

コープでつくる私の暮らし

スパイラル

8

August. 2020
No.382



多賀大社の万灯祭（犬上郡多賀町）

つくる現場から 産直 ホムトンバナナ

特集 魚のゆりかご水田プロジェクト

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

タイと日本を笑顔でつなぐ 無農薬バナナ!



「安全安心なバナナが食べたい」という組合員の声から生産がはじまったホムトンバナナ。タイの生産者と日本の消費者をつなぐパシフィック・トレード・ジャパン（以下、PTJ）のペイソー社長にお話を聞きました。

今から26年前、「無農薬のバナナが欲しい」という組合員の声が高まり、台湾とほぼ同じ緯度に位置する中国で、無農薬栽培「広東バナナ」の国際産直の取り組みがスタートしました。しか

しその後、中国の急激な経済発展や円安の進行などが理由で供給を維持することが困難になり、2015年に終了しました。

その後を引き継ぎスタートしたのが、タイ産無農薬バナナ「ホムトンバナナ」。タイのバナナは約50種類あり、ホムトンバナナはグロス・ミッシェルという種類。実は、タイではあまりポピュラーな品種ではありません。1本からの収量が少なく、皮は薄くてデリケートなため、生産者にとって効率的ではないので

す。しかし、さっぱりとした甘みと「ホムトン」黄金の香りと呼ばれる独特の香りが特徴で、貴重なバナナとして位置付けられています。

注目するのは…



産直 ホムトンバナナ

組合員さんの「農薬を使わないで作ったバナナが食べたい」という要望から扱いがスタート。タイで無農薬栽培する香り高いバナナで、黒い斑点(スイートスポット)が出ないのが特徴。

つくる現場は…



パシフィック・トレード・ジャパン

ホムトンバナナの産地開発から生産管理、輸入を担当。環境に負担のない生産体系を尊重し、栽培技術向上もサポートする。

無農薬栽培と小規模ならではのメリット

PTJがタイに注目したのは今から25年ほど前。PTJのサポートのもと、個々の生産者が自宅の庭先などでホムトンバナナの無農薬栽培をはじめました。36名からのスタートでしたが、PTJによる安定価格での買い取りと生協を中心にした販売により、出荷量は年々増大。今では生産者は400名以上になりました。

農薬を使わない栽培は、消費者だけでなく産地にとっても重要なこと。「農家として日々続く環境づくりも、私たちが大切に考えていることです」とペイソー社長は話します。「農薬を使えば一定の成長が見込め効率よく収穫できますが、我々は農薬を使っていないので、意図的に収穫を管理することはできません。予想通りにはいきませんが、皆個人の小規模農家なので大きな影響にはなりません。それに小規模だから、もし1人の生産者さんから虫や病気が出たとしても、そこだけで手当てができ、全体が被害を受けるということもありません。各々が目の届く範囲で栽培しているから

こそ異変に気づきやすく、1か所がダメでもほかの圃場から出荷できる。小規模栽培ならではのメリットです。



パシフィック・トレード・ジャパンの3代目・ペイソー社長

手間のかかる袋かけと除草

成長段階の若い皮はかたくて渋いため、意外と虫は少ないのですが、一方で、変色や傷などには神経を使います。たとえ

中身には影響がなくても、見た目が悪いと出荷に影響するからです。蝶々が卵を産みつけたり、鳥が巣をつくったり、風に揺られてバナナがこすれあったり…。そんなことで皮に傷がつかないように、手作業で袋をかぶせていきます。「無農薬なのに見た目がきれい」と声が上がるのも、こんな手間があつてのこと。そして「農薬不使用」「除草剤も不散布」なので、雨期が4か月以上続くタイでは、除草が最も手のかかる作業になるのだそう。小規模ゆえに人手が少なく、ハンディの草刈り機や鎌などを頼りにコソコソと除草を繰り返します。こうして、10か月かけ

▲現地では、中国でのドリアン人気の高まりと共にドリアンを植える農家が増えています。ドリアン栽培には農薬散布が不可欠なことから、ホムトンバナナの農家は減少傾向。農家が安心して生産し続けられるよう組合員のみなさんのご理解とご協力をお願いします。職員・理事の視察交流にて



▶背が高く木のように見えますが、バナナは多年生の草。収穫までは約10か月を要します。

て丁寧に育てられ収穫されたバナナは、船で日本に運ばれます。輸入検疫で虫が発見された場合は、「燻蒸」という殺虫処理を行います。発見された虫の種類によって燻蒸方法は異なります。ホムトンバナナは、残留せず人体に影響がないと国で認められている「青酸ガス」で燻蒸したもののしか出荷しません。「臭化メチル」を使用した場合、バナナの果肉への影響が懸念されるため一切出荷しません。「過去に一度だけ、そういったことが起き、全部廃棄しました」。これまで25年間、「作る人と食べる人の距離を縮めること」にも積極的に取り組んできたPTJ。交流会や生産者検索システムなどを通じ、生産者と消費者双方が身近な存在になることで、「生産者は安全なものを作り、消費者は安心できるものを食べられる」と言います。顔の見える関係が支える「安全安心」。甘くておいしいホムトンバナナは、これからタイと日本の笑顔をつないでくれるはずですよ。

注文方法

農薬無散布ホムトンバナナは、安定してご利用いただくことを目的とした登録商品です。

【OCR注文書】

手書き注文欄に、ご希望のお届け方法の番号を記入してください。

毎週 [7061]・隔週 [7078]・4週に1回 [7085]

