

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。



国産バラから生まれた  
**ふきとり化粧水で”  
透明感のある肌へ**

お肌のくすみの原因は、洗顔では落としきれない古い角質。フリーリアフェイスクリアは、古い角質を取り除き、透明感のあるお肌に整えます。

## 古い角質を取り除きうるおいを引き込む肌へ

くすみやシワ、化粧ノリの悪さは、肌に溜まった古い角質が原因の1つなのをご存知ですか？フリーリアフェイスクリアは、角質柔軟成分が古い角質を柔らかくして取り除きやすくし、透明感のあるもっちり美肌に整えます。使い方は簡単。朝晩の洗顔後、コットンに3〜4プッシュして、やさしくふきとるだけです。

### 使い方のポイント

- 顔の中心から外側！に向けてすべらせるようにふきとります。
- 目のまわりは優しく！
- フェイスラインは下から上へ



## 手摘みのバラをぜいたくに使用



うるおい ピンクのバラ レディラック ダブルデライト	+	透明感 白のバラ 正雪	+	ハリ 金色のバラ ゴールデンハート
-------------------------------------	---	-------------------	---	-------------------------

シリーズ共通成分である原料は、宮城県内陸部にある専用のバラ園で大切に育てられたバラ。手摘みされた4種類のバラから抽出した美容バラエキスが、うるおい・透明感・ハリを届けます。フレッシュで上品なバラの香りは、原料バラの自然な香りです。

### 裏ワザ

顔に使ったコットンで、ココもエイジングケア(※)！

- 首元** あご下から胸元へ向かって下向きに。首の後ろも！
- 耳の後ろ** 軽くふきとるように
- 手の甲** 指先から手首に向かって

※年齢に応じたケアのこと



3月4回の「くらしのパートナー」でのご案内の予定です。



フリーリアフェイスクリア

つくる人\*たべる人...2ページ  
やわらかくて甘い春の味覚  
**島原の新たまねぎ**  
私が見たらんだ  
マイコープ...5ページ  
お弁当便利グッズ  
教えてください

らいふジャーナル...6ページ  
震災から4年。東北の今  
〜これからは心のケアが重要に〜

食の知恵袋...8ページ  
食事でお肌の  
紫外線対策！

発見・くらしのいいもの...16ページ  
フリーリア  
フェイスクリア

コープしが第1号店！  
新しいコープゼゼが  
2月27日(金)オープンします！  
...9ページ



コープゼゼ グランドオープン!



3  
March 2015  
No.293



March 2015 No.293

発行責任者/理事長 西山美  
発行/2015.2.16

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

つ	く	る	人
た	べ	る	人

やわらかくて甘い春の味覚

# 島原の新たまねぎ

＊ 新たまねぎの  
マリネに挑戦中！



春の味覚、新玉ねぎ。やわらかくて水分が多く、甘みが強いのが特徴です。今回は、長崎県産『島原の新たまねぎ』をご紹介します。産直産地である農事組合法人供給センター長崎を訪ねました。

## 恵まれた長崎の環境

長崎県南島原市は雲仙岳を有する海と山に囲まれた土地。ここで供給センター長崎に加盟する、15名の生産者が新玉ねぎを生産されています。



## 島原新たまねぎのココがいいね!

- ・みずみずしく甘みがある
- ・味にこだわり、有機肥料50%以上
- ・除草剤不使用の安心野菜



「この土地は日照時間が長く、年間の平均気温が16度と温暖です。さらに、普賢岳を中心とする雲仙山系がもたらす豊富な水と、よく肥えた土地にも恵まれています。おいしい玉ねぎを作るのにも適した産地なんです。」と話すのは、供給センター長崎の玉ねぎ部会長・荒木さん。

## 苗から収穫へ

6月末から7月は、苗床づくりです。種から苗を作るための畑の整備をはじめます。畑の草を刈り取り、土に堆肥や石灰を混ぜ込んだら、畑の土を盛り上げて畝を作ります。

畝を透明のビニールシートで覆い、夏の太陽の熱で殺菌消毒します。手間はかかりますが、農薬をできる限り使わず生産する工夫です。

9月上旬から苗床に種をまき、11月から成長した苗の中でも良質なものを選び、本畑へ手作業で植え替えます。

収穫は2月から。1つ1つ手作業で収穫し、出荷されます。



本畑への植え替え準備。良質な苗を選び、しっかり根付くように根の土をていねいに落します

## 玉ねぎ農家さんの おいしい食べ方

ポイント  
分厚く切ると、  
より甘みを  
感じられます！



### サラダ

スライスして少し水にさらしたら水けをきり、小さめの煮干し（なればかつお節）をのせ、しょうゆをかける。

### かきあげ

にんじんやえびと一緒に。

### あげだし玉ねぎ

2等分に切り、揚げ出し豆腐を作る要領で。

### 焼き玉ねぎ

ホイルに包んで焼き、そのまま食べる（何もつけない!）

### レンジン玉ねぎ

レンジでチンして、そのまま食べる（何もつけない!）

## 保存方法



水分が多く日持ちしないので、できるだけ早く食べましょう。保存する場合は、乾燥しないようにラップや新聞紙につんで野菜室へ。

## 組合員へメッセージ

コープしがの組合員さんに喜んでいただけるよう、安全安心にこだわり、年間ひまかけて作っています。気まぐれな自然相手の仕事ですが、良いものを生産する努力は惜しみません！食を通して農を知ってもらい、たくさん利用していただくと嬉しいです。太陽の光をたっぷり浴びた自慢の旬の味、たくさん楽しんでくださいね！



