

あをがき

10

Vol.501

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
奈良ひのひかり



今月のお知らせ

特集

ならコープ エシカル月間(10月・11月)

組合員のつどい2017各地で開催します!!

今月の掲示板

インフォメーション



地元のお米を食卓に 奈良ひのひかり



収穫期を迎える奈良県産ヒノヒカリ

修会」を、県の支援を受けて県内各地で実施していることも大きい。兼業農家の人も参加できるよう週末に開催し、おいしい米づくりに向けた生産技術や最新の病害虫対策など生産管理を学ぶ機会を設けている。

米づくりは土づくり

おいしい米づくりの基本となるのは、土づくりだ。有機肥料や稲わらを混ぜながら耕すなど土づくりが重要となる。奈良市の薬師寺近くでヒノヒカリを栽培しているJAならけん組合員藤井昭さんは「私の田んぼでは、冬の間に牛糞も入れるんです。土づくりに手間を掛けた分、やっぱり味も違いますよ」と笑顔を見せる。

また、苗づくりも大切な作業。藤井さんに限らず、生産者はJAならけんで選別された良質な籾種（もみだね）だけを使っており、県全体として品質の安定を図っている。

肥料や農薬の種類などにも基準があり、稲の状況や時期を見極めながら与えられる。例えば、穂が出る直前に与える穂肥（ほごえ）は、しっかり実が付き、うま味が増すようにするためだ。また、病害虫の発生を

防ぐための農薬は、必要最小限に抑えるなど管理を徹底。おいしさとともに、安心・安全な米づくりをめざしている。

おいしい米を消費者に

10月に入り、収穫の時を迎える。「自分で食べてみて『うまい』と思えたら最高。『やった！』という感じ」と話す藤井さん。それは、消費者においしい米を届けたいという一念が結実した瞬間でもある。奈良県産のヒノヒカリが、全国的にも高く評価されるようになったのは、こうした生産者たちの熱意、そして質・量ともに安定した生産を支えるJAならけんや県などの各行政機関の取り組みの成果といえる。

厳密なチェック体制

生産者は、生産過程で使われた農薬や肥料、病害虫駆除の時期などを「水稻栽培日誌」に記録することになっている。JAならけんは、この日誌をチェックしながら残留農薬検査などをおこない、合格した米だけを買取っている。

JAならけん販売部米穀課の森



奈良ひのひかり(無洗米)

奈良ひのひかり(普通精米)

ならコープ産直
無洗米奈良県産ひのひかり
(特別栽培米)

おいしさの秘密

収穫の秋。奈良県各地の田んぼもすっかり黄金色に染まり、今年もおいしい新米が楽しめそうだ。

色つやが良く、コシヒカリのような粘りとやわらかさを兼ね備えた「奈良ひのひかり」。甘味があり、冷めてもおいしいので、おにぎりやお弁当にもぴったり。近年では、日本穀物検定協会が実施する「米の食味ランキング」で、最高評価にあたる「特A」ランクを平成22、27年まで6年連続で獲得し、28年は「A」ランクと

本英樹主査は「ヒノヒカリは県内で収穫されるお米の7割を占め、まさに奈良を代表するお米です。しかし、毎年約100ヘクタールの水田が減っていくなど米づくりを取り巻く環境は厳しいです。これからも良質な米を安定的に提供できるように、営農指導に力を入れ、生産者をバックアップしていきたい」と話す。



(精米工場)
奈良県葛城市
全農パールライス株式会社
西日本事業本部 奈良支店
奈良県葛城市新村64番地1

安定した良食味を維持している。そのおいしさの要因として、四方を山に囲まれた大和平野の気象条件が挙げられる。稲は、穂が出る夏場に高温障害が出やすいが、大和平野は盆地特有の昼夜の温度差が大きい。そのため影響を受けにくい。また、大和平野のほとんどの栽培地で吉野川分水の水が利用されるなど豊かな清流の恩恵も受けている。

さらに、気象や水利条件以外にも、JAならけんが「お米づくり研



穂の生育状況を確認



穂にしっかり実が付くよう肥料を与える藤井昭さん(奈良市内)

お米が精米されるまで



③高性能カメラを備えた選別機で異物を除去



②石抜き機を通した後、精米機で精米



①収穫された奈良県産ヒノヒカリをタンクへ移す

今回の商品紹介

「奈良ひのひかり」
(無洗米5kg)(普通精米5kg)

次回案内予定／10月4回 **共同購入・店舗**



奈良ひのひかり(無洗米)

奈良ひのひかり(普通精米)



