

コープでつくる私の暮らし

# スパイラル

「スパイラル」は波紋・風を表現し、自然や世界とともに成長する「進化の軌跡」・「求心と拡大」の願いが込められています。

食の知恵袋：…8ページ  
 非常災害時に  
 必要な食事の準備  
 考えてみませんか、食品添加物：…10ページ  
 発見・くらしいもの：…16ページ  
 携帯用防寒ブランケット

つくる人\*たべる人：…2ページ  
 ロングライフでもいとおつこ  
 コモのパン  
 私がえらんだ  
 マイコープ：…5ページ  
 春のお祝いに  
 欠かせない料理  
 らいふジャーナル：…6ページ  
 災害時に  
 頼りになる「情報」



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 2014  
No.277

March 2014 No.277

発行責任者/理事長 西山 美  
発行/2014.2.17

生活協同組合コープしが  
〒520-2351 滋賀県野洲市富波甲972

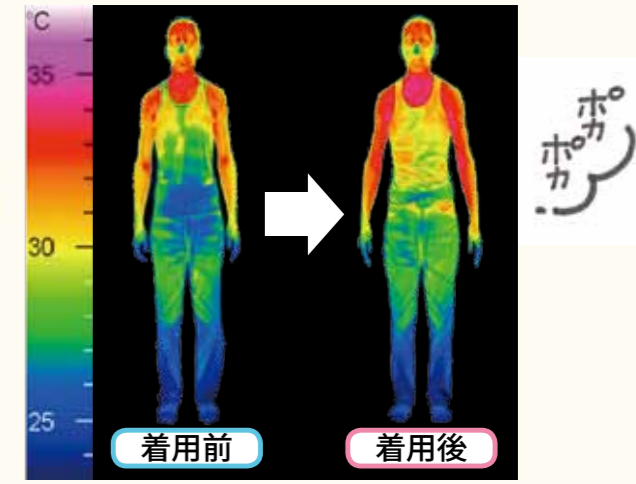
TEL (077) 586-4839 FAX (077) 586-4840



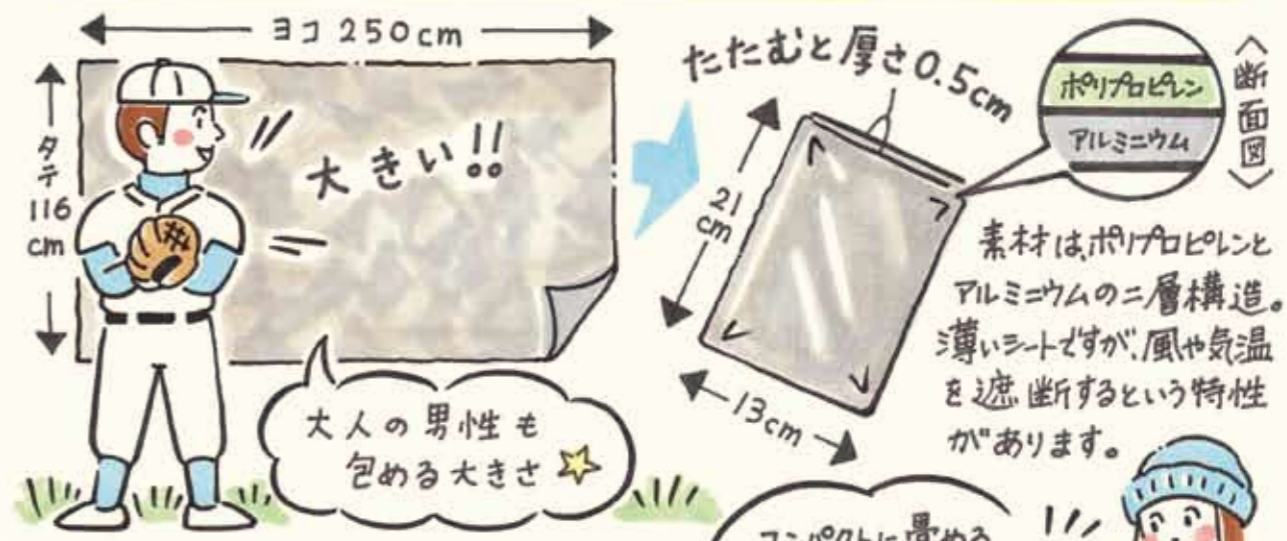
体温を逃がさない!  
**携帯用防寒ブランケット**  
 まだまだ寒い毎日ですが、アウトドアやスポーツ観戦を楽しむために、屋外で過ごす方も多いため、体調を壊さないためにも、寒さ対策は重要です。アルミ防寒ブランケットは、冷たい風をしっかり遮断してくれる、強い味方! 防災時にも活躍してくれます。

アルミ防寒ブランケットのチカラは?

- その力を試すため、実験を行いました。
- ①室温20度の部屋で30分間過ごす → 全身をサーモグラフィで測定
  - ②そのままアルミ防寒ブランケットを10分間着用する → ブランケットを取り外して、再度全身を測定



**結果**  
 着用前後で、体温が3~5℃上昇するという効果を確認できました!



3月3回の「くらしいパートナー」で案内の予定です。



アルミ防寒ブランケット

コンパクトに畳めるので、車のダッシュボードや下駄箱に場所を取らず置いておけます。アウトドアやスポーツ観戦はもちろん、**災害時にも便利**です。

つ	く	る	人
た	べ	る	人

ロングライフで  
ずっとおいしい

# コモのパン

長持ちでおいしい「ミツ」

ほんのり甘酸っぱく、フワフワでおいしいのに、賞味期間が常温保存で1ヶ月以上もある「毎日クロワッサン」。

その不思議なパンを製造するのは、愛知県小牧市に本社工場がある株式会社コモ。長持ちするので買い置きにとっても便利。ただ、中には「保存料などの添加物が入っているのでは？」と心配する声も。ですがコモのパンは保存料・保存剤無添加です。

