

Spiral

ス パ イ ラ ル

3

March 2017
No.326

知っていますか？
コ ー プ の 子 育 て 支 援

特集



3月号スパイラルカフェ (p14)の
テーマは「卒業証書」。
及川家では、卒業式の真似っこが
行われているようですね。



たべるたいせつ...2ページ
食べる時間で体が変わる!~時間栄養学~
つくる現場から...3~5ページ
国産ポークあらびきウインナー
my coop!...8ページ
私が利用している 生協の子育て支援
スパイラルニュース#2...11ページ
衣類などの洗濯表示が変わりました
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。

March 2017 No.326

発行責任者/理事長 西山 実
発行/2017.2.27

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

冷蔵庫に必ずある、
というご家庭も多いウイ
ンナー。皆さんはどん
な食べ方が好きですか？
今回のアレンジレシピも
ぜひお試しください!



Pick Up
アイテム

コールスロー サラダ

材料 (2人分) 調理時間 約 10分 1人分 カロリー 227kcal 1人分 塩分 1.8g

国産ポークあらびきウインナー6本、春キャベツ4
枚、粒コーン50g、コールスロードレッシング(市販)大さ
じ1½、A=<塩・こしょう各少々>、塩適量

作り方

- ①ウインナーはゆで、輪切りにする。
- ②春キャベツはせん切りにして塩をふり、水けをしぼる。
- ③①、②、コーンをドレッシングであえ、
Aで調味する。



ウインナーと うすいえんどうのコンソメスープ

材料 (2人分) 調理時間 約 10分 1人分 カロリー 210kcal 1人分 塩分 2.1g

国産ポークあらびきウインナー6本、新玉ねぎ½個、うす
いえんどう(むき実)50g、バター10g、A=<顆粒コンソメ小
さじ1、水2カップ>、B=<塩・粗びき黒こしょう各少々>

作り方

- ①ウインナーは斜め切りにする。新玉ねぎは粗みじん切りに
にする。
- ②鍋にバターを溶かし、新玉ねぎを炒める。しんなりとした
らうすいえんどう、ウインナーを加え、炒め合わせる。
- ③Aを加えて3~4分煮、Bで調味する。



ウインナーと新じゃがいものごまドレ炒め

材料 (2人分) 調理時間 約 10分 1人分 カロリー 349kcal 1人分 塩分 1.1g

国産ポークあらびきウインナー6本、新じゃがいも2個、
新玉ねぎ½個、スナッペン8個、ごまドレッシング(市販)大さじ3

作り方

- ①新じゃがいもはよく洗い、皮つきのまま4つ割りにする。新玉ねぎはくし形切りにする。スナッペンは筋を取る。
- ②①を耐熱性の器に入れ、電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
- ③フライパンを熱し、ウインナー、②、ドレッシングを入れて炒め合わせる。

現場から

昔ながらの製法で
肉本来の味わいを

国産ポークあらびきウインナー

国産ポーク あらびきウインナー

子どもたちのお弁当や朝食にも大活躍。時にはお父さんのビールのお供に登場することしばしば。今や日本の食卓にすっかり馴染んだウインナーですが、数あるコープの商品の中でも40年以上のロングセラーを誇るのが、国産ポークあらびきウインナーです。

産声を上げたのは昭和47年。「食品添加物をなるべく使わないで」という組合員の声を受け、「無塩せき」とよばれる製法が当時採用されました。無塩せきとは、発色剤となる亜硝酸塩を使用せずに作ること。亜硝酸塩は色鮮やかな見た目に仕上げるだけでなく、雑菌の増殖を抑え、日持ちをよくする効果をもつ、一般的な添加物です。そして平成20年には「お肉本来のうま味をもっと楽しみたい」という要望を受け、輸入肉を一切使わずに国産豚100%のオールポークウインナーにリニューアルされました。

時代が求めるかたちに沿って進化を続ける国産ポークあらびきウインナーは、現在伊藤ハム株式会社西宮工場と東京工場で製造されています。



国産ポーク あらびきウインナー

組合員の声から生まれ、40年来愛され続けるウインナー。食品添加物を極力控え、国産ポークを100%使用しています。



食べる時間でからだが変わる！ 時間栄養学

健康的な生活のためには、食事の内容も大切ですが「いつ食べるのか」ということも重要なポイントになります。特にメタボリックシンドロームなどからくる生活習慣病に関係しており、朝食の欠食や夜更かし等の生活リズムの乱れが健康阻害の大きな要因になっているのです。私たちのからだに備わっている体内時計の時間は1日25時間と言われ、それを24時間にリセッ

トするのが「朝日を浴びる」とこと「朝ごはんを食べる」こと。夜更かしで朝起きられないと朝食の欠食につながり、からだが目覚めず脳に栄養が届かないまま仕事をすれば、能率が悪くなったり事故を起こしたり、また子どもたちでは学業の成績や運動中のケガにもつながることになります。

