

August 2016

8

Vol.487

Take Free

ご自由にお取りください

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。

CO・OP商品探訪

ならコープ組合員の声からできた画期的商品

CO・OP

ねじり糸こんにゃく

今月のお知らせ
今月の掲示板
インフォメーション



と聞けば、テレビCMなどで聞き覚えがあるだろう。糸こんにゃくをねじってつくったこの商品は昭和63年、ならコープ組合員の声から生まれた。当時は板、糸こんにゃくが主流の時代だったが、工場見学に訪れた組合員の「糸こんにゃくを束にまとめると味がよくしみ、とても食感がよい」といった一言から商品化への挑戦が始まったという。

ほめて、味しみもいい。発売後すぐ人気商品となり、一般向け販売のナショナルブランド「こんにゃく発表」もたちまち全国に知れわたった。

手間を惜しまない品質

この「ねじり糸こんにゃく」を作っているのは榎原工場。まず、こんにゃく芋をすりおろしたものと、芋から必要な成分だけを抽出したこんにゃく粉を半々の割合で入れ、水を加えながら色ムラをなくするための海藻粉

CO・OP ねじり 糸こんにゃく

ならコープ組合員の声からできた
画期的商品



奈良発全国に
馳せる思い

昔からなじみのある食材で、食べるとなぜか「ほっ」とする「こんにゃく」。ご存知の通り、低カロリーで食物繊維が多く、お腹の中も掃除してくれるのだから、日々の食事にうまく取り入れたい食材だ。

「CO・OPねじり糸こんにゃく」
「CO・OP生いも板こんにゃく」
「CO・OP生いもカット糸こんにゃく」などを製造する「株式会社若草食品」は広陵町に本社と本社工場を置く。



〔産地〕
奈良県北葛城郡広陵町
株式会社 若草食品
奈良県北葛城郡広陵町大字南字井原178

昭和17年10月に創業者の上杉仙吉氏が榎原市に上杉商店を設立。昭和59年に社名を改称し、翌年広陵町に本社工場を完成させた。「社名の『若草』は奈良が大いに盛り上がった『わかくさ国体』（同59年）にあやかるとともに、若草山のように全国に社名を広めたいという思いを込めた」と、常務取締役の上杉和義さんは話す。

「ねじり糸こんにゃく」と聞いてもピンとこない人も「こんにゃく発表」



①原料となるこんにゃく芋



②こんにゃく芋をすり機に入れて練る



③さらに水を加えて練り糊状に



国産原料へのこだわり



④糊状になったこんにゃく芋はホースを伝って次の工程へ



⑤マンナン等必要成分を抽出したこんにゃく粉を入れ、水を加えながら色ムラをなくすための海藻粉を混ぜる



⑦1時間後パイプを伝ってきたこんにゃく、この後凝固用の水酸化カルシウム水溶液を加える



⑧水酸化カルシウム水溶液を注入後、次の工程へ



⑨ノズルから66本もの糸こんにゃくにゃくが!



⑩工場内の壁際などに張り巡らされた100mの透明温水パイプを流れる間にボイル、そして糸こんにゃくにゃくが結着



⑪66本の糸こんにゃくにゃくがねじられながら1本の太いねじりこんにゃくにゃくへ



⑫5cmにカットされ袋詰めへ



⑬ラインを流れるCO・OPねじり糸こんにゃくにゃく、商品をしっかり確認



⑭箱詰めから…いざ、店頭へ



今回の商品紹介

co-op
ねじり糸こんにゃくにゃく
次回案内予定/9月2回

共同購入・店舗

こんにゃくの豆知識

こんにゃくとダイエット

こんにゃくに多く含まれる食物繊維は、水分を含むと膨張するため少量でもお腹は満足、おまけに低カロリーとあってダイエットに適しているといえます。また、便秘解消への効果も期待されますが、他の栄養素が少なく、栄養不足には注意が必要。



バーベキューに最適

おでんや鍋のイメージが強いが、油との親和性はよく、アクが抜けるので炒め物などにもってこい。切ってから水に3時間漬ければ臭みは取れるという。



日本だけの食べ物

こんにゃく芋は東南アジアで盛んに作られるが、こんにゃくに加工して習慣的に食べるのは日本だけ。食に手間ひまを惜しまない国民性を反映しているのかもしれない。



手間ひまがかかっている。
一方、本社工場では「生いも板こんにゃく」と「生いも糸こんにゃく」など商品ラインナップの約7割を製造。これらはコープ商品のみ芋100%を徹底し、おいしさを届けている。
心掛けるのは「安定した品質」。コープ組合員の声に耳を傾け、手間を惜しまない作業を続けている。



⑥1時間程度ねかせて放置

商品プレゼント

今回ご紹介した株式会社若草食品さんからのご協賛で、糸こんにゃくの東が口の中でほどける感覚と味の染み込みが絶妙の「CO・OPねじり糸こんにゃくにゃく」、芋100%がおいしさを引き立たせる「CO・OP生いも板こんにゃくにゃく」「CO・OP生いもカット糸こんにゃくにゃく」、さらに「CO・OPさしみこんにゃくにゃく」「CO・OPあく抜き不要ミニ板こんにゃくにゃく」各2袋ずつをセットにした特別商品を10名様にプレゼントします。奈良発全国ブランドの醍醐味を是非味わってください。※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。(7月31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)

5月号プレゼント「三輪素麺・蔵出古品(くらしひねもの)」の当選者は...

