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

10
October 2017
No.336

特集 ご存知ですか？ぱくぱくパーティー……6ページ

たべるたいせつ…2ページ
フードロス(食品廃棄)について
つくる現場から…3〜5ページ
なが持ち＆コンパクトの人気商品
coopやわらかワンタッチコアノン
my coop !…8ページ
衣替え、どうしていますか？
声に応えて…9ページ
スパイラルレシピ…16ページ

今月号スパイラルカフェのテーマは
「肩こり」。仕事に家事に頑張る
お父さんとお母さんの背中をもみもみ♪
ご苦労様です。

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。

10月12日(木)コープかたた店OPEN!
お友だち募集中!
LINE@でお店の情報を発信します

October 2017 No.336
発行責任者／理事長 西山 実
発行／2017.10.2
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

今回は、2ページでご紹介しているテーマ「フードロス」から、“もったいないレシピ”を長岡先生に教えていただきました！

和風ポテトサラダ

調理時間 約10分 / 1人分カロリー 362kcal / 1人分塩分 塩分1.3g

材料(2人分)
サバ缶やサンマ缶など1缶、じゃがいも(中)2個、青ねぎ小口切り大さじ2、コーヒーフレッシュ2個、マヨネーズ大さじ2、(サバ缶の水煮の場合のみ、しょうゆ小さじ⅓)、かつお節小袋入り1袋

作り方
❶缶詰は軽く汁をきってほぐしておく。
❷じゃがいもをゆでて粉ふきにし、①・調味料・コーヒーフレッシュを入れて混ぜる。
❸最後に青ねぎとかつお節を上からかける(あれば、大葉やみょうがを入れてもおいしい)。

＊家庭で残りがちな材料で1品できます。余りがちなコーヒーフレッシュは、マヨネーズと混ぜて使うとカロリーも低くなり、サラリとして伸びが良くなります。

＊かつお節小袋も、2〜3袋とだし昆布1かけを空き瓶などに水500mlとともに入れ、冷蔵庫でひと晩置くと、だし汁ができます。

五目卵焼き

調理時間 約10分 / 1人分カロリー 88kcal / 1人分塩分 塩分0.4g

材料(2人分)
<五目煮豆、ひじき煮、切り干し大根煮>など前日に残ったおかず大さじ2、卵2個、きざみねぎ・牛乳各小さじ2

作り方
❶残り物のおかずは、細かくきざんでおく。
❷ボウルに卵を溶き、牛乳と材料をすべて入れてよく混ぜ、卵焼きを作る(小さいフライパンに流し入れて、ふたをしてオムレツ風に焼いてもよい)。

せん切り野菜の焼き春巻き

調理時間 約20分 / 1人分カロリー 340kcal / 1人分塩分 塩分1.7g

材料(2人分)
<キャベツの外葉と芯、セロリの硬い部分や葉の部分、きれいに洗ったにんじんの皮>など残り野菜の皮や芯などをひとつかみ分、大葉・春巻きの皮・とろけるチーズ各4枚、塩少々、水溶き小麦粉小さじ1、サラダ油大さじ2

作り方
❶野菜はすべてせん切りにし、少量の塩でもみ、水分をしぼっておく。チーズは半分に切っておく。
❷春巻きの皮に大葉1枚・チーズ½枚・野菜¼量・チーズ½枚の順に置き、皮で巻いて巻き終わりを水溶き小麦粉で止める。
❸サラダ油を熱したフライパンで、中火でキツネ色に焼く。

＊残り野菜は何でもきざんで、水・トマト缶・ブイヨン(塩・こしょう)で煮込めば、簡単ミネストローネスープにもなります。

日本の食料廃棄の現状（2016年）

たべる たいせつ

まだ食べられる

そのうち

この量は

世界全体の食料援助量の2倍！

フードロス（食品廃棄）について

フードロスとは、食べるためにつくられた食料が、まだ食べられるにも関わらず、様々な理由から失われたり捨てられたりしてしまうことを言います。世界中で飢えに苦しんでいる人がいる一方、年間で作られる食料の約⅓が廃棄されています。このうち¼でも活用できるなら、飢えで苦しんでいる人全員が助かることになります。

農場で、豊作のために捨てられる作物、また店舗での売れ残りやレストランでの仕込みの無駄などの理由もありますが、日本での廃棄量の約半分（302万t）が「家庭で発生する」と言われ、その中の多くが、●買い過ぎや期限切れなどの食品管理によるもの ●調理の際に食べられる部分を捨てている ●食べ残しによるものです。これらを減らすことは、環境の面だけでなく家計の面にとってもメリットがあります。

私たちにできることは、まず①必要以上に買わないこと。買い物の前には在庫確認をしっかり行い、使い切るか食べきってから購入しましょう。また「消費期限」は過ぎると安全面で不安がありますが「賞味期限」は超えてもすぐに食べられなくなるわけではないので、未開封であれば充分食べられるものもあります。②食材を調理する時、皮の部分や芯の部分も栄養が豊富で食べられるものも多いので、きざんでスープやみそ汁の具に使ったりして、捨てずに利用しましょう。③冷蔵庫の管理や使い方の工夫を。安い時に多めに買った肉は、小分けして冷凍庫へ。葉物野菜はゆでてから小分けして冷凍できます。残ったおかずも冷蔵庫に入れて翌日には食べきるか、冷凍して「リメイク調理（残った肉じゃがでコロッケを作るなど）」を行い、無駄のないようにしましょう。最近では、家庭で使いきれない食材や期限が迫っている食材を持ちより、いろんな料理を作る「サルベージ・パーティ（サルパ）」という新しい食のスタイルも注目されています。

