

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。

● 発見・くらしいいもの…20ページ  
これ1本で家中キレイ！  
オレンジングパワー泡スプレー

● 福島の子ども保養プロジェクト  
in かんさい…14ページ

● 食の知恵袋…12ページ  
野菜を上手に保存しましょう  
冬場のお洗濯対策は？

つくる人\*食べる人…3ページ  
パリッとした食感と、ジューシー感が人気！

co-op  
**あらびき**  
**ポークウインナー**

くらいジャーナル…6ページ  
ストレスと  
上手に付き合う

私がえらんだマイコープ…8ページ



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。

11

November 2012  
No.256

November 2012 No.256

発行責任者/理事長 西山 実  
発行/2012.10.22

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



これ1本で家中キレイ！  
**オレンジングパワー泡スプレー**  
消臭！除菌！

発売されて10年以上のロングセラーとなる「オレンジングパワー」。組合員の声をもとに除菌機能が加わった泡タイプになり、さらに消臭機能がかわりパワアップしています。これ1本で家中キレイになるという、そのヒミツは…？

原料は天然素材で…  
手肌によさしい！  
原料は、天然ヤシ油の洗浄成分に、オレンジの皮から抽出・精製した**オレンジオイル**「リモネン」をたっぷり配合。オレンジオイルは揮発しやすく、汚れのもとになっている油を溶かしこんで、はかしくします。手肌によさしく、洗浄力は強いです。

汚れに合わせて…  
薄めて使えるので**経済的**！  
下の図のように、元固な汚れには原液、普段使いの軽い汚れには50～200倍に薄めて…と、**汚れに応じて薄めて使えるので経済的**です。

オレンジングパワーの薄め方★

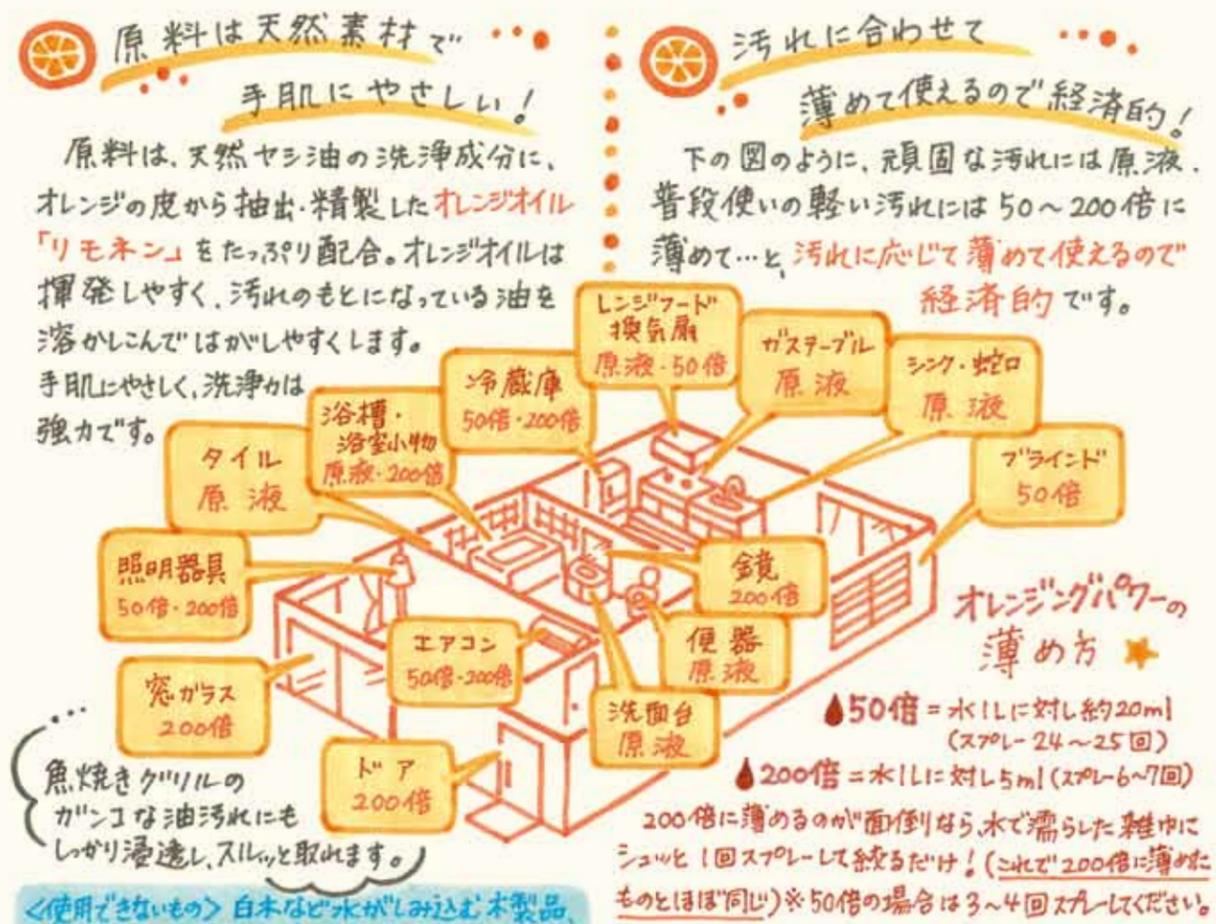
- 50倍 = 水1Lに対し約20ml (スプレー24～25回)
- 200倍 = 水1Lに対し5ml (スプレー6～7回)

200倍に薄めるのが面倒なら、水で濡らした雑巾にシュッと1回スプレーして絞るだけ！(これで200倍に薄めたものとほぼ同じ)※50倍の場合は3～4回スプレーしてください。

壁面に噴射しても…  
液ダレしにくい泡タイプ！  
泡なので、壁面の汚れにも液だれすることなく、しっかり汚れを落としてくれます。さらに消臭効果でニオイもスッキリ！「汚れがスッキリ落ちるので、お掃除が楽になった」など、組合員からの嬉しい感想も多数届いています。

魚焼きグリルのカッチリ油汚れにもしかり浸透し、スリッと取れます。

＜使用できないもの＞ 白木など水がしみ込む木製品、アルミ製品(カッパなど)、車、液晶・プラズマのモニター画面、油や熱、劣化で傷んだ塗装やフッ素コート、車椅子、金属製品(ドアノブなど)、ニス・ペイントなどの塗料製品、天然・人工大理石、革製品、壁紙、しゅう



オレンジングパワー泡スプレー 消臭除菌 ※詰め替え用もあります

つくる人  
食べる人

パリッとした食感と、  
ジューシー感が人気!  
あらびき  
ポークウィンナー

あらびきタイプならではの  
肉の旨みとジューシーさ、  
パリッとした食感が、組合員に人気の  
「あらびきポークウィンナー」。  
製造している明治ケンコーハム株式会社の  
三島工場に伺い、そのこだわりや  
工夫を聞きました。



お弁当や朝食の  
定番おかず!



