

コープでつくる私の暮らし

スパイラル

2

February, 2020
No.374

contents

- たべるといせつ
「冷え」に勝つ! 2
- つくる現場から
生協牛乳120 3
- 地域にひろげ隊! 私たちにできるコト 8
- NEWS... 2020年度スパイラルサポーター募集します! 10
- スパイラルレシピ 16

特集

ハートコープしがってなあに?



スパイラル
読者プレゼント
シリコン
キッチンスプーンを

3名様にプレゼント!

詳細は p9 を check!

今月号のスパイラルカフェテーマは「冷え対策」。
及川夫妻は、自家製ジンジャーシロップとおしゃべりで、
ポカポカしたひと時を楽しんでいるようです。

スパイラル February, 2020 No.374

発行責任者/理事長 白石 一夫 生活協同組合コープしが
発行 / 2020年2月3日 〒520-2351 滋賀県野洲市富波甲972 TEL (077) 586-4839 FAX (077) 586-4840

Spiral Recipe

2 今月の スパイラルレシピ



今回は、2ページやスパイラルカフェでもご紹介している、冷え対策をテーマに「体を温めるレシピ」をご紹介します! 元気に冬を過ごしましょう!



豚肉と小松菜の おろし和え

| 調理時間 | 1人分のカロリー | 1人分の塩分 |
|------|----------|--------|
| 約10分 | 400 kcal | 2.1 g |

材料 (2人分)
豚ロースしゃぶしゃぶ用200g、えのき茸100g、小松菜200g、大根250g、A=(ごま油・しょうゆ各大さじ1・1/2、酢小さじ2)、塩・ゆずの皮のせん切り(あれば)各適量

作り方
① えのき茸は根元を切ってほぐし、大根はおろして水けをきる。
② 小松菜は塩ゆでして冷水にとり、水けをしぼって5cm長さに切る。えのき茸と豚肉はそれぞれゆで、ザルに上げる。
③ ボウルにAを混ぜ合わせ、②と大根おろしを加えて和える。
④ 器に盛り、ゆずの皮を散らす。

じゃがいもとアボカドの カレーマヨ和え

| 調理時間 | 1人分のカロリー | 1人分の塩分 |
|------|----------|--------|
| 約10分 | 348 kcal | 0.9 g |

材料 (2人分)
じゃがいも2個、アボカド1個、A=(マヨネーズ大さじ2、カレー粉小さじ1/2、レモン汁・はちみつ各小さじ1、塩・こしょう各少々)

作り方
① じゃがいもは食べやすい大きさに切る。ゆでて湯を捨て、鍋をふって水けをとばす。
② アボカドは種を除いて皮をむき、横1cm幅に切る。
③ ボウルにAを混ぜ合わせ、①、②を加えて和える。

キャベツと卵の 豆乳みそ汁

| 調理時間 | 1人分のカロリー | 1人分の塩分 |
|------|----------|--------|
| 約15分 | 192 kcal | 2.6 g |

材料 (2人分)
キャベツ2枚、玉ねぎ1/4個、にんじん1/3本、卵2個、だし汁・豆乳各1カップ、みそ大さじ2、すり白ごま適量

作り方
① キャベツはざく切り、玉ねぎはくし形切り、にんじんは短冊切りにする。
② 鍋にだし汁を煮立てて①を入れ、再び煮立ったら卵を落とし入れ、ふたをして約3分煮る。みそを溶き入れ、豆乳を加えて温める。
③ 器に盛り、ごまをふる。



