

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*たべる人...2ページ
- おいしさを指して土作りから！
産直有田みかん
- 私がえらんだ
マイコープ...5ページ
- 栄養豊富なフルーツ
食べていますか？
- らいふジャーナル...6ページ
- 食事バランス
とれていますか？
- ほつとできる
コープの「居場所」...10ページ
- 発見・暮らしのいいもの...16ページ
- しいたけ農園



November 2014 No.287

発行責任者/理事長 西山美
発行/2014.10.20

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



きのこがおいしい季節！
おうちでしいたけ育てませんか？

一年中食べられるきのこですが、やはり旬のこの時期に、おいしくいただきたいですね。「しいたけ農園」は、自宅で手軽にしいたけを育てられる栽培キット。採れたてのおいしさ、味ゆってみませんか？

約2週間でしいたけが発生します。

ご自宅には、「ライタケ菌」を着床させた栽培ブロックが届きます。国産の広葉樹を粉砕したおが粉と、穀物を主原料とした栄養と水だけでできていて、余計なものは一切入っていません。およそ2週間でしいたけが発生します。炒め物やパスタ、炊き込みご飯、スープと大活躍してくれます。

生育のための環境は？

時期 栽培可能な時期は秋。夜間の最低温度が20度を下回るようになった頃から翌年春〜初夏に再び20度を上回るようになる頃まで栽培できます。

温度 菌糸は、温度が5度以下、30度以上になると生長がなくなり、25度前後がもっとも活発に活動します。



【育て方】

- ①栽培ブロックを軽く水洗いして、30分ほど水に浸けます。
- ②ブロックを付属の袋に入れて、ブロックの表面を濡らし、袋の入口を軽く閉じます。



③数日〜2週間ほどで小さなしいたけの芽が出てきます！
★条件が整った環境で、通常3〜4回繰り返して栽培可能です。

収穫の目安は？

しいたけの傘の裏側に、ヒダが見えるようになったら、直径1cm

程度の小さなものでも収穫期となります。

しいたけを育ててみました。利用者の声

めっちゃ楽しい！肉厚で子ども喜んで食べてます！

子どもがしいたけ嫌いでしたが栽培してできたものを自分で収穫したりすることで食べられるようになりました。

ビタミンB群たっぷり！

11月3回の「くらしのパートナー」でご案内の予定です。



しいたけ農園

つ	く	る	人
た	べ	る	人

おいしさ目指して土作りから！ 産直有田みかん

甘味と酸味のバランスが良く人気の「有田みかん」。日本で生まれた「温州みかん」という品種で、有田地方で生産されたものを言います。種がなくて、皮も袋も薄いので、食べやすいのが特徴。生産するのは「有田コープファーム」です。コープしが誕生した時から産直の産地として取り引きがあります。

ちなみに読み方は「有田(ありだ)です。みなさま、「ご存知でした？」

産直有田みかんのココがいいね！

- ・こだわりは土作りから
- ・組合員との交流がさかん
- ・農薬は県の基準から30%削減

ありだみかん
デョ！



産地は気候に恵まれた 果樹王国・和歌山県

「有田コープファーム」があるのは、和歌山県の中部に位置する有田川町。高野山を源流にする有田川が流れ、町のいたるところにみかん畑が広がります。みかんの生産量日本一を誇る和歌山県の生産量の、5割以上が有田みかん。太平洋に面した温かな気候は、みかんづくりに最適です。



先人が切り開いた、山の斜面のみかん畑。太陽の光をたくさん受けておいしいみかんが作られます

生協とのつながりは 30年以上

有田みかんの栽培の歴史は日本で最も古く、およそ450年もあります。産直有田みかんを生産する「有田コープファーム」は、生産者を組合員として協同する農事組合法人。生協と同じ協同組合です。

「これからは、安全性や生産方法を明確にする時代になる。安全安心でおいしいみかんを消費者に直接届けたい」と、京都や大阪の生協の協力を得て、1970年代に産直組織を立ち上げ、今に至ります。取引は、8割以上が生協です。

「地域の生産者から、生協さん」と呼ばれることもあります(笑)と有田コープファームの井畑事務局長。

生協が大事にしていることのひとつが、「産直」です。意味は、「産地直送」——ではありません。



生協の「産直」は、「産地直結」という意味です。誰がどこでどのように生産したかが、はっきりしているのはもちろん、産地との交流を通して、つくる人とたべる人の思いをつなげる取り組みです。

井畑事務局長は、「生産者にとって一番嬉しいのは、産地や学習会での組合員さんとの交流。『おいしい』の声を直接聞くことができるのは、生協ならではの。苦勞が報われます」と語られました。1年間に受け入れる組合員は700名を越えるそうです。



産地見学会の様子。
おいしいみかんがたくさん採れました！

おいしいみかんは 土作りから

「安全安心はもちろんのこと、おいしいみかんを食べて欲しい」と、暑さの厳しい8月に、摘果作業(間引き)をされます。栄養がいきわたり、太陽の光をたくさん浴びたおいしいみかんづくりのためにかせない作業です。また、虫や病気が出やすいのもこの時期。急斜面も多く広大なみかん畑ですが、丁寧に確認することはかせません。一年で一番大変な作業ですが、この作業がみかんのおいしさを作っています。



安全なみかん作りを めざして

「組合員さんは、安全安心を求めて生協に加入されます。それに応えるために、エコファーマーの認定取得や生産工程の管理など、安全安心の裏づけをしっかりと行って、自信をもって出荷しています」。

