

Spiral

スパイラル

7
July 2018
No.348

水辺の遊びを
楽しもう!
in 滋賀
…6ページ

特集



今月号スパイラルカフェのテーマは「夏休みのお昼ごはん」。
及川家は、手作りで流しそうめんを楽しんでいるようです。
工夫次第で、食欲も湧いてきますね。



たべるたいせつ…2ページ

手作りジュースにチャレンジ!

つくる現場から…3~5ページ

パワフルに育つシャキシャキ

緑豆もやし

あなたの近くの地域委員会…8ページ

news:コープの洗剤 環境寄付キャンペーン…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。

July 2018 No.348

発行責任者/理事長 西山 実
発行/2018.7.2

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

食べ応えがあり、
栄養豊富なのに安く手
に入るもやし。特に、緑
豆もやしはシャキシャキと
みずみずしい食感が特徴
です。



もやしの 白だし和え

調理
時間
約
5分

1人分
カロリー
41
kcal

1人分
塩分
1.6g

材料 2人分

もやし200g、A=<赤唐辛子の小口切り1本
分、白だししょうゆ大さじ2、ごま油小さじ1>

作り方

- ①もやしはゆでてザルに上げ、粗熱をとる。
- ②ボウルにAを混ぜ、①を加えて和える。

もやしの ゆかり和え

調理
時間
約
5分

1人分
カロリー
16
kcal

1人分
塩分
0.4g

材料 2人分

もやし200g、ゆかり大さじ1

作り方

- ①もやしはゆでてザルに上げ、粗熱をとる。
- ②ゆかりをまぶして和える。

もやしオムレツ

調理
時間
約
15分

1人分
カロリー
371
kcal

1人分
塩分
2.9g

材料 1人分

もやし50g、ウィンナー2本、卵2個、バター大さ
じ1、塩・こしょう各少々、トマトケチャップ適量

作り方

- ①ウィンナーは斜め切りにする。
- ②ボウルに卵を溶きほぐし、もやしと①を加え
て塩、こしょうをふる。
- ③フライパンにバターを溶かし、②を流し入
れて大きく混ぜ合わせる。卵が半熟状に
なったらフライパンの片側に寄せ、形を整
えてオムレツを作る。
- ④器に盛ってケチャップをかける。

もやしの ちゃんぽん風

調理
時間
約
15分

1人分
カロリー
145
kcal

1人分
塩分
3.6g

材料 2人分

もやし200g、豚こまぎれ肉50g、白菜2枚、人参
1/4本、かまぼこ40g、油・ごま油各小さじ1、片栗
粉大さじ1/2、A=<酒・片栗粉各小さじ1/2、塩
少々>、B=<顆粒鶏がらスープの素・酒各大
さじ1/2、塩・砂糖・しょうゆ各小さじ1/2、しょう
ゆ少々、水溶きカブ>

作り方

- ①豚肉はAをもみこむ。
- ②白菜はざく切り、人参とかまぼこは短冊切
りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①をほぐしながら炒
める。肉の色が変わったら白菜、人参、かま
ぼこ、もやしの順に加えて炒め合わせ、Bを
加えてひと煮する。水溶き片栗粉でとろみ
をつけ、ごま油を回しかける。



つくる

現場から

パワフルに育ち、食感はやさしくシャキシャキ

緑豆もやし

生協で「もやし」といえば紙袋入りの「緑豆もやし」を思い浮かべる人が多いのではないだろうか。この緑豆もやしは宅配での年間利用数が40万点(2017年度)を超え、農産品の中では滋養の小松菜に次ぐ人気のある商品です。このもやしを作っているのは岐阜県中津川市に本社のある株式会社サラダコスモ。生協での取り扱いがコープしができる前から、30年以上の超ロングセラー商品です。

サラダコスモがもやしの製造を始めた当時は、漂白するのは当たり前だったのですが、安全安心な商品求めて業界で初めて、1973年に無漂白もやしを開発しました。また、もやしの品種も当時主流だった「ブラックマツペ」というちょっと細めの品種から、「緑豆」を使った太もやしづくりに取り組んだのもサラダコスモが最初ということ。

今回は、コープしが届く緑豆もやしを生産している関西の拠点・兵庫県三木生産センターを訪問し、もやしづくりのこだわりを見てきました。



真っ暗な中で育つ力強いもやし

美しい色をした発芽前の緑豆



店舗はこちら

緑豆もやし 200g

コープぜぜ店・コープもりやま店・コープかた店ではこちらの袋で買い求めください。



共同購入・個配はこちら

緑豆もやし(紙袋) 300g(150g×2)

野菜炒めはもちろん、蒸したり、お好み焼きやサラダにも。

梅雨が明け、いよいよ本格的に暑い日々を迎える中、食欲がない時の栄養補給に、野菜ジュースやスムージーを選ぶ方も多々あります。

野菜ジュースは野菜をしばった汁のことで、野菜の繊維分は取り除かれています。スムージーは野菜や果物そのものをミキサーにかけたもので、すべてを含み、ドロっとしたものです。よく、野菜を摂れない

い替わりに野菜ジュースでもよいのかと聞かれますが、「野菜0g使用している」という表記があっても、「野菜0g食べている」とのでは、摂取できる栄養が違います。確かに主な野菜の成分は摂れますが、色んな種類の微量な栄養素も体にとって必要です。市販の野菜ジュースは加熱殺菌処理をしているため、野菜に含まれるビタミンCは大幅に減少します。野菜摂

