



コープでつくる私のくらし

# 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。

August 2015 No.300

- 私がえらんだマイコープ ……5ページ
- 火を使わない！  
夏のおすすめレシピ
- つくる人\*たべる人 ……2ページ
- シャキッと新鮮！  
朝どり産直レタス
- らいふジャーナル ……6ページ
- NPT再検討会議報告
- 核兵器のない  
平和な世界をめざして
- たべるといせつ ……8ページ
- 夏の冷え性と  
食べたい食材
- 発見・くらしのいいもの ……16ページ
- ダニ集めてポイ



8

August 2015  
No.300

コープしがは  
2015 滋賀びわこ総文を  
応援しています。



発行責任者/理事長 西山 美  
発行/2015.7.20

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



## 死骸はアレルギー性疾患の原因に 簡単！ダニ退治

高温多湿を好むダニは、6月に増え始め  
-7月~9月が繁殖のピーク。中でもチリダニは、糞や  
死骸がアレルギーを引き起こす原因になるとされて  
います。ダニ集めてポイでまとめて除去しましょう。

### 香りで集めて、まとめてポイ！

ダニ集めてポイは、ダニのいそうなところ  
に置いておだけ。食品添加物が原料にな  
ったフルーツの甘い香りでダニを誘い込み、  
中の粘着テープで捕獲します。死骸も飛び  
散らず、わずらわしさもありません。普段のお掃除  
にプラスしてアレルギーの原因を取り除きましょう。

### チリダニって？

体長約0.1~0.3mm。  
ヒトや動物のフケ、カビなど動物  
性タンパク質を好んで食べ、その糞  
や死骸がアレルギーの原因に。  
湿度60~80%、温度20~30度  
で最も増殖する。血を吸わない  
ので存在に気づきにくい。



★ダニがいそうな所へ設置するだけ



約3ヵ月で交換★

本品はチリダニなどに交因果  
があります。マダニ・イダニ  
などの動物寄生性ダニ  
には交因果がありません。

8月1回の「くらしのパートナー」で  
ご案内の予定です。



ダニ集めてポイ

つ	く	る	人
た	べ	る	人

シヤキツと新鮮

# 朝どり産直レタス



レタスの収穫は1個ずつ、手作業で行います



サラダ野菜として定番のレタス。シャキツとした食感が魅力です。そんな産直レタスを、年間通してコープしが出荷していただいているのが株式会社野菜くらぶの皆さんです。栽培のこだわりやおいしさの秘密を教えてくださいたくため、野菜くらぶがある群馬県を訪れました。

土から  
こだわってます!



## 「産直レタス」の ココがいいね!

- ・適地適作と土づくりを大切にしています
- ・土壌消毒、除草剤は使わない
- ・朝どりでシャキツと新鮮

## 除草剤、土壌消毒不使用 こだわりは土づくりから

野菜くらぶでは、有機質肥料を中心に土づくりを行っており、畜産からの堆肥とともに、海のものとしてカキ殻、カニ殻なども入れてミネラル分のバランスをとるようにしているそうです。

栽培においては、土壌消毒と除草剤は使用しません。レタスは土を覆うビニルマルチをしますが、株の根元からの雑草は手作業による草取りを行います。これが、生育状況を確認することにも役立っています。

また、野菜作りでは同じ作物を作り続けると、生育不良や病害虫が発生しやすくなる連作障害が問題となりますが、産地の昭和村では一般の生産者も含めて畑の貸し借りがスムーズに行われており、輪作(いろいろな作物を順に植えていくこと)の体制がとられています。



赤城山ふもとに広がるレタス畑

## 適地適作で いつも上質なレタスを

今回訪問した産直レタスの生産者は、群馬県利根郡に本社がある(株)野菜くらぶです。野菜くらぶは、適地の農業生産を目指しており、群馬県のほかに静岡県、青森県、岡山県にも産地があります。生産者は76名で約半数にあたる40名が群馬県の実産者となっています。



早朝に収穫されたちょうど食べ頃のレタスは、すぐに真空冷蔵庫で急速冷却し、出荷します

産直レタスの産地は、冬場は暖かい静岡県が中心となり、春から秋は群馬県が中心。野菜くらぶの本部がある群馬県昭和村周辺は、赤城山ふもとの丘陵地であり、標高が300m、750mくらいと差があり、標高差を利用して低地から順に出荷し、高地に向かいた低地になっていくそうです。全国的に農業後継者不足や耕作放棄地が問題となっていますが、この昭和村では若い後継者が育っており、耕作放棄地は「ゼロ」ということでした。

## 朝どりレタスのこだわり

葉物野菜はレタスに限らず、温度が高いと鮮度が急速に悪くなります。生で食べることが多く、歯ごたえが大切なレタスは特に鮮度が重要です。取材で訪問した5月下旬は日の出がずいぶん早くなりましたが、日が短い時期では頭にライトをつけて収穫作業をされるそうです。そして、出荷センターに持ち込まれたレタスは、真空冷蔵庫で短時間に品温を4度まで下げ、そして生協へ向けて出荷されます。

取材時期の5月出荷のレタスは、1月に種をまき、3月頃に植え付けられたものです。レタスは毎日出荷されますが、収穫の適期は3日くらいしかないそうです。このため、夏場は3日ごとに種をまき、毎日苗を植え付け、毎日収穫するということの繰り返し。当たり前のことですが、今回、その大変さを初めて実感しました。

