

Spiral

スパイラル

1
January, 2019
No.356

特集
新春インタビュー
コープしが専務理事・白石一夫さん
……6ページ



たべるたいせつ…2ページ
和食の基本「一汁三菜」でバランスよく
つくる現場から…3～5ページ
☕ 具の多い茶わんむし
あなたの近くの地域委員会…8ページ
news:食と農を考える講演会のお知らせ…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「2019年の抱負を漢字で」。及川ファミリーは、「楽」「笑」「健」にしたようですよ。とつても及川ファミリーらしいですね。皆さんの今年の抱負は何ですか？

新春
お年玉企画
どこでもモイスチャー
10名様にプレゼント
→詳細はp9をチェック！

「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。

コープしがホームページ
<https://www.pak2.com/>

コープしが公式 Facebook



January, 2019 No.356

発行責任者/理事長 西山 実
発行/2019.1.7

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、和食の基本の一汁三菜レシピ。2ページで「たべるたいせつ」をテーマに、毎号食育に関する情報を発信してくれる地域活動栄養士の長岡由里子先生に教えていただきました。



調理時間 約15分
1人分 51kcal
1人分 塩分 1.0g

野菜たっぷり味噌汁

かぼちゃ50g、白菜50g、玉ねぎ50g、白ねぎ1/5本、だし汁350ml、味噌小さじ2

作り方

- ①かぼちゃはいちょう切り、白菜は2cm幅の短冊切り、玉ねぎは縦に1cm幅に切って長さは半分にする。白ねぎはななめ切りにする。
- ②鍋にだし汁とかぼちゃ・玉ねぎ・白菜の軸の部分を入れて煮て、ある程度柔らかくなったら白菜の葉の部分と白ねぎを入れ、全体が煮えたら火を止め、味噌を溶き入れる。

調理時間 約10分
1人分 31kcal
1人分 塩分 0.8g

小松菜の煮びたし

小松菜4株、しめじ1/4パック、出汁をとった後の昆布4cm角分、A=<しょう油小さじ1.5、みりん小さじ1.5、だし汁100ml>

作り方

- ①小松菜は3cm長さに切る。しめじは石づきを取り小房に分ける。昆布は千切りにする。
- ②鍋にAと材料をすべて入れ、ふたをして、中火でサッと蒸し煮にする。(煮過ぎないように)

調理時間 約5分
1人分 98kcal
1人分 塩分 1.1g

にんじんのゴマなます

にんじん1本、オリーブ油大さじ1、酢小さじ2、A=<砂糖小さじ1/2、塩小さじ1/4、すりごま小さじ2>

作り方

- ①にんじんは千切りにし、少量の塩でもんで少し置き、しんなりしたら水けを絞る。
- ②ボウルにAをすべて入れてよく混ぜ、①のにんじんを和える。

調理時間 約15分
1人分 266kcal
1人分 塩分 1.0g

ブリのしょうが焼き

ブリ2切れ(140g)、ピーマン2個、酒小さじ2、小麦粉小さじ2、油小さじ2、A=<しょう油小さじ2、みりん小さじ2、酒小さじ2、水小さじ2、しょうが1かけ>

作り方

- ①ブリは1切れを3等分に切り、酒を振りかけて少し置く。ピーマンは千切りにする。
- ②しょうがはすりおろし、Aの調味料とともに合わせておく。
- ③①のブリの水けを取り、小麦粉を薄く振りかける。油を熱したフライパンにブリを入れ、両面を焼き、一旦皿に取り出し、そのフライパンでピーマンを色よく炒めたら端に寄せ、焼いたブリを戻し、②を回し入れて絡める。
- ④器にブリを盛り付け、ピーマンを添える

1人分 252kcal
1人分 塩分 0g

白ご飯

茶碗軽く1杯 (150g)

たべる
たいせつ



和食の基本「二汁三菜」でバランスよく

「和食」の基本となるのは、1種類の汁も
のど3種類の料理からなる「二汁三菜」の
組み合わせ。通常この三菜は、なます・煮
物・焼き物を指しますが、日常の家庭料理
では、料理の種類にかかわらず用いられま
す。主食の米を中心とした「一汁」だしのう

ま味・みそ(発酵食品)を用いたもの、「三
菜」主菜1品(魚や肉などのたんぱく質)、
副菜2品①五目豆や筑前煮など②おひた
しやなます、香の物などの小鉢など、野菜
中心が基本の献立になります。
食材は、旬の野菜や魚介類・発酵調味料



