



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。

December 2015 No.306

産直やしもいも

つくる人*たべる人 ...2ページ
私が見えらんだ
マイコープ...5ページ
家事力UP!
便利な掃除&
洗濯グッズ

らいふジャーナル ...6ページ
新年に向けて、
住まいをきれいに！

スパイラルニュース ...9ページ
秋の商品大交流会開催報告

発見・暮らしのいいもの ...16ページ
かぶせるレンジフードフィルター



コープしが

December 2015
No.306

コープしがホームページ
<http://www.pak2.com/>



コープしが
公式 Facebook



発行責任者/理事長 西山 美
発行/2015.11.30

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

スッポリかぶせて
油汚れのお掃除楽チン!

毎年の大掃除、レンジフードのしつこい油汚れはなかなか落ちにくく、小箇みの種。COOPかぶせるレンジフードフィルターは、金属フィルターにかぶせるだけの簡単セリトなので、まめに取替えて、来年は油汚れに悩まされたいないようにしたいものです。

簡単!

大掃除できれいにしたレンジフィルターに、**サッ**とかぶせて
新しい年を気持ちよく迎えましょう。

サッと!

- ★ キャップ式で取り付け簡単
- ★ フィルターの一部に再生原料を使っています。
- ★ 裏側までかぶせるので落下の心配不要。
- ★ 落下が気になる人は、取り付けテープも付いています。

◀ ふちにゴムが入ったヘアキャップのような形ので、金属フィルターの角に引っ掛けるだけ。

※ 36×47cmまでの金属フィルターに取り付けできます。

来年の大掃除がラク!

取り替え期間は1カ月。
1袋で半年分です。

12月5日の「暮らしのパートナー」でご案内の予定です。



かぶせるレンジフードフィルター

つ	く	る	人
た	べ	る	人

とっても甘くておいしい

産直さつまいも あまゆう

秋から冬においしいさつまいも。ホクホクしたものと、ねっとり甘いものがありますね。このあまゆう(べ)にはるかには、12月から組合員の元に届く、甘みがとても強いさつまいもです。

そのさつまいものおいしさの秘密を、千葉県多古町の味産直センターさつまいも部会長の佐藤一夫さんに伺ってきました。

「産直さつまいも あまゆう」のここがいいね!

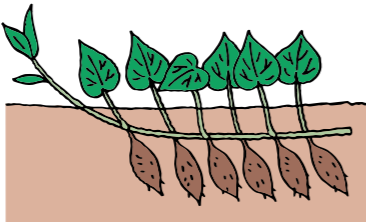
- ・さつまいもに適した土壌で栽培
- ・とても甘い品種
- ・貯蔵でさらに甘くしてお届け



ります。成長点培養という方法で病気の苗を作り、春の植え付けに備えます。

苗の植え付けは4月中旬から。土作りを行った畑に、一本一本手で植え付けていきます。斜めに真っ直ぐ植えるのが簡単ですが、佐藤さんは水平になるように植え付けていきます。(左イラスト参照)こうするのは、同じ深さにすることで温度が均一になり、成長も同じように進んで、大きさのそろったいもができるようになるからです。

今年の出来はいいですよ♪



地中のイメージ



多古町 旬の味産直センター

今回訪問したのは、千葉県多古町にある農事組合法人「多古町旬の味産直センター」です。多古町旬の味産直センターは、「しんのみ畑」(みそ汁など普段の食事に野菜を栽培する、自分の家の畑のこと)で採れた野菜を、ほかの人にも食べてもらいたいねということから、1987年に設立されました。コープしがとは1994年から取引がはじまり、さつまいものほか、にんじん、ごぼう、ミニ大根、野菜ボックスなどを届けていただいています。

多古町旬の味産直センターは、千葉県の北東部の多古町にあり、関東ローカル層と言われる肥沃な土地で、根菜類を中心とした畑作と米作りが盛んです。産直センターの野菜生産者は多古町を中心に138名おられます。

かを考えて行います。ですから、土が乾きすぎる日中は避け、夕方近くからの作業となります。その日の作業は終わるまで行います。虫が飛ぶのを見るくらいの時間まで行うこともあるそうです。苗の植え付けは6月10日までに終わります。これより遅くなると、さつまいものおいしさに影響が出るそうです。植え付けまで7割くらい、できが落ちてしまうそうです。

さつまいもを さらにおいしくする秘密

さつまいもの収穫は専用の機械を使って、サイズ別に分けながらコンテナに入れていきます。この時、誰の、どの畑でいつ収穫したかが分かるように、きちんと管理を行い、貯蔵庫で2ヶ月以上保存して甘みを増したものが「あまゆう」として出荷することができます。

貯蔵庫は周囲を厚い発泡スチロールなどで囲われており、真冬でも13〜15度に保つように管理されています。この温度より高くても低くてもさつまいもの保存には適さないそうです。甘いさつまいもとして安納芋が知られていますが、「あまゆう」はそれを上回るくらいの糖度となるそうです。



千葉県多古町のさつまいも畑

さつまいものできは 植え付けまでが勝負

産地を訪問した10月初旬は、ちょうどさつまいもあまゆうの収穫が始まった時期でした。これから11月下旬まで天候に合わせて収穫が続くそうですが、出荷されるのは12月になってからです。

さつまいもづくりについて説明いた



貯蔵庫で 2ヶ月以上保存

おいしい食べ方・保存方法

色々な料理に使えますが、「あまゆう」のおいしさを味わっていただくには、ふかしが一番。最初は中火で、あとは弱火にして約90分蒸すことで、甘みがさらに増しておいしくなります。(電子レンジでもできますが、甘みが引き出せないそうです。)