## おいしいレタスの 見分け方

ずっしり重いものは過熟レタスで、品質が劣ります。ふつくと巻いた適度な重さのレタスがおいしいです。

### ・外葉はなぜついているの?

収穫時にある程度外葉は除きますが、傷つきにくいように残しています。外葉は捨てないで、みそ汁の具などに使ってください。

### ・保存方法

霧吹きなどで湿らせて、新聞紙で包みビニール袋に入れ冷蔵庫で保存してください。でも早く食べるのが一番。



## 組合員さんへのメッセージ

最近うちの従業員から聞いた、「何も味付けしないそのままのレタスを子供がよく食べるんです」との言葉が嬉しくてうれしくて! その子はもうすぐ1歳半なのですが離乳食からレタス、冬はほうれん草やキャベツも食べているんです。安心、安全はもとよりこだわりの土作りから元気に育ったシャキシャキレタスをどうぞご賞味ください。



(株)野菜くらぶ 事務局の河原勉さん、生産者の竹内弘子さん



生産者の皆さん

**はじまりは、有機農業を志す若者たち**

野菜くらぶは、3人の青年が有機農業を志し、1992年に設立しました。価格が乱高下する市場出荷から、こだわった栽培による契約栽培により、安定的な生産ができるように取り組みを進め、参加生産者も増えてきました。約20年前に会社組織となり、今に至っています。コープしとは、約10年前に当時のコープしが農産担当が、夏場野菜の産地として他県の生産者から紹介を受けたのがお付き合いの始まりです。

また、野菜くらぶでは後継者の育成や新規就農を支援しており、ここで研修を積んで独立した生産者が何人も出てきています。

←次ページでおすすめレシピを紹介しています。

# 火を使わない! 夏のおすすめ レシピ

料理には熱気が付きもの。暑い季節は、キッチンを遠慮したい気持ちになりますよね。そんな時にありがたい、火を使わないおすすめレシピを、大津市南地域委員会のみなさんに教えていただきました。



COOP ロースハム  
使い切りパック

**松木平** ライスベーパーと水と好きな具材があればできる、生春巻き。水にくぐらせたライスベーパーに、レタス、サラダ菜、小松菜、キャベツ、ピーマン、大根、にんじんだの野菜プラス、タンパク質のおかずになるツナ缶（油・水分を切る）、ハム、魚肉ソーセージ、ちくわ、さしみ、しめさばなどを乗せて巻きます。根菜や味の濃い野菜はできるだけ細い千切りにするのがコツ。たれは、ナムプラーやスイートチリソースのほか、マヨネーズ＋しょうゆ、また、ごま油＋塩など。

あと、クラッカーに付いたりサラダにかけたりするヨーグルトディップ。プレーンヨーグルトに、漬物のみじん切りを混ぜたり、サケのフレーク＋粉末昆布だし、また、プロセスチーズ＋パルメザンチーズ＋塩＋ペリ（またはセロリの葉）＋ちくわ（またはハム）＋つぶごこんを混ぜたりします。

**山口** 私はマリネ。にんじん、きゅうり、玉ねぎ、トマトなどを刻んで、梅酢たこと合わせます。だしが入っているの



COOP ちくわ

**藤澤** ポテトサラダを全部電子レンジで作ります。じゃがいも、にんじんは切つてから、つまようじを刺して熱が通っているか確かめながら、電子レンジに何分間かけます。COOP ロースハムを使い切りパックは味が良く、入れる



COOP にがり充てんとうふ

だけで全体が引き締まるので、必ず使います。春なら新玉ねぎも。水にさらさず、刻んでから1、2時間空気に触れさせると辛みがなくなるそうです。

**戸島** 私はしゅうまい。ミンチ肉、玉ねぎ、中華スープの素、ごま油、塩、こしょうを合わせて丸め、ぎょうざの皮を細切りにして全体にくっつけます。耐熱性の容器に並べ、電子レンジで6分。水分が出てきておいしくいただけます。

**吉川** アスパラガスに薄切りの豚肉を巻いて、塩、こしょうをふり、お皿に並べて電子レンジで加熱。しょうゆと酢を同量、ごまラー油、しょうがのすりおろしを混ぜてたれにします。アスパラガスの代わりに、インゲンやオクラを使ったりも。巻き終わりを下に置いて置くこともおすすめです。コッパは、チンしたら早めにラップを開けること。そうしないと硬くなります。あと、袋入りのゆでそばは、お湯に通すのではなく、電子レンジで温めて水にさらせばOK。むしろこのほうが、コシが出ておいしいです。



私がいえらんだマイコープ

吉川澄子さん<生協歴37年。家族は2人>、松木平まゆみさん<生協歴15年。家族は3人>、長橋恵理子さん<生協歴7年。家族は6人>、戸島裕紀さん<生協歴1年。家族は3人>、藤澤真理さん<生協歴22年。家族は5人>、石井侑子さん<生協歴4年。家族は4人>、山口昌子さん<生協歴10年。家族は5人>。（順不同、家族は同居している人数）

## 「巻く、あえる、のせる」 で加熱しない

で、あとはオリブオイルであえるだけ。主人は酸っぱいものが苦手だけど、梅酢たこはマイルドなので食べてくれます。一株トマトなら甘くて、さらにいいですね。

**長橋** ちくわが、使い勝手がいいです。カットわかめを水で戻して、切つたちくわと合わせ、ポン酢とマヨネーズをあえます。彩りにかにかまを入れることも。献立がもの足りない時によく作ります。

**石井** 私は、タンパク質たっぷりの納豆豆腐がおすす。にがり充てんとうふにひきわり納豆をのせ、いりごま刻みのりをかけて。娘もよく食べます。味を足したい時はごま油、塩を加えます。

# 今日のスパイラル レシピ

シャキッとした歯ごたえとみずみずしさが魅力のレタス。今回は、鮮やかな緑を生かしたアレンジレシピで、食卓を華やかに彩りましょう!

