

December 2016

# あをがき

# 12

Vol.491

Take Free

ご自由にお取りください

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  
広島湾の恵まれた環境が育んだ広島産牡蠣  
かき  
CO・OP 冷凍 かき（大粒）

今月のお知らせ  
今月の掲示板  
インフォメーション

# 冷凍かき(大粒)200g

広島湾の恵まれた環境が育んだ広島産牡蠣―  
美味しいと健康を兼ね備えた冬の味覚に欠かせない一品。



クレーンで、筏の下に連なる牡蠣を収穫

管理で牡蠣の養殖から生産、出荷まで一貫して取り組む。

## 牡蠣養殖のストーリー

牡蠣の養殖は、おおかた1年半〜2年がかりだ。北海道から仕入れたホタテの貝殻と70枚に細いワイヤーを通して連ねたものを海中に垂らす(7〜8月)。牡蠣の種は浮遊プランクトンでこの時期に貝殻に付着する。これは、採苗と呼ばれる牡蠣養殖の初期工程。この種付けされた牡蠣は、棚、もしくは抑制棚とも言われる海水の干満差が出来る浅瀬に移される(8〜9月)。この抑制と呼ばれる工程が、広島産牡蠣のポイントで、棚は潮が干くと海から出るため牡蠣が海水に浸かっている時間が少なくなり、牡蠣が大きくなり過ぎず、また環境変化への抵抗力が付き丈夫に育つ。逆に、この環境に耐えられない牡蠣は淘汰されるという訳だ。

さらに、新しいワイヤーに一枚つづ連ね(垂下連)沖合いの養殖筏に吊るす。筏の大きさは10m×横20m程で、1つの筏に約8〜9m程の垂下連約700本が吊るされ、翌年10〜11月までの1年余り収穫の時期を待つ(筏養殖)。この間潮の流れや風

向きにより、筏を移動させ牡蠣の生育に、より最適な環境を維持する。

牡蠣は、帰港後すぐに水揚げされ殻の付いた状態で洗浄、その後海水(浄化)プールで二日ねかせた後、打子(うちこ)が殻を開けて牡蠣を取り出し、むき身の状態へ。打子は、ベテランになると1日何千個もこなすという。



①牡蠣の養殖はホタテ貝殻へのワイヤー通しから始まる



②洗浄された牡蠣はかご詰めされ海水プールへ



③水揚げされた牡蠣はコンベアーへ



④海水プールで1日おく(左奥は海水タンク)



⑤殻付きのまま洗浄



⑥殻の中まできれいになった牡蠣はいよいよむき身へ



⑦漁船におろされた牡蠣

## ぷりっとして濃厚な旨さ

広島県呉市市街地から車で約40分、牡蠣の養殖を手掛ける倉橋島海産株式会社。社屋の裏には見渡す限りの海が広がる。午前7時―漁船は、広島湾北西部に位置する同社の牡蠣養殖・水揚げ海域に向かう。先行していた同社の漁船では慣れた手さばきで筏から牡蠣を収穫。船のクレーンで筏の下に連なる牡蠣を吊り上げる様子は壮大だ。

牡蠣の旬は年明け1〜2月。ビタミン・ミネラル類などの豊富な栄養素がバランスよく含まれ「美味しい」と「健康」を兼ね備えた食材と言われる。その牡蠣生産量で全国1位を誇るのが広島県。殻のわりに身が大きく、ぷりっとして濃厚な旨さが特徴だが、その背景には牡蠣の養殖に適した広島湾の恵まれた環境がある。同社はその環境の中で、徹底した品質



〔産地〕  
広島県呉市  
倉橋島海産株式会社  
広島県呉市倉橋町747-5



倉橋島海産本社社屋

# 徹底した品質管理で美味しさと安心を

むき身になった牡蠣は、海水と清水を混ぜ塩分濃度を調整した氷水を通る。海水を混ぜるのは、牡蠣が水ぶくれしないよう適度な塩分が必要なため。そして一旦冷蔵状態に。その後、目視検品を行い、凍結するトンネルフリーザーを通過、さらに冷却水を通し牡蠣一つ一つに氷の膜を張る。これはバラ凍結（IQF）といい牡蠣どうしが冷凍時に貼りつかないようにする措置。鮮度と旨味をそのまま封じ込め、牡蠣は一旦冷凍庫に。

線装置に対して、有機物が無機物を感知するより性能の高い装置を導入。正確に異物を見分けながら、9つの大きさごとに牡蠣を分類する。「CO・OP 冷凍かき（大粒）200g」は、Lサイズ（4番目の大きさ）が用いられるが、このような大粒をつたう商品やバック化の際に大ききの隔たりをなくす、さらには異物が検知された牡蠣をふるい落とすなど重要な工程となる。この後出庫の必要に応じて冷凍庫で一時保管される。

い氷の層をかける。さらに目視、バック詰めの後、金属探知機、X線による再度の異物混入防止と重量チェックを経て箱詰めとなる。

同社の何重にもチェックされる品質管理への取り組みは「広島湾で育った最高の牡蠣を安心とともに届けたい」との強い思いによるもの。トレーサビリティやHACCP認証取得など、食品の安心・安全への積極的な姿勢の裏付けでもある。岡見英人工場長の「完璧はない、完璧に近付ける日々の積み重ねこそ大切」との言葉が全てを語る。



