

あをがき

4

Vol.507

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

《国産素材》お赤飯用あずき水煮

今月のお知らせ

特集

“職員の目”で点検! ならコープ 食の安心・安全
「品質保証室による「取引先点検」

ふだんのくらしを支えたい
ならコープの音訳ボランティア活動

今月の掲示板

インフォメーション



①天井まで積み上げられた空缶

後、金属探知機を通る。目視選別は、皮裂け、割れ、小粒他不良品を省く作業。赤飯など小豆は祝い事に用いられることが多いだけに、3〜4人体制で一粒一粒徹底した選別をおこなう。小豆は大量に流れてくるだけにスピードと長年の経験がものをいう。ここが大きなポイントとなる。

揺るぎない品質へ 徹底したチェック体制

金属探知機を通った小豆は、ラインを流れていき、いよいよ缶詰め工程に



②乾燥状態の北海道産小豆、この後水洗いの工程へ



③水と混ぜてまずは汚れを落とす



④約20時間水に浸す。浸した(浸漬液)は後で使用

入る。まずコンピュータスケール(重量計測機)で1缶あたりの重さを量り、缶に投入される。さらに、目視での重量確認を経て、浸漬時に発生した水を加え、蓋を乗せ真空状態に密封される。そして三度目のウエイトチェックを行うが基準に満たないものはねられる。

真空に密封された缶は、1階へ移り殺菌工程へ。バスケットクーラーに整然と詰められた缶詰はそのままレトルト釜で118℃、35分間の加熱殺菌

処理後、二気に冷却されバスケットクーラーごと反転させ包装工程に入る。

殺菌工程を経た缶詰は、バキューム

チェッカーで真空状態を確認。4回目

のウエイトチェックを経た後、ローラー

式に缶詰を反転させながら缶の汚れ

をチェックする。そして印字検査カメ

ラでの期限表示等の確認、最後のX線

検査で金属等異物チェックを経て、

パック化、箱詰め後倉庫で二時保管、出

荷を待つことになる。



CO・OP《国産素材》 お赤飯用あずき水煮



「国産素材を使用した商品を積極的に使用したい」という願いに応えるため、マークを付けて選びやすくしました。

開封後
そのまま炊き上げて
食べられる手軽さ

小豆ごろごろ、簡単便利に
美味しいお赤飯を！



【製造工場】
愛知県豊川市
トアス株式会社
愛知県豊川市大崎町宮の坪58

小豆二粒へのこだわり

1日平均1500ケース、3万2000個が製造される「CO・OP《国産素材》お赤飯用あずき水煮」。工場1階の倉庫には空缶が天井近くまで積まれる。

「CO・OP《国産素材》お赤飯用あずき水煮」の製造は、この空缶がデパライザーという装置で自動的にバラされ、工場3階のラインに自動供給されるところから始まり、ラインを流れる。原料となる乾燥小豆は2階での下準備後、空缶に詰められる。

まず小豆(北海道産)に水を混ぜて汚れを落とした後、小豆だけをポンプで吸い上げ約20時間水に浸す。

小豆二粒の大きさは乾燥状態時と比べて約2倍程度の大きさになるが、この作業により、加熱殺菌時の皮裂けを抑えられる。また、この時に出た浸漬液は後で使われる。その後、膨らんだ小豆はザルで80℃の釜に移され、約1分間ボイルしてあく抜きをおこなう。

ボイルされた小豆は、さらに振動しながら振るいにかかれ、目視選別



⑫バスケットクーラーに缶を整然と詰めた後、118℃のレトルト釜で加熱殺菌処理



⑪浸漬液を入れ、密封



⑩小豆を缶に投入



⑨3〜4人で皮裂け、割れ、小粒他不良品を徹底目視選別



⑦振動振るいで異物除去



⑥80度の釜で1分間ボイル



⑤水分を含んだ小豆は乾燥時と比べて約2倍の大きさに



⑬箱での重量チェックを経て倉庫で一時保管、出荷を待つ



⑭X線検査で最後の金属等異物チェック



⑮缶状態での最後のウエイトチェックからローラー式に缶の汚れを確認



⑨コンピュータースケールで1缶あたりの小豆投入量を計測

組合員の声反映、品質向上へあくなき思い

今回工場を案内してくれたのは製造担当の嶋朋也さんと商品開発担当の辰野千鶴さん。嶋さんは「その年どしの天候や気温による小豆一粒の大きさや見た目のバラつきをなくしながら、品質には細心の注意を払い、万全を期しています」と話す。その言葉を裏打ちするのは、異物等除去への徹底した対応や小豆二粒にまでこだわった均一化、高品質化への取り組みである。「組合員の皆さんの声をできる限り形にしたい。そのためにはより多くの声を生かした商品づくりで皆さんの期待に応えたい」と辰野さんは続けた。

こうしたスタッフの思いやチャレンジ精神が「CO・OP《国産素材》お赤飯用あずき水煮」の安心安全と高い人気を支えている。

今回の商品紹介

CO・OP《国産素材》お赤飯用あずき水煮 (230g×2)

次回案内予定/5月3回

共同購入



トアス(株)製造担当の嶋朋也さんと商品開発担当の辰野千鶴さん

商品プレゼント

トアス株式会社さんからのご協賛で、お祝い事に欠かせない赤飯をもち米と一緒に炊き込むだけで簡単に作れ、なおかつ美味しい「CO・OP《国産素材》お赤飯用あずき水煮 (230g×2)」3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日〆切) ※宛先住所記入は不要です



2月号プレゼント「CO・OP讃岐ふっくら大きなあけのきつねうどん」(3袋セット)の当選者は

松井 智加 さん(三郷町)・芝下 美佐子 さん(生駒市)・橋本 こずえ さん(河合町)・柿原 恵子 さん(生駒市)・清水 令子 さん(奈良市)・山口 喜久子 さん(明日香村)・津森 愛子 さん(香芝市)・中村 千恵子 さん(香芝市)・大塚 恵子 さん(橿原市)・川崎 佐和子 さん(奈良市)でした。おめでとうございます。(応募総数126通)

