

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・くらしいもの ……16ページ  
ワンタフト

「ほくほくパーティ」開いてみませんか?  
スパイラルニュース ……9ページ

オーラルケア、  
何使っていますか?  
私がえらんだマイコープ ……8ページ

夏のお弁当作り  
らいふジャーナル ……6ページ

お口の健康、大丈夫?  
たべる・たいせつ ……4ページ

## 産直天草晩柑

つくる人\*たべる人 ……2ページ  
木成り完熟のおいしさ



June 2015 No.296

発行責任者/理事長 西山 実  
発行/2015.5.18

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



磨きにくい歯の  
プラークコントロールに  
**OneTuft ワンタフト**

歯と歯の間や奥歯、かぶせのすき間など、いつもの歯磨きだけではなかなか落ちにくいプラーク(歯垢)。ワンタフトなら、ブラシが届きにくいところもきちんとケアできます。

◆ ワンタフトで「すみずみまで」スッキリ! ◆  
小さいヘッド、口の奥まで届く長いネック、そしてすき間にしっかり入り込むブラシの形状。プラークが滞留しやすい部分にピンポイントで働きかけるブラシです。



使い方★ ゆっくり、軽くなぞるだけ!

<p>【上の歯】</p> <p>歯と歯肉のさかいめに沿って、なぞるように動かします。</p>	<p>【下の歯】</p> <p>歯と歯の間、かぶせと歯肉の間のすき間は、細かく動かして磨きます。 細かく振動!</p>
<p>【複雑な歯ならび】</p> <p>複雑な歯ならびで、歯ブラシが届きにくかった部分にも届きます。</p>	<p>【矯正中の歯にも】</p> <p>矯正装置のまわりや、装置が付いている磨きにくい歯も、しっかり磨けます。</p>

7月3回の「くらしいのパートナー」でのご案内の予定です。



ワンタフト  
全長約17.5cm・4色組  
「極細毛」「ふつう」「やわらかめ」があります。



6  
June 2015  
No.296

つくる人  
たべる人

木成り完熟のおいしさ

# 産直天草晩柑



産直天草晩柑は、国産柑橘類が少なくなる春から初夏にかけて出荷される柑橘で、そのジューシーでまろやかな酸味とおいしさで、コープしがでも人気の果物です。今回は、天草晩柑を生産されている、熊本県の天草ジューシー出荷組合を訪ね、おいしさの秘密やこだわりを聞いてきました。

今がおいしい柑橘だよ！



## 「産直天草晩柑」の ココがいいね！

- ・ジューシーでまろやか！
- ・収穫まで木成り
- ・国産柑橘の少ない時期に出回る

## 産地天草は 柑橘栽培の適地

産地である天草は、隠れキリシタンの歴史で有名ですが、熊本県の南部に位置し、周囲を美しく美しい海に囲まれた気持のいい場所。年間平均気温が16.2度(彦根は14.7度)と暖かく、柑橘栽培に適した気候となっています。天草市の面積は683平方キロメートルで、琵琶湖の面積とほぼ同じです。地形はそのほとんどが山林で、平野部は少なく、その山林を使った果樹栽培が以前から行われていました。

コープしがでは、京都生協からの紹介で2002年から取り扱いはじめました。2006年にコープしがの産直商品となり、現在に至っています。生協と取り引きが始まった頃は生産者も限られていましたが、現在は44名の生産者となっています。



生産者の吉田さん

## 天草晩柑って？

「天草晩柑」は、実は商品名で、品種名は「河内晩柑」といいます。「河内」といっても大阪ではなく、熊本県河内町のことです。ここで昭和9年頃に偶然発見されたから「河内晩柑」という品種名が付けられました。河内町で自然発生していた柑橘です。

ほとんどの品種が、秋頃から収穫が始まる柑橘類の中で、一番遅い時期(晩)に収穫され出回ることから「晩柑」と名付けられました。

## 組合員さんへのメッセージ



天草ジューシー出荷組合の代表・船城さん(左)と、広報・袋田さん(右)

天草晩柑は特別甘いわけではありません。シャキッとしたりすっぱくもありません。甘すぎず、すっぱすぎず、家族みんなで食べられる。素材なんだけど、だからこそ飽きない。天草ジューシー出荷組合は、そんな商品づくりを目指しています。みなさんの日常のお供に、ぜひ一度ご賞味ください。冷やして食べるとうまかよ〜



【土】陶石の大産地でもある天草。この土はミネラルが豊富で水はけが良いため、コクのあるおいしい柑橘が育ちます。

【気候】四方を海で囲まれ、海洋性の暖かい風が吹きます。ぐっと冷えることもありますが、風により冷気が滞留することがなく、越冬する晩柑に適しています。

## 生協の産直天草晩柑は ココが違います

【収穫時期】一般には1〜3月に収穫し、貯蔵して2〜4月頃に出荷されることが多いですが、産直天草晩柑は出荷に合わせて3月下旬〜7月まで収穫します。そのため、収穫時期に合わせて酸味の残る春先から7月の暑い時期には甘さ控えめのさっぱり味に変わり、時々毎の味の移り変わりが楽しめるのです。



収穫を待つ実と、今年の花が同居します。

## こだわりを追求 するために

収穫するまで木成りにこだわった栽培を行っています。いろいろと問題(リスク)がある栽培方法でもありません。



寒波によりたくさん落ちてしまった実。

こんな問題もありながら、おいしい天草晩柑を食べてもらいたいという想いから、栽培に取り組まれています。このスパイラルが発行される頃は、甘さ・酸味が調和した粒々感のある天草晩柑をお楽しみいただけます。ぜひご利用ください。

