

Spiral

スパイラル

6

June 2016
No.312

特集
コープはどうして
平和活動に
取り組むの？



- たべるたいせつ...2ページ
- しっかり噛んで、しっかり食べよう
- つくる現場から...3ページ
- 産直ぶどうデラウェア
- my coop!...8ページ
- 夏にうれしい生協商品
- 声に応じて...9ページ
- スパイラルレシピ...16ページ



June 2016 No.312

発行責任者/理事長 西山 実
発行/2016.5.30

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

今日のスパイラル レシピ

「たべる・たいせつ」(2ページ)で、食育の大切さを教えて下さる長岡先生に、今回のテーマ「しっかり噛んで、しっかり食べよう」に合わせたレシピを教えてくださいました!

Pick Up
アイテム



しっかり噛んで
おいしく健康な歯と体に

切干大根のイタリアン みそスープ

材料(4人分) 調理時間約20分
じゃがいも2個、トマト(中)1個、オクラ4本、しめじ1パック、切干大根16g、オリーブ油小さじ2、昆布だし600cc、みそ28g、A=<トマトケチャップ小さじ2、砂糖小さじ1>

- 作り方
- 切干大根は洗い、水をしばらくにざるに上げ、3cm長さに切る。じゃがいもはきれいに表面を洗い、皮つきのまま小さい乱切りにする。トマトは乱切り、しめじはほぐす。オクラは下ゆでし、斜め切りにする。
 - フライパンにオリーブ油を熱し、じゃがいもを弱火で炒め、切干大根、しめじ、トマトを加えて中火で炒める。
 - トマトが崩れてきたら昆布だしを加えて煮立て、弱火にしてじゃがいもが柔らかくなるまで煮、Aを加える。
 - オクラを加えてひと煮し、みそを溶き入れる。

大豆とひじきのご飯

材料(4人分) 調理時間約40分
米2合、発芽玄米80g、水450cc、にんじん(小)1/4本、油揚げ25g、だし昆布5cm角一枚、ひじき(水で戻したもの)45g、大豆ドライパック70g、いりごま小さじ2、A=<みりん大さじ1、酒・うす口しょうゆ各大さじ2>

- 作り方
- 米は洗って発芽玄米と一緒に炊飯器に入れ、水を入れ、昆布と一緒に浸ける。
 - にんじんは小さい短冊切り、油揚げは細切りにする。
 - ②、ひじき、Aを入れて炊き、炊き上がったら昆布を取り除く。大豆を加えてざっくり混ぜ、ごまをふる。

鶏肉と根菜の甘辛煮

材料(4人分) 調理時間約25分
鶏もも肉240g、ごぼう1/2本、れんこん1/2節、糸こんにゃく150g、サラダ油大さじ1、A=<だし汁400cc、砂糖大さじ3、酒・みりん各大さじ2、しょうゆ大さじ4>

- 作り方
- 鶏肉は大きめのひと口大に切る。ごぼうは皮をこそげで洗い、乱切りにする。れんこんは皮をむいて乱切りにする。糸こんにゃくは下ゆでし、短く切る。
 - 鍋にサラダ油を熱して鶏肉を炒め、色が変わってきたらごぼうとれんこんを加え、全体に油が回るまで炒める。
 - 糸こんにゃくを加えて炒め、Aを加えて汁けがなくなるまで中火で煮る。

たべる
たいせつ



しっかりと噛んで、しっかりと食べよう

6月4日は「虫歯予防デー」。口は健康のバロメーターとも言われ、成長期にある子どもたちでは虫歯が心配ですが、大人になってからも健康で生き活きた生活を送るために、「しっかりと噛むことのできる口」を維持することが大切になります。

いるといわれる「歯周病」。万病のもとであり、立派な生活習慣病のひとつです。歯周病は、まず口の中（血管の末梢部分）から現れ、歯の汚れの塊（プラーク）で細菌が繁殖します。糖尿病や循環器疾患など全身に影響を及ぼしたり、早産や低体重児出産などを起こす率が高くなったります。また、自分の歯で噛めないと、生活レベ

ルが下がり、認知症の心配も。だから、健康維持のためには「よく噛んで食事すること」がとても大切なことです。理想は、ゆっくりよく噛み「腹八分目」。噛むことで満腹中枢を活性化し、悪玉の内臓脂肪の分解を促進したり、酸素消費量を急上昇させて、全身の新陳代謝も促進させます。

しっかりと噛んで食事するためのヒントは、①食べることに集中する（テレビやスマホを見ながらの「ながら食べ」は噛む回数が減る傾向にあります）、②食材を大きめに切る（カレーやシチューなども具材を大きく切り、煮込み料理なども歯ごたえが少し残るようにすることで、噛む回数が増えます）、③水分で流し込まないよう（うにする）（噛むこと）で「唾液の分泌」が促されて飲み込みやすくなるので、食べ物を口に入れてすぐ水分を流し込まないようにしましょう。

よく噛んで食べる食品（豆類・海藻類・きのこ類・切干大根等の乾物類・骨ごと食べる小魚類・ご飯）は、脂質が少なく、食物繊維・カルシウム・ミネラルが多いので栄養も豊富。16ページに、よく噛んで食べる料理のレシピをご紹介しますので、ぜひお試しください。

