

職員が 届ける

おすすめ商品で とっておきレシピ

コープたつたがわの巻

サケの炊きこみごはん

秋の味覚である秋鮭ときのこのうま味がマッチします。 これからの季節、食卓の主役にどうぞ!

材料(4人分)

サケ2切れ(塩鮭でも可)・にんじん1/4本・しめじ1パック・ 油揚げ1枚・米2合・だしの素小さじ2・しょうゆ大さじ1.5・酒 大さじ1・塩少々(塩鮭を使う場合は不要)・小ねぎ(お好みで) 作り方

- 研いだお米を炊飯器に入れ通常通り(2合分)の水を入れて30分ひたしておく。
- にんじんは細切りにする。油揚げは半分に切って細切りにする。しめじはほぐす。
- ⑥ ○にだしの素、しょうゆ、酒を入れ、軽く混ぜる。
- ⑤ 炊き上がったらサケを取り出して骨を取り炊飯器に戻してほぐしながら全体を混ぜる。器に盛り、お好みで小ねぎを散らしてできあがり。



レシピ紹介者 左から 上野恭子、梶原沙菜江、 建方主保



今月のおすすめ商品

今が旬の秋鮭がおススメ

脂が控えめであっさりとした味 わいですが、引き締まった身には 旨味が凝縮されており、ムニエル、 ホイル焼きはもちろん、シチュー やグラタン、炊きこみごはんなど、 いろいろな料理に使えますよ! 店長 杉本遼太



一ちょこっと お店から アピール ー



7月14日にリニューアルしたコープたつたがわの水産部門は冷凍コーナーを大幅に拡大しました。共同購入の人気商品や、京都の漬魚シリーズなど新商品も加わりました。

また、みよし野さんの協力を得て水産部門独自のお寿司やしらす丼の 販売を始めました。毎週土曜日だけの限定品ですが、高知県の産直品 を使った自信作です。ぜひご利用ください! 店長 杉本遼太



- ★コールセンター 0120-577-039(通話料無料) ###無話、思り、ID無話は、0743.68.3100(落話料は報
- 携帯電話・県外・IP電話は 0743-68-3100 (通話料は組合員ご負担)
- ●商品に関するお問い合わせ、夕食宅配へのお問い合わせ及び注文(月~金 8:30~20:00 土 8:30~17:30)
- ●共同購入・こまどり便・受取ハウスの注文(月~金 8:30~21:00 土 8:30~18:00)

ならコープからのお知らせやいろいろな活動に ついては、ならコープホームページをご覧くださ い(※スマートフォン・タブレットで右の二次元 コードを読み取り、アクセスしてください)。

ホームページ https://www.naracoop.or.jp/ **プレンズ** 登録募集中!



- ★コープベル(意見・要望など)0120-445-151 (月〜土 10:00〜17:00)
- ★聴覚障がいの方、ご質問などは FAX(0742-34-8060)またはホームページの 問い合わせにてお送りください。

〒630-8503 奈良市恋の窪一丁目2番2号 TEL(0742)34-5158 FAX(0742)34-8060 ●発行/市民生活協同組合ならコープ ●毎月1日発行 ●企画/あをがき企画会議 ●編集制作・撮影/株式会社 奈良新聞社 ※本誌の無断複製・転載を禁じます。 ●表紙 PHOTO/西村 仁見

あをがき

誌名は古事記に詠まれた

「やまとは 国のまほろば たたなづく 青垣 山ごもれる 大和し うるはし」 のうたに由来しています。奈良盆地 を取り囲む青垣 (あをがき) の山々 のように、みんなで手を取り合って いこう、との思いを表しています。



CO·OP 商品探訪 No.85

産直

特別栽培米

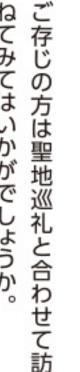


農協連合会岩見沢支所 田中耀介さん、ピンネ農協専務理事 新井隆之さん、全農パールライス㈱奈良支所 大西裕也さん



ピンネシリと麦畑

ねてみてはいかご存じの方は問 かがでし





バランスに優れた味 です。 わいと冷めても美味 しいのが特長です。



ふっくりんこ ふっくらした食感

【所在】 ピンネ農業協同組合



北海道樺戸郡新十津川町



•里芋約8個 •牛肉(薄切り)100g •大根150g 出汁昆布5g・水4カップ・白ネギ(みじん切り) 小さじ1・にんにく(みじん切り)小さじ1(お好 みで)

繁栄など縁起の良い食材として、韓国では秋夕(チュソク)の時期 (日本の秋のお彼岸やお月見、収穫祭にあたる)に食されます。

里芋汁(トランタン)

福を呼ぶ、韓国 秋の定番スープ

調味料…薄口醤油大さじ1と1/2、ごま油小さ じ1、塩少々、黒こしょう適量

作り方

材料 4人分

- 里芋は皮をむき、米のとぎ汁、なければ小麦 粉か米粉を少し入れた水(分量外)を沸かし かために下茹でする。
- ②出汁昆布は1cm角に切り、大根は厚み 1cm×2cmぐらいの大きさに切る。
- 3 鍋に水と2と牛肉を入れて煮る。途中、灰汁 をきれいに取る。
- 4 Sに●を入れて煮る。具材が柔らかくなった ところで調味料、白ネギ、にんにくを入れて 味を調える。

チンゲンサイ

青梗菜のナムル

あっさりと滋味深いおいしさ

材料 2人分

•青梗菜2株

調味料…濃口醤油小さじ1、ごま油小さじ1、に んにく(みじん切り)1片の半分(お好みで)、白こ しょう少々、塩少々(お好みで)、いりごま大さじ1

作り方

- 青梗菜は葉を1枚ずつはがし、葉と茎に切り 分ける。茎は食べやすい幅に、葉は縦半分 に切る。
- ②鍋に湯(分量外)を沸かし、茎を入れ50秒 位、葉は20秒位茹でてザルにあげ、水にさ らしてから固くしぼる。
- 3 ②をボウルにほぐし入れ、塩以外の調味料 で和える。一度味見してから、お好みで塩を 加える。



