

あをがき

5

Vol.508

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
たまごどうふ

今月のお知らせ

特集

ならコープ活動フェスタ2018

コープあったか便「移動店舗」

今月の掲示板

インフォメーション

CO-OP たまごどうふ

たまごの豊かな風味と
なめらかな口あたり



理も徹底している。

卵の風味を引き立てる「だし感」

社工場で割卵。全国の鶏卵加工食品メーカーで自社割卵しているのは珍しく、ほとんどのメーカーは液卵（割卵された卵）を使用しているという。自動割卵機で1日約12t（ピーク時は約15t）の卵を処理し、鮮度を落とさないようその日のうちに全て加工している。



仕入れた卵はまず、厳しい社内基準にもとづいた測定・検査にかけられる。ロットごとに抜き取り、黄身の色や高さを確認。劣化がないかpH値も計測する。また、微生物検査をおこない安心・安全な卵だけを選んでいる。このほか、どこの農場の卵なのか、仕入れ先を確認できる仕組みも取り入れており、原料の品質管

人気の秘密は、つるつとなめらかな食感と、ひと口食べても分かるほど豊かに広がる卵の風味。新鮮な卵が生地にたっぷり含まれている証だ。そして、卵の風味を引き立てているのが「だし感」。

かつおや昆布のだしをベースにみりんなどと調合した味付けが、卵の風味とやさしく溶け合い、美味しさの相乗効果を生んでいる。同社商品開発課の稲農征洋さん（いなの まさひろ）は、「だし感が強すぎると卵の風味が消えてしまいますので、だしの選別や比率を編み出すのにはとても苦労しました」と開発当手を振り返る。「かつおや昆布だけでなく、さばやシイタケのだしも加え、味に深みを持たせています。夏場など食欲があまり出ない時でもきつと美味しく食べていただけたらと思います」と笑顔。

また、つるつとした食感も魅力の一つ。卵に先述のだしやみりんなど

この時期、食べたくなる

初夏の日差しがまぶしい季節。これから徐々に気温も上がり、汗ばむような日も続きそう。そんな時に美味しく、手軽に食べられるのが「CO-OPたまごどうふ」。組合員からも「暑くなってくると食べたいくなる商品。つるつと食べやすく子どもたちも大好きです」「卵の味もしっかりしていて、たまごどうふの中では一番これが好き」といった声が寄せられるほどの人気ぶりだ。

製造しているのは、石川県七尾市に本社・工場がある鶏卵加工食品



【製造工場】
石川県七尾市
有限会社みやけ食品
石川県七尾市千野町へ部18番地



有限会社みやけ食品
本社・七尾工場

の調合液を加え攪拌後、その混合液は一旦タンク内で真空状態にされる。この脱気処理により、気泡を除去してから容器に充填。次の蒸し工程における温度や時間の絶妙な設定も相まって、なめらかな口当たりが生まれる。

関西風のタレで一層おいしく

もう一つ、おいしさの引き立て役となっているのが添付のタレ。薄口醤油にだしがきいた関西風の味付けになっている。CO-OPたまごどうふは、もともと東日本向けにしか生産しておらず、添付のタレも醤油ベースの味付けだったため、関西向けのタレを新たに開発する必要があった。当時の担当者たちは、関西で使われるだしを各地から取り寄せて研究するなど試行錯誤を重ねたという。醤油は兵庫県の老舗メーカーから仕入れるなど原料にもこだわり、関西の人にも一層おいしく味わってもらえるようなタレを追求。半年がかりで完成させた。



① pH検査で鮮度を確認



② 仕入れた卵の黄身の色や高さをチェック



③ 卵の殻表面の殺菌処理



④ 割卵



⑩容器に充填



⑨ろ過処理で使われるメッシュフィルター



⑧真空状態にして脱気



⑫加熱殺菌・蒸し工程



⑪フィルムで密封



⑬箱詰め・出荷



⑭金属探知機でチェック



⑮タレと一緒に包装



⑯関西風のタレ



⑦だしやみりんなどの調合液を加え攪拌



⑥味付けに使われるだし



⑤割卵直後のろ過処理

パッと出せる簡単カップ

容器にもいくつか工夫が施されている。表面のフィルムは、カップの四方どこからでもはがせる。また、はがした後、皿の上でカップのへりをトントンたたけば、きれいに取り出せるようになっている。タレの袋も手に取って切りやすいサイズにしている。

フタが
開けやすい!



