

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。

●「スパイラルサポーター」
募集のお知らせ…14ページ

●「スパイラルサポーター」
発見・くらしいいもの…20ページ

●「スパイラルサポーター」
大事な衣類をやさしく洗濯
ファッションドライ

●食の知恵袋…12ページ

●簡単・便利！インスタントラーメン

●私がえらんだマイコープ…8ページ

●わが家のお祝い料理

●くらしジャーナル…6ページ

●知っておきたい
お祝いのマナー

●つくる人*食べる人…3ページ

●手打ち製法にこだわった
本場・讃岐の
冷凍うどん



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。

3

March 2013
No.261

March 2013 No.261

発行責任者/理事長 西山 実
発行/2013.2.18

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



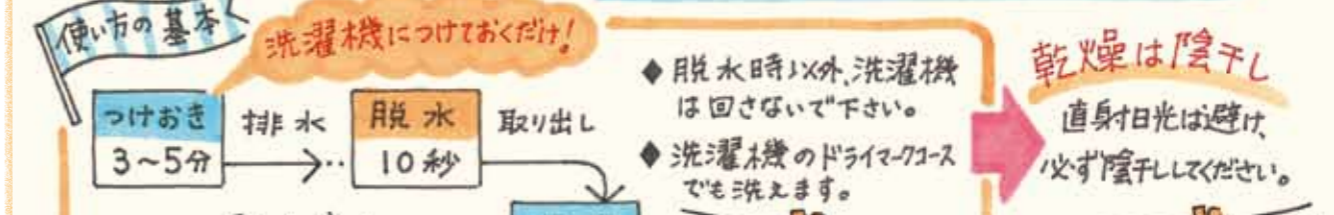
大事な衣類をやさしく洗濯
COOPファッションドライ

北風が冷たい季節、温かい衣類が手放せません。でも、自宅で洗濯しにくい生地が多いですね。そこで、今回は絨絨な衣類を自宅で洗えるCOOPファッションドライをご紹介します。

OK! ウール、カシミヤ、ダウンなど
制服も洗える!

●ドライマークが付いたデリケートな衣料専用の洗剤
COOPファッションドライは水を使用し、衣料をつけおきしてやさしく洗うことができます。
下記の「洗えるもの・洗えないもの」は、一例です。詳しくは「お洗濯ガイド」をご確認ください。

<p>必ず、 30分つけ置き 30分洗剤 30分すすぎ</p> <p>の ついたものも洗えます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> セーター、カーディガン (ウール、アンゴラ、カシミヤなど) ダウンジャケット、ジャンパー 毛布、カーテン、布団 ほか、ナイロン、アクリル、ポリエステル、アセテートなどの合成繊維 	<ul style="list-style-type: none"> 学生服、セーラー服 (ブレザー、タイア除く) 毛布、カーテン、布団
<p>の表示で 右の衣料は洗えません。</p>	<ul style="list-style-type: none"> レーヨン、キュプラ、ポリエステル、ビスコースやその混紡品 絹、ウールを強くよじった衣料 (クレープ、ジョーゼット、ちりめん) 皮革製品、毛皮、装食布のついた衣料 和服など 	



ドライクリーニングとの違い

ドライクリーニングは有機溶剤を使うので、化粧品などの油汚れに強いですが、汗ジミや皮脂汚れなど水溶性汚れが苦手。COOPファッションドライは水でつけ置き洗いだから、繊維の傷みや縮み、型崩れの心配もありません。

使用前に「お洗濯ガイド」を必ず「読んで」ください!

初めてでも安心! 衣類別のお洗濯方法やコツなど、お洗濯ガイドに詳しく載っています!



600ml 500ml
COOP ファッションドライ

*「お洗濯ガイド」は本体にのみ付いています。

つくる人
食べる人

手打ち製法に
こだわった

本場・讃岐の 冷凍うどん



コシの強さともちもちした食感が人気の「CO-OP 讃岐うどん」。
製造しているピュアフーズ株式会社と、販売しているさぬき丸一製麺株式会社は
讃岐うどんの本場・香川県にあります。



いまや全国的に「うどんと言え
ば、讃岐うどん」と連想する人が
増えた、うどんの本場・讃岐（香
川県）。ここで明治25年から食品
製造に携わっているのが「中尾食
品グループ」です。その関連会社
であるピュアフーズ（株）が「讃岐うど
ん」を製造し、さぬき丸一製麺（株）が
販売しています。

香川県は、他府県に比べてうど
んを製麺する所も食べる所も、そ
してうどんが好きだと言う人も多
い県です。県民の「うどん愛」は
深く、「香川県」を「うどん県」
に改名しようというユニークなPR
活動も飛び出すほど。そもそも、
香川県は温暖で雨が少ない気候条
件や土壌などが、うどんの原料で
ある小麦の栽培に適しているので、
古くから小麦を生産していました。
また、瀬戸内海沿岸で塩作りが
盛んだったこともあり、うどんに必
要な材料に恵まれた土地だったと
言えます。そこから自然にうどん
食が根付き、現在、全国で最小
面積である県内には、全国で最多
のうどん屋が、のれんを上げている
そうです。

今日の スパイラル レシピ

今回は、赤ちゃんからお年寄りまで、
みんな大好きなうどんがテーマ。食べ
やすく腹持ちも良いので、体調を崩し
た時や離乳食の食材としても重宝しま
す。いつものうどんを少しアレンジし
て、楽しんでみませんか。

Pick Up
アイテム



ピザ風パリパリうどん

【材料】1枚分
冷凍讃岐うどん1玉、オリーブ油大さじ1、A=<溶き卵
1個分、ピザ用チーズ15g、塩・こしょう各少々、
バジル適宜

【作り方】調理時間約15分

- ①うどんは熱湯でゆでて水気をきる。ボウルに入れ、
Aを加えて混ぜ合わせる。
- ②フライパンにオリーブを熱し、①を広げ入れる。焼き色
がついたら裏返し、両面をパリパリになるまで焼く。
- ③器に盛り、バジルを飾る。



けんちんうどん

【材料】2人分

冷凍讃岐うどん2玉、こんにゃく1/3枚、にんじん・さつまいも各1/3
本、ごぼう1/2本、木綿豆腐1/2丁、ごま油小さじ1、だし汁4カップ、
塩小さじ1/2、しょうゆ小さじ2、七味唐辛子少々（お好みで）

【作り方】調理時間約20分

- ①にんじんとこんにゃくは短冊切り、さつまいもは半月切り、ごぼう
は斜め薄切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、ごぼうとこんにゃくを炒める。油が回ったらだ
し汁を加えて煮立てる。にんじんとさつまいもを加えて10分ほど
煮、火が通ったら塩で調味する。
- ③凍ったままのうどんを加えてほぐれるまで煮、ちぎった豆腐を加え
てしょうゆで調味する。お好みで七味唐辛子をふる。



