

Spiral

スパイラル

1

January 2018
No.340

特集
新春インタビュー
副理事長・小澤郁乃さん
…6ページ



今月号スパイラルカフェのテーマは「おもち」。
みんなで作る、つくたてのおもちは格別ですね！
きなこ、あんこ、砂糖じょうゆ、好きな味付けは何ですか？

たべるたいせつ…2ページ
「和食」の良さを見直そう
つくる現場から…3～5ページ
産直大山ブロッコリー
my coop!…8ページ
季節の行事を家族で楽しむ
声に応えて…9ページ
スパイラルレシピ…16ページ



今日のスパイラル レシピ

料理のいどりりとボリュームをアップ
してくれる、名脇役のブロッコリー。
今回は主役としても楽しめる、
栄養豊富なブロッコリーのレシピを
ご紹介します。



材料(2人分)

ブロッコリーの 豆乳ポタージュ

ブロッコリー½株、玉ねぎ¼個、ベー
コン(スライス)20g、バター10g、調
整豆乳1カップ、A=<水½カップ、
顆粒コンソメ小さじ1>、B=<塩・こ
しょう各少々>

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けてゆで、飾り用を取り分けて小さく切る。玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にバターを溶かして玉ねぎ、ベーコンを炒め、玉ねぎがしんなりしたらA、ブロッコリーを加えて煮る。粗熱をとり、ミキサーにうつして攪拌する。
- ③鍋に戻し入れ、調整豆乳を加えて温め、Bで調味する。
- ④器に注ぎ、飾り用のブロッコリーをのせる。

調理 時間	1人分 カロリー	1人分 塩分
約 15分	168 kcal	塩分 1.8g

材料(2人分)

ブロッコリーと さつまいもの ごまマヨサラダ

ブロッコリー¼株、さつまいも100g、
A=<すり白ごま・マヨネーズ各大さ
じ1>、塩少々>

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けてゆで、小さく切る。さつまいもは皮をむかずに食べやすく切り、ゆでる。
- ②①にAを加え、混ぜ合わせる。

調理 時間	1人分 カロリー	1人分 塩分
約 10分	138 kcal	塩分 0.8g

アヒージョ…オリーブ油とにんにくで
具材を煮込むスペイン料理

材料(2人分)

ブロッコリーとえびのアヒージョ

ブロッコリー½株、えび8尾、にんにく2片、A=<オリ
ブ油½カップ、赤とうがらしの斜め切り1本分(お好
みで)>、B=<塩小さじ¼、粗びき黒こしょう少々>

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。えびは皮と尾を除いて背わたを取る。にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンにA、にんにくを入れて煮立て、えびを加えて中火で煮る。ブロッコリーを入れてサッと煮、Bで調味する。

調理 時間	1人分 カロリー	1人分 塩分
約 10分	214 kcal	塩分 0.6g

現場から

大自然の恵み、半世紀の歴史

産直 大山ブロッコリー

鳥取・大山の豊かな土壌で育つ

鳥取県・米子市内から車でおよそ30分の「JAとっとり西部」大山青果物集出荷予冷センター。こちらでは昨年11月に産直商品の仲間入りをした「大山ブロッコリー」を集荷・出荷しています。大山町を中心とした地域のブロッコリー栽培は、昭和40年代半ばにスタート。まもなく50年になる歴史があります。現在「JAとっとり西部管内は、西日本一の生産量と言われるブロッコリーの大産地。鳥取県全体では全国7位の生産量を誇ります。

出荷先は地元・中国地方だけでなく、その半分が関西へ、また中京地方にも届けられています。「大山ブロッコリー」はその名の通り、中国地方の最高峰・大山（だいせん）を眺める山麓地域を中心にした地域で育ちます。豊かな土壌の恩恵を受けながら、品質管理が徹底された鳥取県のおいしいブロッコリーです。



大山をのぞむ自然豊かな圃場



収穫間近のブロッコリー

産直 大山ブロッコリー

新鮮で、ボリュームがありコープしがでも人気。鮮やかな緑が食卓をパッと華やかにしてくれます。



「和食」の良さを見直しましょう

日本の食文化「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録され、海外からも注目を集めています。日本の国土は南北に長く、海・山といった表情豊かな自然が広がっています。新鮮で多彩な食材が各地で用いられ、その持ち味を引き出す工夫がされており、故郷の味としての地域に根差しています。

また、一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、栄養的にもバランスがよく、最大の特

徴である「うま味」をじょうずに活かした動物性脂肪の少ない食生活は、長寿や肥満防止にも役立っています。ほかに、自然の美しさや四季の移ろいを表現すること、和食の大きな特徴で、料理に季節の花や葉を添えたり、季節に合った器や部屋の調度品を変えたりして季節感を楽しんでいます。日本の食文化は、正月料理・ひな祭り・端午の節句といった年中行事や、各地の地域行事と密接に関わって

