



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。

December 2014 No.289

つくる人\*たべる人...2ページ

旨みの理由は国産米

産直平牧三元こめ育ち豚

私がえらんだ

マイコープ...5ページ

おすすめのコープのお肉  
教えてください

美文字に挑戦!

らいふジャーナル...6ページ

食の知恵袋...8ページ

腸内環境を整えて健康生活

コープしが

平和への願い NPTとは

...11ページ

数字で見るコープしが...14ページ

発見・くらしのいいもの...16ページ

くるくるフットローション



# 12

December 2014  
No.289

発行責任者/理事長 西山 実  
発行/2014.11.17

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



## かサかサかかとかから はだし美人になろう!

冬になり乾燥すると、ますますかどくなる「かサかサかか」と。今回は、かかどに潤いを与えてなめらかにしてくれる「つるつるフットローション」をご紹介します。

### 案外、かかどは見られています!

いつの頃からかヒビ割れが目立ち、今じゃ人前で裸足になるなんてムリ!...という人も少なくないのでは? 顔や髪に比べて人目につき機会が少ないかかどは、ケアを怠りがちですが、サンダルシーズンだけでなくプールや温泉など、靴を脱いだ時に結構人目にさらされています。

スポンジタイプで、手を汚さず気軽に  
お手入れできます。



ケアのタイミングは、お風呂上がりのお肌の表面がやわらかくなっているときが最適。靴下を着用する前にケアするのがおすすめです。

### 原因は厚くなった角質

かかどのかサかサやヒビ割れは厚くなった角質が原因。皮脂腺が少なく、いつも体を支えているので刺激を受けることが多く、角質が厚くなりやすいのだそうです。

「つるつるフットローション」の主な成分は、角質を柔らかくして厚くなるのを予防し、保湿効果もある尿素と、同じ角質柔軟効果があるリンゴ酸。さらに、ツバキ科の植物やハトムギなど、保湿効果に優れた成分が配合されています。

## 来年の夏は、



12月4回の「くらしのパートナー」で  
ご案内の予定です。



つるつるフット  
ローション

つくる人  
たべる人

のびのび  
育った

# 旨みの理由は国産米 産直平牧三元 こめ育ち豚

なんともいえない甘みと旨みで「おいしい豚肉」として組合員に人気のある「産直平牧三元こめ育ち豚」。生産しているのは、テレビや雑誌などのメディアで紹介されることも多い株式会社平田牧場。米どころ庄内平野を有し、本社のある山形県酒田市でおいしさの理由を教えてくださいました。

## 産直平牧三元こめ育ち豚のココがいいね!

- ・特徴的な旨みと甘み
- ・こだわりの上質なえさ
- ・のびのび育ち健康的



### 大切にしている「産直」の関係

株式会社平田牧場は、約50年前に2頭の豚の飼育からスタートしました。滋賀の4つの生協が合併してコープしが設立される以前から、産直取引があります。消費者と顔の見える「産直」の取引を大切にされているので、産直フォーラムや学習会などで出会われた方も多くはないでしょうか。取引は半分以上が生協です。添加物の少ない商品子どもたちに食べて欲しいという思いで作られた、ウインナーなどの加工品も人気です。



平田牧場直営の千本杉農場では、約4000頭の豚を育てています。夏は広大な豚舎の除草が手作業で行われます

### 「三元こめ育ち豚」って?

「三元豚とは、3種類の豚をかけたあわせた豚」という意味です。かけあわせることで、それぞれのより良い特徴を受け継ぐと同時に、病気に強く健康な豚が生まれます」と加工本部長の幸田本部長。しかし、かけあわせた一番の理由は「おいしい豚肉」をつくるため。味にこだわり試行錯誤して、現在の交配の組み合わせができたそうです。交配も自社で行い、子豚から育てられています。

### 上質なえさを与えることで肉の旨みを引き出す

「こめ育ち豚」という名の通り、えさの1割は飼料米です。「この地方では、落穂を食べた鴨は旨い」と言われているので、試しに豚にも与えたところ、豚肉の旨みが増しました。分析の結果、オレイン酸(旨み)が増していることがわかったんです。

