

あをがき

6

Vol.497

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
北海道の
小粒納豆



今月のお知らせ

今月の掲示板

インフォメーション

特集

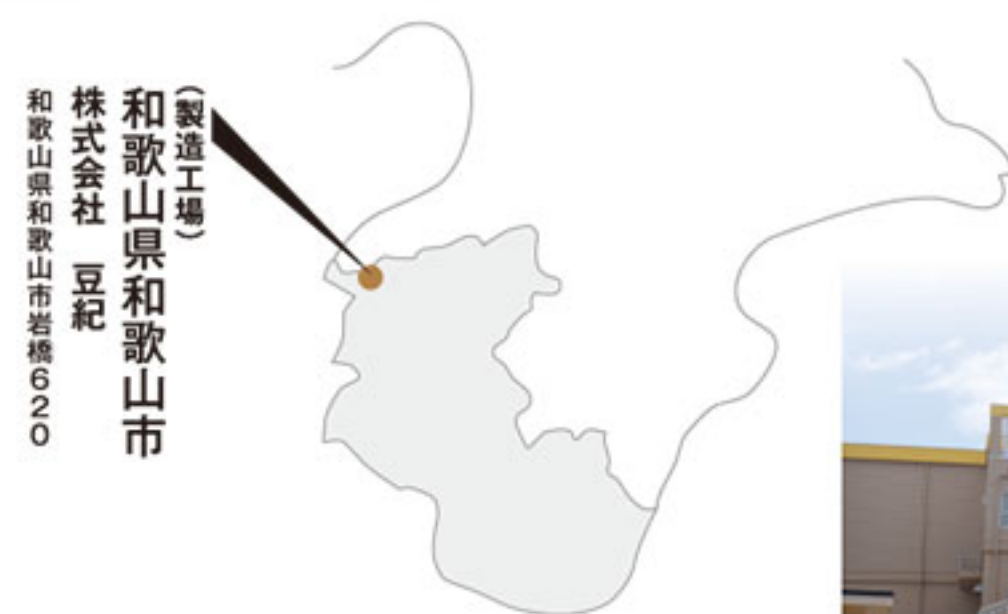
協同福祉会報告

再エネ協同基金



CO・OP 北海道の小粒納豆（45g×3）

大豆本来の味を生かした
人気商品



株式会社 豆紀 納豆工場



広大な大豆畑

大豆のうま味をいかす

「健康への貢献」をテーマに1998年に設立されて以来、「おいしさ」と「安心・安全」を追求し続けている。その姿勢が一つの商品となって結実したのが「CO・OP北海道の小粒納豆」だ。「産地」「生産者」「品種」をすべて限定した契約栽培で、顔が見える安心・安全な大豆だけを仕入れている。

おいしさの秘密

大豆は、北海道で20年の歴史をもつ「スズマル」という品種。時代とともに大豆の品種改良も進むが、同社企画開発部長の荒牧和弘さんは「おいしさを追求すると、やはりスズマルが一番。他の品種とは糖度が違う」と自信を込める。納豆独特の苦味やにおいが比較的少ないのはこのためだ。産地は、北海道の中央部に位置する妹背牛町、秩父別町、沼田町。JA北いぶき大豆生産組合の約100軒の農家がスズマルを契約栽培している。荒牧さんは「指定した農薬以外は使用しないこと」と、どんな農薬や肥料を使ったかを記録し、提出してもらっています」と生産管理を徹底している。

秋に収穫された大豆は、乾燥させた後、選別され和歌山市の同社工場へ運ばれる。大きな水槽で浸漬させ、水分を吸収させた後、巨大な釜で蒸煮する。この時、圧力をできるだけ抑えながら煮ることで、大豆から栄養分やうま味が逃げないようにしている。さらに、ふつから柔らかく仕上げることで、優しい食感を生み出している。

次に、最も重要な「発酵」の工程へと移る。蒸煮された大豆は、納豆菌を噴霧され、発酵室へと運ばれる。この発酵させる時の温度や時間の管理が一番神経を使う。例えば、同じ産地でも生産者ごとに大豆の特徴も微妙に違う。このわずかな差を見逃さないよう事前にテストしてから温度や時間を決めている。また、低温でじっくり時間をかけることで、ほどよく発酵がすすみ、うま味のある納豆が生まれる。

最後に、発酵検査員が発酵の進み具合を確認するなど入念にチェック。荒牧さんは「味、におい、ねばり、色などは人間の感覚や経験でしか測れない」と話す。



収穫前の大豆



① 納豆菌を噴霧



② 大きな釜で蒸煮



③ 浸漬



④ 品質検査



⑤ タレ・からしの充填



⑥ 発酵のすすみ具合などを確認する発酵検査員



⑦ 発酵室

今回の商品紹介

CO・OP 北海道の小粒納豆(45g×3)
次回案内予定/毎週企画 **共同購入・店舗**



商品プレゼント

株式会社豆紀さんからのご協賛で、同社製の納豆各種が詰まった「納豆セット」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、「アマガキ」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「アマガキ6月号プレゼント係」までお送りください。(6月30日〆切)
※宛先住所記入は不要です

工場長の
渡邊裕二さん



4月号プレゼント「CO・OP白あえベース」「CO・OP酢の物ベース」各3袋セットの当選者は

丸山 佳奈さん(葛城市)・山田 亜妃子さん(奈良市)・溝口 典子さん(斑鳩町)・谷田貝 聖子さん(奈良市)・北谷 和美さん(桜井市)・松本 和美さん(大和高田市)
三上 菜穂子さん(奈良市)・前田 厚子さん(生駒市)・梶井 恵子さん(橿原市)・中 貴代さん(広陵町)でした。おめでとうございます。(応募総数125通)