ベイクドさつまいも：ふかしいもが冷めたら幅2cmの輪切りにし、アルミホイルを敷いたオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。外はカリッと中はしっとりしてまた違ったおいしさです。

保存は、さつまいもは低温に弱いので、冷蔵庫には入れないでください。(案外冷蔵庫の上が温かくていいという事です)。でも、商品が届いたらできるだけ早く調理し冷蔵庫で保存するのがよいかもしれません。

組合員さんへのメッセージ

全国では、さまざまな品種のさつまいもが作られています。その中でもこの「あまゆう」は、部会で設けた厳しい基準をクリアしたさつまいもです。皆さんにおいしいさつまいもを食べていただきたいという想いで育て、お届けしています。特にじっくりと時間をかけて熱を通すことにより、しっとりとして、まるでスイーツのようなさつまいもになります。ぜひ、ご賞味ください。



生産者の佐藤一夫さん、和江さん

←次ページでおすすめレシピを紹介しています。

家事カUP!

便利な掃除&洗濯グッズ

毎日の家事はできれば楽しく、そして簡単に済ませたいもの。今回は、掃除と洗濯の便利で使えるグッズについて、西地区大津市中地域委員会の方々に、おすすめアイテムをお聞きしました。

豊平 最近はおうきき愛用しています。一カ所に集めたゴミは掃除機で一回吸い取るだけで済むし、サッシーや家具のすき間、柱の高い部分もおうきでOK。濡れた新聞紙と茶ガラを



河端 洗面所にはフローリング掃除用のドライシートをスタンバイさせています。髪の毛や水滴も残さず吸着するし、何より簡単に掃除できるのが魅力です。

中西 手肌や環境にも優しいのがいいですね。メラミンスポンジも洗剤を使わずに水だけで掃除できるのが魅力。好きな形に切つて、よく使っています。

岡部 セスキ炭酸ソーダは、重曹より洗浄力があると言われていて、エコ洗剤で、コンロや壁の油污の除去に使っています。

小川 テーブルもコンロも魚焼きグリルも電子レンジの中も使えて便利なのが、キッチン油拭きティッシュ。換気扇フードの上の油まじりのホコリもしっかり取れました。

台所のベタベタ油汚れ、床の埃や髪の毛もしっかり除去

<参加者> ※順不同
岡部美佳さん<生協歴1年半。家族は3人>、中西阿紗子さん<生協歴2年。家族は3人>、豊平佳菜子さん<生協歴5年。家族は3人>、小林美香さん<生協歴9年。家族は3人>、河端美貴さん<生協歴3年。家族は4人>、西村美香さん<生協歴15年。家族は3人>、上中道子さん<生協歴10年。家族は4人>

から助かっています。

西村 わが家の風呂はタイルを使っているの、気になるのが目地のカビ。コープで売っている激落ちカビ取りジェルは5分もたてば白くなる優れたもの。狙ったところをピンポイントで掃除できるので重宝しています。

河端 小さな子どもがいるとトイレ掃除も大変です。トイレでおもらしたときに大活躍するのが、流せるトイレクリーナー。一枚で便器だけでなく床も拭けるし、除菌もできるから助かっています。

上中 1本で長持ちするのも嬉しいポイントですね。風呂場に置いておくのはナイスアイデアですね!

編集部 暮らしを豊かにしてくれる便利グッズ、みなさんの体験談を聞いて使ってみようと思いました。ありがとうございました。

豊平 トイレスタンプを使い始めたんですが、便器の輝きが違ってビックリ。素晴らしい性能ですね。

中西 あれいいですね! 本当に汚れがつかないです。水垢も匂いも全部取ってくれる。

大事なお洋服を守ってくれる注目の衣類用洗剤

西村 ドライマークの洋服を自宅で洗えるつけおき洗剤ドライニングはおススメです。使うようになってから傷みが減って長持ちするようになりました。

豊平 うちはえりとそで口に直接塗って洗えるつけおき洗剤ドライニングは

剤を常備。先にひと塗りして洗濯機に入れるだけで、頑固な皮脂汚れが本当にきれいになりました。風呂場に置いてあるので夫が自分でやってくれます(笑)。

上中 1本で長持ちするのも嬉しいポイントですね。風呂場に置いておくのはナイスアイデアですね!

編集部 暮らしを豊かにしてくれる便利グッズ、みなさんの体験談を聞いて使ってみようと思いました。ありがとうございました。

豊平 トイレスタンプを使い始めたんですが、便器の輝きが違ってビックリ。素晴らしい性能ですね。

中西 あれいいですね! 本当に汚れがつかないです。水垢も匂いも全部取ってくれる。

流せるトイレクリーナーC



クリーニング屋さんのエリそで洗剤

豊平 うちはえりとそで口に直接塗って洗えるつけおき洗剤ドライニングは

剤を常備。先にひと塗りして洗濯機に入れるだけで、頑固な皮脂汚れが本当にきれいになりました。風呂場に置いてあるので夫が自分でやってくれます(笑)。

上中 1本で長持ちするのも嬉しいポイントですね。風呂場に置いておくのはナイスアイデアですね!