取の大きな目的でもある食物繊維も摂ることが難しいので、できれば野菜の栄養を丸ごと摂れて、家庭でも簡単に作れるスムージーをおすすめします。

作り方は、①果物 ②野菜 ③水分の順番でミキサー(ブレンダーなど)に入れて、しっかり混ぜ合わせるだけ。野菜4に対し果物6の割合で作ると飲みやすく、砂糖や塩などの調味料を入れる必要はありません(子どもが飲みにくい時は、はちみつを少量入れてもよいです)。食事前に飲むと、食後の血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。使う野菜は何でもいいですが、デンプン質の野菜(カボチャやレンコンなど)は生で使わないので使わないこと。小松菜やチンゲン菜などは苦みが比較的小さいのでおすすめです。また、水の代わりに牛乳や豆乳、ヨーグルト、アイスクリームを入れるなど、組み合わせを工夫して楽しみましょう。

夏休みには子ども達にも手伝ってもらい、葉っぱをちぎったり果物を切ったり一緒に作っておいしく飲むことで、野菜嫌いを克服できるかもしれませんね。夏の暑さを乗り切り、健康のために毎日コツコツと続けてみましょう。

／地域活動栄養士 長岡由里子さん

手作りジュースにチャレンジ!



たべるたいせつ

スムージー

材料(500ml分):小松菜1株、バナナ1本、りんご½個、みかん1個(またはみかん缶小1缶 ※汁は入れない)、水100ml

・女性にうれしい!豆乳スムージー

材料(500ml分) 豆乳200ml(1カップ)、りんご½個、キウイ1個、バナナ1本、ベビーリーフ1袋(ひとつかみ分)

・子どもと一緒に作ってみよう♪みかんラッシー

材料(2人分) みかん缶詰(小)1缶、プレーンヨーグルト150g、牛乳150ml(¾カップ)、砂糖小さじ2、レモン果汁小さじ1

作り方 ①みかん缶詰は汁をきり、飾り用に6粒残しておく。②ボウルにヨーグルトと砂糖を入れてよく混ぜ、そこに牛乳とレモン果汁を加え、よく混ぜる。③厚手のビニール袋にみかんを入れ、袋の上からみかんをよくつぶす。④②と③を混ぜ合わせ、グラスに注ぎ、飾り用のみかんを入れる。

参考:明治乳業

緑豆もやし 種から出荷まで

◆ 種子の保管庫



すべての種子ロットごとの残留農薬検査・衛生検査を実施

◆ 種子洗浄・発芽

緑豆を水で洗浄し栽培台車に移す。約35℃の水で発芽させる。



栽培台車。人の背ほどもある大きなものです。

◆ 栽培室

真っ暗な栽培室に移動し9日〜10日後にかけて育成。発芽したもやしがあふれそつ。



◆ もやしの洗浄

もやしを洗浄し豆の皮部分、根をとる。



◆ 計量・包装と点検

計量器で1分間に50〜55袋を量り、包装機/金属探知機・ウエイトチェッカーを経る人による目視点検。



◆ 冷蔵保管・出荷

安全・安心な もやしを求めて

「もやしを漂白すると色が白くなるばかりか、漂白剤の効果により日持ちもよくなる」との理由からもやしを漂白するのが当たり前だった1973年当時。「漂白したもやし健康によいわけがない」と、業界に先駆けて、無漂白もやしの製造を始めたのが(株)サラダコスモです。現在は、無漂白もやし一般的なになりました。



取材もこのように重装備

(株)サラダコスモの「安全・安心」へのこだわりは、今も変わることはありません。衛生管理も徹底されており、キャップは2枚重ね、マスクは耳にかけず被るようになっています。さらにコンタクトレンズをしている場合はゴーグルを着用。また手洗いは30秒以上(タイマー)がなるまで手洗い、さらにゴム手袋の上からアルコール噴射する徹底ぶりです。

12室ある栽培室は、24時間365日のコンピュータシステム制御。腐敗菌や異物の汚染を防ぐため、基本的に数名の栽培管理者しか立ち入れません。

すごい！もやしパワー

水で洗浄し、栽培台車に移された緑豆を約35℃の水に浸します。5〜6時間で発芽した緑豆は、栽培台車のまま栽培室に移動します。コンピュータ管理された栽培室は基本的に真っ暗で、天井から定期的に水が種子にかけられます。種子は発芽時に発熱するので、給水は、成長のためであると同時に発芽熱を下げる



栽培室に入って7〜8日目程度のもやし

ためでもありません。水をかけられながら、もやしはどんどん成長します。発芽したもやしはせり上がり、あふれんばかりに。発芽の力は強く、人が乗ったとしても持ち上がるほどです。

素早い作業で鮮度保持

1台で約100kgの緑豆が入った栽培台車を栽培室に入れてから、9〜10日後で出荷です。三木生産センターでは関西・中四国向けの商品を製造、多い日で約20万パック出荷されます。もやしは鮮度の劣化が早いので、洗浄されてラインに流れ、計量・包装されるまでを10分程度で完了します。作ったものをできるだけ新鮮な状態で早くお届けする仕組みが、しっかりと構築されています。まさに採りたて。出荷の翌日午前

