

あをがき

CLOSE-UP COOP

いよいよ始まった「新本部事業棟」の建設
ならコープがめざす「サービス付き高齢者向け住宅」とは



CO-OP 商品図鑑

CO・OP パクパクさんま開き

11
2015 No.478



co-op 野菜の美味しいスープ (玉子入り中華風) 5食入

共 店 取り扱いがない店舗もあります。ご了承ください。

一日350gの野菜を摂取するのはなかなか努力のいること。そんな日々の食生活で、野菜不足の助っ人にもなるのがこのスープ!! 卵を加えた中華風スープはくせのない味。健康を応援するオススメの一品です!!



5種類の野菜に卵を加え、ごま油とチキンエキスでおいしく中華風に味付けした野菜スープ。

共 次回案内予定：12月3回

co-op 深煎り胡麻ドレッシング 500ml

共 店 次回案内予定：11月4回 共 店 取り扱いがない店舗もあります。ご了承ください。



かつて息子が、野菜を食べられるきっかけになったのがコレ!! 野菜が苦手な人に、おすすめしたい逸品です。サラダやしゃぶしゃぶにも大活躍!! だから我が家には、常にストックが2本あるんです(笑)。

強く焙煎した深煎りのごまをたっぷり使用。ごまの風味・香りがうれしいドレッシング。生野菜サラダのほか、豚しゃぶサラダ、温野菜、焼肉サラダなどにも。

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)

★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/>

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/>

ならコープホームページ
<http://www.naracoop.or.jp/> @フレンズ 登録募集中!



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 奈良市窓の塚一丁目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(9月末)262,668世帯



CO・OP 商品図鑑
—生産から食卓へ—



取材先／株式会社ぎょれん道東食品 厚岸工場（北海道厚岸郡厚岸町港町5丁目7番地）

店舗 共同購入・個配 次回案内予定：11月4日

CO・OP パクパクさんま開き

開き加工したサンマを遠赤外線であぶり乾燥、バラ凍結。
簡単調理で「パクパク」おいしい人気商品!!

雄大で美しい自然

釧路空港から東へ約70キロメートル。太平洋を望む厚岸湾（厚岸湖）のほとりに位置する厚岸町。ラムサール条約（国際湿地条約）に登録された湿原をはじめ、切り立つ断崖に広がる100ヘクタールの草原、酪農を営む広大な丘陵地帯……さらに東を行けば霧多布湿原や美しい霧多布岬。彼方に群れる牧場の馬を、水平線に沈む夕陽が赤く染めてゆく。

そんな厚岸の港町が、ひととき活気づく9月。まずは牡蠣。本来は冬の味覚だが、卵を抱く夏から秋にも人気を集める。澄んだ身の旨味が白子のような味わい。思わず頬がゆるむ。そして水揚げの最盛期を迎えるサンマ。100トンを超える大型漁船から中型船まで、港では海の男が忙しく働く。

巧みな漁法

8月末頃まではロシア海域で、その後は11月頃まで根室から襟裳岬沖で盛漁期を迎える北海道のサンマ漁。秋以降の印象が強いが、漁の開始は7月。漁法は「流し網漁」と呼ばれ、小型船で2〜3名の漁師が操業する。船尾から網を投げ、約1時間ほど後に船首から網を揚げて漁獲。一連の作業は昼夜を問わず、2〜3日も操業が続けばたいへん過酷な労働となる。

盛漁期は集魚灯を使った「棒受網漁」。魚群探知機とサーチライトでサンマの群れを発見、次に船の右舷の集魚灯だけを灯して、サンマを右に誘



● 右上／サンマ漁の中型漁船 ● 右下／船倉からの水揚げ
● 中／水揚げしたサンマ ● 左下／笑顔の漁師
● 左上／コンテナへの投入

導。船の左舷では漁師たちが網を投下、準備ができれば右舷の集魚灯を後ろから順に消すと共に、今度は左舷の集魚灯を前から灯して網へと導く。この時、赤色灯でサンマの興奮状態を鎮め、網の中で群れ行動をとらせる。それから網を手繰り寄せ、氷を混ぜて船倉へ。撒き餌を使わず魚体も傷つけないこの漁法は、1939年に千葉県ではじまった。当初、北海道ではサケ・マス、イカの流し網漁の副業として発展したが、1990年代に流し網の規制などで主流になったといわれる。