## 天草晩柑の味の移り変わり

時季によって味の変化を楽しめる天草晩柑

- 4月 汁けがたっぷり！初ものらしいみずみずしさが味わえます。
- 5月 酸味と糖度のほどよいバランス。爽やかな味わいです。
- 6月 粒がぶっくりとしてむきやすい。木なり完熟特有のやさしい甘さです。
- 7月 パリッとしてあっさりの癒しの天然水。冷やした天草晩柑は、暑い季節にぴったりです。

どれもおいしいぞ！



開花は5月初旬頃、実は11月頃から12月頃に黄色く着色し、翌年1月の寒波が来るまでに収穫する地区も多く、汁けが多いので、和製グレープフルーツとも呼ばれます。

# 今日のスパイラルレシピ

今回のテーマは、「初夏に食べたいお弁当」。「食の知恵袋」の長岡先生おすすめのレシピです。2～3ページでご紹介した天草晩柑のアレンジレシピも。右ページの情報も参考にしながら、ぜひ試してみてください。

パパッと作れて  
彩りもキレイ!



## なすのミートグラタン

**【材料】**(2人分)  
ミートボール(トマト味)…1袋、なす…1/2本、  
サラダ油…大さじ1/2、ピザ用チーズ…適量

**【作り方】**調理時間約15分  
①なすは半月切りにし、油を熱したフライパンで炒め、火を止めてミートボールを加え、混ぜ合わせる。  
②アルミカップに1を入れ、チーズをのせる。トースターでチーズが溶けるまで焼く。

## 切干大根の洋風煮

**【材料】**(2人分)  
切干大根…15g、ベーコン…20g、A<顆粒スープの素…小さじ1、水…1/2カップ>、  
塩・こしょう各適量

**【作り方】**調理時間約20分  
※切干大根を戻す時間は除く  
①切干大根は水につけて戻し、食べやすく切る。ベーコンは細切りにする。  
②鍋に①、Aを入れ、汁けがなくなるまで約15分煮る。塩、こしょうで調味する。

## にんじんとあかめのサラダ

**【材料】**(2人分)  
にんじん…1/2本、天草晩柑(グレープフルーツでも可)…1/4個、乾燥わかめ…小さじ1/3、オリーブ油…小さじ1、塩・こしょう…各適量

**【作り方】**調理時間約10分  
①にんじんはピーラーで薄切りにし、少量の塩でもんで汁けを軽くしぼる。天草晩柑は皮をむき、粗くほぐす。  
②①にオリーブ油と乾燥のままのわかめを加えて混ぜ、塩、こしょうで調味する。  
※お弁当に入れる際は汁けをきって入れる

## お弁当の分量は…

**1食の目安は、1日の必要カロリーの約1/3**  
例えば…1日の必要カロリー 1800～2000kcal の人の場合は、  
500～600kcal  
= お弁当箱の容量 になります。  
(500～600mlの容器に詰めるとよい)

## ご飯とおかずの配分は



## たべるたいせつ

### 夏のお弁当作り

毎日のお弁当作り、子どもの喜ぶ顔がうれしい反面、夏の時期は衛生面や気をつけたいこともたくさんあります。お弁当作りの「ちょっとしたワンポイント」、参考にしてみてください。



キャラ弁などはウインナーやハム・卵などの主菜が中心になりがちなので、野菜をしっかり入れるようにしましょう

## 衛生面 (食中毒の予防など) について…

- 当日の朝に炊いたご飯を入れること
  - 前日の残りを利用するときは、必ず再加熱をする
  - 詰めるときには、十分に冷まして (ふたをすぐに閉めない) 汁けをしっかりきる
  - おにぎりはラップを使うとよい (ただしすぐに包まずしばらく開けて冷ますこと) → 露がつくと水分が多くなり菌が繁殖しやすくなる
  - 夏は味を濃い目 → 塩分や砂糖が多いと傷みにくい
  - 肉類の加熱は充分に。中心部まで火を通すこと
  - 生野菜はできるだけ避ける
- 入れる場合は、プチトマトのヘタには菌が多いので取り除くこと  
きゅうりなどは塩もみして水分を抜きマヨネーズで和えるなど工夫する  
酢などの調味料を利用すると傷みにくい



## 「苦手」を工夫して…お弁当にすると案外食べたりするものです

### お肉が苦手

独特のにおいが苦手なことが多いので

- ・ そぼろにして味付けを濃い目に
- ・ カレー味や香味を利用して臭みをとる

### お魚が苦手

においが嫌・小骨が嫌なことが多いので

- ・ 魚を叩いたりすり身にして少しお肉を混ぜる
- ・ 味付けを濃い目にしてケチャップなどを利用する
- ・ 小さく切ってタレに漬け込む

### 野菜が苦手

繊維の歯ざわりが嫌・ピーマンやにんじんなどにおいが嫌なことが多いので

- ・ 細かく刻んで好物のおかずと混ぜる
- ・ お好み焼きや焼きそばなども野菜を入れておらずに利用する

### 乳製品が苦手

子どもたちの成長に必要なもの。いろんなところで摂りたいものなので

- ・ スキムミルクを利用してハンバーグやコロッケに混ぜ込む
- ・ 蒸しパンやフレンチトーストなどおやつ感覚で

# お口の健康、大丈夫？

## 口臭や虫歯、歯周病

口腔トラブルに悩む人は少なくありませんが、大切なのは予防の意識と毎日のケア。今回は、オーラルケアのリーディングカンパニーであり、約40年間に渡って組合員に支持されている「**co-op** ノンフォームハミガキ」を開発するサンスタール株式会社、最近の傾向と予防方法をお聞きしました。



