

Spiral

スパイラル

9
September 2016
No.317

特集
コープしがの環境活動
「びわ湖を
大切にしているところ」
を育む



たべたいせつ...2ページ
心にも体にもうれしい果物
つくる現場から...3ページ
産直滋賀県産しいたけ
my coop!...8ページ
活用しよう ささえあいサポート
声に応えて...9ページ
スパイラルレシピ...16ページ



今日のスパイラル レシピ

今回は、きのこの中でも
人気のある「しいたけ」と、
なま生はめずらしい「きくらげ」を
使ったレシピを紹介します。



焼きしいたけとさんま缶の炊き込みごはん

材料(3~4人分) 調理時間約45分(浸水する時間は除く)

しいたけ6枚、さんま缶1缶、米・だし汁各2カップ、A=<酒・みりん・しょうゆ各大さじ2>、青ねぎの小口切り適量

作り方

- ①米は洗い、ざるに上げて30分おく。釜に入れてだしを入れ、20分おく。
- ②しいたけはグリルで焼き、薄切りにする。さんま缶は汁けをきり、粗くほぐす。
- ③①にAを入れて混ぜ、②のをせて普通に炊く。
- ④炊き上がったらざっくり混ぜ、青ねぎを散らす。



しいたけの 肉詰めフライ

材料(2人分) 調理時間約25分

しいたけ4枚、合挽きミンチ80g、玉ねぎ½個、A=<塩・こしょう各少々>、B=<サラダ油小さじ1、パン粉大さじ1½、塩・こしょう各少々>、小麦粉・溶き卵・パン粉・サラダ油・トマトケチャップ・ウスターソース各適量

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油を熱したフライパンでしんなりするまで炒め、Aで調味して冷ます。
- ②合挽きミンチ、①、Bをよく混ぜ合わせる。
- ③軸を除いたしいたけに小麦粉をまぶし、②を詰める。全体に小麦粉をまぶし、溶き卵、パン粉の順につける。
- ④サラダ油を170℃に熱し、こんがりとした色がつくまでじっくりと揚げる。お好みでトマトケチャップやウスターソースをつけていただく。

生きくらげとトマトの 卵炒め 甘酢あんかけ

材料(2人分) 調理時間約15分

生きくらげ60g、白ねぎ½本、トマト1個、卵2個、ごま油大さじ1、A=<トマトケチャップ大さじ3、しょうゆ・酢・鶏がらスープの素・片栗粉各大さじ½、砂糖小さじ½、水½カップ、塩少々>

作り方

- ①生きくらげは石づきを除いてひと口大に切り、熱湯でサッとゆでて水けをきる。白ねぎは斜め切り、トマトはひと口大に切る。
- ②フライパンにごま油を熱して生きくらげと白ねぎを炒め、端に寄せる。あいたところに溶いた卵を流し入れ、半熟状にする。
- ③トマトと混ぜ合わせたAを加え、とろみがつくまで炒める。

たべる
たいせつ



心にも体にもうれしい果物

みなさん、野菜と果物の違いってご存知ですか？ 明確な定義はないようですが、広くいわれているのは、野菜は1年草、果物は多年草（樹木）という分け方…ということは、いちごやメロンは野菜なの？ ということになります。通常の食習慣でデザートとして食べられるものは果実類として扱う（日本食品標準成分表）とのこと。

店頭には色々な国の果物が並んでいます。日

本原産の果物の代表は「柿」です。日本を含む東アジアの固有種で、品種はなんと1000種以上あります。他には、温州みかんすもなども日本原産です。また、日本で栽培されている果物は、外国産と比べて糖度が高くておいしいものが多く、海外でも大変人気があります。日本に旅行に来てわざわざ果物屋巡りをする人もいます。特にいちごやぶどうはそのまますぐ食べ

られることもあり人気が高いようです。栄養面では、野菜をしっかりと食べましょうということはよく聞きますが、果物も「1日200gは摂りたい食品」です。脳のエネルギー源になるブドウ糖や、疾病予防に有効と考えられる機能性成分を多く含んでいます。よく知られるビタミンCは抗酸化作用や抗ストレス作用・夏のお肌回復のための美白作用にも効果的。柿やみかんやあんずなどにはβ-カロテン（ビタミンA）などのカロテノイドが多く、抗酸化作用による免疫強化作用があります。ほかにもカリウム（余分なナトリウムを体外に排出作用）や食物繊維（肥満や便秘の予防）も多く含まれます。また、果物で注目される機能性成分では、クエン酸やりんご酸などの有機酸の、疲労回復や血液サラサラ効果が期待されます。ポリフェノールは抗酸化作用や生活習慣病予防など広く効果が期待されます。果物を日常的に食べる習慣をつけて、おいしく健康でありたいですね。

