

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。

August 2014 No.284

つくる人*たべる人...2ページ

夏の定番！

ただの炭酸水

私がえらんだ

マイコープ...5ページ

白いごはんが
おいしくなる
おかず

らいつジャーナル...6ページ

女性の生き方
もう一度働きたい！

●食の知恵袋...8ページ

「疲労」のメカニズム

コープ米の産地で
田植え体験...9ページ

発見・くらしのいいもの...16ページ

コープ ボディソープ アロエエキス入り



発行責任者/理事長 西山 実
発行/2014.7.21

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



家族で使おう！泡立ちゆたかな

CO-OPボディソープ アロエエキス入り

毎日使うボディソープだから家族みんなが使えるものが理想的。CO-OPボディソープはゆたかな泡立ちとさっぱりとした洗い上がりで、きっとみんなのお気に入りになってくれるはず！

植物性石けんタイプのボディソープです。

植物性の石けん成分をバランスよく配合し、うるおい成分として植物性スクワランやアロエエキスを配合。すきりとした洗い上がりが気持ち良い！

ゆたかな泡立ちでやさしく洗い上げます。

2012年に配合を見直し、価格はそのままにより泡立ちが良くマイルドな泡に改良。子どもでも泡立てやすく、繊細な子どもの肌もやさしく洗い上げます。

ほんのり、良い香り♪

ライムなどのシトラス系をベースに、ハーブやフローラルもプラスした爽やかな香り。ほんのり控えめに香るので、強い香りが苦手な方や男性にもおすすめです。

毎日使いやすい価格を実現！

家族みんなが毎日使えるように、お求めやすい価格になっています。環境にも家計にもやさしい詰め替え用もあります。

3つの香りから
選べます！

桃の葉エキス入り
フローラルフルティの香り
と
ローズヒップエキス入り
パウダリーローズの香り
もあるよ！



8月3回の「くらしのパートナー」で
ご案内の予定です。



コープ ボディソープ
アロエエキス入り
詰め替え用

つくる人
たべる人

ノンシュガー・ノンカロリー

夏の定番!



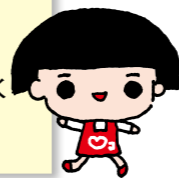
ただの炭酸水



そのまま飲んでも、アレンジしてもおいしい「コープ定番の「ただの炭酸水」。コープしがでは昨年度、ペットボトルの企画(500ml×24本)だけでも2万5千ケース以上の利用がありました(本数にして60万本以上)。そんな、ただものではない「ただの炭酸水」を製造しているのが株式会社ふくれん。福岡県朝倉市にある甘木工場で、そのこだわりを教えてくださいました。

ただの炭酸水の ココがいいね!

- 水と二酸化炭素のみ
- 地下200mの深井戸水
- 簡単にアレンジできる



◇◇◇ 最初はお酒を楽しむお父さんのために開発

「最初は、自宅でお酒を楽しむお父さんのために、家庭で手軽に利用できるお酒の「割り材」として開発しました」と、開発当時から株主としておられる商品開発部の木下副部長。まず誕生したのは、200mlの使い切りサイズだったそうです。開発をスタートさせた1996〜97年当時は、今のように家庭用・個人向けの炭酸水が市販されていない時代。ミネラルウォーターも、それほど浸透していなかった時代です。「だから、最初は今ほど人気が出るなんて思っていませんでした」。



◇◇◇ シンプルだからこそ
こだわっている水



工場があるのは福岡県朝倉市甘木。自然豊かで、地下には上質の天然水が流れています

商品の名前通り、原料は水と二酸化炭素のみ。余計なものは一切入っていないのが特徴です。

「だから、取材に来られても皆さん困られるんです」と木下副部長は笑います。原料だけでなく、製造過程もとてもシンプルですが、その代わりにこだわっているのが、「水」なのです。現在、商品に使っている水にた

り着くまで、「市水(水道水)」「純水(ミネラルや酸素などを含む不純物を取り除いた水)」など、たくさん候補から味を比べて決定されたそうです。



本来の天然水のおいしさを損なわないように、加熱はせず、3度ろ過します



井戸水を採水するのは工場敷地内。良質で新鮮な天然水を使います



清涼感があり、親しみやすいようにと、こだわって作られたパッケージデザインも特徴的



そして最終的にたどり着いたのが、今回取材に訪れた工場がある甘木の水。敷地内で引いた井戸水を使っています。

井戸水には「浅井戸水」と「深井戸水」の二種類あり、「浅井戸水」は、地層の岩盤の上に流れる水流から採水する水。「深井戸水」は、岩盤の下に流れる水流から採水する水で、地上からの影響を受けにくく、良質の天然水を安定して確保することができま

す。「甘木の水は、カルシウムに比べてマグネシウム量が少ないので、苦味が少なく、硬度も50%と一定していて、軟水に分類されます。口当たりが柔らかく、スッキリと爽やかなのどごしのミネラルウォーターなんです。二酸化炭素を混ぜて炭酸水にした場合でも重たくならず、さっぱりしているのが特徴です」。

「**CO-OP** ただの炭酸水」は、ノンカロリー・ノンシュガーで、カロリーを気にされている方にもおすすめ。お酒の割り材だけでなく、シロップで割ってジュースにしたり、デザートにも使えます。そのままでも飲みやすく、ビール代わりにしたり、冬でも常温で飲むという方もいらっしゃる。一年を通してご愛飲いただいております! 飲み切りの200ml 缶やレモン風味(500ml、ペットボトル)もありますよ。

