

# あをがき

1

Vol.516

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

## 葉とらずサンふじ

新年のごあいさつ

今月のお知らせ

特集 南エリアの取り組み2018

今月の掲示板

インフォメーション



## 2019年4月から 新しい組合員活動のしくみがスタートします。

副理事長 吉田 由香



ならコープでは創立以来、くらしをよくするため、組合員の学びを大切に、組合員同士の知って知らせる活動を広げてきました。現在ならコープでは、多くの組合員がさまざまな場面で活躍をしています。しかし、組合員の生活スタイルが多様化し、今までのように生協の活動に多くの時間を費やすことができる組合員が少なくなってきました。このことから、エリア運営に大きくかわるコープネット、エリア委員の位置づけや役割、エリアの意思決定機関であるエリア会の運営を見直し、4月から新たな組合員活動のしくみをスタートさせます。

現在のコープネットは2003年からスタートし、少しずつ見直しながら地域での活動の輪を広げてきました。今回の見直しにより、「コープ委員会」と名称を新たにし、地域でのネットワークづくりやエリア会メンバーとしての役割を外すことで、限られた時間の中でも活動が続けられるように、そして、新たに活動に参加する組合員が増えることをめざします。また、エリア委員は2011年から新たに組織し、エリア運営の要としてエリア活動を推進してきました。今回の見直しにより、エリア委員会として、エリアを超えた全体活動の推進を役割から外し、与えられた課題を解決する活動から、自主自発のエリア活動を推進します。

新たに募集する「活動推進委員」と「できる時に、できる人が、できること」で参加できる「活動サポーター」は、分野ごと、テーマごとに全体活動を推進します。エリア会はエリア政策検討会議と合わせ、「エリア運営協議会」とします。エリアの意思決定機関とし、エリア運営をより一層すすめます。

新たなスタートに向けて下記のように「くみかつカフェ～みんなでHop! Step! Jump!」を開催します。くらしや社会の変化に応じた組合員についてみんなで確認し合ひましょう!



### くみかつカフェ

～みんなでHop! Step! Jump!～

要申込
無料
先着順

組合員活動の楽しさと多様さを確認し、新たに始まる組合員活動について、お茶とお菓子を囲んでつどいませんか。活動されている方もまだ活動されていない方も、ぜひご参加ください。

**日時** 2月22日(金) 11時～14時30分(軽食あり)  
**会場** 王寺町地域交流センター(リーベル王寺・JR王寺駅すぐ)  
**参加費** 無料 **保育** あり(8ヵ月以上・要申込)  
**内容** Hop!…さあ、新しい活動へ 吉田副理事長のお話  
 Step!…いきいきと活動している人のお話  
 Jump!…ワークショップで“組合員活動の楽しさ”を確認  
 (講師:ライフデザインFLAP岩木啓子氏)  
**定員** 200人(先着順) **締切** 2月8日(金)  
**申込・問い合わせ** 組織部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～17時)

WEBからの申込みはこちら



## 新年のごあいさつ

新年おめでとうございます。

みなさまは、お正月はどのような過ごしでしょうか。ならコープウィットローソン真美ヶ丘店は年中無休で24時間営業していますが、その他の10店舗は、1月4日からの営業とし、無店舗事業は週回りの関係から1月7日から配達します。今年も、組合員の声にもとづきくらしにより貢献できるように、役員一同邁進してまいります。引き続きのご利用、ご協力をよろしくお願いいたします。

さて、2019年は己亥(つちのこ)とい、人間や組織に当てはめると内部の充実を心掛けると良い年、内なる充実を図り、次のステージの準備をする年とも言われます。2016年度～2018年度まで「安心してくらしを地域づくりのために」をテーマとした第11次中期計画を推進してきたならコープは、4月より新たな中期計画をスタートします。