編集部 暮らしを豊かにしてくれる便利グッズ、みなさんの体験談を聞いて使ってみようと思いました。ありがとうございました。

豊平 トイレスタンプを使い始めたんですが、便器の輝きが違ってビックリ。素晴らしい性能ですね。

中西 あれいいですね! 本当に汚れがつかないです。水垢も匂いも全部取ってくれる。

大事なお洋服を守ってくれる注目の衣類用洗剤

西村 ドライマークの洋服を自宅で洗えるつけおき洗剤ドライニングは

剤を常備。先にひと塗りして洗濯機に入れるだけで、頑固な皮脂汚れが本当にきれいになりました。風呂場に置いてあるので夫が自分でやってくれます(笑)。

上中 1本で長持ちするのも嬉しいポイントですね。風呂場に置いておくのはナイスアイデアですね!

編集部 暮らしを豊かにしてくれる便利グッズ、みなさんの体験談を聞いて使ってみようと思いました。ありがとうございました。

豊平 トイレスタンプを使い始めたんですが、便器の輝きが違ってビックリ。素晴らしい性能ですね。

今日のスパイラルレシピ

今が一番おいしいさつまいも! 今回は、さつまいもの甘さを引き出したレシピをご紹介します。小さいお子さんもお年配の方も、家族で楽しめる味ばかりです。



さつまいも蒸しパン

【材料】(6個分)
さつまいも60g、ホットケーキミックス100g、いり黒ごま大さじ1、A=<卵1個、牛乳大さじ4、砂糖・油各大さじ2>

【作り方】調理時間約20分

- ① さつまいもは皮付きのまま7mm角に切って水にさらし、ざるに上げて水をきる。
- ② ボウルにAを入れ、よく混ぜる。ホットケーキミックス、①、黒ごまを加え、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。
- ③ 型に紙カップを敷き、②を八分目まで入れる。蒸気の上昇した蒸し器に並べてふたをし、強火で約12分蒸す。

さつまいもあん

【材料】(作りやすい分量)
さつまいも500g、砂糖大さじ3、塩少々

【作り方】調理時間約20分

- ① さつまいもは厚めに皮をむき、ひと口大に切る。鍋に入れ、ひたひたの水を加えて火にかけ、竹串がスッと通るぐらいまでゆでる。
- ② 湯を捨て、砂糖、塩を加えてつぶす。かたければ湯を適量加えて混ぜ、お好みのやわらかさに調節する。

さつまいものサンドフライ

【材料】(8個分)
さつまいも1本、ロースハム・スライスチーズ各2枚、A=<小麦粉・水各1/2カップ>、パン粉・サラダ油各適量

【作り方】調理時間約20分

- ① さつまいもは皮付きのまま5mm厚さの輪切りにし、サッと水にさらす。耐熱容器に並べてラップをかけ、電子レンジ(600w)で約3分加熱する。
- ② ①を2枚1組にし、4等分に切ったハムとチーズをはさむ。
- ③ ②を混ぜ合わせたAにくぐらせ、パン粉をまぶす。170℃に熱した揚げ油できつね色になるまで揚げる。

新年に向けて、住まいをきれいに！

今年も大掃除の時期がやってきました。新年はスッキリした家で迎えたいものですが、短期間できれいにするのは大変。そこで今回は、掃除のプロ、小寺美装の小寺満雄さんが登場！今すぐ実践できる掃除のコツや心掛け、便利アイテムなどを教えていただきました。

なるべく早い時期から
少しずつ計画的に

年末の忙しい時期に、家中を一気にきれいにしようとする、気持ちにも体にも負担です。スムーズに進めるには、何より早めのスタートが肝心。計画を立て少しずつ取りかかるようにしてください。この時期はどんどん寒くなっていくので、窓や網戸など外まわりの掃除からはじめ、だんだん屋内の作業へと進めていくことをおすすめします。

身近なアイテムを
上手に使いこなして

洗剤などのお掃除グッズはいろいろありますが、まずは身近に手に入るものを使ってみてください。キッチンまわりには重曹、洗面やお風呂場にはクエン酸がおすすめです。頑固な汚れには、ラップも役立ちますよ。汚れに洗剤をつけてラップをまき、しばらく置くと汚れが落ちやすくなります。今話題のメラミンスポンジも使えます。クレヨンの落書き

やサッソまわりのカビなど、いろいろな汚れを落とすのに活躍します。どれもホームセンターなどで手軽に手に入るの、ぜひ試してみてください。どうしても汚れが取れない場合には、塩素系の洗剤などもありますが、家具を傷ついたり、肌荒れを引き起こすこともあるので、慎重に使うようにしてください。いずれにせよ、掃除の際は、ゴム手袋とマスクは必須！換気も忘れずにしてください。

家電やレンジフードは
プロの力を借りる選択も

掃除によっては、膨大な時間がかかってしまう場合や、高所での作業などリスクを伴う場合もあります。私たちに依頼をいただくケースで一番多いのが、エアコンやレンジフード、トイレなどです。専門家は基本的な構造が分かっているので、電化製品の絶対に水をかけてはいけない部分も把握していますし、バラバラに分解してきれいに汚れを取り除くこともできます。タンクレスのトイレなどは、昔のように容易に便座が外せない、掃除するには給水設備や止水栓を操作しなければなりません。そういったところまで考えて徹底的にきれいにできるのが、プロに頼むメリットです。



コープしがサービス事業提携業者
小寺美装代表 小寺 満雄さん

掃除の心掛け

今すぐ実践!
コツと

エアコン

コツ フィルターの網の目は細かくホコリがたまりやすいので、取り外して裏面から水をかけ、ブラシでこすります。汚れがひどい場合は、水に台所用洗剤を少量加えて洗ってください。