### 健やかにのびのび育つ環境で

こだわっているのはエサだけではなく、豚舎(2頭あたりのスペースは、一般的な豚舎の1.3倍)で、200日かけて育てられます(一般的には150日〜180日で出荷)。



しっかりと敷き詰めること  
の寝床として使用します。  
堆肥は、飼料米の肥料にしたり、豚の寝床として使用します。

で、豚はルーティング(鼻で穴を掘る豚特有の行動)をすることができ、ストレス解消にもなります。

安全を徹底するために、抗生物質は出荷80日前からは使用しません。

「おいしい」豚の健康」と考えています。愛情をもって育てないと良い豚は育ちません」と幸田本部長。

生産性優先の狭い豚舎で薬を多様して効率的に育てるのではなく、豚の健康を最優先にストレスが溜まらないよ



人間と同じで季節の変わり目は体調を壊しやすいので、特に気をつけて育てています

うゆつたりと時間をかけて健康な豚が育てられています。

安全安心はもちろんのこと、「良いもの」という生産する側の自己満足だけでなく、「おいしいものを提供したい」という思いで手間を惜しまず、生産されています。



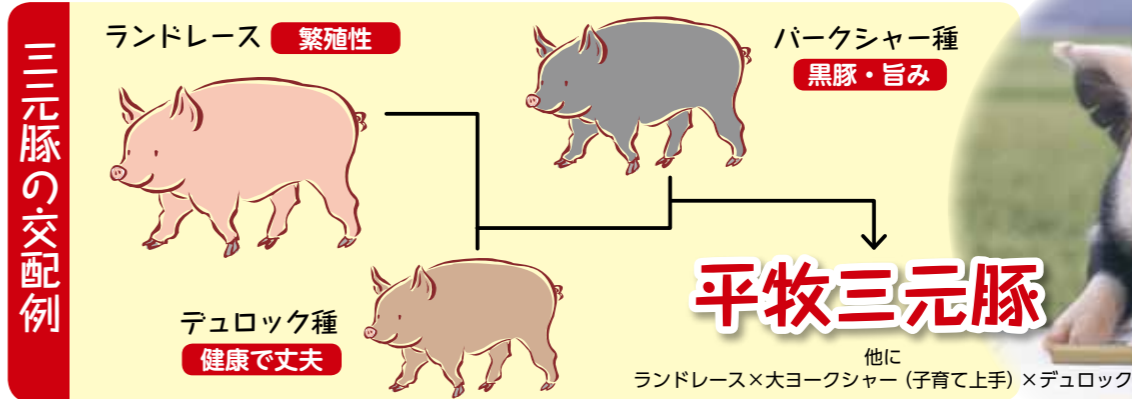
肉は、と殺されて2日後には冷蔵で届くので新鮮で、とても身がしまっています。一般的には脂がプヨプヨしているものが多いそう。作業は大変ですが、肉のきめが細かいので包丁の通りは良いそうです。「きめが粗いと肉汁が出やすくアクが出やすく旨みも逃げてしまいます」

つくる人からメッセージ



生産本部長 加藤潔本部長

手間ひまかけて大切に育てた、どこにも負けない良いお肉です! 残さず食べていただくと嬉しいです。組合員さんには、「平田牧場のお肉を食べることで、食料自給率に貢献している」ということを誇りに感じて欲しいです。これからも、安心安全をモットーに生産していきます。



「脂が溶ける温度が36度と低いので、口のなかでフワッと甘みのある脂が溶けます」。にくづきに旨いと書いて「脂」とは、うまく言ったものですね

これらのえさが上質の脂を作り、「あっさりして、もたれない甘みと旨みの産直平牧三元こめ育ち豚」を作っています。

米以外にも、遺伝子組み換えでなく、収穫後に農薬を使用していないとうもろこしや、食味向上のため大麦を与えるなど、こだわりのえさを使用しています。また、成長を早めることができる動物性タンパク質(肉骨粉や魚粉など)は与えていません。山形県を中心とした、平田牧場の直営農場および提携農場で育てられた約20万頭が、同じ配合のえさで育てられています。

# おすすめの コープのお肉 教えてください

食卓の主役にも脇役にもなるお肉。牛肉・豚肉・鶏肉、皆さんどんなお肉、また肉料理が好きですか？今回は「西地区つどい型ぱくぱくパーティーゆめふうせん会場」に参加の6名の方に おすすめを教えてくださいました。



私が  
えらんだ  
マイコープ

熊谷明美さん<生協歴10年。家族は本人、夫、息子(小5)、娘(2歳)>、矢守総子さん<生協歴29年。家族は本人、夫、息子3人(成人)>、木戸琴美さん<生協歴4年。家族は本人、夫、娘(年少)>、小森奈津美さん<生協歴4年。家族は本人、夫、息子(3歳)>、木下絵未さん<生協歴4ヶ月。家族は本人、夫、娘(2歳)>、高橋和恵さん<生協歴4年。家族は本人、夫、子ども(4歳・1歳)>(順不同、家族構成は同居している人数)

**熊谷** 私も同じ産直近江鶏ミンチ。とりそばろやかぼちゃの煮物を作る時に使います。やっぱり「産直」っていうのが信頼できていいかなと、意識して選んで利用しています。

**高橋** 私は子どもが小さいので離乳食や少し使いたい時に便利なバラ凍結の鶏ミンチを。麻婆豆腐やミートソースを作る時にさつと袋から出しやすいし、作業がしやすいんです。



若鶏筋なしササミ

**編集部** 冷凍の若鶏筋なしササミはチャックシール付だから特に便利ですよ。

**小森** わが家は冷凍の若鶏筋なしササミをよく利用しています。特に、塩こうじでもみこんでから料理するとおいしくて、パサパサしないので、子どもも喜んで食べてくれるのがいいですね。親子丼にもよく使えますよ。

冷凍の鶏肉は  
離乳食にも便利！



国産若鶏もも

**編集部** その食べ方、ぜひ試してみたいですね。

**木戸** 私も冷凍のお肉ですね。国産若鶏ももやささみを利用しています。買ってきたお肉を冷凍にすると、くっついてしまつて使いにくいですが、生協商品は欲しい量をすぐに使えるのでカレーやシチューを作る時に重宝します。ほかのスーパーにはないですね、冷凍のお肉が。主人には、鶏ささみをさつと茹で、すりごまとマヨネーズを和えたメニューが好評です。



産直  
近江鶏ミンチ

**編集部** 冷凍のお肉は生協ならではの商品。組合員の献立や効率アップに大活躍している事がよくわかりました！

**木下** 週1回は揚げてます。(笑)

**木下** 私がよく使うのは、国産若鶏もも肉角切り。切られているので、手間が省けてとても便利なので、使いたい分だけ使えるので、唐揚げにしてどんどん揚げてます。



国産豚切落とし

**矢守** バラ凍結続きですけれど…私は国産豚切落としやコープ豚バラ切落としがおすすめ。包丁を使わず、お昼の忙しい時間の調理にはチャージャーや焼うどんに入れます。必要な分だけ使えて、残りは冷凍庫にすぐく重宝するので、いつも常備しています。

# 今日の スパイラル レシピ

脂っこいイメージの豚肉ですが、実は低カロリーで栄養豊富。タンパク質は豚肉 100g でご飯 6杯分、疲労回復やイライラ予防につながるビタミン B1 は牛肉の10倍！お財布にもやさしい優秀食材です。

Pick Up  
アイテム



## 芋煮汁

【材料】(2人分)

