

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。

あみ戸びっクリーン

●食中毒にご用心…13ページ

●食の知恵袋…12ページ

暑さ対策は  
どうしてますか？

私がえらんだマイコープ…8ページ

らいふジャーナル…6ページ

つくる人\*食べる人…3ページ  
食卓を彩る  
スモーク  
サーモン物語



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。

8

August 2012  
No.252

August 2012 No.252

発行責任者/理事長 西山 実  
発行/2012.7.16

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



## あみ戸の汚水を ラクラクお掃除!

窓ガラスはいつもピカピカ、でもあみ戸までは手がまわらない…というご家庭は多いのでは？  
**あみ戸びっクリーン**は、水に濡らしてこするだけで、気になるあみ戸の汚水を簡単に落としてくれます。キレイなあみ戸で、心地良い風を感じたいですね。

### あみ戸の汚れの正体は？

あみ戸はホコリや砂、花粉、黄砂などで、実は激しく汚れています。特にマンションは風がよく通り、フィルターを通すように汚れもたまっています。

\* 汚れの大半は外側

\* 洗濯機などから出る繊維糸や糸くずが絡まり、汚れを一層かンコに!



この外側の繊維糸(糸くず)汚れをしっかりと絡め取ってかき出す必要があるのです!

でも掃除が面倒…

メーカーが実施したあみ戸に関する社内意識調査では…

- まったく掃除しない
- 掃除は年に1回だけ
- 掃除の仕方が分からない
- 洗剤を使うとあみ目で泡立ち、上手く泡を落とせない。



あみ戸びっクリーンは  
水で濡らしてこするだけ!

あみ戸びっクリーンは、特殊なエステル系繊維糸が、あみの目まで入り、汚れを絡め落とします。あみ戸を外す必要がなく、水に濡らすだけで、気軽に掃除できるのが嬉しいですね。くり返し使え、ぶら下げられる4x系内カバーが付いています。



次回(8月2回)の「くらしのパートナー」でご案内します



あみ戸びっクリーン

サッシも窓ガラスもこ水いッ

サッシの溝や窓ガラスにも使えるので、窓まわりはこれいッでピカピカ!



低温でゆっくりとサーモンの水分を抜き、じっくりと旨みを引き出して上質の燻製に

スモークサーモンに重要な「香り」は、国産山桜と鬼クルミのチップを独自配合したもの



つくる人  
食べる人

# 食卓を彩る スモークサーモン物語

まろやかな香りと、フレッシュな食感が人気の中村屋のスモークサーモン。素材そのものの旨みを最大限に引き出すため、各工程に工夫を凝らした製法で丁寧に仕上げられています。創業 50 余年、ずっと変わらないこだわりと職人技。長浜市の工場で、その想いを取材してきました。

株式会社中村屋の創業は昭和33年。長浜市口分田町に生産工場を構えて以来、燻製（くんせい）ひと筋で発展してきました。しかし、なぜ海のない滋賀県で魚の燻製なのでしょう？実は創業以前、土木建築業をしていた先代社長の中村忠太郎氏が、東京で事業展開する親族から、料亭などで扱う燻製を製造する食品会社の関西総発売元となることを委託されたことが始まりです。その後、クリスマスに食べるローストチキンなどの製造技術を、自社ブランドの新作に活かそうと、小さな小屋で独自の燻製作りが始まりました。まず注目したのが、醒ヶ井（さめがいの）養鱒場。観光客用にニジマスの燻製を販売したところ大好評。その後、大阪の有名百貨店でも取り扱われるようになったそうです。それ以降、スモークサーモン専門の製造業として発展を遂げ、現在の地位を確立したそうです。

## 海なし県・滋賀で創業のワケ

## 今日のスパイラルレシピ

今月の素材は、スモークサーモン。食卓の彩りを華やかにしてくれるので、パーティやお祝い事にも便利です。今回は、p3～5でご紹介する中村屋さんに、この夏にぴったりの爽やかな前菜やサラダのレシピを教えてくださいました。

Pick Up アイテム



### ひじきとオクラのおかずサラダ

【材料】(2人分)  
スモークサーモン150g、オクラ4本、レタス4枚、ゆで枝豆50g、ヤングコーン4本、ひじきの煮もの50g、塩少々、A＝<しょうゆ小さじ1、酢・油各大さじ1、練りわさび小さじ½、塩・砂糖各少々>

【作り方】調理時間約10分  
①オクラは塩ゆでして縦半分に切り、レタスは食べやすくちぎる。ヤングコーンはトースターで焼き色をつける。  
②スモークサーモン、①、枝豆、ひじきを混ぜて器に盛り、Aをかける。



### 中華風サラダ

【材料】(2人分)  
スモークサーモン150g、セロリ½本、むきえび100g、春雨50g、ナムルセット1袋、白ごま大さじ2、ごま油大さじ1、A＝<砂糖・酢各大さじ½、しょうゆ大さじ1、塩・こしょう各少々>、キムチ・糸唐辛子各適宜

【作り方】調理時間約10分  
①セロリはせん切りにし、むきえびはゆでる。春雨は熱湯でもどしてAをからめる。  
②スモークサーモン、①、ナムル、キムチを混ぜ合わせて器に盛り、ごま油をふって糸唐辛子をのせる。



### サーモンの和風カルパッチョ

【材料】(2人分)  
スモークサーモン150g、玉ねぎ¼個、きゅうり½本、A＝<おろし玉ねぎ小さじ2、ぼん酢大さじ1½、酢・油各大さじ1、こしょう少々>、ペビーリーフ・ディル・マヨネーズ各適宜

【作り方】調理時間約10分  
①玉ねぎは薄切り、きゅうりはせん切りにする。  
②器にスモークサーモンと①を盛り、ペビーリーフとディルを飾り、Aとマヨネーズをかける。