味へのこだわりだけでなく、工場内の衛生・安全管理も徹底している。割卵前の殻表面の殺菌処理はもちろん、割卵後の殻など異物混入がないようメッシュフィルターを各タンクに設置。ろ過処理を厳重にしている。また、蒸し工程における加熱殺菌処理では、加熱不足がないか温度や時間を確認。出荷直前には金属探知機による異物混入チェック、検査など官能検査もおこなう。工場長の安中幸司さんは「CO・OPたまごどうふは、生協さん専用に使った商品。これまでずっとこの味を評価していただいているというのは私たちにとって大きな喜びです。これからもその期待に応えていきたいですし、より多くのおみなさんに喜んでいただけるよう、また安心して食べていただけるよう従業員一同努力していきます」と話す。

今回の商品紹介

CO・OPたまごどうふ(80g×3)

次回案内予定/5月4日

共同購入・店舗



(有)みやけ食品
商品開発課主任の
狭間佐紀さん



商品プレゼント

有限会社みやけ食品さんからのご協賛で、今回紹介した「CO・OPたまごどうふ」のほか「能登たまごプリン JUMBO」「京料亭だし巻玉子」など同社製品の詰め合わせセットを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 ならこプ「あをがき5月号プレゼント係」までお送りください。(5月31日〆切)※宛先住所記入は不要です。

3月号プレゼント「べんりで酢」など調味料3本セットの当選者は

孝橋 正子さん(五條市)・平瀬 佳代子さん(奈良市)・川崎 佳子さん(奈良市)・中嶋 瑞さん(葛城市)・上田 智香子さん(生駒市)・田中 邦夫さん(三郷町)・川崎 佐和子さん(奈良市)・江島 道代さん(奈良市)・石田 勝子さん(大和高田市)・益井 恵子さん(生駒市)でした。おめでとうございます。(応募総数158通)



「CO・OPたまごどうふ」を使った簡単レシピ たまごどうふの冷たいカニかま焼かけ

和食の
副菜に

【材料】2人分

- たまごどうふ2個
- カニかまぼこ2本
- きゅうり1/2本
- 大葉2枚
- 塩少々
- だし汁1/2カップ
- 薄口醤油小さじ1/3
- みりん小さじ1
- 水溶き片栗粉適宜

【作り方】

- 鍋にだし汁、薄口醤油、みりんを入れ火にかける。沸騰したらカニかまぼこをほぐしながら加える。
- 塩で味を整え、水溶き片栗粉でとろみを付け、火を止める。常温まで冷ます。
- きゅうりに塩をあて板ずりにし、千切りにし、冷めた②に加える。
- たまごどうふを器にかけ、③の餡をかけ、千切りの大葉を天盛りにする。



写真は1人前です。

おいしい食べ方いろいろ

★あたためてもおいしい!

電子レンジの場合は、耐熱容器に移しかえ、ラップを軽くかけて電子レンジで1個につき約50秒(500wの場合)加熱してください。

★簡単!入れるだけ

★お吸い物やスープの具に。

★離乳食にもオススメ!





ならコープ活動フェスタ 2018 ~知ろう 作ろう みんなの活動~

協同組合、そして組合員 活動の大切さを確認しました



ならコープが取り組むさまざまな活動は、地域の組合員一人ひとりの「**くらしをよくしたい**」の声や願いが原動力です。

「ならコープ活動フェスタ2018」では、これまですすめてきた組合員活動の現状と到達点を確認し、これからも元気にイキイとした組合員活動が広がる

ことを目的に、3月2日(金)奈良ロイヤルホテルにて開催しました。当日は、ならコープネット、ならコープサークル、ならコープボランティアグループなどのべ62団体255人が参加し、日頃の活動発表をはじめ交流しました。

第1部

基調講演 「**くらしの中の協同一生協とは?ー**」 青木美紗講師

中野素子理事長のあいさつの後、奈良女子大学講師の青木美紗氏が「くらしの中の協同一生協とは?ー」をテーマに基調講演。協同組合の歴史をたどりながら現代における社会的役割について語り、組合員活動の意義を再確認することができました。



第11次中期計画から「**はじまる!みんなでいきいき組合員活動**」
新しい組合員活動を考えるプロジェクトチーム 高良光江常任理事

従来の組合員活動のスタイルだけでは参加が広がりにくい状況となっています。「**新しい組合員活動を考えるプロジェクトチーム**」では、組合員活動の現状と到達点を確認し、時代の変化に即した組合員組織として、どのようなしくみで活動をすすめていくのかを検討しています。2019年4月からの新たな組合員組織のスタートに向け、2018年度上期中には新たな組合員組織のしくみとして提案することが報告されました。



第2部

コープサークルやコープネット、ボランティアグループを代表して9グループの発表がありました。それぞれの活動の様子をスライドで紹介したり、息のあった演奏やダンスなど日ごろの練習の成果を発表しました。



LILA's Gospel Choir



チェリブラ



コープたすけあいの会



リコレファ



音楽ボランティア



預かり保育「キッズルーム」た〜たん



朱雀廃油回収サークル



エイサーチーム「ちゅらら〜」



コープネット大宮

展示・販売

会場内には、各グループをはじめ、ならコープ関連企業・団体など30以上のブースが並び、それぞれの取り組みを紹介する展示や手作り品の陳列、物販、健康チェックコーナーなど大勢の人たちでにぎわいました。



「こまどり便」利用者の声

- ♥子ども2人を連れてのお買物は大変…コープは子どもが寝たあと、ゆっくりカタログを見てお買物できて嬉しい♪「こんな商品もあるんだ」と新たな発見もできて楽しいです!
- ♥主人と二人暮らしです。近くにお店が無くなり困っているときに職員さんより「福祉割引制度」があると声を掛けていただき利用しています。重たい荷物も運んでいただき非常に助かっています。
- ♥心協の商品は安全性が信頼できるし、家族にも安心して食べさせられます。配達の方もどなたも人当たりがよく、ずっと続けていきたいと思えます。
- ♥仕事のため、注文商品は留守置きしてもらっています。品温管理もきっちりされているし、安全カバーとベルトもあり、安心して利用できます。

