

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。

November 2016

11

Vol.490

Take Free

ご自由にお取りください

CO-OP商品探訪

本場高知の鰹の美味しさそのままに

わら焼き戻りかつおタタキ

今月のお知らせ
今月の掲示板
インフォメーション

わら焼き戻りかつおタタキ

伝統の「一本釣り」と二級の鮮度、
そして「薫」による焼きが最高の、たたきを作り上げる。



薫焼きされる戻り鰹



〔産地〕
高知県幡多郡黒潮町
明神水産株式会社
高知県幡多郡黒潮町黒潮1



明神水産株式会社本社

本場高知の鰹の美味しさそのままに

大海原で船上から釣竿一本で鰹を釣り上げる、釣り上げた鰹は竿が描く軌道の頂点で針から外れ、竿は再び海へ、鰹は船上のベルトコンベアを流れ船内凍結槽へ。この間約3秒、漁師の技と体力が物を言う。この一本釣りが「わら焼き戻りかつおタタキ」の原点。一本釣りへのこだわりは、一匹ずつ海から釣り上げ、生きたまま凍結することで、鰹どうしが激しくぶつかり合うことによる鮮度や品質劣化へのリスクを排除し、最高の品質をめざすとの思いから。

明神水産株式会社は、もとは一本釣り鰹漁の会社だったが「本場高知の一本釣り薫焼き鰹たたきを全国に届けたい」との思いから昭和61年水産物加工販売を開始。「わら焼き戻りかつおタタキ」はその当時の商品の商品。何百年も伝わる伝統の一本釣

り漁法と鮮度維持、高知県産鰹による焼きで旨味を最大限活かした、当地にしかないこだわり商品となっている。

徹底した冷凍管理で鮮度と品質維持

鰹の漁獲時期は例年2月から11月。明神水産株式会社の漁船（勝栄丸）も2月に航出してから11月まで鰹の群れを追いつめる。1回の操業で約300〜400tの漁獲を得、水揚げで寄港する時を除けばほとんど海上で操業を繰り返す。特に9月以降は、黒潮と親潮が交錯する三陸沖などで栄養をとった鰹の群れが南下する時期。このいわゆる「戻り鰹」は脂がのって美味しく、生食用としても最適でまさに秋の味覚だ。

船上で文字通り一本釣りによって釣り上げられた鰹は、生きたまま船上でB1凍結（塩化カルシウム・ブライン凍結No.1の略称で、マイナス20℃の溶液の中で急速冷凍する船内凍結方法）され、そのまま船内保管される。この方法は、凍結スピードが早く、凍結時に氷の結晶が大きくならず鰹の細胞組織へのダメージを低減できることから本来の旨味成分を



明神ファームで収穫した自前の「薫」



凍結状態で皮付き1/4身にロイン加工、この後マイナス50℃の超低温冷凍庫へ

保ったまま最高の品質を維持できるといった鮮度維持のバックボーンとなる。

満杯となった漁船は一旦帰港し、B1凍結されたまま水揚げ、芯まで凍結している状態で皮付き1/4身にロイン加工（魚を胴体の真ん中で半分にし、さらに半分に切った4つの節状のもの）。そのまま今度はマイナス50℃の超低温冷凍庫に移動。次の薫焼きを待つ。



鰹の群れを追う勝栄丸



船上でB1凍結されたまま水揚げされる鰹



伝統の土佐・鰹一本釣り

美味しさ引き立たせる 高知県産「鰯」

遊休農地の増加で国産の鰯は不足しており炭焼きやガス焼きが多いが、明神水産株式会社の「鰯焼」の鰯は全て高知県産。新たに明神ファームを立ち上げ米づくりと共に、自前でも良質な鰯を確保するこだわりようだ。

この鰯にこだわる理由は、鰯はストロー状になっており、ここに酸素が溜まっているので瞬間発火力(800℃)

が強く、たたきの定義である表面を焼いて、中はフレッシュ(生)を可能とする。焼き過ぎず、中は冷凍のまま、そして鰯の香りが鰯の臭みを消す。「鰯焼」は「層旨味を引き立てる重要なポイント」。「鰯焼」された鰯は、真空パックされ検品、都合3度目の瞬間液体凍結(15分/約マイナス40℃)され保管、出荷、組合員の食卓へ。

同社営業部の田上雄祐さんは「組合員の方から、鰯のたたきは臭みが苦手だった、鰯焼なら美味しく食べられるとの声もある」と言い、「美味しいと言ってもらった時に全ての苦労が報われる」と話す。「鰯に特化している以上妥協は許されません」。その労をいとわない姿勢が美味しさを引き立たせている。