# スモークサーモン ができるまで



## ⑤ 味付け（振り塩）

同じ味になるよう、魚の厚みに合わせて手作業で行います。



## ① 原料入荷

厳しい検査を通った良質の原料を、冷凍庫で保管。



安全・安心の  
フィヨルドラックス社

## ⑥ 洗浄

余分な塩などを洗い流します。



## ⑦ 網に乗せる

網を斜めにして水気を切り、その状態で乾燥し、冷却します。

## ⑧ 風乾

全体が同じ状態になるよう風の対流を作り、冷風だけで表面を乾燥させます。



## ③ 洗浄

独自開発の魚体洗浄機を使用。高水圧で洗浄し、鱗の中の菌も洗い流します。

## ② 解凍

除菌解凍機に低温高湿の空気を循環させて、ほぼ0度の状態で解凍。おいしさを確保します。

## ④ 三枚おろし

サーモントラウトは、まず機械で切り、その後腹身などは手作業で取り除きます。



## ⑩ 整形（骨抜き）

燻したサーモンを冷却し、網からおろしたものを、手作業で丁寧に整形と骨抜きしていきます。



## ⑪ 皮むき

機械で皮を剥きます。

## ⑫ 瞬間冷凍

マイナス100度以下、全長5mのトンネルフリーザーを通して窒素凍結します。瞬間凍結のため緩慢凍結の心配がなく、できたての味わいが保てます。

## ⑬ スライス

凍結したまま、機械で素早くスライスします。

## ⑭ 計量・袋詰め

迅速に正確にスライスしたものをトレイに並べ、目視しながら袋に詰めていきます。



## ⑮ 真空包装

真空包装したものは、インクジェットマシンでロットナンバーを印字。

## ⑯ 金属探知

金属・異物の検査を行います。

## ⑰ 箱詰め・保管・出荷

できたての「新鮮なおいしさ」をお届けします。



完成

## 安全・安心にこだわった原料

原料で使用しているサーモンの多くはルウエー産です。ルウエーの養殖基準は非常に厳格で、安全性を重視しているからです。とくに、仕入先であるフィヨルドラックス社では、採卵から成魚まで一貫した生産システムを持ち、病気予防や人間が食べてもおいしい新鮮なえさ（イワシ、アジの加工タブレット）など、独自の工夫を凝らしています。また、水揚げ後に低温で仮死状態にした魚から強制脱血して活け締めにするため、魚にストレスがかからず、刺身でも食べられるくらいの鮮度を保つことができます。

水産加工の命でもある水は、年間14度ほどに保たれている地下水を使用。古くから絹織物の産地として有名な場所だけに、水の質の良さは折り紙付きです。

味付けには、淡路島産の藻塩に砂糖と香辛料を加えたものを使用しています。退色防止に酸化防止剤として、天然の緑茶カテキンをごく微量添加しています。保存料と化学調味料は一切使用していません。

## 職人技が光る燻製技術

独自配合のチップは、魚介類に適した国産の山桜と鬼クルミをブレンドして使用。絶妙な配合が、まろやかなフレーバーに仕上げます。そして、燻製の仕上がりの良し悪しを決めるのが、スモークの量と温度管理。そのポイントとなるのが、「実は気圧なんです」と、燻製のエキスパートである櫻尾博製造部部長。

「湿度と温度ではなく、気圧のチェックが必ず必要理由は、気圧が高いとチップの中が乾燥しにくく、気圧が低いと毛穴が空いた状態で逆に乾きやすいという現象が起こります。そのときは気圧を見ながらチップの水分量を調整します」とのこと。

乾燥、燻乾では、低温でゆっくりと魚の水分を抜くことで、旨みが最大限に引き出されます。ソフトな口当たりとまろやかで芳醇な味わいは、まさにこうした職人技によって作り出されているのです。

## 安全への取り組みは？

安全でより衛生的な商品を追求し、HACCPの理念を元に、原料受け入れから製品出荷に至るまでの各工程の品質管理、工場衛生管理に関するデータを記録・保管し、安心安全を提供しています。

また、微生物、化学、物理的危険から製品を予防する高度な衛生管理システムを構築し、継続的に工場設備の改善を実施。その努力が認められ、「食品衛生優良施設」として、これまでに滋賀県知事賞、厚生労働大臣賞をはじめ、数多くの表彰を受けています。



株式会社 中村屋  
スモークサーモン・エキスパート/  
櫻尾博製造部部長

# 語りつぐ、戦争体験

今から60年以上前、日本は中国やアメリカと戦争をしていました。戦地ではどんなことが起きていたのでしょうか。夫や父親、息子、兄弟が出兵した後に残された家族は、どんな暮らしを送り、どんな気持ちだったのでしょうか。



みなさんは、満州国という国を知っていますか？ 昭和7年（1932年）から昭和20年（1945年）まで、現在の中国東北部にありました。独立国の形はとっていても、当時の日本軍の力が強く働いていました。そのため、日本人に反感を持っている人もたくさんいました。カづくで家を追われ、農地などを奪われた満州人は、武器を持って日本人を襲うこともありました。

## 小学生が体験した「戦地」 大野貞雄さんのお話

昭和14年（1939年）に、私は5歳で父に連れられて姉と共に満州国に渡り、当時の竜江省甘南県（興亜開拓団）という集落に住んでいました。母は移住に強く反対していたのですが、その後5年かかろうやく一家8人が集落の家にとまらされました。私たちは190人ほどからなる「興亜開拓団」のメンバーとして、農業を営んでいました。一家族につき、家1軒と5ヘクタールの土地が当てがわれました。収穫物は、日本本土や台湾などへ送り出していました。

## 今も抱く、父を慕う気持ち 野村衣子さんのお話

お父さんからの話がき

私の父は、昭和16年（1941年）7月15日、戦争へ行くために家を出ました。その年の12月5日に私が生まれました。父はそのまま帰らぬ人となったため、私は父親を知らないまま人生を送ってきました。

ところが、平成5年（1993年）に父の50回忌があり、家の整理をしていたら、父から送られたはがきがたくさん出てきました。当時の様子が細かく書いてありました。衣子（きぬこ）という私の名前もところどころ出てきます。

この頃、私は小さな子どもでもしたので、記憶がほとんどありません。この手紙でしか様子がわかりませんので、ファイルに整理して、何度も読んで、当時のこと思い出させています。



## 徹底的に教え込まれた「自決」

開拓団をまとめる本部には学校がありました。先生は、校長先生とその奥さん、校長先生の2人の妹さんの計4人でした。勉強した覚えはないのですが、算数はできるので、やはり習ったのでしょう。はつきり覚えているのは、「教育勅語」を覚えたことや銃剣術です。

「教育勅語」は教育に関する天皇の言葉で、意味を理解するより先に、覚えることが大事でした。銃剣術は、5年生になると、人の形をした的に向かって竹やりで突いたり、実弾を撃つ練習がありました。子どもにとって銃は重いので、腹ばいになって銃を地面で支えながら撃つ「寝撃ち」という練習をしました。

また、「自決」についても徹底的に教え込まれました。敵に殺される前に自分で死ぬ、というものです。いつでも自決できるよう、青酸カリという毒も配られました。当時10歳だった私も、自決の覚悟ができていました。

