

ご自由におとりください

あをがき



CLOSE-UP COOP

あたたかい思いを20年

CO-OP 商品図鑑

ならコープ 白菜キムチ



ならコープ 白菜キムチ

浅漬けた白菜の旨味を生かした味。
炒め物、チゲ鍋などの料理素材としても重宝。

意外なルーツ

キムチといえば唐辛子。原産地はアマゾン川流域で、我が国には鉄砲伝来の頃（16世紀中期）に伝わったといわれる。その唐辛子が韓国に伝わったのは16世紀末。豊臣秀吉による文禄・慶長の役（当時の朝鮮・明国とこなつた戦争）で、日本軍が防寒のため唐辛子を持ち込んだのが始まりとされている。

日本の兵士は履物の中に唐辛子を入れたというが、韓国ではキムチに活用するようになった。ただ、当時の韓半島で誰がそれを発明したのかは判っていないようだ。

日本は独自に？

1日塩漬けした白菜の塩を抜き、唐辛子、ニンニク、ニラ、塩漬けしたアミエビ、イカやイワシなどの塩辛、魚醤のほか牛肉や煮干し、昆布などの出汁を合わせて本漬ける韓国キムチ。果物を加えて味をまろやかにしたり、生の貝類などで旨味を出すことも。

乳酸発酵にともなう強い酸味と旨味が特長だが、日本では1975年頃まで一般的ではなかった。ブームの発端は「キムチの素」。まぶして手軽に、のスタイルは本場よりもずっとライトな味付けで、浅漬け・漬物好きの日本人にはちょうどよかったのかもしれない。1980年代後半の激辛ブーム、さらに韓流ブームなどの波に乗って



●右上 大阪府下の白菜畑 ●右下 栽培について語り合う生産者
●中／つべんを抑えて「葉の詰まり具合」を確認する
●左上 育成状況の確認 ●左下 手作業での収穫例

市場に浸透。今ではさまざまな種類が市販され、日本独自の（？）キムチ文化が定着している。

リニューアルで

ならコープの白菜キムチが誕生した当初は、辛みの強い味付けだった。日韓ワールドカップが話題になっていた頃で、辛口がトレンドでもあったという。調味液には醤油もプラスして風味を演出、「ごはんによくあうキムチ」をテーマに供給されていた。その後、キムチがさらに一般に広がるようになると、消費者にある変化が：「お母さんが家族に食べさせたいキムチ」という、原菜の味わいや甘味、旨味を求めたものが市場で伸びるようになったそうだ。

こうした消費嗜好を受けて、ならコープでも一昨年にキムチをリニューアル。浅漬けた白菜の良さを生かして、旨味を意識した商品となっている。「ごはんによくあう」というテーマは変わらないが、料理素材としても重宝する仕上がりだ。