その秘密は、イタリアの天然酵母「パネトーネ種(だね)」を使つての長時間熟成・発酵。一般的にパン作りに使われるイースト菌での発酵の約10倍、10時間かけて発酵させることで、一般的なパンに比べて水分量が少なく、カビなどの微生物が繁殖しにくい環境を作っています。また、包材も機密性の高いものを使用しています。

コモに込められた想い

社名の由来は、パネトーネ種の故郷・イタリアの「コモ湖」から。また「CO」はコミュニケーション、「MO」はモア(もっと)を意味し、「おいしさを通じて、より多くのコミュニケーションを提供したい」というコモのポリシーを表しています。

「独特の風味と口どけの良い本場のクロワッサンを、ぜひ日本で食べてもらいたい」という創業者の強い想いにより、1984年に会社を設立。本場と環境が違う中、工場はパネトーネ種を扱う専用設計で建てられ、数年はイタリア人技術者から指導を受けながらのスタートでした。パネトーネ種は毎年空輸され、「マザー」と呼ばれて、温度や湿度などイタリアと同じ環境に整えられた特別室で管理されています。



パネトーネ種  
パネトーネ種は生き物なので、会社が休みでもマザー室だけは24時間体制で管理されています

生協との出会い

初めは、コップなので取り扱いが始まり、その後全国の生協に広がりました。共同購入という週に1回の配達の仕事と、保存料無添加で長持ちする安全・安心のコモのパンは相性がぴったり。「ダンボールでのまとめ買い」が好評となり、コップしがでも10年以上前からおつきあいです。

「生協での取り扱いを機に、多くの方に良さをわかってもらうことができました。信用に応えながら、組合員さんの求められるものを、これからも開発していきます」と営業の青木さん。



イタリア生まれの  
パネトーネ種

パネトーネ種は、「酵母」と「乳酸菌」が共生している特別な酵母です。焼成前の発酵生地100gあたり、1億個以上の植物性乳酸菌が含まれています。コモのパンに、甘酸っぱい独特な風味があるのはこの乳酸菌の風味です。酵母と乳酸菌の相乗効果により味がまとまっているため、食塩の添加量は一般的なパンの半分以下。塩分を気にされる方にもピッタリのパンです。

コモのパンができるまで

コモのパンは、熟練した職人の技をそのまま活かせる本場イタリア製の機械によって作られています。

パネトーネ種に小麦粉やそのほかの原料を幾度にも分けて加えながら攪拌(かくはん)し、こねあがった生地を冷蔵庫で熟成させた後、成型、発酵、焼き上げとなります。

すべての手作り工程を機械化することで、大量生産と低価格が実現されていますが、工場内にはたくさんの人がいます。機械化すると同時に、必要に必要な人の目によるチェックや作業も丁寧に行われています。

仕込みから焼き上げまで3日かかり、手間と時間をかけて製造しています。まさに、時間と手間から生まれる自然と伝統の恵みといえるのではないのでしょうか。



製造工程に時間がかかるため、一度に50万個製造しています



長時間発酵により小麦粉のたんぱく質がアミノ酸に変わり旨みが増すとともに、柔らかい口どけにつながります

## ／ つくる人からメッセージ ／

長時間熟成発酵させた生地のおいさを、ぜひご家庭でお召し上がりください。

「いつでも、どこでも、どこへでも」あなたのおともに、ほんのり甘〜いコモのパンをよろしくおねがいします。さまざまな場合を想定して賞味期間を35日にしていますが、一般的な常温保存では製造後50日はおいしく食べていただけます。



製造部長 榎 剛弘さん

## コモのパン詰め合わせ プレゼント

コモの人気商品を詰め合わせにしたセットを5名の方にプレゼント!

応募先は、本誌15ページに掲載されている宛先へ、「コモのパンプレゼント希望」と書いてご応募ください。当選は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

締め切りは3月10日(月)



※写真はイメージです



### ワッフルシリーズ

メープルやいちごペーストを生地に練り込み焼き上げた、自然な香ばしさと甘みが good



### クロワッサンシリーズ

一般的なサクサクのクロワッサンではなく、イタリアンテイストのしっとり甘い口どけが好評



### デミッシュシリーズ

チョコやバター、クリームなどの風味と、しっとりした食感にファンが多いシリーズ



### 小町シリーズ

ふんわり柔らかい生地で良質のつぶあんや、クリーム、いちごジャムを包んだ人気商品

コモの  
パン

←次ページでおすすめレシピを紹介しています。

# 春のお祝いに 欠かせない料理

春は卒業・入学、入社、入社の季節。一生に一度の晴れの日、思い出に残る料理で祝いたいものですね。今回は、東地区・甲賀市東地域委員会の方々に、簡単なのに華やかに見える料理について聞きました。

**増田** サラダえびは本当に重宝する！下処理をしなくていいし、手軽でおいしい。何より見た目が綺麗になりますよ。それに子どもが大好きな鶏の唐揚げがあると、喜んでくれる。



co-op サラダえび

**磯矢** わが家もちらし寿司の素を愛用しています。サラダえびを散らすと一気に豪華になりますよ。



co-op おいしさシリーズ ちらし寿司の素

**渡辺** おいしさシリーズのちらし寿司の素をよく使いますね。刻みうなぎやイクラを乗せるとパージョニアップ(笑)。うちの子どもは、それをおいなりさんにアレンジしたのが大好き。

## 定番はやっぱり ちらしずし！

**岩竹** パーティーっぽい雰囲気なら、うちはチーズフォンデュ。とろけるチーズにコーンスターチと片栗粉、牛乳、塩を入れるだけ。熱したものを耐熱容器に入れてホットプレートに置いておけば冷めないし簡単。白ワインを使わないから子どもも食べられるし。