／地域活動栄養士 長岡由里子さん

つくる

現場から

甘くて多汁。みんなに愛される種なしぶどう

産直ぶどうデラウェア

産直ぶどうデラウェア

小粒で種なし、糖度が高いのが特徴で、幅広い年代に人気のぶどう。産直の新鮮なぶどうは、お弁当のデザートにも。



初夏の訪れが感じられる5月頃から8月中旬まで楽しめる、小粒のぶどう・デラウェア。種がなく食べやすいため、小さな子どもから年配の方まで幅広い世代に愛されています。お弁当に添えるデザートとして重宝している方も多くいます。

デラウェアは明治時代に米国から導入され、約120年にもおよぶ歴史があります。当時から、大阪府羽曳野市の周辺では栽培がさかに行われており、大阪府のデラウェア収穫量は、山梨県、山形県に次いで全国で3位。そのうちの約5割は羽曳野市で生産されています。

「産直ぶどうデラウェア」を生産しているのは、羽曳野市の「なかむら農園」さん。コープしがとは約40年のお付き合いです。5代目の仲村知也さんは、羽曳野市や周辺地域に50ヶ所、合計10ヘクタールという広いデラウェア畑を持つ大農家さんです。

「安全でおいしいぶどうづくり」という仲村さんに、デラウェアの農園を案内していただきました。



果物の中で 糖度の高さはピカイチ

デラウェアは、粒は小さいですが糖度が22〜23度と果物の中で最も高く、多汁でおいしい果物です。デラウェアにはもともと種がありますが、「種なし」にする技術は日本で開発されました。開花前と開花後の2回、人工的に合成した植物ホルモンの一種であるジベレリンの溶液に浸す処理をすることで「種なし」のデラウェアができていきます。ジベレリンは種の中で生産され、植物の実を大きくするホルモンのことで、安全性には問題のないものです。

種がないと食べやすいだけでなく、種の周りがある酸味が取れて味が良くなります。また、種ありのものよりも約1ヶ月早く成熟します。



遠くに白く見えるのもデラウェアのビニールハウスです

明治時代から愛される 羽曳野のデラウェア

収穫を迎える少し前、4月に産地を訪れてみると、大きなビニールで覆われた場所がいくつもありました。遠くから見ると太陽光パネルが並んでいるようですが、これは山の急な斜面に植えられたデラウェアのビニールハウス（左上の写真）なのです。

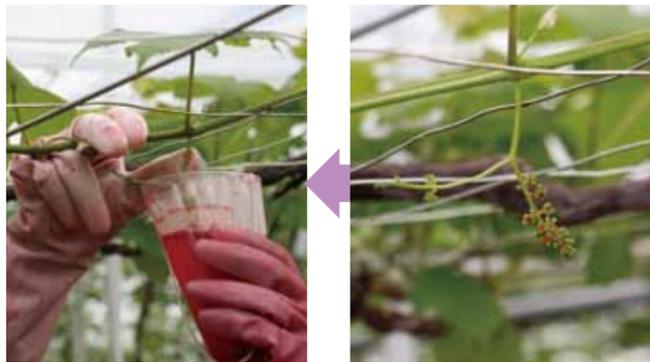
羽曳野市は内地地にあり、温暖で雨も雪も少ないため、デラウェアの生産条件に向いているそうです。昭和40年頃までは、キャンベルやベリーA、巨峰、ネオマスカットなどの大粒のぶどうが主に作られていましたが、現在は多くの農園でデラウェアに切り替えられています。

仲村さんも、昔は大粒のぶどうやモモ、柿、スモモなどを生産していましたが、昭和42年よりデラウェア専門の農園となりました。その理由は、「種なし」の技術が定着して消費が進んだことと、流通事情が良くなり全国に出荷できるようになったことがあります。現在、羽曳野市のデラウェアは、日本国内だけでなく台湾にも出荷されています。

温度管理が要らなくなる初夏から、ビニールを外しますが、梅雨時期に収穫するデラウェアには雨よけのため一房ずつ袋状のカサをかけていきます。

収穫は、その年の気候により異なりますが、5月第2週目から9月上旬。収穫時期が長いのは、畑ごとに厳密な温度管理をして収穫時期をずらしているからです。農業は、残留期間が短いものをできる限り減らして使用しているので、収穫したデラウェアを分析してみても限りなくゼロに近い数値しか検出されないそうです。

広いデラウェア園に広がる花や実ひとつひとつに手をかけるのは、時間的にも体力的にも大変な作業です。なかむら農園さんでは、仲村さん、奥さまの晴瑠美さん、次男の正也さん、そして約45名のパートさんとともに協力し合い、1年間ほぼ毎日作業しています。苗木から収穫に至るまでは約5年、そして次の一房ができるまで



種なしにするため一房ずつ溶液に漬けます



毎年約1000本の新しい苗に植え替えています



色づきを待つ春のデラウェア

自家製の完熟堆肥で 健康な土づくり

デラウェアの生産は、1年がかりで行われます。収穫が終わった9月から、土づくりが始まります。畑のPHや養分など土壌の分析を行い、使用する肥料を選定します。なかむら農園さんは専用の堆肥工場で年間約300トンの完熟堆肥を生産しています。剪定したデラウェアのツルなどに米ぬかを混ぜ込み、約2年間発酵させて植物性の堆肥を作ります。この堆肥を畑に使用することで、ミネズや有用微生物がたくさん生きて健康な土ができて上がるのです。

