

April 2016

4

Vol.483

Take Free

ご自由にお取りください

あをがき

商品や暮らしに関する情報誌

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。

CO-OP商品探訪

斑鳩町の老舗

美味しさを生み出す
生産者の思いとは

し
よ
う
ゆ

ならコープの

憲法学習会

今月のお知らせ

インフォメーション

みんなの掲示板



酵母が活躍できる環境

大方社長は「昔は一つの村に一つの醤油屋があった」と言う。同社も旧龍田村で醤油づくりを手掛けていた製造元だったが、生活環境の変化や大手製造メーカーの台頭で各地の製造元が次々と看板を降ろす中、早くから大阪や神戸に営業所を開いて販路を開拓してきたこと、ならコープでの商品採用、そして何よりも上質の醤油が好評を得て、奈良の醤油メーカーとして確固たる地位を築いている。

醤油づくりはまず、蒸した大豆を冷やしたもの（煎い）と小麦をひいたものを合わせて、種麹（たねこうじ）と合わせる。そしてできた麹と塩水を合わせて仕込んだ諸味（もろみ）を絞って火を入れ、澄ましてろ過する。同社の大半の醤油はこの工程に8カ月以上をかける。「ニシキ醤油の味を決める」「ニシキ酵母菌」について、「特別なものでなく、この地域の自然にあったもの。いまでも会社の周りにもありますよ」と社長。ただ、環境の変化を考えて平成4年から3年かけて食品の技術センターの指導で「ニシキ酵母菌」を分離。管理を徹底し、同時に衛生的なFRP



小麦



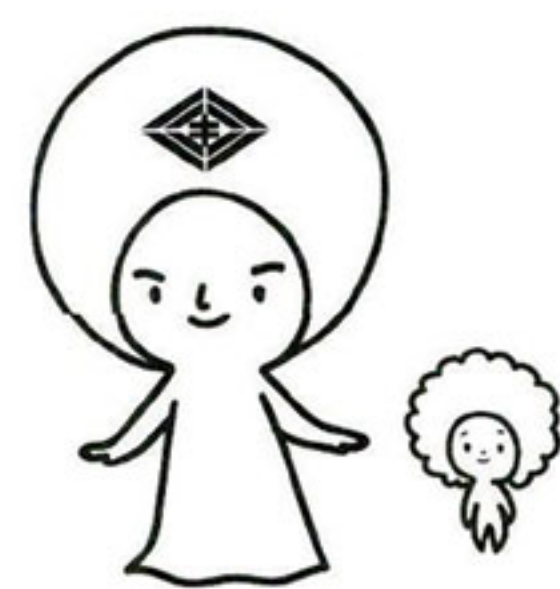
大豆



塩



種麹（たねこうじ）



ニシキ醤油株式会社のスタッフとして働く左からミセス酵母とコージくん

（繊維強化プラスチック製の発酵タンク）を新設した。大方社長は「酵母が十分に活躍できる環境を整えることが私たちの仕事」と話す。

せいぎょう しょうゆ

斑鳩町の創業116年の老舗醤油メーカーが6ヶ月以上かけてつくる「ならコープ」商品第1号のこだわり醤油。



ならコープの商品第1号

私たちの食事に、最もなじみの深い調味料と言えるのが「醤油」だろう。1974（昭和49）年に誕生した「ならコープ」（当時は奈良市民生活協同組合）の記念すべき商品第1号として採用されたのが、斑鳩町の醤油メーカー「ニシキ醤油（株）」がつくる「濃口しょうゆ」。それから42年、現在は「せいぎょう」。

「しょうゆ」などを製造している。ならコープ商品採用の当時は学生だったという大方（おおがた）豊代表取締役社長（61）は「製造元を隠したブランドテストで、風味がいいという理由で選んでもらった。生協さんに主婦の考えを教えてもらったことは、社としても財産」と語る。



奈良

ニシキ醤油株式会社
奈良県生駒郡斑鳩町五百井
1丁目3番10号





②製麹 大豆と小麦、麹菌を混ぜて、麹を作る工程です。



③精製 調合し瞬間高温加熱して、殺菌（色・香り・味を整える）を同時に行います。加熱殺菌後、醤油をろ過機を通して清澄度を高めます。



④圧搾 熟成した諸味を自重で搾ります。自重で搾りきった後は、油圧で押しつけて水分が無くなるまで搾ります。



⑥製品化 火入れ・ろ過を終えた醤油は、銘柄別・容器別に充填され、製品化されます。



①原料処理 醤油の主原料である、大豆と小麦の加工処理を行います。



⑤仕込み 出来上がった醤油麹を、食塩水と混合して発酵タンクに投入し発酵させます。

醤油ができるまで

麹づくりは3日間、そのうち44時間機械は回りっぱなしで、温度や湿度に異常があると警報が鳴り、大方社長の自宅にも異常が伝わり、すぐに対応できるようになっている。

「ニシキ醤油の「せいぎょうしょうゆ」は、JAS（日本農林規格）の特級以上のものだけを販売。遺伝子組み換えでない脱脂加工大豆、甘みと香りを生み出す小麦は国内産を中心に使用。醤油づくりにおいて重要とされる水は、会社の敷地内から良質な地下水を汲み上げ醸造に用いている。ミネラルを含んだ豊かな水は醤油づくりには欠かせない。防腐剤や着色料はこれまでずっと無添加で、手間を掛けて、安心・安全を追求してきた。