果物200gの目分量：りんご：中1個／いちご：12粒／温州みかん：2個／梨：中1個／柿：小ぶり2個／キウイフルーツ：2個／バナナ：2本／ぶどう：1房

／地域活動栄養士長岡由里子さん

現場から

安全で肉厚、風味よし！

産直滋賀県産しいたけ

一年中を通して、食卓の脇役として活躍するしいたけ。肉料理と合わせたり、じっくり炙ってしょうゆをたらしておつまみにしたりと、さまざまな料理に活用できるので重宝している方も多いでしょう。

生しいたけの栽培は2通りあります。

ひとつは、クヌギやコナラなどを伐採した幹（ほだ木）にしいたけの菌を植え付ける原木栽培。収穫まで2年ほどかかり、自然発生の場合は収穫時期は春と秋になります。もうひとつの方法は、おがくずにしいたけの種菌を合わせた菌床（きんしょう）で、培養する栽培方法です。

「産直滋賀県産しいたけ」は、滋賀県大津市にある「農業生産法人資生園株式会社」が、100坪の広いハウスで約2万株を菌床栽培しています。食べこたえがあつて、おいしい生しいたけは、安全性にもこだわった人気の商品です。

さらに、野洲市にあるハウスでは、国産では珍しい生のきくらげを栽培されています。しいたけもきくらげも、農薬や化学肥料などを一切使っていないので、安心して食べることができます。



産直滋賀県産しいたけ

和洋中、いろんな料理に使える生しいたけ。ひとつひとついねいに育てられています。



しいたけと 対話しながら 自然に近い環境を 作る

生しいたけの栽培は、袋に入った菌床から始まります。まず、ビニール袋におがくずとしいたけの種菌を入れた「菌床」で、菌を培養します。2〜3ヶ月後に袋から出して、約1週間後から収穫が始まります。収穫を終えると、菌床を2週間休ませ、水に12時間程度浸し、ふたたび収穫をしていきます。ひとつの菌床で、約3回ほど収穫ができるそうです。収穫が終了した菌床は土壌改良剤になるので、畑にまいています。

菌床からは、さまざまな品質のしいたけが採れます。かさが小さくて内側のひだが閉じているもの、ひだが開いていてうま味がしっかりと感じられるものなどがあり、「産直滋賀県産生しいたけ」にはそれらを混ぜたものを鮮度保持袋に詰めて出荷されています。ひと袋あたりの量が多いため、組合員さんからは「安全でおいしいしいたけを、

お得に買える」と、定評があるのはこういった理由があるのです。

これまでは、業者さんから完成した菌床を仕入れていましたが、今年の秋より自社で菌床づくりもできるようになるとのこと。さらに愛情が詰まった、おいしいしいたけが期待できそうです。

「元氣なしいたけを育てるためには、できるだけ自然に近い環境を作るようにしています。そのためには、温度の管理が命です。室温が低すぎると冬眠状態になってしまい、高すぎると菌が死んでしまうため、冷暖房を使って夏は20〜25℃、冬は15〜20℃に保っています。また、適度に湿度や太陽の光を与えることも大切です。散水装置で水をまいたり、送風機を使ったり、太陽の光をあびせたり、黒い遮光カーテンで日光をさえぎったりと、日々しいたけと対話しながら調整しています」

（農業生産法人 資生園（株）
代表取締役 渡邊望さん）。



きくらげは、ビニール袋に入れたままの状態を栽培。カッターナイフで切れ目を入れると、そこからきくらげが生えてきます。



収穫したてのきくらげは、白い胞子がたくさんついています。きくらげを水洗いしてから出荷します。生のきくらげは鮮度が命。冷蔵庫で約10日持ちますが、購入したらなるべく早めに食べるようにしましょう。



資生園の代表取締役・渡邊望さん（右端）と、従業員の方々。この奥にしいたけハウスがあります。



しいたけはひとつずつハサミで切って収穫しながら、大きさや力サの開き具合をみて選別していきます。

しいたけハウスの全景
季節やその日の気候により、送風と遮光を調整。夏は黒い遮光カーテンで日光をさえぎっています。



元氣なしいたけが出てくるように、365日、温度や湿度などを管理しています。



100坪のビニールハウスに菌床が並ぶ棚がずらり。できたばかりの菌床は白っぽい色をしていますが、次第に全体が茶色になってきます。

また、きくらげはしいたけよりも繊細なので、栽培にはとても気を使っているそうです。イメージしたのは、森の木陰。夏は完全に遮光し、温度は20〜25℃、湿度は90パーセント以上に保っています。また、毎日、床面に水まきをして、排水溝も徹底的に掃除をし、清潔な環境づくりを心がけているそうです。

きくらげは漢字で「木耳」と書きます。収穫したてのきくらげは耳たぶのような触感で、まさに「木耳」。表面はふんわりしているのに、食べてみるとコリコリとした食感が特徴です。