買い物の時には、形の悪いものを買いたがらない・容器が少し汚れていたら買わない・棚の奥から引っ張り出して買うなどの消費行動や、レストランのビュッフェで食べ残すなども要因になります。冷蔵庫の断捨離も兼ねて、「もったいない」の精神を今一度思い返し「食べること」を考えてみましょう。

／地域活動栄養士　長岡由里子さん

つくる／現場から

ながら持ち&コンパクトの人気商品

CO・OP やわらかワンタッチコアノン

登場から間もなく35年のロングセラー

生協で1983年に誕生した「コアノンロール」。名前の通りトイレットペーパーの芯（コア＝紙管）がありません。ひと巻きが長く、一般的なトイレットペーパー（60m）の約2倍以上で長さ130m。さらに再生紙を100%使用しています。産業古紙を中心に商品案内書や牛乳パックなどを原料としたリサイクル商品です。

今回紹介するのは、数社あるコアノンロールのメーカーの中から、大阪市泉南市の株式会社リバースです。CO・OPやわらかワンタッチコアノンを生産されています。2013年のコアノンロール誕生30周年の改良では、「もっとやわらかく」という組合員さんの声に応え、〝やわらか加工〟（ペーパーの表面に小さな凹凸を施す）をすることで、よりソフトな肌ざわりに改良されました。

「古紙を原料として扱うのは大変難しいです。異物が入っていることもあり、原料も一定していません。」と語る（株）リバースの工場長代理・味村さん。リサイクルの現場では毎日の工夫や気づきが大切だそうです。

お話を伺った人

社名リバース（Rebirth）は再生・復活という意味です

株式会社リバース

大阪営業所　第一営業課
課長代理　五十棲 義人さん

工場長代理
味村 吉崇さん

やわらかワンタッチコアノンってなに？

やわらかワンタッチコアノンは芯（紙管）をなくしたトイレットペーパーで、中心が保湿剤で固められています。原料はリサイクルされた古紙による再生パルプ１００％。ここ大阪府泉南市の（株）リバースのワンタッチコアノン生産量をトイレットペーパー１個当たりで換算すると、年間約278万８千ロールになります（※コープしがを含むコープきんき全体のロール数）。

リサイクルされる紙は？

リサイクルされる古紙は「破った時の断面が白いもの」となります。基本的にオフィス古紙、牛乳パックが中心ですが、商品案内書やきっぷ、感熱紙なども。「リサイクルは古紙原料として出すだけでなく、リサイクルされた商品を使うことで成り立ちます」と味村さん。ワンタッチコアノンを使うこと自体が「リサイクル」の大切な一環です。古紙リサイクルは森林の保護につながり、環境負荷低減、地球温暖化防止にも貢献します。

古紙から原料へ

古紙から原料のリサイクルパルプになるまで「溶解」「熟成」「精選」「脱墨（だつぼく）」という流れをたどります。まず古紙を「溶解」「熟成」させ、紙を繊維にもどします。「熟成」とは簡単に言えば紙をほぐす工程。次に「精選」工程では、古紙につきものの異物（クリップやバインダーの金具などの「重量異物」と、紙になることができない微細繊維や牛乳パックのポリエチレンフィルムなどの「軽量異物」の2つ）を除去し、さらに「脱墨」工程で印刷物のインクなどを除去します。そうしてようやく紙になる原料のパルプ（繊維）が完成です。

文字通り“圧巻（しょうし）”の抄紙（しょうし）工程

いよいよパルプ（繊維）が紙になるのが抄紙工程。原料パルプを薄く延ばし、瞬時に乾かしてトイレットペーパーの原反として巻き上げられた巨大なロール（ジャンボロール）は1本あたり4万５，０００m（45㎞）。直径2.1m、幅2.5m、重さ1.8～1.9トン。1本巻き上げるのにおよそ一時間。「リバースでは1日でこのジャンボロールが約40本生産できます」と五十棲さん。

長さは琵琶湖最大幅（長浜・高島間）22.8Km の２倍以上

いよいよトイレットペーパーに

原反からトイレットペーパーにするにはジャンボロールをさらに鉄芯に巻き返して丸太（ログ）を作ります。この段階で製品によってミシン目や肌触りのよくなるエンボス加工なども同時に施します。そうしてこの丸太をトイレットペーパーのサイズに輪切りカット。カットされたものはラインを見事に流れ、包装・段ボールケースに詰められていきます。

