

# Spiral

スパイラル

2  
February, 2019  
No.358

特集  
女性のみなさん  
自分の体と向き合っていますか?  
.....6ページ



プレゼント企画  
便利なさかさ傘  
2名様にプレゼント  
→詳細はp9をチェック!



たべるたいせつ...2ページ  
災害時に役立つ「サバ飯」にチャレンジ!  
つくる現場から...3~5ページ  
産直 本田さんのフルーツ人参  
あなたの近くの地域委員会...8ページ  
news:スパイラルサポーター募集...11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「花粉症対策」。多くの人を悩ませる花粉の飛散ピークが迫り、及川家は花粉症対策メガネやマスク、帽子で、対策しています。

コープしがホームページ  
https://www.pak2.com/

コープしが公式 Facebook

「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。

February, 2019 No.358

発行責任者/理事長 西山 実  
発行/2019.2.4

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

今号3~5ページでご紹介している「産直 本田さんのフルーツ人参」を使ったレシピを、滋賀県立大学人間文化学部生活栄養学科「食育推進隊」の皆さんが考察してくださりました!



しぼった汁もフレッシュジュースとして召し上がれ

材料 パウンド型1台分  
調理時間 約60分  
全量カロリー 約4332kcal  
全量塩分 約11.3g

フルーツ人参3本(約400g)、全卵3個、A=サラダ油150cc、小麦粉200g、グラニュー糖200g、ベーキングパウダー・重曹・バニラエッセンス・シナモンパウダー各小さじ1、塩小さじ1/2、ピスタチオ50g、マスカルポーネクリーム200g、粉砂糖40g、ミント適量

- 作り方
- 1 人参の半量をすりおろし、水けをしっかり切る。残りはみじん切りにする。
  - 2 オープンを170度に予熱する。
  - 3 卵を溶いてAと合わせ、ボウルに入れハンドミキサーなどで混ぜる。
  - 4 ③に①とピスタチオを混ぜる。
  - 5 パウンドケーキ型に流し込み、オープンで45分~50分焼く。
  - 6 カットし、その上にマスカルポーネクリーム、粉砂糖、ミントをトッピングする。

材料 2人分  
調理時間 約15分  
1人分カロリー 約176kcal  
1人分塩分 約0.9g

- 人参トースト
- フルーツ人参70g、マヨネーズ大さじ1、フランスパン4切れ
- 作り方
- 1 人参は皮をむいてすりおろし、水けをよくしぼる。
  - 2 ①にマヨネーズを混ぜ、フランスパンに塗る。
  - 3 オープントースターで焼き色がつくまで焼く。

材料 2人分  
調理時間 約25分  
1人分カロリー 約521kcal  
1人分塩分 約1.2g

- フルーツ人参のスイーツコロケ
- フルーツ人参200g、さつまいも200g、砂糖30g、バター20g、牛乳20g、塩ひとつまみ、衣用=小麦粉・溶き卵・パン粉各適量>揚げ油適量
- 作り方
- 1 さつまいもは輪切りにし、皮をむいて水にさらす。耐熱皿に入れラップをかけて電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
  - 2 人参は皮をむきすりおろす。
  - 3 ボウルに①を入れて潰し、②・バター・砂糖・牛乳・塩を入れ、人参の色が均一になるように混ぜる。
  - 4 直径5cmくらいに丸めて形を作り、小麦粉をまぶし、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
  - 5 170度に熱したサラダ油できつね色になるまで揚げる。
- ※人参:さつまいも=3:1にすると、人参の風味がとて増します。

滋賀県立大学人間文化学部生活栄養学科 食育推進隊  
食事バランスチェックや骨密度測定を通じた食育活動を展開するボランティアサークル。わかりやすく丁寧なアドバイスが人気。子どもと一緒に作ることで楽しく食べられるのではと試作を重ねながら、レシピを作ってくださいました。

たべる  
たいせつ



# 災害時に役立つ「サバ飯」にチャレンジ!

「サバ飯」と言っても、今回ご紹介するのは、今流行の「サバ缶」ではなく「サバイバル飯」のこと。大地震や異常気象など、私たちの身の回りでは、さまざまな災害がいつ起こるか分かりません。「備えあれば憂いなし」とはいえ、普段食べ慣れていないものは食べにくいので、できるだけ身近な食材を利用したり、手間のかからない調理法で出来るものを準備しましょう。

特に水の使用が制限されるため、食中毒には充分気を付けるよう「空中調理(キッチンバサミで切る、ピーラーで薄く切るなど)」と、「ポリ袋調理(手袋・ボウル・食器・湯煎用鍋の代りにポリ袋を使う)」で工夫を。例えば、切り干し大根をポリ袋で水戻しし、そこへ乾燥ワカメを入れて戻したら水を捨てます。キッチンばさみで戻したものを短く切り、水けを切ったコーン缶とツナ

