

# Spiral

スパイラル

1  
January 2017  
No.323

特集  
新春インタビュー  
コープしが理事長ってどんな人？  
どんなお仕事？  
………6ページ



今号のテーマは「新年の抱負」。  
あなたなら書初めに何を  
書きますか?!

- たべるたいせつ…2ページ  
体の中から冷え対策
- つくる現場から…3~5ページ  
産直生協牛乳120
- my coop!…8ページ  
安くておいしい! 節約レシピ
- 声に応じて…9ページ
- スパイラルニュース…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。

January 2017 No.323

発行責任者/理事長 西山 美  
発行/2017.1.9

生活協同組合コープしが  
〒520-2351 滋賀県野洲市富波甲912

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

## 今日のスパイラル レシピ

寒い季節は、体の中から  
じんわり温めてくれるほかほか  
料理で、風邪知らずの体づくりを。  
2ページ「たべるたいせつ」の  
長岡先生のレシピです。



### 水餃子鍋

冷凍水餃子8個、ちんげん菜1株、ニラ1束、しょうが3かけ、春雨30g、中華だしの素小さじ2、水3カップ、ポン酢適量

#### 作り方

- しょうがは2かけ分は薄切りにし、1かけ分はせん切りにする。
- ちんげん菜とニラは4cm長さに切る。春雨はお湯で戻して、適当な長さに切る。
- 鍋に水と中華だしと薄切りにしたしょうがを入れて沸騰させ、ちんげん菜・ニラ・春雨を入れる。
- 半分火が通ってきたら、冷凍水餃子を入れ、さらに煮込む。
- 餃子は、ポン酢にせん切りしょうがを入れたものにつけていただく。

調理時間	1人分 カロリー	1人分 塩分
約15分	195kcal	1.2g

### 万能! しょうがジャム

しょうがのすりおろし200g、砂糖150g、はちみつ50g、レモン汁大さじ2

#### 作り方

鍋に材料をすべて入れ、弱火にかけて、木べら等で混ぜながら、焦がさないように全体がとろりとするまで煮る。  
\*豚肉のしょうが焼きに利用したり、小口ねぎと少量のしょう油と混ぜて唐揚げにかけて食べてもおいしいです。  
また紅茶に入れてジンジャーティーにも。

調理時間	全量 カロリー	全量 塩分
約40分	779kcal	0g

### 万能! しょうがみそだれ

しょうがのみじん切り大さじ2、しょうがのしぼり汁大さじ1、みそ150g、酒・みりん・はちみつ各大さじ2

#### 作り方

鍋に材料をすべて入れ、弱火にかけて、木べら等で混ぜながら、焦がさないように全体がとろりとするまで煮る。  
\* 根菜類やかぼちゃジャガイモなどにかけるとgood!

調理時間	全量 カロリー	全量 塩分
約15分	540kcal	18.6g

### 和風カレー うどん

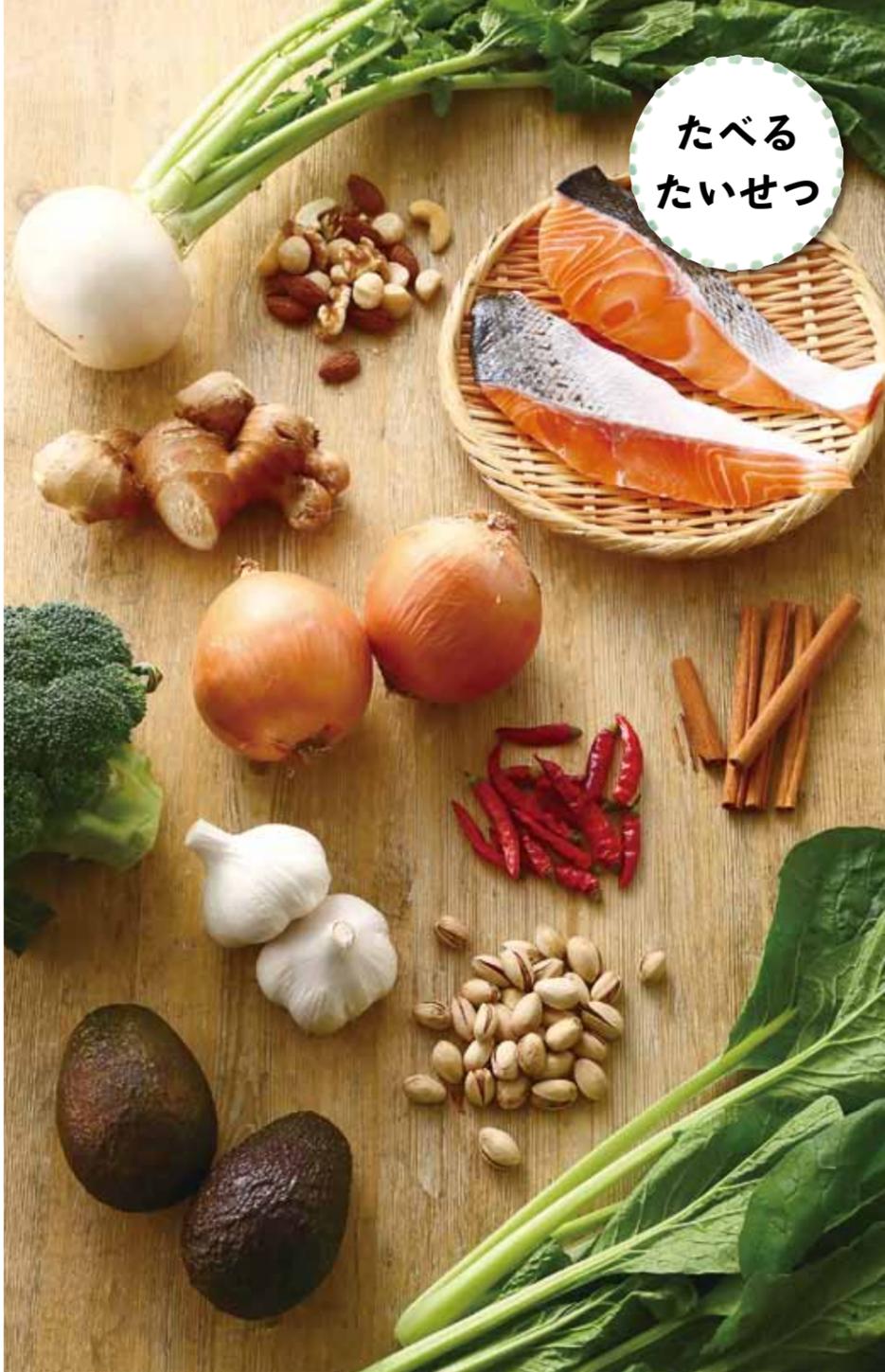
ゆでうどん2玉、豚もも肉100g、玉ねぎ½個、青ねぎ4本、しめじ¼株、カレー粉大さじ1½、A=<だし汁3カップ、みりん大さじ2、酒大さじ2、しょう油大さじ1½、塩ひとつまみ>、サラダ油小さじ2、片栗粉大さじ2