なめこおろしうどん

【材料】2人分

冷凍讃岐うどん2玉、なめ茸大さじ
21/2、ツナ缶1缶、大根1/4本、
刻みのり・青ねぎの小口切り各適
宜

【作り方】調理時間約5分

- ①うどんは熱湯でゆで、なめ茸と汁
気をきったツナと混ぜ合わせる。
- ②大根はすりおろして水気をきる。
- ③①を器に盛って②をかけ、刻み
のりと青ねぎを散らす。



讃岐うどんとは？



手軽で安価なうどんは昔から全国各地で食べられ、地域によって色々な呼び方があります。では、「讃岐うどん」と呼ばれるうどんの特徴とは？

—小麦に対して加水40%以上、塩3%以上などの定義はありますが、基本的に「香川でこだわりの持つて作られたもの」だそうです。讃岐うどんの特徴でもある、コシの強さとモチモチ感は、ほかのうどんにはない、讃岐うどんならではの魅力です。

生協とのつながり

中尾食品グループでは、冷凍麺が昭和62年に誕生しました。以前より日本生協連関西支所の飛び込み営業で、「半生麺」の良さを評価されていたこともあり、冷凍麺の取り扱いへとつながりました。その後、地元であるコープがわやコープえひめなどにも広がったそうです。

急速冷凍して完成！

ゆで工程を経て、1玉200gずつ成形トレーに入れられた麺を、組織を壊さないようマイナス25℃以下で急速冷凍。一瞬で冷凍しておいしさを閉じ込めるから、家庭でできたの味をそのまま味わえるのです。麺の長さや、年代に関係なく食べやすく、アレンジしやすく、汁がはねにくい27cmの長さにカットされています。

「冷凍」ですが、手打ち製法を忠実に再現しているので、「打ちたて」「ゆでたて」の食べ応えを楽しめます。「冷凍」であることで問題になるのは、冷凍庫のスペース確保くらいではないでしょうか。



おいしさの魅力は こだわりの麺作り

ピュアフーズ(株)が何よりこだわったのは、手打ちうどんの製法を再現すること。人が生地を打つ場合、足で踏み続ける作業を機械でも再現し、よりコシを出すために、「伸ばした生地の方向を変えて重ねる」という複雑な作業もオリジナルの機械で実現。生地の熟成工程も、自社開発の熟成ボックスで弾力を最大限に出す工夫を凝らしています。

讃岐うどんがおいしいヒミツ、のぞいてみましょう！

讃岐うどんができるまで

①ミキシング

原料となる小麦粉、加工でんぷん、塩に水を加えて混ぜ合わせる。

●小麦粉に水を加えると生まれるグルテンが、弾力のもと。麺の骨格となるので、重要な工程です。

④熟成

足踏み、綾織り工程などで鍛えた麺を、専用の熟成ボックスで休ませることで、グルテン質が緩和されて柔らかくなり、さらに弾力がアップ。

⑤ゆで工程

ゆで釜で8分間ゆでる。

●うどんは下からバブリングして、踊らせながらゆがくのが基本。その後、冷却して水洗いし、ぬめりを取る。

②足踏み工程

手打ちうどんの製法を再現するため、成人男性の足型を模したシリコン製の“足”で、およそ30分生地进行踏み。

●足の向きを交互に設置して生地を逃す。踏み過ぎると、グルテンの組織が壊れてしまうので加減が大事。

サイズは27cm!
土踏まずもちゃんとある

③綾織り工程

こねた帯状の麺生地を、90度方向を変えて伸ばす。グルテンの方向を変えて重ねることにより、グルテン質を密にし、弾力がアップ!

●オリジナル設計の機械が、弾力のヒミツ。



讃岐うどんの食べ方を紹介します

私が好きなのは「かけうどん」。讃岐うどんはともかくコシが強いので、冷して食べると、人によってはコシが強過ぎると感じるかも知れません。温かいかけうどんに、ねぎ、かまぼこ、天かすとシンプルなおつまみにして、うどんそのものの味を楽しむのがおすすめです。讃岐うどんは、煮込み過ぎてもコシがなくなるので、鍋のシメなどにもぜひご利用ください。

ちまたで呼ばれる「あつあつ」や「ひやあつ」などは、香川県の一般的な呼び方ではなく、特定の店舗の呼び方が、広まったものです。「あつあつ」は「かけ(うどん)」、「ひやあつ」は「そのまま」と、うどんを提供する店に寄っても呼び方が違います。



かけ(うどん)

トッピングはシンプルに、麺自体を楽しむ温かいうどん。冷しだとコシが強過ぎると感じる人にもおすすめ。



釜揚げうどん

麺のゆで釜から揚げた、熱々の麺を器に入れ、釜湯を注いだ代表的な食べ方の一つ。



釜玉うどん

器に卵を割り入れ、軽くかき混ぜる。ゆでたうどんを上から入れ、すばやくかき混ぜる。卵が半熟状態になったらだし醤油と薬味をかける。



ぶっかけうどん

ゆでたうどんを冷水で冷し、よく水を切った後、器に入れます。大根おろしやねぎ、揚げ玉など好みの薬味を加え、だし醤油をかける。

組合員へメッセージ

手軽で食べやすく、使いやすいと好評いただいている讃岐うどん。1玉ずつ袋包装になっている上に、2012年4月発売分からは、そのままレンジでチンして解凍できるように改良しました。さらに、外袋だけでなく、1袋ずつに賞味期限を印字しています。これで、1玉ずつバラバラに収納しても「いつまでだっけ?」と悩む必要もありません!

みなさんの声を反映して、よりおいしく使いやすいものになっています。欠かせない「わが家の常備食」になれば嬉しいです。



さぬき丸一製麺(株)
営業部課長
大西 努さん

知っておきたい

お祝いのマナー



贈り方、渡し方

お祝いの贈り物を持つていくのは、大安吉日の日の高いうちと言われています。ただ、現代はお互いに忙しいですから、お祝いの相手も了承済みで夜に訪問するということがあります。いずれにしても、あらかじめ訪問の日時を伝えておくことが必要です。

最近では贈り物を紙袋で持つていきますが、それを紙袋のまま渡す人が意外と多いです。紙袋は、昔で言えば風呂敷です。風呂敷だと、ほどこいて中身だけ渡しますよね。紙袋も同じ。中身だけ相手に渡して、紙袋は持ち帰るのがマナーです。紙袋は、風呂敷同様道中のホコリよけと考えましょう。

ただし外出先などでは、持ち運びに便利ですから「紙袋のままですが」と一言添えて渡す場合もあります。

訪問して贈り物を渡す場合、タイミングは、原則として訪ねてすぐです。それが玄関先なのか、上がってからなのかは迷うところですが、訪問先の方が「上がってください」と言えは上げられて、態勢を整えて、挨拶してから渡します。すぐに帰る場合は、玄関で手袋やコートを取り、「すぐにおいとましますが、お気持ちを伝えたくて」、などと一言添えて渡します。