栄養とおいしさを

サンマにはEPA、DHA、ビタミンEをはじめ鉄分やカルシウムなどの栄養がある。子どもたちにも、ぜひすすめたい食材のひとつだ。たとえば誌面登場の商品なら、オリーブ油で両面をカリッと焼いて、トマトソース、パン粉、粉チーズをかけてオーブントースターで約5分……そんなメニューも手軽にできる。和洋中、自由なアレンジで楽しめるのがポイントだ。





骨なし加工で凍ったままの簡単調理が
人気。全国の生協で高い支持を獲得。



①水揚げ後は、目の前の港から入荷したサンマは、サイズ別に選別後、冷凍保管する。
②まずは解凍／冷凍したサンマを海水で解凍後、加工がスタート。
③「フィレッサー」へ／頭、尾、中骨を瞬時に取り去る「フィレッサー」へ投入。



④高速で処理／⑤1分で約200尾を処理できるフィレッサーの内部 ⑥最初に頭・尾を除去後、高速回転ブラシで身を洗浄
⑦ベルトの間を走る一瞬で中骨・内臓を除去 ⑧右奥のフィレッサーから加工後の身が出てくる。この後、目視選別も。



⑨さらに手作業で／取り残した骨の有無やキズ品などのチェックは手作業でおこなう。
⑩遠赤外線乾燥／開き加工後は遠赤外線乾燥機へ投入。ふんわりと乾燥する。



⑪バラ凍結へ／乾燥後はトンネルフリーザーでバラ凍結へ。目視チェックを兼ねて列を整える。
⑫包装と出荷／冷凍完了後は包装ラインへ移動。異物検知器を経て出荷する。



今回は(株)ぎょれん道東食品さんのご協賛で、誌面登場の商品を10名のみなさんにプレゼントします!! おいしさと手軽な調理を実現した北海道の味を、ぜひアナタも♪



はがきて
ドン!!

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。(11月30日メチ)

9月号プレゼント「味バック詰め合わせ」の当選者は
西 由美(天理市)・藤田智子(奈良市)・西本喜世子(東吉野村)・前田真由子(生駒市)・増田千晶(広陵町)・浅田ちえこ(橿原市)・山本好美(香芝市)・植田亜沙子(奈良市)・浦谷加代子(斑鳩町)・笹尾廣子(御所市)のみなさんでした。(応募総数116通)



— 60歳以上の方なら、元気な方でも、介護が必要な方でも、どなたでも入居が可能です。

— 他のサービスや機能もあると聞きます。地域の中ではどのような役割を？

— 協同福祉会にとっては「あすならハイツあやめ池」に次ぐ、2つ目の「サ高住」となります。室内には「風呂」「洗面所」「トイレ」「キッチン」「収納」の5つを全て備えています。また、部屋は40㎡を基本としています。階下には24時間365日の介護サービス（訪問介護看護）も備えていますので、最期まで自宅と同じ様に暮らしていただくことが可能です。将来、介護が必要になっても不安は全くありません。

— 2階、3階の「サ高住」の部分は、全体で40室あります。また、1階には「デイサービス」（30人定員）、「シヨートステイ」（20人定員）、「ケアプランセンター」（居宅介護支援や「定期巡回随時対応型訪問介護看護」を備えています）。



●あすならハイツあやめ池／室内の例



●あすならハイツあやめ池／外観

— 「新本部事業棟（あすならハイツ恋の窪）」は、建設中の「新本部事業棟（あすならハイツ恋の窪）」は、協同福祉会にとつては「あすならハイツあやめ池」に次ぐ、2つ目の「サ高住」となります。室内には「風呂」「洗面所」「トイレ」「キッチン」「収納」の5つを全て備えています。また、部屋は40㎡を基本としています。階下には24時間365日の介護サービス（訪問介護看護）も備えていますので、最期まで自宅と同じ様に暮らしていただくことが可能です。将来、介護が必要になっても不安は全くありません。