【eフレンズ】

毎週自動お届け商品 から登録できます。



作り手の顔が見えるシステム

生産者検索

購入されたバナナに貼ってある生産者検索番号を入力してください。

手元に届いたバナナの生産者が見えるシステムを導入。バナナに貼ってある「生産者検索番号」をPTJのホームページで検索すると、このバナナを作ったタイの生産者の写真やメッセージが見られます。



※開封時に独特の香りがする場合は、燻蒸のせいではなく、ホムトンバナナ特有の匂いが密閉され変化したものです。

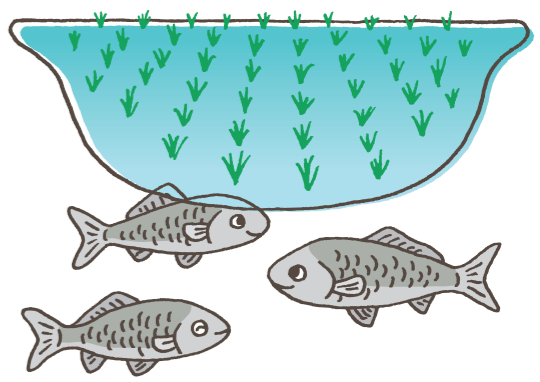
ホムトンバナナを使ったレシピ
⇒16ページ



今月のテーマ

～人も魚の赤ちゃんも安心して暮せる田んぼに～

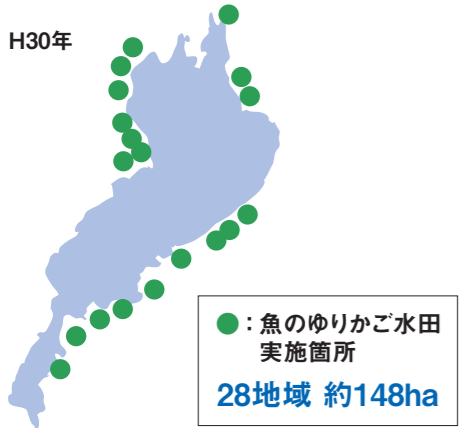
魚のゆりかご 水田プロジェクト



水田環境の変化

マザーレイク・琵琶湖。その面積は県全体の1/6を占め、県内で降った雨のほとんどが流れ込む。という事は、県民の誰もが知る話。でも、「琵琶湖のこと、実はあまり知らないかも」という方が、多いのではないのでしょうか。

2019年2月、滋賀県の「琵琶湖と共生する農林水産業」が、農林水産省の日本農業遺産に認定されました。そしてさらに、「琵琶湖システム」として世界農業遺産の候補になっています。今回は、琵琶湖と共生するための農業の取り組みのひとつ、「魚のゆりかご水田プロジェクト」についてご紹介します。



田環境」も「生きものからみた水田環境」も、どちらも必要と考え、農業の生産性を維持しながら生きものの豊かな農村環境を取り戻す取り組みを始めました。それが「魚のゆりかご水田プロジェクト」です。仕組みは実にシンプル。琵琶湖から田んぼへ湖魚がのぼって来られるよう、農業排水路に魚道を設置するというものです。

水田は魚のゆりかご

田んぼに入ってきた親魚は、すぐに産卵し、産まれた稚魚は中干しまでの間、水田で過ごします。稚魚にとって水田は温かく快



中干し時に排水口から流下するニゴロブナの稚魚



人は、その光景を「魚島」と呼んでいました。田んぼで産まれ、すくすくと育った稚魚は、中干しと同時に

琵琶湖周辺の田んぼはお米を作るだけでなく、ニゴロブナなど湖魚の産卵や稚魚の生育の場として重要な役割を果たしてきました。田植えから中干し(※)までの田んぼに水が張られる時期(4月～6月頃)に雨が降ると、湖魚が産卵のために群れをなして琵琶湖から田んぼなどへ押し寄せてきたそうです。昔の

魚たちとともに育まれた「魚のゆりかご水田米」

滋賀県は、魚にやさしい田んぼでつくられたお米を「魚のゆりかご水田米」として認証しています。認証にあたっての条件は次の3つです。①湖魚が産卵のために田んぼへ

に琵琶湖へ移動し、大きく成長します。そして再び田植えの季節になると田んぼへ産卵にやってくる。稲作と魚の営みのスジェジュールが見事に一致していたのです。一方で、湖岸の田んぼは、琵琶湖水位の変動の影響を受けやすく、たびたび浸水被害に見舞われたり、腰までつかって田植えを行うなど農家は大変苦労されていました。このため、昭和40年頃から農業生産性の向上を図る圃場整備が行われました。その結果、大型機械の導入や田



現在の水田 (田んぼが乾田化)



整備前の水田 (田んぼが湿潤)

遡上し、そこで孵化・成長した稚魚が確認でき、中干し時には稚魚が流下しやすいう「溝切り(※)」が行われていること

②農業・化学肥料を通常の50%以下に減らして栽培する「環境こだわり農産物」であること
③除草剤を使用する場合は、生産動植物(魚類、甲殻類)に影響を及ぼすとされている除草剤を使用しないこと

環境保全のためにさまざまな工夫を重ね、さらに、魚が田んぼで産卵・繁殖できる環境を保つために、通常より手間ひまをかけて、琵琶湖にも魚にも、そして人にもやさしい環境で育つ「魚のゆりかご水田米」。

「魚のゆりかご水田米」を購入し、食べることで、こうした生産者を応援し、魚や琵琶湖を守ることに繋がります。



かつての水田環境を取り戻そう!