## 野菜で華やかさを プラス！

**磯矢** ひな祭りの時は、ちらし寿司にマグロのお吸い物が定番。あとは、オーブンで焼くだけのフライドポテトがあると、それだけで盛り上がる。

**岩竹** お吸い物に冷凍の手毬麩を入れます。子どもにも好評で、それ以降はネットで注文していますね。

**磯矢** なるほど、それはいいですね。あると何かと便利だし、もらったほうも嬉しいですね。



co-op おいしい赤飯

**達坂** レトルトのお赤飯のパックを、卒業祝いや入学祝いをいただいた方への内祝いとしてお返しに使用しました。お赤飯を作ってお返しに詰めるのは大変だけど、これはお手頃だからいいですね。

**渡辺** 彩り豊かなグリル野菜もお勧めです。ポテトやブロッコリー、コーンは冷凍のままグリルしてOKだし、手軽です。足りない時は白身魚を。チーズのとろけ具合がマッチする一品です。



co-op チーズフォンデュ

## マイコープ

私がえらんだ



ご協力いただいた逢坂文子さん<生協歴20年。家族は夫・本人・成人した息子二人>、岩竹仁美さん<生協歴4年。家族は夫・本人・娘(年中・2才)>、渡辺理代子さん<生協歴6年。家族は夫・本人・息子(年長・年少)・娘(1才)>、磯矢千晴さん<生協歴5年。家族は夫・本人・息子(中3)・娘(中1・小4・小1・年中)>、増田恵子さん<生協歴10年。家族は夫・本人・娘(中1・小4・年長)>(順不同)

# 今日のスパイラル レシピ

しっとり、口どけの良い独特の食感が魅力のコモのクロワッサン。そのままでももちろんおいしいですが、おひな祭りや春の行楽、パーティーにもおすすめのアレンジレシピをご紹介します。



Pick Up  
アイテム



「クロワッサン」とはカリカリの意味の「ナッツ」たっぷりでも香ばしいですよ！

## クロワッサン

**【材料】**3個分  
クロワッサンリッチ1個、ミックスナッツ(食塩無添加)40g、A=<グラニュー糖・はちみつ各20g>

**【作り方】**調理時間約45分  
①クロワッサンリッチは1cm角に切る。ミックスナッツは粗くくだく。  
②ボウルに①、Aを入れてしんなりするまで混ぜる。  
③3個の耐熱カップに②を入れ、150℃に温めたオーブンで約30分焼く。粗熱をとってカップから取り出す。

## クロワッサンと ベビーリーフの シーザーサラダ

**【材料】**2人分  
クロワッサンリッチ1個、ミニトマト3個、マッシュルーム2個、ベビーリーフ30g、ベーコン20g、松の実10個、レモン汁小さじ1、シーザードレッシング・粉チーズ各適量

**【作り方】**調理時間約15分  
①クロワッサンリッチは一口大に切り、トースターでカリッと焼く。ミニトマトは半割り、マッシュルームは汚れを拭き取って薄切りにし、レモン汁をふる。ベビーリーフは洗い、ザルに上げて水気をきる。ベーコンは1.5cm幅に切る。  
②フライパンに松の実を入れて軽く煎り、取り出す。ベーコンを入れてカリッと焼く。  
③器に①、②を盛り、シーザードレッシングをかけて粉チーズをふる。

## イチゴ入りアイスサンド

**【材料】**2人分  
クロワッサンリッチ・いちご各2個、バニラアイスクリーム適量

**【作り方】**調理時間約10分 ※冷やす時間は除く  
①クロワッサンリッチに切り込みを入れる。いちごは半割りにする。  
②クロワッサンの切り込みにいちごとアイスを交互に挟む。  
冷凍庫で約1時間冷やす。



※写真一番上のクロワッサンサンドは、ひな祭りをイメージしたものです。詳しいレシピは「コモ」のHP <http://www.comoshop.jp/> トップページ>アレンジレシピ>クロワッサン をご覧ください。

備えは今から!

災害時に頼りになる「情報」

地震をはじめ大雨や台風など、自然災害が発生した時、頼りになるのが「情報」です。正しい情報をいち早く知ること、迅速かつ安全に行動することが大切です。

家族や周りの人と情報を共有し、協力しながら冷静に避難するためにも、事前に知っておきたいことについて調べました。

日ごろから、「情報」の入手先と活用方法を考え、いざという時のために備えておきたいですね。



情報収集に役立つ携帯電話

緊急時に、情報を収集するツールとして活躍するのが携帯電話（スマートフォン含む）です。

携帯電話にメール形式で配信される「緊急速報メール」は、気象庁または国および公共団体が、災害に関する情報を一斉に送るもの。「実際に地震や台風で大災害が起ると、固定電話・携帯電話に関わらず通話が集中し、電話がつながりにくくなります。家族や知人の安否情報について連絡が取りたいときには、携帯電話各社が提供している『災害用伝言ダイヤル17171』『災害用伝言板』を活用しましょう」。

詳しい使い方がよくわからないという人は、自分が使っている携帯電話会社に確認しておくことをおすすめします。

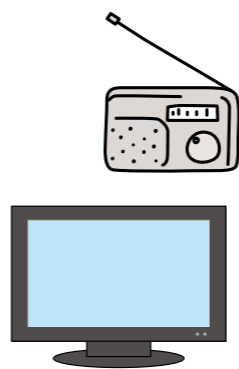
「しらしがメール」で情報をキャッチ

さらに滋賀県では、「しらしがメール」(「しらせの滋賀情報サービス」の略称)の運用を平成21年4月から開始しています。防災・防犯などの身の回りの危険に関する情報を、

記憶に新しい自然災害といえは、昨年9月に起きた台風18号の影響による大雨ではないでしょうか。

9月15日午前0時から16日午後4時までの総雨量(アメダス)は、高島市朽木平良で494.5mm、甲賀市土山で364.5mm、甲賀市信楽で332.0mm、大津市萱野浦で328.0mmを観測。県内各地において全壊、半壊、床上浸水などの住家被害が発生し、被災した方への支援は今も続いています。

この大雨の最中、テレビやラジオの報道などをチェックしていた人も多いのでは? 「何が起きているのか」「自分たちはどのように行動すれば良いのか」を一人ひとりが判断するために必要な「情報」なのです。



