

コープでつくる私の暮らし

# スパイラル

8

August. 2019  
No.366

## contents

- たべるといせつ  
自分に合った「菌活」を見つけて続けよう………2
- つくる現場から  
野菜くらぶの産直レタス………3
- 地域にひろげ隊！ 私たちにできるコト………8
- NEWS: 「生き物観察会」に参加しました………10
- スパイラルレシピ………16



特集  
核兵器のこと、知っていますか？

今月号のスパイラルカフェテーマは「平和だな～と感じるとき」。天音ちゃんと真野くんはおじいちゃんおばあちゃんと広島で何を感じたかな。

スパイラル  
読者プレゼント  
お花屋さんが考えた  
エレガント仏花を  
3名様  
にプレゼント！  
詳細は p9 を check!

スパイラル August. 2019 No.366

発行責任者/理事長 白石一夫 生活協同組合コープしが  
発行/2019年8月5日 〒520-2351 滋賀県野洲市富波甲972 TEL (077)586-4839 FAX (077)586-4840

Spiral Recipe

# 8

今月の

# スパイラルレシピ



2pでご紹介している「菌活」で、腸の調子を整え、健康でイキイキと夏を乗り越えましょう。今回はぜひ試してほしい「菌活めし」をご紹介します！



## 納豆ごま坦々そうめん

調理時間	1人分のカロリー	1人分の塩分
約 15 分	785 kcal	3.8 g

### 材料 (2人分)

そうめん3束、納豆2パック、鶏ひき肉100g、ごま油大さじ1/2、A=(鶏ガラスープ1/2カップ、豆乳2カップ、みそ大さじ1、すり白ごま大さじ3)、B=(しょうゆ・酒各大さじ1、砂糖・トウバンジャン各小さじ1、しょうがのすりおろし・にんにくのすりおろし各小さじ1/2)、青ねぎの小口切り・炒り白ごま・ラー油各適量

### 作り方

- ① そうめんは包材の表示通りにゆで、流水で洗って水気をきる。
- ② Aを混ぜ合わせてスープを作り、冷蔵庫で冷やす。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒め、色が変わったらBを加えて炒める。
- ④ 器に①を入れ、②を注ぐ。③、納豆をのせ、青ねぎとごまをふり、ラー油をかける。

## 豚しゃぶのキムチサラダ

調理時間	1人分のカロリー	1人分の塩分
約 10 分	169 kcal	1.2 g

### 材料 (2人分)

豚ロース薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)80g、白菜キムチ・豆苗各50g、オクラ4本、ミニトマト4個、酒大さじ2、A=(ばん酢大さじ1、ごま油大さじ1/2)

### 作り方

- ① キムチはザク切りにする。豆苗は半分の長さに切り、ミニトマトは半分に切る。オクラはゆでて斜め半分に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、弱火にして酒を加え、豚肉をゆでて粗熱をとる。
- ③ ボウルに①、②を入れてAで和える。

## 豆腐のチーズデザート

調理時間	1個分のカロリー	1個分の塩分
約 20 分 (冷やす時間は除く)	161 kcal	0.3 g

### 材料 (直径7cmの耐熱容器6個分)

絹ごし豆腐・クリームチーズ各200g、オリゴ糖大さじ3、グラニュー糖適量

### 準備

クリームチーズは常温に戻しておく。

### 作り方

- ① 豆腐はペーパータオルに包んで電子レンジ(600W)で約5分加熱し、水をきって裏ごしする。
- ② クリームチーズはなめらかになるまで混ぜ、①とオリゴ糖を加えてよく混ぜる。耐熱容器に入れて表面にグラニュー糖をかける。
- ③ オープントースターで焼き色がつくまで約10分焼き、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。



