

# Spiral

スパイラル

3

March 2018  
No.342

## 特集 調味料基本のき

6ページ



今月号スパイラルカフェのテーマは「別れの思い出」。  
卒業生の晴れ姿に、及川家のお父さんとお母さんも昔を懐かしんで  
いるようです。皆さんはどんな思い出がありますか？

- たべるたいせつ...2ページ
- 常備菜を作ろう
- つくる現場から...3~5ページ
- 味パック
- my coop!...8ページ
- 大きな災害に備えて
- 声に応じて...9ページ
- スパイラルレシピ...16ページ

コープしがホームページ  
<http://www.pak2.com/>



コープしが  
公式 Facebook



「スパイラル」はコープしがのシンボルマーク。  
巻貝・波紋・風などの自然を象徴し、さらに求心と  
拡大、進化の軌跡などの発展を表しています。

March 2018 No.342

発行責任者/理事長 西山 実  
発行/2018.3.5

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

## 今日のスパイラル レシピ

今回は、2ページで食育についてのお話をしてくださる長岡先生に、常備菜のレシピを教えてくださいました。“あと一品”で、時短 & 節約、満足度もアップ!

時短 & 節約!



調理時間	約 10分	全量カロリー	393 kcal	全量塩分	塩分 6.5g
材料	作りやすい分量				

### ピーマンの甘辛炒め

ピーマン8個、ちくわ3本、ちりめんじゃこ30g、しょうが1片、サラダ油大さじ1、A=しょうゆ大さじ1、酒大さじ1、砂糖小さじ1、みりん小さじ1

#### 作り方

- ①ピーマンは種を取り、1cm幅の縦冊に切る。ちくわは薄い輪切りにする。しょうがはせん切りにする。
  - ②フライパンにサラダ油を熱し弱火でしょうがを炒め、香りが出てきたらピーマンとちくわを加えて炒める。
  - ③Aの材料とちりめんじゃこを加え、汁けがなくなるまで炒める。
- \*しょうがの代わりににんにくを使ってもおいしいです。



調理時間	約 10分	全量カロリー	251 kcal	全量塩分	塩分 3.0g
材料	作りやすい分量				

### きのこのマリネ

生しいたけ100g(4~5枚)、しめじ100g(1パック)、えのきたけ80g(1パック)、レモンの薄切り3枚、A=酢大さじ3、砂糖大さじ2、塩小さじ1/2、エクストラバージンオリーブ油大さじ1

#### 作り方

- ①しいたけは石づきを取り、4つに切る。しめじはほぐす。えのきたけは長さを3等分する。
  - ②耐熱容器にAを合わせ、①を加えて、上から材料にピッタリと付くようにラップかクッキングシートを乗せ、その上に小皿などで重しをして、容器にラップをかけてレンジで500W4分加熱する。
  - ③取り出したら混ぜ合わせ、レモンの薄切りと一緒に汁ごと保存する。
- \*冷蔵庫でも1週間程度日持ちします。



材料 作りやすい分量

### 梅きんぴらごぼう

ごぼう150g、梅干し(大) 1個、A=しょうゆ・みりん・砂糖 各大さじ1

#### 作り方

- ①ごぼうは土をよく洗い落とし、ささがきにする。
  - ②鍋に水300mlと①を入れ、弱めの中火でごぼうがやわらかくなるまで煮る。
  - ③②にAを加えて沸騰したら、梅干しをちぎって加え、ホイルで落としふたをして弱火で煮汁がなくなるまで煮る。
- \*夏場のお弁当のおかずにも重宝します。

調理時間	約 10分	全量カロリー	192 kcal	全量塩分	塩分 7.0g
------	-------	--------	----------	------	---------



## 現場から

手間ひまかけたおいしさを手間いらずで食卓に

CO-OP 味パック

### 天然素材だけでできること

広島県JR福山駅から車でおよそ30分。広島県との県境に近い岡山県笠岡市に本社工場を構えるカネソ22は、ブレンドした天然素材だけをティーパックに詰め込み、だしを抽出する、手間いらずの「味パック」を全国で初めて開発した食品メーカーです。

同社の創業地・福山市は、もともと削り節の「花かつお」という食文化を作り出した安部和助の地元。カネソ22も、大正5(1916)年にこの地で創業した削り節メーカーとして歴史ある企業です。昭和37年に初めてティーパックを使用した業務用「味パック」を開発。当初は業務用が中心となりましたが、昭和49(1974)年に関東の生協との出会いがあり、それ以来全国の生協へと取り扱いが拡大。現在ではコープしがでも組合員からの支持が厚い商品となっています。

味パックの安全性はもちろん、素材のこだわり、味パックのこんな使い方、上手なだしのとり方、レシピなど、カネソ22を訪問しお話を伺いました。

## 常備菜を作ろう

仕事や家事育児に忙しい方にとって、疲れていても毎日食事を作るのは大変です。そんな時に役に立つのが常備菜。常備菜とは、普段いつでも食べられるように用意する、日持ちする作り置きのおかずのことで、きんぴらごぼうやひじきの煮物・つくだ煮などが代表的なものです。冷蔵庫や冷凍庫で保存がきくので、材料が安く手に入った時や、余りがちな野菜を