つくる人からメッセージ

(株)ふくれん
商品開発部 木下副部長



【ご報告】

CO-OP ただの炭酸水 500ml (ペットボトル) 開封時内容液噴出について

今年4月、「**CO-OP** ただの炭酸水 500ml」について「開封時に内容液が噴出するものがある」との声をいただきました。特定の製造ロットの商品において開封時に内容液が噴き出す状態になるものがあることがわかりました(健康影響はございません。利用組合員には購入履歴を元にハガキなどでご案内。返金・交換などの対応をいたしました。)

原因は、震災時に資材の入手が困難となったことを受け、普段使用しているキャップとは別のメーカーのキャップを使用したことだと判明しています。商品の安定供給上、複数メーカーからの資材調達は課題としながら、今まで使用しているメーカーのキャップを使用いたします。

組合員のみな様には、ご迷惑をおかけしましたこととお詫び申し上げますとともに、今まで以上に資材にまで配慮し、このようなことのないよう商品開発・供給を進めてまいります。

Q

子どもに与えても良いでしょうか?

A 小さなお子様にはそのままでは刺激が強いため、ジュースで割ったり、水で薄めたりして、様子を見ながら飲ませてあげてください。蜂蜜のように乳

Q

ペットボトル、缶それぞれ開けてからどの位の時間もちますか?

A 二酸化炭素は冷えるほど溶けやすい性質があります。開封前でもできるだけ冷やすことをおすすめしています。缶は飲みきりを基本としているので、早めに飲んでください。

Q

& A

ただの炭酸水

←次ページでおすすめレシピを紹介しています。

白いごはんが おいしくなる

おかず

暑さで食欲も落ちてしまいますが、こんな時こそごはんが進むおかずをお供に、しっかり食べて夏を乗り越えましょう！今回は西地区大津市東地域委員会のみなさんの「おいしいおかず」を教えていただきました。

秋山 私はお漬物が好きなので、色んなお野菜を漬けます。これからの季節はスイカの皮やオクラもおもしろい漬かります。スイカは昔ながらの皮が分厚いものが理想ですが、最近少ないですね。あとはれんこんやこんにやく、にんじんのきんぴらもよくします。

阪口 私は大根の葉っぱの部分をやがいて細かくし、じゃこだし醤油、ゴマ油で炒めたもの。これがあれば、大学生の息子たちもごはんにかけてよく食べてますね。



北海道の小粒納豆

高村 個人的にはごはんを食べ過ぎると困るんですけど(笑)納豆に、青ネギじゃなく白ネギのみじん切りとかつお節をひと袋かけて食べるのが好き。白ネギのピリツとした風味が良いんです。**小粒納豆**は臭くないから食べやすいですよ。ちなみに、納豆は冷凍できますよ。



あさ漬の素
こんぶ風味

市原 漬物と言えば、わが家はスティック状の**あさ漬の素 こんぶ風味**をよく使います。その時ある野菜を細かく切って漬けるだけなので簡単で便利。ちょっと入っている昆布が良い風味を出してくれています。

山 皆さんにぜひ試して欲しいのが、去年教えてもらって初めて作った「梅みそ」。ガラス瓶に梅干し用の青い梅を入れて、上からみそとざらめをかけて置いておくの。その間に汁がどんどん出てくるから、一年経ったら梅を出して、汁は煮詰めて果肉を刻んで混ぜて、花かつおをかけるよ……めっちゃくちゃおいしいですよ！

編集部 初めて聞きました！それは、ごはんが進みそうです。今日、市原さんが持ってきてくださったハムもとてもおいしい！

市原 わが家がよく作る「鶏ハム」です。**ムネ肉**の皮を剥いて下味が馴染むようにフォークで穴を開け、お酒、お砂糖、お塩を



鶏ムネ肉

編集部 聞いているだけでお腹が空いて来ました(笑) 簡単でおいしいようなレシピをありがたうございました。今年の夏は食欲旺盛になりそうですね。

同量まぶしてフリーザーパックなどにに入れてもみ込み、冷蔵庫で一晩寝かせます。翌日に肉を広げ、ブラックペッパーをまぶしたらラップでクルクルと巻き、両端は輪ゴムなどでしっかり留めます(ラップに刻みネギを敷いても)。鍋でお湯を沸騰させたら火を止めてラップごと鶏肉を入れます。自然にお湯が冷める間に、お肉にも熱が通ります。忙しい朝にさっと切って、丼にして子どもに食べさせたりしています。うちの子は、おろしとおねぎをかけて食べるのが好きですが、鶏ハムにクセがないので、ゴマだれや焼き肉のタレなどお好きな味付けでいただきます。サンドイッチにしてもおいしいですよ。

マイコープ

私がえらんだ



ご協力いただいた市原景子さん<生協歴15年。家族は夫・本人・息子(高3)>、阪口多津子さん<生協歴15年。家族は夫・本人・息子(大学3年生・1年生)>、秋山真貴子さん<生協歴25年。家族は夫・本人・息子>、山口美紀子さん<生協歴25年。夫・本人>、高村洋子さん<生協歴40年。家族は夫・本人・息子>(順不同、家族構成は同居している人数)

今日のスパイラルレシピ

のど越しスツクリで夏は特に欠かせない「**co-op** ただの炭酸水」。ドリンクはもちろん、手軽に作れるデザートと、ホットケーキをふんわりさせる裏ワザレシピをご紹介します！



