

コープでつくる私の暮らし

スパイラル

「スパイラル」は波紋・風を表現し、自然や世界とともに成長する「進化の軌跡」・「求心と拡大」の願いが込められています。

- 食の知恵袋 …… 12ページ
- 食品の放射性物質の基準値が見直されました …… 13ページ
- 発見・くらしのいいもの …… 20ページ
- サンヴェールUV50+

つくる人*食べる人 …… 3ページ

100%国産の、安心、
おいしい
こだわり
納豆

今からしっかり、
紫外線対策

私が選んだマイコープ …… 8ページ

大人気で楽しめる
アイデア料理



コープしがは、環境マネジメントシステム ISO 14001の認証を取得しています。

5

May 2012
No.247

May 2012 No.247

発行責任者/理事長 西山美
発行/2012.4.16

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



紫外線に強く
肌にはやさしい
日焼け止め乳液

今号の「くらしのいいもの」(P6)でご紹介したように、紫外線が体へ与える影響は決して無視できないもの。特に紫外線量が増えるこれからの季節、紫外線を強力にブロックしつつも、肌にはやさしい日焼け止めがおすすめです。

紫外線防止のおはなし

紫外線を防止する紫外線防止剤には「紫外線吸収剤」と「紫外線散乱剤」の2つの種類があります。「紫外線吸収剤」は吸収剤そのものが紫外線を吸収し、別のエネルギーにかえて肌表面から放出させるものです。白浮きしにくく、自然な仕上がりになります。「紫外線散乱剤」はパウダーが紫外線を肌表面で乱反射させて肌内部への透過を防ぎます。白色顔料ベースなので、吸収剤に比べて白浮きしやすいですが、刺激が少なく肌が敏感な方にもおすすめです。

熱 ↑ 化学変化 ↑ 紫外線 ↑

日焼け止め(紫外線吸収剤)
皮 ↑

紫外線 ↓

日焼け止め(紫外線散乱剤)
皮 ↑

紫外線をしっかりブロック サンヴェールUV50+

SPF 50+
PA+++

毎日使う日焼け止めは、しっかり紫外線をブロックしてくれるものが理想です。そこでご紹介したいのが、化粧下地にもなる優秀な日焼け止め、サンヴェールUV50+。現在国内での最高値であるSPF50+、PA+++の値を持ち、紫外線吸収剤無配合、アルコール、パラベン、鉱物油無配合で、肌への負担が少なく、強い紫外線から肌をしっかり守ってくれます。汗や水に強いウォータープルーフタイプで、肌にあたりフィットする心地良い使用感も見逃せません。気になる白浮きも塗り方のコツをつかめば最小限に抑えられます。



co-op
**サンヴェール
UV50+**

- 白浮きしないために
コツをつかんでね
1. 手のひらが指先に
"少量ずつ"とる。
 2. 指先で頬に
"ムラなく塗り、のぼす"。
(繰り返す)
 3. 肌には
"よくなじませる"。



上：8月頃の農場、
下：たくさん豆がった収穫直前の10月頃

つくる人 食べる人

今回ご紹介するのは、
(株)豆紀の「北海道の小粒納豆」。
その人気の理由とは…

100%国産の、 安心、おいしい こだわり納豆



北海道で育てられた
国産大豆だけでできています

世代を問わず人気がある豆紀の「北海道の小粒納豆」。原料は、納豆に適した小粒品種「スズマル」です。納豆菌の発酵に必要な糖分を多く含むことが特徴で、発酵促進のため米などを使用しているのも他社ではありますが、豆紀では一切使用していません。

この「スズマル」を作るのは、北海道の道央エリアに位置する雨竜郡の契約農家のみなさん。3〜12家族ごとに分かれた16グループが、播種（種まき）から収穫まで減農薬で生産しています。10月下旬に800〜900トン一度に収穫し、生産者によるチェック後、JA北いぶきと旭川の穀物問屋の検品・選別を経て出荷されます。このように厳しいチェックを経ているため、「豆紀」に入荷される原料のほとんどが一等級。それをさらに豆紀工場で選別し、すべて一等級のものを使用しています。

品種も、生産地も、生産者も限定して作られる「北海道の小粒納豆」。納豆本来のおいしさを、子どもも大人も安心して楽しめるのが魅力です。

今日のスパイラルレシピ

日本古来の伝統食「納豆」。必須アミノ酸や良質のたんぱく質、食物繊維を含み、骨粗鬆症の予防に有効なイソフラボンやビタミンB1・B12など、栄養満点の食品です。中でも、血液をサラサラにする作用を持つ納豆菌（=ナットウキナーゼ）は、海外でも注目されています。

Pic Up
アイテム



納豆の磯部揚げ

【材料】(8個分)

納豆2パック、焼きのり(全形)1枚、
片栗粉小さじ2、油適量

【作り方】調理時間約20分

- 1 納豆に添付のたれと片栗粉を入れて混ぜる。
- 2 焼きのりを8等分に切り、①をのせて巻き、巻き終わりを水でぬらして止める。
- 3 フライパンに多めの油を熱し、②を揚げ焼きにする。

納豆千担ミ

【材料】(2人分)

納豆2パック、にら50g、玉ねぎ½個、ごま油
大さじ2、A=くお好み焼き粉1カップ、水¾
カップ>

【作り方】調理時間約20分

- 1 にらは2cmの長さに切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 納豆2パックそれぞれに添付のたれを入れて軽く混ぜる。
- 3 Aを混ぜ合わせ、①を加えて混ぜる。
- 4 ホットプレートにごま油大さじ1をなじませ、③を2等分にして流し入れる。納豆1パック分ずつを生地の上に乗せる。焼き色がついたら裏返し、押さえながら焼き、ごま油大さじ1を回し入れてパリッと焼き上げる。
※タレはお好みでソースやばん酢をつけても。

納豆トースト

【材料】(2人分)

納豆1パック、サンドイッチ用食パン2枚、マー
ガリン・ピザ用チーズ・マヨネーズ・パセリのみ
じん切り各適量

【作り方】調理時間約10分

- 1 食パンにマーガリンを薄くのばす。
- 2 納豆に添付のたれを入れて軽く混ぜ、①にのせる。
- 3 ②にマヨネーズをしぼってパセリを散らし、トースターでこんがり焼く。



納豆あれこれQ&A

「北海道の小粒納豆」の製造メーカー
納豆の製造工場長に聞きました!

納豆のことなら
お任せ下さい!



Q 納豆の種類はいくつあるの?

A 納豆は、糸引き納豆と寺納豆の2種類に大きく分けられます。糸引き納豆は、普段食卓で食べるネバネバと糸を引くおなじみの納豆で、丸大豆納豆(大粒・中粒・小粒・黒豆など)、ひきわり納豆などがあります。一方、寺納豆は麹菌で発酵させて塩を加えたもので、味噌の原型調味料として使われます。

Q 納豆菌もここで作っているの?

