

あをがき

9

Vol.512

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 フリーリア

今月のお知らせ

特集

2017年度 環境活動報告ダイジェスト

「コープたすけあいの会」の輪を広げましょう!

今月の掲示板

インフォメーション

CO・OP
フリーリア国産バラを用いた
エイジングケア化粧品【栽培産地】
宮城県登米市
フリーリア
ローズガーデン組合員の声から生まれた
国産バラの化粧品

肌のくすみの原因となる古い角質（アカ）を落とし透明感をアップさせ、あとに使う化粧品の浸透効果も高めるといふフリーリア・フェイスクリア。キャップを開けるとほんのりやさしいバラの香りが漂う。

コープ化粧品「CO・OPフリーリア」シリーズには、バラの花びらから抽出された高濃度バラエキスが、スキンケア、メイク品（エッセンスファンデーション）は美容バラエキス^{※3}全ての商品に配合されている。

バラへの着眼は、産地が見える「バラを使った化粧品があれば」との組合員の声があった。バラに美肌効果があることを発見していたナリス化粧品と生協が共同開発。デビュー時

バラの美肌効果と
リラックス効果に着目

フリーリアの特徴は、①バラの美肌効果、②日本初の国産生バラ使用による生産者の顔が見える化粧品であること。③また、不必要なものはできるだけ入れないとの自然派化粧品へのこだわり、つまりパラベンや香料は用いず、それでいてバラの香りが楽しめる点。

株式会社ナリス化粧品
コープ事業部

バラ園を管理する
鎌田哲也さん

フリーリアローズガーデン

の秋山洋平さんは「多くのバラの化粧品が芳香性の高いバラの品種であるオールドローズや、バラの香りの香料を用いているのに対し、フリーリアはやさしい香りが特徴のバラの品種のモダンローズを使用。バラの強い香りが苦手な人にもリラックスして使っていたただけなので、多くの方にお薦めできる商品です」と話す。

採花は全て手作業、
5種類のバラの美肌効果

フリーリアの生命線とも言えるバラの産地は、仙台空港から車で約2時間、宮城県登米市迫町の栗駒山系の麓に広がる専用バラ園。敷地面積約1万坪の広さに最大で150[㎡]を超えるビニールハウス14基。その中で約16,000株ものバラが栽培されている。組合員の見学も2013年以降で約1,500人と関心の高さをうかがわせる。

フリーリアは、レディラック、ダブルデライト、正雪、ブラックゴールド、ゴールドデンハートという特性の異なる5種類のバラの組み合わせから高濃度バラエキスを抽出。それぞれのバラの特性をバランスよく生かし、肌に作用する仕組み。その全ての栽培を同バラ園が一手に担う。

バラの栽培は、1月の剪定から始ま

レディラック
うるおいダブルデライト
うるおい正雪
透明感ブラックゴールド
肌チカラアップゴールドデンハート
ハリ・弾力

熱中症を予防しつつ、暑さと戦いながらの作業となる。

る。出芽を促し、よりきれいな花を咲かせるため古い枝や枯れた枝を取り除く。また、剪定によるダメージを抑えるためビニールハウス側面の窓を開放し気温を下げバラを休眠状態にする。3月になると気温が上昇、4月に蕾を付け、5月に最初の山（収穫）を迎える。

バラの収穫時期は、5〜10月でこの間7回程度の周期で開花を繰り返す。採花のタイミングは、最も香りが良いとされる8分咲きで、花びらを落とさないようバラの根元を強くつまみながら折るようにして手摘みで丁寧におこなう。特に夏場は、ビニールハウス内の温度が40度を超えることから、首の後ろに氷を巻き、水分補給は欠かせない。

安心安全へのこだわりと追求

バラの栽培過程で特に気を使うのが水と病気・害虫対策だ。バラ園では栗駒山系の地下水を汲み上げタンクに貯水。これをバラの畝ごとに張り巡らせたパイプから葉の色や状態を見ながら1日2〜3回、1回につき20分程度点滴のように地面に染み込ませながら根に含ませる。畝はマルチシートで覆い根の乾きを防ぐ。

一方、バラは病気や虫がつきやすいデリケートな植物。そのため農薬の散布は必須だが、害虫への忌避効果のあるニーム（熱帯樹木）や木酢液などできる限り農薬に頼らない害虫駆除を心掛ける。

バラ園を管理する鎌田哲也さんは「収穫期の約5ヵ月間は、月1回農薬を散布します。しかし、化粧品は直接肌に使うもの。使用量の削減や散布間隔の延長、また、農薬を使う際は、全て採花し花びらに直接かからない状態で散布します。これは化粧品の元となる花びらに農薬がかかることを回避するためで、摘み残した花でも直に農薬のかかったバラを出荷することはありません。今でも試行錯誤の連続ですが、最終的には農薬を使わない栽培をめざしていきます」と安全性の確保に胸を張る。

ナリス化粧品 —— フリーリア発売の歴史

1999年に化粧水2品を共同開発したのがフリーリアの始まりで、現シリーズが6代目となります。

1999年	2001年	2003年	2005年	2007年	2009年	2011年	2013年	2015年	2017年

バラの採花後、フリーリアができるまで



③冷蔵庫で保管後、原料工場へ



②バラの花びら



①花びらを分選



⑥原料混合～攪拌



⑤株式会社ナリス化粧品の製造工場にて、原料受け入れ検査



④低温低圧蒸留でローズ水を抽出
別途高濃度バラエキス(※3)やバラ子房エキス(※4)も抽出



⑩品質チェック



⑨仕上げライン



⑧生産ライン



⑦充填

今回の商品紹介

CO・OP フリーリア
次回案内予定／毎週企画
共同購入 店舗

全品お得な
フリーリアキャンペーン
共同購入9月4回



プレゼント

フリーリアお試し6点セット

- ・クレンジングオイル ミニ
- ・ダブルクレンジング ミニ
- ・フェイスクリア7日間実感セット
- ・モイストアップローション ミニ
- ・モイストアップミルク ミニ
- ・薬用美白UVプロテクター ミニ