② マイナス50℃で超低温冷凍された鰯の切り身



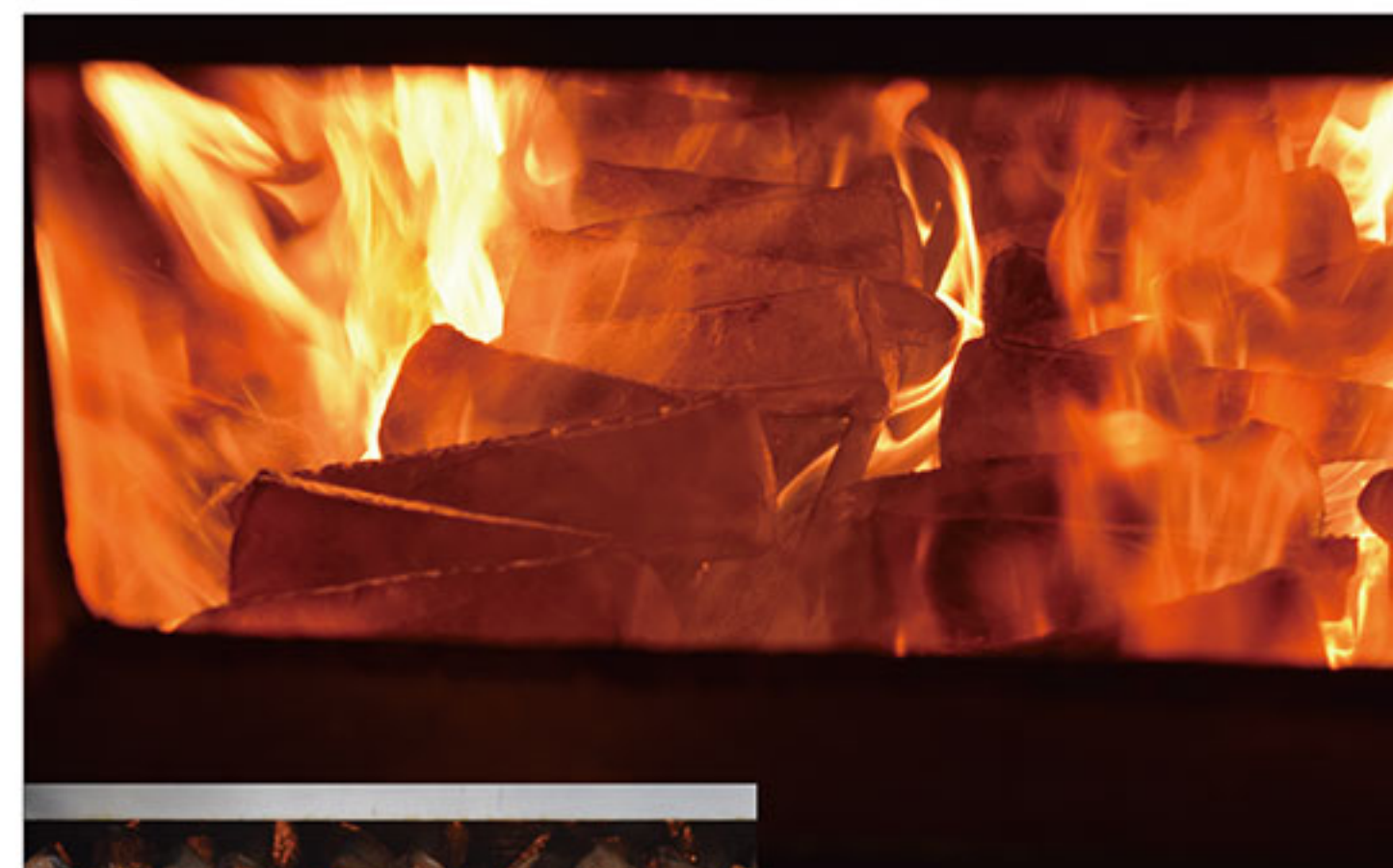
① 鰯を束ねてコンベアへ、奥に火が見える



④ 「鰯焼」一鰯火でしっかり皮を焼き、鰯の風味をつける



③ いよいよ鰯焼きに



⑤ 最後は強火で仕上げ



⑥ 焼き上がった鰯、表面は焼き、中身はほとんど生の赤身

鰯の豆知識

明神水産株式会社 編

鰯はじめ 魚食のススメ

最近よく耳にするDHAやEPAは、脳や血液の健康維持に大切な栄養素とされ、これらは鰯を含む青魚に含まれます。

戻り鰯と初鰯

鰯を求めて北に移動するのが「のぼり鰯」で、特に4月から6月頃に獲れるものを「初鰯」、9月頃から南下し始めるものを「戻り鰯」といいます。「初鰯」はあっさり、「戻り鰯」は脂がのってもちりとした食感が特徴です。

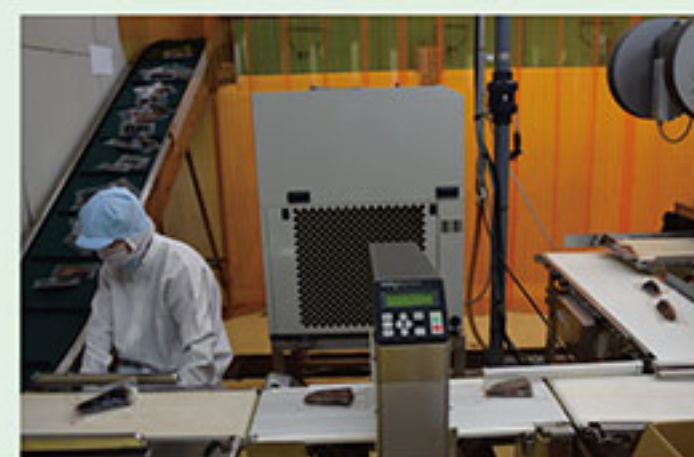


鰯のたたき

鰯をおろして、強火で表面を焼き、ポン酢醤油にんにく、しょうが他のみじん切りを入れたものをかけて、包丁の腹や手のひらで軽くたたいて味をなじませたもの。高知の郷土料理として普及。



⑧ 都合3度目、瞬間液体凍結で完全凍結



⑦ 真空洩れなど品質確認



⑨ 真空パックで鮮度そのままに



⑩ 箱に入れて、再びマイナス50℃の超低温冷凍庫で保管(1日)



⑪ 箱詰め、いざ出荷へ



⑫ かつおのたたき盛り皿

今回の商品紹介

わら焼き戻りかつおタタキ

次回案内予定/11月3回 共同購入・店舗



商品プレゼント

明神水産株式会社さんからの協賛で、今回ご紹介した「わら焼き戻りかつおタタキ(2ブロック)200g」2セットを10名様にプレゼントします。伝統の一本釣り漁法と屈指の冷凍技術により鰯の鮮度にこだわり、さらに高知県産の鰯による焼きで旨味引き立つ、同社ならではの本場・高知の鰯のたたき。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11月号プレゼント係」までお送りください。(11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)



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 当選者は

石田 保子さん(宇陀市)・山崎 八重子さん(宇陀市)・田中 乗子さん(橿原市)・伊藤 和子さん(大和郡山市)・上阪 泰子さん(桜井市)・吉川 佳子さん(河合町)・才田 尚美さん(河合町)・森岡 久二子さん(川西町)・岡本 千かさん(五條市)・渡邊 みどりさん(宇陀市)でした。おめでとうございます。(応募総数48通)