秋から冬にかけて旬を迎える里芋。ねっとりした食感で、食物繊維 やカリウムが豊富。土つきの表面が乾いていない、丸々としたもの を選びましょう。新聞紙などに包み、風通しの良い場所で保存して ください。室温が高い場合には、同じく紙に包んでから、さらにビ ニール袋に入れて冷蔵庫で保存。冷凍庫でも保存可能です。

料理・レシピ 制作

韓国伝統料理研究家 (宮廷料理·郷土料理·家庭料理)

な すんじゃ

助手 イム チェミョン

京都でキッチンスタジオ 「韓国料理ラボ ねんね」を主宰 http://nasoonja.com





農業用ドローンの操作にはライセンスが必要で、航空法により 飛行日誌をつけないといけない

づいています。新十津川神社には、

村である十津川村玉置神社の祭神5

のように十津川の人々の血が今も息

しかし、この地には深瀬さん

※COMETでは、

ンネ産直の「ふっく

りんこ」「特別栽培米なな

人の苦労に思いを馳せることはでき

現在のこの風景からは、とても先

た。美味しさの裏付け

が明確な

いかかわりを感じるで

ことができま

ンネのお米を、ぜひご賞味ください。

おだや

かな水田、麦畑、そば畑が広が

た地です。ピンネシリのふもとには、

植し、大木が茂るトック原野を開拓し

人々約2,500

人が北海道に入



巧みにドローンを操作する宮本さん



生産者の宮本俊輔さん(向かって左)と深瀬英夫さん

中では当たり前のことととらえられしたこの制度は、28年を経て地域の ルな農業

えで重要です 活用しています。「1回充電 すすめています。 **駚の少ない若い担い手農家の育成を** 訨実験にも取り組んでおり、 せるのが -ラクタ 大水害(奈良県十津川村)で被災し新十津川町は、1889年の十津 するのは農業用ドローンです。農業その宮本さんと深瀬英夫さんが操 ラクターやラジコン草刈り機の実津川町と一緒に、他にも自動運転 のだそうです。 でも作業時間は格段に短縮でき 0機を導入して、防除や追肥に の充電との自転車操業ですよ。 10分ほどなので、予備バッテ 川町は、 していく中、作業の省力 付面積を維持 JAピンネは、新 ピンネでは約 して飛ば するう 農業経

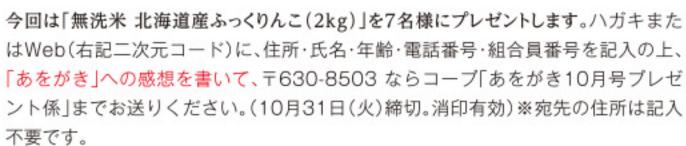


新十津川神社



取材中、「なにしてるの?」とひょっこり 現れた野うさぎさん

商品プレゼント







8月号プレゼント、「みつせ鶏もも肉切身(バラ凍結)(300g)」にご応募ありがとうございました。応募総数163通。 当選者につきましては、プレゼントの発送をもって発表に代えさせていただきます。なお、プレゼントは10月末までにお届けします。 ならコープの商品担当職員による産直点検のようす

るお米の9%を占めます。より美味-

んこ」が、管内で生産され

03戸です。約5000㎏の水田が

いお米を生産するために、JAピンネ

ではさまざまな工夫をしています。 ンパク仕分け

の他産地では1 Aピンネでは米選機の網目を1 先の3種類のお米の粒は、北海道 しているところが多 して、それ以上のふっくら大粒サ : 85冊から1 いのですが

は新潟県) にあって 42%の作付面積を Aピンネのある空知地区は JAピンネ管内の正組合員は り、この地区は今や と言っても過言であ 日本の 取材に訪れた7月中旬は出穂の時期 量が低下

全戸 の収量が農家収え 消費者がよ り美味しいお

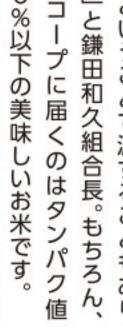
た米でも忖度なしです ようになる中 ばそれ 食味分析 ンセンティブ制 と示され Aでもお い取るよ タン

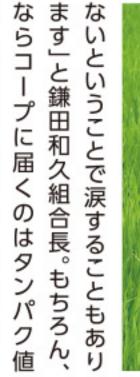
そして、最も力を入れているのが「タ を目指しています。 のタンパク値をどう低減するのかが 質含有比率が高い ります。7%台なら美 ンパク仕分」です。聞きなれない言葉 イズのお米だけを商品化しています。 しいお米づくり します。そのため、お米 と粘りが少なくな のポイントにな 、玄米タン ·8%以下 とされて

チッソです。肥料をた と味はよくなります と稲は大きく生長して 稲がタン ん。だからといって肥料を抑えるがチッソが増えて美味しくなりま します。です パク質を ノウハ こ収量が増えま てさん与えるつくる材料は

お米全体の収

組みなので生産農家からは公平に評 生産するほどメ このように食味や整粒など35種類 天変なプ. 有できるので好評なのだそうでれること、そして、すぐれた事例 します。これは農家の方にとっい仕分けをおこない、お米を格 に喜んでもらえることなので、 と思いきや 回もらう通知簿みたい レッ -996年から導入ります」と生産者の リッ 高品質のお米 になっている プの組合 大きい仕 いことは な