少子高齢化や人口減少がさらに進行し、自然災害への不安が増す中、

いつまでもだれもが安心してくらしをすることを願い、また2030年に向けた世界の17の目標SDGs(持続可能な開発目標)の実現に向けた「コープSDGs行動宣言」の具体化にもつながるよう、計画をとりまとめているところです。3年間を振り返ると、行政や取引先、諸団体との連携・協働によって、人と人、人と地域の関係性を深め、組合員・県民がささえあう安心してくらしを地域づくりの取り組みをすすめてきた事実がいくつもあり、それらが結果として、山積みする社会課題を複合的に解決するものとなっていることがわかります。

例えば、2016年4月に締結した「奈良県と市民生活協同組合ならコープとの連携と協力による包括連携協定」の内容は18項目にわたるもので、幅広い分野の課題を奈良県と共に考え取り組む基盤となっています。

吉野町のご理解とご協力のもと2016年に開設した吉野事業所では、障害福祉サービス就労継続支援A型事業所(ハートフルコープ)より

の宅配水「奈良桜よしの天然水」の製造、フリルレタスの生産、敷地内に設置した太陽光発電施設の周辺管理などを事業委託しており、産業振興・地域経済活性化、エネルギー創出、障がい者雇用などにつながっています。

東吉野水力発電(株)による、つくばね発電所の復活の取り組みは、ならコープグループも応援してきたもので、2017年8月に発電を開始しています。2018年1月からは、ならコープでんきへの活用を開始。つくばね発電所の見学と村民の方との交流を深める企画は人気で、ならコープでんきへの理解も深まっています。昨年10月に下北山村とならコープで締結した包括連携協定は、村営の小又川発電所の増強工事を(株)コープエナジーが担い、その活用を通じて地域づくりにつなげていくものです。これからは、川上村やつくばね発電所での展開を参考としながらすすめることになるでしょう。

深刻で多岐にわたる社会課題がSDGsの目標にも地域にもありま



す。ならコープだけでなく行政や地域の団体などのパートナーシップで包括的に解決を図ること、協同が広がることに期待をします。

また、新たな枠組みでの組合員活動と職員の働き方改革を実現し、組合員も職員もならコープでよりよいくらし、よりよく活躍できることをめざします。ならコープの未来に向けて、ご意見をよせていただければ幸いです。

みなさまのご健勝と「誰一人取り残さない」社会が実現していくことを願い、新年のご挨拶とさせていただきます。

本年もよろしくお願いいたします。

2019年1月

理事長 中野 素子





見事に赤色をまとった葉とらずサンふじ

収穫スタッフ。前列左が津軽りんご組合事務局 片山寿伸さん、後列中央は津嶋豊則副組合長



## ならコープ産直商品 葉とらずサンふじ



葉を残し、光合成を促し、糖度を高める



### 葉とらずサンふじ誕生

「稲田さんは元気にしとるか？」津軽地区で甘くて美味しいりんごを作ろうと、68軒のりんご農家が結束した生産者集団「津軽りんご組合」事務局の片山寿伸さんからの第一声だ。

ならコープ商品部バイヤーの稲田が、組合員により美味しいりんごを食べてもらいたいと青森県弘前市を訪れたのは17年前。「美味しいりんごとは何かを巡って、稲田さんと我々組合のメンバーで喧嘩寸前の大激論となったが、本音をぶつけ合ったことでやってやろうという気持ちと信頼関係が芽生えた」と片山さん。これが、ならコープ産直商品「葉とらずサンふじ」が誕生する大きなきっかけとなった。

### 葉とらずに込める生協人 とりんご生産者の思い

もともとりんごは外観、つまり皮の赤さが美味しさのバロメーターとされてきた。りんごの赤色は紫外線によって着くことから、葉陰をなくし、りんごに太陽の光をまんべんなく当てるため、葉を摘んで栽培されているのだ。