おり、自然の恵みである「食」を分けあい時間を共にすることで、家族や地域の「絆」を深めてきたといえるでしょう。

和食の中身を見ると、主食のご飯（米）を中心とした「汁」…だしのうま味・発酵食品であるみそを用いた汁もの、ブラス「三菜」…主菜＜魚や肉などのたんばく質のとれるおかず、副菜＜五目豆や筑前煮などのしつかりした野菜のおかず、へ副副菜＜おひたしやなます、香の物などの野菜中心の小鉢が基本の献立になります。調理方法も、切る・煮る・焼く・蒸す・ゆでる・揚げる・和えるなど、自然の恵みをおいしくいただく工夫や技法、逆に手を加えない「生もの」というのも特徴です。調味料も塩・砂糖・しょう油・酢・酒・みりん・みそなど多様であり、薬味としてもわさび・しょうが・山椒・とうがらし・ゆずなどが季節感を楽しむアクセントに使われ、「つま」や「けん」などの添えものも芸術的です。

料理に合わせた器を用い、熱いものは熱く、冷たいものは冷たく…このような「もてなし」の心や「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、お互いを思いやる気持ちから生まれた「和」の心が象徴されています。和食と私たちの生活とのつながりを見直し、日本人の誇りとして次世代へつなげていきたいですね。

／地域活動栄養士・長岡由里子さん

たべる
たいせつ



水の葉りんご



花むきレモン



梅花にんじん



菊花かぶ



かまぼこ手網

飾り切り

和食の魅力のひとつでもある技法。季節感や風情あるものを野菜で華やかに表現します。

ブロッコリーの産地として

昭和46(1971)年に大山町でスタートしたブロッコリー栽培は、作付面積も年々増加し、1980年代後半には本来の「秋冬(越年・春)どり栽培」だけでなく、「初夏どり栽培」も確立し、長期にわたって出荷できるようにになりました。圃場での栽培サイクルを考えながら計画的に植え、コンスタントに収穫し周年に近いお届けができています。

初夏どり栽培

播種(種まき)1月～3月 →
定植3月～4月 →
収穫5月～7月上旬

秋冬どり栽培(秋冬・越年春どり)

播種7月～10月上旬 →
定植(※)8月～10月 →
収穫9月～翌4月下旬

(※定植=ハウスで育てた苗を畑に植える作業)

まったく取り扱いが無い時期は8月のみ。地中海地方原産のブロッコリーは冷涼で乾燥した気候に適し、暑い時期は収穫できません。また、収穫するのは頂花蕾(つぼみ)部分のサイズがL(12～13cm)になったものから。すべて手作業で収穫していきます。

ブロッコリーの育つ環境

大山のふもとの栽培地域は黒ボク土壌(※)。これは長い時を経た大山の恵みともいべき、極めて水はけのよい肥沃な土壌で、ブロッコリーづくりに適しています。実は、今回の取材は台風22号が三陸沖で温帯低気圧となった直後の昨年10月末。台風による風雨で出荷数が落ち込んでいました。とにかく水・湿害に弱いのがブロッコリー。原産は地中海地方であり、適温は20度前後。しっかり寒暖の差があり、暑過ぎず・寒過ぎず雨は適度に降るのがブロッコリーの生育にはいちばんです。

※黒ボク土壌=火山灰土。腐植含有量(植物が腐って土に返った成分)が多く、火山灰成分と混ざり黒い色をしています。



風車の向こう側には青い日本海が広がります。晴れた日は隠岐の島まで見えるそうです

ブロッコリーは鮮度が命

ブロッコリーは収穫した瞬間から鮮度が落ちはじめます。そのためブロッコリーの呼吸がゆるやかな気温の低い夜間・早朝に収穫。出荷ピーク時は午後10時から翌朝の午前9時までの収穫作業です。生産者はヘッドライトを付け、Lサイズの頂花蕾のみを選んで収穫。鮮度保持フィルム入りのダンボールに箱詰めし、「出荷予冷センター」へ持ち込みます。

生産者から集荷場に納品された「大山ブロッコリー」。各農家で箱詰めされたものをJA専属の検査員が等級に見合っているかを確認し等級印を押すという流れ。これは検査待ちのブロッコリーです



真空予冷装置：ブロッコリーは蕾(つぼみ)の集合体。花を咲かせようと変色してしまいます。そこで各生産者からセンターに届いたら、この真空予冷装置で急速に冷やし、「つぼみのまま」保冷車で迅速に運びます

ブロッコリーのおいしい時期

「秋冬どり栽培」のブロッコリーの場合、ハウスで播種し育苗するのは約30日、その後畑に定植し育つこと約60日で収穫となります。「越年どり栽培」は、寒い時期に育つため播種してから収穫まで約140日。実は12月～2月の寒さの厳しい時期こそブロッコリーがよりおいしい時期。寒い時期には体内濃度を上げて自分が凍らないようにするチカラが働きます。低温で蔗糖などの成分を蓄積するからです。

栄養
たっぷりです!