③打子によるむき身作業



⑥冷凍加工工場内



⑩トンネルフリーザーを通過した牡蠣



⑪最初のX線による異物混入防止チェックへ



⑫従来型より優れた性能のX線装置



⑬牡蠣の大きさごとに自動分類



⑭出荷の際もまず目視



⑮牡蠣の表面が乾燥しないよう薄い氷の層をはる



⑯さらに目視からバック詰めへ



⑰バックの賞味期限も画面を見ながらしっかりチェック



⑱金属探知と2回目のX線検査で徹底チェック



⑲箱詰め



## 今回の商品紹介

CO・OP 冷凍かき（大粒）200g

次回案内予定 / 12月4日

共同購入



## 商品プレゼント

倉橋島海産株式会社さんからのご協賛で、今回ご紹介した「CO・OP 冷凍かき（大粒）200g」2袋を10名様にプレゼントします。広島湾が育てた養殖牡蠣に、徹底した品質管理で旨さを凝縮、美味しさと安心にこだわった同社ならではの本場・広島産牡蠣。ぜひこの機会にご賞味ください。

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12月号プレゼント係」までお送りください。（12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）

10月号プレゼント「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」セット当選者は 小西 まつ子さん（天理市）・岩城 幸子さん（天理市）・竹田 明美さん（橿原市）・富川 弘子さん（橿原市）・安井 あゆ子さん（橿原市）・瀬尾 元子さん（大和郡山市）森田 倫代さん（葛城市）・中嶋 瑞さん（葛城市）・矢内 理加さん（生駒市）・古川 晴香さん（斑鳩町）でした。おめでとうございます。（応募総数258通）



## 牡蠣の豆知識

倉橋島海産株式会社 編

### 牡蠣の栄養

まさに海のミルクの言葉通り、タンパク質やグリコーゲン・ビタミン類の他、一般の食品では不足しがちなカルシウム・鉄・亜鉛・マンガン・銅などのミネラルが豊富に含まれています。また、肝機能を助けるタウリンも魚介類の中では多く含まれており、美味しさの中に健康がたくさん詰まっています。



### 広島湾が牡蠣養殖に最適な理由

穏やかな地形や風波、潮流、牡蠣の生育に最適な水温変化、ほどよい塩分濃度、豊富なプランクトン、広島湾は牡蠣養殖に必要なこれらの条件を全て満たしていると言われています。



# 2016年 災害支援・応援 活動報告

被災地に想いを寄せて

2011年3月11日の東日本大震災発災から5年9カ月が経過しました。復興支援活動は支援から応援へと役割を変え、2016年度も、くらし環境面の自立、精神面の自立、経済面の自立を3本柱として、被災者の皆さんが自力で生活再建をすすめられるように、組合員とともに多彩な活動を展開しています。

また、人的、物的支援のみならず、今年4月の熊本・大分地震、8月の岩手県・北海道連続台風被害に対する支援募金には、組合員から多くの善意が寄せられ、日本生協連を通じて被災地へお届けしました。

ならコープでは、今後も引き続き被災地を忘れないという決意のもと被災地の要望に沿いながら、被災者の自立に繋がるよう復興応援活動を続けてまいります。

## 福島の子とも保養プロジェクトinなら

ならコープは放射線量に不安を抱く福島県の保護者・子どもたちのストレスを少しでも和らげることを目的に、福島の子とも保養プロジェクトを支援しています。今年で5回目となるならコープ主催の同プロジェクトは、東大寺、近畿労働金庫、(株)奈良口イタル



東大寺参拝と奈良公園散策

ホテル、(株)黄金糖、NPO法人Cキッズネットワーク、奈良県生協連とともに、7月29日(金)から8月1日(月)にかけて12家族38人を奈良に迎えました。参加者からは「放射線の心配から離れて楽しく過ごすことができました」「とても心が温まりリフレッシュすることができました」「福島を風化させないために：と言っていただけでも嬉しくおもいます」など多くの感想と感謝の言葉をいただきました。

引き続き「福島の子とも保養プロジェクト」を支援する「東日本大震災目的別募金」へのご協力をお願いいたします。



(株)黄金糖での飴作り体験

## 東北応援バス

2016年度も年間を通じた岩手県への東北応援バス(おおさかバルコープ、大阪よしがわ市民生協との合同企画)を実施しています。現地では主に身近な復興作業や地元行事のお手伝い、被災者との交流など被災者に寄り添い見守る活動を継続しています。今年度は、陸前高田市と大槌町を中心に12月まで計7回を予定。第5回までを終えて、ならコープ組合員の参加



## 陸前高田市民泊体験

被災地との関わりをさらに深めるため、8月26日(金)〜30日(火)、岩手県陸前高田市民泊体験をおこないました。組合員・役職員の24人が参加し、民泊先の家族とともに農作業や家事のお手伝い、食事づくりなどで共に過ごしました。発災当時の生々しい体験談や被災者のくらし復興が



すすんでいない現状など、報道されていない現実を知る機会となりました。参加者からは「また必ず行きたい」「民泊先とこれから親戚のような付き合いをしていきたい」などの感想が寄せられました。