「こまどり便」 個配利用料金(基本利用料金+システム利用料金)が必要です。

個配利用料金割引制度

- ①なかよし配達**
こまどり便ご利用の方が2人以上集まり、1か所にお届けすることで個配システム利用料金を割引。
- ②ひよこ割引**
母子手帳発行からお子さま6歳の誕生日まで、個配システム利用料金を割引。さらに、自動注文サービスを3点以上ご登録で個配システム利用料金が全額免除。
- ③福祉割引**
組合員またはその配偶者が満70歳以上で2世帯同居でない場合、組合員または同居の家族が「身体障害者手帳(3級以上)」の交付を受けられている場合、個配基本利用料金(80円+税)のみでご利用。

申込・問合せ
コールセンター ☎0120-577-039
月～金曜日8:30～21:00・土曜日8:30～18:00まで

東北応援バス終了報告会 「忘れない311～復興支援を考える～」 を開催しました

昨年11月をもって終了した東北応援バス。震災の翌年から始まった関西3生協による同企画には、のべ2,900人を超える組合員・職員ボランティアが参加しました。3月24日(土)、奈良ロイヤルホテルにおいて、これまでの6年半の活動を振り返り、これからの支援のあり方を考える場として報告会を開催。組合員・役職員137人が参加しました。会場では、東北応援バス参加者リレートークをはじめ東大寺教学執事 上司永照師による講話や東北応援商品の試

食・販売などもおこなわれ、参加者それぞれが被災地への思いをあらたにする機会となりました。

憲法カフェを開催しています

ならコープでは平和を守る視点から憲法改正の動向を注視し、憲法について地域で学ぶ場を広げることが大切だと考えています。社会情勢が変化の中で、一人ひとりが憲法の持つ役割を理解し、判断できる力を身に付けるために、憲法に精通し学びの場を広げている弁護士を講師に「憲法カフェ」を開催します。さまざまな会場で開催しますので、ぜひご参加ください。

「第2回憲法カフェ」のご案内

要申込 無料

「憲法って、なに?」「私に関係あるの?」そんな疑問にお答えします! 昨今「憲法改正」について様々な情報がある中で「憲法とは」「第9条とは」など、お茶菓子を囲みながらざっくばらんに話ししましょう。第1回参加者からは「とてもわかりやすく、参加してよかった」との声をいただいています。少しでも疑問や興味がありましたらご参加ください!

日時 5月31日(木) 10時～12時
会場 コープみみなし 2階研修室
定員 25人(応募多数の場合、抽選になります)
保育 無料(事前申し込み)
講師 小谷 成美 弁護士(明日の自由を守る若手弁護士の会)
申込・問合せ 組織部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)



第46回通常総代会を開催します

組合員の代表510人の総代によって、2017年度の事業報告および剰余金処分案、2018年度の事業計画、収支予算案などを審議・議決します。

日時 6月12日(火)10時～12時30分(予定)
場所 奈良県橿原文化会館大ホール(近鉄大和八木駅から徒歩約3分)
受付開始 9時15分(受付には10分程度時間がかかりますので、遅くとも9時45分には受付にお越しください)
傍聴 希望される方は5月18日(金)までに組織部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)へお申込みください。



ならコープグループの葬祭ホール 「まごころ葬ここ和」が事業を開始

3月31日(土)、ならコープ子会社(株)CWSが葬祭事業の拠点となる「まごころ葬ここ和 家族葬ホールくずもと」が、橿原市葛本町にオープンしました。当日は、地元住民のみならずをはじめ、関係者が多数参加する中、落成式と内覧会が執りおこなわれました。葬祭会場は約50人が参列できる家族ホールで、1日1家族限定とし、仮通夜から宿泊できる施設も備えています。

「まごころ葬ここ和」の名称は、ご家族の気持ちに寄り添い少しでも悲しみがやわらぐようにまごころを込めて誠心誠意つとめ、こころのつながりを大切にするという思いが込められています。ならコープ組合員は1割引の特典もございます。終活相談も承ります。

問合せ 「まごころ葬ここ和」 ☎0120-656-558



This month's question

今月の質問

「焼き鮭ほぐし」に虫が入っている

「焼き鮭ほぐしの中にアニサキスの様な虫が見つかった」とのお申し出がありました。お申し出品異物(2点:①褐色4cm②透明感のある2cm)を製造元及び外部検査機関にて調査した結果、お申し出異物は共にアニサキス亜科の一種の幼虫と推測されました。この幼虫は鮭を含む多くの海産魚やイカ類の内臓や筋肉中に潜んでおります。焼き鮭ほぐしの製造の際は作業員が目で見えて異物の混入がないかを確認しております。しかしながら、その色合いや形状から鮭の身とは識別しづらいことがあり、また、寄生個所も一定でないことから、発見が困難な場合があります。このたびは、混入していた異物を発見、除去することができず、商品内に混入させてしまったものと考えられました。なお、この虫はヒトが生きた状態で食べた場合は、胃痛などの症状が起こるアニ

