コープでつくる私のくらし

生活協同組合コープしが

Spiral スパイラル

12
December. 2018
No.355

特集

電気の見直し、してみませんか？

～コープでんきのおさらい～……6ページ

たべるたいせつ…2ページ
日本の行事食について
つくる現場から…3～5ページ
CO・OP ロースハム使い切りパック
あなたの近くの地域委員会…8ページ
news:コープしがのキッチンカー スタート!!…10ページ
スパイラルレシピ…16ページ

今月号スパイラルカフェのテーマは「冬の節電対策」。
及川家では、一枚の大きなキルトの布をみんなで
ひざかけにして、心も体もポカポカ温まっているようです。

コープしがホームページ
https://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。

December. 2018 No.355

発行責任者/理事長 西山 実
発行/2018.12.3

生活協同組合コープしが
〒520-2351 滋賀県野洲市冨波甲972
TEL(077)586-4839 FAX(077)586-4840

今月のスパイラルレシピ

サラダやサンドイッチなど、手軽においしく、高たんぱく質が摂れるロースハム。新しいアレンジにも、ぜひトライしてください！

調理時間 約15分 / 1人分カロリー 315kcal / 1人分塩分 3.1g

材料 2人分

ハムのパングラタン

ロースハム6枚、食パン1枚、ピザ用チーズ50g、A=<カットトマト缶200g、塩小さじ⅓、オリーブ油大さじ1>、パセリのみじん切り(あれば)適量

作り方

❶食パンは2～3cm角に切る。
❷ボウルにAを入れて混ぜる。
❸耐熱の器に①を並べ、②をかける。ハムを折ってくるくると丸めて入れ、チーズを散らす。
❹オーブントースターで約10分、焼き色がつくまで焼き、パセリを散らす。

調理時間 約15分 / 1枚分カロリー 173kcal / 1枚分塩分 2.0g

材料 2人分

ハムとカリフラワーのスープ

ロースハム3枚、カリフラワー¼株、じゃがいも½個、玉ねぎ¼個、牛乳½カップ、バター大さじ1、小麦粉大さじ½、A=<顆粒コンソメ小さじ1、水1½カップ>、B=<塩・こしょう各少々>、パセリのみじん切り(あれば)適量

作り方

❶ハムは1cm四方に切る。カリフラワーは小房に分け、じゃがいもと玉ねぎは1cm角に切る。
❷鍋にバターを溶かし、ハムと玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ったら小麦粉をふり入れて炒め、Aを注ぐ。カリフラワーとじゃがいもを加えて煮立て、弱火で約5分煮る。
❸牛乳を加えてBで調味し、パセリを散らす。

調理時間 約5分(漬ける時間は除く) / 1枚分カロリー 85kcal / 1枚分塩分 1.8g

材料 2人分

ハムと大根のミルフィーユ

ロースハム5枚、大根2cm、大葉5枚、A=<酢大さじ2、砂糖小さじ2、塩小さじ⅓>

作り方

❶大根は皮をむき、3～4mmの薄切りにし、混ぜ合わせたAにしんなりするまで漬ける。
❷①、大葉、ハムの順に重ね、楊枝で4カ所刺して4等分に切る。

日本の行事食について

日本には年間を通して様々な行事があります。旬の食材を使い、無病息災や子孫繁栄を願っていただくのが特別な料理「行事食」。行事の中でも、日本の季節の変わり目「節(節句)」を祝う五節句の行事食を、改めてご紹介します。

1月7日…人日(じんじつ)／初春に萌える七種(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)の新芽を入れた「七草がゆ」を食べることで力強い生命力を取り入れ、邪気を払い、一年の無事を祈ります。

3月3日…上巳(じょうし)／桃の節句とも呼ばれ、起源は古代中国です。縁起物のれんこんやえびを入れた「ちらし寿司」、マグリのお吸い物」をいただきます。お供えの「菱もち」は雪(白)が溶け、大地に新芽(緑)が芽吹き、花(赤)が咲くように健やかな成長を祈るもので、邪気を払い薬効が高いくちなし(赤)やよもぎ(緑)で色付けします。

5月5日…端午(たんご)／端午とは月の初めの午(うし)の日をいい、薬草のしょうぶを使って邪気を払ったとされています。「かしわもち」の葉は、新芽が出てからでないと古い葉が落ちないので、家系が絶えない縁起を担いで使われ、「ちまき」に使われる笹の葉には殺菌性があるので、その香りとともにいただきます。

7月7日…七夕(たなばた)／中国に伝わる星伝説からきたもので、本来は6日の夜に短冊を付けた笹竹を軒に飾り、7日の朝に川に流したものです。織姫の糸と天の川になぞらえた「そうめん」をいただきます。

