

Spiral

スパイラル

7
July 2016
No.315

特集

ムリなくムダなく

必要な保障を

シンプルに……6ページ



たべるたいせつ…2ページ

猛暑から身を守る、
上手な水分の摂り方

つくる現場から…3ページ

大隅産うなぎ蒲焼

my coop!…8ページ

保険・共済、どうしてる？

声に応じて…9ページ

スパイラルレシピ…16ページ

コープしがホームページ
<http://www.pak2.com/>



コープしが
公式 Facebook



「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。

July 2016 No.315

発行責任者/理事長 西山 実
発行/2016.7.4

生活協同組合コープしが
〒520-2351 滋賀県野洲市富波甲972

TEL (077) 586-4839 FAX (077) 586-4840

今日のスパイラル レシピ

今回は
3~5ページでもご紹介
した「うなぎの蒲焼き」
がテーマ。
今夏は、ひと工夫した
うなぎで乗り切りましょう!



華やかな うなぎ料理で 夏バテ予防!



うなぎと夏野菜のそうめん

材料(2人分) 調理時間約15分
うなぎの蒲焼き1尾、トマト½個、みょうが1個、青
じそ2枚、オクラ4本、卵1個、そうめん3束、そう
めんつゆストレート1½カップ、塩少々、かいわれ
大根・サラダ油各適量

- 作り方
- ①うなぎは湯せんして食べやすく切る。
 - ②トマトはくし形切り、みょうがは薄切り、青じそはちぎる。オクラは塩ゆでして小口切りにする。かいわれ大根は根元を切る。
 - ③フライパンに油を熱し、溶いた卵を何回かに分けて流し入れ、薄焼き卵を作って細切りにする。
 - ④そうめんは袋の表示通りにゆで、流水で洗い、器に盛る。①、②、③を盛り、つゆをかける。

うなぎと水菜のサラダ

材料(2人分) 調理時間約10分
うなぎの蒲焼き1尾、水菜80g、にんじん¼本、
赤パプリカ½個、オクラ4本、塩少々、A=<うな
ぎの蒲焼のたれ・しょうゆ各大さじ1、オリーブ
油・酢各大さじ2>

- 作り方
- ①うなぎは湯せんして食べやすく切る。
 - ②水菜は4cm長さに切り、にんじんと赤パプリカは細切り、オクラは塩ゆでして小口切りにする。
 - ③器に①と②を盛り、混ぜ合わせたAをかける。

うなぎの棒寿司

材料(1本分) 調理時間約15分
うなぎの蒲焼き1尾、温かいごはん300g、みょう
が1個、しょうが½片、青じそ5枚、A=<すし酢大
さじ2、うなぎの蒲焼のたれ大さじ½>

- 作り方
- ①うなぎは湯せんする。
 - ②みょうがとしょうがはせん切りにし、Aと一緒にごはん混ぜ合わせる。
 - ③巻きすにラップを敷き、うなぎを皮を上にして置く。青じそを広げ、②をまどめながらのせる。
 - ④ラップでぐるみながら巻きすです巻き形を整え、しばらくおく。食べる直前に食べやすく切って器に盛る。

たべる
たいせつ



猛暑から身を守る、上手な水分の摂り方

私たちの体は、日常生活の中で尿や汗だけでなく不感蒸泄（呼吸と共に蒸発する水、皮膚から出ていく水）として多量の水が失われ、それを補うためには1日におよそ1.2リットルの水を飲むことが必要だと言われています。

そしてこれからの季節、気をつけたい「熱中症」の予防も、水分補給がカギ。室内でも油断

を受けやすいので気をつけたいところ。「のどが渴いた」と感じた時には、すでに脱水状態にあるので、早め早めの水分補給が望ましいのですが、一度に大量の水分を摂ると、かえって吸収されずに体外に排出されてしまうので、少量を何回かに分けて飲みましょう。睡眠中にはかなりの発汗があるので、就寝前や寝起きにはしっかりと水分を摂るようにしてくださいね。

- ◆ 飲み物は冷やしすぎず、常温〜10度前後位がベスト。運動中は、汗から塩分（ナトリウム）も一緒に排出されるので、塩分濃度0.1〜0.2%くらいの水がおすすです。同時にエネルギー補給を兼ねて、糖分2.5〜3%を一緒に補給するとよいでしょう。ただし、普段の水分補給は水かお茶で充分。それほど汗をかいていないのに、スポーツドリンクなどを飲むと、糖分の摂りすぎになるので注意が必要です。マイボトルで水分を持ち歩く習慣をつけ、上手に水分補給をして暑い夏を乗り切りましょう。
- ◆ 水分補給のコツ
 - ◆ 運動を始める30分くらい前に250ml〜500mlを数回に分けて飲む
 - ◆ 運動中は20〜30分ごとくらいにコップ1杯程度の水分を飲む
 - ◆ 運動が終わった後は、減った体重分を補うように、数回に分けて飲む