供給センター長崎 玉ねぎ部会のメンバー

←次ページでおすすめレシピを紹介しています。

# お弁当 便利グッズ 教えてください



私が  
えらんだ  
マイコープ

最近のお弁当グッズは機能的なものからかわいいものまで種類豊富。作り手も力が入りますね。今回は、東地区東近江市第1地域委員会の方々に、毎日のお弁当づくりに役立つおススメのアイテムについて聞きました。

三穂綾香さん<生協歴7年。家族は本人、夫、息子(小1)、娘(年中)>、小西知子さん<生協歴1年。家族は本人、夫、息子(小1・年長)>、伊藤幸恵さん<生協歴5年。家族は本人、夫、娘(小3・年中・3歳)>、田端のぶ代さん<生協歴10年。家族は本人、夫、息子(小4・小1)、娘(年少)>、藤井理恵子さん<生協歴2年。家族は本人、夫、息子(3歳)>、宮瀬しのぶさん<生協歴4年。家族は本人、母、夫、息子(小4・年長)>(順不同、家族構成は同居している人数)



シリコンおかずカップ

**田端** 昔ながらのセロハンタイプも進化していて、ハート形や動物シリコンなど、かわいいものがたくさん！おかずの仕切りや彩りに使うだけでなく、子どもが喜んでくれますね。

**三穂** バランが大活躍しています。繰り返し使えて、エコで便利。

**小西** ふた付きや調味料用もありますよ。最近シリコン製の**バラ**ンもあって、わが家ではスタスタの形のバランが大活躍しています。繰り返し使えて、エコで便利。

**伊藤** 私がよく使うのが、**シリコンカップ**。前の日の晩ごはんの残りをカップに入れて冷凍して、翌朝そのまま電子レンジで解凍できるからとても便利です。

**宮瀬** うちの子どもが野菜嫌い、地味なお弁当になってしまいがち。オレンジや赤系のシリコンカップは彩りアップになるので、助かっています。

**進化するバランやシリコンカップ**



はっぱのピック

**田端** ピックも種類豊富だね！今度使ってみよう。

**三穂** 刺すだけでミニトマトが風船やサクランポに変身するアイデアピックを使うと、子どもが喜んで食べてくれる。葉っぱや帽子の形をしているのも人気みたい。

**小西** ピックもお弁当には欠かせません。普通の枝豆もピックを刺すだけで存在感がアップしますよ。おかずが落ちないように先端に返しがあるなど工夫されていて、使えるアイテムがいっぱい。

**おかずがかわいく変身！アイデアピック**



デコふり

**三穂** キャラ弁を作る時に大変なのが、のりをカットすること。とても細かい作業なので大変ですが、**のり切り用のハサミ**を使うと上手くできます。あと、混ぜてごはんの色が変わる**デコふり**も便利。カラフルなお弁当が作れます。

**宮瀬** お弁当がぐつと華やかになりそう。

**藤井** うちはまだ子どもが小さいので、今はご飯を入れて**振るだけ**で**おにぎり**ができる道具を使っています。自分でふりふりしてまん丸の二口おにぎりを嬉しそうに食べています。お弁当を作る機会が増えたら、キャラ弁に挑戦してみたいですね。

**編集部** 電子レンジやオーブでもOKなシリコン製グッズやアイデア商品など、どんどん進化して便利になっていきますね。うまく活用すれば、大変なお弁当作りも楽しくこなせそうです。

# 今日のスパイラルレシピ

2~5月だけ出回る、季節の野菜・新玉ねぎ。辛味が少ないのでサラダなどによく使われますが、今回はその甘みを引き立たせるレシピをご紹介します。



## 新玉の豚巻きフライ

**【材料】**(2~3人分)  
新玉ねぎ1個、豚バラ薄切り肉150g、A=<塩・こしょう各少々>、小麦粉・溶き卵・パン粉・油・とんかつソース各適量

**【作り方】**調理時間約20分  
①新玉ねぎは6等分のくし形切りにする。  
②豚肉は広げてAをふり、小麦粉を薄くまぶす。  
③①に②を巻きつけ、小麦粉、卵、パン粉を順につける。  
④フライパンに油を高さ2cmほど入れて熱し、③を返ししながら揚げる。器に盛り、とんかつソースをかけていただく。



