# スパイラノシ



# 5<sub>May</sub>

5月のPickup FOOD

# 「玉ねぎ」

JA こうかの玉ねぎ「忍玉真丸」 p2~5 おしえて!フードドライブ p6,7

#### たべるたいせつ

「レンジで簡単!かし<mark>わ餅」 p8</mark> くみかつしよう。 p14~17



# 月の Pickup FOOD

# 玉ねぎ



#### |Aこうかの玉ねぎ「忍玉真丸」

びわ湖を取り巻く自然環境に配慮して、農薬や化学肥 料をなるべく使わず栽培。ずっしりとした果肉の中 は、濃厚な旨みと甘みが詰まっています。加熱して味 わうのはもちろん、生で食べるのもおすすめです。

#### 。 管理栄養士さん おしえて 玉ねぎの栄養



#### ■万能食材の玉ねぎは健康効果が満載!

血液をサラサラにする以外にも、血圧を下 げる、血糖値を下げる、ビタミンB1の吸収を 促すなどの効果が期待できます。食物繊維や オリゴ糖が豊富で腸内の善玉菌のエサに なって、腸内環境を整えてくれます。

#### ■生で食べれば栄養を逃さない!

水溶性の成分は水に溶け出してしまうの で、煮汁ごと食べる料理や生食がおすすめで す。柔らかく辛味が少ない新玉ねぎは生でも 食べやすく、この時期だけの美味しさです。

#### ∞加熱することで生まれる「こく」

加熱すると辛み成分が糖に変わって甘み になり、「こく」が増します。この「こく」は美 味しさに深みを増し、香ばしい香りは食欲を 刺激してくれます。

# 玉ねぎと さば缶のマリネ

- ●調理時間約10分
- 1人分/219kcal 塩分1.6g



#### 材料(2~3人分)

新玉ねぎ1個、紫玉ねぎ1/2個、さば水煮缶1缶、A=〈オリー ブ油・酢各大さじ2、粒マスタード大さじ1、しょうゆ・砂糖 各大さじ1/2、レモン汁小さじ2、塩・こしょう各少々〉、パセ リのみじん切り適量

#### 作り方

- ① 玉ねぎ、紫玉ねぎは薄切りにする。さば缶は汁気をきっ てほぐす。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、①を和える。
- 3 器に盛ってパセリを散らす。



# オニオン ブロッサム

- ●調理時間約20分
- 全量 / 647kcal 塩分2.5g

#### 材料(作りやすい分量)

新玉ねぎ1個、A=〈小麦粉50g、片栗粉・マヨネーズ各大さじ 1、牛乳60ml、にんにくのすりおろし1/2片分、顆粒コンソメ 小さじ1/2、塩・こしょう各少々〉、小麦粉・油各適量

- ①玉ねぎは根元を残して16等分に切り込みを入れ、軽く広 げる。小麦粉をまんべんなくまぶす。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ③①に②をつけ、170℃に熱した油で揚げる。 ※お好みでトマトケチャップをつけていただく

# 旬の玉ねぎを 丸ごとどうぞ



# 新玉ねぎのファルシ

- 調理時間約20分(焼く時間は除く)
- 1人分/267kcal 塩分1.8g

#### 材料(2人分)

新玉ねぎ2個、新じゃがいも1個、グリーンアスパラガス2本、 ミニトマト3個、合挽ミンチ80g、ピザ用チーズ30g、A=〈粉 チーズ大さじ1、顆粒コンソメ小さじ1/2、塩・こしょう各 少々〉、ローズマリー適量

#### 下準備

オーブンは220℃に予熱しておく。

#### 作り方

- ① 玉ねぎは皮をむいて上部と根元を切り落とす。耐熱皿にの せてふんわりラップで包み、レンジ(600W)で約10分加熱 する。粗熱がとれたら外側3枚を残して中身をくり抜く。 中身はみじん切りにする。じゃがいも、アスパラは食べや すい大きさに切る。
- ② ボウルにミンチ、みじん切りにした玉ねぎ、Aを入れ、練り 混ぜる。2等分し、玉ねぎに詰める。
- ③ 耐熱皿に②、じゃがいも、ローズマリーを入れ、オーブン で約30分焼く。
- 4 玉ねぎの上にピザ用チーズを散らし、アスパラ、ミニトマ トを加えてさらに5分焼く。



上手な 保存方法を

玉ねぎは湿気と高温を嫌い ます。常温で保存する時は、 ネットやカゴに移し替え、な るべく風通しの良い冷暗所に 保管してください。

気温の高い夏場は冷蔵庫の 野菜室でも構いませんが、他 の野菜の水分を寄せ付けない ようポリ袋に入れてください。 とはいえ、なるべく早く食べ るようにしてくださいね。



皮をむかずに 傷みを見分ける 方法はある?

葉を落とした玉ねぎの首の あたり。そこを指でぐっと押 さえてみてください。指が中 に入るほど柔らかければ傷み 始めている証拠。鮮度の高い 玉ねぎは固くてきゅっと締 まっています。



皮の下に 黒い点々が ついています

玉ねぎによくみられる黒カ ビで、主に収穫後の乾燥時に 高温多湿の条件で発生するこ とが多く、カビ菌自体は畑や 種子にも存在しています。黒 く見えるのは胞子で、リン片 (果肉)には入り込まないため、 洗っていただければ落ちます。

# **5**<sub>Ao</sub> Pickup FOOD STORY

# より甘い玉ねぎに有機のチカラで





あらゆる料理に欠かせない、 万能野菜の代表といえば玉ねぎ。スーパーなどでは北海道産 や淡路島産を目にする機会が多いのですが、実は滋賀県産の玉 ねぎが最近とてもおいしいそう。