9月号プレゼント「純玄米くろず」などのセット 当選者は

田淵 麻紀さん(橿原市)・糸川 綾子さん(葛城市)・堀 春美さん(天理市)・大町 久代さん(奈良市)・福森 麻梨子さん(生駒市)・農澤 美之さん(奈良市)・村尾 知佐子さん(奈良市)・仲尾 みゆきさん(奈良市)・内山 貴美子さん(奈良市)・三浦 康代さん(大和高田市)でした。おめでとうございます。(応募総数172通)

これからの介護は、 どうなるのか？

「2018年の介護」とあすなら苑（協同福祉会）の取り組み

今年の7月に開かれた社会保障制度審議会「介護保険部会」を皮切りに、2018年度に向けた介護保険制度の見直しの検討が始まっています。年末までに「見直し案」がまとめられ、来年度の通常国会に提出され、2018年度から実施の予定です。その内容について、またこうした状況の中で協同福祉会はどのように対応を考えているのか。協同福祉会の村城正理事長にお話を聞いてみました。



聞き手
ならコープ
常任理事 くらし担当 有山 富士美



お話
社会福祉法人 協同福祉会
理事長 村城 正

2018年に向けて介護保険制度の見直しが検討されています。大きな変更と聞いていますが、詳しく教えてください。

村城 少子高齢化が進む中で、国の財政難もあって「高齢者にも応分の負担を求め」「介護サービスを縮小する」ことが基本的な方向となっています。このことによつて利

用者の生活が置き去りにされ、行き場のない高齢者が地域に増加していくことが心配です。

具体的には、どのようなことが検討されているのでしょうか？

村城 一つは「掃除や調理といった生活援助サービスを介護保険の対象から外して市区町村の事業に移すこと（要介護2まで）」、二つ目は「福祉用具や住宅改修などの費用を原則自己負担とすること（要介護2まで）」、また「65歳から74歳までの利用料を全員1割から2割に引き上げること」などです。もちろん介護保険料も引き上がっていきます。

軽度の人たちのサービスが縮小されると、生活の質が低下し症状の悪化や家族負担が増すことにもなりますね。もし、生活援助サービスが介護保険の対象外となれば、困る人たちがかなり増えるのではないのでしょうか？

村城 要支援・要介護2までの利用者は、訪問介護で73%、デイサービスで75%、福祉用具で65%となっており、大きな影響を及ぼすでしょう。このままだと、介護保険を利用できる人は、高齢者のわずか7%程度（要介護3以上）くらいになると考えられます。

国は、これらの人たちをどのよう

に考えているのでしょうか？

村城 まずは「自助」であり、次に「互助」（身近な人助け）を基本としています。また余裕のある人は「民間保険（自己負担）」で対応していく方向を想定しているようです。

それでは、高齢者を「社会で支える」とした最初の方向から大きく

かけ離れていくことになりますね。国は地域で支えるための仕組みとして「地域包括ケアシステム」の構築を急いでいますが、どうなっていますか。また、私たちに何が大切となりますか？

村城 「地域包括ケア」という言葉は、かなり知られるようになってきましたが、準備が大変遅れています。これからは、施設はほとんど期待できなくなりますので、みんなで協力しあつて「安心してくらせる地域や町」を「行政」と「事業者」「市民」が協力して作っていくことが大切になります。それは、決して他人事ではありません。

協同福祉会では、地域の中で生活や介護を支えていくためにどのような取り組みを考えておられるのでしょうか？ 私たちは、どのように関わっていったらいいのでしょうか？

村城 協同福祉会では、元気な時から要介護者になつても、最後まで住み慣れた地域で安心してくらせる町づくり（「地域包括ケア」の構築）をめざしており、そのための地域福祉の拠点を広げています。それが「あすならホーム」や「あすならハイツ」です。

地域福祉の拠点を中心に、主に日常生活圏域（小・中学校区）と呼ばれる範囲にくらす地域の住民や市民の方々と一緒にまちづくりをすすめていきたいと思っています。

地域にくらす「員」として、まずは学習や交流から少しずつ参画していただければと思います。

「あすならハイツ恋の窪」や「あすならホーム畝傍」は、そうした施設ですね。最後に今後の計画や取り組みについて教えてください。

村城 5月に「あすならハイツ恋

の窪」、7月に「あすならホーム畝傍」を開設しましたが、この中には「通い」「泊まり」「訪問」のサービスや機能を備えており、さらに24時間365日の巡回型のサービスもあり、安心して利用できる施設です。また、元気な方を対象にサロンでの食事会（月6回）や買物バス（月3回）、生活リハビリなどもおこなっており、多くの方が利用されています。今後はサロンを使って、子ども食堂や学習塾等も検討しており、地域の中にくらすさまざまな人たちの場（全世代型サロン）にしていきたいと考えています。

それは、大変楽しみですね。私たちも積極的に関わりながら、豊かな地域福祉を育み、協同のある町づくりをすすめていきたいと思っています。今日は、どうも有り難うございました。



サロンでの食事会の様子

協同福祉会では、
新しい施設を準備しています

「あすならホーム高畑」
2017年4月開設予定
（グループホーム、小規模多機能型居宅介護 ほか）

「あすならホーム桜井」
2017年5月開設予定（グループホーム ほか）

問合せ 社会福祉法人 協同福祉会
☎0743-57-1165（月～金・9～18時）



※写真は、7月にオープンした「あすならホーム畝傍」すべて木造で落ち着いた過ごせる施設

あすならホーム畝傍

榎原市大久保町287-1
☎0744-24-1165

社会福祉法人 協同福祉会

本格的な高齢者福祉活動に取り組むため、ならコープ組合員をはじめ多くの市民が参加して創立された社会福祉法人。特別養護老人ホームあすなら苑をはじめとして、ショートステイ、デイサービス、小規模多機能型居宅介護施設、サービス付高齢者住宅など現在17施設を運営しています。

もっと知りたい! ならコープ おたすけ便



「いつもの配達日に予定が入っちゃった!

配達曜日を変更することできないかしら?」の組合員の困りごとを解決!!

