



コープでつくる私の暮らし

# スパイラル

「スパイラル」は波紋・風を表現し、自然や世界とともに成長する「進化の軌跡」・「求心と拡大」の願いが込められています。

February 2013 No.260

- 食の知恵袋 …… 12ページ
- 「花粉症」の対策と予防について
- たまごパック、牛乳パックの再資源化  
リサイクルの取り組み …… 14ページ
- 発見・くらしいもの …… 20ページ
- フィット感抜群！  
素手感覚の使い捨てゴム手袋



コープしがは、環境マネジメントシステム  
ISO 14001の認証を取得しています。



つくる人\*食べる人 …… 3ページ

**栄養たっぷり！**

**長野生まれのきのこたち**

くらしいジャーナル …… 6ページ

**食事のバランスを  
整えよう**

私がえらんだマイコープ …… 8ページ

**花粉症対策、  
どうしていますか？**

発行責任者/理事長 西山 実  
発行/2013.1.21

生活協同組合コープしが  
〒520-2351 滋賀県野洲市富波甲972

TEL (077) 586-4839 FAX (077) 586-4840



## フィット感抜群！素手感覚の 使い捨てゴム手袋

ゴム手袋なんてどれも同じ…と思いませんか？  
**COOP天然ゴム極うす手袋**は、素材や  
使い心地にこだわったCOOPおすすめのゴム手袋。  
使い勝手の良さ、実感してみてください。



「薄くて弱い。厚くて使いづらい。」  
そんな声に応えました。

何かと使い道のあるゴム手袋ですが、実は  
不満を抱えている人も少なくありません。  
**COOP天然ゴム極うす手袋**は0.08mmという薄さで、  
糸田かい作業もまるで素手でしているかのようなフィット感を実現。  
薄さに加えて伸びや強度もあるので、しなやかな使い心地です。  
中面にはコーンスタチパウダー（とうもろこしの粉）が施されているので、  
薄いゴム手袋は「はめにくい」というイライラも解消してくれます。

### 主な材料は天然素材

ヘバアブラジリエニスというゴムの木から採れる樹液を  
原料にした、天然ゴムが主な材料。塩化ビニル製に比べて  
強度があり、伸びが良く、伸ばしても元の長さに戻る特性を持っています。

### 使いやすさとお得感がうれしい！

片手や指先で取り出しやすいボックスタイプに左右兼用の  
ゴム手袋が100枚入り。だから、トイレ掃除や毎日の介護、  
少し強い洗剤で掃除したい時にも気兼ねなく  
使い捨てで使うことができます。指先を使った  
糸田かい作業もできるので、園芸などにも重宝します。



片方だけ  
やぶれちゃった  
……

糸田かい作業が  
できない



片付ける場所に困る

2月1回の「くらしいパートナー」で  
ご案内します



COOP 天然ゴム極うす手袋

# 栄養たっぷり! 長野生まれのきのこたち

今回は、いろんな種類のきのこを  
組合員に届けている、株式会社ハーツで  
きのこの話を聞きました。



**きのこの里は  
長野県中野市**

しめじ、エノキ、エリンギ、まいたけー風味豊かで、ほかの素材を引き立ててくれるきのこは世界中で親しまれている、まさに食卓の名わき役。きのこの種類それぞれに異なる食感、味わいで楽しませてくれます。そんなきのこを組合員の元へ届けてくれるのが、長野県中野市にある株式会社ハーツ。今回は、同社で取り扱っているきのこについて、また、生協とのつながりについて、社長の越裕之さんに教えていただきました。

(株)ハーツのある中野市は、長野県の北東部に位置し、長野オリンピックの開催地でもあった長野市からは、電車で30分ほどのところにあります。農業が盛んで、リンゴやブドウの栽培では、全国でも有数の品質と生産量を誇っています。そして、早くからエノキダケの栽培に取り組み、キノコや果実・野菜・花きの栽培の先進地としても知られているそうです。

## 今日のスパイラルレシピ

今回の食材は香りよし、歯ごたえ良しの「きのこ」。そこで、p3~5でご紹介している株式会社ハーツの栽培グループから中華炒めを、信州きのこマイスターであり、野菜ソムリエである株式会社ハーツの増田朱美さんから茶わん蒸しとピザを教えていただきました。



### きのこのじゃがいもピザ

【材料】2人分

しめじ40g、エリンギ½本、じゃがいも1個、赤パプリカ・黄パプリカ各½個、油少々、A=<塩・こしょう各少々>、B=<白ワイン大さじ1、水少々>、ピザ用チーズ適宜

【作り方】調理時間約15分

- ①しめじはほぐして2cm長さに切り、エリンギは長さを3等分に薄切りにする。じゃがいもとパプリカはせん切りにする。耐熱容器にきのこ、パプリカを入れてAをふり、Bを加えてレンジ(500W)で約1分加熱する。
- ②フライパンに油を熱し、分量を4等分にしたじゃがいもを丸形にして並べる。へらで押しながら火が通るまで焼く。
- ③①とチーズをのせ、ふたをして蒸し焼きにする。

### きのこのクリーミー茶碗蒸し

【材料】2人分

しめじ・えのき茸・長いも各50g、卵1個、A=<水½カップ、顆粒スープの素小さじ1、生クリーム100g>、B=<塩・こしょう各少々>、イタリアンパセリ適宜

【作り方】調理時間約30分

- ①しめじはほぐし、えのき茸は2cm長さに切る。長いもはすりおろす。
- ②ボウルに卵をほぐし、Aと長いもを入れて混ぜ、Bで調味する。
- ③2個の器にきのこ、②を分け入れてラップをかけ、蒸し器で約20分蒸し、イタリアンパセリを飾る。



### きのこ卵の中華炒め

【材料】2人分

しめじ、えのき茸、エリンギ合わせて100g、卵2個、A=<酢大さじ2、砂糖大さじ1、片栗粉小さじ2、中華スープの素小さじ1、水½カップ>、油・ごま油・青ねぎの小口切り各適宜

【作り方】調理時間約15分

- ①フライパンに油大さじ1を熱して溶いた卵を流し入れ、ふんわりと炒めて取り出す。
- ②きのこは食べやすく切り、油少々を熱したフライパンで炒める。混ぜ合わせたAを加えてかき混ぜながら煮立て、とろみが出たら①を戻し入れ、ごま油を回しかける。
- ③器に盛り、青ねぎを散らす。

「美味しいきのこセット」  
調理の基本・保存の基本

- 1 洗わない**  
洗うと、きのこのうま味・香りが逃げてしまいます。ふきんやペーパータオルで軽くふく程度で大丈夫です。
- 2 料理の1時間前に冷蔵庫から出す**  
袋を開けて、きのこを常温にしてから使しましょう。料理のおいしさがさらにUPします。
- 3 石づきを2cmほど切り落とし、手でほぐして料理に使しましょう。**
- 4 加熱調理は水から!**  
きのこのうま味酵素は60~70℃の温度帯で急増。加熱する場合は水から調理すると、うま味が増します。

保存の方法

- 1 包装のまま、またはポリ袋に入れて冷蔵庫(5℃)で保存しましょう。**  
野菜室は温度が高いので不向きです。
- 2 冷凍保存が可能です。**  
石づきを切り、ほぐしてから小分けにして冷凍庫へ入れましょう。この冷凍したきのこを料理に使う時は、解凍せず、そのまま炒めたり、煮物に使ってください。

