

あをがき

4

Vol.495

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
CO-OP 白あえべーす

今月のお知らせ
今月の掲示板
インフォメーション



CO・OP 白あえベース

風味豊かな白あえが
簡単にできる



ほうれん草の白あえ

手軽にサツとできる

まずは、手軽にサツとできるその
便利さにある。白あえは、各具材の
下処理などに手間がかかり、家庭
ではなかなか手作りしにくい。す
でに豆腐や3種の具材（にんじん、
こんにゃく、しいたけ）が入っている
からそのままでも食べられる。開発
室主任の寺岡真穂さんは、「ほうれ
ん草やブロッコリー、ひじきなどお
好みの具材を加えて一層おいしくア
レンジすることもできます。白あえ
の野菜サラダをばさんだサンド
ウィッチもおすすめです」と話す。

家庭の味を商品化

風味豊かでコクのある味付けも
人気の秘訣。商品化される前は、豆
腐などの素材に合った味付けをど
うするか試行錯誤が続いたという。
そんな中、当時の開発室の女性社
員が、家庭的な味付けにと「ねりご
ま」を入れたレシピを考案。このア
イデアが採用され、いまも変らぬ味
となっている。

もう一つ大きな特徴として挙げら
れるのは、賞味期間が90日と長いこ
と。これを可能にしているのは、レトル
ト食品業界ではいち早く同社が導入
した加熱殺菌処理機があるからだ。



風味を豊かにするねりごま

30年来のロングセラー

広島市郊外に本社・工場がある堂
本食品株式会社。佃煮の製造販売
で大正3年（1914年）に創業。
現在は佃煮各種をはじめ惣菜やレ
トルト食品など約800種類もの
商品を手掛ける。そのうちの二つ



広島県広島市
堂本食品株式会社
広島市安佐南区中央4丁目18番2号



「CO・OP白あえベース」は、30年
にわたるロングセラー商品。数あ
る商品の中でも常に高い人気を誇
り、幅広い世代から好まれ続けて
いる。その人気の秘密はどこにあ
るのか。



ペースト状にされる豆腐



国産大豆を使った豆腐

堂本食品株式会社 本社・工場





X線など各検査で異物混入をチェック



パッケージング



商品の抜き取り検査



加熱殺菌処理機

今回の商品紹介

CO・OP 白あえベース
次回案内予定/4月4日
共同購入・店舗



商品プレゼント

堂本食品株式会社さんからのご協賛で「CO・OP白あえベース」と「CO・OP酢の物ベース」の各3袋をセットにして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 ならこ浦「あをがき4月号プレゼント係」までお送りください。(4月30日メ切)
※宛先住所記入は不要です

2月号プレゼント「貴醸酒」(300ml)の当選者は

東口 知秋さん(田原本町)・納原 雪代さん(香芝市)・井上 里佳さん(大和郡山市)・坂井 恵美子さん(奈良市)・岡本 百合子さん(奈良市)・西田 美代さん(天理市)・山本 えみさん(奈良市)・五嶋 恵美子さん(奈良市)・宮崎 光司さん(大和郡山市)・津田 美枝子さん(香芝市)でした。おめでとうございます。(応募総数163通)



安心・安全を追求

原材料である豆腐は、100%国産大豆で作ったものを使用。3種類の具材や調味料なども安心・安全な原材料を仕入れ、製造している。原材料を保管する冷蔵庫は仕入れ時と使用時に温度変化がないかチェックするなど衛生管理も徹底。各工程での目視確認をはじめ、出荷直前には金属探知機、X線異物検出機などの検査で異物混入を防いでいる。

また、品質管理室では、抜き取りで微生物検査などをおこなう。さらに、社員が実際に商品を食べて香りや食感を確かめるなど、機器類や数値では測れない部分もチェックしている。工場長の大上聖治さんは「白あえベースは長年にわたり組合員さんに育ててもらった商品です。これからも安心・安全で、おいしいものをお届けできるよう社員一同頑張っています」と意気込みを語った。



均等に分けられる3種の具材

メーカーおすすめ
レシピ!

簡単! 白あえ あれこれ



旬の野菜と1:1であえるだけ!

季節レシピ<春>

「うどとそら豆の白あえ」

【材料】CO・OP白あえベース180g(1袋)、うど100g(可食部4cm=約10g)、そら豆80g(1粒=約5g)

【作り方】

- ①うどは短冊切りにし、サッとゆでる。
- ②そら豆は黒いところに切り目を入れ、塩少々を加えた熱湯でゆで、さめたら皮をむく。
- ③CO・OP白あえベースにうどとそら豆をあえる。



お子様にオススメ!

