

コープでつくる私の暮らし

# スパイラル

11

November, 2020  
No.386



子育て情報や  
おすすめ商品を  
紹介する  
スパイラル  
ズチ11月号は

11/16 発行

メタセコイア並木（高島市）

つくる現場から 産直 鳥取こめ育ち牛

特集 大人の発達障害

組合員活動情報 ぱくぱくコミュニティ

ともにつくる  あふれる未来

 生活協同組合コープしが



コープしがは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

つくる現場から

# 100年先も届きたい！産直牛肉



コープしがの産直鳥取こめ育ち牛は、そのおいしさはもちろん、様々な畜産業界の問題を解消するため、循環型農業に取り組んでいることでも注目されています。

今回は、その仕組みやこだわり、「鳥取県の牛肉なのに産直」である理由についてご紹介します。

鳥取県は知る人ぞ知る肉牛の聖地。1966年の「第1回全国和牛能力共進会」(※1)で、鳥取県産「気高」号が日本一を

獲得。以来、9千頭以上の子孫を残し、今や全国各地のブランド牛の始祖として和牛界に名を残しています。(鳥取県HPより)

1980年には地域の酪農家らが集まって専門農協を設立。乳牛・肉牛の生産から加工・販売までを一手に請け負う現在の鳥取県畜産農業協同組合、通称「とりちく」が誕生しました。「牛を育てる農家にとって、最も頭を悩ませるのが飼料代。コストのかかる輸入飼料をなるべく

注目するのは…

産直 鳥取こめ育ち牛



国産の飼料稲や飼料米で育てた「とりちく」の牛肉。産直鳥取こめ育ち牛こまぎれ(180g)は、毎週自動お届け登録できます！  
注文番号 7351  
本体価格728円(税込786円)  
※11月3回の企画の価格です

つくる現場は…



鳥取県畜産農業協同組合(とりちく)

鳥取県下の酪農家らにより設立された専門農協。牛の飼料づくりから飼育、加工・販売まで行っています。

く控え、国産飼料にこだわったのが産直こめ育ち牛の始まりです」と、鳥取県畜産農業協同組合販売グループの佐々木茂さん。



鳥取県畜産農業協同組合 販売グループマネージャー 佐々木 茂さん

牛は、人間の主食にあたる牧草(粗飼料)とおかずにあたる穀物(濃厚飼料)を食べて育ちます。とりわけ穀物はそのほとんどを海外からの輸入に頼り、国際相場の変動で価格が高騰するなどの問題がありました。

「飼料が高ければ高いほど消費者の負担につながります。そこで思いついたのが、休耕田の活用です」。

### 今ある資源を未来のために

一年を通じて湿度が高く、日照時間の短い鳥取県では、畑作よりも稲作が盛ん。ただ近年は国の減反政策(※2)や農家の高齢化などにより、放置された休耕田が増加の一途をたどっています。

とりちくでは、まず県内の稲作農家と協力し、休耕田で牛の飼料稲を育てることから始めました。飼料稲とは、まだ青いうちに刈り取った稲を乳酸発酵させたもの。輸入に頼る乾燥牧草

の代替えとして使えます。

次に、作りすぎて余ったお米を飼料に転用できないかと考えました。そこでトウモロコシや麦などにお米を8%加えて配合したペレット(小さく固めた粒)を与えることにしました。

「実は、鳥取県産の飼料米が足りない年もある」と聞いた当時のコープしが職員が、滋賀県高島市の生産者グループを紹介したことから、一部高島市産の飼料米も使用しています。滋賀のお米がお肉になって戻ってくる、というイメージです。



飼料稲の収穫



発酵させた飼料稲。ぶ〜んとお漬物のような香りが漂います



飼料米を理想的な割合で配合したペレットとトウモロコシが牛のごちそう



モリモリと食欲旺盛な牛たち



枝肉分割の様子

### 100年先まで続く循環モデル

肉牛には、大きく分けて3つの種類があります。近江牛など日本固有の和牛、和牛と乳牛をかけた交雑種(F1)、そして乳牛のオスです。

産直鳥取こめ育ち牛は、国産牛として最も一般的な乳牛のオス、ホルスタイン種の去勢牛です。主に「生協牛乳120」の原乳を生産する母牛から生まれた仔牛で、約20カ月かけてじっくりと愛情たっぷり育てます。

和牛に比べてサシの少ないホルスタイン種の去勢牛は、あっさりとした味わいでかめばかむほどうま味がじわり。しかも、安全安価な国産飼料のおかげで、ヘルシーな牛肉を手ごろな価格で楽しめます。

そして何より注目すべきは、今ある資源を最大限に活用した循環型農業。休耕田で育てた稲・米を牛が食べ、牛の排せつ物がたい肥となってまた稲・米を育てます。やがて牛は牛乳を生産し、食肉となって私たちの食卓へ。100年先まで見据えた食のかたちが産直鳥取こめ育ち牛なのです。

### 牧場だより

「とりちく」には、牛の赤ちゃんを丈夫に育てる2カ所の哺育センターと6カ所の肥育牧場があります。その中の1つ美敷牧場は標高300mの高台にあり、見渡す限りの大自然。立派な体格のホルスタイン肉牛は、驚くほど毛並みがツヤツヤです。「牛はストレスにとても敏感。人間がビリビリしていると牛にも伝わるので、なるべく穏やかに接するよう心がけています」と肥育リーダーの鎌谷耕士さん。彼らの細やかな気配りが、産直鳥取こめ育ち牛の品質を支えています。



肥育リーダー 鎌谷 耕士さん

### これもオススメ!牛丼

牛丼の具 (1人前130g)

