

あをがき

Take Free
2023 10 月号
Vol.573



商品
探訪

産直

ふつくりんこ
特別栽培米 ななつぼし



特集

- ほっこりお茶時間もエシカルに 大和茶で地産地消を
- 2023年 組合員のつどいについて

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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ ①にだしの素、しょうゆ、酒を入れ、軽く混ぜる。
- ④ にんじん、しめじ、油揚げを③に乗せて広げ、その上にサケを乗せて通常通り炊飯する。
- ⑤ 炊き上がった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、
緒方志保

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



— ちょこっと お店から アピール —



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

コープ たつたがわ

〒636-0911
生駒郡平群町橋井734-1
営業時間：9時～20時
駐車台数110台
☎0745-45-8181
近鉄電田川駅から徒歩約10分



★コールセンター 0120-577-039 (通話料無料)

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/>

eフレジズ 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 奈良市恋の座一丁目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。



3年連続で特Aランク
 今夏も記録的な猛暑でしたが、昨今の異常な気象は農作物の生育にも大きな影響を及ぼしています。お米も例外でなく、「2022年度産米の食味ランキング（日本穀物検定協会）」によると、「特A」にランクされた品種の多くが高温耐性のある新しいお米です。もともと温帯・亜熱帯に育つ稲も、日中の気温が40℃近くにもなるとうまく生長できなくなります。そうした中、北海道の「ななつぼし」「ゆめぴりか」「ふっくりんこ」の3品種が揃って3年連続で特A認定されるという偉業を達成しました。40年ほど前、「北海道のお米はまずい」と言われていたことが嘘のようです。札幌市から北東に車で100キロほど走った新十津川町と浦臼町がJ・Aピンネの管内です。両町を見下ろすようにそびえるピンネシリ（ア



左から、ピンネ農協調査役 工藤翔太さん、ホクレン農協連合会岩見沢支所係長 後藤翔平さん、ピンネ農協農産部部長 佐藤政幸さん、同課長 世島康宏さん、同組合長 鎌田和久さん、ホクレン農協連合会岩見沢支所 田中健介さん、ピンネ農協専務理事 新井隆之さん、全農パールライス倶楽部支所 大西裕也さん



ピンネシリと麦畑

ご存じの方は聖地巡礼と合わせて訪ねてみてはいかがでしょうか。



産直

ふっくりんこ 特別栽培米 ななつぼし



ななつぼし
 「きらら397」「ひとめぼれ」の血を引く、バランスに優れた味わいと冷めても美味しいのが特長です。

ふっくりんこ
 ふっくらした食感と強い甘味が特長です。



【所在】
 ピンネ農業協同組合
 北海道樺戸郡新十津川町



野菜豆知識

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>



里芋汁(トランタン)

※韓国語で「トラン」は里芋、「タン」は汁。

福を呼ぶ、韓国 秋の定番スープ

里芋は、ひとつの親芋から小芋がたくさんできることから、子孫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。

材料 4人分

・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)

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

- ① 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 ③に①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

- ① 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、葉は縦半分に分ける。
- 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。



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ければならない



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



ならコープの商品担当職員による産直点検の様子



取材に訪れた7月中旬は出穂の時期

したこの制度は、28年を経て地域の中では当たり前のこととらえられていました。

サステナブルな農業

その宮本さんと深瀬英夫さんが操作するのは農業用ドローンです。農業人口が減少していく中、作業の省力化・効率化は作付面積を維持するうえで重要です。JAピンネでは約140機を導入して、防除や追肥に活用しています。「1回充電して飛ばせるのが10分ほどなので、予備バッテリーの充電との自転車操作です。それでも作業時間は格段に短縮できるのだそうです。JAピンネは、新十津川町と一緒に、他にも自動運転トラクターやラジコン草刈り機の実証実験にも取り組んでおり、農業経験の少ない若い担い手農家の育成をすすめています。

新十津川町は、1889年の十津川大水害(奈良県十津川村)で被災した人々約2,500人が北海道に入植し、大木が茂るトクノ原野を開拓した地です。ピンネシリのふもとは、おだやかな水田、麦畑、そば畑が広がり、現在の風景からは、とても先人の苦勞に思いを馳せることはできません。しかし、この地には深瀬さんのように十津川の人々の血が今も息づいています。新十津川神社には、母村である十津川村玉置神社の祭神5