PicK Up  
アイテム



## レタスの卵巻き

【材料】(2人分)

鶏ささみ肉2本、レタス2枚、きゅうり½本、トマト½個、卵3個、油少々、A=<トマトケチャップ・マヨネーズ各大さじ2>、酒・塩各適量

【作り方】調理時間約20分

- 鶏肉は酒をふり、ラップをしてレンジ加熱し、粗熱が取れたら手でさく。レタスときゅうりは細切り、トマトは薄切りにする。
- ボウルに卵と塩を入れて溶きほぐす。フライパンに油を熱して卵を少量流し入れ、両面を焼いて取り出す。残りも同様に焼く。
- ②を広げ、手前に鶏肉、レタス、きゅうり、トマトの順にのせて左右を折りたたみ、くるくると巻く。同様に計4本作る。
- 器に盛り、混ぜ合わせたAを添える。

## レタスと豚こまの中華炒め

【材料】(2人分)

豚こま切れ肉150g、レタス½個、長ねぎ½本、ごま油大さじ1、塩少々、A=<酒大さじ1½、オイスターソース大さじ1、しょうゆ小さじ2、砂糖小さじ½>

【作り方】調理時間約10分

- レタスは大きめのひと口大に切る。長ねぎは斜め薄切りにする。
- フライパンにごま油を熱して豚肉を炒め、長ねぎ、レタス、Aを加えてサッと炒め合わせる。

## 冷やしそうめんレタスのつけ盛り

【材料】(2人分)

レタス2枚、青じそ2枚、赤唐辛子1本、そうめん3束、すり白ごま小さじ1、油・塩各少々、めんつゆ(ストレート)適量

【作り方】調理時間約10分

- レタスは細切り、青じそはせん切り、赤唐辛子は小口切りにする。
- フライパンに油、赤唐辛子を熱し、レタスをサッと炒め、ごま、塩を加える。
- そうめんはゆでて流水で洗い、器に盛る。
- ③に②と青じそをのせ、めんつゆをかける。

報告

# NPT 再検討会議 核兵器のない 平和な世界をめざして

## NPT 結果報告

4月27日から5月22日（医療や原発の平和利用は認められています）まで、ニューヨーク国連本部で開催されたNPT（核不拡散条約）再検討会議。NPTとは、核競争の可能性を減らすため、アメリカ・ロシア・イギリス・フランス・中国の5カ国以外に核保有を禁じる条約

### 参加して



### 今

後、被爆者の方の実相を伝えたり、核兵器をなくしたりして活動は自分たちが引き継いでいかなければならないと感じました。アメリカでの原爆に対する受け止め方や環境は予想より大きく離れたものでした。核兵器をなくすことがどれほど難しいことなのかを知り、日本が世界に発信するために日本の関心度を身近なところから大きくしていきましょう。家族や仲間、子供の未来のように身近で大切なものを守りたいのは、みなさん同じ思いではないでしょうか。平和への願い、一人ひとりの思いが、重なり繋がっていつて実現できるように活動の輪を広げていきましょう。

【中央大津センター 川村耕司】



グリーンのTシャツが川村耕司さんと岡野早苗さん

### 今

回、核兵器を廃絶することの必要性とそのため力を尽くしている多くの人たちの存在を知りました。それらは思っていた以上に、核兵器廃絶への思いは私の心の中で確かな芽となりました。と同時に、世界はその方向に進んでいないという現実も見聞きました。みんなが平和の大切さを語り、私たちが守っていくのだと強く思わなければ、平和は脅かされる。一人でも多くの人に、核兵器の恐ろしさを知ってほしいと心から思っています。今一度、広島・長崎の被爆者の証言や訴えに関心を持って聞いてみませんか？身近におられる戦争を体験された方のお話を聞いてみませんか？

【組合員理事 岡野早苗】

コープしがは、NPT 再検討会議に向けて生協代表 2 名を派遣し、日本被団協（※）や他生協からの参加者と共に、様々な活動を行いました。※日本被団協…日本水爆被害者団体協議会

## NPT について知ろう

### Q1 NPT 再検討会議は、なぜ注目されているのでしょうか？

**A** 核兵器に関わる条約の中で、唯一保有国 5 カ国すべてが参加する会議であり、ほかの非保有国が参加して意見が言える場所なのです。条約は、約束が守られているかをチェックするために 5 年に一度開催されています。日本被団協や国際 NGO など世界都市の首長も様々な要請活動を行っています。その中で核兵器禁止条約の交渉開始を求めています。

### Q2 5 カ国以外に核兵器はないのでしょうか？

**A** インドやパキスタン、イスラエル、北朝鮮が核兵器を開発しているといわれています。（NPT は 5 カ国が核を独占するための不平等条約だといって、核兵器を保有しています。）

### Q3 核兵器は現在、世界にどれだけ存在するのでしょうか？

**A** 全世界合計で 1 万 7300 発ほどあるといわれています（そのうち数千発は、いつでも発射できる状態です）。

### Q4 私たちにできることは何があるのでしょうか？ 考えてみてください…

#### NPT 会議の主な対立点



5月23日「NPT再検討会議、合意なきまま閉幕」のニュースが流れました。イスラエルの核の脅威に脅かされるアラブ諸国の悲願である、「中東の非核兵器地帯化」にアメリカ・イギリス・カナダが反対し、最終文書を拒否。最終文書は全会一致でしか採択できないことから、4週間に渡った再検討会議は具体的な合意を得られず、いま閉幕しました。