資生園（株）は障がい者に適正な賃金を払える仕事を提供するためで設立された就労継続支援A型事業所です。現在はしいたけだけでなく、きくらげ、オクラなどの野菜も栽培し、コップしりも取り扱っています。

「栽培、袋詰めなどいろいろな作業があり、個々に合った作業を振り分け、みんなで助け合う環境を作っています」と。しいたけ栽培責任者の山岡さん。

しいたけ栽培は4年目、きくらげ栽培はまだ2年目を迎えたばかり。農業未経験の職員さんが試行錯誤を繰り返しながら、ようやく軌道に乗ったところ。最初の頃は、しいたけがたくさん出過ぎてしまったり、まったく生えてこなかったり、苦労されたそうです。

「障がい者の雇用を促進し、おいしい野菜を作ることが社会貢献であり、私たちの喜びです。滋賀県産の安心、安全なしいたけ、きくらげをぜひご賞味ください」と、渡邊さんは語ってくれました。



Q. しいたけは、調理前に洗わない方がいいのですか？

A. しいたけは洗うと風味が流れてしまいます。そのまま料理するのがおすすめです。汚れが気になるようでしたら、キッチンペーパーで表面をなでるように拭いてください。

Q. かさの裏に茶色があります。傷んでいるのですか？

A. 斑点は、おがくずが残っていた跡です。傷ではないので安心して召し上がってくださいね。

Q. しいたけの軸は食べられるのですか？

A. 当社のしいたけはとても柔らかいので、軸もお召し上がりいただけます。軸の下部分を1cmほど切り落として、長い部分を使ってください。軸は風味が豊かなので、捨ててしまうのはもったいないですよ。

Q. きくらげの表面に白い白っぽいものは何ですか？

A. きくらげの胞子です。有害なものではないので、取り除く必要はありません。

Q. 生のきくらげのおいしい食べ方を教えてください。

A. 八宝菜、野菜炒め、卵ときくらげのオイスターソース炒めなどの中華料理に使えます。キノコというよりも海藻のような感覚で使うと、料理の幅が広がります。意外な食べ方として、きくらげのお刺身がおすすめです。沸騰した湯でさっと湯がき、氷水で締めて、ポン酢やわさびじょうゆにつけて召し上がってください。



「びわ湖を大切にすること」を育む

滋賀県の面積の6分の1を占め、私たちの暮らしや生き物の生命を支えるびわ湖。滋賀県だけでなく近畿1,400万人の水源、治水、環境などさまざまな面で多くの人々にとってなくてはならない存在です。

コープしがは多方面の環境の取り組みを事業と活動の両面で続けていますが、今回はびわ湖の環境保全活動について、コープしが組織部の富田剛さんに聞きました。



びわ湖を知り、考える力を育てる活動を推進

コープしがは、設立当初からびわ湖の環境保全活動に取り組み、組合員と一緒に、各地区でもそれぞれ独自の活動を続けています。毎年9月の第1土曜日を「コープしがびわ湖の日」と定め、活動のひとつとして、組合員だけでなく一般の方にも参加していただける「びわ湖清掃ウォーク」を実施しています。

このような活動を通じて、びわ湖を知り、びわ湖と共生するために一人ひとりが何をすべきかを自分自身で考え、気づきにつなげようことをめざしています。

体験学習や、湖国の伝統食に触れる機会も

びわ湖の自然や恵みについてより深く知り、びわ湖を身近に感じて関わっていただくための体験学習も行っています。びわ湖の恵みの代表である、アユ、ニゴロブナ、シジミといった湖魚や貝を知る体験漁や地引網による生き物観察、ビワマスの稚魚の放流などを行っています。また、びわ湖が育む湖魚や農作物によって

生まれた、湖国ならではの個性的な食文化を体験する学習会も開催しています。

びわ湖の水源の森を守る「コープの森」

2012年からは、びわ湖をとりまく森林を守る活動「コープの森づくり」にも取り組んでいます。

びわ湖周辺の森林に降った雨は、びわ湖に注ぎ込むとともに、豊かな生態系を育み、そして森林自体に水を貯え、びわ湖の水源の森となっています。このような役割以外にも、森林には災害の防止や木材の生産といった大切な役割があります。しかし、現在は手入れが行き届かず荒れた森林が増えており、放置するとびわ湖の環境への影響はもろろん、私たちの生活にも影響を及ぼします。

「コープの森づくり」は、木材が生産できる元気な森林を取り戻すため、長浜市の「コープの森余呉」と甲賀市の「コープの森あぶらひ」の2カ所で森林づくりパートナーシップ協定を結んで、地元の生産森林組合の皆さまと共に、森林整備に取り組んでいます。

