

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。

つくる人*食べる人...3ページ
レンジでチーン・カリッとおいっす
マルイのからあげ
私がえらんだマイコープ...6ページ
どんな節電対策
してますか？

● 食の知恵袋...10ページ
知っていますか？
食事のマナー

● コープしが
20年のあゆみ...12ページ

● らいふジャーナル...18ページ
今年こそチャレンジ！
グリーンカーテン

● 発見・くらしのいいもの...20ページ
フリーリア UVプロテクター



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 2013
No.263

April 2013 No.263

発行責任者/理事長 西山 実
発行/2013.3.18

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



肌の色もキレイにみせる

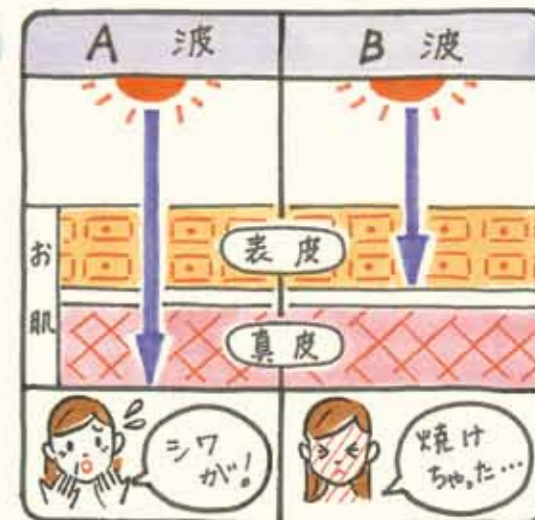
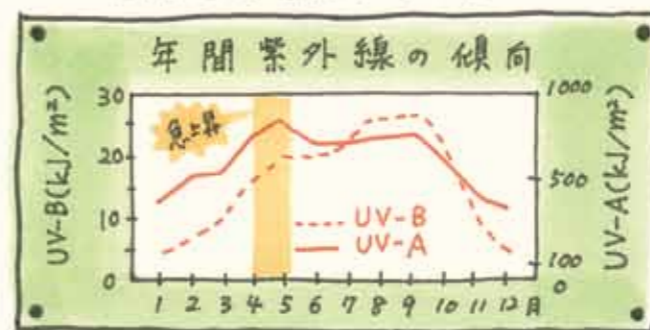
日やけ止め

国産生バラ使用

やわらかい日差しに春の気配が感じられるこの季節、
そよそよ紫外線が気になります。1品で4役もこなす
COOPフリーリアUVプロテクターで、紫外線対策始めませんか。

シワの原因のひとつは、春の日差し！

紫外線にはA波とB波があります。B波の方が威力が強いです。シワの原因になるのは、肌の奥まで届いてしまう紫外線A波なのです。窓ガラスも通過するので、室内でも油断はできません。



そして、迫る4月~5月は紫外線が特に強い時期。今が紫外線対策の始め時です。

COOPフリーリアUVプロテクターは1品4役のウォーターゲルタイプ

1. 日やけ止め

紫外線B波を防ぐ SPF24
日中の紫外線をしっかりカット！
紫外線A波を防ぐ PA+++

2. 化粧下地

毛穴・小じわをふんわりカバー
＜使用前＞ → ＜使用后＞

3. 肌色補整

ほんのリバラ色(ピンクベージュ)でくすみや肌の色ムラを自然にカバー。
1-メイクの日にもおすすめ。

4. うるおいプラス

・濃縮バラエキス<保湿成分> → 日本産、国産生バラ使用
・スーパーヒアルロン酸<保湿成分>
・高浸透性コラーゲン<皮膚保護成分>

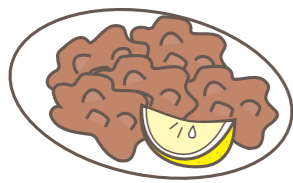


4月2回の「くらしのパートナー」でご案内の予定です。



フリーリア UVプロテクター

レンジでチン! カリッとおいしい マルイのからあげ



しょうがが効いた和風しょう油味で、「冷めてもおいしい!」と人気の **うち** 家のからあげ。製造メーカーであるマルイ食品株式会社は、養鶏から製造まで一貫して手掛けている、こだわりのメーカーです。



うち 家のからあげ

**製造地は、
鶴の渡来地である
鹿児島県出水市**

鶴の渡来地といえば、タンチョウヅルがやって来る釧路湿原が有名ですが、マルイ食品株がある、鹿児島県出水市も鶴の渡来地として有名です。

毎年10月中旬から翌年3月まで、マナヅルやナベヅルが1万羽以上越冬のため渡来するそうです。取材にうかがった時も、水田に鶴がえさを求めてやってきて、その大きく立派な姿にびっくりしてしまいました。

同社の松尾工場は、九州新幹線の出水駅東口を出てすぐの場所にあります。「鳥インフルエンザ」の感染予防は、鶏を扱うところならどこも神経を使う部分ですが、松尾工場では、1年を通して、敷地入り口に車専用消毒液が設置されており、自動車全体に消毒液をかけないと入ることができません。また、工場入り口でも靴底や手を消毒しないと工場内にも入れないという徹底ぶりが印象的でした。

今日のスパイラルレシピ

今回は、3~5ページで紹介する「家のからあげ」を使ったアレンジレシピ。そのままでももちろんおいしいですが、ちょっとひと工夫すれば、見た目も新鮮で楽しいひと皿になります。普段の食卓に、またパーティーメニューの一品にいかが?

Pick Up
アイテム



からあげの シーザーサラダ

【材料】2人分

家のからあげ1袋、ミニトマト4個、きゅうり1/2本、玉ねぎ1/4個、ベビーリーフ・シーザードレッシング各適宜

【作り方】調理時間約10分

- ①からあげは袋の表示通り加熱する。ミニトマトは半割り、きゅうりは縦半割りにして斜め薄切り、玉ねぎは薄切り、ベビーリーフは水にさらしてザルに上げる。
- ②①を器に盛り、シーザードレッシングをかける。



からあげの卵とじ丼

【材料】2人分

家のからあげ1袋、玉ねぎ1/2個、溶き卵2個分、A=くだし汁1カップ、しょうゆ大さじ2、酒・砂糖各大さじ1、温かいご飯・三つ葉の茎各適宜

【作り方】調理時間約15分

- ①からあげは袋の表示通りに加熱する。玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにAを煮立てて玉ねぎを煮、からあげと三つ葉の茎を加える。溶き卵を回し入れて半熟状態で火を止める。
- ③丼にご飯を盛り、②をのせる。