心掛け フィルターにゴミがたまると故障の原因にもなるので、定期的な掃除をおすすめします。フィルターの奥にあるフィンにカビが生えてしまったら、専門家に相談を。

台所

コツ 油汚れには重曹水が効果的。汚れがこびりついた五徳や焼き網などは、重曹水にしばらく浸けておくと汚れが浮いてきます。

心掛け 吹きこぼれや油はねなどは、その日のうちにふき取って。フッ素加工のコンロでも、焦げつきを放置しておくと錆びて穴が開いてしまうことがあります。

便利な掃除アイテムその2

【重曹】

油污れに効果があり、弱アルカリ性の無害な成分なので、キッチンまわりのお掃除におすすめ。粉末を水に溶かして使いますが、頑固な汚れには、弱アルカリ性の台所用洗剤を加えると、泡が油部分に吸着して汚れが落ちやすくなります。ただし、アルミ製品に使用すると変色してしまうので注意。

便利な掃除アイテムその1

【メラミンスポンジ】

非常に細かい粒子でできているメラミン樹脂製のスポンジは、汚れの凹凸に入り込むことで汚れを削り取ります。水アカ、油污れ、カビのほか、クレヨンの落書きを落とすのにも役立ちます。あまりゴシゴシと力を入れてこすると、家具や床などをキズつけてしまうことがあるので気を付けて。

網戸

コツ 窓枠から外し、中性洗剤と洗車ブラシで洗います。外からの汚れが多いので、水は内側からかけるのがポイント。少し斜めからかけると、網の目に沿って全体に流れます。

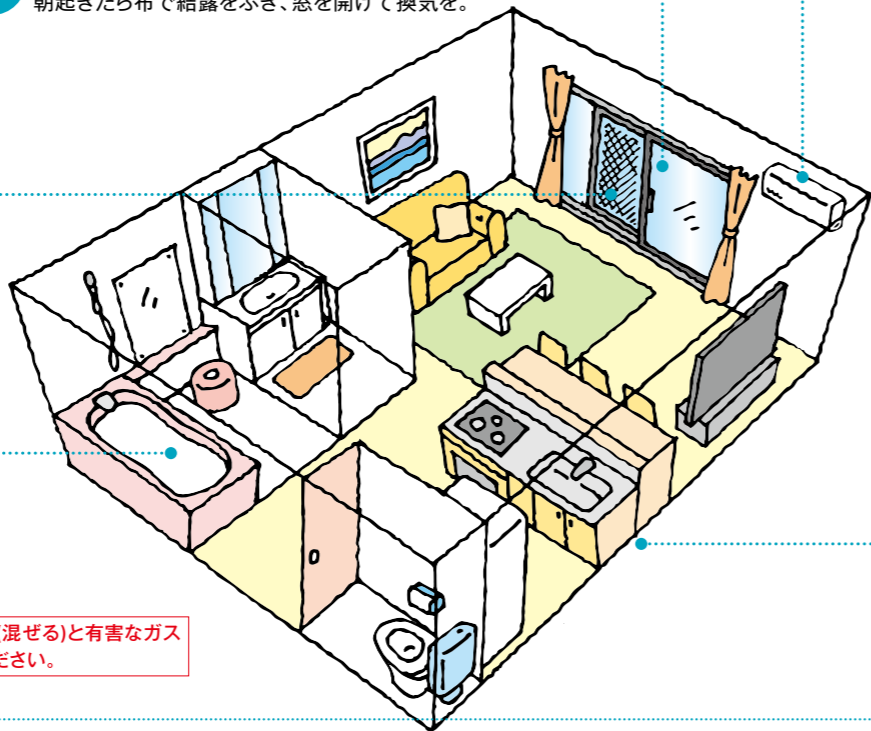
心掛け 網戸自体の汚れは目立たなくても、雨風により汚れが窓に移ります。年末に限らず、できる時に洗うのがおすすめ。

風呂

コツ 水アカや石けんかすには、酸性のクエン酸が効果的。タイルにカビが生えてしまったら、市販の塩素系洗剤を使い、カビの根っこから除去しましょう。

心掛け 換気が大切です。窓がない場合は、風呂上がりに水を撒いて浴室全体を冷やしてください。湯船にお湯をはったままにする時は、必ず蓋を！

【注意】酸性タイプと塩素系の製品を一緒に使う(混ぜる)と有害なガスが発生し、危険です。絶対に一緒に使わないでください。



整理整頓と小まめな掃除で
汚れをためない習慣を

汚れは蓄積されるほど落としにくくなり、掃除が大変になるので、一番大事なのは、汚れをためないこと。それにはまず、整理整頓を心掛けることです。例えば、窓の前に物が積み上っていたら、窓を開けて換気することも結露を拭くことも、サッとできません。掃除をしようと思っても、まずは片付けから。そうなる、片付けだけで精一杯になり、掃除までたどりつけないという声もよく聞きます。だから、まずは整理整頓ができていないか見直してみてください。そしてとてもシンプルなことです。その都度きれいに使うこと、日頃からのちょっとした掃除がとても大切なんです。毎日きっちり掃除をしなくても、「ついでに掃除する」習慣を、ぜひ身に付けてください。食器を洗う時にコンロの汚れを落としたり、歯磨きの後で鏡を拭いたり。夏に子どもと一緒に水遊びしながら、窓を洗ってしまってもいいでしょう。「大掃除の時に改めて」と身構えず、日常生活のなかにちよこつと掃除時間を加えてみる。それだけで、汚れのたまらない空間が自然にキープできますよ。

「秋の商品大交流会」

笑顔ひろがるラブコープ
たべることは楽しいこと

9月27日(日)に、クサツエストピアホテルで今年度第2回目の「商品大交流会」を開催しました。定員750名のところ約2,300名の応募があり、厳正な抽選の上、参加者を決めさせていただきました。

54の生産者・メーカーに出展いただき、たくさんの商品を試食して、作り手の話を直接聞き、生協商品の良さやおいしさを実感いただきました。

おいしい笑顔がいっぱいの交流会でした。



大盛況

あ〜ん



おなじみのお店も…



牛乳大好き!