滋賀県では、「農業からみた水

田環境」も「生きものからみた水田環境」も、どちらも必要と考え、農業の生産性を維持しながら生きものの豊かな農村環境を取り戻す取り組みを始めました。それが「魚のゆりかご水田プロジェクト」です。仕組みは実にシンプル。琵琶湖から田んぼへ湖魚がのぼって来られるよう、農業排水路に魚道を設置するというものです。



「一筆型魚道」排水路が広く堰板が設置できない場所などで取り組まれている仕組み。



「堰上げ式魚道」排水路に堰板を設置し、水位を階段状に10cmづつ上げて田んぼとの落差を解消し、上流域のすべての田んぼに上れる仕組み。



滋賀県農政水産部農村振興課 地域資源活用推進室 田中茂穂さん

かつて当たり前だった農村の光景と繰り返されてきた魚たちの営みを現在に取り戻す魚のゆりかご水田プロジェクト。滋賀県では、昨年2月に日本農業遺産として認定され、現在、FAOに世界農業遺産認定の申請を行っている「森・里・湖」に育まれる漁業と農業が織りなす琵琶湖システム」の象徴的な取り組みとして推進しています。「魚のゆりかご水田米」を食べ始めていただくことで琵琶湖をはじめとする自然環境が豊かになり、人や地域も健康で元気になりますので、皆様の応援よろしくお願いします。




魚のゆりかご水田米 2kg 8月3回(コープしがマルシェ3ページ)に掲載しています。※本体価格1,080円

※溝切り…田んぼに溝を切り、排水口につなげておく作業。スムーズに排水が行えるだけでなく、稚魚が田んぼから排水路へ流下できるようになります。

※中干し…夏の暑い盛りに田んぼの水を抜いて乾かす作業

自信の品質!

コープしがの
お店から vol.5



コープかたた店のお肉コーナーから伝えたい、お店のコンセプト「おいしさ、たのしさ、あったかさ!」

バーベキューの季節です!

細かいニーズにも応えたい

コープかたた店のお肉コーナーでは、組合員さんにおいしいお肉を食べていただけるよう、毎日一つひとつ想いを込めて商品化を行っています。ステーキや焼肉は、輸入牛、国産牛、交雑牛、近江牛といった豊富なグレードと、小パックから大パックまで好みの量を選んでいただけるよう品ぞろえをしています。また、売場にはない商品、「これくらい欲しい」などといったご要望にも、できる限りお応えしています。



現在、コープかたた店のイチ押し売場は焼肉コーナー。特にこれからの季節にぴったりなBBQ焼肉セットは、ボリュームがあってお買い得! 週末、ハレの日などのイベントには大パックを多めに陳列するなど、日によって売場に変化を持たせ、旬のないお肉に季節感を感じられるようにしています。ぜひ見に来てくださいね。

お肉ケーキなどご予約も受け付けていますので、お気軽にお声かけください。組合員さんのご来店をお待ちしています!

季節ごとに様変わりするトーマス広場の仲間たちが組合員さんのご来店をお待ちしています。



※お肉ケーキの予約は、せぜ店・もりやま店でも承ります。

8月に食べたい!

カラダスコヤカ レシピ Recipe



KARADA SUKUYAKA RECIPE



10分 ※冷やし固める時間は除く

甘酒と豆乳のプリン



材料 (2人分)

- 国産大豆の調製豆乳200ml
 - 甘酒(米麴)200ml
 - 粉ゼラチン5g
 - 水大さじ1
 - お好みで黒蜜、はちみつ*、メープルシロップなど適量
- ※はちみつを使用する場合は、1歳未満の乳幼児には与えないください。

作り方

- ゼラチンは水にふり入れてふやかしておく。
- 「国産大豆の調製豆乳」と甘酒を小鍋に入れて火にかけ、鍋肌がフツフツとしたら火を止める。
- ①を②に加え、混ぜて溶かす。
- ③の鍋底を氷水に当てながらかき混ぜ、とろみがついてきたら、器に流し入れて冷蔵庫で2~3時間以上冷やし固める。
- 黒蜜やはちみつ、メープルシロップをかけていただく。

ポイント

米麴で作った甘酒は、ブドウ糖が豊富でビタミンB群、アミノ酸、食物繊維なども含んだ「飲む点滴」とも呼ばれる栄養食。豆乳は、女性にうれしい働きのあるイソフラボンが摂取できます。冷やし固めて作れる簡単なレシピで、卵・乳を使わない、ヘルシーでさっぱりとした大人のプリンを召し上がれ。お好みできな粉をまぶして。

1人分の栄養素
エネルギー: 93kcal
たんぱく質: 3.9g
脂質: 1.7g
炭水化物: 15.7g
食塩相当量(塩分): 0.2g

私らしく地域で暮らし続けるために 教えて介護

脱水を防ぐ水分のとり方

暑い日が続いていますね。
7月1日~8月31日は、熱中症予防月間です。
熱中症を防ぐためには、「暑さを避ける」こととこまめな「水分補給」が大切です。

暑さを避けるためエアコンを使用しても、閉めきった部屋ではホコリがたまって空気が淀み、病原菌発生の元になってしまいます。窓を開けて一日数回換気を行って、新鮮な空気に入れ替えることが大事です。温度計を確認しながら換気を行い、快適な温度で過ごしてください。

