

あをがき

2

Vol.505

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
讃岐ふつくら大きなあげの
きつねうどん

今月のお知らせ

特集

「でんきの地産地消はじまります」ならコープでんき

北エリア特集～活動組合員座談会～

「あなたに にとっての組合員活動って何ですか？」

今月の掲示板

インフォメーション

CO・OP 讃岐ふつくら大きなあげの きつねうどん



ふつくら甘い 大判のあげ

便利で美味しい商品

「CO・OP 讃岐ふつくら大きなあげのきつねうどん」を製造する四国日清食品株式会社は、日清食品グループの中でも、冷凍食品のエキスパートとして、麺類を中心に業務用冷凍食品の開発・生産を行っている。



麺類だけでなく、創業以来生産しているとかつやシウマイなどの冷凍食品を全国のコープをはじめレストランやファーストフード店、学校給食、惣菜・弁当店などへ提供。「こんな便利で美味しい商品があったの

本場のコシを再現

かと思動いただけの冷凍食品を通して、お客様の笑顔づくりに貢献すること。「山田孝和代表取締役社長」を目標に商品の開発・生産に取り組んでいる。

を均一に混ぜ合わせ、生地がなめらかになるまでこねる。続いて、ローラーで圧力をかけながらゆつくりと薄く延ばし、切り出された麺を順次茹でていく。茹で上がった麺がのびないようすぐに冷水で冷却し、コシのある食感を維持するためマイナス30℃で急速冷凍。こうして茹でたてのうどんを一番おいしい状態で閉じ込める。

ふつくら感にこだわ

組合員からは「うどんがシコシコしておいしかった」という声とともに、「あげもおいしく、大好きな一品」「あげが大きくて大満足です」といった声が寄せられるように、商品のもう一つの特長は、どんぶりを覆ってしまうほどの大きな「あげ」。長辺11センチ、短辺8センチ、50gというボリューム感に加え、その厚みが生み出すふつくらとした食感も人気の理由のようだ。

原料の小麦粉は製粉会社からタンクローリーで人手にふれず衛生的にサイロへ搬入される。小麦粉と食塩水

あげの原料となる大豆は、厳選したもののだけを使用。水に浸漬して柔らかくして摩砕し、おからと豆乳に分け、加熱して凝固。ここまでは豆腐を作るのと同じ工程。普通の豆腐よりも固めに凝固させたものを板状

に成型し、一枚ずつ仕切られたフライヤーであげていく。その際、フライヤーに振動を与えると、よりふつくら感が増すという。あげが厚すぎると重みで振動しないため、厚すぎず、そして薄すぎないよう何度も試行錯誤を重ねたという。この絶妙な厚みこそがふつくら感を生み出す秘訣となっている。

試作重ね完成させた味

あげは20枚ずつ袋に入れられた後、砂糖やしょうゆ、かつおだし、みりんなどで作る調味液を充填してレトルト加熱される。こうすることで殺菌処理するとともに、味をしっかり染み込ませる。甘く味付けするのにも苦労した。うどんつゆとの相性を考えながら、砂糖の量やしょうゆの濃さなどを何度も調整。同社製品開発部の真鍋正憲さんは「あげとつゆの味付けのバランスを考えた上で、何度も試作を重ねてようやく完成しました」と振り返る。

