

Spiral

スパイラル

3

March. 2019
No.359

特集
コープしがの
リサイクル事業



プレゼント
企画

町のレストランの仕切り
プレートを2名様に
→詳細はp9をチェック!

たべるたいせつ...2ページ

元気の源! 朝ごはんをバランスよく摂ろう

つくる現場から...3~5ページ

遠藤醤油 琵琶のしずく

あなたの近くの地域委員会...8ページ

news:コープ倶楽部2019年度メンバー大募集!...10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
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。

March. 2019 No.359

発行責任者/理事長 西山 美
発行/2019.3.4

生活協同組合コープしが
〒520-2351 滋賀県野洲市富波田972

TEL (077) 586-4839

FAX (077) 586-4840

今日のスパイラル レシピ

今回は、2ページ「たべる
たいせつ」担当の地域活動
栄養士・長岡先生に、忙しい
朝に簡単にできる一品をご紹
介いただきました。一日の始
まりは、しっかり栄養を摂りま
しょう!



材料 2人分

簡単みそ汁

キャベツ1枚、切干大根10g、カットワカメ小さじ1、
まいたけ1/5パック、桜エビ小さじ2、だし汁400ml、
味噌小さじ2

作り方

- 鍋にだし汁を入れて沸騰したら、切干大根を
キッチンバサミで短く切って入れ、キャベツとま
いたけは手で小さくちぎって入れ、カットワカメ
も入れる。
- 煮えたら味噌を入れて火を止め、盛り付けて桜
エビを散らす。

材料 2人分

グラタン風スープご飯

ご飯茶わん2杯、玉ねぎ1/6個分、ハム2枚、とろける
チーズ大さじ2、コンソメ1個、お湯300ml

作り方

- 玉ねぎは薄くスライス、ハムは千切りにする。
- 深めの容器にご飯を入れ①のをせ、お湯で溶か
したコンソメを上からかけて、最後にチーズを乗
せる。
- オーブントースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。

材料 2人分

アボカドの おかずサラダ

アボカド1/2個、レタス4枚、サラダチキン1パック、朝
食用味付け海苔1袋、炒りごま小さじ2、和風ドレ
ッシング大さじ1、ごま油小さじ2

作り方

- アボカドは2cm角位の角切り(スプーンで小さく
すくってもOK)、レタスは小さくちぎっておく。チ
キンは袋の上から崩しておく。海苔も袋の上か
ら大きめにのんでおく。
- ポリ袋に材料をすべて入れ、空気を入れて振る
ようにして混ぜたら出来上がり。

材料 2人分

マグカップポテト

じゃがいも中2個、コーン缶(粒)大さじ2、ウイン
ナー2本、とろけるチーズ大さじ2、牛乳大さじ2、マ
ヨネーズ小さじ2、塩・こしょう少々

作り方

- じゃがいもは皮をむいて2cmくらいの角切りにし、
少し大きめのマグカップに入れ、水小さじ1ずつ
入れてラップをし、600Wレンジで2~3分串を刺し
て通るくらい加熱する。
- 熱いうちに牛乳・マヨネーズ・塩・こしょうを加え
てフォーク等で軽くつぶす。
- 小さく輪切りにしたウインナーとコーン、チーズをの
せてレンジで加熱し、チーズが溶ければ出来上がり。

材料 2人分

うどんカルボナーラ

ゆでうどん1玉半、市販のカップスープの素(コーン・ポタージュ)2袋、
ベーコン2枚、レタス2枚、粉チーズ小さじ3、温泉卵2個

作り方

- ①ベーコンとレタスは千切りにする。
- 耐熱容器にスープの素の作り方に記載されてる1/2量の水を入れ、ベーコンと
レタスを入れてラップし、レンジで沸騰させる。(約3分前後様子を見て)
その間に、うどんを湯通ししておく。
- ②にスープの素と粉チーズを入れて溶かすようによく混ぜ、熱いうどんを加えて混ぜる。
- ④盛り付けた上に、温泉卵をのせる。

たべる
たいせつ



元気の源！朝ごはんをバランスよく摂ろう

まもなく新学期や新生活が始まり、意気ようようがんばろう！という気持ちになります。職場や学校でベストをつくし、元気に過ごすためには、1日の始まりである「朝食」をしっかり食べることが大切。慌ただしく時間がない朝でも、工夫次第でバランスよく食べられます。

糖質 ②しっかりと動ける体づくりのためのたんぱく質 ③スムーズな排便と生活習慣病予防、また体の調節機能のためのビタミンや食物繊維（野菜類）④体温上昇のために温かいもの。

