

あをがき

CLOSE-UP COOP

東日本大震災 支援活動報告



CO-OP 商品図鑑

ならコープ 産地直結
函館ロイヤルファーム牛



CO・OP 商品図鑑
—生産から食卓へ—



ならコープ 産地直結 函館ロイヤルファーム牛

新鮮な水、空気。ストレスのない環境。
心を込めた肥育で実現する産直品質。

店舗 共同購入・個配 次回案内予定：12月4日

取材先 株式会社ロイヤルファーム 道南出張所（北海道茅部郡森町本町25）

素牛（もとうし）の育成

一般に肉牛は仔牛から一定期間育てた牛を仕入れ（これを素牛の導入と呼ぶ）、肥育・出荷する。函館ロイヤルファーム牛の場合、函館から北に位置する七飯（ななえ）・森・八雲・厚沢部（あつさぶ）の各地域で6軒の契約農家が牛を肥育。それらの農家が導入する素牛は500km以上も離れた士別市や美深町からやって来る。

士別市武徳町——今回訪ねた素牛農家・農事組合法人ヤマサファームは、函館ロイヤルファーム牛の素牛供給に欠かせない拠点のひとつだ。地元北海道や岩手、栃木などの市場で落札された生後間もない仔牛（体重50kg程度）は、6〜8カ月の育成を経て体重約300kgの若牛に成長する。余談だがホルスタイン種の肉牛には、酪農家で生まれた「雄牛」を選ぶ。和牛（交雑種）もふくめ、国産牛肉は我が国の酪農（搾乳できるのは雌牛が常に妊娠・出産しているから）と支え合う関係にある。

はじめの1カ月位はミルクで、その後は牧草（干草）と配合飼料で育つ素牛たち。函館ロイヤルファーム牛には専用の育成用配合飼料（スノービーフロイダル育成）を与えている。トウモロコシやライ麦を主体に骨格形成とタンパク質を重視した設計だ。

肥育から加工へ

前述した6軒の契約農家では、導入



●右上／素牛農家の仔牛 ●右下／順調に育つ若牛
●中／素牛農家の生産者 ●左上／素牛の飼料
●左下／素牛農家の様子①飼料の乾草 ②敷料 ③敷料の堆肥化 ④農場遠景

した素牛を約13カ月間肥育。体重約300kgの素牛が出荷時には約730〜850kgになる。専用飼料も肥育用（スノービーフロイダルC）となり、トウモロコシ、精白米、大麦を主体に増体と肉質向上を重視。こうして育成・肥育出荷までの飼料を二元管理する点が特長だ。

「牛にストレスを与えない環境」も大切なポイント。新鮮な水と空気、良質な乾草、清掃や敷料（※）交換など、特別なことではない。ただ、そうした日々の努力・積み重ねに応じて必要な設備や労力、費用もかさむ。良質な肉牛の育成・肥育を追求する農家には永遠のテーマだ。

出荷された肉牛は、地元の名北ミート（株）で解体加工を。現場では私たちの食が「命をいただいて」成り立つことを痛切に実感する。日常の食卓からは知る術もない作業、人々……素牛育成から肥育、加工へと続く道。その景色を私たち消費者が知り、共感できること。生産者の姿や作業が明らかな「生協の安心安全」「産地直結」の大きな価値がそこにある。



※敷料／牛舎の床に敷く牛の寝床。材料は主にオガクズ。1週間程度で交換、素牛農家・肥育農家とも莫大な使用量に。使用後は各農家の設備で完熟堆肥化、牧草肥料や敷料にリサイクルする例も。