白あえ変わりメニュー

「白あえのサンドウィッチ」

【材料】CO・OP白あえベース180g(1袋)、ツナ缶80g、きゅうり1本、ホールコーン50g

【作り方】

- ①きゅうりを5mm角ぐらいでみじん切り。
- ②ツナとホールコーンの汁をきる。
- ③CO・OP白あえベースにきゅうりとツナとホールコーンをあえる。
- ④サンドウィッチ用のパンに③をはさみ、食べやすい大きさにカットする。

L P A の会

活動紹介

ライフ(人生)

プラン(計画)

アドバイザー

ならコープLPAの会メンバーは、コープ共済連のLPA養成講座を受けセミナーを修了。みなさんのライフプランニングのお手伝いをする組合員です。



全員FP(ファイナンシャルプランナー)の資格を持っています。

キッズカンパニー(小4・5・6年)

メンバーの子どもが小学生の時に、同じお菓子がお店によって値段が違うことに気づいたことで、商品の値段がどのように決まりお店はどのように利益を出すのか説明した経験から始まった企画です。



ペーパークラフトでお弁当を作り販売することで、モノ作りの企画から販売までを体験します。



子どもたちでどんなお弁当を作るか相談し、材料を買いお弁当を作り値段を決めて売ります。

売れ残ったらどうするか考えます。

これは「シュウマイ弁当」です。

制作した男の子は「ブロッコリーがむつかしくて大変やった。でも利益が出たのがよかった」と笑顔を見せました。



賢い主婦の働き方(103万・106万・130万の壁)

メンバーが長年、取り組んでみたいという思いを「かたち」にした企画です。主婦の働き方の気になる税金や社会保障の疑問、世帯収入について考えます。生きがいや、生活全般を総合的に捉え、みんなで考えていく「働く・働いてみたい」組合員の力強い味方です。



参加者の声

- 何となく知っているから「はっきりわかる」ようになりました。
- 働き方をどうするか悩んでいたところだったので参考になりました。



あんなことしたい、こんなことしたい……夢はいっぱいあるけれど……

病気やけがで働けなくなり収入がなくなったらどうしよう。老後ひとりになったらどうしたらいいの? そんな不安を把握して、夢をかなえていくために、健康や生きがい・お金について予想対策をたてる。それがライフプランニングです。私たちならコープLPAの会は、世代を問わないライフプランニングのお手伝いに取り組んでいます。

プラチナ世代のお金の話

55歳前後の世代が、リタイア後も自分らしい生き方や夢にあわせ計画を立て、これからもプラチナのようにいつまでも色あせず輝き続ける。そんな充実した人生を送るためにどうすればいいの、今から一緒に考えていきましょう。今年は、共済の「感謝のつどい」で講演し高い評価を受け好評でした。

参加者の声

- 普段から心がけていることでも改めて聞くと、貯蓄を考えるよい機会になった。
- 今後のお金の使い方を真剣に考えていこうと思った。

ならコープLPAの会 川柳コンテスト

くらしやお金にまつわる川柳を募集しています。毎年100人を超える応募がある人気の企画です。

2016年度のお題は、「過去の自分(家族)にひとこと」でした。

「そうそう」とうなずきくなるような作品や思わず笑みがこぼれる楽しい作品など毎年メンバーで入選作を選ぶ時間が心地よい企画です。

2016年度 川柳特賞
「母の背に書いたごめん」と ありがとう

くらしの見直し講演会

昨年度は講師に神戸孝氏(独立系ファイナンシャルプランナー)をむかえ「これからの資産の持ち方・活かし方」と題した講演会を開催しました。



参加者の声

- 誰でも損はしたくないですが、知らないことで損をすることがあることがよくわかりました。
- 知らない事から逃げている部分があったので、まず自分の意識を変えてきちんと目的を持ちたいと思いました。

エンディングノートを書いてみましょう

LPAの会が独自に制作したエンディングノートです。

終活の一環として、振り返り・現状の確認・これからのことをみつめます。病気や介護、人生を閉じる時の希望を大切な家族に伝えるために書いておきます。

「元気なうちに介護やお葬式の事を考えておきたい」「家族と相談し、書き留めておきたい」といった多くの組合員さんが参加される人気講座です。



これからの抱負

同じならコープの組合員として、みなさんからの希望や声にこたえられるような企画の実現に向け、メンバー12人が一丸となって奮闘しています。毎年好評だった「FP3級講座」をこれからの実現に向け、調整をすすめています。2016年度に8人の新メンバーを迎え、子どもの年齢とともに重くなる教育資金に備えるため、みんなで試行錯誤して作成した「どうする!?子ども・孫の教育資金」が新登場です。お楽しみに!

