

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
安全でおいしい
産直こめ育ち
さくらたまご
私がえらんだマイコープ ……5ページ
みんな大好き
お気に入りの
パンは？

らいふジャーナル ……6ページ
夫婦・家族の
食事ルール
スパイラルニュース
コープもりやま店
11月末オープン予定 ……9ページ
発見・くらしのいいもの ……16ページ
フリーリア
エッセンスファンデーション



コープもりやま店 11月末オープン!!!

コープしがホームページ
<http://www.pak2.com/>



コープしが
公式 Facebook



11
November 2015
No.305

November 2015 No.305

発行責任者/理事長 西山美
発行/2015.11.2

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



「バースメイクでエイジングケア！」
透明感のあるなめらかな肌へ

1本7役!

シミやくすみが気になる肌に出したら、フリーリアエッセンスファンデーションを試してみませんか？肌を整え日中のスキンケアをしながらメイク成分で自然にカバーし、肌に透明感を与えてくれます。

*エイジングケアとは、年齢に応じたお手入れのことです。

光の反射でくすみのない
明るい肌を整えます。

1 美容液
2 乳液
3 クリーム
4 日焼け止め
5 化粧下地
6 ファンデーション
7 コンシーラー

太陽光
レフ板効果
パウダール
ファンデーション

フリーリアエッセンスファンデーションはなめらかでのがかなく、ワンタッチの量でスキンケアから日焼け止め、ファンデーションの役割まで果たします。特に気になるシミやくすみは、独自のレフ板（※1）効果パウダールなどのメイク効果成分が自然に明るくカバーし、目立たなくします。さらに、フリーリア独自の美容バラエキス（※2）をはじめ、コエンザイムQ10（※3）や、ピュアレチノール（※4）などのスキンケア成分で、透明感のあるなめらかな美肌を整えます。

美容
バラエキス 配合

日焼止指数
SPF30 PA++

※1 撮影時に肌を明るく見せるために使う反射レフ板
※2 ハイブリッドローズ花エキス（保湿成分）
※3 コヒキニン（皮膚保護成分）※4 皮膚保護成分

11月3回の「くらしのパートナー」で
ご案内の予定です。

フリーリア
エッセンス
ファンデーション

メモ
ファンデーションをつける時は
目尻と口角、目の下をつないだ
三角ゾーンを特にしっかり
カバーすると、パツパツと
明るい印象に。

つくる人
たべるとる人

安全で
おいしい

産直こめ育ち さくらたまご

こめ育ちさくらたまごの
ここがスゴイ！

滋賀産の飼料用米を食べて育った純国産鶏が生んだ「さくらたまご」は、ヘルシー、おいしい、安全、安心の大人気商品。コープしがの卵のなかで、最も多く利用されています。

今回は、さくらたまごの生産者で、養鶏農家有志によるグループ「50g会」の安田養鶏場の安田健次さんに、ヒナもエサも地産地消というこだわりと、養鶏への思いについてお聞きしました。

「産直こめ育ち
さくらたまご」の
ここがいいね！

- ・純国産鶏が産んだ健康たまご
- ・厳選した飼料を自家配合
- ・環境保全につながる循環型農業



安田養鶏場の様子

さくらたまごの母鶏は、純国産品種の「さくら」です。この品種は、国内で唯一、国産鶏種の育種改良に取り組んでいる岐阜県の株式会社 後藤孵卵場で誕生したもので、日本の気候に合うように育種され、「病気に強く」「味が良い」という特徴があります。

実は、日本の市場に流通している卵の国内自給率は96%ですが、卵を生産する鶏の94%は海外からの輸入に依存しており、国産鶏はわずか5%程度。さくらたまごは、大変希少価値の高い商品なのです。



おいしさの裏には、生産者の徹底した衛生・飼育管理があります。たとえば、安田養鶏場安土農場の場合は、間口7m・奥行き100mの鶏舎4棟に2万4000羽を飼育。セミウィンドウレス鶏舎で一年中快適に過ごせるよう鶏舎内の温度をコントロール。糞尿は風を送って乾燥させ、においを抑える工夫をしています。「コストはかかるけれど、衛生面を考慮して、また鶏にストレスがかからない空間を作っています」と安田さん。毎日、朝晩2回鶏舎を見まわり、健康状態をしっかりと管理しています。

養鶏農家がさらなる
技術を磨く「50g会」

「50g会」とは、高度な養鶏技術の習得をめざす養鶏農家集団として、1972年に結成されました。養鶏農家にとって「平均して1羽から1日に50g以上の卵を産ませる」ことが目標であることから、この名がつけられました。

50g会のこだわりは、何と言っても鶏に与える飼料です。一般的な養鶏農家では、市販の配合飼料が利用されていますが、50g会では自分たちで原料を選んで配合した飼料を使っています。

コープしがとなる前の1977年から生協へ出荷。そして、コープしがへも継続して出荷していただいています。現在コープしがが扱う鶏卵のうち、こめ育ちさくらたまごが占める割合は51%と、その数字が人気を裏付けています。



できるだけ国産に
こだわった原料を
配合した飼料

母鶏に与える飼料は、休耕田や転作田を利用して生産した滋賀県産の飼料用米などを配合したものです。飼料用米の配合割合は全体の12%におよび、それが「こめ育ち」の由来です。

ほかに、大豆粕や魚粉に加え、ビタミン類が豊富な生米ぬかや、乳酸菌で胃を良い状態に保つおからを発酵させた飼料は自前で加工しています。気温・湿度の変化や鶏の健康状態によって、即座に配合を変えることができるのも、自家配合飼料の大きな特徴と