付属のうどんつゆは、煮干しのだしがきいたあつさり風味。甘いあげのおいしさを引き立てている。



あげには厳選した大豆を使用



『CO・OP讃岐ふっくら大きなあげのきつねうどん』のあげができるまで



①凝固



②豆乳を加熱



③大豆を摩砕し、おからと豆乳に分ける



④大豆を浸漬



⑤レトルト加熱で味を染み込ませ、殺菌処理してバック詰め



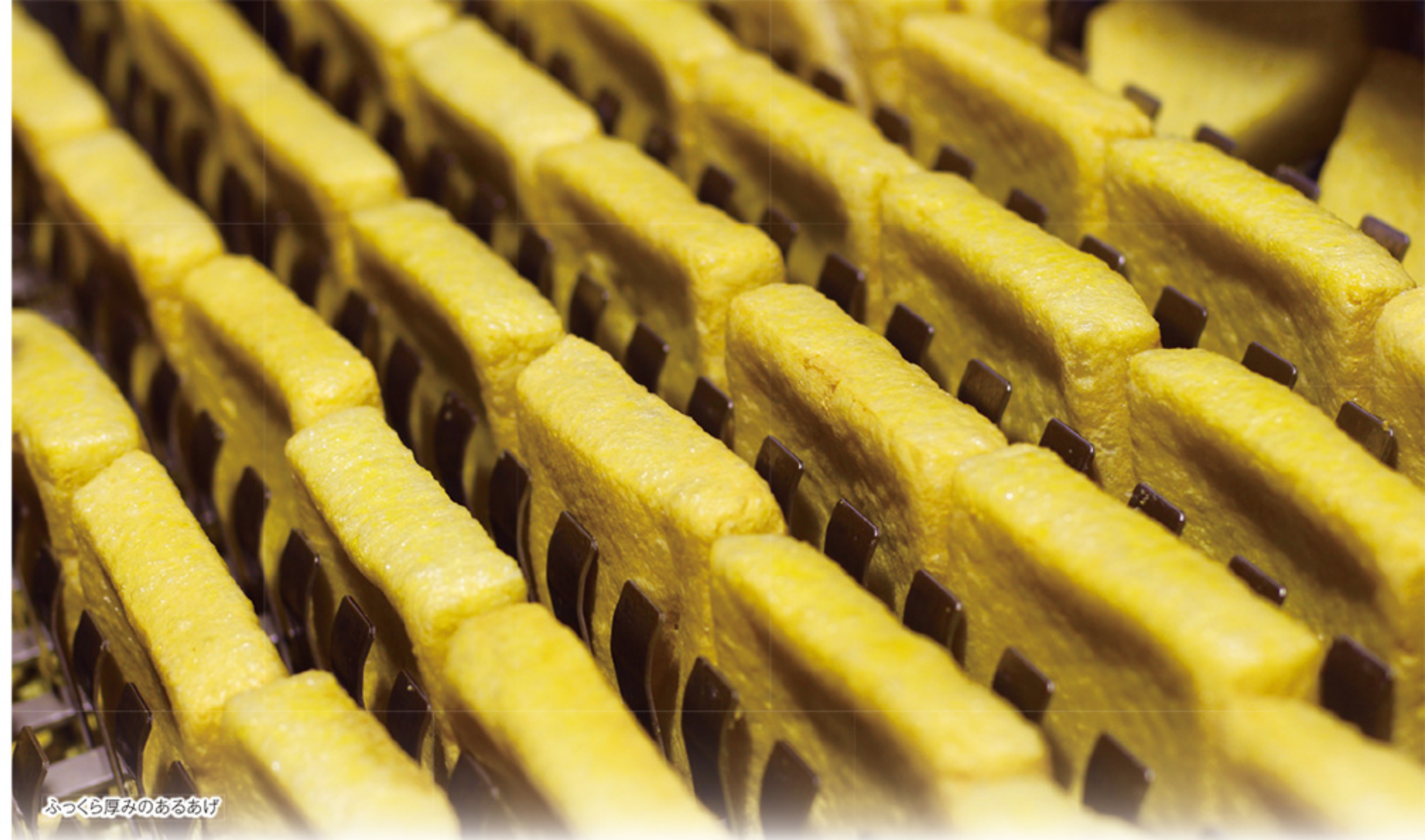
⑥あげを袋詰めして調味液を充填



⑦一枚ずつ仕切られたフライヤーであげる



⑧板状に成型



ふっくら厚みのあるあげ

今回の商品紹介

「CO・OP讃岐ふっくら大きなあげのきつねうどん」

次回案内予定／2月4日

共同購入・店舗



工場長の
雄鳥友寛さん



WEB投票はこちら↓
1554201000033

商品プレゼント

日本生活協同組合連合会からのご協賛で、
「CO・OP讃岐ふっくら大きなあげのきつねうどん」(3袋セット)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 ならこープ「あをがき2月号プレゼント係」まで
お送りください。(2月28日〆切)※宛先住所記入は不要です

12月号プレゼント「岩手あい鴨鍋セット」の当選者は

森本 舞さん(生駒市)・小林 弓子さん(桜井市)・大平 江利子さん(生駒市)・竹内 さおりさん(生駒市)・岡林 玲子さん(橿原市)・篠原 裕美さん(香芝市)
中村 玲子さん(奈良市)・大前 珠己さん(香芝市)・堀尾 都美子さん(三宅町)・松本 治美さん(香芝市)でした。おめでとうございます。(応募総数147通)

組合員の声を生かして

四国日清食品(株)との縁は2006年の初め、ならこープのバイヤーが同社に「組合員と開発するならこープカレーうどんを作ってほしい」と依頼に訪れたのが始まり。同社の社員たちも奈良に幾度となく足を運び、組合員に試作品を食べてもらい、辛さ加減や具材などについて意見を聞きながら商品化に向けて取り組んだという。そしてその年の12月には、ならこープのPB(プライベートブランド)商品として発売。その後日本生協連商品「CO・OP讃岐カレーうどん」

ん」にブランド変更されたが、奈良から生まれた商品が、今では全国でも人気の商品となっている。
「あのカレーうどんは、まさに組合員のみなさんと一緒に作り上げた商品でした」と懐かしそうに話すのは、当時商品化を担当した同社営業本部の三宅ノリ子部長。「この『CO・OP讃岐ふっくら大きなあげのきつねうどん』をはじめとする弊社商品も、組合員のみなさんの『こうして欲しい』を生かしながら、より良い商品にしていきたいと思っています。ぜひ、みなさんの声をお寄せください」。



「あげの厚み・大きさは当社商品の中でも最大級。ぜひともご賞味ください」と話す製品開発部の真鍋正憲さん

「でんきの地産地消はじまります」

東吉野村で発電した電気を
あなたのご家庭にお届けします



ならコープ新人職員研修(2017年8月)

ならコープの環境活動

ならコープは創立当初から環境活動に力を入れています。2012年2月には、原子力発電に頼らない社会の実現 新たな価値の創造をめざし「2020年に向けた新たな環境政策」を策定しました。さらに2014年2月には、「エネルギー政策」をまとめました。

エネルギー政策を具体化するための3原則「つくる・減らす・自立する」を定め、持続可能な地域社会づくりをめざし、各事業所に太陽光発電設備を設置、再生可能エネルギーの拡大に取り組んできました。「2020年までに5メガワット」の発電目標に対し、2017年度末には47メガワットの発電容量を見込み、前倒しで目標達成ができています。

エネルギーの地産地消

2013年、東吉野村では村民有志が「村内の豊かな自然を生かして1914(大正3)年から稼働し1963年(昭和38年)に廃止された水力発電所「つくばね発電所」を復活させ、地域の活性化につなげたい」との想いから東吉野村小水力利用推進協議会を発足させ、ならコープグループの支援を受けながら、2014年に東吉野水力発電株式会社を設立しました。そして2017年7月4日、つくばね発電所は、念願であった発電