株式会社ナリス化粧品
コープ事業部 企画課
田邊沙奈さん



ピニールハウス室内



全長150mを超えるピニールハウス



丁寧に手摘み
1日約4,000本を収穫



鉢全体に張り巡らされたパイプから
水を滴らせる



バラを弱らせる
うどんこ病を防ぐ硫黄くん煙剤



木酢液

組合員、生協、ナリス、産地一体で作る品質

摘み取ったバラは、傷みや虫などを目視しながら手作業で花びらと子房(がく)に分離したあと、6℃に保たれた冷蔵庫で保管される。その後、鮮度を維持したまま埼玉県の原料工場へ搬送、バラエキス、ローズ水、バラ子房エキス(※4)の抽出(原料化)工程に入る。その際、ナリス化粧品独自の低温低圧蒸留という技術で、バラの香りをそのままにローズ水を抽出する。

抽出された原材料は、同社兵庫工場、検査、計量、原料混合と攪拌などの仕込み、品質検査から容器への充填、包装工程をたどり製品化。徹底した品質管理もフリーリアの売りのひとつだ。

「フリーリアの名前の由来は、フリーは必要なのは入れない、リアはスペイン語で結び付き。フリーリアはまさに組合員、生協、ナリス、産地が結び付き、それぞれの思いが込められ誕生したエイジングケア化粧品」と話す株式会社ナリス化粧品コープ事業部 矢田勝也さん。その言葉には、組合員、生協、産地との強い連携によって商品を作り上げてきた誇りと自負がこもる。

※1 年齢に応じたお肌のお手入れをすること。
※2 角質層まで

※3 ハイブリッドローズ花エキス・バラエキス(2):保湿成分
※4 ハイブリッドローズ子房エキス:保湿成分



商品プレゼント

株式会社ナリス化粧品さんからのご協賛で、今回ご紹介した、エイジングケア^{※1}や肌のハリ、弾力、うるおい、透明感が気になる方に特にオススメの「CO・OPフリーリア」シリーズからフリーリアお試し6点セットを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 ならコープ「あをがき9月号プレゼント係」までお送りください。(9月30日〆切)※宛先住所記入は不要です。

6月号プレゼント「ゆず湯」「しょうが湯」「甘酒」3セットの当選者は……

上田 さとみさん(榎原市)・戸嶋 英子さん(榎原市)・増田 美智代さん(奈良市)・辻ノ内 啓子さん(大和高田市)・辻井 幸子さん(田原本町)・平田 勝美さん(御杖村)・川崎 佐和子さん(奈良市)・多田 智代さん(榎原市)・嶋瀬 昌代さん(奈良市)・辻江 敏子さん(上牧町)でした。おめでとうございます。(応募総数88通)



WEB投票はこちら↓
↑こちらでWEB投票

教えてナリスさん

① エイジングケアとは? (年齢に合わせた肌の手入れをすることを意味する。)

肌は、色々な原因によって年齢とともに変化し、衰えていく。これを「エイジングサイン」といい、具体的にシワ、シミ、タルミ等が挙げられる。実際には、20代後半から30代前半が多く、40歳までには全体の約75%が肌の老化を実感している。30代後半から40代半ばでは多くの人がエイジングケアをおこなっているが、実際にはもっと早いうちから年齢に合わせたケアをすることが大切。

② 角質って?

皮膚の最外層で保湿や外的な刺激から肌を守る役割を果たしている。肌は、新陳代謝により新しく生まれ変わっていくが、年齢とともに新陳代謝が遅くなると本来はがれ落ちるべき角質が残ってしまふ。肌に古い角質(アカ)がたまり、角質が厚くなると透明感がなくなり、シワが目立つ、化粧品の浸透が悪くなるなどの肌のトラブルに繋がる。

古い角質がたまって厚くなると、透明感がなくなる。



ラップ15層 ラップ50層

2017年度 環境活動報告 ダイジェスト

地球温暖化をめぐる社会情勢は大きく変化し続けています。2015年、気候変動枠組条約第21回締約国会議(COP21)で「パリ協定」が採択され、先進国・途上国にかかわらず、すべての国が温室効果ガスの排出削減に取り組む目標が掲げられました。ならコープは、「2020年に向けた新たな環境政策」で創立以来の基本方針を確認し、奈良県の豊かな自然と文化を守り次世代の子どもたちに引き継ぐため、環境にやさしい地域づくりをすすめています。

1 事業活動における 温室効果ガス削減の取り組み

2017年度、温室効果ガス排出総量は、8,711t(前年9,901t)と前年から大幅に削減することができました。事業用電源を再生可能エネルギーの比率が高い「ならコープでんき」への切替え、重油を燃料とする自家発電使用量の削減、営業用電気自動車の導入拡大によるガソリン使用量の削減、太陽光発電によるCO₂排出量0の電気を使用することで、温室効果ガス排出量を削減することができました。