高齢の方にとって快適な温度の目安

	冬季	中間期	夏季
居室・食堂	21~25℃	22~26℃	23~27℃
寝室	18~22℃	20~24℃	23~27℃

協同福祉会編『介護の基本』(クリエイツかもがわ、2009)

もう一つ重要なのが「水分補給」ですが、高齢になると筋力が低下し、保水できる筋力も低下します。脱水を防ぐ水分のとり方について考えてみましょう。介護の現場では水分不足を心配して、**介護者がお茶をコップに注いで利用者様に飲んでもらうことが多いですが、できれば自分で注いで自分のペースでおいしく飲んでいただきたい**と思っています。

長生きの人は昔から、知人が訪ねてくると漬物やお菓子でもてなし、お茶をたくさん飲みました。生活習慣が水分補給に結びついていたのではないのでしょうか。「自分で入れたお茶はおいしい」。お湯と急須があればできるこの習慣を大事にしたいですね。



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。



CO2削減の取り組み

使用済みてんぷら油で作ったバイオディーゼル燃料

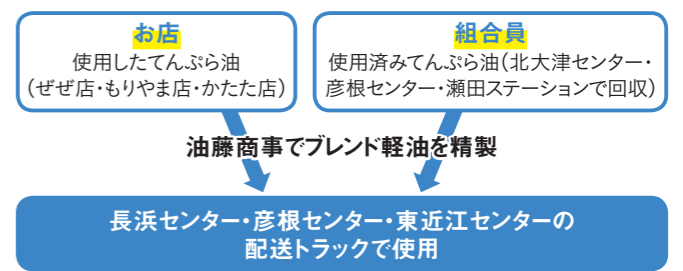
全体の約4割の配送トラックで、バイオディーゼル燃料を5%混合したブレンド軽油を使用しています。バイオディーゼル燃料は、今までゴミとして捨てられていた使用済みてんぷら油などから作ることができ、次世代のバイオマスエネルギーとして注目を集めています。コープしがで使用するバイオディー

ゼル燃料には、お店で使用したてんぷら油や組合員・職員から回収したてんぷら油が一部に使用されています。2019年度は、4,611ℓの廃油を回収、11.58tのCO2を削減しました。



このステッカーが目印(BDF5使用車両の一部に貼付しています)

しくみ



北大津センター、彦根センター・瀬田ステーション近隣の組合員の皆さま、回収へのご協力をお願いします。

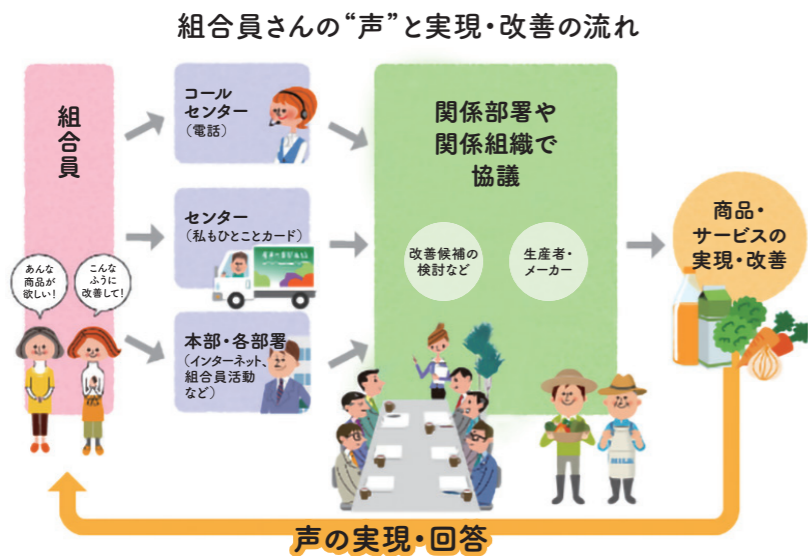
※配送時の廃油の回収は行っていません。上記回収場所までご持参ください。
※当初は、バイオディーゼル燃料100%を使用していましたが、車両の変更に伴い対応できなくなったため、現在は5%配合で使用しています。



声をカタチに!

組合員の声を、商品・サービスの改善に生かす取り組みをすすめています

コープしがでは、組合員さんの「声」に込められた思いをしっかりと受け止め、一つひとつの声を「実現するためにどうすればよいか」を考える機会を設け、商品やサービスの品質向上につながるよう改善を図っています。ですから生協の商品やサービスは、組合員さんの声の積み重ねでできているのです。“組合員の声が生かされている”“生協っていいね”と実感していただけるよう、これからも改善に取り組めます。



皆さんがふだんの暮らしの中でふと感じた事を、「私もひとことカード」でお聞かせください。

例えば…

組合員の声

いつもお肉の上に、直にタレが置いてあり、使うときに気になります。お肉とタレの間にビニールを敷くなど、工夫が出来るかな?



コープしがマルシェ
「タレ付きスグ出来 DELI」



お肉とタレの間に、シートを挟むようになりました!(4月3回～)



宅配商品(食品)の良品返品について

組合員の注文を受けてから仕入れ、翌週にお届けするコープの宅配。生協が在庫をかかえることもなく、生産者も計画的に生産・出荷ができるので、ムダがなく環境にも優しいはずなのですが…年々、品質に問題がない「良品」の返品が増えています。

一度出荷された食品は、不良品以外生産者やメーカーに返品することはありません。

返品による食品廃棄額(宅配/不良品を除く)

年間 約1,900万円
(1か月=約158万円)

受け取り日時に急な事情で、どうしてもお困りの場合は、まず職員やコールセンターにご相談ください。冷凍食品や常温保存で賞味期間の長い商品は、翌週お届けまでお預かりすることもできます。

安定した利用と供給によって、みんなの暮らしと財産が守られます。

これからも組合員と生産者と生協事業の“三方よし”をめざして、ご協力をお願いします。

※新型コロナウイルス感染拡大の影響で、十分に商品をお届けすることができなかったことから返品されるケースもあり、この点については誠に申し訳なく思っています。



返品の理由 ランキング

- 1位 注文間違い
- 2位 カタログとの違い(イメージ・産地・数量)
- 3位 組合員の都合で受け取りができない



この夏をのりきろう!