## 新玉とウインナーのトマト煮

**【材料】**(2人分)  
新玉ねぎ1個、新じゃがいも4個、トマト1個、うすいえんどう150g、ウインナー4本、オリーブ油小さじ1、A=<水1/2カップ、塩小さじ1/2、顆粒コンソメ・こしょう各少々>、B=<塩・こしょう各少々>

**【作り方】**調理時間約25分  
①新玉ねぎは4等分のくし形に切る。新じゃがいもは皮付きのままよく洗い、ふんわりとラップをかけてレンジ(600W)で約3分加熱する。トマトは粗きざみ、うすいえんどうはさやから出す。ウインナーは斜め半分に切る。  
②フライパンにオリーブ油を熱し、新玉ねぎ、新じゃがいも、ウインナーを炒める。A、トマトを加えてふたをし、弱火で約10分煮る。  
③うすいえんどうを加え、やわらかくなるまで煮、Bで調味する。

## 新玉サンドステーキ

**【材料】**(2人分)  
新玉ねぎ1玉、ロースハム6枚、スライスチーズ2枚、青じそ4枚、オリーブ油大さじ1/2、塩・小麦粉・粗びき黒こしょう・ゆ・レモンのくし形切り各適量

**【作り方】**調理時間約25分  
①新玉ねぎは4等分の輪切りにする。片面に塩、小麦粉各少々をふり、粉の面を内側にしてハム、チーズ、青じそを順にのせ、もう1つの玉ねぎではさむ。塩少々を全体にふり、小麦粉を薄くまぶす。同様に2つ作る。  
②フライパンにオリーブ油を熱し、①の両面を焼き色がつくまで焼く。ふたをして弱火にし、玉ねぎが透き通るまで焼く。  
③器に盛り、粗びき黒こしょうをふり、しょうゆをかけ、レモンをしぼっていただく。

# 震災から4年。東北の今

## これから「心のケア」が重要に

東日本大震災から4年。被災地の復興は進んでいるのでしょうか。コープしが組合員へのアンケートでも、「仮設住宅で暮らす人は、今もたくさんいるのですか?」「滋養で暮らす私たちにできることは?」など、被災地の現状を知りたいという声が多数寄せられました。

今回は震災や津波に加え、東京電力福島第一原子力発電所の事故により、大きな被害を受けた福島県の今について、「コープふくしま」の斎藤恵理子さんに話を伺いました。



斎藤恵理子さん  
生活協同組合コープふくしま 理事

### 高齢化が進む 仮設住宅

震災から4年が経ち、大きな被害を受けた道路や鉄道が復旧するなど、少しずつ復興の兆しが見えてきました。その一方、まだまだたくさんの方々が仮設住宅などで暮らしておられます。

「コープふくしま」では、定期的に仮設住宅を訪問し、住民の皆さんと交流の場を設けていますが、今後は仮設で暮らす高齢者の心のケアが必要になってくると感じています。

もちろん、なかには仮設住宅を出て家を建てるなど、新しい暮らしをスタートさせた方もいます。でも、その多くは60代以下の世代。一方、現在も仮設住宅で暮らす方の多くは、70歳以上の高齢者です。若い世代には、新しい一歩を踏み出すエネルギーがありませんが、高齢の方が新しい一歩を踏み出すのは、とても大変なことなだと感じています。

### 福島の農産物の 安全安心にご理解を

人々の心のケアも必要になってくるでしょう。  
県内の生産者にとって深刻なのが、風評被害による売り上げの落ち込みです。国が定めた食品に含まれる放射性物質量は、1kgあたり1000ベクレル以下。現在、市場に流通している県産の農産物はすべて基準値を下回っています。日本の放射性物質に対する基準は世界的に見ても厳しいものです。「安心」を押しつけることはできませんが、この数値の意味をご理解いただきたいと思います。  
県内の生産者は、安全安心な農産物を消費者に届けるため、自治体や研究機関と共に土壌や樹皮の除染を行うなど、日々努力しています。「コープふくしま」も参加する地産地消運動促進ふくしま協同組合協議会では、「福島のおいしいもの」を消費者



食事調査に参加した家族が日本生協連商品検査センター（埼玉県蕨市）を訪問。放射性物質の測定を体験しました



仮設住宅で暮らす皆さんとカルタ取り。お茶会を開いたり、ゲームをしたり…。

### 全国からの 応援メッセージが 心の支えに

また、福島県の場合は、原発事故により避難を強いられ、仮設で暮らしている方々が多いです。福島県の発表によると、いまだに12万人の県民が避難生活を送っているとのこと。なかには、自宅が残っていても自由に帰ることができず、同じ屋根の下で暮らしていたお子さんやお孫さんと離れ離れになり、地域のコミュニティとも切り離され、夫婦二人で、あるいはお一人で寂しく暮らしている方もいます。

そうした方々の心の支えになっているのが、全国の生協を通して届く応援メッセージです。一緒に送られてくるご当地のお菓子や特産品を見て、笑顔で旅の思い出を語り、おしゃべりに花を咲かせている方を見ると、私たちがうれしくなります。皆さん、「自分のことを気に掛けてくれる人がいる」ときに励まされています。これからも、ぜひあたたかい応援メッセージをお寄せください。



### 原発事故が 残した心の傷

福島県の場合は、震災や津波の被害に加え、原発事故が大きな影を落としています。強制避難を余儀なくされた方、自主的に避難した方、県内に残ることを決断した方、父親が県内に残って仕事を続け、母親とお子さんは県外へ避難している方、それぞれが心に傷を負い、今も少なからずストレスを抱えて日々を過ごしています。

