

コープでつくる私の暮らし

# スパイラル

12

December, 2020  
No.387



竹生島 (長浜市)

つくる現場から 産直 滋賀の小松菜

特集 みんなは何を注文しているの？

組合員活動情報 ぱくぱくコミュニティ

ともにつくる  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



こだわりの土で育った  
新鮮で安心な  
産直 滋賀の小松菜

環境保全型農業で  
安心とおいしさを追求

アクが少なく、おひたしや炒め物、スムージーなどさまざまなアレンジができる万能野菜、小松菜。産直 滋賀の小松菜は低農薬で、通年を通して嬉しいお手ごろ価格。コープしがで年間約50万点の利用がある、野菜で人気ナンバーワンの商品です。今回は、産直 滋賀の小松菜を生産している株式会社リッチグリーンに伺いました。

カルシウムや食物繊維を豊富に含む、栄養価の高い小松菜。一年中供給されている野菜ですが、旬は12〜2月。冬期の小松菜は霜にあたることで甘みが増す上、大きく柔らかかな葉になります。小松菜ならではのおいしさが存分に味わえる季節がやってきました。

「もっともこだわっているのは土作り。2年に一度の土壌検査で土の成分を調べ、生産者全員の圃場に有機肥料を足しています。有機肥料は、専門店と契約して作ってもらっています。また、とうもろこしや緑肥（※2）などの良質な堆肥も使っています」と、リッチグリーン代表取締役・藤田真吾さん。藤田さんは28歳まで大阪で武道の選



(株)リッチグリーンの代表取締役・藤田 真吾さん

グループの結束力で  
組合員さんの注文に応える  
リッチグリーンで小松菜を育

※1…化学合成農薬・化学肥料の使用量を慣行の5割以下に削減し、びわ湖などの環境負荷を削減して生産された農産物

※2…畑に植えた植物を肥料として土壌に入れたまま耕す方法

てている畑は、ビニールハウスが8割、露地栽培が2割です。「年間を通して安定して供給するため、季節によってハウスと露地を使い分けています。ハウス栽培も夏の高温、秋の日照不足など、自然の影響を受けやすいんですよ。台風により設備が壊れてしまうこともあります」と藤田さん。

ついて、朝5時からメッセージが飛び交うそう。リッチグリーンでは、組合員さんの注文に corres 注文分が足りないときは補い合いながら、小松菜栽培に取り組んでいます。青く育った小松菜は、午前中に手作業で刈り取られます。すぐに袋に入れ、冷蔵庫で保管。翌日の早朝に生協の物流センターに出荷され、翌々日には、組合員の元に届きます。滋賀県産の小松菜は、鮮度抜群。愛情たっぷり育てられた産直 滋賀の小松菜を、ぜひご賞

Q 通常の長さのものと、大きく伸びたものに違いはありますか？  
A 季節のほか、ハウス栽培か露地栽培かによって大きさも食味も異なります。大きな小松菜は夏はかっちりしていますが、冬は柔らかいですよ。

Q 上手な保管方法を教えてください。  
A 空気に触れないようにビニール袋の上をテープなどでとめるか、ビニール袋を逆にかぶせ、冷蔵庫に立てて保存すると長持ちします。

※3…メスのフェロモンの匂いで引き寄せ捕獲する仕掛け



LINEグループでまめに連絡を取り合い、品質の向上と安定供給に取り組む小松菜部会の皆さん

収穫期を迎えた、肉厚の小松菜。「冬の小松菜は生でかじっても柔らかく、濃縮した味わいを楽しめます」と藤田さん



肥料の90%が有機質。小松菜が周年栽培できるのは、この良質な土のおかげです。野洲の土は肥料が流れやすい砂質、栗東は肥料をゆっくり吸収する粘土質。同質の小松菜を育てることに苦労しているそうです

Q 効率の良い洗い方を教えてください。  
A まず流水で全体を洗います。束を握って根元部分を切り落とし、そのまま泥がたまりやすい根元の部分を、水をはったポウルの中に浸して指でこするようにして洗うと楽ですよ。

栄養たっぷり♪



産直 滋賀の小松菜  
を使ったレシピ  
⇒16ページ

注目するのは…

産直 滋賀の小松菜

栄養豊富でアレンジ自在なコープしがの人気商品。農業や化学肥料を、滋賀県基準の5割以下に抑えた栽培。毎週自動お届け登録できます。

注文番号 7290  
本体価格98円(税込106円)  
※12月3回企画の価格です。

つくる現場は…

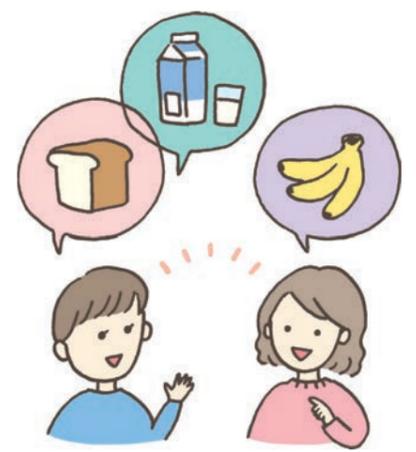
株式会社リッチグリーン

近隣の生産者15名と連携し、産直 滋賀の小松菜をはじめ、様々な産直野菜を生産。環境に配慮した野菜づくりに取り組んでいます。



今月のテーマ

# みんなは何を注文しているの？



ひと昔前の生協といえば「共同購入」でした。グループごとに届いた商品を読み上げて分けため、それぞれが注文した商品の話で盛り上がったものです。時代とともに個配が増えるにつれ「みんなはどんな商品を注文しているの？」という素朴な疑問も増えているようです。

そこで今回は、宅配商品でコ－プしが組合員に人気の商品をランキングで紹介します。まだ注文したことのない商品があれば、ぜひお試しください。

(※ランキングは2019年実績)

## 冷凍食品

とにかく便利！

- 1 レンジで簡単!! むかしのコロッケ
- 2 **co-op** 衣サクサクやわらかとんかつ
- 3 **co-op** 冷凍讃岐うどん
- 4 **co-op** 冷凍さざみうす揚げ
- 5 **co-op** 九州カットほうれん草



## 隔週自動お届け商品

隔週に届くのがちょうどいい!

