

ご自由におとりください

あをがき

CO-OP 商品図鑑

CO・OP なめらかエクレア





CO-OP なめらかエクレア

酪農家の心が伝わるミルキーなコクと香りを
ビターチョコとやさしいパフで包んだおいしさ。

原料から製品まで

「白バラ」ブランドの商品で知られる大山乳業農業協同組合。鳥取県内の酪農家すべてが加入、地域がひとつになって乳製品の生産・加工・販売までの一貫体制を守り続ける。生産者の顔が見えることを大切にしながら「酪農家が土を耕し、良い草をつくり、元気な牛を育てていく。そんな当たり前のことを求めて」創立70年を迎える。関西の生活協同組合との関わりは深く、さまざまな乳製品が昔から多くの生協組合員に支持・利用されてきた。

今回、誌面に登場する「CO-OP なめらかエクレア」も、大山乳業農業協同組合が培った乳製品を使って製造する（※）。壮麗な大山（だいせん）を抱く空の下、地域の酪農家たちと深く結びついた工場で完成するエクレアには、品質と鮮度にこだわった生乳の味が生きている。

「あたりまえ」のために

酪農家では朝と夕方の2回、搾乳をおこなう。1頭から搾る生乳は1日に約30kg。人とおなじく、雌牛の乳も体内の血液がもとになる。大型動物とはいえ、日々、それだけの生乳を生むのは並大抵のことではない。加えて乳脂肪分や無脂乳固形分、細菌数・体細胞数などの「乳質」が厳密に問われる。酪農家は乳量と乳質の両方でハイスコアを挙げなければ終



● 右上／牛舎内の清掃 ● 右下／床面に汚れの無い見事な環境
● 中／給餌を終え、ひと息ついた生産者 ● 左下／搾乳中の乳房
● 左上／搾乳前の乳房消毒

営の安定が望めない。

今回、訪ねた牛舎をひと目見て感心したのは「床＝雌牛の足下」。外は風雨、清掃前であったが乾燥して汚れない。どの牛も外来者の挙動に神経質な反応を示すことなく穏やかだ。新鮮な水、良質な牧草（干草）、丁寧な清掃、注意と観察……酪農家に話を聞いても特別な秘策はないと笑う。が、そんな「あたりまえ」のための汗が良質な生乳を生む。一朝一夕では完成しない中身がそこにある。

ムダにはしない

エクレアの製造ラインでは、各所で作業員が検品する姿が目止まる。パフの焼き上がり・形、クリームのごぼれ、チョコのかり具合など、少しでも基準から外れたものは除外する。特にチョコのかり具合で外されたものは、食べればコクのあるクリームが口いっぱい広がる、正規品とおなじ美味しさ。なんとも惜しい気がするが、ロスは無駄なく再利用されていた。「みるく豚」という豚の飼料になっている。





酪農家の生乳が育んだ クリームのなめらかさと口どけの良さ。



- ① パフの生地づくり／マーガリン、小麦粉、卵などを練り上げてパフ生地をつくる。
- ② 生地が割れ／出来上がったパフ生地を分割機に投入。
- ③ 鉄板の上へ／分割機が鉄板の上へ絞り出すようにパフ生地を並べる。
- ④ オープンで／分割したパフ生地はトンネルオーブンで焼き上げる。徐々にパフ生地がふくらんでゆく。