しかし、本来葉で作られた養分が枝を伝って果実に入り、糖度が増すことから、葉を摘まずに糖度、つまり味にこだ

わったのが、葉とらずりんごだ。

17年前の当時、色がまだらや薄いりんごは値が落ちたため、同組合でも葉とらずりんごの取り扱いがなかった。「バイヤーの美味しいりんごを組合員の元へとの思い、見映えが悪くても美味しければ売り切るとの意気込み、我々生産者側も受けて立とうということ、で、葉とらずサンふじが誕生した。さらに葉を一枚も取らずに色をつける、見映えにもこだわった葉とらずサンふじを作ろうと、皆必死だった」と片山さんは当時を振り返る。葉とらずサンふじは、いわば生協人とりんご生産者の思いと努力の結晶なのだ。

### りんごは「葉」が命！

美味しいりんごとは、糖度を筆頭に酸度、瑞々しさ、蜜、香り、歯ごたえなどの要素を満たしたものをいう。特



りんごの樹は落葉樹。葉が黄色に色付いた時が収穫の目安

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(11月末現在)

- ・ 組合員数 278,194人(前年比100.9%)
- ・ 出資金 108億2,338万円(前年比102.1%) (単位千円)

| 11月     | 実績        | 予算比%        | 前年比%        |
|---------|-----------|-------------|-------------|
| 供給高     | 3,275,729 | 96.8        | 99.3        |
| 無店舗     | 2,318,267 | 97.0        | 98.0        |
| 店舗      | 957,461   | 96.5        | 102.8       |
| その他事業収入 | 125,630   | 92.8        | 90.2        |
| 事業総剰余金  | 943,178   | 93.4        | 95.1        |
| 事業経費    | 921,164   | 99.7        | 97.6        |
| 事業剰余金   | 22,014    | 25.4        | 45.7        |
|         |           | 予算差 -64,504 | 前年差 -26,182 |
| 経常剰余金   | 20,009    | 24.6        | 30.2        |
|         |           | 予算差 -61,174 | 前年差 -46,249 |

\* 生協では、売上高を「供給高」と言い、利益を「剰余」といいます。



## 徹底した糖度へのこだわり

青森県最高峰の岩木山を中心とする津軽地方はもと火山灰土壌でりんご栽培に適しているとされる。太陽の陽射しがまんべんなく降り注ぐよう間隔を広めにとりりんごの樹が立ち並び、りんごの栽培は厳冬の剪定から始まる。葉がたくさんつくよう素質の良い柔らかい枝をなるべく多く残す。これは、葉が多い方が光合成の回数が増え、より糖度が高まるため、加えて柔らかい枝には美味しいうりんごがなるとされる。他方、樹勢が強いと甘さがのりにくいため、樹勢の落ち着いた枝を選ぶのもポイントとなる。

5月になればりんごの花が開花、6月に実が揃い、7月になれば直径3〜4センチ程度だがりんごらしい形に育つ。以後収穫期まで成長を待つ。従来8月



葉から送られた糖がりんごの中心部に蜜として形成される

9月に葉をとって皮の赤みを増したが、葉とらずりんごは陽が当たるようにつつりんごの実を手作業で3〜4回まわして、色むらをなくす。そして、11月の収穫を迎える。収穫期もできる限り糖度を増すため、雪と収穫期間を考慮したギリギリの11月10日を収穫解禁日に設定。徹底して糖度にこだわっている。



太陽の光がまんべんなく当たるようひとつずつ手作業で3〜4回まわす

## 自然抵抗力の強いりんごの樹を育てて

りんご栽培は収穫までの間、樹皮が褐色に腐敗する腐らん病、稚葉が感染し葉腐れするモニリア病、黒い病斑が生育を妨げる黒星病の他、病害虫との闘いでもある。津軽りんご組合では、オーガニカ、バクモンといった土壌改良資材を用いながらりんごの樹そのものの自然抵抗力を高め、薬剤散布は収穫までの間月1〜2回程度とし、その削減に努める。