だしをきかせたタレ

こうして大豆本来のおいしさを最大限に生かした納豆ができた。そして、そのおいしさを一層引き立てるのが付属のタレ。荒牧さんは「しょうゆの辛さで大豆本来のおいしさが邪魔されないよう、かつお節や昆布のだしをきかせたタレにしています」と。さらに生協商品としてのこだわりも追求し、化学調味料の使用を減らすなど、改良を重ねている。

安心・安全これからも

同社では、社員が種まき時や収穫時には必ず産地へ赴く。交流を重ねながら生産農家とともに良い大豆づくりをめざしている。荒牧さんは「北海道の生産農家たちが丹精込めて育てた安心・安全な大豆を、和歌山の工場でおいしい納豆へと仕上げていきます。ぜひ、幅広い世代でたくさんの方々に味わってもらいたい」と話す。



JA北いぶき大豆生産組合のみなさん

納豆の豆知識 「納豆の力は絶大!」

腸内環境を整える

納豆菌は腸内では善玉菌として働き、それが増えると便は軟らかくなり、便通が良くなります。善玉菌は食物繊維によって増えやすくなるので、納豆は腸内環境を整えるのに適した食品といえます。食品から取った善玉菌は腸内では1日ほどしか定着しないので毎日取ることが大切です。



細菌・ウイルスの働きを抑える

納豆1g(2~3粒)の中には10億個もの納豆菌がすんでいます。納豆菌は120度を超えないと死滅しないほど強く、細菌やウイルスの働きを抑える作用があります。病原菌に対する抗菌作用もあり、病原性大腸菌O-157やサルモネラ菌などを抑制する効果があると言われています。

(いずれも「全国納豆協同組合連合会納豆PRセンター」のホームページより)

協同福祉社会は、今…

2016年度のまとめと報告

1 「地域包括ケアシステム」の構築に向け、全事業所において「あすなら安心システム」を確立し、住み慣れた地域でくらし続けるための仕組みを整備しました。

- ①全事業所において「あすなら安心システム」を構築し、定着を図る中で、地域の中で高齢者の生活を支えていく仕組みを広げました。
 - ・「定期巡回随時対応型訪問介護看護」サービス(24時間365日)は、全体で9ヵ所へと広がり、利用者(登録)は345人(3月末)となりました。
 - ・在宅での介護や生活を支える「24時間365日の取り組み」が全国から注目され、厚生労働省や他団体等からの視察が増えています。
 - ・「介護予防」や「生活支援サービス」の取り組みも広がっています。
- ②元気な高齢者を対象にした「サロン食卓会」(約975人/月)、「買い物バス」(約373人/月)、「お出かけ」等、またならコープの食材を活用した「子ども食堂」の取り組みも始まりました。
- ③全事業所で「介護相談」「地域学習会」等に取り組みました。
- ④地域包括ケアシステムの推進に向けて、奈良県、奈良市、大和郡山市、天理市において「地域包括ケアシステム協議会」が結成されました。
- ⑤「あすなら友の会」(約2,300人)、つながり連絡員(約1,088名)、「まちかどネット」等、会員の輪が広がっています。
- ⑥「あすなら友の会」「まちかどネット」「ならコープ」による、出前学習会を各地域で開催しました。



2 質の高い介護と保育をめざし、取り組みを強化しました。

介護

- ①協同福祉会のオリジナルなケア「10の基本ケア」が、自立支援のための「生協10の基本ケア」(日本生協連)として、全国に広げる準備がすすんでいます。
- ②「5つのゼロ」(オムツゼロ、機械浴ゼロ、胃ろう・褥そうゼロ、身体拘束ゼロ、車いす生活ゼロ)に引き続き取り組み、ケアの質の向上に努めました。

保育 あすなら保育園

- ①「さくら・さくらんぼ保育」を実践する中で、子どもの育ちを大切にしたい保育の充実に力を入れました。
- ②職員学習を強化し、保育観の一致を図るとともに、保護者の協力も得ながら「合宿」にも取り組みました。

※さくら・さくらんぼ保育…運動や遊びをつうじて、感情の豊かさや脳の発達を図る保育法のひとつ。



3 地域福祉の拠り所となる事業所を広げ、内容の充実と経営基盤の強化を図りました。

- ①地域福祉の拠点となる「ホーム(介護施設)」や「ハイツ(サービス付き高齢者向け住宅)」の機能の充実を図りました。
- ②在宅での介護を支える「地域密着型サービス」に力を入れ、「小規模多機能居宅介護」が、事業の大きな柱となりました。
 - 「定期巡回随時対応型訪問介護看護」サービス(24時間365日)も大きく広がりましたが、経営的にまだ厳しい面があります。
- ③「あすならハイツ恋の窪」「あすならホーム畝傍」に続き、「あすならホーム高畑」(2017年4月)、「あすならホーム桜井」(2017年5月)が予定通り開設しました。



4 社会福祉法人制度改革への対応を図るとともに、教育学習に力を入れ、働きがいとやりがいのある職場づくり、労働環境等の整備を図りました。

- ①「社会福祉法人制度改革」への対応として、「理事会」「評議員会」の位置づけの整理と関連規程等の整備を図りました。
- ②法人本部の役割や機能を強化しました。また、人材育成と職員の確保に力を入れて取り組みました。
- ③働きがいのある職場をめざし、給与の引き上げや職場環境の改善を図りました。

2017年度の取り組みについて

- ①「地域包括ケアシステム」のモデルを作り上げ、住み慣れた地域でくらし続けるための仕組みを広げていきます。
- ②利用者や家族(保護者)、地域住民の皆さんと共に「安心してらせる町づくり」を推進し、元気な人から介護が必要な方までの人たちの生活を支えていきます。
- ③自立支援ケアを定着させる中で、24時間365日の生活を支える仕組み、子どもの育ちと人権を大切にしたい保育をすすめていきます。
- ④将来を担う人材の確保と育成に力を入れ、長く働き続けられる職場をめざして環境の整備を図り、「社会福祉法人制度改革」への対応をすすめます。