育成、肥育から解体加工、供給まですべてが 明らかな産地直結の安心・安全と品質。



① 肥育のはじまり／素牛農家から肥育農家への導入風景。ここから肥育がはじまる。



② ストレスのない環境／日々の整備が牛にストレスのない環境を生む。



③ すこやかな肥育／採光、通風にもすぐれた牛舎内で立派に肥育された肉牛。



④ 解体加工へ／肉牛の解体加工は地元・森町の名北ミート(株)でおこなう。まずは枝肉に。

⑤ 1頭ずつのチェック／枝肉になった段階で肉の「格付け」を。写真はロイヤルファーム牛の例。



⑥ 力が入る「カット工程」／枝肉は主要部位ごとに切り離した後、各部位ごとに骨や脂身を取り除く。消費者には見えない努力の姿がそこにある。



⑦ 「牛肉」となるために／カット工程後に取り除いた脂身や骨など。こうした作業を経て、ようやく「原料ブロック肉」になる。

⑧ 包装と出荷／整形加工されたブロック肉は真空包装後、計量・出荷となる。



今回は、函館ロイヤルファーム牛「肩ロースすき焼き用 600g(冷凍)」を10名の方にプレゼント!! 産直牛のおいしさを、ぜひ♪ ※写真のカタマリ肉ではありません。



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。(12月31日メ切)
10月号プレゼント「無添加シフォンケーキ」の当選者は村田知加(生駒市)・田中真理子(大淀町)・佐々木由紀(香芝市)・中野真弓(橿原市)・東 有紀(御所市)・吉田志帆(大淀町)・牧口昭代(奈良市)・嶋山典代(香芝市)・植田朋美(王寺町)・工藤直子(橿原市)のみなさんでした。(応募総数70通)





の孤立を防ぐため、見守り活動をサポートする陸前高田市復興支援連絡会に活動資金20万円を贈呈しました。

仮設住宅 支援団体に向けて
ならコープでは、被災地での仕事づくりやコミュニティづくりを支援するNPO法人「遠野山・里・暮らしネットワーク」(岩手県遠野市)から要望のあった現地ボランティアの移動に使用する車両の購入資金100万円を贈呈しました。また陸前高田市の仮設住宅

を終えて、ならコープ組合員の参加人数は67人、夏休みには小学生や神戸女子大から8人の参加がありました。
参加者からは「被災地の陸前高田市の災害を地域防災に生かしてほしい」との思いが伝わり、参加できて本当によかった」「復興への道のりは遠いことを強く感じた。現地の方々の想いを、自分なりに周りの人に伝えることができれば」「普通がどれだけ幸せなことなのかを実感しました」「地道な活動の積み重ねが復興につながることを学べた」などの感想が寄せられています。

にこらす人々の孤立を防ぐため、見守り活動をサポートする陸前高田市復興支援連絡会に活動資金20万円を贈呈しました。

風化させずに

9月5日(土)、岩手県陸前高田市の戸羽太市長と生産者、復興支援連絡会代表を奈良に招き、「ならコープ災害支援学習会」をホテル日航奈良で開催しました。



戸羽市長からは、「多くの人は心のどこかで自分は大丈夫と思っている。今は他人事だが、みんなが日頃か

NPO法人「桜ライン311」
「桜ライン311」は、岩手県陸前高田市内約170kmに渡る津波の到達ラインに10mおきに桜を植樹しています。津波の恐れがあるときにはその並木より上に避難することを後世の人々に伝えることが目的です。ならコープは昨年度からこの活動に、ならコープグループ職員・社員を派遣。被災地の現状を知り、様々な人の痛みに共感・行動できる人材育成を目指します。今年度も引き続き12月の植樹会に職員・社員派遣をおこないます。



ら備えてほしい」との呼び掛けがありました。

組合員、ならコープグループ職員など関係者約400人が参加した会場では、陸前高田市の生産者による特産品の紹介と試食交流会をおこないました。ならコープでは特産品の商品案内を通じて応援を継続していく予定です。ならコープでは、今後も組合員とともに支援活動を続けます。

【募金方法】
OCR注文書6桁番号記入欄に、番号と口数をご記入ください。
●152048 (1000円)
●152056 (10000円)