収穫の様子

また、りんごひとつずつを目で確認しながら病害を見つけたら摘む作業も並行しておこなう。これらは、青森県特別栽培基準のクリアを目標にしている。さらに、開花期の低温や凍結などにも目を光らせる。

津軽りんご組合では、国際基準の農業認証「グローバルGAP」(\*)の取得をめざす。一方で生産者として安全管理への基本事項は、当たり前のこととして取り組んでおり、認証取得はあくまでひとつの基準と言い切る。ここに、味とともに安心・安全も兼ね備えたりんご作りへのあくなきプロ意識が見える。

## 葉とらずサンふじに丹精込めて思い届ける

取材当日は、まさにならコープに出荷するりんごの収穫日。収穫されたり



最後に再度色付きや傷など目視チェックしてよい出荷へ



収穫されたばかりの葉とらずりんご



## りんごサラダ

【材料】 2人分

- りんご 1/2個
- 塩・こしょう・酢 お好みで
- キャベツ 200g前後
- きゅうり 1/2本

【作り方】

- キャベツを千切りにし塩・こしょう・酢を入れて混ぜます。
- りんご半分を四等分し、いちごう切り。
- キャベツがしんなりしたら、りんごを加え混ぜ合わせると完成。(お好みでマヨネーズも混ぜ合わせるとお子さんにも好まれます。)

## りんご煮で作る、ちょっとしたアップルパイ

【材料】 2人分

- りんご(中2個程)約500g
- 水 100cc
- 砂糖 約60g(お好みで)
- 餃子の皮 必要分
- お好みでシナモン

【作り方】

- りんごを8つのくし切りにし、皮をむき芯を取る(皮ごと煮込むとピンク色がついて、そのまま食べる時には見た目にも楽しいです)。
- 圧力鍋にりんご・砂糖・水を入れ、加圧する。
- 火を止めてそのまま自然放置し、圧力鍋のピンが完全に下がったらフタを開ける。
- 煮汁を切り、粗熱が取れたら餃子の皮にのせ、もう1枚餃子の皮をかぶせ包む(シナモンパウダーをかけても美味しい)。
- 170〜180℃に熱した油で揚げ、餃子の皮がきつね色になれば完成。

津軽りんご組合  
片山寿伸さん(左)と  
三上舞さん



## 今回の商品紹介

ならコープ産直商品  
葉とらずサンふじ

次回案内予定/毎週案内

共同購入



## 商品プレゼント

津軽りんご組合さんからの協賛で、りんごは葉が命、葉とらず。で太陽の恵みが糖度として一杯につまった「葉とらずサンふじ」(3kg)詰め合わせを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1月号プレゼント係」までお送りください。(1月31日〆切) ※宛先住所記入は不要です。

11月号プレゼント「肥後みかん(5kg)」の当選者は...

北乾 勇さん(王寺町)・福井 裕子さん(榎原市)・影山 晴美さん(葛城市)・樹本 功子さん(宇陀市)・角 昌子さん(香芝市)・内田 佳代子さん(生駒市)・南浦 愛さん(大和郡山市)・南 洋子さん(香芝市)・三浦 千佳さん(葛城市)・山田 眞由美さん(大和郡山市)でした。おめでとうございます。(応募総数235通)







# もっと知りたい!新組合員証「ならっぴカード」



## 「ならっぴカード」利用者の声

- ♥このかわいいカードが欲しくて加入しました。チャージする手間は少しありますが、スマイルポイントもたまると、支払いもとっても楽チンです。
- ♥レジでの支払いのときに、ごそごそ小銭を探さなくてもいいので気に入っています。夕方の忙しい時間帯でも、レジで並んでいる後ろの方に気を遣わなくなりました。
- ♥あをがきでも紹介されていた「ならっぴカード」にさっそく交換しました。小銭の必要がないのはもちろんですが、予め決まった金額を入れておけば、コープでいくら購入したかわかりやすく、管理もしやすくなりました。
- ♥コープのお店に子どもがおつかいにいく時に持たせています。現金だとバラバラと落としたりしそうで不安だったのですが、必要額だけチャージしたならっぴカード1枚を持たせるだけで済むので安心です。最近は頼んだ食材以外の余計な買い物をしてくる夫にも持たせようかとも思っています(笑)。