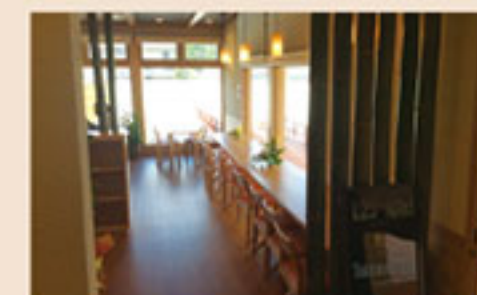
あすなら
ホーム
高畑
2017年4月
開設



あすならホーム高畑 正門



あすならサロン高畑



つとめ場カフェ

2018年度の報酬改定の見通し

- 2018年は、診療報酬と介護報酬の同時改定の年となります。それに伴い、制度の見直しも予定されており、今年度は関連する法案等が国会で審議されます。
- 介護保険制度に関連する主な改定内容として、下記①～④の内容があげられています。
 - ①介護保険から、要介護1・2の人たちの「生活援助サービス」(洗濯、炊事、食事作り等)を切り離していくこと
 - ②一部利用者の自己負担を3割に引き上げていくこと(年収340万円以上)
 - ③介護保険料を総報酬割(頭割りから総報酬額による納付)に2017年8月から段階的に移行していくこと
 - ④要介護認定率が低下した自治体に補助金を交付すること。
- このことによって、要介護1・2までの人たちの利用がさらに制限され(負担も増加)、利用者及び事業者の双方にとって大変厳しい状況になります。
- これらの背景には、国の深刻な財政難がありますが、国は介護保険制度の対象者を要介護3以上(中重度)に限定し、要介護1・2(軽度)までを、市町村及び「自助」と「互助」による市民のたすけあいに委ねていく方向です。
- これらの中で、「住み慣れた地域でくらし続けていくための仕組み」として「地域包括ケアシステム」の構築が急がれていますが、準備が大変遅れており、このままでは「行き場のない」高齢者が地域の中に増えていくことが懸念されます。
- 協同福祉会は、こうした状況を見据え、地域包括ケアシステムの構築にチャレンジしています。

協同福祉会 決算報告

(2016年4月1日～2017年3月31日) (円)

1	介護保険事業収益	2,935,050,876
2	老人福祉事業収益	125,366,486
3	保育事業収益	128,508,233
4	その他の事業収益	28,619,151
5	サ高住事業収益	120,479,680
6	経常経費寄付金収益	6,496,619
7	サービス活動収益(1～6)	3,344,521,045
8	人件費	2,281,418,596
9	事業費	398,086,851
10	事務費	509,469,461
11	減価償却費	150,432,864
12	国庫補助金等特別積立金取崩額	-64,616,475
13	サービス活動費用計(8～12)	3,274,791,297
14	サービス活動増減差額(7-13)	69,729,748
15	サービス活動外収益計	4,254,667
16	サービス活動外費用計	6,936,326
17	経常収支差額計(14+15-16)	67,048,089

※6.経常経費寄付金収益には、ならコープ福祉募金等が含まれています。

あすなら
ホーム
畝傍
2016年7月
開設



月6回のランチサロン



地域学習会



リハ体操



あすならホーム畝傍外観



もっと知りたい! ならコープ あったか便移動店舗

ご家族のくらしと健康を便利なサービスで応援します!!

「あったか便移動店舗」利用者の声

- 近所のスーパーが閉店し、買い物に困っていました。自治会や地域の方、ならコープの協力もあり、移動店舗車が近くの停留所まで来てもらえるようになり、大変助かっています。
- 魚やお肉、お魚も新鮮なものが品揃えされていて、思っていたより価格も良心的で安心して利用できます。
- コープの配達を利用していますが、買い忘れた商品などを見て買えるのがうれしいです。
- みんな停留所に早めに来てしゃべっています。買い物も楽しみですが、担当の方や近所の方とのおしゃべりを楽しみにしています。

【移動店舗車の特徴】

日々のお買物にお困りの方々の声に応え、2014年度から運行を開始しています。移動店舗車はならコープ独自に開発し、商品積み込み時はエンジンを停止、外部電源によって積載冷蔵庫を稼働させ、温室効果ガスの排出を抑制する環境配慮型のトラックで運行しています。

運行状況

1号車(コープ学園前出発)→2014年3月運行開始

奈良市・生駒市・大和郡山市・安堵町

2号車(コープみみなし出発)→2015年5月運行開始

天理市・橿原市・宇陀市・桜井市・東吉野村・葛城市

3号車(運行開始に向け、準備中)

取扱商品

野菜・果物、鮮魚、刺身、
塩干、精肉、加工肉、日配、加工食品、パン、菓子、牛乳、卵、惣菜、雑貨など約600アイテム



詳細運行スケジュールはならコープホームページまたは右の二次元コードでもご確認ください。

<http://www.naracoop.or.jp/store/attaka/schedule.pdf>

This month's question

今月の質問

「冷凍 無着色たらこ」を2バック購入したのですが、色が全然違います。どちらが本来の色なのでしょう?

現品の色目を製造工程で使用するカラーチャート(色のサンプル表)と比較したところ、2バックとも基準内でした。また、2バックを開封し粒の状態等を確認しましたが、通常品と差異はございませんでした。本品が着色料や発色剤を加えず原料のままの色目となることから、個体差による色目の違いが大きかったことをご指摘を頂いたものと考えます。原料の特性として、ご理解をお願いいたします。



「ミルクブレッド」食パンの底面に黒い点があります。これは何でしょうか?

