

コープでつくる私の暮らし

スパイラル

10

October, 2019
No.369

contents

- 九州産小麦使用
やわらかいミニうどん……3
- たべるたいせつ
スポーツキッズの栄養を考える……2
- 地域にひろげ隊！私たちにできるコト……8
- NEWS…夕食サポートに新メニュー登場……10
- スパイラルレシピ……16



特集
インタビュー
陶芸家・神山清子さん

スパイラル
読者プレゼント
家族のスケジュール
カレンダーを
3名様にプレゼント！
詳細は p9 を check!

今月号のスパイラルカフェテーマは「離乳食のアイデア」。
皆さんからいただいた離乳食レシピなどを
ご紹介しています！

10

今月の

スパイラルレシピ



今回は、2ページでスポーツキッズの栄養について教えてくれた医療部管理栄養士の布施順子さんに、
おすすめのレシピを教えてくださいました。



鮭とチーズおにぎり

調理時間	1人分のカロリー	1人分の塩分
約 5 分	439 kcal	0.7 g
タンパク質	鉄	カルシウム
13.8 g	0.4 mg	175 mg

材料 (1人分)
ご飯200g、鮭フレーク大さじ2、チーズ20g、大葉2枚

- 作り方
- ①ご飯をボウルなどに取り分ける。
 - ②チーズはサイコロ切りにし、大葉はせん切りにする。
 - ③ご飯に鮭フレークと②を混ぜて、2～3個ににぎる。

鶏の塩麹カレー風味

調理時間	1人分のカロリー	1人分の塩分
約 25 分 (漬け込み時間含まず)	199 kcal	1.5 g
タンパク質	鉄	カルシウム
21.2 g	2.1 mg	37 mg

材料 (4人分)
鶏もも肉2枚 (400g)、塩麹大さじ2、カレー粉小さじ1、サラダ油適量、A=ほうれん草1束 (200g)、しめじ1/2パック (50g)、バター小さじ2、塩ひとつまみ、トマト1個

- 作り方
- ①鶏肉の厚い部分は開いておく。ほうれん草は3cmの長さに切り、しめじはほぐす。トマトはくし切りにする。
 - ②ビニール袋に塩麹とカレー粉を入れて混ぜ、鶏肉を漬け込む (1～2時間)。
 - ③フライパンを熱し、Aを炒める。
 - ④フライパンの汚れをふき取りサラダ油を熱す。弱火で②を焼いて食べやすい大きさに切る。
 - ⑤皿に③と④を盛り付け、トマトを添える。

クラムチャウダー

調理時間	1人分のカロリー	1人分の塩分
約 30 分	133 kcal	1.3 g
タンパク質	鉄	カルシウム
6.2 g	6.0 mg	100 mg

材料 (4人分)
あさり (水煮缶) 1缶、じゃがいも1個、玉ねぎ1/2個、キャベツ2～3枚 (120g)、にんじん1/3本、小麦粉大さじ2、バター大さじ1.5 (20g)、牛乳2カップ、コンソメ顆粒小さじ1、塩1g、こしょう少々

- 作り方
- ①キャベツはひと口大、じゃがいもと玉ねぎ、にんじんは1cm角に切る。
 - ②鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒め、振った小麦粉も加えて炒める。
 - ③あさりの水煮缶の汁と水1カップを加え、①を入れ、やわらかくなるまで弱火で煮る。
 - ④③にあさりと牛乳を加えてコンソメと塩・こしょうで味を調え器に盛る。

スパイラル October, 2019 No.369

発行責任者/理事長 白石 一夫
発行 / 2019年9月30日
生活協同組合コープしが
〒520-2551 滋賀県野洲市富波甲972 TEL (077)586-4839 FAX (077)586-4840



「離乳食は手作り派」という組合員のため、すぐに使える素材型商品を提案する「きらきらステップ」。中でもやわらかいミニうどんが好評です。

つくる現場から



少量の離乳食用うどんはアレンジ自在！

株式会社サンデリックフーズ
九州産小麦使用 やわらかいミニうどん

内容量は、乳幼児1食分の80g×6。九州産小麦粉と水だけで作った冷凍タイプのうどんです。



月齢5ヵ月から食べられる



株式会社サンデリックフーズの
九州産小麦使用
やわらかいミニうどん

医療部管理栄養士
布施順子さん

たべると
たれせつ



スポーツキッズの
栄養を考える

こ30年で、スポーツに取り組む人口が増加しているのをご存知ですか？それは日本人の健康に対する意識が高まっているということでもあります。

スポーツをする上で欠かせないのが、十分な栄養摂取です。特に成長期の子どもの必要エネルギー量は、大人以上になる場合もあります。子どもたちが安全に最高のパフォーマンスを発揮するためには、炭水化物・タンパク質・脂質に加えて、ビタミン・ミネラルの5大栄養素を効率よく摂り、基礎体力を作ることが必要です。