11月中旬から翌年2月までは、実のつきを良くするためにツルを剪定していきます。また、約1年間使用したビニールを片付けて、数ヶ月間は太陽光や夜風に当てます。そしてすべてのハウスに新しいビニールをかけ直して温度の管理をし、発芽をうながしますが、ハウスの中には暖房機を設置してありますが、ビニールハウスの中が暑くなりすぎると花が枯れてしまうので、朝にビニールを開け、夕方に閉めるという作業をすべて人の手でこなしています。昨年から冬は暖かい日が続いたため、温度管理には相当気を配られたそうです。



冬は暖房機で全体に暖かい風を送ります



毎日、ハウス内の気温を管理しています

は1年もかかります。たくさんのお情とストーリーが詰まったデラウェアを、ぜひ味わってみてくださいね。

選び方と洗い方



5月は粒が小さく、酸味が少し感じられます。6月頃からは粒が「立つて」きて、甘さが乗ってきます。酸味と甘みのバランスが取れてくるのは7月〜8月です。いろいろな季節のデラウェアを食べてみると、味の変化に気づくのではないのでしょうか。

購入後はさっと洗うだけで十分です。実が水をはじくのは、実から自然に出てくるロウ物質・ブリューム（果粉）の性質です。

作り手からのメッセージ

新鮮な状態でお手もとに届くよう、収穫したその日のうちに、未熟な実などを取り除く「トリミング」という作業からパック詰め、点検、5℃の冷蔵庫に保存まで行い、次の日には冷蔵車で出荷しています。完熟の状態でお荷していますので、購入後は、なるべく早めにお召し上がりください。

みんなで力を合わせ、愛情をたっぷり込めたデラウェア。今年も、甘くておいしいデラウェアを組合員の皆さまにお届けいたします。



なかむら農園
仲村 正也さん、知也さん、晴瑠美さん

コープは どうして 平和活動に取り組むの？



コープしがの平和活動



募金活動

- ・国内外の災害募金や世界の子供たちを救う支援募金
- ・組合員主体の平和活動を援助する平和募金



署名活動

- ・NPT（核拡散防止条約）再検討会議に向けた核兵器廃絶を請願する署名活動



フィールドワーク

- ・原爆の実相を親子で学ぶ一泊二日のヒロシマ訪問
- ・滋賀県内の戦争の爪痕を見学する戦跡めぐり

平和は一人ひとりの努力で守るもの

平和活動3つの柱



コープしが 組織部 富田 剛さん

日本は1945年に終戦を迎え、300万人にのぼる尊い命を失いました。「こんな悲惨な戦争は二度とあつてはいけません。平和とよりよい生活こそが生協の理念である」として、1951年に創立されたのが日本生活協同組合連合会です。安全なものを食べることも、安心して子育てをすることも、命に危険が及ばない平和な環境があるがゆえ。だからこそ生協は平和活動に取り組むのです。

コープしがの平和活動には大きく分けて3つの柱があります。まず一つは、募金活動。先日の熊本地震をはじめ、国内外で発生した自然災害の復興や、命の危機にさらされる世界の子供たちのために、日本生協連やユニセフを通じて募金活動を行っています。また、毎年6月には「平和募金」として、原爆の悲惨さを親子で学び、平和を考える「一泊二日のピースアクション

inヒロシマ」や、滋賀県内に残された戦争の爪痕を見学する戦跡めぐりのための費用として募っています。たとえ大きな行動を起こせなくても、募金という小さな一歩を通じて平和に対する想いを表明していただければと思います。

二つめに、NPT（核拡散防止条約）再検討会議に向けて世界で唯一の被爆国である日本国民として、生協では組合員が中心となり、核兵器の廃絶を目指した署名活動を行いました。去年、ニューヨークでNPT再検討会議が行われましたが、残念ながら核保有国と非保有国の利害がぶつかり、何も進展が得られなまま閉会してしまいました。しかし、署名活動も募金と同じく、一人の力は小さくても、みんなが力を合わせれば大きなうねりを創ります。今後もみなさんと協力しながら、続けていきたいと考えています。

そして三つ目が、実践的に平和の尊さを学ぶフィールドワーク。前述の、コープしが組合員のヒロシマ訪問では全国の生協組合員との交流会や、8月6日の平和祈念



2015年NPT再検討会議に向けた要請活動

式典に参列し、戦没者に哀悼の意を捧げ、平和記念資料館や慰霊碑の見学などを行います。参加した子供たちからは「平和とはあたり前のことだと思っていたけれど、努力して守るべきものだとわかった」などの声が聞かれ、身の周りの争い事や学校でのいじめも含め、人を傷つけないために何をすべきかを学ぶ貴重な機会が得られたと思います。

憲法を考える

「戦争の放棄」を定めた憲法9条をめぐっては、賛成か反対かの議論に陥りがちで、憲法9条の本質が置き去りにされているような気がします。生協が目指すのは、ものを考え、行動する成熟した消費者による市民社会。氾濫する情報に左右されるのではなく、自分自身で正しく情報を収集し、判断できる力をもつことが大切です。そのためにはまず知るべきは、日本国憲法がどのような性格をもつものかということ。我が国では、第二次世界大戦の敗北を受けて、大日本帝国憲法から日本国憲法が制定されました。以前の大きな違いは、国家主権から国民主権に権利が譲渡されたことです。国家主権の下では、国家があるからこそ私たちが生かされているという考えでしたが、国民主権の下では、尊重されるべきは私たち一人ひとりの個人であるとしています。

