

Spiral

スパイラル

10
October 2016
No.319

特集
おいしさでつながる
「夕食サポート」



6ページ



たべるたいせつ...2ページ

スポーツの秋! 運動時の食事の摂り方

つくる現場から...3ページ

産直コープ豚

my coop!...8ページ

冷蔵庫の整理整頓術

声に応じて...9ページ

「コープでんき」のある暮らしへ...10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。

October 2016 No.319

発行責任者/理事長 西山 美
発行/2016.10.3

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

牛肉より財布に優しく、どんな料理にも使えてうま味のある豚肉。豚料理のレパートリーは多い方がいいですね!

Pick Up
アイテム



豚肉のしょうが煮

材料(作りやすい分量)

調理時間約15分

豚こま切れ肉400g、にんにく1片、しょうが2片、サラダ油大さじ1、A=<しょうゆ・みりん各¼カップ、はちみつ小さじ2>

作り方

- ① にんにくとしょうがは薄切りにする。
 - ② フライパンにサラダ油とにんにくを熱し、しょうがと豚肉を入れて炒め合わせる。
 - ③ 肉の色が変わったらAを加え、汁けがほとんどなくなるまで炒め煮にする。
- ※保存容器に入れ、冷蔵庫で4~5日保存できます

豚肉と豆腐のかきたまスープ

材料(2人分) 調理時間約10分

豚こま切れ肉50g、にんじん¼本、しめじ・たけのこ水煮各30g、絹ごし豆腐¼丁、卵1個、ごま油大さじ½、片栗粉小さじ1、A=<塩・こしょう各少々>、B=<水2カップ、鶏がらスープの素小さじ1>、C=<しょうゆ・酒各大さじ½、塩・こしょう各少々>、青ねぎの斜め切り適量

作り方

- ① 豚肉はAをふる。にんじんとたけのこは細切りにし、しめじは根元を切ってほぐし、豆腐は角切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、豚肉、にんじん、たけのこ、しめじを炒める。
- ③ Bを加えて煮立て、豆腐とCを入れてひと煮し、水溶き片栗粉でとろみをつける。溶いた卵を回し入れて火を止め、青ねぎを散らす。

豚肉と根菜の蒸し焼き

材料(2人分) 調理時間約15分

豚バラ薄切り肉150g、にんじん½本、れんこん・まいたけ・もやし各100g、酒大さじ2、A=<塩・こしょう各少々>、B=<ぼん酢大さじ2、ごま油小さじ1>、青ねぎの小口切り適量

作り方

- ① 豚肉は食べやすく切り、Aをふる。にんじんは細切り、れんこんは半月切り、まいたけはほぐす。
- ② フライパンにもやしを敷き、れんこん、にんじんをのせ、豚肉の半量を広げる。まいたけをのせ、残りの豚肉を広げ、酒をふる。
- ③ ふたをして4~5分蒸し焼きにし、混ぜ合わせたBをかけ、青ねぎを散らす。

たべる
たいせつ



スポーツの秋！ 運動時の食事の摂り方

スポーツをするのに最適な季節になりましたが、運動するにも、その後の体力を回復させるのにも、大切なのは「食事」です。基本は、一日を通して「好き嫌がなく、バランスよく、種類を多く食へること」。

特に、二日体を動かすためのエネルギー源となる「朝食」は、しっかり摂ることが必要です。まず運動前には、主食となるご飯やパン、麺類

などの炭水化物(糖質)をしっかり食べて、エネルギー補給をしましょう。長時間の運動をする場合は、相当なエネルギーが必要となるので、食べた物を効率よくエネルギーに変えることが必要になります。炭水化物をしっかり摂ることに加えて、糖質の代謝をサポートし、疲労回復を助けるビタミンB群の多いもの(豚肉、ハム、うなぎ、レバー、鮭、大豆など)を食べるようにしま

しょう。玉ねぎやねぎ、にら、にんにくも一緒に食べるとさらに効果的です。ただし、調理においては油の使用は控えましょう。試合などの場合、間に補食として糖質を中心とした消化吸収の早いもの(バナナ、カステラ、おにぎり、団子や餅類、水分補給を兼ねたスポーツドリンクやゼリーなど)を食べるとよいでしょう。スポーツをした後には、間をあげずにすぐにエネルギー補給が必要です。また、壊れた筋肉の補修やこれからの体作りのためにも、良質で低脂肪のたんぱく質(赤身の肉・魚・鶏むね肉やささみ、卵、大豆製品など)を摂ることも大事になります。同時に、疲労回復のためのビタミンCの補給もしましょう。

疲れて食欲のないときには、喉ごしのよい麺類や果物などを食べたり、雑炊やリゾット、シチューなど水分の多い料理もおすすめです。プリンや玉子豆腐などもツルンと食べやすいです。