プレゼントに限らず、お中元でもお歳暮でも、デパートやスーパーから配送してもらえぬのをよいことに、贈りっぱなし

贈り物は、心のやりとり

喜び事にあたって何かを贈り、お祝いすることは、人間社会での心のやり取り。ひとつのコミュニケーションです。自分の生活を脅かすようなことは改善していくべきだと思いますが、かと言って、人との関わりがわずらわしいと思ってしまうような無機質な人間関係も、寂しすぎます。喜びを分かち合うことは、人間関係を深めることです。心豊かに、分相応に、人との関係を築いていきましょう。

決めた予算を、贅沢に使う。

金額的には、自分ができる範囲の中でお祝いをすれば良いと思います。コツは、決めた予算を贅沢に使うことです。たとえば10000円と決めたから、10000円のボールペン。普段、ボールペンに10000円も使いませんよね。その予算内で調達できる最上のもので、普段は簡単に買わないものを贈ると、喜ばれるでしょう。ただし、タプーというがあるので

春を迎えるこの時期は、卒業・入園・入学など、お祝いの多い時でもあります。贈り物をするにあたって、どんなことに気をつけたらいいのでしょうか？

今回は滋賀短期大学特任教授の清水たま子さんに、お祝いのマナーについてアドバイスをいただきました。



清水たま子さん
滋賀短期大学特任教授



しにするのは良くありません。「歳暮の印に〇〇を送りました、ご笑納ください」というような内容をハガキなどで事前にお知らせできると良いですね。目上の人には特にそうです。

もしタイミングを逃したら

日が過ぎてしまつてからのお祝いはなんだか興ざめです。そういう時はそれぞれに理由をつければ良いと思います。入学祝いだつたら、「元気に通つていらつしやるのを見てお祝いをしたくなりました」とか、新築祝なら「本来なら上棟式にお贈りすべきでしたが、気持ちばかりの物です」と言つて、「そんな気持ちも込めて」と、何かの節句や誕生日などの機会にお持ちすると良いでしょう。

身内でも、改まった挨拶を

春のお祝い事は、入園・入学・就職など、身内のお祝いが多く、堅苦しく考えずとも良いと思います。しかし、最小限のマナーは守りながら、贈り物をしたいものです。普段とは違う節目の時です。「このたびは〇〇おめでとうございます」と、改まった挨拶をするのも、生活のメリハリ、あるいは人間関係の潤いになるのではないのでしょうか。



水引の結び方



①結び切り

「二度と繰り返して欲しくない」という意味が込められています。主に結婚式、関西では出産祝に使われることも。



②蝶結び

何度も繰り返して欲しいという意味が込められています。慶事一般に使います。



③あわび結び

結び切りの変形で、結び目を華やかにしたものです。意味は結び切りと同じです。

お祝い事の表書き

「表書き」とは、贈答品の上からかけられた掛け紙(のし紙)や祝儀袋に書く「お祝い」や「お中元」の文字、贈り手の名前を言います。

筆でもボールペンでも良いと思いますが、お祝い事では、黒々と堂々と書くのが良いとされています。

贈り手の名は必ずフルネームで書きます。ビジネスの場合は、社名・役職を書きます。何行になつてもかまいません。



こんなことにならないように...



贈り物をいただいたら

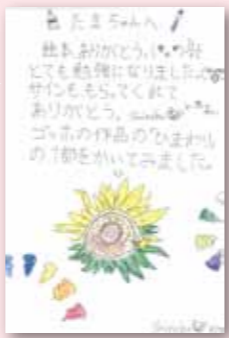
贈り物が届いたら、すぐにお礼をしましょう。手紙・ハガキ・電話・メール、どれでもかまいません。受け取ったことを知らせる意味でも大切です。きつと贈り主も、届いたかどうか気にしていることでしょう。

お礼の仕方は、まず初めに「ありがとう」という気持ちを伝えることです。次に、どのようにありがたいのか、うれしいのかを、短くてもかまわないので、述べましょう。

私の経験でうれしかったのは、姪の子どもに贈り物をした時、その子自身からお礼のハガキが届いた時です(右参照)。手書きで郵便というのが、あたたかいですね。

日常は照れ臭くて使いにくい言葉が、eメールだと使えたと聞いたことがあります。いつもと違う言葉でのお礼も素敵です。相手に合った方法で、心を込めてすればきつと喜ばれるでしょう。

お礼のハガキ





大角ひとみさん
生協歴 7年
夫、本人、娘(小5)、
息子(小1)の4人家族

手軽にデコレーションケーキ作り

co-op フローズンホイップとデコレーションスポンジ台(スポンジケーキ)。スポンジ台は2枚スライスなので、間に季節の果物を挟んで、手軽にデコレーションケーキを手作りすることができます。両方とも日持ちがするので、作る日を融通できて便利です。わが家では、ひな祭り、卒園、入学などの記念日に使っています。

メイン料理には、ハンバーグやミートソースなど、子どもの好きなメニューが並ぶことが多いです。そんな時に活躍するのが、**国産合挽きミンチ**です。ハンバーグは大きなお皿に彩りよく盛り付けたり、目玉焼きをのせてロコモコ風にすることもあります。



co-op フローズン
ホイップ



国産合挽きミンチ



わが家の お祝い料理



ひな祭りや家族のお誕生日など、行事やイベントの日にはどんなお祝い料理をしますか？今回はそんな楽しいシーンで役立つ商品を、東近江市第2地域委員会の皆さんに聞きました。

*家族構成は同居の人数です。

手軽で
豪華！



マイコープ
私かえらんだ

スイーツも
楽しんで♪



中村晶子さん
生協歴 5年
父、母、夫、本人、
娘(中2・小5)の
6人家族

ヨーグルトでパフェを手作り

朝からフルーツミックスとco-op 生協ヨーグルト(加糖)。私の家では、母の日、父の日、誕生日や子どもの日など、節目節目に手作りで何かお祝いをするようにしています。フルーツミックスやカステラ、コーンフレークなどを、好みでヨーグルトと合わせて、かわいいグラスに盛り付けたパフェなどを、子どもたちと作っています。家族みんなで喜んでいただいています。



朝から
フルーツミックス co-op 生協
ヨーグルト(加糖)



坊野初美さん
生協歴 8年
家族構成:父、母、
夫、本人、娘(小4)、息子
(年中・0歳)の、7人家族

まぜればできあがり。 ちらし寿司の素

co-op 彩り鮮やか ちらし寿司の素。ごはんがあればOK。混ぜるだけで、簡単にちらし寿司ができます。ひな祭りの食卓に、えびやいくらをトッピングして、家族みんなでワイワイと食べます。子どもの誕生日には、フルーツポンチ風の一品を。一人用の器に、冷凍白玉・みかん缶・サイダーを入れてできあがり。時にはアイスを入れて、クリームソーダ風にする時も。みんなで楽しくいただいています。



