

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…8ページ  
「オノマトペ」で  
食育しよう！  
考えてみませんか、  
食品添加物…9ページ  
発見・くらしいもの…16ページ  
しっとり泡洗顔

つくる人\*たべる人…2ページ  
わが家の定番！  
ほうじ茶入り麦茶ティーパック  
私がえらんだ  
マイコープ…5ページ  
毎日の洗顔  
どうしてる？  
らいふジャーナル…6ページ  
スナップ写真を  
ワンランク  
アップ！



May 2014 No.279

発行責任者/理事長 西山美  
発行/2014.4.21

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



忙しい朝に  
ぴったり！  
メイク落としも洗顔も  
クリーミーな泡で  
すっきり！しっとり！

しっかり泡立てた泡で、顔を包み込むように洗うのが洗顔の基本…とはいえ、泡立てる時間は短縮したい！しっとり泡洗顔は、面倒な泡立ての時間も取らず、お肌をしっとりなめらかに洗い上げます。

しっとり泡洗顔は…

1品2役  
メイク落とし&洗顔です！

ふんわりなめらかな泡が  
メイクも汚れも浮かせて  
落とす♪

置いたまま使える

ポンプをフラッシュするだけ。  
キャップを外したり持ち上げる  
手間はなし！



肌にやさしい弱酸性

無着色・無香料・パラベン  
(防腐剤)無配合で、  
弱酸性。男性は  
もちろん、子どもにも  
使えるので、家族  
でこれ1本！

お手頃価格

1本の容量は200ml。約80~  
120回使えて、お手頃価格を  
実現しています。

…保湿成分たっぷり、洗い上がりしっとり！…

オリーブオイル + アロエエキス + 緑茶エキス + 桃の葉エキス

5月2回の「くらしのパートナー」で  
案内の予定です。



しっとり  
泡洗顔

汚れ落ちをよくするために、  
手をきれいに洗って  
顔を濡らしてから、  
汗や皮脂汚れが  
多いTゾーンから  
洗いましょう。



つ	く	る	人
た	べ	る	人

わが家の定番！

# ほうじ茶入り 麦茶 ティーパック



麦茶がおいしい季節がやってきました。コープしがでも定番の「ほうじ茶入り麦茶ティーパック」は、手軽に香ばしくておいしいお茶が作れるところが魅力です。

生産されているのは、滋賀県甲賀市信楽町に茶畑を持つかたぎ古香園。昭和50年から、当時無謀だと言われた、無農薬栽培にこだわり続け、コープしがへも安全・安心のおいしいお茶を届けてくれる生産者です。

## 「ほうじ茶入り 麦茶ティーパック」の 良いところ

- 香ばしい香りと飲みやすさ
- 体を冷やし過ぎない
- ホットでもアイスでも♪

かたぎ古香園が  
こだわり続けた「無農薬」

かたぎ古香園がある信楽町の「朝宮」地域は、実は日本最古のお茶の産地。1200年ほど昔、最澄が中国から持ち帰って種を撒いたのが始まりで、現在産地とされている地域へ広がったのは800年ほど前のことだそうです。この地で生産された茶葉はそのほとんどをほかの産地に卸していたため、朝宮の名はあまり知られていませんでした。

そこでその名を広めようと、自園で生産したお茶に「朝宮茶」と名付け、催事や対面販売を続けているのが、かたぎ古香園6代目の片木明さんです。

「消費者の方に直接お会いするうちに、小さい子どもにも安全なお茶を作りたいという気持ちが強くなりました」と片木さん。当時、お茶を栽培するのに農薬散布は当たり前



甲賀市信楽町朝宮の地域

時代でしたが、「直接口に入るものだから」と、周囲が大反対する中、無農薬栽培を開始しました。  
「とたんに害虫だらけになりました。虫が付いては木を切って、を繰り返して、周りからは『お茶じゃなくて虫を育てている』と言われました。それでも完全無農薬を貫き、土も有機肥料のみで3年経った頃、「今度はテントウムシやカマキリなど、害虫を食ってくれる虫も戻って来た」。

「麦茶だけでもおいしいのに、どうしてほうじ茶が入っているの？」という組合員からの声はコープしがにもたくさん届いています。  
香ばしい麦の香りとはのかな甘みがある麦茶ですが、ほったた体を冷やすという特徴もあります。  
「体を温めるほうじ茶をブレンドすることで、香ばしい香りやおいしさを楽しみつ、体を冷やしすぎないようにして欲しい」と思い、この商品を開発しました」と片木さん。同園で麦は栽培されていませんが、あまり農薬を使わないものを取り寄せ、同園のほうじ茶とミックスすることで、冷え防止効果を狙っています。

さらに、麦茶には抗酸化作用や血液をサラサラにする成分があり、ノンカフェインなので赤ちゃんにも大丈夫。ほうじ茶にも抗酸化作用や高血圧を抑制するカテキン、リラックス効



かたぎ古香園の茶畑。自然のチカラで生き生きと育っています。

果があるピラジンなどの成分が含まれているので、両方を同時に摂ることで、体をリラックスして休めながら、おいしく健康に気を使うことができます。  
ちなみに、パックの素材も無漂白と徹底しているそうです。