中には、コープしがの物流センターへ。その翌日には組合員さんのお手元が届きます。お店の場合は、出荷日の翌日には店頭に並びます。



宅配向けの緑豆もやしは、特殊仕様の紙袋で2連パックに。



サラダコスモの
北原さん
組合員さんの
ちょっと教えて

Q 宅配のもやしは一般のものより「日持ち」するわけは？

A もやしは呼吸をします。ポリ袋は完全密封ですが、紙袋だと空気を取り込み日持ちが長めになります。店舗では、購入者の「中を見たい」という心理や、お店の品質チェックのために中身が見えるポリ袋にする必要があります。

Q よりよい保存方法を教えてください。

A 野菜室より冷蔵室で保存するのがおすすめです。袋には開封前開封後の保存方法が書かれていますので、参考にしてください。冷凍保存は鮮度・シャキシャキ感がなくなるため、おすすめはしません。

Q もやしの旬はありますか？

A 工場栽培ですので一年中いつでもおいしく召し上がれます。いつも旬といえるでしょう。

Q もやしの種類によって栄養価は違う？

A どれも豆に由来するもので、栄養価はほとんど同じ。大豆のもやし

は栄養価・カロリーも高めです。

Q 夏場に紙袋が湿っています

A 原因としては2つ。袋の中と外気温との差で結露、あるいはほか商品の水分の付着です。もやし自体の状態を確認ください。袋の内側にポリエステルがあり水は通じません。呼吸のための空気のみ微細な穴で通じます。ご安心ください。

お話を うかがった人



三木生産センター
センター長・
森康祐さん(写真左)、
生産管理課・北原昌明さん

なぜ「中国産の緑豆」なの？



使用する中国・東北部の吉林省や内モンゴル自治区などの緑豆は、栽培の歴史も長く、気候・栽培地の特性からも高品質の緑豆です。日本と違って乾燥した高原地帯で厳しい寒さという気候風土から、化学肥料や農薬も比較的使用せずに済むのです。現在では、中国の発展とともに緑豆価格が往年の数倍となり、ミャンマー産なども取り扱います。

今後も安全な緑豆で安心なもやしを提供するために、サラダコスモではアルゼンチン自社農場での原料種子の栽培の取り組みなど独自の動きをすでにスタート。まだ商品化には至っていませんが、今後取り組みの成果が待たれるところです。

株式会社サラダコスモ 兵庫県三木生産センター



緑豆もやしの95%は水分。三木生産センターのある三木市は、日本一といわれている酒米・山田錦の産地です。お米も、もやしも水が命。三木生産センターのもやしは六甲山系の地下水で栽培されています。



滋賀県の 水辺の遊び場

A 高間みずべ公園

甲賀駅



約20mのウォータースライダー（無料）があり、水辺の遊びを存分に楽しめる公園。キャンプやバーベキューをしながら一日過ごせます。甲賀市甲賀町油日2216（「甲賀駅」から車で10分）、☎0748-69-2208（甲賀市役所建設管理課）、無料。テントサイトを利用する場合は有料。

B もみじの里 松原オートキャンプ場

永源寺付近



奥永源寺にあるキャンプ場そばにある川。大岩からの飛び込みが人気ですが、浅い場所も多く、小さい子どもも楽しめます。東近江市紅葉尾町673（八日市ICより車で約30分）、☎0748-29-0066、入場料大人200円、子ども100円、駐車場500円。

D 近江舞子水泳場

近江舞子駅



美しい白砂浜に青松、きれいな水が気持ちいい琵琶湖八景の一つ。宿泊テント、タープ禁止。大津市南小松地先（「近江舞子」駅から徒歩5分）、☎077-596-0520、バーベキューをする場合清掃協力金200円。遊泳期間7/1～8/31。

F 水のめぐみ館 アクア琵琶

石山駅



琵琶湖の歴史や水利用、防災について学べます。雨たいけん室では梅雨時期の雨から世界一の雨（1時間に600mm）まで体験することができます。大津市黒津4-2-2（「石山」駅からバス「南郷洗堰」下車徒歩5分）、☎077-546-7348、無料。9時半～16時半、不定休。

C 草津市立ロクハ公園

草津駅



水遊び場（無料）に、スライダーや流水プールがある施設が人気。草津市追分7-11-2（「草津」駅からバス「ロクハ荘」下車）、☎077-564-3838、入場料：幼児100円、小・中学生300円、大人600円。屋内プール～9/30、屋外プール～8/31。※1

E 河内風穴と川

多賀町



およそ55万年前に誕生した県指定天然記念物の鍾乳洞。透明度が高い近くの川とセットで楽しむのがおすすめです。多賀町河内宮前（「彦根」駅から車で約25分）、☎0749-48-0552、5歳～小学生300円、大人500円。夏季9時～18時（受付17時）、無休。

G 南郷水産センター

石山駅



「魚と遊べるパラダイス」をテーマに、コイやフナなどの釣り、アユ・金魚のつかみどり、金魚すくいができます。大津市黒津4-4-1（「石山」駅からバス「南郷洗堰」下車徒歩5分）、☎077-546-1153、3歳～小学生200円、大人400円。9時半～17時（入場16時半）、火曜休。