サキス症の原因となりますが、冷凍(−20℃ 24時間)や加熱(60℃ 1分)などの処理によって死滅いたします。焼き鮭ほぐしの製造工程では、高圧加熱殺菌を120℃ 25分実施していることから、製品内に取り残されたアニサキスを、万が一召し上がったとしても健康に害を及ぼすことはございません。対策として製造元では、鮭ほぐしの選別担当者へ周知し注意喚起するとともに、寄生虫の特徴を説明し、丁寧な選別をするよう指導いたしました。せっかくご利用いただきました商品で、大変ご不安な思いをおかけしました。



異物①



「ごぼう」届いてから3日しか経っていないが、切ると中がピンク色になっている。普通のごぼうは白くないですか。

ごぼうに含まれるアク成分の一つであるポリフェノール系色素(クロロゲン酸)が酸化現象によって変色したものと考えられます。普通は繊維質が多いと酸素が通りにくいため酸化しませんが、軟らかいと酸素が通りやすくなり、酸化することでピンク色になります。このクロロゲン酸は、こんにゃくなどのアルカリに触れると緑色に変色します。いずれも食されても害はございません。



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。

3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
品質保証部門点検	4社の取引先	全農パールライス(特別栽培米奈良県産ひのひかり)、(株)ミエライス(伊賀産こしひかり)、農産加工センター(ミントマト、なすび他)、カネ食品(夕食宅配・彩葉御膳)の点検を実施しました。



「近所に最近引っ越して来られた方がおられます。子どもと同世代の小さなお子さんもおられるようでご挨拶に来られるのを楽しみにしていましたが、しばらくしても来られる様子もありません。良い面、悪い面もあるかと思いますが、最近のご近所付き合いに対し少し違和感を持っています。時代おくれなのでしょうか？」

寂しい時代

奈良市 W・H

私の時代は親からアドバイスを受け、引越すと、向こう三軒両隣に挨拶に行きました。今は個人情報とかいろいろな考えがあり、悪気がなかったり、気付かない方もおられるのでしょうか。寂しい時代になりました。

適度な距離感も必要

五條市 T・K

時代おくれ？と悩まれておられるようですが、どの位の近所なのかかわかりませんが、両隣・前後のお宅への挨拶が普通のように思います。小さいお子さんがおられるのであれば、そのうち公園等で見かけた時にも軽く声をかけしてみたいかと思う。私自身、子育てを終った身としては、適度な距離感を持って接するのが望ましいと思います。

防犯や子どもの安全に

王寺町 K・H

ご近所付き合いの違和感に共感しました。私自身今の住まいに引っ越して来た時、ご挨拶の品を持って、十数軒のお宅にうかがいました。けれど、最近では去られる方、越して来られる方、共に全くご挨拶はありません。ご近所付

挨拶の大切さを伝える必要

奈良市 O・N

弟夫婦(30代)が実家へ引っ越してくるにあたり、ご近所への挨拶まわりをしていました。その土地の人々と末永く付き合っていくことを大切に考える人は、若い世代にもまだまだたくさんいると思いますし、そういう大切さを後の世代にも伝えていけたら良いと思います。

自然なカタチから

吉野町 U・N

先日、下の階に越してこられた方が、洗剤にご挨拶状と名刺を添えて来られ、「最近にしてはめずらしいな」と感じました。今の時代「引っ越し挨拶」は無いものと思っていた方が良さそうですね。自然なカタチで出会うことがあれば、会釈から始めて…といったところでしょうか。ちなみに昨春引っ越した息子は、ボックス

ティッシュに「引っ越し中お騒がせします。○号室△(名前)」とカードを付けて、上下階と両隣のドアにかけておきました。が、未だにどなたにもお出会いはしなかったのか。少々不気味な感じもしますが、そんなものなのでしょう。

近所から近助の時代

奈良市 M・C

お気持ち良く分かります。しかし、これからは災害時に備え、近くに居る者同士が助け合わねばならない「近助」の時代です。幸い同世代のお子さんがおられるようですので、お子さまの交流を通して近所付き合いを深められたらいいかなと思います。きっと、相手の方も挨拶の大切さに気付かれるでしょう。

言葉をかわすことから

王寺町 U・H

「暖かくなりましたね」「まだ風が冷たいねえ」など言葉をかわすことが大切だと思っています。若い頃は、何故こんなことを言い合う必要があるのだろうと思っていました。今では、これが近所付き合いで、挨拶がわりで、大切だと思っています。気付くまでに時間がかかりました。(はずかしながら)

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。

72歳の父親は、仕事や趣味に忙しく過ごしています。生き生きとした姿はうれしいのですが、いずれも車の運転が必須になります。近頃の高齢者による運転の事故のニュースを見るたびに、いつかは免許を返納して欲しいと思っていますが、現時点で本人は全く返納する気はなさそうです。いつ頃からどのように話をすすめていけば、快く返納に応じてくれるか、みなさまの経験談やアドバイスをお願いします。(40代)

▲「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 5月31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 ならこ浦「あをがき係」まで ※宛先住所記入は不要です

