コープでつくる私のくらし

生活協同組合コープしが

Spiral スパイラル

7
July 2017
No.332

特集 親子で楽しむ滋賀の遊び場 ……6ページ

たべるたいせつ…2ページ
夏野菜をしっかり摂ろう

つくる現場から…3〜5ページ
地球にやさしい洗剤を目指して
coopセフター、coopおおぞら

my coop !…8ページ
どうしてる?夏の暑さ対策

声に応えて…9ページ

スパイラルレシピ…16ページ

今月号の表紙と
スパイラルカフェのテーマは「海」。
海水浴もいいですが、ただ眺めるだけもいいですね。

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。

July 2017 No.332

発行責任者／理事長 西山 実
発行／2017.7.3

生活協同組合コープしが
〒520−2351 滋賀県野洲市冨波甲972 TEL (077) 586−4839 FAX (077) 586−4840

今月のスパイラルレシピ

今号は、旬の夏野菜を楽しめるレシピ。目にも鮮やかな夏野菜で食欲増進、体力をつけて暑さに強い体を作りましょう。

PicKUp アイテム

材料(2人分)	調理時間	1人分カロリー	1人分塩分
	約10分	262kcal	塩分1.4g

うなぎのチーズ蒸し

うなぎ蒲焼1尾、玉ねぎ¼個、トマト½個、ピザ用チーズ40g

作り方

❶うなぎ蒲焼は食べやすく刻む。
❷玉ねぎは薄切り、トマトは小さく切る。
❸①に②をのせてチーズを散らし、レンジ(600w)で約3分半加熱する。

材料(2人分)	調理時間	1人分カロリー	1人分塩分
	約15分	156kcal	塩分0.9g

ゆで鶏と夏野菜の漬けサラダ

鶏むね肉150g、きゅうり½本、ミニトマト6個、A=<めんつゆストレート¼カップ、酢大さじ2弱>、片栗粉適量

作り方

❶鍋にAを煮立て、冷ます。
❷鶏肉は一口大のそぎ切りにし、片栗粉を薄くまぶす。きゅうりは乱切りにする。
❸きゅうり、ミニトマトを熱湯にくぐらせる。鶏肉はゆでる。
❹③を①に入れ、10分ほどおく。

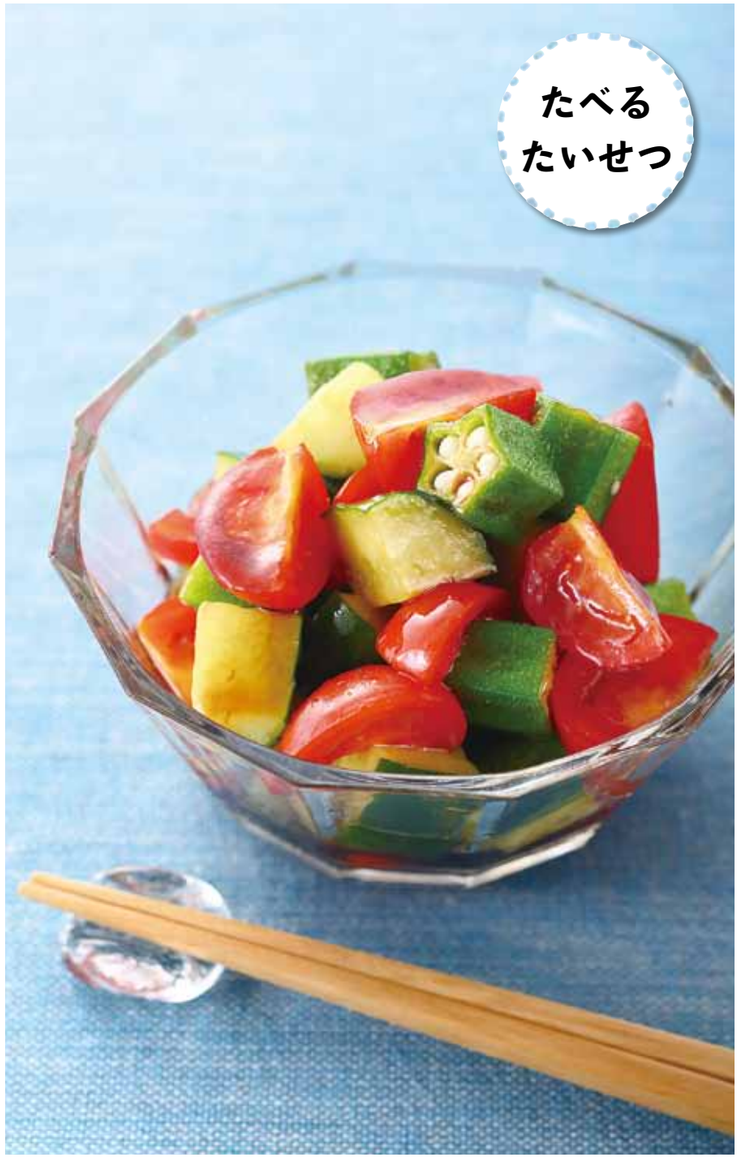
材料(2人分)	調理時間	1人分カロリー	1人分塩分
	約20分	423kcal	塩分1.7g