缶を追加し、少量のしょう油・酢・ごま油を入れて、そのまま袋でもみ込めば、ビタミンミネラルたっぷりのサラダに。  
サバみそ煮缶にひじきと大豆のドライパック缶と少量のマヨネーズを入れて和えれば、普段でもおいしい「サバ缶」の「サバ飯」ができます。  
また災害時の献立は、**A主食**①おにぎり②菓子パン③総菜パン④おかゆ、**B主菜**⑤レトルトカレー⑥ツナ缶⑦サンマかば焼き缶、**C副菜**⑧レトルトみそ汁⑨筑前煮缶⑩コーン缶Vといった備蓄品なら、1回目①⑤⑧、2回目②⑦、3回目①⑥⑩などABCでバランスが取れるよう組み合わせせて。

病者用の食事の支給は難しいので、自分で症状に合わせて用意しておく必要がありますが、一般用に支給されたものでも、例えば高血圧ならおにぎりから梅干しや塩昆布を抜けば減塩に、糖尿病なら急激に血糖値が上がらないようにゆっくり時間をかけて食べることで調整できます。特別な食事と考えずに普段の食事の延長上で乗り越えられるよう工夫しましょう。  
地域活動栄養士/長岡由里子さん

# つくる

## 現場から

甘くて栄養たっぷり!

### 産直 本田さんのフルーツ人参

「生でもにんじん臭さを感じない」「ジュースでゴクゴク飲みたくなる」など、果実のようにすっきりした甘みが魅力の本田さんのフルーツ人参。コープしがでは2018年12月から産直提携をスタートし、安心安全な農法で適正価格による安定供給を、共に目指しています。



**産直 本田さんのフルーツ人参(400g前後)**  
文字通りフルーツのようにみずみずしく、すっきりとした甘みが魅力。先端が丸く、ずんぐり太った果肉が特徴で、にんじん独特の臭みや苦みを感じません。子どもたちにも大人気!



そもそも菊陽町は、阿蘇山の火山灰が堆積した黒ボク土の土壌に恵まれ、排水性が極めて高く、土中で育つ根菜類には理想的な土地でした。そこで本田さんは、ホクホクと柔らかな黒ボク土の特性を生かし、「緑肥」を使って土の元気を回復しながら持続可能な有機物循環農法に取り組んだのです。

ココがポイント! **フカフカの土**



フカフカとしたこの土が、本田さんの宝物。粒の大きさがバラバラの団粒構造なので、土と土の間にできた大小の隙間に、球状や糸状など様々なかたちの微生物が棲みつやすくなっています。微生物が多様であるということは、あらゆる病原菌にも対抗できるということ。一昨年、熊本には珍しく積雪があった朝、本田さんの畑だけ雪が積もっていなかったそう。土の中に棲息する微生物の熱量が、雪を溶かしてしまっただけなんです。



**⑥自動でコンテナへ**  
サイズ分けされコンベアーでコンテナの中へ



**⑤カメラで選別**  
カメラを使い瞬時に首径・長さ・表面積を計測



組合員さんの食卓へ!



**③機械収穫**  
メインの収穫期には約400kg分の回収袋を取り付けて一気に収穫します



**④手作業で収穫**  
霜が降りる2~3月は葉が腐ってしまうため、人の手で丁寧に収穫



**①緑肥**  
収穫後の畑に緑肥を植え、余分な肥料を吸収させます



**②天地返し**  
ある程度まで育った緑肥を、太陽熱や空気と一緒に土の中に鋤き込みます

明日も食べたくなるにんじんが目標です!



有限会社 大自然ファーム 本田亮希さん



**有限会社 大自然ファーム**  
にんじんの名産地・熊本県菊陽町。東に雄大な阿蘇山を望み、火山灰が堆積した黒ボク土で自然に寄り添った有機物循環農法を行っています。

## にんじんの臭みは肥料が原因

「よく『にんじん臭い』っていわれるでしょ? あれはにんじんの臭いではなく、肥料の臭いなんです」と本田さん。

作物の成長に欠かせない肥料の三大要素は、窒素・リン酸・カリウムですが、にんじんがカリウムを過剰に吸収すると臭みが生じ、窒素を吸収し過ぎると苦みが生じてしまいます。

まず春ににんじんを収穫後、土壌に残った余分な肥料を吸わせるために緑肥を植えます。50~70日で2m位になったら細かく切り刻みプラウという農機具で約50センチの深さまで鋤き込みます。太陽熱や空気と一緒に土に混ぜた緑肥はやがて、にんじんと共存する根圏微生物のエサとなり、根圏微生物を活性化して病原菌からにんじんを守ってくれるのです。これで事前準備が完了し、冬人参の作付けが始まります。

肥料は人参に必要な量を綿密に計算し、有機肥料+無機肥料(化成肥料)を組み合わせ、更に微量要素のミネラル成分も投入します。

## 緑肥を使えばいいことづくめ

そして冬ににんじんの収穫後は、畑の上層30センチをプラウで削り、さらにその下40センチの深さの土を表面まで持ってきてみます。これを天地返しといい、オセロのように地面の表と裏を入れ替えて、1つの畑で同じ作物を栽培し続けると発生する連作障害を防ぎます。