今回は大山乳業農業協同組合さんのご協賛で、誌面登場の商品&CO・OPなめらかシュークリームのセットを10名の方々にプレゼント!!ぜひ応募ください♪

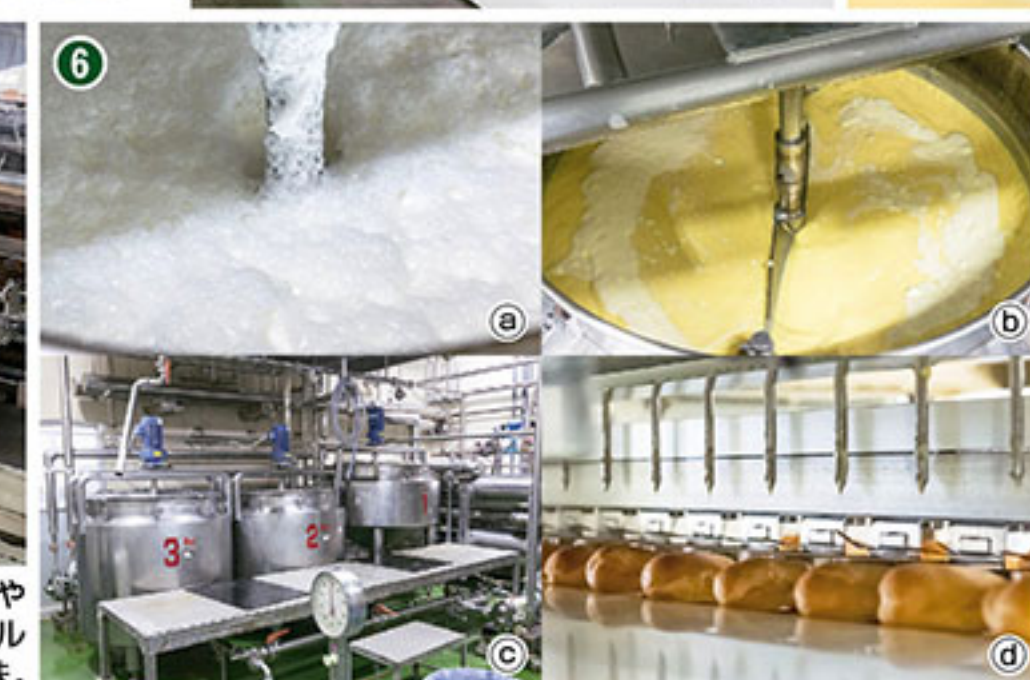


ハガキに、住所・氏名・年齢・組合員番号を記入の上、「あをがき」への感想またはこのページで取り上げてほしい商品とその理由を書いて、〒630-8503 奈良市恋の逢一丁目2番2号 ならコープ CSR組織広報部「あをがきプレゼント係」までお送りください。(2月29日消印有効)

12月号プレゼント「函館ロイヤルファーム牛・肩ロースすき焼き用 600g(冷凍)」の当選者は
小菅裕子(大和高田市)・副島博子(安堵町)・有馬三栄子(御所市)・西谷美穂(橿原市)・國谷有子(大和高田市)・吉井和美(高取町)・石井英梨佳(香芝市)・横峯豊(高取町)・荒木由加里(香芝市)・生野有加(大和郡山市)のみさんでした。(応募総数168通)



- ⑤ パフの完成／生地の温度(卵は湯せん後に使用)、オープンで火加減にこだわって完成したパフ。
- ⑥ クリームの注入／⑤ふんわり・きめ細かな生クリーム入りのホイップクリーム ⑥練乳入りで炊きあげるカスタードクリーム ⑦クリームはそれぞれの釜で製造 ⑧パフに注入
- ⑦ チョコをかけて／コーティングするチョコはパフやクリームと同じタイミングで口どけするオリジナル配合品。クリームの甘さが引き立つ、ビター風味。
- ⑧ 包装と冷凍・出荷／クリームの漏れ、チョコのかかり具合、パフの形などのチェックを通過した商品が包装される。



- ⑤ パフの完成／生地の温度(卵は湯せん後に使用)、オープンで火加減にこだわって完成したパフ。
- ⑥ クリームの注入／⑤ふんわり・きめ細かな生クリーム入りのホイップクリーム ⑥練乳入りで炊きあげるカスタードクリーム ⑦クリームはそれぞれの釜で製造 ⑧パフに注入



ココが大好き! ならコープ さあ、コープのお店に行こう!!

—コープみみなしの巻— (店長が語るイチオシ!)

さまざまな声に

日々、コープのお店をご利用いただく組合員さんのために、少しでも応えられることは何だろう……? コープみみなしの店内をよく見ると、みなさんもきっと職員の工夫を見つけることができるでしょう。たとえば農産品では少人数用の品揃えに注目。ピーマンの2個パックなど、小さく・少量化できるものがあれば、なるべく配置するように努めています。パンコーナーには地元フローベルの専用棚があったり、レジ前付近には榎原の名産・はにわまんじゅうを置くなど、コープみみなしならではの品揃えもユニーク。また、小さな子どもを同伴するお母さんの来店が多いことから、毎週日曜日の10時～18時まではお菓子のつかみ取りを実施(1,000円以上のレシート提出で1回参加/小学生以下限定)。毎回、50～60人の子どもたちが楽しく参加しています。畜産コーナー(火曜日)では、利用頻度の高い豚肉、鶏肉の「よりどりセール」を。1パック362円、3パックで739円の「くらし応援価格」は、中身のよさとともに多くの利用を集めます(価格は2015年12月現在)。



「さまざまな世代、さまざまな声に応えたい……それを支えるのは、それぞれがしっかり目的を持ち・自主的に動く店舗職員全員の力です」と店長は語ります。

発祥の地

コープの他店とおなじく、コープみみなしにも名物コロッケ「みみコロ」があります。食べて美味しい手作りの味は高い人気を誇りますが、そもそもはコープみみなしが最初に始めた商品なのです。主原料のじゃがいもはその時期の味よい品種・産地のものを選び、玉ねぎも味わいを生かすためにスタッフが包丁で刻みます。牛肉は佐賀県産和牛、さっくり揚げあがりのよいパン粉に米油使用と愛情たっぷりに仕上げた一品。コロッケを食べるだけでも、コープみみなしを利用する価値アリ! ……かもしれません。