それから、体力回復のためには食事だけでなく「睡眠」をしっかり取ることも大切です。

／地域活動栄養士 長岡由里子さん

つくる

現場から

愛情をかけておいしくなる三元豚

産直コープ豚

焼いてもよし、煮ても揚げてもよしと、

一年中食卓で活躍してくれる豚肉は、家庭で料理を担当する人の強い味方。

豚肉は体内では合成できない「必須アミノ酸」をバランスよく含んでおり、疲労回復に効果があるビタミンBも豊富です。

「産直コープ豚」は、国内で流通する豚肉のうち、もつとも多く普及している人気の三元豚「LWD」です。「LWD」とは、ヨーロッパ系のランドレースと大ヨークシャー、アメリカ系のデュロックの3種類を掛け合わせた交配の豚のことをいいます。「産直コープ豚」の最大の特徴は、きめの細かな赤身と、ジュシーな脂とのバランスが良いこと。塩こしょうで、シンプルにサツと焼くだけでも

香りと柔らかい肉質を楽しむことができ、爽やかな脂も特徴のひとつで、とんカツにすると、軽やかな食べ心地が分かります。

滋賀県と三重県の2軒の養豚場で、どちらもほぼ同じ育て方をされている「産直コープ豚」ですが、今回は滋賀県近江八幡市で約1・800頭の豚をこ兄弟で育てる養豚場・株式会社JHを訪ねました。



産直コープ豚

柔らかい肉質と軽い脂身、おいしさでコープの人気商品のひとつ。



365日休みなく 豚の世話にかかりきり

養豚は、まず親となる母豚を育てることから始まります。生後7〜8ヶ月頃から種付けを開始し、3ヶ月3週間3日、つまり114日間の妊娠を経て子豚を約10頭ほど出産します。25日間はほ乳期間、次の25日間は母体の回復期間となり、一年に二回ほど出産をします。

生まれたばかりの子豚の体重は約1.8kg。母豚の乳とともに、ミルクパウダー入りのエサなどを与えます。8kgに成長する25日後には離乳となり、ほかの豚とともに集団生活が始まります。そして約110kgになる6ヶ月ごろに出荷となります。



(上) 養豚場の入り口。
伝染病予防のため、車両はここで必ず消毒します。ゲートを通ると、自動的に消毒液が噴霧されます



(右) のびのびと育てられるかわいい子豚たち

JHを経営する今井さんは、これまで母豚も飼育していましたが、つい最近7〜8ヶ月まで育った母豚を宮崎県から買い付けたばかり。「自分が育てた母豚とは、見た目も性格も違いますが、田舎育ちのためか素直。人なつこくて可愛いです」と、眼を細めながら語ってくださいました。

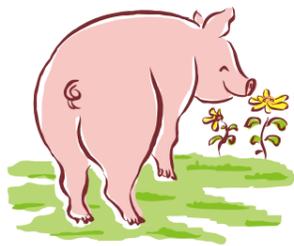
JHでは、今井さん、弟の寛さん、そして3名の社員さんが働いています。エサやり、分娩状況の確認、掃除など日々の仕事が多く、一日たりとも休みがないとのこと。お盆もお正月もなく365日を豚の世話に費やしているそうです。

リサイクルで環境貢献

JHの取り組みのひとつが、リサイクルによる環境貢献。毎日出る豚の排泄物は自動の掃除機で除去し、コンポストで発酵させて肥料を作り、農地に還元しています。また地元のと菓子メーカーから、商品にならなかった残りの和菓子も分けてもらっています。

豚の主食は粉碎したトウモロコシや大豆かす、小麦、コーリヤン(モロコシ)ですが、おやつとしてこの菓子を粉にしたものを、パン粉と混ぜ合わせて与えています。豚一頭の一泊あたりのエサは約3kg、おやつが約1kg。豚肉のおいしさのひとつに脂の甘みがありますが、栄養過多になると脂の量が多くなり過ぎてしまうため、エサで調整しています。

とはいえ、「豚肉の品質で、エサによって変えられるのは2割程度。おいしさの主な理由は、三元豚という品種と飼育環境だと思います」と、今井さんは話します。



すくすくと育つ環境を整え 健康な豚に育てる

「一番の使命は、健康な豚を育てること。そのために大切なのは、豚がすくすくと育ついい環境を整えることです。ね。おいしい豚肉を組合員さんにお届けするため、ひと時も気を抜くことはありません」と、今井さん。

豚舎の中は一頭あたり約1.2㎡を確保。豚舎とのあいだを自由に行き来できる、青空の下の遊び場もあるため、豚は思う存分体を動かすことができます。



豚舎の手前には、親豚が遊べるスペースがあります

また、豚は汗腺がないため夏が苦手。豚舎ではミスト扇風機を24時間回して暑さ対策をしています。冬の寒さには比較的強いのですが、産まれたばかりの子豚のためには遠赤外線線の保温マットを設置しています。

現在、近畿2府4県ではPED(豚流行性下痢)などのウイルスは発見されています。しかし、もし豚舎の中にウイルスが入りこむとあっという間に広がってしまうため、油断は禁物だといいます。