東吉野村小水力利用推進協議会
会長の上高垣内 順一さん



東吉野水力発電(株)事務所で
学習会の様子

持続可能な地域社会づくり

そしていよいよ2018年1月から組合員に向けて東吉野村のつ



東吉野水力発電株式会社
代表取締役社長の
森田 康照さん

電所の水が流れた瞬間は感動しました。環境の勉強会などで多くの人に來村いただきたいです。キャンプ場も近くにありますが、夏は虫もたくさんいますよ」と話されています。

を開始しました。

東吉野村小水力利用推進協議会会長の上高垣内 順一さんは「ならコープグループの人的支援だけでなく、社会的信用度や情報収集力の高さが発電所復活につながりました。今後は私たちも自立して、発電所の経営を安定させていく責任があります」東吉野水力発電株式会社代表取締役社長の森田 康照さんは「発

電所の水が流れた瞬間は感動しました。環境の勉強会などで多くの人に來村いただきたいです。キャンプ場も近くにありますが、夏は虫もたくさんいますよ」と話されています。

ならコープでんきの 安心サポート

「突然、家の中の電気が消えた」「ブレーカーがよく落ちる」などのお困りの場合もお問い合わせください。ならコープ提携の電気工事会社がサポートします。

お問い合わせ先は
ならコープコールセンターまで

0120-577-039

すぐに
電気のプロが対応します



ならコープでんきの資料請求は
NO.179990
をOCR注文書にご記入ください。



つくばね発電所付近(上空から撮映)

オトクを実感!!

ネットで簡単
シミュレーション!



ならコープでんき 検索 <http://denki.cwsnara.co.jp/>



くばね発電所で発電した電気の供給がはじまりました。他の産直商品と同じように私たちの「ならコープでんき」の利用が、電気の産地であるつくばね発電所に関わる方々を、応援することに繋がります。ご家庭でも電気を選べる時代です。地域の資源を利用し、地域に利益を還元する「ならコープでんき」の応援をよろしく願います。

ならコープ
でんきの応援
メッセージ
動画



ならコープグループは

「原子力発電に頼らない社会づくり」「再生可能エネルギーの普及」「エネルギーの地産地消」をめざします。

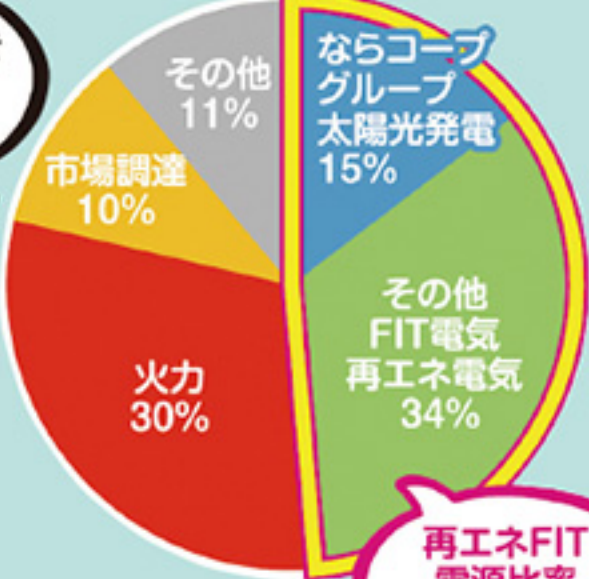
ならコープグループの太陽光発電やつくばね発電所などによるFIT電気(再生可能エネルギー)と新電力から調達する電力によって構成されています。

※FIT電気…再生可能エネルギーの固定価格買取制度(FIT制度)に基づいて作られた電気です。

◎FIT電気(太陽光、水力など)の割合は2017年上期(4/1~9/30)実績で約49%

2018年1月に「つくばね発電所」・2018年3月(予定)に三重県松坂市の「バイオマス発電所」の電気を電源に組み込みFIT比率は50%を超える予定です。

ならコープでんきの
電源構成
(2017.4/1~9/30
供給実績)



再生可能FIT
電源比率
49%

もっと知りたい!ならコープでんき



「ならコープでんき」利用者の声

- 電気料金も大切ですが、次世代のためにできることとして、再生可能エネルギーが主体となるならコープでんきにして良かったです。
- 電力自由化でTVやチラシで他社電気の案内がたくさんありましたが、「ならコープでんき」となると安心感や信頼度が違います。
- 電気を使えば使うほどお得といった料金プランではなく、利用量が少ない家庭から利用量の多い家庭にも料金メリットがあることにも好感が持てます。
- ならコープでんき使用量の問合せをしたところ、どの時間でどれくらい電気を使用しているのかもコールセンターで教えてもらい、これまでより節電できるようになりました。

電力会社は現在・未来を考えて思いやりのある選択を!!

「ならコープでんき」を通じて、地球と、こどもたちの未来を考えませんか?