希望者へ電子メールで配信(携帯電話、パソコンとも可)。ユーザー登録が必要ですが、すでに3万6400人以上の方が利用しています。

ケータイの緊急速報メールについて

NTTドコモ、au、ソフトバンクの各社が、それぞれ「緊急速報メール」のサービスを提供しています。

大きな地震が発生した際に強い揺れの到着を事前に知らせる「緊急地震速報」、「津波警報」、「災害避難情報」の3種類があり、緊急地震速報はブザー音、それ以外はチャイム音で知らせます。事前登録は不要で、各社のサービス開始後に購入した携帯電話であれば、自動受信されます。

災害時に役に立つ滋賀県の情報サイトを下にまとめました。冷静に情報収集し、一人ひとりが落ち着いて行動しましょう。



家族間で

「情報」の共有を

まず、日ごろから備えておきたいことについて、滋賀県防災危機管理局にうかがいました。

「家族の間で確認しておきたいのが、『避難場所』と『集合場所』です。滋賀県の各市町では、琵琶湖洪水に備えたハザードマップを作成していますので、ホームページなどでチェックして近隣の避難場所を調べておきましょう。高齢者や子どものいる家

庭では、普段から避難方法や避難経路などを具体的に話し合い、一度歩いておくことも大切です」。

いわば、家族間での「情報」の共有です。インターネットを利用できないという人は、各自治体に防災担当の部門が設置されているので、問い合わせるのもいいですね。



避難のタイミングは?

緊急レベルは 指示>勧告>準備

自治体から発令される避難情報には、「避難準備情報」「避難勧告」「避難指示」の3段階があります。

第1段階は、「避難準備情報」。住民に対して避難準備を呼びかけ、高齢者や障がい者などの災害時要援護者に対して、早めの段階で避難行動を開始することを求めるものです。

第2段階が「避難勧告」。災害によって被害が予想される地域の住民に対し、避難を勧めるものです。

最終段階が「避難指示」。避難勧告よりも急を要する場合や、人に被害が出る危険性が非常に高まった場合に発令され、住民に対してただちに避難することを求めるものです。

「特別警報」とは?

「特別警報」が発表!— それは数十年に一度の非常に危険な状況

気象庁は、平成25年8月30日に「特別警報」の運用をスタート。これまでの「警報」の基準をはるかに超える豪雨や大津波などが予想され、重大な災害の危険性が著しく高まっている場合に発表し、最大限の警戒を呼びかけるものです。特別警報が出た場合、その地域は数十年に一度しかないような非常に危険な状況にあります。地震であれ大雨であれ、共通しているのは「特別警報」が発表されたら、ただちに命を守る行動をとること!

運用開始から間もない9月16日、気象庁は、滋賀県・京都府・福井県に台風18号の接近に伴う「大雨特別警報」を全国で初めて発表しました。

「しらしがメール」で情報入手

あらかじめ登録された携帯電話・パソコンのメールアドレスに、以下の情報を配信するサービス。登録時に情報の種類を選択します。

以下のアドレスにアクセスして登録。登録は無料。  
http://www.pref.shiga-info.jp

しらしがメールの情報の種類

1. 避難情報
2. 河川水位情報
3. 雨量情報
4. 土砂災害警戒情報
5. けいたくん防犯情報
6. 食中毒注意報
7. 光化学スモッグ注意報
8. 催し・講座・募集、試験、お知らせ、緊急のお知らせ、食の安全情報、不審者情報
9. 気象警報・注意報情報
10. 地震情報

お役立ちサイト

**滋賀県防災ポータル**  
防災関連情報、緊急情報や被害情報、災害時に役立つサイトなどを紹介。

URL  
http://www.pref.shiga.lg.jp/bousai/

**滋賀県洪水ハザードマッピング集**  
洪水ハザードマップは、国や県が公表した浸水想定区域図を基に、浸水想定区域周辺の防災に関する情報を市町がまとめたもの。

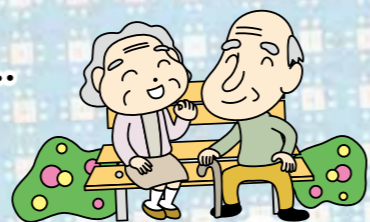
URL  
http://www.pref.shiga.lg.jp/h/ryuiki/knrensurujuhokoukouzuihm.html

検索方法  
ホーム>まちづくり・防災>河川・砂防・ダム>河川>洪水ハザードマッピング集

**彦根地方気象台**  
滋賀県の気象・防災情報を紹介。

URL  
http://www.jma-net.go.jp/hikone/

コープしが介護保険事業第1号施設  
(大津市柳川2丁目/ミニコープ西大津改修)の名称が...



# 「コープしが ケアサポートセンター ぽこ」 に決定しました!

介護施設の名称を組合員さんに募集した結果、応募いただいた154件の中から「ぽこ」という名前に決まりました。ご応募いただいた皆さん、ありがとうございました。

スペイン語で「poco」は「少し」という意味。「poco a poco」という言葉は「少しずつ/一歩ずつ」という意味があります。一歩ずつ慌てず前に進もう、あるいは、少しずつ地域の輪を広げようなど、いろいろな意味で広く使えるステキな言葉ですね。さらに、POCO(ぽこ)のアルファベットの文字を入れ替えるとCOOPになるとか...



春のオープンに向けて、ただ今建設中!

1階は介護施設としてケアプランセンター、ヘルパーステーション、デイサービスを運営するとともに、ステーション購入の受け取り場所として活用!

また、2階部分を中心に、地域の誰もが気軽に立ち寄れる「居場所」の運営や、みんなが参加できる「お祭り」の開催、さらに様々な講座や相談会、交流会など、単なる介護事業所だけでなく、地域の人々がつながる場として楽しい施設になるようにいろいろ計画をしています。

## 「ふくし募金」にご協力ありがとうございました。

10月4回~11月1回OCR募金、コープせぜ店頭募金及び秋の総代のつどい会場の受付で

**999,601円**が寄せられました。

「コープしがの介護保険事業第1号施設を応援しよう!」という皆さんの大切なお気持ちは、ケアサポートセンターぽこが、利用者やその家族、ボランティア組合員、地域住民が集う地域福祉の交流の場になるように活用させていただきます。

今後、「ぽこ」を中心に学習会やお食事会、介護についての相談会などなど、さまざまな企画を展開していく予定です。ぜひご参加ください! (企画運営にご協力いただけるボランティアも随時募集していきます。こちらもあわせてよろしくお願ひします)

### 1 まずは「水分」の補給を

・・・我慢しないで積極的に摂りましょう!