いえます。こうして健康で成育状態の良い母鶏が育つからこそ、おいしくてヘルシーな卵ができるのです。

また、輸入品に頼らず、食料自給を高めることは、食の安全と安心につながるだけでなく、長距離の輸送も不要となるため、CO₂削減など環境にやさしい取り組みといえます。また、大手の養鶏業者の多くが鶏糞を焼却処理しますが、安田養鶏場では肥料に加工。その鶏糞堆肥を飼料用米を作る稲作農家に提供することで、農地への還元と保全、つまり循環型農業を実現しているのです。

飼料用米生産者

飼料用米は休耕田や耕作放棄田で生産しています。



組合員

飼料用米のたまごを利用して
日本の農業を応援します。

鶏卵生産者

エサに飼料用米を使って
鶏卵を生産しています。



母鶏と、その飼料にもこだわった卵が組合員のもとへ届けられています

保存は冷蔵庫で

卵の保存は購入後、家庭では10度以下の冷蔵庫で保存すれば、おいしい状態で長持ちさせることができます。賞味期限を確認してご利用ください。もちろん、温泉卵やゆで卵にしてもおいしいと評判です。ただ、料理したり、割卵した卵は、早めに食べるようにしてください。

組合員さんへのメッセージ

大手にない良いものを作ろう！と始まった「こめ育ちさくらたまご」の生産。飼料づくりも衛生管理も、かなりの手間がかかりますが、愛情を注いで育てています。今年は7月に猛暑が来たと思ったら、秋口には急激に気温が下がるなどしましたが、適宜温度管理しているため、安定した供給を実現できています。この卵は、組合員さんが食べることで、環境保全や地球温暖化の防止に貢献することになると思っています。これからもより多くの方に喜んでいただける卵を作りたいと思います。



安田健次さん
安田養鶏場

後ろは飼料用米の田んぼです

←次ページでおすすめレシピを紹介しています。

みんな大好き/ お気に入りの パンは？

食パン、ロールパン、おやつパン、と種類も豊富で手軽に食べやすいパンは、子どもから大人までみんな大好き。今回は、東地区近江八幡市地域委員会の方々に、普段からよく食べているお気に入りのパンを教えてくださいました。

西 普段の朝食はごはんですが、週末はパンが多いです。子どももモーニングワッフルを牛乳と一緒に食べています。



CO-OP ブラウンサーブロール
・グルミ ・チョコチップ

感度が高いですが、もちりとした食感でおいしいですね。



熟成ロイヤル

坂上 パンにはアラハタまるごと果実白桃を塗るのがお気に入り。砂糖不使用で甘過ぎず、実がごろごろ入っています。



神戸ハイカラメロンパン

CO-OP モーニングワッフル

速水 私は三食全部パンでもいけるパンが大好きです。子どもも私も気に入っているおやつパンは、コープこぶのハイカラメロンパン。中に白あんが入っていて何ともいえないおいしさで、大ファンです。

編集部 みなさん本当にパンにはこだわりがあり、パンが大好きなことがよくわかりました。パンの種類はいろいろありますが、やっぱりひと工夫することでおもしろくなる秘訣があるのですね。

坂上 私はハチミツを塗った食パンにスライスアーモンドととろけるチーズと一緒にのせ、粒こしょうをふってトーストします。甘さと香ばしさにびりりとスパイスが効いておいしいですよ。シナモンシユガーもおすすすめです。

速水 私の家では食パンにロースハムと、とろけるチーズをのせ、グリルで焼きます。仕上げに大人は粒こしょうをふります。家族みんな大好きなパンメニューです。

西 トマトをサイコロ状に切ってオリブオイルとクレイジーソルトで味を調えたら食パンにのせ、とろけるチーズをかけて焼きます。子どもも野菜を食べতেくれますし、週末の朝に手軽にできます。パンの耳は切らないので簡単にできますよ。

奥井 食パンのふちをマヨネーズで囲み、真ん中に卵を割り入れクレイジーソルトをふってトースターで焼きます。卵の半熟具合を家族の好みに合わせると、みんなおいしく食べられます。食パンは熟成ロイヤルがおすすすめです。

ちょっとひと工夫で、 家族のお気に入り

私たちのパンライフは朝から始まります
奥井 朝食はパンが多いですね。生協で気に入っているのは**ブラウンサーブロール**で、特にグルミとチョコチップが好きです。半焼きのパンを、トースターで焼き上げるので焼き立てが味わえます。冷蔵庫で長持ちするのも便利です。
西川 私は朝は米食の時も必ずコーヒードリンクを飲むのですが、パン食が多いですね。**ブラウンサーブロール**にチーズを巻いてトースターで2分ぐらい焼いて食べています。やっぱりお気に入りにはクルミです。また、熟成ロイヤルは少し高いですが、もちりとした食感でおいしいですね。



毎食パンでもOK!

ひと手間でさらにおいしい♪

<参加者>※順不同
奥井由香里さん<生協歴9年。家族は5人>、西佳奈さん<生協歴2年。家族は6人>、速水裕子さん<生協歴5年。家族は5人>、坂上友美さん<生協歴5年。家族は3人>、西川早苗さん<生協歴24年。家族は2人>

マイコープ 私がい えらんだ

今日の スパイラル レシピ

今回は、卵本来の味が際立つレシピを、さらにおいしく作るポイントも含めてご紹介いたします。「産直こめ育ちさくらたまご」で、ぜひお試しください!