からあげのおろし煮

【材料】2人分

家のからあげ1袋、かいわれ大根1/3パック、大根1/5本、A=くだし汁3/4カップ、しょうゆ大さじ11/2、砂糖大さじ1/2

【作り方】調理時間約10分

- ①かいわれ大根は根元を切り落とし、大根はすりおろして水気をきる。
- ②鍋にAを煮立て、袋の表示通り加熱したからあげを入れて約5分煮る。
- ③①を加えてひと煮する。



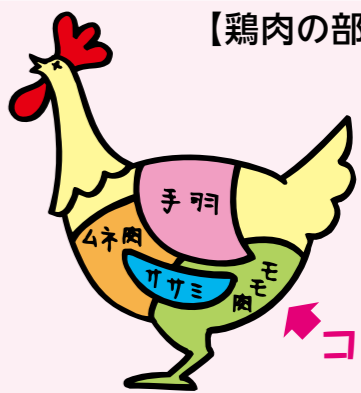
**安全を優先した
品質管理**

原料である鶏肉は、国産の若鶏モモ肉のみを使用。ほとんどが九州産ですが、原料の確保が困難な場合は、九州以外の国内産を使う場合もあるので、商品には「国産」と表示しているそうです。

原料の鶏モモ肉はトレーサビリティが確認できる仕組みを構築し、定期的な工場点検も行っています。また、原料の入荷後、微生物検査を行い、製造時の異物（小さな骨など）や、うっ血の除去の検品作業も行っています。



【鶏肉の部位】



**電子レンジを
使っても「カリッ」
とした食感を求めて**

もともと「家のからあげ」は、大阪いずみ市民生協のCOP、いずみブランドとして、長年組合員に人気のあった商品だそうです。それをベースに、コープきんき事業連合の組合員に試食会やアンケートを実施して、改良・改善し、できあがりました。今ではコープきんきエリアの7生協で、取り扱われています。

冷凍食品の唐揚げは、電子レンジで温めて、手軽に作れるのが魅力のひとつですが、電子レンジを使うと「カリッ」とした食感が損なわれてしまうのが難点です。

ができるまで

⑤フライ



衣を付けた肉を揚げる。高温で短時間料理することで衣がカリッと仕上がる

⑥急速凍結

揚げたてのおいしさを逃さないよう-30℃以下の低温で急速凍結

⑦計量・袋詰め

⑧金属探知・重量チェック

⑨箱詰め



**家のからあげ
の楽しみ方**



■調理方法

解凍してから調理すると、衣がべちゃっとなってしまう可能性があります。あるので、必ず凍ったまま、レンジまたはオーブントースターで調理してください。

■スタッフさんのお気に入り

スタッフさんのお気に入りの食べ方のひとつとして、教えていただいたのが「からあげサラダ」。

事前にレンジで加熱し、半分にかットしたからあげと、レタスや水菜、ミニトマトなどの野菜を混ぜて、ドレッシングをかけます。食べごたえがあって、小腹が空いた時にもヘルシーで良いですね。

メッセージ

この商品は、その名の通り「おうち」で作るような、手作り風のおいしさを再現したからあげです。しょう油をベースに、しょうが、にんにく、酒、砂糖などで味付けをした、子どもから大人まで、どなたでも食べやすい味わいに仕上げています。ぜひ、ご家族皆さままでお召し上がりください。



**工場内を
見学しました**

工場へ入る際は、異物混入を防ぐため、①肩にタオルをかけブラッシング②タオルをはずしネットを2重にかぶり、ヘアバンドを着ける③その上に帽子（頭から肩までかかる）を着用④帽子のエリを白衣の中に入れて着用⑤粘着ローラーで白衣を上から下へ転がし異物を取る⑥エアシャワー⑦手洗い⑧消毒液で洗う、の8工程を済ませ、やっと生産現場に入ることが出来ます。



家のからあげ

①選別・前処理

原料肉に付いている不要物を除去し、毛や骨などの異物が付いていないかをチェック

②調味・混合



肉に下味を付ける

③熟成

肉に味をなじませ、味を中までよく浸みこませる

④衣付け



十分に味がしみ込んだ肉に衣を付けます。調味した鶏肉に衣をまんべんなくつけるため、よく混ぜ合わせる



北浦宏子さん
生協歴 35年
夫と本人との2人家族

お手製の「湯たんぽ」を利用

濡れタオルをラップでくるんで電子レンジで温めた「湯たんぽ」を利用しています。また、ファンヒーターなどは17度に設定。電灯はLEDに交換し、できるものは調光しています。お米は一度に炊く量を増やして、炊く回数を減らしました。



LED電球

*写真はイメージです。



熊野元子さん
生協歴 25年
義母、夫、本人、子ども2人の5人家族

電気毛布不使用です

電気毛布を使わず、湯たんぽを愛用しています。寝る1時間くらい前に、布団に湯たんぽを仕込んでおけば、暖かく眠ることができます。中のお湯は、翌朝の洗い物に再利用しています。



湯たんぽ

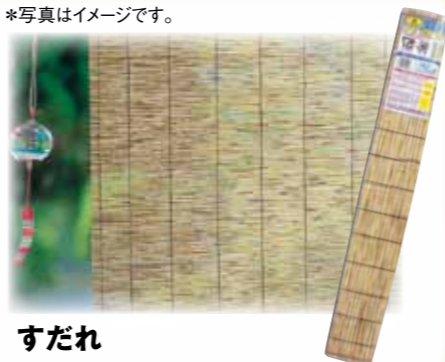
*写真はイメージです。



廣瀬イクミさん
生協歴 35年
夫と本人との2人家族

夏の冷房は28度設定

わが家ではコタツも電気毛布も電気カーペットも使いません。大きいペットボトルにお湯を入れて、バスタオルでくるんで輪ゴムで止め、抱いて寝ます。夏は家中にすだれをつるして日光をさえぎり、冷房の設定温度は28度にしてあります。それで充分、快適に過ごせます。



すだれ

*写真はイメージです。



土谷史枝さん
生協歴 15年
夫、本人、子ども2人の4人家族

足元を温めて着込んでいます

ガスファンヒーターで部屋を温めたら、ホットカーペットだけにします。エアコンも使いません。足元が暖かいので、少し着込めば寒さを感じません。あと、電球を買い換える時には、消費電力の少ない、LEDにしています。



ホットカーペット

*写真はイメージです。

どんな節電対策してますか？

エネルギー問題に真剣に取り組む人が増えた今、皆さんはどんな節電対策をしていますか？今回は大津市西地域委員会の皆さんに、季節に関わらずチャレンジしてきた節電対策について聞きました。

