

あをがき

3

Vol.494

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 山ぞもれる 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。

ならコープ 国産がたあゝい絹

COOP商品探訪

今月のお知らせ
今月の掲示板
インフォメーション



ならコープ 国産かたあゝい絹

国産大豆100%使用
創業の理念貫く豆腐



創業者で、現社長である折笠廣司さんは、北海道生まれ。実家は豆やジャガイモなどをつくる農家だった。5歳から19歳まで苦しんだ胃潰瘍は人生に大きな影響を与えたという。その原因は農薬だったことが後に分かる。子どものころ、農薬の空き袋をかぶってよく遊んだそう。今につながる徹底した安心・安全の食品づくりは自身の苦い経験が基になっている。

自然の恵みの結晶

もともと大豆に興味を持っていた折笠さんは、豆腐づくりの道を歩む。めざしたのは添加物をできるだけ使わない理想の豆腐だ。研究者とも協力し商品化にこぎつけたが、当時はなかなか世に受け入れられなかったという。そんな時、理解を示してくれたのが、農家時代にジャガイモの取り引き実績があった生協だった。

市場に出回っている豆腐の大半は、生産性を向上させるために消泡剤などの添加物が使われているが、同社の豆腐は、にがり以外の添加物は一切使わない。大豆は100%国

産のものを使用し、水は中国山地の大自然が育んだ伏流水、にがりはミネラル分が多いことで知られる高知県・室戸沖の海洋深層水から採取している。まさに自然の恵みの結晶といえる商品だ。

素材の味を生かす

同社取締役の六田一重^{ろくた}さんは「原料である国産大豆は、生産者の栽培管理する身元の確かな大豆だけを使用しています」と、素材と品質に誇りを持っている。さらに「うちの豆腐は、大豆そのままの味が楽しめると思います」と笑顔。同社が完成させた理想の豆腐は、素材のおいしさを存分に生かした逸品でもある。



