

コープでつくる私の暮らし

# スパイラル

5

May. 2019  
No.361

## contents

- たべるたいせつ 大人の食育  
糖質とカロリー……………2
- つくる現場から  
かたぎ古香園の食べる緑茶……………3
- NEWS…ぱくぱくパーティーしませんか?……………10
- 地域にひろげ隊! 私たちにできるコト……………8
- スパイラルレシピ……………16



特集  
インスタ映えをねらおう!

スパイラル  
読者プレゼント  
食べる緑茶を  
10名様にプレゼント!

詳細は p3 をcheck!

今月号のスパイラルカフェテマは「インスタ映えな一枚」。及川ファミリーはバラ園でパチリ! 撮影のコツはp6を見てね

# 5 スパイラルレシピ

今月の Spiral Recipe



2ページで「糖質とカロリー」のお話をしてくださった布施順子先生に低糖質&低カロリーで食べ応えのあるレシピを教えてくださいました。



### おからハンバーグ きのこソース

調理時間	1人分のカロリー	1人分の塩分
約30分	261 kcal	1.3 g
	糖質	食物繊維
	11.2 g	7.7 g

#### 材料 (2人分)

鶏ミンチ160g、白ねぎ1/2本、生しいたけ2枚、しめじ・えのき各20g、ブロッコリー 60g、おから80g、A=(卵1/2個、片栗粉大さじ1、料理酒大さじ1/2、塩ひとつまみ (0.6g))、B=(こいししょうゆ・みりん各大さじ1/2)、だし汁2/3カップ、おろししょうが適宜、片栗粉小さじ1 (倍量の水で溶く)、サラダ油小さじ1/2 (2g)

#### 作り方

- ①白ねぎはみじん切り、しいたけはスライス、しめじとえのきは食べやすくほぐす。
- ②ブロッコリーは小房に分け、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分半~2分加熱。
- ③ボウルに白ねぎとおから、鶏ミンチを入れ、Aを加えてしっかり練り混ぜ、2個に分けてハンバーグ型にまとめる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③の両面をこんがりと焼いたらふたをして弱火。
- ⑤鍋にだし汁を入れ、きのこを加えひと煮立ちしたらBで調味し、お好みでおろししょうがを加え、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑥皿に②と③を盛り付け⑤のあんをかける。

### 玄米の焼きおにぎり

調理時間	1人分のカロリー	1人分の塩分
約10分	185 kcal	0.6 g
	糖質	食物繊維
	37.7 g	1.7 g

#### 材料 (2人分)

玄米ごはん200g、みそ・みりん各大さじ1/2、青じそ2枚

#### 作り方

- ①玄米ごはんをおにぎりにして、アルミホイルに乗せる。
- ②みそとみりんを混ぜる。
- ③おにぎりの上面に②を塗り、オーブントースターで約5分軽く焦げ目がつくまで加熱し、青じそと一緒に盛り付ける。

### 切干大根のサラダ

調理時間	1人分のカロリー	1人分の塩分
約20分	63 kcal	1.1 g
	糖質	食物繊維
	4.4 g	1.7 g

#### 材料 (2人分)

切干大根(乾物) 15g、きゅうり・にんじん・ロースハム各20g、くるみ5g、ドレッシング(お好みの物)

#### 作り方

- ①切干大根は10分程度水に浸し、しばってざく切りにする。
- ②きゅうり・にんじん・ロースハムはせん切りにする。くるみはみじん切りにしておく。
- ③①と②を混ぜて、お好みのドレッシングで和え盛り付ける。(参考: ポン酢大さじ1)

スパイラル May. 2019 No.361

発行責任者/理事長 西山 実  
発行 / 2019年4月29日

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



いよいよ新茶の季節が近付いてきましたね。  
今回は40年以上前から緑茶の無農薬栽培に取り  
組む、甲賀市信楽町のかたぎ古香園を訪ねました。

## つくる現場から



生産者の片木明さん、隆友さん

PRESENT

抽選で10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⑥記事の感想
- をご記入の上、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。あて先はp15参照。



滋賀県甲賀市  
食べる緑茶

(朝宮無農薬粉末緑茶)

