

October 2016

10

Vol.489

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
伝統を受け継ぎ、おいしさを追求
全国に誇れる奈良の名産
柿の葉ずし

今月のお知らせ
今月の掲示板
インフォメーション



大和の味 柿の葉ずし

伝統を受け継ぎ、おいしさを追求
全国に誇れる奈良の名産



材料の鯖

本場・吉野に学ぶ

ならコープのグループ会社であり、今年3月に創業30周年を迎えた株式会社奈良コープ産業。現在、冷凍寿司や惣菜などを製造販売しているが、同社のものづくりの原点は「柿の葉ずし」にある。創業当時の社員たちは「全国の生協に誇れる奈良の名産をつくらう」と意気込み、柿の葉ずしの商品化に挑戦した。

まずは本場、吉野の伝統的なつくり方を学ぶことから始めた。ならコープの紹介で地元の方に協力を仰ぎ、米の炊き方、鯖のしめ方、塩加減、酢のあんばいなど吉野に伝わるつくり方を教わった。

試作を何度も繰り返し、多くのならコープ組合員や役員にも試食してもらったという。そして、化学調味料を一切使わず、素材そのものの旨味をいかした柿の葉ずしが完成。創業から半年、昭和61年9月20日に初出荷した。

こだわりの素材

柿の葉ずしの命ともいえる鯖は、良質な鯖の産地として知られる三陸沖のものを主に使用。商品の種類によって塩漬ける期間は異なっ



柿の葉ずし製造の作業場

おり、ならコープ共同購入で案内さ

れる柿色の箱に入った「大和の味 柿の葉ずし」（6貫）などの鯖は、食べやすさを考慮して塩漬ける短くし、さらに上質の利尻昆布の旨味で味付けすることでもろやかな味に仕上げる。

すし飯は奈良県産米ヒノヒカリを使用。お酢は、吉野地方でも柿の葉ずし用として定評のあるミツホ株式会社（橿原市）の純米酢を使う。先月号の本欄でも紹介した昔ながらの製法で熟成させたお酢だ。柿の葉は厚みが薄く、すし飯とのなじみの良い渋柿の葉を使用。塩漬け保存しているので年中変わらぬ品質を保っている。

奈良の郷土食

江戸時代に吉野地方で生まれ、奈良の郷土食として今に伝わる柿の葉ずし。塩漬けた鯖の切り身をすし飯にのせ、柿の葉に包んで重石をのせて一晩おく。すると鯖の塩辛さがすし飯になじんでやわらぎ、柿の葉

の香りがほのかに残る素朴な味へと仕上がる。吉野地方の各家庭では、柿の葉が生い茂る夏になると柿の葉ずしをこしらえ、その家ならではの味を楽しんだという。



〔産地〕
奈良県天理市
株式会社 奈良コープ産業
奈良県天理市荒崎町96・1



社屋外観



柿の葉

手づくり感を大切に

同社の製造工程をみると、手作り感を大切にしているのが分かる。例えば、炊飯の際、季節によって米の浸水時間や火加減を変えたり、炊き加減、お酢の分量なども微妙に調整している。すべてを機械化・自動化するのではなく、よりおいしいものをつくるために人の手が加わる工程を残している。

こうした製造工程を維持できるのは、日ごろからデータの蓄積をおこなっているからだ。工場内の各作業場では、その日の材料の分量や温度などすべての数値を記録するようにしている。工場長の藤井宏次さんは「各担当の経験や記憶だけでは自信をもって商品を提供することはできません。

作業ごとに記録することを習慣化し、それをデータとして積み上げていくことで品質保持や安心・安全な商品の提供につながっています」。

おいしさを全国へ

同社は「事業活動を通じて、消費者の食生活・食文化に貢献する」ことを経営理念のひとつに掲げる。まさにそれを商品として形にしたものが柿の葉ずしだ。「素材の旨味を逃がさず冷凍できるプロトン冷凍機を使った柿の葉ずしもわが社自慢の商品です。これからも奈良の食文化を守り、さらに研究を重ね、奈良の名産を全国に広めたい」と代表取締役社長の米田季弘さんは語る。



①塩漬けされる鯖



②塩漬けした鯖を取り出して洗い、また塩漬けにする



③昆布の旨味で味付け



④ずし飯と鯖を柿の葉で包む



⑤一つひとつ丁寧に箱詰め



⑥金属探知機で異物混入を防ぐ

今回の商品紹介 柿の葉ずし

次回案内予定／11月3回 共同購入・店舗



商品プレゼント

今回ご紹介した株式会社奈良コープ産業さんからのご協賛で、「冷凍 柿の葉ずし」(鯖・鮭各3個入り)と「冷凍 京風味付け揚げ使用 ひとくちいなり」(20個入り)のセット商品を10名様にプレゼントします。同社おすすめの商品をぜひ味わってみてください。