- 1 **co-op** にがり充てんとうふ 200g×2
- 2 **co-op** ロースハム使い切りパック(無塩せき)
- 3 **co-op** あらびきポークウインナー(無塩せき)
- 4 **co-op** 生しばり絹豆腐 300g
- 5 **co-op** 国産豚肉のももハム(無塩せき)



## 食事パン

常備しておきたい!

- 1 **co-op** 毎日食パン(6枚)
- 2 **co-op** 毎日食パン(5枚)
- 3 **co-op** バターロール 6個
- 4 **co-op** 熟仕込食パン(6枚)
- 5 **co-op** レーズンロール 5個



## 県内産商品

やっぱり県内産!

- 1 産直滋賀県産生いたけ(菌床栽培)
- 2 産直一株トマト
- 3 にがり絹とうふ
- 4 油あげ
- 5 滋賀のきゅうり



## 牛乳/乳飲料

おいしくて栄養満点!

- 1 産直生協牛乳120
- 2 **co-op** 成分無調整北海道牛乳
- 3 産直低脂肪牛乳
- 4 生協牛乳85
- 5 白バラからだにカルシウム



## 豆腐

日本の心!

- 1 **co-op** にがり充てんとうふ 200g×2
- 2 **co-op** 国産大豆のべりな木綿豆腐 300g(2個)
- 3 **co-op** ちいさなため絹ごし豆腐 150g×2
- 4 **co-op** 絹とうふ 150g×3
- 5 生しばりもめん豆腐 400g



## カップ麺

どれがお好み?

- 1 **co-op** コープヌードルしょうゆ 71g(1食)
- 2 **co-op** コープヌードルシーフード 72g(1食)
- 3 **co-op** コープヌードルカレー 82g(1食)
- 4 **co-op** COOP & マルちゃんきつねうどん 95g(1食)
- 5 **co-op** コープヌードル白ごまと担々麺 77g(1食)



## お魚

便利で新鮮!

- 1 氷温甘塩さば切り身
- 2 **co-op** 無着色ひとくち辛子明太子(徳用)
- 3 **co-op** ふっくらしらす干し
- 4 **co-op** 骨とりさばのみぞれ煮
- 5 **co-op** パクパクさんま開き 165g(3枚)



## お肉/加工品

お弁当の定番!

- 1 **co-op** 毎日新鮮ロースハム
- 2 **co-op** あらびきポークウインナー(無塩せき)
- 3 **co-op** ロースハム使い切りパック(無塩せき)
- 4 国産合挽きミンチ(国産牛6:国産豚4)
- 5 **co-op** 国産ポークあらびきウインナー(無塩せき)



## バナナ

手軽に栄養補給!

- 1 コープ毎日バナナ(フレスカーナ) 470g前後
- 2 甘熟王バナナ 570g前後
- 3 コープのエクアドル産バナナ 650g前後
- 4 コープの高原バナナ 600g前後
- 5 コープの田辺農園バナナ 800g前後



お楽しみに!

12/14発行のスパイラル・プチでは、コープで約1週間の献立をまかなうテクニックをご紹介しますよ!

## 毎週自動お届け商品

毎日食べたい!

- 1 産直生協牛乳120
- 2 産直こめ育ちさくらたまご
- 3 **co-op** 北海道の小粒納豆
- 4 産直滋賀の小松菜
- 5 産直低脂肪牛乳



チェックしてね!

毎週自動お届け商品とは、「登録しておけば、毎週注文しなくても届く」便利なサービスです。

- お届けは、毎週と隔週が選べます
- 登録・変更・取消しはカンタン!

毎月第1回の商品カタログと一緒にチラシをお届けしています。



ぱくぱくキッチンカーが、あなたの街へ!

ぱくぱくキッチンカーをご存知ですか?  
生協のトラックは、たくさん走っているけれど、この真っ赤な「ぱくぱくキッチンカー」は、滋賀県に1台…いや、この世に1台しかありません♪



なにをしているかと言うと…

サロンやイベントに伺い、「食からの健康について」のお話をしています。新型コロナウイルスの感染予防のためしばらく活動休止していましたが、一部プログラムを変更して再開しました!  
ご自宅で簡単に作れる「健康レシピ」と栄養のお話や「健康ぱくぱくクイズ」など、食と健康について楽しく考えてもらえる30分程度のプログラムです。  
あいにく、まだ試食しながら…とはなりません、スタッフ押しのコープ商品の試食をお持ち帰り頂きます。

お気軽にお問い合わせください。詳しくは、こちら →  
お問い合わせ先：0120-668-825  
コープしが組織部キッチンカースタッフ  
(未崎・石崎)



健康は食から!



