

# Spiral

スパイラル

5  
May 2018  
No.344

特集  
今年こそ  
グリーンカーテンに  
チャレンジ！  
.....6ページ



レシピは  
15ページでご紹介  
しています。



今月号のスパイラルカフェテーマは『もったいない』を感じる時。及川ファミリーは、こどもの日に“火を使わない”エコクッキングでティラミスを作っているようです。



たべるたいせつ...2ページ

“オーガニック”ってどういうこと？

つくる現場から...3~5ページ

co-op 恩納村産味付もずく

あなたの近くの地域委員会...8ページ

news: ご存知ですか？

「知ってねコープぱくぱく試食会...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。

May 2018 No.344

発行責任者/理事長 西山 実  
発行/2018.4.30

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

## 今日のスパイラル レシピ

今回は3~5ページでご紹介している co-op 恩納村産味付糸もずくを使ったレシピ。さっぱりとお酢でいただくだけでなく、意外なアレンジで楽しめるんです！



材料 2~3人分  
調理時間 約5分  
1人分 33kcal  
1人分 塩分 1.3g

### もずくサンラータン

糸もずく1パック、生しいたけ2枚、しめじ60g、チンゲン菜1株、ごま油少々、A=<コンソメ顆粒小さじ2、水2½カップ>

- 作り方
- 生しいたけは薄切り、しめじは根元を切り、ほぐす。チンゲン菜はざく切りにする。
  - Aを煮立て、①を入れて煮、もずくを加える。
  - ごま油をたらす。

材料 2~3人分  
調理時間 約15分  
1人分 61kcal  
1人分 塩分 0.6g

### もずくのポテトサラダ

糸もずく1パック、じゃがいも2個、にんじん½本、きゅうり½本、A=<塩・こしょう各少々>、塩適量

- 作り方
- じゃがいもは皮をむき、ゆでてつぶし、Aで調味する。
  - にんじんはちょう切りにしてゆで、きゅうりは薄切りにして塩もみし、水けをしぼる。
  - ①に②、もずくを加えて混ぜる。

材料 3枚分  
調理時間 約15分  
1枚分 272kcal  
1枚分 塩分 0.9g

### もずくホットケーキ

糸もずく1パック、ホットケーキミックス150g、卵1個、牛乳60cc、サラダ油・メープルシロップ・いちご・生クリーム(お好みで)各適量

- 作り方
- ボウルに卵を溶き、もずく、牛乳を入れて混ぜ合わせる。ホットケーキミックスを加えてなめらかになるまで混ぜる。
  - フライパンにサラダ油を熱し、①の生地を½量流し入れる。
  - 弱火で約3分焼き、ぶつぶつと泡が出たら裏返して2分焼く。同様にして計3枚焼く。
  - 器に盛り、お好みでメープルシロップをかけ、いちごを生クリームを飾る。

# 現場から

ミネラル豊富な海の幸



## 恩納村産味付もずく

CO-OP 恩納村産味付糸もずくは、淡塩さば切身(腹骨なし)などの水産加工品でもおなじみの株式会社井ゲタ竹内で作られています。鳥取県境港市で創業した1950年当初から「自然が生きている食品をつくる」という理念を大切に、添加物に頼らない佃煮製造から始め、1972年に島根県隠岐島の天然もずくを使った「パック入り味付もずく」を業界で初めて製品化しました。

その後、隠岐島のもずくが採れなくなってきたため、原料もずくの生産者となってくれるところを探し、沖縄県の恩納村漁協と出会うことができたそうです。(株)井ゲタ竹内が製造する味付もずくは、もずく生産者の恩納村漁協とメーカーの(株)井ゲタ竹内、そして消費者であるコープしがの3者が協力して取り組みをすすめる商品です。

今回は、(株)井ゲタ竹内の工場を訪ねて、製造のこだわりだけでなく、もずく産地での取り組みなど、たくさんのお話をうかがいました。



もずくの収穫。ネットで育ったもずくをパイプで吸い取ります



CO-OP 恩納村産 味付糸もずく 65g×4

沖縄県恩納村の サンゴが育てた太もずく 60g×3

## 「オーガニック」ってどういふこと?

「オーガニック」という言葉を聞いた時、どんなイメージが浮かびますか? きっと「化学肥料や農薬を使わない」「環境によさそう」「体にもよさそう」など、いろんな切り口で思い浮かぶでしょう。ひと言でいうと、オーガニックは「有機」と同じ意味。化学的なものに頼らず、自然の恵みを生かした栽培方法や加工方法のことをいいます。