## 桜ライン311

「桜ライン311」は、岩手県陸前高田市内約170kmに渡る津波の到達ラインに10mおきに桜を植樹しています。津波の恐れがあるときにはその並木より上に避難することを後世の人々に伝える事を目的に活動されています。2014年度からこの活動にならコープグループ職員・社員を派遣し、被災地支援を通じて現状を知るとともに、さまざまな人の痛みと共に感じ行動できる人の育成を目指しています。ならコープグループでは今年度も「桜ライン311」の11月19日の植樹会に職員・社員派遣をおこないました。



2015年11月植樹会

2015年11月植樹会  
さまざまな人の痛みと共に感じ行動できる人の育成を目指しています。ならコープグループでは今年度も「桜ライン311」の11月19日の植樹会に職員・社員派遣をおこないました。

## 熊本・大分地震災害支援

今年4月の発災直後、日本生協連・日本コープ共済連からの支援要請を受け、ならコープグループから8人を派遣し、支援活動をすすめました。また、(株)CWSとコラボで開発した「いきなり団子 深吉野よもぎ」を製造している伊山交流館の里のある西原村も大きな被害があったことから、支援物資をお届けしました。5月には産直産地である肥後農産出荷組合、他にも西原村役場、熊本県生協連、伊山交流館の里などを訪問し、組合員から寄せられたお見舞いメッセージ(寄せ書き)とお見舞い金をお届けしました。



熊本県高齢者障害者福祉生協へ福祉車両寄贈

「熊本地震災害緊急支援募金」は、2,385万3,688円の組合員からの善意が寄せられ、日本生協連を通じて被災地へお届けしました。また熊本県生協連の要請を受け、11月に熊本県高齢者障害者福祉生協へ福祉車両2台、伊山交流館の里へ焼き芋製造機を寄贈しました。

今後も、現地の要望に応じて息の長い支援を継続していきます。

## 岩手県・北海道連続台風被害地支援

8月に連続的に発生した台風による岩手県・北海道の災害支援の取り組みは、被害の大きかった北海道の産直産地(株)丸日、(有)得地農場、(株)折笠農場にお見舞い訪問しました。お見舞い金とお見舞いメッセージ(寄せ書き)をお届けするとともに岩手県北海道連続台風被害地支援募金に取り組みました。組合員からは、8万1,400円(11月11日現在)の心温まる募金が寄せられ、日本生協連を通じて被災地にお届けしました。



(株)折笠農場へのお見舞い訪問



(株)丸日 被害を受けたにんじん

これまでの災害支援をはじめとする募金へのご協力ありがとうございました。

また、東日本大震災目的別募金は、10月末現在209万8,924円の受付状況となりました。「福島の子とも保養プロジェクト」の支援となる東日本大震災目的別募金に引き続き、ご協力よろしくお願いいたします。

## 【募金方法】

OCR注文書6桁番号記入欄に番号と口数をご記入ください。

●152048(口1000円)

|        |      |   |
|--------|------|---|
| 注文番号   | 口数   | 注 |
| 152048 | 1000 |   |
| 注文番号   | 口数   | 注 |
| 152056 | 1000 |   |

# もっと知りたい! ならコープ

コープのお店からの宅配便

## 「コープあったか便」利用者の声

- ♥ **まさかわたしが!**  
サービスがあるのは知っていましたが、足を骨折し、買い物にも行けなくなったので初めて利用しました。親切に対応してくださり、本当に助かりました。
- ♥ **買い物帰りは手ぶらで**  
自宅周辺は坂がきつくて、買い物帰りは大変でした。コープあったか便では、購入した商品を配達してもらえるので、買い物が楽しくなりました。
- ♥ **買物代行も安心**  
手術をしてから外出が億劫になり、ヘルパーさんや家族に買い物をしてもらっていましたが、人に頼むのは気が引けていました。コープあったか便買物代行サービスは、便利なサービスというのはもちろん、選んでいただいた商品も新鮮なので喜んでいました。
- ♥ **品温管理もコープ品質**  
届けられる商品の仕分けも冷蔵・冷凍できれいに分けていただきますごく丁寧にしているの、大変うれしいです。生協ならではのサービスで安心して利用できます。

### 【コープあったか便】サービス内容

コープあったか便は、お買上商品の配達や買物代行(ご自宅注文)をおこなうサービスです。

● **買物代行** ※ご利用には事前登録が必要  
電話・FAXなどご注文いただいた商品をコープ職員が選び、専用BOXに詰めてお届けします。  
[受付時間]10時~12時 [配達時間]13時~19時

### ●お買上商品の配達

レジ精算時に配達をお申込みください。  
[受付時間]9時~18時 [配達時間]13時~19時

※配達エリアは店舗よりおおむね5km圏内となっております。また、いこいこシニア会員は手数料無料。利用手数料について詳しくは、最寄りの店舗へお問合せください。

## 『住まいの湿気とり』

### 数ヵ月経過しても水が溜まらない。吸っているの?

本製品は除湿剤として固体の塩化カルシウムを使用しております。固体の塩化カルシウムは、水分を吸収すると粘性のある固体になり、その際に隣り合う粒同士が引っ付き固化という現象が発生します。その後、吸湿がすすむと潮解現象として液体となり、容器底部に落水を開始します。湿気は取り続けていますので、設置環境によっては、水が溜まるスピードが異なりますが、一定の湿度を吸収するまで設置いただけるようお願いいたします。