ならコープの産直について

産直とは「産地直送」ではなく、**産地直結**の意味です。
ならコープでは、組合員と生産者(産地)の双方が信頼と納得で結ばれ、より良い商品を供給しています。



●奈良五條産直組合の産地点検

日本の農業は、生産者の高齢化が進み後継者不足とあわせて就農人口が減少しています。耕作放棄地が増え獣害も増加しています。また毎年のように天候不順があり、病虫害も多発しています。このままでは近い将来、国産農産物、畜産物、水産物の生産量・流通量は大きく減少することが危惧されています。これからの日本の農・水・畜産業や、ならコープ産直品をいかに盛り上げていくか、継続していくかが大きな課題となっています。組合員や産地・生産者・生協が一緒に考え取り組んでいきたいと考えています。

●生産者の益田吉仁氏

ならコープ産直商品の考え方

- 1 よりおいしく**
ホンモノ・本来の味の追求
外観より食味優先
- 2 より安く**
誰もが利用できる、値打ちがある
- 3 より安心**
生産過程がわかる、見える(交流)
信頼できる(点検で確認)

ならコープ産直品は品質(味、鮮度等)や商品特長を大切にしています。産直基準や商品基準を満たしていることが条件です。定期的に基準や品質の見直しをおこない、新規の産直品も開発します。ならコープ産直品は組合員とともに交流や産直点検をおこない、残留農薬検査や仕様書の管理をおこなうことで、お互いの信頼を深めています。

ならコープ産直の産地提携関係の考え方

産直品はならコープがもっともおすすめしたい生鮮食品です。そのために生産者(産地)と連携し、組合員に継続して利用していただければ、産地・生産者が継続して生産できるように努力しています。産直政策では産直提携要件や商品基準を設け、積極的に商品開発・改善をおこなっています。また交流や産直点検をおこなっています。ならコープ産直品は、鶏卵、米、牛乳をはじめ、農・水・畜産物があり、111品目(2015年度上半期時点)となりました。



御所市と「地域における見守り活動に関する協定」を締結しました

ならコープでは、高齢社会に向けた地域包括連携の強化に向け、各自治体との「地域における見守り活動に関する協定」の締結をすすめています。この協定は、ならコープ宅配などの利用者を対象として、日常の配達業務において弁当が食べられない、郵便物や新聞がたまっているなど、何か異変に気づけば緊急連絡先に連絡するとともに、各行政からも連絡を入れます。両者の連携により地域高齢者の見守り体制の強化をすすめています。

昨年12月17日に御所市との締結により、奈良県を含む18自治体(全40自治体)との見守り協定がすすみました。これまでに「見守り協定」を結んだ自治体は、奈良県と平群町、香芝市、三郷町、広陵町、川西町、桜井市、葛城市、三宅町、田原本町、高取町、宇陀市、明日香村、生駒市、大和郡山市、橿原市、天理市、御所市となっています。

今月のお知らせ



地域における見守り活動に関する協定 締結式

2016年度「環境保全活動助成団体」募集

環境負荷を少しでも減らす買い物袋持参運動では、利用レジ袋1枚につき5円をご負担いただき、環境資金としています。この資金の一部を活用し、県内で活動する環境保全活動団体に総額120万円(一団体上限5万円)を限度に支援します。
対象 「地域に根ざした環境保全活動」「地球温暖化防止を目的に生活様式の見直しをすすめる活動」
期間 2月1日(月)～3月18日(金) ※当日消印有効
資格 県内で活動する団体・NPO・グループ・サークルなど(個人は除く)

応募 所定の申請用紙を電話でCSR組織広報部(☎0742・34・8735)までご請求の上、ご応募ください(月～金・9時～18時)。申請書類は郵送のみで受け付けます。
宛先 〒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 「環境保全活動助成」係

インフォメーション

要申込

今月の質問

「さぬき天肉うどん」硬い異物が出てきた……

異物は白く1cm程で、分析の結果から原料の牛肉由来の骨片と判断しました。牛肉の加工時には目視や手触りで検品をおこなっていますが、肉の内部に骨が残っていた場合には発見が困難であることから、見逃しがありません。原料加工など製造にかかわる工場へは、原材料由来の異物混入の危害について指導し、今まで以上に時間をかけ検品し丁寧に異物を除去することを要請しました。

「徳用かつおパック」石油のような臭いがする……

現品を確認、試食したところ燻製のにおいがし、工場保管の同日製造品も同様でした。検査の結果、石油などの検出はありませんでした。鯉節の原料であるカツオは獲れる海域や時期により、燻製後の削り節のにおいに差があります。このたびは、その差を石油臭と感じられたことが考えられます。工場では原料をブレンドするなどして、品質の安定に努めています。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 ※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。(月～土 10:00～17:00) お気軽にお電話ください。

