

コープでつくる私の暮らし

スパイラル

2

February, 2021
No.391



子育て情報や
おすすめ商品を
紹介する
スパイラル
プチ2月号は

2/15

発行

第1なぎさ公園 菜の花畑 (守山市)

つくる現場から 滋賀のフリルレタス

特集 趣味の絵てがみ

組合員活動情報 ぱくぱくコミュニティ

とものつくる  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



シャキシャキ食感と 華やかさが魅力! 滋賀のフリルレタス

注目するのは…

滋賀のフリルレタス



フリルのような葉が持ち味のレタス。シャキシャキとみずみずしい歯ごたえで、苦みや青臭みがないのが特長。毎週自動お届け登録できます。
注文番号 **7436**
この番号でご注文いただくと、毎週届きます。
本体価格98円(税込106円)
※事情により価格が変わる場合があります。

つくる現場は…



株式会社アグテコ

2050年に直面する食糧危機を見すえ「農業で世界を変えたい」と2017年に香港を拠点に設立。2020年に日本法人第1号としてアグテコファーム吉川を開業。

「ドレスのフリルみたい」「サラダが一気に華やかになる」と、組合員に人気の「滋賀のフリルレタス」。以前は「南出さんのフリルレタス」として親しまれてきました。2020年春、その生産者である南出農園の南出卓哉さんが仲間とともに株式会社アグテコ（以下アグテコ）を設立したのを機に、商品名を変更して供給しています。

フリルレタスは、葉を内側に巻き込まない非結球レタスで、

1番の特長は華やかな葉先。シャキッと歯ごたえがよく、サラダやおかず、お弁当に添えるだけで見映えがすると人気です。「滋賀ではよく知られていますが、全国的にはまだ珍しい品種なんですよ」と話すのは、アグテコの宮代昌明さん。以前は海外で都市開発に携わる仕事をしていたが、「世界に通用する農業を」と野洲市で奮闘する農家の南出卓哉さんに出会い、意気投合。生産管理のエキスパートである木山守さんにも声をか



左から株式会社アグテコの宮代昌明さん、南出卓哉さん、木山守さん

見渡す限りの田園地帯に、突然巨大なビニールハウスが現れる野洲市吉川地区。アグテコファーム吉川では、甲子園球場よりも広い敷地を整備し、フリルレタスの水耕栽培を行っています。日本法人第一号としてこの地を選んだ理由は、鈴鹿山系の豊かな水源と太陽の光に恵まれ、南出さんが祖父の代から水耕栽培を営んできた土地だから。

豊かな水と太陽に恵まれて



1: 広大なビニールハウスの中。奥行き200mの栽培プールは圧巻です 2・3: スタッフは現在100名。最終的な収穫・調整・選別・出荷は人の手でいきます 4: 太陽光をたっぷり浴びて、元気に育つフリルレタスの苗



アグテコの宮代さんに聞きました! フリルレタスの保存方法

レタスは根元を切った途端に傷みやすくなる野菜。そのため、水を含ませたスポンジを使い、根付きのまま出荷するようにしています。日照時間や温度の影響で葉が大きくなり過ぎた場合は、袋に入りにくいので根元をカットしています。また、弊社では収穫後のフリルレタスを丸1日保冷庫で保管して減菌を行います。雑菌の繁殖が傷みの原因になるからです。保存のコツは、なるべく早く冷蔵庫に入れること。吹き出し口の近くだと水分が飛んでしまうので、冷風が直接当たらないところに保管するようにしてください。



私はおひたしで食べるのがオススメ!

野菜づくりは子育てと同じ

「水耕栽培のメリットは、雑菌の多い土を使わないので農薬が少なく済むこと。室内栽培なので、1年中安定して出荷できます」と宮代さん。毎日レタス

の顔色を見て、「おかしいな」と思ったら早めの予防を心掛けているそう。農業は天然由来のもので、成分が残留するものや発がん性の農薬は一切使用していません。「野菜と人間は同じ。過保護にせず、きちんと会話する。ダメな時にはサポートしますが、なるべく自分で力をつけて育ててほしい」。そう語る宮代さんは、まさにお父さんの表情。最先端の技術を取り入れながら、「野菜を工業製品ではなく生きた食べ物として育てたい。そんな思いが根っこにあります。今後は海外展開も視野に入れ、さまざまな気象条件や土壌条件に合わせた栽培技術を開発していく予定です」そう語る3人の目は希望と情熱に輝いていました。

滋賀のフリルレタス

を使ったレシピ

⇒ 16ページ



今月のテーマ

趣味の絵てがみ



『そもそも絵てがみって…?』

2月といえば、1年中で最も寒さが厳しい季節。ついつい外に出るのがイヤになり、家の中にこもりがち。そんな時こそ、ふだん会えない家族や友人に絵てがみを描いてみませんか？ 字がヘタでも、絵が苦手でも大丈夫。「むしろそれが個性なのよ」と、絵てがみ歴23年の小松原晴子先生はおっしゃいます。