きゅうりにハムを巻き付けてパクツと食べるだけでも基本に近づきます。また、今流行の「サバ缶」味付きをくずしてご飯に混ぜ、青ねぎのりを散らせれば簡単混ぜご飯になり、脳の活性や血流スムーズにもつながるので目覚めもバッチリ。歓送迎会や研修で疲れた翌朝には、市販のサラダパックチキンとビタミンEやAが豊富なアボカドにクエン酸たっぷりのレモン汁をかけて食べると、肌や体の疲労回復につながります。

何より朝食を食べず1日2食になると、体が「飢餓状態」だと感じてエネルギーがたまりやすい体質に。昼食を食べた時に血糖値の急激な上昇につながり、生活習慣病のリスクが上がります。また1日に必要なビタミンなどの栄養素も不足しがちになります。糖質やビタミンの多い果物を利用したり、手間のかかる野菜は時間のある時にまとめてゆでるなどの下処理をして冷凍保存するなど工夫し、まずは「早寝・早起き・朝ごはん」をモットーに、食べるということを心がけてください。

地域活動栄養士／長岡由里子さん

現場から

滋賀の大豆と小麦が生んだ

琵琶のしずく

日本の食卓で最も愛用されている調味料といえばしょうゆ。煮たり、焼いたり、かけたりと毎日使っているはずなのに、意外に知らないことが多いのも事実です。

例えばしょうゆのいい香りには、リンゴやバラ、バニラなど300種類以上の香気成分が含まれていること。魚や肉の生臭みを消したり、強い殺菌作用を持つこと。ほかにもまだまだありますが、日本古来の優れた万能調味料であるしょうゆが作り出される現場を今回は6人の組合員がレポートしてくれました。

訪れたのは、滋賀県守山市にある遠藤醤油株式会社。創業以来100有余年、昔ながらの木桶仕込みを伝承し、地産地消の本醸造しょうゆ「琵琶のしずく」の醸造元としても知られています。「琵琶のしずく」は、滋賀県産の丸大豆、滋賀県産の小麦を使った本醸造の濃口しょうゆ。「これぞ、しょうゆ！」と膝を打ちたくなるほど濃密な香りと旨みを存分に楽しめます。



琵琶のしずく (500ml)

うま味成分のアミノ酸液を混合しない本醸造。滋賀県産の丸大豆と小麦を使用し、杉の木桶で約2～3年かけて熟成した濃口しょうゆ。

お話を
聞いたのは

遠藤醤油株式会社
4代目・遠藤尚兵さん、
千登勢さん



／最後は楽しい試食の時間♪／



生の帆立や白身魚のお刺身によく合います。「琵琶のしずく」は無添加ですが丸大豆の旨みが残っているので、キャベツやレタスなど生の野菜にかけてもいいです。



蔵の中に入れて感動でした。桶の中にはご苦労がいっぱいなんですね。できあがった時のうれしさで苦労が飛ぶのですね
(合田泉さん)



もっと機械的に全てが進むと思っていたので意外でした。職人技というものをすごく感じました
(鈴木京子さん)



しょうゆづくりというよりは“しょうゆ育て”をされているお父さんというあったかい人柄を感じました
(平地雅子さん)



とても手間と愛情が込められていることがよくわかりました。県外の友だちや家族に自信をもって「滋賀のお土産!」とプレゼントしたいです
(三谷奈美さん)



遠藤醤油さんに到着した時のしょうゆの香りがとてもとても幸せで、おいしかったです (金子真実さん)



本醸造は気候等にも左右されますので大変だと思いますが、頑張ってください (井上孝枝さん)

見学を終えて。



③モロミを作る
麴と食塩水を混ぜ合わせ、直径2.5mの巨大な杉桶で発酵・熟成。最低でも1年半、長くて3年かかることも



②寝かせる
麹室に①で混合したものを敷き詰め、下から蒸気や風を送りながら温度・湿度を微調整して2日間寝かせる



①蒸す
大きな釜で大豆を蒸し上げ、煎って粉碎した小麦、麹菌を加えて混ぜ合わせる



原料は滋賀県産の丸大豆と小麦、塩。たったこれだけ!