「緑肥は何でもいいんですよ。イネ科でもマメ科でもセリ科でも。ただし、対抗植物であることが条件」と本田さん。対抗植物とは、作物に有害な線虫の発育を阻害する植物のこと。大自然ファームではおよそ2mの高さに育つギニアグラスを栽培し、その酵素によってにんじんの大敵である「根こぶ線虫」を抑制しています。

このように緑肥を使えば、畑に残った余分な肥料を吸収し、土づくりに欠かせない微生物のエサとなり、さらに病害虫まで防いでくれます。よって殺虫剤や殺菌剤など農薬の使用が抑えられ、環境にもやさしいと、一石二鳥どころか一石五鳥を狙えるのです。

## 丸い先端がおいしさの秘密

そんな有機物循環農法で栽培されるフルーツ人参は、甘みの強さが特長。さぞかし糖度が高いのかと思いきや、6.8~8度弱くらいだそうです。「糖度の高さ=おいしさではありません。それより臭みや苦みを抑えることが大切」と本田さん。ちなみに野菜の糖質には果糖としよ糖があり、フルーツ人参はすっきりとした甘みを感じるしよ糖が多め。そのカギを握るのがミネラル分です。通常pH値の調整には石灰を使用しますが、本田さんはミネラルが水に溶けやすい卵の殻を使用。pH値の調整だけでなく、しよ糖を増やし、カルシウムも吸収させるのです。

また、にんじんの標準生育日数は120日ですが、現状の大部分は110日の早生。対して本田さんは7日以上熟成期間をプラスし、最大160日かけて育てることで、にんじんの先端が丸くなり、βカロテンの含有量も増加。本田さんのフルーツ人参は、理想の野菜を追求した進化系といえるでしょう。

## フルーツ人参 Q&A

**Q** フルーツ人参という品種があるの?

**A** 実は品種ではなく、大自然ファームで生産するにんじんの総称。実際には時期により6種類のにんじんをリレー栽培しています。扱う品種は多いですが、綿密な計算により味や品質に差が出ないように心がけています。

**Q** おすすめの食べ方は?

**A** よく食べるのはきんぴらです。手軽に作れるので(笑)。でも、栄養を丸ごと摂るにはフレッシュジュースが1番! しぼりかすはご飯に混ぜたり、にんじんケーキにすればムダがありません。

**Q** おいしさが長持ちする保存方法は?

**A** にんじんは収穫した後も呼吸を続け、表面から酸化していくので、おいしさをキープするのはとても難しいこと。新鮮だと皮ごとでも食べられますが、少し古くなったものはピーラーで皮を剥くと新鮮な味に近付けられます。

特集 女性のみなさん

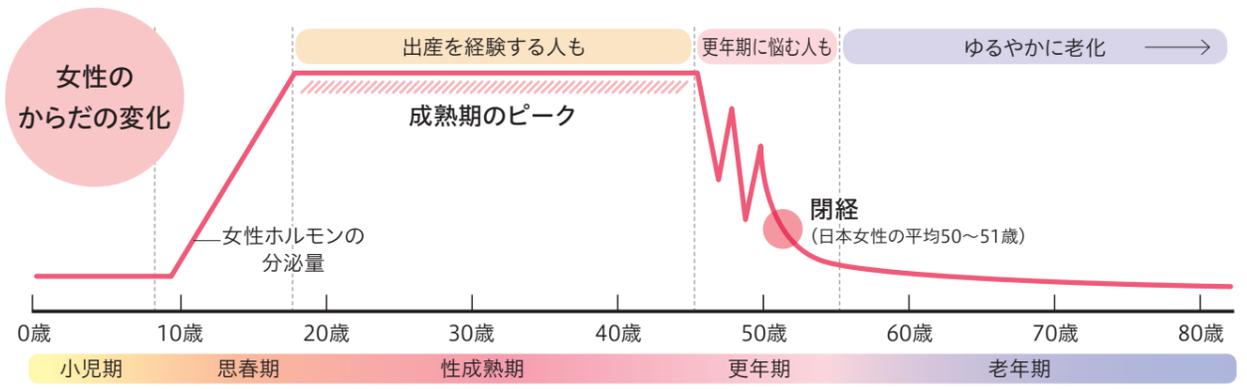
# 自分の体と向き合っていますか？

歳を重ねるにつれて感じる体の不調。でも「病院に行くほどでもないから」「更年期だから」と自己判断していませんか？正しい知識を身につけて、自分の体と向き合い、上手に付き合ってください。

お話を聞いたのは…



たかこ  
レディースクリニック  
横井 崇子 院長



「女性の不調」をテーマにした事前アンケートで、返ってきたのは様々な不調を抱える組合員さんたちの不安の声。手足の冷えや偏頭痛、産後の体調不良や尿もれ、老化など悩みはつきませんが、中でも特に目立ったのが、来たる更年期を心配する声でした。

