

あをがき

11

Vol.514

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。



肥後農産出荷組合 肥後みかん

今月のお知らせ

特集

協同福祉会 活動報告

韓国の協力(姉妹提携)団体を訪問して

下北山村と市民生活協同組合ならコープとの

下北山村の村づくりに関する包括連携協定

今月の掲示板

インフォメーション



豊かに実る肥後みかん



収穫スタッフ



肥後農産出荷組合
肥後みかん
日当たり良好、
みかん栽培に適した
熊本・不知火の地で育まれる
豊かな甘み、
適度な酸味をそなえた肥後みかん



〔本社〕
熊本県熊本市
有肥後農産出荷組合
熊本県熊本市桜木
1丁目18-8



収穫風景

今年の肥後みかん、 少雨で糖度よく

柔らかく、口いっぱいに広がる甘みと適度な酸味、美味しさとともに栄養成分も豊富な冬の代表果実・みかん。不知火湾に面した、不知火地区の山一面に広がるみかん畑は、南からの日当たりもよく、水はけと火山灰土壌に加え、不知火湾からの反射光にも恵まれる。これが肥後みかんの美味しさの所以だ。

肥後みかんの栽培から出荷までを一手に担うのが肥後農産出荷組合。無農薬野菜への関心が高まった約30年前、消費者の声により、ダイレクトに応えたいと同地区の生産者が集まって誕生した。取材に訪れた日は、奈良に出荷するみかんの収穫最中。同組合の松野さんは「今年は雨が少なかった分、甘味が増している。奈良の組合員さんにも例年以上に満足していただけるはず」と日焼けした横顔を綻ばせる。

みかん栽培の最大のポイントは 「太陽光」と「水切り」

不知火地区は山が南向きに面していることが特徴。斜面を利用して山一帯に広がるみかん畑には、空から太陽の光がまんべんなく降り注ぐ。みかん畑に太陽光が欠かせないのは、葉が光合成をおこ

決め手は見た目と甘さ、 品質確保へ病害虫対策徹底

みかん栽培は、3月の剪定から始まる。日当たりや風通し、病害虫、また栄養を行き渡らせ、果実を付きやすくするための作業で、不要な枝を付け根から切り落とす。次に病害虫対策。口針（こうしん）の汁液を吸うアザミウマやカメムシ、葉や果実に付着し養分を吸うダニ類、みか



木の水分吸収を抑えるため地面を覆うマルチシート

んの木に穴をあけるカミキリ虫の幼虫の発生は、品質の低下やみかんの木そのものを枯らす恐れがある。そのため、適期に必要な農薬を用い害虫を駆除する。また5月〜9月までの間、月1回実の成長をたすけるため有機配合肥料を用いる。あわせて安心・安全への気配りも欠かさない。さらに、枯れ枝が原因の黒点病、強い日差しにさらされることで表皮が黄色く変色、その部分が硬くへこむ日焼けなどへの対応も必要だ。「みかん栽培は太陽光と水切りが命。そして評価の決め手は外観と甘さ。みかんは比較的強い果実に思われがちだが、人間と同じで病害虫対策などしっかり面倒を見ないと、見た目や味などすぐに品質に影響するデリケートな果物。それだけに、木や葉、実の少しの変化も見落とせない」と松野さんは話す。



阿蘇山麓の一角、不知火地区の山の斜面に広がる肥後のみかん畑

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を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」と呼びかけながら、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(9月末現在)

- ・組合員数 277,111人(前年比101.0%)
- ・出資金 10,669,518千円(前年比102.0%) (単位千円)

9月	実績	予算比%	前年比%
供給高	2,990,480	101.0	99.9
無店舗	2,028,719	100.4	96.7
店舗	961,760	102.3	107.3
その他事業収入	120,621	99.4	100.6
事業総剰余金	853,789	100.8	99.0
事業経費	888,277	99.3	102.1
事業剰余金	-34,488	—	—
	予算差	13,516	前年差 -27,089
経常剰余金	-19,493	—	—
	予算差	15,619	前年差 -36,839

* 生協では、売上高を「供給高」と言い、利益を「剰余」といいます。

組合員の「美味しい」までが生産者の仕事

肥後みかんの種類は、極早生、早生、晩生の3種類で、それぞれ9月、11月、12月に収穫の時期を迎える。品種は、極早生、肥のあかりから出荷され、以後早生の豊福、日南、晩生の青島とそれぞれ旬の時期にあわせて出荷される。晩生になるほど、太陽の光を長く浴びることで糖度が増す。逆に、肥のあかりは収穫が早い分、皮が薄く日持ちしないが、適度な甘さと口の中であけるような食感が特徴で、収穫されたみかんは、3日〜4日後に店頭に出荷するという。

収穫は、もちろん手作業で、まず実を枝から切り離し、次にヘタの部分をきれいに切り落とす二度切り。出荷の



切り残しなく

際、ヘタからの切り残しが他のみかんを傷付けないためにおこなう。

収穫されたみかんは、20kgのコンテナで選果場へ。日によっては、200個分のコンテナになることも。その後、二重にみかんの外観をチェック。傷みや日焼け、またヘタ部分の切り残しなどのみかんはいったん除外され、チェックを通過したみかんが出荷用のコンテナで店頭に向かう。

「剪定から栽培、収穫、出荷、そして組合員に美味しいと感じてもらえる



日焼け



底割れ

までが生産者の仕事」と松野さん。肥後農産出荷組合代表取締役の宮本洋一郎さんは「それだけに、みかん一つひとつに生産者の気持ちがこもる。特にならコープへ出荷する商品への思いは強い。私たち生産者は、今後も研修会などを通じて品質や安心・安全の



収穫されたばかりの肥後みかん(極早生)