素材いかした
おいしさ

簡単美味しく小豆レシピ

あずき豆腐の餡かけ(2人前)

【材料】4人分

- CO・OP《国産素材》お赤飯用あずき水煮90g ●木綿豆腐150g
- みじんニンジン20g ●三つ葉10本程度 ●卵1個 ●とろろ芋大さじ1
- 片栗粉小さじ弱 ●わさび少々

【調味料】

- 薄口醤油小さじ2 ●みりん小さじ1

【餡(あん)の作り方】

鯉だし200cc、薄口醤油小さじ1.5、みりん小さじ1.5を合わせて鍋で温めて水で溶き、片栗粉でトロミを付ける。

【作り方】

- ① 木綿豆腐は茹でて冷まし裏ごしする。(ザルで越しても良い。)
- ② みじんニンジンと三つ葉は茹でて、三つ葉は5mm程度の長さに切る。
- ③ ①に②、溶き卵、あずき水煮を入れよく混ぜ、薄口醤油小さじ2、みりん小さじ1で味を調える。
- ④ ③を器に入れてラップをして、茶碗蒸しの要領で電子レンジで2分程度蒸す。
- ⑤ ④が出来上がると餡を掛け、わさびをトッピングする。
※ひと工夫:鶏のささ身を入れても美味しいです。



赤飯

【材料】

- CO・OP《国産素材》お赤飯用あずき水煮1缶
- もち米3合 ●水320ml

【作り方(炊飯器で炊く場合)】

- ① もち米3合をとき、水切りします。
- ② お好みでふっくら炊き上げたい場合は、①を30分から1時間程度水に漬け、その後水切りします。
- ③ 水切りしたもち米を炊飯器に入れ、本品を液汁ごと入れます。
- ④ 水を320ml入れ、全体をかき混ぜてから炊飯します。
(おこわが炊ける炊飯器の場合は、おこわ3合の目盛にあわせて水を入れてください。)



※CO・OP《国産素材》お赤飯用あずき水煮をカレーの具材やサラダにかけてもおいしく召し上がれます。





“職員の目”で点検! ならコープ 食の安心・安全 品質保証室による「取引先点検」

「安心で安全な商品を食卓に」は、ならコープの願いです。組合員に確かな商品をお届けするため、ならコープでは食品の原材料から消費までの全過程で発生するリスクの評価をおこない、管理項目を決め、継続的に管理・監視する「フードセーフティシステム」を構築しています。

その一環として実施されているのが、品質保証室の職員による「取引先点検」です。商品が仕様通りの原材料を使っているか、また製造工場の衛生状態に問題がないかなど職員が実際に現地を訪れ、厳しくチェックしています。

点検内容は 全部でおよそ100項目

点検の際、職員は工場側の担当者と一緒に製造ラインに入り、「製造工場環境調査表」と「製造管理状況調査表」に基づいて点検をおこないます。この2つの調査表による点検項目は、合計およそ100項目にのぼります。



★製造工場環境調査表★

おもに衛生管理体制などをチェックする「製造工場環境調査表」は、点検内容を「工場入口」「衛生設備関係」「防虫・防鼠」「整理整頓」「薬物管理」などに分類。さらに内容ごとに詳しいチェック項目を設けています。

それは80項目にわたり、例えば、外部からの侵入対策として防犯カメラを設置しているか、器具等の洗浄殺菌マニュアルが作成されているか、排水溝は掃除しやすい構造になっているかなど細部までチェックしています。このほか衛生管理に関する従業員教育の実施の有無なども評価項目に挙げています。



洗浄用具の点検



排水口の清掃状況点検

★製造管理状況調査表★

原材料が商品になるまでの各工程などをチェックする「製造管理状況調査表」は、点検内容を「原材料・添加物」「配合工程」「加熱・冷却工程」「包装工程」「製品検査」などに分類。さらに内容ごとに詳しいチェック項目を設けています。

それは20項目ほどあり、原材料の産地に間違いがないか、各工程で温度設定がなされているか、官能・理化学・微生物の各検査をおこなっているか、金属探知機が管理されているかなどをチェックします。このほか検査日報など各種記録の有無なども評価項目に挙げています。



いなり寿司作業室(カビ・ほこり)点検



包装状態の点検

★点検の様子★ (株)奈良コープ産業での点検

「柿の葉ずし」などを製造する(株)奈良コープ産業(米田季弘社長)の2月半ばにおこなった点検では、品質保証室の職員が天理市にある工場を訪れ、仕様書に記載されている原材料、製造工程が守られているかどうかや冷蔵・冷凍庫などの温度管理、異物混入防止対策などを確認しました。

職員は、工場長の藤井宏次さんとともに製造ラインを回り、調査表の各項目が守られているか「○・△・×」でチェック。疑問点などがあれば、工場長に質問するなどさらに詳しい状況を聞きます。また、検討が必要と思われる現場は、写真を撮って記録しています。



製造ラインでのヒアリング

衛生点検の際は、同社が昨年改訂したノロウイルス感染を防ぐための予防対策手順について説明を受けました。ウイルス感染症がおりやすい時期は、工場内の消毒・殺菌作業をより一層徹底するとともに、日頃から従業員自身が食事の際になるべく火を通したものを食べることを心掛けるなど具体的な内容が提示されていました。

取引先点検をはじめとする、ならコープの食の安心・安全への取り組みは、取引先にとってもさらなる品質向上や業務改善につなげる良い機会となっています。



柿の葉寿司作業工程の確認

★点検結果を審査★

2015年度は60社75回、2016年度は60社76回、2017年度(2018年2月現在)は57社68回の取引先点検を実施しました。これらの点検結果は、専務理事をはじめ品質保証室や商品部など関係部署の担当で構成する「購買先(再)評価会議」で審査・検証します。点検結果に基づき、改善すべき点が見つかれば、工場側に改善を要請し、要請した後の工場側の対応についても確認するようにしています。もし、十分な改善が見られない場合は、商品の取り扱いを停止するなどの措置を講じます。