こめ育ち牛などの牛バラ肉使用。牛肉のうま味、玉ネギの甘さが特徴。滋賀県産・遠藤醤油のうす口しょうゆでじっくりと煮込んでいます。

2018年度コープしが商品開発検討委員会で、組合員と一緒に開発しました。11月4回コープしがマルシェに掲載!! お試しください。

本体価格448円(税込484円)



産直鳥取こめ育ち牛は、コープしがの関連会社シガフードプロダクツで加工、供給しているため、商品カタログと商品パッケージの表示にはメーカー名：シガフードプロダクツと表示しています。

### 産直鳥取こめ育ち牛

を使ったレシピ

⇒16ページ

※1…5年に1度開催される和牛の品評会

※2…お米の値段が下がらないよう生産量を抑制する制度



# 大人の発達障害



見えにくく、わかりにくい、といわれる発達障害。大人になるまで診断される機会がなく、社会に出てから生きづらさや働きづらさを感じる人が少なくありません。

そこで滋賀県発達障害者支援センターの桜井弥生さん、前田智仁さんに大人の発達障害についてうかがいました。

## 発達障害って何だろう？

「そもそも発達障害は生まれつきの脳の特性で、病気ではありません」と話すのは、滋賀県発達障害者支援センターの桜井

弥生さん。

通常とは少し異なる脳機能の発達により、物ごとのとらえ方や感じ方、理解の仕方に周囲との違いがあり、日常生活に困難をきたしている状態が発達障害とよばれます。

「発達障害には主に自閉症スペクトラム(ASD)、注意欠陥多動性障害(AD/HD)、学習障害(LD)などがあり、明確にわけて診断するのは難しく、複数の障害をあわせ持つ人もいます」と、同センターの前田智仁さん。

自閉症スペクトラムとは、自閉症の特性を持つ障害のこと。

## 大人になってわかることも

冒頭で桜井さんが教えてくれた通り、発達障害は生まれつきの脳の特性で、心や体の病気とは違います。子どもの頃は目立たなかった特性が、周囲の環境との関係や、本人の成長に伴い目立つようになることもあります。

大人になって特性が目立つ理由には、どのようなことがあるのでしょうか？

「学生時代は時間割があったりして一日の行動パターンがわりと決まっていますよね。ところが働き始めると、自分で計画を立てて実行しなければならなくなる。発達障害の人の中にはそれが苦手な人も多く、職場でうまくいかない、長続きしないなどの問題が起こります」。

また、結婚や出産といった人生の転換期に精神的な負担が重なり、発達障害の傾向が明らかになることもあります。「自分のことだけでなく、家族のことまで考えて行動しなければならず、自分ができる範囲をオーバーし

てしまうことがあるんです」と桜井さん。

社会生活におけるこうした困りごとが重なって、うつ症状や睡眠障害などを引き起こし、心療内科を受診したところ、実は発達障害だったという人も現在では増えています。

## 診断を受けるべきなの？

「もしかして発達障害かも…」と心配になったとき、私たち大人の場合はどこへ相談にいけばいいのでしょうか。

市町ごとに発達障害に関する相談窓口の設置が進められています。各市町の発達障害支援センターや保健センター、障害福祉担当課の窓口が滋賀県のHPに掲載されているのでご覧ください(※)。

いきなり医療機関を受診するよりも、まずは地域の支援機関に相談することが先決。本人にとって発達障害の診断がどのような意味を持つか、丁寧に考える必要があります。診断がつかないことで、本人が自分自身への理

別々の障害と考えるのではなく、虹のように様々な色を含むスペクトラム(連続体)としてとらえています。特徴としては、場面に合わせてコミュニケーションを取るのが苦手、何か困ったことがあっても自分から発信できない。興味や関心にかたよりがあり、好きなことには集中できて、興味がなければ頭に入らない…などがあげられます。一方、注意欠陥多動性障害とは、注意があちこちに散るのが特徴で、1つの物ごとに集中して取り組むのが苦手。注意が向いた方向にすぐ体が動くので、結果的にはじっとしていられたらいい。もの忘れが多かったりなどの傾向がみられます。そして最後に学習障害は、全般的な知的発達に遅れはないものの、読む・書く・計算するといった特定の能力にいちじるしい困難がみられること。「単に勉強が苦手ということではなく、人によっては文字がゆがんで見えたり、ぼやけて見えたりします。足し算・引き算はできないけど、かけ算・割り算はできない

など様々な傾向がありますね」と前田さんは話します。

### 学習障害(LD)

- 特徴
・「読む」「書く」「計算する」など特定の能力が、全体的な知的発達に比べて極端に苦手
- でも大丈夫!
・現在では、タブレットや計算機などさまざまなツールがあり、習熟困難な能力を補うことが可能

### 注意欠陥多動性障害(AD/HD)

- 特徴
・集中できない
・じっとしてられない
・衝動的に行動する
- 良いところ
・独自の発想力をもつアイデアマン
・思い立ったらすぐ行動できる

### 自閉症スペクトラム(ASD)

- 特徴
・コミュニケーションの障害
・対人関係・社会性の障害
・パターン化した行動
・興味や関心のかたよ
- 良いところ
・決められたルールをきちんと守る
・誠実でまじめな人柄が多い
・興味があることへの集中力を活かして研究職や専門職へ

※発達障害の特性は個人によって千差万別で、明確にわけて診断するのは専門家でも困難です。これらの特徴が当てはまるからといって、必ずしも発達障害であると断定できません。

解を深められることや、家族が特性を理解して対応しやすくなること、本人に合う教育的配慮や、福祉・就労支援サービスの利用につながることもあります。発達障害のあるなしに限らず、誰にだって得意・不得意はあるもの。それを補い合いながら今の社会は成り立っています。でも実際の職場では、何でもこなせて当たり前の人材が求められるがちになっています。もし今後、多様な働き方を認める社会が広がれば、発達障害のある人だけでなく、家族を介護する人や引きこもり状態の人など、膨大な数のマンパワーを生かせる世の中になるはず。

