

コープでつくる私の暮らし

スパイラル

3

March, 2021
No.392

コープながはま店 3/12 グランドオープン!!

コープながはま

子育て情報や
おすすめ商品を
紹介する
スパイラル
プチ3月号は

3/22

発行

コープながはま店（長浜市）

つくる現場から 甲賀の黒影米おはぎ

特集 正しく知っておきたい食品添加物

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

商品開発検討委員会
× 近江三方庵



特大!みたらし団子



1本で約180g!
(タレ含む)

2014年8月開発。「子どもにパクパク食べてほしい」と、滋賀県産の原料でごろりと大きなみたらし団子を作りました。

近江の茶団子



2014年8月開発。和菓子の中でも人気が高く、毎年4月に特集企画をしています。かたぎ古香園の緑茶を使用しています。

羽二重もち



2017年10月開発。絹のようになめらかな羽二重もちを、「滋賀県産のもち粉でつくりたい!」という声から生まれました。

2021年度
商品開発検討
委員会メンバー募集

産直・県内産商品の開発に携わりながら、地産地消やコープ商品について学んでいただく商品開発検討委員会のメンバーを募集しています。

活動期間:2021年4月~2022年3月、活動報酬:年間30,000円(交通費実費支給)、応募締切:2021年3月12日(金)

※資料の請求方法など、詳しくは12ページをチェックしてください!



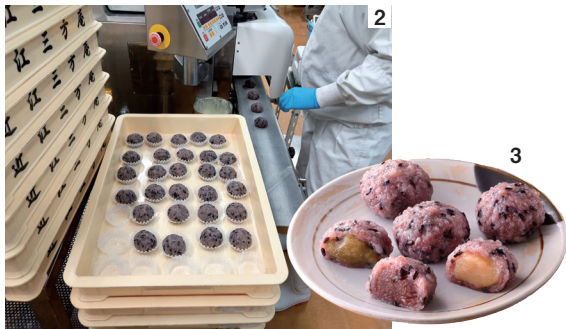
蒸し上げたもち米を4~5時間ほど砂糖水に浸します



近江三方庵 瀧佑介(たき・ゆうすけ)さん



これが甲賀市産の黒影米。忍者の黒装束をイメージしたネーミング



1:炊くとほんのり赤紫色に 2:じっくり寝かせた生地であんを包みます 3:上品で口当たりのよいこしあん、甘じょっぱさがクセになるみそあん、香ばしくさっぱりしたほうじ茶あん。食べやすいひと口サイズです

そこで北海道産小豆を使ったなめらかなこしあんにしたところ、満場一致で誰もが認めるおいしさに。

「ウーに『みそあんとうじ茶あんも作れないか』と相談を受けました。製造現場の人間としてはそれが衝撃で(笑)。思いもよらない発想でした。戸惑いながらも試作をすると、これがなんと相性ぴったり。「委員会のご意見を素直に聞いてよかったです」と瀧さんも満面の笑みを浮かべます。

地産地消の観点から、みそあんにには大津市にある九重味噌の極上白味噌を、ほうじ茶あんにには甲賀市にあるかたぎ古香園の無農薬ほうじ茶の粉末を使用しています。

「味についても、私たちは万人が食べやすい味を目指しましたが、委員会からは『みそあんを買う人はみそが好き。ほうじ茶あんを買う人はほうじ茶が好き。だからもっと味を強くしたほうが喜ばれる』と。工場の中だけでは気付かないアイデアをどんどん出してもらえらるからこそ、委員会との共同開発は、私たちにとってもすごく勉強になるんです。」

2018年の発売以来、順調にファンを増やし続ける甲賀の黒影米おはぎ。そこには「県内産のすぐれた食材でおいしい商品を作りたい」という組合員の熱意、さらには地元企業のため努力が隠されているのです。

作り手と買い手を繋ぐ場

「2018年、コープしがの商品開発検討委員会から『甲賀市の黒影米を使ったお菓子を開発してほしい』という依頼がありました」と、近江八幡市にある和菓子メーカー・近江三方庵の瀧佑介さん。

商品開発検討委員会とは、「安全安心なものを食べたい」「国内産や県内産の商品を利用したい」という組合員の声を受け、2008年9月に誕生した組織。県内7つのエリアから1人ずつ選出された組合員で構成され、組合員の想いをカタチにした産直商品や県内商品の開発・見直しに取り組んでいます。

春のお彼岸が近づくとこの季節、特別なお菓子を用意してお客様をもてなしてみませんか。話のタネにもぴったりでですよ。

「安全安心なものを食べたい」「国内産や県内産の商品を利用したい」という組合員の声を受け、2008年9月に誕生した組織。県内7つのエリアから1人ずつ選出された組合員で構成され、組合員の想いをカタチにした産直商品や県内商品の開発・見直しに取り組んでいます。

「お米の特長を生かすなら、粒が残せるおはぎがいいよねと。どうせなら黒影米の赤紫色を前面に押し出したいと、今の形になりました。これまでも近江三方庵では委員会と一緒に様々な商品を開発してきましたが、その中でもこのおはぎは試行錯誤を繰り返しています。」

「お米の特長を生かすなら、粒が残せるおはぎがいいよねと。どうせなら黒影米の赤紫色を前面に押し出したいと、今の形になりました。これまでも近江三方庵では委員会と一緒に様々な商品を開発してきましたが、その中でもこのおはぎは試行錯誤を繰り返しています。」