「みんなでがんばろうポイント」を延長します(7月4回～8月4回まで)

コロナ禍の影響で、まだまだ暮らしは厳しい状況が続いています。

この夏をみんなで乗り切っていけるよう「みんなでがんばろうポイント」の付与を8月4回まで継続、組合員さんの暮らしを応援します!



みんなでがんばろうポイントとは

宅配(共同購入・個配・ステーション)で、食品のご利用額100円に対して、1ポイントを付与します。

※エコー掲載の日用品・くらしのパートナー・くらしと生協・スクロール・宅配雑貨・ギフト・彩食楽便は対象外です。

※貯まったポイントは、次回以降の注文時に1ポイント1円として使えます。



滋賀の子どもほほえむ力 サポート事業

「滋賀の子ども緊急支援募金」ご協力をお願い

滋賀県社会福祉協議会「滋賀の縁創造実践センター」では、新型コロナウイルスの影響で生活が苦しくなった世帯への「緊急小口資金の貸付」を利用された県内の子どもさんのおられる世帯に、金券等を届けるため、「滋賀の子ども緊急支援募金」を募集しています。コープしがも、その趣旨に賛同し、各事業所に募金箱を設置することにしました。組合員の皆様のご協力をお願いします。

募金箱設置期間

2020年7月11日～9月23日

設置場所

宅配事業センター(高島・北大津・中央大津・南草津・草津・東近江・甲南・彦根・長浜)
お店(コープぜぜ・コープもりやま・コープかたた)、野洲本部



※募金箱以外でも、直接振込み(滋賀県社協ホームページに掲載)、クラウドファンディングでも支援できます。

理事会だより

第14期 第20回定例理事会(2020年6月30日)(6月10日 第19回臨時)
 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19回臨時理事会

◆第41回通常総代会の開催日程と会場を確認しました。
 2021年6月11日(金) 栗東さくらです。



第14期 理事の紹介

組合員理事 多賀 節子

約7年間の組合員活動では、多くの方々に出会い、様々なご意見を聞き、幅広い考えをお持ちの方々からたくさんのご意見を学びました。みなさんも、どうぞ組合員活動に参加してください。楽しいことがいっぱいです。

第20回定例理事会

2020年度6月期 経営概況

	4月からの累計実績	計画比	前年との比較
宅配	8,060,957	▲	▲
店舗	1,600,332	▲	▲
夕食サポート	93,112	▲	▲
エネルギー	316,434	▲	▲
合計	10,070,837	▲	▲
経常剰余金(千円)	451,537	▲	▲
組合員数(人)	202,337	▲	▲
うち今年度加入人数(人)	5,084	▲	▲
出資金(千円)			

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。

- 5月27日 経理監査
- 28日 第17回監事会 [この間の監査所見共有、第40回通常総代会提出議案等の調査結果の共有、第40回通常総代会における監査報告の文案検討、滋賀県生協連へ推薦する2020年度監事候補者の互選、第40回通常総代会の監査内容及びスケジュール検討、2020年度監査方針・計画、今後の予定確認]
- 29日 内部統制委員会出席
- 6月 4日 総代会リハーサルの立会
- 10日 第40回通常総代会監査・第17回監事会 [監事報酬の協議]

Information

生協加入歴30年の組合員へ、感謝の気持ちをお届けします

永年のご利用に感謝し、宅配、店舗などの利用状況に合わせ、宅配のポイント、お買物券、コープ商品のいずれかをメッセージとともにお届けします。

第11回コープしが「考えてやってみよう! びわ湖清掃ウォーク2020」にご参加ください

今年度は新型コロナウイルス感染防止のため1か所に参集せず、家族や仲間ごとに、身近なびわ湖周辺・川・山などの清掃やエコ活動など、自分のできるコトを広く呼びかけます。→詳しくはホームページをご覧ください。

この夏をのりきろう! がんばろうポイントを延長します!

新型コロナウイルスの影響で厳しい組合員の暮らしを応援するため、さらに7月4回~8月4回まで期間を延長します。→詳しくは8ページ

ヘルパーステーションぽこ野洲で、障がい者総合支援法に基づく居宅介護サービスを開始

コープしがの福祉サービスを広げることをめざします。事業開始は8月1日~、対象者は「身体障がい者」と「知的障がい者」です。

6月度 リサイクル報告

商品案内書 宅 286,730Kg (95.9%) (累計回収率75.0%)	牛乳パック 宅 5,470Kg (142.4%)
商品仕分け袋 宅 3,349Kg (105.0%) (累計回収率30.7%)	ペットボトル 店 1,815Kg (105.4%)
卵パック 宅 1,975Kg (96.9%)	キャップ 店 114Kg (92.2%)
宅 = 宅配 店 = 店舗・ステーション ()は前年比	トレー 店 390Kg (111.6%)