2016年度「びわ湖を大切にすること」取り組み

コープの森余呉

2012年に中之郷生産森林組合（長浜市余呉町）と琵琶湖森林づくりパートナー協定を結び、「コープの森」の取り組みが始まりました。びわ湖の水源である森林を健康な状態に保つため、7年間にわたり森林整備費用の支援や整備活動のボランティア参加などを行っています。上期は間伐、下期は作業道づくりのボランティア活動を行う予定です。



組合員による獣害防止のテープ巻き



コープしが職員の間伐ボランティア

コープしがびわ湖の日

毎年、9月の第1土曜日を「コープしがびわ湖の日」として、一般の方にも参加を呼び掛けて湖岸の清掃活動を行っています。今年は9月3日(土)に、草津市烏丸半島周辺の清掃活動を行います。また、組合員に育ててもらったニゴロブナの稚魚をびわ湖に放流したり、伝統食(琵琶湖八珍)を試食するイベントも同時に行います。



飼育中のニゴロブナ



昨年のびわ湖清掃ウォーク(彦根市)

びわこたいせつ

安曇川ビワマス放流と食文化の学習

年々、漁獲量が減少しているびわ湖固有の「ビワマス」に関心を持ってもらおうと、琵琶湖環境科学研究センターや滋賀県漁連などの協力でビワマスをテーマにした紙芝居、郷土料理「アメノイオご飯」の試食と放流体験を行いました。



安曇川へビワマスの放流体験



アメノイオご飯の試食

コープの森 あぶらひ

2013年に油日・上野共有生産森林組合（甲賀市甲賀町）と第2号の森林づくりパートナー協定を締結し、10年間にわたり森林の整備費用の支援などを行っています。

今年度は間伐ボランティアの他、「どんぐりプロジェクト」として、組合員にどんぐりの苗木を育ててもらっています。来年の春には育てた苗木を「コープの森あぶらひ」に植樹していただく予定です。どんぐり(クヌギ)の木は椎茸の原木として活用できます。



どんぐりの苗木



昨年の間伐ボランティア

対象商品の一例



産直キヌヒカリ



セフター・エナジー

滋賀県産産直米(登録利用)や、洗剤の利用に合わせた金額を、「マザーレイク滋賀応援基金」に寄付する取り組みを継続しています。2015年度は422,638円を寄付することができました。環境に配慮した洗剤や環境に配慮した産直米の利用で、さらにびわ湖の環境保全につながります。

商品利用でびわ湖の環境保全に協力

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。

Q スプラウト(ブロッコリー新芽)について。洗っても種がうまく取れません。また、種は食べても大丈夫ですか？

A スプラウトの洗いは、根元部分を持って逆さまにし、水を張ったボウルの中で振り洗いをする。と種の皮はきれいにとれます。その後、根の部分を切ってお召し上がりください。なお、種の皮は食べてしまっても害はありません。



Q 株式会社シーサットの塩秋鮭切身(甘口)は、いつも薄味でとてもおいしいのですが、先日は塩辛いものが届きました。減塩を目標にしているので、どう選べばいいか迷います。

A この商品は北海道産の秋鮭を原料に、「甘口」の場合は塩分 1.5% に仕上げています(「中辛口」は塩分 3% です)。塩分濃度が均一となるように、塩水に浸けて製造しますが、切身加工から仕上げまで機械化されていますので、製造のムラは起こりにくいと思われます。原因としては、塩分濃度は同じでも、原料の鮭の脂乗りに差があり、脂が少ない鮭だったためより塩辛さが感じられたのではないかと思います。お寄せいただいたご意見をメーカーに伝え、より良い商品をお届けできるようにしていきます。



【地域の方にお役立ちできた事例】

南草津センターの職員が配達中に、高齢の女性に道を尋ねられました。以前、福祉関係の仕事の経験がある職員だったので、すぐに「認知症があり、長時間道に迷われ、脱水などの危険もあるかも」と判断し、対応を行いました。飲み物をすすめたり、持っておられた携帯電話でご家族に連絡したりしました。当日、たまたま副センター長が添乗しており、家族の方が言われたスーパーまで歩いて誘導。その後も心配になり、最後はご自宅まで連れて行き、ご家族から感謝していただきました。

二人の優しさが光る事例として、組合員の皆さんにお伝えさせていただきます。

この度はお台所やお掃除、またお話し相手もしていただき、本当にありがとうございました。昨日はおかげ様で笑顔で過ごすことができました。
(ご高齢のご利用者さん)



入院前に冷蔵庫やお風呂のよごれが気になり、サポーターさんをお願いしました。すっかりきれいになりました。一人ではがんばっておそうじする元気が出なかったのを助けていただいて、ありがとうございました。ぜひ、また困ったときは頼らせてください。
(ご病気がちのご利用者さん)