1袋80g。1番茶の煎茶を粉末状に。1杯当たり小さじ1/2の量で作れるからとても経済的

## 緑茶の栄養を 丸ごと体に取り入れる

### かたぎ古香園の 食べる緑茶

たべ  
る  
たべ  
せつ



医療部管理栄養士  
布施順子さん

## 大人の食育 糖質とカロリー



「ほどほどに...」



皆

さんは自分の適正体重をご存知ですか？ 適正体重とは、 $[\text{身長(m)}] \times [\text{身長(m)}] \times 22$ で算出する、統計上もとも病気の発症リスクが低い体重のこと。維持するためには、炭水化物・脂質・たんぱく質から摂取するカロリー(エネルギー)が必要。それに加えて、カロリーを効率よく活用し体の調子を整えるビタミンやミネラルも不可欠。ただし、消費カロリーより摂取カロリーが上回ると、余計な分は脂肪として蓄積され、肥満や「かくれ肥満」と呼ばれる内臓脂肪の増加に繋がりが、動脈硬化や心筋梗塞発症のリスクも高くなるので要注意です。

そうならないために減量しようという人も多いですが、ここ数年特に注目されているのが「糖質制限ダイエット」。糖質とは、食物繊維と一緒に炭水化物に含まれる栄養素で、米やパン、麺類などの主食にも含まれるため、「主食を抜く」という方も見かけます。確かに実践しやすく早期に減量効果がみられる方法なのですが、実際は体脂肪ではなく体の水分が減っただけという場合が多い上、主食がない

分、脂質を多く含む副食(おかず)の割合が結局増えてしまう人も少なくありません。

そこで知っておきたいのが、糖質とたんぱく質は1g ≡ 4kcal、脂質は1g ≡ 9kcalと倍以上のカロリーがあるという点。糖質オフやゼロ表示の市販品についても、カロリーはゼロではなく、人工甘味料などで甘味をつけたり、脂質が多いものもあります。糖質制限ダイエットで以前より摂取カロリーが増えた、なんてこともあるので、おかずの量や献立の構成にも気をつけてみてください。

とはいえ、前に述べたように、カロリーも適正体重を維持するために必要なもの。極端に摂取を抑えると、体調不良やリバウンドを招きやすくなります。まずは適正なカロリーを摂取することが大切。必要な栄養をバランスよく摂り、体の調子を整えましょう。

ポイント

適正体重を知る  
極端な糖質制限はNG  
カロリー摂取も適正量を

▶ 布施先生による低糖質・低カロリーレシピは裏表紙をCheck!

## 粉末緑茶「食べる緑茶」 Q&A

### Q粉末緑茶と粉茶、抹茶は どこが違うの？

①粉茶は煎茶の製造過程で粉々になったお茶を集めたもの。安価で濃いお茶が楽しめますが、粉末緑茶と違って茶殻が出ます。抹茶はそもそも原料となる茶葉からして異なります。新芽が出ると、茶の木に覆いをして日光を遮り、渋み成分・カテキンの生成を抑えた茶葉を蒸して、もまぎに乾燥させた碾茶が抹茶の原料です。

### Qお湯を入れてもダメになって うまく溶けません！

①実はこれにはコツがありまして、茶こしに食べる緑茶を入れて、その上からお湯や水を注ぐときれいに溶けます。中に網が付いた急須でもOKです。

「毎日飲んでいる人は、『風邪を引きにくくなった』という意見が多いですね。緑茶カテキンの殺菌

**誰でもできる！  
カンタンおいしい煎茶の淹れ方**

煎茶の魅力は、お湯の温度で味わいに変化すること。今回は、片木さんが簡単でいつもとひと味違うおいしい煎茶の淹れ方を教えてくださいました！

- ① 急須に1人前3gの茶葉を入れる
- ② その中へ天然水(軟水)or水道水を茶葉がヒタヒタになるくらいまで注ぐ
- ③ そこへ熱湯を約50cc注ぎ、約1分待つてできあがり！



DATA

かたぎ古香園

江戸末期から代々続く朝宮茶の茶園。信楽インターから車で約30分です。

<http://www.katagikoukaen.com/>

片木明さんが  
一番大切にしていること

## 伝えて いくこと

今ではお茶を飲む習慣のないご家庭が増えてきましたが、私たち生産者が健康でいられるのもお茶のおかげです。もっともっと多くの人にお茶の効能やすばらしさを伝えたいと思います。



### 毎日の生活に緑茶の健康を

さて、そんな茶畑から生まれた食べる緑茶ですが、原料には渋みの少ない一番茶の煎茶を使用しています。「発売したのは20年くらい前。当時から溶かして飲む茶はありましたが、顆粒状が多かったですね」。顆粒状はお湯にも水にも溶けやすく、使い勝手がいいのですが、製造工程で様々な薬品が必要になるそうです。粉末は顆粒に比べて溶けにくさはありませんが、余分なものも何も加えず、無農薬緑茶100%の商品として開発されました。