排水処理施設
工場内に排水処理施設を設置し、排水基準を満たした後に排水を放流。浄化後の水で金魚によるモニタリングを行っています。

徹底したサーマルリサイクル

リバースでは、古紙から分離された軽量異物はリサイクル燃料としてボイラーで焼却します。その「蒸気と熱」は工場で利用。焼却されるのは、ポリエチレン・うすい被膜のプラスチックなど（軽量異物）です。これは「サーマルリサイクル（廃棄物の焼却の際に発生する熱エネルギーを利用すること）」と呼ばれ、リバース利用分は石油換算すると年間５，０００キロリットルもの熱量となります。またこれらの再利用で工場の廃棄物を80％減量。さらに製造に使用された水（地下水）は施設内の排水処理施設で浄化された後に放流しています。生物処理（濾過）と化学処理をそれぞれ2回ずつ繰り返して水を浄化。ここで発生する汚泥は年間約１万３，０００トンですが、これもボイラーの燃料として活用します。リバースでは徹底したリサイクルが確立されています。

4　精選工程
①バインダーの金具・クリップなどの異物除去（重量異物）
②ポリエチレン、紙にならない微細繊維などの異物除去（軽量異物）
軽量異物の一日量だけでも約 3.5 ～ 4 トンあるそうです

3　熟成
溶解した古紙原料はタワーで熟成（約 8~10 時間）

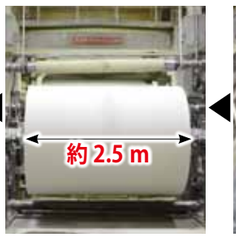
2　破砕・溶解処理
サイズの大きな紙をあらかじめ破砕し、古紙・紙パック・オフィス古紙などを釜で溶解

コアノンロールができるまで

1　原料ヤード
古紙・牛乳パックなど約 1,400 トンを保管（およそ 2 週間分）

8　包装・保管・出荷
製品ごとに包装し段ボールケースなどに詰められ倉庫へ

7　加工
ジャンボロール（原反）から丸太のように鉄の芯に巻き返し（ログ）、さらに巻き返したログを製品サイズにカット



6　抄紙（しょうし）工程
精選された古紙パルプから紙に巻き上げ（繊維から紙へ）

5　脱墨（だつぼく）工程
液体になった古紙パルプから印刷物などのインクを除去

コアノン ロールの Q&A

Q1　一般には最大１８０mの商品があります。もっと長くできませんか？

A　右ページでご紹介したように、トイレットペーパーの原反からさらに鉄芯に巻きつける際に、その長さが決まります。より便利にご利用いただきたいのですが、「やわらかコアノン」のやわらかさを保つのには、１３０mの長さが最適となっているのです。

Q2　なぜコアノンという名前なの？この商品の経緯を教えて。

A　文字通りコア（紙芯）がないということです。芯は保湿剤で接着させています。生協のコアノンロールはリバースをはじめ全国７社で生産されています。毎月、東京で生協と各社の連絡会議を行っています。

株式会社リバース

トイレットペーパー製造企業として平成14年創業。家庭紙および再生紙での製紙業界への新規参入は50年ぶりのことでした。親会社は奈良県御所市にある最終処分を担う株式会社南都興産。廃棄物を受け入れるだけでなく、ゴミ減量やリサイクルなどで社会貢献できないか、との思いから「古紙」を扱うリバースが誕生。

コアノン スマイルスクール プロジェクト

コアノンシリーズの組合員さんの購入1パックにつき1円がアンゴラ共和国へ送られます。

2011年11月～2016年10月末
全国の募金総額
6,932万2,108円

アンゴラ共和国って？

アフリカ南西部の国。1971年独立後、1975年から2002年まで内戦。内戦終了後は経済発展する中も未だ未処理の地雷など数多くの問題がある。コアノンの利用による支援はユニセフを通じてアンゴラの子どもの「学習環境整備」のために使われています。学校内の「トイレの設置」「安全な水の整備」また「先生の育成」などです。

特集

ご存知ですか？

ご近所と仲間と
家族でも開催できる

ぱくぱく パーティー

組合員さんがご友人やご家族と「食や身近なくらしの話題など」について、無料でお届けした生協商品を楽しみながら、おしゃべりしていただくぱくぱくパーティー。毎年、春からの新生活が落ち着く6月～7月にかけて企画しています。

組合員さんを中心に3人集まればどんなグループでもOK！ご近所・ご友人・職場だけでなく、ご家族でも開催いただけます。利用したことのない生協商品をお試しいただくチャンスにもなっています。

※ 2017年度
ぱくぱくパーティー商品セット（宅配）

A らくらく パーティーセット

B わいわい パーティーセット

C ゆっくり パーティーセット

ぱくぱくパーティーってなに?

コープしがでは、1995年組合員さんに生協の商品をお届けする「食を楽しむ会」がスタート。2007年、生協の食材をまんなかに「ぱくぱく食べてぱくぱくしゃべろう」などの思いを込め、現在の『ぱくぱくパーティー』の名称となりました。

共同購入（個配）だけでなくお店でも実施しており、2017年度は5,765ヵ所、合計18,576人の組合員さんにご参加いただきました。お話いただくのはどんな内容でも構いません。
話し合った内容を「ぱくぱくメモ」に記入して、職員にお渡しいただきパーティー終了です。

コープしが草津事務所で開催されたぱくぱくパーティーの様子

役職員が「ぱくぱくメモ」を読み込み
話し合い

どうして生協が企画するの?

