

コープでつくる私の暮らし

スパイラル

5

May. 2020
No.377



信楽たぬき村（甲賀市信楽町）

つくる現場から 小原さんちのベビーリーフ

特集 山門水源の森を歩こう

組合員活動情報 ぱくぱくコミュニティ

ともにつくる笑顔あふれる未来

生活協同組合コープしが



コープしがは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

つくる
現場
から

スクスク育った 野菜の赤ちゃん



お皿にばつと盛るだけでおしやれなサラダのできあがり。しかも本体価格100円以下で、組合員の間でも根強い人気の「小原さんちのベビーリーフ」。今回は20年前からベビーリーフを育てる有限会社ベジタブル・ユーを訪ねました。



(有)ベジタブル・ユー・小原弘一さん。全国に先駆けてベビーリーフの栽培を始めた第一人者。2012年、障がい者雇用を目的に検品・袋詰めを行うベジタブル・ウェルを設立。

思わず深呼吸したくなる澄みきった空の下、全長100mの大きなビニールハウスが並んでいます。ここは熊本県熊本市にある(有)ベジタブル・ユーの野菜畑。ハウスの中では今日も元気にベビーリーフが育っています。ベビーリーフとは文字通り、葉物野菜の赤ちゃんのこと。「これからどんどん伸びるぞ!」という成長段階の野菜のため、大きく育つのに必要な栄養が中にたっぷり詰まっています。しかも「小原さんちのベビーリーフ」

注目するのは…



小原さんちの ベビーリーフ(25g)

「フ」は、平均して9種類の幼葉をミックス。いわば9種類の野菜の栄養が1度に摂れてしまうのです。

季節ごとに7~9種類の葉物野菜の幼葉をブレンド。幼葉は活性酸素を抑制する抗酸化力が強く、その栄養価の高さで注目を集めています。三角形のバックが、シャキッとした食感をキープしています。

つくる現場は…



有限会社ベジタブル・ユー
熊本県熊本市にある6.2haの広大な農場で、化学肥料に頼らない農業を35年以上続けています。

毎日変わる幼葉のブレンド

「最初はなかなか売れませんでしたよ(笑)」とベジタブル・ユーの社長・小原弘一さん。そもそもベビーリーフは欧米生まれの生食用野菜。アメリカを現地視察に訪れた小原さんが「これは面白い!」と日本に持ち帰り、手探りで栽培をスタートさせました。

「当時は単価も高くて1袋300円で販売していたかな。ようやく売れゆきに火がついたのは、関東のレストランで使われてからですね」。現在では、レッドロメインやレッドオークなどのレタス科、ピノグリーンや水菜、壬生菜などのアブラナ科、

ある日の9種類



香りの強いルッコラや春菊など13種類を育てており、その中から季節によって9種類をブレンドしています。

「幼葉は時期によって味が少しずつ変わります。だから私が実際に食べて、毎日配合を決定しています」。たとえば、ルッコラや春菊など香りの強い野菜を入れすぎると全体のバランスが悪くなる。一緒に食べても、1枚ずつでもきちんとおいしい。そんな小原さんちのベビーリーフは、配合の仕方はもちろん、栽培方法にも独自のこだわりをもっています。

山の自然を見習いながら



こだわりの土づくりをコープしがの2人も体験

小原さんは熊本市内で代々続く農家の4代目。以前はメロンやトマトを栽培し、若い頃から土づくりと真剣に向き合ってきました。「今の日本の農業は化学肥料を使い過ぎています。山や森を見てく

ださい。人が肥料をまかなくて、草木はちゃんと育っているでしょう?」。

小原さんの農業のお手本は、自然の中の山の営み。とくに「腐植」とよばれる『微生物が分解した落ち葉の残骸』を、土の中に混ぜています。そつと土を触ってみると、気持ちいくらいにふかふか!「この中には30種類くらいの微生物が生きています。腐植が天然の肥料代わりになっているというわけです」。メロンを栽培していた頃から化学肥料に頼らずに農業を続けてきた小原さん。ベビーリーフに関しては20年間、1度も連作

障害を起こしたことはありません。連作障害とは、同じ畑で同じ野菜を作り続けると必ず起きるといわれる生育不良のこと。しかも、1つのハウスで年間14回も植え付けから収穫を繰り返しています。これはもはや農業界にとっては驚異的な数字。そんな小原さんの手法を学ぼうと、毎年全国の農家さんが視察にいられています。

まっすぐな願いを持って

「社長はベビーリーフと会話ができるんです。『ハウスの中がこんなに暑くて、お前ならどう思う?』って。そういう視点でものを見る人です」と、スタッフの吉良智也さん。摘みとる作業も、優しく手作業で行っています。実はこの日、コープしがから組合員担当の矢野秀樹さんと木

生産者直伝! おいしい食べ方



毎日ベビーリーフを食べていますが、味付けは塩とオリーブオイルのみ。素材を楽しむものだから、ドレッシングはかけません。塩はミネラルたっぷりの天日塩がおすすめです!