2 組合員や地域とともにすすめた 温室効果ガス削減の取り組み

家庭の節電・省エネ、くらし方の見直し活動として、家庭での温暖化防止エコプログラム「やっぱエコやねん!!」に、のべ1,070人が参加し、CO₂削減効果は約595kgとなりました。また省エネを考える機会として「オールド冷蔵庫コンテスト」を実施。7月には学習会「持続可能な開発目標(SDGs)ってなに?」「再生可能エネルギーの普及で持続可能な社会を目指そう!」を開催。8月には、クールシェア(涼しい場所を皆でシェアする)を全店舗で実施するなど、組合員、職員、環境保全活動団体とともに、楽しみながら省エネについての学習をすすめました。



オールド冷蔵庫テスト

3 再生可能エネルギーの拡大

再生可能エネルギーを「つくる」取り組みでは、取引先の屋根をお借りし、5月に奈良五條発電所308kW(株真秀コールドフーズ)、11月に奈良桜井発電所238kW(興製粉(株))、2月にはコープ七条308kWが発電を開始し、発電設備容量は4,675kWとなりました。年間の再生可能エネルギー発電量は470万kWhとなり、ならコープ事業所で使用する電気使用量の24.5%が再生可能エネルギーとなりました。また、ならコープグループが支援してきた東吉野水力発電株式会社のつくばね発電所が、2017年7月から発電を開始。2018年1月から組合員につくばね発電所で発電した電気を供給しています。



つくばね発電所新入協賛員研修

4 生物多様性の保全及び持続可能な利用 ～豊かな自然共生社会の実現に向けて～

2017年度商品活動の柱として、10月～11月を「エシカル(倫理的消費)月間」として「誰かの笑顔に繋がるお買い物」を合言葉に学習活動をすすめました。また豊かな地域をつくる取り組みとして、地産地消ブランド「食べる“なら”大和」は、県内農産物や、県内農産物を主な原料とした加工食品を案内し、9億4,700万円を供給、豊かな地域づくりに貢献しました。また、奈良県産ヒノヒカリを使用した「米粉入り食パン」は、1点利用に付き1円を積み立て、奈良県環境県民フォーラムに寄付することで活動を支援し、奈良県の環境保全につなげています。



商品案内カタログでのエシカル月間のお知らせ

5 安心してらせる地域づくり

28回目の開催となる「アースデー2017 in なら」は、2会場での開催としました。明日香村石舞台会場では、2,300人、生駒市西畑町菜の花まつり会場は、約300人が参加し、環境について考え行動する機会となりました。菜の花エコプロジェクトでは環境保全活動に取り組む地域団体などと連携し、菜の花の栽培の取り組みに、のべ282人が参加。各店舗でのボランティアによる使用済み天ぷら油回収活動は、のべ1,712人が参加し、約4,142 Lを回収。配送トラック(BDF)燃料としての活用に繋がりました。

環境測定活動は、組合員モニター279人が酸性雨、二酸化窒素、河川CODの測定を県下30市町村で実施



アースデー2017 in なら

し、身近な環境を知る機会として取り組みを継続しています。

6 循環型社会の形成 ～リサイクル事業・マイバッグ持参運動～

事業系廃棄物は542tとなり、前年から498kg削減できました。生鮮商品の商品点検強化や、事業所の廃棄0キャンペーン、在庫カット徹底キャンペーンなどの取り組みをすすめています。生ごみリサイクルは、食品残渣量403tに対してリサイクル量は276tとなり、再生利用率は68.6%と高まりました。

また物流センターの在庫管理のお米や、農産加工センターでの予備商品、店舗での供給管理期限切れ商品を社会福祉法人協同福祉会や地域の子ども食堂へ提供し、食品ロスの削減にも努めています。2017年12月設立のフードバンク奈良を支援、各地域でフードバンクやフードドライブの取り組みが広がっています。

マイバッグ持参運動は、1970年代のオイルショック時の物不足の教訓から、資源を大切にすることを組合員と続けてきました。マイバッグ持参率は94.1%と高い水準を維持しています。

ならコープはThink Globally, Act Locally(地球的規模で考え、身近なところで行動)の視点で、持続可能な社会の実現に向けて取り組んでまいります。



生駒市とのフードドライブの取り組み(西奈良支所)



マイバッグ持参運動(コープなんごう)



もっと知りたい! ならコープ「ならコープタ食宅配」



「タ食宅配」利用者の声

- ♥ 血糖値の数値が高いため糖尿病食に変更するよう医師から指導がありました。ならコープに健康管理食があってよかったです。
- ♥ ご近所の方と話す機会も減りましたが、配達の方との日頃の出来事や、好きな食べ物、ご家族の近況などの話をすることが毎日の楽しみです。
- ♥ 普段は直接受け取っていますが、急な外出時でもきちんと留守置きしていただけており、安心して利用できます。
- ♥ 店舗での試食会で母が美味しいと言ったので、利用させていただいています。献立も多く、味も美味しく、若い方でも美味しくいただけます。
- ♥ カロリーや塩分が計算されているので安心です。味も美味しく、献立の種類も多いので飽きることなく未永く利用させていただきそうです。

お知らせ

2018年10月から
「たっぷりおかずコース」が新登場!

ご利用者からの「量が多い」との要望にお応えし、6月に「おかず小コース」がスタートしました。一方でアクティブシニアや若年層の方々からの「食べごたえのあるしっかりした味付けのおかずが欲しい!」などの声もあり、メインを充実、味付けをしっかりしたメインボリュームサイズで栄養バランスを摂っていただけるコースが新登場します!