★お知らせとお願い

●11月20日（金）10時～12時

●12月15日（火）10時～12時

※詳しくは本誌12Pのインフォメーションをご覧ください。

★コープ福祉募金のお願い

現在、ハイツの備品等の購入

用語解説

●シヨートステイ（短期入所生活介護）

●デイサービス（通所介護）

●定期巡回随時対応型訪問介護看護



●ならコープ新本部事業棟 完成予想図

いよいよ始まった「新本部事業棟」の建設 ならコープがめざす 「サービス付き高齢者向け住宅」とは

2016年4月の開設をめざして、ならコープ新本部事業棟（奈良市恋の窪）に「あすならハイツ恋の窪（高齢者向け住宅：サポートハウス）」の建設が始まっています。

サービス付き高齢者向け住宅とは、どういう住宅なのか。

これからの地域でどういう役割を果たすのか。

ハイツの運営にあたる協同福祉会・村城理事長にお話を聞いてみました。

（聞き手／ならコープ常任理事：くらし担当 有山富士美）

— 最近、「サービス付き高齢者向け住宅」という言葉をよく聞きます。

これまで高齢者向けの住宅として「高齢者専用賃貸住宅」や「高齢者向け優良賃貸住宅」など、いろんなものが作られてきました。しかし、分かりづらかったので2011年4月から「サービス付き高齢者向け住宅」（以下、「サ高住」として名称などが一本化されました。これらは介護が必要な人が自宅と同じように生活できる介護サービス付きの「住まい」であり、または元気な方が将来の介護不安に備えて、早めに住みかえるための「住まい」です。

— 一般の住宅やアパートとの違いは？

「サ高住」は、「生活相談」や「安否確認」の機能があり、介護職員初任者研修修了の資格者を配置して、必要な居住面積を満たしてさえいれば、誰でも作ることができます。

また、介護サービスも外部のサービス事業者と提携していれば可能です。だからいろんなものができているのです。しかし、一番大切なことは「もし介護が必要になっても、自宅と同じように生活することができ、本当に最後まで介護サービスが受けられる『住まい』である」

インフォメーション

私たちは忘れない～ 《東北応援バス》参加者募集!!

被災地(陸前高田市・大槌町など)の今を知り、応援するためのボランティアバスです。

日程 【第6回】12月23日(水・祝)～26日(土)
申込締切/11月20日(金)
【第7回】12月28日(月)～31日(木)
申込締切/11月30日(月)

募集 各回とも20人
参加費 中学生以上 1人/12,700円
小学5・6年生 1人/9,700円
※小学生は必ず保護者同伴をお願いします。

対象 組合員およびその家族・複数で参加可
申込 電話で、ならコープ人事総務部まで
☎0742・34・8731
(月～土・9時～18時)

要申込

行程 【1日目】おおさかパルコープ本部(JR・京阪京橋駅徒歩5分)18時集合
(大型観光バスで移動、車中泊)
【2日目】岩手県(陸前高田市・大槌町など)に9時ごろ着、ボランティア活動、被災地視察(夜は宿舎泊)
【3日目】ボランティア活動(陸前高田市・大槌町など)(バスで帰阪、車中泊)
【4日目】おおさかパルコープ本部到着(9時頃予定)

備考 定員を超えた場合は抽選(初めての方優先)。宿舎は男女別・相部屋です。参加費にはボランティア保険、宿泊費を含む。天候不順により中止の場合あり。

今月のお知らせ

今年もクリスマス＆迎春準備は、ならコープで!!