教えてくれた人
ウエストの
絵てがみ教室講師
小松原晴子
先生

草津市を中心に絵てがみ教室を主宰。実はベテラン組合員で、生協歴は30年以上。低糖質ヨーグルトがお気に入り

「絵てがみとは、はがきに絵と言葉を描くこと。上手に描く必要はありません。大切なのは相手を思う気持ちです」という小松原先生。とはいえ、どんな道具を使ってどんなことを描けばいいのでしょうか。

「まず道具は、細い線を描くための面相筆、色を塗るための彩色筆、墨汁、日本画用の顔彩絵具、パレット。これだけあるといいですね」。たとえば、面相筆の代わりに筆ペン、顔彩絵具の代わりに水彩絵具でもいいけれど、ほのぼのとした絵てがみ独自の味わいが出にくいそう。最

近ではネット通販や文具店などで「絵てがみセット」として販売され、比較的手ごろな価格で手に入れることが可能です。

心静かに自分と向き合う

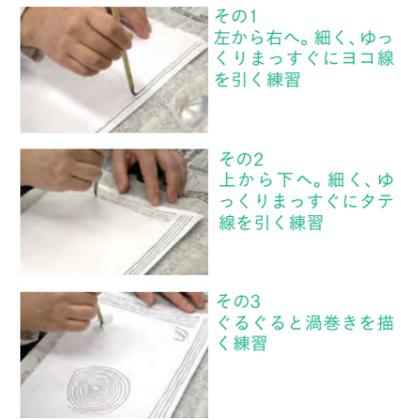
道具がそろったら、机を汚さないよう新聞紙を敷き、墨汁や絵の具を溶くための水を用意しておきます。

1 準備運動。 墨汁をふくませた面相筆で、細い線を描く練習です。姿勢を正してイスに座り、少し脇を開け、筆の上部を軽く持ちます。白い紙に細く、ゆつくりを心がけて線を描く練習をします。ヨコ線、タテ線、ぐるぐると渦巻きを描きます。

2 題材選び。 基本的には季節にちなんだものですが、「庭で摘んだ草花や冷蔵庫にある野菜など、身近なものでいいですよ」と先生。中でも初心者におすすめなのがリンゴや葉っぱ。リンゴであれば黄色→オレンジ→赤、葉っぱであれば黄色→黄緑→深緑といったグラデーションでシンプルに持ち味を表現できるものもいいそうです。

1. 準備運動(10分程度)

心を静めて絵と向き合うため、面相筆を使って細い線を描く練習をします。背筋を伸ばしてイスに腰かけ、少し脇を開き面相筆の上部を軽くつまむように持ちます。水を数滴溶かした墨汁に筆先を付け、白い紙の上に筆をまっすぐに下ろします。



その1 左から右へ。細く、ゆつくりまっすぐにヨコ線を引く練習

その2 上から下へ。細く、ゆつくりまっすぐにタテ線を引く練習

その3 ぐるぐると渦巻きを描く練習

さあ、描いてみましょう!



用意するもの

- はがき
- 彩色筆
- 顔彩絵具
- 新聞紙
- 白い紙(コピー用紙で可)
- 面相筆
- 墨汁
- パレット

もしあれば…
消しゴム、鉛筆、カッター、朱肉

2. 題材を決める

基本的には季節を感じるものを描く場合が多いのですが、たとえば自分の顔や手、部屋のインテリアなど身近にあるものでOK。



題材に触れてみましょう

3. りんかくを描く

墨汁をふくませた面相筆でりんかくを描きます。題材をじっと見ながら、なるべく大きく描くようにしてください。はがきからはみ出してもOKです。初心者は、題材を台の上の上に置き、目の高さから見るアングル(真横)がおすすです。



4. 色を付ける

多めの水で溶いた顔彩絵具で色を塗っていきます。この時に使うのは、面相筆より少し太めの彩色筆です。



まずは薄い色からはじめて…
だんだん濃い色を重ねます

5. 言葉を入れる

今の気持ちや相手に伝えたい言葉を描き入れます。下敷きのコピー用紙に試し描きをした後に、一文字ずつゆっくりと描きましょう。

6. 消しゴムハンコを作る

余裕があれば、消しゴムを使ってオリジナルのハンコを作りましょう。朱色のハンコを押すことで、作品にぐっと締まりが出ます。コピー用紙にHBやBなど濃い目のえんぴつで自分を表す文字を描き、消しゴムを強く押し当てます。消しゴムに付着したえんぴつ跡をさらにえんぴつで太くなぞって見やすくします。あとはカッターで文字を削ってでき上がりです。



カッターに気をつけて

文字をカッターで削ります



余白が多ければ周りをカットして

7. 完成!

上出来です!



