

Spiral

スパイラル

4

April 2018
No.343

特集
コープの
インターネット注文
はじめてみませんか?.....6ページ



たべるたいせつ...2ページ

毎日のお弁当作りのコツ

つくる現場から...3~5ページ

産直 南出さんのフリルレタス

あなたの近くの地域委員会...8ページ

news:「生協と私」エッセイ募集!!...11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。

今月号のスパイラルカフェテーマは「お弁当に欠かせない一品」。
桜の木の下で食べるお弁当は、格別ですね。
滋賀県内には、桜の名所がたくさんあるので、お弁当を持って
足を運んでみてください。

April 2018 No.343

発行責任者/理事長 西山 実
発行/2018.4.2

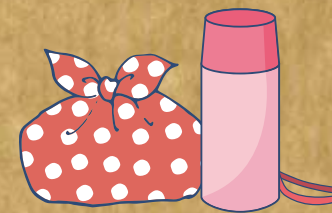
生活協同組合コープしが
〒520-2351 滋賀県野洲市富波田972

TEL (077) 586-4839

FAX (077) 586-4840

今日のスパイラル レシピ

毎号2ページの
「たべるたいせつ」で
食育について教えて下さる
長岡由里子先生に、お弁当の
定番おかずにしたいメニューを
教えていただきました!



材料	A 1個分	カロリー102kcal	塩分0.5g
8個分	B 1個分	カロリー106kcal	塩分0.3g
	C 1個分	カロリー118kcal	塩分0.3g
	D 1個分	カロリー144kcal	塩分0.7g

ハンバーグ4種

合びき肉200g、木綿豆腐150g、
玉ねぎ(中)1/2個、パン粉 大さじ4、
溶き卵1/2個分、塩・こしょう少々

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、レンジで30秒ほど加熱し水切りしておく。玉ねぎはみじん切りにし、ラップして1分加熱しておく。
- ②材料をすべて混ぜ合わせ、4等分に分ける。(4種類に使う)
- ③A:しいたけ1個としめじ3本程度をみじん切りにし、種に混ぜ合わせ2等分して焼く。
B:5mm厚さのれんこんの輪切りを4枚、2等分した種の両面に片栗粉で貼りつけ焼く。
C:じゃがいも中1/2個を7mm角に切る。7mm角に切ったじゃがいもを水に濡らしてラップをしレンジで1分かけておく。種に混ぜ合わせ2等分して焼く。
D:2等分してそのまま焼き、最後にピザ用チーズ30g乗せてふたをし、チーズが溶けるまでもう少し焼く。
- ④A~Dそれぞれ密封して冷凍保存し、使う時にレンジでチンする。Aはケチャップ味・Bはしょう油味・Cはマヨネーズ味・Dはそのまま・それぞれ味付けして詰める。

調理時間	約10分	全量カロリー	359kcal	全量塩分	塩分4.4g
------	------	--------	---------	------	--------

切干し大根の洋風煮

切干し大根60g、人参3cm長さ分、
ベーコン2枚、固形スープの素1個、
砂糖小さじ1、塩こしょう少々

作り方

- ①切干し大根はひたひた程度の水で戻し、水けを切り、3cm位に切っておく。(戻し汁は残しておく)人参は縦に薄切りにし、さらに千切りにする。ベーコンも千切りにする。
- ②鍋に切り干し大根の戻し汁を200ml入れ、切干し大根・人参・ベーコン・固形スープの素・砂糖を入れて、汁気が無くなるまで煮る。最後に塩こしょうで味を調える。
- ③小分けして冷凍保存し、使う時はレンジで解凍する。

材料 作りやすい分量

小松菜と油揚げの煮浸し

小松菜1束、油揚げ1/2枚、
竹輪2本、めんつゆ(3倍)60ml
~80ml、水120ml

調理時間	約10分	全量カロリー	297kcal	全量塩分	塩分6.3g
------	------	--------	---------	------	--------

作り方

- ①小松菜は3cmの長さに切る。油揚げはキッチンペーパーで油をよく吸い取り、小さめの短冊に切る。竹輪は縦半分に切り、斜め切りにする。
- ②鍋にめんつゆと水を入れ、油揚げと竹輪を煮る。途中で小松菜を入れ、煮えたら火を止め、そのまま冷ます。
- ③汁をしっかり切ってから、小分けして冷凍保存する。解凍は自然解凍でもOK。

つくる

現場から

食べごたえのあるシャキシャキ感

産直

南出さんのフリルレタス

毎日のお弁当作りのコツ

新学期が始まり、さわやかで気持ちのよい季節になりました。昼ごはんのお弁当が楽しみな子どもたちも多いと思いますが、毎日のお弁当作りのちょっとしたワンポイントをお伝えします。