エコファーマーは、県が環境にやさしい農業を推進する農業者を認定するものです。認定されるためには、堆肥などによる土作りや、化学農薬を減らした栽培が求められます。有田コープファームの生産者は、新しく加わった生産者を除いて全員が認定されています。また、農薬散布は地域で一般的に栽培に使用される量の3割減で実施されています。「毎日みかん畑を見て回り、みかんの状態をチェックし、早めに対策をとることで農薬を減らせます」。

農薬の管理はとて厳しく、有田コープファームの事務局が生産者宅へ出向き、管理状況などのチェックも行います。また、農薬は出荷から逆算して使用できる日数が決まっています。防腐剤に関しては、その日数が1日前とされていますが、有田コープファームのみかんには使用していません。「市場では、流通過程のみかんが傷むリスクを減らすため防腐剤をかけないと引き取ってもらえないこともあるそうです」。もちろん、みかんをむいた手を洗わず食べても、乾かした皮をお風呂に入れて大丈夫ですよ。

わせ 早生 みかんって？

温州みかんの中でも収穫時期が早い品種。「面白い時期が完熟前なのです。皮もやわらかく、酸味が強めでさわやかな味。この時期だけの早生みかん、ぜひご賞味ください」。

保存方法

みかんは寒さには強いので、風通しの良い涼しい場所で保管ください。野菜室でもOKです。
傷むとそこからカビが生え、ほかのみかんにも伝染してしまうので、箱が届いたときには、風を通し、痛んだみかんがないか確認するため、ひっくり返してチェックしてくださいね。



ビタミンCたっぷりでお肌にも効果的なみかん。1日3個のみかで1日に必要なビタミンCをとることができます。おいしいみかんは、色が濃く、外皮にハリがあってキメが細かく、へたが小さいもの。ぜひチェックしてみてください。今年は実のつきがよく、おいしいみかんをお届けできそうです。たくさん食べてくださいね。

つくる人からメッセージ



有田コープファーム
上西二三男組合長

←次ページでおすすめレシピを紹介しています。

栄養豊富な フルーツ 食べていますか？

季節を通して色々な味を楽しめる、甘くておいしいフルーツ。昔から好きなもの、健康を考えて食べ始めたものなど、人によって食べ方はさまざまです。今回は東地区湖南市地域委員会の皆さんに、こだわりの食べ方を教えてもらいました。



サンふじ

武田 私の一番のお気に入りには柿。特に産地見学会で行った美吉野農園で食べた柿がおもしろかった。少し柔らかくなっているのが好きですが、最近の人はあまり柿を食べないね。
田村 私はりんごとぶどうの**デラウェア**をよく食べます。りんごは6等分に切って皮ごと、デラウェアはそのまま食べられるので気に入っています。



CO-OP 4種のベリーミックス

佐野 いつでも家族が食べられるように**4種のベリーミックス**を常備しています。食べたい時に食べたい量が使えて便利。特に、ヨーグルトと一緒に食べる人が多いですね。
編集部 冷凍だから便利です。

武田 わたしも種ぬきプルーンは加工したフルーツの中で唯一食べます。
村上 季節がくるとみかんとりんごですね。みかんは箱で買っていつでも机の上に置くようにして、家族が好きな時に食べます。横にはお手製のみかんの皮用ゴミ箱も常備していますよ。「運動会みかん」も食べます。
佐野 そうそう運動会時期にです。



CO-OP 種抜きプルーン

吉田 私は貧血気味なので**種ぬきプルーン**を食べます。小腹がすいた時はそのままおやつに。ヨーグルトに入れてもいいです。家族も食べますよ。子どもには、小口に切って食べさせています。
編集部 食べ方にもこだわりがあるんですね。



デラウェア

6個くらいしか入っていない割高のね。
編集部 みなさん「運動会みかん」で通じるんですか？
田村 その時期早く出る青いみかん。甘酸っぱくておいしいよね。
徳永 バナナは一本ずつバラして保存しています。皮が黒くなっても中は身はきれいなので、いつもそうして食べます。
編集部 フルーツを何か料理に使いますか？
佐野 やっぱカレーとかかな。
田村 柿を素揚げすると甘くなっておいしいよ。
編集部 フルーツは昔から色々な食べ方をされていますね。体にいいフルーツが、日常的に摂れると理想です。

いつも食べるフルーツの皮を無駄なく活用

武田 みかんの皮で何か利用している人いますか？
田村 台所に置いておいて、食器洗いの油取りに使っています。洗う前に黄色い面で食器をふき取るとよく油が落ちるのよ。
武田 あんなに皮がゴミとして出るのだから何か利用しない手はないわね。
徳永 バナナは一本ずつバラして保存しています。皮が黒くなっても中は身はきれいなので、いつもそうして食べます。
編集部 フルーツを何か料理に使いますか？
佐野 やっぱカレーとかかな。
田村 柿を素揚げすると甘くなっておいしいよ。
編集部 フルーツは昔から色々な食べ方をされていますね。体にいいフルーツが、日常的に摂れると理想です。

好きなフルーツを お気に入りの食べ方で

吉田 私は貧血気味なので**種ぬきプルーン**を食べます。小腹がすいた時はそのままおやつに。ヨーグルトに入れてもいいです。家族も食べますよ。子どもには、小口に切って食べさせています。
編集部 食べ方にもこだわりがあるんですね。