#### 作り方

- 豚肉は細切り、玉ねぎはせん切り、青ねぎは斜め切り、しめじはほぐしておく。
- 鍋にサラダ油を入れ、玉ねぎをよく炒めて、豚肉としめじを加え、さらに炒める。  
そこにカレー粉をふり入れ、Aの調味料を加えて中火で10分位煮込む。
- 煮えたら片栗粉を大さじ3の水で溶いたものを入れてとろみをつけ、青ねぎを加えてさっと煮て火を止める。
- うどんを熱湯にくぐらせ水けをしっかり切り、器に入れて③のカレーをかけていただく。

調理時間	1人分 カロリー	1人分 塩分
約20分	487kcal	3.6g

たべる  
たいせつ



## 体の中から冷え対策

本格的な冬を迎え、これからますます寒さが厳しくなってきましたが、手足が冷たい・体が冷えるなどの症状はつらいものです。寒さで冷えるを感じる原因は、①エネルギーがうまく生産できない…人は食事を摂ることで体温が上がります、エネルギーの代謝が機能し、筋肉で熱の生産が行われますが、これらがうまくいかないと、寒さを感じやすくなります。②血流が悪い…血

流が悪くなると、足や手などの末端まで温かい血が回らなくなり冷えの原因に。そのほかでは、貧血(血液量が少ない)・低血圧(末端まで流れない)・動脈硬化(血流が悪い)などの原因もあります。いずれにしても手足の先だけを温めても根本的な対策にはならず、体の中から温めて血流をよくすることが必要です。次の食材を意識して摂ってみてください。

A エネルギー生産のための材料となるもの…かぼちや・かぼちや・じゃがいもなど糖質の多いもの

B エネルギーの生産を促すもの…しょうが(ジンゲロール)、とうがらし(カプサイシン)、シナモンやカレー粉などのスパイス類、豚肉(ビタミンB1)

C 筋肉の材料となるもの…魚類肉類・大豆製品などの良質のたんぱく質は、しっかり食べてほしいですね。

D 血液をサラサラにするもの…ミラネギ・玉ねぎにんにく(硫化アリル)

E 血流アップ効果のあるもの…アブラナ科の野菜(ブロッコリー・小松菜・大根・キャベツ)、鮭(アスタキサンチン)、青魚(DHA/EPA)、ココア(テオブロミン)

F…血管を健康にするもの…かぼちや・アボカド・ごま・ナッツ類(ビタミンE)、にんじん(カロテン)なども冷えには効果が期待されます。

それから食事だけでなく生活面でも、朝食をしっかりと食べて内臓を動かし、代謝機能を高めて体温を上昇させるようにするなど、筋肉を作るための「運動」を心がけ、寒いからと家の中に閉じこもらず、ストレッチを溜めない規則正しい生活を心がけましょう。

／地域活動栄養士 長岡由里子さん

# つくる

## 現場から

酪農家の心を食卓へ

## 産直生協牛乳 120

「生協牛乳 120」は、2009年に大山乳業農業協同組合(以下、大山乳業)とコープしが協同組合間協同に関する協定を結んで「産直牛乳」として取り扱いが始まりました。大山乳業は、鳥取県内の酪農家を組合員とする酪農専門の農協です。鳥取県内で搾られた生乳はすべて大山乳業の工場に集められて、生協牛乳 120などの牛乳類や、ヨーグルト、バター、アイスクリームなどに加工されて組合員さんをはじめとした消費者に届けられます。