吉野事業所起工式をおこないました

ならコープは「吉野共生プロジェクト」のもと、人と人、人と地域との関係性を強め、ささえあう地域づくりと奈良県の環境保全、産業の振興、雇用の創出を目的に、吉野事業所を4月に開設します。昨年12月11日に吉野事業所の起工式を吉野町長および町議会、吉野町区長連合会自治会、地元団体、その他各関係議員、ならコープ役員など54人の列席のもと、執りおこないました。吉野事業所では吉野の天然水を利用した宅配水製造販売事業、地域で生産された農産物の集荷・販売事業、農産物水耕栽培事業を計画しています。これらの事業を(株)ハートフルコープよしの(就労継続支援A型事業所※)に業務委託し、多様な人が働ける環境づくり、地域での拠点づくりをすすめます。また、太陽光発電に関わる付帯事業も計画します。

※就労継続支援A型事業：通常の事業所に雇用されることが困難であって、雇用契約に基づく就労が可能である者にたいしておこなう雇用契約の締結などによる就労機会の提供、および生産活動機会の提供、その他の就労に必要な知識および能力の向上のために必要な訓練その他の必要な支援事業のこと。



●県道37号線沿い(新鹿路トンネル南側)

「桜ライン311」(岩手県陸前高田市)植樹会へ参加

「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、ライ



ンにそった桜並木をつくることで、津波の恐れがあるときにはその並木より上に避難するよう後世に伝えていくことを目的として活動しています。昨年12月5日の植樹会では、ならコープグループ役員24人が参加し、59本の植樹をおこないました。植樹の他、現地では「まるごとくぜんたかた協議会」によるリンゴ収穫体験や被災地の方々との交流をおこないました。これからも東日本大震災被災地の応援を継続します。

「戦争体験&ヒロシマの旅報告集」～親子の平和だより」を先着100名さまに無料でプレゼントします!!

戦後・被爆から70年を経て、改めて平和の尊さと戦争体験の継承の大切さを考えてみませんか。「戦争体験&ヒロシマの旅報告集～親子の平和だより」をプレゼントします。ご希望の方は、お電話で下記までお申し込みください。
【申込】ならコープ CSR組織広報部 ☎0742・34・8735(月～金・9時～18時)



12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	9社の取引先	ジビエール五條(畜産)、(株)デイリーエッグ伊賀鶏舎(鶏卵)、(株)奈良コープ産業(おせち)、(株)梅守本店(おせち)、プロトダイニング(株)(おせち)、平八(おせち)、(株)大つる(おせち)、(株)柿の葉ずし(おせち)、(株)玉清(おせち)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	7社の取引先	(株)川喜(水産)、(株)小谷穀粉(食品)、(株)デイリーエッグ伊賀鶏舎(鶏卵)、雪印メグミルク(株)京都工場池上製造所(牛乳)、(株)玉清(日配)、ハイアットリージェンシー大阪(日配)、(株)奈良コープ産業(日配)の点検を実施しました。

※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含んでいます。



積み重ねが大切

食費のやりくりは主婦にとって一生関わっている楽しみでもありますが、実際に品物を安く手に入れるのは一番てつと早い方法かも知れませんが、お料理のメニューを豊富にすることも間接的には大事なことです。

ひとつの材料を手にしても和、洋、中と幾通りにも変化させて料理すれば残りものもでぎず家族を満足させることができます。新聞、雑誌、テレビなどの料理番組で、安くできて簡単でおいしいものを自分のレシピにためていかないといいません。料理が自分のものになるのには時間がかかりますが、根気よく努力していけば、いつか実を結ぶときがくると思います。

ムダをなくす

食費は家族の健康がかかっているので主婦は大変です。あんまり削りたくはないと言っても天候不順だと野菜は値上がりするし、私は古くなって捨てたり、あるのに買ったりすることのないよう冷蔵庫の扉にメモを貼っておきます。それから節約メニューとごちそうメニューを上手に組み合わせる献立に変化をもたせます。子どもに「今日のおかずの内容」を決めさせないようにして、ムダなく使い切ることだと思えます。

予算を計画的に

米・調味料と食材に予算を分け、食材は週単位で袋分けにします。余ったお金は最終週に回してちょっぴり贅沢したり美味しいスイーツを楽しんだり。大人でもご褒美があると普段がんばれます。週単位の始まりは土曜日にして家族がそろって休日の食卓はにぎやかに、平日は残りの予算と冷蔵庫の残り物でインターネットのレシピ検索をしながらやりくりを。自分では思いつかないレシピに出

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!!

