

あをがき

8

Vol.511

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。



ならコープ産直商品 有明名水豚

今月のお知らせ

特集

「チラシが多い」という声にお応えします!

戦争体験を次世代に引き継ぐために
「第35回沖縄戦跡・基地めぐり」派遣報告

今月の掲示板

インフォメーション

ならコープ産直商品 有明水豚

適度な霜降り、良質な肉質と豊かな旨味



母乳を飲む子豚



エサを食べる子豚(繁殖農場)

繁殖農場から送られてきた子豚は肥育農場の豚舎で3カ月あまりを過ごし出荷されるが、出荷された後、豚の糞尿やお



全長100メートルを超える豚舎。獣害を避けるためネットで覆われている

有明の豊かな自然が織り成す「有明水豚」
有明水豚は、コープ産直商品の中でも人気商品のひとつで、暑い夏場には、ビタミン豊富で美味しくあつさりとした冷しゃぶがぴったりくる。
豚肉の旨さを決めるのは、飼料、水、環境。この3点にこだわった豚の繁殖から肥育に取り組んでいるのが有明水豚。福岡県の指定種豚時代から数えて今年の11月で56年目を迎える。
同社の肥育豚舎は、有明海を一望できる山の上に位置、みかんの産地としても有名だ。この恵まれた環境と美味しい豚肉への飽くなきこだわりが「有明水豚」の旨さを引き出す。

【大木農場(繁殖農場)】
福岡県三浦郡
有限会社池上ファーム
福岡県三浦郡大字奥大年
751番地



【多良農場(肥育農場)】
佐賀県藤津郡
有限会社池上ファーム
佐賀県藤津郡太良町
多良5222番地

万全な環境で 子豚の成長を管理

池上ファームでは、病気の感染拡大を防ぐため、出産から3カ月弱を繁殖農場、出荷されるまでの3カ月余りを肥育農場で育てる2段階。繁殖農場では約230頭の母豚が、母豚1頭につき約3年で6回程度出産、1回の出産で12〜13頭の子豚が生まれる。生まれた子豚への給餌は母豚の母乳を経て、粉ミルク、次に粉ミルクに近いエサから子豚用のエサと段階的に変わる。



出産前の母豚、女性スタッフが昼夜監視(繁殖農場)

竹林からの竹炭も飼料に用いるなど、地域資源の循環や持続可能性にもこだわっている。

また、豚肉には多く含まれる水は、味の生命線。同社は全国水源の森百選に選ばれた多良山系を水源とする良質な地下水を用いており、これが豚肉特有の臭みを少なくしている。さらに豚の肉質にはストレスが大きく影響するとされることから豚舎1レーンを17のユニットに区画(1区画約8m×6m)。これを2〜3区画ごとに仕切りそれぞれの区画に豚を放牧。1頭当たりの居住スペースを広く確保しつつ、ストレスを溜めずのびのび元気に育つ環境を維持するため、可変的に対応している。

(注)エコフィードとは…食品残渣(残りかす)等を利用して製造された飼料。食品リサイクルによる資源の有効利用、飼料自給率の向上の重要な取り組みとされる。



オリジナル飼料を蓄えるタンク

飼料、水、環境への こだわり

飼料は、ならコープとの協議を重ね、たどり着いたオリジナル飼料。パン粉をエコフィード(注)として配合した飼料を用いることでよりきめ細かな肉質と適度な霜降り、さらに豊かな旨味を実現している。また、母豚には自社生産による飼料米を用いる他、放置

**健康で元気な豚を育む
万全の環境づくり**
誕生から3カ月足らずで子豚は肥育農場に移る。肥育農場では、繁殖農場で手塩にかけられた子豚を万全の状態を受け入れる。
同社の肥育農場には全長100メートルを超える6レーンの豚舎があるが、1回につき繁殖農場から移ってくる子豚は約60頭にもぼる。それだけに、病気には細心の注意を払う。



肥育農場にやってきた子豚



健康管理にも余念がない肥育農場長



元気に育つ子豚



生後6ヵ月、出荷直前の豚



発酵床から作られた堆肥



搬入車両は噴霧消毒、地面にも石灰をまき殺菌



商品化へ



長崎県の処理カット場で成形



肥育牧場から10分程度の食肉センターで屠豚

今回の商品紹介

ならコープ産直商品 有明名水豚
次回案内予定/毎週企画

共同購入 店舗



有限会社池上ファーム
繁殖農場場長の
池上千恵美さん



商品プレゼント

有限会社池上ファームさんからの協賛で、有明海を一望できる緑に囲まれた自然豊かな農場で、良質な地下水とパン粉を使用したオリジナルの飼料でのびのび健康に育った豚を素材としたならコープ産直商品「有明名水豚」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8月号プレゼント係」までお送りください。(8月31日〆切)※宛先住所記入は不要です。

5月号プレゼント「(旬)みやげ食品のたまご豆腐、プリン、だし巻たまごセット」の当選者は

小西 順子さん(奈良市)・奥野 雅子さん(大和郡山市)・岡崎 ゆかさん(生駒市)・梶間 智子さん(斑鳩町)・土肥 恵子さん(生駒市)・内野 美穂さん(香芝市)・萱原 玉江さん(奈良市)・後藤 唯さん(生駒市)・松本 ゆかりさん(生駒市)・江本 奈央美さん(橿原市)でした。おめでとうございます。(応募総数182通)



WEB投票はこちら
WEB投票はこちら
WEB投票はこちら



放牧に近い形で飼育されている子豚。ストレス回避へ一頭当たりのスペースも広く



全国水源の森百選多良山系

オリジナル飼料を食べる子豚

**安心・安全、環境、地域を
意識した品質保持**

同社では繁殖・肥育農場に病原菌や化学物質、異物の混入を防止すべく衛生管理向上に向けた HACCP 制度を導入。月一回、農場 HACCP 認定主任審査員でもある当農場の管理獣医師、地元家畜保健所獣医師を交えて会議を実施。事故率や危害要因の記録から指導と適切な監視・管理に取り組み、品質に万全を期す他、地下水の水質検査も欠かさない。

池上和子社長は「有明名水豚は、ならコープと二人三脚で築き上げてきたブランド。組合員のみならず、少しでも喜んで貰おうとさまざまな意見交換をおこないながら産直商品としての信頼を得られたと思っています。この信頼の絆を一層太く、より美味しく、そしてより安全・安心の向上に努めたい」と力を込める。