こんな時は
おたすけ便!!

「おたすけ便」利用者の声

♥ 急な予定変更

急に主人の実家に帰ることになったため商品の注文ができないから注文書の提出をしなかったところ、配達担当さんから「おたすけ便というサービスがあるから配達曜日を変更することが可能ですよ!」と提案いただき利用させていただきました。生協の牛乳とたまごは毎週購入したいから突然の用事の際には活用しています。

♥ 注文し忘れ時に

注文書の提出を忘れてしまい次週の注文ができなかったところ、担当さんから電話をいただき、おたすけ便について説明いただきました。この仕組みのおかげで今では毎週忘れず注文しています。

【おたすけ便】サービス内容

「おたすけ便」は、配達曜日を変更して商品をご自宅までお届けするサービスです。ご利用方法については、お気軽に配達担当職員もしくはコールセンター(0120-577-039)にお問い合わせください。共同購入、受取ハウス、こまどり便登録の方が利用できます。

また、急な用事や緊急時についても、コールセンターにご連絡いただければ、折り返し該当支所からご連絡させていただきます。

This month's question

今月の質問



『CO・OP切干大根(人参ミックス)』 調理中に、い草の様な木の欠片?



外観の特徴から異物は木片と推測されました。当商品は原料仕入先から切干大根の状態で作られ製造します。まれに乾燥の際に風で飛来した異物などが混入することがございます。このため製造工場ではふるい選別機や風力選別機(比重の差異を利用した選別方法)によって異物を除去しており、乾燥させる際の機械選別、目視選別での見落としがあり、除去できなかったものと思われる。目視選別を行なう作業員に対して注意喚起するとともに、検品の徹底を要請しました。



『キッチンさみ』持ち手部分の プラスチックに、キズのような物が。 強度は大丈夫?



持ち手部分のプラスチックの所々のキズのような物は、金型に注入された樹脂が金型内を流れ、真向かいで合流する部分に現れる「ウエルドライン」と呼ばれる線と突起でした。ウエルドラインで過去に樹脂の破損は発生しておらず、強度的な問題が無いことを確認しております。在庫品と差異は無く、仕上げは基準内でございました。このたびは凸状となり目立ったため、今回のお申し出につながったものと推測いたします。ご心配をおかけし申し訳ございません。



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。

9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	(有)近藤豆腐店(日記)、(株)北岡本店(酒)、マントミ食品(株)(冷食)、イトアンド(株)関西工場(冷食)、ニシキ醤油(株)(食品)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	7社の取引先	ニシキ醤油(株)(食品)、藤高製菓(株)(菓子)、(有)近藤豆腐店(日記)、(株)北岡本店(酒)、西内酒造(酒)、明日香食品(株)(菓子)、(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	1社の見学	1コープネット38人、大醬(株)の見学を実施しました。

今年もクリスマス・おせちは、ならコープ

■店舗

【ケーキ】~おいしいケーキ、みんなで囲んで笑顔あふれる楽しいひとときを~
早期割引/11月30日(水)まで 最終受付日/12月15日(木)

【おせち】

~新しい年の、明るい幸せを願って。新年はぜひ、コープのおせちでお迎えください~
予約締切日/12月4日(日)まで ※一部商品は12月25日(日)まで
☆お買い得日!スマイルポイントを貯めるチャンスです☆
11月25日(金)~28日(月)の4日間はおせち・迎春商品・クリスマスケーキのみ
スマイルポイント10倍デー実施!
※当日は組合員証のご持参をお願いします。

■無店舗(共同購入、受取ハウス、こまどり便)

組合員さんの声に応えてリニューアルした「地産地消おせち」が超おすすめです。お早目にご注文ください。お正月準備号は10/31(月)から配布で、ご注文は12/2(金)まで。



地産地消おせち

(株)ハートフルコープよしの(就労継続支援A型事業所)2016年度入社式を執りおこないました。

10月3日(月)、(株)ハートフルコープよしの(県下初となる特例子会社による就労継続支援A型事業所)で、今年度採用者12人とそのご家族を招き入社式を執りおこないました。ならコープは、「吉野共生プロジェクト」のもと、人と人、人と地域との関係性を強め、ささあ地域づくりと奈良県の実業、産業の振興、雇用の創出を目的に吉野事業所を5月から開設。吉野事業所の運営を(株)ハートフルコープよしのに委託しています。吉野事業所では、すでにスタートしている宅配水製造事業、地域での農産品集荷事業をはじめ、あらたな仲間とともに今秋から水耕栽培事業を開始します。



「奥大和ゆうゆう祭2016」が開催されました。

地域の風土・歴史・文化に根ざした魅力を発信するために、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「奥大和ゆうゆう祭2016」が、10月1日(土)(前夜祭)・2日(日)に吉野木材協同組合連合会市場および吉野小学校で開催され、約3,600人が参加しました。ならコープは主催者メンバーとして参加し、奥大和うまいもん市への出店をはじめ、ウォーキング、クイズラリー、移動店舗車紹介、川魚つりゲーム、「いきなり団子深吉野もぎ」販売、桜よしの天然水試飲会などの独自企画もおこない、多くの参加者でにぎわいました。



ピースアクションinなら 2016

わたしたちの未来の選択!~核兵器のない平和な世界~を開催しました。

9月17日(土)、奈良県社会福祉総合センターにおいてピースアクションinならを開催し、65人が参加しました。ならコープでは、毎年、奈良県生協連の会員生協、ならコープ平和の会、withユニセフの会とともに「ピースアクションinなら」を開催しています。

今回の講演では、長崎大学核兵器廃絶研究センター准教授中村桂子氏が「核兵器をめぐる現状と次世代へのアプローチ」についてお話しされ、リレートークでは被爆者から大学まで4人の方がそれぞれの核兵器廃絶と平和への想いを語りました。今年5月に米国オバマ大統領が広島を訪問したことで、日本をはじめ世界でも核兵器廃絶への関心が一気に高まっている中、核の現状を学び参加者それぞれが次世代への平和の願いをつなぎました。