JAピンネのある空知地区は、水稲作付面積が2位の北海道(1位は新潟県)にあつて42%の作付面積を誇っており、この地区は今や日本の穀倉地帯と言っても過言ではありません。JAピンネ管内の正組合員は403戸です。約5000haの水田があり、「ななつぼし」「ゆめぴりか」「ふっくりんこ」が、管内で生産されるお米の94%を占めます。より美味し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。

タンパク仕分け

先の3種類のお米の粒は、北海道の他産地では1.85mmから1.9mm以上になっているところが多いのですが、JAピンネでは米選機の網目を1.95mmにして、それ以上のふっくら大粒サ

イズのお米だけを商品化しています。そして、最も力を入れているのが「タンパク仕分け」です。聞きなれない言葉ですが、一般にお米は、玄米タンパク質含有比率が高いと粘りが少なくなり食味が低下します。そのため、お米のタンパク値をどう低減するのかが美味しいお米づくりのポイントになります。7%台なら美味しいとされていますが、JAピンネは6.8%以下を目指しています。

稲がタンパク質をつくる材料はチソンです。肥料をたくさん与えると稲は大きく生長して収量が増えますがチソンが増えて美味しくなりません。だからといって肥料を抑えると味はよくなりますがお米全体の収量が低下します。ですから、施肥の方法と時期、量のノウハウが非常に重要になります。

JAでは品質向上のために、毎年全戸の土壌診断を実施して施肥の指導をおこなっています。かつてはお米の収量が農家収入を左右していましたが、消費者がより美味しいお米を求めるようになる中で、JAでもお米の品質に対してインセンティブ制度を導入、食味分析計によってタンパク値が6.8%以下と示されたお米はJAが高く買い取り、6.9%以上であればそれより安く買い取るようにしました。「組合長の私がつくった米でも付度なしです。0.1%足ら

写真 西村仁見

柱の分霊が奉られ、その社殿には十津川村の松がふんだんに使われています。ここに立つてはじめて、奈良との深いかわりを感じる事ができました。美味しさの裏付けが明確なJAピンネのお米を、ぜひご賞味ください。

※COMETでは、JAピンネ産直の「ふっくりんこ」特別栽培米なつぼし「の生産者名はホクレン」となっています。「産直のマーク」が付いています。



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



今回は「無洗米 北海道産ふっくりんこ(2kg)」を7名様にプレゼントします。ハガキまたはWeb(右記二次元コード)に、住所・氏名・年齢・電話番号・組合員番号を記入の上、「あをがき」への感想を書いて、〒630-8503 ならコープ「あをがき10月号プレゼント係」までお送りください。(10月31日(火)締切。消印有効)※宛先の住所は記入不要です。



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。



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

ほっこりお茶時間もエシカルに

大和茶で地産地消を



あ、お茶畑の中に何かいる？



大和茶生産者の久保田敏実さん
(奈良市月ヶ瀬)

静岡、宇治(京都)、狭山(埼玉)、八女(福岡)、知覧(鹿児島)。多くの人が知るお茶の産地ですが、実は奈良県のお茶の生産量は全国7位で国内では優良な産地なのです。お茶が中国から日本に伝わったのは奈良時代のこと、そして茶の木栽培は空海の弟子が宇陀市榛原で始めたのが始まりとされています。奈良県のお茶の多くは他産地のお茶に混ぜられており、そのため「大和茶」の知名度は高くありません。日本のお茶の約75%が「やぶきた」という品種で、奈良県でもやぶきたを中心に育てられ



黒い寒冷紗がかかっているのが「かぶせ茶」

ています。標高2000mから5000mの比較的冷涼な大和高原、大淀町、東吉野村が主な生産地です。ゆっくり茶の木が育つため、香りのよいお茶ができるそうです。また、「かぶせ茶」の比率が高く、その分甘みも強いとのこと。わたしたちは地産地消をすすめる意味で