## つくる人からメッセージ

かたぎ古香園  
7代目・片木隆友さん



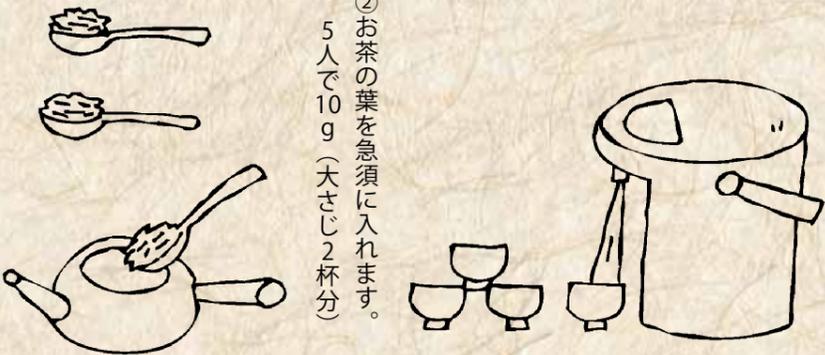
ほうじ茶入りティーパックが誕生して30年以上のたくさんの方に愛していただいています。ペットボトルを作って欲しいなど嬉しい声もいただきますが、「お茶を淹れて、良い香りが漂い、水筒に入れて持って行く」という昔ながらのお茶がある風景を大切にしたい。お茶を淹れる人と飲む人の心が通じ合っているという部分を大事にしたいので、各ご家庭で淹れて欲しいという想いから、ペットボトルにする予定はありません。  
朝宮で採れた安全・安心のお茶を、たくさん飲んで、水分補給してくださいね。ホットでも楽しめるので、気軽に飲めるお茶として、一年中おすすめですよ！

これから新茶の季節なので、煎茶の美味しい淹れ方をご紹介します！

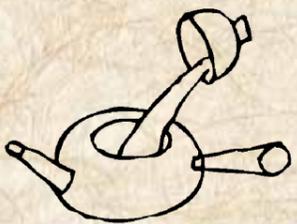
## 煎茶の淹れ方

①お茶碗にお湯を8分目ほど淹れて冷まします。(上茶70℃、並茶90℃) 1人分の湯量は上で60ml、並で90mlです。

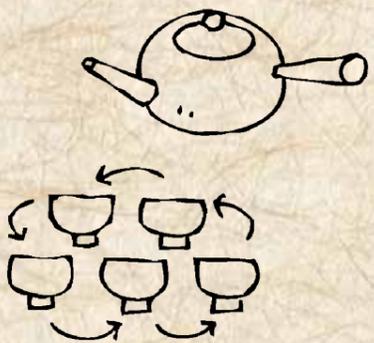
②お茶の葉を急須に入れます。5人で10g (大さじ2杯分)



③湯冷ましたお湯を急須につぎ、60秒位(深むし茶は30秒)お茶が浸出するのを待ちます。



④お茶をつぐ分量は均等に、濃淡のないように廻しつぎ、最後の一滴までお茶は絞りきりましょつ。



おいしく味わえる温度  
50℃〜65℃位  
● 2煎目はお湯を入れてから10秒位待ちます。

←次ページでおすすめレシピを紹介しています。

# 毎日の洗顔 どうしてる？

いよいよ春めいて、汗ばむ日も増えてきました。清潔な肌を保つために欠かせない「洗顔」、みんなどんな風に行っているの？今回は、南地区第3エリア守山市地域委員会の方々に聞きました。



マイコープ  
私がい  
えらんだ

ご協力いただいた清久真澄さん<生協歴7年。家族は夫・本人・息子(小2、年中)>、三木直子さん<生協歴8年。家族は夫・本人・息子(小5)・娘(小3)>、今井悦子さん<生協歴13年。家族は夫・本人・息子(高2、中3)・娘(小2)>、小松容子さん<生協歴21年。家族は夫・本人・娘(社会人、高校生)、息子(大学生、高校生)>、上田貴子さん<生協歴6年。家族は夫・本人・娘(6歳)>、高松紀子さん<生協歴22年。家族は夫・本人・娘(26歳)>、八木宏子さん<生協歴46年。家族は夫と本人>(順不同)  
※家族構成は同居人数です。



薬用  
ホワイトニング  
ローション

**三木** 私もお風呂場には石けん洗面所には**ピオレ**を置いています。洗顔料にこだわりはないですが、化粧水は首や腕にもたっぷり。薬用**ホワイトニングローション**を使ってすぐ「肌が白くなると」と言われた事がありましたね。

**八木** 生協で購入した化粧石けんや無添加石けんをずっと使っています。全然肌荒れしないし、アトピーの孫がしゅちゅう来るので、「孫たちにも使える」という点も大きな理由ですね。  
**清久** 私は友人の手作り石けんを使っています。精製水、苛性ソーダと植物オイルだけでできていて、洗いがりはすべすべ。友人の石けんがない時は生協の**洗顔用炭石けん**。スッキリ爽やかになります。

固形石けんを  
しっかり泡立てて



エルベナ  
スピード&スムーズ  
クリアジェル

今井 肌が弱い方なので、アポカド100%のリムーバーでメイクを落としてから、弱酸性のクレンジングで洗顔しています。弱酸性にしてから肌の調子が良くなりました。

**清久** 私は**エルベナのスピード&スムーズクリアジェル**でピーリング。子どもと一緒にお風呂に入らない、時間のある時に週1程度ですが、すると顔も心も明るくなるんですよ！

**上田** 私もしていますが、2、3週間に一度くらいですね。洗顔料は特別なものではないですが、泡立てネットを使って、肌に馴染むようによく泡立ててから洗うようにしています。  
**高松** 私は肌質に特に問題がないので、大体何を使ってもトラブルは起きません。だから洗顔料にこだわりはないんですが、週1、2回は角質を取るためにお風呂でピーリングをしています。ピーリング後は、化粧水の浸透が違わりますよ。