新十津川町は農業振興に積極的で、町の職員が定期的に カメムシの発生をチェックしています

4 あをがき 2023/10 https://www.naracoop.or.jp/

たちは地産地消をすすめる意味でく、その分甘みも強いとのこと。わ

「かぶせ茶」の比率

。ゆっく

いお茶ができ いっくり茶の大淀町、東吉

(埼玉)、八女 から日本に こ、そして茶 では優良な

日本のお茶 産地のお茶



に混ぜられており、そのため「大和茶」 ています。 宇陀市榛原

かぶせ茶とは、一定期間茶の木に寒

らけんが特に力を入 冷紗などの遮光ネッ 式会社・仲谷忠幸常務取締役にお話をJAならけんグループの大和茶販売株 お茶のことで、大和茶の栽培で亅 「かぶせ茶」といわれる栽培方法です。 トをかけて育てた れているのがこの A な

あ、お茶畑の中に何かいる



さらに難



3~4人分

1 人数分の茶碗(湯飲 み)にお湯を入れて、 そのお湯を急須に入 れます(お湯の量は これでばっちりです し、お湯を移し替え ることで約10℃冷 めます)。



2 次に、急須から再度茶碗にお湯をもどします (さらに温度が下がり80℃以下になります)。

3 お茶の葉を"急須の 底が隠れる程度"入 れます。



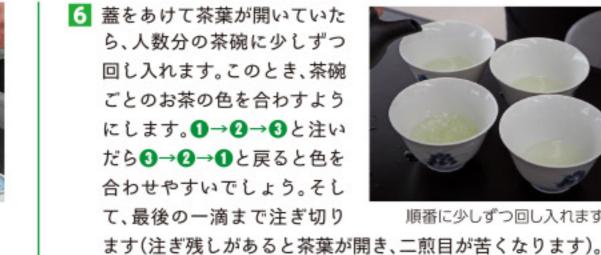
4 茶碗のお湯を急須に 戻して蓋をします。



5 少しおしゃべりしな がら茶葉が開くのを 待ちます。



猛暑も終わりをつげ、 お茶とお菓子が美味し い季節の到来です。秋の 夜長を和のテイストで ほっこりしませんか。





「一般に煎茶の場合、上茶は60℃~70℃の

お湯で一人分の湯量は60mlなどと言われま

すが、温度計と計量カップをもってお茶を淹

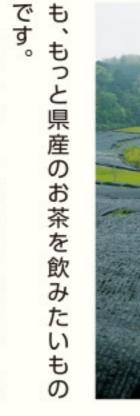
れるのはとても面倒です。どなたでも簡単に

美味しく淹れる方法をご紹介します」と仲谷

常務。皆さん、ぜひお試しください。

7 二煎目はそのまま熱湯を使います。一煎目に比べて少し苦味、 渋みがあります。









協同福祉会による

「介護が必要… その時の備えは?」⑦

もしも、家族や自身に介護が必要になったら…そのとき、相談するとこ ろや介護保険のサービスなどを事前に知っていたら慌てずにすみます。 "介護の備えは知識の備え"。お困りのことや"介護の基本のキ"について 協同福祉会の専門家が回答します。

定期巡回·随時対応型訪問介護看護 ● (あすなら安心ケアシステム)とは?

回答者

あすならハイツあやめ池 あすなら安心ケアシステム 介護主任 重桝 瑛梨子

定期巡回・随時対応型訪問介護看護は、住み **──**● 慣れた自宅で安心して暮らせるように24時 間365日、生活を支える介護サービスです。協同福祉会 では「あすなら安心ケアシステム」という名称でサービス を展開しています。

利用者の生活スタイルに合わせてご自宅を訪問する サービスなので、まず生活の中での困りごとを利用者と 家族から聞き、支援内容・訪問回数を決めて訪問に入り ます。また、訪問回数や支援内容を決めていても、利用者 が転倒して動けない時や、精神的に心配なことが起きた 時などは、随時訪問してケアすることが出来ます。

訪問時間についても、通常の訪問介護と違い時間の縛り が無いため、利用者のその日の状況に合わせて、短時間 から長時間の訪問に切り替えるという柔軟な対応が可能 なことが特徴です。

訪問看護サービスでは、利用者の主治医の指示に基づ いて医療的な処置を行うのはもちろんですが、利用者の 体調不良時にも訪問介護と連携して訪問対応をするこ とができます。

介護が必要な状況であっても住み慣れた自宅で過ごし たい、最期を自宅で迎えたいと思っている方に寄り添 い、安心して暮らすお手伝いをしたいと思っています。

あすなら苑、あすならホーム、あすならハイツのある地域にお住まい の方は協同福祉会にお気軽にご相談ください。

あすなら安心 0120-19-6565

フ週連続利用キャンペーン

日頃のご利用に感謝してプレゼント企画を実施します!

無店舗(共同購入班・こまどり便・受取ハウス)

10月2回~11月4回企画中、ご利用回数に応じて「あったか ポイント」の倍率がアップ! 最大50倍ポイント進呈。

店舗

9月30日(土)~11月17日(金)中、1,000円以上のご利用で スタンプをひとつ押印。スマイルポイントを最大5,000P進呈。

さらにWチャンス

同期間中に店舗・無店舗両方を ご利用された方の中から抽選で 200名様に

「無洗米奈良県産ひのひかり5キロ」を プレゼント。



詳しくは配達時配布チラシお よび店舗レジ、店舗サービス コーナーでご確認ください。

出資金を増やしましょう

コープは生活協同組合ですから、運営するための資金は組 合員の出資金でまかなわれています。出資金は、商品の開 発・調達、店舗や無店舗事業の活動に欠かすことのできない 大切な"もとで"です。組合員のみなさんはいつでも出資金を 増やすこと(増資)ができます。ならコープでは、現在「田原本 物流センター」の増築と無店舗事業の新しい配達拠点となる 「山の辺センター」の開設を計画しています。物流センターで はプラスチック容器を削減できる商品セット、太陽光発電と 蓄電池の活用を、奈良市南部の配達拠点山の辺センターで は、配達距離の縮減、太陽光発電、蓄電池の活用に加えEVト ラックを導入して100%再生可能エネルギー使用の事業所 運営を予定しています。ぜひ、みなさんの増資のご協力をお 願いいたします。