サンスタール株式会社  
オーラル事業部 マーケティング部  
ローカルブランドグループ 野澤 有住さん

## お口のトラブル 歯周病が増加傾向

最近では、歯ブラシなどのケア商品の質が向上し、またエチケットに対する認識が上がったことで健康への意識が高まり、虫歯を放置する人は少なくなっています。とくに虫歯にかかる子どもの数は減っていると言われています。一方で増加傾向にあるのが、「歯周病」に悩む方々です。**歯周病は知らないうちに悪化する**ため、サイレントデインジーズ（静かな病気）とも呼ばれています。



## 歯の病気の 実態と原因とは？

**①虫歯**  
虫歯は食べ物を栄養に「虫歯菌」が活動して酸を作りだし、その酸によって歯が溶けてしまう病気です。虫歯菌は、細菌（歯磨きが不十分など）、食べ物（甘いものをよく食べるなど）、歯質（歯の質が弱いなど）の3つの要因が悪い条件で重なった時に発生します。つまり、虫歯菌が多い人や歯の質が弱い人、食習慣が乱れている人は虫歯になるリスクが高いと言えます。歯は削れば削るほど、弱く脆くなっていきます。一度治療のために削った歯は、詰め物と歯の境目の部分にすき間ができ、そこにハミガキでは取り除けないプラーク（歯垢）が溜まるため、虫歯再発のリスクが高くなります。

ちなみに、虫歯菌は生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中には存在しません。親が口移しで食べ物をあげたりする際に感染してしまうので、虫歯菌が少ない子どもに育てるには、保育者が自分の虫歯菌を減らしておくことが大切です。

## ②歯周病

歯周病は歯肉炎と歯周炎の総称で、歯を支えている組織（歯周組織）の病気。歯周病菌によって歯ぐきや歯根膜、歯槽骨といった歯周組織が破壊され、歯が揺れて噛めなくなり、最後には歯が抜け落ちてしまいます。うずきや出血、歯ぐきが腫れることがあります。その自覚症状が出にくいのが特徴。気づいた時には手遅れだったということも少なくありません。

口の中には300〜500種類程度の細菌が住んでいます。ブラッシングが充分でなかったり、甘いものを過剰に摂取したりするとプラークとなり、歯にへばりつきます。プラークは歯のかたまりで、その中でも特異的な複数種が歯周病を引き起こすことが解明されています。

歯周病菌は多かれ少なかれ、お口の中に存在します。発症するかどうかは、歯周病菌と歯周病菌から身体を守るうとする防御機能とのバランスが問題で、全身の状態やお口の環境、生活習慣が大きく関わっています。



## 口腔トラブルと 病気の関係

最近の研究で、お口のトラブルが全身の健康に深く関係していることが分かっています。歯周病菌に含まれる毒素が悪さをして歯ぐきの炎症を引き起こしたり、歯槽骨を破壊したりします。すると、歯ぐきの血管から血液中に毒素が入り、全身へ行きわたって、さまざまな悪影響を起してしまうのです。糖尿病や脳卒中などとの関連が報告されており、また身体の抵抗力が弱くなっている時に口腔内の細菌が誤って気管に入りこむと、肺炎を起すこともあります。

## 予防で大事なのは セルフ&プロケア！

**①虫歯ケア**：歯が痛くなったときには、虫歯はかなり進行した状態。こまめだと、削って詰める治療が必要になります。しかし、自覚症状が出る前の虫歯なら、歯を削る必要がない場合もあります。自覚症状のない虫歯を自分で発見することは難しいので、定期健診で歯科医師や歯科衛生士にチェックしてもらおうのが、虫歯から歯を守る一番の方法です。また、虫歯リスク（虫歯になる危険度）が違えば予防法も違います。虫歯になった原因を把握し、自分にあった予防法を実践することが虫歯予防の早道とも言えます。虫歯リスクは歯科医院で簡単に調べることができる

ので、問い合わせてみましょう。並行して家庭では、歯の再石灰化を促進するフッ素入りのハミガキ剤やデンタルリンスを使用して、悪い条件がそろわないようにコントロールしましょう。

**②歯周病ケア**：歯周病は炎症で歯周組織が破壊されていく病気です。炎症の原因は歯周病菌なので、まずはこの歯周病菌を取り除くことが最も重要。毎日の歯磨きや洗口液で口腔内の菌のレベルを下げるのが予防の第一歩です。しかし実は、できてしまった歯石を家庭の歯磨きで除去するのは不可能で、歯科医院にある専門の器具や機械を使って破壊しないとけません。自分で無理に取ろうとすると歯や歯ぐきを痛めてしまうことがあるので、定期的な歯科医院を受診してケアをするようにしましょう。

ちなみに、歯周病の始まりのサインとなるのが「歯肉炎」。歯肉炎はプラークの中の細菌により歯ぐきが炎症を起し赤くはれた状態をいいます。この段階なら簡単な治療で元の健康な状態に戻せる可能性が高いです。鏡で歯ぐきチェックしてみましょう。