引き続きご協力をお願いします。

「福島の子ども保養プロジェクト」(「ヨット」)の支援金をを目的とした東日本大震災目的別募金は、10月末現在、1,844,728円の受付状況となりました。募金にご協力いただきました組合員のみならず、ありがとうございました。

お寄せいただいた募金は「福島の子ども保養プロジェクト in なら」の運営に充てさせていただきます。3月までの受付分は福島県生協連を通じて「福島の子ども保養プロジェクト」にお届けさせていただきます。引き続き、ご協力よろしくお願いいたします。



●「福島の子ども保養プロジェクト in なら」の様子

東日本大震災 支援活動報告 ～ 私たちは想い、私たちは忘れない～

東日本大震災から4年9ヵ月、現地に関する報道は次第に少なくなりました。しかし、今も約20万人以上が他府県や仮設住宅などに身を寄せ、もとの暮らしを取り戻せない現実があります。
仮設住宅に住まざるをえない人々、災害復興住宅への転居などともなうコミュニティの分断、避難の長期化からの心身ケアや生きがいづくりなど、復旧への遠い道のりの中でくらしの再建は容易ではありません。
ならコープはこれからも被災地に想いをよせ、忘れないという決意のもとに、2015年度も災害支援活動を続けています。

●「東北応援バス」の様子



福島の子ども保養プロジェクト in なら

ならコープは放射線量に不安を抱く福島の子どものために、私たちのストレスを少しでも和らげることを目的とした「福島の子ども保養プロジェクト」(福島県生協連)を支援しています。今年で4回目となる、ならコープ主催の同プロジェクトは、東大寺、(株)黄金糖、近畿ろうきん、(株)奈良ロイヤルホテル、NPO法人C・キッズ・ネットワーク、奈良県生協連とともに、7月24日から27日にかけて12家族37人を奈良に迎えました。

ご家族からは「子どもたちの笑顔が増えています」「普段の生活から離れると原発事故のストレスが蓄積されているのがよくわかります」「放射線のことを忘れることができ、自由ののびのびできました」など多くの感想と感謝の言葉をいただきました。

東北応援バス

2015年度も年間を通じて岩手県への東北応援バス(おさかパルコープ、大阪よどがわ市民生協との合同企画)を実施しています。主な支援活動は農作業や鳥獣防護柵の設置などです。

今年度は陸前高田市と大槌町を中心に2015年12月まで計7回を予定。第5回まで

第5回 大淀町植樹をおこないました。

10月31日(土)、大淀町平畑運動公園で大淀町、奈良県農業協同組合、奈良県森林組合連合会、ならコープの組合員をはじめ関係者総勢60人が80本の広葉樹(ヤマボウシ、イロハカエデなど4種類)を植樹しました。

ならコープはJAならけんとともに、「吉野の森と水を守る」ための取り組みとして、「奈良県産米ひのひかり」の利用1キロにつき1円を「吉野の森と水を守る



募金」にし、植樹活動に充てています。引き続き、「奈良県産米ひのひかり」のご利用をお願いいたします。



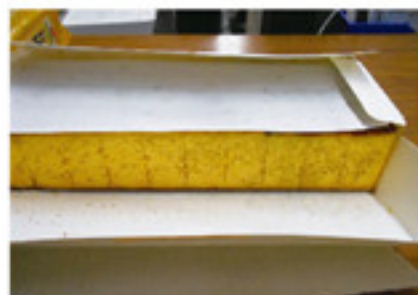
今月のお知らせ

『CO・OP 長崎カステラ』 封を開けたら、カビが……



本品は防腐剤や膨張剤、酸化防止剤などを一切使用せず焼き上げているため、包装時に脱酸素剤を封入しています。しかし包材に穴が開くなど袋の密封が損なわれた場合には、カビが発生する場合があります。包装工程では製品を傷つけないよう管理していますが、このたびは工場出荷前後、商品に衝撃が加わるなどして袋に穴が開きカビが発生したものと考えられます。

