



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。

February 2016 No.308

つくる人*たべる人 ...2ページ

農薬無散布で安全安心

タイ産ホームトントンバナナ

私がえらんだ

マイコープ ...5ページ

毎日の小さな幸せ！

みんな大好きお菓子♡

らいつジャーナル ...6ページ

あなたはする？しない？

他人ごとじゃない

確定申告

たべるといせつ ...8ページ

腸内環境を整える

「菌活」をしましょう！

スパイラルニュース ...11ページ

あなたも『スパイラルサポーター』になってみませんか？

発見・うれしいもの ...16ページ

ポリエチレンラップ

電子レンジにも強いラップ



2

February 2016 No.308

コープしがホームページ
<http://www.pak2.com/>



コープしが
公式 Facebook



発行責任者/理事長 西山美
発行/2016.2.1

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

ラップの使い分けで食生活をもっと快適に!

食品の保存や、電子レンジで温める際に使うラップ。毎日使うものだから、用途やサイズに合わせて使い分け、よりおいしく、便利で経済的な食生活を送りましょう!

食品を保存するのに最適

CO-OP ポリエチレンラップ

★酸素の透過性が高い
酸素の透過性が高く、呼吸する野菜や果物などの保存向き。耐冷熱温度は-60度~110度。ミニヒケキラーサイズ*があり、ミニはおにぎりを握るのにもぴったりの大きさ。

ポリ塩化ビニリデンラップ

＜サラララップなど＞

耐冷熱温度 -60度~140度。
酸素や水分を通しにくく、くつき性が良いのが特徴です。油ものの調理は、高温になって溶ける場合もあるので要注意。

電子レンジ調理に最適

CO-OP 電子レンジにも強いラップ

★耐熱温度は180度
耐冷熱温度は-30度~180度。ラップ素材の中では最高水準の耐熱温度です。油ものの調理や、温め直しなどの電子レンジ加熱に最適です。容器へのくつき性もあります。

★環境にやさしい
炭素と水素から構成されるプラスチック素材で、非塩素系。一般的な塩化ビニリデンラップより軽く、ゴミの軽量化にもなります。

2月3回の「くらしのパートナー」でご案内の予定です。



CO-OP ポリエチレンラップ
CO-OP 電子レンジにも強いラップ

カットのコツ

手首をクルッとさせるのではなく、扇を開く要領で広げるとキレイに切れます。

扇状に

memo
塩ビ系ラップは燃やすとダイオキシンが発生すると言われていましたが、ゴミ燃却施設の改善で発生する問題は無くなりました。

つくる人
たべる人

農薬無散布で安全安心

タイ産ホムトンバナナ

2015年10月より取り扱いが始まった、タイ産の農薬無散布「ホムトンバナナ」。広東バナナの取り扱いが終了して、「また農薬を使わないバナナが欲しい」という組合員さんの声に応え、登録バナナとして新しく始めました。

「ホムトンバナナってどんなバナナ?」取り扱いに向けて、職員が現地視察に行ってきました。

親しみのあるバナナ、どこまで知っていますか?

バナナの木は、数メートルの高さまで成長しますが、実は「木」ではなく多年生の「草」。太い一本の幹に見える部分は、たまねぎのように皮が幾重にも巻かれています。種は退化してなくなっているため、株分けをして増やします。バナナにはブドウ糖・果糖・ショ糖が含まれていてそれぞれが体内に吸収される時間が異なり、食べてすぐエネルギーになるものから長持ちするものまであるので、スポーツによく利用されます。

現在、日本で販売されるバナナはフィリピン産が約8割を占め、エクアドル・メキシコ・台湾・中国などからも輸



現地バナナ農園

入されており、タイ産はごく一部です。一般的にバナナは、広大なプランテーション農園(大規模農園)で大企業に雇われた労働者が栽培していて、農薬の大量使用などが問題となってきました。タイでは多国籍企業によるプランテーションはなく、農家の方が比較的小さな自分の畑で栽培しています。

ホムトンバナナの食べ頃は先まで黄金色になった時

ホムトンバナナを取り扱うのは、日本の(株)パシフィック・トレード・ジャパン(PTJ)と、タイのホムトンバナナ生産管理・輸出元会社(PPFC)。2社で連携して、顔の見える安全安心なバナナをお届けしています。

ホムトンバナナの取扱いは約20年前にさかのぼります。「安全安心なバナナが食べたい」という他府県の生協組合員と、「健康と自然が守られて、さらに安定した収入が得られる仕事がしたい」というタイの生産者によって、そのお付き合いは始まりました。そし



生産者シールの番号で生産者がわかります(左ページ参照)

て毎年生産者と組合員が相互に訪問するなど、産地交流を続け、信頼関係を築いてきた生協のバナナの取り組みに、コープしが仲間入りさせてもらうことになりました。

ホムトンバナナは「グロスマッチェル種」という品種で、熟すと一般的に出るシュガースポットという斑点が出ません。バナナの先まで黄色くなった時が食べごろです。

タイ語でホムは良い香り、トンは黄金の意味があるので「ホムトンバナナ」は黄金色の香りのよいバナナという意味です。ほかの品種に比べると、少し小さなサイズで皮は薄め。熟した時の香りの強さとさっぱりとした甘みの特徴です。



たわわに実をつけたバナナ。農薬無散布で育てられるので安全安心

厳しい条件をクリアした農家だけが栽培・出荷しています

【入金】ホムトンバナナを栽培しようとする農家は、各地域の農民会や農協などと無農薬栽培の誓約書結びます。バナナは無農薬でも栽培しやすいのですが、ほかの野菜や米などの農薬の影響を受けないように、栽培場所を分ける必要があります。