豚バラ薄切り肉100g、ごぼう・白ねぎ各½本、しめじ50g、板こんにゃく・油揚げ各½枚、冷凍里芋6個、A=<酒大さじ1、しょうゆ大さじ1½、砂糖・だしの素各小さじ1>

【作り方】調理時間約15分

- ①豚肉は食べやすく切る。ごぼうはさがきに、白ねぎは斜め切り、しめじは小房に分ける。板こんにゃくは手でちぎり、油揚げは油抜きして短冊切りにする。
- ②鍋に水3カップを煮立てて里芋を入れ、白ねぎ以外の①を加えて煮る。火が通ってきたらAと白ねぎを加えて煮る。

## 豚肉と大根の重ね煮

【材料】(2~3人分)

豚肩ロースしゃぶしゃぶ用200g、白菜250g、大根200g、大根葉4cm、ぽん酢・ごまだれなど好みのたれ各適量

【作り方】調理時間約20分

- ①白菜は1cm幅に切り、大根は輪切りにし、大根葉は小口切りにする。
- ②土鍋に白菜の½量、大根の½量、豚肉の¼量ずつを順に広げて重ね、これを繰り返す。水¼カップを加えてふたをし、強火にかけて約3分加熱し、中火にして約10分加熱する(途中で大根葉を散らす)。
- ③好みのたれをかけていただく。

## しいたけとねぎのみそとんかつ

【材料】(2人分)

豚ロース薄切り肉6枚、生しいたけ2枚、白ねぎ1本、みそ大さじ1、みりん大さじ½、A=<小麦粉・水各大さじ5>、パン粉・油各適量

【作り方】調理時間約20分

- ①生しいたけは小さく刻み、白ねぎは薄い小口切りにし、ボウルに入れてみそとみりんを加え、混ぜ合わせる。
- ②豚肉を3枚一組にし、それぞれ間に①を等分に塗って挟む。
- ③Aを溶き、②をくぐらせてパン粉をまぶす。
- ④フライパンに多めの油を170℃に熱し、③を並べ入れて両面がきつね色になるまで揚げ焼きにする。油をきって食べやすく切り、器に盛る。

# 美文字に挑戦!

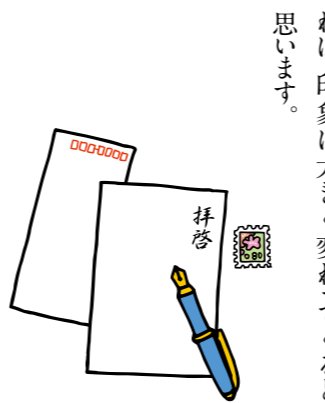
## 美しい文字とは

「美しい文字」と聞いて身構えてしまう人もいるかも知れませんが、教科書のお手本のように書けなくても、見る人に美文字と受け取ってもらえることができます。

一文字一文字のどこかが上手く書けなくても、全体を見た時に、バランスが取れているなら「きれいだな」と思ってもらえるものです。ペタランの先生でも、気を抜くと曲がついてしまうので、薄く中心線を書いてから字を書く人も珍しくありません。最初は字を書く場所に鉛筆で薄くマス目(簡単な丸印)を書いてみましょう。ご紹介するポイントを意識すれば、印象は大きく変わってくると思います。



㈱呉竹 企画マーケティング部 望月梨衣さん  
5歳から書道をはじめ。㈱呉竹では、主に商品開発を行うほか、筆ペンを使ったデモンストラーションなども行っている。

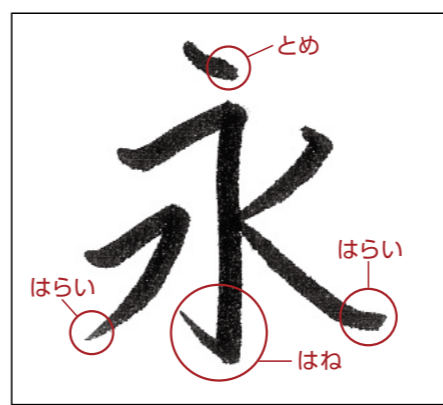


## ポイント①

とめ、はね、はらいを大切に

最初に漢字を習う時、必ず練習する「とめ、はね、はらい」。大人になると厳密にできていなくても困りませんが、この3つの基本を大きなくらい元氣よく書くと、それだけで文字一つひとつがしっかりした印象になり、格好良く見えます。

「とめ、はね、はらい」のすべてが盛り込まれている「永遠」の「永」の文字で練習してみましょう。

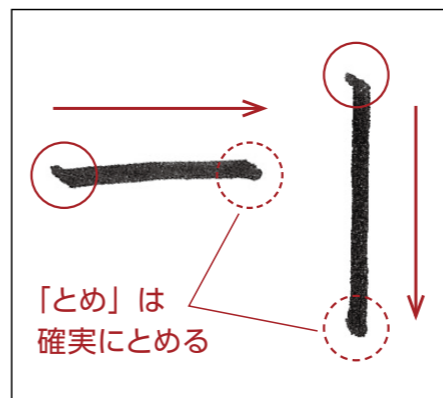


## ポイント②

最初の起筆が肝心!