生後6ヵ月を経た豚は同社肥育農場から10分程度の食肉センターで屠畜後、長崎県のカット工場へ肉となる。多くの豚を出荷してきた同社肥育農場には現在1,300頭の豚が飼育されているが、ピーク時は2,700頭もの豚がいたという。飼育頭数を減らしたのは数ではなく質にこだわる同社の畜産農家としての誇り。組合員に「より美味しい豚肉を届けたい」との思いが宿る。

茄子と名水豚 しゃぶしゃぶマリネ

ならコープ産直商品 有明名水豚
を使った簡単レシピ

梅風味生姜焼き

【材料】2人前
● 茄子2本 ● 胡瓜2本
● ミント4個
● 有明名水豚150g~200g

【マリネソース】

濃口醤油、酢大さじ各1杯、砂糖各大さじ1杯強、粒マスタード小さじ1杯、オリーブオイル小さじ2杯、塩少々を入れてよく混ぜソースを作る。

【作り方】

- ① 茄子は皮をむいて水で少しさらして灰汁を抜き、ラップをしてレンジで6分程度加熱し粗熱を取り、縦に裂き塩を振り下味をつける。
- ② 胡瓜は縦に裂き種を取り刻んでから塩を振り揉み、水でサッと洗い絞る。
- ③ 有明名水豚をしゃぶしゃぶにして冷水に落とし水分を切り、マリネソースと和える。
- ④①②③を器に盛り、ミントを4等分し散らす。

ポイント 火を通し過ぎると肉が固くなるので注意。



写真は2人前です。

【材料】2人前
● 有明名水豚200g~250g
● 千切りキャベツ適量
● 中トマト1/2個
● 胡瓜1/2本
● サラダ油適量



【生姜焼きタレ】

梅干し大1個(瓶詰め梅肉でも良い。)の種を取り包丁で細かく叩く。お酒、濃口醤油、みりん、水、各大さじ1杯、砂糖小さじ2/4杯、おろし生姜大さじ1杯弱をあわせる。

【作り方】

- ① 油を敷いたフライパンを温めて有明名水豚を入れ、うっすらと色が変わるまで炒める。
- ②①に生姜焼きタレを入れて絡めながら焼く。
- ③器に千切りキャベツと串切りトマト、胡瓜、②を器に盛る。

ポイント 肉を焼き過ぎないこと。



写真は2人前です。

「チラシが多い」という声にお応えします!

(商品案内カタログ)

ならコープでは共同購入、受取ハウス、こまどり便をご利用のみなさまに商品案内カタログを個人に一部ずつ配布しております。しかし多様化する組合員ニーズに応えるために、商品やサービスの拡充を図るにつれ、さまざまな媒体の増加につながり、チラシが多すぎるといった声を多数いただいております。長年多く寄せられていた「チラシが多い」といった声に応えるために、「くらしのパートナー(雑貨化粧品カタログ)」「スクロールカタログ(衣料品他)」を個々の組合員要望に応じた配布へと変更させていただきます。

過去
3年間

「くらしのパートナー」のご利用がない組合員さんへ

組合員さんの声にお応えして



「くらしのパートナー(雑貨・化粧品カタログ)」の配布を**8月1回**(7月16日~配布)から**休止**させていただきます。

※過去3年以内に「くらしのパートナー」のご利用がある場合は、これまでどおり配布させていただきます。



過去3年間「くらしのパートナー」のご利用がなく8月1回以降も配布を希望される場合は、注文書の4ケタ・6ケタ注文欄に**「151041」**と、現在配布されている方で休止を希望される場合は**「151033」**とご記入ください。

※年に4回、利用有無に関わらず、案内書を発行する全組合員に配布いたします。

注文番号 数

1	5	1	0	4	1	1
記入例						

発行継続希望「151041」
発行休止希望「151033」と記入。
注文数は「1」とご記入ください。

今年3月から、スクロールカタログ(衣料品他)については、一定期間のご利用状況および事前告知、対象者への案内をおこなった上で、カタログの発行停止をはじめていきます。



すでに選択配布をはじめている
スクロールカタログ
(衣料品他)の
お届け再開または
お届け停止は…

注文番号 数

1	5	1	0	2	5	1
記入例						

発行再開希望「151025」
発行休止希望「151017」と記入。
注文数は「1」とご記入ください。

カタログ・OCR注文書のお届け選択についてはeフレンズからも停止・再開いただけます。

eフレンズTOPページの
バナー(下記)からアクセス

**カタログ・OCR注文書
お届け選択(停止・再開)**

OCR注文書・くらしのパートナー商品カタログ
スクロール商品案内書の停止・再開を選択ください。

「OCR注文書お届け選択」
に関するご質問は
コールセンターまで

0120-577-039

(通話料無料)

携帯電話・奈良県外・IP電話から

0743-68-3100(通話料は組合員さんご負担)

(月~金 8:30~21:00 土 8:30~18:00)

ならコープの
カタログ回収

商品案内カタログは、 配達時に回収・リサイクルしています。

コープが届けたものに
限ります。



しばったり、袋に入れたりせず、ためないで翌週の商品配達時に出すようにお願いします。

回収
できる
もの回収
できない
もの

COMET・COMET2・くらしの
パートナー・スクロール・くらしと
生協などの冊子カタログ、あをが
き、担当者ニュース

出資金のお知らせハガキ、ギフト
等複写式の申込用紙、封筒、なら
コープがお届けしたものではない
印刷物。

回収後は
古紙会社に
引き取って
もらい、製
紙原料とし
て再生され
ます。

「くらしの パートナー」で新たな出会いしませんか?

こんなカタログ知らなかった? 食品しか利用したことない!
という方も一度くらしのパートナーを見てみませんか♪

寝具やお鍋など
重いもの、
かさばるものも
配達だから
便利!