【植え付け】親バナナの木の脇芽を苗にし、穴を掘って堆肥などを入れ、植え付けます。肥料はバナナの残渣、ヤシのしぼりかすをBM活性水で発酵させた堆肥などを使用します。

【成長】植え付け後、4〜5ヶ月で花芽と実ができ、7〜8ヶ月で実が大きくなり成長を始めます。約10カ月でバナナが収穫できます。



植え付け後

【管理】収穫できるまでに、病気が発生しないよう枯葉をこまめに切り取ったり、除草剤を使わないので手や機械での草刈りが欠かせません。また、水が

とても重要で水管理にも注意が必要です。

【収穫・出荷】収穫したバナナは作業場に持ち込み、生産者ごとの「生産者シール」を貼り、誰が作ったバナナか消費者にもわかるように管理されます。作業場では水でゴミなどを洗い流し、乾燥して箱詰め、冷蔵トラックで出荷され、日本に向けて出荷されます。これから、二連の作業は栽培記録表に記録し、PPFCが圃場などを回り点検・確認を行っています。



水で洗浄してから出荷

作る人の顔を見られます!

ホムトンバナナに貼られている「生産者シール」の番号を、ホムトンバナナのホームページで照会すると顔写真入りで誰が生産したのかを確認することができます。遠くにあります身近な産地・生産者として感じることができます。

ホムトンバナナのホームページ
<https://www.homton.com/>

コープしが職員が取り扱い開始に向けて現地視察に行ってきました



視察に訪れたコープしが職員と生産者の方々

○ホムトンバナナは生産者、組合員の双方を大切にしながら本場に生協らしい産直商品です。現地を訪問して自信を持ってお勧めできます。

(草津センター長・島田)

○PTJ社の会長は某生協の元理事長です。「生産者の顔が見えるバナナ」を目指すとともに、生産者の暮らしと地域社会の向上もめざしておられ、とても熱い想いを感じました。

(南草津センター長・川端)

ホムトンバナナは「登録」のみの取り扱いです。ぜひコープ4ページをご覧ください。

組合員さんへのメッセージ

農薬無散布でバナナを作って19年になります。長年自分の土地でバナナを栽培しているので、土がやせないよう自作の堆肥などを使い、土の健康を保っています。また、農薬を使わないため、病気の被害や、草刈りの作業など大変な思いもありますが、収穫の時は9ヵ月間育てた苦労が報われます。日本の皆さんに私たちのバナナを食べてもらえて、とても嬉しく思います。皆さんが安心でおいしいと思って食べてもらえるうちは、これからもずっと農薬無散布のホムトンバナナを作り続けます。



バンラート農協、バナナ生産者 マノップ・ブンマラーさん

←次ページでおすすめレシピを紹介しています。

毎日の小さな幸せ!

みんな大好きお菓子♡

ティータイムや食後など、ひと息つきたい時に欲しくなるお菓子。手軽につまめるお馴染みのものや優雅な気分も味わえるスイーツ、子どものおやつなど、長浜市北東地域委員会の皆さんにお気に入りをお聞きしました!



甘納豆 黒豆しぼり

インペリアル チョコレート チップス

中村 私のお気に入りには「インペリアル チョコレートチップス」。

市江 私がよく買っているのは「きらず揚げ」です。おからを揚げたほんのり甘いお菓子で、食べ出したらとまらない! 一気に1袋食べてしまうくらい大好きです。コーヒを淹れてゆったり味わう時は「ロールケーキ(田口食品)」がお気に入り。生地がふんわりしていて、中のクリームは苺や桃など季節ごとに変わるんです。大人のおやつですね。

竹本 リッチな気分を楽しむなら「長崎カステラ」もおすすめ。卵の風味がしっかり味わえて、しっとりしているんです。一切れずつカットされているのもうれしいですね。普段によくつまんでいるのは「甘納豆黒豆しぼり」。豆だから栄養もあるし、程よくやわらかくて甘さもちょうどいいんです。

谷口 子どものお菓子は、個包装されていたら便利なんです。遊びに来た友達にも渡しやすし。生協の「スティックゼリー」は、ちゃんと果汁が入っていて本数も多いのでおすすめです。」「ミニポテリンコ」「うすしお味」など小袋に分かれている商品も、子どもにはちょうどいいサイズなのでよく買っています。

柏本 私がつい買ってしまおうのは、あんこビスケットの「しるこサンド」。見かけは地味ですが、時々組合員さんのリクエスト欄にも載っていますし、結構ファンはいると思いますよ! 最近は「朝の応援食焼きドーナツ」もよく買います。ノンフライでカルシウム入りなので、子どものおやつにもぴったり。個包装で使いやすいですし、数量もお得感があります。

伊藤 材料や添加物も気になります。うちは、お菓子の代わりにナッツやチーズをあげたり、まだまだ大人と子どものおやつは別ですね。子ども用によく買っているのは「アンパンマンスイートポテト」。おいしいですし、とにかく子どものテンションがあがる! さつまいもをつぶしたあんがアンパンマンの形になっていて、冷凍なのでお弁当に入れたりもします。同じさつまいもですが、私は「干し芋」にはまっていて……。何度食べても飽きませんね。

編集部 日常の楽しみに欠かせないお菓子。健康面のバランスも考えながら、皆さん家族それぞれの年齢に合うものを選んでいらっしゃるようです。

編集部 日常の楽しみに欠かせないお菓子。健康面のバランスも考えながら、皆さん家族それぞれの年齢に合うものを選んでいらっしゃるようです。

編集部 日常の楽しみに欠かせないお菓子。健康面のバランスも考えながら、皆さん家族それぞれの年齢に合うものを選んでいらっしゃるようです。



しるこサンド

ミニポテリンコ うすしお味

朝の応援食 焼きドーナツ



今日のスパイラル レシピ

今回はバナナを使ったデザートレシピ。普段のおやつやちょっとした土産はもちろん、今年はバレンタインデーに、いつもと違うスイーツを贈ってみてはいかが?

