないだけではないでしょうか」と葛城さん。

確かに日本人には昔から“和”を重んじる

心があり、他者への思いやりを大げさに見せないことが美德だとされてきました。だとしたら、普段みなさんが親切心から何気なくやっている行動を、一歩前に進めるだけで立派なボランティアになりそうです。

「自分がしてもらったことをそのまま相手に返すのではなく、今度は必要とする誰かの元へ返す。双方向で終わらずに、人から人へ善意を循環できるのがボランティアの良いところです」。

気軽に始めやすい 寄付型ボランティア

とはいえ、ボランティアと聞くとどうしても被災地支援や障がい者支援など、体力に自信のない人や未経験者にはハードルの高いものばかりイメージしてしまいます。

「大丈夫！ 誰にでも気軽に取り組めるボランティアはたくさんあります。その一つが『収集ボランティア』。たとえば使用済み切手やペットボトルキャップを集めて各市町の社会福祉協議会などに持ち込めば、資源の再利用や困っている人の支援に役立ててもらえます」。



子ども向けイベント運営ボランティアの様子

収集ボランティアの一例

◆**ペットボトルキャップ**…プラスチックとしてリサイクルできるほか、キャップを集めて世界の子どもたちにワクチンを届けるNPO団体もあります。

◆**使用済み切手**…コレクターや買い取り業者に売却して収益化し、支援に役立てられます。

コープしがでは、毎年4月～5月に書き損じハガキ回収キャンペーンを実施しています。書き損じハガキや使用済み切手などを指定の回収用封筒に入れて投函するだけで、NGOハンガー・フリー・ワールドを通して飢餓のない世界をめざす活動に貢献することができます。

NEWS 1 JA 東びわこ「協同組合間協同にかかる包括連携に関する協定」を締結しました

コープしがは、東びわこ農業協同組合（以下、JA 東びわこ）と、「協同組合間協同にかかる包括連携に関する協定」を締結しました。8月29日（金）、コープしが本部において締結式を行いました。

協定の目的

本協定は、JA 東びわこ、コープしがが相互において協力が可能な事業における連携を図ることにより、相互の組合員をはじめとした地域住民の誰もが安心して暮らし続けることができる地域社会の実現を目的とします。また、本協定を通じて連携が可能な事業を検討・実施することにより、相互の事業発展と、組合員および地域が抱える課題の解決に貢献します。



JA 東びわこ 柳本理事長(左)、コープしが 白石理事長(右)



締結式後には、包括連携に関する意見交換会が行われました



いっぴー(左)とばくばくん(右)

今回の協定に基づき、葬祭事業(JA 東びわこ)と夕食サポート事業(コープしが)の連携からすすめる予定です。JA 東びわことコープしがの資源を活かしながら協同をすすめ、組合員や地域住民のくらしに寄り添う協同組合組織同士が力を合わせながら、豊かな地域社会に向けて課題解決に取り組んでいきます。

充足感のある参加型ボランティア

ボランティアには、まちづくり、子育て支援、地域安全、自然・環境保全、医療・福祉、芸術・文化・スポーツ、災害支援、国際協力など多種多彩な分野があり、取り組む期間も1日だけの単発のものから短期、継続的なものまでさまざまです。

単発の一例

◆**地域イベント**…地域のお祭りやマラソン大会などの運営をサポート。土日や連休を利用して気軽に参加できます。

◆**清掃活動**…黙々と作業に集中できるので、1人でも参加しやすいのがポイントです。

短期の一例

◆**祭典・大規模イベント**…今年開催された大阪・関西万博や国スポ・障スポ（※）など。会期が決まっているので予定を立てやすく、募集定員も多め。

長期・継続の一例

◆**医療機関・福祉施設**…医療機関や福祉施設はいわば24時間365日稼働しており、常にサポートしてくれる人材を求めています。

◆**環境保全**…びわ湖や河川、山などを保全する活動は1日で終わりません。じっくりとライフワークとして取り組みたい人におすすめ。

〈ボランティア活動保険に入りましょう!〉

ボランティア活動中にケガをしたり、他人にケガを負わせたりした場合、また他人の物を壊した場合にも保険金が支払われます。全国の社会福祉協議会で加入でき、保険料は基本プランが1人350円と少額で1年間有効です。

※被災地支援に入る場合は、あらかじめお住まいの市町の社協で加入しておくことをおすすめします。 <https://www.fukushihoken.co.jp/>

※都道府県が持ち回りで開催する国民スポーツ大会・全国障害者スポーツ大会。今年は「わたSHIGA輝く国スポ・障スポ2025」として9/28～10/8・10/25～10/27に滋賀県で開催されました。

今、必要とされるボランティアは？

特に今、求められているのが**高齢者支援**です。「現在、4人に1人の高齢者が**一人暮らし**をしています。各市町では高齢の方の孤立や閉じこもりを防ぐため、**高齢者サロン**などの**居場所づくり**が盛んです。たとえばサロンで高齢の方の**話し相手**をしたり、バルーンアートなどの一芸を披露したり…。中でも注目されているのが『**傾聴**（けいちょう）**ボランティア**』。一人暮らしの高齢者宅を訪問し、相手の気持ちに寄り添いながらお話に耳を傾ける活動です。**孤独感の軽減**や**精神的な安らぎ**を期待でき、今後ますます需要が高まるボランティアといえます」。

※事前講習が必要な場合があります。

ボランティア先を探す方法

まずは**お住まいの市町の社会福祉協議会・ボランティアセンターのWebサイト**をチェックしましょう。現在**募集中のボランティア情報**が掲載されており、**電話やメール、LINE**などで気軽に相談が可能です（災害支援の場合は**被災地のボランティアセンター**へお問い合わせください）。

「まずは**見学だけでもOK**。ボランティアとは**自分の気持ちが動いた時に、誰に言われるでもなく活動できるもの**。『しんどいな』と思ったら、別にやめてもいいんです。気負う必要はありません」。

こーぷしがのボランティア活動

ささえあいサポート

空いた時間に自分にできるサポートを！

くらしの中のちょっとした困りごとについて誰かの手を借りたい時、自分ができることを登録した組合員がサポートします。※有償ボランティア。1,000円/1時間のサポート料、交通費実費及びその他を集計し、翌月の10日に振り込みでお支払いします。

→サポーターさんの声

「すきま時間を何かに活かしたい」と考えサポーター登録しました。最近は週に1回・2時間ほど、産後のお母さんの家事援助のサポートをしています。「助かっています!」と言ってもらえるのが嬉しい。草取りは複数人のサポーターで取り組むことが多いので、初めての方にもおすすめです！



詳細はこちらから



ファーマーチャレンジ[援農]隊

野菜の生産現場を応援しませんか？

収穫など作業が増えて大変な時期、人手不足で困っている生産者を手伝い、支援する取り組みです。現在は、ハートこーぷしがの圃場（野洲市）を中心に活動。援農隊メンバー登録をすると、援農隊の応援要請のメールが届きます！※活動募集は不定期です。

→参加のきっかけを伺いました！

- 私でも何かお手伝いできるなと思って。
- 援農隊は楽しい部分だけでなく、実際の作業であることに惹かれました。



詳細・メンバー登録はこちらから

NEWS 2 新しい宅配の利用方法「ペア配達」が来年よりスタート！

こーぷしがの宅配の利用方法は、**グループ購入**、**ステーション購入**、**個人配達**の3種類となっています。グループ購入には、1グループ3名以上で利用するという決まりがありますが、この度、「グループ購入で利用するために3名集めることは難しく、2名でもグループ購入ができないか」という組合員の声に応え、新たな利用方法「**ペア配達**」をスタートします。