楽しく学びます!



「もったいない」や「おすそわけ」の気持ちを誰かの笑顔につなげるためにフードドライブにご協力ください!!

ともにつくる 笑顔 あふれる未来

2020年ノーベル平和賞は「WFP＝世界食糧計画」が受賞しましたね。WFPが1年間で支援する量は約420万トン。一方日本で1年間に捨てられる食品の量は、約612万トンとか。コープしがでは、10/26～フードドライブを始めました。コープのお店3店舗に設置のフードBOXへ寄付いただいた食品を、フードバンクを通して必要な人のもとへお届けする取り組みです。みなさんのご協力をお願いします。  
なお、2021年からは各配送センターにもフードBOXを設置し、誰もがいつでもフードドライブに参加できるように広がっていきます。



コープのお店(せせ店・もりやま店・かた店)に設置のフードBOXにご持参ください。

**フードドライブにご協力ください!**

ご家庭で食べきれない食品があればぜひお持ちください。食の支援を必要とする人にお届けします!

**寄付いただきたい食品**

- 賞味期限が1ヵ月以上経っているもの
- 賞味期限が1ヵ月以内のもの
- 未開封のもの
- お米(白米・玄米・アツク米)
- ひよこ、乾燥豆などの塩味
- 缶詰(カレー、味噌、缶詰野菜)
- お豆腐、お味噌汁、お漬物
- お肉(鶏肉、豚肉、牛肉)
- 調味料(醤油、食塩など) など

**寄付できない食品**

- こちらの食品は持ち帰っていただく必要はありません。ご返却・ご処分をお願いいたします。
- 賞味期限が1ヵ月を切っているもの
- 開封されているもの
- 全量食品(缶詰、缶詰野菜)
- アレルギー食品(アレルギー食品)
- アルコール類(ビール、焼酎など) など

**フードドライブとは?**

家庭で余っている食品を持ち寄り、それを必要としている福祉施設・高齢者などに寄付する活動です。

食品をご寄付ください! → フードバンク → 福祉施設、高齢者など、食の支援が必要な人へお届けします!

フードバンク連絡先 × 生活協同組合コープしが × フードバンクひわだ

くらし応援ポイント還元 宅配では… 2021年3月3回まで、商品のご利用額100円に対して1ポイント還元! 店舗では… 「ポイント5倍デー」以外の日も「ポイント2倍デー」を毎日実施!

カラダスコヤカ レシピ Recipe

KARADA SUKOYAKA RECIPE



約15分

青汁チャウダー



九州産大麦若葉の粉末青汁(6種の九州産野菜配合) 2本 (6g)

材料

(2人分)  
九州産大麦若葉の粉末青汁(6種の九州産野菜配合)2本(6g)、冷凍むぎえび50g、冷凍ほうれん草40g、ハーフベーコン(1cm四方に切る)1枚、たまねぎ(1cm角に切る)1/6個、にんじん(1cm角に切る)1/4本、にんにく(薄切り)1/2片、オリーブ油小さじ2、水1カップ、固形コンソメ1/2個、調整豆乳1カップ、塩・こしょう各少々、水溶性片栗粉適量

ポイント

豆乳を使うことで脂質を抑えたヘルシーチャウダー。プラス粉末青汁で、野菜の栄養を手軽に、より多く摂取できます。

作り方

- 鍋にオリーブ油を入れ、にんにくとベーコン、たまねぎ、にんじんを順に加えて、中火で炒め合わせる。
- 水、固形コンソメを加えてふたをし、中火で3~4分煮る。
- 調整豆乳と九州産大麦若葉の粉末青汁を加えて軽く煮立て、凍ったままの冷凍むぎえびと冷凍ほうれん草を加え、さらに2分ほど煮る。
- 仕上げに塩、こしょうを振り、水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。

栄養素  
エネルギー: 182kcal  
たんぱく質: 10.2g  
脂質: 9.8g  
炭水化物: 14.3g  
糖質: 11.1g  
食塩相当量(塩分): 1.7g

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。

12 つくる責任 つかう責任 17 パートナリシップで目標を達成しよう

ご存知ですか? コープしがの産直

「産直」といえば、「産地直送」の略が一般的ですが、コープしがでは、「産地直結」の意味。新鮮なだけではないんですよ。

産直商品は、こんな商品です!

- (産直産地は、61産地)
- 産地・生産者・栽培方法・流通方法が明確であること
  - 記録・点検・検査による追跡調査が可能であること
  - お互いの対等・自立を基礎として、生産者とのパートナーシップを確立していること
  - 持続可能な生産と環境に配慮した事業を推進していること
  - 組合員の要望にもとづく多面的な組合員参加があること

産直生産者は、大切なパートナー。パートナーシップに基き、市場の価格に左右されずに年間を通して、「適正価格」で供給しています。利用する組合員も「お互いさま」の気持ちで利用し続けてもらうことが持続可能な生産につながります。

また、お互いを理解しコミュニケーションを図ることで、よりよい関係を築くことができます。利用しての声もどんどんお寄せくださいね。



産直 小原さんちのベビーリーフ生産者: (有)ベジタブル・ユウのみなさん



産直 信長ねぎの生産者: 井上正人さん(滋賀有機ネットワーク)

# 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。

## 取引先品質管理研修会を開催しました。

取引先品質管理研修会は、県内の取引先を中心に、品質保証の重要性を共有し商品の品質向上を目指すために行っています。

今年10月8日(木)、お豆腐でおなじみの豆光さんから「豆腐製造における衛生管理」について、また、滋賀県農政水産部食のブランド推進課から2022年4月より義務化される「加工食品の原料原産地表示」についてお話しいただきました。