今日のスパイラル レシピ

皮をむいておしくいただくみかんですが、今回はみかんのフレッシュな酸味ときれいな色を生かしたアレンジレシピをご紹介します。ぜひ挑戦してみてください。



PicK Up アイテム



みかんしょうがのホットドリンク

【材料】(2人分)
みかん2個、しょうが汁1片分、片栗粉小さじ1、はちみつ小さじ2
【作り方】調理時間約10分
①みかんは半分に切って絞る。
②鍋に片栗粉と水1カップを混ぜながら煮立てる。
③②に①としょうが汁、はちみつを加えてよく混ぜ、ひと煮する。

みかんのパウンドケーキ

【材料】
(パウンド型7cm×18cm1台分)
みかん2個、ホットケーキミックス200g、溶き卵1個分、砂糖大さじ3、バター30g
【作り方】調理時間約50分
準備:オーブンは180℃に予熱しておく
①みかんは皮と実(薄皮は残す)に分ける。皮は洗ってみじん切りにし、実はスプーンの裏で粗くつぶす。
②鍋に水½カップと砂糖を入れて煮立て、みかんの皮を加えて汁気が少なくなるまで煮、火を止める。バターを加えて溶かし、みかんの実、卵を加えて混ぜ、ボウルに入れる。ホットケーキミックスを加えて混ぜ合わせる。
③パウンド型に流し入れ、オーブンで約30分焼く。

みかんピラフ

【材料】(2~3人分)
みかん・ピーマン各1個、玉ねぎ½個、パプリカ(赤)¼個、しめじ100g、にんにくのみじん切り1片分、米2合、オリーブ油大さじ2、カレー粉大さじ1½、塩小さじ½、こしょう少々
【作り方】調理時間約40分
①みかんは皮を剥いて(薄皮は残す)半分に切る。ピーマン、玉ねぎ、パプリカは粗みじん切り、しめじはほぐす。
②フライパンにオリーブ油とにんにくを熱し、香りが出たらみかん以外の①を加えて炒める。野菜がしんなりしたら米を洗わずに加え、カレー粉をふり入れて全体を混ぜ合わせる。
③水360ml、みかん、塩、こしょうを加えて煮立て、蓋をして弱火で約15分煮る。火を止めて約10分蒸らす。

食事バランス

とれていきますか？



食事の理想は「バランスがとれていること」ですが、何をどれだけ食べれば良いか、毎回の食事で考えるのはなかなか難しいことです。そこで、本誌の人氣企画「食の知恵袋」で、毎号食に関する情報を発信していただいている、地域活動栄養士の長岡由里子さんに、「バランスのとれた食事」の考え方や、その目安などを教えていただきました。8ページでは、長岡さんおすすめのレシピも紹介しています！



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。

朝食をしっかり取る 習慣を身につけましょう

一旦二食食べることは大前提ですが、一日のはじまりである朝は特にしっかり食べてください。夕食を食べてから朝食まで、約10時間は何も食べない状態で、脳は栄養不足になっています。脳はブドウ糖で目覚めるので、朝食で注入してあげましょう。ご飯に野菜のたくさん入った具だくさん味噌汁と卵焼きで十分バランスがとれます。食事全体で言えば、1食の基本的皿数は、主食1・主菜(たんぱく質)1・副菜(野菜)2。量で言うとう、主食が3、主菜が1、副菜が2。お弁当だと半分が、飯ということになります。お肉の割合を大きくした分、ご飯を少なくする人も多いですが、ご飯をしっかり摂るように心がけてください。パンの場合はこれに当てはまりませんが、サンドイッチなどで挟む野菜や卵、ハムなどのバランスを考えてみてください。ちなみに、漬物物

は副々菜で、副菜にはカウントしません。それから、朝食をしっかり取ろうと思つたら早起きしなければならず、早起きしようと思つたら、早寝をしなければいけません。栄養バランスは、ライフバランスから見直さなければいけないということです。

色分けしてバランスを考えましょう

よく言われることですが、食べ物の色をまんべんなく摂るとバランスがとれます。赤い色は体を作るものになるもの。例えば肉や魚、卵、牛乳、乳製品、豆など。黄色はエネルギーを作るものになるもの。米やパン、めん類、いも類、油、砂糖などです。そして緑は体の調子を整えるものになるもの。野菜や果物、きのこ類などがそうです。

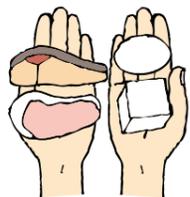
「野菜の代わりに野菜ジュースで栄養を摂っている」という方がいらつ



しゃいますが、ほとんどの野菜ジュースは口当たりを良くするために濾してあり、野菜の一番主な働きである食物繊維は期待できません。でも、ミネラルやビタミンなどの栄養素は含まれているので、時間の無い時などに利用すればいいですよ。その場合、果物の割合が多いものは避け、野菜100%のものを選んで欲しいです。

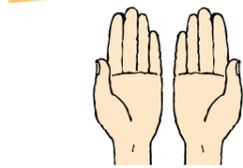
一日にこれだけは食べましょう

しっかり食べる

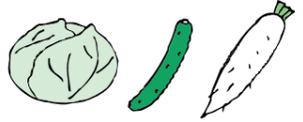
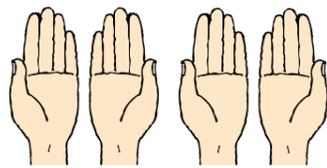