「40歳を過ぎて、白髪や関節痛などが気になります。これから来る更年期の前触れでしょうか？」「現在53歳。更年期と思う症状のオンパレードです。特に生理日の辺りに必ずと言ってよいほど体調不良になり、治りにくい。」もうすぐ40代。更年期ってどのような症状？いつくるの？」

今回はそんな不安や疑問について、大津市の産科・婦人科 たかこレディースクリニック院長・横井崇子先生に答えていただきました。

## 更年期は5歳前後の5年くらいの期間

「まず『更年期』とは、閉経の前2年、全体で5年くらいの期間を指します。閉経は大体50〜51歳で(※)、その2、3年前から生理が頻発したり、逆に遅れたり和不順に。その後、3〜4ヶ月を目安に生理

笑ってやり過ごせたらそれが一番。そのために、日々の生活を楽しめるよう、気力と体力を少しずつ養っておきましょう。ちょっと意識していい食材を選ぶだけでも変わってきますよ。そんな時こそ生協を活用して選んでみては。

また、すでに生活に支障をきたし困っておられるなら、ホルモン治療や漢方で改善を目指すことも。ホルモン治療は、エストロゲンという女性ホルモンを体内に足し、生理を起こします。だから、生理があることよりホットフラッシュがなくなるなら、という方は続けられますが、そうでない方は止める人も。どちらにしても、更年期の間の5年くらいの治療です。

正しい知識を持ち、自分の体と向き合っていて、笑い飛ばすくらいの体力をつけて更年期を乗り越えましょう。でも、本当に困ったら我慢せず病院に足を運んでください。



が来なくなり、女性ホルモンが減少し、ある一定量を切ると、ホットフラッシュなどのいわゆる「更年期症状」が出てきます。だから、生理が順調にあるうちは更年期ではありません。勝手に思い込んで、心配を増やさないでください」と横井先生。

40代も半ばに差しかかると、体の不調を感じるたびに更年期の症状を疑ってしまうがちですが、すぐに更年期と結びつけず、自分の年齢や生理の状態(順調・不順・閉経している)を考えて見極められると、対処の仕方も変わってきます。

「更年期は『ホルモンの低下』が原因なので、すべての不調を『更年期』で片付けることはできません。高血圧が原因だったり、老化が理由だったりすることもあります。また更年期だったとしても、症状の出方には個人差があり、それまでと変わらない生活を送る人もいれば、困り果ててホルモン治療を受ける人も。



でも、治療が必要な方は更年期の女性の1割程度ではないでしょうか。

ただ、アンケートの回答にもあった「冷え」については、更年期になると血の巡りが悪くなる可能性があるため、更年期が原因の場合もある、と横井先生。偏頭痛についても、排卵期や生理前後に頭が痛くなり、母親も自分も頭痛持ちという人は、ホルモンの変動で引き起こされる頭痛であることが多く、ホルモンの変動がなくなる更年期に、頭痛が解消される場合があるそうです。

ちなみに朝起きてすぐ頭痛がある場合は、頭蓋内圧が高くなる「脳内に腫瘍がある可能性もあるのでは」と病院へ行きましょう。

## 日々を楽しく過ごし本当に困ったら病院へ

では更年期を迎える、または真ん中にいる人ができることはあるのでしょうか。

「更年期は左の図の通り、誰もが迎えるもの。何かをして予防するということとはできません。先にも言いましたが、症状が軽くて困らない人もたくさんいるのです。だから『ホットフラッシュであついで』と

## おりものでわかること

おりものの状態で、生理周期の目安や性病についてわかることがあります。

**正常なおりもの…**生理が終わった後は最も少なく、排卵が近づくと増えてとろみがあり透明で、次第に減少して生理前にまた白濁したおりものが増える。

**白くて豆腐かすのようにポロポロしている。外陰部のかゆみ…**カンジダ膣炎の可能性が疑われます。

**量が増え、黄色か緑色で、泡が混じったり悪臭がすることも…**トリコモナス膣炎の可能性が疑われます。

**茶褐色かピンク。悪臭を伴うことも…**性行時出血や子宮頸管ポリープ、子宮頸がんの可能性が疑われます。

※更年期以降はおりものはありません。

## メッセージ

心身を健やかに保つには、しっかり睡眠を取り、しっかり食べる。とても基本的ですが、どんな病気にも大切なことです。また、子宮がんは予防ができるがんです。最低2年に1度はがん検診を。そして乳がんは今や「国民病」とも呼ばれるほど罹患率の高い病気。必ず毎年検診に行きましょう。



たかこ  
レディースクリニック  
大津市栗津町3-2  
JR石山駅NKビル303  
TEL:077-534-4031  
<http://www.medic-grp.co.jp/dr/takako-lc/>

(※ 平均値です。40代前半で閉経を迎える人も。その場合、それまでの何かが悪かったわけではなく、体質です。)