今年、
抱負です!
地域活動栄養士
長岡由里子さん

などで、特に「大豆製品」(みそ・
しょう油・豆腐・お揚げ・納豆・煮豆
など)を多く使います。野菜をたっ
ぷり使い「うま味」を活かすことで
減塩でき、動物性脂肪が少なく、植
物性と動物性たんぱく質の balan
スのよい組み合わせは、生活習慣
病予防や肥満防止にも。また、料
理に合わせた器や、季節感ある薬味
(みょうが・山椒・柚子など)、つま
やけんなどの添え物など、自然の
恵みをおいしくいただく工夫で、味
覚+嗅覚+視覚を通して「心の栄
養」にもつながります。
この基本を踏まえていけば、親
子丼のようなワンプレート料理の
場合でも、「ご飯」「卵と鶏肉」「玉
ねぎ・青ねぎ・きのこ類」が入って
るので、具たくさんみそ汁を添えれ
ばOK。皿数にとらわれず、栄養バ
ランスを意識できます。「いただき
ます」こちそうさまでした」のあい
さつも含め、「和食」のよさを共有
していきたいですね。

【長岡先生より】今年は「元」号が代わりますが、体をつくる「元(もと)」をしっかり食べて「元」気な一年を過ごしましょう!

つくる

現場から 食卓で気軽に料亭の味 ——— 具の多い茶わんむし

ツルンと滑らかな食感に、だしと
卵のやさしい風味で老若男女問わ
ず愛される茶わんむし。一流の料亭
から家庭の食卓まで幅広いシーン
で親しまれている一品です。

とはいえ、いざ作るとなると、
これがなかなか大変。大きな蒸し
器やセイロをひっぱり出したり、
「ず」が入らないよう細心の注意
を払ったり…。そんな茶わんむしを
手軽に食べられるチルド食品とし
て発売したのが、福井県越前市に
ある株式会社ふじや食品です。

創業は昭和28年。豆腐職人だっ
た初代社長が、当時、高級料理で庶
民の口には入らなかった玉子どう
ふに目を付け、国内で初めて容器に
入れ量産化したことが、業績を飛
躍的に伸ばすきっかけになりました。
ただし、さっぱりと食べやすい
玉子どうふの需要が集中するのは
夏場。そこで冬場向けの商品として
開発されたのがたつぷりの具とト
ロトロ食感が人気の「具の多い茶
わんむし」。そのこだわりを製造工
場に聞きました。



具の多い茶わんむし(200g)

2010年の発売以来、
右肩上がりて人気を
博している商品。鶏
もも肉、丸しいたけ、
穂先竹の子、ヒラタ
ケシメジ、えび、かま
ぼこ、ぎんなん、枝豆
の8種類の具が入っ
ています。



契約養鶏場から届く 新鮮な卵が命

ふじや食品は玉子どうぶが原点だけに、鶏卵へのこだわりはひと倍。福井県産を中心に工場からトラックで2時間圏内の養鶏場と契約し、採卵2日以内の卵を4〜5日以内に使い切ります。さらにハウユニット測定（※左ページ参照）で、高級位Aランク以上の卵しか使用しません。「卵は鮮度が命ですから」と、品質保証室品質管理課の大館康洋さんは強調します。

2010年の発売以来、組合員の声を取り入れながら何度もリニューアルした関西風だしも評判で、本枯れ節をベースにコクと深みを与えるさば節エキスや焼あごエキス、さらに昆布エキスを調合しています。また、下味を付けた鶏も肉や丸しいたけといった具材からもいいだしが染み出すので、動物性うま味成分のイノシン酸、植物性うま味成分のグルタミン酸、きのこ類に含まれるグアニル酸の相乗効果で、だしの風味をより一層引き立てています。

茶わんむし なぜなに Q & A

Q なぜ「ず」が入らないの？

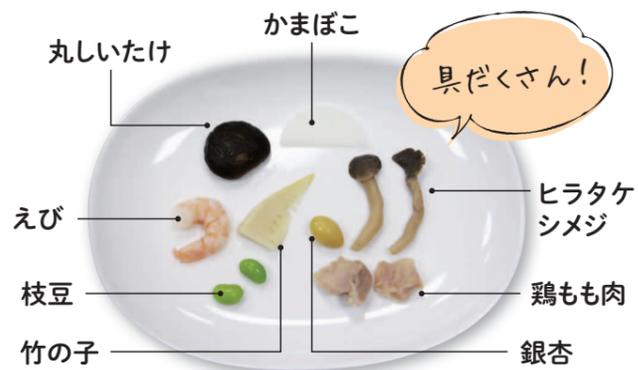
A 「ず」が入らないのは、加熱のし過ぎで卵液が煮え立って気泡が入ってしまったため。弊社では卵液をカップに充填する時に少し溢れるようにして空気を抜き、表面張力を利用して密封したものを加熱するので気泡が入らないのですよ。