いちごスカッシュ

【材料】(1人分)
ただの炭酸水150ml、いちごジャム大さじ2

【作り方】調理時間約5分
①材料をよく混ぜ合わせ、氷(分量外)の入ったグラスに注ぐ。 ※写真は1人分

りんごスカッシュ

【材料】(1人分)
ただの炭酸水・りんごジュース各100ml

【作り方】調理時間約5分
①材料をよく混ぜ合わせ、氷(分量外)の入ったグラスに注ぐ。 ※写真は1人分

レモンスカッシュ

【材料】(1人分)
ただの炭酸水150ml、レモン汁大さじ2、はちみつ大さじ1½

【作り方】調理時間約5分
①材料をよく混ぜ合わせ、氷(分量外)の入ったグラスに注ぐ。 ※写真は1人分



フルーツポンチ

【材料】(3人分)
ただの炭酸水200ml、ミニカップゼリー12個、フルーツミックス(190g)2缶、キウイ1個

【作り方】調理時間約10分
①キウイはいちょう切りにする。
②器に、①、ミニカップゼリー、フルーツミックスを入れて混ぜ、炭酸水を注ぐ。 ※写真は3人分

ふわふわホットケーキ

【材料】(2人分)
ホットケーキミックス200g、卵1個、ただの炭酸水120ml、油・バター・はちみつ各適宜

【作り方】調理時間約15分
①ホットケーキミックス、卵、炭酸水を混ぜる。
②フライパンに油を熱して①を入れ、弱火で焼く。表面に気泡が出てきたら裏返し、ふたをして約2分焼く。同様にして計6枚焼く。
③器に盛ってバターをのせ、はちみつをかけていただく。 ※写真は1人分



キリトリ

女性の生き方

もう一度働きたい!!

結婚や子育てなどをきっかけに仕事から離れ、数年後に自身の成長のため、また家計のために再び働きたいと考える女性は少なくありません。今年は特に税率アップの影響もあり、ますます働きたいと願う女性は増えています。

今回は一度離職した女性が、再び仕事を持つためには何が必要か、ママの就労支援を行う滋賀マザーズジョブステーションなどでキャリアカウンセラーとして活躍する山下弓さんにお話を伺いました。



山下弓さん。ライフプランニングDUO代表。キャリアカウンセラーとして活躍するほか、ファイナンシャルプランナー、キャリアリストとしても活動。大学生と高校生の2人の子どもを持つママでもある。

年収は下がり、出費は増える。この時代を乗り越えるには

ここ数年、日本の人口と平均年収は下がっている一方で、今年4月からは税率が上がり、例えば年収500万円クラスのご家庭(40歳以上片働き・4人世帯の場合)では年間35万円程度、消費税や健康保険などで出費が増えることになりました。年収は下がり、出費は上がる厳しい状況が続く中、これから「専業主婦」はセレブの代名詞になるでしょう。多くのお母さん方は「働かなくては」と高い意欲を持って「マザーズジョブステーション」を訪れます。

その中で一番多いのが、子どもを「保育園に預けて働きたい」という人。でも保育園は仕事をしていないと預けさせてくれず、採用側は保育園が決まっていなくて採用してくれない。この負のスパイラルがずっと続いていくのも大きな問題です。



キャリアプランを立てその時にできる仕事をする

「仕事がない」という悩みを持つ方が多くいらっしゃいますが、実は今、就職の状況は売り手市場。それでもなかなか仕事に就けないという方は、ご自分の年齢や家庭の状況などにマッチしていないお仕事を希望されているのかも知れません。

組合員さんからいただいた質問の中でも、例えば「事務職でパートは難しいでしょうか?」「正社員になれる年齢と割合は?」というようなご意見がありました。事務職は基本的にフルタイム勤務、中小企業の中で二人か二人です。そこで子どもが熱を出して休んでしまわれるリスクを考えると、企業側が採用するのは現実的に非常に難しい問題です。また正社員にこだわらなくても、昔と違い、パートさんがやり残した仕事や急に抜けた仕事を埋めるのが正社員なので、それを子育て中のお母さんがやるのは過酷。しかも、正社員だった5年後にはどうなっているかわ



からない時代、正社員だけにこだわる必要はないのかも知れません。

それでも「いずれ正社員に」と希望する方は、まずパートでその世界に入つてはどうでしょうか。以前相談に来られた方は、建物の設計に興味があるということで、まず設計事務所の受付のお仕事をすすめました。実際に設計できなくても、その世界で人間関係を築けますし、動向やニーズを感じることもできます。そうして経験とキャリアを重ねていくと、少しずつ希望の仕事に近づけます。

また、私が育児で離職し復帰した際、最初にした仕事はコンビニの早朝仕分けのアルバイト。1年間、朝3時から6時半で週に3回続けました。「その時にできる時間でできることをやる」ということです。そして少しずつ社会に慣らしていくことが大切で、長い目で見てやりたいことや夢に近づけるよう計画します。これがキャリアプラン。だから夢を持つことは忘れないうことです。

子育てと両立した再就職に必要な心構え

実際に仕事を探すまでの準備としておすすめるのが、地域の行事やPTAに積極的に参加すること。人間関係を築き、磨くことができますし、社会性も身につきます。仕事をしていない間も、社会経験をすることはとても大事です。

それから子どもに自分が働く母親であることを伝えておくこと。フルタイムで働き出すと、帰りが遅い時もありますし、ある程度の年齢であれば子どもにも協力してもらわなければならないこともあります。いずれ自立するので、食事の下ごしらえだけしたり、後は子どもがみそ汁を作ったり、魚を焼いたりする程度の家事ができるよう、働き出すまでに教えておきましょう。子育てと仕事を両立させるには、子どもを自立させることです。

滋賀マザーズジョブステーション

再就職を望むお母さんやひとり親の方の就労に関するカウンセリングや研修、職業紹介などを行っています。託児(無料)あり。(滋賀県立男女共同参画センター図書・資料室内) JR近江八幡駅徒歩10分 総合受付:0748-36-1831