なすとトマトのミンチあん

豚ひき肉150g、なす2本、トマト2個、玉ねぎ¼個、梅干し2個、ごま油大さじ3、しょうゆ小さじ1½、大葉のせん切り適量

作り方

❶なすはへたを除いて縦4等分に切り、小さく切る。トマトはざく切り、玉ねぎはみじん切りにする。
❷フライパンにごま油を熱し、なすを揚げ焼きにし、キッチンペーパーの上に取り出す。
❸玉ねぎをしんなりするまで炒め、ひき肉を加えてほぐし、トマトも入れて炒める。梅干しをちぎりながら加え、水分がとんできたらしょうゆを加える。
❹②を戻し入れてサッと煮、器に盛って大葉をのせる。



夏野菜をしっかり摂ろう

年々夏の暑さも厳しくなり、体のだるさや不調を訴える人も増えてきています。夏は特に大量の汗をかくので、汗とともに体に必要なビタミンやミネラルなどの栄養素も一緒に排泄されてしまい、だるさや疲労を感じやすくなり体調を崩してしまいます。そんな時には夏野菜をしっかり食べましょう。

夏野菜には色んな力があります。例えば、●汗で失われた水分やミネラルなどを補給する。●ほてった体を冷やす。●夏野菜に多く含まれる「ビタミンC」には夏の暑さによるストレスや疲労予防効果もある。そしてコラーゲンの生成を助ける作用があり、メラニンの生成を抑えメラニン色素を還元する働きもあるので、紫外線対策にもなります。

おすすめ野菜は、トマト・きゅうり・なす・パプリカ・ピーマン・とうがん・白うり・ゴーヤ・レタス・柑橘類などです。

また、夏野菜の持つ「色素」にも注目。トマトやスイカなどの赤い色素（リコピン）、なすの紫色（アントシアニン）、パプリカやカラーピーマンの黄色やオレンジ色（カロテン）などは、抗酸化作用や紫外線から細胞を守る作用があります。これら濃い色素は脂溶性なので、油と一緒に摂ると効率良く吸収されます。そのほかにも、夏の胃腸が弱りがちな時にはオクラがおすすめ。オクラの持つ「ネバネバ成分（ムチン）」が胃の粘膜を保護してくれます。

夏野菜の上手な食べ方としては、トマトやきゅうり・オクラなどを1㎝角くらいに小さく切り、ごま油としょう油で混ぜ合わせるだけでもさっぱりしておいしくいただけます。また、食欲増進に香味野菜の大葉を利用したり、冷房でからだが冷えるときも、薬味に大葉を使ったり、そうめんにとうがらしの煮物を添えたりするとよいでしょう。夏バテ予防には、刻みうなぎにトマトやスライス玉ねぎを乗せ、上からチーズをかけてレンジで蒸した洋風もおいしいですよ。

夏野菜がたくさん採れた時には、乾燥を防ぐためにきちんと包み、自然に育っている状態に近い形で冷蔵庫の野菜室に保存すると良いでしょう。夏野菜をしっかり食べて、上手に猛暑を乗り切ってくださいね。

／地域活動栄養士　長岡由里子さん

つくる／現場から

地球にやさしい洗剤を目指して――CO-OPセフター、CO-OPおおぞら

組合員の声から生まれた環境と手肌を守る洗剤

多様な生命のゆりかごである琵琶湖をあずかる滋賀県では、1977年に赤潮が大量発生して以来、水環境の保全を目指した「石けん運動」などの市民運動が大きな広がりをみせました。そして、1979年には赤潮の発生原因の一つとされるリン酸塩を含む合成洗剤の使用及び販売禁止を盛り込んだ「滋賀県琵琶湖の富栄養化の防止に関する条例」を制定。全国でも指折りの環境先進県です。

実は、滋賀県内で市民運動が盛り上がる以前から、コープ商品として水環境に配慮したオリジナルの衣料用洗剤CO-OPソフトを開発。組合員6千人にアンケートを実施して、「水にやさしく、手肌にやさしい洗剤を」という要望から、従来のABS系洗剤よりも低刺激で、排水後も微生物に分解されやすいLAS系洗剤CO-OPソフトを1966年に誕生させました。さらに1969年には、LAS系洗剤よりも環境負荷の少ない高級アルコール系洗剤CO-OPセフターを開発。そこからセフターシリーズの歴史の1ページが始まりました。今回は、コープ洗剤の研究・開発などを行う（株）コープクリーンにお話を伺いました。

CO-OPセフター・CO-OPおおぞら

全国に先駆けて環境問題に取り組んだ合成洗剤セフター、肌にやさしい洗濯石けんおおぞら。コープ洗剤の二本柱です。

「安全(Safe)・安心な洗剤を」の願いを込めて

高級アルコール系洗剤として日本で初めて開発されたCO-OPセフターは、家庭用の洗剤市場に大きなインパクトを与え、他社が追随するかたちとなりました。ちなみに高級アルコールとは、品質が高いという意味ではなく、炭素の数が6以上、大体12～18個とからなる油のこと。水に溶けやすく、油汚れに高い洗浄力を持ち、環境に悪影響を与えにくく生分解性に優れています。

