

あをがき

CO-OP 商品図鑑

CO・OP 切干大根

CO・OP 切干大根(人参ミックス)





CO・OP 切干大根 CO・OP 切干大根(人參ミックス)

やわらかな大地が育んだ青首大根を
太陽と風で干し上げた逸品。



店舗 共同購入・個配 次回案内予定：切干大根／3月5日・切干大根(人參ミックス)／4月2日

取材先／株式会社 宮崎経済連直販(宮崎市花ヶ島町鶴の丸829-1)

収穫から乾燥まで

ふかふかと柔らかく水はけの良い大地に種をまくのは9月。りん、と音が聴こえそうな緑のさざめきが畑一面にひろがって、やがて地表から真っ白な大根が顔をのぞかせる——空がすいぶん高くなり、風がつめたく透きとおる12月——収穫はそれから3月初旬頃まで続く。

旬の豊作に一礼するかのようには大根を抜いてゆく人々。傍らでは掘取機がローラーで葉の束を掴み上げながら、大根をそと左右に横たえて進む。収穫を終えればすぐさま葉の付いた部分を切り落として荷積みへ。縦に横に無駄なく大根を積み上げた軽トラが、農家の洗い場をめざす。

洗浄機のすぐ前にトラクタの荷台を寄せて、次々と大根を入れてゆく生産者。洗い終えた大根は外につながらトンネルをくぐって、ころころと別の荷台へ転がり落ちる。トラクターが牽引するその荷台には千切りにするための機械(カッター)が据えてある。

洗い終えた大根を満載したトラクターが田んぼの干し場に到着すると、干し台(傾斜した網状の棚)に千切大根をまく作業がはじまる。カッターで千切した大根を、干し台へ吹き飛ばしながらゆったりと進むトラクター。同時に、あらかじめカッターで千切した大根を手でまく生産者たちも立ち並ぶ。機械に負けず懸命に働く姿——その背中がだんだん遠くなって、青い網に絹を想わせる白い帯が現れる。彼方に望む霧島から吹く



●右上／収穫を待つ大根 ●右下／大根掘取機による収穫
●中／葉・輪部分を切り取る生産者
●左上／作業を終えた大根 ●左下／大根の荷積み

工場の苦心

生産者が干し上げた切干大根は、(株)宮崎経済連直販の工場へ。ここで冷凍保存されながら計量・梱包して出荷する。工場でも最も力を入れているのは異物対策。天日での自然乾燥では枯葉や木くすなどの飛来を避けられない。「色目」も乾燥時間や状態によって変化する。

天候(＝晴天)という難しい条件を脱みながら、急変すれば夜中でも飛び起きて干し台にシートをかけにゆく生産者。色目の悪いものや微細な葉くすを見逃さずに私たちへ届けることが、そんな生産者の想いにつながる——それを工場はよく理解している。手間をかけ労力を惜しまない農家が消費者に伝えたい「味」のために。





太陽と風に託して、手間をかけ
労力を惜しまずに伝える味。

①大根の洗浄／②収穫後すぐに洗い場へ ③洗浄機の前まで移動 ④洗浄機へ投入
⑤洗浄後はトラクターの荷台へ ⑥自動干切り機を引くトラクター ⑦洗浄後の大根



②機械を使って／
自動干切り機で大根を干し台にまく様子。
③手作業でも／干切りした大根は手作業でも
まいてゆく。機械に負けず早い。



④太陽と風の力で／
干し場の風景。気象
条件で左右され
るが、一昼夜で
乾いたものは
色目がよく最
高の品質にな
るといわれる。



⑤工場の異物対策／⑥冷凍保存した切干原料
をほぐし機へ投入 ⑦二次ほぐしを兼ねた
異物検査 ⑧さらに入念な異物検査 ⑨発見
した異物(枯葉など)の例。



⑥人参も丁寧に／
大根とおなじく人参も入念にチェックする。
⑦計量／
計量作業は目視検査も兼ねて手作業でおこなう。



⑧包装と出荷／金属探知機
でのチェックを経て袋詰
後に出荷となる。



今回は(株)宮崎経済連直販さんのご協賛で、「日向夏、
マンゴー、ブルーベリーのジャム3点セット」を10名のみ
なさんにプレゼントします!! 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。(3月31日メ切)

