

コープでつくる私の暮らし

スパイラル

10

October, 2020
No.385



八幡堀 (近江八幡市)

子育て情報や
おすすめ商品を
紹介する
スパイラル
プチ10月号は

10/19 発行

つくる現場から とれとれいわし たたき身

特集 子育て今昔

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



新鮮イワシの栄養丸ごと召し上がれ!

注目するのは…

とれとれいわしたたき身



新鮮な国産イワシの冷凍のたたき身。食品添加物不使用で幅広く使えます。コープしが各店舗では1パック150g、宅配では1パック300g(150g×2)で購入可能。

つくる現場は…



株式会社 大新

イワシやアジ、カニ、マグロなど、全国有数の水揚げ量を誇る鳥取県境港市で、昭和47(1972)年に創業。厳しい目で選んだ水産物を新鮮なうちに短時間で加工するのが得意。姉妹品の「とれとれあじたたき身」も人気。

栄養価にすぐれたイワシは魚の中の優等生。でも、「生臭い」「小骨が多い」といったイメージで苦手な人も多いのでは…? そんな組合員の意識をがらりと変えたのが、発売以来38年のロングセラーを誇る「とれとれいわしたたき身」です。

鳥取県の最西端。三方を海に囲まれて、全国屈指の豊かな漁場に恵まれた境港。

この地で水産加工業を営む株式会社 大新(以下、大新)で

は、昭和57(1982)年より「とれとれいわしたたき身」の製造を行っています。

「境港では、昔からイワシがよく獲れました。ただ、当時のイワシの評価は低く、主に養殖魚のエサにされていた」と話すのは、大新食品部の井上晃司さん。

カルシウムやビタミンなどの栄養分を豊富に含み、ほかの魚の主食としても海の生態系を支えるイワシはまたの名を「海の米」。さらには脳の働きをよくす



株式会社 大新 食品部 井上 晃司さん

願っています。この業界ではイワシの大新で通るほど、当社はイワシにうるさいことで有名。業者さんもそれを分かってくれています。

遠隔地の漁港であれば、陸路で丸1日かけて本社工場まで運びます。氷水の入ったタンクに生のイワシを詰め、冷凍は一切しません。手間とコストのかかる運搬方法ともいえますが、なぜこれほどまでに生の国産イワシにこだわるのでしょうか。

「今から20年くらい前のこと。境港のイワシが記録的な不漁となり、やむを得ず外国産の冷凍イワシを使ったことがありました。すると、いつもご利用いただいている組合員さんから『い

つもと違う』という声が寄せられたのです。

そこで当時の宮本英紀社長(現会長)は、「県外産でもいい。とにかく生で加工できる新鮮なイワシを全国から集めるように」と大号令をかけました。組合員の声を大切にすると大新だからこそこのこだわりです。

魚嫌いをなくしたい

魚へんに弱いと書くように、イワシはとてもデリケートな魚。水揚げされて空気に触れたとたんに劣化がはじまるため、加工するにもスピーディかつ丁寧に扱わなければなりません。

コンベアで工場内に運ばれたイワシは、ドレスマシンとよばれ

る機械で頭と内臓を除去します。次に採肉機を通して粗いミンチ

状のたたき身にします。すり身と違って、この後「練り」工程がないので、ツブツブとした肉粒感があり、多少の小骨も混ざっています。

「小骨が気になる人には、調理前に包丁で刻むことをおすすめしています。しかし近年、骨に対するクレームはほぼゼロです。」

採肉後のたたき身は、すみやかに真空パックされ、マイナス35度の冷風で急速冷凍されます。ここまでの所要時間は約50分。「新鮮なイワシを新鮮なうちに」がコンセプトの商品ですから、採肉後の工程もスピード



真空パックに詰められたたたき身は、スパイラルフリーザーで素早く冷凍状態に

とれとれいわし なぜなに Q&A

- Q そのまま生で食べても大丈夫?
A これは加熱調理用。決して生で食べないでください!
- Q たたき身とすり身の違いって?
A たたき身とは、「包丁で叩く」を語源に粗く魚肉を刻んだもの。すり身とはドロドロになるまで魚肉を練り上げたもの。空気に触れると傷みやすいイワシの身は、長時間練り上げるよりたたきの方が向いています。
- Q 1パック150gで何人分の料理になるの?
A ハンバーグなら2人前、つみれ汁なら4人前が目安です。
- Q 余った分は再冷凍してもいい?
A 「とれとれいわしたたき身」は使い切りサイズ。再冷凍すると風味が落ち、色まで変わってしまいます。

上手な解凍方法♪

外袋から出して内袋ごとボウルに入れ、流水に5~10分くらいざらすとカンタンに解凍できます。8割くらい解凍された状態で調理するのがおすすめです。

とれとれいわし を使ったレシピ

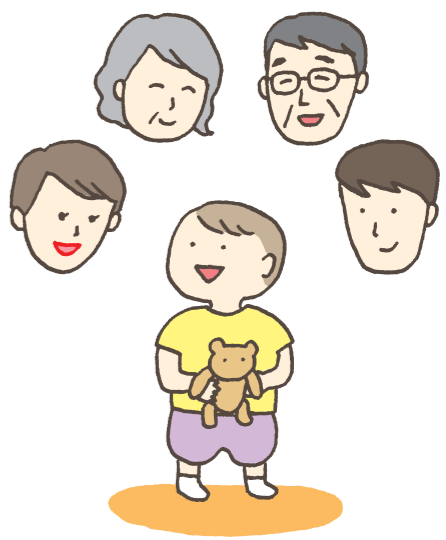
⇒ 16ページ

上:原料はマイワシが中心ですが、ウルメイワシも使用します 下:頭と内臓を除去するドレスマシンに投入するため、イワシの向きを揃えます。人の手が触れるのは、この工程のみ