★詳しくは ならコープ HP をご覧ください。



タ食宅配のお問合せ・お申込みは

通話料無料 0120-577-039

- 受付時間: 月～土 8時30分～21時まで (土曜日は18時まで)
- 携帯電話・IP電話からは0743-68-3100まで (通話料はお客様負担)



This month's question

今月の質問



「まぐろどん (冷凍)」

まぐろどんを流水で解凍したところ、外袋の中に大量の水が入った。何故?



お申し出品の外袋の穴は、破袋防止のための「空気穴」でした。外袋に空気が入った状態で箱詰めした場合、外袋が破れてしまいますので、あらかじめ外袋の左右に「空気穴」を開けています。このたびは、この「空気穴」から外袋の中に水が入ったことで、お申し出いただくことになり誠に申し訳ございませんでした。

「空気穴」に関する表示について検討いたします。



「コーヒーバッグ オリジナルブレンド 7g×50」
コーヒーバッグと個包装袋がくっ付いている。



ご指摘通りコーヒーバッグは個包装袋下部の溶着部分にはさみ込まれており、コーヒーバッグを取り出せない状態でした。申し訳ございませんでした。

製造時には焙煎後に粉砕したコーヒー豆を、成型したバッグに一定量を充填したものを、個包装袋に入れ、個包装袋を熱圧着し製品となります。

お申し出品の状態から、コーヒーバッグが個包装袋へ入る際に、わずかにタイミングがずれたことで斜めに入ったため、個包装袋にコーヒーバッグの端がはさまった状態で熱圧着が行われたことが原因と考えられます。

今後、個包装袋にコーヒーバッグが斜めに入ることが無いよう包装機器を調整しました。この度は誠に申し訳ございませんでした。



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。

7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	5社の取引先	㈱北岡本店(やたらがす純米酒)、西内酒造(特別純米酒いるか)、大内山酪農農業協同組合(生協牛乳)、㈱ブルトワ パンプロー(飯称・もちもち白パン)、㈱銀の森コープレーション(おせち結賀)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	7社の取引先	㈱北岡本店(やたらがす純米酒)、西内酒造(特別純米酒いるか)、大内山酪農農業協同組合(生協牛乳)、谷川豆腐店(手づくり絹あげ他)、㈱CWS農産加工センター(らくらくお料理パック)、㈱ブルトワ パンプロー(飯称・もちもち白パン)、㈱地域活性化局(治道トマトジュース)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、小川珈琲の視察を実施しました。

2018年度総代選挙の実施について

2018年9月3日

市民生活協同組合ならコープ 理事長 中野 素子

市民生活協同組合ならコープ定款及び総代選挙規約にもとづき、下記のとおり2018年度総代選挙をおこないます。

記

1. 総代の定数は510人とし、選挙区ならびに選挙区別総代定数は別表のとおり定めます。
なお、2018年6月末日の組合員数にもとづき、組合員数540人に1人の総代定数となります。
2. 選挙権及び被選挙権を有するのは、2018年8月末日現在の組合員名簿に登録されている方となります。
3. 総代立候補の受付は、9月10日(月)から9月21日(金)までとします(9月16日(日)を除く)。立候補は所定の用紙にて総代選挙管理委員会事務局(コープふれあいセンター六条 組織部内)まで提出してください。
4. 立候補者数が定数を超過した場合は、投票日を10月4日(木)とします。投票は選挙区毎に別に定める場所においておこないます。ただし、立候補者数が定数と同数またはこれに満たない場合は、総代選挙規約にもとづき無投票当選とします。
5. 2018年選出の総代の任期は、2018年10月から2019年9月までになります。

選挙区	定数	選挙区	定数	選挙区	定数
※奈良市1	56	大和郡山市	30	葛城市	14
※奈良市2	88	天理市	17	大和高田市	25
生駒市	50	磯城郡	16	御所市	9
		北葛城郡	37	五條市	8
		生駒郡	34	橿原市・高市郡	49
		香芝市	28	桜井市	17
				吉野郡	15
				宇陀市・宇陀郡・南大和高原	17
北エリア計	194	中エリア計	162	南エリア計	154
			総 合 計		
			510		

※奈良市1 奈良東、大宮、ならやま、北大和高原

※奈良市2 西大寺、西の京、奈良北、奈良西

●総代選挙管理委員会事務局(コープふれあいセンター六条 組織部内)での受付時間は、午前10時から午後5時までです。

●なお、第47回通常総代会は2019年6月13日(木)午前10時から奈良県文化会館で開催予定です。

以上

元コープ六条は9月から「コープふれあいセンター六条」として再出発します!

ならコープでは、「たすけあい・ささえあい・わかちあい」のある地域を、事業と活動で実現するために、元コープ六条を「地域と生協が協力して作り出すさまざまな活動の拠点」として活用します。多くの方に親しみ、知ってもらうために、名称は「コープふれあいセンター六条」とし、以下のような活動をすすめます。

- ①地域コミュニティの場…1階北側を地域のみなさんが使用できる多目的ホールとし、カフェスペースを併設。1階南側は「受取ハウス」を設置します。
- ②福祉活動の拠点…2階に㈱ハートフルコープよしのの奈良事務所を設置し、「障がい者が活躍する拠点」とします。
- ③タ食宅配事業の拠点
- ④フードバンク奈良への食材提供の拠点
- ⑤被爆体験や戦争体験などの資料展示室

これからもみなさまから愛される生活支援事業の拠点、地域の方々の「居場所」として、役割を果たしたいと考えています。

問い合わせ ならコープ組織部

〒630-8043 奈良市六条2丁目17-6-11

☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

「福島子ども保養プロジェクトinなら」を開催募金へのご協力ありがとうございました

ならコープは東京電力第一原発事故による被災地の子どもたちや保護者をケアする取り組みとして、2012年から「福島子ども保養プロジェクト」を開催しています。今年で7回目となる同