*家族構成は同居の人数です。



設定温度が大事！

マイコープ
私かえらんだ
湯たんぽが便利♪



竹村順子さん
生協歴 25年
夫、本人、息子の3人家族

壁掛け扇風機がおすすめ

壁掛け型の扇風機をよく使っています。夏は扇風機として、冬は天井近くの空気を部屋全体に循環させるためです。安いものの方が、実は回転がゆるくて個人的にはおすすめなんです。冬は、床暖房カーペットの下に、断熱のためにもう一枚カーペットを敷いています。



壁掛け扇風機

*写真はイメージです。

年中役立つ断熱シート

省エネルギー断熱シートは、1年中使えて便利。夏はUV対策や日よけに、冬は外気温の遮断してくれます。窓際省エネボードも冬の外気温を遮断してくれて、おすすめです。またわが家では、エアコンの掃除してもらったら、毎月の電気代が下がりました。



北川ひろみさん
生協歴 20年
本人のみ



断熱シート 省エネボード

石油ストーブを愛用

やかんや鍋も乗せることができ一石二鳥の、石油ストーブを愛用しています。あたたかくて肌の保湿効果もあるという湯たんぽも常用。エアコンは、フィルターをこまめに掃除したり、設定温度に気をつけたり。無駄なコンセントを抜き、照明もこまめに消すようにしています。



永田博美さん
生協歴 20年
夫、本人、娘の3人家族



石油ストーブ

*写真はイメージです。

エリアニュース

学習会やイベントなど、各エリアでの活動を報告 & 参加者募集します。



このほか、今後予定されているイベントなどの詳細は、毎月10日頃配布されるばくばくコミュニティをごらんください。

- 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

食材について楽しく勉強して、食事の大切さを教えてくれる「たべるたいせつキッズクラブ」の料理体験は、いつも大好評です。



エリアレポート



ピザとドームケーキを作ったよ!

たべるたいせつキッズクラブ

12月9日(日)、GNETしがの調理室で、「たべるたいせつキッズクラブ」冬の料理体験が開催されました。まず野菜についてのクイズが行われましたが、キッズメンバーの早くして正確な答えに「さすが、たべるたいせつキッズのメンバー、野菜をよく知っているね」と感心しました。

料理体験ではクリスマスも近いということで、フライパンを使った「クリスマスピザ」と、カステラで作る「ドームケーキ」を作りました。小さな子も大きな子も、キッズメンバーが協力して助け合いながら、ピザ生地をボールの中に入れて、ピザは、ピザ生地をボールの中に入れて、



伸ばしながらたたむ作業が大変で、お母さんやお父さんにも協力してもらい、みんなで作りました。参加されたお母さんの一人は、「オーブンで焼くとすぐに2枚目を焼けません、フライパンなら何枚も焼けますね」と感想を話されていました。

ケーキは、カステラ1切れを包丁で3枚にスライスするという細かい作業が、子どもたちには難しかったようです。生クリームにグラニュー糖を入れて、手でかき混ぜながら泡立てることも大変だったようですが、最後に、ドームケーキに砂糖とココアをトッピングして、クリスマス用の飾りを付ける頃には、みんな楽しそうな表情を見せていました。

自分で作った「クリスマスピザ」と「ドームケーキ」は特別なおいしさで、参加したみんなの笑顔にあふれた料理体験となりました。



小さな子どもにも分かるよう、レシピはイラストを使って紹介しています



コープしがでは「食育」を大切にしています。子どもの身に付いたものは、一生の宝物。小さなお子さまがいらっしゃる方は、ぜひ「たべるたいせつキッズ」に参加してみてください。詳しくは、11ページをご覧ください。



加工品の調理方法

加工品の調理方法を表示しています。「調理方法がよくわからない」という声に応じて「トースター」「炊く」「そのまま」など、12パターンで表示しています。

冷凍和惣菜 人気NO.1 煮る 467 冷凍 48 不三神戸コース

枝豆がんも 298円

240g(8個) ★「遺伝子組換えでない」を分別

枝豆、にんじん、さくらげ、昆布入りのがんもです。お好みの味で煮含めてください。(150g凍庫用0.5g/1個50g)

カロリー・塩分表示

冷凍食品、菓子、飲料を中心に幅広く表示しています。

アレルギー表示

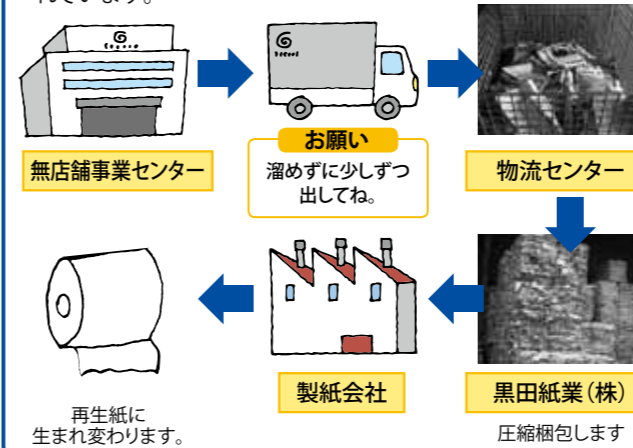
小麦・そば・卵・乳・落花生・えび・かにの7品目について、それらを含む商品(生鮮商品以外)に対して表示しています。

遺伝子組換え表示

義務表示、任意表示、主原材料・副原材料にかかわらず、商品包材の一括表示欄に記載があるものを表示します。

商品案内書のリサイクル

回収された商品案内書は、主にコープしがリサイクルセンターに集約され、リサイクル業者に引き渡し、再生原料として活用されています。



コープ きほんのき

今回のテーマ
【商品案内書】

今号からコープの基本的な利用方法を、コープ初心者にも分かりやすくお伝えします！
第1弾は、商品案内書の見方とリサイクルについてです。

人気商品 3-5月のベスト100V

国産大豆使用 先でんタイプ

508 冷蔵 毎週 12月 10日 168円

CO-OP コープきほん 共同開発 にがり充てん豆腐

300g×2 (1パックあたり84円) 原料:黄大豆(生豆)でない

なめらかな食感でいろんな料理にあう絹豆腐です。(61g凍/100g) 賞味期間:15日

家庭での保存温度をお届け表示

冷凍	冷凍でお届けします。	毎週企画	毎週企画です。
冷蔵	冷蔵でお届けします。	次回4月1回	次回は〇月〇回に商品案内書に掲載。

※常温マークは表示しません。
※表示のないものは8週間以内に企画予定がありません。次回案内は変更になる場合があります。次回予定の案内は、同企画・同容量・同商品のみです。