みなさんも学生時代に学ばれたかと思いますが、日本国憲法の三大原則は、国民主権、基本的人権の尊重、平和主義です。全103条からなるすべての条文が、この三大原則のもとに成り立っています。しかし、私たち国民は、憲法を擁護する立場にありません。そもそも憲法が尊重するのは、私たち国民であり、私たちが憲法を尊重する必要はないのです。憲法が厳しく戒めているのは、時の権力者であ

り、為政者です。彼らの暴走を防ぐために憲法は存在します。だからこそ、憲法改正についてはハードルが高いのです。衆参両院の総議員の3分の2以上の賛成を得て発議され、国民の有効投票の半数以上の賛成を得てはじめて憲法が改正されます。ですから憲法は、国民のルールを定めた民法や刑法とは、本質的に成り立ちが違うのです。

昨今では、集団的自衛権の行使が可能になるなど、日本の安全保障に関する法改正の動きが速やかに進行しています。夏の参院選を間近に控える今、世の中を見渡してどこかおかしなところはないか、自分自身で判断できる力を身に付けてください。我が国の憲法が保証する個人主義とは、自分勝手に振る舞うという意味ではなく、個人の権利が尊重されると同時に、相手の権利も大切にしましょうということなのです。たとえば憲法では、戦争の放棄を掲げていますが、これは日本だけが平和であればよいというのではなく、全世界から戦争をなくし、誰もが平和な世の中を築こうとするものです。

このように日本国憲法は世界に誇れる素晴らしいものですが、憲法9条に対する想いは人それぞれあるでしょう。護憲か改憲かだけでなく、私たち一人ひとりが、自分自身で憲法9条の本質を見極め、判断できるようにになりたいと願うものです。



各地区で取り組まれた「平和のつどい」



■滋賀県内戦跡めぐり

2016年7月23日(土)
八日市の掩体壕や米原の蒸気機関車の避難壕などをバスで見学



■ピースアクションinヒロシマ

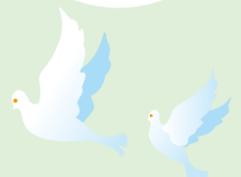
2016年8月5日(金)、6日(土)
平和祈念式典への参列、平和記念館や慰霊碑の見学、全国各地の組合員との交流など。

■憲法学習会

2016年7月2日(土)10:00~12:00 場所:コープしが本部

平和活動に参加してみませんか？

詳細やお申し込み方法は、「ぱくぱくコミュニティ」6月号、7月号で案内します。



組合員さんの

声に 応えて

「私もひとことカード」、組合員コールセンター、そして職員が直接お聞きするご意見など、生協は組合員さんから寄せられる声に基づいて運営しています。コミュニケーション委員会では、様々な声を事業や活動につなぐように検討しています。

改善しました

CO-OP 立山連峰の水

キャップを開けて最初に注ぐ時、ほぼ毎回こぼしてしまいます。2回目からは大丈夫なのですが、私だけではないみたいなので改善してください。

本商品について「注ぐ時にこぼれる」「持ちにくい」というご意見を複数いただきました。改善に向けてメーカーと検討を行い、容器の中央部分の『くぼみ』を大きくする変更を行いました。これにより持ちやすくなり、こぼれにくくなると思われます。



Q 「数量限定」商品を注文してもいつも外れてばかりです。どのように抽選されているのですか？

A 商品案内書エコーで例えば「数量限定・コープきんきで 10,000 点限定」の場合、コープしがの割り当ては、組合員数割で 10 分の 1 の 1,000 点です。これを配達曜日ごとの組合員数で按分して、月曜日の注文分から順に抽選を行います。抽選はコンピュータが「完全無作為抽選」を行っています。「過去に当たった人を外して欲しい」などの声をいただき検討を行いました。対象商品の決め方や、“過去”の範囲をどうするかなどいろいろ問題があり断念した経過があります。「数量限定」は製造数が限られている商品や、在庫処分などの企画に有効な手段と考えていますので、ご理解をお願いします。

Q 「甘鯛開き干し」の身が柔らかくて崩れてしまい、うまく焼けません。上手に焼く方法を教えてください。



A 基本的な焼き方は次の通りです。
※調理する 4～5 時間前に冷凍庫から冷蔵庫に移し、じっくり解凍する。
【グリルの場合】事前に温めたグリルに、解凍した本商品を入れ、身側から中火で 10～15 分程度魚の表面が乾いた状態になるまでしっかり焼く。魚を返して 2～3 分焼いたらできあがりです（使用する器具により調理時間は前後する）。※あらかじめ、網に油（または酢）を塗っておくと網から魚が取りやすい。
【フライパンの場合】フライパンをよく熱してから少量の油を引き、身側から弱火で 5 分程度、ふたをしてしっかり焼く。ふたを取ってさらに 2～3 分程度焼き、水分を飛ばす。フライ返しなどで裏返し、皮の方を 2～3 分程度焼くと、できあがりです。

my Coop!

