

コープでつくる私の暮らし

# スパイラル

9  
September. 2019  
No.367

## contents

- たべるといせつ  
災害時にも使える  
「節電・停電時」のご飯作り……………2
- 滋賀県の環境こだわり米……………3
- 地域にひろげ隊！私たちにできるコト……………8
- NEWS…がん検診、していますか？……………10
- スパイラルレシピ……………16



特集  
いざという時のために  
試してみよう！サバイバル飯

今月号のスパイラルカフェテーマは「わが家の防災対策」。  
及川家では、お父さんと真野くんと一緒に  
防災セットの確認をしているようです。

スパイラル  
読者プレゼント  
むし太郎を  
3名様  
にプレゼント！  
詳細は p9 を check!

スパイラル September. 2019 No.367  
発行責任者/理事長 白石一夫  
発行/2019年9月2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

# 9

今月の  
スパイラルレシピ

今回は、2ページで災害時の料理について教えてくださった長岡由里子先生に、普段にも災害時にも役に立つレシピを教えてくださいました。もしもの時に作れるよう、一度お試しください。



## 大豆のサバマヨ和え

調理時間	1人分のカロリー	1人分の塩分
約 5 分	315 kcal	1.0 g

**材料 (2人分)**  
大豆ドライパック1缶、サバみそ煮缶1缶 (150g前後)、乾燥ひじき3g、青ねぎ1本、マヨネーズ小さじ1

**作り方**  
①青ねぎは小口切りにする。  
②ボウルに材料をすべて入れ、サバの身を粗くほぐしながら混ぜる。ひじきが戻るまで少し置けばでき上がり。

※災害調理でなければ、乾燥ひじきはサッと水で洗って水で戻していただいても結構です

## ポリ袋でチキンのトマト煮

調理時間	1人分のカロリー	1人分の塩分
約 30 分	162 kcal	1.5 g

**材料 (2人分)**  
鶏むね肉200g、玉ねぎ1/4個、なす1本、トマト缶100g、固形コンソメ1個、ケチャップ小さじ1、こしょう少々

**作り方**  
①鶏むね肉は皮を取り除き、食べやすい大きさに2cm幅くらいに切る。玉ねぎは薄めのくし切り、なすは縦半分に切った後半月切りにする。  
②耐熱性ポリ袋に材料をすべて入れ、軽く調味料をなじませ、空気を抜いて真空状態にし、袋の上部を閉じる。  
③カセットコンロで鍋にお湯をわかし、底に皿を置き (直接袋が鍋底に当たらない方が破けにくい)、袋を湯に入れて、20～25分加熱する。

## 切干し大根のハリハリ中華サラダ

調理時間	1人分のカロリー	1人分の塩分
約 10 分	98 kcal	1.1 g

**材料 (2人分)**  
切り干し大根20g、きゅうり1本、玉ねぎ (中) 1/6個、カニ風味かまぼこ2本、しょうゆ・砂糖・酢・ごま油各小さじ1.5

**作り方**  
①きゅうりはななめ切りにしてからせん切り、玉ねぎは薄切り、カニ風味かまぼこは、長さを半分にしてほぐす。切干し大根は、ハサミで3～4cmの長さに切る。  
②ポリ袋に調味料を入れて振り混ぜ、材料を入れて上からよく混ぜ合わせる。(塩分で野菜からうま味と水分が出てくるので、切干し大根に吸わせて戻す)

## ライスペーパーで生春巻き&デザート

調理時間	1人分のカロリー	1人分の塩分
約 20 分	269 kcal	0.2 g

**材料 (2杯分)**  
【生春巻き】ライスペーパー 4枚、ポイルえび4匹、サニーレタス2枚、きゅうり1/2本、パプリカ (黄) 1/6個、青じそ4枚、(タレ) 酢小さじ4、砂糖小さじ2、ケチャップ小さじ1/2、ラー油少々  
【デザート】ライスペーパー2枚、バナナ2本、ココア (加糖) 小さじ2、ホイップクリーム適量

**作り方**  
\*作る直前に、キッチンペーパーを濡らして台に広げる。きれいな水にライスペーパーをくぐらせ、キッチンペーパーの上のせる。  
【生春巻き】  
①ポイルえびはスライスして半分にする。レタスは大きめにちぎる。青じそは縦半分に、きゅうりは斜め切りにしてからせん切り、パプリカは薄く縦長に切る。  
②中央やや下あたりにポイルえびを2枚 (1匹分) のせ、青じそ・レタス・パプリカ・きゅうりの順にのせていき、手前からしっかりと巻いていき、途中横の部分も折り込む。1本を4等分し、乾くと固くなるので、ラップをかけておく。  
③混ぜ合わせたタレをつけていただく。(皮が固くなれば、水で濡らすとよい)  
【デザート】  
①中央やや下あたりにバナナを1本置き、ココア小さじ1をふりかける。手前からライスペーパーを巻いていき、途中横の部分も折り込む。1本分を4等分に切り分け、皿に並べて、ホイップクリームを飾る。