④袋詰めされ、出荷



⑤食味検査などをおこなう品質管理室

全農パールライス(株)
西日本事業本部奈良支店の
大石薫さん



コンバインでの収穫

徹底した品質管理

精米は、全農パールライス株式会社西日本事業本部奈良支店の精米工場でおこなわれる。温湿度管理が行き届いた倉庫内で保管された後、石抜き機を通し、精米機にかけられる。その後、高性能カメラなどを備えた最新の選別機を使い、変色したり形がつぶれた米、小石、ガラス片、初穀(もみ)などの異物を除去。袋詰め前に再び異物除去機にかけられ、袋詰め後も金属検知機を通してから出荷される。

無洗米は、さらに特殊な技術を用いて商品化される。通常の精米では、まだ米の表面に粘性のあるぬかが付着しているため、炊く前に水で研ぐ必要があるが、同社の無洗米加工は、この粘性を生かし、ぬかをぬかを取り除く仕組み。添加物を使ったり、米自体を削ったりしないので、体にやさしく、うま味も残した無洗米となっている。

工場内のすべての工程は、その内容を常に記録することが徹底されている。また、品質管理室では食味検査などを行う。同社の大石薫さんは、「奈良ひのひかりを食べていた



商品プレゼント

全農パールライス(株)西日本事業本部奈良支店さんからのご協賛で、「奈良ひのひかり」(無洗米5kg)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10月号プレゼント係」までお送りください。(10月31日〆切)※宛先住所記入は不要です

8月号プレゼント「NAG美しさを引き出すヨーグルト」と「ラッテ・エ・パンナ」の各6個入りセットの当選者は

宮崎 理恵さん(生駒市)・吉岡 雅子さん(生駒市)・赤尾 晴美さん(奈良市)・川崎 佐和子さん(奈良市)・加護 公子さん(橿原市)・中島 和美さん(橿原市)・巽 純子さん(橿原市)・六津井 栄子さん(奈良市)・亀井 奈穂子さん(奈良市)・奥野 奈都美さん(奈良市)でした。おめでとうございます。(応募総数82通)

お米の豆知識

おいしく食べる目安

おいしく食べきる目安は普通精米・無洗米・もち米、開封・未開封に関わらず、精米日から春は1ヵ月、夏場は2〜3週間、秋は1ヵ月、冬場は2ヵ月程度です。過ぎた場合でも、色や香りに異常がない場合は食べられないということはありませんが、ご購入後はなるべく早めに食べてください。

密閉容器で涼しい場所に

お米は二オイがつきやすいので密閉容器に入れて、冷蔵庫の野菜室など涼しい場所で保管するのがおすすめです。また、お米の袋には通気のために穴が開いていますので、未開封であっても袋のままの保管は避けてください。

(出典:全農パールライス株式会社ホームページ)

吉野の森と水を守るための募金

奈良ひのひかり1キロの利用につき1円が奈良県の大切な水源となる吉野の森と水を守る活動へ募金されます。募金により2010年から開始した植樹は940本となりました。



くことは、地元奈良の農業を守ることに繋がります。組合員の皆様をはじめたくさんの方に食べて頂けるよう、社員一丸となって安心・安全な商品をお届けしたい」と話す。



もっと知りたい!ならコープ「おたすけ便」



「おたすけ便」利用者の声

- ♥急に実家に帰ることになったため注文しなかったところ、「おたすけ便があるから配達曜日を変更することが可能ですよ!」と教えていただき利用しました。牛乳やたまごは生協のでない困るので、突然の用事の際には活用しています。
- ♥注文書の提出を忘れようとして困っていたところ、担当の方から連絡があり「おたすけ便」を知りました。この仕組みのおかげで毎週漏らさず注文しています。
- ♥欲しい商品があったのですが、注文期日に間に合わず、ダメもとでコールセンターに相談しました。「おたすけ便」を使い、お届け曜日を変えて欲しかった商品を届けてもらえて大変すかりました。
- ♥急きょ日帰り入院することとなり、せっかく書いた注文商品を諦めていたところ、「おたすけ便」を教えてもらい他の曜日でお届けしてもらいました。買いたい物にもなかなか出られないので、本当にたすかりました。

組合員の困りごとを解決!! 【おたすけ便】サービス内容

「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はできないのかしら?」

祝日や長期休暇、急な用事など、商品は欲しいけど配達日当日商品を受け取れないためにお休みされる方への強い味方。それが「おたすけ便」です。

「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。ご利用については、**お気軽に配達担当またはコールセンターまでお問い合わせください。**(受取ハウスご登録の方もご利用できます)

