

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。

- 食の知恵袋...12ページ
- たべる*たいせつキッズクラブ
メンバー募集...13ページ
- 発見・くらしいいもの...20ページ
ニオイのつかない防虫剤

私が選んだマイコープ...8ページ
これは欠かせない、
調味料・ドレッシング
はじめよう
プランターで家庭菜園を
はじめてよう
らいふジャーナル...6ページ

つくる人*食べる人...3ページ
「食べるたいせつ」を伝えたい！
コープしがが
すすめる
「食育」



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。

4
April 2012
No.246

April 2012 No.246

発行責任者/理事長 西山 実
発行/2012.3.19

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



衣類にニオイがつかない 防虫剤

「おとりかえ」サイニイ付!
日に日に春の訪れを感じるようになりました。
「そろそろ厚地の冬物を片付けよう!」と思っている方も
いらっしゃるのではないのでしょうか? そこで、今回は
「COOPニオイのつかない防虫剤」をご紹介します。

お気に入りの衣類を取り出してみたら虫食いか!

なんて悲しい経験はありませんか? 害虫は窓から、また洗濯物
などについて室内に入り、卵を衣類に産み付けます。衣類を食べる
のは幼虫の時に、活動時期は春から秋。ウールや絹などの
動物性繊維を好みますが、汚れやシミがあると植物性繊維や合成繊維も
食べてしまいます。だから、①衣類の汚れやシミなどをきちんと洗濯して落としておくこと
②アイロンをかけて片付けること ③衣類は密封ケースなどに8分目くらいまで入れることなどが
害虫増殖を防ぐための対策です。その上でおすすめしたいのが!



「COOPニオイのつかない防虫剤」

防虫剤特有のにおいが衣類に付かない無臭タイプで、
ほとんどの種類の衣料に使える薬剤「プロフィルリン」
を使用。だからオシャレ着にも安心して使えます。また、
「引き出し用」「洋服ダンス用」「クローゼット用」と用途に合わせて3種類



1段に2個でしかり防虫!
36個とたくさん入って経済的
吊るしておくだけで簡単♪



取り替え時期が一目でわかる
安心が穿き出ます!
使用期
ニオイのつかないおとりかえ
使用後
そして有効期間が1年間と
長いので、取り替えの手間が
少なく、経済的なのです♪



約800Lごとに1個
約500L 洋服ダンス(約500L)に2個

和服や皮革製品にも使えます。
使用上の注意をよく読んで、
大事な衣類を守りましょう!

- ・1本に2個が目安
- ・落下やすり落ちを配慮した容器

4月1回の「くらしのパートナー」でご案内しています



COOP ニオイのつかない防虫剤



クローゼット用
4個入



洋服ダンス用
6個入



引き出し用
36個

つくる人 食べる人

作り手と組合員、双方の思いを
伝え合い、心から安心して
“食”を楽しむための新企画。
今回は特別編「食育」についてです。



“食べるたいせつ”を伝えたい！ コープしががすすめる「食育」

「食」は命の源であり、生活に欠かせないもの。でも、忙しい毎日を過ごす中で、私たちはその大切さを忘れがちになっていませんか？ 栄養の偏りや不規則な食事、肥満や生活習慣病、過度のダイエット、食の安全性や海外依存など、「食」を取り巻くさまざまな問題も気になります。

情報が氾濫する中、正しい情報を得て、健全な食生活を実践することに、不安を感じている人も少なくないと思います。だからこそ、「食」に関する知識を高め、正しい選択をする力を習得するためにも、「食育」が重要であると言われています。

コープしがでは、安全・安心な食品を組合員にお届けするだけでなく「人とひと、生産者と食卓をつなげる」ために、長年にわたって、生産者との産地交流や田植え・稲刈り体験、組合員代表として組合員理事が産地に向き、産地視察を行ってきました。さらに、「食の大切さ」「自然の恩恵」などについて、関心を持ち、理解を深めていただくために、さまざまな「食育」の取り組みを行っています。

なぜ「食育」はなぜ必要なのでしょう？

今日のスパイラルレシピ

第1回目は、さつまいもを使ったレシピ。秋のイメージが強いですが、収穫直後はもちろん、2~3ヶ月貯蔵して水分をある程度飛ばしたものが…つまり今お店に並んでいるさつまいもは、より甘さが増しておいしいとか。今の時期ならではのさつまいもを楽しみましょう！



食べる*たいせつキッズクラブで
子どもたちが作ったメニューです



さつまいも ニョッキのスープ

【材料】 (2人分)
さつまいも40g、玉ねぎ½個、キャベツ2枚、赤パプリカ½個、いんげん2本、しめじ20g、ベーコン2枚、小麦粉10g、オリーブ油小さじ1、A=<水2カップ、固形スープの素1個>、B=<塩・こしょう少々>

【作り方】 調理時間約30分

- ① さつまいもは皮をむいて角切りにし、やわらかくゆでて熱いうちにつぶす。ボウルに入れて小麦粉を加え、こねて20分ほどおく。
- ② 玉ねぎはくし形切り、キャベツはざく切り、赤パプリカは長さ半分の細切りにする。いんげんは斜め切り、しめじは石づきを切ってほぐし、ベーコンは短冊切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油を熱し、しんなりするまで②を炒める。Aを加えて煮立て、①を小さく丸めながら入れ、浮き上がってくるまで煮、Bで調味する。

さつまいもの 焼きプリン

【材料】 (約8個分)
さつまいも250g、牛乳500cc、砂糖40g、卵3個、メープルシロップ120cc

【作り方】 調理時間約50分

- ① さつまいもは皮をむいて角切りにし、水にひたしてアクをぬいた後、やわらかくゆでる。お湯をきって鍋に戻し、熱いうちにつぶす。
- ② ①に牛乳、砂糖を入れて火にかける。泡立て器でよく混ぜ、人肌くらいに温まったら火を止め、ミキサーにかける。
- ③ ボウルに卵を割り入れて泡立て器でよく混ぜ、②を加えてかき混ぜ、ザルでこす。
- ④ 耐熱の容器に流し入れ、水をはったオーブンの鉄板に並べ入れ、170度のオーブン(予熱なし)で20~30分蒸し焼きにする。
- ⑤ 冷めたらメープルシロップをかける。