仏教には「体(身)と土地(土)は切り離せない(不二)」という意味の「身土不二」という言葉があります。その土地で育ち、食べられている作物を摂ることで、自然界の力を取り入れて栄養にするとという考え方で、「地産地消」や「適地適作」にも通じる部分があり、そうした考えの中でも、オーガニックの作物はより健康によいとされています。

私達人間と自然がうまく共存し、次世代にも美しい自然環境が残せるよう、オーガニック食品自体に過剰な期待を寄せるのではなく、その背景を周りの人と共有してほしいなと考えています。

／地域管理栄養士・長岡由里子さん



たべる たいせつ

このマークが オーガニックの証

有機JAS規格認証

日本で「オーガニック」と表示販売する場合は、JAS法において登録認定機関の検査や認証を受け、有機JASマークを付けることが義務付けられているので、マークを探してみてください。

ただ、栄養の観点からみるとオーガニックだからといって、特別栄養価が高いというわけではありませんし、100%安全かと言われるれば、また別の話。有機栽培＝無農薬というわけではなく、認定された農薬は使用できるのです。自然界の中にも化学物質は存在しますし、一般的な食品と比べた場合、多少安全性は高い、ということですが、逆に言えば、一般に流通している食品においても、食品衛生法などの法律に基づいて安全性は担保されているので、必要以上に怖がることはありません。価格面では、一概に「有機だから高い」というわけではありませんが、有機でないものは化学肥料や農薬を使うことで、成長時間や病気などのコストが抑えられる分、安くなるということはありません。



## もずくの栄養について

もずくは、低カロリーで、カルシウムや鉄分といったミネラルが豊富。また、もずくのぬるぬる成分はフコイダンという水溶性食物繊維で、胃の粘膜を保護したり腸の動きを整えたりする効果のほかに、免疫機能を高める効果もあると言われています。

## 海の幸「もずく」

もずくは海藻の中でも「褐藻」というヒジキやコンブと同じ仲間。水深3〜5メートルのところで養殖され、ほかの海藻に付いて育つことから「藻に付く」↓「もずく」が語源と言われています。

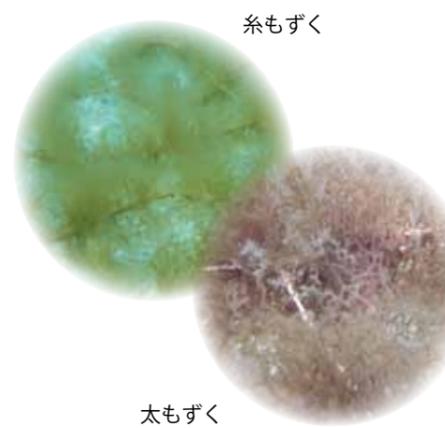
大きく「太もずく」と「糸もずく」に分けられ、一般的に「もずく」と呼ばれるのは、コリコリとした食感が特徴的な太もずく（ナガマツモ科オキナワモズク）を指すことが多いです。糸もずく（モズク科モズク）は、太もずくの約1/3程度の太さで、ぬめりが多くツルツルした食感。「同じように見えますが、実はレタスとキャベツくらい違います」と（株）井ゲタ竹内のシニアマネージャー・山石さん。

もずくの養殖は米作りに似ていて、①種（胞子）を増やす②網に種付け③浅瀬で芽出し④深い場所に移動し育成⑤収穫⑥塩蔵⑦一斗缶に保管。これを毎年繰り返します。収穫時期は糸もずくが1〜2月、太もずくが4〜6月です。

## もずくの生産者「恩納村漁協」

恩納村漁協のある沖縄県恩納村は沖縄島北部西海岸に位置する人口約1万人の村で、国内有数のリゾート地域。1977年にもずくの養殖に全国で初めて成功し、海藻養殖と沿岸漁業が盛んで、若い生産者も増えているそうです。

恩納村漁協は「里山」に対して「里海」という考え方をもち、人々が自然に積極的に関わることで、豊かな海（水産資源・観光資源など）を守り続けています。特に生態系の要である沖縄のサンゴ礁は、もずく養殖にも大切な役割。このサンゴ礁を守り再生させる事業にも取り組まれている、生協も協力をしています。



糸もずく  
太もずく

## もずくメーカー「井ゲタ竹内」

恩納村漁協から塩蔵の一斗缶入りで入荷した原料もずくは、製造に入るまでマイナス5〜10℃の低温で保管されるので、長期間にわたり品質が維持されます。「原料は60缶を1単位として、生産者や採取日、入荷日などが細かく管理されています」と、研究室品質保証キーパースンの渡辺さんに教えていただきました。



