

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。

発見・くらしのいいもの
わたしのせんたく ……16ページ

スパイラルニュース
新コープせぜがオープンしました
……10ページ

たべるたいせつ ……8ページ
滋賀の食材と
伝統食

5月病つて
どんな病気？

らいふジャーナル ……6ページ

私がえらんだ
マイコープ ……5ページ
わたしの好きな
コープ商品！

つくる人*たべる人 ……2ページ
しっかり「カニ」風味！

co-op サラダフレック



5

May 2015
No.295

May 2015 No.295

発行責任者/理事長 西山美
発行/2015.4.20

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



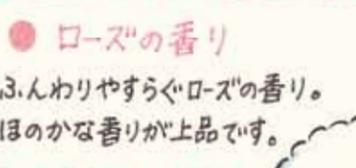
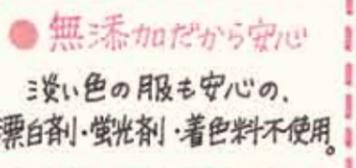
心地いいくらしのために せっけんベースの 洗たく用洗剤

家族が毎日身につける衣類だから、肌によさしく
ふんわり洗い上げてくれる洗剤を使いたい。
COOPわたしのせんたくは、そんな思いにこたえてくれます。



こだわったのは洗浄力とやさしさです。

しっかり汚れは落とすけれど、ランポール。そんな洗剤を目指して開発された
COOPわたしのせんたく。開発チームにCOOP女性職員も参加し、
組合員さんの意見を取り入れて、女性の視点から生まれました。



※せっけんと合成洗剤のいいとこどり！※

- せっけんベースに合成洗剤を少量ブレンドしているから、
- 汚れ落ちがよく、仕上がりがやわらか
- 少量でしっかり洗えて経済的
- せっけんカスの発生を抑制

5月2回の「くらしのパートナー」で
ご案内の予定です。



co-op わたしのせんたく



つくる人
たべる人



サラダフレーク

しっかりと「カニ」風味!

サラダフレークはかまぼこでありながら、カニ肉のように繊維があつて、風味も味も本物にそっくり。そのままサラダに合わせたり、かに玉、炒飯、冷やし中華、酢の物、揚げたりしてもおいしいから、いろんな料理に使えます。

そんなサラダフレークがどのように作られているか、日本水産株式会社(ニッスイ)の姫路総合工場を訪ねて、おしさのひみつを教えてくださいました。



co-op サラダフレーク のココがいいね!

- ・カニの味がしっかりついている
- ・どんな料理にも使える、万能素材
- ・卵不使用で卵アレルギーの方も安心

見た目も味も「カニ」を 目指したサラダフレーク

サラダフレークが生産されている姫路総合工場がある兵庫県は、瀬戸内海と日本海に面していて、古くから新鮮な水産物を利用した、練り製品づくりの基盤がありました。姫路工場では1971年から関西圏の拠点として、練り製品の製造を行っています。

それまで一般的だったかにかま「かにスティック」より、見た目も味もより「カニ」に近づけたい、また料理素材として広く使っていただけのものを作りたいという想いから、サラダフレークは誕生しました。できるだけ天然の原料を使いたいと、カニの赤色を表現した鮮やかな色は、トマトから抽出した色素を原料として使用されています。

卵フリーで安全・安心 食感はより本物に近く

ニッスイは、水産業から出発した会社です。ご説明いただいた工場長さんは、入社当初は遠洋漁業の船に乗り、北洋などで船凍すり身(※)などを作っていたそうです。そのようなことから、原料のすり



下処理なしで簡単に使えるのが魅力。サラダ以外にも使い色々。



身の品質にはこだわりがあり、使用するすり身は社内や海外グループ会社などを通じて厳選された原料を使用しています。

すり身に卵白を加えると弾力などが良くなりますが、ニッスイでは卵フリーにこだわり、卵アレルギーの方でも安心して食べていただけます。

また、できあがりの商品は、かに爪肉に近づけるように、食感ほぐれやすく、ふんわりと食べ応えがあるように工夫されています。

(※船凍Ⅱ船上で凍結したものの。漁獲から冷凍加工までが陸で行うより速く、より鮮度が高い。)