## お知らせ

滋賀県発達障害者支援センターでは、発達障害がある人への支援や啓発に取り組んでいます。たとえば、組合員同士のミニ勉強会に相談支援員を派遣することも可能。お気軽にお問い合わせを。

滋賀県発達障害者支援センター TEL077-561-2522

## 滋賀県の相談窓口一覧

滋賀県庁ホームページ 発達障害支援関係はこちら



または「滋賀県 発達障害支援関係」を検索。

〈発達障害の詳しい情報〉 発達障害情報・支援センター <http://www.rehab.go.jp/ddis/>

※相談の対象年齢や支援内容は、市町によって異なります。

お話をうかがった人



滋賀県発達障害者支援センター 主任相談支援員 桜井 弥生さん

自分と違う感じ方や考え方に会ったときに「あっ、この人はそう感じるんだ!」とポジティブに受け止められるといいですね。

相談支援員 前田 智仁(ともひと)さん

発達障害の人っていうと、すごく特別な人に感じてしまうがそうじゃない。お話をしているとユニークな方や個性的な方がおられますよ。

お話をうかがった人





## 「滋賀のこどものほほえむカサポート事業」へ100万円を贈呈しました

2020年10月13日（火）、新型コロナウイルス等の影響による生活困窮家庭への社会支援の一環として、社会福祉法人滋賀県社会福祉協議会が呼びかける「滋賀のこどものほほえむカサポート事業」へ100万円を贈呈し、滋賀県社会福祉協議会からはコープしがへ感謝状を頂戴しました。

また、コープしがのお店や配送センターに募金箱を設置（7/11～9/23）して取り組んだ滋賀のこどものほほえむカサポート事業の「滋賀の子ども緊急支援募金」25,215円も別途送金しました。ご協力ありがとうございました。



●滋賀県社会福祉協議会会長 渡邊光春様と白石理事長

※「滋賀のこどものほほえむカサポート事業」は、滋賀県社会福祉協議会が実施する事業で、新型コロナウイルスの影響で生活が苦しくなった世帯への「緊急小口資金の貸付」を利用して中学生以下のお子さまがおられる世帯へ金券などのプレゼントをお届けする取り組みです。

「緊急小口資金の貸付申請者の約3割が中学生以下の子どもがいる世帯。この子どもたちに向けて、滋賀県民の温かい眼差しを届けたい。ひとりでも多くの理解と参加で広げることが大切。ひたすらにつながっていきたい。」

滋賀県社会福祉協議会会長 渡邊光春様



## フードバンク滋賀・フードバンクびわ湖と「フードドライブ」に取り組みます

2020年10月13日（火）、フードバンク滋賀・フードバンクびわ湖と「フードドライブ覚書」の調印をしました。

10/26（月）～コープのお店3店舗に、フードBOXを設置し、食品提供を呼び掛けています。今後は、県下に9カ所ある配送センターにもフードBOXを設置し多くの組合員が参加できるように広がっていきます。（2021年1月～実施予定）

「このような取り組みから、フードバンクの活動を知ってほしい。困っておられる方の情報と一緒に活動して下さる方など、関心を持つ方が増えてほしい。」

フードバンク滋賀 代表代理 宮内みき子様

「“もったいない精神”で、助かる人がたくさんいる。どうかみなさんのご協力をお願いしたい。」

フードバンクびわ湖 理事長 曾田俊弘様



●フードバンク滋賀 代表代理 宮内みき子様と



●フードバンクびわ湖 理事長 曾田俊弘様と

よろしく  
お願いします!



フードBOX(デザインは変わります)

11月に食べたい!

## カラダスコヤカ レシピ Recipe



KARADA SUKUYAKA RECIPE



約10分

## とろろ昆布と長いもの肉巻き



北海道産  
昆布使用  
とろろ昆布

### 材料

(2人分)  
北海道産昆布使用とろろ昆布5g  
豚バラ薄切り肉(半分の長さに切る)3枚(90g)  
長いも(6等分の拍子木切り)80g  
片栗粉適量  
ごま油・しょうゆ・みりん各小さじ2

### 作り方

1. 豚肉の上にそれぞれ北海道産昆布使用とろろ昆布を広げ、長いものを芯にして巻く。
2. ①に片栗粉を軽くまぶし、ごま油を熱したフライパンで転がしながら中火で焼く。
3. 豚肉に火が通ったら、しょうゆ、みりんを回し入れて全体に絡める。

### ポイント

とろ〜りとろろ昆布とシャキシャキ食感の長いもを、甘辛味で仕上げた、ごはんがすすむ一品です。長いもは生でも食べられるので、豚肉に火が通ればOK。忙しい時にもおすすめです。

栄養素  
エネルギー：273kcal  
たんぱく質：7.9g  
脂質：20.1g  
炭水化物：12.5g  
食塩相当量(塩分)：1.0g

## コープしがのSDGs SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsとは、「持続可能な社会」を目指すための、国際社会共通の目標です。SDGsにつながるコープしがの取り組みを紹介していきます。



### ～びわ湖の水源の森を守るために～ コープの森づくり

滋賀県の森林面積は、県の面積の2分の1を占め、琵琶湖の水源、温暖化防止など多様な役割を担っています。しかし、多くの森林が手入れ不足となり、森林の多様な役割が果たせなくなりつつあります。

そこで、コープしは森林所有者と「琵琶湖森林づくりパートナー協定」を結び、森林整備を資金面で支援しています。手入れ不足に陥った森林を、計画的な整備によって健康な状態に戻したり、ボランティア活動や森林の学習会を通して森林所有者や地元との交流を深めたりして