A 納豆菌は宮城県仙台市のメーカーが作っている「宮城野菌」を購入して使っています。宮城野菌は国内三大納豆菌種のひとつなんです。濃縮液体で仕入れるため、工場では薄めて使います。

Q ナットウキナーゼって何?

A 納豆菌が生産する酵素のことで、血栓を溶かす役割や、血液サラサラ効果があることが科学的に証明されています。大豆製品はいろいろな酵素を含んでいますが、このナットウキナーゼの酵素を生み出すのは納豆のみです。

Q 国産の大豆を使った納豆は少ないの?

A 一般的に市場に流通している納豆のうち、国産大豆を使った商品はわずか22%。残りの約80%はアメリカなどからの輸入大豆を使用しています。納豆メーカーとして、生産者に安定して大豆を作ってもらい、国産を守る努力をしなければいけないと考えています。



Q 選別ではじかれた大豆はどうなるの?

A 工場に入荷する前に2度の選別を行っています。それでもサイズが小さかったり欠けていたりするものが出てきます。選別機ではじかれたものは飼料として再利用します。

Q 納豆はかき混ぜるほど栄養価が高くなるって本当?

A 変わりません。何回か混ぜても、ナットウキナーゼやビタミンKなど納豆特有の栄養素は増えません。ただ、かき混ぜることで食感が良くなることはあると思います。逆に、混ぜずにそのまま食べるのもおすすめです。

Q 原料のトレーサビリティシステムは?

A 産地(JA北いぶき)では生産者をグルーピングしており、ロットナンバーごとに最少グループまで追跡することが可能です。また、播種と収穫の時期にあわせて年に2回、北海道へ検査に行きます。その際、生産者と交流をはかり、モチベーションを上げておくことも大切だと考えています。

Q 添付のたれの特徴は?

A より納豆に合うように組合員の声を元に味を見直し、これまで使用していたカツオと昆布のエキスから、カツオ節ダシと昆布ダシに変えました。昨年10月にリニューアルし、好評をいただいています。

Q 添付のたれを入れるタイミングは?

A 混ぜる前にたれを入れると水分が出てしまうので、よく糸を引くネバネバしたものが好みなら、混ぜた後に入れるほうがいいですね。

Q 工場の安全管理体制はどうなっているの?

A 全員が清潔な作業服を着用し、工場内のセクションごとに手洗い場を設置し、粘着シートとエアシャワーでホコリなどを徹底的に取り除いています。作業中も1時間に1回は粘着シートをかけています。



大豆保管庫

製造工程の流れ

(株)豆紀の納豆工場で、大豆から納豆ができるまでの工程を見せていただきました。

選別

研磨機や色彩選別機、金属検出器など複数の機械で大豆中の異物などを取り除き、安全な原料を確保します。
※JA北いぶきや問屋で2回選別していますが、3回目を豆紀で行います。



浸漬室

大豆に水を吸収させて蒸煮しやすくします。浸漬時間は約13時間。浸漬後、大豆の重量は約2倍に!



蒸煮室



徹底したデータ管理のもと、スズメに最適した温度と時間で大豆を蒸煮。

煮豆盛込み室



空気穴を開けたヒマクの上に添付品のたれとカラシが自動投入されます。この時点では、まだ納豆特有の糸引きは一切ありません。

発酵室



温度自動制御御室で約18時間発酵させます。発酵検査者が発酵の進み具合のチェックを行います。発酵終了後、品質検査に合格した製品は製品冷蔵庫で冷却・熟成します。

包装室



熟成が完了した製品を、製品包装機でラベル包装します。同時に賞味期限の印字も行います。



納豆の匂いとネバネバが苦手な人には...

- 納豆の匂いが気になる人に
 - 漬物やキムチといった発酵食品、食べるラー油や海苔の佃煮など、より匂いの強いものを入れると緩和されます。ふりかけも簡単におススメです。
 - 辛味成分を持つネギ類や酸性の酢を数滴入れると、特有のアンモニア臭が中和されます。
- ネバネバが気になる人に
 - 大根おろしを入れると、消化酵素の働きでネバネバが和らぎます。ねばりが消えても、栄養成分に変化はありません。
 - 納豆にマヨネーズと醤油を加えて混ぜ合わせ、パンに塗ってトーストすると、ネバネバも匂いもほとんど気にならなくなります。

今からしっかり、紫外線対策

紫外線は一年中、私たちに降り注いでいますが、3月頃から増えはじめ、ピークは6月～8月。紫外線の影響は美容面だけではなく、皮膚がんなども引き起こします。この時期から特にしっかりと、紫外線対策を行いましょ。

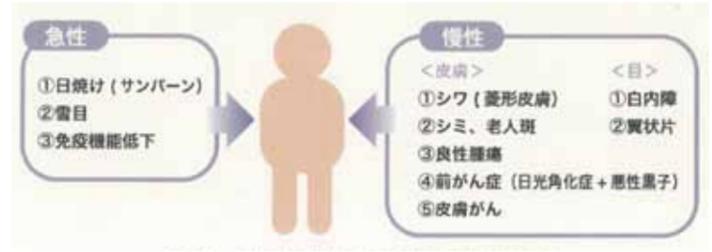
紫外線と体への影響

紫外線は太陽光線の一種で、目に見えない光です。UVはウルトラバイオレット、つまり紫外線の略ですが、波長によってUVA・UVB・UVCがあり、UVCは空気中の酸素とオゾン層で完全にさえぎられ、地表には届きません。UVBはほとんどがオゾン層などに吸収され、一部が地表に降り注ぎます。



出典：環境省「紫外線環境保健マニュアル2008」

紫外線が関係していると考えられている病気



出典：環境省「紫外線環境保健マニュアル2008」

紫外線による健康被害には、日焼けなどによる急性のもの、長年にわたる蓄積によって、皮膚がんなどの病

気のリスクが高まるといった、慢性のものがあります。

特に危険なのはUVBで、近年その増加が問題となっています。UVAはUVBほど危険ではありませんが、長時間浴びた場合の健康への影響が懸念されています。美容面で言えば、UVAは、しわやたるみの原因に、UVBはシミやくすみの原因になることがわかっています。

紫外線には、体内でビタミンD(骨を作るために必要な成分)を作るなど良い面もありますが、一方でこうした健康被害をもたらすことをふまえて、子供の頃から正しい対策をとることが重要です。

子どもへの影響

子どもは細胞分裂が盛んなため、紫外線で傷ついた細胞が修復されないまま分裂しやすく、皮膚がんにつながる突然変異が起きやすくなります。だから赤ちゃんや子どもたちは、日光浴ではなく外気浴させることが大事で、その際は帽子などで日光をさえぎる工夫が必要です。18歳までに浴びる紫外線量は、生涯浴びる量の約半分と言われています。子どものころからの紫外線ケアが、将来のお肌の健康を左右します。