サラダ フレークが できるまで

- 1 原料は魚肉すり身(スケソウタラ、タチウオなど) + かに肉(3%)。金属探知機を通してから半解凍にする。
- 2 原料の魚肉をサイレントカットで攪拌。温度に注意して適温になれば塩を投入。塩を入れると、すり身が粘りを持つてなめらかになる。かに風味調味料を入れる。
- 3 練り上がったすり身を、幅10cm位のシート状に2枚作り、軽く蒸機で蒸し、かにの繊維感を出すために細かい切れ目を入れ、2枚合わせて斜めに巻いていく。この段階で、カニ肉の感じとなっている。
- 4 並行して、すり身にトマト色素を加えて赤色のシートを作り、斜めに巻いたすり身に合わせかに肉の色を出していく。

- 5 赤色を付けたサラダフレークの元を斜めにカットし、ポリフィルムに包み、約95℃で蒸し、急速冷却をする。
- 6 ポリフィルムに包まれて、でき上がったサラダフレークは、フィルムをはがし、少しほぐしてよりかに肉の感じに近づける。
- 7 包装。最終段階で、X線検査、金属探知器、重量検査を行い完成となる。X線検査の画像などは、商品1個1個のデータとして保存され、万の商品事故に備えられている。

品質管理のこだわり

品質管理も徹底されており、工場内へは静脈認証で関係者以外は入れません。異物混入対策のため、製造工程を200台を超えるビデオカメラ(通称「安全・安心カメラ」)で管理されていました。最終製品の検査では一般的な金属探知器やウエイトチェッカーに加えて、金属以外の異物を検査するX線検査も行われており、全製品のデータが保存されていました。

わが家の
こんな使い
方
サラダのほかに
こんな使い方
があります。

- 煮物**
「もう一品」という時に、青菜とサッと煮て、食欲をそそる彩りの副菜に。
- 生春巻き**
えびの替わりにして、お手軽生春巻き。えびよりさらに鮮やかな赤色が効いています。
- 天ぷら**
食べ応えもあり、彩りもよく、何より経済的。
- かす汁**
具材のひとつとして。ほのかなかにの風味で、いつもと違うかす汁に。
- 天むす**
サラダフレークを油で揚げて、食べやすい大きさに握った寿司めしにのせ、蒲焼きのたれをかける。

4ページのスパイラルレシピも見てくださいね。

姫路工場は、使用原材料、生産工程それぞれにおいて徹底的に品質管理し、従業員一同、おしさと品質にこだわり、安全・安心で全てのお客様にご満足いただけることを常に考え、商品づくりをしています。どの商品にも従業員一同の真心を込めて、工場からみなさまのお手元にお届けしています。お客さまの「おいしい!」の笑顔が従業員一同の願いです。



(右から) 品質管理・開発担当 宮下さん、工場長 藤田さん、品質管理・開発統括 橋本さん



コープでしか手に入らないオリジナルのコープ商品は、安全と安心を第一に考えた、体にも地球にもやさしい商品です。今回は南地区「いき百サロン 虹」のみなさんに、お気に入りのコープ商品を教えていただきました。



もずくスープ
もずくと梅のスープ

木村 わが家は「枝豆がんとも」からして枝豆がたくさん入っているのので食べ応えがあります。お弁当にも使っていますよ。

久保 そのシリーズの、「もずく」と梅のスープも、さっぱりしていて夏場におすすめ！フリーズドライなのでお弁当に持っていきます。

岸 私のお気に入り入りは沖縄産100%の「もずくスープ」。味も良く、簡単に使えるのがいいですね。「汁物が欲しい」という時に重宝しています。

「あじふ」の強い味方

編集 お弁当に使いやすい、という点も人気の理由ですね。

山崎 私は「よりどり2点」の企画が大好きで、企画があればドラッグの大豆とひじきを購入します。大豆はそのままおやつになります。それから冬場は「冷凍かき」。大粒で火を通して縮みにくく、生臭さもないので、フライで楽しんでいます。