そこで今回は、玉ねぎをはじめブランド野菜の生産に力を注ぐJAこうか農産販売部の川嶋大延さんにお話を聞きました。

JA こうかとコープしがは「地場産連携に関する協同組合間協同の協定書」を結んでおり、地産地消・食育・環境保全や地域振興に共に取り組んでいます。

#### 牧場のたい肥をフル活用

JAこうかは滋賀県の南東部に 位置し、甲賀市・湖南市の2つ の市を活動区域としています。

管内には鈴鹿山系に源を発する野洲川と、その支流である植 川が合流し、その沿岸には肥沃な沖積平野がひらけています。

気候は太平洋型に属し、比較 的温暖で野菜作りに向いてお り、豊かな水と自然の中で、お いしい玉ねぎが栽培されていま す。

「これは玉ねぎに限ったことで はないですが、管内には牧場が 多いこともあり牛糞をたい肥として使用しています」。また、びわ湖をあずかる滋賀県では、農薬や化学肥料の使用をおさえ、有機質肥料を主体に活用することでびわ湖の水環境を守る努力をしています。

#### JAこうかのブランド野菜 「忍玉真丸」

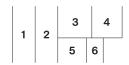
「1反(300坪) あたり約2トンのたい肥をしっかりと使用することで甘みや旨みがぎゅっと凝縮された玉ねぎになるんですよ」。JAこうかでは、こういっ











1/冬場でも霜の降りにくい温暖な気候ですくすくと生育 2/葉と根を切っていよいよ出荷 3/JAこうかの生産者の皆さん 4/豚バラ肉で巻いた玉ねぎのステーキはJAこうか女性部のおすすめ 5/収穫後にしっかり乾燥。グンと日持ちがよくなります 6/きれいな球形の玉ねぎを選別したJAこうかブランドの「忍玉真丸(にんたままんまる)」

たい肥の活用だけでなく、定期的に生育状況を確認し、栽培方法の研修会を開くなど、農家と一緒によりおいしくより安全な野菜を育てる取り組みをしています。

その努力を実らせた結果が、ブランド野菜の「忍」シリーズ。 甲賀忍者ゆかりの地である同地 区で、厳しい栽培基準や出荷規 格をクリアした農産物をブラン ド化したものです。丸々太い白 ねぎの「忍葱」、冬の寒さで甘み を増した「忍忍人参」など、思 わずくすっと笑ってしまうユ ニークなネーミングです。

玉ねぎは『忍玉真丸』という 商品名でブランド化しています。 名前の通りまんまるで形の良い 玉ねぎだけを選びました。

#### 6月下旬~9月ごろ出荷

管内では主にネオアース、も みじ3号といった品種を栽培し ています。植え付けた翌年の6 月中旬~7月にかけて収穫を行 います。ただし、玉ねぎは他の 野菜と違って収穫後すぐに出荷 というわけにはいきません。収 穫後、行われる大切な工程が "乾燥"です。

「玉ねぎは水分量が多いので太陽の光と風を当てないと腐りやすくなります。収穫後、2~3日天日干しした後、JAの乾燥施設で1週間程度乾燥します。この乾燥工程が玉ねぎの日持ちや味を大きく左右するのです」。こうしてJAこうかの玉ねぎ「忍玉真丸」は6月5回から「コープしがマルシェ\*\*」に登場します。お見逃しなく!

※産直や地方産の商品を中心に案内している 宅配商品カタログ。



このフードBOXを 県内20か所に 設置して います!

# おしえて!

# 門門另介万

皆さんは、コープのお店や宅配センターに「フードBOX」が 設置されているのをご存じでしょうか。

この「フードBOX」はご家庭で余っている食品を集めて、 必要な方に届けるフードドライブの取り組みの入り口となっています。 今回は組合員の皆さんからフードBOXに提供された食品を 必要とする人の元へ届けるフードバンクの活動についてお伝えします。



フードバンクびわ湖とコープしがの「フードドライブ覚書」 調印式。右から2人目がフードバンクびわ湖・曽田理事



コープもりやま店に集まった食品



お店に集まった食品をフードバンク びわ湖におわたし

コープしがでは「ともにつく る笑顔あふれる未来」をめざし、 2020年10月から、フードドライ ブの取り組みを開始しました。 現在は、コープのお店全店とす べての宅配センター、一部の宅 配ステーションにフードBOXを 設置しています。組合員の皆さ んからフードBOX に提供された 食品は、フードバンクびわ湖と フードバンクしがを通じて、必 要とする方へ届けられます。今 回は、一般社団法人フードバン クびわ湖理事長・曽田俊弘さん に、フードドライブの活動につ いてお話を伺いました。

#### フードドライブって?

フードドライブとは、家庭で 余った食品を地域・職場・学校 などのコミュニティで集め、フー ドバンクなどを通じて必要とす る方に届ける活動のことです。

現在日本では年間612万ト ン、国民1人当たり1日約132g =お茶碗約1杯のごはん量が捨 てられています。その半分が家 庭からの食品ロスです。一方で、 日本における子どもの貧困率は 13.5% にもなり、満足に食べら れない子どもたちがいます。

「捨てられる食品と食べられな

い人たち、そんな矛盾を解消し ようと、私たちフードバンクび わ湖は活動をしています」と曽 田理事長。

#### 集められた食品は どこへ?

フードBOXに集められた食品 は、回収した後、野州倉庫で仕 分け\*をして、必要な方たちに 届けられます。

「届け方」は様々で、行政、社 協、子ども食堂、その他関係諸 団体と連携協力しながら活動を すすめています。

市役所や市社協からの依頼



高島市で開催したフードパントリー

で、「地域の見守り」の役割を兼ねて週1回直接お届けしたり、昨年はコロナ禍の影響で生活困窮に陥った世帯を対象とした「フードパントリー(食料配布会)」を開催したりしました。また、県社協「子どもの笑顔とかっています。相談支援組織・児童養護施設・外国人学校・フリースクール等へ食料の提供を行っています。