（株）井ゲタ竹内のシニアマネージャー・山石さん（右）と、研究室品質保証キーパースン・渡辺さん（左）



理事研修で恩納村漁協を訪問

## 加工の流れ

- ① 原料の品質チェック
- ② 洗浄
- ③ 手作業による選別
- ④ 湯通し（殺菌）
- ⑤ 冷却・脱塩
- ⑥ パックに充填・調味
- ⑦ 包装
- ⑧ 検査  
（X線・金属探知機・重量）
- ⑨ 目視検査
- ⑩ 箱詰め・保管・出荷



手作業による選別作業

製造工程で特に重要なのが③の手作業による選別。30人ほどの従業員が、コップ1杯程度のもずくを専用の選別台に広げ、ていねいに目と指先の感覚で細かな異物（小さなエビ、ほかの海藻、養殖ネットの切れ端など）を取り除いていきます。選別で出てきた異物の情報は、ロットごとにまとめて産地に伝えられ、品質の改善に活かされるそうです。また、④の湯通しによる殺菌は、家庭で行ってきた昔ながらのひと工程。味付けも家庭で作るようなシンプルでまろやかな酸味に仕上げられています。

工場はHACCP（※）という衛生管理の認証を取得し、衛生面での管理も徹底しています。

※HACCP（ハサップ）＝食中毒菌汚染や異物混入などの危害要因を把握し、それらの危害要因を除去または低減させるために原材料入荷・製品出荷にいたる全工程を管理し、製品の安全性を確保する衛生管理法。

## サンゴ再生もずく基金の取り組み

沖縄のきれいな海を守っていくために、恩納村漁協ではサンゴの再生に取り組んでいます。コープしがでは（株）井ゲタ竹内の恩納村産もずくの商品利用1点につき1円を「サンゴ再生もずく基金」として恩納村漁協に送り、サンゴの再生に役立ててもらっています。

※「 沖縄産味付太もずく」「お弁当用もずく」は除く。

恩納村の海で育った養殖サンゴ

## コープしが組合員さんへ

コープしがの組合員さんにご利用いただいている 味付もずくは、開発してから40年以上。長くご利用いただく間に組合員さんの声から幾度となく改善を重ねてきました。しかし最近では、海の温暖化・酸性化によるサンゴの減少がもずくなどの海産種の育成に大きな影響を与え始めています。この問題に対して、全国の生協さんと一緒になって、サンゴの植え付けを行うなど、積極的に海を育む「里海作り活動」を進めています。生産者・加工メーカー・組合員が一体となって商品を作り上げる「産地直結（産直）」が重要な時代となったと感じています。

シニアマネージャー・山石さんより

# 今年こそ グリーンカーテンに チャレンジ!

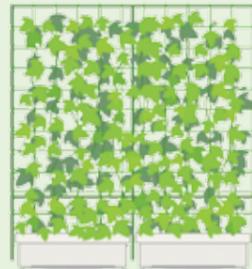
グリーンカーテンは、窓の外や壁に張ったネットに、ツル性の植物を<sup>は</sup>違わせて、夏の日差しを<sup>さえぎ</sup>遮り室温を下げる「夏のエコ対策」のひとつ。“エコカーテン”、“緑のカーテン”とも呼ばれます。今回は奈良県天理市にある「株式会社花の大和」の木村さん、桜井さんにグリーンカーテンのいろいろをお伺いしました。

## グリーンカーテンには ゴーヤがおすすめ

グリーンカーテンは植物を使った夏のエコ対策。日陰ができる遮光の効果だけでなく、植物から出る水蒸気の気化熱で、冷却効果が期待できるという面があります。これは私たちが汗をかいて体温を下げるように、ゴーヤ自らに温度を下げる働きがあるからです。

グリーンカーテンに適した植物はいろいろありますが、「葉の密度が高く日光を通しにくいこと」や、「成長が非常に早いこと」、さらに病害にも強く、初めての方にも比較的育てやすいことから、まずおすすめしたいのがゴーヤです。

ゴーヤの苗植え付けは4月下旬から5月いっぱいまで。その時期なら日差しの強くなる時期までに成長し役割を果たしてくれます。



## 「花の大和」桜井さんの ちょこっとアドバイス



株式会社花の大和  
第二営業部・桜井 優さん

○ゴーヤの場合、1つのプランター（60cm幅程度）に1〜2本の苗を植えるのが適正。

○初めは「水のやり過ぎ」に注意

5月頃は土の表面が乾いていてもプランターの中には水分がまだ残っています。植物・根ともにまだ小さく、成長期ほどの水分は必要ありません。水分が多すぎると土壌中の空気も減少して植物も窒息状態のようになり、弱る原因になってしまいます。