## 被爆体験者が語る「原爆」

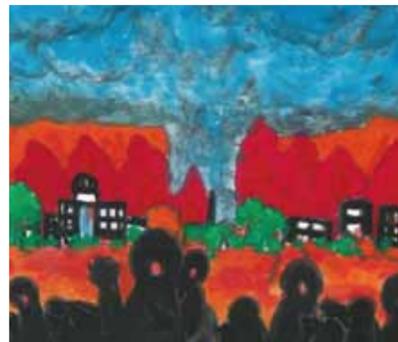


石川県原爆被災者友の会事務局長 西本多美子さん

1945年8月6日、広島はよく晴れてとても暑い日でした。家族は出かけていて、家の中にいたのはお母さんと4歳の私の二人だけでした。そこへ遠縁の男の人が訪ねて来られ、玄関先で少し話して帰られました。8時15分、「B29だ！」と、男の子が叫びました。戦時中ですから、アメリカの飛行機が飛んできたならサイレンが鳴るはずなのに不思議に思ってお母さんと二人で窓際に走って行くと、確かに飛行機が飛んでいるのです。これはおかしいと、とっさに窓際から2〜3歩離れた瞬間に、ピカッ！と、ものすごい閃光が走りまわりました。カメラのフラッシュを一度に数千もたたいたような銀白色の強烈な光でした。そしてあつという間に真っ黒になり、頭の上に瓦がガンガンと落ちて来ます。痛さと怖さで泣き叫ぶ私を、お母さんが押入れに引き入れ、身体全体で包み込むようにかばってくれました。

しばらくすると静かになったので恐る恐る出てみると、家はめちゃめちゃに壊れて足の踏み場もありません。どの家も同じように壊れていて、辺り一面瓦礫の山です。そこへ小学校に出かけていた姉が後ろ首から血を流して、泣きながら帰ってきました。後頭部に木切れが刺さっていて、血がどんどん流れて背中が血で染められていました。お母さんは、4歳の私をおんぶして、泣きながら帰ってきた姉の手を引き、瓦礫を踏みしめ病院を探しましたが、通りかかった人が長蛇の列で並んでいるから、かけた人が長蛇の列で並んでいるから、行っても診てもらえるはずがない。と言ったので家に帰りました。そして母は、瓦礫の山の中から救急箱を探し、姉の後ろ首に刺さった木切れを抜いて、赤チンを塗りました。傷の手当はただそれだけで済んだ。爆心地から2、3キロ地点での出来事です。私たち母娘は、命からがら郊外のぶどう畑に避難しました。父や姉兄もここへ逃げて来ましたが、ぶどう畑は被爆者でいっぱいでした。そこにもむしろを敷いてもらって二日三晩、ぶどう畑で過ごしました。

広島は街全体が火の海になっていました。爆風があらゆるものをなぎ倒し、3000度もの熱線が火災を引き起こしたのです。多くの人々が建物の下敷きになり生きながら焼き殺されました。屋外にいた人々は大げや大やけどをし、火に追われて街を流れる7つの川に殺到しました。大勢の人々が力尽き、おぼれて死にました。7つの川は死体でいっぱいになりました。たった1発の原爆は、多くの市民を殺傷し、広島を街を地獄に変え消滅させたのです。



イラスト/コープしが組合員 葉原 孝江さん

近くに住む同い年のゆきちゃん、家が倒壊して下敷きになったのですが、お姉さんが名前を叫んだ時に返事ができず、瓦礫の中から助けられませんでした。一緒にいたおばあさんは、いくら探しても見つかりませんでした。夏だから傷口が腐ってきます。何か臭いと思うて見たら、そこで亡くなっていたそうです。原爆が落とされる前、玄関先で話して帰られた男の人は、広島駅に向かう途中で亡くなりました。片方は生き残り、片方は亡くなりました。こういうことが、あちらこちらであつたのです。

しばらくすると生き残った人々に、高熱、下痢、嘔吐、下血、脱毛などの症状が始まりました。私もぶどう畑で野宿している時に高熱、下痢、嘔吐と赤痢のような症状が出ました。これは原爆の放射線による急性症状だったので、大勢の人が放射線の急性症状で苦しんで死んでいきました。こうして年末までに広島で約14万人、長崎で7万人の人たちが亡くなりました。

# 「春の商品大交流会」を開催しました



笑顔ひろがるラブコープ たべることは楽しいこと



5月23日(土)、近江八幡市のホテルニューオウミで開催された「春の商品大交流会」。昨年に引き続き第2回目となる今回も大盛況で、57組の生産者、約800人の組合員とご家族、お友だちの参加がありました。普段なかなかお会いすることができない生産者と直接話をしたり、商品を試食したり、おいしい・うれしい笑顔がたくさんあふれていました。



ソーセージと野菜でできた、ばくばくランド♪ソーセージの生き物たちは、お弁当にも使えそう



コープしがの人気キャラクターたちも勢ぞろい!



会場では商品の使い方やアレンジ方法のヒントがいっぱい



広々とした会場は大にぎわいでした!



おいし!



家族で来ました♪



みんなでツルツルっ



はい、ポーズ★

- ・自分に合う商品や食品の味などを実際に確かめることができ、購入しやすくなりました。
- ・生産者の人たちと直にしゃべれてうれしかった。
- ・生産者の顔が見られ、また安心した気持ちで購入できます。
- ・地元の商品がたくさんあり、郷土愛のようなものを感じました。
- ・初めて参加し、生協がとても身近に感じられました。
- ・みなさん生き生きとして、食への自信があふれていて、おいしかったです。

## たべるたいせつ

### 夏の冷え性と食べたい食材

年々暑くなる夏、冷房の効いた部屋で薄着、冷たいビールにアイスクリーム...では「夏の冷え性」にかかって夏バテを招く結果に。上手に食べて冷えから身体を守りましょう。