「豊かな「食」、  
確かな「食」を」  
明治ケンコーハム(株)の創業は、今  
から60年以上前。「時代とともに  
『食』の多様化、個食化が進む  
中、常に新しい食の提案者であり  
続けたい!」という、株式会社明  
治のグループ企業として、その想い  
を共有し、「食の豊かさ」を確かさ  
を追究しています。

同社が扱うのは、自社製造のハ  
ムやソーセージ、そして協力会社  
と連携した様々な商品。食肉を  
中心に、多彩な「食」を提供し、  
消費者の健康と笑顔を考え続けて  
いるそうです。

今回、取材に伺った三島工場が  
あるのは、静岡県富士山のふも  
と。自然に恵まれたこの場所で、  
バクテリアなどをシャットアウトする  
クリーンルームを完備した万全の管  
理体制のもと、「あらびきポー  
クウィンナー」が製造され、組合  
員のもとに届けられています。

作る上でのこだわりはもちろん、  
商品の一番の特徴である「無塩  
せき」ってどういう意味?」とい  
う質問から、「そもそもウィンナー  
とソーセージの違いは?」といった  
素朴な疑問まで、組合員から寄せ  
られた声に答えていただきました。

今日の  
スパイラル  
レシピ

食べやすく、簡単にアレンジができるウ  
ィンナーは、子どもから年配の方まで、  
みんな大好き!今回は、そのおいしさに  
定評がある「あらびきポークウ  
ィンナー」を製造している、明治ケンコー  
ハム(株)さんに、おすすめのレシピを教  
えていただきました。



ウィンナーと卵の  
オイスターソース炒め

【材料】(2人分)  
あらびきポーク  
ウィンナー6本、卵  
2個、砂糖小さじ2、  
油・オイスターソー  
ス各大さじ1、青ね  
ぎの小口切り適宜

【作り方】調理時間約10分  
①ウィンナーは斜め切りにする。卵  
は割りほぐし、砂糖と混ぜる。  
②フライパンに油を熱して①の卵を  
ふんわり炒め、いったん取り出す。  
③ウィンナーを炒め、オイスターソー  
スを加えてからめる。卵を戻し入れ  
てサッと炒め合わせ、器に盛って  
青ねぎを散らす。



ウィンナーと野菜の  
ミルクスープ

【材料】(2人分)  
あらびきポーク  
ウィンナー6本、  
じゃがいも1個、人  
参1/4本、玉ねぎ1/4  
個、グリーンピース  
大さじ2、バター大さ  
じ1/2、固形スープの  
素1個、牛乳1/2カップ、  
A=<塩・こしょう各少々>

【作り方】調理時間約20分  
①ウィンナーは半分に切る。じゃがい  
も、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄  
切りにする。  
②鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒め  
る。しんなりしてきたら人参、じゃがい  
も、ウィンナーを加えて炒め合わせ、  
水1カップを加えて煮立てる。  
③スープの素を加えてふたをし、火が  
通るまで煮る。牛乳とグリーンピース  
を加えてひと煮し、Aで調味する。



ウィンナーロール  
キャベツチーズ焼き

【材料】(2人分)  
あらびきポークウィンナー6  
本、キャベツ3枚、A=<塩・こしょう各少々>、トマトケチャップ・ピザ  
用チーズ各適宜

【作り方】調理時間約15分  
①ウィンナーとキャベツはゆでる。  
キャベツは半分に切り、ウ  
ィンナーを1本ずつ巻く。  
②耐熱皿に入れてAをふり、ケ  
チャップをかける。チーズを散ら  
し、オーブントースターで焼き色  
がつくまで焼く。





おいしい食品を作るために、上質の水は欠かせません

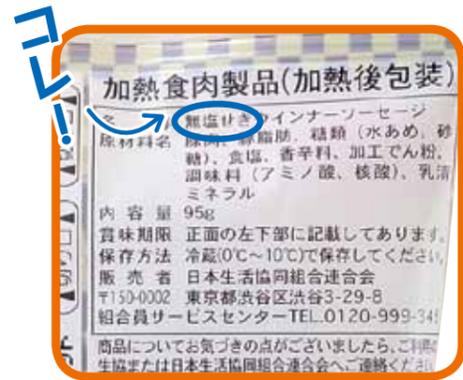
明治ケンコーハム(株)の工場があるのは、富士山のすそ野に位置する静岡県三島市。富士山のすぐ近くなので、富士山水系の水を使用しているのかと思っていたのですが、工場が立地している地域は、箱根水系だそう。その地下220mから汲み上げた水を使って、商品を製造しています。水は豊富で、富士山水系のもので、ミネラルとカルシウムが多いとか。

「食品衛生法の基準を満たすために殺菌処理などを行うので、『箱根水系の地下水100%使用』と書けないのが残念です」と、コープ部長の古屋さん。

おいしい食品を作るために、上質の水は欠かせません

無塩せきとは、原料肉を漬け込む「塩せき」工程で、肉類の色を鮮やかに見せるために添加される発色剤（亜硝酸ナトリウム・硝酸カリウム）を使わずに製造することだそうです。

つまり、「無塩せき」は「お肉本来の味」ということなのですが、その分、見た目はほかの一般商品に比べて、鮮やかな色をしていません。また、合成保存料（食品中における細菌の増殖を抑制し、変質、腐敗を防ぐ食品添加物の一種）や酸化防止剤（製品中の成分の酸化を抑制するための食品添加物。日本では食品に加えられた場合、「酸化防止剤」と食品衛生法で表示されることになっている）、結着剤（食品の保水性を高め、形状を保ち、食感を良くするために加えられる材料）も使用していないため、日持ちもしにくく、製造工程でも時間と手間がかかります。



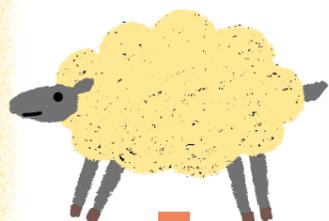
「一番の特徴である無塩せき」って何だろう？



しかし、商品が持っているおいしさを味わえるなら、不必要な食品添加物はいれないという考え方もあり、色やツヤは見劣りがするものの、「おいしくて香りも劣らず、添加物の少ない」商品ができ上がりました。

### ソーセージの種類

日本ではJAS法(日本農林規格)＝農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律(1950年公布)に基づく、農・林・水・畜産物およびその加工品の品質保証の規格である)により、ソーセージの規格が定められています。

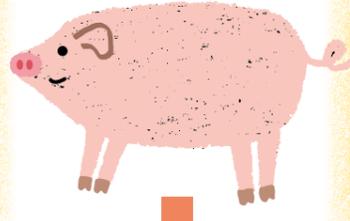


20mm未満

#### ウインナーソーセージ

定義:羊腸に詰めた(もしくは直径20mm未満のもの)

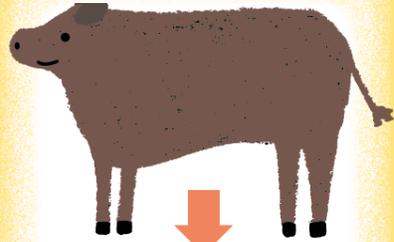
ほかには、製品の水分量が、55%以下の物を「セミドライソーセージ」35%以下の物を「ドライソーセージ」としています。



20mm～36mm未満

#### フランクフルトソーセージ

豚腸に詰めた(もしくは直径20mm以上36mm未満のもの)



36mm以上～

#### ポロニアソーセージ

牛腸に詰めた(もしくは直径36mm以上のもの)

### 生協だけに使用している計量システム(SOP)

SOPによるPC画面の指示で誤品種・誤計量を防止するシステムです。

二次元バーコードの付いた原材料・食品添加物を入荷し、計量ロット毎にバーコードで食品添加物等の確認を行い、PCに連動した計量器で、設計通りの重量を計量確認します。「**CO-OP** あらびきポークウインナー」は、原料肉のトレーサビリティ(生産者情報などの伝達)を実施。使用原料は、アメリカ・カナダほか、日本生協連で確認されたもののみ使用し、そのほかに使用する塩・砂糖・調味料・香辛料・でんぷんなどは、SOPシステムを使って計量を行っています。



### 製造工程を見学しました!

～工場に入る前に～  
清潔な白衣を着用し、異物混入(髪の毛など)を防ぐためのヘアネットを被り、その上に帽子を着用(帽子は上着の中に入れる長いタイプ)。爪は短く、手洗い施行(30秒)。包装室ではマスク着用・鏡の前でのチェック・粘着ローラーで付着物を取り除く。臭いが移らないように、香水の禁止。