洗顔後のピーリングで  
顔も心もパツと  
明るく！



素材そのまま  
化粧石けん

**小松** 私メイク落としは**ソフティモクレンジングオイル**。お風呂場で濡れた手でも使えるし、安くてたっぷり使っても気にならないのがいいですね。その後は、生協の**素材そのまま化粧石けん**で洗顔。朝は、顔を洗いません！  
一同  
ええっ？！  
**小松** すごく乾燥肌なので、洗い過ぎは良くないと思って、朝起きたら化粧水でふくだけなんです。

**編集部** 皮脂が取れ過ぎると乾燥のものになるので、洗顔はやり過ぎても良くないみたいですね。お金をかけなくても美肌は保てると分かりました。ありがとございます。

乾燥を防ぐため  
朝は化粧水のみ

# 今日のスパイラル レシピ

そろそろ新茶の季節です。今回の食材は、誰もが毎日一度は飲む「お茶」の葉。茶がらを再利用できるエコで財布に優しいレシピもあるので、ぜひ挑戦してみてくださいね！

Pick Up  
アイテム



### 茶がらの佃煮

【材料】作りやすい分量  
茶がら60g、A=<だし汁1カップ、砂糖小さじ2、しょうゆ・みりん各大さじ3>、炒り白ごま・七味唐辛子各適宜

【作り方】調理時間約30分  
①鍋にA、茶がらを入れて汁気がなくなるまで煮る。  
②器に盛って白ごま、七味唐辛子をふる。

### 大根の煎茶漬

【材料】作りやすい分量  
大根300g、A=<昆布2cm、塩小さじ1、煎茶大さじ1、赤唐辛子の小口切り1本分>

【作り方】調理時間約5分※漬ける時間は除く  
①大根はいちょう切りにする。  
②ポリ袋に①、Aを入れてもみ、冷蔵庫で1時間以上漬ける。

### 茶がらの豚肉包み揚げ

【材料】2人分  
豚ロース薄切り肉200g、茶がら30g、トマト1/2個、塩・こしょう各少々、小麦粉・溶き卵・パン粉・油・とんかつソース各適宜

【作り方】調理時間約15分  
①トマトは半月切りにする。  
②豚肉は塩、こしょうをふり、6等分にする。①、水気をきった茶がらをのせて包み、小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつける。  
③170℃に熱した油で②を揚げる。とんかつソースをかけていただく。

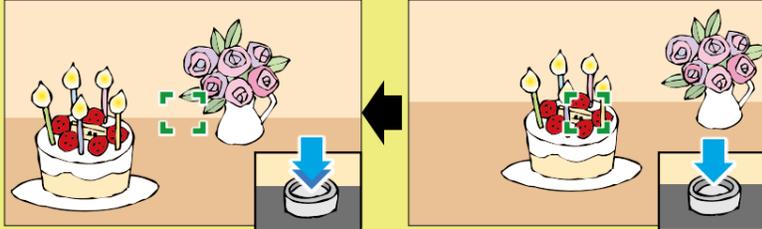
# スナップ写真をワンランクアップ!

春のおでかけシーズン到来。  
この時期は、行事やレジャーなどで写真を撮る機会も多いのでは？今回は、デジタルカメラで素敵な写真を撮るコツをプロのカメラマンに教えていただきました!

## きほんの「き」

\*対象にピントを合わせる

写真のピンボケを防ぐには、「フォーカスロック」機能を使います。



①ピントを合わせたいものをフォーカスエリアまたはフォーカスポイントに入れ、シャッターを軽く半押しするとピントが固定されます。(これがフォーカスロックです)

②画面の中央(フォーカスエリア)が緑色になったら、好きな構図にして(被写体を中央からずらしても良い)シャッターを押します。※フォーカスエリアの色は、メーカーや機種により異なります。

\*見せたいものを中心からずらす

見せたいものが中心にある「日の丸構図」は、間延びした印象になりがち。被写体の位置を少し変えるだけで、ぐっとカッコいい写真になります。



\*守ってる? 「撮影マナー」

撮る事に夢になると、つい忘れがちな撮影マナー。そこは撮っても良い所?ほかの人の邪魔になっちゃいけない? モラルとマナーを大切に、楽しく写真撮影を楽しみましょう。

料理写真は「光」と「構図」がカギ

お店で素敵なひと皿に出会った時や、料理が上手にできた時。「みんなに見せたい!」と思ったことはありませんか?