まだあります！

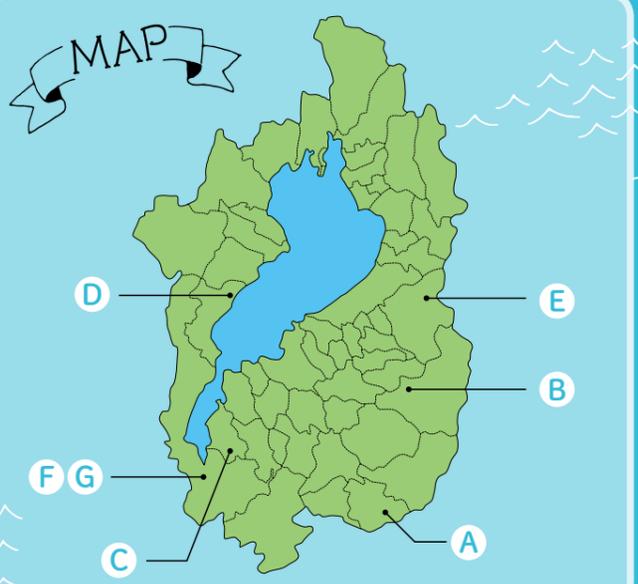
ほかにも日野川、長寿寺付近の川（湖南市）、みさき公園（「守山」駅より車で約20分）、びわこどもの国（「安曇川」駅よりバス「こどもの国前」下車）、朽木キャンプ場（「安曇川」駅から車で約20分）、永源寺付近の川（近江鉄道「八日市」駅よりバス「永源寺前」下車）、希望が丘（「野洲」駅からバス「希望が丘西ゲート」下車）など、たくさんの水辺の遊び場を教えてくださいました。

お話を聞いた 自然派企画

県内各所



滋賀県高島市の八淵の滝や、大津市葛川の奥の深谷、明王谷などでキャニオニングツアーを実施。プロによるガイドで、自然との遊び方を教えてくださいました。小学1年生から参加できるツアーも。詳細はホームページから→<http://www.shizenha.sakura.ne.jp>



教えていただいたのは…



有限会社自然派企画
代表取締役・長谷川博昭さん

「何が起るかわからない」と念頭に置くことが何より大切。特に川はちよつとした天候の変化で様子が大きく変わるもの。子どもが

今回、主に川遊びについてアドバイスしていただいたのは（有）自然派企画代表取締役・長谷川博昭さん。滋賀県や京都などの山々で、シャワークライミング（沢下り）やキャニオニング（沢下り）などのツアーを実施する、自然遊びのプロフェッショナルです。

水辺の遊びを 楽しもう！ in滋賀

母なる琵琶湖を中心に、水辺の遊び場も充実している滋賀県。水辺の遊びのプロに教わった「楽しく安全に遊ぶためのルール」をしっかり守り、思い出に残る夏を過ごしましょう！



キャニオニングで自然を満喫！（自然派企画のツアーの様子）

楽しく安全に過ごすために 水辺のルール

意識

どんな場所でも「何が起るかわからない」と肝に銘じる。

準備

- ・数日前～当日の天候、川の様子の変化を確認。
- ・子どもが溺れた場合の対処をシミュレーションする。

服装

化繊素材で保温力・速乾性のある露出の少ない服+アクアシューズ+PFD着用。

あと便利

溺れた際に投げ入れる専用ロープ。ペットボトルのくびれに長さ10mの“浮くロープ”を固定し、少し水を入れて投げやすい重さに調整したものでもOK。

いる場合は、子どもが万が一溺れてしまった場合にどう対処するかのシミュレーションをしておくだけで結果が違います。また、水中では陸の25倍のスピードで体温が低下し、陸に上がると気化熱で体温が奪われるので、服は速乾性、保温性のある化繊素材のものを。岩でこすったり虫に刺されないために、露出の少ないものを着用しましょう。服の上には、浅い川でもPFD（日本では一般的にライフジャケットと呼ばれる※）の着用を。足元はかかとのあるアクアシューズにしてください。ビーチサンダルは脱げやすかつま先を負傷する

恐れがあります。裏がフェルトになったフェルトシューズは保温性もグリップ力も高いのでおすすめです。川遊びで楽しいのが飛び込みですが、水面までの高さや水の深さの事前チェックは必須。深さがあっても、水底に岩がある場合もあるの、ひざを曲げて垂直に飛び込むようにしましょう。また、雨が降ると川では流木が溜まっている高さ、岸辺では砂地になったところまで増水するので、雨の予報が出ている日は、遊ぶ場所やテントを張る場所をよく考えて。安全に、水辺での楽しい思い出をたくさん作りましょう！

※PFD（パーソナル・フローティング・デバイス）=ウォータースポーツ時の浮力補助具。ライフジャケット=緊急時の救命胴衣だが、日本ではほぼ同義。

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。

冷凍食品の表示を改善しています。

冷凍食品の種類が増える中で、調理方法も多様になりパッケージに表示されている調理方法の表示について「見落とし」「わかりにくい」という声が寄せられています。調理の失敗なく、より便利に冷凍食品をお使いいただくために、2018年春より、順次冷凍食品の表示を改善しています。

調理方法

電子レンジの場合

| 容量 | 加熱時間 |
|--------|-------|
| 500ml | 1分 |
| 800ml | 1分30秒 |
| 1000ml | 2分 |