※上の写真とご利用者コメントは、今回登場の組合員さんと関係ありません。

「困ったときは、お互い様」。そんな助け合いの精神から、コープしがでは組合員同士の相互扶助を目的とした「ささえあいサポーター」を運営しています。今回はサポーターの永原正代さんにお話を伺いました。
「人助けというよりも、『私にできることがあれば...』というぐらい、軽い気持ちでやっています」という永原さん。サポーターとして登録したのは、仕事をやめて家にばかりいた頃、「何かを始めてみたら？」という娘さんの言葉に後押しをされたから。「パートと違って毎週決まった時間に行かなくてもいいですし、日時や場所を自由に選べるのがいいですね」。現在では週1回のペースで、掃除や草むしり、産後の家事の補助などを中心にお手伝いをされています。

初めてのサポーターは、一人暮らしのおばあさんが暮らすお宅の掃除。
「術後で腰に痛みがあり、今までのように掃除ができない。手伝ってほしい、というご依頼でした」。最初の頃は、よその家の勝手がわからず、まず道具や洗剤がどこにあるのか、どの程度まで掃除をするのか、戸惑うこともあったそうです。「たとえば掃除機ひとつをとっても、『中の吸引力ではなく、強』でかけてほしいとか。そういった要望には、なるべく応えるようにしています」。

大変なこともありますが、「助かりました、ありがとう」という言葉が何よりの励みになるそう。「家事代行のプロの業者も今ではたくさんありますが、生協という同じ組織の中でお互いに助け合うのが『ささえあいサポーター』のいいところだと思います」。皆さんもぜひ一度、暮らしの中で何か困りごとが起こったら、気軽に相談してみてください。

my Coop!

組合員さんの“my coop”をご紹介します

活用しよう ささえあい サポート

＜ささえあいサポート＞

- ご利用したい方
料金(1時間)/サポートA:1,080円(税込)
サポートB:1,512円(税込)

※サポート内容により料金が変わります。
交通費別途

●ささえあいサポーター募集中

どちらもお気軽にお問い合わせください。

ささえあいサポート事務局 / 0120-294-589
(受付時間: 月～金曜、9時～17時)

暮らしの
困り事
お手伝いします!



永原正代さん
生協歴 26 年の大ベテラン。3 人の娘さんを育て上げ、現在ではご主人と 2 人暮らしです。

夏の平和活動報告



原爆投下、終戦となった夏に今年も「平和」や「戦争」を知り・考える取り組みを行いました。参加された方の感想を見ながら、みんなで平和の大切さについて考える機会としましょう。今回の企画には、組合員さんから寄せられた「平和募金」を活用させていただいています。



掩体壕
飛行機を敵機の攻撃から守る

◇県内戦争遺跡めぐり

7月23日(土) 参加者 21名

滋賀県内に残る戦争遺跡を巡り、身近にも戦争があったことを実感しました。

<訪問先> 布引掩体壕群、冲原神社、平和祈念館(東近江市)、蒸気機関車避難壕(米原市)

参加者から伝えたいこと

- ・掩体壕では、刻々と変わる戦況に抵抗できず従った人々の苦悩と無念さがひしひしと伝わってきました。
- ・壕を掘らされた方々の苦労は想像を絶するものがあります。
- ・テレビや本、写真などで何でも知ることができた時代ですが、実物を観て深く知ることができました。
- ・どの見学先もそれぞれのガイドの方の熱心な説明に感じ入りました。

列車壕

蒸気機関車を攻撃から守る。未完成のまま終戦となる



◇ピースアクション in ヒロシマ

8月5日(金)~6日(土) 参加者 19名

日本生協連、広島県生協連が主催する「ピースアクション in ヒロシマ」と、「広島平和記念式典」に参加し、核兵器廃絶と平和への思いを新たにしました。

参加者から伝えたいこと

- ・ヒロシマを伝える活動に若い人たちが積極的に活動に参加されていたことが印象的です。
- ・広島の方々は8月6日に特別な思いを持っておられ、71年前の事実を大人から子供まで語り続けていこうとされていました。私たちも決して忘れてはいけません。
- ・滋賀県では平和が当たり前のように感じて、核に対する危機感など忘れていましたが、広島でのピースアクションに参加して71年前の悲劇を語り伝える力強い活動に頼もしさを感じました。
- ・平和記念式典に参加して黙祷しているとき、71年前も今日のように暑くてきれいに晴れた空から、まさかあんな恐ろしい爆弾が落ちてきたと思うと、とても悲しくなりました。



子ども平和会議

5日の虹の広場で
アピール文の発表

原爆死没者慰霊碑
式典後献花して
被爆者を悼みました



嵐の中の母子像

平和公園の碑めぐりで
解説を聞き、当時を
思い浮かべました

親子クラブを開催

コープしがが大切にする「食育」の実践として、家庭で子どもたちに望ましい食生活・食習慣が育まれるよう、学習や調理実習などを行う「たべる*たいせつ親子クラブ」。今年度は、4つのテーマに沿った食育のイベントを、8会場で開催していきます。