日焼け止め商品の基礎知識

紫外線を遮るには帽子や日傘などもありますが、今回は日焼け止め商品にスポットを当ててみます。

使用時期は秋から冬、また曇りの日も紫外線は降り注いでいます。1年を通して紫外線対策をしましょう。

SPF=Sun Protection Factorの略。UV-Bによって引き起こされる、肌が赤くなる日焼け(サンバーン)を防止する指数。赤い斑点が現れるまでに20分程度かかる人が、SPF30の日焼け止めクリームを塗った場合、20分×SPF30=600分、約10時間程度の日焼け止めの効果が理論上、期待できるといふこととなります。(50以上は、50+と表示)

PA=Protection Grade of UVAの略。UVAによって引き起こされる、肌が黒くなる日焼け(サンターン)を防止する指数。+++++の3段階に分けられます。UVケア商品を全く塗らない肌と比べて、2～4倍遅らせることができる場合は、「PA+」4～8倍遅らせることができる場合は、「PA++++」となります。

使用シーンに合わせた選び方

炎天下でのレジャー、リゾート地でのマリンスポーツなど向け

- SPF35 かんたん BB ミルク UV
- SPF24 フリーリア UV プロテクター
- SPF30 薬用美白 UV カットミルク
- SPF38 サンガード マイルドミルク
- SPF50+ サンヴェール UV50+

※裏表紙「発見くらしいいもの」で紹介しています。

非常に紫外線の強い場所や紫外線に過敏な人向け

屋外での軽いスポーツ、レジャーなど向け

日常生活(散歩、買い物など)向け

用途・その他

- = 日焼け止め
- = 顔用
- = 体用
- = 化粧下地

PA: +, ++, +++

SPF: 20, 30, 40, 50, (50+)

子どもが自分で作る手巻き寿司



山田麻子さん
生協歴 約15年以上
自分と夫、娘3人、
息子1人の6人家族

子どもが集まることが多いので、そんな時は手巻き寿司にします。具はシーチキンやスイートコーン、ハム、きゅうりなどなど。子ども用の具がなくなったら、次は大人バージョンで **co-op 小粒いくら醤油漬** や甘えびなどが登場するんですよ。子どもたちは、自分で作ったものはよく食べますね。

あと、冷凍の若鶏からあげ1kg、10個入りの **co-op レンジでひとくちとんかつ** も好きで、カツ丼もできるし、サンドイッチにもお弁当にも重宝しています。



co-op 小粒いくら醤油漬



co-op レンジでひとくちとんかつ

肉の旨みが違う産直赤どり



脇坂和美さん
生協歴 17年
自分と夫、息子1人の
3人家族

よく使うのは **産直赤どり** の角切り。どんぶりにししたり、すき焼きに使ったりします。赤どりは、肉自体がらがう、のでとてもおいしいです。から揚げにすると、冷めてもジューシーなんです。

それから、生協の **co-op 小麦粉** をよく使います。お菓子作りが好きなので、作っては友達に配っているんです。不思議なことに、生協以外の小麦粉だと、同じレシピでも生地がうまくいかないんですよ。



co-op 小麦粉



産直赤どり

山田麻子さんおすすめ

彩り手巻き寿司



【材料】

シーチキン スイートコーン ハム
きゅうり のり すし飯

【作り方】

① のりにすし飯を載せ、さらにそれぞれ好きな具材を載せ、手で巻いていただく。

にぎやかに"餃子パーティー"

娘が友達を呼んで餃子パーティーを開いたりしています。私は餃子の具だけ作っておいて、友達と一緒に上手に皮に包んでいます。焼くのもみんなでおしゃべりしながら、ワイワイとにぎやかに料理していますよ。



山本万里子さん
生協歴 20年
自分と夫、娘2人の
4人家族



co-op 餃子の皮



大人数で楽しめる アイデア料理

今回ご協力いただいたのは、南草津センターで開催されている「子育てひろばひよこちゃん」のみなさん。友人同士で集まる時など、大人数で楽しめる料理や便利アイテムを紹介していただきました。

*家族構成は同居の人数です

みんなで
ワイワイ♪

マイコープ
私かえらんだ



見た目も
大事!

子どもが作れるものを提供



高木貴美子さん
生協歴 3年
自分と夫、娘と息子の
4人家族

わが家によく登場するのが、**co-op チーズフォンデュ** です。早くできるし、子どもたちも大好き! 子ども用にはソーセージやブロッコリー、ジャガイモ、えびなどを用意しておく、楽しそうに食べてくれます。

それからたこ焼きもします。子どもたちはクルッとひっくり返すのが面白いようです。「このゾーンは私の」なんて言って、楽しんでいます。具は、納豆やキムチ、チーズも。あと、**co-op ホットケーキミックス** を使ってミニカステラも作ります。中にチョコレートを入れるとおいしいですよ。



co-op チーズフォンデュ



co-op ホットケーキミックス

※写真の中身は小豆

キッシュで、見た目も豪華に



大谷真弓さん
生協歴 2年半
自分と息子の2人家族
(夫が単身赴任中)

co-op 北海道産くりかぼちゃ が甘くて好きなので、クラムチャウダーやシチューをよく作ります。パイ生地を使って、野菜やコーン、卵、チーズを入れてキッシュを作ることも。わが家でお客さんをおもてなしする場合は、見た目の豪華さにこだわって準備しますね。

ほかには、**co-op 冷凍かき**。友人と集まったときは鍋物をよくするので、その具材にします。冷凍なので手軽に使えて、ちょっぴり豪華に見えるのでおすすめです。



co-op 北海道産くりかぼちゃ



co-op 冷凍かき



エリアレポート

イベントなどの予定は、10日頃配布される**ぱくぱくコミュニティ**をごらんください。

学習会やイベント等、各エリアでの活動を報告します。
 第1エリア:高島市 第2エリア:大津市
 第3エリア:草津市、栗東市、守山市、野洲市
 第4エリア:甲賀市、湖南市
 第5エリア:近江八幡市、東近江市、蒲生郡
 第6エリア:愛知郡、彦根市、犬上郡
 第7エリア:長浜市、米原市
 組合員全エリア対象活動



第3エリア ひろば活動 湖魚おうえん隊

“びわ湖のために ボランティア”

第2エリア 大津市志賀地域委員会

2012年2月5日(日)に、湖西線小野駅近くに位置する琵琶湖畔のヨシ原にて、ヨシ刈りをしました。



「びわこの環境を守りたい」と、18人がヨシ刈りボランティアに参加しました。この時期としては暖かく、西に比良山系の山々、東にびわ湖が広がり、まるで絵はがきに出てくる風景のようでした。ヨシ刈り作業は約2時間。自然環境とふれあう、とても充実した時間となりました。ヨシ刈り作業終了後は地域委員の愛情がたっぷり注ぎ込まれた手作り豚汁をいただきました。とてもおいしかったです。