0120-577-039 月～金 8:30～21:00
土 8:30～18:00
県外およびIP電話からは **0743-68-3100**

This month's question

今月の質問



CO・OPプチささみフライ(チーズ入り)から糸の様な物が中から出て来た。

顕微鏡で異物を見たところ、原料ササミの筋膜が糸状になって乾燥したものと考えられました。フライの衣を剥がすとササミ表面の筋膜が剥離して糸状に伸びている部分が複数観察されました。調味混合工程で膜がササミから剥離したものを衣付け工程までの間に見逃してしまい、目視検品および包装工程においても気付かず包装してしまったものと考えられます。各工程での目視検品を入念に実施するように再指導し、カット工程については、剥離しているササミの膜を除去するように再指導いたしました。



たけのこ水煮(たて切り)に白い粉がついている。

お申し出品のたけのこの周りに見られる白い粉は、たけのこに含まれる「チロシン」と言われるアミノ酸の一種と思われます。チロシンが茹でた熱で溶けだし、冷えて結晶化し、今回は量が多く目立ったものと考えられます。たけのこの成分から出たもので、食べても問題ありませんが、気になる場合は水洗いしてからご使用ください。



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。

8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	1社の取引先	フジッコ(株)(日配)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	4社の取引先	伊賀屋食品工業(株)(日配)、(株)大つる(日配)、フジッコ(株)(日配)、(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	4社の見学	7コープネット286人、コープ・ラボたべる*たいせつミュージアム、生活協同組合コープこうべ六甲アイランド食品工場、石井食品(株)、大醬(株)の見学を実施しました。

迎春商品は、早めのご予約がお買い得! 10/7(土)から店舗予約受付開始!

共同購入/こまどり便等「先行予約号」は

10/23(月)～11/3(金)まで

店舗「早期ご予約締切り日」は、おせち11/5(日)・クリスマスケーキ12/3(日)まで

ならコープのおせちやオードブルは、共同購入・こまどり便等では豊富な品揃えで、組合員のニーズや家族構成にお応えします。店舗は、おせち・オードブル23品・新春ごちそう34品をご用意。中でも、京料理道楽飯田知史監修「福肆段重」(数量に限りあり)が例年人気です。ならコープオリジナル「奈良女子大共同監修地産地消おせち(和洋)」は組合員アンケートなども参考にリニューアルし、磨きをかけました。ハレの日を飾る迎春商品は、ぜひならコープでご購入を。そしてご予約はお早めに。



写真/福肆段重

平和の大切さを学ぶ「ヒロシマの旅」に22人が参加

ならコープでは、戦争のない平和な社会は“くらしの安心”の基本と考え、創立以来「平和な社会づくり」のための活動を組合員とともに取り組んでいます。また世界唯一の被爆国として核兵器の廃絶を被爆者とともに求めつづけています。

今年も8月5日(土)～6日(日)、戦争・被爆体験や証言の継承、平和の大切さを学ぶ「ヒロシマの旅」に組合員・役職員22人が参加しました。現地では、被爆者救援募金の贈呈先である広島原爆養護ホーム「舟入むつみ園」で、被爆者の方々から被爆体験を聞かせていただき、平和記念式典や原爆資料館の見学などにも参加し、被爆の実相を学びました。改めて平和であることの大切さと、これから自分たちにできることを考える機会となりました。



お宅の冷蔵庫の消費電力量は? オールド冷蔵庫コンテストグランプリ決定!

“各家庭の冷蔵庫の消費電力量を把握し、省エネ家電と比較して省エネについて考えよう!”を目的にならコープ環境月間(6月)に「オールド冷蔵庫コンテスト」を開催し、166件のご応募をいただきました。応募者の中から製造年が一番古かったのは、奈良市の松木さん所有の1972年製の冷蔵庫(49ℓ)でした。松木さんが23歳の時、祖母にプレゼントし、後に引き取ったものです。転勤で大阪と東京を8回も行ったたり来たりする中、一度も故障することなく大切に使用しておられました。

応募者ハガキには“冷蔵庫は生活の必需品であるだけでなく家族のくらしを支えるパートナー”であることがわかるコメントが多数ありました。地球温暖化の問題は切実です。物を大切に使うことに加えて、エネルギーを大切に使うために、私たちができることは何かを考えていきましょう。



今月の掲示板

おたすけ
Voice!!