今も消えない記憶——校長先生の「自決」  
終戦したことを、私たちは知りませんでした。

9月初め、校長先生に、武装解除をするとの電話がありました。武装解除とは、20歳以上の男性に配られていた銃や、校長先生が持っていたピストルなどを敵に渡すことです。この電話ではじめて日本が戦争に負けたことがわかりました。

校長先生は「日本が負けた！ 集団自決じゃあ！」と、狂ったように日本刀を振り回していました。開拓団団長と

## お骨の代わりに、白い紙

父は家を出た後、福井を経由して満州へ移り、最後にパプアニューギニアで亡くなっています。パプアニューギニアでは建設兵をしていたようです。はがきにも「こちらには元氣です」と何度も書いてありますが、元氣だからパプアニューギニアまで送られたのでしょうか。

昭和19年（1944年）10月5日に戦死の知らせが届きました。親戚が言うには、私がお骨を見たいとせがむので箱を開けたら、白い紙だけが入っていたとのことでした。

ちょうど10年前に、パプアニューギニアの戦跡慰霊巡拝に行ってきました。父が亡くなった場所も大体分かり、生まれて初めて「お父さん」と呼びかけました。

## 子どものおやつレシピも

はがきはインクで書いてあり、70年たった今でもはつきり読み取ることができま。ところどころに読めない字や、黒塗りされたところがあります。（当時は、手紙の内容がチェックされ、都合の悪いところは黒く塗りつぶされていることがありました）。

写真も送られて来ていて（※）、「帰ったら説明します」と書かれていたり、家が呉服商だったので、商売のことも心配して、どこに何が置いてあるとか、「帰るまでがんばってください」と書かれたりもしています。私のことは、「写真を送ってください」とか、「衣子とは良い名をつけてくれました」と書かれていました。時には、「子どもたちには、衛生的でおいし

いおやつを作ってやってくれ」と、レシピまで書いてくれています。ああ、私のことも気にかけてくれていたんや、と思いがから読んでいます。

## 食へ物に困った記憶はありません

母は呉服の仕立ての仕事をしていて、裁縫を教えていました。生徒さんには、お百姓さんが多かったのですが、お札に食べ物をもらっていたようです。おじいさんは、畑でさつまいも、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、夏はなす、きゅうり、トマトを作っていましたので、食べ物に困った記憶はありません。

私が小学校の1年生になったのは、終戦後の昭和23年（1948年）です。普通の麦ご飯をお弁当箱に詰めて持って行きました。

## 父の何かと出会える気がする

今、平和祈念館でボランティアさせてもらっているきっかけは、何かお手伝いできればと思ったのと、祈念館に来ていれば父の何かと出会えるような気がする…。展示の軍服を見れば、父もこれを着ていたんやなあと想像して。70歳を過ぎて、父を慕う気持ちは、消えませんが。今後は、もう一度とこんな不幸なことは起こらないようにと、平和を望んでいます。



野村衣子さん  
昭和16年（1941年）西小椋村（今の東近江市）生まれ。滋賀県平和祈念館登録ボランティア。戦時食づくりなどの活動も行っています。

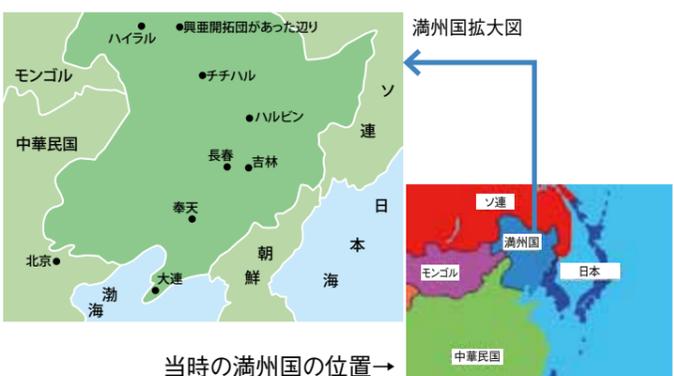
（※）軍で撮影された集合写真など、検閲を免れた写真のみ

り、昭和21年（1946年）の9月に博多に到着しました。すでに母は亡くなり、長男はロシアの捕虜となり、姉は病気の赤ちゃんを抱えていたので現地に残されました。最終的に、8人家族は5人になりました。

戦争なんて、もう、するものではありません。私は固く心でそう思っています。



大野貞雄さん  
昭和9年（1934年）福井県三方町（今の若狭町）生まれ。戦争体験の語り部活動をしていらっしゃいます。



【取材協力：滋賀県平和祈念館】

夏のお弁当に、冷凍もずく



**谷 洋子さん**  
生協歴 18年  
自分と夫、長女(高3)、  
次女(中2)、長男(小4)  
の5人家族

夏は食欲がなくなり、栄養も不足しがち。そんな時に手軽に鉄分を補給できる **CO-OP 鉄分補給飲料TETSUKO**はおすすめ! 微炭酸のりんご味なので、子どもにも飲みやすいです。

**お弁当用もずく**は、小さなカップに入っている冷凍品なので、お弁当の防腐剤代わりにそのままポンと入れられ、大変重宝しています。味も2種類あり、パッケージも赤(中華味もずく)と緑(三杯酢もずく)で、お弁当の彩りになります。子どもたちにも大好評で、いつも冷凍庫に入っています。



お弁当用もずく



**CO-OP 鉄分補給飲料 TETSUKO**

火をあまり使わない料理をご紹介します



**矢守 総子さん**  
生協歴 2年  
自分と夫、  
息子3人の5人家族

**ジェノベーゼソース**は、パスタに絡めるだけではなく、ちゃちゃっと焼いた白身魚にとろ～っとかけるだけでご馳走に見えます。なんちゃってイタリアンのできあがりです!

**CO-OP 炊き込みパエリアの素**と冷凍の **CO-OP シーフードミックス**を、お米と一緒に炊飯器に入れて、普通に炊くだけで、結構本格的なパエリアになります。食べる時にゆかりを少し振りかけると、不思議なことにさらにおいしく、彩りも良くなります。



**CO-OP 炊き込みパエリアの素**



**CO-OP シーフードミックス**

矢守総子さんおすすめ  
マイルレシピ

簡単/  
白身魚のソテー  
ジェノベーゼソース

材料は、白身の魚とジェノベーゼソースだけ。オリーブオイルで白身魚をふんわり焼いて、皿に盛り、ジェノベーゼソースをかければ、イタリアンなひと皿の完成です。



暑さ対策は  
どうしてますか?