1月号プレゼント「有明産味付のり」の当選者は
松山勇希(大和高田市)・前岡純子(吉野町)・長瀬千恵子(大和高
田市)・見上政美(平群町)・木谷磨美(奈良市)・下垣義孝(生駒
市)・川崎佐和子(奈良市)・細田基恵(大和郡山市)・平瀬寛子(天
理市)・大久保美樹(奈良市)のみなさんでした。(応募総数168通)



ココが大好き! ならコープ さあ、コープのお店に行こう!! —コープたかだの巻— (店長が語るイチオシ!)

コープ共済

観光名所の案内からチケット手配、旅のプランづくりまでお客さまのあらゆるリクエストに応えるホテルスタッフ「コンシェルジュ」……コープたかだがめざすのは、店内のさまざまなサービスで組合員から頼りにされるコンシェルジュのような存在だといいます。

そんなコープたかだが「もっとがんばろう!」と力を入れているのがコープ共済。ご加入いただいて完了とするのではなく、加入後の「お役立ち」こそが大切だと考えての取り組みをすすめています。

たとえば子どものケガや入院にきめ細かく対応しているジュニア18コースは給付金の入金スピードも速いと好評ですが、給付申請を忘れていたのではもったいないお話です。給付申請忘れ0件を目標に、定期的な店頭での呼び掛けをはじめ店内放送などにも積極的に取り組みます。また、共済加入後での保障の見直し活動をすすめて、ひとりでも多くの組合員が「生協の共済に加入してよかった」を実感できるように努めています。

店頭の共済コーナーでは一方的に説明するのではなく、訪れた組合員の要望やニーズにあわせた提案ができるよう気をつけているのだとか。ここでも「組合員から頼りにされる存在」が目標です。



たのしいお店に

ならコープの他店舗とおなじく、コープたかだでも「おかんず」が奮闘中。Coop's健康熟成鶏を使った手づくりの竜田揚げや網焼きローストチキンなど、店内には親しみやすい手書きのPOPとともにおいしそうな総菜が並びます(総菜の種類は時季によって変わります)。

名物の手づくりコロッケ「たかコロ」は毎週火曜日限定で昼すぎには完売してしまう人気商品。肉じゃがをコロッケのベースにしている点が他とはちがう味わいです。また、毎週火・土曜日に新鮮な魚をお買得で提供する「鮮魚トロ箱セール」は、あまり知られていないけれど新鮮で美味しい……そんな商品の配置にも努力しています。

ほかにも「大和の菓子コーナー」や隠れた名品? ラッテたかまつのアイスクリームなど、コープたかだならではの品揃えも。

広々としたベーカリーコーナーには採光の良い場所にテーブル・椅子が備えてあり、パンが大好きな子どもたちに好評です。



奈良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、環境にやさしい地域づくりをすすめます。

ならコープでは、地球温暖化防止対策を事業と活動の両面で推進するために、
菜の花エコプロジェクトに取り組んでいます。

菜の花エコプロジェクト

菜の花(資源)の循環をめざします



使用済み天ぷら油の回収に ご協力ください!!

真美ヶ丘	毎月第1土曜日
みみなし	偶数月の 第1土曜日
いこま	
朱雀	毎月10日
おしくま	
学園前	偶数月の10日
たかだ	
六条	偶数月の15日
たつたがわ	毎月20日

回収の時間帯は10時~12時
※みみなしのみ10時~13時

●菜の花まつりを開催予定!!