利用し、週末など時間がある日にまとめて作っておけば、普段の食事作りが楽になります。また、食事バランスを考えて、もう1品欲しいという時や、忙しい朝のお弁当作りにも使えて便利です。通常、冷蔵庫での保存期間は「2〜3日」が目安です。それ以上もたせたい場合にはできれば冷凍を。冷凍での保存期間は「2週間程度」が目安になります。

調理の際には清潔を心がけて、雑菌が入らないよう注意が必要です。保存する時には①容器はキレイに洗って水けをしっかりとふき取り乾かしてから料理を入れる②調理後は熱いうちに保存容器に入れ、粗熱がとれたらすぐ冷蔵庫か冷凍庫に入れる③冷凍する時は1回使う分ずつに小分けして冷凍するなどに気をつけます。また夏場は気温が高く腐りやすいので、保存期間は短めに食べきるようにします。



たべるたいせつ

また、マリネや漬物といった酢や塩を多く使ったレシピなら「4〜5日」はもたせることができ、きんぴらや切り干し大根のような煮物もしっかりと汁を煮詰めれば長持ちします。

原料はまさにこれだけ!



国産の厳選素材

うま味がつまった6種のだし素材を使用



CO-OP 味パック (10.5g × 6) × 5

6種の国産厳選素材を配合のだしパック。いわし・あじ・さば・かつお・昆布・しいたけが材料のティーパック30袋入。





見学してきました!

## 「CO-OP 味パック」ができるまで

### 指定産地から原料が入荷

#### 冷蔵庫で原料を貯蔵



原料はよい状態を保つため、入荷後は低温保存

#### 原料を粉砕機に投入



粉砕前に魚に付着している異物は風力・金属探知機・マグネット・目視で除去

#### 粒をそろえる



ふるいにかけて粒をそろえます。微粉末は別工程へ。

#### ココがポイント

ふるいから出た微粉末は、水と圧力で少し大きな粒状にして別工程で配合(だしをにごらせない、材料を無駄にしないための工夫)

#### 配合



個別で粉砕したかつおぶし、さばぶし、昆布・しいたけも配合機でブレンド

#### 充てん・包装、点検



ヒートロンペーパーに充てんし、製品パックの6袋ごとに包装

#### 保管・出荷



製造後は午前と午後の製品抜き取りチェックで、実際にだしをとり風味にブレがないかを確認

**手軽さ、そしてうま味**  
「味パック」は6つの素材から出るだしとうま味を、手軽にすぐ利用できるのが最大のよさ。「もし素材毎にだしをとってそろえると大変な作業です」と豊田社長。いつでもすぐ、お手軽に、おいしいだしがとれるのが「味パック」。また3つのうま味成分の相乗効果でおいしさもアップします(昆布がグルタミン酸、しいたけがグアニル酸、煮干し・かつお節がイノシン酸)。忙しい方に便利なだけでなく、「味パックを利用した離乳食」などもおすすめです。やさしさも含まれています。



あじの煮干し。いわしとあじの煮干しは一緒に、それ以外の素材は個別に粉砕し乾燥させます

## 聞きました! CO-OP 味パック Q&A

### Q 水出しでOK?

A いいえ。水から入れて必ず煮だしてください。水出しだけではうま味が充分出ません。

### Q 使った後はふりかけにしていますか?

A 骨などの混入の可能性があります。フードプロセッサーなどで砕きご利用ください。

### Q 保存方法は?

A 開封後は封を閉じて冷蔵庫で保存ください(高温での劣化を避けるため)。

### Q 社名のカネソ 22。なぜ 22 なの?

A カネソ 22 は平成 7(1995)年、豊田水産加工株式会社から社名変更しました。「カネソ」は豊田水産加工からの屋号。「22」は、遠く 22 世紀まで事業が継続できるようにとの思いを込めています。

## すべて国産の厳選素材です

### かつおぶし

静岡・鹿児島などで水揚げ

### いわし煮干し

メインは長崎、瀬戸内・山陰、熊本など

### しいたけ

九州・北海道・中国地方などから



あじ煮干し  
長崎・山陰などの西日本

さばぶし  
熊本・静岡・愛媛産がメイン

昆布  
北海道

## 画期的なアイデア

大正 5(1916)年の創業以来、かつお節製造を続けてきたカネソ 22。戦後、前会長が「花かつお」輸出先のアメリカ出張の際にヒントを得、「紅茶のティーパックのようにだしが手軽に取れないか?」と考えたのが味パックの誕生のきっかけです。  
当時日本では紅茶のティーパックがまだなく、すべて手探りでの商品開発。ようやく昭和 37(1962)年に「味パック」が完成し、まさに画期的なアイデアが現実のものに。現在、ティーパックはヒートロンペーパー(接着繊維が組み込まれた素材)を使用し、熱で自動接着できますが、当時は機械メーカー・資材メーカーとの創意工夫でティーパックでの製品化にこぎつけたのです。