また、不要な添加剤は入れないとして蛍光剤(見た目の白さを増す染料の一種)を無配合に、1980年には水質汚濁の原因とされるリン酸塩を含まない無リン化を実施。さらに1983年には石油系原料よりも大気中の二酸化炭素の増加を抑制し、繰り返し生産できる植物性原料(パームやし油)を使用するようになりました。

やがて1990年代に突入すると、温暖化ガスの排出削減など地球規模で環境問題に対する意識が高まり、2000年代には環境負荷の少ない詰め替え容器の「バッグインカートン」を開発。資源のムダ使いをなくすため、少ない使用量で洗浄力を向上させるなど、様々な経緯を経てCO-OPセフターは環境に配慮した洗剤として進化を遂げました。

研究開発などは(株)コープクリーンとして

現在、CO-OPセフターやCO-OPおおぞらといったコープブランドの洗剤をはじめ、化粧品や医薬部外品など様々な製品の研究開発を行っているのが株式会社コープクリーン。日本生協連と旭電化工業(現：(株)ADEKA)の合弁会社として、1978年に設立されました。自社工場は持ちませんが、大手メーカーに頼らない独自の商品開発で安価で良質な洗剤を全国の生協組合員に提供しています。

研究室には二層式からドラム式まで実際に洗濯機を持ち込んで、家庭のお洗濯の条件を再現しています。

スクリューで水流を起こして洗濯機と同じ状況を作り、実際の汚れ落ちを検証するターゴトメーター。

コープの洗剤はすべて蛍光剤無配合・無着色

＼洗剤のカタチ×求める仕上がりで選ぼう／

わたしにぴったりのコープ洗剤はどれ？

洗剤の主成分である界面活性剤の分析などに使われる高速液体クロマトグラフィー。

製品の中に混入した異物を検査する赤外分析装置。

汚れ落ちの実験には、皮脂や血液、食べ物の色素成分で汚した人工汚染布を使用。

粉末・液体・液体濃縮それぞれの特徴

「とろこで、洗濯洗剤の選び方に悩まれたことはないですか？」と、(株)コープクリーン営業部の町田平さん。コープ洗剤には粉末・液体・液体濃縮の3タイプがありますが、それぞれにメリット・デメリットを持っています。「洗浄力の高さでは圧倒的に粉末。しかも安価でコストパフォーマンスに優れていますが、若干の溶け残りが発生することもありますね」。かたや液体タイプは溶け残りの心配はないですが、ボトルが大きく収納に困るという面も。液体濃縮はボトルがコンパクトで場所を取らず、直塗りでピンポイント洗浄も可能ですが、使用量が少ないため計量しにくいという声もあります。まずは自分好みの使い勝手を見つけることが、洗濯洗剤選びの秘訣といえるでしょう。

多彩なバリエーションから用途に合った洗剤を選ぶ

自分に合った洗濯洗剤を選ぶ上で、次に大切なのが「目的」。「赤ちゃんの肌着を洗ったり、肌が特にデリケートな人には、CO-OP洗濯用粉石けんCO-OPおおぞらがおすすめです。

吸水性を損なわず、柔軟剤を使用しなくても衣類をふっくら仕上げてくれますよ」と町田さん。ただし、粉せっけんを使う場合は、あらかじめよく溶かしておけばドラム式洗濯機にも使えますが、機種によっては使用不可の場合もあるので、取扱説明書をきちんと読んでおくことが大切です。

また、臭いが気になる場合は抗菌・防臭効果をプラスしたCO-OPセフターを。泥や汗、食べこぼしに強力な洗浄力を求める場合はCO-OPセフターEやCO-OPセフターエナジー強力洗浄を。優雅な香りを楽しみたい人には柔軟剤入りのCO-OPセフターをと、用途に合わせて多彩なバリエーションから選べるのが魅力です。

最近では「すすぎ1回でOK」と表示された洗濯洗剤が増えましたが、これは界面活性剤の残留量を測定する分析技術の向上で、すすぎ1回でも2回でも残留量が同等であることが確認されたから。節水・節電・時短を考える上でも、表示どおりの使い方で何も問題はありません。

お話を伺った人

(株)コープクリーン
営業部　町田平さん

研究部部長
田村美紀信さん

研究部
ランドリー研究グループ
太田昌宏さん

教えて！ お洗濯のコツ

頑固な汚れや臭いに対して完璧にお洗濯をしたいなら、少し手間ではありますが、漂白剤と柔軟剤を賢く使ってほしいと思います。まず漂白剤ですが、色柄物にも安心して使える酸素系漂白剤を。その中でも洗浄力の高い粉末タイプがおすすめです。洗濯前に20～30秒間、漬け置くだけでOK。最後は柔軟剤でコーティングしておけば、柔軟剤に含まれる防菌・防臭効果によって部屋干し臭の原因となる雑菌の繁殖が防げます。漂白剤入り、柔軟剤入りの洗剤もありますが、「ここぞ！」の時は、漂白剤→洗剤→柔軟剤でていねいに仕上げて下さいね。

特集

親子で楽しむ 滋賀の遊び場

自然豊かな滋賀県には、子どもたちが思い切り遊べる場所がたくさん！ 夏休みを目前に、子どもも大人も楽しめるスポットをご紹介します。

「びわ湖はもちろん、そこに流れ注ぐ野洲川や日野川、安曇川などでの川遊びに加えて渓流釣りなどが気軽にでき、水と親しむ機会が多いのは、びわ湖を抱く滋賀県ならでは」と話すのは、高島市にある滋賀県立びわ湖こどもの国の施設長を務める青木俊博さん。