PicK Up アイテム



バナナチーズケーキ

【材料】(18cm型1台分)

バナナ1本、生クリーム150cc、クリームチーズ200g、卵2個、砂糖50g、薄力粉20g、A=<砂糖50g、水大さじ1>

【作り方】調理時間約60分 (冷蔵庫で冷やす時間は除く)

- バナナは5mm幅に切る。鍋にAを入れて弱火にかけ、こげ茶色になったら火を止め、バナナを入れてかるくつぶし、生クリーム50ccを入れて混ぜる。
- クリームチーズを泡立て器でよく混ぜ、砂糖を入れて混ぜ合わせる。卵を加えてよく混ぜ、生クリーム100ccと①を入れて混ぜる。
- 薄力粉をふるいながら入れてへらで混ぜ、型に流し入れる。
- 170℃に予熱したオーブンで約40分焼く。粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

バナナヨーグルトパン

【材料】(4個分)

バナナ1本、ホットケーキミックス150g、溶かしバター・砂糖各大さじ1、A=<プレーンヨーグルト80g、油大さじ1>

【作り方】調理時間約20分

- バナナは輪切りにする。
- ボウルにホットケーキミックスとAを入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- アルミカップに生地を等分にして入れる。①をのせ、溶かしバターをぬり、砂糖を等分にふる。
- トースターで12~15分こんがり焼く。

バナナプリン

【材料】(4個分)

バナナ2本、卵1個、牛乳150cc、砂糖大さじ2、粉ゼラチン5g、バニラエッセンス少々(あれば)

【作り方】調理時間約10分

- 水50ccに粉ゼラチンをふり入れてふやかす。
- 卵、砂糖、バナナを合わせてミキサーで攪拌してボウルにうつし、湯せんで溶かした①を加えて混ぜ合わせる。
- 牛乳とバニラエッセンスを加えて混ぜる。器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

キリトリ

あなたはする？ しない？

他人ごとじゃない確定申告

納めすぎた税金が
かえってくるかも!?

毎年この時期になると、テレビや新聞などで話題になる確定申告。迫る申告期限に、「面倒だな」「と感じる自営業やフリーランスの方も多いのでは？ でも実は、「わが家はサラリーマン家庭だから関係ない」と思っているご家庭も、確定申告をした方が良いでしょう、しなければいけない場合もあるのをご存知ですか？

ファイナンシャル・プランナーの高原育代さんに、確定申告の基本的「き」から教えていただきました。フリーマーケットやネットオークションなどで収入を得ている人も、注目です！



「わが家はあまり病院のお世話にならないから」という人もいるでしょうが、急な事故や出産がある場合も、何が起きるか分からないので、医療にかかった領収書やレシートは必ずとっておきましょう。

●一定の団体に寄付した場合

例えば最近、その特典の豪華さが注目されている「ふるさと納税」。こういった自治体や事業に寄付している場合も控除の対象です(寄付金控除)。※給与所得者で、ふるさと納税の寄付先が5カ所以内など、一定の条件に当てはまる場合は確定申告不要です(ワンストップ特例制度)。

ほかにも、災害や避難によって資産(家・車)に損害を受けた場合(雑損控除)や、一定の要件を満たす住宅を購入または特定の改修工事をするために住宅ローンを組んだ場合(住宅借入金等特別控除)があります。

そして、パートやアルバイトをしている人は、給与明細もしくは翌年1月頃受け取る源泉徴収票に注目。もし源泉徴収されているのに年末調整をしていないなら、その分を確定申告すると還付金が受け取れるかも知れません。

年末調整以後の年末までの期間に、「結婚した」「新たに保険料を支払った」等、状況に変動があった場合、会社に申し出て再調整をしてもらうか、自分で確定申告をするか、いでしよう。

そもそも「確定申告」って？



確定申告とは、所得と税額を「確定」させ、税額を計算して「申告」と納税を行う手続きのこと。原則的に、前年(1月1日～12月31日)に所得があった人は全員、確定申告をしなければなりません(申告納税制度)。課税の対象となる所得は「事業所得」や「不動産所得」など10種類。その中で一番多くの方に当てはまるのが、給与をもらう方の「給与所得」です。給与所得者の方々には、給与など一定の種類の所得に対しては、その所得の支払者(会社など)が、本人に代行って税金を徴収し、納税する仕組みがあります(源泉徴収制度)。

「ちやいと おこづかい稼ぎ」をしている人こそ還付金を受け取れるかも

インターネットが普及し、働き方のスタイルも多様化している現在、「ちよこつとお小遣い稼ぎ」のつもりで収入を得る人も増えました。

ですが、「お小遣い稼ぎ程度だから申告するほどでもない」と思っている人も、還付金がもらえる可能性があります。逆に、申告をしていないと「無申告加算税」や「延滞税」などが課されてしまうこともあるので要注意です。

例えば、読者の中にもインターネットオークションやフリーマーケットを利用して、物や手作り品を売ったり、アフィリエイトなどをして収入を得た方がいらつしやるはず。何らかの収入があった人は、まず課税対象となる所得分をきっちり算出してみましょう。また、給与所得者でも、給与の年間収入が2千万円を超えている人、給与所得と退職所得以外の所得(家賃や原稿料など)の合計額が20万円を超える人などは、確定申告をする義務があります。



