

ご自由におとりください

あをがき

CO-OP 商品図鑑

CO・OP 有明産味付のり



「たすけあい、ささえあい、わかちあい」の協同理念に基づき、 “市民生活協同組合”の可能性を広げる 新しい領域での取り組みがスタートしています。

新本部事業棟 (2016年4月開設予定)



新本部事業棟(あすなろハイツ恋の窪)を拠点に、協同福祉会、医療福祉生協、行政や諸団体と連携して、住み慣れた地域で安心してらせるまちづくりをめざします。

物流センター新要冷棟 (2016年4月稼働予定)



2015年11月末に完成。集品ラインの設置作業、トレーニングを経て2016年4月から順次稼働を予定。

吉野事業所 (2016年3月建物完成予定)



ならコープは、さらなる組合員へのお役立ちと組合員の願いを実現するために、未来づくりに向けた投資をすすめています。新たな事業とサービスの領域を開拓し、「市民社会づくり」と「100年続く生協」をめざした新たな事業所の開設により、組合員のくらし全般をささえる様々なサポート活動と安心事業を具現化していくことにチャレンジします。

コープなんごう (2016年秋オープン予定)



コープなんごう盛り上げ隊・新店開設委員会をはじめ、地域訪問などを通じ、地域や組合員からの要望に応える店舗づくりをすすめています。

奈良市七条西町 (2018年春オープン予定)



現在開発地域一帯の造成がすすめられています。

吉野の天然水を利用した宅配水事業や地域で栽培された米や農産物を集荷し、店舗などでの取り扱いや、水耕栽培にもチャレンジします。これらの事業は、(株)ハートフルコープよしのに委託し、障がい者雇用を広げます。また太陽光発電施設(900kW)を設置します。

新年のご挨拶



新年おめでとうございます。昨年、ならコープは「第10次中期計画」の最終年度にふさわしい前進的な成果をあげることに成功し、すばらしい年末年始の業績を残すこともできました。これはひとえに、奈良県をはじめとした行政・自治体の皆様、共栄会を中心にしたお取引先各社の皆様のご指導、ご協力の賜物であり、そして何より組合員の皆様が、積極的にご利用、ご協力をいただいた結果です。本当にありがとうございます。

これからの世界は人間とその命の尊厳を大切にしたい社会と経済に変わっていくことの中に発展方向があると考えます。地域社会における協同原理・倫理が大きな意味を持ち、豊かな暮らしの実現が可能になってくる時代です。人と自然との共生、人と地域との共生、アジア・世界との共生が、これからの時代の大きなテーマとなります。ならコープは「2020年に向けた新環境政策」で42年前に創立した時の基本方針を確認、奈良県の豊かな自然と文化を守り、次世代の子どもたちに引き継ぐために環境にやさしい地域づくりをすすめることにしています。今、奈良県においては地場産業振興と地域経済活性化をめざす市町村発の「地方創生」の取り組みが注目を集めていますが、奈良県の南部東部の皆さんとならコープとが協働連携できる状況が生まれてきました。また、さまざまな暮らしの分野で自治体との協働・連携の可能性が高まっています。