子ども食堂へお届け



個別に直接お届け

がなくて困っている』とのご連絡をいただき、個別にお届けに行くこともあり、メンバーの1日の走行距離が150kmを超えることもあります」。

#### フードバンクびわ湖が めざすこと

「地域住民ひとり一人の『もったいない』精神の発揮が、同じ地域に住む困っている人を助け、『笑顔』にします。また、地域・

職場といったコミュニティにおいて、フードドバンク活動に取り組むことで、『絆』が深まり、コミュニティが活性化すると考えています」。

お近くのフードBOXまで、ひと足あるかも知れませんが、「もったいない」を「ありがとう」につなぐフードバンクびわ湖、フードバンクしがの地道な取り組みに想いを託しませんか。

Q フードBOXに入れる食品、 どんなものが喜ばれますか? また困るものって

「なかには、直接『食べるもの



A 主食のお米はどなたも喜んでいただけます。調理が難しい方も多いのでレトルト食品や、お子さんにはお菓子もとても喜ばれます。

皆さんルールを守って寄付していただいているので、特に困るものはないです。

#### フード BOX 設置場所

- コープぜぜ店(大津市竜が丘1-1)
- コープもりやま店(守山市勝部3丁目15-3)
- コープかたた店(大津市衣川1丁目17-1)
- コープながはま店(長浜市宮司町1200)
- 高島センター(高島市新旭町新庄799)
- 北大津センター(大津市真野5-33-25)
- 中央大津センター(大津市国分2-226-22)
- 南草津センター(草津市笠山5丁目3-50)
- 草津センター(草津市上寺町281-1)
- 東近江センター(東近江市五個荘清水鼻町153)
- 甲南センター(甲賀市甲南町市原303-6)
- 彦根センター(彦根市竹ヶ鼻町224-1)
- 長浜センター(長浜市西上坂町1020-1)
- ●本部2階(野洲市富波甲972)
- 瀬田ステーション(大津市−里山2丁目2-5)
- 西大津ステーション(大津市柳川2丁目11-25)
- 草津ステーション(草津市西草津2丁目1-1)
- 野洲ステーション(野洲市富波甲977)
- 富士見台ステーション (大津市富士見台26-7 富士見台マック)
- 愛知川ステーション(愛知郡愛荘町愛知川1337-1)



#### 寄付できる食品

- ▶ 賞味期限が1カ月以上 残っているもの
- ▶常温保存可能なもの
- ▶未開封のもの



#### 受付できない食品

- ▶賞味期限が1カ月を 切っているもの
- ▶開封されているもの
- ▶生鮮食品 (生肉・魚介類・生野菜)
- ▶ アルコール (みりん、料理酒を除く)など

#### 季節のめぐみをいただきます!

# たべるたいせつ

季節を感じる食卓づくりの お役立ち情報をお届けします

# レンジで簡単! かしわ餅

#### 材料(6個分)

A(上新粉150g、水200ml、砂糖小さじ2)、こしあん150g(6等分にして丸める)、柏の葉6枚

#### 作り方

1.耐熱ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、ボウルに広げるようにし、ラップをして600Wの電子レンジで2分半加熱。木べら(ゴムベラ)でよく混ぜる。 2.再度①にラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱しクッキングシートの上に取り出す。 3.熱いうちにクッキングシートとふきんを使って、内側に折りたたむようにしながら②をよくこねる。(まとまってくるまで、しっかりこねる) 4.③を6等分に分け、円形に伸ばし、あん玉を乗せて包み込み、柏の葉を巻いてできあがり。



● 調理時間 約20分 ● 1個分/134kcal ● 塩分0g

## 新茶を 楽しみ<sup>ましょう</sup>



地域活動栄養士 長岡由里子さん

行政や地域で、フリーの栄養士として健康や食育などに携わる。車で全国一人旅しながら 食べ歩くのが趣味の行動派。 夏も近づく…♪で有名な「茶摘み」の歌に登場する八十八夜は、立春から数えて88日目のこと。気候も穏やかになり霜の心配もなくなるこの頃が、ちょうど新茶の茶摘みシーズンです。

新茶は、うま味成分や栄養が豊富。 特に発酵させていない緑茶には、テア ニンやGABAと呼ばれるアミノ酸が多 く、リラックス効果があるといわれま す。またポリフェノールの一種である 茶カテキンには、抗酸化作用や、血中 コレステロールを下げる、老化防止、 虫歯や口臭の予防などの効能も。その ほか、眠気を覚まして集中力を高める 作用や、疲労感を取り除くカフェイン、 ビタミンC・E、カロテンなどの栄養素 も含まれており、毎日飲用するには もってこいの飲みものといえます。

日本茶を抽出するときに大事なのは「水」と「温度」。水道水は、しっかり沸騰させてカルキ分を抜き、煎茶は75~85℃、ほうじ茶は熱湯、玉露は湯冷ましで60℃くらいに冷ましてから淹れるとおいしくいただけます。

かき揚げの衣に茶葉を入れたり、細かく砕いた茶葉とバターとしょう油を パスタに和えたり、茶葉をアレンジし て楽しんでみてくださいね。





いつまでも笑顔で過ごすために。今月のテーマは…

# 介護の現場から"寄り添う"

ケアサポートセンターぽこ野洲では、いつまでも住み慣れた地域で暮らすための在宅サービス を提供しています。今回は、介護の現場でのちょっとした出来事をご紹介します。

#### ー緒に取り組む(訪問介護事業)

生活支援サービスで、あるご利用者の目標は、「自分で調理ができるようになること」でした。そのためにまず、訪問ヘルパーがご利用者と一緒に台所を整理することから始めました。数日かけて作業を進める中で、ご利用者さんから「ヘルパーさんが一緒にしてくれるから、少しずつ整理がで