ならコープグループは、再生可能エネルギーの開発に取り組むとともに、資源循環型の社会づくり、CO₂排出量の削減、原子力発電に頼らない社会への転換をめざしています。

手間なしカンタンお手続き!申込書を提出していただくだけ。

「ならコープでんき」への切り替えは、申込書を提出していただくだけ。現在ご契約中の電力会社への解約手続きや面倒な切り替え工事等はありません。
[お申し込み後半月~1ヶ月半で完了※既にスマートメーター設置済みの場合、約1週間で完了]
※一部お客様で解約手続きや解約金が発生する場合があります。



配達担当者、各店舗サービスコーナーまたは

問い合わせ コールセンター ☎0120-577-039(通話料無料) 月~金曜日8:30~21:00・土曜日8:30~18:00まで

検針票をご用意してお問い合わせください。



「桜ライン311」(岩手県陸前高田市) 植樹会へ参加

「桜ライン311」は、岩手県陸前高田市、約170kmにわたる津波の到達ラインに10mおきに桜の苗木を植樹し、ラインに沿った桜並木をつくることで、後世の人びとに津波の恐れがあるときにはその並木より上に避難するよう伝承していくことを目的に活動しています。



昨年12月2日(土)の植樹会では組合員、ならコープ役職員28人が参加しました。現地では植樹会とあわせ「一般社団法人マルゴト陸前高田」による民泊体験もおこない、被災者の方々と交流を深めました。参加者からは「これからも被災地に関心を寄せ、離れていてもできる応援を継続していきたい」といった声もいただきました。

ならコープは、「被災地とつながる活動」として東日本大震災被災地の応援を継続します。



News of this month

今月のお知らせ

香芝市と「香芝市見守り協力事業者ネットワークに関する協定」を締結しました

1月16日(火)ならコープは香芝市と「香芝市見守り協力事業者ネットワークに関する協定」を締結しました。



香芝市とは、2011年7月に「地域における見守りに関する協定」を締結し、夕食宅配事業利用者への見守り活動をおこなってきました。

この度の協定では、高齢者世帯等が住みなれた地域で安心して暮らし続けるために、見守りに協力する企業や事業者が、日常業務の範囲内で、何か異変を感じたり、気になることを発見したりした時に、緊急連絡先に連絡するとともに、行政をはじめ必要な機関へ連絡することで、何重にもつながる地域での見守り体制の構築をめざしています。



業務の範囲内で、何か異変を感じたり、気になることを発見したりした時に、緊急連絡先に連絡するとともに、行政をはじめ必要な機関へ連絡することで、何重にもつながる地域での見守り体制の構築をめざしています。

4月からコープあったか便利利用手数料(一部)を改定します

コープあったか便は、住みなれた地域で「利用し続けられる仕組みと商品」を掲げ、2009年10月から事業をスタートしました。取り組み開始から8年を迎え、多くの組合員から支持される事業(27.5件/1日当1店舗利用件数)となっています。しかし一方で、ご利用金額が1,000円未満のお買い物で、週に何度もご利用いただく方の増加に伴い、より多くの方へのサービス提供が困難になってきつつあります。

コープあったか便は買い物支援の役割として、より多くの組合員へサービスを提供し続けるために利用手数料を4月から一部改定させていただきます。みなさまのご理解ご協力をお願いします。

2018年4月以降	
利用金額5,000円以上(税込)は	あったか便利利用手数料: 無料
利用金額5,000円未満(税込)は	お買い上げ配達利用手数料: 100円+税 買い物代行利用手数料: 200円+税 お買物サイト利用手数料: 200円+税
いこいこシニア会員 利用金額1,000円以上(税込)は	あったか便利利用手数料: 無料
いこいこシニア会員 利用金額1,000円未満(税込)は	お買い上げ配達利用手数料: 100円+税 買い物代行利用手数料: 200円+税 お買物サイト利用手数料: 200円+税
福祉割引会員	あったか便利利用手数料: 無料(金額関係なく)

コープあったか便は、お買い上げ商品の配達や買い物代行(ご自宅ご注文)をおこなうサービスです。

「ヒバクシャ国際署名」は3月末まで受付!

核兵器廃絶に向けて取り組む「ヒバクシャ国際署名」の署名数が、1月22日(火)現在17,831筆となりました。「組合員のつどい2017」のテーマとして取り組むとともに、店舗や支所主催のイベント等で多くのご協力をいただいています。目標の2万筆に向けて、3月末まで受け付けます。オンライン署名もできます。一人でも多くの「私たちにできること」に協力をお願いします。



署名用紙は、各支所・各店舗に置いてあります

オンライン署名はこちらの二次元コードから



This month's question

今月の質問



「ブロッコリー」ゆでたら変なおいがる



ブロッコリーはアブラナ科の植物です。イソチオシアネートやチオシアネートなどの辛味成分が分解してできるジメチルジスルフィドなどの揮発性の物質があり、濃度が高くなると石油に似た異臭を出すことがあります。このにおいは土壌のカビ臭のようなにおいを感じる場合もあり、加熱するとより感じる場合があります。今回はこのにおいを感じられたものと考えます。食べても健康上の問題はございません。原料個体差の特性として、ご理解をお願いいたします。



「焼そば」に細い麺が混じっている。



現品は、細い麺がかたまって入っている状態でした。現品のような細い麺は、切り出し工程で、生地を切り刃で麺線に切り出す際に、薄く延ばした生地の両サイドで発生することがあります。今回は切り出しの際に発生した細い麺が、蒸し工程の蒸し庫への投入口に引っ掛かり、同様に堆積した細い麺が、蒸し庫へ移り、その後の工程で発見できず製品となり出荷されたと考えます。このたびのご指摘を受け、蒸し庫への投入口は、細い麺が引っ掛かりにくいように調整しました。また、包装後の製品をコンテナに詰める工程では、麺の状態に問題がないかをよく確認することとしました。



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。

12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	横銀の森コーポレーション(お節)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	4社の取引先	横川喜(水産)、山水物産(日配)、横玉清(日配)、横奈良コープ産業(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21人、奈良県養鶏農業協同組合GPセンターの見学を実施しました。