9月9日…重陽(ちょうよう)／陽の数の最大数である9の重なるめでたい日で、解毒作用や疲労回復・食欲増進効果もある菊の花を使ったおひたしやすまし汁、菊酒、菊飯などをいただき、邪気を払い、長寿を願いました。季節を感じる旬の食材をいただき、子どもたちにも行事の伝承をしていきたいものですね。

地域活動栄養士／長岡由里子さん

つくる／現場から

無塩せきにこだわった CO・OP ロースハム使い切りパック

朝食のパンに挟んだり、お弁当のおかずにしたり。サラダやスープの具材としても大活躍のCO・OPロースハム使い切りパックは、冷蔵庫に常備している家庭も多い商品ですが、人気の秘密は手軽でおいしいだけでなく、「無塩せき」であること。

製造するのは、長野県上田市に本社・工場を構える信州ハム株式会社。千曲川のほとりにあり、信州の山々に囲まれた自然豊かなこの場所で、CO・OPロースハム使い切りパックは毎日製造されています。ちなみに「無塩せき」とは塩分を使わないという意味ではなく、原料の豚肉を塩などの調味液に漬け込む工程で、亜硝酸ナトリウムなどの発色剤を使用しないこと。

食品添加物への懸念が社会に大きな波紋を広げていた1970年代、信州ハム(株)は食肉加工業界では先駆的に無塩せきハムの販売に踏み切りました。「無塩せき」のパイオニアであり、トップシェアを誇る信州ハムを訪ねて、ハム作りのこだわりを聞いてきました。

充てんが終わり、次はスモーク。
風味と旨みがぐっとよくなります

CO・OPロースハム使い切りパック(36g×3)

発色剤を始め、着色料、保存料、リン酸塩を使用しないで作りました。しっとりした食感と肉のうま味が堪能できるコープの人気商品。
1パックあたり使い切りやすい3枚入り。

無塩せきのパイオニアとして

通常のハムに比べ、発色剤を使用しない無塩せきハムは色味が悪く、発売当初は長らく消費者に敬遠される日々。しかし「現会長が当時、『これは将来必ず消費者に受け入れられる商品だから頑張れ』と。まさに先見の明でした」と語るのは、信州ハム（株）生産本部長の古金和幸さん。

その後は「なるべく添加物を控えたい」という消費者意識の高まりを受け、コープきんきの要請で今からおよそ12年前、市場でポピュラーになりつつあった小量パックの連結タイプを無塩せきのロースハムでも製造することに。それがCO・OPロースハム使い切りパックの誕生です。

ハムのおいしさと機能性の両立

CO・OPロースハム使い切りパックの最大の味の特長は、肉のうま味がしっかりと感じられること。発色剤はもちろん、着色料や保存料、結着補強剤のリン酸塩も使用して↘いないので、肉本来のうま味がダイレクトに味わえるのです。

現在使用している豚肉は、カナダと南米産が中心。2年前に新生産管理システムを導入し、生肉の入荷から製造、包装までを一元管理しています。「原料肉の身元をトレースできるので、ハムに適した産地やパッカー（食肉処理業者）をたどっていけるんですよ」と、信州ハム（株）・品質保証部部長の秋山英二さん。

さらに1パックあたり3枚入りの「3」という数字もポイント。核家族化が進んだ現代は一人っ子の家庭が多く、3の倍数が商品設計の基本とされているのです。よって一般的な3人家族を想定し、無駄なく衛生的に使い切るため1パック3枚が標準となりました。

「食の安全」を守り抜くために

今ではほかのハム・ソーセージメーカーでも無塩せきに取り組む企業が増えましたが、信州ハム（株）はデリケートな無塩せき製品の品質を管理する上で、工場内の生産を一方向に流れるI型ラ↖インにしています。これは生肉に近い汚染区から出荷に近い清浄区への逆戻りを防ぐため。

また、国が進める衛生管理方式のHACCP認証を取得しただけでなく、国際的な食品安全基準のFSSC22000認証を今年5月に取得。さらに米国製パン研究所が定めるAIBフードセーフティを採用し、日常的な整理・整頓・清掃を徹底しています。また、全体の26％を占める外国人従業員にも各国語の貼り紙や通訳を介して衛生管理に対する意識改革を行っています。

すべては食の安全のため。42年に渡って無塩せきに取り組んだ、信州ハム（株）の原点です。

お話をうかがった人

毎日、安心・安全を届けています！

品質保証部
部長・秋山英二さん

信州ハム株式会社
生産本部長・古金和幸さん

知りたい！Q&A

Q なぜ3連？4連じゃダメ？

A ロースハム使い切りパックの賞味期限は未開封で15日。無塩せきで製造するため、通常のハムに比べて賞味期間がやや短くなっています。コストの問題もありますが、「4連だと期限内に使い切れない」という声も少なくありませんでした。