【迎春準備】～新しい年の、明るい幸せを願って～

昨年もお好評いただいた、「おせち」「カニ」など今年も盛りだくさん!!
コープ商品で年末年始をお過ごしください。

■店舗

【ケーキ】

おいしいケーキ、みんなで囲んで、笑顔あふれる楽しいひとときを。
早期割引は11月29日(日)まで。
最終受付日は12月15日(火)です。



【おせち】

新年はぜひ、コープのおせちでお迎えください!! 早期割引は11月8日(日)まで、受付最終は12月25日(金)です。
※一部商品は12月6日(日)。

★お買い得日!! ポイントを貯めるチャンスです☆

11月28日(土)・29日(日)の2日間は、おせち・迎春商品・クリスマスケーキのみスマイルポイント10倍デーを実施!! ※当日は組合員証のご持参をお願いします。



■無店舗

(共同購入、荷受け、こまどり便)

11月2日(月)から配布する「お正月準備号」は、数の子・かまぼこ・伊達巻・しめ飾りなどお正月に欠かせない商品をお買い得な予約価格でご案内します。
予約のみでしかご注文できない商品もありますので、お見逃しなく!!

★迎春商品は予約注文がお得!!

お正月準備号は11月2日(月)から配布。
ご注文は12月4日(金)まで受付いたします。

今月の質問

『CO・OP 肉厚のカミ噛みあたりめ』緑の点は何?



調査の結果は、縮んで色味が濃くなったイカの皮でした。原料のイカは



工場受け入れ時と焼き上がり時に2度、色味も含め検品します。ただ、水揚げされる漁港やイカ自体の味・大きさに差があり、そのバラツキが製品に反映され疑問を抱かれてしまったものと思われます。今後も、原料検査、官能検査、仕入・製造時での注意に努めます。



『CO・OP 半透明ごみ袋』内側に虫が……



製造工場では袋を形成後、外観状態を確認しながら箱詰しています。加工室の出入り口は扉や防虫用カーテンを使用していますが、作業担当者が出入りするわずかな間に虫が侵入、静電気の影響などにより袋に付着してしまったものを、検品時に見過ごしたものであると考えられます。製造工場へは清掃と検品作業を注意深く実施するよう要請しました。

★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。

「市長が語る陸前高田の今」(ならコープ災害支援推進学習会)を開催しました。

9月5日(土)、ホテル日航奈良にて組合員、ならコープグループ職員など関係者約400人が参加のもと、ならコープ災害支援推進学習会を開催しました。陸前高田市より戸羽太市長、復興支援連絡会代表、生産者の方々をお迎えし、特産品の試食や交流をはじめ、ドキュメント「桜ライン311」の

上映、復興に向けた被災地の現状をご報告いただきました。戸羽市長からは、「東日本大震災から4年半が経過したが、日頃から自分の命は自分で守ってほしい」との呼び掛けもあり、参加者は防災への備えを考える機会となりました。



9月度 ならコープの産地・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記載しています。

点検部署	実施数	主な点検先
商品部門点検	7社の取引先	(株)オーカワ(日記)、JA全農みえミート(畜産)、(株)山中水産(水産)、(株)デイリーエッグ(卵)、名阪食品(株)(冷凍食品)、北岡本店(酒)、西内酒造(酒)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	11社の取引先	明日香食品(株)(菓子)、(株)梅守本店(日記)、ニシキ醤油(株)(食品)、異製粉(株)フローベ事業部(パン)、(株)若草食品(日記)、奈良県養鶏農業協同組合GPセンター(鶏卵)、(株)寺田商店(日記)、イシメン(株)(日記)、(株)デイリーエッグ伊賀鶏舎(鶏卵)、(株)北岡本店(酒)、西内酒造(酒)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コープネット43人が、コープ・ラボたべる*たいせつミュージアム、一正蒲鉾(株)の見学を実施しました。



勉強が難しく大学を留年した息子。また留年したら？と悩んでいます。

息子が大学を留年しました。勉強がわからない……とのことで、本人の意思を尊重して行かせることにしましたが、これでよかったのかと……次も進級できる保証はないし、悩んでおります。