働くママがで

事業支援部 総務人事フロア 西口とも子さん

西口さんは、9歳の娘さんと4歳の息子さんの「働くママ」。離職ではなく育児休暇からの復帰ですが、子育てしながら働く大変さはどのママも同じ。「働くママ」の声を聞きました。



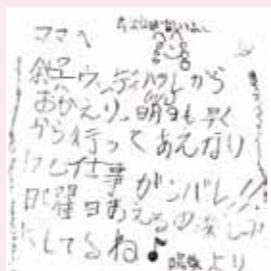
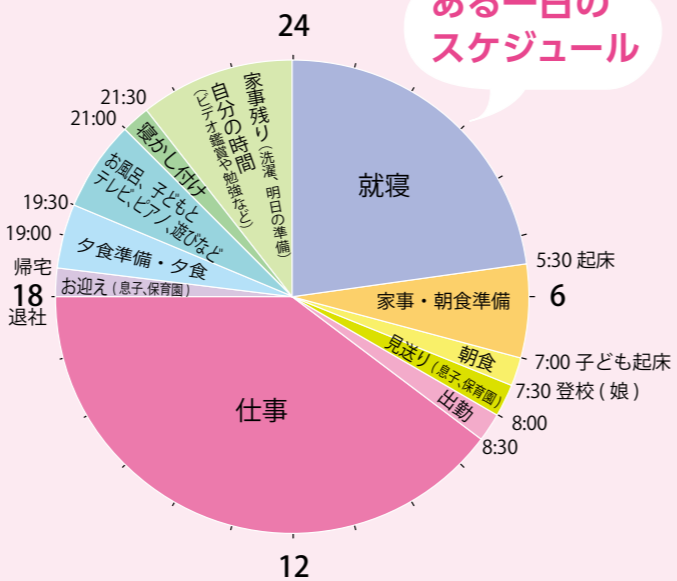
復帰しようと思った理由は?

仕事は続けていきたいと思っていたので自然な流れでしたが、復帰時期について迷いました。人生のうちでこれだけ長い時間をもらえるのはおそらくこの時期だけ。子どもとの時間を大事にしたいと思っていました。

復帰して、以前働いていた時の感覚で働けましたか?

復帰前の人事部との面談で私の不安を聞いてもらい、復帰初日には育児休暇中に変わったこと、変わっていないことを確認するため、実際に事業所をまわって丁寧に

ある一日のスケジュール



研修(余呉)に行っている間に娘さんが書いた西口さんへの手紙。大切にしているお子さんからの手紙のひとつ。

フォローしていただきました。おかげで気持ち落ち着きスムーズに復帰できました。

もう少し大きくなってからは「この先何かあるか分からないから、元気でいるうちは仕事を頑張つて、働くことの大切さを見て欲しい」と伝えていきます。

なんとなくではなく、何かを残す位で取り組まなければと、ますます気合が入りました。家族との限られた時間の大切さを感じていたので、仕事はさらに集中し、生半可な気持ちではいけないと思いました。

9歳の娘は理解してくれているものの、一人で私の帰りを待っている時は泣きべそで電話をかけてくることも。4歳の息子が理解するのはまだ時間がかかりそうです。

最初、お子さんごとのように説明されましたか?

小さい頃は「ママもお仕事に行くから一緒に保育園に行こうね」とも

復帰して感じることは?

家族の大切さ、健康でいることの大切さ、周りの支えの大きさなど仕事ができることの喜びを感じています。

コブ米の産地で田植え・稲刈りを体験し、生産者と交流しよう!



今年度、コブしがは『食』を事業と活動の真ん中においた取り組みを大切にすすめています。こしひかりやきぬひかりを始め、2013年に新登場したみずかがみの生産者との交流の場として、(株)パールライス滋賀、地元JA、生産者の協力により、県内産契約栽培米産地への田植え体験を実施しました。



5月17日(土)・24日(土)、県内4カ所のコブしが産直米の産地で組合員56家族204名(大人96名・子ども108名)が参加し、手植えの田植え体験、機械植えのデモンストレーション、生産者との交流などを行いました。



ラインロープに沿って植え付けです。「ぬるぬるする!」「足が抜けな〜い!」の声もはじめだけ。30分もたつとコツを覚えてすいすいと手や足が動きまわります。(5/17 JAこうか)



赤ちゃんも一緒に田植え!? お父さん頑張りました。(5/17 JA湖東)



機械での植え付け。生産者に見守られながら、運転手はお母さんです。(5/24 JA東びわこ)



“田んぼのお世話って大変だ...” 昼食のあと、みんなで農家のみなさんがどのように田んぼのお世話をされているかを学びました。冬の間も土に栄養を与えるなど、1年中大切に守ることでおいしいお米が育ちます。農家のみなさんに感謝! (5/24 JAグリーン近江)

参加者からの質問に組合長が答えさせていただきます。「お米は機械でどうやって白いお米になるの?」「かえるは田んぼでなにをしているんですか?」「1本の苗からどれくらいお米がとれるんですか?」などなど、質問は尽きません。



参加者の感想

田植え機に乗れてとても楽しかった。また乗りたいです。普段は田んぼの泥だらけのところに入れないので楽しかった。

ぬるぬるしていたけどたのしかったです。いねかりがたのしみです。

初めて田植をしましたが、大変さを思い知りました。普段何気なく食べていますが、農家の方々の苦労を知ってさらに、感謝の気持ちでいただくことができるようになりました。

みんなの質問に組合長さんが丁寧に答えくださり勉強になりました。あたらめてTPP は切実な問題だと思いました。

どろの中に入るのは初めてでとても気持ち良かったです。この苗がお米になると思うとすごいなと思いました。

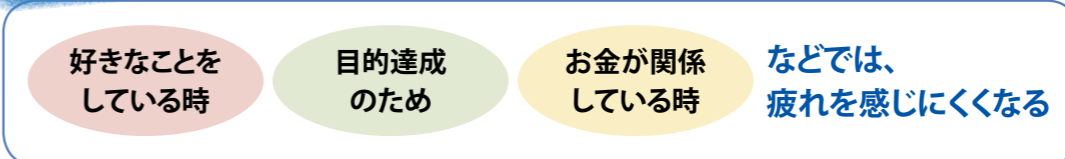
疲労はなぜ起こる?