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10月号プレゼント係」までお送りください。(10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)

8月号プレゼント「CO・OPねじり糸こんにゃく」などのセット当選者と、9月号プレゼント「純玄米くろず」などのセット当選者は、いずれも11月号での発表となります。



柿の葉ずしの豆知識

株式会社奈良コープ産業 編

海なし県なのに鯖はどこから？

現代のような交通網のない昔は、和歌山県から紀の川をさかのぼる舟が上流の吉野川まで物資を運んでいました。海側からは海産物が、吉野からは材木が運ばれていたそうです。海から遠い吉野の人たちにとって鯖や塩などの海産物は貴重な食べ物。柿の葉ずしはまさに当時のごちそうでもあったのです。



ポリフェノールが豊富

最近注目されている成分にポリフェノールがあります。柿の葉にもこの成分が豊富に含まれており、強い抗菌性を示しています。包み葉としての柿の葉は、ずし飯の乾燥を防ぐだけでなく、抗菌力に優れている点で保存性を高めています。



分量、温度など各種数値は記録に残す



作業中もほごりなどをチェック



組合員のつどいへGO!

「組合員のつどい」はご存知ですか？
毎年10月から12月(生協強化月間)
の期間に組合員だれもが参加できる
交流の場として開催しています。

組合員の
つどいって
なあに？



ならっぴ



職員

組合員のつどいは、組合員どうし・組合員と職員が交流したり学習したりおすすめ商品を試食したりするんだ。お店や支所などが主催して、奈良県各地で開催し、2015年度は169会場のべ4,372人の参加があったんだよ!

各地でおこなわれた組合員のつどい(2015年度)



西吉野の柿生産者を招いて商品学習会(コープ朱雀)



コープネット天理北とのコラボ企画 ヨガ体操



店舗と子育てサポーターズふあん☆ふあんとのコラボ企画(コープみみなし)

組合員のつどい2016

コープの良さを伝えよう

～暮らしに役立つならコープ～

組合員みなさまへ

ならコープは事業と活動を通して暮らしの課題を解決することをめざし、だれもが利用しやすい商品づくりやサービスの提供、人と人とのつながりづくり、日常的な支え合いの活動、居場所づくりなどの取り組みを地域の状況に応じて展開しています。

より多くの組合員に利用してもらい
「ならコープがあってよかったね!」と
言っていたきたい。
それがならコープの願いです。



ならコープ

さあ
コープの良さを
見てみよう!!



「組合員のつどい」って特別な人しか参加できないんじゃないの?



近くの会場や参加したいところへいけるんだね。やっぱりならコープのお店で開催されることが多いのかな?



そんなことないんだよ。ならコープのお店の集会室はもちろん、地域の公民館や会館でも開催されているよ。そのほかにも支所や店舗では、イベント形式のつどいも開催されていて、家族で気軽に参加することもできるよ。



どんな内容かな? 何かテーマはあるの?

ならコープがみんなの暮らしに役立つことをお伝えするんだ。安心して暮らせるために、組合員一人ひとりの暮らしに役立つ事業や活動を紹介するんだ!



組合員みんなに知ってもらって暮らしに役立ててもらいたいよね!

そうだね。それを紹介するために、組合員のつどい実行委員会では地域で活動する組合員(コープネット、エリア委員、理事)と職員と一緒に「組合員のつどい」の内容について話し合い、企画内容をともに作りあげているんだよ。



組合員と職員が一緒になって考えているんだね!暮らしに役立つ事について見学にいったって聞いたけど?

そうなんだ!地域住民の声を受け2014年にスタートした移動店舗車を、富雄団地(奈良市)へ見学にいったんだ。暑い日にもかかわらず多くの組合員が買い物に来ていたよ。「組合員のつどい」の日時、場所は共同購入でのお知らせや店舗で掲示がされるよ。他にもみんなに知ってもらいたいことはたくさんあるのでぜひ会場にきてくださいね!



了解! 忘れずにチェックして、今年もぜひ「組合員のつどい」に参加しなくちゃ!

より多くの方の参加をお待ちしています。



田原本支所感謝のつどい



組合員のつどい 西奈良支所感謝祭



組合員のつどい(十津川村)

今年も
組合員のつどいに
参加してね!



もっと知りたい! ならコープ きずな便



「県外に離れてくらすご家族に、コープ商品を届けたい!」の組合員の願いを形にしました!!