JA とっとり西部
営農部 大山営農センター
センター長代理 野口和弘さん

お話を伺った人

平成12年からはそれまで手作業だった定植を機械化(トレイで育苗し、機械で植え付け)、さらに機械化を進めています。しかし収穫だけは手作業です。また次世代の消費者を育てるための取り組みとして学校・幼稚園などで食育授業も実施しています。

大山ブロッコリー これ知っていますか?

ブロッコリーはつぼみ

大きいブロッコリー。真ん中から出てくる花蕾(つぼみ)のみをブロッコリーとして収穫します。横から側枝と呼ばれる枝、大きな葉が実りますがそれは収穫しません。ブロッコリーの収穫後は土壌の栄養分として働きこみます。

葉付きアイデア

アメリカ産ブロッコリーが登場し、国産の差別化を図るための葉付きのアイデアは平成7(1995)年、鳥取県が全国に先駆けて始めた取り組みです。コープしがの組合員さんにお届けする「大山ブロッコリー」にも葉がついています。



茎もたべてほしい

茎は捨てられていませんか? 最近では茎もだんだん食べるようになりましたが、実はアメリカでは「生食」、あるいは茎を食べるのもいたって普通。外皮はむいたうえで、「きんぴら」やスライスしてマリネ風に食べるのもおすすめです。

ボクたちの名前を
何度か繰り返し言えば
「ブロッコリー」になるよ



マスコットキャラクター「ロッコとリープ」
ロッコくん(左)とリープちゃん。「大山ブロッコリー」の
キャンペーンで見かけたら声をかけてあげてくださいね!

順風満帆だった大山町のブロッコリー生産ですが、平成3(1991)年からの約7年間は産地として厳しい状況を迎えました。まず連作による病気の発生、さらにアメリカからの輸入ブロッコリーの増大などで、価格が低下し一時低迷。しかし平成6(1994)年、JAとっとり西部が誕生すると、翌平成7(1995)年には全国に先駆け「葉付き」での出荷、さらに出荷形態も縦詰めからコンパクトにできる横詰め(出荷経費の低減)に変更、加えて輸入品規格よりも大きいポリウムでの出荷(Lサイズ: 12～13cm)をはじめするなど、様々な工夫と努力を重ねました。その結果、産地面積は拡大し西日本ではトップクラス、全国有数のブロッコリー産地になったのです。

ブロッコリーの大産地として

めざすのは、いつも信頼と安心を感じられるコープしが

副理事長・小澤郁乃さん
いち組合員から地域理事として6年の経験を経たのち副理事長へ。今年で理事11年目。



明けましておめでとうございませう。新しい年を迎えた今月号の特集は、コープしが・副理事長である小澤郁乃さんへのインタビュー企画。組合員から総代（※）へ、さらに「地域の組合員の声を理事会につなげたい」という思いで理事となつて10年。組合員の立場とコープしがを運営する理事の立場、両方の視点をあわせ持つ小澤さんに、2017年度の振り返り、また今年2018年度のビジョン、これからのコープしがについてお話しいただきました。

（※総代：組合員の代表として、一年を通して生協の政策決定に関わり総代会で生協の運営・方針の議決に参加します。選挙で組合員から選ばれます）

2017年は、コープしがにとつてどんな一年でしたか？

新店準備もあり、こんなに早いと感じる一年はありませんでした。6月の総代会では理事会も改選し、組合員理事16人中6人が新しいメンバーになりました。新任も含め地域理事は、地域の組合員に一番近い存在。私よりはるかに、くらしからの声や地域の困りごとに敏感です。その感覚や社会の変わりようを彼女たちから学ぶ機会も多く、刺激しい、その相乗効果で、これからますますよい方向に進めそうだと感じています。

コープしがの第3号店かたた店がオープンしましたね

おかげさまで、かたた店は10月12日にオープンしました。初日から天候が悪く、皆さんご来店していただけるだろうか少し心配していたんですが、連日、雨にも関わらず、嬉し涙がこぼれるほど大勢の方が足を運んでくださいました。近隣の自治会長さんも来てくださり、地域からの期待も感じました。