## お口の健康



**Q** 歯磨きのタイミングは？

**A** 基本は毎食後です。間食後や寝る前にも磨いたほうがいいでしょう。歯磨きの回数が増えるのは構いませんが、強く磨かないように注意しましょう。

**Q** 朝起きて一番に歯を磨いたほうがいいのか？

**A** 就寝中に唾液による自浄作用が低下して歯が増えることが起床時の不快感につながるので、朝起きたら歯を磨くことをお勧めします。その後朝食を摂ったら、また歯を磨いてください。

**Q** 歯磨きにどれくらい時間をかけたらいいいの？

**A** 歯1本1本を意識して3分間、洗口液は10mlを口に含んで20秒間が目安です。口の中の汚れを取り除くことを意識しましょう。



**Q** 口臭予防におすすめの対策は？

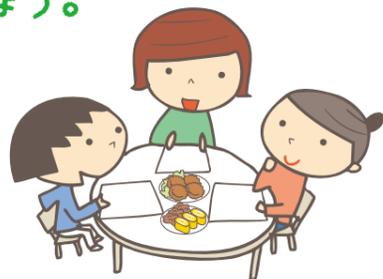
**A** 口臭は、朝起きて唾液が減っている時や空腹時、緊張時にしやすい「生理的口臭」と、歯周病や舌苔などの病気やトラブルが原因の「病的口臭」に分けられます。お口由来の場合は、朝は口臭を抑えるタイプ、またはホワイトニングタイプのハミガキ粉を使い、夜は歯周病予防のために開発された商品を使うことをお勧めします。マウススプレーは殺菌剤も入っているので、殺菌による口臭予防が期待できます。口臭が病気由来の場合もあるので、歯科医院の健診を受診しましょう。

**Q** 食べ物が歯に詰まりやすくなり、困っています。

**A** 大きな原因は加齢。残念ながらできてしまったすき間は元に戻りません。歯磨きと歯間ブラシの併用に加え、歯科医院での定期的なケアが加速を促します。

生協の商品を食べながらおしゃべりしましょう。

# 「ぱくぱくパーティ」 開いてみませんか?



「ぱくぱくパーティ」は、生協の商品を食べながら自由におしゃべりを楽しむ取り組みです。昨年は、5,000カ所以上で開かれ、1万5,000人以上が参加したコープしが最大の組合員活動です。今年ももうすぐ申し込みの受付が始まります。ぜひ参加してください!

## ぱくぱくパーティの目的は?

生協の事業や活動は組合員の声をもとに行っています。ぱくぱくパーティは、たくさんの組合員の声を聞く取り組みです。また、生協は人と人とのつながりを大切にしています。ぱくぱくパーティをきっかけに、つながりが広がることを目指しています。

## 昨年開催されたパーティ参加者の声

- 共同購入でもなかなか会う機会がなく、ぱくぱくパーティで久しぶりに話し合いの場が持てました。
- じいじ・ばあばと、久しぶりのおしゃべりしながらの夕食に、子どもたちは大喜びでした。
- 出産を控えた娘も参加して、生協の赤ちゃんサポートが話題になりました。
- 提供商品の「あかめスープ」が予想外においしく、主人のイチオシになりました。

## パーティを開くには

### ◆開催は大人3人以上で

宅配、店舗は代表の方がお申し込みください。グループ・ご近所・友達・職場・家族でもOKです。

### ◆商品は無料でお届け

宅配は7月1回の配達時に、ほかの注文商品と一緒にお届け。店舗ではサービスカウンターでお渡しします。

### ◆ぱくぱくメモ（アンケート）を提出してください

商品と一緒に届ける「ぱくぱくメモ」に、パーティでのおしゃべりの内容を記入して、必ず提出してください。（生協の事業や活動に活かしていきます）



申し込みは  
**6/1(月)から**

## 申し込み方法

- ◆宅配（共同購入・個配）をご利用の方は、5月25日（月）から配布のぱくぱくパーティ案内チラシをご覧ください。
- ◆店舗をご利用の方は、6月1日（月）から店頭で案内します。
- ◆3人以上での開催が難しい人、もっとほかの人と交流したい人は、「ぱくぱくパーティ・つどい型」にご参加ください。詳しくは「ぱくぱくコミュニティ」でご案内します。

## マイコープ



ご協力いただいた上里和美さん<生協歴17年。家族は本人、夫、息子(小6、小3)>、西川純代さん<生協歴13年。家族は本人、夫、息子(中3)、娘(小6)、義両親>、磯島万寿美さん<生協歴10年。家族は本人、夫、息子(大1)、娘(中2、小5)>、中川香代さん<生協歴12年。家族は本人、夫、息子(21歳・19歳)、娘(15歳)、祖父>、清水かほりさん<生協歴12年。家族は本人、夫、娘(小5)、息子(小2)>、中川百合子さん<生協歴18年。家族は本人、夫、息子(大1)、娘(高1、中1)、義両親>(順不同、家族は同居している人)

# オーラルケア、 何使っていますか?

6月4~10日は「歯と口の健康週間」です。オーラルケア(お口のケア)用品には様々な種類がありますが、みなさんこだわりはありますか?今回は、長浜西地域委員会の方々におすすめアイテムをお聞きしました。