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。



ひ孫の成長でスマホ慣れ

葛城市 I・Y

昨年10月に孫が産まれました。来るたびに増えるスマホの写真をどうしようかと考えています。主人の母もひ孫の写真を取るためにスマホの操作を教えたところ、拡大したり、次の写真を見たりと、すっかりスマホに慣れてきました。ひ孫の成長は曾祖母の成長ですね。

生協のおやつなつかしむ

奈良市 Y・E

母が他界し10年、年々子どもの頃作っ

生協配達員に会う楽しみ

田原本町 H・Y

週一ですが、生協の注文受け取りの日だけお会いする若い人、身近な話も聞けて楽しみです。配達の方もやさしい男の人です。今後共よろしくお願ひします。

今年の目標、達成に向け

天理市 H・Y

今年もいっぱい目標をたてながらももう3月になっちゃいました。日々反省です。この間、ブログに日々丁寧にごすことが大事であり…またまた反省です。丁寧に生きることは…冷蔵庫の

土筆見つけ皆で笑顔

王寺町 H・H

先日、クリーンキャンペーンで、みなとゴミを拾いながら歩いていて、堤防で土筆を見つけました。今年の寒さは格別で心配していましたが、元気にちゃんと頭を出していました。みんな「良かったネ」と顔を見合わせました。

たくさんで喜ぶ幸せ

平群町 Y・K

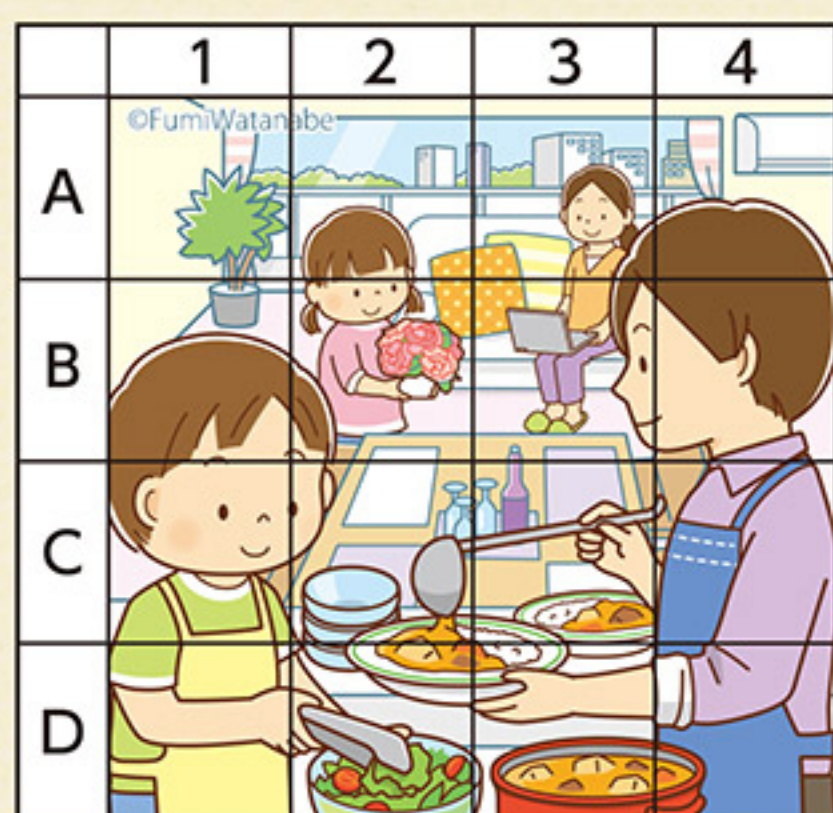
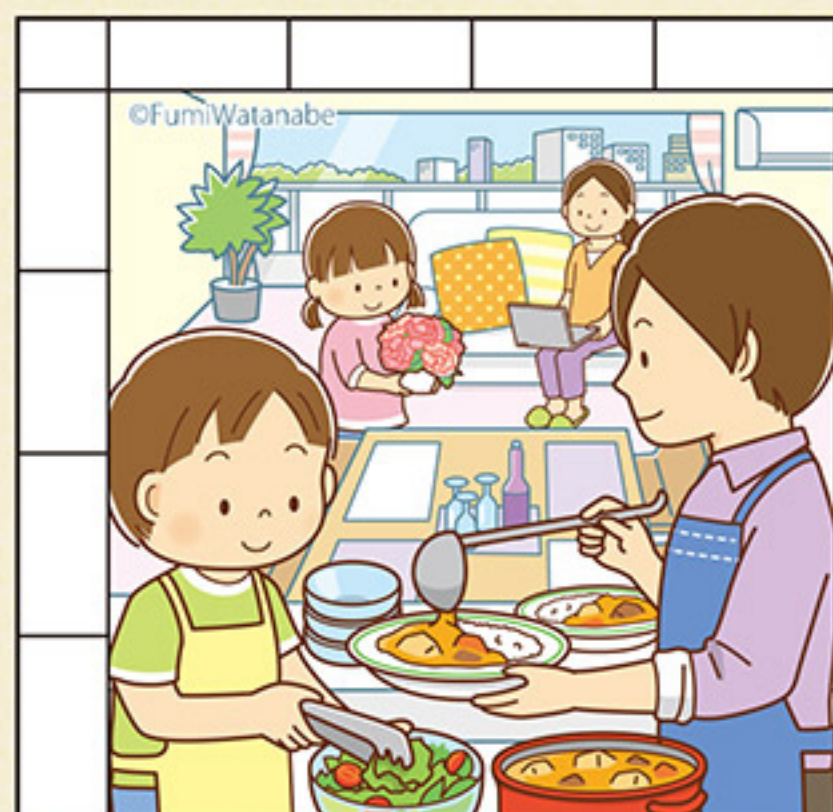
最高9人までいた家族が今では2人