／地域活動栄養士 長岡由里子さん

そして1日2食になることで、からだに節約モードになり肥満につながります。ガッツリしたものや揚げ物などは、内臓が一番活発に働いている時間帯の昼食時に。それから夕食は夜9時くらいまで（寝る3時間くらい前まで）に終えるのが理想です。夜10時から深夜2時くらいにかけては、からだの中でエネルギーを脂肪として蓄える作用のある「BMAL1（ビーマルワン）」というたんぱく質が増加するので、夜遅い食事は肥満につながります。残業などの場合は、夕方に軽くおにぎりやサンドイッチ等の軽食を摂り、帰宅後は軽めの食事にするという分食にするとういでしょう。



特別な原材料と製法のため仕込みはいつも朝一番

伊藤ハム(株)は昭和3年に創業し、当初は高嶺の花だったハムやソーセージを誰もが気軽に食べられるように大衆化した食品加工会社です。今回訪ねた西宮工場はその一大拠点であり、東京ドームとはほぼ同じ広さを誇る敷地内で毎月約220種類の製品を生産しています。

「その中でも国産ポークあらびきウインナーは『特別扱い』なんです」と西宮工場製造部長の丸本善城さん。原料肉に国産の豚肉のみを使用するため、ほかの輸入肉や副原

料と混同することがないよう、決まって製造は朝一番。鹿児島や宮崎から冷凍で入荷した豚肉を流水中でゆつくりと解凍し、豚毛や骨などの異物がなにかを点検したあと、赤身と脂身を混ぜてミンチにします。

ちなみに「あらびき」とは、プレート目が5mm以上の肉挽機で1回挽いたミンチのこと。細挽きや二度挽きに比べてツブツブとした肉粒感があり、国産ポークの力強いうま味がダイレクトに楽しめます。



(上) 関連会社の工場がある九州を中心に、厳選された国産の豚肉を冷凍で入荷しています (右) 赤身と一緒にミンチにする脂身の品質を点検しています。さらに豚毛や骨などの異物がないかもチェック。X線や金属探知機も使って何度も検査を重ねています



5本入りから6本に ますます使い勝手よし

塩せきを終えた原料は2日間熟成させ、最終的な味付けを経て羊腸に肉詰めされます。「羊腸の代わりに人工のケーシング(コーラゲンなどから作られる人工皮膜)を使う商品もありますが、国産ポークあらびきウインナーは、食感のよい羊腸を使います」と、加工食品事業本部 家庭用営業本部の飯田泰広さん。

パリッとした軽快な食感は羊腸の持ち味ですが、天然のものだけに太さの規格を合わせていても、ばらつきは出てしまいます。現在は1袋に6本入りが標準ですが、同じ重量でもごく稀に5本入っていたり、7本入っていたりするのはそのためです。「近年では原材料の高騰で5本入りに減らした時期もありました。でも、『奇数では使い勝手が悪い』という組合

員さんの声を受け、去年の10月からまた6本入りを標準にしています」。正直なところ、手間とコストを考えれば苦しい台所事情は否めません。しかし、「添加物に頼らない伝統的な製法で、より多くの人に本物の味わいを」という信念に多くのファンが賛同し、家族団らんの一品として長年親しまれているのです。



混合。香辛料などの調味料を加え、最終的な味付けをしてこねる作業です。

(右) 手で肉に触れながら、長年の勘と経験を頼りにこねる温度や時間を微調整しています

ボイルとソテー、どっちがおいしい?



その答えは「どっちも!」。

ボイルにすればパリッとジューシーな食感が楽しめますし、ソテーにすれば食欲をかきたてる香ばしい香りが楽しめます。ただし、ボイルの場合はグラグラと沸騰させたお湯でゆで過ぎるとうま味が逃げてしまうから要注意。70～80度くらいのお湯で、少し浮いてくるくらいまでゆでるのがベストです。また、フライパンでソテーする場合には、中火から弱火でじっくりと焼くのがコツ。餃子を焼くように途中で水を少し加えると、皮がパリッとなっておいしく仕上がります。



(上) 羊の腸に原料肉を機械で充填します。天然のものですから、太かったり細かったりと多少の個体差が生じます(下2点) カートに吊るしたウインナーを国産のヤマザクラのチップでくん煙し、加熱。こうばしいスモークの香りが漂います

発色剤や結着剤に頼らず肉本来のうま味を最大限に

さて、ミンチのあとはいよいよ「塩せき」です。塩せきとは、原料肉を発色剤、食塩、砂糖などに一定期間漬け込む作業。それに対して「無塩せき」とは、亜硝酸塩などの発色剤を使わずに漬け込むことで、決して塩せきという工程を省くわけではありません。

「発色剤を使わない商品はほかとはまったくの別物。色味はもちろん、賞味期間も短くなっています」。亜硝酸塩には色風味をよくするだけでなく、雑菌の増殖を抑えて日持ちを延ばす効果があり、通常であれば30日以上もあるウインナーの賞味期間が、無塩せきの場合にはなんと15日に半減します。そのため、品質管理はとてもしびア。作り置きはできません