その際、給与やボーナスの支払時点で、会社に提出した書類(左図参照)の内容によって、一旦、概算額で徴収されます。そして、「年末調整」という手続きによって、2年間に実際に納めるべき税額を調整します。だから、給与所得者、いわゆるサラリーマンの方の大部分は、自営業者やフリーランスの方のように確定申告の手続きを自分で行う必要がないのです(例外あり)。

年末調整は確定申告の簡易版

年末調整のために会社に提出する書類は、記載に漏れがあると「控除=必要経費」を差し引いてもらえないので余分な税金を払うことになります! 必要な証明書は必ず添付しましょう。

年末調整で控除できるもの

- * “人”に関する控除/基礎控除、配偶者控除、配偶者特別控除、扶養控除、障がい者控除、寡婦(寡夫)控除、勤労学生控除
- * “物”に関する控除/社会保険料控除、生命保険料控除、地震保険料控除、小規模企業共済掛金控除、住宅借入金等特別控除(初年度のみ確定申告が必要)

課税されるのは「所得」です

$$\text{収入} - \text{経費} = \text{所得}$$

「収入」と「所得」は似て非なるもの!

ここで注意して欲しいのが、「収入」と「所得」について。税金面では区別して考える必要があります。正しくは「収入」から「必要経費」を引いた残りが「所得」です。課税の対象となるのは「所得」についてですから、同じ収入であっても、「必要経費」が多ければ納める税金は少なくなり、「必要経費」が少なければ、納める税金は多くなります。上に挙げた収入の手段がある方は、インターネットのサーバー代や、セミナーの参加費なども経費として計上できるので、「関係あるかな」と思ったら、レシートや領収書を保管する「とりあえずボックス」を作っておく、その都度残しておく、と後々便利です。

給与所得者も注目! 還付金を受け取れる可能性



ファイナンシャル・プランナー 高原 育代さん CFP® 認定者、1級ファイナンシャル・プランニング技能士。個人の生活設計から京都府金融広報委員会金融広報アドバイザーまで幅広く活動。

ここまでのお話だと、給与所得者に確定申告は関係ないと思われる方も多いでしょう。でも次のような場合は、給与所得者の方も支払い過ぎた税金がかえってくる可能性があります。

●医療費が家族で合計10万円以上

前年に自分だけでなく家族の医療費を合計で10万円以上(例外あり)支払った場合(医療費控除)。「家族」とは「生計を同じくする人」という意味で、別居でも送りなどをしていて生計が同じなら当てはまります。治療代、入院費やデイサービスなど医療機関による介護費用、通院のための交通費(公共機関の乗り物のみ)は付添人の分も控除の対象になります。

＜医療費控除＞

介護費も 医療費が家族で10万円以上

領収書
¥0,000
スパイラル病院

日頃の工夫で申告が楽になる

まずはとにかくレシートや領収書はとっておくこと。控除に関する費目は「医療費」「生命保険料」「社会保険料」「配当」などと分けて、領収書専用ファイルに仕分けてみてはいかがでしょうか。

また、所得を算出してみて還付金を受け取れるようなら、年明けから手続きができます。早めに提出すると還付金も早めに振り込まれますし、確定申告期限の3月15日が近づくと相談会場も混み合いますので、早めに行かれることをおすすめします。

相談や手続きについて

質問や相談は、国税局の電話相談センターへ。国税庁のホームページにも「よくある質問」一覧と回答が掲載されています。

国税庁 <https://www.nta.go.jp>
→トップページの「タックスアンサー」へ。

手続き方法は、インターネットが便利ですが、自宅にパソコンがない、パソコン操作が苦手な人は、税務署へ。指導を受けながら入力・印刷・提出までできます。

たべる*たいせつ 親子クラブ

コープしがが大切にしている食育の4つの柱の一つ「家庭での食育を大切にします」の具体的な取り組みとして、昨年9月より「たべる*たいせつ 親子クラブ」を実施しています。毎回違うテーマで、生産現場を親子で見学したり料理をして、家庭での望ましい食生活や食習慣について考えていく取り組みです。



地産地消・しがベジを食べよう!

滋賀有機ネットワークを訪問し、生産者から小松菜の栽培方法の説明を受けて、収穫体験。収穫した野菜で調理体験をしました。



感想

小松菜を育てる大変さが分かりました。家でモロを出さず子どもと一緒に楽しく料理をしようと思いました。

見分ける眼を養おう!食育体験・隊

コープぜぜ店で子どもたちだけで商品を探し(買い物体験)、簡単な調理の仕方や商品の選び方を学びました。



感想

子どもが売場で商品を探すのは自立への第一歩になります。忙しさをつい冷凍食品を多用する食生活を見直そうと思いました。

栄養バランスを考えて親子で作る簡単朝ごはん

講師から栄養バランスの話聞いた後、子ども中心で簡単にできる朝ごはん「ロコモコ丼」と「ちぎってスープ」を作りました。



感想

子どもが初めて包丁を使った卵を割ったりの体験ができました。ロコモコ丼は家でパパに作ってみたいと思います。

食文化 おせち料理づくり

子どもとともにおせち料理の由来など、日本の食文化・伝統料理について学び、親子でおせち料理を作りました。



感想

おせち作りなんて敷居が高いと思っていましたが、とても楽しかったです。来年頑張ろうと思いました。

腸は『第2の脳』

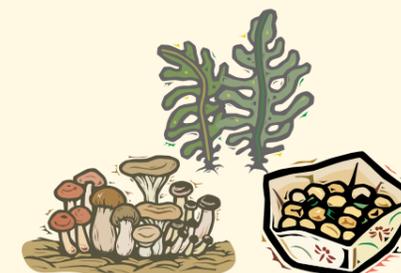
腸は『第2の脳』と呼ばれるほど神経細胞が集中し、免疫細胞の約6割が集まる『免疫器官』でもあります。だから、腸内環境を良い状態に保つことは、健康を保つ上でとても大切なことなのです。