食べることで琵琶湖を守る

# 滋賀県の 環境こだわり米



左上:最新の田植機。GPS機能付なので、自動運転でまっすぐ植えていきます 右上:昨年の稲刈り体験の様子 左下:夏場は雑草との戦い

農事組合法人 黄瀬営農組合  
滋賀県  
環境こだわり米

農薬と化学肥料を通常の半分以下で栽培された、琵琶湖にやさしく安心安全な滋賀県産米



## つくる現場から

稲穂が黄金色に輝き、新米のおいしい季節になりました。今回は滋賀県が取り組む環境こだわり米について、信楽町の黄瀬営農組合を訪ねました。

地域活動栄養士  
長岡由里子さん

# たべると たれせつ



### 災害時にも使える 節電・停電時のご飯作り

9月1日は防災の日。災害時に備えて食の準備をされている方も多いと思いますが、

防災食や災害時の調理法は、普段の生活の中でも結構便利に使えます。例えば「バッククッキング」と言われる、ポリ袋に食材を入れて湯せんする調理は、停電時でもカセットコンロがあれば大丈夫。ポリ袋に食材と調味料を入れ、なるべく真空になるよう空気を抜き、調理中に膨張することを考え、結び目は上の方で結びます。それをお湯の中に入れて加熱し、放っておくだけ。一度に数種類の料理ができ、加熱の間にほかの準備ができます。

また、前回のキャンプ飯で紹介したパスタも、水(野菜ジュースでも可)に浸けておくだけで戻るので、ゆで水やゆで時間が少なくて済みます。実はカップ麺も、お湯ではなく水を直接入れて30〜40分待てば、冷やしラーメンに。きゅうり・トマト・長いもなどの野菜は、薄く切ってお湯に浸けておくと、だし漬け料理としていただけます。成長盛りの子どもたちには、ドライパックの大豆をすりこ木

### ポイント

防災食を食べてみよう  
ポリ袋で湯せん料理  
防災食は予行演習を

などでつぶし、塩もみしてサッと水で洗ったスライス玉ねぎを混ぜ、粉チーズ・塩こしょうで味付けして小さく丸め、ポリ袋で細かくつぶしたポテトチップスやクラッカーをまわりに付ければ、「超簡単!たんぱく質たっぷりコロケ」のでき上がり。お酒のつまみにもおいしいですよ。それから意外と便利なのが「ライスペーパー」。生春巻きの皮に使われている食材で、賞味期限が2〜3年と長期保存ができ、水に濡らすだけで火を使わずに食べられる優れたもの。米粉できているので、アレルギーにも対応できます。野菜やツナ缶などを巻くだけで、おかずとご飯の両方の代わりになるし、バナナやイチゴなどの果物や、市販のあんこなどを巻けばおやつとしても楽しめます。残暑のこの時期、火を使わない分、食中毒には気をつけながら、防災の予行演習も兼ねて節電料理をお試しください。



### こしひかり

強いうま味と粘りが特長。香りやツヤ、炊き上がりの美しさ、歯ごたえの柔らかさなどどれをとっても優れています。滋賀県産はやや歯ごたえもあります。



### きぬひかり

関西方面で多く生産される銘柄で、こしひかりの特徴を受け継いだ品種。炊き上がりが絹のように美しくツヤがあり、こしひかりよりさっぱりとした口当たりが人気です。



### みずかがみ

「ゆたかな水にかがやく実り」がキャッチフレーズの滋賀県育成品種。ほどよい粘りと甘み・うまみを備えたお米で、冷めてもおいしく、お弁当やおにぎりに最適です。

## コラム1

### 産直米・登録米とは？

産直米とは、コープしがと県内5つの農協(JA湖東、JAこうか、JAグリーン近江、JA滋賀蒲生町、JA東びわこ)が提携し、「環境こだわり農産物」として栽培した、安全安心にこだわり抜いたお米です。定期購入できる米倶楽部(こめ〜る)に登録すると、毎週の商品案内書よりもお得に買えるだけでなく、1kgにつき1円が滋賀県の環境保全に取り組む「滋賀応援基金」に寄附されます。昨年は334,097円寄附しました。

※2019年度産の登録米のチラシは、10月1回(9/16~9/20)で配布します。お見逃しなく！

## コラム2

### 無洗米のメリットって？

精米後にお米の表面に残る粘着性の強いヌカを「肌ヌカ」とよびますが、コープしがの無洗米はBG精米製法によりこの肌ヌカを取り除いたお米です。とぎ汁が出ないので川や琵琶湖を汚しません。また、洗米に必要な水(3合あたり約4.5L)を節約できるうえに、とぎ洗いで損なわれがちな「うまみ層」はしっかり残っており、栄養価も変わりません。取り除いた肌ヌカは有機質肥料としてリサイクルされています。



DATA

農事組合法人 黄瀬営農組合

美しい里山の田園風景が誇りです。信楽インターから車で5分

<https://kinoseclub.shiga-saku.net/>

## 組合員レポート

コープしが組合員が田植え稲刈り体験にチャレンジしました。黄瀬営農組合の皆さん、ありがとうございました！

木戸さん  
(守山市)



「以前、朝食はパン中心、お米はスーパーで安い物を購入していました。昨年、コープの田植え稲刈り体験に参加して環境こだわり農産物のことを知ってからは、朝食はご飯に、お米もコープの産直米を利用するようになりました」

山口さん  
(栗東市)



「下の子の出産を機に、こめ〜るを利用しています。月2回、注文しなくても届くので買いに行く手間もなくとても便利です。安全安心なお米が、通常より安く購入できるのも魅力です」