きました。今では自分ひとりでも楽しく片づけることができています」と言葉をいただきました。「一緒に取り組む」…大切なことですね。

# ご家族とご本人の想いを叶える(居宅介護支援事業)

あるご家族から「介護が大変になってきた。施設を探してほしい」と相談がありました。介護状況を詳しくお聴きし、車イスと介護ベッドの利用を提案しました。福祉用具を導入したことで、ご家族の介護負担も軽減し、「これならば施設をお願いしなくても、やっていけそうです」とほっとされました。ご家族の介護は大変ですが、ご利用者本人は「家で過ごしたい」との強い想いもあり、どちらもの希望に添うことができ、私たちもホッとしました。

ぽこ野洲では、介護についての相談をお受けしています。 コープしが介護事業部 ぽこ野洲(077-588-6580)

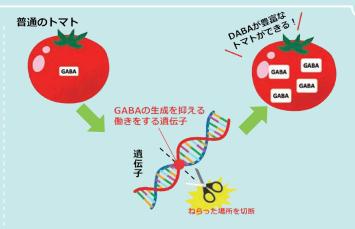
# OP TEMENT OF MEN BOM POME



食の安全を保証するための コープの取り組みæ、 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。

#### ゲノム編集技術を使ったトマトが流通!?

生物の遺伝情報をピンポイントで変えられるゲノム編集技術。来年にも、その技術を使ったトマトが流通される見通しです。開発されたトマトは、血圧を下げ、心をリラックスさせる成分のソアミノ酪酸(GABA/アミノ酸の一種で通称ギャバ)を多く含むと報じられています。従来の品種改良は、自然界での突然変異や薬剤・放射線による人為的な変異を利用し、それらを掛け合わせることで、新しい品種を作ってきました。



ゲノム編集による品種改良は、酵素を使って標的の遺伝子だけを切断し、変異を起こさせて、新たな性質を持たせます。過程は違っても従来の品種改良による変異と同等とされています。

#### ●コープしがの対応●

コープしがでは、今のところゲノム編集食品を取り扱う予定はありません。しかし、将来的に取り扱う場合、組合員の皆さまのご意見も踏まえつつ、できる範囲でゲノム編集食品とわかる表示を行っていきます。そして、何よりも情報提供を行ってまいります。

# 滋賀県と包括的連携協を



2021年3月18日(木)、滋賀県公館で滋賀県との包括的連携協定の締結式を行いました。滋賀県とコープしががそれぞれ持っている人的・物的資源を有効に活用して、地域の一層の活性化と県民サービ

スの向上などを図ることを目的としています。

協定の内容は、「情報提供」「地域の安全・安心」や「高齢者支援」「農業振興」「食育・健康増進」「女性・子育て・青少年健全育成支援」「環境保全」「その他県民サービス」に関



することと多岐にわたりま す。

協定締結を機に、より一層くらしに密着した事業や活動をすすめ、県民や地域の誰からも信頼され頼りにされる存在になれるよう、組合員の皆さんと一緒に様々な取り組みをすすめていきます。

2020年1月29日の知事対談から一年、ようやく滋賀県との包括連携協定を締結できました。コープしがの事業や活動が社会的なインフラであることを滋賀県に認識してもらったからのことです。しっかりと地に足をつけて、今まで以上に生協運動に取り組んでいく必要があると再認識しました。

同席された県の幹部の方から「滋賀県は、これまで様々な包括連携協定を企業と結んできましたが、このような内容の広がりはほかにないです。コープしがとの内容は多岐多様に広がっていて、まさしくコープしがの事業と活動が、くらし全般に及んでいることを物語っていますね。すごいですね」と言っていただきました。

よりよいくらしづくりをすすめている私たちの真の姿が、この協定から浮き彫り になりました。

組合員さんと職員が日々努力してつくってきた コープしがが本当に誇らしいです。

コープしが理事長 白石一夫



2018年に建設された南三陸町西戸地区の震災復興 祈念公園では、毎年3月11日に元切曾木(きりそぎ)仮 設住宅の住民が、東日本大震災の犠牲者を追悼し祈り を捧げられます。

コープしがでは、建設時に「支援の絆 記念樹」を 贈呈し、その後毎年追悼のお花をお贈りしています。 今年も、慰霊碑と観音像に捧げるお花を贈りました。



#### 切曾木仮設住宅とのつながり

2011年12月から取り組んだ計7回のコープしがボランティアバス活動のひとつに、仮設住 宅の交流活動がありました。コープしがが交流した仮設住宅は、横山仮設住宅、切曾木仮設 住宅、波伝谷(はでんや)仮設住宅の3カ所で、なかでも切會木仮設住宅とは、住民による手 作りの会に、「見守り地蔵」を作成\*いただいたり、先日開催した「震災を忘れない交流会」 へもビデオメッセージを寄せていただいたりと、今も交流が続いています。

※2014年に開催した第41回通常総代会で、参加者にサンプルとしてお配りしました

# 今年もお花を贈りました。(宮城県南三陸町)



商品案内書や仕分け袋などは回収しリサイクルしています。

リサイクル品 売却金額

¥ 2.520.325-

2020年4月から累計 ¥ 49,623,732-



商品案内書

(回収率80.9%)

€254,570Kg (93.1%)



卵パック €1,842Kg

(99.0%)



商品仕分け袋 €2,677Kg (回収率28.7%) (93.5%)



東南アジアで レジ袋などの材料に 牛乳パック €4,793Kg (88.1%)店 801Kg

(109.5%)



店 406Kg (109.7%)プラスチック製品の

原料に

キャップ 店109Kg

(116.3%)