子どもが来春から新生活をします。新生活は親元を離れる予定ですが、経済的な理由もありシェアハウス(共同生活)なども検討しているようです。トラブルなどの話も聞いたりますので、親として、どうすれば良いか何をアドバイスすればいいか悩んでいます。

入居者の話を聞いてみる

大和郡山市 I・K

シェアハウスは全く知らない人の場合と、友人、知人でのシェアとではトラブルの度合いも違ってきますが、私の経験でのトラブルは「冷蔵庫の中のものを他人が勝手に食べた・生活の時間が皆バラバラなので夜中に帰宅する人の音が気になる・掃除やゴミ出し等のルールを守らない人がいた」ということでした。入居しようと思うシェアハウスに先に住んでいる人がいたら、まず話を聞いてみるのが一番かもしれませんね。

自立する良い機会

奈良市 M・C

新生活、そのうえ他人との共同生活、親として不安です。ルールはあるでしょうが困難な場面にも直面されると思います。そんな時は結果と責任を考えて判断を助言されてはいかがでしょうか。お子さまの自立心向上のよい機会と捉え、温かく見守ってあげてはと思います。

見守ってあげる

天理市 S・N

私の息子も今は東京で一人暮らしをしています。初めての1年は、友達とシェアをしていたのですが、生活環境も違



まだまだ「ひよっ子」

生駒市 Y・K

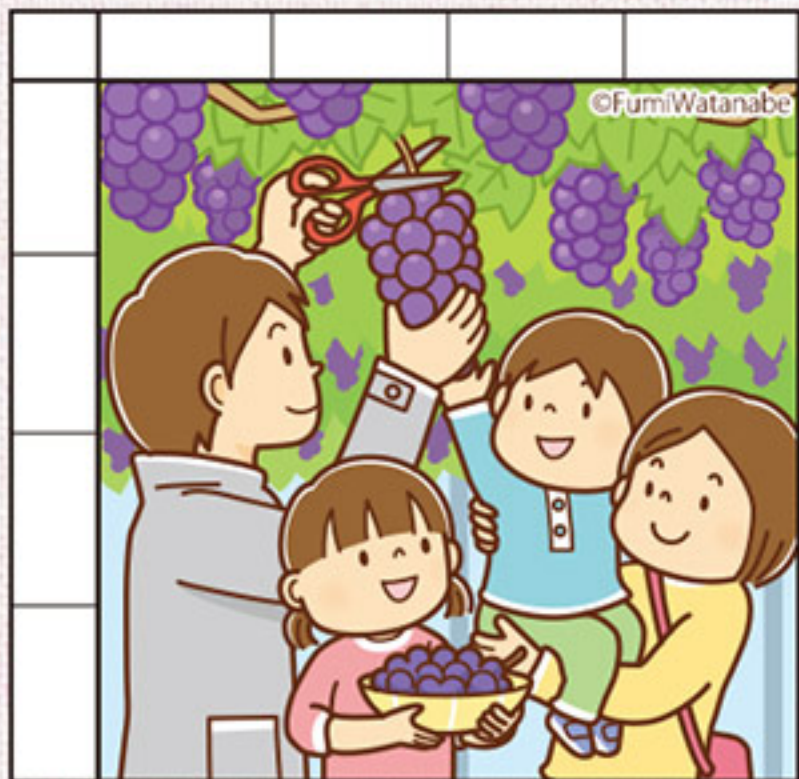
漢字検定1級を受験し、結果が届きました。合格はできませんでしたが、なんと1級受験者の半数近くが61歳以上で、合格率もその年代が一番高いそう。私などはまだまだ「ひよっ子」だと思ひ知らされました。生涯学習として「漢字」をひき続きがんばりたいと思います！

ダラダラとおさらば

生駒市 K・Y

三男が1歳になったのを機に、夜は子どもたちとともに就寝し、超早起きして自分の好きなことをする時間を作るようにして8ヶ月経ちました。1日の始めに自分のための時間を持てたおかげか、その後の家事は時間に区切りをつけてスムーズ

まちがいさがしクイズ ルック
LOOK! 今月の難易度 Bランク
抽選で20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。



	1	2	3	4
A				
B				
C				
D				

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!

8月号のクイズの答えは「A-3・B-4・C-1・D-3」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、314通でした。

当選者

小林 鈴子さん(田原本町) 島本 千里さん(大和郡山市)
窪田 篤子さん(奈良市) 満瀬 むつみさん(奈良市)
吉田 慶子さん(平群町) 高木 智栄子さん(橿原市)
横山 眞理子さん(大和高田市) 新子 聖子さん(御所市)
松田 佳津与さん(東吉野村) 山崎 ゆみ子さん(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」
※宛先住所記入は不要です
10月31日の消印まで有効です。



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。

皆さまのお便りを募集しています

来年の年賀状からすべての方々への年賀状の差し出しをやめようと思っています。少しさびしいですが、年に1回のハガキより実際に会いに会いたいと考えております。みなさんはどうされていますか?

