



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。

January 2016 No.307



## 毎日のトイレ掃除が楽チン!

キレイなトイレは使いたいけれど、毎日の掃除はちょっと面倒...「トイレタンク洗浄剤」と「トイレキレイまるごと洗浄剤30日パック」は、そんなトイレ掃除の悩みを軽減してくれるはず。

タンクにin 流すだけで洗浄OK!

### トイレキレイ ☆ トイレタンク洗浄剤

タンクの上部から「トイレタンク洗浄剤」を1包入れて2時間以上放置するだけ。タンクから便器、フチの汚れまで"酸素系の洗浄剤のパワー"で水アカや黄ばみも洗浄します。



合成界面活性剤 不使用で安心

徹底的にキレイを目指すなら

30日でトイレの汚れにさようなら

### トイレキレイ ☆ まるごと洗浄剤30日パック

手強い汚れには、30日サイクルでトイレをキレイに維持してくれる。「トイレタンク洗浄剤」と「しっかり取れる黒ずみ・黄ばみ洗浄剤」のセットがおすすめです。

【月に1回】



★しつこい汚れは付属スポンジで

【週に1回】



★タンクの上部にサッと1包!

1月3回の「暮らしのパートナー」でご案内の予定です。



トイレキレイ  
まるごと洗浄剤 30日パック  
トイレタンク洗浄剤

汚れが付きにくくて掃除がラク♪



つくる人\*たべる人 ...2ページ

焼き立てふかふか!

## co-op ブラウンサーブロール

和食作りに便利な  
コープ商品

私がえらんだ  
マイコープ...5ページ

らいふジャーナル ...6ページ

よりスマートに!  
ブラックフォーマルの  
装い

たべるたいせつ ...8ページ  
「和食」の良さを見直そう

発見・暮らしのいいもの ...16ページ

トイレキレイ まるごと洗浄剤30日パック



1  
January 2016  
No.307

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/2016.1.4

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



# ブラウンスーパーロール

## 焼き立てふかふか!

外はカリッと香ばしく、中はふんわり。焼き立てパンを口に入れた時の香りや食感は、なんとも幸せな気分になります。

co-op  
ブラウンスーパーロールは、そんな「焼き立て」をいつでも味わえる、コープだけの商品。製造している異製粉株式会社に、その作り方やこだわりを教えていただきました。

外はこんがり  
中はふかふか!



「co-op ブラウン  
スーパーロール」の  
ここがいいね!

いつでも焼き立て!  
冷蔵保存で長持ち  
好みで選べる5種の味



毎週、5種類のうちのどれかを注文できるようになっています

co-op  
ブラウンスーパーロールは、販売されている一般的なパンのように焼成せず、半焼成の状態の販売されている白焼きパン。家庭のトースターで約2分本焼きすると、パン屋さんのような焼き立てのパンを味わえると、コープしごでもファンが多い商品のひとつです。

「ブラウンスーパーロール」は、発祥の地・アメリカで、こんがりこげ目(「ブラウン」がついたパンを食卓に出す(「スーパー」というところから、その名前が付いたという説があります)と教えてくれたのは、異製粉(株)のフローベル製パン事業部営業部長 大堂敦大さん。異製粉(株)の創業からお話いただきました。

**創業は1877年  
小麦の製粉事業から**

異製粉(株)があるのは、奈良県桜井市。そうめん作りが盛んな三輪の地で、そうめんの原料である小麦を製粉

ブラウンスーパーロール  
つて……?

全国でもここだけ!  
こだわりの製造方法

「家庭で本焼きしていただくため、工場から出荷する際は半焼成の状態。生地がとて柔らかく、一般的なパンの製造方法とは異なります」と話してくれたのは、製造部長 宮川義行さん。「ふわふわ感が持続する「中種法」で、小麦粉・水・酵母をこねて4時間半かけて発酵させ、本こねします



写真1  
添加物は使われておらず、例えば油脂の役割を果たすブルーンビューレを、油脂を減らした分使用するなど、できるだけ食品原材料に置き換えられています

(写真1) 分割して丸めた生地を成形したら、生地のチェック。温度38度、湿度80〜90%で1時間最終発酵(写真2)させたら、窯焼きです。ここでポイントなのが、通常200度程度で焼き上げるのを、ここでは下



写真2

する会社として1877年(明治10年)に創業しました。1973年頃には、小麦粉を2次加工して消費者にアプローチする入り口として、手延素麺事業部と、製パン部門のフローベル事業部を設立。

「140年ほどの歴史の中で培われた経験から、パン作りには、高タンパクでパン作りに適したカナダ、アメリカ産の小麦をブレンドして使っています」。



写真3

火180度、上火130度の火加減で、9分かけて火を通すこと(写真3)。すると、あとは家庭で仕上げ焼きするだけという状態になります。

焼成されたパンに比べるとやはり生地は繊細で、特に低温で火を通すパンの上面が何かの拍子で下になると、もうコンベアの型がついてしまう。そういったパンはすべて省きます。だからこそ機械だけには任せず、人の手で取り扱わなければならないし、コストもかかる。そういった理由から、ブラウンスーパーパンを作る会社は減っていく、今では全国でもわが社くらいではないでしょうか。

取り扱いは  
生協の宅配のみ!