今月のテーマ

子育て今昔



子どもの幸せを願う気持ちは誰しも同じ。でも、なぜかすれ違ってしまう現役のパパ・ママ世代と祖父母世代。それはお互いの思い込みや価値観にズレが生じているのかもしれない。

今、保育の現場では…

私が勤めはじめた頃は、よく言えばとてもおおらかな時代だったと思います。

そこで今回はコープもりのこ保育園園長の山中よし枝先生に、子育ての今と昔、正しい育児の知識についてうかがいました。



コープもりのこ保育園 園長 山中よし枝さん
野洲市出身。公立保育園に35年、幼稚園に5年勤めた経歴をもち、2019年9月より現職

たえば子どもが遊んでケガをしたとき、昔だったら「先生、うちの子が悪いんや。先生の言うことを聞かんかったからやろ。あとで怒っておくわ」という保護者の方が多かった。

でも今はほんの少しのかすり傷でも、「なぜこうなったんだ」「どうしてくれるんだ」「病院には行ったのか」と保護者の方から問い詰められます。するとケガが予期される遊びを控えるよ

うになる。昔なら「気を付けて走ろうね」だったのが、今では「走ったら危ないよ」と言わなくちゃいけない。

昔vs今 歩行

昔 歩き出すのは早い方がいい

今 ハイハイの時期こそ大切
そもそも人間の体は軸から発達します。軸をきちんと育てるには、歩き出す前のハイハイが大切。赤ちゃんにとってハイハイはとてもきつい全身運動ですが、この過程をおろそかにすると授業中、じっと座れない子になってしまふ。大人はつい、子

どもが早く歩き出すと喜びます。でもそれは表面的なもの。身体の中心がしっかり育つことが大切なのです。

昔vs今 人間関係

昔 ケンカはしない方がいい

今 ケンカは自己主張の表れ
たとえばお友だちとおもちゃの取り合いをしたとします。そこで相手に貸してあげたら、「やさしいね」ってみんなが評価します。でも、それって本当のやさしさなんでしょうか。私だったら、「これは自分のものだ」と自己主張した子どもの力を認めてあげたい。また、他者とぶつかり合うことで相手の気持ちを考えるようになる。本当のやさしさや感謝の気持ちを育てるには、乳幼児期の土台作りが必要だと思えます。



人のあいだで子は育つ

今の祖父母世代を見ていると、一定の距離を保って息子家族や娘家族と接しておられるように感じます。以前なら〇〇家の長男、〇〇家の長女というふうに孫を家のものとして考える風潮がありました。でも今は個人として尊ばれる時代になってきたのだと思います。

もちろんそれはいいことです。子どもは多様な人との関わりで自分の世界を広げていきます。狭い部屋でパパとママだけの小さな輪の中で暮らしていると、他者の表情をうかがったり、空気を讀んだりする必要がなく、目を動かす機会も少なくなりま

す。また、目を広く動かすことは、視覚の発達だけでなく様々な機能の発達にもつながるので

す。周りの大人にぜひやってほしいのは、子どもの感情を育てるサポートです。以前、こんなことがありました。ある女の子がブランコに乗っていて、ずいぶん高くこいでしまった。すると



ただ、子どもをじっと観察し、その場に即した言葉をかけるのはなかなか根気のいる作業。そんな時こそ祖父母世代が手助けしてあげてくださいね。

たくさん食べる=よいという価値観を見直して欲しい。食べると褒められると思って育つと、肥満や生活習慣病などになりやすく、成人し食事制限が必要となった時にも精神的な苦痛が大きいから。自分が本当に食べたい量を、バランスの取れた良質な食で補うことを目指したいので、どんどん食べてねと食べきれない量の食事を子どもの前に並べ、食べきれないがっかりすることはやめて欲しいなあ…

同居していると仕方ないと思いますが、朝から菓子パンを与えないで欲しい。添加物の勉強を少しはしてもらえたらなと思います。

年に数回しか会わない中で、子どもの「できないこと」を批判するより「できること」をほめてほしいな。ほかの子(いとこたち)と比べるのもやめてほしい。



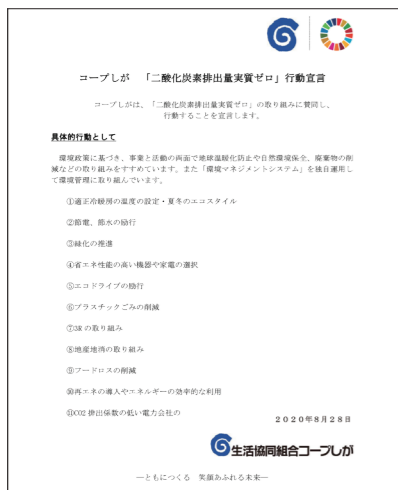
親世代以上の方に、子どもが成人するまでにやってあげた方がよいこと、教えてあげた方がよいことを教えていただきたいです。子どもには、「人それぞれ。みんな一緒じゃなくてもいい」と伝えたい。

