

コープでつくる私の暮らし

# スパイラル

1

January. 2020  
No.373

contents

- たべるたいせつ  
節塩・ほど塩で  
おいしく仕上げる……………2
- つくる現場から  
安土信長葱……………3
- 地域にひろげ隊！私たちにできるコト……………8
- NEWS：コープのあんなサービスこんなサービス  
知っていますか?!……………10
- スパイラルレシピ……………16

特集

新春インタビュー

コープしが理事長

白石一夫さん



今月号のスパイラルカフェテーマは「わが家のお雑煮」。及川家は全員そろっていただく習慣のようです。本年もどうぞよろしく願いいたします！

スパイラル January. 2020 No.373

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/2020年1月6日 〒520-2351 滋賀県野洲市富波甲972 TEL (077)586-4839 FAX (077)586-4840

Spiral Recipe

今月の

# スパイラルレシピ



今回は、2ページでご紹介している“節塩”を意識した副菜3品のレシピを長岡先生に教えていただきました。節塩しつつ、見た目も華やかでこの時期にもぴったりです！



※写真の分量はイメージです。

## グレープフルーツとブロッコリーのさっぱりサラダ

調理時間	1人分のカロリー	1人分の塩分
約10分	49 kcal	0.1 g

### 材料 (2人分)

グレープフルーツ(白) 1/2個(実の部分115g)、ブロッコリー1/4株(100g)、サニーレタス4枚(40g)、A=酢・レモン汁・砂糖各小さじ1

### 作り方

- 1 グレープフルーツは皮をむき、実を取り出しておく。ブロッコリーは食べやすい大きさに切りゆでる。レタスは食べやすくちぎる。
- 2 ボウルにAと①の材料を混ぜ合わせる。
- 3 小鉢にレタスを敷き、②を盛り付ける。

## キャベツのピーマンカップ

調理時間	1人分のカロリー	1人分の塩分
約15分	157 kcal	1.2 g

### 材料 (2人分)

キャベツ小2枚(80g)、ピーマン4個(150g)、ツナ水煮缶小1缶(70g)、とろけるチーズ30g、卵1/2個、パン粉大さじ1、塩(キャベツの塩のみ用)少々、こしょう少々、ケチャップ小さじ2、かたくり粉小さじ1、サラダ油小さじ1

### 作り方

- 1 キャベツはみじん切りにして、少量の塩でもみ、出てきた水けをしっかりとしぼる。ツナ缶も水けを切っておく。チーズは刻む。
- 2 ピーマンを縦半分に切り、中の種を取り除く。内側にかたくり粉を薄くまぶしておく。
- 3 ボウルに①の材料と卵・パン粉・こしょうを入れてよく混ぜ、ピーマンの中に等分に詰める。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、弱めの中火で先に具材の方を下にして2～3分焼き、裏側のピーマン部分を4分程度焼く。ケチャップでいただく。

## 牛肉のすき焼き風煮

調理時間	1人分のカロリー	1人分の塩分
約15分	128 kcal	0.9 g

### 材料 (2人分)

牛しゃぶしゃぶ用肉80g、長ねぎ40g、下煮用(だし汁(濃いめ)300ml・しょう油小さじ1/2)、玉ねぎ80g、おろししょうが、サラダ油各小さじ1、A=しょう油・砂糖・酒各小さじ1、だし汁大さじ2

### 作り方

- 1 牛肉は食べやすい大きさに切る。長ねぎは1cm幅の斜め切り。玉ねぎは7～8mm幅に切る。
- 2 小鍋に下煮用の材料を入れて、まず長ねぎをかためにゆで、汁をしっかりと切る。次に同じ鍋の汁におろししょうがを入れ、牛肉を少しづつほぐしながら軽くゆで、ザルにあけておく(※ゆですぎないこと)。
- 3 小鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを透き通るまで炒めたら、Aの調味料を加えてひと煮立ちさせ、長ねぎと牛肉を加えて、さつと汁けをなじませる程度で火を止める。



# つくる現場から

青ネギが主流の関西で、今までにない白ネギを目指して作られた安土信長葱。名前に恥じない天下一品の味わいは、今が食べ頃!



安土信長葱農家の井上正人さん。丸々太ったネギの収穫は11月から始まります

滋賀県近江八幡市安土町  
JAグリーン近江 安土葱部会  
安土信長葱

2~3本で300g以上もある極太ネギ。糖度が高く、そのままグリルなどで焼いて食べてもおいしい



丸々太って果実のような甘さ

JAグリーン近江 安土葱部会の  
安土信長葱

たべる  
たれせつ

地域活動栄養士  
長岡由里子さん



節塩・ほど塩で  
おいしく仕上げる

和 食・日本食が体によいというのには皆さんご存知のことですが、唯一欠点なのは「塩分が高い」ということ。しょう油やみそを使った味付け、漬物などの塩を使った保存食など、どうしても塩分量が上がりがちです。

塩分の1日の摂取基準は、男性で8g未満・女性では7g未満となっていますが、実際には10g以上摂取している場合が多く、塩分の摂り過ぎによる弊害が大きな問題になっていきます。特に高血圧とそれに伴う動脈硬化は、自覚症状がないまま放置しておく、命に関わる病気の要因に。そのためのお生活改善の1つは「減塩すること」。