現在の個人配達にかかる配達手数料と別に、ペア配達手数料を設けました。ペア配達手数料を負担いただくことで、2名登録の「ペア配達」で利用することができます。

12月2回の商品案内書（11/24～11/28配布）と一緒に、ペア配達に関するアンケートを配布しています。今後も、組合員のみなさんにとってより利用しやすくなるよう、利用方法の改善を図っていきます。アンケートのご協力をお願いします。

2026年7月1日より

● ペア配達手数料

基本料		利用料		配達手数料
33円(税込36円)	+	商品購入なし	0円	33円(税込36円)
		4,000円未満	80円(税込88円)	113円(税込124円)
		8,000円未満	70円(税込77円)	103円(税込113円)
		12,000円未満	55円(税込61円)	88円(税込97円)
		12,000円以上	45円(税込50円)	78円(税込86円)

● ペア配達手数料 ぬくもり割引適用の場合

基本料		利用料		配達手数料
23円(税込25円)	+	商品購入なし	0円	23円(税込25円)
		商品購入あり	55円(税込61円)	78円(税込86円)

*グループ購入同様、指定の組合員宅1カ所にまとめてお届けします。

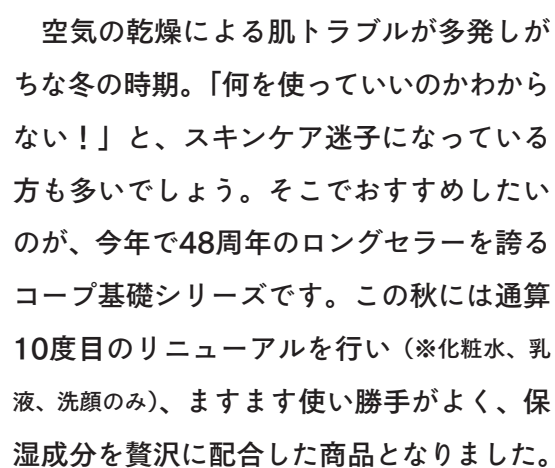
*ペア配達は2名登録で、1名あたりの手数料は個人配達手数料の半額です。

*個人配達同様、ぬくもり割引が適用されます。

人気の基礎コスメ、コープ基礎シリーズが
待望のリニューアル！



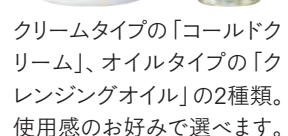
コープ基礎シリーズでは余分なコストを削減しつつも中身にしっかり力を注ぎ、毎日使い続けやすい価格を実現しています。こうしたコープ化粧品の特長は、すべて組合員のリアルな声から生まれたもの。モニターを募って座談会を開いたり、全国各所で学習会を開いたり…。時にはアンケート



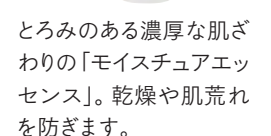
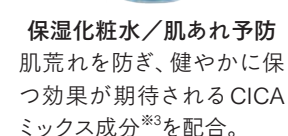
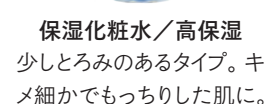
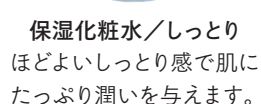
新登場の化粧水3種類と乳液のつめかえ用パウチ

あれこれ話 ⇒ 使い方はとってもカンタンな3ステップ!

- ①落とす(洗う) クレンジング 洗顔 NEW! ②うるおす 化粧水 NEW!



もっちりした弾力泡で汚れを落とし、
洗い流した後もしっとり感が長持ち
する「保湿洗顔フォーム」。吸着型
ヒアルロン酸^{※4}を新配合しました。



くらしのパートナーをご覧ください！

保湿化粧水しっとり／保湿乳液

次回企画:12月3回・4回

通常価格:968円(税込)

コープ基礎シリーズ

年齢・性別・肌タイプを問わず使えるベーシックなスキンケアライン。お手頃価格で高い保湿力が魅力です。リニューアルにより、従来から化粧水が20%、乳液が15%容量をアップしてたっぷり3カ月間使えるようになりました。(右)リニューアル商品を含めた、コープ基礎シリーズ



やSNSなどを活用しながら、組合員の声が集まる仕組みづくりをしています。

ク（公益財団法人 日本環境協会が環境への負荷が少ないと認めた製品の目印）を取得することができました。

要望の多かったつめかえ用が新登場

今回リニューアルされたのは、スキンローションから“保湿化粧水”に、ミルクローションから“保湿乳液”に、フェイスソープから“保湿洗顔フォーム”にネーミングが変更された3商品。特に大きなリニューアルポイントは、今まで組合員からの要望が多かった化粧水と乳液のつめかえ用が初めて登場したことです。

「コープ基礎シリーズではボトルに製造年月日を印字しているので、つめかえ用を作るとボトルと中身の製造日にズレが生じてしまいます。それが懸念材料でしたが、裏面に『つめかえ用の製造年月日を控えておく』などの注意書きを表記することで販売可能となりました。

今後はつめかえ用の販売で年間約12トンのプラスチックを削減できると予想され、本品ボトルとつめかえパウチに植物由来のプラスチックを採用したことで、エコマー

新たな保湿成分を贅沢にプラス

「化粧水と乳液には、肌に潤いが留まりやすい持続性保湿成分^{*1}を新たに配合しています。さらに植物原料へのこだわりとして、小豆島産オリーブ葉エキスと山形県産サクラランボエキス^{*2}を配合。どちらも優秀な保湿成分で、特にサクラランボエキス^{*2}は食用ではなく、廃棄される交配用のサクラランボを使って環境へ配慮しています」。



植物由来の保湿成分として小豆島産オリーブ葉と山形県産サクラランボを配合

また、従来の化粧水は「さっぱり」「しっとり」「高保湿」の3タイプでしたが、このうち「さっぱり」が「肌あれ予防」にバージョンアップ。近年話題のCICA ミックス成分^{*3}を配合し、季節の変わり目に肌がゆ



化粧水はワンタッチキャップ、乳液はやわらかいボトルになって取り出しやすくなりました

らぎやすい人にもぴったりの使い心地になりました。

「これらの化粧水3タイプと乳液は2歳以上のお子様もご使用いただけます」と近藤さん。一方、洗顔フォームは、洗い流した後も潤いが持続する吸着型ヒアルロン酸^{*4}を新配合しています。

保湿力を高めながらも、子どもから高齢の方まで誰もが気負わず愛用できる。それが10代目のコープ基礎シリーズです。

「とても素晴らしい商品になりました」と、株式会社クラブコスメチックス 営業本部 近藤有里さん



※1ピオサッカリドガム-1 ※2セイヨウミザクラ果実エキス
※3ツボクサ葉／茎エキス、ハトムギ種子エキス、ドクダミ種子エキス(すべて保湿成分) ※4ヒアルロン酸ヒドロキシプロピルトリモニウム(保湿成分)

押しポイント！

この商品が好き！という組合員の声

乳液 NEW!