コープのサービスに感謝

大和郡山市 Y・K

大津にいる母(84才)が突然ヘルニアで歩けなくなり、コープの宅配利用をすすめてくれました。玄関先まで届けてもらい、大変助かっています。母はガンバッテ注文書記入しています(笑)ならコープさんではないのですが(すみません)、離れて住んでいる高齢の親に、こういう利用もあってよかったなあと思ひました。

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10名の方に、ならこ浦商品券(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▶



3月号のクイズの答えは「A-4・B-1・C-1・C-4」です。Cランクでしたので、10名の方に1,000円分のならこ浦商品券をお送りします。応募数は、334通でした。

当選者

米澤 眞由美さん(奈良市) 西岡 洋希さん(山添村)
長嶺 美津子さん(大和高田市) 野田 康子さん(香芝市)
東 多美さん(大和高田市) 川口 晴美さん(東吉野村)
清水 令子さん(奈良市) 木村 紀重さん(上牧町)
辻 絹子さん(高取町) 縄田 ます子さん(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 ならこ浦「あをがき係」※宛先住所記入は不要です
5月31日の消印まで有効です。

1 6月の子ども料理教室

「親子丼」「あんまきもち」をつくろう!!

要申込 抽選

- 日程 6月 2日(土) コープみみなし 12人
6月 9日(土) コープなんごう 10人
6月16日(土) コープ七条 10人
6月23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 5月15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)



2 おうちでコメを育てませんか?

バケツ稲づくり体験参加家族募集!!

要申込 無料 先着順

- 家庭で稲を育て、収穫するまでを体験する食育企画です。土づくりと育て方を説明します。参加家族にはバケツ稲用の「たねもみ」と「肥料」、観察ノートをプレゼントします。10月には新米の試食と育てたお米の脱穀体験を予定しています。
- 日時 6月3日(日) 10時～12時
- 会場 ディアーズコープ たつたがわ
- 定員 小学生以下のお子様と保護者の方
20家族(先着順)
※大人だけの参加もOKです。
- 持ち物 筆記用具、タオル(土を混ぜた時に手足を拭きます)
※栽培用の土とバケツはご家庭でご用意ください。
- 申込・問合せ 組織部 ☎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

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 5月14日(月) コープ朱雀集会所A 10時30分～12時
5月15日(火) コープなんごう集会所1 10時30分～12時
5月16日(水) コープみみなし集会所3 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)

4 お米をそだてよう!

～種まきから収穫まで～

要申込 先着順

- 種まきから、収穫までお米ができるまでを6回企画として開催。5月～10月の間、種まきから収穫体験を通して普段食べているお米について学習しましょう! ご家族、お友だち、お一人での参加も大歓迎です。
- 内容・日程
- 第1回…開講式・種まき体験 広陵水稲育苗センター
5月19日(土) 10時～12時
- 第2回…田植え体験(5月にまいた種から生育した苗を植えます)
明日香村(高市郡明日香村川原91-1)
6月16日(土) 10時～12時
- 第3回…吉野川分水ツアー 7月●日(●) 9時～16時前後
- 第4回…かかしづくりコンテスト 8月下旬予定
- 第5回…生育状況を写真 9月中旬予定
- 第6回…収穫祭 10月下旬予定
※詳しい開催要項は、開催前に参加者へお送りいたします。
- 参加費 1家族 1,000円(参加回数に関わらず)
- 募集定員 20家族(先着順)
- 持物 タオル・飲み物(企画によって異なります)
- 主催 地産地消をすすめる会
- 申込 組織部 ☎0742-34-8735 (月～金・9時～18時)



5 ならコープ共栄会主催

「商品展示試食学習会」

要申込 無料

- ならコープ共栄会「商品展示試食学習会」を開催します。コープ商品や取り扱い商品の良さを実感し、メーカーや生産者の方々と交流を深めましょう。
- 日時 5月26日(土) 10時～14時30分(予定)
今回は2部制(10時～12時、13時～14時30分)での開催となります。
- 申込 5月7日(月)～5月11日(金)配達時に配布されるチラシをご覧ください。OCR注文書での申込みとなります。
店舗ご利用の方は各店頭で設置のチラシをご覧ください。申込方法をご確認ください。
- 会場 奈良ロイヤルホテル2階宴会場(前年までと会場が異なります)
- 交通 駐車場に限りがございますので、公共交通機関をご利用ください(近鉄新大宮駅・JR奈良駅から奈良ロイヤルホテルの送迎バスを運行します)近鉄新大宮駅から徒歩約10分。
- 参加費 無料
- 問合せ 無店舗商品部・共栄会事務局
☎0744-33-8081 (月～金・9時～18時)