文字の書き始めのことを「起筆」と言います。ここがきちんとできていると、安定感のある字に見えるので、ひと筆ごとに意識してみてください。

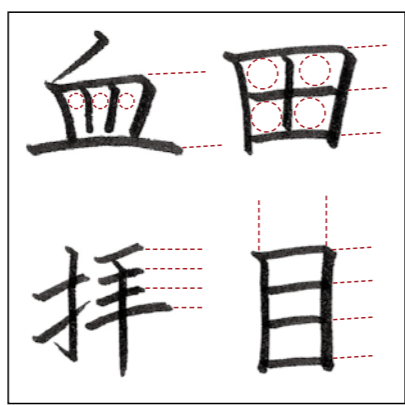
左のお手本のように、左斜め上から筆を運ぶのがポイントです。書き始めるときに、少しだけ力を溜め、矢印の向きにぐっと踏み込むイメージです。



## ポイント③

線や、すき間の間隔をそろえる

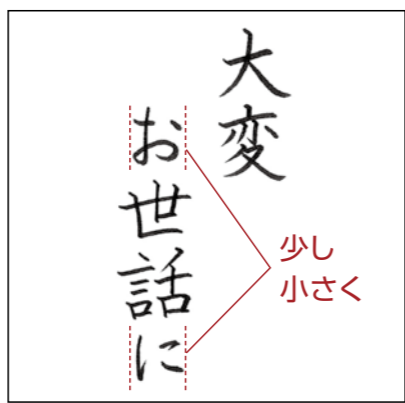
たて、横に平行している線の間隔やすき間は、同じ間隔を保つと、整って見えます。また、少し右上がりの文字の方がきれいに見えるので、意識してみてください。



## ポイント④

ひらがな・カタカナは漢字より少し小さめに

たて書き、横書きに限らず、ひらがな・カタカナは、漢字よりも少し小さく書くと文字の並びにメリハリがつき、非常に読みやすくなります。



## 一番大切なのは書く時の気持ち

字は、一文字の中に流れがあり、すべてつながっています。だから書き順が正しいとスムーズに書く事ができます。また、毛筆は一定の線を出すことが難しいので、初心者には硬筆から始めることをおすすめしています。いきなりすぐ上手に書こうと意気込まず、肩の力を抜いて取り組んでみてください。一番大切なのは送る相手を思いながら書く気持ち。一生懸命に書いた文字は伝わります。本来、「美しい文字」とはそういうことなのではないでしょうか。

そろそろ年賀状の準備を始める時期。ひと言だけでも手書きに挑戦して、相手を「おっ!」と思わせてみませんか?



## まずは年賀状にトライ!

あけまして

おめでとう

ございます

全体のバランスを考えましょう。中心線を鉛筆で薄く書いてから清書するのがおすすめです。

賀正

間隔を均等に。

「賀」の「口」や「貝」の角は、一旦止め、しっかり角を出して書きましょう。

2文字の大きさをそろえましょう。

平成二十七年

文字全体を横長に書くことで、おさまりが良くなります。

## 書く姿勢

机に対して真っすぐ座り、背筋を伸ばして、お腹と机の間にこぶし一個分の間隔を開けましょう。



# コープ米の産地で 稲刈り体験しました

9月13日(土)、14日(日)、27日(土)、県内4カ所のコープしが産直米の産地で組合員59家族198名(大人102・子ども96名)が、春に自分たちが植えた田んぼの稲刈りを体験しました。稲穂の姿や香りを通して、今年の実りを実感できました。

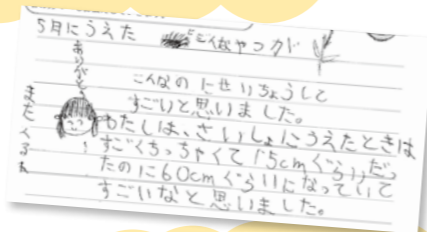


おこめをきるときが、むずかしかったです。くくるのも、むずかしかったけど、おもしろかったです。



貴重な体験をさせていただきありがとうございます。手作業での刈り取りはすごく大変で一つの作業にとっても時間がかかりましたが、とっても満足感を得ることができました。お米の大切さを改めて感じ、感謝の気持ちでいっぱいです。

近くに田んぼもない都会で育ったので、田んぼに入らせて頂くのもめずらしく、もちろん稲刈りも初めての体験。稲って少し枯れた状態で刈るんだあ〜。生き物もいっぱい。こんな所で育ったキラキラ金色のお米を主食にするんだなー、と感動しました。将来自分でやってみたいな、なんて思いました。



子ども達にお米の大切さを教えて、今以上に食べ物を大切にしていきたいと思います。

## コープしがびわ湖の日の取り組みを行いました

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、9月第一土曜日を「コープしがびわ湖の日」と定め今年で5年目となります。県内各地で趣向を凝らした取り組みを開催しました。



### びわ湖清掃ウォーク (コープしが全体)

開催日時：9月6日(土) / 参加人数：413人  
長浜市・長浜ドームを中心に周辺湖岸約6.0kmを清掃ウォークしました。晴天に恵まれた中、約260kgのゴミが回収できました。



### 川探検へ行こう!

(西地区)  
開催日時：10月4日(土)  
参加人数：16人  
大津市の千丈川で水中生物観察を体験することにより、琵琶湖や川の水と人間のつながりや命の大切さを考えました。



### 近江八幡市宮ヶ浜で 地引き網体験!

(東地区)  
開催日時：9月6日(土)  
参加人数：86人  
浜辺をきれいにした後、地引き網体験を実施しました。獲れたお魚の話や聞いたあとは、びわ湖の在来種であるニゴロブナの放流をしました。

### 北山田浄水場と湖南中部 浄化センター見学会

(南地区)  
開催日時：8月22日(金) 参加人数：8人  
水の一生を学んでみよう! というテーマで、草津市の浄水場と浄化センターを訪問して、水の大切さを学びました。「施設で働く人の苦労や想い」「水道の蛇口をひねると出てくるきれいな水はこうして生まれる」などの話を現地で聞きました。



### 湖上タクシー (船) で漁師さんのお話を聞く

(北地区)  
開催日時：9月7日(日) 参加人数：16人  
湖上タクシー(船)に乗って、朝日漁協の漁師さんにびわ湖の事や魚の事等いろいろ教えてもらい大切なびわ湖を守るために、私たちができる事を考えました。びわ湖の恵みの試食もしました。