4月17日(日)、ならコープ組合員といこま棚田クラブが、菜の花を栽培している西畑町にて菜の花まつりを開催予定です。生駒山の暗峠の谷あい広がる棚田で、美しい自然に囲まれて春の楽しい一日を過ごせるよう準備中です。また当日は最寄り駅から会場までの「菜の花ウォーキング」の開催も予定しています。

●第16回 全国菜の花サミット in やまとに参加します!!

4月9日(土)・10日(日)に開催される第16回 全国菜の花サミット in やまとに参加し、ならコープの菜の花エコプロジェクトの取り組みについて報告します。

★ぜひ、ご参加を!!★

使用済み天ぷら油を、ごみとして処分するのではなく回収することで資源として再利用が可能です。廃食用油の回収活動は月1度ほどですが、店舗の外で年間を通じておこなう点では苦労することもあります。けれども環境問題に関心のある組合員同士が集まり、回収活動を通じて来店される組合員とのコミュニケーションや啓発活動には大きなやりがいを感じています。(回収ボランティア・堀田美恵子さん)



※ボランティア活動にご協力いただける方を募集中です。
興味・関心のある方は、ならコープCSR組織広報部まで!!
☎0742・34・8735(月~金・9時~18時)

インフォメーション



たべる*たいせつ キッズクラブメンバー募集!!

食べることの大切さや楽しさを伝え、「食の主人公」になることを応援する通信型食育サポートプログラムです。

期 間 2016年4月～2017年3月の1年
(途中参加の場合も3月まで)

対 象 5歳以上の子どもとその家族
年会費 2,500円(途中退会での返金不可、イベント等の参加費は別途)

定 員 70人

内 容 年4回2種類の「キッズブック」を送付。家庭でキッズブックにチャレンジ。「おたよりカード」の提出者には「お返事」と「やったね!シール」を送付。シール4枚以上で応募者全員にプレゼント(年度末)あり。

締 切 申 込 3月31日(木) ※先着順
はがきに、①子どもの氏名(ふりがな)
②性別 ③生年月日(2016年度の学年)
④保護者の氏名 ⑤住所 ⑥電話番号
⑦組合員番号を記入の上、下記まで。
〒630-8503 奈良市恋の窪1丁目2番
2号 ならコープ CSR組織広報部
「たべる*たいせつキッズクラブ」係
問合せ 電話でCSR組織広報部まで
☎0742・34・8735
(月～金・9時～18時)

※申込受付後、4月上旬頃振込依頼書を送付します。
※キッズブックのお届けは、入金確認後5月中旬頃です。
※キッズブックの内容は2015年度のものと同じです。

要申込

今月の質問



『直火用ラーメン丼』 沸騰後に器の内側から 液が滲み出てきた

器の内側には液体が垂れた跡がありましたが、ヒビなどはありませんでした。陶器の表面には無数の微細な通気孔が存在します。白いラインの釉薬の薄い部分から、洗浄などで通気孔に残留した水分が加熱されることにより表面に滲み出てきたものと思われます。

よく乾燥させることで防ぐことができます。ご心配をおかけしました。



『にんじん』 黒い斑点が……



現品はところどころに黒く変色している部分があり、その状態から黒スス病による傷みと考えられました。収穫前の多雨などの影響を受け、にんじん外皮の傷から菌が進入し、商品選別時に黒変前のキズを見逃したため発症したものと推測されます。産地と農産加工センターへは、選別時と袋詰め時に点検を強化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。

今月のお知らせ

共同購入・こまどり便・受取ハウス 「あったかポイント」の有効期限にご注意!!

共同購入・こまどり便・受取ハウスの「あったかポイント」2014年度分(2014年4月1日～2015年3月31日)のご利用期間は、3月18日(金)提出のOCR注文書までです。
まだポイントを使用されていない方は、忘れずにご

使用ください。店舗で使用できるスマイルポイントへの移行も可能です。
詳しい使用方法などは、**3月1回(2月29日(月)～3月4日(金)配布)の請求明細書兼商品お届け表裏面(もぎたて情報便)**でご確認をお願いします。

組合員の助け合いでCO・OP共済が 3年連続顧客満足度1位!!