参加者の感想

- ・各生産者の商品説明が丁寧で分かりやすく、それもこれも買いたくなりました。
- ・いつも買っている商品の良さがさらに分かり、知らないことがまだまだあると思いました。
- ・生産者の「こころいき」を強く感じ、生協の良さをいっぱい感じました。
- ・カタログで分からなかった味や使い方が分かりました。
- ・ラブコとコースケとぱくぱくくんにあえてうれしかった。おなかいっぱいになった。
- ・活気があって生産者の方々が頑張っておられる様子が伝わってきました。



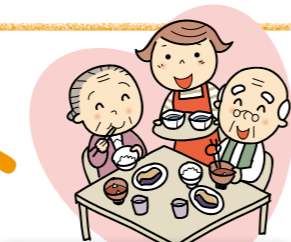
組合員どうしが、くらしを支えあう有償の相互扶助制度

生協のささえあいサポート

“ささえあいサポート”では、家事のお手伝い以外にも、様々なご依頼におこたえています。

例えば…ワンちゃんサポート

お留守番をすることになった柴犬のモモちゃん、以前ペットホテルでは、おしっこをしなかったこともあり、自宅で過ごせると「ささえあい」にご依頼がありました。人見知りのワンちゃんと聞いていましたが、事前のお顔合わせではサポーターさんとは、仲よくお散歩ができました。家を留守にする利用者さんもモモちゃんの様子に安心して出かけられました。



ペットホテルはちょっと苦手だワン!

男性サポーターさんとの散歩に上機嫌のモモちゃん

区分	内容	金額(1時間)
サポートA	〈一般的な活動〉食事作り、お掃除、産前産後の家事支援、犬の散歩などペットのお世話、庭の水まき、お買い物、保育園の送迎(車不可)、趣味の相手、話し相手など	ご利用料金 1,080円(税込) 1,000円(税別)
サポートB	〈知識や技術、体力が必要な活動〉庭木の剪定、草取りや草刈(草刈機持込の場合は別途500円が必要)、家具の移動、雪かき、パソコン操作など	ご利用料金 1,512円(税込) 1,400円(税別)

★サポーターさんには交通費実費と「サポートA」は700円、「サポートB」は1,000円が応援料として支払われます。

コープしが 福祉ネットワークセンター 組合員どうしの“支えあい”です。どんなことでも…お気軽にご相談ください!

☎0120-294-589 月～金 9:00～17:00

寒さで冷えを感じる原因は…

①エネルギーがうまく生産できない

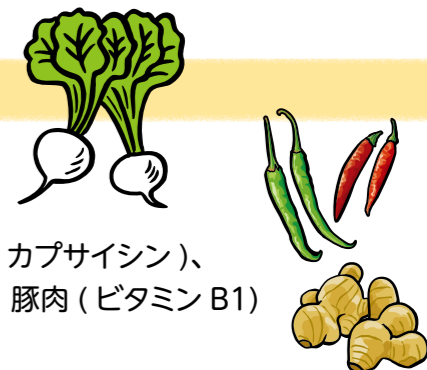
人は食事を摂ることで体温が上がり、エネルギーの代謝が機能し、筋肉で熱の生産が行われるが、これらがうまくいかないと、寒さを感じやすくなる。

②血流が悪い

血流が悪くなると、足や手などの末端まで温かい血が回らなくなり冷えの原因に。

エネルギー生産のためには…

- ・エネルギーの材料となるもの…かぶ、かぼちゃ、じゃがいもなど糖質の多いもの
- ・エネルギーの生産を促すもの…しょうが(ジンゲロール)、トウガラシ(カプサイシン)、シナモンやカレー粉などのスパイス類、豚肉(ビタミンB1)
- ・筋肉の材料となるもの ……魚類、肉類、大豆製品(たんぱく質)



血流の改善には…

- ・血液をサラサラにするもの…ニラ、ねぎ、玉ねぎ、にんにく(硫化アリル)
- ・血流アップ効果 ……アブラナ科の野菜(ブロッコリー・小松菜・大根・キャベツ…硫黄化合物)、鮭(アスタキサンチン)、青魚(DHA/EPA)、ココア(テオブロミン)
- ・血管を健康にするもの ……かぼちゃ、アボカド、ごま、ナッツ類(ビタミンE)、にんじん(カロテン)



そのほかに…

- ・朝食をしっかり食べて内臓を動かし、代謝機能を高めて体温を上昇させるようにする。
- ・身体を温める「発酵茶(紅茶・ウーロン茶など)」の利用。
- ・筋肉を作るには「運動」が不可欠。まずは家に閉じこもらず、ついでの運動を。
- ・血管の収縮は自律神経がつかさどっているため、ストレスを溜めず規則正しい生活。



鶏肉と長ねぎのあったかしょうがうどん

材料(2人分)

- うどん…2玉
- 鶏もも肉…120g
- 白菜…大2枚分
- 長ねぎ…1本
- しょうが…1片
- うどんつゆ…2カップ
- 水溶き片栗粉 少々

- ①鶏肉はひと口大に、白菜はそぎ切り、長ねぎはななめ切りにする。
- ②うどんつゆを作り、①の材料を煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③うどんをゆでてしっかり水けをきって器に入れたら②を注ぎ、上にすりおろしたしょうがをのせていただく。



たべるたいせつ

ぽかぽか食材で冬を乗り切ろう!