時間をかけて酵母の活躍を待つ「うまい醤油づくり」の伝統的な製法と、衛生的な発酵タンク、加熱殺菌などの設備を備えた醸造理論の、それぞれの良い部分をつまく生かしているのが同社の特徴だ。

「われわれの覚えている価値を未来に伝えていきたい」と大方社長。その目は、社員とともに使命感を帯びているかのようだ。

素材へのこだわり

醤油の豆知識！

日本の醸造文化は奈良から

992年創建の正暦寺（奈良市菩提山町）は日本で初めて清酒が醸造されたと伝えられている。ひょっとしたら「ニシキ酵母菌」は、その麹菌や酵母菌の末裔かもしれない。



地域によって違う味

関西は「うすくち」が主体だが、味は濃い。それは酵母に由来する。寒暖が激しい東北・北陸も味は濃く、九州は甘め。これは「大手メーカーの進出に備えた」という説も。



大八車で運んだ昔の運搬

大方社長によると、明治の頃は、大八車に72リットルの醤油樽8個を乗せて、社員3人で押して大阪まで運んだという。そして一泊して樽だけ持ち帰った。大変な時代を超えて今がある。



新しくなった清潔な作業場内で出来上がった醤油麹をタンクの中で貯蔵する。



商品プレゼント

今回ご紹介したニシキ醤油株式会社さんのご協賛で、「せいぎょうしょうゆ1000ml」と「本醸造JAS特選こいくち につぼん丸大豆しょうゆ720ml」の2本セットを10名様にプレゼントいたします。

ならコープでも高い評価を得ている「味と香り」を、ぜひ、ご賞味ください。

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 ならコープ「あをがきプレゼント係」までお送りください。（4月30日〆切）※奈良市窓の窪一丁目2番2号（宛先住所記入は不要です）

2月号プレゼント「コープなめらかエクレー・シュークリーム」の当選者は

松本ゆかりさん（生駒市）・梅谷紀子さん（吉野郡）・山本浩司さん（大和高田市）・南田雅美さん（天理市）・神田千尋さん（橿原市）・安藤江利子さん（御所市）・山内愛さん（奈良市）・高橋奈央子さん（大和高田市）・宮本友希さん（橿原市）・和田絵葉さん（磯城郡）でした。おめでとうございます。（応募総数168通）



今回の商品紹介

共同購入・個配

次回案内予定／4月4回

子育て層向け商品開発会議

mamatocoプロジェクト!



☆スタート第1弾はオーガニックコットンの「マルチカバー」

mamatocoプロジェクトの原点と言えるべき取り組みは2014年、組合員からの「生協ではベビー用品が買えず困っている」との要望に応えようということから始まった組合員参加による商品開発。

県内の企業の協力を得て「いいものを長く使いたい」という思いと「人にやさしい、地球にやさしい」とされるオーガニックコットンを使って商品開発を行うことからスタート。

様々な学習や提案・話し合いの結果、第1弾としてオーガニックコットンの「マルチカバー」が同年12月に誕生しました。



組合員の声から生まれた
マルチカバー誕生!

着脱も簡単でしかもリバーシブル。いろんな使い方ができるマルチカバーはメンバーの様々なアイデアがちりばめられています。

☆第2弾 オーガニックコットンの「ベスト」

マルチカバーに続き、組合員の「安心して着せることのできるベビー服がほしい」との声からオーガニックコットンの「ベスト」を開発。



▲オーガニックコットンのベスト

明日香村にある栽培畑で実際に綿摘み体験も行い、素材の良さを学びながら開発を進め、2015年2月に販売を開始、マルチカバーと共に組合員から好評を得ています。

mamatocoプロジェクトって?

「mamatoco」とは「ママと子」の意味で、子育て中の組合員が、より親しみやすく関わりやすいようにとの思いで名付けました。子育て層の声を取り入れながら、自分たちが「あったらいいな」と思う商品を開発していく会議です。



▲出来上がったマルチカバーを抱っこひもに試着



☆第3弾「おやつかすてら(豆乳入り)」

子育て中の組合員の「あったらいいな」商品は、衣料品だけではなく、食品など様々な商品に至ります。そこで子育て層の組合員の声をもっと取り入れ、商品の開発をしていこうと2015年度も、子育て層向け商品開発に取り組み「おやつかすてら(豆乳入り)」を開発しました。

気軽に参加できる「mamatocoプロジェクト」とし、商品開発だけではなく、ママ友が集まって持ち寄った気になる商品を出し合ったり、試食をしながら情報交換を行う場としています。



▲開発や意見交換を行うメンバー

☆商品開発第3弾「おやつかすてら(豆乳入り)」が完成するまで

商品開発第3弾として「子どもや家族に食べさせたいおやつ、朝食」を切り口に「豆乳入りかすてら」を土台とした「おやつかすてら(豆乳入り)」の商品開発が行われ、4月にいよいよデビューします。その模様をご紹介します。