まず大事なことは「衛生面（食中毒予防など）」に気をつけること。①当日の朝に炊いたごはんを入れる②前日の残りを利用するときは、必ず再加熱をする

③お弁当箱に詰めるときには充分に冷まして（ふたをすぐに閉めない）汁けをしっかり切る④おにぎりは素手ではなくラップを使うとよい（ただし、すぐに包まずしばらく開けて冷ますこと。露がつくと水分が多くなり菌が繁殖しやすくなる）⑤夏は味を濃めに。塩分や砂糖分が多いと傷みにくい⑥生野菜はできるだけ避けたほうがいいが、ミニトマトを

使う場合は、菌が多いへたは取り除き、きゅうりなどは塩もみして水分を抜き、マヨネーズや酢で和えるなどの工夫をしましょう。

それから好き嫌いのある子どもでも、お弁当だと皆と一緒に食べることもあるので、嫌いなおかずは避けて工夫を。肉や魚が苦手なら、そぼろにしてカレー味や香味を用いて味付けを濃めに。野菜が苦手なら、お好み焼き風にしたりハンバーグに混ぜ込んだりしてもいいでしょう。乳製品も子どもの成長には不可欠なので、ごはんの代わりに蒸しパンやフレンチトーストなどおやつ感覚で利用してもいいですね。

またお弁当を毎日作るのは大変なので、冷凍保存を上手に利用しましょう。きんぴら・切干大根煮・小松菜やほうれん草の煮びたし・煮込みハンバーグ・ミートボールのトマト煮・焼き魚・唐揚げなどたいていのものは冷凍可能なので、まとめて作って小分けにしておくと、朝レンジで解凍して詰めるだけで済みます。愛情いっぱい詰め込まれたお弁当で、子どもも大人もお腹いっぱいになってほしいですね。

／地域活動栄養士 長岡由里子さん

たべる
たいせつ



取材にうかがったのはまだ寒さ厳しい2月上旬。JR野洲駅から車で約10分、びわ湖に注ぐ野洲川に近い場所にある南出農園は、土を使わない水耕栽培で農作物を育てています。

敷地には大きな鉄骨のハウスがいくつも並んでいて、一番道路側に近いハウスのいちご園には、平日にもかかわらず、朝早くからたくさん車がやっています。フリルレタスでおなじみのこちらの農園で、3代目を務めるのが南出卓哉さん。ハツラツとしたさわやかな笑顔が印象的です。先々代から続く、みつ葉の水耕栽培に加えて「食卓に上りやすい野菜を」と、卓哉さんがフリルレタスの栽培を始められました。

取材を通して、明日の農業のあり方、食の未来も見据え、様々な可能性を考えチャレンジを続けられる南出さんの姿が見えてきました。



生産者の南出卓哉さん

毎週自動お届けの
登録もできます

産直 南出さんの
フリルレタス
1袋(1~2株)

葉肉が厚くサクサク食感で
苦味が少ない



フリルレタス



Q&A

Q 最適な保存方法は？

A 冷蔵保存が基本。日持ちがするよう南出農園では栽培時のウレタンをつけたまま出荷しています。ウレタンは外さずに冷蔵庫の野菜室で。お届けしてから約1週間は新鮮さが保たれたままご利用できます。



Q 洗わなくてOKでしょうか？

A 地上から約80cm高のベンチで育てています。土は付いていませんが、ホコリを払う意味でさっと水洗いする程度で大丈夫です。

Q 結球レタスより栄養価が高い？

A βカロテンが結球レタスに比べて約10倍多いといわれています。

Q 苦味が少なくおいしい理由は？

A 栽培期間が短く早く成長します。肥料(窒素)を吸収しすぎていないので苦味やえぐみが比較的少ないと思われます。

「肉厚だから湯通ししてもシャキシャキ感が残りやすいのです」と教えていただきました。これは季節が本格的に暑くなる前に一度試してみるのがおすすめです。

栽培方法は水耕栽培

いちご園の隣りにある鉄骨ハウスが南出さんの第一農園。ここでフリルレタスが栽培されています。水耕栽培とは文字通り「水」を利用した栽培方法で、「土」を使わない育て方。水耕栽培はハウスでの栽培が基本で、一年中生産できる周年栽培となります。土壌がないため同じ作物を連作することも可能で、安定した価格と量で継続的に組合員さんへ供給することができます。また水耕栽培は生育期間が短いのもポイント。夏場は40日前後、冬場は60日前後で収穫可能に。



太陽光に照らされて美しく育つフリルレタス

太陽光と水にこだわり



水耕栽培のイメージは「人工光で閉鎖型の植物工場」をイメージされる方が多いかもしれませんが、実際LEDなどを使用した企業の大規模な野菜工場もありますが、南出農園では「太陽の恵み」にこだわります。

「一般的な結球の玉レタスと違い、非結球レタスです」と話される南出さん。日本ではレタスといえば玉レタスとなりますが、「ヨーロッパでは玉にならないレタスが一般的」だとか。葉が巻いてしまう結球レタスに比べて非結球レタスは、すべての葉に光りが当たるので栄養価が高いそう。