この1冊で
アレコレそろそろ



見なきゃ
ソンかも…

「eフレンズ」利用者の声

- ♥毎週火曜日のeフレンズ限定企画を楽しみにしています。食品はもちろん、生活雑貨も手頃な価格で購入できるので助かっています。だから毎週欠かさずチェックします。
- ♥書籍とCDが10%OFFで買えるのが嬉しいです。検索もしやすく申し込みの時にたすかります。商品が手元に届くのが思いのほか早いので楽しみです。
- ♥注文電卓アプリが使いやすくて年配の私でも操作できるのが嬉しいです。娘に教えてもらって今や娘と注文した商品の情報交換をして楽しんでいます。
- ♥注文用紙に書いて提出していますが、ついつい記入し忘れた時にネットから追加で注文も出来るので便利です。
- ♥仕事帰りの電車の中スマホでWEBカタログアプリチェック。自宅に帰って家事が落ち着いてから注文した商品を見返しています。見やすくて、使いやすくてとても良いです。

パソコン・スマートフォン・携帯で注文するeフレンズ・ならの特徴

ネット注文のメリット

- ①余裕を持って注文できます。商品カタログお届けの翌日24:00から1週間注文可能です。**ご注文の締切り** 注文書提出日の翌日25:00まで
- ②ポイントが貯まります。1回のご注文につき「あったかポイント」5ポイントが付きです。
※その他にも「eフレンズ限定特価商品」の案内や、本やCDがすべて10%offで買える「本・CDショップ」があります。

eフレンズご登録方法

はじめてのご注文はメールアドレスとパスワードを設定するだけ!

一度の登録で、パソコン・スマートフォン・タブレット・携帯電話共にご利用いただけます。パスワードは共通です。

まずは準備!

- 組合員番号
- 生協登録の電話番号
- メールアドレス
- 好きなパスワード(半角英数字)

1 eフレンズサイトにアクセス

ケータイ・スマホの場合

こちらのバーコードからアクセス



2 トップページへ

このアイコンをクリック!

初回登録画面へ

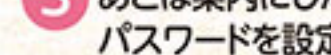


パソコン・タブレットの場合

「きんぎょeフレンズ」検索

http://efriends.kinki.coop/

3 あとは案内にしたがってパスワードを設定するだけ!



This month's question

今月の質問

アルミホイルの途中から色が変わってきた。

アルミホイルの原料であるアルミニウムには、様々な利便性がある半面、水や塩分などに弱く、これらに接触していると酸化により変色したり、ホイル同士が貼り付いたりするなどの現象(酸化現象)が起きてしまうことがございます。このたびの変色についても、外観状態から、温度や湿度の変化によって生じた空気中の水分が巻いたホイルの中に入り込んでしまい、酸化したものと考えられました。中央に変化が現われたのは、ホイルの端部分は水分が付着しても外気に触れて乾きやすい一方で、中央には水分がとどまりやすく乾きにくいためでございます。なお、酸化現象の発生は、温度や湿度などの条件により大きく影響されるものであり、短期間で変化が生じることもございます。(なお、ホイルが酸化しても、そのことにより健康上の影響はございません。品質が変化していることもあり、使用はお控えください。)



「CO・OPライトツナフレーク(かつおオイル無添加)70g×4」プルタブ付近に青いマジックでTの様に記入してある。これは何でしょう?

この文字は、製造工場での箱詰め時に、箱に入りきらなかった余り商品の目印としてマークを付けているものでございます。

このたびのお申し出の原因といたしまして、青色マジックで目印を付けた商品を正常品として箱詰めし、出荷してしまったものと考えられました。

今回の申し出を真摯に受け止め、製造工場では申し出内容を作業員に伝え、青色マジックで目印を付けた商品は確実に工程から除去し、正常品に混入させないよう、作業内容の再指導を実施いたしました。また、目視点検作業には、作業を丁寧に実施して不具合品を確実に除去するよう、再指導いたしました。



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。

6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	1社の取引先	株式会社食品(ねじり糸こんにゃく)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	2社の取引先	株式会社コープ産業(柿の葉寿司他)、株式会社商店 食品事業部(みどりもめん、うすあげ)の点検を実施しました。
コープネットの見学	4社の見学	5コープネット62人、株式会社ハートフルコープよしの、JAならけん治道産直出荷グループ、株式会社見学を実施しました。

コープいまご25年ぶりのリフレッシュオープン!

1993年4月開店以来の全面改装で約3週間休業したコープいまごが、6月29日(金)リフレッシュオープンしました。「楽しい」「フレンドリー」「買いやすいお店」をめざして、待望のベーカーコーナー「いまごのぱんやさん」とイートインコーナーを新設。環境にやさしい冷蔵・冷凍ケースへの入れ替えや水産コーナーに自家製干物機を導入して、ふっくら干物も登場しました。品揃えも一新し、地域のみなさまからさらに愛される店舗に生まれ変わったコープいまごへの、ご来店ご利用をお待ちしております。



奈良県との協定に基づき、子育て応援「つながる箱」プレゼント事業を開始しました

ならコープは、奈良県との「連携と協力に関する包括協定(2016年4月締結)」の一環として、地域全体で子育てを応援し、子育て世帯が地域につながるきっかけとして「つながる箱」プレゼント事業を7月から開始しました。同事業では、1歳までの赤ちゃんがいらっしゃる家庭を対象に育児用品等を詰め合わせた「つながる箱」を、希望するご家庭にならコープ女性職員が、「お誕生、おめでとう!」の気持ちをお届けします。子育て中のご家庭が孤独な「孤育て」とならないように、育児の不安解消や親同士のつながりづくりに県とともに取り組みます。訪問お届け時には地域での子育て施策につながる「子育てアンケート調査」も実施いたします。心当たりの方がおられましたら、ぜひお知らせください。詳しくはこちら▶

赤ちゃんとお誕生、おめでとう!