誕生日でもなんでもない時に、祖父母が子どもにおもちゃなどを買い与えます。子どもも物に対してありがたみや大切さがわからなくなっているの、やめてほしいなあって思います。

義母が古い知識を押し付けてくるのがとてもストレス。不安になることばかり言うのもやめて欲しいです。白湯を飲ませた方がいい、沐浴はこうするべき、なかなか目が開かないのは大丈夫か…など。私のタイミングで、私のやり方や、産婦人科で学んだことを実行したいのに、なかなか自分の思い通りの子育てができないのがとても残念です。



滋賀県「しがCO₂ネットゼロ」ムーブメント」に賛同しました



「しがCO₂ネットゼロ」ムーブメントとは

SDGs 未来都市として持続可能な滋賀の実現に向けて、県民、事業者など多様な主体と連携して、2050年までに二酸化炭素の排出量を実質ゼロにすることを目指した取り組みです。

滋賀県は、びわ湖をはじめとする豊かな自然環境を守り、豪雨災害などに強い持続可能な社会を次世代に引き継ぐため、一緒に取り組んでいくことを、広く県民に呼びかけています。

びわこたいせつ くらしたいせつ

■コープしがは、長年「びわこ＊たいせつ」活動を組合員と共にすすめてきました。

また「環境政策」に基づき、事業と活動の両面で地球温暖化防止や自然環境保全、廃棄物の削減などの取り組みをすすめています。

■コープしがが理念「ともにつくる 笑顔あふれる未来」の実現に向けて、コープしがは、滋賀県がすすめる「しがCO₂ネットゼロ」ムーブメント」に賛同し、二酸化炭素排出実質ゼロに向けて取り組むことを宣言します。

■8/31現在、16,894人が賛同しています。この機会に、「CO₂削減のために私にできること」を、ご家族や仲間と一緒に考えてみませんか？みんなで、「しがCO₂ネットゼロ」ムーブメント」に取り組みましょう！

詳しくは

🔍 しがCO₂ネットゼロ 検索

または、
こちらから



九州豪雨の被害を受けた産直産地へお見舞いを送りました

7月3日からの大雨により、九州を中心に甚大な被害が発生しました。大きな被害を受けられた産直産地4産地に、「産直・県内農産基金」よりお見舞い金をお送りしました。また今後、規格基準についても一定緩和し、できる限りの産地支援をすすめます。



※天草ジュース出荷組合 被害の様子

1. 被害状況について

- サングリーン出荷組合(宮崎県)
…ピーマン、きゅうり、いちご他 自社農園施設・冠水による漏電に伴う火災が発生、またハウスに泥が流入し出荷できない状況。
- 天草ジュース出荷組合(熊本県)
…天草晩柑、しらぬい他 選果場の裏山および園地内での土砂崩れが発生、復旧を行っている状況。
- 火の国野菜の会(エースプラン)(熊本県)
…玉ねぎ・かぼちゃ・大根・れんこん他 生産者1名が被災。
- 共栄精密(熊本県/本社:滋賀県)
…生きくらげ・ハナピラ茸 熊本県の3施設の中、1施設が崩壊。1施設一部損傷。

2. お見舞金

各10万円。4産地合計40万円を寄附します。

10月に食べたい!

カラダスコヤカ レシピ Recipe



KARADA SUKOYAKA RECIPE



約 35分

お食事マジマフィン



ホットケーキミックス

材料

coop ホットケーキミックス200g
ブロッコリー(小房に分けて固めにゆでる)90g
ミニトマト(ヘタをとり、4等分に切る)6個
ベーコン(5mm幅に切る)1枚
卵1個
牛乳100ml
粉チーズ・オリーブ油各大さじ1/2

ポイント

甘さ控えめのお食事系マフィンです。野菜もしっかり摂取できるので、朝食にもおやつにもオススメ。野菜はほかにもグリーンアスパラ、コーン、ほうれん草なども合います。見た目も色鮮やかなので、野菜が苦手なお子さんも楽しんで食べてくれそうです。

作り方 (直径6cmのマフィンカップ6個分)

1. ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、粉チーズ、オリーブ油を加えて泡立て器で混ぜる。
2. coop ホットケーキミックスを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
3. ひと口大に切ったブロッコリー、ミニトマト、ベーコンを加えてざっくりと混ぜ合わせ、マフィンカップの8分目まで均等に流し入れる。
4. ③を180°Cに予熱したオーブンで20~25分焼く。竹串を刺して生地がついてこなければ焼き上がり。

マフィン1個分の栄養素
エネルギー: 200kcal
たんぱく質: 6.2g
脂質: 6.8g
炭水化物: 28.5g
食塩相当量(塩分): 0.7g

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。

生協とユニセフ unicef

生協で組織的に募金を始めたのは、1979年の国際児童年でした。その後、1980年代に入り、アジアやアフリカの貧困、飢餓など開発途上国の子どもたちがおかれた状況が広くマスメディアで報道される中、多くの生協で幅広い組合員の協力による国際的な助け合いの活動として大きく広がりました。