④搾る
風呂敷状の布にモロミを包んで圧搾機に積み重ね、雑味が出ないようにゆっくりと3日～1週間かけて搾る



⑤火入れ
搾った生しょうゆを加熱して微生物の活性を止める。色や香り、口当たりまで左右する大切な作業です



⑥瓶詰め
商品によってボトルのサイズは様々。キャップを締めるところまで基本的には手作業



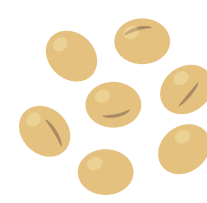
昔ながらの天然醸造!

蔵付き酵母の力を借りて

「わあ、すごい。いい香り!」

蔵に入った組合員から感嘆の声が漏れました。遠藤醤油(株)では、全国的にも珍しい木桶仕込みの天然醸造を現在でも続けており、人工的に発酵を促進せず、蔵に棲み付いた酵母の力でゆっくりと時間をかけてしょうゆを醸造しています。

「今から十数年前、雨漏りがひどくて屋根をふき替えたことがありました。万が一の時には廃業も覚悟しましたね」と、4代目の遠藤尚兵さん。なぜなら屋根を変えるということは、天井に棲み付いた大事な酵母まで失うということ。とてもデリケートな環境で、微生物の力を借りた昔ながらの自然のままのしょうゆづくりが行われているのです。



火入れは腕の見せどころ

さて次は、熟成を終えたモロミを布に包んで圧搾機に積み重ね、ゆっくりと3日から1週間かけて搾ります。搾ったしょうゆはいよいよ最後の難関である火入れ作業へ。たとえば「琵琶のしずく」の場合は、2日かけて火入れをします。炊き上がったしょうゆは別のタンクに移して自然に温度が下がるのを待ちます。

この火入れの目的は、しょうゆの中の麹菌や酵母菌、乳酸菌の活性を止めるため。ただし加熱しすぎると、香りやまろやかさまで飛んでいってしまいます。「火入れの仕方は工場によって違います。まさに腕の見せどころ。数字には表れない勘が頼りの仕事です」。

しょうゆ蔵の見学後は、遠藤さんの奥さんお手製、味たまごや竹の子の煮物などが振る舞われ、口々に「おいしい!」と声を上げる組合員の笑顔で溢れていました。

こちらもおすすめ!

だししょうゆ(1L)

濃口しょうゆにかつお節やさば節のうま味をたっぷり加えた人気商品。6倍に薄めて煮物に使ったり、3倍に薄めてそばつゆにも。

味たまごの作り方

だししょうゆ1:水3
ゆでたまごと上記をジッパー付き食品保存袋に入れて一晩寝かせる。

まろやか味付ポン酢(500ml)

柚子やオレンジ、温州みかんの果汁でやさしい酸味に仕上げたポン酢。自慢の本醸造しょうゆがベースの本格的な味わい。

遠藤醤油株式会社

1917(大正6)年創業。野洲川のほとりに建ち、かつては豊富な伏流水を使って仕込みを行っていました。現在でも杉の木桶で天然醸造という、古式になった製法を受け継いでいます。



モロミの声に耳を澄ます

「おいしいしょうゆの要点は3つ。麴とモロミ、そして火入れです」と遠藤さん。しょうゆづくりの基本の麴は、蒸した大豆と砕いた小麦、麹菌を混ぜ合わせ、温度・湿度を保った麹室で2日間寝かせて作ります。「昔は職人が寝泊まりして、24時間体制で見守っていたんですよ」。そうしてできた麴に食塩水を混ぜたものがモロミ。モロミは大きな杉の木桶に移され、梅雨の時期には酵母の働きでプツプツと音をたてながら活発に発酵します。職人はこの「モロミの声」を聞きながら具合を判断するのです。

「どれくらい発酵・熟成させるのですか?」と、ここで組合員から質問がありました。「最低でも1年半。長くて3年くらいです」と遠藤さんが答えると、「へえ〜!」と感心した様子。やはり一朝一夕で作れるものではないのです。



特集

コープしがの リサイクル事業

r e c y c l i n g

環境問題を考えれば、資源の有効活用はもちろん大切。頭ではわかっているけれど、私たちが出したリサイクル品はどうなってるの？

今回の特集は、コープしがで回収されたリサイクル品がどのような流れで再利用されるのかを調べてみました。

コープしが
リサイクルセンター

私たちが出した
リサイクル品はどこへ
行くの？

今回訪れたのは、近江八幡市にあるコープしがのリサイクルセンター。配達時やステーションで回収した案内書、仕分け袋、卵パック、牛乳パック、店舗で回収したペットボトルとそのキャップ、食品トレーなどすべてがこちらへ送られます。

