

Spiral

スパイラル

2

February 2017
No.325

特集
みんなでたすけあう
ささえあいサポート
.....6ページ



今月号の表紙とスパイラルカフェの
テーマは「巻き寿司」です。
今年の節分の恵方は北北西。



たべるたいせつ...2ページ

チョコレートの効能

つくる現場から...3~5ページ

熟仕込パン

my coop!...8ページ

ファーマーチャレンジ隊!

スパイラルサポーター募集...11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。

February 2017 No.325

発行責任者/理事長 西山 実
発行/2017.1.30

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ページでご紹介した食パンのアレンジレシピ。朝食やおやつに、ひと手間加えて新しいバリエーションを増やしましょう。



アボカド ハニートースト

材料 (2人分) 調理時間 約 15分 1人分 カロリー 520 kcal 1人分 塩分 1.3g

熟仕込食パン2枚、アボカド1個、粗びき黒こしょう少々、バター・くるみ・ピザ用チーズ・はちみつ各適量

作り方

- ①アボカドは5mm厚さに切る。くるみは粗くかく。
- ②食パンにバターをぬってアボカドをのせ、くるみとチーズを散らす。
- ③トースターで焼き、はちみつをかけ、黒こしょうをふる。

チーズケーキ トースト

材料 (2人分) 調理時間 約 10分 1人分 カロリー 309 kcal 1人分 塩分 1.2g

熟仕込食パン2枚、クリームチーズ60g(常温に戻す)、レモン汁小さじ1/2、グラニュー糖小さじ2、ミックスベリー適量

作り方

- ①クリームチーズとレモン汁を混ぜ合わせる。
- ②食パンに①をぬり、グラニュー糖をまんべんなくふる。
- ③トースターで焼き、ベリーを飾る。

巣ごもりキャベツ トースト

材料 (2人分) 調理時間 約 15分 1人分 カロリー 318 kcal 1人分 塩分 1.7g

熟仕込食パン2枚、キャベツ2枚、卵2個、粒マスタード小さじ2、ピザ用チーズ適量

作り方

- ①キャベツはせん切りにする。
- ②食パンにマスタードをぬり、土手を作るようにして①をのせる。
- ③卵を中央に割り入れてトースターで焼き、卵の表面が白くなってきたらチーズを散らして再び焼く。

つくる

現場から

毎朝の食卓の顔が 待望のリニューアル

1日を元気にスタートするための朝食として、さらには手軽なランチや3時のおやつとしても大活躍の食パン。毎日食べるものだからこそ、味や食感、原材料にまでこだわわる人は少なくありません。

co-op 熟仕込食パンは、2004年にコープさんき事業連合で共同開発された商品であり、「よりしっとり、よりもちり、より柔らかに」をコンセプトに、昨年6月にリニューアルしました。現在は近畿一円と北陸に毎週約3万斤が出荷され、その製造を奈良県桜井市にある異製粉株式会社が請け負っています。

そもそも異製粉(株)は、そうめんの産地として名を馳せる三輪の地で、そうめんづくりに欠かせない小麦粉の製粉会社として1887年(明治10年)に創業しました。その後、製粉事業を通じて豊かな食文化を創造するため、1973年に製パン部門と手延そうめん部門を設立したのです。今回リニューアルを遂げたco-op 熟仕込食パンは、小麦粉を知り尽くすそんなプロの手によって毎朝製造されています。

co-op 熟仕込食パン

「よりしっとり、よりもちり、より柔らかに」をコンセプトに、昨年6月にリニューアルしました。



ふんわりとした食感は毎日の幸せ

co-op

熟仕込食パン

チョコレートのうれしい効能

「バレンタインデー」といえば「チョコレート」。見ためも楽しいチョコレートがたくさん店頭に並びますが、カロリーが気になる、という方も多いのでは？ でも、チョコレートには意外にいろいろな効能があるんです。

チョコレートの主原料である「カカオ豆」、学名は「アオギリ科テオブロマ属カカオ」といいますが、このテオブロマとは、「神様のたべもの」という意味

で、昔は高貴な人だけが食べられる貴重な食べ物だったといわれています。

チョコレートの原料となるカカオバターの主成分・ステアリン酸は、低カロリーで、血中のコレステロール値を下げる効果があります。また、酸化ストレスを抑えるプロシアニジン、精神を落ち着かせる作用があるテオブロミンが、脳に直接作用することで、気持ちが落ち着きリラックスできる効果

たべる
たいせつ

Cacao70%
bitter
chocolate



を見込めます。このテオブロミンは感覚神経に働きかけ、せき反射を抑えることがわかっており、せきの薬として一般的なコデインよりも効果があるといわれています。

抗酸化物質(カカオポリフェノールなど)は、血中の悪玉コレステロール(LDLコレステロール)を除去して、動脈硬化を予防し、進行を防ぐ作用があるといわれています。また、アレルギー症状を引き起こす活性酸素の過剰な発生を抑えたり、抗体や炎症を起こす物質を作らないような作用があるなど、まだまだたくさんの効能があります。