## プリペイドカード機能が付いた新組合員証「ならっぴカード」



これまでの組合員証に、プリペイドカードの機能を追加。あらかじめチャージした金額(チャージ機でのみ入金可)でお支払いできます。レジでの精算時にお金を取り出す手間もなく、スムーズにお買い物!これまでと同様にスマイルポイントもたまり、ぴゅあウォーターにも使えます。

またチャージした金額残高は、レシート、チャージ機、ならコープホームページ(マイページサイト内)でもご確認ください。

※コープなんごうは2019年度導入予定



News of this month

今月のお知らせ

## 「ならコープ農産品のお届けに関する考え方」について

いつもならコープのご利用ありがとうございます。一昨年、昨年の秋から冬にかけて、夏場の台風や豪雨、高温などの影響により、無店舗事業でご注文いただいた農産商品が代替品や産地変更でのお届けとなりました。

ならコープでは、ご注文いただいた農産品に対しては「出来る限りお届けする」という基本的考え方から、商品を欠品にするのではなく、産地変更や量目変更などをしてお届けを継続しております。組合員からは「産地変更や量目変更はしないでほしい」「半玉ではなく一玉で届けてほしい」「野菜が品薄時期の対応は嬉しいです」など、さまざまな声が寄せられました。そういった声を受け、商品調達が困難となった場合の対応について、改めて考えることとし、組合員が参画する商品政策検討会議で話し合いました。協議の結果、「注文いただいた商品のお届けに最大限尽力することが必要」との判断から、これからも「出来る限りお届けする」という考え方を継続します。但し、同じ品目でも

用途が大きく変わる商品のお届けしか望めない場合や、果物ではテイスト(味わい、食味食感など)やブランドが大きく変わるような商品となる場合は、欠品などの判断をおこないます。代替でお届けした商品が注文された意図に添わない場合は、配達担当またはコールセンターに返品をお申し出ください。

また、共同購入・こまどり便等の商品案内カタログは、お届けをする2カ月前に掲載商品が決まります。そのため、とくに農産品では市場と異なる価格での案内となるケースが少なくありません。市場価格と比べて案内価格が安い場合は利用が高まり、逆に案内価格が高い場合は利用が低下する傾向にあります。天候不順や自然災害の影響が拡大する中、生産者は「組合員の皆さんへ少しでも良い商品をお届けしたい!」という想いを持ちながら一生懸命農産物を育てています。生産者を応援するという意味でも、ならコープでの安定的かつ継続的利用へのご理解ご協力をお願いいたします。

This month's question

今月の質問



## 牛肉こまぎれを調理中に輪っか状の物がいくつも出てきた。

お申し出は、1つの直径が5mm~10mm、厚みが約2mm、色は調理後でやや茶色かった白っぽい色をしており、弾力がある複数の輪状のものでした。製造工場で燃焼試験を行った結果、動物性たんぱく質の焦げるニオイがし、形状・色目・硬さ等から、原料牛由来の血管であると判断しました。原料牛肉の下処理時には骨や血管などを取り除いておりますが、このたびは発見・除去できなかったものです。誠に申し訳ございませんでした。