1984年にCO・OP共済《たすけあい》が誕生してから31年間、組合員から組合員へ「たすけあいの輪」は大きく広がっています。
制度改定をはじめ《あいぶらす》や《ずっとあい》の新制度も誕生、現在全国での契約件数は約800万件。組合員からの「ありがとうの声」が数多く寄せられています。

このたび、2015年度JCSI(日本版顧客満足度指数)調査の生命保険部門で、大手保険会社や他共済をおさえてCO・OP共済が3年連続で第1位に!! 多くの組合員のみなさまの支えに感謝いたします。



コープ化粧品からエイジングケアブランド 「花艶(はなつや)」がデビュー!!



今年3月にコープ化粧品から“お手頃価格”のエイジングケアブランド「花艶」がデビューします。「いくつになっても、もっとキレイに」をコンセプトに、組合員の「声」を集めながら開発しました。
スキンケアなら化粧水・クリーム・BBクリームの3STEPと、手軽にエイジングケアをしたい方におすすめです。
ハリ・弾力を与え、艶やかな肌をめざしませんか?

1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	2社の取引先	魚常商店(水産)、(株)牛信(日配)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	6社の取引先	シノブフーズ(株)(日配)、ミツホ(株)(食品)、(株)牛信(畜産)、(有)上平農園(日配)、(株)山食(日配)、(株)奈良コープ産業(日配)の点検を実施しました。



孫の頬を平手打ちすることがある娘婿。体罰は駄として必要?

我が家の娘婿は、孫を叱るときに頬を平手打ちすることがあるようです。親としての叱り方なのかもしれませんが、そうした体罰について、孫ながら心配しています。果たして駄として、必要なものなのでしょうか？

みなさんのご意見をお願いいたします。

奈良市 A・K



うことを教えるのが駄です。

にも改めてビックリしました。近くにスーパーがないので、宅配のありがたみひしひしです。

今年もよろしく願います。

吉野事業所 吉野町 O・K

吉野在住なので、吉野事業所の完成予想図と記事がとても嬉しいです。吉野発のお米や農産物に、大きく期待しています。

自然エネルギー

大和高田市 F・S

原子力発電に代わる電気エネルギーには、とても関心があります。地域で自然エネルギーに取り組めれば良いと思います。

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。みんなでお考えしてみよう。

★回答 5月号の相談は…

「社会人1年目の娘。いつも機嫌が悪く、家庭内での関わり方に困っています。」

です。「今月のHELP!!」に、ぜひ応援のメッセージを!!
原稿締切日は、3月19日(土) 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。

やさしく厳しく

斑鳩町 O・Y

子どもの躰は「やさしく、そして厳しく」です。普段きちんとできた時はほめてあげる。そして良くない時、これは注意しなければという時は「何がいけないのかやさしく話して聞かせる」ことが必要だと思います。時々何も言わないで子どもの頭を叩いている親を見かけることがあります。もつての外です。

ただ「万引き」などの時には少々厳しく平手打ちも。でもその後で親が涙を流すところをしっかりと見せることも大事ですね。

両親に任せて

桜井市 U・Y

私にも四人の孫がいます。孫って本当にかわいいですね。そんな孫がたたかれたり仲間はずれにされたりするのを見ると、悲しくて泣きそうになってしまいます。

体罰が良いはずはありませんが、おじいさんおばあさんは老いていく身、孫の躰は両親に任せましょう。

最後まで責任がもてないからです。

特に娘の両親は婿の気持ちばかりにくく、否定的になりがちですが、父親としてよかれと思っただけのことだから、理解してあげてください。

時と場合による

橿原市 F・K

手をあげてしまうことは時と場合によると思います。絶対ダメなのは「手をあげる」が当たり前になること。子どもにとっても絶対よくない!! たたく方にも「たたいてごめんね」のキモチを。