カルシウムとマグネシウムがバランスよく含まれ、鉄・亜鉛などのミネラル類を豊富に含むこともうれしいですね。ただしカカオ分が少ないミルクチョコレートでは効果があまり期待できません。砂糖たっぷりの甘いチョコレートをたくさん食べると、やはり確実に体重も増加し、糖尿病のリスクが逆が増える危険もあります。食べ方としては、カカオ分70%以上のビター(ダーク)チョコレートを1日10g(1週間板チョコ1枚程度)を、食事の20分前にゆっくり食べるというのが一番おすすめです。

地域活動栄養士 長岡由里子さん

しっとり感の秘密はパネトーネ種にあり

「よりしっとり」を追求するため、弊社ではパネトーネ種を使用しています」とは、異製粉(株)フローベル製パン事業部営業部長の大堂敦大さん。パネトーネ種とは、自然酵母や乳酸菌を生きたまま濃縮した発酵種の一種であり、長時間発酵することでパンの日持ちをよくすることが知られています。しかし、異製粉(株)では、パンの賞味期限を延ばす目的ではなく、きめ細かくしっとりとした食感に仕上げるために、パネトーネ種を採用しました。

「弊社の製造部長からの提案で、パネトーネ種を配合すると、生地にしっとり感が生まれることが試作を重ね

てわかりました。さらにうれしい効果として、パネトーネ種はしっとり感だけでなく、風味のよさでもたらしただったのですが、組合員さんからよく「バターのいい香りがする」と、試食のたびに言われていたそうなんです。

しかし、**CO-OP** 熟仕込食パンにバターは一切入っていないかと考えています。実際に異製粉(株)の従業員に、パネトーネ種入りなしの熟仕込食パンを食べ比べてみてもらったところ、満場一致で「パネトーネ種入りの方がおいしい」という結論に達しました。



(上の2枚)小麦粉にパン酵母(イースト)や仕込水を加えて中種生地を作り、温度27度、湿度80%の発酵室へ。発酵後、さらに残りの材料を加えてミキシングする「中種製法」を採用しています。(右)この乳白色の液体が、自然酵母と乳酸菌を濃縮したパネトーネ種。しっとり感と風味のよさを引き立てます。



小麦粉を熟知した製粉会社のこだわり

ところでパンの製造には、挽き立ての小麦粉がいいのでしょうか、それともある程度熟成させた小麦粉の方が向くのでしょうか。「たとえばそばなら、挽き立てが一番」などといういますが、もしも挽き立てでパンを作れば、べちゃつとした食感になってしまいます」。そこで異製粉(株)では、20〜30日間熟成させた小麦粉をパンの製造に使用しています。これを専門用語で「エイジング」とよぶそうですが、一般的な製パン会社が10日〜2週間程度エイジングさせた小麦粉を使うのに対し、異製粉(株)ではほぼ2倍の期間をエイジングに費やします。これは、

創業以来検証し続けたデータを元に割り出した、ベストな熟成期間だそうです。

また、安全・安心を考慮して、添加物のイーストフードや乳化剤を省いた点も評価すべきところでしょう。「パン酵母(イースト)を活性化するイーストフードの代替品として、弊社では食品に分類されるアセロラ果汁粉末とトウモロコシ粉末を使用しています」。

従来品を凌ぐおいしさと安全性を両立させた新しい熟仕込食パンは、店舗や宅配で製造された翌日に、組合員の皆さんのお手元に届きます。



(上)成形し、再び発酵させた生地をオープンへ。約210度で35分焼成します。焼き上がった食パンは、冷却しながらベルトコンベアで運ばれます。(右)最後の検品作業は人の目で。型崩れしないよう丁寧に箱に詰め、毎朝出荷されています。



もっちり感が際立つ湯種製法を取り入れて

さらにもう一つの課題である「よりもっちり」を実現するため、異製粉(株)では湯種^{ゆだね}製法を取り入れた。湯種製法とは、熱湯でこねた生地の一部を加えることで、甘みや粘りを出す方法です。「たとえばお米をそのまま食べてもおいしくはないですよね。お米と水を加熱して炊くからこそ、甘みと粘りが出ておいしくなります。それと同じ現象が小麦粉でも起きるので」と大堂さん。

近年では湯種製法を採用する製パン会社が増えましたが、小麦粉を知り尽くす製粉会社が母体だからこそ、このこだわりもひとしおです。製造部長の宮川義行さんは、「パネトーネ種と湯種の配合量を決定するのが最も難



熱湯でこねた生地をひと晩寝かせて湯種にします。パン生地の一部に湯種を混ぜることで、独特のもっちり感が生まれます。

しかったですね。何度も何度も試作を繰り返し、ベストのバランスを割り出すのに苦労しました」と振り返ります。また、小麦粉の産地については、たんばく質の含有量が多く、パンが柔らかくなるというカナダ・アメリカ産を使用しています。外国産の輸入小麦ということで残留農薬等を心配される方もおられると思いますが、日本に輸入されるものは日本の法律で管理されます。食品衛生法でADI(※)に基づいた残留農薬基準が定められており、この基準を超えたものは流通しませんので、安全性は確保されています。