このほか同会議では、組合員から寄せられた商品に対する意見や苦情、品質保証室が実施する商品検査の結果なども踏まえ、今後実施する点検先を決めています。

※点検結果はホームページでも公開しています。

	2015年度	2016年度	2017年度
農産品関連	3	4	2
水産品関連	3	3	4
畜産品関連	3	2	3
日配・冷凍食品関連	45	43	40
米・牛乳・卵関連	11	9	9
一般食品関連	10	15	10
合計	75	76	68

ならコープでは、このような取引先点検を日本生活協同組合連合会やコープきんきとも連携して実施しています。これからも職員による取引先点検や独自の検査体制を通じ、安心で安全な商品を食卓にお届けできるよう努力していきます。



もっと知りたい!ならコープ 店舗ファンクラブ



店舗ファンクラブ利用者の声

- ♥店舗の職員さんにすすめられて登録しました。各店舗でのお買い得商品やセール情報がメールで直接届くので、お得にコープを利用させていただいています。
- ♥新聞の折り込みチラシは忙しくて見ないのですが、冷凍食品4割引の日やいいこシニアデーなどついつい見逃してしまうお買い得日を見逃さなくなりました。
- ♥これまでは、文字ばかりのメールで少し見にくかったのですが、最近はイラスト画像付きのメールも選択できるようになってわかりやすくなりました。
- ♥火曜市の案内をはじめ、チラシにのっていない野菜や果物、魚・肉などお得な情報があり、たすかっています。メールを見て翌日の献立を考えています。



イベント情報・クーポン配信! 店舗ファンクラブ

スマートフォン・携帯電話やパソコンのメールにお買い得情報やイベント情報が届きます。毎月2回、おトクな「クーポン(5%off)」が配信されます。
ご登録方法は簡単! ぜひ、ご登録を!!
メール受信にかかる通信料は組合員さんご負担となります。

登録方法

◆スマートフォン・携帯電話からは

右の二次元コードを読み取り、tenpo@mail-member.com 当にて空メールを送信してご登録ください。



◆パソコンからは

下記アドレスまたは、ならコープホームページの店舗ファンクラブ登録画面からご登録ください。http://www.mail-member.com/fanclub/
詳細はならコープホームページをご覧ください。店舗サービスコーナーへお問い合わせください。

4月からコープのお店のお得で便利な情報をLINE@でお届けします。
お友だち募集中!です。
是非、この機会にご登録ください。



コープのお店の お得で便利な情報お届け! LINE@

最新チラシ・割引デー(5%off)、商品やおいしい食べ方など、くらしに役立つお得な情報満載!

友だち追加方法

右の二次元コードを読み取り友だち追加
ご希望店舗の「友だち追加」ボタンを
タップしてください。



◆お届けするならコープからの情報のデータ通信料は組合員負担となります

※登録に関するお問合せ等は、各店舗サービスコーナーまで



News of this month

今月のお知らせ

豪雪被害の福井県民生協からの 要請に応じて

2月6日(火)から降り続いた、37年ぶりの豪雪により福井県北部では交通マヒが続く、福井県民生協の宅配事業は、配達に取りやめを余儀なくされました。2月13日(火)からの配達再開にあたり、同生協からコープきんきに支援要請があり、2月14日(水)~2月16日(金)ならコープから職員3人(各日1人)を同生協北センターに派遣。職員は、配達トラックに同乗して組合員に商品をお届けしました。幹線道路は除雪されていても、生活道路に入ると膝まで雪があり、注文頂いた商品を抱え歩いて配達をおこないました。支援に入ったならコープ職員からは、「福井県民生協の担当者は、組合員にお届けするという強い使命感のもと仕事をされていて、『他生協職員の同乗が心強く、精神的にも楽になった』と聞き、生協間でつながっていて助け合えることは素晴らしいと感じた」と報告がありました。これからもならコープでは、「たすけあい・ささえあい・わかちあい」の精神に基づき、協同組合間や他団体との連携を深めてまいります。



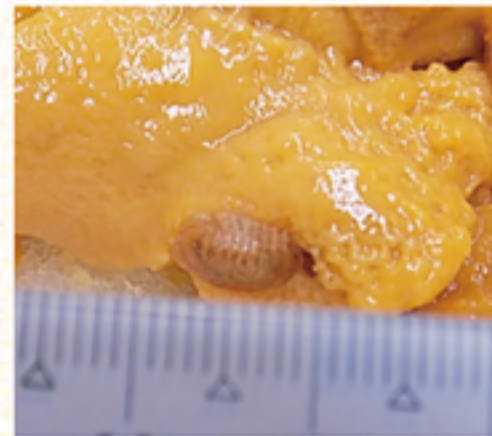
This month's question

今月の質問

刺身用冷凍うに
虫が入っている



異物は、海中の藻類や石の裏に生息する「コブシムシ科の一種」でした。製造工程において異物の検品除去をおこなっていましたが、原料漁獲時にウニの殻に付着していた虫が殻割工程で身に混入し、その後の工程でも発見・除去できず製品化されたものと考えられました。

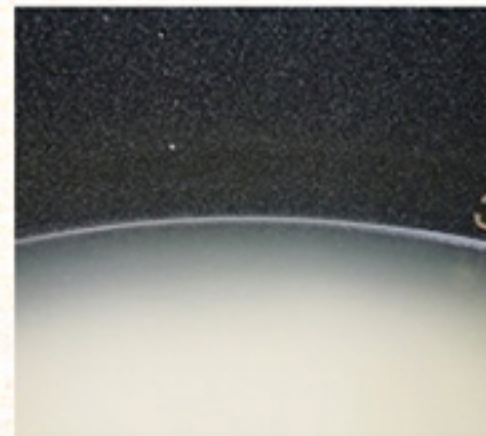


原料工場でのパック盛り付け前、虫類を含め異物の混入がないか確認を徹底します。また、再度虫等の異物がない事を確認しながら盛り付けするよう、担当作業者に注意喚起いたします。この度は、誠に申し訳ございませんでした。

無洗米を水に入れると
白く濁った。なぜ?