**①原料解凍**

高電圧で凍結原料の分子を1分で50回のペースで振動させることにより、細胞の破壊を抑え、ドリップ(肉汁)を極力抑える。※原料の温度管理には細心の注意を払っています。

**②原料処理・整形**

部位ごとに肉塊を分割し、小骨やスジを取り除き、脂肪の厚さなどが一定になるような形を整える。

**③チョッピング**

原料を5mmの大きさのあらびき肉にする。

**④塩せき(ミキシング)**

塩・砂糖・調味料を入れ、かくはん後、ひと晩寝かせる(旨み成分や粘りを出す)。

**⑤練合(ミキシング)**

香辛料等を加え香りを引立たせる。

**⑥充填**

羊腸にあらびき肉を詰める。写真は、詰める前の腸です。

**⑦熱処理**

乾燥・スモーク処理・ボイルを行う。

**⑧冷却**

**⑨包装**

**⑩梱包**

※⑧・⑨は、低温クリーンルーム(年中室内温度は約10℃)で作業。

# ストレスと上手に付き合う

ストレス社会と呼ばれる現代。職場で、学校で、家庭で、ストレスは誰にでもふりかかっています。そもそも「ストレス」とは何なのか、どのように対処したら良いのか、臨床心理士で滋賀県臨床心理士会事務局の、増田千景さんにアドバイスをお願いしました。



## 今回のアドバイザー



増田千景さん  
臨床心理士  
滋賀県臨床心理士会事務局

## 「ストレス」のしくみ

ストレスとは何でしょうか？ その「要因」と、「反応」に分けると考えやすいです(下図「ストレス」の仕組み参照)。

ストレス反応の出方は、人によって違います。その違いは、もともと持っている体の強さだとか、性格とか、物事の受け止め方、相談相手の多さなどにあります。

ストレス反応が出て、進んでしまうと、ストレス関連疾患になります。心の面だと、代表的なのがうつ病。体の面だと、高血圧・潰瘍・脱毛・胃酸過多などです。

## まずは睡眠を十分にとりましょう

現代のストレス社会、ストレス要因にさらされないなんてことはありえません。だから、上手に対処することが肝心です。

まずは、生活リズムを整えること。これが基本です。中でも、睡眠が十分取れているかどうかは重要です。

不眠の症状―寝つきが悪い、深夜2時・3時に目が覚める、朝方の4時や5時に目が覚めて、それから眠れないといった状態の人は、ストレス要因に対処し切れておらず、ストレス反応が出ている可能性があります。リラックスできる方法を、意識的に生活の中に取り入れてみてください。手軽にできるリラクゼーション法を左ページに載せましたので、参考にしてみてください。

## 寝つきが悪い時には…

ぐるぐると同じことを考えてしまう場合、流れる雲を眺めるみたいに、その考えを眺めてみてください。

安眠が大事!



## 「0か100思考」・「ぐすぶき思考」は、改めましょう

自分の考え方、物事のとりえ方の癖を改めるのも、上手な対処の1つです。「0か100かの思考」は良くありません。たとえば、子どもが何か失敗をした時に、上手にできている時もあるのに、「いつも失敗している」と考えてしまうことです。「ぐすぶきだ」というのも良くないですね。それから、「私は家事を完璧にすべき

## ストレスの仕組み

ストレス要因が働くと  
ストレス反応が起こります。



### ストレス要因の例

仕事の人間関係や、育児、夫婦関係などの悩み

### ストレス反応

心=イライラ、怒り、気分の落ち込み、悲しみ、不安、集中力の低下など  
体=不眠、頭痛、肩こり、腰痛、食欲不振など

### 大事なこと

ストレス反応が起きても元に戻る、しなやかな心と体を持つておくこと。

### そのために

生活リズムを整え十分な睡眠をとる、考え方の癖に気づく、相談相手をできるだけたくさん持つておく、リラクゼーションをする。

「だ」というような考え方は、イライラや、抑うつ感、不安感を生み出してしまいます。こういった思考をしていることに気づくのは、ストレス要因に対して強い自分を作るきっかけになります。気づくためには、振り返ってみることで、イライラが収まったときに、あるいは一日の終わりに、こういった思考をしていなかったか考えて、できれば書き出してみましょう。

## ママ友や趣味の仲間は心強い味方です

相談相手を持つておくことも重要です。子育て広場などでママ友達を作るとか、高齢者でしたら老人クラブや趣味の仲間を作って、普段からコミュニケーションをとっておくと、ストレス反応の程度がずいぶんと少なくなります。1人でいるのが一番良くないですね。

## 手軽にできるリラクゼーション

呼吸法 筋弛緩法 ★それぞれ②で緩んだ感じを味わって。

<p><b>呼吸法</b></p> <p>①肩の力を抜いておなかの手を当て、おなかをふくらむように鼻から空気をゆっくり吸って2秒止め…</p> <p>②ふくらんだおなかへこむよう意識しながら力を抜いて、口からゆっくり息を吐く。①②を数分間、繰り返す。</p>	<p><b>肩</b></p> <p>①両肩をできるだけ目に近づけるように上げて5秒待ち…</p> <p>②ゆっくり力を抜く。</p>	<p><b>顔</b></p> <p>①まゆ眉、目、眉間、口のパーツが真ん中に集まるイメージで力を入れ、あごは歯を食いしばるようにして、5秒待ち…</p> <p>②ゆめり力を抜く(右手でも左手でもOK)</p>	<p><b>こぶし</b></p> <p>①ぎゅっと握って5秒待ち…</p> <p>②ゆめり力を抜く</p>
---	---	---	--

## こころのほっと相談会を開催中

滋賀県臨床心理士会では、滋賀県の委託を受けて、「こころのほっと相談会(無料相談)」を、大津・草津・彦根で開催しています。

1人で抱えている悩みを、臨床心理士にゆっくり話してみませんか? 詳しくは、下記お問い合わせ先へお尋ねください。

お問い合わせ先 ……………  
予約専用電話  
**090-3843-6651**  
(午前9時~午後9時まで。ご相談はお電話でご予約ください)

連絡用メール  
kokoro\_hotto\_shiga@ezweb.ne.jp  
※留守番電話になっている場合は、会から折り返しお電話いたします。ご希望時間や連絡先などを録音してください。※電話やメールによる相談はできません。

## ストレス度をCHECK!

身体面と心理面、それぞれ「当てはまる」と思う項目をチェックしてみてください。(いくつでもOK)  
(上のリラクゼーション法とも、「リビング滋賀」2012年5月12日 1383号より転載)

### <身体面でのストレス反応>

- 気力がない
- 汗ばみやすい
- よく便秘をする(またはよく下痢をする)
- 息苦しい、のどがつまる
- 微熱が続いている
- 肩こりがひどい
- トイレが近い
- 動悸(どろき)がする、胸のあたりが痛い
- 寝つきが悪かったり、夜中に目が覚める
- 食欲がない、吐き気がする
- 生理が不順
- めまいがする、頭が重い

### <心理面でのストレス反応>

- 気持ちが落ち着かない
- 気持ちの振れ幅が大きい(浮き沈みが激しい)
- 焦りを感じる
- ちょっとしたことにはビクビクする、すぐまごつく
- ゆうつだ
- 自分を責めることが多い
- 周囲に理解されていないと感じる
- 心配でよくよする、気持ちの切り替えがむずかしい
- すぐにイライラする
- 1人になりたいと思う
- 集中できない
- 自信が無い
- 何をしてもめんどろ