さつまいもと 根菜のキーマカレー

【材料】 (2人分)
さつまいも100g、ごぼう・れんこん・にんじん各50g、玉ねぎ½個、トマト½個、合挽きミンチ160g、A=<カレー粉小さじ1、砂糖小さじ1、塩・しょうがのすりおろし・にんにくのすりおろし各小さじ½、こしょう少々>、B=<固形スープの素1個、水1¼カップ>、油適宜

【作り方】 調理時間約25分

- ① さつまいもは皮ごと小さく切る。ごぼうは輪切り、れんこん、人参、玉ねぎは小さく切る。トマトはざく切りにする。
- ② フライパンに油小さじ1を熱してミンチを炒め、いったん取り出す。油少々をたして熱し、ごぼう、れんこん、にんじん、玉ねぎを炒め、全体に油が回ったらミンチを戻し入れる。
- ③ Aを加えてなじませ、Bを加えて15分ほど煮る。さつまいもとトマトを加えてさらに15分ほど煮る。

農業体験・産地交流で “食”の生産に触れる



毎年開催される「田植えや稲刈り体験」は、食べ物が生まれる現場を直接訪れ、生産者の話を聞きながら農業体験することで、作る人と食べる人の相互理解が深まり、「産直」をより身近なものと感じる機会となっています。

また、今年度は各エリアで行われた「産直フォーラム 地域版」で、野菜やたまごなどの生産者と身近に話をお聞きする機会も設けられました。2月25日には、各地域で行われた「産直フォーラム 地域版」をコピーしが全体につながるものとして、「産直フォーラム 全体会」が開催されました。参加した組合員は、生産者が愛情を込めて作った農作物などを食べながら、生産に関わる疑問や、苦労された経験談を聞き、生協の産直の素晴らしさを感じておられました。



収穫体験。自分で植えた稲を秋に収穫し、食べた時のおいしさは格別！生産者の苦労も身を持って知ることができる貴重な体験です。



むことをねらいとしています。教材をきっかけに、親子で体験し、発見や感動を分かちあうことで、好奇心や自立心を育てていただきたいと思います。

「たべるといせつキッズクラブ」の取り組みの内容は、次の通りです。

①年4回(春夏秋・冬)お届けし、子どもたちから、食べ物に触れた様子や料理にチャレンジしたことなど「食」に関するレポートを送ってもらい、それに対し



子育て中のお母さんも 参加してほしい！ そんな思いで



子育て中だからこそ、「知りたい」「学びたい」というお母さんが参加しやすいように、各地域委員会の行事(詳しくは、毎月1回発行される「くまもとコミュニティ」を、ご覧下さい。)やコープ倶楽部生協について学ぶ講座(座)の活動には、託児を行っています。

昨年は、牛乳の学習をしたあと、パフェを作った委員会や、産直商品を使ってランチを楽しんだ委員会など、調理実習を通して、作ることで食育の大切さや、食料自給についての理解を深めるきっかけにも

てキッズサポーター(組合員から募集)に返事を書いてもらっています。(この時「やったねシール」を送ります)

②収穫体験を行ったり、料理講習会を行います。(昨年は2回行いました)

③「やったねシール」を年間8枚集めると、さらにオリジナルプレゼントがもらえます。

ほかにコープしがでは、滋賀県の農業を守り、食料自給率を上げるために、地産地消推進協議会や滋賀県飼料米推進協議会の取り組みを強めることや、県内産直商品委員会による商品開発を進めるなど、さまざまな角度から「食育」をすすめています。「食」の世界は奥が大変深いです。みなさんも、ぜひ「食」について、楽しく学び体験してみてください。



「たべるといせつキッズクラブ」の「おたよりカード」。サポーターとおたよりをやり取りすることで、食に対する子どもたちの好奇心がより強いものに。



直接生産者と話し、試食などを行う生産者交流会の様子

さらに、子どもたちやその保護者に「食べる」ことの大切さや「食」への関心を高めてもらうために、「たべるといせつキッズクラブ」の取り組みを行っています。

*「たべるといせつキッズクラブ」とは、毎日の暮らしの中で「食べる」ことを大切にしよう！というこの「たべるといせつ」という思いを、子どもたちに伝えることを目的に設立されました。5歳以上の子ども対象の生協の通信型(おうちでできる)食育サポータープログラムです。(年間プログラムの流れは13ページをご覧ください)

子どもたちの身につけた「食」の基本は、一生の宝ものになります。食とは、生きていく上で欠かせない、毎日の育みです。だからこそ、特別な体験ではなく、毎日の生活の中で「食」を意識し、大切に育む気持ち



キッズクラブのイベントの様子。実際に本物の食材を見て、触って、食べて、食への興味を高めます。



たべるといせつキッズクラブ

2012年度 メンバー募集!

コープしがでは、2012年度の「たべるといせつキッズクラブ」メンバーを募集しています。13ページに応募方法やコースの説明、プログラムの流れなどを紹介しているので、興味を持った方は、ぜひ13ページもご覧ください。



新鮮でおいしい野菜を作りたい

家庭菜園をはじめよう

プランターで

草木芽吹く春。人気の家庭菜園を始めるにはぴったりの季節ですね。初心者でも失敗しない野菜作りのコツをご紹介します。

わが家に合わせて設置できる

- 深型のプランター
肥料配合の土
小ぶりのシャベル
育てたい野菜の苗
必要な場合は支柱



家庭菜園と聞くと、畑をイメージする人は多いですよ。でも、場所が限られてしまったり土作りや水やりなどのお世話が大変。「プランターを利用すれば、家庭菜園が手軽に始められますよ」と教えてくれたのは、園芸に長年たずさわる宮原裕文さん。

プランターならスペースや日当たり、風通しなど野菜作りに適した場所・環境を選んで設置することができます。「野菜は、根が深く張る種類が多く、支柱が必要になる場合もあるので、深型の菜園プランターがおすすめです」。

また、畑や庭に地植えするとすると堆肥を入れたり、石灰を撒いて中和させたりといった土壌の改良、畝作りなど時間と手間が必要。でもプランターなら、市販されている肥料をブレンドした野菜栽培専用土を使って、手軽に始めることができます。

苗は4・5月が植え時

「収穫したての新鮮な野菜を生で食べられるのが、家庭菜園の一番の楽しみ。特に子どもさんにとって、自分が世話した野菜は、嫌いな種類でも食べてみようと思わせるほど魅力的な存在だと思いますよ」。