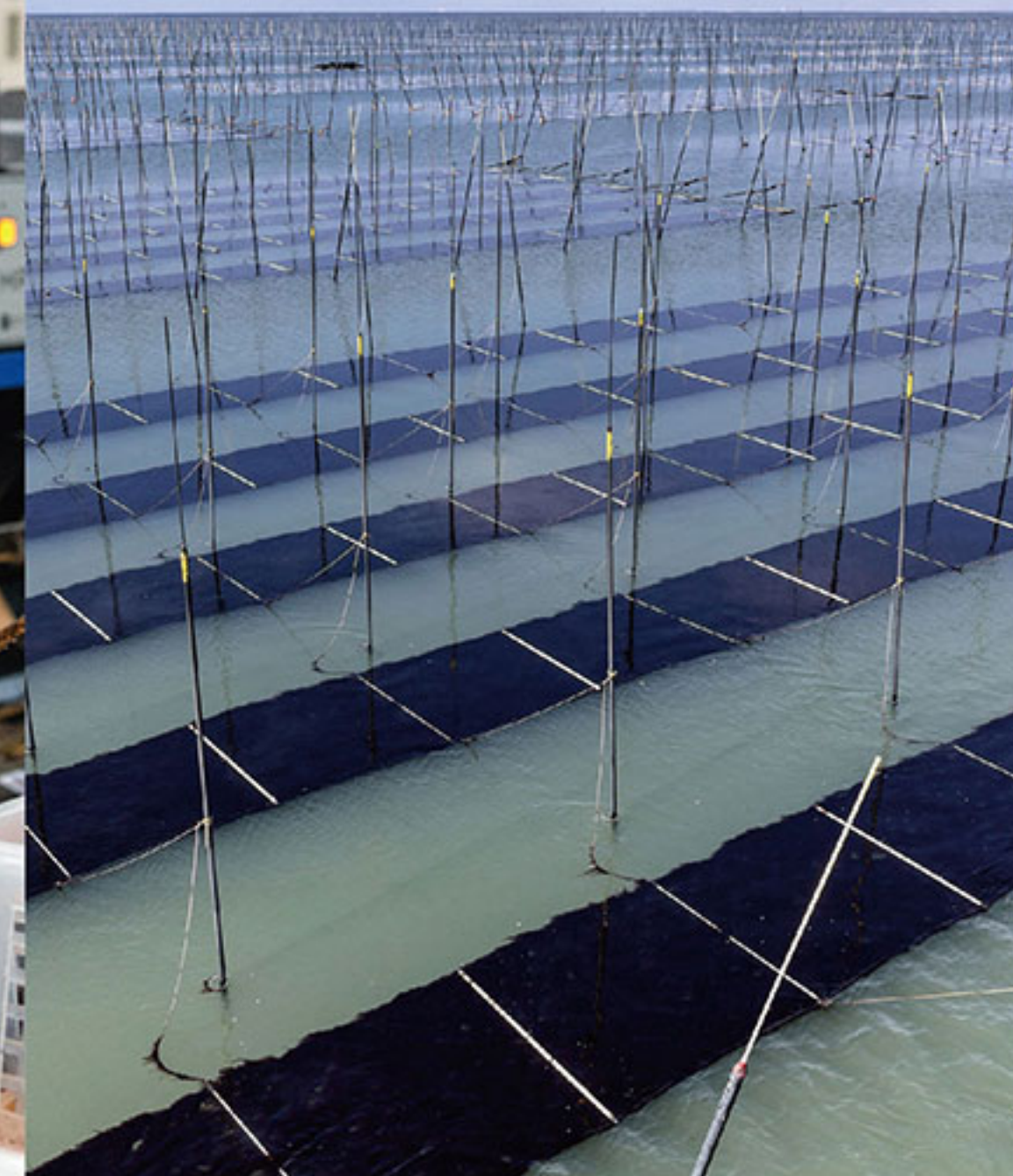
今年の春に奈良市恋の窪本部で社会福祉法人 協同福祉会、奈良県医療福祉生協、ならコープと「コープたすけあいの会」の3つの組織の力を合わせて「たすけあい・ささえあい・わかちあい」の事業を開始します。新本部事業棟を建設し、サポートハウス(あすなろハイツ)、診療所、家事援助活動等を来年度から運営していきます。この間、奈良県内の協同組合の皆様と取り組んできた「吉野の森と水をまもる運動」は「吉野共生プロジェクト」へと発展しています。奈良県産農水畜産物・地場商品の普及に取り組める新しい事業所を吉野町西谷に開設できることになりました。ここは新会社「ハートフルコープよしの」が事業運営し、障がい者の方も働ける場になりますが、南部東部の農林畜産業の振興にも役立つよう協同組合提携の事業を盛り込みたいので協議を重ねています。秋には店舗用地を確保できた大和高田市近鉄築山駅前に「コープなんごう」を開店します。より多数の消費者がコープに集い協同し、豊かなくらしに出会える交流の場をつくりたい。

地域に根ざす生活協同組合として「弱きもの、小さきもの、貧しきもの」が追いやられる今の社会状況を改善し、平和を守って住みよい地域づくりの運動を大切にしたいと願ってきましたが、組合員のくらしに貢献する環境・エネルギー分野への新たな取り組みを進めます。再生可能エネルギーの発電を目的に設立した「(株)コープエナジーなら」を盛り立て、「再エネ基金(仮称)」の創設を検討してみたいと考えます。

さて2016年は、丙申(ひのえさる)の年です。元気に動きまわることで楽しい場をつくり、実りをみんなで分け合える一年にしたいと思っています。集団力でチームワークをよくし、知恵力を巡らして、新しい物事にチャレンジし、最終目的を達する『西遊記』の玄奘三蔵法師と孫悟空にあやかって勇猛果敢に、新しい「第11次中期計画(2016年～2018年)」での経営課題“安心してらせる地域づくり”に挑戦することを新しい年の決意とします。みんなで見る夢は、必ず実現するものです。組合員の皆様はもとより、関係各位のいっそうのご指導、ご協力をお願い申し上げ、新年のご挨拶といたします。

2016年1月1日

市民生活協同組合ならコープ 理事長 森 宏之



CO・OP 有明産味付のり

風味、歯切れの良さが特長の有明産ノリを
昆布と魚介の旨味で味付け。

店舗 共同購入・個配 次回案内予定：2月1回

取材先／株式会社小善本店 九州営業所（佐賀県佐賀市北川副町光法1777・10）

遙かな昔から

8世紀に定められた大宝律令や養老律令に、紫菜（むらさきのり）という海苔の表記がある。大変な希少品だったようで、平安時代になっても高官にのみ支給された。ただ、当時は岩場に付着した生海苔のようなものを食したと考えられている。