つながる箱 プレゼント

1歳までの赤ちゃん用の商品を詰め合わせた「つながる箱」をならコープからお届けします。ならコープ組合員でない場合も申し込みが可能です。

市民生活協同組合ならコープは奈良県の子育て支援の取り組みと連携協力し「お誕生、おめでとう!」の気持ちを伝える、子育て応援「つながる箱」プレゼント事業を展開しています。

奈良県 × ならコープ

奈良県マスコットキャラクター「せんとくん」
CNAARA pref. <http://www.pref.nara.jp/>

ならコープマスコット「ならっぴ」



News of this month

今月のお知らせ

「平成30年7月豪雨災害緊急支援募金」にご協力をお願いします

7月6日(金)から8日(日)にかけ、西日本を中心とした数十年に一度の大雨により、広島県や岡山県、愛媛県など13の府県で甚大な被害が発生しました。被害を受けられたみなさまに心よりお見舞い申し上げます。また一部商品の入荷やお届けが不可能となり、ご利用の組合員のみなさまにはご迷惑、ご不便をお掛けし申し訳ございません。

ならコープでは、被災地を支援するための組合員募金を、7月10日(火)から呼びかけています。みなさまからお預かりした募金は、日本生協連を通じて、被災地の支援に充てさせていただきます。ぜひご協力をお願いいたします。

募金方法

- ・OCR注文書・eフレンズ…6桁の注文番号記入欄に
1□ 100円は「151858」
1□1,000円は「151866」
の番号と口数をご記入ください。
- ・店舗…サービスコーナーに設置した募金箱へ。

第2回古い家電製品を探せ! ~オールドエアコンコンテスト~ ご応募ありがとうございました

近年製造される家電製品の省エネ性能はどんどん進化しています。今回のコンテストは古いエアコンを探しながら今の省エネ家電と比較し、省エネについて考えることを目的に開催しました。応募コメントには「義母の部屋で孫の成長を見守ってくれたエアコンです」など、家族の健康を想ってエアコンを購入されたことがよくわかりました。

今後、気候変動により、酷暑と酷暑が繰り返されるといわれています。地球温暖化は切実な問題です。物やエネルギーを大切にしながら、私たちが健康的で豊かなくらしを未来につなげられるよう、一人ひとりができることから始めたいですね。

応募総数 25件

★グランプリエアコン★

生駒郡安堵町 久保 松本電器産業株式会社 CW-140T (1976年製)

2階の天の部屋は狭小ですが、暑くても小窓から涼風が吹いてくるので、高価なエアコンの設置は断念。42年間元気に動き続けてくれました。

応募者 マスコットキャラクター「せんとくん」
CNAARA pref. <http://www.pref.nara.jp/>

ならコープマスコット「ならっぴ」



子どもがなかなか野菜を食べてくれませんか。気付かれないうちに細かく刻んでハンバーグに入れるなどの工夫もしていますが、手間も時間もかかり限界を感じています。子どもが野菜を隠さないでも食べられるようになった体験談やアドバイスなどをお教えください。

工夫してみよう

田原本町 I.S

うちの息子も茄子とキノコが嫌いでした。嫌いな野菜の味を濃めに味付けしたり、ミキサーにかけてソースにしたり、ハンバーグやチキンナゲットの中に細かくして入れるようになりました。中学生ぐらいからはそのままだけでも小さければ食べるようになります。今は茄子は好きになりました。嫌いだから食べさせないというよりは工夫して食べさせているといつか食べるようになるのではないかと思います。頑張ってください。

私自身も……

香芝市 F.N

私自身、子どもの頃から野菜が嫌いでした。ある時、野菜の苗を買ってきて自分で育ててみて、できた野菜をとって料理すると、不思議、美味しい、食べられるということがありました！

スムージーやジュースなど

橿原市 S.E

無理矢理は良くない事です。食べさせる事をあきらめて、スムージーやジュースなどにして飲ませる野菜の摂り方を工夫してみても？うちの子ども未だに野菜を食べられません。しかしコープにはミックスキャロットジュースもあるこ

とですし、ミキサーさえ買えば簡単にジュースに出来ますよ。

栽培や調理などを一緒に

大和郡山 K.T

ありきたりですが、一緒に野菜を育てたり、一緒に調理することから始めてみてはどうでしょうか？うちの次男はうり科（キュウリ、スイカ、メロンなど）が嫌いです。量は減らしてもそのまま食べるように言っています。無理に食べても栄養にならないともきくので、あまり思い詰めなくて大丈夫かと。

あせらず長〜い目で

奈良市 Y.K

子どもに野菜を食べてもらいたい気持ちにはよくわかります。うちの場合、食べない事を気にしていた時期はありましたが、幼稚園、小学校の給食でいろんなメニューを食べるうちに少しずつ食べられるようになりました。家では、もしやし一本、ピーマン一本など料理を小皿に盛りつけ（苦手なもの）食べなくてもそれを続けて量を増やしていきましました。あと、食材の色とりも工夫しましたよ。子どもが食べなくてもしからずに親が工夫している姿を見せる事で変化は出てきました。あせらず長〜い目で考えられ

てはかがでしよう。

野菜のプランター栽培はいかが？

奈良市 M.C

家族で楽しく「野菜のプランター栽培」をさせてはかがでしよう。種まきや水やり等、日々の世話や苦労が収穫の喜びとなり、お子さんの野菜への興味・関心が増すことでしょう。種まきから収穫までの期間が短い「早生」品種がおすすめです。

給食を食べるようになると

王寺町 G.K

子どもの野菜が嫌いですが、私も子育ての頃はなんとか食べてほしいと思いましたが、1年生になり、給食を食べるようになって、いつの間にか何でも食べるようになりました。大人になった今では野菜大好きになったそうです。肉巻きとかにすると孫も結構喜んで食べますよ。

お母さんの愛、伝わっています！

香芝市 M.H

わが息子（23歳）、料理に細かく未だに混ぜ込んでいます。ただ「〇〇入っている」「してやられたー!!」の一声が快感で、ない頭をフル回転させ工夫しています。大変な時期でしょうが、お母さんの愛、伝わっていると思いますよ。

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。

ゴミだしの時に粗めのネットを掛けているのですが、先日朝早くだれも出していない時間に出すとカラスに荒らされていました。ネットをごみ袋の下にまで入り込んでいたのですが、上手に引っ張り出すようです。最近、あちこちのお家で荒らされているのを目にするので、何か良い対策があれば教えてください。(50代)

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!!