んし、製造したらただちに出荷。毎日が時間との勝負です。

さらにこの国産ポークあらびきウインナーには、リン酸塩も入っています。リン酸塩は赤身の粘りを出し、その中に脂肪、水分を包み込んでジューシーな食感を生み出すためのものですが、伊藤ハム(株)では食塩のみで肉本来の粘りをうまく引き出すことで補うようにしています。「そのために重要なのは人の手。私たちは手で直接肉に触れながら、その日にこねる回数まで微調整しています」。食品添加物に頼らないウインナーづくりとは、今でも人の勘と経験が大きくものをいうのです。



(右上) 5mm以上のプレート目で1回挽いてミンチにしたものがあらびきです。肉の旨みをストレートに感じる肉粒感が生まれます (左上) 塩や砂糖と一緒に漬ける作業が塩せきです。この時、発色剤や結着剤といった食品添加物は使用していません (下) 塩せきした原料肉は、低温で2日間じっくりと熟成させます

知っていますか？

コープしがの子育て支援

核家族化がすすみ、子育てファミリーの孤立が問題視されている昨今。コープしがでは、出産を機に加入する組合員も多いため、さまざまな子育て世帯へのサポートに取り組んでいます。今回は、乳幼児を持つママも安心して参加できる組合員活動も含め、コープしがならではの子育て支援についてご紹介します。

教えてくれた人



宅配運営部 営業推進フロア
マネージャー
岩崎正博さん

玄関先までの個人宅配で 子育て世帯の負担を軽減

家事の中でも、幼い子どもがいる世帯にとつて、負担が大きいのが日々の買い物。宅配をメインとするコープしがは、事業自体が子育てファミリーの強い味方。特に、悪天候でも玄関の前まで商品が届く個人宅配は、妊婦にもありがたく、出産前から利用する組合員もたくさんおられます。

4月からさらに充実！ 0歳児家庭へのサポート

コープしがでは、この宅配事業を軸に、滋賀で暮らす子育てファミリーを応援したいと、さまざまな取り組みをしています。なかでも、出生から赤ちゃんが満1歳になるまでを手厚く支援しているのが「赤ちゃんサポート」。毎月2回、10品ほどの商品のなかから希望の品をひとつ、無料で届けてくれるサービスです。「どの家庭も赤ちゃんが生まれるとライフスタイルはガラッと変わります。一番大変な時期にちよつとでもお役に立てれば」と岩崎さん。

さらに個人宅配では、子どもが満3歳になるまでは「ぬくもり割引」という配達手数料の割引もあります。17年3月27日からは新たに値下げされることになり、満1歳未満の子どもがいる世帯はさらに割引となることが決定しました。「滋賀県の出生率は全国でもトップクラス。そこにもっと寄り添っていこうと、さらなる配達手数料の引き下げをすることにしました」。

組合員の声から生まれる きめ細やかな取り組み

子育てファミリーにうれしいサービスやサポートはほかにもあります。家事など身のまわりのことを組合員さんに手伝ってもらえる「ささえあいサポート」、妊娠中も加入できる「コープ共済」、離乳食や紙オムツなど、子育て層に必要な商品が見やすく掲載された商品案内書「にこにこほっぺ」…。いずれも、組合員の要望から生まれた

取り組みです。「例えば、コープ共済はグーヒ一杯の掛け金で困っている人を助け合いましよう」という組合員さんからの声からはじまったと聞いています」と岩崎さん。「でもまだまだ、これで終わりではありません。今、若い組合員さんも増えています。コープしがとして何ができるのか、状況情勢を見極めながら、新たなニーズを汲み取って形にいくことが大切だと思います。組合員の皆さんには、どんどん声をあげていただきたいですね」。

託児サービスあり！

子育て中でも参加できる 組合員活動

食についての勉強会をはじめ、
子育て中のママこそ参加したい組合員活動。
託児制度を利用して、どんどん参加して！

コープしがでは、生協の運営に関わる委員会活動はもちろん、商品の試食会や生産者交流会、食や環境についての学習会など、組合員ならではのさまざまな活動が活発に行われています。興味はあるけれど、子どもがいるから…。



託児料は無料もしくは
子ども1人につき200円

そんな方も安心して参加できる、託児サービスがあるのをご存知ですか？ 満1歳以上の未就学児が預けられるシステムで、「組合員どうしの助け合い」の考えのもと託児協力員に登録している組合員が見守ってくれます。実際に託児を経験したママたちからは、「気兼ねなく活動に参加できる」「組合員さんが見てくれるので安心感がある」と好評。コープしがでは、子育て中の皆さんも、いろいろな活動に積極的に参加しています。

学習会、産地体験、工場見学

地域の組合員で構成する地域委員会では、商品の試食を兼ねた食育についての学習会や、産地での収穫体験などを企画、開催。そのほか生産者を招いての交流会などさまざまな企画があります。