さらに、水辺だけでなく、伊吹山や函館山などの高原、希望ヶ丘や矢橋帰帆公園、キャンプ場もあり、自然に恵まれた滋賀県だからこそ、水辺だけでなく、山や森での遊びも日常的にできるのは、子どもにとっても大人にとっても恵まれた環境だと語って下さいました。

「滋賀県での遊び方の幅は広いですね。特に遊び方としてお伝えしたいのは、子どもは、その場にあるものでどうにかして遊ぶのが得意だということ。その辺に落ちている木や石ころを拾って何かに見立てたり、ペイントしてアートを楽しんだりと、子どもの遊び方は無限に広がります。そこを一緒に楽しんだり、見守ってあげてほしい」。

山や森はもちろん、びわ湖の浜の方に生えている木の土は栄養分が豊富で、土が肥えているところが多いので、カブトムシやクワガタ捕りも楽しめるそう。「昔はよくしたなあ」という人も、そうでない人も、今年は挑戦してみませんか？

〝自然〟以外にもプールや体験など〝学び〟をテーマにした施設もご紹介しているので、滋賀県をアクティブに楽しみましょう！

E ガリバー青少年旅行村

「ガリバー」をモチーフにした、5つのエリアに遊具が多数。魚つかみやアイスクリーム作りも！

高島市鹿ケ瀬987−1
☎0740−37−0744
入村料400円（4歳以上）。魚つかみ1匹400円（〜8月末）、クラフト体験400円〜

C 滋賀県醒井養鱒場

渓流魚について学べるミニ水族館があり、場内ではニジマスを釣って食べることもできる。

米原市上丹生
☎0749-54-0301　8時30分〜18時(3〜6・10・11月は〜17時、12〜2月は〜16時)、年末年始休。入場料大人500円、高・大生300円、中学生以下無料。釣り場は有料。

A ウッディパル余呉

遊んで学べるおもちゃを集めた博物館や巨大アスレチック、キャンプ場もあり一日遊べる。

長浜市余呉町中之郷260
☎0749-86-4145　9時30分〜17時、夏休み・祝日を除く火曜、年末年始休み。
アスレチック入場料310円（小学生以上）

F 比良げんき村

びわ湖を望む雄大な景色とローラー滑り台などの遊具が好評。遊び・学び・体験しよう。

大津市北小松1769-3
☎077-596-0710
9時〜17時、年末年始休み。
入場料・駐車場無料

D 滋賀県立びわ湖こどもの国

大型遊具やアスレチック、BBQに水泳場と盛り沢山。屋内施設も充実しているので雨でもOK。

高島市安曇川町北船木2981
☎0740-34-1392
駐車場1回500円、BBQ1サイト980円、各種乗り物100円〜(遊具など無料)

B 長浜市浅井B&G海洋センター

たくさんの遊具やゴーカートに乗って遊べる公園があり、小さな子どもから楽しめる。

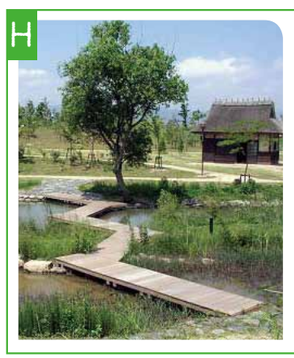
長浜市大依町15
☎0749-74-3355
9時〜21時30分、月曜休。※プールは6月中旬〜8月下旬(9時30分〜16時20分・18時〜20時50分)

G 道の駅 奥永源寺 渓流の里

東近江の特産品がそろい、食事も買い物も楽しめる。「森の中の小さな水族館」は必見。

東近江市蓼畑町510番地
☎0748-29-0428、9時30分〜17時30分、火曜休み（祝日の場合は翌日）。※11月は無休

H みさき自然公園



水生動植物を観察できる水辺や昔の田園風景を再現した園内で、楽しみながら環境学習ができる。

守山市今浜町
十軒家2870-2
☎077-585-4280
8時30分〜17時、
火曜休み(7・8月は無休)

M こんぜの里バンガロー村

ヨーロッパの街並みを再現したコンドミニアム式バンガローが人気。

栗東市荒張1-11
☎077−558−0908
9時〜17時、水曜休み。入村料大人200円、小学生以下100円。バンガロー1日1棟10,700円〜

K 甲賀市水口スポーツの森

テントやロッジ泊ができ、敷地内にはアスレチックや遊具、夏限定の屋外プールがある。

甲賀市水口町北内貴230
☎0748-62-7529、8時30分〜17時まで
（夜間利用施設〜午後10時まで）。屋外プール大人300円、小・中学生150円、幼児無料