こうして完成したco-opブラウンスーパーロールは、全国でも生協の宅配だけで取り扱われています。生地として冷蔵庫に保管するので、手元に届いてから10日間は日持ちするのも魅力のひとつ。アレンジしやすく朝食や、受験生のお夜食にもぴったりです。

生協のアメリカ視察が  
開発のきっかけに

「1984年頃、生協のアメリカのスーパーマーケット視察で、職員さんの目に留まったのが、現地で重宝されていたブラウンスーパーのパン。その後、ならコープさんにご提案いただいたのが、開発のきっかけです。「手軽に焼き立てパンを食べて欲しい」というコンセプトのもと、現地では冷凍販売でしたが、冷蔵保管できるようにし、子どもが完食できる約12cmの大きさにするなど、改良を重ね、1986年に発売開始しました」と大堂さん。

現在、ブレイン、抹茶あずき、チョコチップ、レーズン、クルミと5種類を製造し、生クリームは北海道、抹茶は宇治、

フローベル製パン事業部  
営業係長 石井康成さん



組合員さんへのメッセージ

食べる“おいしさ”と、作る“楽しさ”を組合員様へお届けするため、日々製造しております。生地が柔らかく取扱いが難しいので気が抜けませんが、皆様のおいしい、良かったよという声を聞くと頑張れます。

地元ならコープで発売してから来年の4月で発売30年となります。

これからもご家庭で焼き立てパンの味が楽しめる  
“co-op ブラウンスーパーロール”をよろしくお願ひします。



製造部長 宮川さん

←次ページでおすすめレシピを紹介しています。



# 和食作りに 便利な コープ商品

宴会やパーティー続きの年末年始で、胃が疲れていませんか？ そんな時、体が喜ぶのはやっぱり和食。今回は、南地区「おやこーぷるーむ草津」の参加者の方々に、簡単便利な和食に使えるコープ商品を紹介してもらいました。



天野真弓さん<生協歴2年。家族は3人>、田熊みずきさん<生協歴7年。家族は3人>、寺村裕加子さん<生協歴3年。家族は4人>、近藤美佳さん<生協歴9ヶ月。家族は4人>、大塚佐緒里さん<生協歴2年。家族は3人>※順不同



氷温甘塩さば切身

**調理簡単&栄養満点！  
子どももよろこぶお魚料理**

**田熊** 私のおすすめは、**氷温甘塩さば切身**。脂が乗っていてジューシーだし、臭みがないのがいいですね。

**寺村** さばの商品はうちもよく買います。**淡塩さば**はカマ・ヒレ・腹骨が取り除いてあるから調理しやすく、子どもにも人気です。

**近藤** うなぎ蒲焼きは湯せんでもOKだから簡単で便利。コープの商品は国産だから、安心して食べられますよね。

**編集部** 子どもからお年寄りまでおいしく食べられるよう骨取り処理した商品が人気のようです。身がほぐれやすく、使い勝手がいいので、いろいろアレンジできそうですね。

**ロングセラーも納得の  
甘み際立つ大豆商品の  
ひじき**

**天野** コープの試食会で知ってから買い続けているのが、**にがり充てん豆腐**です。そのままでも、肉豆腐にしても、みそ汁に入れてもいいので、本当に重宝しています。安くて日持ちするのも魅力です。

**大塚** あれおいしいですよ！私は『ぱくぱくエコー』に載っている滋賀県産大豆を使った**にがりきぬとうふ**もおススメです。こちらは賞味期限が短いけれど、豆本来の甘みを感じる逸品です。

**寺村** うちは大**豆ドライパック**をよく使います。そのまま使えるから調理時間の短縮になるし、ひじきと煮ても豆のほくほく感が楽しめます。

**近藤** **ひじきドライパック**も、水に戻す必要がないので手間いらず。



ひじきドライパック 大豆ドライパック

**滋賀県産 無洗米**

**田熊** 子どもが生まれてから、滋賀県産の**無洗米**に変えました。環境がかわりで減農薬のお米だから、毎日安心して食べています。

**天野** お米を食べて育った**平牧三元**の**育ち豚の切り落とし**は、使いやすいリピートしています。知ってねコープ試食会で、初めて冷凍ではなく「冷蔵」があると知り、そのおいしさのトリコに。チラシに載っていると必ず購入します。

**編集部** 産直とのつながりを大切にして商品がたくさんあります。試食会は貴重な意見交換の場になりますので、ぜひこれからも積極的に参加してくださいね。



滋賀県産 無洗米

# 今日の スパイラル レシピ

今回は、「つくる人たべる人」でご紹介している**コープ** ブラウンサーブロール。サンドする食材で、おやつにも食事にも、デザートにも…と大活躍してくれます！



## ブラウンサーブロールに 何をサンドする？

*Brown Serve Roll*

**A** ハム×スライスチーズ×ごぼうサラダ

**B** ソーセージウインナー×きゅうり

**C** ベーコン×スライスチーズ×トマト

**D** ミートボール×きゅうり×トマト

**E** ハム×ポテマカサラダ

**F** スライスチーズ×ハンバーグ

**G** 生クリーム×ミックスベリー

簡単スイーツ♪

お弁当にも！

朝食にぴったり

※フルーツレタスは省略



よりスマートに！

# ブラックフォーマルの装い

新しい年も始まり、さまざまな節目を迎えるこの季節、セレモニーや歓送迎会、パーティーなど家族の大切な行事が控えている人も多いのでは。

そこで今回は、着こなしのマナーや選び方、お手入れ方法まで、これだけは知っておきたいブラックフォーマルのあれこれを「洋服の青山 大津瀬田店」の森隆行店長に教えていただきました。