炭水化物と脂質は主に体を動かすエネルギー源となり、タンパク質とミネラルは体の組織を作り、ビタミンとミネラルが体の調子を整えます。だから、筋肉増強を目指してタンパク質だけを摂ればよいのではなく、まずは一日3食ごとに、5大栄養素を摂るように意識してみましょう。

特に、十分な睡眠から体を目覚めさせる朝食は重要。朝食をしっかり食べると腸内環境が活性化し、体温を上げることで代謝も上がり、免疫力や集中力が

ポイント

成長期の栄養摂取は十分に5大栄養素をバランスよく運動内容で食事内容を調整

アップします。また、朝食で良質なタンパク質を摂取することが、筋タンパク合成を最大化する効果が高いといわれています。

基礎体力がいたら、運動内容や運動のタイミングに合わせて、食事内容の調整を。例えば、強度（負荷やきつき）が高い運動前は、消化・吸収が速く、エネルギー効率のよい炭水化物が不可欠。長時間運動の場合は、ゆっくりと燃焼してくれる脂質も組み合わせるバランスのよい食事では、合間に果物や飲み物などで炭水化物の補給に努めて下さい。

また夕方から運動する場合は、運動前におにぎりなどの炭水化物を摂り、運動後は頑張った筋肉回復のため、肉・魚・卵・大豆製品などの良質なタンパク質をメインに、ビタミンB群やビタミンC、そしてカルシウムや鉄分などのミネラル摂取を意識して。水分補給は大人以上に重要です。こまめな水分摂取を心がけてください。

サンデリックフーズで
一番大切にしていること

“安心感”



株式会社サンデリックフーズ 後列右から丹野さん、岡さん、松尾さん、前列右から稲森さん、加田さん、宗田さん

お客様に安心して食べてもらえるものを提供することが従業員一同の使命だと考えています。工場内には各所に人員を配置していますが、衛生面を考慮して従業員が直接製品に触れることはありません。



うどんの生地を伸ばす圧延機。10cmの厚みから何度も機械を通して薄くします。

こだわりは
ココ



食べやすい細切りに生地を裁断。



ゆで上げた麺をおいしいうちに冷却。



てのひらに乗るほど小さなミニサイズ。

麺の底にあるくぼみで、解凍ムラが削減。



1つひとつ個包装にした麺をパッケージにして出荷します。

子どもからお年寄りまで楽しめる／アレンジレシピ

九州産小麦使用やわらかいミニうどんは食塩不使用。だから乳幼児だけでなく、血圧が気になる人やお年寄りにもおすすめ。少量サイズで食べやすく、風邪などで食欲がない時にも重宝します。



【子どもたちに大人気！】

★ 即席カレーうどん

加熱したミニうどんの上から、子ども用のレトルトカレーをかけるだけ。「パクパク食べてくれる！」と評判。

【夜のおかずの一品に！】

★ たまごスープうどん

たまごスープの素にお湯を注ぎ、電子レンジで加熱したミニうどんを入れるだけ。お年寄りにもおすすめ。



【風邪を引いた時に！】

★ 生姜あんかけうどん

ストレートのめんつゆにチューブ入りの生姜と片栗粉を溶き、加熱したミニうどんとネギを投入。体がポカポカ温まりそう。

「ベビーフードばかりを与えるのは不安。でも、完全に手作りするのは難しい」。そんな子育て世代を応援するため、2007年春よりスタートしたのがコープの「きらきらステップ」シリーズ。中でも人気の九州産小麦使用やわらかいミニうどんは、電子レンジでチンするだけで難しくスプーンで潰せるほどのやわらかさが魅力です。

開発・製造を行っているのが、大阪府泉佐野市にある株式会社サンデリックフーズ。手打ちうどんの専門店として創業し、独自の製麺技術の機械化により、業務用から家庭用まで幅広い冷凍麺を手掛けているメーカーです。

同社のうどんの持ち味は、讃岐うどんに由来する手打ち方式の強いコシ。やわらかさを追求したこの商品とは真逆のため、開発にはさまざまな苦労がついて回ったそうです。

ちゅるんと弾むやわらかさ

「麺のかたちを保持しながら、食べればちゃんとやわらかい。その調整に難航しました」と話すのは、(株)サンデリックフーズの

工場長 丹野敏さん。九州産小麦使用やわらかいミニうどんの原料は、なんと小麦粉と水だけ。乳幼児が口にするものだからこそ、とことんシンプルにこだわって塩すら入っていないのです。

しかし、手打ちうどんには昔から「土三寒六(夏の土用の頃は塩一杯に水3杯、冬の寒い頃には塩一杯に水6杯)」という言葉があるように、四季の温度変化にともなう微妙な塩加減がとても大切。加えて、小麦粉のグルテンを形成し、麺のかたちを保持するのも実は塩の役割なのです。