新型コロナウイルス感染防止のため、Zoomによるオンライン開催で、取引先19社、コープしが役職員7名 計28名が学習しました(↓)。



### コープラボ 10月度 検査状況

検査項目	件数
微生物	1232
農薬	56
食品添加物	63
放射性物質	14
その他	1
計	1366

#### 豆腐製造における HACCP(※)実践事例について

豆光 代表 櫻井 康弘氏

作業者の身だしなみ、機械や器具の洗浄・清掃などの衛生管理、加えて製造上の重要な管理点についてお話しいただきました。豆腐製造時の「すり潰した大豆を加熱する温度と時間」や、「でき上がった豆腐を冷やす冷却槽の温度の点検・記録」などの事例を使い、わかりやすく説明いただきました。

※ HACCP (ハサップ) …食品を製造する際に安全を確保するための管理手法のこと

#### 加工食品の原料原産地表示について

滋賀県農政水産部 食のブランド推進課 山本 裕依子氏

これまで一部の加工食品にのみ義務付けられていた原料原産地表示が、すべての加工食品に広がりました。2022年3月末までに表示の切り替えが必要となります。どのように表示したらよいか、詳しく紹介いただきました。

年末年始もコープで!

## コープしがの お店から vol.9



年末予約のおすすめ品をご案内します。

### 今年もクリスマスケーキ・おせちのご予約はコープのお店で!

#### コープしがオリジナルケーキ

【大山乳業 ふわふわ♡レースのプレゼント】 直径約18cm 予約価格2,100円(税抜)

- ①大山乳業とコープしがの組合員さんの思いが詰まった、「真っ白ホイップ」のケーキです。
- ②クリームは、たっぷり使用していますが、甘すぎずさっぱりと仕上げています。
- ③スポンジは、100%国産小麦を使用しています。

オリジナルおせちのご予約 締め切りは、12/13(日)まで!



オリジナルケーキのご予約 締め切りは、12/16(水)まで!



上記商品以外にも、ご予約を承っております。詳しくは店内設置のカタログをご覧ください。ご注文締め切り間近です、お急ぎください!

## 頭の体操

-Mental Gymnastics-

### クイズ

共通する部首名を答えてください。

- (1) 入の湖 = におのうみ。琵琶湖の別名。
- (2) 甲 = 湖北・長浜の冬の名物。
- (3) 軍采 = 平成5年に誕生した 滋賀の地鶏・近江しゃも。



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 12月25日(金) (消印有効)

応募方法は15ページをご覧ください。

10月号 正解 「のっぺいうどん」 応募総数 359通 うち正解 347通

## 組合員さんの 声に 応えて

### 注文書の文字の改善について



組合員の声

注文書のナンバーが小さすぎて見にくいです。何とかありませんか?



10月1回注文書より、注文番号・商品名のフォントを見直し、注文番号を従来より見やすいかたちに変更しました。

8921	893	894	895	896	897	898	899	900	892	893	894	895	896	897	898	899	900
チヨバ	ズ	アソ	ビ	レ	エ	ホ	サ	レ	カ	フ	豆	シ	チ	カ	キ	ポ	ヒ
ヨバ	ズ	ソ	ビ	ス	リ	ル	ラ	モ	カ	フ	豆	シ	チ	カ	キ	ポ	ヒ
イ	ス	チ	ッ	ケ	セ	ン	ッ	ン	レ	ミ	乳	ョ	コ	タ	の	ル	レ
ス	ク	コ	コ	ケ	ア	キ	キ	キ	ミ	チ	を	コ	タ	の	ン	ン	ン
ク	ク	コ	コ	ケ	ア	キ	キ	キ	ミ	チ	を	コ	タ	の	ン	ン	ン
ク	ク	コ	コ	ケ	ア	キ	キ	キ	ミ	チ	を	コ	タ	の	ン	ン	ン
ク	ク	コ	コ	ケ	ア	キ	キ	キ	ミ	チ	を	コ	タ	の	ン	ン	ン
ク	ク	コ	コ	ケ	ア	キ	キ	キ	ミ	チ	を	コ	タ	の	ン	ン	ン
ク	ク	コ	コ	ケ	ア	キ	キ	キ	ミ	チ	を	コ	タ	の	ン	ン	ン
ク	ク	コ	コ	ケ	ア	キ	キ	キ	ミ	チ	を	コ	タ	の	ン	ン	ン
ク	ク	コ	コ	ケ	ア	キ	キ	キ	ミ	チ	を	コ	タ	の	ン	ン	ン

- 注文番号 文字フォントを太文字にした
- 商品名 文字フォントを細文字にした

強弱が加わることで 見やすくなりました!

#### 改善以降の声

- ◆ 高齢となり、カタログや注文書を見るのが疲れます。今回、注文書の番号が大きくなっていて助かります。
- ◆ 注文番号の字体が太くなり見やすくなりました!