こちらでは、回収したリサイクル品の中にまぎれた異物を取り除き、再利用しやすいように圧縮したり粉砕したりする一次加工を担っています。案内してくれたのは、コープしが事業支援フロアリサイクル推進チーム担当の川口洋史さん。

見学して驚いたのは、異物の除去のほとんどを人の手で行っていたこと。「リサイクルボックスの中には、空き缶やスプレー缶が投げ込まれることもある。中でも1番怖いのが瓶。手作業ですからケガをする恐れがあるのです」。それでも限りある資源を有効活用し、二酸化炭素の排出量を抑えるために、リサイクルへの取り組みが必要不可欠なのです。

ご協力
いただきたいこと

商品仕分け袋（配達時に回収）

お名前シールをはがしてください！ 個人情報を守り、異物の混入を防ぐためです。きれいにはがさなくても、ちぎるだけでOKです。

卵パック（配達時に回収）

回収対象は、宅配購入の卵パックだけ。市販のものは材質や形状が異なるので回収できません！

牛乳パック（配達時・店舗で回収）

洗って乾かし、開いた状態で出してください。内側がアルミコーティングのもの、一部にプラスチックが使われているものは回収できません。

食品トレー（店舗のみで回収）

洗って乾かしてから出してください。回収対象はポリスチレン（つまり、お弁当箱や割り箸の容器）のみ。リットと手で割れる素材（紙）のみ。



【リサイクル推進チームの皆さん】
小林秀圭さん、水野成美さん、
川口洋史さん、西川和樹さん

株式会社栗原製作所

どんな風にリサイクル
されているの？

リサイクルの一例として、卵パックがどのように再生されているのかを見てみましょう。こちらは奈良県大和郡山形市にある株式会社栗原製作所。鶏卵パックの専門メーカーとして全国で60%以上のシェアを誇る企業です。出迎えてくれたのは営業部長の吉田行徳さんと林大輔さん。「まずはパックの分別作業をご覧くださいませ」と、実際の作業現場へ案内してくれました。

リサイクルセンターから届いた大量の卵パックは、こちらで再生可能なPET樹脂と再生できないポリスチレン、塩化ビニル樹脂などに分けられます。その見分け方はなんと人の目！ブラックライトをパックに当てて、わずかな色の違いで材質を判断するのです。「樹脂によって溶ける温度が違いますから、PET以外の樹脂が混ざったシートは使えないのです。」と吉田さん。

分別された卵パックは、粉砕・洗浄・脱水を経てフレック状に。これを押出機に投入し280度の高温でドロドロに溶かします。スクリーンメッシュを通して異物を取り除く

回収されたリサイクル品は
コレに生まれ変わります！

商品仕分け袋



圧縮して25～30キロの立方体に。仕分け袋は、引っぱりや衝撃に強いのでベトナムでショッピングバックに。

ショッピングバック

牛乳パック



ただいまロール おかえりティッシュ

牛乳パック30%を含む古紙100%の再生ティッシュです。

商品案内書



再生紙の原料

ペットボトル・卵パック



詳しくは
左ページへ！

卵パック

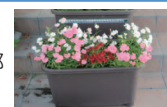
ペットボトルのフタ



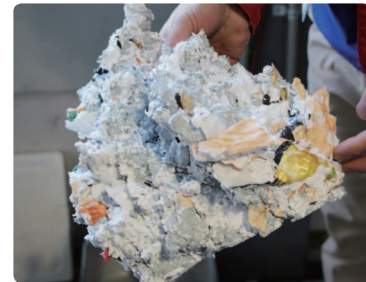
にっこり作業所で「白」と「色もの」に仕分けされます。

プランター

コープしがが野洲本部の玄関にあります。



破損したシッパー・ 食品トレー・発泡スチロール



フォトフレーム

卵パックから卵パックへ
ーリサイクルの流れー

①卵パックを分別



ブラックライトを当てて手作業で、再利用できるPET樹脂と再利用できない樹脂に選別

②卵パックを フレックに

PET樹脂の卵パックを粉砕・洗浄・脱水してフレック（原料）化

③PET樹脂の シートを製造



280度の高温で溶かしたフレックをシートに。欠陥検出機などで異物の混入をチェック

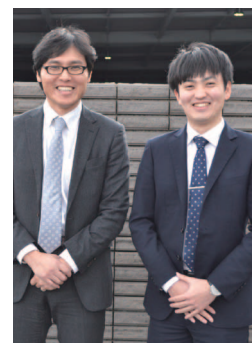
④卵パックの成型



真空成型機とよばれる機械で吸引しながらの卵の形にプレス。マシン目を印刷して裁断

出荷

宅配や店舗で取り扱う卵パックとして出荷されます。店舗の分にはバーコードラベルが貼り付けられています。



株式会社栗原製作所
営業部 吉田行徳さん
林大輔さん

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 れんこんを煮たら黒く変色してしまいました。

A レンコンは、タンニンと呼ばれるアクの成分となるポリフェノールを含んでいるため、切ったり皮をむいたりすると酸化酵素がはたらき、褐変が起こりやすくなります。切ったら水または酢につけると、この酵素の作用を防ぐことができます。

