

Spiral

スパイラル

12

December 2017
No.339

特集
教えて
整理と収納のこと
……9ページ



たべるたいせつ…2ページ
気をつけたい、夜遅くからの食事
つくる現場から…3～5ページ
CO-OP 具たっぶり肉まん
my coop!…8ページ
おすすめ わが家の迎春商品
声に応えて…9ページ
スパイラルレシピ…16ページ



今号スパイラルカフェのテーマは「プレゼント」。
寒～い季節は、大切なひとを温めるものを贈りたくります。
防寒グッズや食べもの、心を温める手紙を贈るのも素敵ですね。



今日のスパイラル レシピ

今号「たべるたいせつ」で
ご紹介している深夜の食事のリスクと
工夫点。こちらではワンディッシュで
満足できる深夜ごはんのレシピを
長岡先生から教えていただきました。



食べるなら こんな夜食



調理 時間	1人分 カロリー	1人分 塩分
約 10分	276 kcal	3.6g

親子雑煮

もち1個、鶏むね肉40g、卵1個、生
しいたけ1個、チンゲン菜中葉1枚、
めんつゆ(ストレート)100ml、水
150ml、水溶き片栗粉大さじ1

作り方

- ①鶏肉はそぎ切り、生しいたけは薄
切り、チンゲン菜は1cmの細切り
にしておく。
- ②鍋にめんつゆと水を入れ、煮立っ
たらもちと①を入れて煮る。
- ③やわらかくなったら、水溶き片栗
粉を混ぜながら入れてとろみをつ
け、最後に溶き卵を流し入れて火
を止め、卵が半熟になるまで少し
蒸らす。

調理 時間	1人分 カロリー	1人分 塩分
約 15分	319 kcal	1.8g

和風カレースープ パスタ

サラダ用スパゲティ40g、豚もも薄切
り肉60g、トマト中1/2個、オクラ2本、
キャベツ1/2枚、オリーブオイル小さ
じ1、カレー粉小さじ1/2、A<和風だ
しの素小さじ1/2、しょう油小さじ1、
水350ml>

作り方

- ①豚肉はひと口大、トマトはくし形切
り、キャベツは短冊切りにする。オ
クラは頭の固い部分を落とし、3
等分に切って、ラップをしてレン
ジで30秒加熱しておく。
- ②鍋にオリーブオイルを入れて火
にかけ、豚肉・トマト・キャベツを
入れて炒める。さらにカレー粉を
入れて炒め、水けが出てきたらA
を入れ、オクラとサラダ用スパゲ
ティを加えて、スパゲティの既定
の時間まで煮る。

調理 時間	1人分 カロリー	1人分 塩分
約 15分	344 kcal	2.0g

材料(1人分)

具だくさんの肉味噌丼

ごはん100g、豚ひき肉50g、A<味噌大さじ1/2、豆
板醤少々、おろししょうが少々、中華スープの素小
さじ1/2、片栗粉小さじ1、水100ml>、レタス2枚、も
やし1/4袋

作り方

- ①レタスは千切りにする。もやしは根を取り洗い、半分に切っておく。
- ②鍋にAをすべて入れて火にかけ、よく混ぜて沸騰してきたら、豚ひき肉を入れて
よく混ぜ、ほぐれてきたらもやしを入れ、とろみがつくまで混ぜながら煮る。
- ③丼にごはんを入れ、上にレタスを広げ、その上から②の肉味噌をかける。

つくる

現場から

組合員の声から生まれたレンジでチンの名品



co-op 具たっぷり豚まん
国産の豚肉や玉ねぎ、キャベツを使い、中に具材を隙間なく詰め込んだ人気商品。今年で20周年のロングセラー。



蒸し器からレンジへ 時短調理のさきがけ

電子レンジでチンするだけで、ホカホカのおいしい豚まんが食べられる。今では当たり前前のことですが、**co-op 具たっぷり豚まん**の発売が開始された1997年当時は大変画期的なことでした。

「20年以上も前、日本生協連の関西支所から『もつと簡単に調理ができる豚まんを作ってほしい』という依頼がありました」と、株式会社メイシヨク 常務取締役・企画開発室室長・品質管理室担当の木下英保さん。それまでの豚まんは蒸し器を使い、最低でも15〜20分の調理時間を必要としていたので、組合員の中では気軽に楽しめる豚まんを熱望する声がとても多く上がっていたのです。

(株)メイシヨクは黒毛和牛を筆頭に牛・豚・鶏肉の食肉加工を得意とし、兵庫県加古川市に1万3000平方メートルの広大な工場をもつ食品加工会社。同社が、**co-op 具たっぷり豚まん**の開発に着手した当初、まずぶつかった難題が、蒸し器と同じくらいふくらとした皮の質感を電子レンジで再現することでした。