～いつもの商品を大切なあの方へ、想いと一緒にお届けします～

「きずな便」利用者の声

♥ 転勤族の娘夫婦に

「きずな便」のチラシを見て試しに冷凍商品なども送ってみたところ、スポーツをしている孫2人をはじめ、娘も手軽に調理できておいしいと非常に喜んでくれました。娘や孫は、お弁当のおかずや夕飯の一品をつづじて、私との「きずな」を感じてくれているようです。

♥ 安心の品温管理

娘と息子に「きずな便」を活用しています。自分で冷凍商品を送るのは大変だけれど、「きずな便」は、生協さんが梱包して品温管理してくれるので安心して送れます。自分ではなかなか出来ませんから便利に活用しています。

♥ 子育て中の買い物応援に

小さな子ども3人を抱える息子夫婦に送っています。私自身子どもを連れたの買い物で苦労した経験もあり、かさばるものやお米などの重たいもの、いまではCO・OP商品や冷凍商品なども一緒に送っています。送料もお手頃で非常に喜んでくれています。

♥ 一人ぐらしを始めた子どもに

生まれた頃からCO・OP商品で育った子どもに「冷凍庫を空っぽにして待つときや!」と言うと、とても喜んでいました。見覚え、食べ覚えのある食品に懐かしさを感じることでしょ。また利用させていただきます。

【きずな便】サービス内容

ならコープ「きずな便」は、県外でくらす家族や友人にコープ商品を直接宅配でお届けするサービスです。届けたい商品(冷凍・常温商品)をいつもの商品案内カタログから選び、「専用注文書」に記入し、配達担当者へ渡すだけ! 梱包の手間も不要です! 翌週金曜日、ならコープが梱包発送。宅配業者がお届けします。配送料(地域別料金+冷凍品はクール料金)は、ならコープ価格で。ぜひご利用ください!

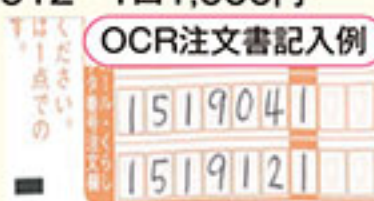
※お届けできる商品、配送料、お届け日は、配達担当者またはコールセンター(0120-577-039)までお問い合わせください。※eフレンズ、ホームページにも「便専用注文書」を掲示。※「きずな便」のご利用は、共同購入、こまどり便、受取ハウスへの登録が必要です。

「岩手県・北海道連続台風被害地支援募金」へのご協力をお願いいたします。

このたびの台風災害において被害を受けられた皆様に心よりお見舞い申し上げます。

<募金方法>

★OCR注文用紙(OCR注文書とeフレンズで受付)
注文番号151904 1口100円 注文番号151912 1口1,000円
OCR注文書の裏面6ケタ番号記入欄にご記入ください。9/19日(月)～10/14(金)まで
★各店舗:9月17日(土)～10月14日(金)まで受付
募金箱をサービスコーナーに設置。
お問合せ:CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)



This month's question

今月の質問



『CO・OP毎日食パン(6枚)』手でちぎって食べている際に異物が。

ヨウ素デンプン反応(デンプン質のものか確認する検査)を確認しましたところ、反応が確認でき、検査結果と外観から、小麦粉が固まって変色したものと考えられました。製造工程の調査を行ったところ、生地玉を入れるナイロン製の網かごに、変色した小麦粉が付着していたため、生地の固まったものがこの箇所が発生し、商品内に混入したと考えられました。生地が固まり付着しないよう、清掃の徹底を要請しました。



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。

8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	4社の取引先と生産者	(株)フューチャーフーズ(畜産)、(株)児湯食鳥高崎工場(畜産)、(株)児湯食鳥本社工場(畜産)、(株)ソイフ(冷蔵)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	7社の取引先	昭産商事(株)(日記)、谷川豆腐店(日記)、恵美寿堂(菓子)、饅丸秀食品(畜産)、マルキ水産(水産)、(有)居村屋(日記)、(株)奈良コープ産業(日記)の点検を実施しました。
コープネットの見学	3社の見学	5コープネット184人が、コープ・ラボたべる*たいせつミュージアム、石井食品(株)、一正蒲鉾(株)の見学を実施しました。

葛城市と「住民の買物支援事業に関する覚書」を締結しました。



News of this month

今月のお知らせ

8月19日(金)ならコープと葛城市の「住民の買物支援事業に関する覚書」を締結しました。同市による市民サービスカーのお披露目式が福祉総合ステーションでおこなわれ、山下和弥葛城市長と森理事長による調印式も執りおこなわれました。葛城市では住民の高齢化に伴い、9月から住民票の発行や健康指導



市民サービスカーお披露目式

をおこなう「市民サービスカー」(移動市役所)が自治会の公民館や集会所の拠点を巡回します。同市が実施したアンケートで、高齢化や近くにスーパーがないなどの住民の声が明らかになり、ならコープに協力要請がありました。両方で協議を重ねた結果、コープあったか便移動店舗と連携し、買い物が困難な住民に対して買い物支援サービスを同時におこなうことで、両事業の効果を高めるとともに市民の集える場となることをめざします。コープあったか便移動店舗は当面、毎週金曜日の午前中に市民サービスカーに随行、市内を巡回販売し、市民のニーズや事業の可能性を調査するために試験運用をおこないます。