## 黄瀬営農組合で一番大切にしていること

### 日々の管理と経験値



左から大西八州正さん、中島俊樹さん、木下義丈さん

米づくりはいつでも自然と背中合わせです。季節はずれの長雨や渇水、低温など、不測の事態に臨機応変に対応しなければなりません。そのためにも日々の管理とこれまでの経験値が大切だと思います。



1 畔にはセンチピートグラスという芝を敷き、雑草を抑えながら美しい景観を保っています 2 稲刈りの時の様子。コンバインで一気に刈り取ります 3 今年の田植え体験に参加された組合員さん

新米のおいしい季節になりました。近江盆地といわれる地形にあって、山々がもたらす良質な水と肥沃な土壌で作られる近江米は、豊かな自然に育まれた滋賀ならではのおいしいお米です。

びわ湖を守るため、滋賀県では2001年よりびわ湖の環境保全を目的とした「環境こだわり農産物認証制度」を導入。化学合成農薬および化学肥料の使用量を慣行の5割以下に削減するとともに、濁水の流出防止など、びわ湖をはじめとする環境への負荷を削減する技術で生産された農産物を、県が「環境こだわり農産物」として認証する制度です。滋賀県は今や環境保全型農業の取組件数は群を抜いて全国一、実施面積は北海道に次いで2番目となっています。

しかし、厳しい栽培基準である環境こだわり米への取り組みは、とても大変だそうです。

「滋賀県は他府県に比べ化学合成農薬の慣行レベルは14成分と低いのですが、環境こだわり農産物は、さらに低く50%以下(7成分)にしています。当然、薬が効かない雑草や病害虫が出てきます」と、甲賀市信楽町にある農事組合

法人黄瀬営農組合組合長の木下義丈さん。そのため、除草作業などの人の手間が増えるだけでなく、農薬を使用するタイミングなど、経験と勘が重要になってくると思います。「畦の雑草を放っておくと、カメムシなどの病害虫の温床になってしまいます。除草作業は農家にとって1番の苦痛です」。

広大な田んぼを含めた景観の美しさは、全国から視察に見えるほど。何年もかかって、畦に芝を植えるという気の長い作業をされたそうですが、「きれいな村でありたい、環境にこだわり、美しいところで暮らしたいという思いから」と、副組合長の大西八州正さんはおっしゃいます。

「実をいうと、信楽町を流れる川は琵琶湖へは流れません。とはいえ、県をあげての取り組みに我々が賛同しないわけにはいきません」と同組合事務局長の中島俊樹さん。

こうして、安全安心で環境に配慮しただけでなく、美しいところで育まれた黄瀬営農組合のお米(きぬひかり・こしひかり・みずかがみ)は、県内5つの農協のお米とともに、産直米として組合員の元に届きます。

ローリングストック  
商品を試食♪



消費期間はなんと3年！  
マフィン's工房  
2個入り498円(本体価格)



沖縄県産もずくスープ  
フリーズドライを水で戻して  
いただきました

試してわかった!

「マフィンはおいしくて、3年経つ前に開けてしまおう笑」  
(藤本さん)

「念願のマフィン缶は、この味であれば価格は納得。スープは水でもじゅうぶんおいしそうですね」  
(山田さん)



作るのも食べるのも、一度家族で試してみて、必要であれば練習しないと「いざという時にできない」ということが分かりました。ご家庭の防災グッズやサバイバル飯も、ぜひお試しください!

乾パンぜんざい

【材料・1人分】  
あずき缶好みの量、乾パン2〜3個、塩ひとつまみ、湯は使うあずきと同量

【作り方】  
①紙コップにあずき缶を入れ、同量の湯と塩をひとつまみ入れる ②乾パンがふやけたら完成



これは簡単!でもあずきの缶が...



なかなか開けられない...

試してわかった!

「硬くておいしくない」というイメージの乾パンですが、この商品はおいしい!と満場一致。でも、缶切りの使い方が分からない、上手に切れないことが判明。「日頃から練習しておかないと使えませんね」



(森さん)

オムライス

【材料・1人分】  
精白米100cc、水110cc、ケチャップ大2、玉ねぎ1/8個、ツナ缶1/4缶、卵1個、塩こしょう適宜

【作り方】  
①鍋にポリ袋の中身が浸かるくらいのお湯を沸かす  
②ポリ袋に米・水を入れ、袋の口を軽く結んで約15分吸水  
③ケチャップ、みじん切りにした玉ねぎ、ツナを②に加えてよく混ぜ、空気を抜いて袋の口の上の方で結ぶ  
④ポリ袋を①に入れ、弱火で30分加熱  
⑤別のポリ袋に卵を割り入れ、塩こしょうを加え、もんでよく混ぜたら空気を抜いて袋の口を結ぶ  
⑥④の加熱が残り10分になったら、鍋に卵の袋を入れる  
⑦加熱が終了したら袋を取り出し15分蒸らす。



ポリ袋は必ず鍋調理できるもの!



中の空気が膨張するので、口を結ぶのは高い位置で

袋が直接鍋底に触れないよう、鍋底にはお皿を敷いて

試してわかった!

「ごはんはモチっとしているところと芯が残っているところがあるので、吸水時間はもう少し長めでもいいかも」(池田さん)

「コーンを入れると子どもも食べてくれそう。ごはんを具を別々に湯せんしてから混ぜると、熱の通りのムラがないかも」  
(藤本さん)

(山田さん)

ツナ缶ランプに挑戦!