- ①体が活動する時のエネルギー生産 → 「活性酸素」が発生、細胞を傷つけサビさせる
- ②精神的に疲れた時 → 脳の細胞がサビる

「ファティーグ・ファクター (FF)」という原因物質(たんぱく質)が発生
↓
脳が信号を受信
↓
「休め」という信号を出す
↓
だるさ・眠気・パフォーマンスが低下する

疲労は万病のもと!

疲れたと感じていなくても、実際にはどんどん疲労が溜まり、慢性疲労に移行することが多い



慢性頭痛・肩こり・体の冷え・生理不順・思考力低下・イライラ・うつ状態などの疾患を引き起こす

疲労の予防と回復の方法

- ①一番の方法は「十分な睡眠」…睡眠中に傷ついた神経細胞を修復
- ②森林浴…草木の香りが精神をリラックスさせる。
- ③入浴…熱刺激が強すぎると逆効果。ぬるめのお湯に10分～15分程度リラックスしてつかること。
- ④マッサージ…強さや場所・気持ち良さが合わないと逆効果。強い刺激はかえって疲労を増幅させるので、あまりおすすめしない。



⑤抗酸化成分の摂取

注目物質
「イミダゾールジペプチド」

他の抗酸化物質は短時間の効果だが、これは長時間持続して効果があるとされる。身体だけでなく、精神的疲労にも効果があるとされている(自律神経に働く)

多く含まれているのが
「鶏のムネ肉」

1日100g以上が効果的
カツオやカジキマグロなどの赤身の魚にも含まれている

渡り鳥が長時間羽を動かしたり、魚が回遊できるのもこの物質のおかげだとか...

週末は早めに就寝し、疲れた体を休め、気持ち良く感じる一日を過ごし、疲れを溜めないように心がけてくださいな〜



鶏ムネ肉の調理法

◎できれば、スープなど30分以上じっくり煮込み、汁ごと食べるのが一番効果的

鶏ムネ肉のトマト煮込み

鶏を先にこんがり焼き、鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎ・にんじん・セロリを炒める。鶏とともに缶詰のホールトマト・トマトジュース(野菜ジュース)・塩・コショウ・砂糖少々を入れて、30分程度煮込む。



鶏ムネ肉と玉ねぎのスープ煮

鶏に塩コショウし、表面をこんがり焼く。鍋にバターを入れ、玉ねぎなどの野菜を炒め、鶏とともにブイヨン・酒(ワイン)・水を加えて30分煮込む。



鶏ムネ肉と大根の煮込み

大根は面取りをし、昆布だしで鶏と共にコトコト30分以上じっくり煮込み、仕上げにうすくちしょう油とみりんで味をととのえる。



夏本番、口から出るのは「疲れた〜」「体がだるいなあ〜」というため息ばかり。日本人の約60%が「疲労」を感じているというデータもあります。疲労のメカニズムを知り、疲れを上手に回復させましょう。

このコーナーの担当



長岡由里子さん
(地域活動栄養士)

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。

「疲労」のメカニズム

食の知恵袋

こどもひろば
では...

擬似乳搾り体験や、
バターづくり体験、塗り絵コーナーや、
ママのキッチングッズ紹介も。
おもしろグッズにビックリ!



ぬり絵コーナーなど、
子どもたちが楽しめる
工夫もいっぱい



擬似乳搾り体験。
子どもたちも興味津々!

こどもひろばの一角には、
便利でユニークな
雑貨を紹介するブースも。
使い方の説明に、
目が離せません

“「ラブコープ」コープ商品の良さをもっともっと知ってもらいたい!”
そういう思いで開催した、このイベント。「見て」「食べて」「話を聞いて」商品を通じて
生産者やメーカーと組合員が交流をすすめることができました。



ラブコープキャンペーンで集めている「生協のココがいいね!」を参加した人に聞いたよ!
いいね!がいっぱい! みんなの「いいね!」は何かな?

つながる力とあたたかさ **庶民的なところ** ドレッシング イベント(組合員活動)
コープオリジナルの商品 アンパンマンスイートパテ やさしい心づかい **がたくさんあるところ**
さかなチップ C O M O パン **顔の見えるところ** 鮮度 **全部** ぱくぱくくん
牛乳 **元気 品質** 何を食べてもおいしい あけありフルーツ コーすけ
白バラコーヒー もやし **職員さんの笑顔と** 人のつながり トマト **支え合い**
生産者さん! あいさつ マナー 冷凍野菜 配達のお兄さん 玄米茶 とれとれイワシ
バラ凍結の肉 **子どもの体にやさしいところ** **商品に取り組み姿勢**

びわ湖さざなみ会 中村利男会長より ひとことメッセージ

産直フォーラムが開催されて10年、コープしがは昨年20周年を迎えました。この節目の年に、たくさんの組合員と生産者・メーカーが顔をあわせて交流できる「商品大交流会」の場を持つことができ、大変喜ばしく思っています。

この場に集まった生産者・メーカーの商品は「安全・安心なものが食べたい」「環境にやさしい商品が欲しい」など、組合員の思いや願いを受けて生産され続けているこだわりの商品ばかりです。安いことだけを重要視せず、今日の交流の場を通してみなさまがお店やカタログで目にする商品の、本当の価値を知っていただければ幸いです。