## 栄養素のほとんどが吸収されるのが「小腸」

消化された食物が小腸を適正なスピードで通過することで、適正量の栄養素のみが吸収され余分な脂肪が溜まりにくくなる。そのため、内臓脂肪や皮下脂肪の低減につながる。

- 小腸の善玉菌と悪玉菌のバランスを整え、流れをスムーズにすることが大事。
- また年齢とともに善玉菌が減っていくので、積極的にとり入れるよう、心がけてください。



便通を整え免疫力を高めるためには、大腸の菌バランスを整えることも大事です。

## 腸能力アップに有効なのが

# 乳酸菌の宝庫、ヨーグルト

## 乳酸菌とは…

●色んな乳酸菌がありますが、その分類を人間に例えると…



●乳酸菌の種類によって住む場所が違います

- ・小腸に多く住んでいる善玉菌の代表は「ガセリ菌」
- ・大腸に多く住んでいる善玉菌の代表は「ビフィズス菌」
- ・…どちらの菌も無数の「株(種類)」があり、人によっても相性がある

●乳酸菌は胃酸に弱いので、なるべく「生きたまま腸に届き、長く留まること」が大事

- ・購入したら菌が元気なうちに、なるべく早く食べたほうがよい
- ・食べるタイミングは、胃酸が薄まる食後に

●乳酸菌だけをとるのではなく、菌のエサになる「オリゴ糖」をプラスするとより効果的

- ・朝食に定番の「バナナ」にもオリゴ糖が含まれている
- ・冬は「ホットヨーグルト」もおすすめ。リラックス効果も

●自分に合った乳酸菌の株を見つけることが大事

- ・最低1週間は同じヨーグルトを試してみて、変化がなければまた違う商品を試す
- ・市販品の中には乳酸菌がきちんと入っていないものもあるので(ヨーグルト風味など)、表示をしっかりと見て確認する
- ・動物性乳酸菌(ヨーグルト)のほか、植物性乳酸菌(ぬか漬けやすぐきなどの漬物に存在)も日本人には適している人も多い

ヨーグルトを上手に利用し、食物繊維の多い野菜や大豆などの豆製品もしっかり摂って、腸内環境を整えたいですね

## 冬の夜長の「ホットヨーグルトレシピ」

### 基本のホットヨーグルト

材料  
ヨーグルト (砂糖なしのプレーンタイプ) ..... ½カップ  
はちみつ ..... 大さじ1  
水 ..... 大さじ1

材料を耐熱グラスに入れ、電子レンジで40秒~1分程度の人肌位に温める。  
★はちみつは乳酸菌のエサになるオリゴ糖が豊富です。

### 風邪撃退ホットヨーグルト

材料  
ヨーグルト (砂糖なしのプレーンタイプ) ..... ½カップ  
甘酒 ..... 100ml  
すりおろしたしょうが 小さじ1

材料を耐熱グラスに入れ、電子レンジで40秒~1分程度の人肌位に温める。  
★しょうがも甘酒も身体を温める効果があり、ひき始めの風邪に先制パンチ。

### お子様にも食べやすいホットヨーグルト

材料  
ヨーグルト (砂糖なしのプレーンタイプ) ..... ¾カップ (150ml)  
ミルクチョコレート ..... 10g(2かけ)  
水 ..... 大さじ1

耐熱グラスに水とチョコレートを入れレンジで10秒ほど加熱しチョコレートを溶かす。  
ヨーグルトを加えて、さらに40秒~1分程度人肌に温める。  
★ほんのり甘くておいしいです。ココアでもOK。

★温めすぎると、乳酸菌が死んでしまい効果が無くなります。

## 食の知恵袋

# 腸内環境を整えて 健康生活を

寒くなってくると体を動かすのが億劫になってきます。食生活の乱れや運動不足、ストレスなどが重なると生活習慣病の心配も。腸内環境を整えることが内臓脂肪の低減にもつながるので、積極的に「乳酸菌」を取り入れる食生活をしませんか？

### 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。

# 「協同の力で誰もが安心して暮らせる平和な社会をめざして」



## 「核兵器のない世界」をめざして私たちにできること

### NPT (核不拡散条約)とは

NPTは、核兵器保有国が増えて核兵器が世界に広がることを防ぐ目的で作られた条約です。この条約は、アメリカ、ロシア、イギリス、フランス、中国の5カ国を「核兵器国」と定めています。NPTは、条約がきちんと守られているかチェックし、今後の取り組みを話し合うために、発効以降5年に一度、NPT加盟国がニューヨークの国連本部で「再検討会議」を開いています。

前回、2010年には歴史上初めて「核兵器禁止条約」の交渉や、「核兵器の非人道性」に注目する必要性について、すべての加盟国が合意しました。しかし、核軍縮はなかなか進まず、新たに核実験をする国もあり、困難な状況も続いています。

### 平和首長会議と署名活動

広島市と長崎市が中心となって、核兵器のない世界をめざす世界各国の自治体で構成されたNGO団体が、平和首長会議です。平和首長会議には、2014年5月1日時点、世界158カ国・地域の6,035都市が加盟しています。日本国内では、広島、長崎をはじめとした1,448自治体が加盟しており、国内の加盟率は83.2%となっています。滋賀県では19市町すべてが加盟しています。

平和首長会議では、世界中の多くの人々の後押しにより、2020年までの核兵器廃絶を目指しています。そのための最も効果的な手段が、核兵器の開発、製造、実験、備蓄、使用等の禁止及びその廃絶について規定する「核兵器禁止条約」です。

2020年までの核兵器廃絶を目指して、「核兵器禁止条約」の交渉開始等を求める要請署名に取り組みます。

#### < 請願内容 >

私たちは各国の指導者に要請します。また、国連の強いリーダーシップに期待します。

- 「核兵器禁止条約」締結のための交渉を即時に開始してください!
- 全ての都市、全ての人間を、戦争により攻撃することをやめてください!