鉄鍋や、鉄の包丁(研いだけりの包丁)などを使用すると、れんこんの成分(タンニン)と鉄が結合し黒く変色するのでご注意ください。



お湯のみで煮たもの



鉄玉と一緒に煮たもの

Q オリーブオイルにポロポロとした白い固まりができました。

A 10℃を下回ると結晶化といわれる現象が起こります。ぬるま湯もしくは暖かい場所にしばらく置くと元の状態に戻ります。はちみつも13-14℃で結晶化がおこりますが、50-60℃で湯せんすることで元に戻ります。



底に結晶化したもの



温せんで元に戻ります

「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

美濃焼

町のレストランの仕切りプレート(1枚)

ひと皿に数品の料理が彩りよく盛り付けられたワンプレート。おいしいものが集まっているワクワク感は、大人になっても嬉しいものです。「町のレストランの仕切りプレート」は、そんな楽しさを演出してくれる便利なお皿。高さのある仕切りで、汁けの多い料理でもバランスよく盛り付けることができ、洗い物や片付けもグッと減らせます。重ねて収納できるのでご家族で揃えてみてはいかがでしょうか?

- ・バランスよく盛り付けできる
- ・どんな料理にも合う白磁製
- ・重ねて収納・レンジ可能



通常価格 598円 次回企画予定 /3月4回 4月2回

プレゼント企画

2名様にプレゼント

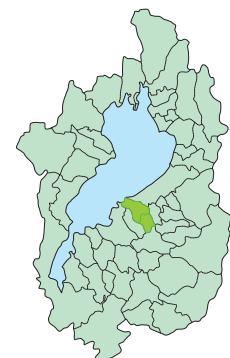
美濃焼 町のレストランの仕切りプレートを抽選で2名様にプレゼント!
[応募方法] ①住所 ②お名前 ③電話番号 ④組合員コード ⑤プレゼント企画とご記入の上、郵送・FAX・HPからご応募ください。クイズの回答やおたよりと一緒にOK。宛て先はp15参照。

コープしがと地域をつなぐ

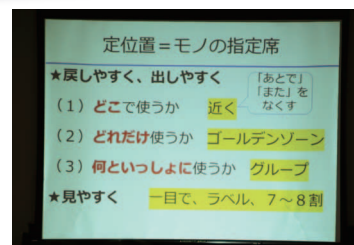
あなたの近くの **地域委員会**

File12. 東近江市西地域委員会

「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。



家事セラピストの吉田尚子さん



(上) ものは使う頻度や場所で仕分けを!
(下) 委員さんの手作りカナッペ



クリスマスケーキの登場にワクワク

(右) 後列左から副委員長の今村恵子さん、委員長の野村清美さん、富江寿恵さん、小林香さん、田端のふ代さん、伊藤幸恵さん。前列左から田中加奈子さんと瑞希ちゃん、岩木聖子さんと孝義くん、藤井理恵子さんと秀悟くん、高道奈央子さんと悠李くん



組合員に呼びかけて
片づけ講座を開催

定例会で普段感じる困り事をディスカッションした際に、「モノが捨てられない」「片づけができない」といった意見が多く出された東近江市西地域委員会。「私たちと同じように整理収納に悩んでいる人は多いはず」と組合員に広く呼びかけ、竜王町在住で家事セラピストの吉田尚子さんをお願いし、「学んでスッキリ!!片づけの鉄則」と題した講座を11月に開催しました。今回の講座には募集定員を上回る応募があり、お話が始まる前から会場内は参加者たちの期待感に溢れているようでした。吉田さんは冒頭で、結婚・出産・子育てといった人生のステージでモノの総量は変わるといってお話をされた後、「皆さんは片づけの先にどんなゴールがあると思いますか?」とその場で問いかけられました。すると参加者たちからは、「気持ちすがすっきりする」「空間と心にゆとりがもてる」といった回答があり、「どれが正解というわけではないけれど、今、自分が