びわ湖さざなみ会
中村利男会長

参加いただいた生産者・メーカーのみなさん

50g会、コープクリーン、さとの雪食品、サンくらふとの会、JAおうみ富士、JAグリーン近江、JA全農しが、シガフードプロダクツ、シガポートリー、滋賀有機ネットワーク、信州ハム、函司穀粉、西洋軒、大新、ダイヤモンド、高木牧場、翼製粉、ちきりや、天草ジュシー出荷組合(日新食品商事)、でんでん倶楽部(ジェイラップ)、なかむら農園、ナリス化粧品、日新食品商事(朱常分店)、日本生活協同組合連合会(食品・雑貨)、農事組合法人有田コープファーム、農事組合法人多古町旬の味産直センター、農事組合法人常陸産直センター、農事組合法人美吉野農園、農事組合法人農民連奈良産直センター、農民運動長野県連合会、パールライス滋賀、林兼産業、平田牧場、フドーキン醤油、マノーナファーム、メイショク、野菜くらぶ、ヤマゲン、山平、リバース、井ゲタ竹内、コモ、サラダコスモ、丸栄製パン、紀ノ川農業協同組合、滋賀県貿易、若草食品、川口水産、大山乳業農業協同組合、鳥取県畜産農協、豆紀、末廣昆布(順不同)

主催：生活協同組合コープしが 商品大交流会実行委員会 後援：コープしがびわ湖さざなみ会

コープしが20周年スペシャルイベント
第10回産直フォーラム **レポート**

商品大交流会

たべることは楽しいこと ~ラブコープ~



2014年5月11日(日)、近江八幡市のホテルニューオウミで生活協同組合コープしが主催、びわ湖さざなみ会(コープしがの生産者・取引先でつくる会)後援にて「商品大交流会」が開催されました。約750名の組合員と、生産者・メーカー64組約150名の参加者で、会場は大盛況。当日の様子をレポートします。(イベントは午前・午後2部制)

プログラム

- 試食交流会
- ゆるきゃらと記念撮影
- ライブクッキング
- バターづくり
- 乳搾り体験

コープ商品や
産直商品人気商品が
大集合!

ラブコちゃん
撮影タイム♪



「国産」をキーワードに生産されている
産直こめさださくらたまご。滋賀県産の
飼料米も餌の一部なんです



コープしがキャラクター「ぱくぱくくん」、
ラブコープ・キャンペーンキャラクター「ラブコ」、
共済キャラクター「コーすけ」、
大山乳業キャラクター「カウイー君」の
4人(?)大集合



医療生協の
健康相談コーナーも。
カラダ年齢に一喜一憂!



野菜ソムリエの資格を持つ
コープしが副理事長によるライブクッキング。
メニューは「牛肉の生春巻き」
「大根と豚バラ少め夏バージョン」など。
サッと手際よく進める姿に、
大人も子どもも見入っていました

トマトの皮をむいて、
くるくる〜っと巻くだけで
“バラ”のでき上がり!



6 月度 リサイクル報告

共同購入案内書 共 225,030Kg <small>(回収率47.6%)</small>	牛乳パック 共 4,151Kg 店 289Kg
商品仕分け袋 共 3,315Kg <small>(回収率34.9%)</small> <small>ラベルは剥がすか、切り取ってからお出しください。</small>	ペットボトル 店 484Kg キャップ 店 32Kg
卵パック 共 1,634Kg	トレー 店 174Kg

ペットボトルとトレーは一部ステーションで回収できます

回収できるステーション
 配送センターのステーション、富士見台・瀬田・草津・野洲日吉台・西大津ステーション

教えて!サイ君!

牛乳パックも回収しているの?

生協で購入いただいた牛乳パックだけでなく、他店で求めになった牛乳パックも回収します。お酒のパックは、樹脂やアルミなどをコーティングしているため回収していません。昨年、コープしがで回収した牛乳パックの量は49tですが、ミニコープの閉店の影響もあり、前年から2tも減ってしまいました。

牛乳パックは、中を水洗いし、1枚に広げて(手で切ってもいいですよ)、よく乾かして下さい。ビニールのひもなどが混ざらないよう、牛乳パックだけを重ねて出して下さいね。

回収した牛乳パックは四国の工場に持ち込まれ、「おかえりティッシュ」や「ただいまロール」などの原料になります。また、牛乳パックの売上の一部は、県内の牛乳パック回収運動を支える資金にも使われています。

牛乳パックのリサイクルに、ぜひご協力ください。



環境担当...サイ君

理事会だより 第16回定例理事会 (2014年7月1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。

2014年度6月期組織経営概況

項目	業態	6月期				4月期からの累計		
		計画	実績	計画比(%)	前年比(%)	計画	実績	計画比(%)
組合員(人)		158,167	156,658	99.0	101.7			
出資金(千円)		10,176,251	10,134,532	99.5	103.1			
供給高(千円)	無店舗	2,292,448	2,318,039	101.1	102.1	6,305,515	6,351,898	100.7
	店舗	83,000	98,796	119.0	83.5	248,000	290,723	117.2
	夕食サポート	19,580	20,268	103.5	114.4	50,515	53,332	105.5
	合計	2,395,028	2,437,104	101.7	101.2	6,604,030	6,695,954	101.3
経常剰余金(千円)		55,112	103,168	187.1	154.3	126,718	227,290	179.3