## チェックの結果は?

- 4個以下 → **青信号**
- 5~9個 → **黄信号**
- 10個以上 → **赤信号**

「現在の心身の状態を知ると、自分がどの側面にストレス反応が出やすいかがわかります。チェックした項目の数が青信号なら平常。黄信号は不調のサインなので要注意。赤信号は専門家に相談するなど早期の対処が必要な場合もあるかもしれません。結果はあくまで目安。1つでも当てはまるなら心身をリラックスさせるセルフケアをおすすめします」(増田さん)

## 重曹で洗浄力アップ!



山崎信子さん  
生協歴 24年  
自分と夫との、2人家族

粉石けんの **co-op おおぞら** は液体石けんよりもよく落ちるのですが、冬場は **co-op 液体おおぞら** がいいですね。溶けやすく使い勝手がいいです。あと、靴下の予洗いに、**co-op 洗たく石けん** を使っています。これも汚れがよく落ちます。**co-op 重曹** もよく使います。わが家ではキッチンで使ったりお風呂に入れたりするほか、洗濯のときに洗剤と一緒に入れています。汚れ落ちが増しますよ。



**co-op 洗たく石けん**



**co-op 液体おおぞら**



**co-op おおぞら**

# 冬場の洗濯対策は?

これからますます寒くなりますね

生乾きの臭いが気になる、洗剤が溶けにくいなど、何かと面倒な冬場の洗濯。そんな悩みにどんな対策をしているのか、水口地域委員会みなさんに聞いてみました。

\*家族構成は同居の人数です。



委員会のユニフォーム(エプロン)です♪



## 海藻や海産物成分の除菌剤でニオイ対策!



池田有美子さん  
生協歴 6年  
自分と夫、娘(小4)、息子(4歳)の、4人家族

ネットに入った **ヨードDEフレッシュ** 下げヒモ付を利用して使っています。洗濯槽の汚れも付きにくく、室内干しても、臭いが気になりません。2~3か月すると中身が少なくなるので、交換の目安になります。年中利用していますが、冬場や梅雨の時期は特に、室内干しのおいが無いのが実感できます。

洗剤は **co-op 液体セフター (柔軟剤入り)** を使っています。香りが良くてやわらかく仕上がるので、家族にも好評です。



**co-op 液体セフター (柔軟剤入り)**



貝殻成分のクリーナー例  
**ヨードDEフレッシュ**  
つり下げヒモ付

## 抗菌剤入りの洗剤で雑菌対策



坂本淳子さん  
生協歴 17年  
自分と夫、娘(高3)の、3人家族

わが家は部屋干しはあまりしないのですが、ベランダが狭いので広げて干せず、冬場などは生乾きによる雑菌の発生が気になります。なので、除菌作用を持っていたり、抗菌剤が入っている洗剤を使っています。



消臭・除菌  
デオラフレッシュ

## 洗濯槽の掃除もポイント



久保田美智子さん  
生協歴 12年  
自分と夫、娘(大3)、息子2人(高3と中1)の、5人家族

冬場は、厚手の布は乾きにくいですが、わが家では、衣類の首が開くハンガーや、ズボンの腰を広げて干せる **ズボンハンガー** (1着用) を使っています。内側にも空気を通すことで乾きが早くなり、型も崩れにくいです。

あと、洗濯槽がカビなどで汚れていると、せっかくの洗濯物もきれいにならないし、臭いも気になるので、2~3か月に1度は、**洗たく槽カビキラー** で掃除をしています。



・ズボンハンガー  
・ジーンズ&小物干しハンガー



洗たく槽  
カビキラー

## 溶けやすい液体洗剤を使用



淵田和美さん  
生協歴 13年  
自分と夫、息子(大2)の、3人家族

**co-op 重曹** はこれまで台所で使っていましたが、洗濯の時に洗剤と一緒に入れると汚れ落ちが良いと聞いて、試してみようと思います。冬場は粉末の洗剤が溶けにくいので、銘柄は特に決めていませんが、液体洗剤を使っています。



**co-op 重曹**

マイコープ  
私かえらんだ



# 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**をご覧ください。

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  
 組合員全エリア対象活動



「たべるたいせつキッズくらぶ」の料理教室。みんな真剣です！

栄養バランスを勉強して、おいしくいただきました！  
たべるたいせつキッズくらぶ

7月22日(日)、近江八幡市にあるG-NETしがで、たべるたいせつキッズくらぶの料理教室が開催されました。

色んな食材を、赤い皿(丈夫な体を作る食べ物「魚・肉・牛乳など」)、黄色い皿(強い体を作る食べ物「ごはん・パン・そばいもなど」)、緑の皿(体を守ってくれる食べ物「ピーマン・なすにんじん・ブロッコリーなど」)に分けて、分かりやすくそれぞれの栄養について学習しました。

さらに、この3つの皿の栄養を取れるメニュー「かんたんロコモコ丼」と、「具たくさんさんのスープ」を作りました。今年からキッズメンバーが増え、「参加したい！」との応募が多く、調理できる部屋の関係で抽選をすることになってしまいました。はずれたキッズのみなさんごめんない。また次回をお楽しみに！



## かんたんロコモコ丼

材料(2人分)  
 あいびき肉…160g、玉ねぎ…中 1/4 個  
 まいたけ…1/4 パック(30g)  
 卵…1/2 個、パン粉…大 1.5  
 牛乳…大 1.5、塩…小 1/4、片栗粉…小 1  
 ハヤシライスのもと…2人分  
 水…160ml、トマト…1/4 個  
 卵(目玉焼き用)…2 個  
 レタス…1 枚、パイナップル(缶詰)…2 枚  
 ご飯…300g(茶碗 2 杯)

- 1 玉ねぎはみじん切り、まいたけは手でさいてからみじん切り、レタスは洗ってちぎっておく。パン粉は牛乳に浸しておく。
- 2 チャック式ビニール袋の中にあいびき肉、玉ねぎ、まいたけ、パン粉、片栗粉、塩、卵を入れる。
- 3 チャックを閉めて、みんなでもみもみ。よく混ぜたら袋を平らにして、スプーンですくいやすいように簡単にマス目の印を付ける(物差しなどで押さえて線を軽く付ける)。
- 4 鍋にハヤシライスのもとと水、トマトを入れて火にかける。
- 5 ハヤシライスのもとが溶けたら、③の肉ダネをスプーンですくって鍋に入れる(熱いのでヤケドに気をつけて)。この時、焦げつきやすいので、鍋をゆすりながら入れる(約10分)。
- 6 目玉焼きを作る。まず、フライパンに卵を入れて火にかけ、弱火でフタをして焼く。焼き加減はお好みで。
- 7 次の順番にどんぶりに盛りつけて完成！  
 ①ご飯 ②レタス ③ハンバーグ ④目玉焼き ⑤パイナップル

## 食と農の学習会 「私たちの食卓を考えよう」

第3エリア協議会

8月17日(金)、コープしが草津事務所(MC草津)の2階組合員室で、「食と農の学習会」が開催されました。「コープしがの産地消と産直」「元気になる日本型食生活のすすめ」について、コープしが専務スタッフであり、滋賀県産地消推進協議会事務局長の佐原より話をいただきました。

参加された組合員からは、「コープしがって、生産者に寄り添った生協だなあと感じました」「先人達が苦労して作っていた田畑を大切にしなければいけないと思いました」との声がありました。

また、「自給率から考えると産地消の難しさ」「近江牛のエサや飼料が外国からの輸入もの」など矛盾もありますが、滋賀県で生産されたおいしい野菜や環境にこだわった米などを購入して、生産者と消費者が、ともに滋賀を「元気」にすることが必要だと学びました。



## 野洲市長にコープしがの 取り組みを伝えました

第3エリア協議会

7月11日(水)に、山仲野洲市長と、西山理事長の対談をさせていただきました。西山理事長から「スパイラルレポート2011」で掲載した、コープしがの主要な取り組みについて山仲市長に紹介しました。市や行政とも協力して「組合員のくらしを良くする取り組みをしていきたい」という思いを伝えました。