コープ倶楽部

年9回の集いのなかで、食、子育て、環境など、くらしについてのいろいろなテーマを参加者で話し合い、学びと交流を広げる場です。毎年2月から募集は始まり、5月に第1回目の「はじまりの会」を開催。



ひろば活動

組合員が食や子育てなど6つのテーマで企画する生協からの助成もある活動です。ハロウィンパーティなど親子で楽しめる催しをはじめ、パン作りなどママたちがリフレッシュできる催しも。

組合員活動は、生協の事業内容や商品を知っていただくきっかけになるだけでなく、組合員さんが運営に参加する大事な機会でもあります。託児を利用して、ぜひ活動に参加してください。子育て中のお母さんたちが顔を合わせることで、友達の輪を広げてもらえたらうれしいですね。



組織部 南地区運営事務局長
清水幸弘さん

～コープ しがの子育てサポート～（詳しくはホームページを）

にこにこほっぺ

子育て中のママが見やすいように、子育て関連アイテムを中心にまとめた、月1回配布の注文用紙。アレルギー物質を分かりやすく表示した食品ページ「すくすくくん」も好評。

粉ミルクから離乳食、お菓子、紙オムツに教材までずらり。なかには、毎週注文できる商品も

ぱくぱく 子育てくらぶ

イベント告知や離乳食レシピなどを掲載！



ささえあい サポート

出産前後にできない家事などを、組合員がお手伝いしてくれるシステム。実家が遠方のママにも好評。

ぬくもり割引

母子手帳の交付日から子どもが満3歳になるまでの期間、個配の配達手数料が割引になる制度。満1歳までの赤ちゃんがいる家庭は2017年4月以降はさらに割引率が上がることに。

※「赤ちゃんサポート」会員の登録が必要

4月から
さらに
充実！

夕食サポート

育児中に助かるお弁当の宅配サービス。第2・3子の出産などでママが入院中に、パパが利用するケースも。



コープ共済

入院やケガに備えたコープ共済。妊娠中や0歳から加入できる子ども用の商品もある。

※詳しくはホームページまたはパンフレットをご覧ください。



赤ちゃんサポート

満1歳までの赤ちゃんがいる家庭に、サポート商品を1点、毎月偶数週に無料で届けてくれるシステム。途中で申請すれば、商品の変更もできる。



会員登録時に、牛乳や豆腐などの全10品の中から希望の商品を選ぶ（対象商品は変更となる場合があります）

会員になると、レシピ付きのコープしがオリジナル絵本ももらえる！



※「赤ちゃんサポート」についてのお問い合わせは
0120-709-502

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。

組合員さんの声

商品案内書には簡単な説明は載っていますが、原材料や原産国などの詳しい情報を知りたい。

改善しました

ホームページでは「商品情報検索」や「次回取扱い検索」ができるようになっていましたが、あまり利用いただいていませんでした。今回、商品案内書「エコー」の4ページ下段に【QRコード】を設けましたので、携帯電話やスマートフォンで読み取って、商品情報のページを見ていただけるようになりました。ご活用ください。



商品情報検索



取扱予定検索

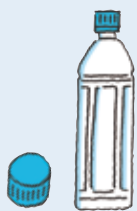


ここからQRコードを読み取って検索できます！

↑ QRコードを読み取って、検索してください

Q ペットボトルやペットボトルキャップは、宅配の配達で回収してもらえないのでしょうか？

A 宅配の配達時には、商品仕分け袋、たまごパック、牛乳パック、商品案内書を回収して、リサイクル資源として販売しています。ペットボトルや食品トレーは、行政や一般店舗での回収ルートが一定整備されていることと、宅配での回収はトラックや倉庫の保管スペースの関係から実施していません。なお、生協直営のステーションでは回収していますのでご利用ください。



Q スパイラル12月号 my coopの記事にあった「おからナゲット」の作り方が知りたい。

A 改めて取材させていただいた組合員さんに作り方をお聞きました。

材料

生協の味付けうの花(さとの雪食品)・・・80g×2/パック、もめん豆腐・・・150g、片栗粉・・・大さじ1

作り方

材料をすべて混ぜ合わせ、市販のナゲットくらいの大きさにし、サラダ油で揚げ、きつね色になればできあがりです。



赤ちゃんサポートの一環として、偶数週に無料で届くコープ商品の一例

生協との付き合い合いは、結婚を機に両親の勧めで加入したコープ共済からという草津市の田熊さん。「私は『女性コース』に加入していたのですが、一人目のお産の時に緊急帝王切開になってしまい、共済からお見舞金をいただきました。入っておいでよかったと思いましたね」。子どもを授かったことをきっかけに、安全なものを食べさせたい、子育て中は宅配利用が便利だろうと考えて、コープしがの「赤ちゃんサポート」会員になりました。