まいたけ

・風味が抜群  
・歯ごたえがしっかりしている  
◎おいしいまいたけを選ぶなら…  
かさが密集していて、パリッと新鮮なものを。☆タンパク質分解酵素を多く含むので、みじん切りにして肉と一緒に調理すると、肉が柔らかくなる。反対に、生のまいたけを茶碗蒸しに入れると固まらなくなるので注意。  
【栄養】(100g中)エネルギー16kcal、カリウム330mg、葉酸60μg、食物繊維2.7g、ビタミンB1 0.25mg、ビタミンB2 0.49mg



ぶなしめじ

・うま味たっぷり!  
・香りが抜群に良い&食感も良い  
◎おいしいぶなしめじを選ぶなら…  
かさの色が白っぽくない茶色で開き過ぎているもの。軸がしっかりとして弾力がある。☆石づきは2cmほど切り落とし、手でほぐして料理します。野菜室ではなく、冷蔵庫で保存。  
【栄養】(100g中)エネルギー18kcal、カリウム380mg、葉酸28μg、食物繊維3.7g、ビタミンB1 0.16mg、ビタミンB2 0.16mg

えのき

・クセのない味でどんな料理にも合う  
・歯ごたえがしっかりしている  
◎おいしいえのきを選ぶなら…  
かさが粒がそろっていてきれいな乳白色。軸がしっかりしているもの。☆石づきの茶色い部分(約3cm)を切り落とし、ほぐして使います。  
【栄養】(100g中)エネルギー22kcal、カリウム340mg、葉酸75μg、食物繊維3.9g、ビタミンB1 0.24mg、ビタミンB2 0.17mg



なめこ

・独特のぬめりでのどごしが良い  
・食物繊維がたっぷり  
◎おいしいなめこを選ぶなら…  
かさが割れていないもの。パックのものは、水が混濁していないもの。☆ぬめりはムチンという食物繊維たっぷりの成分。ざるに入れ、熱湯をざっとかけて、水気を切ってから料理に使います。  
【栄養】(100g中)エネルギー15kcal、カリウム230mg、葉酸58μg、食物繊維3.3g、ビタミンB1 0.07mg、ビタミンB2 0.12mg

参考文献:『野菜のソムリエ ベジフルキッチン 栄養と保存と料理の知恵』  
著:日本ベジタブル&フルーツマイスター協会、『食品成分表 増補版』著:大修館書店

「ハーツ」のきのこを  
ご紹介いたします!



(株)ハーツ 広報部長  
キノビーノ

エリンギ

・軸のボリューム満点!  
・歯ごたえがしっかりしている  
◎おいしいエリンギを選ぶなら…  
かさの下のヒダがくつきりして、かさが開き過ぎているもの。軸が太くしっかり弾力のあるもの。色は薄茶色がベスト。☆ヨーロッパ生まれのきのこ。切り方によってアレンジが楽しめます。



【栄養】(100g中)エネルギー24kcal、カリウム460mg、葉酸80μg、食物繊維4.3g、ビタミンB1 0.14mg、ビタミンB2 0.28mg

生協とのつながり

昭和60年代、越社長がまだ20代前半の頃、当時の「こ栽培」をしていたのは越社長の義父だったそうです。当時社長は会社員で、仕事の休みの繁忙期には手伝いながら、「きのこ」について学んでいたそうです。会社を継ぐことになったのは20代半ば。それから本格的に「きのこ」の栽培の道に入り、平成5年に、(株)ハーツが生まれました。  
モットーは、「常に自然から学ぶ姿を忘れず、農作物の栽培・販売を通して、環境に調和し、単に利益だけの追求でなく、社会に貢献できる企業」。  
そんな(株)ハーツとコープしがの出会いは今から15年ほど前になります。組合員から「大袋のえのきは1回で使いきれないので、半分の量がほしい」との要望がありました。  
今も小売店に並んでいるえのきは、袋に入れて寝かせて陳列をしています。が、当時(株)ハーツでは、立てて陳列するための容器の開発をしており、「えのきを半分の量に」という組合員の要望も加えてもらいました。  
えのきは成長を続けるため、「息

ぶなしめじの栽培

- ① 詰め込み…おかこ(きのこの培地)に、米ぬか・コーンコブ・豆皮などを混ぜ、空ビンに詰め
- ② 殺菌…詰め込みが終わったビンを釜の中にいれ、98℃で約10時間蒸し、ビン内を殺菌。
- ③ 接種…殺菌の終わったビンに、ぶなしめじの菌を植え付ける。  
※カビなどの雑菌が入らないよう一番神経を使うそうです。
- ④ 培養…菌が植え付けられたビンは、約90日じっくりと寝かす。
- ⑤ 菌播…培養が終わったビンのふちについた菌をかき、ぶなしめじがきれいな株を形成するようにする。
- ⑥ 発生・生育…生育は湿度が100%に近い部屋で行われる。
- ⑦ 収穫…菌を植え付けてから約120日で収穫。



ニコニコ笑顔を届けるために  
越社長からのメッセージ



(株)ハーツ 越 裕之社長

コープ組合員のみなさまとは、大変長いお付き合いをさせていただいており、その中で、ご要望をお聞きし会社全体で商品開発に努めてまいりました。組合員さまにお届けするきのこは、「安全・安心」であることは当たり前。さらにおいしく、食べてくれる人が喜んで、笑顔が届けられる商品を作ることを大切にしています。そのため、組合員が気になる「放射性物質自主検査」をきのこ類はもちろん、生産資材においても全ロットごとに抜き取り検査を行い、情報公開しています。  
今後も長野からみなさまの食卓へ「おいしいきのこ」をお届けし続けます。これからもどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



15年前当時のカタログから。2連パックのえのきが登場

ができる構造であることは、容器の必須条件。そこで空間があつて成長を妨げない容器の2連パックが登場しました(容器代金にコストがかかり組合員価格が高く、現在は廃番)。  
その後、「いろんなきのこを1パックずつ買っても、少人数の家族だから使い切れない」との声から、数種類のきのこが1つになった「きのこセット」が誕生しました。過去には、「きのこセット」に調味料を加えた「パスタセット」や「炊き込みご飯セット」なども開発されたのですが、各家庭で味付けする方が増え、現在は少量のきのこ3~5種類をセットした「きのこセット」を企画しています。

# 食事のバランスを整えよう

仕事と休息。心と体。食事の栄養。日々の暮らしの中で、バランスの良い生活を心がけていますか？

今回のテーマは、食事のバランス。食事時間や栄養バランスなどについて、現実生活に合ったお話を、保健師の青木妙子さんに伺いました。

今回のアドバイザー



青木妙子さん  
一般財団法人滋賀保健研究センター 健康管理部 保健師。人間ドックなどで保健指導に携わる。



## なるべく野菜を摂る工夫を

野菜には緑黄色野菜(かぼちゃ、にんじん、トマト、ほうれん草、ブロッコリーなど)と淡色野菜(キャベツ、レタス、きゅうり、大根、白菜など)があります。1日に緑黄色野菜120g、淡色野菜230gの合わせて350gの摂取が必要です。小鉢ひと皿が70gとすると、1日5皿分になります。でも、1日5皿分の野菜を摂るのはなかなか大変ですね。そこで次のような工夫をしてみましょう。

- 淡色野菜を朝食のサラダで摂り、緑黄色野菜は夕食に煮物やお浸しで摂る。
- 昼食に外食する場合は、副菜のついた定食を選ぶ。単品の丼なら、野菜の多い中華丼やちゃんぽんなどを選ぶ。
- コンビニ弁当なら幕の内を選ぶ。菓子パンをやめて、サンドイッチに。鍋料理は野菜をたくさん摂れておすすめです。シメのおじややうどんはカロリー過多にならないよう注意しましょう。

カロリーに注意!