ウイルスの侵入を防ぐため、豚舎の入り口では靴やトラックのタイヤを念入りに消毒しています。豚に与える抗生物質は最低限に抑え、出荷前60日間はいつい使用していません。そのため薬が残留することはありません。

出荷された豚は、食肉市場での検品、保健所による健康チェックを経て「全農しが」で検品・カット。さらに「シガフードプロダクツ」で異物が混入していないかの検査を受けたのちに真空パックされ、「コープしが」に届きます。

四重、五重にわたる厳しい検査を受けた「産直コープ豚」は、安全・安心であることはもちろん、おいしさも抜群です。コープしがで販売されるのは出荷から約5〜6日後です。「豚肉の旨みと柔らかさは6日後にピークを迎えるといわれています。購入後はなるべく早く食べることをおすすめします」と、今井さん。

ガシガシ、
しっかり
落とします

養豚場に入る前は、靴の裏まで徹底的に消毒



おいしい豚をお届けします！

「養豚はひと時も休めない大変な仕事のため、国内の養豚場は年々減っています。しかし、私たちはおいしい豚を組合員のみなさまにお届けできるよう日々汗を流して頑張っています。肉質のよさと安全には絶対の自信を持っています。安心してお召し上がりくださいね」



JHの今井さん(左)、兄の順さん(右)



できた堆肥をこの機械で袋詰めにし、近隣農家にも提供しています



右のサイロで発酵させた後の堆肥



一日あたりの排泄物は6〜7トン。糞は写真のサイロで発酵させて堆肥に、尿は浄化し、川に放流しています

おいしそでづつながる「夕食サポート」

ご高齢、育児、共働き、一人暮らしなどで毎日の夕食づくりが困ってられる組合員さんに、夕食を届ける「夕食サポート」。組合員さんの声を聞きながら、おいしく、楽しく、安心して信頼できるサポートを続けています。

お話を伺った方
宅配事業部
夕食サポートチームリーダー
井上 保さん

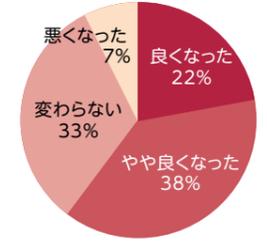


利用数

スタート以来増加を続け、**1日2000食超を配食**



ご利用者アンケート結果
「おかずコース」献立変更から1年。以前と比べていかがでしょうか？



夕食のお弁当を夕食サポーターが訪問してお届けする「夕食サポート」は2011年にスタート。配食数は年々増え続けています。昨年9月からは、専属管理栄養士が献立を監修する方式に変更。「おいしくなった」「献立のバラエティが豊富になった」と好評を博しています。

献立

バラエティ豊かで楽しく、おいしく、やさしい

献立は1日に必要な栄養素のバランスはもちろん、お弁当箱を開けたときに楽しい気持ちになれるような、バラエティ豊かな内容であることをめざしています。季節の行事食や、赤こんにゃくのような滋賀県独特の食材を取り入れたり、1年に数回「世界の料理」「旬彩御膳まつり」「全国うまいものめぐり」といった献立イベントを行うなど、郷土色や楽しさも大切にしています。味は薄味が基本で、体によさしい献立です。



8種類のおかずコース・旬彩御膳
6種類のおかずコース
「6種類のおかずコース」「8種類のおかずコース・旬彩御膳」のほかに、ご飯の入った「お弁当コース」を月～金曜日にお届けします。土曜・日曜・祝日には「冷凍おかずセット」もご用意しています。また、体の状態にあわせて選べる「やわらか食・介護食・健康管理食」の取り扱いも始めました。

安心

手渡しだから、お互いの顔が見える

お届けは、夕食サポーターさんが手渡しします。その時の会話を楽しみながら、利用者さんもおられます。お留守の場合は、指定の場所に保冷箱に入れて置きます。

前日のお弁当がそのまま残っていたので、連絡先に電話をかけ親族の方が駆けつけると、利用者さんが家の中で倒れているということがありました。「大事に至らず、ありがとうございました」とご親族の方からお礼をいただきました。

<お弁当のお届け>

各配送センターからは約50人の夕食サポーターさんが利用者さんのもとにお届けします。



ご利用者さんに手渡しでお届けします。

高島市の大岡委文子さん(77歳)
「6種類のおかずコース」を利用していますが、一人でこれだけの種類を作るのは難しいですし、帰りが遅くなってもすぐ食べられるので助かっています。届けてくださる方とお話するのも楽しみです。



お留守の場合はあらかじめ指定された場所に保冷箱に入れてお届けします。



できあがったおかずは手際よく、きれいに盛り付けていきます。



工場専用保冷箱に詰められ、9か所の配送センターに届けられます。

<毎日朝から調理>

お弁当は、株式会社大津給食センター(大津市)、株式会社初穂(甲賀市)、株式会社富久や(長浜市)の3社で作られています。お届け当日の朝から衛生的な工場で作られ、安全にお届けできるようにすぐに冷やし込みを行い、冷蔵でお届けします。