地域活動栄養士 長岡由里子さん

夏の身体の不調のひとつに「隠れ冷え症」や「低体温(冷房などで深部体温が36℃以下)」があります。

疲れやすい・頭痛がする・立ちくらみやめまい  
生理痛がひどい・生理不順・肩こりや腰痛

これらの症状の原因は、  
身体の冷えによるものも少なくありません。



### 身体を冷やさないような食事方法

#### ①朝食はしっかり摂る

朝一番は最も体温が低い状態。これを平常時に戻すには、朝からしっかり食事を摂り、エネルギーを摂り入れ、胃を動かし、体温を上げることが必要です。

#### ②夏でも温かいものを食べる

火を使った調理は暑いし、生野菜のサラダなどを食べがちですが、特に冷房の効いた生活の中では、温かいスープや煮込み料理など、消化の良い温かいものを積極的に食べましょう。

### でも、やっぱり「冷たい料理」を食べたいときには...

#### 身体を温める食材を活用する

##### ・そうめんや冷奴などを食べる場合には...

薬味に「しょうが・ねぎ・青しそ・大根おろしなど」をたっぷり添えたり、付け合わせにかぼちゃやとうがらしの煮物を添えたりして、身体を温める食材をしっかり摂りましょう。

##### ・サラダを頂く場合には...

砕いたナッツ類をかけたり、チーズを添えたりして工夫するといいでしょ。

##### ・冷たいスープが飲みたいときには...

身体を温める食材である、かぼちゃのポタージュなどに黒こしょう等の香辛料を加えることで冷え予防にもつながります。

身体を温める食材例→ しょうが・にら・にんにく・ねぎ・わさび・しそ・根菜類の野菜・とうがらし・大豆製品・ナッツ類・鶏肉・青背の魚・うなぎ・チーズ・香辛料など

#### その他にも

- ・夏はシャワーだけで済ましがちですが、ぬるめのお湯に20分位つかれば、温熱効果も期待でき、リラックス効果も得られます。
- ・冷房対策には、常に靴下や羽織れる上着や膝かけ等を準備しておきましょう。また、できるだけ外気と室温の温度差を7℃以下にし、体温調節しやすくしましょう。
- ・熱量の6割は筋肉で作られるので、日頃から簡単な筋トレを取り入れた運動も心がけ、熱エネルギーを効率よく発生させ、基礎代謝を上げるようにしましょう。
- ・しっかり「睡眠」をとりましょう。睡眠のリズムをちゃんとつけることが、体温調整リズムをつけることにつながります。

### 夏の冷やし茶漬けにあう常備菜

#### ●しょうがのおかか佃煮

しょうが 150g、かつお節 10g、水 1カップ、しょうゆ・みりん各大さじ3

- ①しょうがはよく洗って皮ごと2mm幅の細切りにする。
- ②鍋に全部の材料を入れ中火にかけ、煮立ったら弱火にして汁けがなくなるまで煮詰める。

#### ●にんにく肉味噌

鶏ひき肉 100g、すりおろしにんにく3片分、みぞ 120g、サラダ油小さじ1、水 1/2 カップ、砂糖大さじ3、みりん大さじ2

- ①鍋に油を熱し、ひき肉を入れてほぐしながら炒め、味噌を加えて混ぜる。
- ②①に水を入れて砂糖、みりん、にんにくを加え、鍋底をこすようにして全体を焦がさないように混ぜながら、とろりとするまで弱火で煮詰める。

# 報告 産直米の産地で田植え体験

食について学び、体験し、健康に生きる力を育む「コープしがの大切にする食育」。その一環として、県内の産直米産地で田植え体験と生産者との交流を行いました。近くに田んぼはあっても、田植えの体験はなかなかできません。産直米産地のJAや生産者、(株)パールライス滋賀の協力でいい体験をすることができました。



5月16日(土)、24日(日)に県内4か所で開催し、54家族186人が参加しました。素足で泥の中に入っての手植えや、田植え機によるデモンストレーション、産直米のおにぎりを食べながら生産者との交流などを行いました。秋には今回植えた田んぼで稲刈り体験も行う予定で、今から成長が楽しみです。



楽しく  
学びました♪

おいしく  
なります  
ように!



## 参加者の感想

いろいろ大変なことも多いと思いますが、これからも安全安心なおいしいお米を作ってください。

蛙がいるー。  
アメンボがいるー。  
ぬるぬるするー。  
足が抜けないー。  
たくさんのドキドキがあり、発見があり、とても良い経験ができて良かったです。

田植えはなかなかできないので、たのしかったです。米を作ってくれている人がいるから、お米をたべられるので感謝です。

娘が苗1本1本を植えるたびに「おいしくなりますように」と願いを込めながら植えていたので、お米や食物を大切にする気持ちが育まれているのを目の前で実感する事ができました。

# コープしが公式 facebook はじめました



コープしが公式 facebook (フェイスブック) を始めました。コープしがを身近に感じてもらえるような、旬で楽しい情報を発信していきます。みなさんの「いいね!」をお待ちしております。



⇒ <https://www.facebook.com/coopshiga>

「コープしが×ラブコープ facebook」ページでは、職員のコープ商品「いいね!」を発信しています。今後、組合員さんの「いいね!」も登場するかも?  
⇒ <https://www.facebook.com/coopshiga2>



## コープしがホームページでもいろいろな情報を発信!

ホームページでは、商品案内書やスパイラル、ぱくぱくコミュニティなどでお届けしている情報はもちろん、インターネットの機能を生かした情報をいろいろお届けしています。たとえば…

