

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。

June 2016

6

Vol.485

Take Free

ご自由にお取りください

—2015年度のまとめと報告—

協同福祉会は、今…

今月のお知らせ

今月の掲示板

インフォメーション

電力自由化

CO・OP商品探訪

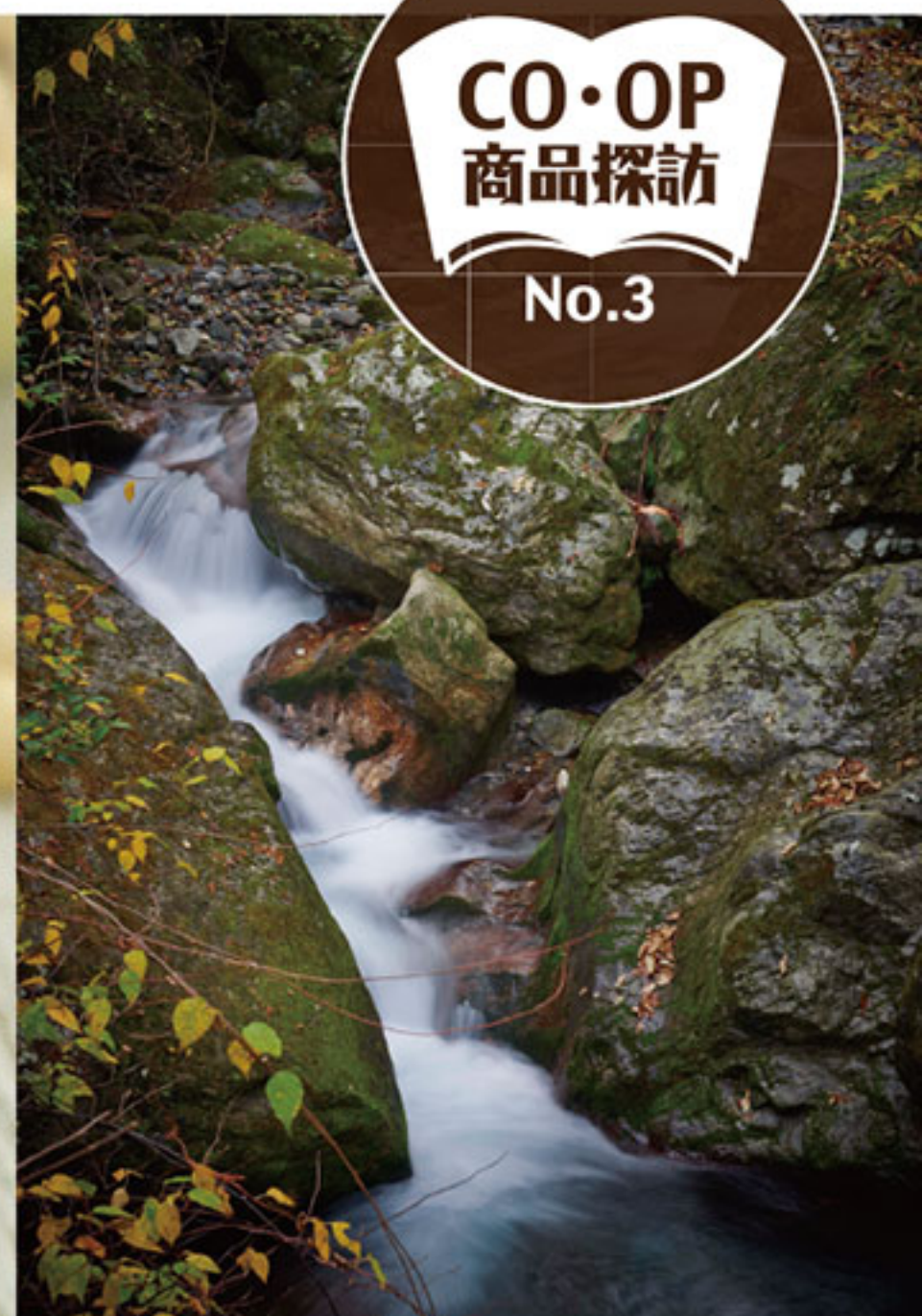
創業126年の伝統

吉野・大峰の清水と
厳選国産大豆が生みだす

CO・OP

ちいさなかため絹ごし





CO・OP
ちいさな
かため絹ごし

良質の国産大豆を厳選
霊峰大峯山系に連なる吉野の水からつくる
こくと甘みがあつてなめらかな豆腐。



創業126年の老舗

シンプルな食品だからこそ、味に違いが出るということがある。日本人にはなじみ深い豆腐もそうかもしれない。

コープきんぎ共同開発の「CO・OPちいさなかため絹ごし」(150g×2)、「CO・OP絹ごし」(150g×3)などを製造する食品メーカー「株式会社山食」は、吉野郡の玄関口、大淀町に本社と工場を置く。

明治23年創立で、今年創業126年。もとは吉野林業で市が大いに栄えた吉野郡下市町の個人商店「山口豆腐店」として営業を始め、大峯参りでにぎわう旅館街に納めていた。36年前に現



在の大淀町に移り、今の山口敦史社長で5代目になるという。

工場に入ると、何とも甘い香りが漂う。豆乳の香りと聞いて驚いた。

組合員の声に育てられ

同社の豆腐づくりは、まず厳選した豆の仕入れから始まる。「CO・OPちいさなかため絹ごし」に使用する大豆は、たんばく質を多く含み、やや硬めの豆腐に向く品種の国産大豆だ。

水は霊峰大峯山系からの湧き水を源流とする吉野の水を使用。いい水は豆腐になめらかさを与え、風味を引き出す。良質な大豆を選定、水洗いの後の大豆を水に漬ける「浸漬」とい