株式会社椿き家の折笠廣司社長

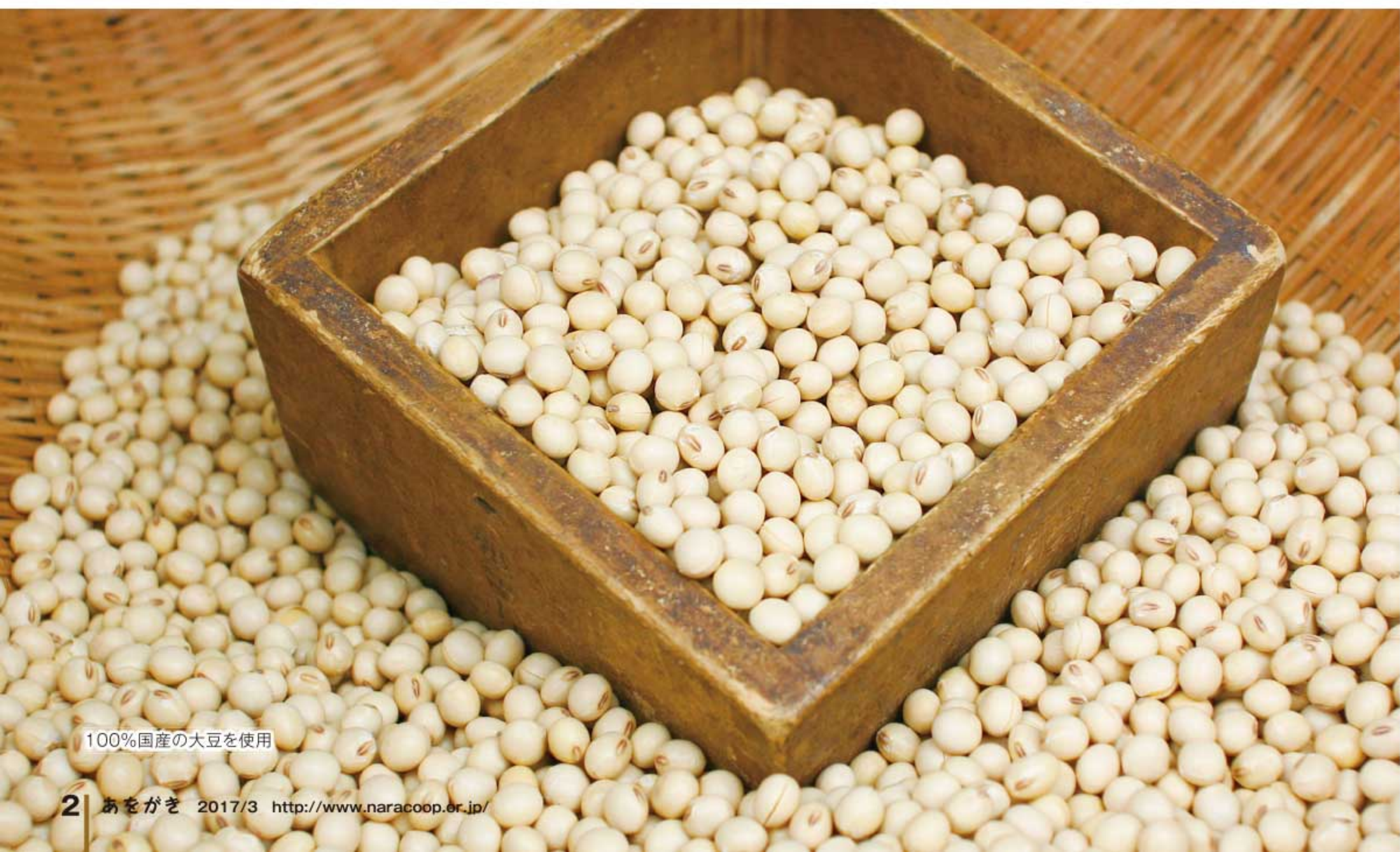
原点に「安心・安全」

広島市から大阪寄りに約50キロ、中国山地と瀬戸内海の自然をあわせもつ広島県三原市に株式会社椿^{つば}き



広島県三原市
株式会社椿き家
広島県三原市南方1丁目12番1号

き家の本社・工場がある。「型崩れしにくく、料理の使い勝手がいい」と組合員にも評判だ。



100%国産の大豆を使用



株式会社椿き家本社・工場



❶目視によって商品をチェック



❷商品に気泡の混入などがないかラインを点検



❸工場内の衛生管理や営業部とともに商品開発に取り組む同社研究部の丸田江里子さん(右)と神明友紀さん(左)



❹中国山地の伏流水を使って大豆を漬ける



❺大豆を投入して豆腐づくりが始まる

今回の商品紹介

ならコープ 国産かたあ〜い絹

次回案内予定／3月5日

共同購入・店舗



自社培養の有用菌で浄化する排水処理施設



商品プレゼント

株式会社 椿き家さんからのご協賛で「お豆腐など各種セット」を10名様にプレゼントします。

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3月号プレゼント係」までお送りください。(3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)

1月号プレゼント「大阪王将オリジナルIHフライパン(26cm)」の当選者は

大西 幹子さん(奈良市)・平岡 聖子さん(奈良市)・神橋 美喜さん(御所市)・前田 菜摘さん(大和郡山市)・石王丸 順子さん(香芝市)・茶谷 美香さん(大和郡山市)・植山 昌香さん(橿原市)・小村 雄一さん(生駒市)・山田 美紀さん(生駒市)・門 将士さん(香芝市)でした。おめでとうございます。(応募総数219通)

安心・安全を追求

一方、にがり以外の添加物を使用していないにもかかわらず、同社の豆腐は冷蔵で8〜15日間保存できる。それを可能にしているのは、自社開発の機械による無菌化技術と徹底した衛生管理だ。例えば、最後のパッケージングの工程においても、豆腐を水にさらすことなく即パックに充填できるようにラインを改良した。出荷直前まで衛生管理を怠らない安心・安全への一貫した姿勢がうかがえる。

環境対策にも力を入れている。工場の排水は自社培養の有用菌で浄化。瀬戸内海の厳しい排出基準をクリアし、開始5年でそれまで川にいなかったホタルが飛び、アマゴが泳いだ。また、医師と連携してアレルギーの人向けの食品をつくる関連会社も設立した。これからも原点を忘れず、食の安心・安全を追求するつもりだ。

豆腐の豆知識

中国から伝わった豆腐

豆腐の発祥は中国とされ、日本には奈良時代に遣唐使によって伝えられたとされている。豆腐が記録として登場したのは、寿永2年(1183年)、奈良・春日大社の神主の日記に、お供物として「唐符」の記載があり、これが最初の記録といわれている。



料理本のヒットで普及

本格的に庶民の食べ物として取り入れられたのは江戸時代。当時刊行された豆腐料理の本「豆腐百珍」が爆発的な人気を呼ぶなど豆腐の普及ぶりがうかがえる。その後、豆腐は全国に広がり、健康食品やダイエット食品としても注目されるようになった。



(いずれも一般財団法人全国豆腐連合会ホームページより)

ならコープは、組合員とともに
菜の花エコプロジェクトとして
化石燃料に頼らない資源循環型の社会の
構築に向けた取り組みをすすめています。

全国のとりのくみ

滋賀県では、琵琶湖が赤潮で深刻化した1986年に、水を汚す原因になっている使用済油を回収して石けんをつくるという「使用済油のリサイクル」運動が始まり、県下各地に使用済油の回収拠点が広がりました。