液体歯磨きの  
ガム・  
デンタル  
リンス

**清水** 私は、以前に歯科衛生士さんにいただいた歯ブラシが使いやすかったですね。ちょうど歯にフィットするように傾斜がついた形状で、とても磨きやすかったです!

**中川(百合子)** 毎日のことなので、使いやすさは大事ですよ。うちの家族はみんな、口を大きく開けて磨くのが苦手なので、小さいヘッドの歯



コンパクトヘッド  
先細毛歯ブラシ

薬用ハミガキ  
ソルテージII

**上里** 歯ブラシは毛が極細で密集しているものを選んで使っています。ライオンシステマハブラシは歯間までちゃんと届くのでおすすめです。それから液体歯磨きのガムデンタルリンスも愛用しています。

**磯島** 私も歯医者さんで「歯ブラシをぐっと歯に押し当てて、細かい動きで歯と歯の間もしっかり磨いてください」と言われたので、毛が細くて柔らかく、歯間に入る歯ブラシを使っています。毎晩のデンタルフロスも習慣になっていますね。

**中川(香代)** うちの、毛先の形やかたさなど、いろいろなタイプの歯ブラシをストックしています。二世代同居なので、それぞれが好みのものを選んで、いつでも交換できるようにしています。

**西川** 子どもが小さい時は歯磨きを嫌がって困りました。歯医者さんに相談したらキシリトール入りのガムを勧められたので、よく買っていましたね。

**編集部** 子どもの歯科健診のたびにドキドキするのが親心!プロの方のアドバイスを参考にしつつ、家族みんなでオーラルケアを習慣にして、毎日の食事を楽しみたいですね。



キシリトール  
ホワイト

**編集部** 毎日使うものだからこそ、機能、使いやすさ、値段と、みんな吟味していますね。それに、家族のことも考えて選んでいるようです。

**西川** 子どもが小さい時は歯磨きを嫌がって困りました。歯医者さんに相談したらキシリトール入りのガムを勧められたので、よく買っていましたね。

**編集部** 子どもの歯科健診のたびにドキドキするのが親心!プロの方のアドバイスを参考にしつつ、家族みんなでオーラルケアを習慣にして、毎日の食事を楽しみたいですね。

## 歯間までしっかりケア! 消耗品ゆえ価格も決め手

## どこの家庭も悩ましい 子どもの虫歯対策

ブラシが好み。コンパクトヘッド先細毛歯ブラシは、10本入りでお手頃価格なので、気兼ねなく交換できて重宝しています。家族全員で使っています。

**磯島** 自分自身もそうですが、特に子どもの虫歯は気になりますね。年頃の長女は歯の美白には関心があるようで自分で歯磨き粉を選んでいますが、肝心の歯磨きがきちんとできているのか心配です。

**上里** うちの、子どもはフッ素入りの歯磨き粉。それに、次男はまだ私が仕上げ磨きをしていますよ。いくら「ちゃんと磨いて」と言っても、サツとするだけなので、晩だけでもしっかりやろうと思って続けているんです。今のところ、虫歯はないのでホッとしています。

# 各地域で「福祉フォーラム」が 開催されました

コープしがでは、福祉ネットワーク委員会が中心となって地域の福祉活動団体を訪問し、つながりづくりをすすめています。地域の实情にあわせて組合員の視点から、各エリアで「福祉フォーラム」が取り組まれました。

## 第1 エリア

2015年1月15日(高島市観光物産プラザ)

### 「住み慣れた地域で暮らし続けるために」

#### 内容

NPO 法人元気な仲間「たすけあい高島」のミニ講演、参加型ワークショップ。



#### 感想

ワークショップで自分のできること、助けられることがあると分かりうれしく思った。

## 第2 エリア

2014年12月10日(コープしが・ゆめふうせん)

### 「地域から生まれる 支えあいの子育て」

#### 内容

NPO法人子育てネットワーク志賀うりぼう理事長の「地域での子育て」女性の生き方」講演。



#### 感想

さまざまな選択肢のある中で女性の生き方や、主婦として子育てしながらの社会参加について考える機会となりました。

## 第3 エリア

2015年2月6日(コープしが・草津事務所)

### 「認知症について 一緒に学びましょう」

#### 内容

誠光福祉会なぎさ、草津地域包括支援センターから講師を招き認知症の学習。



#### 感想

これからの高齢化社会で避けて通れない「認知症」の理解を深め、予防法やケア・サービスについて知ることができました。

## 第4 エリア

2015年3月7日(オープンスペース・れがーと(湖南市))

### 「『この子らを世の光に』 について考える」

#### 内容

NPO法人ワイワイあほしクラブ、社会福祉法人グローから障がい者福祉の歴史や取り組みを学ぶ。



#### 感想

高齢化だけでなく、障がいのある人と共に暮らすことのできる社会・地域が大切であることが分かりました。



## 第5 エリア

2015年3月9日(アクティ近江八幡)

### 「発達障がいって何?」

—正しく理解し、受け止めることから始めよう—

#### 内容

大垣女子短期大学の教授を講師に、子どもの発達障がいについて学ぶ。



#### 感想

「発達障がいって何?」が発達障がいの意味の説明から発達障がいについて話していただき分かりやすかった。

## 第6 エリア

2014年11月24日(コープしが・彦根センター)

### 「不登校や発達障がいの 子どもの親の会の活動を学ぶ」

#### 内容

親子支援ネットワークひだまりの代表の方からの活動報告と懇談。



#### 感想

子どもの発達障がいを一人で悩んでいたが、自分だけではないと知り、子どもの味方になりたいと思った。

## 第7 エリア

2015年1月22日(勤労者福祉会館 臨湖)