葛城市との「住民の買物支援事業に関する覚書」締結式

再生エネ協同基金創設記念学習会を開催します。

第44回通常総代会において、奈良県とその近隣において再生可能エネルギーや省エネルギーの活動を普及するための「再生エネ協同基金」の創設とその基金を管理するための一般財団法人の設立が承認されました。再生エネ協同基金設立準備会での協議を重ね、2016年9月に基金を管理する「一般財団法人再生エネ協同基金」を設立しました。この度の「再生エネ協同基金」創設を記念し、学習会を開催致します。みなさんと地球温暖化問題や、市民が参加する再生可能エネルギーの普及について一緒に考える機会とします。ぜひご参加ください。

「再生エネ協同基金創設記念学習会」

～地球温暖化問題と市民が参加する再生可能エネルギーの普及～

日時 10月29日(土) 10時～12時(開場9時30分)

会場 奈良県文化会館小ホール

参加費 無料 定員 200人

講演 和田 武氏(和歌山大学客員教授、自然エネルギー市民の会代表)

主催 ならコープ 共催 一般社団法人 再生エネ協同基金

後援 奈良県生活協同組合連合会



● ライフプランニング川柳募集

無料

ならコープLPAの会では下記の内容で川柳を募集しています。優秀作品には賞品もご用意しています。詳しくは店舗ポスター、ホームページをご覧ください。

テーマ ～過去の自分(家族)に一言～

応募資格 組合員とその家族(未発表作品に限ります) お一人様一作品のみ

応募方法 ①店舗の共済プラザ(コープ朱雀・コープおしくま・コープ学園前・ディアーズコープいこま・ディアーズコープたつたがわ・コープみみなし)に用意してあります応募用紙にご記入の上、応募箱にいらしてください。②ならコープLPAの会のホームページからもご応募できます。

応募期間 2016年10月1日(土)～2017年1月13日(金)

結果発表 2017年2月15日(水)

申込・問合せ CSR組織広報部

☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

Information

インフォメーション



●「グリーン(環境ラベルの付いた商品)購入」を実践しよう! 参加者募集!!

みなさんは、商品を選ぶ時「環境にやさしい商品」を選んでみますか? 共同購入やこまどり便、コープのお店で「環境ラベル」の付いた商品を探して選んでみましょう。子どもと一緒にお店でどんな「環境ラベル」があるのか探してみるのも楽しいでしょう。申込用紙を提出いただいた先着50人に粗品プレゼントもごさいます。

申込締切 10月21日(金)

申込用紙ご希望の方は、

CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)



	1	2	3	4
A				
B				
C				
D				

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。よく見て探してネ!
8月号のクイズの答えは「A・4・C・4・D・1・D・3」です。
Bランクでしたので、20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291通でした。

- 当選者**
- 西川 慶子さん(橿原市) ●車井 恵子さん(橿原市) ●木村 恵美子さん(平群町)
 - 黒川 康典さん(奈良市) ●久保田 重美さん(橿原市) ●秋本 嘉津子さん(奈良市)
 - 菅野 直美さん(天理市) ●堀田 雅代さん(奈良市) ●高田 夕美子さん(奈良市)
 - 前田 みどりさん(奈良市) ●益岡 寿子さん(奈良市) ●北野 与志江さん(香芝市)
 - 山崎 友梨さん(奈良市) ●岩本 未美さん(下市町) ●木村 弘美さん(葛城市)
 - 後藤 かめ子さん(王寺町) ●葛井 京子さん(大和郡山部市) ●橋本 容子さん(生駒市)
 - 大宮 千恵子さん(奈良市) ●松本 圭子さん(天理市)

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)
10月31日の消印まで有効です。

みんなの声
核なき世界を願う
宇陀市 T・Y
今年も暑い夏ですね。広島・長崎に落とされた原爆の日も暑い夏でした。オリンピックで平和の祭典が開かれています。核なき世界が実現できる日が来ることを願っています。

おいしかったよもぎだけ
下市町 A・M
先日(春)のイベントで、よもぎだけの植菌をさせて頂きましたが、この間出来ていました。毎日程観察していたので突然できているのにはビックリ!! 感動でした。とてもきれいなレモン色でした。みそ汁やいため物

新しいペットとともに
天理市 N・A
以前かっていた犬が14年4カ月で亡くなりました。毎日寂しい思いをしていました。何の相談もなしに息子が新しい子をペットショップからつれて帰りました。前の子の時は仕事には行っていました。夫も2人の息子もいたのでみなで育てる事ができたけど、今は夫も8年前に他界し、2人の息子も結婚して別居のため、1人で子育て真っ最中です。自分の老後は考える暇がなく、この子のために元気でいなくてはと思う毎日です。

配達トラックに興味津々
橿原市 F・K
6歳の娘はコープの配達トラックを見つけると、必ず「コープさんや!」と喜んで教えてくれます。「あのトラックの中はどんななんやろ?」乗っているんな人に届けてあげたいな!」と言っています。子どもに体験させる機会があれば良いねと親子で願っています!!