これはお米表面のうまみ層のデンプンと気泡によるもので、ほとんどはヌカの濁りではありません。無洗米は製造過程で肌ヌカを落としますが、お米のうまみ層(アリュロン層)を残しています。このうまみ層を残すことで、お米表面の水溶性デンプン質が水に出たため、炊飯水が濁って見えることがあります。炊飯水の白濁の様子は、製造元の精米機械の種類により違いがありますが、いずれのお米も安心して召し上がりがいただけます。



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。

2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
商品部門点検	2社の取引先	多田製菓(おやつかすてら豆乳入り)、合同食品(ならコロ・ならコロ具材)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	6社の取引先	株式会社(京都山城産たけのこ(水煮))、雪印メグミルク(京都の牛乳1000ml他)、大徳食品(チルド麺(袋タイプ)他)、多田製菓(おやつかすてら豆乳入り)、合同食品(ならコロ・ならコロ具材)、株式会社(柿の葉寿司他)の点検を実施しました。
コープネットの見学	2社の見学	2コープネット36人、小川珈琲、奈良県養鶏農業協同組合GPセンター(卵)の見学を実施しました。

「産直交流会2018」に 全国から25団体の生産者と 組合員84人が参加しました

“ならコープの産直”は、産直品を通じて組合員と生産者が共に、食生活の安心・安全と豊かなくらしの実現を目的とし、



交流を大切にして取り組んでいます。今年も「産直交流会」を2月14日(水)奈良ロイヤルホテルで開催しました。参加者からは「組合員が、生産者と生産

の場所を実際に目で確かめられる点検はとても大切だと思いました。このような取り組みはコープだけです。ずっと続けてほしい」「どのように生産されているのかを直に聞くことができて学びました」などの感想がありました。



2017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

2017年度(2018年1月末現在)のユニセフ募金は1,149,892円、被爆者救援募金は614,038円でした。[2018年1月末日まで]

■ユニセフ募金..... 1,149,892円

<内訳> ミャンマー指定募金.....800,000円

一般募金..... 349,892円

※ユニセフ指定募金...2015年から、ミャンマー指定募金として「女性と子どものための栄養支援プログラム」の支援に取り組んでいます。

■被爆者救援募金..... 614,038円

日本赤十字社広島赤十字・原爆病院、日本赤十字社長崎原爆病院、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。

引き続きユニセフ募金、被爆者救援募金へのご協力をお願い致します。



広島原爆被爆者援護事業団への贈呈(2017年8月)



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おります。他の年配の方はどう過ごしているのでしょうか時間の使い方等知りたいです。



「きょうよう」と「きょうこう」

奈良市 M・C

「きょうよう」「今日用がある」と「きょうこう」「今日行く」という言葉を実践しています。私、83歳になりますが毎日があるがままに楽しんでます。今日はお友だちとランチ会、今日は終活セミナー……。自然とお友だちが増え、会話がすすみます。お出掛けが運動に、お友だちとの会話が脳への刺激となり元気いっぱい毎日です。

活躍の場たくさんある

王寺町 K・H

私の両親は今年74歳で年金生活をしています。退職後、本格的に農業を始め、家で食べる野菜はほとんど自分たちで育てています。先日もお店ではお目にかかれないう程立派なキャベツやブロッコリーが届き、大変助かっています。無農薬で育てている為、手がかかるようで、毎日二人そろって畑に出て働いているみたいです。雨が降れば本を読んだり、昔見る事が出来なかった映画等をレンタルしてきてDVD鑑賞。まさに晴耕雨読の日々を送っています。近所では、小学校の登下校につきそって見守り隊として毎日子どもと一緒に歩いてくださる方もたくさんいらっしゃいます。身体が健康で足腰がしっかりしていれば、活躍の場はたくさんあります。子育て世代を助けてあげてください。

時間の使い方を工夫

奈良市 N・K

自分に合った自分の時間を持つことをおススメします。あまりむずかしく考えないで自分なりに楽しみを見つけるような心がけられたいかがでしょうか。例えば、家ではラジオなども楽しんだり、また散歩をして時々コースを変えてみる、自分で工夫をこらして一日一日を楽しく過ごすことが良いと思います。

出来ることきつとある

五條市 N・S

何もしないから時間が余るのでしよう。では何をやるかはあなたが決めるべきでしょう。私のまわりの人たちは自由時間が出来て、今まで出来なかったこと、例えば野菜作りやシルバーの会員活動、ボランティア活動、そして公民館活動、各々の分野で汗を流しています。また、カラオケや体操と種々様々です。ご参考に。

働いて生きがいを見つける

大和郡山市 I・K

私の70代の母は、シルバー人材センターに登録して、ボランティア活動や自分の希望する仕事をして収入もある労働で生きがいを見つけたようです。仕事内容も衣類のリフォーム、庭木の手入れ、事務、チラシ配り、福祉サービス、家事代行など自分の得意なこと、働き方も自由だし、スクリューもあるそうで、同じ年代のお友だち

野菜作りはいかが？

奈良市 Y・Y

私たち夫婦は、主人が退職後、たまたま近くに農園があり、貸していただくことになり、種々の野菜を作っています。多少の肥料代、畑代が必要ですが、四季折々の野菜が楽しめること、ほとんど野菜がまかなえます。ぜひ、一緒にいかがですか。

いろいろありますよ

大和郡山市 Y・T

退職して13年、毎日忙しく、相談者の方がうらやましいです。貧乏性の私は、じっとしていることができて、家事に興味に友だちとのランチに2日があつという間に過ぎてしまいます。あをがきのインフォメーションで紹介されている行事やボランティア活動に参加されたらどうでしょう。地域でも子ども見守り隊などいろいろありますよ。