ノンオイル・水煮はNG!

備蓄品の定番・ツナ缶のオイルを利用した簡易ランプ。缶に切り込みを入れ、ティッシュペーパーで作ったこよりを差し込みオイルを利用して簡易ランプに。



こよりは1本がいいのか多い方がいいのか? ティッシュの代わりにコーヒーフィルターではどうか? ふたを半分開けてみたら? いろいろなパターンを実験してみました。



実際に灯りを消して、明るさを検証。ほんのり明るい、という感じ。

試してわかった!

こよりはツナ缶の高さ1.5倍、ティッシュ1/4枚をきつくこより、穴にしっかり刺すのが大事。1時間程度もつらしいですが、今回は時間がなく最後まで計れず。というのも、火を点けるまでに思いのほか時間がかかってしまったから! 練習が必要なことわかりました。「こよりに油がつきすぎても、なすすぎでもダメ。必ず「オイル漬け」の缶詰・ティッシュ・ライターのセットで準備が必要です」



(左から) スパイラルサポーターの山田 恵美さん、藤本 佳由子さん、池田 有美子さん、森 薫さん

いざという時のために  
試してみよう!  
サバイバル飯

9月は防災月間。今回はスパイラルサポーターさんが、備蓄品になるコープ商品と「サバイバル飯」を体験し、備蓄法・ローリングストックについても意見を交換しました。

集まっていたいただいたのは、第5エリアの福祉フォーラムで、ポリ袋を使った調理に興味を持った山田恵美さん、ひろば活動で非常食料理教室を計画中の池田有美子さん、昨今の自然災害を目的の当りにして備蓄品を増やしつつある藤本佳由子さん、彦根地域委員会で防災関連の企画を考えている森薫さん。

まず話題は、ここ数年注目されている「ローリングストック(以下RSと略)」について。普段利用している食料を少し多めに購入して備蓄し、消費期限が近いものから使い、その分を買い足すという備蓄法です。

藤本: 普段もよく食べているので、大豆ドライパックやひじきドライパックはRSしています。

山田: 小さい子どもがいるのが家もタンパク質が大事、とツナやサバ缶、豆類を中心に備蓄し、普段から子どもたちと一緒に消費期限を確認してRSしています。

森: うちの息子はもう大きいので、先日3日分の備蓄品がセットになった商品を試してみたら、2日で食べ切ってしまった! 実際に試さないとなかなか分かった事ですね。

池田: 実はわが家、靴や懐中電灯は用意していますが、食料はこれから。今日は色々知りたいです。

備蓄品チェックリスト

約3日~1週間を想定し、家族の人数に合わせて用意しましょう

	食品	生活用品	その他
日常生活(常にストックしておくもの)	<input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日3ℓ) <input type="checkbox"/> 主食(無洗米5kg、レトルト米、乾麺、即席麺など) <input type="checkbox"/> 缶詰(さばのみそ煮、野菜など) <input type="checkbox"/> 缶詰(果物など) <input type="checkbox"/> レトルト食品 <input type="checkbox"/> 冷凍食品 <input type="checkbox"/> 野菜ジュース <input type="checkbox"/> 飲料(ペットボトルのお茶など) <input type="checkbox"/> 加熱なしで食べられるチーズ、魚肉ソーセージ など <input type="checkbox"/> 菓子類・栄養補助食品、健康飲料粉末 <input type="checkbox"/> 調味料各一式 など	<input type="checkbox"/> 給水タンク <input type="checkbox"/> カセットコンロ・ガスボンベ6本 <input type="checkbox"/> 大型ゴミ袋 30枚 <input type="checkbox"/> 救急箱 <input type="checkbox"/> ラップ 1本 <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー 5箱 <input type="checkbox"/> トイレレットペーパー 12ロール <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ(除菌タイプ) <input type="checkbox"/> 使い捨てコンタクトレンズ <input type="checkbox"/> ライター・マッチ・点火棒 <input type="checkbox"/> 常備薬(市販薬) など	<input type="checkbox"/> 女性は生理用品 など
	<b>災害時用に用意</b>		
		<input type="checkbox"/> 簡易トイレ(1人1日5回を想定) <input type="checkbox"/> 懐中電灯 2個 <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> 充電式ラジオ1個 <input type="checkbox"/> ランタン <input type="checkbox"/> 携帯電話の予備バッテリー 台数分 <input type="checkbox"/> ビニール手袋 100枚 など	

乳児のいる家庭	ご高齢の方がいる家庭	ペットのいる家庭
<input type="checkbox"/> ミルク(粉スティックタイプ・液体タイプ) <input type="checkbox"/> 離乳食・おしりふき 3パック <input type="checkbox"/> おむつ 1パック <input type="checkbox"/> おやつ など	<input type="checkbox"/> おかゆなどのやわらかい食品、高齢者用食品 <input type="checkbox"/> 常備薬(処方薬) <input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤 <input type="checkbox"/> 老眼鏡 <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> 補聴器用電池	<input type="checkbox"/> 飲料水・フード <input type="checkbox"/> 処方薬・医薬品 <input type="checkbox"/> 予備の首輪・ハーネス・リード <input type="checkbox"/> 食器 <input type="checkbox"/> ガムテープ(ゲージの補修用など) <input type="checkbox"/> 飼い主の連絡先・ペットの写真 <input type="checkbox"/> ペットシート・ペット用おむつ など