外観から「パンの焦げ」と考えられ、焼成時に使用している焼型のテフロン加工が劣化したことで、熱が過剰に加わって発生したものと推測いたします。焦げが発生したパンは、検品工程にて除去すべきものですが、見落としとしてお届けしてしまいました。この度、焦げ染みを生じさせる焼き型は、除去いたしました。焼き型は、定期的に洗浄し、劣化の著しいものは新品に交換していますが、今後、洗浄頻度を上げ、焼き型の劣化状況を見ながら随時見直しをおこない、未然に防いでまいります。また、検品の作業者に包装工程で底面の目視を改めて指導し、検品の強化をはかります。



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。

4月度 ならコープの産地・工場点検実績表

※商品調達部門・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
商品調達部門点検	3社の取引先	農事組合法人古座川ゆず平井の里(食品)、(株)フジ食品(冷食)、タケダハム(株)(畜産)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	2社の取引先	ハグルマ(株)(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	1社の見学	1コープネット13人、ならコープ吉野事業所(株)ハートフルコープよしのの見学を実施しました。

第28回「アースデー2017inなら」を開催しました

4月23日(日)、国営飛鳥歴史公園石舞台地区会場と生駒市西畑町の菜の花まつり会場で開催されたアースデー。ならコープは、1990年から取り組み今年で28回目の開催となりました。天候にも恵まれ、組合員はじめ多くの参加者が、楽しみながら地球温暖化や身近な環境への取り組みに関心を寄せました。

◆飛鳥歴史公園 石舞台地区会場に2,300人

環境〇×クイズ、自転車人力発電大会などの体験や、「クイズラリー」をつうじて、来場者は多様な環境活動を楽しく学びました。県南部地域の行政による地産地消商品の販売やならコープ関係者による出店で会場はにぎわい、約2,300人の参加となりました。また「吉野の森と水を守るための募金」贈呈式がおこなわれ、JAならけん、ならコープから2016年度の募金1,057,482円が奈良県森林組合連合会に贈られました。



◆菜の花が咲く菜の花まつり会場に330人

「菜の花まつり」は地球温暖化の原因となる温室効果ガスの発生を抑制するために菜の花を栽培し、油を絞り、使用済み天ぷら油を回収、軽油代替燃料として循環させる「菜の花エコプロジェクト」の取り組みをすすめるイベントとして開催しています。宝山寺口から棚田まで(約3キロ)ウォーキング130人を含む330人が参加しました。当日は西畑町自治会、いこま棚田クラブの協力を得て、里山散策、地元産物の販売、ミニとんど焼き、オカリナ、ハーモニカ演奏をはじめ、西奈良支所からの出展もあり、参加者は楽しい一日を過ごしました。



6月からコープあったか便 福祉割引制度スタート 障害者手帳(3級以上)をお持ちの方には コープあったか便利用手数料を無料

日々の買い物にお困りの方をサポートするお店の買い物支援サービス「コープあったか便」。2013年からは、いこいこシニア会員(65歳以上で登録制)の組合員はいつでもあったか便利用手数料を無料にし、高齢の組合員のお買い物にお役立ちしています。

一方、身体に障がいのある方や、同居で介護を必要とする障がいをお持ちの家族がいらっしゃる方も、普段の買い物にお困りいらっしゃると思われる。

そこで、6月1日(木)から身体障害者手帳(3級以上)の交付を受けている組合員および同居のご家族がいらっしゃる組合員を対象に、コープあったか便の利用手数料を無料とします。

登録は、ご利用の店舗サービスコーナー、あったか便受付コーナー、あったか便担当者に同手帳を提示いただき、組合員証に下記シールを添付します。登録の詳細条件等に関しては、各店舗サービスコーナーまでお問い合わせください。



News of this month

今月のお知らせ

春の地域別総代会議、 エリア別総代会議が終了しました

4月18日(火)~4月22日(土)の期間中、春の地域別総代会議を18会場で開催しました。388名の総代が参加し、第45回通常総代会で審議する議案を説明し、多くの意見が出されました。

また北エリア総代会議を5月15日(月)奈良ロイヤルホテルで、中エリア総代会議を5月16日(火)王寺町地域交流センターで、南エリア総代会議を5月19日(金)奈良県社会福祉総合センターでそれぞれ開催しました。