「毎日飲んでいる人は、『風邪を引きにくくなった』という意見が多いですね。緑茶カテキンの殺菌

力は強力ですから」と片木さん。溶かすだけでどこでも気軽に飲むため、「急須でお茶を淹れるのはちょっと」という人も、まずは食べる緑茶で健康習慣を始めてみてはいかがでしょうか。



2



1



1 霧による凍霧害を防ぐため、防霧ファンを回しています 2 一葉一葉手摘みで行う新茶の収穫作業の様子 3 生まれたてで柔らかい一芯二葉の新芽 4 この茶かごいっぱい摘み取ります 5 摘み取った新芽が煎茶になりました 6 こちらも人気の山出し荒茶(200g)。茎や大きな葉が混ざったままの二番茶を使用。さっぱりした味わいは食事中に飲みやすく、熱湯でも水出しでも淹れられます



6



5



4



3

「これではあまりにももったいない！」と生まれたのが、一番茶を粉末加工して緑茶の成分を丸ごと摂取できる「食べる緑茶」です。かたぎ古香園の茶園がある信楽町朝宮地区は、標高300〜600mの高地。そのため朝夕の寒暖差が激しく、冬場は氷点下約15度まで気温が下がることもあ

るそうです。「茶の木は厳しい寒さに耐えるため、糖分を溜め込んで

健康成分たっぷりの緑茶は、まさに日本が生んだスーパーフード。たとえば血中のコレステロールを下げたり、がん細胞の増殖を抑えたり、脂肪の吸収を穏やかにし、認知症を予防するなど、実にさまざまな効能が大学などの研究チームから報告されています。

しかし、急須で緑茶を淹れた時、テアニン・カテキン・ビタミンCなど水溶性成分はちやんとお湯に溶けますが、ビタミンEやAなど水に溶けない成分は茶殻の中に残ってしまいます。ちなみにビタミンEには活性酸素から身を守る抗酸化作用があり、ビタミンAには気管支の粘膜を強化してウィルスを防ぐ効果があるといわれています。

「3年目になって『今年もダメか』と嘆いていたら、害虫が発生しても10日ほどで消えてしまう畑があったんです」。不思議に思っ

てよく観察してみると、クモやテントウムシ、カマキリなど、これ

「自然のままの環境でお茶づくりをしてみたい」と、片木さんが無農薬栽培を開始したのは昭和50年のこと。思いきって農薬散布をゼロにした途端、美しかった茶園は害虫だらけになりました。「お茶の葉っぱが黄色くなって赤くなり、新芽もすぐに食べられる。とにかく害虫が寄ってくるから、周囲の農家さんにも怒られましたね」。

「1年目の収穫はもちろん皆無に等しく、2年目も無残な結果に終わったそう。それでも片木さんはアルバイトを掛け持ちして生計を立て、「いつまで続けるつもりなの？」という家族の反対を押し切ってお茶の無農薬栽培に挑みました。

「3年目になって『今年もダメか』と嘆いていたら、害虫が発生しても10日ほどで消えてしまう畑があったんです」。不思議に思っ

### 無農薬が教えてくれたこと

「自然のままの環境でお茶づくりをしてみたい」と、片木さんが無農薬栽培を開始したのは昭和50年のこと。思いきって農薬散布をゼロにした途端、美しかった茶園は害虫だらけになりました。「お茶の葉っぱが黄色くなって赤くなり、新芽もすぐに食べられる。とにかく害虫が寄ってくるから、周囲の農家さんにも怒られましたね」。

「1年目の収穫はもちろん皆無に等しく、2年目も無残な結果に終わったそう。それでも片木さんはアルバイトを掛け持ちして生計を立て、「いつまで続けるつもりなの？」という家族の反対を押し切ってお茶の無農薬栽培に挑みました。

## 足元を撮りたい時 足が写り込んでしまう

自分の足が邪魔だな



#手を伸ばして



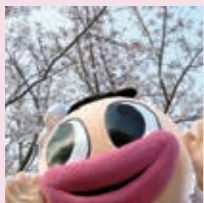
ズレ

#体は引いてズーム!