※ADI:一日許容摂取量(生涯にわたる毎日摂取し続けても影響が出ないと考えられる量)



お話を伺った人／異製粉(株)フローベル製パン事業部 営業部長・大堂敦大さん、製造部長・宮川義行さん



「ハニートースト・バニラアイスのせ」

パンの保存法

一番よいのは常温、続いて冷凍庫保存。冷蔵庫はNGです。冷蔵庫内の温度は平均して3〜5度で、パンに含まれるでんぷん質が最も劣化しやすい温度といわれています。

常温が一番！



おすすめレシピ

熟仕込食パンは、4枚・5枚・6枚切の3種類がありますが、しっとり感ともっちり感をより感じてみたい人には、最も分厚い4枚切がおすすめです。そこでぜひ試してほしいのが「ハニートースト」。トーストした4枚切の熟仕込食パンにバターとはちみつをたっぷり塗って、再びトースターへ。二度焼きでしっかり生地にバターとはちみつを染み込ませ、こうばしく、豊かな甘みが楽しめます。



レシピを教えてください人／異製粉(株)フローベル製パン事業部 営業課長 石井康成さん

協同の精神で 笑顔生み出し 10周年を迎えました

「ささえあいサポート」が誕生して昨年で10年となりました。まず、2002年に困りごとを聴いて、適切な機関を紹介するふくし情報電話サービスを開始。そのうち介護保険サービスの制度ではフォローできないような困りごとをお願いできるサービスがあれば、という声が上がりました。2006年に現在の「ささえあいサポート」が誕生しました。協同組合理念に合致する内容で、コープしがの新たな可能性への挑戦でした。

サービスの流れ

利用できるのは、組合員と、組合員と同居しているご家族の方です。

- ① ささえあい事務局に電話で依頼
- ② 活動依頼メールを該当するサポーターさんへ一斉送信
- ③ 内容、日時が合うサポーターさんが応募
- ④ 依頼者の希望を考慮し、応募者の中からサポーターさんを決定。必要に応じてサポーターさんとの事前打ち合わせ（有料：500円）を行います。
- ⑤ ささえあい活動

ささえあいサポートのお問い合わせは
0120-294-589

ご利用料金は以下の通りです。

サポート A	1,080円 (税込み)	1 時間
	一般的な家事援助、ペットのお世話、病院付き添いなど	
サポート B	1,512円 (税込み)	1 時間
	草取りや草刈り (機械持ち込みの場合は別途 500 円必要)、家具移動など	

・別途サポーターの交通費実費
・利用料金は生協商品代金と合わせて登録口座より引き落とし

サポーターさんへの応援料として、サポートAでは700円、サポートBでは1,000円が支払われます。



みんなで たすけあう ささえあい サポート

コープしがの福祉事業「ささえあい庭の草むしりや旅行中のペットのお困りごとをサポートしてくれる制するひととされるひと、コープし「おたがいさま」の気持ちと思いやり

いサポート」を知っていますか？世話など、日常の中のちょっとした度です。特徴的なのが、**サポートの組合員であること**。りで、利用者は年々増えています。

利用者

突然網戸が外れてどうしていいかわからなくて…。暑い中、すぐにかいけてくださり、素早い対応で網戸も直り安心しました。

サポーター

今まで接したことのない年代のひとと話ができ、ひととの出会いを楽しんでいます。

利用者

ピアノと柵の移動をしていただきました。何年も困っていたので、メッチャ嬉しいです！

サポーター

自分の田んぼの草刈り、真剣になりました。終わったら、組合員さんが喜んでくれたのが本当にうれしかったです。

利用者

多胎児支援サービスが終了し、複数のサポーターさんに交替で入浴や洗濯物の片付けなどを依頼。子ども「今日は、だれおばちゃん？」と楽しみに待っています。

サポーター

滋賀県に引っ越してきて、地域のことを知りたいたいと思い登録しました。

どんなサポートを してくれるの？

「サポート内容は、十人十色ですが、依頼者の半数が高齢の方で、子育て支援も多いです」と話すのは、ささえあいサポートチームのリーダー・森岡淳子さんと、福祉事業部の山田璃衣子さん。依頼者の困りごとを聴き、依頼者とサポーターさんのマッチングを行っています。

「依頼者とサポーターさんの間に、地域コーディネーターという方がいて、事前打ち合わせや活動当日に同行したりします。依頼者の方はいきなりサポーターさんだけが自宅を訪れるのではないので安心です」と森岡さん。お互い気持ちよく笑顔でたすけあう環境が整っています。