## 自分に合った食事時間を崩さないで

人間は生まれつき、それぞれの体内時計を持っています。食事時間を平均すれば、朝食7〜8時、昼食12時、夕食6〜7時頃が理想ということとなります。しかし、なかなかそうは行かないのが現実。仕事をしている人なら、退社後に買い物をして夕食を作り、「さあ食べよう」と時計を見ると8時、9時になっている...なんてことが多い人もいます。その場合も、その人その人の体内時計にあった食事時間のサイクルを崩さないことが大切です。



## 食事がもたらす精神面への影響

ある報告によると、独りで食事をする子どもは、誰かと食事をする子どもよりもイライラすることが多いそうです。1日1回でも良いので、誰かが一緒に食べてあげて下さい。子どもが大きくなってどうしても食事時間がずれるなら、子どもが食事している間、前に座っていてあげるだけでもいいです。何も話さなくても、誰かがいることで心が落ち着きます。これは親子だけでなく、夫婦間でも同じこと。夫婦一緒に座っていると、自然に子どもの話や「今度の休みはどこへ行く?」なんて話になるはずですが、コミュニケーション力も大切にしたいですね。



## 夕食は、少なめが理想です

食事は、朝は欠かさず、昼は朝より多めに、夜は少なめが理想です。食事を欠かすと、体が飢餓状態と勘違いして栄養を蓄えるように働き、脂肪が付いて太りやすくなります。

「朝は忙しくてパンとヨーヒードだけ」という人は、できればそこに野菜を一品プラスしましょう。前日の夕食準備に野菜を多めに切っておけば、そのまま朝に使えます。牛乳をかけたシリアルなら、ヨーグルトやバナナをプラスするだけで食事バランスが整います。

もし昼食で食事を控えると、夕方にはお腹が減ります。それを補おうと間食すると、かえって太る原因になるので、昼食はしっかり食べましょう。

夜間は消費エネルギーも少ないので夕食は軽めに。物足りないと感じたら、副菜の品数を1〜2品増やしましょう。夕食後に何か食べたくなったら、みかんやりんごなどの果物にしておきましょう。

全身の細胞内には「BMAL1(ビーマルワン)」と呼ばれるたんぱく質があり、脂肪を溜めこむ働きがあります。これが夜の10時から深夜2時の間に細胞内で日中の20倍近くに増えます。つまり、太りやすくなる時間帯なので注意が必要です。

## 野菜を先に食べると脂肪や糖質の吸収を抑える効果があります

夕食は9時までに食べ終えたいものです。夜遅くに食べると、翌朝にまだお腹が空いていなくてつい朝食を抜く、といった悪循環になるからです。

夕食が10時や11時になる場合には、ごく軽めにしましょう。例えば、少なめのご飯とみそ汁、ハムエッグまたは納豆などのメニューです。本来食べはざったメニューは、翌日にまわしましょう。量を減らすことに抵抗がある場合は、食べる順番を変えるだけでも効果的です。副菜などの野菜を先に食べるのです。食物繊維が先に入ると血糖値の上昇が緩やかになり、脂肪分の吸収も抑えられます。

太りやすい時間帯!

22時  
↓  
翌2時



## 栄養バランスを整える、「3つのお皿」

写真のような「3つのお皿」をそろえると、栄養バランスが整います。丼物の場合は、主食と主菜が一つになっているので、ほうれん草のおひたしやひじきの炊いたものなど、副菜を添えればOKです。漬物は、野菜とは別物と考えて。さらに汁物が付けられれば良いですが、1日1杯を目安に食べましょう。



主菜

脂質やたんぱく質を含む、メインになる肉や魚、大豆や製品卵などの料理。

副菜

ビタミンやミネラル、食物繊維を含む野菜類、海藻類、調味料。1食1品以上あれば理想的。

主食

糖質を多く含むごはんや麺類、パンなど。

マイコープ  
私がかえらんだ

運動で体を  
丈夫に!



発酵食品が  
いいみたい!

# 花粉症対策、 どうしていますか?

毎年悩まされる花粉症。  
みなさんはどんな対策をしていますか?  
今回は犬上地域委員会みなさんに、  
花粉症対策をテーマに  
お話をいただきました。

\*家族構成は同居の人数です。



**西澤 愛さん**  
生協歴 2年半  
自分と夫の2人家族



**大矢京子さん**  
生協歴 20年  
自分と夫、息子1人  
(成人)、娘1人(成人)、  
義母、義弟の6人家族



**西沢弘子さん**  
生協歴 29年  
自分と夫の2人家族



**藤本美喜子さん**  
生協歴 19年  
自分と夫の2人家族

洗濯物は、はたいてから  
取り入れます

**藤本** 私は飛蚊症とドライアイもあって、春先になると目がしょぼしょぼかゆい感じですが、春先は1つ点眼薬を増やしてもらっています。

**大矢** 花粉症になって7、8年くらいかな。鼻水がちょっと出て、目がちょっとかゆいかなっていうくらい。薬を飲むこともありませぬ。マスク1枚するだけで、鼻水が出なくなりませぬ。洗濯物は、はたいてからとり入れると、畳んでいる時にくしゃみやせきが少なくなります。

**西沢** 私は花粉症ではないので、辛さがわからないのですが、花粉の時期は、掃除を朝より夕方する方がいって聞きました。

**西沢** 私も今のところ花粉症にはなっていないんですが、周りの友達が増えていて、驚いています。食事に気をつけているおかげかな、なんて家族と話しています。アレルギーに強い体を作って、できれば花粉症にならないようにしたいです。

目が  
かゆい...



不織布マスク  
やや小さめサイズ



健康な体作りには  
運動も

**西沢** 食べ物も大事ですけど、体を動かす機会が減っています。1日1回汗をかきなさいというけど、なかなかできないです。

**藤本** この頃、朝6時半からラジオ体操をしています。第1と第2で、10分間もやると、体がホカホカしてきます。いろんな動作があるので、隅々まで動かさせます。

**西沢** 自分で意識して動かさないとダメですね。あと、お風呂。湯船に入らないでシャワーで済ませたりすると、だんだん足先が冷えてきて。

**藤本** 半身浴で20分じつとしてると、血の循環が良くなって、体全体があたたかくなりますよ。

**西沢** 体をあたたためてリラックスするのも、健康な体づくりには大切ですよ。



冬野菜を食べて運動しましょう!