そのすべてをちゃんと親子で話せる関係が必要だと思います。

口で態度で

奈良市 T・M

毎号楽しく読ませていただいています。「HELP!!」の相談を読みます。

体罰は駄ではない

大和高田市 M・T

子どもは親の背中を見て(感じて)育っていきます。子どもには「たたく躰」ではなく、「言葉でいいねに教える躰」に徹するべきです。

たたいて教えることは、親にとっても手っ取り早く、楽な方法です。親のストレスをも解消してくれます。そうして育った子どもは、また、まわりの子どもをたたきます。

今度は子どものストレス解消の方法になってしまいます。子どもはたたいても良いのだと自然に感じるからです(ただ、本当に本当に本当に悪いことをした時は、人生一発だけ子どもをたたくことはあるかもしれません。)

親も自分を制し、子どもにはいいねに「言っただけ」説明する「人をたたいてはいけない」とい

やめられない

大和高田市 K・M

子どもが小さい時に「買い物が大変!!」と、生協のこまどり便を始めました。商品がお気に入りなので、全国の珍しい食材があるので、子どもが成長した今も生協はやめられなくなりました。

有名なケーキやお菓子が載ると買ってみたいのがブチゼいたくです。家族で楽しんでます。

感謝

御所市 Y・H

いつも明るく親切な配達や対応に、ありがたく思っています。我が家の犬も、車(配達)が来るのを楽しみにしています。今後ともよろしくお願いします。

ひととき

生駒市 Y・R

5歳の息子はまちがいがしや迷路が大好き♡ 真剣な顔で「どこやろ」とまちがいがしを一緒にしてくれました。こんな時間が貴重で幸せでもあります。♡

ひしひしと

奈良市 K・S

先日、本当に久しぶりにコープのお店に行ってきました。商品案内書コメントの商品の取り扱いの多さ



これからも 平群町 U・A

1日8千歩〜1万歩をめざして歩いています。里山の変化する風景をながめながら早朝に歩くのですが、日の出の朝日が裸木の間のぼってくる風景は心あられ、一日元気で過ごせる気持ちになれてうれしいです。

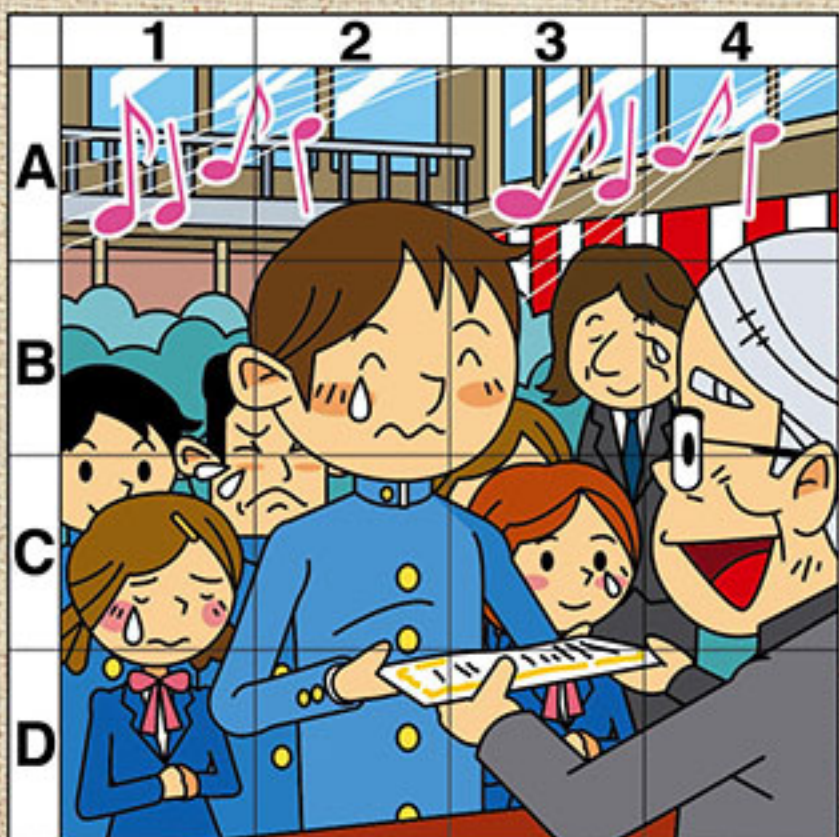
歩きはじめて1カ月が過ぎました。ずっと続けたいと思います。

まちがいがしクイズ **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!!