年間、140万本の利用がある「生協牛乳120」。
コープしがの利用点数ナンバーワンの商品です。

つくる現場から



こだわりのエサで栄養をつける乳牛たち

大山乳業農業協同組合
生協牛乳120

コープしが組合員さんのご家庭の
定番商品として愛されている生協
牛乳120。

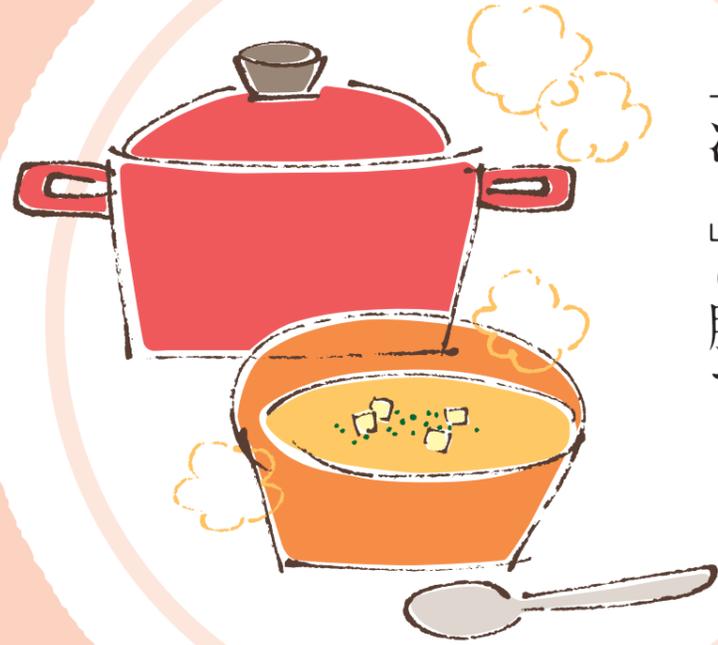


健康なお母さん牛のおいしい牛乳

大山乳業農業協同組合の
生協牛乳120

地域活動栄養士
長岡由里子さん

たべると
たれせつ



「冷え」に勝つ！

も っとも寒くなるこの季節。特に女性にとっては

万病のもとといわれる「冷え」が心配ですが、体の表面だけを温めても根本的な対策にはならず、体の内側から温める食材をしっかりと摂ることで、予防・改善が期待されます。

冷えを感じる原因の一つは、エネルギーがうまく生産できていないこと。人は筋肉で熱の生産が行われますが、これらがうまくいかない、寒さを感じやすくなるのです。

もう一つは、血流が悪くなること。足や手などの末端まで温かい血が回らなくなると、冷えの原因になります。

そこで食事で摂ってほしいのは、①エネルギー生産のための材料となるもの（かぶ・かぼちゃ・じゃがいもなど糖質の多いもの）、②エネルギーの生産を促すもの（しょうが（シヨウウガオール）、とうがらし（カプサイシン）、シナモンやカレー粉などのスパイス類・豚肉（ビタミンB1）③筋肉の材料となるもの（魚類・肉類・大豆製品などの良質のたんぱく質）は、しっかりと食べてほしいですね。

また、④血液をサラサラにするもの（ニラ・ネギ・玉ねぎ・にんにく（硫化アリル）⑤血流

アップ効果のあるもの（アブラナ科の野菜（ブロッコリー・小松菜・大根・キャベツ）、鮭（アスタキサンチン）、青魚（DHA/EPA）、ココア（テオブロミン）⑥血管を健康にするもの（にんじん・アボカド・ごま・ナッツ類（ビタミンE、カロテン）なども冷えには効果が期待されます。

それから食事だけでなく生活面でも、朝食をしっかりと食べて内臓を動かし、代謝機能を高めて体温を上昇させるようにしたり、筋肉を作るための「運動」を心がけ、ぬるめのお湯にゆったりと浸かりながら、ストレスを溜めない規則正しい生活を心がけましょう。

ポイント

食事で体の内側から温める
規則正しい生活と朝食
筋肉をつくる運動をしよう

大山乳業農協の生産者が
一番大切にしていること

おいしい牛乳は、 健康な牛からしか生まれない



豊かな自然環境の中で、ストレスを与えず、栄養たっぷりの牧草で牛を育て、体調管理に細心の注意を払っています。

生協牛乳「120」って？

原材料名に「生乳100%」と表示されているものは4種類。その中で生乳を加熱殺菌しただけのものが牛乳です。生協牛乳120は、この殺菌を“120℃で2



秒間”行っています。生協牛乳120は、味だけでなく安全にもとことんこだわり、集乳時、工場の受け入れ時、出荷前の3回にわたり検査を行っています。

「生協牛乳120」が おいしいわけ

理由は、**生乳の品質(乳質)のよさ**。
乳質のよさを守るために、乳牛一頭一頭の乳成分などを検査する牛群検定への参加に力を入れています。(参加率日本一)

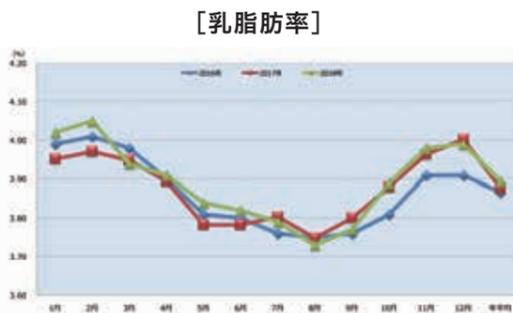
乳質は大きく**2つ**に分けることができます。



大山乳業
農業協同組合
京都営業所
森長彰洋さん

1 成分的乳質(乳脂肪率、無脂乳固形分率)

季節に変動がありますが、大山乳業の牛乳は平均して高い比率です。



2 衛生的乳質(細菌数、体細胞数)

体細胞数(※)が少ないことが、大山乳業の乳質の大きな特徴です。下の図の通り、全国平均を大きく下回り、母牛の健康状態が大変良好であることを表します。



こちらもおすすめ

「低脂肪牛乳」

鳥取県産生乳100%を使用し、乳脂肪分を60%取り除き、1.5%に調整したものです。カロリー・脂質以外、栄養素は変わりません。取り除いた脂肪分は、バターやチーズなど他の乳製品の原料として使用されるため、価格は少し安くなっています。