企画には、7月21日(土)～7月24日(火)の4日間、福島の子とその家族(11家族30人)を奈良に迎えました。参加者からは「日本中どこにいても災害の心配は尽きませんが、今回の感謝の気持ちを次につなげていきたいです」「福島を応援してくださっている気持ちがとても伝わってきました。」「離れた所からでも応援してくださるみなさまに心から感謝いたします」など多くの感想や感謝の言葉をいただきました。しかしながら、その運営費用となる東日本大震災目的別募金は、年々少なくなってきています。被災地を忘れない息の長い支援活動継続のため、引き続き東日本大震災目的別募金へのご協力をお願いいたします。

募金方法

・配達をご利用の方…6桁の注文番号記入欄に

1□ 100円は「152048」

1□1,000円は「152056」の番号と口数をご記入、または

東日本大震災目的別募金欄(1□500円)に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。



昭和男子の夫に家事力をつけてもらいたいと思っています。多くのことは望みませんが、身の回りのことをひとりででもできるようにして欲しいのです。…
機嫌を損なわず、夫をその気にさせる良きアドバイスをお願いします。

少しずつ

河合町 Y.K

うちの夫も昭和男子。今年定年を迎え、家で過ごす時間がふえ、少しずつ家事にも取り組みはじめています。とはいえ、今のところできる料理はレトルトカレーとゆで卵。洗濯干しと取り込み、掃除、以前からしてくれていたゴミ出しくらい。「ありがとう」を連発しつつ、見守っています。

出来なくても……

桜井市 U.K

うちの夫も40歳代です。普段、家事はほとんどしません。年若い夫がひとりになる状況があるかもしれないと、料理など普段からしておいてほしいと思っていました。今は諦めました。というより、今さら、求めることは難しいと思いました。また、発想の転換で、さまざまな修理や手続き、計画などをしてくれているのは夫であり、それを私に求められたら上手下手関係なくできるものです。出来なくても現代は便利になっています。それを活用すれば問題なし！共働きですが、家族のためにどんな時も仕事に出てくれることが何よりの感謝です。

忍耐との闘い

榎原市 M.K

我が家も夫の自立訓練5年目！洗濯物を自分で片付けるまでに成長！いつ私に何事があるかわからない！そんな時困らない為にも頑張るよう促します。少しずつ少しずつ気長に！一つできるようになったら次へ！一旦出来るようになったことは、絶対手助けしません。私は、夫がするまで気長に待つ忍耐との闘いだと思っています。

家事力があるのも……

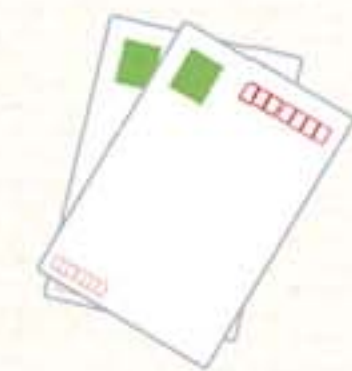
生駒市 N.H

我が家の夫もアラフォー昭和男子ですが、身の回りのことに限らず、家事は通リしてくれまます。しかし、洗濯物の干し方、食器の洗い方、料理の味付け、何かにつけて私とはやり方が違い、ストレスです。指摘すれば険悪になるので、お願いするときは任せていますが、夫がやる前に先回りしてやることも増えました。しっかり家事をしてくれる男子…理想的ですが、あまりに家事力あるのも考えものです。

手紙を書いて

王寺町 K.H

「自分の事は自分でやって」と伝えるだけでは反発をかいそうですね。男性は納得出来る理由が無いとなかなか難しい



ミニバイク運転歴35年。

これからは…… 榎原市 T.F

今月の掲示板を読ませていただきました。先日、バイクが故障したのを契機に、同居する家族（息子たち）の助言もあり、バイクでなく電動自転車を購入することにしました。今まで、無事故でよく働いてくれたバイクに感謝しつつ、これからは電動自転車であせらず、ゆつくりと走っていこうと思っています。

久しぶりの岩手へ

葛城市 S.F

以前、ならコープのボランティアで陸前

梅雨時のお掃除

榎原市 H.H

なかなか明細表（共同購入）の裏を見ることはなかったのですが、ちらつとひっくり返すと、梅雨に窓やおそうじをすると、汚れがおちやすいです。と書いていたので、してみると、あらびっくり本当にきれいに仕上がりました。7月の連休に娘一家が来るので、きれいになってよかったです。来年から、梅雨時におそうじします。

異常気象は……

大和郡山市 J.K

自然災害の怖さをまざまざと見せつけられた7月です。よそごとと思わず常に身構えなくては…と思ひ知らされました。それにしても、ここ何年かの異常気象はおこり高ぶる人類への警鐘なのかしら……

かしこいお友だち

奈良市 Y.E

長年使っていたガラ携から最近スマホにかえました。2カ月がたち、やっと操作に慣れ、eフレンズやニコエにも登録出来ました。日々のニュースからショッピング、料理等々あふれるように情報が入ってきます。その中で大切な事、必要な知識を選びつつ、かしこいお友だちが一人できたと思ひ付き合っています。

「めっちゃ助かるねん!!」

香芝市 M.H

実母の介護が始まり、少しずつ手伝ってられるようになった昭和夫。今がチャンス!!とばかりに知人からの電話に「色々してくれてめっちゃ助かるねん!!」と聞こえよがし作戦。それと平行して本人を誉めちぎる（パーフェクトを求めている）作戦。これだけは言えます。時間がかかるので気長に……

