

あをがき

10

Vol.513

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。

お知らせ
現金増資
サービスコーナー
にお願いします。
(ごうのみレジでは出来ません)
コープなんごう

買物袋
忘れの方
※レジ係に
お声掛け下さい。
5円です。

ならコープ産直商品 佐賀れんこん

今月のお知らせ

特集

2018年組合員のつどい 各地で開催します!

一緒に保育をしませんか。

自主活動グループ“キッズルーム”た～たんです。

今月の掲示板

インフォメーション



洗浄後のれんこん

れんこんの旬はこれから
れんこんの栽培は、毎年2月から始まる。大人の膝あたりまで水を張った畑に肥料を撒く。3月に入り、前年に栽培し、種用に残しておいたれんこんを巨収穫。これを種れんこんとして畑に再度植え付ける。6〜7月になると蓮の花を付け、葉も成長。葉の成長具

ならコープの産直「佐賀れんこん」の栽培をおこなうのが「ひぜん産直の会」。

れんこんのみならず、玉ねぎやじゃがいもなども手掛ける生産者グループだ。

栄養価高く、さまざまな料理の素材にぴったり
おせち料理にも欠かせない、先を見通す子孫繁栄など縁起がよくめでたい野菜・れんこん。最近はその栄養価からさまざまな料理の素材にも用いられる。佐賀県はれんこんの生産量全国3位の産地。中でも今回取材した同県白石町は、特にれんこん栽培が盛んで、その始まりは大正時代にまで遡る。展望台から有明海を見渡すと至るところに、収穫を前に大きな葉を繁らせたれんこん畑が広がる。



蓮の花

葉の状況を見ながら早いものは7月中旬から収穫、8月のお盆明けから本格的な収穫に入り、ピークの11月から

合を見ながら追肥する。ただし、肥料を与えすぎると葉が成長しすぎ、肝心のれんこんに栄養が行き届かず大きく育たないため、れんこんの葉が、しなっとなつてくる程度の成長具合への目利きが必要だ。



川崎春男さん



百武謙一さん(右から3番目)、右は岩崎浩ひぜん産直の会会長

翌年3月までが収穫時期となる。
「昔は、れんこんが傷つかないよう鎌で水中の土をかき分け、手で掘って収穫していたが、今は機械(掘取機)で収穫。ポンプの強力な水圧で、水中の土を飛ばし、浮き上がってくるれんこんをとる。節で連なっているれんこんが、折れないよう収穫するのが最も重要。折れるとそこから泥水が入り、商品価値が下がってしまう。また、収穫後乾燥して鮮度が落ちてもだめ。乾燥を防ぐため、あえて泥を付け保湿する。れんこんはとてもデリケート」と同会の川崎春男さんは話す。



展望台より臨む白石地区



**ならコープ産直商品
佐賀れんこん**
ひぜん産直の会から産直「肥前の玉ねぎ」
「肥前の新じゃがいも」に続く
こだわりの産直商品
「佐賀れんこん」をお届け。



〔選果場〕
佐賀県杵島郡
ひぜん産直の会
佐賀県杵島郡白石町福富字
一本松884



市民生活協同組合 ならコープ機関紙

あをがき

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。

ならコープのはじまりと今

1973年の石油ショックは、灯油のみならず生活必需品の便乗値上げと物資不足が起こり、消費者を翻弄しました。そんなとき「神戸では生協が灯油の共同購入しているらしい」「奈良にも生協があったらいいわね」の声が、県内各地に広がり、1974年4月、各地から集まった66人の主婦たちによって「奈良市民生活協設立準備会」が結成されました。「奈良に生協ができるのよ」を呼びかけながら、設立賛同者の署名集めと班づくりに奔走した主婦の力で、同年7月25日、賛同者1,722人のもと「奈良市民生活協同組合(現ならコープ)」が誕生しました。

コープは、みんなが出資者で、みんなが利用者で、みんなが運営者となって、事業を通じて組合員の願いを実現します。

■ 数値で見るならコープの今(8月末現在)

- ・組合員数 276,586人(前年比101.0%)
- ・出資金 105億9,901万円(前年比102.2%)

(単位千円)

8月	実績	予算比%	前年比%
供給高	3,217,559	100.6	102.6
無店舗	2,214,457	100.1	100.9
店舗	1,003,089	101.8	106.4
共済受託手数料	38,321	103.1	99.5
その他事業収入	87,416	103.1	104.1
事業剰余金	7,020	—	—
	予算差	11,550	前年差 15,190
経常剰余金	23,177	259.7	182.3
	予算差	14,251	前年差 10,463

* 生協では、売上高を「供給高」と言い、利益を「剰余」といいます。



箱詰め、出荷



目視、重量チェック



カット作業



洗浄



収穫後は土をおとさず舟へ収納

種れんこんから連なるれんこん
土の中では水面に平行に成長する

収穫

水圧で水中の土をとばし、
れんこんを浮き上がらせる

食べ方いろいろ

産直商品
佐賀れんこん
を使った簡単レシピ

ツナマヨあえ

- 【材料】 2〜3人分 【調味料】
- れんこん150g ツナ缶半分 マヨネーズ大さじ3〜4
 - 砂糖お好みで 塩こしょう少々

【作り方】

- れんこんを薄切りにして、さっと茹でる。
- ①をキッチンペーパーなどで拭き取り、ツナを入れ、マヨネーズ、塩こしょうであえる。
- 好みに砂糖を加える。



食べ方いろいろ

産直商品
佐賀れんこん
を使った簡単レシピ

マリネ

- 【材料】 2人分 【調味料】
- れんこん200g きゅうり60g らっきょう酢100ml
 - かにかま2本 オリーブオイル大さじ1 黒こしょう少々

【作り方】

- れんこんの皮をむき、薄くスライスして1分程茹でる。
- きゅうりはスライスにして、かにかまは裂いておく。
- ①と②をらっきょう酢、オリーブオイル、黒こしょうであえる。10〜20分程おき、味をなじませる。
- 砂糖はお好みで調整する。
※らっきょう酢がなければ、酢と砂糖でも美味しくいただけます。