気をつけたい、夜遅くからの食事

生活スタイルの多様化や仕事の都合、また夜遅くまで頑張ってしまう人が多い受験勉強で、深夜に食事を摂る機会が増えてきています。でも、時間栄養学では夜10時から深夜2時くらいにかけては、体の中でエネルギーを脂肪として蓄える作用のある「BMAA1（ビーマルワン）」というたんぱく質が増加する時間。夜遅い食事は肥満につながるだけでなく、どうしても炭水化物中心になりがちでカロリー

も高め。食後は寝るだけなので、余計にエネルギー消費されないまま体にため込むことになります。そうは言っても、深夜にさっと食べられるものは限られています。そんな時は体のことを考えて、少し工夫をすることでリスクを減らすことができます。

①低脂肪のたんぱく質（卵や魚や鶏むね肉など）をしっかり摂ること。栄養価の高いもの

を食べると食べた気になり、また同時に摂れる燃焼系ビタミンにより代謝が上がって太りにくくなります。

②野菜をしっかり摂ること。野菜でカサが増し、摂取カロリーを抑えられます。またしっかりと咀嚼することで満足感が上がり、ゆっくり食することでお腹が膨れて食事量を減らすことができます。例えば、同じカロリーでも、炭水化物と脂肪しか栄養のない即席袋ラーメンではなく、麺を半分にして野菜たっぷりでカサ増しし、卵1個落としたラーメンを。

③レンジで蒸す、オーブントースターで焼くなど、油分を使わない工夫をすること。キャベツや白菜の上に豚肉を広げレンジで蒸すと、おいしさを逃さず少量のぼん酢などで食べられて、塩分も減らすことができます。

④「分食」をすること。あらかじめ夕方にお菓子以外で、おにぎりやサンドイッチなどを軽くとって小腹を満たしておき、帰宅後はたんぱく質と野菜の軽い食事にする「分食」がおすすめです。いずれにしても、深夜ご飯は1食400kcal未満に抑え、具たくさん野菜スープや半量のご飯をリゾット風にするなど、これからの季節は心も体も温まる工夫をしてみてください。

／地域活動栄養士 長岡由里子さん

co-op 具たっぷり豚まん

たべる
たいせつ



co-op 具たっぷり肉まんがおいしい理由。



豚まんの生地は二段階に分けて発酵させる中種法を採用。蒸すとふんわり、もちり感がずそう



うま味のある国産豚肉で肉のかたまりをチルドで受け入れ。熟練した人の目で骨や毛などの異物を取り除く



中の具が生地包まれて、ころりと丸いあのかたちに。食べやすいサイズ感も人気の理由



検品を終えた豚肉は自社でミンチ加工。噛みしめた時に肉粒感が残るよう、低温で処理。その後、調味料で味付けしたミンチと大量の野菜を攪拌。ふわっとやさしく混ぜて口当たりをよくするのが秘訣



ひだを付ける。豚まんのひだには生地の表面積を広げ、発酵を安定させるという役割があるんだとか



発酵させ、はね返るような弾力感をもつ表面になったら蒸す。つやと光沢感が出るように蒸し上げた後、すぐさま急速冷凍

各工程においしさの
ヒミツがあるんです

(株)メイショク
常務取締役・企画開発室長
品質管理室担当
木下英保さん



まだある メイショクのおすすめラインナップ



co-op お肉がおいしい
水餃子 310g
もちりつるんとした皮の中で、国産豚肉で肉の旨みがしっかりと口に広がります

co-op だし自慢とり鍋セット
(稲庭風うどん付き)
780g(2～3人前)

鰹と昆布をきかせた関西風の特製スープと、国産鶏の肩小肉、鶏だんごに北海道産小麦粉で作った稲庭風うどん2玉をセット



もっとおいしく豚まんを食べるコツ！

去年リニューアルした co-op 具たっぷり豚まんは、加熱前に水で濡らす必要なし！お皿に移してラップをかけ、電子レンジでチンするだけ。加熱が終わったらラップをかけたまま1～2分蒸らすのがコツ。さらにふんわり仕上がります！

もう一つ、おすすめの裏ワザが「チーズ豚まん」。スライスチーズを豚まんに乗せて電子レンジで温めるだけ。ただし、「とろける」ではなく「とろけない」ほうのスライスチーズで。チーズがラップ代わりになって、おいしさもアップして一石二鳥です。



「当時、電子レンジは一般家庭に今ほど普及しておらず、機械の性能にもばらつきがありました。そんな中、市販の小麦粉を少しブレンドしただけで、あのふくらみ感を出せません。なせ、蒸し器の豚まんとは違ってダメ出しをされるんですから(笑)」と木下さん。

そこで製粉会社と共同で、豚まんの皮に使用する粉の開発から手掛けることに。最初はふくらみ感を出すために薄力粉に近い粉を考えていましたが、賞味期限が1年と長い冷凍食品に対し、粘り気の弱い薄力粉や中力粉は不向きです。次に強力粉に近い粉を使ってみましたが、今度は粘り気が強すぎて思うように機械が作動しなくなりました。