ならコープLPAの会へのお問い合わせは

CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

「きずな便」利用者の声

♥ 大学生の息子に

栄養バランスが心配な一人暮らしの息子に、調理しやすい商品ばかり選んで送っています。今では息子も便利に活用させていただいています。「メッセージ」を記入できるのもいいですね。



♥ お気に入り商品は

就職したばかりの娘に送っています。料理の経験が乏しいので、冷凍食品・調味料・缶詰等をメインに送っていますが、娘の一番のお気に入りには「無洗米」です。今では「送ってね〜」と催促の連絡が入ります。



♥ 単身赴任の夫へ

夫が単身赴任することになり、遠方のため商品を仕送りしていましたが、梱包も大変でした。ならコープの「きずな便」は注文だけで、梱包などすべてしてくれるのでたすかっています。



4月1回〜4月4回企画の4企画回については
 キャンペーン(新生活応援キャンペーン)を実施しており
配送料が半額となっています。(クール配送料については200円⇒0円)。

【きずな便】サービス内容

ならコープ「きずな便」は、いつもの商品案内書で注文するだけ!!
 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。配送料(地域別料金+冷凍品はクール料金)は、ならコープ価格でお得です。是非、利用してください!!
 ※お届けできる商品、配送料、お届け日などは、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、ならコープホームページにも「きずな便専用注文書」を掲示しています。
 ※「きずな便」のご利用は、共同購入、こまどり便(個人宅配)、受取ハウスへの登録が必要です。

This month's question

今月の質問

「無洗米ひのひかり胚芽米」に茶色いプラスチックのような物が...

異物は色調や強く押すと変形し、一部を水に漬けると溶け出すことから「糠玉」であることがわかりました。精米が搬送ラインを流れる際に精米に若干残った糠がライン上に付着して固まったものを「糠玉」と呼びます。精米がラインを通過する振動や気温の変化による糠の水分蒸発等によって、糠玉がラインから剥がれ落ち、混入してしまったものと考えられました。糠玉は精米がラインを通過すれば必ず発生するもので完全除去は難しい現状ですが、あらためて搬送ライン・貯蔵タンク内部および異物除去装置の点検を重点的に実施するとともに、日常の作業においても清掃作業を強化し、再発の防止に努めてまいります。



「CO・OPライトツナフレーク(かつおオイル無添加)」蓋の裏側に異物が。魚の身の一部?

異物は灰色をした扇状の形をしており外観的特徴からも、原材料に使用するカツオのうろこと考えられました。製造工程では、カツオの頭部と内臓を除去したあと、蒸気で加熱後、冷まします。冷ました後は、皮やうろこ、骨や血管などの不要な部分を除去し、目視選別によってうろこなどが残っていないか確認しております。今回は、製造工程でカツオのうろこを除去しきれず、目視選別での見落としが重なったことで商品中に混入させてしまいました。申し訳ございません。商品に使用しない不要な部分は確実に除去するよう指導の強化を要請いたしました。



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。

2月度 ならコープの産地・工場点検実績表

※商品部門・品質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。

点検部署	実施数	主な点検先
品質保証部門点検	8社の取引先	㈱タカキベーカー(パン)、ハグルマ(食品)、㈱久世食品(農産)、㈱崔さんのお店(日配)、㈱山田製油(食品)、㈱サラダクラブ(農産)、㈱奈良コープ産業(日配)、昭産商事(日配)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22人、㈱レポインターナショナル京都工場の見学を実施しました。

2016年度 ユニセフ募金、被爆者救援募金へのご協力ありがとうございました



News of this month

今月のお知らせ

2016年度ユニセフ募金、被爆者救援募金へのご協力ありがとうございました。

■ユニセフ募金...1,366,150円 <内訳>ミャンマー指定募金...800,000円
 一般募金...566,150円

※ならコープは関西地連・中四国地連の地域生協17生協とともに1996年からラオスにおける女性の地位向上と教育を目的にラオス指定募金に取り組み、2015年からはミャンマーへのプロジェクトを支援する指定募金として80万円を贈呈しました。

■被爆者救援募金...526,297円

広島赤十字原爆病院、日赤長崎原爆病院、広島原爆被爆者援護事業団、日本原水爆被害者団体協議会、原爆被害者相談員の会にお送りしました。

※原爆被害者相談員の会は、原爆症認定の申請や被爆者が利用できる病院や施設の紹介、「ヒバクシャ」冊子の発行等をおこない、ならコープ平和企画「ヒロシマの旅」でもご協力いただいています。

※広島原爆被爆者援護事業団は、広島原爆養護ホーム「舟入むつみ園」を運営され、「ヒロシマの旅」では施設見学や入居者の被爆証言など、被爆の継承活動に協力をおこなっています。



ならコープでんき いよいよ供給開始



「ならコープでんき」は1月から受付を開始し、これまでに約3,500件(3月17日現在)の契約となりました。そして4月から「ならコープでんき」の供給がスタートしています。電力自由化により、消費者は「でんき」を選択することで電力会社・社会に対してメッセージを届けることができるようになりました。「自然エネルギーを使いたい」「原子力発電に依存しない社会にしたい」そんな想いを「ならコープでんき」を選択することでかなえませんか?