腸内環境を改善する方法として、「菌=きのこ」や乳酸菌など体に有益な菌、その菌が作る発酵食品を意識的に摂る習慣=「菌活」が注目されています。

手に入りやすい菌活食材

- ・ブナシメジやマイタケ、エリンギなどのきのこ類
- ・ヨーグルトやナチュラルチーズなどの乳製品
- ・豆類や根菜類、海藻類など、食物繊維が多く含まれているもの
- ・日本古来から伝わる伝統食品のなかに「菌」は意外とたくさんある

菌そのものである「きのこ」
日本酒、みそ、しょうゆ、ワイン、ビール、パンなどの「酵母菌」
納豆の「納豆菌」
ぬか漬け、なれずし、キムチ、チーズ、ヨーグルトなどの「乳酸菌」
米酢、りんご酢、ワインビネガー、バルサミコなどの「酢酸菌」
日本酒、みそ、しょうゆ、甘酒、塩麹などの「麹菌」
青・白カビチーズ、本枯節などのカツオ節などに付く「カビ菌」



また、腸内にすむ善玉菌を増やすには、菌活食材のほかに善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖などの『菌育食材』を摂る必要があります。



菌育食材として有用なのは・・・

- ・食物繊維が豊富な、きのこ類・豆類・根菜類
- ・オリゴ糖を含む食材として、大豆・根菜類・たまねぎ・バナナ・牛乳など

一度に大量の菌を食べても、腸内環境は急には改善しません。食事内容や運動不足、ストレスなどの影響を受け、食事で摂った菌は排出されるので、毎日バラエティーに富んだ食品を摂り、長い目で見る『菌活』が必要です。また、スギ花粉が飛び始めるこれからの季節に、花粉症予防としても腸内改善が役に立つといわれているので、積極的に菌活しましょう!

簡単「菌活」レシピ

納豆とすぐき漬物のレタス包み

材料 (4人分)

- ひきわり納豆(納豆菌) …3パック
- すぐき漬物(植物性乳酸菌) …80g
- ごま油…小さじ1、しょうがのみじん切り…大さじ1、
- 長ねぎのみじん切り…大さじ2、しょうゆ…小さじ2、
- 酒…小さじ2、レタス…1玉

①フライパンにごま油を熱し、中火～弱火でしょうがと長ねぎを炒める。

②①に納豆とすぐき漬物を加えてサッと炒め合わせ、しょうゆと酒で味を調える。

③レタスに包んでいただく。

玉ねぎときのこ大豆のマリネ

材料 (4人分)

- エリンギ・しめじ(きのこ) …各100g、玉ねぎ(菌育材料) …100g(中1/2玉)、大豆ドライパック(食物繊維) …50g、白ワイン・水…各大さじ2、市販のフレンチドレッシング…大さじ4

①きのこは石づきを落としほぐしておく。玉ねぎは薄くスライスしてサッと水にさらして水けをきっておく。

②①を小鍋に入れ、白ワインと水を加えてふたをし、2～3分火を通す。(蒸し過ぎないように)

③材料全部をドレッシングで和える。少し時間が経ったほうがしんなりしておいしいいただける。

たべる*たいせつ

腸内環境を整える「菌活」をしましょう!

一段と冷え込むこの季節。家に閉じこもっていると、便秘になったり不調気味になりがちです。腸内環境を整える「菌活」で、予防しましょう。



地域活動栄養士 長岡由里子さん

あなたも『スパイラルサポーター』になってみませんか？



「スパイラル」は、組合員さんとともに作るコープしがの広報誌。
 組合員さんが知りたい内容を分かりやすくお伝えするために、あなたのご協力をお願いします。
 現在も「スパイラルサポーター」の方に、スパイラルを読んだ感想や、今後の企画についてのアイデアなどをいただいています。2016年度の「スパイラルサポーター」を募集いたしますので、ぜひご登録ください。

募集要領

- ◇資格 コープしが組合員ならどなたでも登録いただけます。
 (募集人数 100 名。応募多数の場合は抽選の上、結果を連絡いたします)
- ◇内容 「スパイラル」の発行に合わせてアンケートを送らせていただきます。アンケートでは、「スパイラル」の記事についての感想や、今後発行する同誌特集について知りたいこと・アイデアなど記入してご提出していただけます。
- ◇期間 2016年4月号～2017年3月号(12回)
- ◇特典 アンケートでは「スパイラルカフェ」の投稿や、「頭の体操」の解答も受け付けますので、応募がしやすくなります。また、半期ごとに5回以上アンケート提出者には宅配で使えるポイント500ポイント(店舗組合員には図書カード500円分)を進呈。
- ◇応募方法 FAXまたはメールで、タイトルに「スパイラルモニター応募」と書いて、以下の内容をご記入し応募してください。
 ①お名前 ②組合員コード ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号
送り先 FAX: 0120-096-502 eメール: spiral@coop-shiga.or.jp
お問合せ: 0120-668-825(コープしが・組織部 広報担当)
- ◇締切 2016年2月29日(月)