## This month's question

### 今月の質問

## 『CO・OPチキンライス』 食べていたら、手で触っても潰れない 硬い骨の様な異物が入っていた。

原料鶏肉の解体中に削った軟骨が残ってしまい、その後のカット処理工場でも目視・触手検品時に見逃して商品に混入してしまったものと考えられました。鶏肉は機械を通して各部位にカットされますが、機械で軟骨の部分が削れてしまい鶏肉に残ったものが、原料として混入、製品化されたものと思われる。カット処理工場にて肉の中に残りやすい箇所について1枚ごと確実に触手検品を実施することで再指導をおこない、検品強化を図ってまいります。



## 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。

## 10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 | 西内酒造(酒)、(株)デイリーエッグ伊賀鶏舎(鶏卵)、(株)牛信(日配)、花伝院(株)(冷食)、雪印メグミルク(株)京都工場(牛乳)の点検を実施しました。                                                |
| 品質保証部門点検  | 7社の取引先     | 奈良県養鶏農業協同組合GPセンター(鶏卵)、(株)豊年屋(食品)、イシメン(株)(日配)、(株)デイリーエッグ【伊賀産業】(鶏卵)、(株)製粉(株)フローベル事業部(パン)、(株)奈良コープ産業(日配)、(株)寺田商店(日配)の点検を実施しました。 |
| コープネットの見学 | 5社の見学      | 6コープネット152人、大醬(株)、印南養鶏農業協同組合、石井食品(株)、(株)レポインターナショナル京都工場、(株)滋賀有機ネットワークの見学を実施しました。                                             |

## 再エネ協同基金創設記念学習会を開催

10月29日(土)、奈良県文化会館において再エネ協同基金創設記念学習会を開催し、160人が参加しました。ならコープグループでは店舗や支所の屋根などを活用し、太陽光による発電をおこなっています。発電した電気を売電することで得られる収益の一部を寄付し、再エネ協同基金を創設しました。再エネ協同基金では、地域での再生可能エネルギーや省エネルギーを普及する事業をすすめていきます。

学習会では和歌山大学客員教授の和田武氏の講演で再生可能エネルギーの普及が、地球温暖化問題、エネルギー問題を解決し、日本の経済成長にも貢献することが報告されました。また再生可能エネルギーの普及を生産者・主権者として市民・地域・生協が自主的・主体的に取り組む重要性を訴え、参加者はエネルギー問題について考える機会となりました。



2016年9月に創設された「再エネ協同基金」では、再生可能エネルギーの利活用に対して学習活動をすすめることと、熱利用に対する助成事業をスタートします。同基金では、再生可能エネルギーを広める仲間＝賛助会員「再エネふれんず」を募集しています。詳しくは一般財団法人再エネ協同基金ホームページにてご確認ください。



## 黒滝村で植樹をおこないました

11月5日(土)黒滝村赤滝で黒滝村、黒滝村森林組合、奈良県森林組合連合会、JAならけんとならコープの組合員をはじめ関係者総勢92人が50本の広葉樹(シダレザクラ、イロハモミジなどの4種類)を植樹しました。ならコープであつかう奈良県産ひのひかりのご利用1kgにつき、JAならけんとともに1円を植樹活動費に充て、「吉野の森と水を守る」ための取り組みとして、奈良県南部市町村、奈良県森林組合連合会、JAならけんと連携し、里山を再生する活動としておこなっています。「吉野の森と水を守るための募金」による植樹はこの7年間で、のべ655本の植樹となりました。引き続き「奈良県産ひのひかり」のご利用をお願いいたします。



News of this month

今月のお知らせ

## 川上村が村民と一緒に取り組む “日々の暮らしづくり”にならコープも参画!

ならコープが2015年12月から参画している川上村「東部地区暮らしがつづく集落づくりプロジェクト」の事業が10月3日(月)から始まりました。

川上村東部地区では高齢化と人口減少に伴い学校や商店もなくなり、暮らしに必要なサービスを受けるのが困難になっています。同村が村民と取り組む「暮らしがつづく集落づくり」では、日々の暮らしを便利にし、村内でお金が回る仕組みをつくって新たな雇用とサービスの創出、そして交流の場づくりを目的に、「一般社団法人かわかみらいふ」を設立しました。そこでは、民間業者・商工会・社会福祉協議会と連携して、移動スーパー事業、ならコープの宅配代行業業、交流カフェ事業、訪問見守り・お助け事業、出張診療・健康教室事業をおこないます。



ならコープは「かわかみらいふ」の拠点である川上村ふれあいセンターに商品を配送し、組合員へのお届けは「かわかみらいふ」が代行見守りと声かけがおこなわれます。住民からは「日用品などが手軽に購入できるので助かる」などの声が寄せられています。