いよいよ夏本番です。今回は西地区のコープ倶楽部コーディネーターさんに、暑さ対策に活躍してくれるコープ商品を紹介していただきました。

\*家族構成は同居の人数です



マイコープ  
私がかえらんだ

ゴーヤで緑のカーテン



**村田 千鶴さん**  
生協歴 5年  
自分と夫、小5と小3の  
子どもとの、4人家族

プランターを使い、**ゴーヤ**を育てています。リビングルームのグリーンカーテンになっているので部屋の見ためも良く、体感温度も快適になるし、食べることもできる、一石二鳥の商品です。わが家では10個ほど実がなりました。

**ネッククーラー**は、水に濡らすだけで首元が冷えて便利です。暑い夏には、親も子どもも欠かせません。



ゴーヤ



ネッククーラー

子どもと一緒にアイス作り



**安岡 万理子さん**  
生協歴 半年  
自分と夫、長女(小4)、  
次女(年長)の4人家族

簡単にアイスを作る**アイス屋さん**で、子どもと一緒に作って楽しんでいます。わが家ではグレープフルーツジュースなどのジュースで作っています。何度も使えるところもいいですね。

**オクラとひじきの和えもの(しそ風味)**は、解凍するだけの手間いらず商品。さっぱりしているの、暑い時も食べやすいです。



オクラとひじきの和えもの(しそ風味)



アイス屋さん



# エリアレポート

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

組合員全エリア対象活動

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**をご覧ください。



「子育てひろば・ひよこちゃん」の様子。名刺を作っているところです

## 春の恒例、セタシジミ祭

第2エリア 協議会



4月29日(日)、大津市の瀬田川帯で「第27回セタシジミ祭」が開催されました。この催しは、瀬田川漁協・湖田町漁協・南漁協・瀬田川漁協やNPO法人などで作る実行委員会「コープ」が主催し、瀬田川の環境保全とびわ湖固有種のセタシジミの再生を願って開催されました。特に2012年は「国際協同組合年」でもあり、協同組合間の協力を強めることができました。

今回で27回目を迎える伝統のある催しですが、横断幕にあるように以前は毎年「4月23日(シジミ)」に開催されていたそうです。しかし、より多くの家族連れに参加してもらい、緒に考えてもらいたいという開催日を日曜日に変更されたそうです。コープの組合員なども含め、市民ら約120人は稚貝60kgの放流や、竹串の先にかごを付けた漁具で漁獲する「シジミ掻き」体験をしました。また、昼食時にはセタシジミの復活を願いながら用意された「シジミ汁」をおいしく味わっていました。

## 「かいわれ大根」の(株)サラダコスモ本社へ

第2エリア 大津市西地域委員会

無添加、無漂白で安心の「もやし」でおなじみの(株)サラダコスモ。5月17日(木)、岐阜県中津川市にある「かいわれ大根」などの発芽野菜を栽培している本社工場へ行ってきました。

見渡す限りの広大な施設内で発芽したばかりの野菜を詰めたコンテナは、新芽の生長に合わせて自動的に動き、その上を霧のようなシャワーが降り注いでいきます。散水される水は、天日塩に含まれるミネラルを入れた岐阜県恵那峡の温泉水で、化学肥料は一切使われていません。出荷工程では丁寧な手作業で殺処理や品質点検などがされる様子を見学してきました。

(株)サラダコスモは、ヨーロッパではなじみ深い野菜「チコリ(アンディブ)」を栽培しています。本社工場の敷地内に併設された、手作り家庭料理レストランは、その名も「ちこり村」。工場で栽培された野菜をたっぷり使ったピュフエスタイルの昼食も楽しんだ、充実の産地見学会となりました。



## 子育てひろば・ひよこちゃん

第3エリア ひろば活動



4月24日(火)、「お子さんと一緒にたくさん笑って、お母さんも一緒に楽しんでもらう」をコンセプトにした活動、「子育てひろば・ひよこちゃん」が開催されました。

保育士や音楽リズムの先生、子育ての先輩たちを中心に、企画・運営されているので、初めての子育てを頑張っている、というお母さんでも気軽に参加することができます。

今回は、4月から生活のリズムが変わり、初めて参加された方もあり、参加者の名札づくりと、出席ノートづくりをしました。手を動かしながら、みんなでいろいろな話を共感したり、なるほどと思った、充実したひと時を過ごすことができました。

お母さんたちには、コミュニケーションの場として、また子どもが少し離れてホッとできる貴重な時間を過ごすことができました。

## 今年2年目のコープ倶楽部が始まりました!

第3エリア コープ倶楽部



5月22日(火)、今年度最初のコープ倶楽部がNOSA I大津湖南(守山)で開催されました。コープ倶楽部は、ワークショップを楽しみながら、ワイワイイおしゃべりを楽しむ場。自分の思いを伝え、またメンバーの思いを共有しながら、これからの暮らしや町づくり、子どもたちに残したい環境、地域文化など、さまざまなテーマについて学び、考える場になれば、という思いで昨年誕生しました。

最初は「コープ倶楽部って何をするのかな? 初対面の人もいっぱい!」と、ドキドキ感を持って参加されたメンバーの方々も、すぐに和気あいあいな。

今後はコープ倶楽部では、普段はじっくり話し合えない「大切な暮らしのテーマ」を月替わりにして交流し、学んでいきます。参加する際の心がまえは「LOVE」。「Listen(耳を傾ける)」、「Open(心を開く)」、「Voice(声を出す)」、「Enjoy(楽しむ)」という気持ちさえあれば、誰でも参加できます。

## おいしいーうれしいー! すぐできる!! 裏わざレシピ!

大津市東地域委員会 第2エリア

5月28日(月)、大津市東地域委員会の委員さんが講師となって、南草津センターでエコーの冷凍食品を使った、すぐできるオリジナルの料理を作りました。メニューは、冷凍唐揚げと大きめに切った野菜を酢豚風にアレンジしたもの、冷凍うどんとカレーで、玉ねぎの甘さがきいたカレーうどん、そしてプレーンヨーグルトとマシマロを使ったデザートです。

デザートは、ヨーグルトにマシマロを入れて一晩置き、ヨーグルトの水分をマシマロが吸って、ほど良く甘くなったものに、玄米フレークとブルーベリーを合わせ、バナナと田辺農園バナナを付け合わせに頂きました。食事をしながら、色んな使い方ができる冷凍食品や缶詰、レトルト食品を紹介していただきました。