ならコープは、エネルギー政策で掲げたエネルギーを「つくる・減らす・自立する」の3原則に基づき、「ならコープでんき」の供給を通じて、組合員に安心な「でんき」をお届けするとともに、快適さを維持しながら上手にエネルギーの節約と持続可能な社会づくりに貢献していきます。

ぜひ、この機会に「ならコープでんき」のご利用をご検討ください。

詳しくは「ならコープでんき」ホームページにてご確認ください。

<http://denki.cwsnara.co.jp/>



組合員のたすけあいで コープ共済が4年連続 顧客満足度1位

1984年のCO・OP共済《たすけあい》の誕生から33年間、組合員から組合員へ、たすけあいの輪は大きく広がっています。



制度改定をはじめ《あいぶらす》や《ずっとあい》の新制度も誕生、現在全国での契約件数は約808万件。組合員からの「ありがとうの声」が数多く寄せられています。このたび、2016年度JCSI(日本版顧客満足度指数)調査の生命保険部門で、大手保険会社や他共済をおさえて、CO・OP共済が4年連続で第1位に! 多くの組合員のみなさまの支えに感謝致します。

おたすけ Voice!!

持たなくても大丈夫

大和郡山市 S・Y

うちの息子も高校1年まで持たせませんでした。部活、その他友だちとの連絡は少し不自由な時もありましたが、スマートフォンを持たなくても友だちは減りません。何らかの方法で教えてくれますし伝わりますよ。あと2年すれば今よりもっと良い物が出てくると楽しみを持って待ちました。「何で買ってくれないの?」と親子げんかになる時もあり、親の方も辛いです。頑張って乗り越えて下さい。

お兄さんにも聞いてみる

奈良市 M・C

共感的理解で「我慢と辛抱」を。中学生の年齢では、まわりの友だちに合わせたくありません。自分だけ持っていなければ友だちから孤立しますからね。これは親として理解してあげましょう。しかし、いったん手にすると歩くときもスマートフォン片手という状態に陥る危険性も無視できません。ここは家族でじっくりと話し合い、お兄さんが高校まで我慢した成果などお兄さんから聞き、参考にされたいと思います。やがて、我慢と辛抱の違いの大きさに気付かれるでしょう。

みんなの声



子育てはいつまでも

橿原市 N・K

息子が成人しました。早いものです。幼い頃は病気やケガが心配でしたが成長と共に今では別の心配がいつぱいで不安になる時もあります。子育てっていつまでも続いていくのですね。自立し親離れしても親は子と思うものです。

煙のように舞う花粉

奈良市 K・S

我が家の窓から見える3本の杉、そして道路をはさんだ神社のひのき、どちらも茶色い花粉がびっしり、出番をいまかと待っています。強い風と共に煙のように花粉が舞い

中学1年の娘のことですが、友だちとの連絡もLINEでのやりとりで代わってきており、友だちのほとんどがスマートフォンを持っているので自分も持たせたいと言っています。年齢は離れていますが、兄のときには高校1年まで我慢させた経過もあり、持たせるべきか我慢させるべきか悩んでいます。

ルールを決めてなら

五條市 O・C

中1であれば、親の言うことも十分理解できる年齢だと思うので、娘さんときちんと話し合い、ルールを決めて持たせるのが良いのではないのでしょうか。たとえば、夜の何時以降はスマートフォンを使わない、あるいは親に預けるといったように。ルールを決めて使えば、自立を促すきっかけにもなると思います。もしルールを破ったときは、スマートフォンを取り上げる等、厳しく対応してもよいのではないのでしょうか。娘さんも約束したことなので、もし不満に思ったとしても、納得はすると思います。

納得させた上で購入

吉野町 U・N

時代とともに変わっていくことはたくさんありますが「携帯」は特に!!ですね。私の周りは「中学校のうちは親子兼用派」が多数を占めています。が、中学生の所有率上昇を見ていると、これもいつまで我慢させられるのか...といったところでしょう。持たせるにしても「夜は預かる」「テスト前は禁止」など書面にして納得させた上で購入するべきでしょう。

食べる人への真心

奈良市 T・J

コープの店舗に買い物へ行くと、店内の食品売り場にレシポと料理見本が展示されています。ひと手間必要かなと思う反面、手間をかけることで、食べる人への真心が伝わるなあと感心しています。

忘れたくない百人一首

生駒市 Y・K

数年前に、すべて暗記した百人一首、死ぬまで忘れたくないので、ことあるごとに暗唱しています。料理をしながら、洗濯物を干しながら...バスの待ち時間にも。(この時はさすがに声には出しませんが)まわりの人には、ぼーっとバスを待っているおばちゃんと思われるのでしょうが... (笑)

時代が時代なので

橿原市 K・H

うちは小5男子ですが、けっこうまわりでスマホを持っている子がいて「僕もほしい」と言っています。「中学校になったら」と答えています。時代が時代なので、仲間はすれにされてもかわいそうだし、持たせてあげては?