## ブラックフォーマルは誰もが着る身近な礼服

フォーマルスタイルには正礼装と略礼装があります。和洋ありますが、ここでは洋装について紹介します。

まず一番格式が高い正礼装は、男性ならモーニングや燕尾服、女性ならロングドレスなど、新郎新婦の父母が着るような装いをいいます。一方、冠婚葬祭の場面で目にすることの多い礼服といえば、一般に「ブラックフォーマル」

はアクセサリなどもありますが、やはり華やかに演出するならコサージュがおススメ。卒業式などでは、男児のお母様はブルー系、女児のお母様はピンク系を選ばれる方が多いようです。スーツスタイルや明るい色のセルモニーフォーマルなどで参列する場合にも、普段とは違うアクセントをプラスすることで、喜びやお祝いの気持ちを表現してみてください。

逆に弔事の場合は、お悔やみの心を表すような装いでなければなりません。同じブラックフォーマルでも、靴やバッグ、アクセサリなどが華美なものにならないよう、心配りが必要です。

## お悔やみシーンでのタブー

- 光沢のある素材は×！  
カフスやアクセサリなど、金の装飾品は身につけないで！
- 皮製品は避けて！  
殺生を連想させる皮製品はNG。バッグなどは布や合皮が無難
- ヒールは5センチ位までのものがBest！  
デザインはシンプルでもヒールが7センチ以上のものは華美に
- ズボンの裾はシングルで！  
ダブルは「悪いことが重なる」という意味に。裾はシングル仕上げに
- ネックレスは一連を！  
二連や三連のネックレスは、「悪いことが重なる」という意味に

と呼ばれる略礼服。男性の場合は黒色のスーツです。（黒のスーツとは生地や織り方、染め方が違います）昔はダブルが好まれましたが、今は2つボタンのシングルが主流です。

女性のフォーマルはスカートスタイル。ブラックフォーマルなら、黒色のジャケットとワンピースのアンサンブルが定番ですね。男性よりもパリエーションが多彩で流行りの移り変わりも速く、昨今ではシルエットがきれいに見えるウエスト位置が高めのデザインが人気です。夏物でも七分袖が多いのは、「肌の露出を控える」というフォーマルスタイルならではの特徴です。

## 装いで心を表すためにシーンに合ったアレンジを

基本的に、ブラックフォーマルは慶事弔事どちらも着用いただけます。ただその際は、よりシーンにふさわしい装いになるよう、小物やアクセサリなどで変化をつけて。例えば、慶事の場合、男性ならポケットチーフがおススメです。それだけでおめでたい雰囲気になつと変わりますよ。女性

## 体型に合うことが一番！黒色の濃度も意識して

せっかく小物やアクセサリに気を遣っても、肝心のブラックフォーマルが身体に合っていないと、着心地も悪く見た目もパツとしません。特に男性はデザインがシンプルな分、肩が落ちていたり、二の腕が膨らんでいたり、胸元が浮いてしまっている状態はとても格好が悪いもの。ブラックフォーマルに限らないことですが、スーツ選びで大切なのは、肩と胸まわりの落ち着き、上半身のおさまり感です。同じサイズでも、デザインはいろいろあります。販売スタッフにも相談しながら、時間を惜しまず試着をして身体に合ったものを選びましょう。心地がよいと感じるスーツは高価なものが多いかもしれませんが、それには、身体になじむ上質の生地が使われていたり、身体に沿うような縫製で仕立てられていたり、ちゃんと理由があるはずですよ。

また、ブラックフォーマルの場合には、「黒色が濃いほど高くなる」とよく言われます。何度も染める技術、それに対応できる丈夫な生地。より深い黒色にするために目を詰めて織り上げるため、生地の強度が増してシワになりにくく、型くずれせずに長持ちする……。黒色が濃いほど高価になるのは、値段に見合う分だけ上質な材料を使い、手間をかけて仕立てられているからなんです。分からないよう

## ブラックフォーマルのスタイル

### レディース

**スカート丈**  
座っても膝が隠れる長さで、年齢とともに丈が長いものを着用するのがおススメ

**ストッキング**  
弔事では肌色か黒色のストッキングの着用。立った状態で膝が見える場合は黒色着用がマナー

### 靴

慶弔ともに肌の露出の少ない（つま先などが出ない）パンプスが無難。慶事ではある程度ヒールがある方がベター。弔事では光沢や装飾のない黒のローヒールを

### 子ども

子どもは制服でOK。ブラックフォーマルは、高校卒業時、成人式、入社時などにスーツと共に購入し、備えておきたい

### メンズ

**シャツ**  
慶弔とも、白無地で襟の形はレギュラーカラーを。ボタンドアはカジュアルなのでNG

### デザイン

シングル、ダブルはお好みで。格式は同等なので、流行りのタイプを選ぶのがおススメ

### ネクタイ

慶事は白無地かシルバークレーを。ストライプ柄はOKだが、ドット柄はカジュアルにあたるのでパーティシーン向き。弔事は黒無地が基本。ジャガード織など目立たない織柄であればOK

### アクセサリ

慶弔ともに真珠はOK。若年者は白色だが、年齢が上がると黒色がかった真珠を合わせるのがベター

### 靴下

慶弔どちらも黒無地が無難。目立たない織柄などならOK

でも、並べてみると色の違いは一目瞭然。購入する際は、そのあたりも踏まえておくと、より納得のいく一着に出会えると思います。

## きれいに長く着るには2着の備え&お手入れを

ブラックフォーマルには通年着ていただけのものもありますが、やはり2着ご用意いただくのがおススメです。春夏用と秋冬用では、素材や縫製などにより、通気性や速乾性、保温性などが変わってきます。当然、季節に即したものを着ていただけの方が快適ですし、それぞれの生地の耐久性も