今回のヨシ刈りで、新芽の成長が良くなく立派なヨシが育つと思います。参加していただいた皆様お疲れ様でした。

当日はカヤネズミの 葉も見つかったよ

※カヤネズミは日本一小さなネズミ(胴長50~80mm)で、滋賀県レッドデータブック「希少種」です。ヨシ原にはこのような生き物がたくさん棲んでいます



守りたいー伝えたい！ ふるさとの琵琶湖の味

第3エリア ひろば活動 湖魚おうえん隊

2月13日(月)、コミュニティセンターきたので、琵琶湖で取れる湖魚を使った料理教室が開催されました。「アミノイオ飯」「わかさぎの南蛮漬け」「わかさぎのフライ」「しじみのみそ汁」「氷魚のからし酢味噌」を作りました。

「氷魚って、あゆの稚魚だって知らなかったわ。沸騰したお湯に塩を入れて氷魚を入れ、色が変わったら取り出して広げてさますだけなんて、簡単で臭みもなく、おいしくいただきました」「アミノイオ飯の「アミノイオ」って、よくだしが出るのね。臭みもなくっておいしいわ」などの声がありました。食器の後始末の時には、環境を守ることの大切さの話もあり、「環境を守りながら、琵琶湖の湖魚を食すること」を伝えていきたいと感じました。



ファザリング 全国フォーラムinしが



2月17日~19日大津市内のホテルで、「琵琶湖から発信！父親の笑顔、母親の笑顔、子どもの笑顔が社会を変える！」をテーマに、ファザリング全国フォーラムinしが実行委員会が主催する全国フォーラムが開催されました。

コープしが、「超少子高齢化社会で、子育てはもろろん、家族や人と人の「絆」の視点で社会や地域を見つめ直そう！」と地域での取り組みや生産者との絆を紹介するブースを設けました。生産者との「絆」ブースでは、福島県の生産者支援フェアとして生産者にも参加いただき、震災後の産地の取り組み紹介も兼ねて、野菜を中心に即売をしました。フォーラム参加者はもちろんホテル宿泊者にも好評で、夕方には滋賀県知事もお見えになり、生産者にエールを送っていただきました。

東日本大震災の 犠牲者の冥福の祈り、 故郷へ届け！

滋賀県内避難者の会



2月11日(土)、東近江市の地福寺で「滋賀県内避難者の会」が開催されました。福島県などから避難している約30名が集まり、犠牲者の冥福を祈りました。

この法要は、先回12月に行われた滋賀県内避難者の会に寄せられた「大震災の犠牲者のために、みんなで祈りたい」との声に、その時の参加者であった地福寺の住職が、奥様が宮城県出身ということもあり、開催を快く引き受けていただいたことで実現しました。

法要の後の交流会では、避難者が昼食を囲んで近況を話しました。滋賀県での定住準備を進めている人や、仕事が見つからず困っている方など、悩みは様々です。「震災から11ヶ月経過しましたが、犠牲になった人たちがその家族の思いを考えると、今も胸が苦しくなります」という声も聞かれました。心の傷は、やはり計り知れない大きなものであると感じ、少しでも早い復興を願わずにはいられませんでした。

ギターとフルートが 奏でる、癒しのひととき

第4エリア ひろば活動 メロディーコスモス



2月5日(日)、水口センターホテルのレストランを貸し切り、「パレンティンコンサート」が開催されました。この「パレンティンコンサート」はもう10年以上、組合員活動として継続されてきました。今回は、ギターとフルートの二重奏。心地よい響きが幸せな気持ちになりました。演奏のあとはランチをいただき、ゆったりとした優雅な時間に、普段の忙しい生活を忘れさせていただきました。

ひろば活動メンバーからは、「組合員からの要望が多かったので、組合員活動が変わっても続けないといけないと思いましたが、組合員4名以上でひろば活動ができるので、各地域でこんな活動がたくさん広がるといいなあ」との思いをお聞きしました。

第4回コープしが 福祉フォーラム@野洲 が開催されました

2月4日(土)、コープしが野洲事務所、福祉ミナフォーラムが開催されました。

地域で活躍されている親支援グループはやま子育てサロンC.O.C.O.愛さん、青空保育まつりぽっくりさん。そして、コープしがの福祉ネットワークセンター職員の3名から、活動内容や、活動に関わり始めたきっかけ、想いを聞きました。恒例の「ラフターヨガ」で気持ちほぐれたところで、グループに分かれて意見交流をしました。「子どもの就職が心配」「高齢の母の体が弱ってきている」「二人でいるときに急に体調が悪くなったらどうしよう」など、不安や困りごとを出し、交流を深めました。



いっしょに子育て いっしょに話そう！

第6エリア 子育て講演会

子育てに悩みはつきものです。一人で悩まないで、みんなで話してみませんか？...という企画が、2月6日(月)、彦根市男女参画センターウイズで開催されました。(2月2日に長浜でも開催される予定でしたが、大雪のため組合員の安全確保を優先し中止しました)子育て支援で活躍されている奥平俊子さんを講師に、「人ずつ子育ての困りごとを話しました。そこから見えてきたものは①「感情は真実」。つまり、感情を抑えることは体を悪くする場合もあるので、感情を出した後、気持ちが静まったら、気持ちを伝えることが必ず必要だということ。②「みんな大事」。つまり、兄弟は親の愛情をとりあうライバルです。3人子どもがいたら、3分の1ずつではなく、1人ずつ欲しいもの。愛情の出し惜しみはしないこと、愛情は体に染みつかせるものだということ。③「なんでも話せる環境をつくること」。④「自分は愛されている」と思える育て方をすること。この4つが決め手だと教えて頂きました。昨今、子どものいじめや登校拒否など、気持ちに関わる領域が問題となっています。親子のコミュニケーションが欠かせないものだと感じる講演会でした。



食品の放射性物質の基準値が見直されました



食品に含まれる放射性セシウムの新基準値が4月からスタートしました。福島第1原発事故の後、緊急的に定められた暫定規制値より大幅に厳しくなります。

国は、現在の暫定規制値については十分安全を見込んだ基準で健康への影響はないとしています。より一層、食品の安全と安心を確保するという観点から、規制値のもとになる食品に含まれる放射性セシウムによる内部被ばく限度を、年間5mSvから1mSvへ引き下げたのに伴って、新たに設定されました。新たな基準値では、すべての人が摂取し代替えがきかない飲料水は暫定規制値の20分の1の10Bq/kgへ、また、大人より感受性の高い乳幼児・子供へも配慮され、粉ミルクなどの乳児用食品や牛乳は暫定規制値の4分の1の50Bq/kgと厳しくなります。