ヨーグルトの水気を  
切って、料理に使用

**西沢** 食べ物では、乳酸菌がいいと聞きました。でも、自分に合ったものじゃないとだめとも聞きますが...

**藤本** キッチンペーパーの上にガーゼを敷いて、そこにヨーグルトをのせて、ひと晩置いて水気を取るとクリームチーズみたいになるんです。それを密閉容器に保存して、納豆や、味噌田楽のお味噌や和え物にちよと入れると、すごくおいしくなります。

**西沢** お味噌でもお醤油でも乳酸菌は入っているけど、やっぱり花粉症にきくのかしら。

**西澤** ミネラル不足というのも、最近耳にします。野菜からもあまりとれなくなっているって。それうちでは、ミネラル分の多い伊豆大島のお塩を取り寄せています。あと、日本人が昔ながらに食べてきた、お味噌とか発酵食品とか。玄米菜食まではいかないんですが、なるべく自然の食事を心がけるようにしています。

**藤本** うちには、時間をかけてかつお節と昆布でだし汁をとっています。ふうつとした、あのやさしい匂い、いいですね。昔ながらの匂いと味です。あと、だしじゃこもそう。やっぱりおいしいです。

野菜の旬を大切に



**西澤** 私は3年前に農家に嫁いだんですが結婚前より今の方が健康になつてるんじゃないかと思えます。嫁いだから、野菜の旬を初めて知りました。毎日同じ野菜ばかり食べているんですが、旬のものをいただくことにすごく幸せを感じますし、ありがたいし、健康にもいいんじゃないかと思えます。

**西沢** 自分の所でとれた旬のものや、お味噌汁もよく食べてました。そういうのが、今と昔の違いかな。夏野菜は体を冷やすす効果があつて、冬野菜は体を温める。旬を無視して食べていたら、人間の体もおかしくなるんじゃないかしら。

**藤本** 昔の生活に近づこうと思ったら、今は大変やね。社会全体が便利な方に流れているから、それに逆らうという感じになるもの。でも、昔の人の知恵や工夫は引き継いでいきたいですね。かつおと昆布のだしをとって、冬は冬で大根など季節の野菜でおでんを作つて、ほかほかのをいただきたいです。体も心もあたたかくなりますよ。

緑茶も効果的?

**西沢** 花粉症には、緑茶もいって聞きますが、飲んでますか?

**大矢** お茶の葉は置いていません。息子はペットボトルのお茶を買って飲んでます。私は家ではコーヒーばかりだし、娘は買った水ばかり。ご飯の時も飲んでませぬ。500mlのペットボトルで作れる細長い緑茶のティーパックがあつて、それで緑茶を作って持ち歩いているくらいです。

**西澤** 私は滋養に来る前は静岡県民だったので、コーヒーなどはほとんど飲まないで、1日10杯くらい緑茶を飲んでいました。今は、お茶もやっぱり農薬が気になるから、無農薬のお茶を送ってもらっています。



抹茶の緑茶



# エリアレポート

イベントなどの予定は、10日頃配布される**ぱくぱくコミュニティ**をごらんください。

学習会やイベントなど、各エリアでの活動を報告します。  
第1エリア:高島市 第2エリア:大津市  
第3エリア:草津市、栗東市、守山市、野洲市  
第4エリア:甲賀市、湖南市  
第5エリア:近江八幡市、東近江市、蒲生郡  
第6エリア:愛知郡、彦根市、犬上郡  
第7エリア:長浜市、米原市

組合員全エリア対象活動



第6エリア産直フォーラムの様子。産直の良さを実感!

## AKB(安全を考える場づくり) 食の安全安心学習会

第1エリア コープしが西地区

11月15日(木)、高島センターで「コープしがの商品政策」と「食品添加物について」をテーマに、コープしが商品事業プロマネ講師に来ていただき、学習会を開催しました。「商品政策」とは、組合員のみならず、商品をどんな考え方で提供するかを文章にしたものです。「食品添加物」については、食品添加物の一般的なことから、生協のこれまでの取り組みについて、幅広い内容でした。一般商品には、添加物は用途名のみ表示なのですが、コープ商品は省略せず物質名も表示してあるので、「見して多くの添加物が入っているように見える」といった事も教えてもらいました。

食品添加物に関しては、「天然だから」「合成だから」ではなく、科学的に安全性を評価することが重要との事。正しく注意する事が大切ですね。参加者からは、「添加物が悪とイメージがあったので、そうでない物があることがわかりました」「生協独自の基準があり、カタログの商品はとても安心して購入できるものである」と思いました。などの声がありました。



## 大津市 生涯学習フェスティバル

第2エリア協議会

10月20日(土)、びわ湖大津館で「第11回生涯学習フェスティバル」が開催されました。この催しは第2エリアも参加している大津市生涯学習推進会議と大津市教育委員会の主催で生涯学習を推進する団体が情報交換や相互交流を深めネットワークを広げることを目的に毎年開催されています。

今年はコープしが理事で結成した「劇団Rijii」が、コープしがの事業と活動を紹介しました。配達の様子や夕食サポート、ささえあいサポーターにチーム活動と、次々に屋外特設ステージで女優たちが演じます。ブースでは「劇団Rijii」が紹介した事業と活動の案内や、安全・安心・自慢の広東バナナを食べてもらい、ぱくぱく君も登場して会場全体にコープしがをアピールしました。



## 大山乳業農協、鳥取県畜産農協と懇談会

第3エリア 産直ミニ懇談会

11月11日(日)、大山乳業農協、鳥取県畜産農協、COP牛乳産直交流協会のみなさんにお越しいただき、組合員家族17名と交流をしました。

コープしがオリジナルクリスマスケーキの試食や、コープしが取扱いの牛乳3種類の飲み比べ、鳥取牛の試食をしながら、生産者さんは酪農の現状を語り、参加者も普段利用している牛乳と牛肉と比べて、意見を交換しました。

参加した組合員からは、「最初、牛乳と牛肉の両方を食べるのが酪農では大切と言われても意味がわからなかったです。今回、生産者さんからじっくりお話しを聞いているうちに、牛の出産で牛乳が採れる。生まれてくる子牛の半分は雄。牛乳を出せない雄は牛肉になること。牛の命がらいたく牛乳と牛肉はつながっていることがわかりました」という感想をいただきました。「牛乳は飲むだけでなく料理にも使う。一人が1週間に牛肉200gを食べれば日本の酪農は衰退しないことをほかの人にも伝えたいです」。



## みんな集まれっつー おしゃべり報告

第4エリア 『居場所』づくり

子どもたちも成長し、親同士の交流も少なくなり高齢化が進む中、近所の方々との交流ができる『居場所』を始めました。開催した11月9日(金)は、生協のお弁当やお菓子を食べながら、少しづつふれあいが広がり、これから参加された方々の楽しみの一つになればいいな、と思っています。

「ぱくぱくコミュニティ」でお知らせしたので、新たに隣の団地からも4名の方々が立ち寄られたほか、近江八幡市や甲賀市からも、「気軽につどえる場所や仲間づくりの参考に」と、遠方にも関わらず来てくださいました。生協の商品のこと、健康のこと、自治会のルールなど、みんな和気あいあいと話が弾み、ホッとできる時間が増えました。

参加者からは「骨粗鬆症の予防をしている方から話が聞けて参考になりました」「個配からグループ購入に戻って、また交流ができるようになりました」「私たちがもつどえる場を作ろうと思って参加しました。目指しているものは違うけど、仲間づくりや場の持ち方など、とても参考になりました」など、今後「繋がりそうな、嬉しい声が届きました」。



## 迎春商品&クリスマスケーキ試食学習会

第5エリア 東近江市第3地域委員会

年末に向けて、コープの迎春おすすめ商品がそろい出した11月15日(木)、実際の味やボリュームを知ってもらうと、オリジナルクリスマスケーキやオリジナルおせちも準備して、試食学習会が開催されました。



東地区全域からの参加があり、いろいろな人とお話ができるように、今回初めてくじ引きで席を決めてグループのテーブルを作り、おしゃべりをして交流の場になるよう企画されました。「おいしいものを教えていただき良かったです」「生協さんにもこんなにいい品があるのに感動しました」「いろいろな地域の方と楽しくおしゃべりしながら、素敵な時間が過ぎてとても良かったです」「お正月準備号はあまり見ていなかったですが試食してみても、今年は購入してみよう」と話しが弾みました」と、参加された組合員も笑顔でした。