リサイクル品売却金額
 6月度 5,649,256円 4月から累計 16,426,454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 配送センターのステーション、富士見台ステーション、瀬田・草津・野洲・日吉台・西大津ステーション

食の安全

食の安全を保证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。

農薬検査

生協は、安心してご利用いただけるようさまざまな商品の検査を行っています。

農薬検査は、産直農産物や輸入冷凍農産物などを、お届けする前や、お届けと同じタイミングで商品を抜き取ったりして、農薬が適切に使われているかを確認しています。(894件/2019年度)

食卓にのる野菜やお米なども、しっかり検査しています。



コープラボ 6月度 検査状況

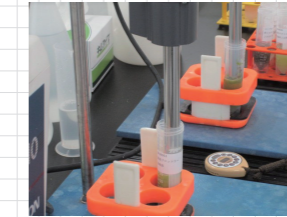
検査項目	件数
微生物	952
農薬	51
食品添加物	31
放射性物質	6
その他	0
計	1040

1 サンプルング



農産物をフードプロセッサーですり潰して、計り取ります。

2 抽出



専用の溶剤と合わせて、農薬成分を抽出します。

3 機器分析



溶剤抽出液を精製し、分析機器で測定します。

農薬検査のほかに、こんなことも!

生産地、生産者、生産が明確!

農産物の栽培計画/農薬の使用計画選別基準や、大きさ・重量等の規格に関する基準などを、前もって決めています。



栽培記録や産地の点検を実施

定期的に農産物生産の現場へ出向いて点検を行っています。



頭の体操

-Mental Gymnastics-

並び替えクイズ

下のひらがなを並び替えると、言葉があらわれます。何という言葉でしょうか。

う し の ゆ あ う

ヒント▶かつて琵琶湖西岸の穴太(あのを)地区を拠点に活躍した石工集団。無加工の自然石を積み上げる技法が高く評価され、延暦寺や滋賀院門跡など坂本の至る所、また安土城をはじめ全国各地で見ることができます。

※現在も技術を受け継ぐ方々がいらっしゃいます。

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 8月25日(火) (消印有効) 応募方法は15ページをご覧ください。

6月号 正解「つゆいり(梅雨入り)」
 応募総数 390通 うち正解 384通

組合員さんの声に答えて

組合員の声 ▶ 抽選に外れてばかりです。どのように抽選しているのですか? 過去に外れた人を優先してほしい。



▶ 多数の欠品や数量限定、抽選などでご迷惑をおかけしております。申し訳ございません。

抽選は、完全無作為で行っています。そのため、過去の結果は考慮していません。また、曜日による不公平がないように、コープしがの入荷総数を各曜日の組合員比率に応じて割り当てたうえで、抽選しています。例えば、コープしがの入荷数:1,000個、各曜日(月曜~金曜の5日間)の組合員比率が20%だった場合、当選数は200名となります。

注文提出日の翌々日以降は、コープしがホームページ「eフレンズ」→「過去の注文履歴」で確認できます。またコールセンターでもお答えしております。



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～

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

●8月4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。

※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。

▼注文書記入例(500円の場合)

増資額 1口(千円) 万円	出資金 現在高 3 万円	地域復興 応援募金 5 万円	ポイント還元 1ポイント単位で記入下さい
番号	注文数	注文番号	注文数

募金案内

8月4回

お申し込み前に、必ずお読みください!

お申し込み方法

- 電話から
0120-709-502 / 組合員コールセンター
①企画番号・企画名 ②組合員コード ③氏名(参加者全員、大人・子どもの区分) ④代表者の電話番号

●ホームページから
<https://www.pak2.com/kumikatu/>
上記よりお申し込みフォームに沿ってご入力ください。



※申し込み多数の場合 / 抽選になります。抽選結果は、申し込み締め切り後1週間をめどに、電話または郵送で連絡します。
※お問い合わせ / 各ページに記載の[お問い合わせ先]までお願いします。

組合員活動の一部再開について

緊急事態宣言解除を受け、組合員活動の一部を再開します。ただし感染予防策として、「**試食や飲食、調理をメインとする行事企画**」「**託児**」は、行いません。その他、3つの密(密閉、密集、密接)を避け、衛生面なども十分留意しながら、可能な事から段階的にすすめていきます。

*参加する前に検温を済ませておいてください。(発熱やかぜ症状がある方、体調に不安のある方は参加を控えてください。)

ぱくぱくコミュニティ

楽しもう! くみかつ

コープの組合員活動一通常「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。p12-14の募集企画は誰でも申し込みます。

※各地区企画のイベントが、応募多数で抽選になった場合、その地区にお住まいの方を優先いたします。ご了承ください。

東地区

甲賀市・湖南市・近江八幡市・東近江市・蒲生郡

お問い合わせ：東地区事務局 ☎0120-863-952

お申し込み・活動報告はコチラ! ➡
<https://www.pak2.com/kumikatu/>



ファーマー チャレンジ隊 募集!

農業のお手伝いをしたい汗流し 農作業をたのしみましょう!