組合員さんの“my coop”をご紹介します

夏にうれしい、生協商品

お気に入り商品



リフレッシュ

6種のビタミン（ビタミンB1、B2、B6、C、E、葉酸）、鉄分、ヒアルロン酸、食物繊維、5種類のハーブを配合。「5月にペットボトルタイプの新商品が出たので、今年の夏の楽しみが増えました」

小2の息子の
大のお気に入り！



吉野まゆみさん。生協歴7年。ご夫婦、お子さんの4人家族。アロマテラピーやパン講師の資格を生かしたボランティア活動などをされています。

小6の娘、小2の息子をもつ吉野さん。アロマテラピーインストラクターの資格があることから、毎日の暮らしのなかには香りを取り入れ、リラクゼーションできる環境や、子どもの体のケアなどに生かしているそうです。
「リフレッシュ」を飲み始めたきっかけは、アロマテラピーでよく利用するハーブが入っていることで、「夏に体調を崩しがちな娘に飲ませたい」という思いから。吉野さんご自身も独身時代の無理な働き方やストレスが原因で健康を害された経験があり、病気になる心と体を作ることに大切さを実感。「健康維持のために添加物について勉強したり、体調に合わせて食事にはハーブなどを活用するようになっています。」
「リフレッシュ」は、特に息子さんの大のお気に入り。コープもりやま店に買い物に行くと、店に入るやいなや陳列棚にまっしぐらで、さらには「〇〇君にリフレッシュ持って行く！」と友達にもすすめるほどだそうです。「味はもちろん、190mlとい

う量が子どもにはちょうどよく、炭酸も強くないので飲みやすいですね。
「1日1本」のルールなので、息子は夏の暑い日にのどをカラカラにして学校から帰ったときに飲むことを楽しみにしています。私はお風呂上がりや寝る前などに飲みたいですね。
家族全員が飲むので、夏は箱単位で購入。「生協の個性は、重い物を玄関まで持ってきてもらえますから。『ただの炭酸水』もよく利用するので、個性は本当に助かっています。」
体調を崩しがちだった娘さんも、最近では元気に過ごせることが多くなってひと安心されているという吉野さん。「子どもの楽しみでもあるお菓子などはすべて禁止するのではなく、体にいいものを選ぶようにしています。その点生協の商品は信頼感があり、安心して食べさせられます」。無理をせず、おらかな気持ちでいることがいかに大切なことがよくわかります。

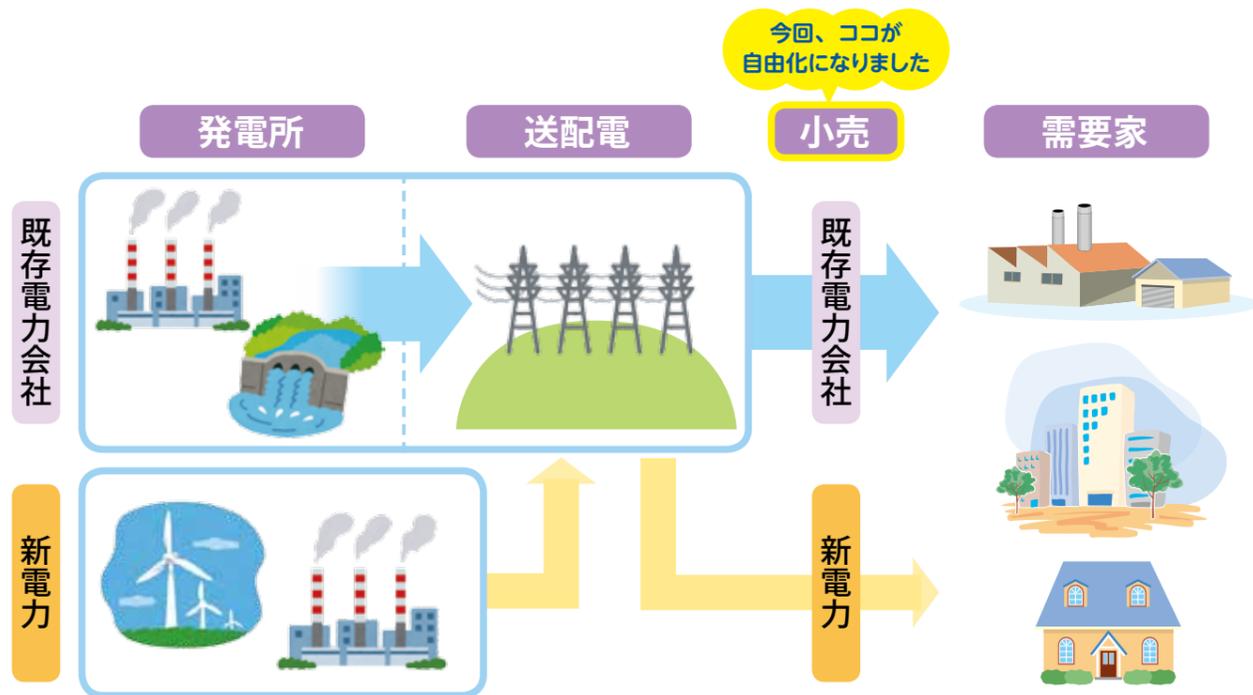
「電力の自由化ってなあに？」

#02
スパイラル
ニュース

2016年4月から一般家庭向け電力の自由化が始まりました。みなさんはどうされましたか？「もう変更した」「検討中」「よくわからないので様子見」など、いろんな方がいらっしゃいますが、電力の自由化について改めて考えてみましょう。

■「電力の自由化」って何が自由化されるの？

これまで、一般の家庭は地域の電力事業者（滋賀県は関西電力）からしか電気を買うことができませんでした。この4月からは電気の小売りに新たな業者が参入して、消費者は電気の購入先が選べるようになりました。



■どうして電力の自由化をすすめるの？

東日本大震災の後、計画停電があったことを覚えていますか。これまでの地域ごとの電力会社が電気を安定供給することが難しいことが分かり、地域を越えた電力のやり取りをしやすく「選択」や「競争」をすすめていく一環です。