「もう」か「まだ」で変わる

田原本町 T・S

昨年65歳で退社しましたが、もう65歳と思うはまだ65歳と思うかで、ずい分変わると思えます。野菜づくり、写真旅行、孫育てのお手伝い、友人とのランチ、毎日が忙しく楽しいです。元気で外に出かける事も気分転換でいいですね。

届けてくれた人に感謝

奈良市 D・T

2月初旬の土曜日にコープ七条へ買い物に行き、1万円からのおつりをそのまま財布に入れて帰宅。翌、日曜日も買い物に。その支払い後、5千円が少なくなっている。気づくも一旦帰宅。だけどもやはり気がかかって、再び行って、サービスカウンターに話しました。「落し物の届け出があったら、日付や時刻がノートに記載されている」とのこと。調べてもらったら、同日、同じレジで、二分違いで精算した人が落ちていた5千円札を届けてくださった。届けてくださった人とお店の人に感謝です。ありがとうございました。

精算機にあせる

天理市 H・Y

最近、スーパーマーケットに行くとき、店員さんに精算ではなく、精算機何番でお



スマホ注文、超便利

奈良市 K・Y

数年振りに、ならコープさんを利用させてもらうことになりました。以前は、注文書に記入していましたが、今はスマホから注文できるようになって超便利！快適！楽しいです！

日々のあたりまえに感謝

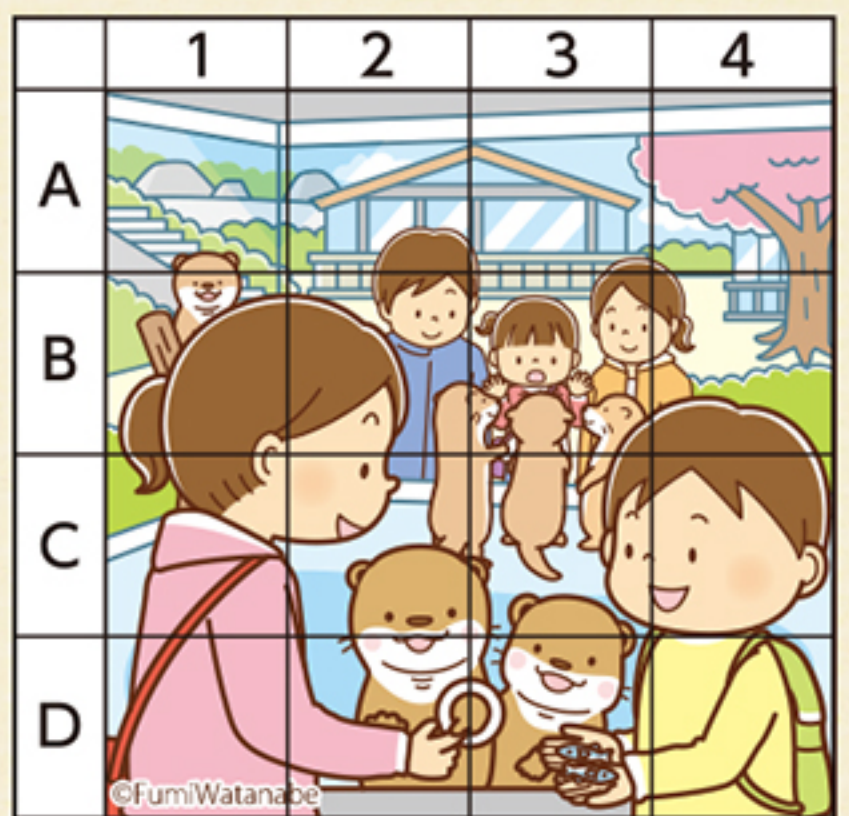
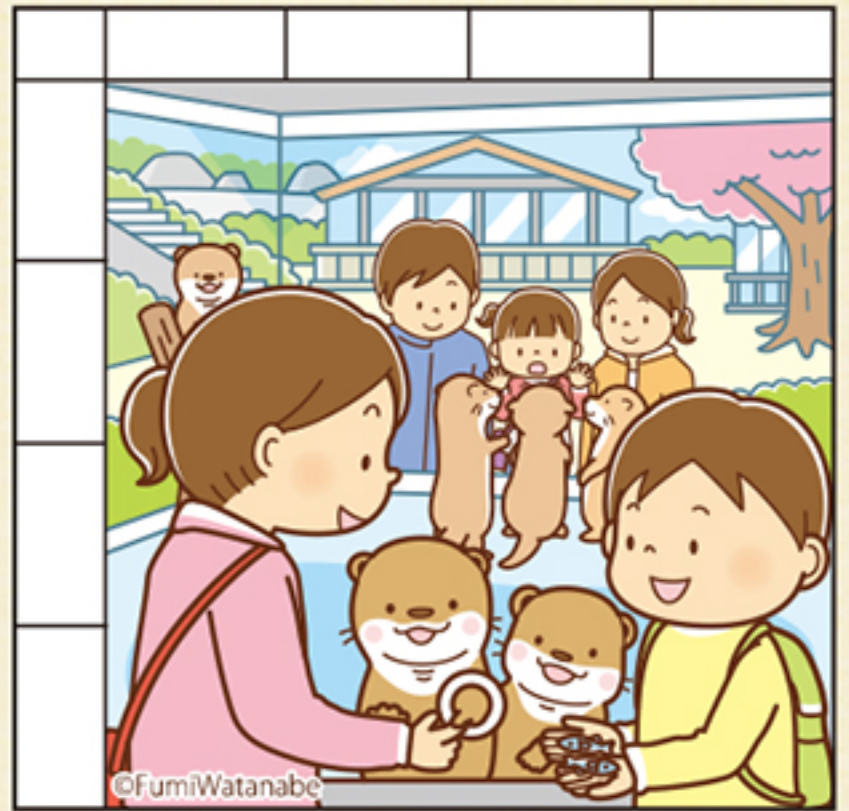
河合町 Y・K

孫の生後6か月記念日に、娘が「ハーフパースデー」のお祝いをしていました。成人式も「1/2成人式」と写真屋さんの広告が入っていたり……。世の中どんん記念日

まちがいさがしクイズ LOOK!