います。

この協定により、2012年8月、長浜市に「コープの森余呉」を、2013年10月、甲賀市に「コープの森あぶらひ」を開設しました。

### 「琵琶湖森林づくりパートナー協定」

滋賀県が、森林所有者と企業との協働によって滋賀の森林づくりを進めるために設けた制度。企業は森林づくりの費用や労力を提供し、森林所有者は企業に環境活動のフィールドを提供し、森林整備を実施します。



▲コープしが職員ボランティアによる作業道づくり(コープの森余呉)



▲どんぐりプロジェクト(コープの森あぶらひ)



▲組合員・職員ボランティアによる枝払い作業(コープの森あぶらひ)



# 食の安全

食の安全を保证するためのコープの取り組みや、食の安全に関する情報を、品質保証フロアから発信します。

## 物流センターの検品・集品・温度管理

宅配でお届けしている商品は、近江八幡市にある(株)関西丸和ロジスティクスのAZ-COM物流センターで組合員さんごとに仕分けし、お届けしています。

工場出荷



物流センター入荷・検品



品温もチェック!

入荷した商品が商品カタログ通りか、賞味期限・消費期限が基準通りかも確認。

集品

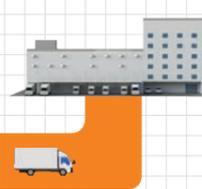


品温を保つため、素早く丁寧に作業します!

商品の仕分けは、常温・冷蔵・冷凍の温度別におこなっています。

約2秒間隔で保冷箱が流れてきます  
1人で20~28品を担当し、セットします

配送センターへ



常温商品・パンを入れている青いケースは洗浄しています。

返却された保冷箱は除菌液を噴霧

保冷箱や青いケース、保冷材は組合員みんなの大切な財産です。雨に濡れて汚れないよう大切に保管をお願いします。



コープ・ラボ  
9月度 検査状況

検査項目	件数
微生物	1368
農薬	85
食品添加物	74
放射性物質	20
その他	1
計	1548

お待ちしております!



## コープしがの お店から vol.8

今月はコープもりやま店から、誕生祭のお知らせです!

コープのお店情報をLINEでお届け!



ぜぜ店



もりやま店



かたた店

## コープもりやま店 祝・5周年

### 誕生祭を開催! お買得商品が並びます

コープもりやま店はまもなく5周年を迎えます。2015年11月のオープンからあつという間の5年間。コープもりやま店を支えてくださった組合員の皆さまへの感謝を込めて、誕生祭を開催いたします! 普段よりもさらにお買得商品をご用意し、「おいしさ・たのしさ・あったかさ」で、皆さまをお迎えいたします。ぜひご来店ください。

今年の「抽選会」は密を避けるためクジ引きは行わず、週明け11/23(月)より、店頭掲示での発表とさせていただきます。いつもより上位当選本数を増やしておりますので、ご期待ください。

## もりやま店誕生祭

日時 11月21日(土)・22日(日)

組合員の皆さまのご来店をお待ちしております!



## 頭の体操

-Mental Gymnastics-

### 数独

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=?

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

正解者の中から抽選で5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。応募方法は15ページをご覧ください。

締切 11月25日(水) (消印有効)

9月号 正解「9」 応募総数 404通 うち正解 397通

## 組合員さんの声に答えて

### 炊き込みパエリアの素



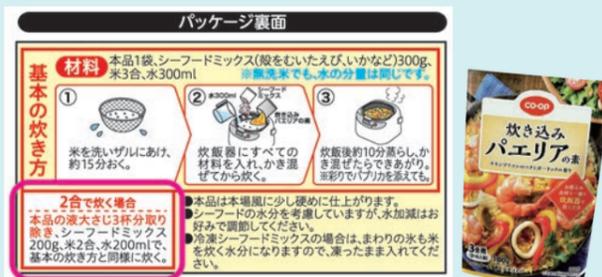
組合員の声

お米2合でも炊けますか?



3合用の商品ですが、少人数の家庭も増えていることから、お米2合での炊き方も記載しました。使用する具材が多いので、お米3合で炊く場合は5合炊き以上の炊飯器でしか炊きませんが、2合に減らすことで小さめの炊飯器でも炊けるようになります。

11月から変更予定です



WELL BEING

私らしく地域で暮らし続けるために

## 教えて介護

介護に関する知恵やニュースを介護事業部から発信します。



### 食事と介護

食事をおいしく食べられるということは、大事なことです。今回は、食事と介護について考えてみたいと思います。

まず食事をするときの自分の姿勢を思い出してください。例えばテーブルでイスに座っているなら、少し前かがみの姿勢で食べていると思います。

ゆがんだ姿勢や、テーブルから顔がようやく出ている状態では、食べ物をうまく口に運べず、食べこぼしや誤嚥(ごえん:食物などが、誤って喉頭と気管に入ってしまう状態)が起こり、誤嚥性肺炎などの原因にもなります。食事をする姿勢は、大変重要です。



次に食事介助の方法について。気をつけるべきポイントがいくつかあります。

- ① 食事を見て匂いを嗅いで、脳で食事の準備をしましょう。
- ② おみそ汁などの水分で口の中を湿らせる。
- ③ スプーンの半分に食べ物をのせ、声をかけながら上唇に少しつけて待つ。
- ④ スプーンをゆっくり下唇に移し、上唇が下りてくるのを待ち、上唇が下りてきたら、ゆっくりと水平にスプーンを抜く。

また、ご飯・水分(汁物)・副食(おかず)を交互にバランスよく口に運びましょう。

私たちは、普段の食事で無意識に行っている動きですが、ひとつひとつ意識して行うことが大切です。いつまでも食べる楽しみを大切にしていきたいですね。

(参考文献:社会福祉法人 協同福祉会編 『あなたの大切な人を寝たきりにさせないための介護の基本』(クリエイツかもがわ、2009))

お申し込み前に、必ずお読みください!