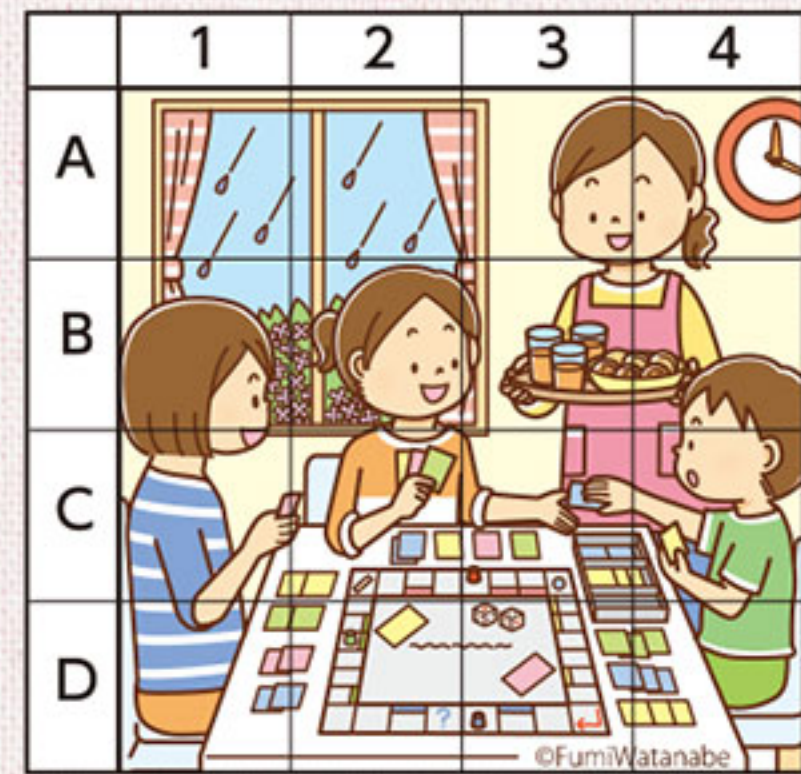


コープ真美ヶ丘が 「ならコープwithローソン真美ヶ丘店」 として6月2日(金)オープン

昨年11月、コープ真美ヶ丘の移転拡張としてコープなんごうを開設しました。組合員からは新店舗への期待をいただく一方、コープ真美ヶ丘の存続を望む声も多数いただき、存続の可能性について検討を重ねてきました。組合員の要望にお応えする品揃えを前提に、コンビニエンスストア企業(株)ローソンとの協業による新たな業態開発の検討をすすめ、「コミュニティ型店舗」として、6月2日(金)にオープンします。ぜひ多くの方のご来店をお待ちしております。

コミュニティ型店舗のコンセプト

- ①生鮮品や日配品等は最小限の品揃えとなりますが、惣菜や簡便商品などを充実させることにより日々の買い物への役立ちを高めます。
- ②イートインコーナーを充実させ、地域コミュニティの場としての機能を高めます。
- ③コープあったか便および受取ハウスのサービスを継続し、健康ステーションとしての機能充実をめざします。



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。よく見て探してね!

4月号のクイズの答えは

「A-4・B-1・C-4・D-1」です。

Cランクでしたので、10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、368通でした。

4月号のイラストでの
正解はこちらの
二次元コードから▼



当選者

- 堀之内 公亮さん(生駒市)
- 森本 早紀さん(大和高田市)
- 武田 あすかさん(大和郡山市)
- 大山 美由紀さん(橿原市)
- 今井 由香里さん(宇陀市)
- 平原 裕子さん(橿原市)
- 岡本 真弓さん(橿原市)
- 谷口 貴美子さん(葛城市)
- 楠島 実季さん(奈良市)
- 吉岡 るみこさん(生駒市)

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」係

※宛先住所記入は不要です

6月30日の消印まで有効です。

朝、チラシを見ながら「今日は何か
おいしいかなあ」と言う、夫がひ
と言、「おいしいものを食べるんちゃ
うで、おいしいものを食べるんやで」
と。大切なことを忘れていました。

おいしくものを食べる

香芝市 S・Y

今春無事に大学に入学した孫娘
が入学式の日初めてのスーツ姿を
見せに来てくれました。次は成人式
の着物姿、そしてウェディングか花嫁
姿を見られる日まで…長生きめあて
です。

花嫁姿見られる日まで

生駒市 I・A



私は、子どもたちの服やおもちゃ
は、近所や知り合いにさしあげてい
ます。思い出深い服(ベビー服のよそ
いき)は大切にしています。また、着
古した感じのものは、自治会の廃品
回収に。新品のタオル・食器は、子ど
もたちの学校のバザーに出していま

近所や知り合いに

学校のバザーに出す

生駒市 A・A

私は学校のバザーに良いかな?と
思います。小・中学生をお持ちのご
近所さんに差し上げます。私自身も
掘り出し物が見つかるバザーを覗く
のは大好きです。



施設などに提供

奈良市 M・C

最近よく「ご不要品ありません
か」との電話がかかってくるね。我
が家ではタオル類は近くの高齢者施
設(社会福祉法人)へ持っていく使っ
て頂いています。食器類などは市民
だよりに「もったいない市」の記事な
どが載っています。提供されてはいか
がでしよう。不要品の有効活用を
図ってお互い豊かなくらしをめざし
ましよう。

リサイクル業者からの電話が増えています。安心して断つて
います。使わなくなった子どもの服、おもちや、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。

した。幼稚園・高校までバザーやフリ
マがあったので毎年、それにあわせて
ためておきました。リサイクル業者の
中には悪徳なものもあるようなので、
私は電話には出ないようになっています。
(ネットで着信の番号を調べたらわ
かります)。必要な人によるこんで
使っていただけならうれしいです。

リサイクル業者の利用

御所市 M・N

利用してみてもいいでしょうか?
家にも処分困る品物、たくさんあ
ります。いただいた物や子どもの思
い出となる物でもかたづけしてスッキ
リしたほうがいいと思います。「もう
100%要らないです」と言い切れ
る物は次に必要としている人にバト
ンタッチでいいと思います。それが1
番目にたまたまりサイクルの業者さ
んなだけで最後には欲しい人の所へ
届くと思います。お金も品物もま
わっていかないと。がんばって処分し
ましよう。私もですけど…。

託児所などに声をかける

香芝市 M・H

ありふれたことですが、フリー
マーケット(全商品出品)後は、古着
を金券にかえてくれるお店、学校や

変わらず投稿したい

大和高田市 Y・M

6月から郵便ハガキが52円→62
円になります。今までと変わらず
あをがきに投稿したいです。毎月、自
分の名前が掲載されているかどうか
見るのが楽しみです。楽しい誌面に
期待しています。毎朝CO・OPの濃
いトマトジュースを愛飲しています!