野菜は、種子が苗から育てます。種子は、比較的安価で手に入るため、たくさん作りたい場合はおすすめです。が、気温などの条件がそろわなければ必ず発芽するとは限りません。一方、苗は種子に比べて高価ですが、種まきの手間がいらず、育てやすいので初心者向きと言えます。

「今の時期に市販される苗は、4・5月が植え時で、初夏〜秋に収穫するものがほとんど。苗を植え付ける時に気をつけることは、苗と苗の間隔です。間隔を開けて植えつけないと、育った葉が重なって日当たりや風通しが悪くなり、生育に影響します。水やり

収穫後の土は、天日に干して再利用

最後に、野菜を収穫したあとのプランターや土の処理について。作業は、天気の良い日に行いましょう。枯れた枝などを抜いた後、プランターをひっくり返して、中の土を全部出します。残った根っこなどを取り除き、天日で干して、カラカラの状態に。

毎朝、野菜の育ち具合を見て土が乾いていたら根元に水をたっぷり

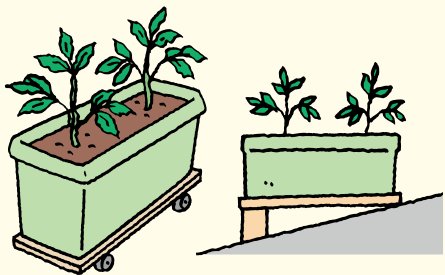
そして、収穫までの世話のコツは、話しかけること。「植物は人間と一緒。毎日、『元気?』『調子はどう?』など対話しながら育ててほしいですね。あまり神経質にならなくても大丈夫なものですよ」。

【環境を整えよう】

- 日当たり：午前中だけでも陽に当たるように。西日しか当たらない場所は避ける。
- 置き場所：夏場は、プランターをコンクリート面に直に置くと地温が上がります。そのため、ブロックや板などの上に、水平になるように置くと良い。
- 水やり：土の表面が乾いたら、植物の根元に、鉢底から流れ出るくらいたっぷりやる。土はねかえりが葉につかないように。日が高く上がらない午前中に。夜は植物も休むので水やり厳禁。

プランターの設置について

キャスター付きの台の上に置くと移動しやすい



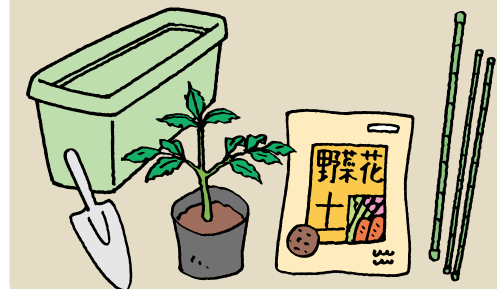
プランターは板やブロックで調節して、平行に置くこと。夏場は地温の熱の影響を避けるため、板などを挟むと良い

苗の植え付け



- ①土にくぼみを作る
- ②苗の入っていたポットを外す
- ③根は手で軽くほぐす
- ④上から根が見えなくなるぐらい土をかけ、手の平でなじませる
- ⑤根元にたっぷり水をやる

準備するもの



- 深型のプランター
肥料配合の土
小ぶりのシャベル
育てたい野菜の苗
必要な場合は支柱

今回のアドバイザー



宮原裕文さん

サングリーン企画代表。香川大学卒業後、園芸の商品企画や販売、講習会に携わり、平成10年に同社を設立。「園芸は花が咲き、実が成るまでつきあうのが仕事」をモットーに、季節を先取りする日々。好きな野菜はトマト。

などのお世話も楽ですよ」。

苗は、ポットから出して根を軽くほぐしたものを、土のくぼみに入れ、根が隠れるくらいに土をかけます。鉢底から流れ出るくらい水をたっぷりやって、植えつけ完了です。

苗から育てるおすすめの野菜

	植え付け	収穫	アドバイス
ミニトマト			株が大きくなり始めたら、支柱を立て、茎をひもで誘引（結びつける）
トマト（中玉）	4・5月	7～9月	株が育ったら、主枝と葉軸の間に出てくる「わき芽」を取り除く 水のやりすぎに注意
ナス	4・5月	7～9月	株が大きくなり始めたら、支柱を立て、茎をひもで誘引（結びつける） 一番果を収穫したあと、追肥を施す
キュウリ	4・5月	7～8月	茎が折れやすいので、こまめに誘引する
ゴーヤ	5・6月	7～9月	日当りの良い所で育てる

次の野菜を育てるときは、この土に新しい土を混ぜればOK。「土を再利用すれば、コストも安上がり。畑と違って、連作障害などをあまり気にしなくてよいのも、土が入れ替えられるプランター菜園のよさですね」。



肥料の使い方と働き

元肥	種まき・苗の植え付け前に土に混ぜ、初期の生育を助ける。すでに肥料が配合されている土を使う場合は必要ない
追肥	生育期間中に、植物の状態に合わせて与え、生育を助ける

肥料の種類と特徴

有機肥料	油かす、骨粉など植物や動物の体を原料にした有機物からできている肥料。ゆっくりと効き目が出るタイプが多く、元肥に向く。臭いのするものが多い
化成肥料	化学的に合成された肥料で、即効性がある。追肥に向く

おひたしにも、豚しゃぶにも

◎◎◎ 深煎り胡麻ドレッシング。ごまの香りがしっかりしていて風味豊かです。ほうれん草のおひたしを薄めに味付けして、このドレッシングをかけると、とてもおいしくなります。普通のサラダにかけるのはもちろん、豚しゃぶのつけダレにも使っています。味が薄くなることなく、風味そのままにいただけます。



曾根容子さん
生協歴20年以上
自分と夫の2人家族



◎◎◎ 深煎り胡麻ドレッシング

鶏肉がなくても鶏の風味

◎◎◎ 鶏がらスープを炊き込みご飯に使うと、鶏肉を入れなくても鶏の味がちゃんと出るので。もちろん、オニオンスープやカレー、煮物に使ってもとてもおいしいので、わが家は普段からこれに頼りっぱなしなんですよ。



田中啓子さん
生協歴20年以上
自分と夫の2人家族



◎◎◎ 鶏がらスープ

これは欠かせない、調味料・ドレッシング

今回は第2エリア協議会におうかがいして、各家庭に欠かせない調味料やドレッシングを教えてくださいました。定番品から意外なもの、意外な使い方まで、目からうろこのアイデアが飛び出しました。

*家族構成は同居の人数です



わが家の定番!