○成長期は「水をしっかりと」

暑くなる6月以降、ツルとともに根も土の中で活発に成長しています。土壌の水分もどんどん吸い上げられますので、通常の水やり（土の表面が乾いているかで判断をしっかりと行います）。

○最初のツルを分化させる

最初に伸びたツルの先をさきみで少しカットすると、行き場のなくなつたエネルギーでツルが2〜3本に分化します。ツルが地面から高さ20cmほどになった時がカットのタイミング。カットしなくてもツルはいずれ四方に拡がりますが、より低い地点でカットすると効率的なグリーンカーテンに仕上がります。

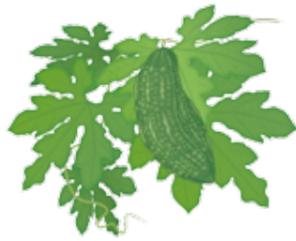
## はじめるにあたっての 注意点

グリーンカーテンは、苗・プランター・支柱・土壌・ネットの5点の用意で始められます。用意をする、育てる際、次の2点を重視してみてください。

- 1.. 水持ちのよさ
- 2.. 支柱の安定

まずプランターは、深型の「野菜プランター」（深さ20cm程度）を選ぶとよいでしょう。最も重要なのは、水持ちのよさ。ゴーヤの場合、葉（気孔）から出る水蒸気（蒸散）が非常に多く、水分不足で枯れる危険性があります。水分を保ちやすい深型プランターの使用がおすすめです。浅型では支柱がぐらつく危険性があり、ベランダなど高い場所はさらに注意が必要です。

土は、肥料入の培養土であれば苗を植えた段階での肥料は必要



隣家が接近している場合は、両側のスペースを確保し迷惑のかからないような配慮も必要



株式会社花の大和  
第二営業部・木村正志さん

## 後始末の時期

片付けについては時期がポイントです。完全に枯れると、乾燥しているのでバラバラになりやすく、散らかって片付けに時間がかかります。近所にも迷惑をかける場合があります。

ゴーヤの場合はある程度植物自体に緑がなくなり黄色くなり始めた9月終わり頃に片付けるのがおすすめです。この段階だと、手でちぎって比較的素早く撤去できます。



●くらしのパートナー  
5月3回「西洋アサガオ」

## ゴーヤ以外の おすすめとポイント

花を楽しむグリーンカーテンもあります。例えば、西洋アサガオは日中も咲き続け、クレマチスは豪華な花をつけます。いずれもゴーヤほどの葉の密生はありませんが、成長が早くグリーンカーテンには向いています。そのほかには果樹苗のブドウもおすすめ。ただ、成長しすぎるので剪定はこまめにする必要があります。

このほか、きゅうり・ヘチマ・ひょうたんなどもあります。ひょうたんは品種により大きく重く育ちます。高層階からの落下は危険ですのでご注意ください。

## 株式会社 花の大和

大正9年の創立から間もなく100年。本社は奈良県天理市内です。チューリップ・グラジオラス・ダリヤなどの球根を中心に、定番の花はもちろん、家庭菜園向けの野菜からほかではなかなか見られない珍しい品種まで取り扱いされています。次世代・若い世代へガーデニングの楽しさ、土に触れあうよろこびを伝える「花育」に力を入れておられます。



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。

**Q** 『コープの安心野菜』『コープの安心果物』マークのついている野菜や果物は、何が違うのですか？

**A** 『コープの安心野菜』『コープの安心果物』は、栽培仕様が明らかで、化学合成農薬と化学合成肥料が慣行栽培(自治体等が定める基準)の5割以下(果物は7割以下)で栽培された農産物につけられています。この表記がなくても『産直』と表記された野菜・果物については、農家ごとに栽培履歴をたどることができるようにしています。さらに『産直』農産物については、残留農薬検査を定期的実施しています。



改善しました

「もっと使いやすく」という声に応えました

**CO-OP** そうめんつゆ

これまでビンでの企画となっておりますが、「割れ等を防ぐためにペットボトルにできないか」と複数の組合員さんからご要望をいただいております。ペットボトルへの容器変更に合わせて、濃厚でコクのある宗田かつお節をプラス、深いうま味と香りのよいだしに仕上げました。また、賞味期間は、540日から365日に変更となっています。



「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

#### 栽培名人の土

トマトやゴーヤ、ヒマワリなど、5月は夏に楽しめる植物の種まき・苗植えに最適な時期。「栽培名人の土」は、経験豊富な園芸愛好家の声から生まれた、初心者にもおすすめの培養土です。光合成を促進する活性剤「鉄力あぐり」に、100日効果が続く肥料、そして善玉微生物の働きで、植物がスクスク育つ良質な土になっています。ふかふかの土で、今年こそガーデニング、始めてみませんか？