ひぜん産直の会の
川崎直樹さん

今回の商品紹介

ならコープ産直商品
佐賀れんこん

次回案内予定／毎週企画

共同購入



商品プレゼント

ひぜん産直の会さんからのご協賛で、れんこん栽培に適した重粘土質を土壌に生産農家が丹精込めて育てた栄養豊かな「佐賀れんこん」1kg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10月号プレゼント係」までお送りください。(10月31日〆切)
※宛先住所記入は不要です。

8月号プレゼント「ならコープ産直商品・有明名水豚」の当選者は…

山口 益子さん(三郷町)・加藤 節子さん(奈良市)・小川 弘子さん(奈良市)・倉本 ナルミさん(広陵町)・福貴 康子さん(下市町)
西野 妙子さん(大和高田市)・山口 みち子さん(大和郡山市)・吉村 典子さん(生駒市)・生嶋 佐知子さん(奈良市)・水落 美子さん(大和高田市)
でした。おめでとうございます。(応募総数127通)

WEB投票はこちら↓
WEB投票はこちら↓
WEB投票はこちら↓れんこんは鮮度が命、
安心・安全にこだわり

「白石地域がれんこん栽培に適しているのは、重粘土質と言われる独特の土壌にある」と同会の百武謙さん。このあたりは昔は海で、江戸時代から農地として開拓されてきた干拓地。海にあった豊富なミネラルが干拓によって堆積し、現在の白石地域の土壌を形成しているという。

れんこんの種類は大きく分けて早生と晩生の2つ。早生は8月から収穫されるが、この時期れんこんの葉はまだ成長段階にあることから水分を多く含み、シャキシャキとした食感が持ち味。晩生は、れんこんの完熟を意味し、もちもち、ホクホクとした食感が特徴だ。

九州内では、れんこんのみずみずしさを保つため泥付きで出荷している。他方、関西方面などには収穫後きれいに洗浄したものを、真空パックや箱詰めにし翌日には出荷するが、洗浄には、衛生的な水を使い、鮮度管理にも細心の注意を払う。また、化学肥料や農薬の使用も従来の50%以下に抑える佐賀県特別栽培基準を目指して努力していると品質、安心・安全の

確保に余念はない。

大敵は台風。強風で葉の茎が折れると泥水がれんこんの中にまで達し、商品として成り立たない。また、暑い夏場の収穫の苦労だけでなく、氷が張る冬は、畑に入らず収穫が遅れることも。それだけに、収穫したれんこんへの思いはひとしおだ。

身近な生産者として

より美味しいれんこんをお届け

そももれんこんは、種れんこんを植え付けし、節(れんこんの繋ぎ目)から根が育ち、葉をつける。その葉が光合成によって酸素や養分を取り込み、それが茎に送られ成長する。つまり、れんこんは茎が大きく成長したもので、一つの種れんこんから新しいれんこんの芽が伸び次々と育つ。れんこんは、水面から約50〜60cmの位置に埋まる。それだけに、見えない水中の土の中かられんこんが折れないよう掘り出すには長年の経験がものをいう。もちろん、水の管理も怠らない。

選果場に移し、計量を経て、真空パックや箱詰めにし、翌日には出荷される。たまねぎ栽培も手掛ける同会の黒木範宣・正子夫妻は「れんこんは、頭からしっぽにかけてかたくなるので、千枚漬け、煮物、きんぴらといったように部位によって使い分けると、より美味しくいただけます。今後は、れんこんの美味しい食べ方やレシピの提案もおこなっていききたい。精進込めて育てた、佐賀れんこんをぜひどうぞ」と思いを話した。



黒木範宣、正子夫妻

会長の岩崎浩氏は、「ひぜん産直の会

は、組合員からのさまざまなニーズや課題に応えるとの高い意識を持った生産者の集まり。より組合員の身近に存在する生産者として、より美味しく、安心できる農産物を食卓に届けたい。佐賀れんこんには、その思いと努力が詰まっている」と最後に締めくくった。

2018年組合員のつどい 各地で開催します!

誰もがいつまでも笑顔で くらせる社会を目指して

エスディジーズ
ならコープとSDGs
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

今年の
「組合員のつどい」では、
SDGsについて
みんなで学習するよ!

教えて! [組合員のつどいって なあ〜に?]

Q.「組合員のつどい」
って何かしら?

A. 組合員のつどいは誰でも参加でき学び交流出来る場です。
組合員どうしや組合員と職員が学習して交流する場です。
おすすめ商品の紹介や試食があるなど、盛りだくさんの内容です。県内各地で開催しているの、行きたい会場を選んでお越しください。

Q.「組合員のつどい」
に参加するにはどう
すればいいの?

A. 各支所や店舗から出される「組合員のつどい」案内を見て、日
時や場所、内容から好きな会場を選んで申し込んでください。

Q.どんな
内容なの?

A. コープネット企画とのコラボや取引先による学習会など、
さまざまなつどいがあります。
毎年テーマを決め、みんなで学び、多くの人に広めて欲しい
と思います。
ひとりでも、友だちとでも、夫婦でも楽しんでもらえるよう
に工夫しています。
ぜひお越しください。

エスディジーズ
「SDGs」って知っていますか?『持続可能な開発目標』って聞いたことはありますか?