今月の掲示板



気持ち伝える努力を

桜井市 T・Y

イヤイヤ期、うちも何とか乗り越えました。怒るのは逆効果と聞いたので「今はこういう状況だから、ここは困るな」と子どもに伝えて、イヤイヤしても仕方ない時と困る時の違いを伝える努力をしました。最初は聞く耳もなかった娘ですが、回数を重ねると、徐々に納得はしなくても場面を考えてくれるようになりました。人それぞれ合う合わないがあると思いますが、我が家の娘には上手くいったようでした。

親の意志つらぬいて

王寺町 K・H

子どもの「イヤイヤ期」は一過性のマブームにすぎず、時がくれば自然におさまるので、「あつ、そう、イヤなのね」と受け流してください。問題は、お店でゴロゴロの方ですね。こねる事で、お菓子をゲットしたとかの経験があるなら、それは子どもにとっての「成功体験」なので困難です。駄目なものは駄目だという親の意志を貫きましょう。腹を据えて、1時間でも2時間でも根競べしてください。その時叱るよりも「そんな事されて、ママは哀しい」という態度の方が効き目はあります。そして、出掛ける前



良い働きにつなげて

五條市 O・C

コープ店舗の正月三が日休業のお知らせを読んで、良い取り組みだと思いました。それと同時に、どこでもそれが当たり前であってほしいです。働いている人にも自分の時間が必要であり、その時間がしっかりと確保できること、十分な休みがとれることによって、仕事での良い働きにつながると思います。

応援活動に感動

生駒市 F・I

東日本震災から6年、組織として応援活動が続けられることに感動しています。私個人も直後から4回現

まちがいさがしクイズ 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のが肝心です。
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!

12月号のイラストでの正解はこちらの二次元コードから▼

12月号のクイズの答えは「A-2・B-3・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、338通でした。



当選者

藤田 あゆみさん(大和高田市) 山崎 清湖さん(王寺町)
田中 小梅さん(大和郡山市) 大槻 宣子さん(奈良市)
木村 愛さん(田原本町) 陸田 仁美さん(奈良市)
谷口 紀子さん(生駒市) 古川 裕美さん(三郷町)
松田 理佳子さん(安堵町) 藤田 明子さん(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
2月28日の消印まで有効です。

子育ての先輩方へ…。2歳になる息子がいます。今、イヤイヤ期に突入し、大変な事になっています…。何を言ってもイヤで店でもゴロゴロ転がり笑われものです。できればあまり怒らず、のびのび育てたい！そんな気持ちもあるのですが、つい怒ってしまいます…。このイヤイヤ期を上手く乗り越えるため、いろいろアドバイスをいただけたらうれしいです。

とことん付き合ってみる

生駒市 Y・R

4歳の息子のママです。イヤイヤ期、2歳だとホント大変ですよ…。もし時間があるなら、とことんそのイヤイヤに付き合ってみる。ただ話を聞いてもらいたいだけの時もありますよ。あとはモノで釣る。気をそらせばすんなり応じてくれたりもします。4歳でもイヤイヤがあるので大変ですが、お互い子育てがんばりましょうね。私も怒らないようにがんばります。

やまない雨はない

奈良市 M・N

イヤイヤ全盛期、魔の2歳児。24時間勤務のママは毎日ウンザリでしょう。でも感情的に怒ってしまっても逆効果です。歩引いて生暖かく「笑」見守ってはどうでしょう？イラッときたら深呼吸。やまない雨はない！イヤイヤ期も必ず終わりが来るものです。あつという間の子育て、振り返れば宝もののような日々です。いつかそう思える時が来ると思います。とにかく今はお子

一呼吸置いて

吉野町 U・N

時間に関わらず、公共の場だったりすると焦りもあつて一緒にイライラしますよね。でもそんなときこそ「呼吸」置いて、いつもよりニコやかに、そしてギュッと抱きしめてあげてください。時にはチューも。あとは、怒っている時の顔を鏡で見てみて！自分でもおかしいくらい怖い顔していますよ。

子どもどうい

奈良市 M・C

お気持ち、良く理解できます。お互い子育てに悩みは付きものです。あるとき、曾孫(1歳7カ月)を見ていて感心したことがあります。それは、公園でふと出会った赤ちゃん(1歳くらい)に、対しやさしい表情を見せました。それから、「奈良市つどいの広場」のおおむね0歳〜3歳くらいの乳児と保護者対象等でも子どもどうしのふれあいを深めています。年下の子にはやさしく、年上の子には「目おいたしぐさで交わります。社会性の芽生えでしょうか。つどいの広場などへお出かけになつてはどうでしょう。

悔いのないように

天理市 H・Y

両親も共に天国へと…居なくなつて、大地を踏みしめてしっかり生きなければと思うこのごろです。思い出しては涙し、語りかけています。私も残りの人生が何年あるかわからないけど、悔いのないようにしっかりと生きていこう。

カラオケで新曲に挑戦

五條市 F・S

私は公民館活動で「カラオケ」をしています。認知症予防に良いです。上手にはなりませんが、健康のために…30年続けています。91歳になった今も…新曲を…。

生協があるから大丈夫

上牧町 S・M

とある病院の待ち合いでのお話を耳にしました。「住んでいる所がすごく不便な田舎で、高齢になつて大変だけど、生協があるから大丈夫!」。生協、心強いです。

皆さまのお便りを募集しています

忙しく働いていたときは、いつも自由な時間が欲しいと思っていました。今では、子どもも独立し年金生活です。あれだけ時間が欲しいと思ってたにも関わらず、いざ自由になる時間が増えると、日々どう過ごせばいいか悩んでいます。他の年配の方は一日どう過ごしていらっしゃるのか時間の使い方等知りたいです。(75歳)

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!!