その後はおいしい
クリスマスケーキの試食会

年末を控えた時期だったこともあり、その後はコープしがオリジナルのクリスマスケーキの試食会がありました。会場内にはクリスマスツリーが飾りつけられ、ケーキと一緒に地域委員がお手製のカナッペやサラダを振る舞うなど、和気あいあいとした雰囲気楽しい時間を過ごしました。

動けば何が手に入るのかを意識することが大切」としたうえで、片づけの3原則についての解説をされました。片づけの3原則とは「モノの出し戻ししやすい定位置を決めること。今の暮らしに必要なモノの定量を決めること、そして、損得やもったいない意識を抜きにして、自分や家族の暮らしを優先しながらモノを捨てる・手放すこと」です。お話を聞いた参加者たちは、「目からウロコが落ちた」「胸にグサツとくることばかり」と感心しきりの様子でした。

憲法学習会を開催しました

「“憲法改正”ってニュースで時々聞けれど、よくわからない…」
「難しい話は苦手…」という人は案外多いのではないのでしょうか？

今回の学習会は、2015年参議院の特別委員会では参考人として意見を述べられた伊藤真弁護士に「そもそも憲法って何なの?」「憲法が変わると何が変わるの?」ということからわかりやすく話していただきました。その中で、憲法改正に必要な手続き「国民投票」についてのお話がありました。日本はまだ一度も実施したことがないそうです。

国民投票制度

- ・国民投票の期日は、国会の発議から60日～180日
- ・複数同時発議も可能
- ・最低投票率の定めなし

国会で発議されると・・・「**国民投票運動**」が始まります。

国民投票運動について

- ・国民投票運動とは、憲法改正案に対し、賛成又は反対の投票を勧誘する行為。
- ・国民投票運動は、国会で発議した日から国民投票期日当日の投票所が閉まる時まで可能。
- ・国民投票運動の規制は、「公務員と教師はその地位を利用した運動はできない」「組織的に多人数を相手に行われる買収行為は禁止」など必要最低限で原則は自由。

目に見えないところで国のあり方を支えている憲法。「護憲」と「改憲」についてはイメージや感情論に流されることがなく、きちんと知って自分で判断できるようにしたいですね。



講師の伊藤真弁護士

少数の関心のある人達だけで決まってしまうかもしれないのね。



私たちが、考える時間はあまりないのね。



資金力のあるなしで、CMや広告がずいぶん変わりそう…



子どもたちが学校で「憲法」を学ぶ機会はあるのかしら？



参加者の声

憲法を変えるべきか、護るべきかを感情ではなく法的な視点で教えてもらったのでとてもわかりやすかった。あなたの暮らしの中で、あなたにとって何が大事なのか、何を大事にしたいのかを、たくさんの人と話していきたいです。

参加者の声

「自衛隊を明記する」とマスコミで言われているような改正の内容についてくわしくわからなかったのですが、先生のお話を聞いて少し理解できたような気がします。国民の多くが「あまりわからない」という状況で、簡単に改憲されて国の状態が変わってしまうようなことになったら本当に恐ろしいことだと思います。

コープ倶楽部 2019年度メンバー大募集!!



会場毎に2名のコーディネーターがおしゃべりを楽しくサポートしてくれるので、ひとりで参加しても大丈夫♪

「コープ倶楽部」をご存知ですか？コープ倶楽部は、月1回、お近くの会場で「暮らし」や「食」の話題でおしゃべりする場です。組合員であれば、誰でも申し込みできます。

ただ今2019年度メンバー大募集中のコープ倶楽部をご紹介します。伺ったのは、草津市の会場。

10:00 ~ 10:30

この日のおしゃべりのテーマは「福祉」
「福祉ってどんなイメージ?」「子どもの頃、近所や親戚などとの関わりで印象に残っていることは?」など、コーディネーターのリードでおしゃべりがすすみます。ちょっとしたゲームですっかり場も盛り上がりしました。



6ヶ月からの無料託児付き!

子どもと離れて自分の時間を楽しめる

知らなかった商品との出会い

毎回、お試し商品のお土産付!