## お話を伺った人



株式会社カネソ 22  
代表取締役社長  
豊田滋之さん



株式会社カネソ 22  
研究室 室長  
長門利恵さん

## 生協との出会い

「味パック」は当初、業務用が中心でした。発売当初は一般消費者向けの認知・理解が広がらず、販売数が伸びなかったそうですが、「きっかけは埼玉県の大学生協で、業務用を採用されたこと」と語る社長の豊田さん。大学生協の食堂スタッフのご家族が関東の生協職員で、その後生協商品として昭和 47(1972)年にデビュー。そして全国の生協へ取り扱いが拡がりました。滋賀県を含む関西で生協商品になったのが昭和 53(1978)年となります。

## 原料はすべて国産

「原料はこれだけ」と研究室室長の長門利恵さん。明るい笑顔で「6種類の国産素材だけを使って製造しています」と話されます。「昭和 53年に、組合員さんの声をもとに味を決めて以降、基本配合比率はあまり変更せず現在に至ります」。水産品はすべて国内港水揚げのもの、昆布(煮干し)です。  
そのほか、あじの煮干し・かつおぶし・さばぶし・昆布・しいたけの6種類が原料になります。



「原料のランク付け・管理をしっかりと行い、常に味にブレの少ない味パックをお届けするようにしています」と長門さん。

## CO-OP 味パック 知っておきたい

### 1 さらにおいしく

使い方ワンポイントは「前の晩から」朝のおみそ汁を作る場合は、前の晩から水に浸けておくと、煮干しなどもふやけて柔らかくなり、よりうま味が出やすくなります。ただ夏場は衛生上冷蔵庫に保存していただくことがおすすめです。



### 2 定番のたきこみごはん

ポイント: 米 3 合に味パック 1 袋がおすすめ&具材はお好みで! 炊飯器に具材と一緒にポン! そのままいれるだけ。香りもナイスな「たきこみごはん」が出来上がります!

※調味料(しょうゆ・酒・みりん・塩少々などを使用)。

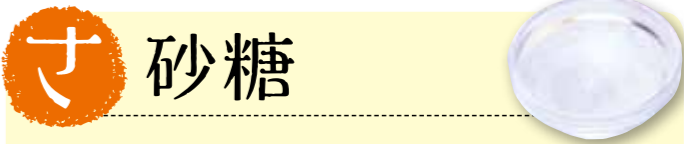






# 調味料基本のさ

少しプラスするだけで、ぐっと料理の味わいを豊かにしてくれる調味料。今回は『スパイラル』のレシピなどを担当するきかんしエムエスの管理栄養士・徳永奈都子さんに、調味料の効果や役割を教えてくださいました。基本の「さしすせそ」から、改めておさらいしてみませんか。



## 砂糖

日本での主流は上白糖、海外ではグラニュー糖。精製されている白い上白糖は、素材の色を出す料理に適し、主に和食や野菜料理に使われます。精製されていない黒糖やきび砂糖、てんさい糖などは、コクがありミネラルが豊富です。素材をやわらかくするので、最初に入れると効果的です。このほか、臭みをとる、腐敗防止、酸化防止などの働きがあります。



## しょうゆ

味は塩味が中心ですが、うま味のもとであるアミノ酸を多く含み、料理にコクを出してくれます。米との相性もよく、日本の中心的な調味料。一般的に「しょうゆ」＝「濃口」で、うま味が強く、薄口より塩分が低め。薄口は、色を薄く仕上げたい和食や関西の料理に根付き、うま味をプラスする役割をしています。常温保存は香りが飛びやすいので、冷蔵保存がおすすめ。



## 塩

主成分である塩化ナトリウムの含量99%以上のものが精製塩、ミネラル豊富な岩塩や海塩が天然塩。脱水作用があるので調理15～20分前に魚や野菜の表面にふり、余分な水分を引き出して身を引き締めます(ふり塩)。逆に肉は早くにふるとかたくなるので調理直前にふってうま味を閉じ込めて。塩水にりんごを浸けると色が保たれる、などの褐変防止作用も。



## みそ

材料は大豆と塩と麴で、麴の原料が米=米みそ(西京みそなど)、麦=麦みそ、豆=豆みそ(八丁みそなど)。これらを2種類以上合わせたものが「合わせみそ」。酸性で、魚の臭み成分・アルカリ性と結びつくと中和し臭いを抑えます。また料理にコクを出す働きも。みそ汁を作る場合、最後に入れてひと煮し、ふわっと香りが広がる煮えばなで火を止めると、香りが飛びません。



## 酢

欧米では酸味と香りが強いワインビネガー、イタリアでは肉料理と相性のよいバルサミコ酢、日本では穀物酢が一般的。素材の色素を発色させるので、紫キャベツのマリネやガリなど色鮮やかな料理に重宝します。れんこんなどの褐変を防ぐ酢水は薄くても効果あり。殺菌効果があるので、魚は冷蔵庫に入れる前に酢を軽くふっておくと、臭いも菌の増殖も抑えてくれます。