／地域活動栄養士 長岡由里子さん

現場から

大量のきれいな地下水で、臭みをとことん取り除いています。

今、うなぎの主産地は鹿児島

うなぎと言えば、浜名湖がある静岡県浜松市や、一色町を擁する愛知県が産地として有名です。でも今は、主な産地は鹿児島県。その生産量は全国1位で、シェアは40%に上ります。うなぎは、鹿児島県の特産品です。

なぜ鹿児島県なのでしょう？うなぎ養殖に必要なのは、まず、大量のきれいな水。鹿児島県・大隅半島のシラス台地の下には、飲料水にも使える地下水が脈々と流れています。しかも、ミネラルを含み、細菌に強い弱酸性。それをいくらかでも使うことができます。

そして、温暖な気候。うなぎが元気にえさを食べる水温は、30℃です。そのため、養殖池には温水パイプを設置して水温を上げるのですが、利用する地下水が通年18℃を保っている上に、温暖な気候が手伝って、エネルギーコストが節約できるのです。

大隅産うなぎ蒲焼は、養殖にうってつけの鹿児島から、こだわりの生産方法で届きます。



開いて骨をとったうなぎを鮮度を保ったまま焼きラインに並べて送ります。

大隅産うなぎ蒲焼



作るのは、大隅地区養まん漁協。ここは、うなぎを養殖する生産者たちがつづいた協同組合です。鹿児島県・大隅半島へ、そのこだわりをたずねに行ってきました。

つくる



ずらりと並ぶビニールハウスの中に池があります。

水の汚れを防ぐために、えさの投入は一か所のみ。水車を回して、酸素を供給しています。病気などの異常は、において分かるのだそう。

4回の検査で、安全とおいしさを確保

稚魚からおよそ1年育てて、加工されます。蒲焼きとして私たち生協組合員に届くまでに、4回の検査があります。

まず、池からサンプルを取って、残留薬と泥臭のチェック。クリアすれば水揚げして、加工場へ出荷です。

次に、加工場に入った時点でチェック。泥臭があれば、きれいな水を張った池に戻して、徹底的に臭いを取りま

す。加工場で水を浴びせ、清水に2晩放した後、3回目の泥臭と残留薬チェック。パスすればようやく加工ラインに乗ります。

4回目は、蒲焼きになった製品の臭みや、食中毒のもとになる微生物がい

医薬品はほぼ不使用

元気に育てる——これが何よりのポイントです。そのために大事なのが、まず、えさです。うなぎは小魚や貝類といった動物を補食する生き物なので、アジ・イワシの魚粉を主原料に、酵母やビタミンA・Eなどを加えた栄養価の高いものを与えます。

そして、生息環境。養殖池の底には、うなぎが本来成長する場所である川底のように、石が敷いてあります。

病気が出た場合は、「塩を入れたり水温を上げたりして、病原体が生きられない環境にする」（生産者で大隅養まん漁協筆頭理事の牧原博文さん）とのこと。水産用医薬品は予防に使うことがあるのでゼロとは言えませんが、ほぼ不使用です。



地下水で作る、練りえさ。食べやすいよう、成長具合に応じて、硬さ・やわらかさを調整します。

おいしさと安全を追求した工夫がたくさん



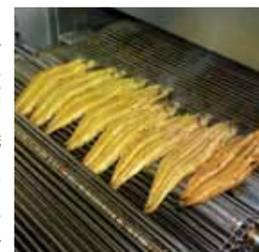
池から上げたうなぎは、桶に入れて積み重ね、水を落とす、体の汚れや臭みなどを取りま



さばいてすぐに焼きラインへ。この鮮度が特長です。鮮度の悪いうなぎを焼くと、伸びたまま厚みのない蒲焼きになります。



白焼の後、95度以上の蒸気で10〜12分、充分に蒸し上げて、ふっくら、やわらかに。



たれを塗って焼くのは、計4回。それぞれ約7分、じっくりと。



焼き上がり後、表面の温度を下げて、深さのあるパックへ。ふんわり感を保つため真空パックします。



すべてのパックに番号を印字。養殖池と加工日が分かるようになっていきます。



冷凍は真空パックの後なので、乾燥することなく、水分をしっかりと保持。これもおいしさの秘訣。



金属探知機とエックス線で、異物をチェックしてから出荷します。

稚魚が激減。食べながら守ることも必要

なにかをチェック。定期的に公的機関で残留薬のチェックもします。これだけの検査を重ねるから、大隅養まん漁協のうなぎは、安全でおいしいのです。

川などから稚魚（シラスウナギ）を捕って池で育てるうなぎ養殖ですが、2005年に1キロ60万円だった稚魚が、2013年には300万円ま

で上がりました。ざっと一尾500円。稚魚がどれだけ激減したかよく分かります。

私たちが食べているニホンウナギは2014年、国際自然保護連合から絶滅危惧種に指定されました。激減の原因は乱獲のほか、工事で河川が住

みにくくなっているなど、いくつか考えられます。しかし、マリアナ諸島の南で産まれ、フィリピン・台湾・中国海域をへて日本の河川に上り、数年成長してマリアナ諸島へ帰っていくという生態の中で、卵を産める体にどうやって成熟するのか、ふ化後何を食べているのかなど、謎に包まれた部分も多々あります。減少を止める決定打はないのが現状です。