おしゃべりの後、それぞれのグループの方同士でメールアドレスを交換され、試食会が終わってからも、楽しくお話される姿があちこちで見られました。

## 滋賀のおいしさ まるかじりしちやいました

第6エリア 産直フォーラム地域版

生産者さんと交流するなら、やっぱり現地に行ってみないと...ということで、11月17日(土)に、現地へ向いて産直フォーラムを開催し、組合員と生産者の方々と交流しました。当日は小雨の中、34人の小学生の子どもたちを中心にした12家族が元気に参加しました。

有機ネットワークの産直ミニトマトの生産者田井中さん、産直ミニだいの生産者野田さん、産直牛の生産者下澤さんと3カ所でお話を聞き交流したり、収穫体験をしました。参加者は生産者の方々の思いに触れ、「野菜や牛を育てている人が熱い思いを持っていることを知って、命をいただいていることに感謝した。大切に食べていこう」、「トマトの苦手な長男がおいし」と言ってくれました。市販のトマトとぜんぜん違うトマトの良においが出会えた、「生協の野菜の生産者さんに出会えてよかった。ていねいに野菜づくりをされていてびっくりし、改めて野菜のおいしさに気づいた」など、いろいろな感想を抱かれました。みんな、産直商品の良さに気づき、感謝して食べていきたいと声をそろえていました。



## 消費者問題学習講演会

消費者ネットしが

11月23日(金)、コープが「メディアに惑わされない食生活」読んでほしいという宣伝広告の行間」をテーマに、消費者問題学習講演会が行われました。今回の講師は、フードファディズムの啓発に尽力されている、群馬大学教授の高橋久仁子さんです。

健康的な体を作り維持するには、5大栄養素をバランス良く摂ることが基本であるとした上で、「簡単に若々しくなれたら、痩せられたら」という期待や願望に結びつく宣伝広告に惑わされていませんか?と問題提起されました。最近、食品に含まれる機能性成分をクローズアップした宣伝広告が多く、食品や飲料のモニターシャル広告、パッケージの「うるおい」や「脂肪を燃やす」などのキャッチコピーに、本来はその商品だけでは実現できない効果を期待し過ぎていたり、や、「期待」をあまり過ぎていたり、具体的な事例を挙げて説明されました。

そして「我慢せず好きなだけ食べても太らない」というような願望に込めるような商品(物)は「ありません」とキツパリ。やはり、適度に食べて、適度に動くことが、健康管理の基本であると結ばれました。



# ～私たちの役割を 見つめ直してみませんか～

協同組合って  
何だろう!?

11月17日(土)、近江八幡市アクティ近江八幡で、  
福井県立大学経済学部教授・北川太一先生に、協同組合について講演いただきました。



北川太一先生

## 今年「国際協同組合年」

### ■そもそも「協同組合」って?

「一人ひとりの出資金で成り立ち、事業を利用しながら協力しあう集まり」が、協同組合。日本には約3万7000の組合があり、生協(生活協同組合)も、その1つ。このほか、農業協同組合(農協)や漁業協同組合(漁業)、森林組合、全労災、労働金庫、信用金庫などがある、共益団体です。

### ■なぜ今年が「国際協同組合年」?

昨今の厳しい社会情勢の中、企業のような「競争」ではなく、「連帯」に根差した協同組合による課題解決が期待されていること、協同組合は発展途上の組織であり、その活動の場がもっと広がり、今後も社会貢献が続けられるようにということで、2009年の国連総会で、今年が「国際協同組合年」と決定されました。

### ■「国際協同組合年」のロゴマーク

7人が協力して、取り組みを支えている様子。  
7と言う数字は、「協同組合7つの原則」を示しています。



## 7つの原則 協同組合

- ① 自主的で開かれた組合員制 (だれでも自由に加入でき、脱退も可)
- ② 組合員による民主的管理 (すべての組合員は、1人1票を持ち、運営に参加できる)
- ③ 組合員財政への参加 (1人ひとりが出資し、利益が出た時には組合員全員に公平に分配)
- ④ 自主と自立 (自ら自主的に管理・運営し、政党やその他の組織から自立する)
- ⑤ 教育・研修、広報 (組合員や職員の教育を大切に、協同組合の良さを知らせる)
- ⑥ 協同組合間の協同 (農協や漁協など、ほかの協同組合とも協力し合う)
- ⑦ 地域社会への関わり (組合員による、より良い地域社会づくりのための活動をすすめる)

## ～北川太一先生から～

### ノウハウや資源を地域で活かすこと

今、一人ひとりの力が発揮できる仕組みを作る協同組合に注目が集まっています。「7つの原則」で、特に第7の原則「地域社会への関わり」が重要です。

地域の買い物支援(配達分野)を浸透させて拡大していくためには、お金が回る仕組みを考えなければいけません。そして、買い物することに不自由している人がいた時、生協の「流通ノウハウや長年従事してきたプロの人材」といった、大きな意味での「資源」が、もっと活かされても良いと思います。



源”が、もっと活かされても良いと思います。

### さまざまな地域の協同の接着剤に

アメリカの科学者、ヘイゼル・ヘンダーソンが著書の中で、「世の中は基本的に貨幣的経済である。一方で、非貨幣的な経済、つまり『お互い様』の気持ちでできるものがあるはず。例えば農業は、単に食料生産をしているだけではなく、豊かな国土、美しい水をつくり出している。そうした多面的な機能があるはずである。こんな非貨幣的経済が貨幣的経済を支えている」と言っています。

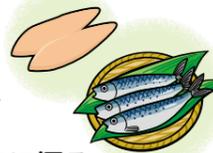
生協の事業は企業と見かけは変わりませんが、根っこの部分には、いろんな非貨幣的経済があって成り立っています。そうした部分を組織内外にもっと見せていかなければ、一般企業との違いを理解してもらえません。協同組合は、貨幣的経済と非貨幣的経済の接着剤的な組織となり得ると考えています。生協は「思いや願いを共にする人たちが、多少地域が離れていても結びつく」というコミュニティです。それを形成する上で、機動力がある生協は、地域同士の協同を結びつける、接着剤になれる可能性があると思っています。

## \*花粉の飛んでいる時期だけでなく、年間を通じて食生活を見直しましょう

免疫機能を調べ、正常に維持してくれるものを積極的に摂る。

### ビタミンB6

魚(特に新鮮なもの)などの動物性食品に多く含まれる。  
かつお・まぐろ・鮭・さんま・さば・鶏のささみ・肉類のレバーなど



抗酸化作用があり、アレルギー症状を抑えてくれるものを積極的に摂る。

### ビタミンC

新鮮な旬の野菜や果物に多く含まれるが、水に溶けやすく熱に弱いので、さっと火を通して汁ごといただくスープ類などで利用すると効果的。

(体が異物として認識しやすいたんぱく質源(肉や卵など)を多く摂りすぎないこと。  
アルコールや香辛料などの刺激物も摂りすぎると、粘膜を刺激して症状を悪化させる場合もあります。)