「そこで生地がだれないようにしっかりと小麦粉をこね、何度も圧延(圧力をかけて伸ばす技法)を繰り返して、じっくりと長時間熟成させています」と丹野さん。その上で重要なのは麺のゆで時間。たっぷり30トンのお湯を張った大釜で、通常の約3倍の時間をかけてゆで上げます。そうすることで、スプーンで潰せる、箸でも簡単に切れるやわらかさになるのです。

その後、ゆで上げたうどんはすぐさま粗熱を取り、急速に冷却します。微生物が繁殖できない低温で冷凍するため、保存料などを添

加する必要がありません。保存料無添加の冷凍食品として供給する。そこには、「子どもに安心安全なものを食べさせたい」という組合員の強い要望がありました。

80gにとことんこだわる

しかし、最後に最大の難関が待ち受けていました。それが、包装。乳幼児が一度に食べられる分量として、管理栄養士が推奨するのは80g。通常のうどんが1人前200gであることを考えれば、半分以下のサイズです。「麺の厚みが出ないから包装ができない。本当に頭を抱えました」。

困った末に、日本生協連の開発担当者に「1食100gにできないか」と相談を持ちかけました。しかし、子育て世代のニーズを追求し、満足してもらえる商品にするには、1食80gの基準は譲れないとのことでした。そこで、容器を底上げて厚みをもたせ、包装機にかけることに成功。その上、容器を底上げしたことで、電子レンジの解凍ムラも軽減できたのです。

こうして、さまざまな紆余曲折を経て完成した九州産小麦使用やわらかいミニうどんは、品質の

よさと使いやすさが支持され発売当初から約4倍の売り上げを誇る人気商品に。くたくたになるまで煮て、細かく刻む離乳食の手間から子育て世代を解放したのです。



きらきらステップ

って？

離乳食に関する悩みを持つ組合員の想いから生まれた離乳食・幼児食のシリーズです。「安心できるものを」「冷凍食材なら便利だな」「ひと手間加えられる素材型が欲しい」など、商品開発には、子育て中のパパ・ママの声が活かされています。

For baby (5ヶ月)は、下ごしらえなしですぐに使える野菜・主食などを商品化。すりつぶしたり、ほかの食材と組み合わせたり様々なアレンジが可能です。For kids (1歳6ヶ月)は、幼児が食べやすい大きさ・食感で、やさしい薄味仕上げ。管理栄養士が監修しているので、新米パパ・ママにも大助かりです。



DATA

株式会社
サンデリックフーズ

2016年に食品安全の国際規格であるFSSC22000認証を取得しました。

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

Special interview

陶芸家

こうやま・きよこ

神山清子さん

「焼きものの里」として知られる信楽町の一角に、赤い屋根が目を引きく昔ながらの日本家屋があります。ここが神山さんの仕事場兼作品展示場。母屋と窯場をつなぐようにツタが生い茂るブドウ棚を抜けると、神山さんの作品の中でも人気が高い、食器類が並ぶ販売室もあります。

編集部（以下、編） 神山さんが信楽焼に出会ったのはいつ頃ですか。

神山さん（以下、神） 私は長崎県の、高島炭鉱で栄えた高島という島で育ちました。終戦後、父の仕事の都合で滋賀県内を転々とし、信楽町にたどり着いたのは小学5年生のお正月前。当時、学校の通学路に商店街があつて、そこに陶器屋さんが何軒かありました。できたばかりの火鉢が軒先に干してあつたのを覚えています。藤原さんというおじいちゃんが、ふんどし姿でろくろを回してタヌキを作っていたりね。

編 今では信楽の代名詞にもなっているタヌキの置物を、最初に作ったといわれる藤原鋳造さんですね。

神 そうです。そこを通るたびにろくろを回している姿を眺めていて。目が回るんじゃないかなって（笑）。ある時、学校で信楽焼について発表

ほかの人が1時間なら、私は3時間努力する

神 やってみたくて仕方なくて、頼み込んで入らせてくれた窯元で、見よう見真似で始めました。でもいくらか作ってもダメ。そんな私を笑った男の子に、悔しいけれど教えてもらいました。火鉢の絵付けも、窯元で目に焼き付けては、家に帰って描いてみての繰り返しで、人の倍以上努力しました。それは今でも習慣になつていて、畑仕事も料理も、ほか

の人が1時間なら、私は3時間取り組めます。できる人と比べるということが大事。その人を追い越すならその人以上にしなければいけません。

編 その努力があつて、現在の神山さんが在るんですね。神山さんが手がける食器類も人気があります。

神 信楽焼は火鉢や植木鉢などの大物ばかりで、日常使いの食器類があまりなかったから、作ってみようと。でも27、28歳だった当時は窯を持っていないで、家で作っては窯場に運んで焼いてもらいました。信楽焼といえは、と思ひ込んで白と海鼠色（うしなごいろ）の