## 自主学習会 「東日本大震災から1年をふり返って」を開催

5月12日(土)コープぜぜ2階の生活文化ホールで、宮城県南三陸町災害ボランティアセンター・猪又隆弘センター長の講演会を開催しました。

第1部では、猪又センター長より災害当日の様子、そして1年間のボランティアセンターの取り組み、全国の支援、町の復興などをお話いただきました。南三陸町は、約60%の家屋と商業施設100%が消失。マスコミによる発信で、災害直後からボランティアへの参加人数は増加しました。秋以降は残りの町の様子などが放映されなくなり、代わりに復興祭など楽しい映像が多くなったために、ボランティアの人数は減少傾向へ、がれきはまだまだたくさん残っており、引きこもりなど精神的な問題も増えているそうです。町民のニーズがある限り、10年はボランティアセンターを続けたい、と猪又センター長。「傷ついたり心も強くなるのが大事です。それにはまず、お父さんやお母さんに笑顔になつてほしい」と強くお話されました。

第2部では、大津市社会福祉協議会の山口浩次副参事によるコーディネートで、ボランティアのあり方を中心に猪又隆弘センター長、南三陸町支援コーディネーター

の影山伸一さんからお話がありました。今回の学習会は、2012年度のボランティア南三陸町支援隊の事前学習会も兼ねて行われました。

影山さんは「支援が必要な範囲が広がって、自分がしているわずかながれき撤去作業に意味があるのだろうか、と思うのは当然です。しかし、間違いなくその積み重ねで歩ける町になりました。一番感謝しているのは町民です」と話され、「支援している人を支援することも立派な支援。自分と被災地との2局だけで捉えず、多角的に『支援』を解釈して欲しい」と語られました。

「町民の繋がり、外部からの支援、国からの補助の3つで復興に繋がっています。これからは物資や募金だけでなく、心のボランティアが必要ですよ」という言葉が印象的でした。





# 食中毒にご注意

昨年、富山・福井県などで腸管出血性大腸菌O(オー)111・0157による食中毒が発生し5人が死亡、24人が重症となりました。食中毒は腹痛、嘔吐、下痢、発熱などの症状を伴い、時として命を奪うこともあります。気温が高くなるにつれ、食中毒の危険性が高くなってきます。家庭でも十分に注意しましょう。

## ◆食中毒を防ぐ3つのポイント

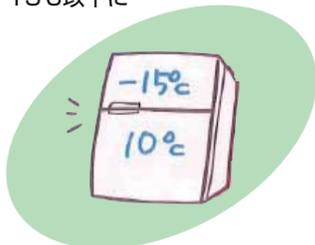
### 1. <清潔>バイ菌を付けない

- ・手洗いをしっかりと
- ・まな板、包丁は漂白剤や熱湯で消毒
- ・キッチンまわりは清潔に



### 2. <迅速>バイ菌を増やさない

- ・生ものの作り置きはダメ
- ・買い物は帰宅後すぐに冷蔵庫へ
- ・冷蔵庫は10℃以下に、冷凍庫は-15℃以下に



### 3. <加熱>バイ菌をやっつける

- ・食品は十分に加熱を(75℃で1分)
- ・台所用具は使うたびに除菌、消毒を
- ・生ゴミは長時間キッチンに置かない



## ◆コープしがの取り組み

### ■食中毒注意報

県から「食中毒注意報発令」の連絡を受け、配送車・お店に右のプレートを掲示します。これをご覧になったら特に食中毒にご注意ください。



### ■取引先品質管理研修会

取引先、生産者へ品質管理の研修を実施し、食品工場の衛生管理や農産物の品質管理に注意していただきます。



### ■コープぜぜ鮮度チェック隊

陳列棚の一個一個の商品を手にとって鮮度をチェックしています。



## 放射性物質と食品の安全・安心学習会を開催しました

- ◆ 日時：6月2日(土) 13:30～15:30 ◆ 場所：野洲文化小劇場
- ◆ テーマ 「食品の放射性物質とリスクコミュニケーション」
- ◆ 講師：消費者庁消費者安全課 石川一氏
- ◆ 参加者：組合員、役員あわせて80人

福島第一原発の事故から1年以上が経過しましたが、今なお食品に対する影響は甚大です。4月から、より一層、食品の安全と安心を確保するために、長期的な観点から新たな基準値が施行されました。

今回の学習会は、放射能の基礎的なことや健康への影響、新基準が設定されるまでのプロセス、農水畜産物への対策などについて、わかりやすくお話いただき、安心感につながりました。今後も正確な知識のもとで、冷静な対応がとれるよう学習機会や情報提供に努めていきます。

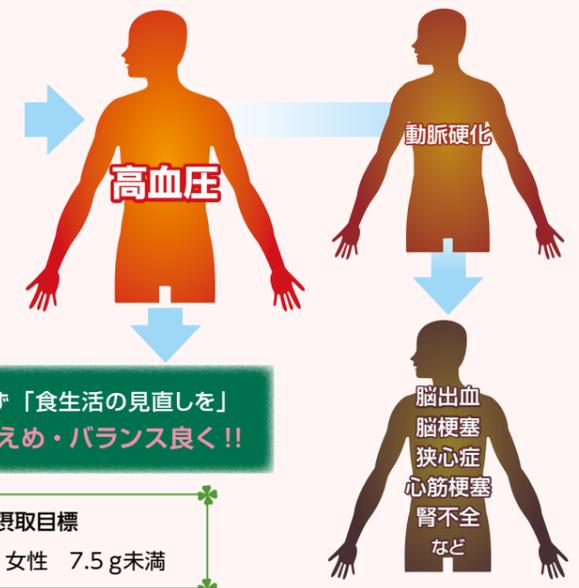


## 食の知恵袋

# 「高血圧予防」は気長に取り組みましょう

高血圧の恐ろしさ…高血圧を放置しておくと、さまざまな「合併症」が起こります

- 原因はこんなところに…
- 食生活：塩分の摂りすぎ
  - 肥満：心臓や血管に負担がかかる
  - ストレス：交感神経が刺激され血圧が上昇
  - 喫煙：血管を収縮させ、血管を弱くする
  - 酒の多飲：急激な血圧の上昇
  - 運動不足：心肺機能が衰える
  - その他：遺伝・加齢・ホルモンの影響など



高血圧の予防のためにまず「食生活の見直しを」  
食生活のポイントは **塩分控えめ・バランス良く!!**

1日の塩分摂取目標

|    |      |    |        |
|----|------|----|--------|
| 男性 | 9g未満 | 女性 | 7.5g未満 |
|----|------|----|--------|