15世紀に板状になったとの説もあるが、現代のように薄くなるのは江戸時代。江戸・浅草では古紙の繊維を漉（す）き型で漉いて乾かした浅草紙の生産（古紙のリサイクル）が盛んで、おなじ製法を用いて海苔づくりがはじまった。そうして幕府の保護のもと、江戸の特産品として発展。ちなみに「味付け海苔」が誕生したのは明治維新後の1869年。明治天皇の京都行幸を機会に東京の老舗が創案した。かつて、ノリは木や竹の簀（す）へ自然に漂着するのを待つしかなかった。昭和24年、「糸状体」が発見されて不明だった生態を解明。ようやく全国での養殖・量産が可能になった。

採苗場で

春、ノリは海中で果胞子を放出する。果胞子は夏に糸状体へと変わるが、その時期は貝殻などの石灰質をもとに成長する。秋になると糸状体から殻胞子が飛散、海面近くの岩などに付着して発芽する。生長して海藻となったものがノリだ。糸状体が見つかるまで、夏の間にノリがどのように過ごしているのかがナゾだった。現在は採苗場で蠣殻に糸状体を植え付け（蠣殻はうすい灰色

●右上／保管中の糸状体 ●右下／蠣殻に淡く着床した糸状体
●中／採苗場の職員 ●左上／着床中の蠣殻の様子 ●左下／採苗場の全景



苦心の加工

現在は機械化されているものの、海苔づくりの基本は江戸時代と変わらない。原藻の攪拌・調合から抄（す）いて乾かして、1枚1枚をチェックするまで多数の手間がかかる。味付け海苔ではそうして仕上がった海苔を再度チェック、タレを染みこませ、乾燥させ、小さく裁断して個包装する。パリッとした歯ざわりが身の上なのでタレ漬け後の焼き加減（入荷した海苔の状態によって調整）や、個包装時のシーリングなど乾燥の維持にはとりわけ神経を使う。

グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸など数々の旨味を秘める海苔。「CO・OP有明産味付のり」では昆布・魚介の風味を生かしたタレで、さらに海苔のおいしさをふくらませている。

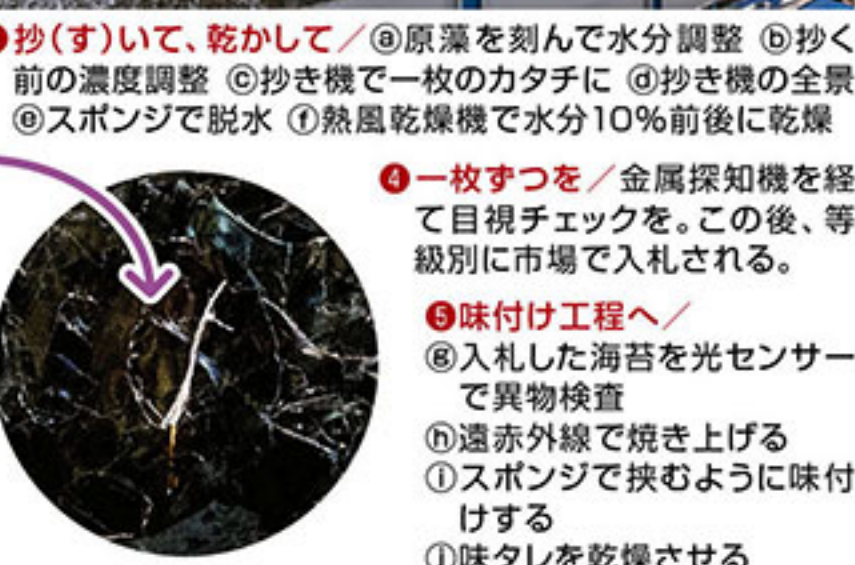




たいへんな手間・加工を経て完成する
その「二枚」のうまさと味わい。



② 異物の除去／
衛生的な真水で洗浄しながら異物を取り除いてゆく。

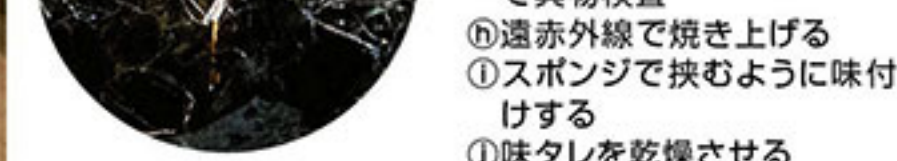


③ 抄(す)いて、乾かして／③原藻を刻んで水分調整 ④抄く前の濃度調整 ⑤抄き機で一枚のカチに ⑥抄き機で一枚のカチに ⑦スポンジで脱水 ⑧熱風乾燥機で水分10%前後に乾燥