保湿クリーム



持続性保湿成分^{*1}を新たに配合した「保湿乳液」。なめらかでべたつきにくい使用感。



シアバター(シア脂[保湿成分])を配合した、なめらかでコクのあふ「モイスクリーム」です。※乾燥がひどくない場合は乳液もしくはクリームだけでOK

お手頃価格で肌にも潤いを与えてくれるので、全身に使っています！



洗顔はつっぱらずスッパリ洗えて、スキンクリームや乳液もべたつかずさっぱり。香りもなく使いやすいです。

化粧水と乳液をずっと使っています。ほかの商品に浮気しても必ず戻ってきます。「やっぱり肌になじむ〜」



2月号のだから、おすすめ。

では、近江鶏をご紹介します。利用しているみなさんの「押しポイント」を教えてください！応募方法の詳細は、15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

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

生産者さんと話して、食べて！ ぱくぱく商品知ってね！ 交流フェス

カタログに載っている商品の生産者やメーカーに安全・安心のコープの商品について聞いて、見て、食べて、試して、商品やコープのよさを実感しませんか？ あなたの想いを生産者・メーカーへ直接伝えましょう！ ご家族、お友だちと一緒にぜひご参加ください！

【企画番号】S1201 【企画名】知ってね草津

日時 2026年1月17日(土)10:00～11:30(最終入場11:00)

場所 コープしが 草津センター(草津市上寺町可措281-1)

定員 60名

参加費 100円(未就学児無料)

持ち物 マイ箸、筆記用具

参加生産者

シガポトリー、遠藤醤油、近江三方庵、多古町旬の味産直センター、
大山乳業、平田牧場、若草食品、コモ

※参加生産者は変更になる場合があります。

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】S1203 【企画名】知ってね草津お手伝い

集合時間 9:30

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

※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。

当落

12/19金

12月19日

12月19日

※商品はイメージです。

くらしたいせつ

コープ倶楽部へ お試し参加しませんか？

コープ倶楽部は組合員さん同士のおしゃべりの場です。コープ倶楽部を知らないという方も一度参加してみませんか？ 毎月変わるテーマの中から12月は『あなたの買い物が社会を変える！』、2月は『くらしの中での困りごとは？』をテーマに開催します。お気軽にご参加ください。

申し込み 各地区運営事務局(7ページ)へご連絡ください。

場所 県内30会場(ホームページからご確認ください)

※参加人数の関係で、ご参加いただけないことがあります。

コープ倶楽部の雰囲気をYouTubeで公開中！
ホームページからもご覧いただけます。

ホームページは
こちら

参加費無料！

託児無料！

コーディネーターが選ぶ
お試し商品付き！

※託児の事前予約要

※託児を設けていない会場・満員で受け付けできない会場もあります。

●コープ倶楽部とは

身近なくらしの話題でおしゃべりする場です。子育てのこと、自分や家族の食生活のことなど、普段の生活の中では、ゆっくり立ち止まって考えたり話したりする機会が少ないテーマについて、楽しく深掘りしてみませんか？ 「はじめて知った!」「誰かに教えたい!」そんな新たな発見がきっとありますよ！初めてでも、お一人でも安心して参加していただけます。

たべるたいせつ

今年も開催します！ 商品大交流会

すてきな商品に出会えるチャンス！ コープ商品や産直商品、地場商品など多くの人気商品が集まります。生協の商品の良さを体感しながら、生産者・メーカーのみなさんと自由に楽しく交流できるイベントです。商品のよさを知り、日頃の想いを直接伝えましょう！

日時 2026年2月21日(土) 1部/10:00～11:30 2部/13:00～14:30

場所 大津プリンスホテル(大津市におの浜4-7-7)

定員 各500名 ※1部、2部完全入れ替え制(内容は同じです。) 参加費 1名(小学生以上):300円/未就学児:無料

予告

6

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

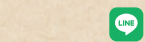
☎ 0120-864-952

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

ぴあこ  たいせつ

冬のエコライフキャンペーン

夏のライトダウンキャンペーンに引き続き、家庭での省エネや節電などエコに取り組む「冬のエコライフキャンペーン」を実施します。今年から2種類の方法でご参加いただけます。家庭の中で、環境について考えるきっかけにしてみませんか？



申し込み・詳細は
こちらから

① 冬の節電アイデア募集

みなさんがお家でやっている節電アイデアを募集します！ わが家の当たり前が誰かのお役立ちアイデアになるかもしれません！ ご応募いただいたアイデアは、随時コープしががホームページなどで紹介していきます！

期間 12月1日(月)～2026年1月20日(火)

応募者全員に50ポイント付与！

大賞に選ばれた方には100ポイントが付与されます！

※おひとり様1投稿とさせていただきます。

② エコライフチェックシートで見直そう

申し込みされた方に「エコチェックシート」をお送りします。エアコンの温度設定の変更、照明器具の消灯、家電製品の使用方法の見直しなど、実践した項目を○で記し、チェックシートを参考に無理せず家族で楽しくエコライフに取り組みましょう！

期間 12月22日(月)～2026年1月20日(火) **申し込み締め切り** 12月12日(金)

【企画番号】S1205 【企画名】エコライフキャンペーン
アンケートに回答いただいた方に**100ポイント**を付与します！

問い合わせ 組織広報部(7ページ)



くらし  たいせつ

おうちでチャレンジ 「お手伝いBINGO」 「家の中にあるマークを探そう！」

お手伝いBINGO

お風呂掃除やくつ洗いなど…お家の中のお仕事をビンゴカードにして、お子さんにゲーム感覚でお手伝いを楽しんでもらいます！

※3列(9マス)と5列(25マス)のどちらかを選んでください。



家の中にあるマークを探そう

食品やモノをよく見てみると、色んなマークがついています。どんなモノにどんなマークがついているかな？ お子さんと楽しく勉強しませんか？



子どもたちがお家で過ごす時間が増える冬休み、楽しいチャレンジで子どもたちの「やってみる！」「私がやる！」を引き出しませんか？ 家族のコミュニケーションも増え、くらしの知恵にも気づけるかも!? 参加費は無料です。

問い合わせ 組織広報部(7ページ)

取り組み方法

- ① ホームページからシートを自由にダウンロード！
- ② それぞれのチャレンジに参加する
- ③ アンケートをWEBで回答する

★アンケートに回答いただいた方のご登録の住所へ、ささやかなプレゼントと賞状をお送りします。

※何度でも参加可能ですが、アンケート回答者へのプレゼントは年2回までといたします。

ホームページは
こちらから



「託児協力員」募集

交流会、学習会などのくみかつイベントや、組合員が参加する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。参加者のお子さんを預かり、見守っていただける**託児協力員**を募集しています！

- 内容**
- イベント・会議の開催会場(託児室)で、お子さんを見守ります。
 - 活動時間は2～3時間程度
 - 1時間×800円の活動費＋会場までの交通費 をお支払いします。
 - イベントや会議ごとに、お住まいの各地区運営事務局より依頼メールをお送りします。

※資格の有無や年齢は問いませんが、今後開催する「託児協力員研修」にご参加ください。

資料請求締め切り 1月30日(金)

※以降は各地区運営事務局へご連絡ください。



託児協力員の流れ

- ① 資料請求をし、案内に沿って託児協力員に登録
- ② 託児協力の依頼メールが届く
- ③ 都合が合う場合は返信
(応募数が募集人数を上回る場合は、場所などを考慮して次回にお願いすることがあります)
- ④ 確定・詳細のメールが届く
- ⑤ 詳細メールに沿って協力をお願いします。



＼託児協力員さんからはこんな声が／

- ▶ お子さんの笑顔を見られて、楽しい時間だった
- ▶ 自分の子どもは手が離れたけど、育児の経験が活かせてうれしい
- ▶ 自分の空いた時間で、役に立ててよかった