■電力会社を変えても大丈夫？

- 電力会社を変えても、新たに電線を引く必要はありません。今までのものを使います。
- 電力会社を変えても、これまで通り安定した電気が届きます。
- 契約した電力会社が倒産等しても、地域の電力会社（関西電力）が供給を続けるので停電したりしません。

■電力自由化のメリットは

- ① いろいろな電気小売会社が参入し競争することで、様々な料金メニューやサービスが登場。自分の家庭にあった電気（会社や料金、サービス等）を選べるようになります。
- ② 太陽光、風力、地熱などの再生可能エネルギーを中心に発電された電気も選べるようになります。

■電力会社選びのポイント、注意点

- ◇ 自分の家庭の電気の使い方、電気使用量、電気代などを把握する。
- ◇ 住んでいる地域で選べる電力会社はどこか調べる。インターネットでシミュレーションして比較してみる。
- ◇ 契約内容をよく確認する。電気代以外の割引、契約期間の縛りの有無、解約条件など。
- ◇ 太陽光発電、蓄電池などの設置は電力自由化と関係ありません。本当に必要かよく考えて。

コープしがは2016年度中に、「コープでんき」の供給を実現できるように検討しています

夏到来！ 食中毒を防ぎましょう！

#01
スパイラル
ニュース

食材の取り扱いポイント



コープラボキャラクター
ラボくん

ジメジメと、湿度も高くなるこの季節。食材の保存や取り扱いに注意して、食中毒対策をしっかりしましょう。



お届けした冷蔵品や冷凍品は、すぐに冷蔵庫に入れ、早めに使い切ってください

肉



動物の腸内には、O157 やカンピロバクター、サルモネラなどの食中毒菌がいます。肉にはこれらの細菌が付いていることが多く、近年は鶏肉を原因とするカンピロバクター食中毒が増えています。

- 中心部まで、しっかり火を通す。
- 肉類を生や加熱不足の状態を食べないようにする。
- 調理に使用した器具は、よく洗浄・消毒する。
- 冷蔵庫内では、汁がもれないように包んで保存する。

CHECK!
バーベキューの際、鶏肉は十分加熱してね！

卵



ニワトリの卵管にはサルモネラという食中毒菌がいます。産卵の際に卵の表面や内部に付いていることが多く、注意が必要です。

- 買った卵は、すぐに冷蔵庫に保管する。
- 調理直前に使う分だけ割り、割った後はすぐに調理する。
- 十分に加熱する。
- 生卵を食べる際は、生食の賞味期限日を守る。
- お年寄りや小さなお子さんは生卵を食べることは控える。

CHECK!
生食賞味期限が過ぎた卵は、十分加熱して食べてね！

魚



腸炎ビブリオという食中毒菌に気を付ける必要があります。また、サバやイカなどにはアニサキスと呼ばれる寄生虫がよく付着しています。

- 冷蔵庫内では、汁がもれないように包んで保存する。
- 加熱の際は、しっかり火を通す。
- 調理に使用した器具は、よく洗浄・消毒する。
- シメサバを作る際は、-20℃で24時間以上冷凍したものを使用する。

CHECK!
丸ごと一匹の魚は水道水でよく洗ってね！

コープきんき 商品検査センター コープラボ

食中毒や食品事故を防いだり、衛生管理状況を監視するため検査しています。



コープラボでは微生物検査を年間約16,000件も実施！



理事会だより 第15回臨時理事会 (2016年4月19日)

主な確認事項

- 5月6日から16日まで開催する2016年度総代会議案検討会議の議案書を確認しました。
- コープしがグループ会社等の全体を見通した経営のあり方と生協法施行規則に準拠した内容へ見直した「コープしがグループ経営方針」を確認しました。
- 2016年度コープしがグループ会社へ派遣する取締役と監査役を確認しました。

第16回定例理事会 (2016年5月6日)

2016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)		171,496	172,037	100.3	107.2			
出資金(千円)		10,685,605	10,692,999	100.0	103.3			
供給高(千円)	宅配	2,264,229	2,269,541	100.2	112.5	2,264,229	2,269,541	100.2
	店舗	263,700	278,116	105.4	206.7	263,700	278,116	105.4
	夕食サポート	26,150	26,617	101.7	114.0	26,150	26,617	101.7
	合計	2,554,079	2,574,275	100.7	118.3	2,554,079	2,574,275	100.7
経常剰余金(千円)		62,577	84,781	135.4	239.3	62,577	84,781	135.4

主な確認事項

- 2016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100.7%(前年比118.3%)と計画を上回りました。宅配事業の利用人数は計画を上回りましたが利用単価は計画を下回りました。店舗事業は来店者数と利用単価共に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101.7%と計画を上回り、1日当たり配食数も2,116食(前月+47食)となりました。総合的な利益を表す経常剰余金は計画を上回りました。
- 2016年度総代選挙管理委員7名を承認しました。総代選挙の準備をすすめています。
- 第36回通常総代会の議案書を承認しました。5月中旬に総代へ発送します。
- 2016年度総代選挙区の設定と定数を承認しました。(2015年度と同じ18選挙区、定数510名)
- 2016年度の諸会費(CO-OP牛乳産直交流協会の分担金、くらしと協同の研究所年会費、コープきんき関係者分担金(店舗)、生協実践研究会会費)の執行を承認しました。
- NPO消費者ネット・しがの役員2名(理事、監事)を確認しました。
- 東近江市からの乳児おむつ等支給事業(見守りおむつ便)の受託を確認しました。7月からの配達に向けて準備をすすめています。