先生の作品

少しかすれた線やじみに深い味わいがあります。

先生からひと言

遠く離れた人だけでなく、一緒に住んでいる家族にも絵てがみを送ってみるといいですよ。私も昔、主人に送りました。「今日は言い争いをしてごめんなさい」って(笑)。面と向かって言いがらいことでも絵てがみなら素直に伝えられますね。



教室の生徒さんの作品

取材時は12月初旬。クリスマスやお正月にちなんだ作品がたくさんありました。



ぜひ、皆さんの作品をお送りください。あて先は15ページ参照

さらに便利に!

コープしがのお店から vol.11

今月はコープぜぜ店・もりやま店からお知らせです



お会計の流れ



- 1 お買い物カゴをレジ係員にお渡しください。レジ係員がバーコードの読み取りを行います。
- 2 レジ係員が組合員の皆さまにお会計していただく会計機をご案内いたします。
- 3 案内された番号の会計機で、お会計をお願いいたします。

お待たせしました!
セミセルフレジを導入します

組合員さんからご要望が多かった「セミセルフレジ」を、2月中旬よりぜぜ店・もりやま店に順次導入します。「セミセルフレジ」とは、レジ係員がお会計まで行う従来のレジと、バーコードの読み取りも含めてすべてご自身で行うフルセルフレジの、間のようなイメージです。

お支払いをご自身で行っていただくことで、ご自身のペースでゆっくりとお支払いできますし、レジの待ち時間が緩和されます! (※クレジットカードでのお支払いはレジ係員がお会計します。)

操作に不安があれば遠慮なくお申し出ください。また、従来のレジも引き続きご利用いただけます。

湖北初出店!!
コープながはま店が、2021年3月にOPEN!



コープぜぜ店誕生祭:2月27日(土)28日(日)6周年の誕生祭を開催いたします。お買得商品・お楽しみ企画を検討中です。ちょっと先ですがお楽しみに♪

2月に食べたい!

カラダスコヤカ
レシピ
Recipe



KARADA SUKOYAKA RECIPE

約15分

糸こんにゃくの炒り明太



材料 (4人分)

- CO-OP 無着色ひとくち明太子1/2パック(60g)
- しらたき(糸こんにゃく)(ざく切り)1袋(160g)
- にんじん(3cm長さのせん切り)中1/2本(80g)
- えのきだけ(3cm長さに切る)100g
- ごま油・酒・しょう油各小さじ2

作り方

1. しらたきを下ゆでしてざるに上げ、鍋でから炒りする。
2. ごま油を加えて、にんじん、えのきだけを炒める。
3. にんじんがしんなりしたら、CO-OP 無着色ひとくち明太子、酒を加えて炒める。
4. 明太子の色が変わったら、香りづけにしょう油を回しかける。

ポイント

低カロリーな一品です。しらたきは、水分が残っていると油が跳ね返すので、しっかりとから炒りしてから油を加えてください。きざみ昆布、ひじきなどを加えるとさらに食物繊維の摂取量がアップします! 冷蔵庫で2~3日保存可能。

栄養素
エネルギー: 56kcal
タンパク質: 4.2g
脂質: 2.5g
炭水化物: 5.7g
糖質: 0g
食塩相当量: 1.2g

WELL BEING 私らしく地域で暮らし続けるために **教えて介護**

ご存知ですか? 「公益社団法人 認知症の人と家族の会」

高齢化の進展とともに、認知症の人も増加しています。厚生労働省の「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」では、2020年の65歳以上の認知症の人は16.7% (約602万人) で、6人に1人程度が認知症と推計されています。誰もがなりうる病気...だからこそ正しい理解が必要です。

「公益社団法人 認知症の人と家族の会」は、全国47都道府県に支部があり、様々な事業を実施しています。副代表理事で医師の杉山孝博氏は、「認知症の介護において最大の問題は、症状の理解の難しさにある。多彩な症状を、介護者は理解できず、振り回されてしまう。認知症の症状を理解することで上手な対応が可能になる」と仰っています。

認知症になったとしても、介護する側になったとしても、いつまでも「私らしく、安心して暮らせる社会」を、みんなで実現していきたいですね。

公益社団法人 認知症の人と家族の会 滋賀県支部
草津市笠山7-8-138 滋賀県立長寿社会福祉センター内
電話:077-567-4565
電話相談(月~金10時~15時)0120-294-473

介護の資格を取りませんか? 「介護職員初任者研修」受講生募集!