※写真は株式会社初穂での調理の様子です。

<毎月1回の献立会議>

管理栄養士、お弁当調理業者3社、コープしがの担当者が集まり、利用者のアンケートをもとに、献立内容や調理方法の改善などについて話し合っています。また、新メニューは試食をしてそれぞれに意見を出し合ってから採用を決めています。もちろん、コープしがの食品添加物基準と同じ基準で作られています。



試作品をつくり、味、固さ、盛りつけ方法などを検討します。



1か月間の人気メニューや不人気メニュー、組合員さんの意見などを報告し、課題を共有します。



管理栄養士 高木春奈さん
(株式会社名給)

毎日の食事ですから、栄養のバランスはもちろん、飽きがこないことが大切だと思っています。組合員さんのご意見を参考にしながら、自分の祖父母に安心して食べてもらえるようなお弁当をイメージして献立を作成しています。

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

「**co-op** えび天きつねそば」をおいしく利用していますが、えびには火が通りにくく冷たいこともあります。ゆで過ぎるとそばが柔らかくなるので、えびにしっかり火を通す方法はないでしょうか。

えび天だけを具付き麺から取り外せるようにしました。えび天を皿にのせ、ラップをかけずに電子レンジで加熱（500Wで約1分、600Wで約50秒）して、えび天以外を鍋調理したものにのせて食べてください。なお、従来通りのつゆと具付き麺を一緒に入れる調理方法でもおいしく召し上がっていただけます。



Q 南アフリカ産の「コープのレモン(防カビ剤不使用)」は、防カビ剤以外に何か薬品などを使っているのでしょうか？何も使用しないでこんなに保存はできないと思います。

A 「コープのレモン(防カビ剤不使用)」は、収穫後ワックスを塗布して保存がきくようにしています。使用しているワックスは植物性のもので、例えばチョコレートにも添加される安全性の高いものです。収穫後から冷蔵保管し、組合員さんへのお届けまでずっと温度管理していることも、日持ちがよい理由です。



要望

二人暮らしなので、いろいろな商品、特に冷凍の魚などもっと少量の企画を増やしてほしい。



生協の宅配の仕組みでは、1週間に取り扱える商品の品目数が限られています。このため組合員さんの最も多い世帯人数の4人を想定して商品の企画をしています。一方で、組合員の皆さんから家族人数に合わせた切り身数などが選べるようにして欲しいとの声をいただいています。一度に改善は難しいですが、徐々に少量品目の取り扱いを増やすように検討してまいります。



my Coop!
組合員さんの「my coop」をご紹介します

冷蔵庫の整理整頓術

お気に入り商品



淡塩さば (井ゲタ竹内)
冷蔵庫で保管しやすい塩さば。脂乗りのよいノルウェー産さばを、天日塩で淡塩仕立てに。「フライパンで焼いた後、キッチンペーパーの上に乗せて余分な油を落とすのがおすすめ」

子どもがすでに独立し、現在はご主人と2人暮らしの山口さん。家庭生活の向上を目指して主婦らで結成する「友の会」に在籍し、バランスのとれた食事を心掛けながら、ムダなく賢く食料品を使い切ることを実践されています。「わが家では一日の食事摂取基準から割り出した食品の組み合わせを参考に、一週間の買い物をまとめて生協でお願いしています」。たとえば山口さん夫婦の場合、50〜69歳の男女に必要な栄養量を目安として、牛乳・卵肉・魚・豆類・野菜・芋類・果物をバランスよく購入されています。「献立は冷蔵庫を開けてから考えます。冷蔵庫が順調に空になれば、ちゃんと1週間分の栄養が摂れていることになるので」。そんな山口さんの冷蔵庫内は、驚くほどすっきり。「何がどこにあるのか、きちんと置き場所を決めておくことが大切です。あと、牛乳パックを半分

少しの手間で
冷蔵庫が
いつもスッキリ



山口美紀子さん
生協歴は30年以上。「大津友の会」で活動する一方で「収納すっきり深読みの会」を作り、家の中がすっきりなるように励んでいます。

切って仕切りに使うと便利です」。冷蔵庫の奥にはしばらく保存するものを、手前にはすぐ食べるものを中身がわかる容器で保存。料理が好きで、一度にたくさん作ることも多い山口さんですが、残り物は2、3日中に食べるものしか、冷蔵庫に置かないそうです。「食べるか、捨てるかの判断も大事。もったいないからと保存していても、食べなければラップがムダだし、置き場所を取るだけです」。また、冷凍庫で保管するものは、1食分ずつビニール袋に入れ、品名と製造日を書いておくのがコツ。手間を惜しまず1食分ずつ小分けにしておけば、電子レンジでさっと解凍するだけで手軽に使いやすい上、製造日を記入することで早めに食べきるようになるそうです。ちょっとした工夫と心掛け次第で整理整頓できる冷蔵庫。毎日使うものだからこそ、一度見直してみたいいかがでしょうか。