第1回「見分ける眼を養おう! 食育体験・隊!」

2つの生協のお店を会場に開催し、お買い物体験や、栄養バランスを考えた食品の選び方の学習、牛乳がどのようにして目の前にあるコップまでやって来るのかなどを学び、サンドイッチ作りも行いました。



親子で
サンドイッチ作り



牛のお乳が届くまで

参加者の感想

子ども

- ・鳥取大山の牛乳はすごくおいしかった。自分で買った材料でサンドイッチが作れて楽しかった。
- ・牛は、くろうして牛にゅうを出しているから、かんしゃしています。
- ・買い物は初めての体験でドキドキしました。

大人

- ・盛りだくさんの内容で良かった。普段親が買う食材の場所を子どもが探して商品を手にとることができたのが良かった。
- ・子どもは買い物と調理をとってもイキイキと楽しんでいて、うれしく思いました。
- ・カロリーや塩分の話もためになりました。
- ・子どもが作ったサンドイッチはおいしかったです。

「サンゴ再生もずく基金」の贈呈式を行いました

— 恩納村産のもずくを食べて、沖縄の豊かな海を守ろう —



寄せ書きの旗と一緒に記念写真



組合員による三線の演奏と歌



もずくの生協と市販品食べ比べ
生協もずくの実質の量を実感

体験から
学びます!



恩納村



沖縄県恩納村産もずくは水産品で初めて「産直」商品に昨年なりました。生産者の恩納村漁協、もずく加工メーカーの井ゲタ竹内、コープしがの3者で協定を結んで、品質の良いおいしいもずくをお届けしています。

サンゴの海を守ることは品質の良いもずくづくりにもつながります。産直提携をきっかけに、恩納村産もずく1点利用で1円をもずく再生基金に積み立て、2015年度分40,992円を、生産者へのお礼や励ましの寄せ書きの旗とともに贈呈しました。また、三線の演奏と沖縄の歴史や文化のお話、もずくの市販品との食べ比べなども一緒に行いました。

理事会だより 第20回定例理事会 (2016年8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。

2016年度7月期組織経営概況

項目	業態	7 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）		174,449	175,409	100.5	107.4			
出資金（千円）		10,660,821	10,672,405	100.1	103.3			
供給高 （千円）	宅配	2,393,393	2,384,055	99.6	109.2	9,151,763	9,127,576	99.7
	店舗	258,400	280,858	108.6	208.1	1,034,300	1,128,656	109.1
	夕食サポート	25,928	25,452	98.1	108.0	99,755	99,418	99.6
	合計	2,677,721	2,690,365	100.4	114.9	10,285,818	10,355,651	100.6
経常剰余金（千円）		57,880	60,264	104.1	143.1	214,625	285,837	133.1

主な確認事項

- 1 2016年度7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100.4%(前年比114.9%)と計画を上回りました。宅配事業では利用人数は計画を上回りましたが、利用単価計画を下回り供給高計画は未達成でした。店舗は来店者数と利用単価ともに計画を上回り供給計画を超過達成しました。夕食サポート事業は計画比98.1%と計画を下回りましたが、1日当たり配食数は2,073食(前月+8食)でした。総合的な利益を表す経常剰余金は計画比104.1%と上回りました。
- 2 2016年度新総代オリエンテーションを9/23(金)~9/30(金) 8会場で開催することを承認しました。今後、新総代には当選通知とともに開催案内を発送します。
- 3 役員報酬等検討委員会設置規程に基づき、2016年度役員報酬等検討委員会の委員(組合員4名、理事3名、有識者1名)を承認しました。
- 4 第37回通常総代会を2017年6月13日(火) 10時から野洲文化ホールで開催することを確認しました。
- 5 第13期役員選出に向けて地域区役員推薦委員会、全体区役員推薦委員会の設置のすすめ方を確認しました。8月のエリア協議会で役員推薦委員選出のすすめ方の説明などを行っていきます。
- 6 2016年度資金運用計画に基づいて債券での運用条件や手順を確認しました。

- 7 2016年度第13回コープきんき通常総会で確認された「コープきんき事業連合基本分担金」のコープしが分担金の執行を確認しました。
- 理事会・常勤理事会報告事項
(1)監事会より第1四半期監査報告書が理事会へ報告されました。
(2)「組合員向け低圧電気事業」の供給開始に向けて新部署設置と人事体制等を確認しました。
(3)7月からスタートした東近江市受託事業「見守りおむつ宅配便」の立ち上げ報告と今後の体制の強化などの運用改善を確認しました。
(4)5月に取り組んだ「第15回書き損じハガキ回収キャンペーン」は、回収件数2,806件、換金額3,894,790円(前年比119.1%)でした。寄せられた資金は、バン格拉ディッシュ・ウガンダ・ベナン・ブルキナファソの青少年育成事業などに使用されます。
(5)滋賀県内や近隣の取引先・メーカーなどを中心に2016年度取引先品質管理研修会を9月16日(金)に開催することを確認しました。
(6)ケアサポートセンターぼこ野洲の居宅介護支援事業は、ケアマネジャーの採用状況により、事業開始時期を設定していくこととしました。