幡鎌 真理さん(奈良市)・岡本 茜さん(生駒市)・池田 新子さん(大和郡山市)・薄出 淳さん(王寺町)・米田 緑さん(奈良市)・吉田 美紀さん(橿原市)・中谷 久美子さん(橿原市)・赤堀 知子さん(天理市)・藤田 みゆきさん(三郷町)・太田 裕美子さん(橿原市)でした。おめでとうございます。(応募総数159通)



2015年度 環境活動報告ダイジェスト

私たちのくらしで大きく依存している化石燃料や原子力は、CO₂排出による地球温暖化、資源枯渇問題、環境汚染等のリスクがあり、持続可能なエネルギー源とは言えません。2015年12月、COP21（気候変動枠組条約第21回締約国会議）での「パリ協定」により、先進国・途上国にかかわらず、すべての国が温室効果ガスの排出削減に取り組むこと、そして産業革命前からの気温上昇を2℃より低く抑制し、1.5℃未満とする目標が掲げられました。ならコープは、「2020年に向けた新環境政策」で創立以来の基本方針を確認して、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環境にやさしい地域づくりをすすめています。

1 事業活動における 二酸化炭素排出量削減の 取り組み

2015年度、温室効果ガス排出総量数値目標は、2005年度対比19.4%削減の到達（2020年度到達目標、2005年対比30%削減）となりました。BDF車両の拡大、営業用電動自動車の導入、コープい

まごの店内照明・7店舗・2支所の街灯をLED化し、省エネルギーへの施設更新をおこないました。

2 太陽光発電 システムの拡大

2015年度のならコープグループ太陽光発電は通年で稼働し、1,196,887kWh（前年比227.9%）を発電し、CO₂排出量削減効果は506tとなりました。6月には、特定目的会社（株）コープエナジーならを設立し、ならコープ5事業所（コープ朱雀、ディアースコープたつたがわ、コープみなし、西奈良支所、桜井支所）に計975kW、2016年3月には田原本物流センター・東棟低温センターで444kWの太陽光発電システムを設置し、ならコープグループで合計2,192kWの発電容量となりました。年間を通じて稼働した場合、一般家庭電力使用量約600軒分に相当する225万kWhを発電する見込みです。

3 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

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発電システムへの転換をめざし、太陽光・小水力などの再生可能エネルギー発電などをはじめとする、新しい時代に対応したエネルギー分野での行政・団体との連携や取り組みをすすめました。（株）CWSでは、なら

コープ事業所への大口電気供給の開始準備、ならコープは、2017年度の組合員向け電気供給開始に向けた準備をすすめています。

4 車両燃料使用量

車両燃料（ガソリン・軽油・LPG）使用量は408,958ℓ（前年比

94.0%）となり、CO₂排出量は前年比30tの削減となりました。田原本支所へのバイオディーゼル（BDF）タンク設置とBDF車輛18台の導入、避難所指定の事業所を中心に充電設備と15台の電気自動車（BDF）を配置しました。環境への配慮だけでなく、災害時の事業継続計画の観点からも2017年度までに合計50台の電気自動車の導入を計画します。



ならコープ事業所への
電気自動車、
給電スタンド配備

5 事業系廃棄物削減の 取り組み

事業系廃棄物は463t（前年比89.9%）となり、前年から約53t削減しました。生鮮商品の商品点検強化や、事業所での廃棄ゼロキャンペーン、在庫カット徹底キャンペーンなどに取り組み、在庫管理商品や予備商品の一部を他団体へ提供することで食品ロスの削減に努めました。また農産加工センターの生ごみリサイクルは、（株）ハートフルコープならに委託し、年間約24tの生ごみがリサイクル

6 吉野の森と水を 守るための募金活動

里山の再生をおこなうことを目的に、森づくり事業として2009年度から「吉野の森と水を守るための

募金活動」を継続しています。2015年度も「奈良県産品のひかり」の利用によって集まった募金1,078,100円により、10月31日に大淀町平畑運動公園で大淀町、JAならけん、奈良県森林組合連合会、ならコープが連携し、総勢60人が広葉樹80本を植樹しました。大淀町での5年間の取り組みでは、のべ445本の植樹となり、吉野の豊かな森と水を守り、子どもたちに受け継ぐことの大切さを考える機会となりました。