宅 = 宅配 店 = 店舗・ステーション )は前年比

#### 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。
- ・野菜や果物のプチプチ袋(エアキャップ袋)は回収してい ません。

#### 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、富士見台マック・瀬田・草 津・野洲・日吉台・西大津・愛知川のステーション



皆さんの貴重な声が、 よりよい生協・地域・ くらしへと導く鍵になります。

#### [スパイラル7月号のスパイラルカフェに掲載予定です]

11:スパイラルの感想やくらしのできごとなど自由にお書きく

2:組合員・どんちゃんさんからのご質問

#### 「夫婦喧嘩の収め方|

犬も食わない夫婦喧嘩―とは言え、誰しも経験があるは ず。どんなことで喧嘩をして、どのように収めたのか、み なさんの経験をお話しください。

3:「おしえて生協さん」

日頃の利用で聞いてみたい"小さな疑問"はありませんか? あなたと同じ疑問を感じている組合員さんは、他にもきっ といるはず!生協の職員がお答します。

※商品リクエストや、返事が必要な商 品に関するお問い合わせは、商品 お届け表裏面の「私もひとことカー ド」でご提出ください。

18~19ページの「スパイラ ル・カフェ」で、おしゃべり しませんか?「頭の体操」の 回答と一緒に、あなたの声も きかせてください。左のテー マ以外の話題もOKです。く らしの中で気になることや感 じたことなど、みんなでおしゃ べりしましょう。



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

郵便

ファックス インターネット

頭の体操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)

宛先 〒520-2351 野洲市冨波甲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/ 回



※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。

# 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答えてください。 A + B = ?

			3		
6				4	
3	В	2		1	
	5	6	4		
					Α
	1	5		2	

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

5月25日(火) (消印有効)

3月号 正解 「3」

応募総数 574通 うち正解 552通

[スパイラル・プチ] 数独の正解

1月号 A2+B6= [8]

2月号 A1+B1=「21

3月号 A3+B3= [6]



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。





#### 有識理事 瀬古良勝

様々な活動に取り組むコープ しがの繋がりの輪が、一層広 がると期待しています。



#### 有識理事 平岡彰信

人の繋がりがICT(情報通信 技術)中心になっても、笑顔 での繋がりを大切にしよう。

#### 第14期第31回定例理事会

- ・所在不明組合員の整理に関する規約に基づき、2年以上所在不明であった530名の組合員を2020年3月20日付で自由脱退処理したことを承認しました。総代会議案検討会議の第1号議案で報告します。
- ・定款に基づき、商品代金等の支払を怠り催告を受けてもその義務を履行しない長期未収滞留組合員89名を除名対象者として確認し、今後第41回通常総代会第8号議案で除名手続きをすすめます。
- ・環境政策や第9次中期計画に基づく温室効果ガス削減、コープの森づくりなど環境事業を計画的に推進していくため、環境事業積立金の取り崩し基準の見直しを確認しました。
- ・総代会議案検討会議に向けて「2020年度損益実績見込みと剰余金処分案の考え方」「2021年度収支予算案」「2021年度 資金運用計画」について確認しました。

※3月度経営概況は、年度決算(3/20)の関係によりスパイラル6月号(5/31発行)で報告します。

だより



#### 3月度(2月21日~3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。

**2月25日** 子会社調査〈(株) ハートコープしが〉 〈(株) シガフードプロダクツ〉

26日 内部統制委員会出席

3月1日 経理フロア監査

2日 第27回監事会 [この間の監査所見共有 化、有限責任監査法人トーマッの再任 の検討、期末実地棚卸の立会実施内 容、株式会社タクスへの監査役派遣承 認、今後の予定確認] 3日 年度末総代懇談会出席 ~20日〈23会場〉

19日 期末実地棚卸立会〈北大津センター〉 〈中央大津センター〉〈南草津センター〉 〈草津センター〉

20日 期末実地棚卸立会〈本部現金実査〉 〈コープもりやま店〉〈コープながはま店〉

#### Information

1年間組合員が取り組んだ募金をそれぞれの指定先に送金しました。 ご協力ありがとうございました。

- 東日本大震災復興支援募金「2020年度くらし地域復興応援募金」**2,354,707円** いわて生協・みやぎ生協・コープふくしまへ3等分して送金 2020年度で終了
- 米倶楽部(こめ~る<sup>\*</sup>)登録商品利用募金(登録米の利用1kg/1円)300,274円 「滋賀応援寄附」へ送金
- 「珊瑚再生もずく基金」(産直恩納村もずくの利用1点につき1円) 107,443円 恩納村漁業協同組合へ送金
- ユニセフ募金 一般募金

ミャンマー指定募金

2,998,393円 募金 1,000,000円

日本ユニセフ協会へ送金



- ※米倶楽部(こめ〜る):決まった週にお米 をお届けする登録制度で、滋賀県の米生 産者を応援しながら、びわ湖の保全活動 に貢献することができます。
- ★登録者は、定期的に商品案内書「エコー」の価格よりもお得な価格で利用できます。
- ★登録米の利用1kgにつき1円を「滋賀応援寄附」に寄付します。
- ★詳しくは、組合員担当、 またはコールセンターま でお問い合わせくださ い。





# くみかつしよう。

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。

#### t也区をまたいで 誰でも参加できます!

#### アイコン説明

- 申し込み締切日
- 申し込み不要
- 開催地区
- 甲賀市•湖南市•近江八幡市• 東近江市•蒲生郡
- 高島市•大津市
- 草津市•栗東市•守山市•野洲市

## お申し込み方法 お申し込み前に、必ずお読みください!

●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。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。