## \*花粉症の症状軽減に効果があるとされる「機能性成分」にも注目しましょう

乳酸菌(ヨーグルトや発酵食品など) …腸内環境を調えることにより、免疫力を高める。

カテキン …アレルギー症状を引き起こすヒスタミンの作用を調整してくれる。

EPA・DHA …魚(特に青魚)の脂に多く含まれ、免疫機能を正常化してくれる。

α-リノレン酸 …体内でEPAやDHAへと代謝されるので、免疫機能の正常化に役立つ。  
しそ油・えごま油・亜麻仁(あまに)油などに多く含まれている。



食生活のほかに、「ストレス」もアレルギー症状悪化の一因なので、ゆっくり身体も心も休める環境を整えましょう。

## 花粉症対策におすすめのレシピ

### かぶと鮭の味噌グラタン

鮭の脂にはビタミンB6が多く含まれ、  
また赤い色のアスタキサンチンには  
抗酸化作用があります



#### 材料(2人分)

- 生鮭 …… 2切れ(140g)
- かぶ …… 2個
- かぶの葉 …… 少々
- 玉ねぎ …… 1/3個
- オリーブ油 …… 大さじ1半
- 小麦粉 …… 大さじ1半
- 水 …… 120cc
- 固形スープの素 1/3個
- 味噌 …… 小さじ2
- 牛乳 …… 150cc
- 塩・コショウ …… 少々
- とろけるタイプチーズ …… 60g

#### 作り方

- ① かぶは皮をむいて8mm厚さの半月切りにし、やわらかくゆでる。かぶの葉はさっとゆでて水にとり、水けを絞って3cm長さに切る。
- ② 鮭はひと口大に切り、軽く塩、コショウをふる。玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油大さじ1/2を熱し、鮭の両面を焼いて別皿にとり出す。
- ④ なべに残りのオリーブ油を熱し、玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたら小麦粉を加え、弱めの中火で焦がさないように炒める。
- ⑤ 粉っぽさがなくなったら、Aを加えてなめらかに溶きのばし、ひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑥ キャセロールなどの耐熱皿に⑤の1/3量を敷き、①のかぶと③の鮭を入れ、残りの⑤をかける。
- ⑦ チーズを散らし、200度のオーブンで約10～15分、こんがり焼き色がつくまで焼く。

### ささみとチンゲン菜のいためもの

#### 材料(2人分)

- 鶏のささみ …… 120g
- チンゲン菜 …… 大2株
- にんじん …… 1cm輪切り分
- 長ねぎ …… 1本
- しめじ …… 1/2パック
- しょうが …… 1/2かけ
- サラダ油 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/2
- コショウ …… 少々
- 片栗粉 …… 大さじ1



鶏のささみにはビタミンB6が、  
チンゲン菜にはビタミンCが  
多く含まれています。

#### 作り方

- ① チンゲン菜はざく切り、にんじんは短冊切りにし、さっとゆでしておく。
- ② ささみは筋をとってそぎ切り、ねぎとしょうがは薄切り、しめじは小房に分ける。
- ③ 中華なべに油を熱し、ねぎとしょうがを炒めて香りがたってきたら材料をすべて入れてさらに炒める。
- ④ 塩、コショウで味を調べ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

参考図書:栄養の基本がわかる図解事典(成美堂出版)ほか

## 食の 知恵袋

# 「花粉症」の対策と 予防について

暦の上では「立春」を迎えますが、実際にはまだまだ寒さも厳しく、雪解けが待ち遠しい季節。と同時に、花粉症の人にとっては辛い季節になります。少しでも症状が軽減できるように、まず食生活から気をつけてみませんか。

### このコーナーの担当



長岡田里子さん  
(地域活動栄養士)

コープしが「たべるたいせつキッズクラブ」のサポーターとして、子どもたちが書いてくれた「おたよりカード」の返事や、「ばくばくキッズレター」などの作成をしています。またコープしがエリア活動「料理講習会」の講師も担当。

# これからの産直について、みんなで考えよう 第9回産直フォーラムを 開催します

～今日の食卓から20年後の食卓を～



**基調講演 鼎談形式**  
講師 福井県立大学教授 北川太一様  
講演内容  
「これからの産直についてみんなで考えよう」

**開催日時** 2013年3月2日(土) 10時～13時  
(受付開始: 9時30分から)

**開催場所** G-NETしが(近江八幡市)  
(JR近江八幡駅下車 徒歩 約10分)

**主催** 生活協同組合コープしが

駐車場に限りがありますので、乗り合い又は公共交通機関をご利用ください。今年度の産直フォーラムは「試食交流」を予定しておりません。



昨年の様子



## 開催内容

- 各地域で、11月から12月にかけて取り組んだ「産直フォーラム地域版」。地域で取り組んだ内容を報告します。組合員理事が組合員としての“眼”で見た産地視察の報告を行います。
- 「産直」の持続可能な安定供給をめざすなかで、生産者、組合員が互いに自立、対等な立場であることを理解し「持続可能な産直について」今からできることは何か話し合い深める機会として開催します。



昨年の様子



## スケジュール

- 10時～ **第1部**  
基調講演 鼎談形式  
講師 福井県立大学教授 北川太一様  
講演内容  
「これからの産直についてみんなで考えよう」
- 11時～ **第2部**  
実践報告  
組合員からの報告(地域での産直交流の取り組み)  
理事からの報告(産直生産者視察訪問)  
生産者からの報告
- 12時～ **第3部**  
ワークショップ  
分散会
- 13時 閉会



## お申し込み方法

Eメール、FAX、電話(留守電)にて、①-⑤をご連絡ください。

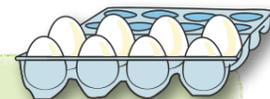
①企画番号「S0129」  
企画名「コープしが産直フォーラム」

②組合員コード ③氏名(参加者全員)  
④電話番号 ⑤託児の有無と性別・年齢

【締め切り】 2月15日(金) まで  
【Eメール】  
madoguchi@coop-shiga.or.jp  
【FAX】 0120-096-052  
【電話】 0120-709-502(コールセンター)



# たまごパック・牛乳パックの 再資源化リサイクルの取り組み



コープしがでは、環境マネジメント方針にもとづいて、持続可能な循環型社会を目指すため、事業や活動で排出する廃棄物を資源リサイクルして、環境への負荷の軽減を図っています。

スパイラル12月号では「仕分け袋」のリサイクルについて掲載しましたので、今回は「たまごパック、牛乳パック」のリサイクルについてです。組合員から回収したたまごパック・牛乳パックのリサイクル資源は、リサイクル業者に引き渡し、再生原料として活用されています。

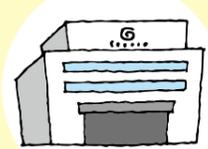
リサイクルの実績は、広報誌「スパイラル」の17ページで毎月情報提供しています。

## リサイクルの流れ

### 牛乳パックのリサイクル



店舗・共同  
購入センター



リサイクルセンター



製紙会社

お願い!!  
輪ゴムやヒモで  
とじない。

おかえりティッシュ  
ただいまロール



NPO 青いびわ湖

### たまごパックのリサイクル



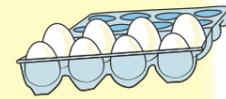
共同購入センター



お願い!!  
生協で購入した  
卵に限ります



(株)栗原製作所  
ペットボトルと一緒に  
たまごパックに  
成形加工



コープしが  
生産者



リサイクルセンター



店舗(ペットボトル)