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。

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!! 締切日:10月31日
※字数は200~300字程度をお願いします。

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

ズにできるようになり、朝の時間が長く使えるようになりました。ダラダラとおさらばできたのがとても良かったです。

奈良は良い所

御所市 A・C

ひ孫が4月より小学1年生(女の子)。鉛筆で書いた葉書を頂きました。心が温まる思いでした。孫のママ友ファミリー(5家族)が私宅でバーベキューをして、花火をして喜んで帰られました。日頃街(大阪)で過ごされている方にとって、田舎の新鮮な空気と緑を目にし、喜んで帰って行きました。楽しい「日」を大勢で過ごせて感謝です。またお盆に会えるのを楽しみにしています。奈良県は良い所です。

卒母に思う

天理市 H・Y

最近思うことは、新聞の「卒母」という言葉です。わが家の娘はまだ結婚していませんが、友人や近所のおばあちゃんになった人々はみんなてこまにみたいです。動物や鳥たちは、子ども

「おしゃれ」だけでない

奈良市 T・Y

お子さんの新生活について。本人が希望すればいいのですが、「ちよつと、おしゃれ」というだけのシェアハウスはトラブルやら、精神面にしんどいらしいですよ。

こまめに連絡を

橿原市 S・E

トラブルなどの話シェアハウスは、よく耳にしますが、若い友達にとって入居する前からトラブルを考えていては何も出来ないと思います。友達も出来るだろうし、シェアハウスに賛成してあげるべきだと思います。トラブルは発生してから対処しても良いのでは? アドバイスというより、こまめに連絡してあげる方が良いかと思っています。

学ぶことも多いのでは

安堵町 K・M

最近はおしゃれという中にもまれて育つことがないので、本人からシェアハウスを希望しているなら大歓迎ではないでしょうか。いろいろなトラブルから学ぶことも多く、長い人生のスタートとして、石橋を叩いて渡すことも大事ですが、知恵を出し合いながら、みなと成長していく姿も素晴らしいと思います。

も巣立つとそれまでなのに、つまり親業は終わりののに、人間はいつまでも子ども、孫育てはいつまでも老後(自分達)を考へるべきでは? そう思っている私も娘が結婚し孫ができたなら、安心して娘が子育てできる世の中になって欲しい。私はマイライフを楽しみたいです。

気になる記事がいっぱい

橿原市 M・S

8月号は気になる記事がいつもより多くありました。おたすけVoiceでは、二人の息子達に2歳、3歳の孫ができ、とても身近なアドバイスでした。牛乳はその息子たちが生まれた時からお世話になり大きく育てていただいたもの。ヒバクシャ国際署名は、最近何かしら不安に感じる国際情勢を思い、すみずみまで読ませてもらいました。

子どもの頃を思い出す

王寺町 M・M

コープで案内のあった「淀川花火大会」へ行ってきました。開始から終わるま

でじっくり観賞できたのは初めてのよう気がします。とても素晴らしい、歓声を上げ、子どもの頃を思い出した。来年もできたら参加したいです。

孫に送るまちがいさがし

橿原市 U・Y

まちがいさがし「LOOK!」を切り取って、神奈川県に住んでいる孫(4年生・3年生)に送っています。2人共楽しみにしていて、いっしょけんめい見つけているそうです。

久しぶりの草抜き

生駒市 A・F

夏休みが始まり、近所の小学校も少し静かな時を過ごしています。子どもたちの声がしないけど、セミの鳴き声は子どもたちの声に負けぬくらいです。今朝は涼しかったので、久しぶりに草抜きをしました。暑すぎてほうつておいたので見事に成長しています。無理せず少しずつ草仕事をしていきます。まだまだ夏は続きますね。

① 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 10月28日(土) 10時～13時
場 所 コープおしくま集会所
定 員 6人(先着順)お一人30分以内
申 込 10月2日(月)～10月27日(金)12時まで人事総務部 ☎0742-34-8731(受付は月～土・9時～18時)

② 第37回ならコープときめきウォーク

水の路～琵琶湖疏水、水と歴史のみちめぐり(前半)小雨決行

要申込 先着順

琵琶湖の水を京都市へ引くために明治時代に造られた水路「琵琶湖疏水」を2回に分けてめぐります。今回(前半)は京都から山科へ、紅葉の毘沙門堂へも立ち寄ります。次回(後半)山科から琵琶湖へは、2018年春のときめきウォークで実施する予定です。一人でもグループでも参加できます。

日 程 11月10日(金)
コース 京阪電車三条駅～蹴上インクライン～琵琶湖疏水～毘沙門堂～JR山科駅(距離 約9km)
集 合 京阪電車三条駅 中央改札口 10時10分
榎原神宮前発京都市行急行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9:42→三条着10:01

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

③ 11月の子ども料理教室

「チャプチェ」「だいこんもち」をつくろう!!