価格の見方

000円	通常価格 ふだんお買い上げになる通常価格を表示
いつもおトク 000円	いつもおトク! いつもお買い得な価格。低価格を実現
100円	特別価格I 通常価格よりお買い得になっている商品
さらにお得 000円	特別価格II 特別価格Iよりさらにお買い得になっている商品

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！！

2013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3月に配布する
ぱくぱくコミュニティをご覧ください。

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）
◆右ページ「食の知恵袋」でおなじみの長岡由里子さんも「キッズサポーター」のお1人です。



2013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 1,500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もしくは電話に、下記①～⑦をご連絡ください。

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

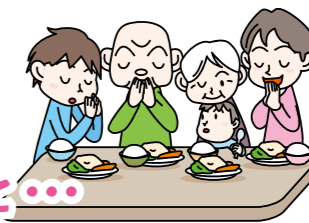
【お申し込み・お電話(コールセンター)】0120-709-502 【問い合わせ先】0120-864-952(北地区事務局担当：北村)

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組合員コード 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。

ここで、質問!

「いただきます」という食事の基本のあいさつを英語で言うと...



① Let's eat ② Itadakimasu (イタダキマス) ③ そういう英語は無い

(©片々屋)

「さあ、食べましょう」という英語はありますが、そこには生き物の命をいただく感謝の気持ちや、作ってくれた方への感謝の意味は含まれていません。同じように「ごちそうさま」もありません。日本の食事のマナーの第一歩として、しっかりあいさつしたいものです。では、食事の配膳の仕方はご存知ですか。覚えておくと便利です。



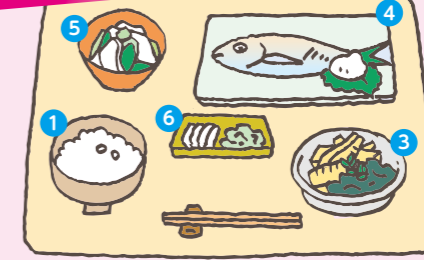
「一汁三菜」の場合、まず手前の左にご飯茶わん、右に汁わんを置くのが基本。

- | | |
|--------------|-----------------------|
| 1. ご飯 | 4. 主菜 <焼き物など、メインのおかず> |
| 2. 汁もの | 5. 副々菜 <酢の物や和え物など> |
| 3. 副菜 <煮物など> | 6. 香のもの <お新香、又はお漬物> |

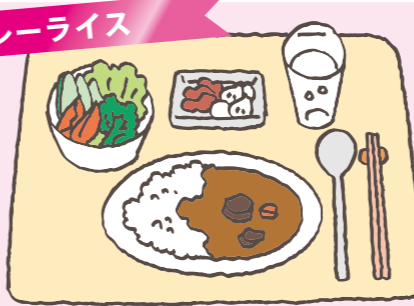
主菜が2つの場合



汁がない場合



カレーライス



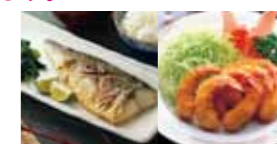
ザルそばなど



◆主菜の盛り付け方(野菜や大根おろしなどの付け合わせ)にも作法があります。

和風の場合 主になる料理が向こう側(奥)になるよう手前に付け合わせる

洋風の場合 主になる料理を手前に、付け合わせは向こう側(奥)に



◆それでは、なぜお箸は「料理の手前に横向けて置く」のでしょうか?

昔は、神様に捧げものをして、それを後で皆で分けていただくという風習があり、その名残で箸によって神様との「結界(領域の境界線)」を作り、食べ物を大切に「上に置いて」、ありがたくいただくという意味があります。(諸説あります)

◆箸の作法もいろいろご存じだと思いますが、

- ・使い終えた箸は箸袋に戻しますが、そのまま戻すと「使っていない箸」の意になってしまいます。袋を結んで箸先を入れておけばけっこうです。また、箸を折ったりしてもいけません。
- ・みなさん普通にするのが「返し箸」(取り分ける時に取り箸が無い場合、自分の箸をひっくり返して反対の方で料理を取る)、これは一見礼儀に合ったやり方に見えますがマナー違反です。周囲に断りを入れて「直箸で取りましょう」。
- 「割りばし」の割り方。きれいに見せる方法は、「ひざの上」で「上下に割る」ことです。

食の知恵袋

知っていますか？ 食事のマナー

すっかり春めいてきたこの頃、お出かけするのにも楽しみですが、外出先で食事をする時に、マナーが分からなくて困った経験ありませんか？今回は、普段でも使える食事のマナーについて知っていただこうと思います。

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、「ぱくぱくキッズレター」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。



コープしが 20年のあゆみ

1993年3月21日、滋賀県内にある4つの生協が合併して生まれたコープしがは、今年で20周年を迎えました。この長い年月、コープしががチャレンジしてきたことをご紹介いたします。

3月21日 県内4つの生協が合併し、「生活協同組合コープしが」発足

たすけあい共済開始
広東バナナ開発



1997年 友愛活動による仮設住宅訪問

個配事業スタート

環境マネジメントシステム ISO14001の認証を全事業所で取得

食品衛生法の改正と充実強化を求める請願署名 236,076筆
シルヴィコープ閉店



食品衛生法の改定



第1回総代会

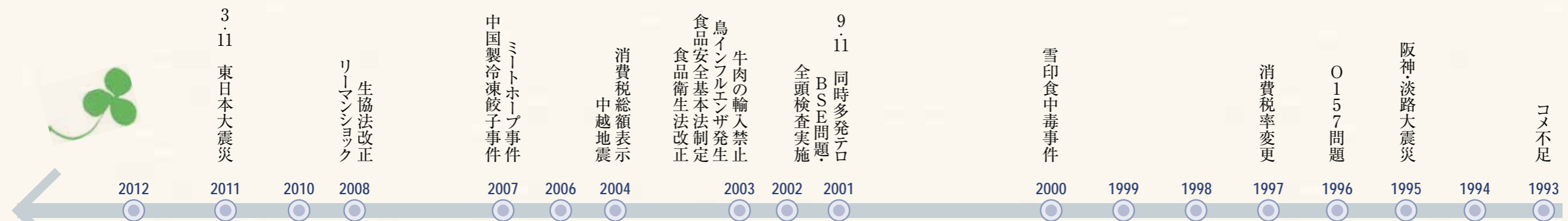
理事長からのメッセージ



コープしが 西山 実理事長

日頃より、コープしがの事業と活動を支えていただき誠にありがとうございます。
1993年3月21日、滋賀県内4つの生協が合併し、滋賀県民の豊かなくらしと人間尊重の平和な街づくりをすすめることができる生活協同組合として、75,015人の組合員で発足しました。
くらしの中から生まれた願いを実現させるために、生協の事業が生まれ、発展してきました。私たちだけではできないことは、地域の方々と協同して実現してきました。地域の状況や、組合員の願いを受け止め、応え続けることに、私たち自身の存在意義があります。
現在15万人、組織率28%に到達しています。組合員の思いと願いを集めて、個配や個人集品など、無店舗事業を進化発展させ、CO・OP共済、ささえあいサポート、夕食サポートにつながりました。これからさらに、新しい店舗事業と福祉事業にチャレンジしていきます。よろしくお願い申し上げます。