本格的な冬を迎え、一層寒さが厳しくなってきますが、身体を内側から温める食材をしっかり摂って、寒さを吹っ飛ばしましょう〜!



地域活動栄養士 長岡由里子さん

コープもりやま店

11月26日(木)にグランドオープンしました



コープしが第2号店の「コープもりやま店」がオープンしました。「おいしさ」「楽しさ」「あったかさ」のあふれるコープのお店です。毎日の食事メニューが目につく食卓の提案を行っていきます。

人が集い、地域との交流がひろがり笑顔がひろがるコープのお店となるようにすすめていきます。みなさんのお越しをお待ちしています。

コープもりやま店はこんなお店です

農産



地場産野菜コーナー、鮮度・価格・品揃えにこだわった売り場をめざします。

水産



鮮魚がにぎわう売場です。琵琶湖の湖魚も取り揃えています

惣菜



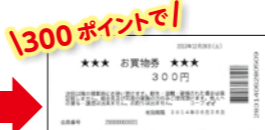
出来立て、作り立てをモットーにおいしいお惣菜を提供します

12月はクリスマス・迎春セール

クリスマス、正月を迎える商品を豊富に取り揃えています
・「冬ギフト(歳暮)」「迎春・クリスマス予約」の注文も受け付けています。



ポイントカード



店舗をご利用の際は、ご精算の前にレジ係にポイントカード(組合員証)をお渡しください。お買い上げ200円毎に1ポイント進呈します。ポイントはレシートに印字します。300ポイント毎にレジでお買物券(300円)を発行します。
※ポイントカード(組合員証)を紛失された方は、お店で再発行を申し出てください。(12月31日まで無料再発行)

生協のお店では
クレジットカードが
ご利用
いただけます。

ご利用いただけるカード



VISA、JCB、マスター、アメリカン・エクスプレス、ダイナースクラブ、ディスカバー

ご注意

- ・お支払いは1回払いとなります。
- ・サインのないカード、ご本人以外のカードはご利用できません。
- ・お買い上げ3万円までは、サインレスでご利用いただけます。
- ・商品券、その他有価証券等の換金性の高い商品や出資金にはご利用いただけません。

注文書の記入にご注意を!

共同購入・個配の注文を「注文書」でされる場合は、記入方法の注意をご確認ください。

「注文書」は機械で読み取りますので、うまく読み取れなかったり、注文間違いとなったりします。



南草津センターの事務担当者(右側が読取機)

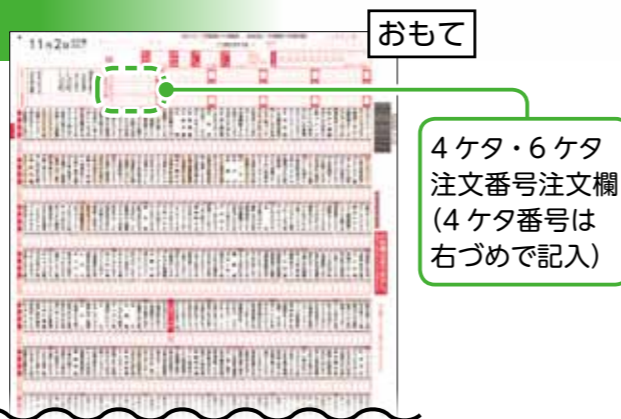
きちんとご記入
いただくと、
読み取りミスを防ぎ
作業もスムーズで
助かります!

注文書の記入方法

※HBの黒鉛筆かシャープペンシルで記入してください。

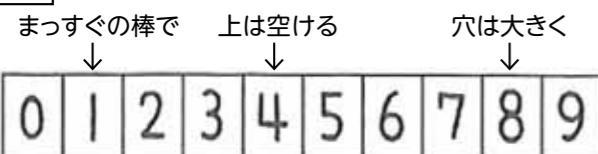
×ボールペン ×赤鉛筆

※訂正は消しゴムできれいに消してください。



おもて
4ケタ・6ケタ
注文番号注文欄
(4ケタ番号は
右づめで記入)

記入例



正しく読めない
記入例

ダメ /
斜めでは1とは読み取れない

ダメ *
1を×で消すと4と読むことがある

ダメ 2
枠からはみ出さないように

ダメ 1
無理に1を2にしたり、2を3に修正すると読み取れない

ダメ 2
修正はきれいに消してから

毎週自動お届け注文欄

うら

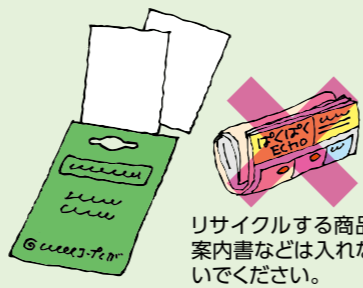


毎週自動お届け商品は、一度注文すると毎回注文いただかなくても毎週自動的にお届けします。

- ・0を記入すると、該当週のみ1回注文が止まります(翌週から自動再開します)
- ・登録数を変更する場合は、必要数を記入ください。該当週から注文数が変更されます。
- ・登録の取りやめは組合員担当またはコールセンターに連絡ください。注文書では取り消しできません。