所在不明組合員の整理に関する公示

2016年2月1日
 生活協同組合コープしが

定款及び所在不明組合員の整理に関する規約に基づき、2014年3月20日以前から所在が不明となっている組合員の自由脱退手続きを次の通りすすめます。

定款第9条により、組合員は、氏名、住所を変更したときは、速やかに生協(コープしが)に届け出なければなりません。なお、定款第10条第2項により、第9条に定める届け出義務を2年間怠ったときは、脱退の予告があったものとみなし、所在不明組合員の整理に関する規約が定める手続きに基づいて所在確認が出来なかった組合員は、脱退手続きをすすめることとなります。

今回の整理対象者は、2014年3月20日以前から所在不明となっており、かつ、それ以降に生協の利用や出資金の増減が無い組合員446名(2015年12月28日現在)です。

所在不明組合員の整理に関する規約第5条により、整理対象組合員は、組合員コード、氏名、市町名を記載した名簿をコープしがの各事業所に2016年2月1日から3月20日まで掲示します。対象と思われる方は各事業所にお申し出ください。

【整理対象組合員名簿の掲示とその後の対応】

- ①整理対象組合員の名簿はコープしがの各事業所に、2016年2月1日～3月20日の期間掲示します。
- ②掲示期間内にお申し出がない場合は、2016年3月20日付で自由脱退処理を行います。なお、自由脱退処理を行った組合員の出資金は、2年間お申し出により全額返還されます。2年間経過後は、生協法によりその請求権は消滅します。
- ③2016年6月10日に開催する第36回通常総代会で所在不明による自由脱退者についての報告を行い、名簿を会場に据え置きます。

以上

2015年度「ファーマーチャレンジ隊」農作業日誌

3月 じゃがいもの植え付け

親子で何かを学ぶ機会はありませんので貴重な体験でした。

4月 じゃがいもの芽かき・土寄せ

5月 かぼちゃの植え付け

うねにマルチを張るところから体験できよかったです。

6月 じゃがいもの収穫・さつまいもの植え付け

植え付けの体験で子どもに食べ物が大げにすることが伝えられよかったです。

植え付け・芽かき・収穫の3回の体験でしたが、農家の方の苦労が少し分かりました。

7月 かぼちゃの収穫

今年は雨が多くダメになったものもあり、農業の大変さが分かりました。

8月 さつまいものつるまくり・除草

9月 大根・小かぶ・洋にんじんの種まき

農作業に興味のなかった夫も、子どもと楽しんでいるようでうれしい。

10月 大根・にんじんの間引き・さつまいもの収穫

思ったより深くにできていて、収穫作業の大変さが分かりました。

12月 大根・にんじんの収穫

小さな種からこんなに立派な大根が育つんだと子どもと共に学びました。

自分で収穫した野菜を調理するのも楽しみです。

12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 269,770Kg <small>(回収率62.0%)</small>	牛乳パック 宅 3,192Kg 店 318Kg
商品仕分け袋 宅 2,749Kg <small>(回収率32.4%)</small>	ペットボトル 店 632Kg キャップ 店 37Kg
卵パック 宅 1,686Kg	トレー 店 240Kg

リサイクル品売却金額 12月度: 3,870千円 累計: 30,160千円

※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。お名前が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!

今後の環境活動の取組みについて

今回は、リサイクルに関するお話はお休みさせていただきます。かわりに今後の環境活動の取組みについてお知らせします。家族で楽しく、簡単に取り組める環境活動です。

- 琵琶湖固有種であるビワマスの稚魚の放流。放流活動を通して琵琶湖の魚と河川の関係性を学びます。
- 河川の瀬切れ(せぎれ)調査。降雨が少なく川の流れが途中で途切れると、魚などの生態系に影響します。
- ニゴロブナの飼育と琵琶湖への放流。この取組みでは湖岸のヨシの役割などを学びます。また、森林を大切に活動では「コープの森あぶらひ」に植樹するクヌギの苗木づくりに取り組みます。

参加方法はそれぞれ案内を行いますので、ふるってご応募ください。



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、事例研究などに活かしています。

赤ちゃん・子供用の麦茶を扱ってほしい。

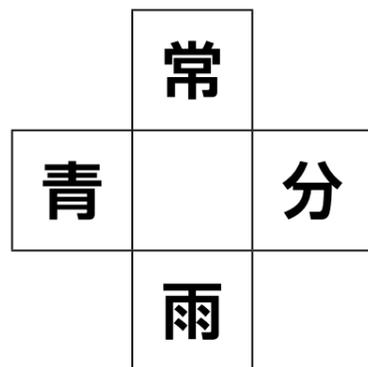
子どもがいると買い物が大変なので、ほかの赤ちゃん商品とともにお願いします。

コープしがより

1月から和光堂「むぎ茶」の取り扱いを開始しました。毎月第3回の『ここにこほっぺ』という案内書に載っています。同時に、新たにキャラクター商品(菓子や食品)やアレルギー対応商品「すくすくくん」の品揃え拡大、離乳食に使える素材も取り扱っています。ぜひご覧ください。



頭の体操 MENTAL GYMNASTICS



締め切り

2月25日(木) (消印有効)

応募方法は15ページをご覧ください。

12月号 正解「鴨」

応募総数 149通
うち正解 148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させていただきます。