白あえベース
枝豆がんとも

久保 飲みやすいのが、「ハト麦入りさわやかブレンド茶」。香ばしくてノンカフェインだから、孫にも安心して飲ませています。

豊田 京都の名店・小川珈琲のコープ商品ですね。牛乳と卵も

安達 お茶の時間のお供なら、「黒糖かりんとう」。黒糖だから甘さもきつくないし、「ちよっと甘い物が食べたいな」という時にちょうどいいんです。



黒糖かりんとう
ハト麦入りさわやかブレンド茶

編集 なるほど。防災用という目線でもチェックしてみます。皆さんの生活の中で、たくさんのお品を愛用していただけて嬉しいです。ありがとうございます。

編集 1981年から続く、コープのロングセラー商品ですね。

豊田 それから、コープ商品のラーメン類や切り餅は、防災用に常にストックしています。賞味期限が切れる前に消費して、また購入しています。

阪井 健康のために必ず毎日食べているのが、プルーンとヨーグルトです。「プルーンヨーグルト」は、なめらかで食べやすいし、お手頃価格なので毎日続けられるのが魅力。

浅井 子どもが小さかった頃は、健康のために「ミックスキャロット」930mlのペットボトルを個配で購入していました。

今日のスパイラルレシピ

今回の食材は、鮮やかな赤が料理に彩りを添え、かにおいしさも食感も再現されたサラダフレック。サラダ以外のアレンジも、ぜひ試してみてください！



サラダフレック ロールキャベツ

【材料】(2人分)
サラダフレック1パック、春キャベツ2枚、ぽん酢適量

【作り方】調理時間約5分
①キャベツは芯をそぎ切り、ラップに包んでレンジ加熱する。
②キャベツが冷めたらサラダフレックを手前におき、くるくると巻いて3等分に切る。
③お好みでぽん酢をつけていただく。

サラダフレック 春巻き

【材料】(2人分)
サラダフレック1パック、青じそ4枚、とろけるスライスチーズ2枚、春巻きの皮4枚、小麦粉・油各適量

【作り方】調理時間約10分
①スライスチーズは半分に切る。
②春巻きの皮の手前に青じそ、①、サラダフレックをおいて包み、水溶き小麦粉でのりづけしてとめる。
③フライパンに多めの油を熱し、転がしながら焼く。

サラダフレックの卵焼き

【材料】(2人分)
サラダフレック1/2パック、卵2個、ピザ用チーズ大さじ2、A=<砂糖・みりん各小さじ1、しょうゆ小さじ2>、油適量

【作り方】調理時間約10分
①サラダフレックはほぐす。
②卵は溶きほぐし、Aと混ぜ合わせる。
③卵焼き器に油を熱し、②を適量流し入れて①とチーズを散らし、火が通ってきたらくるくると巻く。残りの卵液を2回に分けて流し入れ、同様に焼く。

5月病ってどんな病気？



年齢や性格は関係ありません

5月病の実態は(本当の)病気だった場合はうつ病や双極性障害なので、そういった病気への理解が大切です。

まず、年齢や性格によって、なりやすくなりくいという事はありません。かつて言われていた几帳面・真面目・神経質な人がなりやすいということも、今は言われていません。うつ病になると几帳面・真面目・神経質になる、というのが正しいです。

いろいろな仕事で中途半端なのが耐えられない。1つの仕事へのこだわりが強い。こういう人は、きちんと片付けていく几帳面な人に見えますが、実はこれらの病を発症していて視野が狭くなっているということがあります。

うつ病などは早期に発見できれば、それだけ早く治せます

例えば、4月に新たな環境で仲間をつくって仕事もはばりばりこなしていた人が、5月に入って落ち込んだ場合、「新しい環境で頑張つて燃え尽きた」程度に思われるかもしれませんが、しかしこれは、4月に「そう」という病状が出て5月に「うつ」に変わったという双極性障害であることも考えられます。ただの5月病に見えたけれど、それ以前から、ひよつとしたらかなり前から、発病していたということがあるのです。

実は、発病から1カ月以内に専門家にかかろう、それを2〜3週間に縮めようというのが世界的な流れです。ですが日本では、「もうダメ、明日から出社できない」というギリギリになってかかることが多い。年単位で放っておかれることが多いのです。

精神疾患は、早期に発見できればそれだけ早く治せます。1年延びれば治療終了は1年以上延びてしまいます。早く専門家にかかることが、何より大切です。

5月病という病気はないけれど、本当の病気が隠れているかも

まず、精神医学的に「5月病」という病気はありません。ストレスにさらされて食欲が落ちたり涙が出たりすることがあつたら、それは病気でなく自然な反応か、病気だとしたら、うつ病、双極性障害(昔のそううつ病)、適応障害のどれかになります。