組合員の要望に応えたい。 粉から開発した ふわもちの皮



一年がかりでたどりついたオリジナルの生地。しっかりとした粘りがあります

品質保証態勢にこだわり
同社では、26年前から食品の製造管理に HACCP 方式を取り入れており、豚まんに使用する主原料(豚肉、野菜)は産地から生産者まで辿ることが可能です。

co-op 具たっぷり豚まんの主原料には、国産の豚肉と国産の玉ねぎやキャベツ、中国産たけのこが使用されています。まず豚肉は、うま味が多い赤身のもので肉を生のまま

かたまりで仕入れ、製造日の朝から肉粒感を残してミンチにしています。また、鮮度が命の玉ねぎも工場内でカット、キャベツは入荷後低温で寝かせて甘みを増したものを使用しています。たけのこは、20年以上前から国際的な品質管理の認証を取得している中国のたけのこ工場のもの。産地にも足を運び、管理された広大な竹林で採取され、2時間以内に湯がく製造工程と品質保証態勢をつぶさに確認しています。

「具たっぷり」と謳うだけに、この豚まんには50%も中具が入っています。「小さな子どもが食べた時どこからでも中の具に届くように」という心遣いが込められています。同時に、徹底した品質保証で数多くの安心安全に対するこだわりが込められているのです。



入荷後低温で寝かせて甘みを出したキャベツ、自社で粗みじん切りにした玉ねぎ、歯応えのアクセントになるたけのこなど野菜にもこだわ

「買えません」という ひとりの声に 乳・卵不使用

皮にこだわり、具材にこだわり、ようやく完成に近づけた co-op 具たっぷり豚まん。いよいよお披露目となった時、ある学習会でこんな出来事がありました。「皆さんがおいしい、おいしいと食べてくださる中、1人の組合員さんが『この豚まんに牛乳や卵が入っていますか』と聞かれました。『入っています』と答えると、『じゃあ、これは買えません』と。その方には強いアレルギーをもつお子さんがいらしたのです」。

豚まんの形を安定させるため使用していたパン粉に、乳と卵が入っていました。早速、メーカーに乳と卵が入っていないパン粉を依頼。わずかも乳と卵が混入しないよう、工場内で製造する他の商品のパン粉まで切り替える必要がありました。

「まだアレルギー表示の義務化もされていない頃、1つの商品のためにすべての仕組みを変えるのは大変なことでしたが、組合員さんのあのひとりで、弊社はぜひ早くからアレルギー対策を行うことができました」と木下さん。

例えば co-op 具たっぷり豚まんは、組合員の声にはじまり、組合員の声によつて20年間進化を続けてきました。さらに去年は加熱前に水で濡らすなくても皮はふわもち、具材はジュシーに仕上がるように改良。組合員の細やかな要望を受け取りながら、これからも愛される商品に成長していくでしょう。

教えて！ 整理と収納のこと

「収納場所が少ない」「子どもが片付けない」「整理してもすぐ散らかる」など、整理・収納場所に関する悩みはつきません。そこで今回は“子だくさん整理収納アドバイザー”としてご活躍中の岩城美穂さんに、そのコツと具体的な動き方について伺いました。



幸せになるためのお片付け

モノは心の“重み”。整理して手放すことで少し痛みはありますが、その後少し楽になるんです。その先の幸せをみすえて、今しっかり身軽になりませんか？整理・収納が、心踊る毎日へ方向転換するきっかけになってほしい。整理・収納（片付け）は、家族みんなが笑顔になる、幸せな人生の入山口ですよ。



子だくさん整理収納
アドバイザー
岩城 美穂さん。
大学生を筆頭に高校3年・
中学1年・小学5年と3年の
5人のお子さんを
子育て中。草津市在住

1 整理と片付け

整理と収納 (片付け)は別もの



片付けをしようと思ってもなかなか、という方はおられますか？これは整理と片付け（収納）が別物だからです。まず仕分けの「整理」、次に「収納（片付け）」。「実はこの順番にしないと、片付けはできません。まず「整理」で「要る」「要らない」をしっかりと仕分けまします。たとえばクローゼット。中身を「すべて」出してください。そして「要・不要」を3秒以内（一定時間内）に決めていきます。時間をかけると迷ってしまいまします。直感で要・不要を決め「要らない」「モノは、素早く手放します」。

収納場所を決める

「整理」ができた上で、ようやく次の段階が「収納（片付け）」です。実は「片付けられない」「片付けが苦手」というのは、その人のせいではなくモノの「収納場所が決まっていないこと」が原因。モノの指定席がないままどこかに突っ込んで「あつたのにない、なかったのに出てきた」ということに。「収納（片付け）」は「要る」と判断したモノを取り出しやすく・使いやすいうように収めること。「要らない」ものに指定席は不要です。