- 商品情報**  
産地情報や宅配商品の取り扱い予定、原材料などの詳細がわかります
- くらしサポート**  
「福祉事業」「共済事業」「サービス事業」などのくらしを豊かにする情報が満載
- 組合員活動情報**  
「ぱくぱくコミュニティ」に掲載された内容を提供しています
- 毎週プレゼント**  
コープ商品を抽選で毎週プレゼント。だれでも応募できます
- ぱくぱく献立くん**  
生協商品を使ったメニューを提供。毎週レシピを追加しています
- 店舗のお買得情報**  
コープざせ店のお買得情報、新聞折り込みのチラシも見られます
- お知らせ・更新情報**  
広報誌などには載せ切れない情報や新着情報を掲載しています



facebookはここからも見ることができます。



<http://www.pak2.com/>

## 6月度 リサイクル報告 宅:宅配 店:店舗・ステーション

<b>商品案内書</b> 宅 251,930Kg (回収率61.9%) 	<b>牛乳パック</b> 宅 4,164Kg 店 237Kg 
<b>商品仕分け袋</b> 宅 3,207Kg (回収率33.5%) ラベルは剥がすか、切り取ってからお出しく下さい。 	<b>ペットボトル</b> 店 569Kg <b>キャップ</b> 店 34Kg 
<b>卵パック</b> 宅 1,788Kg 	<b>トレ</b> 店 136Kg 

リサイクル品売却金額 6月度: 3,615千円 累計: 9,739千円

※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く下さい。

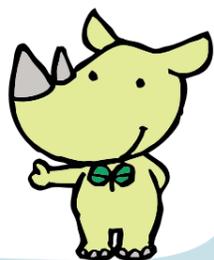
ペットボトルとトレは一部ステーションで回収できます  
 回収できるステーション  
 配送センターのステーション、富士見台・瀬田・草津・野洲・日吉台・西大津ステーション

## 教えて!サイ君!

### 商品案内書について

先日、組合員の方から回収した商品案内書はどのようにリサイクルされているのかお尋ねがありました。回収した商品案内書は製紙工場で商品案内書や新聞折り込みチラシなどに使われる用紙に再生されています。しかし、商品案内書の印刷用紙の調達は印刷会社が行っており、その時々で状況で調達先も変更しますので、コープしがの商品案内書に使用されることは極まれだと思われる。

でも、**確実に国内の製紙会社で印刷用紙として再生されていますので、これからも商品案内書リサイクルへの協力をお願いします。**



環境担当...サイ君

## 理事会だより

### 第1回臨時理事会(6月9日)

#### 主な確認事項

- 消費生活協同組合法第30条の9及び定款第27条に基づくコープしが代表理事を下記のとおり選定することを承認し、選定された理事は就任を承諾しました。  
 代表理事 西山 実理事  
 代表理事 白石一夫理事
- 定款第28条第1項に基づく第12期理事会の役付き理事の互選について以下のとおり承認しました。  
 理事長 西山 実理事

理事会とは、総代会で選出された理事により構成される機関です。組合員の声を受け止めながら総代会で決定したコープしがの方針を具体化し、執行します。

- 副理事長(筆頭) 北川紀子理事  
 副理事長(順位第2位) 小澤郁乃理事  
 常任理事 岡田啓子理事  
 常任理事 岡野早苗理事  
 専務理事 白石一夫理事  
 常務理事 小杉元彦理事

- 第12期常勤役員体制において新たに「常勤理事」の職位の設置に伴い、「理事会規程」及び「常勤理事会規程」を改定しました。

### 第2回臨時理事会(6月16日)

#### 主な確認事項

- 第12期理事会関連会議と組合員理事の役割分担について承認しました。
- 第12期役員報酬について各役員報酬の配分を承認しました。
- 2015年度コープしがグループ会社(4社)への役員派遣について承認しました。
- 滋賀県生協連の2015年度理事候補4名と監事候補1名、第40回通常総会(6月27日開催)の代議員14名を選出しました。
- 第2事業所開設にむけての介護保険事業計画を承認しました。本部別棟の一部に「ケアサポートセンター野洲(仮称)」を開設し、野洲市・守山市・栗東市・草津市を事業エリアに訪問介護事業を中心にすすめていきます。

#### ■理事会・常勤理事会報告事項

- 昨年度から引き続き2015年生活支援サービス等・地域支援事業に関する行政訪問活動をすすめることを確認しました。
- 消費生活協同組合法施行規則第133条第5項及び監事監査規則第16条の規定に基づき、下記のとおり特定監事が選定され、選定された監事は就任を承諾しました。  
 特定監事 常盤純子監事
- 第35回通常総代会の終了報告を確認しました。6月29日より臨時パブリック号で「総代会報告」を組合員へ配布し報告を行ってまいります。

## 第3回定例理事会(2015年7月7日)

### 2015年度6月期組織経営概況

項目	業態	6月期				累計		
		計画	実績	計画比(%)	前年比(%)	計画	実績	計画比(%)
組合員(人)		162,855	162,702	99.9	105.7			
出資金(千円)		10,448,980	10,470,129	100.2	106.5			
供給高(千円)	宅配	2,264,277	2,367,502	104.5	102.1	6,398,802	6,588,318	102.9
	店舗	134,400	133,731	99.5	135.3	389,300	397,707	102.1
	夕食サポート	22,125	26,007	117.5	128.3	67,144	70,406	104.8
	合計	2,420,802	2,527,241	104.3	103.6	6,855,246	7,056,433	102.9
経常剰余金(千円)		49,740	96,677	194.3	93.7	130,713	236,437	180.8

- 2015年度6月期経営概況について承認しました。全体供給高は計画比104.3%(前年比103.6%)で上回りました。宅配事業は利用人数と利用高ともに計画を上回り供給計画を達成しました。店舗は利用単価が計画を上回りましたが供給計画を達成できませんでした。夕食サポート事業は計画比117.5%で上回りました。1日当たり配食数は2,061食と前月より64食増えています。総合的な利益を表す経常剰余金は計画を大きく超えました。
- 2015年度第1四半期区域外の加入者13名を承認しました。
- 2015年度第1四半期固定資産について、7件の取得と2件の除却を承認しました。
- 2015年度の滋賀県生協連会費の執行を承認しました。
- コープしが「子会社への役員派遣」による(株)シガフードプロダクツ第32回臨時株主総会議案について、議案を承認し株主代表として理事会の意思を持って議決に参加することを承認しました。