Pick Up
アイテム



- a ジッパー付き保存袋を使うと卵液がパンに均等に行き渡る。
- b 卵白をきるように泡立てないように混ぜると卵液がしみこみやすい。
- c 中まで火が通るように弱火でじっくり焼く。



a 液の表面に泡があると「す」が立つ原因になるので、泡があればすくい取る。



- a 卵は常温に出しておくとう立ちやすい。
- b 高い位置から流し入れると大きな気泡がつぶれ、キメが細かく仕上がる。

とろとろプリン

【材料】(6個分)
卵2個、卵黄2個分、グラニュー糖60g、
A=<牛乳1¼カップ、生クリーム1カップ>、
メープルシロップ適量

【作り方】調理時間約50分

- ①ボウルに卵と卵黄を割り入れ、グラニュー糖を加えて混ぜる。沸騰する直前まで温めたAを加えながら混ぜ合わせる。
- ②①をこしてなめらかにし、耐熱カップに泡立たないように静かに流し入れる。a
- ③バットに②を並べ、深さ2cmまで熱湯を注ぐ。150度に予熱したオーブンで約40分焼く。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、お好みでメープルシロップをかける。

フレンチトースト

【材料】(2人分)
食パン(4枚切り)2枚、卵2個、砂糖大さじ3、牛乳¼カップ、バター15g

【作り方】調理時間約15分
(パンを浸しておく時間は除く)

- ①食パンは半分に切りジッパー付き保存袋に入れる。a
- ②ボウルに卵を割り入れ、泡立て器で溶きほぐす。砂糖を加えて混ぜ、牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。①に注ぎ入れ、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で一晩おく。b
- ③フライパンにバターを半量を溶かし、①の1枚分を中火で1~2分焼く。焼き色が付いたら裏返し、弱火にして1~2分焼く。同様にして残りも焼く。c

ふわふわオムレツ

【材料】(1人分)
卵2個(常温に出しておく)、
バター大さじ1

【作り方】調理時間約10分

- ①ボウルに卵を割り入れ、やわらかい角が立つまでしっかりと泡立てる。a
- ②フライパンを熱してバターを溶かし、①を流し入れる。ふたをして弱火で4~5分蒸し焼きにし、半分に折る。b

夫婦・家族の食事ルール

育ってきた環境が異なる2人が夫婦になり、生活をともにする中で直面する「食生活問題」。好き嫌いや味の好みは正反対だったり、食べ方が気になったり…。組合員の皆さんのご家庭ではどのような食生活を送っているのかをアンケートから紹介します。

お名前は、すべてイニシャル表記で統一しています。



1 食事のルールを決めている家庭は半数以上

家族そろって食べる

半数以上の家庭で、独自の食事ルールがあるようです。「家族そろって食べる」「いただきますを言う」といった基本的なことが大半を占めました。が、孤食や個食といったことが問題となっている今は、ハードルの高いルールなのかも知れません。

● 主人が不在がちなので、朝食くらいは一緒に食べたいなと思っていきます。
（F・Kさん）

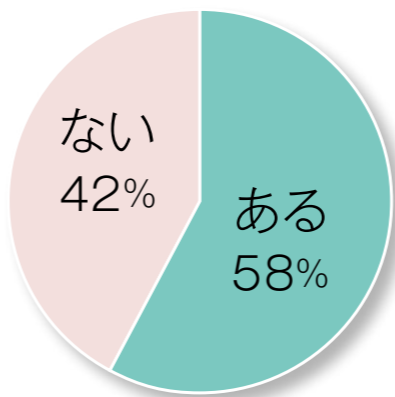
テレビを消す、新聞を読まない

● ずっと夫婦2人暮らしですが、結婚当初に主人が決めたことで、テレビを消して話をしています。
（S・Rさん）

● テレビを消すルールがありますが、主人のいないときは守っていません。
（T・Yさん）

ユニークなルール

● あまりおいしくなくても「おいしい」と言いながら食べます。不思議とまずさがうすらぐ気がします。
（Y・Yさん）



夫婦または家族での食事ではルールがありますか？

2 味の好みは「妻中心」が約半数

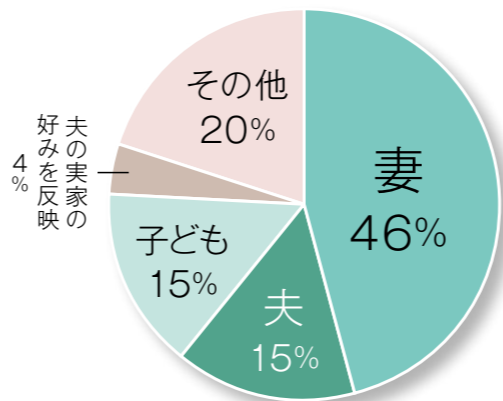
味については、主に食事づくりを担う「妻の好み」が反映されていることが多いようです。「その他」の回答の中には、「健康を考えてうす味」というコメントが目立ちました。

● 誰の好みというわけではなく、砂糖控えめ、塩分6gになるようにしています。
（S・Sさん）

● 好みではなく、うす味です。
（F・Mさん）

● 家族全員の好みを日替わりで反映しています。
（N・Mさん）

食事の味つけの好みは誰を中心にしていますか？



3 とにかく気になるのは「夫の食習慣」

「夫または妻、家族の食事に関する事で気になるのは誰ですか？」という質問に対しては、半数以上の人々が「夫」と答えました。多かったのが、「健康を考えず濃い味を好み、たくさん食べる」という内容で、不満ではなく、夫の健康への配慮からのコメントです。

濃い味が好き

● 下味をつけ、ソースやドレッシングも作っているのに、いきなりしょう油やポン酢、マヨネーズをかけるので、まずは何もかけずに食べて素材を味わい、味つけを吟味してほしい。
（K・Jさん）