News of this month

今月のお知らせ



コープなんごうオープン記念 組合員還元セールを実施

11月25日(金)、近鉄築山駅北側(大和高田市大字大谷)に、コープなんごうがいよいよオープンいたします。開店記念として、組合員の皆さまに還元セールをおこないますので、この機会にぜひご利用ください。

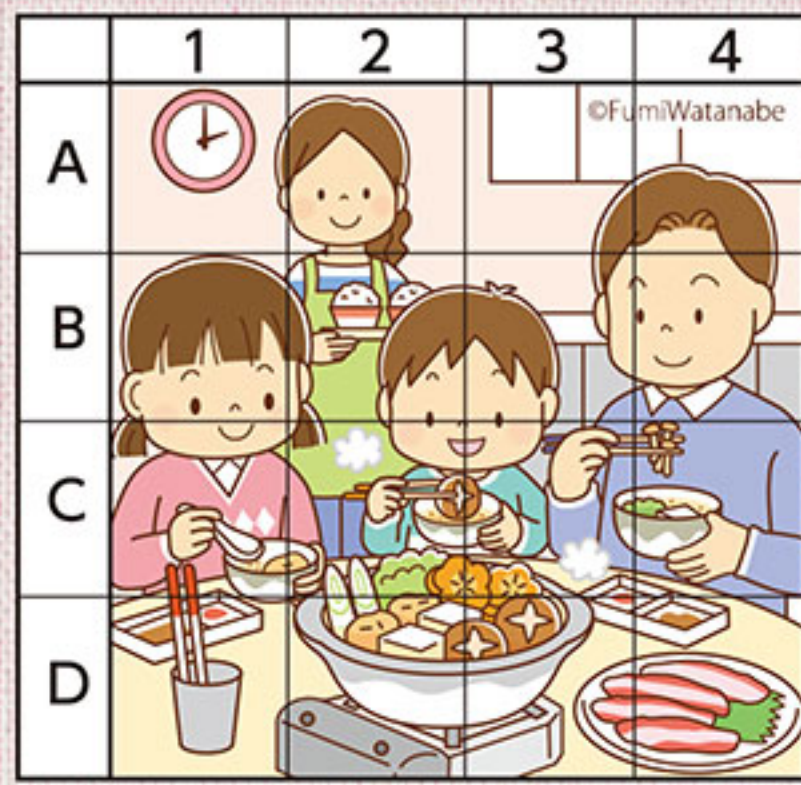
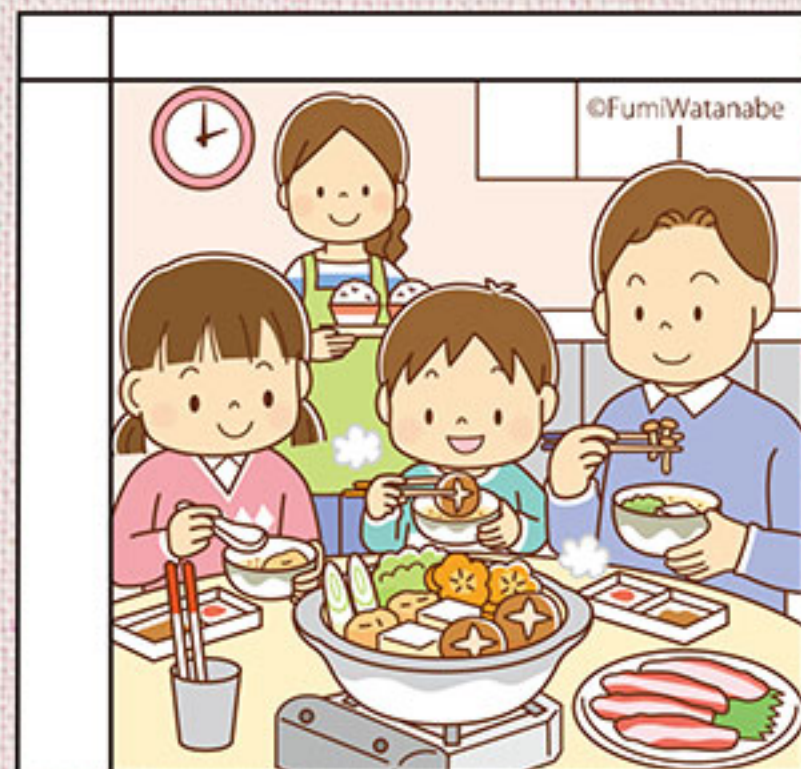
■お友達にコープを広めたい方へ

あなたもお友達も大チャンス コープなんごうウェルカムキャンペーン
ご紹介いただいた方・ご紹介で加入された方、どちらもうれしい!最大4,000ポイントプレゼント!

■店舗ご利用の方へ ★コープ真美ヶ丘ファンクラブ会員様限定★

店舗ファンクラブW登録キャンペーン!
10月10日(月)から31日(月)の期間中、コープなんごうファンクラブに会員登録いただくとラップ1本プレゼント!
配信されたメールに記載の会員ページにログインして、対象店舗に「なんごう」を追加してください。
★その他 ピンクレシート企画を12月に実施予定です。お楽しみに♪
●同時開催:宅配ご利用の方へ ★貯めてお得!ポイントまつり開催★
あったかポイントが3週連続、最大10倍のチャンス!
10月4回~11月3回の利用回数に応じて11月5回・12月1回・12月2回のあったかポイントが最大10倍になります。





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!
9月号のクイズの答えは「A-3・C-1・C-3・D-2」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319通でした。

- 当選者**
- 吉良 務さん(奈良市) ●森田 みさきさん(大和高田市) ●嶋田 しづよさん(斑鳩町)
 - 高井 幸さん(香芝市) ●藤元 理紗子さん(奈良市) ●伊東 祐子さん(上牧町)
 - 山中 亜里さん(奈良市) ●島 あゆみさん(大和高田市) ●久多里 和美さん(三郷町)
 - 阿部 陽子さん(生駒市) ●田中 薫さん(大和郡山市) ●前田 リツ子さん(奈良市)
 - 羽根 正夫さん(奈良市) ●持田 弘子さん(生駒市) ●久森 依利子さん(奈良市)
 - 藤原 純子さん(宇陀市) ●堀田 嘉子さん(桜井市) ●山崎 眞理子さん(橿原市)
 - 西村 圭子さん(河合町) ●平 美佐子さん(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)
11月30日の消印まで有効です。