赤ちゃんサポートとは、満1歳までの赤ちゃんをもつお母さんを対象に、毎月偶数週に卵や牛乳などのサポート商品から選んだ1点を無料で届けたり、個配の配達手数料を割引にするコープの支援システムです。「安心安全な商品を無料でいただけるのは、すごくありがたかったです」と田熊さん。ほかにも時間が許す限り「ばくばくコミュニティ」やWebサイトをチェックして、近所で催される子育てイベントや食品添加物などの勉強会にも積極的に参加しました。「勉強会では託児利用ができたので二人で集中できましたし、気晴らしにもなりました。そこで出会った幅広い世代の

co-op きび砂糖
(新東日本製糖株式会社)

砂糖きびがもつ自然な風味と旨みを残した低精製糖。料理からお菓子づくり、コーヒーまで幅広く利用できる。「これで煮物を作るとおいしくできますね。」



方々との交流は今も続いています」。

当初は、主人の転勤で草津にやってきた田熊さん。二人目を出産した直後には組合員同士で助け合う「ささえあいサポート」を利用しました。「私が赤ちゃんにかかりきりになると、長女が寂しい思いをするだろうなと思って、サポートさんにはいっぱい遊んでもらって長女も大喜びでしたし、『しんどかったら寝ていてもいいですよ』って優しい言葉もかけてもらいました」。安心安全な商品が家庭に届けるだけでなく、手厚いサポート体制も生協の魅力です。

このページに登場して下さる組合員さん募集！

7月号のテーマは「夏の暑さ対策どうしてる？」です。取材させていただき写真で登場いただける方を募集しています。ご協力いただける方は15ページの宛先までご応募ください。(締切 3/31(金))

my Coop!

組合員さんの“my coop”をご紹介します

私が利用している

生協の子育て支援

＊ 生協の子育て支援はパーフェクト ＊



田熊みづきさん

先にコープ共済に加入し、出産後配役を利用。組合員の代表である総代に推薦され、地域委員を経験するなどアクティブに活動されています。

2016年12月に、衣類などの洗濯表示が変わりました

#02
スパイラル
ニュース



衣類に適した洗濯方法がわかりやすいマークで示されている「洗濯表示」。ファッションのグローバル化によって、海外ブランドや輸入衣料品が増加し、国内の表示を統一することになりました。2016年12月1日から、その洗濯表示が新しい絵表示に切り替わり始めているのをご存知ですか？

表示のデザインが大きく変わっているので、表示の意味を確認せず洗濯して、大切な衣類を台なしにしないように注意しましょう。

変更前の洗濯表示例

洗濯の仕方	漂白の仕方	乾燥の仕方
手洗い 30	△ 塩素系	平 アイロン
アイロンのかけ方 高	クリーニングの種類 ドライ	

新しい洗濯表示例

洗濯の仕方	漂白の仕方	乾燥の仕方
手洗い 30	△ 塩素系	ダンブル乾燥 自然乾燥
アイロンのかけ方	クリーニングの種類 ドライクリーニング ウェットクリーニング	

新しい表示は、“基本記号”と“付加記号や数字”の組み合わせで示されています。

基本記号 [40] 付加数字 洗濯の水温の上限を表す
付加記号 洗濯の水流の強さを表す

基本記号	家庭洗濯	漂白	乾燥	アイロン	クリーニング
付加記号	洗濯機洗いも、手洗いも共に「桶」の記号です。中性洗剤使用の場合は記号のそばに書かれます。	酸素系漂白剤のマークが追加されました。	タンブル乾燥（家庭用回転式乾燥機）と濡れ干し（絞らずに干す）表示が追加されました。	あて布が必要な場合は、記号のそばに書かれます。	商業クリーニング向けの情報です。
	桶	△	□	熨斗	○
	〈強さ〉 通常 弱い 非常に弱い 〈水温（上限）〉 桶の中の数字		〈温度〉 低 高	〈温度〉 低 高	〈強さ〉 通常 弱い 非常に弱い

実際の表示記号

実際の記号例	基本記号	付加記号	実際の表示記号
40℃限度 洗濯機「標準」※	桶	40	桶 40
40℃限度 洗濯機「標準」※	桶	40	桶 40
30℃限度 洗濯機「弱」※	桶	30	桶 30
40℃限度 手洗い	手洗い		手洗い
家庭洗濯 NG	桶		桶
※洗濯機の種類により異なる。			
漂白 OK	△		△
漂白 NG	△		△
酸素系 OK 塩素系 NG	△		△
タンブル乾燥	□		□
高温 80℃まで	□		□
低温 60℃まで	□		□
低温 110℃まで スチームなし	□		□
アイロン NG	熨斗		熨斗
アイロン OK	熨斗		熨斗
ドライクリーニング 通常処理	○		○
ドライクリーニング 弱い処理	○		○
ドライクリーニング 非常に弱い処理	○		○
ドライクリーニング NG	○		○
ウェットクリーニング 非常に弱い処理	○		○
ウェットクリーニング NG	○		○