Tofu

伝統——シンプルゆえのこだわり



④糖度を糖度計で計測



⑤加熱された約80度の豆乳が湧き出る



⑥徐々に温度を上げて加熱する煮沸釜が並ぶ



⑧ボイル・冷却後、ベルトコンベアで流れていく製品



⑨「CO・OPちいさなため絹ごし」を密封



⑩にがりを加えて充填していく



⑪帯かけ拾い上げ



⑥細かく砕いた大豆と水を合わせる



⑤大豆を細かく砕くグラインダーに投入

市販の多くの豆腐に使われている消泡剤という添加物を入れる必要がなくなる。この温度も季節によって微調整。温度管理の警報装置は2重3重にあるという。煮沸が済むと湧き出る豆乳の濃度や糖度を確認する。

製造ラインに移り、豆乳に凝固剤の「にがり」(主に塩化マグネシウム)を入れると、すぐ凝固し始める。にがりだけで凝固させると品質は安定させにくい、同社では量を細かくコントロールし、ここでも「余計なものを入れない」を貫く。

ならコープへの納品は1977年から。「組合員の生の声は品質向上につながる」と営業部の瀧村修課長は話す。工場見学では普段目に付きにくいゴムパッキンの清掃を指摘され、「とても鍛えられた」と言う。

いくら機械化が進んでも、豆乳を目で見て、飲んでみる「人の感覚」を何よりも大切にしている老舗企業だ。

今回の商品紹介

co-op絹とうふ

次回案内予定/6月5回 共同購入・店舗

co-opちいさなため絹ごし

次回案内予定/毎週企画 共同購入・店舗



商品プレゼント

今回ご紹介した株式会社山食さんからのご協賛で、夏季限定! 枝豆の甘味と風味がきいた充填豆腐「半熟こくてとろける枝豆」、吉野大峰山系の地下水が味の決め手「吉野のおいしい水使用もめん豆腐」、「手揚げ風うすあげ」など同社自慢のセット商品を10名様にプレゼントします。吉野の清水に育まれたお豆腐を是非召し上がって下さい。 ※セット内容は、写真と異なる場合があります。

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 ならコープ「あをがきプレゼント係」までお送りください。(6月30日〆切) ※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月号プレゼント「せいきょうしょうゆ1000ml」

「本醸造JAS特撰いくちにつぼん丸大豆醤油720ml」2本セットの当選者は

内山あや子さん(生駒市)・早瀬恵子さん(生駒市)・池田政子さん(香芝市)・高山清見さん(桜井市)・坂上政代さん(奈良市)・岡本理英子さん(田原本町)・高山みどりさん(宇陀市)・深瀬美代子さん(五條市)・山田克美さん(生駒市)・柏木光香さん(田原本町)でした。おめでとうございます。(応募総数203通)



豆腐の豆知識 (株)山食編

進む個食化

社員の川村涼子さんは「個食パックのニーズが増えてきた」と話す。同社では市場に合わせて個食パックのラインアップを増やしている。



豆で変わる味

原脊さんは一日3回豆乳を試飲。「豆の種類が変わると味が全然違う」。それをできるだけ一定に。「味が変わらないから買っている」という声も。



おいしさの秘密

米と同じで、大豆も新ものの時期は一層風味が豊か。蓄積したデータを見ながら年間を通じて、味を一定にさせるため、ブレンドを工夫している。



⑦「生乳」と呼ばれる煮沸前の豆乳

協同福祉社会は、今

2015年度のまとめと報告

【介護保険制度見直しと今後の見通し】

- 昨年の4月、介護保険制度の見直しが行われました。その大きな特徴は、
 - ① 予防給付が見直され、要支援1・2(軽度)の方が、介護保険から除かれ「市町村の総合事業」に移行されたこと
 - ② 特別養護老人ホームへの入居は、原則として要介護度3以上になったこと
 - ③ 一定の所得以上の方の利用負担が1割から2割に引き上げられたこととあわせて、デイサービスの介護報酬は10%引き下げられました。
- このことによって、利用が制限され(負担は増加)、事業者にとっても大変厳しい状況となっています。
- 国は「医療から介護へ」「施設から在宅へ」の方向をめざしており、「住み慣れた地域で暮らし続けていくための仕組みづくり」(地域包括ケアシステムの構築)を急いでいます。しかし、準備が大変遅れており、地域に「行き場のない」高齢者が増えていくことが懸念されます。
- そのために、「自助」「互助」(皆の助け合い)に大きな期待を寄せていますが、容易ではありません。地域で安心してらせる仕組みをどう作っていくのか、協同の輪をどう広げていくのか、あらためて求められています。
- 協同福祉社会は、そのための新たな取り組み「あすなら安心ケアシステム」にチャレンジしています。

1 「あすなら安心システム」を構築し、「24時間365日の訪問介護看護」等の取り組みを広げました。

- ① 地域に“安心”を届ける「あすなら安心システム」を全事業所に広げました。
 - ・「定期巡回随時対応型訪問介護看護」サービス(24時間365日)は、全体で7カ所へと広がり、利用者(登録)は281人(3月末)となりました。
 - ・在宅で「24時間365日の介護や生活を支える取り組み」が全国から注目され、他法人や団体、厚生労働省等からの視察が増えました。
 - ・「介護予防や生活支援サービス」は、2市町村でスタートしました。
- ② 元気な高齢者を対象にした「サロン食事会」、「買物バス」、「お出かけ」等、さまざまな取り組みが広がっています。
- ③ 全事業所に「介護の相談窓口」を設置し、のぼりや旗などのツールを整備しました。
- ④ 行政や医療との連携を強化し、「シンポジウム」を開催しました。
- ⑤ 協同福祉社会を応援する「あすなら友の会」(会員約2,000人)、つながり連絡員(約900名:75歳以上の高齢者)、「まちかどボランティアネット」など、会員の輪が広がっています。
- ⑥ 「あすなら友の会」「ならコープ」と協力し合い、各地で学習会を開催しました。
- ⑦ 「あすならハイツ恋の窪募金」に取り組みしました。



2 質の高い介護と保育をめざし、取り組みを強化しました。

(介護)