Q 塩分が気になります。

A 塩分量は1個200gの製品に対して2.1g。だしのうま味をきちんとかかせているので、塩分量を控えてもおいしく召し上がっていただけます。

Q こんなに具沢山のカロリーは？

A 丸ごと1個食べても80キロカロリーです。栄養価が高く、低カロリーな点でも喜ばれている商品です。



co-op 具の多い茶わんむし1個あたりにこれだけの具が入っています。

次々に顔を出す 8種類の具材

そして気になる「具の多さ」は、現在なんと8種類。ふじや食品が手がける茶わんむし製品の中でも、群を抜く具材比率の高さです。その中身は、脂が乗ってうま味の強い鶏も肉（タイ産）、スライスよりもジューツとかみごたえのある丸しいたけ（中国産）、穂先の柔らかな部分だけを使用する竹の子（中国産）、ポリウム感のあるヒラタケシメジ（中国産）、え

おいしい商品をお届けするために...



ハウユニット測定

卵白の盛り上がりを目視して鮮度を評価。高級位のAランク以上の卵のみを使用。



割卵

1分間に600個の卵を割る割卵機。生育不良の卵も自動的に排除。



レトルト加熱

具材が中に沈まないようカップをひっくり返して並べ、110度の熱で40分間加熱・殺菌。

こちらもおすすめ!

宅配のみ取り扱い



ディナーグラタン野菜 230g

牛乳に生クリーム、ワインを使い、コクのあるクリーミーなグラタンに仕上げました。野菜粉末を練り込んだパスタを敷き詰めてルウを流し込み、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、チーズをトッピング。仕上げのミートソースで見た目も鮮やか、ボリューム感あるひと品です。

店舗のみ取り扱い

金ごま豆腐 110g

原料であるごまの香りを最大限に引き出すため、直火で焙煎しつつ、うま味成分がある中心部までは強く加熱せず旨みを損なわないようにするこだわりが。そのごまを練り（ごまの粒子をより細かくしてなめらかに仕上げたもの）を使用し、くず粉を加えてなめらかな食感に仕上げています。



co-op 具の多い茶わんむしを おいしく温めるコツは?

「レンジでチンはできないの?」という声が多いのも事実ですが、具材がたくさん入っているため電子レンジでは均一に温まりにくく、場合によっては破裂してしまう恐れもあります。やはりおすすめは、「湯せん」。たっぷりの水を鍋に張って商品を入れ、フタをせずに中火で加熱します。沸騰したら弱火で約6分温めてでき上がり。一度に2個、3個、一緒に湯せんしても構いません。夏場は冷やしてそのまま召し上がってもおいしいですよ!

おいしい水に
恵まれます
ように!

良質の水に恵まれるよう、敷地内に水の神様をお祀りしています。地元の人も水を汲みにくるんだそう。



お話をうかがった人



株式会社ふじや食品
商品企画開発室・吉村征樹さん(左)
品質保証室 品質管理課・大館康洋さん(右)



株式会社ふじや食品 武生工場

“越前富士”と呼ばれる日野山を背景に、日野川のほとりに建つ武生工場。良質な地下水に恵まれた立地は商品の出来を左右する要。

いるからですよ」と、商品企画開発室の吉村征樹さん。ひと手間かかる作業ですが、開けた瞬間の見映えのよさは喜びに直結するもの。さらに一昨年、容器をアイボリー色から黒色に変更し、そのまま食卓に出しても遜色のない高級感を演出しています。

組合員一人ひとりの想いを受け止め 寄り添い安心を届ける生協に



今年も組合員さんとの
つながりを大切にします！

明けましておめでとうござ
います。本年は日本の元号が改
正される節目であり、コープし
がにとっても新たなチャレンジ
に邁進する飛躍の年です。

今回は新春特別企画として、
コープしがの白石専務理事に
昨年度の実績と今年度の展望
についてお話をいただきました。

2019年、コープしは「
組合員・地域へどのように貢
献していくか」白石専務理事
の人物像とともにお伝えしま
す。

2018年は、
コープしがにとって
どのような年でしたか？

協同組合という組織の中で、私たち職
員の働きかけが、組合員の生活にきちん
と役立っているのか。そのことを改めて
見つめ直す年だったと思います。

それは総合的な役立ちではなく、「目
の前にいる組合員に対してどうすれば役
立っているのか」を職員自身が考えるとい
うこと。私たちはここ数年、「何かお困り
ごとはないですか。よかったですら教えてく
ださい」と組合員にお声がけする運動を
続けています。毎回、毎回、というわけに
はいきませんが、こちらから声をかける
とちゃんとお話ししてくださいます。