2015年度のユニセフ募金は1,238,159円、被爆者救援募金は510,923円でした。【2016年1月末日現在】

■ ユニセフ募金………1,238,159円 <内訳> ミャンマー指定募金…900,000円 一般募金…338,159円

※ならコープは、2015年から「ミャンマーの女性と子どものための栄養支援」を目的にミャンマー指定募金に取り組んでいます。

■ 被爆者救援募金………510,923円

広島赤十字原爆病院、日赤長崎原爆病院、広島原爆被爆者援護事業団、日本原水爆被害者団体協議会、原爆被害者相談員の会にお送りしました。

※原爆被害者相談委員の会は、原爆症認定の申請や被爆者が利用できる病院や施設の紹介、

「ヒバクシャ」冊子の発行等を行われ、ならコープ平和企画「ヒロシマの旅」でもご支援いただいています。

※広島原爆被爆者援護事業団は、広島原爆養護ホーム「舟入むつみ園」を運営され、「ヒロシマの旅」では

施設見学や被爆の証言など、被爆の継承活動に協力をいただいています。



This month's question

今月の質問



『不織布フィットマスク』

装着するとゴムが外れる。

耳ゴムの溶着部に不具合が見られました。確認ミスにより溶着温度が適正になる前にマスクへゴムを溶着したため、ゴムの溶着強度が弱い不具合品が製造され、装着時にゴムが外れたものと思われます。本来廃棄すべきものですが、製品に混ざり、抜き取りでの検品で発見されないままお届けしたことが推察されます。工場へは運転開始・再開時の耳ゴムの溶着具合の確認の徹底、不良品の廃棄を徹底します。



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)

※商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。

『回転焼』餡の一部が緑色に…

現品は餡に接触した皮の部分が薄く緑色に変色していましたが、菌検査では問題ありませんでした。商品の原料には餡に小豆、ささがが含まれ、皮生地の小麦粉ミックスには膨張剤(重曹)が使用されていました。小豆、ささがの紫色はアントシアニンという色素の色でこの色素はpH(酸性度またはアルカリ性度を計る尺度)によって大きく変化します。このたびは、小豆・ささがに含まれるアントシアニンが、皮生地に使用された膨張剤(重曹)の影響でアルカリ性となり緑色に変わったものでした。ご心配をおかけしました。



2月度 ならコープの産地・工場点検実績表

※商品部門・商品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。

商品部点検	実施数	主な点検先
商品部点検	5社の取引先と生産者	タカナシ乳業(株)岩手工場(牛乳)、タカナシ乳業(株)横浜工場(牛乳)、(株)アマタケ(畜産)、(株)俵山交流館の里(菓子)、(株)山食(日配)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	8社の取引先	タカナシ乳業(株)(牛乳)、(株)アマタケ(畜産)、昭産商事(株)(日配)、(株)米麦館タマヤ(日配)、(有)久世食品(農産)、生活協同組合コープこうべ六甲アイランド食品工場(日配)、(有)近藤豆腐店(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	3社の見学	4コープネット73人が、(株)マルエス、全農パールライス(株)奈良支店、製粉(株)フローベ事業部の見学を実施しました。



「ならコープ配達時間お知らせメール」が2月22日(月)から始まりました。

「配達はいつくるのかしら?」「不在の間に配達されていたので、お届け配達時間を教えて欲しいわ」などの声を受けて、共同購入・こまどり便ご利用の組合員に、2月22日(月)から新サービス「ならコープ配達時間お知らせメール」が始まりました。商品をお届けする約5～10分前にご登録のメールアドレスに「およそ5分～10分程度で到着します」という文言がメールで届きます。今後は、商品代替や産地変更情報、店舗の情報、ならコープのイベントなど便利な情報もお知らせする予定です。

登録方法

★左記のQRコードを読み取るかメールアドレスを直接入力して空メールを送信してご登録ください。



メールアドレス: coop@haitatsu.narappi.com



産直交流会を開催しました。

2月17日(水)、奈良ロイヤルホテルで産直交流会を開催、全国から27団体39人の生産者と組合員、役職員の計164人が参加しました。日本の農業は、さまざまな問題を抱える中で、昨年はTPPが合意され

1月31日(日)、インターネットでご注文いただいた商品を店舗からお届けする「コープあったか便お買い物サイト」を開設しました。
また「ならコープ無料アプリ」も開発しました。アプリでは、「お買い物サイト」「ママ友CLUB」で、ならコープ新着・ユース、店舗検索、身近なユース、お天気なども見る事ができます。ぜひこの機会にアプリストアにて「ならコープ」で検索・インストールしてください。
※現在、商品の注文およびお届けはコープおしくまのみとなっています。他の店舗エリアの方は順次開設を予定します。しばらくお待ちください。