地元の農産物づくりをお手伝いして下さる方を募集します! お一人でも、お友達やファミリーでの参加も大歓迎です。生産者の指導を受けながら、植え付け、間引き・除草、収穫まで連続して参加頂く企画です。

- 農作業の場所：JAこうかさんの畑(甲賀市：湖南市岩根 イオンタウン湖南近隣の畑)
- 参加費：お一人3回セット300円(未就学児は無料) ※最終日に収穫した農産物の一部をお礼に持ち帰って頂きます。
- 募集内容
日にち：3回の体験 / ①植え付け8月29日(土) ②除草10月頃 ③収穫12月頃
※作業日は土曜日、又は日・祝日を基本に実施します。 ※詳しくは、別途案内します。

農作業時間：9時～10時
作付け農産物：にんじん

昨年参加者の声

- ・小さな種が大きな人参に育っていて良かった
- ・いろいろな種類のにんじんを収穫できて楽しかったです。
- ・生産者さんへの交流の時間もあってファーマーへの関心が高まりました。



募集

申し込み締切
8月14日
(金)



【企画番号】 H0801
【企画名】 ファーマーチャレンジ隊：東
【募集人数】 20名
※応募者多数の場合は抽選

産直♡ふれあい♡交流 コープ米産地の稲刈り体験

5月の田植え体験は開催できませんでしたが、生産者のみなさんが植えていただいた圃場をお借りして稲刈り体験を実施します。

【参加にあたっての注意事項】

- 実施にあたっては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため試食交流はしません。感染予防対策をとり参加規模を縮小して開催します。
- 参加者による現地集合・現地解散です。
- 会場地図、持ち物、服装などの詳細は、後日参加者にお送りします。

参加費：1人100円(未就学児無料)

A会場

【企画番号】 S0801
【企画名】 稲刈り体験
日時：9月5日(土) 10:00～12:30頃
場所：甲賀市甲南町新治2356
新治営農組合(甲南幼稚園近くの田んぼ)
駐車場：新治 草の根ハウス前
定員：30名
【問合せ先】 南地区事務局 TEL. 0120-183-599

B会場

【企画番号】 S0803
【企画名】 稲刈り体験
日時：9月12日(土) 予定10:00～12:00頃
場所：東近江市五個荘塚本町279
「ぶらざ三方よし」近くの田んぼ
(JAグリーン近江の生産者)
駐車場：「ぶらざ三方よし」近隣の敷地
定員：30名
【問合せ先】 東地区事務局 TEL. 0120-863-952

C会場

【企画番号】 S0805
【企画名】 稲刈り体験
日時：9月26日(土) 予定10:00～12:00頃
場所：愛知郡愛荘町島川377 JA東びわこ
愛知中部カントリーエレベーター付近の田んぼ
駐車場：愛知中部カントリーエレベーターの敷地内
定員：30名
【問合せ先】 北地区事務局 TEL. 0120-864-952

募集

申し込み締切
8月14日
(金)



平和を祈念し黙祷を捧げましょう

1945年8月6日と8月9日、広島と長崎の街は原子爆弾に焼き尽くされ、多くの人たちの命が奪われました。同年8月15日には終戦を迎え、平和な社会を目指して歩み始めました。300万人といわれる戦争の犠牲者のご冥福と恒久平和を祈念し、組合員活動の場や、ご家庭などで黙祷を捧げましょう。

悲惨な歴史に目を向け、戦争のない平和なくらしを続けていくためにはどうすればよいのか、一人ひとりが考える機会です。仲間や家族に呼びかけてみませんか!

黙祷を捧げましょう

- 8月6日(木) 8時15分 広島原爆の日 原爆死没者を悼み黙祷を捧げましょう
- 8月9日(日) 11時2分 長崎原爆の日 原爆死没者を悼み黙祷を捧げましょう
- 8月15日(土) 正午 終戦記念日 すべての戦争犠牲者を悼み平和を誓い黙祷を捧げましょう



黙祷の様子やご感想・平和へのメッセージを募集します。

また8/5・8/8には、被爆証言や核兵器についての講演などをYouTubeで配信予定(詳しくは[ピースアクション2020]で検索)。ご覧になった感想や平和を願うお子さまの絵なども大歓迎です。コープしがホームページからご投稿ください。ご応募いただいた方全員に、**素敵な折り鶴ストラップ**をプレゼント!

ご応募(投稿)期間：8/4(火)～8/15(土)



コープ仲間が増えました

新型コロナウイルスの影響で、20代の友人でコープの宅配を始めた方が多く、早くに主婦になった私と、コープ限定商品のよさについて語れる友人が増えて嬉しいですが、お仕事は増えて大変かと思いますが、いつも仕事が終わって箱があると嬉しくなります。とても助かっています。いつもありがとうございます！

東近江市 じゃにやさん

滋賀県の素晴らしい森へ

前にスパイラルで紹介されていた「山門水源の森」を訪ねました。木々の間を清流が流れ、木漏れ日

の降り注ぐ遊歩道を楽しく散策できました。春の爽やかな風と頭上からは清々しい野鳥の声がささやく素晴らしい森でした。

近江八幡市 大道隆和さん



今年も生協さんの梅で梅酒仕込みました。

蒲生郡 なおちゃん

テーマ ちよつとした運動

お風呂の時間を使って

二の腕が振袖になりたくないの、お風呂の湯に浸かっている間、

両手を肩の高さに上げて、5本の指をグーパー、グーパーを50回。腕を返して、ニギッパーを50回。足の指でグーチョキパーを50回。けっこう腹筋も使うので、いい運動です。

大津市 運動大好き人間さん



立ちくらみ予防に

私は畳に座いす派。最近立ち上がる時に、軽い立ちくらみのような感じがして、血圧を測ってみると、上が90位と低い。下半身に血液がたまるのだと思い、脳梗塞や、深部静脈血栓症の原因ともなるので、こりゃいかんとばかり、以前紹介されていた運動を始めた。方法は簡単で、足関節の背屈である。座椅子に座った姿勢で、足を伸ばしてつま先をグッと膝のほうに持つてくる。ちよつとアキレス腱を伸ばすような動きになる。こうす