魚 たまご
肉 とうふ

たっぷり食べる

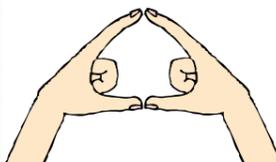


両手1杯の
緑黄色野菜



両手2杯の
そのほかの
野菜
(海藻、
きのこ、
こんにやく
なども含む)

ほどほどに食べる



人差し指と親指の
輪の中に入る果物類

その他に



ごはん
毎食ごとに1杯~1・1/2杯
(活動量によって変わる)



芋
じゃがいも
中1個くらい

牛乳



200ml

バランスの考え方は「大体」でOK

「ご家庭で食事を準備するたびに「1人何グラム、1人何キロカロリー」と考えるのは大変です。そこでぜひ参考にしていただきたいのが、上の「手ばかり栄養法」。一日で摂取すると良い目安の量を、手を使って気軽に考えることができます。とは言え、一日でイラストの通りにするのも難しいので、一週間単位でクリアできているかどうか意識してみてください。自分の食を見直すことがとても大事です。

食育も大切です

子どもさんがいる場合、嫌がるものはあまり食卓に出さないなど、大人と子どもの食事内容を分ける「個食」をされるご家庭もあります。が、バランスが崩れます。子どもが嫌がる理由は味だけでなく、咀嚼できない、大きすぎた、その時の気分の場合など、様々。日を空けてまた出してみ、違う形や調理にするなど、工夫してみてください。また「食べなさい」と叱るのも逆効果。「次は食べられたらいいね」と促しましょう。また、「しっかり噛んで食べる」という事で、素材本来の味を感じることができ余計な味付けをする必要が

食と農を考えるフォーラム

~ないものねだりよりあるものさがし・
地元を知ろう!~

2014年11月26日(水)10時~13時(受付9時30分~)、野洲文化ホール小劇場で開催。講師に民族研究家の結城氏を迎え、食について考える場とします。地産池消商品の展示試食や試供品のプレゼントもあります。

申し込み・問い合わせはTel.077-586-4881(服部) 締め切り 11月14日(金)



テレビやスマホを見ながらの「ながら食べ」は、食事への意識や興味も薄れ、噛む回数も減ります。料理を味わって、家族との会話を楽しみましょう

なく、減塩にもつながり食べる量を控えることができます。特に成長期の子どもは噛まないとかこの発達や言葉の発達に影響が出たり、歯並びが悪くなる原因に。味の感想を会話しながら一緒に食事を楽しむことが、バランスの良い食事につながります。

11月2回の企画から

くらしのパートナーで取り扱いの洗剤類の表示を見直します。

現在の紙面は、界面活性剤の成分(物質名)を表示していますが、専門用語が多く、分かりにくいいため、組合員のみなさまに分かりやすい表示に整理・簡素化し、見やすい紙面に改善します。

【主な変更点】※変更は2014年11月2回からです。

項目	表示例	現行	変更	見直しの考え方
標準使用量	標準使用量/水●Lに●mL、約●回分	○	○	継続して表示します。
香り	香り/シトラスハーブ	○	△	関心の高い情報のため継続します。衣料用洗剤・柔軟剤等は、マークで表示します。
界面活性剤・主剤	界面活性剤(●%、主成分/●●●)	○	×	※主剤の化学物質名は表示しません。
主剤系統	「LAS系」「高級アルコール系」「せっけん系」、等	×	○	化学物質名に変えて、主剤系統を表示します。複数配合している場合は成分順に併記します。(例:高級アルコール系+LAS系)
液性	液性/弱アルカリ性	○	×	実生活で必須情報ではないため表示しません。
蛍光増白剤	蛍光増白剤無配合	○	×	無配合の商品が多いため表示しません。配合商品のみマークで表示します。
メーカー名	(株)コープクリーン	○	○	継続して表示します。
生産国	日本製	○	○	継続して表示します。
洗剤タイプ	液体洗剤 or 粉末洗剤 or 柔軟剤等(ピクトで表示)	○	△	見出しで表示済の場合、表示しません。表紙や特集では表示します。

紙面に表示しない項目については、コープしがホームページの「商品情報検索」で見ることができます。

例



近江八幡市と『高齢者安心見守り活動に関する協定』を締結しました。

2014年8月25日、近江八幡市役所にて、コープしが含む4法人(株式会社平和堂、株式会社セブンイレブンジャパン、京滋ヤクルト販売株式会社)が、「高齢者安心見守り活動に関する協定」を近江八幡市と締結しました。

日常業務の中で見守りを行い、安心で安全なまちづくりの推進に協力します。

コープしがでは高齢者や地域の安全を見守る協定を、このほか、米原市、草津市、長浜市、高島市と結んでいます。



協定を締結した事業者。前列中央は富士谷近江八幡市長。同左端は西山コープしが理事長。後列左端は村上理事

食の知恵袋

特別編

バランス良く「いただきます」!