山仲野洲市長からは、「就労支援」「学童保育」「子育て」「可能な限り透明性を追求する市政運営」などの話をお聞きしました。市長自らが行動し、関わりを持つ姿勢と、住民サービスのあり方について深く追求されていることを知りました。野洲市の組合員で、野洲市行政に関わりを持っておられる方と協力しながら、その関わりを広げて町づくりに貢献できれば良いと感じました。



## 行って！見て！触って！ 体感しよう！

第6エリア 愛荘町地域委員会

8月1日(水)、滋賀有機ネットワークの生産者の畑に伺いました。畑に向かうバスの中では、「野菜と果物の違い」「同じ野菜でも違ったもの」など、クイズをしながら、産地見学する意識を高めました。

現地では、野菜の収穫体験や、レプリカ作りをさせていただきました。生産者の話は、丁寧で分かりやすかったです。日々の野菜作りの大変さや、苦労の内容を直接お聞きすることができました。そんな大変な中、組合員さんから「おいしい！」「良い野菜を届けてくれてありがとうー」などの声を頂くことが励みになるとおっしゃっていました。

「産地直結産直」つくる人とたべる人をつなぐことのできる産直商品つて、すばらしいですね。



## コープきんぎの商品検査センター 「コープ・ラボ」を見学

第3エリア 草津市地域委員会

8月23日(木)、コープきんぎの商品検査センター「コープ・ラボ」を見学しました。コープ・ラボでは、商品に含まれる食中毒菌をはじめとする微生物、農薬、重金属、遺伝子、また、東日本震災以降は放射性物質を化学的に検査しています。検査数で最も多いのは、食中毒菌などの微生物検査だそうです。実際の検査現場も見学することができました。

最初に、参加者全員の手が付いている汚ればい菌が普段の手洗い方法でどこまで落ちているかを実験してみました。参加者の半分近くが小学生。子どもだけでなく大人もブラックライトで照らし出された自分の手の汚れに驚きと戸惑いを感じました。しっかりと手洗いをすることが、食中毒の予防に大切なことなんだと教えていただきました。



## 自分と周りの人を 今よりもっと好きになろう！

第6エリアひろば活動・滋賀大好き隊

7月29日(日)、彦根センターで、パーソナルポートフォリオで「自分」発見！という企画がありました。

午前中の講演で、「自分」を発見するために、講師のエピソードや実践、実践による成果などを聞きました。それに感銘し、涙を流す参加者もいました。また、自分が好きになるには、自己肯定感が大切で、自己肯定感が上がることで現れる効果について話を聞きました。午後からは、参加者同士が交流し、「自分の良いところ」「交流した人の良いところ」を見つけ、ポートフォリオを作成しながら、「どんな気持ちになるか」を体感しました。

人とひとのつながりが大切で、「自分の良いところ」「他者の良いところ」を見つけ、自分も他者も今よりも好きになることが必要なのですね。



# 被爆の実相を学び、 平和への想いを新たに!

コープしがでは「市民のより生き生活の大前提は平和であり、戦争のない平和な社会が基本である」との視点で「協同の力で平和な社会の実現を」というスローガンのもと、ピースアクションをはじめとした「平和とくらしを守るとりくみ」を組合員とともに積み重ねてきました。

今年度は、3家族7名の組合員とその家族が、67年前の被爆の実相について学ぶためヒロシマを訪れ、また滋賀県内では三井寺で開催される「原爆被爆者慰霊法要」に多くの組合員が参加し、平和への想いを新たにしました。

## 「平和募金」に願いを託して!

ヒロシマには行けないけど未来を担う子どもたちに原爆の悲惨さを知って欲しい…、

平和の尊さを感じて欲しい…、そんな想いを託した「平和募金」

(6/1回・6/2回OCR募金および店頭募金)には、**496,465円**が寄せられました。

### 2012ピースアクション in ヒロシマ (8月5日・6日)

**原爆資料館 見学** 1階の展示室に再現されている、原爆が投下された当時のヒロシマの街のジオラマを前に、4人の子どもたちは釘付けになり、ピースボランティアさんのお話を真剣に聴き入っていました。



#### ～見学した子どもたちに聴いてみました～

- ・原爆で、焼けこげた三輪車を見た時、鉄なのにあんな風になっていたから驚いた。
- ・8時15分で止まった時計を見て、原爆のすごさを感じた。ロシアは核爆弾をいっぱい持っているのなら、そのお金をほかの市民にあげたらいいと思った。



参加者の献花が絶えない  
広島平和都市記念碑

### 原爆死没者慰霊式・平和祈念式

67年前の1945年、その年だけで14万人もの尊い命が原爆によって奪われました。原爆が投下された午前8時15分、黙祷のあと広島市長は「平和宣言」の中でわが国のエネルギー政策について『「核と人類は共存できない」という市民の声を共有し、政府は核廃絶に向けたリーダーシップを一層発揮してください』と力強く宣言されました。

#### ～参加者のみなさんの声～

- テレビや学校で学ぶことと実際自分の目で見て、聴いて知るとは印象が全然違うと思うので行ってみたいと思いました。(小学6年)
- 子どもが夏休みの自由研究で原爆を題材にしているので参加しようと思いました。『はだしのゲン』を読んだり、彼なりの下調べをしているようです。私もヒロシマは初めてなので申し込みました。(2人の小学生と一緒に参加されたお母さん)

### 原爆犠牲者慰霊・世界平和祈願法要 (8月6日)

場所 天台寺門宗総本山園城寺観音堂

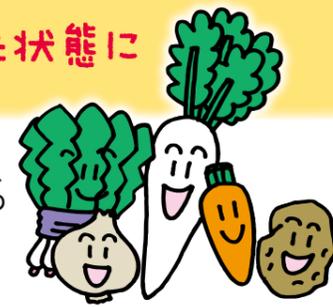
当日は参加できないけど、平和への想いを託したい!!  
エリア協議会や地域委員会で、平和への想いを考え合い、「平和への提言」として三井寺に届けられた短冊は風船に結ばれ、早朝から参加された地元の組合員も一緒になって、8月6日の原爆投下時刻に大空へ放たれました。



県下4地区のエリア協議会や地域委員会から94枚の短冊が寄せられました。たくさんの「平和の願い」とともに、風船は大空へ。

知っているようで意外と知らないのが野菜の保存方法。

## 野菜は生きています。畑で育った状態に近い形で保存するのがベスト



- ① 野菜の保存には、まず「乾燥させないこと」。  
冷蔵庫の野菜室に入れる場合でも、ビニールやラップで包んだり、ジッパー付き保存バックに入れると、乾燥や酸化を防ぎ、冷蔵庫の臭い移りを防ぐ効果もあります。
- ② 自然に育っている場合と近い状態におくことも、鮮度を保つコツ。  
特に葉物野菜は、葉先を上にして保存します。