使う順番は、「さしすせそ」の順が基本。じっくり煮込む料理には、この順番が最適です。逆にあっさり手早く作る野菜の煮物などは、最初から調味料を全部入れて濃いめの調味液で作りましょう。みそ汁は、冬なら白みそをベースにこっくりと、夏なら赤みそでさっぱりと。季節や気分によって赤の割合を変えて合わせてみて下さい。昆布を仕切りにして白みそと赤みそを一緒に保存すると、合わせみそを作る際に手軽で便利です。

## そのほかの調味料

### ○酒とみりん

「さしすせそ」のほか、酒とみりんも欠かせない調味料。どちらも臭みを取るために使われることが多いですが、酒は素材をやわらかくし、みりんは逆に引き締める効果があるので、酒は初めの段階で、みりんは最後に入れるのが定番。主成分はアルコールなので、大量に使う場合は小鍋で、少量ならレンジで煮切ってから使うと麴や酒臭さがなくなります。またみりんは甘みもあるので、和食の甘み付けに使っても。煮魚の場合、身崩れさせない効果があるので、調味液に最初から入れて調理します。

### ○よく使われる海外の調味料

・オイスターソース…かきのエキスをベースにした中国の調味料。適度な甘さやコク、うま味をプラスしてくれるので、餃子や唐揚げの下味、カレーやポトフの隠し味、野菜や焼きそばにかけるだけでも使えます。しょうゆの分量の半分をオイスターソースに変えると、料理にコクが出ます。

## 料理で使い分けたい料理油

日本ではサラダ油が広く使われていますが、特徴をつかんで料理や目的によって使い分けると、さらにおいしいひと皿に。

・こめ油…油切れがよく、冷めてもカラツとしているので、お弁当に入れる料理におすすめです。

## 覚えておきたい 配合比

・八方だし(消費期限は2～3日)

だし:しょうゆ:みりん=8:1:1

めんつゆとして、天つゆ、そばつゆなどに使えます。

・甘酢(消費期限は1週間程度)

だし:砂糖:酢+塩=1:1:2+少々

野菜を漬けてなますに、みそを加えると酢みそ和えに。なますを炒めるとさっぱり炒め。プラスケチャップ、鶏がらだしで中華風になります。

・炊き込みごはん

だし:しょうゆ:酒=10:1:1

薄味なので、油揚げや鶏ひき肉やじゃこなどでコクを出して召し上がれ。

・こんぶ水(賞味期限:次の日の料理に)

1リットルの水に10～20gのこんぶをひと晩つけるだけ。こんぶは煮立てるとうま味が逃げ臭みが出るので、水でじっくりと。かつおぶしをお茶パックに入れて追加するのもおすすめです。

にひとかけすると、それがスパイスに。最近はコクを活かして和食に使うひとも多く、きんぴらを単純にオリーブ油で調理するだけで、いつもと違う味を楽しめます。





組合員さんの

# 声に 応えて

「私もひとことカード」、組合員コールセンター、そして職員が直接お聞きするご意見など、生協は組合員から寄せられる声に基づいて運営しています。コミュニケーション委員会では、様々な声を事業や活動につなぐように検討しています。

改善しました

## 「もっと使いやすく」という声に応じて改善しました

co-op 野菜たっぷり和風ドレッシング、深煎り胡麻ドレッシング

これまでの「中栓が開けにくく、力がある」「食べる前に振るのに持ちにくい」「液だれしやすい」などの声に応じて、容器を改善しました。さらに「深煎り胡麻ドレッシング」は、ねりごまを加え、雑味の少ない一番搾りのごま油に変更し、よりなめらかで風味豊かな味わいとなりました。



手間が必要だった中栓をなくし、ラベル上部をはがしてキャップを回すだけにしました。



くびれと溝を付けて、持ちやすく振りやすい形にしました。



ノズルにそり返し部分を付けて、液だれしにくくしました。

## 声 宅配でもお店情報が欲しい

たまにコープもりやま店を利用していますが、何の商品が安くなっているか情報がありません。宅配でも店のチラシが入っていると、利用しやすくなるのですが。

回答

店舗のセールチラシは、セール実施日の直前に完成するため宅配での配布のスケジュールには間に合いません(他店との競合もあり、早く作成して配布することも難しいです)。

お店の情報は、コープしがホームページか、全国のスーパーや商店のお得な情報を掲載するWEBサイト「トクバイ」、またはLINE@で提供していますので、ご覧いただけますようお願いいたします。

LINE@の二次元バーコード



かたた店



ぜぜ店



もりやま店

## キラリ事例

### コープもりやま店の鮮魚売り場でのできごと (鮮魚担当の西村さんより)

4歳くらいの女の子を連れてお母さんが、鮮魚売り場で悩んでおられるようでしたので声をかけさせていただきました。「ここのさんまや鮭、たらなどには骨がありますか?子どもに食べさせたいので…」と質問をいただいたので、「通常、さんまの3枚おろしには中骨がついていますが、中骨もサービスで除去しますよ」とお伝えしました。骨を処理してお渡ししたら、とても喜んでいただけました。