キリリ線

「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



お米の保存方法を教えてください。



お米は野菜と同じ農産物です。精米したての鮮度が一番よく、保存中の温度や湿度、直射日光の影響を受けた場合には、風味が変化したり乾燥によるひび割れが起きて、本来の食感が損なわれたりすることがあります。また、においを吸収しやすい性質もあるので、次のポイントを参考に保存してください。

POINT1

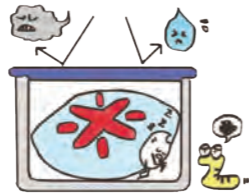
1ヶ月を目安に消費しましょう  
夏場は精米から30日、冬場は45日を目安に

POINT2

使い切れる量を購入しましょう  
1ヶ月程度で使い切れる量の企画品をご利用ください

POINT3

購入後はすぐに密封容器に移し替えましょう  
保存容器はこまめに清掃し、お米は継ぎ足さず使い切ってから、新しいお米を入れてください



米袋には小さな空気穴があいているんだよ！  
お米の袋は、輸送中の衝撃や圧力によって破れてしまうことを防ぐために、小さな空気穴があいているから、完全に密封された状態ではないんだ。

周囲の湿気や袋に付着した水分が空気穴から入り込み、お米の変化やカビの原因になることがあるんだ。だから、購入後はすぐに密封容器に移してね。

お米は生鮮品です



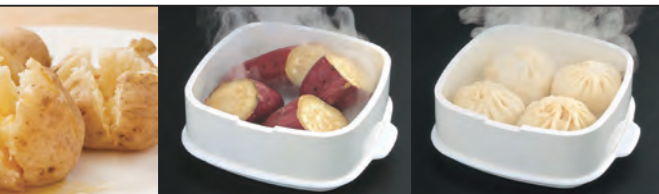
使ってみよう! コープの雑貨

むし太郎

- ポイント
- レンジで簡単蒸し料理
- 蒸し加減が調節できる
- ラップ不要

素材のうま味や甘みもしっかり感じられる蒸し料理。栄養の流出も少なくヘルシーとあって、ここ数年紹介されるレシピも増えました。大きな蒸し器を出して、洗って…と考えると少々億劫ですが、「むし太郎」は、シンプルなデザインで軽く、電子レンジでチンするだけの優れたもの。肉まんなら一度に3〜4個入るビッグサイズで、蒸し野菜や茶碗蒸し、じゃがバターなどが手軽に作れます。この秋、大活躍してくれそうですよ。

【企画回】9月3回予定



プレゼント企画

むし太郎を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からご応募ください。宛先はp15参照。



「今まで様々な音楽イベントに出演していますが、毎回緊張しながら仲間と集い、一つになる爽快感

出会った方に紹介されたのが、ママさんのアカペラグループ「トライアングル」。現在、メンバーは9名です。歌好きのママがそれぞれのタイミングで集まり、その時々メンバーで、少しずつ形を変えながら歌い続けているそうです。



守山駅前で行われた音楽イベントに参加

「子どもを遊ばせながら、ママも楽しく過ごせる場所があるよ。金子さんがたまたま訪れた施設で



おつかれさま会にて。右列前から3人目が金子さん

も、みんなで集い、声を出し、きれいにハーモニーを奏でられた時の喜びは最高の気分！仲間と歌い切った後の爽快感はなんとも言えません。イベント後の、おつかれさま会も含めて楽しいひと時です。自分たちを取り巻く環境はそれぞれ変わっていきませんが、いくつになっても、無理なく集える時に集い、歌い続けていきたいですね。」

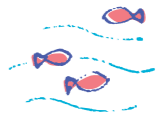
File 11 チーム活動 野洲市

地域にひろげ隊!

私たちにできる「ト」。

仲間と奏でるハーモニー

【トライアングル】  
金子さん



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。

File 12 がんばる人 守山市

大人も子どもも健やかに

「ちいさいおうち広場」  
三重 有美子さん



三重 有美子さん

今年4月から活動を開始したばかりの「ちいさいおうち広場」は、守山市の認可外幼稚園「ちいさいおうち」の保護者やその知り合いでスタートしたグループです。「幼稚園の移転に伴い、新しい地域の皆さんや、生協組合員の皆さんにも活動を知ってもらい、仲間を増やしていこう」と思い「ひろば活動」として改めてスタートしました」と話すのは、メンバーの三重 有美子さん。あみぐるみや人形などを作りながら、おしゃべりも楽しみます。「子どもと自分だけの生活」、一人だけの世界に孤立しがちな方々が、日々のくらしの中で心に溜まったものを共有したり、新しい手仕事にワクワクする気持ちを持ち直したりして、少しでも気分が楽になれば、そんなやさしい時間をつくりたくて、活動しています。」

活動を通して地域に還元

新しい園舎になった民家のオーナーさんが生協組合員だったことから、ひろば活動をすすめられたという三重さん。「職員さんからも、活動を通して企画力を身につけ、社会に還元していくことが生協の協同という理念に沿っている」とお話しただきジンとしました。活動を通して、「ちいさいおうち」が実践する少人数・縦割り保育のスタイルも、より多くの方に知っていただきたい。子どもたちはその中で、異年齢の子ども同士、お互い認めあえる関係を育みます。大人も子どもも笑顔でいて欲しいですね。」



羊毛で作る羊や人形にほっこり



お二人の活動について、お問い合わせは南地区事務局 (077-565-1835) まで



大友剛さんが  
今年は長浜にきてくれました!!