日本生協連は、うなぎという食資源を守り育てるために、大隅養まん漁協と「国産うなぎの安定的な事業継続に関する覚書」を交わし、2015年には購入代金の一部を、うなぎのすみかの確保や、調査・研究に生かしました。「食べながら守っていく」（大隅養まん漁協 販売部課長 奥園久人さん）という思いも、^{CO-OP}大隅産うなぎ蒲焼には込められているのです。

作り手からのメッセージ

鹿児島県・大隅産と銘打ったうなぎは数ありますが、私たち大隅養まん漁協は特別厳しい基準を設け、泥臭を徹底的に除いています。

おいしさで選ぶなら、間違いなく大隅養まん漁協、つまり、「^{CO-OP}大隅産うなぎ蒲焼」です。自信を持ってお届けします。



大隅地区養まん漁業協同組合 販売部 課長 奥園久人さん

CO-OP 大隅産うなぎ蒲焼を堪能する!

解凍は湯せんがベスト

電子レンジでは水分が失われてしまうので、解凍は湯せんでしてください。冷凍パックのままお湯に入れ、4〜5分沸騰。この方法がおいしさの秘訣です。

炙れば、さらに美味

解凍後、オーブトースターやグリルなどで表面を炙ると、香りがアップ。せっかくのうなぎ、ぜひひと手間加えて、おいしく召し上がってください。

土用の丑の日とは

土用は「土旺用事」の略で、“土の気”が旺盛になるという意味。暦の上での季節の変わり目で、立春・立夏・立秋・立冬の前の18日間が土用。年4回あり、その期間にある丑の日を、「土用の丑」と言います。

江戸時代の学者・平賀源内が「土用の丑の日にうなぎを食べると暑さ負けしない」と言ったことで、猛暑の夏土用（立秋前）にうなぎを食べることが大流行しました。その風習が今に残っています。

疲労回復の、栄養価

うなぎはビタミンB1が豊富です。ビタミンB1は、お米やパンなどの炭水化物が体内でエネルギーに変わっていくときに必要な栄養素。不足すると乳酸などの疲労物質がたまって、疲れやすくなります。元気を失いがちな猛暑にうなぎを食べるのは、理にかなった食習慣です。

ムリなくムダなく 必要な保障をシンプルに



今回は、毎号表紙に登場する及川ファミリーが「そろそろわが家の保障を見直したい」ということで、コープ共済事業フロアのファイナンシャルプランナー・羽泉静子さんに相談し、お話を聞きました。

現在、世帯の収入は、税金の負担増や社会保険料の引き上げにより自由に使えるお金(可処分所得)が減ってしまう傾向にあります。余った貯蓄を確保し、家計をやりくりする方法が今の時代を乗り切るために求められています。そのためには「固定費」の見直しが一番有効です。

「固定費」とは住居費、住宅ローン、自動車関連費用、保険料、水光熱費、通信費などです。



共済事業フロアの羽泉静子さん

コープ共済の主な特徴

①組合員の「こうだったらいいな」の声で改定してきました。
例えば「先進医療をカバーする保障があればいいのに」、「『ジュニアコース』の満期日を19歳ではなく20歳までにしてほしい」などの声にこたえ、2016年9月から保障内容を改定します【図1】。共済誕生時から声に応えお役立ちの幅を広げています。

②生協職員が窓口
宅配では毎週商品をお届けしてくれる組合員担当が窓口。気軽に相談でき、「共済金請求忘れゼロ運動」にも取り組んで

います。また、コープゼゼ店とみやま店には共済カウンターがあるので、お買い物ついでに相談や申し込みをすることができます。

③手頃な掛金で幅広い保障
お手頃な掛金で暮らしの万が一を守ります。医療保障から生命保障まで幅広く保障します。《たすけあい》《あいぶらす》《ずっとあい》終身医療・終身生命の4つの商品があります。

「加入者も年々増えています。加入者が増えて、お役立ちの幅も広がってきたのがコープ共済です」と羽泉さんが教えてくださいました。

【図1】

明日の暮らし、ささえあう CO-OP共済 たすけあい ジュニア20コース

加入できる年齢(発効日時点) / 性別 0歳～満19歳 / 男性・女性
保障期間 満20歳の満期日まで

お支払い内容	コース名(月掛金)	J1000円コース
病氣入院・事故(ケガ)入院 (1日目から360日分)		日額 6,000円
事故(ケガ)通院 (事故日から180日以内) (1日目から90日分)		日額 2,000円
手術 (コープ共済連の定める支払対象手術を受けた場合) 手術の内容により金額が変わります		5・10・20万円