牛乳の一般の消費量は年々低下傾向にあると言われていますが、「生協牛乳 120」は、取り扱い当初の年間65万本程度から、昨年度は95万本となり、今年度は100万本を超える勢いで利用が増えています。そんな生協牛乳 120のおいしさの理由や、こだわりを、今年で10年目となるコープしが職員研修で大山乳業を訪問した際に詳しく聞いてきました。



中村牧場の  
中村耕三さん

### 生協牛乳 120

生協牛乳 120は、コープしがで利用点数ナンバー1の商品。ほんのりと甘味がありおいしいと好評です。

## 大山乳業って？

大山乳業とは夏の「サマーキャンプin鳥取」で訪問したり「知ってねこープぱくぱく試食会」などの交流会の場に積極的に参加いただいていますので、知っている方も多いのではないのでしょうか。

大山乳業の工場は鳥取県中部の琴浦町にあり、牛乳、ヨーグルトやデザート、アイスクリームの工場も併設されています。酪農家は現在137戸で、経産牛(※)が6,000頭、育成中の牛が3,500頭、年間の生乳生産量は55,800トンと



大山乳業への職員研修10年の記念植樹

なっています(2015年度)。

大山乳業の特徴は、生乳の生産(酪農家)・処理・販売が一貫していることです。一般的に酪農家で搾られた生乳は、集乳車で集められて、乳業メーカーに運ばれますが、広域で流通するために産地限定したり、酪農家の飼養管理をしたりすることは難しいことです。これに対して大山乳業は、鳥取県の酪農家の生乳が全部集まってくるので産地が明確と同時に、専門農協として獣医師たちからなる酪農指導部門を持っており、乳質向上への取り組みも一貫して行われています。

※ 出産した牛。搾乳中の牛と出産を控えて休んでいる牛がいます。

## おいしさの元は生乳の品質にあり

生協牛乳120のパッケージには、乳脂肪分3.6%以上、無脂乳固形分8.5%以上と書かれています。大山乳業の年間平均は乳脂肪分3.88%、無脂乳固形分8.82%と高くなっており、これが牛乳のコクになっています。また、生乳の細菌数や体細胞数がとても少なく「きれい」という特徴があります。「体細胞数」は乳房が炎症を起こ

## Q&A

### ◇気温や天候は影響しますか？

乳牛はホルスタインという種類で寒さには強いですが暑さには弱く、夏の体調管理には特に気を使います。乳質も夏場は脂肪分や無脂乳固形分は低く、冬場に高くなる傾向があります。

### ◇搾ってから何日で届きますか？

**酪農家** : 前日夕方と  
当日朝搾乳分を集乳  
**大山乳業** : 殺菌パック詰め  
**コープしが** : 個人別に仕分け  
**組合員** : 宅配でお届け  
搾乳後、3〜4日目に組合員さんの手元に届きます。

### ◇「低脂肪牛乳」って？

生協牛乳120と同じく鳥取県産の生乳を100%使用して、乳脂肪分を60%取り除き1.5%に調整しています。取り除いた脂肪分はバターや生クリームに使われるので、その分少しお安くなっています。



低脂肪牛乳。こちらも人気です



中村牧場で説明を聞く職員

の基準は厳しいですが、消費者のみなさんにおいていただけるように努力しています。

## 生産者から「コープしがの皆さんへ」

コープしがからは毎年組合員さんの産地見学(サマーキャンプ)、職員の方の研修に来ていただいている、産地直結のつながりが強まっていることを実感しています。

牛乳は本来母牛が子牛を育てるために出したお乳を、人間がいただいています。命をいただいていることを忘れずに、生協牛乳120をはじめとした安全安心でおいしい商品をお届けしていきますので、商品を利用して生産者をこれからも応援してください。



幅田信一郎代表理事組合長

## 生協牛乳120ができるまで

### ①受け入れ検査

鳥取県内の酪農家から集乳車で工場に運ばれ、事前検査で確認してから受け入れられます。



### ②清浄化と貯乳

受け入れた生乳は、清浄器で微細な異物まで取り除き、いったん屋外のタンクに入ります。



集乳車と貯乳タンク

### ③殺菌と均質化

脂肪球を細かくする均質化をして、120℃・2秒間殺菌し急速に冷やします。



プレート殺菌機

### ④パック詰め

充填機でパックに詰められ、冷蔵庫で出荷を待ちます。



### ⑤トラックでコープしがへ



# 新春インタビュー コープしが理事長について



コープしが理事長  
西山実

今年もコープしがを  
よろしくお願いいたします！

新年あけましておめでとうございませう。今回は新春企画として、コープしが理事長にご登場いただき、お話をうかがいました。組合員からは、そもそも「コープしがの理事長ってどんなお仕事をしていて、どんな人？」という声を、多数いただきました。そこで今回は、コープしが理事長にクローズアップ！コープしがを、より近くに感じていただける、と嬉しいですよ。

コープ倶楽部に参加された組合員さんの中から総代になったり、「こんなことをしましたよ、皆さんも一緒にしませんか?」と発信する側に回ったりしていただける。特に最近、組合員さんのそうした主体性や動きを実感しているところです。