良くない点も理解して

橿原市 M・K

お兄さんは高1まで我慢させたのですが、今はLINEの時代だから中1の娘さんもスマートフォンでの友だちとのやりとりでしょう。買ってあげてはどうでしょうか。ただ、スマートフォンの良くないところや約束事等、親子での信頼関係はお大事に。私は孫とLINEで楽しくやりとりしています。

居場所分かり防犯にも

橿原市 S・E

中学生ということもあり、持たせてあげても良いと思いますよ。どこに居るのかも判ったりするし、もし危ない目にあつたりとかもあるのでは防犯にもつながるかと思うので...中学生ならいいのでは...と思います。ちなみにうちの子は小3から携帯を持たせていました。

もう少し早ければ

奈良市 U・T

「ならコープでんき」の案内を担当の方から伺いましたが、すでに他社の方に変更しており、残念無念。もう少し早くスタートしてくだされば...自然エネルギーの大切さを福島原発事故で思い知り、今後の企業選別に反映したいです。

「骨なし」はありがたい

吉野町 U・N

高齢で飲み込むことが難しくなってきた母に、大好きな魚を食べさせてあげたい...と思ったとき、COOPさんの「骨なし」の魚は大変重宝しています。ありがたいです。

元気になった花を見て

奈良市 Y・N

知人からもう捨てるからと言われ、それなら私がもうと言ってもらった花。花が終わって無料同然の値段で売

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。

リサイクル業者からの電話が増えていますが、安心出来ずことわっています。使わなくなった子どもの服、おもちゃや、お返しにいただいたタオル、食器などの不要品を、皆さまはどのようにされているのか知りたいです。

▲「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:4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 ※宛先住所記入は不要です



6月号のおたすけVoice!!



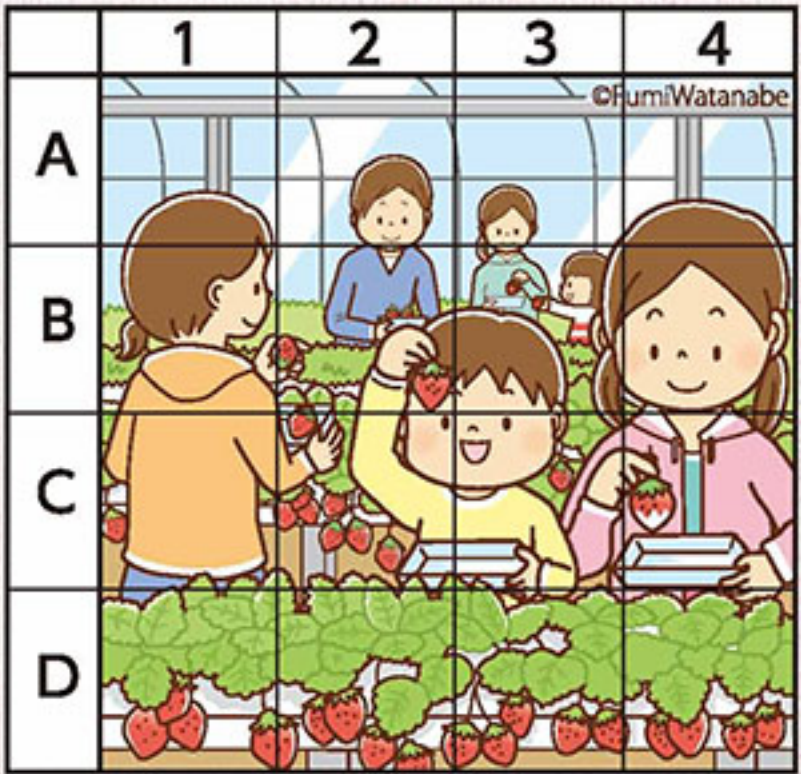
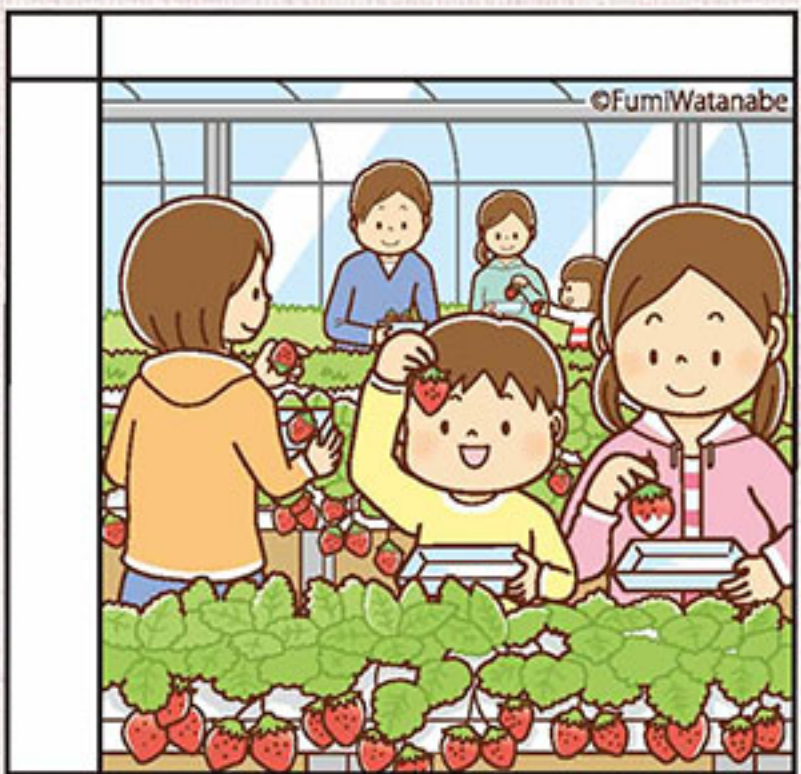
記事についての意見や感想、日々の出来事などを投稿してみませんか? クイズの解答ハガキに書いてもOKです。



まちがいさがしクイズ ルック

LOOK!