※表記している保障内容は一部です。詳しくは加入申込書付宣伝物をご覧ください。

K-68920-1606

及川家の場合

必要な保障をムダなく 手頃な掛金で準備

羽泉：こんにちは。及川さんは、どうして今回、相談しようと思ったのでしょうか？

野洲夫：子どもたちの教育費もこれからさらに増えそうですし、現在加入している保障の掛金が負担になってきたものから、それに保障が複雑でよく分からなくて…

芹：私もそろそろ女性特有の病気が気になる年齢になってきました。子どもたちも行動範囲が広がってやんちゃにならなくて、何か保障に入った方がいいのか気になってます。

羽泉：保障に加入される目的をはっきりされたほうがいいですね。「保障の考え方ガイドBOOK」を使って簡単にポイントをご説明します。ポイントは3つです。一つ目は生命保障(必要保障額を知りましょう)、二つ目は医療保障(日当たり1万円が目安)、三つ目はがん保障です。一家の大黒柱の野洲夫さんは、しっかりした生命保障と入院保障にがん保障を



保障を見直したい！
及川ファミリー

【図2】 (イメージ)

- セットプランシート -	
及川野洲夫様 CO・OP 共済おすすめプラン	
《たすけあい》 V2000円コース	《あいぶらす》 生命 2,000万円+ 新がん特約 100万円
	《ずっとあい》 終身医療 5,000円コース (終身払)
=月掛金合計 9,400円	

※《たすけあい》《あいぶらす》《ずっとあい》終身医療は異なる保障商品です。上記は異なる商品の合算です。それぞれの商品は保障内容・支払基準等が異なります。いずれかひとつでもご加入いただけます。

準備されてはいいかがでしょうか。

10年間、掛金の変わらない《あいぶらす》にがん診断されたらがん治療共済金(100万円・200万円)が受け取れる新がん特約をプラスされるのがおすすめです。

また、手頃な掛金で入院・手術等を保障する《たすけあい》医療コースがあります。
野洲夫：わが家は長生き家系なので終身が気になります。

羽泉：それでしたら、二生涯の保障を準備できる《ずっとあい》終身医療というのがあります。加入された時の掛金が途中で上がりません。

セットプランシート(図2)を使って、V2000円コース(月掛金2,000円)と《あいぶらす》生命2,000万円+新がん特約100万円(月掛金4,390円)と《ずっと

- 野洲夫 (37歳) 家族第一のサラリーマン
- 芹 (35歳) 近所のパン屋さんでパート
- 真野 (8歳) しっかり者の小学2年生
- 天野 (3歳) 保育園の年少さんの男の子

- 持ち家、ローンあり
- 家族全員、健康状態は良好
- 夫は年収500万円程度
- 妻の収入は夫の扶養内

あい)終身医療5,000円(月掛金3,010円)というのはいかがでしょうか。

現在はお子様が小さいのでしっかりした生命保障が必要ですが、お子様の成長にあわせて必要保障額は下がりますから、将来は生命保障を下げられると掛金の負担が抑えられますね。

野洲夫：掛金も手頃ですし、セットプランシートを見ると内容が分かりやすくていいですね。

女性コースは 女性の味方！

羽泉：芹さんに一番のおすすめは《たすけあい》女性コースですね。女性がかかりやすい病氣入院を厚く保障する「女性特定病氣入院」が加入者に喜ばれています。

芹：帝王切開や乳がん、白内障・胆石症などにも対象なんですね！



羽泉：女性コースには、やけどや骨折などのケガ通院の保障もあります。女性のケガつて、けつこう多いですよ。私もケガで通院をして共済金を受けとったことがあります。※実際のお支払いは共済金請求書ご提出後の判断となります。

私からのセット提案として、L3000円コース(月掛金3,000円)と《あいぶらす》生命300万円+新がん特約100万円(月掛金1,870円)と

いいのはいかがでしょう。

羽泉：育ち盛りのお子様には、ケガや病氣への備えを重視したジュニア20コースがあります。思いがけないケガでも通院1日目から保障されます。

野洲夫：家族一人一人にあったプランの提案がいいですね。長女真野の《ずっとあい》終身医療の月掛金1,340円(終身払)が、一生涯ずっと上がらないというのも魅力ですね。全体のバランスを考えるのが大事だということも今日の会話でよく分かりました。早速、夫婦でじっくり考えます。

羽泉：コープ共済は毎月、加入のメ日が15日となります。メ日に間に合いますようにご連絡をお待ちしております。(地域に共済専任のスタッフがいます。お気軽にご相談ください。)