コープしが役職員が、組合員さんから寄せられた声をしっかり読み込み、生協として組合員のくらしの状況（背景）を知ることで、コープしがの日常運営や事業の改善、次年度の方針づくりの参考にさせていただいています。

それだけでなく、パーティーを開催することで、組合員にコープ商品を試食していただき、食をきっかけとしたコミュニケーションで人と人とのつながりを広げていただこうとするものです。組合員さんが記入された「ぱくぱくメモ」が着実にコープしがの事業の推進に役立っています。

ご家族・ご近所・お友だち・職場でも開催OK。「つどい型」もあります

ぱくぱくパーティーはいろいろな集りで開催できます。家族で開催された方からは「久しぶりに離れた息子を食事に誘うきっかけができた」「家族で会話がはずんだ」、ご近所で開催の方からは「今まで話すことのなかった人とも仲よくなれた」などのうれしい声を組合員さんからいただいています。またお友だちとや職場での開催も多くなっています。

「ぱくぱくパーティーつどい型」は、ご近所やご家族で3人以上集まるのが難しい方や、ほかの地域の方とも話してみたいという方に、生協が公民館や生協の施設を会場として準備しています。おひとりでも気軽にご参加いただけます。

うれしい！よかった！楽しかった！
ぱくぱくメモから組合員さんの声

◆おしゃべりされた内容や会話の様子

- お試しした商品のことやコープ商品のことで盛り上がりました！
- 夏休みの旅行の計画や旅行の話をしました
- 亡くなった、曽祖父のことを家族で思い出し話し合いました
- 気候の変動が激しく、九州の災害は他人事ではありません
- ぱくぱくパーティーで今まで話すことがなかった人とも仲良くなれた
- 嫁いでいる娘たちと久しぶりにゆっくり話できました
- ネット通販が盛んになり生協の個性がぼやけてきているのでは

◆生協がくらし・地域に役立っていること

- 買い物に行くのが大変な高齢者にとって大助かり
- コープ共済のランドセルカバーは反射板で危険防止になっている
- 配達でご近所の方と話す機会が増えて良い
- ゆっくり商品を選べる、地方の名産が買える（送料が要らない）
- カタログのアレルギー表示・減農薬表示が便利
- ささえあいサポートを利用して大変助かりました
- 生協をグループで利用しているので安否確認にもなっている
- 共働きだが生協には子どもでも作れる商品があって助かっています
- 生協の食育講座などに参加して、子どもが食に興味を持ってくれた
- 配達で地域を回ってくれるのが子どもの見守りや防犯に役立っている
- 田植え体験等に参加して生産者や食べ物が身近に感じられるようになった
- 赤ちゃんサポート、ありがたいです
- 生協は生活の一部で、商品だけでなく社会とつながる窓口です
- 「飛び出し注意」看板の無料配布・設置

◆くらしの関心ごとや困りごと

- シニアとしてのくらしの心配
- バスの本数が少なく通院できない
- 近くにお店がない
- 子どもに心配をかけたくない
- 終活や生前の整理をなんとかしたい
- 将来夫が車に乗れなくなったときの生活の不安
- 生協の注文書を高齢者向けに字を大きくしてほしい
- パソコンやスマホの使い方を教えてくれる人が近所にいたらなぁ
- 子育ての悩みごとなどを話す場があればいいのに
- 近くに同年代の子どもと一緒に遊べる場が少ない
- キッチンの水漏れがありどこに頼めばいいのか困った
- 仕事、子育て、家事に忙しくて思うような食事作りができない
- 子どもたちを安心して遊ばせる場が増えてほしい

などのご意見がありました！

生協は組合員や地域のくらしがより良くなることを目ざしています。
ぱくぱくパーティーをきっかけにご家族、お友達、ご近所、職場などで集まって「おしゃべり」して、ふだんのくらしや困りごとなどいろいろな声を聞かせてもらいたいと思っています。
組合員さんの声を励みに、継続して毎年取り組んでいます。

生活協同組合コープしが　組織部
理事会事務局　須戸 伸治さん

組合員さんの

声に応えて

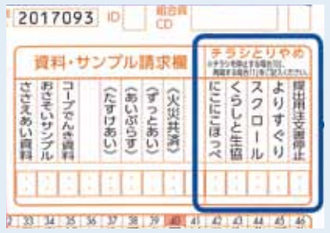
「私もひとことカード」、組合員コールセンター、
そして職員が直接お聞きした声など、
生協は組合員から寄せられる声に基づいて運営しています。
このコーナーは、寄せられた声の質問に答えたり、改善に繋がったことなどをお知らせします。

Q 毎週たくさんのチラシが届きますが、不要なものは配布を止めることができますか？

A 毎週お届けしている「よりすぐり」「くらしと生協」「スクロール」と、月1回の「にこにこほっぺ」は不要な方は発行の停止ができます。また、ｅフレンズご利用の方は注文書の停止もできます。

注文書では

注文書(おもて)上段の「チラシとりやめ」欄の停止したいチラシに「０」を記入ください。
注文締切の翌週分から停止となります
※「１」を記入すると発行が再開されます。



ｅフレンズでは

「注文番号で注文」を選び、停止したいチラシの注文番号と数量「０」を入力ください。
※チラシ番号と数量「１」で発行が再開されます。

注文番号	
９０７２	にこにこほっぺ
９０８９	よりすぐり
９０２７	くらしと生協
９０３４	スクロール
９０６５	提出用の注文書
９０４１	※商品案内書エコー
９０５８	※ぱくぱくエコー