各基本記号共通の処理・操作を禁止する付加記号です。

出典（「JIS L 0001：2014」）

生協からお届けする衣類など繊維製品についても、順次新しい取扱表示に切り替えていきます。
また CO・OP 衣料用洗剤の表示も、新しい表示に対応してまいります。

一人ひとりの想いを大切にするチーム活動

#01
スパイラル
ニュース

たくさん
開催

チーム活動は、関心毎を同じくする組合員どうしやお友達が集まって、文化・福祉・子育て・スポーツなど文化や教養を高めるため、自由にテーマを決め、自分たちがしたいことに取り組める活動です。2016年度約200チーム（約2,000名）が様々な取り組みを行いました。一例を紹介します。



地産地消商品や CO・OP 商品食べ比べ

普段、個人では一つの食品について2種類以上のものを同時に食べることはなかなかできませんが、今回、豆腐、食パンなど5種類の食品を食べ比べました。



商品お試しチーム活動

酢飯をつくって手巻き寿司をしました。注文書で見ているだけだったイクラやエビなどを試食。一人暮らしのおばあさんも一緒にしゃべって、交流が深まりました。



やっぱり楽しい流しそうめん

子供会の活動として夏祭りに流しそうめんをしました。恒例となっても大はしゃぎで、大人も童心に返りおしゃべりしました。



縁日に行こう

イベントサークルで園児を対象に縁日遊びを開催しました。射的・カメ釣り・ワニワニパニックなどのゲーム、粘土でパフェ、ダンボール神輿など、めいっぱい遊んでくれました。



生協商品でクリスマス会

育児サークル「あすなろ」で、生協の安全安心な食品を使い、ポテサラツリーを作り、それをカナッペの具として食べ、フルーツポンチまでしました。大満足・満腹でした。



簡単！ランタン作り！

地震、台風、ゲリラ豪雨などの災害に備え、防災意識を持ってもらうきっかけに非常用ランタンをペットボトルを使って作りました。でき上がったランタンは自治会の夏祭りで飾りました。

2017年度のチーム活動の受付が始まります。

1チーム3人以上で、うち組合員が2名以上、助成金は一人500円までの実費を助成。1チーム上限は5000円までです。詳しくは担当の地区事務局にお問い合わせください。



理事会だより 第26回定例理事会 (2017年1月31日)

2016年度1月期組織経営概況

項目	業態	1 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）		178,878	179,888	100.5	104.3			
出資金（千円）		11,013,426	11,028,859	100.1	103.2			
供給高 （千円）	宅配	2,580,521	2,578,225	99.9	102.7	23,119,100	23,065,463	99.7
	店舗	281,200	317,610	112.9	115.2	2,647,200	2,936,379	110.9
	夕食サポート	22,171	21,380	96.4	108.9	254,308	246,330	96.8
	エネルギー事業	-	31,654	***	***	-	31,654	***
	合計	2,883,892	2,948,870	102.2	105.1	26,020,608	26,279,828	100.9
経常剰余金（千円）		179,189	221,057	123.3	113.6	787,252	899,853	114.3

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1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102.2%(前年比105.1%)と計画を上回りました。宅配事業は利用人数は計画を上回りましたが、利用単価は計画を下回り供給高は若干計画に及びませんでした。店舗事業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96.4%と計画を下回り、1日当たり配食数は1,968食でした。昨年11月から供給が始まった新規のエネルギー事業(コープでんき)は、今回初めて実績が計上され、供給高3,165万円、利用者は2,977人でした。総合的な利益を表す経常剰余金は計画比123.3%と大きく上回りました。
- 2 コープしがの宅配物流再編に伴い(株)コープシステムサービスの事務所の所在変更を確認する、第29回臨時株主総会に、理事長が賛成の立場で出席することを承認しました。
- 3 産直の牛乳や牛肉を安定して確保していくために「(株)みんなの牧場」(※)に出資することを承認しました。2017年度活動計画に含めて、年度末総代懇談会において報告していきます。
(※)「(株)みんなの牧場」は、大山乳業農協や鳥取県畜産農協などが中心となり、国などの支援を受けて設立する成牛600頭規模の酪農の牧場です。
- 4 第13期役員候補者31名の擁立を承認しました。役員推薦委員会へ推薦要請し、推薦を受けて総代会で確認を得るようにすすめていきます。

- 理事会・常勤理事会報告事項
(1)3月13日(月)~24日(金)に開催する「2016年度末総代懇談会」の23会場を確認し、総代へ開催案内を行い出席確認をすすめます。
(2)宅配事業の注文締切時間の延長を3月20日(月)(3月5回の注文分)から行うことを確認しました。新しい注文締切時間は以下の通りです。

注文方法	(月~木曜配達) 締切時間は翌日	(金曜配達) 締切時間は翌日
電話注文	19:30	14:30
eフレンズ	19:15	14:15
FAX注文	18:30	13:30

(3)「ビワマス養殖へのあゆみと試食会!」を3月25日(土)に、滋賀県漁業協同組合等との協賛企画として安曇川公民館等で開催します。ビワマスの学習、アメノイオご飯の試食、ビワマスの放流などを行います。
(4)東日本大震災から6年目を迎え「震災を忘れない・これからの地域とくらし交流会」を3月18日(土)にコープぜざ店2階で開催し、被災地の農業復興の現状や地域のくらしについて学びます。