- ・園芸愛好家の声から誕生
- ・100日効く肥料入り
- ・鉄イオンで光合成促進



企画回 / 5月3回



大好評だった企画「道産子が伝授 北海道の家庭の味」の様子

甲賀市東地域委員会は、滋賀県南東部の旧甲賀町・甲南町・土山町のエリアで構成される委員会。甲賀市水口町北内貴にあるサントピア水口で、委員会を開催しています。2018年3月の時点の構成メンバーは5名。メンバーは、写真左から永代通代さん、高橋純子さん(新委員長)、渡辺理代子さん、森田香織(前委員長)さん、逢坂文子さんです。

コープしがと地域をつなぐ

あなたの 近くの **地域委員会**

File2. 甲賀市東地域委員会

「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。



新しいことを知り、経験を伝える

地域委員会への参加のきっかけは「自分のコミュニティを広げたくてコープ倶楽部に参加したこと」と森田さん。コープ倶楽部で少しの時間子どもから離れ、地域や社会のことを話し合うことでリフレッシュするうちに「もう少し深く活動してみたい」と思い、地域委員会に参加されました。逢坂さんは「世代や住んでいる地域が違う中での情報交換は楽しい。新しいことを知り自分の経験も伝えられる」と、その魅力を教えてくださいました。

運営について、永代さんは「参加者を募って何か企画をするというのは大変でしたが、毎月ここに集まり、テーマに沿って話したり考えたりするのはいい経験」と話されます。高橋さんも「大変さと同時に楽しさも味わいました」と振り返っておられました。

何かしたい時、いい一歩を生協で

「何かしたい時、コープ倶楽部や地域委員会の参加はいい一歩です」と語るのは渡辺さん。「若い世代の悩みは育児ですが、世代が違うと、

たとえば介護」。悩み事も世代で違うことが分かったそうです。3月まで委員長を務めた森田さんは「地域委員会には、ママ友の関係性がない子どもと切り離れた関係性がある」とおっしゃいます。地域委員会や生協活動ならではの世代・地域を超えた交流にこそ「くらしの悩み解決」のいろんなヒントがありそうです。

北海道の家庭の味を伝授

2018年1月には、森田さんと渡辺さんが北海道「ご出身ということもあり、「道産子が伝授 北海道の家庭の味」と題した企画を実施。商品案内書から北海道の材料を使ってコープ商品のこと、北海道の家庭料理を知っていたり取り組みました。身近な食材で作ったメニューは、ジנגリスカウとどん・ラーメンサラダ・いもだんごの3品。結果は大成功で、第二弾を希望する声に参加組合員さんからあがったそうです。

2018年度の委員長は、森田さんから高橋さんへバトンタッチ。高橋さんは「皆さんに助けていただきながら、今年は生産者のお話をうかがってみたいです」と意欲を語りました。

たべるたいせつ

ご存知ですか?  
「知ってねコープ  
ぱくぱく試食会」

利用する商品がいつも同じになってきて、なかなか新しい商品を試せない…  
試食ができれば、新しい商品を利用しやすいのになあ…  
そんな組合員さんの声に応じて、気軽に参加できる試食会を全県で開催しています。生産者から直接、コープの商品のこだわりやおいしい食べ方を聞くことができます。お近くの会場を探して、お友達とご一緒に参加しませんか?



今年度は  
40会場を  
予定!

参加費  
無料!

組合員  
以外の方も  
大歓迎!

小さいお子様も  
一緒に  
どうぞ!

ぱくぱくコミュニティ5月号から、順次ご案内します。お見逃しなく!

2017年度参加者の声



子連れで  
参加できて  
よかったです



・普段価格重視で決めることが多く、利用したことがない商品も多いですが試食させていただき、手を伸ばしてみようと思いました。

・生協のお肉がおいしいとお友達に聞いていたのですが、理由がわかったのでよかったです。

びあこたいせつ

コープの森あぶらひ「どんぐりプロジェクト」  
クヌギの苗木に  
肥料をあげたよ!