※のチラシは
ｅフレンズ会員
のみ停止できます

Q 「数量限定」商品の抽選に当たったことがありません。当てにしているのに届かないと困ります。抽選方法を知りたいのと、前回当選者を外すなどできませんか？

A 商品案内書エコーで例えばコープきんき全体で「限定数10,000個」の場合は、コープしがの割り当ては1/10の1,000個となります。これを配達曜日ごとの組合員数の割合に分け、曜日ごとにコンピューターが自動的に抽選を行っています。過去の当選者を外すというご意見もありますが、対象商品の決め方や期間の決め方の問題などがあり、対応できていません。

数量限定企画は、製造数が限られている商品や在庫処分商品などの取り扱いができる、有効な取り扱い方法と考えています。なお、ｅフレンズ登録の方は、注文締切の翌日には「過去の注文履歴」で抽選結果を確認することができますので、ご利用ください。

コープもりやま店のある日の出来事

～もりやま店店長より～

私が欠員のレジに入っていると、水産部門の定時職員さんが電動車いすの方とレジに来られました。「ずっと付き添ってくれたの？」と聞くと、「はい、電動車いすではレジでのお会計も難しいと思って」と言って、その組合員さんの会計もしてくれました。レジをしていて優しい気持ちになりました。お店のコンセプトの「あったかさ」は商品だけでなく人の気持ちもあるんだなあと改めて実感した出来事でした。

my Coop!
組合員さんの“my coop”をご紹介します

衣替え、どうしていますか？

子どもたちと
明るく楽しく

新立恵美さん

生協歴はもうすぐ３年。３歳と１歳のお子さん、ご主人の４人家族。秋田市出身の新立さんですが「コープしがで人との繋がりが持てるようになり感謝しています」と話されます。

お子さんがまだ小さい甲賀市の新立さん。衣替えはお子さんの服が中心になります。「子どもたちの冬の衣替えでは、量が多いことやタンスの位置のせいでスムーズに進まず、大変な思いをしました」。

そのため、今夏はできるだけ衣替えをしなくてもいいようにと、生活動線を考えてリビングに整理ダンスを設置。服は長方形に折りたたみ〝立てる収納〟を実行しました。子ども服は人からいただいたりすることも多く、量もたくさん。〝立てる収納〟だと、特に衣替えしなくてもすべて整理ダンスに入るようになったそう。「どこに何があるかすぐ分かるようになりました」。

ご結婚前は自身も洋服がお好きでたくさん持たれていたそうですが、現在では衣替えをきっかけに「捨てる」「リサイクル」など、整理の工夫もされています。また、衣替えの際には「片付けるもの」「出すもの」それぞれの洋服をチェック。次のシーズンも着られる服かどうかを必ず見ています。「毛玉が目立ったり、ヨレたり古びて見えるものは、切ってウエス（ぞうきん）として使いますし、ボタンや飾りは取り置いて、シンプルな服につけてリメイクしています」とのこと。ご自身で確認するだけでなくご主人にも見てもらい、主観的プラス客観的に要・不要の判断をされるとか。

秋田市ご出身の新立さん。お子さんが生まれたことが生協利用のきっかけですが、生協をはじめ滋賀のやさしい方々にお声がけなどをいただいているそうです。現在は地域委員として活動され、またコープ倶楽部・ひろば活動などを利用されています。

これもお気に入り

co-op 北海道の小粒納豆（たれ・からし付）45g×3

北海道産大豆を使用しています。
かつおと昆布のだしがきいたタレを添付。
「子どもたちもこれだと食べてくれます」。
ご主人もお気に入りだそうで「注文を忘れていると悲しんでいます（笑）
これからは自動注文に登録しますね」。

このページに登場してくださる組合員さん募集！

２月号テーマは「コープってお得だなと思う利用方法」。ポイントを活用したり注文方法を工夫したり、お得な利用方法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：10/31(火)

原爆死没者慰霊碑

「平和」について考える取り組み

#01 スパイラルニュース

被爆・終戦 72 年目の夏、改めて平和の大切さについて考える取り組みを行いました。「県内戦争遺跡めぐり」「ピースアクション in ヒロシマ」などを開催、参加して、また、「ヒバクシャ国際署名」に取り組みました。

県内戦争遺跡めぐり 7 月 29 日

今も県内に残る戦争遺跡、東近江市の飛行機を敵の攻撃から守る掩体壕（えんたいごう）跡と、米原市の蒸気機関車列車壕を見学し、滋賀県平和祈念館では展示の見学や学習を行いました。それぞれの見学先ではボランティアのガイドの方から当時の様子を詳しく説明いただきました。

右上・左上：東近江市の掩体壕　右下・左下：米原市の列車壕

参加者の感想

八日市に飛行場があったことを初めて知りました。当時の話をうかがうことで、戦跡から当時の様子を現実味を帯びて感じられました。戦争の悲惨さ、人権のない恐ろしさを二度と繰り返してはいけないと思いました。