病気でなければ、環境に慣れていくことで自然と「症状」は消えていきます。注意したいのは、本当の病気が隠れていることです。

ですので、5月病という病気はないのですが、「5月病かな」と自分で思ったり周りからそう言われたりしたら、迷わず専門家にかかってみてください。



たとえ充実した幸せな生活でも、うつ病になります

家庭も仕事も充実していて、友達も多くてハッピー——こんな人でも、うつ病になります。誰でも盲腸(虫垂炎)になるのと同じです。

だから、「趣味を持つて楽しく過ごせば、うつ病を予防できる」なんていうことはありません。予防という点では、太陽に当たるのがいいようです。日照時間が長い国は、白夜が続くような国よりは、うつ病になりにくいというデータがあります。

「ストレスがよくない」とも思われませんが、これもこれは、ストレスを処理できなくなるという意味であつて、ストレスが原因だという意味ではありません。小学生はほほううつ病にならない(多くは不安障害です)のですが、高校生では大人と同じ頻度でうつ病を発病します。

うつ病は抗うつ剤など薬物療法の治療成績が良く、不安障害は私たちがやっている認知行動療法の方が有効とされています。

該当項目チェックで、うつ病・双極性障害を判断できます

うつ病や双極性障害かどうかは、脳の状態や血流などの客観的なデータか

ら判断することはできません。

CBTセンターでは、この病気ではない人の相談にも乗っていますが、スクリーニングにいろいろな心理検査を用いて、必要に応じて精神科や心療内科に紹介したり、逆に紹介されたりというつながりがあります。なるべく困りごとに応じてその治療が得意なお医者さんを紹介するよう心がけています。

それほど専門的ではなく、簡単な目安に「ケチな飲み屋サイン」というものがあります。身近にこんな人はいないか、ちよつと考えてみてください。

ケチな飲み屋サイン

職場でうつ病の可能性がある人を早期発見するキーワードです。

- け 欠勤
- ち 遅刻
- な 泣き言を言う
- の 能率の低下
- み ミス、事故
- や 辞めたいと言いつ出す

◇身体症状

眠れない
食べたくない
疲れやすい



ケチな飲み屋サインと身体症状のある人は、迷わず心の専門科を受診しましょう。

(新潟県立中央病院ホームページより)

自殺には十分気を付けて

気を付けないといけない症状に、「死にたい」と言いつ出すということがあります。自殺は日本人の死因の第6位。決して他人事ではありません。

自殺する人はその前に、家庭的な死と社会的な死を行おうとすることがあります。離婚届と退職届です。うつ病や双極性障害があつて、このようなことを言いつ出す人がいたら、十分注意してください。

また、双極性障害の人に抗うつ剤を処方すると自殺することがあります。うつ病と言われても、「双極性障害かも」ということは頭のどこかで考えておいてください。

退職や離婚は思いとどまりましょう

もう一つ大切なこと。それは、この病気の時に人生を左右するような選択をしない、ということです。

今回の異動で本当に困っている、会社が原因だから辞めないと治らない。あるいは、今の家庭の状況に耐えられない、このストレスから逃れたい——。だから退職する、離婚するという選択になりがちですが、5月病は本当はうつ病や双極性障害かもしれないから、正常な判断には到りません。まずは専門家にかかつて治療すること。ここから始めましょう。

10人に1人はうつ病

うつ病は、とても身近な病気です。統計では12カ月有病率が7%、生涯有病率が17%(1000人中17人は一生に一度うつ病になる)です。

病院などは、予約が取れるのは1カ月先ということもありますが、最近ばかりつけの内科医がうつ病などを診てくれることもあります。

いずれにしても、「5月病かも」と思つたら、すぐに専門家にかかってください。それが、大事に到らないための一番の秘訣です。



CBTセンター協賛の講演会です

パニック障害の理解と生活のコツ

～少しずつ自分で治していくために～

日時 4月29日(水) 9:30～11:30

会場 滋賀医科大学臨床講義棟1階、臨床講義室1
(大津市瀬田月輪町 TEL077-548-2111)

講師 田中恒彦 滋賀医科大学地域精神医療学講座特任助教、臨床心理士

参加費 500円 対象 18歳以上

申し込み・問い合わせ
study@cbtcenter.jp まで、「滋賀会場希望」と書き添えてお名前をお送りください。
主催 (社)CBTを学ぶ会 共催 滋賀医科大学地域精神医療学講座

チーム活動 してみませんか？

チーム活動って？

組合員が、関心事や趣味を同じくする組合員やお友だちとつどい、文化や福祉、環境、子育て、スポーツなど自由にテーマを決めて、したいことに取り組める活動です。例えば、「生協商品食べ比べ」のような内容でもOK。生協は助成金を支給し、活動を通して人と人のつながりが広がり深まるよう応援します！