「黒影米は種皮の部分に栄養分が多いので玄米を使用しませんが、ただ普通に炊くとかなり固い。そのため丸一日、24時間お米を水に漬けています。これは通常の浸水時間の2倍以上。さらには滋賀羽二重もち米をブレンドし、もちもち食感にプチプチとした黒影米を感じる理想の歯ざわりになっています。」

「黒影米は種皮の部分に栄養分が多いので玄米を使用しませんが、ただ普通に炊くとかなり固い。そのため丸一日、24時間お米を水に漬けています。これは通常の浸水時間の2倍以上。さらには滋賀羽二重もち米をブレンドし、もちもち食感にプチプチとした黒影米を感じる理想の歯ざわりになっています。」

今までにないおはぎが誕生

唯一無二の
滋賀県産おはぎ

つくる現場から



注目するのは...

甲賀の黒影米おはぎ
50g×4個



甲賀市産古代黒米を使用。北海道産小豆のこしあん・九重味噌の味噌あん・かたぎ古香園のほうじ茶あんの3種類。賞味期限は、お届け日当日。

スパイラルと一緒に届けたコープしがマルシェ(3月3回)2ページに掲載しています。本体価格388円(税込419円)

つくる現場は...



近江三方庵

2007年、近江八幡市に設立。地産地消をコンセプトに“おばあちゃんの手作り”をイメージした素朴な和菓子を提供。



正しく知っておきたい食品添加物

食の安全に対して厳しい目をもつことは、家族の健康を守るためにも大切なこと。でも、思い込みやイメージだけで添加物を悪者扱いしていませんか。今回は、私たちの食生活に今や欠かせない存在となった食品添加物について学びため、コープしが宅配商品部の平塚俊明さんにお話をうかがいました。



コープしが宅配商品部 平塚俊明さん

なぜ添加物は嫌われる？

とはいえ、食品添加物は何かにつけて悪いイメージを持たれます。それは恐らく日本の高度経済成長期、食品の大量生産・大量消費が進んだ結果、安全性の不確かな添加物が使用され、重篤な健康被害を及ぼした過去があったからだと思えます。

では逆に無添加＝安全かという、実はそうとも言い切れません。たとえば食品に保存料が入っていないと、食中毒を引き起こす原因菌が繁殖したり、また賞味期限が短くなり、食品ロスにもつながります。ただ近年は、製造技術の発展により、保存料を使わずに1〜3年程度持つ食品が増えました。それが缶詰やレトルト・冷凍食品です。缶詰やレトルト食品は空気を抜いて密封した後、高温で殺菌処理を行います。また、冷凍食品は微生物が活動できないマイナス18度以下で凍結するので保存料が不要です。ちなみに袋に入ったパン類も保存料不使用のカビも生えずに長持ちするもの



食品添加物ってなあに？

そもそも食品添加物とは、食品の加工や保存を目的として混ぜたり、加えたりするもの。現代に入ってから使われ始めたイメージですが、実は大昔から使われてきたものなのです。たとえば、植物の実や花を使って色や香りを付けたり、燻製や塩漬で長期保存を可能にしたり……。この時に使われる調味料や保存料、着色料などをまとめて食品添加物といいます。

日本で使用できる添加物は食品衛生法によって定められ、『指定添加物』『既存添加物』『天然香料』『一般飲食物添加物』の4

もあります。これは無菌に近い状態で製造・包装するため。「カビないのは添加物が多いから」「無添加だから体にいい」といった思い込みに縛られず、私たちは正しい知識を身に付けて、「食」と向き合う必要があるのです。



コープしがの取り組み

現在、国内に流通している食品添加物は国による安全性評価や法の管理のもとに基本的な安全は確保されていると考えられますが、日本生協連による国内外の文献やデータの調査では、古くから使用されている添加物の中には安全と見込めない添加物もあり、独自の基準を設けています。

具体的には、遺伝毒性発がん物質と考えられるもの、安全性

指定添加物 (472品目)	安全性と有用性を確認して厚生労働大臣が指定した添加物
既存添加物 (357品目)	長年の使用実績で安全性が確認された天然の添加物
天然香料	動物や植物を原料にした香料
一般飲食物添加物	一般的な食品を添加物として使用するもの

つに分類されています。(表左)

(2021年1月15日現在)

カラダに悪いってホント？

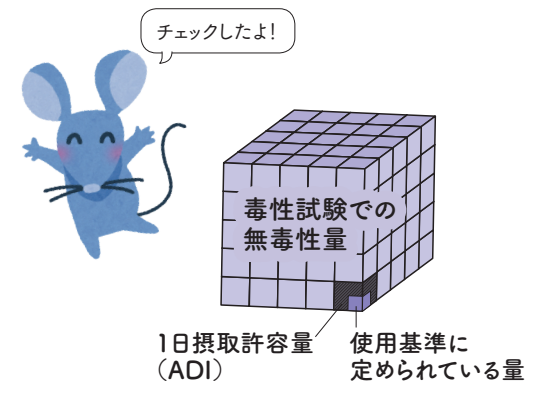
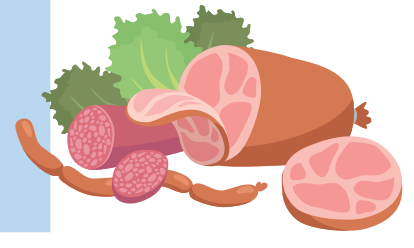
SNSやインターネットを見ると、「食品添加物は危険だからあまり食べないほうがいい」という意見をよく目にします。しかし、食品添加物の健康への影響を気にする必要性があると考える専門家は、ほとんどいません。また、国内で認可されているすべての食品添加物は、食品安全委員会など公的な機関によって安全性がしっかりチェックされています。たとえ少量でも長期間食べ続