資料請求・お問い合わせは
コープ共済センターへ

資料を請求された方へ
保障の考え方
ガイドBOOKを
プレゼント

☎0120-66-3315

コープ共済 検索

組合員さんの

声に 応えて

「私もひとことカード」、組合員コールセンター、そして職員が直接お聞きするご意見など、生協は組合員さんから寄せられる声に基づいて運営しています。コミュニケーション委員会では、様々な声を事業や活動につなぐように検討しています。

改善しました 大阪王将餃子

とてもおいしく油をひかずに焼けますが、焼きあがっても油が多くキッチンペーパーで油を吸わせて盛り付けています。もう少し油を少なくしてほしい。

5月1回より油の量を調整し、これまでよりあっさりとお食べられるようにしました。同時に具材にガラスープを加えてコクと旨みをアップしています。

大阪王将餃子は、皮の小麦粉、具材の豚肉・キャベツ・にんにく・しょうがに国産原料を使用した生協仕様です。



Q 「生協牛乳120」などの乳牛の育成にホルモン剤や抗生物質は使っていますか？

A 日本では乳牛にホルモン剤（成長促進剤等）を使用することは禁止されています。また、抗生物質をエサ等で与えることはありませんが、生き物ですので病気の治療に使用される場合があります。この場合、獣医の診断で使用し休薬期間などをきちんと守ることになっています。この期間は治療中の牛から生乳は出荷できませんし、出荷の再開も薬の影響がなくなったことを確認してからとなりますので、安心してご利用ください。



Q 「コープ豚テキカツ用(肩ロース)」を届いてすぐ確認したら、いつもより黒みを帯びていました。品質には問題ないでしょうか。

A 豚肉の赤い色はミオグロビンという物質です。空気中の酸素に触れない状態では褐色やくすんだ色合いとなり、酸素と結合するとオキシミオグロビンに変化して鮮紅色となります。ご意見をいただいた商品は真空包装でお届けしており空気と触れないので黒ずんで見えたと思われます。開封して空気と触れると赤くなりますので、安心してご利用ください。



my Coop!

組合員さんの“my coop”をご紹介します

保険・共済、 どうしてる？

たけうち一家が加入した CO・OP 共済

夫 <<たすけあい>> V2000 円コース
<<ずっとあい>> 終身生命 300 万円
<<ずっとあい>> 終身医療 5,000 円
娘 <<たすけあい>> ジュニアコース 1000 円コース
<<ずっとあい>> 終身医療 5,000 円

お気に入り商品



「骨まで丸ごと甘酢味」シリーズ

あじやさばなどがあります。「朝に冷蔵庫へ移し、夜、開封してすぐ食卓へ。仕事が遅くなる時にすぐ便利。身をほぐして、娘にも」

写真はイメージです

結婚した当時、夫が入っていた保障を見直して入った CO・OP 共済。「保障は、『あいぶらす』や『ずっとあい』終身医療にも加入して、ずいぶん手厚くなりました」と、明るい笑顔で答えてくれたたけうちママさん。掛金は夫・娘合わせて月に約1万円余り。

看護師のたけうちママさんは、がん患者の方と接することも多く、「入院費がかかるから早く退院したい」という声も聞くそうです。治療に専念するために経済的な用意は大事、自分の家族ができた保障のことはきちんと考えたいとずっと感じていました。

結婚後、夫に聞くと、入っていたのは就職と同時に会社から勧められた医療保障のみ。いざというときのために保障がどれだけ大切か、たけうちママさんは機会を見ては夫に話したそうです。けれど、説明するのも難しく、なかなか伝わらなかったの

掛け金の
手頃さ、保障の
手厚さを実感！



たけうちママさん。生協歴2年。1歳の娘さんとご夫婦の3人暮らし。育児休業が終わり、看護師として忙しく働く毎日です。

CO・OP 共済は個人情報大切に、個人情報保護法を守ります。
契約引受団体 日本コープ共済生活協同組合連合会

〈CO・OP 共済に加入するには〉
出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。
生活協同組合（生協）は、お店や宅配などでくらしに貢献しています。

K-68920-1606

知ってねコープ ぱくぱく試食会

今年度は 76 会場で開催します

#02
スパイラル
ニュース



生協商品の話を聞いて、試食して、良さを実感してください。安全・安心のコープ商品について生産者が直接お話しします。

見て、聞いて、食べて、試して、コープ商品を知ることができます。組合員以外の方も大歓迎。お友達を誘って一緒にご参加ください。

開催日や会場は毎月発行の「ぱくぱくコミュニティ」で案内します。会場ごとに参加いただく生産者（メーカー）が違います。参加いただいた生産者の商品を中心にほしや試食がありますので、詳しく知りたい生産者の会場に参加いただくことができます。



質感や使用感がわかるのは
ぱくぱく試食会の
いいところ!