サッと洗ってそのままおいしく食べられる葉もの野菜といえばレタス。サラダにしたり、パンに挟んで、夏の食卓に大活躍してくれます。

## つくる現場から



生産者の都丸悟(とまる・さとる)さん

### 群馬県赤城山麓 産直レタス

肉厚に育てたレタスはシャキシャキした歯応えが特長。えぐみや苦みの少ない味わいです



パリッとしてみずみずしい

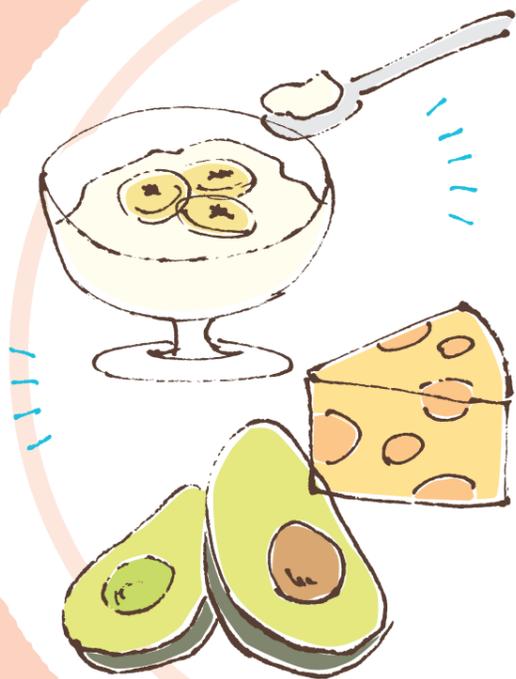
## 野菜くらぶの 産直レタス

地域活動栄養士  
長岡由里子さん

たべる  
たれせつ



自分に合った「菌活」を  
見つけて続けよう



ヨ

ーグルトや納豆などの菌食材を取り入れて、腸内環境を整えることで免疫力が上がり、ダイエットや若返りにつながるという「菌活」。腸は『第2の脳』と呼ばれるほど神経細胞が集中し、免疫細胞の約6割が集まっている『免疫器官』でもあるので、腸内環境を常によい状態に保つことは、健康を保つ上でとても大事なことです。腸内に住み着いている細菌には、善玉菌（健康の味方。有害な菌の増殖を防ぎ、ビタミンの生成や免疫機能の維持をはかる）・悪玉菌（腸内バランスには必要だが増えすぎると悪さをする）・日和見菌（多種多様な腸内細菌の中で最も多いもの、善玉と悪玉の多いほうに加勢する）の3種類あり、一人ひとり持っている菌は違うので、自分に合った「マイ菌活」が必要になります。腸を整える方法として①プロバイオティクスといわれる乳酸菌やビフィズス菌などの「生きた菌を摂る」方法、②プレバイオティクスといわれるオリゴ糖や水溶性食物繊維・発酵食品など「善玉菌のエサになる食べ物を摂る」方法があり、①②の組み合わせをシンバイオティクスと呼び、

毎日まんべんなく摂ることが大切です。まずは自分に合った菌を見つめるために、1〜2週間同じ商品（同じ菌）を摂り、便通や肌の状態を見てください。動物性乳酸菌が効くのか、植物性乳酸菌が効くのかも違います。

できれば夕食後に100g程度を、菌のエサと一緒に摂るとよいでしょう。無糖のヨーグルトにオリゴ糖を加えたり、バナナやリンゴ、キウイを添えたりするのも有効です。また日和見菌を元気にする食材は、納豆・チーズ・塩麹・キムチや味噌などの発酵食品がおすすめです。水溶性食物繊維はオクラ・里芋・モロヘイヤ・アボカド、もずくやめかぶといった海藻類、かんぴょうや干しいもにも多く含まれます。

また、運動不足やストレスなどは腸内環境の悪化につながります。腸内環境はすぐに改善されるものではなく、菌は毎日死滅して入れ替わるので、長い目で見る「菌活」を続けましょう。

ポイント

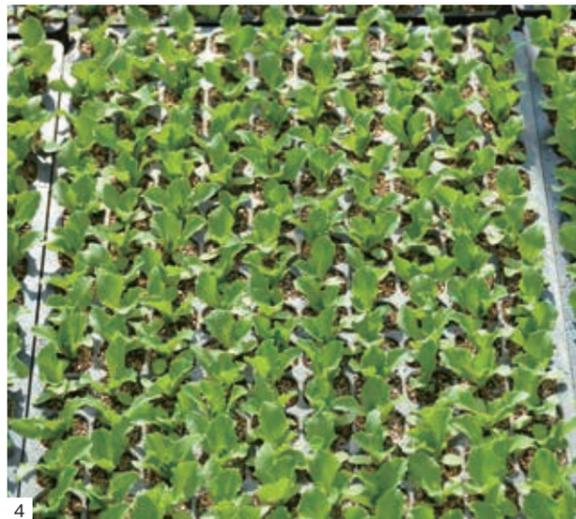
腸は「第2の脳」！  
自分にあった菌をみつけて  
気長に続けましょう

私たちが  
一番大切にしていること



## 味の追求

組合員さん向けのレタスは、宅配されることを考えて大き過ぎず小さ過ぎず、それでいてずっしりと食べ応えのあるサイズで作るようにしています。これからも様々な栽培方法を研究してレタスの味を追求していきたい。いつでも組合員さんに「おいしい!」と言ってもらえるものを作ろうと努力しています。



### DATA

#### 野菜くらぶ

次世代の就農希望者を育てるため独立支援プログラムを制定しています

<http://yasaiclub.co.jp/>



1 火山灰を含むレタスに適した広大な土壌で育つレタス 2 夏はシルバーのマルチシートで日光を反射。土壌に熱がこもるのを防ぎます 3 1600年代の榛名山の噴火によって火山灰が堆積してできた黒ボク土 4 小さくても元気のレタスの苗。農業では「苗半作」といわれるほど育苗は大切な作業 5 収穫してすぐのレタスは4度に保った冷蔵庫で管理されます 6 野菜くらぶ営業部部長の河原勉さん