大津明代さん



デリケートな野菜の幼葉を手摘みで収穫



小原さんちのベビーリーフ(25g)を使ったレシピ
⇒16ページ

カラダスコヤカ
レシピ
Recipe

20分

春野菜とミートボール
のスープ煮



毎日しっかり
野菜ジュース
食塩無添加



材料 (2人分)

毎日しっかり野菜ジュース 食塩無添加250ml

A 豚ひき肉150g、たまねぎ(みじん切り)1/4個(50g)、片栗粉小さじ1、塩こしょう各少々

キャベツ(ざく切り)150g、たまねぎ(薄切り)1/4個(50g)、グリーンアスパラガス(3cmの斜め切り)2本、にんにく(薄切り)1片、オリーブ油小さじ2、水1カップ、塩麹大さじ2、粉チーズ適宜

ポイント

野菜とジュースで野菜の栄養たっぷり。油と合わせることで野菜ジュースに含まれるリコピンの吸収率がアップします。塩麹がうま味とコクを加え、野菜ジュースの酸味がまろやかに。塩麹がない場合は、コンソメと塩こしょうで味を調整してください。

作り方

1. ボウルにAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、ひと口大に丸める。
2. 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、香りが立つまで中火で熱し、キャベツ、たまねぎ、①、水の順に加える。
3. ふたをして中火で7~8分煮る。
4. 毎日しっかり野菜ジュース 食塩無添加、アスパラガス、塩麹を加えて5分ほど煮る。
5. 器に盛り、お好みで粉チーズを振る。

1人分の栄養素

エネルギー：336kcal
たんぱく質：18.6g
脂質：18.2g
炭水化物：24.3g
食塩相当量(塩分)：1.9g



今月のテーマ

山門水源の森を歩こう



コープしがでは2018年9月から、人と人とのつながりの中でよりよい暮らしを共につくるをテーマに「できるコトづくり制度」を運営しています。食育や子育て、環境保全、福祉といった社会的課題に取り組む団体・グループの活動を助成金で応援しようというものです。今回は、支援する団体の一つである「山門水源(やまかどすいげん)の森を次の世代に引き継ぐ会」の活動を紹介いたします。



山門水源の森があるのは、滋賀県北部の長浜市西浅井町。福井県との県境に横たわる、甲子園球場約50個分の広大な森林です。実はこの森の植生がとてもユニーク。寒い気候を好むブナと、暖かい気候を好むアカガシが枝を交えて共生しています。「ここは日本列島のご真ん中。日本海から吹く冷たい風と伊勢湾からびわ湖を抜ける暖かい風がちょうどぶつかり合うところ」と、副会長の村田良文さん。

ん。さらにはおよそ4万年前からミスゴケが積もってできた県下最大・最古の山門湿原を有しています。「起伏にとんだ環境ですから、生息する動植物は実に様々。日本一小さなトンボのハッチョウトンボが飛びまわり、氷河期の生き残りのミツガシワが群生するなど、豊かな生態系が維持されています。」

美しい里山を取り戻したい

この森は1960年代まで薪や炭を生産する共有林でした。しかし、電気・ガスの普及によって森はやがて放置され、里山としての機能を失うことになりました。何百年の間、人が関わってきた森が放置された結果、森の様子が変わりました。珍しい植物が盗掘されたりなどが続きました。この状況をなんとかしようと2001年に発足したのが「山門水源の森を次の世代に引き継ぐ会」。現在は保全活動の一環で防獣ネットや防獣テープを設置したり、遊歩道を整備するなど、季節ごとに様々な作業を行っています。

います。「感染症が収まったら、一度来てみてください。滋賀県にもこんなに素晴らしい所があるんだと知ってほしいですね」と村田さん。落ち着いたら森を訪ね心身をリフレッシュしてみたいかがでしょうか。

私たちが森のためにできること

- 観察会**
5月23日(土)「ハチトラップ作り?をやってみよう」
観察コース沿いにスズメバチが巣を作らないようにトラップを仕掛けます。
6月27日(土)「モリアオガエルの卵をさがそう」
モリアオガエルの産卵に運がよければ出会えるかもしれません。
- 保全活動体験**
森の保全や湿地の復元活動を体験してみてください。
毎月第1、第3土曜日/9:30~



※観察会ならびに保全活動の詳細は <https://www.yamakado.net/>

コープしがのSDGs SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsとは、「持続可能な社会」を目指すための、国際社会共通の目標です。SDGsにつながるコープしがの取り組みを紹介していきます。