- ① 「地域包括ケアシステム」の構築に向けて、「チーム」によるケアの推進、「町づくり」の取り組みに力を入れました。
- ② 5つのゼロ(オムツゼロ、機械浴ゼロ、胃ろう・褥そうゼロ、身体拘束ゼロ、車いす生活ゼロ)を支える、「10の基本ケア」(介護の質)の向上に努めました。

(保育)

- ① 「さくらさくらんぼ保育」の教育方針に学び、他園との交流や学習に力を入れました。
- ② 初めての園内での合宿(3泊)に取り組みしました。

園内合宿♪



3 地域福祉の拠り所となる事業所を広げ、内容の充実と経営の強化を図りました。

- ① 既存事業所の強化や「小規模多機能居宅介護」「定期巡回型(24時間365日)」サービスが大きく広がりました。
- ② 「あすならハイツ恋の窪」「あすならホーム畝傍」の開設に向けた準備を進めました。
- ③ 「あすならホーム桜井」「あすならホーム高畑」が、新たに選定されました。
- ④ UR都市整備機構やNTT西日本との連携や協議が進んでいます。

4 働きがいとやりがいのある職場づくり、人材の育成等に力を入れて取り組みました。

- ① 「第3次中期計画」(2016年～2020年)を策定しました。
- ② 法人本部の役割や機能を強化するとともに、人材育成と力量アップに向けた教育研修等に力を入れて取り組みました。
- ③ 働きがいのある職場をめざし「ユニバーサル就労」や環境の整備を図りました。また、正規職員の定年を65歳とし、定時職員の定年制を廃止しました。

あすなら
ハイツ
恋の窪



全景



足湯

【2016年度の取り組みについて】

- (1) 全事業所で「地域包括ケアシステム」(安心システム)の強化を図ります。
- (2) 利用者や家族(保護者)、住民の皆さんと“安心してらせる町づくり”をすすめ、地域福祉の向上を図ります。
- (3) 引き続き「介護と保育」の質の向上をめざします。
- (4) 「改正社会福祉法」への対応を図り、職員1,000人にふさわしい組織を創り上げます。



和洋でゆったりした居室



温もりある浴室で心も体もリフレッシュ



喫茶室一落ち着いた雰囲気
でティータイムを



ショートステイ、食事・談話室

【協同福祉社会 決算報告】

(2015年4月1日～2016年3月31日) (円)

1	介護保険事業収益	2,602,310,860
2	老人福祉事業収益	126,653,288
3	保育事業収益	135,875,230
4	その他の事業収益	28,858,005
5	サ高住事業収益	37,914,572
6	経常経費寄付金収益	5,706,251
7	サービス活動収益(1～6)	2,937,318,206
8	人件費	1,991,298,680
9	事業費	358,864,861
10	事務費	396,687,663
11	減価償却費	123,255,667
12	国庫補助金等特別積立金取崩額	-47,342,086
13	サービス活動費用計(8～12)	2,822,764,785
14	サービス活動増減差額(7-13)	114,553,421
15	サービス活動外収益計	3,326,757
16	サービス活動外費用計	5,344,861
17	経常収支差額計(14+15-16)	112,535,317

※経常経費寄付金収益には、ならコープ福祉募金等が含まれています。



あすなら苑-全景



ならコープ本部事業棟の竣工式が執り行われました。



4月18日(月)、ならコープ本部事業棟(あすならハイツ恋の窪)が完成し、仲川げん奈良市長はじめ、行政、地元自治会、施工関係者、ならコープ役職員、協同福祉会役職員あわせて172人の出席のもと、竣工式をおこないました。

施設内には、「コープたすけあいの会」、「診療所」、「あすならハイツ恋の窪」(サービス付高齢者向け住宅(40室)、ショートステイ(20室)、デイサービス(35人)、定期巡回型サービス(24時間・365日対応の訪問介護と看護サービス))を擁し、地域でのくらしをささえる拠点となります。ならコープ、ならびにコープたすけあいの会、および協同福祉会、奈良県医療福祉生協で力を合わせ、誰もが安心してくらせる地域社会づくりをすすめていきます。



This month's question

今月の質問



『天然ゴム手袋』Mサイズなのに小さい!?

現品の手袋を測定したところ通常品よりも小さいものでした。ゴム手袋は手型をゴム液槽に漬けて引き出し、乾かした後に型からはずし、大型乾燥機で完全に乾かして製造します。乾燥時間はタイマーで計測しておりますが、一部取り出し漏れがあり過剰乾燥となってしまう、手袋が縮み小さくなったものと思われます。誠に申し訳ございません。工場へは取り出し漏れをなくし、乾燥機内に手袋が一切残っていない状態で次の作業に移るよう要請いたしました。



ご意見・ご要望は

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。

4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	3社の取引先と生産者	築野食品工業食品(加工食品)、ハグルマ(加工食品)、日高川漁業協同組合(水産)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	4社の取引先	堺共同漬物(日配)、(株)ハートフルコープよしの(宅配水)、(株)奈良コープ産業(日配)、基木屋(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	3コープネット117人が、タカノフーズ関西伊勢工場、石井食品(株)、コープラボ たべる*たいせつミュージアムの見学を実施しました。

(株)ハートフルコープよしの(就労継続支援A型事業所)からのご案内

ならコープでは地域の活性化と新たな雇用創出に向け、宅配水事業、農産物集荷、水耕栽培をおこなう吉野事業所を開設いたしました。事業は(株)ハートフルコープよしのが運営しますので、「障害者総合支援法」に基づいた就労継続支援A型事業所として就労を希望される障がいをお持ちの方を募集いたします。

- 勤務地 吉野郡吉野町大字西谷1121-4
- 募集期間 8月31日(水)まで
- 就業時間、賃金、仕事内容はお近くのハローワークで閲覧できます。
- 問合せ 吉野事業所 0746-34-2055
(月~金:9時~18時)までお気軽にどうぞ。