Q シールで留めるのは昔から？

A はい。シールはどこからでもタテ方向に切れやすくなっています。また、パックの左上に凹凸があり、開封しやすくしています。毎日使うものだからこそ、見えないところにもきちんと配慮しています。

Q どうしても余ってしまったら

A なるべく早めにお召し上がりください。万が一、冷蔵庫に一時保管する時は、ほかの生肉と一緒にするのは絶対に避けてください。火を通して食べる前提の生肉とは違い、ハムなどの加工品はそのまま食べる場合が多く、生肉の雑菌が移らないとも限りません。

製造工程

信州ハム株式会社 本社工場

全国でも屈指の少雨乾燥地帯にある長野県上田市はハム作りに最適な地域。1分間に1tの豊富な湧出量を誇る地下水を工場内の浄化設備で飲料適の水にして、原料肉の解凍や機械の洗浄などに使用している。生産品目はハム・ベーコン・ソーセージ、生産量は年間9,500t。

●マッサージ

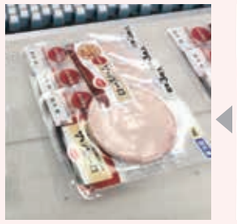
調味液に漬け込んだ肉を、ドラム状の機械でゆっくり回転させる。

●味付け

針を使い調味液を肉の中まで浸透させる。無塩せきのハムは発色剤を使用しない。

●原料肉の整形

骨や異物などを丁寧に取り除き、用途に合わせて形を整える。



●包装検査

パック詰めしたものを金属探知機にかけ、3パックをシールで留めて出荷！

●スライス・パック詰め

微粒子の割合が極めて低い清浄度のクリーンルームで行う。

●スモーク

筒状の袋（ケーシング）に入れた肉を燻製。主に間伐材の山桜のチップを使用。

無塩せきってなぁに？

発色剤使っていません

「無塩せき」とは、塩などの調味料に原料肉を漬け込む過程で、亜硝酸ナトリウムなどの発色剤を使用しないこと。無塩せき＝添加物を一切使用しないという意味合いではありません。もちろん、通常の塩せきハムも国が認めた添加物の使用基準をクリアしており、鮮やかなピンク色で見た目もよく、長持ちで、コストを抑えて安く提供できるというメリットがあります。

一人ひとりが選択する力を持ち、価値観や目的に合わせて上手に使い分けましょう。

※亜硝酸塩は生協では一時使用を制限する添加物としていましたが、現在は安全性に問題がない添加物となっています。

ほかにもこんなオススメ商品

コープのお店で買える

爽やか信州軽井沢
熟成あらびきポークウインナー（160g）

本場ドイツの製法を受け継ぎ、3日以上熟成させた本格的な味わい

宅配で買える

焼いておいしいソーセージ 生協限定

粗挽き豚肉のジューシー感に加え、鶏肉を配合して柔らかな食感に

特集

電気の見直し してみませんか？

～コープでんきのおさらい～

冬場は電気代がぐっと増えやすくなる季節。少しでも安くおさえたいですよね。2016年4月に始まった一般家庭向け電力の自由化ですが、「まだよく仕組みがわからない」「やっぱり大手が安心」と、感じている組合員が多いかもしれません。電力の自由化から2年が経過した今、もう1度、きちんと電気の見直しをしてみましょう。

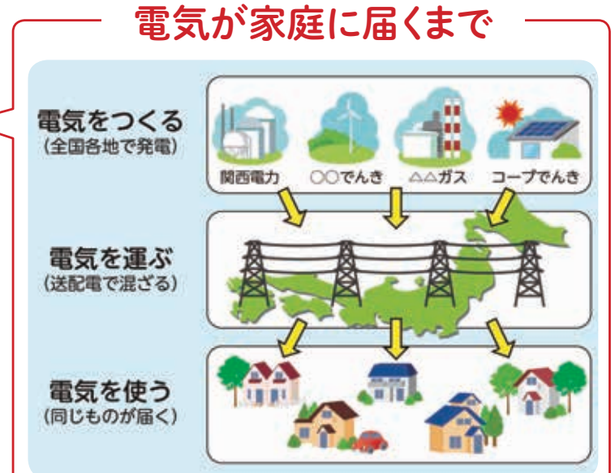
再びおさらい！ そもそも電力の自由化って何？

これまでの一般家庭向け電力は、地域ごとに決められた電力事業者（滋賀県内では関西電力）としか契約できませんでした。しかし、電力市場に競争原理を導入し、料金の引き下げや新たなサービスを促すため、新規参入の規制を緩和したのが「電力の自由化」です。現在では大手通信会社やエネルギー関連企業など実に様々な事業者が参入しています。もし万が一、契約した電力会社が倒産・撤退してしまっても、地域の電力会社が供給を引き継ぐのでいきなり電気が止まるようなことはありません。命にかかわるライフラインの保全には、あらかじめ国が救済措置を取っているのです。