④一枚ずつを／金属探知機を経て目視チェックを。この後、等級別に市場で入札される。

⑤味付け工程へ／
⑥入札した海苔を光センサーで異物検査
⑦遠赤外線で焼き上げる
⑧スポンジで挟むように味付けする
⑨味タレを乾燥させる



今回は(株)小善本店さんのご協賛で、誌面登場の商品を10名の方々にプレゼント!! 有明産ノリの良さ、味わい豊かな昆布・魚介ダシのおいしさを、ぜひご賞味くださいネ!



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。(1月31日メ切)

11月号プレゼント「バクバクさんま開き」の当選者は大村永子(香芝市)・福井恵子(河合町)・西田明子(生駒市)・奥西和子(山添村)・武岡範子(生駒市)・馬場有紀(天理市)・浅田智恵子(橿原市)・岡田ミユキ(奈良市)・上林正枝(大和高田市)・横山眞理子(大和高田市)の方でした。(応募総数61通)



⑧ 包装と出荷／個包装後、シールされた状態を確認してから手作業で袋詰め・出荷する。

⑨ 丁寧な確認／乾燥後、丁寧に海苔を目視チェックする。

今月のお知らせ

川上村「水源地の村・未来への風景づくり」 “秋のふれあいまつり”が開催されました!!

昨年11月8日、川上村旧白屋地区で川上村を応援する「未来への風景づくり」協賛企業、団体がつどい、村民との交流を楽しむ「ふれあいまつり」が開催されました。

旧白屋地区は大滝ダムの試験湛水により地滑りが発生し、住民は集団移転を余儀なくされました。同村では、その地を9つの団体との協業により、緑で景観を再生するプロジェクト・川上村「未来への

風景づくり」に取り組まれています。

ならコープも協賛し、3月に植樹、9月には下草刈りをおこないました。当日は組合員、プロジェクト協賛企業・団体関係者、村民あわせて約400人が参加。食べもの屋台やもちつき大会、お楽しみ企画などでにぎわいました。



インフォメーション

講演会 電気の未来、エネルギーの未来 PART3「電力システム改革と再生可能エネルギー ～市民が地域からできること～」

2016年4月に家庭向け電力の小売自由化が始まります。それに伴う社会変化と自然エネルギー普及の可能性をお聞きし、電力システムの改革について考えます。

日時 2月6日(土)
13時30分～16時(開場:13時)

場所 奈良商工会議所 4階 中ホール
(近鉄奈良駅から徒歩約3分)

参加費 500円 **定員** 90人

内容 講演「電力システム改革がもたらすもの」
講師 都留文科大学 社会学科教授 高橋洋氏
質疑応答・意見交換
コーディネーター

主催 気候ネットワーク研究員 豊田陽介氏
申込・問合せ 特定非営利活動法人サークルおてんとさん

電話で山根まで
☎・Fax: 0744・33・5406

E-mail: otentosan02@yahoo.co.jp

要申込

11月度 ならコープの産地・工場点検実績表

点検部署	実施数	主な点検先
商品部門点検	8社の取引先	(株)イサミ(畜産)、(有)渡邊水産(水産)、(株)オルト(日配)、(株)大里食肉センター(畜産)、(株)漬新(お節)、(株)アサヒケーティング(お節)、(株)FDファクトリー(お節)、(株)割烹青山(お節)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	10社の取引先	大内山酪農農業協同組合(牛乳)、(株)味の和路(日配)、(株)漬新(日配)、(株)アサヒケーティング(日配)、昭産商事(株)(日配)、大徳食品(株)(日配)、(有)三木食品工業(日配)、合同食品(株)(日配)、椿き家(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コープネット46人が、(株)レポインターナショナル京都工場、(株)サラダコスモの見学を実施しました。

※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。

今月のお知らせ

2015年度 秋の地域別総代会議

昨年11月17日から12月5日まで、2015年度秋の地域別総代会議を19会場で開催し、407人の総代が参加しました。

2015年度上半期の組合員活動、事業活動報告、年度末事業見通し、下期方針、投資計画と新規事業の進捗などの報告をおこないました。各会場でいただいた総代のご意見を真摯に受け止め、下期の取り組みや次年度方針に反映して参ります。

なお、会議終了後いただいた「ご意見・感想用紙」では「社会、環境に貢献する事業を拡大されていることが、よくわかりました」「具体的な事業の内容がよくわかり、今後に期待しています。食、福祉、医療での取り組みなどとても心強く思います」などのご意見や感想が寄せられました。



「(株)コープエナジーなら」による 太陽光発電システム設置が完了!!