特に贅沢をしているつもりもないのですが、家計がピンチになることがよくあります。そこでやはり気になるのが「食費」です。やりくりがうまくできずに困っています。コツやポイントなどありましたら、ぜひ、アドバイスをお願いします。

大和郡山市 T・N

会えるのも楽しいですよ。

思い切って

私もやりくりができず65歳になった時、夫にまかせました。今はお金も残るようになりました。ほんとうに今、良かったと思っています。

小さなことから

食費のやりくりは台所に立つ者にとつて悩みの種です。よね。広告を見て特売品を買ったり、値引きシールを貼っている品も、今日使う食材や冷凍できる品なら買う。野菜も切って冷凍、便利酢につけこむ。今年はお参りの余った部分はぬか漬けにしました。鍋は残った少し玉ねぎや肉を炒めて加え、カレーにすると昼食に助かります。

切羽詰まれば

毎日、毎日のことであんなに苦労があると思います。予定していたお金がすぐなくなってしまう……心ばそいことです。

工夫すれば

予備のお金を作っておいてはいいかでしょうか。毎月の支出するお金に「予備」を作っておき、使ってしまったと来月は食費のお金が少なくなる……自分との戦いになるようにしてみたいかでしょうか。ちょっとサバイバルみたいかな?



電気料金

冷蔵庫を買って換えたなら電気代がすくく安くなりました。電力の自由化がはじまるようですが、しくみがよくわかりません。携帯代みたいにややこしくなければいいけど。

選択

パート勤務です。今年4月に定年が65歳から70歳に引き上げられました。70まで働けると喜びましたが、その一方でスポーツジムにも行きたい、洋裁を習いたいなど、欲も出ます。体力も衰えていく中、お金を取るか、趣味を取るか……悩ましいかぎりです。

奥大和ゆうゆう祭

一昨年、川上村での「なんゅう祭」に続き「奥大和ゆうゆう祭」にも行ってきました。念願だった骨密度も測ってもらい、ホタテ貝や十津川セツトなどもいただきました。梅干しや柿、柿の葉寿司、野菜、練り香など沢山買い、ゆるキャラのダンス、龍穴龍神舞など、天気も良く、ほんとうに行楽気分でした。

いつまでも

母は今年1月に75歳になり、後期高齢者として私の扶養の健康保険からははずれました。その前に歯医者に通って歯を治し、老後寝たきりになった時に備えています。まだ週6日2時間のパートを続けています。体力も少しずつ衰えていますが、働かせてもらえるうちはがんばろうと思っています。そんな母の姿から、私も元気をもらっています。息ぬきになればとコープのチケットサービスで好きな演歌歌手のコンサートチケットをプレゼントしました。いつまでも元気で前向きな母でいてほしいと思っています。

思わず

あをがき12月号・商品図鑑(産直函館口イールファーム牛)のプレゼントコーナー、「※写真のカタマリ肉ではありませんの一言、笑えました。私のような欲張りおばさんが勘違いするのでしょうか。もちろん、ならコープさんは笑わせるつもりなどなかったのでしょうか……」

今度は

いつも楽しく読ませてもらっています。みんなの掲示板が特に好きで、これまでは読むだけだったのですが、今度投稿してみようかなと思っています!! ※古紙回収がはじまるのですね!! ぜひ利用したいと思います。

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 4月号の相談は……「介護サービスを拒否する要介護認定された両親。近所に住む身内に頼りきりで困っています。」です。「今月のHELP!!」に、ぜひ応援のメッセージを!!

原稿締切日は、2月20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。

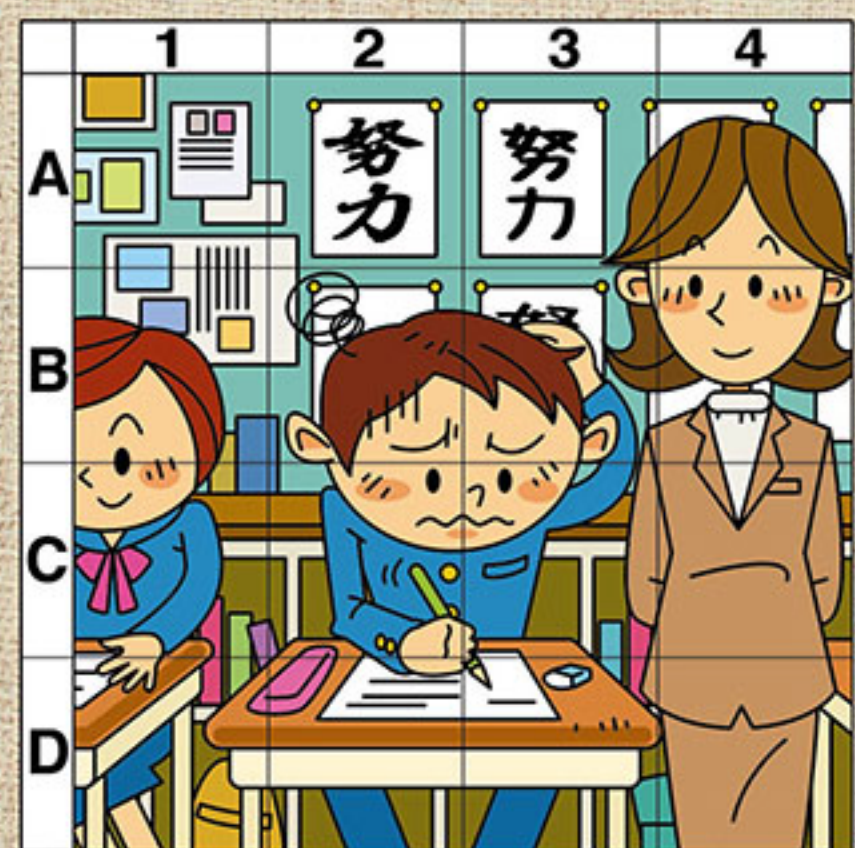
いずれも採用分には薄謝進呈。住所・氏名・年齢・組合員番号をご記入の上、〒630-8503 奈良市恋の窪二丁目2番2号ならコープCSR組織広報部「あをがき係」まで