料理をおいしそうに撮るコツは、自然光の中で撮ること。直射日光は避け、薄いカーテンを引くと、光が柔らかくなり自然な色合いで撮影できます。光の当たる角度はななめ後ろ



Before: フラッシュをたいて撮影すると、皿全体が薄暗くのっぺりした印象に

After: 光を斜め後ろから当てると、料理の上で光が反射して立体感が出ます。本や紙で光をはね返すとさらに◎

あたり、お皿に対して10時から2時の方向がベストポジションです。

何も意識せずに撮影すると中央にお皿が全部入るような構図になりがち。料理写真では、お皿が見切れてしまってもOK。料理にぐっと近付いたり、上下左右にずらして撮った方が、魅力が伝わる一枚になります。

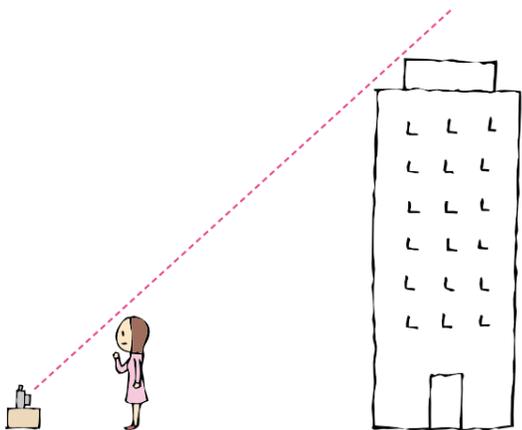


Before: 中央にお皿全体が写るように撮影。単調で味気ないうえ、周りのものまで写ってしまい雑多な雰囲気になりがち。料理写真では、お皿が見切れてしまってもOK。料理にぐっと近付いたり、上下左右にずらして撮った方が、魅力が伝わる一枚になります。

After: お皿を見切ったもの。見せたいものだけが写り、良い表情ができています

建物+人物は「距離」が重要!

旅先などで撮影する、大きな建物をバックにした写真。ここでは、思い切つて建物から離れてみましょう。一方で、撮る人と撮られる人は離れすぎないこと。こうすることで、風景も人物も際立った写真になります。



建物と人物のバランスがうまくとれ、メリハリのある一枚に

子どもの写真はとにかく枚数を撮る!

カメラの前で子どもに「はいポーズ」と言っても、なかなか言うことを聞いてくれません。それならば、子どもと一緒に走り回りながらシャッターを切ってみましょう。フレームから外れていた、少々ぶれていても、それはむしろ「味わい」。連写機能を使えば思わぬ瞬間が撮れる事も。子どもの写真は偶然の産物も多いので、たくさん撮ってお気に入りの一枚を見つけましょう。これからのシーズンでもある運動会の写真は、コースのカーブかゴールの前を狙って。(自分の子どもの前に走っている子どもさんでゴッソリ練習させてもらいましょー!)



何かに熱中している時もシャッターチャンス!



主役の子どもはつい写真中央に入れてしまいたくなりますが、ぐっとこらえて(!?) 右ページで紹介しているように中央からはずしてみると、逆に印象的な一枚に

デジカメ・スマホ共通

## キレイに見える撮り方・撮られ方

### ①カメラは胸の高さに

撮影者にはカメラを胸の高さに構えてもらいましょう。やや下から撮ることで長小顔効果が生まれます。

### ②体のラインを少しひねる

カメラに向かってやや斜めに立ち、カメラ側の足のつま先と顔は正面に。これだけでスタイルアップ効果があります。

### ③明るい屋外こそフラッシュ

屋外での撮影は顔に影が出てしまうことも。こんな時はわざとフラッシュを使って影を飛ばしてしまいましょう。



見せたいものはっきりさせよう!

余計な背景はフレームから外そう!

とにかくたくさん撮ろう!



今回の先生: カメラマン・田中幹人さん。雑誌や広告などで活躍。京都嵯峨芸術大学非常勤講師。

# 考えてみませんか、食品添加物

～食卓の笑顔のために～

## 商品案内書のグルタミン酸ナトリウム、亜硝酸ナトリウムの表示 編

調味料 グルタミン酸ナトリウム、発色剤 亜硝酸ナトリウムは、過去の一時期にその安全性が不安視されていました。しかし現在では、必ずしも不安視する食品添加物ではないことがわかり、コープしがではこれら添加物を使用した商品を取り扱っています。

商品案内書へは商品選択の目安として、特別に表示を行ってききましたが、いつまでも表示を継続することは、かえって問題のある添加物という誤解を招きかねません。コープしが食品添加物自主基準においても管理する添加物としていません。前年度、各エリアや総代のついででの学習会やアンケート等で情報提供を行い、検討した結果、10月1日より商品案内書に表示しないことをお知らせします。

### グルタミン酸ナトリウム

グルタミン酸ナトリウムのグルタミン酸自体は、こんぶ、トマト、小麦、大豆、肉など様々な食物に含まれ、私たちの体内のアミノ酸成分と同じものです。

かつては、石油を原料に製造され、発ガン性物質が含まれたことや、頭痛やほてりなどの中華料理症候群、動物実験から乳児に対し神経毒が疑われたこともありました。

現在はサトウキビ等の植物原料から生産し、安全性の高い添加物に位置づけられ、様々な商品に「調味料(アミノ酸)」の一部として使用されています。商品案内書への表示は、コープしがとして合併する前の4生協の中に、化学調味料を使用した商品を取り扱わない生協があり、グルタミン酸ナトリウムを使用した商品にG表示をしたことが始まりです。



グルタミン酸を含む食品の一例



グルタミン酸ナトリウムを使用 → Gマーク

### 亜硝酸ナトリウム

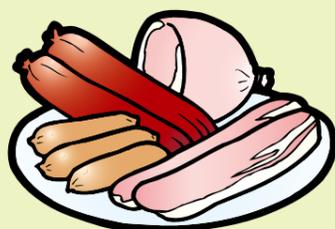
亜硝酸ナトリウムは、ハム・ソーセージなど食肉製品に使用されます。肉色を鮮やかにしたり、風味を良くしたり、食中毒を起こすボツリヌス菌を抑える役割があります。