そろそろ秋風も冷たくなってきました。今回は特集ページと連動して「バランスの良い献立」をご紹介しますので、参考にしてくださいね。



主菜 牛肉ときのこの中華スープ煮

野菜やきのこから出る栄養成分やうま味も、温かいスープにして丸ごといただけます。



【材料】(1人分)

牛こま切れ肉	60g	中華だしの素	2g (小さじ1/2)
小松菜	30g (1株強)	料理酒	7g (小さじ1/2)
白ねぎ	3g (長さ2cm)	オイスターソース	5g (小さじ1弱)
生しいたけ	20g (2枚)	こしょう	少々
しめじ	20g (1/5パック)	水	100ml
えのきだけ	20g (1/5パック)	ごま油	2g (小さじ1/2)
しょうが	2g		

【作り方】

- ①小松菜は3~4cm長さに切る。きのこは石づきを落とし、しいたけは太めの薄切り、しめじはほぐし、えのきだけは3等分に切っておく。しょうがは千切り、白ねぎは小口切りにしておく。
- ②鍋に水と調味料を入れて火にかけ、煮立ったら小松菜以外の材料をすべて入れる。牛肉に半分くらい火が通ったら、小松菜を入れてさっと煮る。最後にごま油を回し入れて風味をつける。
- ③スープごと盛り付けていただく。

副菜1 春菊とひじきの白和え

ひじきには鉄分が多く含まれ、また木綿豆腐や春菊と共にカルシウムも多いので、ぜひ食べていただきたい食材です。

【材料】(1人分)

木綿豆腐	30g	味噌	3g (小さじ1/2)
春菊(菊菜)	50g (1/4束)	砂糖	1g (小さじ1/8)
にんじん	15g (1cm輪切り)	塩	少々
ひじき(乾燥)	5g (大きじ1)	しょうゆ	2g (小さじ1/2)
炒りごま	3g (小さじ1)		

【作り方】

- ①木綿豆腐は6等分位に切り、さっと湯通しして水気を軽く絞っておく。ひじきは水で戻し軽く茹でておく。春菊はさっと茹でて3cm位の長さに切る。にんじんは3cm位の薄い短冊に切りし茹でる。(一つの鍋で順ににんじん→春菊→ひじきと茹でるとよい)
- ②ボウルに調味料・炒りごま・水気を絞った豆腐を入れてよく混ぜ合わせ、白和えの衣を作り、そこへ①の下処理をした材料を入れて和える。

1食分・・・ご飯150g(茶碗1杯)と合わせて エネルギー:552kcal たんぱく質:24.5g 脂質:16.8g 塩分:2.5g

副菜2 じゃことキャベツのたくあんもみ

できるだけ野菜のおかず(副菜)は2品テーブルにのるとよいのですが、時間の無い時には簡単に用意できるもので工夫しましょう。

【材料】(1人分)

キャベツ	50g (中葉1枚)
ちりめんじゃこ	2.5g (大きじ1/2)
たくあん漬け	15g (スライス2枚位)
レモン	5g (薄いスライス1枚)

【作り方】

- ①キャベツは芯を取って細めの細切り、たくあんは千切り、レモンは皮ごと千切りにしておく。
- ②ボウルに材料すべてを入れてよく揉みこみ、しんなりしたらできあがり。(チャック式の袋で揉みこんでも便利です)



朝の忙しい時に便利なワンプレート料理

簡単スープドリア

深めの器にご飯を入れ、缶やレトルトタイプのスープを上からかける。その上にレンジで加熱ししんなりさせたスライス玉ねぎと、ウインナーやハムを切ったものをのせ、最後にとろけるチーズをかけ、オーブントースターでこんがり焼くと出来上がり。季節の果物やヨーグルトを添えらるとお栄養バランスが良くなります。

簡単ロコモコ丼

器にご飯を入れ、キャベツ(又はレタス)のせん切りをのせ、その上に半熟目玉焼きと温めたてりやきミートボール(又は網焼きハンバーグなど)を汁ごとのせると出来上がり。牛乳やスープを添えらると栄養バランスも上がり、喉も通りやすくなります。

具たくさん味噌汁

冷蔵庫に残っている野菜色々(キャベツ・玉ねぎ・人参・じゃがいも・きのこetc)やわかめ等と、豆腐や卵を入れれば、1碗でも朝から元気のもとになります。

東地区

“みんな集まれ〜”

季節ごとにご近所の方々が団地の『草の根ハウス』に集まり、生協のお弁当（夕食サポート）を食べながら井戸端会議やくらしの情報交換に花を咲かせます。

かつて活気があった町も、子どもたちが成長し親同士の交流も少なくなり高齢化が進んでいます。そのような中、近所の方向士が気軽に立ち寄れる『居場所』が立ち上がりました。現在も「みんなが無理せずたまには集まっておしゃべりしよう」と細く長くのサロンが続いています。

え!?地活...? 「地活委員会」

地域のいろいろな問題や悩みを話し合っ地域活性化の糸口を考えて見よう、と取り組みが始まりました。7月上旬、第1回の話し合いの場が日野町「わたむきホール虹」で持たれました。

集まったのは土山、水口、永源寺、甲賀などさまざまな地域から。住んでいるところは違っても、地域のつながりが希薄になっているのはどこも同じ。悩みを共有しながらこれからも寄り合って情報交換しようと、新しい仲間も探しています。



「ほっこりサロンdeゆめふうせん」

コープしが「ゆめふうせん」で毎月1回開催しています。だれでもブラリと立ち寄って、コープ商品を囲んで、お茶を飲みながらお話を楽しむ。そんな“ほっこり”できる場所です。回を重ねるごとに新しい方もお友達を誘って来てくれるようになりました。