誰でも、かんたんに、心配なくインターネットから注文できる「コープあったか便お買い物サイト」(おしくまからスタート)。
ならコープアプリも開発しました。

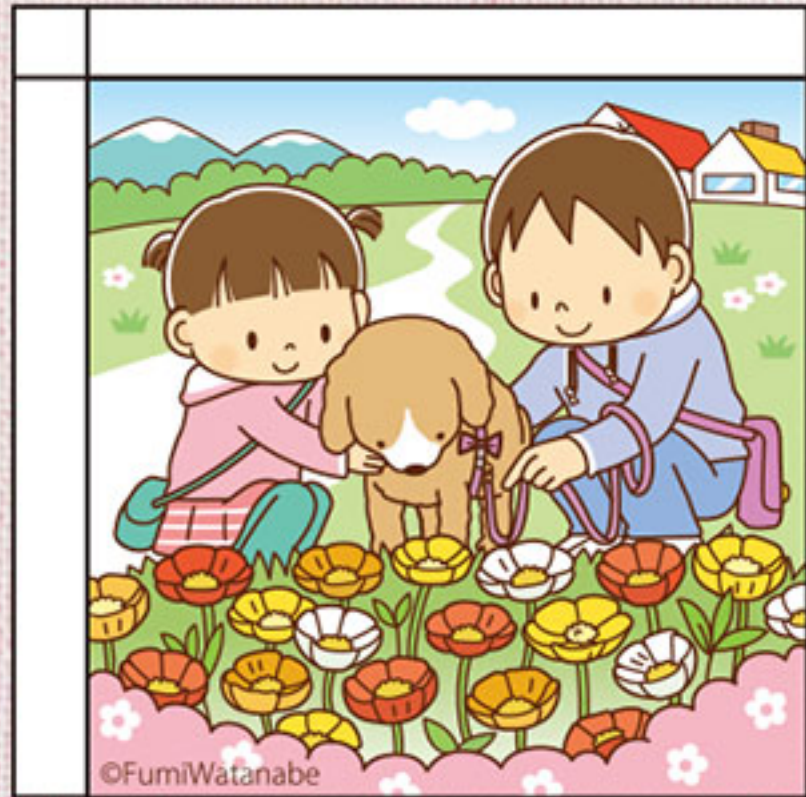


ました。5年後、10年後を見据え、組合員と生産者がともに作り上げていく産直事業が重要になっていきます。交流会では4団体の生産者から「将来の農業について思ふこと」をテーマに報告され、産直商品を使用したメニュー「信長ねぎと産直卵ピンクのカスタードパイ」「函館ロイヤルファーム牛のビーフシチュー」など14品目を楽しみながら、組合員と生産者のインタビューなどを通じて交流を深めました。



抽選で10名の方に、ならコープ商品券(1,000円)をお送りします。
LOOK!!は、イラストをじっくりみるのが肝心です。解答は、たとえば「A-1」とか「B-2」というように書いてください。

今月の
難易度
Cランク



印刷の汚れ・カスミなどは当てはまらないよ。
今月の間違いは「4カ所」です。よく見て探してね!

2月号のクイズの答えは
「A4・B1・C2・D1・D3」です。

Aランクでしたので、20名の方に2,000円分の
ならコープ商品券をお送りします。応募数は734通でした。

当選者		
●川崎恵さん(奈良市)	●稲葉利佳さん(奈良市)	
●山根綾香さん(天理市)	●堀中達奈さん(奈良市)	●奥村めぐみさん(天理市)
●西原敦子さん(桜井市)	●永利良弓さん(葛城市)	●松山寛子さん(天理市)
●長岡幸代さん(天理市)	●澤田昌久さん(北葛城郡)	●上田智子(奈良市)
●渡部恵美さん(生駒市)	●原田信果さん(奈良市)	●谷あおりさん(吉野郡)
●安田千嘉さん(奈良市)	●日井由紀子さん(奈良市)	●矢野まゆ(北葛城郡)
●加護陽子さん(橿原市)	●滝井彩花さん(香芝市)	●横谷紗絵子さん(大和高田市)

まちがいさがし「LOOK」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 ならコープ「あをがきクイズ係」
※奈良市恋の窪一丁目2番2号(宛先住所記入は不要です)

4月30日の消印まで有効です。



「介護サービスを拒否する要介護認定された両親。その対応はどうすれば?」
要介護認定された両親が、家事手伝いのための介護サービスを拒否しています。その一方で両親の近所に住む身内に頼りきりです。なんとか両親に必要な介護サービスを受けさせることはできないでしょうか。(生駒市 S・Y)



相談に相談を重ねて…

介護サービスもいろいろありますよね。うちの母もプライドが高いので嫌がっていました。ケアマネージャーさんと相談に相談を重ねてサービスはマッサージをしてもらう感覚のところへ、ヘルパーさんはお掃除洗濯をしてもらうおばさんタイプの方にと今は了解している様子。私の妹が間に入っているいろいろな世話をしているパターンになりました。ケアマネージャーさんがその人にあったプランや人材を紹介してくださるようなのでおまかせしてみたいと思います。

体験や見学を重ねて…

うちの祖父も脳内出血で半身不随の要介護でした。同じく施設利用をとっても嫌がり苦労しましたが二度もう予約したからと強引に見学に連れていったら案外悪くなかったようで、体験や見学を重ねるうちに短期利用には行ってくれるようになります。結局本格的に利用する前に亡くなってしまいましたが、最後の



庭が荒地に? 香芝市 H・K

退職した夫は今まで興味のなかった花に興味を示す様になりましたが、何故か地味な花、華やかな八重より一重、雑草の花など…庭が荒地のようになつてきました。

やりくりの工夫も楽しみ

若かった子育て時代、毎月がギリギリの生活でしたがそれを工夫するのも楽しみでした。ひもじい思いをするのもなく暮らせたのは平和な時代のお陰だと有難く思います。

こまどり便を活用!