受講場所 草津教室:草津市若竹町7-10 KB21 4階 未来カレッジ草津校
電話:075-693-8770(月曜定休)

※コープしが組合員は、キャンペーン価格よりさらに2,000円引き!
未来カレッジ研修終了後、コープしがで働く方の支援として60,000円の就労支援金があります。
※支援金の支払いには一定の条件があります。

コロナ禍における寄附支援について
—ご報告—

新型コロナウイルス感染が長期化する中、その影響は多方面の方々に広がっています。コープしがは、「たすけあいと分かちあい」の精神に基づき、組合員の皆さんの利用から生まれた剰余金の一部を、有効活用させていただきました。

▶2020年10月

滋賀県社会福祉協議会『滋賀の子どものほほえむ力サポート事業』へ100万円を寄附→新型コロナウイルス等の影響による生活困窮家庭への社会支援に活用されます



▶同年12月

「滋賀県がんばる医療応援寄附」へ100万円を寄附→医療従事者の勤務環境の構築、医療体制の充実・強化に活用されます



▶同年12月

2020年7月豪雨災害の被災者へ冬物衣料品(800点)を寄附→生協くまとの「避難所、仮設住宅にお住まいの被災者へ衣料品を届ける取り組み」を通して届けられました



この先も、長期にわたっての支援が必要と考えられるため、商品利用を通してその一部が寄附される「みんなでがんばろうサポート基金」を創設し、取引先・組合員とともに取り組んでいけるようにすすめます。
※詳しくはP11をご覧ください。



ご存知ですか？ シトラスリボンプロジェクト

当たり前と思っていたふだんの暮らしを揺さぶっているCOVID-19
たとえウイルスに感染しても、誰もが地域で笑顔の暮らしを取り戻せる社会に
そんな願いから、「シトラスリボンプロジェクト」は、生まれました。
「ただいま」「おかえり」そう心から言いあえる空気を、作りませんか？

※シトラスリボンプロジェクト from ehime ホームページより



Citrus Ribbon PROJECT

▶『シトラスリボンプロジェクト』って…？

感染が確認された方、医療従事者・「エッセンシャルワーカー」の方などが、それぞれの暮らしの場で「ただいま」「おかえり」と言いあえるまちでありますように…そんな想いを共有し、自分が住むまちにエールを送ろうと呼びかける、愛媛県の有志グループ「ちょびっとならび」が進めるプロジェクトです。

▶賛同するにはどうすればいいの？

シトラスカラー（柑橘をイメージした色）のリボン・ひもなどで「地域・家庭・職場（or 学校）など」を示す「三つの輪」をつくれれば「シトラスリボン」のできあがり。
この「シトラスリボン」を身に着けたり、おうちの玄関や郵便受けなどに掲示してみてください。

リボンの画像を SNSで発信することも、このプロジェクトが 広まるきっかけになります

#ただいま
#おかえり
#っていいあえるまちに
#citrusribbonfromehime



シトラスリボンプロジェクトの趣旨と、リボンの作り方はWEBをご覧ください。

<https://citrus-ribbon.com/>

コープしがは、シトラスリボンプロジェクトに賛同しています



震災を忘れない募金協力のお祝いと 取り組み終了のお知らせ

コープしがでは、震災を風化させないため、2014年より毎月11日前後の週を「震災を忘れない募金（くらし・地域復興応援募金）」とし、被災地のいわて生協、みやぎ生協、コープふくしまが取り組む被災者支援活動を、全国の生協と共に応援してきました。10年目となる今年、被災地での復興が一定前進していることもあり、コープしがはじめ各生協の募金の呼びかけも今回で終了させていただくこととなりました。今まで、ご協力いただいた皆さまのご支援、心よりお礼申し上げます。最後の募金にご協力よろしくお祈りいたします。

【募金方法】 ●共同購入・個配の方

- 2月4回～3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。

※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。

募金受付期間
2月4回～3月3回



2011.3.30
被災地を走る支援のトラック

▼注文書記入例(500円の場合)



●店舗組合員の方
各店サービスカウンターに募金箱を設置します。
[2/8(月)～3/12(金)]



2021年度スパイラルサポーター大募集!!

「スパイラル」は、組合員さんと共につくるコープしがの広報誌。組合員さんが知りたいことを、楽しく分かりやすくお伝えするために、皆さんの力を貸してもらえませんか？

募集内容

■資格

コープしがの組合員（またはご家族の方）なら、どなたでもOKです！

■募集人数

80名（応募多数の場合は抽選の上、結果を連絡します）

■内容

「スパイラル」の発行に合わせて毎月アンケートをお送りします。アンケートでは、「スパイラルを読んだ感想やご意見」「今後の特集作りに関するアイデア」などにご回答いただきます。

※回答は手書き（FAX）、ホームページどちらの返信でもOKです。

■期間

2021年4月号～2022年3月号（12回）

■特典

- ①半年ごとに5回以上アンケート提出者に、500ポイント（店舗組合員には図書カード）を進呈
- ②アンケートと一緒に、カフェやクイズの投稿が可能
- ③サポーター交流会を実施（年に1～2回）