電力会社が替わっても、電気の品質は同じ！

よく勘違いされますが、新しい電力会社に切り替えても電気が届く仕組みは従来と変わりません。なぜなら、これまでどおり地域の電力会社（関西電力）の電線網を使って電気が家庭に供給されているからです。既存電力・新電力に関わらず、電気料金の中にはこの電線網を使うための料金（託送料金）が含まれているので、どの電力会社と契約しても、検針や電線管理は引き続き関西電力が請け負います。ですから、「新電力は停電しやすい」などということはありません。

また電気は、火力、水力、風力、太陽光、原子力など様々な方法で発電されていますが、各電力会社の方針によって電源構成が異なります。しかし、発電された電気は電線網の中で混ざりあって届くので、関西電力であれ、コープでんきであれ、電気の品質に違いはないのです。



加入世帯数1万件突破！ 実際どうなの？「コープでんき」

お話を聞いた人

コープしが
エネルギー事業フロア
川端 恵三さん・山本治幸さん

―コープでんきは環境に配慮していると聞きますが、具体的には？

川端：コープでんきは、水力や太陽光、バイオマス発電などの再生可能エネルギー（FIT電気）を大切にしています。2017年度の電源構成では、35.8%が再生可能エネルギーで、これは全国平均の2.4倍以上という高い構成比です。

―再生可能エネルギーを使えばコストが上がりそうなのに、なぜ料金を安くできるのですか？

川端：コープでんきは、大々的なテレビCMなどの宣伝にあまりお金をかけません。また、検針票の代わりに商品お届け表に明細を記載したり、商品代金と一緒に電気料金を引き落とすなど、できる限り今ある宅配システムを活用することでコストをおさえています。

―今年の7月にまた値下げしたと聞きましたが？

川端：関西電力が値下げしたことに伴い、コープでんきでも7月の検針日以降から大幅な値下げを行いました。一般家庭の平均的な電気使用量で計算すると、約5.3%のダウンです。契約件数が1万件を突破したことで、値下げが実現しました。

―でも、切り替えの手続きって面倒じゃないですか？

山本：申込書を書いて出すだけです。現在契約中の電力会社への解約手続きはこちらから行います。特別な工事も必要ないですし切り替え費用も不要です。もし途中で解約されても違約金も発生しません。実は、とっても簡単なんです。

―トラブルがあった時の対応は？

山本：今年の9月から、要望の多かった「駆けつけサービス」を開始しました。災害時などの大規模停電は関西電力が対応しますが、例えば屋内配線のショートなど、おうちの停電トラブルは、専用ダイヤルで24時間365日相談を受け付けます。提携業者の手配も代行できますし、トラブル解決にかかった費用を最大1万5,000円まで補償しています。

そこが知りたい！「コープでんき」のメリット・デメリット

メリット

- **■電気料金がおトクになる** NEW
  ※一般家庭の平均的な電気使用量なら5.3%ダウン
- **■環境に配慮した電源構成**
  再生可能エネルギーを35.8%（全国平均の2.4倍以上）供給
  ※2017年度の実績
- **■途中解約しても違約金ゼロ**
- **■駆けつけサービスがスタート** NEW
  ※家の中の停電トラブルに24時間365日電話受付。
  トラブル解決費用を最大15,000円まで補償
- **■電気代も割戻金の対象に**
  ※コープでんきの利用代金も割戻金の算定対象に

デメリット

- ■電気使用量のお知らせの通知が検針票ではなく商品お届け表になる
- ■電気使用量の通知や請求が以前よりも遅くなる
- ■支払方法が口座振替のため、クレジットカードが使えない
- ■関西電力とオール電化契約をしている場合は逆に電気代が高くなることもある

まずは一度、試算してみよう！

今なら検針票を提出するだけで、「コープティッシュ5箱」をプレゼント！
※コープでんき加入者とオール電化のご家庭は対象外

お問合せ　生活協同組合コープしが 組合員コールセンター
0120-372-502　受付時間 月～金 9:00～18:00

コープでんきHP
https://www.pak2.com/denki/

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。

コープのお店の惣菜コーナーに ショーケースを設置しました。

フライや焼き鳥を必要な分だけ選べるバイキングコーナー。衛生面に関する不安の声にお応えして、ショーケースを全店に設置しました。
【お願い】開けたら閉めてくださいね

保冷箱の 除菌消臭を始めました。

11月12日から、保冷箱に内かけ袋をセットする前に、除菌スプレーを噴霧しています。保冷箱などは繰り返し利用するので、どうしても傷みや汚れが発生します。そのため、「においが気になる」という組合員さんの声をいただき、検討をすすめてきました。組合員のみなさんが気持ちよくご利用いただけるよう、今後もできることに取り組んでいきます。