熊本地震緊急支援募金へのご協力ありがとうございました

#03
スパイラル
ニュース



募金額 12,308,737 円

(宅配、店舗、総代会等で寄せられた合計額)

4月に発生した熊本県を中心とした地震は、多くの犠牲者や住宅等の被害が発生し、多くの避難者を出しました。発災当初は支援物資などが被災者に行きわたらない事態などもあり、コープしがからも支援物資の仕分け作業や、生協くまもとの宅配や店舗の支援、共済のお見舞い活動などに、延べ7名を派遣しました。

また、熊本県の産直生産者や熊本の生協のお見舞いにコープしが役員が伺い義援金を届けました。組合員からの募金は、日本生協連を通して被災地に送り震災復興に役立てさせていただきます。



お届けしたお見舞いの寄せ書き



街中のお礼メッセージ



被害を受けた生協施設



宅配の支援活動



県内の5つのJAの田んぼで田植えをしました

#01
スパイラル
ニュース

滋賀県は近江米の産地で生協でも県内産の産直米を中心に扱っています。毎日食べているお米ですが、近くに田んぼがあってもなかなか田植えや稲刈りの体験はできません。毎年この時期にJAやパールライス滋賀の協力を得て、田植え体験を行っています。

今年は、5カ所の田んぼで合計72家族、227名の参加で行いました。田植え後は、産直米の試食やクイズを通して生産者との交流を行いました。今から稲刈りが待ち遠しいです。



クイズでお米の勉強!



田植機初体験!



最初はぬるぬるして気持ち悪かったけど、
だんだん心地よくなるようになり、
植えるのが楽しくなりました。



田んぼは思ったより足がズボット入ってビックリ。私がぐちゃぐちゃに植えた苗はちゃんと育つか心配です。

機械や肥料などにお金がかかりなかなか生産者は大変なことが垣間見られました。



普段何気なく食べているお米が
どうしてできるかを子どもに
体験させる貴重な機会
になりました。



理事会だより 第17回定例理事会 (2016年5月31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。

2016年度5月期組織経営概況

項目	業態	5月期				累計		
		計画	実績	計画比(%)	前年比(%)	計画	実績	計画比(%)
組合員(人)		172,775	173,434	100.3	107.3			
出資金(千円)		10,742,630	10,750,327	100.0	103.3			
供給高(千円)	宅配	2,234,271	2,249,140	100.6	102.0	4,498,500	4,518,681	100.4
	店舗	252,900	278,769	110.2	215.2	516,600	556,886	107.7
	夕食サポート	21,926	22,057	100.5	104.7	48,076	48,674	101.2
	合計	2,509,097	2,549,967	101.6	108.2	5,063,176	5,124,243	101.2
経常剰余金(千円)		77,972	108,894	139.6	104.3	140,549	193,674	137.7

主な確認事項

- 2016年度5月期経営概況について承認しました。
全体供給高は計画比101.6%（前年比108.2%）と計画を上回りました。宅配事業は利用人数と利用単価ともに計画を上回り、供給計画を達成しました。店舗は来店者数と利用単価共に計画を上回り供給計画を達成しました。夕食サポート事業は計画比100.5%と計画を上回りましたが、1日当たり配食数は2,031食でゴールデンウィークの影響などで前月を下回りました。総合的な利益を表す経常剰余金は計画比139.6%と上回りました。
- 2016年度総代の選挙区選挙に関する実施細則を承認しました。
- 熊本地震の被災団体(生協や産直生産者)に対する組織募金(お見舞い)を承認しました。
- 2016年度の「日本生活協同組合連合会」への会費執行を承認しました。
- 6月25日(土)に開催される滋賀県生協連 第41回通常総会議案の承認と代議員の選出を確認し、全議案賛成の立場で議決に参加することを承認しました。
- 6月15日(水)に開催されるコープきんき事業連合 第13回通常総会議案を確認し、代議員は全議案賛成の立場で議決に参加することを承認しました。

- 第36回通常総代会について、附属資料Ⅱの内容として、「総代会議案検討会議を終えて」と「議案の補足」、129名の総代から寄せられた「私の想いと願い」を確認しました。また、通常総代会アピールとして「誰もが安心して暮らせる地域をめざして」を確認しました。

■理事会・常勤理事会報告事項

- 店舗事業政策にもとづく店舗出店戦略と店舗開発手順を改定しました。
- 第36回通常総代会開催の概算費用と商品サンプルを確認しました。
- ケアサポートセンターぽこ野洲の居宅介護支援事業の開始時期(延期)を確認しました。
- 2016年度地域福祉に関する行政訪問活動の進め方を確認し、8月22日から10月末までの期間で訪問し、コープしがの事業や活動を通じた協力関係づくりに取り組みます。
- コープもりやま店のお届け便「お買い物代行サービス」「お買い上げ配達サービス」は7月5日(火)からの開始をめざして準備をすすめていきます。

監事会だより 5月度(4月21日~5月20日)

■監事は、理事会やその他の重要な会議への出席の他に、以下の監事監査等を行いました。

- 4月21日 有限責任監査法人トーマツによる監査報告会出席、協議
期末監査
第15回臨時監事会[期末監査結果についての意見の共有化]
- 25日 決算監査
- 28日 第16回臨時監事会[監査結果についての意見の共有化]
- 29日 コープきんき会員生協監事連絡会出席

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。

- 5月4日 経理往査
- 6日 総代会議案検討会議出席 ~16日<12会場>
第17回監事会[この間の監査所見共有化、2016年度監査方針・計画、今後の日程、その他]

コープもりやま店のお届け便 ご利用ください!