チーム活動を始めるには…

- ・生協への申請が必要です。
1 チーム 3 人以上で、うち 2 人以上が組合員なら、組合員以外も参加いただけます。
- ・チームの代表者は組合員とし、お住まいの地域を担当する地区事務局に申請を行ってください。
- ・助成金は、1 人当たり 500 円までの実費を助成し、1 チーム 5,000 円が上限となります。
- ・申請の受付は、4 月から 12 月まで随時行っていますが、予算がなくなった時点で終了となります。
- ・活動後、1 ヶ月を目安に報告書（取り組み内容や写真、助成金申請書等）を提出してください。
- ・助成金は報告書提出後、現金でお支払いします。



2014 年度はこんな活動が行われました。（173 チーム、1,413 人が活動に参加）



トールペイント初体験！

私たちは、普段からトールペイントの作品づくりをしているサークルです。チーム活動の助成金で材料を購入し、初心者の方の「体験会」を開きました。その後サークルに入会され、なかまづくりの輪が広がり、有意義な活動になりました。

商品おためしチーム活動 ふあふあ守山

子育て支援のボランティアグループで、コープしが商品を知って欲しいと思い試食会を開きました。「天ぷらそば」→油くさくなく食べやすい、「ひじきの煮物」→レシピどおり簡単にできて好評、「朝の応援食・カスタード入りソフトケーキ」→生地はふっくらでカスタードの味も良い、という結果でした。



幼児サークル たんぽぽで陶芸体験

月に 1 回、就学前の子どもたちや親同士の交流を目的とし、先生を中心に季節に合わせた遊びや工作、歌やダンスをしています。今年はチーム活動の助成で、陶芸体験にチャレンジしました。地元の陶芸グループの方々にご指導いただき、手形を取り、とても素敵な作品に仕上がりました。

コープの「チーム活動」まずはお気軽にお問い合わせください

●西地区事務局（高島市・大津市）
【電話】0120-861-952 【FAX】0120-139-502
【Eメール】nishitiku.j@coop-shiga.or.jp



●東地区事務局（甲賀市・湖南市・近江八幡市・東近江市・蒲生郡）
【電話】0120-863-952 【FAX】0120-639-502
【Eメール】higashitiku.j@coop-shiga.or.jp



●南地区事務局（草津市・栗東市・守山市・野洲市）
【電話】0120-183-599 【FAX】0120-439-502
【Eメール】minamitiku.j@coop-shiga.or.jp



●北地区事務局（彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市）
【電話】0120-864-952 【FAX】0120-739-502
【Eメール】kitatiku.j@coop-shiga.or.jp