① 麺類の汁は残す ② しょう油やソースは直接かけずに小皿に出して付けて食べる ③ みそ汁は具だくさんにして汁を少なくする ④ 塩魚・練り製品・漬物など塩辛い食品は控える ⑤ 野菜を多く摂り、塩分排出を助ける などの減塩方法があります。

また、減塩IIマズイ食事というわけではなく、工夫すればおいしく減塩できます。例えば①レモンなどの酸味を上手に使

ポイント

食べ方を工夫して減塩する  
香辛料やだしで調整する  
塩分を減らすのではなく、  
素材のよさを活かして  
塩分を少しだけ足す

う ② 香辛料や青じそ・しょう油のような香味野菜を使う ③ 香ばしく焼くことで食品の持ち味を引き出す ④ だしのうま味を利かせて薄味にする ⑤ だし割りしょう油やポン酢しょう油を使う ⑥ 小さなスプレー式ボトルを使って広く表面にだけ味をつける ⑦ 1品だけ濃い味にし、残りは薄味にしてメリハリをつける などでも減塩できます。肉や野菜も、だし汁でゆでたり浸けておいたりしてから調理すると、後から加える調味料の量が少なくて済みます。また焼き魚ならレモンや柚子を絞り、しょう油を数滴たらずだけでも充分おいしくいただけます。塩分を減らすというのではなく、「食材が持っている素材の味や風味に少しの塩分を足す」という考え方で、「節度があつて」「ほどほどな」塩分量の「節塩・ほど塩」を心がけ、新たな1年を健康に過ごしたいですね。



### 1 播種

4月上旬に種を播きます。



1ポットに種を1〜3粒入れ、土をかぶせます。

### 4 定植

5月下旬、圃場（ほじょう）に苗を植えます。葉を2回刈り、2ヶ月かけて茎を太くした苗をいったん20センチくらいで切りそろえます。切ったところがさらに伸びると、太いネギに育ちます。

白い部分を長く太く！

### 5 土寄せ

定植から3週間に1度ネギの根本に土を寄せます。土で太陽光を遮断して、長い軟白に育ちます。



### 6 収穫

11月上旬から収穫。病気や虫の被害がないかを確認しながら、ネギを傷つけないように収穫します。現在の出荷量は年間110〜150トンです。



### 2 発芽

遮光された出芽室で発芽するまで水分や温度、湿度管理をします。

### 3 共同播種

品質をそろえるために、播種から発芽までを共同で行う農家もあります。



「太くてジュシー、糖度の高いネギを」目指して

戦国時代の天下人の名を冠した、なんだかすごいネギがある！そんな評判が広まり始めたのは、今から13年前のこと。「関東の白ネギとは違う、関西らしい白ネギを作ろう」と、ネギの産地である近江八幡市安土町の農家が誕生させました。

そもそも安土町下豊浦地区では「豊浦ねぎ」という伝統野菜を育てており、さらさらとした水はけのよい土壌がネギの栽培に向く地域です。「関東の白ネギはバリバリと堅いイメージがあります、僕は逆に太くて柔らかく、ジュシーで甘い白ネギを目指しました」と、安土信長葱の生みの親の1人である、ネギ農家の井上正人さん。

ようやくおいしいネギができたものの、滋賀県ではあまり白ネギになじみがありません。「極太1本葱」という名称で販売を始めましたが規格もバラバラで、白ネギの特長である軟白（白い部分）も20センチほどしかありませんでした。

た。当時のコープしがの担当者とアイディアを出し合い「もう少しインパクトのあるものにして」と奮起。軟白を5センチ伸ばして25センチにすることに成功しました。そして、安土にゆかりの深い信長公にあやかかって「信長葱」と名称も変更しました。すると注文が殺到、今では、シーズンを待ちわびるファンの多い商品になり、全国の料亭などでも使われるまでになりました。2011年には、「安土信長葱」という名称で商標登録もしました。

「太いネギを育てるには、植え付け本数を減らさなければなりません」という井上さん。通常のネギより太く育てる安土信長葱は、間隔も広くとって定植するので、ゆったり広いスペースでのびのび育ちます。しかし、植え付け本数が少ないために収穫量は半減。その上、軟白が25センチ以上、1袋300グラム以上の重量を2本または3本で満たすという厳しい規格が設けられているため、生育不良となった場合はただの白ネギになってしまいます。

安土信長葱の最大の特長は、その糖度の高さ。「だいたい14度く

安土葱部会が一番大切にしていること

日々、進歩！



1月から50g増量中！

ブランド化した以上、よそのネギには負けたくない。「さすが安土信長葱だね！」といわれる存在でありたい。そのためには日々、太さ・甘さの向上を目指して進歩することが大切だと思います。

らいかな。スイカよりもやや甘いレベルですね」。素晴らしいながら笑顔を見せる井上さんは、窒素・リン酸・カリの3大要素がバランスよく含まれた鶏糞を主な肥料として使用しています。即効性のある化成肥料も使用しますが、緩効性の有機肥料でじわじわと栄養分を与えた方が苦味が出ず、糖度が増すそうです。