上がります。たまにしか着ないものだからこそ、皆さんできるだけ長く着たいですよね。そのためには、お手入れも非常に大切です。

まず、着用後は必ずクリーニングに出して汚れを落とすようにしてください。夏場、たくさん汗をかいた場合には、水洗いクリーニングもおススメです。クリーニングから戻ってきたら、型くずれのないハンガーに吊るし、防虫カバーをして保管してください。半年に一度陰干しして風通しをすれば虫食い対策も万全。これで、極端に体型が変わらない限り、15〜20年はしっかり着られます。

## 長持ちのカギはクリーニングと適切な保管！

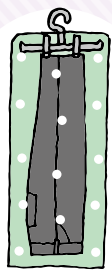
着る機会の少ない礼服ですが、少しの食べこぼしや汗染みが、変色や虫食いなどを引き起こすので、毎回のクリーニングは必至。保管時は、肩に厚みのあるハンガーに吊るし、防虫効果のあるカバーをかぶせるのを忘れなく。針金ハンガーは型くずれの原因に、またクリーニング店のビニールカバーは、通気性がないのでカビや虫の発生につながります。

### レディース



- ジャケットとワンピースは重ねてもOK
- 厚みのあるハンガーに吊るし、防虫カバーをかぶせる

### メンズ



- ジャケットは厚みのあるハンガーに
- ズボンはズボン用のハンガーに（裾を上にして吊るすとシワがのびた状態で保管できる）
- それぞれに、もしくは一緒に防虫カバーをかぶせる



洋服の青山 大津瀬田店店長 森 隆行さん

洋服の青山では、生協様会員カードご提示にて割引させていただきます。2・3月は毎年大変混雑する時期ですが、朝早めや夕方は比較的ゆったりと選んでいただけたと思います。ブラックフォーマルはもちろん、セレモニーフォーマルやリクルートスーツも多彩に揃っておりますので、スタッフにお声掛けいただきながら、ぜひお気に入りの一着を見つけてください。



# 「震災を忘れないスタディツアー in ふくしま」を実施しました

東日本大震災から約4年半、「震災を風化させないため、学び、伝える」企画としてスタディツアー in ふくしまを実施しました。組合員とその家族28名、役職員7名が参加しました。

日程	行程
10月31日(土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>福島市民会館 福島市子育て支援課との交流</li> <li>さんどパーク視察</li> <li>福島市春日保育所で木こて贈呈式</li> <li>観光物産館での買い物</li> <li>コープふくしまの取り組み報告と交流</li> </ul>
11月1日(日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>被災地めぐり</li> <li>飯館村車中より視察</li> <li>富岡町視察(下車して)</li> </ul>



子どもが砂場で遊ぶ  
“木こて”の贈呈



除染で出た放射性廃棄物を入れ、  
行き先のないフレコンバッグ



津波で流され放置されたま  
まの車



遠くに第2原発を見ながら  
説明を聞く参加者

## 参加者の感想

- ・黒く大きな袋が民家のすぐ隣にあった事が一番心に残りました。自分の家のすぐそばに危険なものがある。考えただけで恐ろしく、怖くなりました。
- ・滋賀県と福島県という遠い距離ですけど、ずっと応援していこうと思います。
- ・復興に向け私たちが出来ることは、福島の実状を伝えること、福島の物産の購入や観光に訪れること、そして原発問題にきちんと向き合うことです。
- ・「百聞は一見に如かず」が胸に迫ってきた被災地めぐりの旅でした。
- ・現地に入らないと見えてこないことがあります。この機会を与えられたこと本当良かったと思っています。少しでも多くの人に伝えていきたいです。

組合員どうしが、くらしを支えあう有償の相互扶助制度

## せいきょうの ささえあいサポート

例えば…  
ご高齢のため、重い溝ぶたをあげられなくて困っていると  
のご相談に、サ  
ポーターさんの息子  
さんが溝掃除を手  
伝ってください、大  
学生サポーターの  
登場を利用者さん  
も喜んでくださいま  
した。



庭の草取りも  
お手伝い



日々の暮らしの中で、誰かの手を借りたいなということはありませんか? 「ささえあいサポート」は組合員さんと、そのご家族がサポーターとしてお手伝いをする活動です。

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 <b>1,080円(税込)</b> 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 <b>1,512円(税込)</b> 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。

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

☎0120-294-589

月～金 9:00～17:00

## 「和食」の特徴



新鮮で多彩な食材と、その持ち味を引き出す工夫がされている

日本の国土は南北に長く、海や山・里といった表情豊かな自然が広がっているため、各地の多彩な食材が用いられ、故郷の味としてその地域に根差しています。また素材を活かす調理技術や調理道具も発達しています。

栄養的にもバランス良く、健康的な食生活ができる

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスだと言われています。また「うま味」をじょうずに活かした動物性脂肪の少ない食生活は、長寿や肥満防止にも役立っています。

季節感を大切にし、自然の美しさを表現している

自然の美しさや四季の移ろいを表現するということも和食の大きな特徴で、料理に季節の花や葉を添えたり、季節に合った器や部屋の調度品を変えたりして季節感を楽しんでいます。