桜井市 F・Y

ホウ酸

三郷町 G・H

引っ越してきて1年半。先日、家の中に初ゴキブリが現れました……ついに家にも来てしまったか……と思っています。

昔から生協の愛用者である母から、CO・OPのゴキ対策のホウ酸玉(?)を急ぎよもらい、家中に置きまくりました!! もう出現しませんように……(涙)

闘いの合間に

奈良市 O・N

お婆ちゃんから畑を引き継ぎ、今年畑デビューしました。収穫するのはとても嬉しいし、孫が喜んで食べてくれるのもとても嬉しいのですが……雑草と虫の攻撃がたまりません。奮闘の毎日です。まちがいさがしクイズで、リフレッシュ!! しています。

楽しみ

奈良市 M・Y

あをがきは安心安全の商品案内がうれしいです。それと、まちがいさがしクイズも。大正琴の友と3人で休憩の合間、頭つき合わせかなり時間かかりましたが、Aさんが2つ、Bさんと私が1つずつ見つけ、バンザイして応募しました。楽しい時間をありがとうございました。出してください。楽しみです。

遂に!

香芝市 S・K

U・MU? まちがいさがしを、夫がさがして、私がハガキを書くようになり、早や〇年!? という年賀状ソフトに、ならコープの住所を入れました。年賀状が届くかもしれませんヨ。秋桜の美しい季節、ちようど良い気候になりましたが、災害がこれ以上起きないことを祈っています。美しい秋に。



目は大切

平群町 Y・E

白内障の手術を待つ間、霧がかかったような毎日、活字が読めなかったのです。やっと無事に手術を終え、あをがきをたのしく読みました。目は大切ですね。

帰省

天理市 H・H

お盆休みに帰省した三男が、久しぶりに『CO・OP 彩果菜園』を飲んで、「前よりおいしくなった」と言っていました。嬉しくて忙しくて、そして帰った後はちよびり寂しい子供の帰省。また帰ってきてね。彩果菜園冷やしておくから!!

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 1月号の相談は……

「子どもが歯磨きを嫌がります。どうすれば歯磨きを好きになるでしょうか?」です。「今月のHELP!!」に、ぜひ応援のメッセージを!!

原稿締切日は、11月20日(金) 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。

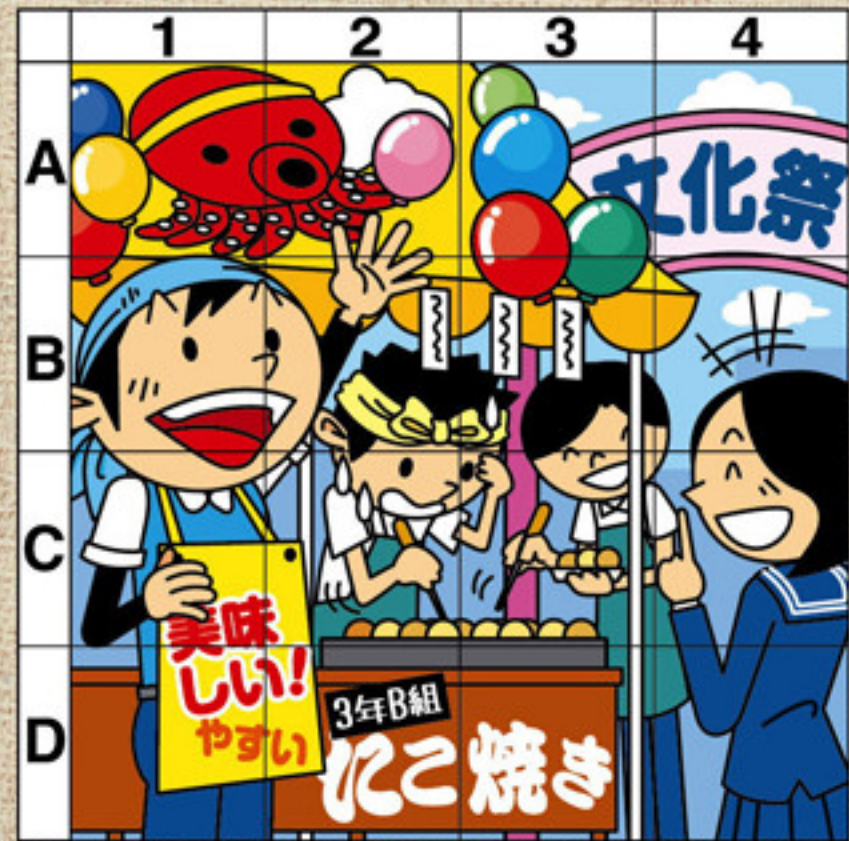
いずれも採用分には薄謝進呈。住所・氏名・年齢・組合員番号をご記入の上、〒630-8503 奈良市恋の窪二丁目2番2号 ならコープ CSR組織広報部 「あをがき係」まで