今月の難易度 Cランク

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!

クイズの投稿やまちがいさがし解答はこちらの二次元コードから▶



2月号のクイズの答えは「A-1・C-2・C-4・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、385通でした。

当選者

- | | |
|----------------|-----------------|
| 池嶋 隆徳さん(橿原市) | 小川 陽子さん(橿原市) |
| 丹 愛さん(広陵町) | 藤田 あゆみさん(大和高田市) |
| 江頭 庸子さん(橿原市) | 高田 直美さん(王寺町) |
| 林 瑞恵さん(橿原市) | 夕田 知美さん(大和高田市) |
| 樹田 起久さん(大和郡山市) | 岩崎 くるみさん(大和高田市) |
| 安富 潤子さん(橿原市) | 森井 朋美さん(大和郡山市) |
| 奥田 朋佳さん(橿原市) | 小谷 有香さん(奈良市) |
| 勝山 貞子さん(宇陀市) | 瀬川 雅世さん(上牧町) |
| 永原 貞子さん(奈良市) | 阪野 恵さん(大和郡山市) |
| 清水 祐子さん(奈良市) | 伊藤 桜子さん(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
4月30日の消印まで有効です。

動けること有り難い

橿原市 I・T

2月初めが誕生日です。結婚してから、毎年、節分・誕生日は雪の舞う中、姑の入院する病院へ通い、次は舅でした。何年か経って、自分の父・母。そして今年は主人です。若い頃は働きに出たいなあ、遊びたいなあ……と思いましたが、今はこうして動けることを有り難いと思うようになりました。

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。

これからの時期、実家の畑では同じ物が結構な量で収穫されます。実家でも食べきれないので、さまざまな種類の夏野菜をたくさんいただくのですが、上手く活用しきれしていません。足の早い夏野菜をおいしく食べる方法や保存方法などいろいろと教えて欲しいです。

▲「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。

①「アースデー2018 in なら」 ～ひとりひとりの小さなエコ！ つながれ みんなの大きなエコ～

4月15日(日)～4月29日(日・祝)期間中にエコチャレンジをしよう！
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。
今年は自宅や地域でひとりひとりがエコチャレンジできる取り組み
です。『アースデーエコチャレンジ』からやってみようと思うこと
を選んで『行動宣言』しよう！インターネット参加
者にはもちろんあったかポイント5Pプレゼント！

詳しくはこちら



アースデー2018 in なら 環境イベント

1.菜の花ウォーキング

「菜の花まつり」往復約6キロ(小雨決行)

要申込 無料 先着順

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。会場ではミニとんど焼き、地元物産品
販売、里山散策、里山遊び、環境クイズ大会など様々な催しを実施。

日 程 4月22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(ケーブル代各自負担)
近鉄南生駒駅解散(15時頃)

定 員 200人 持ち物 お弁当、飲料、敷物など

申込・問合せ 組織部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

2.環境落語会&カフェ

要申込 無料 先着順

日 時 4月24日(火)

13時30分～15時30分(受付13時～)

場 所 ならコープ本部1階 会議室

※公共交通機関をご利用ください。

内 容 落語会(出演:桂 文鹿)、カフェ
(セルフ形式/お茶・お菓子)、
奈良県内で活動する環境保全団体紹介、
環境展、エコ川柳展示等

★コーすけミニタオルのお土産あり

定 員 100人(先着順)

申込・問合せ 組織部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)



3.東吉野村つくばね発電所視察と ランチとお買い物

要申込 先着順

大正時代から昭和38年まで稼働していた小水力発電所「つくばね
発電所」復活の取り組みなどを視察します。小学校跡を活用した食
堂でのランチ、小さな道の駅・ひよしの里マルシェでの地元特産物
のお買い物も楽しめる盛りだくさんの企画です。

日 時 4月27日(金) 10時～17時30分

集合・解散 近鉄大和八木駅南口ローソン前

定 員 25人(先着順)

参加費 無料(但し資料代500円、昼食代1500円)

申込・問合せ 組織部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

②～家庭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!!

要申込 無料

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!
後日、詳細を郵送します。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(4月)エコチャレンジ

2回目(8月)グリーンカーテンを作ろう!

フウセンカズラの種をお送りします。

3回目(10月)「エシカル&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)「省エネチャレンジ冬編」

募集対象 小学3年生以上の親子(おとな一人でもOK)。

締 切 4月27日(金)

申込・問合せ 組織部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

③5月の子ども料理教室 「豚肉と野菜のオイスターソース炒め」 「ヨーグルトゼリーのブルーベリーソースかけ」 をつくろう!!

要申込 抽選

日 程 5月 5日(土) コープみみなし 12人

5月12日(土) コープなんごう 10人

5月26日(土) コープなんごう 10人

※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。

時 間 いずれも10時～12時30分

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。

参加費 750円 キャンセル料が開催日の2日前から発生します。
必ず組織部までご連絡ください。

キャンセル料 2日前(木)…450円 前日(金)・当日(土)…750円

締 切 4月17日(火)必着。応募多数時、抽選。

申 込 往復はがき1枚につき2人まで申込可。第1希望日・第2
希望日と申込者全員の組合員番号・氏名(ふりがな)・
学年・住所・電話番号を明記の上、下記までお送りください。
〒630-8503 ならコープ組織部 子ども料理教室
担当者(〒と宛名だけでOK)

組織部 ☎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 程 4月13日(金)あすなろ3F 第2会議室 10時30分～12時