生協のユニセフ活動の特長に、単に募金を集めることだけでなく、世界が抱える問題について組合員、市民のみなさんに理解を深めていただくための学習企画・教育活動を重視している点があります。

ユニセフ SDGs CLUB(親子で学べるSDGsサイト)のご案内

「SDGsって、よく耳にするけど、実はあまりわからない…」という声をよく聞きます。ユニセフが、子ども向け学習サイト「SDGs CLUB」を開設しました。SDGsについて、わかりやすく学ぶことができる内容です。持続可能な社会を目指して、ご家族でぜひ一緒にご覧ください。

実際に行動を起こしている 子どもや若者たちの様子が動画で見られるよ

持続可能な世界への第1歩!

🔍 ユニセフ SDGs CLUB 検索

または、
こちらから



ユニセフ学習会のご案内

「ユニセフってなあに? 世界中におけるユニセフの活動(仮題)」

講師 野間 由紀 氏(京都綾部ユニセフ協会理事)
日時 10月31日(土) 10:00~11:30
場所 コープしが本部(野州)

ZOOMでも配信します。

※詳しくは、スパイラル・プチ10月号をご覧ください(10/19発行)

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。

農産青果加工センターでの品質管理

農産品の点検・パック詰めなどは、コープしがの関連会社「株式会社コープシステムサービス(CSS)」が行っています。産地から入荷した商品をいい状態のままお届けできるように作物ごとに基準を決めて、1点1点厳しい目で選別しています。

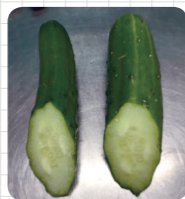
着色不良で除去します。ただし、お届けする場合があります。



カビ、軟果、色ムラ、穴あきなどは除去しています。

利用者目線で厳しくチェック

きゅうりやリンゴのように、内部から品質が低下するものは、試し切りして確認します。



産地でパック詰めされた商品は、パックの外からしっかり検品

コープ・ラボ 8月度 検査状況

検査項目	件数
微生物	1093
農薬	67
食品添加物	36
放射性物質	21
その他	35
計	1252

感謝を込めて!

コープしがの お店から vol.7



今月はコープかたた店から、誕生祭のお知らせです!

コープかたた店 祝・3周年

誕生祭を開催します! お買得商品も多数

おかげさまでコープかたた店はまもなく3周年を迎えます。2017年のオープンから支えてくださった組合員の皆さまへの感謝を込めて、誕生祭を開催いたします! 普段よりもさらにお買得商品をご用意し、皆さまのご来店をお待ちしております。

ぜひ店・もりやま店では、協賛セールは行いませんが同日、「北海道フェア」を開催いたします。北海道のお

かたた店誕生祭

日時 10月10日(土)・11日(日)

組合員の皆さまのご来店をお待ちしております!



おいしい食材や物産品を取り揃えておりますので、そちらにもぜひ足をお運びください。(かたた店でも北海道の物産品を取り扱いたします)

今年の「抽選会」は密を避けるためにクジ引きは行わず、組合員の皆さまに楽しんでもらえる企画を検討中です。追ってお知らせいたしますのでご期待ください。

頭の体操

-Mental Gymnastics-

暗号クイズ

次の暗号を解き、教えてください。



ヒント

3-2 2-1 = しが

長浜市の郷土料理。そろそろ食べたくなる季節です♪

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

8月号 正解 「あいうしゅう」 応募総数 272通 うち正解 261通

「過去に外れた人を優先してほしい!」という声に答えて!

抽選商品の抽選方法を変更しました

新型コロナウイルスの影響により、数々の商品で抽選となり、多くの組合員さんにご迷惑をおかけしています。スパイラル8月号では抽選方法について「過去の結果は考慮せず、完全無作為で行っている」旨、お伝えしておりました。しかし「過去に外れた人を優先してほしい」という声は多く、何とかお応えできないかと検討を重ねてきました。

現在抽選方法を見直し、過去15週間当選確率の低い組合員さんから優先して当選する方法に変更しました。

抽選方法については、このような改善策を講じましたが、一番大切なことは、組合員の皆さまが必要とされている商品を欠くことなくお届けすることです。引き続き数量確保に努めてまいります。

WELL BEING

私らしく地域で暮らし続けるために

教えて介護

介護に関する知恵やニュースを介護事業部から発信します。



ふだんの暮らしを大切に

毎晩のように湯船に入る国は珍しいといわれます。風呂や温泉、サウナや蒸し風呂は体が温まって体温が上がり、体温が平熱より1度上がるだけで、免疫力は一時的に5~6倍にも増すとされています。逆に体温が1度下がると、免疫力は30%以上も落ちてしまいます。入浴は、健康を保つためのすばらしい文化ということになりますね。

この文化を大切に考え、介護を受けるようになっても家庭の湯船に入り続けられれば、免疫力が高まり、健康促進につながります。また、湯船の中は浮力があり、動かすのが体が動かして下肢筋力のリハビリにもつながりますし、何より心もリラックスできます。