※字数は200～300字程度をお願いします。

締切日 8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 ならコープ「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。



みんなの声



虐待のニュース

奈良市 F.S

私は成人した娘2人のママです。最近虐待のニュースが多くて悲しくなります。どうしたら虐待されている子どもたちを救うことが出来るでしょうか。ひとりでも多くの子どもたちを虐待から守ってあげたいと心から願っています。

防災の見直し、定期的に

奈良市 A.M

6月18日の地震の後、我が家の防災を見直しています。以前から気になっていた避難用のベストを購入しました。しかし、備蓄品を確認して愕然。食品はほぼ期限

切れだし、ラジオは液晶部分がダメになっていました。もう一つ用意していた手回し充電ラジオは携帯も充電できるものでしたが、スマホ端子には対応しておらず、使い物にならないことが判明。やはり定期的に見直さなくてはいいですね。

これからも元気で

広陵町 T.Y

自分では若いと思っていたのに60歳になって驚きです。有名人もそれなりに年を重ねられ「そりゃあ私が60になるくらいやから」と思っています。ですから、これからも元気で仕事がんばろうと思っています。

今どきの男の子

宇陀市 T.Y

小学2年生の孫には好きな女の子がいます。今、夫婦二人で住んでいるこの家に将来住むか？と聞いたところ「さよちゃんに聞いてみないとわからない

い」との返事、思わず笑ってしまいました。今どきの男の子ってそんな事まで考えているのでしょうか？ちなみに「さよちゃん」は孫の好きな同学年の女の子です。

ちょっと複雑……

王寺町 H.H

留守の時、レンジでチン！でお昼ができるように、いつも冷凍室にコープのチャーハンやお好み焼きを入れてあります。主人が得意そうに美味しかったを連呼するのを聞くのは、ちょっと複雑な思いなのですが……

頑張りすぎないよう、頑張ろう

河合町 U.R

母に一年前から認知症の症状が現れてきました。無邪気でとても可愛いのですが、子どもと違い、この先成長ではなく後退のみ……期間も未定で不安になります。頑張りすぎないように頑張りようと思う今日この頃です。

家族が揃う日

奈良市 M.T

家内が亡くなって6年になります。私ひとり生活しています。息子の嫁と娘とで三軒の共同購入をして、そのまま引き続き継続しています。一週間に一度は顔を見せると丁度良いと言っています。

コープだからこそ

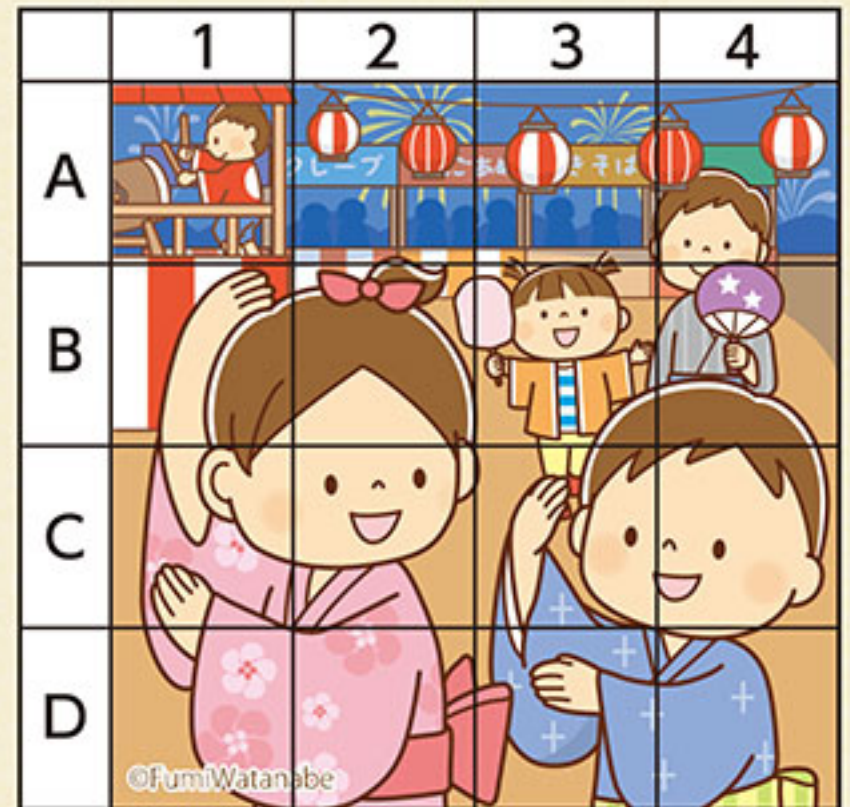
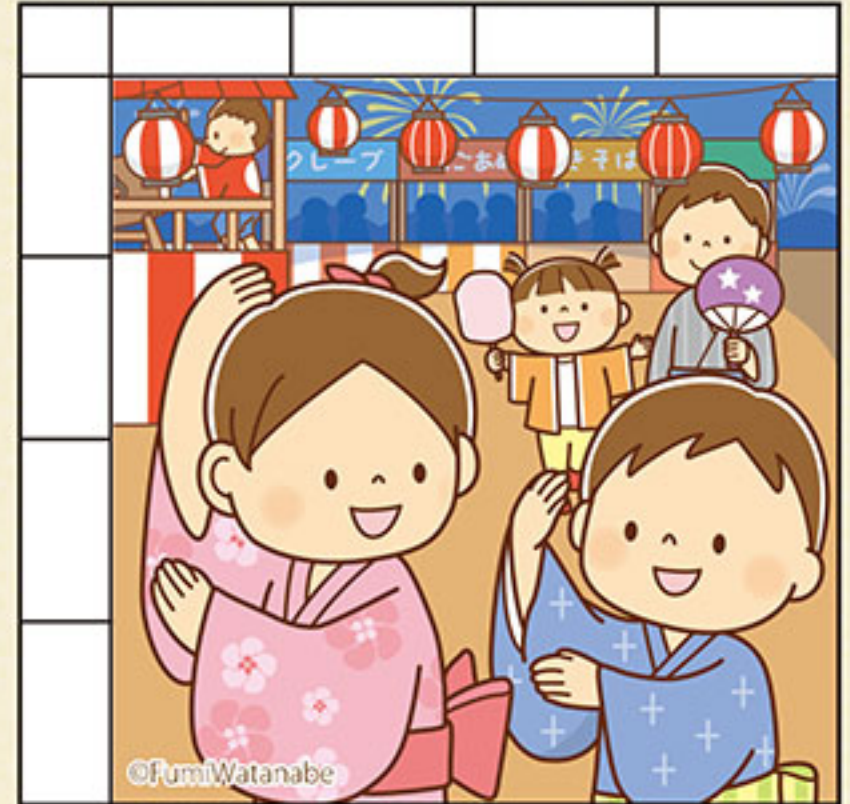
奈良市 Y.Y

近くのコープ朱雀を利用しています。先日、真夏日で少し暑さも落ち着いた夕方、お店に買い物に行き、駐輪場にバイクを置いたところ、近くに止めていた方が「暑いですね。これからどうなるでしょう」「今年はいつもより暑さが厳しくなるみたいですね」など今までお会いしたことのない方とお話しました。他のスパーでは絶対ないと思います。親しみのあるコープ朱雀だからかな？

まちがいさがしクイズ ルック

LOOK!