を量的に判断する科学的根拠が十分に得られないものについては不使用添加物(現10品目)としています。また、不使用ではないにせよ、何らかの懸念が指摘される場合は使用制限添加物(現42品目)としています。これらの日本生協連の添加物基準をコープしがの添加物基準に採用して、商品の取り扱いを行なっ

Column

「亜硝酸塩」の真実

鮮やかなピンク色のハムやソーセージを見ていると、「おいしそう!」と思うと同時に「この鮮やかなピンク色の正体は?」と疑問に思いませんか? これは「亜硝酸塩」とよばれる発色剤がお肉自身の持っている赤い色素を固定して、加熱酸化による褐色化を防いでいるのです。亜硝酸塩は古代から食肉の保存に利用され、色を鮮やかにするだけでなく、肉独特のけもの臭さを消し、食中毒の原因となるボツリヌス菌の繁殖を抑える働きを持っています。今から50年くらい前、体内で亜硝酸塩がニトロソアミンという強力な発がん性物質に変化するという報告がありました。そこで世界中の食品研究者が調べた結果、「もしニトロソアミンになっても胃の中で希釈されるので、発がんには結びつかない」という結論に達しました。そもそも亜硝酸塩は、私たちの体の中で作られる成分でもあり、大半は水や葉物野菜などに含まれる硝酸塩が体内で亜硝酸塩に変わります。添加物としての摂取はごくわずかな量です。



ています。これも組合員の健康と命を守り、生協への信頼を高める取り組みの一環です。

けることを前提に、マウスやラットを使った動物実験で発がん性やアレルギー性、遺伝性などを評価して、まったく害がないと確かめられた量(無毒性量)の1/100を目安に、毎日食べ続けても安全な量(1日摂取許容量・ADI)としています。しかも実際の添加物の使用基準は、これよりずっと少ない量です。こういった毒性試験の結果や安全性・評価の結果は公開され、誰もが閲覧可能で。いわば正確で公正な情報を開示することで、食品への信頼性を高めているのです。

お待ち
しています!!

コープしがの お店から vol.12



河部副店長(左)と北村店長

新店舗・
コープながはま店から
お知らせ♪

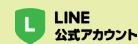
コープながはま店
3/12(金)グランドオープン!

湖北
初出店



場所は、長浜市宮司町1200 8号線沿いの長浜市民会館跡地です。

友だち登録募集中



チラシやイベントなどお得な情報を随時配信します。お友だち登録で今後使用できるクーポンもプレゼント。



組合員のみさま、お待たせしました。ついに!

コープながはま店オープン!

「おいしさ」「楽しさ」「あったかさ」をコンセプトに、湖北ならではの食を大切に商品を取り揃えます。カットフルーツやサラダコーナーの充実、ワインとチーズを組み合わせたコーナーや水産の自家製干物は、コープのお店で初めての売り場となります。もちろん宅配でおなじみのコープ商品も盛りたくさん!ぜひご期待ください。職員一同、みなさまのご来店を心よりお待ちしております。

3月に食べたい!

カラダスコヤカ レシピ Recipe

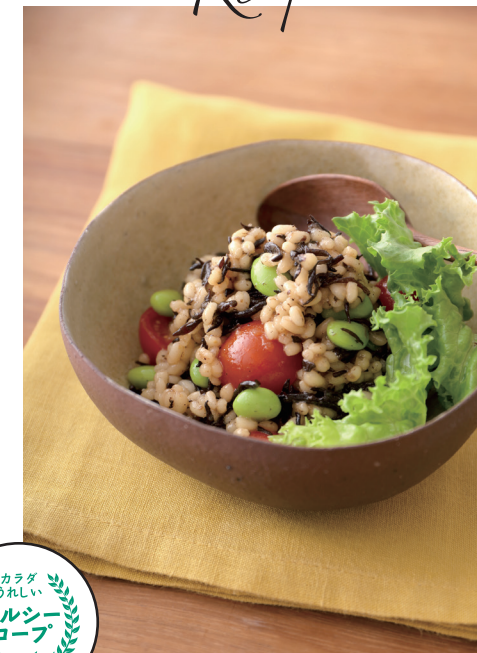
約10分

もち麦とひじきの サラダ



もち麦

KARADA SUKUYAKA RECIPE



材料 (4人分)

- co-op もち麦(包材の表記通りにゆでる)50g
- co-op ひじきドライパック(国産芽ひじき使用)1袋(50g)
- ゆで枝豆(むき身)40g
- ミニトマト(半分に切る)4個
- お好みのドレッシング大さじ4
- レタス適宜