2 モノによる整理・収納の違い

食品の場合

食品は口に入るもの。まず保管場所をきちんと決める必要があります。ストックをたくさん持つておられる方、同じ調味料の袋が複数開いていませんか？食べ物に関しては「使いかけのグループ」と「ストックのグループ」に分類するのがよいでしょう。

雑貨・日用品の場合

雑貨は「本当に要る？」という考え方で整理しましょう。たとえば「一度に最大何個使う？」と考えると分かりやすくなります。キッチンの場合、コンロが3つでオタマが6つはどうでしょう？適正は一度に使う不都合のない数。この場合オタマ3つで十分です。

衣料品などの場合

体は1つ・シーズンには4つ。「本当にそれ着ていますか？」「本当にそれ着心地がいいですか？」「本当にそれ似合っていますか？」など、いろんな視点から仕分け（整理）をしていきましょう。「私を輝かせてくれる服」「着てテンションが上がる服」「人に会いたくなる服」を基準にすると、「似合っていない」「着心地悪かった」「毛玉が…」など、納得する理由で手放せます。

片付けはモノが指定席に戻るだけ

多くの方は「片付ける」という行動を起こしたとき、モノが右から左へ動くだけで、いつまでも片付かずイライラしています。しかしモノの指定席があればそこへ帰るだけ。お子さんに「片付けなさい！」と叱っても、指定席（収納場所）がなくては片付けられません。「整理」と「収納」のうち、最も重要なのは「整理」。ここに全体の8割のチカラが必要です。また「収納場所」は、「使いやすい場所」「出しやすい場所」にしてください。使いにくい場所ややこしいルールは守りにくくなり、モノが指定席に戻らず片付きません。



岩城さんによる
顧客先の「整理・収納」事例



ご自宅のシンク下は立てる収納。
ブックスタンドを使用されています

3 メリット、そして次のステップ

3つのメリット

①・②のステップで片付けられるようになると、次の3つの効果が感じられるはず。そしてこの効果は皆さんの生活すべてに波及し、人間の幸福要素ともつながっているのです。

- 1 経済的效果 ↓ お金や経済的なものによい効果
- 2 時間的效果 ↓ 時間管理や健康的な生活にも好影響
- 3 精神的效果 ↓ 人間関係の改善や前向きな要素

子どものお片付け

「片付けをしないさい！」「しなくちゃダメ」など理由もなく叱っていませんか？本当は「片付けてからの方が、気持ちよく遊びに行けるよ」と笑顔で教えたのですよね。まずは自分が整理・収納の手順を踏み、「使ったら元に戻す」を実行していけば、自然とポジティブに「教えてあげたい」と思うようになりますよ。

モノではなく、「おもちゃプレゼント」に

おもちゃや用具など、子どもたちが片付けられる容量を超えたものを持っていますか？私も行事のたびにプレゼントを贈り、ものが増え、結果「片付けなさい！」と（笑）。現在は、欲しいものができたときに改めて相談し、購入を決めます。モノではなく食事に行くなど「経験」のプレゼントも。与えることでその「モノ」に振り回されるなら、少し違ったプレゼントを考えてみてはいかがでしょうか。

整理・収納 まとめて解決！

もったいない、というキモチ

誰しも手放す時・捨てる時「もったいない」と思います。しかし本当に「もったいない」のは「モノが活かされていない」ということ。使わない「死蔵品」が「もったいない」のです。手放してリサイクル、別の形で活躍してもらいましょう。

思い出は明日の活力

思い出のあるもので「心の支え」「明日の活力になる」というものは残してください。捨てていいかと迷っているのなら捨てましょう。要るものなら迷わないはずですよ。

家族との共有・コミュニケーション

決めた収納場所はきちんと家族に知らせること（場所の共有）が必要。片付けは「コミュニケーションツール」です。例えば子ども部屋の収納は、慣れるまでラベルで「見える化」してあげることが必要でしょう。



スペースを空けてから購入

一個買うのであれば一個手放してから。そうして空いたよい場所に「いいもの」「お気に入り」を入れましょう。素敵なパーティに招待されたのに「席がない」のはいかがでしょう。

押し入れ・クローゼットの活用

まず押し入れ・クローゼットの空間を「手前」と「奥」に分けて考えます。「手前」は使用頻度の高いものを、シーズン外のもの「奥」に収納。半年に一度「手前」と「奥」の入れ替えを。「手前」に大きなものがある、と使いにくくなるので「注意」を。棚を設置すると、空いている「上部」空間も有効活用できます。



岩城さんによる
押し入れ収納の事例

片付けは伝染する

自分がきちんとしていると家族にも広がっていきます。会社のデスクも1人がきれいにすると周りの方にもよい影響が。人のこと、家族のことが気になる方は、まずご自分から行動を起こしましょう。