**青菜類**(小松菜・ほうれん草など)、ごぼう・ネギなど  
軽く濡らしたペーパータオルや新聞紙に包み、ビニール袋などに入れて、**立てて保存**。

**かぼちゃ**  
丸ごとなら冷蔵しなくてもよい野菜なので、冷暗所で保存。カットした場合、腐りやすい種を取り除き、ラップで切り口をピッタリと包んで冷蔵庫の野菜室で保存。

**にんじん**  
青菜類と同じですが、少量使うときは腐りやすい**先の方から使うこと**。

**玉ねぎ・しょうが**  
湿気がこもると腐りやすくなるので、通気性の良い冷暗所で保存。  
冷蔵しなくてもよい野菜ですが、夏場や新玉ねぎは**冷蔵庫の野菜室へ**入れましょう。

**大根・カブなど**  
青菜類と同じですが、「葉」は必ず切り取って**別で保存すること**。  
付いたままにしておくと、根の部分の水分を葉が吸い取るので、スカスカになってしまいます。

**きのこ類**  
青菜類と同じく立てて保存。**しいたけは、軸を上にして保存**(下に向けるとカサに付いている胞子が落ちてしまい、おいしくなくなる)。水気にも乾燥にも弱いので、袋から出して洗わずに密封容器に入れると長持ちします。

**白菜**  
青菜類と同じ。丸ごと保存の場合、必ず根の方の**芯の部分に包丁を十字に差し込んでおくこと**(成長が止まり長持ちする)。

**もやし**  
買ってきた袋から出し、**容器に水を張ってもやしを入れ、しっかりふたをして冷蔵庫で保存**。  
水はマメに取り換えを。生協の紙袋入りの場合は、封を開けなければ袋のまま保存で大丈夫。

**キャベツ・レタス**  
丸ごと保存する場合、芯をくり抜き、濡らしたペーパータオルを詰めて袋に入れ、芯を下にして保存。  
**レタスの場合は、包丁を使わないこと**(金属と反応して茶色に変色しやすい)。手でちぎります。

**いも類**  
**冷蔵庫に入れられないこと**。でんぷんが老化して味がグンと落ちます。また、保存中に光に当たらないこと。表面が緑色になり、**毒素を持つようになる**ので、通気性の良い箱に入れてしっかりふたを締めておくか、新聞紙できちっと包むようにします。芽が出るのを防ぐため、りんごを1個入れておくのも効果的。

**きゅうり・なす**  
乾燥にも水気にも弱い野菜なので、表面の水気をよくふき取ってラップに包み立てて(きゅうりは花落ちの方が下向きに)保存。冷やしすぎても傷むので、必ず**温度が高めの野菜室で保存**を。

**そのほか**  
土付きの野菜は、庭やプランターの土に埋めておく、長持ちします。

**ブロッコリー**  
冷蔵庫の**0℃のチルド室に密閉して保存**すると、抗酸化能力が失われにくい。

### 冷凍する場合は・・・

- ◆青菜類やキャベツ・白菜などは、さっと茹でてから使いやすい分量に小分けして冷凍。  
→解凍は、凍ったまま加熱調理。おひたしや、サラダにはレンジが自然解凍で。
- ◆ブロッコリー・にんじん・インゲン・かぼちゃ・ピーマンなどは、食べやすい大きさに切り、固めにゆでて、水気をしっかり切ってから冷凍。→解凍は、凍ったまま調理。
- ◆きゅうりは、薄切り後、塩もみして水気をよくしぼって冷凍。→解凍は、自然解凍。
- ◆きのこ類は、石づきを取ったり小房に分けてから、そのまま冷凍。→解凍は、凍ったまま加熱調理。
- ◆じゃがいもは、必ずゆでてつぶしてマッシュポテト状態にして冷凍。→解凍は、レンジか自然解凍。
- ◆大根は、すりおろして水気を切り、薄く平らにして冷凍。→解凍は自然解凍。
- ◆玉ねぎは、みじん切りか薄切りにして炒めてから冷凍。→解凍は、自然解凍か凍ったまま加熱調理。

## 食の知恵袋

# 野菜を上手に 保存しましょう

秋風も涼しくなってきましたが、まだ過ごしやすい季節です。食品にも保存に適切な温度があります。今回は野菜の保存法を知っていただき、上手に保存し、おいしく無駄のないように食べていただきたいと思えます。

### 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。

# 福島の子ども 保養プロジェクト

in  
かんさい  
(7/31-8/2)

滋賀・奈良・大阪に、福島県内の子ども49名を招待しました！  
「夏休みに安心して遊べる環境」で元気いっぱい過ごしてもらいたい！！

## 7月31日(火)

- 8時 福島駅と郡山駅から大型バスが出発  
福島県内の小学生3年から6年の49名の子どもたちが乗車
- 17時半頃 滋賀県長浜市にある長浜ドーム宿泊研修館到着  
家を出てから10時間近く経ち、少々疲れ気味の子どもたちでしたが、滋賀県のボランティアの盛大な出迎えに大喜び、オリエンテーションでは元気いっぱいでした。

## 8月1日(水)

- 10時 マキノ高原到着 デイキャンプ
- 午前 チームごとのオリエンティング。高原を走りまわってポイント探し。
- 午後 屋台村でストラックアウトやゼリーすくい、スーパーボールすくい。小川の中では、思いっきり水遊び、そして、バーベキュー。
- 17時半 長浜ドーム宿泊研修館到着

## 8月2日(木)

- 10時 大津港到着
- 10時半 ビアンカ乗船 びわ湖めぐり  
マジックショーと大道芸。船内では3つの部屋とデッキで子ども横町をオープン。マジック体験、大道芸、バルーンアート、昭和の遊び。
- 14時半 ビアンカ下船
- 15時 お別れ 奈良へ出発



## 「福島の子ども保養プロジェクト」ってなに？

子どもの健康被害に不安を抱える福島県内の保護者の要望を受け、福島県生協連合会・福島大学・福島ユニセフ協会が、「少しでも福島の子どもの放射能を低減させること」を目的に、県外への保養を行う「福島の子ども保養プロジェクト」を昨年12月からスタートさせました。今回の「福島の子ども保養プロジェクト in かんさい」は、コープしが、ならコープ、奈良県生協連合会、大阪府生協連合会が主催者となって福島県生協連合会と連携し、滋賀、奈良、大阪に、福島の子どもを招待し、放射能低減のための保養を目的として夏休み中に開催しました。

滋賀県内においては、生活協同組合コープしが主催で、滋賀県内の社会福祉協議会や県内避難者の会、労福協、立命館大学や滋賀県立大学の学生など多くの市民団体やボランティアと協同し、「福島の子ども保養プロジェクト in しが実行委員会」を結成し、開催しました。

## 福島の子ども 保養プロジェクト募金

2012年9月20日  
募金状況

- ①福島の子ども保養プロジェクト in かんさい費用に 2,201,647円
- ②福島県生協連合会 福島の子ども保養プロジェクト募金に 5,233,115円

合計 **7,434,762円**

## 2013年度 生計費モニター募集

モニターさんには、ご自宅の家計簿を「生協の家計簿」に記帳し、パソコンからインターネットを通じて日本生協連合会WEBシステムに送っていただきます。モニターになられた方には「生協の家計簿」をプレゼントします。

- ※①～④をメールでご連絡ください。
- ①企画名「生計費モニター」
- ②組合員CD ③組合員氏名 ④電話番号

家計簿をつける習慣で、  
家計を節約！  
パソコン入力もカンタンです。

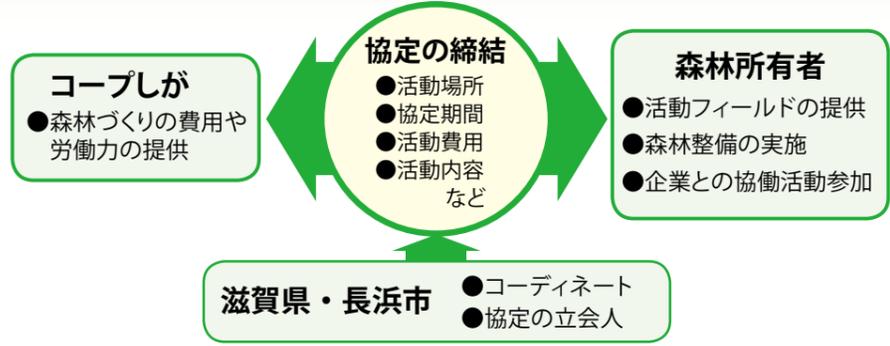
- モニター期間 2013年1月～12月
- お申し込み(メールのみ) [送付先] madoguchi@coop-shiga.or.jp
- お申し込み締切 2012年11月9日(金)
- お問い合わせ 組織支援部・橋本 ☎0120-668-825