ピースアクション in ヒロシマ 8 月 5 日・6 日

被爆の実相や体験を知り学び、これからの世代に継承して、平和の大切さを伝えていくために参加しました。8 月 5 日は日本生協連主催の「虹の広場」に参加。8 月 6 日は広島市原爆死没者慰霊式・平和祈念式に参列し、広島平和記念資料館の見学などを行いました。

参加者の感想

式典終了後の碑めぐりで、ガイドさんから「平和の灯火は消えたことがありませんが、将来核兵器が世界から無くなった時に消そうということになっています」と聞きました。早くその日が来ることを祈っています。

虹の広場

「ヒバクシャ国際署名」に取り組みました

「ヒロシマ・ナガサキの被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名」（ヒバクシャ国際署名）は、被爆者の想いに共感し、核兵器の廃絶を世界に呼びかける署名です。コープしがも組合員さんへ署名への参加を呼びかけました。

ヒバクシャ国際署名マーク

店舗での署名活動

9 月 1 日までの取組期間に、17,510 筆の署名が寄せられました。この署名は国連に届けます。

サマーキャンプ in 鳥取

#02 スパイラルニュース

「生協牛乳 120」と「鳥取こめ育ち牛」の産地訪問

「生協牛乳 120」の大山乳業と、「産直鳥取こめ育ち牛」の鳥取県畜産農協の産地鳥取県にキャンプに行ってきました。鳥取県畜産農協の精肉加工場の見学の後、鳥取市にある交流施設 COOP 美歎（みたに）牧場にテントを張り、自然の中でおいしいお肉や乳製品をいただきました。生産者との交流会、乳搾り体験などがあり、お肉や牛乳生産者の苦労や思いを知ることができ、楽しくてためになる 2 日間でした。

参加者の感想

- 大山の牛乳は熱い方たちが自信を持って作ってくださっていることを知りました
- 乳搾り体験は、温かく命をいただいていることを実感しました
- 「いただきます」「ごちそうさま」の意味を子どもたちと一緒に考えようと思いました
- 大山乳業の牛乳も、鳥取畜産の牛肉も、牛を大切に育てているからおいしいと思いました
- テント設営やキャンプファイヤーなどとても楽しかったです
- 子どもの笑顔、バーベキュー、手作りバター、ヨーグルト・・忘れられないことがいっぱいです。

〈みんなの牧場づくり進行中〉

みんなの牧場
完成予想図

酪農や畜産農家が減少していく中、将来の食の安定的な確保と産直の発展のために、コープしがも出資する「（株）みんなの牧場」づくりが進んでいます。美歎牧場の隣に乳牛 600 頭規模の牧場を作り、原乳の確保の他、後継者の育成、肉牛素牛の供給などを担います。現在建設工事中で、2018 年の年明けをめどに牧場として動き出す予定です。

理事会だより 第５回定例理事会（2017年9月5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8月期組織経営概況

項目	業態	８月期 計画	８月期 実績	８月期 計画比(%)	８月期 前年比(%)	累計 計画	累計 実績	累計 計画比(%)
組合員（人）		182,621	182,667	100.0	103.7			
加入人数（人）		769	638	83.0	72.2	6,391	5,933	92.8
出資金（千円）		11,085,435	11,053,285	99.7	103.2			
供給高（千円）	宅配	2,078,789	2,051,738	98.6	95.7	11,376,153	11,301,503	99.3
	店舗	301,340	319,180	105.9	106.7	1,471,240	1,540,628	104.7
	夕食サポート	24,106	23,998	99.5	93.8	127,902	126,719	99.0
	エネルギー事業	39,230	42,103	107.3	-	181,547	210,957	116.1
	合計	2,443,465	2,437,020	99.7	98.7	13,156,842	13,179,809	100.1
経常剰余金（千円）		22,898	55,261	241.3	63.3	248,998	409,998	164.6

主な確認事項

1 2017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99.7%（前年比98.7%）と下回りました。宅配事業は利用単価は上回りましたが利用人数は計画を下回り、供給高も計画比98.6%と下回りました。店舗は来店者数と利用単価ともに計画を上回り、供給高も計画比105.9%と上回りました。夕食サポート事業は計画比99.5%と下回りました。エネルギー事業（コープでんき）は計画比107.3%と上回り、利用組合員は4,477人（前月より192人増）となりました。総合的な利益を表す経常剰余金は計画比241.3%（前年比63.3%）と上回りました。

2 2018年の第38回通常総代会に向けた2017年度機関運営のすすめ方を承認しました。「わたしのくらし」を真ん中において「総代会」へみんなの想いをつなぐ機関運営をすすめていきます。

3 コープしがグループ子会社2社（㈱タクス、㈱コープシステムサービス）への監査役派遣を承認しました。

4 ㈱タクス第33回臨時株主総会議案と㈱コープシステムサービス第31回臨時株主総会議案を確認し、全議案賛成の立場で議決に参加することを承認しました。

■理事会・常勤理事会報告事項

(1)2017年度秋の総代のつどいを10/18(水)～11/8(水)に、23会場で開催することを確認しました。

(2)5月に取り組んだ「2017年度書き損じハガキ回収キャンペーン」は回収件数2,352件、換金金額3,565,442円分の協力がありました。ＮＰＯ法人ハンガーフリーワールドが行なう、バングラディシュ、ベナン、ウガンダなどの青少年育成事業などに使用されます。