さまざまな事業をみんなで利用し、その良さをみんなで伝え、広げて、組合員の中で、また県民の中で、もっともっと生協利用の輪を大きくしていきます。



コメ不足

阪神淡路大震災

O157問題

消費税率変更

雪印食中毒事件

9.11 同時多発テロ
BSE問題
全頭検査実施

牛肉の輸入禁止
鳥インフルエンザ発生
食品安全基本法制定
食品衛生法改正

消費税総額表示
中越地震

ミートホープ事件
中国製冷凍餃子事件

生協法改正
リーマンショック

3.11 東日本大震災



●「赤ちゃんサポート」スタート
●コープの森づくり
●夕食サポート開始
●太陽光発電システム導入
●琵琶湖森林づくりパートナー協定



2010年 びわ湖清掃ウォーク



2012年福島の子ども保養プロジェクト

●全国環境保全型農業コンクールで特別賞受賞



琵琶湖森林づくりパートナー協定



2012年版



2003年版



1996年版

〈案内書もリニューアルされています〉

●ゆめふうせん開設
●ささえあいサポートスタート



ゆめふうせん開設

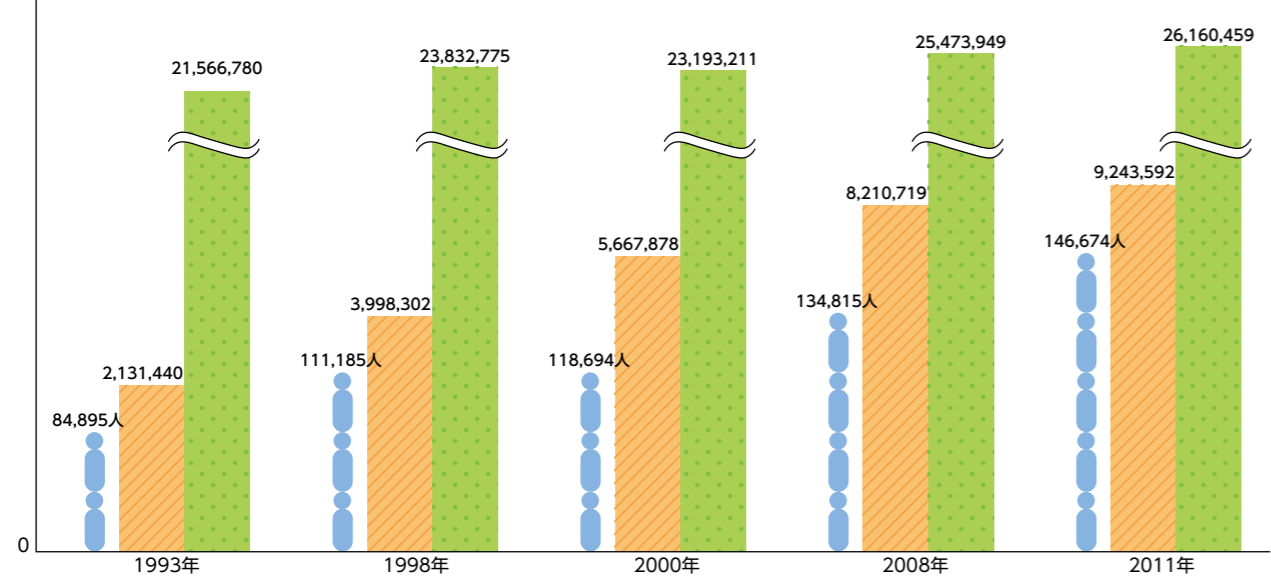
●廃食用油をバイオディーゼルの燃料(BDF)に再資源化
●障害者雇用優良事業所等に対する厚生労働大臣表彰受賞
●コープしが全営業車が「子ども110番」の取り組みを開始



ホームページ開設

【経営実績の推移】

● = 組合員数(人) ● = 出資金額(千円) ● = 供給高(千円)



2 月度 リサイクルによる CO2 削減量 (kg) 報告 スギの木7,539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 3,111Kg 前年比88.9% 累計42,219Kg 前年比100.8%	共同購入案内書 179,550Kg (回収率84.7%) 前年比99.1%(24.5%) 累計2,131,710Kg 前年比101.9% (回収率70.3%) 前年比-2.5%	商品仕分け袋 3,435Kg (回収率39.2%) 前年比113.1%(-1.4%) 累計34,905Kg 前年比100.4% (回収率40.2%) 前年比1.8%	卵パック 2,335Kg 前年比121.4% 累計22,761Kg 前年比103.0%
---------	---	---	---	---

店舗回収物	ペットボトル 486Kg 前年比107.6% 累計7,909Kg 前年比105.6%	トレー 317Kg 前年比106.8% 累計3,851Kg 前年比115.1%	ペットボトルキャップ 35Kg 前年比96.9% 累計590Kg 前年比102.5%	牛乳パック 440Kg 前年比104.3% 累計6,031Kg 前年比100.9%
-------	--	---	--	---

※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。

新年度 3月4日より

満1歳までの赤ちゃんがいるお母さんにうれしいおしらせ!!

赤ちゃんサポートはじまります!

「赤ちゃんサポート」って?

「元気で健やかに育てほしい!」そんな願いを込めて、コープしがでは赤ちゃんとお母さんを応援するサービスを始めます。出産を控えている方から、0歳児のいらっしゃるお母さんならどなたでも、ご出産後から満1歳になるまで応援サポート商品を隔週で無料プレゼントなど、様々な応援が受けられます。

会員募集

「元気で健やかに育てほしい!」そんな願いを込めて、コープしがでは赤ちゃんとお母さんを応援するサービスを始めます。出産を控えている方から、0歳児のいらっしゃるお母さんならどなたでも、ご出産後から満1歳になるまで応援サポート商品を隔週で無料プレゼントなど、様々な応援が受けられます。

サポート商品を最長1年間、偶数週無料でお届けします!