甘さがギュッと詰まった肥後みかん

一層の向上に努め、ならコープとの二人三脚でより美味しいみかんを安定的に供給していく。それが、肥後農産のならコープ、ひいては組合員への責任」と括った。



選別作業



同組合代表取締役の宮本さん(右)と松野さん



食べ方いろいろ
肥後農産出荷組合
肥後みかん
を使った
簡単レシピ

鶏手羽元のみかん煮

【材料】 1人分 【調味料】
● 鶏手羽元2本 ● 醤油20cc ● 酢10cc ● みかん果汁10cc
● 卵1個 ● にんにく少々 ● 生姜少々

【作り方】

- 1 にんにく、生姜はみじん切りにしておく。
- 2 卵を茹でて殻を剥き、鶏手羽元は洗って水気を取り鍋に入れる。
- 3 鍋に①と合わせた調味料をすべて入れ、落としづたをして、煮汁がある程度なくなるまで煮詰めて出来上がり。
- 4 お好みで砂糖か蜂蜜を加えても美味しいです。

熊本ねぎとはもすり身の焼きみかん鍋

【材料】 4人分 【調味料】
● はもすり身(1人3個ずつ)180g ● 昆布5cm角 ● 和風だしの素小さじ1
● 熊本ねぎ(白ねぎでも代用可)220g ● 水1000ml ● 薄口醤油大さじ2.5
● 生しいたけ4個 ● にんじん80g ● みりん大さじ2.5
● しょうが20g ● 焼豆腐1丁

【作り方】

- 1 熊本ねぎは4cmの長さにザク切りにする。
- 2 生しいたけは石づきを除去2〜4つに切る。
- 3 にんじんは斜めうす切り、しょうがもうす切りにしておく。
- 4 焼豆腐は8等分に切る。
- 5 昆布は8等分に切る。
- 6 みかんを220℃のオーブンで15分焼いておく。
- 7 鍋に昆布、和風だしの素、水を入れて火にかけ、沸騰したら、はものすり身をスプーンですくって入れる。その後、①〜⑤を加えて煮る。
- 8 ⑦に火が通ったら⑥を加え薄口醤油、赤酒またはみりんで調味して仕上げる。

資料提供 熊本市



肥後農産出荷組合
松野宗さん

今回の商品紹介

肥後農産出荷組合 肥後みかん

次回案内予定 / 11月4回

共同購入



肥後農産出荷組合
松野宗さん



商品プレゼント

肥後農産出荷組合さんからのご協賛で、豊かな甘みと適度な酸味、日当たり、火山灰土壌他熊本・不知火地区ならではの恵まれた環境が育む「肥後みかん」5kg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11月号プレゼント係」までお送りください。(11月30日〆切)
※宛先住所記入は不要です。

9月号プレゼント「CO・OPフリーリア フリーリアお試し6点セット」の当選者は…

武田 勝代さん(奈良市)・堀尾 聡子さん(斑鳩町)・源 知穂さん(生駒市)・松村 和子さん(奈良市)・赤井 万友美さん(奈良市)
佐藤 加奈子さん(生駒市)・有村 祐子さん(葛城市)・三野 明美さん(宇陀市)・櫻井 悠里さん(奈良市)・辻 多美子さん(橿原市)
でした。おめでとうございます。(応募総数170通)



下北山村の村づくりに関する包括連携協定を締結しました



下北山村とならコープは10月3日(水)、村づくりのための包括連携協定を結びました。ならコープでは、2015年6月川上村、2016年4月に奈良県、11月に吉野町と南都銀行の3者による包括連携協定を結んできました。今回の協定は、下北山村とならコープが協議しながら、村の発展と活性化をめざします。包括連携協定後の村づくりも視野に入れ、南正文村長と中野理事長が対談しました。



連携協定後も互いにつながりを求めていくことを確認した南村長(左)と中野理事長



ならコープが掲げる吉野共生プロジェクト4つの柱

— 今回の協定の意義について教えてください。

南 過疎と高齢化が加速しており、高齢者を支える人材も不足しています。活力を取り戻すためには、近隣の市町村や、外部の人材、民間企業などとの連携が不可欠となっています。

今回の協定は、村営の小又川発電所の設備更新をお手伝いいただくことが直接的なきっかけですが、誰もが安心して暮らし続けられる村づくりに共に取り組みたい。

中野 ならコープが取り組む吉野共生プロジェクトは、県北部の人口集中地域の奈良盆地と、南部・東部の山中との人・モノ・サービスの交流を深め、山中のくらしと経済を元気にすること、また、多くの組合員による「たすけあい・ささえあい・わかちあい」の共同社会づくりをめざしています。

今回の協定には3年の準備期間を要しましたが、下北山村のみなさんにも私たちの理念・活動に対し、ご理解をいただき、また、今後とも協議を深めながら、ご事情にあったお手伝いをしていきたいです。地域と一緒にすすめていくことが重要であり、協定書に基づく具体化に向け、スタートラインに立つてワクワクする気持ちです。

— 具体的にどのような連携を進めますか。

南 まず、小又川発電所の稼働による売電収益の一部を、村の事業にどのように役立てられるのか。それ以外にも、村内集落を30分以内で回れる利点を生かす手立ても考えたいと思います。

中野 小又川発電所の増強事業は、豊かな水資源を生かしたエネルギーの地産地消の取り組みでもあります。昨今の大規模災害の頻発を考えると、この事業は大きな意味を持ちます。ならコープでは、日本生協連の取り組みの一環として、SDGs(持続可能な開発目標)に取り組んでいます。小又川発電所の増強もその一環であり、発電した電気は「ならコープでんき」の電源として、組合員に供給します。組合員の使用する電気の地産地消を実現し、山間部と平野部の地域間交流を実現できればと考えています。

— それ以外の連携はどのようなことが考えられますか。

南 村内には、「NPO法人サポートきなり」があり、高齢者を支えるさまざまな活動をおこなっていただいています。例えば、

草刈りや障子の張り替えといった生活支援、または村民の足を支える有償交通などです。

— 今後の抱負をお願いします。

南 連携を果のあるものにするためには、どちらか一方歩み出さないといいない。ならコープにはお世話になることが多いと思うが、互いの利点をより生かし合うこと、また弱点を補完し合える関係づくりに努めたいと思います。