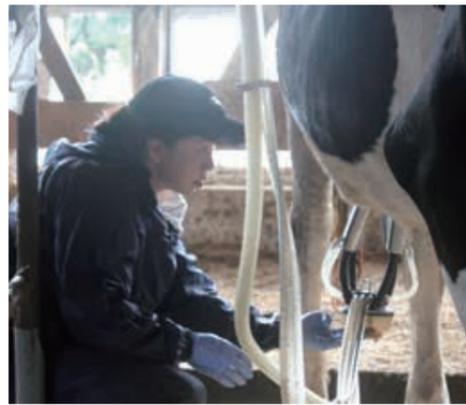


吉田さんおすすめ! 「みるくもち」



材料[4人分] 牛乳・400ml 片栗粉・大さじ6 砂糖・大さじ2
【A】 きな粉・大さじ2 砂糖・小さじ2 塩・少々

- 鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れて木べらでよく混ぜ、火にかける。
 - 湯気が出るまで強火で混ぜ、少し固まり出したら中火にし、2~3分混ぜる。プリプリになり、鍋底が5~6秒間見えるようになるまで。
 - パットに【A】を入れて混ぜ、②を流し込み、その上にまた【A】をふり、器に取り分ける。
- ▶ ①に抹茶粉末(小さじ1)を混ぜると抹茶みるくもち、インスタントコーヒー(小さじ1)を混ぜるとコーヒーみるくもちにアレンジできます。



「牛乳嫌いだった子どもが、この牛乳をきっかけに飲めるようになった!」という組合員さんのお話しをよく耳にする、「生協牛乳120」。

生産する大山乳業農業協同組合(以下、大山乳業)は、酪農専門の農協です。国内1人あたりの牛乳消費量は減少傾向にある中で、「生協牛乳120」は、2009年コープしがの産直牛乳として取扱いが始まって以降、年々利用が増えており、今では年間140万本の利用があります。

大山乳業の工場は鳥取県中部の琴浦町にあります。酪農家は114戸、1戸平均約80頭を飼育し、年間56,452トンの生乳を生産しています。

おいしく安全な牛乳のために

大山乳業の最大の特長は、県内すべての酪農家が大山乳業農協の組合員であることです。これは全国的にも大変稀なこと。自らが生産した生乳を自らが処理し、販売するという一貫体制をとっているため、搾乳から出荷までの時間が短い新鮮な牛乳を、消費者に届けられることができます。また、酪農指導部という部署で、獣医を含む専門の職員が、土・草・牛作りを基本に生産指導しています。エサの安全性はもちろんのこと、牛の健康管理から搾乳衛生まで、酪農家をサポートする体制を整え、酪農家と一緒に、おいしい牛乳のために日夜努力しています。

たくさんの想いを牛乳に込めて

鳥取県大山町の酪農家、吉田裕美さんは、昨年6月1日牛乳の日(絵本「こんにちは もーちゃん」)を出版されました。吉田さんが家族で営む「吉田牧場」では、乳牛を約50頭、和牛を約50頭、合計約100頭を育成の段階から自家産にこだわって飼育しています。家族5人で、1日約600kgの生

絵本「こんにちは もーちゃん」を 3名様にプレゼント

p15の応募方法
参照の上、この記
事の感想を添えて
ご応募ください。



(上) 酪農や食について気軽に伝えたいと考え、吉田さんがつくった紙芝居が絵本に。
(下) 吉田裕美さん

乳を、大山乳業へ出荷しています。吉田さんは嫁いだ当初、牛が苦手な「酪農の仕事なんて絶対やらない!」と思っていたそう。「だけど、家族や周りの酪農家、大山乳業の職員さんなど、おいしい牛乳をつくるために、たくさんの人が関わっていること、たくさんの思いが込められていることを知り、徐々に酪農に携わってみたいという気持ち芽生えました」。

吉田牧場では、エサも自家産にこだわっています。牧草やトウモロコシを栽培し、干草にしたり発酵させたり栄養のバランスを考え、さまざまな工夫をこらした工



サを与えています。母牛の体調管理のために大切なのは、日々の観察だと吉田さんはいいます。「毎日、牛の体調は変化します。乳房炎になることもあるので、体調の変化に気づけるよう、日々の観察は気をつけて行っています」。



※ 乳房炎など牛の体調が悪いと体細胞数が増加するため、母牛の健康状態を知る指標となります。乳房炎にかかると、苦味成分となる塩分を含む血液成分が乳汁中に流れ込み、甘さやうまさが減少するといわれています。



1番上の土色のハートが大地(農業)ピンクが福祉、緑が環境、水色がびわ湖

近江八幡事業所では、宅配の商品案内書や仕分け袋、家庭から出る牛乳パックや卵パック、お店で回収したペットボトルやトレーをきちんと分別し、価値ある資源に加工しています。さらに昨年7月から、常温の商品をお届けする青い箱(折りコンテナ)や夏場の配達に欠かせない蓄冷剤の洗浄もスタートさせました。今後は関連施設の清掃作業など、ますます活躍の場を広げていこうとしています。