をメインとする行事企画」「託児」は行いません。また、感染 拡大状況やコープしがの企画開催判断などによって、開催 を中止する場合があります。ご了承ください。

新型コロナウイルス感染予防対策のため「試食や飲食、調理

#### 5つのたいせつ

くらしを良くするため に、大切にしている5 つの視点です。小さな 取り組みの積み重ねが SDGs につながります。

たべる母たいせつ

いのち 🖾 たいせつ びわこ (学たいせつ

くらし合たいせつ

#### [お問合せ共]



東地区事務局





西地区事務局





南地区事務局



北地区事務局

**2**0120-864-952

# 『2021ライトダウンキャンペーン』に参加しよう!!



1年で昼間の時間が最も長い夏至(6/21)と クールアースデー(7/7)に、身近な明かりを 消して地球温暖化について考える「ライトダウ ンキャンペーン」に今年も取り組みます。

#### どんなことをするの?

6/21(月)~7/7(水)の期間中、夜の1時間 以上、家庭で使う照明を消すことでCO₂を削減 する取り組みです。期間中に1日だけでもかま いません。真っ暗にしなくても照明を消す部屋 を決めるなど、無理のない範囲でOK!照明を 消して過ごす時間はCO。削減だけでなく新たな 発見があると、毎年好評です。

#### ▶ 参加申し込みはホームページから

〈申込方法〉









#### 〈参加連絡〉

お申し込みの方全員に「わが家の取り組み記録用紙」をお送りします。 →お申し込みの方にはささやかな粗品をプレゼントします。

#### 予告 冬のエコライフキャンペーンにも参加しよう!

冬場の生活行動のちょっとした工夫で、COっを削減できる取り組みです。スパイラル11月号でご 案内します。

## コープでつながる!エエやん! ~オンラインでつながる!生産者・メーカーとの交流会~

たべる目をいせつ



普段ではなかなか行くことができない産地や食品工場の製造ラインなどを生産者がオンラインで紹介。各会場に行ってライブビューイングで学習・交流する企画です!

【企画番号】表に記載

【企画名】コープでつながる!

参加費100円定員各会場8名

開催時間 いずれも10:00~11:30





企画番号	開催日	開催場所	参加生産者 メーカー①	申込締切
S0501	6月9日(水)	北大津センター	滋賀有機ネットワーク きたなかふぁーむ/大山乳業	5月28日(金)
S0503	6月25日(金)	南草津センター	パシフィック・トレード・ジャパン/さとの雪	6月11日(金)
S0505	6月25日(金)	彦根センター	共栄精密/大山乳業	6月11日(金)
S0507	6月30日(水)	東近江センター	異製粉/大山乳業	6月18日(金)
S0509	6月30日(水)	長浜センター	平田牧場/滋賀有機ネットワーク 大中	6月18日(金)
S0511	7月2日(金)	草津センター	豆紀/滋賀有機ネットワーク リッチグリーン	6月18日(金)
S0513	7月9日(金)	中央大津センター	喜作園/井ゲタ竹内	6月25日(金)
S0515	7月16日(金)	甲南センター	やまじょう/鳥取県畜産農協	7月2日(金)
S0517	7月23日(金)	高島センター	パシフィック・トレード・ジャパン/若草食品	7月9日(金)

各センターの住所は、p7をご覧ください

## 大豆プロジェクト ~お家で大豆を育てよう!~

5/21

たべる目をいせつ

暮らしに欠かせない大豆を種から育ててみませんか。希望者に大豆をお送りします。生育の様子や収穫してどの様に調理したかを報告してください。大豆の栽培を通して、家族と食について考えませんか。



#### 【企画番号】S0531

【企画名】大豆プロジェクト

参加費 100円

(申込者には大豆30粒、育て方ブック、観察カード、アンケートをお送りします。)

定員 100組

応募多数の場合抽選。当選者には6月4日(金)以降に各地区事務局から発送します。

# キッチンカー 健康教室





コープしががお届けする「食」についての学習会です! 「栄養」や「健康寿命」「野菜の豆知識」のクイズなど、 楽しいお話しですよ。

	開催場所	開催日	開催時間	企画 番号
店	コープもりやま 店 コミュニ	5月21日 (金)	①10:30~11:00	S0521
	店 コミュー ティスペース		211:30~12:00	S0523
	コープぜぜ店	5月31日 (月)	①10:30~11:00	S0525
	2階ホール①		@11:30~12:00	S0527

コープもりやま店(守山市勝部3-15-30)

コープぜぜ店(大津市竜が丘1-1)

参加費 無料 定員 各15名



#### くらし合たいせつ





#### 手話でコミュニケーションを 楽しみましょう!



手話に初めて触れる方、手話を少しだけ学んだ経験の ある方が対象です。名前、数字の表し方(月、年、時刻、誕 生日など)、季節など、基本的な手話を学びましょう。

#### 【企画番号】A0501

【企画名】くらしの手話講座~入門コース~

6月18日(金)9:40~10:50

場所 新旭公民館(高島市

新旭町旭1-10-1)

参加費 400円 定員 12名 持ち物 マスク





#### 食品添加物を知ろう! ~生協商品って本当に安全?~





私たちがよく口にする食品や生協食品に含まれている 添加物について詳しく学んでみませんか? 持ち帰りサン プルもありますよ♪

#### 【企画番号】A0503

【企画名】食品添加物を知ろう!