ならコープエネルギー政策にもとづき、組合員への安心・安全なエネルギー供給体制づくりとして、電力の大規模集中型から地域の自然環境を活用した自立分散型エネルギーへの転換をめざしています。

昨年6月、発電事業を目的に「(株)コープエナジーなら」を設立、7月から5事業所(西奈良支所、桜

井支所、コープ朱雀、ディーズコープたつたがわ、コープみなし)に太陽光発電システムの設置工事をすすめ、11月4日コープ朱雀の発電開始をもって全事業所の設置を完了しました。

5事業所での発電規模は約1MWとなり、既存分を含めた再生可能エネルギー発電量は、ならコープ年間予測電力使用量の約14%となります。また、太陽光発電による収益については、「再エネ基金(仮)」の創設を検討し、地域や組合員への還元や新しいライフスタイルへの転換につなげます。

今月の質問

「CO・OP 切り餅シングルパック 1kg」 開封後のご注意



組合員から、個包装のお餅は「外袋を捨ててしまうと期限日がわからなくなる」という声をいただき、昨年6月からリニューアルしました。リニューアル後は1袋ずつ賞味期限を印字して脱酸素剤を入れ、賞味期間も1年3ヵ月から2年と長くなっています。お餅表面のひび割れ防止と衛生面から、個包装して脱酸素剤を入れていますが、個包装の袋に傷が

つきますとカビの発生につながります。取り扱いに注意し、外袋開封後は冷蔵保管の上お早めにお召し上がりください。



★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)
※返品については、配達担当またはコールセンターまでご連絡ください。



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？

我が家の子どもは、歯磨きを嫌がります。自分からは決して磨こうとはせず、親に言われて仕方なく歯ブラシを手にする……といった具合です。どうすれば歯磨きを好きになるのでしょうか？

アドバイスをよろしくお願いいたします。

檀原市 M・N



サポートして

田原本町 H・K

何歳位のお子さまでしょうか？私の子どもは4歳ですが、歯が生えはじめのころから歯磨きの真似っこのように口に指を入れたりしていました。

ですが、今でもあまり好きではないようです。なので仕上げ磨きの時は、磨きにくいですが色々とお話をします。特別ではない、いつもと同じ日常のことなんだと思ってくれるように気をつけています。

甘い味のハミガキジェルも使ったりにしています。

きっかけを待つ

五條市 N・T

子どもの頃、私も歯磨きは嫌でした。ひとつに面倒だったからです。でも恋をする年頃になった時、歯磨きするようになりました。今では朝昼晩と、1日3回は磨いています。

何かきっかけがあるのを待つことでしょう。無理強いをすると、よけい嫌うかもしれません。

家族そろって

奈良市 N・S

私も子どもが小さい頃には少し悩みました。まずは歯ブラシを持たせて、口の中に入れてガジガジするところから始めました。親、兄弟(特に年が近いほうがいいかも！)がその子のそばで楽しそうにして見せたり、NHKの歌に合わせてしていました。味(フルーツなど)のあるハミガキ粉もいいかも。

好きな色で

奈良市 I・K

「どれにする？」子どもの好きな色の歯ブラシを何本か用意し、自分でチョイスさせてみてはどうでしょう。これは息子のお嫁さんのすこわさです。歯磨きを嫌がっていた孫もその言葉にニコニコ。自分で1本選んで、お口に入れてモゾモゾ。そのあとママが仕上げをしておりました。その孫も今や自分で磨くようになります。美しい歯の持ち主です。

魔法の言葉

奈良市 N・A

うちの子も歯磨きが嫌いでした。同じ悩みを抱えていた頃に友人が教えてくれたのですが、その日に食べた物で注意を惹くと素直に口を開けてくれるようになりました。「あつ、ハンバーグについてるよ!! ふりかけも!!」などです。

今も苦労することがありますが、友人に教えてもらった「魔法の言葉」に感謝しています。

好きになるきっかけを

生駒市 K・T

我が家にも二人の息子がいます。歯が生えはじめた頃から毎日必ず歯磨きをしています。初めは嫌がりますが、毎日やるのが大切。好きなキャラクターの歯ブラシを使ったり、ご褒美シールをあげたりと好きになるきっかけを作りました。

あせらずに

檀原市 F・K

嫌がる時はきつと何をしてもダメですよね。でも必ずその時は、後で思えば一瞬。かわいい歯ブラシを探したり、ハミガキ粉を選んだり、関連の本を読んだり……娘はキティちゃんのDVDを見てました！

お母さんやお父さんも楽しく磨いたり、歯が痛いフリをしてみたりも心に響くかも!?