以前、亜硝酸ナトリウムは発ガン性物質の生成が疑われ、発色剤学習やハム・ウィンナーを使って亜硝酸テストを行い、亜硝酸ナトリウム不使用の無塩せき食肉製品の優位性を強調してきました。

しかし、食物から摂取する亜硝酸の大半は野菜由来で、胃の中での亜硝酸濃度は食物によって希釈され、発ガン性物質の生成は無視できるレベルといわれています。更にビタミンCの使用によっても発ガン性物質の生成が抑えられ、現在の食生活の中では問題ない

ことが分かってきています。商品案内書への表示は、長い間、無塩せきの食肉製品しか取り扱ってこなかったために行って来ました。

上記の通り、「亜硝酸ナトリウムを使用しています」の表示は無くしますが、無塩せきの食肉製品へは商品特徴の説明として「無塩せき」表示を残します。



亜硝酸 Na を使用しています

これからも  
学習会、広報で  
お知らせ  
していくね!



## 食の知恵袋

# 「オノマトペ」で食育しよう!

みなさん「オノマトペ」という言葉を聞いたことがありますか?  
「ポリポリ」とか「ふんわり」などの擬音語や擬態語を指すフランス語ですが、日本語は他国に比べて種類が多く、特に食にまつわるオノマトペはバリエーション豊かです。

### たとえば

コロッケは・・・外はサクッ・中はほくほく  
ごぼうサラダは・・・シャキシャキの歯ごたえ  
揚げたて春巻きは・・・皮はパリパリ・噛むとザクザク・中身がトロ〜!  
オクラのたたき和えは・・・ぬるぬる・とろとろ・ねっとり〜  
桃のブランマンジェは・・・ふわふわ・プルプル・プルプルン!



### ほかには...

あつあつ かちかち カラカラ ギトギト くつくつ コトコト こんがり さっくり  
さらさら ジュワっと しんなり つぶつぶ つるり はふはふ ひたひた ふっくら  
ほかほか もぐもぐ...

まだまだキリがありませんが、誰かに料理の説明をしたり、食べた感想を伝える時などは、必ず「オノマトペ」を使って説明すると、「ああ〜なるほど!」と分かってもらえますよね。人との関係を構築していくとき、この「オノマトペ」は大変大事であり、特にまだ説明が十分にできない子どもたちとは、これで気持ちや様子を伝えあうことができます。



- 誰かと気持ちを分かち合いながら、食べる喜びや楽しさを感じる子。
- 食に対して興味を持てる子。

食育の始めの第一歩として、大人も子どもも食の場面を一緒に共有し、「食」を楽しみましょう!!

新緑がまぶしい季節になり、子どもたちも新しい生活に少しずつ慣れて来た頃だと思えます。新たな出会いの中で、初めての給食やお弁当も楽しみの一つであり、人との関係を築く大事な場面になりますね。

### このコーナーの担当



長岡由里子さん  
(地域活動栄養士)

組合員活動「料理講習会」の講師ほか、地域では生活習慣病講習会や幼稚園・保育園での食育活動などを行っています。

# 「震災を忘れない交流会 in コープしが」レポート



3月15日(土)、コープぜぜで開催された「震災を忘れない交流会inコープしが」。コープしが主催の被災地スタディツアーに参加された方を中心に、組合員や役員あわせて59名が参加されました。

東日本大震災発生から3年が過ぎた今、被災地はどのような状況になっているのでしょうか。被災地の現状を知り、遠く離れたこの地からできる支援は何か。それぞれ考えてもらう貴重な機会となりました。

## コープふくしま 宍戸義広常務理事の講演 「避難地域と福島第一原発の今」

福島第一原子力発電所1~3号機は放射線量が高く今でも人間が近づくことはできないことや、溶けた燃料などに水をかけ常に冷却しているため、1月から高汚染冷却水が毎時1.5トン漏れ続けていることなどをお話いただきました。震災から3年が経過した今でもこのような状態にあり、被災者の方が長い避難生活を送られている状況を報告いただきました。



津波被害以降、時間は止まったまま(浪江町)



家の中は地震発生当時のままで、小動物の糞などがあちこちに(双葉町)



福島市の吾妻小富士と紅葉



双葉郡浪江町請戸地区の献花台  
漁船や車、瓦礫がそのままに

## コープふくしま 小澤和枝理事の講演 「原発事故による放射能汚染に向き合って」

コープでは2011年度以降、家庭での食事(2日間6食分)を1人分余計に作り、実際食べた食事に含まれる放射性物質量を測定する「影膳方式」という食事調査を続けていることをお話いただきました。「放射能は怖い分だけ理性的に怖がるのが大切」ということや、出荷規制されていないのに、風評被害で困っておられる福島の農産物を支える取り組みについてお話いただきました。



コープしがの支援の様子

## 志津川かき養殖部会 遠藤勝彦部会長の講演 「宮城県漁協 志津川支所 復旧・復興の取り組み」

海と共に生活を営んできた漁協の日常が一瞬にして失われたこと、心が折れそうになっていた中、生協から数々の支援を受け生産への意欲を持たせたことなどのお話をさせていただきました。また、唱歌『ふるさと』の3番「志を果たして いつの日にか帰らん 山はあおきふるさと 水は清きふるさと」を口ずさむと、今でも目が潤むそうです。