鉄骨ハウスはとても明るく、フリルレタスのすべての葉にまんべんなく「太陽の恵み」が降り注いでいます。人間も植物もその多くが「水」で構成されています。「水」についてのこだわりをお伺いすると「強くこだわっています」とのお答えが。約100m下の地下水脈からくみ上げ使用されています。これは飲料水としても使用できる鈴鹿山脈より出た伏流水です。

農薬の使用について

農薬とは大まかにわけて「殺虫剤」と「殺菌剤」になります。まず、「殺虫剤」はほぼ使用していません。ハウス栽培のため基本は「害虫の侵入を防いでいます。もし仮に侵入された場合は、被害にあった分のみを廃棄するようにしています。」

「殺菌剤」に関しては、例えば湿度が高い梅雨の時期・秋雨の時期だけ使用します。基本的に野菜の病気はカビに関するもの。カビの発生しやすい時期、病気が発生してから事後対応すると、殺菌剤を撒く回数が増えてしまい、結果的に使用量が多くなります。そのため一回だけ、小さな苗の段階で予防のために使用しています。収穫時には、紫外線で殺菌剤の成分も分解されてしまいます。これも一般的な栽培より殺菌剤の使用は少ないということが出来ます。通常の時期にはこの殺菌剤も使用していません。いわゆる減農薬栽培ですが、農薬はほとんど使っていないのが実態です。

コントロールはタブレットやスマートフォン

植物は光合成をするほど栄養価が高くなると言われています。南出農園では温度・湿度・二酸化炭素・水・肥料などの条件を最適になるよう自動制御。南出さんが農場から離れていてもタブレットなどでフリルレタスに一番よい条件にハウス内をコントロールすることができます。

「人工的に栽培条件を制御できるのが、ハウスによる水耕栽培の特徴のひとつ。温度も湿度も常に最適に保っています。それから、ハウスの水耕栽培はいつ播種をすれば、いつ収穫できるのかがわかる。効率的で、生産者にも野菜にもメリットの多い栽培方法なんです」と教えていただきました。

明日の農業を見ずえて

「比較的小さい面積でより多くの農作物の栽培ができることがメリットのひとつ」「毎日・同量・続けて栽培でき・天候に左右されず収穫できます」と南出さん。平日だけの作業で土日は休むという働き方へ

もしやすいとのこと、南出さんの大きな願いのひとつである「農業のイメージを変えたい」にもつながります。また現在、中国・上海で設備を自社設計し、現地で水耕栽培の実験もされています。日本の生産者人口が減少する中、南出さんの挑戦は続きます。



この様に水に浮かべられています

南出さんのいちご園へGO! ☆

5月下旬まで 30分間食べ放題



JR野洲駅より徒歩約30分
駐車場あります

<http://www.minamide-farm.com/>

詳しくは いちご農園フェリーチェ

検索

いちご農園
felice
フェリーチェ

組合員のみなさんへ

組合員のみなさんこんにちは。いつもご利用ありがとうございます。30年前に祖父がみつ葉の水耕栽培を始めました。私は大学で学びながら水耕栽培で有名な全国各地の生産者のもとへ行き、約一年間住み込んで知識の習得に努めました。全国を行脚した際に得たノウハウでいちご栽培もスタートさせました。今後はレタスの種類を増やして組合員さんの選択の幅を広げていただけるような取り組みも考えています。



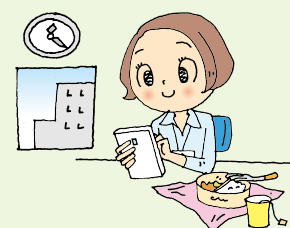
有限会社南出農園・株式会社フェリーチェ 代表取締役
南出卓哉さんと久仁子さん（2017年秋の商品大交流会にて）



いつでもどこでもスマホで手軽にかんたん注文! 安心安全な商品をお届けします。商品情報も楽しくチェック。これからどんどん「スマホでコープ」は進化していきます!

管理栄養士がおすすめする料理レシピ動画も。

スマホなら...通勤電車やお昼休みにサクッと、子どものお昼寝タイムにサクッと!



お買い物に便利! つかえるアプリ



スマホ・タブレット
Android4.0 以降・
iOS5.0 以降

アプリのダウンロードはこちらから
起動しない場合は「きんぎ e フレンズ」でインターネット検索



一番人気! /



注文電卓アプリ

商品の名前とイメージが確認できるから、注文間違い防止

まるで電卓のような、使いやすさ

注文しながら、いつでも合計金額を確認できる

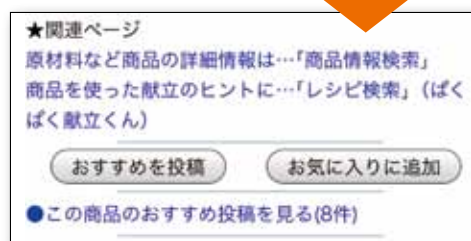


チラシ不要! /



商品一覧アプリ

画像をタップすると、詳しい商品情報や、おすすめ投稿・関連レシピもチェックできるよ



特集

コープのインターネット注文

はじめてみませんか?