地域行事や年中行事との密接な関わりがある

日本の食文化は、正月料理に始まり、ひな祭りや端午の節句といった年中行事と密接に関わって育まれてきています。自然の恵みである「食」を分けあい時間を共にすることで、家族や地域の「絆」を深めてきたといえるでしょう。

たべるたいせつ

「和食」の良さを  
見直そう

「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録され、海外からも注目を集めています。和食と私たちの生活とのつながりを見直し、次世代へ食文化をつなげたいですね。



地域活動栄養士  
長岡由里子さん



## 和食の基本は「一汁三菜」

### ①献立のかたち

主食とよばれる「ご飯(米)」を中心にし、

一汁…だしのうま味・発酵食品であるみそを用いた汁物

三菜…主菜…魚や肉などのたんぱく質のとれるおかず

副菜…五目豆や筑前煮などのしっかりした野菜のおかず

副副菜…おひたしやなます・香の物などの野菜中心の小鉢



### ②食材

野菜と魚介類の二大食材に支えられ、山菜やきのこなど森林に自生するものも上手に食材として取り入れている。

### ③調理方法

切る・煮る・焼く・蒸す・ゆでる・揚げる・和える…など自然の恵みをおいしく頂く工夫・技法が、和食においては多種多様にある。逆に手を加えない「生もの」というのも特徴である。また、盛り付けに使われる「つま」や「けん」などの添え物も、芸術的である。

### ⑥もてなしの心とかたち

手入れの行き届いた庭・床の間には季節の花・料理に合わせた器・熱いものは熱く冷たいものは冷たく…このような「もてなし」の心は、お互いを思いやる気持ちから生まれた「和」の心である。また、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつにも、和の心が象徴されている。

### ④味わい

和食の最大の特徴が、「だしのうま味」。ほとんどの料理のベースであり、味を決定づける要となる。調味料も塩・砂糖・しょうゆ・酢・酒・みりん・みそなど多様であり、薬味としてもわさび・辛子・しょうが・さんしょう・唐辛子・柚子などがあり、季節感を楽しむアクセントに使われる。

### ⑤栄養バランス

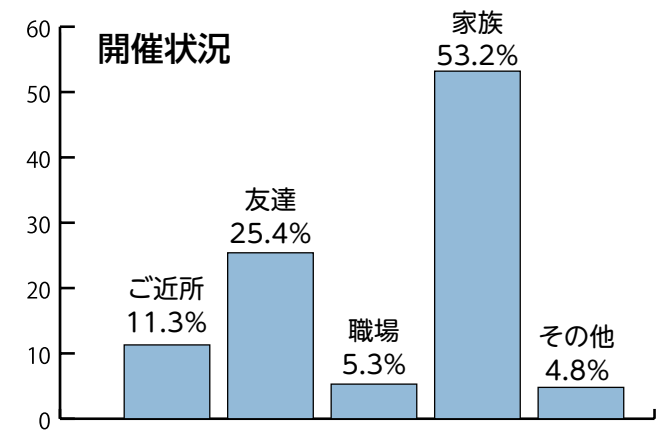
最近では海外でも和食の栄養バランスとヘルシーさが取り上げられている。精製されていない米・ふんだんに使われる野菜類・肉や魚介類・これらをまとめる発酵調味料とだし、こういった組み合わせがバランスをとりやすい。

豊かな自然の恵みが最大限に活かされている「和食」の食文化を、日本人の誇りとし大切にして、食を通して人と人との結びつきを確認し、次の世代につなげていきたいですね。



# 2015年度 ぱくぱくパーティー報告

ぱくぱくパーティーは、生協からお届けした商品を、お友達、ご近所、職場、ご家族などで食べながら、いろいろおしゃべりをしていただく取り組みです。  
おしゃべりを通してつながりを深めていただくとともに、おしゃべりの内容をぱくぱくメモとして提出していただき、生協の事業や活動につないでいきます。今年度は、3,627カ所、1万1,199人の参加がありました。  
おしゃべりの内容を「ぱくぱくメモ」から一部ご紹介します。



## 「生協のここが好き」

- ・重たいものを家まで運んでくれて助かります
- ・担当者が笑顔で配達してくれるので、気持ちがいいです
- ・いろいろな活動に参加し、試食、勉強、友達作りができる
- ・個配から共同購入に変えたら、近所の人とより仲良くなれた
- ・生産者の顔が見え、安心して利用できる
- ・野菜が新鮮でおいしい。値段も手ごろ
- ・生協の配達の日、みんなで情報交換ができるのがうれしい
- ・冷凍食品が充実していて選ぶのが楽しい。すぐできて便利
- ・県外に住む両親に「わくわく便」で商品が届けられること
- ・赤ちゃんサポートがうれしい



一人でも参加できる「つどい型」

## 「くらしの中の困りごと・心配事」

- ・若者の仕事の手が足りない。大学進学や就職で地元を離れてしまう
- ・介護保険内では毎日デイサービスに行けず、費用が掛かる
- ・安売法やTPPなど、今後の生活が不安
- ・物価が上がっても給料が上がらない
- ・交通の便が悪いのでなかなか出かけられない
- ・子どもたちが自由に安心して遊べる場所がない
- ・自然災害が多くなってきたように感じる
- ・日本が戦争に巻き込まれないかと心配する
- ・車に乗れなくなった時にどうすればいいか不安
- ・離れて暮らす親が病気などになったときどうすればいいか