季節ごとに国内各地の白菜を厳選、「食べやすい美味しさ」を追求。

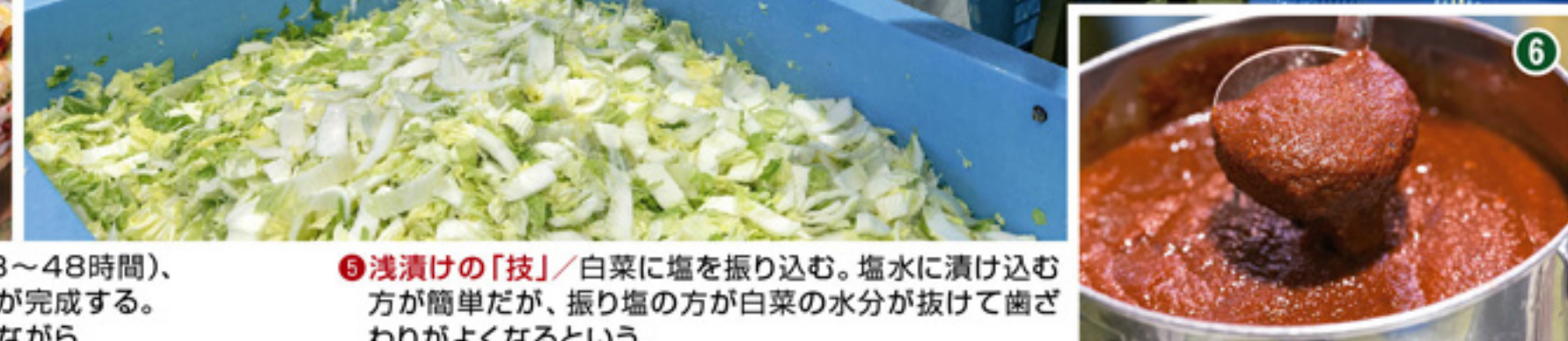


① 入荷した白菜／工場では季節に応じて国内各地から良質な白菜を仕入れる。



③ 丹念に洗浄／カットした葉は2つの洗浄槽を経て洗浄・殺菌をおこなう。

④ 食べやすい大きさに／洗浄に引き続いて、食べやすい大きさにスライスする。



⑥ 浅漬けの「技」／白菜に塩を振り込む。塩水に漬け込む方が簡単だが、振り塩の方が白菜の水分が抜けて歯ざわりがよくなるという。

⑦ 混ぜて完成／季節によって漬け時間を調整(8～48時間)、完成した浅漬けに自社製のタレを混ぜて商品が完成する。

⑧ 計量と包装／完成した商品は手作業で計量しながらバック・包装、出荷となる。



⑦ 混ぜて完成／季節によって漬け時間を調整(8～48時間)、完成した浅漬けに自社製のタレを混ぜて商品が完成する。

⑧ 計量と包装／完成した商品は手作業で計量しながらバック・包装、出荷となる。

今回は堺共同漬物(株)さんとの協賛で、「曾呂利ブランドの漬物3点セット」を10名の方々にプレゼントします。とっても美味しいですよ!! たくさんのご応募、お待ちしております♪



ハガキに、住所・氏名・年齢・組合員番号を記入の上、「あをがき」への感想またはこのページで取り上げてほしい商品とその理由を書いて、〒630-8503 奈良市恋の窪一丁目2番2号 ならコープ CSR組織広報部「あをがきプレゼント係」までお送りください。(4月30日メ切)

2月号プレゼント「長崎かすてら」の当選者は
和田綾子(奈良市)・奥野麻琴(奈良市)・デービス夏子(奈良市)・山本早紀子(奈良市)・神田麻紀(奈良市)・澤藤子(葛城市)・石河江里(生駒市)・栗山亜希(生駒市)・松葉由希子(橿原市)・吉田千尋(大和高田市)のみなさんでした。(応募総数567通)



ラオス指定募金による支援活動例

※2014年度の募金は2015年7月～2016年6月に現地で活用されます。

©UNICEF Lao PDR



■初等教育平等化プログラム

このプログラムは就学率が低く退学率が高い村の子どもたちに教育の機会を与え、小学校を修了し、中学校や職業訓練校に進むことを目的とします。巡回教員が遠隔地の村を巡回し、ラオス語と民族語を話す教育アシスタントとともに

公的な初等教育を網羅するカリキュラムに沿って指導します。

◆巡回教員たちへの研修・サポート

巡回教員と教育アシスタントにプログラムの教育課程や学校に通っていない子どもたちを教えるスキルについて研修をおこないます。2013年はサワンナケート県ターバーランサイ郡にある26村13人の巡回教員と26人の教員アシスタントが選出されて、研修を受けました。今では372人の子どもたちが巡回教員による授業を受けています。

◆指導・学習教材の提供

授業に積極的に参加する学習環境になるよう、子ども参加型の指導教材や教科書、ワークブックを提供します。2013年は巡回教員の取り組みが実施されている26村で、指導・学習教材の改訂をおこないました。県教育局のフィードバックに基づいて改善が進められています。

■人里離れた村へ教育を!! 子どもたちに夢を!!

10歳のシン君は、学校から5km離れたサワンナケート県の村に住んでいます。今では巡回教員プログラムによって、村で勉強ができるようになりました。「ラオ語が読み書きできるようにもっと勉強したい!!」とシン君。将来は村の初の警察官になりたいと夢を目を輝かせて語ってくれました。



©UNICEF Lao PDR

©UNICEF Lao PDR



8歳のノイちゃんは、学校から8km離れた別の村に住んでいます。巡回教員による授業を楽しみにしているひとりです。小さい妹の世話や家族の食事の手伝いをしなければならぬため、遠い学校に通うのは難しかったのですが、村で授業を受けられるようになりました。危なく険しい道を通学せずにすみ、両親も安心しています。「学校の先生になりたい!!」ノイちゃんは大きな笑顔で夢を教えてくださいました。

シン君やノイちゃんのような学校から遠く離れた村に住む教育的に不利な状況に置かれている子どもはラオス全国に15,000人いるといわれています。ユニセフはラオス政府とともに初等教育平等化プログラムを展開しています。

生協・ならこーぷでは?

国際児童年の1979年、ユ

現在ユニセフ協会は36の先進国・地域にあり、日本ユニセフ協会もそのひとつです。

環境の中で健やかに成長できる

ように150以上の国と地域で、「保健、栄養、水と衛生、教育」などの支援活動をおこなっています。

©UNICEF Myanmar/2008/Aung Kyaw Tun



安全な子どもたちの命と健康を守るために活動している国連機関です。すべての子どもが安全な

ユニセフ(UNICEF/国連児童基金)は、世界の子ども



ユニセフってなあに?



©UNICEF/2012-1893/Noorani

お届かし、思いたんり間では指定募金にラオス

「指定募金制度」とは、支援する国やプロジェクトを指定することが出来る募金です。ならこーぷは1996年からユニセフ募金のうち100万円をラオス指定募金として取り組んできました。全国の17の生協とともに支援する、この「ユニセフ・ラオス指定募金」は、2010年(2010年)が1992年対比で約2倍になりました。このようにしてラオスの子どもや女性をめぐ

ラオス指定募金とは?