12月度 リサイクルによる CO2 削減量 (kg) 報告 スギの木9,876本が1年間に吸収するCO<sub>2</sub>を削減しました。

|         |                               |   |   |                              |
|---------|-------------------------------|---|---|------------------------------|
| 共同購入回収物 | 牛乳パック<br>3,958Kg<br>前年比116.2% | 共同購入案内書<br>236,760Kg<br>(回収率79.0%)<br>前年比105.1%(-13.0%) | 商品仕分け袋<br>3,366Kg<br>(回収率40.1%)<br>前年比106.4%(-0.6%) | 卵パック<br>2,004Kg<br>前年比100.7% |
|         | 累計36,329Kg<br>前年比104.2%       | 累計1,808,030Kg<br>前年比103.0%<br>(回収率70.1%)<br>前年比-3.9%    | 累計28,878Kg<br>前年比100.2%<br>(回収率40.3%)<br>前年比2.4%    | 累計18,690Kg<br>前年比103.2%      |

|       |                              |                           |                                 |                             |
|-------|------------------------------|---------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| 店舗回収物 | ペットボトル<br>661Kg<br>前年比144.3% | トレー<br>447Kg<br>前年比168.4% | ペットボトルキャップ<br>48Kg<br>前年比103.2% | 牛乳パック<br>582Kg<br>前年比137.0% |
|       | 累計6,814Kg<br>前年比104.5%       | 累計3,113Kg<br>前年比113.4%    | 累計507Kg<br>前年比101.8%            | 累計5,041Kg<br>前年比99.1%       |

※商品仕分け袋回収時のお願い 回収した商品仕分け袋は、再生プラスチックの原料となります。お名前のラベルが付いていると再生できませんので、ラベルは剥がすか、切り取ってからお出してください。

# 1993年生まれあつまれ～!

## 第33回通常総代会議案書表紙の写真募集

2013年度はコープしが設立20周年です。20周年の記念となる総代会議案書の表紙を、同じく20歳を迎えられる組合員さんのご家族の写真で飾ります。

コープしが組織支援部 行  
**議案書表紙の写真**

|             |   |
|-------------|---|
| 組合員<br>コード  |   |
| 組合員<br>のお名前 | 様 |

この用紙を切り取って、封筒に貼って応募ください。

**応募要項**

- ◇対象者：1993年1月1日～1994年3月31日生まれの人  
写真は何歳の時のものでも構いません。
- ◇応募方法：写真（プリントに限る）の裏面に、組合員コード・お名前・電話番号・写真の方のお名前・生年月日を記入し、封筒に入れて、左の用紙を封筒の表に貼って、配達担当者やお店のサービスカウンターにお渡しいただくか、下記まで郵送してください。  
締め切り：2013年2月末日
- ◇注意事項：応募多数の場合は、20人程度を選考の上掲載させていただきます。また、応募いただいた写真は返却できませんのでご了承ください。

お問い合わせ 〒520-2351 野洲市富波甲 972  
郵送先 コープしが組織支援部 0120-66-8825 (担当：北村)

## 理事会だより 第26回定例理事会(1月8日)

### 2012年度12月期組織経営概況

| 項目      | 業態     | 12月期      |           |        |        | 4月期からの累計   |            |        |
|---------|--------|-----------|-----------|--------|--------|------------|------------|--------|
|         |        | 計画        | 実績        | 計画比(%) | 前年比(%) | 計画         | 実績         | 計画比(%) |
| 組合員(人)  | 無店舗    | 133,626   | 133,562   | 99.9   | 103.4  |            |            |        |
|         | 店舗     | 16,640    | 16,399    | 98.5   | 96.4   |            |            |        |
|         | その他    | 3,182     | 3,430     | 107.7  | 88.8   |            |            |        |
|         | 合計     | 153,448   | 153,391   | 99.9   | 102.3  |            |            |        |
| 出資金(千円) | 無店舗    | 9,265,196 | 9,329,231 | 100.6  | 104.4  |            |            |        |
|         | 店舗     | 264,851   | 267,131   | 100.8  | 94.5   |            |            |        |
|         | その他    | 38,551    | 37,248    | 96.6   | 81.4   |            |            |        |
|         | 合計     | 9,568,598 | 9,633,610 | 100.6  | 104.0  |            |            |        |
| 供給高(千円) | 無店舗    | 2,430,587 | 2,366,951 | 97.3   | 104.0  | 18,799,841 | 18,601,523 | 98.9   |
|         | 店舗     | 124,560   | 120,923   | 97.0   | 99.6   | 1,104,764  | 1,112,320  | 100.6  |
|         | 夕食サポート | 15,636    | 15,038    | 96.1   | 244.7  | 115,683    | 123,730    | 106.9  |
|         | 合計     | 2,570,783 | 2,502,913 | 97.3   | 104.1  | 20,020,288 | 19,837,574 | 99.0   |

### 主な確認事項

- 2012年度12月期経営概況について承認しました。前月に引き続き厳しい状況が続いています。無店舗事業供給高は、前年比では上回っていますが、利用人数が計画どおり増えていないことにより計画比は97.3%と下回ることとなりました。店舗事業では、コープぜぜは前年実績を上回りましたが、計画に対しては今年度初めて下回り、店舗合計では計画比97.0%となりました。夕食サポートは2ヶ月連続で計画を下回り、お弁当の利用数は前月から微増にとどまりました。
- 2013年度第33回通常総代会の開催要領について、2013年6月7日(金)に野洲文化大ホールで開催すること、予定議案、総代会運営の各種委員の選出等を確認しました。
- 年度末総代懇談会(2月27日～3月9日に開催)の開催会場や進め方について承認しました。
- 第33回通常総代会に向けた地域別総代会議を、4月13日～25日に12会場で開催することを確認しました。
- 2012年度「所在不明組合員の整理に関する規約」に基づく対応について、2年以上所在が確認できない組合員を年度末にみなし自由脱退処理する旨の公示を2月18日から行い、対応を進めることを確認しました。
- コープぜぜ店の移転新設の基本計画について、建物概要、店舗コンセプト、投資予定額、供給計画などを承認しました。店舗の基本コンセプトは「おいしさ」「楽しさ」「あったかさ」のあるお店 私とあなたの暮らしにコープぜぜです。
- 事業用地の取得(賃貸)について承認しました。
- 理事会・常勤理事会・組合員活動委員会報告  
(1)2012年度第3四半期の区域外(県外)加入者として3名を承認しました。  
(2)2012年度第3四半期の固定資産の取得(合計金額190,566,239円)と、除却(合計金額460,942円)を承認しました。  
(3)第11期監事(2013～2014年)の定数について、5人とすることを承認しました

## 監事会だより 12月度 (11月21日～12月20日)

- 監事は、理事会等への出席の他、主に次のような監事(監査)活動を行いました。
- 11月27日 内部監査<ミニコープ西大津>の同行
- 28日 監事監査研究交流会参加(～29日)<東京>
- 12月3日 経理往査[11月度決算]
- 4日 第29回監事会[常勤理事会報告、内部監査報告、監事会議事録の確認、この間の監査所見共有、2012年度監査の振り返り及び2013年度監査方針骨子の検討、予算執行状況の確認及び2013年度予算の検討、今後の日程、その他]
- 10日 有限責任監査法人トーマツ監査立会<経理フロア>環境管理委員会出席
- 9日 有限責任監査法人トーマツとの協議

## 頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

### 連想クイズ

次の言葉から連想される言葉は何でしょうか?

|     |    |     |
|-----|----|-----|
| 蔵   | 手酌 | 朝   |
| 樽   | 白  | コップ |
| 茶わん | 枺  | 粕   |