近江八幡事業所

組合員さんに気持ちよく利用してもらえよう、折りコンテナ・蓄冷剤の洗浄とリサイクル品の加工をしています。



近江八幡事業所のみなさん

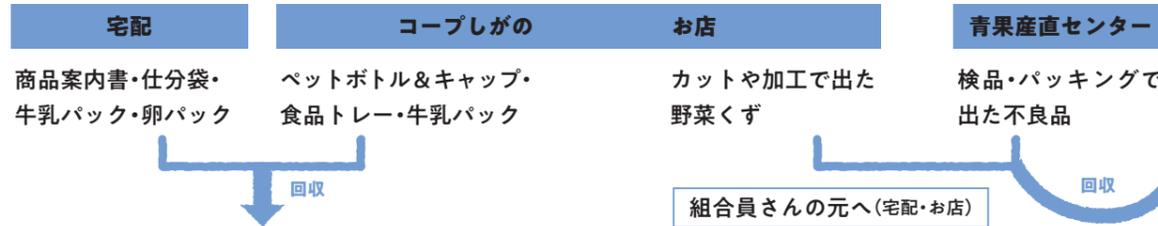
宅配の常温商品をお届けする青い箱(折りコンテナ)は月に4万枚、繰り返し使用できるプラスチックの蓄冷剤は1時間に900枚を洗浄しています。



蓄冷剤もピカピカに☆



折りコンテナも蓄冷剤もこの大きな機械でしっかり洗浄



| | | |
|--------------------------|--------------------------|-----------------------|
| 商品案内書 →再生紙の原料に | 卵パック →再び卵パックに | ペットボトルキャップ →プランターに |
| 商品仕分け袋 →東南アジアでレジ袋の材料に | 牛乳パック →トイレトーパー、ティッシュに | トレー 古くなった保冷箱など |



スタッフの声



入社して5年目。現在では“リサイクルセンターのサブリーダー”とよばれています(笑)最近では職場に新しい仲間が2人も増え、指導する機会が多くなりました。そんなとき心がけていることは、難しい言葉を使わず、できるだけやさしく丁寧に教えること。お互いに協力して一緒に働ける仲間がいることが、僕の何よりの喜びです。

西川 和樹さん



去年の9月に入社したばかりですが、思った以上にすんなりと仕事や職場の環境に慣れました。私の仕事は、収穫した野菜の葉っぱの破れや穴あきを取り除き、同じサイズにそろえて袋に詰めること。素早く丁寧に作業をこなせるように毎日頑張っています。最近の楽しみは、職場のみなんでかきを食べて山代温泉に行くことです。

澤田 もえさん



ハートコープしがは、ともに生き、ともに働き、ともに創ることができるところ。一人ひとりが社会・地域・組織の一員として、仕事を通して「誰かの役に立ちたい」「誰かを笑顔にしたい」という思いをカタチにしようと頑張っています。「ありがとう!」「美味しいよ!」の声が私たちの原動力です。

小澤 郁乃さん

ハートコープしがのコンセプトは、私たちのロゴマークにすべて集約されています。1番上の土色のハートが大地(農業)、グリーンが環境、ピンクが福祉、そしてブルーがびわ湖です。これら全部をつないでみんながイ



【お話をうかがった人】
ハートコープしが
専務取締役 寺田 真一さん

ぐるぐる回そう、リサイクルの環 ハートコープしが ってなあに?

コープしがの子会社として、2018年11月1日に設立された「ハートコープしが」。農業と福祉をつないで新たな雇用を生み出すだけでなく、限りある資源をムダなく再利用する循環型社会への取り組みを行っています。

野洲事業所

「安全な野菜が食べたい」「環境に配慮したくらしがしたい」という組合員さんの思いをカタチにしています。野洲事業所のみなさん



野菜くずを細かく破砕、脱水します。その後、たい肥製造機に投入して、60度の熱風で乾燥すると24時間後にたい肥が完成!



「野菜くずも有効活用!」



サラサラ、ふかふかのたい肥

コープファーム中主へ

ハートコープしがで作ったたい肥などを使用し、小松菜、ほうれん草などをハウスで栽培。



野菜を収穫

野菜くずのたい肥などですくすく育った小松菜



ていねいに手摘みします



組合員さんのことを思いながらていねいに調整。



組合員さんに喜んでもらえるように

野洲事業所で加工

食品トレーや古くなった保冷箱(シッパー)などの発泡スチロールを資源として販売できるように加工をしています。



要らなくなった発泡スチロールを溶かして...



のべ棒みたいにぎゅっと圧縮

「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。

組合員の声

Q 活あさりの、産地を確認したところ三重、愛知、熊本、他となっています。何のために「他」が加えられているのでしょうか？

A 「活あさり」は、近年あさりの原料事情が大変悪く、シケなどにより出漁できない場合や、その他何らかの事情により漁獲量が安定しない場合があります。そのため産地を1つに限定せず、『三重県、愛知県、熊本県』を中心にいずれかのものお届けすることで欠配がないようにしています。また、『他』という表記につきましては、三重・愛知・熊本で不足する場合など、『山口県 静岡県 福岡県 徳島県、千葉県 北海道』でお届けする可能性もあるのですが、紙面に載せきれないため、『他』と表記しています。今後も『三重県、愛知県、熊本県他』との表記になりますのでご理解ください。

なお、最新の産地情報では、2018年～2019年にかけて「カイヤドリウミグモ」という寄生虫の被害で愛知県のあさはり漁獲量が激減、三重県も資源枯渇で漁獲量が激減しており、現状ではあさりの産地は熊本県産を主としてお届けしています。



サッと盛り付け!