現在は、転作田に菜の花を植え、収穫した菜種を搾油して菜種油にします。菜種油は料理などに使い、搾油時に出た油かすは肥料や飼料として使用します。使用済油は回収して、石けんや軽油代替燃料にリサイクルするという一連の循環サイクルが形成されました。さらに養蜂との連携、菜の花の観光利用など、地域内により広く深い資源循環サイクルへの展望が開けてきています。

滋賀県で始まったこの取り組みは「菜の花プロジェクト」と呼

ばれるようになり、休耕地・遊休地の活用による農業活性化、バイオディーゼル燃料（以下BDF）利用による温暖化対策、使用済油回収による地域環境保全などさまざまな地域の問題解決に結びつく運動となり、全国各地に広がりました。昨年には奈良県で「第16回全国菜の花サミットinやまと」が開催されました。

ならコープの

ならコープでは組合員の声から2006年度から「菜の花エコプロジェクト」として始まりました。菜の花栽培を通して農業を身



近に感じ、資源循環型社会を広く知ってもらい、また休耕田を活用することで里山保全につなげ、身近な環境問題を考える活動として取り組んでいます。

各家庭で天ぷらなどに使った油は無駄にせず使いきることが望ましいのですが、使い切れないものは、捨てるのではなく、回収することでBDFに生まれ変わります。

BDFを配達車両に利用することで、CO₂削減による地球温暖化防止にも役立っています。

菜の花の栽培は11年目、家庭から出る使用済み天ぷら油の回収は9年目となりました。

このように、地球の環境を守るため、菜の花を地域の中で育て、エネルギー資源として循環させる取り組みが、ならこープ「菜の花エコプロジェクト」です。

菜の花の栽培活動

2007年度以降、地元や環境団体にご協力いただきながら、組合員や役職員と一緒に菜の花を栽培してきました。

とくに生駒市西畑町にある棚田では、地元の「西畑町自治会」「棚田を守る会」ならコープ環境保全活動助成団体である「いこま棚田クラブ」と[※]ならコープ4つの団体が協力して菜の花を栽培しています。

10月に種をまき、冬の間は間引き、草引き、施肥をして花を咲か



せます。毎年4月には「菜の花ま

つり」を4団体で取り組み大変好評です。6月には刈取、脱穀などをして、菜種を採取します。菜の花畑での活動とあわせて里山体験、芋掘りやシイタケの菌打ち体験などもおこない、参加者は年間を通して身近な自然とのふれあいを楽しんでいます。

休耕田の活用がすすむことで
いろいろな交流が生まれ、身近な
自然環境を考えるきっかけに
なっています。

使用済み天ぷら油回収
ボランティア活動

現在、ならコープ9店舗（コープなんごうを除く）で、組合員のボランティア活動によって使用済み天ぷら油を回収しています。

2008年当時、奈良市、御所市などでは市民グループを中心

に家庭から出る使用済油回収がおこなわれ、また、竜田川周辺の自治体でもおこなわれていました。地域での回収の仕組みができていたことから、ならコープは、2008年4月、ディーズコープたつたがわから使用済み天ぷら油の実験回収を始めました。2010年にはこれが全店舗へ広がり、回収ボランティアさん立ち合いのもと定期回収しています。回収した油はならコープ店舗のテナントから出る使用済み油と合わせて宇治市の燃料化施設でBDFに精製し、軽油代替燃料となります。2015年度はボランティアによる使用済み天ぷら油の回収量は4,318リットル、CO₂削減量は11,330kgとなりました。

なお、西奈良支所・田原本支所では現在、63台の配達トラックがBDFを燃料として走っています。

あなたも家庭のプランター、庭、畑などで簡単にできる菜の花栽培や使用済み天ぷらの油回収など、「菜の花エコプロジェクト」の活動に取り組み、資源循環型社会について考えてみませんか？

使用済み天ぷら油回収量

	2012 年度	2013 年度	2014 年度	2015 年度
全体回収量（事業用・家庭用）	21,478 ㌔	22,681 ㌔	24,205 ㌔	25,492 ㌔
前年比	118.1%	105.6%	106.7%	105.3%
組合員回収量	4,617 ㌔	4,563 ㌔	4,778 ㌔	4,318 ㌔
前年比	109.2%	98.8%	104.7%	90.3%
組合員人数	1,897 人	1,960 人	1,937 人	1,985 人
前年比	111.5%	103.3%	98.8%	102.4%