対策として、製造工程での目視や手触りによる確認を一層注意しておこなうよう指導いたしました。



## 脂ののった塩太刀魚を焼いて食べたところ、内臓と背骨の間に異物を見つけた

製造元で確認したところ、異物は約19mm×18mmの白色のもので、色調や形状により「太刀魚の骨腫」と判断いたしました。「骨腫」は成長した太刀魚や鯛に見られるもので、形成された骨が何らかの原因により、一部に集まり大きな固まりとなったものです。なお、骨腫を有する魚をお召し上がりいただいても問題ございません。製造工程にて発見した場合は除去をしておりましたが、切身の中にあるものは除去が難しい状況です。そのため、包材には「まれに身の中に1cmほどの白い固まりがありますが、太刀魚の骨が変形したものですので取り除いてください。身はお召し上がりいただいても問題ありません」と記載させていただいております。ご心配をお掛けし申し訳ございませんでした。



## 陸前高田市 “命を守る目印・桜ライン311”の植樹会に参加しました

11月24日(土)岩手県陸前高田市で、“命を守る目印・桜ライン311”の植樹会が開催され、ならコープから組合員、役職員あわせて20人が参加しました。

2011年3月11日の東日本大震災で、陸前高田市は最大17.6mの津波に襲われました。NPO法人桜ライン311は、後世の人々に津波から身を守る目印となるよう、同年11月から市内170kmにわたる津波到達地点に桜並木を作る活動を始めました。ならコープは2014年から、この活動を応援しています。10m間隔で計17,000本の桜を植える活動は、今回で累計1,497本となりましたが、まだまだ先の長い活動です。ならコープは同活動の運営資金支援として、災害支援活動積立金から20万円を同法人・岡本代表に贈呈しました。



参加者は植樹後、民泊を体験。翌25日(日)は民泊先のお手伝いをして、民泊先のご家族と交流を深め、被災地の現状に触れました。

## 短時間勤務期間を延長して、仕事と育児(家庭)との両立を支援します

ならコープは、職員が生き生きと働き続けられる組織になるよう、多様な働き方をすすめています。1990年代初期から、育児休業および育児による勤務時間の短縮を制度化し、男女共同参画にも取り組んでいます。しかし、従来の制度では、子育て中の職員から「時短が小学3年生まででは、学童保育から帰宅した子どもが一人で居る時間ができて不安」「勤務地によっては、2時間短縮しないと延長保育も間に合わない」の声があり、昨年12月、短時間勤務期間を中学1年生になるまでに延長しました。今後もならコープは、仕事と育児(家庭)の両立を支援し、職員が働き続けたくても育児を理由に離職を選択することのないよう、さらに努めてまいります。

**旧制度:** 育児による短時間勤務期間と短縮時間を3歳未満は1日につき2時間以内、小学3年生になるまでは1時間以内とする。



**新制度:** 育児による短時間勤務期間を中学1年生になるまで、短縮時間を2時間以内とする。

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。

## 11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    | 6社の取引先 | (株)見方(おせち)、千賀屋小牧ファクトリー(おせち)、(株)ティーケーシー(おせち)、石井食品(株)唐津工場(おせち)、(株)ノムラフーズ(おせち)、大和食品(株)和泉工場(畜産:ローストビーフ)の点検を実施しました。                       |
| 品質保証部門点検  | 7社の取引先 | 森屋食品(鳴門塩蔵わかめ)、(株)ティーケーシー(おせち)、(株)小林食品(おせち)、合同食品(ならコロ・貝材含む)、翼製粉(株)フローベール事業部(めっちゃめっちゃ!ぶどうぱん他)、グローフーズ(おせち)、カネ美食品(夕食宅配 彩葉御膳他)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37人、タカノフーズ関西伊勢工場見学を実施しました。                                                                                                    |



今月の掲示板



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。最近はお墓じまいを考えておられる方も多いと聞きます。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。

墓じまいも

河合町 Y・K

我が家のお墓は近くにあり毎月お参りさせてもらっています。管理を大変と思われながら、墓じまいもいいかもしれないですね。お墓の管理という考え方に相談者が負担に感じておられることが伝わってきます。ただ、お母様がたが居られるうちはなかなか墓じまいという考えは受け入れてもらえないかもしれないので、しばらくは今のままの状態が続くことになると思います。管理という考え方はなく、お参りと思われて、回数も自分のできる範囲でされたいかがでしょうか。