抽選で10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ことが肝心です。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。



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。よく見て探してね!

2月号のクイズの答えは「A-2・B-3・C-1・D-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、317通でした。

当選者

- 酒井 静さん(奈良市) ●藤倉 雅人さん(奈良市) ●山下美弥子さん(生駒市)
- 木内 靖子さん(奈良市) ●石崎 瑞代さん(下市町) ●村井 由美さん(奈良市)
- 西村右和子さん(大淀町) ●梅本猛代さん(大和高田市) ●米田 和美さん(香芝市)
- 吉田 衣里さん(奈良市) ●中井洋子さん(十津川村) ●関野 洋子さん(香芝市)
- 中村 美奈さん(生駒市) ●南部 易子さん(御所市) ●下村亜希子さん(河合町)
- 岡山 俊子さん(平群町) ●南 梨沙さん(桜井市) ●眞田ます子さん(奈良市)
- 井上寛千代さん(橿原市) ●水田 未香さん(橿原市)

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」※宛先住所記入は不要です

4月30日の消印まで有効です。



便利です。だしパック

奈良市 N・A

先月から娘の離乳食を始めました。生協のだしパック便利です!安心して食べさせることができます。娘ももりもりたくさんおいしそうに食べてくれます。

①「アースデー2017inなら」開催!(小雨決行) 「もっと地球にエコと一緒にしよう!」

環境について考え行動する日として開催してきたアースデーは今年で28回目。今年も、環境保全活動助成団体・行政などと連携して開催します。アースデー2017で、たのしく、地球環境について考え、行動しましょう。今年は、「国営飛鳥歴史公園石舞台地区会場」と、「菜の花エコプロジェクト」の一環として菜の花栽培をおこなっている生駒市西畑町「菜の花まつり会場」の2会場で同日開催します。

①【メイン会場「国営飛鳥歴史公園 石舞台地区」】参加申込不要

内容 自転車発電体験、木工工作、丸太切り体験、模擬店、ステージ、ゆるぎやら撮影会、環境クイズなど。会場では使用済み天ぷら油・ペットボトルキャップを回収します。マイバッグをご持参ください。



日時 4月23日(日) 10時~14時

場所 国営飛鳥歴史公園石舞台地区芝生広場(公共交通機関をご利用ください)

②【菜の花まつり会場「生駒市西畑町」】

生駒市西畑町で「菜の花まつり」を同日開催!!
菜の花ウォーキング参加者募集!(小雨決行)

内容 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。会場ではミニとんかつ焼き、地元物産品販売、里山散策、環境クイズなど様々な催しを実施。



日時 4月23日(日) 9時30分

集合後、会場までウォーキング。14時頃解散予定

集合場所 9時30分 生駒ケーブル鳥居前改札口(近鉄生駒駅から徒歩3分)(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、数物など

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

②家でできるエコライフプログラム 「やっぱエコやねん!!」参加者募集!!

ちょっとした習慣で環境にも家計にも役立つ嬉しい取り組みです。「やっぱエコやねん!!」を合言葉にエコライフを楽しみましょう! 要綱とプログラムを郵送します。すべて取り組まれた方には、素敵なプレゼントをお送りします。

活動内容 1回目(6月) グリーンカーテンを作ろう!
2回目(7月) わが家の1日エコライフ夏
3回目(10月)「グリーン(環境ラベルの付いた商品)購入」を実践しよう

4回目(1月) わが家の1日エコライフ冬

募集対象 小学3年生以上の親子(おとな一人でもOK)

締切 5月26日(金曜日)

申込 CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月~金・9時~18時)

③「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 4月12日(水)あすなろ苑 3階第2会議室
4月12日(水)ならコープ本部(事業棟事務所)
4月17日(月)コープおしくま 集会室②

時間 いずれも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 CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月~金・9時~18時)

④介護職員初任者研修を開催します

2017年度介護職員初任者研修過程(旧ホームヘルパー2級課程)を6月にあすなろ苑で開講します。「高齢者や障がい者の介護に携わるうえで必要な知識」を一緒に学びませんか。受講希望者には、資料と申込書を送付します。

期間 6月8日(木)開講~9月1日(金)修了
全課程 130時間(実習あり)
※要綱は別途郵送。またはホームページをご覧ください。

会場 特別養護老人ホームあすなろ苑

受講料 59,400円(テキスト・実習費・消費税を含む)