『納豆の中に黒い塊が...』 (CO・OP北海道の小粒しそのり納豆)

異物は、外観・形状から、添付の「しそのりのタレ」に使用しているシソの実と考えられます。シソの実にはタレ製造時に除去しておらず、タレに対して1.22%の重量割合で配合・混合しております。ご心配をおかけし申し訳ございません。安心してお召し上がりください。



今回の「連携と協力に関する包括協定」は、奈良県とならコープが相互に連携の強化を図ることで、県民、組合員へのサービスの向上および地域の活性化を推進することを目的としています。

ならコープでは、すでに2011年3月に奈良県と「高齢者の生活支援に関する連携協定」を締結。夕食宅配や買物支援の他、県下市町村との災害時物資供給等協定締結(県下全39自治体)、見守り協定締結(現在18自治体)などに積極的に取り組んでいます。

これらの実績を踏まえ、今回「高齢者・障害者支援」「女性・子育て支援」「医療・健康増進」「農林業振興」「県産品の販路拡大」「県南部振興」他

幅広い分野での連携を強化、地域の課題解決やサービスの充実が期待されます。

荒井知事は「包括協定ですので、お互いに知恵を出し合って、県民生活の向上を図りたいと思います。これからは、たとえば高齢者の在宅サービスや、買い物バスを病院などに活用するサービスといった新しい事業を、協力してできないか検討したい」と述べました。



【連携項目】

①高齢者・障害者支援	⑩地産地消の推進
②女性・子育て支援	⑪県産オリジナル商品の開発・販売
③子ども・青少年健全育成	⑫県産品の販路拡大
④まちづくり	⑬県南部東部振興
⑤医療・健康増進	⑭観光振興
⑥教育・文化・スポーツ振興	⑮雇用・産業振興
⑦安全・安心、防災・防犯	⑯人材育成
⑧環境・エネルギー	⑰県政情報発信
⑨農林業振興	⑱その他地域社会の活性化や県民サービスの向上



【奈良県と「連携と協力に関する包括協定」を締結しました】 組合員、県民サービスの向上と 地域の活性化推進へ!

ならコープは、奈良県と「連携と協力に関する包括協定」を締結し、4月8日に締結式を奈良県庁で行いました。式には奈良県から荒井正吾知事、中幸司くらし創造部長、ならコープから森宏之理事長、中野素子副理事長が出席しました。この協定は、県民サービスの向上および地域の活性化を推進する奈良県と、より地域に密着した事業をすすめていきたいというならコープの意向が一致実現しました。

荒井 正吾知事



森 宏之理事長



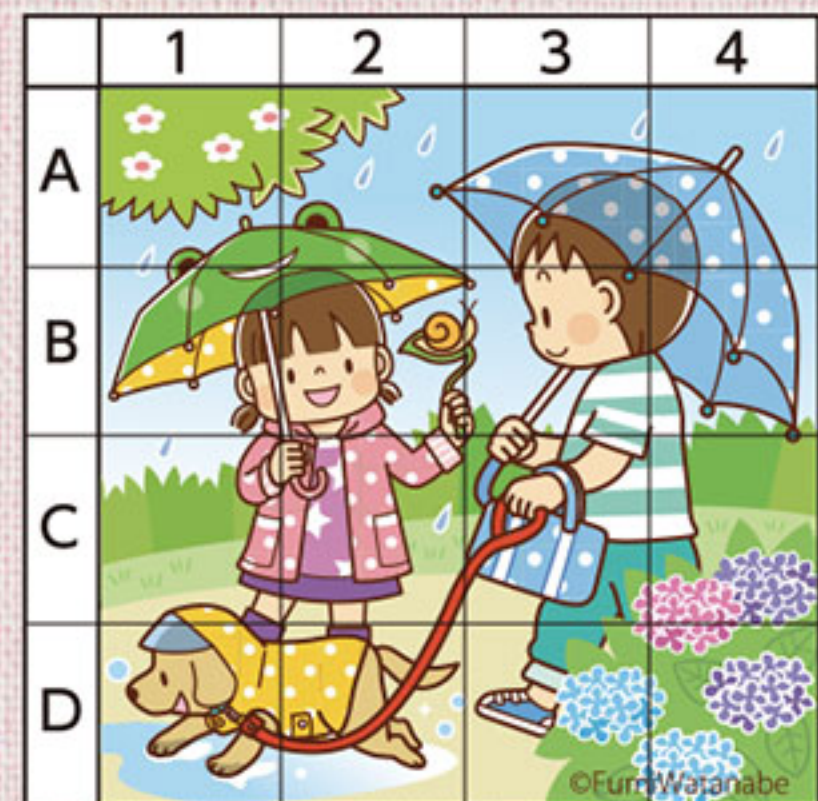
中野 素子
副理事長



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!

4月号のクイズの答えは
「A1・B3・C1・D3」です。

Cランクでしたので、10名の方に1,000円分の
ならコープ商品券をお送りします。応募数は362通でした。

当選者

- | | |
|---------------|---------------|
| ●田中貴美子さん(五條市) | ●小竹悦子さん(生駒市) |
| ●玉置準子さん(奈良市) | ●藤本知賀さん(桜井市) |
| ●矢野洋子さん(生駒市) | ●小山明里さん(生駒市) |
| ●三井康寛さん(生駒市) | ●米田奈々さん(生駒市) |
| ●戸田久仁子さん(御所市) | ●田村裕美子さん(奈良市) |

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)

6月30日の消印まで有効です。

今月の掲示板



基本は自分たち夫婦で

桜井市 N・J

私の長男が21歳なので、もうずい分前のことで時代も変わっているのかもしれないませんが、両家にとつての初孫だったので、お祝いことは両家ともやる方向でした。しかし、私(母親)の方の実家が県外、遠方でしたので、夫の方の実家が主に準備してくれました。でも、基本は自分たち夫婦で必要物は揃え、両家の両親からお祝い金も含めていただくものはいただいた感じ。しかし、二人目の孫以降はそれほどお祝いごとに執着しなかったように思います。

自分たちで提案、 良い思い出しに

田原本町 H・K

私の場合は、キッチンというほどでもありませんが、お宮参りとお食い初め位はしました。相談者さんと同じように主人の実家は年中行事などあまりしてこなかったようなので、私の実家から初着が送られてきたのをきっかけに提案

「年中行事や風習で、 息子の妻の実家と 考えが合いません」

もうすぐ初孫が生まれる予定です。お七夜・お宮参り・初節句...とお祝い事が控えていますが、あちらの実家はきつ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。周囲にき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?