も、もっと県産のお茶を飲みたいものです。かぶせ茶とは、一定期間茶の木に寒冷紗などの遮光ネットをかけて育てたお茶のことです。大和茶の栽培でJAならけんが特に力を入れているのがこの「かぶせ茶」といわれる栽培方法です。JAならけんグループの大和茶販売株式会社・仲谷忠幸常務取締役にお話を伺いました。

収穫前の10日間程度、遮光率が85%ほどのネットで茶の木を覆うと、お茶の葉がより深い緑色になり甘味が増します。かぶせ茶は手間がかかる分買取価格が高く、農家にとって魅力ではありますが、雨が続きたりすると刈り取りの適期を逃すことがあるのです。すべてをかぶせ茶にするわけにはいきません。抹茶の原料になるてん茶や玉露は



ふあかねだすきに昔の傘は昔の茶摘み。
現在は摘採機で刈り取ります

20日ほど遮光しますが、刈り取りのタイミングがさらに難しく、長く覆いすぎると木が光合成できず弱ってしまいます。こうした事情もあって収穫期(茶摘み期)の農家の方は猛烈に忙しいのです。

そんな最中、月ヶ瀬のお茶畑をならっぴと一緒に訪問しました。摘採機による刈り取りから製茶加工の様子をならっぴのInstagramで紹介しています。ぜひご覧ください。



それでは、
だれでもかんたんにできる
美味しいお茶の淹れ方です。



「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。

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。



人数分のお湯を用意



- 6 蓋をあけて茶葉が開いていたら、人数分の茶碗に少しずつ回し入れます。このとき、茶碗ごとのお茶の色を合わせるようにします。①→②→③と注いだら③→②→①と戻ると色を合わせやすいでしょう。そして、最後の一滴まで注ぎ切ります(注ぎ残しがあると茶葉が開き、二煎目が苦くなります)。
- 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。



順番に少しずつ回し入れます



※各店舗でも大和茶を販売しています。



猛暑も終わりを近づけ、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。



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済みます。「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。

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 重樹 瑛梨子

Q. 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？

A. 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のが特徴です。
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出来ます。
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
フリーダイヤル **0120-19-6565**



品質保証室便り



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。

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。

商品に印字されている賞味期限は「未開封の状態です。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。



1 左右に開いてしっかり押し
ひろげます



2 端を持って注ぎ口を手前に
充分引き出します



3 注ぎ口に指が触れないよう
ご注意ください
(閉じる時もご注意ください)



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 ならコープの産地・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)リパースの見学を実施しました。

動画で見る点検活動▼



7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回企画で、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

- ① 配達のご利用の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。
- ② eフレンズに注文番号009400と必要口数を入力して申し込みください。
- ③ あったかポイントは1,000ポイントで1口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。
- ④ 毎月、決まった口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年度分は0.05%でした。

「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、ひろしま子ども平和の集い、原爆被害者証言のつどいに参加し、広島YMCA国際文化センターで被爆者救援募金贈呈式にも参加しました。7人は今後、それぞれが学んだことを組合員、職員に伝え、核兵器のない世界の実現に向けた活動をすすめます。



「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

(2023年8月末現在)

- ・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%)

8月	実績	予算比%	前年比%
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
夕食宅配	5,384万円	91.3	94.1

たいらのこれより

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、模擬店ではめっちゃめっちゃ!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。



家族をうまく巻き込んで

川西町 K・M(60代)

家事と仕事の両立、大変です。私もまさしくそうでした。ワンオペにならないこと。夫・家族をうまく巻き込んで、家事や育児の役割分担を。あとは、がんばり過ぎない。自分に丁度良いペースをみつけてください。

無理をせずちよつとずつ

奈良市 Y・M(50代)

仕事が休みの日には「子どもとの交流」に努めました。無理をせず出来ることからちよつとずつが一番です！寝る前の絵本の読み聞かせは、自身も横になると休めるので、いかがでしょうか？

なるようになる！

大和郡山市 S・E(50代)

長男が6才、長女が2才の時にシングルマザーになりました。仕事をしていくからこそ、一緒にいる時間を大切にし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に

昨年職場復帰し今年8月からフルタイムになります。まだ甘えたい盛りの2歳の息子との時間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。(40代)



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

大切なコトの優先順位を

奈良市 F・Y(30代)