- コープしが「子会社への役員派遣」による(株)タクス第29回臨時株主総会議案について、議案を承認し株主代表として理事会の意思を持って議決に参加することを承認しました。
- 理事会・常勤理事会報告事項  
 (1)監事会から2015年度監査方針と監査計画が提出されました。  
 (2)「コープしがの大切にする食育」の4つの柱の一つ「家庭での食育を大切に」の実践として「たべる\*たいせつ 親子クラブ」を立ち上げることとしました。  
 (3)コープしがが発足した1993年から国際産直として21年間取り組んできた広東バナナは、中国国内の生産コスト上昇や円安などの影響により終了し、第21回広東バナナ協議会総会で解散が確認されました。  
 (4)2015年度くらしの見直し講演会(保障の相談会)を10月23日にコープぜぜ2階で開催します。  
 (5)第35回通常総代会のまとめを確認しました。今後2015年機関運営のすすめ方について検討していきます。

## 組合員さんの声に応えて

「私もひとことカード」や組合員コールセンターに寄せていただいた声、配達時に組合員からお聞きしたことなどについて、商品や運営の改善、事例研究などに活かしています。

### ◇フタが開けやすくなりました

「『大きな果肉のブルーベリージャム』を最初に開ける際、ふたがとて固くて開けにくい」という声をいただきました。パッケージデザインの変更に合わせて、ピンの形を変更して、ふたを小さくし、手の小さな方でも開けやすく改善しました。中身の変更はありません。



### ◇仏花の下葉が落ちにくくなりました

「仏花の下葉が落ちて仏様に失礼」などの声をたくさんいただきました。仏花加工会社と粘り強い協議により、下葉の落ちにくい品種への変更や、納品方法の改善により、このようなお申し出はなくなりました。



## 頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

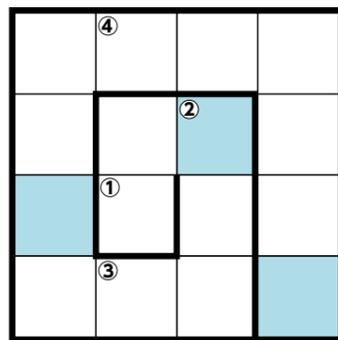
### 滋賀の駅名クイズ

#### <問題>

ヒントを参考に、①から時計回りに滋賀県の駅名を入れてください。色付きのマスに入る文字を組み合わせてできる言葉を教えてください。

#### <ヒント>

- JR湖西線。ある爬虫類の読み方と同じ。
- JR湖西線。メタセコイヤ並木が有名。
- 近江鉄道多賀線。すべてカタカナの駅名。
- JR北陸本線と湖西線の2路線で、滋賀県最北端の駅。



#### 締め切り

8月10日(月)(消印有効)

応募方法は15ページをご覧ください。

#### 6月号 正解「時間」

応募総数 203通  
 うち正解 193通

正解者の中から抽選で10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させていただきます。

## 監事会だより 6月度(5月21日~6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。

- 5月27日 経理往査  
 29日 内部統制委員会出席  
 6月2日 第38回監事会[常勤理事会報告、この間の監査所見共有化、第35回通常総代会の監査、第12期第1回臨時監事会議議(申し込み事項)、今後の日程、その他]  
 4日 総代会リハーサル

監事とは、生協の運営が、法律や定款・規約、総代会で決定した方針に照らして正しくすすまれているかどうか監査する機関です。監事会はその監事によって構成されます。

- 9日 第35回通常総代会  
 第1回臨時監事会[第1回臨時監事会の議長選定、特定監事及び監事会議長の選定、監事報酬等の協議、滋賀県生活協同組合連合会監事候補の互選、今後の日程]  
 16日 第2回臨時監事会[この間の監査所見共有化、2015年度監査方針・計画及び役割分担、2015年度監事会及び監事会事務局予算の確認、第1四半期監査の内容、今後の日程、その他]



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！

## 本当

に時間って大切ですね！子育てに追われる毎日（子どもに振り回されている毎日）ですが、時間を大切にすることによって、とても充実した1日になることを実感しています。そのために、生協の商品を利用しながらひと工夫してのこはん作りで、時短になっています。

東近江市 みーこ さん

編集担当：生協がみーこさんの暮らし、時間づくりに役立ちうれいいます。

## 商品

大交流会に寄せてもらいました。いつもおなじみのエコーの各メーカーさんと直接会話ができて、調理の仕方まで教わって楽しかったです。トマトやみかん、パンやハム…。単なる試食だけでなく、豊富



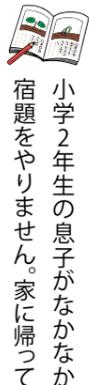
## テーマ

### 【宿題】

僕は、今年中学1年になりました。9月にテストがあるので、夏休みもがんばりたいです。私立なので、夏休みの宿題も多いですが、最終日にため込むとどうなるか。友達が実際にやって悲惨な目にあつたのを知っているのに、地道にかつ楽しく過ごしたいと思えます。

東近江市 ごま塩 さん

編集担当：わたしにも中1の娘がいますが、ちゃんと宿題をしているか心配になります。地道にコツコツが大切ですね。



小学2年生の息子がなかなか宿題をやりません。家に帰ってきて「うんがす」と「服してから…」「おやつ食べてから…」「少し遊んでから…」結局、寝る直前にかけこみ状態で終わらせます。どうせするなら早く終わらせたいのに、と毎日思う母親。

彦根市 まんみ さん

編集担当：ガンバッテいるつもりでも締め切りギリギリになる自分の仕事のことを言われているようでツライです(笑)