より一層メーカー・物流での商品の取り扱いを注意いたします。



『CO・OP 味付のり』色が薄く緑色っぽい……



現品はやや色合いの薄い海苔質でしたが、海苔の品質を構成する4要素(色・葉質・食感・味)では、いずれも品質規格の範囲内でした。海苔の源藻は海上に網を張って養殖します。漁場環境(天候や水温、栄養分や潮流)や季節によって品質に個体差がでる場合があります。天然原料の特性として、ご理解をお願いいたします。



★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。

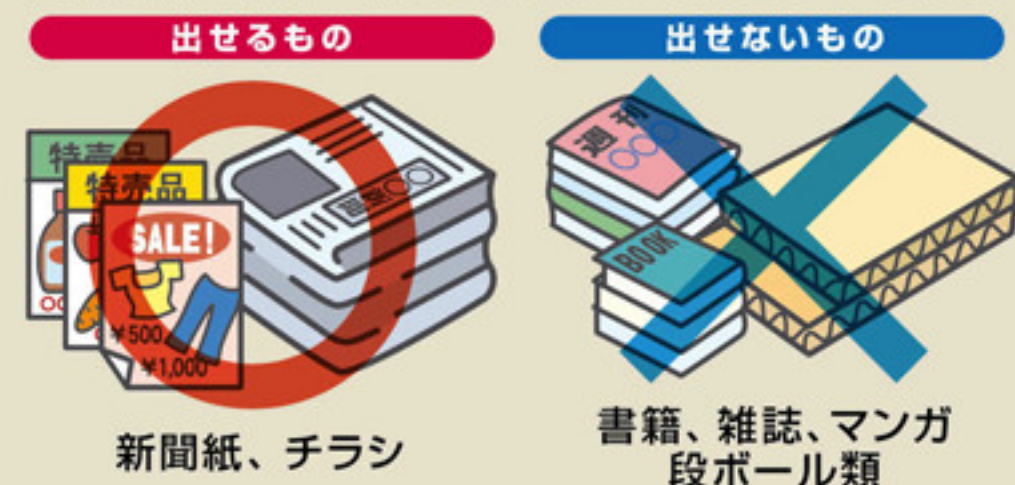
今月の質問

共同購入・受取ハウス・こまどり便で 11月9日から古紙回収がスタートしました!!

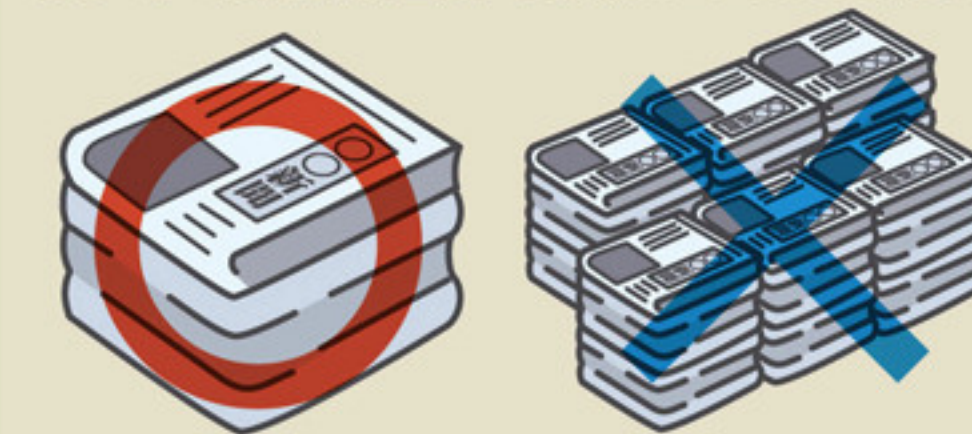
「新聞紙や古紙が溜まって困る」「地域の回収サービスもあるけど、なかなか活用できない……」という組合員みなさんの声にお応えして、ならコープで新聞・チラシの古紙回収がはじまっています!!