お願い

注文書などは、緑色の「生協提出物専用ケース」に入れて出してください。



リサイクルする商品案内書などは入れないでください。

その他の注文方法

◆電話で注文 電話注文センター 0120-190-502 受付時間:月~金曜/8:30~20:00 土曜/8:30~11:00
注文締切:配達日翌日の10:30まで

◆FAX専用注文書で注文(FAX専用注文書は、組合員担当または問い合わせセンターにご請求ください)

FAX注文専用番号 0120-126-502 注文締切:月~木曜/配達翌日10:30まで、金曜/配達翌日9:00まで

◆インターネット注文「eフレンズ」 コープしがホームページから

http://www.pak2.com/ 注文締切:配達翌日11:15まで

10 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 229,400Kg (回収率50.8%) 	牛乳パック 宅 3,474Kg 店 306Kg
商品仕分け袋 宅 3,003Kg (回収率32.9%) 	ペットボトル 店 784Kg キャップ 店 56Kg
卵パック 宅 1,859Kg 	トレー 店 198Kg

リサイクル品売却金額 10 月度 : 3,193 千円 累計 : 22,579 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!

リサイクル原料価格が低迷

鉄類やプラスチック類の再生原料の買い取り価格が大きく下がってしまいました。海外への輸出価格が低迷し、国内取引にも波及しているようです。コープしがは、多くのプラスチック類をリサイクル回収し、減容などの加工をして販売しています。2種類のプラスチック用圧縮減容機を購入し、毎日3人の職員が作業しています。残念ながらプラスチック類の売り上げだけでは、採算は取れません。商品案内書などの紙類の売り上げがあるため、リサイクル事業の採算が成り立っているのが実態です。

プラスチック類は、限りある資源・石油が原料。リサイクルすることは大きな意義があります。買い取り価格の低迷は続くかもしれませんが、絶対に継続していかなければなりません。回収にご協力をお願いします。あわせて、商品案内書のリサイクルにもご協力いただきますようお願いいたします。



環境担当...サイ君

組合員さんの声に答えて

「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。

料理内容によって使い分けられるように、「鶏ミンチ」の配合割合を全商品に表示してほしい。

対応 鶏ミンチ全品に配合割合を表示して、選びやすくしていきます。

「元気鶏若鶏ミンチ (バラ凍結) 300 g」 モモ肉1 : ムネ肉1	「国産鶏ミンチ (バラ凍結) 400 g」 モモ肉1 : ムネ肉4	「国産鶏ミンチ (バラ凍結) 500 g」 ムネ肉100%	「滋賀県産鶏ミンチ (バラ凍結) 400 g」 モモ肉1 : ムネ肉4
--	--------------------------------------	----------------------------------	--

頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

クイズ

<問題>
 鍋がおいしい季節です。左のヒントは、何の鍋を指していますか? 「○○鍋」の「○」に入る言葉を教えてください。

ヒント
 ・この鍋は、滋賀県の「農山漁村の郷土料理百選」に選定されています。
 ・特に湖北エリアでは、冬の名物です。
 ・シベリアからやって来て、春先には帰っていくので楽しめるのは今だけ。
 ・オスは「青首」とも呼ばれています。

締め切り
 12月25日(金) (消印有効)
 応募方法は15ページをご覧ください。

10月号 正解 名月
 応募総数 114通
 うち正解 86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させていただきます。

理事会だより 第7回定例理事会 (2015年11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。

2015年度10月期組織経営概況

項目	業態	10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)		165,929	165,764	99.9	103.5			
出資金(千円)		10,485,405	10,503,988	100.1	103.3			
供給高(千円)	宅配	2,177,005	2,193,514	100.7	108.8	14,920,949	15,218,453	101.9
	店舗	129,500	138,232	106.7	145.2	908,550	956,054	105.2
	夕食サポート	18,455	21,902	118.6	103.6	157,558	167,748	106.4
	合計	2,324,960	2,353,649	101.2	110.4	15,987,057	16,342,257	102.2
経常剰余金(千円)		54,440	74,694	137.2	205.4	229,243	522,026	227.7

主な確認事項

- 2015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101.2% (前年比110.4%)で上回りました。宅配事業は利用人数は計画を下回りましたが、利用高が計画を上回ったことにより供給計画を達成しました。店舗事業は来店者数と利用単価ともに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計画比118.6%と計画を上回り、1日当たり配食数も2,141食と前月より93食増えました。総合的な利益を表す経常剰余金も計画を大きく超えています。
- 第9期情報公開審査委員の選出のすすめ方について承認しました。地域区毎の組合員委員4名、監事の過半数が同意する有識者委員2名を2016年3月度理事会で候補者として推薦し、第36回通常総代会で情報公開審査委員が承認されます。任期は2年です。
- 2015年度役員報酬等検討委員会委員を承認しました。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。
- 第12期役員人事委員会のすすめ方を承認しました。常勤理事1名、有識理事2名、組合員理事6名で構成し、役員選任制度の振り返りと改善点、第13期役員体制の確立に向けた事項等について審議します。
- 「平成27年台風21号沖縄県与那国町災害への組織募金」

について、災害支援基金より拠出して50万円緊急募金することを確認しました。与那国町は9月28日、台風21号による記録的な暴風の影響で全世帯の約4割の家屋が甚大な被害を受けました。沖縄県生活協同組合連合会を通じて、被災者への支援やコープおきなわが取り組む災害支援活動などに役立てられます。