7 組合員とともに すすめた環境活動

- ①ならコープは、創立期から省資源、ごみの減量の取り組みとして買物袋持参運動「マイバッグキャンペーン」に取り組みんでいます。昨年度も持参率95.0%と高い水準を維持できました。レジ袋代金1枚5円をもとに、2015年度は24の環境保全活動団体に対し119万8,000円の助成をおこないました。
- ②4月に国営飛鳥歴史公園石舞台地区で開催した「アースデー2015 inなら」では、「新環境政策」「エネルギー政策」「吉野共生プロジェクト」「菜の花エコプロジェクト」について約2,000人の参加者にお知らせしました。
- ③菜の花エコプロジェクトでは地域団体などと連携して菜の花の栽培に取り組みとともに、菜の花まつりを4月に西畑で実施、270人



菜の花まつり（菜の花エコプロジェクト）



アースデー2015 inなら

- ④2015年度の使用済でんばら油回収は、のべ1,985人の参加で、4,318ℓ回収できました。ディアースコープいこまでは、回収作業の負担軽減としてペットボトルによる回収の実験を開始し、回収方法の周知をすすめました。
- ⑤エネルギー政策に基づき「家庭の節電・省エネ、くらし方の見直し」などに取り組みしました。また環境測定活動は、組合員モニター310人が酸性雨、二酸化窒素、河川CODの測定を県下30市町村で実施し、24年連続して地域の身近な環境を知る機会として取り組みを継続しています。

の参加がありました。「菜の花クラブ」による菜の花栽培は、のべ205人が参加し、菜の花の手入れや芋掘体験などを実施しました。



「奥大和ゆうゆう祭2016」 (奥大和ゆうゆう祭開催協議会主催)が開催されます。

奈良県南部東部地域(19市町村)の特産品が一堂に集まり、生産・販売の振興を図るとともに、地域の風土・歴史・文化に根ざした魅力を発信するために「奥大和ゆうゆう祭2016」が、10月1日(土)前夜祭16時~20時・10月2日(日)10時~16時に吉野町河川敷メイン会場および周辺にて開催されます。ならコープも「奥大和ゆうゆう祭」の奥大和ゆうゆう祭 開催協議会メンバーとして参画し、独自企画のウォークや抽選会、物産展を出展します。詳細は別チラシ(8月29日~配布)参照の上、ぜひご参加ください。



奥大和ゆうゆう祭(2015年宇陀市)

<お詫びと訂正>

あをがき7月号第44回通常総代会(特別報告)P8記載「剰余金処分の状況」の日付を誤っておりまして。
誤(2016年6月10日)→正(2016年6月14日)
お詫びして訂正させていただきます。

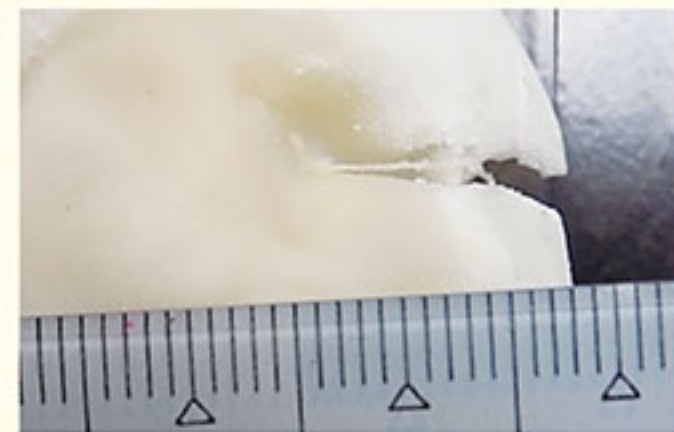


『生餃子』餃子から 白い糸の様なものが。これは何?



異物は「豚肉のスジ」でした。原料豚肉をスライス・カット・ミンチにするまでに細かく切断されずに残ってしまい、機械で餃子に成型する際に、皮からはみ出していたものを発見できなかったと思われます。誠に申し訳ございません。

現物をメーカーでも確認し、スライサーと挽肉機の刃の研磨作業手順の再教育を実施しました。また検品工程では漏れの無い全数検品の徹底を要請しました。



『国産若鶏筋切りささみ(バラ凍結)』 購入して間がないのに、冷凍焼け。 大丈夫?