夢のある連携を期待しています。

中野 吉野共生プロジェクトは、「ならの元気は吉野から」を掲げています。地域の魅力を生かし、掘り起こし、都市部との交流につながる取り組みは、協同組合の使命ではないかと思っています。ならコープも微力ながら応援してきた東吉野村の「つくばね発電所」は、二年前に発電を開始し、住民の力で復活しました。全国からの見学者への対応も生き生きとなさっており、住民主体の地域づくりとしての関心も集まっているようです。

下北山村でのお手伝いも、村民の方と一緒に村づくりを考えたい。今回の協定がそのきっかけになることを願っています。

※本文は、9月28日付奈良日日新聞社の記事で許可の上、転載編集して掲載しています。



ならコープグループが増強をおこなう村営の小又川発電所(98kW)

下北山村とならコープとの下北山村の村づくりに関する包括連携協定内容

- 1 誰もが安心して暮らし続けられる地域社会づくりに関すること
買い物や食事支援、スポーツ振興、観光など生活文化の向上
環境保全型農林推進のための支援
雇用の創出に関する起案・推進協力
- 2 地球温暖化対策を促進し、再生可能エネルギーの利用・普及に関すること
小又川発電所の増強に関する事業
再生可能エネルギーの導入拡大
- 3 その他、地域社会の活性化や住民サービスの向上に関すること

小又川発電所増強計画

- ◆発電所の規模
発電容量175kW(年間予測発電量103万kWh)、
2019年末運転開始(予定)、工事費用 約3億円、
※事業主体はならコープグループ(株)コープエナジーが担います。
- ◆下北山村の資産である既存発電所関連施設を貸借し、貸借料、発電収益の一部を還元し、村づくりに活用します。
- ◆小又川発電所で発電した電気は「ならコープでんき」を通じて組合員が使用する「エネルギーの地産地消」を実現し、村民と他地域住民との交流を実現します。



「NPO法人サポートきなり」地域住民と一緒に南朝みそづくり体験を実施

こうしたNPO法人と連携をしながら、ならコープの配達網を絡ませていけば、よりきめの細かい住民サービスが実現できるのではと期待しています。

中野 私どもの配達で言えば、川上村との連携として、村で設立された一般社団法人「かわかみらいふ」に、村内への配達をお願いしています。ならコープは、県内拠点から村まで商品を持っていくのですが、支所から遠隔地への配達は、天候などの影響が大きくなります。地元のサポート機関との連携はありがたいです。

また、下北山村の物産品や豊かな自然を広報媒体などを通じてご紹介することができれば、村への観光や地域の振興に貢献することができるよう。今回の協定を通じて組合員にも村のことを知っていただき、下北山村のファンが増えることを願っています。

ならコープは、日常的には買い物を通して地域貢献のしくみ、エシカルな商品など、地域や社会が良くなる消費行動を促進しています。大切なのは、自分の意識や行動の中で、地域社会に向けた関わりをどう持つかということ。小又川発電所の電気が「ならコープでんき」の電源となることで、その利用が下北山村との関わりにつな

「きずな便」利用者の声

♥お世話になっているの方に

お歳暮やお中元の時期に、あまりかしこまらない贈答品として活用しています。とくに日用品が喜ばれるので、気軽に「きずな便」で送っています。

♥大学で下宿している娘に

下宿生の娘のために、残り少ない学生生活を楽しく過ごせるよう送っています。美味しいものを食べ、しっかりと体調管理できるよう健康への願いも込めて定期的に送っています。

♥単身赴任の夫に

夫が単身赴任のため、外食や出来合いの弁当ばかり食べていないか心配でした。「きずな便」を知ってからは、料理が苦手な夫でも、簡単に調理できる商品ばかり選んで送っています。今では夫も簡単な料理を楽しんでいるようです。

「きずな便」サービス内容

ならコープ「きずな便」は、県外でくらす家族や友人にコープ商品を直接宅配でお届けするサービスです。届けたい商品(冷凍商品・常温商品)をいつもの商品案内カタログから選び、「きずな便専用注文書」に記入し配達担当者へ渡すだけ! 梱包の手間もいらずとても簡単! 注文翌週の金曜日に、ならコープで梱包して発送後、宅配業者がお届けします。配送料(地域別料金+冷凍品はクール料金)は、ならコープ価格でお得です。ぜひご利用ください!

※お届けできる商品の詳細、配送料、商品のお届け日などは、配達担当者またはコールセンター(0120-577-039)までお問い合わせください。

※eフレンズ、ならコープホームページにも「きずな便専用注文書」を掲示しています。

※「きずな便」のご利用は、共同購入、こまどり便(個人宅配)、受取ハウスへの登録が必要です。

「さつまいも(あまゆう)増量600g前後+100g」 開封したところ、さつまいもの皮に黒い物が 付着していた

お申し出品の、両端に黒いものが付着しているのが確認できました。

産地に確認しましたところ、黒い物はカビではなく、さつまいもを切った時に出てくる「ヤラピン」という物質です。ヤラピンはさつまいもを切った時に出てくる白い乳液状の液体で、これが空気に触れると黒くなります。この液体が収穫後に皮に付着し、黒く変色したものと推測されます。

出荷するまでの工程で、収穫時の切り口から染み出た液体が皮に付着し黒く変色したものの、あるいは貯蔵品を出荷の際切りそえた時に染み出たものが付着し、変色したものと推測されます。万一、食されても健康被害はございませんが、収穫時や出荷時には付着しないように注意致します。



This month's question

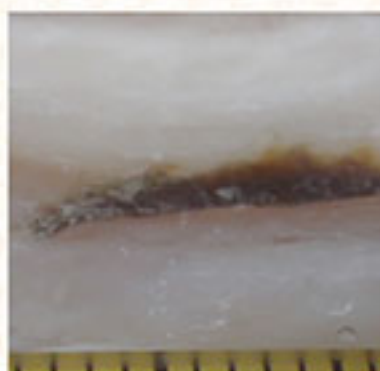
今月の質問

生姜焼用の豚ロース肉に 豚の皮のような物が付いている

お申し出品には、約1.2cmの茶色の異物が付着しており、製造元で異物を詳しく調査したところ、外観や質感などから「段ボール片」と判断しました。

原料豚肉は、ブロック状の塊肉をビニールシートで包んだものが、段ボール箱に入って入荷します。このたびは、ビニールシートの巻き方が緩いものがあり、段ボール箱から取り出す際に段ボール片が付着し、肉と一緒にスライスし、その後の検品が不十分で発見できなかったと考えられました。誠に申し訳ございません。