コープしがでは、5万筆を目標に12月、2月、3月の3段階に分け署名活動を実施します。

2015年再検討会議を成功させ、「核兵器のない世界」へのみちすじを確かなものにできるかは、国際的な世論をつくっていくかどうかにかかっています。被爆から約69年が経ち、被爆者は高齢化しています。被爆体験の「継承」を私たち自身の問題としてとらえ、核兵器のない平和な世界を「創造」するため、未来の担い手である私達一人ひとりが取り組んでいきましょう。

あなたがどんな場合でも失いたくないものは、何ですか？

家族や友人、恋人、住まいや思い出の品々など人それぞれでしょう。

自分にとってとても大切なものに囲まれて生活できること、それが「平和」だと思いませんか？



#### 想像すること

私たちは核兵器の脅威にさらされています



#### 信じること

すべての核兵器をなくすことでしか平和と安全は守れません



#### 行動すること

一人ひとりの行動で「核兵器ゼロ」に

# 震災学習会 「放射能と向き合う 普段の暮らし」



「震災を風化させない」「一人ひとりが寄り添う」取り組みとして、9月20日(土)、G-NETしがで、福島の実情を聴き、想いに寄り添う学習会を開催しました。(参加者50名)

### 講演「原発事故による放射能汚染に向き合って」

生活協同組合コープふくしま 小澤 和枝 理事

震災直後の被害の様子や、実際の食事に含まれる放射性物質量の測定の話など聞かせていただきました。放射能とは「ナノモノカ」学習会や、食事調査とホールボディカウンタ測定を組み合わせた理解力の向上の取り組みなど、原発事故直後から正しく学ぶことで組合員の不安に応えてこられた様子を学びました。



### 講演「福島の子どもの現状」

福島市健康福祉部 児童福祉課 子育て支援係 信太 由紀子 様

信太さんは震災当時、保育園で保育士として勤務されていました。福島市の震災直後の様子や保育園での子ども達の様子、原発事故を受けての母子の心配事など、生々しく報告いただきました。保育士として、子ども達の体や心の変化に向き合いながら、子ども達の成長、発育に寄り添っておられる姿勢を感じる内容でした。



### 参加者の感想

- ・「理性的に怖がる」ということの本当の意味がわかった気がします。知識を学ぶだけでなく、「だからどう考えるか」が大切とわかりました。
- ・滋賀に住んでいる私たちにできること、やれることをどんどん発信してもらい、協力していきたいです。
- ・私たちにできること、忘れないこと、想いを共有することかなぁと感じました。
- ・これからも、私は、福島を応援していきます!

# 「コープしが初!」彦根市鳥居本に “ボランティアステーション”が 誕生しました!



### 「ボランティアステーション」とは…

高齢者を中心に、お買い物に困っておられる方を支援するため、公民館や集会所をお借りして、お買い物(コープの注文)のお手伝いをしていただける世話役(ボランティア)の方とコープしがで運営する「ステーション」(商品引き取り場所)の取り組みです。

今回、JA 東びわこの協力で、彦根市鳥居本地区「JA 東びわこ 鳥居本コミュニティホール」に、待望のボランティアステーションを開設しました。地域の方のつどいの場・居場所であり、地域の支え合い活動を応援する場を目指します!



ステーションを利用する方や、新たにボランティアに加わってくださる方も見つかりました

2014年9月5日(金)ボランティアステーションのお披露目会がありました。地域の皆さん45人の参加があり、ボランティアさんと役員がボランティアステーションの説明や試食交流を行いました。今後は毎週金曜日午後1時～3時にステーションを解放し、多くの方にボランティアステーションをお披露目します。

### 参加者の声

このような話せる場があればありがたい。  
このシャッターが開いているだけで、鳥居本が元気がなった気がする。

## 10月度 リサイクル報告

<b>共同購入案内書</b> <b>共 200,830Kg</b> <small>(回収率49.1%)</small>	<b>牛乳パック</b> <b>共 2,899Kg</b> <b>店 271Kg</b>
<b>商品仕分け袋</b> <b>共 2,958Kg</b> <small>(回収率34.2%)</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>	<b>ペットボトル</b> <b>店 463Kg</b> <b>キャップ</b> <b>店 42Kg</b>
<b>卵パック</b> <b>共 1,400Kg</b>	<b>トレー</b> <b>店 173Kg</b>

※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ください。

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!

### 商品案内書もリサイクル!

コープしがは、毎週、商品案内書やチラシを組合員さんにお届けしています。1回の重さは約796gです(2014年度上半期平均)。

1週間で10万部以上配っていますので、総重量は約85t/週になります。上半期6ヶ月間の配布量の合計は、2332t。ダンパーカー200台以上の量です。この内、リサイクルとして回収したのは1260tですので、回収率は約54%になります。

コープしがで回収した**商品案内書やチラシは売却し、リサイクルセンターの運営資金になっています。**

商品案内書やチラシは、できるだけ配達時にリサイクルとし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、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。

### ◇「私もひとことカード」事例

コープで企画している野菜生活100に「給食用」と書かれたものがありますが、中身は何か異なるのですか?