1月号のクイズの答えは「A-1・B-3・C-1・C-4」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284通でした。

- | 当選者 | |
|---------------|-------------|
| ●井上あゆみ(宇陀市) | ●工藤 幸(奈良市) |
| ●関井谷美智(宇陀市) | ●中嶋聖晴(奈良市) |
| ●長谷川澄代(宇陀市) | ●辻本厚子(奈良市) |
| ●西村起代子(天理市) | ●安田安世(奈良市) |
| ●竹村真由美(田原本町) | ●村治和音(橿原市) |
| ●小松智香子(大和郡山市) | ●奥田直美(奈良市) |
| | ●岡橋聖由美(橿原市) |
| | ●齊二陽子(奈良市) |
| | ●北出安紀子(葛城市) |
| | ●高安美穂(奈良市) |
| | ●坂東真由美(生駒市) |

まちがいがし「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」

3月31日の消印まで有効です。

1 LPAの会 メンバー募集

LPAの会とは、組合員のみなさんのくらしとお金の見直しを学習会や講演会を通じてお手伝いをする組合員活動です。一緒に活動していただけるFP(ファイナンシャルプランナー)2級以上の資格をお持ちの方、またはFP2級取得意志のある方を若干名募集します。募集にあたり説明会を開催します。詳細は説明会でご確認ください。

説明会開催日程

3月25日(金) 10時～ ならコープ本部
3月29日(火) 10時～ コープみみなし
※両日とも、1時間程度

保育 両日とも、あり

保育申込締切日/3月18日(金)

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 ならコープ福祉学習会
「初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？介護や老後の不安について、ご質問やご相談もどうぞ。

日時 3月23日(水) 13時30分～15時30分

場所 ならコープ本部 1階会議室

講師 社会福祉法人協同福祉会

あすならハイツ恋の窪所長 東浦秀己氏

保育 あり(8ヵ月以上)

共催 ならコープ

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

3 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。資料があればご持参ください。

内容・個人情報等は厳重に管理します。

日時 3月26日(土) 10時～13時

ディーズコープたつたがわ 2階集会室
お一人30分以内(先着受付順・6人まで)

申込 3月1日(火)9時～3月25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

4 飛鳥歴史ウォーク (小雨決行)
(アースデーウォーク)参加者募集!!

今年も飛鳥石舞台地区で楽しい環境イベントを開催します。ボランティアガイドのお話を聞きながら飛鳥駅からウォーキングで参加しませんか？

日時 4月24日(日) 参加費 無料

集合 近鉄飛鳥駅前 受付:9時30分～10時10分

■榎原神宮前駅発

近鉄吉野線(吉野行)9:30発→飛鳥駅着9:34

近鉄吉野線(吉野行)9:58発→飛鳥駅着10:02

■近鉄吉野口駅発

近鉄吉野線急行(大阪阿倍野橋行)9:14発→

飛鳥駅着9:25

近鉄吉野線急行(大阪阿倍野橋行)9:46発→

飛鳥駅着9:56

行程 飛鳥駅～高松塚古墳～朝風峠～祝戸～石舞台
(約5km/峠を越える健康コース)

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)

要申込

5 4月の子ども料理教室
「海老カツ」「キャロットケーキ」をつくろう!!