まずは資料請求を！

お住まいの地域

高島市・大津市の方

【企画番号】A1200

【企画名】西地区 託児協力員

草津市・栗東市・守山市・野洲市の方

【企画番号】B1200

【企画名】南地区 託児協力員

甲賀市・湖南市・近江八幡市・
東近江市・蒲生郡の方

【企画番号】H1200

【企画名】東地区 託児協力員

彦根市・犬上郡・愛知郡・米原市・長浜市の方

【企画番号】K1200

【企画名】北地区 託児協力員

組合員さんが企画する活動に注目！

ひろば活動／〇〇 〇〇地域委員会 がついている活動は、くらし(食・子育て・介護・環境など)や商品のことに、地域や組合員どうしのつながりの中で、「学ぼう！ 取り組もう！」と**組合員さん自身が企画し、担い手となっている活動**です。12月号は8ページの3個の企画を組合員さんが考えました！ ぜひチェックしてください。

ひろば活動
組合員が担い手となり、交流の場や活動テーマについて考える場を広げるために取り組む活動。

地域委員会
今、地域に必要なことを考え、ほかにも知りたいと思っている組合員のために活動の場を企画します。

守山市

ちいきのついでにせつ

ひろば活動／ぼんぼこぼん

12/19 金

メリークリスマス！ サンタさんがやってくるかな一緒に歌おう！ 一緒にお話を楽しもう！

一緒に遊ぼう！ この指とまれ「ぼんぼこぼん」！ 季節にあった活動を楽しむ子育てサークルです。仲良くおしゃべりしてママ友を作ろう。クリスマスソングを聴いて、楽しいシアターを観てね。サンタさんがプレゼントを持って来てくれるかな！

【企画番号】B1201 【企画名】ぼんぼこぼん

日時 12月23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

※申し込み時に必ずお子様の年齢をお伝えください。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)



草津市

ちいきのついでにせつ

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、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

[12月度の予定]5日、12日、19日、26日、1月9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

くらしのついでにせつ

ちいきのついでにせつ

12/26 金

子育てサロンいっぷく

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みながら、親子でリフレッシュするサロン。今回は、おぜんざいを食べてほっこりしましょう♪

【企画番号】H1201

【企画名】いっぷく

日時 1月15日(木)10:30～12:00

場所 茶房 いっぷく(東近江市伊庭町2236)

参加費 大人1名200円

定員 8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)



今年度の受け付け締め切りが迫っています。まずは資料請求を！

あなたの「やってみたいこと」を応援します！ いつもの仲良しメンバーで、何か始めませんか？

募集

チーム活動 助成

組合員どうしやお友だちが集まって、文化、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人以上で2人以上が組合員ならOK！**

1人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「A1291」

●草津市・守山市・栗東市・野洲市の方は「B1291」

●近江八幡市・東近江市・湖南市・甲賀市・蒲生郡の方は「H1291」

●彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市の方は「K1291」

活動例



親子で広場に集い、しゃぼん玉あそびをしたり、お弁当を持ち寄りピクニックを楽しんだりしました。みんなで美味しく楽しい時間を過ごすことができました。

問い合わせ お住まいの地域の地区運営事務局(7ページ)
※チーム活動・ひろば活動ともに、助成には一定のルールがあります。詳細は資料でご確認ください。

募集

ひろば活動 助成

組合員が地域の中で人の交流の場を生み出し、共有したいと思うくらしのテーマについて考える場を広めるために、自由・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人以上)で申し込むことができます。(上限は10名を目安)

② 食・商品 子育て 平和 福祉 環境 消費者力
いずれかのテーマを目的とした活動が対象です。

【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「A1293」

●草津市・守山市・栗東市・野洲市の方は「B1293」

●近江八幡市・東近江市・湖南市・甲賀市・蒲生郡の方は「H1293」

●彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市の方は「K1293」

活動例

家計に関する思いや疑問を出し合い、大いに盛り上がりました。レンジ調理のコツとおすすめメニューも紹介しました。





第16回びわ湖清掃ウォークを開催しました！



コープしがでは、“琵琶湖を大切にする心”を育む「びわこ*たいせつ」活動の一環として、毎年9月に「清掃ウォーク」を実施しています。第16回目となる今年は、9月27日(土)に、大津市由美浜のサンシャインビーチ周辺で開催。組合員・役職員・県民のみなさんなど約300名が参加し、おそろいのバンダナをつけ、びわ湖をそばに感じながら清掃ウォークを行いました。

清掃ウォークを終えた参加者は、吹奏楽の演奏とびわ湖や滋賀県に関するお楽しみクイズ大会を満喫しました。

そして今年は、オンラインでの参加も呼びかけました。参加者は、開会式のYouTubeライブ配信を視聴し、県内のいろんな場所で「びわこ*たいせつ」の気持ちを持って清掃活動などを行いました。

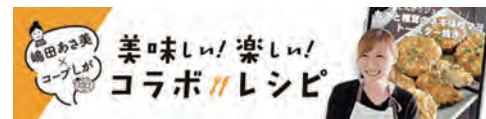


お知らせ

oshirase

コープしが公式Instagramやホームページからレシピをチェック！

「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、料理研究家の嶋田あさ美さんによる、コープしがで利用できる商品を使ったレシピをご紹介！Instagramではレシピ動画も公開中。ぜひ献立の参考に、楽しみながら活用してください。料理のレパートリーも広がります！



特設ページはこちら



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きました。12月の受付で最終となります。ぜひご協力ください。

募金方法

〈宅配〉

- 12月3回(注文書12/8～12/12提出分)が募金受け付け期間です。
- 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nds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。

能登応援募金



- 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〉

11月30日(日)～12月6日(土)まで、サービスカウンターに募金箱を設置します。



ささえあいサポート、年末年始お休み期間のお知らせ

ささえあいサポーターのみなさま、ささえあいサポートをご利用のみなさま、今年もありがとうございました。

年末年始の2025年12月27日(土)～2026年1月4日(日)の期間

ささえあいサポートの受け付けをお休みいたします。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。





みんなですすめたことの ふり返し



1 

「食」の大切さを 考えよう！

「ぱくぱくパーティ」を活用しましょう

コープの商品を中心に、気軽に集まっておしゃべりできる場が増えるよう、従来、年に一度のぱくぱくパーティを、2025年度は3回企画します。どのパーティも笑顔が増えることを想像し、宅配事業センターとお店の職員が商品を選定しました。おしゃべりの場づくりに活用しましょう。



次回企画予定：2026年1月4回（1/12～1/16案内）
※第1回は9月4回、第2回は11月4回に行いました。

2024年度参加された組合員の声

- ★なかなか集まることがなくて、ぱくぱくパーティで集まり、こんなおしゃべりはいいなあと思いました。
- ★たくさんお話ができ、楽しい時間を過ごせました。
- ★今まで食べたことがない商品を知れてよかったです。

嶋田あさ美×コープしが

美味しい！楽しい！コラボレシピ公開中

滋賀県在住の料理研究家で、人気インフルエンサーの嶋田あさ美さんとコラボしたレシピの投稿を、4月から開始しています。週に2つずつレシピを公開し、コープしが公式Instagramを中心に、Facebookやコープしがホームページから見るができます。