これは、私たちの世界、地球の未来を考える大切なキーワードです。

今年の「組合員のつどい」は私たちの子どもや孫、その先の未来のみんながこの地球で

「誰もがいつまでも笑顔でくらせる社会」について学び、交流します。

あなたにできること、一緒に考えませんか?ぜひ、「組合員のつどい」にお越しください。

昨年の「組合員のつどい」のようす

テーマ
「平和とよりよい生活
(くらし)のために」



ヒバクシャ国際署名の呼びかけ



コープたかだ会場



高田支所会場(野迫川村)



田原本支所会場(ならコープwithローソン真美ヶ丘店)



田原本支所会場(三郷町文化センター)



コープ七条会場



コープなんごう会場



コープいまご会場



西奈良支所会場(奈良市立東福祉センター)



西奈良支所会場(JA富雄支店)



桜井支所会場(東吉野村)



もっと知りたい!ならコープ「ぴゅあウォーター」



「ぴゅあウォーター」利用者の声

- ♥店舗への買い物ついでに利用しています。電気ポットに入れて使用していますが、水道水とは違い長期間使い続けていても、ポット内側がザラザラしないのが良いです。
- ♥毎日ごはんを炊く時に使用しています。炊き上がりがとても美味しく我が家には欠かせないお水です。
- ♥今までは、ペットボトルの水を購入していましたが、ぴゅあウォーターに切り替えてからペットボトルのごみも減り、環境にも健康にも安心して利用しています。
- ♥夏場の麦茶をはじめ、コーヒーや緑茶の水出し等に使用しています。煮炊きものやお茶などは、水道水と比べ色もきれいに出来るように感じます。



おいしいお水!ぴゅあウォーター

毎日4リットルまで無料

逆浸透膜ろ過システムにより不純物を限りなく除去した水を毎日4リットルまで無料でご利用できます。

組合員証(カード)と専用ペットボトルが必要です。4リットルボトル(本体762円+税)、2リットルボトル(本体476円+税)をサービスコーナーにて販売しています。



This month's question

今月の質問

マヨネーズを使おうとしたら油と水分が分離して使えなかった。冷蔵庫で保管していたのに…マヨネーズ容器の下部分が分離していて気持ち悪い、この商品は問題ないのでしょうか?

マヨネーズは、油脂分であるサラダ油と水分である卵や酢が混合してできています。相互にまじり合わない液体(油と水)がよく混ざり合った状態(乳化といいます)になっています。しかし、さまざまな要因で元の油と水に戻りやすく、取り扱いには注意が必要です。寒い時期や冷凍品との接触、冷蔵庫保存の際などでマヨネーズが0℃以下になると分離してしまうことがあります。一旦分離したマヨネーズは攪拌しても元の状態には戻りませんのでご使用はおやめください。また、高温や直射日光も変色の原因となります。変色したものは変質している可能性がありますのでご使用はおやめください。冷蔵庫内でも冷気が直接当たりやすい場所は、0℃以下になることがありますのでご注意ください。



塩紅鮭切身(3切れ)が黒くなっていた。なぜ?

変色の状態から、漁獲の際、網に引っかかり魚同士がぶつかることで、身の中で内出血が起こり、時間が経つにつれて変色してしまう「打ち身」による変色と判断しました。

切身加工時や検品時に、切身の両面を目視検品し、直径約1.5cm以上の打ち身がある切身は除外しております。今回、3切れ全てに打ち身を確認し、このうち1切れは除去すべきものであり、検品が不十分でした。この度、改めて製造元へ目視点検の強化を要請しました。



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。

8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	(株)米麦館タマヤ日記(パン)、マルキ水産(鮭PBちりめんじゃこ)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	6社の取引先	恵美寿堂(和菓子・店舗扱い)、(株)コープペカリー六甲アイランド食品工場(ハイカラメロンパン他)、ニシキ醤油(鮭PB生協しょうゆ他)、マルキ水産(鮭PBちりめんじゃこ)、(株)ハートフルよしの(奈良桜よしの天然水、フリルレタス)、(株)雀さんのお店(生春巻サーモン)の点検を実施しました。
コープネットの見学	3社の見学	3コープネット115人、ヤマサ蒲鉾、生活協同組合コープこうべ六甲アイランド食品工場、(株)豆紀見学の見学を実施しました。

氏名と電話番号がインターネットで閲覧可能状態にあったことについてのご報告

このたび、過去のキャンペーンにおいてご応募された一部組合員の電話番号が、インターネット上で閲覧できる状況であったことが、8月27日、組合員のお申し出によりわかりました。状況を確認し、直ちに該当データの削除をおこないました。該当データは、お問い合わせいただいた組合員以外には閲覧されていないことを、調査により確認しております。

ならコープでは、外部からこのようなデータには接続できない設定をしておりますが、最近おこなったホームページの改修時に閲覧制限の設定が解除されたことにより、8月6日から8月27日まで閲覧が可能な状態となっておりました。該当の組合員のみなさまには、9月9日にお詫びとご報告をお送りしております。誠に申し訳ございませんでした。

また、採用募集に関する一部の情報も同様の状態になっていることも調査の過程でわかりましたが、こちらは閲覧されていないことを確認しております。

ならコープは、今回の事態を招いた責任を重く受け止め、再発防止に向け、より一層万全の対応をすすめてまいります。

市民生活協同組合ならコープ

北海道胆振東部地震緊急支援募金へのご協力をお願いします

9月6日未明に、北海道胆振地方中東部を震源とするマグニチュード6.7の地震が発生、厚真町で最大震度7を観測しました。被害は全道におよび、多くの犠牲者が出るなど甚大な被害が発生しています。お亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

ならコープは、被災された方々を支援するために緊急支援募金を呼びかけます。組合員のみなさまからお預かりした募金は、北海道生協連を通じて、被災地支援に充てさせていただきます。組合員のみなさま「北海道胆振東部地震緊急支援募金」に、ご協力をお願いいたします。※受付した募金は、所得税の寄附金控除対象外となります。予めご了承ください。