屋外での運動や外遊びの機会が減ったことで、お子さんの心身への影響も懸念されています。また、原発事故の直後は放射線に関する情報が少なかったこともあり、お子さんを連れて外出した親御さんもしばしば。そうした方々のなかには、「将来、子どもの健康に影響が出るのでは…」と自分を責めながらも、誰にも相談できずにいる方も多いためです。今後はこうした



お茶会のかたわら、折り紙で交流を深めました。全国の生協などのご支援をいただきながら、避難されている方の心に寄り添う活動を進めています。

## 震災を風化させない、 継続的な支援

生活協同組合コープしが  
組織部 渡邊康彦

震災直後、未曾有の被災状況が報道される中、日本生協連の呼びかけにより全国の生協が被災地へ支援に向かいました。コープしがも宮城県へ先遣隊として必要な燃料・生活用品などの支援物資を配達用トラックで直ぐに輸送しました。これが被災地への支援の始まりです。

その後定期的な支援活動として2013年春まで被災地へ役員や生産者が共にボランティア活動を続けてきました。がれき整理作業のほか牡蠣の養殖場である志津川漁協への土嚢作りのお手伝い、仮設での生活を余儀なくされた住民との交流などを活発に行いました。

復旧・復興が進まない被災地と風評被害で苦しむ住民との関わりについてコープしがでは、2013年春から「震災を風化させない一人ひとりに寄り添う継続的な支援」をすすめています。



その一環として福島・宮城県へのスタディーツアーを実施し、組合員が現地で学び・交流することで正しい情報を地域に伝える事や、自分たちにできる支援について考えをもち活動の焦点を取り組みました。また、総代の声から「誰もが気軽に参加できる支援はないの?」との声に「震災を風化させない募金」活動する人々への支援を毎月11日の週に始めました。被災地の現状と復興状況を知り、滋養からみんなでできる支援として「一人ひとりが支え」「一人ひとりが寄り添い、人と人がつながりをつくる」活動が続けていきます。

3月14日(土) 10:00~12:30 震災を忘れない交流会inコープしがを開催します  
コープしが野洲本部事務所 (参加についてのお問合せは 組織部0120-668-825)

コープしが  
第1号店!

# 新しいコープぜぜが 2/27(金)オープン!

昨年10月21日(火)をもって一旦閉店し、新しい店として準備をすすめていたコープぜぜが、2月27日(金)オープンします。

「おいしさ」「楽しさ」「あったかさ」をコンセプトに、新鮮な商品と品揃えで、組合員と地域の皆様のくらしのお役に立ちに取り組みます。



## 組合員の皆様へ



ひさし  
安岡 寿司 店長

約4か月間の休業期間、組合員の皆様には大変なご迷惑をお掛け致しました。まもなく、コープぜぜは新しく生まれ変わります。「組合員の皆様の食生活を豊かにする」をテーマに、地域で一番信頼される店舗を作り上げていきます。多くのご来店を心よりお待ちしております。



畜産チーフ：坂田 芳幸さん

コープの牛・豚を中心に、上質の和牛、産直平牧三元豚、産直赤どりなどを揃えています。ローストビーフやホルモン、大家族用焼肉セットなどもご用意していますので、お祝いやパーティーにもぜひご利用ください。毎日試食や料理提案を行い、日々の献立が頭に浮かぶ売り場作りを目指します。



とおる  
水産チーフ：今井 亨さん

引き続き、鮮魚がにぎわう売場に加え、こだわりの干物コーナーや地元滋賀ならではの、沖島漁港直送の湖魚などを新しく取りそろえて、組合員の皆様をお迎えます。新鮮な魚をもっとおいしく、食卓を華やかに彩るご提案ができる魚屋さんを目指して、水産部門メンバー全員でがんばっていきます!!



こもら  
農産チーフ：後村 研一さん

「新しいお店になって良かったね!」とおっしゃっていただけるように鮮度・価格・品揃えにこだわり、農産部門の売り場づくりを進めて参ります。ご意見・ご要望などございましたら、ご遠慮なくお申し付けくださいませ。組合員の皆様にお喜びいただける店舗を目指します。

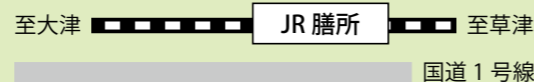
### パブリックスペース&キッズスポット

自由に休憩や飲食の利用ができる「パブリックスペース」、小さな子どもがくつろげる「キッズスポット」をご用意しています。2階には、組合員や地域の方が利用できる「貸し会議室」も設置しています。