## 2016年度から見える 今後の課題は?

今年度は組合員一人あたりの宅配の利用額が減ってきたという事実があります。ライフスタイルが多様化し、組合員の食卓にあわせた商品の提案や、くらしにあわせた利用方法の提案ができていないことが原因の一つだと考えています。生協は「食の安全安心」を掲げるトップランナーとして取り組みをすすめてきましたが、もはやそれは当たり前と思われる時代です。商品を作る過程(またはその前)から、消費者(組合員)が関わっているという関係性は、ほかにありません。信頼できる生産者やメーカーとともに作ってきた「安全安心で、おいしく、便利な商品」があります。



宅配の配達風景

## 理事長について どんなお仕事?

コープしがの理事長は、理事会の代表、そしてコープしがという組織のトップです。理事会は、年に1回開催される総代会で議決された方針に基づき、組合員の声を受け止めながら、具体化し実践に移していきます。当たり前のことですが、一つ、理事会全体できちんと協議して進めていくということも大事にしています。

また、事業を実際に担っているのは職員です。理事会での確認に基づき組合員のくらしに役立つ事業を進めるために、理事長は専務や常務などの常勤理事と協力して、職員組織が元気に業務に取り組めるように指示をしたり報告を受けたりします。そして、コープしがという組合員数17万人超、供給高293億円(2015年度)の組織のトップとして、滋賀県をはじめとした行政との関係や、他団体、生産者(事業者)との関係づくりなどを進めています。

これからはその点をもっと伝えていき、「同じ買うなら生協で」と思っていただけの人と人(組合員と職員)の繋がりがづくりも、ますます大切にしていかなければなりません。組合員さんからの褒め言葉やお叱りの声を受けた事例から学び、改善していくという取り組みを、今後も継続していきます。



コープもりやま店

## 2017年以降の 展開は?

現在、コープぜぜ店、もりやま店とご好評いただいている店舗を、2017年度中に大津市にもう1店舗増やす予定です。コープしがの店舗は、フレンドリーで温かきがあるという声をたくさんいただきます。このような店舗を2020年までに5店舗度に増やす計画を持っていますので、

## どんな人?

生協(生活協同組合)は、一般企業とは違って出資するのも、事業を利用するのも、そして運営に参加するのも組合員であるということから、事業経営にも組合員のくらしにも責任を持たなければいけない組織です。理事長の役割の重要性を分かっていたかどうか?

## 2016年度の成果は?

手ごたえを感じるのは、「食」を真ん中に置いたラブコープキャンペーン。その一環の「商品大交流会」は、今年度、近江八幡と長浜の2カ所で開催し、それぞれ約800人の方に参加いただき、商品の試食や生産者と直接話して、相互に理解がすすみました。また、小さな規模で、県内各地で数多く開催した「知ってねコープはくばく試食会」でも、コープ商品の学習や生産者との交流がすすんでいます。生産者の顔が見える貴重な機会です。生産者と組合員の信頼はゆるぎないものだと思っています。

経営的な条件などが見込めるのなら、全県を視野に入れて出店を進めたいと考えています。

また、福祉事業については、あえて「亀の歩み」で一つ一つ実践を積み重ねているところです。ご要望があるので早めを増やしたいところですが、長くご利用いただける事業となるように、慎重に進めて7エリアへの展開を目指していきます。

## 西山理事長って どんな人?

### 休日の過ごし方は?

ドライブが好きなので、姫路や天橋立、金沢などに出かけます。先日、妻と奈良の室生寺に行きました。それから、コープしがのフィッシングクラブで、朝3時頃出発して福井県美浜町の日向湖にある釣り堀に行くことも。最初は誘われて参加したのですが、格闘して引き揚げた時の嬉しさが忘れられなくて、ハマりました。

### 県内のお気に入りのスポットは?

近江富士花緑公園です。出勤前に少し早めに家を出て、公園で季節の花々を楽しむのも密かな楽しみ。仕事前にリフレッシュして気持ちを切り替えています。



## どんなお仕事?

そして、2011年から始まった「コープ倶楽部」。組合員同士がテーマに沿って楽しくおしゃべりする中から学び・考えるのが目的で、大切にしているのは「LOVE」。Listen(聞く)、Open(心を開く)、Voice(組合員の声)、Enjoy(楽しむ)という4つの意味からなっています。



商品大交流会



コープ倶楽部

## お気に入りのコープ商品は?

産直低脂肪牛乳、産直こめ育ちさくら卵、熟仕込食パンは、毎日食べるので欠かせません。毎日お弁当なのですが、あらびきポークウインナーは、冷めてもおいしくパリッとした歯ごたえがおすすすめ。プリッとえびフライは、名前の通りプリプリでおいしいですよ。



## 組合員さんへ メッセージをお願いします。

健康で安心して暮らせるまちづくりは、地域の繋がりが大切です。周りに関心を持たない社会は、傷つけ合うことも多くなります。協同の二歩は関心を持つこと。地域活動に参加しなくとも、あいさつだけでもいいと思います。地域が主体となり、心地よい暮らしを築いていきましょう。

周りに関心を持つことが大切  
まずは  
あいさつから



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、生協は組合員から寄せられる声に基づいて運営しています。このコーナーは、寄せられた声の質問に答えたり、改善につなげたことなどをお知らせします。

## 欠品の案内をホームページに掲載するようにしました

**声** レタスが欠品しているとの手紙が入っていました。産地が大変なのは知っていますが、配達時に突然言われて困ります。もっと早く知らせてほしい（同じ声多数あり）

## 対応

お届け週の月曜日午前中に、「お届けできない商品」があった場合はコープしがホームページの「お知らせ」に掲載させていただきます。（12月から実施中）  
※産地変更や量目変更の商品は含んでいません。