作り方

- ゆでた co-op もち麦を冷水で冷まし、水けを切る。
- 1と付け合わせのレタス以外の材料をボウルに合わせ、ドレッシングを加えてしっかりあえる。
- 器にお好みでレタスを敷いて2を盛り付ける。

ポイント

不溶性と水溶性の食物繊維がともに豊富なもち麦。枝豆やひじき、ミニトマトとの食感ともち麦のプチプチ感を楽しめる、栄養満点のサラダです。もち麦はゆでた後、長時間冷蔵保存すると硬くなるので、作り置きは避けてください。

栄養素

エネルギー: 90kcal
たんぱく質: 3g
脂質: 3.6g
炭水化物: 12.6g
糖質: 9.7g
食塩相当量: 0.6g

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。



認知症とMCI(軽度認知障害)

「認知症」とは老いにともなう病気の一つです。さまざまな原因で脳の細胞が死ぬ、または働きが悪くなることによって、記憶・判断力の障害などが起こり、意識障害はないものの社会生活や対人関係に支障が出ている状態(およそ6か月以上継続)をいいます。

認知症の方の割合は65歳以上の高齢者では、7人に1人程度とされています。認知症の前段階と考えられているMCI(=Mild Cognitive Impairment. 軽度認知障害)の人も加えると4人に1人の割合となりますが、MCIの方がすべて認知症になるわけではありません。

正常と認知症の間ともいえる状態で、日常生活への影響はほとんどなく、認知症とは診断でき

ません。MCIの人のうち年間で10~15%が認知症に移行するとされています。

年をとれば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりしますが、「認知症」は、このような「加齢によるもの忘れ」とは違います。

例えば、体験したこと自体を忘れてしまったり、もの忘れの自覚がなかったりする場合は、認知症の可能性もあります。早期診断・早期治療に繋げるために、自分自身や家族・同僚、友人など周りの人について「もしかして認知症では」と思われる症状に気づいたら、一人で悩まず専門家などに相談しましょう。



ぼこ野洲
介護支援専門員
岡田隆介さん

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。



見直してみませんか? 私のくらしでできるコト

2020年7月から、レジ袋有料化がスタートしました。コープしがは、1983年旧大津生協時代にレジ袋の有料化を始め、レジ袋の収益金は、当時から環境に関する取り組みに使われています。

3Rを呼びかけていたエコなくらしの視点。新たにRefuse(リフューズ:断る/ゴミになるものは受け取らない)を加え、4Rの視点でくらしを見直してみませんか?

- eco Refuse エコな買い物をしよう
- Reduce ゴミを減らそう
- Reuse くりかえし使おう
- Recycle きれいにして資源に戻そう

みなさんのRecycle(リサイクル)は、その思いとともに、コープしがの子会社、(株)ハートコープしがに託しています。ハートコープしがでは、一人ひとりの想いを資源に変えて、未来に届けています。



※リサイクルの資源(牛乳パックやお店の発泡トレーなど)は、きれいに洗ってね。ご協力をお願いします。

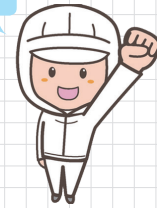
食の安全

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。

食品工場の点検

商品が商品仕様書通り、かつ安全に作られているか、製造工程、衛生管理を確認しています。商品検査などで発見された不具合が製造工程に由来する場合は、改善確認ができるまで製造工場とともに改善に取り組んでいます。

食品工場の点検を紹介し
ます



コープ・ラボ
1月度 検査状況

検査項目	件数
微生物	1122
農薬	77
食品添加物	48
放射性物質	10
その他	4
計	1261

✓ 従業員の入室時の確認

入室前の従業員の服装・健康・衛生管理が適切か

✓ 工場内の衛生管理の確認

機械・器具類の洗浄、殺菌は良好か

工場では終了時に洗浄・清掃状況について点検を行っているか確認します。

✓ 原材料管理の確認

使用原料は決められた場所に置かれているか

アレルギーもチェックしています。

✓ 異物混入防止の確認

金属探知機やX線探知機などの異物除去機器があり、正常に作動しているか

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=?

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

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 3月25日(木) (消印有効)

応募方法は15ページをご覧ください。

1月号 正解 [5] 応募総数 369通 うち正解 334通

組合員さんの声に答えて

Q 組合員の声

ヨーグルトが分離している時があります。傷んでいるのですか?

A

ヨーグルトは牛乳のたんぱく質が乳酸菌の働きにより固まったもの。衝撃や振動、横倒し、凍結することでもヨーグルトから半透明または黄みがかかった色の水分(乳清)が分離します。



保存する時は...

- 冷蔵庫に立てる
- 振動が伝わりやすいドアポケットに入れない
- 冷気が直接当たり過度に冷えてしまうところは避ける

豆知識

乳清には水溶性のたんぱく質やミネラル、ビタミンなどの栄養素が含まれています。捨てずに一緒に食べるか、料理に活用してみてください。



※日数が経過したり、かき混ぜたりすると分離しやすくなります。開封したら早めに食べましょう。

News 1



スパイラルと一緒に作りませんか? スパイラルファンズを大募集!!

スパイラルは、組合員とともに作る広報紙。コープのあるくらしをもっと楽しんでもらうために、あなたのアイデアや、利用の実感をスパイラルで発信しませんか?