高齢のご両親を心配されている人、子
育てに不安を感じている人、皆さん様々
な事情を抱えて生協を頼りにされてい
る。そのことを職員がきちんと受け止め、
「少しでも力になりたい」という心が芽
生えれば、自ずと組合員への接し方が変
わります。一人
ひとりに安心
と信頼を届け
るコープしが
でありたいで
すね。



2019年の展望について
お聞かせください。

まず宅配事業ですが、今後高齢化が進
むにつれて、必要な商品を「届ける」シス
テムが重要になってきます。そこで今年
の1月から処方箋を必要としない第二
類、第三類の医薬品を扱います。滋賀県
下にドラッグストアは至るところにあり
ますが、車に乗れない高齢者には不便な
場所かもしれません。合わせて「見守る」
「人と人とのつながり」も今以上に大事
になってくると認識しています。

一方で店舗事業ですが、現在のコープ
ぜせ店、もりやま店、かた店に加え、
2020年までにもう1店舗増やすの
が目標です。出店エリアは未定ですが、今
年はそのための布石をしっかりと築く年
だと考えています。



ナットクして



選んでください

福祉事業については
いかがでしょうか？

まず、これからの高齢化社会で重
要と位置付けている介護保険事業で
すが、ケアサポートセンターで行っ
ているような「見守り」が、宅配や店
舗でもできないかと考えています。人
が幸せに生きるために事業の垣根を
取り払い、その関係性を学び合える
ようなシナジー（相乗）効果を期待し
ているところです。また、2018年
7月に事業所内保育所として「コー
プもりのこ保育園」を開園しました
が、こちらでは地域の子育て支援に取
り組む一方で、職員が働き続けられる
環境を整備するにはどうすればよい
のかという課題にも向き合おうとし
ています。



ほかに、2018年から
「未来づくり」をテーマに
新事業が始まっていると
うかがいました。

生協にとって初めての取り組みで、
コープしが、鳥取県生協、鳥取県畜産
農協、行政などが出資して鳥取県内
に600頭規模の酪農メガファーム
「みんなの牧場」を設立しました。現
在、日本の酪農は衰退の一途をたど
り、このままでは新鮮な牛乳や肉が
手に入らなくなってしまう。自分
たちの食べ物をも自分たちの力で維持
するため、私たちは生産の現場を築
くことを始めました。将来的には、乳
牛に和牛の受精卵を移植する技術に
よりコストを抑えた牛肉を組合員に
供給できればと考えています。

そして、農福連携（※）の子会社とし
て2018年11月に「ハートコープし
が」を設立しました。こちらでは店舗
から排出される食品残渣（ざんさ）とし
て畑を耕し、採れた野菜を組合員に
供給する食品リサイクル部門、商品
を届ける保冷箱やペットボトルなど
を溶解して圧縮することで、廃棄物と
して処理するのではなく、リサイクル
原料として売却する環境リサイクル
部門を設置しています。そこで障がい
をもつ人に従事していただき、職員と

共に働く喜びを実感してもらおうこと
が狙いです。これらの新たな事業に踏
み出せるのも組合員の利用のおかげ
です。欲しいものが手に入るように、
消費と生産をどのようにして直結す
るかが課題です。（※農業者と福祉団
体が連携し、高齢者や障がい者の農業
分野での就労を支援する取り組み）

白石専務理事って
どんな人？

お話しすと評判ですが、
苦手なことは？

こう見えて人見知りで、実はおしゃ
べりするのが苦手（笑）。ですから、皆
さんの前でお話する時は、気持ちを
ぐっと作っています。

スパイラル2018年9月
号特集「運動はいつからでも
始められる！」でスポーツク
ラブに入会されたとありま
したが、その後は？

なるべく週1回のペースで通うよ
うにしています。私より高齢の会員さ
んも多く、皆さんしんとしてスゴい
かな？最近、腰痛がマシになってきた
かな？体重については聞かないでく
ださい（笑）。

今年の抱負を一字で！

人を大切にする
生協でありたい。
私の願いです。

【白石専務理事プロフィール】
1963年／滋賀県大津市生まれ。
1986年／生活協同組合コープしがの
前身である大津生協に入協
2011年／専務理事に就任
学生時代はラグビー、社会人ではサーフィン
やゴルフに熱中したアクティブな一面も。