締め切り  
2月10日(日) (消印有効)



読者の投稿ページです。  
気軽におしゃべりを  
楽しみましょう！

## 最近

子どもたちが公園や外で遊んでいるのを見かけなくなりました。私が子ども頃は季節関係なくずっと外で遊んでいたと思います。みんなうちの中で遊んでいるのかなあ。ちよつと淋しい気分になります。

甲賀市 パウダースノーさん

編集担当：子どもたちの「声」が聞こえると、元気をもらおう気がします。寒いこの時期だけ、この時期にしか味わえない遊びを外でしてくれるといいですね。



子どもの頃は雪がとても多かったが、それほど苦にも思わなかった。学校からの帰り道、真白な田んぼの雪の上に飛び込んだりした。手足を大の字に広げてダイブするので、自分の型が雪面に残るのが楽しかった。

彦根市 C・Sさん

編集担当：一面真っ白の雪って魅力的です。純白な色が素直な心にさせてくれる反面、「自分色に染めてみたい」と飛び込みたい気持ちにもなりますね。

娘3人の幼稚園の送迎を、合わせて8年間していました。ある雪の日、次女(年中)の手をつなぎ、末娘を抱っこベルトで前に抱えながら来ないバスを待ち続け、何度家に帰ろうかと悩んだことか。すし詰めバスが来て暖かい車内に入った時は、親子共々安んじたものです。

大津市 にせkyon2さん

編集担当：バスの中の温かさは

## 最近

はケイタイが当たり前になり、年賀状が減りました。でもやはり、季節もの。昔の友だちには出したいと思えます。年賀状も地域限定柄が出たり、かわいいデイズニー物の切身コラボがあったり、楽しく選べるようになり、あとは自分なりにパソコンと格闘。でも宛名は筆ペンですかね。心を込めて新年のあいさつをしたいです。

大津市 よしりんさん

編集担当：年賀状もパソコンで書かれたものが多くなりました。でも、近況報告などが書かれていると嬉しくなりますよ。

## 先日

400ml 献血をしました。献血は10年ぶり。それは、血液が薄くて採れないと言われたことがきっかけで、それまで年に数回の割合で献血してきたのにとてもショックでした。ところが今回、思いきって献血車のぞいた所、『とても良い血で成人男性並みです』とのこと。400mlは少しきつかったですが、幸福な気持ちになりました。

栗東市 マロンばんさん

ほつとしますよ。待った分、笑顔も大きかったのでは？

私が子どもの頃は、冬休みになれば必ず雪が降り、ホワイトクリスマスは当たり前前のことでした。「かまくら」を作ることができました。それがいつの間にか、ひと冬に数回、数センチの積雪へと変わってしまいました。地球温暖化をひしひしと感じています。(ちなみに近江八幡のです。)

近江八幡市 H・Mさん

編集担当：冬のこの時期にしか味わえない楽しみが、地球温暖化によって失われていくのはとっても寂しいことですね。

結婚したばかりの12月のある日。朝から降り出した雪が仕事を終えて帰る頃には、20cm以上積もっていました。その日、たまたま仕事を休んでいた主人が冬のタイヤを4本持って来て、会社の駐車場で雪まみれになって取り替えてくれていました。「私、結婚したんだ！」と実感した瞬間でした。

蒲生郡 H・Yさん

編集担当：献血できることは「健康である証」ですよ。人のために役立てるって素晴らしいです。

## GAP

Pについて初めて知りました。検査でなく管理なんて、いい信頼関係で成り立っているんですね。

守山市 N・Kさん

編集担当：「農産物の安心・安全」を実現するために、栽培からの生産工程で栽培管理簿・農業に関する管理台帳の作成など、農家にとっては大変な作業。生産者の方々には、本当に感謝です。

## 10

月度、リサイクル報告で商品仕分け袋が3194kgとありましたが、軽い袋なのに集まるとすごいですね。私も以前は残しておいて出していたのですが、この頃はゴミ袋にポイしてしまっていました。また、これから頑張りたいと思います。

高島市 A・Sさん

編集担当：心配して会社の駐車場まで来て交換してくれるなんて、愛情を感じるお話ですよ。

大阪生まれの私が南彦根で仕事を始めた時「冬はブーツが必需品よ」と周りの人に言われた意味がわからず、雪の日にハイヒールで出勤し、大失敗した思い出があります。もちろん今では冬になると一番にロングブーツが靴箱を陣取っている状態です。

野洲市 K・Tさん

編集担当：滋賀北部では、川を越えると雪の積雪量が変わりますね。ハイヒールで「すつてんころり」すると大変です。ブーツでもお気を付けて！



今回は4月号掲載です。  
テーマは「ダイエツト」  
リバンドしないコツ、失敗談、挑戦する予定など、みなさんのエピソードをお待ちしています！

頭の体操(17ページに掲載)正解の方から抽選で10人に、  
また、おたより・イラストなどの投稿は掲載の方全員に500ポイントをプレゼントします。

(店舗の方はお買い物券になります)

お待ちしております！

☆頭の体操の答え ☆おたより ☆写真  
☆イラスト(お子さんの絵も)

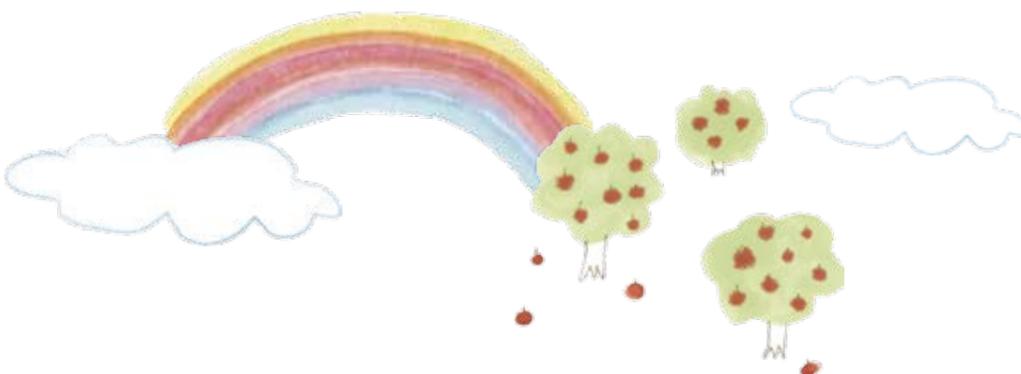
最近、クイズの応募や投稿で、「郵便番号・ご住所・お名前・ご連絡先・組合員CD」を書かれず、ハガキやメールを送られることが増えています。せっかくお送りいただくのですから、今一度ご確認をされた上でお送りくださいますようお願いいたします。

投稿・頭の体操の  
答えの宛先 〒520-2351 野洲市富波甲972 生活協同組合コープしが スパイラル編集担当 行  
おくるうコープ ●FAX: 0120-096502 ●Eメール: Spiral@coop-shiga.or.jp

※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。

※頭の体操応募の方は、イラストやおたよりなどもお寄せください。  
※おたよりは、コープのこと、記事の感想、身の周りの話題やくらしの知恵などをお待ちしています。  
※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きます。

※他紙との二重投稿はご遠慮ください。  
※イラスト・写真は返却しませんのでご了承ください(メールで送る場合は、1MB以内)。  
※投稿採用時に匿名を希望される方は、ペンネームをお書きください。  
※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。



編集担当：関心を持っていただけて嬉しいです。これからも多くのみなさんにリサイクルにご協力いただきたいと思います。