ホームページの「お知らせ」に記載しています。

## コープしがホームページ



## 農産物は青果産直センターで点検してお届けしています

宅配でお届けする野菜や果物は、いったん栗東市にある「青果産直センター」に入荷して、加工作業や点検を行ったうえで、近江八幡市の物流センターに送られ、個人別に仕分けされて組合員さんのもとに届きます。

毎週商品案内書に載っている野菜や果物は約140品目あり、その半分は“産地パック”で、残り半分は青果産直センターで“加工”されます。

### 【産地パック】の商品

小松菜やいちごなどは、生産者が組合員さんに届く状態に袋詰めやパック詰めにして納品します。青果産直センターでは、品質点検を行い不良品は取り除いて物流センターに送ります。

### 【加工】の商品

例えば、じゃがいも、玉ねぎ、みかんなどはコンテナで入荷して、青果産直センターで品質確認しながら組合員さんに届ける量目に分けていきます。キャベツやかぼちゃなどの半玉カットなどもここでいきます。出荷する生産者の労力を減らすとともに、お届けする手前で加工することで品質維持に努めています。



柿の袋詰め作業



鍋野菜セットの加工作業



my Coop!

組合員さんの“my coop”をご紹介します

## 安くておいしい！ 節約レシピ

楽しみながら  
いただきます！



30年前から活動をされている料理サークル「あじさい」のみなさん：中川幸子さん、藤原多恵子さん、丹波繁子さん、小野恵津子さん、小池晶子さん、若山信子さん（順不同）

新年を迎え「今年こそ節約！」と目標を立てた方も多いのでは？そこでコープぜぜ店2階で月に一度料理サークルを開く「あじさい」の皆さんに、節約レシピを教えてくださいました。

毎回一人当たり約700円の予算で、3〜5品の料理を作るという「あじさい」の皆さん。コープぜぜ店に置かれているレシピカードや、スパイラルのレシピを見ながら、安くておいしく、ボリュームのあるレシピを選んで作っているそうです。もちろん季節の食材を使って料理することが基本です。

冬の節約料理として、今回は「大葉とチーズと梅のちくカツ」「小松菜とさつまあげのしょうがじょうゆ和え」「白みそミルクシチュー」が登場。メイン料理になる「大葉とチーズと梅のちくカツ」のレシピを、紹介いただきました。ちくわは安くて食べごたえもあるのが魅力ですね。「無駄遣いをしないために、何でも使い切ることが一番の節約ポイント」と皆さん。今回使う白みそも、少量で購入して半分使い、残った半分の次回サークルで使うことを考えながら調理しているそうです。

「今は野菜が高いので、もやしやしめじなどの安い食材で代用することも節約のひとつ。調理を終えた後は、おしゃべりしながらおいしくいただくのがこのサークルの楽しみです」と皆さん。ニコリ笑顔が印象的でした。

これも節約の味方！

### 大葉とチーズと梅のちくカツ

※上の写真参照

#### 材料

そのままでおいしい太ちくわ…4本、スライスチーズ…2枚、梅干し…4個、青じそ…4枚、(A)小麦粉・水…各大きじ6、パン粉・揚げ油・キャベツのせん切り…各適量

#### 作り方

- ①ちくわは縦に切れ目を入れて開く。スライスチーズは半分に切る。
- ②梅干しは種を取り、包丁の背で叩く。Aを混ぜ合わせる。
- ③ちくわにチーズ、青じそ、梅干しをのせて巻き、つまようじで留める。
- ④③に、混ぜ合わせたAをつけ、パン粉をまぶしたら、きつね色になるまで揚げて油を切る。
- ⑤つまようじをはずして半分に切り、器に盛って、キャベツを添える。

### このページに登場して下さる組合員さん募集!

5月号のテーマは「子ども大好きメニュー」です。取材させていただき写真で登場いただける方は、15ページの宛先までご応募ください。（しめ切り1/31(火)）

# 産直生産者や県内生産者と交流を深める 「産直交流企画」を各エリアで開催

#03  
スパイラル  
ニュース

コープしがの産直は「産地直結」という意味。生産者と組合員がお互いに顔が見える交流を通して、理解を深めるため、各エリアの組合員が中心となって「産直交流企画」が開催されました。

## 第1エリア

11月19日(土)

今津東コミュニティセンター 参加者 57名

食べておいしい!聞いてナットク交流会～高島発「産直・商品」～  
6生産者と交流。家族参加も多く、お子さんや、ご主人からの質問もとびかい、生協商品を真ん中にして会話が弾みました。



**感想** さつまいもなど色々な商品のおいしい食べ方が分かりました。

## 第3エリア

11月16日(水)

野洲文化小劇場 参加者 50名

食べて産地とつながろう交流会  
8生産者と交流。日本農業を取り巻く状況などの話や、商品づくりにかける思いが伝わる交流会でした。



**感想** 今まで生産者さんのことを意識していなかったので、考えるいい機会になりました。

## 第5エリア

11月30日(水)