(3)7月の九州北部豪雨災害の被災地を支援する緊急組合員募金に2,445,275円(3,312人)が寄せられ、日本生協連を通じて被災地へ送金しました。

(4)災害時の物資供給協定を結んでいる大津市と近江八幡市の総合防災訓練に、職員の参加と飲料の提供を行うこととしました。

(5)「2017秋の商品大交流会」を11/11（土）に今津サンブリッジホテルで開催することとしました。9/25(月)～10/13(金)に参加募集を行います。

(6)「2017震災を忘れないスタディツアーinふくしま」を、11/18(土)～19（日）に実施することにしました。「ぱくぱくコミュニティ10月号」で案内します。

(7)無農薬バナナとして供給している「ホムトンバナナ（タイ産）」を生産する栽培管理グループ等と産直提携をすすめることとし、「国際産直および平和と友好に関する協定」を締結することを確認しました。

(8)東日本大震災で多大な被害を受けコープしがが支援してきた南三陸町の切曾木仮設住宅跡に整備される震災復興祈念公園に、「支援の絆記念樹」として桜やもみじなど20本を寄贈することを確認しました。植樹式は2018年3月に行われます。

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。

7月28日　内部統制委員会出席
31日　経理フロア監査
8月1日　第4回監事会[この間の監査所見共有化、代表理事との会合を終えて監事会の意見形成、本部部局及び事業所の往査実施内容、上半期実地棚卸立会監査実施内容、今後の日程確認、その他]
2日　常勤監事監査研究交流会参加（～3日）
16日　コープきんき会員生協監事連絡会世話人会出席

第3号店

コープかたた店

10月12日(木)グランドオープン！

「おいしさ・楽しさ・あったかさ」のあるお店を目指して

おすすめの商品をそろえてお待ちしております！

コープかたた店 安岡店長

コープかたた店オープン記念

コープかたた店が、いよいよグランドオープンします。歴史ある街並みと琵琶湖が臨める最高の景観にふさわしい、オシャレで落ち着いたコープかたた店です。コープぜぜ店、コープもりやま店より規模も、取り組みも更にバージョンアップさせ、地域の組合員の皆様に、満足・感動・喜びをたくさん感じて頂けるように努力していきます。

営業時間：9時30分～21時
住所：大津市衣川1丁目17－1
電話：077－573－3777

お友達紹介キャンペーン実施中

ご紹介いただいた方がコープしがに加入された場合
あなたと加入者それぞれに1000ポイントプレゼント

詳しくは、9月4回配布チラシまたはホームページで

8月度 リサイクル報告

宅：宅配　店：店舗・ステーション　※（　）は前年比

商品案内書
宅 226,950Kg (104.8%) (回収率74.2%)

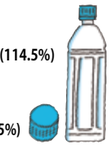
商品仕分け袋
宅 3,346Kg (108.2%) (回収率33.5%)

卵パック
宅 1,822Kg (92.4%)

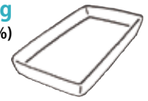
牛乳パック
宅 4,699Kg (99.6%)
店 571Kg (104.9%)

ペットボトル
店 1,493Kg (114.5%)

キャップ
店 100Kg (115.5%)



トレー
店 198Kg (107.3%)



リサイクル品売却金額　8月度：3,581千円
2017年度累計：19,403円

※案内書回収のご案内
案内書は新聞の折り込みチラシと同じ紙に分類されます。案内書と一緒に折り込みチラシを出してもらっても構いません。でもポリ袋に入れたり、紐でしばったりしないでください。

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！

問題

今号の2ページでご紹介している「フードロス（食品廃棄）について」から出題します。紙面でご紹介している日本の食品廃棄物の約半数は、どこから出ていますか？

①レストラン　②学校（給食）
③家庭

締め切り 10月25日(水)(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
「B、主菜」
応募総数 134通　うち正解 130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！

挿し芽で豊作！

ミニトマトを2本植えました。最初のわき芽を2本プランターにさしました。しっかりついて合計4本のミニトマトになり、この頃たくさん採れます。けっこう甘くて、食卓に赤いミニトマトが目立ちます。おいしく食べています。もう80～100個くらい収穫できたかな？

長浜市　近藤美千代　さん

ミニトマトは挿し芽でも増やすことができるのですね。おいしくてお得ですよね。

気持ちは言葉で

孫の夏休みに次男ファミリー4人が帰省しました。主人も私もはりきって料理をしていました。おいしいともまずいとも言わず、もっとほかにほしいものを聞いてもあまり反応がなく、やりがいを感じません！　そこに長男ファミリー3人が加わり、「めっちゃおいしい！」と言ってくれ、食べ終わった食器は上手に片づけ。デザートの準備など、5年生の男の子が喜んで手伝ってくれ、疲れが吹っ飛びました。おいしいものはおいしいと、言葉に出すことの大事さを、あらためて全身で感じました。私も若い頃、母の手料理をおいしいと感謝を込めて伝えていただろうかと、思う今日この頃です。

大津市　井上唐仙　さん

私も黙々と食べているので、感謝の気持ちをちゃんと伝えたいと思いました。

忘れかけていた気持ち

この間、うちの仕事場に新しく新入社員さんが入ってきました。まだまだ初々しくて、1つ1つのことがとても丁寧。こちらが教えるだけではなく、初心の気持ちを思い出させてくれた新入社員さんでした。