● 夫は濃い味が好きなので、できるだけうす味にしてほしい。
（C・Mさん）

● 塩辛いもの、味の強いものが好きなので、健康のために控えてほしい。
（H・Mさん）

健康に気をつけない

● 肝臓の働きが悪いのに、暑いとアルコールを欲しがり、食後に甘いおやつも食べます。
（F・Hさん）

● 心臓に持病があるのに、毎晩365日飲酒します。
（M・Mさん）

● 食後のお菓子とジュースが日課になっているので心配です。
（M・Mさん）

大食い

● 食べ過ぎることが心配です。必ず晩酌し、おかずは何でも食べますが腹十二分目という感じです。
（O・Kさん）

早食い

● 食事をするペースが早い。
（H・Mさん）

● 食べ終わるのが早く、みんなが食べ終わるまで座っていてくれない。
（M・Yさん）

マナーが悪い

● ベチャベチャと音を立てて食べます。大人になってから注意してもなおりません。子どものころのしつけがいかに大切か、です。
（Y・Sさん）

● 左手をあまり使わず、いすに足を組んで座りながら食べます。
（O・Kさん）

● 夫が一人で食べるときに、テレビを見ている。
（I・Yさん）

● 姿勢が悪い。
（I・Sさん）

家族のおいしい幸せエピソード

「食事をしていて楽しいと感じるときは？」という質問に対しては、家族の食事風景のさまざまなエピソードが寄せられました。



● 作った料理をおいしいと言って喜んで食べてくれるとき。
（S・Sさん）

● スイカやアイスなど、大好物を競争して食べるとき。
（K・Rさん）

● スポーツなど大きなイベントのテレビ中継を見ながらだと、会話が弾みます。
（T・Rさん）

● わが家全員の好物で、家族揃って食べるものは牛肉です。給料日には奮発し、量・質ともに最良にし、焼肉、すき焼き、しゃぶしゃぶを楽しみます。
（N・Iさん）

● 夫が朝食を作り、ホットコーヒーをいれてくれるとき。
（N・Jさん）

● 夕食にお酒を飲みながら、1日元気で過ごせたことを話すとき。
（K・Nさん）

● 家庭菜園の野菜を料理して食べる時。
（S・Yさん）



アンケートへのご協力ありがとうございました。

ご回答いただいた方の中から抽選で10名様に300ポイントを進呈。発表はポイントの進呈をもってかえさせていただきます。

コープもりやま店 11月末オープン予定

～建設工事は順調に進んでいます～



コープもりやま店 (10月20日現在)

コープしがの第2号店となる「コープもりやま店」は、建設工事も順調に進んでおり、11月末オープンの予定です。新しいコープもりやま店は、「おいしさ」「楽しさ」「あったかさ」のあふれるコープのお店をコンセプトに、毎日のメニューが目につかぶ食卓の提案をしていきます。そして、新鮮で豊富な品揃えで、組合員と地域の皆様のくらしのお役立ちを目指します。

コープもりやま店がくらしのよりどころとしてスタートを切るには、地域や組合員等との交流やコープの輪を広げる取り組みが必要と考え、オープン前にイベントの開催を計画していますので、ぜひお越しください。

※オープン日は11月16日にコープしがホームページでお知らせします。

もりやまの新しい街にふさわしくオシャレで地域の皆様が集い、ご家族揃って楽しめるお店を目指し、職員一同、努力してまいります。
店長 安岡寿司



コープしが びわ湖の日の取り組み

コープしがは「びわ湖を大切にすることを育む」取り組みとして、毎年9月の第1土曜日を「コープしがびわ湖の日」と定め、6年目となる今年も県内各地でさまざまな活動を行いました。

びわ湖清掃ウォーク(コープしが全体)
実施日：9月5日(土)
参加人数：319人
彦根市松原水泳場周辺で清掃ウォークを行いました。流木などを中心とする多くのゴミを回収し、砂浜をきれいにすることができました。



瀬田しじみ漁体験(西地区)
実施日：9月6日(日)
参加人数：20人

実際に船に乗り瀬田しじみ漁を体験し、また漁協や水産試験場の方から琵琶湖の現状を聞き理解を深めました。「瀬田しじみ汁」や「瀬田しじみの炒め物」を味わった後、漁師と交流を行ないました。



びわ湖お魚調査(地引網体験)(東地区)
実施日：9月5日(土)
参加人数：45人

近江八幡市宮ヶ浜水泳場で、湖岸の清掃を行った後、地引網で琵琶湖の魚を捕まえました。獲れた魚の話の聞いたり、外来魚を解剖して何を食べているかなどを調べました。



びわ湖を知ろう!(北地区)
実施日：8月20日(木)
参加人数：19人

長浜市「臨湖」を会場に、地球温暖化防止推進センターの方を講師に琵琶湖の現状を学びました。湖魚の試食と琵琶湖固有種のコゴロブナの放流なども行いました。



家棟川を和船で巡りましょう(南地区)
実施日：10月3日(土)
参加人数：19人

野洲市を流れ琵琶湖にそぐ家棟川を和船で巡りながら、船頭さんから昔語りを聞き琵琶湖の環境について考えました。琵琶湖の恵みピワマスやしじみもいただきました。

おいしいだしの取り方

(水1ℓに対して)

I: 昆布とかつおの合わせだし…日本料理の基本だし

一番だし…上品な味と香り・吸い物や茶碗蒸しなどに良い

材料

- ・だし昆布 20g…水に対し2%・5cm長さ3枚(手のひら位分)
 - ・かつお節 20～30g…水に対し2～3%・カップに2杯位
- ①昆布は表面を濡れ布きんで軽く拭いておく。(表面の「白い粉」はうま味成分なので、拭きとらないこと!)
 - ②鍋に昆布と水を入れ、30分～1時間ほど置く。(できればひと晩漬けておく)
 - ③鍋を弱火にかけ、沸騰直前に昆布を引き上げる。
 - ④その鍋に差し水を少し加えてからかつお節を入れ、再び沸騰したら火を止める。
 - ⑤そのままにしてかつお節が下に沈むのを待ち、目の細かいザルか布で濾す。