10:30 ~ 11:40

「ちょっと手を貸して欲しいなと思うことない?」という質問に、最初は首をひねっていた参加者も、「反抗期の娘に困ってるの」「夫が何もしてくれない」「ちょっと子どもを預けてリフレッシュしたい時ない?」など、出るわ出るわ(^^)「私も同じよ」「私はこうしてるよ」「こんなサービスがあるよ」と話はどんどん盛り上がり、あっという間に時間が経ちました。



▼この日の試食品♪
(会場によって異なります)



11:40 ~ 12:00

今日の感想を言い合ったり、コープの情報と試食品のお土産をもらって終了です。

参加者の声



色んな世代の人から、色んなお話が聞けるのがとっても楽しい!
(松浦聡子さん)



ざっくりばらんな楽しい会です。お土産のお試し商品がきっかけに、お気に入り商品が増えました。
(田中ひとみさん)



私は人見知りで、最初は頑張ってた参加してた感じが、今では月1回のこの日が待ち遠しいんです。(萩原奈津美さん)

詳しくは、コープしがホームページをチェックしてね!



理事会だより 第27回定例理事会 (2019年2月5日)

2018年度1月期組織経営概況

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。

項目	業態	1 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)		198,061	195,914	98.9	102.8				
加入人数 (人)		509	442	86.8	73.9	12,425	9,592	77.2	63.2
出資金 (千円)		11,713,315	11,674,264	99.6	102.6				
供給高 (千円)	宅配	2,316,433	2,280,944	98.4	90.7	23,063,894	22,912,687	99.3	98.7
	店舗	449,200	475,514	105.8	101.1	4,337,000	4,539,155	104.6	129.3
	夕食サポート	19,458	20,677	106.2	95.3	255,702	270,361	105.7	107.6
	エネルギー	99,366	94,217	94.8	117.7	748,042	765,636	102.3	152.2
	合計	2,884,457	2,871,354	99.5	93.0	28,404,638	28,487,840	100.2	103.7
経常剰余金 (千円)		111,280	151,688	136.3	87.7	539,025	742,396	137.7	94.5

- 1 2018年度1月期経営概況について承認しました。全体供給高は計画、前年ともに下回りましたが、累計では、計画を上回っています。総合的な利益を表す経常剰余金は計画を上回りました。
- 2 第14期役員報酬の理事会の考え方を確認しました。年度末総代懇談会で提案します。
- 3 第14期役員候補者を擁立しました。今後役員推薦委員会へ推薦要請を行います。

■理事会・常勤理事会報告事項

- (1)2018年度末総代懇談会を3/11~3/22に開催します。
- (2)東日本大震災から8年が経過し被災地の現状を学び交流する「震災を忘れない交流会2018」を3/16(土)にホテルニューオウミで開催します。

監事会だより 1月度 (12月21日~1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、以下の監査等を行いました。

- 12月28日 内部統制委員会出席
- 1月7日 経理フロア監査
- 8日 第24回監事会[この間の監査所見共有化、2019年度監査費用の要請内容、第3四半期代表理事との会合実施内容、期末監査のすすめ方、子会社調査実施内容、有限責任監査法人トーマツとの期中協議実施内容、今後の日程確認、その他]

- 12日 実践事例報告会参加
- 15日 有限責任監査法人トーマツとの期中協議
- 16日 コープきんき会員生協監事連絡会世話人会参加
- 18日 びわ湖さざなみ会賀詞交歓会参加

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。

及川ファミリーを描く

イラストレーター 辻ヒロミさん

「スパイラル」表紙を毎月飾る及川ファミリー。やさしいタッチと彩りにファンも多く、「どんな人が描いているの?」という声も。そこで今回は、及川ファミリーを描くイラストレーター・辻ヒロミさんにインタビュー!

モデルになる家族がいるのですか?

特定のモデルはいませんが、夫婦が助け合う様子や姉弟の仲睦まじい様子などは、身近な家族を参考にしています。父親が率先して家族で遊びを楽しむところなどは自身の子供時代も影響しているかも知れません。いつも「会話が聞こえてきそうなく場面を意識して描いています。

タッチや色選びでのこだわりは?

タッチはできるだけシンプルに。色は季節感を大切に、季節ごとの家族の楽しみを、色や服装でも表したいと思っています。

完成までの進め方は?

テーマに合わせ、鉛筆で下描き↓OKが出る↓本番は下絵をトレースし、カラーマーカーで色を付け最後に色鉛筆で輪郭を描く↓パソコンに取り込み色や明るさを調整↓完成!です。

日常の中でどんな時間が好きですか?

好きな音楽を聴きながら、空を見上げたり自然の中を歩いている時。景色と合う曲を選ぶのも楽しいですし、季節ごとの空や草木の色を見ると、しあわせな気持ちになります。

お気に入りの生協商品は?