理事による「メモ」の意見交換

## 「コープしがに期待すること」

- ・滋賀県の農業を支え、地元産業を応援するコープしがであってほしい
- ・地域の安全に気を配りながら配達してくれることに期待します
- ・親子で参加できる企画、子どもが食育体験などできる企画を増やしてほしい
- ・配達日や時間に融通をきかせてほしい
- ・高齢者用にカタログを見やすくしてほしい
- ・新米ママとベテランママをつなぐコープになってほしい
- ・介護保険事業を増やしてほしい
- ・もっと店舗を増やしてほしい
- ・若い世代に一時保育などのサービスを考えてほしい
- ・いろいろな企画が土・日曜日にもあるとうれしい



職員は「メモ」の内容を業務につなぐ

# コープもりやま店 にぎわっています



コープしが第2号店のコープもりやま店は、11月25日(水)竣工式・プレオープン、26日(木)ブランドオープンしました。  
毎日の食卓のメニューが目につくお洒落なお店です。人にやさしく、環境にやさしいお店です。組合員や地域の方が利用できるコミュニティスペース、気軽にお友達とお話ができるパブリックスペースやキッズスポットを設けています。



### 竣工式



守山市副市長様、地元自治会長様らにもご出席いただきました。守山市地域委員会の清久委員長から「安全安心や商品の良さで選ばれるコープのお店となってほしい」と祝辞がありました。

### テープカット



店長、部門責任者の紹介の後、来賓の方たちによるテープカット。コープもりやま店がオープンしました。

### 店内の様子



多くの方にお買い物にお越しいただき、店内は大賑わい。

### 農産



地場産野菜コーナーも充実

### 水産



鮮度の良い丸物の魚も調理します

## ご利用 組合員さん の声

- ・新鮮な野菜・魚・肉が店内にたくさん！価格はお手頃でうれしくてつい買ってしまいます。
- ・レジの方の感じがとてもよくて、スタイルも清潔です。
- ・通路もカートどうしがすれちがってもゆとりがあっていいです。
- ・ぶりが大変おいしい。切身も、かまも、刺身もブリ本来の味で家族みんな大満足。
- ・店員さんの対応が早くて親切で喜んでいます。

## リサイクルコーナーのご案内

回収品は、牛乳パック、トレー、ペットボトル、ペットボトルキャップです。



特ダネカレンダー (曜日奉仕品)	月	火	水	木	金	土	日
	たまごの日	週ごとのお買得	98円均一の日	加工食品の日	週ごとのお買得	週ごとのお買得	冷凍食品の日(隔週)

※お買い得品は他にもいろいろあります。また、都合により変更となる場合があります。  
※詳しくは店頭のご案内、ホームページから → <http://www.pak2.com/shop/>



# 11 月度 リサイクル報告

宅:宅配 店:店舗・ステーション

<b>商品案内書</b> 宅 263,320Kg (回収率40.4%)	<b>牛乳パック</b> 宅 3,578Kg 店 272Kg
<b>商品仕分け袋</b> 宅 3,302Kg (回収率33.6%)	<b>ペットボトル</b> 店 717Kg <b>キャップ</b> 店 45Kg
<b>卵パック</b> 宅 2,227Kg	<b>トレイ</b> 店 278Kg

リサイクル品売却金額 11 月度: 3,761 千円 累計: 26,341 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。

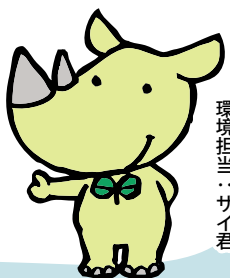
ペットボトルとトレイは一部ステーションで回収できます  
 回収できるステーション  
 配送センターのステーション、富士見台・瀬田・草津・野洲・日吉台・西大津ステーション

## 教えて!サイ君!

### リサイクルセンターは奮戦中

昨年 11 月 26 日に、コープもりやま店がオープンしました。リサイクル物の回収量も増えてきましたが、それ以上に廃発泡スチロールの量が増え、リサイクルセンターは大忙しです。発泡スチロールは圧縮機で減容し、有価物として販売します。店舗では、鮮魚用の発泡スチロールが大量に発生します。コープゼゼと同じ量が一気に増えたため、リサイクルセンターでは稼働開始時間を早めて対応しています。

毎日約 90kg 減容物ができており、発泡 1 箱の重さは 300 g 程度なので、300 箱は処理していることになります。毎週金曜日に内掛け袋の減容物などと一緒に廃プラの間屋に持込みます。内掛け袋・発泡スチロールなどの廃プラ類の年間販売額は約 200 万円ですが、これもリサイクルセンターの大切な運営資金になっています。



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。

### 「グランバーグ」の少量企画が実現しました

「グランバーグ」は大きい(ディナー)もミニも味が良く、忙しい時やお弁当にすく便利です。でも、ミニの方の量が冷凍とはいえ 25 個入りはあまりにも多いので、半分位にならないかと思っています。



コープより  
 12 月 3 日より「10 個入り」規格ができるようになりました。お弁当やランチにもどうぞ。

### 「真だら味噌バター」の調理方法を分かりやすく表記しました

この商品には、調理前に解凍するのかわかりやすいのかわかりやすいの表示がありません。わかりやすくひと言書いてくださると安心して調理できます。



コープより  
 コープ 12 月のお届け分から「冷蔵庫で 2 ~ 3 時間解凍してください。お急ぎの際は、袋のまま流水解凍してください。」と包材に明記するように改善しました。不親切な表示で申し訳ございませんでした。