主な確認事項

- 2014年度6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101.7%(前年比101.2%)となり、第1四半期トータル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上回り計画を超過しました。店舗事業(コープゼゼ)は来店者数、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1,836食に増え、供給計画を超過しました。全体の供給計画を達成し、経費執行が予算内に収まったことから、経常剰余金は計画、前年実績とも大きく超過達成しました。
- 現在の無店舗事業の物流センターの契約が2018年2月に終了することから、次期物流センターの基本構想を承認しました。次期物流センターでは、組合員のくらしのニーズに応えること、コスト削減をすすめること、物流センターや無店舗事業センターの効率化を図ることなどを目指していきます。
- 第34回通常総代会で役員選出を選任制度に移行する議決を受け、新たに役員選任規約に基づく「役員推薦委員会設置規程」の制定を承認しました。
- コープしがは戦争のない平和な社会作りを目指す立場から「集団的自衛権の行使を認める憲法解釈の変更に反対する意見書」を理事会で確認し、内閣府に送付することを承認しました。
- 総代会に提案した2014年度収支予算に一部誤りがあり、予算修正を承認しました。

■理事会・常勤理事会

- 2014年度第1四半期の区域外(県外)加入者として、8名の加入を確認しました。
- 2014年度第1四半期の固定資産の取得(総額383,089,544円)と、除却(総額1円)を確認しました。今回の固定資産の取得には、北大津センターの隣地取得、コープゼゼの移転新設、東近江センターの建設費用などが含まれています。
- 2014年度滋賀県生協連の会費執行について、理事会規程に基づき承認しました。
- 第5回コープしがびわ湖清掃ウォークを9月6日(土)に、長浜ドームを出発点として実施することを確認しました。案内はe-radioやホームページ、案内書のチラシなどで行っていきます。

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>

前週の配送時の対応で担当者へ「体調不良だったが、大変親切にお気遣いいただき、お陰様で回復しました。本当に助かりました」とお礼の電話がありました。

<コープしが>

普段の組合員との関係を想像して、事例研究がすすめられました。組合員対応の中で、喜ばれたことや感謝へ結びつく様々な事例の報告を受けました。共通しているのは、普段からコミュニケーションがとれているかどうかです。コミュニケーションの前提は、その方に興味や関心を持って、普段から気にかけている事。そこから組合員の変化に気づき、働きかけや心遣いといった行動に繋がります。このような気持ちで組合員に接する事ができるように心がけましょう。

◇「私もひとことカード」より

今年に入ってから使われている袋のラベル(両角がオレンジ色になっているもの)が、はがし易くて助かっています。

<コープしが>

組合員の声より改善された事例です。今後もこのような有り難い声をいただけるように取り組みを進めていきます。

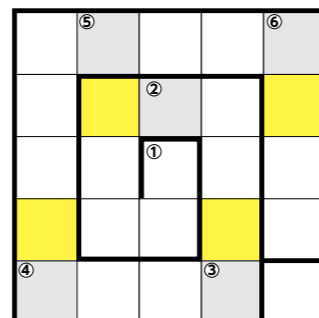
「私もひとことカード」や組合員コールセンター、配達時に組合員からお聞きしたことなどを、コミュニケーション委員会から、役職員に発信・共有を行っています。

頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

しりとりのパズル

締め切り

8月10日(日) (消印有効)



<問題>

ヒントをもとに①から言葉を入れ、黄色の付いた枠に入る文字を組み合わせて言葉を作ってください。

<しりとりのカギ>

- ①インクを補充すれば一生使える?
- ②足の裏のくぼんだところ。
- ③冬は●●●●鍋でおでん作り
- ④世間の評判。面白がって伝える不確かな話
- ⑤ゴールに向かって、入れ!
- ⑥人をだます仕かけ

6月号の答え

「水無月」

応募総数 147通 うち正解 142通

監事会だより 6月度(5月21日~6月20日)

■監事は、理事会等への出席の他、主に次のような監事(監査)活動を行いました。

5月30日 内部統制委員会出席

6月2日 経理往査

3日 第20回監事会[常勤理事会報告、この間の監査所見共有化、第34回通常総代会の監査及び体制について、第34回通常総代会の監事監査に関わる議案提案、

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。

2014年度監査方針・計画、第1四半期監査実施内容、有限責任監査法人トーマツの再任同意の要請対応、今後の日程、その他)

12日 第34回通常総代会



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！

うち

の娘は今時めずらしく(?)お仏壇にきちんと手を合わす子です。親より先に率先してお水替えやご飯のお供えをしてくれます。そのほか100点満点のテスト、被災地の方への募金なども一緒に置いてくれます。この間見つけた手紙には、学校で飼っていたうさぎさんのことが書いてありました。「元氣ですか? 私は元氣です。私たちがケガをしないで元氣にあそべるように見まもってね。お空でも大すきなにんじん、いっぱいたべてね。えんまさまにつたえておくからね。」の内容に、えんま様って地獄やだ...と思いつつ、うれしい気持ちになりました。父ちゃんにもそれくらい優しくしてあげてね。
栗東市 ポコポンちゃん

【高校野球】



私は29年前、高校野球のマネージャーをしていました。暑い時も寒い時も部員たちと共に頑張ったあの日々は、私の青春の素敵な思い出です。今は、今年高校球児になった息子を応援しています。勝敗だけでなく、それ以上に得られるものを見つけてほしいと思っています。
草津市 たくちゃんママ さん

編集担当...真剣に取り組むことで得られるものは、勝ち負け以上の価値があると思います。息子さんの成長、楽しみですね。

大阪に住んでいた頃、春でも夏でも甲子園通いでした。1日4試合の時は、1塁とライト側横にプールがあり、夏で暑くなるとプールで冷やしてまたスタンドへ戻り、野球観戦です。家へ帰るとグッタリしてしばらくは放心状態でした。
甲賀市 大久保道夫 さん

編集担当...夏と試合で暑く(熱く?)なるとはプールで涼み...なんて素敵な野球観戦なんですよ!