スマホからかんたん登録



eフレンズキャラクター ぱそびよん

もちろん/ 登録無料

お手持ちの/

スマホ・タブレット・パソコンからご利用OK



生活協同組合コープしが 宅配商品部 商品事業フロア マネージャー 佐々木美知さん

eフレンズは、インターネットを利用する宅配の注文方法のひとつ。「時短」「おトク」「便利」をキーワードに、お仕事の休憩時間や通勤中、家事の合間、すきま時間など、いつでも注文できるのが魅力です。
※メンテナンス時間(午前3~5時までの2時間)を除く

時短

便利

おトク

ココがおすすめ 一例

1 注文しながら 合計金額がわかる

注文点数・合計金額を自動計算

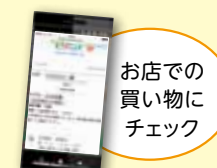


2 注文受付期間が長い

カタログ配布翌日の朝6時から、配達日の翌日19時15分まで注文OK! (金曜日の方は、翌日14時15分まで)

3 注文した商品をいつでもチェック

注文した商品の履歴を8週間分までさかのぼって確認できるからお店でもお買い物のときに便利



4 eフレンズだけの おトクがいっぱい

本やCDはいつでも5%OFF! 「生産数に限りがある」「まとまった数量の確保がむずかしい」などのeフレンズ限定商品はみのがせない



以前は電話注文をしていましたが、合計金額を聞き注文を減らすこともしばしば。eフレンズを利用するようになってからは、合計金額を見ながら締め切りまで何度でも修正できて便利。

お気に入りポイント
「eフレンズ限定商品」が楽しみ

草津市 外岡理穂さん

チラシを見て注文番号を入力して注文しています。eフレンズのWebカタログで注文することもあります。eフレンズ限定商品はお得だけでなく、食品ロス防止にもつながるかなあと思います。

お気に入りポイント
ほしい商品を探せる「検索機能」、原材料などの詳細が見られる「商品情報」

守山市 中井智美さん

eフレンズ おすすめの声



お問い合わせ

コープしが **eフレンズ** 専用ダイヤル

0120-586-234

受付時間: 月~金曜日 9:00 ~ 13:00

左記以外の時間帯は 組合員コールセンター

0120-709-502

(もしくは有料ダイヤル 077-518-0312)

受付時間: 月~金曜日 8:30 ~ 20:00/

土曜日 8:30 ~ 15:00/ 日曜日 8:30 ~ 15:00/ 日曜日

登録方法



コープしがホームページ

コープしが 検索

<http://www.pak2.com/>



とってもカンタン! /

コープしがホームページにアクセスし eフレンズ→eフレンズの会員登録の順番にすすんで登録してください。

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

ファミリー
チョコレート

声

何個入りですか？
個数が書いてあると
分けやすいです。

回答

改善点：
目安となる個数をパッケージに載せました。
(2017年7月リニューアル)



200g 標準 37~38 個入
イラストはイメージです。
製品は重量で管理しており、標準個数は目安です。

Q 毎週自動お届け商品を利用しています。翌週に全商品を1回休みにしたい場合、『次回のみの全品休み』の欄に「0」と書くのか「1」と書くのか悩みます。

A 改めて確認すると、同様にお悩みの方が多数いらっしゃる事がわかりました。申し訳ございません。

毎週自動お届け商品は、毎週必要なものをその都度注文する必要なく購入できる仕組みで、ご利用組合員からは大変便利だと喜んでいただいています。昨年「翌週の利用を休む際、商品ごとに『1回休み』欄に記入するのが面倒」との声を受け、新たに『次回のみの全品休み』の欄を設けました。該当の場合「0」とご記入ください。また今後は、その旨を表記することになります。ご意見ありがとうございました。



0と記入

「スパイラル」編集担当がみつけた気になるコープの雑貨

使ってみたい！

コープの雑貨

リュックのズレ落ちストッパー

ぽかぽか陽気が心地よいこの季節、リュックでおでかける人も多いのでは？ 身軽で便利なリュックですが、肩から何度もずれては直すのがストレス、という人も。リュックのズレ落ちストッパーは、肩ストラップの左右をつかんで離さず、リュックを体にフィットさせてくれる優れもの。一部ゴム仕様で長さ調節もでき、子どもにも使えます。ズリ落ちを気にせず、のびのび春の訪れを楽しみましょう♪

- ・子どもから大人まで使える
- ・装着も簡単
- ・合わせやすいベーシックカラー



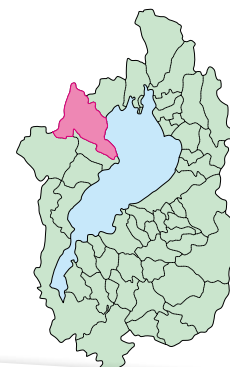
企画回 / 5月3回

コープしがと地域をつなぐ

あなたの
近くの **地域委員会**

File1. 高島北地域委員会

「地域委員会」は、組合員がメンバーとなり構成される委員会。組合員自ら学び、知り・知らせる交流の場で、滋賀県内に24あり、様々な活動に取り組みます。各地域委員会の皆さんの、活動の様子をご紹介します。