大山乳業+鳥取県畜産農協+コープしが=産直交流 サマーキャンプ in 鳥取

#02
スパイラル
ニュース

8月20日(土)～21日(日)の2日間、「生協牛乳120」や「鳥取こめ育ち牛」でおなじみの産地・鳥取県を訪れました。

鳥取の自然の中でテントに泊まり、美味しい大山乳業の牛乳・乳製品や鳥取県畜産農協の牛肉を食べ、牛の乳搾り体験や生産者との意見交換など、楽しく充実した2日間を過ごしました。



参加者全員による記念撮影



左上：キャンプ場で生協の旗を揚げて開村式
上：牛の乳搾り体験
左：生産者と膝を突き合わせての意見交換

参加者の声

- ① 子どもが終始、笑顔でいろいろな事に積極的に取り組んでいる姿を見て嬉しく思いました。
- ② ちちしぼりを体験しました。おもったよりかんたんにできました。しかし牛が動いたときは、とんでもびっくりし、すこしこわかったです。
- ③ 携わってくださった皆さんがとても親切で、大山乳業さんの製品を購入したいと心から思いました。
- ④ 生産者の皆さんの日々の努力や熱い気持ちを伝えて頂き、商品の裏側となる所たくさん知り、とても良い交流会でした。

びわ湖を大切に作る心を育む コープしが びわ湖の日



ニゴロブナを
びわ湖に放流

#03
スパイラル
ニュース

9月第1土曜日の3日、コープしがびわ湖の日の取り組みとして、草津市烏丸半島周辺を会場に「びわ湖清掃ウォーク」「ニゴロブナの放流とびわ湖の恵み発見」を行いました。

今年で7回目となる「びわ湖清掃ウォーク」では、組合員、一般の方、役職員とその家族など約400名が参加し、湖岸を清掃活動。「私たちの琵琶湖をいつまでも大切にしたい」という思いを、参加者みんなで行いました。

「ニゴロブナの放流企画」は、7月初めに組合員の希望者約60人に配布したニゴロブナの稚魚を2か月間育ててもらい、持ち寄ってびわ湖に一斉に放流しました。愛情込めて育てたニゴロブナを放流するのは少しさみしかったです、大きなびわ湖で元気に育つことを願いながら放流しました。

また、琵琶湖博物館でのびわ湖固有魚の学習や、湖魚料理の試食なども行いました。



ラジオ体操をして清掃ウォークに出発



湖岸道路沿いを清掃活動



ピワマスのアメノイでお飯などの試食

「コープでんき」のある暮らしへ

#01
スパイラル
ニュース

4月から「電力の小売り全面自由化」が始まり、電力会社だけでなく、ガス会社や通信会社など、さまざまな企業が電気事業に参入しました。それによって、私たち消費者は、ライフスタイルや価値観に合わせて、電力会社を自由に選ぶことができるようになりました。でも、どこを選んでいいのかわかりません。そこで、コープしがが11月から始める「コープでんき」に切り替えた場合、どんなメリットがあるのかをご紹介します。

くわしく知りたい! 「コープでんき」

1. 電気代が節約できる

「コープでんき」には、使用量で選べる2つのプラン「ベーシックプラン」と「パリュプラン」があります。

関西電力と比べ、電力1kWhあたりの料金設定が安く、月の平均使用量が210kWh以上なら「コープでんき」に切り替えた方がおトクです。

例えば、月間の電気使用量が300kWhの一般的なご家庭の場合、年間で4,000円程度(約4.1%)安くなります。「コープでんき」のホームページでは、最新の検針票をもとに、「コープでんきならどれくらいおトクになるのか」簡単にシミュレーションすることができます。

コープでんき 電気料金シミュレーター

9月 300kWh 従量電灯A のシミュレーター

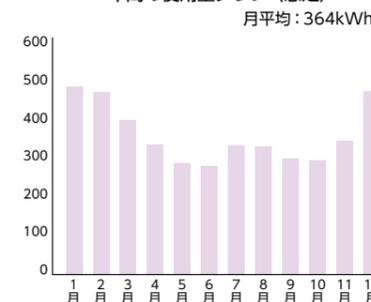
コープでんきベーシックプランは、年間 **6,158** 円お安くなります。

コープでんきパリュプランは、年間 **1,636** 円お安くなります。

料金比較表

月	関西電力(現在)	ベーシック(変更後)	パリュ(変更後)
1月	¥14,368	¥13,620	¥13,320
2月	¥13,902	¥13,179	¥12,956
3月	¥11,502	¥10,911	¥11,084
4月	¥9,303	¥8,832	¥9,368
5月	¥7,774	¥7,410	¥8,146
6月	¥7,540	¥7,210	¥7,938
7月	¥9,170	¥8,706	¥9,264
8月	¥9,103	¥8,643	¥9,212
9月	¥8,037	¥7,635	¥8,380
10月	¥7,979	¥7,585	¥8,328
11月	¥9,603	¥9,116	¥9,602
12月	¥13,935	¥13,211	¥12,982
合計	¥122,216	¥116,058	¥120,580