年が離れていても
桜井市 T・Y
最近、娘の友達のはあばとコープ商品の便利トークで盛り上がりつつあります。年が離れていても、主婦という立場は同じ。お互いあれこれおススメ交換できて楽しいです。

頑張ってる通いました
橿原市 I・T
8月2日に、コープのお店に買い物に行ったらエコキャンペーンのスタンプカードをもらいました。その時もらったあをがきにも「店舗でクルシア」の記事が載っており、2年前も実施されていたな...と思いつきました。暑い中、せっせと通いました。年中行事みたいになると、何かしら頑張ろう...という気持ちになります。

自分らしい老後を
河合町 Y・K
お一人で2人の子どもさんを立派に育てあげられたことに、まずごくろうさまでしたと敬意を表します。いろいろ大変なこともあったことであろう。全力でがんばってこられたからこそ、これまでも張っていた、気が抜けた状態にならなれているのだと思います。そのような状態を「空の巣症候群」と呼ぶそうです。また、更年期になってホルモンバランスもくずれ、心が晴れないの、体の具合も関係しているのかもしれない。今は自分の人生の節目の時期ととらえ、ゆっくりと次の人生にむけて力をたくわえ、自分らしい老後のおくり方をあせらずに、な時期は時がたてば去ると信じて。

サークルに行ってみては
三郷町 S・T
人生80年、50代ならまだまだ若い!「物事はなるようになるもの」と開き直るくらいのおおらかな気持ちで!ポジティブに考えるかネガティブに考えるかで、同じ事柄でも気持は大きく異なります。

おひとりの方も多い
葛城市 Y・T
私も年を取りました。でも、今はイキイキセンターへ主人と行き、お弁当持って楽しくくらししています。おひとりさまが多いです。

気力を振り絞って
桜井市 K・T
私は死別のおひとりさまですが、気力を振り絞っていろいろな方々とコミュニケーションをとるようにしています。

自分の時間を楽しんで
桜井市 U・Y
その気持ちよくわかります。私も還暦を目前に控え、子どもを結婚させ、孫もできましたが、時々老いた身

今は気力を養って
奈良市 K・Y
一人で10年も仕事と子育てを両立されてきたとは、ただただ立派!今は神様がくれたお休みと思いつく、気力を養ってください。私には連れ合いがいいますが、別行動も多く、おひとりさまが楽しいと言っていると語弊があるかもしれませんが、いづれはみな一人になるもの。輝かしい過去に自信を持って生きていけば、また新しい出会いや孫の世話で忙しい日々が戻ってくるかもしれませんよ。

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。
現在、上の子が3歳、下の子が7ヵ月になる2人を育てています。下の子が生まれてから上の子が言う事を全きかず、毎日が戦争です。下の子にはとても優しく、一緒に遊んだりしてくれますが、言葉もすぐく話せるようになり、少し怒ると言い返してくる時もあります。あまりおこりすぎてもダメと思いながらも、止められません。どうすれば言う事きいてくれるようになりますか?

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!!
※字数は200~300字程度をお願いします。
締切日:10月31日

お便り採用分には薄謝呈呈。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)

離婚して10年余り、仕事に趣味にと頑張りがら2人の子どもを独立、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。



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 黒滝村植樹参加者募集!!

ならコープはJAならけんとともに、「吉野の森と水を守るための募金」に取り組み、ならコープが取り扱う奈良県産米「ひのひかり」利用1kgにつき1円を植林活動費に充てています。家族みんなで植樹に参加し、楽しい思い出を作りませんか。

日時 11月5日(土)10時～13時(小雨決行)
集合 黒滝村役場 10時集合 会場(赤滝)へ案内します。
内容 広葉樹の植樹・猪汁ふるまい
持ち物 飲み物・タオル・軍手・作業できる服装
申込 CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

② 「第2回川上村ふれあい祭り」参加者募集!