#### <コープしが>

「野菜生活100(学校給食用)」は「野菜生活100 オリジナル」よりお子様にも飲みやすくするため、野菜を「ピーマン」から「赤ピーマン」に、フルーツを「りんご、オレンジ、レモン」から、「ぶどう、うんしゅうみかん、アセロラ、レモン」と種類および品数を変更し、オリジナルと比べて甘みを約15%増やしています。「野菜生活100(学校給食用)」は12月2回、「野菜生活100 オリジナル」は12月3回に企画を予定しています。

### ◇「私もひとことカード」事例

卵で10個中2個は白身が濁っていました。どういった原因ですか?食べても大丈夫か心配です。

#### <コープしが>

産卵された卵は、二酸化炭素が溶け込んでおり、2、3日で外部へ拡散され卵白は透明になります。今回の場合は鮮度が良いために濁っていたものと思われる。もちろん、食べても問題ありません。

「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

### ものしりクイズ

[A]の言葉を手がかりに、[B]から動物を選んでください。最後に[B]に1つ動物が残ります。その動物は何でしょう。

#### A群

- ・和名は「シロクログマ」
- ・王様の耳は...?
- ・鼻息が荒いのは、鼻呼吸しかできないからです。
- ・子どものときは「バンビ」といいます。
- ・実は「モー」と鳴きます
- ・赤い汗をかきます

#### B群

うま    パンダ    トナカイ    かば    しか    ロバ    きりん

#### 締め切り

12月10日(水) (消印有効)



#### 10月号 正解

ふじばかま「**藤袴**」  
応募総数 103通    うち正解 84通

## 理事会だより 第20回定例理事会 (2014年11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。

### 2014年度10月期組織経営概況

項目	業態	10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)		162,031	160,096	98.8	102.9			
出資金(千円)		10,240,519	10,165,310	99.2	103.1			
供給高(千円)	無店舗	1,982,398	2,014,578	101.6	107.5	14,447,254	14,541,689	100.6
	店舗	83,000	95,159	114.6	86.4	574,000	653,242	113.8
	夕食サポート	22,557	21,134	93.6	142.2	125,427	130,882	104.3
	合計	2,087,955	2,130,871	102.0	106.6	15,146,681	15,325,814	101.1
経常剰余金(千円)		22,523	36,350	161.3	358.2	237,077	469,251	197.9

### 主な確認事項

- 2014年度10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102.0%(前年比106.6%)と、前月に引き続き計画を達成しました。無店舗事業は利用人数が計画を上回り、一人当たり利用高が若干計画を下回ったものの、供給計画を達成しました。店舗事業は、コープぜげが移転新設のため10月20日で休業となるための閉店セールで利用単価が計画を大きく超え供給計画を達成しました。夕食サポート事業は、前年比142.2%(供給高計上変更分21%含む)と大きく伸長しましたが、祝日の関係で計画比93.6%となりました。1日当たり配食数は1,939食(冷凍弁当を含まず)と前月より増加しました。また、総合的な利益を表す経常剰余金は計画比161.3%と今月も大きく計画を超えることとなりました。
- コープしがの第2号店を守山市に出店することとして「コープもりやま店」の出店基本計画(建物概要、敷地配置計画、店舗基本コンセプト、事業計画等)を確認しました。今後、オープンに向けて開発をすすめていきます。
- 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、前月の地域区役員推薦委員会に引き続き、全体区役員推薦委員会の委員を承認しました。全体区役員推薦委員会は、役員(常勤理事、有識理事、全域組合員理事、監事)として適格な候補者を理事会に推薦を行います。
- 理事会が次期役員体制を責任を持って総代会に提案を行うための「第12期役員候補者の擁立の考え方、及び擁立のすすめ方」を確認しました。今後、この考え方に基づき次期役員候補者の擁立を行っていきます。

### ■理事会・常勤理事会報告

- (1)「広島豪雨・土砂災害支援募金」に5,266,525円(暫定額)が寄せられました。金額確定後、広島県生活協同組合連合会に送金し、広島市を通じて、被災者個人への義援金及びボランティアセンターの活動資金に充てられます。
- (2)安心して暮らせる福島を取り戻す支援として、福島市の全保育所46ヶ所に野外の砂場遊びに使える木の道具、コープふくしまの親子ひろば5ヶ所に木のおもちゃを、2014年～2015年にかけてそれぞれ寄贈することとしました。
- (3)2015年4月にニューヨークで開催されるNPT再検討会議に、コープしがより理事1名、職員1名を生協代表団に派遣することとしました。生協代表団は、平和を願う組合員の想いを受けて、被爆者とともに現地で活動を行います。また、帰国後は、NPT再検討会議の参加報告を多くの組合員や県民に語り伝え、広げるなど、コープしがが平和政策に基づく活動を積極的にすすめます。
- (4)滋賀県「子ども虐待防止オレンジリボンキャンペーン」の趣旨に賛同し、役職員が参加します。子ども虐待などの問い合わせや相談があった場合は、<<虐待ホットライン>>につないでいきます。

## 監事会だより 10月度(9月21日～10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。

- 9月24日 日本生協連主催「監事基礎研修」～25日2名参加
- 26日 内部統制委員会出席
- 27日 上半期監査[上半期の監査活動概要報告、上半期の主な機関運営及び業務執行、上半期の事業進捗と決算の評価、上半期の評価と下半期の課題、その他]第25回臨時監事会[上半期監査の結果の共有、その他]

- 10月6日 経理往査
- 7日 第26回監事会[この間の監査所見共有化、上半期監査報告、有限責任監査法人トーマツによる監査の立会、事業所往査実施内容、今後の日程、その他]
- 16日 事業所往査<福祉事業部>



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！

## 10月

号の緑さんのご主人の、ネムの木の絵、とてもステキでした。お人柄があらわれるような、とっても優しい絵に癒されました。私も先日、娘とぬりえしているうちに芸術(？)にめざめ、36色の色鉛筆を購入しました。上手になつたらいつかスパイラルに投稿したいですね(いつになるやら…笑)。

長浜市 雪だるま さん

編集担当：36色の色鉛筆を活用した作品お待ちしております！(コメントと一緒にいただいた、脱力系のイラストを見る限りその日は近いはず！)