たべるたいせつ

滋賀の食材と伝統食

滋賀県ならではの豊かな自然の食材や特産物を使った、地域に伝わる「伝統食」をご紹介します！



地域活動栄養士 長岡由里子さん

滋賀の食材

（一部抜粋）

下田なす

水分を多く含み、皮は薄くて小さななす。漬け物によく使われる



杉谷なすび

肉厚で大きく丸い形のなす。煮崩れしにくく丸ごと食べられる



日野菜

葉に近い部分が濃いピンク色した細長い「かぶ」の一種。漬け物に使われる

坊ちゃんかぼちゃ

かわいい手のひらサイズのかぼちゃ。ホクホクして甘味が強い品種



安土信長ねぎ

白い部分が他よりも太い白ネギ。火を通すと甘味が強く柔らかくなる



あいさいな 愛彩菜

わさび菜の一種で、ピリッとした辛さが特徴。生でも煮てもおいしい

あいがな 鮎河菜

菜の花の一種で、蕾から茎まで丸ごと食べられる



杉谷とうがらし

シントウのような先の曲がった形をしている。クセがなく生食できる

ビワマス

サケの仲間で琵琶湖固有種。産卵期の雨の時期に遡上するため「アメノウオ・アメノイオ」と呼ばれる。きれいなオレンジ色の身で、脂ののって大変おいしい魚

瀬田シジミ

殻のふくらみが大きく、身は肉厚で濃い味。寒シジミとよばれ冬が旬



コアユ

湖では 10cm ほどにしか育たず、川を遡上して大きくなる。骨が柔らかく、甘露煮などにされ丸ごと食べられる

ゴリ

稚魚は「ウロリ」と呼ばれ、鮮度が落ちやすいためすぐに佃煮に加工される



スジエビ

小さなエビで、エビ豆のように甘辛く煮たり大根と炊いたりして食べられる

*ほかに、近江しゃも・近江牛・赤こんにやく・かんぴょう・丁字麩などたくさんあります。

滋賀の伝統食

湖魚のなれずし

- ・なれずしとは、すしの原型で米（ご飯）と塩で魚を発酵させたもの。
- ・「ふなずし（フナ）」は代表的ですが、他にも「はずずし（ハス）」「こけらずし（ビワマス）」「あゆずし（アユ）」など、地域によって様々な湖魚が用いられます。
- ・神事でのお供えとして、また正月やお祭りなどの行事などに用いられてきました。

工程・・・塩に漬ける→洗って干す→ご飯に漬ける→発酵・熟成

漬ける期間が長いものを「本なれ」、漬ける期間が短く漬けた飯も一緒に食べるものを「生なれ」と言う

湖魚の佃煮

- ・コアユ・ゴリ・イサザ・スジエビ・ハス・モロコ・シジミなどを、しょうゆや砂糖・酒・さんしょうなどで煮たもの。（大豆と一緒に煮たり、昆布巻きにして煮たりしたものも含む）
- ・一度にたくさん獲れた時の保存食として用いられてきました。

アメノイオ御飯

- ・ごぼうやにんじん・油揚げなどと一緒に炊く「かやくごはん」の一種。
- ・米と材料を入れた後、上に内臓を取ったアメノイオ（ビワマス）のをせて一緒に炊き、炊き上がった後、身をほぐして、ご飯に混ぜていただく。
- ・新米の時期のご馳走として食べられています。

伝統食は、旬の魚や野菜・豆・芋などの食材を使用するため、大変健康的でおいしい料理です。地域に根差した食文化を、次の世代にも引き継いでいってほしいですね。

2 / 27 金

新コープぜぜが オープンしました

2月27日(金)、新コープぜぜが
グランドオープンしました。新しい
コープぜぜは、「おいしさ」「楽しさ」
「あったかさ」のあるお店、「私とあ
なたのくらしにコープぜぜ」をコン
セプトに、新鮮な商品と、品揃えの
良さにこだわったお店づくりをす
めていきます。



昨年10月より一旦閉店して建設
を行ってきた、新コープぜぜが2月
27日にオープンしました。ご利用組
合員のみなさんにはご迷惑をおかけ
しました。新コープぜぜは、売場面
積が以前の店舗の約1.5倍、416
坪(1・375㎡)となり、今後コー
プしが展開していく店舗の標準的
な大きさ(450坪)を基本として
います。



オープんに先立ち、
関係者が揃いテープカット



開店を待つ長い行列が
できました



開店を待ち望んでいた方で
店内は大にぎわい

コープぜぜはこんなお店

毎日のお買い物を楽しんでいただ
けるよう、人に優しく、環境にやさし
く、人と人とのふれあいを大切にし
ます。

・楽しく買いやすい売場、清潔でお
しゃれな店舗です。
・「パブリックスペース」「キッズスポッ
ト」で、知人・お友達との情報交換
ができます。(左ページ写真)

・2階には組合員活動やサークル活
動に利用できる集会室があり、簡
単な調理もできます。(下写真)
・宅配の商品を受け取れるステーショ
ンもあります。
・LED照明や最新の省エネ対応の
ショーケース・空調などを採用して
います。

ひさし 安岡 寿司 店長からメッセージ

4か月の休業期間中、ご利用を頂いておりました組合員様には、
ご不便・ご迷惑をお掛けし、誠に申し訳ございませんでした。
また、2月27日のグランドオープンには、沢山の組合員様にご来
店を頂き、心温かいお声を大勢の皆様から頂戴しました。心より
感謝申し上げます。コープぜぜは組合員様の食生活をサポートし、
地域でもっとも信頼される店舗を作り上げていきます。多くのご来店、
心よりお待ちしております。



集会室の
調理設備

キッズスポット

コープぜぜの売り場づくり

繰り返し来店される組合員に、豊
かで楽しい食生活を提案します。
・新しい食べ方やおいしい食べ方の提
案、商品・売場のこだわりを継続し
て伝えます。
・普段の商品、お買い得品、こだわり
品の品揃えを充実させ、選ぶ楽し
さを広げます。
・季節の催事・紋日には、組合員に
満足いただける品揃えを提案しま
す。
・特に夕方のできたて、作りたてを充
実させます。
・食べきり、少量、バラ売り、簡単調理
品などを充実させ、小家族にも便
利にご利用いただけます。