ニセフの呼びかけに応じて日本各地の生協で「世界の子どもたちにバケツ一杯の水を送ろう」と募金の取り組みが始まりました。ならこーぷでも、二人は万人のために、万人は一人のために」の協同組合の理念のもと創立10周年の年(1984年)から募金活動をすすめ、今日に至っています。

ラオスからミャンマーへ

17の生協と一緒に20年間、ラオスを募金支援したことによって、飲料水の確保・予防接種・小学校の整備をはじめ、現地の「女性と子ども」を守るためのプロジェクトに取り組みしました。そして、5歳未満児の死亡率(2010年)が1990年対比で約3分の1になり、小学校最終学年まで残る女子生徒の比率(2010年)が1992年対比で約2倍になりました。このようにしてラオスの子どもや女性をめぐ



©UNICEF/2012-2083/Dean

状況が確実に改善されたことから、2014年度をもって生協のラオス指定募金を終了します。今後は5歳未満児の死亡率が高く、また、「女性と子ども」の栄養支援が必要なミャンマーに17の生協とともに指定募金に取り組めます。引き続きのご支援をよろしくお願いいたします。

ユニセフ募金(ミャンマー指定募金)はこちら

【募金方法】

- 配達/注文書に6桁番号151505(10000円)151521(100000円)の番号と口数を記入ください。
- 店舗/サービスコーナーに募金箱を設置しています。
- 書き損じはがき(未使用のもの)も、換金してユニセフ募金にさせていただきます。お手数ですが、「書き損じはがき、ユニセフ募金CSR組織広報行き」と書いて、店舗サービスコーナーなどにお渡しください。

メンバー募集中!ぜひ、興味のある方は、CSR組織広報部までご連絡ください。
0742348735

Withユニセフの会

ユニセフ募金だけでなく、組合員のみならずにもっとユニセフの活動を知ってもらいたいと2005年に発足。「ユニセフのつどい」の企画・運営などユニセフをお知らせする活動をしています。

あたたかい思いを20年

2014年度でラオス指定募金が終了し、
2015年度から新しい指定募金先が変わります!!

●ミャンマーの子どもたち ©UNICEF Myanmar/2010/Myo Thame



「3.11 東日本大震災から4年～私たちは忘れない～」を開催しました。

3月7日(土)大阪中央公会堂にて、ボランティアバス共同運行3生協(パルコプ、よどがわ生協、ならこプ)による合同企画を開催し、3生協の組合員約800人の参加がありました。

東日本大震災から4年が経過しようとしていますが、今なお被災地では多くの被災者が不自由な生活を強いられ、先行きの不安を抱えた生活を送っています。

企画では、「桜ライン3.11」ドキュメント映画をはじめ、中村雅俊トークショー・ライブコンサートなど、被災地への報道が薄まる中、あらためて被災地に心を馳せ、被災者の心に寄り添い、考える機会となりました。



『CO・OP とろける
ゴーダチーズ』
開封したら白い粉がついている……

現品の表面は粉で白くなり、袋の底にも白い粉がありました。この粉を観察したところ、セルロース



に類似していました。本品はチーズどうしの結着を防ぐため、セルロースを添加しています。通常品にも表面に白い粉が見られますが、今回は製造ライン中に積ったセルロースが落下して一時的に過剰に包装され、その後の目視検品で見逃されたと思われます。

製造工場へは、製造ラインに積もったセルロースの除去と、目視検品の徹底を指導しました。



『CO・OP
北海道のかぼちゃフレンチ』
緑色にうっすらと変色。カビ……?



現品を調査しましたが、カビは確認できませんでした。当商品は、かぼちゃの皮が付いたまま加工しています。ただ、かぼ



ちゃの皮に傷がある場合はこの部分は削り取るため、皮はうっすらと残る程度になります。また、加工中に皮が若干取れてしまう場合もあります。

今回はいずれかの要因で、かぼちゃの皮がまだらに残り、カビのように見受けられたものと思われます。安心して召しあがりください。

★商品についてのご意見・ご質問は★
コープベル 0120-445-151 まで
お気軽にお電話ください。(月～土 10:00～17:00)
※返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。

ならこプは子育てママを応援します!!

12,000人の組合員に登録いただいている「ひよこ割引」がさらにパワーアップ!!

ならこプでは子育て世代への支援として、こまどり便での「ひよこ割引」をおこなっています。この3月から自動注文商品3点以上のご登録で、**個配利用料金を0円**でご利用いただけるようになりました。ぜひこの機会に「ひよこ割引」「自動注文登録」をご登録ください!!