フルーツポンチ(一例)



co-op 彩り鮮やか
ちらし寿司の素



深尾悦子さん
生協歴 35年
夫と本人の2人家族

孫と一緒に手巻き寿司

3袋で1000円ぐらいのco-op きず焼きのりを買って置いて、いつでも手巻き寿司ができるようにしています。普段は2人暮らしですが、お正月やこどもの日、孫の誕生日など、お祝い事の時は、孫たちと一緒に手巻き寿司パーティをします。**海鮮手巻き寿司の具**は、甘えび、サーモン、やりいか、きはだまぐろがセットになっていて便利です。わが家ではこのほかに、ひき割り納豆、シーチキン、レタス、きゅうりなどを用意します。



海鮮手巻き寿司の具 co-op きず焼きのり



服部 翼さん
生協歴 8年
夫と本人、
息子(小5・小2)、
娘(年長)の、5人家族

サラダえびで、手軽に、豪華に

ひな祭りなどでちらし寿司をした時に、**サラダえび**をのせるだけで色合いも良く、豪華に見えます。ボイル済みなので、解凍すればすぐに使えるのも良いところです。

普段からデザートとして買っているのが、**NZエメラルドホーキーポーキー**。キャラメルが入っていて、とてもおいしいです。アイスクリームディッシャーでお皿に盛り付けるだけで、急な来客時にも使えます。子どもたちも喜んで、自分で自分の皿に入れてくれます。



サラダえび



NZエメラルド
ホーキーポーキー



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。



第3エリアひろば活動 ママが輝く☆プロジェクト

迎春試食会&紙ごみ分け方学習会

第1エリア マキノ町地域委員会

11月21日(水)、「迎春試食会&紙ごみ分け方学習会」を開催しました。「紙ごみ減量日本一」を目指す高島市の環境政策課職員の方に来て頂き、クイズ形式で「紙ごみはどうかすればいいか」などを教えていただきました。「紙コップは防水加工をしているので燃やせるゴミ」「お線香や洗剤のような強い匂いのついた箱はニオイが取れないからリサイクルできない」など、目からウロコの説明がいっぱいで、みんな楽しく学びました。

試食会は、羽子板の盛り皿や重箱でお正月の雰囲気を感じました。開発に携わった委員から、オリジナルクリスマスケーキ「キラ星サンタの贈り物」の開発時の話や、オースメポイントの紹介も。

参加者からは「ゴミの分別についてよくわかり良かった。直接話を聞ける機会がもつと増えればいい」という意見や、「クリスマスケーキのクリームがふわふわで、甘過ぎず、とてもおいしかった」、「生協に入って1年目だが、お正月料理の味見ができて良かった」などの感想をいただきました。



産直フォーラム地域版

第2エリア

12月7日(金)、コープぜぜ2階生協会館で「第2エリア(大津市)産直フォーラム地域版」が開催されました。身近な会場で生産者と地域の組合員が出会い、ふれあい、理解し合い、「コープ」の産直をより広く、より深く知ってもらうための場となるように、企画されたものです。

今までまったく知らなかった人には「知ってもらう機会」となり、知っておられる人には「より深く知ってもらう機会」となるような、どんな人にも新しい「産直」の発見をしてもらえるように、という組合員実行委員(会)の願いが込められたこのフォーラムには、5つの生産者さんに来ていただき、46人の組合員参加で多くの交流が持たれました。組合員からは「生産者の様子を思い出しながら料理をした」、「生産者からは「交流を通じて組合員の情熱を感じた」などの声が上がりました。



グリーンスムージーを生活にとりいれてみよう!

第3エリアひろば活動 ママが輝く☆プロジェクト

12月4日(火)、今話題の「グリーンスムージー」の試飲を通して、コープしが商品づくり委員会が企画した「生協牛乳120を使った「ミラブレッド」や、コープしがの安心でおいしい野菜、フルーツの魅力を伝える会を開催しました。

朝食をテーマとして、パンの試食も行い、さらに持ち帰られたパンを、各家庭でどのように召し上がったのかをブログやSNSでアップしていただくようお願いしました。グリーンスムージーについては「興味はあったけど、家で作ったことがなかったので大変嬉しかったです」という声や、「パンは一度食べてみたかったので、試食できて良かったです。何も付けずに食べてもとってもおいしい」、「6種類の味が楽しめたのも良かった」という声があり、魅力を伝えることができたのではないかと思います。また、「小さい子どもを持つお母さん同士が交流でき、楽しくリフレッシュできました」という感想もいただき、有意義な時間となりました。



備えあれば憂いなし(防災学習会)

第4エリア 水口地域委員会

12月4日(火)、11名の組合員の参加で防災学習会「備えあれば憂いなし」を行いました。地震などの災害への備えは、まさか滋賀で起こらないだろう」と思っている方も多く、いざという時に、どのように行動するかも含めて知識や準備が十分ではありません。そこで、地震は必ず起こるということを前提に何をすればいいのかをみんなで学びました。非常用持ち出し袋を用意することも大切ですが、まずは家の耐震診断をして家が壊れないように補強したり、家族でどのように行動するかを話し合っておくことなど「減災」が重要になっているということでした。

学習の後、非常食の試食を行いました。「最近の非常食はいろいろな種類があり、しかもとてもおいしかったので驚きました」という感想も。みなさんも、用意した非常食の賞味期限が切れるタイミングに、家族で食べながら地震が起こったときのことを話し合ってみてはいかがでしょうか。



COOP牛乳産直交流協会&産直ミニ懇談会

第5エリア

コープ牛乳産直交流協会会員の酪農家、畜産団体と、コープしが組合員、職員によるコープ牛乳産直ミニ懇談会も今年で4年目を迎えました。酪農、畜産を取り巻く現状を共有し、産直について意見交換を行う中で、産直商品の価値や産直活動について語り合える場になっています。

12月13日(木)に開催された今回は、生協牛乳120や、関連商品の利用数は年々増えていると報告がありました。大山乳業農業協同組合からは、産直交流の歴史や品質管理のこだわり、また鳥取県畜産農業協同組合から「米ぞだち牛」として、食糧自給率の向上と、農業の発展を考えた牛づくりについてお話しを聞きました。牛乳の飲み比べや牛肉のおいしい焼き方など試食も交え、新しい発見もあったようです。

「牛乳も牛肉も同じ牛からいただいたという関連性について、改めて新しい視線を与えていただけました」「生き物に無理のない形で分けていただく食生活をこれからも意識していきたいです」などの感想をいただきました。