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(2000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 **A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「5カ所」です!!

12月号のクイズの答えは「A-2・B-1・C-4・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284通でした。

- 当選者
- 遊見 舞(奈良市) ●田中佐知子(王寺町)
 - 藤本幸代(奈良市) ●田原奈穂(橿原市) ●上山祐佳里(生駒市)
 - 安田麻樹(奈良市) ●梅田ちか子(広陵町) ●馬瀬美和子(生駒市)
 - 北谷由美(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」2月29日の消印まで有効です。

1 東日本大震災復興応援企画 あれから5年 ～私たちは忘れない～ 被災地 岩手県の今 現地からの報告会

未だ復興には至っていない実情を現地の生の声で知り、4年にわたる応援活動を振り返り、今後の応援のあり方を考える機会とします。ぜひご参加ください。

日時 3月5日(土) 13時30分～16時(定員500人)
会場 松下IMPホール(JR環状線・京橋駅～徒歩5分)
内容 基調報告「被災地の今とこれから(仮)」
木瀬公二氏(元朝日新聞記者)
パネルディスカッション
～現地で生業、伝承などに頑張っている若者たち～
(NPO「桜ライン311」代表理事、「まるごとくぜんたかた協議会」スタッフ、「おらが大槌夢広場」スタッフ他、漁業関係者予定)
申込・問合せ 電話で人事総務部まで
☎0742・34・8731(月～土・9時～18時)

2 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。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、文字入力できる方
場所 ディアーズコープたつたがわ 2F集会室
日程 3月7日(月)、9日(水)、14日(月)、16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 2月8日(月)～2月19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)

3 春から始めるリフォーム ミニセミナー & 相談会

こだわりのキッチンスペースを造りませんか? 女性プランナーが実例を交えながらアドバイス。個別相談も承ります。ショールームもじっくり見学してください。
日時 2月23日(火) 13時30分～15時
場所 LIXIL(リクシル)奈良水回りショールーム
(大和郡山市横田町701-1)
参加費 無料 **定員** 6人
担当 収納アドバイザー・キッチンスペシャリスト ぞうろく工房
申込 開催日の前々日までに、電話で下記まで。
住宅サービス(ならコープ提携先)
☎0120・233・039(9時～17時・日祝休み)
携帯からは、☎0742・62・0408

4 ナラ枯れ被害木を使ってタモギダケと シイタケの植菌(絆の森整備事業)

吉野共生プロジェクト 黒滝村里山で植菌体験をします。タモギダケは美容と健康、糖尿病予防、肩こり、便秘にも効くといわれています(植菌後、原木持ち帰り可)。
日時 3月12(土) 10時～15時
集合 黒滝案内センター(道の駅)/近鉄下市口駅前9:20発、洞川温泉行バスで黒滝案内センター下車
持ち物 お弁当・飲み物・タオル・軍手・作業できる服装・汁わん(みそ汁のふるまいあり)
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)

5 はじめての在宅介護の時の イメージはできていますか?

いくつになっても住み慣れた家・町で暮らし続けるために、この機会に在宅介護について前向きに考えてみませんか。
日時 2月8日(月) 10時～12時 **保育** あり
会場 ならコープ本部1階 会議室 **共催** ならコープ
講師 社会福祉法人 協同福祉会
あすなろハイツ恋の窪 東浦所長
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)

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(年齢不問)。
日程 2月15日(月) コープ学園前
2月15日(月) コープいまご
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 電話でならコープたすけあいの会事務局まで
☎0742・35・1183(月～金・9時～17時)

7 健康講座『お通じのはなし』

便秘になったら? 腸によい食生活は? など「お通じ」に関する講座です。健康チェック(血圧・体脂肪・骨密度)もありますので、骨密度チェックご希望の方は素足になれるご準備を。
日程 3月9日(水) 13時30分～15時30分
場所 コープみみなし 集会室3 **定員** 30人(先着順)
講師 奈良県医療福祉生活協同組合
看護師長 福田幸子氏・管理栄養士 正木直美氏
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)

8 アースデー 2016 フリーマーケット出店者募集!!