まちがいさがしクイズ **U-MU?** う〜む

抽選で20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 **B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!!

9月号のクイズの答えは「A-3・B-2・C-2・C-4」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350通でした。

当選者 ●片岡美由紀(奈良市) ●鎌倉仁美(奈良市) ●西川享子(生駒市) ●設楽絵理加(香芝市) ●西岡真希(山添村) ●山中祐子(生駒市) ●宮前佐知子(大淀町) ●大島和枝(三郷町) ●安藤美栄(天理市) ●坂東真由美(生駒市)

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」 11月30日の消印まで有効です。

1 「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。活動は少しの時間で結構です。ご協力ください。

日程 11月13日(金) ディアーズコープいこま B会議室
11月16日(月) あすなら苑 第2会議室
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～17時)

受付中

2 川上村「水源地の村・ 未来への風景づくり」 秋のふれあい祭 参加者募集!!

ならコープは川上村旧白屋地区の緑による景観づくりを目指して3月に21本の広葉樹を植樹し、9月は下草刈りと生態系学習会を実施。今回、「未来への風景づくり」に協賛している奈良県内の他企業と合同で秋まつりを開催します。秋の川上村を満喫しましょう。

日時 11月8日(日) 10時～15時
場所 奈良県吉野郡川上村白屋地区
(臨時駐車場・川上村役場/無料シャトルバス有)
送迎 マイクロバス 先着20人(無料)
近鉄八木駅南口8時30分発～白屋地区10時着
白屋地区15時発～近鉄八木駅南口16時30分着
内容 物産バザー、ゲーム、餅つき、豚汁、和太鼓などの出展。賑やかに交流します。
参加費 無料
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



3 音訳(録音)ボランティアさん募集!!

目の不自由な組合員さんのためのCD録音をしてみませんか? 養成講座などの修了生大歓迎!! あすなら苑3階で水曜日に活動しています。

問合せ 電話でならコープ福祉情報センターまで
☎0743・57・1151(平日・9時～16時)

4 「あすならハイツ恋の窪」 サービス付き高齢者向け住宅 (サポートハウス)入居説明会

来年4月に開設する「あすならハイツ恋の窪」の施設内容・入居説明会です。

日時 11月20日(金)・12月15日(火) 10時～12時
会場 ならコープ本部 会議室 **主催** 協同福祉会
申込・問合せ 電話で協同福祉会あすなら苑まで
☎0743・57・1165(月～金・9時～18時)

要申込

5 12月の子ども料理教室 「クリスマスケーキ」 「軽食」をつくろう!!

日程 12月5日(土) コープみみなし 12人
12月12日(土) コープ真美ヶ丘 12人
12月19日(土) コープ六条 12人
12月19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。
調理実習中は保護者の同伴はご遠慮ください。
申込 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、〒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」まで。
締切 11月17日(火)必着。
応募多数の場合は抽選とします。
注意 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
※参加人数が4人未満では開催がない場合があります。

要申込

6 子どもたちにもわかりやすい 「憲法絵本」を先着30名さまに 無料でプレゼント!!

ならコープでは2015年5月と9月に「安保法制関連法案に関する意見書」を内閣に提出し、憲法の学習会にも取り組んでいます。奈良弁護士会がわかりやすくまとめた絵本で、改めて平和について考えてみませんか?