あなたにとって大切なコトの優先順位をつけてみては？どちらも大切なら、仕事・子どもとの時間以外の時間を圧縮して、両方の時間を確保出来ませんか？なんでも完璧に、なんて気負わずに家事の手を抜くのもひとつです。(笑)

こだわり過ぎず「ま、いいか」

奈良市 M・S(30代)

私も育児、家事、仕事(フルタイム)で毎日大忙しです。週末に二週間の献立を考え、食材はある程度下ごしらえをして、冷蔵や冷凍をしています。また手作りにこだわり過ぎず、市販のものも利用しています。子どもが保育園に慣れるまでは疲れてご飯が進まない時もあり、一生懸命作ったらそれだけ残念に思う

あらゆる「手」を使うことで、子どもは柔軟に育つ

大和高田市 I・Y(40代)

あらゆる「手」を使う。人に頼れるなら頼る。いろんな人に手をかけてもらうと、子どもは柔軟な考え方ができる。食洗機などの機械を使う。汚い所が目につくと気が滅入るので、こっぴどくはという所だけ掃除する。子どもに食べ物の好き嫌いがあっても元気があったらOK。いつか食べる日がくる。親が教えられなかったら習い事という手を使う。長続きしなくても、そろばん教室で九九、習字で字の形を覚えたらよしとする。たまには仕事をさぼって、一日中一緒に遊ぶ(これはもう少し成長してから)。どちらにも良い思い出になる。がんばり過ぎずがんばってください。

命を守る大切さ

大和郡山市 N・M(30代)

あをがき8月号の「無料低額診療について」を読んで、興味を持てましたし、知らないことがたくさんあってビックリもしました。いのちを守るということが大切なのだと書いてありましたが、その言葉を見てあらためて考えることも増えました。

お店に行くのが楽しみです

奈良市 T・C(60代)

コープたつたがわが改装オープンされたようですね。実家が竜田川駅から徒歩10分なので、よくお店に行きました。実家に帰るときは、今は亡き母と駅で待ち合わせて買い物しました。子どもたちも小さなカゴにお菓子をに入れて喜んでいましたよ！今度、父の命日のお参りで実家へ行くので、新しくなっ

メダカに癒される

奈良市 M・S(50代)

白メダカの親を同僚からいただき、卵を発見してふ化まで1ヶ月。初めは興味なさそうにしていた主人ですが、息子たちが世話をしているのを見て、助言。水槽を眺め癒やされて、主人はメダカの虜になりました。暑さにも負けず気持ち良さそうに泳ぐ姿に家族で癒やされ、元気をもらっています。

娘婿にいつも感謝しています

高取町 K・J(80代)

結婚して25年の娘の婿さんは、都会生まれの都会育ち。農業のことを何も知らず同居しましたが、私の夫が病気で全休になって、婿さんが一人で米作り

玖珠町は自然豊かな故郷

三宅町 S・T(60代)

あをがき8月号の商品探訪にヨコオ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を訪ね…」と書かれているではありませんか。私の実家が玖珠町なのでビックリ！玖珠町は自然に囲まれた良い所です。そんな自然豊かな場所でも赤鶏が育っているのです。大分は柚子胡椒が有名なので、みつせ鶏柚子胡椒焼きがオススメです。載っている時は注文します。期待通り美味しかったです。これからも私達に安心・安全なみつせ鶏を届けて下さい。

まちがいがしクイズ ルック

LOOK!

今月の難易度 Bランク



抽選で20人の方に、ならコープ商品券(1,000円)をお送りします。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。



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カ所」です。よく見て探してね!

あをがきへのWebでの投稿はすべてこちらの二次元コードから ▶



8月号のクイズの答えは

「A-1・A-2・B-2・D-2」です。

図解での解答は上記二次元コードから。

Aランクでしたので、20人の方に2,000円分の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。

まちがいがし「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。

10月31日(火)の消印まで有効です。

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。

12月号のおたすけVoice!!