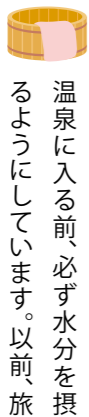
## テーマ

### 【温泉】

結婚したての頃、義母と主人の運転する車で日帰り温泉に行くことになりました。ナビに距離優先で入力し、さあ出発！ところが「え？こんな道を行くの?」の連続で道がなくなるのではという不安でハラハラしっぱなし。義母と仲良くするチャンスなのに、楽しく話どころか3人でオロオロ(涙)。おかげで思った以上に時間がかかり、どっと疲れました。でも温泉では義母とのんびりでき、仲良くなることができました！帰りはもちろん一般道優先です。

栗東市 最短距離は恐ろしい さん

編集担当：色んな意味で緊張感あふれる道中でしたね。「ドキドキの共有+温泉」は仲良くなる効果抜群！



温泉に入る前、必ず水分を摂るようにしています。以前、旅行で温泉に入って出ようとしたら、立ちくらみが…。せつかくのいい心地が、とても残念だったので、皆さんも前後に飲まれると良いと思いますよ(ちなみに、県内でもいっぱい湧いて

## 最近

市がやっている健康診断に行ってきた。私の家系は、高血圧一家なので、私も血圧には気をつけるようにしていました。いざ、血圧を測ると低血圧と診断され、ビックリ。早起きは苦ではなかったのですが、低血圧と聞いてから、目覚めが悪くなった気がします。低血圧が必ずしも、目覚めが悪いという訳でもないようです。

近江八幡市 Y・H さん

編集担当：聞いてしまうと、その気になつてしまいますね(笑) 市の検診など上手に活用して、健康に過ごしてくださいね。

## いよ

いよ食欲の秋、スポーツの秋となり、我々高齢者も週2回のグラウンドゴルフを頑張っています。もちろんホールインワンをめざして…。我々のグループは男女合わせて約12、3名くらいです。男性は4〜5名にて淋しい限りです。

蒲生郡 清治 さん

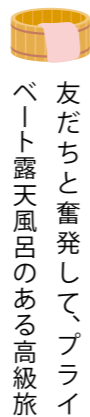
編集担当：仲間達と過ごす、スポーツの秋！女性が多いのも華やかですね。

## 6月

にコープしが主催の、さつまいもの苗を植える。います、私の一番おすすすめは、白骨温泉です!! 水分を摂ろう!!

守山市 木枯らし さん

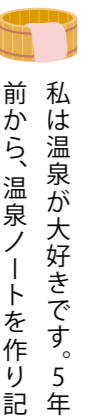
編集担当：空腹すぎるのもよくないとか。温泉に入る前に旅館でお茶とお菓子が出されるのも理にかなっているそうですよ。



友だちと奮発して、プライベート露天風呂のある高級旅館に泊まった時のこと。木々に囲まれた、部屋続きの坪庭にある露天に入っていたら、宿の方が入ってきて、「お客様、おやめください」と。私たち、どうやら庭の池に入っていたようです。三十年経っても思い出すと、笑っています。

長浜市 ミロク さん

編集担当：爆笑!! 想像すると、爆笑しかありません! 貴重な経験の投稿、ありがとうございました。



私は温泉が大好きです。5年前から、温泉ノートを作り記録しています。内容は、誰が行ったのか、日帰りだったらいくらなのか、一番大切なお湯の状況と露天風呂について。これまでの中で良かった露天風呂

企画に、主人と当時7か月の娘と参加しました。その日は非常に暑い日で、日陰もほとんどなかったのです。我が家の娘よりも数ヶ月大きい赤ちゃんファミリーさんは、ちゃんと TENT を準備されていて、「どうぞ自由にしてくださいね」と言ってくださり、とても助かったことを思い出します。今回は、さつまいもの収穫の企画があります。収穫も楽しみなのですが、その時の赤ちゃんファミリーに会うのも楽しみです。コープしがおかげで、よい出会いがありました。

栗東市 中村レミナ さん

編集担当：素敵な出会い、何よりです。買っただけじゃない生協の良いところ、もっともって知ってくださいね。

## 最近

ネコをもらいました。お鼻にプチプチがあり、一度里親さんへお嫁に行かれたんですが、相性が合わず戻りさんに。そして次に声をかけていた我が家に戻ってきました。これからは楽しみですね。

大津市 よしりん さん

編集担当：プチ鼻猫ちゃんとの生活、楽しみですね。大切にしてくださいね。

川端康成さんが執筆されたという伊豆の湯本館です。狩野川の横にあり、ゆるめの岩風呂で長時間入っても大丈夫。ホテルが飛び時期もきれいと聞いたので、今回はその季節に行ってみたく思っています。お湯なら、熊本の平山温泉。山鹿の奥座敷とも言われる所で、なつかしい里山景色の中にあり源泉かけ流しで、美容液のようなぬるぬる、とろとろのやわらかなお湯です。すべすべとした肌触りで、しばらくはしっとり。とてもおすすすめです。

大津市 北野信子 さん

編集担当：温泉ノート! あとから見返すだけでも、温泉気分が浸れそうですよ。



今回は2月号掲載です。  
テーマは「**バレンタイン**」  
ハッピーな結末、切ない思い出、笑い話。皆さんの色んなエピソードをお待ちしています!

## お待ちしております!

頭の体操の答え

おたより

イラスト  
(お子さんの絵も)

12/10(水)  
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。

数字 で見ると  
コープしが

14,848

新たに商品企画の際、取引先から「商品仕様書」をいただきます。その商品の原材料が基準に合っているか、安全・衛生的に製造しているか、包材表示は間違っていないかなどを確認します。数字は、コープしごとコープきんしが2013年に商品仕様書を点検した件数です。



## 共済ありがとうございます

coop 共済をご利用の組合員さんからの声をご紹介します。

今回初めて通院の請求をしました。手続きが面倒かと思いましたが、やってみるとわりと簡単でした。お世話になりありがとうございました。

※ケガ通院の事例です。

大津市 K・S さん