I 三上山

標高432m、山頂までは1時間弱と親子登山デビューにぴったり。別名「近江富士」。

野洲市三上
☎077−587−3710(野洲市観光物産協会)
駐車場あり。※9/23〜11/3は初穂料（森林保全管理費）(大人500円)必要

N 甲賀流忍術屋敷（甲賀望月氏本家旧邸）

どんでん返しや落とし穴などの仕掛けがある、本物の忍者屋敷。忍者の歴史や秘密を学ぼう。

甲賀市甲南町竜法師2331番
☎0748-86-2179
9時〜17時、年末年始休み。●入館料(ガイド付)大人(中学生以上)¥700、小人(4歳以上)¥400 ※3歳以下無料

L あいの森ふれあい公園 青土ダム エコーバレイ

バギーやキャタピラ探検車がある遊戯施設が充実！ 関西最大級の総合アウトドア施設。

甲賀市土山町大字青土101-7
☎0748-66-0316、9時〜17時、
年末年始休み

J 滋賀県希望が丘文化公園

自然に囲まれたキャンプ場。道具貸し出し・食材販売があるので手ぶらでBBQができる。

蒲生郡竜王町薬師1178
☎077-586-2111。テント泊：15時〜翌14時（3歳〜中学生400円、高校生〜24歳460円、大人660円）、日帰り：9時〜17時(テント泊の半額)

※データは2017年6月時点の内容です。　※BBQ＝バーベキュー

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。

Q 注文書を提出してから、牛乳を2本から3本に増やしたかったのでeフレンズで1本注文しましたが、1本しか届きませんでした。注文の仕組みはどうなっているのですか?

A 宅配の注文方法は、「注文書」「インターネット」「電話注文」「ＦＡＸ注文」があり、併用することができます。併用した場合は、「注文書」が一番元になり、同じ番号の商品を注文した時は、残りの３種類は注文時間が遅い方が優先されます。また、注文数は合計でなく、後から注文した数に置き換わるので、必要な数を注文する必要があります。

改善しました

声

「国産りんごジュース100（混濁）」のフタがカチッと閉まらないので、きちんと閉まるように改善してほしい。

改善 注ぎ口をスクリュータイプに変更し、きちんと閉まるようになりました（６月から順次切り替え）

職員が感謝された事例

宅配で伺ったご高齢の組合員さんのポストにチラシがたまっていて、先週の注文書もそのまま残っていました。心配した職員が、登録のあった携帯電話に連絡すると、着信を見て組合員さんから折り返し電話がありました。事情を説明したところ「わざわざ心配してくれてありがとう。生協さんはこんなことまでしてくれるのね。今神戸にいるけど、次から出かけるときは連絡するようにしますね」と言ってくださいました。

このような組合員を思いやった対応ができた職員に感謝状が贈呈されました。

職員より

「このような言葉をもらって本当にうれしかったです。商品をお届けする以外のお役立ちを実感することができてよかったです。」

職員には異動先の店長（左）から感謝状が手渡されました。

my Coop!

組合員さんの“my coop”をご紹介します

＼どうしてる？／ 夏の暑さ対策

朝食をしっかり！

澤 彩（さわ あや）さん

夫婦、小学生・幼稚園の子ども２人の４人家族。遠方にも関わらず、時々利用するのはコープもりやま店。コープ倶楽部や地域委員を通してコープしがの活動に積極的に参加されています。

家族の仕事でスペインに2年滞在した後、滋賀へ引っ越してこられた澤さん。夏の食生活についてお伺いすると、朝ごはんをきちんと食されているご家庭が見えてきました。夏は火を使わずに…と思いたくなるところですが、澤さんの朝ごはんは、毎朝おみそ汁も用意する和食派です。「スペイン滞在中もお米は手に入ったので、和食は作り続けていました」。お子さんも和食好きで、朝食にはごはんの代わりにお餅を食べるそうです。うれしいことに、ご主人もお子さんにあわせて次第に朝食をしっかり食べるように。食欲が落ちそうになる夏にこそ、朝食をしっかり食べて、暑さに負けない体を作ることは大切ですね。

特に夏は食べやすさを考えて、コープのささ身（冷凍）ときゅうり、わかめの酢の物など、酢を使った調理を増やすそう。お子さんも酢の物好きだそうです。子どものおやつとして澤さんが用意するのは、スティックゼリーを凍らせたもの。お茶やお水などは常温で出すそうです。「スティックゼリーだと食べ過ぎず、お茶も常温だといっきに飲み干さないので、お腹にやさしい」と、お母さんの気持ちから生まれた工夫もされています。

夏のくらしでは、早い時間にお風呂を済ませて汗を流し、窓を開けます。「すごいですよ滋賀」と、窓から通る風の気持ちよさに〝びわ湖の恵み〟を実感されている澤さん。クーラーは、気持ちよく寝るため就寝前に寝室に少しだけかけるそうです。

そして家族のおでかけで何度も訪れているのが「琵琶湖博物館」。「暑くても、水のある場所で楽しんでいます」と、近くの川原や水辺にも子どもたちとおでかけして、夏を楽しんでおられます。

＼これもお気に入り／

CO-OP 冷凍きざみうす揚げ
150g

必要な分だけ取り出して使える、便利なカット済みの油揚げです。油抜き不要。味噌汁、うどん、そば、炊き込みごはん、切干大根の煮物にもどうぞ。

このページに登場してくださる組合員さん募集!