使用済み天ぷら油回収の様子

みみなし いまご	偶数月の 第1土曜日
いごま 朱雀 おしくま	毎月10日
学園前 たかだ	偶数月の10日
六条	偶数月の15日
たつたがわ	毎月20日

※2月末現在

※回収時間10時～12時

(みみなしは13時まで)

※店舗での利用レジ袋1枚につき、5円
を ご負担いただき、環境資金として
います。この一部を活用して県内で活
動する環境保全活動団体に助成し
ています。

使用済み天ぷら油回収
ボランティア活動に
力いただける方を募集中です

関心・興味のある方はCSR組織広報部まで

☎0742-34-8735
(月~金・9時~18時)

もっと知りたい! ならコープ いこいこシニア

「いこいこシニア」利用者の声

- ♥ 友人からこんなサービスがあることを聞き、登録しました。手続き当日からサービスが受けられてよかったです。
- ♥ 毎月15日のいこいこシニアデーは5%OFFで家計もたすかるわ〜。年金支給日というのも覚えやすいです。
- ♥ 足を悪くしていたので、家から一番近いお店に行っていましたが、いこいこシニア会員は、コープあったか便の配達も無料で受けられるから、今ではほとんどコープのお店を利用するようになりました。
- ♥ いこいこシニア会員はコープあったか便利用手数料が無料になるのいいわね。欲しい時に買い物して帰る心配がないから、重たいものやかさばるものなども気兼ねなく購入できてうれしいです。

いこいこシニア(会員登録無料)

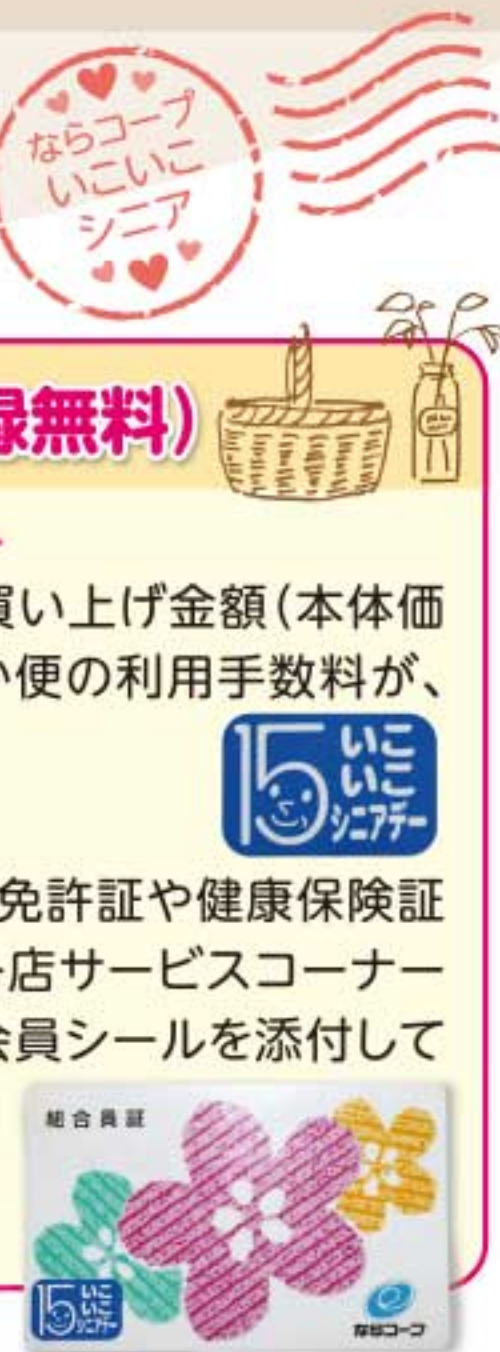
◆毎月15日は いこいこシニアデー

65歳以上の組合員を対象にお買い上げ金額(本体価格)から5%割引。コープあったか便の利用手数料が、いつでも無料。

◆登録方法は

65歳以上の方が対象です。運転免許証や健康保険証など、年齢を証明できるものを各店サービスコーナーにご提示いただき、組合員証に会員シールを添付して登録完了。

※詳しくは最寄りの店舗サービスコーナーにお問合せください。



共同購入・こまどり便・受取ハウス「あったかポイント」の有効期限にご注意!!