信楽の土で、信楽の空気で、信楽の窯だからできるんです。



PROFILE

神山清子さん。1936年生まれ。日本の女性陶芸家の草分けであり、同じく陶芸家であった長男・神山賢一氏が白血病に倒れたことから、骨髄バンクの立ち上げにも尽力。滋養骨髄献血の和を広げる会代表。

する機会があつて、そのために先生が信楽焼の窯元に連れて行ってくれた。それが信楽焼とのちゃんとした出会い。こんな風になるんだ、面白いな！作ってみたいな！と感動して、その後も怒られるまで眺めていたり、窯場まで入って作り方を見たりね。でも「女が見にくるもんやない」って怒鳴られて。

「私でも作れる？」と聞いたことがあつた。タヌキやたら私でも簡単に作れると思つてね（笑）。そうしたら「女のお前には無理」と。それまで女性の陶芸家なんていなかったし、そもそも女性は、窯の前に立つと火の神様が怒って、その窯がダメになるから女は入るなと言われていたの。でも私には（そんな迷信）関係ないじゃないですか。

編 その頃は女性の陶芸家はいなかったんですね。

編 強いですね！

神 18歳の頃に、窯場にいた男性に釉薬を半々に付けてもらつたら、「火鉢に使う安い土で、ランクの低い釉薬を食器に使うとは何事か」と怒られた。そんなことも知らなかったんです。

いるようですが、信楽の土で、信楽の空気で、信楽の窯だからこそ、できるんです。

でも、東京の百貨店に置いてもらつたら「これはきれいだ」と受けました！そこから食器や花瓶、特にコーヒーカップ&ソーサーは喫茶店からの注文を多くいただき、作陶活動も本格化しました。

人と同じことをせず、人ができない仕事を選び、誰が見ても「神山の作品じゃないか」と言われる作品を生み出し続けていきたいですね。

誰が見ても

「神山の作品だ」と言われる手仕事を大切に

編 神山さんの作品は、「寸越窯」で焼き上げる、釉薬を使わない自然釉の独特の色合いが特徴的です。

編 最後に、組合員でもある神山さんは、コープしがをとでも愛してくださっているとうかがいました。

神 海外も含めて色々な土を試したけれど、最終的に室町時代から使われていた信楽の土をみつけました。それを通常よりさらに高温で焼いてみたら、緋色や黒のきれいな自然の色が出た。焼き加減で個性を出せることに気付いたんです。

色んな商品を試すのも大好き。どのように食べた方がおいしいか料理法を研究したり、「豆腐など何種類もあるものは食べ比べをするの。」

編 素材で温かみのある風合いは、海外での評価も高いと聞きました。

編 生協のある暮らしを存分に楽しんでくださっているようですね。ありがとうございます。



3	1
	2
	4

1・2／神山さんの作品。必ず手の跡を残したり小さい石を混ぜ込んで、手仕事の風合いを出す。3／神山さんの販売室でも購入できるコーヒーカップ&ソーサーと花瓶。この緋色が神山さんの持ち味であり、人気の理由。4／神聖な雰囲気さえ漂う寸越窯。

「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。

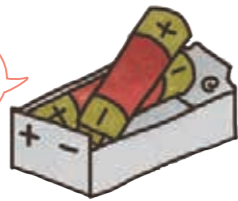
組合員の声

Q しばらく使っていないリモコンの電池がベタベタします

A 乾電池は、電気を発生させる際に化学反応によってガスを発生します。使用していない機器に長時間入れっぱなしにしたり、変形や経年劣化によって発生したガスが容器を圧迫し破裂する恐れがあります。そのため乾電池には安全弁が設けられており、内容液が漏れ出ることで破損事故を防いでいるのです。**液漏れした乾電池は、すぐに使用をやめましょう。**

長時間機器を使用しない場合は、乾電池を抜いておきましょう。保管時は、ビニール袋などに入れ、端子同士がふれないよう同じ方向に揃え、常温で衝撃を受けない場所に保管しましょう。

使用する際は、**＋**が合っているかチェック!



組合員の声

プラスチックごみの削減に取り組んで欲しいです。

ボトルに巻くラベルがない、ちよっぴりエコなミネラルウォーターが10月4日に登場!!

co-op ラベルのない水(あずみ野)

- ラベルフィルムを省いたことで、1ケース(6本)あたり5.16gのプラスチックを削減。
- 捨てるときは、タックシールをはがすだけ。
- ラベル以外は、既存商品「**co-op**あずみ野の水」と同じ。北アルプス常念岳のふもとに広がる安曇野でくみ上げた天然水です。



商品に必要な表示は、段ボール箱とタックシールに記載しています

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

使ってみよう! **コープの雑貨**

家族のスケジュールカレンダー 2020 (大判)