日時 6月7日(月)10:00~11:30

場所 コープしが高島センター(高島市新旭新庄799)

※Zoomでのオンライン参加も可(持ち帰りサンプル無し)

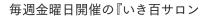
参加費 100円(子ども、オンライン参加の方は無料)

10名(お子さんも一緒にOK) 定員

持ち物マスク、筆記用具、飲み物、マイバック

#### ちいき別れいせつ

#### いきいき百歳体操で 元気をめざそう!



虹』では、みんな一緒に「いきいき百歳体操」で体を動か した後に、交流を楽しんでいます。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頃 ※途中で帰ってもOK

5月の予定 5/7、5/14、5/21、5/28

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)

参加費 100円

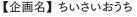
定員 15名 ・1ヶ月ごとの定期募集です。新たに参加を希望さ れる方は ☎0120-183-599までご連絡ください。

持ち物 なし ・出席できない日があっても結構です。



#### 「ちいさいおうち」手しごと茶話会 ハトのモビールをつくろう!!

今月は「ハトのモビール」作り。風や ロウソクが作る空気の対流で、ハトが ゆったり回る姿を眺めましょう。



日時 5月18日(火)10:30~12:00

場所

お車の場合は近隣の駐車場をご利用ください。

参加費 200円(子ども無料)

定員 大人10名、子ども5名

持ち物 マスク、各自飲み物など

【申し込み】お電話で南地区事務局まで直接お申し込みください。

#### いのち♡たいせつ【ひろば活動/ぽんぽこぽん】





#### じいじばあばに絵を描 こう!おたよりしよう!

親子で集まる子育て広場。コロナ で会えないおじいさん、おばあさん

にお便りを送りましょう。飾りがあれば持ってきてね。 ラミネート加工しますよ。

#### 【企画番号】B0501

【企画名】ぽんぽこぽん

5月25日(火)10:00~11:30 日時

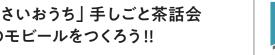
場所 守山市うの家南蔵1F(守山市守山1丁目10-2)

※市営あまが池 駐車場2時間無料

参加費 大人・子ども共にひとり100円 10組/持ち物 マスク、筆記用具 定員

#### たいせつ「ひろば活動/わたしの居場所」





ちいさいおうち2階(守山市下之郷1-6-72)

・託児なし。同室で見守りなが

らご一緒に参加ください。

TEL.0120-183-599

#### おしゃべりしましょう!!

麦秋の候になりました。季節を感じながらお越しくだ 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】K0521

【企画名】わたしの居場所

6月10日(木)10:00~11:00

場所 犬上郡多賀町個人宅

参加費 150円 定員 12名 持ち物 マスク

※応募多数の場合は抽選とします。抽選結果は、 申込締切後翌週中に連絡します。はずれた方は、 携帯電話で連絡します。



#### 彦根センターを 美しい花々で飾ろう

彦根センターの花壇の手入れをします。作業の後は、 ちょっと一服。楽しくお喋りをしています。みなさんの ご参加をお待ちしています。心ばかりのお礼あり□

#### 【企画番号】K0523

【企画名】グリーンボランティア

6月3日(木)10:00~11:00

※雨天の場合6月10日(木)

場所 コープしが彦根センター

(彦根市竹ヶ鼻町224-1)

参加費 100円

10名/持ち物 軍手 定員



#### この指とまれ ほっこり広場

おしゃべりの時間を一緒に楽しみませんか。お子様と ご一緒の方、ご年配の方、お一人でもぜひどうぞ。今回は 可愛い葉っぱのアクリルたわしを一緒に作ります。

#### 【企画番号】K0525

【企画名】ほっこり広場

日時 6月14日(月)10:00~11:30

納屋七(なやしち) 場所

(彦根市城町1丁目7-16)

参加費 200円(内100円は材料費)

10名 定員



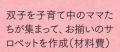
#### はじめませんか? チーム活動・ひろば活動 2021年度受付が始まりました

あなたの「やってみたいこと」をコープしがが応援します! お気軽に資料請求・お問い合わせをお待ちしています。

#### 千一山活動

組合員(2名以上)を含む仲間(3人以上)が集まっ て、くらしを豊かにするために「自分たちがしたいコ ト」を支援する制度で、ひとり500円までの実費を助 成します。







#### 【企画番号】大津市・高島市の方は「A0591」

草津市・守山市・栗東市・野洲市の方は

[B05491]

近江八幡市•東近江市•湖南市•甲賀市•蒲生郡 の方は「H0591」

彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市の方は [K0591]

【企画名】「チーム活動資料請求」

#### ひろば活動

子育てひろばや高齢者の居場所づくり、くらしに役 立つ学習会など、組合員(3人以上)を含む仲間(4名 以上)が一緒にやりたいコトを支援する制度で、会場 使用料など経費の一部を助成します。

※p.16~17掲載のひろば活動は、この制度を活用しています。



一緒に手づくりマスクをつ くりました

#### 【企画番号】大津市・高島市の方は「A0593」

草津市・守山市・栗東市・野洲市の方は

[B0593]

近江八幡市•東近江市•湖南市•甲賀市•蒲生郡 の方は「H0593」

彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市の方は [K05931

【企画名】「ひろば活動資料請求」



#### 情報のアップデート

スパイラル3月号の「正しく知っておきたい食品添加物」、とても興味深く読み、家族や友人と回し読みをして、思いを新たにしました。イラストの吹き出しと同感。みんな「そうなんだ!」でした。思い込みで添加物を避けていたり、体に悪いものを口にした…を気省したりの、今まででした。コラムに、亜硝酸塩がボツリヌス菌の繁殖を抑える働きがあると書かれており、これにも驚きました。これからの食生活が変化しそうです。今後も豊かな生活ができる話題を、よろしくお願いいたします。

草津市 靖子 さん

#### かぼちゃは、嫌われ者?

3人の子どもたちはそれぞれ巣立ち、主人と義母の3人暮らし。毎日食事のメニューを考えるのも大変です。野菜の"かぼちゃ"は、スープにしたり、みそ汁に入れたり、天ぷらにしたりとバリエーションはたくさんあるのに、主人はスープしか食べないし、義母(90歳)は、特に煮物は食べません。「戦争中は食べたけど…」と言うワードにビックリ! かぼちゃってそんなに嫌われ者なのでしょうか?私は大好きです。

東近江市 紫のうさぎ さん

#### 赤ちゃん用もアイディア次第

赤ちゃん用のうどんが、93才の母にとてもよく、助かります。歯ごたえのあるうどんが多いので、歯のない母には刻むしかなく困っていました。生協で見つけられよかったです。