日頃の心構え大切
奈良市 K・S
熊本の震度7、去年の防災訓練で震度7の揺れを経験しました。あと何秒後に揺れるとわかっていてもこわい思いをしました。日頃の心構えが大切だと思いました。今年も参加します。



なぜか見つかる
天理市 Y・A
コープのカタログ(広告)はいつも子どもが寝入ってからチェックしているのですが、大抵いたずらで数ページがボロボロに…隠していてもなぜか見つかってやられてます。

助け合いが励みに
奈良市 N・K
私たち年金暮らしの5人組、週に一度共同購入で顔見せ合い、お互いの無事を確かめ合っております。みんな高齢者なので最近は注文したのを忘れたり、人の商品を持ち帰ったり…といろいろと間違いも増えてきましたが、なんとかみんなで笑いながら楽しい共同購入となっております。心配しつつも今は少しのボケに笑いと助け合いが励みになっているようです。

やっと書けるように
橿原市 M・N
先日、自宅で転倒して右鎖骨を骨折、肋骨も4本骨折してしまいました。やっと右手で字が書けるようになってきました。トホホ。

コープ加入で身近に
大和高田市 N・C
先日知人との会話で、お互いコープに加入している事を知り、今まで以上に身近に感じました。

みんなの声に共感
奈良市 H・A
9月号みんなの声の中の「平凡な毎日が最高の幸せ」に共感しました。日々同じことの繰り返しだなあ…と思いつつも、それが一番幸せなことなんだと思います。



地域の為に何かしたい
奈良市 O・N
毎朝近くの神社に私と夫、そして離れて暮らす息子の健康としあわせを願ってお参りしています。その神社は、草木の手入れが行き届きいつも綺麗にされています。今朝、お掃除をされている女性に出会いました。彼女のお蔭でいつも気持ちよくお参りができるのだと思うと頭が下がります。還暦を過ぎ、自分の楽しみを優先してきましたが、地域の為、人の為、何か出来ないか考えています。

自治会に相談してみる
奈良市 Y・H
直接言うのはお互い後々気まずい状況になる場合が多い。組長等自治会に相談し回覧版等でお知らせしてもらふことはどうでしょうか?

うちもです…
天理市 N・A
よくわかります。うちも背あわせの裏庭でよくされます。裏のおうちに気付かれないようそと窓を閉めに行きますが、煙は入ってきます。波風たてたくないのでも言いません。

近所マナーですよ
天理市 S・N
BBQのことですが、家の中においが入るのは少し困りますよね。後でにおい消しのスプレー等すればいいとはいえ、する前にひと言「明日、何人位で何時からしますか」とか、近所に住んでいるのならマナーかなあと思いますね。「する時、声かけてください」と言ってみてはどうですかね。

一緒にBBQしてみる
奈良市 T・A
ご近所さんのBBQですが、ご近所さんがBBQされる時は一緒に同じ日にBBQされては…ギョウザやお好み焼き、焼きそばとかお庭で焼いたら気にならないのでは。その時だと「煙」や「におい」も気にせず子どもたちも喜ぶのではないのでしょうか。外で食べると楽しいですよ。試してみてください。

うちらもBBQしてみる
香芝市 M・H
言えば波風がたちそうなので、

フェンスを立ててみる
奈良市 Y・Y
私の家の玄関の真向かいに隣家の台所があって、換気が直接家に当たり風向きによっては煙や臭いが部屋に入ってきますが、仕方なく黙っています。さてBBQも週1回程度でしたら大目に見るほか仕方ないと思います。また出来るなら、それとなくお隣との境にフェンス作って抵抗してみてください。いかがでしょうか。

自治会を通して伝える
生駒市 K・Y
直接伝えるのは後々嫌な思いが残っても困るので、自治会を通して伝えてもらったらどうでしょうか? 同じ様にBBQを楽しむというの一手かも…ただし、する時は一声かけて「明日BBQする予定なのでご迷惑おかけします」って。

いっそのこと自分たちもBBQをしてみたらどうですか? 同じ様にBBQを楽しむというの一手かも…ただし、する時は一声かけて「明日BBQする予定なのでご迷惑おかけします」って。

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。

子どもがもらったお年玉。子どもに渡すには金額も大きく、かといってすべて親で預かっておくのも子どもなりの使い道もあり、どうすれば良いか悩みます。みなさんはどのようにされているか教えてください。

1月号のおたすけVoice!!

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。

▲「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: 11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)

2年前に新居を構え、新しい出会いもありとても充実した毎日を送っています。ですがこの時期、ご近所さんのことで悩みが…。それは自宅でBBQなどをおくされるご家庭で、お庭もそのような仕様にするほど。子どもの騒ぐ声や泣き声はお互いさまでいいのですが、BBQをされるとその煙が風向きもあってうちに流れ込んできます。窓を閉めていてもどこからともなく煙が入りこみ、部屋中とてもにおいます。あまり波風たてたくないのでも言えずとても悩んでいます。



①「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
問合せ CSR組織広報部
☎0742-34-8735 (月~金・9時~18時)



② 黒滝村でカシ類の伐採とキノコ類の植菌(絆の森整備事業)

黒滝村の里山でカシ類の伐採とキノコ類(シイタケ、タモギタケ、クリタケ)の植菌を行います。秋の吉野路で気持ちのいい汗を流しませんか。

日時 11月19日(土)10時~15時
定員 20人
集合 黒滝案内センター(道の駅)
(近鉄下市駅前9時20分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(長そで・長ズボン)
問合せ CSR組織広報部
☎0742-34-8735 (月~金・9時~18時)