### アクセス

コープぜぜ：滋賀県大津市竜が丘1-1  
JR 膳所駅または京阪膳所駅から国道1号線を北へ徒歩8分。 駐車台数 125台



大津 市民病院さん ● 京滋マツダさん ● 営業時間 9:00 ~ 21:30

## 紫外線対策が必要な季節です

紫外線の量は、[弱・やや強・強・非常に強]の4段階に分けられます。3月からは「やや強」に入り、まだ紫外線に慣れていない肌にとっては、負担が大きくなり始めます。

花粉などのアレルギー反応で肌が敏感になることも重なるので、対策が必要です。



美肌の源になる栄養素	主な働き		多く含まれる食材	
ビタミンA	・皮膚や粘膜の潤いを保つ ・新陳代謝を促す		にんじんやほうれん草などの 緑黄色野菜・レバー・うなぎ・ 卵など	
ビタミンC+E	C	E	C	E
	・コラーゲンの体内合成を促進する ・メラニンの生成を促進する ・活性酸素の作用を抑える	・肌の老化を防ぐ ・真皮の新陳代謝を促す	小松菜 ブロッコリー ほうれん草 キウイ オレンジなど (ただし柑橘類は、日に当る外出前に摂らないこと)	レバー うなぎ 大豆 ナッツ類 オリーブ油など
コラーゲン	・保水機能 ・新陳代謝を促す ・栄養補給や老廃物除去などの皮膚への橋渡し役		フカヒレや豚足や牛筋などのゼラチン質・鶏皮・エビ・カレイなど	
カルシウム	・肌の細胞同士をつなぐ働きをし、 きめを細かくする ・気分のイライラを鎮め肌ストレスを抑える		牛乳・乳製品・大豆・大豆製品・ 骨ごと食べる魚類・小松菜・ チンゲン菜など	

## そのほかの注目食材・・・

### ①植物の「色素」に関する成分(フィトケミカル)を多く含む食材

皮膚の炎症を鎮め紫外線による酸化を防ぐ「抗酸化作用」の働きがあります。また黒の色素には、春先の乾燥から肌を守る「セラミド(角質層の保水の働き)」を補う働きがあるので、今の季節にはしっかり補充しましょう。

- 赤** リコピン...トマト・にんじん・すいかなど
- 黄やオレンジ** カロテン...さつまいも・かぼちゃ・パプリカ・バナナなど
- 緑** クロロフィル...緑茶・ほうれん草・ブロッコリー・モロヘイヤ・パセリなど
- 紫** アントシアニン...なす・紫色の野菜・ブドウ・ブルーベリーなど
- 黒** ポリフェノールの一種...コーヒー・黒豆・黒ごま・ごぼう・ひじき・こんにゃくなど

### ②DHAなどのn-3系脂肪酸(身体に良い脂肪酸)を多く含む食材

肌の保湿の働きがあります。  
・あじ・いわし・さばなどの青魚  
・えごま油や亜麻仁油



「春眠暁を覚えず」という言葉がありますが、肌の修復は眠っている間に行われるので、美肌のために、しっかりと睡眠をとることも大切です

参考：晋遊舎「美人レシピ」ほか

食の  
知恵袋

## 紫外線対策！ 食事でお肌の

春の息吹が聞こえる気持ちのよい季節を迎えますが、お肌にとって大敵である「紫外線」の量はこれからどんどん増えてきます。まだまだ大丈夫だと思っていないで、今のうちから対策を講じておきましょう!!

### 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。

【お詫び】 1月号でご紹介した日本の乾麺の太さによる分類に間違いがありました。訂正してお詫びいたします。

誤) そうめん-長径1.3mm~1.7mm ひやむぎ-長径1.3mm未満  
正) ひやむぎ-長径1.3mm~1.7mm そうめん-長径1.3mm未満

## 「スパイラルサポーター」募集のお知らせ

『スパイラル』紙面で気軽におしゃべりませんか？

『スパイラル』に掲載した内容・情報について、率直なご意見やご要望をお伝えください。

時季に合わせて組合員が気になるテーマをお伝えする「らいふジャーナル」ページ。生産者に直接会いに行き、「こんなことが知りたい」「こんな時はどうしたらいいの」という組合員の思いを伝え、生産者の熱意やこだわり、作業の様子をご紹介する「つくる人たべる人」。あなたが最近「だれかに伝えたいな」と思っていることや、テーマに合わせた思い出などを、カフェで友だちに話す感覚で投稿していただく「スパイラルカフェ」。

——『スパイラル』は、「一人の組合員が知りたい情報・思いは、ほかの組合員にも共通すること」だと考えながら、毎号企画作りに励んでいます。そこで、もっと多くの組合員に興味を持っていただき、楽しんでいただくために、「スパイラルサポーター」として、あなたの声を組合員全体の声としてお聞かせいただきたいと思います。

### 資格

コープしがの組合員ならどなたでもご登録いただけます。

### 内容

『スパイラル』をお届けする週(毎月月中旬、共同購入・個配の方なら、毎月1回目の商品案内書にセットされています)に、簡単なアンケート用紙を郵送でお届けしますので、意見・要望や「だれかに伝えたいな」と思っていること、頭の体操の答えなどを記入し、同封する「スパイラル編集担当宛」封筒に入れて、提出期日(毎月10日頃)までに、共同購入・個配の配達担当または、店舗職員にお渡しいただくだけです。



しめきり 3月10日(火)まで

お問い合わせ

コープしが 『スパイラル』編集担当まで  
**TEL:0120-668-825**  
**FAX:0120-096-502**  
**Eメール:spiral@coop-shiga.or.jp**