要申込 抽選

日 程 11月 4日(土) コープみみなし 12人
11月11日(土) コープなんごう 8人
11月25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 10月17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。



④ 川上村 第3回「ふれあいまつり」参加者募集!!

無料

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」に協賛している地元企業と合同で秋のふれあい祭を開催します。秋の川上村を満喫しましょう。

日 時 11月11日(土)10時～15時(事前申込不要)
場 所 川上村旧白屋地区(川上村役場より車で約3分)
内 容 ちびっこ龍幻・餅つき大会・紙飛行機飛ばし・ビンゴ・物販・飲食等
問合せ CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

⑤ 住まいの相談会

要申込 無料

住まいで『困っていること』はございませんか？ベツと楽しく暮らしたい…ここだけリフォーム…等。より豊かに快適に、プチリフォームしませんか？一緒に考えていきましょう。じっくりと相談できる「住まいの相談会」はこちら。

日 時 10月21日(土)コープみみなし・たかだ・学園前(いずれも13時～16時、組合員集会所等にて)
※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

⑥ 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 程 10月16日(月)ならコープ本部 10時30分～12時
10月16日(月)コープ学園前 10時30分～12時
10月18日(水)コープいまご 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 コープたすけあいの会主催

「意外と知らない車イスの選び方・使い方」

要申込 無料

「コープたすけあいの会」メンバーと一緒に車イスでの介助方法を学びませんか？車イスを初めて触る方、選び方に悩んでいる方もどうぞ。いざという時にスムーズに支援をできるよう、日頃から備えておきたいですね。

日 時 10月24日(火)10時～12時
場 所 協同福祉会 あすなほ苑(大ホール)大和郡山市宮堂町160-7
講 師 あすなほホーム柳本 施設長 松井正臣氏
参加費 無料
申 込 CSR組織広報部 コープたすけあいの会事務局 ☎0742-35-1183(月～金・9時～17時)

⑧ ならコープLPAの会 川柳募集

要申込 無料

優秀作品には賞品もご用意しています。詳しくは店舗ポスター、ホームページをご覧ください。

テーマ ～貯める・備える～
応募資格 組合員とその家族(未発表作品に限り)※一人一作品のみ
応募方法 ①店舗の共済プラザ(コープ朱雀・コープおしくま・コープ学園前・ディアーズコープいこま・ディアーズコープたつたがわ・コープみみなし)に用意する応募用紙にご記入の上、応募箱に入れてください。
②ならコープLPAの会のホームページからご応募できます。

応募期間 10月1日(日)～1月12日(金)
結果発表 2018年2月15日(木)
申込・問合せ CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月～金・9～18時)

⑨ 吉野町植樹参加者募集!!

要申込 無料 先着順

ならコープはJAならけんとともに、「吉野の森と水を守るための募金」に取り組み、ならコープが取り扱う奈良県産米「ひのひかり」利用1kgにつき1円を植林活動費に充てています。家族みんなで植樹に参加し、楽しい思い出を作りませんか。

日 時 10月28日(土)10時15分～12時30分(小雨決行)
場 所 ならコープ吉野事業所(受付10時～)吉野町大字西谷1121-4
定 員 25人(先着順)
内 容 ヤマザクラ、カエデの植樹・ふるまい
持ち物 飲み物・タオル・軍手・作業できる服装
申 込 CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

⑩ 福祉出前学習会のご案内

要申込 無料

福祉制度は毎年のように変化しています。2018年4月からの介護報酬見直しについて最新情報をお話します。知識は力になり安心につながります。

○桜井市まほろばセンター
第7研修室(JR桜井駅前 エルト桜井2階)
日 時 10月25日(水) 10時～12時
講 師 桜井市 福祉保健部 高齢福祉課職員、協同福祉会 村城正理事長、あすなほホーム桜井 植田恵美施設長
定 員 40人 後 援 ならコープ南エリア会
○レンタル会議室
やまと会議室(近鉄奈良駅前 商工会議所東隣り)
日 時 11月9日(木) 10時～12時
講 師 協同福祉会 村城正理事長、あすなほホーム今小路 茶谷公嘉施設長
定 員 40人 後 援 ならコープ北エリア会