③ 12月の子ども料理教室

「クリスマスケーキ」「軽食」をつくろう!!
日程 12月 3日(土) コープみみなし 12人
12月10日(土) コープみみなし 12人
12月17日(土) コープ六条 12人
12月24日(土) コープ六条 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)参加希望日と店名・電話番号・住所・氏名(ふりがな)・学年を明記の上、(〒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人とも組合員番号・氏名(ふりがな)・学年・電話番号を記入ください。

締切 11月15日(火)必着。応募多数時、抽選。
キャンセル CSR組織広報部 ☎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。

④ 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】おおさかバルコブ本部(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)~おおさかバルコブ本部到着(朝9時頃予定)

備考 応募多数時抽選(初めての方便先)、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ブ 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

⑤ 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 11月26日(土)10時~13時
会場 コープおしくま2階集会室
1人30分以内(先着受付順、6人まで)
申込 11月1日(火)9時~11月25日(金)12時までに
人事総務部
☎0742-34-8731 (月~土・9時~18時)

⑥「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 11月15日(火)ディアーズコープいこま 10時30分~12時
11月15日(火)コープたかた 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。
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)

⑦ 再エネワークショップ 「独立型太陽光発電装置を組み立てよう!」

日時 平成28年11月30日(水)13時~17時
会場 奈良県 橿原文化会館 3階会議室
保育 あり(要申込)
講師 (株)CWS 竹内伸一氏
定員 10人(先着順)
材料費 27,000円(税込)
キット内容 ソーラーパネル50W、
ディープサイクルシールドバッテリー12V20Ah、
LEDランプ、チャージコントローラー、シガーソケット
申込 11月7日(月)9時~11月18日(金)
問合せ CSR組織広報部
☎0742-34-8735 (月~金・9時~18時)



⑧ 女性のためのこころのケア講座 全3回(1回のみの参加でも可)

「あなたのまわりで、モラハラに困っている人はいませんか?」
女性のこころの傷つきについて、NPO法人レジリエンス「こころのケア講座」プログラムを使用して、テーマごとに学び、考えることを通して、自分の力で自分を大切にできるようになれることをめざします。各回、カード作りなどの簡単なアートも行います。

日時 1回目 2016年11月27日(日)13時30分~15時30分
テーマ「DV・トラウマを理解する」
2回目 2016年12月18日(日)13時30分~15時30分
テーマ「精神的暴力・モラルハラスメント」
3回目 2017年1月15日(日) 13時30分~15時30分
テーマ「自尊心」
場所 ならコープ本部1階会議室 (奈良市恋の窪1-2-2)
定員 女性10人程度(先着順)
保育 有(8カ月以上から小学生まで)無料
受講料 1回につき100円(資料代) 講師 参画ネットなら
締切 1回目 11月17日(木)・2回目 12月8日(木)
3回目 12月26日(月)
共催 参画ネットなら
ならコープ男女共同参画研究会「いこへる」
ならコープ
申込・問合せ 松村徳子 ☎090-3659-0064(16時~20時)

⑨ 平和ハイキング 「京都立命館平和ミュージアムと妙心寺」

おだやかに暮らしていたのに、ある日突然戦争に巻き込まれてしまった……ってことにならないように、近代の狂気の戦争を私たち自身の目で見てみよう!そして静かな禅寺妙心寺で心に平和を感じよう。

日時 11月29日(火)10時 ※雨天決行
集合 近鉄京都駅改札口
参加費 1,150円(昼食代650円・妙心寺拝観料500円)
※平和ミュージアム見学費(ガイド付き)
400円は平和の会が負担
交通費 各自別途
定員 20名(先着順)
締切 11月15日(火)
申込・問合せ 電話 安藤☎090-4307-7144
高橋☎0742-44-0891
※氏名・住所・電話番号をお知らせください
主催 ならコープ平和の会

⑩ 福祉講演会 「介護のこれからを考える」

介護を担うのは女性だけではなく男性も増えてきました。また、介護と育児の同時進行や女性の社会進出など私たちの暮らしも変化しています。そんな中、これからの介護をどうとらえ、どのように考えていくかをお話しいたします。

日時 12月13日(火) 10時~12時
会場 エルトピア奈良(奈良労働会館)
講師 横村久子氏
募集人数 50人
主催 あすなろ友の会・ならコープ北エリア会・協同福祉会
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。

⑪「子どもたちの多様な性 一人ひとりが輝くために」

人口の5~7%の人が性的マイノリティ(LGBT)といわれています。気づいてください。あなたのそばにいるLGBTの子どもたち。多様な性を正しく知って、誰もが自分らしく生きて行ける社会を考えましょう。

日時 12月10日(土)10時~12時
会場 桜井市中央公民館 3階 大会議室
講師 福岡明美さん
主催 ならコープ男女共同参画研究会「いこへる」
後援 南エリア会 参加費 無料
問合せ 桜井市 人権施策課 ☎0744-42-9111(内線564)

ならコープホームページ

ならっぴ探検隊「商品の食べくらべ・おいしい食べ方」より
みんなで試食!~「CO・OP熟仕込食パン」の巻~

新しく生まれ変わった「CO・OP熟仕込食パン」は、奈良県桜井市の製粉で製造しています。リニューアル後の特徴などを、ならコープ ホームページ「ならっぴ探検隊(商品の食べくらべ・おいしい食べ方)」にてご紹介しています。詳しくはこちらの二次元バーコードからアクセスください。



コープなんごういよいよ11月25日(金)10:00~グランドオープン!!