募金方法

★OCR注文用紙

1口……100円:No.151858

1口…1,000円:No.151866

受付期間:OCR注文書では9月17日(月)~10月20日(土)
eフレンズでは 9月24日(月)~10月20日(土)

1口 100円



1口 1,000円

★各店舗

募金箱をサービスコーナーに設置しています。
受付期間:9月17日(月)~10月31日(水)

東京海上日動火災保険株式会社と「包括連携協定」を締結

9月3日(月)、ならコープと東京海上日動火災保険株式会社と「包括連携協定」を締結しました。この度の協定締結は、両者が保有する知的・人的資源等を有効に活用し、持続可能な地域づくりや地域の活性化を図ることを目的としています。

『主な連携事業』は以下となります。

- (1)地域における健康維持・増進に資すること
- (2)地域における安全・安心、防災・防犯に資すること
- (3)商品・サービスの付加価値向上および持続的な供給に資すること

(4)男女平等および障がい者を含む多様な人々が活躍出来る社会づくりに関すること

(5)その他、持続可能な地域づくりや地域の活性化に関すること
協定式では、中野理事長から「奈良県内での地域づくりに新たな切り口で知恵を出し合い、取り組みをすすめていくことで両者の組織活性化にもつながっていき」と抱負が述べられました。今後、両者が互いに協力しあいながら、さまざまな取り組みをすすめていきます。



コープふれあいセンター六条内覧会を開催しました

コープふれあいセンター六条は、「地域のコミュニティの場」として、「地域と生協が協力して作り出すさまざまな活動の拠点」となれるよう、みんなが集い、誰かと出会える、つながり合えることをめざしています。9月10日(月)からのオープンに先駆け、地域の方をお招きし、9月8日(土)内覧会を開催。組合員、関係者をあわせ約200人が参加しました。当日は、ゴスペルクワイヤーB-bloomによるコーラスをはじめ、多目的ホールでは、あすなろホーム西の京、奈良県医療福祉協、フー

ドバンク奈良、コープたすけあいの会、(社福)こまどり会、NPO法人かしの家、(株)ハートフルコープよしの、コープネット西の京など多数の出展協力もあり、多くの参加者がつどい、交流する機会となりました。これからもより多くの方々のご活用をお待ちしております。





ごみだしの時に粗めのネットを掛けているのですが、先日朝早く誰も出していない時間に出すとカラスに荒らされてしまいました。ネットをゴミ袋の下にまで念入りに巻いているのですが、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)

うちは野良猫

大和高田市 U・I

うちは野良猫がネットを破ります。細かい網目のネットにしたり、二重にしたり、組み立て式の箱のようなものに入れるなど、手を変え、品を変え戦ってみたい。

ブルーシートを使用

香芝市 F・N

私の地区は野良猫がごみを荒らしにくるがあります。私のところではネットではめくれやすいことや、ネットの間から袋を破れることがあるのでブルーシートを使用しています。ゴミ袋の上に大きなブルーシートをし、大きな石を何個か端に固定用とめくれない用に置く荒らされずにすんでいます！

ネットは細かい物で

奈良市 K・Y

ネットは粗めではなく、できるだけ細かい物が良いです。カラスは目が良いので、中身が見えないように新聞等で包んでゴミ袋に入れたら、荒らされにくいと聞いたことがあります。でも、自治体はできる限り中身が見えるように出してほしいと促すので困ります。それと、ネットはゴミ袋の下だけではすぐに引っ張り出すので、

面倒でも、お水を一杯入れたペットボトルを周囲に沢山置いてください。出ることなら、自治会などで相談してボックスを設置してもらってください。ごみ出しのストレスがすぐに解消しますよ！

ごみに触れさせないよう……

奈良市 N・K

カラスを出来るだけごみに触れさせないようにすることが大事なことです。います。私たちの住んでいる所では、市販の「囲い付きのごみ置場」折りたたみ式で大小ありますが、これらを設置し随分と効果を上げておりますのでおすめしたいと思っています。ごみ置場は、ちよとした金網やフェンス程度のものでカラスの侵入を止められると思いますので工夫してみてください。

キラキラ光るものを

香芝市 T・M

カラスによるごみ荒らし被害、私の地区でも困っています。ネットを掛けていますが、ネット無しで出すと、袋をやぶられ、あたりに散乱し大変なことになります。対策として、畑ではキラキラ光るテープを使用しているのですが、ネットに光るものを結びつけるとか、水の入ったペットボトルを引っ張られないよ

うにネットの端に置いて押さえてみてはいかがでしょうか？

ペットボトルで対策！

河合町 M・I

一度カラスに荒らされまうと、毎回やってくるようになり、工夫のひとつとして、ネットの周囲に水を入れた2Lのペットボトルを何カ所に置いておくとカラスが来なくなりまし。ちなみにペットボトルは10本置いてあります。

カラスネットボックスはいかが？

生駒市 A・A

私も以前カラスには苦労しましたが、折りたたみのカラスネットボックスを購入しました。普通のネットより若干高めですが、破かれることもなく助かっています。

つてもかつかつか……

橿原市 S・E

カラスはとてもしこいです。2階のベランダに置いていたごみまで荒らされました。網のすき間からうまくひびり出したりもします。神戸では、網ネット(黄色が良いようです)十大きな石で押さえ、網がずれないようにします。ごみの中味が見えないように新聞紙を周りに入れて目かくしをするといった規則があり、結構効果がありました。

皆さまの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。

地震、大雨とこれまでにない災害が続いています。私は一人ぐらしなので、防災には特に気を付けねばと思っていますが、具体的にはどうしたらよいでしょうか？みなさんが日頃準備されていることや経験に基づくアドバイス等あればお教えください。(70代 女性)