## お申し込み方法

- 電話から  
0120-709-502 / 組合員コールセンター  
①企画番号・企画名 ②組合員コード ③氏名(参加者全員、大人・子どもの区分) ④代表者の電話番号
- ホームページから  
<https://www.pak2.com/kumikatu/>  
上記よりお申し込みフォームに沿ってご入力ください。  
※申し込み多数の場合 / 抽選になります。抽選結果は、申し込み締め切り後1週間をめどに、電話または郵送で連絡します。  
※お問い合わせ / 各ページに記載の[お問い合わせ先]までお願いします。



### 組合員活動の一部再開について

緊急事態宣言解除を受け、組合員活動の一部を再開します。ただし感染予防策として、「**試食や飲食、調理をメインとする行事企画**」「**託児**」は、行いません。その他、3つの密(密閉、密集、密接)を避け、衛生面なども十分留意しながら、可能な事から段階的にすすめていきます。

\*参加する前に検温を済ませておいてください。(発熱やかぜ症状がある方、体調に不安のある方は参加を控えてください。)

ぱくぱくコミュニティ

# 楽しもう! くみかつ

コープの組合員活動 — 通称「くみかつ」。

組合員さんが、くらし(食・子育て・介護・環境など)や商品のことについて、地域や組合員どうしのつながりの中で学び合う、コープならではの活動です。

p11-13の募集企画は誰でも申し込みます。

※各地区企画のイベントが、応募多数で抽選になった場合、その地区にお住まいの方を優先いたします。ご了承ください。

たべるたいせつ

## アンケートに答えて、おトクに **CO-OP** 商品をお試し! おためし60

本体価格の **60%** をキャッシュバック!

コープ商品は発売から60周年を迎えました。そこで、もっと多くの組合員によさを実感してもらうために、コープ商品を60% offでおためし利用できちゃう企画です。

注文番号 **284980** 小麦・卵・乳・大豆

**CO-OP** 厚切りバウムクーヘン

(個包装)9個 本体価格298円を119円でおためし



### お申し込み～キャッシュバックまでの流れ

- ①11月3回 OCR注文書の6桁欄で注文ください。  
(eフレنزも同じ注文番号です)  
■注文書提出 11月9日～11月13日 **注文番号 284980**  
■商品お届け 11月16日～11月20日
- ②ほかの商品と同様に通常価格(本体価格298円)でご請求します。
- ③商品利用後、**アンケートに回答いただいた方に、60%にあたる179円をキャッシュバック**します。(お届け表に「おためし60キャッシュバック」179円と表示)

#### 【注意事項】

- アンケートご提出を確認後、商品利用代金をキャッシュバックします。
- 数量限定2,500個。おひとり様1点限りとなります。
- おためし60商品の利用だけでも、個配手数料は課金されますのでご注意ください。
- おためし60は、2021年2月(12月をのぞく)まで、毎月お試し商品が変わります。お楽しみに!

たべるたいせつ



## 日本の食料自給率って今どうなっているの?

締切 **11月27日(金)**

新型コロナウイルスの世界的流行を背景に、日本の食料自給率に関心が高まっています。そこで日本の食料自給率の現状と課題など「食料自給率」をテーマにした学習会を開催します。消費者である組合員が、身近な問題として考える機会として、お気軽にご参加ください。

講師

滋賀県立大学  
名誉教授

小池 恒男 氏



【企画番号】 S1101

【企画名】 食料自給率学習会

日時

2020年12月12日(土) 10:00～12:00

参加費

無料 (Zoom アプリによるオンライン開催)

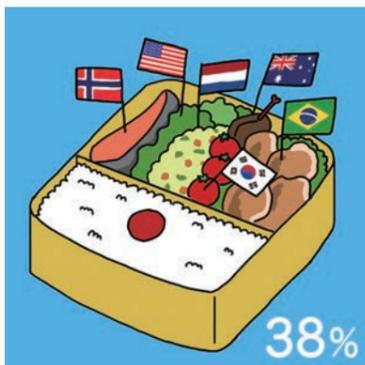
締め切り

11月27日(金)

お問い合わせ先

コープしが組織部 0120-668-825

▶参加申込みはページ上お申込み方法からお願いします。



38%

## 理事会だより

第14期 第23回定例理事会(2020年9月29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。

### 第23回定例理事会

#### ◆2020年度上期のふり返り

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、「5つのたいせつ活動」の多くは中止、組合員活動やささえあいサポート、機関連議なども自粛しました。緊急事態宣言の解除を受け7月以降は、感染拡大防止に配慮しながら、順次再開しています。

事業面でも、新型コロナウイルス感染拡大は大きな影響を及ぼし、生協宅配への「安心感」から加入者の増加や利用が増えていきます。一方で、通常の供給量を大幅に上回る注文により商品の欠品や抽選が発生しました。

**組合員の利用結集により計画を達成することができたため、下期以降では組合員のくらしを応援する「組合員への利用還元」をすすめます。**

**あわせて社会的貢献活動に対しても支援を検討します。**

#### 2020年度8月期 組織経営概況

	4月からの累計実績	計画比	前年との比較	
供給高(千円)	宅配	15,894,728	▲	▲
	店舗	3,149,987	▲	▲
	夕食サポート	190,123	▲	▲
	コープでんき	581,356	▲	▲
	合計	19,816,196	▲	▲
経常剰余金(千円)	879,405	▲	▲	
組合員数(人)	205,303	▲	▲	
うち今年度加入人数(人)	8,783	▲	▲	
出資金(千円)	12,166,158	▲	▲	

### 第14期 理事の紹介



組合員理事 竹山里美  
毎日がワクワクするような楽しいこと、面白いことを、生協を通して見つけませんか? 生協には魅力がいっぱいです。最近ハマっているのが筋力トレーニング。心と体がこれからは元気であり続けるために、健康第一で頑張ります。