募集内容

■ 応募資格

- Zoomで参加可能な方、またはZoomに挑戦してみようという方
- スパイラルに顔出しOKの方(ニックネームでOK)
- お料理やくらしのちょっとした工夫が好きな方

■ 募集人数/50名(事前エントリー制)

■ 内容/月ごとに案内する企画に参加し、リアルな声や使いこなしの工夫などを発信していただきます。

■ 期間/2021年4月~2022年1月(うち数回)

■ 特典

- 企画のための試食品の提供
- 企画に参加した方にコープ商品をプレゼント

■ 応募方法/メールで、タイトルに「ファンズ応募」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 ⑥Zoom使用経験の有無 ⑦応募理由

【送り先】

Eメール: spiral@coop-shiga.or.jp

【締切】

2021年3月19日(金)

【お問い合わせ】

0120-668-825(組織広報部 担当:岡野)

【参加の流れ】

- ①スパイラル・ファンズに登録する
- ②毎月のテーマ毎に取材企画案内がメールで届く
- ③参加可能なら、エントリーする
- ④参加者を決定(エントリーが多い場合は抽選)のメールが届く
- ⑤取材企画に参加する
たとえば...○○学習会にZoomで参加した後、自宅で試してレポートを提出
事前に自宅で試食してZoomで交流会に参加 など

News 2



スパイラルは4月号からリニューアルします!

2020年度は、毎月初旬発行の「スパイラル」に加え、新たにその姉妹誌「スパイラル petit」を、毎月中旬に発行して参りました。テイストの違う2冊の発行を経て、2021年4月号からは、新しい「スパイラル」としてスタートします。

4月号からは、また1冊に戻り、長年表紙を飾った「及川ファミリー」も今月号で卒業します。

組合員の皆さんがもっとコープしがのあるくらしを楽しんでいただけるよう、楽しく便利なお役立ち情報を発信しますので、お楽しみに!

及川ファミリーを
温かく見守っていただき
ありがとうございました!



及川ファミリーは、2016年度から「スパイラル」表紙に登場し、季節の行事やイベント、滋賀の名所を発信してきました。ほっこり癒される温かい雰囲気ファンも多かったのですが、今月号が最後の登場となります。

及川ファミリー
父・野洲夫、母・芹、
長女・真野、長男・天野

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

震災を忘れない取り組み『姫花ちゃんのハンカチ』を販売します (3月3回)



塩屋埼灯台を中心に、海と空の鮮やかな色合いが美しい姫花ちゃんのハンカチ

『姫花ちゃんのハンカチ』とは

福島県いわき市平薄磯地区は、海水浴場として賑わい、塩屋埼灯台がある風光明媚なところでしたが、2011年3月11日の大津波により壊滅的被害を受け、多くの尊い命が奪われました。当時10歳だった姫花ちゃんもその一人です。

姫花ちゃんのお父さんは、娘の弔慰金を使って、姫花ちゃんが8歳の時にコンクールで入賞した絵のハンカチを製作し、収益すべてを災害遺児義援金として寄付しておられます。コープしがでは、この取り組みに賛同し販売に協力します。皆様のご協力をお願い致します。

- 申込方法
3月3回注文書の6桁欄でお申し込みください。(eフレンズも同じ注文番号)
注文書提出3月8日(月)~3月12日(金)
注文番号 **284955**
姫花ちゃんのハンカチ
本体価格727円(税込み800円)
- 商品お届け
3月5回の配達でお届け
お届け日程3月29日(月)~4月2日(金)

平和活動2021スタート集会「平和で安心して暮らせる未来のために」

- 主催 滋賀県生活協同組合連合会・平和活動委員会
- 日時 2021年4月17日(土)10:00~11:30
- 開催方法 オンライン開催/Zoom
会場参加/コープしが本部 会議室(滋賀県野洲市富波甲972番地)
- 定員 オンライン参加100名(申込要・参加費無料)
会場参加/20名(申込要・参加費無料)
- 参加申込 滋賀県生活協同組合連合会まで、メール・電話・FAXでお申し込みください。(オンライン参加の場合は、メールアドレスを記載してください)
E-mail: siga-seikyoren@sings.jp
TEL:077-518-0072[平日(月~金)10時~17時]
FAX:077-518-0078
- 申込締切 4月14日(水)



- 第1部 10:05~
「日本政府に核兵器禁止条約の批准を求める滋賀県民の会」の取り組みについて
報告者:西野 明氏(滋賀県民の会事務局長)
- 第2部 10:35~
(1)「コロナ禍における現状と取り組み」
報告者:①滋賀県社会福祉協議会
②学生
(2)「シトラスリボンを作ろう!」
(3) 滋賀県生協連、2021年度平和の取り組みについて

理事会だより

第14期 第28回定例理事会(2021年2月2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28回定例理事会

主な確認事項

- ◆コープしが環境政策を改定しました
コープしが環境政策では、循環型社会の実現に向けて、「3R」をすすめることを掲げています。新たに、ごみになるものは受け取らない・断る「Refuse(リフューズ)」を加えた「4R」へ改定しました。詳しくは、6ページをご覧ください。
- ◆コープしがのラッピングバスが走ります!(2021年2月~1年間)
チャレンジ2020(新しい組合員の仲間を2万人増やそう!)の取り組みとして、より多くの県民にコープしがの良さを知ってもらうために、近江バス・帯産バス・京阪バスでラッピングバスが走ります。コープしがの宅配配送トラックも、理念のロゴをあしらった新しいラッピングトラックに順次変更しています。