＜商品一覧＞下記の10品目の中から1点、選んで登録すると、毎月偶数週にプレゼント!

このほか
 コープ小さなため絹ごし豆腐300g×2P
 コープ熟仕込パン6枚切り
 バランスキューブ(黄・緑)各280g
 産直こめ育ちさくら玉子10コパックM~L

ほかに特典いろいろ!

現在組合員の方も「赤ちゃんサポート」の会員登録が必要です。赤ちゃんサポート会員登録に関するお問い合わせは、組合員担当者までお申し出ください。

理事会だより 第28回定例理事会(2013年3月5日)

2012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	134,898	134,776	99.9	103.3			
	店舗	16,673	15,879	95.2	93.4			
	その他	3,135	3,886	123.9	102.5			
	合計	154,706	154,541	99.8	102.2			
出資金(千円)	無店舗	9,403,472	9,432,069	100.3	104.0			
	店舗	264,534	243,317	91.9	86.2			
	その他	38,035	59,808	157.2	134.7			
	合計	9,706,041	9,735,194	100.3	103.6			
供給高(千円)	無店舗	2,283,673	2,228,430	97.5	110.5	23,198,928	22,869,895	98.5
	店舗	132,024	121,347	91.9	94.4	1,381,381	1,376,784	99.6
	夕食サポート	18,443	15,831	85.8	207.2	143,000	149,941	104.8
	合計	2,434,140	2,365,609	97.1	109.9	24,723,309	24,396,622	98.6

主な確認事項

- 2012年度2月期経営概況について承認しました。組合員数及び出資金はほぼ計画どおり進捗しています。供給高は2月度も厳しい状況が続いています。無店舗事業供給高は、利用人数が計画を下回ったため、計画比97.5%となりました(前年比が高いのは配達日数が多かったためです)。店舗事業では、コープゼゼ・ミニコープとも計画を下回り、店舗合計で計画比91.9%と大きな割れとなりました。夕食サポートは、おかず8品の取り扱いが始まり、1日あたりの利用数は前月より103食増えましたが、計画には至りませんでした。
- 第33回通常総代会の議長候補として総代から3名、議事運営委員候補に総代から7名と理事から3名を選出し承認しました。
- 日本生協連の化学物質のリスク管理に関する考え方、基準改定を受けて、コープしがの基準改定のすすめ方を承認しました。今後、アンケート調査や学習会を開催して、組合員の理解をすすめ、コープしがの基準改定の検討を行います。
- 「2020年に向けた新たな環境政策」の改定を承認しました。東日本大震災の影響でエネルギー事情が大きく変わったため、二酸化炭素の削減目標の見直しや再生可能エネルギーの普及促進などについて改定を行いました。
- 2013年度ばくばくパーティーのすすめ方について承認しました。5~8月に無店舗・店舗・つどい型の3パターンで実施します。
- 第33回通常総代会の予定議案として次の3つを確認し、4月に開催する地域別総代会議に提案していくこととしました。
 - ・2013年度役員報酬承認の件
 - ・定款の一部改正の件
 - ・定款の一部改正に伴う、役員規約及び情報公開に関する規約の一部改正の件
- 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する業務委託料率について前月確認に追加して改定することを、利益相反取引として承認しました。
 - 離れて暮らすお子様などに商品を届ける「わくわく便」の宅配料を、物流コストの上昇を受けて値上げすることになりました。実施は3月22日発送分からです。
 - 組合員活動委員会で、2012年度活動のふりかえりと、2013年度組合員活動のすすめ方について確認しました。

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25日 内部統制委員会出席
 - 18日 第3四半期監査[第3四半期の監査活動についての概要報告、第3四半期の機関運営と業務執行の状況、第3四半期の決算及び事業の状況、内部統制システムの取り組み(2012年度重点リスク管理の進捗状況と課題、法令学習の進捗状況、子会社等の取り組み進捗状況)、2012年度労働基準監督署からの指摘事項とその対策状況、職員のメンタルヘルスの状況、所管行政庁定期検査の状況、その他]
第31回臨時監事会[第3四半期監査の結果]
 - 2月4日 経理往査[1月度決算]
環境管理委員会出席
 - 5日 第32回監事会[監事会議事録の確認、この間の監査所見共有、第3四半期監査報告作成、期末監査実施内容、期末実地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、年度末総代懇談会立会体制、第11期監事候補者の推薦、今後の日程、その他]
 - 7日 子会社調査<(株)コープシステムサービス、(株)滋賀有機ネットワーク>
 - 8日 有限責任監査法人トーマツ監査立会<中央大津センター、コープゼゼ>
 - 14日 子会社調査<(株)タクス、(株)シガフードプロダクツ>
 - 18日 事業所往査<コープゼゼ>

頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

漢字クイズ

カッコ内のヒントを手がかりに、□に入れる漢字を語群から選び、言葉を完成させてください。最後に使われなかった漢字を組み合わせてできる言葉は何でしょうか。

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|--|
| 徹□□尾
(初めから終わりまでちゃんとね) | □言壮□
(そんなスゴイ事言って大丈夫?) | 世□は□いようで狭い
(思いもかけない人に出会うこと) | □間は□に如かず
(人の話を何度も聞くより、自分の目で確かめて...) |
| □天白□
(後ろめたさがまったくないこと) | □差万□
(色んな違いがあるのよね) | 寝□に□
(突然の出来事にあわてること) | □謝□晶□
(作家、歌人。「君死にたまふことなかれ」) |

頭 間 野 見 水 徹 自 千 広 転
 百 子 車 大 青 別 耳 語 与 日

締め切り
 4月10日(水) (消印有効)

2月号の答え
 「酒」
 応募総数 183通 うち正解 181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！

半年

前にスマートフォンに買初は、使い方に慣れずイライラすることが多かったですが、ようやく便利と思えるようになりました。生協の注文もできたり、出先でも注文忘れに気が付けばその場で注文できて助かっています。もっと使いこなせるように勉強します。