感慨無量

河合町 Y・K

10月31日に長女が結婚式をあげました。27年前の11月3日の自分たちの結婚式(同じ季節だったためか)を思い出しました。「あの時は、これ

たすかります

檀原市 N・R

みなし診療所で、今年初めてインフルエンザの予防接種を受けました。完全予約制ではありますが、休日に接種していただけるので、平日は部活動で帰宅の遅い子どもにも日時を気にせず実施でき、たすかりました。

いずれ……

吉野町 N・Y

先日、綾小路きみまろさんのスーパライブに行ってきました。「あれから40周年」中高年の夫婦の日常を、例の口調で1時間余りおしゃべりしてくれました。ウンウン、うなずけることしきり。

私たちも、もつと年を重ねるとそうなるのかな……などと笑いの中に近い将来を考えてしまいました。

欠かせません

奈良市 K・S

夫は生協で取り扱っている腐葉土が国産で手頃な価格なので、とても気に入っています。家庭菜園になくてはならない一品!です。

イカーン!

奈良市 M・R

あをがきで頭を使って遊んでいます。主婦になり、頭を使うことがなくなつて、このままでは「イカーン!」と(笑)。これからはクイズに挑戦していきます。

親近感

大和高田市 Y・M

毎月楽しく「あをがき」を拝読しています。通勤時、電車を利用してののですが、周囲を見ると、ほとんどの乗客がスマホの画面とにらめっこしている中、年配のご婦人が

お兄ちゃん

平群町 T・T

娘が9月末に2人目の子どもを出産しました。つわりが長くて心配しましたが、無事にお産を終えることができてほっとしました。

上は5才のお兄ちゃんですが、妹ができてうれしくてしかたないようです。いろいろお世話をしたがりますが、まだまだ甘えたい年齢。妹にやきもちを焼かないように大人が気をつけてあげなきゃと思います。

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。みんなでお考えみましょう。



★回答 3月号の相談は……

「孫の頬を平手打ちすることがある娘婿。体罰は親として必要?」です。「今月のHELP!!」に、ぜひ応援のメッセージを!!

原稿締切日は、1月20日(水) 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!!

11月号のクイズの答えは「A-2・B-3・C-1・C-2」です。

Bランクでしたので、20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249通でした。

- 当選者**
- 西 恵(奈良市) ●澤 寛子(檀原市)
 - 下 絵津子(生駒市) ●板東球美(奈良市) ●三輪祐美(檀原市)
 - 新 亜由美(大淀町) ●清水紅美(奈良市) ●柁島一枝(王寺町)
 - 西川恵美子(三郷町) ●丸山友香(奈良市) ●高杉藍子(生駒市)
 - 石井英梨佳(香芝市) ●上田 睦(天理市) ●河野千尋(生駒市)
 - 松山嘉恵(大和高田市) ●中島知美(生駒市) ●澤田ルミ(生駒市)
 - 吉本けいこ(大和郡山市) ●川岸康代(香芝市) ●中井川聡子(天理市)

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」

1月31日の消印まで有効です。

1 ならコープ産直交流会 ― 奈良ロイヤルホテルで学習会とランチ ―

今年も組合員と生産者との交流を深め、「産地直結」への理解と共感を広げましょう。

日 程 2月17日(水) 奈良ロイヤルホテル
時 間 11時～14時15分 (受付:10時30分～)
定 員 100人(先着順)
 ※定員になり次第締め切ります。保育はありません。
条 件 1部、2部通して参加できる方のみです。

内 容 ■第1部 11時～12時20分
 産直生産者からの取り組み報告
 ■第2部 12時30分～14時15分
 産直品を使ったランチで生産者と交流
参加費 1,000円
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

2 2016年度 ならコープ史跡めぐりグループメンバー募集

☆各プランとコース別の日程☆

■蘇我のヒメたちの奥津城(おくつき)はどこ～桜の飛鳥を歩く～
 都塚古墳から稲淵宮跡、於美阿志神社、文武天皇の二つの陵へ
 火コース:3月29日(火) 水コース:4月6日(水)
 木コース:3月31日(木) 金コース:4月1日(金)

■織田信長の野望をさぐる～近江風土記の丘をめぐる～
 安土城考古博物館で学び、信長の館・安土城跡へ
 火コース:4月26日(火) 水コース:5月11日(水)
 木コース:4月28日(木) 金コース:5月6日(金)

■怨霊となった早良親王は何処にねむる～帯解から八島町へ～
 帯解寺の子安地藏尊と桓武天皇の実弟の墓へ
 火コース:5月31日(火) 水コース:5月25日(水)
 木コース:6月2日(木) 金コース:5月27日(金)

■名将真田幸村 伝説の抜け穴は～真田山から茶臼山へ～
 家康を畏怖させた真田丸の戦跡、近代の陸軍兵士の墓地も
 火コース:9月13日(火) 水コース:9月14日(水)
 木コース:9月8日(木) 金コース:9月16日(金)