## 監事会だより

9月度(8月21日～9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。

8月28日 監査法人による監査計画概要説明会

内部統制委員会出席

31日 経理監査

9月 1日 第21回監事会[この間の監査所見共有、第15期監事体制確認、2020年度監査法人報酬の同意の検討、本部監査実施内容、今後の予定確認]

4日 内部監査立会〈長浜センター〉

7日 内部監査立会〈草津センター〉

18日 上半期実地棚卸立会〈中央大津センター〉〈甲南センター〉〈彦根センター〉

以上

## Information

2017年度からスタートした「ヒバクシャ国際署名」の取り組みを終了しました。

ご協力ありがとうございました。最終署名数 **56,442筆**

2020年「書き損じハガキ回収キャンペーン」のご協力ありがとうございました。ハンガーフリーワールドを通じてバングラデシュやウガンダでの栄養改善事業や教育事業に活用されます。

コープしが換金額 **5,454,764円(3466件)**

コープしが2030年ビジョン(案)をコープしがホームページに掲載中です。皆さんのご意見をお寄せください。(12/18まで)

### 9月度 リサイクル報告

9月度のリサイクル報告は 紙面の都合でお休みします



いのちたいせつ



東地区「2020年 平和のつどい」  
～今、沖縄は本当に平和でしょうか？～

締切 11月13日(金)

戦後75年、私たちの暮らしはどうなったでしょうか？ 平和の事、自分たちの暮らしの事、一緒に学びませんか？

【企画番号】H1101  
【企画名】東平和のつどい  
日時 2020年12月3日(木)  
10:00～11:30  
会場 滋賀県婦人会館 会議室  
(近江八幡市鷹飼町105-2)  
Zoomでのオンライン視聴も可。  
定員 30名 ※当選者にはハガキでお知らせします。  
参加費 100円(オンライン参加の方は無料)

湖南市・シニアピ  
ース倶楽部・高  
間エツ子さんのお  
話「琉球沖縄の  
文化と歴史」から  
暮らしの中の平和  
について学びまし  
よう。



ピースアクションinナガサキに参加した甲  
賀市の小学生のインタビューも上映。子ども  
たちの想  
いを感じてく  
ださい。



ちいきたいせつ

ひろば活動/ぼんぼこぼん

参加申込不要

“ぼんぼこぼん”  
コロナよ!さようなら「あまびえ」凧さんを作ろう!

月に一度親子で集まって季節にあった活動で楽しむ子育て広場です。今  
回は、コロナ終息を願って「あまびえ」凧さんを作ります。仲良くおしゃべり  
タイムでママ友つくろう!!

日時 11月24日(火)10:00～11:30  
場所 守山市 うの家南蔵1F(守山市守山1丁目10-2)  
参加費 ひとり100円  
(大人も子どもも)  
持ち物 お子さんに必要なもの  
(お茶など)、マスク  
※あまが池 無料駐車場2時間OK  
市営駐車場です。  
※お部屋の広さの関係で参加人数を  
制限させていただくことがあります。



【注意事項】  
『新型コロナウイルスへの感染予防』のため、感染の拡大状況やコープしがの企画開催判断等によって  
開催を中止させていただく場合があります。詳しくは南地区事務局(上記地区名右に記載)まで問い  
合わせください。

ちいきたいせつ

ひろば活動

事前申込不要

いきいき百歳体操をして、元気になりませんか!?  
毎週金曜日『いき百サロン虹』

『いき百サロン虹』をやっています。みんなで、いきい  
き百歳体操で体を動かした後に、おしゃべりしたり、折  
り紙などをして楽しんでいます。どなたでも、お気軽に  
お越しください。

日時 毎週金曜日13:30～15:00ぐらい  
※途中で帰ってもOK  
11月の予定:11/6(金)、11/13(金)、11/20  
(金)、11/27(金)  
場所 コープしが草津事務所  
1階フリースペース(草  
津市西草津2丁目1-1)  
参加費 100円



【注意事項】  
※ 参加する前に検温を済ませておいて下さい。  
(37.5C以上の方や体調に不安のある方は参加を控えてください。)  
※ お部屋の広さの関係で参加人数を制限する場合があります。

くらしたいせつ

布マスクを自分の手で作ってみよう

締切 11月13日(金)

布マスクの作り方が分からないできっかけを待っている方もおられると思います。一緒にマスクを作しましょう。

【企画番号】B1101  
【企画名】マスクを作ろう  
日時 2020年11月25日(水)  
①10:00～12:00 ②13:00～15:00  
場所 コープしが草津事務所1階フリースペース  
(草津市草津2丁目1-1)  
参加費 200円

持ち物 紙切りばさみ・ボールペン・待ち針・縫い針・  
裁ちばさみ・細字用のサインペンマジック  
※作りたい布があればお持ちください  
※飲み物は各自でお持ちください。  
定員 各回10名  
託児：お子様の託児はございませんが、同室で見守りながらご一  
緒に参加ください。



※西地区企画のイベントは、今月はありません。

くらしたいせつ

東日本大震災 支援募金 ～毎月11日のある週に実施しています～

▼注文書記入例(500円の場合)



震災から9年が経過しました。被災地の生協では、組合員をはじめ地域の方々が、今なお  
懸命に支援活動されています。「くらし・地域復興募金」へのみなさまのご支援、ご協力をお願  
いします。募金は、いわて生協、みやぎ生協、コープふくしまの被災地生協に送金いたします。