3 持続可能な社会を築く 自治体の子育て支援を受託しています

地域を網羅するコープの宅配ならではのノウハウを活かした取り組みです。

東近江市 「見守りおむつ宅配便」

甲良町 「見守りおむつおとどけ便」

「見守りおむつ宅配便」「見守りおむつおとどけ便」は、子育て支援の一つとして、乳児に必要なおむつを宅配し子育て家庭を見守る東近江市と甲良町の取り組みです。対象市町にお住まいの、1歳未満の乳児がいる申請者に毎月1回おむつをお届けしています。

スタッフは、現役のママたち。お父さん、お母さんや赤ちゃんに直接お会いしておむつをお届けします。子育ての悩みやお困りごとを伺うことも大事な役割です。「育児で大変な親御さんが、ホッとしてもらえる存在になれると嬉しい」とスタッフの矢守さん。



東近江センター「見守り、おむつ宅配便」スタッフ

利用者の声

おむつは毎日使うものなので、大変助かります。上の子どもの年齢がスタッフの方のお子さんと同じで、色んな話もできます。

子どもが小学生になるとママ友と話す機会も減るので、同世代のママとお話できるのは、楽しいです。





生協くまもとから、感謝のメッセージが届きました♡

2016年に発生した熊本地震の後、生協くまもとが、被災者支援の一環としてサロン活動「コープ喫茶」をスタートされました。全国の生協にも呼びかけがあり、コープしがは2018年12月から、サロン活動で提供のお菓子を贈り、支援※1を続けてきました。

熊本地震発災から4年目を迎え、被災地では自宅再建や災害支援住宅への引っ越しが進んでいます。生協くまもとのサロン活動も2020年3月をもって終了されますので、「生協くまもとサロン活動へお菓子を贈る取り組み」も終了します。



生協くまもとから
メッセージが届きました

※1) 生協くまもとが主催するサロンやコープ喫茶6か所に、年7回お菓子をお届けしました。お菓子は、エリア協議会で選定し、組合員の応援メッセージとともに送りました。



新型コロナウイルス関連のお知らせを
まとめてホームページに掲載しています。

新型コロナウイルス感染拡大に伴う社会的需要の増化により、「紙類」や「衛生用品」「一部の食料品」で、想定以上のご注文をいただき、ご注文通りのお届けができない商品が多数発生しております。また、コープしが取り扱いチケットの公演の多くが中止・延期になり、組合員の皆様には、大変ご迷惑をおかけしています。

このような、ご注文の商品の欠品・お申込のチケットの中止など、コロナウイルス関連の情報をまとめてホームページに掲載しています。随時更新していますので、ぜひ、ご確認ください。



HERE!

【重要なお知らせ】 2020.04.06 新型コロナウイルス関連のお知らせ【まとめ】



2019年度「しが生物多样性認証制度」で
最高評価の「3つ星」を獲得しました!!

びわこたいせつ

滋賀県「しが生物多样性取組認証制度」で、コープしがは最高評価の「3つ星」を獲得しました(2020年3月23日)。コープしがへの期待とうけとめ、これからもSDGsにもとづく事業と活動を組合員のみなさんとともにすすめていきます。



評価されたコープしがの取り組み(抜粋)



ビワマスの放流



コープの森



コープでんき



エシカル

しが生物多样性取組認証とは

生物多様性の保全と自然資源の持続的な利活用に取り組む事業者を認証する制度。2018年からスタートしました。生物多様性に取り組んでいる事業者を「見える化」し、認証事業者の社会的な付加価値を増加させることで、社会経済活動における生物多様性の視点の浸透を図ることを目的としています。

34項目のチェックにより確認し、取り組み度合いに応じて3段階(1つ星、2つ星、3つ星)で滋賀県が認証します。有効期限は、認証の日から3年間です。



南三陸町西戸地区 震災復興祈念公園の
慰霊碑へ献花しました

くらしたいせつ

南三陸町西戸地区 震災復興祈念公園の慰霊碑は、2017年日に南三陸町戸倉西戸地区に建設されました。慰霊碑には、津波の犠牲となった49人の名前が刻まれています。

2011年12月から計7回取り組んだ「コープしがボランティアバス」活動では、仮設住宅に避難されている方々と交流しました。中でも、切曾木仮設住宅の手芸グループ「ひまわり会」は、総代会用持ち帰りサンプルとして「見守り地蔵」を作成いただくなど今も交流が続いています。2018年には、「支援の絆 記念樹」を贈呈、以降毎年3月11日に被災者に寄り添う気持ちを込めて、献花をしています。