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。

**声** りんごを切ったら、蜜の部分<sup>みつ</sup>が茶色になっていました。

**回答**

暖かくなってくると、このようなお申し出が増えてきます。これは「蜜褐変障害」といい、りんごの蜜の部分<sup>みつ</sup>が茶色に変色してしまうものです。りんごの収穫は年1回で11月末までに収穫を終え、貯蔵したものを出荷しています。低温・無酸素保存でりんごの劣化を抑えて貯蔵していますが、出荷とともに劣化しはじめます。届きましたらすぐに冷蔵庫で保存し、できるだけ早くお召し上がりください。



## コープしがからのお願い

気候の変化に伴い、品質の良くない農産物の発生が増えていきます。十分に点検していますが、目視ではわからない場合もあります。宅配やお店をご利用された商品で、万が一腐りなどがあった場合は、遠慮なく担当者にお申し出ください。「確かなものを、組合員にお届けすること」なくして、組合員に安心してご利用いただくことはできません。お願いいたします。



こめ油の栄養価が高いこと、酸化しにくいことなど、メモを取りながら真剣な表情！

講義と料理指導は築野食品工業の笠原美香子さん

10名で和気あいあいと、全5品を仕上げました



子どもたちには体にいいものを食べさせたい

委員長の鉄井さん



この日の献立

- ミルフィーユ・カツレツ
- 季節野菜とトマトのサラダ
- キャロットごはん
- かぼちゃのポターージュ
- バナナ春巻き



シリーズ3回目となる今回は応募が殺到。倍率はなんと10倍！



国産こめ油 1500g

なぜ、おいしいのか。愛用品だから学びたい

ある秋の日、最新のキッチンを備えたコープもりやま店コミュニティスペースに、エプロン姿の組合員さんたちが集いました。催しのテーマは「こめ油のヒミツ」。栄養豊富でおいしいと話題の「こめ油」について学びたいと、企画したのには、守山市地域委員会。こめ油の愛用者でもある、委員長・鉄井さんが取りまわりました。

「天ぷらをよく作るのですが、こめ油だとカラッと揚がるんです。温め直してもベタベタしないし、卵焼きなどほかの料理もおいしくできる。委員の仲間にもよく薦めていたんですが、ふと考えると、どんな油なのかちゃんと分かっている自分がない。それで、製造元の築野食品工業さんに協力していただく勉強会を提案したんです」。実は、この日で3回目となる勉強会。1回目は商品について学び、2回目は製造の現場について学びました。今回は、こめ油を使ったメニューを作る料理教室です。

まずは、こめ油についての講義からスタート。「老化防止に役立つ栄養素が豊富に含まれている」

「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

### さかさ傘

雨の日、傘を開閉するたびに自分や周りに傘の水滴がつかないか気をつかいませんか？「さかさ傘」は、名前の通り雨に濡れた表が内側になって閉じる画期的な傘。車の乗り降りも濡れにくく、持ち手がC型になっているので、腕を通せば両腕が空くのも便利です。傘ひもを閉じなければ自立してくれるので、ちょっと置きたい時に立てかける場所を探す必要もなし。表面は黒、開くと鮮やかなピンクとブルーの2色展開で、雨の日もご機嫌で過ごせよう！



ブルーも人気！

次回企画予定 / 2月3日

## プレゼント企画

2名様にプレゼント

さかさ傘を抽選で2名様にプレゼント！ピンクとブルー、どちらの色が届くかお楽しみに。[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。クイズの回答やおたよりと一緒にOK。宛先はp15参照。

コープしがと地域をつなぐ

## あなたの 近くの 地域委員会

File11. 守山市地域委員会

「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。



守山市地域委員会のメンバー。前列左から委員長の鉄井万貴さん、副委員長の三谷奈美さん。後列左から石川美紀さん、和辻恵美さん、冨永矩子さん

というお話もあり、皆さん熱心に耳を傾けていました。そして、いよいよお楽しみクッキングタイム。揚げものやスープ、サラダなど、それぞれの分担をこなしつつ、「油の臭いがしない」「サクッと切れる」と、調理を通してこめ油のよさを実感しているようでした。

皆が知りたいテーマをシリーズ化して複数開催

初回の学習会への応募が想像以上に多かったため「それなら何回かに分けてたくさんの方に参加してもらおう」と、シリーズ化したこの勉強会。鉄井さん曰く、「毎回同じではつまらないので、製造の現場や料理教室など視点を変えて1つの商品について深めました。」とのこと。副委員長の三谷さんは、「地域委員は何年かさせてもらっています、ひとつのテーマで連続して開催したのは初めて。毎回参加する私たちも新鮮で、すごく楽しかった」と話してくださいました。