オーブントースターの場合

| 容量 | 加熱時間 |
|--------|------|
| 500ml | 10分 |
| 800ml | 15分 |
| 1000ml | 20分 |

注意表示

イラストにし、一番目立つ場所に！

調理器具
わかりやすく！

Q いつも仏花を注文します。いつも同じ種類なので、可能なら違う種類の花を入れて欲しいです。

A なかなかご希望に添う品ぞろえができず申し訳ありません。仏花は、必要なお家庭には毎日欠かせないものですので、品質を確保しながら低価格でお届けしております。4～5月は菊、6～10月前半はりんどう、10月後半～3月頃までスターチスを使用しています。ただ、低価格を維持するためには、これ以上の内容の変更が厳しいのが現実です。ご要望にお応えできず申し訳ありません。

切花長持ち液付き

126 毎週 企画

竹中庭園緑化

仏花

1束 **358円**

(4種+下草)(税込 387円)

大菊・小菊・下草・添花
2種類のセット。

対ではない 季節で花材変更あり



上：おせち・クリスマス商品の試食会+エシカル商品の学習会の模様

右：CO・OP 洗剤のメーカー、コープクリーンさんを講師に招いての洗剤学習会

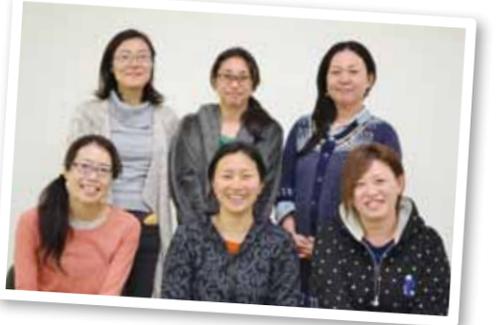
※エシカル商品…「エシカル=倫理的」という意味で、生協では地域・環境・社会・人々に配慮した商品をさします。

コープしがと地域をつなぐ

あなたの 近くの 地域委員会

File4. 野洲市地域委員会

「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。



野洲市地域委員会は野洲市全域がエリア。主にコープしが野洲本部（野洲市富波甲）で活動をしています。2018年4月現在の構成メンバーは8名。後列左から南有香子さん、佐藤麻己さん、中谷貴美代さん、前列左から勝景子さん、貝塚彩さん（委員長）、滝本瑞映さん。（瀬川雅美さん、桑原光代さんは撮影時ご欠席）

コープのイメージが変わった

地域委員会を通して「コープのイメージが大きく変わりました」と貝塚委員長。いろいろな生協の活動、たとえば琵琶湖に関する取り組み・ヒバクシャ国際署名など「自分の存在は小さくてもお役立ちできますね」と話されます。また滝本さんは「委員会が身近な地域から、世界のことまで話し合う」ことに感動されたようです。さらに、いろんなことで「現実を知り、みんなと一緒に討論したのもよかった」、またお子さんのこと以外でテーマに沿って話し合うことは、ちよつとワクワクした体験だったそうです。

自分自身と 気持ちも変わる

佐藤さんは、以前は買いたいのをコープで注文していただけの自分が、委員会で活動するうちに「漫然と買うのではなく、じっくりと見て選ぶ」ようになったそう。貝塚さんはエシカルという観点を通し、「自分の家族によいものを」というだけでなく、世界の子どものことも考えられるように、

気持ちが変わっていったと話されました。

地産地消のこと、商品学習会

昨年「地産地消・夏休み企画」で、地域の皆さんと親子でブルーベリー狩りや、ナリス化粧品見学（兵庫県三木市）、洗剤学習会、おせち・クリスマス商品の試食会+エシカル商品の学習会などの企画を実施。質問もたくさん出たそうです。エシカル商品の学習会では参加された組合員さんから「初めて知った。次からはエシカル商品を買います」などうれしい声もいただきました。

今後の野洲市地域委員会

「野洲という地域はもちろん、滋賀全体への関わりも大切だと思います。琵琶湖の外来魚駆除、地産地消企画も進めていきたい」と委員長の貝塚さん。また、ある企画で世代ごとに悩まれたそう「地域委員会もその時々、その構成メンバーで、求めていく内容も変わっていくのですね」と結ばれました。

「スパイラル」編集担当がみつけた気になるコープの雑貨

使ってみよう！

コープの雑貨

- ・約5cmの薄さに畳める
- ・収納場所に困らない
- ・容量10ℓ、本体約550g

薄く畳めるバケツ

梅雨が明け、いよいよ夏本番。「今日はよく乾きそう！」と思う晴れた日は、水仕事をしてしまおうという原動力になりますよね。そこで活躍するのが「バケツ」。中でも『スパイラル』編集担当が目玉しているのは「薄く畳めるバケツ」です。一番の特徴は、使わない時は約5cmの厚さに畳めて収納場所に困らないこと！容量は10リットルあり、上靴や手洗いたい衣類の洗濯、アウトドアでの食器洗いやゴミ箱替わり、ガーデニングにも重宝しそうです。



くらしのパートナー
次回企画予定 / 7月3日



コープの洗剤 環境寄付キャンペーン

2010年にスタートした取り組みで、環境に配慮したコープの衣料用洗剤を1点ご利用ごとに1円を寄付金として積み立て、国内外の環境保護団体に寄付を行ってきました。その額は、2017年までにコープ全体で34,050,644円となっています。

コープしがは、琵琶湖の環境保全に寄付してきましたが、2018年からは、「コープの洗剤寄付キャンペーン」として、近畿の生協と共に、WWFジャパンがインドネシア領ボルネオ島で進めるプロジェクトに支援先を変更します。



1年間通しての取り組みになりました

スマトラ島リアウ州農園©WWFジャパン

取り組み内容 キャンペーン期間:2018年5月21日~2019年5月20日

1 対象商品1品をお買い求めください → 2 1品につき0.5円を環境団体に寄付 → 3 持続可能なパーム油の生産を支援する活動につながります

対象商品



持続可能なパーム油の生産を支援する活動とは?