クリスマスケーキ親子でトッピング

第6エリア 愛荘町地域委員会

11月21日(水)、町民センター愛知川で、生協のクリスマスケーキについて学び、親子でトッピングして楽しむ企画が開催されました。まずは、ラフターヨガで参加者が目と目を合わせて笑い、心と身体をほぐします。ほぐれた所でオリジナルクリスマスケーキの説明を聞き、試食をしながら、普段自分が利用している商品のことを紹介しました。自分の知らない商品の話しを聞き、「そんな便利なものがあったのね!」「これおいしいよ!」など、いろいろな商品情報交換をしたことで、「また違った目でカタログが見られそう!」「自分が買ったことのない商品について聞いて良かった」という、意見をいただきました。

そしてメインのトッピングは、親子で相談しながら、ケーキにブルーベリーやチョコ、グミなどをカラフルにのせて飾り付けをし、それぞれの親子の個性が光るケーキができあがりしました。その後、ケーキを前に写真撮影をし、仲良く親子で試食しながらゆったりとした時間をすごしました。



ひと足お先に(お正月気分)

第7エリア 北地区事務局

11月28日(水)、生協の迎春商品の試食会がありました。参加者お気に入りの商品やおすすめの商品が並び、参加者の方々もひと足早いお正月気分を味わっていました。

なかでも今年のイチ押しは、オリジナルのおせちとケーキ! お正月の主役となるにふさわしい内容でした。また、米育ち三三豚のあたたかいお鍋を囲んで、はたてやいくら、数の子などおせちのおかずをいただきながら、和気あいあいとした時間を過ごしました。参加者からは、「それぞれ添加物不使用であることや、材料へのこだわりがあることを知った上でいただく、さらにおいしかったです」、「商品について詳しい説明を聞いて良かった」と嬉しい声をいただきました。

商品の情報をお伝えしただけでなく、組合員同士、初対面でも話はずんで貴重なコミュニケーションの場になったことも嬉しいことでした。お正月には生協の商品を囲んで、家族で笑顔あふれる新年の始まりを迎えていただければと思います。



食と農を考える白熱フォーラム

昨年11月30日(金)、滋賀県農業教育情報センターで「食と農を考える白熱フォーラム」が開催されました。「食と農」についての講演や討論会など、有意義な時間は約4時間にも及びました。

当日は試食交流の時間も。ポコアポコさん、かたぎ古香園さん、西洋軒さん、関司穀粉さんがこだわりの商品を紹介してくださいました。またお楽しみ抽選会もあり、楽しみながら学び、考える場となりました。



基調講演

京都大学大学院
農学研究科生物資源経済学
准教授
辻村 英之さん



テーマは「食料を買い支える仕組みー産直・地産地消からフェアトレード・CSAへ」。ポスト新自由主義体制の過渡期である今、国内市場と国際市場それぞれの食料危機要因を挙げ、「共通しているのは持続的な農業生産を保障する国がない」と断言。「『地産地消』を進展させ『産消提携』にする必要がある」と述べられました。その後、フェアトレードやCSA(コミュニティが支える農業)についての違い、山口県遊佐町農協と生活クラブ生協が協同開発する米事業についてお話いただきました。

(社)農業開発研修センター会長理事
滋賀県立大学名誉教授
小池恒男さん



「食料危機を総合的にとらえることの重要性」をテーマに、米の家庭購入数量・購入金額が1990年より下がり続け、2011年にパン購入額に逆転されたことをどうみるか、また米の相対取引価格の上昇により安価な輸入米に商社が殺到したことや食料価格の高騰について、総合的に語られました。そして昨年のSBS米入札が激化した原因を「商社や大手卸の海外米戦略によるもの」で今後、米市場が激変するのを示しているとし、「TPP問題についても、ただ被害者意識だけで受け止めてはいけない」と締めくくられました。

公開討論会

講演していただいた小池さん、辻村さんに加えて、滋賀県農業協同組合中央会・農業対策部部長の嶋村実さん、(株)滋賀有機ネットワーク栗東有機栽培グループの生産者、川中順一さん、コープしが理事の本間恵美さんの5名が、壇上で討論を繰り広げました。

会場からは「農家の現状を見て、援助しつつ、TPPに参画していくべきではないでしょうか。競い合い、刺激によって色んなことが上向きになると思う」、「新規の消費は地域でまかなう『地産地消』という考え方で取り組めれば、両者にとって良いのではないかと。米以外の生産物も作っていく生産体制をとることにより、地域の経済的な効果も得られるのでは」、「組合員に注文してもらおう

とすると安定生産の確保が必要ですが、地場産を重要視するのであれば、安定供給を少し崩し、その場合も組合員に納得してもらおうのも必要なのでは」などの問いかけがありました。

壇上からは「日本の農業社会はやりたい人になかなか農地を貸してもらえないという問題がある。行政の力で参入しやすい形にして欲しい」、「消費者は欲しい時に良いものが欲しいと感じているが妥協点は必要では」、「『平等なパートナーシップ』でお互い努力が必要」などの意見が出ました。



インスタントラーメンとは…



袋入りラーメン(正式名:即席めん)とカップラーメン(正式名:即席カップめん)があり、2006年度に全世界で消費された量は約916億食、主に東アジアやアメリカで生産・消費され、そのうち日本は53億食だったそうです。諸説ありますが、日本で最初の即席めんは、みなさんご存じの日清「チキンラーメン」で、その後、粉末スープが開発され、味も塩・味噌・とんこつなどバラエティが広がりました。ちなみに2006年度調べで、全インスタントラーメン中売上1位は、「サッポロ一番みそラーメン」だそうです。

- ◇市販されている商品には、たいてい「JASマーク」が付いていますが、そのほとんどには、日本人に不足しがちなカルシウムが強化されています。(1食当たり、牛乳コップ1杯分に相当する200mg程度含有)
- ◇また、ビタミンB1やB2も強化されているものも多いので、チャーシューのような豚肉や野菜と一緒に食べると、栄養バランスも良くなります。
- ◇カロリーが気になる方も多いようですが、1食当たり300～500kcalで、女性の1日目安の25%程度なので、それほど多くありません。
- ◇注意したいのは「塩分」。「ナトリウム」と表示していることも多いので、気をつけましょう。ナトリウム量を「食塩相当量」に換算する方法は、<ナトリウム量×2.54g>で求められます。なるべくスープは残すようにしましょう。
- ◇心配される食品添加物ですが、JASマークの付いているものは、合成着色料や保存料を使用しないなど、厳しい基準をパスしています。つなぎや麺のコシをつけるのに使用されるかんすいについては、1年中ラーメン生活のような過剰摂取をしない限り、敏感になる必要はありませんが、気になる方はかんすいを使用していない卵つなぎ麺やノンカップ麺などの商品もあります。



アイデア! インスタントラーメンレシピ

ラーメンサラダ

★材料<6個分>

即席めん(塩味)1袋、レタス…6枚、カイワレ…1パック、トマト…中1/2個、玉ねぎ…1/4個、ツナ缶…小1缶、ドレッシング(添付スープ1袋、お湯40cc、レモン汁、大さじ2)