増資の方法

1. 配達をご利用の方

- ●配達のOCR注文書の6桁注文番号記入欄の上 段の増資欄に必要口数と金額を記入ください。
- ②eフレンズに注文番号009400と必要□数を 入力して申し込みください。
- €あったかポイントは1,000ポイントで1□ 1.000円増資ができます。注文番号007609 と口数を記載ください。
- ○毎月、決まった□数と金額を増資する「積み 立て増資」は、配達職員にお申し出ください。 2. 店舗をご利用の方
- サービスコーナーにお申込みください。

出資配当について

毎年年度末までに お預かりしている出 資金額をもとに、1 年間の事業で剰余 が出れば、総代会の 議決により配当をお 付けします。2020年 度分は0.20%、 2021年度分は 0.20%、2022年度 は0.05%でした。

品質保証室便り



牛乳は製造工程で加熱殺菌されますが、

一度開封するとパックの中に細菌が入る場

合があります。細菌の増殖を抑えるために

冷蔵庫で保管しますが、気温が高い時期は

冷蔵庫からの出し入れの際や、冷蔵庫の開

閉によって牛乳に温度変化が起こり、次第に

細菌が増えてモロモロとしたヨーグルト状

になることがあるので飲まないでください。

牛乳が届いた日に開封し飲みはじめて2~3日は問題なかったが、日が経つと ヨーグルトのようにドロドロになった。



1 左右に開いてしっかり押し

ひろげます



充分引き出します



ご注意ください (閉じる時もご注意を)

商品に印字されている賞味期限は「未開封の状態で定められた方法により保存した場合の期限」です。開封後に細菌が入っ たり、温度変化があったりした場合には状況が変わってしまいます。開封後は印字された賞味期限に関わらず、早めにお召し 上がりいただくようお願いします。また、パックの開閉時には、できるだけ注ぎ口に手指が触れないようにご注意ください。

ご質問および ご意見・ご要望は

コープベル 0120-445-151までお気軽にお電話ください。(月曜~土曜 10:00~17:00) ※商品についての連絡は、配達担当またはコールセンターまでご連絡ください。

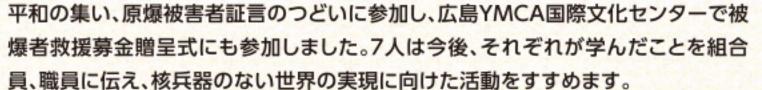
8月度 ならコーフ	『の産地・工場点	検実績表 ※商品調達部門・品質保証部門と合同で点検を実施しているものをそれぞれ含んでいます。
点検部署	実施数	主な点検先
商品部門· 品質保証部門点検	2社の取引先	全農パールライス(米)、(株)奈良コープ産業(日配)の点検を実施しました。
組合員活動での見学	1社の見学	1コープ委員会 22人が(株)リバースの見学を実施しました。

動画で見る点検活動▼



「ヒロシマの旅」を実施しました

今年も組合員、役職員の7人がならコープを代表して 広島に行きました。8月5日は平和記念公園の碑めぐり、 原爆資料館見学、8月6日は平和記念式典、ひろしま子ども



「国連原爆展 in NARA」開催

2022年に国連本部で開かれた原爆展 を橿原文化会館展示室で展示します。開 催期間は10月20日(金)9時30分~21 時、10月21日(土)9時30分~17時、主 催はピースアクションをすすめる会。どな たでも自由に無料でご覧いただけます。

ならコープの「きずな便」ってご存知ですか?

ならコープの「きずな便」は、離れて暮らすご家族や友人 に、生協商品(常温商品・冷凍商品)を直接宅配でお届けする サービスです。いつものカタログから送りたい商品を選ん で、きずな便専用注文書に書き込むだけでOK!梱包の手間 もいらずとっても簡単です。

一部ご注文できない商品があります。注文方法 配送料含め、詳しくは二次元コードもしくは 「ならコープ きずな便」で検索!

ならコープの今

夕食宅配

(2023年8月末現在)

91.3

94.1

- ·組合員数 28万695人(前年比99.8%) ·出資金117億7,087万円(前年比98.0%)
- 予算比% 前年比% 実 績 8月 総供給高 32億9,422万円 96.2 97.7 無店舗事業 22億8,167万円 95.2 96.8 店舗事業 9億5,778万円 98.9 100.3

5,384万円

平維盛の大祭に参加しました

2011年の台風12号による紀伊半 島大水害で被災した野迫川村の地域 貢献、地域の方々とのふれあい、南部 振興を目的として2012年度から毎 年、平維盛の大祭に参加しています。



この間コロナ禍のため中止されていましたが、7月29日(土)4年 ぶり行われました。当日はCO・OP商品の展示・試食、模擬店で はめちゃめちゃ!ぶどうぱん、大阪王将羽根つき餃子、アイスク リームを販売しました。行列ができるほど人気がありました。多 くの来場者に、ならコープのことや、取り扱う商品を知ってもらえ る機会となりました。

お詫びと訂正

あをがき9月号7ページに掲載した「ドネーション企画」の実績に誤 りがありました。正しくは、「両事業でのべ42,578人の方が対象商品 48,649点利用され、145,947円をコープたすけあいの会に寄付す ることができました」です。お詫びして訂正いたします。