マイコープ
私がかえらんだ

ラーメンのスープの素を応用

◎◎◎ しょうゆラーメンなどのスープの素を、料理に使っています。わが家ではスープを薄めに作るため、スープの素が毎回あまります。それを、炊き込みご飯(味見して、しょうゆを足したりします)やチャーハンに使います。ドレッシングもできるんですよ。塩味のスープの素ならオリーブオイルと混ぜ合わせ、しょうゆ味ならごま油と混ぜ合わせたりしています。酢を使うかどうかは、お好みでいいと思います。



松木平まゆみさん
生協歴18年
自分と夫、娘2人の4人家族



◎◎◎ しょうゆラーメン

生野菜を子どもたちがほくほく

わが家に欠かせないのが◎◎◎ 野菜たっぷり和風ドレッシング。酸味が控えめなので、これだったら子どもたちも、トマトなどの生野菜を食べてくれます。また、お肉を焼くときにかけるとおいしいです。ねぎや大根おろしと混ぜて、タレ代わりにしてもさっぱりとお肉をいただけるので、夫もお気に入りなんですよ。



西村美香さん
生協歴11年
自分と夫、長男(10歳)・次男(6歳)の4人家族



◎◎◎ 野菜たっぷり和風ドレッシング

松尾恵子さんおすすめ

キャベツとささ身のさっぱり和え



【材料】(2人分)
キャベツ4枚、鶏ささみ2本、A=<べんり酢大さじ3、しょうゆ小さじ1>

【作り方】 調理時間約10分

- キャベツは一口大に切ってゆでる。ささみはゆでて粗熱を取り、食べやすくさく。
- ボウルに①、Aを入れて和える。

お鍋のつけダレに

冬の寒い日、お鍋をするときに使っているのがかき醤油。夫はそのままつけダレに、私はポン酢を混ぜていただいています。簡単にできておいしいですよ。他にも、煮物やうどんつゆなど、色々なものに使えるんです。



塩川昌代さん
生協歴35年
自分と夫の2人家族



かき醤油

もともとおいしいので応用がききます

べんりで酢。名前のとおり、本当に便利でした! 私と夫はもう少し酸味が欲しいので、普通のお酢を足しますが、もともとおいしい味付けになっているので、すぐにおいしい酢の物ができます。しょうゆと合わせて、きゅうりの酢の物にするのがわが家の定番です。それから、キャベツを湯がいて鶏のささ身と一緒に和えれば、手軽にもう一品完成。とってもヘルシーでおすすめです。



松尾恵子さん
生協歴10年
自分と夫、娘1人・息子2人の5人家族



べんり酢

おいしい味を安定して出せます

京風だしの素 うすいろは、まず「おいしい!」の一言。手軽にうどんつゆや、砂糖・お湯・酢と合わせて三杯酢を作れます。働いていた多忙時からずっと愛用している一品。いつも安定しておいしい味を出せるので、わが家の必需品です。添加物が少ないのもいいですね。



八百谷康恵さん
生協歴30年
自分と夫、子ども2人の4人家族



京風だしの素 うすいろ



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。

学習会やイベント等、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
組員全エリア対象活動



第6・7エリア協議会「食の絆」—あなたがいるからがんばれる—パネルシアターの様子

「放射性物質」と「食の安全・安心」学習会

第1エリア協議会

12月16日、コブゼで「放射性物質」と「食の安全・安心」学習会が開催されました。多くの組員が放射性物質による不安や心配を抱きながら生活をしておられます。

そこで、「科学的な事実や根拠」を含めた基本的な理解を深める機会として、学習会が開催されました。日本生協連からの「適切な情報提供」をわかりやすく説明して、過剰な不安や、無用な風評被害を軽減していくことを中心に、食の安全推進室の佐原室長が話しました。

「国の基準の甘さ」や「基準が適正なのか」、「先進生協の取り組み事例」などの質問もありましたが、コブゼがだけでは解決できない問題もたくさんあることを感じました。



ひろばの手作りおやつを食べながら、おしゃべりしませんか？

第3エリア ひろば活動 ボランティアY.O.U愛



1月16日月曜日、ミニコブ草津の2階で、ボランティアY.O.U愛「ふれあい喫茶」が開かれました。今回は1月ということで、「ぜんざい」と「揚げ餅」を作られていました。

「ふれあい喫茶」が開かれるのは、毎月第3月曜日の10時から12時。事前予約も不要で、組員さんなら誰でも参加できます。子育て中のお母さんの「ホッとひと息つきたい」、「誰かと話したい」など、話題はその時集まったメンバーで自由に。会話をしている横で折り紙細工や、編み物などを教え合う方もいて、気取らずに参加できる雰囲気です。毎月開催していますので、気軽にのぞいてみてください。スタッフ一同お待ちしております。

一緒に歌おう！一緒に話しましょう！

第3エリア 子育てひろば「ぼんぼこぼん」



月に1度、季節を楽しもうをコンセプトに、子育て中の親子を応援する「ぼんぼこぼん」。今回は12月20日に行われ、「メリクリスマス！サンタさんがきてくれるかな!!」というテーマでした。折り紙でサンタさんを作ったり、パネルシアター「あわてんぼうのサンタクロース」が上映されたり、エプロンシアターで「食べることを学んだり、盛りだくさん。歌をうたっていると、どこからかサンタさんが現れ「お菓子のプレゼント」が配られ、みんな笑顔がいっぱいになった集まりでした。毎月「ぱくぱくコミュニティ」でこのほかにも、いろいろな行事を案内していきますので、ご覧いただき参加してください。



見たい！聞きたい！笑いたい！

福祉ミナフォーラムin甲賀

12月17日土曜日、サントピア水口を会場に、福祉ミナフォーラムがありました。

甲賀で活躍されている「ささえあいコーデイネーター」や、「傾聴ボランティア」などの方々の話を聞き、以前なら暮らしの困りごとが家族や、近所で解決できていたことが、できなくなってきたことを感じました。みんな忙しく、近所のつき合いも薄れていく中で、「不安」や「気になること」を出し合って、「暮らしづくり」や「地域づくり」について、また「みんなができること」、「生協でできること」について考えました。こんな風に話をして、モヤモヤした気持ちも少しも薄れたらいいな！そんな風に思える集まりでした。また「笑うこと」の大切さも教えていただきました。これからも各地域で、福祉についてのおしゃべり会が開催されますので、ぜひご参加をお待ちしています。