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

### 締め切り

1月25日(月)(消印有効)

応募方法は 15 ページをご覧ください。

11月号 正解  
 「11」または「A=5、B=6」  
 応募総数 283通  
 うち正解 267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 8 回定例理事会 (2015年12月1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11月期組織経営概況

項目	業態	11 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)		166,776	166,982	100.1	103.9			
出資金(千円)		10,549,083	10,563,219	100.1	103.2			
供給高(千円)	宅配	2,383,609	2,442,425	102.4	104.1	17,304,558	17,660,878	102.0
	店舗	134,100	137,758	102.7	****	1,042,650	1,093,813	104.9
	夕食サポート	28,007	26,996	96.3	108.3	185,565	194,745	104.9
	合計	2,545,716	2,607,180	102.4	109.9	18,532,773	18,949,437	102.2
経常剰余金(千円)		69,266	108,191	156.1	103.8	298,510	630,218	211.1

### 主な確認事項

- 2015年度11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102.4%(前年比109.9%)を上回りました。宅配事業は利用人数が計画を下回りましたが、一人当たり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(前年はコープゼゼ店が建て替えのため閉店中)。夕食サポート事業は1日当たり配食数が2,083食(前年+96食)となり、供給高は前年実績を上回ったものの計画は達成できませんでした。総合的な利益を表す経常剰余金は単月計画、累計計画とも大きく超えています。
- 2015年度 年度末総代懇談会は、2016年3月14日(月)~3月25日(金)までの期間に23会場(前年度21会場)で開催します。2015年度事業・活動の報告と、2016年度方針案、総代会予定議案を提案します。総代が、秋の総代のつどいで話し合った「想いと願い」などを反映したものになっているか意見交換し、総代会議案の補強へとつなぎます。
- 2016年度基本方針書(第二次案)を確認しました。基本方針書は、方針を実践に移すために、仕事のすすめ方と重要課題を表した業務執行方針です。これをもとに今後各部署ごとの方針を作成し、2016年1月16日(土)の新年役職員全体集会で共有及び確認を行います。

### ■理事会・常勤理事会報告事項

- 愛知郡愛荘町と地域見守りネットワーク協定を締結することを確認しました(7市町目)。
- コープしがは彦根市と「介護予防・日常生活支援総合事業のモデル事業」の訪問型サービスB型業務委託者として、ささえあいサポートの仕組みを活用したサービスを提供していきます。
- 10月末に取り組んだ「関東・東北豪雨災害緊急募金」に組合員から3,359,536円が寄せられました。ありがとうございます。お寄せいただいた募金は日本生協連を通じて栃木県、茨城県、宮城県の被災地に配分されます。
- 10月26日から11月7日までに23会場で開催した「2015年度秋の総代のつどい」のまとめを確認しました。新総代も含め368名が出席して(出席率72%)、2015年度上半期の事業活動の状況と今後の課題や、総代自身がふだんのくらしで日頃感じていることなどを話し合いました。
- 「ケアサポートセンターぼこ野洲」の開設時期について、訪問介護事業:ヘルパーステーションぼこ野洲は2016年4月1日(金)、居宅介護支援事業:ケアプランセンターぼこ野洲は7月1日(金)として今後準備をすすめていきます。
- コープしがの方針や取り組みを理解いただき報道してもらったためマスコミ各社との記者懇談会を開催しました。今後も継続してコープしがの宅配や店舗、産直などを紹介して、マスコミからの広報に努めていきます。

## 監事会だより 11月度(10月21日~11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。

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| 10月22日 往査<東近江センター><総務人事フロア>  | 11日 コープきんき会員生協監事連絡会出席 |
| 26日~11月6日 秋の総代のつどい出席(14会場参加)   | 12日 往査<情報システムフロア>     |
| 30日 内部統制委員会出席  | 17日~18日 監事監査研究交流会参加   |
| 11月2日 経理往査   | 20日 内部統制委員会出席         |
| 3日 第8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、有限責任監査法人トーマツによる監査の立会及び協議内容、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！

わが 家は夫婦そろって1月生まれ。星座こそ違いますが、2人とも真冬に生まれました。そのせいか、あまり寒さは気にならず、夏の暑い時期がこたえます。誕生日の違いは約2週間。その真ん中くらいの日に、2人の誕生日を一緒にします。ちよっぴりご馳走を食べに行ったり、旅行に出かけたり…。そうして度重ねて今年で35年。気付けば珊瑚婚式も過ぎてしまいました。けんかもよくするけど、あつさり忘れ、お互い思いやりの心をもつて協力し合い、金婚式、ダイヤモンド婚式を目標に、これからも2人とも元気で楽しく生きていきたいと思えます。

彦根市 K・W さん

テーマ 【わが家の鍋】



わが家のいちおし鍋は「キムチほうとう鍋」。具材は、中力粉でめんを打って、少し太めに切った手打ちほうとう。家庭菜園で作った八つ頭、長ネギ。いろんな種類のきのこ、薄切り豚、厚揚げです。味の決め手はキムチです。みそとしょうゆ、みりんを足してコクを出しています。煮込むほどに、いろんな具材のうま味が出て、とてもおいしいです。寒い季節、キムチの辛みで体がポカポカ温まります。