## 吉野町、(株)南都銀行との 包括連携協力に関する協定を締結

11月3日(木、祝)、吉野町役場において、ならコープは吉野町、(株)南都銀行の3者による包括連携協力に関する協定書を締結しました。ならコープは吉野共生プロジェクトのもと、今年5月には、ならコープとして県南部地域に拠点となる吉野事業所を設立し、障がい者雇用をはじめ地域との連携をすすめています。この度の協定では、3者連携のもと地域の発展および地域活力の増進、地域経済の発展および住民サービスの向上をめざします。同日、協定締結を記念して吉野事業所で植樹をおこないました。





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!  
10月号のクイズの答えは「A-4・B-1・B-3・C-4」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、303通でした。

- 当選者**
- 田中 さゆりさん(三郷町) ●賀 節子さん(王寺町) ●堀江 由佳さん(大和郡山市)
  - 青山 佐知子さん(香芝市) ●松浦 美紀子さん(大和郡山市) ●久多里 和美さん(三郷町)
  - 湯原 義子さん(三郷町) ●近江 真澄さん(堺市) ●上村 保子さん(吉野町)
  - 桑原 賢代さん(安堵町) ●島谷 充江さん(大和高田市) ●吉田 輝美世さん(桜井市)
  - 宮本 清子さん(生駒市) ●福岡 ひろみさん(大和郡山市) ●井上 千佳子さん(安堵町)
  - 増田 晴美さん(奈良市) ●谷口 由紀子さん(桜井市) ●岡本 奈津子さん(香芝市)
  - 辻 夏紀さん(生駒市) ●谷田 優子さん(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)  
**12月31日の消印まで有効です。**

**みんなの声**  
高齡者マーク付けて走る  
大和郡山市 O・K  
自動車につける高齡者マークを買いました。吸盤付なので室内につけるものです。自分ではきがつかないけど、ゆつくり運転になって、速くゆきたい車から見るとまどろっこしい?明日からつけます。

**メニュー忘れないように**  
天理市 N・A  
1週間に1日買い物にでかけない日があります。生協の配達の日です。昼食は「サンドイッチ」や「ちらし寿司」等を、夕食は「らくらくお料理パック」2人前を1人でビールと夕

**川の水質の大切さを思う**  
香芝市 S・K  
いよいよ秋の気配が感じられます。最近では近所で見られる野鳥の数・種類が増えたように思います。ヤマガラでしょうか、カラ類の鳴き声もよく耳にします。川がきれいになっている事に気づいてから、こういう変化を感じ、改めて、川の水質の大切さを思い知らされます。

**ゆつくり寝られるように**  
明日香村 Y・H  
2人の子どもたちが巣立ちました。急に主人は子どもたちの部屋をキレイにし始めました。「それぞれ夫婦で帰って来たら、ゆつくりと寝られるように」と言うのです。今ま

**ウォーキング記事楽しみ**  
奈良市 T・M  
いい季節ですので歩く事を楽しくもうと思っています。あをがきの歴史散歩などウォーキングの記事を楽しみにしています。仕事をしているので平日参加は無理なので、土日を利用していきます(主人とよく歩いています)。

**あをがきで食育**  
生駒市 A・M  
いつも素敵な情報をありがとうございます。好き嫌いの多い息子と忙しく働き育てる日々で食育がなかなかできないので、あをがきをつかって説明しています。

**元気もらっています**  
香芝市 F・N  
今年の4月から香芝市に引っ越してきて、もうすぐ半年。まわりに知り合いとかがいなくて不安もあり、スーパーなど近くにない場所でもコープの配達のおかげで、スーパーに行かなくてよくなり助かりました。車もなく、電車で移動するしかない私にとっては本当に役に立させて頂いています。いつもありがとうございます。4月に仕事もやめ、家で夫をまつ日々。仕事を始めようか悩む日々。どーしたらいいのか、毎日不安です。でも、このあをがきを見て、みんなの声をよんで、元気をもらっています。



**子育てサークルを利用**  
奈良市 Y・Y  
私も子ども2人いて上の子と下の子の年の差も同じ位です。その位の年齢の時は、うちもとても大変でした。私は行政がおこなっている子育てサークルに参加しました(行政以外も子育てサークルはあるようです)。

**2人きりの時間をつくる**  
奈良市 S・M  
上のお子さんと2人きりの時間を持つというのはどうでしょうか。うちは3歳と8カ月の2人姉弟です。私と3人で過ごしている時は普通ですが、主人が家に帰ってくると上の子はわがままになります。パパの注意を引いたり甘えたりしたいようです。そんな時は2人で買い物に行かせたり、休みの日は近くを散歩させたりします。しばらくすると機嫌良く帰ってきます。自分だけを見てほしいという願望は少なからず誰にでもあるものです。もしも近くで下の子を見てくれる人があれば、上の子だけ連れて遊んでみてください。外でねこじゃらしを取ってくるだけでも特別なひとときになるはずです。お互い穏やかな気持ちで話もできると思います。

**上の子はほめられたい**  
生駒市 H・K  
私自身が妹と年子で育ちました。お姉ちゃんだからとがんばっていたと思います。母からは「手のからないのですね。がんばってください。」

**2人で下の子の世話を**  
大和高田市 U・I  
お2人の子育てお疲れさまです。難しい時期ですね。たとえば下の子が寝ている間など上の子と2人で関われる時間を作ってあげて下さい。私自身も下の子にヤキモチを焼いた経験があるので、私が母親になった時は上の子をかわいがりました。上の子と2人で下の子の世話をするのもいいと思います。何でも遊びにしてみようのですね。がんばってください。