たべるたいせつ

味の決め手! 「だし」について

秋も深まり、季節のおいしい食材が出ていますが、その味を活かすのが「だし」。和食の基本のだしの違いや取り方についてお話しします。



地域活動栄養士 長岡由里子さん



二番だし…うま味はまだ十分にあるので、煮物などに利用

材料

- ・一番だしを取った後の昆布とかつお節
 - ・新しいかつお節(追いがつお) 5～10g
- ①鍋に水と一番だしを取った後の昆布とかつお節を入れ、強火でアクを取りながら煮立たせる。
 - ②3分ほど煮たてたら、追いがつおを加えて弱火にし、さらに数分煮出す。
 - ③火を止めてかつお節が下に沈んだら濾す。



ワンポイントアドバイス

- ・昆布を水に浸ける時間がない場合はそのまま火にかけ、沸騰しても引き上げずにそのままかつお節を入れる。みそ汁や煮物ならこれでもOK。
- ・昆布は、上下に3～4か所切り目を入れておくと、だしが出やすくなる。
- ・かつお節は、市販の大きめのお茶用紙パックに入ると、濾す手間が要らない。

お手軽だし…鍋を使わず簡単!便利!

- ふた付き容器に、水・500ml、だし昆布・5cm長さ2枚、かつお節・1カップを入れて、冷蔵庫に一晩入れておくだけ。干しいたけ2枚を一緒に入れてもおいしい。
- ・濃いめのだしなので、煮物ならそのまま、味噌汁なら倍量で薄めてもOK。
 - ・使った後さらに水を足して2回取れる。(ただし2回目は薄くなる)



II: 昆布と煮干し(イリコ)の合わせだし

…独特のコクがあるので、みそ汁や煮物・うどんのだしなどに

材料

- ・だし昆布 20g…水に対し2%・5cm長さ3枚(手のひら位分)
- ・煮干し 30～50g…水に対し3%～5%・中羽のもの20尾程度

- ①煮干しは頭とはらわたを取り除き、生臭いようならフライパンか鍋で軽く煎る。(焦がさないように)
- ②鍋に昆布と煮干しと水を入れ、30分～1時間ほど置く。
- ③鍋を弱火にかけ、沸騰直前に昆布を引き上げる。
- ④沸騰してから10分ほど煮出したら火を止める。
- ⑤そのままにして煮干しが下に沈むのを待ち、目の細かいざるか布で濾す。



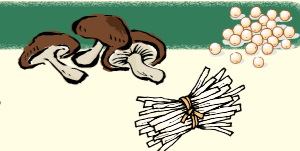
III: 精進だし

…ベジタリアンのだし。あっさりしていて何にでも使える。

材料

- ・だし昆布 20g…水に対し2%・5cm長さ3枚(手のひら位分)
- ・干しいたけ 15g…水に対し1.5%・4枚程度
- ・大豆(乾燥) 40g ・干しかんぴょう 2～3本

- ①干しいたけはゴミを拭き取っておく。大豆は軽く煎っておく。
- ②鍋に水と軽く結んだかんぴょう・煎った大豆・昆布・しいたけを入れて、ひと晩漬けておく。
- ③鍋を弱火にかけ、アクを取りながら煮て沸騰直前に火を止める。
- ④ざるか布で濾して使う。
- ⑤だしを取って残った材料は、食べやすく小さく切って、しょう油やみりんなどと煮て食べられる。



インスタントのだしの素もいいですが、やはりうま味と香りはちゃんと取っただしには勝てません。またインスタントには塩分も多く含まれるので、だしを使うことで減塩にもなり、風味があるのでみその使用量も減らせます。

被爆・終戦70年企画 「平和のつどい」



被爆・終戦70年となる今年、戦争や平和について考える取り組みをいろいろと行っています。各地区では戦争の当時を知る方を招いて、体験を聞く取り組みを中心に様々な企画が行われました。

西地区

「少女たちの絵日誌」

8月5日(水) コープゼゼ店2階

太平洋戦争末期の昭和19年から20年に瀨田国民学校5年智組(担任:西川綾子教諭)の少女たちが絵日誌を描き続けました。その絵日誌を描いたご本人に来ていただき絵日誌を見ながら当時の戦況や体験を話していただきました。戦時食の試食、NPT再検討会議派遣者の話もありました。

感想

・体験された本人から直接お聞きし、戦争を身近に感じました。自分には何が出来るだろう、社会のことをもっと学び平和につながる行動をしていきたいと思いました。



北地区

「ピースカフェで平和について語り合いませんか」

8月8日(土) コープしが彦根センター

語り部の南澤恭子さんから「子どもから見た戦争」というテーマで講演いただき、食べる物が無かった厳しい暮らしの報告を聞き、「戦争は殺し殺されるだけでなく、生きていても地獄である」「戦争は二度と起こしてはいけない」と参加者全員が学びました。また、コープしが岡野理事よりNPT再検討会議の報告がありました。