そして1月、旬を迎えた安土信長葱はずっしり重くなり、コープしがの産直野菜として組合員の元へ届けられます。

2020年1月14日からコープしがのホームページがリニューアルします。トップページは、今、旬の安土信長葱と井上さんです。ぜひご覧ください。

#### DATA

JAグリーン近江 安土葱部会  
安土信長葱の出荷は11〜3月中旬まで。現在は、安土葱部会に所属する22名の農家で生産しています。



## ネギ農家直伝！ とっておき安土信長葱レシピ

**井上さんも大好き♪ 信長葱鍋**

ワンポイントアドバイス  
ネギのシャキシャキ感を楽しむならさっとダシにくぐらせる程度。逆にクタクタに煮込んで食べると、甘みがさらに際立ちます。

- かつお節と昆布でダシを取る
- 安土信長葱をスライサーで薄切りにする
- スライスした安土信長葱と薄切りの豚ばら肉をしゃぶしゃぶの感覚で鍋の中へ。ポン酢でいただく

**シンプルズベスト！ 信長葱の丸焼き**

ワンポイントアドバイス  
焦げた外皮は口当たりが悪いので、食べる前に取ってしまうほうがオススメです。

- 適当な長さで輪切りにした安土信長葱に塩を少々ふりかけ、焦げ目がつくまで焼く
- 焦げ目のついた外皮を取り除き、トロツと甘い中の部分を食べる

特別企画

新春インタビュー

コープしが理事長・白石一夫さん

2020 Interview

# 地域社会に つながりの輪を広げる 笑顔あふれる未来をめざして



明けましておめでとうございます。今年は56年ぶりに東京で夏季五輪が開催されるオリンピックイヤーですね。世界中から集まるアスリートたちの活躍に今から期待が膨らみますが、コープしがでも組合員からの期待に応えられるよう、日々努力を続けています。

そこで今回は新春特別企画として、昨年コープしがの理事長に就任した白石一夫さんに2019年度の事業内容の振り返りと今後の展望についてきました。また、理事長就任に際しての新たな決意、その気さくな人柄についてもご紹介していきます。

2019年はコープしがにとってどのような1年でしたか？

ひと言でいえば「試練の1年」でした。まだ記憶に新しいかと思いますが、一昨年は台風や大雨による甚大な災害で近畿・四国の農産地が壊滅的な被害を受け、全国的にも深刻な野菜不足に陥りました。生協の農産品は原則的に年間を通じて同じ価格で提供しています。それが組合員・生産者にとって魅力の1つなのですが、市場価格が高騰すると、利用が集中します。結果、キャベツ1玉の注文を「半玉にしてください」とお願いを強いることとなりました。その後は暖冬の影響で野菜が豊作だったため、市場価格が低下。それでも生協は一定価格で販売するのが原則ですから、割高に感じた組合員の農産品利用が減り、供給高に大きな影響を及ぼしました。

昨年10月からは消費税増税が実施され、キャッシュレス・ポイント還元事業がスタート。各社が囲い込みのためポイント合戦を繰り広げる中、コープしがでは生協にしかない価値あるもの、生産者の顔が見えるものを軸として、今まで以上に組合員の声に耳を傾けながら、独自の商品や

サービスを提供しようとしています。

「未来づくり」の一環として設立された「ハートコープしが」について教えてください。

ハートコープしがは、小松菜などを栽培する農場と、回収した内かけ袋やペットボトル、古くなった保冷箱をリサイクル原料にしたり、オリコン（常温の商品を入れる青い箱）の洗浄などを行うリサイクルの仕事を担当しているコープしがの子会社です。農場では、農産品の加工時に発生する食品残さを堆肥にして使用しています。最近では就労人数も増え、ハートコープ農場で育てた小松菜を、宅配や一部の店舗に供給できるようになりました。今後はほうれん草や水菜といった葉物野菜を中心に順次出荷をしていく予定です。



が渴きません。

## 白石理事長からのメッセージ

「鳥が止まる木にはわけがある」という言葉があります。鳥は枝の太さや質感、葉の茂り具合など、心地よさを基準に木を選んでいきますよね。私たちも組合員さんが喜んで止まる木になりたい。色んな要素を持ち合わせ、総合的に「心地よい」と思ってもらえる、そんな木を目指して、日々模索を続けています。

宅配担当時代のエピソードがあれば教えてください。

私が配達していたエリアに妊婦さんが引越してこられました。7人くらいのグループに入っていたかと、ほどなくご出産され、ひと月くらい入院されました。入院中、妊婦さんのご主人とお子さんのお世話を入れ代わり立ち代わりされる同じグループの組合員さんたちの姿を見て、「生協の組合員さんってすごい」と感動しました。

休日はどうに過ごされていますか？

録りためた映画を見ます（笑）。私は邦画が好きなんです。最近面白かったのは2018年に公開された『家に帰ると妻が必ず死んだふりをしています』。半分はくすつと笑えますが、半分は考えさせられる。「夫婦って何だろう」と思いましたね。

好きなコープ商品はありますか？

4本入りの「ちくわ」です。毎週宅配で2パック注文しますが3日でなくなる（笑）。混じり気のないやさしい味で、そのまま食べてものと

来年には長浜市内に店舗の出店が決まりました。

以前から要望が多かった長浜市に4号店の出店が決まりました。国道8号線沿いの長浜市民会館跡地に2021年3月オープン予定です。中京圏の食文化の影響が強いエリアですから、大津・守山といった滋賀県南部の既存店舗と同じ品ぞろえというわけにはいきません。地域の特性や組合員の声を参考に、イチからじっくり店舗づくりに向き合いたいと思います。