**たくさん話しかけて**  
大和高田市 U・K  
たくさん上の子とも話しかけましょう!私は子育てでは30年以上前になります。今は5歳と1歳半の孫を見ていますが、可愛くて...自分は3人の子を大きくしましたが、やはり3歳2歳のときは大変でした。7カ月の子どもさんにはちよつぱりガマンしてもらって、先ず3歳の子ともさんを大切にされたら?すべてうまく回ると思います。中心は上の3歳の子ともさんです。きつとわかってくれますよ。

**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。  
3歳違いの妹を昨年亡くし、家事をするのもやる気がなくなり、ぼーっと一日過ごす日々が多くなり、以前の自分の心境に戻らず悩みます。妹の存在感が大きかっただけ、他界して以来、家の仕事はたくさんあるのにそのままの状態です。元の自分になりたい気持ちはあるのですが…。どのように計画を立てたら立ち直れるのか教えていただきたいです。(70歳代)

▲「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:12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)



現在、上の子が3歳、下の子が7カ月になる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ことを全くきかず、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せんが、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。あまり怒りすぎてもダメと思いつつも、止められません。どうすれば言うことをきいてくれるようになりますか?

## ① 1月の子ども料理教室

「チキン南蛮・タルタルソース添え」  
「マンゴープリン」をつくろう!!

日 程 1月 7日(土) コープみみなし 12人  
1月14日(土) コープみみなし 12人  
1月21日(土) コープ六条 12人  
1月28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 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、(〒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 12月20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。

## ② 使いやすいキッチンのリフォーム ミニセミナー&相談会

こだわりのキッチンスペースをつくりませんか?女性プラン  
ナーが実例を交えながらアドバイス。個別相談も承ります。  
リニューアルオープンしたショールームも見学してください。

日 時 1月26日(木) 13時30分~15時

場 所 タカスタンダード 香芝ショールーム

(香芝市西真美3-5-2)

定 員 6人 参加費 無料

担 当 収納アドバイザー・キッチンスペシャリストぞうろく工房

締 切 1月20日(金)

申 込 住宅サービス(ならコープ専属の住宅相談窓口)まで

☎0120-233-039(9時~17時・日祝休み)

携帯からは☎0742-62-0408

## ③ わが家の1日エコライフレポート(冬) 参加者募集!!

家族で工夫しながらエコライフを習慣にしてCO<sub>2</sub>削減に貢献しま  
しょう。郵送でお送りするエコライフレポート用紙をもとに、1月の  
任意の1日に、家庭でエコライフ項目にチャレンジします。参加者  
には、この取り組みの結果を後日郵送にてご報告いたします。

募集対象 小学3年生以上の親子(おとな一人でもOK)

締 切 12月21日(水) ※発送は12月末

申 込 CSR組織広報部

☎0742-34-8735(月~金・9時~18時まで)

## ④ 「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 12月10日(土)コープ六条(手作りマルシェにて)  
12月15日(木)Dコープたつたがわ  
いずれも10時30分~12時

持 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)

## ⑤ 女性のためのこころのケア講座 どちらか1回のみ参加可

「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 ●2016年12月18日(日)13時30分~15時30分

「精神的暴力・モラルハラスメント」申込締切12月8日(木)

●2017年1月15日(日) 13時30分~15時30分

「自尊心」申込締切12月26日(月)

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ヵ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

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〜る」

ならコープ

申 込・問 合 せ 松村徳子 ☎090-3659-0064(16時~20時)

## ⑥ 福祉出前学習会 福祉の今と「あすならホーム桜井」

協同福祉会では、在宅での介護を普及・定着させ最後まで自宅  
で暮らすことができる介護のモデルづくりに取り組んでいます。  
2017年3月、「あすならホーム桜井(グループホーム)」  
(桜井市粟殿799)が開設される予定です。協同福祉会の取り  
組みについてお話を聞きます。是非ご参加ください。

日 時 2017年1月20日(金)10時~12時

会 場 桜井市まほろばセンター 研修室4(JR桜井駅前 エルト桜井2階)

講 師 協同福祉会 村城 正理事長

あすならホーム 桜井施設長

定 員 50名

保 育 有(8ヵ月以上から小学生まで)無料 ※事前申込

共 催 あすなら友の会・ならコープ南エリア会

申 込 CSR組織広報部

☎0742-34-8735(月~金・9時~18時まで)

## ⑦ 第12回桜あかりの集い 2017 忘れない阪神淡路大震災・東日本大震災からの復興を願う

あすなら苑の「鎮魂の桜」は、阪神淡路大震災から10年後に  
植樹されました。桜のもとへ毎年、神戸より「1.17希望の灯  
り」運び、震災で亡くなられた方々のご冥福をお祈りしてい  
ます。2012年からの桜あかりでは、東日本大震災で失われた  
命を追悼し、復興を願う場としても集いを続けてきました。近  
い将来にも、大地震が起こると予想されています。過去の災害  
を語り継ぐとともに、防災・減災対策の大切さを考え、地震災害  
に備えましょう。そして、鎮魂の桜のもとで希望の灯りととも  
す、桜あかりの点灯に、皆様お集まりください。