川上村旧白屋地区の緑による景観づくりをめざす「未来への風景づくり」に協賛している他企業と合同で秋のふれあい祭りを開催します。秋の川上村を満喫しましょう。

日時 11月13日(日)10時～15時
場所 川上村旧白屋地区(川上村役場より車で約3分)
内容 川上太鼓・物販・飲食・餅つき大会・紙飛行機飛ばし・ビンゴ
問い合わせ CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

③ 親子で稲刈り体験しませんかin明日香村～奈良のお米ひのひかり～

6月に組合員が手で植えた稲が実りました。カマを使つての稲刈り体験を通じた食育の企画です。親子で稲刈り体験してみませんか。

日時 10月15日(土)10時～12時(雨天中止)
場所 明日香村「亀石」向かい(◎は明日香村中央公民館 高市郡明日香村川原91-1)
定員 50人(先着順) 保育 なし 参加費 1家族300円
持ち物 タオル、着替え、飲み物、長袖、長ズボン、帽子やバンダナなど
協力 JAならけん、全農パールライス
申込 CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

④ 稲の脱穀体験&バケツ稲収穫祭(子どもにはお楽しみハロウィン企画つき)

バケツで稲を育て、収穫までを体験する食育企画です。6月のバケツ稲企画に参加された親子、また、6月参加されていない方も一緒にすり鉢を使った脱穀体験を楽しみましょう。新米の試食やお子さんにはハロウィンのお楽しみ企画もあります。

日時 10月22日(土)10時～12時(予定)
場所 ディアーズコープたつたがわ 2階 研修室
※お車でお越しの方は駐車場内西側へ駐車ください。
定員 小学生以下の子どもと保護者20人(先着順)
※大人だけの参加もOKです。
参加費 1人100円 持ち物 筆記用具
協力 (株)ライスフレンド
申込 CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

⑤ 「菜の花エコプロジェクト」をすすめましょう!

ならコープがすすめる「菜の花エコプロジェクト」。菜の花を栽培して菜種油をつくり、使用済み天ぷら油を回収してエネルギーとして再利用する資源の循環サイクルをめざしています。

①2016年度「菜の花クラブ」参加者募集!
生駒市西畑町の棚田で、菜の花を育てながら里山ならではのさまざまな体験を予定。ご家族、お友達同士、おひとりでの参加も大歓迎!

日時 基本は毎月第1日曜日10時～14時30分
[第1回は10月16日(日)]
集合 生駒市西畑町 西畑町自治会館
定員 20家族(先着順) 参加費 無料
内容 午前／菜の花の手入れ
午後／里山散策、さつま芋掘り、椎茸の菌打ちなど
持ち物 お弁当・飲み物・タオル・軍手・作業できる服装
※詳細は後日郵送します。

②菜の花の種プレゼント(先着100人)
～あなたの家で菜の花を育てませんか?～
ご自宅のプランターや畑で菜の花を栽培される方に種と栽培方法をお送りします。
締切 10月14日(金) 先着100人
申込 CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

⑥ 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 第6回 12月23日(金・祝)～26日(月)
[申込み締切]11月25日(金)
第7回 12月28日(水)～12月31日(土)
[申込み締切]12月2日(金)
定員 各60人(3生協定員、最低実施人数15人)
定員を超えた場合は抽選となります(初めてのの方が優先です)。
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でご参加ください。

参加対象 組合員およびその家族で複数人参加可。
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～宿舎泊(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9時頃予定)
備考 応募多数時抽選(初めての方が優先)、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 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ープ 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 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 10月22日(土) 10時～13時
会場 コープおしくま 組合員集会所
申込 9月1日(木)9時～ 9月23日(金)12時までに
人事総務部 ☎0742-34-8731(月～土・9時～18時)

⑧ 傾聴ボランティア入門連続講座～心で話を聴く～

最近よく耳にする「傾聴」とは?知っているようで知らない「傾聴」の基本から、相手を理解するための傾聴のポイントなどを学ぶ連続講座です。初心者の方もぜひご参加ください。

日時 第1回11月 4日(金) 10時～12時
第2回11月10日(木) 10時～12時
第3回11月30日(水) 10時～12時
会場 ならコープ本部会議室(各回定員 30人)
講師 社会福祉士・元梅花女子大学准教授 植田寿之氏
保育 あり(8ヶ月以上 要申込)
申込・問合せ CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

⑨ 神戸孝氏講演会

「これからの資産の持ち方・活かし方」参加者募集

「ふやしたくても、こんな低金利では…」とあきらめないで!あなたの生活スタイルや投資への考え方にあった活かし方を見つけ、お金との付き合い方がわかる講演会です。投資信託やNISAなど正しい知識を身に付けて、さあ、一歩踏み出しましょう。

日時 11月8日(火) 13時～15時
場所 奈良県経済倶楽部(近鉄奈良駅より徒歩1分)
講師 神戸孝氏
FPアソシエーツ&コンサルティング設立。日本FP協会理事
定員 70人(先着順) 参加費 無料 保育 なし
主催 ならコープ LPAの会
申込・問合せ CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

⑩ 「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 10月12日(水)コープいまご 10時30分～12時 集会室
10月17日(月)コープ学園前 10時30分～12時 集会室
10月17日(月)ならコープ本部 10時30分～12時 本部事業棟事務所
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。
持ち物
問合せ CSR組織広報部内 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)