サポーターになるには？

興味を持ったからまずはささえあい事務局へ連絡を。自分が提供できるサポート内容、持っている資格や技術、サポートできる時間を登録すると、登録内容に合った依頼がメールで届きます。場所や時間などを考慮し、サポートできるようであれば応募し、マッチングしたら決定です。



長年同じサポーターさん、利用者さんだと信頼関係も生まれます

2015年度の利用状況

サポート内容	件数
家事援助 (食事作りなど)	1,240
掃除・片付け・模様替え	913
子ども見守り・託児	580
草取り・水やり・庭木剪定	279
高齢者などの身の回りのお世話	285
ペットの散歩などのお世話	209
その他	93
合計	3,599



お困りごとがあれば、とにかくまずはお電話を。
気兼ねなく思っていることをすべてお話ください。
それぞれの背景をお話の中から想像して、
サポーターとのより良い関係を築けるよう
マッチングしています。

サポーター 利用者の声

利用者

高齢者二人で病身なので、家の中のお掃除だけでも申し込みました。今では週に一度掃除をお願いしています。

今回お話を伺ったお二人



ささえあいサポートチーム
リーダー・森岡淳子さん



福祉事業部・
山田璃衣子さん



お子さんの送迎や見守り、高いところの掃除などお気軽にお電話を



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した声など、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、改善に繋がったことなどをお知らせします。

キャベツが半玉で届いた

声 1玉のキャベツを注文しても半玉で届きました。半玉では傷みやすいので欠品の方がいいです。

声 ロールキャベツの準備をしていたのに半玉だったので作れなかった。事前に連絡をもらわないと困ります。



回答

特に昨年の秋以降の農産物は天候不順の影響で、産地変更や量目変更、欠品の発生などご不便をおかけし申し訳ございませんでした。

生協としては「ご注文いただいた商品はできる限りお届けすること」を基本とし、キャベツは半玉にしてもできるだけ多くの方に届くようにいたしました。その上で、ご不要の方は返品を受け付けさせていただいています。

お寄せいただいたご意見はよくわかりますが、一人ひとりのお考えやご事情には対応できていないのが現状です。農産物の注文数をまかなえない場合の、さらに良いお届け方法については、今後の検討課題とさせていただきます。なお、欠品はホームページの「お知らせ」に掲載するようにしています。

Q 「ブラウンスーパロール」は冷蔵保管となっていますが、食べきれないので冷凍してもいいでしょうか？

A この商品は冷凍に向かないため、冷蔵保存をおすすめします。冷凍した場合、一般的な食パンに比べて厚みがあるため、トースターで加熱するときに中まで火が通らず外側だけ焦げてしまいます。賞味期間は約2週間と通常のパンより長くなっていますので、冷蔵で食べきるようにしてください。



Q 開封したばかりの「ミックスチーズ」に白いカビのような粉が付いていましたが、大丈夫ですか？

A 白い粉状のものはセルロース（植物由来の食物繊維）です。チーズ同士がくっつかないように製造段階でチーズ全体にまぶしていますが、それらの一部が集まって表面に現れたものですので安心してお召し上がりください。



my Coop!

組合員さんの“my coop”をご紹介します

ファーマー チャレンジ隊！

＊

食の大切さを
実感！



清水佳孝さん、嘉恵さん、
さら咲ちゃん(6歳)、にい菜ちゃん(3歳)
長女のさら咲ちゃんが生まれたのをきっかけに
コープの組合員に。
生協歴6年の仲良し一家です。

大きな畑で土に触れ、収穫の喜びを体験できる「ファーマーチャレンジ隊」への参加者募集が今年もいよいよ始まります。この取り組みは、農業体験を通じて生産者と交流し、食のあり方について学ぶ機会を得るために、コープしがと県内JAの連携によって実現された農業体験活動です。

「祖父の畑で幼い頃から土に親しんできました」という甲賀市の清水嘉恵さん。活動には、2015年度と2016年度の2年連続で参加されました。自分自身の経験から、家族にも食の基本というべき農業に触れてほしいと、告知を見てすぐに応募を決めました。この活動は苗の植え付けと芽かき・土寄せ、最後に収穫の全3工程を体験するというもので、さつまいもやじゃがいも、にんじんの作付けをしたそうです。

「農家の方にイチからきちんと育て方を教わって、なるほど！と思うことがたくさんありました。生産者さんのご苦労が改めてわかりました」。初めて体験した土寄せは、作物が露出しないように根元に土をかぶせる作業。「子どもたちも『オイモ』お布団をかけてあげるのね」と、楽しそうに作

CO-OP ブラウン
サーパロール・
クルミ

半焼きタイプのチルドパン。
「外は香ばしく中はしっとり。
特にクルミがお気に入り」



業していましたよ」。

こうして成長を見守った作物を収穫し、その場で試食した瞬間は感激でいっぱいだったといいます。「自分の手を加えた野菜は、買って食べるものとはひと味違います。それからは何でも大事に食べるようになりましたね」と主人の佳孝さん。にんじん嫌いだっただ女のにい菜ちゃんも、「あの時採ったにんじんだよ」というと、何とか食べてくれるようになったそうです。「にんじんがそのまもの形でいきなりできるわけじゃない。それを子どもたちがわかってくれただけでもよかったと思います」とお話しされました。