Instagram



ホームページ

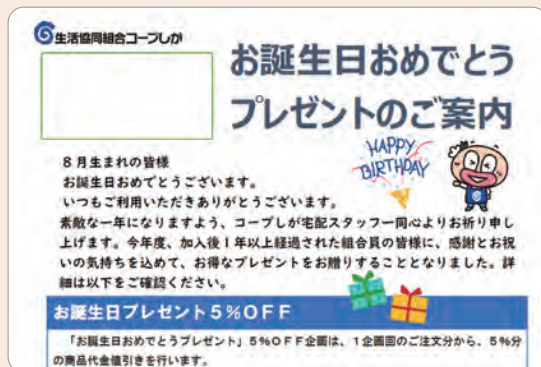
組合員の声

- ★料理がさらに楽しくなりそうです。
- ★インスタやフェイスブックにとどまらず、ホームページからも見られるのがうれしいです。

2 

「宅配のある暮らし」を もっと楽しもう！

「お誕生日おめでとうプレゼント」 5%OFF企画をスタートしました



宅配利用組合員への日頃の感謝の気持ちを伝えるため、誕生日をお祝いし、誕生月を機に宅配の利用をさらに楽しんでもらう

企画として開始しました。

誕生月の前月に「お誕生日おめでとう」メッセージカードを配布し、誕生日をお祝いするとともに、5%OFFプレゼントをお知らせします。誕生月の企画回で商品代金を5%OFFにする企画を選んでご利用いただけます。

組合員の声

- ★「おめでとう」と言われるのはうれしいです。
- ★物価高なので、ちょっとでも安くなったらうれしいです。

らくらく注文書をスタートしました

「注文書の文字が見づらい」「注文記入欄が小さくて書きづらい」などの理由から、生協の宅配利用をためらっている方、注文書を見ることが負担で困っている方にとって注文しやすくなるよう、らくらく注文書が生まれました。コンセプトは「初めての人でも見やすく書きやすい、基本なお買い物に困らないいつものお店のような注文書」。

普段の暮らしを支える105アイテムを季節に合わせて掲載しています。コープしが大切に作る産直商品・コープ商品を中心にしながらも、利用しやすい少量企画なども取り揃えています。必要とされている方にぜひご紹介ください。



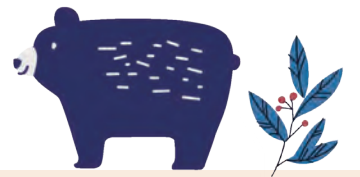
組合員の声

- ★高齢になり字が小さくて見づらいと思っていました。

理事会では、2021年度から「組合員の参加の強化」と「組合員による運営の強化」、また「つながりを広める」ことに力を入れて取り組んでいます。組合員のくらしの実感から生まれる声を受け止めて、組合員の想いや願いの実現のために役職員が創意工夫し、改善や検討をすすめています。

組合員として生協に対して声をあげることが、私たちのくらしをよりよくすることにつながります。想いをカタチにするために、声をあげ、組合員と役職員、生産者・メーカーが力を合わせて「よりよいくらし」をつくっていきましょう。

宅配の「私もひとことカード」、お店の「組合員の声カード」、組合員コールセンターへの声、ホームページのお問合せ、役職員との日常会話などを通して届いた声を受けとめ、すすめてきたこと・実現したことの一例を紹介します。



★ コープの商品が好きだけど、注文書が見づらく悩んでいました。これなら注文できます。

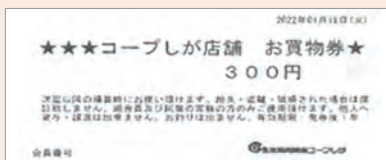
3

「お店があるくらし」をもっと楽しもう！

お買い物ポイントの使用方法を見直します

お買い物ポイントの使用方法について、現在、300ポイントが貯まったタイミングで300円分のお買い物券が発券されています。

「好きな時に好きなだけ使えるようにしてほしい」という組合員の声を受けて、コープきんき事業連合と協議をしてきました。改めて実施したアンケートでもポイントは好きな時に利用をしたいとの声が多くありましたので、2026年4月より運用を変更します。



こびたカードへのチャージ特典を見直しました

お店では便利にお買い物ができるよう、さまざまなお支払い方法に対応をしています。こびたカードは組合員証に現金をチャージして支払いができ、多くの組合員が活用しています。2025年度はより多くの組合員が簡単便利に支払いをしてもらえる

ことを目的に、毎月21日～月末まで1000円チャージにつき10円のチャージ特典を実施しています。

組合員の声

★ こびたカードへの入金の時、少しでもメリットがあると魅力がありますね。

4

くらしの備えと「おたがいさま」を考えよう！



コープしがの介護サービスを安心してご利用いただくために

介護サービスを安心して利用できるよう、「生協10の基本ケア」にある、自立と尊厳を護ることを大切に「ご利用者視点のケア」に取り組んでいます。事業所では、利用者や家族の思いを汲み取り、行動した事例を職員みんなで理解し合い、日々の利用者のケアにつなげています。

コープ共済 お誕生日前申し込みが広がっています

2024年9月1日から「お誕生日前申し込み」の受け付けを開始しました。《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。コープしがでは現在、申込数231件で、すでに赤ちゃんのジュニアコースが103件の契約発効となっています。（8/31累計）より多くの組合員のお役に立てるよう加入者の輪を広げています。

5

くらしをよくし、誰かの「笑顔につながるコト」をはじめよう！

被爆・戦後80年の取り組みをすすめました

県内戦争遺跡めぐりや平和スタディツアーなどの例年の取り組みに加え、平和について考えるいのち*たいせつカフェや子ども平和新聞プロジェクトなど、被爆・戦後80年である今年は、いのちの大切さについて考えるさまざまな場を開催しました。



組合員が作った折り鶴をいのち*たいせつカフェで千羽鶴にし、ヒロシマ平和スタディツアーで原爆の子の像へ捧げました

3日間のプログラムで行った子ども平和新聞プロジェクト



6

「ありがとう」でつながる私たち！

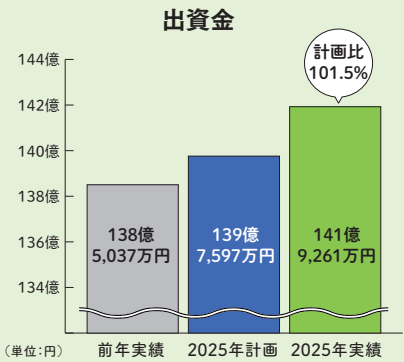
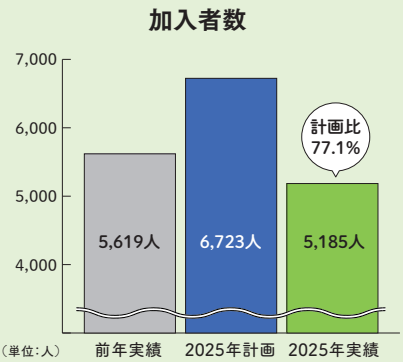
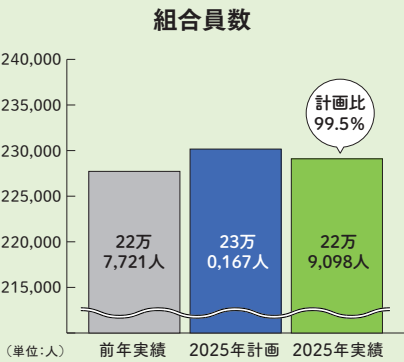
行政や、他団体との連携が進みました