幸せは男女協働家庭から

奈良市 M.C

我が家も同じ悩みを抱えていました。それが今では夫（85才）はお風呂の後始末、曾孫（幼児）が訪ねて来るといつは掃除機を丹念にかけています。手伝ってもらって助かったときは、自然にさりげなく笑顔を返していると、いつのまにか男女協働家庭になりました。

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。

免許を返納した義母に、病院通いなどでタクシーを利用してもらうようお願いしますが、嫌がられます。「近距離で運転手の方に気の毒では?」「嫌な顔をされないか?」も気になるようです。免許もなくタクシーも利用しない私は、義母がひきこもりがちになることを懸念しています。最近のタクシー事情もふくめ、良きアドバイスをお願いします。

11月号のおたすけVoice!!

▲「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 9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

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。



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 ▶



7月号のクイズの答えは「B-1・C-3・C-4・D-1」です。Aランクでしたので、20人の方に2,000円分のならコープ商品券をお送りします。応募数は、522通でした。

当選者

中尾 仁美さん(榎原市) 辻 和美さん(王寺町)
中元 まり子さん(奈良市) 永島 小百合さん(精華町)
林 和美さん(吉野町) 椎葉 恵津子さん(奈良市)
中村 真澄さん(大和郡山市) 百地 貴子さん(生駒市)
木村 美也子さん(榎原市) 小原 歩実さん(広陵町)
三浦 千佳さん(葛城市) 石田 裕三さん(奈良市)
岡田 英さん(奈良市) 川路 麻子さん(榎原市)
池田 昌代さん(広陵町) 栗野 貴之さん(桜井市)
木綿 喜恵さん(大淀町) 清田 由美さん(桜井市)
辻 美佐子さん(榎原市) 唐川 由紀さん(斑鳩町)

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
9月30日の消印まで有効です。

エコチャレンジ!

桜井市 N.A

初めてのエコチャレンジに挑戦中です。雨の水、川の水の数値をはかったり、フウセンカズラを育てたりしています。フウセンカズラは小さい白くてかわいい花も咲き、すくすく伸び続けています。どこまで伸びるか楽しみに育てています。

昔を思い出します

香芝市 S.K

毎日暑い日が続きます。共同購入の配達員さんも汗をふきふき頑張っておられご苦労様です。さて、4月から我が家は新人さんが（先輩とペアで担当してくださる、毎週「ニュース」(手書き)を配ってくれます。初々しい様子に思わず我が家の二人の息子を思い出し、また自分が新人だった頃をなつかしんでいます。

1 10月の子ども料理教室 「野菜の牛肉巻き」「みたらし団子」をつくろう!!

要申込 抽選

日程 10月 6日(土) コープみみなし 12人
10月13日(土) コープなんごう 10人
10月20日(土) コープ七条 12人
10月27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 9月18日(火)必着。応募多数時、抽選。
申込 往復はがきにて、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、(〒630-8043 奈良市六条2丁目17番6-11号 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。
問合せ 組織部 ☎0742-34-8735 (月～金・9時～18時)

2 《学習会》[eco市民カレッジ] Web エコクッキング&ティーパーティ

要申込 先着順

地元の旬な食材を使ったエコク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。旬の食材を使い、フードマイレージを考えたエコクッキングをします。フードマイレージ・地産地消について学んだり、エコな暮らしのアイデア披露など情報交換します。

日時 10月23日(火) 10時30分～13時30分
会場 大阪ガスディバ奈良(学園前)
参加費 2,500円
(一財)再エネ協同基金賛助会員は参加費補助(1,000円)有
定員 30人
持ち物 エプロン、筆記用具
講師 特定非営利活動法人 奈良ストップ温暖化の会(協力:大阪ガスエコクッキングスクール)
申込 9月10日(月)9時～(先着順)
問合せ (一財)再エネ協同基金 ☎0742-33-9528

3 ならコープ 福祉ボランティア入門講座 Web 車イス講習会

要申込 無料

誰もが暮らしやすい町づくりを目指して。車イス体験や、ガイド方法、車イスの選び方などを教えていただきます。
日時 10月23日(火) 10時～12時
会場 あすなろ苑 3階大ホール
講師 社会福祉法人 協同福祉会 あすなろホーム二階堂 和田泰幸所長 定員 30人
保育 有り(8ヵ月以上、要申込)
申込・問合せ 組織部 ☎0742-34-8735 (月～金・9時～18時)

4 2018年度「菜の花クラブ」参加者募集! Web 菜の花いっぱい咲かせましょう

要申込 無料

生駒市西畑町の棚田で豊かな自然の中、菜の花を育てながら里山ならではの様々な体験を予定しています。10月から翌年6月まで月に一度の日曜日、四季を通じて菜の花のお世話と自然体験を楽しみませんか。ご家族で、お友達同士、おひとりでの登録も大歓迎です。

日時 第1回は10月21日(日) 10:00～14:30
年間スケジュール(予定)
11/4、12/2、3/17、4/21、5/19、6/2、6/9
(すべて日曜日)
集合場所 生駒市西畑町自治会館
定員 20家族(先着順)
参加費 無料
内容 午前/菜の花の手入れ
(種まき、草引き、施肥作業、刈り取り、脱穀など)
午後/さつま芋掘り、シタケの菌打ち体験、田植え体験、里山あそびなど
※日程、体験内容は変更の場合あり
持ち物 お弁当・飲み物・タオル・軍手・作業できる服装
協力 西畑町自治会、いこま棚田クラブ
締切 10月17日(水)※詳細を郵送します。
申込・問合せ 組織部 ☎0742-34-8735 (月～金・9時～18時)