# コープの森づくり

森林を健全な姿で次世代に引き継ぐためには、間伐や下草刈りや植林など、森林整備が欠かせません。生き生きとした森林の姿を未来に引き継ぐために「コープの森づくり」を滋賀県や長浜市と共にすすめていくため、8月29日に「滋賀県森林づくりパートナー協定」を取り交わしました。



## 「琵琶湖森林づくりパートナー協定」の基本的な仕組み



調印式の様子

## 森林の果たす役割と、森林づくりとは。

琵琶湖は、275億トンの真水をたたえる近畿1400万人の貴重な水源です。この琵琶湖の水を滋賀県の森林が生み出しています。森林は、二酸化炭素の吸収源としての働きにも注目が集まっていること、生み出される木材は、循環利用が可能であることから、環境にやさしい資源です。木材を利用することは、二酸化炭素を封じ込め続けることとなり、地球温暖化の防止にもつながります。

しかし、人々の生活が山から離れたことや、林業の採算性の悪化などから、今では森林は手入れ不足となっています。本来、森林が持つ多面的機能(①生物多様性保全、②地球環境保全、③土砂災害防止、④水源かん養、⑤快適環境形成、⑥保健休養、⑦文化、⑧物質生産)が十分発揮されなくなっています。

## 滋賀県の森林に今、必要なこと。

現在、県内の人工林(人が木を植えてきた森林)は、間伐や木材利用が進まず過密状態のところが多くなっています。手入れ不足の状態が続くと、森林が本来持っている水源かん養や、二酸化炭素の吸収などの機能が発揮されにくくなります。

今、森林に必要なのは、  
**木を切って(間伐)  
使う事(利用)です。**



木の生長を妨げる草を刈り取り、生育環境を整えます。



木を伐採した後、新たな苗木を植えます。

混み合った木を切って林内に光が入るようにし、木を太く生長させます。



豊富な森林



木材を利用することは、資源の循環と二酸化炭素の固定による地球温暖化防止に貢献します。

9月度リサイクルによるCO2削減量(kg)報告 スギの木9,397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 5,232Kg 前年比114.0%	共同購入案内書 192,120Kg (回収率77.7%) 前年比101.4%(15.6%)	商品仕分け袋 3,097Kg (回収率37.8%) 前年比96.4%(1.8%)	卵パック 2,091Kg 前年比99.2%
	累計25,104Kg 前年比94.3%	累計1,152,430Kg 前年比101.1% (回収率68.7%) 前年比-4.8%	累計19,093Kg 前年比99.9% (回収率40.3%) 前年比2.9%	累計12,630Kg 前年比105.9%

店舗回収物	ペットボトル 1,017Kg 前年比108.4%	トレー 324Kg 前年比112.0%	ペットボトルキャップ 60Kg 前年比86.0%	牛乳パック 638Kg 前年比99.4%
	累計4,729Kg 前年比98.7%	累計1,981Kg 前年比102.1%	累計340Kg 前年比96.5%	累計3,376Kg 前年比92.1%

※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。

東日本震災復興支援バザー開催!

東日本大震災から約1年7カ月。今なお息の長い多面的な支援が求められています。今回は、宮城県南三陸町の宮城県漁協志津川支所に、漁業の復興支援金を送る目的で、震災復興支援バザーを開催します。

**日時** 2012年11月10日(土) 10時~15時  
**場所** コープゼゼ店2階(大津市竜が丘1-1)、コープゼゼ駐車場  
**主催** 生活協同組合コープしが



仕事と生活の調和推進会議しが・滋賀県主催「仕事と生活の調和推進シンポジウム」

仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)の必要性、取り組み方法、企業経営・人材活用への効果などについての基調講演のほか、県内企業の取り組み事例発表、パネル展示などによる情報交換などを行います。



**日時** 平成24年11月21日(水) 13:30~16:30  
**場所** 滋賀県立男女共同参画センター(近江八幡市)  
※詳しくは、滋賀県総合政策部男女共同参画課までお問い合わせください。  
**TEL** 077-528-3071 **FAX** 077-528-4807  
**E-mail** ct00@pref.shiga.lg.jp

—コープしがは「仕事と生活の調和推進会議しが」に参画しています。—

理事会だより 主な確認事項 第23回定例理事会報告(10月2日)

2012年度9月期組織経営概況

項目	業態	9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	131,891	131,801	99.9	103.7			
	店舗	16,575	16,390	98.8	97.7			
	その他	3,255	3,473	106.6	73.7			
	合計	151,721	151,664	99.9	102.1			
出資金(千円)	無店舗	9,045,189	9,116,158	100.7	104.6			
	店舗	267,424	267,204	99.9	96.1			
	その他	39,454	37,864	95.9	59.9			
	合計	9,352,067	9,421,226	100.7	104.0			
供給高(千円)	無店舗	2,094,543	2,024,988	96.6	106.8	12,233,195	12,194,052	99.6
	店舗	121,252	122,356	100.9	94.3	737,614	750,505	101.7
	夕食サポート	13,830	14,998	108.4	372.3	70,335	78,702	111.8
	合計	2,229,625	2,162,343	96.9	106.5	13,041,144	13,023,259	99.8

- 2012年度9月期経営概況について承認しました。組合員数・出資金はほぼ計画通りに推移しています。供給高は、店舗と夕食サポートは計画を超え、4月からの累計でも計画を達成して順調です。しかし、無店舗事業は9月度単月で計画を下回り、4ヶ月連続での計画未達成となりました。全体合計の累計でも今年度初めて計画を割り厳しい状況となっています。
- 第11期役員選挙の地域区役員推薦委員が、4地区よりそれぞれ組合員7名が選出され、理事委員と合わせて、承認されました。
- 2012年度上半期まとめと下半期重点課題について、承認しました。10月24日から開催される「秋の総代のつどい」の資料とするとともに、スパイラル臨時号として組合員に配布します。
- 役員報酬等検討委員会(理事・監事の適正な報酬等を検討する理事会の諮問機関)への諮問事項について承認しました。
- 「エネルギー政策」についてのコープしがの考え方(一次案)を承認しました。原子力発電に頼らないエネルギー政策への転換を基本とし、今後、一次案をもとに話し合いをすすめ、考え方を再整理していきます。
- 「安心して住める『福島』を取り戻す為の活動」について承認し、次の2つの取り組みをすすめます。
  - 「あんしん福島募金」に、組合員みんなの財産である剰余金を積み立てた災害支援基金の一部から組織募金として150万円を拠出します。
  - 「安心して住める福島を取り戻すための署名」活動に協力し、20,000筆を目標に取り組みます。
- 理事会・常勤理事会・組合員活動委員会報告
  - 2012年度第2四半期の区域外(県外)加入者として4名を承認しました。
  - 2012年度第2四半期の固定資産の取得合計額61,156,249円と、除却871,733円を確認しました。
  - くらし応援募金「福島の子ども保養プロジェクト募金」に7,434,762円寄せられ、「福島の子ども保養プロジェクトinかんさい」開催費用に2,201,647円使用し、5,233,115円を福島県生協連に送りました。ご協力ありがとうございました。
  - エリア協議会・地域委員会での話し合いテーマとして「平和について」を確認しました。