さらに、ならこプでは店舗ご利用でお得な「すくすくパス」や子育てをサポートする「子育てひろば」、新たに子育て応援サイト「ママ友CLUB」も始めています。

※「ひよこ割引」とは母子手帳発行からお子さまの6歳誕生月まで、個配システム利用料金(100円+税)を割引する制度です。



お問い合わせ・資料請求は
ならこプコールセンター

0120-577-309

携帯電話からは ☎0570-075-075

IP電話からの場合は ☎0743-68-3100 まで

受付時間：月～土・8時30分～21時(土曜日は18時まで)
携帯電話・IP電話からの場合、通話料はお客様ご負担となります。

ならこプではコールセンターでお受けするお電話について、組合員様からのご意見を正確に聞き取るため、通話を録音させていただきます。ご意見はサービス向上のためにのみ利用いたします。あらかじめご了承ください。

スマートフォン・携帯電話からの「こまどり便」
資料請求は、ならこプHPから ⇨

<http://www.naracoop.or.jp/>

ならこプ 検索 クリック



祝! 26万人目の組合員を迎えました。

ならこプでは2月10日(火)、26万人目の組合員を迎えました。これを記念して3月26日(木)に26万人目の組合員山田みどり様を理事会にお

招きし、記念品の贈呈をおこないました。(これにより、ならこプの県下世帯組織率は約45%となりました)

2月度 ならこプの産地・工場点検実績表

※商品部門・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
商品部門点検	6社の取引先	林兼フーズ(畜産)、ヤマモ水産(株)(水産)、(株)ダイフク(水産)、(株)エム・ケイ食品(畜産)、ヒサモリフーズ(加工食品)、トリゼンフーズ(株)佐賀工場(畜産)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	6社の取引先	生活協同組合コープこうべ食品工場(パン)、(株)味の和路(日配)、伊賀北部農業協同組合(米)、(株)ミエライス(米)、伊賀屋食品工業(株)(日配)、(株)奈良コープ産業(日配)の点検を実施しました。
コープネットの見学	2社の見学	2ネット32人が、(株)若草食品、(株)クラブコスメックス 五條工場の見学を実施しました。



庭の芝生にはえる雑草に困惑。
子どもと遊びたいので薬は避けたい!!

家を建ててもうすぐ5年が経ちます。
庭には子どもたちといっぱい遊べるように芝生を植えました。
5年近くの間に雑草たちも大量に生えてきました。
できる限り抜いていますが、草抜きは追いつきません。
休日は子どもたちと庭に出て遊びたいのですが、
雑草抜きに追われていきます(泣)。
子どもたちがいるので薬は使いたくありません。
やはりコツコツと抜いていくしか良い方法はないのでしょうか?
アドバイスをよろしく願いいたします。

大和郡山市 K・K



楽しみながら

大和郡山市 S・Y

芝生の庭、素敵ですよね。薬を使いたくないお気持ちよくわかります。雑草は小さいうちに1つ1つ抜くのがいちばんよいと思います。私は、ガーデンライトをたよりに、夕食後入浴までの時間、ラジオや音楽をプレーヤーで聞きながら草引き。もちろん蚊取り線香も使って……外の空気を吸いながら、結構いやされる時間です。

戦うしかない

奈良市 M・M

雑草の手入れに困る程のお庭があるなんて素敵ですね。うちはせまいですが全部石を敷いています。それでもスギナやドクダミは生えます。戦うしかないですね。

日々こまめに

奈良市 M・M

雑草ってどれくらいの量なのでしょう? こまめに手で取るのが、一番手っ取り早いと思います。子どもが遊んでいる時そばで取る、あるいは子どもと競争してゲーム感覚で取ってはいかがでしょうか? 草取りって楽しいですよ!!

人工芝

天理市 N・A

私も同じ思いをしました。芝生の間からはえる草は強く引きにくいです。それに6月頃からは長ズボン・長袖を着ているのに、その上から蚊にさされ、とてもイヤな思いをしました。それで今回、人工芝にひきかえました。年中青く気持ちいいです。もちろん業者の

方に頼んで芝をはぎ、コンクリでかため、その上にはりつけます。「味けないかな……」と心配しましたが、そうでもないですよ。

ひたすらに

奈良市 I・K

芝生に生える雑草、本当に嫌ですね。私も薬を使わずよい方法はと、ネットで見たリ、本でさがしたりしましたが、ひたすら刈り込むことが一番のようです。大変ですが、気持ちよくなりますよ。

熱と塩分で

奈良市 M・I

芝以外の草のみを退治するのは、根気よく抜く以外は難しいですね。お子さんといっしょに抜くのも楽しいかも。
雑草には麺のゆで汁を熱いうちに生やしたくない部分にかけるのが効果的です。熱と塩分ですばらく雑草が生えませんよ。

教室が……

奈良市 K・S

孫の授業参観(京都市)に行つてびっくり。クラスごとに一部屋ではなく、オープンスペースというのでしょうか、隣の壁がなく私としては落ち着かない思いでした。

平和が一番

奈良市 H・C

毎回楽しく拝読しています。「2015年NPT再検討会議組合員代表派遣に向けて」を読

み、改めて世界平和の大切さを感じました。

次世代の子どもたちが安全で平和に暮らせる社会であって欲しいと強く思います。

また利用します

吉野町 U・N

「ぎずな便」を利用しました。生まれた頃からCO・OP商品で育った子どもに「冷凍庫を空っぽにして待ときや!!」と言うと、とても喜んでいました。見覚え、食べ覚え(?)のある食品に、懐かしさも感じることでしよう。また利用させていただきます。