お買い物代行

利用手数料 5,000円以上のお買い物で手数料無料
180円

電話でご注文された商品を、ご自宅にお届けします!
※注文と配達曜日は火曜・木曜
※商品代金+手数料は配達時にお支払いください。

10時~12時30分のご注文で
14時~16時30分に配達します。

<配達エリア>守山市:勝部・勝部町・千代町・伊勢町・浮気町・阿村町・吉身(1~3丁目、6~7丁目) 守山・守山町・今宿・今宿町・大門町・古高町・金森町・二町町・焰魔堂町

お問い合わせ ☎0120-417-502 (月~金9時~17時)

お買い上げ配達

利用手数料 5,000円以上のお買い物で手数料無料
100円

コープもりやま店でお買い上げの商品を、ご自宅にお届けします!
※火曜・木曜にお買い上げされた商品を当日配達
※手数料はサービスカウンターでお支払いください。

9時30分~13時のお買い上げで
14時~16時30分に配達します。

5月度リサイクル報告

宅:宅配 店:店舗・ステーション

商品案内書

宅 248,970Kg (回収率58.0%)



牛乳パック

宅 4,335Kg



店 265Kg

商品仕分け袋

宅 3,243Kg (回収率34.8%)



ペットボトル

店 624Kg



店 39Kg

卵パック

宅 1,910Kg



トレイ

店 156Kg



リサイクル品売却金額 5月度:3,538千円 累計:6,959千円

※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イは一部ステーションで回収できます

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

教えて!サイ君!

商品案内書は印刷用紙にリサイクル

先日、組合員さんから「回収した商品案内書は、また商品案内書にリサイクルされるのですか」と質問がありました。配達の時に出していただいたチラシ類は、全部近江八幡市の物流センターに集められ、毎日のように大型トラックで古紙業者に引き取られていきます。そして、製紙会社で商品案内書や新聞の折り込みチラシ等に用紙に再生されています。

商品案内書はコープきんきが作成しており、印刷用紙の調達には印刷会社に一任しています。印刷会社はその時々で調達先も変更しますので、再びコープしがの商品案内書に使用されることはほとんどありません。でも、印刷用紙として再生利用されていますので、これからも商品案内書リサイクルへの協力をお願いします。



環境担当...サイ君

奇数月は人気の数独を、偶数月は、同じ号に掲載されている記事からクイズを出題します!

数独

<問題>

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 = ?

応募方法は15ページをご覧ください。

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

頭の体操 Mental Gymnastics

5月号 正解
「5」
応募総数 273通 うち正解 256通
正解者の中から抽選で10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。



読者の投稿ページです。気軽におしゃべりを楽しみましょう！

「工」は身近なところから

5月号「わが家のエコ活動」に共感しました。私自身もにんじんを皮ごと料理したり、生ゴミを畑の肥料にリサイクルしたりして、普段からゴミを減らすように心がけています。奥井さんが言われていたエコロール、日常的で無理がないことが、エコライフを長続きさせるコツなんだと納得しました。

草津市 N.T さん

できることからコツコツと、ですね。

健康&夫婦円満の秘訣

最近、健康を意識して休日を利用して夫と歩いています。歩いていると、普段は気付かないことが見えてきます。ホトトギスの鳴き声が聞こえたり、鳥が羽を大きく広げて求愛行動していたり…。

この間、三上山の周辺を歩いたのですが、見る方向によって三上山の形が違って見えました。栗東方面から見ると、山が三つ重なって見えました。新たな発見です。健康的でお金もかからず、夫婦円満にも役立っているかも…。

野洲市 みかん さん

三上山の麓で仕事しているのに、知らなかったです！

配達員のお兄さん大好き

わが家の4歳の息子は配達員さんが大好き！ コープさん、かっこいいなあーと配達員さんをするほどです。そんな大好きな配達員さんが異動で変わることを聞き、似顔絵を書いて渡すと用意した息子。「大事にするわな〜」と喜んでくれました。違うところでもがんばってや〜！とちよっぴり上から目線でエールを送る姿にほっこりしました。