このページに登場して下さる組合員さん募集！

6月号のテーマは「わが家のエコ料理」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 2/28 (火))

あなたも『スパイラルサポーター』になってみませんか？

#02
スパイラル
ニュース

『スパイラル』は、組合員さんとともに作るコープしがの広報誌。

組合員さんが知りたい内容を分かりやすくお伝えするために、あなたのご協力をお願いします。

現在も「スパイラルサポーター」の方に、スパイラルを読んでの感想や、今後の企画についてのアイデアなどをいただいています。2017年度の「スパイラルサポーター」を募集いたしますので、ぜひご登録ください。

募集要領

- ◇資格 コープしが組合員（またはご家族の方）ならどなたでも登録いただけます。（募集人数 100 名。応募多数の場合は抽選の上、結果を連絡いたします）
- ◇内容 『スパイラル』の発行に合わせてアンケートを送らせていただきます。アンケートでは、『スパイラル』の記事についての感想や、今後発行する同誌特集について知りたいこと・アイデアなど記入してご提出していただきます。
- ◇期間 2017 年 4 月号～2018 年 3 月号（12 回）
- ◇特典 アンケートでは「スパイラルカフェ」の投稿や、「頭の体操」の解答も受け付けますので、応募がしやすくなります。また、半年ごとに 5 回以上アンケート提出者には宅配で使えるポイント 500 ポイント（店舗組合員には図書カード 500 円分）を進呈。
- ◇応募方法 FAX またはメールで、タイトルに「スパイラルサポーター応募」と書いて、以下の内容を記入の上、ご応募ください。
①お名前 ②組合員コード ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号
送り先 FAX：0120-096-502 e メール：spiral@coop-shiga.or.jp
お問合せ：0120-668-825（コープしが・組織部 広報担当）

◇締切 2017 年 2 月 28 日（火）

所在不明組合員の整理に関する公示

2017 年 1 月 30 日
生活協同組合コープしが

定款及び所在不明組合員の整理に関する規約に基づき、2015 年 3 月 20 日以前から所在が不明となっている組合員の自由脱退手続きを次の通りすすめます。

定款第 9 条により、組合員は、氏名、住所を変更したときは、速やかに生協（コープしが）に届け出なければなりません。なお、定款第 10 条第 2 項により、第 9 条に定める届け出義務を 2 年間怠ったときは、脱退の予告があったものとみなし、規約が定める手続きに基づいて所在確認が出来なかった組合員は、脱退手続きをすすめることになります。

今回の対象者は、2015 年 3 月 20 日以前から所在不明となっており、かつ、それ以降に生協の利用や出資金の増減が無い組合員 412 名（2017 年 1 月 15 日現在）です。

規約により、対象組合員は、組合員コード、氏名、市町名を記載した名簿をコープしがの各事業所に 2017 年 1 月 30 日から 3 月 20 日まで掲示します。対象と思われる方は各事業所にお申し出ください。

【対象組合員名簿の掲示とその後の対応】

- ①対象組合員の名簿はコープしがの各事業所に、2017 年 1 月 30 日～3 月 20 日の期間掲示します。
- ②掲示期間内にお申し出がない場合は、2017 年 3 月 20 日付で自由脱退処理を行います。なお、自由脱退処理を行った組合員の出資金は、2 年間お申し出により全額返還されます。2 年間経過後は、生協法によりその請求権は消滅します。
- ③ 2017 年 6 月 13 日に開催する第 37 回通常総代会で所在不明による自由脱退者についての報告を行い、名簿を会場に据え置きます。

以 上

たべるたいせつ

「冬の商品大交流会」を開催しました

—笑顔ひろがるラブコープ たべることは楽しいこと—

昨年の 12 月 10 日（土）、5 回目となる商品大交流会を長浜市の長浜ロイヤルホテルで開催しました。滋賀県内の生産者をはじめ、北海道から鹿児島まで 68 ブースの出店があり、約 800 人の組合員やそのご家族・お友だちの参加で大にぎわいでした。

試食しながらいつも購入している商品の会社や生産者の方と話したり、初めて食べる商品のおいしさが分かったり、とても満足という感想をたくさんいただきました。お腹いっぱい、笑顔いっぱいの交流会でした。