「原発に賛成の人・反対の人、避難した人・残っている人、それぞれを“尊重する”ことが大切。辛い人に想いを寄せて応援し続けようと思う」「取り組みを聞く中で、今一番安全なのは宮城や福島産のものかも。購入することで支援したい」などの意見が飛び交い、時には涙が見られる場面も

## 参加者の感想

- ・福島、宮城の方の生の声を聞いて、特にコープふくしまで食事の調査など取り組みがなされていることを知ることができて良かった。こうした取り組みの結果がもっと広く知らされるべきだと思います。(50代・女性 Y.Tさん)
- ・今なお仮設住宅などに避難されている方々の苦難を風化させてはいけないと強く感じました。これからも心の支援を続けていきたい。そしてどんな支援をしたら喜ばれるのか教えてください。(30代・女性 C. Kさん)
- ・渡辺前かき部会長より「心のケア、皆さんの笑顔が支えになる」とのこと。ここから何かしていきたい。(60代・男性・堀池さん)

コープしがでは、震災を風化させない取り組みの一環として毎月「11日」のある週に「被災地生協のボランティア活動支援募金」を取り組みます(詳細は「ぱくぱくコミュニティ」で案内いたします)

# 2013年度末 総代懇談会が開催されました

2013年度末総代懇談会が2月26日~3月8日にかけて県下20会場で開催されました。2013年度の成果や到達点を確認し、次年度に向けての課題などについて話し合ってください、2014年度方針や日常運営の改善に反映していくことを目的に開催しています。

295名の総代の出席があり、次年度方針や運営改善につながるたくさんのご意見をいただきました。



総代って…?  
総代は、組合員の代表です。約15万人の組合員が一堂に会することはできません。そこで組合員の代表として、組合員の中から総代が選出されます。総代には総代会に出席して生協の方針や予算・役員などを決めるとも大切な役割があります。

## 会議で説明されたコープしがの2013年度についての報告と、 2014年度基本方針(案)について一部ご紹介します。(年度途中のため実績は1月20日現在)

**組合員数**は前年より2,010人増え、155,572人になりほぼ計画通り進んでいます。滋賀県55万世帯の約28%の加入率となりました。**供給高**は、上期は前年を下回りましたが、下期に利用回復し計画を達成できました。**共同購入**や**ステーションなどの無店舗事業**では子育てを応援する目的で「赤ちゃんサポート」を開始し、登録組合員は5,045人に広がっています。

**コープぜぜの移転新設**は開発手続きに時間がかかりオープン時期が大幅に遅れていますが、今後もコープぜぜの新設に向け全力で取り組みます。**介護保険事業施設**は、組合員に名称募集に協力いただき「ケアサポートセンターぽこ」に決定し5月の開所に向けて準備をすすめています。

**2014年度の基本方針**はくらしの情勢や組合員の声から、2013年度に引き続き「協同して創ろう、笑顔あふれるくらし」を掲げ、すすめたいと考えます。また、「食」を中心にした取り組み「ラブコープキャンペーン」を展開し、くらしへのお役立ちを高めるとともに食について考える場を展開していきます。

## 2013年秋に開催された「秋のつどい」での意見を受けて、下半期に取り組んだこと

組合員や総代から頂いたご意見は、すぐに改善できることばかりではありませんが、きちんと受け止めて検討しています。

秋のつどいの意見を受けて、下半期に取り組んだことの一部を紹介します。

- ・\*シッパー(保冷の通い箱)の汚れが気になる。→衛生管理を強め、シッパーの色の変更を行います。
- ・\*魚の切り身がメインディッシュになりません。→ボリュームのある切り身を増やしていきます。
- ・\*ささえあいサポートの利用をしやすいように→利用料金を4月から値下げいたします。
- ・\*わくわく便っていいよね。お米が送れるのもいい→お米の5kgを送れるようにしました。
- ・\*赤ちゃんサポートのサポート商品を変更できるといい→お届け表で商品変更ができることを案内しました。

### 3 月度 リサイクルによる CO<sub>2</sub> 削減量 (kg) 報告

スギの木7,572本が1年間に吸収するCO<sub>2</sub>を削減しました。

共同購入回収物	牛乳パック 2,992g 前年比90.5%	共同購入案内書 193,110Kg (回収率59.7%) 前年比117.6%(-5.9%)	商品仕分け袋 2,839Kg (回収率34.7%) 前年比92.4%(-6.1%)	卵パック 1,940Kg 前年比121.5%
	累計44,386Kg 前年比97.5%	累計2,491,560Kg 前年比108.5% (回収率55.9% 前年比-14.0%)	累計36,493Kg 前年比35.7% (回収率96.1% 前年比-4.5%)	累計24,383Kg 前年比100.1%

店舗回収物	ペットボトル 300Kg 前年比64.1%	トレー 170Kg 前年比64.8%	ペットボトルキャップ 12Kg 前年比25.0%	牛乳パック 229Kg 前年比61.0%
	累計6,613Kg 前年比78.9%	累計2,735Kg 前年比66.5%	累計447Kg 前年比70.2%	累計4,594Kg 前年比71.7%

※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。

### コミュニケーション委員会

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

#### ◇組合員コールセンターより組合員との会話事例◇

「在宅しているのに、インターホンを鳴らさずに商品を置いて帰られるので、空き箱を渡せず翌週まで保管しなければいけなくなった。度々このような事があるので気になっていた」とのこと。次回より、必ずインターホンを鳴らして欲しいそうです。

#### <コープしが>

以前の担当者と組合員との間で、「ガレージに車がなければインターホンを押さなくて良い」という約束がありました。それを引き継いでいたために起こった事例です。時の経過と共に、組合員の状況も変化していきます。担当者が変わった時は、約束事を再確認するよう心がけましょう。

#### ◇「私もひとこと」カードより◇

近くのミニコープが閉店しました。お店にしかない「大きなさくらたまご(6個入り)」をチラシの企画に載せてください!とてもうれしいので!