製造元には、ダンボール箱から取り出す際の取り扱いや、製品の目視確認をより注意しておこなうよう要請いたしました。



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。

9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)北岡本店(酒、やたらがらす)、(株)丸本(畜産、阿波尾鶏親子丼の具)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	7社の取引先	大徳食品(うどん、そば、中華麺)、(株)牛信(有明名水豚)、奈良県養鶏農業協同組合GPセンター(産直たまごピンク、赤卵)、(株)基木屋(チキンサラダプレート 他)、(株)食遊館(半熟と和え玉子サンドイッチ 他)、(株)丸本(畜産、阿波尾鶏親子丼の具)、(株)川喜(ふぞろいの塩さば切身)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40人、全農パールライス(株)、一正蒲鉾(株)見学を実施しました。

自然災害によって産直産地に大きな被害が発生。 生産者をお見舞い訪問しました

2018年度上期は、6月の大阪北部地震、7月の西日本豪雨災害、9月の台風21号と北海道胆振東部地震などの自然災害および、大雨・猛暑・雹によって、ならコープの産直産地に大きな被害が発生しました。ビニールハウスの倒壊やビニールの破れ、施設の破損、圃場損壊によって出荷にも大きな影響が出ています。

10月、ならコープは13の産直産地を訪問し、お見舞い金計61万円(11団体に各5万円と2個人に各3万円)と、組合員・職員による励ましの色紙をお渡ししました。



●被害を受けた産地(主な商品)

奈良県: 治道産直出荷グループ(トマト等)、昭和産直出荷グループ(きゅうり)、ファーム大垣(きくな)、当麻野菜グループ(なすび)、川崎どう園(巨峰)、農事組合法人NPC(たまご等)、北海道: 南丸已(にんじん等)、JAきょうわ(メロン)、長野県: 農事組合法人佐久産直センター(サンつがる等)、滋賀県: 株式会社有機ネットワーク(小松菜等)、和歌山県: (紀ノ川農協(桃等)、広島県: (丸丸松(レモン等)、愛媛県: 日土段畑そだち(みかん等)

「核兵器禁止条約をつくった人々」をテーマに ピースアクションinなら2018を開催

9月29日(土) 奈良商工会議所で「ピースアクションinなら2018」を開催し、105人が参加しました。ならコープは、奈良県生協連



の会員生協および、ならコープ平和の会とともに、毎年、ピースアクションを開催しています。今年度は「核兵器禁止条約をつくった人々」をテーマに、日本原水爆被害者団体協議会事務局長 木戸季市氏による基調講演、奈良県内原爆被害者の証言継承活動をしている入谷方直氏からの報告、奈良3大学生協学生委員会から「Peace now!奈良2018」開催報告がおこなわれました。

木戸氏は「ヒバクシャ国際署名は、被爆者が呼びかけた最初で最後の署名運動。再び被爆者をつくるな! 生きている間にどうしても核兵器のない世界を! が、被爆者の願いです。今年も10月、国連総会に提出します」と話されました。ならコープも取り組むヒバクシャ国際署名は、全国で9月30日現在累計で830万403筆となり、署名運動は2020年まで続けられます。核兵器のない世界へ! 私たちにできることを行動しましょう。



昨年、ICAN(核廃絶国際キャンペーン)が受賞したノーベル平和賞のメダルと賞状(公式レプリカ)を展示

7月豪雨災害緊急支援募金に ご協力ありがとうございました

7月、西日本を中心にした豪雨によって、広島県・岡山県、愛媛県などの13の府県で甚大な被害が発生しました。ならコープでは、被災地を支援するための組合員募金を発生直後の7月10日(火)から開始、9月8日(土)まで呼びかけました。みなさまから寄せられた865万9,180円は、日本生協連を通じて被災地にお届けします。多大なご協力をいただき、ありがとうございました。



水害の爪痕。2階壁面まで浸水した家屋(真備町)

また、日本生協連からの要請を受け、職員1名を、8月31日(金)～9月3日(月)、岡山県倉敷市災害ボランティアセンター「サテライトやた」の運営支援に派遣しました。

組合員証にプリペイドカード 機能が付いた 『ならっぴカード』が誕生



ならコープのマスコット「ならっぴ」をデザインした、組合員証兼プリペイドカード「ならっぴカード」が誕生しました。これまでの組合員証に、プリペイドカードの機能を追加した同カードは、あらかじめチャージした金額でお支払いできます。レジでの精算時に現金を取り出す手間もなく、スムーズにお買い物! スマイルポイントもたまり、ぴゅあウォーターもOK。

カードの交換は、9月下旬から店舗で順次導入しています(ならコープwithローソン真美ヶ丘店を除く)。導入時には、お得なキャンペーンを実施しています。11月は、12日(月)～18日(日)コープみみなし、26日(月)～12月2日(日)コープたかだでおこないます。お買い物便利になる、「ならっぴカード」にぜひ交換しましょう!



顔見知り

河合町 Y・K

お義母さまの世代は、タクシーは贅沢と
思ってしまう世代かもしれません。でも、タ
クシーは安心できる便利な移動手段とい
うことをお義母さまに話され、決まった運
転手さんを何度か予約されて、顔みしり
なられる、いいと思います。そうすれば、お義
母さまも安心されるのではないのでしょうか。

短距離の利用でも

桜井市 U・K

お義母さんと一緒にタクシーに乗り、運
転手さんに短距離で利用することに問
題がないか、わざと聞いてみたかどうかで
しょうか？きつと運転手さんは快く、利
用を受けてくださると思うので、その会
話をお義母さんが聞いていたら、これか
ら利用する事に抵抗がなくなるのではな
いでしょうか？1度だけでなく、2、3
度すると効果的かもしれませんよ。