■回収時のルール

回収できるのは新聞と折込チラシです。書籍や雑誌、段ボールはお出しいただけません。



1回にお出しいただく新聞の量は、およそ1週間分程度をお願いいたします。



※大量にお出しいただくと回収できない場合がございます。

新聞紙・チラシは紐や袋で束ねないようお願いします。



※ご不在置きなどでやむを得ず束ねられた場合、紐や袋はお返すことがあります。

商品案内書(COMETやくらしのパートナーなど)の回収は現行通りおこないます。新聞(新聞紙+折込チラシ)とは分別してご提出をお願いします。

1回の回収につき
「あったかポイント」
1ポイントを進呈
します!!



「奥大和ゆうゆう祭」を開催しました!!

「奥大和」(奈良県南部・東部の19市町村)の振興と活性化を目的に、10月24日(土)・25日(日)宇陀市総合体育館および周辺会場で奥大和ゆうゆう祭が開催され、約2万人が参加しました。ならコープは奈良県南部東部地域の振興を支援する主催者メンバーとして参加しました。奥大和物産展への出店をはじめ、ウォーキング、クイズラリー、移動店舗車紹介、おせちの試食、お餅つき、東吉野村産のよもぎを使用した「いきなり団子」販売などの独自企画もおこない、多くの参加者でにぎわいました。

【奥大和ゆうゆう祭】

昨年、一昨年の「なんゆう祭」に続き、宇陀市をはじめとする奈良県の南部東部地域の特産品や地域の風土・歴史・文化に根ざした魅力を発信し、南部東部地域の振興と活性化をめざすイベントです。



10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	(株)シガフードプロダクツ(畜産)、(株)味兆(畜産)、(株)聖食品(日配)、近藤豆腐店(日配)、(株)柿の葉ずし(日配)、堺共同漬物(株)(日配)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	1社の取引先	(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	4社の見学	5コープネット99人が、異製粉(株)フローベール事業部、タケダハム(株)、(株)マルエス、(株)滋賀有機ネットワークの見学を実施しました。

みんなの掲示板



4歳児の母・33歳。2人目が欲しいが、夫は「生活が苦しくなるなら」と反対。悩んでいます。

29才で子どもを授かり、その子も4歳になりました。0〜3歳の頃は2人目なんて考えられませんでした。が、ここ一年ほどはまあまあ生活できるくらいになってきました。自身の年齢のこともあり、2人目を産むなら早くしなければと思うのですが、夫は「生活が苦しくなるならひとりでも十分」と言います。私はひとりっ子より弟妹がいたほうが良いと思うのですが、本当にあきらめたほうが良いのでしょうか？悩んでいます。

生駒市 H・K



ひとりでも

奈良市 B・T

私の子どもはひとりです。今20才になりました。小さい時、私も兄弟がいればいいな〜と思っていました。でも相談されている方と一緒に、夫が「生活が苦しくなる・・・」と言っていました。私はあきらめましたが、今、うちの子どもは大学生なのですが、すごくお金がかかります。ひとりでもよかった、と思いました。

生活よりも・・・

大和郡山市 S・K

ご主人は、兄弟はいないのでしょいか。子どもが大人になった時のことを考えてください。親がいなくなつて兄弟姉妹もなくひとりというのはとても淋しいものです。生活が苦しくなるということですが、それ以上に子どもたちの声が聞こえるということはとても幸福なものです。

悩みも喜びも

田原本町 T・M

子どもの数だけ悩みもあれば喜びもあるのです。教育費などは確かにそれなりに必要になってきますが、それも励みになって頑張っているものです。また、子育てにつきものの悩みも自分の人間力を大きくするのだと思えば、なんとか乗り越えていけるものです。