4月18日(水)ならコープ本部 10時30分～12時

4月18日(水)コープおしくま集会所2 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 組織部内 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介護職員初任者研修を開催します

要申込 抽選

2018年度介護職員初任者研修課程(旧
ホームヘルパー2級講座)を5月末より開
講します。高齢化が急速に進み介護の担
い手不足が問題になっています。介護職
員初任者研修の有資格者はさまざま
なところで求められています。丁寧な説明
で役立つ介護技術を習得でき、研修で身
につく知識や技術は、大切な家族の介護やご自身の将来にも大
変参考になります。

期 間 5月29日(火)開講～8月30日(木)修了

全過程 130時間(実習あり)

主会場 特別養護老人ホームあすなろ苑
(大和郡山市宮堂町160-7)

受講料 59,400円
(テキスト・実習費・消費税を含む)

締 切 5月11日(金)

定 員 30人(応募多数の場合は、抽選)

申込・問合せ 組織部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～17時)



⑥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 4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 4月2日(月)～4月27日(金)12時までに総務部
☎0742-34-8731(受付は月～土・9時～18時)



⑦第19回あすなろ友の会総会のご案内

要申込

2018年度のあすなろ友の会総会を下記の日程で開催します。
ご出席いただきますようお願いいたします。

日 時 5月12日(土) 10時～12時

場 所 協同福祉会あすなろ苑 3階大ホール

総会議事 ・2017年度 活動報告・会計報告の件

・2018年度 活動計画案・予算案の件

・2018年度 役員の選出の件

お話と交流 「認知症を学ぶ」

講師 増田 圭子さん(あすなろハイツ恋の窪 主任)

※お茶とお菓子をご用意しています

問合せ 協同福祉会あすなろ苑・あすなろ友の会事務局

☎0743-57-1165(月～金・10時～17時)

⑧2018年度 なら暮らしモニター 「ならモニ」さん大募集!!

要申込

よりよい紙面づくりのために、カタログや商品に関するご意見、
あったらいいな! のお声をぜひお聞かせください!!

応募資格 ①ならコープの共同購入(班)・こまどり便(個人宅配)
・受取ハウス利用の組合員さん(応募時に満20歳
以上)②パソコンもしくは、タブレット端末からイン
ターネットを利用できる環境で、エクセルもしくは
ワードでの単純な入力とメール送信作業が可能の方。

人 数 500名

活動内容 ①Webアンケート②試食学習会・座談会(保育有)

活動期間 2018年5月～2019年3月

選 考 応募者多数の場合は、年齢・家族構成を考慮の上、抽選。

当選発表 応募いただいた連絡先へ当選・落選のご案内を5月
中旬におこないます。

応募方法 下記の項目をご記入いただき封書にてお送りください。
応募項目①氏名②組合員番号③生年月日④住所⑤電
話番号⑥職業の有無⑦ご自身専用のメールアドレス⑧
家族構成⑨モニター経験の有無と回数⑩応募の動機

応募締切 4月27日(金)必着

宛 先 〒636-0302 田原本町宮古395-1

ならコープ物流センター内 商品部 ならモニ応募係

問 合 せ 商品部 ☎0744-33-8081(月～金・9時～18時)

「ならモニ」事務局

ならコープホームページ(品質保証室)

ならっぴ探検隊「商品の食べくらべ・おいしい食べ方」より

試してみました!『くつつかないホイル』の巻

『CO・OPくつつかないホ
イル』は、スルッと取れて
焦げつかない。

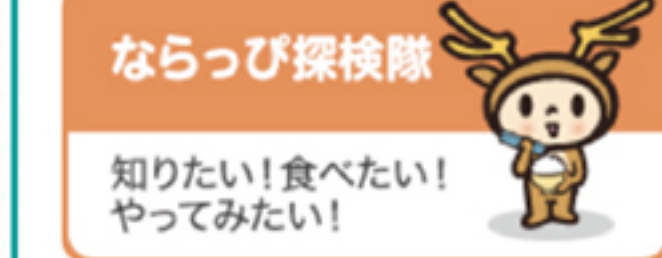
余分な油を使わず料理が
できます。

後片付けが簡単で便利!

アルミ箔の片面にシリコ
ンコートしたホイルです。



商品の特徴など、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アクセスして
ください。





ふだんのくらしを支えたい ならコープの 音訳ボランティア活動



視覚障がいの方にもならコープの宅配をご利用いただけるように、音声カタログCDを毎週お届けしています。CDは約40人のならコープの組合員の音訳ボランティアによって、COMET、COMET2、くらしのパートナー、あをがきなどが毎週録音されています。

ならコープの共同購入やこまどり便では、カタログで注文いただいた商品を毎週お宅にお届けするところで、組合員のくらしに貢献したいと考えています。しかし、商品カタログを見て選ぶことができない視覚障がいの方にとっては大きなハンデであり、それを可能にできたのがこの音訳ボランティア活動です。1993年8月に開始したこの活動は今年で25年目。2月現在35人の組合員が利用しています。音声カタログCDを利用する視覚障がいの方からは、「たくさんさんの情報を毎週毎週届けてくださり本当に感謝している」「店に入った気分が楽しんでいる」「などの感謝の言葉が寄せられています。

一方、音訳ボランティアからは、「声を出すことで頭の体操になる」「活動しているのは自分自身のため、元気をもらいうし認知症予防になる」「利用者の方が録音を楽しんでおられるのがとても嬉しい」などの声が上がられています。音声カタログCDは商品購入に直につながり、注文の締切に間に合うよう、期日までに必ずお届けしなければならぬという厳しい条件の中で、これまで一度も途切れることなく録音が続けられてきました。視覚障がいの方が安心してゆっくりお買い物ができる消費の幅が広がることを目指して、組合員による音訳ボランティア活動は今後も継続していきます。



交流会の様子



3月15日(木)、年に1回の音訳ボランティアと音声カタログCD利用者の交流会が開催されました。音訳ボランティアからは「CDが聞きづらくはありませんか?」などの質問や、利用者からは「たくさんさんのカタログを読んでくださってありがとうございます」「いつもCD聞いています。つい買いすぎてしまいます」などのお声も出され、久しぶりに顔を合わせた参加者同士、交流会は終始わきあいあいと和やかにすみました。

今回の交流会では、ならコープの商品を知っていただきたいの思いもこめて、商品に関するクイズの他、実際にカタログで案内している「らくらくお料理パック」の八宝菜と麻婆豆腐の調理と試食もおこないました。らくらくお料理パックを使ったことがない参加者は興味津々、「こんなに簡単なら注文してみよう」など嬉しい声も出されました。

ボランティア募集

あなたも音訳ボランティア活動に参加してみませんか?