フリーズドライの「たまごスープ」が好きで、最近「野菜がおいしいおみそ汁」にもハマっています。作業で手が離せない時でもお湯を注ぐだけで簡単においしい汁物がいただけるので、たいへん重宝しています。

1 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 157,160Kg (79.0%) (回収率113.1%)

商品仕分け袋

宅 2,072Kg (82.0%) (回収率28.3%)

卵パック

宅 1,722Kg (104.5%)

牛乳パック

宅 4,280Kg (102.1%)

店 670Kg (108.8%)

ペットボトル

店 1,225Kg (111.9%)

キャップ

店 104Kg (95.2%)

トレー

店 379Kg (117.4%)

リサイクル品売却金額

1月度: 3,104,117 円

4月から累計: 49,488,717 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 = ?

締め切り 3月25日(月)(消印有効)

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

頭の体操

Mental Gymnastics

1月号 正解 「8」

応募総数 357通 うち正解 335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！

ニコリエが便利です

ニコリエを使い始めて数ヶ月、最初は慣れず使いづらいな～と思っていたのですが、最近では仕事の休憩時間や子どもの習い事の待ち時間にささっと注文ができて、重宝しています。とても見やすいし、アレルギーマスターの登録もできる、一番嬉しいのが商品の詳細が簡単に確認できて、商品を選ぶのが楽しいです。

近江八幡市 えいひろママさん

今週届く商品の確認も簡単にできて便利です。よね。

遊んでポカポカ

寒くなり外に出て遊ぶことが少なくなりました。1歳のわが子のパワーを発散させるため、室内で一緒に踊り回り回って遊んでいます。おかげで私は体ばかりか、子どもはお昼寝ぐっすりです。(*^^*)

長浜市 ひろちゃん

小さなお子さんの遊びにトントン付き合うのは、容易いことではありませんよ。ひろちゃんさん、ステキです！

トマトの楽しみ方

「あなたの近くの地域委員会」のページに、手作りケチャップの作り方が書かれてあり、また作ってみようと思えました。家の畑で採れる新鮮なトマトを使ったら、おいしくなるだろうなあ…と、想像しています！

草津市 N・Tさん

作ってみたら、意外と簡単！しかもおいしい！というもの、他にもたくさんあるのでしようね(笑)

数独にハマってます

おいつこに宿題を教えてといわれて、渡されたプリントが数独ナンバーだった。あれから3年。ハマっちゃって、毎晩、睡眠前のひと時を数独で過ごしています。ポケ防止に役立っているかなあ。

長浜市 草野美佐さん

苦手意識のある人ほど、解けた時の達成感にハマることが多いとか。今月のクイズは数独ですよ！

もずく酢の使い道

生協で売っている味付もずくの酢、いつもどうしようかなと思いつながら、捨てています。そのまま飲むのがいいのか、捨てるのか、皆さんはどうしておられますか？

草津市 さくらさん

味付けもずくは、「ドレッシング代わりにサラダにかけるとよくお聞きます。一度お試しを！」

運動を続けるコツ

春から何か始めようと思っている方、多いと思います。特に、体を動かしたいなあ〜と、日頃感じているが、行動に移せない(そんなこ

朝ごはんのいい話

スマートフォンでタイマーをかけて目覚ましにしています。耳の横で震えるのと不快なので、足元に置くようにしています。子どもに声をかける時には、朝ご飯のいい話をするようにしています。

野洲市 青空さん

「朝」はんのおいしい話で起こしてもらえる子どもたちは、何て幸せ者でしょう。誰だつて、気持ちよく目覚めたいですよ。

今回は5月号掲載です。

テーマは

「インスタ映えな1枚」

写真共有アプリ・インスタグラムをしている人もしていない人も、キラリと見映えよくステキな1枚をお披露目してください！今回はそんな1枚をデジタルデータまたはプリントで下記まで応募ください。写真には「題名」をつけてください。

※応募いただいたデータ・写真はご返却できません。

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

(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

3/25(月) 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。
※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。

米原市 西川泉三さん



何でも続けられる人は、意思の強さだけでなく、モチベーションUPの方法も上手なんです。

守山市 雪だるまさん

とが多いですよ。まず運動をするコツは、「がんばらない!!」こと。エレベーターではなく階段を使ってみよう。車を使わず、自転車やってみて、もうちょっとやりたいところで終了。これがPOINT!!「次は…」というあくなき活動、目標が継続の二歩。やりすぎず、ちょっと手前で、次へのモチベーションを上げてみませんか!!