【募金方法】●共同購入・個配の方

- 11月4回注文分の、提出用注文書、インターネット、電話注文、FAX注文で受付。 ●1口は100円です。
- 注文書(おもて)／上段の「募金」欄に募金いただく口数を記入。
- インターネット注文／「注文番号で注文」を選び、注文番号 209937と募金口数(1口=100円)を入力。  
※インターネット画面では点数(口数)のみ表示されます
- 電話注文／「募金を●口」とお伝えください。(電話注文センター：0120-190-502)
- FAX注文／ファクシミリ専用注文書に募金欄に募金口数を記入。

※翌週の商品お届け明細に募金額が掲載されますので、ご確認ください。 ※この募金は寄付金控除の対象にはなりません。

募金案内

11月4回



できるコトづくり制度  
助成金の説明会・相談会を開催します

参加方法は  
「会場」または「オンライン」です。  
説明会だけ、相談会だけの参加も可です。

- 説明会 助成金の趣旨や審査基準、応募書類の書き方のポイントや注意点などについて説明します。オンラインでの説明会はありません。相談会をご利用ください。
- 相談会 個別にスタッフが1対1で対応します。1団体30分程度です。相談会の日時希望は先着順です。

会場

開始時間から30分は説明会、終  
了後相談会を行います。相談会  
は、時間範囲内で30分を区切りと  
して第1希望から第3希望までをアル  
ファベットでお知らせください。



- 11月18日(水)会場：婦人会館  
説明会／19:00～19:30  
相談会／(A)19:30 (B)20:00 (C)20:30
- 11月21日(土)会場：コープしが野洲本部  
説明会／10:00～10:30  
相談会／(D)10:30 (E)11:00 (F)11:30

【お問い合わせ・申し込み方法】

不明な点などありましたら、右の事務局へお尋ねください。  
お申し込みは「QRコード」からの入力フォーム、または「氏名・連  
絡のつきやすい電話番号・メールアドレス・会場かオンラインか・  
希望日時のアルファベットか番号を記入の上、メールかFAX」に  
てお願いします。

オンライン

※簡単な説明と相談

次の日程範囲内で30分を区切りとして、第1希望から  
第3希望までを丸数字でお知らせください。調整後、決  
定した日時をお知らせします。オンラインの会議アプリ  
ケーションは「Zoom」を使用します。



- 12月3日(木)  
①10:00 ②10:30 ③11:00 ④11:30 ⑤12:00 ⑥12:30 ⑦13:00  
⑧13:30 ⑨14:00 ⑩14:30 ⑪15:00 ⑫15:30 ⑬16:00 ⑭16:30  
⑮17:00 ⑯17:30 ⑰18:00 ⑱18:30 ⑲19:00 ⑳19:30
- 12月12日(土)  
㉑10:00 ㉒10:30 ㉓11:00 ㉔11:30 ㉕12:00 ㉖12:30  
㉗13:00 ㉘13:30 ㉙14:00 ㉚14:30 ㉛15:00 ㉜15:30  
㉝16:00 ㉞16:30 ㉟17:00 ㊱17:30

【お問い合わせ先】

運営事務局：認定NPO法人しがNPOセンター  
滋賀県近江八幡市桜宮町207-3  
TEL・FAX:0748-34-3033 E-mail:Shiga.npo@gmail.com  
http://shiganpo.wixsite.com/website-1



ちいきたいせつ

ひろば活動/わたしの居場所

締切 11月27日(金)

おしゃべりしましょう!!

気ぜわしさを忘れてゆったりとした時間を過ごしませんか? 友  
だちづくりのきっかけに、ぜひお気軽にお問い合わせ・お申し込み  
ください。お待ちしております。

【企画番号】K1121 【企画名】わたしの居場所  
日時 12月10日(木)10:00～11:30  
場所 犬上郡多賀町 個人宅 参加費 100円  
持ち物 マスク 定員 12名  
※抽選にはずれた方のみ、翌週中に携帯電話にてご連絡いたします。



### 免許返納で生協スタート

高齢の父が車の免許を返納した  
ことにより、買い物に行けなくな  
りました。そこで、生協の個配に  
してみました。ところが、最近  
はだいたい注文にも慣れてきて、い  
ろいろ買っています。ボケ防止だ  
とか言って…いつまでも頑張っ  
て欲しいです。

大津市 スズ さん

### 今年の夏は暑かった

水道の検針に来た方が、「使用量  
が急が増えていますが、お心当た  
りは、ありますか？」と、わざわ  
ざ聞いてくださいました。ありま  
ず、あります。暑くて、雨が降ら  
ない毎日で、草花への朝夕の水や

優しさと思い出を  
ありがとう



16年、長生きな犬でした。一緒  
に旅行にも行きました。どんな時  
もいるだけで癒やされました。こ  
の写真は、大好きな1枚です。ほ  
んとに大事な家族でした。優しさ  
を、ありがとう。

大津市 はるる さん

### うちのジョン

ずっと前に他界(19歳)しまし  
た。三男が赤ちゃん、次男が4歳  
だった頃に、捨てられてわが家に  
やって来ました。男3人の子育  
て。私も若くて、よく叱っていま  
した。ある時、次男を叱って家に  
入れませんでした。もういいだろ

り、回数が増えたシャワーや洗濯、  
孫の水遊び用のプールなどを、伝  
えました。「たくさんのご利用あり  
がとうございます。」と笑って次の  
家に行かれました。が、漏水が心  
配になり、ときどき、メーターを  
のぞいています。

守山市 きよーちゃん

### 元気の源は家庭菜園

趣味で始めた家庭菜園ですが、  
のめり込んでしまえば、私の  
すべてをかけております。品種に  
もこだわり、3人の子もたちへ  
高い送料をかけて送っております。  
毎日、20リットルのポリ容器4本  
を車に積み込み、水やりに頑張っ  
ています。おいしい野菜には変え  
がたいものがあります。私の元気  
の元となりつつあります。