#### <コープしが>

ミニコープの閉店に伴い、無店舗の利用に変わった方で、今まで店舗で利用していた「お気に入り商品」が取り扱われていない声を多くいただきます。無店舗事業における制約があり、すべての要望を実現することはできませんが、声に応える姿勢と努力が必要です。

「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、役職員に発信・共有を行っています。

### 頭の体操

#### 連想クイズ

次の言葉から連想される言葉は何でしょうか。

義	酵	国
音		乳
上	寮	祖

#### 3月号の答え

「ぼんぼり(雪洞)」  
応募総数 254通 うち正解 252通  
当選者(敬称略)

締め切り

5月10日(土)(消印有効)

### 理事会だより 第12回定例理事会 (2014年4月1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。

#### 主な確認事項

- 1 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378名の組合員の自由脱退処理を2014年3月20日付で行ったことを確認しました。
  - 2 長期滞留未収組合員の除名提起について、商品代金等の支払を怠り、催告を受けてもその義務を履行しない組合員92名を除名対象者として確認し、第34回通常総代会に向けて、除名の手続きに入ることを承認しました。
  - 3 2014年度総代選挙が公正に実施されるように、総代選挙の管理を行う総代選挙管理委員7名の選出のすすめ方について確認し、各エリア協議会での検討を経て、各地区で選出することを承認しました。
  - 4 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 2013年度事業報告及び活動報告承認の件  
(2)第2号議案 2014年度活動計画承認の件  
(3)第3号、4号議案補足資料「役員選任制度への移行にあたり」
  - 5 「定款の一部改正の件」について、役員選任制度への移行に関する条項などを改正することとして確認し、地域別総代会議議案・第34回通常総代会議案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)総代会の招集手続きにあたって、定款・その他の法令で定め

- られた理事会議決の必要な事項について承認しました。
- (2)2013年度第4四半期の区域外(県外)の加入者について、6名の加入を承認しました。
  - (3)2013年度第4四半期資金運用状況及び結果報告について確認しました。
  - (4)2014年度に建設予定の東近江センターに、固定価格買取制度を活用した119.34kw規模の太陽光発電設備を設置することを承認しました。
  - (5)会議室・組合員室等に関する施設利用料金の改定について確認し、4月1日から新料金とすることを承認しました。
  - (6)琵琶湖の総合保全に貢献するために、産直登録米利用量に合わせてマザーレイク滋養応援寄付に、229,666円を寄付することを承認しました。
  - (7)2013年度ユニセフ募金について、組合員から寄せられた4,859,008円を、次の3つに分けて3月28日に日本ユニセフ協会に贈ることを承認しました。  
①ユニセフ一般募金 850,273円  
②ラオス指定募金 500,000円  
③緊急募金(フィリピン台風) 3,508,735円
  - (8)コープしが20周年記念の一環として取り組んだ、未来ファンドおうみ「笑顔あふれるコープしが基金」の助成先2団体が決まりました。

お詫びと訂正 スパイラル4月号「理事会だより」の開催回数間違っていました。訂正してお詫び致します。  
(誤)第9回定例理事会 → (正)第11回定例理事会

### 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26日 年度末総代懇談会出席(~3月8日 15会場)
  - 27日 往査<総務人事フロア><情報システムフロア>
  - 3月3日 経理往査[2月度決算]
  - 4日 第15回監事会[常勤理事会報告、この間の監査所見共有化、有限責任監査法人トーマツ再任の可否、

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。

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、今後の日程、その他]  
5日 有限責任監査法人トーマツによる監査の立会  
6日 内部統制委員会出席

### 情報公開審査委員会より

- 2014年2月に組合員から、情報公開審査委員会に不服申し立てがあり、以下のような内容で申立人に回答を行いました。
- 1 申し立ての趣旨  
(1)総代選挙を「組織内の選挙である」との理由付けで、「得票数等を公開しなくてもよい」としていることについて、選挙を公告し、公開選挙を行った以上、組織内といえども立候補者の得票数と当落の結果は公開すべきです。  
(2)候補者や問い合わせがあった組合員には、投票の結果を閲覧できるようにすべきです。
  - 2 情報公開審査委員会の判断  
(1)総代選挙結果の公開について  
2011年度にも他の組合員からの同様の不服申し立ての審査を行っていますが、今回の申し立てについても同様の判断とします。

総代選挙は「定款」「総代選挙規約」「総代選挙の選挙区選挙に関する実施細則」に基づき実施されており、選挙結果については総代選挙規約第12条「当選者が決定したときは、委員会は当選者に当選の旨を通知し、かつ、当選者の氏名を公示しなければならない。」とあり、この通り行われています。

総代選挙結果の公表方法は、総代会で決定した規約で決められています。この規約や細則に基づき総代選挙管理委員会が決めるものであり、情報公開審査委員会の審査対象外とします。