「ふだんの暮らし」の中にこそ、健康長寿や介護に通じるヒントがたくさんあります。

これから秋も深まり、気温が下がる日も出てきますが、入浴することに楽しみを感じ、元気に過ごしていきたいですね。

参考文献: 大國康夫著『人間力回復』(クリエイツかもがわ/2014)

浴室が滑りやすかったり、足腰に不安があったりしてシャワーのみですまされている方もいらっしゃると思いますが、湯船に浴槽台を入れるなど工夫をして、環境を整えることで入浴することもできます。

ぼこ野洲では、介護が必要になった方の相談、また自宅での入浴についての相談もお待ちしております。

お気軽にどうぞ。



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 — 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。

p11-13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。

たべるたいせつ

アンケートに答えて、おトクに商品をお試し! おためし60

(10月3回)

コープ商品は発売から60周年を迎えました。そこで、もっと多くの組合員に良さを実感してもらうために、コープ商品を60% offでおためし利用できちゃう企画です。

注文番号 **284980** 冷凍

ふっくらしらす干し
(個食パック) 25g × 3 本体価格368円を147円でおためし

申し込み～キャッシュバックまでの流れ

- 10月3回 OCR注文書の6桁欄で注文ください。
(eフレنزも同じ注文番号です)
■注文書提出 10月12日～10月16日 **注文番号 284980**
■商品お届け 10月19日～10月23日
- ほかの商品と同様に通常価格(本体価格368円)でご請求します。
- 商品利用後、アンケートに回答いただいた方に、60%にあたる221円をキャッシュバックします。(お届け表に「おためし60キャッシュバック」221円と表示)

【注意事項】

- アンケートご提出を確認後、商品利用代金をキャッシュバックします。
- 数量限定2,500個。おひとり様1点限りとなります。
- おためし60商品の利用だけでも、個配手数料は課金されますのでご注意ください。
- 「おためし60」は、2021年2月(12月をのぞく)まで、毎月おためし商品が変わります。お楽しみに!

びあこたいせつ

五感をつかって見つけよう森の不思議

締切 10月16日(金)

ネイチャーゲームをして五感で森の不思議を感じてみませんか?体験を通して自然の大切さや、森とびわ湖のつながりについて学びます。

【企画番号】 S1002
【企画名】 森の不思議
日時: 11月8日(日)10時00分～12時30分(予定)
現地集合・現地解散
場所: 高取山ふれあい公園 大型宿泊施設研修ホールと周辺の公園(犬上郡多賀町藤瀬1090番地)
定員: 組合員家族7組30人
参加費: 入山料 / 中学生以上200円、満2歳以上小学6年生以下100円
締め切り: 10月16日(金) ※当・落はお手紙で10月24日までにお知らせ
その他: ①少雨決行 荒天の場合は中止。
②新型コロナウイルス感染拡大により、中止となった場合は連絡します。

内容(予定): A)木の鼓動を聞いてみよう
B)森のピンゴゲーム
C)森のお散歩
D)森とびわ湖のかかわりについて模型で学ぶ(大雨の場合は室内で万華鏡づくりします)

服装: 活動しやすい服装(長袖、長ズボン)、マスク、ジャンパー、運動靴
持ち物: 飲み物、雨具(カッパ)、軍手、筆記用具、レジャーシート(家族で1枚)、虫除けスプレー、虫さされの薬

講師: 滋賀県シェアリングネイチャー協会 大辻 登代子 氏
大滝山森林組合 奥川 直之 氏

理事会だより

第14期 第22回定例理事会(2020年9月1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22回定例理事会

◆コープしが福祉政策を改定しました。柱となるウェルビーイングの視点はそのままに、今日の福祉を取り巻く情勢の変化を踏まえ、地域社会での協同組合の役割、事業や活動の展開等について見直しを行いました。

※ウェルビーイング(well-being)とは、人はみな一生を通して人間力を発揮することができるという人間尊重の理念。

2020年度8月期
組織経営概況

	4月からの 累計実績	計画比	前年との 比較
供給高(千円)			
宅配	13,377,443	▲	▲
店舗	2,632,171	▲	▲
夕食サポート	155,796	▲	▲
コープでんき	464,312	▲	▲
合計	16,629,724	▲	▲
経常剰余金(千円)	766,864	▲	▲
組合員数(人)	204,237	▲	▲
うち今年度加入人数(人)	7,527	▲	▲
出資金(千円)	12,089,392	▲	▲

組合員理事 河瀬文

車の運転が苦手で加入した生協。地域委員や総代を経て、気付けば組合員のために、理事会で話し合う日々です。今は新型コロナウイルスの影響で大変な時ですが、生協をくらしに役立てられるよう、皆さんと一緒に考えていきます。

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。
- 7月24日 内部統制委員会出席
 - 8月 3日 経理往査
 - 4日 第20回監事会 [この間の監査所見共有、代表理事との会合を終えて監事会の意見形成、上半期実地棚卸立会監査実施内容、今後の予定確認]
- 以上