「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

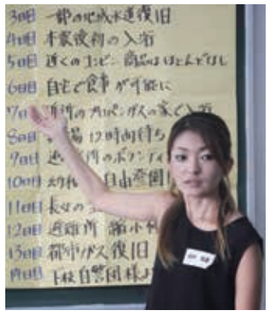
ストールクリップ　黒ネコ

・ズレ落ちを防止
・はさむだけで簡単
・オシャレな黒ネコ&パール調

ストールやマフラーなど、“首元のオシャレ”が楽しい季節。コートやジャケットの差し色にしたり、巻き方をアレンジしたりするのも楽しいですよね。そこにアクセントとしてプラスしたいのが「ストールクリップ　黒ネコ」。クリップ でとめるだけで、黒猫のチャームとパール調のビーズが、ちょっぴり“よそ行き感”の雰囲気に。シリコーンクッションのクリップ が、ストールの生地を傷めにくく、ズレ落ちもしっかり防いでくれます。

次回企画予定 /12月3回

「あそぼうさい！まなぼうさい！カフェタイム」の様子



熊本地震の際は、車で2週間避難生活を送った藤本さん。「備えは絶対に大事です」

進行係の小島さん。エシカル商品の説明は水落さん、受付は多賀さんと役割分担もバッチリ

ウエルカムボードや小物は福永さんのお手製です

「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。

写真左から藤本恵里（副委員長）さん、福永洋子さん、小島晴香（委員長）さん、多賀節子さん、水落裕子さん

防災の知識を必要な時に正しく活かすために

地域委員会立ち上げの条件〝最低4名のメンバー〟を目指し、昨年の準備会を経て発足した犬上郡地域委員会が、9月初旬に開催した**「あそぼうさい！まなぼうさい！カフェタイム」**。今年6月の大阪府北部地震を受け、「防災知識があっても、果たして行動に移せるか？」というメンバーの気づきから、改めて防災の備えや被災時の状況について学ぼうと企画されました。

体験者の生の声や学びで心に刻もう

まず、2016年の熊本地震体験者・藤本恵里さんのお話から。当時夫は海外赴任中で、二人の娘と熊本県で暮らしていた藤本さん。「4月14日。今でこそ〝前震〟と呼ばれますが、誰もが『これ以上の地震はこない、これが本震』と思っていました」。何度も余震が起こる中、逃げ道確保のためにとまだ寒い時期に窓を開けて夜を過ごしたそう。「次々に揺れて逃げるタイミングがわからないのに家はミシミシと音を立てていて、言葉にできない恐怖でした」。何とか逃げ外に出ると、辺りは一変。「1人の人はいませんか！」と声をかけながら逃げたそうです。

その次は、「今、家にある食料品・飲み物」を書き出し、地震が発生した仮定（水道・ガスがストップ）で、どのように家族が食いつなぐかを考えるというワークショップ。足りないもの・不要なものを具体的にイメージすることができました。藤本さんから「カップラーメンは水でできる」と聞いてみなさんびっくり！ 実際に水で作ったカップラーメンを試食しながら、さらに盛り上がりました。

「一人でも多くの方が正しい知識と正しい行動で、地震を乗り越えられるように」という、委員さんたちの熱い想いが伝わる内容でした。

コープしがの キッチンカー スタート!!

真っ赤でかわいいコープのキッチンカー。町で見かけた人はいませんか？健康レシピの試食をしながら、みんなで健康についてちょっと考えてもらうひとときを出前します。
子ども会や高齢者の集まりなど、どこでも行きますよ〜♪
動き出したコープしがのキッチンカーの様子をお知らせします。

みなさんとのおしゃべりも和やかに、準備がすすみます

人気メニューの「にんじんとちくわのきんぴら」と「ぼってりあげのピザ」。
ぼってりあげのピザはかみごたえがあり、唾液の分泌促進に効果的なひと品です

健康づくりのアイディアや健康寿命のお話をしました

参加者からの質問にスタッフが答えます。

キッチンカー「健康教室」プログラム（例）

1．健康レシピの試食
2．ミニ健康づくり講座
3．質疑応答

※約３０分程度のプログラム例

キッチンカー「健康教室」への お問い合わせ・お申し込みは

コープしが 組織部（担当：小澤）
TEL.0120-668-825
E-mail　madoguchi@coop-shiga.or.jp

できるコトづくり制度を創設しました!!