またの名を「やさしい王国」とよばれるほど農業が盛んな群馬県昭和村。国定忠治の戯曲でも有名な赤城山のふもとに位置し、周囲を2000mクラスの険しい山々に囲まれた、高原地帯の農村です。コープしがの産直レタスは、この地で生産されています。栽培から品質管理、出荷までを請け負うのが株式会社野菜くらぶ。農作物は一般にたくさん採れ過ぎると安くなり、肥料や農薬に配慮してきちんとおいしく育てても、評価の対象にはなりません。そこで「生産者が自ら売れる仕組みを作ろう」と、1992年に発足したのがこちらの生産者団体です。そんな野菜くらぶの特色の1つが産地から直送でお届けすること。自ら販路を開拓し、契約栽培というかたちで取引先と年間の生産量や栽培方法、価格などを決めていきます。ニーズに合った農作物を畑から直送するので流通経路にムダがなく、身元のはっきりわかる野菜をいち早く消費者に届けることができるのです。

「現在、北は青森から南は岡山・明なシートを、夏場は地温が上がり過ぎないようにシルバーのシートで日よけをしています」。レタスの栽培は、土壌の温度や水はけに大きく左右されるもの。だからこそ生産農家は様々な工夫を凝らしているのです。

**シャキシャキ感とは鮮度の証**

採れたてのレタスを食べさせてもらおうと、シャキシャキとみずみずしい! そのうえ肉厚な食感、魚粉や米ぬかといった有機肥料の効果によるもの。週に1度はレタス部会で品評会を開いてできばえを確かめ、生産者同士で技能を高め合っているそうです。

レタスはおよそ30〜50日の生育期間で収穫の時期を迎えますが、高温を嫌うため夜明け前の涼しい時間に収穫しなければなりません。しかも、一つひとつ人の手で丁寧に刈り取ります。都丸さんの農園ではまだ暗い朝の3時から従業員総出で1日に5000〜1万個のレタスを収穫し、庫内を6〜8度に保ったトラックで集荷センターへ。丹精込めて育てられたレタスは、収穫から4日目には、組合員の手元に届けられるのです。

「現在、北は青森から南は岡山・明なシートを、夏場は地温が上がり過ぎないようにシルバーのシートで日よけをしています」。レタスの栽培は、土壌の温度や水はけに大きく左右されるもの。だからこそ生産農家は様々な工夫を凝らしているのです。

**レタスはとてもしゃキキ**

「現在、北は青森から南は岡山・

島根まで、約80名の生産者が加盟しています」と話すのは、野菜くらぶ営業部部長の河原勉さん。地域の気候に合わせた適地適作を心がけ、産地を分散することで1年を通じて安定的に出荷できる体制を敷いています。コープしがの産直レタスを担当する都丸農園の都丸さんもそんな生産者のひとり。30代の若手でありながら、11名のレタス農家を束ねるレタス部会長を務めています。「地中海沿岸を原産とするレタスは、水はけのよい土壌を好む野菜。とにかく多湿を嫌うので、梅雨の時期には気をつかいますね」と都丸さん。

ここ赤城山麓の土壌は、那須火山地帯に属する榛名山の噴火によって火山灰が堆積した黒ボク土。ホクホクと柔らかな土質は水はけもよく、標高400〜800mの冷涼な気候もデリケートなレタスの栽培に向いています。都丸さんが作付をしている畑の総面積は約25ha。東京ドームに換算して約5・3個分の広大な圃場です。そんな見渡す限りのレタス畑の足元は、びっしりとビニールシートで覆われています。「春は光を取り入れながら土の乾燥を防ぐ透

## 野菜くらぶの産直レタス

### Q&A

**安心野菜のマークがついていますか?**

栽培仕様が明らかで化学合成農薬と化学肥料が慣行栽培の5割以下(果物は7割以下)で栽培された農産物だからです。

**Q どんな農薬を使いますか?**

害虫の駆除や病害を防ぐ殺虫剤などを使います。皆さんの手元に届く頃には成分が分解され、残留農薬として検出されることはありません。レタスを洗う時も泥を落とす程度で充分です。

**Q 鮮度を保つ保管方法は?**

レタスの芯の切り口に3本くらい爪楊枝を刺してから冷蔵庫に保管するといいますが、原理はよくわかりませんが、収穫後もレタスは成長を続けるので、それを止められるのではないのでしょうか。

**Q 食感をシャキッとするには?**

氷の入った冷水に5〜10分くらい浸しておくとシャキシャキ感がよみがえります。飲食店などでもよく使われる方法です。



## 核兵器を使うとどんなことになるの？

核兵器使用の影響について、国際会議で科学者が詳細なシミュレーションをおこない議論しました。多くの死傷病者が出たり、街が破壊されるだけでなく、次のようなことが言われています。

### 救護活動は事実上不可能である

1945年の広島・長崎では、放射能に関する知識がなかったために多くの医療従事者が被爆しましたが、今では核兵器が使用されればそこが放射能で汚染されることが明らかなため、救護に行きたくても行けない状況になります。

### 経済的被害はその地域だけでなく国家・世界的な規模で影響する

- ① 通信網やインターネットが寸断されたり、株式市場が混乱するなど世界経済が大打撃を受ける。
- ② 爆発に伴うチリやホコリ、煙などが地球の大気圏を覆い、気温を下げたり降水量を減らすことによって、地球規模で農作物が不作となり、世界中で食糧を求めて移動する難民が発生するといわれています。