5 菜の花の種プレゼント Web (先着100人)

要申込 無料

ならコープが進める「菜の花エコプロジェクト」。菜の花を栽培して菜種油をつくり、使用済み油を回収してエネルギーとして利用する資源の循環サイクルをめざしています。ご自宅のプランターや畑で菜の花を栽培される方に種と栽培方法をお送りします。あなたの家で菜の花を育てませんか?
締切 10月17日(水)
申込・問合せ 組織部 ☎0742-34-8735 (月～金・9時～18時)

6 コープたすけあいの会 Web (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 9月11日(火) コープなんごう 集会室1 10時30分～12時
9月12日(水) コープ朱雀 集会室A 10時30分～12時
9月12日(水) コープみみなし 集会室4 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)

7 福祉出前学習会「知っている人だけが得をする 突然やってくる介護の話」

要申込 無料

「子育てで手いっぱいだし…」「介護なんてまだまだ先の話だし…」「自分は介護される側だから関係ないし…」と思っているみなさん。もしもの時のために、今から介護について考えてみませんか。(夕食宅配の試食があります)

日時 10月2日(火) 10時～12時30分
会場 香芝市 ふたかみ文化センター 第1研修室
香芝市藤山1-17-17(JR香芝駅、近鉄下田駅下車)
講師 香芝市 介護福祉課 佐竹朋子氏・中田尊代氏
(社福)協同福祉会 村城正理事長
定員 40人 保育 無料(1週間前までに要申込)
共催 ならコープ中エリア会・あすなろ友の会・協同福祉会
申込 あすなろ苑・あすなろ友の会事務局
☎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でお願いします。

8 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 9月22日(土)10時～13時
会場 コープみみなし集会室
お一人30分以内(先着受付順・定員6人)
申込受付 9月3日(月)～9月21日(金)12時までに
総務部 ☎0742-34-8731 (月～土・9時～18時)

9 「ベルばら de 憲法」 ～ベルばらの世界に日本国憲法があったら!?～

無料

漫画「ベルサイユのばら」をテキストにお茶を飲みながら楽しく学ぶ憲法カフェ。ベルばらの世界から愛と激動の憲法の扉を開きましょう。漫画「ベルサイユのばら」をお持ちの方は当日ご持参ください。
日時 10月6日(土) 13時30分～15時30分
会場 奈良市ならまちセンター 会議室 3・4
講師 橋本智子弁護士
(おおば法律事務所・明日の自由を守る若手弁護士の会)
申込 不要 参加費 無料
主催 ならコープ平和の会 共催 ならコープ
問合せ 平和の会(安藤) ☎090-4307-7144

10 さつまいも収穫体験

Web

要申込 抽選

地産地消をすすめる会(JAならけん・ならコープ)によるさつまいもの収穫を体験します。
日時 9月23日(日) 10時～12時
集合 奈良市上深川町 上深川町観光農園(有)上深川営農
※参加者には別途案内します。
定員 家族20組(応募多数は家族単位での抽選)
締切 9月14日(金)
参加費 一家族500円(さつまいもおみやげ付)
持ち物 昼食・飲み物・軍手・袋・スコップ・汚れてもいい靴(長靴)と服装
申込 組織部 ☎0742-34-8735 (月～金・9時～18時)

11 奈良・町家の芸術祭 はならあと2018開催!

芸術の秋です。町家を使って現代アートを展示する「はならあと」へ出かけてみませんか。詳しい情報は、[https:// hanarart.jp](https://hanarart.jp) (開催時間はいずれも10時～16時)でご確認いただけます。

開催地と日時 詳細MAP! はならあとホームページはこちら!
◆吉野町国栖エリア(こあ)…
9月22日(土)～24日(月・祝)
9月28日(金)～30日(日)
10月5日(金)～10月7日(日)
◆橿原(八木)エリア(ぶらす)…
10月5日(金)～8日(月・祝)
10月12日(金)～14日(日)
◆橿原(今井)エリア(ぶらす)…
10月20日(土)～28日(日)
※会期中無休
◆曾爾村エリア(あらうんど)…
10月11日(木)～15日(月)
※開場時間はいずれも10時～16時
主催 奈良・町家の芸術祭 HANARART実行委員会、奈良県
問合せ はならあと事務局 ☎0745-80-2312

12 ピースアクションin なら2018

Web

要申込 無料 先着順

講演 「核兵器禁止条約をつくった人々」
講師 藤森俊希氏
(日本被団協事務局次長)
国連の会議でのスピーチや、ICANのノーベル平和賞授与式への招待…核兵器廃絶をめぐる国際舞台で活躍されている藤森俊希さんに、核兵器禁止条約の意義と被爆者の想いをお話しいただきます。
報告 ●入谷直方さんの取り組み報告
(県内被爆者の証言と活動を記録し継承する活動)
●Peace Now! 奈良2018報告(大学生協学生委員の平和活動)
展示 ICANのノーベル平和賞メダル・賞状の公式レプリカの展示
日時 2018年9月29日(土) 14時～16時
会場 奈良商工会議所 4階中ホール
定員 90人(先着順)
主催 ピースアクションをすすめる会
(奈良県生活協同組合連合会、ならコープ他)
後援 奈良県、奈良市、奈良YMCA
受付 組織部 ☎0742-34-8735 (月～金・9時～18時)

あをがきインフォメーション掲載の一部企画は、WEB申込みできます。
右記二次元バーコードからアクセスください。
9月号インフォメーション企画 WEB申込企画▶

2 3 4 5 6 10 12



『コープたすけあいの会』の輪を広げましょう!