本品は製造工程の筋切り後、-35℃で約6分間、急速凍結しており、凍結までの時間が短い為に鮮度保持に効果があります。筋肉繊維の破壊が少ないため、解凍後ドリップ(しみ出す肉汁)が少なく旨みが流れ出さない等のメリットがあります。冷凍後、外観は薄いピンク色もしくは白色に近い商品に仕上がる傾向があります。この違いをお感じになり、このたびのお申し出をいただいたものと考えられました。安心して召し上がってください。



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。

6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	2社の取引先と生産者	小川珈琲(株)(加工食品)、(株)丸久小山園(加工食品)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	3社の取引先	森屋食品(株)(水産)、(株)味の和路(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	3コープネット68人が、JAならけん治道産直出荷グループ、一正蒲鉾(株)、(有)なかむら農園の見学を実施しました。

「安心・安全“なら”見守りネットワーク事業協定」を 締結しました。

7月12日(火)ならコープは奈良市と「安心・安全“なら”見守りネットワーク事業協定」を締結しました。

ならコープでは、奈良県と「連携と協力に関する包括協定」の締結をはじめ、高齢社会に向け各自治体との「地域における見守り活動」に関する連携強化をすすめています。

この協定は、地域の安全や安心のため、見守りに協力する企業や事業者が、通常業務の範囲内で、何か異変を感じたり、気になることを発見した時に、緊急連絡先に連絡するとともに、行政をはじめ必要な機関へ連絡することで、何重にもつながる地域での見守り体制の構築をめざしています。



奈良市安心・安全“なら”見守りネットワーク事業協定締結式

ミャンマースタディツアー報告会 を開催しました。

7月1日(金)コープみみなしでミャンマースタディツアー報告会が開催されました。2月のスタディツアーに参加された杉木愛子氏(ならコープwithユニセフの会)が見たミャンマーの現状とユニセフの取り組みについて話され、34人が耳を傾けました。ならコープでは、日本ユニセフ協会(国連児童基金)を通じて、1996年から2014年までラオス指定募金に取り組み、一定の成果をあげることができました。2015年度からは指定募金として「ミャンマーの女性と子どものための栄養支援プログラム」にしています。

※ミャンマーでは衛生、栄養の教育と環境改善に向けたボランティア育成資金が必要です。引き続きミャンマー指定募金へのご協力をお願いいたします。



コープなんごう のオープン準備をすすめています。

2016年11月(予定)に12年ぶりの出店となる新店舗コープなんごうが近鉄築山駅北側(大和高田市大字大谷)にオープンします。オープンにあたり新店開設委員会での協議をはじめ、地域の組合員とともに新店を盛り上げていこうと「コープなんごう盛り上げ隊」が結成され、現在60人の組合員が登録・活動されています。コープなんごう盛り上げ隊による地域でのお知らせ活動や試食会、また地域一斉訪問などを継続し、組合員・地域に愛されるお店となるよう取り組んでいます。



コープなんごう盛り上げ隊による試食会の様子(5月)

eフレンズの 注文締切時間を延長!

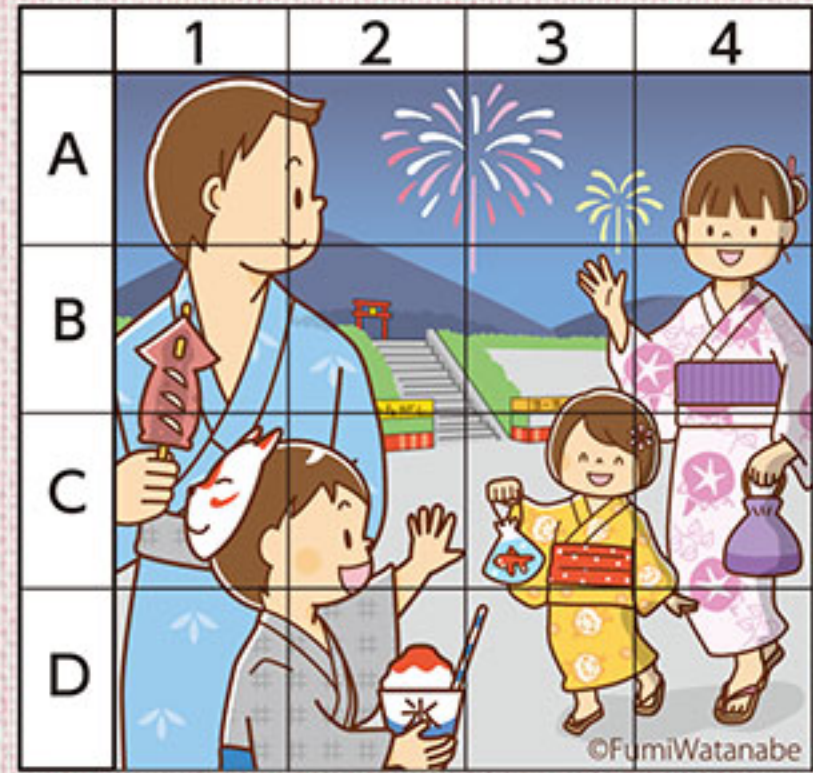
「eフレンズの締切時間を延長してほしい」という声を受け、7/25~7/29注文分[8月1回企画(8/1~8/5お届け分)]から注文締切時間の延長をおこないました。従来は、注文書提出日の翌日23:59締切でしたが、7月25日(月)からは注文書提出日の翌日25:00までに変更となりました。またマイボイスコールも同様に注文締切時間を延長しております。ぜひご活用ください。

夏の節電に、 8月は店舗でクールシェア!