白石理事長ってどんな人？

就任して半年。現在の想いをお聞かせください。

現代の社会の仕組みや経済の仕組みにおいて、人と人との絆がどんどん薄れてきているように感じます。毎日、きな臭い事件や紛争が後を絶たず、その中で生協が果たすべき役割とは何か。それは職員と組合員だけでなく、生産者や行政と共に周囲と繋がり、地域社会をよりよくする体制を自ら作るのだと思います。

まずはその第一歩として、私たちと同じ協同組織である滋賀県内の農



## 【白石理事長プロフィール】

- 1963年 滋賀県大津市生まれ。
- 1986年 生活協同組合コープしがの前身である大津生協に入協
- 2011年 専務理事に就任
- 2019年 理事長に就任
- 学生時代はラグビーに熱中。
- 現在の趣味はスポーツ観戦。

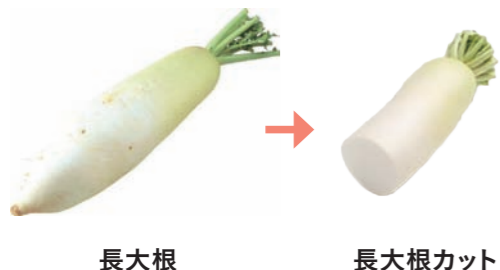


「私もひとことカード」、組合員コールセンター、そして職員が直接お聞きするご意見など、生協は組合員から寄せられる声に基づいて運営しています。コミュニケーション委員会では、様々な声を事業や活動につなぐように検討しています。

組合員の声

Q 「ミニ大根」を注文したら、通常の大根がカットされて届きました。大根はカットせずに届けて欲しいです。

A 基本的に農産物は、生育不良などでお届けできない場合、同一品種で産地変更または量目変更など、できるだけ代替商品をお届けしています。しかし、どうしても欠品になることがあります。ミニ大根は冷蔵庫に入るサイズで、生協では、人気ですが、栽培する生産者が少ない商品です。そのためミニ大根が不足する場合は、長大根のカットでお届けすることになります。「予定していたものが届かないと、その日の食卓が困る」という声に答えるためです。しかし、「代替品は要らない」という組合員さんのご意見もごもっともですので、返品をお受けしています。返品をご希望の場合は、組合員担当・コールセンターにご連絡ください。農産物は天候の影響を受けやすく、ご期待に添えないこともあります。ご理解をお願いします。



色:ピンク 枚数:30枚入  
本体価格:458円(税込504円)

注文番号 **041875**

くらしのアイデアで発見  
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

らくらっくー 花柄水切りゴミ袋

- 可愛い花柄でパッと明るく
- 自立型なので三角コーナー必要なし
- 素早い水切れで扱いやすい

新年を迎え、台所仕事も明るく、楽しい気持ちでスタートしたいもの。ポップな花柄が可愛い「らくらっくー花柄水切りゴミ袋」は、シンクをパッと明るい印象にしてくれる水切りゴミ袋。細かいメッシュ地が小さなゴミもキャッチし、口を閉じてギュッと押しと余分な水を排出して、そのままゴミ箱に捨てられます。シンクに何も置かない状態でスッキリと1日を終わられるので、次の日も気持ちよく台所に立てますよ。

【企画回】1月4回

組合員さんの  
声に  
応えて



File 19  
がんばる人  
栗東市

地域に  
ひろげ隊!

私たちにできる「ト」。

子どもを地域の真ん中に  
「はるひがキッズカフェ」  
明田弘美さん



子ども食堂入り口の目印

栗東市治田東学区在住の小学生を対象に、子ども食堂「はるひがキッズカフェ」を仲間と共に運営する明田弘美さん。「平成29年9月にコープしがのチーム活動の助成を受け、プレ子ども食堂を実施し、平成30年9月には、県下110番目の子ども食堂としてスタートしました。現在、4名のスタッフとボランティアの方々の協力で、成り立っています。ごはんを通して、地域ぐるみで子どもを見守り育てていく、そんな子どもを真ん中に置いた地域づくりを目指しています。」



2019年9月8日の食事風景。デザートと一緒に作ったたり、ビンゴゲームを楽しむ日も

「毎回、たくさん子どもたちが集まってくれます。食堂をきっかけに、様々な世代がつながり、困っている人を温かい眼差しで見守れる地域づくりになることを願っています。」

やつのカフェを開いたり、地域の行事の後の昼食会として70人分のカレーをボランティアと力を合わせ作ったり、地域の方からの差し入れのさつまいもを使った簡単大学いもを作ったり、子どもが取り組み、大人が見守る様々な内容を企画しています。



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 20  
がんばる人  
草津市

民具も思い出話も  
地域の財産

「ふるさと玉川民具を照らす会」  
関根季子さん



関根季子さん



民俗かるたで、懐かしい昔の生活場面を思い出して

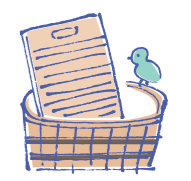
2013年、小学校の資料室に長く眠っていた民具に光を当てたい、と動き出したのが「ふるさと玉川民具を照らす会」。会員の1人、関根季子さんは、まず地域の高齢者に聞き取り調査を行ったそうです。