(2)投票結果の開示について  
総代選挙の投票結果については、総代選挙管理委員会が決めた範囲での開示が行われています。ただし、申し立て者からの開示理由に「出版予定の書籍の素材に活用する」とあり、情報公開に関する規約の目的に当てはまりません。このため、申し立て者に開示しないことは妥当と判断します。



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！

ひら かな勉強中の5歳の息子。お風呂で使う学習

ポスターで、「せ」の所にある魚の絵を見て、「お魚の『お』...」というのがどうしても直りません。さくらんぼも書いてあるので「さくらんぼの『せ』でしょ？」と聞いても「さくらんぼって知らんわ」と。そうだったね。高いから買って買ったことなかったね(笑)。今年は一緒に食べながら学習の季節を楽しみにしています。

大津市 春は菜の花 さん  
編集担当：魚に「お」をつけてしまっ、息子さんがとてもかわいいです。甘酸っぱい「せ」くらんぼの季節、今から楽しみですね。



テーマ 【いじめの日】

子どもの誕生日が5月で男の子なので、初節句でもあった3年前。料理の苦手な私...でも、子どものために！と、のりを切って目と口にしたり、今流行りのキャラ弁ならぬ、キャラご飯？に挑戦しました。たった3年前だけど、子どもの成長って早いなあと思ひ返しました。そして、ちょっと私の料理の腕も上達したかなあと密かに思っています(笑)。今年も子どもの日の料理、頑張るぞ！

大津市 よりび さん

編集担当：子どもの成長ってあつという間ですよ。今年はどうな楽しい料理になるのでしょうか。お料理も子育ても頑張ってくださいね。

私の息子は子どもの日が誕生日。ちょうどお祭りの日

でもあるので、花火が上がリ、お祝いで、ウキウキします。その息子も今年高校卒業です。

近江八幡市 ヒロ さん

「非常災害時に必要な食事の準備」の記事を見てとても参考になりました。わが家も非常食は用意してあるのですが、最近見直していないことに気付いて確認すると、賞味期限が近いものが多いことがありました。何度も見直すことが大事ですね。定期的の特集してもらえるのでとてもありがたいです。

大津市 ひなたいちご さん

編集担当：天災は忘れた頃にやってくるという言葉もあります。スパイラルが見直すきっかけになって嬉しです。

3月 号のクイズの答え、「ほんぼり」。目を閉じて浮かぶ姿は「ピンクでほんわりやわらかで温かいイメージ」なのですが、漢字を知ってびっくり。語源を調べて納得しました。良い勉強になりました。

長浜市 バレー部のカズ さん

編集担当：ほんぼりは「ほんのり、ほんやり」とした明かりからきているそう、雪あかりの洞(空洞)に似ていることから「雪洞」と書くというのが一説にあります。日本語や漢字って面白いですね。

編集担当：お誕生日に花火が上がると嬉しですね。私は1月3日が誕生日。お正月なのでみんな「おめでと〜」と言ってくれます(笑)

子どもの日には、毎年義祖母が子どもたちに、お手製のちまきを作って持ってきてくれました。ちまきの葉は近くのヨシを採ってきたもので、独特の巻き方です。お嫁に来てから毎年楽しみにしていました。今年からはもう義祖母お手製のちまきは食べられませんが、心の中にあの味をずっと覚えておきたいです。

近江八幡市 Y・H さん

編集担当：ヨシで巻くちまきは、滋賀県ならではの物ではないでしょうか。ぜひ味と文化を受け継いで、子どもさんに伝えてあげてください。

子どもの日にルピナス畑を見に行きました。赤、青、紫色とどりのとても色鮮やかな花が咲いていました(県内では、新旭の風車村が有名です)。絵本「ルピナス」を読んで、思わず見

てきたくなりました。このストーリーにある「世の中を美しくするために何かしなくては」と訴えかけている内容にも、心を打たれました。自分ができるところと、子どもとこの本を読むたびに自問自答しています。

守山市 つつじの花 さん

編集担当：小花が天に向かって咲き上がる様子が、藤の花を逆にしたようにも見えることから「昇り藤」とも呼ばれる「ルピナス」。色鮮やかな景色は心も明るくしてくれます。「ルピナスさん」は大人にも読み応えのある絵本ですよ。



今回は7月号掲載です。夏の困り事・虫刺され。刺されない工夫や予防方法、虫刺されの知恵、刺されてしまったら...など、皆さんのエピソードをお待ちしています！

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)

5/10(土) 締切

頭の体操(13ページに掲載)正解の方から抽選で10名に、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。(店舗の方は図書カード(500円分)になります)

応募方法 コープが組合員さんとそのご家族のみ応募いただけます。①住所 ②お名前(投稿採用時に匿名を希望される方はペンネームもあわせてご記入ください。) ③ご連絡先 ④組合員コード をご記入の上、下のあて先まで郵送、ファックス、Eメールにてご応募ください。

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

●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。

みんな!覚えているかな?

ラブコープキャンペーンキャラクターのラブコだよ! ラブコはコープ商品大好き! 試食も大好き! 5月11日(日)に、ホテルニューオウミで開催される「商品大交流会」にも遊びにいこう! 野菜を育てている人や、商品を作っている人のお話をいっぱい聞いて、コープのイトコみんなに伝えるね! お楽しみに!



ラブコプロフィール

ラブコープキャンペーンキャラクター・ラブコ 5月生まれ。 体重やスリーサイズは ナイショ。

ラブコ