抽選で10人の方に、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▶



6月号のクイズの答えは

「B-2・B-3・C-4・D-1」です。

Bランクでしたので、20人の方に1,000円分のならコープ商品券をお送りします。

応募数は、464通でした。

当選者

藤田 あゆみさん(大和高田市) 松岡 忠義さん(大和高田市)
平野 日登美さん(香芝市) 南村 茜さん(橿原市)
梅本 英史さん(大和郡山) 小坂 知世さん(橿原市)
井村 政代さん(生駒市) 藤田 信子さん(王寺町)
池川 須美子さん(宇陀市) 宮地 美佳さん(奈良市)
中西 ゆり子さん(奈良市) 和田 遥さん(生駒市)
藤井 栄さん(桜井市) 賀南子さん(三郷町)
宮下 知永子さん(広陵町) 東 晶子さん(奈良市)
伊藤 真由美さん(大和高田市) 小杉 奈緒美さん(奈良市)
野口 亜由美さん(大和高田市) 渋谷 通世さん(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「あをがき係」
※宛先住所記入は不要です

8月31日の消印まで有効です。

1 9月の子ども料理教室

「中華魚貝サラダ 卵スープ付」「杏仁豆腐」をつくらう!! 要申込 抽選

日程 9月 1日(土) コープみなし 12人
9月 8日(土) コープなんごう 10人
9月15日(土) コープ七条 12人
9月22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 2日前(木)…450円 前日(金)・当日(土)…750円
キャンセル 組織部(☎0742-34-8735)まで、必ずご連絡ください。

締切 8月14日(火)必着。応募多数時、抽選。

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 ならコープ組織部 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)・住所・学年・電話番号を記入ください。

2 ならコープ みんなで子育て応援講座

要申込 無料 先着順

食べることは暮らし、子育ての基本です。商品を買く選ぶ消費者になるために、食品のさまざまな表示と一緒に学びませんか。(8ヵ月未満のお子様は一緒に会場にお入りください)

テーマ 知っていますか?食品表示 日時 9月18日(火)10時～12時
会場 内膳町自治会館すみれホール(橿原市内膳町1-2-24)
講師 帝塚山大学 食物栄養学科 准教授 岩橋明子氏
定員 30人(先着順) 保育 有り(8ヵ月以上、要申込み)
申込・問合せ 組織部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

3 ならコープ 福祉ボランティア入門講座

「認知症サポーター養成講座」

コープたすけあいの会と共催企画 要申込 無料 先着順

誰もがくらしやすい町づくりをめざして。認知症の方のくらしとガイド方法について学びませんか。

日時 9月10日(月)10時～12時
会場 協同福祉会 あすなろ苑3階ホール
講師 キャラバンメイト 前川道子氏
募集人数 30人(先着順) 保育 有り(8ヵ月以上、要申込み)
申込・問合せ 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

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 8月16日(木)コープおしくま集会所1 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 夏休み親子企画

憲法カフェ～親子で学ぼう憲法のこと～ 要申込 無料

夏休みにお子さまと一緒に憲法について学びませんか?お子さまにもわかりやすい憲法のお話し(紙芝居や憲法ビンゴゲームなど)をお茶菓子を用意しながら楽しくお話ししましょう。憲法のことを知る機会としてぜひ、ご参加ください。(小学4年生以上を対象とした内容ですが、小学3年生以下のお子さまも一緒に参加できます。)大人のみの参加もできます。

日時・会場 8月23日(木) コープたかだ 10時～11時30分
8月29日(水) コープなんごう 10時～11時30分
講師 小谷 成美 弁護士(明日の自由を守る若手弁護士の会)
定員 各会場25人(親子合わせて、先着順)
締切 開催日3日前までに要申込み
保育 有り(8ヵ月以上、要申込み)
申込・問合せ 組織部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

6 第19回あすなろ納涼まつり

子どもからご年配の方まで、みんなで楽しんでいただける納涼まつりです。ぜひご参加ください。

日時 8月25日(土)16時30分～19時30分
場所 あすなろ苑玄関前駐車場
※公共交通機関でのご利用をお願いします。
近鉄ファミリー公園前から無料シャトルバス(15時30分～20時)運行予定。
問合せ 社会福祉法人協同福祉会 ☎0743-57-1165(月～土・9時～18時)

7 こころのケア講座

要申込 無料 先着順

DVやいじめ、その他さまざまな人間関係で傷ついた人のこころ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。講座のおわりにちょっとした小物を作る時間も用意しています。

日時 8月26日(日) 13時30分～15時
内容 「自尊心」 会場 コープおしくま 組合員集会所
講師 参画ネットなら 定員 10人(女性のみ先着順)
主催 男女共同参画研究会いこ～る
保育 無料(保育希望は2日前までに要申込み)
申込・問合せ 男女共同参画研究会いこ～る
石川 ☎090-9994-7144 松田 ☎090-7365-6238
15時～19時 ショートメールも可

8 視覚障がいの方のための 外出サポートサークルあもあの 「おとな集まれ!ガイド講習会」

先着順

見えないうってどんな感じ? いっしょに歩いて視覚障がいの方とともに いろんな願いを実現できたらいいですね!