■コスモスと療養施設のつながりは～般若寺周辺を歩く～
 楼門に広がるコスモス、不治難病救済の北山十八間戸
 火コース:10月11日(火) 水コース:10月19日(水)
 木コース:10月13日(木) 金コース:10月21日(金)

■天武天皇・持統天皇の夢を読み解く～紅葉の吉野山へ～
 桜咲く夢を見た天武天皇、北関の天を望んだ後醍醐天皇
 火コース:11月8日(火) 水コース:11月2日(水)
 木コース:11月10日(木) 金コース:11月4日(金)

講 師 ならコープ史跡めぐり担当講師 小宮みち江
年会費 3,500円(講師料・資料代・保険料を含む)
定 員 火・水・木・金 各コースとも80人
締 切 1月30日(土)必着。応募多数の場合は抽選。
 当落は追って通知いたします。
申 込 往復はがきに、①希望コース(第2希望まで記入可)
 ②氏名 ③年齢 ④住所(必ず郵便番号) ⑤電話番号
 ⑥組合員番号を記入(はがき1枚につき2人まで
 申し込み可、2人とも①～⑥を必ず記入)の上、なら
 コープ CSR組織広報部「史跡めぐり」係まで。
 (〒630-8503 奈良市恋の窪一丁目2番2号)
 ※各コースは6回共通。
 回ごとのコース変更(日・曜日)はできません。

要申込

3 2016年度 ならコープ歩く会メンバー募集

10km前後のハイキングコース(中級程度)。
 集合9時30分頃、解散(現地)3時頃。

内 容
 ①4月8日(金) 大宇陀の又兵衛桜を訪ねて
 近鉄榛原駅＝バス＝大宇陀～森野薬草園～阿紀神社
 ～又兵衛桜～道の駅/約8km
 ②5月13日(金) 奥嵯峨散策
 JR花園駅～仁和寺～広沢の池～大沢の池～大覚寺
 ～JR嵯峨嵐山駅/約9km
 ③6月3日(金) 生駒山麓・森林浴の道
 ケーブル生駒山上駅～ぬかた園地～生駒山麓公園～
 宝山寺駅/約9km
 ④7月22日(金) 木津川・銀の帯ハイキング
 JR大河原駅～沈下橋～恋志谷神社～飛鳥路～笠置
 公園～JR笠置駅/約9km
 ⑤9月16日(金) 宝ヶ池から下賀茂神社へ
 国際会館駅～宝ヶ池公園～京都府立植物園～下賀茂神
 社～出町柳駅/約7km
 ⑥10月21日(金) 藤原宮跡のコスモス、おふさ観音の秋バラ
 近鉄畝傍御陵前～本薬師寺～藤原宮跡～おふさ観音
 ～近鉄八木西口駅/約8km
 ⑦11月11日(金) 紅葉の三井寺から近江神宮へ
 JR大津駅～長等公園～三井寺～皇子が丘公園～近
 江神宮～JR大津京駅/約9km
 ⑧12月2日(金) 大阪城登城
 JR森之宮駅～大阪城公園～川崎橋～造幣局～桜ノ
 宮公園～JR桜ノ宮駅/約7km

対 象 コースを完歩できる健康な人 **定 員** 80人
会 費 年間2,000円(通信費・保険料含む)
締 切 1月30日(土)必着 応募多数の場合は抽選。
 当落は追って通知いたします。
 ※当選者には、集合場所・時間などを書いた詳しい
 予定表をお送りします。
申 込 往復はがきに、参加される方の①住所(必ず郵便番
 号)②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤組合員番号を
 記入(はがき1枚につき2人まで申し込み可、2人とも
 ①～⑤を必ず記入)の上、ならコープ CSR組織
 広報部「ならコープ歩く会」係まで。
 (〒630-8503 奈良市恋の窪一丁目2番2号)

要申込

4 「コープたすけあいの会」 交流会・説明会 ― (株)山食の豆腐食べくらべ ―

豆腐やアレンジメニューの試食後、たすけあいの会の説明
 もあります。ぜひご参加ください。

日 時 1月15日(金) 10時～12時 **定 員** 20人
場 所 コープいまご 調理室
申 込 電話でCSR組織広報部まで
 ☎0742・35・1183(月～金・9時～17時)

要申込

5 2月の子ども料理教室 「五平もち」「バナナのパンブディング」 をつくろう!!

日 程 2月 6日(土) コープみみなし 12人
 2月13日(土) コープ真美ヶ丘 12人
 2月20日(土) コープ六条 12人
 2月27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、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」
 1月19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人未満では開催されない場合があります。

要申込

6 「集団的自衛権はなぜ違憲なのか?」 憲法学習会 参加者募集!!