して、お義母さんに抱っこしてもらいました。服装も少しキレイ目の普段着という感じで、あまりかしこまった感じではなかったです。そんなに人生の中で何回もすることではないので良い思い出になりました。

「知らんぷり」を うまく使って!!

樺原市 M・Y

わが家は全くの逆。私たちは人並み程度には節目の行事を楽しみたいのですが、娘の夫の両親は全く興味なしです。娘は大きくなりすぎないよう、先方にひと声かけて物事をすすめています。ポイントを経済的な負担(費用)を本人たちにもたせること。互いの両親は祝儀を形だけ渡すことです。そうすれば金額の差はわかりませんし、出席も2回に1回でもよいと思います。知らんぷりをうまく使って!!

何でも相談できる関係を

河合町 Y・K

うちも娘の結婚や娘の家の購入にあたっては先方の親との考えの当たりづらいクイズですが、負けずに毎月ハガキを書いていううちに宛先暗記。今月からその宛先も不要なことでラクさせていただきます。

魚嫌いの孫が、今では魚好き！ 生協に感謝!!

奈良市 K・S

「感謝の気持ち」3歳でイタリアから帰国した孫は魚が大の苦手。少しでも食べられるようにと生協の甘塩さば切身、天然ぶり西京漬などを食卓に出し続けた。私が「おいしいわあ」と言いながら食べると徐々に食べるようになってきました。今では6歳になり4月から小学生なので、「給食にも魚が出るよ」と教えると、最近では「生協の魚しか食べないよ」と大声で話し、骨取りあじ一夜干しは皮も身も食べ、皿には何も残さずピカピカ。共同購入を始めて早30年余り。生協のお陰で家族全員大喜びです!!

自分たちの意識を大切に

大和郡山市 K・Y

それぞれの親の経済的なことでもありますし、風習通りにはいかなこともあると思います。私たちは自分たちがどうしたいか、どうするのがいいのかを決め、互いの親に話し了解してもらいました。自分たちのことだから親の年中行事じゃないと思いましたので。

いいね!おやつかすてら

奈良市 Y・Y

おやつかすてら(豆乳入り)ー子育て中のお母さんが考えた商品と知ってすごいいいなと思いました。かすてらの形が子どもの描いた絵というのとてもかわいいと思いました。早速、今週注文しました。うちの子も「おやつかすてら」が届くのを楽しみにしています。

娘たちと孫に感謝

奈良市 N・K

昨年3月には長女、そして12月には次女が里帰り出産をしました。出産前1ヵ月から出産後2ヵ月余り、本当に楽しく充実した日々を過ごしました。自分の子どもの時とは違い、ゆとりを持って赤ちゃんに接することが出来ました。いやしをいっぱい、いっぱいもらって、娘たちと孫に感謝です。

皆さまのお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。

8月号の 相談は

来春から小学1年生の子を持つ親です。夫婦ともフルタイムで働いています。私はパート。ローンもあり、家計は厳しいです。入学後は学童保育に入る予定ですが、終了時間は16時30分~17時。私たちの帰宅は18時以降。習い事で間をつなぐという方法もあると思いますが、上手く出来るのか心配です。私の仕事を変えるべきか?皆さんのご意見をお願いします。

▲「今月の悩み」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:6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。



喜びをわかちあう大切さ

大淀町 H・M

ところ変われば、しきたりも色々で両家で違うのですね。私も初孫の時に迷いましたよ。でも、若い人にまかせました。姑などは風習通りにと言いましたが、若い人の考えにしがいました。皆で喜びをわかちあえれば良いかなと思います。今の若い人の生活を見ていて、自分たちの生活を楽しんでいるのがうらやましいです。また、便利に楽しく生活しているのにも教えられることも多くあります。



① ササユリ球根の植栽とシカ防止柵の補強(絆の森整備事業)

2008年度から始まった絆の森整備事業。黒滝村の里山で森林の役割を学び体験する機会としています。今回はササユリの球根植栽とシカ防止柵の補強、山野草の播種を予定しています。初夏の吉野路を楽しみながら気持ちのいい汗を流しませんか。

日 時 6月18日(土) 10:00~15:00
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
申込・問合せ CSR組織広報部まで
☎0742-34-8735(月~金・9時~18時)

② 環境測定モニター募集!!受付中!!

深刻な大気汚染をもたらすPM2.5の飛来で酸性雨への影響は・・・?!
あなたの身の回りの環境を調べてみませんか。少しの時間で楽しみながら子どもにもできる簡単なバックテストです。

まだ参加したことがないあなた・・・奮ってご参加ください。実施要項と測定器具は、6月16日ごろ郵送でお送りします。

●酸性雨 6月16日(木)以降の雨
●河 川 6月16日(木)~19日(日)の都合の良い日
●大 気 6月16日(木)~17日(金)まで小型カプセルを吊るす。
募集定員 300名(先着)
申込締切 6月8日(水)
申込・問合せ CSR組織広報部まで ☎0742-34-8735(月~金・9時~18時)

③ 第28回やまびこコンサート ~ともに生きる障がい者福祉の“わ”をひろげよう~

日 時 6月19日(日) 午前の部/10:30開演
午後部の部 14:00開演(ともに30分前に開場)
場 所 やまのペホール(天理市民会館)
出 演 午前/天理校校学園高校マーチングバンド部・朝和保育園
ダンス・天理中学校吹奏楽部
午後/天理校校学園高校和太鼓部・柳本保育園
おどり・天理高等学校吹奏楽部
共通/お話し、共に生きる舞やまびこ、山の辺手話サークル
協力券 予約:500円 当日:600円
予約・問合せ NPOやまびこ事務局(中森) ☎/FAX:0743-67-0906