日 時 2017年1月14日(土)15時~17時30分(受付14時40分~)

場 所 協同福祉会・あすなら苑および苑庭

参加費 200円(18歳未満無料)

内 容 「すぐできる だれでもできる 減災への工夫」

鎮魂のコンサート「アンサンブル奈良」

坂本九メドレーほか

展示 ◎私の家の防災グッズ ◎各市町村ハザードマップ

◎あなたの避難場所は? ◎地震その時10のポイント

燈火会(桜あかりの点灯)

主 催 ならコープサークル「桜(鎮魂)の会」

共 催 協同福祉会・あすなら苑

ならコープサークル「べるちゃんボランティア」

連絡先 前田☎0742-34-9060 木下☎0744-45-5671



※燈火会のランタンを被うメッセージを集めています。阪神淡路・  
東日本大震災への思いをA3用紙に書いて福祉情報センター(あ  
すなら苑3階)にお届けください。

※当日、ベルマークを集めています!!東日本大震災で被災した小  
学校へ送ります。

※ちょこぼの会Next(東日本大震災支援)の販売もあります。

## ⑧ コープ会を開きませんか? ~コープ商品を中心に楽しく集いましょう~

コープ会とは、同じ中学校区に住む3人以上の組合員さんが集ま  
り、ならコープから定期的(月1回程度)に届くおすすめ商品や、く  
らしに役立つ情報を囲んで楽しくおしゃべりする場です。共同購  
入の班での登録もOKです。メンバーのうち一人を連絡係さん  
(共同購入、こまどり便、荷受けハウスをご利用の方)を決めれば、  
いつでも始めていただけます。

申 込 CSR組織広報部

☎0742-34-8735(月~金・9時~18時)

※12月16日(金)までの受付分は1月2回週:1月9日

(月・祝)~1月13日(金)からのお届けとなります。

## ⑨ 電力自由化学習会 どうやって選んだらよいの?私たちの「でんき」

2016年4月に電力自由化がはじまり、私たちは「でんき」を選  
択できるようになりました。「でんきを選ぶ」とはどういうこと  
でしょうか?消費生活のプロのお話から、くらしに欠かせない  
「でんき」について一緒に考えてみませんか?また、ならコープ  
のエネルギーの取り組みについても紹介します。ぜひご参加く  
ださい。

日 程 12月17日(土)14時~16時

会 場 奈良商工会議所AB会議室

講 師 消費生活アドバイザー 辰巳 菊子氏

定 員 80人(先着順)

保 育 なし

参加費 無料

申 込 11月28日(月)~12月9日(金)まで

問 合 せ CSR組織広報部

☎0742-34-8735 web申込みは

(月~金・9時~18時) こちら▶



## 年末年始の店舗営業時間のお知らせ

- 12月31日(土)は9時~19時まで。
- 1月1日(日)全店休業とさせていただきます。
- 1月2日(月)10時~18時まで。
- 1月3日(火)より通常営業  
(コープいまごのみ9時~20時まで)



## 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!~「国産素材 焼おにぎり」の巻~(品質保証部)  
『CO・OP焼おにぎり』は、国産のあきたこまちを100%  
使用しています。  
私たちがのお気に入り商品の特徴やアレンジレシピを、  
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。詳しくはこちらをご覧  
ください。



## ならっぴ探検隊

知りたい!食べたい!  
やってみよう!





私たちが日々安心して生活していくためには、  
「安心安全なコープ商品とのつながり」  
「組合員同士のつながり」  
「職員とのつながり」などは、  
大切なつながりです。  
南エリアに元気な組合員活動が広がるよう、  
仲間の輪をつなげていきます。



南エリアには、4つの事業所(高田支所、桜井支所、コープたかだ、コープみみなし)と組合員活動を行う地域(コープネット)が14カ所あります。  
みなさんの住んでいる地域の『コープネット』では、地域の組合員の声をもとに  
いろいろな企画を考え、南エリアニュースに掲載して呼びかけています。  
一人でも、お友だちと一緒に…ぜひ参加してみてくださいね!

### コープあったか便『移動店舗』2号車

コープみみなしから運行している移動店舗車は、組合員の声(要望)から実現しました。山間部に限らず、街部でも高齢化がすすみ、買い物に困る地域の組合員が増えていきます。コープあったか便『移動店舗』は、そんな組合員の強い味方になっています(現在の運行状況についてのお問い合わせは、コープみみなしTEL0744-24-1200 または、ならコープホームページでご確認いただけます)。



組合員の声から実現したコープあったか便『移動店舗』

### コープあったか便『移動店舗』に寄せる組合員の思いの一部をご紹介します。

- 「安心できる商品と一緒に、楽しいお喋り…コープの魅力です」
- 「みんなが、便利にくらせますように」
- 「走れ、走れ。野を越え、山を越え、あったか便」



寄せられた皆さんの声

奈良県南東部の山間部にある東吉野村にも「コープあったか便移動店舗」のトラックは訪れます。毎週木曜日、役場付近など村内3カ所に停まります。軽快なならコープのメロディ(虹のメッセージ)が聞こえてくると、「コープあったか便移動店舗」のトラックを楽しみに待っている地元の主婦たちがあちこちから集まり、普段静かな山村にちょっとしたにぎわいが生まれます。川沿いにある道路の脇を利用した小栗栖地区停留所には、この日もいつものように組合員さんたちが待っていてくれました。