■応募方法

FAXまたはメールで、タイトルに「スパイラルサポーター応募」と書いて、以下の内容を記入の上、ご応募ください。

- ①お名前 ②組合員コード ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号 ⑥応募理由

【送り先】

FAX：0120-096-502 / eメール：spiral@coop-shiga.or.jp

●締切：2021年2月26日（金）

●お問い合わせ：0120-668-825

（組織広報部担当：岡野）

サポーターさんの声

- スパイラルをじっくり読むようになって、生協の事業内容や商品の事など、よくわかるようになりました。
- サポーター同士の交流で、いろんな意見を知れて楽しいです。



2021年度は、一緒にスパイラルを作ってくれる「スパイラル・ファンズ」を別途募集します！
詳しくはスパイラル3月号をチェックしてね！



所在不明組合員の整理に関する公示

2021年2月1日
生活協同組合コープしが

定款及び所在不明組合員の整理に関する規約に基づき、2019年3月20日以前から所在が不明となっている組合員の自由脱退手続きを次の通りすすめます。

定款第9条により、組合員は、氏名、住所を変更したときは、速やかに生協（コープしが）に届け出なければなりません。なお、定款第10条第2項により、第9条に定める届け出義務を2年間怠ったときは、脱退の予告があったものとみなし、規約が定める手続きに基づいて所在確認が出来なかった組合員は、脱退手続きをすすめることになります。

今回の対象者は、2019年3月20日以前から所在不明となっており、かつ、それ以降に生協の利用や出資金の増減が無い組合員536名（2020年12月10日現在）です。

規約により、対象組合員は、組合員コード、氏名、市町名を記載した名簿をコープしがの各事業所に2021年2月1日から3月20日まで掲示します。対象と思われる方は各事業所にお申し出ください。

【対象組合員名簿の掲示とその後の対応】

- ①対象組合員の名簿はコープしがの各事業所に、2021年2月1日～3月20日の期間掲示します。
- ②掲示期間内にお申し出がない場合は、2021年3月20日付で自由脱退処理を行います。なお、自由脱退処理を行った組合員の出資金は、2年間お申し出により全額返還されます。2年間経過後は、生協法によりその請求権は消滅します。
- ③2021年6月11日に開催する第41回通常総代会で所在不明による自由脱退者についての報告を行い、名簿を会場に据え置きます。

以上

理事会だより

第14期 第26・27回定例理事会 (2020年12月22日・2021年1月5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26回・27回定例理事会

主な確認事項

- ◆ 第9次中期計画 (第1期: 2021年～2023年): 「やくだつ、つながる、ひろがる」計画を確認しました。策定にあたっては、組合員のみならずからたくさんのご意見をいただきました。ありがとうございました。
- ◆ 第15期役員候補者の擁立を確認しました。今後、役員推薦委員会へ推薦要請を行います。

2020年度12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	24,023,261	▲	▲
	店舗	4,628,194	▲	▲
	夕食サポート	289,397	▲	▲
	コープでんき	857,197	▲	▲
	合計	29,798,050	▲	▲
経常剰余金(千円)		1,243,712	▲	▲
組合員数(人)		208,213	▲	▲
うち今年度加入人数(人)		12,218	▲	▲
出資金(千円)		12,341,405	▲	▲

第14期 理事の紹介



組合員理事 筒井佳理子
コープしがには、誰かに教えたいくなる魅力あふれる商品や、素敵な出会いの場があります。いろいろな形で、ちょっとのそいでみませんか？私のおすめは「食塩不使用マカデミアミックス」です。

コロナ禍における生活困窮者等を支援する 「みんなでがんばろうサポート基金」を創設します。

期間中、対象商品1点利用につき2～3円(コープしが2円+協賛の得られる生産者1円)を基金に積み立て、医療従事者・子ども・大学生の支援に寄付します。みなさんのご協力をお願いします。
実施期間: 4/5～6/18 ※プレ実施: 2/15～4/2は、1点につき2円(生産者の協賛なし)
掲載カタログ: コープしがマルシェ表紙
なお、実施期間の延長については、状況を見ながら判断します。

監事会だより

12月度(11月21日～12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。

- 11月 23日 常務理事ヒアリング
- 27日 内部統制委員会出席
- 30日 経理監査
- 12月 1日 第24回監事会 [この間の監査所見共有、2020年度監査の振り返り及び2021年度監査方針骨子の検討、2020年度予算執行状況の確認及び2021年度予算の検討、監査法人との期中協議実施内容、今後の予定確認]
- 10日 事業所監査 (彦根センター)

以上

Information

「震災を忘れない交流会2021」を開催します

東日本大震災から10年。震災を忘れないための取り組み「募金」「スタディツアー」「交流会は、2020年度をもって終了します。被災地の今と震災の継承、私たちができること等を一緒に考えましょう。
開催日時: 2/27(土) 10:00～12:00
オンライン参加を基本としますが、ライブ会場の参加も可能です。
ライブ会場(定員30名): ホテルニューオウミ(近江八幡市鷹飼町1481)
※ お申込・お問い合わせは、コープしが組織広報部 TEL: 0120-668-825まで