<作り方>

- ①めんは少しかために茹でて水気を切り、食べやすい長さに切っておく。
- ②レタスは器として使う。ツナ缶は汁気を切っておく。トマトはくし切り、カイワレは3等分の長さに切り、玉ねぎはスライスして水にさらす。
- ③レタスの器にラーメンを盛り、ツナ・カイワレ・玉ねぎをドレッシングで和えたものと、トマトをのせる。

海鮮天津麺

★材料<1人分>

即席めん(しょう油味)1袋、シーフードミックス…大さじ2、しいたけ…1枚、ニラ…2本、もやし…1つかみ、卵…2個、塩コショウ…少々、酒…小さじ1、油…少々

<作り方>

- ①しいたけはうす切り、ニラは2cmの長さに切る。もやしはさつと茹でておく。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、シーフードミックス・ニラ・塩コショウと酒を入れて混ぜ、フライパンで丸い形に焼く。
- ③ラーメンを表記通りに作り、②ともやしをのせる。

ラーメン春巻き

★材料<6本分>

即席めん(塩味)1袋、牛肉薄切り…100g、パプリカ赤…1/2個、ニラ…1/2束、とろけるタイプのチーズ…3枚、春巻きの皮…6枚、水溶き小麦粉…少々、揚げ油…適量

<作り方>

- ①牛肉は細切り、パプリカは千切り、ニラは4cm程度に切る。チーズは半分に切っておく。
- ②めんを固ゆでして水気を切り、添付のスープの1/3をまぶして味付けしておく。
- ③①の材料を炒め、残りのスープをふりかけて味付けする。
- ④春巻きの皮で③と②のめん・チーズを巻いて、皮の巻き終わりに水溶き小麦粉を付けてとめ、中温の油で揚げる。

インスタントラーメンも時には食べたくなるもの。季節の野菜やきのこ類を入れたり、卵やハムなど、具材を工夫して、バランス良くおいしくいただきますよ～!

食の知恵袋

簡単・便利!
インスタントラーメン

春風が待ち遠しい季節になりました。新生活で自炊を始める人も多いと思いますが、いきなり本格的な料理をするのは無理ですね。そんな時に便利なのがインスタントラーメン! 普段のお昼ごはんにも活用できるアイデアレシピもご紹介いたします。

このコーナーの担当



長岡田里子さん
(地域活動栄養士)

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

所在不明組合員の整理に関する公示

2013年2月18日
生活協同組合コープしが

定款及び所在不明組合員の整理に関する規約に基づき、2011年3月20日以前から所在が不明となっている組合員の自由脱退手続きを次の通りすすめます。

定款第9条により、組合員は、氏名、住所を変更したときは、速やかに生協(コープしが)に届け出なければなりません。なお、定款第10条第2項により、第9条に定める届け出義務を2年間怠ったときは、脱退の予告があったものとみなし、所在不明組合員の整理に関する規約が定める手続きに基づいて所在確認が出来なかった組合員は、脱退手続きをすすめることになります。

今回の整理対象者は、2011年3月20日以前から所在不明となっており、かつ、それ以降に生協の利用や出資金の増減が無い組合員総数359名です。

所在不明組合員の整理に関する規約第5条により、整理対象組合員は、組合員コード、氏名、市町名を記載した名簿をコープしがの各事業所に2013年2月18日から2013年3月20日まで掲示します。

【整理対象組合員名簿の掲示とその後の対応】

- ①整理対象組合員の名簿はコープしがの各事業所に、2013年2月18日～2013年3月20日の期間掲示しています。
- ②掲示期間内にお申し出がない場合は、2013年3月20日に自由脱退処理を行います。なお、対象組合員の出資金は2年間は、申し出により全額返還されます。2年間経過後は、生協法によりその請求権は消滅します。
- ③2013年6月7日の通常総代会で所在不明による自由脱退者についての報告を行い、名簿を会場に据え置きます。

<参考>

コープしが定款<抜粋>

第9条(届出の義務) 組合員は、組合員たる資格を喪失したとき、又はその氏名若しくは住所を変更したときは、速やかにその旨をこの組合に届け出なければならない。

第10条(自由脱退) 組合員は、事業年度の末日の90日前までにこの組合に予告し、当該事業年度の終わりにおいて脱退することができる。

2 組合員が、第9条に定める住所の変更の届け出を2年間行わなかったときは、前項に定める脱退の予告があったものとし別に定める手続きによっても所在確認ができなかった組合員について、脱退したものとする。

所在不明組合員の整理に関する規約<抜粋>

第5条(公示、閲覧) 整理対象組合員について、事業年度終了前の一定期間、事業年度末に自由脱退を行う旨を公示するとともに、各事業所に整理対象組合員の名簿を備え置いて閲覧できるようにする。

コープ倶楽部で「協同」の輪を広げよう

申し込み受付中!

人と人がつながり合う“協同”を地域に広げていくため、コープしがでは生協を知ってもらい、子育てや食育、地域のくらしのことなどを一緒に考えていける学びの場として、県内各地で「コープ倶楽部」を開催しています。組合員同士、楽しくおしゃべりする中で、くらしに関わるいろんな事を学びませんか?



おしゃべりテーマ(予定)

5月	はじまりの会	会の説明と自己紹介
6月	食	食の大切さを考え直そう
7月	環境	暮らしの考え方を考える
9月	子育て	子どもはみんな宝物
10月	平和	小さな平和、みつけ!
11月	栄養	食生活を見直そう
12月	福祉	お互い様で支え合い
2月	防災	どんな備えをしていますか
3月	まとめの会	感想&生協の活動紹介

まずはお気軽にお問合せください

- 西地区事務局(高島市・大津市)
【電話】0120-861-952
【FAX】0120-139-502
【Eメール】nishitiku.j@coop-shiga.or.jp
- 南地区事務局(草津市・栗東市・守山市・野洲市)
【電話】0120-183-599
【FAX】0120-439-502
【Eメール】minamitiku.j@coop-shiga.or.jp
- 東地区事務局(伊賀市・湖南市・近江八幡市・東近江市・蒲生郡)
【電話】0120-863-952
【FAX】0120-639-502
【Eメール】higashitiku.j@coop-shiga.or.jp
- 北地区事務局(彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市)
【電話】0120-864-952
【FAX】0120-739-502
【Eメール】kitatiku.j@coop-shiga.or.jp



3.11を忘れない 復興支援バザーの収益金をお届けしました。

2012年度は、宮城県南三陸町へのコープしが役職員によるボランティア活動を、6月から隔月で実施しました。第4回目の昨年12月のボランティア派遣では、復興支援バザー(2012/11/10:於コープぜぜ)の収益金や募金、そしてバザー参加者のみなさんからのメッセージを、宮城県漁協志津川支所のみなさんへお届けしました。