理事会・常勤理事会報告事項

- 2015年度上半期決算報告と2015年度上半期監査報告書について確認しました。
- 介護保険事業所・第2事業所の名称を公募により「ケアサポートセンターぼこ野洲」に決定しました。
- コープもりやま店コミュニティスペースの貸室対象日や利用料金などの施設利用運用ルールを確認し、2016年1月11日から貸出を開始していきます。
- 「しげちゃん一座 絵本トーク&ライブ」公演を、2016年2月14日(日)に近江八幡市文化会館大ホール(開演14時)で開催することを確認しました。今後広報等をすすめていきます。
- 組合員理事1名の辞任について承認しました。

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~25日 監事基礎研修会参加 | 13日 上半期監査(常勤理事へのヒアリング) |
| 25日 内部統制委員会出席 | 第7回臨時監事会[上半期監査結果についての意見の共有化] |
| 10月5日 経理往査 | |
| 6日 第6回監事会[常勤理事会報告、この間の監査所見共有化、事業所往査の実施内容、2015年度秋の総代のつどい立会監査実施内容、今後の日程、その他] | |



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！

ベランダ ベランダの小さな水そうでメダカを飼っています。昨年、卵から孵化し、今夏の猛暑を生き抜いた、たくましいメダカたちです。洗濯物を干しにベランダに出ると、私の足音が振動でわかるのでしょっく、そわそわし始め、いつせいに水面上がってきます。エサをあげると、必死に食べます。来年6月ごろ、このホテアオイの細い根にまたたくさん卵を産んでくれることを楽しみにしています。

大津市 めだか君

編集担当…メダカってどこにでもいるような気がしてましたが、いつの間

にカ減危種なんですね。大切に育ててください。

早起 起床を始めました。朝に夜の食事の準備をしてそうじ。すると体に変化が。朝食も進むので、睡眠もバッチリ。子育て、家事、仕事に追われる中ですが、健康が一番。来年もこの調子で元気に過ごしたいなあ〜!!

守山市 ゆきだるま さん

編集担当…やっぱり「早寝・早起き朝ご飯」が健康の基本ですね。でも早寝が意外と難しかったです。

日本 人が2人ともノーベル賞を取った！とてもすごいことである。世界でもアメリカに次いで多く、人口の比率でいうとなんてすばらしい国なんだろうと思う。このすばらしいところを次の子どもたちに受け継がれてほしい。

大津市 よしりん さん

編集担当…大村さんの研究は、多くの人を失明から救ったそうです。人類に役立つ本当に素晴らしいですね。

私流で作っています。丸もち、白みそ仕立て、青菜、小芋、にんじんなどが入った雑煮です。

草津市 げこちゃん

編集担当…滋賀県は白みそ仕立てと、すまし汁と両方あるようですね。私の妻は愛知県出身なので、すまし汁の年もあります。

雑煮 雑煮といえば、私の実家では、日ごろ料理をしない父が作ります。白みそ仕立ての豚汁に、家族総出でついたおもち(今でも、杵と臼でついでいます)が入り、本当においしいのです。嫁いで3年、急に父の雑煮が恋しくなりました。今年父が作る理由を聞きながら、食べに帰ろうと思います。

守山市 ほのママ さん

編集担当…雑煮に魚介は聞いたことがあります。豚肉は初めて聞きました。ほのママさんのオリジナルでしょうか。杵と臼の餅つき懐かしいです。

60年 60年余り雑煮を食べてきました。実家は県内ですが、四角ののしもちにすまし汁、具はねぎのみです。正月からのおいの強いものを使うのが不思議でした。結婚先の草津では、丸もち、白みそ仕立て具は何も入っていません。これも不思議でした。父母、義父母とも他界した今は、



一番大きい物。仏様、神様棚には、ねぎは入れません。

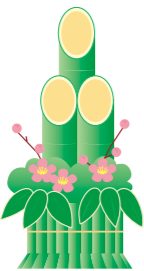
多賀町 多賀野すみれ さん

編集担当…家庭に代々伝わるお雑煮という感じですね。おせち料理にもお正月に台所に立たなくていいという心づかいがあるのと同じですね。

岡山 岡山のおばあちゃんのところの雑煮は、ほうれん草、ブリ、梅焼きなどが入ったお吸い物タイプの雑煮でした。とてもおいしくて、また食べたいのですが、おばあちゃんも亡くなって行く機会がありません。自分で作りたいたのですが、同じ味を再現できません。

東近江市 ボーイズママ さん

編集担当…ブリが入ってとても美味しそうですね。いろいろ工夫して同じ味が出せるといいですね。



多賀町河内の雑煮。丸もちで前日より小芋、大根、かぶら、ねぎ、色板、全て切っておきます。正月(新年)早々、包丁切る物を使わな。お母さんを休ませるといって心遣いでしょうか？お父さんには、小芋も

次回2月号掲載です。
テーマは「受験」
進学や資格試験など、一度は通る受験の道。懐かしい思い出やハッピーング、「今年受験生」など、皆様のお話をお待ちしています！

開催予告
絵本トーク&ライブ

室井滋と長谷川義史 **いざやん一座**

とき 2016年2月14日(日) 開演14時00分 終演15時40分
ところ 近江八幡市文化会館 大ホール
入場料 無料(託児を予定しています)
申込み 1月1回(1/4~1/8)配布のチラシ・コープしがホームページ(1/4~)などでご案内します。お楽しみに!



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) 12/25(金) 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
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。