迎春試食会のようす (2017年11月)

高島北地域委員会は、高島市の旧新旭町・今津町をエリアとする委員会。2018年2月現在の構成メンバーは6名で、ふだんコープしが高島センター（高島市新旭町新庄）にて活動をしています。メンバーは後列左から太田裕三子さん、森良美さん、田中可奈子さん、前列左から栗原孝江さん、栗田美江子さん、倉長真由美さん。委員長は森良美さんです。



自分のこと、自分の思いを
話せる場所

地域委員会のディスカッション

「地域委員会ですごく知らないことを知り、また情報交換ができました」とおっしゃる倉長さんと森さん。倉長さんは「情報を知って、そして選ぶということの大切さ」を話されます。森さんは「ただ単に商品が売られている・買うというのではなく、生協の商品は信頼できるものだし、価格にも意味がある。これだけの手間がかかっているからこの価格、ということに気づかれたそうです。」

高島北地域委員会では昨年11月、近隣の2つの地域委員会と合同で「迎春試食会」を実施しました。20名ほどでおせちやお鍋の材料などを試食。これは商品理解と利用をひろげる・つなげるためのイベントで「生協の商品を深く理解でき、その上で利用することができまう」と委員長森さん。栗田さんは「少し離れた地域の方とも知り合えてよかった」と話されます。

（話し合い）では、「環境」「エシカル」「平和」「フェアトレード」など、これからのくらしや食に大切なことも議題になります。「ディスカッションを通じて普段友人とは話さないテーマで議論し合い、視野も広まりました」と田中さん。また太田さんは「フェアトレードのこともよく理解できました」とも。森さんは「子育てをしていると、どうしても〇〇ちゃんのお母さん」として子どもが中心。でも地域委員会ではみなさん一人ひとりが主役になれます。すごく嬉しいですよ」と。普段友人とは語りにくいテーマでも「熱く語れている自分が楽しい」と話されました。

これからの高島北地域委員会

「地域委員会では生産者さんに来ていただいております。何かとあります。こだわりや思いを知ることができ、生協の素晴らしさをさらに実感できました」と栗原さん。皆さん、生活リズムが違っても、仕事や子育ての都合・学校行事など忙しい合間をぬって、話し合いながら地域委員会として集まる日程を決めておられます。「これからも自分たちでテーマを決めて勉強していきます」と森さん。仲のよさと笑顔が印象的な高島北地域委員会のみなさんでした。

滋賀県と 『食と農に関する協定』 を結びました

コープしがは、地産地消を目指し、農畜水産物をはじめとした県内産品の取扱いを積極的にすすめています。また、県内JAと共同で田植え・稲刈り体験、農業体験「ファーマーチャレンジ隊」、ビワマスの放流や郷土料理の試食など、食育の取り組みも行ってきました。

これらを踏まえ、2月2日、滋賀県とコープしがは『伝えよう「たべる＊たいせつ」、滋賀県の健やかな暮らしを支える食と農に関する協定』を、三日月知事、西山理事長出席のもとで締結しました。今回の協定の締結により、滋賀県との連携による組合員への情報発信を強め、これまでの取り組みを発展強化していきます。



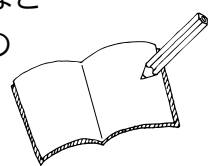
コープしがの「ぱくぱくくん」と
滋賀県の「みずかがみん」も出席



協定会場に展示されたコープしが地産地消商品

コープしが設立25周年記念 「生協と私」エッセイ募集!!

コープしがは、おかげさまで設立25周年を迎えました。生協商品の思い出や活動に参加した体験など「生協」にまつわる、あなたのとおきエピソードを募集します。



応募要項

- ・テーマ「生協と私」
「生協」のある、あなたのくらしのシーン（生協商品の思い出や活動に参加した体験など）を綴ってください。
- ・題名…自由
- ・文字数…400字～800字程度
- ・応募資格…コープしが組合員とご家族

- 各賞 -

応募者全員に、コープしが25周年スペシャルグッズをプレゼント！優秀作品（数点）は、コープしがHPやスパイラルに掲載します。副賞としてコープ商品詰め合わせをお送りします。

・応募方法

郵送：400字詰め原稿用紙にご記入の上、組合員コード・お名前・ご住所を書いて下記まで郵送してください。

宛て先

〒520-2351
滋賀県野洲市富波甲972
生活協同組合コープしが
組織部「生協と私」エッセイ係

募集締め切り
2018年6月30日必着

「夜ノ森桜」の植樹と、 震災を忘れない交流会

コープしがは、東日本大震災の被災地に寄り添った活動を継続して行っています。この度、コープふくしまを通じて「夜ノ森さくらプロジェクト」の桜の苗木2本を、コープしかに寄贈していただきました。