災害でライフラインが被害を受けると、一番困るのが「水」の確保。  
食事量の減少により水分摂取が減少  
飲む量も不足  
トイレの問題により水分摂取を控える

脱水症状 便秘  
心筋梗塞や脳梗塞などの誘発  
エコノミークラス症候群  
などのリスクが上がる

備蓄ポイント!

ペットボトルの水  
バケツやポリ容器  
簡易トイレ



### 2 次に「エネルギー」をしっかり摂ること

・・・生きるためにはまずエネルギー補給で体力温存を!

食事回数が減るので、エネルギー不足になりがちです。  
水分補給も兼ねて「汁物」を。  
配給されたおにぎりやパンが冷たい場合は、汁と一緒に温めたり、スープに浸したりして温かくすると、食欲アップにつながります。  
そうめんやサラダ用スパゲティは短時間で料理できる(汁に直接入れることもできる)

備蓄ポイント!

カップ麺やインスタントスープ  
カセットコンロ・ボンベ



### 3 長期になると「たんぱく質・ビタミン類・食物繊維」の不足が深刻に

・・・おかずや野菜のかわりになる食料の備蓄が大事!

乾物の利用...炒り大豆 とうろく昆布や焼き海苔  
切干大根(戻すだけでも食べられる)  
缶詰類...サンマやサバ缶 大豆やあずき缶 コーン缶  
レトルト類...五目煮豆 魚肉ソーセージ レトルトカレー  
常温常備野菜類...じゃがいも、さつまいも、にんじん、玉ねぎ  
その他...野菜果物ジュースやビタミン剤も

備蓄ポイント!

小豆やナッツ類を使ったおやつ類・グラノーラなども栄養補給になります



### 4 衛生に気をつけること

・・・断水により衛生状態が悪くなるので、感染症予防に努めましょう!

トイレ後や食前には、アルコール剤や除菌ウエットティッシュなどで消毒をする。  
おにぎりをにぎる時はラップを使う  
食器にラップを掛けたり、ビニール袋の中で混ぜたりする  
袋を捨てずにそのまま持って食べる

・食べ物にはできるだけ「直接接触しない」ようにする  
・できるだけ加熱して食べる

備蓄ポイント!

個包装になった食料  
ラップ・ビニール袋  
ウエットティッシュ  
手指用消毒剤  
マスク



### 5 特に「災害弱者のための食事の備蓄」を

健康な大人は我慢できても、赤ちゃん・高齢者・成長期の子ども・食物アレルギーの人・慢性疾患患者などの食事の確保は難しくなるので、しっかり準備しておきましょう!

備蓄ポイント!

粉ミルク(携帯用カイロで温めると人肌に)  
嚥下困難者用食品  
アレルギー対応食品  
ゼリー飲料 病態用食品



### 6 その他

・・・最悪子どもだけが残される場合があります。そのための準備も必要です!

アレルギーの子どもには、食べてはダメなもののリストを持たせておく。  
子どものための「防災ノート」を作っておく(家族情報・祖父母の電話や住所・保険・銀行など)  
寝ている枕元に「靴や脱げにくいスリッパ」「金づち」...逃げる時に必要

## 食の知恵袋

# 非常災害時に 必要な食事の準備

東日本大震災から丸3年。直後には、非常食の備蓄などにも関心が集まってきましたが、時間が経つにつれて意識も薄れてきたのではないのでしょうか。今ここで再度「生き延びるための食料等の備蓄」について考えてみましょう。

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「たべるといせつキッズクラブ」のサポーターや、組合員活動「料理講習会」の講師ほか、地域では生活習慣病講習会や幼稚園・保育園での食育活動などを行っています。

参考:(社)日本栄養士会パンフレットほか

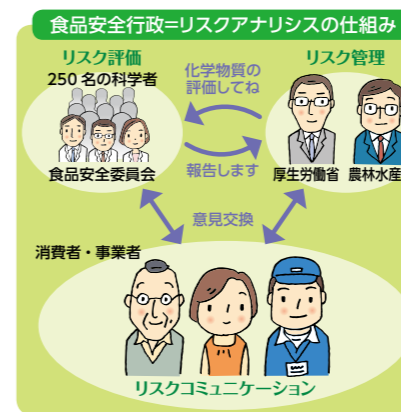
# 考えてみませんか、食品添加物 ～食卓の笑顔のために～ これまでの取り組み 編

— 3～5月号にかけて、食品添加物についてお知らせします —

1960年代、日本の高度経済成長とともに食品の大量生産が始まりました。さまざまな食品添加物が生まれ、国は使用許可を急速に拡大していきました。しかし、中には社会的に問題となり、安全性の点で使用許可が取り消されるものもありました。こうした時代背景から、生協は食の安全・安心を求める組合員の声を受けて、食品添加物をできるだけ使用しないコープ商品を開発しました。そして食品添加物の自主基準を設け、独自の厳しい基準で商品の取り扱いを行ってきました。

## ◆「食品の安全」を守るために

「食品の安全」を求めてコープ商品を生み出した組合員の取り組みは、1999年には「食品衛生法改正の署名運動」へと発展しました。結果、2003年食品衛生法の改正、食品安全基本法が作られ、日本の食品安全行政を大きく前進させ新たな仕組みができました。



きちんと生協も参加して意見をのべます

私たちの「安心して食べたい」という願いや声が政治を動かし、社会の仕組みを変えたのよ

安全性の評価は、国の独立機関の「食品安全委員会」で綿密に行われ、厚生労働省による食品添加物の規制の根拠となっています。国の食品添加物基準は食品安全委員会の評価結果をどんな場合でも完全に守れるよう、安全性を考慮して設定されています。