しっかりよせる

ググッ

本体価格:
880円(税込968円)
シーズン最安値
日本製/全長約25cm
注文番号
040065

プレゼント企画

シリコンキッチン spoon を3名様にプレゼント

【応募方法】

①お名前②住所③電話番号④組合員コードをご記入の上、郵送・FAX・HPからご応募ください。宛先はp15参照。

くらしのひまわりで発見
くらしに役立つ雑貨・化粧品カタログ

使ってみよう! コープの雑貨

シリコンキッチン spoon

- これ一本で4役こなす!
- お鍋を傷付けないシリコン製
- 摩耗・変形少なく耐熱性あり

いったん火を通した料理は、サッと調理し器に盛り、食卓に出すまでの一連の動作がスムーズであるほどおいしくなるもの。シリコンキッチン spoon は、調理をよりスムーズに、料理をよりおいしく楽しむために誕生した万能 spoon です。混ぜる・よせる・すくう・盛り付ける、の4役こなし、フライパンや鍋も傷付けないシリコン製。調理道具はこれ一つなので、洗いのもちよっぴり楽になりますね。

【企画回】2月4回



File 21
がんばる人
甲賀市

地域に
ひろげ隊!

滋賀県内で
住みよい地域のために
活動されている組合員を
レポートします。

私たちにできる「ト」。

地元の自然に目を向けよう

【地活委員会】
逢坂 文子さん



「地域に根ざした活動」や「地元
の活性化」、地元のものを使った活
動」など、自由に発想してもらった
ら面白いなと思ひ、地域委員会をも
じって付けた名前が『地活委員会』
です」と立ち上げメンバーのひとり、
逢坂文子さん。

「地方の田舎は本来、自然豊かな
宝の山。けれど、ここ甲賀市も含め
てどんどん過疎化してきています。
少しでも多くの人に、地元の魅力に
気づいて欲しい」と、甲賀市水口町
内の施設「みなく
ち子どもの森」や
「NPO法人鹿深
の杜」で、自然観
察や自然のものか
ら作る工作教室、
野外調理のワーク



クリスマス企画「エコリースを作ろう!」のひとつコマ

ショップなど
を開催されて
います。「企
画は年に2、
3回ですが、
時にはプロや
経験者を招く
ことも。自然
と共存することに目を向けてもらえ
るような企画を、いつも考えている
んですよ。企画を実施する中で、
思うように進まないこともあるそ
うですが色々経験することで対策を考
えられるようになったそう。

「自分ができることを、楽しみな
がら増やしていきたいませんか? 自分
です。一緒に活動してくれる人、大歓
迎です!」



地活委員会の皆さん。左から2番目が逢坂さん

File 22
がんばる人
甲賀市・湖南市

米飯の素晴らしさを
届けたい

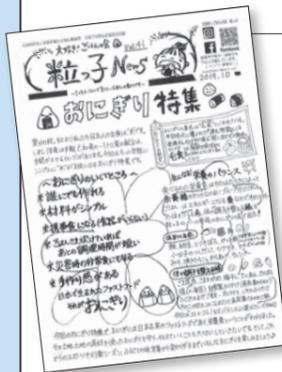
【大好き! ごはんの会 粒っ子】
渡辺 理代子さん



11月に開催したふりかけ・みそ玉ワークショップの様子

「大好き! ごはんの会 粒っ子」。
「妊娠・出産を機に食の大切さに
気付く人は多いと思います。初めて
の子育てでどんなものを食べさせ
たらよいか悩んだり、子どもに食物ア
レルギーがあれば給食の献立が心配
になったりする人も。私たちは、和
食のよさを伝えたい、アレルギーの
子もみんな同じ献立のものが食べら
れるように米飯給食をもっと推進し
てほしい、という思いを持って、年
に3、4回、食に関するフリーペー
パー『粒っ子ニュース』を発行して
きました」と話すのは、メンバーの
渡辺理代子さん。このほか、手作りの
展示物でお話を聞いたり、講師
の先生をお招きして講演会を開催し

「ごはん中
心の和食で子
育てしたい」、
「給食も毎日
米飯で」と思
う母親が集ま
り結成された



大好き! ごはんの会 粒っ子
で検索!



田中顧問を囲んでメンバー集合。
後列右から3人目が渡辺さん

たり、食に関する映画の自主上映会
をしたりしているそうです。
「今年度、甲賀市に米飯の推進に
関する要望書を提出させてもらう中
で、米飯給食には栄養面だけでなく
「食育」、「地産地消」などたくさん
の可能性を秘めていることがわかり
ました。市長をはじめ、関係者の方
の元へ思いを届けることができたの
は大きな一歩。今後はさらに食の知
識を深めたい」と渡辺さん。
「フェイスブッ
クやインスタグ
ラムでも活動を
紹介していま
す。メンバーも
募集中です。」



お二人の活動について興味がある方は、東地区事務局 (0748-48-8620) までお問い合わせを。

NEWS 3

＼秋晴れの安土を気持ちよく歩きました／ 健康ウォーキング in 安土

11月23日(土)、第2回コープしが健康ウォーキング大会「安土天下取りの道を歩こう 再び」を開催。安土城城郭資料館駐車場から文芸の郷グラウンドを回って戻ってくる全長6.7kmのコースを、参加者約150名が、安土町の街並みや色づきかけた山の紅葉を楽しみながらウォーキングしました。