※字数は200〜300字程度でお願いします。

締切日:2月28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



4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ませんか?クイズの解答ハガキに書いてもOKです。



① 3月2日(金)「ならコープ活動フェスタ2018」を開催

ならコープでさまざまな活動をしているみなさんが一堂に集まり、「こんな活動があります!」「わたしたちこんなことしています」と、日頃の活動の集大成を発表する場として、フェスタを開催します。一人ではできないことも、みんなで協力することで、達成できたり、新たなものが生まれたりします。ならコープの仲間の取り組みを通じて、日頃みなさんが、興味や関心を持っておられることを詳しく知ったり、新たな仲間と出会う機会として、より多くの方のご参加をお待ちしております。

日 時 3月2日(金) 10時30分～14時
場 所 奈良口イザルホテル 鳳凰の間
内 容 基調講演:「くらし」の中の「協同」
 奈良女子大学助教 青木美紗氏
 コープネット・サークル・ボランティアグループ・エリア委員からの発表・展示・販売・記念品・軽食有り
参加費 無料(事前申込要) **保育** 有
申 込 ならコープCSR組織広報部 ☎0742-34-8735 (月～金・9時～18時)

② 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 2月24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 2月1日(木)～2月23日(金)12時までに人事総務部 ☎0742-34-8731(受付は月～土・9時～18時)

③ 3月の子ども料理教室「肉巻きおにぎり」

「りんご羹 クリームソース添え」をつくらう!!

日 程 3月 3日(土) コープみみなし 12人
 3月10日(土) コープなんごう 8人
 3月24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。
 調理実習中は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・(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、(〒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 2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。



④ 2018年度「環境保全活動助成団体」を募集します!!

ならコープがすすめる買い物袋持参運動では、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。この資金の一部を活用し、県内で活動する環境保全活動団体に総額100万円(上限5万円)を限度に支援します。

対 象 「地域に根ざした環境保全活動」
 「地球温暖化防止を目的に生活様式の見直しをすすめる活動」
期 間 2月1日(木)～3月16日(金)※当日消印有効
資 格 県内で活動する団体・NPO・グループ・サークルなど(個人は除く)
応 募 所定の申請用紙をCSR組織広報部 (☎0742-34-8735)までご請求の上、ご応募ください。申請書類は郵送のみで受け付けます。
宛 先 〒630-8503 奈良市恋の窪一丁目2番2号
 ならコープCSR組織広報部「ならコープ環境保全活動助成」係 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

⑤ ならコープLPAの会セミナー「ムリなく貯める大学資金」～子ども・孫のために今できること～

まだ子どもは小さいし…と先送りしがちな教育資金。「子どもの教育費、公立・私立でいくら必要?」「どうやって貯める?」大学・専門学校等進学時に慌てないために、今からしっかり計画を立て準備しましょう。ケーキとお茶付き。気軽にご参加ください。「市販薬購入のレシートで税金が戻るかも!」ワンポイントセミナー付き。

日 時 2月27日(火) 10時～12時
場 所 コープなんごう集会所(別棟) **講 師** ならコープLPAの会
対 象 小学校低学年くらいまでのお子さん、お孫さんがいらっしゃる方
定 員 15人(先着順) **持ち物** 筆記用具、電卓
保 育 無料(8ヶ月以上)
申 込・問合せ CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

⑥ こころのケア講座《女性のみ》

DVやいじめ、その他さまざまな人間関係で傷ついた人の心の回復のための講座を開催します。講座の中では個人的な体験を話す必要はありません。講座の終わりにはちょっとした小物を作る時間も用意しています。

日程/会場/テーマ ※いずれも13時30分～15時
 ◆2月21日(水)／コープおしくま集会所／「育った環境・子どもへの暴力の影響」
 ◆2月23日(金)／コープみみなし集会所／「コミュニケーション」

定 員 女性のみ10人(先着順)
主 催 男女共同参画研究会いこ～(みんなで考えるDV講座)・ならコープ
協 賛 CO・OP共済 地域ささえあい助成
受講・保育 無料
申込・問合せ 参画ネットなら 松村徳子 ☎090-3659-0064(16時～20時)ショートメールも可
 ※託児を希望される場合は、2日前までにお申し込みください。申し込みの際にはお子様の ①氏名(ふりがな) ②月齢(何歳何か月) ③性別 ④アレルギーの有無と種類をお伝えください。

⑦ 学習会「自分らしく生きる! LGBTとは?ありのままの自分に」

LGBT(性的少数者)の人口に占める割合は13人に1人と言われていますが、自分の性に悩んでも言い出しにくいのが現状です。当事者お2人のお話を聞いてありのままの自分で生きられる社会について考えましょう。

日 時 2月25日(日) 13時30分～15時15分
場 所 奈良県女性センター 3階 講座室①② (近鉄奈良駅から3分、東向商店街)
参加費 無料(申込不要)
主 催 ならコープ男女共同参画研究会「いこ～」
問合せ いこ～ 松田 ☎0744-42-2032(FAXも同じ)

⑧ 「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 2月15日(木)コープ学園前集会所 10時30分～12時
 2月15日(木)コープいまご集会所A 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)

⑨ 音訳(吹き込み)ボランティアさん募集!