3月4日(日)、コープしがが「琵琶湖森林づくりパートナー」として森林整備に協力しているコープの森あぶらひ(甲賀市甲賀町油日)で、昨年植樹したクヌギの苗木に追肥を行いました。このクヌギの苗木は、森林整備事業の協力が昨年5年目を迎えたのを記念し植樹したものです。当日は、組合員のご家族12組、コープしが役員、森林組合の方など58人が参加しました。うららかな早春の日差しの中、苗木の1本1本の根元を囲むように、桃の種のような肥料を置いていく作業は1時間で完了。どんぐりを付けるまで12~13年かかるそうです。1本の木を育てるのには長い月日がかかることを実感する体験でした。



「どんぐりプロジェクト」とは

コープの森あぶらひで、松枯れが進む人工林を皆伐し再生する取り組みの一部を、組合員がクヌギの苗木を育てて植樹することで、新たな森の再生に関わるという、長期的な森づくりです。

クヌギの苗木。  
大きくなあれ!



A. 二宮さんの楽しいおはなし B. 炊きたてのアメノイオご飯!  
C. 家族みんなでいただきます♪ D. ビワマスの放流  
E. 伝々クラブのみなさん

ビワマスを  
おいしく学びました!

~ビワマスの学習・試食・放流体験~

3月11日(日)、高島市安曇川公民館と安曇川河川敷で、「ビワマスがわかればびわ湖がわかる!」を開催し、13家族43名が参加しました。滋賀県農政水産部の二宮浩司さんから、ビワマスについてクイズ形式でわかりやすく教えていただいた後は、地元で郷土料理の伝承に取り組む「伝々クラブ」の方による湖魚料理「ビワマスの炊き込みご飯(通称アメノイオご飯)」と「スジエビのかき揚げ」をいただきました。

その後、安曇川の河川敷に移動し、ビワマスの稚魚約2,500匹の放流体験を行いました。ビワマスは、コアユ・イサザ・エビなどを食べ3~4年かけて成長した後、故郷の河川へ再び遡上し、卵を産みます。頭と舌と体で、びわ湖とその恵みについて感じた1日でした。

# 理事会だより 第14回定例理事会 (2018年4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。

・3月度経営概況は、年度決算の関係により、第15回臨時理事会だより(4/19)で報告します。

## 主な確認事項

- 2017年度第4四半期区域外(県外)の加入者18名を承認しました。県内に勤務地がある場合や親の介護などで週半分は滋賀県に住んでいる県外組合員の定款に基づく承認です。18名のうち12名はコープかた店、2名はコープぜぜ店の加入者です。
- 所在不明組合員の整理に関する規約に基づき、2年以上所在不明であった399名の組合員の自由脱退処理を、2018年3月20日付で行ったことを承認しました。
- 長期にわたり商品代金等の支払を怠り、催告を受けてもその義務を履行しない組合員81名を除名対象者として確認し、第38回通常総代会に向けて除名の手続きに入ること承認しました。
- 第38回通常総代会の招集手続きにあたり、理事会で議決が必要な事項で未確認事項(書面や代理人による議決権行使に係る記載内容など)を確認しました。
- 2018年度総代選挙を公正に実施するための総代選挙管理委員7名の選出のすすめ方を承認しました。
- 2018年度資金運用計画について承認しました。
- 2018年度方針(未来づくり)の具体化に向けて、「障がいのある方の雇用の促進」と「地域内の食品リサイクルの仕組みづくり」のための子会社等の設置について、その構想と進め方を承認しました。
- 以下の総代会議案検討会議の議案について確認しました。
  - 2017年度損益実績見込みと剰余金処分の考え方
  - 2018年度収支予算案
  - 定款の一部改正の件

## ■理事会・常勤理事会・組合員活動委員会報告

- 2017年度第4四半期の資金運用状況及び結果報告、固定資産取得と除却報告を確認しました。
- 高島センター駐車場不足を解消するため高島センター隣地の購入を確認しました。また敷地の建物の活用方法などは地区やエリアと協議しながら検討していきます。
- 1月下旬の大寒波により農産物への雪害や低温被害を受けた2つ産直産地(天草ジュシー出荷組合・濱野農園)へのお見舞い金(各5万円)を確認しました。
- 第17回書き損じハガキ回収キャンペーンを4月2日から5月31日まで取り組みます。
- 2018年度広報誌スパイラル編集方針を確認しました。「コープしがついていいね♪」を実感してもらいファンを増やす情報提供、25周年記念企画の展開やインターネットなどと連携した取り組みなど充実していきます。
- 一年間取り組んだ東日本大震災復興支援募金「2017年度くらし・地域復興支援募金」1,274,627円(延べ2,117名が参加)をいわて生協・みやぎ生協・コープふくしまへ3等分して送金しました。
- 一年間取り組んだユニセフ募金4,044,771円(延べ7,051名が参加)をミャンマー指定募金1,000,000円と一般募金3,044,771円に配分し日本ユニセフ協会へ送金しました。
- 淡海ネットワークセンター未来ファンドおうち「笑顔あふれるコープしが基金」について、2018年度助成団体を確認しました。①ふるさと玉川「民具を照らす会」(小学生や高齢者サロン等の高齢者を対象に、消えゆく民具の保存と使い方を継承する場づくり)、②認知症カフェ「なごみ」実行委員会(地域の高齢者と家族が認知症カフェを語り合い集う場づくり)、③Link+しが(子どもたちが整理収納と3Rを楽しく実践し社会貢献に気づく場づくり)の3団体を支援していきます。