ニーズのあるテーマを、様々なかたちで企画した守山市地域委員会。参加者と共に楽しむ委員の方々の姿と、片付けを終えたすがすがしい笑顔が印象的でした。

# 2019年度 スパイラルサポーター募集!!

「スパイラル」は、組合員さんと共につくるコープしがの広報誌。組合員さんが知りたいことを、わかりやすくお伝えするために、あなたのお力をかしてもらえませんか？

## 募集内容

- ◇資格 コープしがの組合員（またはご家族の方）なら、どなたでもOKです！
- ◇募集人数 100名（応募多数の場合は抽選の上、結果を連絡します。）
- ◇資格 「スパイラル」の発行に合わせてアンケートをお送りします。アンケートでは、「スパイラル」の記事についての感想や、今後の企画に関するアイデア・ご意見などを記入し提出いただけます。
- ◇期間 2019年4月号～2020年3月号（12回）
- ◇特典
  - ① 12回中10回以上ご提出いただいた方に1,000ポイント、5回以上ご提出いただいた方に500ポイント（店舗組合員には図書カード）を進呈。（翌年4月）
  - ② サポーター参加の取材企画や、サポーター交流会を実施（年に1～2回）
  - ③ アンケートと一緒に、カフェやクイズの投稿が可能
  - ④ コープしがのサービスや取り組みがよくわかり、「コープのある暮らし」をもっと楽しめるようになりますよ。
- ◇応募方法 FAXまたはメールで、タイトルに「スパイラルサポーター応募」と書いて、以下の内容を記入の上、ご応募ください。
  - ①お名前 ②組合員コード ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号

送り先 FAX：0120-096-502 eメール：spiral@coop-shiga.or.jp  
お問合せ：0120-668-825（コープしが・組織部 広報担当）
- ◇締切 2019年2月28日（木）



10月号「つくる現場から」夏休み親子取材企画「図司穀粉へ行こう」の1コマ



## 所在不明組合員の整理に関する公示

2019年2月4日  
生活協同組合コープしが

定款及び所在不明組合員の整理に関する規約に基づき、2017年3月20日以前から所在が不明となっている組合員の自由脱退手続きを次の通りすすめます。

定款第9条により、組合員は、氏名、住所を変更したときは、速やかに生協（コープしが）に届け出なければなりません。なお、定款第10条第2項により、第9条に定める届け出義務を2年間怠ったときは、脱退の予告があったものとみなし、規約が定める手続きに基づいて所在確認が出来なかった組合員は、脱退手続きをすすめることとなります。

今回の対象者は、2017年3月20日以前から所在不明となっており、かつ、それ以降に生協の利用や出資金の増減が無い組合員348名（2018年12月12日現在）です。

規約により、対象組合員は、組合員コード、氏名、市町名を記載した名簿をコープしがの各事業所に2019年2月4日から3月20日まで掲示します。対象と思われる方は各事業所にお申し出ください。

### 【対象組合員名簿の掲示とその後の対応】

- ① 対象組合員の名簿はコープしがの各事業所に、2019年2月4日～3月20日の期間掲示します。
- ② 掲示期間内にお申し出がない場合は、2019年3月20日付で自由脱退処理を行います。なお、自由脱退処理を行った組合員の出資金は、2年間お申し出により全額返還されます。2年間経過後は、生協法によりその請求権は消滅します。
- ③ 2019年6月12日に開催する第39回通常総代会で所在不明による自由脱退者についての報告を行い、名簿を会場に据え置きます。

以上

# SDGsってなあに？

SDGsは、2015年9月に国連サミットで採択された、「世界が2030年までに達成させる『持続可能な開発目標』」のことです。世界が直面している様々な問題を世界中のみんなで協力して解決することを目指し、17の目標が決められました。



## 『持続可能な開発』とは？

世界中の人々が協力し合って地球上の資源や生き物を大切にし、人権を尊重することで、すべての人々が豊かに暮らせる平和な世界をつくることです。

## コープしがとSDGs

コープしがが目指している「協同して創ろう！笑顔あふれる暮らし」とSDGsのゴールは同じです。身近な暮らしのこと、遠く離れた誰かのことや、ずっと先の未来のことに思いを馳せて「わたしにできるSDGs」初めてみませんか？

このマークのバッジを付けている人、見たことないですか？

## エシカル\*商品や地産地消、産直の取り組み



## コープでんき・太陽光発電の取り組み



## ヒバクシャ国際署名の取り組み



## キッチンカー健康教室、福祉事業、支えあい、できるコトづくり制度



(※) エシカルとは、直訳すると「倫理的」という意味。生協では地域や環境、社会や人々に配慮してモノやサービスを買うことを「エシカルなお買い物」と表現し、積極的に応援しています。

# 理事会だより 第26回定例理事会 (2019年1月8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12月期組織経営概況

項目	業態	12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)		197,715	195,569	98.9	102.8				
加入人数(人)		813	651	80.1	50.3	11,916	9,150	76.8	62.7
出資金(千円)		11,651,577	11,626,845	99.7	102.7				
供給高 (千円)	宅配	2,630,765	2,577,379	97.9	98.0	20,747,461	20,631,742	99.4	99.7
	店舗	436,700	448,843	102.7	108.9	3,887,800	4,063,640	104.5	133.7
	夕食サポート	26,622	27,439	103.0	108.1	236,244	249,683	105.6	108.8
	エネルギー	77,002	71,601	92.9	113.7	648,676	671,419	103.5	158.7
	合計	3,171,089	3,125,263	98.5	99.8	25,520,181	25,616,485	100.3	105.0
経常剰余金(千円)		82,610	101,368	122.7	92.5	427,745	590,707	138.0	96.5