視覚障がい者の方の週1回のお買い物を支える活動です。ならコープの商品カタログを読み上げ録音します。「楽しみにしています」「情報を得るのに助かっています」の声を励みに活動。月1、2回程度活動しています。経験者はもちろん、未経験の方でも興味のある方は是非お電話ください。
活動場所 (社福)協同福祉会 あすなら苑3階(大和郡山市)
活動時間 平日10時～14時30分頃
問合せ ならコープ福祉情報センター ☎・Fax0743-57-1151 (月～金・9時～16時)

⑩ 平和ハイキング(雨天決行) 立命館大学平和ミュージアム(ガイド付き)と北野天満宮

安心してくらすことは幸せの基本ですね。安心は真実を知ることから。立命館大学平和ミュージアムを見学して 梅薫る北野天満宮へ歩きましょう。北風のなかに春を探して。
日 時 2月22日(木) 10時～14時ころ
集 合 近鉄京都駅改札を出たところ
定 員 30人(先着順) **持ち物** 飲み物・筆記具
参加費 ミュージアム入場料350円+昼食600円(大学職員用食堂の定食を予約します) その他バス代、北野天満宮で梅園を見学する場合は入場料が別途必要です。

主 催 ならコープ平和の会
申込・問合せ 高橋 ☎0742-44-0891 安藤 ☎090-4307-7144 (どちらも18時～21時)※名前・住所・電話番号をお知らせください。

⑪ キノコの植菌(絆の森整備事業)

黒滝村できのこの植菌体験をします。きのこの種類はシイタケ、ヤマブシタケ、タモギタケ、マイタケ、マンネンタケの5種類です。ご希望の方は植菌した原木をお持ち帰りできます。
日 時 3月10日(土) 10時～15時
場 所 黒滝村栗飯谷 山林及び黒滝・森物語村「庄屋の家」
 奈良県吉野郡黒滝村栗飯谷
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)
定 員 20人 **持ち物** お弁当、飲み物、タオル、軍手、作業できる服装
申込・問合せ CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)



⑫ 公開福祉講演会「おひとりさまの老後～最期まで私らしく～」

どんな状況にあっても、最期まで尊厳をもってくらしたい。そんなあなたに、これから生きるヒントがいっぱいあります。元気をもらえる講演会にぜひお越しください。
講 師 上野千鶴子氏(社会学者・東京大学名誉教授)
日 時 3月4日(日) 13時30分～15時30分
場 所 橿原文化会館 大ホール(近鉄八木駅下車 徒歩3分)
定 員 800人 **参加費** 無料
主 催 あすなら友の会・協同福祉会
後 援 ならコープ・奈良県医療福祉生活協同組合
申込・問合せ あすなら苑・あすなら友の会事務局 ☎0743-57-1165

⑬ 3月4日(日)大和川一斉清掃のご案内～マイリバーYAMATOみんなの手で、美しい川に!～

県では、毎年3月第一日曜日に、大和川の清流復活をめざして、県内大和川流域市町村の各地域において、地域住民・民間団体・企業・沿川市町村・大阪府・国と連携して、大和川の本川・支川の清掃活動を実施しています。是非、みなさまのご参加をお待ちしております。

日 時 3月4日(日) 午前中
 ※県内60箇所で開催。
 会場により時間は異なります。
 詳しくは、奈良県ホームページ
<http://www.pref.nara.jp/14678.htm>
 または右記二次元コードからご確認をお願いします。
 ●作業時間は概ね1～2時間を予定。
 ●会場へは公共交通機関のご利用をお願いします。
 ●清掃しやすい服装で、軍手・清掃用具等をご持参ください。
 ※実施内容詳細や雨天中止等については、県ホームページ掲載の各問い合せ先まで。



予告 介護職員初任者研修を5月末に開講します。介護の基礎から応用まで学ぶことができる講座です。詳しくは、あをがき3・4月号でお知らせします。
問合せ CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

～活動組合員座談会～「あなたにとっての組合員活動って何ですか？」



ならコープでは、組合員みんなで、暮らしの中から生まれるさまざまな願いを寄せ合い、力を合わせて実現していく活動や地域を豊かにしていく活動をすすめています。ならコープネットは、各エリアで楽しく学んでつながる地域の組合員活動です。北エリアでは、奈良市と生駒市に11のコープネットがあり、「みんなでつながる、わたしたちのコープ」を方針に活動しています。今回、コープネットリーダー3人と、その活動をサポートするエリア委員2人に集まっていただき、「あなたにとっての組合員活動って何ですか？」をテーマに語り合っていました。



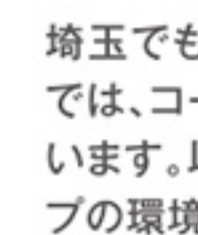
参加者名

コープネット大宮リーダー／飯田 多恵さん
コープネット奈良東リーダー／福井 亜由美さん
コープネットならやまリーダー／鈴木 美恵子さん
北エリア委員／八倉 貴子さん
北エリア委員／塩津 由美さん
聞き手／北エリア常任理事・有山 富士美



有山

まず、組合員活動に参加するようになったきっかけをお伺いします。



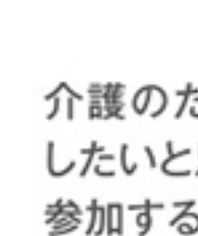
飯田さん

埼玉でも札幌でも生協に入っていました。ならコープでは、コープネットで13年、全体で15年以上活動しています。以前から、廃油石鹸のサークルなど、ならコープの環境委員会に入って活動していました。