そのうち1本は、2月10日、コープふくしまから2名の方にお越しいただき、コープしが本部（野洲市）の敷地に植樹しました。桜を大切に育てていくことで、被災地のことを忘れず、継続して支援していくシンボルとしていきます。もう1本は、震災復興支援で交流のある福島市内の三育保育園の園庭に植えていただく予定です。

震災の交流会では、「原発事故による放射能汚染に向き合って」と題し、避難区域が解除されてもなかなか人が戻ってこないことや、福島県の農産物価格が低迷していることなどの厳しい現状について報告がありました。



（上）桜の苗木の贈呈
（中・左）苗木を植樹しました（中・右）植樹式にて（左）震災を忘れない交流会の様子

夜ノ森さくらプロジェクトとは

夜ノ森（よのもり）とは、福島県浜通りの中部、富岡町と大熊町の境に位置する森林地帯。ここに樹齢100年を越えるソメイヨシノをはじめ、約1,500本もの桜がL字型に連なって、美しい桜のトンネルをつくっています。全長約2.5kmのこの桜並木は、浜通りを代表する桜の名所でもありました。

しかし東日本大震災後、この桜並木の大部分が立ち入り制限区域となってしまいました。そこで、富岡町に心を寄せる方々の近くで美しく咲き続けることができようと、福島県林業種苗農業協同組合が発案したのが、「夜ノ森さくらプロジェクト」。夜ノ森の桜を接ぎ木した苗木を全国に植樹し、桜の子孫を日本各地で花開かせます。

交流会に参加して

（福島の方々は）震災で苦しんでいるにも関わらず、風評被害で更なる苦しみ味わうことになっている。実際に福島に行き、講演で勉強した私たちがしっかり事実を伝えること、情報に左右されることなく、自分の目と耳で確認することが大事だということを教えてもらいました。

リスクの情報ばかりを持っても不安を感じるだけです。毎日続くふだんの生活をどうしていけばよいかという、前向きな行動は大変だと感じました。

被災地のことを忘れないことは、誰にでもできる支援であると思いました。



理事会だより

第 12 回臨時理事会 (2018 年 2 月 20 日)

1 2018 年度総代会に提案する定款の一部改正案と 2017 年度 年度末総代懇談会の議案書を確認しました。

第 13 回定例理事会 (2018 年 3 月 6 日)

2017 年度 2 月期組織経営概況

項目	業態	2 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)		193,841	191,847	98.9	105.9			
加入人数 (人)		1,763	1,295	73.5	95.9	20,023	16,484	82.3
出資金 (千円)		11,460,298	11,392,711	99.4	103.2			
供給高 (千円)	宅配	2,345,287	2,370,582	101.0	105.7	25,562,528	25,566,262	100.0
	店舗	442,220	451,869	102.1	144.7	3,815,490	3,960,434	103.7
	夕食サポート	26,568	24,258	91.3	97.6	282,874	275,406	97.3
	エネルギー	107,448	116,560	108.4	242.5	584,631	619,567	105.9
	合計	2,921,523	2,963,270	101.4	112.8	30,245,523	30,421,671	100.5
経常剰余金 (千円)		82,821	101,905	123.0	118.9	595,064	886,852	149.0

主な確認事項

- 1 2017 年度 2 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 101.4% (前年比 112.8%) と上回りました。宅配事業は利用人数計画を下回りましたが利用単価は計画を上回り、供給高計画を上回りました。店舗は供給高計画は上回りましたが、来店者数計画は下回りました。夕食サポート事業は計画比 91.3% と下回りましたが、「やわらか食・介護食関係」は前年比 140.8% と大きく伸長しました。エネルギー事業は利用組合員が 7,087 人と前月より 69 人増え、供給高は計画比 108.4% と上回りました。総合的な利益を表す経常剰余金は 2 月期、累計共に計画を上回っています。
- 2 第 8 次中期計画 (2018 年～2020 年) を確認しました。2020 ビジョン「人と人がつながり、笑顔があふれ、信頼が広がる新しい社会」の実現をめざし、持続可能な社会システムづくりへの役割を果たし、急速に進む少子高齢化社会に向けた取り組みとその準備をすすめていきます。
- 3 2017 年度 年度末総代懇談会のすすめ方を確認しました。3 月 12 日から 23 日まで県内 24 会場で開催し、2018 年度方針など総代会議案について話し合います。
- 4 2018 年度ばくばくパーティーの実施について確認しました。6 月から 7 月にかけて宅配、店舗、一人でも参加できるつどい型で開催します。コープ商品の試食をきっかけに家族や友人とおしゃべりする場として広く参加を呼びかけます。
- 5 第 10 期情報公開審査委員の組合員候補 4 名と有識委員候補

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。

2 名を確認し、第 38 回通常総代会へ提案していきます。
情報公開審査委員会は、情報公開制度の運用について不服があった場合、申し立てに応じて救済を行うために設置しています。