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。

co-op ブラウンサーブロールが12月から製造再開しました。

昨年2月末、奈良県の工場で起きた火災の影響で、**co-op** ブラウンサーブロールが販売休止になり9ヶ月、1日も早い再開を待ち望む組合員の声がたくさん寄せられていました。製造会社である**異製粉株式会社**のみなさんの懸命な復旧作業を経て、ようやく12月から順次再開しています。



co-op ブラウンサーブロール再開にあたって

新しいラインが完成し、**co-op** ブラウンサーブロールを再開する事になりました。より衛生的な環境でよりおいしいパンを作る事で、たくさんちようだいしたご支援の声にお応えしていきますので、これからもよろしくお願い致します。



▲新しくなった工場のラインを流れるブラウンサーブロール

「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 どこでもモイスマー

乾燥が気になるこの季節。風邪やインフルエンザ対策に、湿度はしっかり保っておきたいですが、場所によっては加湿器がない場合も。「どこでもモイスマー」は、名前の通りどこでも使える便利な加湿器。グラスなどの器に水を注ぎ、そこに差し込むだけで自然気化方式で蒸発し、電源も不要。1シーズン使えるので、水が減れば足すだけです。また、花や観葉植物などデザイン豊富で、インテリアを選ぶように楽しめます!

- ・電気いらずでエコ
- ・どこでも使える
- ・デザインが豊富



次回企画予定 / 1月3回・4回

お年玉企画

10名様にプレゼント

どこでもモイスマーを抽選で10名様にプレゼント! (種類は選べません)
[応募方法] ①住所②お名前③電話番号④組合員コード⑤お年玉企画 とご記入の上、郵送・FAX・HPからご応募ください。宛先はp15参照。



実現!

完熟トマトで何ができるかな?

委員長の中垣智里さん



完成!

トマトを煮詰めて

裏ごし!

手作りケチャップの作り方 (約200g)

材料 トマト 800g (約10個)、A: スパイス液 ※煮詰めて 40gにする<水 100cc、おろしたまねぎ 20g、おろしにんにく 1かけ>、B: 香酢<米酢 50cc、スパイス各種 (ホワイトペッパー、シナモン、クローブ、ローリエ、ジンジャー、オールスパイスなど) 少々>、砂糖小さじ4、塩小さじ1

作り方

- ① トマトソースを作る。トマトをさいの目にカットし、つぶしながら2/3までに詰めたら、裏ごしする。
- ② スパイス液を作る。小鍋に材料を入れ、20分煮詰める。
- ③ 香酢をつくる。小鍋に材料を入れ、沸騰させないように4~5分煮る。
- ④ ①~③をあわせ、砂糖、塩を加えてトロトロになるまで煮詰める。



委員・世古口さんのお庭のバジルが彩りを添えました

コープしがと地域をつなぐ

あなたの近くの地域委員会

File10. 大津市西地域委員会

「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。



前列左から大崎真奈さん、世古口美恵子さん、石井恵美さん、大上久美さん、後列左から村田高子さん、中垣智里さん(委員長)、山木和佐さん、西澤愛子さん

誰もが持つ疑問を解決・改善

毎回和やかな雰囲気です。すむ会話から飛び出すささいな疑問や困り事に注目し、みんなの困り事と考えて、取り組む地域委員会企画。ささやかな思いがカタチになる生協ならではの仕組みですが、今回は「夏にたくさん採れるトマト、いい利用方法はないかな?」という日常の疑問から生まれた、まさに地域委員会ならではの企画でした。

完熟トマトを手作りケチャップに

企画されたのは、カゴメ株式会社の管理栄養士・廣田真弓さんを講師に迎えた「手作りケチャップ教室」。ケチャップといえば日本の代表する企業がケチャップの作り方を指導してくれるとあって、幅広い年代の組合員さんが参加していました。まずは、「トマトが採れ過ぎた

場合」のための、保存方法について。「ヘタを取って冷凍するだけ。冷凍用保存袋に入れても、そのまま冷凍してもOKです。使う時に凍ったトマトを水にさらすと、薄皮が向けて湯むきた状態になりますよ」というお話には「知らなかった!」「簡単!」とどよめきが。料理はもちろん、冷凍トマトをミキサーにかけるだけのシャーベツトもおすすすめ、と廣田さん。

その後、4班に分かれてそれぞれ1kgのトマトを煮詰め、裏ごしして調味料と香辛料を加え、ケチャップを作りました。ケチャップを楽しむためのロールドッグとエッグロール、餃子の皮を使ったピザも作り、試食会は初対面の方々もすっかり打ち解けてワイワイにぎやか。「今後も企画にどんどん参加するね。また会いましょう」と別れを惜しむ姿がとても印象的でした。

みんなの牧場に行ってきました!!