2021年度1月期
組織経営概況

※今月の理事の紹介はお休みです

	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	26,931,993	▲	▲
店舗	5,169,686	▲	▲
夕食サポート	317,109	▲	▲
コープでんき	950,285	▲	▲
合計	33,369,074	▲	▲
経常剰余金(千円)	1,468,929	▲	▲
組合員数(人)	208,653	▲	▲
うち今年度加入人数(人)	12,800	▲	▲
出資金(千円)	12,399,226	▲	▲

監事会だより

1月度(12月21日~1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。

- 12月 25日 内部統制委員会出席
- 28日 経理監査
- 1月 5日 第25回監事会[この間の監査所見共有、2021年度監査費用の要請内容の検討、第3四半期代表理事との会合実施内容の検討、期末監査のすすめ方検討、子会社調査実施内容の検討、今後の予定確認]
- 12日 事業所監査(草津センター)
- 18日 事業所監査(コープかた店)

以上

Information

今年度も日本ユニセフ協会のミャンマー指定募金に取り組みます

2015年から継続して取り組んでいる「ミャンマー指定募金」には、2019年度までで合計580万円を送金しています。引き続き2023年度まで、ミャンマーの女性と子どものための栄養支援プログラムを支援していきます。

コープぜぜ店で、アマゾンの注文商品が受け取れます。2021年2月中旬~スタート

アマゾン受取りロッカー「amazon hub」をコープぜぜ店に設置しました。仕事などで自宅での受け取りが難しい方もお買いものついでに受け取れるようになります。詳しくはAmazonのホームページでご確認ください。

1月度リサイクル報告

商品案内書 宅 210,100Kg (112.3%) (累計回収率79.3%)	卵パック 宅 2,119Kg (134.3%)	ペットボトル 店 1,478Kg (120.6%)
商品仕分け袋 宅 2,389Kg (102.7%) (累計回収率29.0%)	牛乳パック 宅 4,420Kg (108.6%)	キャップ 店 118Kg (113.5%)
	トレイ 店 757Kg (113.0%)	トレイ 店 412Kg (108.6%)

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

1月度 2,476,263円 4月から累計 43,841,902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

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。みんなまで、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 毎週金曜日13:30～15:00くらい ※途中で帰ってもOK
3月の予定 3/5(金)、3/12(金)、3/19(金)、3/26(金)
参加費 100円
場所 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】
※ 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。)
※ 出席できない日があっても結構です。

1ヶ月ごとの定期募集・新たに参加を希望される方は上記南地区事務局までご連絡ください



ちいきのたいせつ ひろば活動/ぼんぼこぼん

締切 3月12日(金)

ぼんぼこぼん

「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。仲良くおしゃべりタイム ママ友つくろう!!

今回のテーマは“1年でこんなに大きくなりました!!”。紙粘土を使って、お子さんの手形・足形を作りましょう。お子さんと共同での制作活動を楽しんでください。

【企画番号】B0301
【企画名】ぼんぼこぼん
日時 3月23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 大人・子ども共にひとり100円
定員 10組
持ち物 子どもの好きなおもちゃやキャラクターなどの作りたい形を考えて、飾りつけたいキラキラシールやビーズなどを持ってきてもいいよ。

【注意事項】
※ あまが池無料駐車場2時間OK。市営駐車場です。



何か新しいことはじめてみたい人、集まれ～！
2021年度組合員活動(くみかつ)メンバー募集

資料請求
締め切り
3月12日
(金)

コープには、組合員さんたちのくらしをよくするために、できるコトに取り組める「組合員活動(通称くみかつ)」があります。今回は、2021年度のくみかつメンバーを大募集!! コープを通して、新たな仲間と何かを始めませんか？

まずは、お気軽に資料請求を！

①エリア委員

【企画番号】西地区 A0201 / 南地区 B0201 / 東地区 H0201 / 北地区 K0201

【企画名】エリア委員資料請求

月1回～2回、会議に出席して組合員活動について話し合います。会議といっても、商品やくらしの関心事について、学んだり考えたり伝えたり、くらしに役立つ楽しい活動です。

- 産直・商品普及委員：オリジナルクリスマスケーキの開発・普及と、産直生産者交流の企画に関わります。
- 商品開発検討委員：産直・県内産商品の開発に関わります。地産地消やコープ商品についても学べます。
- 組合員活動委員：コープしがの「くみかつ」を学んで、「くみかつ」のあり方について考えます。

※活動には報酬があります。[年間30,000円(交通費実費支給)]

②地域委員

【企画番号】西地区 A0203 / 南地区 B0203 / 東地区 H0203 / 北地区 K0203

【企画名】地域委員資料請求

月に1回集まって、毎日のくらしの中から生まれるいろんな想いを、みんなで話し合っカチにしていくところです。

組合員が参加できる企画を考えたりします。 ※活動には報酬があります。[年間20,000円(交通費実費支給)]

③ふくしのなかま

【企画番号】西地区 A0205 / 南地区 B0205 / 東地区 H0205 / 北地区 K0205

【企画名】ふくしのなかま資料請求

ふくしを、「ふだんのくらしのしあわせ」と考え、誰もが安心して住み続けられる地域づくりを目指し、地域の様々な話題について話し合います。 ※活動協力員制度に準じ、活動費、交通費をお支払いします。

詳しくは
こちら



商品開発に
参加しました!