見守り地蔵



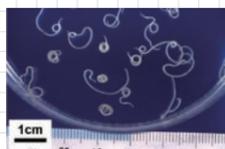
切曾木仮設住宅に住まわれていた方々。献花とともに。

食の安全

食の安全を保証するためのコープの取り組みや、食の安全に関する情報を、品質保証フロアから発信します。

アニサキスによる食中毒を予防して、魚をおいしく食べよう！

アニサキスは、2013年から食中毒として届出されるようになり、それ以降ノロウイルス、カンピロバクターとともに食中毒発生件数のワースト3に上がってきています。特徴を知って予防しましょう！



コープ・ラボ
3月度 検査状況

検査項目	件数
微生物	1381
農薬	63
食品添加物	45
放射性物質	20
その他	36
計	1545

アニサキスってなあに？

体長2～3cmで、白色や茶褐色の「糸のような」寄生虫。主に、サケ、サバ、サンマ、タラ、イカなどの魚介類に寄生します。

生きたアニサキスを食べてしまうと…

胃壁や腸壁にかみ付き、激しい腹痛、おう吐などの症状を引き起こします。



予防するためには…

1 しっかり加熱する



2 新鮮な魚を選ぶ

新鮮なうちに内臓を取り除き、内臓は生で食べない。



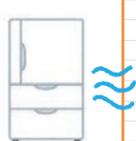
3 しっかり目で確認する

料理の際、断面や表面をよく見てアニサキスを発見・除去する。一般的な料理で使う酢・塩・しょう油などにつけても死滅しません。



4 冷凍する

-20℃以下で24時間以上冷凍すると、死滅します。



頭の体操

-Mental Gymnastics-

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=?

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

正解者の中から抽選で5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。

締切 5月25日(月) (消印有効)
応募方法は15ページをご覧ください。

3月号 正解 [10] 応募総数 384通 うち正解 374通

組合員さんの声に答えて

Q 新玉ねぎの傷みが早いように思います。



A 新たまねぎは、通年出回っている玉ねぎと違って、収穫後、乾燥処理をしないで出荷されます。水分が多くみずみずしいのが特徴。甘みがあって、スライスしてサラダでもおいしいですね。でも、水分が多いため日持ちがしません。新聞紙で包み、ポリ袋などに入れて冷蔵庫で保存して早めにお召し上がりください。

1 一般的な玉ねぎと栄養価に大きな違いはありませんが、血液をサラサラにしてくれる効果があるとされる「硫化アリル」は生のまま食べるとより効率的に摂取できるようです。

2 長期保存する場合は、皮をむき、適当な大きさに切って、冷凍用保存袋に入ると冷凍保存ができます。料理に使用する時は、解凍せず加熱調理してください。

豆知識

サポート ささえあい

組合員どうしの助けあい♡

ささえあいサポートは、組合員のための有償相互扶助制度。運営も組合員が行っています。



困ったときはおたがい様。手伝ったり、手伝ってもらったり…そんな、組合員どうしの有償ボランティア制度が「ささえあいサポート」です。

たとえば…

産後の家事援助、旅行中のお花の水やりやペットのお世話など、お気軽にご相談ください。

サポーター登録も募集中！あなたの時間と力を、誰かのために提供いただけませんか？



ささえあいサポートご依頼・サポーター登録の連絡先は、お住まいの地域によって異なります。

西地区
大津市、高島市にお住まいの組合員さんは
フリーダイヤル 0120-017-730 (月～金:10時～15時)

南地区
草津市、栗東市、守山市、野洲市にお住まいの組合員さんは
フリーダイヤル 0120-026-020 (月～金:10時～15時)

東地区
甲賀市、湖南市、近江八幡市、東近江市、蒲生郡にお住まいの組合員さんは
フリーダイヤル 0120-035-320 (月～金:10時～15時)

北地区
彦根市、犬上郡、愛知郡、長浜市、米原市にお住まいの組合員さんは
フリーダイヤル 0120-045-930 (月～金:10時～15時)

【お知らせ】
介護保険や地域の相談窓口の充実にとまない、2020年3月20日(金)をもちまして「ふくし情報電話」は終了させていただきます。

チラシをCheck! /

コープしがの お店から vol.2

GWなどの祝日も、コープのお店は元気に営業♪ 組合員の皆様のご来店をお待ちしております。

平日チラシリニューアルのお知らせ

水・木・金曜日の店舗チラシがリニューアルします！商品数をしぼり、わかりやすい紙面＆お買得価格に大変身。

木曜日・金曜日には「夕市」を設定し、お仕事帰りの組合員さんの暮らしも応援します。

リニューアルは5月下旬頃を予定しています。ご期待ください。

組合員大感謝祭のお知らせ

これまで各店の誕生祭では、誕生祭でない店舗も協賛セールとして全店同企画で開催してきました。今年度から協賛セールは終了し、誕生祭店舗限定の独自企画として、普段ご利用いただいている組合員さんに、より還元する企画に生まれ変わります。