G-NETしが 参加者 55名

地元応援「地元食材のおいしさの秘密を知ろう」  
3品種・5生産者と交流。紙芝居で「産直」の説明をした後、試食しながら、安全安心な野菜づくりのこだわりをお聞きました。



**感想** 小松菜は主婦目線で年間おいしくごだりも持って作っていただきありがとうございます。

## 第7エリア

12月3日(土)

コープしが長浜センター 参加者 35名

食べて☆知って☆つながっていく ～生協の安全・安心して何だろう～  
5生産者と交流。生協の安全・安心な食べ物をもっと身近に、美味しく感じられる交流会でした。



**感想** 私たちが購入・消費することで、良いものを作り続けてもらえることがわかりました。

## 第2エリア

2017年1月16日(月)

びわ湖大津館 (開催予定)

食べて「なっとく」、聞いて「つながる」  
8生産者に参加いただき、新しい「産直」の発見がある機会にする予定です。

参加予定  
の生産者

図司穀粉 50g会  
かたぎ古香園 奈良産直センター  
中村屋 平田牧場  
大中農友会 滋賀有機ネットワーク

## 第4エリア

11月15日(火)

忍びの里プララ 参加者 38名

素材の美味しさを知っていますか?  
4生産者と交流。参加いただく生産者をしぼって、交流する時間をたっぷりとれました。



**感想** 自分がおいしく食べられる商品(たまご)を作り続けたいとの話を聞き、安心して買えると思いました。

## 第6エリア

12月2日(金)

コープしが彦根センター 参加者 33名

産直を知り、味わいませんか?  
6生産者と交流。生協とスーパーの産直の違いについて考え、生産者のモノづくりのこだわりを伺いました。



**感想** 食の大切さがわかり、これからは家族と安全な食べ物食べていきたいです。



びわ湖の  
水源を  
守ろう

# コープの森で森林整備の 体験ボランティア

#01  
スパイラル  
ニュース



あぶらひの森で行われた秋の枝打ちボランティア



滋賀県の約1/2は森林です。滋賀県に降った雨はそのほとんどが森林を通して、びわ湖に流れ込んでいます。コープしがは水源である滋賀県の森林を保全するために「コープの森づくり」として、県内2カ所の森林組合と「森林づくりパートナー協定」を締結しています。

協定を交わした森林の整備(間伐、枝打ち、作業道敷設、植林など)費用の一部を負担するとともに、職員のボランティア活動で森林整備体験を通して、森林に触れ森林の大切さを学ぶ活動を行っています。

(左)枝打ちロボットをセット。リモコンで木に登って枝打ちを行います。急斜面の森でロボットを運ぶのは大変です

(右)余呉にあるコープの森で、春に間伐ボランティアを行いました

# 2016年度の 「ファーマーチャレンジ隊」終了

#02  
スパイラル  
ニュース

ファーマーチャレンジ隊は、地元JAの協力を得て農作業体験(野菜作り)を通じて、農業や食の大切さを実感してもらう取り組みです。ひいては参加者の中から実際に農業後継者が生まれることを期待しています。今年度は4つのJAに広がり、のべ6企画・745名の参加がありました。また、JAおうみ富士では別途「専門コース」を設け、より実践的な野菜作りを学びました。

JA	前期	後期
JA こうか	さつまいも	じゃがいも
JA おうみ富士	さつまいも	じゃがいも
JA 東びわこ	さつまいも	—
JA 西びわこ	—	大根



## 参加者の声

- とっても大きなじゃがいもがとれました。1つの種イモから4こくらいできてすごかった。
- 大きなじゃがいもがゴロゴロ出てきて楽しかった。
- さつまいものつるを取るのがこんなに大変とは思わなかった。夢中になって掘りました。



- 寒い、汚れる、疲れる、こんな大変な仕事をしていただいている農家の方に感謝でいっぱいです。
- 収穫の体験だけでなく、苗を植えるところから聞かれてよかったです。
- 立派に育った大根を見てびっくり。この土地の「土の力」はすごいと思いました。



# 理事会だより 第24回定例理事会 (2016年12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11月期組織経営概況

項目	業態	11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)		178,015	178,986	100.5	107.1			
出資金(千円)		10,892,497	10,907,005	100.1	103.2			
供給高(千円)	宅配	2,258,503	2,259,614	100.0	92.5	17,998,900	17,904,383	99.4
	店舗	264,500	302,905	114.5	219.8	2,095,000	2,317,077	110.6
	夕食サポート	26,199	25,065	95.6	92.8	205,007	199,523	97.3
	合計	2,549,202	2,587,586	101.5	99.2	20,298,907	20,420,984	100.6
経常剰余金(千円)		84,419	71,170	84.3	65.7	509,082	587,004	115.3

### 主な確認事項

- 2016年度11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101.5%（前年比99.2%）と計画を上回りました。宅配事業の供給高は計画比100.0%で達成しました（配達日数が前年度より2日少なかったため前年比では低くなっています）。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大幅に超過達成しました。夕食サポート事業は計画比95.6%と計画を下回りました。総合的な利益を表す経常剰余金は計画比84.3%と下回りましたが、4月期からの累計では計画を超えています。
- 2016年度活動の成果や課題を確認し、2017年度方針等を検討する「2016年度 年度末総代懇談会」を3月13日～3月24日の期間に、県下23会場で開催することを確認しました。今後開催準備や議案書づくりをすすめていきます。
- 第13期役員（2017～2018年度）の選任に向けて「地域区組合員理事候補者推薦希望の申出の公示」を承認しました。申出受付期限は2017年1月23日～2月3日までとし、スパイラル臨時号とコープしが事業所への掲示で案内していきます。