長浜市 東野ふみ子 さん

### テーマ ペットに感謝

### わが家の癒やしの存在です

7年前にわが家に迷い混んでき

うと探しに行ったら、犬小屋の中  
に入っていて、犬と何か話してい  
ました。柴犬と雑種との間なので  
すが、何か聞いてあげようとして  
いるようで、笑ってしまいました。  
ずいぶんとジョンは、私たちを慰  
めてくれました。ありがとう。

長浜市 橋下慶子 さん

### うさぎのmuuちゃん



大津市 森綾奈 さん

※殺処分される猫を増やさないた  
めに不妊去勢手術を受け、そのしる  
しに耳先を桜の花びらの形にカット  
された地域猫。捕獲や手術などの危  
険な目に何度も遭わないよう印をつ  
けます。

た「コップ」です。そのままわが  
子になりました。今では、世帯主  
くらいの位置です。助けたと思っ  
ていましたが、いつも癒してくれ  
る存在に感謝!!



長浜市 ゆみ さん

### 家族全員、メロメロ

念願の猫を飼い始めてもうすぐ  
一年になります。キジトラのさく  
ら猫(※)です。一緒に暮らし始  
めて驚いたことは思ったより存在  
感のある足音で階段を降りたり、  
歩いたりしていることです。バレ  
たくないことをするときはずっと  
く足音をささずに移動します。で、  
時々ドッキリさせられます。家族  
全員、毎日そのかわいさに癒やさ  
れまくっています。うちのコにな  
ってくれてありがとう!!

子育て情報や  
おすすめ商品を  
紹介する  
スパイラル  
プチ11月号は

11/16 発行

編集後記

数年前から「発達障害」についての学習会を企画  
される組合員さんが増えていることから、今回は、4  
~5ページで特集をしました。“誰にだって得手・不  
得手はあるのに、何でもこなせて当たり前の人材が  
求められがち…多様な働き方を認める社会が広が  
れば、膨大なマンパワーを生かせる(文中より)”肝  
要なのは「寛容さ」でしょうか。

次号掲載は1月号

テーマは「おもちゃの食べ方」

お気に入りの食べ方や家庭に代々伝  
わる食べ方、故郷の食べ方。皆さんのお  
もちの楽しみ方を、ぜひ教えてください  
!!

おたより・イラスト・頭の体操の答え etc...

# 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。

生協利用で思うことや、記事への感想もお寄せいただくと嬉しいです。

頭の体操(9ページ掲載)正解者の中から抽選で5  
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)

11/25 (水) 締切

### 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。

甲賀市 はむた さん



昨年9月から飼いだしたハムス  
ターが家に来て1年が経ちます。  
最初は夫もあまり見てくれません  
でしたが、ステイホームにより、  
家にいる時間が長くなり、夫も可  
愛がってくれるように。家族みん  
なで、ハム太(ハムスター)の世  
話ができて、会話も増えました。ハ  
ム太、ありがとう。これからも  
よろしくね!!

草津市 はるほのちー さん



### 家族の会話が 増えました♡

つくる現場  
から  
食卓へ

本誌2~3ページでご紹介した、**産直**鳥取こめ育ち牛を満喫できる一品を召し上がれ。きのこやごぼうの香りが食欲をそそる炊き込みごはんに、さつまいもの甘みが際立つ炒めもの、どちらもお箸が止まりません！



スパイラルに掲載のレシピ料理を作ったら  
@ #スパイラルレシピ で投稿してね！

1人分のカロリー **422kcal** 1人分の塩分 **1.5g**  
**牛ごぼうの  
みそ炊き込みごはん** 約 **10**分

**材料** (3~4人分) ※炊飯時間は除く  
牛肉こまぎれ200g、まいたけ・ささがきごぼう各100g、米2合、ごま油小さじ1、A=くしょうがのすりおろし1片分、みそ大さじ2、みりん・酒各大さじ1、しょうゆ大さじ1/2、青ねぎの小口切り適量

- 作り方**
- ①まいたけはほぐす。米は洗ってザルに上げる。
  - ②フライパンにごま油を熱し、牛肉を炒める。肉の色が変わったら、まいたけ、ごぼう、Aを加え、汁けが少なくなるまで中火で約3分炒める。
  - ③炊飯釜に米を入れ、2合の目盛りまで水を注ぎ、②を入れていつも通りに炊く。
  - ④碗に盛り、青ねぎを散らす。

1人分のカロリー **346kcal** 1人分の塩分 **1.7g**  
**牛肉とさつまいもの  
黒こしょう炒め** 約 **15**分

**材料** (2人分)  
牛肉こまぎれ200g、さつまいも150g、いんげん40g、サラダ油大さじ1/2、A=くしょう大さじ2、オイスターソース大さじ1、しょうゆ小さじ1、粗びき黒こしょう適量

- 作り方**
- ①さつまいもは乱切りにし、耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジ(600W)で約3分加熱する。いんげんは斜め切りにする。
  - ②フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を炒める。肉の色が変わったら①を加えて炒め合わせる。
  - ③混ぜ合わせたAを加えて全体にからめ、粗びき黒こしょうをふってひと混ぜする。

11/16 発行  
11月 16日 発行  
プチ petit  
スパイラル



**コープのオススメ**  
**年末目前！お掃除雑貨とお掃除の裏技**  
**特集**  
**知ってる？子どもの発達障害**

スパイラルPetitは今年度誕生したスパイラルの妹分。子育て情報やおすすめ商品をご紹介しますのでCheck!

11月号「スパイラルpetit」では、年末を目前に控え、大掃除に活躍してくれるコープのお掃除雑貨をご紹介します。特集は、本誌の「大人の発達障害」と連動して子どもの発達障害について。ご家族だけでなく、お互い理解し助け合う社会のために、ぜひ一読ください。