- ポイント**
- 家族全員の予定をひと目で把握
 - 5人分と家族共通の予定が書ける6つの記入欄
 - メモ欄・前後2ヶ月のマンスリー付き

仕事や子どもの学校行事、習い事、通院…と、家族それぞれの予定をひと目で確認できるのが「家族のスケジュールカレンダー」。B3サイズの大判タイプは、月曜日始まりの横型で、5人分と家族共通の予定を書き込めます。組合員さんの声をもとに、2020年より記入スペースとメモ欄が大きくなり、スケジュールシール付きになって、さらに使いやすくなりました。卓上サイズのミニ版もおすすめです。

【企画回】10月4回予定

プレゼント企画

抽選で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。



2020年1月～2021年1月
約 縦53.7cm × 横36.4cm
本体価格:980円



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。

異文化を肌身で感じています!

【八日市日本語ボランティア教室】

深尾 保子さん



指導員・学習者共に敬意と感謝を持ち、楽しい時間を過ごしています

八日市で1997年から続く「八日市日本語ボランティア教室」。15名前後の指導員は、日本語の奥深さに興味を持った方や海外旅行が好きで、「海外勤務時に、現地スタッフがとても親切にしてくれたお返しに」という方など、その動機は様々です。指導員のひとりである深尾保子さんは、「技能実習生を含め、宗教や価値観の違いを認め合う暮らしの共生を目指しています」と話します。



立ち上げて20余年、教室には様々な受講生さん達との思い出がある、

と深尾さん。日系ブラジル人の方々が多く来日された時期には、ゴミの指定日やその分別方法をはじめ、夜中に路上で話す母国での生活習慣が、日本のルールやマナーと異なるということも伝えて来られました。ここ数年は、東南アジアからの技能実習生が、日本語能力試験免許取得目的で教室にいられています。また「イスラム教徒の方による毎日数回のお祈りや、ラマダンについて、書物では感じ取れない生の生活を教えてもらっています」と深尾さん。「興味のある組合員さんは、ぜひ教室のお手伝いに参加してくださいね!」

楽しみながら学ぼう!

【琵琶湖お魚探検隊】
丹波 喜徳さん



定例お魚調査(毎月第3土曜日、申し込み不要。ひまわり館9時集合)のほか、地びき網み体験や春のお魚つかみ、ヨシ工作などイベント多数

「自然の中へ、自然について、自然のために」をモットーに、身近な河川で本物の自然体験学習を行う「琵琶湖お魚探検隊」。近畿の水がめであるびわ湖へと流れる川の水質と魚を実際に見て体験し、自然のサイクルや環境について関心を持ってもらう市民を増やすことが活動の目的です。



お魚探検隊のみなさん
1番左が丹波さん

2005年に活動を始めたのは、丹波喜徳さん。もともとは、丹波さんの従兄弟が「びわ湖の風景が大きく変わっている」と危機感を持ち、

「たしかに川は危険です。でも、楽しみ方や面白さも知ってもらいたい。体験を通して、季節によって水質や透明度、流れてくるゴミの種類も違うことが分かります。そうした生きた体験から、びわ湖の大切さを実感してもらえたら」と丹波さん。今後も引き続き、川を守る清掃活動、お魚調査などに取り組んでいかれます。

お二人の活動について興味がある方は、東地区事務局(0748-48-8620)までお問い合わせを。

サマーキャンプ IN 鳥取 2019

生協牛乳120と鳥取こめ育ち牛のふるさとへ



毎年大人気のサマーキャンプIN鳥取。今年は8月2・3日に開催され、当選された組合員11家族40人が、鳥取市にある美歎牧場へ行ってきました。

キャンプ場に到着する前には、鳥取県畜産農協の食肉加工施設を見学。鳥取県畜産農協の佐々木さんから「45kgの仔牛が20ヶ月で800～900kgに育つ」こと、「滋賀県高島市産の飼料米も、鳥取こめ育ち牛の餌になっている」ことなどを教えていただきました。



鳥取県畜産農協の佐々木さん。「鳥取こめ育ち牛は、“100年先まで続く日本の食”を考えた循環型酪農業で育っているんだよ」



見学した大きなミートレール車。枝肉を吊ったまま運びます

美歎牧場に到着後は、各自テントを立てて、バーベキューとキャンプファイヤーを楽しみました。翌日は、牛の餌やり体験(下写真)。牛舎に病気を持ち込まないように、渡航歴など細かいチェックをして入ります。この時期の牛は1日約10kgのエサを食べるそうです。「大きな声を出さない」「走らない」のお約束を守って、干し草をあげました。



生産者さんより

「こめ育ち牛の素牛はホルスタインのオスです。近年産み分け技術の進歩で、ホルスのオスは減少しています。安くて安全な国産牛肉をお届けし続けたいと思っています」

参加者の声

- 安くて安全な国産牛肉を生産し続けてもらうために、私たちがしっかり利用していきたいと感じた。
牛乳や牛肉はいつも家の冷蔵庫の中にあるのに、その生産現場のことは知らないことだけでした。