フードライブの取り組みを 全宅配事業センターで開始しました

各センターに設置のフードボックスにご持参ください。▶ 詳しくは、ホームページをご覧ください。

12月度 リサイクル報告

商品案内書 宅 300,080Kg (92.4%) (累計回収率78.6%)	卵パック 宅 1,545Kg (99.4%)	ペットボトル 店 1,440Kg (114.7%)
商品仕分け袋 宅 2,584Kg (85.1%) (累計回収率29.4%)	牛乳パック 宅 3,720Kg (90.5%) 店 692Kg (104.5%)	キャップ 店 119Kg (121.3%)
		トレー 店 387Kg (107.3%)

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

12月度 3,710,734円 4月から累計 41,365,638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

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。

コープ・ラボ 11月度 検査状況

検査項目	件数
微生物	1,291
農薬	103
食品添加物	56
放射性物質	23
その他	8
計	1,481

なぜ「トランス脂肪酸」が問題？

トランス脂肪酸は、摂りすぎると動脈硬化、心臓疾患のリスクを高めるとされています。世界保健機構(WHO)では、一日の総摂取エネルギー量の1%未満にするよう求めています(1人1日あたり約2g未満に相当)。平均的な日本人の食生活では、トランス脂肪酸の摂取量は一日の総摂取エネルギー量の約0.3%(約0.65～0.68g)といわれ、通常の食生活では健康への影響は少ないと考えられます。

脂質に偏った食事をしている人は、トランス脂肪酸摂取も増えるため、ご注意ください。

大切なのは、脂質に偏らずバランスのよい食事と適度な運動です！

トランス脂肪酸を含む食品

食品に天然で含まれている	加工や精製することによって生じる
・牛肉 ・羊肉 ・乳製品 に含まれる	・マーガリン ・ファットスプレッド ・ショートニング などに多い



0.02g 0.06g 0.05g 0.05g

※1食10gあたりのトランス脂肪酸含有量

コープ マーガリンやファットスプレッドは、製造方法の改善を重ねて、トランス脂肪酸を低減しています。



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。

1-5 1-3 7-2 1-3 3-2

4-1 6-4 4-1 1-2

ヒント

2-1 7-4 = カメ

今年は特にそう思う!?

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 2月25日(木) (消印有効)

応募方法は15ページをご覧ください。

12月号 正解 「鳥・鳥へん、つくり」 応募総数 246通 うち正解 245通

組合員さんの 声に答えて

「コープ 美味しい雑穀 15穀」について

組合員の声
Q 2合でしか炊けませんか?

A パッケージの表示をわかりやすく変更しました。1袋当たりのお米の量を「2合用」から「2～3合用」に変更しました。さらに1合でも炊けることを裏面に表示しました。2021年2月から順次新パッケージに変更します。





ちいきのついでに ひろば活動

『いき百サロン虹』で元気になりませんか？!

毎週金曜日は『いき百サロン虹』。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 毎週金曜日13:30～15:00くらい
※途中で帰ってもOK
2月の予定:2/5(金)、2/12(金)、2/19(金)、2/26(金)
参加費 100円
会場 コープしが草津事務所1Fフリースペース
(草津市西草津2丁目1-1)

【注意事項】
※ 事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。)
※ 出席できない日があっても結構です。
※ 1カ月ごとに定期募集しています。新たに参加される方は上記南地区事務局までご連絡ください。



ちいきのついでに ひろば活動/ぼんぼこぼん

締切 2月12日(金)

ぼんぼこぼん

少し早いですが、おひなさまとおだいらさまをつくります。あかりをつけましょうぼんぼりに…パネルシアターのおひなさまを楽しみます！自由あそびや絵本を楽しみましょう！「一緒に遊ぼう、この指とまれ。ぼんぼこぼん。」月に一度、親子で集まり季節にあった活動で楽しむ子育て広場です。仲良くおしゃべりタイム ママ友つろう!!

【企画番号】B0201
【企画名】ぼんぼこぼん
日時 2月19日(金)10:00～11:30
場所 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 子どもさんに必要なもの(飲み物など、マスク)

【注意事項】
※ 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関係で先着10組までと参加人数を制限させていただきます。



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一通称「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。p12・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。

たべるついでに

おトクにCO-OP商品をお試し! おためし60

(2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、コープ商品のよさを、もっと多くの組合員に知ってもらうために、コープ商品を60% offでおためし利用してもらう企画です。



限定数量
各500個
です

アンケートに答えると本体価格の60%(さっぱり、しっとりは419円)、(高保湿は、479円)をキャッシュバック!