Information

「2020年7月豪雨災害支援募金」にご協力ありがとうございました

募金総額**7,815,016円(9,891名)**を、8月末に日本生協連へ送金しました。
なお義援金、支援金の配分については、日本生協連に一任します。

新型コロナウイルス感染拡大の影響が長期的に続く状況を踏まえ、組合員のくらしを支援するため、コープでんき料金支払を猶予する特別措置を2月まで延長します。

2020年度秋の総代のつどいは県内全44会場で開催(10/14-10/30)します。

新型コロナウイルス感染予防措置として、1会場の定員を少なくして会場数を増やしています。

8月度リサイクル報告

商品案内書 宅 265,930Kg (104.3%) (累計回収率78.0%)	卵パック 宅 2,055Kg (119.9%)	ペットボトル 店 2,669Kg (103.6%)
商品仕分け袋 宅 3,039Kg (109.9%) (累計回収率30.4%)	牛乳パック 宅 4,780Kg (114.1%)	キャップ 店 185Kg (113.2%)
	トレー 店 979Kg (106.4%)	トレー 店 423Kg (118.0%)

宅=宅配 店=店舗・ステーション ()は前年比

リサイクル品売却金額

8月度 **4,064,634円** 4月から累計 **24,725,817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



ちいきのたいせつ

申込不要

あなたの空いている時間を誰かのために…誰かの『ちょっとした困りごと』を応援してみませんか？ ささえあいサポート活動のサポーターを募集しています！

コープしがの「ささえあいサポート」は、組合員どうしが“おたがいさまの気持ちで暮らしを支えあう”ためのくらしの相互扶助制度です。くらしの中のちょっとした困りごとについて誰かの手を借りたい時、登録していただいたサポーターの中から「自分のできるコト」があれば手助けするものです。今回、高島市・大津市でサポーターとして登録、活動してくれる方を募集しています。

「サポーター登録してみようかな」と思ったら…
【コープしが 西地区ささえあいコーディネーター会】
までご連絡ください

問い合わせ電話番号 0120-017-730
受付時間 月～金・10時～15時
サポート料(活動に対してお支払いする応援料)
1,000円/1時間+交通費実費

お掃除や草取り、ペットのお世話など、ご自身のできることがあればぜひご登録ください。コープしがの組合員さんとご家族(同居)の方であれば、どなたでも登録していただくことができます。ご自身の都合に合わせて活動が可能です。



■留守宅の庭木の水やりサポート



■家具搬入のための事前のドア取り外しサポート

「ささえあいサポート」は依頼の受付やサポーターの手配など、組合員で組織するコーディネーター会が運営を担う組合員による組合員のための活動です。



ちいきのたいせつ

ひろば活動/ぼんぼこぼん

“ぼんぼこぼん”

事前申込不要

ハロウィンパーティがはじまるよ! 仮装してあつまろう!

「一緒に遊ぼう この指とまれ ぼんぼこぼん」月に一度親子で集まって季節にあった活動で楽しむ子育て広場です。今回のテーマは「仲良くおしゃべりタイム ママ友つくろう!!ハロウィンって何!?!」ジャック・オランタン、おばけ、魔女、妖精、楽しい仮装をしてみよう!!「トリック・オア・トリート」と言ってお菓子をもらいます。さあ挑戦してみよう!



日時：10月27日(火)10:00～11:30
場所：守山市 うの家南蔵1F(守山市守山1丁目10-2)
参加費：1人100円(大人も子どもも)
持ち物：子どもさんに必要なもの(お茶など)、マスク、
*あまが池 無料駐車場2時間OK 市営駐車場です。

【注意事項】
『新型コロナウイルスへの感染予防』のため、感染の拡大状況やコープしがの企画開催判断等によって開催を中止させていただく場合があります。詳しくは下記までお問い合わせください。
◎コープしが 南地区事務局
◎フリーダイヤル 0120-183-599(平日9時～17時)
◎E-mail minamitiku@coop-shiga.or.jp



ちいきのたいせつ

ひろば活動/わたしの居場所

締切 10月30日(金)

おしゃべりしましょう!!

秋も深まってきました。道々に季節を感じながらおいでください。お問い合わせ・お申し込みをお待ちしています。

【企画番号】K1021 【企画名】わたしの居場所
日時：11月12日(木)10時～11時
場所：犬上郡多賀町 個人宅 定員：12名
参加費：150円 持ち物：マスク(事前に検温してください。)
締め切り日：10月30日(金)
※抽選にはずれた方のみ、翌週中に携帯電話にてご連絡いたします。

ちいきのたいせつ ひろば活動

事前申込不要

いきいき百歳体操をして、元気になりませんか?! 『いき百サロン虹』のぞいてみませんか?!

毎週金曜日『いき百サロン虹』をやっています。みんなで、いきいき百歳体操で体を動かした後に、おしゃべりしたり、折り紙等をして楽しんでいます。どなたでも、お気軽にお越しください。

日時：毎週金曜日 13:30～15:00ぐらい ※途中で帰ってもOK
10月の予定：10/2(金)、10/9(金)、10/16(金)、10/23(金)、10/30(金)

参加費：100円 持ち物：マスク(事前に検温の上、37.5℃以上の方や体調に不安のある方は参加を控えてください。)
会場：コープしが 草津事務所1階フリースペース(草津市西草津2丁目1-1)



*お部屋の広さの関係で参加人数を制限する場合があります。

※東地区のイベントは、今回はありません。

びあこたいせつ



第72回

全国植樹祭

プレ植物祭 組合員ボランティア募集

締切 10月30日(金)