日時 9月11日(火) 10時～12時
会場 大和郡山市三の丸会館視聴覚室
内容 ①DVDでガイドの概要を知る。
②「見えないうってどんなこと?」話し 島田陽子さん
③ガイド実習
④まとめ
定員 30人(先着順) 申込・問合せ 安藤泉 ☎090-4307-7144

9 沖縄報告会

無料

食べて 歌って ゴーヤチャンプル♪ ～丸ごと沖縄、感じよう!～この夏見てきた沖縄。少年たちに壊されたチビチリガマ、ヘリの窓枠が落ちてきた普天間第二小学校、埋め立てが始まる辺野古の海、その他いろいろおばさん5人が珍道中に見てきたことをお話しします。ならコープ職員の三線バンド演奏。ゴーヤチャンプルなど沖縄料理の試食もあります。

日時 8月25日(土) 10時～12時15分
場所 ディアーズコープいこま 3階集会所
主催 ならコープ平和の会
後援 北エリア会
問合せ ☎0745-46-2921(大藪)



10 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 8月25日(土)10時～13時
会場 コープおしくま集会所
お一人30分以内(先着受付順・定員6人)
申込受付 8月2日(水)～8月24日(金)12時までに
総務部 ☎0742-34-8731(月～土・9時～18時)



11 夏休み工作教室 ～ソーラーランタンづくり～

要申込 先着順

自然エネルギーとLEDでオリジナルのソーラーランタンを作り、家の灯りを「ライトダウン」してみませんか?

日時 8月28日(火)10時～12時
会場 コープ七条 集会所 定員 30人(先着順)
持ち物 1.5L炭酸系丸い寸胴型(くびれの無いもの)、えんぴつ、はさみ、セロテープ、名前ペン、蛍光マーカー
申込 (一財)再エネ協同基金 ☎0742-33-9528

12 夏休み工作教室 ～エコハウスの模型をつくろう～

要申込 先着順

ソーラーLEDライトを使った自然の力を活かしたエコハウスの模型を作って、太陽光発電や省エネについて学びます。太陽の光や熱を取り入れて冬を暖かく、風のとおりを考えて夏の涼しい過ごす方法を考えます。

日時 8月23日(木)9時30分～12時30分
会場 ディアーズコープいこま集会所
参加費 300円
参加対象 小学生4年生～中学校3年生
定員 25人(先着順)
申込 (一財)再エネ協同基金 ☎0742-33-9528(月～金・9時～18時)



13 再生可能エネルギー産地見学

～つくばね発電所視察とランチとお買い物～ 要申込 先着順

ならコープでんきのふるさと 東吉野村の小さな水力発電所「つくばね発電所」を見学します。お昼は小学校の廃校あとを活用した「ふるさと村 食堂いちえ」でランチを楽しみ、小さな道の駅「ひよしの里マルシェ」でお買い物を楽しむ東吉野村を満喫するもりだくさんの企画です。

日時 9月11日(火) 10時～16時30分
集合解散 近鉄大阪線 大和八木駅南口ロータリー ローソン前 10時集合16時30分散
参加費 無料(別途 食事代1,500円、協力金500円)
定員 25人(先着順)
申込 (一財)再エネ協同基金 ☎0742-33-9528(月～金・9時～18時)



14 《学習会》[eco市民カレッジ] ～次世代のくらし方を提案します～ エコにも災害にも強い!直流生活のすすめ

要申込 先着順

ちょっとしたライトや電池で動く機器は自然エネルギーで。モバイルソーラーパネルでモバイルバッテリーと蓄電池を充電し、門灯等をソーラーLEDライトに切り替えることで、月の電気使用量を60kWh、2000円以下に。実物を見せながら、災害時にも活用できるエコ生活を紹介します。

日時 9月1日(土)10時～11時
場所 コープなんごう 集会所
講師 特定非営利活動法人奈良ストップ温暖化の会
定員 20人(先着順) 参加費 無料
※当日は、「コープなんごう防災フェスタ」も開催され、防災かまどベンチを作ります。お気軽にお立ち寄りください。
申込 (一財)再エネ協同基金 ☎0742-33-9528(月～金・9時～18時)

ならコープCSRレポート2018を発行しました

ならコープは、社会的責任経営の説明責任を果たすために2005年から「ならコープCSRレポート」を発行しています。2017年度、ならコープの社会活動および環境活動をわかりやすく誠実に報告するとともに、事業責任者としての姿勢、計画、実績を明らかにすることをめざし、ならコープCSRレポート2018を発行いたしました。WEB版として公開しておりますので、ぜひご覧ください。

ならコープ CSRレポート2018 イメージ動画は [コチラ](#) ▶



ならコープ CSRレポート2018 WEB版は [コチラ](#) ▶



「あをがき7月号」お詫びと訂正

あをがき7月号「特別報告 第46回通常総代会を開催しました」(8頁)に掲載した貸借対照表の負債の部「流動負債」の金額に誤りがありました。以下に訂正してお詫び申し上げます。

(誤) 流動負債 66,403,010
↓
(正) 流動負債 6,403,010



嘉敷高台から望む普天間基地



凄惨を極めた攻防戦の記念碑
「嘉敷護獅子」



嘉敷高台(普天間基地)



平和の礎
24万人を超える沖縄戦 戦没者の刻銘



辺野古新基地前 警備の様子



米軍海兵隊北部訓練場

戦争体験を次世代に引き継ぐために

「第35回沖縄戦跡・基地めぐり」派遣報告

ならコープは、“平和とよりよい生活(くらし)のために”をスローガンに創立以来、さまざまな活動に取り組んできました。安心してらせるくらしの実現は、戦争のない平和な社会があつてのことです。ならコープでは、全国の生協とともに過去の歴史を学び、過去の失敗を繰り返すことがないように、貴重な戦争体験を学び、継承する活動に取り組んでいます。今回は、日生協主催の第35回沖縄戦跡・基地めぐりに参加した組合員・和井田弘子氏と支所職員・加藤貴代氏に、あをがき企画会議編集メンバーの蔭山芳美氏・服部美智子氏がうかがいました。

名護市辺野古の海岸



和井田 弘子氏(組合員)



加藤 貴代氏(職員)



服部 美智子氏



蔭山 芳美氏

(第35回沖縄戦跡・基地めぐり参加者)

(あをがき企画会議編集メンバー)

を運んでほしいですが、なかなかそうもいきません。沖縄で学んだ事を伝えていく中、耳を傾けていただけた方も時間が過ぎてしまえば、記憶も薄れます。忘れてはいけない体験として、継承することの大切さも伝えていきたいです。

蔭山 これからわたしたちみんなが、どう平和に向けて取り組んだら良いと思いますか？

和井田 戦争は二度と起こしてはなりません。また世界で起こる戦争や紛争も、絶対に起こさないようにするために、まずお互いの立場や置かれている状況を理解しあおうとする取り組みが大切だと思います。