監事会だより 4月度 (3月21日~4月20日)

■監事は、理事会やその他の重要な会議への出席の他に、以下の監事監査等を行いました。

- 3月22日 年度末総代懇談会 ~25日<9会場中6会場出席>
25日 内部統制委員会出席
4月5日 第14回監事会[常勤理事会報告、この間の監査所見共有化、2015年度監査実施内容の確認、期末監査実施内容(常勤ヒアリング)、2016年度公認会計士監査の契約継続同意要請への対応、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]

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。

- 組合員向けの低圧電気供給事業に取り組むための登録申請手続きをすすめることを確認しました。

■理事会・常勤理事会・組合員活動委員会報告

- 2016年度総代会議案検討会議の付属資料を確認しました。
- 4月14日に発生した熊本地震の被害に対して支援するため緊急募金を、宅配では5月1日から3回まで、店舗では4月18日から5月29日まで取り組むことを確認しました。

- コープしがグループ子会社等の「(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。

■理事会・常勤理事会報告事項

- NPO・ハンガーフリーワールドの第15回書き損じハガキ回収キャンペーンに取組みます。
- 熊本地震で被災した団体「熊本県生協連と産直生産者4団体」へ組織募金(お見舞い)を緊急支援として取り組むことを確認しました。
- 2016年度「びわこ*たいせつ」活動の「コープしがびわ湖の日(9月3日)」は、「第7回コープしがびわ湖清掃ウォーク」、「ニゴロブナの放流とびわ湖のめぐみ発見学習会」に取り組めます。
- 犬上郡甲良町と4月20日に「安心」が得られるまちづくりに関する協定を締結しました。宅配事業を通じた高齢者等の見守り活動や災害時等の協力をすすめます。
- 2016年度「ピースアクションinヒロシマと県内戦跡めぐり」の参加活動補助を行う平和募金の実施を確認しました。「ピースアクションinヒロシマ」は8月5日~6日に広島市原爆死没者慰霊式・平和祈念式等に参加します。

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。

- 6日 有限責任監査法人トーマツの監査立会 <株式会社タクス>
8日 有限責任監査法人トーマツの監査立会 <株式会社シガフードプロダクツ>
11日 有限責任監査法人トーマツの監査立会 <株式会社コープシステムサービス> <株式会社滋賀有機ネットワーク>
18日 総代会議案書の表示についての監査

甲良町と『「安心」が得られるまちづくりに関する協定』を締結しました

コープしがと犬上郡甲良町は2016年4月20日、標記の協定を結びました。

コープしがの宅配や夕食サポートでは、毎週10万人以上の組合員に担当職員等が地域を回り、商品や夕食弁当をお届けしています。このような事業の特性を生かし、甲良町とも地域の安全安心を守る「見守り」や「災害時の協力」の協定を結びました。(県内自治体との協定は、米原市、長浜市、草津市、高島市、近江八幡市、彦根市、愛荘町、甲良町の8つになりました)



4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 240,660Kg (回収率44.5%)	牛乳パック 宅 3,134Kg 店 296Kg
商品仕分け袋 宅 3,308Kg (回収率34.2%)	ペットボトル 店 592Kg キャップ 店 41Kg
卵パック 宅 1,984Kg	トレー 店 168Kg

リサイクル品売却金額 4月度: 3,420 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、ラベルは剥がさず、切り取ってからお出してください。

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!

商品仕分け袋のリサイクル

コープしがで回収した商品仕分け袋は、リサイクルセンターで圧縮減容して、25kgくらいの直方体にして、再生ポリエチレンの材料として販売しています。

コープしがの商品仕分け袋は、無色の高密度ポリエチレンです。「無色の高密度ポリエチレン」を圧縮した状態で納入することが、取り引きの条件になっています。そのため、シールが付いたままのものや白色のポリ袋などが混じていると、宅配事業センターやリサイクルセンターで分別し、産業廃棄物(固形燃料に加工)として処理しています。再生ポリエチレンの原料ならお金になりますが、産業廃棄物になると処理費用を支払うこととなります。小さなシールでも、減容物に混じていると、納品先からクレームとなって返ってきます。

シールを剥がすのは面倒なことです、必ず剥がしてください。剥がれにくい場合は、袋が破れても構いませんので、切り取ってください。

2015年度の商品仕分け袋の使用量は107.5トンで、回収量は36トン(回収率は33.5%・前年比▲2%)で、減容物の販売額は約71万円でした。



環境担当...サイ君

奇数月は人気の数独を、偶数月は、同じ号に掲載されている記事からクイズを出題します!

問題

今号では、「デラウェア」についてご紹介しています。「産直ぶどうデラウェア」の産地・羽曳野市がある大阪府の、デラウェアの収穫量は、全国で何位でしょうか?番号でお答えください。

- ① 1位 ② 2位 ③ 3位

応募方法は15ページをご覧ください。

締め切り

6月25日(土)(消印有効)

頭の体操 Mental Gymnastics

4月号 正解 「2」

応募総数 152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かえさせていただきます。



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！

この 4月から息子が保育園に入園しました。毎朝、私とはなれる時、大粒の涙を流すわが子が胸が痛みます。保育園に預けて働くお母さんたちは、みんなこんな思いをしながら家事に育児に、仕事にとがんばっているのだと思うと自分もがんばらなければと思います。フアイト！世の中のお母さんたち！