11月号テーマは「年末のお掃除計画」。毎年の大掃除の工夫やコープの愛用便利グッズを紙面でお話いただける方を募集します!
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。締め切り：7/31(月)

くわしく知りたい！

コープでんき

#01 スパイラルニュース

電力会社の選択・切り替えはお済みですか？

昨年４月から電力の小売りが全面自由化され、一般家庭でも電力会社を自由に選ぶことができるようになりました。でもさまざまな企業が電気事業に参入し、どこを選んでいいのか悩んでしまいますよね。コープしがも昨年 11 月から「コープでんき」が実際に供給されるようになりました。そこで、供給開始して８ヶ月経つ「コープでんき」についてご紹介します。

利用者の声

わが家には年老いた母がいて常にエアコンを使っています。夜は4部屋フル回転。電気代が凄いです…。コープでんきに替えたら、ひと月で3,400円も節約でき、すごく嬉しいです！環境への心配りも生協らしく、「コープでんき」に決めて良かった！

（南草津センターMさん　821kWh使用）

1. 電気代が節約できる

「コープでんき」は関西電力（従量電灯 A 契約）と比べ、電力料金 1kWh あたりの料金設定が安く、電気料金がおトクです。使用量によって２つのプランから選べます。

・ベーシックプラン…単身世帯から一般的なご家庭（月平均 440kWh 未満のご家庭におすすめ）に適したプランです。
・バリュープラン…電気をたくさん使うご家庭（月平均 440kWh 以上のご家庭におすすめ）に適したプランです。

例えば、標準的な電気使用量のご家庭（月 300kWh）であれば、年間で 4,000 円程度（約 4.2%）安くなります。「コープでんき」のホームページでは、おうちの検針票をもとに、「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。

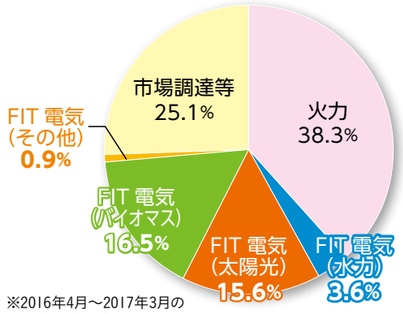
コープでんき　おトク実績データ

お一人当たり **月 1,259 円 お安くなりました。**

※ 2017 年 3 月検針実績より

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 36.6%含み、これは全国平均の 2.5 倍以上になるんですよ!



※2016年4月～2017年3月の供給実績です。

再生可能エネルギーとは

エネルギー源として永続的に利用できると認められるもので、資源が枯渇せず繰り返し使えて、発電時や熱利用時に CO_2をほとんど排出しない特徴がある。

コープでんきで CO_2 削減！

供給開始から６カ月で
CO_2 削減量 1,440 t

これは、杉の木
約 102,000 本
が１年間で吸収する CO_2 量に相当します。

・当生協が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も含め、電気をご利用のすべての皆さまから集めた賦課金により賄われており、この電気のCO_2排出量については、火力発電なども含めた全国平均のCO_2排出量を持った電気と同等として扱われます。
・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ています。※全国平均は2015年度実績

3. お手続きはカンタン

「コープでんき」への切り替えはコープしがにお申込みいただくだけ。
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。
（一部の方で解約手続きや解約金が発生する場合があります）

コープでんきのホームページ
http://www.pak2.com/denki/

コープでんきについてのお問い合わせ
0120-372-502（月～金／９：00 ～ 18：00）

※大手電力会社の値下げ報道に伴い、コープでんきも値下げを検討しています。

#02 スパイラルニュース

今年も各地で 田植え体験 が行なわれました

毎日食べているお米。家の近くに田んぼはあっても実際に田植えや稲刈りを経験することはありません。この企画は、コープしがで取り扱っているお米の産地 JA 及びパールライス滋賀と共同して毎年取り組んでいます。５カ所の田んぼに合計で 66 家族・218 人が参加して、手での田植え体験、近江米の試食や生産者との交流などを行いました。次は、秋の稲刈りです。

お米のありがたみを実感

初めての田植え！

機械は速いよ！

参加者の感想

米の産地滋賀県に住みながら初めての田植え体験が新鮮でした。子どもたちが一所懸命植える姿に胸がキュンとしました。

初めて田植え体験し、田んぼに入った感触が気持ち悪いような気持ちいいような忘れられない感じでした。

私たちがいつもご飯を食べられるのは、お米を作る人がいてくれるからということに改めて気づきました。

農業機械に乗ることができてよかった。自分も農業をやってみたいなと思いました。

手で植えるのと機械で植えるのでは、速さも真っすぐさも全く違うのが分かりました。

普段何気なく食べているお米がどうして出来るかを考える機会になり、食べ残しが減りそうです。

試食のご飯がとーってもおいしかった。品種の食べ比べもできてよかったです。

理事会だより 第 32 回定例理事会（2017 年 5 月30 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。

2017年度5月期組織経営概況

項目	業態	5 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）		180,164	180,597	100.2	104.1			
出資金（千円）		11,119,700	11,083,452	99.6	103.0			
供給高（千円）	宅配	2,170,690	2,163,336	99.6	96.1	4,507,382	4,506,232	99.9
	店舗	289,440	305,220	105.4	109.4	583,280	611,804	104.8
	夕食サポート	22,560	22,919	101.5	103.9	50,393	50,549	100.3
	エネルギー事業	36,193	48,936	135.2	-	74,846	100,064	133.6
	合計	2,518,883	2,540,412	100.8	99.6	5,215,901	5,268,651	101.0
経常剰余金（千円）		46,810	78,991	168.7	72.5	135,433	207,584	153.2