新しい配達員さんとも仲良くなれ

たらいなあーと思っています。

草津市 かばちゃん

応援ありがとうございます！

及川ファミリーの名前

及川ファミリーの活躍が楽しみです。下の名前は「オイカワ」が元気よく泳げるように川の名前ですね。

長男「天野」は私の近くの天野川です。もうすぐ蛍が飛び交います。それは見事です。

長浜市 めがねのばあば さん

ご名答です！すべての川がどこにあるか分かりますか？

たまには手抜きしたいけど

忙しい時はついおそうざいを買ってきて、手抜き料理をするのですが、子どもたちの食が進みません。がんばっている作った時は喜んで食べているので、やっぱり大変でも愛情込めて作って、こうと、つくづく思いました。

甲賀市 パンナコッタ さん

作りがいがあっていいですね。

注文の際の工夫を教えてください

先日、友人から「生協で注文した商品をお忘れしてスーパーで同じものを買ってしまうことがあり、困っている」

その通りだと、歳を重ねることに実感しています。

蒲生郡 奈々華 さん

元気でないと楽しめませんものね。

息子が七夕に願ったこと

昨年の七夕のこと。4歳の息子が保育園から持ち帰った七夕飾りの短冊を見ると、願いが「新幹線になりたい」

一昨年の願いは「電車に乗りたかった」だったので、新幹線に乗りたいたいの間違ひかな？ と本人に聞くと「いや違う。僕は新幹線になって、自分で速く走りたいんや」と。「そして、お母さんに乗せてあげるで」と。

大津市 夢は銀河鉄道 さん

子どもの夢って自由でいいですね。



今回は9月号掲載です。

テーマは「台風」

家庭でできる台風対策や、子どもの頃ちよっぴりワクワクした思い出など、皆さんの台風にまつわるエピソードをお待ちしています。

と相談がありました。私は注文の際、一度購入するものをメモにしてからパソコンで注文をします。そのメモは、冷蔵庫に貼り、お買物に行く前や献立を考える時にチェックします。そのことを友人に伝えると、私もやってみると。皆さん、注文はどのようにされているのでしょうか。

近江八幡市 クリスマスローズ さん

皆さん、どうされていますか？

孫と勝負

最近、5歳の孫と神経衰弱をしています。勝つ自信はあったのですが、何回しても負けてしまいます。ショックです。認知症かな？

甲賀市 Miyuさん さん

大丈夫ですよ。お孫さんがすごい！



彦根市 小林恵子 さん

テーマ

【願ぐじゅ】

かわいい娘は策士!?

どで覚えてきたのか、最近3歳の娘は、何か欲しいものがあると「おねがいっ！ おねがいっ！」と手を合わせて、上目づかいでお願いしてきます。そんな必死(?)な姿に、ダメとは言えず…、つい買ってしまう。

先日は、父親に必死にお願いしたよ、うで、「○○ちゃん、すこいお願いお願いっていうから〜」と目がハートになったパパに欲しいものを買ってもらい「しめしめ、してやったり！」な顔(そう見えただけかも)の娘が帰宅した時は、笑ってしまいました。

長浜市 雪だるま さん

かわいい子どもにはかきませんね。

ご先祖様をお願い

義母は何か探し物が見つからないと、必ず仏壇に手を合わせて「出てきますように〜」とお願いをしています。するとその日か次の日には、たいがいものが見つかりました。私も近頃マネをして、仏様をお願いすると…、あら不思議、思わぬところから見つかります。

1番の願ぐじゅは…

宝くじで高額当選!! 車がほしい!! 今回こそダイエット成功!! 服がほしい!! 子どもの進学校へ合格!! etc いろいろと思うのですが、やっぱり、「家族の健康」が一番の願いです。

元気があれば何でもできる。アン トニオ猪木さんの言葉ですが、本当に

7/25(月) 締切

イラスト (お子さんの絵も)

おたより

頭の体操の答え

お待ちしております!

頭の体操(12ページに掲載)正解の方から抽選で10名様に、おたより・イラストなどの投稿は「スパイラル」に掲載した方全員に500ポイントをプレゼントします。

応募方法 コープしが組合員さんとそのご家族のみ応募していただけます。①住所 ②お名前(投稿採用時に匿名を希望される方はペンネームもあわせてご記入ください。) ③電話番号 ④組合員コード をご記入の上、下のあて先まで郵送、ファックス、Eメールにてご応募ください。※スパイラルに掲載できないおたより等は、ホームページに掲載する場合があります。

投稿・頭の体操の答えの宛先 〒520-2351 野洲市富波甲972 生活協同組合コープしが スパイラル編集担当行 おくろうコープ ●FAX: 0120-096502 ●Eメール: Spiral@coop-shiga.or.jp



※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。 ※頭の体操応募の方は、一緒にイラストやおたよりなどもお寄せください。 ※おたよりは、コープのこと、記事の感想、身の周りの話題やくらしの知恵などをお待ちしています。 ※イラストは返却しませんのでご了承ください(メールで送る場合は、1MB以内)。 ※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。