# 監事会だより 3月度(2月21日~3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。

- 2月22日 子会社調査<株式会社タクス><株式会社シガフードプロダクツ>
- 3月1日 内部統制委員会出席
- 5日 経理監査
- 6日 第11回監事会[この間の監査所見共有化、有限責任監査法人トーマツ再任についての検討、年度末総代懇談会の立会、今後の日程確認、その他]

- 12日 年度末総代懇談会出席 ~20日<17会場>
- 20日 年度末実地棚卸立会監査<彦根センター><コープぜぜ店><コープもりやま店><コープかた店>

# 今年もやります!! 「ぱくぱくパーティ」

## 「ぱくぱくパーティ」って?

生協が無料でお届けする商品を試食しながら、自由なおしゃべりをしていただく取り組みです。テーマは、食・子育て・くらし・地域のことなど何でもOK! 生協は、おしゃべりの内容を通して組合員さんのくらしを知ること、事業や方針作りに活かすことができます。また、この「ぱくぱくパーティ」をきっかけに、人と人とのつながりが広がっていくことをめざしています。

## ぱくぱくパーティを開くには?

- ☆3人以上で開催できます。
- 共同購入のグループ・お友達・職場・家族でもOK!
- ☆宅配や店舗で、代表の方が申し込んでください。
- ☆商品が届いたらパーティを開き、おしゃべりした内容を「ぱくぱくメモ(報告書)」に書いて提出してください。



宅配では、5月21日から案内チラシを配布します。お見逃しなく!

## 申込方法

- 宅配**..... 6月1日の商品案内書(5/21~配布)と一緒に届ける案内チラシをご覧ください。申込期間は4週間あります。商品のお届けは6月4回(6/25~6/29)です。
- 店舗**..... 5/28から店頭で案内チラシを配布します。サービスカウンターにお申し込みください。
- つどい型**..... ぱくぱくパーティの会場を生協が設けます。地区ニュース「ぱくぱくコミュニティ」の案内をご覧ください。

## 3月度 リサイクル報告

<b>商品案内書</b> 宅 242,700Kg (108.4%) (回収率78.6%)	<b>商品仕分け袋</b> 宅 2,930Kg (94.0%) (回収率33.1%)	<b>卵パック</b> 宅 1,850Kg (106.4%)
<b>牛乳パック</b> 宅 3,162Kg (100.9%) 店 628Kg (137.9%)	<b>ペットボトル</b> 店 1,078Kg (158.4%) <b>キャップ</b> 店 99Kg (174.3%)	<b>トレー</b> 店 336Kg (145.6%)

リサイクル品売却金額 3月度: 3,758千円  
2017年4月から累計: 47,433千円

※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

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

応募方法は15ページをご覧ください。  
締め切り 5月25日(金)(消印有効)

## 頭の体操 Mental Gymnastics

3月号 正解 「3」  
応募総数 232通 うち正解 225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！

孫と楽しむ「ミニ水仙」

1歳半の孫がいます。月に2、3回遊びにきます。月刊「こころ」に「こころ」を保存して活用させてもらっています。私は、孫のうれしそうな顔を思い浮かべながら、もっぱらおやつ類を頼んでいます。何より安全で、うす味なところが魅力！娘もカタログを見て、欲しいものに○印をつけています。孫は最近、野菜を好まなくなりましたが、今回の「大豆おやき」のレシピを参考に作ってみると言っていました。

使いかけのノート

年度末になると2人の小学生の漢字ノート、算数ノート、自由帳などなど、使いかけで終わるノートたち！その数10冊あまり。8割くらい使っているのに気がなりません。やっぱり半分以上は、もったいないなと思います。特に使い道もなく(涙)何かよい活用法があったらいいなあと思っています。