12月12日木曜日に、J.A.こうかで、第4エリア 産直ミナフォーラム 地域分散会が開催されました。組員約60名、生産者9業者15名が参加。第1部は、生産者から「産地紹介」や「商品の紹介」、「こだわりや思い」をリー形式で話されました。第2部では、生産者・組員が4つのグループに分かれて交流。第3部は、生産者からの簡単なおすすめ料理の紹介と試食をしました。

「食の絆」—あなたがいるからがんばれる—

第6・7エリア協議会 産直フォーラム 地域分散会



12月10日、米原公民館で第6・7エリア産直フォーラム 地域分散会が行われました。野菜、肉魚パン・豆腐・果物・お茶の生産者8組が参加し、「体どんな人が、どんな思いで商品を作っているのだろう?」という組員の思いを、実際に生産者と交流して確かめました。

生産者と組員の交流会の間、子どもたちは別室で遊びや歌などを楽しんだあと、パネルシアターで「食べることの大切さ」を学びました。

多くの組員に「産直の良さ」を知ってもらい、「産直の良さや生産者の思い」をまだ知らない組員に話し伝えていただくことが、生産者の頑張りに繋がることを感じました。



12月17日土曜日、雪が舞う寒い日でした。ヨシや魚、鳥などが生息する西の湖の湖畔の環境を知るために、「お魚ってどんな種類がいるのだろう?」といったクイズを交えながら、体験学習が開催されました。また、西の湖の湖畔に生息するヨシを使って、「ヨシクリスマスキャンダル」を作りました。そのあと船に乗って、「西の湖探検」へ。船頭さんから「西の湖の名前の由来」や歴史について話を聞きました。短い時間でしたが、充実した学習となりました。



たべる*たいせつキッズクラブ メンバー募集



○食育って何？

食育をささえるのは、健康に良い食べ物を選んで食べる、こと、マナー良く食べる、こと、自然環境や食料問題について考える力などと言われています。

○食育活動をすすめるにあたって

●やはり子ども時代の食生活って大切

子ども時代の食生活は、身体と心をはぐむための基本です。これが生涯の健康を左右します。しかし、子ども自身が食生活を改善することはできないので、私たち大人が適正な食環境を提供することが大切です。

●体験できることが大切

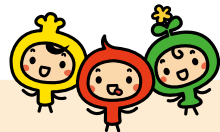
子どもの食生活をはぐむためには、子ども自身が体験できる材料を提供することが大切と考えています。

そこで！4月にメンバー募集をおこないます！！

2012年度
たべる*たいせつキッズクラブ
メンバー募集

詳しくは
4月に配布する募集チラシをご覧ください。

子どものころ身につけた「食」の基本は一生の宝物になります。「たべる*たいせつキッズクラブ」は子どもたちに食べることの大切さや楽しさを伝え「食の主人公」になれることを応援する生協の通信型食育サポートプログラムです。子どもたちと「食」の大切さを学んでみませんか。
対象年齢：5才～12才（小学生）



2012年度2つのコースでサポートします。

ステップ① はじめてみようコース
(好奇心を応援：主に5才以上向け)

ステップ② やってみようコース
(自立心を応援：主に小学校中学年向け)

キットセット内容



具体的な内容

年会費 2,000円(兄弟姉妹割引あり)

内容 シーズンキット(ワークブックと情報紙「わくわく新聞」、おたよりカードなど)を年4回(5月、7月、9月、12月)お届けします。おたよりカードを提出すると、サポーターさんからお返事が届くほか、「やったね!シール」がもらえます。シールを集めるとオリジナルグッズがもらえます。



【お申し込み】Eメール・FAXもしくは電話(留守電)に、下記で①～⑤をご連絡ください。

【Eメール】madoguchi@coop-shiga.or.jp 【FAX】0120-096-502

【電話(留守電)】0120-113-906

- ①企画番号 S0301(はじめてみようコース)もしくは、企画番号 S0311(やってみようコース)
②組合員CD ③組合員さんのお名前 ④お子さまのお名前(漢字・ふりがな) ⑤性別 ⑥お子さまの生年月日 ⑦電話番号

詳しくは

たべる*たいせつキッズクラブ

検索

お試しブックをダウンロードすることができます。

キャベツはこんな野菜



特徴…もっともなじみのある野菜の一つで、アクや味にくせがなく、どんな料理にもあう
種類…今が季節の春キャベツ・寒玉(冬キャベツ)・丸玉(グリーンボール)
レッドキャベツ(紫キャベツ)・ちりめんキャベツ・芽キャベツなど種類が多い
栄養…ビタミンCが豊富(1日2～3枚食べれば、充分補給できる)
食物繊維が豊富(便のカサを増やし、余分なコレステロールを排出)
カリウム(血圧安定)やビタミンK(骨を丈夫にする)も豊富
ビタミンU(キャベジン)を含む

胃の粘膜を保護し、潰瘍を防いでくれる
トンカツにキャベツは理に叶っているんです!

おいしいレシピ 春編・キャベツ <レシピの材料は2人分>

外葉の硬い部分はささと春パスタ

★材料
葉4枚・スパゲティ200g・しめじ1/3株・バター大さじ2・粉チーズ大さじ4・塩コショウ

- ①たっぶりのお湯に塩を入れてスパゲティを茹でる
- ②茹であがる1分くらい前に、ザクザク切ったキャベツと石づきを取ってほぐしたしめじを入れ一緒に茹で、ザルに上げる
- ③②にバターと粉チーズをからめ、塩コショウで味を調える
- ④好みにツナやアンチョビを加えてもおいしい

中葉はキャベツの焼き春巻き

★材料
葉3～5枚程度・春巻きの皮6枚・ハム3枚・椎茸中3個・ピザ用チーズ適量

- ①キャベツは千切りにして塩もみしておく
- ②ハム・しいたけも千切りにする
- ③春巻きの皮で①、②とチーズを包み、フライパンで多めの油を使って両面を焼く
- ④そのまま食べられるのでお弁当にもOK



芯まで食べようシンシン蒸し

★材料
キャベツの芯とブロッコリーの軸の部分をそれぞれ適量・バター少々・ポン酢・かつお節

- ①芯と軸を薄く短冊に切る(千切りにはしないこと)
- ②鍋(フライパン)の底にバターを薄く敷き、①を並べてふたをし、中火～弱火で2～3分蒸し焼きにするだけ
- ③食べる時に、ポン酢とかつお節をかけていただく

食の知恵袋

旬の野菜をかしこく食べよう

そろそろ木々の新芽も息吹く季節を迎え、気持ちもウキウキしていると思います。今回から季節ごとに気になる旬の野菜を紹介し、効能やおいしい食べ方などをお伝えします。
まず春編は、「キャベツ」です。

このコーナーの担当



長岡由里子さん
(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。

他にも…「内臓脂肪減少」に強力な助っ人!