- 2018年度12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、前年比とも下回りましたが、店舗事業で来店者数と利用単価が共に計画を上回ったこと、事業経費の支出を抑えたことにより総合的な利益を表す経常剰余金は計画を上回りました。
- 2018年度第3四半期区域外の加入者19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。
- 「所在不明組合員の整理に関する規約」に基づき、2017年3月20日以前から所在不明となっている組合員を対象に、2019年3月20日付けで自由脱退処理を行う手続きを承認しました。
- 第14期役員体制の考え方に基づき、役員報酬検討委員会の答申を承認しました。

- 第39回通常総代会の開催要領について確認しました。第39回通常総代会は、2019年6月12日(水)、栗東芸術文化会館さきらで開催します。
- 第14期理事会体制の確立に向けた第二次案及び第14期監事体制について確認しました。

### ■理事会・常勤理事会報告事項

- 組合員への商品欠品情報や災害発生時の配送状況をショートメールで配信するサービスを、2019年5月実施に向けて準備をすすめています。
- 2019年1月からインターネット加入申し込み時に口座登録までできるようになりました。5月からは、引き落とし口座の変更や店舗組合員などの宅配利用申し込み手続きもインターネット上で完結できるよう準備をすすめています。

# 監事会だより 12月度(11月21日~12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。

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| 11月26日 事業所監査<コープかたた店>   | 7日 事業所監査<草津センター><南草津センター> |
| 27日 事業所監査<彦根センター><br><コープもりやま店>   | 11日 日本監査役協会主催研修参加         |
| 29日 日本生協連主催監事監査研究交流会参加 ~30日   | 13日 事業所監査<中央大津センター>       |
| 12月3日 経理フロア監査   | 14日 日本監査役協会主催研修参加         |
| 4日 第8回監事会[この間の監査所見共有化、第14期監事体制の考え方検討、2018年度監査の振り返り及び2019年度監査方針骨子の検討、2018年度予算執行状況の確認及び2019年度予算の検討、今後の日程確認、その他] |                           |

# 「農福連携のあるコープしが食品リサイクルループ」の実現をめざして 新会社『(株)ハートコープしが』を設立しました

障がいのある方の働く場づくりと、食品リサイクルや資源循環を農福連携で取り組んでいくために、昨年11月に「(株)ハートコープしが」を設立しました。農業部門では野洲市吉川と堤にまたがった農地に野菜用ハウス16棟が建ち並び、滋賀有機ネットワークの生産者の一員として小松菜などの作付け準備をすすめています。また、リサイクル部門では店舗や青果加工センターから出た食品残渣を堆肥化する装置や、組合員から回収したリサイクル品の資源化設備等の準備中です。そして、職場の主役である障がいのある方の採用に、滋賀県社会就労事業振興センターなどの協力を得ながら取り組んでいます。組合員のみなさんには滋賀有機ネットワークの野菜の利用や、リサイクル回収を増やしていただくなどのご協力をよろしくお願いします。



ハートコープしが

3つのハートは大地(農業)、環境(リサイクル)、安心(福祉)で、水色の琵琶湖に抱かれて育んでいくことを表わしています。



ハートコープ農場のハウス群

## 12月度 リサイクル報告

<p>商品案内書</p> <p>宅 366,250Kg (118.0%) (回収率72.9%)</p>	<p>商品仕分け袋</p> <p>宅 2,966Kg (101.7%) (回収率31.6%)</p>	<p>卵パック</p> <p>宅 2,014Kg (108.7%)</p>
<p>牛乳パック</p> <p>宅 3,590Kg (107.2%)</p> <p>店 691Kg (113.6%)</p>	<p>ペットボトル</p> <p>店 1,281Kg (130.1%)</p> <p>キャップ</p> <p>店 98Kg (115.1%)</p>	<p>トレー</p> <p>店 375Kg (124.0%)</p>

リサイクル品売却金額  
12月度: 7,121,533円  
4月から累計: 46,384,601円

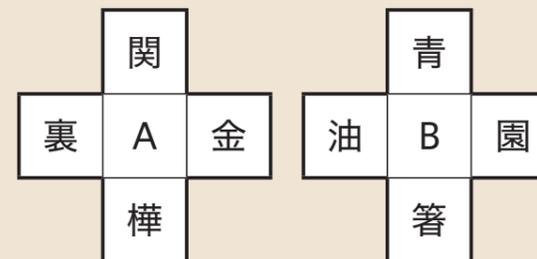
※商品仕分け袋回収時のお願い  
回収した商品仕分け袋は、再生プラスチックの原料となります。お名前のラベルが付いていると再生できませんので、ラベルは剥がすか、切り取ってからお出しください。