## 使用しなくても、核兵器があるだけでリスクがある！？

- ◆ 核戦争に突入する恐れ
- ◆ 人為的なミスによる誤発射の恐れ
- ◆ システムエラー、ハッキングによる発射の恐れ
- ◆ テロリストによる関連施設やシステム 占拠の恐れ

それに核兵器の開発・管理には、膨大な費用がかかっているんだ



## 私たちにできることは、あるの？

核兵器の廃絶を心から願う多くの国や世界の人々の努力によって、2017年7月7日国連で「核兵器禁止条約」が採択されました。12月には、「核兵器禁止条約」を推進した国際NGO核兵器廃絶国際キャンペーン (ICAN) に、ノーベル平和賞が授与されました。

また、2016年「後世の人びとが生き地獄を体験しないように、生きていくうちに何としても核兵器のない世界を実現したい」との想いから、被爆者たちがヒバクシャ国際署名を始めました。全ての国が「核兵器禁止条約」に入り、すみやかに核兵器をなくすことを求め、2020年までに、世界中で数億の署名を集めることを目標としています。残念ながら、世界の核兵器をめぐる状況はあまりよくありません。ヒバクシャ国際署名に、ぜひご協力ください。



核兵器をめぐる情勢と2020年に開催されるNPT再検討会議などについて、もっと知りたい方には、学習リーフレットを差し上げます。

コープしが組織部 電話：0120-668-825 岡野まで

かく へい き

# 核兵器のこと、知っていますか？



読んでほしい親子で

コープしがでは、毎年8/5~8/6、組合員・役員が共に広島平和祈念式典の参列と原爆の実相を学ぶ「ピースアクションinヒロシマ」に取り組んでいます。広島平和記念資料館を訪れる外国人は増えているにもかかわらず、日本人の入館者は年々減っているそうです。みなさんは「核兵器のこと」、どれくらい知っていますか？ばくばく君と一緒に学びましょう！



## 核兵器って？

爆発により、爆風、熱線、放射線を発生する兵器です。

大きく分けて2種類です

- 熱線 3,000~4000℃
- 爆風 1km圏内で最大風速160m
- 放射線 3km圏内で最大風速26m
- 放射線 細胞や染色体をも破壊



鉄が溶ける温度は約1500℃だよ！風速25mを超えると樹木が根こそぎになるんだ…

原子爆弾	水素爆弾
ウランやプルトニウム	水素原子核の融合時の
の原子核の分裂時のエネルギーを利用した	エネルギーを利用した
もので、原子爆弾の数	百倍の威力がある。
ので、広島・長崎で使用された核兵器。	

第二次世界大戦末期の1945年、アメリカは人類史上初めての原子爆弾を日本に投下しました。

### 広島・長崎への核攻撃

- 広島 1945年8月6日午前8時15分投下  
死者数 約14万人 (1945年末までの推計)
- 長崎 1945年8月9日午前11時2分に投下  
死者数 約7.4万人 (1945年末までの推計)



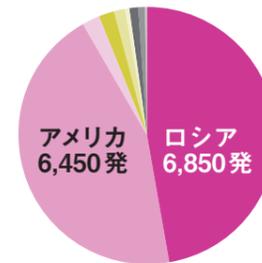
原爆投下後の広島市内

原爆投下後、「戦時災害法」による救援救護所は2か月で閉鎖。被爆者は見捨てられ、病と貧困に苦しんだ。そのうえ、占領軍による報道統制により被爆者が自己の経験を語ることや、原爆に関する科学的・医学的情報が禁じられたこともあり、被爆者は原爆についての無理解と差別の中で孤立し、苦しい生活を強いられたんだ。



## それから74年。世界に核兵器はどのくらいあるの？

世界の核弾頭の総数は約1万4,450発



- ロシア 6,850発
- アメリカ 6,450発
- フランス 300発
- 中国 270発
- イギリス 215発
- イスラエル 80発
- パキスタン 140発
- インド 130発
- 北朝鮮 20発



原爆投下後の長崎市内

アメリカ・ソ連の核開発競争が活発だった1987年には、約7万発の核兵器がありました。当時に比べると数は減っていますが、今ある核兵器は広島・長崎に投下された原爆の何倍もの威力があります。

出典：RECNA 核弾頭データ追跡チーム 数字は丸めてあるため実際の合計異数と異なる

この数字は実際に使用できる状態のもの、貯蔵されているものなどを合わせた推定数だよ。ロシアとアメリカで全体のおよそ92%を占めているんだ。



「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。

組合員の声

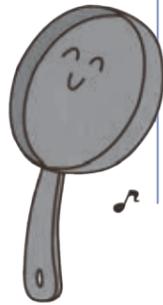
Q フッ素樹脂コーティングが施されたフライパンなのに、この頃こびりつくんです。



A 回答 ご使用とともに、コーティングが摩耗し、ぶつぶつになったり、はがれたりしたためです。摩耗したコーティングは戻りませんので買い替えの時期かと思えます。一般的な調理器具に使用されているフッ素樹脂コーティングは体に吸収されませんので人体に影響はありません。

コーティングを長持ちさせるポイント！

- ・使用後は早めに調理物をうつす
- ・中火以下で使用する。  
強火・空焚きはNG
- ・金属ヘラなど先が鋭利なものは使わない  
※商品によって使用可もあります
- ・調理前にうすく油をひく