今月の掲示板

ます

昨年職場復帰 。まだ甘えたい盛りの2歳の息子との時間 し今年8月からフ 9 ムになり

を作りたいのですが、家事と仕事の両立方法を

先輩ママさんたち、教えてください。

るものです。 るものですよ。なるようになる!コレがに、がんばっている親をちゃんと見てい 私の座右の銘です よ。なるようになる

大切なコトの優先に

とは、がんばり過ぎない。自分に丁度

家事や育児の役割分担を。

-スをみつけてださい

ならないこと。夫・家族をう

まく巻き

家事と仕事の両立、大変ですよ

川西町

くそうでし

した。ワンオペに

豕族をうま

く巻き込んで

負わずに家事の手を抜くのもひとつでませんか?なんでも完璧に、なんて気 位をつけてみては?どちらも を圧縮して、両方の時間を確保出来 あなたにとって大切なコト

無理を

せずちょっとずつ

こだわり過ぎず「ま、

なると休めるので、

いかがでしょうか?

前の絵本の読み聞かせは、自身も横に

ことからちょっとずつが一番です

流」に努めましたが、

無理をせず出来る

仕事が休みの日には【子どもとの交

奈良市

一生懸命作ったらそれだけ残念に思う 用しています。子どもが保育園に慣れる りにこだわり過ぎず、市販のものも利 て、冷蔵や冷凍をしています。また手 考え、食材はある程度下ごしらえをし 毎日大忙しです。週末に一週間の献立を までは疲れてご飯が進まない時もあり 私も育児、家事、仕事(フルタイム)で 奈良市 5(30代)

グルマッ

になりました。仕事

をしてい

長男が6才、長女が2才の時にシン

大和郡山市

ようと思いましたが、それがなかなか

大変で…。でも、子どもは子どもなり

るからこそ、一緒にいる時間を大切にし

う時間にしています。 し、空いた時間は子 どもと触れ合 」と思え

子どもは柔軟に育あらゆる「手」を使

ださい 長してから。どちらにも良い思い 一日中一緒に遊ぶ(これ 良しとする。たまには仕 室で九九、習字で字の なる)。がんばり過ぎずがんばってく 使う。長続きしなくて 教えられなかったら習い事という手を たらOK。 食べ物の好き嫌いがあ が目につくと気が滅入 と、子 頼る。 あらゆる「手」を使う 食洗機などの機械 う所だけ掃除 いつか食べる 人に手をかけてもら 事をさぼって、 も、そろばん教 っても元気だっ する。子どもに を使う。汚い所 るので、ここだ 考え方 形を覚えたら はもう少 人に頼 がくる。親が れるな

記事についての

意見や感想、

日々の出来事などを

投稿してみませんか?

クイズの解答ハガキに 書いてもOKです。

がちですが、

手抜きしていれば「t まい

大和高田市

4 В V

ならコープ商品券(1,000円)をお送りします。

В

LOOK! は、イラストをじっくりみることが肝心です。

解答は、たとえば「A-1」や「B-2」というように書いてください。

Watanabe

あをがきへの Webでの投稿は 二次元コードから >



図解での解答は上記二次元コードから。 ならコープ商品券をお送りします。

8月号クイズの当選者につきましては、商品券の発送を もって発表に代えさせていただきます。なお、商品券は 今月末までにお届けします。応募総数393通。

下記までお送りください。

〒630-8503 ならコープ「あをがきクイズ係」 ※宛先の住所は記入不要です。

印刷の汚れ・カスミなどは当てはまらないよ。 今月の間違いは「4ヵ所」です。よく見て探してネ

すべてこちらの

8月号のクイズの答えは

[A-1·A-2·B-2·D-2] です。 Aランクでしたので、20人の方に2,000円分の

まちがいさがし「LOOK!」の答えは、ハガキに何月号の クイズかを明記し、住所・氏名・年齢・組合員番号、良かった 記事を記入の上、「あをがき」への意見や感想を添えて

10月31日(火)の消印まで有効です。

たお店に足を運びたいと思います

をしてくれるようになり

ました。娘と私

命を守る大切さ

メダカに癒される 奈良市

言。水槽を眺め癒やさ 息子たちが世話をするのを見て、助 興味なさそうにしてい 卵を発見してふ化まで 癒やされ、元気をもらっ ダカの虜になりました 気持ち良さそうに泳ぐ姿に家族で 白メダカの親を同僚 ています。 。暑さにも負け た主人ですが、 れて、主人はメ ーヶ月。初めは ただき、

娘婿にいつも感謝 K·J(80代) います

「食べ物をいただけるありがたさ」を

徒歩10分なので、よくお店に行きま

た。実家に帰るときは、今は亡き母と

した。私の口に入るまでに、

うこと。忘れがちですが、

て喜んでいましたよー

今度、父の命日

お参りで実家へ行

くので、新

どもたちも小さなカゴにお菓子を入れ

駅で待ち合わせて買い物しま

した。子

いて、何より命をいただいているといんな工夫や苦労をされている人達が

つせ鶏」の記事を読んで、

あらためて

れたようです

ね。

実家が竜田川駅

- プたつたがわが改装オ

奈良市

丁.〇(6代)

あをがき8月号商品探訪「ヨコオみ

橿原市

ありがたさ 食べ物をいただける

お店に行く

のが楽しみです

プレゼント応募や

クイズの解答に

ご意見より掲載

寄せられた

しています。

ないことがたくさんあってビックリ

ŧ

いて」を読んで、興味を持てましたし、知ら

あをがき8月号の「無料低額診療につ

大和郡山市

身まひになって、婿さんが一 まれの都会育ち。農業の 結婚して25年の娘の婿さんは、都会生 しましたが、私の夫が病気で全 ことを何も知ら

からいら 5(50代)