イベント会場の文芸の郷グラウンドでは、滋賀保健センターによる「血管年齢チェック」、「骨密度測定」、「ボイスクリニック」、「食事＆運動習慣チェック」や、「腰の王子様」こと河上雄太先生による「正しいウォーキングの指導」を体験しました。



河上雄太先生のミニミニアドバイス

- ① ももの前とおしりの付け根を十分さすってから歩く、足が軽く感じますよ。
- ② 「歩く」とは、体(体幹部)を前に出すこと(足を前に出すことではない)。「みぞおちのちょっと下を、引っ張られるように歩いてみて。」



youtube 整体師 腰の王子

NEWS 1

2020年度 スパイラルサポーター 大募集!!



「スパイラル」は、組合員さんと共につくるコープしがの広報誌。組合員さんが知りたいことを、楽しくわかりやすくお伝えするために、あなたのお力をかしてもらえませんか?



特典

- ① 12回中10回以上ご提出いただいた方に1,000ポイント、5回以上ご提出いただいた方に500ポイント(店舗組合員には図書カード)を進呈。(翌年4月)
- ② アンケートと一緒に、カフェやクイズの投稿が可能
- ③ サポーター参加の取材企画や、サポーター交流会を実施(年に1~2回)

募集内容

◆資格

コープしがの組合員(またはご家族の方)なら、どなたでもOKです!

◆募集人数

100名(応募多数の場合は抽選の上、結果を連絡します。)

◆内容

「スパイラル」の発行に合わせてアンケートを送りますので、記入しご提出いただけます。ホームページでのご回答も可能です。

アンケートの内容

※スパイラルに掲載させて頂くことがあります。

- ・記事への感想やご意見、わかりにくい表現など
- ・今後の企画に関するアイデアやご意見
- ・日頃のご利用に関すること(おすすめ商品など)

◆期間

2020年4月号~2021年3月号(12回)

◆応募方法

FAXまたはメールで、タイトルに「スパイラルサポーター応募」と書いて、以下の内容を記入の上、ご応募ください。

- 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

◆締切

2020年2月28日(金)

◆お問い合わせ

0120-668-825(コープしが組織部 広報担当:岡野)

サポーターさんの声



読むだけで新しい発見がいっぱい!コープしがをぐっと身近に感じられるようになりました。ちょっとした時間に回答できるので子育て中の方にもおすすめ!

NEWS 4

所在不明組合員の整理に関する公示

2020年2月3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、2018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おすすめします。

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、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になります。

今回の対象者は、2018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193名(2019年12月10日現在)です。

規約により、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2020年2月3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。

【対象組合員名簿の掲示とその後の対応】

- ① 対象組合員の名簿はコープしがの各事業所に、2020年2月3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、2020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。
- ③ 2020年6月10日に開催する第40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

NEWS 2

コープしがのホームページがリニューアルしました!



滋賀県内外の産直生産者や旬の情報を発信

メールでカンタンお問い合わせ!

知りたいことは、まずここで調べてみて♪

注文前に迷ったら...商品の口コミ情報をチェックして!

毎日の献立作りをお助け! レシピ検索



「せっかくのホームページ、みなさんに便利に使ってほしい!」と、1/14からホームページをリニューアルしました。eフレンズログイン画面もスッキリ。コープしがの新しくなったホームページをぜひ1度のぞいてみてください。ご意見・ご感想もお聞かせくださいね。



理事会からの 大切なお知らせ

第10回定例理事会(2020年1月7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。

10回定例理事会

- ・「コープしが2030年ビジョン骨子(案)」を確認しました。
「ともにつくる 笑顔あふれる未来」です。
 - ①誰もが生涯にわたって心ゆたかにくらす社会
 - ②笑顔で安心してくらし続けることができる地域社会
 - ③だれ一人として取り残さない、持続可能でお互いを認め合う共生社会
 - ④関わるだれもが生き活きと輝くことができる生協
 - ⑤多くの人々がつながる生協
- をめざし、具体的な内容を検討していきます。
- ・コープながはま店のストアコンセプトと事業計画を確認しました。
2021年3月のオープン(予定)にむけてすすめていきます。

第14期理事の紹介

有識理事 **小林治一郎**(左)、**伊藤庄蔵**(右)

有識理事は、専門的な知見・情報・経験等をもって理事会での意思決定に参画する役割を担います。また、常勤理事の業務執行が、それぞれの専門分野の視点や経験・知見から見て社会的責任に答えるものであるが助言する役割を担います。