監事会だより 9月度(8月21日~9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。

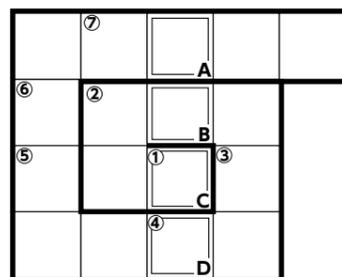
- 8月30日 事業所往査<彦根センター>
- 9月3日 有限責任監査法人トーマツによる2012年監査計画概要説明会出席  
経理往査[8月度決算]
- 4日 第26回監事会[常勤理事会報告、監事会議事録の確認、この間の監査所見共有、上半期監査実施内容、有限責任監査法人トーマツの2012年度報酬等の合意についての協議、事業所往査の実施内容、今後の日程、その他]
- 第25回監事会[事業所往査の実施内容、有限責任監査法人トーマツとの契約の合意、上半期実地棚卸立会監査実施内容、今後の日程、その他]
- 10日 第6回環境管理委員会出席
- 13日 事業所往査<環境事業推進チーム>
- 14日 内部監査<愛知川センター>の同行
- 20日 上半期決算実地棚卸立会<草津センター、近江八幡センター、愛知川センター、彦根センター、コープゼゼ>

頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

しりとりにパズル

締め切り

11月10日(土)(消印有効)



<問題>

カギをヒントに、真ん中の①から言葉を書き込み、次の言葉を続けてしりとりにしていき、全部できたらA~Dまでの文字を並べてください。

<しりとりのカギ>

- ♪桜、桜、弥生の空は、においぞいずる□□□か雲か...
- 幼名・牛若丸。□□□□義経
- 今、何時かな?
- 昔の事。「□□□□の奈良の都の八重桜」と百人一首にも...
- 神社に願い事を書いて奉納する
- サザエさんの夫の名前は...□□□□
- 女性は妹、男性は□□□□



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！

## 南郷

に移り住んで30数年。よそから帰った時には、いつもほっといやされます。それはとりもなおさず琵琶湖、瀬田川、そして近くの山々。滋賀県の1/2を占める森林のおかげと感謝すると同時に、この大事な森をみんなを守っていかねば...と、スパイラルニュースを読んで再認識しました。また、森の特集待ってます！

大津市 Y・Kさん

編集担当... 滋賀の森林を守ること、琵琶湖を守ることにもなります。コープの森づくりについて、理解を深め守っていく活動に参加してくださいね。



## テーマ【お鍋】

わが家は鍋といえば「ちゃんこ鍋」。最近のヒットは「かぼちゃ、ギョーザ、厚あげ」です。甘味、辛みがマッチしてとてもおいしいのです。もちろんいろんな野菜を入れますが、県内の小松菜、白菜(毎週買ってます)などたっぷり摂れてワイワイ楽しくいただきます。そんな季節がやってきますね!!

栗東市 頭痛解消さん

編集担当... 「かぼちゃ、ギョーザ、厚あげ」をちゃんこ鍋に入れたらおいしいとは知りませんでした。チャレンジしてみたいと思います。



しゃぶしゃぶに大根おろしをたっぷり添えていた。だくのは定番ですが、わが家では寄せ鍋にも1本分の大根おろしを入れて楽しんでます。加熱すると大根の甘みが出てとてもおいしいんですよ。今年はいろんな野菜をすりおろしてお鍋に入れてみたいですね。

守山市 N・Tさん

編集担当... 1本分の大根おろしを

## 9月

号の「新鮮野菜の優等生」緑豆もやし、「ありがとうございました。もやしはわが家でもよく使いますが、レシピが限られたものばかり。今回「カレーマヨ和え」は家族にも喜ばれました。孫たちの好きなカレーとマヨネーズで大変においしく、すでに何度も作りました。

野洲市 齋藤良子さん

編集担当... 組合員さん(スパイラルサポーター・毎年3月号で募集)の意見から、緑豆もやしをご紹介しました。スパイラルに組合員の意見や要望を反映していきたいと思っています。

## 9月

号のスパイラルカフェに掲載されていた、甲賀市K・Oさんの朝顔のイラスト、本当に涼しくてステキに描けていてうらやましい限り。投稿の皆さん、何事にも前向き? 積極的に取り組んでいらっしゃるのを感じてます。

東近江市 O・Nさん

編集担当... 何事にも前向き、積極的に取り組めることはすばらしいですよ。秋の深まり、夜長の時間を有効に使ってみたいですね。

作るのは大変だと思えます。でも、おいしさが忘れられないから作れるんですよ。



以前、友人達とクリスマス会をした時に豆乳鍋を初めて食べました。市販の豆乳鍋の素を買ってきて、野菜やお肉、うどんなどをいっぱい入れて煮込みました。最初はあっさりしていましたが、煮込むほどに濃厚になり、クラムチャウダーのようになっています。あの濃厚な味が忘れられないので、今年の冬は豆乳鍋をみんなで囲んで暖まりたいです。

草津市 T・Nさん

編集担当... 豆乳鍋の煮込んで濃厚な味わいには、パスタも合いそうです。



わが家の定番お鍋は、つみれ団子のお鍋です。団子の材料は、鶏ミンチ、たっぷりのネギ&しょうが、みそです。普段台所に立たない父が、この時ばかりは毎回張り切ってつみれ団子を作るんです。なんだか楽しそうなお父の姿に、さらにお鍋がおいしく感じられます。

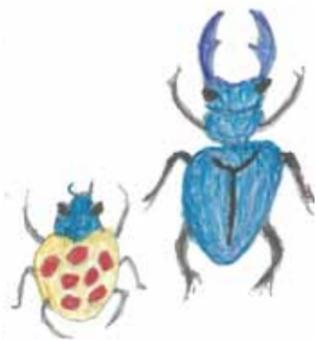
高島市 O・Aさん

## 最近

自分の年がわからなくなってきた... (笑)。そんな時は小1の娘が〇歳やで! と教えてくれます。一緒に電車に乗ってウトウトした時も「ママ! もうすぐ降りるんちゃう?」と起こしてくれたり、主人とケンカした時も仲裁してくれ、私にはこっそり「ママ、あんないい方から、あかんのやで。こんな風に見えるば父ちゃんも喜んでやってくれるんやで」とアドバイスしてくれたり。もしや私、タカを産んだかな(^^)娘よ、ダメママの素で立派に成長してくれてありがとう!!

栗東市 ヒロさん

編集担当... 子どもには、優しい心と思いやりのある、気づきができる素敵な大人になってほしいと思います。その一歩ができています。羨ましいです。



高島市 寺田郁子さん

編集担当... みんなで集まってワイワイと食べるだけでなく、準備の段階から家族みんなでできるっがいいですね。



うちは4人家族で大学生の長女、中学生の次女がいます。なにせ大学生の姉は毎日忙しく、学業に、サークルに、バイトに、そしてそろそろ就活に、そしてデートと趣味にと、なかなか晩ご飯が4人そろいません。やっと長女が家にいて家族4人がそろった時には「やったあ。今日はみんなでお鍋が囲めるう〜」と、ウキウキ、ワクワク、幸せの晩ご飯です。お鍋はやっぱりみんなで食べるのが一番!!

大津市 K・Nさん

編集担当... お鍋を囲んで、家族で話ができる...とても幸せなひと時ですね。

次回は1月号掲載です。

## テーマは「初〇〇〇〇」

初笑い、初祈願、初走り...、新年の「初〇〇〇」を聞かせてください。思い出話や「来年はやるぞ」ということなど、色んなお話をお待ちしております!

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。



甲賀市 F・Kさん

「目撃情報求ム! 車種〇〇、車×人」...のような看板をよく目にし、交通事故がとて増えてきているなと感じます。少しの心のゆとりがあれば防げる事故が多いと思います。今一度、初心に戻って自分の運転をしてみたいです。

大津市 にせkyon2さん