近江八幡市
いないないなばあー！ さん

編集担当：3月1日からコープしがのホームページがスマートフォン対応になりました。今まで以上に見やすいホームページになりますのでぜひアクセスしてください。



テーマ 【ダイエット】

それまで車を使っていたところは自転車で、自転車を使っていたところは歩いての心がけが功を奏したのか、約5kg減。動きも軽快(?)になったような気がします。ただ困ったことに400ml献血できなくなりました。献血車では、200mlは受け付けられず、赤十字血液センターに出向かなければなりません。献血の時だけ50kgになりたいと思うこのごろです。

大津市 びわこ虫 さん

編集担当：5kgの自然なダイエット、素晴らしいです☆滋賀県の血液センターは近くに図書館もあり環境のいいところ。お天気の良い日にお散歩気分が出向かれてはいかがでしょうか。

目標体重を「紙に書いて貼る」毎日必ず「体重計に乗る」、10年後の自分のなりたい姿を想像する。

蒲生郡 アルパカの母 さん

編集担当：体重計に乗ったあと、1コマ50g〜100gくらい目の

コープしがHP

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



スパイラル

紙！『発見くらしいもの』、全部素敵です！どなたが担当されているのでしょうか？派手な色使いではないのに、記事が目飛び込んで来て、手書きなのにとってもわかりやすかったです。いや、手書きだからこそかな？

甲賀市 緋色bee さん

編集担当：2012年4月号から手書きイラストに変更になりました。商品メーカーさんとイラストレーターさんとの共同作業です。おすすめです。過去のものもコープしがホームページで見ることが出来ますよ。

毎週

の配達時は主人が班長に行ってくれます(組合員が3名なので、ついでに主人が仕分けもやってくれます)。注文は私が注文用紙に書いて、その後、主人がほしい商品を加

細かいグラフに記録をつけるだけでも効果があるそうです(100g体重が軽くなっただけでもすごく瘦せたように感じるのです)。なりたいた自分を想像しながら、頑張ってくださいね！

どうしてもやせなかった友達。職場を変えて体を動かす仕事についたところ、すぐに減量。3ヶ月目で4kgやせました。新しい職場は楽しいそうでそれも幸運だったと。うらやましい！

長浜市 白にんじん さん

編集担当：転職ダイエット！はじめて聞きましたが効果もあって、楽しい職場は何よりですね。私はその逆で、共同購入の担当者から事務の仕事に変わったとたん、おなかのお肉が・・・という経験があります。(現在進行中！)

わが家の冬の食卓といえばお鍋。ついつい食べすぎて太ってしまいます。ダイエットしているお父さん、春から頑張ろうね！

高島市 ももママ さん

編集担当：みんなで1つのお鍋を囲んで食べると楽しいですよ。話

えてネットで注文しています！お世話になっています。

東近江市 K・Uさん

編集担当：頼りになるご主人ですね。欲しい商品を加えてネットで注文されているところもとても微笑ましいです。

6歳

の息子と3歳の娘は、生協の日を楽しみにしています。生協の車が近くにきていないか、何度も外に出て確かめ、車を見つけると「生協、来たで〜」と教えてくれます。最近では、届いた商品を選んでくれたり、ケースや注文書を渡してお手伝いしてくれたりします。

彦根市 藤塚正子 さん

編集担当：頼りになるお子さんたちですね。生協の日を楽しみにしてくれているのはとても嬉しいです。

12月

のリサイクル報告。すべての対象が前年の12月を上回っており、努力の成果ですね。私も、今後息切れせずに、リサイクルを続けていきます。物を大切に・・・

米原市 常喜美智子 さん

もはずみ、ついつい食べ過ぎちゃいますが、意外と野菜と水分が多いのでダイエットには影響が少ないといわれています。心配せずに、たくさん楽しい時間をすごしてくださいね。

健康グッズ、ながらエクササイズ、いろいろ試してみても、一番自分に合っていたのが「ヨガ」です。1日の終わりに10分くらいですが、ストレッチして気持ち良く眠ることができます。お腹まわりを引き締めていきたいです！

守山市 肩こりっらい さん

編集担当：眠る前のストレッチは、快眠やリラクゼーションにも良いそうです。つらい肩こりもよくなりますように！



今回は6月号掲載です。

テーマは「歯」

虫歯、お手入れ方法、自慢の歯、歯医者さんなど、皆さんのエピソードをお待ちしています！

お待ちしております！

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)

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

投稿・頭の体操の
答えの宛先

〒520-2351 野洲市富波甲972 生活協同組合コープしが スパイラル編集担当行
おくるコープ ●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。
※イラストは返却しませんのでご了承ください(メールで送る場合は、1MB以内)。
※お預かりした個人情報は、投稿掲載、プレゼント発送以外には使用しません。

編集担当：「Think Globally, Act Locally(シンク・グローバル、アクト・ローカリー)」という言葉があります。「考えは地球規模、行動は足もとから」という意味です。継続は力なり。足もとから続けていきたいですね。

プしがも20年になるので、すね。グループはたびたび変わりましたが、生協さんには当初よりお世話になりました。これからも地域のコープで頑張ってくださいね。

甲賀市 U・Kさん

編集担当：今年3月で満20歳です。30年、40年になっても、地域に必要とされるコープしが、でありつづけられるよう組合員とともに歩みたいので、これからもぜひよろしくお願ひします。

今年こそ！

グリーンカーテンに挑戦

「節電」が当たり前になり、夏の暑さもグリーンカーテンで対策する家庭が増えました。でも植物を育てるのはなかなか大変なものです。そこで今回は、グリーンカーテンの作り方とそのコツを、株式会社サングリーン企画の宮原裕文さんに教えていただきました。



宮原裕文さん
(株)サングリーン企画

グリーンカーテンは見た目も良いですが省エネ効果もはっきり。窓際と比較すると、あるのとないのとでは約5℃くらいの違いがあります。真夏を越すので、特に水やりがポイントです！

準備するもの

①グリーンカーテンに向く性植物(種・苗)

種は価格が安い代わりに手間がかかり、苗は多少高くなりますが、手間はかかりません。初心者なら苗をおすすめします。

種からも育てられる植物…ゴーヤ、アサガオ、へちま、ひょうたん、キュウリ、ルコウソウ、フウセンカズラなど
 苗から育てる植物…ゴーヤ、アサガオ、へちま、ひょうたん、キュウリ、トケイソウ、ルコウソウ、フウセンカズラ、ぶどうなど

point

へちまやひょうたんは、育てるのは簡単ですが、大きくなるので地植え向き。キュウリは「うどんこ病」という病気になりやすいので、ある程度消毒する必要があります。初心者なら、ゴーヤやアサガオが良いです。ブドウは意外に育てやすく、木なので風にも強く、マンシヨンの高階層にも向いています。花を楽しみたいなら、木で強いモッコウバラやカロライナジャスミンを育てる上で、風は結構大敵です。マンシヨンのペランダは特に注意が必要。