おいしい♪



新しくお気に入りになった商品・ベスト3

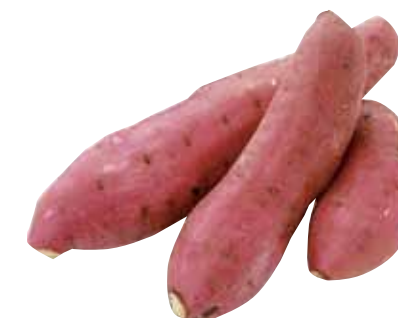
参加者アンケート結果から



1位 大隅産うなぎ蒲焼



2位 北海道漁連 いくら醤油漬



3位 多古町旬の味産直センター さつまいも（あまゆう）

参加者の声

- ・生産者さんたちが皆フレンドリーで楽しくおいしく過ごせて良かったです。
- ・いつも同じ商品ばかり購入していたので、商品のレパートリーが増えそうです。
- ・生産者の方々の説明もわかりやすく、おいしい商品を届けたいという想いが伝わってきました。
- ・生産者さん本人とお話ができて、深く商品について教えてもらえて良かったです。
- ・カタログで見るのと実際に見たものが、ほぼ同じだったので、安心できるとあった。
- ・好き嫌いの多い子どもも楽しんでたくさんの食べ物に口をできて良かったです。
- ・初めての参加でしたが、知らない商品がたくさんで新しい発見がいっぱいでした。



理事会だより 第25回定例理事会 (2016年1月5日)

2016年度12月期組織経営概況

項目	業態	12 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）		178,444	179,570	100.6	105.2			
出資金（千円）		10,951,302	10,972,719	100.1	103.2			
供給高 （千円）	宅配	2,539,679	2,582,855	101.7	111.8	20,538,579	20,487,238	99.7
	店舗	271,000	301,692	111.3	113.3	2,366,000	2,618,769	110.6
	夕食サポート	27,130	25,426	93.7	114.8	232,137	224,949	96.9
	合計	2,837,809	2,909,973	102.5	112.0	23,136,716	23,330,958	100.8
経常剰余金（千円）		98,981	91,791	92.7	****	608,063	678,796	111.6

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。

主な確認事項

- 1 2016年度12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102.5%（前年比112.0%）と計画を上回りました。宅配事業の供給高は計画を達成しましたが、一人当たり利用金額は計画・前年実績とも下回りました。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93.7%（前年比114.8%）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、単月では計画を下回りましたが、年間累計では計画を超過しています。
- 2 2016年度第3四半期区域外（県外）加入者15名を定款にもとづき承認しました。
- 3 2016年度第3四半期固定資産の取得4件と除却7件を承認しました。
- 4 コープ共済の制度改正を審議する日本コープ共済連臨時総会のコープしが代議員2名を承認しました。
- 5 「所在不明組合員の整理に関する規約」にもとづく対象組合員の対応手続きを承認しました。（今月号スパイラルの11ページに公示を掲載しています）
- 6 2017年度の業務組織向け基本方針を承認しました。今後、基本方針にもとづく部署別方針を策定し、一人ひとりの職員が業務を行う目的と仕事に位置づけていきます。
- 7 第13期役員体制の考え方にもとづく役員報酬等検討委員会の諮問事項を承認しました。
- 8 2017年度第37回通常総代会の開催要領（日時：6月13日（火）10時～12時、会場：野洲文化ホール、予定議案等）を承認しました。今後、総代会運営のための各役割（議長、議事運営委員、資格審査委員、議事録署名人、書記）の選出をすすめます。

- 9 「給付型奨学金制度の創設等を求めるアピール」に賛同することを承認しました。
- 10 店舗事業政策の一部改定を承認しました。出店と閉店について、理事会が出店地域の状況や、店舗の経営状況等を慎重に判断し行うものとなりました。
- 11 執行役員規程の改定と執行役員の選任を承認しました。
- 理事会・常勤理事会報告事項
- (1) 2016年度第3四半期資金運用状況及び結果報告を確認しました。
- (2) 第13期役員候補者の擁立の考え方の追加について確認しました
- (3) コープしが出資配当金の源泉所得税額計算間違いについて、違算結果と今後の対応方法を確認しました。ホームページ掲載や対象組合員へのチラシでのお知らせ、返金対応をすすめます。
- (4) コープもりやま店の余剰の季節商品や限定企画商品などを中心にフードバンク滋賀に提供することを確認しました。食品ロスの削減や生活困窮者等への食糧支援につなげていきます。
- (5) 高島市社会福祉協議会とコープしがが主催し「地域まるごと支え合いフォーラム（居場所、見守り、助けあい）」を2017年3月4日（土）ガリバーホールで開催することを確認しました。
- (6) 2016年度CO・OP洗剤環境活動寄付協賛（1点1円）として、64,454円をマザーレイク滋賀応援基金に寄付することを確認しました。琵琶湖の環境保全に活用されます。

監事会だより 12月度 (11月21日～12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。

- 11月24日 監査＜彦根センター＞＜長浜センター＞
25日 内部統制委員会出席
30日 監事監査研究交流会参加 ～12月1日
12月5日 経理往査

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を監査する機関です。監事会はその監事によって構成されます。

- 6日 第25回監事会[この間の監査所見共有化、2016年度監査の振り返り、2016年度予算執行状況の確認及び2017年度予算の検討、今後の日程、その他]
- 8日 有限責任監査法人トーマツによる監査立会＜情報システムフロア＞