きつと大丈夫

榎原市 S・E

免許を返納してくださるお義母さん
て立派な方だと思います。うちの義父は亡
くなるまで返納しませんでした。残った車
の処分や免許の返納は、残された家族にか
かってきて大変でした。そんなお義母さん
ならきつと大丈夫ですよ。タクシーを利用

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。
義母がひきこもりがちにならないか懸念しています。私は、免許もなくタクシーも利用しないの
で、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。

しないからといって、ひきこもりにはならな
いと思います。きつと人の言う事に耳を傾
けるお義母さんだと思います。バスや介護
タクシーやお友だちの車など利用できる
ものを探してみてもいいかがでしょうか？

福祉タクシー

奈良市 O・N

私の近くでは、福祉タクシーがありま
す。地域性も考えられますが、申し込ん
でよく来てくれます。お住まいの所で
探されてはいかがでしょうか。

近くでもお気軽に

五條市 N・S

タクシーも長距離のお客さんが減った
ので近くでも喜んで愛想よく行ってくれ
ますよ。お義母さんは免許証を持ってい
た自負心から、近くで悪い、気の毒と思い込
んでいるだけだと察します。他に手立てと
言えば貴方が免許を取得しお義母さん
を病院や行きたい所へ連れていってあげる
のが氣を使わずに一番良いと思います。

おでかけは元氣の源

奈良市 M・C

免許を返納された由、急に不便になりお
困りのことでしょう。しかし、最近タク
シー事情も便利になり、タクシー会社に電
話番号を登録しておくだけで迎えにきてく

れます。私も通院にタクシーを利用していますが、近距
離でワンメーターですが、快く対応してくださいます。お
でかけは元氣の源、ロコモ予防(運動能力低下の予防)、い
きいき元氣につながることを話し合われてはと思います。

お得意様に

榎原市 H・A

以前、夜勤のある仕事をしており、タクシーはよく利
用しました。オススメは、タクシー会社を決めること
です。自宅からの利用の場合、住所や電話番号を聞かれ
るので、一度利用すると登録され、次からは電話番号だ
けですぐに分かると思います。いつも同じタク
シー会社になれば、近距離でも定期的な利用のあるお
得意様です。もし、気に入った運転手さんができて、指
名するようになれば、ますます喜んでもらえると思いま
す。最寄駅からの乗車もそのタクシー会社のタクシー
を選んで乗ったら安心です。(私はそうしていました)

車の維持費・保険と

宇陀市 F・T

私は田舎暮らしの60歳。悲しいかな免許もなく、
外出はほとんどないです。2カ月に1回の病院も大
変だと言え大変ですが、片道バスを利用、そし
て帰りはタクシーとちよつとお金もかかりますが、
車の維持費・保険などというといいか!!自分の体も
楽だし、脱線しながら自分の残りの人生楽しくし
ないと...と思っています。ちなみに主人は亡くなり、
そりや不便ですが、もつと大変な人も頑張つて
いるはず、まだまだ幸せな方だと思つて生きましょ
う、行きましょ。

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。

夫の母も、実家の母も高齢になり、今年になって私一人がお墓の管理を任せられ大変
でした。最近墓じまいを考えておられる方も多く聞きます。みなさんお墓の問題は
どう解決されていますか？良きアドバイスをお願いします。(A.K)

◀「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 11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 ならこプ「あをがき係」まで ※宛先住所記入は不要です



1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。



ならこプタ食宅配

榎原市 F・K

1日4,000食以上も夕食を、コー
プさんが組合員さん宅へ配達されてい
るんですね！という事は、きつと美味しいの
でしょうね！単純な私笑、家にある物で
済ませてしまうランチに、栄養満点のお
弁当を配達して欲しくなりました。

台風一過、しかし.....

大淀町 O・N

台風21号が去ったと思ったら、北海道
の大地震のニュース。被災された方々に

は心が痛みます。また、昨日と同じ朝
が訪れた事に私は感謝です。

停電と断水と

生駒市 A・A

台風21号が関西を直撃し、私のマン
ションも停電と断水にみまわれました。
日頃からペットボトルは常備していま
すが、「台風だから4時間位で立ち去
るだろう」と安易な気持ちで浴槽に水
も張らず大した保存食もなく、停電は
日没まで続き不安が募りました。阪神
大震災も経験している私なのに、いま
さらながら氣を締めなければと思う体
験でした。

時代の流れ

生駒市 Y・K

先日、古い書類の整理をしていたら、
2001年と2003年の「あをが
き」が見つかりました。自分の投稿が掲

載されていたので保存してあったよう
ですが、今と比べると活字がだいぶ小
さく、色も薄いと思いました。また、「高
校生に携帯電話は必要？」というよう
な文言もあったりして、つくづく時代を
感じました。

これからも

大和高田市 N・M

今年はいろいろな事にチャレンジしてい
ます。梅干、梅シロップ、糠床、白みそ
etc.勉強になると、食の大切さを考
える良い機会となりました。これからもい
ろいろとチャレンジしていこうと思います。

夏は夏野菜！

桜井市 F・Y

今年は夏野菜をたくさん食べました。
ゴーヤ、ナス、トマト、オクラ、ズッキー
ニなどなど、焼いたり煮たり揚げたり
といろんな食べ方をしました。おかけ

で夏バテもせず、元氣いっぱいです。健
康に感謝です。

お役に立てれば

奈良市 M・S

ひとりぐらしのため、どんな記事に
も目を通す様にしています。「久しぶり
の岩手へ」を読ませていただいて、災害
には何かお役に立つ様にしなければと
思いました。コープを通じてなら小額
でも出来ると思うので良かったです。