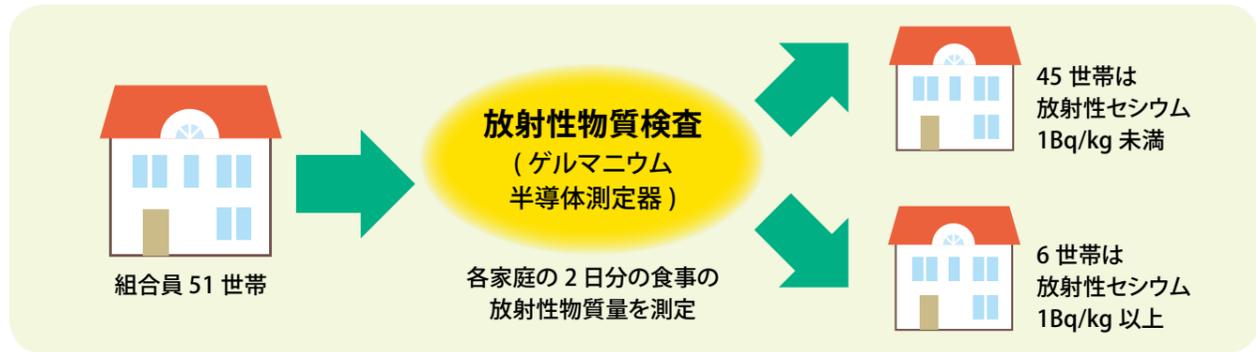
放射性セシウムの基準(1キロあたり)

暫定規制値		新規規制値	
飲料水	200Bq	飲料水	10Bq
牛乳・乳製品	200Bq	牛乳	50Bq
野菜類	500Bq	乳児用食品	50Bq
穀類	500Bq	一般食品	100Bq
肉・卵・魚・その他	500Bq		

4月以降は新基準値に基づいて出荷の可否が判断されますが、食品によっては流通に混乱が起きないよう、準備期間が設けられます。2012年3月31日までに製造された加工食品は、賞味期限まで暫定規制値に基づく流通となります。お米と牛肉は10月から、大豆は2013年1月から新しい基準値に基づく流通となります。

食品による内部被ばくが実際にはわずかであることも、各種調査から分かってきています。

コープふくしまが組合員の協力を得て実施している陰膳方式により、実際の家庭の食事に含まれる放射性物質量の調査事例を紹介します(2012年1月現在)。



放射性セシウム1Bq/kg以上の6世帯の内、もっとも多くの放射性セシウムを検出した家庭の食事に含まれるセシウム137とセシウム134の量は、1kg当たりそれぞれ6.7Bqと5.0Bqでした。

仮に同じ食事を1年間継続しても、受ける被ばく量の合計は0.01～0.14mSvで、国が4月から適用する、年間1mSvの新基準を大きく下回っています。

コープしがでは、コープきんきを通じて産直や産地指定の農産物を中心に、水産物などへも対象を広げ、新基準値に対応した放射性物質検査を行っています。しかし、取り扱いの全ての商品の検査は不可能ですので、日々行政の実施した検査結果も確認して商品取り扱いを判断しています。これまで通り基準を超えたものの取り扱いはいたしません。検査の実施状況については、コープしがホームページ【商品情報】内に情報提供しています。



クイズ

第1問

日本人は米を主食にしていますが、お米を食べるようになったのはいつ頃から?



- A 縄文時代 B 平安時代 C 江戸時代

第2問

昔、お寿司のご飯は今のように酢を混ぜたものではなく、どんな方法ですっぽくしていた?



- A ユズなどのかんきつ類の汁を混ぜていた
B 梅干しを混ぜていた C ご飯を発酵させてすっぽくした

第3問

人は1日2.5ℓの水分が必要だといわれていますが、体から出て行く割合はどのくらい?



- A 尿と便で1/3・汗で1/3・呼吸から1/3 B 尿と便で2/3・汗と呼吸で1/3
C 尿と便でほとんどが出てしまい、汗と呼吸は少しだけ

第4問

人が1日に出す「だ液」の量はどのくらい?



- A 牛乳ビン1～2本 B 牛乳ビン4～5本 C 牛乳ビン7～8本

第5問

バランスのとれた食事をするには、1日に何品目の食品を食べるのがいいと推奨されているでしょうか?



- A 20品目 B 30品目 C 50品目

第6問

骨や歯の成長に必要なカルシウムですが、ほかにも重要な働きがあります。どれでしょうか?



- A 神経の興奮をしずめ集中力を高める B 神経を興奮させて元気を出させる
C 食欲を増進させる

第7問

にんじんは次のどの調理方法で食べるのが一番いいでしょうか?



- A 油で炒めて食べる B 煮物にして食べる C 生のままサラダなどで食べる

答え

- 1-A 縄文時代の遺跡から炭化した米が出てきています
2-C 安土桃山時代頃に、塩漬けた魚とご飯を漬け込んで保存する「なれずし」からきたもので、滋養でも「ふなずし」が今に伝わっています
3-B 人は水分を食事から1ℓ摂り入れ、食べ物の消化の過程で0.5ℓ作られるので、排便のためにも、1日に1ℓ(夏場はそれ以上)は水分補給しましょう
4-C だ液には消化を助ける酵素が含まれ、発がん物質を無毒化する作用や、食べ物を飲み込みやすくし食べすぎを防止するなど、大変重要な働きがあるので、よく噛んでゆっくり時間をかけ、だ液をしっかり出す食べ方をしましょう

- 5-B 健康な生活をおくるには、30品目くらいの色々な食品を食べることが必要です。特に成長期にある子どもは朝からしっかり食べるように心がけましょう
6-A 特に日本人に不足しがちな栄養素で、カルシウムが欠乏すると、イライラしたり情緒不安定になり「キレる」原因にもなります
7-A にんじんにはビタミンAが多く含まれています。このAは油に溶けやすいので、油で炒めたり天ぷらやドレッシングをかけて食べると、吸収率がぐっと良くなります

参考出題：合同出版「はて・なぜ・どうしてたべものクイズ」

食の知恵袋

いくつわかるかな? たべもの・えいようクイズ

新しい生活のペースにも慣れてきて、初夏の風も吹く心地良い季節に、ついウトウト...ここでちょっと頭の体操を試みませんか? お子さんと一緒に楽しんでください!