【アレンジ内容】  
ユリ(大輪)・ユリ・ダリア・カーネーション・洋菊・かすみ草・シダの葉・ダリアの葉・黄金葉  
横(約)24cm×高さ(約)38cm  
本体価格:1,580円



プレゼント企画

お花屋さんが考えたエレガント仏花を3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組合員コードとご記入の上、郵送・FAX・HPから応募ください。宛先はp15参照。

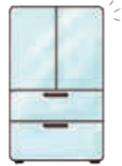


組合員の声

Q 納豆に粘りがなく、においが強く感じられます



A 回答 納豆は、大豆を発酵させて作っていますが、納豆菌は発酵後も生きています。工場では0℃~10℃で保管することで休眠状態にしています。しかし温度が上昇すると、納豆菌が再び活発に働き出し、2次発酵が進むとこのようになります。発酵が進んだ納豆を食べても健康に影響はありませんが、食味は低下します。



購入後は、なるべく早く冷蔵庫に入れてください。

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

お花屋さんが考えたエレガント仏花

- 水替え・お手入れ不要!
- お墓にも使える
- 洋室にも和室にも合う

大輪のユリにダリアやカーネーション。華やかな品種の造花でアレンジされた「お花屋さんが考えたエレガント仏花」は、洋室にも和室にも合うデザインを、と開発されたモダンな仏花。水替え不要なので、旅行などの長期不在や枯れやすい季節でも、きれいな花を常に供えることができます。花器に合わせて約4cmの高さ調節も可能で、お墓でも使えます。色鮮やかな花々で、仏壇に彩りを添えませんか。

【企画回】8月4回予定

地域に  
ひろげ隊!

私たちにできる「ト」。

滋賀県内で  
住みよい地域のために  
活動されている組合員を  
レポートします。

地域の繋がりのきっかけづくりに

【新旭駅前ふれあい食堂実行委員会】

川端 洋子さん



前列左から2人目が川端さん

子ども・高齢者・ひとり暮らしの方など地域で暮らす人たちの繋がりがあふれあいができる場を作りたいと、2018年に設立された「新旭駅前ふれあい食堂実行委員会」。「新旭駅前ふれあい食堂」を開設し、月一回、駅前のショッピングセンターで、参加費100円でカレーなどの食事を提供しています。

「地域のひとと人を繋ぎたい」5月には、地元で活躍されている「団爺's」(ダンジーズ)を迎え、ライブを開催。また、ヨシ笛や高校の合唱部、理科の実験教室など、様々なイベントを企画し、地域の方々と笑顔にしているそう。「地域で見守り、支え合うために活動しています。誰もが自由に入力できるように、"ホッ"とする居場所作りをしたい。お近くの方は、ぜひ一度のぞいて見てください!お手伝いしていただける方も募集しています。」



6/9には、500株以上の花を植え替えました。小さいお子さんの「きれいだね」という声もはげみに

コープぜぜと津市民病院をつなぐ道が、「お花見ロード」になっているのをご存知ですか?春先はピオーラやノースポール、夏はポーチュラカやコリウス、晩秋は見事な皇帝ダリアなど、様々な花が一年を通して咲き誇り、道ゆく人の笑顔を引き出しています。この花たちの植栽からお手入れまでを手がけているのが、大江悦子さんと原田佳子さんが代表を務めるチーム活動「花ロード」の皆さんです。2014年に自治会の有志数人でスタートし、2017年にチーム活動に登録。今では春・夏担当チーム「さくら草」10名、秋・冬担当チーム「ピオーラ」10名の皆さんが、有志の皆さんとともに日々の水やりや花ガラ摘みなどを行なっています。



原田さん(左)と大江さん(右)

見守り隊の役割も兼ね、あいさつが飛び交う地域に

車が混み合う朝の時間帯に、花の手入れをしに道に立つことで通学の見守り隊としての役割も兼ねている「花ロード」の皆さん。あいさつや声を積極的に言い、地域の輪を広げようとしています。「素通りだった通学生が自らあいさつしてくるようになった」と大江さん。卒業式の朝に「3年間ありがとうございました!」と声をかけられたこともあるそう。今後は、子どもから大人まで花を通して笑顔の会話が生まれることを目標に「ちびっ子ガーデナー」も育てていきたい」と夢が膨らみます。

花と笑顔いっぱい!の街へ!