「安心して住める福島を取り戻すための署名」17289筆集まる

署名総数5533枚(17289筆)を、2013年1月4日に日本生協連を通じて福島県生協連にお届けしました。ご協力ありがとうございました。

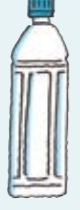





1 月度 リサイクルによる CO₂ 削減量 (kg) 報告 スギの木6,459本が1年間に吸収するCO₂を削減しました。

共同購入回収物

<p>牛乳パック 2,779Kg 前年比79.6%</p>  <p>累計39,108Kg 前年比101.9%</p>	<p>共同購入案内書 142,540Kg (回収率59.5%) 前年比91.5%(-18.5%)</p>  <p>累計1,952,160Kg 前年比102.1% (回収率69.2%) 前年比-5.0%</p>	<p>商品仕分け袋 2,592Kg (回収率40.4%) 前年比88.7%(-0.4%)</p>  <p>累計31,470Kg 前年比99.2% (回収率40.3%) 前年比2.1%</p>	<p>卵パック 1,736Kg 前年比84.4%</p>  <p>累計20,426Kg 前年比101.3%</p>
---	---	--	--

店舗回収物

<p>ペットボトル 609Kg 前年比117.8%</p>  <p>累計7,423Kg 前年比105.5%</p>	<p>トレー 421Kg 前年比139.0%</p>  <p>累計3,534Kg 前年比115.9%</p>	<p>ペットボトルキャップ 49Kg 前年比116.3%</p>  <p>累計555Kg 前年比102.9%</p>	<p>牛乳パック 551Kg 前年比117.4%</p>  <p>累計5,592Kg 前年比100.6%</p>
--	---	--	---

※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。

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・要望を聞き仕組みとして、「私もひとことカード」「ぱくぱくメモ」や組合員コールセンターに寄せられた声などがあります。「コミュニケーション委員会」では、意見や要望、願いを検討し、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-ミニチンゲン菜について

ミニチンゲン菜を注文したのにサラダチンゲン菜が届きました。商品名は違うけれど、このまま買って良いのでしょうか？

→ 産地によってミニチンゲン菜の呼び名が異なります。代替品をお届けして包材の商品名が異なる場合には、説明書の添付などを検討します。

■2. 「私もひとことカード」より 事例-注文控えについて

生協の注文書に(控え)をつけて頂けないでしょうか？ずーっと控えをノートに記しているのですが、年々しんどくなっています。確か、京都生協には(控え)はついていていた様に思いますが・・・

→ 費用面を考えると注文書控えは難しいため、要望される組合員へはメモをとってもらうようお願いをしています。京都生協も現在は商品の取扱いが増えた関係で控えを廃止しているそうです。全ての方は難しいかもしれませんが、インターネットや携帯電話で注文内容を確認いただける事を案内する様、話し合いました。

■3. 「喜ばれたヨ・ありがとうネ」の表彰

配達中に、お年寄りが踏切に入ったとたん、遮断機が下がりました。このままだと電車にひかれると思い、車両からおりて、お年寄りを安全な場所に手を引っ張ってあげたそうです。コールセンターへのお礼の電話で判明しました。

→ ほんとうに、危ないところを勇気あるとっさの行動ですね。どんな時でも、自分から行動できる事、自ら他人のために動くこと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。

理事会だより 第27回定例理事会(2月5日)

2012年度1月期組織経営概況

項目	業態	1月期				4月期からの累計		
		計画	実績	計画比(%)	前年比(%)	計画	実績	計画比(%)
組合員(人)	無店舗	133,782	133,684	99.9	103.4			
	店舗	16,655	16,448	98.7	96.5			
	その他	3,159	3,430	108.5	89.6			
	合計	153,596	153,562	99.9	102.2			
出資金(千円)	無店舗	9,333,794	9,382,036	100.5	104.3			
	店舗	265,112	269,310	101.5	95.0			
	その他	38,335	37,245	97.1	82.7			
	合計	9,637,241	9,688,591	100.5	103.9			
供給高(千円)	無店舗	2,115,414	2,039,941	96.4	90.2	20,915,255	20,641,465	98.6
	店舗	144,593	143,116	98.9	101.3	1,249,357	1,255,437	100.4
	夕食サポート	8,874	10,379	116.9	228.6	124,557	134,110	107.6
	合計	2,268,881	2,193,438	96.6	91.1	22,289,169	22,031,012	98.8

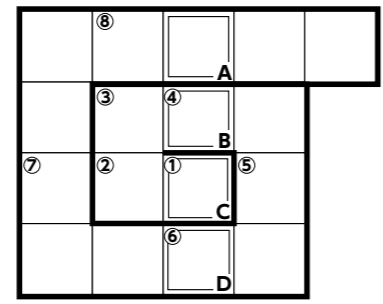
主な確認事項

- 2012年度1月期経営概況について承認しました。前月に引き続き厳しい状況が続いています。無店舗事業供給高は、利用人数はほぼ計画どおりでしたが、利用単価が計画を下回った結果、計画比96.4%と下回ることとなりました。(前年比が低いのは配達日数が少なかったためです) 店舗事業では、コープぜぜは前年実績・計画ともに上回りましたが、ミニコープの計画割れが大きく、店舗合計では計画比98.7%となりました。夕食サポートは計画を上回る実績となりましたが、年末年始の影響でお弁当の利用数は前月より減少しました。
- 2012年度役員報酬等検討委員会の答申について確認し、2013年度役員報酬に反映することを承認しました。
- 2013年度地域別総代会議(4月13日～25日に開催)の開催会場や進め方について承認しました。
- 2012年度年度末総代懇談会(2月27日～3月9日)に提案する、「2012年度活動のまとめと2013年度方針」などの資料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
 - (株)コープシステムサービスとの物流に関わる業務委託料率改定について、利益相反取引として内容を承認しました。
 - 「3.11 忘れない『福島』くらし応援募金」の実施について確認しました。無店舗では2月4回～3月1回、店舗では2月18日～3月17日の期間受付を行います。
 - 「安心して住める福島を取り戻すための署名」は、全部で17,289筆寄せられ、日本生協連を通じて福島県生協連へ送付しました。
 - 2013年度コープしがは設立20周年を迎えます。「ありがとう そして みらいへ コープしが20周年」をキャッチコピーに取り組み、20周年記念事業企画について確認しました。

頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

しりとりにパズル

締め切り 3月10日(日) (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、次の言葉を書いて、しりとりにしてください。全部できたら、A～Dまでの文字を並べて下さい。
- <しりとりのカギ>
- ①ブツブツ言って何が気に入らないの？
 - ②乗り物。□□テツに乗って…
 - ③これで草刈りです
 - ④カラオケでこれを持って歌います
 - ⑤病気を治すために、これを飲んで…
 - ⑥歴史上の人物、坂本□□□□
 - ⑦いさましい男性のこと
 - ⑧朝のあいさつ