心安らぐひととき

生駒市 M・R

いつも赤ちゃんと一緒にコープへお
買い物に行くのですが、レジの方が
顔を覚えてくださっていて「赤ちゃん
いつも寝ているね」と声を掛けてくれ
ます。心安らぐひとときです。

ひまを見つけては畑へ

生駒市 A・F

陽ざしが目にあたると痛い!!と
思う今日この頃、ホームセンターに
は野菜の苗や花木苗を買い求めに

幼稚園のバザーなど。個人的に、使わな
くなったおもちゃは、寄付してほしいです
(新聞屋さんの託児所)。近所で託児所
等をおこなっているお店に声をかけを…。
予算がないので、おもちゃを買えない所
が多いと思います。

業者からの電話慎重に

王寺町 K・H

個人的な意見としては業者からの電
話はお断りした方がいいと思います。自
宅に来られ、何時間も居るわられるケ
ースも多いと聞くからです。リサイク
ルショップも増えてきているので、自分
で持ち込む方がよいでしょう。店によっ
ては新品しか買わない所、ブランド物しか
買わない所、多少の傷なら値をつけ
てくれる所などそれぞれ特長があるの
で、チラシ等で研究してから利用され
てはどうですか?

使ってくれる友人に

奈良市 N・K

使わなくなった子ども服やおもちゃは
使用してくれる友人たちに、タオル、食
器などの不要品は、学校や公民館のバ
ザーに出すようにしています。

電気代よりも

奈良市 N・Y

来る人でいっぱいになってきました。
土をいじくっていると腹が立つてし
かたがない事を忘れられるので、少
しひまを見つけては庭の畑に足をむ
けています。

以前から節電していました。昨年
の夏、あまりの暑さにクーラーを購
入、電気代は2倍に。それでも少な
い方だと思っている。「ならコープで
んき」に変えましたが、電気代はそ
んなにかわらない。いえ、かわらなく
てもいいと思っています。原発稼働
で値下げというのはおかしいと思っ
ています。

生協がなかったら...

奈良市 A・M

いつもあをがきを楽しみにしてお
ります。クイズはボケ防止のために
やっています。普段、近所の人たちと

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。

最近息子夫婦に初孫が生まれました。娘夫婦と同様に、私は家事・育児を手伝いをして
あげたいと思っていますが、どこまで関われば良いか悩んでいます。当人たちから依頼が
あるまで待つべきか、こちらから適時声をかけをするのが良いのか?他愛のないことかも知
れませんが、大変気を揉んでいます。皆さまからの良きアドバイスを!

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!!

※字数は200~300字程度でお願いします。

締切日:6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



8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。



①7月の子ども料理教室 「サラダうどん」 「クリームみつ豆」をつくろう!!

要申込 抽選

日 程 7月 1日(土) コープみみなし 12人
7月 8日(土) コープなんごう 8人
7月15日(土) コープ六条 12人
7月22日(土) コープなんごう 8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 6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みんなで子育て応援講座

要申込 無料 先着順

今の子育て事情は昔と違う?今どきの子育て環境についてみんなで一緒に考えてみませんか。

テーマ 「今どきの子育て事情～知る・聴く・話す～」

日 時 7月1日(土)10時～12時 **会 場** あすなら苑3階ホール

講 師 NPO法人 ババちから応援隊 赤松邦子氏

募集人数 30人(先着順) **保 育** 有り(要申込み)

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

③折り紙ボランティア講座

要申込 無料 先着順

折り紙ボランティアをしていただける方を募集しています。高齢者施設での折り紙講座のサポートやイベント時の折り紙装飾・折り紙講座など多彩な活動を予定しています。一緒に折り紙の世界を楽しみませんか?

日 時 6月23日(金)10時～12時 **会 場** ならコープ本部1階会議室

講 師 折り紙協会公認講師
奈良市折り紙ボランティア「おりがみの輪」の皆さん

定 員 30名 **持ち物** はさみ・筆記具

申込・問合せ 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 6月12日(月)コープ六条 集会室 10時30分～12時
6月14日(水)コープいまご 集会室 10時30分～12時
6月21日(水)コープ学園前 集会室 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)

⑤ヒロシマの旅 2017参加者募集!

要申込 抽選

ならコープでは、過去の戦争の経験から平和の大切さを学ぶために、8月5日・6日に被爆地ヒロシマを訪問しています。平和記念公園や資料館、平和記念式典の見学などをおこないます。ぜひお子さんもお参加ください。

日 程 8月5日(土)～6日(日)

参加費 大人(中学生以上)18,000円 小人8,500円(小学生)

定 員 20人(応募多数の場合は抽選)

申 込 往復はがきに代表者の住所・氏名・年齢・電話番号・組合員番号、参加者全員の氏名・年齢・性別を明記の上、下記までお申し込みください。
〒630-8503 ならコープCSR組織広報部
「ヒロシマの旅」係

締 切 6月28日(水)必着

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

⑥映画上映と沖縄報告会

昨年、強権的にオスプレイヘリパッドが建設された沖縄県東村・高江の自然と現実をとらえた映画です。昨年春と秋に高江を訪れたならコープ平和の会 大藪氏の報告もあります。

日 時 6月25日(日)
13時30分～15時30分

場 所 コープなんごう 集会室

内容映画 「いのちの森 高江」

沖縄報告 大藪由美氏
(平和の会世話人)

申 込 不要

参加費 200円
※平和の会会員は無料

問合せ ならコープ平和の会 堀江
☎0742-41-4325(夜間)



⑦家族で学ぶ夏休み・生協牛乳の ふるさと体験ツアー

要申込 抽選

生協牛乳のふるさと・三重県大内山を訪ねて工場や牛舎を見学、バターづくり体験、生産者と交流します。

日 程 7月22日(土)～7月23日(日)
9時近鉄大和八木駅南口前出発、翌日18時頃解散
※移動はマイクロバスです。

宿 泊 鳥羽グランドホテル

定 員 20人(応募者多数の場合は家族単位で抽選)