### ■理事会・常勤理事会報告事項

- 役員推薦委員会が第13期役員候補者を理事会に推薦するにあたり、その拠り所となる「コープしが役員推薦の考え方（基準）」を全体区役員推薦委員会で策定し理事会へ報告しました。

- 2)8月末に上陸した台風10号で甚大な被害を受けた被災地を支援する「岩手県・北海道台風被害緊急募金」に組合員から1,976,255円が寄せられました。この募金は、岩手生協連、北海道生協連へ送金し、被災者・被災地の支援に活かされます。ご協力ありがとうございました。
- 3)10月21日に発生した鳥取県中部地震で甚大な被害を受けた被災地を支援する「鳥取県中部地震災害募金」に組合員から1,650,794円が寄せられました。この募金は鳥取県生協連へ送金し、被災者・被災地の支援に活かされます。ご協力ありがとうございました。
- 4)産直牛乳の生産者である大山乳業農協に鳥取県中部地震の災害お見舞い金をお届けしました。
- 5)2016年度秋の総代のつどいの振り返りを行いました。総代373人（出席率73%）が出席し、上半期の事業活動の到達、一人ひとりのふだんのくらしや生協商品への声などを出し合い話し合いました。いただいたご意見は、今後の事業活動や方針づくりに活かしていきます。
- 6)コープしが介護事業第2事業所である「ケアプランセンター ぼこ野洲」が、滋賀県の指定居宅介護支援事業者の指定を受け、12月1日から事業を開始しました。
- 7)11月26日～27日に予定していた「震災を忘れないスタディツアー inふくしま」は、11月22日未明に発生した福島県沖地震の余震の恐れがあるため催行を中止しました。

# 監事会だより 11月度 (10月21日～11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。

- 10月22日 上半期監査(常勤理事へのヒアリング) 第24回臨時監事会(監査意見の共有、その他)
- 24日 秋の総代のつどい(～11月4日 14会場に立会出席)
- 28日 内部統制委員会出席
- 31日 監査<経理フロア>
- 11月1日 第25回監事会[この間の監査所見共有化、上半期

- 監査報告の作成、有限責任監査法人トーマツとの協議日程及び内容の検討、今後の日程、その他)
- 2日 コープきんき会員生協監事連絡会出席
- 15日 有限責任監査法人トーマツによる監査立会<北大津センター><高島センター>
- 17日 監査<高島センター><北大津センター>

## 災害募金へのご協力ありがとうございました

### 「岩手県・北海道台風被害緊急募金」

募金総額 1,976,255円  
(送金内訳：岩手県生協連へ988,128円、北海道生協連へ988,127円)  
送金日 2016年11月18日

### 「鳥取県中部地震災害緊急募金」

募金総額 1,650,794円  
(鳥取県生協連に全額)  
送金日 2016年12月2日

各生協連にお届けした募金は、各道県の募金配分委員会等を通じて、被災した方々に届けられます。被災された皆さまに心からお見舞い申し上げるとともに、一日も早い復興をお祈り致します。

### 11月度 リサイクル報告

宅：宅配 店：店舗・ステーション

<b>商品案内書</b> 宅 266,970Kg (回収率40.0%)	<b>牛乳パック</b> 宅 4,020Kg 店 480Kg
<b>商品仕分け袋</b> 宅 3,099Kg (回収率33.1%)	<b>ペットボトル</b> 店 844Kg <b>キャップ</b> 店 68Kg
<b>卵パック</b> 宅 1,729Kg	<b>トレー</b> 店 213Kg
リサイクル品売却金額 11月度：3,848千円 累計 28,357千円	
※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!

## 商品仕分け袋のリサイクルについて

コープしがでは商品仕分け袋を回収し、再生原料として売却。レジ袋・灯油タンク・バケツ・洗剤容器等、様々なプラスチック製品にリサイクルされます。毎月9トンを超える商品仕分け袋が使用され、約3トンがリサイクルセンターに届きます（詳細は左のリサイクル報告に記載）。センターでは、袋を機械で圧縮し再生ポリエチレンの材料として販売しています。この商品仕分け袋は、組合員さんがシールをはがして出しているため、大変質のよい「無色の高密度ポリエチレン」として取引業者からも高い評価をいただいています。しかし、シールが付いたままの物が混じっていると取引業者からクリームとなり販売することができなくなります。必ずお名前の付いたシールをはがすか、袋が破れても構いませんので切り取って下さい。ご協力をお願いします。



機械で圧縮してリサイクル!