少しづつタイムを伸ばせばいいように楽しんでできそうと始めました。以前の職場仲間も誘うとみんなやる気満々！毎日LINEで「キツイ！」「1分できるようになって！」「ウォーキングも始めたよ」など報告しあっています。離れていてもみんなと一緒にできるので続けられています。

大津市 板さん



顔の運動で 日本語の美しさを実感

顔のたるみが気になりだしました。体は適当に動かしていますが、肝心の顔の方はほったらかし。そこで茶碗洗いや洗濯物を干すときに、口を大きく開けて日本語の五十音を声に出しています。例えば『あえいうえおあお、あえいうえお』

掃除機救助がいい運動？

あい、えおあいう、おあいうえい」これをバ行、バ行、ビヤ行も含め、家事の作業中でこなせるだけです。日本語の音ってこんなに豊かです。日本語の音ってこんなに豊かです。日本語の音ってこんなに豊かです。

栗東市 ものるピ母さん

リビングの掃除にロボット掃除機を使っています。が、ベッドの下に潜り込んだり、扇風機のコードに絡まったり、ちよくちよく掃除機が止まってしまう状態に…。アラーム音がする度に、掃除機を救済して掃除できる場所に戻す事を繰り返して、見守りが必要です。その一連の作業がちよつとした運動になっているかなあ。

大津市 董の花さん

ちよつとした時間に チャレンジ

昨今、こんな運動をという紹介がテレビでも新聞などでも多く見かけられます。しかし、しようと思っても、つい忘れてしまうのが

編集後記
私も最近、ちよつとした運動をスタートしました。YouTubeで見つけた10分程度のストレッチでは物足りない…かといって、今流行りの「足パカ」は、全く歯が立たない…。ということで、昔に流行った「カーヴィダンス」のDVD、何年か前に流行った「ベターッと開脚」の本を引っ張り出して再挑戦。しばらくは全身筋肉痛で、寝転ぶのも大変でした。「体は動かさんとあかんなあ」と実感しています。

常。3つ4つ、私はこれと思うものを書き出して台所に貼っています。お湯のわく間、電子レンジの加熱時間にと、がんばっています。

大津市 高木貞子さん

次号は10月号掲載。

テーマは 「子どもが喜ぶ鉄板メニュー」

泣く子も黙る、お子さんの大好きな料理を教えてください。「懐かしい味」「うちの子の好みはちよつとユニーク」など、お待ちしております！

ると、下肢のいろいろな筋肉に力が入って、ポンプのように静脈にたまった血液を心臓に向けて押し出してくれる。これを数回繰り返してから立ち上がる。効果はきめんで、立ちくらみはすぐなくなつた。

大津市 カッペイちゃん

おなじみの体操を改めて！

産後半年が経ち、そろそろ運動を始めなければと、最近朝晩1日2回、ラジオ体操を始めました！学生の頃は意味あるのかなかと思つていましたが、改めて真面目に行うと結構しんどい…。簡単な動作とほどよい長さで、本当にちよつとした運動ですが、体はスッキリ！誰でも気軽にできるラジオ体操は理に適つてると感じました。

大津市 muuさん

仲間と一緒に頑張っています

体幹を鍛えるブランクトレーニングを30日間続けられるように挑戦しています。20秒から始めて、

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、



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(10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)

8/25 (火) 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

本誌2~3ページでご紹介したホームトンバナナ。そのままでもおいしいですが、その甘みと香りを満喫できるアレンジレシピもお試しあれ!

※外気温により追熟が進まずまだ青みの残るバナナが届いた場合は、袋から出して冷えないところで保管してください。黄色くなったら食べ頃です。

1人分のカロリー **196kcal** 1人分の塩分 **0.2g**

バナナと赤パプリカのスムージー



材料 (2人分)

バナナ1本、赤パプリカ1/2個、プレーンヨーグルト300g、はちみつ大さじ1

作り方

- ①バナナ、赤パプリカは一口大に切る。
- ②ミキサーに①、ヨーグルト、はちみつを入れ、なめらかになるまで攪拌する。

※はちみつを使用する場合は、1歳未満の乳幼児には与えないでください。



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台分のカロリー **1274kcal** 1台分の塩分 **2.4g**

バナナブレッド



材料 (パウンド型1台分)

バナナ3本、ホットケーキミックス150g、プレーンヨーグルト100g、溶き卵1個分、バター30g、レモン汁大さじ1

作り方 【下準備】バターは室温に戻す。

- ①バナナ2本はフォークなどで粗くつぶす。1本は輪切りにし、レモン汁をまぶす。
- ②ボウルにバターを入れ、クリーム状になるまでよく練り混ぜる。卵を少しずつ加えて混ぜ、つぶしたバナナ、ホットケーキミックス、ヨーグルトを加えて混ぜ合わせる。
- ③オーブン用シートを敷いた型に②を流し入れ、輪切りにしたバナナをのせる。
- ④180°Cに予熱したオーブンで30~40分焼く。

8/17
発行

今回の

スパイラル



コープのオススメ

子どもたち大好き!
パン・お菓子・ジュース (P.2~3)

特集

コープ共済 (P.4~5)

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!

8月号「スパイラルPetit」では、子どもたちが大好きな、コープのお菓子やパンをご紹介します。大人も納得の、栄養面も考えたコープ商品で、充実のおやつタイムを楽しんで!ぜひCheckしてみてくださいね。