憲法を知る第一歩になる、わかりやすいお話です。

日 時 2月16日(火) 10時30分～12時30分
講 師 木村草太氏(テレビ朝日系列「報道ステーション」
 のコメンテーターとしても活躍の若き憲法学者)
会 場 奈良ロイヤルホテル 2F(最寄駅～シャトルバス有)
定 員 200人(先着順) **参加費** 無料
保 育 あり(8ヵ月～未就園児) ※7日前までに申込
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

7 「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(年齢不問)。

日 程 1月18日(月) コープ朱雀
 1月18日(月) コープ真美ヶ丘
 1月18日(月) コープみみなし

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(日程以外でも対応可)。

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

8 パソコン体験サロン募集

葉書や家計簿の作成を楽しく学ぶ、実用性のある4回コース
 です(4人以上で開講)。文字入力ができる方は、ぜひご参
 加ください。

場 所 コープたつたがわ 2F集会室
日 程 2月15日(月)、17日(水)、22日(月)、24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 1月11日(月・祝)～1月22日(金)
 ※キャンセルは5日前までをお願いします。

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

要申込

9 福祉出前学習会 福祉の現状と あすならホーム畝傍について

2016年度、橿原市大久保町に「あすならホーム畝傍」を開
 設します。グループホーム、小規模多機能居宅介護、デイサー
 ビス、定期巡回サービスに「あすならサロン」も併設した施
 設についてのお話です。ぜひご参加ください。

日 時 1月22日(金) 13時30分～15時30分
会 場 奈良県社会福祉総合センター 6F 中会議室
 (近鉄畝傍御陵前駅から徒歩約3分)

講 師 協同福祉会 理事長 村城正氏
 あすならホーム畝傍 所長

定 員 75人 **主 催** あすなら友の会
後 援 ならコープ南エリア会
申 込 電話であすなら苑内・あすなら友の会事務局まで
 ☎0743・57・1165(月～金・9時～18時)

要申込

2015年度 ならコープ『組合員のつどい』



組合員のつどいは、組合員なら誰もが参加できる学び・交流の場です。支所やお店などの事業所が主催して、奈良県の各地で開催しました。2015年度も、さまざまな地域・さまざまなかたちで「想い」を伝えあうことができました。

毎年開かれている組合員のつどいは、組合員どうしでおしゃべりしたり、組合員・職員がともに学び・交流する場となっています。

2015年度は「想いをことばに」をテーマに奈良県の全域で開催。くらしや子育てのことなど、みなさんの「想い」を語りあってきました。

ならコープの各店舗や地域の集会室での学習会・試食会、支所のイベントなどでは、大豆ドライパックの改善事例をはじめ、お気に入り商品やその使い方の提案・紹介をおこない、ならコープの新規事業などについて学習する中で、くらしをよくする取り組みへの理解と共感も広がっています。

組合員のつどいにご参加いただいた組合員、ご家族からは、「商品には、こんな使い方があるんだ」「コープ商品の知らなかった特長がわかった」「大豆ドライパックは非常食にも使えるんだ」などの声や、「くらしを見て初めて参加しました」「毎年楽しみにしています」などの感想が寄せられています。



11月7日(土)田原本支所で感謝のつどい2015を開催しました。



11月16日(月)コープみみなしで「子育てサポーターズふあん☆ふあん」とコラボ企画を実施しました。



10月16日(金)コープいまで(株)メイショクの商品学習会を開催しました。

2015年度のテーマ

想いをことばに ～ 私たちの想いをことばにし、組合員の願いをかたちにできることをお知らせします～

今年度は 約4,000人の組合員さんに参加いただきました。



10月27日(火)西奈良支所とコープネット大宮が共催で(株)マルエスへ産地見学をおこないました。



11月14日(土)高田支所が迎春試食をおこないました。



10月8日(木)コープ朱雀で西吉野産直組合による学習会をおこないました。



ならコープ 産直たまごピンク 10個

【共】毎週案内しています。【店】取り扱いがない店舗もあります。ご了承ください。

割るときれいな黄身と白身のプリッとした中身が出てきます。奈良県内の生産者が生み出す、バランスのとれた味。DHAも含まれている、うれしい品質です。

飼料に奈良県・岐阜県産飼料米を6%配合。DHAを含む産直たまごピンクは、味のバランスもよく価格もリーズナブルです。



co-op 味パック お料理だし

315g・(10.5g×6袋入)×5袋

【共】【店】取り扱いがない店舗もあります。ご了承ください。



このタイプの商品、いろいろありますネ。どれがよいのか迷いますが……おみそ汁を作るときには欠かせない私のおススメです。上手なダシがとれる、コープの超ロングセラー商品です。

【共】次回案内予定：1月4回

いわし煮干をベースにあじ・さば・かつお・昆布・椎茸を配合。使いやすいティーパック式で、だし取りを簡単便利に。親子二代で……なんて話も聞く超ロングセラー。

【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/> @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(11月末)264,254世帯