## マジックと音楽と絵本の コンサート@浅井文化ホール

今年で5回目となるいのちたいせつコンサート「大友剛 マジックと音楽と絵本のコンサート」を7月20日(土)、長浜市の浅井文化ホールで開催しました。

午前中の「大友剛さん直伝マジック教室」、午後からのコンサート共に定員の3倍を超えるお申し込みの中、当選された組合員さんで満席…のはずが、当日は欠席が目立ちました。抽選にもれた多くの組合員さんに申し訳なく大きな課題となりましたが、参加されたみなさんは、笑顔いっぱいでした♪

### マジック教室

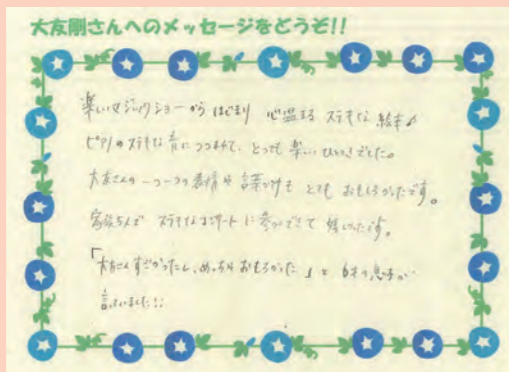
マジック教室では、レベルの低いものから高いものまで10個のマジックを教えてもらいました。タネ明かしはどれも単純なことなのですが、いかにバレないように自然にやっのけるか! 訓練が必要です。



1	2
3	

- 1/ みえない糸のマジック、みなさんお上手です(^ ^)
- 2/ 一人ひとりに丁寧に教えていただきました
- 3/ 別々に選んだカードがピッタリ同じ!

### 参加者の声

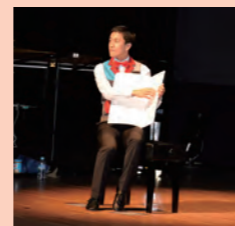


### コンサート

コンサートは、マジックから始まり、大人気「ねこのピート」や「絵のない絵本」をみんなで楽しみました。最後は、会場からのリクエスト曲を大友さんが即興で弾くという「人間ジュークボックス」。優しく楽しいピアノの音色に、会場が包まれました。



大友さんの美しいピアノの音色



話題の絵本の  
開き読みに子ども大人も  
大喜びです



## がん検診、していますか?

がん検診の受診率は、年々高くなっています。しかし、がん検診の種類によって異なりますが受診率は35%~50%にとどまり、全体に女性の方が低くなっています。



専業主婦になってから、なかなか健康診断を受ける機会がないわ。



がん検診は、胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がんなど、別々に受診しなければならぬから、面倒だわ。

小さい子どもがいると、なかなか受診に行けないのよね。



約5mlの採血で胃・肺・大腸・膵臓・前立腺(男性のみ)・  
乳腺・子宮/卵巣(女性のみ)の複数のがんの可能性がわかる  
アミノインデックス®がんリスクスクリーニング検査のご案内です!

### アミノインデックス®がんリスクスクリーニング検査とは?

#### ● 人の体とアミノ酸

人の体は水分約60%、たんぱく質(アミノ酸)約20%、その他約20%でできていて、人の体を構成しているたんぱく質は、20種類のアミノ酸から作られています。

アミノ酸は、血液にも含まれています。健康な人の血液中のアミノ酸濃度は一定に保たれていますが、様々な病気になるとそのバランスが変化することがわかっています。

#### ● アミノインデックス®とは?

血液中のアミノ酸濃度のバランスから、現在の健康状態や病気の可能性を明らかにする検査です。アミノインデックス®がんリスクスクリーニング検査は、血液中のアミノ酸バランス濃度を測定し、健康な人とがんである人とのアミノ酸濃度のバランスの違いを統計的に解析することで、現在がんであるリスクを評価する検査です。

#### ● 費用

21,000円(税別)

がんになると、アミノ酸のバランスは早期の段階から変化します

医療機関にもよりますが、所要時間は15分程度です



「アミノインデックス®がんスクリーニング検査」については、コープしがくらしのサービス事業までお気軽にお問い合わせください。  
☎ 0120-860-944(平日9:30~17:30)

※ これは、組合員の健康へのお役立ちとして全国の生協と共にするため、日本医療福祉生活協同組合連合会が実施する検査サービスの幹事事業です。

# 理事会からの大切なお知らせ

第5回定例理事会(2019年8月6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シガの方針を具体化し、執行します。

## 第5回定例理事会

・2019年度総代510名が選出されました。主に133名の新総代を対象に、総代の役割や生協の取り組み等を学んだり、新総代同士の交流を目的に、新総代オリエンテーションを開催します。日程は、9/18～9/27、全9会場です。また、第40回通常総代会は、2020年6月10日(水)に栗東市芸術文化会館さきらで開催します。

## 第14期理事の紹介

副理事長 **満嶋美香**

心がけていること：理事になって7年目。いつも私が使う言葉は「一緒に」。ひとりじゃないよ、つながろうよと気持ちを込めて。一緒に生協やりましょう。  
お気に入り商品：冷凍讃岐うどん。夏は冷やして、冬は鍋にとわが家では一年中大活躍。