代わりに年に2回、全店で「組合員大感謝祭」を開催！

初回である今回は、「初夏の組合員大感謝祭」として、全店で普段以上のお買得価格商品をご用意して組合員さんのご来店をお待ちしております。

開催日時：5月30日(土)・31日(日)



※チラシはイメージです。

イベント中止のお知らせ

いつもコープしがの組合員活動にご参加いただき、ありがとうございます。

新型コロナウイルスの感染が拡大し、現状では感染拡大の収束を見通せないことから、組合員活動・イベントについては、6月末日まで中止させていただきます。

チーム活動、ひろば活動についても申請受付を中止します。

組合員のみなさまのご理解、ご協力をお願いいたします。



ぽくぽくコミュニティ

楽しもう! くみかつ

コープの組合員活動—通称「くみかつ」。

組合員さんが、くらし(食・子育て・介護・環境など)や商品のことについて、地域や組合員どうしのつながりの中で学び合う、コープならではの活動です。

くらしたいせつ

東日本大震災 支援募金 ～毎月11日のある週に実施しています～

募金案内

5月3回

震災から9年が経過しました。被災地の生協では、組合員をはじめ地域の方々が、今なお懸命に支援活動されています。「くらし・地域復興募金」へのみなさまのご支援、ご協力をお願いします。募金は、いわて生協、みやぎ生協、コープふくしまの被災地生協に送金いたします。

[募金方法]

- 共同購入・個配の方
 - 5月3回注文分の、提出用注文書、インターネット、電話注文、FAX注文で受付。
 - 1口は100円です。

- 注文書(おもて) / 上段の「募金」欄に募金いただく口数を記入。
- インターネット注文 / 「注文番号で注文」を選び、注文番号 209937と募金口数(1口=100円)を入力。 ※インターネット画面では点数(口数)のみ表示されます
- 電話注文 / 「募金を●口」とお伝えください。(電話注文センター：0120-190-502)
- FAX注文 / ファクシミリ専用注文書に募金欄に募金口数を記入。

▼注文書記入例(500円の場合)



※翌週の商品お届け明細に募金額が掲載されますので、ご確認ください。 ※この募金は寄付金控除の対象にはなりません。

コープ米産地の田植え・稲刈り体験

全ての会場の田植え体験を中止します。
9月開催の稲刈り体験を実施する場合は、あらためてご案内いたします。



ファーマーチャレンジ隊

全ての会場の植え付け作業を中止します。
7月以降の中間作業・収穫作業を実施する場合は、あらためてご案内いたします。



理事会だより

第14期 第14回定例理事会(2020年3月31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。

13回定例理事会

- ◆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長期末収滞留組合員65名について、第40回通常総代会に向けて除名の手続きに入ります。
- ◆コープながはま店建築工事請負契約締結について承認しました。今後開設に向けて準備をすすめます。

※3月度経営概況は、年度決算(3/20)の関係により6月号で報告します

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26日 監査法人監査の立会〈コープゼゼ店〉〈コープもりやま店〉
子会社調査〈株式会社シガフードプロダクツ〉
- 28日 内部統制委員会出席
- 3月2日 経理フロア監査
 - 3日 第12回監事会 [この間の監査所見共有化、監査法人の再任検討、期末実地棚卸の立会実施内容、今後の予定確認]
 - 20日 期末実地棚卸立会〈草津センター〉〈コープゼゼ店〉〈コープもりやま店〉〈コープかたた店〉

Information

1年間組合員が取り組んだ募金を送金しました。

ご協力ありがとうございました。

募金名	金額	送金先など
東日本大震災復興支援募金 「2019年度くらし地域復興応援募金」	889,885円	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	2,766,487円	日本ユニセフ協会へ送金
米登録商品利用募金(1kg/1円)	305,106円	滋賀応援寄付へ送金
珊瑚再生もずく基金 (産直恩納村もずく1点利用につき1円)	53,736円	恩納村漁業協同組合

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」2020年度助成団体が決定しました。

①音と花と人と(音楽や草花とふれあい茶話会で想いを共有する活動)、②特定非営利法人やんちゃ寺(子どもの居場所・子ども食堂のための健全事業)、③コノケア(フリーペーパーで見つける母親の出会いの場提供事業)

【笑顔あふれるコープしが基金】とは…

コープしが創立20周年を機に、開設。地域高齢者の居場所づくりや見守り活動・子育て・食育など、よりよい暮らしづくりにつながる活動を対象に助成支援しています。

第14期
理事の紹介



組合員理事 藤澤真里
生協が組合員さんの心のよりどころになれるよう、商品や組合員活動の魅力も含めて発信していきたいです。お気に入りにはコースラム使い切りパック(無塩せき)。食べ盛りの子の生息の子たちが大好きです。