全植滋委許諾7号

2021年予定されていた全国植樹祭が、新型コロナウイルスの影響で2022年に延期されたことをうけ、滋賀県が、この秋に実施する「プレ植樹祭」の1つを「コープの森 余呉」で実施することになりました。そこで、組合員ボランティアを募集します。

【企画番号】S1001
【企画名】コープの森余呉植樹イベント
日時：2020年11月14日(土)9:30～12:00 雨天中止(小雨決行)
場所：コープの森余呉(長浜市余呉町中之郷 ウッディバル余呉)
定員：40名(小学生以上/未就学児の参加については、**組織部(0120-668-825)までお問い合わせください**)
応募者多数の場合は抽選。当・落は11月7日までにお知らせ
参加費：無料 ※参加者にはお弁当・お茶を配布します
持ち物：長袖上着、ズボン(厚手)、手袋・軍手、タオル、雨具、靴(登山靴、長靴、地下足袋)、飲み物、リュックサック等(荷物の保管はできません)

《イベント内容》
9:00～ 受付
9:30～10:00 開会式
10:10～11:30 広葉樹林の植樹作業
11:30～12:00 木の工作・アロマの体験(指導:マッチングセンター)
12:00～ 閉会式・昼食

主催/生活協同組合コープしが・中之郷生産森林組合
共催/第72回全国植樹祭滋賀県実行委員会
後援/滋賀県・長浜市
ながはま森林マッチングセンター・ウッディバル余呉

新型コロナ感染拡大状況に鑑みて内容変更や中止を判断する場合があります。

くらしのたいせつ

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～

▼注文書記入例(500円の場合)

増資額	出資金	地域復興	ポイント還元
10(千円)	3	5	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

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
●10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。

募金案内
10月4回

くらしのたいせつ



ココカラダイアリー 登録キャンペーン実施中!



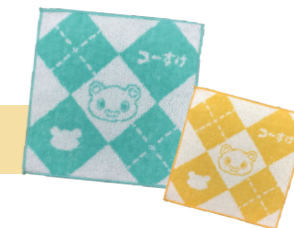
健康の第一歩は、運動・食事・睡眠の記録から。スマホアプリを活用して、健康づくりませんか!?

こんなことができます!

- 健康データの記録
「運動・食事・睡眠」をはじめ、体重や体脂肪率・血圧や脈拍等、カラダの気になる指標を記録
- ストレス状態の測定
スマートフォンのカメラに指先を当て、脈波から自律神経のバランスや活動量を感じ、ストレス状態を測定
- 健康情報をお届け
ヘルスリテラシーの向上に役立つ情報をお届けし、健康増進をサポート

「ココカラダイアリー」は、健康データの記録機能やストレス状態のセルフチェック機能により、毎日のココロとカラダの健康づくりをサポートしてくれるスマホアプリです。登録・利用無料!

2020年11月20日までに登録いただいた方の中から、抽選で2,000名にコープすけハンドタオル(1枚)をプレゼント!



【応募方法】
1. ココカラダイアリーをダウンロードして、利用登録をする。
2. 「法人コードをお持ちの方を選択」し、①法人コード(11桁)：kknzrhythmy、②ユーザー情報：6120009、③組合員コード：ご自身の組合員コードを入力
※注意:この3つを入力しないと抽選できません

「コープ共済 ココカラダイアリー」で検索! または、こちらから





早く、東北のじじばばに会いたいです。

甲賀市 あいり さん

偶然の出会いに感動

先日、テレビで紹介されていた県内の滝を見に行ったのですが、あいにく前日までの雨で、滝に続く道がNGになっていました。雰囲気だけ感じて、山道を下っていると、すぐ真下にシカが2頭たたくずんでいて、その間近で見る美しさに感動しました。新型コロナウイルスの影響で人の立ち入りがない山道で、シカたちは、のんびり過ごしているように思えました。

大津市 きのん さん

不安な時は指さし確認!

先日、テレビで集中力について紹介されていました。カギをしめたかどうか、後で不安になることがあるというのを見て、私と同じだと思っていたのですが、そんな時は指さし確認をして脳にしっかりとインプットさせるといいみたいです。私もこれからそうしようと思いました。

彦根市 ゆうこりん さん

「ただの虫」から愛しい命へ

コロナ禍でステイホームの間に、友人から庭に勝手に生えてきたという山椒さんしょうの木をいただきました。すると、アゲハチョウが卵を産むわ産むわで、ほつくと山椒の木は丸裸になってしまおうので虫かごで飼うことにしました。1ミリの卵から2ミリの幼虫が生まれ、3〜4回脱皮した頃には4〜5cmにまで成長していき、中にはいつも餌をやる娘が近づいただけで近寄ってくる幼虫もいました。最終的には、17匹のアゲハが羽化して巣立っていきました。その中でも6匹は娘に懐いて飛びたらず、ずっと頭や肩に乗ったまま離れない子までいました。「ただの虫」と思っていた生き物が懐いて、巣立ったかと思っても毎日のように庭へやってくる羽化した日はへ口へ口な飛び方だったのが「ほら!こんなに上手に飛べるようになったよ!」と見せに来ているかのよう愛しく感じる出来事でした。

彦根市 お?れんじ さん

納豆×めかぶ×卵と白ごはんのハーモニー

料理とは言えないんですが、うちの子は、納豆・めかぶ・卵かけごはんが大好きです!ご飯の上に3種を乗せて天つゆをかけます。天かすを入れることもあります。ネバネバさせながらおいしそうに食べますよ!