エネルギー問題や環境問題を考え、家庭での節電にご協力いただくため、地域や家庭で涼しい場所を共有する「クールシェア」(店舗エコキャンペーン)を実施します。店内でゆっくりくつろげる空間づくりを実施します。来店者には「エコキャンペーンカード」を発行し、来店毎(1日1回)に押印します。20回以上、10回以上の来店者にプレゼントをご用意します。多くの方のご来店をお待ちしております。

抽選で20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」や「B-2」というように書いてください。

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らない。
今月の間違いは「4カ所」です。よく見て探してね!

6月号のクイズの答えは
「A-1・B-4・C-2・D-1」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325通でした。

当 選 者

- 辻 君代さん(奈良市)
- 三浦 弘子さん(葛城市)
- 工藤 久美子さん(香芝市)
- 植村 直子さん(奈良市)
- 諏訪園 由美子さん(香芝市)
- 藤本 友佳子さん(橿原市)
- 近藤 敬子さん(香芝市)
- 松本 みゆきさん(宇陀市)
- 平島 美保子さん(川西町)
- 畑野 瑞穂さん(大和郡山市)

まちがいがし「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)

8月31日の消印まで有効です。

先日、卒業して〇〇年、前の同窓

生駒市 Y・K

心はすっかり学生気分

介護施設で働いています。利用者の方がこまどりの便のカタログを持って来て注文書を書いていきます。職員も皆利用しているもので、どれがおいしいか・など、とても盛り上がりがあります。コープの商品はハズレがありません。それぞれ思いのある商品を教え合っています。

商品を教え合っています

奈良市 Y・Y



来春までまだ半年以上ありますから、少しずつお留守番の練習と家での約束(帰ったら鍵をかけ、ピ

短時間なら留守番も

橿原市 A・K

まずはお母さんが新しい職場を見つけて頑張りたいと思っています。

私は学習塾に勤めています。通って来るお子さんの中には共働きの家庭が多く、お迎えに祖父母が来て下さる事も多々あります。小学生の子も数人いますが、疲れているのか学習中居眠りしてしまう子が多いです。まずは今の職場に時間短縮をお願いをしてください。習い事といっても週1、2回の所が多いので2、3カ所かけ持ちする事になると月謝もバカにならない金額になるでしょうし、何より子供さんの負担も大きいと思いますよ。厳しいかもしれませんが、職場に理解が得られないならお子さんに頑張りを求める前にお母さんが新しい職場を見つけて頑張りたいと思っています。

自立心養うことも大切

大和郡山市 O・T

小学1年生のお子さんを学童保育に！とお考えは大賛成です。多くの子どもたちと交わることが人としての成長にかかせないと同時に父さんお母さんを家で待つ間に自立心を養うことも本当に必要ですね。約1時間のあいだに何をさせるか、それはもちろん、自分で計画たてさせることもよいでしょうが、家族の一員としての責任感を育ててやってください。例えば、夕方せんたく物を取り入れて各々の分ごとにたたみ、陽の光りの匂いのかき大

制度を上手く使って

大和高田市 K・Y

子育て支援のお手伝いをしていきます。夫婦フルタイムで働かれています。家庭は多いです。子供が小学1年生であればとても不安あるでしょうね。私も同じケースの支援を担当していて、学童保育へ子供さんを迎えに行き、習い事の場所まで送っていきます。その間に下の子供さんを保育所へ迎えに行き、習い事終わる時間に迎えに行き、家まで送っていきます。子育て支援にかかる費用も会社が負担してくれる所もあるので利用できる制度を使ってお上手に子育てと両立させてみてはどうですか？

電力自由化もつと勉強

生駒市 K・Y

電力自由化の記事おもしろかったです。4月から別の会社からの電力供給に換えたのですが、調達先のことは考えていませんでした。勉強しないとだめだと思いました。

また始めることに

奈良市 U・N

消費税が8%に上がったのをき

親子2代で飲めるなんて

五條市 U・T

子どもの頃、実家でよく買っていたミックスキャロットジュースをなつかしく思い、注文してみました。だ

新しい料理が並ぶように

香芝市 F・N

コープをはじめ、スーパーでしか購入しなかった食品や野菜を買うようになり、日常の食事に新しい料理が並ぶようになりました！毎週コープが届くのが楽しみです。この頃好きなのは、冷凍枝豆です。