参加費 大人(中学生以上)9,000円
子ども(小学6年生まで)6,000円

締 切 6月30日(金)必着

申 込 往復はがきに、代表者の住所・氏名・組合員番号・電話番号、参加者全員の氏名・年齢・性別・食物アレルギーのある方は内容を明記のうえ、下記まで(子どものみの参加は不可)。
〒630-8503 ならコープCSR組織広報部
「牛乳のふるさと体験ツアー」係

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

⑧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 時 6月24日(土) 10時～13時

場 所 コープなんごう 集会室
お一人30分以内(先着受付順・定員6人)

申 込 6月1日(木)～6月23日(金)12時までに人事総務部
☎0742-34-8731(月～土・9時～18時)

⑨環境測定モニター募集!!受付中

要申込 無料 先着順

深刻な大気汚染をもたらすPM2.5の飛来で酸性雨への影響は・・・!?あなたの身の回りの環境を調べてみませんか。少しの時間で楽しみながら子どもにもできる簡単なバックテストです。まだ参加したことがないあなた・・・奮ってご参加ください。実施要項と測定キットは、6月13日ごろ郵送でお届けします。

観測項目

- ◆酸性雨 6月15日(木)以降の雨
- ◆河 川 6月15日(木)～18日(日)の都合の良い日
- ◆大 気 6月15日(木)～16日(金)まで小型カプセルを吊る

募集定員 先着300人(無料)

締 切 6月7日(水)※キットがなくなり次第終了します。

申 込 CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

⑩読まなくなった絵本はありませんか?

社会福祉法人協同福祉会あすなら苑では、地域の子どものために、絵本を集めています。お子さんが成長し、読まなくなった絵本はありませんか?1冊からでも構いません。是非お近くの事業所までご持参の上、寄贈をお願い致します。

設置予定場所 あすなら苑・あすならホーム高畑・あすならホーム柳本

問合せ あすなら苑 経理総務部
☎0743-57-1165(9時～18時)



⑪スギ・ヒノキの除間伐とナメコの植菌 (絆の森整備事業)

要申込 無料 先着順

絆の森整備事業は、年3回黒滝村の里山で森林の役割を学ぶ体験を実施しています。今回はスギ・ヒノキの除間伐を行います。間伐後は皮をむき、ヒノキの間伐材は玉切りにしてナメコを植菌します。初夏の吉野路で気持ちのいい汗を流しませんか。

日 時 6月10(土)10時～15時

集 合 黒滝案内センター(道の駅)
(近鉄下市口駅前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

定 員 20人(先着順)

申 込 CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)



⑫持続可能な開発目標(SDGs) 学習会

要申込 無料 先着順

最近メディアでもよく目にする「SDGs」ですが国連が全会一致で採択したSustainable Development Goalsの略称です。自分とは遠い世界の話のように感じますが、実は私たちのくらしに密接につながっています。国際社会が協力してめざすSDGsの取り組みについていっしょに学習しませんか?

日 時 7月8日(土)14時～17時

場 所 奈良県文化会館 集会室A・B

講 師 日本生協連 環境事業部部長 板谷 伸彦氏
和歌山大学客員教授
自然エネルギー市民の会代表 和田 武氏

募集人数 100名

保 育 あり(要申込)

締 切 6月23日(金)先着順

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

⑬オールド冷蔵庫コンテスト～古い冷蔵庫を探せ～ ～あなたのうちに頑張って働いている古い冷蔵庫はありませんか?～

グランプリには最新型冷蔵庫をプレゼント♪♪
応募者全員にあったかポイント100Pをプレゼント

長年、愛着をもって大切に使われている冷蔵庫ですが、たくさんエネルギーを使っているかもしれません。冷蔵庫を省エネ性能の高いものに買い替えるとCO₂削減効果も大きく地球温暖化防止につながります。頑張って働いてくれている古い冷蔵庫に感謝しながら、お財布にも環境にも優しいことを考えてみませんか?

年度	容量	年間電力使用量	年間電気料金	※電気料金は 1kwhあたり 27円で試算
2005	495L	約680kWh	18,360円	
2017	510L	約270kWh	7,290円	

選考方法 現在稼働している冷蔵庫で製造年が最も古い冷蔵庫をグランプリとします。製造年が同一の場合は容量が大きいものを選定します。型式、年式が確認できないもの、業務用冷蔵庫は対象外とします。

グランプリ受賞条件 古い冷蔵庫を回収させていただけること。

応募方法 ハガキのみ
〒630-8503 ならコープ「オールド冷蔵庫コンテスト」係

①住所 ②氏名 ③TEL ④冷蔵庫について(メーカー名、製造年、容量:ℓ表記) ⑤冷蔵庫への思い出
⑥製造年がわかる写真を貼り付け

発 表 7月10日(月)ならコープホームページにて

締 切 6月30日(金)消印有効

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



地球温暖化問題を 再エネと省エネの普及で解決をめざす 「再エネ協同基金」



ならコープでは2012年度に2020年に向けた新たな環境政策を策定し、原子力発電に頼らない社会の実現と資源循環型社会の形成、温室効果ガスの排出削減に取り組んできました。2014年にはエネルギー政策を策定、原子力発電に頼らない社会への転換をめざし、積極的に再生可能エネルギーを普及する取り組みをすすめ



吉野発電所 902kw(吉野町西谷)



ならコープグループの太陽光発電設備の発電容量は3.8MWまで拡大、発電した電気は2017年4月からスタートした「ならコープでんき」の電源として組合員にお届けしています。今後、再生可能エネルギーの比率が50%以上となる様に発電容量を拡大していきます。ならコープグループでは、発電した電気は固定価格買取制度(以下FIT制度)を活用し、収益を得ています。FIT制度は国民の負担により成り立っている制度であることから何らかの形で社会に還元をして組合員の省エネ型ライフスタイルへの転換のサポートができるように検討していました。そこで、2016年9月発電事業による収益の一部を寄