できるコトづくり制度

コープしがは、「人と人とのつながりの中で、よりよいくらしを共につくるウェルビーイング（Well-being）の福祉」をめざしています。
そのためには、一人ひとりの想いや願いをカタチにする「わたしにできるコト」に取り組む人が増えていくことが大切だと考え、そんな人たちを応援する「できるコトづくり制度」を設けました。

近江八幡市で開催した講座の様子

「できるコトづくり制度」ってなあに?

「できるコトづくり制度」は、さまざまな「想い」や「願い」を持った個人や団体が一歩を踏み出すための学びの場**「講座企画」**と、「想い」や「願い」を実現させるために必要な**「助成制度」**があります。

※【講座企画】については、2018 年度の日程は終了しました。

【助成制度】 について教えて

	はじめて助成	活動助成
対象団体	活動 1 年未満の団体 新たに立ち上げる団体も可	規約等を持ち、 活動実績が 1 年以上の団体
助成金の上限	100,000 円	300,000 円
助成（継続）可能期間	2 年まで	3 年まで
審査方法	書類審査	プレゼンテーション 2019 年 3 月 2 日
募集期間	2018 年 12 月 1 日〜 2019 年 1 月 20 日	

※対象となる団体の条件など、詳細については、「できるコトづくり制度」専用ホームページでご確認ください。

助成金の説明会を開催します

助成金の趣旨や審査基準、応募書類の書き方のポイントや注意事項について説明します。
応募を考えておられる団体・グループは、ぜひご参加ください。

2018 年 12 月 15 日（土）13:30 〜 14:30　ピアザ淡海滋賀県立県民交流センター 305 会議室
2018 年 12 月 21 日（金）10:00 〜 11:00　生活協同組合コープしが本部
2019 年 1 月 9 日（水）10：00 〜 11:00　アクティ近江八幡　講習室

各回、説明会終了後に、個別の相談会を開催します。説明会・相談会ともに事前申込が必要です。
詳しくは、「できるコトづくり制度」専用ホームページでご確認ください。

できるコトづくり制度　検索

理事会だより 第 24 回定例理事会（2018 年 10 月 30 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。

2018年度10月期組織経営概況

項目	業態	10 月期 計画	実績	計画比(%)	前年比(%)	累計 計画	実績	計画比(%)	前年比 (%)
組合員数（人）		196,615	194,199	98.7	103.6				
加入人数（人）		1,741	1,251	71.8	29.5	10,088	7,469	74.0	67.2
出資金（千円）		11,528,516	11,517,882	99.9	102.8				
供給高（千円）	宅配	2,177,910	2,184,120	100.2	95.4	15,726,853	15,719,736	99.9	99.4
	店舗	417,700	456,054	109.1	131.2	3,008,800	3,163,610	105.1	143.8
	夕食サポート	24,485	25,886	105.7	101.1	181,720	193,480	106.4	108.2
	エネルギー	71,557	82,652	115.5	172.9	517,906	542,897	104.8	173.3
	合計	2,691,652	2,748,714	102.1	101.4	19,435,279	19,619,724	100.9	106.0
経常剰余金（千円）		10,757	54,084	502.7	1,143.0	271,740	412,543	151.8	85.4

主な確認事項

1 2018年度10月期経営概況について承認しました。供給高は、すべての事業で計画を上回りました。総合的な利益を表す経常剰余金も計画を上回りました。

2 2018年度全体区役員推薦委員11名を承認しました。委員会は4つの地域区役員推薦委員会の委員長と副委員長の組合員委員8名、理事委員の3名で構成されます。今後、役員に適格な候補者を理事会に推薦することが役割です。

3 「農福連携のあるコープしが食品リサイクルループ」構築のための子会社「㈱ハートコープしが」の第1回臨時株主総会が開催されました。今後、アグリプロダクツ部門は2019年4月事業開始を目指し、リサイクルクリーン部門は野洲事業所（6月）と近江八幡事業所（8月）の事業開始を目指して準備をすすめます。

4 第4エリア（湖南市・甲賀市）約15,800名の組合員のくらしを支える甲南センターは施設や駐車場の不足や老朽化により、増改築を行います。

5 「第14期役員候補者の擁立の考え方と擁立のすすめ方」にもとづき、全体区・地域区の理事候補者の第一次案を確認しました。

■理事会・常勤理事会報告事項

(1)台風21号、24号による被害を受けた産直産地と県内生産者へお見舞い金を送ることについて確認しました。

(2)「日本国憲法を学ぼう!学習会」(2019/2.2)を滋賀県生協連とコープしがの共催企画としてフェリエ南草津（草津市）で開催します。今後ぱくぱくコミュニティ1月号で案内します。