試飲会で楽しいひと時

奈良市 O・N

先日木津の商品試食に初参加させていただきました。大人数に圧倒されながら、定年を迎えた主人と2人楽しい、美味しい一時を過ごさせていただきました。大好きな治道トマトやコンニャク、南部どりetcを購入、夜もまた楽しめました。

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。

離婚して10年余り、仕事に興味にと張りながら2人の子供を独立、結婚させて一息ついた50代半ばのこの頃、気力体力の衰えか、老後を悲観してか、何もかもイヤになり、憂鬱です。同じようなおひとりさま、どうかアドバイスをお願いします。(大和高田市 U.I)

▲「おたすけVoice!!」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:8月31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)



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れる予定ですが、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、上手くできるのか心配です。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。

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。



① 夏休み親子エコエネルギー企画

要申込 先着順

工作でソーラーランタンをつくってみよう! & 家庭のエネルギーの上手な使い方を学ぼう!

日時 8月26日(金) 10時~11時30分
会場 奈良県橿原文化会館会議室
内容 牛乳パックを使ったオリジナルデザインソーラーランタンづくりとクイズで学ぶ家庭のエネルギー
定員 親子30組(先着順) 小学1~6年生
締切 8月12日(金)
参加費 1,000円
持ち物 子ども...牛乳パック、カッターナイフ、はさみ
 保護者...電気・ガスの検針票

(省エネを考える材料として)

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



「オリジナルソーラーランタン(作品例)」

② 第17回あすなろ納涼祭

無料

あすなろ苑で開催する納涼祭です。さまざまな催しで、おこさまからご年配の方まで、みんなで楽しんでいただけます。是非ご参加ください。

日時 8月27日(土) 16時30分~19時30分
場所 あすなろ苑玄関前駐車場
 ※会場へは公共交通機関でのご来場をお願いします。
問合せ 協同福祉会あすなろ苑
 ☎0743-57-1165(担当:中村)



③ 福祉ボランティア入門講座

要申込 先着順 無料

テーマ 聞こえないって何? 手話で話してみよう!
 聴覚障がいの方のくらしとは? あわせて簡単な手話も学びます。親子の参加もお待ちしております。
日時 8月30日(火) 10時~12時
会場 内膳町自治会館すみれホール4階洋室シクラメンA
講師 松田晃子氏(手話通訳者がつきます)
定員 30人 **保育** あり(8ヵ月~)
申込 CSR組織広報部
 ☎0742-34-8735(月~金・9時~18時)

④ ピースアクションinなら2016 「私たちの未来の選択!核兵器のない平和な世界」

要申込 無料

核兵器廃絶に向け、戦争と被爆を知る世代と知らない世代、そして次の世代へと平和の願いをつなげていきましょう。

日程 9月17日(土) 14時~16時30分
会場 奈良県社会福祉総合センター 5階 大会議室
 (近鉄 畝傍御陵前駅東出口より徒歩3分)
定員 100人
保育 あり(8ヵ月~)
講師 中村桂子氏(長崎大学核兵器廃絶研究センター准教授)
主催 ピースアクションをすすめる会
後援 奈良県、橿原市
申込・問合せ CSR組織広報部
 ☎0742-34-8735
 (月~金・9時~18時)



中村桂子氏

⑤ 「コープたすけあいの会 (有償たすけあい活動)」説明会

要申込

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 8月19日(金) 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 CSR組織広報部
 コープたすけあいの会事務局
 (日程以外でも問合せ可)
 ☎0742-35-1183(月~金・9時~17時)

⑥ 私たちは忘れない~ 「東北応援バス」企画のお知らせ

要申込 抽選

被災地の今を知り、応援するための企画です。

第5回目 9月16日(金)~19日(月)
旅行代金 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でお願いします。
募集人数 30人(3生協の合計数です)
参加対象 組合員さん及びその家族で複数参加可。
行程概要 【4日間】おおさかバルコプ本部(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)~
締切 8月19日(金)
備考 おおさかバルコプ本部到着(朝8時頃予定)
 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☎0742-34-8731(月~土・9時~18時)

生活協同組合おおさかバルコプ 大阪府知事登録旅行業
 第2-1360号総合旅行業務取扱管理者 山根洋子

⑦ 9月の子ども料理教室

要申込 抽選

「鶏肉の甘辛焼き」「花巻き蒸しパン(花巻)」をつくろう!!
日程 9月 3日(土) コープみみなし 12人
 9月10日(土) コープ真美ヶ丘 12人
 9月17日(土) コープ六条 12人
 9月24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。
申込 調理実習中は保護者の同伴はご遠慮ください。
 往復はがきに、組合員番号・(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、下記まで送付ください。
 〒630-8503 ならコープCSR組織広報部
 「子ども料理教室」宛にお送りください。
 (1枚のはがきで2人まで申込可。2人共組合員番号・氏名(ふりがな)・学年・電話番号を記入ください。)
締切 8月16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。

Information



インフォメーション

⑧ コープ会を開きませんか?