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した声など、生協は組合員から寄せられる声に基づいて運営しています。このコーナーは、寄せられた声の質問に答えたり、改善に繋がったことなどをお知らせします。

Q 商品案内書の価格表示について

特別価格表示を見てもお得感がピンときません。いつもの価格より〇〇円下がっているかわかる表示にしてほしい。

A 商品案内書に「いつもの価格より〇〇円安い」または「通常価格」などを併記することは「二重価格表示」となり、法律【景品表示法】に抵触します。このため価格表示のマークで、ある程度区別できるようにしています。ご理解をお願い致します。

なお、価格マークの説明は、商品案内書エコーの36ページ前後の下段に載っていますのでご確認ください。

いつもおトク
本体 000円
(税込 000円)

大容量おトク
本体 000円
(税込 000円)

通常価格でも
いつも
「おトク」

本体 000円
(税込 000円)

特別価格は
要チェック

3ヵ月に一度
本体 000円
(税込 000円)

3ヶ月に一度の
特別価格は
お見逃しなく！

Q お米に虫が入っていた

8月7日精米の「みずかがみ」を9月14日に開封したところ、中に黒い虫がたくさんいました。

A この度は大変なご迷惑をおかけし、深くおわび申し上げます。

お米の黒い虫はコクゾウムシと思われます。この虫は、米粒の中に産卵し、孵化した幼虫は米粒内部を食害し、成虫になって米粒から出てきます。精米工程では選別により除去され幼虫や成虫は残りません。

しかし、米粒に産み付けられた卵は、残る可能性があり、今回は保管中に卵から孵化したものと思われます。コクゾウムシは18℃以下では活動を休止しますが、23℃以上で活発に活動します。精米後はお米の劣化が進みますので、購入後は1ヵ月をめどにお早くお召し上がりください。



キラリ事例

西地区事務局の職員が、コープぜぜ店のATMコーナーにて、携帯電話で話しながら機械の操作をされている高齢の女性を見かけました。思い切って声をかけると「保険金還付の手続きを滋賀銀行の担当から教わっている」とのこと。詐欺ではないかと伝え、ご本人が銀行に確認され、事なきを得ました。

職員は、詐欺を未然に防げたことを喜ぶとともに、こんなに身近にあることに驚いていました。この行為に対して大津警察署から表彰されました。

キラリ事例では、職員が地域の方々の
お役に立ったことを紹介しています。

「迎春カタログは準備号から見えています」と松岡さん。いちばんのお気に入りには数の子です。「生協の無漂白白塩かずのこは本当においしい。無漂白なので少し黒っぽいけれど、歯ごたえがプチプチ」と絶賛されます。家族にも好評で、いつも多めに注文するそう。「普段づかいもしたくなります」と、サラダやマヨネーズ和えでアレンジも。いくらや昆布巻き、もちろん「おせち」まで、お正月の食卓周りほとんど生協で揃えています。

近江三方庵

近江羽二重こもち
1kg(20個入)

滋賀県産の羽二重もち米を使用した丸もちタイプのこもち。「去年はじめて生協で利用しましたが、とてもおいしかったです」と松岡さん。よく伸びる粘りと口当たりの良さが人気の迎春商品です。



これも
お気に入り

普段のお買い物も生協を利用。鶏肉がお好きなお子さんのために「ささみチーズフライ」などを冷凍庫にストック。ご実家のお母さんにも現在「個配」での加入を勧められているそう。

my Coop!

組合員さんの「my coop」をご紹介します

おすすめ あが家の 迎春商品

＊
＊ “プチプチ”で
おいしい数の子 ＊



松岡まゆみさん

5人家族。長男・長女・夫と義母、さらに犬のモコちゃんも家族の一員。生協で用意した具沢山の「年越しそば」を夕食にし、除夜の鐘は湖東三山のひとつ金剛輪寺へ。

エシカル コープの ethical

— “エシカル”、それは誰かの笑顔につながるお買物 —

#02
スパイラル
ニュース

コープの
エシカル
ethical

コープのエシカルマーク

エシカルとは「倫理的」という意味です。エシカルなお買物とは、地域や社会、環境や人々に配慮してモノやサービスを買うことをいいます。

例えば、国産原料を使った商品を買って日本の農業を応援したり、コアノンロールを利用してアンゴラの学校づくりを支援したり。あなたの買物が少しずつ世の中を変えることにつながっています。