西地区

北地区

ひろば 出来たらいい私の居場所

多賀町霜ヶ原で個人宅をお借りして、月に一度おしゃべりしています。

霜ヶ原は自然が豊かで空気や水がおいしい地域ですが、山の中で坂が多く冬は雪深いこともあり、今では高齢化が進んで、老人だけの世帯が多く、買い物に困る方も出てきています。

この地域で人と人がつながって住みよくなりたい、お互いのくらしや困り事を話す機会を持ちたいということで昨年居場所づくりがスタートしました。

ひろばの代表は大矢京子さん、最初は居場所づくりを始めたいけど、本当に続けていくことができるだろうか？人は集まってくれるだろうか？と迷いがありました。その背中を押してくれたのは、彦根市で毎月サロンを開いている組合員さんでした。「同じ思いをもった人が3人いればできるよ」この言葉を聞いて大矢さんは1歩を踏み出しました。

今ではご近所さんが5人前後集まっておしゃべりしています。

「私らいつまで車に乗れるやろ?」「空き家が増えていたら用心悪いな」「どうしたら住み続けられるかな」そんな話になります。元気うちからおしゃべりしながら人とのつながりをつくる...そんな積み重ねが将来の宝になる気がします。

各地区の「居場所」については、毎月10日頃配布される「ぱくぱくコミュニティ」で案内しています。

コープの『居場所』興味のある方はお気軽にお問い合わせください

●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 (甲賀市・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



ほっとできる



コープの「居場所」

人と人のつながりは、とても大切なもの。しかし現代、そのつながりは希薄になっています。

「より良いくらし」のために、協同組合であるコープしがができること。

そのひとつに、つながりの「きっかけづくり」があると考え、各地区「居場所」の取り組みを行うこととしました。

「居場所」とは、地域に住むいろいろな人が自由に参加でき、主体的に関わることによって自分を活かしながら過ごせる場所。コープしがは、そこでのふれあいが地域で助け合うことにつながればと考えています。



コープでつながり、安心して生活できる地域づくりのために、各地区の居場所の取り組みを紹介します。

南地区

「いき百サロン虹」

8月22日(金)オープン!毎週金曜日の13:30-16:00、草津事務所一階フリースペースにて、いきいき百歳体操+おしゃべり(お茶とお菓子)、卓球などを実施しています。

簡単な運動を40分程度かけて行う「いきいき百歳体操」。

卓球台もあるんですよ!初対面のお2人で盛り上がります。



2013年10月末に閉店したミニコープ草津店。閉店後改修した部屋を、組合員を始め地域住民の方に集ってもらえる居場所として活用できないか、検討をすすめてきました。何か『形や目的』がないと集みにくいという声もあり、エリアの福祉ネットワーク委員さん(組合員さん)に声を掛けるところ積極的に協力していただき、いきいき百歳体操を教えているリーダーさんと繋がって、この場が実現しました。初回の参加者は16名。いきいき百歳体操や、その後のおしゃべりで盛り上がりました。

9 月度 リサイクル報告

共同購入案内書 共 222,290Kg <small>(回収率52.2%)</small>	牛乳パック 共 4,758Kg 店 282Kg
商品仕分け袋 共 3,184Kg <small>(回収率35.2%)</small> <small>ラベルは剥がすか、切り取ってからお出ください。</small>	ペットボトル 店 497Kg キャップ 店 42Kg
卵パック 共 1,695Kg	トレイ 店 178Kg

※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ください。

ペットボトルとトレイ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!

卵パックの回収は?

生協で購入していただいた卵のパックはリサイクルしています。メーカーによって材質や形状が異なるため、他店で購入された卵パックは回収していません。

生協で使用している卵パックは、冷蔵の箱の中でも卵が割れないように、一般のものに比べて0.1mm厚いものを使用しています。0.2mmと0.3mmの違いですが、さわって比べればよくわかります。

卵パックは、卵パックに再生されます。再生する工場では、1枚1枚を点検して、材質が異なるパックを除去しています。再生すると強度が落ちるため、再生工程では、ペットボトルを粉砕したものを加えて、強度を調整しています。

上下を切り離して、重ねて出してくださいね。



環境担当...サイ君

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、組合員の意見や要望、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」◇

「配送の担当が来週から変更になるのだが、今の担当がとても愛想が良く、良い方なので変えて欲しくない。本当にお願います。担当者にもその件は伝えている」と連絡あり。

<コープしが>

笑顔であいさつやコミュニケーションができていたことが伺えます。誰が担当しても同じレベルのサービスが提供できる組織を目指しています。

◇「喜ばれたヨ・ありがとうネ」の表彰◇

- ・愛知川センター定時職員/本田さん
「配達途中、土手から川に落ちている車を発見し、すぐに車を止めて乗っている人へ声をかけ、警察が来るまで対応をされました」
- ・近江八幡センター定時職員/西村さん
「センターへ向かう時、車がカーポートへ突っ込んでしまった車を発見し、運転者も少しケガをされていたので、警察と救急車が来るまで対応をされていたのを見ました」

<コープしが>

地域の方に喜んでいただけた報告がありました。

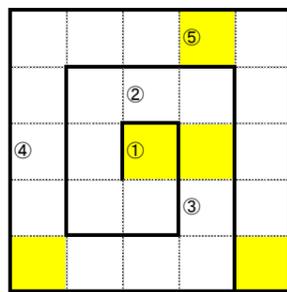
「私もひとことカード」や組合員コールセンター、配達時に組合員からお聞きしたことなどを、コミュニケーション委員会から、役職員に発信・共有を行っています。

頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

しりとりにクイズ

締め切り
11月10日(月) (消印有効)

9月号 正解
いざよい
「十六夜」
応募総数 148通 うち正解 143通



<問題>

①から順に言葉を入れ、黄色い部分の文字をつなげてできる言葉を教えてください。

<しりとりのカギ>

- ①色とりどりの魚がいっぱい。せいこちゃんのヒット曲「青い●●●●●」。
- ②来訪者の用件などを聞いて、取次をする所。「病院の●●●●」
- ③お相撲さんが土俵入り用に使うエプロンのような美しいまわし
- ④来年には更に10%に上がってしまう…?
- ⑤昔はトラックで売りに来ていたな。ホクホク甘い冬の定番おやつ♪

理事会だより 第19回定例理事会 (2014年10月7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)		160,444	158,989	99.0	102.6			
出資金(千円)		10,176,801	10,103,539	99.2	103.0			
供給高(千円)	無店舗	2,056,177	2,072,923	100.8	100.1	12,464,856	12,527,111	100.4
	店舗	80,000	88,664	110.8	74.3	491,000	558,083	113.6
	夕食サポート	17,651	19,015	107.7	104.7	102,870	109,747	106.6
	合計	2,153,828	2,180,604	101.2	98.8	13,058,726	13,194,942	101.0
経常剰余金(千円)		39,003	58,128	149.0	95.2	214,801	432,900	201.5

主な確認事項

- 2014年度9月期経営概況について承認しました。全体供給高は無店舗事業、店舗事業、夕食サポート事業の3事業とも計画を上回り、4月からの上半期累計も計画比101.0%と伸長しました。無店舗事業は、一人当たりの利用高が計画を下回ったものの利用人数が計画を超え、供給計画を達成しました。店舗事業(コープぜぜ)は、来店者数が昨年実績を下回りましたが、利用単価が前年実績、計画を超え前月に引き続き計画を達成しました。夕食サポートは、1日当たり配食数が1,875食(冷凍弁当を含まず)で前月より増加し、継続して計画を達成しました。総合的な利益を表す経常剰余金は計画比149.0%と大きく計画を超えることとなりました。
- 第12期役員選出(2015年度)を第34回通常総代会で確認された「選任制度」で行うために、地区毎に設置する地域区役員推薦委員会の委員を承認しました。役員推薦委員会は、役員として適格な候補者を理事会に推薦を行います。
- 第12期役員の定数について、定款に基づき理事26名、監事5名とすることを承認しました。また、役員人事委員会の答申を受けて、第12期理事会体制の考え方を承認しました。
- 2014年度上半期のまとめと下半期の取り組みについて承認しました。この内容は、広報として組合員に配布すると共に、10月22日から開催される秋の総代のつどいの資料として、総代に説明していきます。

■理事会・常勤理事会

- (1)2014年度第2四半期区域外(県外)組合員加入者について5名を承認しました。
- (2)2014年度第2四半期の固定資産取得について、19件(総額155,045,447円)を承認しました。
- (3)4月~5月に取り組んだNGOハンガーフリーワールドの書き損じはガキ等の回収キャンペーンに2,972人の参加があり、換金額が4,414,299円となり、NGOが活動する支援国の食糧、教育基盤の整備に活用されます。また、6月に取り組んだ平和募金には609,800円寄せられ、平和活動の費用に充当いたします。

監事会だより 9月度(8月21日~9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ま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。

■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21日 事業所往査<高島センター><店舗事業部>
- 29日 内部統制委員会出席
- 9月1日 経理往査
- 2日 第24回監事会[常勤理事会報告、内部監査報告、この間の監査所見共有化、上半期監査実施内容、有限責任監査法人トーマツの2014年度報酬等の検討、事業所往査実施内容、次期監事体制の考え方、今後の日程、その他]
- 4日 内部監査の立会<高島センター>

- 8日 有限責任監査法人トーマツの2014年度監査計画概要説明会出席
- 9日 内部監査の立会<草津センター>
- 11日 事業所往査<共済事業フロア><商品事業フロア>
- 12日 内部監査の立会<甲南センター>
- 19日 上半期決算実地棚卸立会<北大津センター><草津センター><甲南センター><高島センター>
- 20日 上半期監査実地棚卸立会<コープぜぜ>



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！

私の

元気の源は食にありません。少し胃がもたれていて時にはキャベツを(せつせと切って)いただきます。寒気がしたらこの時期、「コープしようがくず湯」の出番です。寝る前にぐつと飲んで、風邪知らず。そして疲れた時には酢の物。はちみつ入り梅干をパクリ。野菜で体の調子を整え、コープで医食同源に努めます!!

守山市 もみじ さん

編集担当：食は体をつくります。今月号のらいつじやーなる(P6)「食事バランスとれていきますか?」もぜひ参考してみてくださいね。



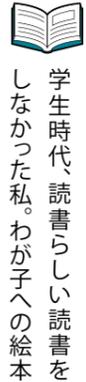
テーマ

【読書】

数十年前の甘酸っぱい思い出。読書好きの人とお近づきになりたくて、その人の読んでいた本を思い切って「貸して」と頼みました。その人とは仲良くともではなれませんでした。それが、それ以来、本とはとても仲良くなることができ、今でもその出会いは感謝しています。

甲賀市 きつしん さん

編集担当：勇気を出しての声かけが(違)う意味で?報われましたね。素敵なお話、ありがとうございます!