12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 10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ませんか？クイズの解答ハガキに書いてもOKです。



熱中症に気をつけて

奈良市 N・T

今年は酷暑ですので、私たち老夫婦もそれぞれの部屋にクーラーを入れて寝ています。熱中症にならないよう気をつけています。子どもたちに迷惑かけないようにと思っています。節電はだめよと言われています。

食卓には……

奈良市 M・R

父の植えた梅・カリン・ゆすら梅、家を購入した時、亡父が実のなる木はいいというので植えた木々。30年近くたつて大きくなりました。毎年、実を

忘れてはいけないこと

奈良市 O・N

毎日暑いですね。いつまで続くやら。沖縄戦跡基地めぐりの報告のページを拝見いたしました。ちょうど私も7月の中旬に10日間かけて八重山諸島を旅してきました。美しい海と島民のみなさまのあたたかさに触れた旅でしたが、やはり悲しい歴史と現状に言葉を失います。沖縄が日本であること忘れてはいけないと思いました。

みんなの声を読んで

橿原市 I・K

3月に主人と母が亡くなりました。みんなの声を読んでみると、病気の事、家族の事など同じような事を考えている方が多いと、なぐさめられ、頑張らなくてはと思います。

続く異常気象

王寺町 H・H

昨年の秋、初めて避難を経験しました。今年、避難はしなかつたにせよ、2回も高齢者の避難を呼びかけるメール等がありました。異常気象による状況に、この先も振り回されそうで、人間が招いた結果を思い知らされました。

両親もきつと

桜井市 K・K

毎月楽しみに読んでいます。今年は亡母の初盆です。両親が亡くなり、仏壇を引き取った弟宅にて家族で供養します。料理人の弟宅で泊ります。娘たちも「おっちゃんのおもてなし」楽しみにしています。仲良くしていたら両親も喜んでくれますかね。



「つながる箱」

明日香村 S・Y

子育て応援「つながる箱」をプレゼントしていただきました。パリエーションに富んだ商品が可愛い箱に入っていて、試したい商品もあり、とても嬉しかったです。女性職員が届けてくれたことも嬉しかったです。

音(声)にして届けよう

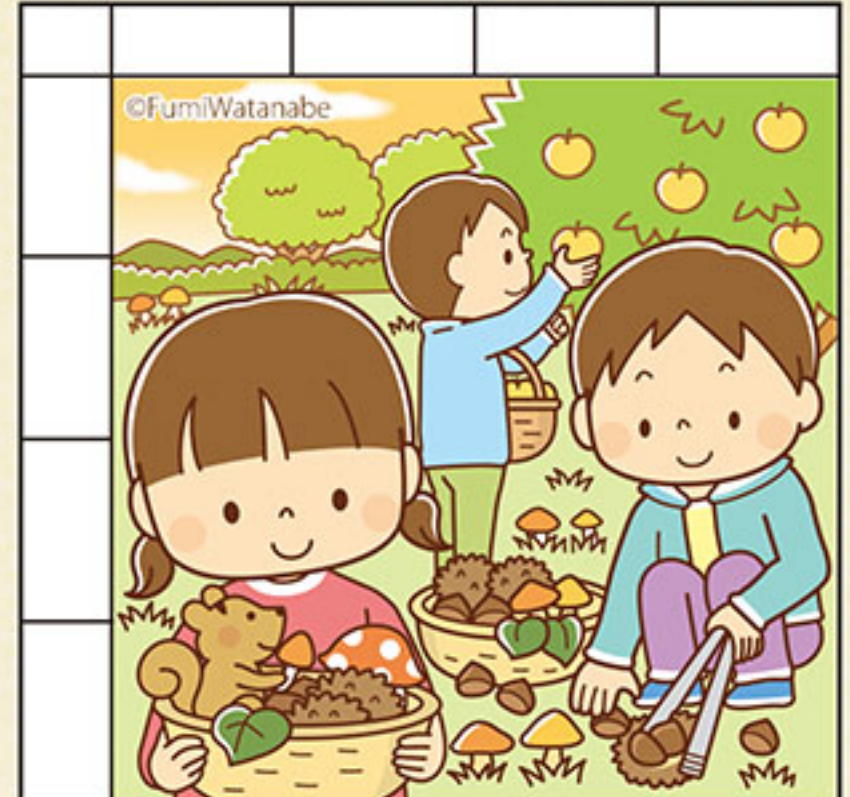
橿原市 M・S

8月号の表紙を見て、前回の音訳ボランティアの活動と重なり、本当にたくさんの方々の支えやお仕事があつて成り立っているのだと思いました。私も5年程前から市の音訳グループに入り、市の広報を音(声)にしてお届けしています。AIも進歩する中、生の声でしかできない事をできればと思い、日々奮闘しています。

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20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。



	1	2	3	4
A				
B				
C				
D				

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!

あをがきへのWebでの投稿はすべてこちらの二次元コードから



8月号のクイズの答えは

「A-1・B-2・B-3・D-4」です。

図解での解答は上記二次元コードからCランクでしたので、10人の方に1,000円分のならこ浦商品券をお送りします。

当選者 応募数は、391通でした。

永井 千津子さん(五條市) 中北 千晶さん(桜井市)
植村 順子さん(奈良市) 市川 強志さん(大和高田市)
脇澤 美津子さん(香芝市) 藤本 みよさん(宇陀市)
中西 敬子さん(五條市) 張 百合子さん(宇陀市)
森田 民子さん(天理市) 杉浦 佳子さん(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
10月31日の消印まで有効です。

1 11月の子ども料理教室 「ハンバーグ 温野菜添え」 「黒糖カップケーキ」をつくろう!!