暑い夏こそ、エコ！

奈良市 I・S

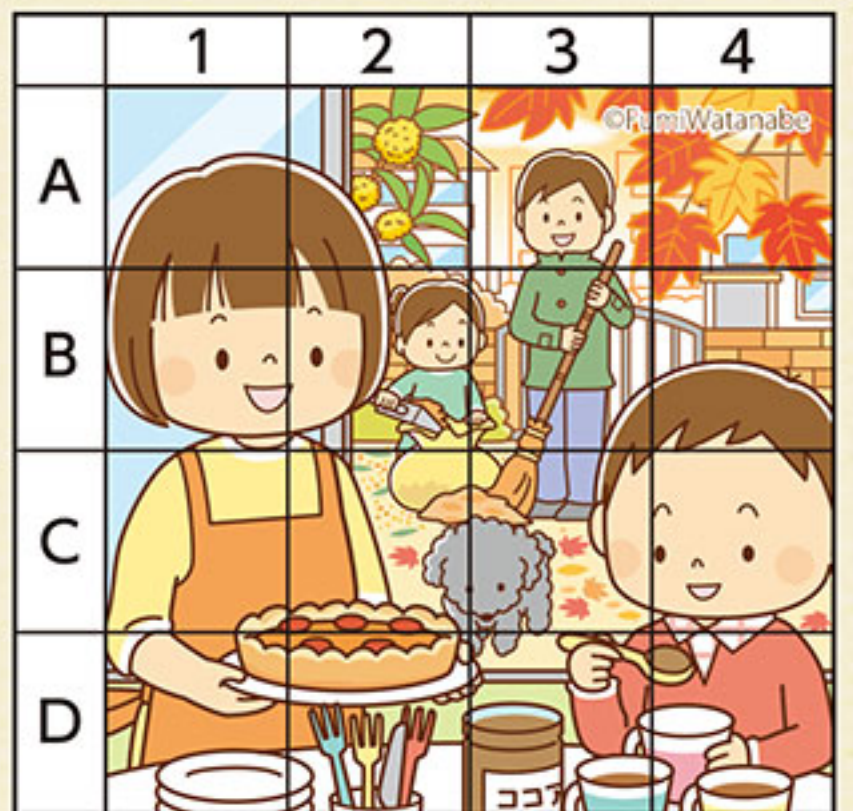
今年は本当に暑かったです。我が
家では、数十年前から、雨水タンク
(120リットル)と生ゴミ乾燥機を取
り付けていますが、これが結構エコで、
市から補助金も出るので、我が家の水
と肥料の足しになっています。雨水は
びつくりするくらいたまります。

まちがいさがしクイズ ルック

LOOK!

今月の
難易度
Aランク

抽選で20の方に、
ならこプ商品券(2,000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」「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!

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



9月号のクイズの答えは

「B-2・B-4・C-3・D-2」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の方に1,000円分の
ならこプ商品券をお送りします。

当選者 応募数は、421通でした。

川崎 佐和子さん(奈良市) 仲川 昌代さん(葛城市)
山口 みち子さん(大和郡山市) 杉井 文代さん(葛城市)
藤田 あゆ子さん(大和高田市) 濱本 さやかさん(生駒市)
山崎 友梨さん(奈良市) 小田 美紀さん(大和高田市)
稲場 法子さん(田原町) 津田 祐美さん(大和高田市)

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 ならこプ「あをがきクイズ係」
※宛先住所記入は不要です

11月30日の消印まで有効です。

1 12月の子ども料理教室 「クリスマスケーキ」「軽食」をつくろう!!

要申込 抽選

日程 12月 1日(土) コープみなし 12人
12月 8日(土) コープなんごう 10人
12月15日(土) コープ七条 12人
12月22日(土) コープなんごう 10人
※申込人数が4人に満たない場合は、開催されないこともあります

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の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 11月20日(火)必着。応募多数の場合は、抽選。

申込 往復はがきに、
組合員番号・参加希望日(第1・第2)と開催場所・電話番号・住所・氏名(ふりがな)・学年を明記して下記まで
〒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
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)・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 ならコープLPAの会セミナー 「ムリなく貯める大学資金」

Web 要申込 無料 先着順
～子ども・孫のために今できること～

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。お菓子とお茶付き。気軽にご参加ください。

日時 11月22日(木) 10時～11時30分

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 10人(先着順) **持ち物** 筆記用具、電卓

保育 無料(8ヵ月以上)1週間前締切

申込・問合せ 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? ならコープの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 11月24日(土)10時～13時 コープおしくま集会所
一人30分以内(先着受付順・定員6人)

申込 11月1日(木)～11月23日(金)12時までに
総務部 ☎0742-34-8731(月～土・9時～18時)

4 みんなで子育て応援講座 子どもの成長と 低身長について～成長曲線をつけてみよう

Web 要申込 無料

子どもの身体発育パターンと骨の成長、見逃されがちな低身長について小児科の先生に教えていただきます。興味がある方、どなたでもご参加ください。

日時 12月1日(土)10時～12時

会場 社会福祉法人協同福祉会 あすなろ苑 3階ホール

講師 国保中央病院 飯田陽子小児科医 丸橋敦子看護師

参加費 無料 **定員** 30人 **保育** 無料(8ヵ月以上)1週間前締切

申込・問合せ 組織部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～17時)

5 ならコープLPAの会くらし見直し講演会

Web iDeCo VS つみたてNISA 要申込 無料 先着順

時間をかけて少額から始められる積立投資のお話です。将来に備えたい方、国民年金がメインの主婦、働き始めた若者にも、須原先生がメリット・デメリットをわかりやすく教えて下さいます。

日時 11月30日(金) 13時30分～15時30分(13時開場)

場所 やまと会議室(近鉄奈良駅100m 商工会議所東隣)5階大会議室

定員 70人(先着順) **保育** 無料(8ヵ月以上)1週間前申込

講師 須原光生氏
(NPO法人日本ファイナンシャル・プランナーズ協会 奈良支部長)

申込・問合せ 組織部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～17時)

6 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 11月12日(月)Dコープたつた
11月14日(水)Dコープいこま
11月16日(金)コープたかだ
11月21日(水)あすなろ苑 3階会議室 } 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)

7 住まいの相談会

Web 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、安全で快適にくらし続けるために、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 11月17日(土) Dコープたつたがわ・コープおしくま
1月19日(土) コープみなし・コープたかだ
Dコープいこま
(13時～16時、於:集会所等、※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)
携帯からは ☎0742-62-0408

8 福祉出前学習会 安心して 地域の中で暮らし続けるために!