「民具は地域の大切な宝物。聞き取りでは思いがけない素晴らしいお話にたくさん出会えました。それをもとに会員が川柳を詠み、絵を手描きました。民俗かるたも作成。認知症のリハビリにも利用される心理療法「回想法」の資格を取って、この

かるたと民具、懐かしい映像を用いた回想法「おもいで広場」を、高齢者施設や地域の高齢者サロンなどに出席をするのが主な活動内容です。最初は興味なさそうだった方が、次第に目を輝かせ、乗り出すように思い出を語られる姿が毎回印象的です。」

さらに、昔のくらしを次世代に伝えたいと、小学校で民具を使った体験学習も開催。「先人の知恵の詰まった民具の機能や使い方を体験してもらいます。かやの入り方や、洗濯板での洗濯、火鉢の温かさなどを体験する子どもたちの表情は、イキイキと輝いて楽しそうです。」

今後は、子どもたちが高齢者の知恵と工夫を地域の中で学べ、高齢者は主役になれる、そんな場づくりを取り組んでいきます。」

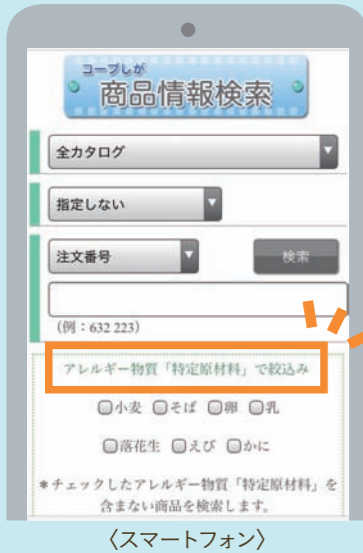


お二人の活動について興味がある方は、南地区事務局(077-565-1835)までお問い合わせを。

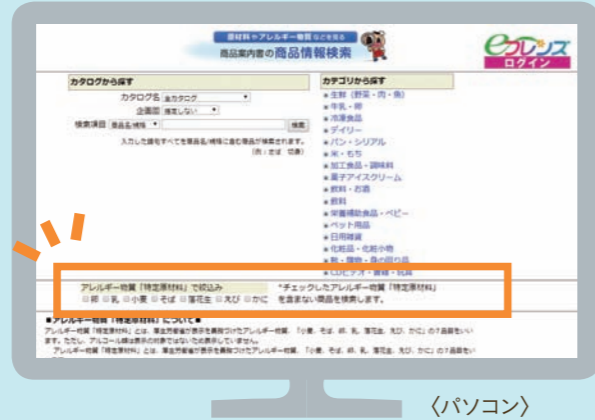


## 「食物アレルギー配慮商品」の検索ができるって、知っていますか？

食物アレルギーの方は、「お買い物するとき、商品ごとに原材料チェックをするのが大変」と聞きます。ホームページ・スマホの「商品情報検索」を使うと、**食物アレルギー配慮商品・7つの特定原材料を含まない商品の取扱予定がわかります**。また、eフレンズの検索機能を使えば、今週の企画商品の中から「食物アレルギー配慮商品」だけを選ぶことができます。



〈スマートフォン〉



〈パソコン〉

この機能、たくさんの方に使って欲しいなあ



## 宅配のカタログ(商品案内書)について教えて！

以下のカタログは、発行停止や再発行が簡単にできます。紙の注文書(OCR)やeフレンズでお申し込みいただくと、翌々週の企画回から注文書を停止または再発行します。

カタログは、停止も再発行もカンタン！停止する人もたまに見ると新たな発見があるかも！



カタログ名	注文番号	「停止・再発行」申し込み方法	発行停止	再発行
『にこにこほっぺ』 赤ちゃんや小さな子どもがいるご家庭向けの商品(食品・日用品)と食物アレルギー配慮商品を案内。毎回掲載される離乳食・幼児食レシピも人気。(月1回)	9072	紙の注文書とeフレンズにて受付	数量:0	数量:1
『くらしと生協』 全国の生協共通カタログ。ちょっとオシャレな衣料や雑貨、家具などを掲載。年齢や利用実績によって、お届けするカタログは人によって異なります。	9027			
『スクロール』 全国の生協共通カタログ。まとまりの力と在庫調整力で低価格を実現。予想以上の人気商品は品切れになることも。	9034			
『くらしのパートナー』 全国の生協共通カタログ。全国の組合員おすすめの「優れた日用品雑貨」を案内。地味ながら、便利な商品との出会いがあるとファンが多い。	9096			
『商品案内書エコー』 コープきんぎ7生協共通カタログ。まとまりの力で低価格を実現した商品、近畿エリア内の地産地消商品、話題の商品などを案内。毎日のくらしに欠かせない日用品雑貨も。	9041	eフレンズ会員のみ変更可能		
『コープしがマルシェ』 生産者の顔が見える産地直結商品や地元滋養生産の商品を中心に案内するコープしが独自のカタログ。各種サービスやチケットなど暮らし全般へのお役立ちをめざしています。	9058			

※ カatalogの発行停止をされていても、年に数回程度「くらしと生協」「スクロール」「にこにこほっぺ」「くらしのパートナー」を配布させていただくことがあります。