産直普及委員会



ちいきのたいせつ ひろば活動/わたしの居場所

締切 3月26日(金)

おしゃべりしましょう!!

桜の様子が気になる頃。爽やかな空気を吸いに来てください。お問い合わせ・お申し込みをお待ちしています。抽選にはずれた方には締切日の翌週中には連絡いたします。

【企画番号】K0321
【企画名】おしゃべりしましょう
日時 4月8日(木)10:00～11:00
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

【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。)



ちいきのたいせつ ひろば活動/人生100年クラブ

締切 3月12日(金)

ほっこり認知症講座

認知症という病気について、小学4年生の福祉の時間に学んでいる学校があります。キャラバンメイトによる紙芝居や寸劇を通じて、大人の皆さんもほっこりしながら講座に参加してみてください。応募いただいたすべての方に連絡します。

【企画番号】K0323
【企画名】認知症講座
日時 4月1日(木)13:00～14:30
場所 彦根センター(彦根市竹ヶ鼻町224-1)
定員 15名
参加費 100円
持ち物 マスク、筆記用具

【注意事項】
参加する前に検温を済ませておいて下さい。(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。)



いのちのたいせつ

オンライン企画
ピースアクション
in オキナワ

～第38回沖縄戦跡・基地めぐり～
親子で、沖縄を知ろう、そして平和を考えよう
ライブ配信&ライブビューイング

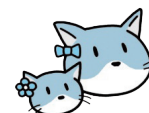


ピースアクション in オキナワ～第38回沖縄戦跡・基地めぐり～は、コロナウイルス感染予防のため、ツアー企画は中止されましたが、オンライン企画に切り替えて開催されます。

沖縄の歴史、基地問題について学びをより深めることができる機会ですので、ぜひ気軽にご視聴ください。

★現地から学習講演会が「ライブ配信」されます

★対象：小学校高学年以上



日時 2021年3月26日(金)14:00～17:15(終了時間は前後する可能性があります)
内容 ①学習講演「沖縄の歴史・基地について」講師/琉球大学教育学部准教授 山口剛史さん
②戦争体験者による講話 講演者/平良啓子さん(1944年8月に米軍の魚雷により鹿児島県悪石島(あくせきじま)沖で撃沈した学童疎開船「対馬丸」の生存者)
③生協の平和の取り組み報告/大学生協連、Peace Now! Okinawa 現地実行委員会

【参加方法】
動画配信サービス(YouTube)による配信
●3/22以降郵送で資料とYouTubeのURLをお知らせします。
●PC・タブレット・スマートフォン等の端末とインターネット環境があれば、どなたでも視聴いただけます。

【ライブビューイング会場参加】※14:00～17:15(受付13:45)
① コープしが本部(野洲市富波甲972) S0301
② ゆめふうせん(大津市真野5-33-25) S0303
③ 南草津センター(草津市笠山5丁目3-50) S0305
④ 彦根センター(彦根市竹ヶ鼻町224-1) S0307
⑤ 東近江センター(東近江市五個荘清水鼻町153-6) S0309

※開催日時以降も見逃し配信を予定しています。

申し込み締め切り：3月19日(金)



あれから10年

2011年3月11日。甲賀市も震度2か3だったと思います。仕事ででしたが、ものすごい胸騒ぎを感じ、携帯を見ると実家のある東北が大変なことに。その後、実家や姉と数日連絡が取れず心配でしたが、実家は日本海側にあり、太平洋側に比べてひどい被害は少なかったものの、流通が滞り、コンビニには雑貨しか売っていない状態だったそう。後に「ガソリンは空にならないように」「車で携帯、スマホを充電できるようにしておく」「携帯ラジオを持っておく」「カセットコンロや反射式スト

ーブがあつてよかった」などの体験を教えてもらいましたが、当時、私は地元を離れ、滋賀に来たことを悔やみました。何もできない悔しさです。福島の友人からライフラインがすべて止まり、「配給は1日おにぎり2個。それにも感謝するしかない」と聞き、食べ物などかなりの荷物を持って宅配センターへ。東北ナンバーで来て、東北への荷物…。スタッフさんが察して、荷物の運び出しも手伝ってくれました。案ずる言葉や優しい言葉がしました。そのほか、様々な方に温かい言葉をいただきました。いろいろな差別があつた中、こんなに温かい滋賀。大好きになりました。

甲賀市 じゃん吉 さん

どんな日もありがとう

大晦日、大雪の中、私宛の書留があつて、郵便配達のおじさんが歩いて持って来てくれたんです。今日じゃなくていいのと言いましたら「仕事だし最近メールで先にお客さんが着く日を知っているの」と。すごいと感心しました。

きたら「春だな」と実感します。花粉症は、大変ですよ！ドラッグストアなどで、カイロなどの冬用品よりも、花粉対策グッズが目立つ場所に並び出したら、春が近づいていると…。(情緒のない表現になりますが…)。

蒲生郡 直子 さん



テーマ 五感で春を感じる時

山のサルたちが春の知らせ

山のふもとに住んでいるので、サルが頻りに降りてくると、春だなんて思ってしまう。畑のものが日に日にかじられてなくなっていくのもつらいけど、生協の箱も狙っているの、「春だー」なんてうかうかしてられません！