だと書いてありましたが、その言葉を見て

した。いのちを守るということが大切なの

あらためて考えることも増えました。

玖珠町は自然豊かな故郷

三宅町 5.丁(60代)

みつせ鶏が掲載されていました。そこに 「今回は大分県玖珠町にある玖珠農場 んか。私の実家が玖珠町なのでビック rに載っている時は注文します 。そんな自然豊かな場所で赤鶏が育っ あをがき8月号の商品探訪にヨコオ ・玖珠町は自然に囲まれた良い所で ね。大分は柚子胡椒が有名 いるではありませ

ません。本当にあり は手伝うもののなかなか思うように動け てくれる背中に、いつも感謝 がとう。田んぼに行っ

しています。

を訪問…」と書かれて ているのです なので、みつせ鶏柚子胡椒焼きがコメ

お便り採用分には薄謝進呈 住所·氏名·年齡·組合員番号·

背筋が伸びた姿勢を保てるように、心がけることや体操など 12月号の ありませんか?(70代) おたすけ Voice!!

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!! ※字数は200~300字程度でお願いします。

10月31日(火) 締切日

※寄せられたご意見は「みんなの声」で掲載する場合がございます。事前に連絡はしませんのでご了承ください

皆さまのお便りを募集しています

日頃の疑問や悩み、お気軽にお寄せください。お便りは老若男女問いません。

〒630-8503 ならコープ広報部「あをがき係」(宛先の住所は記入不要) ※お便りを掲載する際には、趣旨を変えない範囲で字句を修正することがあります。

ならコープは1年間通じて募金活動をおこなっています

いつでもできる募金です。無店舗事業をご利用の方は、OCR注文書(6桁番号と数量記入)・eフレンズで 100円募金・1,000円募金ができます。あったかポイントの振り替えもできます。店舗には募金箱を設置し ています。ご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

《ユニセフ募金》

1984年から「ユニセフ募金」に取り組み、 2015年度から「ミャンマーの女性と子ども のための栄養支援プログラム」を指定募金 として関西・中四国の生協とともに取り組 んでいます。ミャンマーの子どもたちは慢 性的な栄養不良に苦しんでいます。

※ミャンマーでは、2021年2月以降の政治的 混乱後もユニセフは活動を継続しています。

1□=100円	151505
1□=1,000円	151521
あったかポイント (100ポイント=1ロ)	007510

《被爆者救援募金》

1984年から取り組む「被爆者 救援募金」。被爆の影響で今も なお苦しんでおられる被爆者 を被爆者団体および被爆者支 援団体、病院等を通じて支援 しています。

1口=100円	151513
1口=1,000円	151572
あったかポイント (100ポイント=1ロ)	007528

≪福祉募金≫

誰もが住み慣れた地域で暮ら していくために、コープたすけ あいの会と社会福祉法人協同 福祉会を支援する募金です。

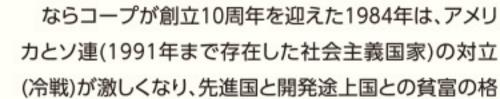
1□=500円	151700
1□=1,000円	151718
あったかポイント (100ポイント=1ロ)	007501

unicef®

ミャンマー 指定募金 の成果

ならコープwithユニセフの会代表

杉木愛子さんに聞く



- 差が広がり、特にアフリカ諸国での飢餓問題がクローズ アップされていました。このような社会情勢の中、なら
- コープは「たすけあいと協同」の精神をもって「ユニセフ 募金」と「被爆者救援募金」の取り組みをはじめました。
- ユニセフ(国連児童基金)は、子どもの命と権利、女性
- の教育を確保するため最も支援が届きにくい人々、地 域を優先して世界190カ国で活動しています。この活
- 動を支えているのがユニセフ募金です。ならコープで
- ループ「ならコープwithユニセフの会」代表の杉木愛
- 子さんにお話を伺いました。

杉木さんはかつて日本生協連主催のユニセフスタ

長くユニセフ活動の啓発と支援をしてきた組合員のグ

- ディツアーでラオスとミャンマーを訪問されています。 ミャンマーは2015年から指定募金先として継続して
- 支援しており、これまでの7年間では右記のような成果
- が出てきたそうです。

- ・7,421人の医療従事者・保健ボランティアに
 - ・鉄分タブレット、ビタミンB₁を約2万人の母親 に届けました

よる栄養指導ができるようになりました

- ・約58,000人の子どもに栄養パウダーを届け
- ・2,240人の栄養不良児を治療しました
- 66,000人の母親に栄養の教育を実施しました

このように着実に成果は上がっていますが、政情不安 な状態が続いており、ふたたび国民の栄養状態の悪化が 懸念されてもいます。引き続き、組合員の「たすけあいと 協同」の精神を発揮して本当に困っている方たちを支援 したいと思っています。ご協力をよろしくお願いします。

※withユニセフの会は、いっしょに活動する方 を大募集しています。

ならコープ組織部に気軽にご相談ください。

25 0742-45-7884

組合員のつどいを





組合員のつどいは、組合員どうし、組合員と職員が学び交流できる場として毎年開催しています。

今年のテーマ

商品でつなごう みんなのコープ

2023年組合員のつどいでは、 みんなで[コープサステナブルシ リーズ」「SDGs」「エシカル消費」 の知識を深め、私たちができる ことを学び・交流します。ぜひ組 合員のつどいに参加しましょう。



「サステナブルな原料を使っておいしい、 うれしいが未来につながる」をコンセプトに、

環境や社会に配慮した原料を使った商品に、共通のロゴマークを付けて シリーズ化しました。

こうした商品を"選んで使う"エシカル消費が「持続可能(サステナブル)」 な社会実現につながります。

サステナブルとは?