もりやま店は子育て中のお母さんの来店も多く、完全に骨を除去してほしいという要望も比較的多いです。骨の除去だけでなく、アラを残す・残さないなど細かい聞き取り表(パートさん考案)を作成して、たくさんの方に魚を食べていただきたいという想いで、組合員さんの要望に応えていきたいと思っています。

キラリ事案では、職員が地域の方々のお役に立った事案をご紹介します。



鮮魚の承り窓口

2011年3月の東日本大震災、2016年4月の熊本地震と大きな地震災害は続いています。「何よりもまずは避難」と貝塚さん。お子さんを連れスムーズに避難できるかは大きな課題です。貝塚さんが「避難」を中心にした防災対策を取り始めたのは、東日本大震災以降。ただただ多くの食品を備蓄するのではなく、避難後に家にある普段の食品在庫を活用、また救援物資もやがて届くという想定で「食品の備蓄は避難時のみ」。乾パン、そしてお湯を入れると食べられるお米を家族の人数分用意されています。寝室には、仮に倒れても軽く安心な「ラックオンラック」をご使用中。また夜に災害が発生する場合も考え非常用袋(リュックサック)も枕元近くに、家族4人分の防寒用シート、毛布や軍手などが入っています。さらに簡易用トイレ、そしてラジオは電池不要のもの、オール電化のため、電気の不通も考えカセットコンロを用意されています。たとえば阪神淡路大震災

### co-op やわらかワンタッチコアノン シングル 130m

「芯まで使えてゴミもでない」「ほかの商品よりとにかく長持ちします」と貝塚さん。柔らかくなる加工を施したソフトな紙質のトイレットペーパー。130m 6ロール入りの再生紙 100%です。



これも お気に入り

では関西全体で数多くの停電が発生し復旧まで長い時間を要しました。貝塚さんのように常に災害の発生を意識することは、結果家族の命を守ることとなります。避難所の多くは小中学校・公民館・自治会館などが指定されています。自治体ごとに「飲料・食料や毛布などが備蓄されているケースも。自らの指定避難所についての状況を普段から確認しておきたいですね。」



my Coop!

組合員さんの「my coop」をご紹介します

## 大きな災害に 備えて

“避難すること”が最優先!



貝塚彩さん

野洲市在住。竣哉くん3歳、和佳ちゃん1年生、夫の4人家族。竣哉くんが誕生してから「赤ちゃんサポート」がきっかけで加入され生協歴は4年目。加入後も生協の商品やサービスで常に新しい発見があるそうです。



いのち♡たいせつ

# 大友剛

## マジック&音楽&絵本ライブ

### たくさんの笑顔が咲きました♪

2018年2月3日、石部文化ホールにて開催した「大友剛 マジック&音楽&絵本ライブ」に約460名の組合員とその家族が参加しました。

大友さんの優しい口調で繰り広げられるトークとマジックに会場中が引き込まれると、次はピアノと鍵盤ハーモニカを使ったひとり同時演奏。さらに、会場からのリクエストによる即興演奏も披露され、楽しく美しいピアノの音色が会場を包みました。そしておなじみ「ねこのピート」や、今話題沸騰中の「えがないえほん」の読み聞かせで盛り上がりは最高潮に!!

「私たちは子どもの頃から《人に迷惑をかけてはいけない》と育てられますが、《人は迷惑をかけないと生きていけないのだから許してあげなさい》と教えられる国がある」という大友さんの言葉が、心に染み入った人も多かったのではないのでしょうか。



マジックショーや演奏、読み聞かせなど盛りだくさんで、大人も子どもも目を輝かせていました。



**特別企画**  
大友剛 マジックワークショップ

大人限定50名の特別企画。大友さんから11個もの手品を教えてもらいました。



#02  
スパイラル  
ニュース



# Let's くみかつ!

#01  
スパイラル  
ニュース

生協ではくらしを見直したり、より良くしていく色々な活動を組合員自身が行っています。色々な話を聞いたり人の考えに触れることで、視野がぐ〜んと広がります。ステキな出会いが待っていますよ♡

## チーム活動 ってなに?

お友だちが集まって、何かをやる! とすることを応援する制度

- ① 1チーム3人以上で申請。2人以上が組合員ならOK!
- ② ひとり500円、最大1チーム5,000円の実費を助成!

どんなことができるの?

気になる生協商品をみんなで試食♪/  
お友だちとパン作り♪/みんなでダンスの練習♪  
などなど、テーマは自由(∩∩)/

いつもの仲間と、  
もっと楽しむための第1歩♪



## ひろば活動 ってなに?

地域の人たちが交流できる場や、みんなで楽しく学べる場をつくりたい! というあなたを応援する制度

- ① 4人以上で申請してください。3人以上が組合員ならOK!
- ② 会場使用料、託児費用、材料代、担い手の交通費などを助成!