和和郡山市 H・M
こまどり便を利用しています。毎週BOX4〜5箱届きます。最近

方は「若い子に会うのに失礼な格好はでん」と、祖母に帽子やコートを仕度させてあきれさせる始末。その「若い子」さんからは今も毎年年賀状を頂いています。ちなみに80代の方です(笑)。昭和2年生まれからしたら「若い子」だったんでしょうね。

きっかけさえあれば

父もそうでしたが、サービスを受けるきっかけさえあれば、実は快適であることに気付く、次第に受け入れるという話はよく聞きます。ケアマネさんやかかりつけの病院の先生に少し意見してもらおうと、家族の言うこととは違って少しは素直に聞き入れてくれることも…

色々なデイサービス

介護度はどの位でしょうか? 私は今、リハビリデイサービスに勤めています。初め、デイサービスというイメージは食事とお風呂がある1日タイプのデイという感じでした。私の勤めているデイサービスは半日タイプの食事、風呂は無いですが

こんなにやくダンス!

子供の帰宅の方が早く、BOXから出し、冷蔵庫、冷凍庫に入れてくれます。最初のころは、こんなものが冷蔵庫に!!とびっくりさせられましたが、このごろはすっかりまっすぐに食品が冷凍庫にならんでいます。

うれしい二日 広陵町 ぼんの母

昨年末、息子(小6)とコープへ買物に行きました。息子にびゅあウォーターをたのみ、買物していると、水を持った息子が帰ってきました。一緒におやつをみていると知らない方に肩をトントンとたたかれ、ふり返ると「この子はいいい子やね」とほめてもらい

名前の通りリハビリを目的としたデイです。体を動かしながら同年代の方々との会話を楽しみに通ってこられます。色々なタイプのデイがありますので(体験もあります)パンフレットなど集めてみてはどうでしょう。

介護者には心身の休息を

私の義母も認知症になり、引き取って介護を13年しましたが症状が進むにつれ共倒れにならないためにと介護サービスをうまく利用しようとしてケアマネさんと相談しながらデイケア、ショートステイを利用して介護疲れをためない生活をさせてもらいました。いつまで続くのかわからない介護生活はとにかく介護者に心と体の休息が必要で。最初は嫌がっていたデイケアもすぐに楽しみに通うようになりました。

身内負担を軽くする工夫

ご両親は近所に住む身内から言われたらサービス利用を受け入れるかもしれませんね。まずはその身内でした。おじいさんの話によるとびゅあウォーターの順番を息子がかわってくれようとしたこと。水を入れたあとあいさつをしてくれたとほめてもらいました。3人子どもがいますが、見知らぬ方からほめられたのは初めてかも。とってもうれしい二日でした。

そっと見守って 橿原市 N・K

息子が大学で今、試験中らしく、めずらしく勉強していて少し安心しました。パズルのイラストのような教室とテストという環境は卒業して、なんだかなつかしい気持ちになりました。息子も中学、高校の時は彼のようにあせっていたにちがひありません。大学生になつて親はなれなくて息子をそっと見守っていいことと思っています。へ。

ほんまに残念! 天川村 T・M

畑の所のいつもの所を見ると、二、三日の暖かさでフキノトウが出て早くも春の感じと思っていいたら一晩のうちに鹿に食べられてほんまに残念!

皆さまの便りを募集しています

日頃の疑問や悩み、お気軽にお寄せください。みんなで考えてみましょう。

6月号の
相談は

「年中行事や風習で、息子の妻の実家と考えが合いません」
もうすぐ孫が生まれる予定です。お七夜・お宮参り・節句…とお祝いの行事が控えていますが、あちらの実家はきっちりしたいようです。わが家は、伝統行事を否定はしませんし見ている分にはいいなと思いますが、わざわざお金と労力かけてしようとは思いません。周囲に訊いてもいろいろなようです。息子と話し合おうとは思いますが、皆様はどうされていますか?

▲「今月のお悩み」にぜひ応援のメッセージを!!
※字数は200〜300字程度でお願いします。

締切日:4月30日

お便り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 ならコープ「あをがき係」まで ※奈良市恋の窪一丁目2番2号(宛先住所記入は不要です)

記事についての
意見や感想、
日々の出来事などを
投稿してみませんか?
クイズの解答ハガキに
書いてもOKです。

頼っても良いのでは

今、私達の親の一番問題になっているのが介護の事です。ただ、両親揃っておられる場合、出来る限り身内の方の助けを借りて、それなりに相談者の方が身内の方に気を使わなければならない。近所の身内の方だからこそ、頼らせてもらって良いのじゃないですか。

1 古代米を作ろう! 里山で遊ぼう!