撮りたいものからできるだけ体を離し、携帯電話(カメラ)を持つ手を思い切り前に伸ばして撮るか、少し離れた位置からズームで撮りましょう。

## コープしがInstagram 始めました!!

コープしがの公式キャラクターばくばく君が、滋賀県やコープしがの情報をオチャメに発信します! 随時キャンペーンなど計画中!! みなさんと一緒に!“コープのあるくらしのひとコマ”を楽しめたら嬉しいです。



フォローしてね! @coopshiga

## 子どもがちゃんと 写ってくれない

子どもと動物の撮影は、プロでも至難の技。プロが撮影するとい写真ばかりに見えますが、膨大に撮影した中の数枚です。怒った、泣いた、変顔も、その時期しか撮れない貴重な表情と割り切って楽しんでみてはいかが? ただ、日常的に撮られ慣れてお子さんは、自然な表情で撮らせてくれることが多いように思います。



この頃は  
この顔が  
ブームだったな

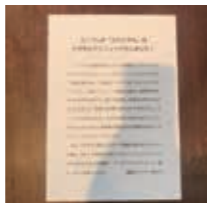


お腹が空いて、  
不機嫌だった  
七五三

#変顔バンザイ  
#今だけ

## 真上から撮ると 影ができる!

資料の文字に  
影がかかって  
読みづらい...



#本などに立てかけ、資料とレンズは平行に

影は自分や携帯電話(カメラ)。影がかからない位置を探してズームで撮る、という方法もありますが、真正面から撮りたいなら、影の影響が出ない角度に「立てる」が一番です。

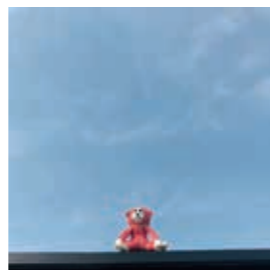
## オシャレに見える 切り取り方(構図)は?

被写体の切り取り方で、同じものでも印象はずいぶん変わります。

1 被写体を中央ではなく左右どちらかに寄せると、物語を感じる一枚に。左(または右)から1/3の位置に置いてみましょう。



2 被写体を中央下に置き、ほかの部分広く取る。メリハリのある構図で、背景に注目して欲しい時に効果的です。



#大胆な余白

3 数量があるものは、画面を埋め尽くしてみると印象的な一枚に。バラバラに、またはきっちり並べたり、一直線に並べてみましょう。



#バラバラ

るんるん  
スティックゼリー



#きっちり

## Point4

### アングルを変えてみる

座った目の高さからスマホ(カメラ)を構えがちですが、真横、または真上から撮ると、その魅力が際立つ場合も。



#真横

#真上

## Point5

### 簡易レフ板を使おう

被写体の濃い影が気になる場合は、白い紙ナプキンや紙袋など手元にある白いものをレフ板代わりにしてみましょう。レフ板とは、被写体に光を反射させる板のことです。光を被写体に反射させると、影が目立たなくなり、暗い部分が明るくなります。



暗い...



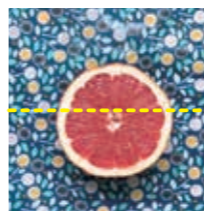
明るい!

#身近なもので  
レフ版!

## Point6

### 中央に置きたい

お皿を中央に置いた構図で撮りたい時は、中央より少し下の位置で撮影すると、安定感があり、落ち着いた見えます。



#落ち着く  
#少し下がポイント

## 料理やスイーツを おいしそうに撮りたい!

おいしいものって誰かと共有したくなります。だからできるだけ、おいさが伝わる写真を撮ると嬉しいです。

ちょっぴり残念...

実際はもっと  
おいしそう  
なんだけどな...

#大好きなカフェ  
#おいしさ伝われ...



## Point1

### 自然光で撮る

フラッシュ機能は使わず、できるだけ自然光で撮影するとその場の雰囲気と立体感が出ます。日中、自宅で撮影するなら部屋の電気も消し、窓のそばで自然光だけで撮影してみましょう。お店の場合は窓際の席がベスト。その際、窓は自分の右か左、または対面にくる席に座ると、光がきれいに被写体に当たります。

## Point2

### 一番おいしそうに見える 角度をみつけて



#角度を意識

器の向きやカメラの位置を変えながら、一番おいしそうに見える料理の角度を探してみましょう。

## Point3

### 余計なものは写さない

コップや紙ナプキンなど、意図的に入れたいもの以外は写らないように移動して。写したいものだけで構成しよう。



#余計なもの  
#隠す

SNSをしない人も  
役に立つ!

# ねらおうっ! インスタ映えを

好きなものを撮影する喜び、写真を共有する喜び。そこに「上手に撮れた!」という喜びもプラスしたい! そんな組合員さんの質問にお答えします。



## インスタってナニ?

「Instagram(インスタグラム)」という写真や動画を無料で共有できるSNS(※)です。特に見映えのいい写真を「インスタ映え」と表現します。今回は「インスタ映え」=見映えのいい写真の撮り方を伝授! SNSをしていない方もカメラ派の方もぜひお試しください。

教えてくれた人

フォトグラファー  
田中 幹人さん



雑誌や広告で活躍するフォトグラファー。  
京都嵯峨美術大学非常勤講師

※ SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)は、インターネットを通じて人とコミュニケーションをとれるサービス。