監事会だより 1月度 (12月21日~1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。
12月23日 内部統制委員会出席
26日 経理往査
1月5日 第27回監事会[この間の監査所見共有化、2017年度監事会予算の検討、第3四半期監査実施内容、

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。

第13期監事体制の考え方、子会社調査実施内容、今後の日程、その他]
10日 有限責任監査法人トーマツとの期中協議

「東日本大震災 復興支援募金」にご協力ください。

東日本大震災から丸6年を迎えます。コープしがは被災地の活動を資金面から支える「被災地生協のボランティア活動支援募金(つなごろうCO・OPアクションくらし応援)」に継続して取り組んでいます。みなさまのご支援、ご協力をお願いします。

募金方法

共同購入・個配の方 ■2月4回~4月1回の注文と一緒に受け付けます。 ■1口は100円です。

☐ 注文書(おもて) / 上段の「募金欄」に募金いただく口数を記入ください。
☐ インターネット注文 / 「注文番号で注文」を選び、注文番号 209937と募金口数を入力してください。
☐ 電話注文、ファクシミリ専用注文書でも受け付けています。
※翌週の商品お届け表に募金額が掲載されますので、ご確認ください。
みなさまからお預かりした募金は、いわて生協、みやぎ生協、コープふくしまの被災地生協に送金いたします。
店舗はサービスカウンターに募金箱を設置しています。
■この募金は寄付金控除の対象にはなりません。

1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 203,230Kg (回収率48.2%)

牛乳パック 宅 3,482Kg 店 528Kg

商品仕分け袋 宅 2,773Kg (回収率32.1%)

ペットボトル 店 865Kg

卵パック 宅 1,974Kg

キャップ 店 75Kg

トレイ 店 257Kg

リサイクル品売却金額 1月度: 3,234 千円 累計 37,358 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!

牛乳パックのリサイクル

牛乳パックをリサイクルすると、環境にやさしい取り組みになるってご存知ですか?
牛乳パックをごみとして焼却処分するとCO₂(二酸化炭素)が発生しますが、紙の原料としてリサイクルするとCO₂の発生が抑えられます。さらに、紙の原料となる「木」の伐採も減らすことができます。
生協が回収した牛乳パックは、トイレトペーパーやティッシュペーパーにリサイクルされますが、牛乳パック30個でトイレトペーパーを5個作ることができます。CO₂は702g削減することができます。
生協では、牛乳パックの回収を宅配の商品お届け時や、店舗のリサイクルボックスで行っています。生協以外の牛乳パックや、果汁飲料などの紙パック(内側が白いもの)も回収しています。(但し、酒の紙パック等内側にアルミがコーティングされたものは、生協では回収していません)



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 = ?

締め切り
3月25日(土)(消印有効)

応募方法は15ページをご覧ください。

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

頭の体操
Mental Gymnastics

1月号 正解
「10」
応募総数 284通 うち正解 276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！

春から幼稚園

4月から下の子どもが幼稚園に入園します。ママの姿が見えなくなる
と、ママと叫び、どこか出かけようと
すると、後ろをマークされたり、ママに
くつきの次女です。春からは、大き
な世界に入って楽しく過ごしてね。

彦根市 こことんゆうたん さん
これからのお子さんの成長が楽
しみですね。

テーマ

【卒業証書】

家族で卒業！

今年はまだに「子育て卒業」の年。
娘たちが、それぞれ高校、中学を卒
業します。末娘の義務教育も終了で
す。新しい道へと踏み出し、春からの生
活リズムも変わりそうです。自分で選
んだ道で、がんばっていく娘たちを応
援しながら、私自身の送り迎えやお弁
当作りで忙しかった日々が変わる新し
い毎日を楽しんでいきたいと思ってい
ます。娘たちがもたらしてくれる卒業証書
が、子育て卒業証書になりそうです。

愛知郡 パール さん

赤ちゃんの成長の証

わが家の最近の卒業といえは、1歳
になった息子の卒業です。私の赤
ちゃんから卒業してしまおうと、と
てもさみしかったです。でも卒業してか
ら、息子は動きが活発になり、明らか
な成長を感じられました。卒業は淋
しいですが、次へ進むのに必要なステッ
プですね。今は使わなくなった授乳服
が、私にとっての卒業証書です。

米原市 ももえつてい さん

生協でコミュニケーション

会社の同僚の女性3人も生協に
入っていますので、昼休みには生協の
何がおいしいとか、いつもどんなもの
を購入しているとかの話題になっていま
す。先日はあじの南蛮漬けがおいし
いよねって盛り上がりつつありました。生
協仲間がいると、料理の話とかも盛
り上がりつつ楽しく、ありがたいです。
時々、生協で購入したお菓子を持っ
てきて一緒に食べています。