このコーナーの担当



長岡由里子さん (地域活動栄養士)

コープしが「たべものせつキッズクラブ」のサポーターとして、子どもたちが書いてくれた「おたよりカード」の返事や、「ばくばくキッズレター」などの作成をしています。またコープしがエリア活動「料理講習会」の講師も担当。

2012年度コープきんきくらしのパートナー組合員懇談会〈会場参加モニター〉募集

日用雑貨商品に対するあなたのご意見やご要望をお聞かせください。

- 定員** 4人
(応募多数の場合、世代別の人数枠を目安に抽選)
- 任期** 1年
(2012年6月～2013年5月)
- 開催日程** 7月5日(木)、9月18日(火)、
11月20日(火)、1月29日(火)、
3月19日(火)、5月16日(木)
- 時間** 10:30～14:00
- 場所** 日本生協連関西支所
(JR新大阪駅から地下鉄西中島南方駅
下車、徒歩5分)

- 内容** ①企画前や開発途中の商品を中心に使用感等を試していただき、商品案内に反映させていただきます。
②商品モニターをしていただき、結果の発表と意見交流を行います。
③別途商品学習会(1回)・工場見学会(4回)も行います(希望者のみ)。
- 条件** ①基本的に6回とも組合員懇談会に出席できる方
②化粧品モニターを引き受けていただける方
- その他** 交通費実費と活動費をお渡します。
託児あり(6月時点で満1歳以上)
- 申し込み・問い合わせ先** ①企画番号「S00405」企画名「くらしのパートナー会場参加モニター」
②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号⑦お子様の年齢



【Eメール】 madoguchi@coop-shiga.or.jp
 【FAX】 0120-096-502
 【電話】 0120-668-825 (月～金9:00～17:00)

締切 5月6日(金) **参加していただく方(4人)には、5月20日前後に電話でお知らせします。**

メンバー大募集! 2012年度 コープ倶楽部がはじまります!

話して
いろんなテーマについておしゃべりしましょう!

知って
暮らし・食・子育て...
いろんな情報交換しましょう!

試食して
毎回ちょこっと「お茶&試食」

**生協の良さを
もっと知ってほしい!**

- *参加費無料**
...だから今まで気になっていたことも気兼ねなく学べます
- *託児も無料**
...だから、ひととき育児を忘れてゆっくりした時間を過ごせます

おしゃべりテーマ

- 5月 ■ はじまりの会：会の説明と自己紹介
- 6月 ■ 食：食の大切さを考え直そう
- 7月 ■ 環境：暮らしの考え方を考える
- 9月 ■ 子育て：子どもはみんなの宝物
- 10月 ■ 平和：小さな平和、みつけ!
- 11月 ■ 消費者力：かっこいい消費者になろう
- 12月 ■ 福祉：お互いさまでささえあい
- 2月 ■ 防災：どんな備えをしていますか
- 3月 ■ まとめの会：感想&生協の活動紹介

年間9回(8月と1月はお休みです)
*生協についてのプチ学習もあります。

開催は 月1回(定曜日) 10:00～12:00
 滋賀県全域で約25会場を予定しています。
 会場や開催日時などの詳細は下記へお問い合わせ下さい。

大津市・高島市にお住まいの方は、
 ☎0120-861-952 ☎0120-139-502 (西地区運営事務局)、
 草津市・栗東市・守山市・野洲市にお住まいの方は
 ☎0120-183-599 ☎0120-439-502 (南地区運営事務局)、
 甲賀市・湖南市・東近江市・近江八幡市・蒲生郡にお住まいの方は
 ☎0120-863-952 ☎0120-639-5021 (東地区運営事務局)、
 愛知郡・犬上郡・彦根市・長浜市・米原市にお住まいの方は
 ☎0120-864-952 ☎0120-739-502 (北地区運営事務局)

【お申し込み方法】
 ファックス又はお電話で、下記①～⑤をご連絡ください。

①企画名「コープ倶楽部」
 ②組合員コード ③氏名 ④電話番号
 ⑤託児の有無とお子さんの性別・年齢

【FAX】【TEL】
 左記の該当地区運営事務局へお申し込みください。
 *年間登録でお申し込みください(2012年5月～2013年3月まで)

つながろう! ひろげよう! 第8回産直フォーラムを開催しました。

寒い日が続く2月25日(土)、滋賀県立男女共同参画センター G ネットしがと滋賀県婦人会館を会場に、第8回産直フォーラムが開かれました。組合員148人と、生産者33団体69人が参加し、試食などを通じて交流を行いました。

2011年度、コープしがでは、各地域で「産直フォーラム地域版」を行ってきました。この日は、その総集編といったおもむき。各エリアで行われた「地域版」の報告や、試食会場での生産者の熱い思いを聞き、試食した感想などを伝え、「産地直結」を実感できる1日となりました。



**試食交流会
「産直のおいしさ発見!試食会」**

試食交流会は、33団体が提供。会場には、農産・水産・畜産物のほか、パン・菓子・県内産商品がずらりとそろいました。「ゴーヤが苦手ですが、福福農園のゴーヤチャンプルーが、あっさりとして癖がなく、おいしかった」「信楽高原紅茶を使ったパンが、しっとりとしておいしかったです」「初めて参加したけれど、とても有意義な催しだと思います」などの声が聞けました。小さな子どもを連れてお父さんは「もっと硬いイメージを持っていましたが、気楽に参加できて良かったです」とおっしゃっていました。

独自に放射線を検査しています
 ～ブルームきゅうりでおなじみのでんでん倶楽部(福島県)を運営する、(株)ジェイラップ代表・伊藤俊彦さんのお話～

震災後に、多くの方が産地に直接来ていただいたり、応援のメッセージを送って下さったことについて、この場をお借りしてお礼申し上げます。

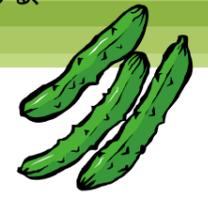
みなさんが一番関心をもっておられる食べ物の放射線ですが、世界で最も厳しい基準値は、チェルノブイリ原発事故後に、ウクライナ保健省が出したウクライナ基準というものです。

私たちは今、2台の放射線検知器を導入して、放射線を測っています。出荷物はもちろん、家庭菜園、土、水、昆虫まで、片端から測定しています。もう6000検体ぐらいになります。すると「自分たちのところはウクライナ基準を下回っている」と考えていいのではないかと気がついてきました。

また栽培する上で、どういうものを使うと実に放射性物質がたまりにくいかなども、自分たちで調べています。

日本には情報が無いので、主にヨーロッパの情報に頼っています。

私にも同居している2人の孫がいます。この子どもたちを守るためにも、安全な食べ物を作っていきたいと思っています。



会場の一角には、各エリアで行われた産直フォーラム地域版の報告が掲示されました。

参加した組合員や生産者さんの感想がよくわかりました。

3 月度 リサイクルによる CO2 削減量 (kg) 報告 スギの木7,396本が1年間に吸収するCO₂を削減しました。

共同購入回収物 牛乳パック 3,128Kg 前年比109.7% 累計44,999Kg 前年比98.5%	共同購入案内書 178,080Kg (回収率73.4%) 前年比105.8% (6.7%) 累計2,270,630Kg 前年比104.7% (回収率72.8%) 前年比3.5%	商品仕分け袋 2,909Kg (回収率36.6%) 前年比94.1%(-2.7%) 累計37,680Kg 前年比102.7% (回収率38.3%) 前年比0.4%	卵パック 1,951Kg 前年比93.8% 累計24,180Kg 前年比103.6%
--	--	---	---

店舗回収物 ペットボトル 430Kg 前年比101.1% 累計7,921Kg 前年比90.7%	トレー 284Kg 前年比98.2% 累計3,630Kg 前年比93.6%	ペットボトルキャップ 24Kg 前年比55.3% 累計599Kg 前年比90.4%	牛乳パック 412Kg 前年比96.2% 累計6,391Kg 前年比91.3%
--	--	--	--