環境や社会に配慮し、 現在のわたしたちだけで なく、未来の人たちも豊 かに暮らすことができる 状態であるということ

Q: 「組合員のつどい」ってなぁに? Q: どんな内容なの?

る学びと交流の場として、毎年10月 ~11月の間で開催しています。

「組合員のつどい」は2008年から始まりました。以 前は「班長会」として共同購入班の班長を対象とし て開催していましたが、開催方法を工夫し、利用形 態に関わらず、組合員ならだれもが参加できる場と して開催しています。

▲:組合員ならだれもが気軽に参加でき A:取引先や職員による商品学習会、イベント型 のつどいなど、さまざまなつどいがあります。

今年は「商品でつなごう!みんなのコープ」をテーマに、コープ サステナブルシリーズを中心にSDGsやエシカル消費のこ とを学び考え、交流できる場を企画しています。おひとりで も、お友達や家族とでも、楽しんでいただけるように各会場 で工夫を凝らし、準備をすすめています。組合員でないお友達 を誘っての参加も大歓迎です。

Q:「組合員のつどい」に参加するには?

▲:各支所や店舗が配布するチラシや、エリアの組合員活動情報誌「エリアニュース」、 機関紙「あをがきインフォメーション」などに掲載しています。

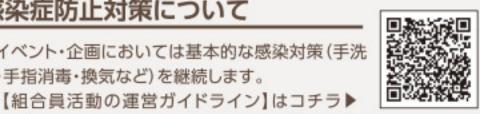
組合員のつどいに関する案内をご覧いただき、日時や場所、内容から好きな会場を選んでお申込みください。



インフォメーション

感染症防止対策について

イベント・企画においては基本的な感染対策(手洗 い・手指消毒・換気など)を継続します。



1 組合員のつどい 「認知症サポーター養成講座」 響型 無料 先続順



認知症サポーターとは、認知症に関する正しい知識と理解を もち、地域や職域で、認知症の人や家族に対してできる範囲 で手助けをする人のことです。認知症サポーターになって認 知症について理解を深め、接し方を学びましょう。

日 時 10月20日(金)10時~12時

コープなんごう 集会室

あすならホーム高田 緒方主任

申込締切 10月13日(金) 定 員 20人(先着順)

申込・問合せ 組織部☎0742-45-7884(月~金・9時~17時) または上記二次元コード

主 催 福祉・子育て政策協議会

2 組合員のつどい「でんきの産地見学・ 小又川発電所

~下北山春まなを添えて~」



でんきはどこからくるの?電気の地産地消の意義を学ぶ機会として、 小又川小水力発電所を見学します。また、下北山村特産の下北山春 まな生産者の話をお聞きし、畝作り、植え付け・水まきを体験します。

日 時 10月26日(木)9時~18時(雨天の場合はスポーツ 公園会議室等で春まなについての話)

大和八木駅南口ロータリー(途中トイレ休憩あり)

下北山春まな生産協同組合 西岡さん

20人(先着順)

持ち物 汚れてもいい靴と軍手、水筒

昼食代1,100円 申込締切 10月18日(水)

申 込 二次元コードもしくはコールセンターまで 0120-577-039

(月~金·8時30分~20時、土·8時30分~17時30分) 携帯電話・県外・IP電話からは☎0743-68-3100

主 催 環境・エネルギー政策協議会

③ LPAの会「川柳」募集

LPAの会では今年も川柳を募集します。優秀作品には賞品も 用意しています。詳しくは店舗ポスター、ならコープホーム ページをご覧ください。

わたしの節約術 テーマ

応募資格 組合員とその家族1人1作品のみ(未発表作品に

限ります)

応募方法 店舗共済プラザ(コープ真美ヶ丘とコープいまごを

除く)に設置の応募用紙に記入の上、応募箱に投函。

10月1日(日)~2024年1月5日(金)

2024年2月16日(金) 結果発表

組織部☎0742-45-7884(月~金・9時~17時) 問合せ

4 組合員のつどい「保育あります! ホッと一息つきませんか?~小川珈琲(株) のコーヒーの淹れ方講座~」
要収 無料 先続順

コーヒーの美味しい淹れ方のポイントやコツを学び、ゆっくり とした時間を過ごしましょう。キッズルーム"た~たん"が保育 をします。

11月28日(火)10時~12時

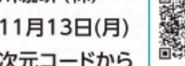
コープなんごう 集会室

定 員 12人(先着順)

小川珈琲(株)

問合せ

11月13日(月)



二次元コードから 組織部☎0742-45-7884(月~金•9時~17時)

福祉・子育て政策協議会

5 コープくらしの法律相談会 響図 無利 先続順



Break lime

coffee



くらしの悩みを弁護士に相談してみませんか?ならコープに ご加入の組合員であれば無料です。相談に関わる資料があ ればご準備ください。内容・個人情報等は厳重に管理します。

電話による相談会です。

10月28日(土)10時~13時

1人30分以内 定 員 6人(先着順)

10月2日(月)~10月27日(金)12時までに人事総務 部へ☎0742-34-8731(月~土・9時~18時)

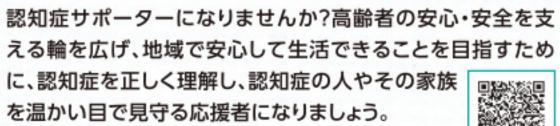
6 六条ふくし学習会 「認知症サポーター養成講座」を取る (無料) 先続順





回からに光





時 10月24日(火)10時~12時

コープふれあいセンター六条 集会室

奈良市京西・都跡地域包括支援センター 稲葉晋哉氏

20人(先着順) 申込締切 10月13日(金)

申込・問合せ 組織部☎0742-45-7884(月~金・9時~17時) または上記二次元コード

▽ 第8回Oneピースかふぇ ~組合員のつどいinなんごう~ 響型 無料 先続順



8月に岩手県の桜ライン311に行った報告をしま す。災害について一緒に学び・考えていきましょう!