(3)宅配事業での一般用医薬品（指定第2類、第2類、第3類、医薬部外品）の取扱いを、eフレンズ「スクロール」サイトで2019/1月末を目途にスタートします。今後チラシ等で案内していきます。

監事会だより 10月度 (9月21日～10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。

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

9月21日 日本監査役協会研修参加
28日 内部統制委員会出席
10月1日 経理フロア監査
2日 第21回監事会[この間の監査所見共有化、第14期監事体制の検討、上半期代表理事との会合実施内容、今後の日程確認]
9日 開発室監査
10日 コープきんき会員生協監事連絡会世話人会参加
11日 経理フロア監査、総務人事フロア監査
17日 秋の総代のつどい参加（～20日）4会場

スパイラル 4 月号で募集しましたコープしが設立 25 周年記念エッセイ「生協と私」。ご応募いただいたみなさま、ありがとうございました。いずれのエッセイからも生協の様々な事業や、商品・サービスをお届けする職員の関わりが、くらしの中で小さく輝いた瞬間を垣間見ることができました。入賞 3 作品を、11 月～1 月号でご紹介しています。

「生協と私」

彦根市　江南康子さん

私は今 70 才に近い年齢ですが、子育て時代にずっと生協を利用していました。その後、何年かブランクを経て再加入し、3 年ほどになります。かつての生協は商品を購入するだけで、組合員同士の交流の場もなかったと思います。今は『ぱくぱくコミュニティ』の情報で、ひろば活動「ほっこりカフェ」に参加し、おかげで何人かの友達ができありがたく思っています。この年代で新しい友だちができることは嬉しい限りです。生協の力は大きいと思っています。

また、私の家の庭に狭いながらも火を使えるスペースがありますので、知り合った皆さんと生協の食品などを試食して楽しんでいます。サバやホッケの炭火焼きは大変おいしいです。試食会で教えてもらった「サバのかんたんまぜご飯」もよかったです。具たくさん豚まん、シュウマイ、小籠包を蒸し器で蒸してできたてをいただくのも、電子レンジでチンとは違う柔らかさでした。

今の時代、近所の方たちが気軽に集まる場を提供したいと考えても、気兼ねしたりしてうまくいかないのが現実ですが、生協組合員という仲間を通じてなら定着できそうな気がします。生活の中で食の占める部分は大きいので、生協のこんな食品がいいよとか、日常雑貨でこれは便利など情報提供の場にもなればよいと思います。また、確実にやってくる老後のこと (母を家で介護しているので、具体的に切実で、日々現実を見ています) も話題になればと思います。無理なく細く長く続けていければいいなあと思っています。

10 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

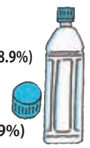
商品案内書
宅 261,490Kg
(100.7%)
(回収率73.1%)

商品仕分け袋
宅 2,883Kg
(92.7%)
(回収率31.9%)

卵パック
宅 1,791Kg
(98.6%)

牛乳パック
宅 5,200Kg
(109.9%)
店 786Kg
(143.7%)

ペットボトル
店 1,539Kg (138.9%)



キャップ
店 116Kg (138.9%)

トレー
店 328Kg
(147.1%)

リサイクル品売却金額
10 月度：5,098,709 円
4 月から累計：33,303,475 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

グルグルしりとり

<問題>
中心の「シワス(師走)」から右回りでしりとりをし、数字のマスから始まる言葉を、ヒントをもとに入れてください。色が付いたマスの文字をつないでできる言葉(6文字)を答えてください。

締め切り
12月25日(火)(消印有効)

ヒント
1:冬のスポーツ。○○○○リンク。
2:質問すること
3:治安維持と犯罪防止の盾となる組織
4:1か月単位で契約。○○○○駐車場
5:採用する際、実際に会って対話すること。
6:冬の花木。甲賀市の○○○神社
7:アリと○○○○。

ギ			4ツ	
8ス	3ケ	ワ	1ス	
		シ		5
	イ	2		
	7キ		6	セ

応募方法は 15 ページをご覧ください。

頭の体操 Mental Gymnastics

10月号　正解
「味覚」
応募総数 304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。

Readers Post

スパイラルカフェ

Spiral Café

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！

秋の香りは…

秋は匂いからやってくる。みょうが・モクセイ・松たけ、丸々は口に入らんけど松たけご飯食べました。体重管理しながら、楽しみます。

犬上郡　西村正彦　さん

季節を匂いで感じる…お散歩で深呼吸したくなります。

仲間とスポーツ！

夏に地区のソフトバレーボール大会に出場したのをきっかけに、チームを作って月に2回練習しています。真夏の体育館は暑くて、少し動くだけで汗だくでしたが、秋になって、涼しくなり練習もしやすくなりました。来年の大会に向けて、上位入賞はもちろんですが、出会えたチームメイトとも楽しく続けていけたらと思っています。