『スパイラル』に掲載させていただいた場合、  
**共同購入・個配の組合員は500ポイント、**  
**店舗組合員は500円の図書カードをプレゼント**  
 させていただきます。  
 ☆一人でも多くの『スパイラル』への意見や要望をお聞きし、多くの組合員が参加できる、楽しい『スパイラル』でありつづけるため  
 にご協力をお願いします。

スパイラルサポーターとしてご登録いただいた方にアンケート用紙をお届けするため、  
 下記応募用紙に必要事項をご記入の上、切り取り線で切り離し、上記お問い合わせ先までTEL・FAX  
 または、Eメールでご登録をお願いします。

切り取り

### 「スパイラルサポーター」応募用紙

組合員コード	グループ名 又は店舗名	お名前
ご住所	(郵便番号 - )	
お電話番号	FAX番号	
Eメール	アンケート 提出方法	FAX・配達担当者渡し・メール

FAX:0120-096-502

コープしが組織部「スパイラル」編集担当 行

※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。

好きだから  
伝えたい  
ラブコープ

## コープしが×ラブコープ Facebook はじめました!



「いいね!」を押して、  
チェックして下さいね。

コープしがで取り扱う商品の魅力を伝え合い、商品の「いいね!」を広げる取り組み「ラブコープキャンペーン」。組合員でもあるコープしが職員が、Facebookでイチオシ商品を紹介します!

あの人のお気に入りが見られるかも?!



※コープしが×ラブコープFacebookページは、Facebookに利用登録しなくても、閲覧できます。(Facebook独自の機能(コメントやいいねボタンなど)を利用するためにはFacebookへの利用登録が必要となります。)

URL:<https://www.facebook.com/coopshiga2>

## 所在不明組合員の整理に関する公示

2015年2月16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、2013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で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、2013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419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2015年2月16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、2015年2月16日～3月20日の期間掲示します。
- ②掲示期間内にお申し出がない場合は、2015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。
- ③2015年6月9日に開催する第35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

# 1 月度 リサイクル報告

<b>商品案内書</b> 共 181,210Kg (回収率72.0%)	<b>牛乳パック</b> 共 3,000Kg 店 0Kg
<b>商品仕分け袋</b> 共 2,557Kg (回収率32.9%) ラベルは剥がすか、切り取ってからお出しください。	<b>ペットボトル</b> 店 130Kg <b>キャップ</b> 店 3Kg
<b>卵パック</b> 共 1,575Kg	<b>トレー</b> 店 6Kg

※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!

### 商品仕分け袋は回収してからどうなるの?

配達時に回収した商品仕分け袋は、宅配事業センターで大きなネットに詰めてリサイクルセンターに送り、圧縮機で写真のように約25kgの立方体にします(仕分け袋約3,600枚分)。シールや色付きの袋が混じっていると、出荷先から警告を受けることもあるので、ここで取り除きます。無色透明のポリエチレンを出荷することが条件なので、警告が重なると引取額が下がったり、引取が停止になる可能性があります。

シールは、はがすか、切り取って担当者にお渡し下さいね。



## 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」「ぼくぼくメモ」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。

### ◇組合員との会話事例より

「讃岐えび天鍋焼きうどん」について、字が細かいのでわからず添付のつゆを入れずに水だけを入れて炊いてしまい味がなかった。めがねをかけなくても見えるように字を大きくしてほしい(高齢男性からのご意見)

### <コープしが>

高齢化社会に向けて、誰でも簡単に調理ができること、わかりやすい調理方法の表示が必要です。高齢者にとってよりやさしい表示や仕組みが必要です。具体的にいただいたご意見は、商品バイヤーを通して伝え改善を提案します。

### ◇「喜ばれたヨ・ありがとうネ」の表彰

南草津センター職員 和田さん

代配(※)時、高齢者が自転車で転倒され意識を失っているところに通りかかり、救急車の手配や交通整理などを行い寄り添われました。ご家族が来られ無事意識も回復し事なきを得ました。慣れない代配中にもかかわらず、人命優先で動けた判断と優しさは素晴らしいものがあります。

※代配・・・担当者が休みの時など代わりに配達すること。

「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

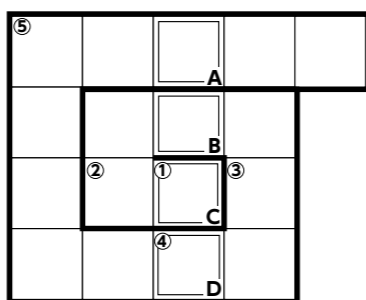
### しりとりにパズル

#### 締め切り

3月10日(火) (消印有効)

1月号 正解

「A6 B5またはA5 B2」  
 応募総数 145通 うち正解 133通



#### <問題>

カギをヒントに真ん中の①から言葉を続けてしりとりにしていき、全部できたらA~Dまでの文字を並べてください。

#### <しりとりのカギ>

- ① 食べるときに使う、同じ長さの2本の棒状のもの。最近宇宙飛行士にも愛用されているとか。
- ② 関門海峡、巖流島、フグといえば。
- ③ 牛や馬などの動物を繋ぎとめておく綱から転じた、人と人の結びつきを指す言葉。
- ④ 江戸時代の五街道の1つ。滋賀県には10つの宿場があります。
- ⑤ 当たると八卦当たるとぬも八卦。手相を見たり、水晶玉をのぞいたり...