<問題>

まわりの漢字と組み合わせて二字熟語になる漢字を答えてください。

理事会だより 第9回定例理事会 (2016年1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。

2015年度12月期組織経営概況

項目	業態	12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)		172,255	171,257	99.4	106.3			
出資金(千円)		10,617,755	10,627,572	100.0	103.2			
供給高(千円)	宅配	2,317,388	2,308,831	99.6	97.7	19,621,946	19,969,709	101.7
	店舗	133,800	266,219	198.9	****	1,176,450	1,360,032	115.6
	夕食サポート	22,261	22,148	99.4	97.7	207,826	216,893	104.3
	合計	2,473,449	2,597,198	105.0	108.9	21,006,222	21,546,635	102.5
経常剰余金(千円)		-24,349	-100,346	***	***	274,160	529,871	193.2

主な確認事項

- 2015年度12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105.0%(前年比108.9%)と、当初予定より早期にオープンすることができたコープもりやま店の実績計上により計画を大きく上回りました。宅配事業は利用人数と利用単価ともに計画を下回り供給計画を達成できませんでした。店舗はコープゼゼ店、もりやま店(業務予算)とも来店者数・利用単価が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99.4%と計画を下回りましたが、1日当たり配食数は2,033食(前年同月+62)となりました。総合的な利益を表す経常剰余金は、冷凍大型ボックスの更新などの追加経費執行により、単月は計画を下回りましたが、年間累計では大きく超過達成しています。
- 2015年度第3四半期区域外(県外)の加入者31名を定款にもとづき承認しました。
- 2015年度第3四半期固定資産の取得としてコープもりやま店関連等(218件)、除却(1件)を承認しました。
- 「所在不明組合員の整理に関する規約」にもとづき、2014年3月20日以前から所在不明となっている組合員を対象に、3月20日付で自由脱退手続きをすすめることを承認しました。
- 2016年度の共済制度改正を確認する日本コープ共済連臨時総会へコープしがから代議員2名が出席することを確認しました。
- 2016年度第36回通常総代会の開催要領(日時:6月10日(金)10時~12時、場所:野洲文化ホール大ホール、予定議案)を確認し、総代会運営のための各役割(議長候補、議事運営委員候補、資格審査委員、議事録署名人、書記)の選出について確認しました。
- 執行役員規程の一部改定と、執行役員の選任について確認しました。

■理事会・常勤理事会報告事項

- 2015年度第3四半期の資金運用状況と結果報告を確認しました。
- 11月26日にオープンしたコープもりやま店の最終投資額(精算報告)を確認しました。
- 子会社3社(㈱コープシステムサービス、㈱シガフードプロダクツ、㈱タクス)の上半期決算と経営状況について確認しました。
- 組合員理事の役割分担を一部変更することを確認しました。
- 2016年度組織機構と人事体制(第1次)を確認しました。
- コープしがホームページに、子育て応援サイト「すくすくnavi(仮称)」の開設や、「広報誌スパイラル」の様々な情報を検索できるよう改善をすすめていきます。
- 甲賀農業協同組合とコープしがは「地場産提携に関する協同組合間協定の協定書」を締結し、地場産農産物や加工品の開発普及や、地産地消や食育など地域活動を連携してすすめていきます。
- 守山市と12月に「災害時における協定書(二つ)」を締結し、地域の安全確保に寄与していきます。甲良町とは「甲良町「安心」が得られるまちづくりに関する協定書」を今後締結し、宅配事業を通じた見守り活動をすすめます。
- 2015年度4月から10月まで宅配と店舗で利用されたCOOP洗剤の点数に応じた環境活動協賛寄付金として、マザーレイク滋賀応援基金へ57,961円を寄付しました。
- 宅配事業をさらに利用しやすくする取り組みとして、2月2回企画から新しく長尺化されるOCR注文書とeフレンズで「個人別おすすめ商品」の案内を始めます。また、2月1日からeフレンズで利用金額や登録商品などが確認できる「マイページ」の運用が始まります。

監事会だより 12月度(11月21日~12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。

■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。

- 11月20日 経理往査
- 12月1日 第8回監事会(常勤理事会報告、この間の監査所見共有化、事業所往査の実施内容、有限責任監査法人トーマツによる監査の立会及び協議内容、今後の日程、その他)

9日 有限責任監査法人トーマツによる監査の立会
 <南草津センター><甲南センター>

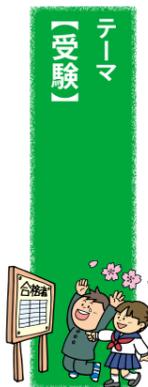


読者の投稿ページです。気軽におしゃべりを楽しみましょう！

ス。ハイル12月号のさつまいもの特集で、低温に弱いさつまいもを冷蔵庫の上で保存するというアイデアに思わずなるほどと感心。やっぱり専門家に教わるのが一番ですね。 近江八幡市 kuku さん

編集担当：あまゆうは冷蔵庫と一緒に届けたいですが、この時期常温の方が低い場合があるためです。届いたら早めにお返し上がりください。

12月号のクイズで「農山漁村の郷土料理百選」というのがあるのを初めて知りました。滋賀県からはふな寿司と鴨鍋が選ばれているようですが、他の候補となっていた料理の中には「おここのじゃこ煮とか」「かみこ」とか滋賀に住んでいるものでも知らない料理があるんですね。勉強になりました。



私は小学時代に両親がいなくて極貧の生活でした。テストだけを受けてどの程度のものか試したのみです。現在は、授業料も高騰し、親としても大変な出費だと同情します。日本は学習するのに高額すぎます。 甲賀市 大久保道夫 さん

編集担当：大変だったんですね。私が大学のころはまだマシでしたが、自分の子どもの学費は大変です。どれくらい分かっているのかかな。

子どもの高校受験は気を遣いました。やっぱりここまでは、体調管理とかは親の務めかと？でも、大学受験は本人の希望ですから、暖かい部屋と消化の良い食べ物工夫はしましたが、本人に頑張ってもらいました。 彦根市 あいちゃん