共同購入・こまどり便・荷受けハウスの「あったかポイント」2015年度分(2015年4月1日~2016年3月31日)のご利用期間は、3月24日(金)提出のOCR注文書までです。まだ、ポイントを使用されていない方は、忘れずにご使用ください。店舗で使用できるスマイルポイントへの移行や商品との交換も可能です。

あったかポイントのご利用方法

3月24日(金)までに提出いただくOCR注文書の6桁番号記入欄にご希望の下記ポイント還元番号と数量をご記入の上、ご注文ください。

記入例

ポイント還元番号	数量
1007536	1

あったかポイントの交換方法

あったかポイントの交換は右記のポイント還元番号を使用してご注文ください。

※スマイルポイントはならコープのお店でのみご利用いただけます。あったかポイント100ポイントをスマイルポイント168ポイントに交換します。

	100ポイント単位	1000ポイント単位	保有ポイントすべて
東日本大震災目的別募金	007536		007544
福祉募金	007501		
ユニセフ募金	007510		
被爆者救済募金	007528		
出資金への振替(増資)		007609	
ご利用金額との相殺	089999		007706
スマイルポイントへの移行※	007498		

詳しい活用方法は、3月4回(3月6日(月)~3月10日(金)配布)の請求明細書兼商品お届け表裏面(もぎたて情報便)でもご案内いたしますのでご確認ください。

お問合せ ならコープコールセンター 0120-577-039(月~金:8時30分~21時・土:8時30分~18時)
携帯電話・県外・IP電話 0743-68-3100(どちらも通話料は組合員さんご負担)

This month's question

今月の質問

あらびきポークウインナーの1本に大きな変色。これは?

ウインナーに茶色の濃い部分がありました。熱処理工程時に発生するスモーク成分を多く含んだ水分がウインナー上に流れた跡であると推測されました。熱処理工程では、乾燥(ドライ)、くん煙(スモーク)、蒸煮(ボイル)の順に作業を行っております。スモーク時、乾燥が不十分な場合に加熱室内の天井に残った水分にスモークの成分が溶け込み、ボイル作業時に水滴となり製品上に落下してしまうことがあります。このようなものは検品にて除去しておりますが、見逃してしまいました。熱処理工程では乾燥をしっかりとおこなってからスモーク工程に移るよう、また検品時はウインナー全体をまんべんなく確認するよう再度指導いたしました。



ミルクチョコ(常温保管)を開封。チョコが乾燥したように白くなっていた。どうして?

お申し出品を確認いたしましたところ、高温によるブルームが発生している状況が確認できました。チョコレートは高温(28℃以上)下におかれるとココアバターが溶けて表面に浮き出し、その後冷えて固まるときに白く粉をふいたような状態になります。これをブルームといいます。ご家庭では、高温多湿や直射日光を避けて(冷蔵庫などで)保管をお願いしております。見た目も悪く、チョコレート本来の味も損なわれますが、食されましても健康危害はございません。ご心配をお掛けし申し訳ございませんでした。倉庫保管、配達途上での取り扱いにはさらなる注意喚起致します。



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。

1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	UEDAなっば工房(農産)、(株)無双庵(日配)、(株)萌えの里(菓子)、(株)食遊間(日配)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	10社の取引先	(株)米麦館タマヤ(パン)、ミヅホ(食品)、(株)精家(日配)、雪印メグミルク(株)京都工場池上製造所(牛乳)、(株)食遊間(日配)、(株)山食(日配)、(株)牛信(畜産)、コープこうべ食品工場(パン)、(株)小谷穀粉(食品)、(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82人、小川珈琲(株)、コープ・ラボたべる*たいせつミュージアム、石井食品(株)の見学を実施しました。

東日本大震災の被災地から熊本地震被災地(西原村仮設住宅)に防寒具を届けました

ならコープは被災地の要望に添った支援活動を継続しておこなっています。昨年4月の熊本地震で甚大な被害を受けた西原村は、冬季には気温が氷点下となることが珍しくなく、仮設住宅で初めて迎える冬に被災者のみなさんは不安を抱えておられました。このことから、ならコープは、防寒具(ニット製品)の製作を岩手県遠野市にある「合同会社 東北クロッシェ村」に依頼し、1月に手編みのネックウォーマーとハンドウォーマー各250点を西原村にお届けしました。

同社は、NPO法人遠野山・里・暮らしネットワークが支援するニット製作会社で、東日本大震災の被災者が協力しあって、生活の再建をめざしています。今回は、東日本大震災被災者の自立と、熊本地震の被災者の心のケアにつながる支援活動となりました。



私たちは忘れない被災地応援企画を開催します

東日本大震災から6年が経過しましたが、報道の頻度も減り、他の災害発生もあり関心が薄れつつある中、これからも被災地を応援し今日までの活動を振り返る集会をコープなんごうにて開催します。
陸前高田市在住で、田崎飛鳥氏による震災前後の町の様子を描いた絵画展示をはじめ、被災地特産品の試食・交流会も開催します。ぜひ多くの方のご参加お待ちしております。
日時 3月18日(土)12時~17時(申込み不要)
場所 コープなんごう受取ハウスと店頭
内容 田崎飛鳥氏の被災地絵画展示
被災地特産品の試食・交流会
協賛 社会福祉法人ぶろぼの
問合せ 人事総務部 ☎0742-34-8731(月~土・9時~18時)