コープ洗剤にも使われるパーム油。その原料であるアブラヤシを生産する農園開発が、ボルネオの森林喪失の大きな原因になっています。特に小規模の農園では、労働条件も悪く生産性が低いために農地を少しでも広げようと、周りの貴重な森林が伐採されています。そういった農園に、適切な農業・肥料の使い方や、労働安全や農園管理の方法などを教え生産性を高める支援を行うことで、保護価値の高い森林の破壊防止をめざしています。



©WWFジャパン

主な支援内容

農園の地図化や書類作成等の管理指導

保護価値の高い森林の特定方法指導

労働安全や適切な農業・肥料の利用指導



農業グループの会合にて(スマトラ)

西カリマンタンってこんなところ

ボルネオ島西部のインドネシア領で人口450万人程度、経済発展が遅れている地域とされています。ここ10年程度でパーム農園の拡大や、沿岸の開発などにより、その自然は急速に失われつつあります。オランウータンやテングザルといった絶滅の危機にある野生生物の生息地にもなっています。



©Victor Fidelis Sentosa

今年もどろんこになりました!!/ 田植え体験

毎日、お米を食べていますか? コープしがで取り扱っている産直米をはじめとしたお米の生産者や県内JA、パールライス滋賀の協力を得て、かれこれ10年以上取り組んでいる田植え体験。

今年も県内5か所の田んぼで開催しました。会場ごとに趣向を凝らし、農業についてそれぞれが考える楽しい1日になりました。



参加者の声 大人

- ・泥の中を歩くことの大変さ、作業の大変さを知りました。祖父母が昔は手でしていて大変だったという意味が分かりました。
- ・子どもが将来、米農家になりたいと言っています。もっと幼い頃、田植え体験をしたことがきっかけでした。これからも体験できる機会を作っていただけるとありがたいです。
- ・帰って、みずかがみを土鍋で炊きました。家族みんながおかわりするようになりました!

参加者の声 子ども

- ・初めて田植えをしたので良い経験になりました。足がどろどろして歩きにくかったです。お米がどうやってできているかがわかりました。これからもたくさんごはん(お米)を食べようと思いました。
- ・たのしかったです。おなかがめっちゃめっちゃすきました。



もみ 籾から苗に育てるのに約30日



トラクターと綱引きをしたよ



田植機に乗せてもらったよ~



苗に育つまでの事を勉強しました



JA女性部さんから豚汁の炊き出し

理事会だより

第17回臨時理事会 (2018年5月16日)

■ 第38回通常総代会の議案書を承認しました。総代会議案検討会議で出された声などを受けて追加・修正を行いました。

第18回定例理事会 (2018年5月29日)

2018年度5月期組織経営概況

| 項目 | 業態 | 5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) | | 191,559 | 190,635 | 99.5 | 105.5 | | | |
| 加入人数(人) | | 1,545 | 1,088 | 70.4 | 78.3 | 3,338 | 2,685 | 80.4 |
| 出資金(千円) | | 11,462,406 | 11,401,565 | 99.4 | 102.8 | | | |
| 供給高 (千円) | 宅配 | 2,020,479 | 2,058,819 | 101.8 | 95.1 | 4,344,494 | 4,382,905 | 100.8 |
| | 店舗 | 424,200 | 448,148 | 105.6 | 146.8 | 855,300 | 890,456 | 104.1 |
| | 夕食サポート | 21,313 | 24,281 | 113.9 | 105.9 | 48,235 | 51,935 | 107.6 |
| | エネルギー | 87,549 | 72,405 | 82.7 | 147.9 | 183,169 | 163,091 | 89.0 |
| | 合計 | 2,553,541 | 2,603,654 | 101.9 | 102.4 | 5,431,198 | 5,488,387 | 101.0 |
| 経常剰余金(千円) | | 22,935 | 58,980 | 257.1 | 74.6 | 84,643 | 153,441 | 181.2 |

主な確認事項

- 2018年度5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101.9%（前年比102.4%）と上回りました。宅配事業は利用人数と利用単ともに計画を上回り、店舗も来店者数と利用単価が共に計画を上回りました。夕食サポート事業は1日当たり配食数が2,148食となり、計画比113.9%と上回りました。エネルギー事業は計画比82.7%と下回りましたが、供給件数は7,827件と前月より171件増えました。総合的な利益を表す経常剰余金は計画を大幅に上回りました。
- 2018年度総代の選挙区選挙に関する実施細則を承認しました。総代候補者が定数を超えた場合に行う「選挙区選挙」の実施方法について総代選挙管理委員会が定めたものです。
- コープしがなど14会員が所属する滋賀県生協連の第43回通常総会議案を確認し、全議案賛成の立場で議決に参加することを承認しました。
- コープしがなど近畿の7生協が加入するコープきんき事業連合の第15回通常総会議案を確認し、全議案賛成の立場で議決に参加することを承認しました。