2017年10月12日（水）にオープンしたかたた店。鮮魚や精肉、青果の新鮮さに、充実した惣菜コーナーも好評です



今年、コープしがが目標とするのはどんなことですか？

これは、今年の新たな目標ではなく、言い続けていることですが、改めて「生協はみんなで創り、みんなが共に生きるところ。組合員・職員の皆さんが、一緒に力を合わせて、よりよいくらしと社会を協同の力で創っていく」と発信していきたいですね。

例えば組合員担当は、ただ商品を届けるだけでなく、「先週お届けの商品どうでしたか？」「何かお困りごとはありませんか？」など相手の立場に立って話かけたり、声を受け止めていくことを実践しています。その効果は体感としてあるようで、組合員担当を自分の娘や息子のように思ってくれる組合員の方もいらっしゃいます。

また、引き続き食と農をつなぐ活動にも取り組んでいきます。農業体験や産地視察、商品大交流会などでは、「つくる人」と「たべる人」の想いがつながり、「おいしい」「ありがと」などの心あたたまる交流の場になっています。

それぞれの場面で「笑顔」や「信頼」が生まれる、そういう関係性は生協ならではのものです。

そうした取り組みの先に目指すことはなんですか？

生協の成果は、供給高や利用人数などの実績を数字でお伝えしています。でも実態として、くらしに役立つ初めて、組合員にとって生協を利用する意味があると思っています。そのために、生協が進めている事業や活動が、本当に役に立っているのかと問い続け、課題提起と改善を繰り返しています。だからこそ、組合員の皆さんには、利用や活動の中で感じたこと、聞きたいこと、伝えたいことなど、また、くらしの中の困りごとをぜひ発信してほしいと呼びかけています。理事や職員は、その声を想いや願いとして受け止め、事業や活動に反映していきます。その繰り返しが、「ともによりよいくらしをつくる」という意味であり、目指すところですよ。



もう一つ、意識し続けているのは

社会的な役割としての生協。どんな事業や活動も福祉的視点を入れていくことを目指しています。ご高齢の方だけでなく、「困っている人に寄りそう」というシンプルな「福祉」を常に真ん中に置き、組合員の皆さんと「お互いさま」の社会を一緒につくりたいと考えています。そのきっかけづくりとして、各地域では毎年組合員さんと一緒に福祉交流企画を開催しています。ささえあいサポートや様々な活動を通して、そこに住む地域の人々があたかくて安心を感じられるくらいができる、その一助になる存在でありたいと思います。

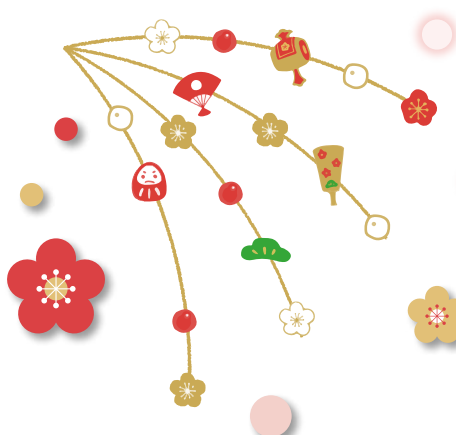


（上）組合員担当にどんな声でも届けてください。（中央）千葉県多古町旬の味産直センターでの理事産地視察。（下）毎回好評の商品大交流会。

その想いは、今後どんな風になるのでしょうか？

お買い物支援というところで、すでに運行している買い物バスもそうですし、もりやま店には職員向けの保育所を開設し、地域のお子さんの枠や予約制の一時預かりも予定しています。さらに、地域に密着したささえあいサポートの広がりも目指しています。

そのような活動を通して、「ありがと」「お互いさまやで」「今日こんなことがあってね」という声が当たり前に飛び交う社会を目指し、今年も生協に関わるすべての方が、よりよいくらしの中で、キラキラと輝けることを願っています。



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。

Q ぶりの寄生虫

ぶりの切身を調理し、食べ始めたところひと切れの中からミミズのような寄生虫が3匹出てきました。ほかの切身からも出てきて、食欲がなくなってしまいました。

A この度は「北海道産氷塩熟成ぶり切身」で、ご不快な思いをおかけし申し訳ありません。切身から出てきたのは原料のぶりに寄生していた「ブリ糸状虫」です。寄生虫は自然界に存在し、寄生虫を食べた小魚をぶりが食べるという食物連鎖で寄生虫を持つようになります。取り除くには工場で見視による点検しかなく、切身の中に入り込んでいた場合は、発見が難しいのが現状です。なお、冷凍（※）や加熱で完全に死滅しますので、万一食されても人体には影響ございません。
※家庭用冷凍庫では48時間以上冷凍。