3月度 リサイクル報告

商品案内書 宅 273,510Kg (110.0%) (累計回収率83.6%)	牛乳パック 宅 4,710Kg (133.1%) 店 731Kg (115.7%)
商品仕分け袋 宅 2,862Kg (104.3%) (累計回収率31.8%)	ペットボトル 店 1,310Kg (112.1%)
卵パック 宅 1,842Kg (99.0%)	キャップ 店 94Kg (106.0%)
宅 = 宅配 店 = 店舗・ステーション () は前年比	トレイ 店 370Kg (100.6%)

リサイクル品売却金額

3月度 5,128,385円 4月から累計 66,223,737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



エシカルカフェをしました！

エシカル消費について学んでもらおうとみんなでSDGs(持続可能な開発目標)のDVDをみて、おしゃべりしました。

12か所110人の参加がありました。

参加者の感想

- 一部の人だけの取り組みじゃなくて、みんなで取り組んでいこうというものになったね。
- 1商品1円とかでも、みんなの力が集まれば大きなものになる。
- 子どもにも興味を持ってもらえるような取り組みが必要。小さいうちから大人が伝えていくことが大事。
- コープの店舗では30年前からレジ袋持参に取り組んでいたらしい。早いな。
- SDGsのマークをよく見るようになった。
- 普段の買い物からエコバックを持つようになった。



【報告】

彦根市南地域委員会
パティシエ直伝！ いつもと違うバレンタイン

開催日時 2020年1月28日(火) 10:00～12:00

会場 彦根センター

参加者 19名

取り組んだきっかけ

子どもはゲーム、親はスマホと、親子が同じ部屋にいても会話もなく、バラバラ。コミュニケーション不足ではないか。親子の会話を増やしたい。

参加者の感想

- 子どもと離れて、または同世代、異世代の人と楽しく作ることができ、気分転換になった。
 - チョコ作りは苦手だけれど、楽しく作れた。
- 感想・反省(良かったこと・次に活かすこと)
- 座談会では、いろいろな意見があり、次の企画につなげられそうなものがたくさんありました。

愛荘町地域委員会
お手軽・簡単 おうちスイーツ

開催日時 2020年2月5日(水) 10:00～12:30

場所 町民センター愛知川

参加者 16人

取り組んだきっかけ

- 簡単にお菓子を作れるようになりたい。
- 親自身が心のゆとりを持つことで子どもとの関わり方が変わり、家族もまとまる。そういうきっかけとなる場を提供したい。

参加者の感想

- 子どもと離れておやつ作りをするのはとても久しぶりで、息抜きになりました。
- 簡単においしいお菓子が作れて楽しい時間でした！！
- おしゃべりも楽しかったです。



【報告】第7エリア

トモダチさそって来てね♪ 今日エコ活しょっ！
(組合員活動交流会)

開催日時 2020年2月21日(金) 10:30～12:30

会場 長浜まちづくりセンター

参加者 70名

取り組んだきっかけ

環境問題について話し合いを深める中で、自分たちが今できることをやり、多くの人に知ってもらい、それぞれが行動することによって地球にも人にも優しい地域になってほしいと強く思い、企画しました。そして、多くの人に組合員活動の良さを知ってもらいたい。

参加者の感想

- 活動の内容を知る良いきっかけでした。エコや物を大切にすることを共有できた気がします。
- 色々な方が色々な形で同じような思いを持って活動しておられることを知ってうれしかった。



【報告】

2019年度からスタートした「ふくしのなかま」！
第4エリア・第5エリアとも楽しいメンバーが集まって順調に話し合いが進んでいます。

「ふくしのなかま」とは…

誰もが地域で暮らしやすくなるために、小さくても「私たちにできるコト」を見つけられたらいいなあという思いを持った仲間です。高齢者・介護・子育てだけでなく、命のこと・健康のこと・他国籍コミュニティなど幅広い関心事を出し合っています。

誰でも気軽に参加できます。関心のある方はぜひ東地区事務局へお問い合わせください。

■さまざまな関心事

食事作り
買い物(運転)
健康寿命
人との関わり・地域の年齢構成(10年後は？ 20年後は？)
子育てと介護のwケア
悪質ブリーダー(保護動物)