年間の使用量グラフ(想定)



※電気料金シミュレーション結果は、口座振替割引額、再生可能エネルギー発電促進課金および燃料費調整額を除いた関西電力の電気料金(2016年1月1日時点の単価)からの比較になります。
※年間使用量は総務省家計調査の月間使用量推移より推定したもので、実際のご使用量は異なります。ご使用状況や気候の変化などによるご使用量の変動などの事由により、電気料金シミュレーション結果と実際の電気料金は異なります。

コープでんきホームページへ
<http://www.pak2.com/denki/>



2. 再生可能エネルギーを活用!

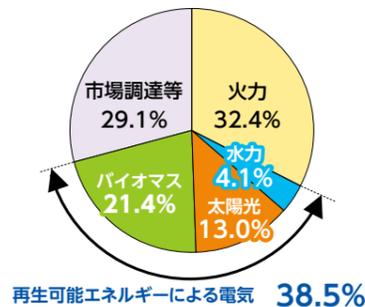
「コープでんき」は、可能な限り環境に配慮した電気をお届けします。「コープでんき」の電源構成は、再生可能エネルギーを38.5%含み、これは全国平均の電源構成の3倍以上になるんですよ!

**再生可能エネルギーとは…

エネルギー源として持続的に利用することができる認められるもので、資源が枯渇せず繰り返し使えて、発電時や熱利用時に二酸化炭素をほとんど排出しない特徴があります。

「コープでんき」の2016年電源構成は、再生可能エネルギーによる電気を38.5%(全国平均の3倍以上)で計画しています。

※再生可能エネルギーによる電気は、固定価格買取制度(FIT)の電気を調達しています。
※全国平均は2014年度実績です。



※2016年度の調達見込みです。

●当協がFIT電気を調達する費用の一部は、「コープでんき」のご利用者以外の方も含め、電気をご利用のすべてのみなさまから集めた賦課金により賄われており、この電気のCO2排出量については、火力発電なども含めた全国平均のCO2排出量を持った電気として扱われます。

●市場調達の電気には、水力、火力、原子力、FIT電気、再生可能エネルギーなどが含まれます。

3. お手続きはとってもカンタン!

「コープでんき」への切り替えは、コープしがへ申し込んでいただくだけ。契約中の電力会社への解約手続きは不要です。

切り替え工事や、変更に伴う各種費用もかかりません(一部お客様で解約手続きや解約金が発生する場合があります)。

「コープでんき」についてのお問い合わせ(月～金/9:00～18:00)

0120-372-502

理事会だより 第21回定例理事会 (2016年9月6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8月期組織経営概況

項目	業態	8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)		175,141	176,102	100.5	107.5			
出資金(千円)		10,708,673	10,706,246	99.9	103.1			
供給高(千円)	宅配	2,126,937	2,143,797	100.7	97.3	11,278,700	11,271,374	99.9
	店舗	267,800	298,877	111.6	209.1	1,302,100	1,427,534	109.6
	夕食サポート	25,952	25,583	98.5	96.6	125,707	125,001	99.4
	合計	2,420,689	2,468,258	101.9	104.1	12,706,507	12,823,910	100.9
経常剰余金(千円)		50,089	87,298	174.2	79.3	264,714	373,136	140.9

主な確認事項

- 2016年度8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101.9%(前年比104.1%)と計画を上回りました。宅配事業は利用人数の計画は上回りましたが、一人当たり利用金額の計画は達成できませんでした。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達成しました。夕食サポート事業は計画比98.5%と計画を下回りました。「やわらか食・介護食・健康管理食」の地域委員会での試食会の準備をすすめました。総合的な利益を表す経常剰余金は計画比174.2%で、年間累計でも超過達成となっています。
- 2017年第37回通常総代会に向けた機関運営のすすめ方を承認しました。「みんなの総代会」を共有しながら、「想いと願い」を寄せ合うことを視点に取り組みをすすめていきます。
- 2016年度新総代オリエンテーションのすすめ方を承認しました。各地区で新しい総代を対象に総代会・総代の役割、事業・活動などを学び、総代同士の交流などを行っています。
- 2016年度秋の総代のつどいの日程(10/24(月)~11/4(金))と、会場(23カ所)を承認しました。今後、全総代に秋の総代のつどいの開催を案内していきます。
- コープしがの資金運用として定期預金に加え、新たに債券運用することとして、条件に合う債券の購入を行いました。
- コープしが個人情報保護基本方針の改定について確認しました。主な改定内容は、共済契約者サービスの向上をはかる新契約事務システムの導入や、新たな小売電気事業における個人情報の利用目的等を明確にすることなどです。
- 「第13期理事体制に向けた理事会の考え方」を承認し、役員人