監事会だより 1月度 (12月21日～1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。
- 12月21日 内部統制委員会出席
 - 1月7日 経理往査[12月度決算] 環境管理委員会出席
 - 8日 第30回監事会[監事会議事録の確認、この間の監査所見共有、2013年度予算の検討、第3四半期監査実施内容、子会社調査及び事業所往査実施内容、有限責任監査法人トーマツによる監査の立会体制、今後の日程、その他]
 - 18日 びわこさざなみ会新年賀詞交換会出席
 - 19日 新年役職員全体集会出席



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！

久しぶりにスパイラルの『頭の体操』に挑戦しよう！

クイズ当選者の欄を見てビックリ！なんと、そこに私の名前が…。応募したつもりはないし…。改めて確認して納得！住所がおとなりの市でした。めったに同姓同名の方を目にしたことがなかったのに、こんなにお近くに！これもCOOP会員であればこそ。私もおすわけ？で当選できるとうれしーな！

栗東市 Nちゃん

編集担当：同姓同名の方が近くにうつつやるなんて、ワクワクしますよね。今度Nちゃんさんが当選されたら、今度はその方がビックリされるかも!?



テーマ
【別れ】

「別れ」はいくつになっても慣れません。先日、「別れの季節」が12月頃の寒い時期だったらもつと別れが耐えられないなと感じました。「別れ」が悲しいほど、その人に良い付き合いをしていただいたんだと、感謝しようと思います。

栗東市 シュークリーム さん

編集担当：大切であればあるほど、悲しい「別れ」。出会えた事への感謝の気持ちをいつまでも忘れずにいたいですね。

神戸の震災後、わが家に来た犬が亡くなり寂しくなりました。いまだに玄関横にいるようで！思い出せば残してくれましたよ！

東近江市 中野幸子 さん

編集担当：大切にしてもらい最後まで見届けてもらったワンちゃんは幸せだったと思います。きつとたくさんのお出と一緒天国から見守ってくれていることでしょう。

4月28日に次男が、4月30日に長男が結婚する予定です。もちろんおめでたいことなのですが、ある意味子どもが伴侶を得て、新しい家庭

私は80歳になる一人暮らしの者です。20年近く前まで生協を利用していましたが、近くにスーパーができ、仲間が辞めてしまったので、私も休んでいました。昨春、再度入会し、昔よりずっと品物が増え、味付けも工夫されていて、重いものも届けてもらえるので助かっています。宅配のお兄さんもやさしく会話をしてくださるので、嬉しく思っています。

長浜市 ちりめんおばあちゃん

編集担当：ご利用を再開されて嬉しい限りです。重たいものや大きいものもどんどん利用してくださいね。

スパイラル1月号「旬の野菜をかしこく食べよう」を

読み、さっそく簡単なねぎ料理を作ってみました。とてもおいしくて主人も喜んでくれました。こういう食べ方もあるのだなとつくづく感心しました。本当に参考になりました。これからもよろしくお願いいたします。

長浜市 今村悦子 さん

編集担当：これからも「スパイラル」でたくさんレパートリーを増やしてくださいね。

(家族を築くのですから、親との別れともれますよね。長男は敷地内の一軒家に住みますが、次男は車で30〜40分のところに。わが子であることに変わりはないものの、うれしさみしいった心境です。姑になるといふ響きもちよびり複雑。実母も私が結婚する時「別れ」を感じたのでしょうか。

栗東市 山本康子 さん

編集者より：おめでたいこと続きですね。自分の「別れ」の時に実のお母さんのことが浮かぶ。そんな思いやりに持たれた山本さんは、きつとやさしいお姑さんになられると思います。

母は74歳。この歳になると別れはつらくこたえると言います。同級会も黙祷に始まるそうです。こんな母に今年はめでたい別れがあります。それは孫が結婚するのです。Happy Wedding うれし涙を流し、長生きしてください…。

長浜市 樋口敦子 さん

編集担当：悲しい別れもあれば、嬉しい別れもあります。嬉し涙、いっぱい流してください！

来春、娘は高校を卒業します。温かい校風で、娘にびつたりの学校でした。充実した高校生活を送ることができました。娘は、卒業式のことを考えては、今から「泣きそつにな

暮らしの中のにおいと香り。記事がありました。香りがあります。お茶屋さんの前を通ると、とてもいい香りがしますよね。常滑に遊びに行った時、茶香なる陶器の器を見つけた。すかし細工の器の上皿に安らぐお茶葉をいぶして楽しむです。お部屋全体すくいい香りがします。けつして常滑のまわし者ではありません。

長浜市 とんべい さん

編集担当：「茶香」ステキですね！茶香が手に入らない場合は、フライパンで煎つても部屋全体に爽やかな香りが広がります。ぜひお試しください。

早いもので長女が8歳になりました。私もお母さん

歴8年です。毎年長女の誕生日には手作りケーキをおねだりされます。最初に張り切ったのが災いして、娘はどどんハードルを上げてくれます。なんとかかんとか仕上がった今年のケーキは『アリエル』。娘もいつかわが子にケーキを作るようなお母さんになるんだらうなあとしみじみしながら…。さてさて私のケーキを『食べたい』と言ってくれるのはあと

「と言っています。いい先生や友達にめぐり会えたことに、親としても心からうれしく思っています。

近江八幡市 ひろりん さん

編集担当：「別れ」は寂しいけれど、高校生活でいい先生や友達に恵まれたことは、これからの人生においての何よりの宝物ですね。

自身や夫の転勤で、何度もつらい別れを経験していますが、毎年年賀状の枚数が増え続けています。年に一度でも近況が報告しあえる関係はうれしいものです。そしてまた、新しい地でもたくさんのお出いがあります！まさに、別れは出会いの始まりですね！

守山市 中井智美 さん

編集担当：「出会いの数だけ別れがある」とよく言われます。たくさんのお出いと別れを繰り返された結果が今の人間関係につながっているのですね。たくさん年賀状での近況報告、来年も楽しみですね。

今回は5月号掲載です。
テーマは「兄弟姉妹」
思い出話、「兄はこんな人」、「義理姉妹と仲良し」など、みなさんのエピソードお待ちしています！

何年でしょうか？

大津市 天然水サイダー さん

編集担当：いくつになっても母親の手作りケーキは嬉しいものです。十数年後にはお孫さんのケーキを焼いていたりにして?!

最近「おいしが、うれしが」

のマークをよく見かけます。地産地消、特に自分の住んでいる土地の恵みをいただくと、輸送費もかからず、そして土壌、水が合うので大切にしたいですね。(みんなCOOP「滋養」のものを消費しましょう。国内で国産！自分の住む町を大事にすることに必ずつながっていくと信じています！)

守山市 まつちよ、なママ さん

編集担当：消費の行動は社会を変えます。自分の住む町を大切にすることを広げていくといいですね。



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。