## おぼえておこう「調味料の塩分量」 大さじ1(15ml)の場合の塩分量(g)

|         |     |            |     |          |     |
|---------|-----|------------|-----|----------|-----|
| 濃口しょう油  | 2.7 | ウスターソース    | 1.5 | 和風ドレッシング | 1.0 |
| 薄口しょう油  | 3.0 | ケチャップ      | 0.5 | コンソメの素   | 3.5 |
| 味噌      | 2.2 | マヨネーズ      | 0.3 | 和風だしの素   | 4.8 |
| とんかつソース | 1.0 | フレンチドレッシング | 0.4 | 麺つゆストレート | 0.6 |

ちなみに…塩ひとつまみでは→ 約0.5g  
塩ひとつ振りでは → 約0.1g の塩分量があるので、注意が必要です。

## バランスの取れた減塩の工夫

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
| <b>副菜</b><br>ぎんげらごぼう<br>・ごま油で炒めて風味をつけ、最後に炒りごまを振って香ばしさを出し、唐辛子を使って塩気を控える | <b>主菜</b><br>魚のムニエル<br>・下味はコショウのみ。食べる時に少し塩をふると良い<br>・バター風味を生かす<br>・レモンなどのかんきつ類を添えて味にアクセントをつける | <b>主食</b><br>ご飯<br>・ご飯は、ふりかけや漬物で食べないようにする | <b>汁物</b><br>味噌汁<br>・具たくさんにして、汁の量を少なくする<br>・海藻やきのこ類・野菜をたっぷり入れて、カリウム(ナトリウムを排出する作用)をしっかり摂る | <b>副菜</b><br>たこ酢<br>・酢の酸味でいただく<br>・針しょうがをのせると、味のアクセントになる |
|--|---|---|--|--|

## 減塩のポイント!

- ・酸味を上手に使う…かんきつ類や酢など
- ・メリハリをつける…1品はしっかり味付けあとは薄味で
- ・スパイスをきかせる…コショウやカレー粉など
- ・味付けは舌で感じやすい表面に薄くつける
- ・だしの味や旨味をきかせる…昆布やかつお節など
- ・麺類などの汁は残す習慣を…味噌汁も具たくさんにして汁を減らす

8月10日は「ハートの日」。日本人の約2割が高血圧の症状を持っていると言われ、初期は自覚症状がほとんどありませんが、心臓に負担がかかり、やがて命に関わる病気を発症します。高血圧にならないように、ライフスタイルを見直しましょう。

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。

# 2020年に向けた新たな“環境政策”

コープしがでは、2010年度に「2020年に向けた新たな環境政策（第1次案）」を作成しました。しかし、2011年3月に東日本大震災が発生し、同時に福島原発の事故の影響もあって、社会全体が大きく変化しつつあります。

生協や暮らしを取り巻く情勢は大きく変化していますが、環境保全のために取り組むべき課題は変わりません。地球温暖化防止と自然環境の保全は永遠の課題です。

## 【活動のテーマ】

- ① 組合員活動として環境保全の取り組み
- ② 産直や地産地消などの強化による環境配慮商品の取り組み
- ③ 温室効果ガス（CO<sub>2</sub>）の総量削減の目標化
- ④ 廃棄物の更なる削減と事業化



## 【重点的に取り組むこと】

- ① 琵琶湖の水源であり、二酸化炭素の吸収源でもある滋賀県の森林を保全する活動として「コープの森」づくりをすすめます。
- ② 琵琶湖をはじめとする滋賀県の豊かな環境に触れ、学び、自然を大切にする心を育む活動を進め、その活動を環境活動白書にまとめて「見える化」を図ります。
- ③ 電力消費量の削減と自動車燃料による温室効果ガス（CO<sub>2</sub>）の削減に向け、太陽光発電やBDF車・電気自動車を導入します。
- ④ 生協の事業に由来する廃棄物の排出削減に努めるとともに、資源循環事業の構築を図ります。

毎月、スパイラルの17ページに「〇月度リサイクルによるCO<sub>2</sub>削減量(kg)報告」が掲載されています。

共同購入や個配ご利用の組合員から回収した牛乳パック・商品案内書、店舗ご利用の組合員から回収した牛乳パックで、スギの木が1年間に吸収するCO<sub>2</sub>の削減量を本数に直して掲載しています。

**資源循環事業の構築のために**、共同購入や個配での牛乳パック・商品案内書・商品仕分け袋・卵パック、店舗でのペットボトル・トレー・ペットボトルキャップ・牛乳パックの回収にご協力をお願いします。なお、共同購入や個配での商品仕分け袋は、再生プラスチックの原料になります。お名前のラベルがついていると再生できませんので、ラベルをはがすか、切り取って（ラベル部分だけ手で破いてもOK）から出してください。



どろんこになって頑張りました！

# 田植え体験

五月晴れが心地良い、県内のJA4カ所で田植え体験が開催され、たくさんの家族が田植えに挑戦しました。田植えの後は、おにぎり作りをして昼食タイム。お米についてのクイズや抽選会など笑顔あふれるひと時となりました。



5月19日(土) JA 東びわこ:15 家族 52 名が参加。  
最初は田んぼへそろーりに入った子どもたちも、いつの間にかどろんこになりながら、少しずつ苗を植え付けていきました。生産者さんと一緒においしい豚汁とご飯の昼食をいただき、お米についてのクイズ大会やお楽しみ抽選もあり、楽しく交流しました。日頃田んぼを目にする機会も少なく、お米がどのようにして育てられ手元に届くのか、食育にも繋がる貴重な体験ができました。

5月19日(土) JA 湖東:19 家族 66 名が参加。  
小さな子どもも膝上まで田んぼにつきながらカエルを捕まえたり、泥で遊んだりして頑張っていました。JA 婦人部が準備してくださったご飯もお味噌汁も完食です。「ごはん1杯のお茶碗にお米何粒?」や、「ごはんはのりの代わりに?」など、楽しいクイズにみんな一所懸命考えていました。お父さんの参加も多く、特に「お米ができるまで」の話は、とても真剣に聞いてくださいました。

5月26日(土) JA 滋賀蒲生町:17 家族 59 名が参加。  
泥の感触に耐えきれず泣き出す子どもたちもいましたが、それも貴重な体験です。昼食のカレーライス全員が完食し、大人も子どもも「良い体験ができた」と笑顔でした。オプション企画として、じゃがいも収穫体験を予定していましたが、育成が収穫に満たず、急きょ、土いじりを目的にスーパーボール探しに変更してくださったJA 滋賀蒲生町の方々のご配慮にも感謝します。