甲賀市　大豆　さん

スポーツで共に汗をかく仲間がいるというのは、ステキですね。

思い出を寄付しよう

ただ今、終活中です。古いテレフォンカードや中国旅行に行った時に残った中国元などが出てきました。NGOハンガー・フリー・ワールドの募金活動に利用できないでしょうか。

大津市　三木千代野　さん

ぜひハンガーフリーワールドへ！5月頃にご案内予定です。

今年のケーキはどれにしよう

今年のクリスマスケーキは、どんなものにしようかなぁと、楽しみにしています。カタログを見るだけでワクワクします。生協さんのカタログも子どもと、あれこれ見ています。子どもたちにお手伝いをしてもらって、デコレーションしてもらうのもいいなぁ。毎年いろいろなクリスマスケーキがあり、選ぶのが大変です。

彦根市　きーちゃん

コープしがのケーキで幸せなクリスマスをお過ごしください☆

おやつにドライフード

最近、干し野菜、果物にはまっています。昔ながらの天日干しではなく、ドライフードメーカーという調理器具で作っています。薄く切って並べて、スイッチを入れるだけで翌朝にはうま味が凝縮されたドライフードができています。子どもたちも大好きで、おやつの代わりにパクパク食べています。

長浜市　ぱりんこ　さん

そんな便利な物があるのですね？自家製のドライフード、おいしそうです。

かも鍋は欠かせない！

日に日に寒くなり、鍋のおいしい季節になってきました。色んな種類の鍋がありますが、わが家の1番人気の鍋は『生協のかも鍋』です。ワンシーズンに何度も購入し、常にストックしておくというルールがあります。毎週念入りにカタログを見て、見落とさないようにしなければいけません。明日2パック届く予定なので、週末はかも鍋決定です！今シーズン初のかも鍋とっても楽しみです。

甲賀市　きらりん　さん

国産合鴨鍋セット。冬の時期は、ちょくちょくカタログに掲載されます。お楽しみください。

テーマ
【冬の節電対策】

湯たんぽを活用！

主人が毎朝、湯たんぽ4個に熱湯を満タンに入れて、電気こたつの四すみに立てかけておいてくれます。これで、ほとんど夕方まで電気こたつのスイッチはオフのまま。夕方、中のお湯を再沸騰させておくと、夜まで暖かく、そのままお布団の中へ持って行きます。

彦根市　あまちゃん

ご主人に感謝！の、グッドアイディアですね。

部屋干しで湿度もOK

冬場は洗濯物が悩みの種。どうせストーブをたくから、乾かない外に干すより部屋干しにすれば、スチーム効果で部屋の湿度を上げ、暖房効果も上がり、洗濯物も乾き、一石二鳥。お風呂のお湯張りも、ドアはきっちり閉めてふたを開けて貯めます。浴室が温まり、外気温との差もなくし、快適に入浴できる。

大津市　めだか姫　さん

ヒートショック予防にも、有効なお湯張りの方法ですね。

愛車でポカポカ

昼間は家に1人でいることが多く、暖房するのももったいないので、炎天下に停めてある軽トラに入ります。車内は温室で、しかも明るいので読書をしたり、編み物をしたり、ゆったり過ごせます。

草津市　げこちゃん

スゴイ！お日様の力を借りない手はないですよね。

透明シートで冷気遮断

窓ガラスに断熱シートを貼る人は多いかもしれませんが、うちはサッシ自体にも透明のシートを貼りました。これが効果的で、窓からの冷気が減りました！

草津市　片桐奈々　さん

へーっ！初耳です。試してみる価値アリですね。

首を温めて鍋を食す

冬の節電はとにかく首と足を温かくすることです。ハイネックの服を着たり、家の中でもネックウォーマーをしたり。足元も厚めのソックスを履いたり、場合によっては靴下二枚重ねにします。寒がりの私ですが、足元を温めると暖房も控えめで済みます。あとは、お鍋で体の中から温まります。晩ごはんにいただくことが多いのですが、お鍋が煮える頃には、お鍋の蒸気で部屋中が暖まり、食べ終わる頃には身体中暖まって、暖房器具いらずになります。

草津市　ゆかりん　さん

「首」と名のつくところを暖めるというご意見が、多かったです。後は体の中からですね。

次回は2月号掲載です。

テーマは「花粉症対策」

本格的に花粉症に悩まされる方が増えるこの季節。みなさんはどんな予防や対策をしていますか？教えてください。

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

お待ちしています！　頭の体操の答え　おたより　イラスト（お子さんの絵も）

12/25（火）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 野洲市冨波甲972　生活協同組合コープしが　スパイラル 行

●FAX：0120-096-502（おくろう コープ）　●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。