私は妹、弟を産んでよかったと思っています。子育ては忙しかったけれど、今は良い思い出です。

弟や妹の良さを

奈良市 S・M

うちには2歳の娘がおり、もうすぐ下の子も産まれます。近所には友達やいとこもいて遊び相手には困らないですが、やはり弟や妹というのは特別な存在ではないでしょうか。下ができれば両親の愛情は半分になるし、我慢も増える、ケンカも度々するでしょうね。しかしその反面、子どもは自分自身で様々なことを感じ考え成長していくと思います。

私にも3つ下の弟がいます。住まいは遠方ですが、時々電話してきたり娘の誕生日にはプレゼントを送ってきたりと、なかなか可愛いです。夫婦や友人とは違った良さが、兄弟・姉妹にはある気がします。ぜひ、お子さんに弟か妹をつくってあげてください。

今を幸せに

五條市 Y・Y

ご主人との話し合いはできていますか？話し合うたびに口論になったり、悲しい思いをしているのではないですか？同じ女性として、もうひとりほしいと思う気持ちも理解できますが、ご主人が望まないのならあきらめることも必要かと思えます。ご夫婦がこのことでギスギスしたら、かわいそうなのは子どもさんです。今いらつしやるお子様と一緒に、3人で楽しい日々を過ごしてほしいです。

なんとかなる

大和高田市 Y・Y

私も2人目は悩みました。やはり経済的にやっつけていけるのが不安でした。ある日、近所のご老人に「経済的に楽になった頃に産めるか、といえはそうではない。なんとかなるものなので、産めるうちに産んでおきなさい」と言われたことがあります。そうか・・・と思ったことを今でも覚えています。

子どもたちはケンカもしますがきょうだい仲良く遊んでいる姿を見るのは幸せです。今では娘も社会人となり、息子は大学生です。学費など経済的には今でも苦しいですが、2人目を産まなければよかったと後悔したことは一度もありません。なんとかなるものです。



今からでも

河合町 N・K
10月号のHELP、今まではまだ

まだ先のことと思っていた年金生活について、今からでも考えておいて遅くないんだと実感しました。決められた年金。ボーナスなし、その上増税・・・今から無駄使いをしないようにしたり、くらしの中で様々な知恵や工夫が必要なのに気づかせていただきました。

相性

田原本町 A・T

先日クリスマス・ハートのコンサートに行ってきました。なら100年会館で・・・いつもコープさんでお世話になるのですが、今回はコープさんでの取り扱いがわからなかったの、他で申し込んだところ、ありません席でした。私はやっぱりコープさんとの相性がいいみたいです。取り扱いのない時はあきらめようと思いましたが、いつもありがとうございます。

月に願いを

下市町 I・S

今年の中秋の名月はとてもきれいでした。いつもより大きくて、かがやいていました。月に向かって中身が入っていない「さいふ」を握ると良いことがあると聞き、さっそくやってみました。今のところ、何の変化もありません。昔は月に向かって手をあわせることがありましたが、現在は違うのかな？

ハイテク

生駒市 Y・K

去年から電子ピアノの調子が悪く、ついに先月新しい電子ピアノに買い換えました。最近のピアノはすごいですね。オーケストラをバックに練習したり、模範演奏をしてくれたり、いろいろ機能が充実しているので感心することしきりです。ストレス解消になるし、もうすっかりハマっています♡

幸福のカタチ

橿原市 I・T

朝・晩の冷え込みがこたえるようになりました。その分あったかい食べ物がいしく感じられます。ピーフシチュー、ロールキャベツにはケチ

ヤップや赤ワイン、クリームシチューやポタージュスープにはコーンと、生協での注文品が微妙にかわつてきます。自分で作って食べることができるシアワセを実感しつつ。

ふたりで見る景色

橿原市 N・R

無趣味で仕事一筋の夫が病になり、やむなく仕事を辞めることとなりました。今までは、ほとんど休むことなく夫婦で出掛けることもなかったのですが、現在はハビリもかねて神社、仏閣、温泉めぐりを楽しんでいます。これからは紅葉の秋、色んな風景を楽しみにしています。

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。みんなでも考えてみましょう。

★回答 2月号の相談は・・・
「食費のやりくりがうまくできずに困っています。良い知恵を!!」
です。「今月のHELP!!」に、ぜひ応援のメッセージを!!
原稿締切日は、12月19日(土) 字数は、2000〜3000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
奈良市恋の窪一丁目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。
※11月号のクイズの答えが間違っていました。正しくは「A-3・B-1・C-2・C-4」です。お詫びして訂正いたします。なお、抽選は正しい解答の中から選んでいます。

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。



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!!