今回正解が2通りとなり、混乱を招きお詫び申し上げます。1つだけ回答された方も正解となります。

## 理事会だより 第23回定例理事会 (2015年2月3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)		162,930	161,339	99.0	103.7			
出資金(千円)		10,424,179	10,350,677	99.2	103.2			
供給高(千円)	無店舗	2,387,856	2,344,874	98.2	109.5	21,518,144	21,594,165	100.3
	店舗	0	0	-	-	574,000	653,370	113.8
	夕食サポート	18,360	18,459	100.5	150.0	189,017	196,923	104.1
	合計	2,406,216	2,363,419	98.2	104.2	22,281,161	22,444,459	100.7
経常剰余金(千円)		171,025	162,745	95.1	119.6	517,003	804,804	155.6

### 主な確認事項

- 1 2014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98.2%(前年比104.2%・無店舗事業の配達日数が1日多いため)を下回りましたが、4月からの累計では計画を超えています。宅配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り、供給計画は達成できませんでした。夕食サポート事業は、計画比100.5%と計画を超えましたが、1日当たり配食数は1,864食(冷凍弁当を含まず)と前月より若干減りました。総合的な利益を表す経常剰余金は今月は計画を下回りましたが、4月からの累計では計画比155.6%と大きく超えています。
- 2 第11期役員任期満了に伴い、第12期役員候補の擁立について確認しました。今後は、各役員推薦委員会に推薦要請を行います。
- 3 第35回通常総代会へ議案提案予定の「公認会計士監査規約の改正」について確認しました。
- 4 「持続可能な産直牛乳、牛肉の供給における(鳥取畜産振興)クラスター事業協議会への参画」について、持続的に良質な牛乳等を生産する体制を生産者と消費者(生協)等が一体となって事業構築を目指す協議会に参画することを確認しました。
- 5 コープもりやま店の新築工事請負業者を確認しました。
- 6 2月23日から開催する2014年度末総代懇談会で総代へ説明する「2014年度事業と活動のまとめ、2015年度方針」等について確認しました。
- 7 第35回通常総代会の議案を事前に検討する「総代会議案検討会議のすすめ方」について確認しました。4月11日から23日まで県内の14会場で開催します。

### ■理事会・常勤理事会報告事項

- (1) 次期物流センターの構築に向けて「物流機能の強化に向けた提案」を確認しました。
- (2) 「震災を忘れない交流会inコープしが2015」を3月14日(土)10時から本部で、被災地の農業や福島のこども達の現状など報告を受け、組合員や役職員等が交流します。
- (3) 高島センターで「高島市介護用品助成券交付事業」へ協力することになりました。高島市の総代より頂いた声の実現に向けて高島市と協議を重ねてきた結果、介護用品助成券がコープしがでも利用できるようになりました。
- (4) 新しいコープぜぜの会議室等の利用料金の設定を確認しました。1区分700円、2区分1400円、1日2100円となります。期日は3月21日から施行されます。
- (5) 2014年度宅配と店舗でCOOP洗剤を利用された利用点数に応じた50,776円を環境活動寄付協賛としてマザーレイク滋賀応援基金へ寄付することを確認しました。

## 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ま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26日 内部統制委員会出席

1月5日 経理往査

6日 第29回監事会[この間の監査所見共有化、2015年度予算案の審議、第3四半期監査の実施内容の審議、子会社調査実施内容の審議、第12期監事体制の審議、今後の日程確認]



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！

## 子ども

もも成長し、今は主人と2人になってしまったわが家。2人とも物を処分する(捨てる)のが苦手なもので、家の片づけができなくて困っています。主人は仕事を定年で辞めて、家にいるのですが、余計に物が増えた状態です。片付ける良い方法があれば教えてください。

彦根市 忘れな草 さん

編集担当:「もったいない」「いつか使うかも」との格闘です。『捨てる』のが苦手なら、誰かに譲ったり、リサイクルショップなどを活用するのも手か?!



## テーマ

【卒業】

次男が高校を卒業します。長男の時から14年間作り続けたお弁当ですが、毎日ではなくなりそう。ホッとひと息です。生協さんのお手軽おかずの数々に、ずいぶん助けられました。

大津市 ゲン さん

編集担当:「ゲンさん、14年間お疲れ様でした!まだまだお弁当づくりが続く方はぜひ、今月号のマイコープ(p5)参考してみてくださいね。」

私の学生生活は、小学校3年生から女学校2年生まで戦争中で、授業が始まったと思ったら、警戒警報、空襲警報が鳴り、近くの河原へ避難し、勉強どころではなく、女学校2年生で終戦。学制改革で、新制高校に編入。急に勉強が難しくなり、その上部活で陸上競技部に入り、走ったり跳んだりで疲れ、勉強は疎かになりがちに。それでも3年が過ぎれば、立派な「卒業証書」をいただきました。私は何を卒業したのかしら? 女学校、高校の6年間は思い出も多く、友だち、先生、両親、学校に感謝の限りです。