感想

・本当に体験した人にかわからないことを直接聞いて貴重な経験となり、子どもにも良い経験になりました。



東地区

「語り部さんと平和のつどい」

8月12日(水) 滋賀県平和祈念館

大阪で軍の経理課に勤務され、大阪空襲を経験された中島須美子さん(86歳)を招き、体験を語っていただきました。「焼けた缶詰工場で焼け残った缶詰を拾って食べていた。家を焼かれても頭の中は焼かれない。ぜったい忘れません。」平和祈念館の展示の説明を聞いたり戦中のお菓子の試食などを行いました。

感想

・戦争を体験した人の高齢化が進む中、親子で直接お話を聞けて良かった。NPTの話もほとんど知らなかったもので、分かりやすくてとても勉強になりました。



南地区

「平和を考えるつどい」

8月17日(月) コープしが草津事務所

大阪で戦中戦後を生きられた辻崎益枝さん(96歳)に、一緒に参加いただいたお孫さんの質問に答えながら当時を話していただきました。小さな子どもを残してご主人が戦死したこと、戦後は草やイナゴなど食べられるものは何でも食べたことなどお話しいただきました。戦中に作られた童謡「夏は来ぬ」などを歌い、歌詞と戦争の関係などを学びました。

感想

・今までいかに無関心(平和ボケ)だったかということ、このような話題を避けてきたことを痛感しました。



わくわくサマーキャンプ in 鳥取



8月8日(土)～9日(日)に「生協牛乳120」や「鳥取こめ育ち牛」の産地・鳥取県を組合員親子で訪れ、生産者との交流を行いました。

“キャンプは初めて”という子どもたちも、新鮮でおいしい乳製品やお肉を食べて、牧場の大自然の中で大満足。キャンプファイヤー、アイスクリーム作り、乳しぼり模擬体験などの交流企画に加えて、大人は生産者とじっくり話し合う時間を持つなど、それぞれたくさんの発見があるキャンプでした。

参加者感想

- ・産地の方たちがどんな環境で、どんな思いを込めて、おいしい物を作られているのか、自分の目で見て感じることで、より安心して、よりおいしく頂けることを実感しました。
- ・もの作りをされる人たちの誠実さ、ひたむきさと情熱も伝わり、苦勞しておいしいものを届けて下さっていることに感謝する心が芽生えました。
- ・産直=産地直結!! 生産者の方と交流する事で知らなかった酪農や畜産の現状を知る事ができ、安全・安心の為の努力の大変さがあかった。Good job!!
- ・「産直」という生産者と消費者がダイレクトにふれあう場として、生産現場で子どもたちと一緒に学習したり現地の人たちとふれあうことで、この上ない有意義な時間を過ごすことができました。農業に大変興味を持ちました。今後も学びたいと思います。



大人は生産者と直接お話し、交流できる貴重な機会

外でみんなで食べるごはんはおいしいな♪



初めてテントで宿泊する参加者も。ドキドキわくわく!

産直米産地で稲刈り体験をしました

9月12日(土)、26日(土)に県内産直米の4産地で稲刈り体験を実施し、49家族173名が参加しました。春に自分たちで植えた苗が大きく育ち、私たちの食糧となることを実感し、生産者との交流を通して農業の大切さを学びました。



参加者感想



- ・子どもたちがこの日の来るずっと前から「稲、どれくらい大きくなっているかな～」などと言いながら心待ちにしていました。参加できて子どもたちにはとても良い食育になりました。
- ・初めて稲刈りしました。鎌で切った時のサクッという感じが楽しくて、気づけば子どもたちと一緒に必死にやっていました。生産者のみなさんおいしいお米をありがとう。
- ・みずかがみの新米を注文しました。あが家の食卓でもお米のことが話題に上がるようになり、食育につながる体験となりました。
- ・いねかりたいけん、さいしょはへたくそだったけど、すぐじょうずになりました。またやってみたいです。



9 月度 リサイクル報告 宅 : 宅配 店 : 店舗・ステーション

商品案内書 宅 221,400Kg (回収率50.9%)	牛乳パック 宅 4,546Kg 店 284Kg
商品仕分け袋 宅 2,937Kg (回収率33.9%)	ペットボトル 店 688Kg キャップ 店 45Kg
卵パック 宅 1,582Kg	トレイ 店 139Kg

リサイクル品売却金額 9 月度 : 3,198 千円 累計 : 19,387 千円

※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。お名前が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!

卵パックとペットボトルのリサイクル

回収したものを原料化し、もう一度同じ製品にリサイクルするケースは少なく、多くは、他の製品の原料として利用されています。

コープしが取り組んでいる「同じ製品へのリサイクル」は卵パックだけ。卵パックは、回収したパックに加えて、ペットボトルも原料にして製造されます。ペットボトルは一度も再生されていない原料で作られているので、一定の強度を維持するために、ペットボトルを混ぜます。その割合は再生卵パックの原料の70~80%にもなります。現在コープしがでは、店舗とセンターステーションなどでペットボトルを回収していて、今年の9月度の回収量は前年の約1.4倍に増加。

卵パックのリサイクルを維持していくためにも、引き続き、ペットボトルの回収にご協力ください。



環境担当...サイ君

組合員さんの声に応えて

「私もひとことカード」や組合員コールセンターに寄せていただいた声、配達時に組合員からお聞きしたことなどについて、商品や運営の改善、事例研究などに活かしています。

「CO-OP 使いきりマスク」時期を早めてスタート

ぜんそくがあるので夏場にも取り扱ってほしいとの要望をいただきました。夏季は利用が見込めないのが取り扱いが難しいですが、取扱いスタートを昨年より約1カ月早い9月末からとしました。『耳紐を細く柔らかくして、使用感の改善』も行いました。



◇喜ばれた事例

午前の配達を終わった職員がセンターに戻る途中、車の前輪を川に脱輪させて困っておられる方を発見しました。近隣の方に声をかけて引き揚げようとしたが人力では無理でした。JAFに救援依頼をしてその場を離れました。

その日の夕方、このような行動をとった職員に、感謝の電話をいただきました。

頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

数独

<問題>

6×6のマスの中に、1から6までの数字を入れてください。同じ列・行で同じ数字は使えません。また、太線で囲まれた6つのブロックの中でも同じ数字は使えません。AとBに入る数字の合計を教えてください。
 A + B = ?