# 店舗ポイントカード 変更のお知らせ

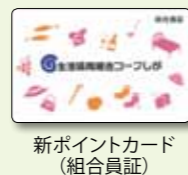
組合員証が  
ポイントカードに  
なります



見本



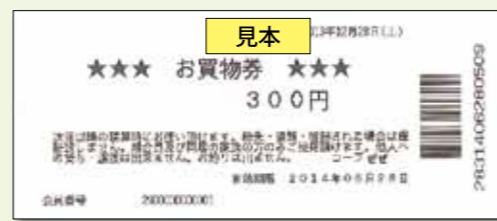
2014年3月21日より、付与ポイントはレシートに印字されます。お買い上げ金額200円ごとに1ポイント付与します(4月1日以降は税抜き金額での付与となります)。ご家族での利用についてもポイントは合算されます。ポイントの有効期限は最終付与日から2年です。



現ポイントカードでのポイント付与は、2014年3月20日にて終了させていただきます。現ポイントカードは4月20日までに、レジにて精算をお願いします。(残ポイント相当額を値引処理いたします。)残ポイントは新カード(組合員証)には移行できません。



見本



見本

300ポイントで300円のお買い物券を発券いたします。お買い物券の枚数に応じてコープぜぜのお買い物合計額から値引きさせていただきます。お買い物券の有効期限は発券から6ヶ月です。

現ポイント券のお買い物券(1枚333円、3枚1,000円)としての使用は、2014年4月20日にて終了させていただきます。現ポイント券は4月20日以降もグリーンスタンプ商品と交換できます。グリーンスタンプ商品カタログ及びポイント券交換商品を4月20日まで店頭にご用意いたします。ぜひこの機会に交換ください。

## 所在不明組合員の整理に関する公示

2014年2月17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、2012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、2012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378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2014年2月17日から3月20日まで掲示します。対象と思われる方は各事業所にお申し出ください。

### 【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、2014年2月17日～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、2014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、お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。
- ③2014年6月12日に開催する第34回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。

以上

## 「親子クッキングレシピコンテスト」結果報告

コンテスト委員長より

2013年10月中旬～11月末に募集した「親子クッキングレシピコンテスト」に、多くの方からご応募いただきました。どれもコープしがで扱っている商品を使って工夫をこらし、親子で楽しく作れるアイデア満載のレシピで、審査員一同感心いたしました。最優秀賞の「まこちゃん巻き」は、彩りも栄養バランスも良く、子どもも調理を楽しめる作品で、ちくわがおいしく大変身しました。どのレシピも、親子だけでなく幅広い方々に簡単に作っていただける作品だと思います。本当にたくさんの素敵なレシピのご応募、ありがとうございました。



**最優秀賞**  
**まこちゃん巻き**  
(わが家の人気おかず部門)  
草津市 水上みのりさん

豚肉で巻いたちくわを揚げ、にんじんやいんげん、きゅうりを穴に刺して、オーロラソースいただきます!

**優秀賞**  
**はやみずさん家の小松菜のちぢみ**  
(わが家の人気おかず部門)  
近江八幡市 速水裕子さん

**ホイル包みケーキ☆アラカルト**  
(おやつ&デザート部門)  
大津市 谷洋子さん

**ほっぺりあげピザ**  
(わが家の人気おかず部門)  
湖南市 川口順子さん





**まぐろたたき身とアボカドのいろいろ変身メニュー**  
(その他部門) 彦根市 Mさん

**おいしいもの、いっぱいつめちゃおう! パンケーキのポッケ**  
(簡単アイデア部門) 湖南市 平地雅子さん





レシピは「はくばくエコー」やコープしがホームページでご紹介します。お楽しみに!

1 月度 リサイクルによる CO<sub>2</sub> 削減量 (kg) 報告 スギの木6,435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**

<p>牛乳パック 2,854Kg 前年比102.7%</p>  <p>累計38,353Kg 前年比98.1%</p>	<p>共同購入案内書 156,390Kg (回収率48.2%) 前年比109.7%(-11.3%)</p>  <p>累計2,082,620Kg 前年比106.7% (回収率56.3%) 前年比-12.9%</p>	<p>商品仕分け袋 2,630Kg (回収率37.6%) 前年比101.5%(-2.8%)</p>  <p>累計30,405Kg 前年比96.6% (回収率35.9%) 前年比-4.5%</p>	<p>卵パック 2,004Kg 前年比115.4%</p>  <p>累計20,064Kg 前年比98.2%</p>
---	---	--	--

**店舗回収物**

<p>ペットボトル 331Kg 前年比54.3%</p>  <p>累計6,023Kg 前年比81.1%</p>	<p>トレー 166Kg 前年比39.4%</p>  <p>累計2,403Kg 前年比68.0%</p>	<p>ペットボトルキャップ 25Kg 前年比51.2%</p>  <p>累計423Kg 前年比76.2%</p>	<p>牛乳パック 257Kg 前年比46.6%</p>  <p>累計4,127Kg 前年比73.8%</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ください。

コミュニケーション委員会

コープしがでは、組合員の意見・要望を聞く仕組みとして、「私もひとことカード」「ばくばくメモ」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。具体的事例の一部を紹介します。

◇無店舗事業センターより<事例研究報告>

「商品トラブルの際は、担当さんにお世話になって、有り難い。担当さんは物腰やわらかく対応も素晴らしい。感謝の気持ちをぜひ伝えて欲しい」とのお電話をいただきました。

<コープしが>

感謝された声についての事例研究です。組合員と接する際に気をつけていること、話を聞く姿勢など、共感を出し合っています。組合員の満足度をより向上させるため、個々の組合員に合った対応ができるようにしていきます。

◇「私もひとことカード」より

キャンペーンについて、エントリー不要、当選者の発表もないので、本当にキャンペーンに参加できたのか、実施されたのかも不明です。購入意欲を出しているのに報われない気がします。せめて、エントリー制、当選者の発表があると現実味もあります。検討をお願いします。