■すすめたこと

地域のグループホームの職員の方に来ていただき学習会を行いました。地域の社協の職員に来ていただき「社協とは？ 地域ふくしとは？」について学習しました。



【報告】

2019年度 第4エリア組合員活動交流会
「おしゃべりしませんか？」

開催日時 2020年2月27日(木) 9:15～12:00

会場 甲賀市まちづくり活動センター まる一む2階 多目的室2

参加者 組合員22名 医療生協7名 理事1名 センター2名 事務局2名

1. 内容 地域委員会企画でお世話になった湖南市のしが医療生協さんによる体験タイムあり、たくさんの活動報告ありの楽しいひとときとなりました。

2. 参加者の感想(アンケートより抜粋)

- 地域委員会さんがどんな事をしているのかがわかって良かったです。
- 医療生協さんのことはぜんぜん知らなかったのでもろんな事を聞かせてもらって感謝します。
- それぞれの組合員さんがとってもらいしっかりと目的を持たれ説明された事に感心しました。年齢も若い方が多いと感じました。
- 商品開発検討委員がとても楽しそうで興味深いです。
- コープ倶楽部！楽しそう
- 活動している生の声を届けるのが良いなあと思う。



【報告】

2019年度後期託児協力員研修会開催報告

開催日時 2020年1月21日(火)東近江センター、

2020年2月7日(金)甲賀市まちづくり活動センターまる一む

参加者 託児協力員 31名

1. 内容

子どもの年齢別発育と対応、泣きの種類について、保護者対応について、子どものしかり方についてのお話を聞いてから、託児を行ううえでの悩み事などグループで交流しました。

2. 参加者の感想(アンケートより抜粋)

- 保育の初心に戻れてよかった。協力員としてやるべきことの気持ちが統一されて良かったです。
- 同じ託児協力員さんからのお話で、とても分かりやすくスッと内容が入ってきてよかった。自分が預ける側だった頃、協力員さんに言われてほっとしたこと、励まされたことを私が、今、協力員として言ってあげたいと思いました。
- 次回の託児では、不安なお母さんに「大丈夫ですよ」と声掛けをしてあげたいです。



子どもの発達についての講演の様子



グループ交流の様子



特別版

SPIRAL CAFE
スパイラルカフェ

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!

今回は、「楽しもう！くみかつ」ページを縮小した分、2ページの拡大版です！おうち時間に、ぜひゆっくり目を通してみてください。

こんな時こそ！ 小さな輪から大きな輪へ

コロナウイルス、買い占め…おかしな日本です。県や市、町、自治会単位で助け合っていたらよいなと思います。小さな輪から大きな輪へ。 彦根市 あいちゃん

子どもと大人の温度差 感じる春休み…

新型コロナウイルスのおかげで小学生の息子は長期休暇となりま

きな粉愛にあふれています！

私はきな粉が大好きです。毎食のご飯は、きなこがけご飯。パンの日には、きな粉かけ食パン。飲み物のきな粉ココア牛乳。お菓子は、ナッツにきな粉がまぶされたものや、きな粉チョコなど、きな粉が含まれていたら、即買いしちゃう始末。視聴者が今はまっぴりるものを本人が出演して紹介していくTBSのテレビ番組「マツコの知らない世界」に、私、出演できるとわかって思っています。「きな粉を愛して15年の主婦」という題で(笑)。きな粉って大豆製品で、栄養価に優れているけれど、大豆イソフラボンの過剰摂取はダメですよね…。わかっていても、やめられない。

長浜市 スプリングウーさん



した。子どもは夏休み並みの長期の春の休校に大喜び。対して私は仕事や家事で大忙し。毎日の食事に頭を悩ませています。こんなとき、スパイラルレシピはとても参考になります。

彦根市 きりんりんさん



心のゆとりについて

心が「ある」と「ない」のは、発する言葉も違います。心は、グサツとくる言葉。言った方、言われた方も、まあ様々なのですが、やっぱり、心もとなない言葉は、聞きたくないし、言いたくもないものです。

いろいろなありますが、本音、たてまえ、間接的、直接的、やわら

ハイテク医療で痛恨のミス!?

昔と違って、病院は電子カルテに。形成外科で、足の付け根の傷を写真で保存。循環器で、先生の机の上のパソコン画面に私のパンツ姿が。共通の電子カルテだから、仕方がないか。しまった！ずっと残るなら、勝負パンツにすればよかった。

長浜市 メガネさん

自粛期間に 学校の役割を実感

学校がお休みで、孫と過ごす時間が長くなりました。家にばかりいると体力が心配なので、朝、夕、私と一緒に散歩しています。地域の家の名前(屋号)を教えたり、あまり普段歩かない細い道をたどったり、しりとりをしながら歩いたり、とても楽しいです。歩いていく途中で学校の友だちに会えるの大喜びです。友だちとつながって遊び、学ぶことの大切さを改めて感じました。ハイテク時代になっても、学校の役割は、変わらず残っていくだろうなと感じる、この頃です。