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。



### 冬の介護の注意点

冬の寒さが本格的になる12月~2月にかけて注意したいのは、体の冷えによる影響です。

厳しい冬の寒さは体温を下げ、免疫力の低下を招きます。加齢により免疫機能は衰えてくるため、高齢者は冬に感染症にかかるリスクが高まります。また、寒さによる体の冷えは血行不良を招き、肩こりや膝の痛みなども誘発します。

さらに、冬場は心筋梗塞や脳卒中などを起こす方が増加します。心筋梗塞や脳卒中が冬に多い理由のひとつが、「ヒートショック(温度の急変による身体へのストレス)」です。

気温が下がると血管が収縮して血圧は上がり、気温が上がると血管が拡張して血圧は下がります。暖房の効いた暖かい部屋から寒いトイレや屋外へ移動

したり、寒い脱衣室から急に熱いお湯につかるなどは、血圧の急激な変動が起こるので要注意です。

ヒートショックの予防には、自宅内の生活スペースをなるべく一定の室温で保つことが大切です。お風呂に入るときは、浴室を暖かく保ち、ぬるめのお湯でじんわり体を温めるなどし、10度以上の温度差が生じる場合は特に注意しましょう。



定期的な室内の換気を行い、感染予防や湿度管理にも注意しましょう

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。



### 新型コロナウイルスの感染予防対策について

- 「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。
- 参加者の一定間隔の保持、換気、適切な感染予防対策を講じます。
- ご自宅等で検温をすませたうえ、ご参加ください。(発熱や風邪の症状がある方、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。

くらしたいせつ

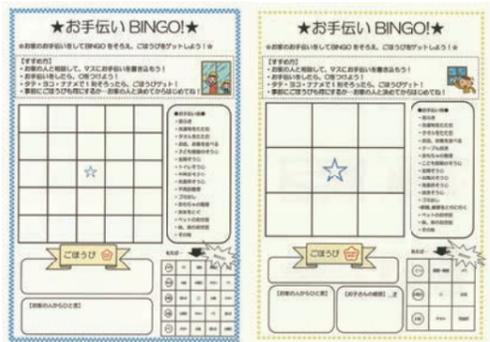
## 冬休み企画!おうちでチャレンジ!! Part2 お手伝いBINGO!

締切 12月18日(金)

冬休み、お手伝いを通して子どもたちの“自発性”や“責任感”を育み、親子のふれあいを深めませんか? 年末の大掃除、窓拭きや子ども部屋の片付けなどお手伝いでピカピカにしましょう!

### お手伝いBINGO(内容)

- ①届いたビンゴカードにチャレンジするお手伝いを、家族で相談して記入。そろった時のごほうびも決めてね。
- ②お手伝いのできたら、そのマス目をチェック。ビンゴをめざしてがんばろう!
- ③取り組んだ感想など、アンケートをご提出いただいた方には、コーすけハンドタオルをプレゼント!



アンケートを提出していただいた方全員にコーすけハンドタオルを1枚プレゼント!



【企画番号】S1021 【企画名】おうちでチャレンジ

参加費: 無料

申込方法: 参加されるお子さまの氏名・年齢・希望されるビンゴ用紙(3マス版・5マス版)を明記の上、お申込ください。

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~

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

- 12月4回・5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)



募金案内

12月4回・5回

## 理事会だより

第14期 第24回定例理事会(2020年11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24回定例理事会

◆2020年度上期のふり返り

第15期役員(2021年~2022年度)の選任にあたり「地域区役員推薦委員会への地域区組合員理事候補者としての推薦希望の申出公示」を承認しました。受付期間は2020年12月7日~12月18日まで、詳しくはスパイラル臨時号(11/30-12/4配布)をご覧ください。

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	18,473,066	▲	▲
	店舗	3,642,465	▲	▲
	夕食サポート	190,123	▲	▲
	コープでんき	221,944	▲	▲
	合計	23,032,833	▲	▲
経常剰余金(千円)	1,011,834	▲	▲	
組合員数(人)	206,419	▲	▲	
うち今年度加入人数(人)	10,079	▲	▲	
出資金(千円)	12,227,988	▲	▲	

### 第14期 理事の紹介



組合員理事 早川直巳  
皆さんの組合員さんと笑顔でお話することを心がけています。お電話でも「笑い声」で、もっとくらしに役立つコープしがをめざし、みなさんと一緒に考えていきたいです。趣味は音楽で、昨年、念願の第九に合唱で参加しました。

### 新型コロナウイルス等のウイルス感染拡大に備え、普段からローリングストックを!

急に商品の注文が集中すると、「商品が一時的に不足する→不安になって注文が増える→ますます不足する」という悪循環につながります。ローリングストック(※)の考え方を取り入れ、常に一定量のストックを持ちながら、ふだんどりのご利用を心がけていただきますようよろしくお願いいたします。

※ローリングストック: ふだんから少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法



## 監事会だより

10月度(9月21日~10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。

9月25日 内部統制委員会出席

28日 経理監査

29日 第22回監事会 [この間の監査所見共有、上半期代表理事との会合実施内容、事業所往査実施内容、今後の予定確認]

10月6日 本部監査<開発室>

8日 本部監査<情報システムフロア><商品事業フロア>

14日 秋の総代のつどい<9会場>

以上

## Information

第4回商品大交流会「『笑顔がひろがるラブコープ』~つながろう 届けよう♡(ラブ)メッセージ~」をオンラインで開催します。開催予定日: 2021年2月13日 ※具体的な内容は検討中です。

7月から8月に取り組んだ「ユニセフ新型コロナウイルス緊急募金」へのご協力ありがとうございました。3,107,350円をユニセフ協会へ送金しました。ユニセフでは医療体制が脆弱な途上国の支援活動に活用されます。