草津市 たてたて さん

レンジで簡単中華スープ

わが家の子どもたちは、手の込んだメニューほど喜ばず、手抜きメニューほど喜びます。「忙しくてこんなものしかできなくてごめんね」と出すと、「めっちゃおいしい」とパクパク。そんな手抜きメニューの一つを紹介します。耐熱容器に春雨、乾燥ワカメ、冷凍コ



子育て情報やおすすめ商品を紹介する
スパイラル
プチ10月号は
10/19 発行

親子で作るフルーツ乗せホットケーキ

ホットプレートにホットケーキミックスを円形に(直径5cm位)流し入れて、この上にバナナの輪切りや缶詰の蜜柑を適宜おく。焼いたら返して、火を通す。簡単で、食べやすくおいしいです。子どもと一緒に作れます。

長浜市 あーたん さん

ホットプレートにホットケーキミックスを円形に(直径5cm位)流し入れて、この上にバナナの輪切りや缶詰の蜜柑を適宜おく。焼いたら返して、火を通す。簡単で、食べやすくおいしいです。子どもと一緒に作れます。

守山市 マロンの母上 さん

編集後記

1年くらい前から、夫が夕飯を作ってくれるようになりました。夫の方が帰宅が早くなったからなのですが、この状況になって気が付いたことがあります。それは、「ただいま」とドアを開けた時の夕飯の匂いが、こんなに幸せな気分にしてくれるのだということ。単に食事の用意がしてあるだけでなく、匂いが大事なんです。夫が「おかえり」と、みそ汁を温めてくれる日は、過去の自分の行いを思い出し、胸がチクリと痛みます。

次号掲載は12月号

テーマは「わが家だけの
おせちメニュー」

お正月準備にそわそわし出す時期になりました。皆さんのご家庭で毎年おせち料理として登場するメニューはありますか?家族に人気の一品、ちょっと変わった一品などぜひ教えてください!

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(9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)

10/25 (日) 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。

お好みで召し上げられ チーズフォンデュ

ホットプレートで作る「チーズフォンデュ」です。ホットプレートの真ん中に載せた耐熱皿にチーズを入れて溶かし、周りでパンや野菜、ソーセージなどを焼きながら食べます。どれもずっと温かくて、子どもたちが自分の好きなものをトロトロのチーズと食べられるので、幸せそうです。

大津市 あーさん

テーマ

子どもが喜ぶ
鉄板メニュー



つくる現場から 食卓へ

本誌2~3ページでご紹介した「とれとれいわしたたき身」は、青魚の栄養を丸ごとおいしく食べられる便利商品。面倒な下ごしらえなしで、すぐ使えるのも手軽で時短につながります。ぜひお試しください。

1人分のカロリー **669kcal** 1人分の塩分 **3.2g**

とれとれいわしで ドライカレー

約 **20** 分

材料 (2人分)

とれとれいわし150g、玉ねぎ1個、にんじん1/2本、オリーブ油大さじ1 1/2、塩・こしょう各少々、A=〈ホールトマト缶120g、カレールウ30g、顆粒コンソメ小さじ1〉、温かいご飯適量

作り方

- ①玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、①を入れてしんなりするまで炒める。とれとれいわしを加え、ほぐしながら炒め合わせる。
- ③火が通ったら水1/2カップ、Aを加えて煮立て、弱火で約10分煮る。塩、こしょうで調味する。
- ④器にご飯をよそい、②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 **556kcal** 1人分の塩分 **1.2g**

とれとれいわしのそぼろご飯

約 **20** 分

材料 (2人分)

とれとれいわし150g、にんじん1/3本、干しいたけ2枚、温かいご飯400g、しょうがのみじん切り1/2片分、サラダ油大さじ1、A=〈みそ大さじ1/2、酒・片栗粉各小さじ1〉、B=〈しょうゆ・酒各大さじ1/2、砂糖小さじ1〉、青ねぎの小口切り・炒り白ごま・刻みのり各適量

作り方

- ①ボウルにとれとれいわし、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ②にんじん、水で戻した干しいたけはみじん切りにする。
- ③フライパンにしょうが、油の半量を熱し、香りが出たら①を加えてほぐしながら炒め、取り出す。
- ④フライパンに残りの油を熱して②を炒め、火が通ったらBで調味する。
- ⑤ご飯、③、④、青ねぎ、白ごまを混ぜ合わせる。碗に盛り、のりを散らす。

10/19
発行

今回の

スパイラル

プチ
petit

コープのオススメ

安心プチプラコスメ (P.2~3)

特集

子育て今昔 (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!

10月号「スパイラル petit」では、コープで購入できる「安心プチプラコスメ」をご紹介します。肌にもおサイフにも負担がかからない優秀コスメで寒い冬を乗り越えたいですね。特集は子育て世代へ向けた「子育て今昔」のお話です。ぜひご家族で読んでみてください!