監事会だより 7月度 (6月21日~7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。

- 6月24日 内部統制委員会出席
28日 総代会監査
7月4日 経理往査
5日 第1四半期監査[代表理事へのヒアリング]
第20回監事会[この間の監査所見共有化、事業所往査の実施内容、2016年度監事会費用の確認、第1四半期監査を終えて監事会の意見形成、今後の日程、その他]

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。

及川ファミリーを改めてご紹介します

今年の4月号から主に表紙に登場する及川ファミリー。
苗字の「オイカワ」は、滋賀県では琵琶湖や河川に住む魚です。下の名前は琵琶湖に流入する河川名になっています。あらためて、よろしくお願いします!



お父さん…及川 野洲夫
(おいかわ やすお・37歳)>
(野洲川)
家族第一のサラリーマン

お母さん…及川 芹
(せり・35歳)>(荻川)
近所のパン屋さんでパート

長女…及川 真野
(まの・8歳)>
(真野川)
しっかり者の小学2年生

長男…及川 天野
(あまの・3歳)>
(天野川)
保育園の年少さん

7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 244,490Kg (回収率64.2%)

牛乳パック

宅 3,399Kg

店 541Kg

商品仕分け袋

宅 3,136Kg (回収率29.3%)

ペットボトル

店 1,172Kg

店 75Kg

卵パック

宅 1,998Kg

トレー

店 194Kg

リサイクル品売却金額 7月度: 3,491 千円
累計 14,213 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してください。

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!

牛乳パックのリサイクルについてのご質問

- Q: 生協以外のパックでもいいの?
- Q: 形が似ているお酒のパックは回収してもらえる?
- Q: 回収した牛乳パックはどうなるの?

生協で購入いただいた牛乳パックだけでなく、他店で購入された牛乳パック(中が白色)も回収します。お酒のパックなど、内側が銀色や茶色のものは回収していません。
牛乳パックは、中を水洗いし、1枚に広げて(手で切ってもいいです)、よく乾かして下さい。ビニルひもなどが混ざらないよう、牛乳パックだけを重ねて出して下さい。
昨年、コープしがで回収した牛乳パックの量は45トンでした。回収した牛乳パックは四国の工場に運ばれ、「おかえりティッシュ」や「ただいまロール」などの原料になります。また、牛乳パックの売上の一部は、県内の牛乳パック回収運動を支える資金にも使われています。牛乳パックのリサイクルに、ぜひご協力下さい。



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答えてください。
A + B = ?

締め切り
9月25日(日)(消印有効)

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

頭の体操

Mental Gymnastics

7月号 正解
「7」
応募総数 239通 うち正解 223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！

オールマイティの生協です

コープ会員になったのは、20数年前のことと妻は言う。すっかり便利さに慣れ、コープは衣食住とオールマイティの至れり尽くせりのサービス。そのため、注文がどんどんうなぎのぼり。年金暮らしの夫を悩ませる。浪費ぐせではない相棒だけど、実家を月数回、盆正月訪れる娘、孫への心遣いは立派。

長浜市 矢野貴城 さん
娘さんやお孫さんへのお土産なども生協なんでしょうね!!

テーマ

【台風】

台風の日のお楽しみ

子どもの頃、台風の通り道である宮崎で育った私は、台風の日には学校が休みで、風が通り過ぎた午後、梨や水蜜桃などが落ちていたのを拾うのが楽しかった。農家の大人たちも家について、いつもはできない団らんだった。

東近江市 K.K さん
台風の通り道の地域は大変でしょうが、楽しみもあるんですね。

大変だった思い出

小学校低学年の頃、伊勢湾台風が直撃。床上浸水し、祖母と2階から川沿いの家が流されていくのを見ました。過ぎ去った後、床下の砂出しが大変でした。子どももみんな手伝いました。もう一度は第二室戸台風。凄い雨台風で、近くの家の屋根が飛んで、私の家の納屋に直撃でした。その時はお寺の大御堂で避難して一夜を明かしました。今も忘れることのできない台風です。

長浜市 島内千代子 さん
伊勢湾台風では、滋賀のわが家でも下駄が浮いていた(床下浸水)と、父から聞かされました。滋賀県

誕生日は感謝の日

先日、誕生日を迎えました。今年も誕生日を迎えられたことに感謝です。お祝いをしてもらう側ではなく、家族に感謝の気持ちで食事をしました。これからの感謝の気持ちを忘れず生きていきたいと思っています。