<コープしが>

当選された方が確定してから、お知らせするまでに4週間程度時間がかかること、告知するためのお知らせ配布にコストがかかることなどから、賞品のお届けをもって発表に代えさせていただきます。お知らせ方法について、今後の課題とします。

「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



締め切り  
3月10日(月) (消印有効)

1月号の答え  
「正月」  
応募総数 175通 うち正解 170通  
当選者 (敬称略)

漢字クイズ

①～③の□に当てはまる漢字を下から選び、残った漢字を組み合わせて言葉を作ってください。その読みがなを答えください。

答えのヒント：  
ひな祭りで飾ります。

- ①五節句の中で、3月3日は□の節句という。
- ②そろそろ土の中から□が顔を出す時期です。
- ③「姫様」(女の子)の意味を持つ□のお吸い物。

洞 桃 雪 筍 蛤

理事会だより 第10回定例理事会 (2014年2月4日)

理事会とは、総代会で選出された理事により構成される機関です。組合員の声を受け止めながら総代会で決定したコープしがの方針を具体化し、執行します。

2013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	139,540	138,959	99.5	103.9			
	店舗	11,406	12,599	110.4	76.5			
	その他	4,165	4,014	96.3	117.0			
	合計	155,111	155,572	100.2	101.3			
出資金 (千円)	無店舗	9,853,518	9,779,285	99.2	104.2			
	店舗	155,774	187,858	120.5	69.7			
	その他	70,097	61,869	88.2	166.1			
	合計	10,079,389	10,029,012	99.5	103.5			
供給高 (千円)	無店舗	2,074,050	2,140,500	103.2	104.9	21,042,275	20,998,899	99.7
	店舗	88,140	113,396	128.6	79.2	1,100,000	1,154,743	104.9
	夕食サポート	16,169	12,301	76.0	118.5	165,250	163,007	98.6
	合計	2,178,359	2,266,198	104.0	103.3	22,307,525	22,316,649	100.0

主な確認事項

- 2013年度1月期経営概況について承認しました。全体供給高は計画比104.0% (前年比103.3%)となり、4月度からの累計でも計画を達成しました。無店舗事業は利用人数、一人当たり利用高とも計画を超過し、供給高は計画比103.2%と今年度最も高くなりました。店舗はコープぜぜの移転新設の遅れから、営業を継続しているため供給高は当初計画比128.6%と大きく超過しており、修正計画に対しても来店者数、利用単価とも計画を上回り供給計画を達成しました。夕食サポート事業は、1日あたり配食数が1,933食となり、2,000食まで後一步となっていますが、計画と実績の計上日に差があり、1月度は計画比76.0%と大きく下回ることとなりました。
- 2013年度末総代懇談会(2月26日～3月8日に開催)に提案する資料として「2013年度活動のまとめ、2014年度方針」「第3回通常総代会予定議案」等を確認しました。
- 2014年度地域別総代懇談会(4月12日～24日に開催)の開催会場やすすめ方について確認しました。
- 役員選出の方法として現在の「選挙制度」から「選任制度」に移行することを確認しました。6月の通常総代会に向けて、年度末総代懇談会などに提案していきます。
- L A S系合成洗剤、塩ビ系食品ラップの取り扱い、及び商品案内書表示の変更のすすめ方を確認しました。  
(1) L A S系合成洗剤、塩ビ系食品ラップは、新たな品揃えとして3月4回からくらしのパートナーで取り扱いを始めます。
- (2) グルタミン酸ナトリウム(Gマーク)と、亜硝酸ナトリウムの商品案内書への表示を、2014年下期から取りやめるとし、学習会や情報提供をすすめていきます。
- 組合員向け団体損害保険「コープの介護保険」の取り扱いについて確認しました。生協福祉事業の一環として、3～4月に組合員向けに募集を開始します。

■理事会・常勤理事会報告

- (株)コープシステムサービスとの物流に関わる委託料率改定について、子会社の代表取締役がコープしが理事が就任しているために、理事の自己契約に関する事項として確認しました。
- コープ共済連臨時総会の議案について賛成の立場で代議員(2名)が出席することを確認しました。
- 4月からの消費税の対応方針を確認しました。外税方式を基本とし、価格表示は「本体価格強調、総額価格併記」とします。また、利用頻度の高い商品は、仕様変更や量目調整を含め、可能な限り総額価格を維持できるように努めます。
- 「フィリピン台風緊急募金」として、3,790,934円(1月19日現在)が寄せられました。金額の確定後、日本ユニセフ協会に送金します。

監事会だより 1月度(12月21日～1月20日)

監事とは、生協の運営が、法律や定款・規約、総代会で決定した方針に照らして正しくすすめられているかどうかを監査する機関です。監事会はその監事によって構成されます。

■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27日 内部統制委員会出席
- 1月6日 経理往査[12月度決算]
- 7日 第12回監事会[常勤理事会報告、この間の監査所見共有化、2014年度予算案の検討、第3四半期監査の実施内容、監事監査規約の廃止及び監事監査規則の制定、子会社調査、今後の日程、その他]



読者の投稿ページです。  
気軽にのしやべりを  
楽しみましょう！

**ス。パ。**イラル1月号の特集、  
「切り花を長く持たせる方法」で、水道水は菌が繁殖しやすいとのこと。でも冬は水も冷たいし、頻りに水を替えるのも大変です。そこで私はお酢を入れていきます。冬場でしたら忘れられるくらい、水替えしなくても大丈夫です。お酢は殺菌力がありますので良いです。  
犬上郡 花さん

編集担当：身近なもので上手に長持ちさせられるなんて、さすが「花」さん(M)。さっそく活用したいと思います。  
大津市 平ママさん

**近所**のミニコープを利用させていたのですが、閉店のため、「ポイント券の取り扱い、どうしたらいいのか？」と悩んでいたところ、「お知らせ」に案内をいただき、とても助かりました。ありがとうございます。  
大津市 すみれさん

編集担当：今までご利用ありがとうございました。閉店に関してはご迷惑おかけしました。  
ポイントカード、ポイント券をお持ちでコープぜぜ店を利用されない方は・店舗事業部：077-511-2961までご連絡ください。  
大津市 平ママさん