「みんなの牧場」って?

国の政策を利用して、生産者・行政・飼料関係者・生協が共に作った牧場です。コープしがは3,000万円の出資をし、良質な牛乳の確保・安い和牛の提供・機械化による合理化をめざしています



天井が高く明るい牛舎



牛の排泄物をバイオガスへ転換するバイオマスプラント



ロータリーパーラー。牛が1周する間に搾乳が完了します



みんなの牧場生まれの1号牛

「みんなの牧場」が生まれたわけ

日本の酪農は、みなさんご存知の通り

- ① 乳牛を育てる搾乳農家の減少
- ② 食肉用の牛を育てる繁殖農家の減少
- ③ 後継者を含む人手不足 という課題を抱えています。

これらは、生産者だけの問題ではなく「質のよい牛乳が飲めなくなるかも」「手頃な値段で国産牛肉が食べられなくなるかも」という、私たち消費者の課題でもあります。

牛は、出産しないとお乳が出ません

そのため、乳牛や和牛の精子を種付けし、出産した母牛の乳が大山乳業へ送られます(将来的には和牛の受精卵を移植することで、安い和牛の提供を目指しています)。生まれた乳牛の雌は北海道の広々とした契約牧場ですくすく育ち、妊娠した状態に戻ってきます。この繰り返しにより私たちは牛乳を飲むことができるのです。また、生まれた仔牛のうち雄の乳牛と肉牛は鳥取県畜産農協を経由し手頃な価格で私たちの食卓へ提供されます。

株式会社みんなの牧場

代表取締役社長・岡本郁久さん

衛生面に気をつけて、いい乳をみなさんにお届けできるように頑張っています。これからも応援よろしくお祈りします。



You tube でみんなの牧場の様子を公開中です。ぜひ見てね。



食と農を考える講演会のお知らせ

スポーツをする子どもの食事に関する講演会で人気の、海老久美子さんによる講演会を開催します。滋賀県の食材を活用した健康づくり、体づくりについて学びます。



海老久美子さん

テーマ

「滋賀県の豊かな食材と健康・スポーツ・体づくり」

講師

海老久美子氏

(立命館大学スポーツ健康科学部・同研究科 教授)

日時：2019年2月14日(木)10時～12時30分

会場：フェリエ南草津 大会議室(JR南草津駅前すぐ)

募集人数：100名 参加費：無料

※託児有り(1人200円)

応募方法

お申込みはコープしがコールセンター(0120-709-502)へ。お申込みの際は以下をオペレーターに伝えて下さい

- ①企画番号 S0113
- ②企画名「食と農を考える講演会」
- ③お名前(参加者全員)と連絡先
- ④託児の有無と年齢

応募締め切り：2019年2月1日(金)

予告 全労済主催、コープしが後援

わらび座ミュージカル

KANJIRO!

～本当は面白い二宮金次郎～



**300名
無料ご招待!!**

まきを背負いながら本を読む「二宮金次郎」の銅像、皆さん一度は見たことがありますよね。でも、その人柄や活躍はあまり知られていません。大飢饉や天災に見舞われた600もの村に足を運び再興に関わった金次郎さん。現代ならスーパー経営コンサルタント!? 俳句をたしなみ、技術・農業・経営・教育・政治と様々な分野に精通した知られざる金次郎さんを、笑いと音楽たっぷりに描きます!

日時：2019年3月31日(日)
14時～15時30分(13時30分開場)
場所：大津市民会館 大ホール
推奨年齢：小学校高学年以上
※託児はありません

応募方法：ぱくぱくコミュニティー2月号(2/4～配布)、ホームページ(2/4～)でお知らせします。

理事会だより 第25回定例理事会 (2018年12月4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11月期組織経営概況

項目	業態	11月期				累計			
		計画	実績	計画比(%)	前年比(%)	計画	実績	計画比(%)	前年比(%)
組合員数(人)		197,074	195,092	98.9	103.1				
加入人数(人)		1,015	1,030	101.5	47.1	11,103	8,499	76.5	63.9
出資金(千円)		11,591,965	11,573,020	99.8	102.7				
供給高 (千円)	宅配	2,389,843	2,334,626	97.6	104.2	18,116,696	18,054,363	99.6	100.0
	店舗	442,300	451,185	102.0	105.4	3,451,100	3,614,796	104.7	137.6
	夕食サポート	27,902	28,764	103.0	113.6	209,622	222,244	106.0	108.8
	エネルギー	53,768	56,920	105.8	121.5	571,674	599,817	104.9	166.5
	合計	2,913,813	2,871,497	98.5	104.8	22,349,092	22,491,222	100.6	105.8
経常剰余金(千円)		73,395	78,483	106.9	398.6	345,135	491,026	142.2	97.7