5月26日(土) JA グリーン近江:19 家族 65 名が参加。  
企画を知り早速申し込んで下さった初めての方も、毎年参加されている方も、私たちの主食であるお米について一緒に学び、「体で学ぶ」を体験された貴重な機会でした。農家の方々と交流したり、人力での田植えの大変さを知ったり、また子どもたちも「気持ちの良い労働」の素晴らしさを感じることができたようです。「ごはんのおいしさ」を誰もが改めて実感する一日となりました。



6月度リサイクルによるCO2削減量(kg)報告 スギの木9,041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>3,551Kg<br>前年比89.7% | 共同購入案内書<br>210,330Kg<br>(回収率73.1%)<br>前年比107.1%(10.8%) | 商品仕分け袋<br>3,452Kg<br>(回収率39.9%)<br>前年比120.4%(5.2%) | 卵パック<br>2,135Kg<br>前年比109.2% |
|         | 累計10,993Kg<br>前年比89.7%       | 累計581,100Kg<br>前年比100.4%<br>(回収率67.6%<br>前年比-5.3%)     | 累計9,885Kg<br>前年比105.9%<br>(回収率40.8%<br>前年比4.1%)    | 累計6,662Kg<br>前年比111.5%       |

|       |                              |                           |                                 |                             |
|-------|------------------------------|---------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| 店舗回収物 | ペットボトル<br>762Kg<br>前年比115.9% | トレー<br>353Kg<br>前年比104.6% | ペットボトルキャップ<br>71Kg<br>前年比134.3% | 牛乳パック<br>559Kg<br>前年比102.4% |
|       | 累計1,905Kg<br>前年比100.2%       | 累計978Kg<br>前年比93.0%       | 累計163Kg<br>前年比105.2%            | 累計1,537Kg<br>前年比90.7%       |

※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ください。

組合員の意見・要望を聞き、検討する コミュニケーション委員会報告

コープしがでは、組合員の意見や要望を聞き、検討し、事業や組織運営に生かせる仕組みづくりを目指しています。今回は、具体的事例の一部を紹介します。

■1.組合員コールセンター 事例-予約の実さんしょ掲載に関して

5月4回5回の予約商品チラシにて、他の梅などは受付可能でしたが、実さんしょは5月4回のみで受付で受注期間がわかりにくかった。

→ 実さんしょの商品掲載箇所にはお知らせを載せてあったのですが、よりわかり易い様に商品掲載時の注意をして、組合員へ向けて案内出来る様に努力していく事を確認しました。

■2.「私もひとことカード」よりの事例 事例-注文書小計欄について

小計を書くのを忘れてしまったり記入ミスがあると思うので、小計欄へ数字を書かなくて良いようにして欲しいです。

→ 注文書は、光学機器文字読み取り装置を通して、コンピューター上に取り込んでいきます。機械が誤って認識することがあります。小計欄があると、合計数との照合が出来一致しない場合、エラーとして機械から排出されます。エラーとされた注文書を人間の目で確認して、実際に注文されているのか、又は汚れなどによる誤読であるのかを判断して、お届け間違いないようにしております。

■3.「喜ばれたヨ・ありがとうネ」の表彰

事例-配達中に、道の真ん中でエンストしている車を押して手助けするという件の報告を受けました。当日の彦根方面はゲリラ豪雨で、トラックを降りた瞬間にずぶぬれになります。担当者は御礼にとタオルを頂いたそうです。困っている人を見通さないうって出来そうで出来ない事ですね。

→ 普段自分の事でも雨の中では車から出ることに躊躇するのですが、ゲリラ豪雨の中まで他人の車を助ける事って簡単そうで、なかなか出来ません。どんな時でも、自分から行動できる事、自ら他人の為に動く事を見習っていききたいですね。

「私もひとことカード」や組合員コールセンター、配達時に組合員からお聞きしたことなどを、コミュニケーション委員会から、役職員に発信・共有を行っています。

頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

次の言葉から連想される言葉は何でしょうか?

|     |    |    |
|-----|----|----|
| 白   | 黒  | 金  |
| 目   | 一番 | 影  |
| くず屑 | 空  | 占い |

締め切り 8月10日(金)(消印有効)

お詫びと訂正 7月号に掲載していましたが「頭の体操」漢字クイズの答え「同姓同名」の姓の字が誤っておりました。組合員様にご迷惑をおかけしたことを深くお詫びし、訂正いたします。

理事会だより 主な確認事項

第18回臨時理事会(6月8日)

1 2012年5月29日付の1名の監事の監査報告書を理事会として受理し、第32回通常総代会の当日資料として配布することを確認しました。

第19回臨時理事会(6月12日)

1 第32回通常総代会の議案可決に伴い、理事会で次の内容を確認しました。  
 (1)第3号議案の可決に伴い、第9期退任常勤役員の退職慰労金執行について、具体的な支払日を承認しました。  
 (2)第4号議案の可決に伴い、第10期常勤役員4名の退職慰労金の個人別支給額及び、長期未払金として計上し実際の退職時に支給することを承認しました。  
 (3)第5号議案可決に伴い、2012年度第10期役員の個人別報酬額と支給日について承認しました。  
 (4)第4号議案、第6号議案可決に伴い、「役員規約」及び「情報公開に関する規約」改正に伴う関連規程等の改定・廃止について承認しました。

第20回定例理事会(7月3日)

2012年度6月期組織経営概況

| 項目      | 業態     | 6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    | 130,297   | 130,056   | 99.8   | 103.8  |           |           |        |
|         | 店舗     | 16,507    | 16,363    | 99.1   | 99.0   |           |           |        |
|         | その他    | 3,470     | 3,517     | 101.3  | 68.3   |           |           |        |
|         | 合計     | 150,274   | 149,936   | 99.7   | 102.0  |           |           |        |
| 出資金(千円) | 無店舗    | 9,071,236 | 9,133,853 | 100.6  | 104.3  |           |           |        |
|         | 店舗     | 273,886   | 272,714   | 99.5   | 99.4   |           |           |        |
|         | その他    | 41,142    | 39,311    | 95.5   | 53.3   |           |           |        |
|         | 合計     | 9,382,382 | 9,442,220 | 100.6  | 103.7  |           |           |        |
| 供給高(千円) | 無店舗    | 2,260,480 | 2,240,789 | 99.1   | 112.8  | 6,130,595 | 6,238,647 | 101.7  |
|         | 店舗     | 126,051   | 126,874   | 100.6  | 94.0   | 369,440   | 374,758   | 101.4  |
|         | 夕食サポート | 13,353    | 14,429    | 108.0  | ****   | 31,783    | 35,867    | 112.8  |
|         | 合計     | 2,399,884 | 2,382,094 | 99.2   | 112.3  | 6,531,818 | 6,649,274 | 101.7  |