○あすなほホーム柳本(JR柳本駅 西側 天理市柳本町1310-1)
日 時 11月13日(月) 10時～12時
講 師 天理市 地域包括推進室 松田衛室長 協同福祉会 村城正理事長、あすなほホーム柳本 松井正臣施設長
定 員 30人 共 催 ならコープ中エリア会
共 催 あすなほ友の会・協同福祉会
申 込 あすなほ苑・あすなほ友の会事務局 ☎0743-57-1165(月～金9時～18時)
※駐車場に限りがあります。公共交通機関が乗り合わせてお願いします。

⑪ (一財)再エネ協同基金 講座申込・助成事業説明会受付中

要申込 先着順

①【地域発 再生可能エネルギー産地見学Ⅱ】～うた夢創の里市民共同発電所見学とランチ～

奈良県東南部で初めて設置された うた夢創の里市民共同発電所の取り組みについて視察します。昼食にはうた夢創の里ランチをいただき、食事後、希望者は大野寺付近散策をします。

日 時 11月10日(金) 11時～14時
集 合 近鉄生室口大野駅改札11時
定 員 25人 参加費 無料(別途昼食代850円)
講 師 特定非営利活動法人サークルおてんとさん 特定非営利活動法人うた夢創の里

先着順 受付開始 10月9日(月)～ 締 切 10月27日(金)

②【eco市民カレッジ】～エコッキング&ティーパーティ～ 地元の旬な食材を使ったエコッキングで栄養たっぷり大満足のメニューを作ります。調理のあとは、食事&ティーパーティで楽しみましょう。

日 時 11月14日(火)10時～13時 場 所 大阪ガスティル(奈良(奈良市学園前))
定 員 定員24人 参加費 2,500円 持 物 エプロン、筆記用具
先着順 受付開始 10月9日(月)～ 締 切 11月10日(金)

③助成事業説明会

(一財)再エネ協同基金では、再エネや省エネを普及するための助成事業を行っています。太陽熱温水器、太陽光発電設備、蓄電池、断熱窓などの再エネ設備や省エネ機器の導入を検討されている方は再エネ協同基金の助成事業の詳細についての説明会を開催しますのでぜひご参加ください。

日 時 10月17日(火)10時～11時
場 所 ならコープ本部(奈良市恋の窪一丁目2番2号)
定 員 定員30人 先着順 受付開始 10月9日(月)～

①②③の申込 申込フォーム、メール、電話にて受付します。
申込フォームはこちら▶
メール saiene@kyodokikin.com
☎0742-33-9528(月～金・9時～18時)
(一財)再エネ協同基金の賛助会員(再エネふれんず)は講座費用を半額補助(上限1,000円)



⑫【ア・マ・テ・ラ・ス講座】

要申込 先着順

【視察】ソーラーシェアリング(営農型太陽光発電)ソーラーシェアリングの実際。導入までの実務詳細について紹介します。

日 時 10月24日(火)14時～16時
集合場所・会場 山本建設株式会社 営農型太陽光発電所(宇陀市大宇陀黒木45 Pあり、奈良交通バス「大宇陀高校」下車徒歩10分)
※バス利用の場合、奈良交通「榛原駅」3番乗り場に13時集合。

定 員 定員30人 参加費 1,000円(資料代込み)
持 物 筆記用具 先着順 受付開始 10月9日(月)～
締 切 10月20日(金)
申 込 ア・マ・テ・ラ・スの申込フォーム、メール、電話にて直接お申込をお願いします。

申込フォームはこちら▶
http://amaterras.grupo.jp/free1286466
☎090-8233-9172
メール amaterras.j@gmail.com



組合員のつどい2017 各地で開催します!!

組合員・職員と楽しく交流しませんか?

おひとりさま・ご夫婦・
お友達同士でも大歓迎!

「組合員のつどい」をご存知ですか?
毎年10月から12月(生協強化月間)の期間に組合員だれもが
参加できる交流と学びの場として開催しています。

今年の組合員のつどいでは、
「平和とよりよい生活(くらし)
のために」をテーマに、
これからの子どもたちの未来
に向けて私たちができること
について考え、行動する機会と
したいんだ。
ぜひ、参加してね。

ならコープマスコット
「ならっぴ」

2016年度 各地でおこなわれた組合員のつどい



西奈良支所感謝のつどい



ならコープ水産バイヤーによる魚のさばき方教室(コープネット平群)



移動店舗車での組合員のつどい(吉野町窪内)



「迎春おせち大試食会とアズマ工業(株)お掃除学習会」
(コープネット生駒北)



コープいまご秋祭り



車坂集会所(南エリア)

組合員のつどい2017 平和とよりよい生活(くらし)のために

みんなで平和への想いと願いをつなげ、
行動していきましょう!



ならコープ



「組合員のつどい」って、
なあに?