農産

鮮度と品質を重視し、時期に応じ
た産地からお届けします。地場産、
産直商品は生産者の見える売場を
目指します。サラダ用カット野菜や
カットフルーツを充実させます。



畜産

精肉は全品店内で加工していま
す。少量パックや大容量、タレ付
け・みそ漬け・粉付けなどの簡便
商品などを充実させます。



水産

市場仕入を活かして鮮度と品
揃えを強化します。高鮮度の丸
魚・大衆魚のバラ売りや、まぐろ・
サーモン・サラダ・カルパッチョな
どを充実させます。



総菜

手作りメニューを強化します。メ
インディッシュは、県内産やこだわ
り原料(トンカツの豚肉など)を
使用します。

ご利用者の声

- お肉の部位が豊富で焼肉する時に重宝しそうです。
キッズスペースは窓が大きく取られているので気持ち
がゆったりして過ごせます。ATM も入り、急な出費
も助かります。買い物した商品を預かってもらえるとな
おいいのに。
- 明るく開放的な店内で気持ちよく買い物させて頂い
ています。キッズスペースも有難いです。
- 店内が明るくなり、ディスプレイもきれいで驚きました。
品揃えもよくなり、待った甲斐がありました。
- ちょっと高級感あるスーパーの雰囲気があって、子連
れで大型ベビーカートを使っても、通路が広く、売
り場が分かりやすいのは嬉しいです。個配のチラシ
で見ていた西洋軒のパンも、店舗で購入できるので、
お買い物が楽しみになってます。さっそく、チョコ味
のアンパンマンに娘はとりにです。

内覧会(2月24日)

大津市の地域委員、
施設利用者代表、店舗
総代などがオープン前
の内覧会に参加しまし
た。2階のコミュニテ
ィスペースや、店内の見
学、試食なども行われ
ました。



竣工式(2月23日)

コープぜぜのオープ
ンを控え、竣工式が行われ
ました。西山理事長による開
会あいさつの後、地元自
治会の代表の方から祝辞
をいただきました。また、
安岡店長から豊かで楽し
い食卓が実現できる店舗
を目指していくとの決意
が述べられました。



3 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 208,220Kg (回収率55.4%)	牛乳パック 宅 3,034Kg 店 176Kg
商品仕分け袋 宅 2,822Kg (回収率32.8%) 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 店 265Kg キャップ 店 22Kg
卵パック 宅 1,299Kg	トレー 店 91Kg

リサイクル品売却金額 3 月度 : 3,530 千円、累計 : 42,843 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。

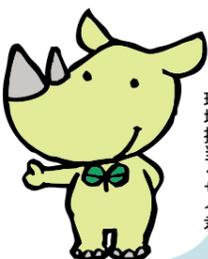
ペットボトルとトレーは一部ステーションで回収できます
 回収できるステーション
 配送センターのステーション、富士見台・瀬田・草津・野洲・日吉台・西大津ステーション

教えて!サイ君!

「容器包装リサイクル法」って?

容器包装リサイクル法という法律があります。この法律では、商品のパッケージや包装資材などの使用を削減することと、使用量に応じたリサイクル費用の負担を求めています。コープしがでは、宅配の仕分け袋、コープぜぜで使用しているトレー類、コープしが PB 商品の包材などが対象となり、毎年 250 万円前後のリサイクル費用を負担しています。

使用量に応じて負担するのですが、**使用した包材を自分(生協)で回収すれば、その分リサイクル費用の負担は少なくなります。仕分け袋や食品トレーなどのリサイクルが広がれば、資源の有効活用と、コープしがの経費の削減にも役立ち、一石二鳥です。**ぜひ、ご協力をお願いします。



環境担当...サイ君

組合員さんの声に応えて

「私もひとことカード」や組合員コールセンターに寄せていただいた声、配達時に組合員からお聞きしたことなどについて、商品や運営の改善、事例研究などに取り組んでいます。

◇インターネットに自分の名前が

インターネットで自分の名前を検索したらヒットしました。以前に広報誌・スパイラルに掲載されたクイズ当選者名(市町の住所付き)でした。インターネットには個人名を載せないようにして欲しい。