〈コープが考えるエシカルな商品（一例）〉

豊かな地域を作り出せたら



産直
滋賀の小松菜
地元生産者との交流を大切にした産直商品



産地指定
co-op 九州の芋けんぴ
主要な原材料に産地や栽培方法が明らかな国産素材を使用



国産素材
co-op 大豆ドライパック
主要な原材料に国産素材を使った商品にマークをつけ、日本の農業を応援します

公正な社会の仕組みが作り出せたら

フェアトレード

co-op フェアトレード
コーヒーバッグ炭焼珈琲

フェアトレードとは、発展途上国の農産物などを、市場価格ではなく、農家の生活が成り立つように配慮した「フェア（公正）な価格」で、継続的に輸入し消費する取り組みです。



コアノンスマイルスクールプロジェクト



co-op やわらか
ワンタッチコアノン

コアノンシリーズ1パックにつき1円を、ユニセフを通じてアンゴラの学校づくりの支援に

地球の「環境」を守り続けることができれば



【登録】
co-op 無洗米きぬひかり
環境に配慮した「こだわりの農産物」で、利用1kgに1円をびわ湖の環境保全に



産直
co-op 恩納村産糸もすく
利用1パックにつき1円を沖縄の美しい海を守るために



co-op 骨取りさばの味噌煮
持続可能な漁業で獲られた水産物に「MSC 認証」マークを付けました



co-op ミックスキャロット
適切に管理された森林資源で作られた商品に「FSC 認証」マークを付けました。ミックスキャロットの紙容器にも使用されています。

コープかたた店がオープンしました！

#01
スパイラル
ニュース

10月11日（水）、地元自治会や組合員の代表者、コープしが役員や店長らでテープカットが行われ、コープかたた店がオープンしました。「おいしさ・楽しさ・あったかさ」のあるコープのお店として、組合員の皆さんや地域の方の暮らしにお役立ちできるようにしていきます。コープぜひ店やもりやま店より売り場が広く、より品ぞろえも充実しています。ぜひ、コープかたた店にお立ち寄りください。



鮮魚コーナー。
地域一番を目指しています！



店内加工の精肉コーナー



ゆったりくつろげるイートインコーナー



地場産野菜のコーナーもあります



惣菜コーナー。作りたてで種類も充実！



セミセルフレジ導入でよりスムーズに

コープは毎日
がお買い得！

お店の情報は、LINE@で発信

良くご利用されるお店をお友達登録してください。

かたた店



ぜぜ店



もりやま店



月	火	水	木	金	土	日
野菜・果物の日 たまごの日	おさかなの日 (もりやま店のみ) 小浜港直送市 (ぜぜ店のみ)	えびの日 加工食品の日	デイリーの日 加工食品の日	お肉の日	小浜港直送市 牛肉・豚肉の日	惣菜の日 日曜朝市

◆毎月第1土曜、日曜はポイント5倍デー。お楽しみの「ビンゴ」もあります

理事会だより

第7回臨時理事会 (2017年10月17日)

1 4号店 店舗物件について出店の申し入れを行うことを承認しました。

第8回定例理事会 (2017年10月31日)

2017年度10月期組織経営概況

項目	業態	10 月期				累計		
		計画	実績	計画比(%)	前年比(%)	計画	実績	計画比(%)
組合員数 (人)		186,314	187,403	100.5	105.1			
加入人数 (人)		2,715	4,239	156.1	286.2	10,424	11,109	106.6
出資金 (千円)		11,211,692	11,193,298	99.8	103.1			
供給高 (千円)	宅配	2,257,119	2,287,707	101.3	102.1	15,912,343	15,814,181	99.3
	店舗	290,690	347,376	119.5	119.1	2,058,300	2,198,595	106.8
	夕食サポート	26,428	25,584	96.8	105.4	181,721	178,770	98.3
	エネルギー	53,143	47,780	89.9	-	283,475	313,235	110.4
	合計	2,627,380	2,708,448	103.0	105.9	18,435,839	18,504,782	100.3
経常剰余金 (千円)		-36,634	4,731	***	5.6	258,468	482,844	186.8

主な確認事項

- 1 2017年度10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103.0% (前年比105.9%)と上回りました。宅配事業は利用人数が計画を上回り、供給高も計画比101.3%と上回りました。店舗事業はコープかたた店が当初11月度オープン予定のところ10月中にオープンし、供給高は計画比119.5%と大幅に超過しました。夕食サポート事業は計画比96.8% (前年比105.4%)と下回りました。エネルギー事業(コープでんき)は、使用電力量が計画を下回り、供給高も計画比89.9%と下回りました。コープでんきの利用組合員は4,789人と前月より179人増えました。総合的な利益を表す経常剰余金は計画を上回りました。
- 2 常勤理事会規程を一部改定し、議決権の行使について明確となるようにすることを承認しました。

■理事会・常勤理事会報告事項

- (1)2017年度上半期決算報告を確認しました。供給高は計画比99.9% (前年比103.3%)とほぼ計画通り推移しており、総合的な利益を表わす経常剰余金は計画比148.0%の4億5,294万円(前年比106.1%)で計画を大きく超過しています。