主な確認事項

1. 2017年度5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100.8%（前年比99.6%）と上回りました。宅配事業は利用人数と利用単価ともに計画を下回り供給計画を達成できませんでした。店舗は来店者数と利用単価共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供給計画を上回りましたが、1日当たり配食数は前月より若干減少しました。エネルギー事業（コープでんき）は計画比135.2%と上回り、利用組合員は4,067人となりました。総合的な利益を表す経常剰余金は計画比168.7%と大きく上回りました。
2. 2017年度総代の選挙区選挙に関する実施細則を承認しました。2017年度総代選挙は、6月19日に公示し7月14日まで立候補を受付します。
3. 第37回通常総代会附属資料 II（私の想いと願い）と、特別採択文「総代会アピール」を承認しました。
4. 淡海文化振興財団理事候補者と、くらしと協同の研究所理事候補者について確認しました。
5. 2017年度「日本生活協同組合連合会」会費の執行を確認しました。
6. 滋賀県生協連第42回通常総会議案及び、コープしがからの2017年度役員候補者を確認しました。また、通常総会の代議員を選出し、全議案賛成の立場で議決に参加することとしました。
7. コープきんき事業連合第14回通常総会議案を確認し、代議員は全議案賛成の立場で議決に参加することとしました。
8. ㈱タクス第32回臨時株主総会議案を確認し、議案に賛成の立場で参加することとしました。

■理事会・常勤理事会報告事項

(1)第37回通常総代会議決を受けての「2016年度出資配当金と利用分量割戻金」の具体的な支払い方法を確認しました

(2)2017年度たべる*たいせつ親子クラブ協力員制度の導入について確認しました。今後、協力員の募集を行っていきます。

(3)2017年度産地交流企画「サマーキャンプin鳥取」(8/5~6)の実施を確認しました。6月のぱくぱくコミュニティで募集します

監事会だより 5月度（4月21日～5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。

■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。

4月21日　有限責任監査法人トーマツによる監査報告を受領、協議
期末監査（常勤理事自へのヒアリング）
第32回臨時監事会[監査意見の共有]
25日　総代会議案表示についての監査（決算監査）
第33回臨時監事会[期末の監査結果についての意見の共有]
経理監査
28日　内部統制委員会出席
5月2日　コープきんき会員生協監事連絡会出席
6日　第34回監事会[この間の監査所見共有化、2016年度監査実施内容の確認、期末監査実施内容（常勤ヒアリング）の確認、2017年度公認会計士監査の契約継続同意要請への対応、生協法に基づく出資の総口数及び払込済出資総額の確認、今後の日程確認、その他]
8日　総代会議案検討会議出席<～17日　12会場>

第 13 期役員体制が発足しました

第 37 回通常総代会（6 月 13 日）で、第 13 期（2017 ～ 2018 年度）の役員が承認されました。その後の理事会、監事会で役付役員が確認されました。

理 事

【理事長】西山実（代表理事）、【副理事長】小澤郁乃、岩﨑由紀子、【常任理事】岡田啓子、村上久美子
【専務理事】白石一夫（代表理事）、【常務理事】小杉元彦、大嵜良孝
【有識理事】伊藤庄蔵、小林治一良、白髭健次、瀧田輝己、中村順一、森野有香
【組合員理事】下坊泰代、関あずさ、藤澤真理、村田恵、髙松紀子、濵田弥生、熊沢初美、竹山里美、早川直巳、岡村妥加子、筒井佳理子、満嶋美香

監 事

【特定監事】笠川英明、【組合員監事】海老澤文代、梶山まき、【有識監事】伊藤慧、吉岡一郎

5 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 246,550Kg（回収率89.6%）

商品仕分け袋

宅 3,346Kg（回収率33.5%）

卵パック

宅 2,015Kg

牛乳パック

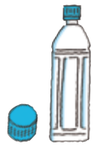
宅 3,968Kg
店 512Kg

ペットボトル

店 876Kg

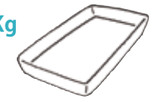
キャップ

店 63Kg



トレー

店 214Kg



リサイクル品売却金額　5 月度：3,876 千円
累計　7,803 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しています

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

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 7月25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答えてください。
A ＋ B ＝？

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

頭の体操 Mental Gymnastics

5月号　正解
「5」
応募総数 188通　うち正解 173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。

Readers post

スパイラルカフェ

Spiral Café

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！

ぐんぐん育つよ

昨秋の野菜の品不足（悪天候による）時に生協で購入した豆苗。味と栄養と使いやすさに、いつもストックするほど好きになりました。一度食べ、残した豆部分を育ててキッチン野菜で楽しんだ後、畑に植えました。今は、「エンドウ豆」になって、食卓にのぼっています。