④ <ミンガラバー>こんにちは!! ミャンマースタディーツアー報告会

ユニセフのミャンマー指定募金に取り組んでいます。ミャンマーの子どもたちに支援をするために、現状を見てきました。是非、ご参加ください。何人でもOKです。

日 時 7月1日(金) 14:00~15:30
場 所 コープみなし2階 集会室
主 催 ならコープwithユニセフの会
後 援 ならコープ平和の会・南エリア会
申込・問合せ CSR組織広報部まで
☎0742-34-8735
(月~金・9時~18時)



⑤ 「あすならホーム畝傍」施設見学と 学習会ご案内

2016年7月、橿原市大久保町に「あすならホーム畝傍」がオープンします。グループホーム、小規模多機能型居宅介護、デイサービスなどの複合施設で、南のエリアで初めての施設です。みなさまのご参加お待ちしております。

日 時 6月26日(日) 13時30分~15時30分
6月27日(月) 10時~12時
場 所 あすならホーム畝傍(近鉄畝傍御陵前駅徒歩3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 協同福祉会 村城正理事長、門田眞吾ホーム畝傍施設長
募集定員 50名(両日とも)
共 催 まちかどネット畝傍・協同福祉会・あすなら友の会
後 援 ならコープ南エリア会
申込・問合せ あすなら苑内・あすなら友の会事務局
☎0743-57-1165

⑥ 2016年NPO法人なら消費者ねっと 第1回通常総会記念学習会 食の情報ウソ ホント

食の情報が氾濫する中、食品の情報を正しく読み取り賢い消費者になるコツをお聞きします。

日 程 6月4日(土) 14:40~16:40
会 場 奈良県文化会館 集会室AB
募集定員 100人(参加費無料)
講 師 高橋 久仁子(群馬大学名誉教授)
共 催 奈良県/奈良県生活協同組合連合会
後 援 奈良市
申込・問合せ NPO法人なら消費者ねっと事務局
☎0742-34-3535(奈良県生協連内)



⑦ みんなで子育て応援講座

テーマ: "知っておきたい!乳幼児の応急手当て"
乳幼児の応急手当てと、見落としがちな注意点などをお聞きします。

日 時 6月27日(月) 10:00~12:00
場 所 コープみなし2階集会室
講 師 赤十字幼児安全法指導員 中嶋壽美恵氏
定 員 30人 保 育 あり
申 込 CSR組織広報部まで ☎0742-34-8735(月~金・9時~18時)

⑧ ヒロシマの旅 2016参加者募集!

ならコープでは、過去の戦争の経験から平和の大切さを学ぶために、8月5日・6日に被爆地ヒロシマを訪問しています。平和記念公園や資料館、平和記念式典の見学などをおこないます。ぜひお子さんもお参加ください。

日 程 8月5日(金)~8月6日(土)
参加費 大人(中学生以上)18,000円・小人8,500円(未就園児は無料)
定 員 20人(応募多数の場合は抽選)
申 込 往復はがきに代表者の住所・氏名・年齢・電話番号・組合員番号、参加者全員の名前・年齢・性別を明記の上、お申し込みください。
締 切 7月8日(金)必着
問合せ CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月~金9時~18時)
「ヒロシマの旅」係

⑨ 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。
第3回目 8月5日(金)~8月8日(月) 締切日7月1日
第4回目 8月19日(金)~8月22日(月) 締切日7月15日
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。

募集人数 20名
参加対象 組合員さん及びその家族で複数名参加可。
行程概要 【4日間】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)~ボランティア活動(陸前高田市・大槌町など)・被災地視察~宿泊(夕食有)~ボランティア活動~バスで帰阪(車中泊)~おおさかバルコープ本部到着(朝8時頃予定)
備 考 応募多数時抽選(初めての方優先)、宿舎は男女別・相部屋、参加費(保険・宿泊費含む)、天候不順時は中止も有
申 込 ならコープ人事総務部まで ☎0742-34-8731(月~土・9時~18時)

⑩ 「コープたすけあいの会」説明会

●組合員の支えあい活動で、家事援助や子育て支援を行っています。(年齢不問)
日 程 6月13日(月) コープ六条 6月27日(月) コープ学園前
6月15日(水) コープいまご
時 間 いずれも10時30分~12時
持ち物 会員登録には筆記用具・印鑑・年会費(1,000円)

⑪ 介護職員初任者研修を開催します

2016年度介護職員初任者研修課程(旧ホームヘルパー2級課程)を8月にあすなら苑で開講します。“高齢者や障がい者の介護に携わるうえで必要な知識”と一緒に学びませんか。

期 間 8月24日(水)~11月8日(火) 締 切 8月10日(水)
受講料 59,400円
申込・問合せ CSR組織広報部まで
☎0742-35-1183(月~金・9時~17時)

あをがき5月号でのお詫びと訂正
5月号での⑨介護職員初任者研修ご案内において誤って無料マークを表記しておりました。かさねてお詫びと訂正をさせていただきます。

⑫ 夏休み親子企画おいしい奈良のお米の秘密を探る! 吉野川分水見学ツアー

奈良県産米「ひのひかり」は、吉野川の水を農業用水として田んぼで育ちます。その取水口を見学して奈良盆地への「分水」のしくみを学びます。ぜひ、ご家族でご参加ください。※行程変更の可能性有