事委員会の協議事項を確認しました。今後、役員人事委員会では役員の定数や選任区ごとの定数などを検討していきます。

■理事会・常勤理事会報告事項

- コープもりやま店の南側に駐車場を増設することを確認しました。
- 滋賀県や自治体と結んでいる災害時物資支援協定に基づき、滋賀県・大津市・近江八幡市・彦根市の防災訓練に参加します。合わせて一部自治体へ訓練参加者用の飲料提供を行うことを確認しました。
- 2016年度もCO・OP洗剤の利用と、滋賀県産登録米の利用に応じてマザーレイク滋賀応援基金への寄付し、琵琶湖の環境保全に取り組んでいくことを確認しました。
- 「2016震災を忘れないスタディツアー inふくしま」を11月26日~27日に取り組みすることし、ぱくぱくコミュニティ10月号で参加者の募集を行います。
- コープしがホームページの全面リニューアルを行うこととしました。TOP画面のデザイン変更やメニューなどを見やすくし、見たい情報(コンテンツ)にスムーズにアクセスできるよう改善して、9月中旬に公開できるようにすすめます。
- 滋賀県生協連を通じて滋賀県に提出する政策・制度の要望書の内容として、「食の安全安心の確保」「介護予防などの福祉に関する事項」「地域の減災・防災に関する事項」「震災復興支援」などを確認しました。

監事会だより 8月度(7月21日~8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、以下の監事監査等を行いました。

- 7月21日 監査<情報システムフロア><福祉事業部>
- 28日 内部統制委員会出席
- 8月1日 監査<経理フロア>
- 2日 第21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、上半期実地棚卸立会監査実施内容、今後の日程、その他]

「くらしの見直し講演会」開催

参加者募集 参加費無料

日時 10月20日(木) 第1部10時~12時、第2部14時~16時

会場 ホテルサンルート彦根(彦根市旭町9-14/JR彦根駅から徒歩1分)

テーマ 第1部「家族の幸せとお金に愛される家計の極意」
第2部「老後の不安まとめ解消セミナー」

募集人数 第1部・第2部とも 各30人

託児 有り(ただし、第1部・第2部とも各10名まで) ※申込み多数の場合は抽選。

申し込み締め切り 10月12日(水) ☆コープしが組合員さん以外の方も参加いただけます。

参加ご希望の方は、下記を組合員コールセンター(0120-709-502)へご連絡ください。

①お名前 ②組合員CD(組合員の場合) ③電話番号 ④同伴者の有無・人数
⑤ご希望のテーマ(1部または2部) ⑥託児希望の方はお子様のお名前と年齢

※参加者全員に波多間講師プロデュースの「オリジナル貯まるシート」をプレゼント

主催:コープしが共済事業フロア
後援:日本コープ共済連



講師:波多間 純子氏
(ファイナンシャルプランナー・CFP)
「お金したい」の人生から「自分らしい」の人生への選択をサポート。家計相談25年、相談件数4,000件超の実績。各種ワークを駆使してお金とあなたの良い関係を築きます。

共済のホームページからも申し込みます



http://kyosai.coop-shiga.jp/

8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 216,610Kg (回収率58%)



牛乳パック

宅 4,716Kg



店 544Kg

商品仕分け袋

宅 3,094Kg (回収率35.8%)



ペットボトル

店 1,303Kg



キャップ

店 86Kg

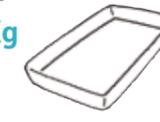
卵パック

宅 1,971Kg



トレー

店 185Kg



リサイクル品売却金額 8月度:3,115千円
累計 17,328千円

※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、ラベルは剥がすが、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!

卵パックとペットボトルのリサイクル

コープしがでは卵パックとペットボトルを回収して、卵パックにリサイクルする取り組みを行っています。生協の卵パックはPETでできていますが、見かけは同じでも市販の卵パックはPETと異なる材質を使っていることがありますので、回収には生協の卵パックのみを出していただくようお願いいたします。

また、ペットボトルは良質の再生原料となります。生協の店舗と宅配ではセンターなどの直営ステーションで回収していますので、回収のご協力をよろしくお願いいたします。

回収しているペットボトルは①のリサイクルマークのあるものだけです。材質はPETでも、ドレッシングやソースなど、油を使ったものや臭いの強い容器で②のマークのあるものは回収できませんのでご注意ください。



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!

問題

8月から事前申し込みの受け付けを開始した「コープでんき」。今号でもご紹介しています。コープでんきの電源のうち、38.5%を構成し、全国平均の3倍以上にもなるエネルギーは、なんでしょう?下の番号で教えてください。ヒントは10ページにあります!