要申込 抽選

日 程 11月 3日(土) コープみみなし 12人
11月10日(土) コープなんごう 10人
11月17日(土) コープ七条 12人
11月24日(土) コープなんごう 10人
※最少催行人数4人

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 10月16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、(〒630-8043 奈良市六条2-17-6-11 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。

問合せ 組織部 ☎0742-34-8735 (月～金・9時～17時)

2 第39回ならコープときめきウォーク 宇陀松山城からカエデの郷ひららを 訪ねて(小雨決行)

要申込 先着順

「大和の天空の城」宇陀松山城(高低差約100m)を訪ねます。城山からは大峯山脈など四方の絶景が楽しめます。城跡から、のどかな旧街道をたどり、1,200種3,000本のカエデが植えられている、「カエデの郷ひらら」をめざします。一人でもグループでも参加できます。

日 時 11月30日(金)

コース 近鉄榛原駅=バス=大宇陀道の駅～千軒舎～宇陀松山城跡～春日神社～カエデの郷ひらら～宇陀水分神社～古市場水分神社バス停=バス=近鉄榛原駅
※バス代往復890円(ICカード使用可) 歩く距離/約8km

集 合 近鉄榛原駅改札口 10時 解散は近鉄榛原駅15時頃
大和西大寺発掘原神宮前行普通8:54→大和八木着9:24
※八木のりかえ名張行急行9:33→榛原着9:49

参加費 200円(資料代、保険料含む) 交通費別

定 員 60人(先着順) **持ち物** 弁当、飲み物、敷物、雨具

申 込 組織部☎0742-34-8735 (月～金・9時～17時)

3 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? 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。

日程・会場 10月27日(土)10時～13時 コープおしくま集会所
ひとり30分以内(先着受付順・定員6人)

申 込 10月1日(月)～10月26日(金)12時までに
総務部☎0742-34-8731 (月～土・9時～18時)

4 東吉野村植樹参加者募集!!

Web

要申込 無料 先着順

ならコープはJAならけんとともに、「吉野の森と水を守る募金」に取り組み、ならコープが取り扱う奈良県産米「ひのひかり」利用1kgにつき1円を植樹活動費に充てています。家族みんなで植樹に参加し、楽しい思い出をつくりませんか。

日 時 10月27日(土)10時15分～12時(受付10時～) 小雨決行

場 所 つくばね発電所(奈良県吉野郡東吉野村小1-981)

定 員 20人(先着順) **内 容** 山桜・紅葉・くぬぎの植樹

持ち物 飲み物、タオル、軍手、作業できる服装

申 込 経営管理部☎0742-34-5158 (月～金・9時～18時)

5 コープたすけあいの会 (有償たすけあい活動)説明会

Web

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。

日 程 10月15日(月)コープ学園前 10時30分～12時
10月17日(水)コープいまご 10時30分～12時
10月22日(月)ならコープ本部 10時30分～12時

持 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)

6 「菜の花エコプロジェクト」を すすめましょう!

Web

要申込 無料 先着順

ならコープがすすめる「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。

菜の花の種プレゼント～あなたの家で菜の花を育てませんか?
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。

先 着 100人 **締 切** 10月17日(水)

申 込 組織部☎0742-34-8735 (月～金・9時～17時)

7 住まいの相談会

要申込 無料

毎日の生活の中で、何かお困り事はございませんか? 年齢を重ねた時、安全で快適に暮らし続けるために、できる時にできる場所からくらしやすい住まいにしませんか? 専門家といっしょに考えていきましょう。じっくりと相談できる「住まいの相談会」はこちらまで。

日時・会場 10月20日(土) Cみみなし・Cたかだ・C学園前
11月17日(土) DCたつたがわ・Cおしくま
(13時～16時、於:集会室等、※1組様1時間程の予約制、無料、2日前までにお申込みください)

申込・問合せ 住宅サービス(ならコープ専属の住宅相談窓口)
☎0120-233-039 (9時～17時・日祝休み)
携帯からは☎0742-62-0408

8 「ベルばら憲法カフェ～ベルばらの世界に 日本国憲法があったら～」のご案内

Web

要申込 無料 先着順

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憲法を学びませんか。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。

※事前に漫画「ベルサイユのばら」を読んでおくことをお勧めします。

日 時 11月6日(火)10時～12時 **会 場** コープなんごう 集会室

定 員 25人(先着順・事前申込み) **保 育** あり(無料・事前申込み)

講 師 橋本 智子 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～17時)

9 再エネ&省エネ学習企画

Web

要申込 先着順

① **エコクッキング&ティーパーティ**
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(地産地消)エコクッキングをします。

日 時 10月23日(火) 10時30分～13時30分

場 所 大阪ガスディリパ学園前(奈良市学園北2-4-1)

講 師 特定非営利活動法人奈良ストップ温暖化の会

定 員 30人 **協 力** 大阪ガスクッキングスクール

参加費 2500円 **締 切** 10月15日(月)

② [地域発 再生可能エネルギー産地見学Ⅱ]

～うだ夢創の里市民共同発電所見学とランチ～

奈良県東南部で初めて設置された「うだ夢創の里市民共同発電所」・(太陽光発電)の取り組みについて視察します。地産地消のうだ夢創の里ランチをいただき、持続可能なコミュニティづくりを学びます。食事後、希望者は大野寺付近散策をします。

日 時 11月9日(金) 11時～14時30分

集合・解散 近鉄室生口大野駅 ※駅から徒歩で移動します。

定 員 25人 **参加費** 800円(昼食代含む) **締 切** 11月2日(金)

③ 奈良の鎮守の森「春日山原始林」を歩こう

世界遺産の一つである春日山原始林は、近鉄奈良駅から徒歩で行ける身近で貴重な原始林です。CO₂を出さない移動手段・徒歩で、自然の魅力をゆっくり満喫しませんか。

コース (予定) 北部遊歩道～若草山(山頂で昼食)～下山(約4km・初級コース)