どこでしているの?



ひとりで参加しても
いいのかな?
どんな内容かな?



じゃあ またチラシをみて参加してみるね!

「組合員のつどい」は、組合員どうし・組合員と職員が交流し
たり、学習したり、おすすめ商品を試食したりするんだ。県内
各地で開催しているので、行きたい会場に来てもらいたい
んだよー。

各支所から配布される「組合員のつどいチラシ」、または店舗
で掲示される「組合員のつどい案内」をみて、日時や場所、内
容から好きな会場に参加すればいいんだ。

下の写真にあるように、コープネット企画とのコラボや取引先によ
る学習会など、さまざまなつどいがあるので、ひとりでも、お友だ
ちとでも、楽しんで参加してもらえよう工夫しているよ。今年は、
組合員のつどいでは未来に向けて平和で持続可能な社会の実現
について考え行動する機会にしたいんだ。

多くの方に来てもらえることを楽しみにしているね。

★汚れの種類別の洗剤の使い方、
アズマ工業(株)さんの実演で、
さらによくわかりました。
★迎春用のお料理試食させてい
ただきありがとうございます。
思ったよりたくさんで、おなか
いっぱいになりました。

★大人も子どもも楽しめる企
画で初めてこんな企画に参加
しましたが、よかったです。
★ならコープのいろんな活動や
商品が知れてよかった。

★テーブルでみなさんの意見を聞
いたり、商品の使い方なども交
流することができ、楽しく参加
できました。
★健康チェックも同時に開催いた
だき、自身の健康も考える機会
となりました。



ライス豚まん(8~9個分程度)

あん材料

奈良ひのひかりのご飯250g(お茶碗山盛り一杯程度※冷ご飯でも可)、豚肉切り落とし110g、シメジ80g、タマネギ中1/2個、ピーマン2個、コチジャン少々、ケチャップ50g(大さじ3程度)、サラダ油少々、塩少々、コショウ少々

あんの作り方

- ① シメジは、石付きを取り3等分に切る。ぬるま湯で洗いザルに上げる。豚肉切り落とし、ピーマン、タマネギは粗い目にみじん切りしておく。
- ② フライパンに油を入れ火に掛けて、豚肉切り落とし、タマネギをよく炒め、シメジ、ピーマンの順に炒め、塩とコショウで味を調え、最後にコチジャンを入れる。
- ③ ご飯をボールに入れてケチャップをまぶして混ぜ、②を入れてさらにご飯を切るように混ぜる。
- ④ ③を50g取り、豚まんの皮の中央に乗せて包み、蒸し器で20分程蒸す。※または、ラップにゆとりを持たせて包み、穴を開けてレンジで1分~1分半。
- ⑤ 辛子しょうゆかソースでいただく。

【レシピ監修後記】

おかずと一緒においしいお米の味を楽しめることを考えて作ってみました。冷凍保存も可能で、レンジで温めなおすこともできます。

おこめ料理

今回ご紹介した全農パールライス(株)さんのならコープ商品「奈良ひのひかり」を使った美味しい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

皮の材料※豚まんの皮

薄力粉200g、ドライイースト5g、ベーキングパウダー5g

調味料:砂糖30g、塩少々

別:ぬるま湯110cc、サラダ油小さじ1

皮の作り方

- ① ボールに材料と調味料を全て入れて混ぜる。
- ② 混ぜながら110ccのぬるま湯を①に少しずつついでこね、サラダ油を入れて更にこねる。
- ③ ②を丸めてラップして常温で15分程度置く。
- ④ ③を取り出して打ち粉をし、棒状に伸ばして30gに切り、ボール状にしてから打ち粉をし、麺棒で13cm程度の円盤状にのばす。

My favorite



組合員のおすすめ

CO・OP 十勝豚丼のたれ

豚肉とタマネギを炒めてこのタレをからめるだけで超簡単においしい豚丼の出来上がり。しょうがをすりおろせば豚肉のしょうが焼き!少し甘めの味で我が家ではお弁当にも大活躍です。

【共】店 【共】次回案内予定:「10月4回」

商品特長 豚丼は十勝地方の名物料理。この「本場十勝の豚丼」をご家庭で手軽に召し上がっていただけるよう、北海道のたれメーカー「ソラチ」と共同開発しました。

【共】...共同購入・個配取扱商品 【店】...店舗取扱商品(一部取り扱いのない店舗もございます)



- ★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

「奈良ひのひかり」(無洗米5kg)(普通精米5kg)

次回案内予定/10月4回 【共同購入・店舗】



奈良ひのひかり(無洗米)

奈良ひのひかり(普通精米)