彦根市 元動物病院職員 さん

春と共に花粉症がやって来る

私の場合は、目がかゆくなって、鼻がムズムズして、鼻水ができて、くしゃみが止まらなくなっ



胸キーンで春を感じます♡
初々しい学生さんを見たときです。少しぎこちない会話や、連絡先の交換をする姿を電車の中などで見たとき、なんだか胸がキュンキュンします。これから始まる学生生活が楽しいものになるといいなとそっとエールを送ります。

大津市 つぶまる さん

た。ちょうど生協さんで買ったお菓子「狸のぼんぼりりん」があつたので渡しました。大変なお仕事ですね。

彦根市 あいちゃん



早く一緒に折り紙できますように

リモートで孫に折り紙の「机」の折り方を教えてもらう。同じ色で折る。はじめのうちは、4つに折って、次は反対に向けて、もう一度折って…。だんだん教える方も教えられる方も怪しくなる。説明書を見せてくれる。ばあばは、画面越しに一瞬懸命に見る。どうも見えない。タイムリミット。折れなかった。かわいい孫の前で、折り紙をしたいものです。

彦根市 トコちゃん

今年も楽しく過ごせそう

新しいダイアリーを手にし…。

子育て情報やおすすめ商品を紹介する
スパイラルプチ3月号は
3/22 発行

編集後記
東日本大震災から10年が経ちました。発災後、南三陸に何度か足を運ぶ機会があり、被災しながらも元気に笑うお母ちゃんたちに会いました。世間は“自粛”で、大声で笑うことを躊躇っていた頃です。こちらが救われた気になり「どんな時も笑ってられる人になりたい」と思ったことを、思い出しました。南三陸のお母ちゃんたち—私にとって忘れられない人たちです。

大募集!

「こんな時、みんなはどうするんだろう」「何となく気になる…」など、カフェで聞いてみたいことを大募集します。長年の疑問を解消しませんか。

1年の決まり事を記入していきま。まず、ご先祖様の命日、子どもや孫の誕生日、地域行事、趣味の日、ボランティアの日、仕事の日、そうだ！暑い時にカーテン洗いとキッチン換気扇の掃除もしておこう…。今年もみるみるうちにダイアリーがにぎやかになりました。

湖南市 白うさぎ さん

皆さんはどうですか？

主人73歳、私69歳の2人暮らしです。近頃、2人が怒りっぽくなり、家の中がギスギスしています。認知症の初期症状だとも聞きます。とても心配です。

長浜市 めがねのばあちゃん

みかん農家さんに感謝!

旬の定期便「みかんの味比べ」(10〜12月)を購入しました。毎回違った産地のみかんが届き、おいしい。ちよつと水くさい。まあまあ。などいろんな味を楽しみました。届くの待つ楽しさ、味わったの楽しさ、楽しさいっぱいの期



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)

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。

産直 こめ育ち
さくらたまごを

食卓へ

今回は、コープしが定番の産直 こめ育ちさくらたまごを使って、レモン香る爽やかなドーナツと、朝ごはんやおやつにぴったりのエッグタルトのレシピをご紹介します！

1個分のカロリー **252kcal** 1人分の塩分 **0.2g**

レモン風味のたまごドーナツ

約 **45** 分

材料 (5個分)

卵1個、薄力粉150g、ベーキングパウダー小さじ1、A=〈レモンの皮のすりおろし1/2個分、レモン汁・油各小さじ1、砂糖50g〉、薄力粉・サラダ油・粉糖(あれば)各適量

作り方

- ①ボウルに卵を溶きほぐし、Aを加えて泡立て器でよく混ぜる。
- ②薄力粉、ベーキングパウダーをふるい入れ、ゴムべらでひとまとまりになるまで混ぜる。生地をラップに包み、冷蔵庫で約30分おく。
- ③打ち粉(薄力粉)をした台に②のをのせ、1.5cm厚さに伸ばす。5等分の棒状に切り、リング状に形を整える。
- ④170°Cに熱した油で③を揚げ、お好みで粉糖をまぶす。



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個分のカロリー **184kcal** 1人分の塩分 **0.3g**

エッグタルト

約 **30** 分

材料 (上径7cmのマフィン型6個分)

冷凍パイシート2枚、A=〈卵2個、砂糖50g、牛乳3/4カップ、シナモン(あれば)少々〉、溶かしバター適量

作り方

《下準備》

- ・マフィン型に溶かしバターをぬっておく
- ①パイシートはひと回り大きく伸ばす。直径9cmの丸形を6個作り、マフィン型に敷き込む。底にフォークで穴をあける。
 - ②ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、ザルでこす。①に等分に流し入れる。
 - ③200°Cに予熱したオーブンで約20分焼く。

3/22
発行

今回の

スパイラル



コープのオススメ

朝食にピッタリのコープ商品

特集

知っておきたい 食品添加物の見方

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!

3月号「スパイラル petit」では、もうすぐ始まる新生活にも便利な「朝食にピッタリのコープ商品」をご紹介します! ぜひお試しください。特集では、家族のためにも「知っておきたい食品添加物の見方」。正しい知識で、健康的な食事を心がけましょう!