要申込

同じ中学校区に住む3人以上の組合員が集まってコープから定期的(月1回程度)に届くオススメ商品とくらしの関心事の情報を囲んでおしゃべりませんか。開催はみなさんの都合のよい日でOKです。活動期間は2016年3月まで。メンバーのうち1人を連絡係(共同購入、個配、荷受ハウスを利用中の方)と決めてください。
 事前登録制ですので、詳しくは下記まで。
申込・問合せ CSR組織広報部 ☎0742-34-8735
 (月~金9時~18時) ※随時受付中



⑨ コープくらしの法律相談会

要申込 先着順 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 8月27日(土) 10時~13時
会場 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)
受付 8月1日(月) 9時~8月26日(金) 12時まで
申込・問合せ 人事総務部
 ☎0742-34-8731(月~土・9時~18時)

⑩ フクシマ原発事故から5年、 その後の放射能の健康への影響は?

無料

福島原発事故から5年、現状はどのようなになっているのでしょうか。放射線の内部被曝から子どもを守る活動をされている西大寺の小児科医・入江紀夫先生から最新データをもとに、お話を伺います。
日時 9月11日(日) 13時30分~15時
会場 吉田病院 大会議室(奈良市西大寺赤田町1-7-1)
 駐車場有 近鉄菖蒲池駅より徒歩15分
講師 入江紀夫氏(医療問題研究会・小児科医)
主催 ならコープ平和の会 **共催** 吉田病院 平和を守る委員会
問合せ 大川 薫(☎0742-41-7600)
 申込不要・参加費不要、直接会場にお越しください。



吉野共生
プロジェクト

吉野事業所が 事業開始

吉野地域の活性化をめざす「吉野共生プロジェクト」のもと、吉野事業所が5月10日に完成し、事業を開始しました。豊富な天然水を活用した宅配水事業をはじめ地元農作物の集荷事業などを行っています。また、障がい者の一般就労に向けた支援施設としての役割も担っています。今後、天然水を利用した農産物の水耕栽培事業など新たな取り組みも始まります。

◆プロジェクトの拠点施設

「ならの元気は吉野から」を合言葉に、ならコープが取り組む「吉野共生プロジェクト」。吉野地域の環境保全や地域産業振興、雇用創出に向けた取り組みが進められていて、吉野事業所はその拠点施設となります。運営は、ならコープ100%出資子会社の株式会社ハートフルコープよしの（宮高達也代表取締役）がおこなっています。

◆宅配水事業が本格始動

吉野の大きな魅力の一つは、山々に育まれた豊富な水資源。吉野事業所では、湧水を利用した「奈良 桜よしの天然水」の宅配水事業をおこなっています。近くの竜門岳付近から湧き出る透明度の高い天然水を直接引き込み、フィルタで濾（ろ）過。採水した時のそのままの透明感を味わってもらえるよう、120度の熱殺菌処理だけを施し、ボトルリングしていきます。

◆農産物集荷や水耕栽培も

このほか吉野事業所では、近年増えている耕作放棄地を再生するため、地元農家の農産物集荷事業も行っています。現在、約30軒の登録農家があり、集荷された野菜は一部のならコープ店舗の「農産物直売所」で販売されています。



天然水を使った水耕栽培（イメージ）

また、天然水を利用した水耕栽培事業にも取り組みます。フリルレタスや大和まなを栽培する予定です。1日あたり300〜400株の収穫を計画しています。9月からの種付けをめざし、準備が進められています。このほか、事業所敷地

「安心・安全のこだわり」



①エアシャワーでほこりを取り除きます



②製品水を熱で殺菌します。



③異物混入・水量の確認を行います。



④ボトル洗浄液の数値点検を行います。

混ざり気のない、透きとおったおいしさを味わってもらおうと、シンプルな加工となっています。pH検査など数種類の検査をおこない、「安心・安全」にもこだわっています。「口あたりも良く、料理用にも適しています」と話すのは、同事業所の上田広志事業部長。「大自然の恵みである吉野の湧水（ナチュラルミネラルウォーター）が手頃なお値段で、自宅で気軽に味わえるのが魅力」とPRにも力を込めます。



内に太陽光発電システムを設置し、発電規模は900kWを計画しています。また発電した電気の一部は吉野事業所での自家消費をおこないます。

◆障がい者の就労を支援

吉野事業所は、障害者総合支援法に基づく「就労継続支援A型事業所」として、障がい者に（就労の場）を提供するとともに、次のステップ（一般企業での就労）に向けた社員教育を実施。現在、2人（10月には12人の予定）の障がい者がそれぞれの特性を活かした個別支援計画のもと、目標を掲げながら働いています。