2019 県内戦争遺跡めぐり 実施報告

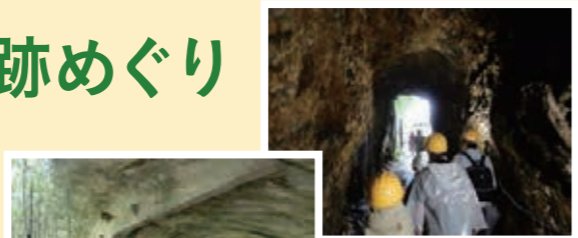
滋賀県内の戦争遺跡をめぐりフィールドワークで、今年で7回目となりました。滋賀県平和祈念館、沖原神社、東近江市教育委員会、岩脇まちづくり協議会など、滋賀県の戦争遺跡の保存と共に実相を語り継いでおられる方々のご協力のもと、開催しています。

台風6号の影響で天候が悪い中、37名の組合員と職員が参加し、

八日市掩体壕(東近江市:八日市布引丘陵)、沖原神社(東近江市:陸軍航空第三大隊営門跡など)、滋賀県平和祈念館、蒸気機関車避難壕跡(米原市)を一日かけて見学しました。



滋賀県平和祈念館にて



米原列車壕



八日市掩体壕の見学

参加者の声

- この様に語り部をしてくれる方がいるから戦争の悲惨さを忘れず、平和な時代を繋いでいけるのだと思う。本当の姿を正確に伝えられる方々に、これからも頑張って頂けたらと思うし、私たち親も子どもにもそのような体験を提供し続けたい。
来年も実施して下さることを望みます。次回は孫と参加できたら嬉しいです。

やわらかおかずコースが新登場!!

コープしが夕食サポートに

ご利用者の声から生まれました

歯が良くないので柔らかいおかずが欲しい

硬いおかずが苦手...

国産素材でつくったおかずが食べたい

試食してみました!

夕食サポート 山崎 邦夫

お肉の食感が残っているのに、やわらかいね。

ハンバーグもお箸で簡単に切れる。

やわらかおかずコースのこだわり

- 牛肉・豚肉・鶏肉は、酵素の力や圧力鍋でやわらかく調理。
通常より時間をかけて調理しています
主に国産の主原料で作っています
塩分量は、健康を考えて2.5g以下。でも煮込んでいるから味染みがいい!

※ 気軽にお問い合わせください! ☎ 0120-709-502 (月~金)8:30~20:00 (土)8:30~15:00

平和スタディツアー in ヒロシマ 実施報告

—私たちが平和のためにできること— (被爆の歴史から未来を考えよう)

8月5日~6日、戦争のない平和な暮らしを願い、被爆者の想いを伝えていくことを目的に組合員家族と職員14名が参加しました。1日目は、日本生協連、広島県生協連が呼びかける「2019ピースアクションinヒロシマ」虹の広場へ参加、地元高校生による被爆者の証言をもとに制作した「原爆の絵」、被爆前後のCG・VR、原爆の恐怖や復興を表現したダンスなどを見学しました。2日目は、あいにくの天気の中、74回目の平和祈念式典に被爆者や遺族ら約5万人と共に参加し、平和公園碑めぐりと広島平和記念資料館(原爆資料館)を見学、組合員・役職員から預かった千羽鶴を届けました。



みなさんの想いのこもった千羽鶴



原爆ドームの前で

参加者(大人)の声

広島市長の言葉に「広島・長崎だけの問題ではない。過去の話ではなく未来の話である。生まれたのが戦後だから関係ない事ではない」とありました。その通りだと思います。生協をはじめ日本全国の力で取り組みましょう。

参加者(子ども)の声

虹のひろばでは私と同じ歳くらいの人が平和のことについて深く考えておられること、平和式典では子ども策定平和宣言で、同じ歳の6年生が広島での悲惨な過去から現在に至るまでを話していたことにビックリしました。

理事会からの 大切なお知らせ

第6回定例理事会(2019年9月3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6回定例理事会

・宅配、店舗、全体供給高共に前年実績を上回ったものの計画には届きませんでした。中でも、世帯利用高は計画比、前年比共に下回る厳しい結果となりました。生協は組合員のための組織です。生協を利用する組合員、そして利用する商品が増えれば増えるほど、もっと暮らしに役立つ組織になっていきます。組合員のみならずも利用の中で気がついたことなど、お声を聞かせてください。もっとお役に立つ生協を共に創っていきましょう。

第14期理事の紹介

常務理事 **大寄良孝**

抱負：生協商品が多くの組合員の暮らしに役立ち、応援できるよう、組合員の声を聞き、形にします。組合員の様々な願いが詰まった商品など、生協商品にはいいところがいっぱい。多くの組合員にそのよさを知っていただき、暮らしに役立てていただけるように努めます。
最近ハマっていること：茶壺で楽しむ台湾烏龍茶