日時 4月 2日(土) コープみみなし 12人

4月 9日(土) コープ真美ヶ丘 12人

4月16日(土) コープ六条 12人

4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。

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 3月15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

※4人未満の参加は、開催がない場合もあります。

要申込

6 菜の花ウォーキング
(菜の花まつり)(小雨決行) 要申込

生駒ケーブルに乗り、宝山寺から会場まで歩きます。会場ではミニとんど焼き、地元物産品販売など様々な催しを実施。

日程 4月17日(日)

集合 生駒ケーブル鳥居前改札口(近鉄生駒駅から徒歩3分)9時30分集合 ※ケーブル代は各自負担

コース 【行き】宝山寺～生駒山麓～西畑町菜の花畑(約3km)
【帰り】西畑町菜の花畑～近鉄南生駒駅(約3km)

持ち物 お弁当・飲料・敷物など

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)

7 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。タモギダケは美容と健康によいといわれています。車でお越しの方は植菌後の原木を持ち帰り可。お昼にはおみそ汁の提供あり。

日時 3月12(土) 10時～15時 定員 20人

集合 黒滝案内センター(道の駅)近鉄下市口駅前9:20
発、洞川温泉行き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

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

8 「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 3月10日(木) ディーズコープいこま 集会室B
3月11日(金) ディーズコープたつたがわ 集会室2
3月11日(金) コープたかだ 集会室2

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)

(日程以外でも問合せ可)

受付中

9 第34回 ならコープときめきウォーク
八幡・背割り堤の桜をたずねて(小雨決行) 要申込

三川(桂川・宇治川・木津川)合流の水辺から1.4kmの堤に咲く250本の桜を訪ねます。一人でもグループでも参加できます。

日時 4月1日(金)

定員 60人(先着順)

コース JR山崎駅～山崎の渡し跡～桂川河川敷公園
～背割り堤の桜～京阪八幡市駅(約9km)

集合 JR山崎駅 改札口 10時

※解散は京阪八幡市駅15時ごろ

■近鉄西大寺駅発8:54→京都駅着9:33

■JR奈良駅発8:27→京都駅着9:32

※乗り換え/JR京都駅発⑤番線 快速網干行
9:39→JR山崎駅着9:53

参加費 200円(資料代、保険料含む) ※交通費別

持物 弁当・飲み物・敷物・雨具

申込 電話でCSR組織広報部まで

☎0742・34・8735(月～金・9時～18時)

10 私たちは忘れない
《東北応援バス》参加者募集!!

被災地の今を知り、応援するためのボランティアバスです。

日程 5月2日(月)～5月5日(木・祝)

締切日 3月31日(木) 募集 20人

参加費 中学生以上 1人/15,700円

小学5・6年生 1人/12,700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・複数名参加可。

概要 【1日目】おおさかバルコープ本部(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)に朝9時ごろ着、ボランティア活動、被災地視察

〈夜は宿泊泊、民宿で食事〉

【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】バルコープ本部到着(朝8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、宿泊費などを含みます。

天候不順時など、中止の場合あり。

申込 電話で人事総務部まで

☎0742・34・8731(月～土・9時～18時)

要申込



co-op 食塩不使用 ミックスナッツ

6袋(120g)

いろいろな種類のナッツが食べられて、しかも塩も不使用なので、素材の味を楽しめます。間違いなくおいしいです。食べきりサイズで、お酒のおつまみにもおやつにもGOOD!!

共 次回案内予定：3月4回

共 店 取り扱っていない店舗もあります。ご了承ください。

アーモンド・ピーナッツ・カシューナッツ・くるみの風味とコクのある味わいが楽しめるミックスナッツです。



co-op 骨取り さばの味噌煮

(冷凍) 3切

共 次回案内予定：3月5回

共 店 取り扱っていない店舗もあります。ご了承ください。

自分で作るのは大変ですが、これならボイルするだけで立派なおかずの一品になります。甘さもちょうどよくて子どももバクバク食べます!! 家族全員大好きです。



ノルウェー産さばを骨取り加工し味噌煮にしました。1切れごとにパックしているので、必要な分だけ湯煎するだけで手軽に味噌煮を召し上がれます。

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/> @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(1月末)265,010世帯