大江悦子さん、原田佳子さん



お二人の活動について興味がある方は、西地区事務局(077-511-2984)までお問合せを。

# NEWS

## 3

### 2019年度 ファーマーチャレンジ隊(前期) 「さつまいもの苗つけ」を行いました

28家族80名の組合員が参加、県内3カ所の畑で「さつまいも苗」を植え付けました。汗ばむ中、短時間の作業でしたが、苗が挿せているかしっかり確認しながら丁寧に植付ました。食につながる体験を通じて生産者の苦労やありがたさを改めて感じていただいたようです。夏の間引き・除草作業、秋の収穫まで連続して体験します。



それぞれ(左上)JAおうみ富士、(右上)JA西びわ湖、(右)JA東びわ湖に参加してくださった皆さん

#### 参加者の声

- これまで体験したことのない苗植え方法に感心しました。
- さつまいもの植え方・育て方など丁寧に教えていただき、とても勉強になりました。
- これから自分自身でも少しずつ農業にも携わっていきたいと思っていたのでとても貴重な体験ができました。

# NEWS

## 1

### 魚のゆりかご水田 「生きもの観察会」に参加しました

魚のゆりかご水田に取り組む地域が地元の子どもたちに向けて実施している「田んぼの生きもの観察会」に、コープしがの組合員も参加させていただきました。

6/23(日)に高島市マキノ町知内浜で実施された「生きもの観察会」の様子です。

#### 魚のゆりかご水田とは

田んぼは、稚魚のエサとなるプランクトンが豊富で、びわ湖で問題になっている外敵(外来魚)もいないため、田んぼでの稚魚の生存率は琵琶湖よりもはるかに高いといわれています。しかし昭和40年以降すすめられた圃場(ほぼ)整備によって、びわ湖の魚が田んぼに遡上しにくい環境になりました。そのため排水路に魚道を設置し、生きものが遡上できる田んぼの環境を取り戻す取り組みで、滋賀県では20を超える地域で取り組まれています。



小さいお魚、かわいいね

こんなに大きな魚がいたよ

知内区農地・みずべ環境向上協議会の 中川さん(左)と鳥居さん(右)



何かいるかな?

# NEWS

## 4

### 26回レディスレインボーカップテニス大会2019 滋賀県 予選大会 出場者募集

#### 滋賀県予選大会

- 日時 2019年10月2日(水)・3日(木)
- 会場 滋賀県希望が丘文化公園 (野洲市北桜978)
- 参加資格 日本女子テニス連盟 滋賀県支部会員またはコープしが組合員
- 参加料 I組 4,200円
- 問合せ先 日本女子テニス連盟 滋賀県支部 室佳子宛
- TEL 077-548-1152
- e-mail monotener0503@gmail.com

申込締め切り 8/28(水) 必着

コープこうべ協同学苑が主催し、コープしがも共催するテニス大会の予選です。

近隣府県の生協組合員がスポーツ(テニス)を通して、健康な体づくりと相互の交流を広め深めることを目的に開催されます。参加ご希望の方は「日本女子テニス連盟滋賀県支部」に直接お申し込みください。

滋賀県大会優勝者は、10月28日(月)・29日(火)に兵庫県三木市で開催される大会への出場権が与えられます。



# NEWS

## 2

### 第10回びわ湖清掃ウォーク 参加者募集

2019年9月7日(土)

- 清掃場所 大津市なぎさ公園～東西約1キロ
- 集合時間 9時(11時30分終了予定)

お申し込み

コープしが ホームページ



組合員 コールセンター

0120-709-502



# 理事会からの大切なお知らせ

**第4回定例理事会(第1回、2回、3回臨時)(2019年7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。

## 第1回～第3回臨時理事会

・第14期役員体制のスタートにあたり、代表理事の選定、役付理事の互選、執行役員を選任、常勤理事及び執行役員の役割と管掌、理事の役割分担、理事報酬額などを確認しました。また、顧問と参与の委嘱を確認しました。

## 第14期理事の紹介

副理事長 **濱田 弥生**

**抱負**：生協の宅配や店舗、介護やサービス事業、組合員活動や共済など、もっと便利に使いやすくなるためには、組合員一人ひとりが声を出すことが大切。そのために「私ができるコト」を常に考えていこうと思っています。  
**夢**：世界中をのんびり旅すること



項目	業態	6月期				累計			
		計画	実績	計画比 (%)	前年比 (%)	計画	実績	計画比 (%)	前年比 (%)
供給高 (千円)	宅配	2,475,030	2,436,943	98.4	100.3	6,737,714	6,662,721	98.8	97.8
	店舗	458,500	456,978	99.6	103.0	1,372,100	1,374,895	100.2	103.0
	夕食サポート	31,012	30,692	98.9	99.4	84,703	83,927	99.0	101.3
	コープでんき	74,186	86,012	115.9	133.3	269,493	291,258	108.0	127.9
	合計	3,038,728	3,010,626	99.0	101.4	8,464,010	8,412,804	99.3	99.5
経常剰余金 (千円)		31,445	61,040	194.1	85.9	72,616	137,962	189.9	61.4
組合員数 (人)		198,167	195,986	98.8	102.3				
出資金 (千円)		11,810,153	11,750,558	99.4	102.4				

2019年度6月期組織経営概況

# 監事会だより

6月度(5月21日～6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。

- |   |   |
|---|---|
| <p>5月27日 経理監査</p> <p>28日 第13期第39回監事会 [監査所見共有化、第39回通常総代会提出議案等の調査結果共有、第39回通常総代会における監査報告文案確認、第39回通常総代会の監査内容及びスケジュール確認、有限責任監査法人トーマツの再任同意、第14期監事会への申し送り事項確認(第1回監事会議議案及び議案、2019年度監査方針・計画)、今後の日程、その他]</p> <p>30日 内部統制委員会出席</p> | <p>6月 6日 第39回通常総代会リハーサル立会</p> <p>12日 第39回通常総代会における監査報告及び監査第14期第1回監事会 [第1回監事会議長の互選、常勤監事の互選、特定監事の互選、第2回監事会以降の監事会議長の互選、監事報酬の協議、今後の予定、その他]</p> <p>18日 第14期第2回監事会 [監査所見共有化、2019年度監査方針・監査計画及び監査費用、今後の予定、その他] 以上</p> |
|---|---|