3年目となる「できるコづくり制度」2021年度助成金募集が始まります。

募集受付期間: 12/2~翌年1/20まで。

詳しくは、できるコづくり制度 [検索](#)



## 10月度 リサイクル報告

商品案内書	卵パック	ペットボトル
宅 270,510Kg (107.2%) (累計回収率80.2%)	宅 2,122Kg (127.1%)	店 2,186Kg (123.5%)
商品仕分け袋	牛乳パック	キャップ
宅 2,899Kg (107.5%) (累計回収率29.8%)	宅 4,240Kg (104.2%)	店 167Kg (123.3%)
	トレイ	店 424Kg (133.4%)

リサイクル品売却金額  
10月度 4,037,403円 4月から累計 32,903,097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



ちいきのたいせつ ひろば活動／ぼんぼこぼん

参加申込不要

### “ぼんぼこぼん”メリークリスマス！サンタがやってくるかな!! 一緒にお話しよう!

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。今回は楽しいお話シアターを楽しみます。サンタさんがプレゼントを持って来てくれるかも…?仲良くおしゃべりタイムでママ友つろう!!

- 日時** 12月22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** ひとり100円(大人も子どもも)
  - 持ち物** お子さんに必要なもの(飲み物など)、マスク
- ※あまが池 無料駐車場2時間OK 市営駐車場です。  
※ウイルス感染予防のため参加人数を制限させていただくことがあります。

**【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。詳しくは南地区事務局(上記地区名右に記載)までお問い合わせください。



ちいきのたいせつ ひろば活動

事前申込不要

### いきいき百歳体操で、元気な毎日! 『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』を開催しています。みんなで「いきいき百歳体操」で体を動かした後、おしゃべりしたり折り紙など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 13:30~15:00ぐらい ※途中で帰ってもOK  
12月の予定 12/4(金)、12/11(金)、12/18(金)、12/25(金)
- 場所** コープしが 草津事務所1階フリースペース(旧店舗跡。草津市西草津2丁目1-1)
- 参加費** 100円
- 持ち物** マスク

**【注意事項】**  
※参加する前に検温を済ませておいてください。  
(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。)  
※ウイルス感染予防のため参加人数を制限する場合があります。

健康な毎日を!



ちいきのたいせつ ひろば活動／わたしの居場所

締切 12月25(金)

### おしゃべりしましょう!!

松の内も明ける頃。友だち作りのきっかけに、気軽集えてゆっくりできる場所へ。真冬の寒さに向かっていく頃なので天気と足元を気にしてご参加ください。



※抽選に外れた方には1月4日以降に携帯電話から連絡致します。

- 【企画番号】** K1221
- 【企画名】** おしゃべりしましょう
- 日時** 1月14日(木) 10:00~11:30
- 場所** 犬上郡多賀町 個人宅
- 定員** 12人
- 参加費** 150円
- 持ち物** マスク(事前に検温してください)

※西地区・東地区企画のイベントは、今月はありません。

## あなたの「やってみたいこと」をコープしがが応援します!

受付

チーム活動・ひろば活動とも  
2020年度新規の申請受付は  
**12/18(金)**  
までです。お早めに  
申請してください

### チーム活動

関心事を同じくする組合員どうしやお友だちが集まって取り組む活動に対して、1人500円、1チーム最大5,000円まで実費を助成する制度です。1チーム3人以上で、そのうち2人以上が組合員ならOKです!

申請手続きはカンタン。まずは、資料請求を!

- 【企画番号】** 大津市・高島市の方は「A1291」  
草津市・守山市・栗東市・野洲市の方は「B1291」  
近江八幡市・東近江市・湖南市・甲賀市・蒲生郡の方は「H1291」  
彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市の方は「K1291」
- 【企画名】** 「チーム活動資料請求」



こんな活動ができます!



西地区：「30年来の仲間とリズム体操」(会場費)

### ひろば活動

子育てサロンや高齢者サロンなど、組合員が地域の中で交流の場をつくり、共有したいテーマについて、考える場を広めたりする活動を支援する制度です。

こんな活動ができます!



北地区：グリーンボランティア

#### 申請方法

- ①担い手4人以上で申請します。組合員3人以上であれば、組合員以外の人も企画スタッフとして参加できます。※上限は10人を目安
- ②次の6つのテーマを目的とした活動に助成します。  
食・商品 子育て 平和 福祉 環境 消費者力
- ③会場使用料や託児費用にも助成されます。

まずは、資料請求・お問い合わせを!

- 【企画番号】** 大津市・高島市の方は「A1093」  
草津市・守山市・栗東市・野洲市の方は「B1093」  
近江八幡市・東近江市・湖南市・甲賀市・蒲生郡の方は「H1093」  
彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市の方は「K1093」
- 【企画名】** 「ひろば活動資料請求」

## ささえあいサポートより 年末年始の電話受付について

ささえあいサポートへのご理解とご協力ありがとうございます。今年も残すところあとわずかとなりました。ささえあいサポートの年内の電話受付は12月25日(金)まで、年始は1月5日(火)からです。

7月に活動を再開して以降徐々にささえあいサポートの輪が広がりました。人と人の距離が必要とされるようになり、おたがいさまの気持ちで人とつながるささえあいサポートが求められているのだと思います。

### サポーターも募集しています!

あなたの空き時間を誰かの「ちょっとした困りごと」の応援のために

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をご登録ください。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。

大型家具の搬出サポート  
男性サポーターも活躍中!