- 2018年度11月期経営概況について承認しました。
全体供給高は計画を下回りましたが、前年比は上回りました。総合的な利益を表す経常剰余金は計画を上回りました。
- 「地域区組合員理事候補者推薦希望の申出」を受け付けます。受付期間は2019年1月21日～2月1日までで、今後スパイラル臨時号とコープしが事業所に掲示し案内していきます。
- 11月に新しく設立した子会社(株)ハートコープしがへ、必要な資金をコープしがが貸付け運営を支援していくこととします。

- ### ■理事会・常勤理事会報告事項
- 「笑顔を守る認知症保険」の取扱いを始めます。今後ますます増えると予想される認知症。家族の介護リスクの軽減やサポートを通じた組合員へのお役立ちをめざします。
 - 「北海道胆振東部地震緊急支援募金」へのご協力ありがとうございました。3,254,081円(参加人数4,255人)を北海道生協連合会へ送金しました。用途については、被災地自治体と相談して決定されます。
 - 台風24号による被害を受けた産直産地恩納村漁協へ「産直・県内農産基金」よりお見舞い金10万円を寄付しました。



恩納村漁協へお見舞い金を渡す西山理事長

◆産直・県内農産基金◆

産直商品、県内産農産物の年間利用点数×1円を、その年度の剰余金の中から積み立て、産地・取引先が自然災害などの被害を受けた場合のお見舞い金や、交流費用などに活用します。

監事会だより 11月度 (10月21日~11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。

■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。

- 10月22日 秋の総代のつどい(～11月3日)16会場
26日 内部統制委員会出席
29日 経理フロア監査
30日 第22回監事会[この間の監査所見共有化、上半期について監事の意見形成、事業所往査実施内容、第14期監事体制の検討、今後の日程確認]

- 11月7日 コープきんき会員生協監事連絡会出席、日本監査役協会研修参加
13日 日本監査役協会研修参加
15日 有限責任監査法人トーマツによる監査の立会
＜草津センター＞＜彦根センター＞

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、暮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月号～1月号でご紹介しています。

「生協と私」

合田 泉さん



母の大的仲よしの方が西宮に嫁がれて、コープこうべの組合員になったのが40年前。私は大学生になったばかりで大阪に下宿をしていました。よく遊びに行かせてもらい、帰りにはいつもコープこうべの商品を持たせてくれました。おいしくてすぐにファンになりました。大学生協もありましたし、結婚して大阪に住んでからも生協がいつも身近にありました。主人の転勤でシンガポールに帯同した間は残念ながら抜けていますが、帰国して滋賀に住む事になり、子どもも増え、知らない土地での第一歩。まず進んで知り合いを作らないといけません。そこで生協に加入しました。生協のお兄さんに「お友達がすぐできますよ」と組合員で作る地域委員を勧められました。その当時、若くて子どもも小さく右も左もわからない私にまわりのお姉様がとっても親切にしてくれました。本当にありがたかったです。今でもずっとその方達と週一集まって楽しくすごしています。こんなに長く生協と関わるとは思ってもみませんでした(笑)。

子ども達は生協の商品で育ち、珍しい物や初めての物は皆で試し、ワイワイガヤガヤの毎日です。今ではお店もでき、パソコンでも注文できて便利に変わってきました。これからも使いやすく、利用しやすい生協であってほしいです。思わぬ出会いが人生の半分も関わるとは…。不思議なご縁ですね。これからもずっと関わるだろう素敵な出会いです。

11月度 リサイクル報告

商品案内書

宅 306,880Kg
(108.4%)
(回収率75.9%)



商品仕分け袋

宅 2,888Kg
(100.3%)
(回収率31.0%)



卵パック

宅 1,896Kg
(91.2%)



牛乳パック

宅 3,970Kg
(108.8%)



ペットボトル

店 1,475Kg (152.5%)



キャップ

店 167Kg (207.4%)



トレー

店 420Kg
(161.6%)



リサイクル品売却金額
11月度：5,959,592円
4月から累計：39,263,068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 = ?