やっぱり可愛い

奈良市 K・F

昨年11月、外孫ができました。

外孫だからといっても、バアバはあまやかさないゾ!! でも少しは可愛い、可愛いして、きつくだっこしてやるヨ。

もったいない

平群町 T・T

あをがき2月号「北エリアの新しい挑戦」が紹介されていました。が、食品ロス問題の取り組みで、家庭ごみから手つかずの食品があまりに多く出ている写真を見ておどろきました。地球上には食べ物がないと餓死していく人がたくさんいるというのに……
私は終戦後生まれですが、貧しい暮らしでお菓子も買ってもらえず、食べ物は家族みんなで分けてもらうのを待っていました。
いまだに、食べ物には「もったい

原稿を募集しています!!

★相談 日頃の疑問や悩み、お気軽にお寄せください。みんなでお考えみましょう。



★回答 6月号の相談は……
「人間関係が困難なパート勤務。やめたいが経済的には……次の仕事が見つかるかも不安。」です。「今月のHELP!!」に、ぜひ応援のメッセージを!!
原稿締切日は、4月20日(月) 字数は200〜300字程度でお願いします。



記事についての意見や感想、日々の出来事などを掲載してみませんか? クイズの解答ハガキに書いてもOKです。

いずれも採用分には薄謝進呈。
住所・氏名・年齢・組合員番号をご記入の上、
〒630-8503
奈良市恋の窪二丁目2番2号
ならコープCSR組織広報部
「あをがき係」まで

★みなさんのおすすめ商品とコメント等もお寄せください。

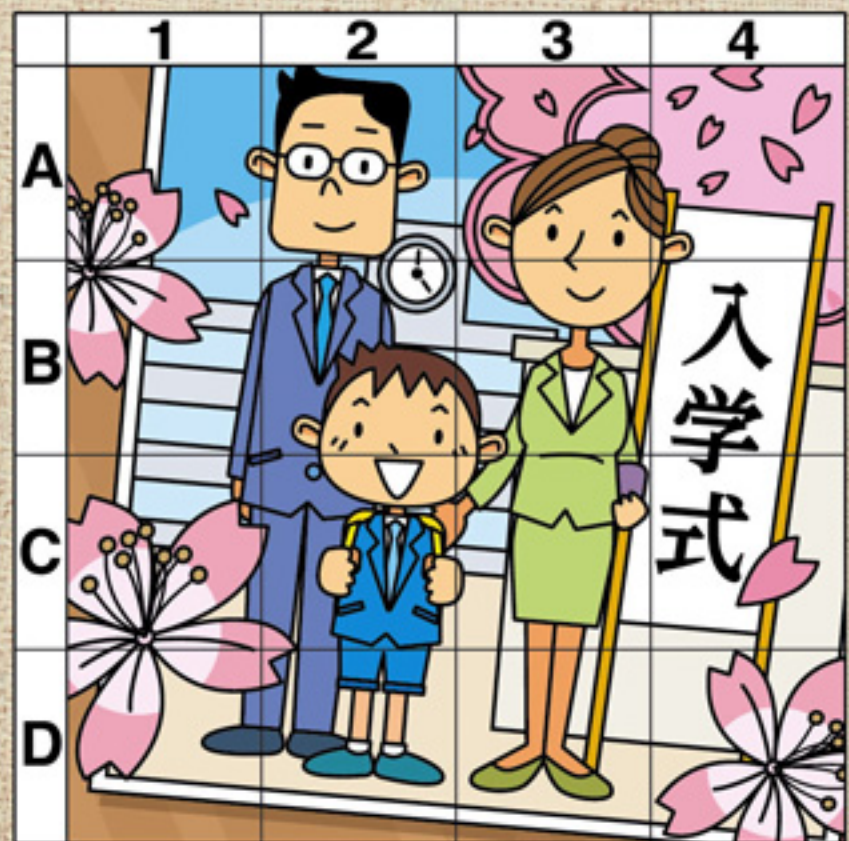
まちがいさがしクイズ う〜む

U-Mu?

抽選で10名の方に、ならコープ商品券(1000円)をお送りします。

イラストをじっくりみてネ!
解答は、たとえば「A-1」とか「B-2」と書いてネ。

今月の難易度 Cランク



印刷の汚れ・カスミなどは当てはまりません。
今月の間違いは「4カ所」です!!

2月号のクイズの答えは「A-2・B-4・C-2・D-3」です。
Cランクでしたので、10名の方に1000円分のならコープ商品券をお送りします。応募数は467通でした。

- 当選者
- 霜辻博子(橿原市) ●森元真希(奈良市)
 - 森 優子(葛城市) ●宮下直美(橿原市) ●丸谷由佳里(香芝市)
 - 矢森香織(三郷町) ●喜多宏美(橿原市) ●福井貴美子(橿原市)
 - 胡内政美(大和郡山市) ●櫻井智恵(大和郡山市)

まちがいさがし「U-Mu」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 奈良市恋の窪二丁目2番2号
ならコープCSR組織広報部「あをがきクイズ係」
4月30日の消印まで有効です。

1 パソコン体験サロン募集

まったくの初心者さん大歓迎!! パソコンのスイッチを入れるところから、文章作成やインターネットなど、いっぱい楽しんでみませんか?