「希望の一本松」

①菜の花ウォーキング (アースデー2017inなら「菜の花まつり」)(小雨決行) 要申込

生駒ケーブルに乗り、宝山寺から美しい棚田の風景を見ながら菜の花まつり会場まで歩きます。会場ではミニとんと焼き、地元物産品販売、里山散策、環境クイズなど様々な催しで、ならコープの菜の花まつりを実施します。

日 時 4月23日(日)
集 合 生駒ケーブル鳥居前改札口(近鉄生駒駅から徒歩3分)9時30分集合(ケーブル代は各自負担)
コース 【行き】宝山寺～生駒山麓～西畑町菜の花畑(約3km)【帰り】西畑町菜の花畑～近鉄南生駒駅(約3km)
定 員 200人 **持ち物** お弁当、飲み物、敷物など
申込・問合せ CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～17時)



②「あすならホーム高畑」施設見学と学習会ご案内 要申込 先着順

4月、「あすならホーム高畑」がオープンします。グループホーム、看護小規模多機能居宅介護、定期巡回・随時対応型訪問介護看護、地域交流スペース(サロン)の複合施設です。協同福祉会では地域と一体となって、最期まで自宅でく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。みなさまのご参加お待ちしております。

日 時 3月26日(日) 10時～12時
3月27日(月) 10時～12時
場 所 あすならホーム高畑 住所:奈良市高畑469-1
*外回り市内循環バスで高畑町下車 東へ徒歩約10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、仲村栄志高畑施設長
募集人数 50人(両日とも)先着順
共 催 あすなら友の会・協同福祉会
後 援 ならコープ北エリア会
申込先 あすなら苑内・あすなら友の会事務局
☎0743-57-1165

③第36回ならコープときめきウォーク(約10km)小雨決行 春爛漫の京都・仁和寺の御室桜をたずねて 要申込

出町柳駅から京都御苑、北野天満宮をめぐり、遅咲きの桜で有名な仁和寺の御室桜を訪ねます。春の京都を満喫できるコースです。一人でもグループでも参加できます。

日 時 4月14日(金)
コース 京阪電車出町柳駅～鴨川公園～京都御苑～北野天満宮～平野神社～仁和寺～JR花園駅

集合時間 10時10分
集合場所 京阪電車出町柳駅 改札口
橿原神宮前発京都行急行8:37→西大寺発9:08→丹波橋着9:38
*丹波橋で京阪電車にのりかえ
丹波橋発出町柳行9:50→出町柳着10:04

参加費 200円(資料代、保険料含む)交通費別
定 員 60人(先着順)
持ち物 弁当・飲み物・敷物・雨具
申 込 CSR組織広報部
☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

④「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 3月15日(水)Dコープいこま 10時30分～12時
3月16日(木)Dコープたつたがわ10時30分～12時
3月22日(水)コープたかだ 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
(上記日程以外でも問合せ可) ☎0742-35-1183(月～金・9時～17時)

⑤使いやすいキッチンのリフォーム ミニセミナー&相談会 要申込 無料

こだわりのキッチンスペースをつくりませんか?女性プランナーが事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 3月24日(金) 午後1時半～3時
場 所 タカラスタンダード 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 **締 切** 3月16日(木)
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
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

⑥3月の子ども料理教室「春のちらしずし」 「ふんわり芋あんサンド」をつくろう!! 要申込 抽選

日 時 4月 1日(土) コープみみなし 12人
4月 8日(土) コープなんごう 12人
4月 15日(土) コープ六条 12人
4月 22日(土) コープなんごう 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、保護者同伴はご遠慮ください。
申 込 往復はがきに、組合員番号・参加希望日(第1・第2)と店名・電話番号・住所・氏名(ふりがな)・学年を明記、(〒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・電話番号をご記入ください。
締 切 3月14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。



⑦コープくらしの法律相談会 要申込 無料 先着順

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 程 3月25日(土)10時～13時 **場 所** ディアスコープたつたがわ研修室
お一人30分以内(先着受付順・定員6人)
申 込 3月24日(金)12時までに人事総務部 ☎0742-34-8731(月～土・9時～18時)

⑧のまはら「地域農援プログラム」 ～自分の食べるお米を作ってみよう～ 要申込 無料

このプログラムは高齢化や採算性により田畑を維持することが難しい地域の農家の方を応援するだけでなく一年間の農業体験を通じた「支援・学習イベント」です。農家支援と現在の農業・食の現状を学び、農業を営む知識と実践経験も積むことができます。今回はお米を作るプログラムの参加者を募集。(年5回:一日の作業時間は3時間程度)ご参加お待ちしております。