6 特定非営利活動法人なら消費者ねっと

第3回 総会記念学習会のご案内

どうなる?若者の消費者問題(仮)

要申込 無料

- 講師 二之宮 義人氏(京都弁護士会、消費者支援機関関西常任理事)
- 日時 6月9日(土) 13時30分～16時
- 場所 奈良弁護士会館3階会議室(奈良市中筋町22番地の1)
- 定員 100人(参加無料)
- 申込・問合せ 特定非営利活動法人なら消費者ねっと事務局
Eメール: info@narasn.org
☎0742-34-3535 (月～金) 10時～16時

7 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～

要申込 無料 先着順

- 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。
- 日時 5月22日(火) 10時～12時
- 場所 コープ七条集会所
- 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ヵ月以上) 1週間前メ切り
- 申込・問合せ 組織部 ☎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

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 5月26日(土) 10時～13時
- 会場 コープおしくま集会所
- 定員 お一人30分以内(先着受付順・定員6人)
- 申込 5月1日(火)～5月25日(金)12時までに
総務部 ☎0742-34-8731 (月～土・9時～18時)

9 植菌したキノコ原木の林内への

埋め込みと歩道周辺の枝払い、

桜の植樹(絆の森整備事業)

要申込 無料

黒滝村の里山で午前には植菌したキノコ原木の林内へ埋め込み作業を行い、午後は歩道の整備・桜の植樹を行います。

- 日時 6月9日(土) 10時～15時(雨天中止)
- 場所 奈良県吉野郡黒滝村栗飯谷 山林
- 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(長そで、長ズボン)
- 申込 組織部
☎0742-34-8735 (月～金・9時～18時)



10 環境測定モニター募集!!

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パックテストです。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18日(月)ごろ郵送でお届けします。先着300名(無料)
- 酸性雨 6月21日(木)以降の雨
- 河川 6月21日(木)～24日(日)の都合の良い日
- 大気 6月21日(木)～22日(金)まで小型カプセルを吊る
- 締切 6月8日(金) キットがなくなり次第終了します。
- 申込 組織部 ☎0742-34-8735 (月～金・9時～18時)

11 家庭でできるエコライフプログラム

要申込 無料

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! 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(5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差し上げます)
- ・3回目(10月) エシカル&グリーン購入
(環境ラベルの付いた商品)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)
- 参加費 無料
- 締切 5月25日(金)
- 申込 組織部 ☎0742-34-8735 (月～金・9時～18時)

12 第30回やまびこコンサート

～ともに生きる障がい者福祉の

“わ”をひろげよう～

- 日時 6月17日(日) 午前の部 10時30分開演
午後の部 14時開演(ともに30分前に開場)
- 場所 やまのべホール(天理市民会館)
- 出演 午前 天理教校学園高校マーチングバンド部
柳本保育園おどり・天理中学校吹奏楽部
午後 天理教校学園高校和太鼓部
朝和保育園ダンス・天理高等学校吹奏楽部
- 午前・午後 お話・共に生きる舞やまびこ・山の辺手話サークル
- 協力券 前売り500円 当日600円
- 問合せ NPOやまびこ事務局(中森) ☎・FAX 0743-67-0906



地域のつながり低下に危機感、移動店舗に込める地域の期待
世代や地域によって買い物の形が多様化する中、「コープあったか便 移動店舗」は買い物困難者などの買い物ニーズに応える点で、さまざまな可能性を秘めています。

「と笑顔でお話いただきました。南檜垣町区長の森田修さんは、「とても助かっています。町内の人同士の、コミュニケーションの場となっています」と話し、買い物を楽しむ利用者一人ひとりに声をかけていました。移動店舗事業が新しいコミュニティとなり、利用者同士のつながりも広がっています。



たくさんの商品と買い物の楽しさに届ける コープあったか便『移動店舗』

自宅に届けてもらう宅配サービスも便利ですが、商品を直接目で見て選ぶことも買い物の楽しみのひとつです。今回は、たくさんの組合員から好評の声をいただいている、「コープあったか便 移動店舗」を紹介します。



移動店舗車が訪れることで買い物ニーズを満たすことはもちろん、地域の人々が集まり小さなコミュニティができ、地域交流の場となります。また、しばらく顔を見なければ安否確認に繋がるなど地域を見守る役目も果たします。

森田さんは「地域の高齢化に伴いコミュニティの機能やつながりが衰えることに大きな危機感を持っていました。買い物とともにみんなが集まり、つながりを維持したいとの思いから区内のみなさんに声を掛け、「コープあったか便 移動店舗」にきてもらうことになったのです。私も毎回のつまみなど利用さ



せてもらっています」と笑顔がこぼれました。

地域の協力あってこそその「コープあったか便 移動店舗」
「コープあったか便 移動店舗」の立ち上げをおこなった宇野孝宅配事業担当部長は「移動店舗車は、単に商品をトラックに積んで停留所を巡回するだけのサービスではありません。組合員や地域のみなさんが移動店舗車を必要とし、共に行動することで初めて実現できる事業です。設備や車両、人、停留所など、クリアしないといけない課題もあります。そうした問題解決に向