日 時 8月5日(金)8時30分~17時
集 合 ①近鉄大和西大寺駅南口(階段を降りて東方向)8時30分
②近鉄橿原神宮前駅中央口 9時30分
行 程 大和平野土地改良区⇒(吉野川頭首口)⇒川上村 森と水の源流館
⇒吉野川分水東西分岐⇒17時頃近鉄大和西大寺駅 解散予定
参加費 大人:800円
小中学生:650円(弁当付・森と水の源流館入館料含)
定 員 50人(先着順)電話申込みの際に集合場所①・②をお伝えください。
申 込 CSR組織広報部まで ☎0742-34-8735(月~金・9時~18時)

Information インフォメーション

⑬ 7月の子ども料理教室

「ソースカツ丼」「クラッシュコーヒーゼリー」をつくろう!!
日 程 7月2日(土) コープみなし 12人
7月9日(土) コープ真美ヶ丘 12人
7月16日(土) コープ六条 12人
7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名とも氏名(ふりがな)・学年・電話番号を記入ください。)

締 切 6月14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。

⑭ 賢い主婦の働き方 103万、106万、130万の壁

社会保険の壁とは?今年10月に社会保険適用改正が始まります。知って得する主婦の働き方について、働く主婦の気になる疑問をならコープLPAの会講師と一緒に考えましょう。

日 時 6月21日(火) 10時~12時
場 所 コープ朱雀会議室
定 員 20人 参加費 無料 保 育 なし
申 込 CSR組織広報部まで ☎0742-34-8735(月~金・9時~18時)

⑮ コープくらしの法律相談会

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 6月25日(土) 10時~13時
1人30分以内(先着受付順6人まで)
場 所 コープ真美ヶ丘集会室
申 込 6月6日(月)9時~6月24日(金)12時までに人事総務部
☎0742-34-8731(月~土・9時~18時)まで

⑯ 憲法学習会 ナチ独裁を生んだ「緊急事態条項」

「改憲はナチスの手口に学べ」という言葉が現実のものとなりつつあります。「緊急事態条項」の危険性についてわかりやすくお話しします。
主 催 ならコープ平和の会 日 時 6月18日(土) 10時~12時
場 所 Dコープいごま3階集会室 ※直接会場にきてください。
講 師 大川勇氏(京都大学 人間・環境学研究科教授)
問合せ CSR組織広報部まで ☎0742-34-8735(月~金・9時~18時)

電力小売自由化—再生可能エネルギー普及への道

4月から始まった電力小売自由化は、大手電力会社にくわえ、さまざまな企業が参入しました。料金プランなどに加え、電源の発電方法やサービスなど多くの観点から電力会社を選ぶことができる点で注目されています。電力小売自由化は市場競争を伴いますので、私たち消費者が再生可能エネルギーを電源とする電気を望めば、電力会社はそのエネルギー供給に努めることが期待されます。化石燃料から再生可能エネルギー時代到来への幕開けとなるか。ならコープのエネルギー政策を見ながら、電力小売自由化による持続可能な地域社会への可能性を考えてみましょう。

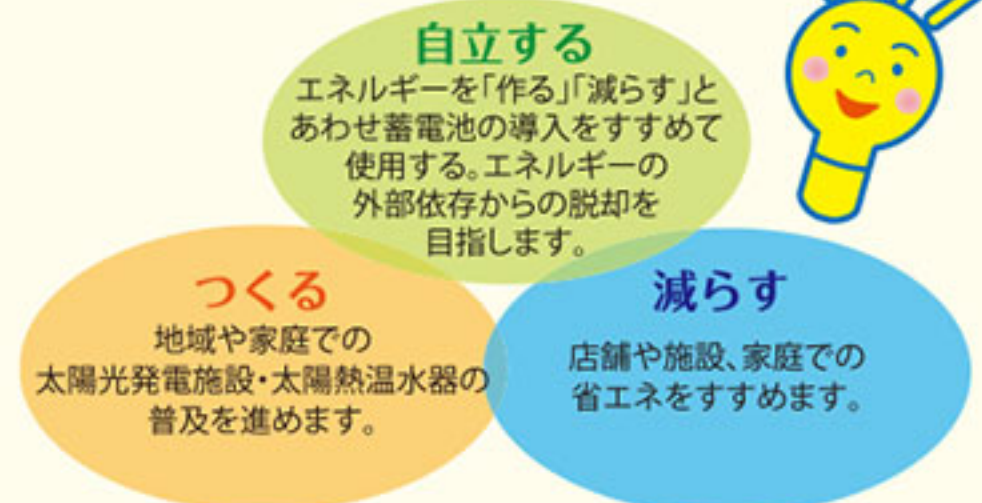
ならコープの
エネルギー政策

ならコープでは2014年にエネルギー政策を策定し、原子力発電への依存を段階的に軽減、原子力発電に頼らない社会への転換をめざし、積極的に再生可能エネルギーを活用することや、再生可能エネルギーに関心をもつ各種団体と連携し、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、取り組んできました。



▲東吉野「つくばね発電所」の施工現場

ならコープでは、
エネルギー政策を実現するための
基本3原則を定めます。



施設・太陽熱利用機器の普及など再生可能エネルギーを広げる運動をすすめます。また、ならコープグループの事業所向け大口電気供給については2016年度中に子会社である株式会社CWSが実施し、組合員向け電気供給は2017年度中の開始をめざし、準備をすすめています。

電力小売自由化で何が
変わるのでしょうか？

2016年4月からはいよいよ電力自由化が始まりました。「電力自由化」になると、今までの大手電力会社以外からも電気を買うことができるとなります。

自分のライフスタイルにあった電気料金プランを選んだり、再生可能エネルギーを多く取り入れている電力会社を選んだり・・・消費者に



としては、選択肢が広がりました。電気はこれまで公共性が高いため、料金などに規制がかけられる一方、大手電力会社は地域ごとに競争がない守られた環境で事業を行っていました。電力小売自由化によって消費者が電気を選べるようにすることで、事業者同士が競争し、サービスが良くなっていくことが期待されます。

電力小売自由化では、私たち消費者の役割がとても大切になります。消費者がどんな電気やサービスを選択するかが、電力会社へのメッセージとなります。私たちが電気に望むもの、電力会社に期待することはどんなことでしょうか？