10月号のクイズの答えは「A-4・B-2・B-4・C-4・D-2」です。
Aランクでしたので、20名の方に2000円分のならコープ商品券をお送りします。応募数は371通でした。

当選者	●萩原 恵(奈良市) ●小黒あき(三郷町) ●山田しげみ(奈良市) ●安田郁子(奈良市) ●西尾由美(大淀町) ●増田みはる(奈良市) ●眞鍋宗華(奈良市) ●古谷香奈(大淀町) ●東野栄美子(奈良市) ●杉田 円(奈良市) ●藤田恵子(香芝市) ●松本真由美(奈良市) ●貴田清美(橿原市) ●高島伊津美(香芝市) ●松本晴美(大和郡山市) ●米田沙枝(橿原市) ●山崎佳代子(葛城市) ●吉村晴留美(大和郡山市) ●松岡真一(生駒市) ●新子由紀子(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 奈良市恋の窪一丁目2番2号
ならコープCSR組織広報部「あをがきクイズ係」
12月31日の消印まで有効です。

1 第11回 桜あかりの集い 2016 忘れない阪神淡路大震災・ 東日本大震災からの復興を願う

阪神淡路大震災から10年後の2005年1月に植樹された「鎮魂の桜」のもとで、神戸からの「1.17希望の灯り」とをともし、阪神淡路大震災・東日本大震災で亡くなられた方々のご冥福を祈ります。現在、岩手県陸前高田市では東日本大震災の津波到達点上に桜を植樹し、震災を後世に伝える為のプロジェクト「桜ライン311」がすすめられています。この桜ラインの活動に参加された方のお話を聞き、災害を語り継ぐこと・減災に取り組むことの大切さを考える機会にしたいと思います。あすなら苑での心温まる桜あかりの点灯に、ぜひお集まりください。



日 時 2016年1月9日(土)
15時～17時30分(受付／14時40分～)

場 所 あすなら苑 3階ホールおよび苑庭

参加費 200円(18歳未満無料)

内 容 ■「桜ライン311」に参加して
■鎮魂のコンサート 弦楽アンサンブル
■展示「私の防災グッズ」「ローリングストックってなあに？」
■燈火会

主 催 ならコープサークル「桜(鎮魂)の会」

共 催 あすなら苑
ならコープサークル「べるちゃんボランティア」

申込・問合せ 電話でCSR組織広報部
☎0742・34・8735(月～金・9時～18時)
または、「桜(鎮魂)の会」まで
☎0742・34・9060(前田)
☎0744・45・5671(木下)

※燈火会のランタンを被うメッセージ(阪神淡路・東日本大震災への思い)を集めています。A3用紙にご記入の上、福祉情報センター(あすなら苑3階)にお送りください。Faxの場合は、A4用紙で、Fax.0743・57・1151まで。

2 1月の子ども料理教室 「カリフラワーと鶏肉のクリーム煮」 「コーンチョコアーモンド」をつくろう!!

日 程 1月 9日(土) コープみみなし 12人
1月16日(土) コープ真美ヶ丘 12人
1月23日(土) コープ六条 12人
1月30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」
12月15日(火)必着。

締 切 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人未満の場合、開催されないこともあります。ご了承ください。

3 コープ会を開きませんか?