健康のため、ゴルフを30年ほどしていますが、まったく上達していません。

古希過ぎて、年々乱れるゴルフかな。古希過ぎて、年々上達グランドゴルフ。目指すは毎日一万歩

| 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(%) | 前年比(%) |
| 供給高 (千円) | 宅配 | 2,589,935 | 2,588,746 | 99.9 | 100.4 | 20,585,724 | 20,291,316 | 98.5 | 98.3 |
| | 店舗 | 462,200 | 452,926 | 97.9 | 100.9 | 4,174,100 | 4,143,081 | 99.2 | 101.9 |
| | 夕食サポート | 30,177 | 31,456 | 104.2 | 114.6 | 255,544 | 259,735 | 101.6 | 104.0 |
| | コープでんき | 86,069 | 85,837 | 99.7 | 119.8 | 801,156 | 801,330 | 100.0 | 119.3 |
| | 合計 | 3,168,381 | 3,158,967 | 99.7 | 101.0 | 25,816,524 | 25,495,463 | 98.7 | 99.5 |
| 経常剰余金(千円) | | 80,051 | 71,763 | 89.6 | 71.9 | 298,772 | 403,719 | 135.1 | 68.3 |
| 組合員数(人) | | 203,105 | 200,255 | 98.5 | 102.3 | | | | |
| 加入人数(人) | | 890 | 798 | 89.7 | 122.6 | | | | |
| 出資金(千円) | | 11,901,936 | 11,953,308 | 100.4 | 102.8 | | | | |

2019年度12月期組織経営概況

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、理事会やその他の重要な会議への出席の他に、以下の監査等を行いました。

- | | |
|---|------------------------------------|
| 11月28日 監事監査研究交流会参加 ~29日 | 4日 介護事業部監査 |
| 11月 2日 経理フロア監査 | 6日 事業所往査(東近江センター)、内部監査立会(コープもりやま店) |
| 3日 第7回監事会 [この間の監査所見共有化、2019年度監査の振り返り及び2020年度監査方針骨子の検討、2019年度予算執行状況の確認及び2020年度予算の検討、今後の予定確認] | 12日 総務人事フロア監査、事業所往査(甲南センター) 以上 |

Information

2020年NPT再検討会議被爆者活動支援募金 へのご協力ありがとうございました。

募金実績 **456,318円** (参加人数843人)

募金は、日本生協連合会を通じて日本被団協へ贈呈され、国連本部で開催する「原爆展」の費用や、被爆者の渡航費用の補助などに当てられます。

頭の体操

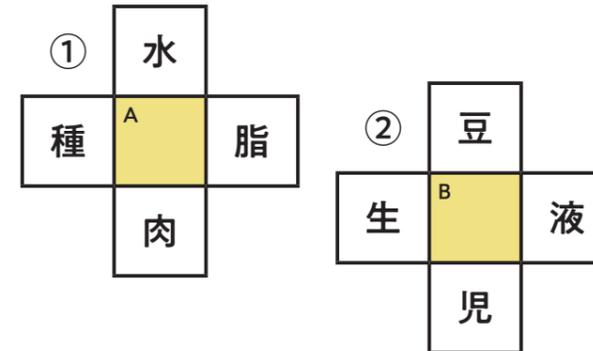
Mental Gymnastics

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。

12月号 正解
「アメノイオ」
応募総数 279通 うち正解 276通

二字熟語漢字クイズ

AとBに漢字1文字を入れると、それぞれ4つの二字熟語が完成します。AとBに入る文字を組み合わせてできる熟語を教えてください。



締切

2月25日(火) (消印有効)

応募方法は15ページをご覧ください。

vol. II

コープしがで はたらくひと

コープしがを日々支える、様々な役職のスタッフをご紹介します！

最近ハマっていること

大きな公園や、長いすべり台探しにハマっています！(子どものしもべなので...)

花房 健太郎さん 店舗事業部



仕事を通じて感じることは？
お買い上げいただいた組合員さんから「お惣菜を買っただけじゃやっぱりコープ！」と言ってもらえる商品が数多くつくることを心がけて、商品開発や企画に当たっています。組合員さんや地域に頼られるお店になれるよう品揃えや価格はもちろん、「コープで買って(食べて)よかった」と「価値」を感じてもらえる商品を提供していきたいと、常に考えています。

組合員さんへメッセージ
コープのお店は、職員と組合員さんの距離が近いのが強みです。組合員さんの小さな気づきや、よいお店づくりの大きな糧になります。要望や困り事などございましたら、どうぞお気軽にお聞かせください。

また何かある時はコープさんにお願いますね」と言ってもらえる時は本当に嬉しいです！

12月度リサイクル報告

● = 宅配 ● = 店舗・ステーション () は前年比

| | |
|---|---|
| 商品案内書 宅 324,630Kg (88.6%) (回収率112.9%) | 卵パック 宅 1,555Kg (77.2%) |
| 商品仕分け袋 宅 3,035Kg (102.3%) (回収率33.4%) | 牛乳パック 宅 4,110Kg (114.5%) 店 662Kg (95.7%) |

ペットボトル
店 1,256Kg (98.0%)

キャップ
店 98Kg (100.0%)

トレー
店 361Kg (96.4%)

リサイクル品売却金額

| | |
|--------------------|-----------------------|
| 12月度 6,307,463円 | 4月から累計 52,070,117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



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！

友だちっていいですね

友だちに出会って、「いい病院、知らんか？」「あの先生、どうや？」との会話。とうとう、そんな歳に。でも、会話ができる旧知の友が多くなったのも、この歳になってからです。よいことありますね。