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。

- (2)「認定NPO法人おうみ犯罪被害者支援センター」の賛助会員への入会を確認しました。今後、組合員や役職員へ「ホンデリング」を通じた支援参加など呼びかけていきます。
※ホンデリングとは、「本(ホン)で支援の輪(リング)が広がってほしい」という願いから命名されました。不要となった書籍・CD・DVD・ゲームソフトを「ホンデリング」を通じて送ると、その買い取り金額が犯罪被害者支援センターに寄付されます。
- (3)大津市や大津市社会福祉協議会などと「大津市高齢者等地域見守りネットワーク事業に関する協定」を締結することを確認しました。(締結式11/16、11市町目)。
- (4)ユニセフ「ロヒンギャ難民支援緊急募金」を組合員に呼びかけることを確認しました。宅配は12月1回の注文(11/27～12/1)で、店舗は募金箱を11/27～12/3に店頭設置し募金を受け付けます。募金はミャンマーからバングラデシュに避難するロヒンギャ難民の子どもたちへの食糧や医薬品などの支援に使われます。

監事会だより 10月度 (9月21日～10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。

- 9月25日 事業所監査＜ケアサポートセンターぽこ＞
29日 内部統制委員会出席
10月2日 経理監査

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。

- 3日 第5回監事会[この間の監査所見共有化、代表理事との会合実施内容、事業所往査実施内容、今後の日程確認、その他]
18日 秋の総代のつどい ～20日＜2会場＞

ノロウイルス食中毒にご用心！！

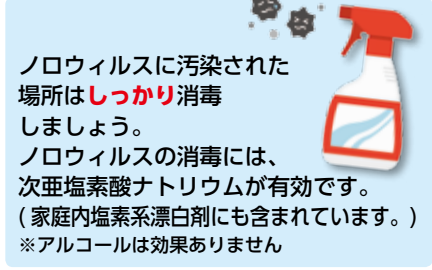
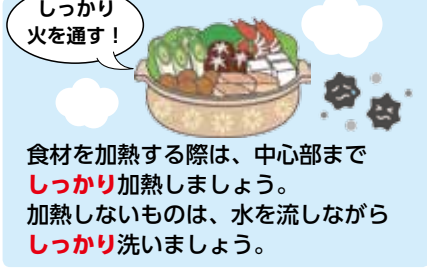
コープしが取引先品質管理研修会報告

9月29日(金)、コープしがに商品を提供いただいている食品事業者のみなさんを対象にノロウイルス食中毒予防の研修会を開催しました。



今年2月下旬、学校給食で1800人余の児童がノロウイルスに感染する集団食中毒事故が発生しました。原因はウイルスに汚染された「刻み海苔」を食べたことによるものでした。
例年、ノロウイルスによる集団食中毒は10月から増加しはじめ1月～2月にかけてピークを迎えます。
東近江保健所 生活衛生課 佐谷主幹を講師に、コープしがと取引する県内の食品事業者26社32名が参加し、ノロウイルス食中毒とその予防方法について研修しました。研修会に参加した食品事業者の皆さんは、自社の製造工程及び衛生管理状況を再点検し、絶対にノロウイルス食中毒を発生させないよう取り組みたいと決意を新たにされていました。

家庭でのノロウイルス対策 手洗い、加熱調理、塩素消毒で感染を予防しましょう！



10月度 リサイクル報告 宅：宅配 店：店舗・ステーション ※()は前年比

商品案内書

宅 259,710Kg (99.8%) (回収率82.4%)

商品仕分け袋

宅 3,346Kg (102.1%) (回収率33.5%)

卵パック

宅 1,817Kg (104.1%)

牛乳パック

宅 4,183Kg (123.3%) 店 547Kg (97.9%)

ペットボトル

店 1,109Kg (105.1%) キャップ 店 83Kg (101.2%)

トレー

店 223Kg (93.7%)

リサイクル品売却金額 10月度：4,066千円
2017年度累計：27,390千円

※案内書回収のご案内
案内書は新聞の折り込みチラシと同じ紙に分類されます。案内書と一緒に折り込みチラシを出してもらっても構いません。でもポリ袋に入れたり、紐でしばったりしないでください。

ペットボトルとトレーは一部ステーションで回収しています
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

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

今号の特集(p6～7)「教えて 整理と収納のこと」の記事でご紹介している、整理・収納の3つのメリット。
1. 経済的效果、2. 時間的效果、そして3つ目の効果は次のうちどれでしょう？

- A：栄養的效果 B：美容的效果
C：精神的效果

締め切り
12月25日(月)(消印有効)

応募方法は15ページをご覧ください。

頭の体操
Mental Gymnastics

10月号 正解
「③家庭」
応募総数 160通 うち正解 159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！