大津市 水仙 さん

## この

1年、毎週末遠距離介護(高速道路で早く片道3時間)を続けてきました。はつきり言って、実の親だけ疲れています。お土産に生協品を持って行きます。両親のお気に入りには「100%フルーツジャム全種類」と「べんり酢」。母がテレビで見た「べんり酢」を買っていい、初めて使ってみました。酢の物、サラダ、漬物など…。本当に「便利です」。介護のおかげで良い品を知りました。

大津市 T・M さん

編集担当:「遠距離介護が大変な中、色々お気に入り商品を発見していただき嬉しそうです。くれぐれも安全運転してくださいね。」

## 1月

号掲載「広がる支援の輪」を読んで、私もハンガーフリーワールドに協力させていただきました。微力ですが、家に眠っているもので協力できるのが良いですね。ひとりの力は小さいけれど、みんな集まれば大きな輪になります。世界はひとつです。

長浜市 M さん

編集担当:「家に居ながら世界中に支援ができるのも生協の良いところ。力を合わせてより良い世界にしていきたいですね!」

編集担当:「今の日本では想像もできない時代。当たり前前に勉強でき、卒業できるありがたさを改めて感じました。」

「菓子パンは太るからやめなさい」と、テレビや雑誌で目にしたことがあり、菓子パンから卒業しようと心に決めたとはいえず、パン屋さんやエコーのチラシのおいしそうなおパンを見るとつい買ってしまふ私。卒業は先延ばし中ということになります。

近江八幡市 腹八分目 さん

編集担当:「わかります!我慢のストレスよりも食べる癒しの方が体良いと勝手に解釈しながら…卒業先延ばしに賛成です!」

30年前は卒業式に好きな人から制服の第2ボタンをもらうのが流行っていましたが、私は名札の方がより心臓(ハート)に近いやん、しかも名前入りやし!と考えて、中学校の卒業式で先輩から名札をもらいました。今時の中・高生の間ではどんなことが流行っているんですかね。

大津市 Y・T さん

編集担当:「第2ボタンのお話の投稿もありましたよ!声をかけるタイミングや台詞をシミュレーションしたりして(笑)今の流行、私も知りたいです!」

## コー

「商品を知ってもらおう」と、組合員以外のご近所さんを誘い、「カフェタイム」と題して、チーム活動を実施しました。普段なかなかお話しできない方々とも、この企画でつながってもらえれば…という思いでしたが、予想以上の方が集まり、ワイワイ楽しめました。コープ守山の出店を前に、地域と生協がつながっていきますように!」

守山市 あんころもち さん

編集担当:「チーム活動助成制度を活用していただき嬉しいです。新コープせせはもうすぐオープン、守山店も2015年度内のオープン目指して頑張っています!乞うご期待!」

## 通園

バスで帰宅した息子と「生協さんが来ちゃうでよ」と小走りの私たち。トラック来るかあ?と小さな手がきゅつと私を握りしめ、ご年配のご近所さんに「ただいま」のごあいさつ。留守置きされたばかりの商品のタワーに感謝。届いたばかりの菓子パンを2人でパクリが定番です。「生協さんありがとう!」

近江八幡市 オレンジペコ さん

編集担当:「小さな息子さんとのオレンジペコさんの生協の日の様子が目に浮かびます。おいしい菓子パン、楽しく選んでくださいね!」

今年はいよいよ我が家の上の子が大学を卒業します。袴のレンタルを見に行くと驚きました。最近の袴はグラデーションだったり、袴にお花や鳥に蝶がデザインされていて、上に着る着物と合わせて決めました。女の子はなかなか楽しいものでした。

大津市 よしりん さん

編集担当:「卒業おめでとうございます。女の子の袴姿、華やかで見ている人も楽しくなりますね!」

娘の卒園式、前日から娘のヘアを仕込んで会心の出来!洋服もかわいく「お姫さまみたい」と言ってもらえたのに、親の苦労もムシしてはじけた娘は男の子たちと土管や桜の木の下で「ゴロゴロ」。全身砂まみれとなりました。トホホ

栗東市 ぐるぐるちゃん

編集担当:「元気よく遊んでくれるに越したことはない!と前向きに考え…:られないですよ(笑)ご卒業おめでとうございます!」

次回は5月号掲載です。テーマは「ゴールデンウィーク」子どもの頃の思い出、今年の計画、恒例にしていることなど、みなさんの楽しいエピソードをお待ちしています!

## お待ちしています!

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。

## 数字 で見える 食の安全

# 15,950

【解説】食品で発生する健康被害の大半は、細菌やウイルスなど微生物が原因です。コープきんきでは取り扱い商品の微生物検査を最も多く実施しています。数字は2013年の微生物検査件数です。



## 共済ありがとうございますの声

CO・OP 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、帝王切開をしたので、共済の請求書が来ました。産後、バタバタする中でも、共済の請求書が来ると、びっくり、わかりやすく、ありがたかったです。分娩の手帳も迅速に届きました。ありがとうございます。

お支払い内容や共済金請求書類などは、規約の定めによります。 長浜市 O・S さん