- JA東びわこと「協同組合間協同にかかる包括連携に関する協定」を締結しました。（詳しくは3ページのNEWS2）
- 野洲市と「災害時における応急生活物資供給等に関する協定」を締結しました。野洲市において災害発生時に、住民生活の早期安定を図るため生活物資を供給し、災害応急対応、また災害復旧対策が円滑に進むことを目的とします。

2025年度 上期のコープしがを 数字で見てください！

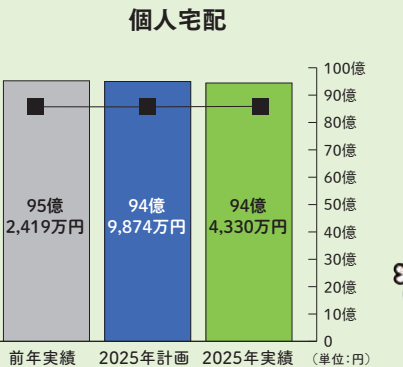
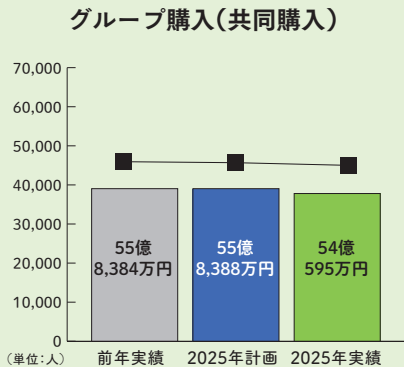
生協は組合員のみなさんの出資金を元に事業を行い、1人ひとりの利用から生まれる剰余金で運営しています。2025年度上期の事業報告です。

2025年上期の 組織経営状況 (4月度～9月度)



宅配事業の 利用状況 (4月度～9月度)

供給高と
1人あたりの利用人数

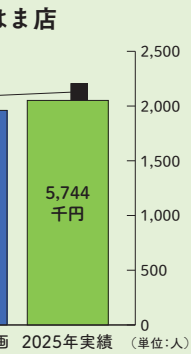
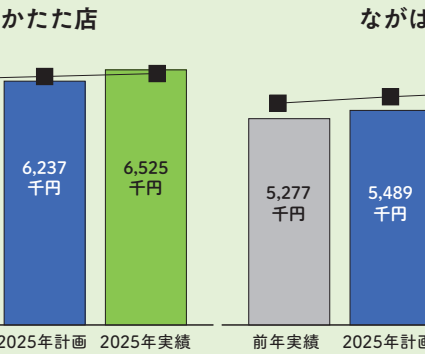
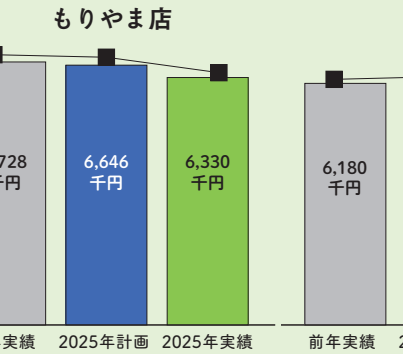
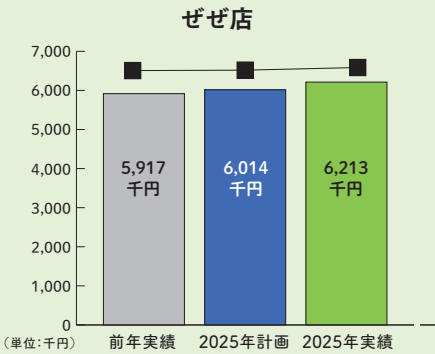


- 棒グラフ 供給高
 - 折れ線グラフ 1人あたりの利用人数
- ※ステーション購入はグループ購入(共同購入)に含む

1人あたりの利用単価
(1回あたり)
グループ購入(共同購入)
4,767円
個人宅配
6,237円

店舗事業の 利用状況 (4月度～9月度)

1日あたりの供給高と
1日あたりの来店人数



- 棒グラフ→1日あたりの供給高
- 折れ線グラフ→1日あたりの来店人数

2025年度上期 損益実績(4月度～9月度)

(単位:千円)

項目	2025年度 計画	2025年度 実績	計画比(%)	前年比(%)	2024年度 実績
① 総供給高(②+③+④+⑤)	19,813,261	19,653,014	99.1	99.2	19,795,652
② 宅配供給高	15,333,951	15,088,540	98.3	98.3	15,348,703
③ 店舗供給高	15,058,734	14,808,162	98.3	98.1	15,083,528
④ 夕食サポート供給高	275,217	280,378	101.8	105.7	265,175
⑤ くらしのサポート供給高	4,479,310	4,564,474	101.9	102.6	4,446,949
⑥ エネルギー供給高	16,180	15,843	97.9	97.2	16,285
⑦ 総供給剰余金	5,125,090	5,084,532	99.2	98.3	5,167,694
⑧ 福祉剰余金	-6,013	-4,706	—	—	-5,212
⑨ その他事業収入	572,410	571,520	99.8	99.7	573,081
⑩ 事業総剰余金(⑦+⑧+⑨)	5,691,487	5,651,346	99.2	98.5	5,735,562
⑪ 事業経費(⑫+⑬)	5,412,933	5,267,075	97.3	103.2	5,100,795
⑫ 人件費	2,234,725	2,200,306	98.4	103.6	2,123,246
⑬ 物件費	3,178,208	3,066,769	96.4	102.9	2,977,548
⑭ 事業剰余金(⑩-⑪)	278,554	384,270	137.9	60.5	634,767
⑮ 事業外収益	122,454	215,297	175.8	91.0	236,372
⑯ 事業外費用	46,496	45,855	98.6	115.5	39,699
⑰ 経常剰余金(⑭+⑮-⑯)	354,512	553,712	156.1	66.5	831,440

もしもの時のために、 自分ができること



2025年は、阪神淡路大震災発生から30年。

滋賀県は、2025年3月に「滋賀県防災対策の推進に関する条例」を制定しました。この条例は、私たち滋賀県民が安全に安心して暮らすことができるよう、県と県民が一緒になって防災対策に取り組むことを目的にしています。

コープしがでは、防災について学べるイベントを開催しています。

「滋賀県防災対策の推進に関する条例」のポイント

自分たちの役割として
準備しておこう

県 滋賀県が取り組むこと

県民 わたしたちが取り組むこと



- | | |
|----------------------------|------|
| ● 県などが開催する防災教室や訓練に参加する | 県 県民 |
| ● 災害時に必要なものを備蓄する | 県 県民 |
| ● 感震ブレーカー(※)などの設置 | 県 県民 |
| ● 災害の情報を集めたり、伝えたりする仕組みを整える | 県 |
| ● 地震保険や火災保険に入る | 県民 |
| ● 災害ボランティアの活動する環境を整える | 県 |
| ● 避難所を良好な環境に整えるための支援をする など | 県 |



- | | |
|--------------------------|------|
| ● 情報をチェックし必要な時はスムーズに避難する | 県民 |
| ● 国や市町と連携して被災者を救助する | 県 |
| ● 帰宅できない人をサポートする | 県 |
| ● 二次災害の発生を防止する など | 県 県民 |

たとえばコチラ



滋賀県は「防災・防犯等の情報ははじめとする滋賀の安全・安心のための情報やイベントのご案内など」を、メールやLINEで情報配信しています。事前に登録し、災害情報を集めましょう。