琵琶湖に浮かぶ沖島の小学生がアイスクリームを開発

～沖島子どもチャレンジ特産品開発事業～

淡水湖の島では日本で唯一人が住む琵琶湖・沖島の沖島小学校の子どもたちが、近江八幡市の取り組みで島でとれるサツマイモを使ったアイスクリームを開発しました。製造は東近江市の池田牧場さんをお願いし、コープしがも販売支援役として関わってきました。昨年12月には完成品の試食が行われ、販売指導をコープもりやま店の職員が行ないました。



沖島のやさしいアイス



完成したアイスクリームは2月25日（土）、コープもりやま店で子どもたちが販売する予定です。

12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 326,490Kg (回収率67.7%)



牛乳パック

宅 3,162Kg

店 518Kg



商品仕分け袋

宅 3,106Kg (回収率32.7%)



ペットボトル

店 829Kg

キャップ

店 65Kg



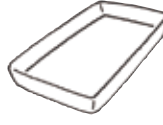
卵パック

宅 2,396Kg



トレー

店 253Kg

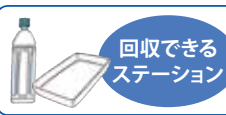


リサイクル品売却金額 12月度：4,997千円
累計 34,123千円

※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



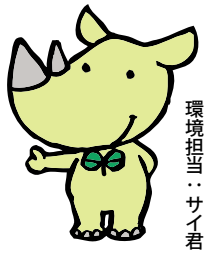
配送センターのステーション、富士見台・瀬田・草津・野洲・日吉台・西大津ステーション

教えて！サイ君！

卵パックのリサイクル

コープしがでは、宅配でお届けした卵パックを回収して、リサイクルしています。見かけは市販の卵パックと同じですが、材質が違います。生協の卵パックはA-PET（強度があり衝撃に強い素材）と呼ばれる原料を使用しています。リサイクルセンターに集められた卵パックは、再生工場に送ります。再生工場では、一枚一枚を点検し、材質が異なるパックを取り除いたものが再生原料となります。そして、強度を上げるために、ペットボトルの再生原料を加え、再び卵パックとして生まれ変わります。

卵パック回収のお願いです。回収には生協以外の卵パックは出さないでください。また、輪ゴム等で束ねず真ん中で切り取り重ねて、卵パックのみをお出してください。ご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！

問題

今月号の3～5ページで紹介している「 熟仕込食パン」。ふんわりやわらかく、しっとりとした食感で人気ですが、“しっとり感”の秘密は、下の3つのうちどれでしょう？

①ホップス種

③パネトーネ種

②しっとりの素

締め切り

2月25日（土）（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

12月号 正解「0℃」

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！

重い荷物も笑顔と共に

実家の母と一緒に生協を使わせて
いただいています。高齢の母に重たい
調味料やかさばるトイレトペーパーな
ど、家まで届けてくださり、爽やかな
笑顔と楽しい会話を楽しみにしていま
す。いつもありがとうございます。

東近江市 サンタ さん

生協がお役に立ててうれしいで
す。こちらこそよろしく願いま
す。

テーマ

【巻き寿司】

家族の思い出

巻き寿司といえば、何年、節分
時に巻いたことでしょうか。28歳の上の
息子が幼稚園の頃から、子どもが食べ
られる太さの細巻きを、大人の分と
分けて巻いていました。今は亡き実父
や義父もよく「おいしい」と言ってお
くれたものでした。具材はもつばら
和風で、玉子焼き、かんぴょう、しい
たけ、こうや豆腐、長板、みつ葉、花でん
ぶの7種を入れています。今年も巻き
ます。

大津市 おひさま さん

定番の具材がきまっているので
ね。いろいろ入っておいしそう。

孫とまきまき♪

2月に入って節分には、巻き寿司を
作っています。もちろん、焼きのり、酢
を生協で事前に買って準備パッチリで
す。いろいろよく、玉子、みつば、にんじ
ん、うなぎ、かにかまを入れて、孫(6
年生の男の子)と一緒に、よいしょっ
とまきまきしますよ！

近江八幡市 デコちゃん

うなぎが入って少し豪華ですね。
お孫さんと一緒に楽しいそうです。

自家製ゆず茶でほっこり

みなさん、ゆず茶は好きですか？
わが家は、3歳の娘も大好きで冬に
なると生協さんで買ってストックしてお
くほです。(特に、馬路村のゆず茶
がオススメです！)ところが先日、親せ
きから大量のゆずをいただき、ゆず茶
を作ったところ、結構うまくできたん
です。作り方はカンタン。砂糖と同
量のゆずをザクザク刻み、お鍋で炊く
だけ☆大量の砂糖にびっくりします
が、そこは見ないフリ。ビタミンCがた
くさん摂れたと思うことにしています
(笑)。よかったら、一度作ってみてくだ
さいね。