要申込 無料 先着順

これからは「在宅介護」「在宅医療」の時代になります。そのためには、地域包括ケアの拠点づくりが必要になってきます。「地域包括ケアシステム」について学びましょう。また、協同福祉会が実践する「あすなろ10の基本ケア」についてもお話を聞きます。ぜひご参加ください。

日時 12月5日(水)14時～16時

会場 大和高田市 奈良県産業会館 会議室A
(JR高田駅東出口すぐ 近鉄高田駅徒歩約5分)

講師 協同福祉会 村城 正理事長・あすなろホーム職員

定員 50人(先着順)

共催 あすなろ友の会・協同福祉会・ならコープ南エリア会

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。公共交通機関または乗り合わせをお願いします。

9 川上村との「包括連携協定」に基づく 地域交流企画

Web 要申込 先着順
川上村 ホテル杉の湯「星空観察プラン」

人工の明かりが少なく、空気が澄みきった吉野川源流 川上村。絶好の観光スポットでチェアに寝そべりながら、のんびり満天の星空を眺めてみませんか? 天体望遠鏡と双眼鏡を用意して、星のソムリエがご案内します。(組合員特典有)

日時 12月14日(金) ※天候により、中止の場合有

場所 奈良県吉野郡川上村迫695

内容 ホテル杉の湯で宿泊し、絶好の観察スポットで星空観察会

参加費 1泊2食 17,000円(税・サ込)

定員 20人(先着順) **持ち物** 防寒具

申込・問合せ ホテル杉の湯 ☎0746-52-0006
FAX 0746-52-0666

※必ず「あをがきを見た」とお伝えください。
(ウエルカムケーキや記念品特典有り)



10 木の実やつるを使ったクリスマス用 装飾品づくり(絆の森整備事業)

Web 要申込 先着順

木の実やつるを使ってクリスマス用品をつくりませんか? オリジナルリースなどご家族で作って楽しみましょう!

日時 11月24日(土)10時～15時

場所 森物語村庄屋の家
(奈良県吉野郡黒滝村栗飯谷)

集合 黒滝案内センター(道の駅)
(近鉄下市口駅前9時20分発 洞川温泉行きバスで黒滝案内センター下車)

定員 25人(先着順) 小学生高学年以上、低学年以下の方は保護者と一緒に作成

参加費 500円/人(小学生高学年以上、作品を作る人)

持ち物 お弁当・飲み物・タオル・軍手・作業できる服装
(黒滝村にある絆の森で木や木の実を採取します)

申込 経営管理部 ☎0742-34-5158(月～金・9時～18時)



再エネふれんず会員募集!



再エネふれんずとは(一財)再エネ協同基金の活動を応援する会員です。賛助会員になると上記助成を受けられます。

年会費 個人:1口 1,000円 法人:1口 10,000円

助成事業の詳細は(一財)再エネ協同基金ホームページにてご確認ください。

※(一財)再エネ協同基金は、ならコープの発電収益の一部を寄付を受け運営しています。

問合せ ☎0742-33-9528 ホームページ <https://naracoop.or.jp/saiene/>

今年もクリスマス・迎春商品のご予約は ならコープで

人気のおせち、奈良女子大学(ならの食プロジェクト)共同監修「地産地消おせち和洋」、関西生協限定「福縁段重」は、毎年組合員のみなさまの声をもとに見直し・改良をおこない、進化し続けています。ぜひご利用ください!

■店舗

【ご予約締切日】

クリスマス予約・しめ飾り:12月16日(日)
おせち料理・新春ごちそう:12月23日(日・祝)
※商品によりご予約受付期間が異なります。
※カタログは店舗にてご用意しています。

【お渡し】

クリスマス予約:12月23日(日・祝)24日(月・振)
しめ飾り:12月26日(水)27日(木)
おせち料理・新春ごちそう:12月31日(月)
※商品は、ご予約いただいた店舗にてお渡しします。

■共同購入・個配・受取ハウス

【ご予約締切日(注文書提出期限)】

11月4回(11月26日(月)～11月30日(金))
※カタログは10月5回配達時
(10月29日(月)～11月2日(金))にお届けします。

【お届け】

商品によりお届け日が異なります。

①12月3回・4回・最終回(12月17日(月)～12月30日(日))
※通常配達日程と異なる場合があります。

②31日宅配(おせち料理(一部)・新春ごちそう):12月31日(月)
※直接ご自宅へお届け(支所にてお引取りも可能)※数量限定商品につきましては、予約期間内であっても限定数に達し次第終了させていただきます。お早めのご予約をお願いいたします。

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。▶





「あすなら10の基本ケア」とは

- 協同福祉会が実践している「自立支援ケア」であり、全国から注目されている。
- このケアをおこなうことによって、「オムツゼロ」「機械浴ゼロ」などを実現し、自宅での生活を最大限支援している。



社会福祉法人協同福祉会

ならコープが本格的な高齢者福祉活動に取り組むため、設立された社会福祉法人。ならコープの組合員・取引先による募金で建設された「特別養護老人ホームあすなら苑」をはじめ、ショートステイ、デイサービス、小規模多機能型居宅介護施設、サービス付高齢者住宅とあすなら保育園をあわせて、現在19カ所の施設を運営している。

「心の杜」の認知症デイサービスのようす。机、イスはあすなら苑と同じものを使用

村城 現在、締結している内容として、
 ① 専門家の交流及び諮問
 ② 情報交換
 ③ 双方の職員や会員の交流
 ④ その他、両機関の発展及び運営
 について協力をおこなうとされています。これから、お互いの職員交流や情報

高良 韓国とのこれからの協力や提携について、どのように考えておられるのでしょうか？

今回は、こうした中での韓国訪問でしたので、大変歓迎されました。訪問先では、あすなら苑で使っている六角テーブルや椅子などがそのまま使われているところもあり、大変感激しました。

いろいろな意味で日本がそのお手本になっているのです。韓国の介護保険制度は2008年にスタートしており、要介護度レベルを3段階から5段階へと上げてきています（日本は、要支援を介護保険から除外し、範囲を狭めています）。また、介護技術については玉石混交の状態であり、介護の質の格差が大きい状況です。このため人権を大切にしたい質の高い介護という点で、あすなら苑の介護がシニア研究会等から注目されています。そのために、シニア研究会等の方々が毎年研修目的であすなら苑に来苑されています。