日 時 4月19日・20日・22日・23日(雨天順延)から一日選択
時 間 各日とも9時30分 のまはら農園に現地集合
集 合 奈良市都祁吐山町1679「のまはら農園」から圃場に移動
定 員 各日8人(参加資格 高校生以上)
内 容 第1回は土づくり(耕うん機実演、肥料投入、畦管理など)
お米は、無農薬(水田管理は薬を最少で使用)を基本に育成します。
特 典 参加者には1回参加でお米(野菜)の交換スタンプを発行。参加者にはお米の卸価格販売などの特典有
昼 食 石窯で参加者とピザ作り
保 険 ボランティア保険加入要(加入費不要)
今後の予定 第2回-田植え 第3回-水田管理 第4回-収穫
第5回-梱包・米提供
締 切 4月12日(水)
申込・問合せ のまはら 担当:高橋 ☎050-3636-7132



⑨たべる*たいせつキッズクラブメンバー募集!! 要申込 先着順

食べることの大切さや楽しさを伝え、「食の主人公」になれることを応援する通信型食育サポートプログラムです。

期 間 2017年4月～2018年3月の1年(途中参加の場合も3月まで)
対 象 5歳以上の子どものとその家族
年会費 2,500円(途中退会での返金不可、イベント等の参加費は別途)
定 員 50人 **締 切** 3月31日(金)※先着順
内 容 年4回2種類の「キッズブック」を送付。家庭でキッズブックにチャレンジ。「おたよりカード」の提出者には「お食事」と「やったね!シール」を送付。シール4枚以上集めて応募すると年度末にプレゼントがあります。

申 込 はがきに、①子どもの氏名(ふりがな)②性別③生年月日・2017年度の学年④保護者の氏名⑤住所⑥電話番号⑦組合員番号⑧応募動機をご記入の上、下記まで。
〒630-8503 奈良市恋の窪1丁目2番2号
ならコープCSR組織広報部
「たべる*たいせつキッズクラブ」係
問合せ CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月～金・9～18時)
※申込受付後、4月上旬に年会費振込依頼書を送付します。
※キッズブックのお届けは、年会費入金確認後5月中旬ごろです。
※キッズブックの内容は2015、2016年度のものと同じです。



⑩2017年度東北応援バス案内 ～被災地に寄り添い、風化させない活動～ 要申込 抽選

東日本大震災の翌年2012年度から始まった「関西3生協 東北応援バス」は、現地の状況に合わせて継続してきました。2017年度はこれまで同様の「東北応援バス」とあわせて、要望が多かった「もっと現地の方と交流したい」との声に応えた、現地の方の家に宿泊してお手伝いを行う“民泊”企画も実施します。ぜひ、この機会に被災地に寄り添い、“風化させない”活動にご参加ください。

①東北応援バス(3泊4日宿舎1泊・車中2泊)

回	実施日	締切日
第2回	5月3日(水・祝)～5月6日(土)	3月31日(金)
第3回	8月5日(土)～8月8日(火)	6月30日(金)
第4回	9月15日(金)～9月18日(月・祝)	8月11日(金・祝)

②東北スタディ研修(4泊5日民泊先2泊・車中2泊)

回	実施日	締切日
第1回	7月28日(金)～8月1日(火)	6月30日(金)
第2回	8月25日(金)～8月29日(火)	7月21日(金)
第3回	11月3日(金・祝)～11月7日(火)	9月29日(金)

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

集 合 おおさかバルコープ本部
(JR、京阪、地下鉄「京橋」駅より徒歩5分)
定 員 定員 各回30人(3生協定員・最少催行人員15人)
参加費 ①②ともに 中学生以上 1人29,700円
小学5・6年生 1人26,700円
※小学生は必ず保護者同伴をお願いします。
対 象 組合員及びそのご家族で複数名参加可
備 考 行程詳細は、お問合せください。定員超過時は抽選(初めての方優先)宿舎は男女別・相部屋、参加費には、ボランティア保険、宿泊費含む。天候不順で催行中止も有。
申込・問合せ 人事総務部 ☎0742・34・8731(月～土・9時～18時)

⑪介護職員初任者研修を6月に開講します

2017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6月開講します。
高齢者や障がい者の介護に携わるうえで必要な知識を学び資格をとりませんか。
詳しくはあをがき4月号インフォメーションでお知らせします。
問合せ CSR組織広報部内 コープたすけあいの会事務局
☎0742-35-1183(月～金・9時～17時)