**ス。パ。**イラルレシピの中で「かまぼこ大学」、初めてです。お正月が終わわり、余ったかまぼこがあればぜひ作ってみたいですね。春巻きもとても興味深いです。めずらしいレシピをありがとうございます。マナーを脱皮？できそうです。  
大津市 平ママさん

**毎号**の「今月のスパイラルレシピ」の写真はいつも素晴らしいです!! あまり好みでない素材でも、つついきれいいな写真に

られて作ってみようかな?! とそそのかされてしまいますが、1月号のかまぼこ大学はNG!! でした...。  
守山市 あかねのバアバさん

編集担当：1月号に掲載のレシピ「かまぼこ大学」の反響が大きかったので正反對のお二人の感想を掲載しました。身近な材料で作れるユニークなレシピをご紹介したかったので、コメントいただけ嬉しいです。：作られたみなさん、どうでした?(ちなみに私はおいしくいただけただけです!)

**先日**、友人宅へ遊びに行かせてもらった日のこと。子どもたちはみんな一緒に輪になって、1人ずつゲームをしているのです。わが家はテレビゲームを持っていないので、驚かれました。みんなを外遊びに誘ったら、とても楽しかったようでした。寒くても「子どもは風の子!!」わが家は「外遊び」をいっぱい教えたいなあ。  
守山市 雪だるまさん

編集担当：外遊びには、ゲームではできない工夫やチャレンジがいっぱい。たくさん教えてあげてくださいね!  
守山市 雪だるまさん



**テーマ**  
【ひな祭り】  
はるか昔の新婚時代。親友が泊りに来て、朝「記念写真を撮ろう!」ということになり、布団を体中に巻きつけて、頭にティッシュの箱を乗せ、3人で「おひなさま」になりました。シャッターを押した主人は、今でも写真を見ると吹き出します。50歳を過ぎた私たち。友情は今も続いています。  
長浜市 ココアさん

編集担当：お布団の着物に、ティッシュの帽子：しかも大人が(笑)。想像するだけで楽しくなります。  
長浜市 ココアさん

★ 今年娘が生まれて初めてのひな祭り。両家のおじいちゃんとおばあちゃんを招いて、にぎやかなひな祭りになりそうです。来年のひな祭りには今年植えた桃を飾って、お話ができるようになった娘に、「あなたの木よ」と教えてあげたいです。  
大津市 ひなたいちごさん

編集担当：桃の生長も、娘さんの成長も楽しみですね。かわいいピンクの花がたくさん咲きますように。  
長浜市 ミイちゃんママさん

★ 娘を産んだのは初めての冬のある日、実家の母から「今からおひなさんの下見に行ってくる」と電話がありました。外は雪が降る寒い日でした。車に乗れない母がバスと近江鉄道を乗り継ぎ、こんな日に孫の初節句のためにおひなさんを見に行ってくれるのだと思いと涙が止まりませんでした。あれから17年、おひなさんを飾るたびに思い出し、子どもを大切に育ててくると、気が引き締まります。  
湖南市 A・Bさん

編集担当：お母さんの、娘を想う優しい気持ちが伝わってきます。そして、雪にも負けなくらいお孫さんの誕生が嬉しかったんでしょうね。  
湖南市 A・Bさん

★ わが家には娘が2人。小さい頃は毎年桃の節句をささやかに楽しんでいました。今は、次女の子ども(孫)が女の子2人。昔より賑やかなお雛様になっています。時代は違いますが、昔ながらの楽しさが続くのは良いですね! 心残りなのは、お雛様を片付けるのが遅かったからか? お嫁に行けない長女...(汗)片付けは早めに...。  
長浜市 ミイちゃんママさん

編集担当：平安時代に始まったといわれている、桃の節句。文化とともに、子どもの健やかな成長を願う気持ちが受け継がれてきたんですね。  
長男に嫁いで早5年。わが家には女の子がおります。3月にはお雛様を飾りますが、そこで初めて知ったこと。飾ったお雛様にもお供えをするということです。義母はお雛様にケーキやあらねなどをお供えし、お下がり子どもたちがいただくというのがわが家の風習です。  
近江八幡市 クリスマスローズさん

★ 長男に嫁いで早5年。わが家には女の子がおります。3月にはお雛様を飾りますが、そこで初めて知ったこと。飾ったお雛様にもお供えをするということです。義母はお雛様にケーキやあらねなどをお供えし、お下がり子どもたちがいただくというのがわが家の風習です。  
近江八幡市 クリスマスローズさん

編集担当：それぞれの家に「大切な風習」があるんですね。ケーキやあらねをいただいでお雛様も子どもも嬉しい節句ですね。  
近江八幡市 クリスマスローズさん



★ 次回5月号掲載です。  
テーマは「子どもの日」  
小さかったあの頃、子どもや孫思いの食べ物など、みなさんのエピソードをお待ちしております!

**お待ちしています!** 3/10(月) 締切

頭の体操の答え おたより イラスト(お子さんの絵も) P3 プレゼント

頭の体操(13ページに掲載)正解の方から抽選で10名に、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。(店舗の方は図書カード(500円分)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。

**コープぜぜ店のお届け便がスタートしました**

◆お買い物代行  
御用聞き(電話)で注文された商品を、ご自宅にお届けします(利用手数料180円。5,000円以上のお買い物で手数料が無料になります)  
※お買い物代行は事前に利用登録が必要です。

◆お買い上げ配達  
コープぜぜ店内でお買い上げされた商品を、ご自宅にお届けします。(利用手数料100円。5,000円以上のお買い物で手数料が無料になります。)

【お問い合わせ先 コープぜぜ店】  
☎0120-829-928  
(月～金9:00～17:00)

注文と配達エリア/  
本宮・電が丘・鶴の里・池の里・湖城が丘・朝日が丘・石場・松本・打出浜・馬場