交換を進めていく中で、介護の質の向上とともに両者の関係性や絆を深め合い、相互の国の発展と地域社会のために少しでも寄与できればと考えています。

高良 それは、大変楽しみです。私たちも積極的に関わりながら一緒にすすめて、安心と協同のあるまちづくりの中で、韓国との交流の輪も広がっていくと思います。

団体および施設紹介

韓国シニア研究会／韓国の学者、団体、事業者等によって構成されているNPO法人。正会員33人、登録会員140人。

果川(カチョン)老人福祉センター／国から最優秀賞の認定を受けている。デイサービス、訪問介護サービス等を提供。

協同組合「心の杜」／シニア研究会の理事を中心に設立。認知症デイサービス、保育園等を運営。

ウォーカー・ヒルシルバータウン／老人宿泊型介護施設。障がい者施設等を運営する社会福祉法人の施設。

韓国の協力(姉妹提携)団体を訪問して —「あすなら10の基本ケア」を通して広がる韓国との交流の輪—

この秋(9月20日～22日)に、協同福祉会では“あすなら友の会”のみなさんと一緒に、姉妹提携や交流協力のための協約を結んでいる韓国の団体(研究機関等)を訪問されました。

「あすなら10の基本ケア」が橋渡しとなった、今回の韓国訪問の経過について、また提携先とのこれからについて協同福祉会 村城理事長にお話を聞きました。



カチョン「果川老人福祉センター」のみなさんと一緒に

社会福祉法人 ハヌル ヘンボク ナムム財団
 チュ・ヒョンシン理事長(左)と村城理事長(右)



聞き手
 ならコープ常任理事
 くら担当 高良光江

そして今年の夏、来苑された韓国シ

村城 協同福祉会と韓国との交流は、8年前に遡ります。江南大学(韓国)におられた先生の紹介で、2010年8月から交流が始まりました。それ以降、毎年のように「あすなら苑」を訪問され、2011年11月にはこちらから江南大学を訪問する機会があり、「あすなら苑」の介護や取り組みについて、ゼミの学生を対象に講演をおこないました。また、2012年8月には江南大学の学生14人があすなら苑に来苑され、2011年と2013年にそれぞれ1名ずつ研究生を1年間受け入れました。こうした中で2013年12月には果川(カチョン)老人福祉センターと姉妹提携を締結しました。

高良 今回、韓国の姉妹提携先を訪問されたとお聞きしましたが、その経過について教えてください。



お話し
 社会福祉法人 協同福祉会
 理事長 村城 正

シニア研究会、協同組合「心の杜」、ウォーカー・ヒルシルバータウンの3つの団体(及び機関)と交流協力のための協約書を締結しました。今回の韓国訪問は、これらを受けての訪問となりました。

高良 随分と長い間交流されていたのです。今、韓国の介護事情はどうなっているのでしょうか。また訪問されて実際にどうだったのでしょうか。

村城 韓国の高齢化率は、まだ14%程度であり、ようやく高齢社会に入ったところ。これは日本の20年前と同じです。しかし、これから韓国は日本を上回るスピードで高齢化が急速にすすみ、あと30年余りで日本と同じ40%近い高齢化率になります。ですから、



秋大根味噌風味焼き (2人前)

今回は大根の旨味と、麴のまろやかな甘み、美しい淡黄色の色合いと塩分控えめが特徴の西京白味噌を使用した一品です。手早くできる魅力の料理を紹介します。



〈レシピ監修〉
全日本調理師連盟 会長
福井 幸男氏

【レシピ監修後記】

大根や蕪が美味しい季節になってきました。大根の旨味をお味噌やバターで風味を付けることで、少し洋風に仕上げてみました。大根、お味噌、バターの絶妙なハーモニーをご賞味ください。



写真は1人前です

材料(2人前)

大根厚さ2センチを4切、刻みねぎ適量、バター10g程度、サラダ油大さじ1程度、一味少々、西京白味噌40g、鰹だし3カップ、薄口醤油大さじ1、みりん大さじ2、砂糖小さじ2

味噌タレ

西京白味噌40g、みりん大さじ1、砂糖小さじ2、大根の煮汁大さじ1で合わせる。

作り方

- ① 大根4切は面取りをして、早く火が通るように中央に太い箸で穴をあける。
- ② 鰹だし3カップ、みりん・薄口醤油各大さじ1を鍋に入れて中火で①を茹でる。大根に串が通るまで茹で、ザルに上げて水分を切る(茹ですぎに注意)。
※煮汁は鰹だしで調整してお味噌汁やお吸い物にも使えます。
- ③ 茹でた大根を適量のサラダ油で、きつね色になるまで中火で両面を焼き、バターを入れて絡める。
- ④ ③を弱火に落とし味噌タレを大根にかけ、スプーンで煮汁を掛けながら少しに煮詰める。
- ⑤ ④を器に盛り、一味(または七味)と刻みねぎをトッピングする。

My favorite



組合員のおすすめ

CO・OP 国産野菜のお漬物 つぼ漬

昆布と鰹のだしが十分に染みている、歯ごたえもよく美味しい漬物です。甘めの味付けで子どもも大好きなので、すぐになくなってしまいます。

次回案内予定: 11月4回

商品特長

宮崎県産の大根を使用しています。やぐら干しすることで歯ごたえのある食感を味わえます。食べやすい大きさに刻んでしょうゆ漬けにしました。

共同購入・個配取扱商品 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/>

〒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」

ならコープ宅配事業には、配送時、留守置き時の時、商品の鮮度維持のために蓄冷剤が欠かせません。蓄冷剤は、衛生面向上のため週当たり約35,000枚を洗浄。業務を担うのは、ならコープ子会社(株)ハートフルコープよしの(障がい福祉サービス就労継続支援A型事業所)です。2016年5月に開所し、現在35人の障がいを持つ仲間が、ならコープの事業をいろんな場面で支えています。今回の表紙は、組合員に安心して商品をご利用いただけるように頑張るフレンドリー社員(恵原 洋一氏)の1シーンです。