「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。

## 緊急・欠品時の 「お知らせショートメール」 サービスがスタート!!

「欠品情報が事前に分かれば別の献立が考えられるのに…」「緊急時の配達情報が分かると助かる」という組合員さんの声にお応えできないかと検討し、誕生したのが「お知らせショートメール」。

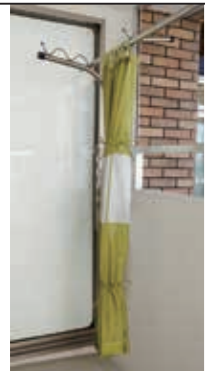
**ご注文いただいた商品の欠品情報や災害時の配達情報を携帯電話・スマートフォンにお知らせします。登録料・利用料無料。**みなさんご登録くださいね。



※携帯電話のポケット通信料は組合員様負担となります。

### 登録方法

スマホの方はこちらから  
それ以外の方は、組合員コールセンターまで  
組合員コールセンター：0120-709-502



たたんだ状態



急な雨でもあわてない!

## 組合員さんの 声に 応えて



### 組合員の声



**Q** ホムトンバナナは、市販のものに比べて匂いがきついように感じます。

**A** ホムトンバナナは、タイ語で「黄金の香り」という意味の品種名で、**独特の香りが高いことが特長**です。特に熟すと香りが強くなります。

また、農薬不使用栽培で、収穫後も薬品による洗浄を行っていないため天然由来の匂いがするかもしれません。また、ホムトンバナナは、**一般的なバナナと違ってスイーツポットが出ません。お早めにお召し上がりください。**

### おすすめの保管方法

バナナが届いたら房をバラし、まとめて新聞紙で包んでからバナナの入っていたビニール袋に入れ、野菜室で保管すると日持ちします。



## 「くらしのひらた」で発見 くらしに役立つ雑貨・化粧品カタログ

## 使ってみたい! コープの雑貨

### 風を通す雨よけベランダカーテン

- 中央部は風通しのよいメッシュ素材
- 目隠し効果もあり
- 物干しざおに通すだけで取り付け簡単

突然降り出した激しい雨に、慌てて洗濯物を取り込んだことはありませんか? そんな時は簡単に洗濯物を雨から守れる「風を通す雨よけベランダカーテン」が便利です。普段は物干しざおに通して端に寄せておき、必要な時はサッと引くだけで雨よけに。中央部はメッシュ素材になるので、風はちゃんと通します。すそ部分に重りが入っているので少々風ではめくれません。梅雨時期も快適に乗り切りましょう!

【企画回】6月1回

## File 3 がんばる人 守山市

## 地域に ひろげ隊!

私たちにできる「ト」。

### 湖の恵みを食卓へ 【湖魚応援隊】 藤田 章子さん



「数年前、イサザ(琵琶湖固有種)のハゼの一種のみそ汁を作ったら、イサザが全部こちらを向いていて、みんな

### 琵琶湖を守る取り組みも

アユ、モロコ、フナ、ビワマス、コイ、ハス、スジエビ、シジミ:琵琶湖の恵みを守りたい、伝えたいという思いで2008年に始まった湖魚応援隊。現在5名のメンバーが、7月と2月の年2回、湖魚の料理教室を開催しています。



活動の様子。テーブルには、鮎佃煮、アミノイオご飯、エビ豆、びわますの刺身、鮎の天ぷら、鮎ずし、水ようかん、香の物が並びます

な思わず目を背けてしまった(笑)」と話すのは藤田章子さん(写真前列左)。和気あいあいと楽しそうな教室の雰囲気伝わります。また湖魚を育てる琵琶湖を守るため、合成洗剤は使わない、油や米のとぎ汁は流さないなどがけられているそうです。「好きな方も食べたことがない方も、興味がある方はぜひ湖魚料理教室にご参加ください!」

## File 4 がんばる人 草津市

## 「おみやげ」でまちづくり!

【草津おみやげラボ】  
大塚 佐緒里さん



草津おみやげラボ事務局メンバー中央が大塚さん

### ヒトとモノが繋がる プロセス自体も新たな名物に

現在活動は多岐に渡り、草津産食材を使ったクッキングやまち歩きイベント、地元高校生・大学生、行政などとのコラボイベントなど様々。地域の人や行事に疎遠になってきた今こそ、新旧の住人、学生や家族が関わりあい、『びわ湖』を通してよいものを発見し、新しいモノも生み出す。『草津おみやげラボ』は、そんなヒト・モノ・コトが『おみやげ』を通じて繋がっていく『場』を提供・サポートしています。あなたも一緒に、私たちのマチの『よいもの』を発見して『新しい名物』を作りませんか? ご参加お待ちしております。