⑪ 35回ならコープときめきウォーク 紅葉の正法寺と「天まで届く茶畑」の絶景をたずねて

「日本茶800年の歴史散歩」のストーリーで「日本遺産」の第一弾にえらばれたコース。「日本で最も美しい村」に指定された和東町の「茶畑景観」を巡ります。永源寺から移されたたとされる見事な紅葉や大銀杏が美しい正法寺も訪ねます。一人でもグループでも参加できます。

日時 11月25日(金)10時～ 小雨決行
行程 JR加茂駅＝バス＝和東山の家バス停～正法寺～和東山の家～石寺茶畑絶景ポイント～恭仁大橋～JR加茂駅(約10kmのウォーク)
集合 10時10分
時間 ※JR奈良駅発9時47分→JR加茂駅着10時03分
定員 60人(先着順) 持ち物 弁当、飲み物、数物、雨具
参加費 200円(資料代、保険料含む)交通費別 バス代480円
申込 CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

⑫ 11月の子ども料理教室

「スベアリブマーマレード味」「ガレット」をつくろう!!
日程 11月 5日(土) コープみみなし 12人
11月19日(土) コープ六条 12人
11月26日(土) コープみみなし 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、組合員番号・(第1・第2)参加希望日と店名・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(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 10月18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(☎0742-34-8735)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。

⑬ 福祉出前学習会『元気なときから介護施設とおつきあいしませんか!』

今回は、大和郡山市・奈良市の高齢者福祉の現状や取り組み、協同福祉会の実践についてお話を聞きます。いざという時、知識があれば大きな安心につながります。ぜひご参加ください。

①日時 11月1日(火) 10時～12時
場所 大和郡山市 養護老人ホームかんざん園(大和郡山市大工町1-13)
講師 大和郡山市 福祉健康づくり部 地域包括ケア推進課 釜谷宗宏課長
協同福祉会 村城正理事長 森本貴彦あすなろホーム 郡山施設長
②日時 11月8日(火) 10時～12時
場所 あすなろハイツあやめ池(奈良市あやめ池南2-2-26)
講師 奈良市 保健福祉部 福祉政策課 伯耆徹課長補佐
協同福祉会 村城正理事長 東浦秀己あすなろハイツ恋の窪施設長

募集人数 50人(両日とも) 共催 あすなろ友の会・協同福祉会
後援 ならコープ北エリア会・中エリア会
申込 あすなろ苑・あすなろ友の会事務局まで ☎0743-57-1165
※駐車場に限りがあります。公共交通機関が乗り合わせをお願いします。

⑭ 「第21回山の辺の道クリーンハイキング」～秋の山の辺の道の草花を愛でながら～

日時 10月22日(土)9時45分 JR三輪駅出発
集合 JR三輪駅改札口
行程 JR三輪駅～天理市トレイルセンター 14時30分頃解散予定(少雨決行)
持ち物 水筒、弁当、軍手、火バサミ
主催 リサイクルクラブ天理
申込・問合せ (18時以降) 津田 TEL・FAX 0743-67-1315
栗飯原 TEL・FAX 0743-64-0107

9月2回 COMET表紙に掲載 している「注文番号11番 たこ焼き」を音訳してみると…



「11、冷凍、コープぎんぎ、
たこやき、25個で500グラム、
月間特売322円、
レンジまたはトースターで、
アレルギーは小麦、たまご、
次回9月4回、11番」



生の声を聞くことができ、音訳ボランティアの活動意欲にもつながっています。実際に利用者から出された声として「中学生の時に目が見えなくなったので、ボルドーや全格レー、サククスといった色名などなじみのないカタカナ表現に迷うことがある」「洗剤など種類が多くあるものは、毎週すべての種類が案内されるわけではないので違いがよく

わからない。そのような商品は別のページを作してほしい」「水で洗うなどの調理方法を言ってくれるので助かる」「包装されていることも教えてもらえる」と手土産にできるので助かるなどいろいろな声をいただいています。また、視覚障がいではないけれど、この商品は特価である、新登場である、冷凍である…など把握できる情報を、音声だけで商品の特徴を伝えることのむずかしさを同時に感じる場にもなっています。

また日用品や雑貨を案内する「くらしのパートナー」の音訳は、食品と違い商品のイメージを伝えるのがむずかしいことが悩みの種となっていました。例えば、食料品は米、牛乳、たまご、野菜などは味、大きさなどはほとんど変わりますが、雑貨の帽子の場合は、紳士物か婦人物か、材質は何か、色味やデザインはどうか、日本製か外国製かなど、写真を

見ればわかる商品のイメージを声で伝えなければなりません。また寝具などの案内で書かれている「側地」の生地について、音声だけの「がわじ」では何の事かわからないため、ただ商品説明を読むだけではなく意味を理解してかみ砕いて補足や説明が必要になってきます。「日用品でも普段目にしないものや季節ものなどは説明がむずかしい。使用方法のわからない商品もある」「〇〇塗など工芸品などの読みに戸惑う」などの声も実際にあがっています。



思っている「音訳によって利用者さんのくらしの中の買い物という大きな部分を担っている」「責任のあることだと思ふ。頼りにされており、1週も欠かすことができない」というコメントからも、強い思いが伝わります。課題は多くありますが、事業と組合員活動が結びついた、ならコープの商品利用のかたちはこれからも続きます。

音訳ボランティアを募集しています!