# Information

## 国連WFP協会「WFPチャリティエッセイコンテスト2019」に応募しましょう!

テーマは“私のとっておきごはん”。応募1作品付き給食4日分120円が協力企業より国連WFPを通じて途上国の学校給食を支援されます。ふるってご応募ください! 詳しくはコープしがホームページで。

## コープしが3店舗に設置するプラスチックストローを紙製ストローへ変更しました。(7/6より)

店頭でのストロー設置を廃止し、必要な方へはカウンターで紙製ストローをお渡ししています。

## 「コープの3大疾病保険(仮称)」がスタートします。

コープ共済の各商品で保障されていない「3大疾病」のリスクを補完してほしいという組合員の声に応じて、検討がすすめられてきました。11月から募集開始予定です。

## 日本医療福祉生協と連携して「アミノインデックスがんリスククリーニング」の取扱がスタートします。

血液中に存在するアミノ酸の濃度バランスの変化によってがんである可能性を統計的に解析するもので、1度の採血(約5ml)で複数のがんのリスクが評価できる画期的な検査です。詳しくは、9/3回企画より別チラシで案内していきます。

# 頭の体操

Mental Gymnastics

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させていただきます。

6月号 正解  
**【①令②和令和】**  
 応募総数 295通 うち正解 294通

## グルグルしりとり

中心の「ヒ」から右回りでしりとりをして、右のヒントをもとに、数字のマスから始まる言葉を入れてください。色がついたマスをつないでできる言葉をお答えください。

応募方法は15ページをご覧ください。  
**締切 8月25日(日)(消印有効)**

## ヒント

- 1: 黄色い花。夏の季語
- 2: くつろぐこと。緊張の対義語
- 3: 爽やかで気持ちいいこと
- 4: 大津市にある紫式部ゆかりの古刹・○○○○寺
- 5: 人に負けるのは嫌なんです
- 6: 大雑把、またはちょっといい♪

		ガ		4
ゲ		マ	シ	
	3	1 ヒ	2	
イ		ツ		5
6	ラ		ズ	

vol.5

# コープしがではたらきひと

コープしがを日々支える、様々な役職のスタッフをご紹介します!

津田 悠さん  
 経理フロア

## コープおすすめの使い方

毎週自動お届け商品に基  
 本的な食材を登録しておくと、日々の買い物に困らない安心感があります。



**組合員の皆さんへメッセージ**  
 両親から生協商品で育ててもらい、すこぶる健康な体で今まで生きてこられていることに感謝しています。ぜひみなさんも、お子さん、お孫さんまで、生協商品を囲んだ暮らしをつなげていただければ、これ以上嬉しいことはないです。

**印象に残るエピソードは?**  
 組合員担当時代には、組合員の方からお礼をいただいたこと、お叱りをいただいたこと両方の思い出があり、どちらにも大変感謝しています。お声があるのは、生協に期待していたということがあるということ。いただいた声は今も忘れず、日々の励みにしています。

**仕事を通して感じることは?**  
 業務内容上、関わる人の幅がとても広いです。多くの個人の方々、企業様との関わりの中で、生協の様々な事業が実現できていることを日々感じています。

リサイクル品売却金額

6月度 6,139,448円	4月から累計 17,301,412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

6月度リサイクル報告

<p>商品案内</p> <p>宅 298,880Kg (104.9%) (回収率76.1%)</p> <p>商品仕分け袋</p> <p>宅 3,189Kg (99.5%) (回収率32.0%)</p>	<p>卵パック</p> <p>宅 2,038Kg (100.3%)</p> <p>牛乳パック</p> <p>宅 3,840Kg (92.1%)</p> <p>店 788Kg (125.6%)</p>	<p>ペットボトル</p> <p>店 1,723Kg (120.0%)</p> <p>キャップ</p> <p>店 123Kg (133.7%)</p> <p>トレイ</p> <p>店 350Kg (130.0%)</p>
--	---	--