編集担当：毎朝涙を流すほどお母さんは慕われていて少し羨ましいですね。少しすると友達と遊ぶの

テーマ 【梅雨】

雨の日は、洗濯物を回し終わったら、袖に手を入れて裏返します。邪魔くさいけど、いったん手を入れて空気を入ると、乾きが早いです。あと、乾燥機にかけるなら、洗たく機が終わってすぐの方がいいよ。30〜40分回してから干すと、生乾きのくさ〜い臭いがしません。

編集担当：早く乾かす&生乾きの臭いを避ける知恵は、この時期、特に知っておきたいですね。

10年くらい前、絵手紙を習っていた時、講師の先生は「暑中お見舞い、寒中見舞いのように、梅雨見舞いもあるのよ」と教えてくださった。あじさい、かたつむり等の絵に、梅雨季のお見舞い申し上げます、と近況も書き添えて届けると、とても喜ばれます。今年も大いに、ワクワク気分です。梅雨見舞いをお届けたく、思っております。

編集担当：「梅雨見舞い」というものを初めて知りました。6月1日に発売される、くじ付きはがき・かもめくるに、あじさいやカタツムリの絵も合いそうですね。

が楽しくなるでしょう。少しの辛抱ですね。

次男

が5ヶ月なのですが、次男を連れてお散歩に行く時、見知らぬ人たちがよく話しかけられ、その方たちが皆笑顔になります。赤ちゃんパワーはすごいですね。

編集担当：本当にそうですね。私もその笑顔で見つめられると、思わず笑顔で手を振ってしまいます。

連日

テレビで放映されていますが、熊本の地震が早く収束することを切に願っています。たまたま、今のところ、滋賀県は自然災害も少なく被災された地域のことを思うと、普通に日常生活を送らせていただけていることのありがたさを痛感します。被災された方が早く元の生活に戻れるといいなと思います。平穩無事に暮らさせていたでいる今日という日に感謝して、1日1日大切に生きたいと思えます。

編集担当：滋賀県は本当に災害の少ない県だと思えます。その分、被

梅雨

といえは、「あじさいの花」が目に見えます。私はピンクの花が好きで、夫は青の花色が好き。こんもりとした花の形もいけれど、夫婦そろって好きなのは、ガクアジサイやヤマアジサイ。上品な感じがして、毎年花をつけるのを楽しみにしています。

湿気

と暑苦しさで気分もダウンしがちですが、雨が降ると喜ぶのが子ども。カッパを着て長靴をはいて、お気に入りの傘の3点フル装備が完了すれば、水たまりめがけて突進！ 楽しそうに水たまりでバシャバシャ足踏みしている2歳の娘を見てると、大人が思う雨→イヤやなあ…の発想と真逆ですね。梅雨の季節の大人の楽しみ方を見つけたらいいですね。

編集担当：子どもにとっては普段と違うものを着て、水遊びができるなんて楽しいものですね。

梅雨

シーズンこそ、おしゃべりを楽しめます。お気に入りの

害にあわれた地域の方々には出来るだけの支援を行っていきたくと思います。

コー

プもりやまのイトインスペース、めっちゃ良いですよ！子連れでもキッズスペースがあるし、飲み物も無料です。買い物帰りにいつもリフレッシュさせていたでいます。ありがとうございます。

編集担当：ありがとうございます。さらにお買い物しやすい店となるように努力していきます。

今年

8月に初めての小学校の同窓会をします。幹事をしている私。成人式以来の先生との再会。思い出に残る素敵な集まりにしたいです。そのためにはたくさんの方の出席。1人でも多くの同級生に出席してもらいたいです。

編集担当：私も先日30数年ぶりの短大の同窓会がありました。姿かたちは変わっても「声」は変わらな。そして同時にタイムスリップできました。

傘、レインブーツ、レインポンチョなど気分が上がるとなステキなモノを選ぶなら雨の日が待ち遠しくなります。「くらしと生協」に欲しい商品が沢山載っているの、今楽しみながら選んでいます。

編集担当：女性ならではの楽しみでしようか。雨に負けないで、気持ちも明るくなるといいですね。

梅雨

と聞けばジメジメ、じつとジメジメですが、3歳になる息子は「お花やお野菜が元気になるために、かみなりさんががんばって雨ふらしているんですよ。やさしいな。」とひと言。全てのもの、出来事、何でも自分の受け止め方次第だと、ちっちゃな息子に教えてもらいました。ありがとうございます！！

編集担当：子どもの感性ですごくいいですね。大人なら考えも及ばないですが、自分が小さなころはどうだったかなあ？

今回は8月号掲載です。テーマは「花火」花火をした思い出、花火大会での出来事、珍しい花火など、花火にまつわる皆さんの楽しいエピソードをお待ちしています！

さわやかな五月の風は、またたく間に過ぎ去ってしまいましたね。うっとうしい梅雨ですが、私は生協さんで注文した梅、らっきょう、新しょうがが届くのが楽しみです。梅干し用の梅が赤く色づくまで1週間。桃のような甘い香りに包まれ、雨のことは忘れません。



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) 6/25(土) 締切
頭の体操(12ページに掲載)正解の方から抽選で10名様に、おたより・イラストなどの投稿は「スパイラル」に掲載した方全員に500ポイントをプレゼントします。
応募方法 コープしが組合員さんとそのご家族のみ応募していただけます。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電話番号 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
おくるうコープ ●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、一緒に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、記事の感想や周りの話題やくらしの知恵などをお待ちしています。
※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。