- 注文番号 284963
CO-OP スキンローション(さっぱり)
本体 698円(キャッシュバック419円)
- 注文番号 284971
CO-OP スキンローション(しっとり)
本体 698円(キャッシュバック419円)
- 注文番号 284980
CO-OP スキンローション(高保湿)
本体 798円(キャッシュバック479円)

お申し込み～キャッシュバックまでの流れ

- ①2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)
- ②お届けは注文週の翌々週(2月4回)となります。
■ 注文書提出 2月8日～2月12日
■ 商品お届け 2月22日～2月26日
- ③他の商品と同様に通常価格(さっぱり、しっとり本体価格698円、高保湿798円)でご請求します。
- ④商品利用後、アンケートに回答いただいた方に、60%(さっぱり、しっとりは419円)、(高保湿は、479円)をキャッシュバックします。

注文番号 284963
注文番号 284971
注文番号 284980

- 【注意事項】**
- アンケートを提出しないと、商品の利用代金はキャッシュバックされません。
 - 数量限定企画、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、今回で最終となります。



ちいきのついでに ひろば活動/わたしの居場所

締切 2月26日(金)

おしゃべりしましょう!!

春の暖かさを感じるお天気になりますように! お問い合わせもお気軽に。

抽選にはずれた方は締切日の翌週中に連絡致します。

【企画番号】K0221
【企画名】おしゃべりしよう
日時 3月11日(木)10:00～11:00
場所 犬上郡多賀町個人宅
参加費 150円
持ち物 マスク

【注意事項】
事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。)



ちいきのついでに 守山市地域委員会

締切 2月12日(金)



ダンボールコンポストづくりに チャレンジしてみませんか★

生ごみからたい肥を作るコンポストを、ダンボールで作ります。その作り方と使用後の経過を資料にまとめました。この資料を見ながらダンボールコンポストづくりに挑戦してみませんか?

～守山市地域委員会メンバーからメッセージ～
自宅で委員メンバーそれぞれがダンボールコンポストづくりに挑戦してみました! その様子をレポートにまとめて冊子にしました。組合員の皆さまもぜひステイホームの今だからこそ、ご自宅で環境にやさしいこと一緒にチャレンジしてみませんか。

【企画番号】B0203
【企画名】ダンボールコンポスト資料
参加費 無料





テーマ 手紙 思い出に残る

先生の声かけに感謝

高校で反抗期だった時、色々あり友だちをかばって私がしたことにして反省文を書きました。ずっと気にかけてくれてくれた先生が「あなたがそんなことをするはずがないわ。どうしたの？心配。」と話しかけてくれたのですが、その先生にも私はやってないと言えず。卒業式の時に「あれは嘘で私は本当はやってないことに気づいてくれてありがとう」と手紙を書いた

先の器用な母が手づくりしてくれた、私の子どもの頃の洋服が大切にしまっていました。その中に、母の字で「お母さんは捨てるのが苦手で、整理できずになんでも残しています。あなたたちが小さかった頃は、本当にかわいかったんですよ。」というメモ書きがありました。とても嬉しかった。直接、母から、そんなふうに言われたことはなかったけれど、私たちが子どもの頃のものや大事にとってかれていて、本当に懐かしく、あらためて母親の愛情を感じました。そのメモ書きは、私の宝物です。お母さん、ありがとう。タイムカプセルみたいでした。

草津市 とんちゃんさん

卒業おめでとう

私は小学校の教師をしています。でも、今は育休中です。そんな時、お手紙をもらいました。私が担任をしていた子たちが、もう卒業するのです。アルバムに載せるメッセージを書いてほしいからとのことでした。その手紙は、とても丁寧な文章で、心がこもった

のですが、結局、渡す勇気が出ず今も持っています。1度出会うチャンスがあった時も「もう先生も忘れてるかな」と渡せず。こんなにいろんな気持ちの溜まった手紙はありません。先生の気づき、声をかけてくれたことが、今の私に繋がっています。今でもその愛を胸に正直に、生きるよう頑張っています。

東近江市 マーメイドさん

一方通行の母への手紙

以前は、実家への連絡は電話ばかりでした。最近、今年90歳になる母親の耳が遠くなり、電話での会話が難しくなった母が「手紙でくれた方がわかりやすい」というので、本当に何年ぶりかで簡単な手紙やハガキで、一方通行の文通です。ちなみに電話も母からの一方通行です。(^_^)。

東近江市 くみっちさん

想いはまったく変わっていません!

結婚7年目ですが、毎年、記念

文字で、とてもきれいに書かれています。私がこの子たちを受け持ったのは、1、2年生の時です。ひらがなやカタカナがやっとな子たちだったのに、もう難しい漢字で、ていねいな文章で手紙を書いてくれたことに、胸が熱くなりました。卒業するのは淋しいですが、これからも応援しているよと、メッセージを書きました。これからこの手紙は、私の心に残っているだろうと思います。卒業、おめでとう!