宅=宅配 店=店舗・ステーション ( )は前年比



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！

生協のお買いものアプリ

ニコリエで、何点買えば買い物かごのりんごが増えるか。りんご、見たさにもう1点増やしたり。30点以上?になるとりんごがみ出ます...。

近江八幡市 えいひろママさん

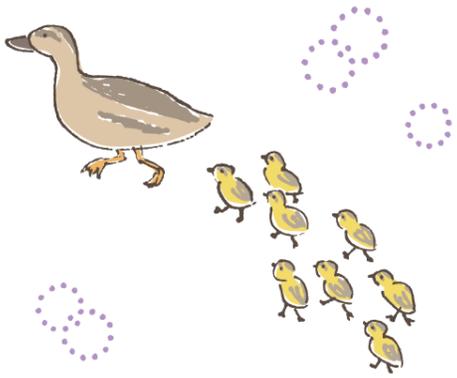
話にも花が咲きました♪

3月くらいに何種類かの球根のセットを購入して、実家に送ったところ父母がプランターに植えて発芽から二葉、本葉と細かく状況報告し

時間は、ふと平和だなあ〜と感じます。だって、余裕がないと笑えないですもの。ふふふ。  
守山市 みつちゃん

恒例のお引越

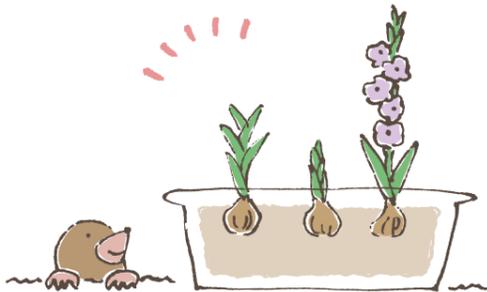
毎年ニュースで見るカルガモのお引越して、道路を横断するカルガモ親子を見ると、自分にやさしくなれます。  
大津市 きのんさん



なにげない日常

昨年末、主人が体調を崩して手術入院となり、寒い季節、病院通いでしばらく共同購入は休み。退院後再び注文書に目を通し、何げない日常

てくれます。花に興味がなかった父が中心にお世話してくれているようです。見たことのないお花もあったようでご近所さんと話題にしているらしいです。こういう贈り物も有りなんだなと思つて、また球根を贈ろうと思ひます、ありがとうございます。  
野洲市 anemさ。さん



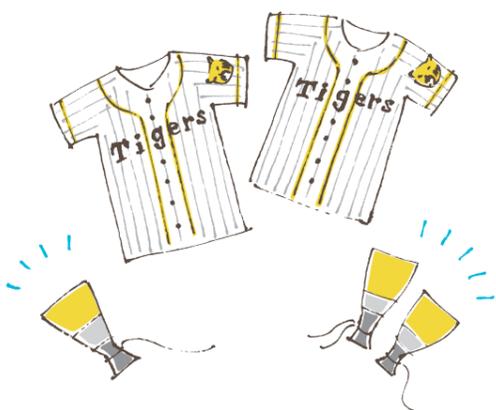
生協は働くママの味方

生協の子育て応援の記事読みました。生協は働くママの味方です。わが家もそうですが、子どもの保育園では、第二子出産を期に生協を始められる方が多かったです。「子ども2人を連れて買い物は無理」と。子どもたちと生協のチラシを見ながら、

がこんなに平和だったのだと、かみしめています。  
大津市 瀬田川ばあばさん

みんなで応援！

約20年ぶりに甲子園へ阪神戦の観戦に行きました。そこで、老若男女を問わずユニフォームを着て、試合の行方に一喜一憂するタイガースファンを見て、平和だなあと、心から思いました。  
草津市 ぶんぶん丸さん



好きなものに一日浸る

一日中韓国ドラマを見て、疲れた

食べたいものに○をつけるのも楽しいです。子どもたちとコミュニケーションとりながら、買い物ができるのはありがたいです。  
長浜市 ももたんさん



湖南市 平地雅子さん

シニアの健康の秘訣

夫婦2人だけの毎日になって5年、そろそろマンネリの生活に変化を求めるようになりました。そんな私が、最近耳にした言葉で「きょうよう」「きょういく」「がくりよく」が欠かせないとか。漢字に置きかえ

〜と思う時！楽しんでおきながら、見過ぎて、目も頭も疲れる。  
大津市 くりぼんさん

「離乳食のアイデア」

今回は10月号掲載です。テーマは  
お子さんに作られたもの、見聞きされたもの、離乳食期の心の持ちようや食べさせ方など、みなさんのアイデアをお待ちしております！

編集後記

ビールのおいしい季節になりました(^) みなさんの投稿を拝見し「平和だな〜」は「幸せだな〜」と一緒だなあ〜と実感しました。些細なことで勃発するわが家の夫婦げんか、果たして平和でないのか？ 平和なのか？ (笑)

編集担当より

平和だな〜と感じる時

ると、「きょうよう〜今日用(事)」 「きょういく〜今日行く」 「がくりよく〜楽力」だそう。予定があることはステキなこと。いろいろ用事を見つけて出かけましょう。ポストの投函だけでも出逢いがあり、お話が進むかも。 近江八幡市 かつこちゃん

孫の表現力に感心

娘家族との旅行での話。主人が笑いながら、ホテルの朝風呂から帰ってきました。孫は、前夜は女風呂に入り、朝は男風呂に入るのがいつもの行動ですが、主人にいつになく小声で「じいじ、ばあばのおっぱいって、ずれてるんやで」と言っただけです。「下がっているんじゃないや、ずれている」って、うまい表現をするもんやと。  
大津市 めだか姫さん

平和の証は...

家の中で、無意識におならをしたとき。家族に笑われながら、過ごす

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きます。

応募方法

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/>



おたより \お子さんの絵も!/\

イラスト etc...

頭の体操の答え

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

8/25 (日)

※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。