2019年10月、秋の総代のつどいを県内23会場で開催しました。373人の総代が参加し、日頃の利用で思うことなどについておしゃべりしました。その中で出された組合員さんおすすめのちょっとしたサービスを紹介します。

## 緊急企画！ コープの あんなサービス こんなサービス 知っていますか？



### ポイントのこと、教えて！



「わかりにくい・たまりにくい」との声をうけ、2014年9月19日で利用額に応じたポイント付与をやめました。以降は、「おすすめ商品への単品ポイント」や「特定企画回で利用者全員にご利用感謝ポイント」、「新規加入者や紹介者へのプレゼント」などでポイントを付与しています。ポイントの有効期限は、ポイントの付いた翌年度末(例:2019年5月2日に付いたポイントの有効期限は2021年3月20日まで)。ポイントの使い方については、組合員担当またはコールセンター(0120-709-502)まで、お気軽におたずねください。



▲ 単品ポイント

商品お届け期日	2019年11月19日(金)	今週のお届け日	2019年11月27日(水)
お名前	生協花子様		2,738円
住所	〒1130000 東京都文京区...		
商品名	...	...	...
数量	...	...	...
金額	...	...	...
合計	...	...	2,738円
送料	...	...	202円
合計	...	...	2,940円
支払期日	...	...	11月27日(水)
口座振替案内	...	...	7,684円(11月27日)

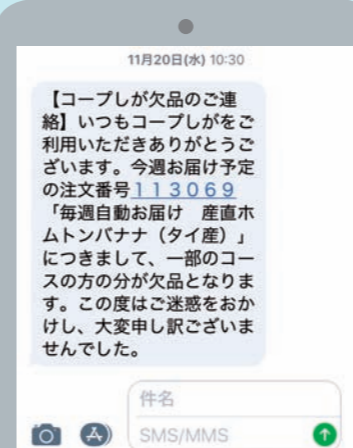
ご利用日	ご利用品名	ご利用金額	ご利用ポイント
10月3日	...	2,738円	273.8pt
10月4日	...	762円	76.2pt
10月5日	...	762円	76.2pt
10月6日	...	762円	76.2pt
10月7日	...	762円	76.2pt
10月8日	...	762円	76.2pt
10月9日	...	762円	76.2pt
10月10日	...	762円	76.2pt
10月11日	...	762円	76.2pt
10月12日	...	762円	76.2pt
10月13日	...	762円	76.2pt
10月14日	...	762円	76.2pt
10月15日	...	762円	76.2pt
10月16日	...	762円	76.2pt
10月17日	...	762円	76.2pt
10月18日	...	762円	76.2pt
10月19日	...	762円	76.2pt
10月20日	...	762円	76.2pt
10月21日	...	762円	76.2pt
10月22日	...	762円	76.2pt
10月23日	...	762円	76.2pt
10月24日	...	762円	76.2pt
10月25日	...	762円	76.2pt
10月26日	...	762円	76.2pt
10月27日	...	762円	76.2pt
10月28日	...	762円	76.2pt
10月29日	...	762円	76.2pt
10月30日	...	762円	76.2pt
10月31日	...	762円	76.2pt
11月1日	...	762円	76.2pt
11月2日	...	762円	76.2pt
11月3日	...	762円	76.2pt
11月4日	...	762円	76.2pt
11月5日	...	762円	76.2pt
11月6日	...	762円	76.2pt
11月7日	...	762円	76.2pt
11月8日	...	762円	76.2pt
11月9日	...	762円	76.2pt
11月10日	...	762円	76.2pt
11月11日	...	762円	76.2pt
11月12日	...	762円	76.2pt
11月13日	...	762円	76.2pt
11月14日	...	762円	76.2pt
11月15日	...	762円	76.2pt
11月16日	...	762円	76.2pt
11月17日	...	762円	76.2pt
11月18日	...	762円	76.2pt
11月19日	...	762円	76.2pt
11月20日	...	762円	76.2pt
11月21日	...	762円	76.2pt
11月22日	...	762円	76.2pt
11月23日	...	762円	76.2pt
11月24日	...	762円	76.2pt
11月25日	...	762円	76.2pt
11月26日	...	762円	76.2pt
11月27日	...	762円	76.2pt
11月28日	...	762円	76.2pt
11月29日	...	762円	76.2pt
11月30日	...	762円	76.2pt
12月1日	...	762円	76.2pt
12月2日	...	762円	76.2pt
12月3日	...	762円	76.2pt
12月4日	...	762円	76.2pt
12月5日	...	762円	76.2pt
12月6日	...	762円	76.2pt
12月7日	...	762円	76.2pt
12月8日	...	762円	76.2pt
12月9日	...	762円	76.2pt
12月10日	...	762円	76.2pt
12月11日	...	762円	76.2pt
12月12日	...	762円	76.2pt
12月13日	...	762円	76.2pt
12月14日	...	762円	76.2pt
12月15日	...	762円	76.2pt
12月16日	...	762円	76.2pt
12月17日	...	762円	76.2pt
12月18日	...	762円	76.2pt
12月19日	...	762円	76.2pt
12月20日	...	762円	76.2pt
12月21日	...	762円	76.2pt
12月22日	...	762円	76.2pt
12月23日	...	762円	76.2pt
12月24日	...	762円	76.2pt
12月25日	...	762円	76.2pt
12月26日	...	762円	76.2pt
12月27日	...	762円	76.2pt
12月28日	...	762円	76.2pt
12月29日	...	762円	76.2pt
12月30日	...	762円	76.2pt
12月31日	...	762円	76.2pt