コース パソコン超入門コース(4人以上で開講)
場所 コープ学園前 2F集会室
日程 5月13日(水)、5月18日(月)
 5月20日(水)、5月25日(月)
 毎回14時～16時の2時間
 (途中、5～10分程度の休憩時間を設定)
対象 ならコープ組合員
定員 7人(定員になり次第締切)
受講料 4回分で8,000円(前納制)
 ※別途テキスト代500円(税込)が必要(初回時)
申込・問合せ 電話で人事総務部まで
 ☎0742・34・8731(月～土・9時～18時)
 ※申込み受付期間/4月13日(月)～24日(金)
 ※キャンセルは5日前までをお願いします。

要申込

2 コープくらしの法律相談会 無料

くらしの悩み、弁護士に相談してみませんか? ならコープ組合員であれば無料です。当日、相談前に「相談者カード」にご記入をお願いします。相談に関わる資料があればご持参ください。内容・個人情報などは厳重に管理します。

日程 4月25日(土) 10時～13時
 コープおしくま 組合員集会所
 お一人30分以内(先着受付順・6人まで)
申込 4月1日(水)9時～4月24日(金)12時までに、
 電話で人事総務部まで
 ☎0742・34・8731(月～土・9時～18時)

要申込

3 アースデー2015 in なら開催 飛鳥歴史ウォーキング参加者募集!! (小雨決行)

1990年から環境問題を考え、行動する日として定着してきたアースデー。今年も飛鳥石舞台周辺で開催します。
 歴史ウォーク、ゆるキャラ撮影会、木工工作、丸太切り体験、模擬店、ステージ、フリーマーケットなど、参加型の楽しい企画が盛りだくさん。
 会場では使用済み天ぷら油を回収します。

日時 4月19日(日) 10時～15時 **参加費** 無料
受付 近鉄飛鳥駅 9時30分～10時10分(先着200人)
場所 国営飛鳥歴史公園石舞台芝生広場
行程 飛鳥歴史ウォーキング
 飛鳥駅～高松塚古墳～朝風峠～祝戸～石舞台(約5キロ)
申込・問合せ 電話でCSR組織広報部まで
 ☎0742・34・8735(月～金・9時～18時)

要申込

4 「コープたすけあいの会 (有償たすけあい活動)」説明会

組合員による高齢者や産前・産後の方などへの家事援助や子育て支援をおこなっています。**受付中**
 活動は少しの時間で結構です。ご協力ください。
日程 4月13日(月) ならコープ本部 会議室3
 4月15日(水) あすなら苑 会議室2
 4月20日(月) コープおしくま 組合員集会所1
時間 いずれも、10時30分～12時
持ち物 ご登録の際は、筆記用具・印鑑(認印で可)・年会費(1,000円)が必要です。
問合せ 電話でCSR組織広報部まで
 ☎0742・35・1183(月～金・9時～18時)

5 「各種疾患に対する 西洋医学と東洋医学の融合治療」 帝塚山大学現在生活学部・高知医療センター教育連携 講座

日程 4月26日(日) 13時～14時30分
 (開場:12時30分)
場所 帝塚山大学 学園前キャンパス16号館
 ※駐車場はございません。
 公共交通機関でお越しください。
講師 堀見忠司氏(高知医療センター 名誉院長)
定員 150人(先着順)
保育 お問い合わせください。
共催 ならコープCSR組織広報部
申込 電話でCSR組織広報部まで
 ☎0742・34・8735(月～金・9時～18時)

要申込

6 5月の子ども料理教室 「チキンと野菜のレタス巻き巻き」「マンゴープリン」をつくろう!!

日程 5月 2日(土) コープみみなし 12人
 5月 9日(土) コープ真美ヶ丘 12人
 5月16日(土) コープ六条 12人
 5月23日(土) コープ真美ヶ丘 12人
時間 いずれも10時～12時30分 **参加費** 750円
持ち物 エプロン・三角巾・ふきん・手ふき・筆記用具
対象 小学3年生以上。
申込 調理実習中は保護者の同伴はご遠慮ください。
往復はがきに、第1・第2参加希望日・店名と電話番号・住所・氏名(ふりがな)・学年を明記(1枚のはがきで2人まで申し込み可。2人とも氏名・学年・電話番号を記入)し、下記まで。
 〒630-8503 奈良市恋の窪一丁目2番2号
 ならコープCSR組織広報部「子ども料理教室」
締切 4月14日(火)必着。
注意 応募多数の場合は抽選とします。
 キャンセルは必ずご連絡ください。
 CSR組織広報部(☎0742・34・8735)まで
 キャンセル料:2日前(木)・・・450円
 前日(金)・当日(土)・・・750円
 ※参加人数4人以上で開催。全日程とも定員12人です。