食事の前に、1回1/6個の生のキャベツを10分かけてよくかんで食べる。その後8分目程度食事する。お腹まわりが気になる程度なら、夕食時だけでもOK。

Point

- ・切る時は千切りにせず「ざく切り」で大きく切る(しっかりかむ)
- ・筋肉を落とさないように、3食必ずたんぱく質を摂ること(1日で卵1個・牛乳コップ1杯・豆腐1/2丁・肉類80g・魚類80g)
- ・ドレッシングのカロリーには気をつける

東日本 希望をつなぐプロジェクト 4つの柱

① ボランティアバス南三陸町支援隊

がれきの撤去がまだまだあり、南三陸町の主要産業を担う志津川漁協の養殖イカダの復興や仮設住宅の運営、サロンづくりなど多くの課題がある同町に2011年12月から2012年3月まで、職員を中心に毎月2泊3日のボランティアバスを運行します。(金曜夜発(車中泊)→土曜活動(ホテル泊)→日曜活動→日曜夜発(車中泊)→月曜着)

② 滋賀県内の避難者のネットワークづくり

震災後、滋賀県内には約130家族(約400名)の方が避難されてこられました。しかし、長期にわたる避難生活は、仕事や生活費の問題・子どもの教育や住宅問題など山積みです。コープしがは、県内の行政・市民団体・NPOなどと協力しながら避難者のネットワーク(つながり)をつくりました。12月4日に、野洲文化小劇場で第1回避難者交流会、2月11日には、東近江市佐野町の地福寺で、第2回避難者交流会を行いました。引き続き支援をしていきます。3月4日には、県内避難者の会と共催で、東日本大震災復興支援コンサートを開催しました。

③ 組合員募金は募金送付先や目的を限定した募金活動をすすめます。

10月の組合員活動委員会のエリア報告から、募金の行き先、使われ方の質問がありました。日本生協連合会は、国の配分委員会の配分割合にそって各県に送金しました。その先は各県行政が配分します。しかし、より募金の行き先、使われ方が明確になるよう送付先、目的を明確にした募金活動にします。

当面、2月3回～3月4回までの募金は、支援拠点である、宮城県南三陸町の災害ボランティアセンターに送付し、仮設住宅の生活支援募金とします。

④ 事業支援

東日本にある産直産地の復興事業の支援活動はもちろんのこと、支援拠点の南三陸町にある志津川漁協は今回の大震災の津波で、牡蠣・わかめの養殖イカダや定置網が壊滅しました。復興には数年かかりますが、イカダに使う土嚢づくりをお手伝いし、将来にむけた事業支援につなげていきます。

第1回・第2回ボランティアバス南三陸町支援隊の報告

第1回目は12月16日に出発し職員28名、第2回目は1月20日に出発し職員18名、さざなみ会の業者6名が、南三陸町へボランティアバスで行きました。金曜の夜に出発し、1日目は志津川漁協のイカダの土嚢(どのう)づくり、2日目は災害ボランティアセンターの作業割り当てで、住宅地のガレキ処理や公園の清掃でした。第2回目は終日みぞれ模様の天気になりました。ガレキ処理は5割程度しか進んでおらず、今後も続けられます。



(左上から時計回りに)1日目の土嚢作業、2日目に行われた公園整備、ボランティアセンターの前で集合写真、土嚢づくり

東日本 希望をつなぐプロジェクト



2011年3月11日に発生した東日本大震災は、関東、東北地方を中心に甚大な被害を起こしました。コープしがでは、翌日の3月12日に支援対策本部を立ち上げ、組合員募金や人的・物的支援、被災県の生協や生産者のお見舞活動、風評被害に困難をきたす産直産地の事業支援、コープ共済の安否確認などを6月まで行いました。その後、東日本大震災支援協議会を設置し、引き続き組合員募金活動をすすめ、8月には組合員に呼びかけボランティアバスによる宮城県南三陸町の志津川漁協の支援を行いました。

コープしがでは、引き続き東日本への長期的な支援を継続するため「東日本 希望をつなぐプロジェクト」を、11月に立ち上げました。



支援拠点は宮城県の南三陸町です

東日本大震災は、災害規模も甚大で広範囲にわたっています。震災当初は、福島県、宮城県、岩手県を中心に組合員募金や物資支援を行っていましたが、今後長期的な支援を続けるうえで、宮城県・南三陸町を支援拠点地域として、活動をすすめることになりました。

南三陸町では、町内の建物の60%が破壊され、1000人近くが死亡または行方不明になっています。リアス式独特の地形や交通手段が寸断されたこともあり、復興にはまだまだほど遠い状況です。そんな中、同町には震災後早くから滋賀県社会福祉協議会や大津市社会福祉協議会が長期の支援に入っておられます。こうした滋賀県内の団体や個人のボランティアも多く参加しておられること、町の主要産業を担っている志津川漁協(みやぎ生協の産直産地)の一日も早い復興をサポートしたいという思いもあり、コープしがでは滋賀県内のネットワークを活かして、全国の生協と仲間との協働ができる被災地のひとつと考え、支援拠点としています。