コープ会とは同じ中学校区に住む3人以上の組合員さんが集まり、ならコープから定期的(月1回程度)に届くおすすめ商品や、くらしに役立つ情報を囲んで楽しくおしゃべりする場です。共同購入の班での登録もOKです。メンバーから連絡係さんをひとり(共同購入、こまどり便、荷受けハウスを利用中の方)決めれば、いつでも始めていただけます。

申 込 電話でCSR組織広報部まで
☎0742・34・8735(月～金・9時～18時)
※12月18日(金)までの受付分は、1月2回週・1月11日(月・祝)～1月15日(金)からのお届けとなります。

4 パソコン体験サロン募集

パソコンのワードで葉書、エクセルで家計簿を作成します。楽しくて実用性のある学習コース(4回)です。4人以上で開講しますので、ぜひ、ご参加ください。
※参加条件は、文字入力のできる方。

場 所 コープいまで 2F集会室

日 程 1月13日(水)、1月20日(水) **要申込**
1月25日(月)、1月27日(水)
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)

受 付 12月7日(月)～12月18日(金)
※キャンセルは5日前までお願いいたします。

申込・問合せ 電話で人事総務部まで
☎0742・34・8731(月～土・9時～18時)

5 わが家の 1日エコライフレポート(冬) 参加者募集!!

家族で工夫しながらエコライフを習慣にしてCO2削減に貢献しましょう。郵送でお送りするエコライフレポート用紙をもとに、1月の任意の1日に、家庭でエコライフ項目にチャレンジします。

対 象 小学3年生以上の親子(おとな一人でもOK)

締 切 12月23日(水・祝) ※発送は12月末です。

申 込 電話でCSR組織広報部まで
☎0742・34・8735(月～金・9時～18時)

6 「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 12月6日(日)
コープ六条(店頭 手作りマルシェにて)
12月16日(水)
コープおしくま 組合員集会室 **受付中**

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)

7 「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) 入居説明会開催!!

2016年4月、ならコープ新本部事業棟に「あすならハイツ恋の窪」が開設します。あなたの老後は安心ですか?少しでも興味のある方は、ぜひご参加ください。

日 時 12月15日(火) 10時～12時

場 所 ならコープ本部 会議室 **要申込**
(奈良市恋の窪一丁目2番2号)

定 員 100人

主 催 協同福祉会

申 込 電話で協同福祉会あすなら苑まで
☎0743・57・1165(月～金・9時～18時)

年末年始の店舗営業時間のお知らせ

- 12月31日(木)は、9時～19時まで。
- 1月1日(金)は、全店休業とさせていただきます。
- 1月2日(土)は、10時～18時まで。
- 1月3日(日)より通常営業(9時～21時まで)となります。
- ※コープいまでのみ、9時～20時まで。

中エリア「広げよう! ならコープのわ」

中エリアの2015年度の方針は「広げよう! ならコープのわ」です。地域でさまざまなことをひろげることができました。地域で活動するコープネットと今年度の「キャッチフレーズ」を紹介します。来年もたくさんの「わ」がひろがればいいな。





co-op マヨネーズ(卵黄タイプ)

500g

共 次回案内予定:12月4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。

このマヨネーズを食べてから、マヨネーズはコープのじゃなきゃダメ!というくらい美味しいです。酸味が少なくまろやかでコクがあるので、サラダはもちろん、和え物にも使えます。

卵黄タイプのマヨネーズ。コクのあるまろやかな味わいが人気。カツオの刺身やお好み焼きにも、ぜひ!!



co-op 手揚げ風 油あげ

(要冷蔵) 2枚入

共 次回案内予定:12月4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。



切ってフライパンで焼いて、ぼん酢をかけるだけ。でも、とっても美味しいんです。北大路魯山人も、焼いたあげが好物だったとか。かば焼きのたれを付けてネギをパラリ、どんぶり風にも。



ふっくらした食感に仕上げた、味のよい手揚げ風の油あげ。北米産大豆(遺伝子組み換えでない)を使用。

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/>

@フレンズなら 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 奈良市窓の窟一丁目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(10月末)263,553世帯