<コープしが>

スパイラルのクイズ当選者は、以前より紙面上で発表をしていましたので、ご了解の上お申し込みいただいているものとしておりましたが、インターネットまでは考慮できていませんでした。今回のご意見により4月号から紙面での当選発表は止めることとし、インターネット上のこれまでのクイズ当選者名も見えなくする処理をいたしました。

◇夕食サポートの安否確認サービスがお役に立ちました

甲南センターの夕食サポート利用者のところに配達に伺ったところ、前日のお弁当がそのまま残っていました。配達の手配が異常を感じて、緊急連絡先に電話を掛け、ご親族の方が駆けつけられました。ご利用者さんが家の中で倒れていたそうです。救急車で病院に運ばれましたが大事には至らず、ありがとうございましたとお礼をいただきました。

頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

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。
 ①と②に入る数字を教えてください。

5	6		2	1	
4		①			6
3					5
	5	2	3	4	
		6		②	
1		5	4		2

締め切り

5月10日(日)(消印有効)

3月号 正解

「なのはな」

応募総数 163通

うち正解 154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替えさせていただきます。

理事会だより 第25回定例理事会 (2015年3月31日)

主な確認事項

- 2014年度第4四半期区域外の加入者について27名を承認しました。内24名がコープぜぜに加入しています。
- 2014年度第4四半期固定資産取得と除却について承認しました。コープぜぜ関連の固定資産を多く取得しています。また除却は旧愛知川センター関連を多く処理しました。
- 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417名の組合員の自由脱退処理を2015年3月20日付で行ったことを確認しました。
- 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66名を除名対象者として確認し、第35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。
- 2015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。
- 以下の総代会議案検討会議議案について承認しました。
 (1)第1号議案 2014年度事業報告及び活動報告承認の件
 (2)第2号議案 2015年度活動計画承認の件
 (3)第5号議案 組合員除名の件
- 2014年度役員報酬等検討委員会の答申を受けて理事会の対応について承認しました。

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。

■理事会・常勤理事会・組合員活動委員会報告

- 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。
- 2014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。
- 2014年度の震災復興支援の振り返りと2015年度のすすめ方を確認しました。
- 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賀応援基金に、289,264円を寄付することを承認しました。
- 2014年度ユニセフ募金について、組合員から寄せられた4,666,147円を、次の3つに分けて3月31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 2,720,328円
 ②ミャンマー指定募金 800,000円
 ③緊急募金(エボラ出血熱) 1,145,819円
- コープしが創立20周年記念事業として取り組みを始めた、未来ファンドおうみ「笑顔あふれるコープしが基金」の助成先に2015年度は4団体が決まりました。
- 2015年度商品の安全 組合員学習会の取り組みについて確認しました。

第26回臨時理事会 (2015年4月6日)

主な確認事項

- ㈱コープシステムサービスとの物流委託料改定について、店舗物流の増便や夕食サポートのアイテム増加に伴う仕分転送などの費用増額を承認しました。
- 2014年度決算書及び剰余金処分案について確認し、総代会議案検討会議へ提案します。
- 2015年度収支予算案について確認し、総代会議案検討会議へ提案します。
- 2015年度資金運用について前年比103.4%伸長の運用収入計画を承認しました。
- コープしがグループ会社の今期役員改選にあたる㈱コープシステムサービス、㈱滋賀有機ネットワーク、㈱シガフードプロダクツへの派遣役員を確認しました。

■理事会・常勤理事会・組合員活動委員会報告

- 鳥取県東部地域畜産クラスター(畜産事業を振興する取り組み)協議会第1回幹事会報告について確認しました。
- 「2014年度末総代懇談会での意見を受けての理事会見解」を承認し総代会議案検討会議で報告します。
- スパイラルレポート2015の作成について確認しました。
- 第35通常総代会から総代受付システムを導入することを承認しました。

※組織経営概況の3月期報告は、年度決算処理のためありません。

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 年度末総代懇談会出席(~3月6日 14会場)
- 24日 子会社調査<㈱コープシステムサービス>
 <㈱滋賀有機ネットワーク>
- 3月2日 経理往査[2月度決算]
- 3日 第33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、総代会議案検討会議の立会体制、今後の日程、その他)

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ま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。

- 4日 有限責任監査法人トーマツによる監査の立会
- 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
- 12日 子会社調査<㈱タクス><㈱シガフードプロダクツ>
- 20日 期末実地棚卸等立会<AZ-COM滋賀><本部>
 <草津事務所><コープぜぜ>
 <東近江センター><彦根センター>