項目	業態	8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	2,191,302	2,123,163	96.8	103.7	11,193,703	11,005,295	98.3	97.9
	店舗	491,600	479,631	97.5	101.2	2,312,500	2,300,875	99.4	102.3
	夕食サポート	27,302	26,453	96.8	97.1	139,821	137,869	98.6	99.7
	エネルギー	81,493	67,680	83.0	94.3	415,088	422,179	101.7	118.5
	合計	2,791,697	2,696,928	96.6	102.9	14,061,112	13,866,219	98.6	99.2
経常剰余金 (千円)		56,879	46,731	82.1	117.2	111,737	183,979	164.6	65.7
組合員数 (人)		198,992	197,026	99.0	102.3				
出資金 (千円)		11,654,383	11,739,802	100.7	103.0				

監事会だより

8月度(7月21日~8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。

- 8月2日 内部統制委員会出席
- 5日 経理監査
- 6日 第14期第4回監事会 [内部監査報告、監査所見共有化、第1四半期監査結果の共有、上半期実地棚卸立会監査実施内容、今後の予定、その他] 第1四半期代表理事との会合以上

Information

新規加入者2,000ポイント(ご紹介者1,000ポイント)プレゼントキャンペーン実施中です!

この機会に、生協未加入のお友達ぜひ、お声かけください。12/20(金)までです。

「組合員から組合員へ」エネルギーの地産地消をスタートします。

一般家庭太陽光発電の固定価格買取制度の終了に伴い、コープしが組合員が、電気を買う受け皿として、電気の買い取りを行います。

今年度できるコトづくり制度スタート!

できるコトづくり講座は9月~開催中です。2020年度の助成募集は、11月下旬にご案内する予定です。

2020年NPT再検討会議「被爆者活動支援募金」にご協力ください。

日本被団協がNPT再検討会議に参加される各国大使に核兵器の非人道性を直接訴えるために、会期中国連本部で開催する「原爆展」費用や、被爆者の渡航費用などに使われます。

書き損じハガキ回収キャンペーンへのご参加ありがとうございました!

コープしが回収結果 2,475件 3,896,047円
募金は、バングラデシュやベナンなどの女性や子どもたちの栄養改善や青少年育成などに使用されます。

日度リサイクル報告

宅 = 宅配 店 = 店舗・ステーション () は前年比

商品案内	卵パック
宅 255,020Kg (104.3%) (回収率86.3%)	宅 1,714Kg (103.0%)
商品仕分け袋	牛乳パック
宅 2,765Kg (101.5%) (回収率32.7%)	宅 4,190Kg (97.4%)
	店 920Kg (135.2%)

ペットボトル

店 2,578Kg (140.2%)

キャップ

店 164Kg (103.4%)

トレイ

店 358Kg (151.7%)

リサイクル品売却金額

7月度 5,284,466円	4月から累計 28,238,771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

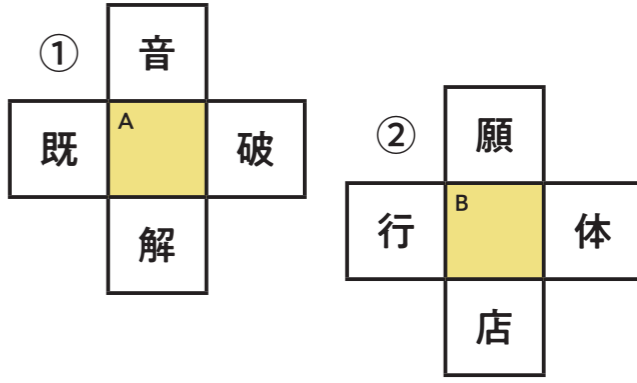
回収できるステーション
配送センターのステーション、富士見台・瀬田・草津・野洲・日吉台・西大津ステーション

頭の体操

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。

二字熟語漢字クイズ

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教えてください。



8月号 正解
「比良スイカ」
応募総数 90通 うち正解 87通

締切
10月25日(金) (消印有効)
応募方法は15ページをご覧ください。

vol.7

コープしがではたらくひと

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!

おすすめのコープ商品

豆腐と練りごまに、野菜が入った白あえべーすは、楽なのに手抜きに見えずおいしいですよ!

牧麻美さん
宅配運営部

どんな仕事内容ですか?

生協の加入申し込みなど、毎日送られてくるハガキやネットでの情報を、各センターに配信したり、コールセンターに寄せられる組合員さんからのご意見や、配送に関するお申し出の内容を確認したりしています。

仕事を通して感じることは?

人とのコミュニケーションがとても大切だと感じています。見えない相手への電話やメールのやり取りもそうですが、宅配においても組合員さんとの日頃の日常会話や笑顔での対応が、コープしがへの信頼に繋がっていると思います。

印象に残るエピソードは?