②鉢・プランター

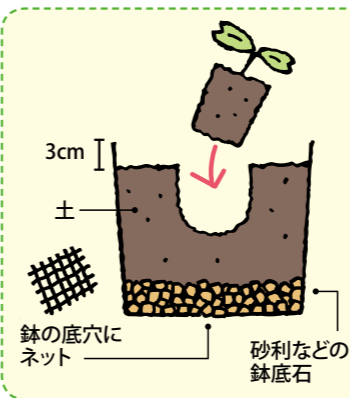
つる性植物は大きく育つ種類が多く、真夏に育てるのでたくさん水が必要。そのため土も多く必要なので、大きく深型の鉢・プランターを選びましょう。鉢なら8号以上でプランターは65cm以上のものが良いです。夏の水やりが大変ですが、最近では底面給水タイプのももあります。鉢

point

③土
 底の給水ひもが、鉢皿に溜めた水を吸い上げてくれるので便利です。
 野菜用や鉢プランター用などの土を選んでください。

point

一度使った古い土をそのまま使うと、連作障害が起きるので、夏場天日で干して日光消毒し、土の活性剤を入れるか、新しい土と混ぜて使いましょう。



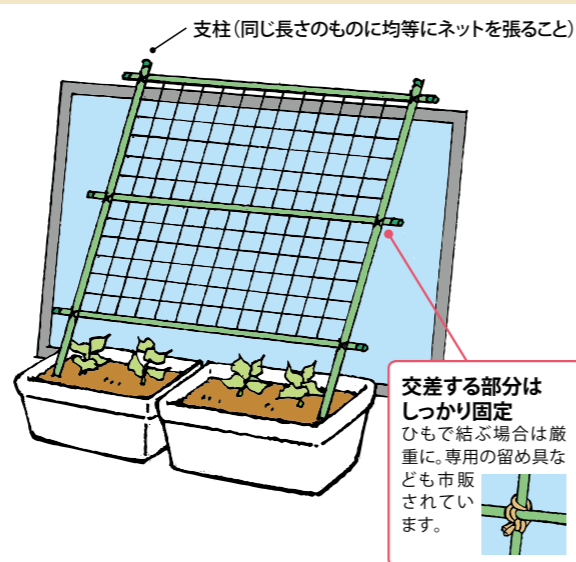
④肥料
 土は、鉢の上部から最低3cm下げて入れる。左の図がベストですが、水持ちが大事なので、水はけが良すぎても問題。鉢と土だけでも、水やりをきっちりすれば育ちます。

⑤ネット・支柱

植物をからませるのに必ず必要です。場所に合わせてサイズとタイプを検討してください。

【立てかけタイプ】

支柱で枠を作ってネットを張り、壁などに立て掛けるタイプ。上部に引っかける場所がない場合や、ゴーヤなどの重量のある実がつく植物向き。

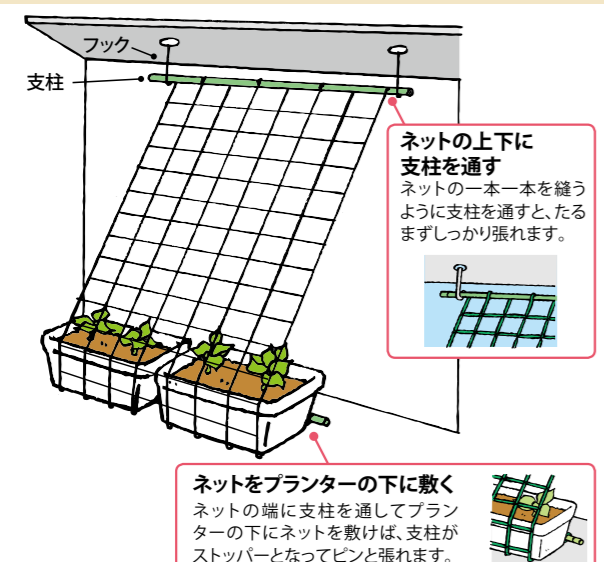


支柱(同じ長さのものに均等にネットを張ること)

交差する部分はしっかり固定
 ひもで結ぶ場合は厳重に。専用の留め具なども市販されています。

【吊り下げタイプ】

ネットの上下に支柱を通してぶらさげるタイプ。2階など高い所から下げる場合や、洗濯物干しなどに引っかける場所がある場合向き。



ネットの上下に支柱を通す
 ネットの一本一本を縫うように支柱を通すと、たるまずしっかり張れます。

ネットをプランターの下に敷く
 ネットの端に支柱を通してプランターの下にネットを敷けば、支柱がストッパーとなってピンと張れます。

point

支柱が風で飛んで、人の迷惑になることがあるので注意を！風などで倒れないように設置することが重要です。

育て方

・植え付け

種子または苗を購入し、植え付けます。種子からの場合は、発芽適温が高温のものも多いので、まく時期を間違わないようにしてください。例えば、ゴーヤは20℃～25℃。4月上旬～5月下旬の気温です。

・ネットを張る

ネットはたわまないようにしっかりと張ってください。土の乾燥をふせぐため、ネットは苗より太陽側になるようにします。また、ネットと建物の間を開けた分だけ、より冷涼効果があります。

・摘芯

つる性植物は、放っておくと上へスルスルと育つので、本葉が4～5枚(または高さ1m程度)の時に先端を摘み込んで小ヅル、孫ヅルを育てて横への広がりを作ってください。

・誘引

できるだけ葉が重ならず、横に広がるようにツルを誘引して、ヒモか粘着テープで軽くネットに絡ませてください。

・水やり

日当たりの良い夏場に育てるので、よく乾燥します。朝夕しっかり水を与えてください。タイミシグは、朝は陽が

point

鉢底から水が出るまでたっぷり与えてください！水やりは、土に酸素を送る意味もありです。また、昼に水をやる、葉にかかった水が沸騰して葉焼けしてしまいます。

・肥料

成長時の葉の色をよく見て、薄くなっているようであれば追肥を与えます。即効性のある液肥タイプが使いやすいでしょう。

満足のいくグリーンカーテンを作るには3年ほどかかると言われています。「〇月〇日、気温〇℃・湿度〇℃。ツルが伸びた」などメモしておく、翌年改善できるのでおすすめです。失敗を前提に、3年計画くらいの気持ちで、経験を積んで、楽しみましょう！