- 1 リサイクルエネルギー
- 2 再生可能エネルギー
- 3 環境対策エネルギー

締め切り
10月25日(火)(消印有効)

応募方法は15ページをご覧ください。

頭の体操 Mental Gymnastics

8月号 正解
「4代目」

応募総数 144通 うち正解 132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！

何をしてもかわいい

今年の4月、初孫ができました。かわいいですね。手足をバタバタとよく動かして、元気な女の子です。そのバタバタがハンパじゃないと思っていたら、3ヶ月で寝返りを覚えてしまいました。首がすわりきってないので、もどれず泣いています。そんなところもかわいい、初孫です。

東近江市 うめちゃん

お孫さんの誕生、おめでとでごさいます。成長が楽しみです。

テーマ 【秋の味覚】

カラスと競争

毎年、実家の柿を楽しみにしています。早生の柿なので、カラスが周りの柿より食べに来るのが早いので、いつもカラスと競争です。高枝鉋で採るので、いつも上を向いて口を開けて採っていると、一人で笑っています。

栗東市 かばたん さん

私も好物の柿を高枝鉋で取りますが、そんな顔をしているのかなあ？

運動会の青いみかん

秋の味覚は、私はなんといっても青いみかん(青切みかん)というのかな。みかんが大好きなんです。小学生の頃は秋の運動会の頃に、青いみかんを昼食時に食べていたのを思い出します。最近はどうも早く出てきていますが、やっぱり旬のものは旬に食べるのがおいしいですね。

近江八幡市 江南須美枝 さん

私が小学校の運動会で食べた青いみかんは今よりずっと酸っぱかった気がします。思い出すと唾が出せます。

商品選びで頭の体操

いつも安心安全な商品がありがとうございます。生協のカタログはすみかからすみまで、欠かさず見えています。こんな便利な商品があるんですね。と感心しつつ、購入するのに考え考え抜いて決めています。購入するのも、頭の体操ですね!!

愛知郡 西沢智子 さん

カタログを見てみるとあれもこれも欲しくなってきましたね。

滋賀の夏といえば

何年かぶりにびわ湖大花火大会に行きました。義父の会社のビルの屋上から見える花火はとてもキレイで大迫力。子どもたちも生まれて初めて見る大きな花火に「わあ〜キレイ」ととても喜んでいました。人の多さに行くのをためらいましたが、電車ではやさしい方々に席を譲っていただき、本当にありがたかったです。

草津市 線香花火 さん

夏のいい思い出ができましたね。



流行りのゲームは...

巷では、「ポケモンGO」がはやってるようですが、1歳8ヶ月の娘がいるわが家では、ポケモンを探しているひまはなく、歩くのが楽しいおちびちゃんをおいかけ探し回る日々です。買い物に行つてはカートから降りてしまい、ウロウロ…。電車の駅ではホームを走り回り、ビヤヒヤ…。「みおちゃんGO」、いつまで続くのでしょうか?

大津市 かよたん さん

「みおちゃんGO」は体力勝負ですね!

どんぐりプロジェクト進行中

コープのもりあぶらひへ植えるどんぐりを預かって育てています。少し大きくなってきました。植樹を楽しみにしています。

彦根市 さらつとー さん

私も育てています。来年の春の植樹までよろしく願います。

買ひ物の変化は成長の証

8歳、4歳、1歳の3人の女の子のママです。子どもの成長とともに、生協で頼む注文の量も増えてきました。数年前までは、ステーションまで自転車商品を取りに行っていました。ここ

利用しています。

大津市 マウイちゃん さん

おいしそうなようかんですね。シリーズ」というのは、ほかにもあるのですね。羨ましい。

日本人で良かったー

秋の味覚といえば、何といっても新米! (だつて我が家は米農家。) 暑い夏も終わり、これからおいしいものがたくさん出てくるこの時期だからこそ、いっそうお米のおいしさが際立ちます。日本人で良かったーと思う瞬間です。

野洲市 あやママ さん

誰よりも早く新米や旬の野菜などを食べられるのは農家の特権ですね。



次回12月号掲載です。テーマは「大掃除のコツ」

いつもしているご自身の掃除方法や、「こんな気持ちで掃除しているなど、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) / 10/25(火) 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。
(店舗組合員の方は図書カード(500円分)になります)
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
おくるうコープ
●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。
※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。

最近車で行っています。注文が重複しないよう、注文を工夫して、上手にやりくりしていきたいです。
近江八幡市 ひまわり さん

無事放流しました

この夏、コープの企画「ニゴロブナの育成と放流」に参加しようと、稚魚を20尾預かりました。小さな魚たちはとてもかわいく、エサやりの時は食べきるまでじっと水そうを眺める毎日。しかし、この夏の暑さは魚たちにとつて耐えられないものなのか、少しずつ死んでいき、命を失うのは難しいものだと、実感しています。放流の日には元気にびわ湖に泳いでいくのを楽しみにしています。

大津市 どんちゃん

9月3日にニゴロブナを草津市烏丸半島から放流しました。広いびわ湖で元気に泳いでいることですよつ。