高校生と滋養食材弁当クッキング

NEWS  
3

# ビワマスの放流!

毎年「びわこ\*たいせつ」活動として行っているビワマスの学習・試食・放流を行いました。ビワマスの稚魚は毎年70万尾も放流されているそうです。ぱくぱく君によるレポートでお届けします♪

～大きくなって戻っておいで～



びわ湖にはおよそ50種類の魚がいるんだね

伝々クラブのみなさんが愛情込めて作ってくださった「アメノウオごはん」と「えび豆」。(ビワマスは雨と共に川を上ることからアメノウオと呼ばれます)



うわ～ビワマスがたっぷり!  
(アメノウオごはん)



大きくなって帰ってきてね～

滋賀県水産課・二宮浩司さんのビワマスのお話を聞いて、みんなビワマス博士になりました。



滋賀県水産課の二宮さん

NEWS  
1

# 「ぱくぱくパーティ」しませんか?

「ぱくぱくパーティ」って?

生協が無料でお届けする商品を試食しながら、自由なおしゃべりをしていただく取り組みで、昨年は18,000人以上の組合員とその友人・ご家族などが参加しました。

食や身近な暮らしの話題など自由楽しくおしゃべりしてください。生協は、おしゃべりの内容を通して組合員さんの暮らしを知り、事業や方針作りに活かしています。また、この「ぱくぱくパーティ」をきっかけに、人と人のつながりが広がっていくことを願っています。

【申し込み方法】

**宅配** 6月1回の商品案内書(5/20～配布)と一緒に届ける案内チラシをご覧ください。申込期間は4週間あります。商品のお届けは6月4回(6/24～6/28)です。

**店舗** 5/28～店頭で案内チラシを配布します。サービスカウンターにお申し込みください。※各店舗200セット、なくなり次第終了

**つどい型** ぱくぱくパーティの会場を生協が設けます。地区ニュース「ぱくぱくコミュニティ」の案内をご覧ください。

試食セットの一例:  
わいわいパーティ  
「気軽にケーキを食べながら」  
CO-OP ホットケーキミックス、  
CO-OP りんごバター、  
CO-OP アイスコーヒー低糖



ぱくぱくパーティを開くには?

- ★ 3人以上集まって開いてください。共同購入のグループ・お友達・職場・家族でもOK!
- ★ 宅配や店舗で、代表の方が申し込んでください。
- ★ 商品が届いたらパーティを開いて、おしゃべりした内容を「ぱくぱくメモ(報告書)」に書いて提出してください。

NEWS  
4

# ご存知ですか?! 書き損じはがき回収キャンペーン ただいま受付中!!

『特定非営利活動法人ハンガー・フリー・ワールド』が取り組んでいる**飢餓のない世界をつくるための活動「書き損じはがき回収キャンペーン」**。コープしが2013年より取り組んでいます。家庭で余っている未使用ハガキなどを“すべての人が食べる喜びをわかちあえる世界にするために”活かしませんか?

集めているもの

- 書損じ・未使用ハガキ(郵便ハガキ、年賀ハガキ)
- 未使用切手・使用済切手(※国は問わず)
- 商品券
- ブルーチップ、グリーンスタンプ(切手サイズ・商品券サイズ)
- 外国紙幣(※外国硬貨は不可)
- 未使用テレホンカード(※使用済みは不可)
- 未使用・使用中プリペイドカード(※使用済み不可)
- 中古CD、DVD、ゲームソフト(非売品、シングルCD、雑誌の付録は対象外)
- ダイア・金・銀・プラチナ製貴金属(※金歯、石ノ真珠付、一部分、破損品も可)

コープしが昨年換金額:約4,042,040円(6年間の累計で約2,338万円)



hunger free world. <http://www.hungerfree.net/>

回収封筒をご入用の方は、コープしが組織部(渡邊)0120-668-825までご連絡ください。

NEWS  
2

# 震災を忘れない交流会

2012年から毎年開催している「震災を忘れない交流会」を今年も開催し、役職員34名が参加しました。コープふくしまから宍戸常務様と菅野理事様をお招きし、お話をうかがいました。震災の実情を直接聞き、学ぶこと、知ることの大切さを感じたと同時に、福島県の実状の様子への理解が深まりました。



宍戸常務

原発事故後、コープふくしまでは学習・測定・調査を継続して取り組んできた。たとえば、ガラスバッジによる外部被曝測定の結果から、ガンになる確率を計算するだけでなく、暮らし方の参考にして前向きに活用することが大切だと思う。