- 2012年度6月度経営概況について承認しました。供給高は6月度単月では若干計画を下回りましたが、4月からの累計では計画を超過しています。
- 2012年度第1四半期区域外(県外)の組合員加入について、5名の加入を承認しました。
- 2012年度第1四半期の固定資産取得について、総額4億9,847万円を承認しました。
- 2012年度諸会費の執行(滋賀県生協連、コープきんぎ事業連合)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)シガフードプロダクツ当座貸越(運転資金)契約に関わる連帯

- 保証について、2012年9月から5年間コープしがが行うことを承認しました。
- 2012年度第1四半期資金運用状況及び結果報告について承認しました。
  - 東日本大震災復興支援の「南三陸町生活支援募金」として、3月末まで受け付けた総額3,723,661円を南三陸町社会福祉協議会宛に送金しました。また、岩手県・宮城県・福島県の小中学校の図書館に本を寄贈する「学校図書元氣プロジェクト募金」に無店舗では8月1回~8月5回、店舗は7月30日~9月2日に取り組むことを確認しました。
  - 太陽光発電システムの導入について、昨年度の4事業所に続き、新たに甲南センター、彦根センターに各10kwのシステムを設置することを確認しました。

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29日 第20回監事会[常勤理事会報告、監事会議事録の確認、この間の監査所見、第32回通常総代会の監事体制、第1四半期監査実施内容、県連監事候補の推薦、今後の日程、その他]
- 6月4日 経理往査
- 8日 第32回通常総代会  
 第21回臨時監事会[監事報酬の決定、県連監事候補の推薦]
- 11日 環境管理委員会出席

以上



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！

## 6月

号のスパイラルレシ  
ピ、参考にさせていた  
だきました。「とうふのチーズ入  
りフライ」は、おもしろくて手軽  
でヒットでした。切り抜いて娘に  
も送っています。切り口のスナッ  
プで埋め込み具合がよくわかり  
ました。チーズの代わりに黒豆を  
入れ好評でした。いろいろアレ  
ンジ、楽しみたいです。

長浜市 窪田多喜子さん

編集担当：ありがとうございます。いろいろなご意見やご要望を、スパイラル編集の参考にさせていただきます。どうぞご声をお寄せください。お待ちしております！



## テーマ 【浴衣】

この頃少し時間の余裕ができて、大好きな手仕事を楽しんでおります。節電・クールビズのことでもあって母のタンスを整理していたら、母が手を通してない浴衣や、懐かしい浴衣が何枚も出てきました。リフォームして今流のワンピースにして、風呂上がりに着ようかなあと、あれこれ考えています。それを考えるのもすごく楽しく、仕上がりはどうかなあ…。

長浜市 ナーコさん

編集担当：浴衣のリフォームなんて、すばらしいですね。裁縫などが好きでないと、なかなか考えられませんが、涼しげなワンピースがで上がるというですね。



去年の花火の日、仕事が終わったタイミンクに娘から「友だちと花火に行くから浴衣着せてね」とTEL。帰ると、可愛い娘たちが5人、「6時までに着せてくれないと間に合わなく」と待っていました。全員に着付

## 先日

届いた大中のトマト。子どもの頃にかぶりついていた、懐かしい甘い味がしました。家族もおいしいと言ってあつという間になくなってしまいました。また、注文します。同じく天草晩かんもとてもジューシーでおいしくておすすめます。

甲賀市 ハマさん

編集担当：生協の野菜やかんきつ類はおいしいですね。産地や生産者と交流し、組合員のご意見やご要望を伝えています。産地直結(産直)ならではの取り組みです。

## 初め

てやってみてすぐできたので、応募しました。この年(73歳)になってクイズに目ざめた、この頃です。スパイラルはカラーできれいだし、字も大きく、大変読みやすいです。

大津市 河本幸子さん

編集担当：ありがとうございます。頭の体操クイズは組合員に作成してもらっています。解答者も作成者も組合員。組合員同士のつながりに感謝しています。

## 充填

とうふの特長を初めて知り、気に入り、夏に向かって口当たりもよく、調理にも簡単に使えるので、もっと利用しようと思えました。わが家の玄関にはコープで買った黄色のポタンの花が満開で、いい香りを放っています。

高島市 花好きバアちゃんさん

編集担当：「充てんって、何？」のような些細な疑問を組合員から聞いて、取材をしています。暑い夏には、シンプルだけど大豆の旨みがぎゅっと詰まった「冷ややっこ」がおいしいですね。

## 先日

(6月初旬)、何かかわからないのでですが、虫に右手人差し指を刺され、2時間後、呼吸困難。病院に1泊して今日やっと良くなりつつあります。(手足のしびれ感)皆さま注意してください。ムカデ、ハチ、そのほか、ご注意ください。

犬上郡 M.Fさん

編集担当：お元氣になられているでしょうか？害虫にかまれると怖いですね。これからの季節、特に気をつけたいです。みなさん



不器用な私ですが、若い頃、夏祭りに着て行く浴衣を自分で縫いたい一心で習ったのが、ついこの間のようです。自分の浴衣が完成した時の喜びはひとしお。将来の彼の分まで縫い上げ、タンスに片づけ大切にしています。懐かしい限りです。

栗東市 けいママさん

編集担当：完成したときの喜びは大きかったでしょうね。彼のために作られた浴衣は、どなたが着られたのでしょうか。その人は、すごく幸せな人ですよ！



## テーマは「いも掘り」

今回は10月号掲載です。「掘りたいもでこんな料理を作った」、「いも掘り中のハプニング」、「今年はいも掘りに行きたい」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。



もご注意ください。

## 最近

の相次ぐ交通事故で、低学年しかかぶらなかつた黄色の帽子を、登下校時に小学生ほとんどがかぶるようになりまし。周りから気をつけるだけでなく、自ら気を付ける自己防衛はすごく必要であると思えました。

大津市 よしりん

編集担当：悲惨な交通事故のニュースに心が痛みます。自動車を運転する人は「車は人命を脅かす凶器」にもなることを頭に置いて、「思いやり・気遣い・ゆとりのある運転」をしていたいただきたいですね。