27回目のアースデーを飛鳥石舞台周辺で開催。あなたもフリーマーケットに出店して楽しい一日を過ごしませんか?
日時 4月24日(日) 10時～15時
会場 国営飛鳥歴史公園石舞台芝生広場
募集 20店舗(1区画2m×2m) **協力金** 1,000円
説明会 3月28日(月) コープみみなし 2階研修室1
10時～12時 ※必ずご参加ください。
申込 往復はがきに、①代表者氏名、住所、電話、FAX、組合員番号 ②出店内容(主な販売物)を明記の上、ならコープCSR組織広報部「アースデー2016」係(〒630-8503 奈良市恋の窪一丁目2番2号)まで、2月末日必着。
応募多数の場合は抽選、当落は追って通知します。

9 講演会「一人ひとりが輝くために ～多様な性について考えよう～」

人口の5～7%が性的マイノリティ(LGBT)といわれています。多様な性を学ぶことから自分自身の性について考えてみませんか?
日時 2月20日(土) 13時30分～15時30分
場所 桜井市中央公民館 研修室1
講師 福嶋明美氏
主催 ならコープ男女共同参画研究会「いこ～る」
後援 南エリア会 **参加費** 無料
問合せ ☎0744・42・2032(松田)

10 「始めませんか? スマホとタブレット のあるわくわくセカンドライフ」 ～はじめの一步講座～

インターネットに興味はあるけど、イマイチよくわからない……そんな初心者の方のための講座です。
日時 3月4日(金) 10時～12時30分
会場 奈良県商工会議所 4階小ホール **保育** あり
講師 NPO法人 なら情報セキュリティ総合研究所(ナリス)
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)

11 車イス同行学習会

車イスでの介助方法を一から一緒に学びませんか?
「コープたすけあいの会」を初めて聞く方も、ぜひご参加ください。説明会もあります。
日時 2月12日(金) 10時～12時 **参加費** 無料
場所 あすなろ苑 **定員** 20人
申込 電話でならコープたすけあいの会事務局まで
☎0742・35・1183(月～金・9時～17時)

12 ばあちゃん、介護施設を 間違えたらもっとボケるで!

講師の長尾先生は日本尊厳死協会副理事長で、関西支部長。著書に「病気の9割は歩くだけで治る!～歩行が人生を変える29の理由～」[ばあちゃん、介護施設を間違えたらもっとボケるで!](丸尾多重子氏と共著)など多数あり、尊厳死や終末期医療についてもお話いただきます。
日時 3月17日(木) 14時30分～16時30分
場所 やまと郡山城ホール 小ホール **参加費** 無料
講師 長尾クリニック院長 長尾和宏先生
定員 300人 ※要申込(定員になり次第締め切り)
申込・問合せ あすなろ苑・あすなろ友の会事務局
☎0743・57・1165(月～金・9時～18時)

13 3月の子ども料理教室 「パーティーずし」 「もちもちポンデ」をつくろう!!

日程 3月 5日(土) コープみみなし 12人
3月12日(土) コープ真美ヶ丘 12人
3月19日(土) コープ六条 12人
3月26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 2月16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、開催されない場合もあります。

14 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 2月27日(土) 10時～13時
コープおしくま 集会室
申込 お一人30分以内(先着受付順・6人まで)
2月1日(月)9時～2月26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)

～南エリアのたべる、たいせつ～

★地域に広がる、たべる、たいせつ★

私たちが日々暮らしていく中で『食べる』ということとはとても大切なことです。毎年、秋には店舗での「たべる、たいせつフェア」を開催し、多くの組合員に食べることにについて考える機会とさせていただきますが、南エリアは広く、参加できる方は限られていました。

そこで今年度は、もっと多くの組合員に参加してもらおうと、いろいろな『食育』の取り組みが

コープネットによって地域に広げられています。実施した内容については、場所もわかるように南エリアの地図に貼り、共有しています。

写真や報告書からは、参加された組合員の様子や声などを知ることができるので、ならコープの事業や私たちの組合員活動にも活かされています。



●活動交流会で生産者を講師に学習



●コープラボ見学。ワークショップで味覚チェック



●野菜は1日に350g摂るようにしましょう!!