菅野理事

原発事故当時、幼稚園の教師をされていた経験から、事故直後の福島の子育てママさん達の困惑や、ご自身も、お子さんを出産するに当たり、不安を感じ、家族と別れ自主避難していたこと、そんななかで、福島に帰ることを判断し、不安や心配を払拭するのに2年半掛かったことなど報告いただきました。今では、子育てをしている人たちも、少しずつ普通の暮らしが取り戻せていると発信いただきました。



参加者の声

理事さんのお話を聞いて、人を傷つけるのは「人」だけど、人を救えるのも「人」なんだと改めて感じました。

「もう大丈夫」と納得して生活されている方も不安を払拭しきれないでいる方も、お互いの気持ちを理解し合っていくことが大事という言葉が印象的でした。

# 理事会からの 大切なお知らせ

## 第30回定例理事会 (2019年4月2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。

※3月度経営概況は、年度決算の関係により、第31回臨時理事会日より (4/19) で報告します。

### 第30回定例理事会について

- 2年以上所在不明となった組合員の自由脱退処理を3/20をもって実施しました。
- 商品代金等の支払を怠り、催告を受けてもその義務を履行しない組合員84名を除名対象者として確認しました。第39回通常総代会に向けて除名の手続きに入ります。
- 5/6 (月) ~5/15 (水) に開催される総代会議案検討会議議案について確認しました。議案検討会議では、[2018年度損益実績見込みと剰余金処分案の考え方] [2019年度収支予算案] [2019年度役員報酬額の提案] [第14期役員候補者の決定] について、提案予定です。



小澤副理事長

# 監事会だより

## 3月度 (2月21日~3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。

- |       |  |                                     |
|-------|--|-------------------------------------|
| 2月21日 | 日本監査役協会研修参加                                      | ツ再任検討、年度末総代懇談会の立会のすすめ方、今後の日程確認、その他] |
| 28日   | 有限責任監査法人トーマツによる監査の立会<br>(コープゼゼ店)                 | 11日 年度末総代懇談会参加 (~20日) 15会場          |
| 3月 1日 | 内部統制委員会出席  | 20日 期末実地棚卸立会 (高島センター) (コープゼゼ店)      |
| 4日    | 経理フロア監査  | (コープもりやま店) (コープかたた店)                |
| 5日    | 第26回監事会 [この間の監査所見共有化、期末実地棚卸の立会実施内容、有限責任監査法人トーマツ] | 以上                                  |

# Information

情報

## 今年も、「知ってねコープぱくぱく試食会」を約50会場で開催します!!

「知ってねコープぱくぱく試食会」は、メーカー・生産者との交流をとおして商品の良さを学べる試食会で、お子さん連れやお一人でも気軽に参加出来ることが好評です。詳細は、毎月発行の「ぱくぱくコミュニティ」でお知らせします。お楽しみに。

## 淡海ネットワークセンター未来ファンドおうみ「笑顔あふれるコープしが基金」2019年度助成3団体が決定!!

- 音と花と人と「かりんと (花鈴人) (障がい者やその家族と地域の人々が音楽や草花をとおした茶話会の開催)
- フードバンクびわ湖 (家庭で不要な食品の活用とセミナーの実施、地域の見守り啓発講演)
- 異才ネットワーク (発達障害児や不登校児の地域理解と啓発の推進)

## デイサービスぼこの入浴サービスを停止しました

介護職員の確保が難しく4月より停止しました。利用者への説明など丁寧にすすめていきます。

## 1年間組合員が取り組んだ募金を送金しました

- 東日本大震災復興支援募金「2018年度くらし地域復興応援募金」 1,265,989円 (1,943人) いわて生協・みやぎ生協・コープふくしまへ3等分して送金
- ユニセフ募金 4,264,877円 (7,175人)
- 「マザーレイク滋養応援基金」 338,215円 (内訳: 米登録商品利用募金 (1kg/1円) 334,097円、ぱくぱく君LINEスタンプ募金4,118円)
- 「珊瑚再生もずく基金」 92,398円 (産直恩納村もずくのご利用1点につき1円)

**どんなお仕事内容ですか?**  
「コープしがマルシェ」「Dosatto」での冷凍食品、「おすすめプレミアムコスメ」などの雑貨・化粧品の商品調達から企画、案内書の紙面校正、組合員さんからの問い合わせやリクエスト、声の回答を主に行っています。

**仕事を通して感じることは?**  
商品事業フロア配属になり5年。商品の知識もまだまだ浅く、時にはつまづく時も。私も組合員として毎週利用し、組合員さんと同じ目線になることを大切にして、組合員さんの家族構成やくらしの背景を想いながら企画することの大切さを感じています。