東近江市　とうみょう　さん

豆苗はエンドウ豆の若い葉と茎。何度も楽しめてお得ですね。

味覚を広げる大切さ

5月号の「たべるたいせつ」は、子どもの「味覚」を広げようというテーマで、今、ちょうど子育て中なのでドキッとしました。「食の体験」「味の経験」って大切なんですね。毎日バタバタですが、生協を上手に利用して、少しでも子どもの「味覚」を広げてあげたいと思いました。

守山市　はるちゃん

「味覚」を広げる食生活、お母さんも楽しんでくださいね。

息子の成長を実感

息子が「ピカピカの1年生」になって早や2週間。集団登校の時間に遅れるとおいて行かれるのがイヤなのか、かなりのスローテンポだった息子が時間に間に合わせようと、毎朝必死に出かける準備をしている姿を見ると、親が何も言わなくても、その気になればできるんだーと思ってしまいます。小さなことでも成長を感じる日々です。

彦根市　ぽわーん　さん

小さいと思っていても、学校などの集団生活の中で自分について考えているんですね。

自分でしたいお年頃

次男が4月から小学校にあがりました。毎日、帰宅する頃に家の前に迎えに出て、通学路を帰ってくるわが子を待っていました。すると、2、3日すると、「ママは家の中で待っといて！」と寂しい一言…。どうやら、「ただいま～」と一人で家の玄関を開けたかったようです。

大津市　かよたん　さん

テレビで観た場面を自分でしてみたかったのかな？可愛いですね。

カエルの合唱

私の住む南草津は、駅前のマンションだけでなく、田んぼだったところも宅地化が進みました。以前は田植えの頃におたまじゃくしやカエルがたくさんいました。そんな光景が見れなくなり、カエルの鳴き声が聞けなくなってさみしく感じることもありますが、晴天続きのGW明けに久しぶりの雨が降り、カエルの合唱が聞けて「まだまだ身近に生息しているんだ」と感じられ、少しホッとしました。今の時期、ツバメが軒先に巣をつくり、ヒナが生まれ、子育てに邁進している姿に、元気をもらいます。

草津市　とんちゃん　さん

うるさいと思っていたカエルの鳴き声も聞こえないと淋しいですね。でも滋賀県はまだ身近に自然があります。

夏の冷え対策にも

最近「はちみつしょうが」にはまっています。3倍にお湯で薄めてしょうが湯に、炭酸で割ってジンジャエールに。ハチミツにしょうがのうす切りをつけるだけで簡単にできるし、これから暑い季節ですが、冷房の冷え対策にもおすすめです。

長浜市　ぱりんこ　さん

体に良いもの同士でさらにパワーアップですね。

テーマ【海】

離島の美しい海

私の両親は小さな離島出身です。海開きは4月。海には熱帯魚がたくさん泳ぎ、ウミガメものんびりしている姿が見られます。いつまでもこの海を残したいと思っています。そのために、私ができることは何か、いつも考えています。

蒲生郡　えいこママ　さん

豊かできれいな海は、いつまでも大切に残していきたいですね。

海辺でのごはん

子どもが小さい頃、毎年お盆に家族で海のそばでキャンプをしました。子どもが5歳くらいから6年生まで続きました。福井、若狭の海で飯ごうでご飯を炊いたこと、直火で炊いたご飯は、またちょっと格別でした。

長浜市　のんの　さん

海辺での飯ごうで炊いたご飯、おいしそうですね。

いつの間にか…

海水浴の思い出は、小学1年の〝福井の海〟。泳ぐことが大好きで、浮き輪でどんどん沖へ向かい、気が付けば大海原。若者4人が私を助けに、泳いできてくれ、大泣き。どこへ連れていかれると勘違い。なんと1km以上泳いで沖へ出たため、両親が必死で探して、助けを求めていたようでした。勇気ある若者が救出してくれたのに、のんきだったなあ～と。今ひしひしと感謝の気持ちを伝えたいなあと思っています。

守山市　パイナップル　さん

無事に戻れたので笑い話になって、よかったですね。

滋賀県民ならでは？

滋賀で生まれ育った私にとって、幼い頃から夏休みに泳ぎに行くのはびわ湖だけでした。大人になって初めて海で泳いだ時、海水のしょっぱいことにびっくりしました。海水だと体が浮くこと、目に入るとしみること、泳いだ後は体がベタつくこと…。当たり前のことと思われるかもしれませんが、20歳を過ぎてからの初体験に大はしゃぎしたのを思い出します。

栗東市　びわこ　さん

滋賀県生まれの私ですが、びわ湖から離れているためかびわ湖で泳いだ経験がありません。

海を楽しみたい！

海のない滋賀県民にとって、海って本当にわくわくしますよね！　琵琶湖だって塩分が含まれていないというだけで大きいし、海と変わらない感じですが、何かが違う。今年は海に行って子どもと海の生き物探しとか、海でたくさん遊んで、海って楽しい♪ という経験をさせてあげたいなあ。

長浜市　雪だるま　さん

磯の香りや波の大きさ、いろいろな生き物…楽しい経験ができるといいですね。

次回は9月号掲載です。
テーマは「新米」
新米の楽しみ方や、新米の時期の思い出など、みなさんのエピソードお待ちしています！
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/cafe.php

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）

7/25(火) 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 野洲市冨波甲972　生活協同組合コープしが スパイラル 行
●FAX：0120-096502（おくろう コープ）　●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。