要申込 抽選

自然豊かな大淀町の里山で昔ながらの古代米(紫黒米)づくりやものづくり、普段できない遊び体験をします。ご家族やおひとりでのご参加も歓迎します。

日 程(予定) 5月22日(日) オリエンテーションと里山遊び
6月 5日(日) 田植えとさつまいも植え
7月17日(日) 竹工作と流しそうめん
9月18日(日) 里山和太鼓コンサート
10月23日(日) 稲刈りとさつまいも堀り
11月 6日(日) 脱穀
12月11日(日) お餅つきとしめ縄づくり

募集定員 30家族(多数の場合は抽選のうえご連絡します)

年会費 1家族3,000円

申込・問合せ CSR組織広報部まで電話で
☎0742-34-8735
(月～金・9時～18時)

申込締切 4月29日(金)

2 アースデー2016 in なら参加者募集! (小雨決行・参加申込不要)

無料

環境について考え行動する日として開催してきたアースデーは今年で27回目。今年はサブテーマを「地球にエコト一緒にしよう!」とし、環境保全活動助成団体・行政などと連携して開催します。

内 容 歴史ウォーク、自転車発電体験、木工工作、丸太切り体験、模擬店、ステージ、フリーマーケットなど。会場では使用済み天ぷら油・ペットボトルキャップを回収します。

日 時 4月24日(日)10時～15時

場 所 国営飛鳥歴史公園石舞台地区

◆飛鳥歴史ウォーク

要申込

飛鳥駅～高松塚古墳～朝風峠～祝戸～石舞台(約5キロ)

※峠を越える健康コース

集 合 近鉄飛鳥駅

受 付 9時30分～10時10分 参加費無料

申込・問合せ CSR組織広報部まで
☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)



3 あすならハイツ恋の窪 内覧会のご案内

要申込 先着順 無料

奈良市恋の窪にあるならコープ本部に5月オープンする「あすならハイツ恋の窪」の内覧会(ならコープ主催)を開催します。

日 時 4月29日(金・祝日)

第1部 10時～11時

第2部 11時～12時

内 容 「サービス付き高齢者住宅」あすならハイツ恋の窪の施設説明と見学

会 場 ならコープ本部1F会議室(近鉄新大宮駅・JR奈良駅から徒歩20分)

募集人数 各部50人(先着順)

申込・問合せ CSR組織広報部まで
☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

4 「あすならハイツ恋の窪」 施設見学と学習会ご案内

要申込 無料

2016年5月、奈良市恋の窪に協同福祉会がサービス付き高齢者向け住宅「あすならハイツ恋の窪」をオープンします。2・3階が高齢者向け住宅、1階はデイサービス、ショートステイ、ケアプランセンターです。下記要項で施設見学と学習会を開催します。

日 時 4月22日(金)、23日(土) 10時～12時(両日とも)

場 所 あすならハイツ恋の窪(近鉄新大宮駅・JR奈良駅より徒歩20分)

内 容 施設見学と施設での生活「10の基本ケア」について

講 師 あすならハイツ恋の窪 東浦秀己所長

募集人数 50名(両日とも)

共 催 まちかどネット恋の窪・協同福祉会・あすなら友の会

後 援 ならコープ北エリア会

申込・問合せ あすなら苑内・あすなら友の会事務局
☎0743-57-1165



5 「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 時 4月11日(月) ならコープ本部第3会議室 10時30分～12時

4月15日(金) あすなら苑第2会議室 10時30分～12時

4月18日(月) コープおしくま集会所② 10時30分～12時

持ち物 登録していただける方は、筆記用具・印鑑(認印で可)・年会費(1,000円)が必要となります。

申込・問合せ コープたすけあいの会事務局まで
☎0742-35-1183(月～金・9時～17時)
(上記日時以外でも問合せ可)

6 菜の花ウォーキング(菜の花まつり) 参加者募集!(小雨決行)

要申込 無料

菜の花まつり会場まで美しい棚田の景色を見ながら菜の花ウォークにでかけませんか? 当日は地元の協力で「菜の花まつり」を開催。地元特産品販売などの催しもあり。

日 時 4月17日(日) 9時30分集合

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)
(ケーブル代は各自負担)

コース 【行き】宝山寺～生駒山麓～生駒市西畑町菜の花畑(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 CSR組織広報部まで
☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)



7 5月の子ども料理教室

要申込

ハッポウサイ
「八宝菜」

アンニンドウフ
「フルーツいっぱい杏仁豆腐」をつくろう!!