★コープネットメンバー研修会から★

『食育』について考えようと、エリア委員による寸劇【2学期が始まったある朝の風景：夏休みに自由気ままな生活をしてきた小6男子、2学期になっても生活は乱れたまま、朝ご飯が食べられず登校、運動会の練習中に気分が悪くなり保健室へ行くことになった】を見て、その後、テーマに沿って話し合いました。「朝食は、一日の原動力になるから食べた方がよい」「早寝早起きなど、規則正しい生活をする」「家族のコミュニケーションは大事」などいろいろな意見が出ました。

そして「生活習慣の見直し」「家族の健康を考えたバランスのよい食事など頑張りたい」「家庭でも話し合ってみる」など、グループで話し合っ、それぞれの思いや工夫されていることを知ることができました。

あらたに、「たべる、たいせつ」を考える良い機会にもなりました。



●寸劇を通して「朝食」について考えました

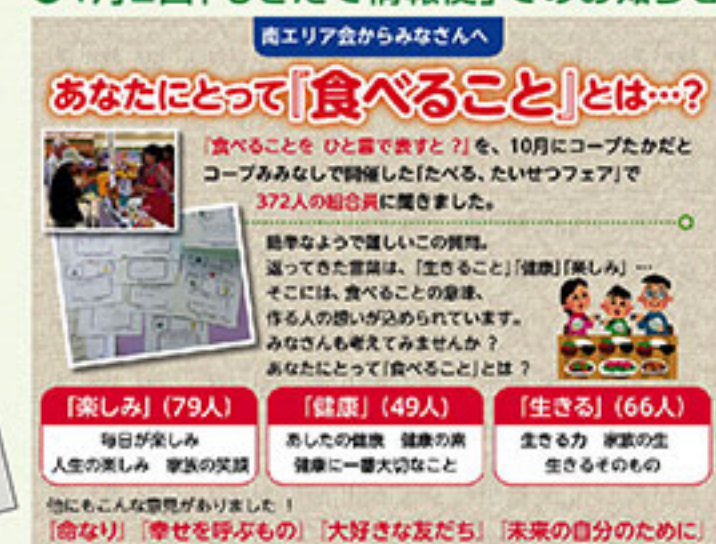
★旬の野菜を食べよう!!★

今年度、南エリアは「たべる、たいせつ商品」として『旬の野菜』を選びました。旬の野菜は、①栄養価が高い ②値段が安い ③環境にやさしいなど、魅力いっぱい!! 特に夏野菜はからだを冷やす作用があり、冬野菜はからだを温める作用があるなど、四季折々の『旬の野菜』は私たちのからだにとっても優しいことがわかり、コープネットや支所・店舗とともに、広く組合員にお知らせしています。



●コープネットが開催した「たべる、たいせつフェア」の報告書

●1月2回「もぎたて情報便」でのお知らせ



●「たべる、たいせつフェア」のモニュメント



●あなたにとって食べることを一言であらわすと・・・?



●たべる、たいせつでおこなったアンケート

★「たべる、たいせつ」ってどんなこと?★

店舗で開催された「たべる、たいせつフェア」に参加された組合員に「食べることを一言で表すと?」と聞いてみました。みなさん、日頃「食べる」を真剣に考えることはなかった様子でしたが、それでも生きること・健康・楽しみなどと答えてくださいました。

「たべる、たいせつ」……この言葉にはいろいろな思いが込められていますが、みなさんはどんなことだと思いますか? 忙しい毎日の中でつい忘れがちな食の重要性。大人もじっくり楽しく考えてみる。また、未来を担う子どもたちと一緒に食べることの大切さを学び、食を通じて健やかな心や家族との

絆を育むことができるきっかけを作っていきたいと思っています。

それぞれの暮らし方に合った、「たべる、たいせつ」でいいのです。こうしなければとか、こうあるべきではなく、認め合い、知恵を出しあって「たべる、たいせつ」を考えてみましょう。



●コープたかだ・コープみなしで開催された、「たべる、たいせつフェア」の様子

●「旬の野菜を食べよう通信」は、ならコープのホームページからもご覧になれます。



co-op ワンタッチ芯までロール シングル 114mm×150m・6ロール

共 次回案内予定：2月4日 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。

芯を省いたリサイクルパルプ100%でソフトな肌ざわり。150メートル巻きで取り替え頻度が少なくなり、とっても楽になりました。幅が114mmと広めで、我が家のホルダーにもぴったりです。

環境にやさしいエコマーク商品。ワンタッチホルダーにそのまま使用できる、使い勝手の良い必需品。



co-op くつつかないホイル 25cm×5m

共 次回案内予定：3月2日 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。



アルミ箔にシリコン樹脂をコーティング。油などを塗らなくてもお料理がこげつきにくく、きれいに仕上がります。調理器具が汚れにくいので、後片付けもらくちんです!!



お魚の西京漬けて、お顔がほころぶ味ですよね〜♪上手に焼いておいしく食べる秘訣は……そこで欠かせないのがこのアイテム!! フライパンにこのホイルを敷いて、後片付けもナシなんです。

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(12月末)264,597世帯