ポイントは、商品お届け表のここで確認できます



私は、ポイントがたまと「よりすぐり」のカタログからスイーツを注文！ちょっと得した気分です。

## お知らせショートメールサービス知っていますか？



ご注文の商品の欠品情報や災害など緊急時の配達情報を、携帯電話・スマートフォンにお知らせするサービスです。登録・利用料は無料です。お気軽にご登録ください。



このサービスは、「事前に欠品がわかると助かる」という組合員の声から生まれたのね。



ご登録は、こちら！

# 理事会からの 大切なお知らせ

## 第9回定例理事会(2019年12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。

### 2020年度の基本方針を確認しました

組合員さんはもとより、大多数の県民のみなさんに支持されるコープしがを目指して、役職員全員で努力を積み重ねていくための方針書です。

- 組合員さんへ生協とは何か、しっかり伝えるようにしましょう！
- 組合員さんと共に楽しみながら、仲間を増やしていこう！
- 働く仲間を大切にできる、そしてみんなで成長する集団になろう！

を3つの柱として取り組みます。

2020年度基本方針は、毎年1月に全役職員が一同に集まる実践事例報告会\*で、共有していきます。



▲昨年の実践事例報告会の様子

\*実践事例報告会：次年度の基本方針について共有したり、日頃の業務の中で組合員さんのお役に立てたこと、挑戦したことなどの事例報告から学んだりし、全役職員が「自分がやるべき仕事」を認識する場として、毎年1月に開催しています。

### 第14期理事の紹介

常任理事 **熊沢初美**

第14期体制がスタートし、その中の1人に加えていただきあつという間の半年でした。これからも組合員さんと共に笑顔あふれる暮らしを追い続けていきたいと思っています！夢は、ゆっくりと船の旅。楽しみながらいろいろな所に行ってみたいです。



項目	業態	11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	2,428,525	2,390,375	98.4	102.3	17,995,789	17,702,569	98.3	98.0
	店舗	464,900	463,551	99.7	102.7	3,711,900	3,690,154	99.4	102.0
	夕食サポート	30,327	31,869	105.0	110.7	225,367	228,279	101.2	102.7
	コープでんき	71,862	78,280	108.9	137.5	715,087	715,492	100.0	119.2
	合計	2,995,614	2,964,077	98.9	103.2	22,648,143	22,336,496	98.6	99.3
経常剰余金(千円)		62,447	86,207	138.0	109.8	218,721	331,955	151.7	67.6
組合員数(人)		202,487	199,632	98.5	102.3				
加入人数(人)		1,020	905	88.7	87.9				
出資金(千円)		11,869,922	11,903,715	100.2	102.8				

2019年度11月期組織経営概況

# 監事会だより

## 11月度(10月21日~11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。

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| 10月26日 秋の総代のつどい(12会場)~28日   | 30日 コープきんぎ会員生協監事連絡会出席               |
| 25日 内部統制委員会出席   | 11月5日 執行役員報告聴取                      |
| 28日 経理フロア監査   | 6日 監査役協会研修参加                        |
| 29日 第7回監事会 [この間の監査所見共有化、代表理事との会合を終えて監事会の意見形成、事業所往査実施内容、常務理事及び執行役員の報告聴取実施内容、今後の日程確認] | 13日 常務理事報告聴取、事業所往査(高島センター)          |
|   | 14日 監査法人監査立会(南草津センター)、事業所往査(コープゼゼ店) |
- 以上

# Information

**台風19号豪雨災害で大きな被害を受けた長野県と宮城県の災害ボランティアセンターへ2名の職員を派遣しました。**

活動内容は、災害ボランティアセンターや避難所運営のサポートです。

**2019年台風19号被害緊急支援募金へのご協力ありがとうございました。**

募金金額 **3,562,019円** (参加人数4,395人) を日本生協連を通じて被災地へ送金しました。

# 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。

11月号 正解

**[7]**

応募総数 276通 うち正解 274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

1月25日(土)(消印有効)

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

vol. 10

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！

坂川夏芽さん  
高島センター

おすすめの  
コープ商品

ふんわりして大豆の風味  
がまろやかなぎんなんが  
んもは、味染みも抜群！  
わが家の定番です。



## 11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

宅 309,810Kg  
(101.0%)  
(回収率65.9%)

### 卵パック

宅 2,174Kg  
(114.7%)

### 牛乳パック

宅 3,740Kg  
(94.2%)  
店 811Kg  
(102.1%)

### 商品仕分け袋

宅 3,104Kg  
(107.5%)  
(回収率31.5%)

### ペットボトル

店 1,711Kg  
(116.0%)

### キャップ

店 116Kg  
(69.2%)

### トレー

店 367Kg  
(87.4%)

### リサイクル品売却金額

11月度 6,316,272円  
4月から累計 45,762,654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



読者の投稿ページです。  
気軽にしゃべりを楽しみましょう！

**育てた野菜や果実で  
季節を実感**

10月の天候不順で野菜の成長が遅れ気味でしたが、11月は天気が安定し、野菜が充実したので鍋が楽しみな候になりました。10日が済んだので渋柿を収穫しました。今年不作の年で数は少ないですが130個ほど、今年は大きくて1個280gありました。皮をむいてつるすと早速カラスがやって来て、狙っています。黒いビニールとCDをつるしました。冬到来です。 犬上郡 花咲くさん