大津市 あらいぐま さん



鍋をする時はテーブルに新聞紙を敷いて、木の薄い板を置き、その上にカセットコンロを置いていきます。すき焼きでは、油が飛びはねたり、水たき等でも器を取る時お汁がこぼれたりするので、後片付けが楽です。見栄えはイマイチですが。

大津市 ひらまま さん

編集担当：片付けがサツとできるのはなかなかいいアイデアですね。焼き肉などにも応用できそうですね。

先日、年長の孫が帰ってきました。そして「ばあちゃん、紙しばいを読んでやる。」と。一字一字小さな指でなぞりながら読んでくれました。『お前、おもしろいぞうだな』で、たどたどしい読み方でしたが、鼻の奥が熱くなり、泣きそうになりました。鬼の目にも思わず涙でした。孫の力は絶大です。

長浜市 めがねのばあば さん

編集担当：不思議ですね。小さな子どもが一所懸命何かしようとしているのは感動しますね。

いつ も生協さん、とても助かっています。いつも感謝です。今日のメニューはと考えた時、冷蔵庫の中をのぞくと、この魚を焼いて、このお肉と野菜をと…！子どもが小腹がすいたと…！焼きおにぎり、グラタン、ピザ、たこ焼き…チン！

近江八幡市 A・F さん

編集担当：生協の宅配で冷蔵庫に商品が届くと安心感がありますね。

生協 歴17年。ステーション受け取りをしています。車で2分の場所ですが、子供が小学校に行くとき、最近はお取りについて来なくなつて、「やれやれ、うるさいのがなくて助かる」と思っていたのですが、ふと考えると空き箱を運んだり、保冷剤を片付けたり、小さな息子が一生懸命やってくれていたんですね。なくなつて初めて気がつくんですね。



早くできて、ダシが利いているものが好きです。イチオシは、豆乳入り中華味。土鍋にお水と生協のだしパックを入れ、そこへしょうがとんにくを刻んで入れ、顆粒中華スープの素をサラサラ、だしが出て沸騰したら豆乳を300cc入れて塩とあらびきこしょうで味を調え火を止めます。まろやかですごくおいしいです。そこへ魚タラやタイのあら、お肉(鶏肉や豚のうす切りなど)、野菜(春菊、キャベツ、白菜、もやしなど何でも)、豆腐きのこ(しいたけ、えのきなど)などあるものを入れたら出来上がり。アサリがあると、特にいい味になります。コクが足りない時はそこへごま油を落とします。

守山市 いねむりぷーさん

編集担当：豆乳が入って具たくさん！まろやかな味でおいしいですね。



わが家の定番鍋は生協さんの『お肉がおいしい水餃子』のスープを出しにした鍋。鍋のセットだ高いけど、この餃子はスープ付きで安いので、いつもこれ！子どもたちも大好きな定番鍋です。そしてわが家の鍋には中華麺とうどんの両方入ります。子ども達も両方好きで、このスープには両方合っんです。冬にはいつも冷凍庫に常備してあります。

栗東市 E R I さん

て気付いた、「息子の小さな手伝いありがたかったんだなあ」と感じました。

大津市 どんちゃん さん

編集担当：子どもさんも自分なりに考えていろいろお手伝いしてくれてたんですね。また違うお手伝いしてもらいましょう。

先日、電車に乗っていると、守山で「コープもりやま店」という看板を見つけた！娘と「あれ！新しいお店かな？出来るのかな？」と、話していたら「スパイラルで紹介されていたので、ワクワクうれしかったです。オープンしたら行きたいです！」 長浜市 みいのママ さん

編集担当：11月末にオープンしたコープもりやま店、買いやすいお店と好評です。お近くにお越しの際はお立ち寄りください。

長女 の出産の前にお世話になった。月日が経ち長女はお姉ちゃんに。下に妹も生まれました。今ではその妹も生協のお兄さんに緑の袋を持つていくのがお仕事です。おやつをだすと「これ、セイキョーの？」と。いつもとってもお世話になっています。

東近江市 マイカナかつか さん

編集担当：お役に立ててうれいんです。子供さんの成長をコープも一緒に見守らせていただきます。

編集担当：この商品は、簡単にお鍋が楽しめる人気らしいですね。私も家で試してみます。



味付けは市販のものを使ったりと凝ったことはしません。ゴボウや大根など根菜類はピーラーでリボン状にすると火の通りも早く、鍋に大量に入れてもかさまないのでたくさん食べられます。お子さんやお年寄りでも食べやすいと思いますよ！

守山市 あかぷー さん

編集担当：ピーラーを使って根菜を入れるのは面白いですね。違った食感が味わえそう。



今回は3月号掲載です。テーマは「涙の思い出」卒業式やお別れ、嬉し涙、笑い過ぎて…など、皆さんのエピソードをお待ちしています！

お待ちしています! 1/25(月) 締切
頭の体操の答え
おたより
イラスト (お子さんの絵も)
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。

共済ありがとうの声
CO・OP共済をご利用された組合員さんの声をご紹介します。
ほかの保険に入りにくい時、特に医療で必要になった時のために入れる保険を探して加入しました。今回、実際、入院請求させていただき、しっかり入院費用をカバーしていただけて助かりました。また、診断書もコピーでOKと。このことを考えていただいていると思います。(甲賀市 R・Iさん)
以前(1年半前)に癌の入院、通院でお世話になり、今回は白内障…厚かましいかなあとも思いましたが、請求すると、きちんといいに対応していただき、たいへんありがたかったです。ありがとうございました。(栗東市 A・Oさん)
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。