配信内容：気象情報・地震情報・水位観測情報など

※感震ブレーカー：大きな揺れを感じたときに家のブレーカーを自動で切って、火災を防いでくれる装置。

「親子で防災」がテーマのくみかつ

「親子で防災」
企画
開催の様子

子どもも含めた家族全体での「自助」の視点でくらしの備えを見直すため、災害への備えにつなげるために、昨年度からコープしがでは、「親子で防災」がテーマのくみかつを開催しています。



2025/8/6(水)大津市

「みんなで作ろう 楽しい避難所」

防災士、防災備蓄収納1級プランナーの南 あきこさんを講師に迎え、楽しく体験しながら「防災マスター」をめざすプログラムで企画を行いました。

参加者の声

- 命の問題だから学ばないといけない、知っているで作ったことがあるでは違うと感じました。
- 連絡カードを作る！／黒ごみ袋の用意／家族との情報共有を家に帰って早速やってみようと思う。



2025/2/8(土)甲賀市

「親子で学ぼう、たのしい防災教室」

甲賀市水口体育館を会場に、オリジナル防災バックの作成や施設内のマーク探しなどを行いました。

参加者の声

- 久しぶりに防災について学ぶきっかけになり、家庭での備蓄品も考えることができ、良い時間でした。



2025/2/1(土)長浜市

「いざという時のために」

段ボールベッドで寝る・段ボールハウスに入る・イザめしを作って食べるなど、実際にもしもの時の生活に必要なものを体験しました。

参加者の声

- 話を聞くだけでなく実際に体験する・作ってみる・やってみることがとても大切と思った。
- 防災食の水で作ったラーメンが美味しくてびっくりしました。ポテトサラダが簡単に作れた。
- キャンプに行くと制約のある中で生活してみようと思った。
- ローリングストックとしてのスナック菓子・乾物食材なども見直したいと思う。



今後も「防災」に関するくみかつを開催予定です。特に気になる内容の企画に参加するのもOK！行きやすい会場の企画に参加するのもOK！ 随時、スパイラル「くみかつしよう。」ページで案内します。お見逃しなく！もしもの時のために、自分ができることを考えましょう。



コープしが職員のおすすめ

お推しコレ

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

粗挽き手作りハンバーグ

コープのお店自慢の『粗挽き手作りハンバーグ』

国産原料、朝一に挽いている解凍なしの新鮮なミンチを使用したハンバーグです！
粗挽き肉のため、食感が良く、肉の旨味をより強く感じる事ができます！
ごはんのおかず、お弁当の1品にいかがでしょうか!! ぜひ一度お試しください😊



コープのお店全店、ミンチコーナー隣のハンバーグコーナーにて展開中
メインのラインアップは、314g/580円(税込)



国産きのこを味わう
クリーミーポタージュ

国産の舞茸とエリンギ使用の 具沢山スープ

牛乳を加えて温めるだけ。僕は、生協牛乳
120と一緒に温めて作りました♪ コリコリ
としたきのこの食感と牛乳のクリーミーさが
絶妙。牛乳の風味もある、寒い冬にぴった
りのほっこり温まるスープができますよ！
ぜひお試しください😊

次回企画予定 1月1回

通常価格 322円(税込)

具たっぷり豚まん

具はボリュームたっぷり 50%配合

皮はもちりふんわりした食感で、具がたくさん入っていておいしいです😊
ボリュームたっぷりで満足！ 朝、時間がないときでも電子レンジで簡単に
調理できます！

次回企画予定 12月3回・4回・最終回

通常価格 462円(税込)



コープしが
公式 Instagram



推しコレは
毎週月曜日に更新中!

コープしがのお店通信

クリスマス・迎春のごちそうも、コープで！

「クリスマス・迎春のごちそう」 惣菜バイヤーのおすすめ

コープのお店の寿司コーナーでは、京都市中央市場で仕入れた新鮮なネタを使用した、本まぐろ・鯛・サーモン・カンパチなどを贅沢に盛り合わせた「生ネタにぎり寿司」が大好評です。生ネタは店内で丁寧に手切りし、鮮度抜群の状態にぎっています。冷凍ものとはひと味違う、プリッとした食感が人気の理由。シャリには、寿司にぴったりの近江米「日本晴」を使用。店内で炊き上げ、独自調合のすし酢を合わせて、ほどよい甘みと酸味が広がる絶品の味わいに仕上げています。

また、クリスマス・年末の食卓を彩るオードブルなど、ごちそうメニューを多数ご用意してみなさまのご来店をお待ちしております！



「クリスマス・迎春のごちそう」 コープながはま店 店長のおすすめ

コープながはま店では、クリスマスパーティーに欠かせない、きらめくスパークリングワインを豊富に取り揃えています。世界の銘柄からお手頃なものまで、幅広くご用意していますので、好みに合わせてお選びいただけます。また、ワインと楽しむ特別な食卓をイメージした、上質なチーズと生ハムのコーナーを常設。なかなか手に入らない珍しいチーズや、口の中であとろける生ハムを、ぜひこの機会にお試しください。

ご家族や友人と囲む食卓には、温かいチーズフォンデュはいかがですか。手軽に楽しむチーズフォンデュとして、店内加工のスチーム野菜はレンジで温めるだけですぐに使え、忙しいパーティーの準備にも大活躍です。お好みの具材と合わせて、アツアツのチーズフォンデュをお楽しみください。今年のクリスマスは、コープながはま店のアイテムで、ちょっぴり贅沢で、おしゃれで、素敵なひとときを過ごしませんか？



SPIRAL

スパイラルカフェ

CAFE

今月のテーマ

ボランティアのはなし

★ わたSHIGA輝く国スポ・障スポ
先日、の国スポ会場でカレーやさんのお手伝いに参加させていただきました。野菜たっぷりカレー、「おいしかったです」と言っていたので嬉しかったです。私は作り手ではなかったですが、多くの人とふれあえることの楽しさ、ありがたさを感じています。今後も楽しみながら誰かの役に立てればと思っています。 蒲生郡 るん さん

★ びわ湖マラソンのボランティア
楽しんで走るランナーさん、タイムを狙うランナーさん、いろいろな方々がいることを初めて知ったマラソン競技でした。私自身、マラソンはテレビで眺めたことしか無かったので、こんなスピードでドリンク取って走るのか！と感動してしまいました。参加することでしか知り得ない裏側が見れたのも、面白かったですよ。 高島市 彰人 さん

★ 将来、子どもと一緒に
ボランティアは経験がないですが、興味はあります。思い付くのがゴミ拾いくらいしかないのですが…調べたら色々あるのかなあ。今4カ月の子どもが大きくなった時に一緒にできるようなことをしてみたいなと思います。 東近江市 ももも さん

★ 関西・大阪万博でのボランティア
大阪市内の主要駅やパビリオンで案内や記念撮影のお手伝いをしました。海外からのお客様も喜んでくださり、みなさんの笑顔が何よりも嬉しかったです。「旅ノートにメッセージを書いて欲しい」とタイからの旅行者に頼まれたこともありました。万博が終わって、今は充実感で胸がホカホカしています。 湖南市 こにゃん市のまさびょん

★ 学校でボランティア
地域探索では、付き添って一緒に歩いたり、九九の段がきちんと言えたら判子を押したり、ナップザック作りでミシン使用の補助、縄跳びの回数のカウントなど。小学生の一生懸命な姿を見て私も元気をもらっています。みんな可愛いです。 大津市 デイジーさん