日 時 11月18日(日)10時～15時

集 合 春日大社本殿バス停前

持ち物・服装 水筒、お弁当、タオル、筆記用具、帽子、長袖長ズボン

定 員 20人 **参加費** 500円(保険代、資料代) **締 切** 11月9日(金)

① ② ③ の申込

(一財)再エネ協同基金の賛助会員(再エネふれんず)は参加費半額を補助(上限1,000円)します。

申 込 (一財)再エネ協同基金
☎0742-33-9528 (月～金・9時～18時)

10 東吉野村 つくばね発電所 竣工1周年記念イベント

無料

東吉野村で正3年(1914年)から昭和38年まで発電し、集落377戸の電灯用電力を供給していたつくばね発電所が、昨年7月に半世紀ぶりに復活しました。発電再開1周年の記念イベントを開催します。

日 時 10月21日(日)13時～16時30分

会 場 東吉野村住民ホール(東吉野村小川99)

特別報告 「つくばね発電所復活事業の取り組み」
東吉野水力発電株式会社 社長 森田康昭氏

記念講演 「市民・地域による再生可能エネルギー普及～地球温暖化防止と地域発展を実現するために～」
和歌山大学 客員教授 和田 武氏

定 員 200人 **参加費** 無料

主 催 東吉野村小水力利用推進協議会、東吉野水力発電(株)

申 込 東吉野村小水力利用推進協議会
☎080-2421-8918(森口)

11 福祉公開講演会 「認知症になっても一人で暮らせる ～地域包括ケア社会をめざして～」

要申込 無料

誰もが住み慣れた地域で、安心して暮らし続けられる、優しい地域、社会とは? そして、認知症であっても、そうでなくても、それを支える「地域包括ケア社会」についてお話していただきます。

日 時 11月19日(月) 10時～11時30分

会 場 大和郡山市 やまと郡山城ホール レセプションホール(近鉄郡山駅下車 徒歩7分)

講 師 協同福祉会 あすなら苑 大國康夫 苑長

定 員 80人 ※10月20日(土)までに要申込 **共 催** あすなら友の会・協同福祉会

申 込 あすなら苑・あすなら友の会事務局☎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をお願いします。

12 川柳募集

要申込 無料

LPAの会では川柳を募集しています。優秀作品には賞品もご用意しています。詳しくは店舗ポスター、ホームページをご覧ください。

テーマ ～わが家の家計～

応募資格 組合員とその家族(未発表作品に限りです)おひとり作品のみ

応募方法 ①店舗の共済プラザ(コープ朱雀・コープおしくま・コープ学園前・コープ七条・ディアーズコープいこま・ディアーズコープたつたがわ・コープみみなし・コープなんごう)に用意してあります。
応募用紙にご記入の上、応募箱にに入れてください。
②LPAの会のホームページからも応募できます。

応募期間 2018年10月22日(月)～2019年1月11日(金)

結果発表 2018年2月15日(金)

申込・問合せ 組織部☎0742-34-8735 (月～金・9時～17時)

13 平和ハイキング「アンネのバラの教会」・ 「堀江オルゴール博物館」

要申込 先着順

アンネ・フランクゆかりのバラ咲く小さな教会と苦楽園の高台にある「堀江オルゴール博物館」。現地移動で一部タクシー利用、全体で1時間程度徒歩。急な坂や階段もあるので、歩きやすい靴でご参加ください。(※博物館の庭園は秋の特別公開中です。バラは満開の季節ではありません)

日 時 11月6日(火) 甲陽園で15時半解散

集合場所・時間 JR鶴橋駅大阪方面ホーム・コンビニ二前(9時)
切符はJR芦屋駅までお求めください。

参加費 1500円(博物館入場券、タクシー)タクシー以外の交通費別途

昼 食 弁当持参(北山緑化植物園で昼食休憩)

持ち物 お弁当・飲み物・筆記具 **定 員** 25人(先着順)

締 切 10月28日(日) **主 催** ならコープ平和の会

申込・問合せ ☎・Fax.0742-45-9300(中谷)・
☎090-4307-7144(安藤)18時～21時
Faxの方は、①お名前 ②電話番号 ③住所を
ご記入ください。詳細は10月末に郵送します。

Web マークの企画はWebでの申し込みが可能です。
右記二次元コードからアクセスください。▶



一緒に保育をしませんか。 私たちは保育を行う 組合員の自主活動グループ “キッズルーム”た～たんです。

“キッズルーム”た～たんは、保育を行う、ならコープ組合員の自主活動グループです。子育て中のならコープの組合員が様々な活動やイベントに参加できるように、お子さんを別室で預かっています。活動の中心となる登録メンバーは3人。保育の手伝いをする応援メンバーは約30人。2017年度は273回、のべ755人のお子さんをお預かりしました。当日の保育だけではなく、保育依頼の受け付けから、おもちゃやお菓子の準備、グループの運営も登録メンバーで行っています。



「あそびがき」や「エリアニュース」などの組合員向けの学習会や企画で、子育て中の組合員も参加しやすいように参加者のお子さんをお預かりしています。

お母さんからの声

- ・子どもが手づくりおもちゃを喜んでいました。・自分の時間がもてました。
- ・保育の子ども様子を詳しく聞けてよかったです。
- ・子どもの年齢に合ったおもちゃをたくさん持ってきてもらってありがとうございます。
- ・た～たんさんの保育があるので安心して活動できます。