な中から食べ比べできる点も良かったと思います。ドレッシングで作る野菜炒めが、簡単にできるので帰って夕食に作りました。満腹で、お買い物もでき、本当にお世話になりました。

近江八幡市 クッキングミエコ さん

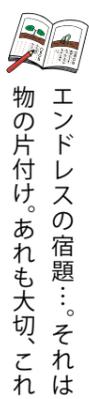
編集担当：商品大交流会は、秋にも予定しています。試食や生産者と交流など、大人気です。もうすぐ参加受付が始まります。

## 初め

待。初めての託児への不安。いろんな気持を抱え、迎えた第1回目。感想：めっちゃ楽しかった。初めての出逢いだけれど、テーマを用意してくださっていたので不思議と話しやすく、もつと話したいくらい、あつという間の二時間でした。託児も手厚く、泣いていたわが子も優しく抱っこしてもらい、お迎えの頃には落ち着いてホッとひと安心。母は子と離れてリフレッシュ、子は母と離れる新たな経験で成長していつてくれることを願う、これから一年間楽しい時をみなさんと過ごしたいと思えます。新しい出逢いの場を設けてくださり、ありがとうございます。

近江八幡市 あーちゃん

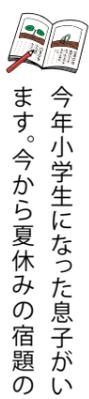
編集担当：コープ倶楽部は、生協を



インドレスの宿題…。それは物の片付け。あれも大切、これも大切と貯め込んだ服、食器、本、思いつく品…。増え続けるばかりで、気がつくといろんな雑多な中で暮らしている。これらを整理し、捨て、すっきりした中で過ごせるようにする。なかなかうまくいかない宿題である。

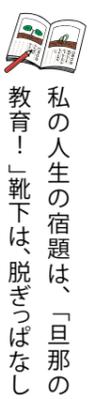
湖南市 しろうさぎ さん

編集担当：「断捨離」ってありますよね。あるものだけでなく、入ってくるものから見直さないとダメなんですね。



今年小学生になった息子がいます。今から夏休みの宿題の心配を、私がしています…。自由研究のネタになりそうなイベントを探してみたり、どこまで自主的にやらせてできるのか、気になっています。

大津市 かよたん さん



私の人生の宿題は、「旦那の教育」。靴下は脱ぎっぱなしにしない。使った元服の場所に戻す。○曜日コミ出しの日。△曜日はプラゴミの日。などなど。いつになったら1人でできるようになってくれるの

知っていたけど、ともに「自分育て」にも役立つと、多くの方に実感いただいています。

## 日々

時間が逃げていく！お店もなく、生協さんのおみで助けていただいています。歳をとるとともに一週間があつという間に過ぎ、届いたその日からカタログを隅から隅まで眺めるのが仕事…。商品の届くその日は夫が運ぶのを手伝ってくれます。その夫も「もう生協か。一週間たつたのか？ 早いなあ…」「カタログを見る私もと大変よ。」なんて言いながら。コープぜぜさんの新しいお店で一度買物してみたいなあ…。

長浜市 島内千代子 さん

編集担当：生協の配達で1週間が分かるのは、生協がくらしに根付いているからでしょう。

## スー

パーに行く野菜の値段が高くて、なかなか手が出ないのですが、コープさんの野菜は良心価格で、おまけに安心して食べられるので、家計には助かっています。

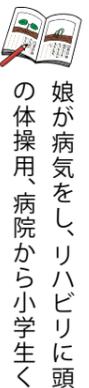
甲賀市 ペーちゃん

編集担当：農家との契約でお届けしています。市場が安くなつても利用してくださいね。

かと思いつつ、どうしたら気持ちよくやっていたらいいのか。あの手この手で、おだてて、なだめてやってもらっています。

野洲市 あやママ さん

編集担当：私も妻に教育されているところ？いや見放されたような気がします。



娘が病気をし、リハビリに頭の体操、病院から小学生くらいのドリルをもらいます。しかし！小学生といつても、レベルが高い！！私までもが毎日悩む日々です(笑)。スパイラルの頭の体操も、難しいけど、楽しみにしています！

長浜市 みいちゃんママ さん

編集担当：クイズを作るのって難しい。私もいい頭の体操になっていきます。

今回は10月号掲載です。テーマは「運動」

ずっと続けている運動やオススメの運動、運動会、始めてみたい運動など、みなさんのエピソードをお待ちしています！

## お待ちしております！

8/10(月) 締切

頭の体操(13ページに掲載)正解の方から抽選で10名様に、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。(店舗組合員の方は図書カード(500円分)になります)

応募方法 コープしが組合員さんとご家族のみ応募いただけます。①住所 ②お名前(投稿採用時に匿名を希望される方はペンネームもあわせてご記入ください。) ③ご連絡先 ④組合員コード をご記入の上、下のあて先まで郵送、ファックス、Eメールにてご応募ください。

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 ●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。 ※イラスト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)。 ※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。



## 共済ありがとうございます

CO・OP 共済をご利用の組合員さんからの声をご紹介します。

請求お忘れありませんか？のチラシを見て電話させて頂きました。電話の対応もわかりやすく手続きもとても簡単でした。ありがとうございました。 / 近江八幡市 S・k さん

万が一のけがにと、掛け金も手頃な事もあり加入していたのですが、今回の骨折で初めて利用しました。固定具の装着日数×半日も支給してもらえて本当に助かりました。骨折した子供の姿を見かけた配達担当者の方が「COOP 共済に加入されてるなら申請して下さいね！」と声をかけてくれなければ申請していなかったかもしれません。声をかけていただいて本当に感謝です。 / 栗東市 A・M さん

お支払い内容や共済金請求書類などは、規約の定めによります。