どんなことができるの?

\*くらしをよくする6つのテーマ\*  
食・商品、平和、環境、子育て、福祉、消費者力  
子育てひろばや地域サロン♪/健康体操教室/DVD上映会などなど、6つのテーマでできるコトいっぱい(∩∩)/

やってみたいことを  
仲間と一緒に気軽にトライ♪



## 地域委員会 ってなに?

地域のコト・産地のコト・生協の色々なコトを知って地域の人に伝えたい!! そんな組合員が集まって、おしゃべりしたり楽しい企画を考えたりする場

- ① 1年間の登録制。地域の組合員が毎月集まり、自分たちでできることを話し合います。
- ② 活動費、交通費支給、託児あり

どんなことができるの?

食べて・学んで・考える みんなで防災!! 学習会♪/  
整理・収納学習会♪/  
食について知ろう! 親子でウイナー作り♪

人とのつながりができる、  
私の大切な“くみかつ”の場♪



## コープ倶楽部 ってなに?

近くの会場(全30会場)で「くらし」や「食」の話題でおしゃべりする場

- ① 1年間の登録制。地域の組合員が毎月(年9回)集まって、おしゃべりします。
- ② 託児無料、毎回試食品あり。

どんなことができるの?

コーディネーターのサポートで、メンバー同士がおしゃべりします。

“くみかつデビュー”におすすめ!  
魅力は、託児・おみやげ・  
楽しいおしゃべり♪



毎月初めに  
配布される  
「ぱくぱくコミュ  
ニティ」には、  
くみかつ情報が  
満載!!

ホームページでも見られるよ  
<https://www.pak2.com/>



## もっと“くみかつ”が知りたい!

- ◆高島市・大津市にお住まいの方は  
西地区事務局(フリーダイヤル:0120-861-952)まで
- ◆草津市・栗東市・守山市・野洲市にお住まいの方は  
南地区事務局(フリーダイヤル:0120-183-599)まで
- ◆甲賀市・湖南市・近江八幡市・東近江市・蒲生郡にお住まいの方は  
東地区事務局(フリーダイヤル:0120-863-952)まで
- ◆彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市にお住まいの方は  
北地区事務局(フリーダイヤル:0120-864-952)まで



# 理事会だより 第11回定例理事会 (2018年2月6日)

2017年度1月期組織経営概況

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。

項目	業態	1月期				累計		
		計画	実績	計画比(%)	前年比(%)	計画	実績	計画比(%)
組合員数(人)		192,280	190,468	99.0	105.8			
加入人数(人)		797	598	75.0	144.8	18,260	15,189	83.2
出資金(千円)		11,395,606	11,368,184	99.7	103.0			
供給高 (千円)	宅配	2,515,486	2,512,789	99.8	97.4	23,217,241	23,195,680	99.9
	店舗	453,410	470,298	103.7	148.0	3,373,270	3,508,564	104.0
	夕食サポート	22,724	21,681	95.4	101.4	256,306	251,148	97.9
	エネルギー	77,330	80,012	103.4	***	477,183	503,006	105.4
	合計	3,068,950	3,084,782	100.5	104.6	27,324,000	27,458,400	100.4
経常剰余金(千円)		138,056	172,871	125.2	78.2	512,243	784,946	153.2

## 主な確認事項

- 2017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100.5% (前年比104.6%)と上回りました。宅配事業は利用人数計画を超えましたが供給高は計画を若干下回りました。店舗は来店者数計画を下回りましたが年末の利用が好調で供給高は計画を上回りました。夕食サポート事業は計画を下回りました。エネルギー事業は計画比103.4%と上回り、利用組合員は7,018人と前月より138人増えました。総合的な利益を表す経常剰余金は計画比125.2%と上回りました。
- 「ささえあいサポートの地域化」に向けてのモデル地区の実施を承認しました。現在の福祉ネットワークセンターでの一元管理を、各地域に応じたきめ細かいささえあいサポート活動を行うため、2020年度から4地区での運営に移行する計画です。これに向けて2018年10月より南地区をモデル地区として実施します。
- 2014年度まで宅配センターとして使用していた愛知川センター及び、ミニコープを改修して2014年に開所したケアサポートセンターぽこ(西大津)の減損損失の計上を承認しました。
- 2018年度CO・OP共済(たすけあい共済など)の制度改定に伴う規約の改正を審議する日本コープ共済連臨時総会に、賛成の立場で代議員2名が出席することを承認しました。