付し、再生可能エネルギーや省エネの普及をすすめるために再エネ協同基金を創設、基金を管理する一般財団法人再エネ協同基金を設立しました。2016年10月29日、和歌山大学客員教授 和田武氏による、「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」を開催しました。同法人では、地球温暖化問題の解決に向け、再エネと省エネを普及する事業をすすめ、2016年度は太陽熱利用機器導入への支援と省エネ学習として鍋帽子®づくりと省エネエコクッキングを開催しました。



再エネ協同基金創設記念学習会 講演 和田武氏

また、市民が参加して設置をすすめた「うだ夢創の里市民共同発電所」

2017年度は助成事業の内容も充実し、太陽光・太陽熱利用機器導入への助成、断熱窓や蓄電



うだ夢創の里市民共同発電所 点灯式

の再エネや省エネの普及に取り組み仲間「再エネふれんず」を募集しています。ならコープでんきのオプションメニューを選択することでも再エネふれんずになれるのですが是非この機会に再エネふれんずへの参加をお願いいたします。詳細については同基金ホームページにてご確認ください。



社会福祉法人施設への太陽熱温水器の設置



ご家庭への太陽熱温水器設置

2017年度 再エネ協同基金 助成金制度のご案内

再エネ協同基金は再エネふれんずのエコを応援します！
再生可能エネルギーや省エネルギー機器の導入費用の一部を助成します。

《助成金制度の対象機器要件・助成金額》

助成項目	機器要件	助成金額	助成総額 (394万円)
太陽熱利用 太陽熱温水器の導入 	太陽熱を集めてに利用する太陽熱温水器または不凍液等を強制循環する太陽熱集熱器と蓄熱槽から構成され、給湯や空調に利用するソーラーシステムまたはこれに類するシステムであること。 (一財)ベターライフの優良住宅部品の太陽熱利用システムの認定を受けた設備であること。	自然循環型 30,000円 強制循環型 60,000円	840,000円
木質資源利活用 ペレットストーブの導入 	木質ペレットを燃料として使用する設計及び仕様の暖房機(ペレットボイラーを含む)であること。※本体価格が10万円以上のものに限る。木質ペレット以外の燃料は使用しないこと。	50,000円	300,000円
太陽光・省エネルギー活用 ①太陽光(自家消費)発電設備の導入 ②蓄電池の導入 ③断熱窓の導入 ④製造年数1995年以前製造の冷蔵庫の買換 ※①②は同時に助成可能。	①低圧配電線と逆流ありで連携すること。発電出力1.5kW以上10kW未満であること。 ②住宅用太陽光発電システムと接続するリチウムイオン蓄電池であること。 ③窓の改修において、ペアガラスへの交換、内窓の設置を行う工事であること。 ④省エネ基準達成率★4つ以上の冷蔵庫の購入し、1995年以前製造の冷蔵庫の廃棄、または買い替え前の冷蔵庫に対して買い替え後の冷蔵庫電力使用量が1/2以下であること。かつ、家電リサイクル料金支払確認ができること。	①50,000円 ②50,000円 ③50,000円 3.3㎡以上 1ヵ所1万円・ 5ヵ所まで/ 1世帯上限 ④5,000円	2,000,000円
発電事業 	水力・風力・木質による小型発電機導入、または家庭用燃料電池の導入。導入費用(人件費を除く)の1/5の助成。	上限100,000円	200,000円
調査・研究活動・学習活動	調査・研究活動・学習活動において地球温暖化防止につながる温室効果ガス削減に貢献する活動であること。活動費用(人件費を除く)の1/2を助成。	上限100,000円	600,000円

※助成については、同財団賛助会員(再エネふれんず)が対象です。再エネふれんずについて、助成内容については同財団ホームページにてご確認ください。

再エネ協同基金
ホームページ▼



写真は1人前です

【レシピ監修後記】

納豆のうま味成分をうまく使い、他の材料との相乗効果を考えてみました。特に、これから夏にかけて最適なお料理だと思います。好みにワサビを添えても良いでしょう。豆腐用のタレも好みに合わせた味付けでどうぞ。

スタミナ納豆(2人分)

材料

CO・OP北海道の小粒納豆2パック、
小さめの絹ごし豆腐2丁、卵黄2個、
長芋1/3本、きざみねぎ適量、きざみ海苔適量

＜豆腐用のタレ＞ 材料・作り方

濃口しょうゆとみりん各大さじ2を温める程度で
火にかけ、その後、冷やす。

作り方

- ① CO・OP北海道の小粒納豆に付属のタレをかけ、よく混ぜる。
- ② 小さめの絹ごし豆腐1丁を器に盛り、豆腐用のタレをかける。
- ③ 皮をむいた長芋をふきんで包み、たたいて潰す。
- ④ 豆腐に長芋をトッピングし、さらにその上に小粒納豆を盛り、中央に卵黄をトッピングする。
- ⑤ 卵黄の周りにきざみねぎときざみ海苔を散らす。

納豆料理

今回ご紹介した株式会社豆紀さん製造の「CO・OP北海道の小粒納豆」を使った、美味しい納豆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国産きざみ青ねぎ

麺類に、みそ汁に、お好み焼きに…サッと出して
パバツと入れるだけ。年中大活躍です。手間なくゴミも出ず、便利でカンタンこの上なし。我が家の冷凍庫には欠かせません。

共 店 次回案内予定: “6月4回”

商品特長 九州産の青ねぎを小口切りにしてバラ凍結しました。
チャックシール付袋ですので必要な量だけ取り出して
お使いいただけます。

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
レットでコチラの二次元コードを読み取り、アク
セスください。)でも見るができます。
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 北海道の小粒納豆(45g×3)

次回案内予定/毎週企画 **共同購入・店舗**