組合員の買い物ニーズに添えて
山間部のみならず、市街地でも高齢化や、小売店の閉店がすすみ、買い物に困る組合員が増えています。「近くに歩いて行けるお店がない」という組合員の声を受けて、ならコープは2014年3月から移動店舗車を運行しました。

移動店舗車には、生鮮食品をはじめ、日常の生活で使用頻度の高い生活必需品、約600点以上を揃えています。現在3号車まで運行しており、それぞれ「コープ学園前」「コープみなし」「コープたかだ」を拠点に、月曜日・土曜日まで、一日10カ所近くを回ります。

昨年11月には、天理市と「買い物支援協定」を締結し、天理市内で3カ所だった販売地点が16カ所に。また、葛城市での移動市役所との連携した運行をはじめ、生駒市では自治会が主催する土曜日に招かれるなど、地域の買い物ニーズに応えています。

移動店舗車は小さなコミュニティ
週に一度、軽快なメロディーと



けて地域の方にも協力いただき、そこにならコープも力添えするといった、まさに「たすけあい、ささえあい」で成り立つ事業なのです。そこには「向こう三軒両隣」や「近所付き合ひ」といった薄れつつある地域の絆を維持したい、あるいは地域を見守るといった社会的な責務もあると自負しています」と力を込めます。

地域の問題に目を向け、地域交流や繋がりを大切に、「コープあったか便 移動店舗」は、新鮮な商品と買い物の楽しさ、そして地域への思いを乗せて今日も走ります。

もに移動店舗車が現れ、その時だけの小さなお店が開かれます。

移動店舗車では通常の店舗のように生鮮食品や特売品も多く取り揃えられ、利用者は買い物カゴを手に、近所の方々とお買い物を楽しみます。担当の長谷和俊さんも利用者同士の何気ない会話にも耳を傾け、時には加わりながら、品揃えのヒントにもなっています。

今回の取材に訪れた天理市の南檜垣町野菜集荷場前の利用者、安田靖子さんは「生協の宅配も頼っていますが、ここでは足りないものを買っています。やはり実際に自分の目で見て選べるのはありがたいで



素材を活かすプロの技

鰯黄身おろし酢掛け (2人前)

今回は、鰯の旨味と卵黄の濃厚さが調和した一品です。黄身おろし酢でサッパリ感を出してみました。



〈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(2人前)

鰯(1匹を3枚に卸した片身)、大根おろし220g程度、卵黄1個、ミニトマト2個、三つ葉6本程度

土佐酢

かつお出汁(濃いめ)大さじ6、酢大さじ5、みりん小さじ1、砂糖1g、塩1g弱

作り方

- ① 鰯の骨を取って一口の大きさに切り塩を振り焼く。
(焼いてから骨を取っても良い。また、蛸や鶏肉でも代用可能)
- ② ミニトマトは1/4に切り、三つ葉は茹でて2センチ程度の長さに切る。
- ③ よく絞った大根おろしに卵の黄身と三つ葉を入れて混ぜ、
土佐酢大さじ3〜4で味を付ける。(土佐酢の分量で味を調整する)
- ④ 器に①を盛って土佐酢を掛け、③をトッピングしてミニトマトを散らす。

【レシピ監修後記】

今回は、一般的に春から夏が旬とされ、特有のエキス成分と脂肪が混ざり独特の旨味がある鰯を用いた料理を紹介します。
鰯の旨味と卵黄の濃厚さが調和した、見た目も涼やかな一品です。黄身おろし酢でサッパリ感を出しています。お好みで大根おろしに柚子を添えると、なお美味しくなります。ぜひお試しください。

My favorite



組合員のおすすめ

CO・OP てりやきミートボール

てりやきミートボールを温め、その上に、フライパンで炒めたミックスベジタブルをのせると、彩りのよい一品になります。お弁当にもおすすめです。またチーズをのせてグラタン・ドリア風のアレンジも。

④ 次回案内予定：5月4回

商品特長

鶏・豚・牛肉を配合したミートボールに、人気の照り焼き味のソースをからめました。かわいいひとくちサイズ(1個約7g)で、お弁当にもピッタリです。



④ …共同購入・個配取扱商品 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/あながき企画会議 ●編集制作・撮影/株式会社 奈良新聞社 ●組合員数(3月末)274,149世帯

2018 年度表紙テーマ「生協を支える人たち」

コープあったか便移動店舗は、2014年3月から奈良市、生駒市、大和郡山市、東吉野村の運行からスタートしました。その後、運行していない地域の組合員から、運行を望む声や問い合わせが多数寄せられる中、地域の組合員や自治会・自治体の協力のもと、2015年5月には2号車の運行をスタート。そして2017年11月には待望の3号車が運行を開始しました。移動店舗車には、生鮮食料品等を中心に、日常生活において使用頻度の高い生活必需品約600アイテムを品揃えし、幅広いくらしのお役立ちをめざしております。今回は、お買い物に来られた組合員と移動店舗車担当(長谷 和俊(ハセ カズトシ)氏)との1シーンが表紙です。