電気の品質はどの電力会社から購入しても同じです。しかし電気事業者によって電源調達先はさまざまです。電気事業者を選ぶときにぜひ「どんな発電方法の電気を扱っているのか？」という項目を入れて選んでみてください。

電気は使う場面ではとても「クリーン」なエネルギーに見えます。しかし、みなさんすでにご存じのように、電気を「つくる」場面（発電所）ではいろいろなごみが出されています。火力発電所では地球温暖化の原因物質であるCO₂が排出、原子力発電所では放射性廃棄物の処理をどのように行うかが大きな問題となっています。

再生可能エネルギーです。ヨーロッパやアメリカなどではすでに30%から40%が再生可能エネルギーという国や地域がたくさんあるのですが、日本での再生可能エネルギーの割合はまだ12%程度しかありません。しかし、私たちが「再生可能エネルギーの電気を使いたい」というメッセージをしっかり伝えていくと、電力会社は少しずつ再生可能エネルギーを増やしていくことでしょう。

電力自由化 学習会 要申込

電力会社を選ぶことを通じて、地球温暖化問題や再生可能エネルギーの活用について一緒に考えてみませんか？

日時 6月17日(金)10時～12時
会場 やまと郡山城ホール
文化会館A・B・C会議室
申込締切 6月10日(金)
講演 「電力自由化で変わる消費者の暮らし」
講師 日本生活協同組合連合会 環境事業推進部
定員 100名(応募多数の場合は抽選)



再生可能エネルギーには



電力小売自由化 Q & A

- Q** 電力会社を変更するにはどうしたらよいの？
A お手元に現在登録している電力会社の請求書を準備し、新しく契約をする電力会社に連絡をします。お客様番号や供給地点特定番号が必要になります。
- Q** 新たな電気メーター(スマートメーター)に変えないといけないと聞きましたがどうしたら良いですか？
A 利用者側で機器を変更する必要はありません。メーターの取り換えが必要な場合は、費用は電力会社の負担で実施します。
- Q** 新しい会社だと倒産や、停電が心配です。
A 万が一電気が不足した場合は他の電力会社が電気を提供しますので停電するようなことはありません。
- Q** 全家庭で契約の見直しが必要なの？
A 見直しは個人の判断です。現在の電力会社で利用したい場合はそのまま利用し続けることができます。現時点で選びたい電力会社がない場合も同様に現在の電力会社を継続して利用できます。

PRESENT 要申込

『電力自由化がはじまります』冊子を先着50名に進呈します。
発行：自然エネルギーで豊かな日本を創ろう！アクション



電力自由化について
わかりやすく
説明しています。

下記二次元バーコードからも
ダウンロードできます。





【レシピ監修後記】

今回は「CO・OPちいさなかため絹ごし」を使った、「豆腐餡掛けバァーラ」を作ってみました。豆腐の命は大豆と水で決まると言っても過言ではありません。株式会社 山食さんの「CO・OPちいさなかため絹ごし」は、甘みがあり調味料がなくてもいただける濃厚な味なので、そのままいただいても美味しく、豆腐調理にも適した食材です。ちなみに、「バァーラ」はイタリア語でまるいボールという意味です。

CO・OPちいさなかため絹ごし 豆腐餡掛けバァーラ(2人分)

材料

CO・OP ちいさなかため絹ごし2パック
人参6センチ、椎茸小2枚、ぎんなん(缶詰)8個、糸唐辛子適量、
白髪ねぎ適量、キクラゲ小2枚、おろし山芋(または長芋)大さじ1、
卵2個、小麦粉適量、パン粉適量、片栗粉大さじ1、揚げ油適量
調味料:塩小さじ1/2、砂糖大さじ1/2

和風ソースの材料と作り方

鰹だし大さじ5、みりん大さじ1、濃口しょうゆ大さじ1、
ウスターソース大さじ1を合わせて火にかけ、
片栗粉小さじ2を大さじ1の水で溶きとろみをつける。

作り方

- ① 人参、椎茸は千切り、ぎんなんは2等分、キクラゲは湯に浸して15分程度置いてから千切りにする。人参、椎茸、ぎんなん、キクラゲを茹でる。
- ② 「CO・OP ちいさなかため絹ごし」を適当に切って茹で、ザルに上げ冷めるまで置き、しっかり水分を切る。
※注意:水分が多く残ると、丸められない。
- ③ ②をフードプロセッサーにかけ、ボールに移して塩小さじ1/2と砂糖大さじ1/2で下味をつける(フードプロセッサーを使わない時は②の豆腐をザルでこす)。
- ④ ③に①とおろし山芋(または長芋)を混ぜ一晩冷蔵庫に置く。翌朝丸状に取り、溶き卵、小麦粉、パン粉の順につけて油で揚げる(作ってすぐは柔らかいので、一晩寝かすと丸に取りやすい)。
- ⑤ ④を器に盛り和風ソースをかける。

今回紹介した株式会社山食さんの「CO・OP ちいさなかため絹ごし」を使った美味しいお料理をご紹介します。

豆腐料理

素材を活かすプロの技



〈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 のむのむ乳酸菌飲料+Ca

「わたしのイチオシ」は生協の飲料、《のむのむ》です。中エリアのイベントで行った人気投票でも子どもから大人まで幅広い支持を集め1位に輝いた実力派。冷蔵庫にあるとつい手が出ちゃいます」

共 店 次回案内予定:「毎週企画」

商品特長 生きたまま腸に届くL.カゼイ菌を使用した、カルシウム配合飲み切りサイズの乳製品乳酸菌飲料です。



共...共同購入・個配取扱商品 店...店舗取扱商品

- ★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(意見・要望など)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。)でも見る事ができます。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/>

登録募集中!



今回の商品紹介



co・op絹とうふ
次回案内予定/6月5日

co・op
ちいさなかため絹ごし
次回案内予定/毎週企画

共同購入・店舗

共同購入・店舗