手づくりおもちゃの紹介

“キッズルーム”た～たんメンバーが制作した手づくりのおもちゃです。保育でも使っています。



びっくり箱



ペットボトル蓋落とし



た～たん棒



磁石パズル



魚釣り



ガラガラ



牛乳パック乗り物



ケーキ



ペープサート



エプロンシアター



パネルシアター

ならコープでは2014年に「新ならコープ子育て支援政策」を策定し、「みんなで子育て」を合言葉に地域住民全体で子育てに取り組む社会を目指しています。“キッズルーム”た～たんでは、小さな子どもを持つ人が様々な活動に参加しやすい制度をめざして、「安全な保育」を最重要課題として運営しています。

“キッズルーム”た～たんに保育の申し込みがあると、依頼された会場（ならコープの各店舗や地域の公民館など）に行き、部屋の設営を行います。子どもの手が届くところに危ない物はないか、子どもが机の角に頭をぶつけたりしないか…。細かく点検した後、持参したおもちゃを準備します。保育では、朝からた～たんの保育を楽しみにして嬉しそうにやって来る子もいれば、お母さんと離れて保育が終わるまで泣き続ける子どももいます。気に入ったおもちゃで遊び続ける子もいれば、おもちゃを投げたり走り回る子どももいます。



子どもを安全にお預かりするために、その日の保育の子ども調子や会話、喜んだ遊び、お昼ごはんの様子などは毎月の定例会で共有され、次回の保育に生かされます。「たまに叱ることもあるが、それは愛情があるからできることだと思う」、「保育をしていると子どもの成長を見られるのも嬉しい。あれだけ泣いていたのに…とたくましく見える。そして次回の保育でこうしてあげようなど、次の期待を感じることもやりがいになっている」などの声も登録メンバーから寄せられています。



“キッズルーム”た～たんでは
一緒に保育してくださる方を募集しています。
ご興味がおありの方は、ぜひ、お問い合わせください。

登録メンバーからは「自分の子育てが一段落してから、小さい子どもと接したいと思い、た～たんに入った」、「子どもが好きで保育が楽しくて、ずっと続いている」、「子育ての大変さもわかるので、お母さんのお役に立てることは嬉しい」などの声があげられています。

その一方で、「やめるわけにはいかないな、という思いが常にある」「た～たんの活動は、抱っこしたりして体力を使うので健康でないとできない。今後はメンバーをどうやって増やしていくのか考える必要がある」などの声も挙げられ、メンバーが少ないことが活動を継続していく上でプレッシャーにもなっています。

“キッズルーム”た～たんでは一緒に活動してくださる方を募集しています。

ご興味がおありの方はぜひお問い合わせください。

問い合わせは、ならコープ組織部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～17時)



保育入門講座with“キッズルーム”た～たんのご案内

- ・絵本の読み聞かせのコツ教えます。
- ・乳幼児に多い病気やケガの応急手当て
- ・子どものアレルギー講座…など

2019年1月ごろを予定

詳細は「あそびがき12月号」でお伝えします。

秋のサンマめし (3人前)

今回は、秋の季節を感じるサンマをメインにしたお料理です。
脂がのっておいしい今の時期こそ、美味しく食べていただき、そして簡単に料理ができる一品になっています。



〈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(3人前)

米2合、サンマ2匹程度、生姜20g程度、しめじ40g、三つ葉適量

調味料

塩小さじ1または1と1/2弱、薄口醤油小さじ1、お酒大さじ1

作り方

- ① お米は洗ってザルに上げて置く。
- ② サンマは頭と尻尾を切り、内臓を取り除き4等分に落として両面をこんがり焼く。
しめじは適度の大きさに切る。
- ③ 焼いたサンマの骨を抜き取り、生姜は皮を剥いて千切りにしてサッと水で洗う。
三つ葉は1センチ程度に切る。
- ④ 炊飯器に①と水360cc程度と調味料を入れ混ぜる。
- ⑤ ④の上に刻み生姜、しめじを散らし焼いたサンマを置き炊く。
- ⑥ ⑤が炊き上がると三つ葉を入れて混ぜ少し蒸らしてから器に盛る。

★ 注意★

骨が気になる方は、サンマを潰して骨を取り除いてください。
サンマの形を残す場合は、ご飯を蒸らす時にサンマだけ取り出し三つ葉を入れて混ぜます。また、サンマの骨を取るときは、温かい内に中骨を挟み抜き取ります(手で挟んでも抜けます)

【レシピ監修後記】

秋の代表的な魚、サンマの旨味を生かした炊き込みご飯を作ってみました。サンマの旨味と生姜の香りが調和し、食欲の秋のごとくご飯がすすむお料理です。ぜひ、一度試してください。

My favorite



組合員のおすすめ

CO・OP国産乾燥ごぼう

お湯で5分戻すだけで汁物や炊き込み御飯、かき揚げ、金平ごぼうなどの料理が手軽に楽しめます。旬の時期に収穫されたごぼうなので風味良く、食感も良く、なんといっても手軽に使える事が私のお気に入りポイントです!お試しください!

次回案内予定: 11月3日 (店)

商品特長

国産ごぼうを低温でゆっくり乾燥させました。歯ごたえと風味は新鮮な素材の品質をそのまま生かしています。キンピラ、サラダ等にご利用ください。

共同購入・個配取扱商品 (一部取り扱ってい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 奈良市恋の窪一丁目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

2018 年度表紙テーマ「生協を支える人たち」

2016年11月、ならコープ12年ぶりとなる新店としてオープンしたコープなんごう。「毎日のおかずと食材が安心して楽しく買えるお店」をコンセプトに、現在1日あたり約1,800人の組合員に来店いただいています。今回の表紙は、コープなんごうでの普段のお買い物を締めくくるチェッカー部門。来店いただいたすべての組合員に「気持ちよく買える安心」への想いを込めて応対するチェッカーの宮本紀子氏が表紙です。