日 程 5月 7日(土) コープみなし 12名

5月14日(土) コープ真美ヶ丘 12名

5月21日(土) コープ六条 12名

5月28日(土) コープ真美ヶ丘 12名

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)・学年を明記の上、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「子ども料理教室」宛

(1枚のはがきで2名まで申し込み可。2人とも氏名(ふりがな)・学年・電話番号を記入ください。)

締 切 4月19日(火)必着。応募多数の場合は抽選とします。

キャンセル 電話でCSR組織広報部まで。

☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)まで、
必ずご連絡ください。

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人に満たない場合は、開催されないこともあります。
ご了承ください。



8 専門家による、 くらしの相続問題セミナー

要申込 無料

近年、相続人同士の相続財産争いである「争続」が増えています。今回のセミナーでは「争続」を避ける方法の一つである「遺言」と、税制改正をうけ将来対象者が増えると予想される「相続税」について、それぞれの専門家である弁護士と税理士がお話いたします。セミナー終了後お一人30分程度若干名の個別相談(無料)も承ります。

日 時 4月23日(土) 13:00～14:30(セミナー後個別相談)

場 所 コープおしくま 組合員集会所

講 師 近畿遺言相続サポートセンター
弁護士…富宅恵 氏・税理士…服部岳詩 氏

申込・問合せ 4月4日(月)9時～4月18日(月)17時まで
コープ保険サービス(月～金 9時～17時まで)。
フリーダイヤル 0120-334-148 ガイドンスの後②
お申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます。

9 コープくらしの法律相談会

要申込 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・個人情報等は厳重に管理します。

日 時 4月23日(土) 10時～13時

場 所 コープおしくま集会所

※お一人30分以内(先着受付順・6人まで)

申込・問合せ 電話で4月1日(金)9時～4月22日(金)12時まで
ならコープ人事総務部まで
☎0742-34-8731(月～土9時～18時)

10 第17回あすなら友の会総会のご案内

2016年度のあすなら友の会総会を下記の日程で開催します。
ご出席いただきますようお願いします。

日 時 2016年5月14日(土) 10:00～12:15

場 所 協同福祉会あすなら苑 3階ホール

総会議事 ・2015年度 活動報告・会計報告の件
・2016年度 活動計画案・予算案の件
・2016年度 役員の選出の件

*言語聴覚士のお話

「飲み込みの仕組みと嚥下障害の予防について」
講師…山口依子氏(協同福祉会職員)

申 込 あすなら苑内 あすなら友の会事務局まで
☎0743-57-1165



「木村草太氏 講演会」

ならコープ 憲法学習会

「子どもたちに平和な未来を残したい」という、そんな活動の一環として、2月16日(火)、奈良ロイヤルホテルに首都大学東京 准教授・憲法学者の木村草太氏をお招きし、「憲法と2015安保法制」をテーマに講演いただきました。日本国憲法の解釈変更による安保法制は、戦後日本の大きな転換点として、国会周辺や各地でかつてない大規模なデモが繰りひろげられ、マスコミ各社による是非を問う報道も過熱する中、昨年9月に強行に可決成立されました。木村氏は「憲法と集団的自衛権」についてわかりやすく解説し、会場を埋め尽くす約230人の組合員が熱心に聞き入りました。

Profile
木村草太氏

・1980年生まれ。東京大学法学部卒。
同助手を経て、現在首都大学東京准教授。
・テレビ朝日系列ニュースコメンテーターも務める。
・著書は、「キヨミズ准教授の法学入門」「憲法の創造力」
「テレビが伝えない憲法の話」「憲法の条件」など。

議論の争点

昨年は何が起きていたのでしょうか。安保法制の議論のどこにどのような問題があるかは、実は細かく見ないと理解できません。まず、テロリストや犯罪者への警察活動(治安活動)と主権国家を相手にする武力行使では、性質が違い、規制のあり方も違います。国際法では武力行使は違法というのが大原則です。もし侵略国家が現れた場合、現在は国連が撃退しますが、国連安全保障理事会決議がでるまでの「つなぎ」として例外的に個別的自衛権、集団的自衛権が認められています。

ただ、私は昨年の議論をみて不安になりました。国会における政策の議論では世論形成能力が重要ですが、昨年の議論はいまいでかつ内容を十分理解できない国民も多く、大きな世論形成には至りませんでした。

集団的自衛権はなぜ違憲といわれるのか

議論がいまいなので、いざという時に行使すべきか、条件が整っているのかは政府の判断になり、乱用



分かりやすく丁寧に説明を行う木村氏

の恐れが懸念されます。わかりやすく言えば、憲法とは国家が「過去の失敗を繰り返さないようにリストを書き込んでおく」ようなものです。国家の中でも繰り返しやすい、なおかつおきかな失敗は人権侵害、独裁、無謀な戦争です。日本は先の戦争の経験を経て、新しい日本国憲法では戦争放棄、軍の編成権、交戦権の否定まで至りました。憲法9条は、誰がどう見ても武力行使一般を禁じています。この例外を認める条文を憲法の中に探すと、憲法13条の解釈によっては、侵略者を撃退する個別的自衛権は認められるかもしれない。しかし、集団的自衛権つまり外国を守る義務を定める条文は、憲法のどこを探してもありません。また、憲法に書いていないことを行うのは政府の越権行為です。憲法9条の帰結として憲法73条があり、政府に負託

された権限に軍事権が列挙されていないのは重要なポイントとなります。

憲法には明記されていない

集団的自衛権の責任者や行使のための手続きは、憲法のどこにも書かれていません。誰の権限で行使され、誰が責任を負うのかも不明瞭となっているため、一旦行使されると歯止めがきかなくなる恐れもあります。