南三陸町長・佐藤氏と西山理事長の対談も行われました

監事会だより 2月度 (1月21日～2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。

- 1月27日 有限責任監査法人トーマツ監査立会<北大津センター> 第13回臨時監事会[上半期監査の結果]
 有限責任監査法人トーマツ立会<ミニコープ西大津> 2月6日 経理往査[1月度決算]
- 28日 第3四半期監査[第3四半期の主な機関運営及び業務執行、第3四半期の事業進捗と決算の評価、無店舗事業(FAXOCR)システム導入の進捗、教育支援スタッフ設置の成果、葬祭事業の展望、公正取引委員会からの要請への対応状況、共済業務点検実施依頼への対応状況)、店舗事業(ミニコープ瀬田閉店の総括及びその後の組合員動向、コープぜぜ及び生協会館の廊下への商品保管状況の改善)、内部統制システムの取り組み(2011年度重点リスク管理の進捗状況と課題、役職員の共通認識づくりの進捗、子会社等の取り組み進捗状況)、新リサイクルセンター及び太陽光発電の稼働状況、その他]
- 7日 第14回監事会[内部監査報告、監事会議事録の確認、この間の監査所見、総代会までのスケジュール監査結果、第3四半期監査報告作成、期末棚卸立合監査実施内容、有限責任監査法人トーマツ監査立会実施内容、期末監査スケジュール、その他]
- 9日 子会社調査<㈱コープシステムサービス> 子会社調査<㈱滋賀有機ネットワーク>
- 17日 子会社調査<㈱タクス> 子会社調査<㈱シガフードプロダクツ>

2月度 リサイクルによるCO2削減量(kg)報告

スギの木7,649本が1年間に吸収するCO₂を削減しました。

共同購入回収物	牛乳パック	共同購入案内書	商品仕分け袋	卵パック
	3,499Kg 前年比109.4%	181,090Kg (回収率60.1%) 前年比92.9% (-15.1%)	3,037Kg (回収率40.6%) 前年比102.6% (4.6%)	1,924Kg 前年比101.3%
	累計41,871Kg 前年比97.7%	累計2,092,550Kg 前年比104.6% (回収率72.8%) 前年比3.2%)	累計34,771Kg 前年比103.5% (回収率38.4%) 前年比0.6%)	累計22,229Kg 前年比104.6%

店舗回収物	ペットボトル	トレー	ペットボトルキャップ	牛乳パック
	452Kg 前年比95.3%	297Kg 前年比94.5%	36Kg 前年比91.6%	422Kg 前年比91.4%
	累計7,491Kg 前年比90.1%	累計3,346Kg 前年比93.2%	累計5,755Kg 前年比92.8%	累計5,979Kg 前年比91.0%

※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。

【店舗情報】コープぜぜ(大津市竜が丘1-1、TEL077-522-5111)の駐車場が広くなりました。

理事会だより 第11回定例理事会報告 (3月6日)

2011年度2月期組織経営概況

項目	業態	2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	130,772	130,356	99.6	103.4			
	店舗	18,152	18,793	103.5	93.6			
	その他	2,025	1,998	98.6	95.7			
	合計	150,949	151,147	100.1	102.0			
出資金(千円)	無店舗	9,063,295	9,063,877	100.0	104.1			
	店舗	264,259	306,877	116.1	95.6			
	その他	20,944	19,500	93.1	91.9			
	合計	9,348,498	9,390,254	100.4	103.7			
供給高(千円)	無店舗	2,040,041	2,014,917	98.7	99.9	22,236,351	22,509,449	101.2
	店舗	115,282	128,482	111.4	99.3	1,362,847	1,422,707	104.3
	夕食サポート	3,159	7,638	241.7	****	12,445	39,036	313.6
	合計	2,158,482	2,151,038	99.6	100.2	23,611,643	23,971,192	101.5

主な確認事項

- 2月度の事業経営概況を確認しました。
- 第32回通常総代会に向けて、エリアから選出した議長候補3名、及び議事運営委員候補5名、理事会推薦の議事運営委員候補3名の理事委員について承認しました。
- 役員報酬等検討委員会の答申を受け、確認しました。
- 地域別総代会議の議案として次の3つを承認しました。
 - 第9期退任常勤役員の退職慰労金支給の件
 - 役員規約の一部改正と、これに伴う役員退職慰労金支給の件
 - 2012年度役員報酬承認の件
- 2020年に向けた新たな環境政策について承認しました。昨年確認した第1次案をもとに、施策の一部をより正確にするのと同時に、2012年度から3か年に取り組み課題をアクションプランとして作成しています。
- 理事会・常勤理事会・組合員活動委員会報告
 - 3月のエリア協議会・地域委員会のすすめ方として、2011年度コープしが組合員活動のまとめ報告と、地域委員会の今年度の振り返りを行うこととしました。
 - 登録米の利用促進と琵琶湖の保全に貢献するため、2011年度の登録米の利用1点あたり10円、総額273,900円をマザーレイク滋賀応援寄付に寄付することを確認しました。
 - 東日本大震災・募金第5回目の送金73,773円を確認しました。また、3月4日に開催した復興支援コンサートでは682,350円の灯油一缶募金が寄せられ、日本生協連を通して、「仮設住宅への灯油支援募金」として東北3県の生協に送ることを確認しました。
 - 情報公開に関する規約の改正について、地域別総代会議の議案に向け理事会で議論を深めました。

情報公開審査委員会より

昨年の11月と12月に同じ組合員の方から、情報公開審査委員会に2件の不服申し立てがあり、以下のような内容で申立人に回答を行いました。

1. 申立の趣旨

- 2011年度総選挙・大津市B選挙区の投票結果の公表を求めます。
- 総選挙結果等の組合員からの問い合わせに対し、情報公開申請の手続きを取らせるのは、組合員の知る権利行使のハードルを上げることであり不当です。
- 11月9日付不服申し立てに対して、事務局が情報公開申請の手続きを踏んでないとして取り合わなかったのは不当です。
- 11月15日付の総選挙結果の情報公開申請に対して、一部非公開となったことに納得できません。

2. 情報公開審査委員会の判断

- 総選挙区選挙結果の公表について
 総選挙は「定款」「総選挙規約」「総選挙の選挙区選挙に関する実施細則」に基づき実施されています。選挙結果の公表については、総選挙規約第12条に「当選者が決定したときは、委員会は当選者に当選の旨を通知し、かつ、当選者の氏名を公示しなければならない。」とあり、このとおり実施されています。
 また、選挙の透明性、公正性は、総選挙管理委員、公募の立会人によって確保されており、申立の理由にはなりません。
 なお、選挙区選挙結果の公表方法は総選挙規約(特別法)によって決められており、情報公開に関する規約(一般法)に優先し、申し立ては情報公開審査委員会の審査対象外とします。

②組合員からの問い合わせに対する情報開示について
 組合員に必要な情報などは広報や公示により行われています。その他の一般に公開されていない情報は、申請者の本人確認も必要ことから情報公開に関する規約第4条に従って情報公開の申請が必要で