## ■理事会・常勤理事会報告事項

- 2017年度末総代懇談会(3月12日～23日)の会場が確定し、総代へ開催通知を発送します。
- 第14期理事会体制の確立に向けたスケジュールを確認しました。

- 福島県富岡町「夜ノ森さくらプロジェクト」の桜の苗木2本をコープふくしまを通じて寄贈を受けました。2本の内1本はコープしが本部(野洲市)に植樹し、もう1本は震災復興支援でつながりのある福島市の保育所に植えてもらうこととしました。
- 2018年度「知ってねコープぱくぱく試食会」のすすめ方を確認し年間40会場で開催します。
- 2018年度「春の商品大交流会」をホテルニューオウミ(近江八幡市)で4/22(日)に開催します。
- 沖縄戦跡・基地めぐり(3月28日～30日)の参加費助成等を行う沖縄平和基金(3/26～)に取り組みます。
- コープしがと高島社協と協同で「地域まるごとささえあいフォーラム2」を3/3(土)に開催します。
- 平成30年度滋賀県高等学校文化連盟の事業活動への協賛を確認しました。
- コープしが25周年記念ロゴマークを確認し、様々な事業や活動に使用して発信していきます。



## 監事会だより 1月度(12月21日～1月20日)

■監事は、理事会やその他の重要な会議への出席の他に、以下の監事監査等を行いました。

- 12月22日 内部統制委員会出席
- 27日 経理監査
- 1月5日 第9回監事会[この間の監査所見共有化、2018年度監査費用、第3四半期代表理事との会合実施内容、期末監査のすすめ方、有限責任監査法人トーマツ

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。

- との期中協議実施内容、子会社調査実施内容、今後の日程確認、その他]
- 16日有限責任監査法人トーマツとの期中協議
- 17日コープきんき会員生協監事連絡会世話人会

「お買い物だけなんてもったいない!?!」

もっとコープの  
魅力を知ろう♪

# コープ倶楽部 メンバー募集中!!

詳しくは「ぱくぱくコミュニティ3月号」またはコープしがホームページをご覧ください。

コープしがホームページ <https://www.pak2.com/>

## 東日本大震災 支援募金



震災から7年が経過しました。被災地での活動を資金面から支える「くらし・地域復興応援募金」に引き続き取り組みます。皆様のご支援、ご協力をお願いします。

2月3回～3月4回の注文書・インターネット・電話注文・FAXで受付。  
詳しくは、「ぱくぱくコミュニティ3月号」、コープしがHPをご覧ください。

## 1月度リサイクル報告

宅:宅配 店:店舗・ステーション ※( )は前年比

### 商品案内書

宅 198,860Kg (97.8%) (回収率91.4%)



### 商品仕分け袋

宅 2,528Kg (91.2%) (回収率25.3%)



### 卵パック

宅 1,648Kg (83.5%)



### 牛乳パック

宅 3,575Kg (102.7%)  
店 615Kg (116.4%)



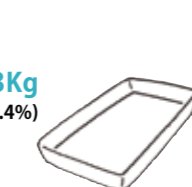
### ペットボトル

店 1,095Kg (126.6%)  
キャップ 店 109Kg (146.4%)



### トレー

店 323Kg (125.4%)



リサイクル品売却金額 1月度: 3,038千円  
4月から累計: 39,662千円

※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しています  
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

奇数月は人気の数独を、偶数月は、同じ号に掲載されている記事からクイズを出題します!

## 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 = ?

応募方法は15ページをご覧ください。

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

## 頭の体操 Mental Gymnastics

1月号 正解 「11」  
応募総数 287通  
うち正解 277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。

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





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！

今回は4月！商品大交流会

秋の商品大交流会、あったんですね。写真を見たらとてもたくさん参加者がいて楽しそうです。中には小さい子どもさんを連れてきている方もいたので今回は私も子どもを連れて参加したいなあ。生産者との関わりは普段できることではないので子どもにとってもよい経験になりそう。

守山市 ここのママさん

今回は春の商品大交流会が4月22日(日)、ホテルニューオウミである

テーマ

【別れの思い出】

懐かしい歌

私が短大を卒業する時、松田聖子さんの「卒業」と言う歌が流れていました。35年以上経ちますが、卒業シーズンになると思い出します。テレビでもあまりとりあげられず、もう一度聞いてみたいのですが、なかなか聞く事ができず残念に思う時があります。

甲賀市 ちえんさん

私もちょうど同じ年代です。曲名は確か「制服」ではないですか？インターネットで見られるかも知れませんが。

泣けなかった私

中学校の卒業式。私の周りの女の子たちはみんな泣いているのに、私は何か細かな事務的な用事が心に引っかかっている、全然泣けなかったのを覚えています。小学校から9年間ずっと一緒だった友との別れでしたが、1人さめていたことを今でも思い出すのはやはり心に残る強いものがあったのかと、ふと振り返るこの頃です。

長浜市 のんのさん

のでぜひ申し込んでください！

ママも体力が必要

去年の4月に入園したころは泣いて、園庭を逃げ回ったり、なかなか幼稚園に入ってくれなかったりした次女ですが、今では早くお友だちと遊びたいな、今日はこんなことをして遊んだよと、うれしそうに話をしてくれます。時々、だっこしてくと甘えてくるのですが、少し重くなったり、甘えてくれるのも今のうち。ママも体力、つけるね。