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。

■理事会・常勤理事会報告事項

- 2017年度出資配当金と利用分量割戻金の支払い方法、端数増資の取り組みを確認しました。
- 憲法学習会と平和のつどいを8月～12月に地区単位で4会場開催します。
- 平和祈念の黙祷を組合員・役員に呼びかけていきます（6/23沖縄慰霊の日、8/6ヒロシマ平和記念日、8/9長崎原爆忌、8/15終戦の日）
- COOP牛乳産直交流企画 2018年度産地交流サマーキャンプ in 鳥取を(8/4-5)大山乳業、鳥取県畜産農協とともに取り組みます。
- 「県内戦争遺跡めぐり 一夏休み子どもと学ぼう(7/28)」を滋賀県平和祈念館や岩脇まちづくり委員会とともに取り組みます。
- 核兵器廃絶に向けた2018年度「ヒバクシャ国際署名」(8/6-31)を宅配や店舗の組合員、組合員活動への参加者に呼びかけていきます。(7/30～8/31)目標3万人です。
- 2018年度から取り組む新しいささえあいサポートの地域化に向けて「顔の見える、新しいささえあい」プロジェクトを地区事務局や地域組合員理事を中心に設けて、南地区のモデル地区の運用・検証を行いながら全地区展開へ準備をすすめていきます。

監事会だより 5月度 (4月21日～5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。

- 4月23日 有限責任監査法人トーマツによる監査報告を受領、協議
代表理事との会合
第13回監事会[監査所見共有化]
- 24日 総代会議案表示についての監査
第14回監事会[監査所見共有化]
- 26日 内部統制委員会出席

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。

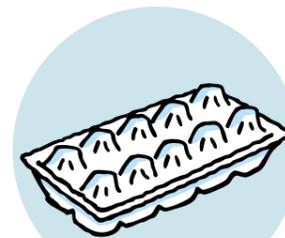
- 30日 議案検討会議出席 ～5月12日<12会場>
- 5月1日 経理フロア監査
- 2日 コープきんき会員生協監事連絡会出席
- 5日 第15回監事会[この間の監査所見共有化、2018年度監査方針・計画の検討、今後の日程確認、その他]

卵パックのリサイクルについて

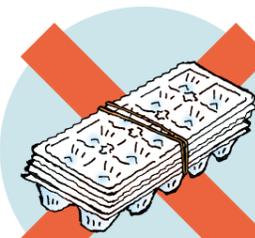
コープしがでは、配達でお届けした卵パックを回収しリサイクルしています。市販の卵パックと異なるのは、その材質で、飲料のボトルと同じ「PET」を使っています。パックの上下が硬くなっているのはご存知でしょうか。通い箱の中に冷蔵商品と一緒に入れた際、卵が割れないための工夫です。

配達で回収した卵パックは、生協のリサイクルセンターに集められ整理・計量して、再生工場に送ります。**工場では、一枚一枚を点検し、材質が異なるパックを除去。**そして、洗浄→脱水処理→粉碎の工程に流れます。その後、パックの強度を高めるため、ペットボトルを粉碎したものを加えて加工します。そして、リサイクルされた卵パックが生まれるのです。

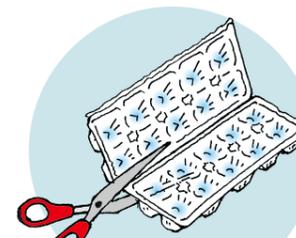
お願い



回収できるのは
お届けした卵パックだけ



輪ゴムやヒモで
束ねない



パックの上下を
切り離し重ねて出す



環境担当…サイ君

5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 261,450Kg
(106.0%)
(回収率76.6%)



商品仕分け袋

宅 2,836Kg
(92.9%)
(回収率34.1%)



卵パック

宅 1,947Kg
(96.6%)



牛乳パック

宅 3,770Kg
(94.2%)
店 538Kg
(105.0%)



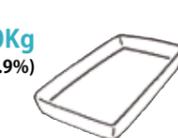
ペットボトル

店 1,018Kg (116.2%)
キャップ
店 82Kg (131.2%)



トレー

店 240Kg
(111.9%)



リサイクル品売却金額 5月度: 4,149千円
4月から累計: 8,399千円

※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

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

応募方法は15ページをご覧ください。

締め切り

7月25日(水)(消印有効)

頭の体操

Mental Gymnastics

5月号 正解
「5」

応募総数 311通 うち正解 301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！

母も成長しています

保育園で、本部役員をすることになりました。昼や夕方の会議の出席、話し合いの司会など、慣れないことも多く負担感もありました。でも先生や保護者の方とのコミュニケーションも楽しくなり、自分たちで保育園の行事内容を検討するのわくわくしてきました。役員を通じて私もひと皮むけたのかなと思います。