			5	1	
6	5			4	
4		A			
					1
	6			3	5
	2	3		B	

締め切り

11月25日(水) (消印有効)

応募方法は15ページをご覧ください。

9月号 正解「A=1 B=3」

応募総数 265通
 うち正解 235通

正解者の中から抽選で10名様に500ポイントをプレゼントします。発表はポイントの付与をもってかえさせていただきます。

理事会だより 第6回定例理事会 (2015年10月6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。

2015年度9月期組織経営概況

項目	業態	9 月期				累計		
		計画	実績	計画比(%)	前年比(%)	計画	実績	計画比(%)
組合員 (人)		164,974	164,760	99.8	103.6			
出資金 (千円)		10,423,704	10,446,043	100.2	103.3			
供給高 (千円)	宅配	2,034,808	2,053,792	100.9	99.0	12,743,944	13,024,939	102.2
	店舗	129,950	142,285	109.4	160.4	779,050	817,822	104.9
	夕食サポート	22,980	25,407	110.5	133.6	139,103	145,845	104.8
	合計	2,187,738	2,221,485	101.5	101.8	13,662,097	13,988,607	102.3
経常剰余金 (千円)		-20,165	58,782	***	101.1	174,803	447,332	255.9

主な確認事項

- 2015年度9月期経営概況について承認しました。全体供給高は計画比101.5%(前年比101.8%)で上回りました。宅配事業は利用人数と利用高ともに計画を上回ったことにより供給計画を達成しました。店舗事業も来店者数と利用単価ともに計画を上回り供給計画は達成できました。夕食サポート事業は110.5%で計画を上回り、1日当たり配食数も2,048食と前月より43食上回りました。総合的な利益を表す経常剰余金は、費用執行時期のずれもあり計画を大きく超えました。
- 2015年度第2四半期での区域外加入者9名を承認しました。
- 2015年度第2四半期でのコープもりやま店などの固定資産取得24件とリサイクルセンターの圧縮機など3件の除却について承認しました。
- 2015年度役員報酬等検討委員会の設置について承認しました。委員会は組合員4名、理事3名、有識者1名で構成され次回通常総代会までの任期です。
- 秋の総代のつどいは10月26日(月)~11月7日(土)までの期間に23会場(前年度21会場)で開催します。2015年度上半期の事業・活動のまとめと今後の取り組みを報告し、総代がふだんのくらしで日頃感じていること、生協の利用や活動に参加して感じたことなどを聴き、事業運営や次年度方針につなげていきます。
- 秋の総代のつどいの資料「2015年度上半期のまとめと今後の取り組み」を確認しました。「秋の総代のつどい」で総代に報告するとともに、「第2回職場全体会議」で職員へ報告していきます。

- マイナンバー法施行に伴う基本方針の策定と「個人番号及び特定個人情報取扱規程」の制定について確認し、2016年1月からの法施行に対応するため規定等を整備しました。
- 「関東・東北豪雨災害への組織募金」について災害支援基金より拠出して100万円を緊急募金することを確認しました。日本生協連を通じて、9月に台風18号等により大きな被害を受けた栃木県、茨城県、宮城県の被災者へ支援していきます。
- コープしが食品添加物自主基準を一部改定することを確認しました。主な改定内容は現在すすめているコープきんき食品添加物基準に準じて運用することや、改定手順を明確にすること等です。(不使用添加物や使用制限添加物に変更はありません)

■理事会・常勤理事会報告事項

- 「関東・東北豪雨災害緊急募金」を組合員に呼びかけます。宅配事業(10/4回)、コープせざ店(9/21~10/25)で取り組みます。
- 滋賀県がすすめる児童虐待防止の「オレンジリボンキャンペーン」(11/1~30)に子会社、委託会社も含めた役職員全員で参加して見守り活動をすすめていきます。
- 子会社の㈱タクスを代理店とする「コープしがのがん一時金保険」「コープしがの自転車保険」の取り扱いを確認しました。組合員にメリットのある「団体保険」として案内していきます。

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27日 往査<草津センター><甲南センター>
- 28日 内部統制委員会出席
- 31日 経理往査
- 9月1日 第5回監事会[常勤理事会報告、この間の監査所見共有化、有限責任監査法人トーマツの2015年度報酬等の検討、事業所往査の実施内容、上半期監査

- 実施内容、今後の日程、その他]
- 10日 往査<店舗事業部><コープせざ>
 - 17日 往査<組合員コールセンター>
 - 18日 上期実地棚卸立会<中央大津センター><甲南センター>
 - 20日 上期実地棚卸立会<コープせざ>



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！

数年

続いた毎週末の遠距離介護は、幸い介護者が倒れる前に終わりました。スパイラルに載っていた「嚙下障害」の情報はもう少し早くいただきたかったです。むせることを自覚していない父の食事作りは、ずいぶん悩みました。いろいろ試した結果生協の「ころみちゃん」が強い味方になってくれました。とても手軽に使い、とろみのレベルが調整でき、どんな料理にもパツパツとふりかけ作りました。ふりかけるだけでよいのです…。頑張っている介護者の皆様、お試しください。