③情報公開に関する不服申請について
 情報公開に関する規約に基づく不服申請は、この規約に基づき情報公開の申請を行った上で、その公開内容について不服がある場合に申し立てができると考えます。この手続きを踏まずに何でも不服申請の対象とするのは、ふさわしくありません。

④選挙区選挙結果等の一部非公開について
 総選挙管理委員会は、選挙区選挙の結果(個人別得票数)の公開は、同じ組合員の立候補者間で得票数の違いにより優劣をつけることにつながるため、問い合わせのあった立候補者のみ得票数を公開すると決めました。
 情報公開審査委員会は、総選挙管理委員会のこの決定は正当であり、個人別得票数が明らかになる投票用紙の非公開は妥当であると判断します。

頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

ものしりクイズ

A群(①～⑦)のヒントに当てはまる花をB群から探してください。するとB群の中で一つ残る花があります。それは何でしょうか。

- 咲いた、咲いた□の花が…
- 開いた、開いた。何の花が開いた。□の花が開いた…
- 、□弥生の空に、においぞ、いづる…
- 明かりをつけましょボンボりに、お花をあげましょ□の花…
- 畑に入り日薄れ、見渡す限り…
- の花咲く頃、初めて君に…
- アンコ□は恋の花…

- B群
- スミレ ●椿
 - チューリップ ●桃
 - 梅 ●レンゲ
 - 菜の花 ●桜

締め切り
4月10日(火)(消印有効)

2月号の答え 「サッカー」

応募総数 203通 うち正解 203通



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！

昨年

11月より、娘が一人暮らしを始めました。「朝はギリギリまで寝ているので、朝食はなかなか」という彼女に、2月号「食の知恵袋」を送りました。参考にして、しっかり朝ご飯食べてね。

甲賀市 キーコさん

編集担当…娘の一人暮らしして、心配ですよ。『食事』って、いろいろな事に影響を与えます。バランスを考えて、きちんと三食摂って、元気な身体と心でいてほしいですね。

しり とりパズル、本当に頭の体操になりました。他県から越してきて、1年未満。今朝はあゆの甘露煮を食べました。琵琶湖の恵みを感じます。

守山市 AKIYAMAさん

編集担当…『琵琶湖の恵み』って、素晴らしいですよ。いろいろなものをぜひ味わっていただきたいです。

春に

なったら、去年7月に生まれた孫といういる遊びたいな。でも大阪まで行かなくてはならない…。孫にメロメロです！子育て中の娘は大阪の生協さんで大助かりです。

東近江市 あーちゃんさん

編集担当…「子どもより孫の方が……」。かわいさや愛おしさが、子どもとまた違うんだそうですね。

生協

の果物は大変ジューシーでおいしいです。今、「いよかん」にはまっています。これからも新鮮でおいしい果物を楽しみにしてます！

高島市 西村道子さん

編集担当…おいしくてジューシーな果物、産直(産地直結)だからこそ。生産者が愛情いっぱい育ててくださっていることに感謝します。

わたし

しは、納豆が大好きですが、なかでも「北海道の小粒納豆」がお気に入りです。適度な歯ごたえがあって、味もとてもおいしいです。この辺のスーパーには売っていないので、毎週、生協で買っています。みなさんもぜひお試しください。

近江八幡市 ひよママさん

編集担当…来月配布する5月号で「北海道の小粒納豆」を生産する(株)豆紀さんにお伺いした記事を掲載します。生産者の「こだわり」や「思い」を、ぜひお読みください！

先日

、久しぶりに組合員活動に参加させてもらいました。おせち、ケーキの試食ももちろんおいしかったのですが、ほかの組合員さんとの他愛もないおしゃべりが楽しかったです。いろいろ教えてもらったり、新

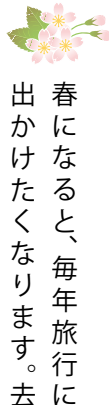


テーマ 【春の訪れ】

何よりも早く春の訪れを感じるの、花粉症です。まず、「何だろう、この違和感。」とうずうずし始めるのが、目。結膜炎かな？眼科、行こうかな？と思っていると天気予報で、ポチポチ花粉が…と言われるのが1月中旬ごろ。超絶敏感な自分の体が悲しい。嬉しい春の訪れを感じるの、やっぱりふきのとうの天ぷらのほろ苦さかな。

長浜市 中川香代さん

編集担当…今年は寒かったせいか花粉症の訪れも少し遅いみたいですね。でも「あたたかい春」は早く来て欲しいものです。



春になると、毎年旅行に出かけたりします。去年は震災の影響で出かけることができずでしたが、今年が主人と一緒に旅行計画中です。そのため、ダイエットをしなればと思っていますが、なかなかスウィーツ、やめられませぬ。マイコップの記事を見て、また注文してしまいました。

彦根市 A.Oさん

編集担当…「ダイエット」、一年中挑戦しています。でもいつもダイエット中であることを忘れて、「スウィーツの誘い」に乗ってしまい、後で後悔の連続。食わずに我慢するの、また、ストレスになってしまうんですね。

小学生の頃、毎年春になると比叡山のふもとに、父がつくし採り、わらび採りに連れて行ってくれました。つくしは一面にたくさん生えていることが多いのですが、わらびは見つけた時の「ヤッター！」感が今でも忘れられません。つくしは卵とじで、わらびは肉やたけのこと一緒にたいて、おいしく食べていました。今でも実家の父は1人で採りに出かけてます。うちの家族にもおすそ分けしてくれませんが、またあの自分で見つける感動を体感したいと思ったりもします。

大津市 N.Oさん

編集担当…「つくし採り」「わらび採り」懐かしいですね。自分で見つけた感動は、採りに行った人でないと味わえないですね。



しい発見があったりで、また機会を見つけて参加したいと思えます。

編集担当…毎月「ぱくぱくコミニティー」で、行事案内や行事報告を掲載しています。みなさまのご参加をお待ちしています。

自宅

前の琵琶湖に、今年も約20羽のコハクチョウが飛来してきました。姿の見える日もあれば、まったく見えない日もありますが、にぎやかな鳴き声に、琵琶湖を眺めると優雅な姿のハクチョウたちがいて、心なごませてくれます。今年も、無事に来てくれたのね。

高島市 徳田明子さん

編集担当…コハクチョウのにぎやかな鳴き声と、琵琶湖の美しい眺め。この時期にしか見られない、貴重な光景ですね。



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・ぐるぐるサイクルの宛先 〒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 おくろくコープ ●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。