また、ならコープの商品を紹介します。

日 時 10月23日(月)10時~12時

場 所 コープなんごう 集会室

定 員 20人(先着順) 申込締切 10月16日(月)

申込・問合せ 組織部☎0742-45-7884(月~金・9時~17時)

または上記二次元コード

くらしの安心・安全政策協議会

8 コープたすけあいの会主催 ~秋のウォーキング~

天理駅(JR東口改札前)

申込期間 10月23日(月)~11月10日(金)

または上記二次元コード

10月28日(土)10時~12時 奈良公園周辺

RainbowCreate

10 商品政策検討会議主催

組合員のつどい

日 時 11月1日(水)14時~16時

会 場 コープふれあいセンター六条

日程と場所

奈良レインボーパレード

奈良レインボーフェスタ

接交流して学びます。

30人(先着順)

奈良最古の官道として知られるなら山の辺の道から、なら歴史芸術文

化村で歴史、芸術、食と農など奈良県の誇る文化に触れてみませんか?

現地解散(なら歴史芸術文化村にシャトルバス有)

弁当・飲み物(なら歴史芸術文化村内に道の

駅あり。途中コンビニ等もあります)・敷物・雨具

組織部内コープたすけあいの会事務局

LGBTQや多様性を大切にする奈良レインボーフェスタを開

催します。今年は奈良県初となるレインボーパレードも開催!

LGBTQや多様性を大切にできる奈良県を広めていきます。

沢山のご来場をお待ちしています。詳細は二次元コードから。

10月29日(日)10時30分~16時 馬見丘陵公園北側集いの丘

コープ商品のSDGsの取り組みやメーカーのこだわりを直

定 員 30人(先着順) 申込期間 10月9日(月)~10月25日(水)

申込・問合せ ならコープ商品部内・商品政策事務局

☎0742-35-1183(月~金・9時~17時)





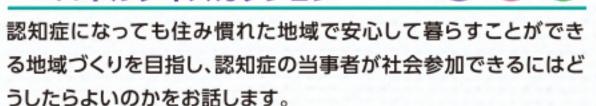


無料

「認知症当事者の声から社会参加を考える」 ~丹野智文さんの講演、

11 福祉講演会

パネルディスカッション~



時 12月13日(水)14時~16時45分(開場13時30分)

奈良県社会福祉総合センター6階大ホール 近鉄畝傍御陵前駅(東出口)から徒歩3分

丹野智文さん 39歳の時に若年性アルツハイマー型認 知症と診断され、周囲の理解や支援を受けながら現在も 仕事を続ける。著書に「丹野智文 笑顔で生きる―認知症 とともに―」(文芸春秋)。本人の実話をもとに、夫婦の希 望と再生を描いた映画「オレンジ・ランプ」が2023年上映。

400人(先着順) 申込締切 12月5日(火)

(社福)協同福祉会あすならホーム畝傍 ☎0744-24-1165または二次元コードから



要申込 無料 先着順

橿原市地域包括ケアシステム連絡会 ※参加される方はマスク着用をお願いします。

12 秋の平和ハイキング 「伏見の戦争遺跡を巡る」



1907年、京都に設置された陸軍第16師団。今に残る「師団街道」の道 路端を飾っていた石柱、贅を尽くした司令部建物(現聖母女学院)など の戦跡を、京都自治体問題研究所の厨子義則さんの案内で巡ります。

京阪龍谷大前深草 定 員 15人(先着順)

乃木神社(希望者に桃山御陵を案内します)

会員300円 非会員600円(別途、昼食代1,000円と藤 森駅から中書島駅までの電車賃が必要)

☎0742-41-4325(堀江)17時以降 ☎080-1453-9021 (大藪) ショートメールに名前と人数 を書いてください。

主 催 ならコープ平和の会

再エネ協同基金による学習講座 🗪 🚟





1 マイクロバスで行く 地域発再生可能エネルギー産地見学 ~つくばね発電所見学~

紅葉が見事な、ならコープでんきのふるさと東吉野村を訪問 し、丹生川上神社にお参りして、水力発電所を見学します。村 で子ども食堂を運営する小嶋さんが作る昼食は絶品です。

☎0744-33-8081または二次元コードから

□ 時 11月10日(金)10時~16時 定 員 20人(先着順) 集合・解散 近鉄大和八木駅南口 ロータリー ローソン前 参加費 1,500円(昼食代1,000円、協賛費500円)

●・②の申込は(一財)再エネ協同基金

☎0742-33-9528(月~金・9時~18時)または二次元コードから▶ ※各講座再エネふれんずは半額補助(上限1,000円) 再エネふれんずとは(一財)再エネ協同基金の賛助会員です。(年会費1,000円)

(2) 【eco市民カレッジ】 ~奈良の鎮守の森 「春日山原始林」を歩こう~

世界遺産「春日山原始林」を歩きながら、原始林の不思議や存 在意義を学びます。ガイドさんの話が素晴らしく面白く、すぐに 誰かに話したくなる環境トリビアがいっぱい。

500円(再エネふれんずは250円)

定 員 20人(小学生以上、低学年は保護者同伴) ※持ち物、集合場所は別途連絡します

講 師 特定非営利活動法人奈良ストップ温暖化の会、 春日山原始林を未来につなぐ会

予 定 北部遊歩道~若草山(山頂で昼食)~下山(約 4km・初級コース)

14 あをがき 2023/10 https://www.naracoop.or.jp/