項目	業態	7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	2,264,687	2,219,410	98.0	93.3	9,002,401	8,882,132	98.6	96.6
	店舗	448,800	446,348	99.4	101.3	1,820,900	1,821,244	100.0	102.6
	夕食サポート	27,816	27,488	98.8	97.5	112,519	111,415	99.0	100.3
	コープでんき	64,102	63,239	98.6	111.5	333,595	354,498	106.2	124.6
	合計	2,805,405	2,756,487	98.2	94.9	11,269,415	11,169,291	99.1	98.3
経常剰余金 (千円)		△17,758	△714	***	***	54,858	137,248	250.1	57.1
組合員数 (人)		198,518	196,572	99.0	102.3				
出資金 (千円)		11,644,993	11,705,261	100.5	103.0				

2019年度7月期組織経営概況

# 監事会だより

7月度(6月21日～7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。

- |                 |   |
|-----------------|---|
| 6月25日 総代会に関する監査 | 2日 第14期第3回監事会 [監査所見共有化、第1四半期監査のまとめ、第1四半期代表理事との会合内容、今後の予定、その他] |
| 28日 内部統制委員会出席   |   |
| 7月 1日 経理監査      | 以上  |

# Information

## 消費税の引き上げに伴い国より販売されるプレミアム付商品券は、コープの3店舗で使用出来ます。

販売時期は9月～10月頃、対象は、2019年度住民税非課税者と3歳未満の子のいる世帯です。

## 共栄精密(株)が生産する滋賀県産「生きくらげ」と「ハナヒラ茸」が産直商品になりました。

無農薬で栽培、大きく肉厚なことが特徴です。

## 第2回コープシガ健康ウォーキング大会「安土天下取りの道を歩く。再び!」を11/23(土)を開催します。

詳しくは、9月23日の週から配付するちらしをご覧ください

## 店舗の店頭で役職員が「ヒバクシャ国際署名」を呼びかけました。

8/5 コープの3つのお店で呼びかけ、合計516名の組合員が賛同し署名に参加しました。

## コープシガ公式Instagramで、#ハッシュタグキャンペーンを実施中!

- ①@coopshiga をフォロー
  - ②お気に入りのコープ商品の写真に #コープシガ #コープ商品 をつけて投稿
  - ③お気に入りのポイントも書いてね!
- 投稿者の中から抽選で毎月3名にコープ商品をプレゼント!  
実施期間：12月31日まで (予定)

vol.6

# コープシガではたらきひと

コープシガを日々支える、様々な役職のスタッフをご紹介します!

## おすすめのコープ商品

ハウスクリーニングです。一度体験してみてください! プロの技術は「掃除」で感動できますよ。

## 深田 正弘さん

サービス事業フロア



**どんなお仕事ですか?**  
サービス事業フロアでは、ハウジングやハウスクリーニング、車検、チケット、学習教材、頒布会、布団打ち直しなど、住まいと暮らしのサービス全般を取り扱っています。その中で私はハウジングを中心にハウスクリーニング、車検などを担当しています。

**仕事を通して感じることは?**  
もともと生協は「食」が事業の中心にあり、組合員さんそのイメージがあると思います。そんな中でサービス事業の内容はまだまだ浸透していかないかなと感じています。生活の「衣・食・住・遊」のうち「住・遊」の多くはサービス事業の取扱範囲。くらしの色々な場面で生協を頼っていただけるよう広めていきたいです。

**印象に残るエピソードは?**  
リフォームの現場に同行した際、「組合員担当時代にこの地域も担当していたことがあるんですよ」と話すととても打ち解けてくださいます。すると工務店の方とも和やかに話が済み、リフォームをご依頼いただいた

たことがあります。  
**組合員さんへメッセージ**  
住まいのことについては「どこに頼んだらいいのかわからない」ことがとても多いと思います。インターネットで検索しても実際どこがいいのかわかりませんし、残念ながら悪質業者も存在します。住まいのどんな些細なことでもまずは生協にご相談ください。「生協を通す」ことで安心を感じていただければ嬉しく思います。

# 7月度リサイクル報告

<p>宅 = 宅配 店 = 店舗・ステーション ( ) は前年比</p> <p><b>商品案内</b></p> <p>宅 277,410Kg (94.6%) (回収率94.2%)</p> <p>卵パック</p> <p>宅 1,795Kg (85.6%)</p> <p>牛乳パック</p> <p>宅 5,010Kg (97.5%)</p> <p>商品仕分け袋</p> <p>宅 2,922Kg (95.1%) (回収率33.1%)</p>	<p>ペットボトル</p> <p>店 1,777Kg (126.0%)</p> <p>キャップ</p> <p>店 123Kg (139.7%)</p> <p>トレー</p> <p>店 295Kg (130.6%)</p>
--	--

リサイクル品売却金額

7月度	4月から累計
5,652,892円	22,954,304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

# 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かえさせていただきます。

7月号 正解 [7]  
応募総数 283通 うち正解 277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 9月25日(水) (消印有効)

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



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！

人生のお手本

70歳を過ぎて腰を骨折して、リハビリ体操をしています。メンバーの中に90歳、92歳の女性がいらっします。元気で頭の回転もよく、すばらしいです。見習ってお手本にしたいと、日々思っています。