先日、組合員さんからのメッセージの中に、コープの宅配を楽しみにしているお子様からのお礼のお手紙とイラストがありました。日頃、厳しいご意見もいただく中で、可愛らしいメッセージに、気持ちがホットとして嬉しくなりました。

組合員の皆さんへメッセージ

いつも宅配をご利用いただきありがとうございます。日々変わる天候や交通事情のなかで、各センター・担当者も、安心・安全な商品をお届けできるよう頑張っています。今後とも組合員さんの生活に少しでもお役に立てるよう、努力して参りますので、どうぞよろしくお願ひ致します。



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！

キャッシュレス時代は
すぐそこ

10月からの増税。8%と10%のや
やこしい分かれ目。キャッシュレス
の時代が来ますよね…。ドキドキし
ます。うまく時代の流れに乗ってい
ければ、いいのですが…。

米原市 林 愛美さん

秋の気配があちこちに

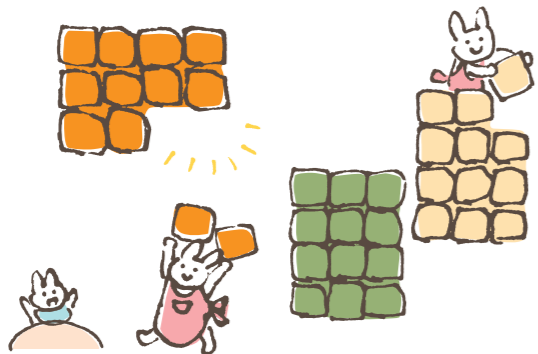
夜遅くに洗濯物を干していると、
どこかの闇の中で、コオロギが鳴い
ています。秋なんだなと思う。朝、

草津市 ぶんぶん丸さん

生協の離乳食が便利

生協のバランスキューブが、本当
に大助かりでした。牛乳やコンソメ
で伸ばして、スープにしたり…。蒸
した魚にかけてソースにしたりと、
とても便利です。

長浜市 ばりんこさん



ごはんと一緒に野菜も炊く

1歳半ぐらいまで、ほとんど母乳

仕事に出かけようと、ガレージを開
けたら、どこからか緑の栗のイガイ
ガがコロんと落ちてきた。昼間は暑
いのにも、もう秋がそこまで来ている
んだなと感じた。

栗東市 マッキーさん



愛情たっぷり比良スイカ

テレビで比良すいか農家の玉谷み
さ江さんが、お一つおひとつ手作業
で受粉されて、愛情深く比良すいか
を育てていました。74歳で、お肌も
つやつやで、イキイキとされていて、
元気をもらいました！スイカの販
売は100個限定で、とても大切に
育てられていました。

野洲市 ひまわりさん

まずやってみる！

時間は動いている。迷わず出かけ
て、迷わず食べてみる、を実践して
います。悩む時間、もつたいないで
す。

彦根市 あいちゃん

ラブ？レター From 妻

主人へ…マイボトルのお茶はちゃ
んと飲んで帰ってください。夕方に
汗だくになりながら帰って帰ったポ
トルがほぼ満タンだと、こっちが卒
倒しそうになります。(ビールをお
いしく飲むためらしいですが。)

近江八幡市 KUNOさん

離乳食のアイデア

具だくさん煮込み

うどんやパスタを麺カッターで切
ると楽でした。最初の子は、大人の
分を取り分けることを知らず、1食
ずつ、わざわざ作って試してみたり、
がんばっていたけれども、次の子で
は、めっちゃくちゃ適当になりました。

災害も多いですし、でき合いの離乳
食に慣れておくことも大切かなと思
います。

大津市 びんくん

今回は12月号掲載です。
テーマは

「大掃除の必需品」

毎年使っているお掃除グッズやお手
製道具から気持ち盛り上げる
BGMまで、皆さんの大掃除に欠
かせないものを教えてください！

編集後記

離乳食期、子どもが食事をひっくり返す
たびに「神よ！拭き掃除をなさいという
お告げですね」なんて言いながら、始末し
ていたことを思い出します。がんばれ！現
役ママ\(^o^)/

編集担当より

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

10/25
(金)

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は使用しません。当選者発表後はすみやかに破棄します。

オリジナル・
フレンチトースト

薄めの食パンをちぎって水と卵液
を混ぜたものに浸し、フライパンに
油をしいて焼く。砂糖でなく塩をパ
ラパラふったフレンチトーストです。
毎朝よく食べました。飽きるまで。

大津市 山城史野さん

でもそんなもんですね…。神経質に
ならなくても、いろんなたくさんの
食材を、タッブリ煮込んで、少しだ
けをあげていけばよいことなんです
ね。

大津市 なおこさん



友からのアドバイス

友人が言った一言。「ふりかけ