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

締め切り 1月31日(火) (消印有効)

応募方法は15ページをご覧ください。

### <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 = ?

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

## 頭の体操 Mental Gymnastics

11月号 正解 「11」  
応募総数 186通 うち正解 168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！

お腹から、声を出して

先日、学区の合同フェスタがありました。展示物あり、舞台発表あり、模擬店ありと大変にぎやかでした。私も、日頃習っている詩吟の発表で参加...。いつもより大きな声で吟じました。お腹から声を出すと、とてもすがすがしく感じました。

草津市 トレーバー さん

いいご趣味をお持ちですね。なかなか思いつき声を出すことってないですよ。

ほめられ早技レシピ

スパイラル11月号のとりとんボールの記事を見て、早速、早技!! とりとんボールキャベツ、作ってみました。キャベツに包んで、コンソメで煮ただけなのに、本格的な味に! 「今日は手抜きじゃないね」と、素直にうなずけないおほめの言葉をいただきました。

甲賀市 あくまで早技よ さん

手軽なうえに、手抜きに見えない、ベストな料理法ですね。

料理用のお酒

11月号「たべたいせつ」で、「料理酒」と「料理用清酒」のちがいを初めて知りました。塩分のことを考えて、表示のことをしっかりと確認して購入しようと思えました。知らないことを知って大切だなあと、あらためて思っています。

近江八幡市 田中香織 さん

商品の表示を見るって大切ですね。

滋賀には名所がいっぱい

先日一人で石山寺に行ってきました。源氏物語が学生のころから好きで、紫式部の大ファンです。紅葉には早かったのですが、自分へのごほうびに、ゆつくりと楽しんできました。滋賀県

手帳を活用したい!

毎年、10月、11月頃になると、翌年の手帳と家計簿を買うのですが、ほぼ真っ白。今年は手帳を仕事でも使うよ! にして、活用したいと思えます。予定はスマホに入れるのが一番便利なんですけど、11月から早速使い始めていますが、(現在10月31日)年明けはどうなっている事やら。

草津市 ちよろ さん

スケジュール管理は手帳派ですよ。いろいろ書いて便利です。

親子で「できるかな」

今年の春からは、とうとう長男が小学生になります。宿題をしないと言いたくないので、どこまで私がかまんで過ごせるのか...! 子ども自ら積極的に動いてもらえようように、親として考えて行動しなくてはと、思っています。

東近江市 さんさんさん さん

口出しせずに、見守ることって大切ですが難しい。

思い出を整理

今年こそは、3人の子どものアルバムを整理をしたいです。写真が束のまま山になっています。子ども達の分のアルバムが新品のままです。今年こそは、何とかしたいです。

には、まだまだ行ったことのない史跡や寺院がいっぱいあるので、これからも出かけていきたいと思います。

大津市 マチャぼっち さん

滋賀県には魅力的なところがいっぱい。私も出かけたかったです。

冬のおいしいもの

寒くなると、肉まんが食べたくなります。コンビニに出始めると、寒くなつたんだなと思います。食べてほっこりしたいです。

愛知郡 わーちゃん

「CO・OP具たつぷり豚まん」は、電子レンジで簡単、おすすめですよ。

愛のサプライズ料理

不覚にも風邪をひいてしまった...。朝(あつ、もうお昼に近かったかな...)起きると、テーブルの上に卵焼きが...。夫が作ってくれたのだ。感激! (こんなこと、初めてだったので)ひと口食べると、のりの香りが...。2口食べると、ほんのり甘さが...。卵焼きに砂糖は入れない派だったので、私のために味付けのりと砂糖を少し入れてくれたとのこと。風邪で体はだるかったが、とても幸せなひとときだった。

草津市 りつちん さん

デジカメになって撮りっぱなしの写真がいっぱい。プリントもしてません。

プチ断捨離で身軽に

子どもの小さくなった衣服やここ最近きていない自分の衣服。もったいなくて、なかなか処分できない私。有効に活用して下さるところがあれば、心置きなく手放せるのですが...。物のあふれる現代。上手にすっきり暮らすのは、私にとってなかなか至難の技。今年、プチ断捨離で、少しずつでも物を減らし、心も軽く暮らせるといいなあ。

大津市 やよたん さん

テーマは「卒業証書」

学校の卒業や子育ての卒業...の卒業で、自分の中の「卒業証書」はありますか? みなさんのエピソードをお待ちしています!

次回掲載は3月号です。

ホームページにスパイラルカフェ番外編を掲載しています。

http://www.pak2.com/spiral/ cafe.php



湖南市 白うさぎ さん

やさしいご主人ですね。その時は、私はどうするかなあ?

社長の言葉に感謝

1歳11ヶ月の息子。保育園にがんばって行っています。よく風邪を引き、最近休みがちな息子。会社を休ませてもらったことが多く、心配していると社長が「あんまり気にせんとき。お互いさんや。できる時、取り戻したらいいし。家族は大事です」と、お言葉をくださいました。涙が出てきました。お仕事、今まで以上にがんばらせていただきます。ありがとうございました。

近江八幡市 のりのり さん

理解のあるいい社長さんですね。子どもさんが小さいときは短いので大切にしてください。



甲賀市 奥村喜代さん

1/31(火) 締切

イラスト

お待ちしております! 頭の体操の答え おたより (お子さんの絵も)

頭の体操(12ページ掲載)正解者の中から抽選で10名様に、「スパイラルカフェ」(番外編除く)に掲載させていただいた、おたより・イラストなどの投稿者全員に、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)

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・Eメールにてご応募ください。 ※「スパイラル」に掲載できなかったおたよりは、ホームページに掲載する場合があります。

宛て先

〒520-2351 野洲市富波甲972 生活協同組合コープしが スパイラル編集担当 行 おくろくコープ ●FAX: 0120-096502 ●Eメール: Spiral@coop-shiga.or.jp



※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。 ※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。 ※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。