お問い合わせ、サポートの依頼、サポーターの登録はお住まいの地域のささえあい専用フリーダイヤルまで

- 高島市・大津市にお住まいの方 ☎0120-017-730  
西地区ささえあいコーディネーター会
- 甲賀市・湖南市・近江八幡市・東近江市・蒲生郡にお住まいの方 ☎0120-035-320  
東地区ささえあいコーディネーター会
- 草津市・栗東市・守山市・野洲市にお住まいの方 ☎0120-026-020  
南地区ささえあいコーディネーター会
- 彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市にお住まいの方 ☎0120-045-930  
北地区ささえあいコーディネーター会

コープしがの「ささえあいサポート」は、組合員同士が「おたがいさまの気持ちでくらしを支えあう」くらしの相互扶助制度です。

(受付:月曜日~金曜日 10:00~15:00)





テーマ  
**わが家だけの  
おせちメニュー**

今回は、皆さんからいただいたおせちメニューをたくさんご紹介いたします。来年のおせちに、ぜひ取り入れてみてください！

**まるで栗！な栗きんとん**

大きな栗に見える栗きんとんは毎年欠かさず作っている定番です。錦玉液にカタクリを加えてくず饅頭のように仕上げるのがコツです。  
※錦玉液：水に寒天と砂糖、水あめを加えて煮つめた液体のこと  
近江八幡市 ユイママ さん

**子どもも大好き、  
わが家の定番**

で焼いて、お弁当に入れたりもします。伊達巻は自分で作ると安上がりなのもGOOD。  
野洲市 みかん さん

わが家の定番になった人気メニューは、2色栗きんとん。プレーンと抹茶を同量ずつ取り、茶巾絞りにして、上に栗の甘露煮を乗せます。色もきれいで、おすすめです。紫いもがある時は、プレーンと紫いもの茶巾も作ります。  
◎酢ごぼうのスモークサーモン巻き／細目に作った酢ごぼうをスモークサーモンでくるくる。旦那のおつまみにもなり、好評です。  
◎きなこピーナッツ／砂糖に水を加えて、レンジでチン！してピーナツをからめ、きな粉を入れてパラパラになるまで混ぜる！子どもが大好きです。

何年も作り続けて、定番化された、わが家のおせち。今年もがんばって作ります。  
湖南省 ムーミンママ さん

**好きな一品をお重に詰めて**

小学生低学年の子供がいます。食べ残しが出ないよう、1段目は栗きんとんや黒豆など定番のものを入れ、2段目は各自ひとつだけ好きなものをリクエストしてもらい、それを入れるようにしています。去年は筑前煮(夫)・ポテトサラダ(私)・唐揚げ(子ども)を入れました！お正月は、好きなもの食べたいですよ。毎年楽しみにしてくれているようです。  
大津市 もに さん

栗きんとん



**おふくろの味で  
迎えるお正月**

わが家のお正月は、子ども夫婦たちが元旦〜3日と次々に帰ってきますので、おせちはたくさん用意します。5〜6人用の3段のおせちは、注文。別に2段重を3個作ります。息子たちの好きなう巻きは、卵10個分の中に三つ葉とうなぎを刻んで入れたり、孫のために卵の中にウインナーを薄くカットして入れて焼きます。色とりどりで美しく、おいしいですよ。野菜の皮むきは30日から用意し、数の子も大変です。夫の母が教えてくれた煮物も、みんなの好物。注文した3段重より、私のお重の方が大人気です。お鍋いっぱい煮物も3日分用意します。今年も元気であれば作る予定です。ホテルの3段重も欠かせませんが、やっぱりおふくろの味が大切なので。今年は生協さんの野菜で用意しよう、張り切っています。ただ今81歳。いつまで元気で子どもたち、孫たち、主人が喜んで食べてくれる料理ができますやら...。  
大津市 大石橋和子 さん

**田作りにひと工夫！**

おせち料理の中で田作りが苦手だった私。でも、カルシウムも豊富だし何とか食べられないかなと思っていました。そんな時、ひと工夫した作り方を知り、真似して作ってみました。すると、まるでおやつのようにおいしく、家族もあつという間に食べてしまい「もうないの?」と言ってくれました。とっても嬉しい出来事でした。その作り方は、通常の作り方にバターを加えるだけなんです。ぜひお試しくださいあれ！  
彦根市 エビチリ さん

**田作りにひと工夫！②**

私が子どもの頃は、火鉢にかけた鉄鍋で田作り用の小魚を長い時間かけて炒っていました。その割にはパリッとせず、あまり好きではありませんでした。ですが、大人になり油で揚げる方法を知ったからは、食べる手が止まらないほどの好物になりました。家族にも実家にも好評です。カロリーを考えると怖いけど、年に一度のお

楽しみです。

彦根市 みや さん

**実家の味を  
引き継いでいます**

夫の実家のおせち料理では、「黒豆」「紅白なます」「数の子の酒粕漬け」の3種類を、私が引き継いで作っています。「数の子の酒粕漬け」は、水に漬けて、塩出しした数の子をひと口大にちぎり、調味した(酒、しょうゆ、みりん)酒かすに1週間漬け込みます。洗わずにひと口大に切っていました。  
大津市 まりおばあさん

**お弁当にも♪  
手作り伊達巻き**

わが家だけではないと思いますが、手作り伊達巻です。市販の伊達巻は甘すぎるので、卵、はんぺん、みりん、だししょうゆをミキサーで混ぜて、オーブンで焼いて作ります。おせちといわず、普段でもこの材料に枝豆やコーン、チーズなどを加えて、マフィン型