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ありませんか?(70代)

▲「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。

締切日 10月31日(火)

※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。

お便り採用分には薄謝進呈!
住所・氏名・年齢・組合員番号・良かった記事を記入して

〒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。

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。



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口=100円	151505
1口=1,000円	151521
あったかポイント (100ポイント=1口)	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。

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

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

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



ならコープが創立10周年を迎えた1984年は、アメリカとソ連(1991年まで存在した社会主義国家)の対立(冷戦)が激しくなり、先進国と開発途上国との格差が広がり、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「たすけあいの会」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。ならコープで長くユニセフ活動の啓発と支援をしてきた組合員のグループ「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よる栄養指導ができるようになりました
- ・ 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
- ・ 約58,000人の子どもに栄養パウダーを届けました
- ・ 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「たすけあいの会」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いたします。

※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。
☎ 0742-45-7884



組合員のつどいを 開催します

みんな
来てね!



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。

コープサステナブルシリーズ



「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」ってなあに? Q:どんな内容なの?

A:組合員ならだれでもが気軽に参加でき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、組合員ならだれでもが参加できる場として開催しています。

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?

A: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ください、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。



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。

【組合員活動の運営ガイドライン】はコチラ▶



1 組合員のつどい「認知症サポーター養成講座」

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、地域や職場で、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

場所 コープなんごう 集会室

講師 あすならホーム高田 緒方主任

定員 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

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)

集合場所 大和八木駅南口ロータリー(途中トイレ休憩あり)

講師 下北山春まな生産協同組合 西岡さん

定員 20人(先着順)

持ち物 汚れてもいい靴と軍手、水筒

参加費 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。

テーマ わたしの節約術

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。

応募期間 10月1日(日)～2024年1月5日(金)

結果発表 2024年2月16日(金)

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

4 組合員のつどい「保育あります! ホット一息つきませんか?～小川珈琲(株)のコーヒーの淹れ方講座～」

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。

日時 11月28日(火)10時～12時

場所 コープなんごう 集会室

定員 12人(先着順)

講師 小川珈琲(株)

申込締切 11月13日(月)

申込 二次元コードから

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

主催 福祉・子育て政策協議会



5 コープくらしの法律相談会

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。

日時 10月28日(土)10時～13時

相談会 1人30分以内 定員 6人(先着順)

申込 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」

認知症サポーターになりませんか?高齢者の安心・安全を支える輪を広げ、地域で安心して生活できることを目指すために、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かい目で見守る応援者になりましょう。

日時 10月24日(火)10時～12時

場所 コープふれあいセンター六条 集会室

講師 奈良市京西・都跡地域包括支援センター 稲葉晋哉氏

定員 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



7 第8回Oneピースかふえ ～組合員のつどいinなんごう～

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

主催 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～

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?

日時 11月21日(火)10時～14時頃(小雨決行)

集合 天理駅(JR東口改札前)

解散 現地解散(なら歴史芸術文化村にシャトルバス有)

定員 30人(先着順)

持ち物 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)・数物・雨具

申込期間 10月23日(月)～11月10日(金)

申込 組織部内コープたすけあいの会事務局
☎0742-35-1183(月～金・9時～17時)
または上記二次元コード



9 奈良レインボーフェスタ

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。

日程と場所

奈良レインボーパレード

10月28日(土)10時～12時 奈良公園周辺

奈良レインボーフェスタ

10月29日(日)10時30分～16時 馬見丘陵公園北側集いの丘
主催 RainbowCreate



10 商品政策検討会議主催 組合員のつどい

コープ商品のSDGsの取り組みやメーカーのこだわりを直接交流して学びます。

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

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
☎0744-33-8081または二次元コードから



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。

日時 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)

①・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)



11 福祉講演会 「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、パネルディスカッション～

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らすことができる地域づくりを目指し、認知症の当事者が社会参加できるにはどうしたらよいのかをお話します。

日時 12月13日(水)14時～16時45分(開場13時30分)

会場 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

講師 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。

定員 400人(先着順) 申込締切 12月5日(火)

申込 (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

主催 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。

日時 11月1日(水)9時15分～15時(小雨決行)

集合 京阪龍谷大前深草 定員 15人(先着順)

解散 乃木神社(希望者に桃山御陵を案内します)

参加費 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)

申込 ☎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

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い面白く、すぐに誰かに話したくなる環境トリビアがいっぱい。

日時 11月23日(木・祝)10時～15時(小雨決行)

参加費 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)