キラリ事例

宅配の組合員担当が配達時に聞いた話です。コープかたた店で買い物をされた組合員さんが「買い物かごに一つ商品を忘れて帰ったら、店から電話があって『商品を取り忘れていませんか？』って。本当に忘れていたみたいで、カード通したら誰が何を買ったか調べられるんやね。丁寧な対応やったわ！」と喜んで話されたそうです。

きっと組合員さんが困っておられるだろうという気持ちから、かたた店の職員が対応したことを、めぐりめぐって、宅配の担当職員が、この組合員さんから聞かせてもらえるとは生協ならではのつながりですね。とても温かい気持ちになりました。

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。

Q 塩分表示について

塩分の取り過ぎに注意しているので、
全部の商品に表示をしてほしい。

A 要望が多かった「カロリー」と「塩分」を対象に商品案内書に表示を行っています。ただし、表示の根拠として「実際の商品パッケージに記載がある場合のみ」案内書に表示しています。食品表示法に基づき2020年4月までにメーカーは包材に栄養成分の表示をすすめることとなっていますので、順に表示を行っていきます。なお、たんぱく質や炭水化物などの栄養成分については、インターネットで案内できるよう検討課題とさせていただきます。



my Coop!

組合員さんの“my coop”をご紹介します

季節の行事を 家族で楽しむ

＊

行事を通して
体にいいもの＆
旬のもの



松宮久美子さん

5年前、神奈川県から大津市内へ。夫と小学3年生のお子さんの3人家族。クリスマスや誕生日には「食べることが大好き」というお子さんのリクエストに応えているそうです。

お子さんには「旬の時期にいいものを食べてほしい」と話される松宮さん。普段から、一緒のお買い物では「もうすぐモロヘイヤが旬だね」「この野菜は旬が過ぎてもう食べられなくなるよ」など「食」を通した語りかけをされています。

そんな松宮家のお正月は、元旦は夫の地元であるこちらの関西風（白みそ＋丸もち）、2日は松宮さんのご出身の関東風（しょうゆ・かつおだし＋角もち）と2つのお雑煮が定番に。お正月という行事を通して2つの味を楽しみます。

お子さんの誕生日とクリスマスは、ケーキのスポンジ台を生協で用意。お子さんのためにも「自分で作れるものは自分で」と話されます。昨年は、親子で吊るし柿を作ったそうです。お子さんも干し柿ができるまでが楽しみのようで「もうそろそろ？」と聞いてこられるそう。松宮さんのように、大人が季節行事を通して伝えると、お子さんの食への関心も増し、正しい理解が進みそうです。

co-op ロースハム 使い切りパック 36g × 3

「朝の定番はロースハム・スライスチーズ・レタスのサンドイッチ」と松宮さん。発色剤（亜硝酸Na）を使用せずに製造した「無塩せき」仕様でしっとりまろやか。便利な使い切りパックです。



また、親子で季節を感じるおでかけも。例えばいちご狩り・サクランボ狩り、さらに昨年10月末に行われたファーマーチャレンジ隊「さつまいも収穫作業体験」に参加されました。お子さんが大きくなられたり、大人だけのご家庭も、家族で「食の大切さ」を感じながら行事を楽しみたいものです。

「震災を忘れない スタディツアー in ふくしま」報告



塩谷崎灯台から津波で壊滅した薄磯地区を臨む

11月18日(土)～19日(日)、組合員30名と役員あわせて総勢40名で、東日本大震災の被災地福島県を訪れました。このスタディツアーは、「被災地の現状を自らの目で見て、現地の方と交流し知り学ぶこと」「滋賀県に帰って被災地の現状と、私たちに出来ることについて、多くの方に伝えること」を目的にしています。