「ここで働けてとても満足しています」と笑顔で話すのは北岡光輝さん。6月から働き始め、充実した日々を送っている様子。川上勇希さんも「最後まで負



北岡さん（左）と川上さん

けずに頑張っていきたい」と意気込んでいます。現在、天然水のボトルにラベルを貼る作業や出荷の積み込み、作業を担当し、今後さらに仕事の幅を広げていくそうです。



天然水が入ったボトルの出荷準備

「二人ひとりの長所や短所を把握し、「どうすればできるようになるか」を考えながら一緒に働いています」と話すのはサービス管理責任者の白濱真理雄さん。「ここでの仕事の達成感を次のステップにつなげてほしい」と2人に期待を寄せながら指導支援にあたっています。吉野事業所では、地域で、さまざまな人がつどい交流・就労できる場として、さらなる発展をめざしています。より多くの方に、「奈良 桜よしの天然水」のご利用をお願いします。

Close-up co-op

クローズアップ コープ



吉野の自然そのまま
混ざり気のない、
透きとおったおいしさ



ナチュラルミネラルウォーターボトル（8L）
アクアリオ卓上型 W300×D310×H584mm
アクアリオ床置き型 W310×D330×H965mm

世界遺産・吉野大峯、桜の名所としても知られる吉野町。この地域は山々によって育まれた豊富な水資源に恵まれています。そんな自然に育まれた吉野の里の澄んだ味わいだけの「奈良 桜よしの天然水」です。

初回特典として1本（8リットルボトル）1,280円（税別）にプラス2本無料サービスもおこなっています。レンタル無料のウォーターサーバーは卓上型と床置き型があり、各家庭で気軽に吉野のナチュラルミネラルウォーターが楽しめます。

ウォーターサーバー年1度の
メンテナンスは無料です

就労継続支援 A型事業所とは…

障害者総合支援法に基づき、一般企業への就職が難しい障がい者に就労機会を提供するとともに、生産活動を通してその知識と能力の向上に必要な訓練を行うなど障がい福祉サービスを供与することを目的としています。



CO・OPねじり糸こんにゃくにゃく ねじり糸こんにゃくの バーニャカウダ(2人分)

材料

CO・OPねじり糸こんにゃくにゃく(200g)、きゅうり1/2本
ロースハム2枚、トマト1/2個、黄パプリカ1/2個

バーニャカウダソース材料

ニンニク3片、牛乳500ml、
エクストラヴァージンオリーブオイル200ml、パルメザンチーズ50g、
生クリーム50g(アンチョビフィレ20g)

作り方

- ①きゅうり、パプリカは拍子木に切る。ロースハムはざっくり千切りにする。トマトは少し厚めの半月切りにする。
- ②バーニャカウダを作る鍋にニンニクを入れ、かぶるぐらいに牛乳を入れて沸騰させて、一度茹でこぼしする(くさみをとる)。その後、その状態でニンニクに火を通し煮詰める(弱火)。
- ③ミキサーにニンニクとアンチョビフィレ、パルメザンチーズ、オリーブオイルを入れてペーストにする。
- ④③をボールに取って生クリームを混ぜ硬さを調整し、塩・胡椒で味を調える(お味噌のように少し濃い目の味を付ける)。
- ⑤ねじり糸こんにゃくにゃくは茹でて冷水に落とし水分を取る。
- ⑥⑤と①を器に盛りつける。
- ⑦バーニャカウダソースを温める。

【レシピ監修後記】

こんにゃくにゃくの歯切れの良さを、どの様に料理でいかせるかを考えた末にイタリアン風の料理にしました。もちろん、糸こんにゃく、板こんにゃくすべてのこんにゃくに言えますが、焚くのも良いですが、バーニャカウダとの相性が一番良いです。

バーニャカウダのバーニャはソース、カウダは熱いを意味します。イタリア北部の料理でフォンデュスタイルで食べる料理です。



素材を活かすプロの技

こんにゃくにゃく料理

今回ご紹介した株式会社若草食品さんの「CO・OPねじり糸こんにゃくにゃく」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 べんりな合わせ酢

忙しい主婦には、非常に重宝する合わせ酢。
きゅうりの酢の物やマリネ、お酢料理何でもOK!
簡単にすぐ出来上がります。
ごはん混ぜるとすし飯にも早がわり!!

【共】店 【共】次回案内予定: "8月4回"

商品特長 これ1本で酢の物、甘酢漬、マリネ、南蛮漬けなどのお酢を使う料理に、そのままかけて簡単に作る事ができる便利な合わせ酢です。

【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/>

登録募集中!



今回の商品紹介

co-op
ねじり糸こんにゃくにゃく
次回案内予定/9月2回

共同購入・店舗