申込 電話でCSR組織広報部まで
☎0742・34・8735(月～金・9時～18時)
絵本の概要は、奈良弁護士会HPまで。
(http://www.naben.or.jp/sdm_annai_kaisetsu.html)

要申込

7 はじめの一步講座 参加者募集!! 自転車の日常トラブルから 自分を守るために

自転車の交通ルールや法改正、自転車のメンテナンスについてのお話です。

日時 11月30日(月) 10時～12時
会場 コープいこま 2階集会室
講師 大和郡山市役所 市民安全課交通指導員
保育 あり(8ヵ月～) ※要申込
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

8 連続講座「食育ってなあに?」 ～ならコープの たべる、がっこう～

食を楽しく学ぶ連続講座です。3回全部でも、興味のある回だけでも構いません。食育サポーターによる試食もあります。

内容 ①11月26日(木) 10時～12時
体験しよう、食育!
～ならコープの食育と食育サポーターの活動～
講師/食育サポーター、CSR組織広報部職員
②12月1日(火) 10時～12時
ここが聞きたい!
食品添加物と、ならコープの品質保証
講師/ならコープ品質保証部マネージャー
ならコープ商品部商品政策担当職員
③12月7日(月) 10時～12時
減塩プロジェクト「げんえもん」で楽しく減塩!
講師/管理栄養士 小林浩子氏

会場 いずれもコープいこま **受講料** 無料
募集 先着各40人 **受付** 11月9日(月)～
保育 あり(8ヵ月～未就園児)
※保育申込締切/11月19日(木)
持ち物 筆記用具・飲み物
共催 ならコープ・ならコープ食育サポーター
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

9 コープくらしの法律相談会

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 11月28日(土) 10時～13時
コープおしくま 集会室
お一人30分以内(先着受付順・6人まで)
申込 11月2日(月)9時～11月27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

10 福祉出前学習会 「いつまでも住み慣れた地域で 暮らし続けるための処方箋」

協同福祉会が取り組む地域包括ケアシステムのモデルづくりへの挑戦!についてお話を聞きます。また2016年春には「あすならハイツ恋の窪」の開設が予定されています。これからの福祉について一緒に考えましょう。ぜひご参加ください。

日程 11月10日(火) コープ六条 10時～12時
講師 協同福祉会 村城正理事長
あすならホーム西の京 花房良信所長
募集 30人 **主催** あすなら友の会
後援 ならコープ北エリア会
申込 電話であすなら苑・あすなら友の会事務局まで
☎0743・57・1165(年中無休・9時～18時)

要申込

11 戦争体験を聞く会 私の戦争は終わらない 奈良県にも空襲はあったのです!!

1945年7月、鈴木さんは勤労奉仕で柳本飛行場建設に向かう朝、王寺駅で機銃掃射を受け大けがをしました。40年後に摘出した鉛の破片は、その悲惨さを如実に物語っています。機銃掃射の画像も見ながら、お話を聞きましょう。

日時 12月4日(金) 13時～15時
場所 コープみみなし 研修室 **申込** 不要
語り手 鈴木知英子氏(王寺駅機銃掃射被弾者)
参加費 無料 ※どなたでもご参加ください。
(すいとんも出ます!!)
主催 平和の会 **共催** 南エリア会
後援 withユニセフの会・奈良県医療福祉生協
問合せ 電話でCSR組織広報部まで
☎0742・34・8735(月～金・9時～18時)

12 住まいの「お悩みスッキリ相談会」

地域No.1をモットーに、地元密着型で組合員と信頼関係を築き、多数の住宅に携わってきました。今、住まいで困っていることや、収納アイデアなどについてお答えします。

日程 ①11月21日(土) コープ真美ヶ丘 集会室
担当/ならコープ提携工務店
(株)仲山工務店設計事務所
②11月21日(土) ディアーズコープいこま 集会室
担当/ならコープ提携工務店
(株)協同ホームサービス
時間 ①②ともに13時～17時(1組様あたり約1時間)
申込 開催日の2日前までに、電話で下記まで。
住宅サービス ☎0120・233・039
(9時～17時・日祝休み) **要申込**
携帯電話からは、☎0742・62・0408