ルートは、福島市から川俣町、飯館村、南相馬市、浪江町、富岡町を巡り、コープふくしまの穴戸常務と有松理事から説明をお聞きました。



グリーンシートに覆われた汚染土のフレコンバッグ



常磐道の一定区間毎に設置の放射線量計



避難指示が解除されても人気のない浪江駅周辺



遠くに廃炉作業中の福島第2原発を臨む

参加者の感想から

- ・黒く大きな袋が民家のすぐ隣にあった事が1番心に残りました。自分の家のすぐそばに危険なものがある。考えただけで恐ろしく、怖くなりました。
- ・「福島産の食べ物」ということだけで敬遠されるのはおかしい。皆が福島のことをもっと知れば、福島の野菜も安全だってわかるのにと考えた。
- ・被災してもこの土地にとどまるのは、行くところがないからではなく、自分を犠牲にしても、ふるさとや他人を思う心で、そこに住んでおられる事がわかりました。
- ・「百聞は一見に如かず」が胸に迫ってきた被災地めぐりの旅でした。人っ子一人見当たらず、生活が営まれている気配がない風景が続く中で、放射能汚染のために日常生活を奪われた人々の無念さを偲びました。
- ・放射能を「理性的に怖がる」という言葉の通り、固定観念とかイメージに流されず、理性的に考える事が大切だと思いました。
- ・福島のお土産を買い、それ持ってお友達や職場のみんなに福島の現状をお話するだけでも、復興のお手伝いになると学びました。福島の農産物も放射線測定して安心できるということもわかったので、これからも私自身買っていきたいし、風評被害に惑わされないでと言いたいです。
- ・今回のツアーは、東日本大震災の恐ろしさと原発被害の大変さ、今なお帰還困難、避難生活されているという悲しい現実と、飯館村の道の駅『まぐら』や、ホテルハワイアンズなどの前向きに頑張っている姿の両方を見て感じる事ができ素晴らしいかったです。

2017年度ファーマーチャレンジ隊 収穫が終りました

「ファーマーチャレンジ隊」は、農作業を通じて食の大切さを学ぶ場、地域農業の現状を知り地産地消が広がる機会、農業体験を重ねることで地域農業のサポートや新規就農者の発掘につなげることを目的に行っています。

今年度は、JA おうみ富士、JA こうか、JA 東びわこ、JA 西びわこに協力いただき、前期はさつまいも、後期は2つのJAで、じゃがいもまたはにんじんの植え付けから収穫までを体験しました。

前期 さつまいも

みんなの声

植え付け
5～6月



- ・「これがおいもになるの?」と子どもが不思議に思っていました。
- ・生産者さんは、毎日暑い中の畑仕事は大変だなあ。
- ・生活の身近に農業があることを教える機会になりました。

つるがえし
7～8月



- ・すぐ成長していたのに驚きました。思ったより根がいっぱいありました。
- ・野菜がどのように成長していくか知る機会になりました。
- ・農家さんの苦勞を知り、感謝して食べたいと思いました。

収穫
10～11月



- ・植付から収穫まで体験できて、いろいろ発見がありました。
- ・娘が将来農業をしたいというようになりました。
- ・きれいに収穫するのは難しく、売れるようにするのはすごい事と思いました。

後期じゃがいも

にんじん

植付
8月



- ・「じゃがいもの種がじゃがいも?」と子どもが言っていました。

中間作業
9月



- ・じゃがいもができるまで、雑草を取ったり、肥料を撒いたり、土寄せしたり、こんなに大変とは。

収穫
11月



- ・自分たちで植えて、収穫したじゃがいもは、きっと格別な味です。

種まき
8月



- ・地味な作業でしたが、たくさんの人と一緒にできて楽しかったです。

中間作業
10月



- ・ピンっと伸びた葉の下に小さなにんじんができていて感動しました。

収穫
12月



- ・ファーマーチャレンジ隊に参加して、農業への関心が高まりました。

理事会だより 第9回定例理事会 (2017年12月5日)

2017年度11月期組織経営概況

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。

項目	業態	11 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)		190,431	189,077	99.2	105.6			
加入人数 (人)		5,639	2,189	38.8	230.9	16,063	13,298	82.8
出資金 (千円)		11,273,480	11,261,702	99.8	103.2			
供給高 (千円)	宅配	2,212,542	2,239,706	101.2	99.1	18,124,885	18,053,888	99.6
	店舗	435,210	427,847	98.3	141.2	2,493,510	2,626,442	105.3
	夕食サポート	25,379	25,317	99.7	101.0	207,100	204,087	98.5
	エネルギー	52,187	46,828	89.7	-	335,662	360,063	107.2
	合計	2,725,318	2,739,700	100.5	105.8	21,161,157	21,244,483	100.3
経常剰余金 (千円)		29,739	19,688	66.2	27.6	288,207	502,532	174.3

主な確認事項

- 1 2017年度11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100.5%(前年比105.8%)と上回りました。宅配事業は利用人数は計画を下回りましたが利用単価は計画を上回り、供給計画を達成しました。店舗事業は利用単価は計画を上回りましたが来店者数の計画割れが影響し供給計画を下回りました。夕食サポート事業は計画比99.7%(前年比101.0%)と下回りました。エネルギー事業(コープでんぎ)は計画比89.7%と下回りましたが、利用組合員は前月より1,476人増え6,265人となりました。総合的な利益を表す経常剰余金は計画比66.2%と単月を下回りましたが、年度累計では計画比174.3%と超過しています。
- 2 第10期(2018-2019年度)情報公開審査委員の選出のすめ方を承認しました。情報公開に関する規約にもとづいて地域区毎の組合員委員4名と有識者委員2名を2018年3月理事会で候補者として推薦し、第38回通常総代会で承認を得ます。
- 3 2018年度基本方針を承認しました。基本方針書は一人ひとりの職員が組合員のくらしに役立つために、使命と姿勢、業務の目的を表す指針として位置づけています。1月27日に開催の「2017年度実践事例報告会」で全職員が共有化し実践していきます。
- 4 ケアサポートセンターばこの訪問介護事業について事業休止を承認しました。ケアサポートセンターばこの介護職員の確保が難しい状態が続いており、一部事業の縮小を2018年1月末日で行うこととしました。今後利用者への説明や他の事業者への引き継ぎをすすめていきます。なお、ケアサポートセンターばこの通所介護と居宅介護支援の事業は継続します。