コープあったか便『移動店舗』が訪れると静かな山村にもにぎわいが生まれる

組合員に「コープあったか便移動店舗」の感想をお聞きしました。

お子さんのいる方は「この地域の生活圏は榛原や大宇陀なので、買い物に行くには車で20~30分かかります。子どもがいるので結構買う物も多く、移動店舗車はとても重宝しています」と、笑顔で答えてくれました。

年配の方は「移動手段がなく、外出する機会も少ないので大変助かっています」「カタログを見て買うのではなく、実際に手に取って買えるのがいい」などと言われ、トラックに積まれた鮮魚の中からお目当ての魚を選ぶことができ「新鮮なお魚が買えました」と、満足そうにお話しいただきました。

小型のトラックということもあり、商品の数量や種類には限りがあるものの、欲しい商品を伝えておけば次の週に持ってきてくれるという、きめ細かい対応も喜ばれているようです。

### 「コープあったか便移動店舗2号車」担当職員(長谷 和俊氏)インタビュー

出発前、拠点であるコープみみなしで商品の積み込みをおこないますが「組合員が望んでいる商品をどれだけ積んでいけるか?」を常に考えながら作業にあたっているそうです。「職員さんとのおしゃべりも楽しみ」という一方で、「組合員とのコミュニケーションを大切にし、そこからニーズをキャッチするよう心がけている」とのことでした。また、年配の方に対しては会話を通して体調をうかがったり、最近来られなくなった方を他の組合員から状況をさりげなく聞くようにしているそうです。

「組合員の信頼に応えられるよう、これからも頑張ります」と力強いコメントもいただきました。運行開始から1年が経過し、利用者からは「とても助かっています」といった喜びの声が多く聞かれました。



移動店舗2号車担当 長谷 和俊氏



### ◆南エリア委員からのメッセージ◆

本誌「あをがき」や「南エリアニュース」は、ならコープのいろいろなお知らせを広報するだけでなく組合員の「思いや願い事」などを丁寧に聴くことができるよう、情報のつながりも大切に考えています。クイズの答えなどの応募と一緒にいいので、ご意見や感想もお寄せください。お待ちしております。(南エリア会)





写真は1人前です。

### 【レシピ監修後記】

牡蠣は、海のミルクと言われ、人間が生きていくうえで欠かせない、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。また、肝機能を助けるタウリンが多く含まれています。今回は、牡蠣の旨味を引き出し、且つ効果的に栄養を取るためにニンニクを使い、同時に、牡蠣独特の匂いを抑えてみました。

## 牡蠣ガーリック風味ソース(2人分)

### 材料

牡蠣10粒、タマネギ1/2個、ブロッコリー2茎  
赤パプリカ1/2個、片栗粉大さじ2杯程度  
バター13g、塩・胡椒、一味少々

### ソースの材料と作り方

鰹だし大さじ4、料理酒大さじ3、  
濃い口醤油大さじ2、ニンニク小さじ1½

### 作り方

- ① 牡蠣は冷凍のまま薄い塩水で洗ってよく水分を切る。
- ② ブロッコリーは茹で、タマネギは厚めの千切り、赤パプリカを4等分にして共に油で炒め塩、胡椒で味を付ける。
- ③ フライパンにバターをとかし、ニンニクを入れて軽く混ぜる。
- ④ ①の牡蠣に片栗粉をまぶして③に入れて、狐色になるように両面を焼く。
- ⑤ ④に料理酒(またはお酒)を振り掛けて蓋をして2分ほど蒸す。
- ⑥ ⑤の蓋を取り、だしと濃い口醤油を入れてサッと絡める。
- ⑦ ⑥を器に盛り、好みで一味を振り、②の野菜を付け合わせる。

### ポイント

⑤の蒸す時間は牡蠣の大きさにより調整すること。蒸し過ぎると牡蠣が小さくなります。

## 牡蠣の料理

素材を活かすプロの技

今回ご紹介した倉橋島海産株式会社さんの「CO・OP冷凍かき(大粒)」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

## 料亭の味 白だし1ℓ フンドーキン醤油

忙しい毎日。そんなとき我が家のお助け調味料はこの「白だし」！  
だしを取る手間を省いてくれる上に、味までついていて、薄味で美味しい。和食にとどまらず、パスタなどとも相性抜群！！

【共】店 【共】次回案内予定：“12月5回”

**商品特長** 白しょうゆにかつお、昆布をきかせました。  
うどんのだしや和食はもちろん、炒め物の調味料としても重宝する一品です。

【共】・・・共同購入・備取取扱商品 【店】・・・店舗取扱商品



My favorite



組合員のおすすめ



- ★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/>

＠フレンズなら登録募集中！



## 今回の商品紹介

CO・OP冷凍かき(大粒)200g

次回案内予定/12月4回

共同購入