要申込

7 おうちでおコメを育てちゃおう!! バケツ稲づくり体験 参加家族募集!! 無料

家庭で稲を育て、収穫するまでを体験する食育企画です。土づくりと育て方を説明します。参加家族にはバケツ稲用たねもみと肥料、観察ノートをプレゼント!!
日時 5月23日(土) 10時～12時
場所 ディアーズコープたつたがわ 研修室
定員 小学生以下のお子様と保護者の方 20家族
 ※大人だけの参加もOKです。(先着順)
持ち物 筆記用具 **協力** (株)ライスフレンド
申込 電話でCSR組織広報部まで
 ☎0742・34・8735(月～金・9時～18時)
 ※栽培用の土とバケツはご家庭でご用意ください。

要申込

8 古代米を作ろう! 里山で遊ぼう!

自然豊かな大淀町で昔ながらの赤米づくり体験、森の中では普段できない里山遊び体験をします。ご家族やおひとりでもご参加も歓迎します。

日程 5月24日(日) オリエンテーションと
 里山遊び
 6月7日(日) 田植え・さつまいも植え
 7月19日(日) 流しそうめんと
 和太鼓コンサート **要申込**
 9月13日(日) 木工と里山遊び
 10月18日(日) 稲刈り・さつまいも堀り
 11月1日(日) 脱穀
 12月6日(日) お餅つきとしめ縄づくり
定員 30家族
 (多数の場合は抽選の上ご連絡します)
年会費 1家族3,000円 **締切** 4月24日(金)
申込・問合せ 電話でCSR組織広報部まで
 ☎0742・34・8735(月～金・9時～18時)

9 「東吉野村 つくばね小水力発電 復活ファンド」で東吉野村を盛り上げよう!!

東吉野村には、大正3年から昭和38年までの約50年間稼働していた「つくばね発電所」がありました。今回はこの「つくばね発電所」を小水力発電所として復活します。その小水力発電所開設資金の一部を募集します。
 東吉野村は豊かな自然環境に恵まれ、観光スポットも多く人々との交流が容易な地域です。しかし、近年は過疎化が進み限界集落となりました。豊かな水資源を活かした地域づくりを目的に、生き生きと笑顔あふれる村となることを目指しています。
 なお、発電所から生まれた利益は基金として地元の活動に役立てていく予定です。
 ※詳しくは「東吉野村つくばね小水力発電復活ファンド」(<http://www.securite.jp/>)をご検索ください。
 5名以上での現地見学も可能です。
問合せ 電話で大阪セキュリティーズ(株)まで
 ☎06・6485・7398(担当/山崎)



香村、三宅町、生駒市、大和郡山市、橿原市、天理市（締結順）と県を含め17自治体。高齢者世帯に食の安心だけでなく「もうひとつの安心」を添えて、ならコープでは夕食宅配に取り組んでいます（協定を結んでいない地域でも、夕食宅配スタッフの「見守る姿勢」はおなじです）。

まだまだ改善します

「夕食宅配を利用していましたが、途中でやめてしまっていました。それが、ふとしたことで再開してみると、以前よりも格段にいいしくなっているんですね。それ以来、続けています」

ある利用者のこんな声。ならコープでは常に利用者アンケートを実施、取引先との話し合いで味付けや具材の工夫、改良に努めています。無店舗運営部 夕食宅配 協元担当係長は「まだまだ改善の余地があると思います。これからも『もっとおいしく、さらに食べやすく』を追求したいです」と熱意を語ります。

現在、天理市（福住町、山田町など）、御所市（戸毛、古瀬、重阪など）、吉野町（上市、橋屋、丹治など）にもお届けできるようになった夕食宅配。御所市では全域で利用可能となり、そのサービスはますます広がります。



くらしによりそう「お好み3コース」

管理栄養士が5日間の栄養バランスを監修。商品の製造は、ならコープの自主基準に基づき衛生管理の行き届いた施設で調理します。お届けは毎日（月曜日～金曜日／祝日も）18時までに、宅配スタッフの手渡し基本。お留守の場合は保冷箱に入れてお届けします。（登録料などの手数料は不要）

8種類のおかずで野菜もしっかり★彩菜御膳コース★

1日に必要な野菜量350gのうち150g以上（約43%）を配食。週平均塩分4g前後。



ごはんも一緒にのオール・イン・ワン!!