### 「くらしの中に やさしさと癒しを」

#### 内容

NPO法人日本福祉理美容協会からの話と、ハンドトリートメントの体験。



#### 感想

現場で活躍されている方の話と体験ができよかった。スキンシップの大切さを強く感じました。



# 「震災を忘れない交流会 in コープしが 2015」を 開催しました



阪神・淡路大震災の発生から20年、東日本大震災が発生してこの3月11日で丸4年となりました。コープしがは、東日本大震災の復興支援に継続して取り組んでおり、2014年度は毎月11日の週の復興支援募金、役員による被災地の視察研修、福島の子どもたちに木のおもちゃ(砂場で使う木こて)を贈る取り組みなどを行ってきました。

そして、3月14日(土)にコープしが本部で「震災を忘れない」取り組みとして、被災地より講師をお招きしてこれまでの経過や現状をお話いただき、聴くこと、話し合うこと、語り継ぐことの大切さや、私たちができる支援についての意見交換を行いました。

## 阪神・淡路大震災を振り返る コープこうべ制作のDVD「実録・震災体験継承プロジェクト」の上映

はじめに、コープこうべの歴史に大きな意味を残す阪神・淡路大震災のDVDを上映しました。震災後に入協した職員が約7割となった現在、「あのとき」を語る人が少なくなっています。語り継ぐために若手職員が「震災体験継承プロジェクト」に取り組み、今の思いを「これで終わりではありません。もっと語り合しましょう。」と力強く呼びかける内容でした。

## 被災地の農業の現状と課題

千葉県・多古町旬の味産直センター統括部長  
井原 聡 様



東日本大震災の被害は宮城県、福島県、岩手県が大きく取り上げられますが、コープしが産直産地「多古町旬の味産直センター」のある千葉県でも、停電によりハウス野菜が枯れたり、液状化で農地が使えなくなるなどの大きな被害が発生しました。また、福島原発から200km以上離れていても放射能の影響を心配して農産品の利用が控えられたそうです。そのような中、コープしがとの取引は順調に伸びていること、市民発電や後継者育成に取り組んでいることなどを報告いただきました。

## 福島の子どもたちの現状

福島市健康福祉部 児童福祉課 子育て支援係  
信太 由紀子 様



保育士として勤務されていた時の福島市の震災直後の様子から、現在の子どもたちの変化について報告いただきました。震災直後は、放射能の影響で屋外での遊びや活動ができず、体力低下や食欲低下、落ち着きがないなどが見られたこと。2~3年目は制限がなくなってきたがどこまでいいかの判断が難しかったこと。4年目は庭遊びや野菜作りもできるようになり、コープしがが贈った木のおもちゃが活用されていることなど、遊びの変化や、原発事故を受けての母子の心配事、4年間の取り組みをお話いただきました。

## 参加者の感想

- ・被災地の産物を買うことや募金くらいしか応援できませんが、いつまでも関心を持っていたいと思います。
- ・物を失ったら代わりをもらえるが、原発事故によって、目に見えないもの(自然にふれあうなど当たり前のことが当たり前にできない)を失った事の影響がどれ程のものなのかを少し感じる事ができました。
- ・震災を伝え続け、つながりを大切にする事の重要さに気が付きました。
- ・福島の子ども達のことを聴いて胸が熱くなりました。「水をもらうのに子どもと一緒に並ばせてしまった」ということが一番悔しい...と思うと涙が出ました。
- ・コープのがんばり、身近さ、必要さを感じて今後震災があったときなど、とても力強く感じました。こんなに力を入れているとは知りませんでした。

4 月度 リサイクル報告 宅 : 宅配 店 : 店舗・ステーション

<b>商品案内書</b> 宅 221,530Kg (回収率54.6%)	<b>牛乳パック</b> 宅 2,986Kg 店 254Kg
<b>商品仕分け袋</b> 宅 2,960Kg (回収率35.0%) ラベルは剥がすか、切り取ってからお出しください。	<b>ペットボトル</b> 店 426Kg <b>キャップ</b> 店 29Kg
<b>卵パック</b> 宅 1,502Kg	<b>トレイ</b> 店 140Kg

リサイクル品売却金額 4 月度 : 3,052,271 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イ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!

食品廃棄物は飼料原料に再生

コープしがのように食品を取り扱う会社では、多くの食品廃棄物が発生します。食品リサイクル法では、食品小売業の場合、食品廃棄物の45%以上リサイクルすることを義務付けられています。リサイクル(再生利用)とは、肥料にしたり、飼料にしたりすることで、燃焼させて熱回収することも含まれます。コープしがの食品廃棄物は、そのほとんど(99.6%)が飼料原料に再生されています。これも大切なリサイクルです。



環境担当...サイ君

理事会だより 第27回定例理事会 (2015年5月6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。

2015年度4月期組織経営概況

項目	業態	4 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)		160,588	160,409	99.8	103.8			
出資金 (千円)		10,327,203	10,342,867	100.1	103.3			
供給高 (千円)	宅配	1,991,800	2,016,628	101.2	103.1	—	—	—
	店舗	124,200	134,486	108.2	136.1	—	—	—
	夕食サポート	21,716	23,333	107.4	142.5	—	—	—
	合計	2,137,716	2,174,448	101.7	105.0	—	—	—
経常剰余金 (千円)		2,698	35,426	1,312.8	117.1	—	—	—