**だし香るシンプルおすまし**

わが家のお雑煮はシンプル。おすましに丸もち、彩りにほうれん草が入るだけ。結婚してからは主人の好きなかまぼこも乗るようになりました。おせち作りや年越しそば、お雑煮のために一日中出汁の香りが家に立ち込めるのが年末年始の恒例です。 草津市 かえるこさん

**心ゆくまでおかわりを**

私の家の雑煮は、丸もち2個で、みそ味の汁で煮ただけで、何も野菜などを入れずに、食べる時に花かつおと青ねぎの小口切りを入れて食し、おかわりは何杯でもといったところです。ちなみに実家もそうでしたので、毎年、おいしくいただいています。主人は3ヶ日でおかわりをするので、丸もち15〜16個くらいは食べます。 草津市 ハッチィーさん

**猫たちといつまでも**

家に猫が3匹います。毎日、絨毯(じゅうたん)やこたつ布団に付いた猫ちゃんたちの毛とたたかっています。コロナ必需品です。でも、あまりの可愛さにそんな事忘れさせてくれています。いつまでも、囲まれて暮らしたいと思うこの頃です。 守山市 あきこさん

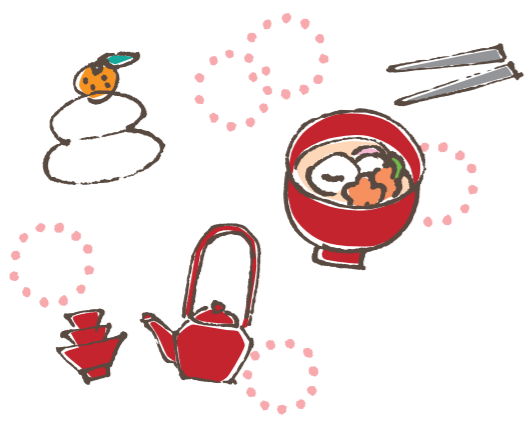


**新しい楽しみを見つけた**

今まで1人で喫茶店に入ってコーヒーを飲むなんて、ぜいたくというよりももったいない、家でインスタントコーヒーを飲めばいいと思っていました。でも、最近いろいろな珈琲店でゆっくり読書するのが楽しみになりました。子どもの手が離れ、

**スイーツ気分をいただきます**

わが家の雑煮は、京風の白みそ仕立てで丸もちです。元旦の朝食のお雑煮は、私が作ります。前日から昆布を水にひたしておいて、元日にできただし汁を作って白みそ汁を作ります。白みそ汁つくりのコツは、ドロドロになって濃すぎるかなと思うほど、白みそを入れること。私の中で、白みそ雑煮は、スイーツです。 大津市 青木勝也さん



**具たくさん白みそ**

奈良県出身の私の雑煮は、鶏肉とそのほか、たくさん具材(大根、ごぼう、にんじん、こんにゃくなど、

介護からも離れて気持ちと支出の余裕が出てきたからかなあ。  
栗東市 かばたさん



草津市 だいちゃん

**わが家の新メンバー**

息子がつかまえてきたザリガニを飼っています。最初は小さかったのですが、脱皮をして少し大きくなりました。初めて脱皮をした時には、ケースに一匹しかいないはずなのに、何で二匹?と驚いたものです。さらにビックリなのは、脱皮をした後の脱け殻を食べてしまうこと!今やすっかりわが家の一員です。 彦根市 もやしっこさん

豚汁の具材と同じ)の入った白みそ味です。中のもちを引っぱり出して、きなこにまぶして食べます。  
東近江市 さちさん

**「眠くなった時の対処法」**

今回は3月号掲載です。テーマは  
授業中、会議、説明会:眠っちゃいけない大事なシーンで、皆さんはどう睡眠と戦っていますか?ぜひ教えてください!

**編集後記**

新年あけましておめでとうございます。私の正月の楽しみは、おもちと箱根駅伝。興奮して応援しているとカロリーを消費しているような気になって、罪悪感がマヒしておもちがすすみます。今年もスパイラルをどうぞよろしくお祈りします。

編集担当より

**わが家のお雑煮**

**しょう油ベースの実家の味**

わが家のお雑煮は私の実家の味。しょう油ベースに山菜、根菜、高野豆腐、豚バラが入ります。私の妹が鶏肉嫌いなので、おそらく豚肉を使うようになったのかな。お正月料理にふさわしくないのかもしれないけど、おいしく笑顔でいただくことが大事な、と。主人は関西なので白みそで育っていますが、お雑煮は私の方の味が好きだと食べてくれるので幸せです。  
草津市 あやこさん

**夫婦それぞれの味**

わが家は、元旦が夫の実家の味。2日目は私の実家の味と、毎年決まっています。子どもたちには、雑煮というのは、お家それぞれに味が違うけれども、わが家には2種類あるんだよと聞いています。ちなみに夫の実家の味は、おすましにほうれん草と溶き卵、ゆでた丸もちにゆずの皮を少し。私の実家の味は、ぜん

**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

1/25 (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。 ※預かりた個人情報、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。