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

応募方法は15ページをご覧ください。

締め切り
1月25日(金)(消印有効)

頭の体操 Mental Gymnastics

11月号 正解
「10」
応募総数 266通 うち正解 251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！

コープ倶楽部、おすすめてです！

今年3月で会社を退職して、何かを始めたいと思っていた時にコープ倶楽部に入会することになりました。以前から興味があったのですが、開催が平日のため、仕事もなかなか休みにくく、あきらめていました。毎日テーマにそって会員さんたちと話し合いをするのですが、若い人たちの意見や考え方が刺激になり、いい勉強になりました。残り3回の開催となりましたが、今後の生活に役立たせたいと思います。

ぜひ、組合員さんのコープ倶楽部の入会をおすすめします。

彦根市 コスモス さん

2011年からスタートしたコープ倶楽部をきっかけに生き活きと活動される組合員さんが広がっています。嬉しいことです♡

漬け物を二度楽しむ♪

11月号「たべるといせつ」で紹介されていた『簡単・便利な「漬け料理」』、興味深く読みました。クリームチーズやカマンベールチーズのみそ漬け、おいしそうですね。私は、スーパーで買ってきた漬け物の汁を捨てずに、家にある残り物の野菜と一緒に容器に入れて、冷蔵庫に入れておきます。二度、漬け物が楽しめます。

近江八幡市 アップル さん

当たり前のように捨ててしまっているモノの使いみちを、今一度考えてみるのも楽しいかもしれません。

わが家のお手軽パスタ

11月号はこんにやくのレシピ

…。私は糸こんにやくをパスタのかわりにいろいろなパスタソースでいただいています。おいしいですよ！

大津市 よしみ さん

とっても手軽でヘルシーですね。ソースも各種そろえておきたいくなります。

滋賀の秋の風物詩

昨年の秋、わが家を訪ねて来られた人から「この場所、わかりますか？」と見せられたのは、隣り村でされている、赤カブラがハサ(※)に干されている写真。「あー、それなら」と外へ出たら、小型のマイクロバス。なんと大阪から来られたとのこと。夕方近くだったので、行楽地へ行かれた帰りかもしれないが、わざわざ見に来られるとは…。子どもころから、当たり前のように見ていた秋の風物詩。でも、街に住む人にとっては、とても珍しい光景なのだと言った、小春日和だった。(※竹と丸太で作る木組み)

愛知郡 りんご さん

検索して見ましたが、とても美しい光景でした。

草津市 ガレージ さん

子どもたちの笑い声や音楽の響くお家、ステキですね。

【我】

毎日、仕事、子育て、家事であっという間に一日が過ぎてしまい、自分の体と心を見つめ合う時間が取れないので、2019年はもっと自分自身と向き合う時間が持てたらいいなと思います。

長浜市 ぱりんこ さん

大切な人のためにも「自愛ください」ね。

今回は3月号掲載です。テーマは「目覚め方」

スッキリ目覚めるためにしている工夫や目覚め方のクセやこだわりなど、皆さんの楽しいエピソードお待ちしています。

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/cafe.php



良品返品に驚き

11月のスパイラルで良品返品の食品廃棄額が、年間1,800万円もあるとか。びっくりです。今まで、食品は不良品の返品経験がありますが、良品返品はしたこともないし、できないものだと思っていましたから。組合員の財産を守る上でも、一人一人が考えてみるいい機会かと思えます。

彦根市 おりちゃん

ありがとうございます。でも、どうしてもお困りの時は、ご相談ください。



彦根市 キャンディー さん

1/25(金) 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。

テーマ 【2019年の抱負を漢字で】

【変】

わたしの抱負は、「変」です！ ついだらけてしまう性格を「変」えて、部屋をきれいに「変」えて、長年の夢である体型を「変」えたい...! ダイエット歴もいよいよ20年近くなってきました。笑。 甲賀市 あかこんにやく さん

【賞】

出産を機に小説やエッセイ、詩といった公募に挑戦するようになりまし。初投稿の2017年には大賞を一つをいただけました。2018年は入選止まり。2019年こそ、「賞」するぞ!

大津市 あこちゃんママ さん

入賞されるよう、祈ります。

【余】

毎日、時間も体力もギリギリの生活。コープのチカラを借りて、時短料理、体力つけて元気にゆとりある生活をするぞ!

大津市 はったん さん

ゆとりは、優しさの源ですね。

【続】

夫との二人暮らしは気ままなようでも何かと忙しい。遠くに暮らす年離れた両親、慣れない土地で子育てを頑張っている娘たち、いろいろあるけれど、細々とこの暮らしが続いていければいいなあと、あまり欲のない抱負ですが、漢字にすると、「続」でしょうか。

大津市 きみちゃん

今、満たされているからこそ願いですね。

【遊】

子どもたちが友だちととつと遊べるように、家を開放したいです。また、自分もやりたかったポピュラーピアノやコーラスコース、踏み出してみたいです。