- 理事会・常勤理事会報告事項
- (1) (株) タクスの代表取締役辞任に伴い新しい代表取締役の派遣を確認しました。
- (2) 第 38 回通常総代会の議長候補 3 名、議事運営委員候補 8 名 (総代 5 名と理事 3 名) を確認しました。今後総代会運営会議で総代会運営について協議していきます。
- (3) コープしがが加入する日本生協連の第 68 回通常総会代議員、コープ共済連の第 10 回通常総会代議員、またコープきんき事業連合の第 15 回通常総会代議員を確認しました。
- (4) 産直提携先や地場産協定を締結する県内生産者を対象として交流や自然災害等被害を受けた場合のお見舞いなどを行う「産直・県内農産基金」を設けることを確認しました。
- (5) 2018 年度 大友剛「マジック&音楽&絵本ライブ」は 8 月 11 日 (土) にガリバーホール (高島市) で開催予定です。

監事会だより 2 月度 (1 月 21 日～2 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。

- 1 月 27 日 実践事例報告会出席
30 日 常勤監事監査研究交流会参加 (～31 日)
2 月 2 日 内部統制委員会出席
5 日 経理監査
6 日 第 10 回監事会 [この間の監査所見共有化、第 3 四半期監査を終えて監事会の意見形成、第 10 期情報公

- 開審査委員会有識委員候補の同意、期末実地棚卸の立会監査実施内容、今後の日程確認、その他]
6 日 代表理事との会合
15 日 子会社調査 <株式会社コープシステムサービス> <株式会社滋賀有機ネットワーク>

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ら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。

「スパイラル」の表紙に登場する /

おいかわ 及川ファミリーを
よろしくお願ひします

2016 年 4 月号から表紙に登場している及川ファミリー。「スパイラル」のオリジナルキャラクターで、14 ～ 15 ページ「スパイラルカフェ」で募集する投稿テーマとリンクしながら、組合員の皆さんに季節の楽しみをお届けしています。「及川」＝オイカワは、滋賀県山間部の平瀬に住む魚の名前から。では、下の名前の由来は…!? ぜひ覚えてあげてくださいね。



父・野洲夫
(やすお・37 歳)
アウトドア好き、料理好き。家族第一のサラリーマン。



母・芹
(せり・35 歳)
週 5 パートで頑張っています。料理は得意、掃除は苦手?



長女・真野
(まの・8 歳)
しっかり者の 2 年生。お手伝い、生き物が好き。



長男・天野
(あまの・3 歳)
保育園の年少さん。外遊びとお姉ちゃんの真似っこが好き。



2 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 257,680Kg
(103.0%)
(回収率 77.9%)



商品仕分け袋

宅 2,925Kg
(101.1%)
(回収率 30.6%)



卵パック

宅 1,987Kg
(101.8%)



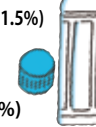
牛乳パック

宅 2,952Kg
(106.8%)
店 668Kg
(140.3%)



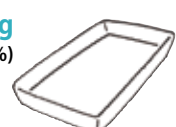
ペットボトル

店 1,083Kg (151.5%)
キャップ 店 63Kg (126.0%)



トレー

店 360Kg
(149.5%)



リサイクル品売却金額 2 月度 : 4,013 千円
4 月から累計 : 43,676 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

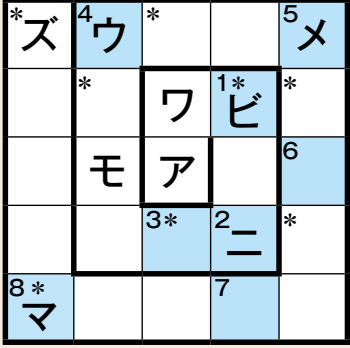
ぐるぐるしりとり

<問題>
中心の「アワビ」から右回りでしりとりをして、*印があるマスに入れる文字をつないでできる言葉を答えてください。青色のマスは最後の文字と次の言葉の最初の文字を兼ねています。

締め切り
4 月 25 日 (水) (消印有効)

ヒント

- 1: 上下に分かれた水着
2: 広い〇〇がある家
3: バラ科の多年草 漢字では「吾木香」
4: 足のトラブル
5: 夫と妻。〇〇漫才
6: サンタさんの相棒
7: カミナリ光
8: 卵と油で作るドレッシング



応募方法は 15 ページをご覧ください。

頭の体操
Mental Gymnastics

2 月号 正解
「1/3」
応募総数 160 通 うち正解 160 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。



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！

自分史上最高の一杯！

食後や甘いものと一緒に楽しむ
コーヒーが大好きです。自分でも
淹れますが、やっぱり人に淹れても
らった方がおいしい感じがしていま
した。ですが、今回教えていただい
た7つのポイントを守って淹れてみ
たら、自分史上最高のおいしいコー
ヒーが入り家族にも褒められまし
た。とても嬉しかったです。