つながる♡北エリア

2016年度北エリア方針 **みんなでつながる、わたしたちのコープ**

- わたしたちの暮らしをより良くするために、「学び」そして「伝えあい」広めていきましょう
- 安心してくらしていける地域にするために、みんなでつながりコープの輪を広げていきましょう
- わたしたちの暮らしの困り事に向き合い、みんなで考えましょう

コープネットは楽しく学んでつながる地域の組合員活動です。あなたもぜひ一緒に！
CSR 組織広報部 (☎0742-34-8735) に気軽にお電話ください！



大宮



新聞ビブリして、親子で楽しく遊ぼう
など子育て世代にやさしい企画を
ゆる〜く楽しくやっています。

奈良北



フェルト羊毛でかわいいリングづくり。
ほかに、ストレッチ、カニ鍋試食、
夏休みのスライムづくりなど楽しく
活動しています。

奈良西



コープ学園前が拠点です。産地見学、学習会、
フラワーアレンジ、料理教室…気さくな
メンバーで笑いの絶えないネットです。

西の京



たくさんの子育て中のお母さんたちに
コープファンになってほしいとの思いから
年2回ひよこパーティーを開催しています。

ならやま



コープ朱雀(会議室)を拠点に、バスでの工
場見学、ハイキング、手芸など皆さんに
喜んでいただける企画をしています。

奈良東



デコパージュの企画をしました。
皆さん思い思いの絵や作品を
作られていました。
作っている時の顔は輝いています！

北大和高原



恒例の干支作りを開催しました。
毎年お元気で参加していただく
嬉しい気持ちになります。

生駒東



「巨樹・巨木ハイキング」は、奈良公園の
魅力がいっぱい！皆さん時間延長を
望まれるほど楽しかったです。

生駒西



「まりもじ講習会」筆と悪戦苦闘。失敗し
ても先生のおかげでステキに生まれかわ
ります。みんなでワイワイ楽しく活動中。

生駒北



甘くておいしい阿太農産とうもろこし
昨年食べた味が忘れられず今年も行っ
てきました。夏になると食べたい！

メンバー
募集中!!

ネット西大寺



奈良市

北エリアの
あっちこっちで
「ならコープ」

わたし、
協同福祉会の
マスコット
あつちゃんです！

- ★ コープの支所・お店
- ♡ 協同福祉会
- コープネットの活動エリア





写真は2～3人前です。

【レシピ監修後記】

豆腐の原料となる大豆は「畑の肉」と言われ、タンパク質や脂質をたくさん含む栄養価の高い食材です。豆腐は和食には欠かせない食べ物ですが、ピザ風アレンジしてみました。

ピザ風豆腐 (2～3人分)

材料

ならコープ国産かたあゝい絹1丁、ミニトマト8個、ピザ用チーズ50g、タマネギ(中)1/4玉、ベーコン2～3枚、ズッキーニ小1本程度、オリーブオイル大さじ1、塩小さじ1/2弱、コショウ少々、卵3個

作り方

- ① ミニトマトは4つ切りにし、ズッキーニは半月スライス、タマネギはスライスし、ベーコンを4等分に切る。
- ② 卵を溶き、ならコープ国産かたあゝい絹と塩、コショウを入れて滑らかになるまでよく混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて熱する。
- ④ フライパンに②を入れ、①を散らした後、チーズを散らして蓋をして3分程度強火で蒸し焼きにする。その後、弱火にしてさらに7分程度蒸し焼きにする。
- ⑤ ④の蓋を取り中火で底面がカリッとなるまで1～2分程度焼く。

豆腐の料理

素材を活かすプロの技

今回ご紹介した株式会社 椿き家さんの「ならコープ国産かたあゝい絹」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

COOP 豆腐バーグ320g(4枚入)

しっとりした食感のなかにお肉のジューシーさ、甘みのある玉ねぎもたまりません。チンするだけででも十分おいしいですが、時間のある時は、ケチャップ煮込み、あんかけ、大根おろし添えなど、ひと手間加えるだけで見た目も豪華になり、満足度もUPします! とてもおいしく色んな料理に使えるので我が家の必需品です。

【共】店 【共】次回案内予定: “4月4回”

商品特長 豆腐を25%配合し、ふっくらジューシーに仕上げた豆腐バーグです。おはしでも食べられるソフトな食感です。あっさりした味つけなので、お好みのソースでお召しあがりいただけます。ケチャップやポン酢しょうゆ、大根おろしの他、きのこあんかけやホイル焼などのいろいろなメニューでどうぞ。

【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・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

ならコープ国産かたあゝい絹

次回案内予定 / 3月5回 【共同購入・店舗】