草津市 ありささん



日には夫が花束とメッセージカードをプレゼントしてくれます。お花は枯れるけど、カードはこっそり保管。ある日、今までのカードを見返してみると、見事に一語一句同じ文章(笑)。夫に見せたら、夫もびっくり!! 2人で大笑いしました。

草津市 ちさちゃんさん

母の愛情を感じる 文通の思い出

子どもの頃、家庭内で手紙のやりとりをしていました。母が文字を覚えるように工夫してくれていたみたいで、字を書くこと、読むこと、手紙をもらううれしさなど、いろいろと感ずることができました。おばあちゃんになってしまった今も、良い思い出です。

長浜市 ゆみさん

郵便局員さんの 素敵なのはからい

友人宛ての手紙が重くなってしまい、切手代金を測ってもらおうと、郵便局に行った時のこと。「切

手代〇〇円です」。赤の印字の切手もどきを貼ると思いきや、郵便局の方が「封筒に合うのは、この切手の組み合わせですね」とにっこり。季節に合わせた封筒だったので、それを損なわれないよう切手を選んでくださったのです。15年ほど前の出来事ですが、その感動は忘れません。

大津市 カリカリさん

巣立つ息子からの手紙

長男が高校を卒業して、ひとり暮らしをする時に、もらった手紙です。話すことといえば、「めし、風呂、金」くらいだったのに、「お父さんを大事にしろ」「祖父、祖母を大事にしろ」「自分のことも大事にしろ」と、あまり上手じゃない字で、レポート用紙に書いてありました。読んでいる眼に涙が出ました。今でも大事にしています。

長浜市 めがねのばあばさん

時を経て届いた 愛情いっぱいの手紙

実家の片づけをしています。手

子育て情報や
おすすめ商品を
紹介する
スパイラル
プチ2月号は
2/15 発行

編集後記
LINEで簡単に言葉を送ったり取り消したりできる時代にあって、今月のテーマは「手紙」でした。どれも目頭が熱くなるものばかりで、あらためて「手紙っていいなあ」と感じます。私にとっては、スパイラルに届くクイズや投稿、手書きの文字や添えられたイラストを拝見するのも嬉しい時間です。ステイホーム、みんなで誰かに便りを送ってみませんか?

今月号の4〜5ページで「趣味の絵手紙」特集しました。初挑戦の作品や腕に自信のある方など、みなさんの絵手紙作品のご応募もお待ちしております。

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、



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(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)

2/25 (木) 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ページで特集している「滋賀のフリルレタス」。サラダに使うのが定番ですが、この季節は温かいメニューで召し上がられ。鮮やかな緑が彩りを添えて存在感抜群。ちぎって使える手軽さも魅力です。



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 **680kcal** 1人分の塩分 **3.1g**

レタスあんかけ炒飯

約 **20** 分

材料 (2人分)

フリルレタス・豚小間切れ肉各100g、白ねぎ1/2本、サラダフ레이크50g、溶き卵2個分、温かいごはん400g、サラダ油大さじ2、ごま油小さじ1、片栗粉大さじ1、A=〈しょうゆ小さじ1、塩・こしょう各少々〉、B=〈酒大さじ1、鶏がらスープの素・しょうゆ各小さじ1、水1・1/2カップ〉

作り方

- ① 豚肉は食べやすく切る。白ねぎはみじん切り、サラダフ레이크はほぐす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を流し入れて大きくかき混ぜる。半熟状になったらごはん、白ねぎ、Aを入れ、パラパラになるまで炒めて取り出す。
- ③ フライパンをサッとふき、ごま油を熱して豚肉を炒める。肉の色が変わったらサラダフ레이크、Bを入れて煮立て、レタスをちぎりながら加えてサッと煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器に②を盛り、③をかける。

1人分のカロリー **56kcal** 1人分の塩分 **2.3g**

レタスとのりの塩スープ

約 **10** 分

材料 (2人分)

フリルレタス100g、えのきだけ80g、焼のり(全形)1/2枚、A=〈酒大さじ1、鶏がらスープの素小さじ1、塩小さじ1/2、こしょう少々、水1・1/2カップ〉、炒り白ごま・ごま油各適量

作り方

- ① えのきだけは根元を落とし、3等分に切る。
- ② 鍋にAを入れて煮立て、①を加えて煮る。しんなりしたらレタス、のりをちぎりながら加えてサッと煮る。
- ③ 器に盛って白ごまをふり、ごま油を回しかける。

2/15
発行

今回の

スパイラル

プチ
petit

コープのオススメ

子どもたちをお魚好きにさせた
この一品

特集

くみかつ(組合員活動)ってなあに?

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!

2月号「スパイラル petit」では、コープしがが自信を持ってお届けしている魚介商品についてご紹介します。この機会に、コープのお魚で海の恵みを楽しんでください。また特集は、新たに募集が始まるコープのくみかつ(組合員活動)について。何か始めてみたい人必見です。



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。