大津市 M・I さん

編集担当：長い間の介護お疲れ様でした。今頑張っておられる介護者へのアドバイスありがとうございます。



結婚して40年近くなりますが、ずっと今まで一緒に布団で寝ています。周りの人は部屋を別にして寝ているという人もいますが、わが家はずっと一緒に寝る人間カイク口になってほしいです。いつまでも仲良し、娘もそれを見て育ってきているせいか、ダンナと仲良くしてくれています。

野洲市 としちゃん

編集担当：スキンシップは大切ですね。お互い寝相もよいのでしょうか？

私は暗算が苦手、主人はとて得意。料理をしながら「Ogの〇%は？」と主人に聞くたびに返ってきます。地図も然り。地図の読めない女の私は、「お店はここ」と地図を見せて主人について行くだけです。私が得意なことは、連絡。義両親にもこまめに息子の成長を伝えています。ってあんまり役に立ってない!? 日々の子育てと家事で許してください。

草津市 k o h u さん

編集担当：男性脳、女性脳の特徴がよく出ていますね。それぞれが得意なことを分担しているのいいのではないのでしょうか。

今年

に入ってから、小4の子どものお小遣い制をスタート。お手伝いに応じて私が金額を決め、娘がお手伝い内容と金額をカレンダーに書き込む仕組み。重労働の布団敷きは最高額の1回10円。その他フロソソうじや米とぎなど、細かなものは1回3〜5円ほど。大した金額にもならないのに、毎晩1日の稼ぎを記入し、満足げな娘。また、私たちが親も大げさなほど、「ありがとう！あなたが手伝ってくれたからこんなに早く終わったよ！」と褒めたたえます。それがますますやる気につながるのか、イヤな顔せずお手伝いをしてくれるようになりました。助かっています。アリガト！

栗東市 こりんごちゃん

編集担当：金銭感覚を身に付けるには小遣い制が良いらしいです。お手伝いしてもらって一石二鳥ですね。

よく

物事を忘れます。いかにして日ごろ頭を使うかというこの大事さを痛感しました。頭の体操や問題です。やみくもに解いてもダメ！解き明かすルールがあると思いい、1日おいて、2日目、3回目の挑戦。やっと解けたあ。次回クイズを楽しみにしております。感謝。

高島市 熊谷政子 さん

編集担当：「頭の体操」がお役に立ててうれしいです。クイズ以外の煮詰まった事柄も、少し時間を置くとスツと解決

することがありますね。

9月

号の「らいふジャーナル」『琵琶湖の環境は良くなったの？』を、とても興味深く読ませていただきました。瀬田川洗堰の水位操作で水位が下がり、フナやモロコの産卵場所が干上がりまう…。とのこと。きつと必要があつて操作されているのでしようけれど、関係者の方々が話し合つてなんとかならないのだろうか…。と思わずにはいられませんでした。

近江八幡市 k u k u さん

編集担当：瀬田川洗堰の水位操作は琵琶湖周辺の洪水を防ぐためですが、下げる速さをゆっくりにするなど生き物に配慮した調整が行われるようになってきたそうです。

今年

も猛暑がやってくるかと覚悟していましたが、ふたを開ければすく暑かつたという印象がありません…。というのも、エアコンは8月初めから2週間ほどしか使用せず、他の日は扇風機と琵琶湖から吹く自然の風で乗り切れたからです。自宅近くの木々や田畑にも涼しさを感じました。改めて、自然豊かな滋賀県に住んでいて良かったなあと思えた夏でした。

草津市 T・N さん

編集担当：草津市は住みやすさランキングの近畿の中で1番ということ。自然と便利さの調和がいいですね。

主人は「乗り鉄」（電車に乗るのが好き）です。主人の「乗り鉄」が私にも移つて私も大好きになり、路線や電車にもくわしくなつて、青春18切符や関西フリーパス等を使って電車旅を楽しんでいます。行った先で、名物を食べて帰ってくる、これも楽しみです。

守山市 地海三津代 さん

編集担当：夫婦の趣味が同じようになつて、おいしいもの食べられていいですね。

相手を呼ぶ時、結婚してからずっとと名前を呼んでいます。私は「和男さん」。うちの人は私に「信子さん」と呼びます。家の中の言葉が外でも出ます。先日、庭の中の会話が道を通っていた人に聞こえたみたいで、声をかけられました。「お名前を呼んでいらつしやいますね。素敵ですね。私は、ずっとオクイです」。長生きして、いつまでも名前を呼ぶ続けるのが、私の夢です。

大津市 北野信子 さん

編集担当：私のところも基本的に名前を呼びあつていきます。子どもの前では「お母さんは？」と言つたりしていますが。

今回は1月号掲載です。
テーマは「わが家の鍋」
わが家の定番鍋、オリジナルの鍋、おすすめの鍋具材、鍋の時のルールなど、みなさんの鍋自慢、お待ちしています！

お待ちしています!

頭の体操の答え **おたより** **イラスト (お子さんの絵も)** **11/25(水) 締切**

頭の体操(13ページに掲載)正解の方から抽選で10名様に、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。(店舗組合員の方は図書カード(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。



募金へのご協力ありがとうございました

■ユニセフ・ネパール大地震緊急募金
2015年4月25日にネパールで発生した大地震では、大きな被害が発生しました。現地でのユニセフ活動を支援するため、組合員さんから寄せられた募金額が確定しましたので、9月18日に(公財)日本ユニセフ協会に**3,826,472円**を送金しました。

■ハンガー・フリー・ワールド 書き損じハガキ回収キャンペーン
家庭に眠る書き損じハガキや未使用切手などを集め換金して、飢餓や貧困に直面する人々の支援に役立てる取り組みでは、2,260人から換金額**3,271,352円分**が寄せられました。