※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。

店舗からのお知らせ 組合員のみなさまのご利用をお待ちしています。

■ミニコープ全店(野洲・草津・西大津・ローズタウン)は2012年度、営業いたします

ミニコープの曜日奉仕のご案内(毎日お買い得商品を用意しています)

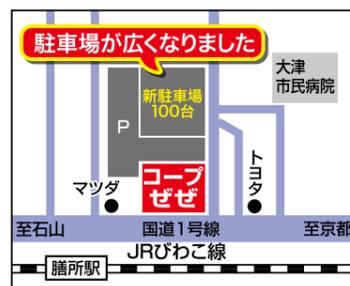
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
牛乳(特価)と菓子パン(全品2割引)の日	加工肉、冷凍食品(全品1割引)の日	豆腐と麺(特価)の日	アイスクリーム(全品1割引)と鶏肉(特価)の日
金曜日	土曜日	日曜日	
野菜と果物(全品1割引)の日	お米デー(特価)※第1、第3は5%オフデー	お酒の日(全品5%引き)	

※毎月第1と第3の土曜日は、お店で扱っている商品全品が5%引きになります。

■コープぜぜは、駐車場が広くなり、車でのお買い物が便利になりました。

4月より、店舗の前面に舗装整備された新たな駐車場100台を新設しました。

同時に、駐車上への進入路も改善しましたので、自動車での買い物がしやすくなりました。



理事会だより 第12回臨時理事会報告 (3月27日)

主な確認事項

- 所在不明組合員の整理に関する規約に基づき、2年以上所在不明であった333名の自由脱退処理について確認し、地域別総代会議第1号議案で報告することを承認しました。
- 長期滞留未収組合員の除名提起について除名対象者66名を確認し、第32回通常総代会議案で提案することを承認しました。
- 2012年度総代選挙管理委員の選出の進め方について確認し、各エリア協議会での検討を経て、4月25日までに各地区で選出することを承認しました。
- 2012年度ぱくぱくパーティの進め方及び、ぱくぱくパーティ活動要領の一部改定について承認しました。
- チーム活動要領の一部改定について承認しました。
- 以下の議案について確認し、地域別総代会議の議案とすることを承認しました。
 - (1)第1号議案 2011年度事業報告(活動報告)承認の件
 - (2)第2号議案 2012年度活動計画承認の件
 - (3)第6号議案 情報公開に関する規約の改正の件
 - (4)第7号議案 情報公開審査委員承認の件
 - (5)第8号議案 役員選挙管理委員承認の件
 - (6)第9号議案 組合員除名の件
- 2012年度収支予算書について確認し、地域別総代会議第2号議案の予算案とすることを承認しました。
- 第4次福祉政策について確認し、地域別総代会議の資料とすることを承認しました。
- 理事会・常勤理事会・組合員活動委員会報告
 - (1)定款第24条(理事の自己取引等)に関する事項として、(株)コープシステムサービスとの物流に関わる業務委託料改定についての覚書締結を確認しました。
 - (2)ユニセフ・ラオス指定募金について、次期プロジェクト(2012~2014年度募金対象)もラオス指定募金に継続して支援することを承認しました。
 - (3)アルコール(飲酒)検知器運用要領の制定を確認し、2012年3月19日から運用を開始しました。
 - (4)コープしが事業所における電力消費削減対策の継続を確認しました。

以上

監事会だより 3月度(2月21日~3月20日)

■監事は、理事会等への出席の他、主に次のような監事(監査)活動を行いました。

- 2月23日 事業所往査<総務管財フロア> 域別総代会議の立会体制、有限責任監査法人トーマツ監査の立会体制、その他
- 24日 内部統制委員会出席 子会社グループ経営会議出席
- 29日 年度末総代懇談会出席 (~3月9日) <延べ15会場>
- 3月5日 経理往査[2月度決算]
- 6日 第15回監事会(常勤理事会報告、内部監査報告、監事会議事録の確認、この間の監査所見共有、情報公開審査委員会、有識委員の推薦、有限責任監査法人トーマツ再任同意、地域別総代会議の立会体制、有限責任監査法人トーマツ監査の立会体制、その他)
- 12日 環境管理委員会出席
- 19日 期末現金実査立会<ミニコープ ローズタウン・西大津・草津>
- 20日 期末実地棚卸立会<ミニコープ ローズタウン・野洲、コープぜぜ、AZ-COM滋賀、北大津センター・南草津センター>

以上

組合員の意見・要望を聞き、検討する コミュニケーション委員会報告

コープしがでは、組合員の意見や要望を聞く仕組みとして、「私もひとことカード」や「ぱくぱくメモ」や組合員コールセンターに寄せられた声などを、「コミュニケーション委員会」で、意見や要望、願いを検討し、事業や組織運営に生かせる仕組みづくりを目指しています。今回は、具体的事例の一部を紹介します。

■組合員コールセンター 事例-担当者の引き継ぎについて

商品を持ってはたんやけどチャイム押さないうで帰らるのよ。。。いつも商品だけ「ほん」とおいて行かはるんやけど。次回からチャイム押すように伝えてね!

→ 引き継ぎを強化するよう改善します。また、年度替りで担当者が交代する際、毎年引き継ぎが不十分で組合員にご迷惑をお掛けしています。次の交代時には、事前に引き継ぎ漏れによるご意見一覧を確認し、引き継ぎを慎重にすすめるよう改善します。

■「私もひとことカード」 事例-生協の放射能検査について

1/19日朝日新聞で東北八件の野菜の出荷制限の記事を見た。昨日茨城県の人参が届いたので心配になった。生協は農家任せにせず、独自で放射能検査をして安心安全度を少しでもあげるよう努力してほしい。たくさん目と手をかけてほしい

→ 全品検査は出来ませんが、モニタリングを行い、品目毎に検出能力限界値で検査を行っており、安心して購入頂く為努力をしています。

■「喜ばれたヨ!ありがとうネ!」の声

マンションへの配達コースで、2名乗車をしていました。踏切でお年寄りが、踏切に入ったとたんに、遮断機がおりてしまい、「このままだと電車がひかれる」と思い、車からおりて、お年寄りを安全な場所に手を引いて誘導しました。組合員コールセンターへお礼の電話が入りました。危ないところを勇氣あるとっさの行動ですよね。

「私もひとことカード」や組合員コールセンター、配達時に組合員からお聞きしたことなどを、コミュニケーション委員会から、役員に発信・共有を行っています。

頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

連想クイズ

次の言葉から連想される漢字ひと文字は何でしょうか。

袴	蟻	熊
壁	身	玉
子	魚	旗



締め切り 5月10日(木) (消印有効)