**印象に残るエピソードは?**  
組合員さんの願いやご要望を聞かせていただくため、配送に添乗しました。たくさんのお気に入り商品と、その使い方まで教わりとても嬉しかったですね。

**組合員のみなさんへメッセージ**  
組合員の皆さんからお届けいただき「私もひとことカード」や、コールセンターへお申し出いただく声、ていねいにご記入いただく色々なアンケート、担当者が聞き取った「組合員さんに教えてもらったコト情報」など、たくさんのお声や想いを拝見しています。その想いを大切に、ひとつでも組合員さんにお役立ちができるよう努めますので、よろしくお願いたします。



西村千賀子さん  
宅配商品部 商品事業フロア

**おすすめのコープ商品**  
国産小麦使用の「やわかミニうどん」。通常より柔らかく、80gの分包で離乳食にぴったりです。

# 3月度リサイクル報告

● = 宅配 ● = 店舗・ステーション ( ) は前年比

<b>商品案内</b>	<b>卵パック</b>
宅 248,700Kg (102.5%) (回収率78.0%)	宅 1,860Kg (100.5%)
<b>商品仕分け袋</b>	<b>牛乳パック</b>
宅 2,744Kg (93.7%) (回収率32.4%)	宅 3,540Kg (93.4%)
	店 632Kg (100.7%)

**ペットボトル**

店 1,169Kg (108.5%)

**キャップ**

店 89Kg (89.6%)

**トレイ**

店 368Kg (109.6%)

**リサイクル品売却金額**

3月度 4,896,872円	4月から累計 59,857,111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てください。

ペットボトルとトレイ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

# 頭の体操

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。

3月号 正解 [9]  
応募総数 340通 うち正解 333通

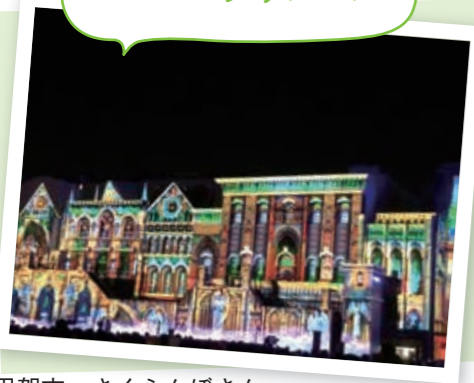
## 数独

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=?

応募方法は15ページをご覧ください。  
締切 5月25日(土) (消印有効)

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

ユニバ クリスマス



甲賀市 さくらんぼさん

湖上の旋律



大津市 ざくろさん



花火つかまえた



甲賀市 あんこさん

ニュージーランド  
ダニーデン



守山市 おけいはん



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！

びわ湖のさざ波



草津市 室内干しさん

10歳！ 飲酒!?



大津市 どんちゃん

春の訪れ

庭に実り、ちよつと前まで残っていたキウイの実がなくなりまして。すると毎日のように変わるがわる訪れてくれていたヒヨドリがぱたっと来なくなりました。でも、そのうち木の芽も吹き出し虫を目当てにきてくれるようになります。寒さで辛かった膝痛も陽射しが忘れさせてくれるようになりました。

野洲市 フミちゃん

家族がいっぱい

3人の子どもも巣立ち、孫8人打ち止めかと思いきや、今年双子ちゃんがやってくるのか。驚き?? 孫10人に!! 彦根市 モンリーバさん

インスタ映えな一枚

今号は「自慢の一枚」。  
たくさんの素敵な写真が届いたので、  
2ページを使ってご紹介します！

満腹モーニング



大津市 青木勝也さん

ワイキキビーチ



甲賀市 シミズさん

ばあばと公園デート



甲賀市 あいさん

海!!



甲賀市 もちもちチーズさん

行ってきました 夢の国



野洲市 ゆこさん

編集後記

辺りの景色が薄紅色から萌黄色へと移り変わる中、先日テレビCMで「なるべく受け入れる/でも流されない」というフレーズを目にしました。何でも受け入れ、すぐに流されてしまう私の座右の銘が、また1つ増えました(笑)。 編集担当者より

私の自由研究

今回は7月号掲載です。テーマは「私の自由研究」思い出の自由研究や、おすすめのテーマ、今、研究していることなど教えてください。今年自由研究する子どもたちのヒントになるかも知れませんか!?

おたより

お子さんの絵も! /

頭の体操の答え

イラスト

etc...

お待ちしております!

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」におたより・イラストなどを掲載させていただいた方全員に、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)

締切

5/25 (土)

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、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。