- 共同購入やこまどりの商品案内カタログの音訳(録音)ボランティアを募集しています。大和郡山市の特別養護老人ホームあすなろ苑3階で毎週録音しています。興味のある方、ぜひお問い合わせください。
- お知り合いなどで、視覚障がいがある方などおられましたら、ぜひお知らせください。

ならコープ福祉情報センター
☎0743-57-1151(月～金:9時～16時)



音訳・点訳ボランティア&利用者 交流会

では利用者の方はどのようにして届けられたCDをどう感じているのでしょうか。
「たくさんさんの情報を毎週毎週届けてくださり本当に感謝している」「店に入った気分が楽しんでいる」「店に入った気分が楽しんでいる」「店に入った気分が楽しんでいる」などの感謝の言葉や、「意味のわからない人が単に読んでいるのではなく、内容がわかっている方が読むので、ならコープの音訳はわか

1993年8月に開始した音訳活動は今年で23年。毎週届けられる商品案内カタログにあわせて、これまで一度も途切れることなく音訳ボランティアによる録音活動が続けられてきました。
音訳CD 1枚の収録に関わるボランティアの人数は約12人、録音時間は平均して32時間(編集時間は除く)となっています。音訳ボランティアの減少や、毎週の録音活動で時間の余裕もほとんどなく、特に食品案内のCOMETでは録音当日に初見で吹き込むなどの大変な労力のもと、利用者さんの手元に音訳CDが届けられています。

「やすい」という声をいただいています。それは、この音訳活動が商品利用や注文に直結することから、その中で「いかに利用者さんが注文しやすいか」を常に念頭に置き、音訳ボランティアが吹き込みをしているからにはかなりません。

年1回開催される利用者と音訳ボランティアの交流会は、利用者の



音訳ボランティア(録音の様子)

ならコープ 音訳ボランティアの活動

ならコープでは視覚障がいのある36人の組合員が商品案内カタログでの配達を利用されています。音訳ボランティアはそのような視覚障がいのある方が注文できるように、COMETやくらしのパートナー、あをがきなどの録音活動を、約30人の音訳ボランティアでおこなっています。



写真は1人前です。

【レシピ監修後記】

冷蔵庫のない物流もままならない時代に、軽く塩に漬けた鯖を抗菌作用のある柿の葉で包み振る舞われた柿の葉ずし。副菜を加える事で柿の葉ずしのイメージを大きく変えた料理に仕上げてみました。

柿の葉ずしの餡かけ(2人分)

材料

柿の葉ずし12個、黄色パプリカ1/4個、しめじ1/5束、人参5cmほど、カイワレ少々、オリーブオイル少々、片栗粉大さじ1+小さじ1

餡かけだしの材料と作り方

材料 だし汁200cc、
みりんと濃い口しょうゆ各25cc
作り方 だし汁200cc、みりんと濃い口しょうゆ各25ccを合わせて火にかけ、同分量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

作り方

- ① 柿の葉ずしはオーブントースターで軽く焼く。
- ② 黄色パプリカを太めに千切り、人参は短冊か千切り、しめじは軸を外し長い物があれば半分に切りオリーブオイルで炒める。
カイワレは2cmほどに切っておく。
- ③ 上記、餡かけだしの作り方にしたがい、だし汁、みりん、濃い口しょうゆを合わせて火にかけ、カイワレを除いた②を入れて少し炊き、上記の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ④ ①を器に盛り③をかけ最後にカイワレをトッピングする。

柿の葉ずしの料理

今回ご紹介した株式会社奈良コープ産業さんの「柿の葉ずし」を使い、ひと味違った、美味しいアレンジ料理をご紹介します。

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 きな粉クリーム

コープの試食会で知りました。きな粉とパン! 目からウロコの美味しさでした。きな粉の香ばしさそのまんまが、使いやすいクリーム状になります。ぜひ、お試しください。

【共】店 【共】次回案内予定: "11月1回"

商品特長 北海道産大豆(トヨマサリ)を使用した香ばしいきな粉の風味を生かしつつ、なめらかでほどよい甘さのクリームに仕上げました。

【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・タブレットでこちらの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 柿の葉ずし

次回案内予定/11月3回 【共同購入・店舗】