ハツとした出来事

私は3人の子どもを育てています。真ん中の次男5歳は、最近主張が激しくて、暴言もあり、私は次男を叱ることが増えていました。先日、牛乳を大量にこぼした際に私が叱ると、『もつとほめてほしい！』と泣き叫びました。毎日園でがんばっている次男もつとボクを認めてほしいという心の叫びにやつと気づいた私でした。

草津市 ヤマガシ さん

「ほめて伸ばす」と言いますが、叱るより認めてほめるのって難しいですね。

新店でご縁復活

組合員になり、30年余り過ぎました。遠方で一人暮らしをしていた母が昨年倒れ、私の遠距離介護が始まりました。そのため共同購入をするのが難しくなりました。家族のために料理する時間も削られ、家事に対する意欲、気力がどんどん落ちてきました。「このまま、コープ商品と縁が切れるのかな」と不安になっていた時、近所に『コープかた』が誕生!! 1年半ぶりに出会えたコープ商品。新鮮でおいしい! しかも安心、安全な商品です。しばらく離れていただけに、一般商品との違いを痛感しています。懐かしくて、うれしくて、ついつい買いすぎるのが問題ですが…。

大津市 M.T さん

縁が切れずによかったです。これからも生協とのつながりが続きますように。

冷蔵庫整理は「まめに」

10月号特集のフードロスは、耳が痛いです。特に野菜室のすみっこでそのまま忘れられている食材が多いです。冷凍室にも保存のために思っているのですが、保存しすぎて、1年すぎ、2年すぎとなっています。ホントに部

屋のものだけではなく庫内のもも整理しなくてはけませんね。

栗東市 かばたん さん

わが家の冷蔵庫にもロス候補の食品が…。お腹に入れて整理していますが体にはどうなのかな?

娘の結婚式で

先日、娘が結婚しました。披露宴の後半、娘からの感謝の手紙の時に流れていた曲が、以前私が聞いてすごく感動し、「結婚式にはぜひ、この曲を!」と言っていたものでした。「お父さん、お母さん」という歌い出しで、娘が覚えてくれたことが、すごくうれしかったです。藤田麻衣子さんの「手紙、愛するあなたへ」です。ぜひ聞いてね。

蒲生郡 堀江やち代 さん

私の娘の結婚はいつか分かりませんが、早速聞いてみました。目頭が熱くなってきましたね。

いつの間にか子沢山

今夏はカブトムシをつがいでした。き、お世話をしていました。先日、死んでしまったので、飼育ケースをひっくり

夕食中、8歳の長男が「ぼくが初めてもらった誕生日プレゼントって、なんやと思う?」車のおもちゃかなー。

「ブー!! 正解は僕の体!!」「お母さんが作ってくれたんやな」と次男が続けてくれました。その言葉が、私にとって予想外のプレゼントでした。

高島市 さぶろうママ さん

子どもさんからそんなプレゼントの答えを聞けるなんてすごいですね。しかも兄弟で!



今回は2月号掲載です。

テーマは「家計簿」

家計簿を続けるコツ、自分だけの家計簿、家計簿はつけない派の皆さんも、家計簿にまつわるエピソードや考えをお聞かせください!

ホームページに
スパイラルカフェ
番外編を掲載しています。
<http://www.pak2.com/spiral/cafe.php>



イラスト

(お子さんの絵も)

お待ちしております! 頭の体操の答え おたより

12/25(月)
締切

頭の体操(12ページ掲載)正解者の中から抽選で10名様に、「スパイラルカフェ」に掲載させていただいた、おたより・イラストなどの投稿者全員に、500ポイントをプレゼント! ※店舗組合員の方は図書カード(500円分)

応募方法

応募資格: コープしが組合員とその家族。①住所 ②お名前(匿名を希望される方はペンネームも併記) ③電話番号 ④組合員コードをご記入の上、郵送・ファックス・インターネットにてご応募ください。
※「スパイラル」に掲載できなかったおたよりは、ホームページに掲載する場合があります。

宛て先

〒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 行

おくろう コープ ●FAX: 0120-096-502

●インターネット: <http://www.pak2.com/spiral/>



※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くことがあります。
※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。
※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。

※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。



メールやSNSではつながっていない人もいますよね。

年賀状の時期になりました。気忙しい中、懸命に1人1人の顔を浮かべながらコメントを入れます。面倒だなと思うこともあります。元旦からポストへ直行。やっぱりもらってうれしいなあと思ってしまう私。メールの時代でも、一方通行な年賀状のよさを感じています!!

守山市 サンタの横顔 さん

彦根市 みんなさん
12匹も! 来年の夏が楽しみです
ね。大切に見守ってくださいね。

返したところ、出てくる出てくる、幼虫たち。つがいのメスが産んだ卵が大きくなって幼虫になっていました。その数12匹。私も息子もびっくりしました。カブトムシの幼虫12兄弟。無事、来年夏にはカブトムシになりますように…。