野洲市 ピカピカ1年生 さん
さっそく試してくださりありがと
うございます。おいしいというて

もらう幸せ…コーヒーのあるひと
時っていいですね。

寒い冬を親子で 楽しみました

寒いけど朝の発見。幼稚園児の子
どもが霜柱をみたいと言い、早起き
して散歩に出かけています。雪の上
を歩いたり、氷やつららをみつけれ
りして楽しんでます。」どうして
霜柱ができるの？」と聞かれ、本で
調べて子供と一緒に学んでいます。
寒い冬のこの時期ならではの発見
です。

愛知郡 さなきち さん

お子さんからの質問の答えを一緒
に調べて探す…素敵なお母さん
のおかげで、寒い朝も楽しくなるので
しょうね。

癒しのねータイム

私の癒しはねこカフェに行くこ
とです。離れて暮らしている娘二人
と合流して、この間も保護ねこカ
フェに行ってきました。遊び始めて
すぐ膝の上ののってきてくれました
た。今回は人懐っこい猫ちゃんがあ
くさんいていっぱい遊んでもらいま
した。日ごろ仕事でストレスを抱え

ている私にとって、ストレス解消と
癒しの時間になりました。今はその
時撮った動画を見て癒されています。
す。

野洲市 みかん さん

「保護ねこカフェ」恥ずかしながら、
知りませんでした。上手にストレス
解消をされているようで、見習いた
いです。

商品カタログで、勉強！

わが家では、商品カタログはいつ
もリビングにあります。最近ひらが
なと数字に興味がある長男(5歳)
は、カタログを見えています。次男(2
歳)は、食べ物に興味があり、「にん
じん！とまと！あつた」とうれし
そう。欲しいものには、マルをつけ
てペンを持つ練習もしています。何
でも興味を持って学ぶ子どもの姿
勢に驚き、私も視野を広く持つて子
育てをしていきたいなうって思いま
した。でも、いつも怒ってばかりい
ます。

蒲生郡 ウルトラママ さん

ウルトラママさんのお宅のカタロ
グは、「自分は絵本だ」と思ってい
るかも？ こんな幸せもののカタロ
グがいたなんて感激です。

テーマ

【お弁当に欠かせない一品】

ピンクのかまぼこ

毎朝5個、お弁当を作っていた時
がありました。卵料理や冷食のフラ
イものを利用し、少しでも早くと頑
張りました。その中で欠かせない一
品は、『ピンクのかまぼこ』です。ど
うしても茶色くなりがちなおかず
が、ピンク色が入るだけで、彩りよ
くおいしそうに見えます。

蒲生郡 堀江やち代 さん

毎朝5個のお弁当を作るのは、どれ
ほど大変な事だったでしょう。ピン
クのかまぼこ、私も使ってみます。

てりやきミートボール

生協さんのてりやきミートボ
ール、すごく好きな味で、しょっぱ
う子どもたちのお弁当のおかず
に入れていました！3月まで高3
だった下の子のお弁当も、とうとう
今年1月末が最後のお弁当でした。
生協さんのミートボールには助け
られて、お世話になりました。お
弁当では定番で、レギュラー！飽
きない味の変わらないおいしさ！
いつも、ホントにありがたうござい
ました！

蒲生郡 るるる さん

お子さんの卒業とともに、お弁当づ
くりも終わったんですね。楽になる
けど、ちょっと寂しいとお感じなの
ではないですか？

わが家の卵焼き

お弁当に欠かせない一品といえ
ば、もちろん玉子焼きです。お弁当
なしの子ども朝食用と、主人の
お弁当用と一緒に作ります。ほうれ
ん草を小さく切って入れたり、たま
ねぎを入れたり、カニカマを入れた
り、隠し味にお酢を入れたりしま
す。子どもや主人が私の玉子焼きが
大好きで、うれしそうに言ってく
れます。そのひと言が毎日の家事の
疲れを吹き飛ばしてくれます。

近江八幡市 のりのり さん

今回の投稿で一番多かった一品はた
まご焼きでした。それぞれ家庭の
味があるようです。のりのりさんの
たまご焼きはバラエティに富んで
いますね。

前日に作ったカレー

わが家の人気メニューはズバリ
「カレー」。前の日に作ったカレー
を温め、お弁当いっぱいにしきつめ
た白米にかけます。子どもが持つて

4/25(水)
締切

イラスト お待ちしています！ 頭の体操の答え おたより (お子さんの絵も)

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

●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。



湖南省 平地雅子 さん



春の小さな訪れを 感じました

寒い寒いと家に閉じこもる毎日
…。ある日、ふと玄関の植木鉢に目
をやると…。昨年末に生協さんで購
入したニワザクラとドリフトロー
ズに小さな新芽らしきものが…。寒
い中にも少しずつ春は近づいてく
ることを確信し、うれしくなった。

湖南省 白うさぎ さん

毎年、変わることなく季節の訪れを
知らせてくれる草木の芽吹きを見
つけると、思わず顔がほころびます
(^^)