福井さん

コープネットの企画に参加した時に知り合いがいて誘われたのがきっかけでした。生協の活動という事で安心感がありました。今は、幅広い年代の方たちと活動しており、小学生のお子さんがいる方が多いです。



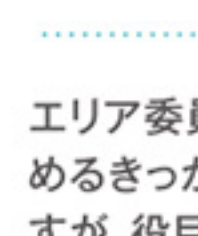
鈴木さん

介護のために仕事をリタイアしました。何か社会参加したいと思っていたところ、職場の知り合いに誘われて参加するようになり現在一緒に活動しています。



八倉さん

子どもを産んでもまもなく育児に悩み、生駒市の実家の近くに引っ越しました。ご飯も作れない状態だったそんな時、近くに生協のお店ディアーズコープいこまがで、すぐに組合員になりました。それから友だちも出て、「お茶を飲みに来ない？」と誘ってくれた人がコープネットとの出会いで、活動を始めるきっかけとなりました。



塩津さん

エリア委員2年目です。ママ友に誘われたのが活動を始めるきっかけになりました。サークル感覚で始めたのですが、役目を与えられていることもあり、勉強になります。

みなさんにとってならコープはどんな存在でしょうか？また、これからやってみたいこと、コープへの期待などお聞かせください。



鈴木さん

ならコープは、私にとって社会参加の場であり、いろいろ経験できて勉強になることです。一番心に残っているのは、バス企画であちこちの取引先工場を見学できたことです。

今持っている知識をさらにアップしてくれて教えてくれるところです。そして、今、若いママさんたちの集まる場所になっています。また認知症防止にも役立っています。



福井さん

いろんなことを知ることができて、自分としては興味がないことでも新しい発見ができる、そんな存在です。活動の中で、企画に参加してもらった方に「楽しかった、ありがとう」と言ってもらえたことがうれしかったです。



塩津さん

私の場合は「無くなったら大変困る存在」です。エリア委員になって商品政策検討会議に参加していますが、そこでならコープの「食育」に対する姿勢や細かな商品の状況まで、一組合員の私にもわかるように説明してもらえます。それを伝えるのが私の役目だと思っています。

私にとって情報源であり、新しいことへの窓口です。そんな魅力を伝え、組合員の輪を広げて行きたいと思います。苦手だったり興味なかったことも知る機会を得られるので知ったうえで判断できるのが組合員活動の良いところだと思います。

最後になります。
みなさんにとっての組合員活動って何ですか？



飯田さん

家族にとっても安心の場



鈴木さん

先輩たちに学ぶ場



福井さん

新しい場に踏み出すことのできる場



八倉さん

やってみる価値のあるもの



塩津さん

人生の有効活用



有山さん



有山

あらためて組合員活動の楽しさや大切さを再確認しました。これからも皆さんと一緒に組合員活動を通して学んだことを多くの人に伝えていきたいです。本日は、ありがとうございました。



コープ商品試食会



メモリアル学習会



コアノンロールの(株)リバース工場見学



コープこうべ工場見学



西奈良支所感謝祭

みなさんも組合員活動に参加してみませんか！

コープネットやエリア委員の活動への問い合わせは
CSR 組織広報部
☎0742-34-8735 まで



写真は2人前です

【レシピ監修後記】

今回は、うどんの副菜料理によく合う味噌がけ大根を作ってみました。また、玉味噌は万能味噌で、酢味噌や田楽などいろいろなお料理に合います。たくさん作っておくと便利です。水分が入らなければ一カ月近く保存ができます。

味噌がけ大根(2人前)

材料

大根8センチ長、米のとぎ汁適量、ほうれん草、卵黄、西京白味噌

玉味噌

西京白味噌(塩分が少ない物)150g、鰹だし大さじ3、砂糖小さじ2/3、みりん小さじ1、卵黄1/2個を合わせてよく混ぜてから、焦げないように注意しながら中火で2分程練る。※注意 練りすぎない事

合わせだし

鰹だし3カップ1/2、みりん小さじ1、薄口醤油小さじ1、塩少々

作り方

- ① 大根は皮を剥き、2センチ幅の輪切りにして面取りをする。
- ② ①を米のとぎ汁と共に耐熱容器に入れてラップし、レンジ(600W)で15分加熱する。(茹でてでも良い。)
- ③ ほうれん草は茹でておく。
- ④ 鍋に合わせだしを入れて②を入れ、大根が柔らかくなるまで弱火で茹で、最後にほうれん草を入れ一煮立てする。
- ⑤ ④の大根を器に盛り、玉味噌を掛けてほうれん草を添える。

大根の料理

今回ご紹介した四国日清食品株式会社さんの「CO・OP讃岐ふっくら大きなあげのきつねうどん」に合う美味しい大根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

CO・OP しめさば昆布じめ

程よく脂がのったさばに昆布の旨味がプラスされてまろやかで美味しい極上の一品になります。他のしめさばでは物足りないくらいです。流水解凍5分、あとは切って盛り付けるだけでメインになるので忙しい時にも大助かりです。

商品特長

マイルドな味で程よい脂と身のしまり。脂のりがよく、身の引き締まった国産さばを使用。1枚ずつの個パックです。そのままでも、酢の物にも。

共...共同購入・個配取扱商品 次回案内予定:「3月1回」



- ★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ISO9001:2015品質マネジメントシステム及びISO14001:2015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/>

@フレンズなら 登録募集中!



今回の商品紹介

「CO・OP讃岐ふっくら大きなあげのきつねうどん」

次回案内予定/2月4回 共同購入・店舗