★ 音楽コンサート
現役時代はボランティアの受入れ側でしたが、今は月1回の音楽

コンサートのボランティアに参加しています。演者もスタッフも素人で観客の寄付金が経費です。継続がいちばん難しいのがボランティアですが、観客もスタッフも音楽を楽しむ所で繋がっているから、この会が20年以上続いているんだと思います。 近江八幡市 ユバアバ さん



★ お祭りのお手伝い
福祉作業所が主催する秋祭りの焼きそば店のお手伝いをしました。完売した達成感や知り合いの来店は、とても嬉しいです。地域のお祭りの一つとして定着している行事なので、携わると連帯感・満足感があります。焼きそばの香りと青のりは、ほんとうに秋空に映えます！ 蒲生郡 ひろぼうまま さん

★ ささえあいサポート
40歳くらいの頃、女性の一人暮らしのお宅に蛍光灯の交換に行きました。高いところだから男性がくと思ったのに、一人暮らしだから女の人に来てくれて良かったと言っておられました。すごく喜んでくれて、お茶とお菓子まで出してくれて。急いていなかったし、長い時間おしゃべりして帰りました。喜ぶ顔が見られて良かった。 大津市 のいのい さん

★ 音訳ボランティア
「音訳ボランティア」をご存知ですか？ 視覚障害者の方向けに「音声訳」をするボランティアです。本だけでなく、新聞、広報などあらゆるものを読みたい視覚障害者の方がいらっしゃいます。それを自分の声で代わりに読むというものです。文字だけでなく写真や表、グラフ、イラストなども自分の言葉で説明します。「難しそう」と思いますが視覚障害者センターの講習会があります。パソコンと音訳機器があれば家で録音などできます。「この本を読みたい」という視覚障害者の方はたくさんいらっしゃいますが、音訳ボランティアが高齢でリタイアされたりするのでなかなか追いつかず。本を読む方も読まない方も、一緒にやりませんか？ 草津市 はむ さん

編集後記
たくさんの投稿を見て、ボランティア活動と一言と言ってもこんなにいろんな種類・分野があるんだ！と新しい発見がたくさんありました。 (編集：あゆみ)

スパイラル2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
お風呂の楽しみ方

次号は2月号掲載。2月6日は風呂の日です。お気に入りのお風呂の楽しみ方、または入ってみたいお風呂を教えてください！

頭の体操

Mental Gymnastics

コープしがクイズ

①～③のボランティア活動の中で、コープしがの活動はどれでしょう？(複数回答可)

①ささえあいサポート

②高齢者サロン

③ファーマーチャレンジ[援農]隊

ヒント:
3ページを見てね

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。

10月号
答え

有→本→新→並
名→月→産→食

正解 「名月」
応募総数 443通
うち正解 431通

■締め切り
12月25日(木)
(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、

〒

ファックス

インターネット

にてご応募ください

12/25(木)
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。

15

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、温めて待つだけで完成する、あったかレシピです。保温している間にもう一品作ったり、朝仕込んでお昼にしたり、手間をかけず、ホッと温まりたいですね。



B ミートドリア風には国産合挽きミンチを使って、ぜひお試しください！



A ローストポーク

材料(2〜3人分)

豚肩ロースかたまり肉…250g
オリーブ油…大さじ1/2
A＝〈にんにくのすりおろし・生姜のすりおろし各1片分、塩小さじ1、粗びき黒こしょう小さじ1/2〉
B＝〈玉ねぎのすりおろし1/4個分、にんにくのすりおろし1/2片分、しょうゆ・酒・砂糖各大さじ1、酢大さじ1/2〉

作り方

1. 豚肉にAをすり込む。
2. 耐熱ボウルにBを入れて混ぜ、ラップをかけてレンジ(600W)で約1分加熱する。
3. フライパンにオリーブ油を熱し、1の全面に焼き色をつける。粗熱を取ってアルミ箔で2重に包み、保存用袋に入れる。
4. 鍋に湯を沸かし、3を入れて火を止める。湯が冷めるまでおく。
5. 食べやすく切って器に盛り、2をかける。

[調理時間]約15分(冷ます時間は除く)
249kcal／1人分 食塩相当量 2.9g

B ミートドリア風

材料(1人分) ※スープジャーは0.30L以上を使用

合挽ミンチ…50g
玉ねぎ…1/8個
しめじ…30g
粒コーン…20g
ピザ用チーズ…10g
温かいご飯…100g
A＝〈トマトケチャップ大さじ1・ウスターソース大さじ1/2、小麦粉小さじ1/2〉
B＝〈バター10g、塩・こしょう各少々〉
パセリのみじん切り…適量

作り方

1. スープジャーに熱湯を入れ、約5分置いてジャーを温める。
2. 玉ねぎはみじん切り、しめじはほぐす。耐熱ボウルに入れてミンチ、Aを加えて混ぜ、ラップをかけてレンジ(600W)で約2分加熱する。取り出して混ぜ、レンジで約1分加熱して混ぜる。
3. 別のボウルにご飯、コーン、Bを入れて混ぜる。
4. スープジャーの湯を捨て、3、2、チーズの順に入れて蓋をし、15分以上保温する。
5. 器に盛り、パセリを散らす。

* スープジャーを使わない場合

4. 耐熱容器に3、2、チーズの順にのせレンジでチーズが溶けるまで加熱する。

[調理時間]約15分(保温時間は除く)
617kcal／1人分 食塩相当量 3.0g

C ペンネカルボナーラ風

材料(1人分) ※スープジャーは0.30L以上を使用

ウインナー…2本
玉ねぎ…1/4個
ブロッコリー…1/4株
ペンネ(ショートパスタ)…50g
※ペンネは通常タイプを使用。早ゆでタイプは不向き。
オリーブ油…小さじ1
A＝〈牛乳200ml、粉チーズ大さじ1、顆粒コンソメ小さじ1/2、小麦粉小さじ2/3、にんにくのすりおろし少々〉
粗びき黒こしょう…適量

作り方

1. スープジャーに熱湯を入れ、約5分置いてジャーを温める。
2. ウインナーは斜め切り、玉ねぎは薄切りにする。ブロッコリーは小さめの小房に分け、耐熱ボウルに入れてラップをかけ、レンジ(600W)で約1分加熱する。
3. フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎ、ウインナーを炒める。ブロッコリー、Aを加えて混ぜ、煮立ったら弱火で約3分煮、ペンネを加えて混ぜ合わせる。
4. スープジャーの湯を捨て、3を入れて蓋をし、2時間以上保温する。
5. 器に盛り、粗びき黒こしょうをふる。

* スープジャーを使わない場合

3. ソースができたなら、ゆでたペンネを加えて混ぜ合わせる。

[調理時間]約15分(保温時間は除く)
543kcal／1人分 食塩相当量 2.1g

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

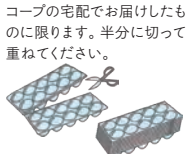


商品仕分け袋

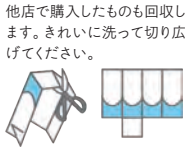
ラベルがついて
いると再生でき
ません。必ずお
名前ラベルは
剥がすか切り
取ってください。



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。

10月度リサイクル報告

10月度
リサイクル品
売却金額

売却金額
¥ 4,132,202-

2025年4月から累計
¥ 29,893,962-

[回収率]商品案内書 55.7%／仕分け袋 40.4%

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。

1
5
Monday
発行

次回 1月号予告

特集

新春トークセッション

だから、おすすめ。

食塩不使用
ミックスナッツ



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。

December. 2025 No.454

発行責任者／理事長 白石一夫
発行／2025年12月1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