長浜市 ひーちゃん

小学生のお子さんがいらつしやる「家庭からそう、そう」と聞こえてきそうですね。みなさんはどうされていますか？

娘よ、その才能を発揮して！

とてもひょうきんで、おもしろい性格の娘。家ではいつもいろいろなギャグやモノマネをして、家族を笑わせてくれています。でも少し恥ずかしがり屋の娘は、幼稚園ではギャグやモノマネをしないようです。「だって、こんなことをしたら、みんなに笑われるやん！」とのこと。「笑われる」ではなく、「笑わせる」なんですけどね。人を笑わせるってすごい能力だと思っただけ、それを発揮しないなんてもったいない

またいろんなレシピを教えてください。さね。

甲賀市 ペンペ さん

「こころ」の「ミニ水仙」で紹介しているレシピ「離乳食基本のキ」を「活用」くださっているようでありがとうございます。私は、食物アレルギー配慮食品のページ「すくすくくん」掲載の「全粒粉クッキー（五穀入り）」が大好きです。食物アレルギーのない方も、ぜひお試しあれ！

今年は開花！

秋口に購入して植えたミニ水仙がようやく花を咲かせました。というのも、生協さんのポイントがたまっていたので、そのポイントで購入し、子どもたちと植えました。なかなか花が咲かず、今年は無理かなあと思っていたので、家族で大喜び。よくある水仙より小ぶりですが、ミニプランターでも美しく咲いてくれました。また、来年も会えますように！

近江八幡市 すずらん さん

お子さんたちと花が咲くの待つのも楽しい時間でしたね。咲いた花を買うのでは味わえない贅沢な時間ですね。

なあと思っています。

長浜市 雪だるま さん

「笑われる」ではなく「笑わせる」…その通りですね。娘さんも、「家族が笑ってくれることが、大好きなんです」そうですね。

つい育てたくなる…

果物を食べた後に出る種や、ネギを切った時に残る根っこ部分をみると、捨てるのがもったいなく、土に植えてみたくなります。これまでも、実はならなかつたけれどスイカやアボカド、ピワの種を植えてみたら、芽が出てきてうれしかったです。そんな私を知ってか、息子も給食に出たオレンジの種を家に大事に持って帰ってきたことがあり、驚きました。

草津市 りつちらこ さん

面白いなあ」と調べてみたら、アボカドは水栽培でも芽が出るそうです。「この頃は、種のない果物が増えているので、こんなほほえましい光景は減ってくるかもしれませんね。

介護をしている人こそおうちでパーティー！

私たちの年頃になると、数人で食事会を計画しても、介護しなければならぬ人と同居をしているため参加できない、ということがよくあります。先日、参加できない人が、初めてわが家で食事会をしましょうと呼んでくださいました。食事は出前のお寿司で、それぞれの持ちよりで、楽しい食事会ができ、介護を必要とされている方(夫)も話は聞けるので、とても楽しそうにしてもらいました。翌日、「主人の様子を聞いてみますと、」とてもよい刺激になってうれしそだった、また来てね！」と何度も言ってくさいました。外食パーティーよりよかったです。ありがとうございました。

大津市 井上唐仙 さん

介護は、する人とされる人だけの時間が、どうしても長くなりますよね。なんて素敵なお仲間でしょう！元気で明るい奥様たちのお話や笑い声を聞いて、楽しんでくださる「主人も、とても素敵な方ですね。」

今回は7月号掲載です。

テーマは「夏休みのお昼ごはん」

火を使わないメニューや定番レシピ、必殺技(？)など、みなさんの楽しい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



表紙掲載：及川ファミリーのエコレシピ♪

チーズの代わりにヨーグルトで ヨーグルトクリームで ティラミス風
調理時間 約20分 1個分カロリー 268kcal 1個分塩分量 0.2g
材料 5個分
作り方

お待ちしております！ 頭の体操の答え おたより (お子さんの絵も) イラスト 5/25(金) 締切

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。

〒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。 ※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。 ※他紙との二重投稿はご遠慮ください。 ※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。

テーマ「もったいない」を感じる時

自家製切り干し大根

一人暮らしのため、野菜の使い残りをつい忘れ、使えなくすることがあり、もったいないです。お大根の残りを千切りにしてざるに広げ、ペランダに干しましたら、買った物より歯ごたえのよい切り干しになりました。大根の風味もしっかり。酢の物にちょうどでした。

草津市 あじさいさん

「何かに使える」と思うと、つい残してしまいますよね。切り干し大根なら、少々しなびていても大丈夫そうですね。

エビの尻尾は私のもの

エビフライや、天丼などの尻尾を残す人がほとんどだと思いますが、私は食べます。なので、夫や子どもが残したものは私が食べます！香ばしくおいしいですよ。義兄の影響ですが(笑)

彦根市 さな さん

エビの尻尾、私も食べる派です！あんなにおいしいもの、もったいなくて捨てられませんよね。