彦根市 こことんゆうたんさん

一年で随分成長したんですね。とてもかわいい時期、大切にしてくださいね。

わが家のブロッコリー

1月号のブロッコリーの特集を興味深く拝読しました。実は、わが家の家庭菜園でもブロッコリーを毎年栽培しています。しかし、例年なら今頃(1月)には、食用となるつぼみが大きくなっているはずが、今年はまだ小さいままです。農家の方の話だと、今シーズンは成長期の秋に台風が襲い、茎が大きく揺さぶられて、細かい毛根が破壊されたため、なかなか大きくならないとのこと。

本当は周りの人々と別れを惜しみたかったんですね。どんなことが心に引っかかっていたのでしょうか。

嬉しいひと言

私が以前勤めていた会社の所属部署では、正社員では私だけが結婚していて、部署でも若い方でした。中に、かなり年上のバリバリの女性がいる、あまり口をきいてもらえなかったり、食事に誘われることもなく、嫌われているんだろなあと思っていました。いざ退職の数日前、その方と給湯室で一緒になった時、「本当はうらやましかった私。仕事、がんばってたね。」と言われて、びっくり!!「あ、言ってますきりした!」と、出て行ってしまいました。ドラマのようなワンシーンで、言葉も出ないままポカーンとしてしまいました。でも、とても嬉しいひと言でした。言ってくださって、ありがたかったです。

湖南市 ムーミンママさん

お互いに心で思っているも言えないことってありますね。最後にいい思い出となってよかったですね。

と。野菜作りの大変さを思い知らされました。

大津市 青木勝也さん

ご紹介した大山ブロッコリーも台風などの影響で、年明けほとんど入荷していません。残念です。

滋賀県の霜柱は？

滋賀に住んでトータル44年。いつも不思議に思っていたことが。滋賀で霜柱を見たことがない。宮崎で育った私は、いつも冬は霜柱を踏みながら遊んだり、通学していた。それも10cmくらいはあった。滋賀の方がずっと寒いはずなのにと思っていたら、先日テレビのお天気キャスターが「関西では霜柱はできにくい。関東の方ではできます」と言っていたので、少し納得。土の粒が関係しているらしいのです。滋賀の土は硬いのかな？

東近江市 K.Kさん

滋賀県でも霜柱はできますが、10cmを基準にされるとかありません。

息子と雪遊び

初めて雪が積もった日、息子と雪遊びをしました。喜ぶかと思いきや、外に出て少し触っただけで、家

さみしい、けれど楽しさ

下の子が卒業して東京に行くことになった時は、悲しかった。上の子の時はそこまで思わなかったけれど、長く一緒にいた分、さみしさ倍増。今では帰省といわれると大それたに買い出しにと、大忙し。離れている方が、お互いやさしいかも？(笑)

彦根市 あいちゃんさん

子供が成長して順に家を出ていくとだんだんさみしくなっていくますね。帰りを待つのも楽しみますね。

今回は5月号掲載です。

テーマは「もったいない」を感じる時

もの、時間、気持ち、誰かの才能。「もったいない」と思ったエピソードをお待ちしています！

ホームページにスパイラルカフェ番外編を掲載しています。

http://www.pak2.com/spiral/cafephp



3/25(日) 締切

イラスト

(お子さんの絵も)

お待ちしております！頭の体操の答え おたより

頭の体操(12ページ掲載)正解者の中から抽選で10名様に、「スパイラルカフェ」に掲載させていただいた、おたより・イラストなどの投稿者全員に、500ポイントをプレゼント! ※店舗組合員の方は図書カード(500円分)

応募方法

応募資格:コープしが組合員とその家族。①住所 ②お名前(匿名を希望される方はペンネームも併記) ③電話番号 ④組合員コードをご記入の上、郵送・ファックス・インターネットにてご応募ください。 ※「スパイラル」に掲載できなかったおたよりは、ホームページに掲載させていただく場合があります。

宛て先

〒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 行

おくろう コープ ●FAX: 0120-096-502

●インターネット: http://www.pak2.com/spiral/



※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くことがあります。 ※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。 ※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。

※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。

の中に入ると泣きだしました。息子は家の中へ入りましたが、せつかくの雪だったので、かまくらを作りました。気になるのか、息子は窓からチラチラ。完成して息子を呼ぶと、うれしそうに中に入っていました。かまくらの中で2人でみかんを食べ、雪の日のいい思い出ができました。

大津市 そうさん

寒くて冷たいのが嫌だったのでしょつか? 大津でもかまくらができるくらい降ったんですね。

花粉症を克服したい

毎年1月の半ばを過ぎる頃から花粉症に悩まされます。ここ数年はくしゃみ鼻水よりも先にお腹の不調に始まり、2月頃になると頭痛や吐き気で寝付くことも...。体全体で拒否反応が出ているようです。でも市販の乳酸菌サプリの効果か、今年はお腹の症状は出ませんでした。生協さんの食品も上手く利用して、いつか花粉症を克服するのが夢です!

彦根市 みやさん

治療方法もいろいろ出てきているので、いつか克服できますように。