一昨年の春の選抜大会に、私の母校が21世紀枠で初出場しました。

編集担当...優しい娘さんですね。ポコポンさんの背中を見て育たれたのではないのでしょうか。それにしても、最後の一文に爆笑!

自然

が豊かな水田地帯に住むのが楽しみです。水田がすっかり緑になる6月初旬には、家の近くの川で蛍が見られます。今年も5月31日に5匹と出会いました。昔はもっと多かったけど、毎年忘れず姿を見せてくれるのが、何よりうれしいです。
彦根市 かず さん

編集担当...奈良時代の「日本書紀」の中にも記されている蛍。あの神秘的な光は、危険を知らせたり、求愛したりしているそうです。いつまでも見られるように、一人ひとり自然を大切にしていきたいですね。

いま

までは適当に塩水を作って、あさりの塩抜きをしていたせいか、よく失敗していました。主人や子どもたちにブイブイされて「ゴメン」と軽く済ませていましたが、6月号スパイラルの「あさり塩抜きのコツ」を読んで、これからはしっかり塩を量ってやっ

30年前、私が在学当時は、地区大会1回戦敗退。冬になるとグラウンドに雪が積もって野球ができなくなるので、ラグビー部になっていた弱小野球部が...。大会では2回戦に勝ち進んだので、テレビの前でうるうるしながら一緒に校歌斉唱しました。
大津市 どさんちゃん

編集担当...21世紀枠は特別出場枠とはいえず、秋季都道府県大会においての成績が上位でないことと選出されません。恵まれない環境の中、頑張りがあった結果、どさんさんに大きな感動を与えてくれたんですね。

1年で一番熱いこの季節になると、あるワンシーンを思い出します。甲子園大会の予選、高校3年の最後の試合。ネクストバッタースボックスで素振りや何度もしながら次の打席を待つわが息子。常にベンチを温めている、万年控え選手。しかし、最後の最後に記念すべき打席を待たずして、前の打者でスリーアウト。ゲームセット。まるで時が止まったような瞬間でした。息子の心中を思うと、掛ける言葉はありませんでした。しかし弱音も吐かず、仲間と白球を追った日々を、私は誇らしく思います。今年もその季節がやってきました。
湖南市 平地雅子 さん

てみようと思います。

長浜市 さんだい さん

編集担当...6月号の「つくる人たべる人」で紹介した「活あさり」ですね。吐いた砂をもう一度食べないように底上げするのもコツです。

生協

の注文担当は、わが家では娘がしています。食事担当は基本的には朝は私(母)。夕食は早く帰宅した者が担当します。カレーのにんじんの切り方で夫か娘か、息子の作品かわかります。1つと同じ料理はありません。

草津市 久保敦子 さん

編集担当...ご主人や、娘さん、息子さんと、いろいろな味があつて「今日は誰の作品?」と帰宅するのが楽しみになりますね。



甲賀市 キーコ さん

編集担当...ドラマの様なワンシーン。まさに時が止まったような瞬間だったのではないのでしょうか。控えの選手だったからこそ学べたことや得られたことも多かったのでは。

私、野球には全く興味なかったんです。だから冗談で娘に、「在学中に甲子園に行ったら一百万寄付したげるわ(笑)」って言ったら、3年生の夏、本当に行くことになりました。おかげで、在校生の保護者と卒業生のダブルで寄付の依頼があり、させていただきました(苦笑)。その上、二回戦を観戦することに! アンチ野球だった私を球場に足を向けさせた娘の同級生に脱帽です!
東近江市 山脇朱美 さん

編集担当...ダブルで寄付の依頼! ということは山脇さんも同じ高校の卒業生ということですね。出身校を応援できるなんて羨ましい! 球児たちには脱帽、かつ感謝ですね。

テーマは「肩こり」

今回は10月号掲載です。肩こりに悩まされた日々や肩こりになった原因、実践している肩こり解消法、肩こりの良い(?)思い出など、みなさんの素敵なエピソードをお待ちしています!

お待ちしております!

8/10(日) 締切

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 ●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。
※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。

第5回 びわ湖清掃ウォークのご案内

コープしがでは「びわ湖を大切にすること」を育む事業の一環として、今年も「清掃ウォーク」を実施します。コースは、長浜ドーム第2駐車場をスタート/ゴールとした往復約6kmの琵琶湖岸(湖周道路)。司会はe-radioリポーターのキダユカさんです!

- 日時 9月6日(土)9:00集合~12:00終了(予定)
- 集合場所 長浜ドーム 第2駐車場 参加費 無料 募集人数 約300名
- 持ち物 軍手・タオル(あれば)火バサミ・昼食・飲み物・カッパなどの雨具
- 服装 動きやすく、汚れてもいい服装と靴でお越しく下さい。 ※当日、参加者にベストを配布します。ゴール地点で参加賞と引き換えに返却してください。
- お願い お車でお越しの際は、駐車スペースに限りがありますので、できるだけ乗り合いでお越しく下さい。



参加お申し込み・お問い合わせ ホームページ(パソコン・携帯)または組合員コールセンターまで(申込締切:8/23(土))

ホームページ <http://www.pak2.com> コールセンター ☎0120-709-502

この件については<受付時間>月~金曜日:午前8時30分~午後5時30分 土曜日:午前8時30分~午前11時 ※日曜休み ※HP、携帯は24時間受付 *小雨決行。決行・中止いずれの場合も当日の朝7時にホームページの「ニュース&トピックス」にてお知らせします。