編集担当：家に受験生がいると気が使いますよね。わが家も風邪やインフルエンザにかからないように気を付けていました。

先日、偶然に師範鑑定士の資格を持つ方との出会いがありました。その方いわく、私は技術職に就

草津市 冬は鍋がいい さん

編集担当：わざわざ調べていただいたんですね。他の候補の中では私には「えび豆」「稚ようかん」「丁字麩のからしあえ」などなじみがあります。

産後、生協を始めました。なかなか外出や買い物に難しいので、生協が頼りであり、楽しみです。腕の中で寝た子どもを抱きながら、カタログをワクワクしながら見ています。特に、アイスを毎週欠かさず注文して、夜に今日も1日ががんばったと思いつながら食べるのが至福の時です。初めての育児は、大変なことの連続で、特に睡眠不足は辛いです。今夜もアイスを食べてがんばります。

栗東市 あやママ さん

編集担当：カタログで注文するのはお店で買うのとは、また違う楽しみですね。アイスも夏場と変わらないうららの種類がありうれしいですね。

干し 野菜にはまっています。大根、にんじん、玉ねぎ、しょうが、料理のついでにスライスした野菜をキッチンに干しています。みそ汁や煮物にそのまま投入。栄養はもちろん、時短料理にも効果的。コープさんの産直野菜で今年も元気に、おいしくいただきたいなあ！！

守山市 冬景色 さん

いってればすべてがうまくいった人生だったそうです。なのに何の資格もなく専業主婦していることを嘆かれました(苦笑)。思えば高校受験の時、ある専門科に興味を示していたにも関わらず、合格圏内の普通科を受験してしまったことが大きかったような気がします。今からでも何か技術職に就いて、人生巻き返しを図らねばと考えています(笑)。

甲賀市 ゆう さん

編集担当：そういう私は私も高校受験は難しい挑戦をせずやさしい地元高校を選びました。でも、今振り返ってもこれでよかったような気がしています。

息子の高校受験の当日、吹雪だったので送っていくことになりました。あいにく道路も凍結していて、ひどい朝でした。受験生には禁句の言葉を自分で連発していました。それでも合格ができました。今では笑い話ですが、発表が終わるまでは心配しましたよ。

長浜市 めがねのばあば さん

編集担当：受験のころはよく雪が降りますね。禁句を発しながらも受験会場に無事に到着、合格おめでとうございます。

受験といえば、合格通知がハガキで送られてきたとき、母の階

編集担当：干し野菜って少しの手間で簡単に作れるんですね。保存もできるので便利です。

小1 の長男が小学校で作った粘土作品のシーサーを自転車に乗せて持って帰っていたところ、段差の衝撃で片目と舌が外れて割れてしまいました。子どもが帰ってくるまでに必死でパズルのようにパーツをボンドでくっつけてなんとか元どおりになりました。本人は気付いてなかったけれど、ごめんなさい…。

大津市 かよたん さん

編集担当：子どもさんの作品を分らないように直せるお母さんもなかなか器用ですね。

コープ もりやま店に行ってきた。とても明るい雰囲気。そして、カートがレジにそのままセットできるようなので、重いかごを持ち上げなくても清算できる点が一番気に入りました。これはすごいアイデアですね。これからの買い物、とても楽しみなになりました。

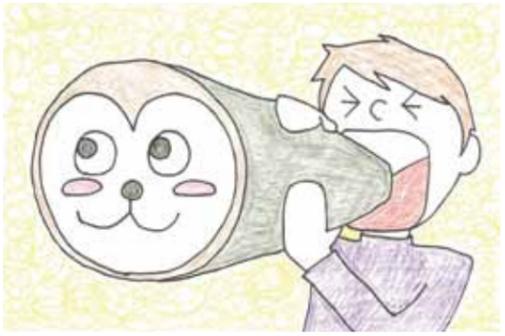
栗東市 ゆずすき さん

編集担当：「カートインレジ」って言うそうです。単純なことですが、考えた人は素晴らしいですね。

段の駆け上がる音が忘れられません。私の部屋は2階だったので、当時母が届いたばかりのハガキをもって、駆け上がったきたんですね。普段、クールな母が階段を駆け上がるなんて(笑)。何事!!とびっくりしたので覚えています。結果は見事合格！ついでに、奨学金も降りて万々歳でしたよ。

大津市 みずたま さん

編集担当：お母さんも本当にうれしかったんですね。光景が目には浮かぶようです。



栗東市 くるみあたま さん

今回は4月号掲載です。テーマは「入学・入社」春は新入学・入社季節。これらにまつわるエピソードをお待ちしています。

お待ちしております!

2/25(木) 締切

頭の体操の答え おたより イラスト(お子さんの絵も)

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お待ちしております。 ※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。

愛荘町・守山市と地域の安全を守る協定を結びました

コープしがは県内の自治体と地域の安全を守る「見守り」などの協定締結を進めており、昨年12月に2つの自治体と協定を結びました。

愛荘町とは「地域の見守りネットワークに関する協定」を結びました。配達などの業務中に、地域の高齢者等の異変に気づいたときに速やかに連絡を行うというものです。

また、守山市とは「災害時における生活物資の調達に関する協定」と「災害時における一時避難場所としての使用に関する協定」を結びました。昨年11月にオープンしたコープもりやま店が災害時等に地域の安全などに寄与していく内容となっています。



愛荘町との協定調印式



守山市との協定調印式