草津市 カーネーションのつばみさん

テーマ

【夏休みのお昼ごはん】

サツと作れる「ピーマン丼」

子どもが小、中学校の頃よく作ったのが「ピーマン丼」です。ピーマンとハム(ベーコン)、ウィンナーでもよいをよく炒めてしょう油、みりん、ごま油で味付けします。仕上げにいりごまをまぶします。ご飯に乗せれば、ピーマン丼のでき上がりです。

長浜市 紅大好きさん

色鮮やかな「ピーマン丼」。食欲がわきそうですね。

姉への思い

子どもの頃、母は仕事で、姉と2人でお留守番。ラーメンを作ったり、2人でお店屋さんとお客さんになり、昼食を作り合っていました。テレビを見ながら食べる昼食。楽しかった思い出です。

近江八幡市 八千子さん

仲よし姉妹ですね。「食」のシーンは、味や匂いまで思い出されます。

簡単「パエリア」

ホットプレートで、パエリアを作ると子どもたちは喜んで食べてくれます。お米から作る簡単でおいしい

ボランテアや役員など「誰かのため」の時間を作るのは大変ですが「楽しい」というおまけ付きですね

いつまでも、魅せる、側で

先日、フラダンスの仲間と月一度のお茶会をしました。86、84、78、76、74、70、69歳と、皆さん高齢！けれど、音楽が鳴るとサツと昔通り体が反応して、踊り出します。フラダンス1時間、あとはおやつ当番のおやつとコーヒーでペチャくちや盛り上がりです。時々、老人ホームの慰問のボランテアにも行っています。老人が老人ホームの慰問ですが、明るく、きれいな衣装で喜んでもらえます。できる限り、見せる側でがんばろうと皆で話し合っています。

高島市 春つららさん

自分たちで踊るだけでも楽しいでしょうが、喜んでくれる人がいると、頑張ろう！というハリが出ますね。

スパイラルクイズに挑戦！

数独問題が解けたと思ったのは初めてです。正解だったら、うれしです。昔「頭は帽子の台ではあり

時短料理です。

彦根市 りんごさん

お友達との集まりにも喜んでもらえそうですね。

一緒に作るおやき

休みの昼ごはんに登場する人気メニュー「おやき」を紹介します。生地をこねて、具材を用意すると子ども2人が包んでくれます。フライパンに水を少し入れて蒸し焼きにします。おすすめの具材は、ドライカレー、きんぴら+チーズ、なす+みそ、あんこ、さつまいも+はちみつ+クルミ、ごま。簡単でおいしいですよ。

湖南市 ムーミンママさん

「おやき」滋養ではなじみがないですが、どの具もおいしいそうですね！

宮城名物「うーめん」！

夏はどうしても麺が多くなります。宮城県に温麺(うーめん)という特産品があり、素麺より短いので子どもとよくたべます。食べ方も色々ありますが、これまた宮城のわさびと一緒にシンプルに食べるのが好きです。

大津市 四竜はるかさん

ません。考えなさい」と言われたことを思い出し、パスルに挑戦です。

守山市 よつちゃん

数独は、根気よく考えないと解けませんものね。ちなみに、よつちゃん、正解でしたよ。

駐車場でのおまじない！

大型量販店は駐車場が埋まっています、なかなか近くには止められないという声を聞きますが、私は、空いている、空いている。絶対近くに停められる！と言いなながら駐車場に入ると、目の前の人がちょうど出られるところだったり、ぼっかり空いていたり…。ということが多々あります！声に出していつてみるの、がいいのかな！

彦根市 西澤章子さん

言葉にすると叶うと聞きます。駐車場「停められる」と声に出している方がいたらスパイラル読者かも！

暮らしにアクセントを

緑のきれいな季節となりました。玄関にはクレマチスが、今年はなぜか色鮮やかに咲いてきています。主人が珍しく美しいなあ、なんていう花やあとほめてくれました。老々

うーめん、知りませんでした、わさびでシンプルに：うー、食べてみたい！

生活習慣を大切に

退職して3年が過ぎ4年目に入りました。「食」は大切で、その観点から生協を利用しています。三度の食事は大変ですが、昼食については、仕事をしている時と同じように週の半分くらいは弁当を朝作っています。そして、みそ汁と。するとひと月がスムーズに流れ、精神的にもゆつくりできます。

大津市 谷口美智子さん

長年の生活リズムを崩さないことが大切なのでしょうが、なかなか続けられることではありません。尊敬します。

テーマは「わが家の備蓄品」

万が一の時のために、普段からの備えは大切。家族構成や背景によって異なる各家庭の備蓄品、おすすめの備蓄品を教えてください。

今回は9月号掲載です。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/cafe.php



2人の暮らし。少しでもアクセントになってくれて、ありがとうとクレマチスにお礼を言いたい私です。来月にはグラジオラスが。花はすべてコープさんのものです。

大津市 すみれさん

写真がなくても薄紫や白のきれいな花が目につく、このページに彩りが添えられたようですよ。

湿布を切る裏ワザ

先日、肩がこるので、湿布のシートを半分に切って使おうと思いましたが、でも、ハサミで切ろうとしても薬剤の方がグニグニグニして、ハサミにもついて、うまく切れませんでした。そこで、広告の紙を折り、中にシップ剤を挟み込んでハサミで切ると、簡単にきれいに切れました。お悩みの方がいらしたら、お試しください。

大津市 くりぼんさん

肩がこってなくても、試してみたいくなる裏ワザですね！



7/25(水) 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。 ※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。