- 5 2018年3月度から稼働する新物流センターの運営を業務委託する取引先との諸契約などについて承認しました。
- 6 日本コープ共済連臨時総会へ出席する代議員(2名)を承認しました。
- 7 コープしが保育所(コープもりやま店隣地に開設)の新築工事請負契約締結を承認しました。

■理事会・常勤理事会報告事項

- (1)第8次中期計画(2018年-2020年)の策定骨子案の中間報告を確認しました。
- (2)台風21号の暴風雨による被害を受けた産直産地生産者へお見舞い金を届けることを確認しました。
- (3)コープ共済連より、コープしがが取り組む「キッチンカー出前型栄養教室とウォーキング企画による健康づくりの推進」について、「健康づくり支援企画」の支援決定の通知がありました。
- (4)滋賀県立大学生活栄養学科と共同で食育の取組み「体験型!楽しく食事バランスチェック」を行います(12/17、コープもりやま店)。
- (5)大津市と高齢者等の地域見守りネットワーク事業に関する協定を締結しました。宅配事業や夕食サポート事業等を通じて安心して暮らせるよう見守りすすめていきます。(11市町目)
- (6)「コープしががいつまでも変わらずに大切にしていくもの」として、改めて理念づくりに取り組むこととし、すめ方を確認しました。

監事会だより 11月度(10月21日-11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。

- 10月21日 秋の総代のつどい ~12月7日<14会場>
30日 経理監査
31日 第5回監事会[この間の監査所見共有化、事業所往査実施内容、今後の日程確認、その他]
代表理事との定期的会合
- 11月3日 内部統制委員会出席

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。

- 8日 コープきんき会員生協監事連絡会出席
コープぜぜ店監査
9日 長浜センター監査
10日 コープもりやま店監査
14日 総務人事フロア監査
17日 監査法人による監査の立会<中央大津センター>
<長浜センター>

たべるたいせつ

おいしさ・楽しさ・笑顔いっぱい

秋の商品大交流会

第7回目となる商品大交流会を、昨年の11月11日に今津サンブリッジホテルで開催しました。生協の生産者・メーカーが50社出店し、約750人の組合員が試食して交流を深めました。みんな大満足の取り組みでした。

参加者の声

生産者からのメッセージ



・直接生産者さんの話を聞いてよかった。
・気になる商品が試食でき直接声が聞いて安心できました。
・新たな発見がたくさんありました。
・生産者さんの熱ある仕事ぶりが伝わります。
・みんな笑顔で楽しかったです。
・生協を通じて生産者と組合員がつながっていることを実感できる交流会でした。
・顔を見て話をするという商品が身近に感じます。

直接利用者の声が聴けて励みになりました。
組合員から「初めて知った、良いことが聞けた」などの言葉がありよかった。
これからも「おいしい」と言っていた商品づくりをおこなっていきます。

11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 283,200Kg
(106.1%)
(回収率83.1%)



商品仕分け袋

宅 3,346Kg
(108.0%)
(回収率33.5%)



卵パック

宅 2,078Kg
(120.2%)



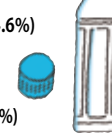
牛乳パック

宅 3,071Kg
(76.4%)
店 580Kg
(120.8%)



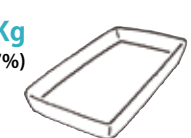
ペットボトル

店 968Kg (114.6%)
キャップ
店 81Kg (118.6%)



トレー

店 260Kg
(121.7%)



リサイクル品売却金額 11月度：4,352千円
2017年度累計：31,743千円

※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、ラベルは剥がすか、切り取ってからお出しく下さい。

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!

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。AとBに入る数字の合計を教えてください。A + B = ?