★お弁当コース★

お米は奈良県産ひのひかり、週平均カロリーは500kcal前後。塩分は週平均3g前後。



6種類のおかずでカロリーは控えめ

★おかずコース★

カロリーは週平均で400kcal前後。塩分も週平均3g前後のヘルシーメニュー。



★冷凍おかず（2食セット）★

週末に食べていただけるおかず（1食×2種・冷凍）を毎週金曜日にお届け。メニューは毎週変わります。

いつもの夕食宅配に週末のプラスアルファを

主原料（固形物）の野菜や精肉はすべて国産。塩分は1食あたり3g以下。カロリーは1食あたり350kcal以下。冷凍庫から取り出して、レンジで加熱（500wで平均3分20秒～4分30秒）の簡単調理。

※毎週金曜日に「夕食宅配と一緒に」お届けします。冷凍おかずは必ず夕食宅配と共に申し込みください。

お問い合わせ
お申し込み

コールセンター：0120・577・039（受付時間／8:30～21:00）または
ナビダイヤル ☎0570・075・075 IP電話からは ☎0743・68・3100

※ご利用される世帯の方が組合員ではない場合、ならコープにご加入いただく必要があります。



ならコープ
夕食宅配

おいしさに安心を添えて

高齢化率が全国平均を上回る奈良県。39市町村のうち半分以上の22市町村が30%を超える中で、13市町村は40%以上に（平成26年）。さらに高齢化率が50%を超える地域もあります。こうした実情の中で注目されるのが、高齢者世帯への日々の見守りと食事。ならコープの夕食宅配はそのニーズに応えるため2010年4月から各地域にお届けしています。今回は「見て、おいしそう!! 食べて、おいしい!!」をテーマに事業を展開する「ならコープ夕食宅配」についてお知らせします。

もつひとの安心

ならコープが消費者運動と共にすすめてきた安心・安全の取り組み。それは「食」を中心に環境、福祉、平和など多岐にわたり、県下で長年さまざまな活動を培ってきました。そのことが基盤となり、行政との「地域における見守り活動に関する協定」も誕生しました。夕食宅配を利用する高齢者宅で異変に気づいた際、ならコープから市町村に連絡するしくみです。前日の弁当が手つかずだったり、郵便物がたまっていたり…お届け時にそんな状態を察した場合、夕食宅配スタッフは、ならコープへ連絡（行政への情報提供に同意した人が対象）。ならコープは利用者の緊急連絡先、市町村に通知します。

さらに生命・財産にかかわる緊急性を察知した場合は、消防や警察にも通報します。連絡先に確認が取れない時は、ならコープ職員が利用者宅を訪問、それでも確認が取れない場合は行政へ情報提供をおこない、支援要請をすすめることもあります。

現在、「地域における見守り活動に関する協定」の締結は、平群町、香芝市、三郷町、川西町、桜井市、広陵町、葛城市、宇陀市、田原本町、高取町、明日



co-op 炊くだけおこわ 赤飯 2合用(4杯分)

共 次回案内予定: 5月3回

共 店 取り扱いしていない店舗もあります。ご了承ください。

急なお祝いにもとっても便利。ぜひ常備しておくといいですよ。我が家の子どもたちの100点記念日にも。赤飯があると、なんだか次も頑張ってくれるような……え? それは気のせいですって(泣)?

洗わずにそのまま使える「無洗米もち米(国内産100%)」と、浸漬・下ごしらえを済ませた豆、無着色の煮汁をセット。炊飯器で炊くだけで、本格的な赤飯ができるスグレモノ。



co-op 豚汁 5袋 店 取り扱いしていない店舗もあります。ご了承ください。

フリーズドライだから、おいしさは本格的。

信州みそを使用した、まろやかでコクのある味わいです。もちろん、具材の食感もしっかり。夫はお弁当のお供に毎日持っています。

豚肉・にんじん・ごぼう・ねぎ・油揚げ・しいたけ、素材の旨味を逃さず詰め込んだ、風味豊かな味わいの豚汁です。熱湯を注ぐだけで、手軽においしい豚汁を、スグに食卓へ。



共 …… 共同購入・個配取扱商品 店 …… 店舗取扱商品 (一部店舗では取扱っていない場合があります)

《訂正とお詫び》

3月号「私の!」で掲載の「CO・OP ミックスキャロット」で、次回案内予定を3月4回としておりましたが、正しくは4月4回でした。また、缶のデザインならびに果汁内容がリニューアル前の表記となっておりました(マンゴーが無表記)。あわせて訂正、お詫び申し上げます。

★コールセンター: 0120-577-039 (月~金 8:30~21:00 土 8:30~18:00)、
携帯電話 ☎0570-075-075、県外・IP電話 ☎0743-68-3100 (どちらも通話料は組合員さんご負担)
★コープベル(相談等): 0120-445-151 (月~土 10:00~17:00)
★聴覚障がいの方は、ご質問・お申し込みなどファックス(Fax.0742-88-6170)にてお送りください。



ならコープは国際規格であるISO 9001:2008品質マネジメントシステム及びISO14001:2004環境マネジメントシステムの認証を取得しています。

ならコープホームページ

<http://www.naracoop.or.jp/> @フレンズなら 登録募集中!

ならコープの料理情報と商品クチコミ広場は、携帯サイトでも見ることができます。店舗ファンクラブの登録もここからできます。

<http://www.naracoop.or.jp/m/>



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ゆこう、との思いを表しています。

〒630-8503 奈良市恋の窪一丁目2番2号 ☎(0742)34-8735 FAX(0742)88-6170 ●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)田部井デザイン ●組合員数(2月末)260,268世帯