長浜市 もみじさん

街中に音楽が溢れたら

先月、京都駅にピアノが置いてありました。流行の「駅ピアノ」。テ

テーマ
冷え対策

理想は冬眠…

私も娘もそろって究極の寒がりです。冬の時期に欠かさず身に付けているのは腹巻き。毛糸ではなく、薄手のボディーウォーマーです。あとはレッグウォーマーをしたり、腰にカイロを貼ったり、時と場合によって色んな寒さ対策をしながら、なんとか冬を乗りきっています。人間も冬眠ができたらなあ…ぬくぬくこたつで一日中ゴロゴロしながら過ごしたい♪(笑)

長浜市 まゆみさん

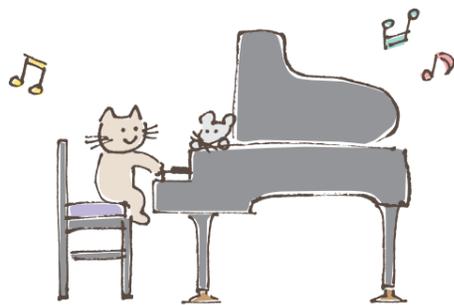


湯たんぽと
ジンジャーティー

私は一年中、冷え対策をしています。特に夏の職場の冷房に耐え切れ

レビで見て、ステキだなあと思っていました。ちょうど若い人が次々と演奏していて感動！もつと広がって、皆を楽しませてもらいたいです。

大津市 くりぼんさん



52分の挑戦で
家事スキルアップ

私が行っている充実した家事の方法をご紹介します。私の家の炊飯器は、52分でご飯が炊きあがり。この52分間にどれだけの家事ができるかという挑戦を毎日しています。例えば、おかず作り。食洗器内の食器を片付け。洗剤。冷蔵庫内の片付け…を昨日より多くのことができると同時に考えながら家事をします。おかずを作る際は、タイマーを利用し、何かに夢中になり過ぎて忘れないうように心がけています。無駄な

ず、離職も頭をよぎったほどです。私にとって夏は寒くて、建屋の中が暖かい冬は快適。そんな私の冷え対策は、湯たんぽとしょうがパウダーをたっぷり入れた温かい紅茶と半身浴です。とにかく、身体の中から温めることです。湯たんぽをお腹に当てて寝ると、熟睡できます。おすすめです！

野洲市 みかんさん



足を動かして温める

足指じゃんけんやマッサージは、湯船の中やテレビを見ながらでも、いつでもできるからおすすめです。

米原市 としちゃん

心遣いに心もぼかばか

昨年の冬、長男を妊娠していた時

い時間作りがとても充実しますし、昨日よりできることが増えるとてもハッピーな気分になりますよ。

長浜市 パンちゃんママさん

鬼も太巻き寿司
食べられて笑顔♪



長浜市 こうちゃん(5歳)

ママの好きなものだって
大切

息子たちが園児だった頃、たまに外食しても「子どもが食べられるもの」。代わりにあげられるものを基準に選んでいました。小学生になった今でも、そのクセが抜けず、自分が何を食いたいのか、何が好きな

のことです。「寒い職場で冷えるのはよくないから、おなかの赤ちゃんとあなたのために使ってね」と、同僚の方にふわふわのレッグウォーマーをいただきました。優しいお心遣いに、心も体もぼかばか暖かくなりました。今年もレッグウォーマーをつけて、あの時の暖かい気持ちを思い出しながら、初めての育児を頑張っています。甲賀市 さつきさん

「オススメの
家族旅行スポット」

掲載はリニール第一弾、
4月20日(月)発行予定の
「スパイラル」です！

次号の掲載は4月号。
テーマは

編集後記

今年は、雪が降りませんね。いくつになっても、雪が積もると「わあっ♥」とちょっぴり心が躍るのに。ミニミニサイズでいいので、雪だるま作れるといいなあと思います。こんなことを思う私は、さて何歳でしょう？笑 編集担当より

兄妹の仲直りにほっこり

5歳になるお兄ちゃん。泣き虫で何かあるとすぐに泣いちゃいます。先日、お兄ちゃんが使っているおもちゃを2歳になる妹が取り、お兄ちゃんが泣いちゃいました。娘にお兄ちゃんのおもちゃとつちやダメだよ！返してごめんなさいって謝ってと話す、泣いているお兄ちゃんの頭をなでなで。ぎゅーってハグをしました。お兄ちゃんもニコリ！再度ハグ。心温まる光景でした。

近江八幡市 のりのりさん

友だちを想って

この季節になると喪中のハガキが届きます。私のところにも。高校の友だちでした。年に1回の年賀状に近況を書き、遠方にいる友を思い出していました。後日、「主人から淋しくなりました」と電話をいただき、涙が出てきました。あまりにも早い旅立ちに、悲しく落ち込んでいます。

長浜市 めがねのばあばさん

おたより

お子さんの絵も！

頭の体操の答え

イラスト
etc...

お待ちしております！

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」におたより・イラストなどを掲載させていただいた方全員に、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)

締切
2/25
(火)

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させていただきます。

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、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。