主な確認事項

- 2015年度4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101.7%(前年比105.0%)で上回りしました。宅配事業は利用人数と一人当たり利用高が計画を上回り供給計画を達成しました。店舗(コープゼゼ店)は利用単価が大きく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計画比107.4と計画を上回りました。1日当たり配食数は1,971食と前月より約100食増えています。総合的な利益を表す経常剰余金は計画を大きく超えました。
- 2014年度の決算関係書類と剰余金処分案を確認しました。第35回通常総代会で第1号議案として提案します。
- 2015年度総代選挙管理委員について、総代選挙規約に基づき各地区から推薦された7名の委員を確認しました。また、2015年度総代選挙区の設定と定数については、2014年度と同じ510名の定数と選挙区を確認しました。
- 平成27年度のCO-OP牛乳産直交流分担金を確認しました。今年度も鳥取産直フォーラムや大山キャンプなどに取り組んでいきます。
- 第35回通常総代会議案関連で、「2015年度総代議案検討会議を終えての議案の補強」と総代議案書を確認しました。5月中旬に開催案内と議案書を発送し、総代からの「私の想いと願い」を5月21日まで受け付けていきます。
- コープしがグループ会社(株)コープシステムサービス、(株)タクス、(株)滋賀有機ネットワーク、(株)シガフードプロダクツの定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。
- コープしがが加入する「くらしと協同の研究所」の2015年度会費執行を確認しました。
- NPO消費者ネット・しがのコープしがが役員として理事と監事の各1名を派遣することを確認しました。

■理事会・常勤理事会報告事項

- 独立監査法人から2014年度監査報告書の報告を受け第35回通常総代会へ報告します。
- 監事会から2014年度監査報告書の報告を受け第35回通常総代会へ報告します。
- COOP洗剤環境活動寄付協賛について5月度から10月度まで宅配と店舗で取り組みます。
- 2015年度ピースアクションinヒロシマへの参加と平和募金の募集、また「ネパール地震緊急募金」の実施を確認しました。
- 「障害者福祉についての新たな法制に関する第38次国会請願署名」と「核兵器禁止条約の交渉再開等を求める要請署名」の実施報告を確認しました。

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、事例研究などに活かしています。

◇「国産野菜使用れんこん入りきんぴら水煮」の歯ごたえをよくして欲しい。

お弁当用に使用しましたが、具材が薄くて歯ごたえがなく、煮崩れてしまいました。歯ごたえのよいきんぴらができるように改善できませんか?

<コープきんき>

2月4回から、れんこんの厚さを2倍にし、細かい端材も混入しないようにして歯ごたえが良くなるようにしました。包材に記載している調理時間も短くする変更を行います。



◇冷凍食品の「もったいない企画」について

通常より賞味期限が短い商品の「もったいない企画」は、通常の賞味期限と価格を表示しないと比較することができません。

<コープきんき>

冷凍食品は、お届け後の冷蔵庫温度などの保存状況がご家庭ごとに違うことなどから表示を行っていません。通常は、賞味期限が1年以上ある商品は6ヶ月以上期間が残っているものをお届けしています。価格は通常価格表示を行うと「二重価格表示」となり、法律に抵触することが考えられます。ご意見は、今後の「もったいない企画」の案内方法の参考とさせていただきます。

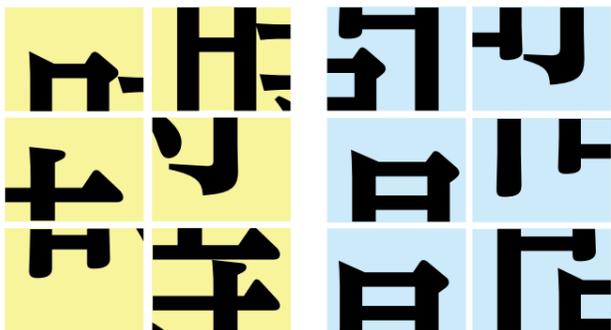
頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

連想クイズ

漢字2文字がそれぞれバラバラになっています。何という文字でしょう。

ヒント

大切にしたいものです



締め切り

6月10日(水) (消印有効)

応募方法は15ページをご覧ください。

4月号 正解「モロコ」

応募総数 146通  
うち正解 126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発表させていただきます。

監事会だより 4月度(3月21日~4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。

- 3月27日 内部統制委員会出席
- 31日 第34回監事会(常勤理事会報告、この間の監査所見共有化、2014年度監査実施内容の確認、期末監査実施内容(常勤理事ヒアリング)、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、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月8日 有限責任監査法人トーマツによる監査の立会<(株)タクス>
- 10日 有限責任監査法人トーマツによる監査の立会<(株)コープシステムサービス、(株)滋賀有機ネットワーク>
- 11日 総代議案検討会議出席(〜20日 9会場)



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！

## 子ども

もたちに少し手がかりなくだったので、最近仕事を始めました。それに伴い、少し料理を手抜きしたいと思いついて、コープさんの便利な食材をたくさん注文するようになりました。育ち盛りの3人の子どもがあつたという間に食べ尽くしてしまいます。疲れた時間、コープさんの商品に助けてもらいながら、仕事をがんばろうと思っ

近江八幡市 ちよこ さん

編集担当：野菜や肉などと同様に冷凍食品をはじめとする加工品もこだわっています。充実しているので便利に使ってください。



## 【自家製○○】

3年前に初めて主人とみそ作り挑戦!! といっても、こうじ屋さんのイベントで、皆でワイワイと大豆をつぶしたり、丸めてカメに投げつけたり、楽しく作ることができ、おいしく今も食っています。手づくりは安心、安全ですし、日本人ならみそはいろいろな料理の調味料として日常的に欠かせませんものね。まだまだ今年もジャムやピールや果実酒と、季節ごとの素材を活かしていろいろと挑戦していきたいと思っています。これからもいろいろ参りにしたいので、教えてくださいー!