3月号の答え 「大津絵」 応募総数 217通 うち正解 196通



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！

3月 号の「頭の体操」で、
「大津絵」という存在
を初めて知りました。調べてみ
て、素朴なタッチに惹かれました。
いろんな発見があるのが楽しみ
です。

東近江市 畑佐知子さん

編集担当…スパイラルからいろんな
発見や興味を新たに持っていただけ
るなんて、とてもうれしいです。あり
がとうござりますね。

最近、いろんなテレビ番組
で「発酵食品」が特集
されています。何事にもすぐ興
味を持つ私(いいの?) 悪いの
か?、あれこれ考えながらの食

事作りです。塩麴しほこうに漬けて食べる
とおいしくなるとも…。そこで夫
に購入依頼をしたところ、お店に
も品薄状態とのこと。とにかく、
麴屋さんが大忙しのこの頃だそ
うです。情報の力の凄さを今さら
ながら実感しています。

長浜市 島内千代子さん

編集担当…最近テレビで「体にいい
よー」と報道されると、お店の商品が
一時的になくなる現象が多いですね。
でも、しばらくするとお店に商品が
並びます。紹介されたものは体にいい
物ですが、効果を出すには、やはり長
く続ける必要があるらしいですよ。

3月 号で「ピーマン料理」を
読んだので、ピーマン
の塩こんぶ和えを作ってみました。こ
ろ、息子が大絶賛でした。今度は、
マヨ卵詰め、ピーマン焼と、ピーマ
ン豆腐ナゲットを作ってみたく
思います。おいしそ〜!!

甲賀市 T・Cさん

編集担当…子どもの「ピーマン嫌い」
が多いと聞きましたので、喜んで食
べてくれそうなピーマン料理を掲載
しました。今回の「塩こんぶ和え」
はサラダ感覚で食べられます。子ど
もから高齢者まで、食べて頂けるメ
ニューです。

2月 3月は子どもがインフ
ルエンザと胃腸がせで
ダウンしましたが、2回とも子ど
もからのリクエストが「生協のい
ちご」。食欲がない時に、生協のい
ちごに助けられました。

大津市 T・Yさん

編集担当…生協のいちご、みずみず
しくて、おいしいですよ。

月に 一度、パッチワークを
習っています。たくさ
んのパーツを作り、つなぎ合わせ
て仕上げ段階になると、山登りの
頂上が見えてきたような、喜びや
嬉しさが湧いてきます。手作業で
すが、肩は凝らない丈夫な体なの
で、続けられています。仕上が
りは自分だけ満足しています。世界
に1つだけです。

東近江市 ゆりりんさん

編集担当…自分で作った「世界に1
つしかないもの」。誇らしい気持ちにな
りますよね。

2月 18日の東日本大震災
復興支援チャリティ
イベントに、子どもも参加しまし
た。実際に東北へ行かれた方のお
話を聞き、写真などを見て、他人
事ではない、みんな支え合っ

です。

近江八幡市 細井戸和子さん

編集担当…娘さんの優しい心。お
孫さんもきつとその優しい心を受
け継がれることでしょうか。

2年前の母の日、当時小5
だった長男が、おごづかい
でこっそり私の好きなお寿司を
買ってきてくれました。しかし渡
す時、なぜか号泣しました。理由
を聞くと、高額のプレゼントに
なり、私に怒られると思ったとか
…。その数日前、「もしプレゼン
トをくれるなら安いものが、手作
りでいいよ。」と言ったのを思い出
したようです。やさしい長男の行
動に泣き笑った記憶がありま
す。

彦根市 F・Mさん

編集担当…お母さんの喜ぶ笑顔
を想像しながら買ったのに、「叱
られる」とフツと不安になってし
まったんだしうね。やさしい子
どもさんですね。

今回は7月号掲載です。

テーマは「セタ」

みなさんの思い出やエピソードを
お待ちしております！

いかねばならない…と改めて思
いました。今、自分にできること
を考えています。

甲賀市 澤田陽子さん

編集担当…自分のできることを考
えて、一歩でも踏み出していただけ
れば嬉しいですね。今、「福島のこども
保養プロジェクト募金」(この夏、
福島の子どもを琵琶湖へ招待するた
めの募金です)を受け付けています。
ぜひ情報をチェックしてみてください。

毎年 孫が正月に帰ってき
て、学校の宿題の書初
めをします。今年は書く前に、植
物に新しい芽が出ているのを発見
し、あまり見たことがないと言
うので説明したところ、書初めに芽
吹きを見たとき、まわりにお花
の絵をたくさん描いていました。
ひと足早く春が来た気分です。写
真はプリントをしていますが、残
念です。

野洲市 Y・Tさん

編集担当…おばあちゃんと話すお孫
さんの笑顔が目には浮かんできます。
おばあちゃんだからこそ、ゆったり
とした時間の中、あたたかい眼差し
で、教えてもらえる貴重な体験なん
だと思います。



10年前、「母の日」に息子
が携帯電話をプレゼントし
てくれました。機械おんちだけ
れど、何とか使っています。息子
が小さい頃、しかって小屋に閉じ
込めた時、「開けて」ってガラス
戸をたたき割ってケガをさせて
しまったことがあります。でも
「叱られたこともあったから、今
の僕がある」と言ってくれて、胸
のつかえがありました。誕生日に
「産んでくれてありがとう」とも
言ってくれました。駄目親でも、
いい子に育ってくれて、ありがた
い。そんな息子も昨年父親に。今、
イクメン中です。頑張っています。
長浜市 北川ひろみさん

編集担当…良い息子さんですね。
私も子どもを授かり、子どもの成
長とともに、親のありがたさを少
しずつ感じるようになりました。

結婚してから25年間、毎年
母の日には、遠くてなかな
か会えない実家の母に花を送っ
ています。カーネーションの寄せ
植えですが、カーネーションの種
類や色、寄せ植えの仕方や、プラ

頭の体操(17ページに掲載)正解の方から抽選で10人に、
また、おたより・イラストなどの投稿は掲載の方全員に500ポイントをプレゼントします。

(店舗の方はお買い物券になります)

お待ちしております!

☆頭の体操の答え ☆おたより ☆写真
☆イラスト(お子さんの絵も)

最近、クイズの応募や投稿で、「郵便番号・ご住所・お名前・ご連絡先・組合員CD」を
書かれず、ハガキやメールを送られることが増えています。せっかくお送りいただくのですか
ら、今一度ご確認をされた上でお送りくださいますようお願いいたします。

投稿・頭の体操の
答えの宛先

〒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
おくろうコープ ●FAX: 0120-096502 ●Eメール: Spiral@coop-shiga.or.jp

※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。

※頭の体操応募の方は、イラストやおたよりなどもお寄せください。
※おたよりは、コープのこと、記事の感想、身の周りの話題やくらしの知恵などをお待ちしています。
※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きます。

※他紙との二重投稿はご遠慮ください。
※イラスト・写真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)。
※投稿採用時に匿名を希望される方は、ペンネームをお書きください。
※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。