「コープたすけあいの会」の活動であなたの経験と知恵を生かしましょう

私たちのくらす地域の中で「困ったときはお互いさま」の思いを大切に、29年間活動を続けています。



利用いただいた組合員の声

父親の食事の準備をもらって本当にたすかっています。
(離れてくらすご家族より)

月1回利用させてもらっています。
足が不自由なので一緒にタクシーでいってもらっています。不安がなくなりました。
(一人暮らしの女性)

引越して来たばかりで知り合いもなく色々教えてもらって嬉しかった。
(2人の子育て中のお母さん)

掃除機は重いし、一人では無理だったのでたすかりました。
(一人暮らし80代女性)

家事のお手伝い



草引きのお手伝い



子育てのお手伝い



「コープたすけあいの会」の詳細・動画はコチラ



★コープ福祉募金にご協力ください★

コープ福祉募金は、「コープたすけあいの会」の活動と社会福祉法人の支援にあてています。コープ福祉募金は、各店舗サービスコーナー設置の募金箱またはOCR注文書(eフレンズ)6ケタ番号記入欄に下記の番号と口数をご記入ください。

■1口500円……………151700
■1口1,000円……………151718
■1口200円×50週……………150011

★コープたすけあいの会★

- ①年会費／1,000円(利用・活動・賛助会員ともに)
- ②利用料金(いずれも運営協力金を含む)
10月以降の料金設定です。
●家事支援・子育て支援……………2時間／2,000円
●その他の活動……………1時間／1,200円
※別途交通費が必要です。
- ③活動会員へ支給される活動費
●家事支援・子育て支援…2時間／1,600円と交通費
●その他の活動……………1時間／1,000円と交通費

【問い合わせ】コープたすけあいの会事務局
☎0742-35-1183(月～金・9時～17時)



公的サービスだけでは解決できない問題も～コープたすけあいの会の出番です～

高齢になったとき・病気になったとき・子育てで困ったとき、さまざまな制度による公的サービスを利用することができますが、制度によるサービスでは対応できない、解決が難しい問題もあります。住みなれた地域で生き生きとくらし続けていくために、コープたすけあいの会の活動が大きな役割を果たしています。

利用にいたるまで



活動会員になるまで



活動会員募集!!

現在40～70代の方が活躍中です。



焼茄子サラダ風 梅昆布茶ドレッシング (2人前)

今回は、夏野菜をメインにし
ながら、あっさりとした梅昆布
茶ドレッシングで美味しく食べら
れ、そして簡単に料理ができる
一品を紹介します。



写真は2人前です

材料(2人前)

茄子中2本、ミニトマト2個程度、黄色パプリカ1/2個、サニーレタス2枚
粒ブラックペッパー少々

梅昆布茶ドレッシング

オリーブオイル大さじ4杯、お酢大さじ4杯、薄口醤油小さじ1杯と1/2杯、レモン汁小さ
じ1/2杯、胡椒軽く3振り、塩ひとつまみ、梅昆布茶小さじ1杯で合わせて良く混ぜる。

作り方

- ① 茄子は網で焼き冷水に落として皮を剥き冷たく冷やす。
- ② ミニトマトは4等分に切り、パプリカは小口に切ってサッと湯通しをする。
- ③ サニーレタスを器に敷き、上に茄子を盛り付けてミニトマト、パプリカ、ブラック
ペッパーを散らす。
- ④ ③にドレッシングをかける。

★プロのひと技★

鰹だし8:みりん1:濃口又は薄口醤油1を合わせて焚くと美味しく焚
けます。お芋など甘い材料や魚を焚くときは上記の合わせ出汁に好
みの分量の砂糖を入れる。煮詰まった時は出汁を入れて合う味まで
焚く。濃口と薄口の使い分けは、色を付けるか付けないかです。



〈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】

茄子は夏の食べ物で身体を冷
やしてくれます。毎日猛暑の中、
体温調整も難しくクーラーに入り
がちですが、夏の物を食べるこ
とで体温を下げる事が出来ます。
今回は、食べやすく手軽にでき
るお料理を考えてみました。

My favorite



組合員のおすすめ

CO・OP野菜の美味しいスープ(10食入)

5種類の野菜と卵がたっぷり入っている中華風の
スープです。お湯を注ぐだけであっという間に美味し
いスープの出来上がり!フリーズドライなので野菜の
歯ごたえもしっかりと残っています。ご飯を入れて中華
風雑炊にもなり、お昼のランチに重宝していまーす。

④ 次回案内予定: 10月1回

商品特長

1食あたり約75g(生換算)の野菜が入っています。お椀にどん!と広がる
シャキシャキ野菜の充実感がうれしい、10食入。

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(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/>

登録募集中!



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

〒630-8503 奈良市恋の崖一丁目2番2号 TEL.(0742)34-5158 FAX.(0742)34-8060 ●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(7月末)276,273世帯

2018 年度表紙テーマ「生協を支える人たち」

2010年4月からサービスを開始したならコープ食宅
配。日々寄せられる組合員の声を生かし、管理栄養士
監修のもとメニュー開発や食味改善をすすめてきまし
た。8年目を迎える現在、1日当たり4,000食を超える
夕食を、組合員宅にお届けしています。今回の表紙は、
4,000人の笑顔のために、見た目にも美味しい夕食
を、厳しいまなざしで手際よく製造いただく御味の太
和路での1シーンが表紙です。