彦根市 広美 さん

#### [編集部より]

キラキラステップシリーズ「 かれ州産小麦使用やわらかいミニうどん」は、電子レンジでチンするだけで難なくスプーンで潰せるほどのやわらかさです。



#### オンラインも便利だけれど…

コロナウイルスの影響もあって、子 どもの学校行事の様子をyoutubeのラ イブ配信で見ました。生協の組合員活 動もオンラインになったり、足を運ば なくても家から参加できる便利な時代 になったなぁと感じています。でも やっぱり画面ではなく自分の目で見て、 顔と顔をあわせて話せるのが一番。早 く安心して人に会えるようになりたい です。

愛知郡 さなきち さん

#### 大津市のどんちゃんさんからの質問です!

愛を誓い合った夫婦も実は他人(笑) 意見が合わなかったりもしますよね。同じ屋根の下、夫婦げんかは、皆さんどうやって乗り越えているのでしょうか?

ご質問への皆さんの アイデアをお待ちしています。 応募方法は12ページをご覧ください。 皆さんのご回答は 7月号に掲載します。 お楽しみに。



コープしがに 聞いてみたかった 小さな疑問に 生協職員が お答えします。

# バナナの先端には薬品が残っているので食べない方がいいと聞いて以来、 先は残すようにしているんですが、 実際はどうですか? 近江八幡市 kuku さん

バナナをはじめ、海外から輸入される果物類は輸送途中で腐敗・カビなどが起こらないようポストハーベスト農薬(収穫後に使用する農薬)が使われることがあります。バナナには、日本の法律では食品添加物扱いであるイマザリル、チアベンダゾールの2種類の使用が認められていますが、昔バナナの先端にポストハーベスト農薬を使用する場面を見て、「房の切り口部分(軸の方)からポストハーベスト農薬が浸透するのではないか」と報じられたことにより広がったといわれています。日本の食品衛生法では、ポストハーベスト農薬を使用した場合は表示することになっていますが、バナナに使用されることはないため表示もありません。根拠のない情報が残っているだけですので、問題はありません。

#### 美しい日本文化を受け継ぎたい

今年のひな祭りは、娘の初節句でした。祖父母が母のために、たくさん作ってくれていた着物を、母と私と妹2人と一緒に着てお祝いをしました。これまでも友人の結婚式やお宮参りなど、事あるごとに母の着物を借りて着ています。着物は着付けが大変で、保管にも気を遣い、現代の生活にそぐわない衣服ではありますが、背筋がしゃんと伸び、美しい所作を心がけられるので、私は着物が大好きです。もっとこの美しい文化が受け継がれていくように、まずは自分で着られるように着付けを習いたいなぁと思います。

草津市 あーちゃん さん

#### お得なアプリで健康づくり

最近らくらくスマホにし、毎日の歩数でdポイントが貯まるというアプリを娘に入れてもらい、健康のために歩いています。近くに住む娘と孫と三世代で夕方ウォーキングしたりもしています。雨の日も毎日のミッション達成のため1人で家の駐車場(屋根の下)をぐるぐる歩いたり(笑)。毎日達成してポイントが貯まっていくと嬉しいですね。

愛知郡 よっこ さん

#### 

主人が退職し主夫デビュー。見守りたいけどつい、口出し、手出し、角を出しの私です。でも違う視点に驚かされたり、助かったり。家の中に新しい風が吹きこんできました!草津市 ありんこ さん

#### 編集後記

例年より桜が美しく感じました。ささやかな楽しみを見つけることが上手になってきたのでしょうか? さて、スパイラルに男性からのお便りが増えてきました。「妻の料理は、すばらしくおいしい!」というお便りなど、今までと違ったくらしのヒトコマを、うかがい知る事ができます。150~180文字くらいのお便りだと、紹介しやすいです。ご参考になさってくださいね。

# コープしがの お店から

## 感謝を込めて、組合員大感謝祭

#### 初夏の組合員 大感謝祭 開催

今年度コープのお店では、組合員の皆さまの普 段のご利用に感謝し、年に2回「組合員大感謝祭」 を開催! おいしさいっぱいのこだわり商品を、い つも以上のスペシャルプライスでご用意いたしま す。

新鮮なお野菜や旬のお魚、おなじみのコープ商 品など、あなたのお気に入りの商品がお買得かも!? 皆さまのご来店をこころよりお待ちしております。

#### 実施日

5月29日(土)~5月30日(日)の2日間 コープしがの全店舗で開催いたします。これ までご来店機会のなかった方もぜひお立ち寄 りください♪

各店舗の最新チラシは、 コープしがのHPでご確認いただけます。 各店舗ではLINEのお友達登録も 募集しておりますので、 ぜひご登録ください。

#### コープながはま店 2か月祭開催

コープながはま店の新規オープンから2か月、支 えてくださった組合員の皆さまに感謝をこめて2 か月祭を開催します。

#### 実施日

5月8日(土)~5月9日(日)の2日間

- コープながはま店限定開催
- 1.2日間ポイント5倍
- 2. 5%オフ券&マスクプレゼント(当日税込 1,000円以上お買い上げの方のみ)
- 3. いつも以上にお買い得商品が満載



#### 次回6月号予告



スパイラルは毎月月初め、第3回の注文書と一緒に組合員の皆さ まへお届けしています。または、滋賀県内4カ所にあるコープのお 店にて、手にとっていただけるコープしがの広報誌です。

6月号では、夏野菜・ピーマンについて、農家のこだわり やレシピなどをご紹介! スパイラルファンズ CLUBでは、 レシピと必要な材料がセットされたミールキットを、組 合員の方に体験レポートしていただきます!

- ▶6月のPICK UP FOOD ピーマン
- ▶スパイラルファンズ CLUB ミールキット試食会
- ▶手づくりおやつ 豆乳くずもち