子育て情報や  
おすすめ商品を  
紹介する  
スパイラル  
プチ12月号は  
12/14 発行

**編集後記**  
今年も残りわずかとなりました。2021年を目標も立てずダラダラと過ごしてしまった私は、先日から米津玄師の「Lemon」という曲をマスターすべく頑張っています。旋律・リズム・歌詞…どれも昭和POP時代の私には難しく、ようやく歌えるようになって明日にはダメ…の繰り返し。でも、こんな些細なことでも、新しい挑戦はワクワクします♪

次号掲載は2月号  
テーマは「思い出に残る手紙」  
書き置きや年賀状、ラブレター、掲示板、両親への手紙など。あなたにとって、思い出に残る手紙にまつわるエピソード、お待ちしています！

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、



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)  
12/25 (金) 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

今回はβカロテンやビタミンE、カルシウム、鉄分など栄養たっぷりな小松菜のレシピ。本誌2～3ページでご紹介している産直滋賀の小松菜を、ポトフとサラダにアレンジして、おいしく味わいながら、免疫力を高めましょう！

1人分のカロリー **212kcal** 1人分の塩分 **1.7g**

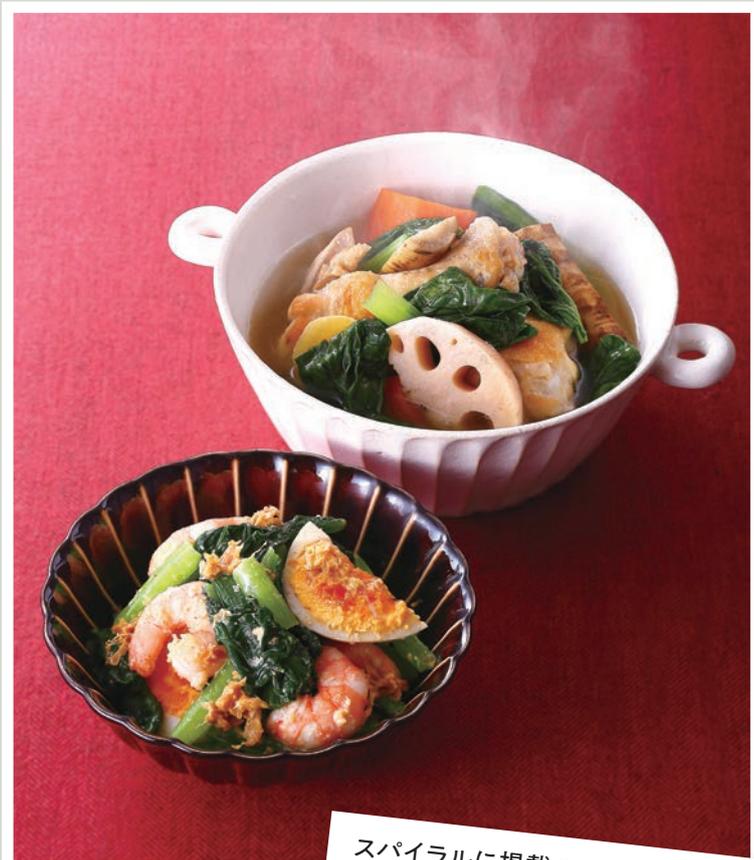
## 冬野菜と鶏肉の和風ポトフ 約 **25**分

材料 (2~3人分)

鶏手羽元6本、小松菜80g、人参1/2本、れんこん100g、ごぼう1/3本、油小さじ1、塩・こしょう各少々、A＝<しょうがの薄切り1片分、酒大さじ1、しょうゆ小さじ1 1/2、みりん・顆粒コンソメ各小さじ1、だし汁3カップ>

作り方

- ①手羽元は塩、こしょうをふる。小松菜はざく切り、人参は乱切り、れんこんは半月切り、ごぼうは縦半分に分けて6cm長さに切る。
- ②鍋に油を熱し、手羽元を皮目から入れて焼く。A、小松菜以外の野菜を入れ、煮立ったらアクを取り除く。
- ③ふたをして弱火で約15分煮、小松菜を加えてサッと煮る。



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 **225kcal** 1人分の塩分 **1.0g**

## 小松菜とゆで卵のおかずサラダ 約 **10**分

材料 (2人分)

小松菜100g、むきえび70g、ゆで卵2個、A＝<削り節2g、マヨネーズ大さじ2、すり白ごま大さじ1、砂糖・しょうゆ各小さじ1>、塩適量

作り方

- ①小松菜はゆでて水気を絞り、4cm長さに切る。むきえびは塩ゆでする。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、①、食べやすく切ったゆで卵を加えて和える。

12/14  
発行

次の

# スパイラル

プチ  
petit

コープのオススメ

ちょっと贅沢  
お取り寄せ気分

特集

コープで6日間食事づくり

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!

12月号「スパイラルpetit」では、ちょっぴり贅沢な商品を集めた「よりすぐり」カタログをご紹介します。お取り寄せ気分楽しんで。特集は、ほぼ1週間をコープの宅配でやりくりする組合員さんに密着！そのテクニックを教えてください。お楽しみに。

コープしがホームページ  
<http://www.pak2.com/>



コープしが  
公式SNS



「スパイラル」はコープしがのシンボルマーク。巻貝・波紋・風などの自然を象徴し、さらに求心と拡大、進化の軌跡などの発展を表しています。