仮に政策的に集団的自衛権を行使すべきだとしても、行使に至るまでの手続きが憲法に明記されていないまま進めることはあってはなりません。

2015年の安保法制は個々の性質の違う12の法案を寄せ集め成立させたために理解が広がらなかった。理解を得られたであろう

法案と理解を得にくい法案をまとめて提案してしまったために、合理的な議論が困難になりました。また自衛隊の海外活動を拡大する議論だけでなく、現在の活動および事後的な検証も必要です。

今回、集団的自衛権行使の要件に「存立危機事態」がありますが、その説明に「日米同盟が揺らぐとき」といった抽象的な判断基準が提示され、議論の混乱に拍車をかけました。

個別の議論の積み重ねを

今回、3野党(元氣・改革・次世代)が出した安保法の附帯決議はとても重要です。日本が攻撃されていない場合の、自衛隊の海外派遣には、「例外なき国会の事前承認」が必要になりました。国会で事前承認がなければ、自衛隊派遣はできません。安保法制すべての廃案を掲げるよりは、個別の法制について一つ

今回、先着30人に「憲法絵本」を進呈します

2008年に奈良弁護士会とならコープ組合員の協力で「憲法絵本」が発刊されました。



日本国憲法の中の重要な条文を、親しみやすい文章に書き換え大人も子どもも楽しんで学べる20ページ足らずの小冊子は、現在も多くの共感を呼んでいます。

※「憲法絵本」へのお問い合わせは、
ならコープCSR組織広報部(☎0742-34-8735)まで。
※憲法絵本は日弁連WEBページ(または右記のQRコード)からもダウンロードできます。



日弁連 憲法絵本

スマートフォン・
タブレットはこちらから▶

憲法9条

日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。

2項 前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない。

憲法13条

すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする。

憲法73条

内閣は、他の一般行政事務の外、左の事務を行ふ。

一 法律を誠実に執行し、国務を総理すること。

二 外交関係を処理すること。

三 条約を締結すること。但し、事前に、時宜によつては事後に、国会の承認を経ることを必要とする。

四 法律の定める基準に従ひ、官吏に関する事務を掌理すること。

五 予算を作成して国会に提出すること。

六 この憲法及び法律の規定を実施するために、政令を制定すること。但し、政令には、特にその法律の委任がある場合を除いては、罰則を設けることができない。

七 大赦、特赦、減刑、刑の執行の免除及び復権を決定すること。



定員を超える約230人のならコープ組合員が講演に耳を傾けた



筍土佐煮

材料

湯がき筍約200g、木の芽、花鰯、白ネギ、菜の花

A: 筍のだし

鰹だし200cc、
せいきょうしょうゆ濃口大さじ1.5、みりん大さじ3

B: 菜の花の漬けだし

鰹だし大さじ6、みりんとせいきょうしょうゆ濃口各大さじ1を
合わせて火にかけて冷ます。

作り方

- ① 白ネギを2センチ長に切り縦に割って千切りにし、水の中で揉む様にほぐす。
- ② 菜の花は、沸騰したお湯にお塩を少し入れて茹で、冷水に落とし冷ました後、よく絞りBのだしで少し洗ってからBに漬ける。
- ③ 筍は食べやすい大きさに切る。
※根の部分は硬いので、軽く鹿の子に包丁目を入れておく。
- ④ 鍋に③とAを入れて強火で煮る。沸騰したら弱火にして
煮汁が少なくなるまで煮る。
- ⑤ ④の筍を鍋の底で平らに並べ花鰯を全体に散りばめる。
花鰯が縮んだら盛り付けする。
- ⑥ お皿に筍、菜の花を盛り付けて、トッピングに花鰯と白髪ネギを添える。

【レシピ監修後記】

筍を土佐煮や甘煮などに炊くときは、砂糖を少し入れますが、今回使用した「せいきょうしょうゆ」は、砂糖を使わなくてもまろやかな味になり、お醤油の香りがして筍の旨味を引き出すのには驚きです。濃口醤油は、熟成された酵母の働きで消化促進、コレステロール値を下げる働きがあるとされています。



しょうゆ料理

素材を活かすプロの技

今回ご紹介したニシキ醤油株式会社さんの「せいきょうしょうゆ」を使った、美味しいお料理をご紹介します。



〈レシピ監修〉
全日本調理師連盟 会長
福井 幸男 氏

My favorite



組合員のおすすめ

CO-OP 北海道の小粒納豆 (たれ・からし付)

「納豆なんて苦手…と思っていたのに、
店舗で買ったのが小粒で食べやすくてすごくおいしかった！
それからは毎週買っています。」



次回案内予定: “毎週企画”

商品特徴

北海道の契約農家で収穫された小粒大豆を
使用した納豆です。たれ、からし付き。
かつおと昆布のだしの効いたタレです。



Ⓜ…共同購入・個配取扱商品 Ⓣ…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(相談など) 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クシミリ (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
ISO9001:2008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、ならコープ
ホームページ(※スマートフォン・タブレットでコチラの
QRコードを読み取り、アクセスください。)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!



今回の商品紹介

共同購入・個配

次回案内予定 / 4月4日

プレゼントは、
本誌のP4を
ご覧ください。