大和野菜をはじめとした奈良の食材を紹介している私たちは、JAならけん主催の「地産地消☆食のつどい」料理コンテストに参加。大和ふとねぎ、宇陀金ごぼう、干筋みずな、大和まな、大和肉鶏、古代米など大和の食材をふんだんに使ったお弁当「彩りの里 YAMATO」を出品し、「奈良県農林

店舗や支所の依頼による出前講座。子どもたちを前にしての食事バランスガイドゲームは、たくさんの料理カードを並べて、朝・昼・晩・おやつ献立を組み立て栄養バランスを考えるゲーム。あるいは幼い子どもたちと「食」がテーマの紙芝居や「大和野菜カルタ」に興じたり。

私たちの活動
日々の食事に気遣いをしない毎日が、この頃、続いているのではないかしら……ふだん口にする食品や食材、本当にこのままで良いの？と感じたことはありませんか。
食育サポーターは、さまざまな疑問を抱く組合員さんの中から立ち上がってきました。活動組合員のみなさんにも支えられながら走り出した私たちの活動は、開始から7年半がたちました。



●「何が食べたい？」
食事バランスガイドゲームでメニューづくり。



●組合員のお子さんたちと一緒に作った「大和野菜カルタ」。



●季節の野菜を使って。「夏野菜ピザを作ろう！」

ぜひ、ご参加を！
でも、今、困ったことが……
食育サポーターは現在6人。な

部長賞を受賞しました。
食育について自分たちで学び、学んだことを組合員のみなさんに楽しく伝えること……それが、私たちの活動のテーマでもあります。
最近の取り組みでは「季節の野菜のピザ作りと大和野菜の学習を組み合わせて」「魚をもっと好きになってもらおう」「夏休みの自由研究になるように」など、作って食べるだけでなく、食を楽しみながら学べる工夫をすすめています。
今年度は、減塩について勉強中。その成果を少しでも多くの組合員のみなさんに知っていただくこと、メンバー全員が張り切っている毎日です。

3回全部でも、興味のある1回だけでもかまいません。食べることの意味を私たちと一緒に考えてみましょう！

らコープや組合員からのさまざまな要望に応えるためには、もっと多くの新しい仲間が必要です。そこで、ならコープと食育サポーター共催で、連続講座「食育ってなあに？」ならコープのたべる、がっこう」(※)を開催します。
ならコープの食育の考え方ははじめ、上手な減塩の方法や食品添加物など、食育について学ぶ3回シリーズです。ご来場いただいたみなさんと楽しめる、参加型の講座です。食育サポーターになりたい方だけでなく、食育について学びたい方、食が好きな方など、食に興味のあるすべての組合員が対象です。



●「この食べ物は何色かな？」
食事バランスガイドゲームにチャレンジ!!



●子どもたちをお魚好きに!! 見て、さわって、さばいて、たべて、遊んで学ぶ「お魚学習会」

※連続講座は本紙11Pのインフォメーションでご案内。

●中エリアの「たべる、たいせつ」フェアに参加。今年度は「減塩のコツ」についてお知らせしています。



食のコト、たのしく・おいしく! 知ってますか? ならコープ食育サポーター

食育サポーターは、食について学び、学んだことを地域に広げる活動をしているボランティアグループです。ならコープが開講した「食育サポーター養成講座」を受講したメンバーが、店舗、支所、コープネット、食のイベント、幼稚園などで、野菜の皮を使った染色、大和野菜の学習、調理実習、食事バランスガイドゲームなど、楽しみながら食を考える取り組みをおこなっています。



●JAならけん主催「地産地消☆食のつどい」料理コンテストで「奈良県農林部長賞」を受賞しました!!



●たまねぎの皮を使い、ハンカチを染めました。捨てる皮からこんなにきれいな黄色ができました。