申込書提出締切 5月25日(木)

※実施計画届 奈良県申請中

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

⑤「あすなろホーム桜井」施設見学と 学習会ご案内

5月、「あすなろホーム桜井(グループホーム)」がオープンします。協同福祉会として19番目の桜井市では初めての施設です。施設見学とお話を聞く会を下記のとおり開催します。ぜひ、この機会にご参加ください。

日時 4月28日(金)☆1回目:10時~12時
☆2回目:14時~16時

場所 あすなろホーム桜井 桜井市大字栗殿800

近鉄・JR桜井駅から900m(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、植田恵美施設長

募集対象 1回目・2回目 各20名

共催 あすなろ友の会・協同福祉会

後援 ならコープ南エリア会

申込 あすなろ苑内・あすなろ友の会事務局

☎0743-57-1165

⑥視覚障がいの方のガイド 講習会

町で視覚障がいの人を見かけると声をかけようかな、大丈夫かなと思いますよね。ちょっとした手助けがとても大きな安心になります。特に駅のプラットフォームでは、ぜひ声かけと手を貸してあげましょう。そのための練習をご一緒に!

日時 5月11日(木) 10時~12時

会場 養護老人ホーム「かんざん園」
(大和郡山市南大工町1-13)
近鉄橿原線大和郡山駅下車徒歩8分

主催 視覚障がい者ガイドサークル「ハート&アイ」改め「AND MORE(あんもあ)」

申込・問合せ AND MORE(あんもあ)安藤 ☎090-4307-7144(19時まで)

⑦5月の子ども料理教室「春巻」 「りんごのコンポートゼリー」をつくろう!!

日程 5月6日(土) コープみみなし 12人
5月13日(土) コープなんごう 12人
5月20日(土) コープ六条 12人
5月27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 4月18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。

⑧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 4月22日(土) 10時~13時

場所 コープおしくま

お一人30分以内(先着受付順・定員6人)

申込 4月21日(金)12時までに人事総務部 ☎0742-34-8731(月~土・9時~18時)

⑨住まいの相談会

住まいで「困っていること」はございませんか?「組合員といっしょに」解決していきます。新築やリフォームをしたいけど、どこに相談していいかわからない。じっくりと相談の「住まいの相談会」はこちら。

日時 4月15日(土)コープみみなし・コープたかだ・コープ学園前(いずれも13時~16時 組合員集客室にて)

※1組様1時間程の予約制、無料、2日前までにお申込みください。

申込 住宅サービス(ならコープ専属の住宅相談窓口)

☎0120-233-039(9時~17時・日祝休み)

携帯からは☎0742-62-0408

⑩平和ハイキングー 奇勝・戦跡「屯鶴峯(どんづるぼう)」

香芝市にある奇岩群・奇勝「屯鶴峯」。その丘の下、敗戦間際に広大な地下壕が軍によってつくられました。果たしてその目的は?…歴史だけでなく動植物にも詳しい吉川先生の案内で歩きます。

日時 4月15日(土) 雨天の場合4月16日(日)に順延

集合 近鉄大阪線・関屋駅改札 9時20分

講師 吉川好胤先生(歴史教育協議会会員)

持ち物 懐中電灯、お弁当、お茶、レジャーシート

資料代 100円(平和の会会員は無料)

定員 30人(要申込)

申込 中谷緒和子 ☎・FAX 0742-45-9300 17時以降
堀江 陽子 ☎・FAX 0742-41-4325 17時以降
(参加人数とお名前・住所・電話番号をお知らせください)

※全体で2時間30分ほど歩きます。壕の中は、水たまりもあり滑りやすいので、歩きやすく滑りにくい履物でご参加ください。
どんづるぼう公園でお弁当、関屋駅で解散。

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!
~「野菜たっぷり和風ドレッシング」の巻~

「CO・OP野菜たっぷり和風ドレッシング」は長年人気の商品で、今回はドレッシングとして利用するだけでなく、アレンジして美味しい食べ方を提案しています。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!



活動会員
募集中!

「おたがいさま」の支援の輪を 広げましょう!

現在、活動を支える活動会員さんの登録がすすまず、依頼を受ける事が難しい状況が続いています。この機会に、みなさんの気持ちを一歩に変えてみませんか?

コープたすけあいの会 ～活動に参加して～



「たすけあいの会」の活動を始めて1年になります。人は誰でも年を重ねる事や、病になる事で、日常生活に足りない所が出てきます。そんな日々の暮らしの中のわずかな時間で生活の一片をお手伝いさせて頂いています。「ありがとうございます」「たすけあいの会」と声を頂く心あたたまる活動です。たすけあいの活動は、私にとっての居場所であり、社会参加の場、人との出逢いの場です。今できる事を活動として続けていきたいと思っています。



30年ぶりに帰ってきた故郷で地域に関わる足掛かりになればと「たすけあいの会」に入会しました。ご縁があり90代の一人暮らしの利用者さんに週2回食事作りをしています。常に前向きに生きてこられた経験談、食材の前に豊富な知識に驚き、「前回の煮物が美味しかった」と話される時の笑顔が可愛くて、毎回それが楽しみに、台所に立つ2度目の春です。