野洲市 クマリン さん

編集担当：いろいろ手作りされていて旬の恵みを自家製で味わえるなんてうらやましいです。



子どもが小学生の時のことです。夏に浴衣を着せようとお店に行ったら、お値段が高い。少しお手頃価格になるとイマイチかわいくない。そこで、裁縫が苦手なのにもかかわらず、自分で作ることにしました。最初は娘一人だけだったのですが、何年かすると姪の分を作るようになり、地蔵盆に連れて行きました。すれ違う人の「かわいい!!」の声や、話しかけてくだ

## 先日

大阪での仕事の研修会に寄りました。傘をさしてもささなくともよいような小雨の中、しっとり濡れた石畳がとても心地良かったです。水かけ不動尊で両手を合わせていると、着物姿の女性が水を汲んできて「ようお参り」と声をかけてくださいました。その後、織田作之助の小説の舞台となった「夫婦善哉」のお店にも入りました。小さなふたつのお椀に盛られた善哉は、目にもおいしく感じられました。横丁に漂う線香の香りを楽しみながら、小さなお店が立ち並ぶ可愛らしい浪速情緒をたつぷりと楽しんだひと時でした。

甲賀市 鳴きつさぎ さん

編集担当：情景が目につくようにいい時間を過ごされましたね。

## 1歳

5ヶ月のわが子は、彩り豊かな料理を見ると、指をさして「わーおいしそう」とうれしそうに顔をします。この時期から料理を見て、そのおいしさをイメージできるようにです。見た目のおいしさが子どもの食べたい意欲をより引き出すことを考えると、こんな小さな時からすでに食育がはじまっているんだな。食べることや食材をこれからも大切にしていきたいと思えます。

さる人のホメ言葉が、本当にうれしかったです。

米原市 マカロン さん

編集担当：すれ違い様に注目されるほどの浴衣、見てみたい! きつとセンスが素晴らしいですね。



最近、ホットケーキミックスを使って焼くケーキにはまってます。お菓子作りって分量をきっちり量ったり、いろんな用具を使ったりと面倒ですが、ホットケーキミックスを使うと、ボールひとつで何もかも入れて混ぜるだけというレシピもあり、すごく「楽チン」です。

蒲生郡 Y.H さん

編集担当：ホットケーキミックスは国内麦を使ったものや、米粉のものも扱っています。いろいろお試しく下さい。



ごぼう、にんじん、こんにゃく、みそ、酒かすにこだわってこの冬の間、「自家製かす汁」を何回も作りました。鮭とまいたけが味を決めます! 朝と夕食に食べるくらい子どもは大好きですが、主人は食べません。酒に弱いから!? かす汁はわが家の人気No.1です!

甲賀市 山中ルミ さん

編集担当：体が温まっていますね。夏野菜で作るレシピもあるよつです。

大津市 ひとみ さん

編集担当：1歳から小学校入学までの食生活が、その子の一生を左右するといわれています。おいしく、楽しく食べられるといいですね。

## 私は

福井県の小浜に住んでいますが、7年前より大津市民病院でお世話になってます。1年に1〜2度、今は行くくらいです。そして7年前から「コープぜぜ」にもちよこちゃん買い物に行っていました。4月6日に病院の帰りに行つて、きれいになった「コープぜぜ」さんのファンになりました。店員さん達の接客態度もとてもやさしくて、好感持てたし。また今年も数回ですが、市民病院さんへ行くこともありますが、その時にぜひ買い物に行かせてください。楽しみにしています。「スパイラル」もおもしろいフリーペーパーで、病院の待ち時間に読みました。小浜からも「コープぜぜ」のファンになりますよ!!

福井県小浜市 小浜のコープぜぜファンさん

編集担当：県外の方にもコープぜぜのファンになっていただき感謝です。「スパイラル」もよろしくお願ひします。



自家製ポン酢。基本のベースはレシピサイトを見て作りますが、わが家はお酢と砂糖を減らします。風味付けはゆずとかキンカン、レモンとその時あるものを使います。なかなか自宅の味になり、いいですよ。

大津市 よしりん さん

編集担当：酸味はそれぞれに好みの強さがありますから、手作りで調整できるのはいいですね。



漬物は原則添加物がかわいので家で作ります。らっきょう漬、大根のゆず漬、きゅうりの炒め漬etc. なかでも干し柿は絶品! 11月中旬に店に出る渋柿「愛宕」20kgを購入したら、後は夫婦の共同作業。やわらかくなればすぐ冷凍。2月頃まで楽しんで食べられます。至福の時です。

草津市 橋田高子 さん

編集担当：私も干し柿を作りますが、カビが生えたり、鳥に食べられたり。冷凍保存という手がありましたね!

## テーマは「宿題」

今回は8月号掲載です。夏休みの宿題、大人になってからの宿題、人生の宿題など、みなさんの宿題にまつわるエピソードをお待ちしております!

## お待ちしております!

6/10(水) 締切

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

応募方法 コープし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。

## 募金へのご協力ありがとうございました。

◆2014年度ユニセフ募金に総額 4,666,147 円をお寄せいただき、3月31日に(公財)日本ユニセフ協会に送金しました。内訳は以下のとおりです。

一般募金: 2,720,328 円、ミャンマー指定募金 800,000 円、エボラ出血熱緊急募金 1,145,819 円

◆2015年ニューヨークで開催されるNPT(核不拡散条約)再検討会議で、被爆者の活動を支援する募金に749,200円をお寄せいただきました。



日本ユニセフ協会の感謝状