加藤 戦後、73年間私たちはあらゆる戦争を憎み、平和を守り続けてきました。戦争を許さない努力ができるのも私たちだと思います。この事は、絶対に忘れてはいけないと思います。

服部 最後に、個人として今後取り組んでいきたいことを教えてください。

和井田 現地でいろいろと学ばせてもらい、さまざまな出来事に敏感になりました。今後も、現地を含めた状況の移り変わりや動きを注視していきたいと思っています。

服部 この度、今回の沖縄戦跡・基地めぐりに参加しようと思ったきっかけは？

和井田 昨年のならコープの活動交流の場で、沖縄への戦跡めぐりに行かれた話を聞かせていただいて、ぜひ私も行きたい。そして、現地の方々に現地の現状を聞かせてもらいたいと思う気持ちが強くなってきたので応募させていただきました。

加藤 私の娘がこの4月から沖縄で生活する事が決まり、普天間基地の近くに住むと聞いたのがきっかけです。観光で行くのではなく移住となると、とても不安でした。そんな時、この沖縄戦跡・基地めぐりを知り、歴史も含め沖縄のことを深く知りたいと思ったからです。

蔭山 実際に参加して強く心に残ったことや感じたことは？

和井田 住民が日常生活を送っていく中で、アメリカ軍の兵士たちの訓練が日常的におこなわれ、騒音に悩まされます。また兵士たちが機関銃を持ってウロウロするため、子どもたちも怯え、親たちも子どもの日常生活に不安を抱えています。警察に相談しても、沖縄だから仕方がないという言葉しか返ってこない。国民を守るべき国家の役割からみて



平和祈念公園内見学の様子

加藤 このツアーで学んだことをたくさんの人たちに伝えていきたいと思っています。そのためにより深く勉強をしていきたいと思っています。

服部・蔭山 このたびはお忙し中、素直なご意見・ご感想ありがとうございます。お二人が感じたこと学んだことを、ならコープでも継承し続けられるよう、取り組みを広げていきたいと思っています。

も、矛盾が多すぎると思います。

服部 ツアーに参加して考え方や見方は変化しましたか？

加藤 沖縄で起きている問題は沖縄だけの問題だと思っていましたが、それは間違っていました。沖縄に基地があるからという事ではなく、日本のどこに住んでも、これから同じような危険はあると認識しました。

和井田 参加するまでは、沖縄はリゾート地・マリンスポーツが盛んなところで、戦後二期、米軍に支配されていた場所というぐらいしか思い当たりませんでした。私が一番に心に留まった事は、現地ガイドの山内さんからの言葉で、「今も戦争は終わっていないのです」とおっしゃられたことです。

服部 この度の経験をどのようにみんなに伝えたいでしょうか？

加藤 私が自分の目でみたこと、耳で聞いたこと、感じたことをきつくり伝えていかないとけないと思います。ニュースなどでは伝えきれないことが沢山あるという事も含め、多くの事実を伝えていきたいです。

和井田 より多くの方に現地に足

冷やしジュレうどん (2人前)

今回は、冷たいコシのあるうどんと、ジュレを絡ませ、野菜の味わいを楽しめる冷やしジュレうどんです。とてもさっぱりしていて、夏でも美味しく頂けるお料理です。ぜひおためしください。



写真は1人前です

材料(2人前)

細麺うどん2玉(冷凍麺・生麺でも良い) チャーシュー50g、温泉玉子2個、ミニトマト4個、胡瓜1/3、レモン1/8カット2個、コーン少々、胡麻油小さじ1杯、ゼラチン7g、おろし生姜小さじ1/4杯

ジュレ餡

鰹だし220cc、みりん大さじ3、濃い口醤油大さじ3で合わせてゼラチン7gを入れ約80度の温度で温め冷やし固め、おたまの底で潰すようにしてジュレを作る。

作り方

- ① 茹でうどんを冷水に入れ、よく水分を切り冷やす。
 - ② ①を胡麻油で混ぜる。
 - ③ チャーシュー、胡瓜は粗めの千切りにして、ミニトマトは輪切りに2〜3等分する。
 - ④ ジュレ餡に生姜を入れてよく混ぜ2等分に作る。
 - ⑤ ④をうどんと混ぜて器に盛る。
 - ⑥ ⑤に③とレモンを盛り付け、温泉玉子とコーンを添える。
- ★ポイント それぞれの材料を良く冷やしていただくと美味しいです。



〈レシピ監修〉
全日本調理師連盟 会長
福井 幸男 氏

【レシピ監修後記】

夏、暑くなると食欲がすすまなくなります。このお料理は、食欲がすすまない夏でも美味しく頂けるお料理です。夏バテにならないためにも、ぜひ一度、ご賞味ください。

My favorite



組合員のおすすめ

COOPただの炭酸水(天然水使用)

そのままで美味しい炭酸水です。お風呂上りの一杯や、梅シロップ割がお気に入りです。体調を気にする方も休肝日にはビール代わりに満足顔。手作りホットケーキの粉に炭酸水を加えるとふくらみ焼あがりますよ。

⑧ 次回案内予定：毎週案内 ⑨ 店

商品特長

天然水を使った炭酸水です。ノンシュガー、ノンカロリーで糖分の気になる方、炭酸水をたくさん使用したい方、一度には使い切れない方におすすめです。無糖・ノンカロリーでペットボトル入り。

⑧ …共同購入・個配取扱商品 ⑨ …店舗取扱商品(一部取り扱いのない店舗もございます)



※デザインボトルでない場合があります。

- ★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(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!



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

2018 年度表紙テーマ「生協を支える人たち」

コールセンターは2000年7月から「電話受注センター」として業務を開始。2005年からは「電話注文センター」を統合「コールセンター」に再編しました。

現在は、年間約45万件を超える注文受付や問い合わせの入電対応をはじめ、配送時に注文書を提出されていない組合員(年間で約6万人以上)に注文忘れ確認の電話掛けもおこなっています。今回はコミュニケーターのサポートもおこない、いつも「笑声」で組合員からのお問い合わせに対応する伊藤 都(イトウ ミヤコ)氏が表紙です。