高島市 斉藤幸子さん

たべるといせつ親子クラブ

親子クッキング満喫！小1の娘と楽しく野菜のクイズに、サンドイッチ

チづくり！型抜きしたり、包丁を使ったりして自分で作る料理。普段は野菜嫌いの娘もよく食べる！（笑）。大山乳業さんの話もクイズをまじえて、知らなかった牛乳の世界を知ることができました！生産者の話を聞けるっていいですね！またぜひ参加したいと思います。ありがとうございました！

近江八幡市 あーちゃん



守山市 川上千春さん

意外なキャラ弁ファン

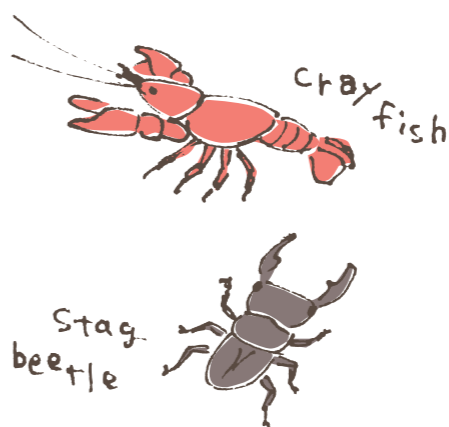
今年もやってきました運動会の季節。子どもが喜んでくれるように2年ほど前からキャラ弁作りにはげんでいます。子どものために...と思っていました。思いのほか旦那さんにもウケがいいです。

東近江市 はなみずきさん

お世話する姿も愛おしい

ザリガニとクワガタを近くでつかまえてきて、家で息子たちがお世話をしています。ザリガニの水槽の水をかえるときにザリガニをいったん出すのですが、逃げ出すので、あんなところに行つてると、てんやわんやしています。でも、一生懸命にやっているので、見ていて楽しいです。

東近江市 ファンファンわいわいさん

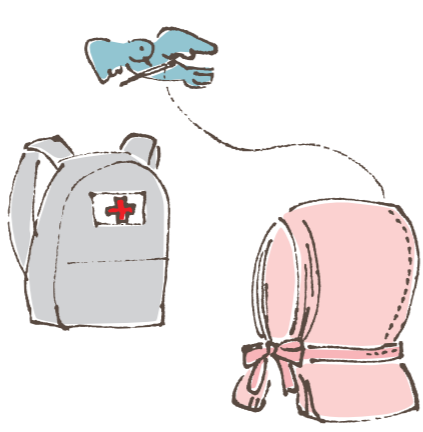


子どもの発想力に脱帽！

先日、娘の幼稚園で保育参観がありました。子どもたちが色々なお店を開いてくれて、保護者はお客さん

をつけたものを袋に入れてあります。防災頭巾のようにして頭にかぶり、防災に役立てたいと思います。

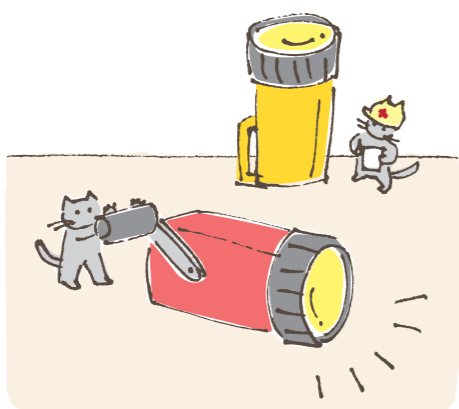
東近江市 塚本敏子さん



器と飲み水確保も大切

うちの防災グッズ食料編。1つ目は、「非常用食器折り紙」です。メーカーはアテック。避難先で飲料水や食べ物が配布されても、食器がないと食べにくいし、家族で分け合いたい時があるはず。これなら、耐水性があり、お皿だけでなく、コップにもなるので便利です。2つ目は、携帯用の浄水器。水道ならあるのに、飲料水としてのペットボトルの水がないという時に、便利なアイテムです。どんな場所の水道でも蛇

手作り防災グッズ



タオル4枚を重ね、半分に折って真ん中まで縫い、縫いどまりにひも

編集後記

この時期、田んぼの蛙（あぜ）に咲く彼岸花が好きです。「みんなあ、この花嫌うけど、きれいやし仏さんに飾るねん」。昔、そう言っていた近所のおばあちゃん。今もお元気ですが、その蛙に彼岸花を見なくなりました。

編集担当より

「仕事が楽しいと思う時」

今回は11月号掲載です。テーマは会社勤めの方やパート・アルバイトの方はもちろん、お金が発生しない家事もボランティアも、仕事。皆さんの楽しみを教えてください！

口をひねれば水が出てくるところにいれば、この携帯用ボトル型浄水器に水道水をいれるだけで、飲料水に大安心です。家族の飲み水確保になること、間違いなしです！

長浜市 寒がりかんたろうさん

わが家の防災対策

ガソリンを満タンに

以前、東日本大震災の際に岩手になりました。内陸だったので、津波は大丈夫でしたが、電気は止まり、お店には開店を待つ長い列。特に困ったことはガソリン。しばらくの間、ガソリンスタンドに数時間待つて入る。供給している（オープンしている）ところを探す。大変でした。今は、いつ、何があってもいいように（あつては困りますが）、半分になつたら満タンに入れるようにしています。

大津市 やじさん

経験から学んだこと

あれもこれも用意できなくても、最低限の飲食物があればよい。カッ

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

9/25 (水)

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きます。

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は使用しません。当選者発表後はすみやかに破棄します。