応募方法は15ページをご覧ください。

5				3	
			A		4
	1	5		B	
	6	4			
				2	3
1	3		6		

頭の体操 Mental Gymnastics

11月号 正解 「2」

応募総数 203通
うち正解 180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。

2	5	A	4	3	6
6	3	4	5	2	1
1	2	6	3	4	5
5	4	3	1	6	2
4	6	5	2	1	3
3	B	1	2	6	5



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！

朝顔のリース

小学校で育てた朝顔を夏休みに観察して、絵日記にして終わりだと思っていたら、最後は朝顔のツルでリースを作ってくれました。朝顔のツルをリースにする発想がなかったの、小学校の授業でステキな体験をしました。リボンや綿やスパンコールで飾りつけをして、とてもステキなリースができました。

草津市 ベル さん

素敵ですね。今年の夏、皆さんも作ってみてはいかが？

言葉がなくても

風邪をひいてしまいました。のが痛くて、声が出なくて、子どもたちにいる伝えたことがあって、ジェスチャーや口パクで伝えようとすると、何となくわかってくれて、とても助かります。言葉でなくても伝わるぐらい、大きくなったんだなあと感じました。ちなみに、その子どもたちは小学1年生と年中さんです。

東近江市 M.T.Y.K さん

お子さんが普段からお母さんをよく見ているから伝わるのでしょうか。

大掃除はお早めに

11月号「my coop」を読み、もともとすぼりな私は、普段からこまめに掃除していないなあと思省しました。そのため、年末はいつもバタバタで、いつの間にか年を越していたという感じです。今年もあと少し、また大掃除の時期がやってきます。今度こそは、暖かいうちから少しずつ掃除を始めて、新しい年をのんびりと迎えたい！そう思っている今日この頃です。

草津市 T.N さん

きっと今年のお正月はのんびりと過ごされたのでしょうかね^(笑)

週一の元気の源

毎週来てくださる配達の方が、若く、すがすがしい青年で、必ず話しかけてくださり、うれしいです。食材も豊かで、最近よく言われる「フレイル」にならず、健康に老いるかも…。うれしい限りです。

甲賀市 濱 敏子 さん

「フレイル」は体の活力が低下した状態のこと。生協の職員や食材が元氣をお届けできているんですね。

家族で作る干し柿

先日実家の柿取りに行ってきた。以前は父の仕事だったんですが、体調を崩してからは主人の担当になりました。主人の体重も年々増え、柿の木に登っての作業が困難そうでした。でも、今年はたくさんのが取れました。干し柿に仕上げるのが楽しみです。皮むきは、母の仕事です。皆のおかげでおいしい干し柿が食べられます。今年も感謝です。

近江八幡市 大谷はるみ さん

みんなで作る自家製干し柿。栄養価の高い干し柿は冬にぴったりです。

守山市 みさみな さん

おもち好きの様子が目に浮かびます。そう言えば小さなころは火鉢に付きっ切りで焼いていたなあ。

守山市 川上千春 さん



今回は3月号掲載です。

テーマは「別れの思い出」

卒業、引越、退職など、別れにはさみしいものも、期待にあふれたものもありますね。皆さんのエピソードをお待ちしています！

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>



滋賀の地酒に注目！

特集の滋賀のお酒、こんなにたくさんあるとは、そして、こだわりのびつくりしました！私はお酒に縁がなく過して来ましたが、外食などの席では、少しいただきます。これからは、もっと味わいながらいただきます！

長浜市 みいちゃんママ さん

私も取材で地酒のよさを知り、晩酌でちびちび味わっています。

電話で危機一髪

先月初めに電話があった。「以前そちらに郵送した国民健康保険料の還付金払い戻しの返信がまだですが、取引銀行はどこですか？」。〇〇銀行です。応答している途中、ん？これは以前新聞に載っていた、還付金詐欺にあいそうになった人と同じ内容だわ。改めて銀行から連絡があります。改めまして切れた。電話中「メモを取ります」と言ったり、相手の名前を何度も確認したのがよかったのか、その後連絡はなかった。アブナイ、アブナイ。気をつけなくちゃ。

愛知郡 18きつぷ さん

いろいろな手口があるようですが、周りの人に相談することが大切ですね。

1/31(水)
締切

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

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

●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。

生協のおもち

生協さんの丸もち、切りもち、おいしいですね！賞味期限付きの個包装で、保存に便利で、常備品としてストックしています。よく伸びて、コシが強く、おススメです!!そのまま焼いたり、煮たりしますが、サイコロ状にカットしてお好み焼やみそ汁、スープ、麺類にと、大活躍です。ちなみに私の一番好きな食べ方は、ピザトーストならぬ、ピザもちです！お試しください。

大津市 ぴょんくん

気に入っていただきありがとうございます！いろいろな食べ方で楽しめますね。

父のオリジナル

父のおすすめの食べ方で、マネしておいしかったのが、きなこチーズもちです。焼いたもちで、プロセスチーズをくるんで湯にくぐらせ、砂糖ときなこをつけたものをまぶして食べます。チーズの塩気ときなこ+砂糖の甘しょっぱさが、マッチしていい組み合わせ。