蒲生郡 ツッキー さん
こんなお誕生日会もいいですね。

生協ノートで無駄を省いて

私は40年来の組合員でお世話になっています。自分なりの生協ノートをつけており、スーパーへの買い物もそのノートを見て、来週の購入品を見て行くようにしています。若い方のようにパソコンで管理をすればよいのですが、季節でどのような品物かもふり返れます。

大津市 瀬田川のはあば さん
家計管理にも思い出の記録にもいいですね。

携帯電話で家計管理

7月号の注文の工夫を読みました。ズボラな私は注文書を書いた後、注文書を丸ごと携帯の写真で撮って持ち歩いていました。でも、注文書のままなので、書き込んだ商品を見つめるのに時間がかかっちゃっていたんですよ…笑。7月号を参考に、買っても

にも昔は大きな台風が来たんですね。

仲良くなるきっかけ

現在の住まいに引っ越してきて、初めての台風の季節が去年の秋。生協の宅配はそれまで同様、玄関先に空の発泡スチロールの箱などを置いて仕事へ。帰ってくる朝置いていたのと感じが違ふような…。するとお隣さんが「風で飛ばされていたので、集めときましたよ!」「きやーすみませーん!」ベランダのことばかり気にして、玄関はノーマークでした。でもお隣さんと親しくなるきっかけになりました。

草津市 ミーコ さん
いいお隣さんで良かったですね。生協の空箱、台風に限らず置く場所に注意してくださいね。

ピンクのキャンドル

小さい頃、母が台風で停電になったアカンからと物置から出してきたろうそく。そのろうそくは母の結婚式で使ったウェディングキャンドルだったのです。ピンク色ですが、しっかりとした大きさがあり、こんな大きいろうそくは見たことがない!と、当時思ったのを覚えています。まだ実家にあるんでしょうか? 今度聞いてみます。

大津市 みずたま さん

のをメモして写真で撮れば、さらに使い勝手が上りました。注文書以外でもちよとしたメモを携帯で撮って持ち歩くのは簡単だし、オススメです!

栗東市 わーちゃん
携帯電話を活用したお買物メモ、今風ですね。

EM菌、知っていますか?

私は玄米を自家精米して出る米糠と、米を作っている方からいただくもみ殻、市販されているEM菌を混ぜて発酵させ、畑の肥料として使用しています。夏なら4、5日で使えます。この肥料をやると、とても長い期間収穫でき、野菜が甘くみずみずしいと自負しています。また、生ごみに混ぜると臭いもなくなり、これも畑の肥料となります。EM菌のことをもっと勉強して生活に取り入れていきたいのと、EM肥料も興味のある方と一緒に作れたらいいなあと思っています。

彦根市 EM畑 さん
EM菌、すごいパワーがあるのでね。

びわ湖のよさ再確認

先日、ある小学校の遠泳大会に伴泳を頼まれ、湖西へ向かいました。当日はびわ湖の波が高かったものの、天候に恵まれ高学年の子どもたちが目標

わが家にもウェディングキャンドル残っていますが、事情があつて真つ二つです。

子どもはワクワク?

幼い頃の台風は家族が落ち着いて守ってくれ、全然怖くなく、むしろ非日常の出来事にワクワクしていたなあ…。でも今は、家族を守る立ち場になり、雨戸閉め、プランターの置き換え、緊急用具の点検など、ニュースとにらめっこしながら行動している。台風が過ぎ去るまでどうか無事で…と祈るばかりである。

湖南市 白うさぎ さん
親が台風対策にそわそわしている横で、子どもは暴風警報が出ることを待っています(笑)



今回は11月号掲載です。
テーマは「めがね」
お気に入りのめがね、めがねをかけている家族、初めてめがねをかけた時など、みなさんのエピソードをお待ちしています!

お待ち

しています! /

頭の体操の答え

おたより

イラスト
(お子さんの絵も)

9/25(日)
締切

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事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。
※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(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。



大津市 こけし さん

久しぶりに息子と2人で「ウエストサイドストーリー」のミュージカルを観てきました。誘ったのは私なので、代金は私が払ったのですが…(笑)。成人した息子と出かけるのは、息子は気付いていないと思うけど、私(母)にとっては一番の親孝行。とてもうれしいものです。

大津市 マボリ さん
息子さんと観劇なんて素敵ですね。

の距離に向け、懸命に泳いでいました。応援の保護者や協力に関わった方々のエーシャコーラ!!の掛け声と太鼓が鳴り響き、湖面がキラキラ輝いていました。(また、滋賀のよさを実感しました!!)

守山市 くるみ さん

遠泳大会の伴泳ができるなんてすごいですね。

一番うれしいことは…