私が初めて活動に携わってから、約10年が過ぎました。家庭の事情で、何度か休んだ期間もありましたが、あつという間の10年でした。その間、



たくさんの方々に会いました。寺坂さん、小さいお子さんのいるご家庭や高齢者のお宅などで多くの方からいろいろな素敵な言葉をいただきます。主婦の大先輩からのお話は、新しい発見もたくさんあります。みなさん、さまざまな事情があって「たすけあいの会」を利用されていますが、私たち活動会員も将来利用者になる立場です。素敵な利用者になれるように、勉強中です。

活動には共感できるけど今は活動には参加できないわ・・・という方も
コープたすけあいの会を支援する方法がございます。ぜひご理解ご協力お願いいたします。

賛助会員(サポーター)に登録

※会の趣旨に賛同し、金銭的に会を支援します。

賛助会員とは、たすけあいの会の趣旨に賛同して、1口1,000円の年会費で経済的に会を支援する方です。年会費は会の運営費用や通信費、印刷費に使用させていただきます。

2017年度(2018年3月末まで)の 賛助会員のお申し込み方法

OCR注文書の裏面、6けた番号記入欄に「151785」の番号と口数をご記入ください。

ならコープ福祉募金

福祉募金は「社会福祉法人協同福祉会」と「コープたすけあいの会」への支援に宛てさせていただきます。

2016年3月から2017年2月までの1年間で、寄せられた福祉募金の金額は1,938,925円となりました。引き続き福祉募金へのご協力をお願いします。

- 1口500円...151700
- 1口1,000円...151718
- 1口200円×50週...150011



「困ったときはおたがいさまの気持ちで」

ささえあい28年コープたすけあいの会です。

2015年度の活動状況

活動時間 7,125時間
登録活動会員数 129人
利用会員数 188人
賛助会員数 109人

足腰が痛くて掃除できない。
右手をケガして使えませんが、家事手伝って。
お産が目前ですが、実家が遠くて困っています。
一人で通院は不安、同行してほしい。
留守番の子どもの見守りをお願いしたい。
庭の草引き
そんな時に、ご近所(組合員どうし)がささえあつて...という気持ちで活動しています。
利用されている方からは
「家事もたすかりますが、普段の会話も楽しみにしています」「うちに来てくれる人は良い人ばかりでたすかっています」「遠くにいる娘より近くのたすけあいの会の方を頼りにしています」といった声もいただいております。



「コープたすけあいの会」へ問合せ下さい。

コープたすけあいの会事務局(CSR組織広報部内)
☎0742-35-1183(月～金・9:00～17:00)

組合員どうしのたすけあい活動



ふだんのくらしの中で
「どうしよう・困ったな」

豆腐の料理

今回ご紹介した堂本食品株式会社さんの「CO・OP白あえベース」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

白あえ丼(2人分)

材料

CO・OP白あえベース180g(1袋)、おろし長いも120g、
ご飯丼ぶり1杯、菜の花少々、もみ海苔少々、温泉卵2個

丼ぶりだしの作り方

鰹だし大さじ2、料理酒大さじ1、濃口醤油大さじ3
を合わせて一煮立ちさせる。

作り方

- ① 菜の花を塩ゆでし、軽く水につけよくしぼり、丼ぶりだしに浸す。
- ② おろし長いもとCO・OP白あえベースをあえてよく混ぜる。
- ③ 熱いご飯を丼ぶり鉢に入れ、ご飯の上にもみ海苔を散らし②を全体にかけて①と温泉卵をトッピング。
- ④ 好みの量の丼ぶりだしをかける。

写真は1人前です。

【レシピ監修後記】

豆腐は古くて新しい健康食品と言われ、胃にも優しい食べ物と言われています。この豆腐を使った白あえをより美味しくいただけるよう、日本人が好む丼ものにしてみました。五穀米や玄米でもおいしくいただけます。

My favorite



組合員のおすすめ

CO・OP もずくスープ(5食入)

インスタントスープというとコーンなどこってり味が多いものですが、これは食べごたえがあると同時に、ゆずの効いた風味が他のおかずを邪魔しません。冷やご飯にこのスープをのせてお湯をかけると、あっさり雑炊風のお茶漬けに。食欲のない朝にピッタリです。

【共】店 【共】次回案内予定:「5月1回」

商品特長 沖縄県産もずくを使用した風味豊かなフリーズドライタイプのスープです。もずく本来のおいしさをお楽しみいただけるよう、うすくちしょうゆとかつおの旨みでお吸い物風に仕上げ、国産ゆず・みつばの香りで味わいを一層引き立てました。お湯を注ぐだけで1食分が簡単に出来上がります。

【共】…共同購入・備取取扱商品 【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

CO・OP白あえベース

次回案内予定/4月4回

【共同購入・店舗】