長浜市 のんのさん

かい心根で話せると、やっぱりいいですね。

近江八幡市 ふーみんさん

寒さを利用して 自家製ドライジンジャー

今年の冬は寒さが例年と比べ強かったです。歳のせいでしょうか？(笑)それでベランダにかごを吊し、しょうがを切って干しました。でき上がりは耳アカの様で笑ってしまいました。カリカリのしょうがをお湯やチャイ、スープに入れたら、体が温まりましたよ。

彦根市 ヨーコさん

夫婦で楽しく挑戦♪

昨年から夫婦で家庭菜園を始めました。今年は2年目です。昨年は、夏野菜がいろいろ収穫でき、楽しかったです。昨年の反省をふまえて、何を植えようか考え中です。「パプリカ」にも、今年は挑戦しようと思います。そうそう、とうもろこし、もいいな!! 夢はふくらむ毎日です。

大津市 ベケポンさん

こんな時こそ断捨離を

コロナウイルスでジムなども休館になり、友人のおしゃべりも控え、時間を持て余し気味。そこで、毎日1か所ずつ引き出しの整理や片づけをし、自己満足しています。

大津市 平下佳子さん



編集後記

今年は、桜が長い間楽しめませんでした。賑やかな花見はできませんでしたが、せめてものなぐさめでしたね。コロナウイルスの脅威に気は滅入りますが、ふだんのくらしの小さな楽しみを探しながら踏ん張りましょう!

今回は7月号掲載

テーマは「私のエコ活動」

小さな想いや行動が、エコ活動に繋がります。ささやかなことでも、ぜひ皆さんのエコ活動を教えてください!

野菜たっぷり、手間いらず

最近、子どもがハマっているのがソース。昼ごはんの時に必ずリクエストがあるのが「ちぎったキヤベツ」です(笑)。そこにセロリ、キュウリ、大根スティック、お魚ソーセージなどを加えて、お皿にたんまり盛ります。そして5つくらいの小皿に、マヨネーズ+ケチャップ、ウスター+お好みソース、とんかつソース、とうふマヨネーズ、金山寺みそ、マヨネーズ+みそなど、子どもが自分でソースを作り、野菜をつけて食べています。メインだけでは足りないので、菜でおいしく、カサもある。優秀な副菜です。

湖南市 ムーミンママさん



おたより・イラスト・頭の体操の答え etc...

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。

生協利用で思うことや、記事への感想もお寄せいただくと嬉しいです。

頭の体操(12ページ掲載)正解者の中から抽選で5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)

5/25 (月) 締切

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使用しません。当選者発表後はすみやかに破棄します。

つくる現場 から 食卓へ

栄養いっぱい、華やかな小原さんちのベビーリーフ。2~3ページでご紹介したように、栄養いっぱい！おもてなしにぴったりのサラダ、これからの季節にぴったりのパスタは、気分も華やかにしてくれますね。

1人分のカロリー **176kcal** 1人分の塩分 **1.4g**

ベビーリーフと生ハムの フルーツサラダ



材料 (2人分)

ベビーリーフ約40g、生ハム50g、グレープフルーツ1/2個、A=〈オリーブ油大さじ1 1/2、酢大さじ1、砂糖小さじ1/2、塩・こしょう各少々〉

作り方

- ①グレープフルーツは薄皮を除く。
- ②器に①、ベビーリーフ、生ハムを盛り、混ぜ合わせたAをかける。



スパイラルに掲載のレシピ料理を作ったら
@ #スパイラルレシピ で投稿してね!

1人分のカロリー **433kcal** 1人分の塩分 **1.8g**

ベビーリーフとツナの 冷製パスタ



材料 (2人分)

ベビーリーフ約40g、玉ねぎ1/4個、トマト1個、ツナ缶(約70g)、スパゲッティ160g、A=〈んにくのすりおろし1/2片分、しょうゆ小さじ1、塩小さじ1/3、こしょう少々〉

作り方

- ①スパゲッティは表示の時間より1分長くゆで、冷水にとって冷やし、水けをきる。
- ②玉ねぎはみじん切り、トマトは1cm角に切る。
- ③ボウルに①、ベビーリーフの半量、ツナ、②、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ④器に③を盛り、残りのベビーリーフをのせる。

5/18
発行

次回の

スパイラル



コープのオススメ

忙しいときのお助け時短便利商品 (P.2~3)

News

食品表示の見方 (P.4)



スパイラルPetitは今年度誕生したスパイラルの妹分。子育て情報やおすすめ商品をご紹介しますのでCheck!

5月号「スパイラルPetit」では、料理の時間を少しでも短くしたい!と願う組合員さんに向けて、時短につながる商品をご紹介します。またコロナ対策特集として手作りマスクなども紹介します!ぜひCheckしてみてくださいね。