東近江市　ハナミズキ　さん

まさに〝初心忘れるべからず〟ですね。

生協のおやつをお供に

秋は、いろいろな外遊びがしやすいですね。子どもと、生協さんのおやつやミックスキャロットをもって公園などに出かけています。体も動かせるし、お腹がすいたら、外でおやつをパクパク。楽しいです。

彦根市　きーちゃん

生協のお菓子をお供にお出かけ。楽しそうですね♪

一人でも、二人でも

体調を崩したこともあり、しばらく実家で静養することにしました。いつもは、主人が出張の時か、2、3日留守にするくらいですが、今回は1週間。さすがの主人も洗濯やゴミ出しなど、家事をしないではいかなくなり、頑張ったようです。帰宅すると、やっぱりすることはたまっていましたが、主人1人でもなんとか大丈夫だとわかりました。私もいつ病気やケガをするかわからないので、これからは、もっと主人に家事の手伝いをしてもらうようにしようと思いました。

大津市　くりぼん　さん

いざというときに男も家事をできないとね。私がいつも言われていることです。

快適生活のツケ？

今年はゲリラ豪雨があちこちで起きています。日本だけでなく、世界でも…。私たちの生活ぶりのツケが回ってきたのでしょうか？　この生活を見直すことなど到底できません。暑ければ朝からエアコンを入れ、寒ければストーブです。快適な暮らしをどのように変えていけばいいのか？　子、孫に残すにはどうすればよいのか？　とても心配です。

長浜市　めがねのばあば　さん

エアコンの温度をちょっと高くするとか、使わないコンセントは抜くとか、小さな積み重ねから始めましょう。

可愛いスズメウリ

生協さんで購入した琉球スズメウリを植えたところ、順調に生育し、たくさんの実が成りました。最初は緑色だった実が黄緑色へ、黄緑色から黄土色、赤色と順に色が変わっていくのが面白く、見ていると楽しいです。可愛いので毎日眺めています。

大津市　夢ちゃん

テーマ【肩こり】

7ヵ月になる子どもがいます。体重が8.5kgあるので、泣くたびにだっこひもを使っておんぶをすると、肩こりがだんだんひどくなってきます…。そんな時、自分でマッサージしていると、2歳の息子がトントンしに来てくれます。正直、力はありませんが、息子のトントンのおかげで肩こりが和らぐ気がします。

大津市　どんぐり　さん

息子さんのやさしい気持ちが、肩こりを癒してくれるのですね。

私は慢性的に肩こりがあり、ひどい時は頭痛や吐き気を伴います。普段から肩回しやストレッチなどをしていますが、なかなか楽にならず…。ところが、主人と一緒にマッサージをし合うと、すっと体も心も軽くなったような気分になります。見えない力、手の温かみは不思議な力を秘めているのかなぁと実感します。

近江八幡市　かなたん　さん

手の温かみと一緒に愛情も伝わっているからでしょうね。

ほとんど肩こりをしない方ですが、時々肩こりだな、と思うことがあれば、長めに好きなだけ寝ると治っています。どんな体調不良もそうかもしれませんが、寝ると治る。寝ている間の自然治癒力ってすごいものがあるような気がします。

野洲市　Hi, Sandy！　さん

寝ると治る。いいですね。毎日の疲れを溜めないことが大切なんでしょうね。

肩こりでーす！　楽になる良い方法を教えてください。主人が高級なマッサージ機（医療用）を買ってくれました。実家にシンプルなマッサージ機があり、気に入っていたのですが―。でも人の手がいいんです。あったかくって、ここか…上、下…とか、話しながら…。それがいいんです。よく効くんです。ほんとうは―。（ナイショ！）

近江八幡市　ふーみん　さん

ご主人の優しさが裏目に出ましたね（笑）

私はタオル体操で肩こりがなくなりました。毎晩、寝る前に15回しています。まず、タオルの端と端を両手で持ち、上に持ち上げ、それを背中の方にグルっと回し、足をくぐらせ、また上へ‼それのくり返しです。タオルの持つ手の幅を狭くしていくと、より効果的です。皆さんもぜひ、お試しください。

今、ちょうど激痛に悩まされていて、毎日整骨院に通いつつ、お灸をしたり、お風呂で温まって肩まわりを動かす体操をしています。乳児と幼児の子育てをしている今、上を向いたり、腕を上にあげたりすることが少なく、肩を動かす機会が少なくなっており、肩こりにつながってしまったようです…。早く良くなって、毎日ニコニコしたーい！

大津市　hiro　さん

子育てって大変なんですね。早くにこにこ過ごせるようになりますように。

彦根市　りんご　さん

簡単な体操で肩こりがなくなってよかったですね。読者の皆さんもお試しあれ。

次回は12月号掲載です。

テーマは「プレゼント」

思い出のプレゼントや、贈るのが好きな方、形のない贈りもの、みなさんの素敵なエピ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/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）

10/25(水) 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・インターネット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：0120-096-502（おくろう コープ）　●インターネット：コープしがホームページ「スパイラル応募フォーム」から

※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。
※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。