安心してらせる
地域づくりのために

コープなんごうは「美味しい」商品で「幸せいっぱい」にします。



おかず コーナー

店内生鮮原料を
中心に、手づくり
風、家族が好き、ほ
しい分だけの食生活
を応援するおかず
コーナー

畜産 コーナー

毎日の食事を応
援する、生活シー
ンに応じた加工と産
直商品の品揃えを充
実した畜産
コーナー

鮮魚 コーナー

オープンキッチ
ンでの自家製干物、
産直商品をはじめと
したこだわりの安全
性と鮮度の鮮魚
コーナー

青果 コーナー

旬の果物、野菜、
サラダ野菜をはじ
め、顔の見える産直
商品で健康をサポ
ートする充実の青果
コーナー

ベーカリー コーナー

県内の製粉
(株)フローベルが自
社製粉小麦粉を使用。
こだわりパン各種をは
じめ、参加型イベントも
充実のベーカリー
コーナー

イートインスペース

店内で購入した商品を片手に、気軽に立ち寄り、ホッと一息ついていただけるイートインスペース。オープンテラスもあり。また、コミュニティクッキングスペースもあり、パンの焼き方教室、魚のさばき方教室、子ども料理教室、コープネット企画などの組合員参加スペースとして開放。



「コープなんごう 盛り上げ隊」活動中!!

組合員の皆様こんにちは!

このたびコープなんごうの店長を拝命しました河原(かわはら)と申します。現在コープなんごうオープンに向けて職員、組合員の皆様と一緒に準備を進めているところです。



コープなんごう店長
河原義昭

コープなんごうは最新の商品構成を実現し、「毎日のおかずと食材が安心して楽しく買える店」がストアコンセプトになります。

組合員皆様、是非1度いや2度いや毎日お買い物やちょっとした休憩など気軽にコープなんごうにお立ち寄りください。心よりお待ちしております。

みんなに知ってもらい、愛されるお店をめざし、コープなんごう盛り上げ隊を結成しました。地域でコープなんごうのお知らせ活動や試食会を開催してきました。これからもコープなんごうが地域になくてはならないお店となれるようさまざまな取り組みをすすめます。



●新しいお店ができることを楽しみにしている人たちが中心となり、地域の方々にコープなんごうに期待することをアンケートしたり、試食会を通じて生協の商品を知ってもらう活動を続けています。活動がはじめての方や赤ちゃん連れの方の参加もあり、コープなんごう盛り上げ隊の輪が広がっています。いよいよオープンするコープなんごうでも活動の輪が広がることを期待しています。(コープなんごう盛り上げ隊 隊長 寺田 道子)

コープの

「美味しい」秘訣!!

産直 葉とらずサンふじ

見た目よりもおいしさを重視

葉で光合成した養分を実に蓄えておいしくなるりんご。一方で、真っ赤に色づかせるには、実に日が当たるように葉を摘む必要が。「葉とらず」りんごはその名のとおり葉をとらずに味の良さを追求。十分熟してから収穫することも、おいしさへのこだわりです。



産直 海援鯛

プロの料理人も太鼓判を押すおいしさ。

おいしさのひみつは、魚粉やいかなどにビタミン・ミネラルを加えた高品質な飼料、いけずに入れる数を抑えたストレスのない環境づくりなど。丁寧に活け締めし、鮮度を保ってお店に並びます。



産直 函館ロイヤルファーム牛

6軒の契約農家で大切に育てられます。

素牛を導入してから、肥育段階において、牛が健康で良質な肉質になるよう専用の配合飼料を与えます。新鮮な水と空気を与え、牛にとって快適な環境を整え、6軒の農家が丹精込めて育てています。



さまざまな活動を通じて楽しめる場として

- 組合員集会室3室(約50坪)を協友店舗に設置。組合員活動の拠点として、集会室はじめ調理室も完備。学びや交流の場として活用いただけます。(2017年1月以降ご利用可)

くらしに関わるサービス(協友店舗)が一堂に!!

- コープなんごう(協友店)
 - 惣菜「みよし野」 ●花屋「ロゼフラワー」 ●ベーカリー「パン工房フローベル」 ●クリーニング「ノムラ」
- 協友店舗
 - シャトレーゼ(洋菓子ケーキ店) ●Watts(100円ショップ) ●南都銀行ATM

▼2017年オープン予定▼

- 内科 ●耳鼻科 ●皮膚科 ●調剤薬局 ●子育てサロン・育児支援(NPO法人)

フィットネス棟 2017年夏オープン予定 ●ホリデイ

コープなんごう

〒635-0076大和高田市大谷759-81

営業時間9時~21時

駐車台数185台

近鉄大阪線築山駅すぐ





写真は1人前です。

【レシピ監修後記】

かつおのクセや臭みを抑えて旨味を引き出すためにイタリアン風に作ってみました。また、かつおは高タンパク質で低カロリーなのでダイエットに最適です。しかも、貧血にも効果があるといわれています。

かつおのイタリアン風(2人分)

材料

かつおタタキ200g(約1/2節)、ミニトマト1/2個、黄パプリカ1/6個、黒オリーブ3粒、レタス葉1枚、イタリアンパセリまたはパセリひとちぎり
調味料:塩小さじ1/6、粗挽き黒こしょう軽くひとつまみ

ソースの材料と作り方

バージンオリーブオイル大さじ2、
ワインビネガー大さじ1½、しょうゆ小さじ½、
塩小さじ1/4、こしょう少々、マスタード粗挽き小さじ1、
ニンニクのすり下ろし少々をあわせる。

作り方

- ① かつおタタキをお造りに切り両面に塩と粗挽き黒こしょうをふる。
- ② トマトは皮をむき粗切りにし、黄パプリカは粗切りにして湯通し冷水に落とす。
- ③ 黒オリーブは薄く輪切りにする。
- ④ 器にレタスを敷いてかつおのタタキを並べ、トマト、黒オリーブ、黄パプリカを散らし、ソースをかけ最後にイタリアンパセリまたはパセリをトッピングする。

かつおのたたき料理

今回ご紹介した明神水産株式会社さんの「わら焼き戻りかつおタタキ」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。



(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 お肉がおいしい水餃子(スープ付)

スープにお好みの野菜を足すだけで出来上がり。煮込んでも型くずれせず、もちもちの皮に包まれたお肉は非常にジューシーでとってもおいしいです。

【共】店 【共】次回案内予定:「11月4回」

商品特長 豚肉の旨みが生きている生タイプの水餃子。国産豚肉を使った水餃子です。添付のスープで煮込んでお召し上がりください。

【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

わら焼き戻りかつおタタキ

次回案内予定/11月3回

共同購入・店舗