彦根市 ひなたいちご さん

寒い冬にぴったりで、いろいろ効果
も期待できそうです。

つかの間のスパイラル

4歳の娘と2ヶ月の息子との毎日
にバタバタとして、いつもコープの注文も
ネットでギリギリ！食料だけ注文し
て、後の広告やお知らせはほとんど見
ていませんでした。そんな中、今日は珍
しく息子がぐっすり寝てくれているの
で、スパイラルを初めて読ませていた
きました。もちろんスパイラルカフェを
読むのも初めて！ためになる記事や
コープさんからの連絡、お願いを見過
ごしていたことに反省。そして皆さんの

代々伝わる味付けの知恵

結婚した30数年前の祭りには、巻
き寿司を40本巻きました。来客、家
人用、持ち帰り用、親類へのお届け用
として。合わせ酢は、米1升に対して
茶わん1杯の酢、湯のみ1杯の砂糖、
盃1杯の塩です。この量り方には感心
しました。昔からの生活の知恵です
ね。しかし、今はすし用の合わせ酢、利
用。3合の米で数本の巻き寿司で事
足りるようになりました。

草津市 げこちゃん

小さいころ母が祭りに作っていた
のを思い出しました。切った端つこ
を先に食べるのが楽しみでした。

普段からアレンジして

「福を巻き込む」といわれる巻き寿
司は縁起がよさそうなので、普段から
よく巻いています。と言っても、サラダ
巻やお肉とにんじんを焼肉のたれで炒
めたものを巻く、という簡単なもので
す。節分には気合を入れえ、いろいろ
な種類を作るつもりです。あくまで、
予定ですが…(笑)。もちろん、のりや
具材は生協で購入します。

大津市 おゆう さん

巻き寿司にはそんないわれがあっ
たのですね。アレンジ具材もいいで
すね。

ホッとするエピソード…。今まで気づ
かずにもったいないことをしていたなあ
と思いました。これからもスパイラル、楽
しみにしています！ひと休みさせてく
れた息子の成長に感謝です。

近江八幡市 ばお さん

子育て大変ですね。時間ができた
ら、ホームページ掲載のバックナン
バーもぜひ見てください。

家中にある成長記録

結婚12年目となり、家具も家電も
すっかり古びてきました。シールの跡や
落書き、イスの破れなど、子どもたち
のいたずらの証がいっぱいです。少しず
つ新しいものに買い替えていきたいで
す。

大津市 かよたん さん

いたずら痕は子どもの成長記録の
ようで、買い替えは少し淋しいの
ではないでしょうか。

寒い日はやっぱり…！

鍋の季節ですね。生協のチラシを見
ながら、次はどの味にしようかなと、
楽しく見えています。鍋は、作って簡単、
食べておいしいで、みんなにうれしい料
理です。

彦根市 みつちゃん さん

家族それぞれの具で

節分の日には大きな巻き寿司をみ
んなで巻いて食べます。家族それぞれ
選ぶ具材が違って、サーモンたっぷり
のもの(私)や野菜中心のヘルシーなも
の(母)、巻ききれないくらい欲張り
巻きずし(弟)など、わいわい言いなが
ら巻き寿司を作ります。そのあと、食
べるまでの沈黙…。結婚して、今年
は主人と2人の節分ですが、どんな
巻き寿司を作ろうかと、今からわくわ
くしています。

甲賀市 さつき さん

手巻き感覚の巻き寿司というこ
とですね。新婚さんの節分に興味
津々。

次回は4月号掲載です。

テーマは「制服」

はじめての制服、思い出に残って
いる制服、憧れの制服など、みな
さんのエピソードをお待ちしてお
ります！

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/cafephp>



いろいろな地方の「鍋」も味わうこ
とができいいですね。

体の声に耳かたむけて

春に向けて、子どもと取り組んでい
るのが「体重記録」です。子どもの成
長のため、増えることは良しとして、
身長や靴のサイズに比例していく様子
が確認できます。私は増減をなるべく
減らすべく、記録することで体調の変
化にいち早く気づきます。とにかく継
続して「体の声」を聴いていこうと思
います！！

守山市 ヨコちゃん さん

「体重記録」付けていますが、冬ご
もりの時は、どうしても体重が
増えてしまいます。

おでんの玉子は…

おでんのゆで卵、おはしでつかみにく
いですよね。なかなか味もしみない…。
信州ぼつてり揚げを半分に切り、餅き
んちやくみたいに、きんちやく玉子にし
ます(上はつまようじで)。油揚げに味
がしみて、真ん丸じゃないので、つかみ
やすいですよ！！ゆで卵にする手間も
省けて時短です。

長浜市 マーちゃんの嫁 さん

おいしくて、時短にもなるナイス
なアイデアですね。

2/25(土)
締切

イラスト

(お子さんの絵も)

お待ちしております！頭の体操の答え おたより

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」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

おくらうコープ
●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。
※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。

※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。