大津市 ここちゃん

生協に入っているというだけで、
身近に感じられていいですね。

甘酒の楽しみ方

今、はまっているのが甘酒。毎朝、
食後に飲んでいきます。夏でも湯たん
ぽをして寝ていくくらいの冷え性だっ
たのですが、この寒い冬でも湯たん
ぽなしで寝られるくらい、手足の冷
えが解消されました。体調も良くな
り、今まで飲んでいなかったサプリメントか
らも卒業です。生協さんで様々な甘
酒が掲載されているので、注文して
はいろいろ試して楽しんでいます。私
のおすすめは、甘酒にしょうががはな
く、レモン汁を入れて飲むこと。皆さ
んも試してみてください。

野洲市 みかん さん

男の私には分からない感覚です
が、これからの成長が楽しみです
ね。

夢に向かって卒業！

今までのネガティブな自分を卒業
します！今、勉強しています。それま
では自分のイヤなところに注目してい
ました。でも、これからは自分が自分
をほめる！応援する！大好きにな
る！と決めました。これからは、2
年後の夢を達成し、次の証書を受け
取るべく、コツコツがんばります！

近江八幡市 R & L さん

何事もポジティブに考えるのはい
いことですね。2年後の夢が気にな
ります。

先生の暖かさに涙

2人目の子どもが1月末に生ま
れ、喜んでいた上のお姉ちゃんは、3
月上旬に卒園でしたが、インフルエンザ
になってしまい、当日は泣く泣く欠席
しました。本人はケロッとしていたが、
親の私は、ショックで…悲しかったで
す。でも、後日、園長さんが「〇〇ちゃ
んだけの卒園式をしますので、赤ちゃ
んも一緒に来てくださいね。」と連絡が
あり、特別に先生方も全員、黒のお洋
服を着て、ステキな卒園式をしていた
いただきました。感謝と感激で、私は大泣

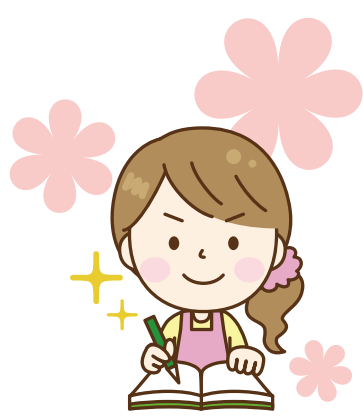
甘酒は「いきいき日和」や「よりす
ぐり」のチラシにも載っています
ので、探してみてくださいね。

ムダな買い物なし！

生協ノート、続けています。以前、
スパイラルカフェにて紹介されていた
注文の際にノートに書き留めておく
「生協ノート」。とても便利で、三日
坊主の私も珍しく続いています。ノー
トのサイズも手帳サイズの小さなも
のにすることで、冷蔵庫にもマグネッ
トクリップで貼りつけられ、バッグにも
入るので、ダブリ買いも防げます。教
えてくださった方に、感謝！感謝で
す。

近江八幡市 カサブランカ さん

スパイラルカフェでの情報交換。
みなさんもいろいろなアイデア
をお寄せくださいね。



きしてしまいました。今も思い出すと
泣けてきます。

彦根市 りんご さん

保育園の暖かい心遣い、うれしかっ
たですね。

校長室で発見

私の卒業した小学校では卒業証書
の名前を校長先生が筆で二枚一枚書か
れていました。たまたま校長室に入っ
た時に、名前を乾かすために、並べられ
ているたくさん卒業証書が、今も忘
れられません。

大津市 みずたま さん

校長先生の思いが詰まっています
ね。今でも筆で書かれているので
しょうか？

次回は5月号掲載です。

テーマは「新茶」

毎年飲んでいるという方、新茶を
使ったオリジナルレシピや思い出
の新茶など、皆さんの楽しいエビ
ソードをお待ちしています！

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>



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)

3/25(土)
締切

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 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。 ※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)。
※他紙との二重投稿はご遠慮ください。 ※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。

しげちゃん二座

1月15日に、生協さん主催の「し
げちゃん二座 絵本トーク&ライブ」
に主人と行ってきました。当日は、強
い寒気で、初めて南彦根駅で降りま
したが、積雪の多さにびびくり。バスの
本数が限られていたので、行きは30
分歩いていきました。ひざ下の雪で、
遭難しかけたましたが、普段、経験で
きないことなので思い出に残ります。
ライブは、子どもだけでなく大人も
楽しめる、心温まる楽しい時間とし
た。寒い日でしたが、心は温まりまし
た。今回、機会を与えていただいて、
本当にありがとうございました。しげ
ちゃん二座の方も東京から来られてい
たようで、悪天候の中、遠いところ、
ありがとうございました。

草津市 とんちゃん

参加者みんな笑顔でお帰りいた
だくことができて私もうれしい
です。

スパイラル7月号でご紹介予定の
「子どもと一緒にあでかけできる
滋賀県の遊び場」を募集！
お子さんのお気に入りの場所を
ぜひ教えてください。
ご応募は左ページの宛先まで。