学生時代、読書らしい読書をしなかった私。わが子への絵本の読み聞かせをきっかけに読書にはまり、とにかくいろいろな本を読んでいます。歴史小説やファンタジー、推理物、科学絵本、啓発本。本の世界にどっぷり入り込んで、空想の世界を漂うのはすごく楽しい。本の中でいろんな人に出会って、いろんな時代に行って、いろんな体験をしてみると、心まで豊かになった気がします。次は何を読もうかな?おススメは「母の肖像」「トムは真夜中の庭で」、「和菓子のアン」、「大人が絵本に涙する時」。

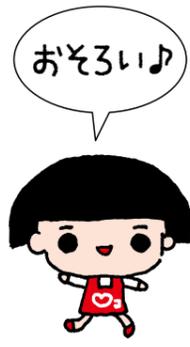
長浜市 いもつが さん

ラブ

「コちゃんを初めて見た感じなのですが...。そうでした。私の子どもの頃は母に髪を切ってもらっていました。ラブコちゃんは自分の髪型でした(笑)。そして今は、しばしば夫に髪を切ってもらいます。だんだんラブコちゃんに似てきました。生協さんだけが頼りの生活。カタログでラブコちゃんと仲良く、にぎやかに過ごさせていただいています。

長浜市 島内千代子 さん

編集担当：ご主人が散髪してくださるなんて、仲の良いご夫婦の姿が目には浮かび微笑ましいです。ラブコちゃんも喜んでいきますよ!



20年

前の阪神大震災以来、防災グッズを玄関に置いてあります。お盆に点検をかねて古い食料品を食べます。近頃は年寄りばかりになり中味が変わってきて、ビスケット類が多くなりました。水分がないと食べづらいですなあ。

大津市 リッツ大好き さん

編集担当：赤毛ならぬ、「和菓子のアン」...ものすごく惹かれるタイトルです!



私は本を読み始めると、結末が気になっていつも最後を先に読んでしまいます。友人達には「結末が先にわかったらつまらないでしょう」と言われますが、子どもの頃からそうして読んでいました。ある日、母から「韓流ドラマの再放送を見はじめたんだけど、最後はどうなるの?」と電話がありました。私の癖は、母のDNAによるものみなんです!?

大津市 どさんこちゃん

編集担当：先の見えないドキドキより結末を知ることが安心して読める...お母様も同じタイプですね(笑)



町に図書館ができてからわが家の読書ライフはとても充実しました。小説やマンガはもちろん、手芸やピアノの楽譜、旅行前には地図とガイドブックを借りてきて...など。子どもも小さい頃は絵本、読書感想文の本とずいぶんお世話になりました。最近ではネット予約もできて、話題の本も少し待てば読めます。パソコンやスマホがあれば何でも調べたり楽しめる世の中ですが、紙の本も昼寝のお供に(笑)なったり、生活に欠かせないものです。

東近江市 ビーぐる さん

編集担当：きちんと点検されているんですね!確かに、ビスケットは水分が欲しくなるかも。水分もしっかり備蓄してくださいね。

最近

「コープさんがいろいろ勉強会を開いてくれるので、すごく勉強になります。食品添加物や洗濯洗剤。この間は子どもを連れて「STOP!地球温暖化」の学習会に参加しました。まだ少し難しい話かも...と思っていました。子どもが興味を持てるようにゲームや火おこし体験などもしていただきました。今までも節電に協力的でしたが、それにもまして、私たち父や母に注意をしてくれたり、「でん気を大切にしよう!」「れいぞうこはあけたらすぐしめよう!」など、いたるところにポスターを貼ってくれています。

栗東市 たいちゃん

編集担当：子どもさんが作ってくれた「ポスター」素敵ですね!知ることが生活を豊かにしてくれます。これからも、ご参加おまちしています!

編集担当：今時の図書館は、ネットで予約もできるんですね。デジタルとアナログ(本)の良いところ、両方の活用ですね。



高校生の娘は、携帯ばかりでなく意外にもよく本を読んでいます。推理小説が多いですが、自分で購入したり図書館で借りてきたり、わが子ながらえらいなあ...と思います。そんな娘が、わが家の本棚から今話題の赤毛のアンの本を見つけました。村岡花子さんの翻訳でした。私が高校生の時にはまっていた、赤毛のアンの世界。本はすごく黄ばんでいますが、こんな形で子どもの手に渡り、読んでもらえると思っていまませんでした。とても感慨深いです。

野洲市 みかん さん

編集担当：素敵なお話は、世代を超えて愛されるものですね。ぜひ、本を中心に、共通の話題で盛り上がりてください!

今回は1月号掲載です。

テーマは「おせちで好きなもの」

重箱に彩りよく詰められるおせちの中でどの料理がお気に入りですか?好きな理由も教えてください。お待ちしております!

お待ちしております!

11/10(月) 締切

9月22日(月)開設!

東近江センターが完成しました

『東近江センター』は、東近江市五個荘清水鼻町の国道8号線沿いにあり、コープしが最大の配送センターとなります。約50台の配送車両(トラック)で商品をお届けするほか、ステーション利用の拠点や、組合員や地域の方が利用できる会議室も設置されています。



開設に伴い、配達コースの変更などご迷惑をおかけしました。ご理解、ご協力ありがとうございます。

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していただけます。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。
※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。