視覚障がいの方の週1回の宅配利用を支える活動です。利用に必要な商品情報(商品名、商品番号、価格、商品特徴など)を、カタログから読み上げ録音します。活動の説明や、研修の実施、活動時間のコーディネートはならコープ福祉情報センターのスタッフがいます。経験者はもちろん、未経験者も大歓迎です。興味のある方、ぜひ、一度お問合せください。

活動日 主に月、火、水曜日(交代制)

活動場所 社会福祉法人協同福祉会あすなろ苑3階
(大和郡山市宮堂町160-7 近鉄ファミリー公園前駅から徒歩8分)

お問合せ ならコープ福祉情報センター

☎0743-57-1151(月~金・9時~16時)



メンバー募集

視覚障がいの方のための 外出サポートサークル 「AndMore(あんもあ)」メンバー募集!

視覚障がいの方のための外出サポートサークル「AndMore(あんもあ)」では、視覚障がいの方が安心して、ともに市民としてふだんのくらしを楽しむためのサポートをしています。視覚障がいの方のガイド講習会も開催しています。特に資格は必要ありません。一緒に学びながら活動しませんか? 興味のある方、ぜひご連絡ください。

お問合せ

安藤 ☎090-4307-7144



あんもあのメンバー
(左から安藤さん、島田さん、藤田さん)

お知らせ ください

視覚障がいの方へ 音声カタログCD案内を お知らせください

ならコープでは、くらしの基本である毎日のお買い物のお役に立ちたいと考えています。お近くに普段のお買い物に不自由されている視覚障がいの方がいらっしゃいましたら、ぜひ音声カタログCD案内をお知らせください。

お問合せ ならコープ福祉情報センター

☎0743-57-1151

(月~金・9時~16時)



体験

点訳サークル 「てんとうむし」点字体験

「てんとうむし」は生活に密着した点訳を大和郡山市にある、あすなろ苑でおこなっています。点字体験を通して、視覚障がいの方への支援の方法を学びませんか。

お問合せ・お申し込み

ならコープ組織部

☎0742-34-8735



定例会の様子

サークルてんとうむしの川元さんと、同サークルで作成された点字版「2017ならコープご利用ガイドブック」

素材を活かすプロの技

春の香り茶漬け (2人前)

今回は、春の食材を使って簡単に美味しく、そして桜エビの香り漂う料理を紹介します。



〈レシピ監修〉
全日本調理師連盟 会長
福井 幸男氏

写真は1人前です

材料

桜エビ5g、茹で竹の子35g、菜の花2本、錦糸たまご適量、わさび少々、ご飯150g、鰹だし(目安300cc)

調味料

酒(料理酒)大さじ1、濃口醤油大さじ1、薄口醤油小さじ2、みりん小さじ1/2、練り胡麻15g

作り方

- ①竹の子は、食べやすい大きさに約5枚に切り、酒と濃口醤油を合わせて煮汁が無くなるまで炊き、ザルに上げる。
- ②菜の花は、縦に半分に切って茹で、水に落とし、よく水分を切る。
- ③練り胡麻に、薄口醤油とみりんを入れて味を調える。
- ④丼にご飯を入れて③と錦糸たまごの順で全体に散りばめて、①と②、桜エビとわさびを盛る。
- ⑤鰹だし(目安300cc)を掛けて好みの味にする。

【レシピ監修後記】

春野菜や桜エビなどを織り交ぜたお茶漬けにしてみました。エビの風味と胡麻の旨味が春の野菜を盛り立て、わさびのアクセントで味わって頂く一品です。

My favorite



組合員のおすすめ

CO・OP とろまろヨーグルト

名前の通り、とろっとしてまろやかなヨーグルトです。そのまま食べても、ぐるぐるかき混ぜて食べても食感が変わってちがったおいしさが味わえます。

商品特長

生きたまま腸まで届くビフィズス菌BB-12を使用。酸味を抑え、とろっとして、まろやかな口当たりで、こくのあるバニラ風味ヨーグルトです。毎日食べても飽きのこないベーシックな味わいのヨーグルトです。

④...共同購入・個配取扱商品

④ 次回案内予定：毎週企画

⑤...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ISO9001:2015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・タブレットでこちら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/>

④ フレンズなら 登録募集中!



ならコープホームページ <http://www.naracoop.or.jp/>

〒630-8503 奈良市恋の窪一丁目2番2号 TEL.(0742)34-8735 FAX.(0742)88-6170 ●発行/市民生活協同組合ならコープ

●毎月1日発行 ●企画/あをがき企画会議 ●編集制作・撮影/株式会社 奈良新聞社 ●組合員数(2月末)277,207世帯

2018 年度表紙テーマ

「生協を支える人たち」

創立時から、組合員のふだんの買い物を支える無店舗事業。1974年105班946世帯からスタートした共同購入は、現在約1万6千班にまで拡大。時代のニーズに応え、共同購入、受取ハウス、こまどり便と利用形態を進化させ、県下全域で週当たり約10万人の組合員が利用しています。今回は、無店舗商品カタログでご注文いただいた組合員に商品をお届けする西奈良支所地域担当(椎木 優真(シノキ ユウマ)氏)との1シーンが表紙です。