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

## 二字熟語漢字クイズ

<問題>

AとBに漢字1文字を入れると、それぞれ4つの二字熟語が完成します。AとBに入る文字を組み合わせてできる熟語を答えください。



締め切り

2月25日(月)(消印有効)

応募方法は15ページをご覧ください。

## 頭の体操

Mental Gymnastics

12月号 正解  
「ワカサギツリ」

応募総数 266通 うち正解 266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！

心地よい疲労感と充実感

一昨年から始めたママさんバレー。一昨年冬にふくらはぎを肉離れしてからというものの、バレーボール上手になりたい！は二の次で、一番はいかにケガをしないように気をつけるか日常出来ることをいろいろ試しています。家事育児に支障が出ぬようにと思いつつも、厳しい部活動経験者の哀しい性(さが)でしょうか、練習後グッタリ家で寝てしまいうくらい

テーマ

【花粉症対策】

イオンスプレー

2年前に出会った、イオンスプレーが救世主！それまではひどい花粉症に悩まされていましたが、これのおかげでマスクなしでもルンロンと外へ出歩けるようになりました。

米原市 ゆき さん

効き目には個人差があるかも知れませんが、試してみる価値アリですね。

舌下免疫療法

娘が3歳の頃からひどい花粉症。部屋干し、空気清浄機は使っていました。去年から舌下免疫療法を始めました。まだ効果はわかりませんが症状がよくなってくれています。

甲賀市 あんこ さん

お子さんがしんどそうにしている姿はみているだけで辛いですね。どうか効果が出ますように。

の疲労感に充実感してしまいます(笑)今年も冬が来た！きしむ体をマメに動かし温かく乗り切りたいです。

大津市カーブマリイ さん

厳しい部活動経験者あるあるですね。準備体操を入念になさってくださいね。

しもやけ雪予報

毎年、雪が降る前日には必ずしもやけができません。天気予報以上に、私の「しもやけ雪予報」は当たります。今年こそは体質改善し、しもやけのできない大人になりたいです。

彦根市 きりんりん さん

体質改善が成功すると、「しもやけ雪予報」が出なくなっちゃうのは少し残念なようない!!



守山市 川上千春 さん

明るく乗り切る!!

眼鏡をかけるのがあまり好きではないのですが、大好きなデザインとコラボした花粉対策用メガネを購入したのでお洒落を楽しみながら対策できています。しんどい花粉シーズンを少しでも明るく乗り切るために、初期投資も大切だなと感じました。

湖南市 ぼん太 さん

お気に入りのものが身の回りにあると、気分が上がりますものね。

自作アロマで二石二鳥

マスクをする時は自作のアロマスプレーを使っています。爽やかな香り、スツとする香りを混ぜたスプレーをマスクにシュッとします。そのマスクをつけると鼻がスツとしますし、マスクをしてると不快感があつたりポツとしてしまうのが、一気に快適に。頭がすっきりして眠気防止にもなり、いい香りで穏やかな気持ちにもなれます。

長浜市 おかえり さん

いいアイディアですね。まねっ! 二石二鳥

わが家の保存食

大根がおいしい季節になり、わが家では切り干し大根を作っています。厚さ3mmくらいの半月切りにし、かごに干します。寒風に5~7日ほど干すと、水分が抜け乾きます。冷凍庫で保存して、夏ごろまでいたでています。ほかに生しいたけ、しめじ、またいたけなどのきのこ類も便利でいいです。

近江八幡市 YOさん

干し野菜にチャレンジするのは寒い季節がピッタリかもしれませんがね。切り干し大根、よく味が染みそうです。

断捨離、再開!!

断捨離、シンプルライフ。ああ、何度挑戦しようとしたか。あこがれたことが…。いろいろと言いつつ、作り、自分を納得させ、月日が流れている。我ながら、足の踏み場もない、わが家のあちらこちらを見て、ため息と自己嫌悪に…。平成も終わろうとしている。60歳の私、がんばれ!! 目指すはシンプルライフ!!

鼻うがいでスッキリ

耳鼻科でおススメされた鼻うがいをしています。鼻の中がスッキリします。毎年、花粉の時期は辛いです…。鼻うがい花粉の季節を乗り切れるといいのですが…。

近江八幡市 みつくんママ さん

鼻うがい…痛そうで少し抵抗がありますが、コツがあるのでしょ。うね。



「わが家の食事ルール」

大人になって気づいた「あのルール、もしかしてわが家だけ!」という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



イラスト 2/25(月) 締切

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 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。



栗東市 山本康子 さん 「そう!そう!」という声が、きつとあちらこちらで上がっているのでは。平成の終わりまであと3ヶ月足らず。みなさん、共に頑張りましょう!!

親孝行は誰のため

多少無理しても、親孝行しておくのは、自分のためなんだなと、最近気づいたところです。

高島市 さぶろうのママ さん

孝行のしたい時分に親はなし、という言葉もありますね。これからたくさん孝行したいですね。



湖南市 平地雅子 さん