わが家に合った方法を

生駒市 S・R

夫の実家の墓所は小高い丘の上にあつて水道なくお参りも大変です。いつもお世話になっている石屋さんに相談して今後の事を検討中。今は引越して、期間限定、永代供養、などいろいろ方法があります。わが家に合った方法を選びたいと考えています。

墓を放置するよりは

奈良市 F・T

知人が夫婦と子どもの家庭となり、先を考えて墓地と墓石を購入されたのですが、ご主人が亡くなられ、子どもも



また来年も

香芝市 F・N

もうあつという間に今年が終わる。毎月あをがきが届くたびに一カ月経ったのかと感じる。今年は赤ちゃんが産まれて毎月が新しい発見でした。そしてまた来年も新しい発見がたくさんあると思うと楽しみです。

ありがとう！

桜井市 K・K

毎月楽しみに読んでいます。今年3月に初孫が産まれました。私の子ども二人は娘なので、初めての男の赤ちゃんです！何をしてもかわいく楽しいです。残りの人生、おもしろく楽しくなりそうです。産まれてきてくれてありがとう！

お墓をうつして

五條市 N・K

転勤等の事を考えると墓の管理は無理と、墓地を売却されました。墓を放置して荒らすよりは、墓じまいを考えた方がいいかも知れません。

ご先祖さまを大切に

五條市 N・S

墓じまいを考えておられるようですが、とんでもない。まして他人さまのアドバイスを求めるなんて、ご自分でよく考えてください。今あなたが生きていくのは、ご先祖さまが守ってくれているおかげですよ。ご先祖さまに感謝して、しっかりお墓参りをしてください。後生、幸せにおくることができますよ。

今は選べる時代

生駒市 N・T

10月に夫の実家の墓じまいをしました。うちは、長年お世話になった菩提寺で永代供養(合祀)いたしました。遠方であることが理由ですが、離檀することによるトラブルもなく、逆に「連絡も取

今後もしも

大和郡山市 K・C

最近「エンカル」SDGSに関する活動に興味をもっています。「あをがき」11月号では、下北山村との取り組みが紹介されていて、自分の身近なところでもSDGSを意識したプロジェクトがすすめられていることを知り、嬉しくなりました。今後もしも継続して欲しいです！！

あの頃の

奈良市 N・I

ならコープに入ってからそろそろ40年になります。当時、乳児だった娘も40歳になりました。共同購入で班のメンバーだった元ママ友さんたち、お元氣かな...〇〇ちゃんもみな40歳だなあ...思い出してなつかしく思います。

ちっちゃな優しさ

宇陀市 I・K

夫と3歳の孫娘が犬の散歩に出かけると、草花やきれいな木の葉など持って帰ってくれます。「ばーばーどうぞ、プレゼント」と言って渡してくれます。このちっ

今からの「終活」

奈良市 M・C

今やこの家庭でも直面する課題ですね。我が家も考えている真つ最中です。ぜひ、元氣なうちに解決しておきたいものです。最近では夫婦のご実家を二つのお墓で、また、夫婦ご兄弟など、ご親族のお墓を並べて建立する両家墓、しかも管理・清掃・永代供養付きという安心のお墓もできています。霊園、石碑等のお店で研究されてはいかがでしょうか。コープさんと提携されているところもありますよ。

ながめの良い場所へ

三郷町 T・H

夫が2年前に亡くなり、どこに納骨するか考えたのですが、樹木葬にしました(地方から出てきて、仏壇も墓もなかったのです)。生駒山麓のながめの良い所で、いつもきれいに管理されていて、墓掃除の心配もなく、供花やお線香の片付けもしていただけます。永代供養もついており、将来、子どもたちにも負担をかけたくないので、いずれ私もそこに入れてもらつつもりです。

大人って.....

生駒市 A・F

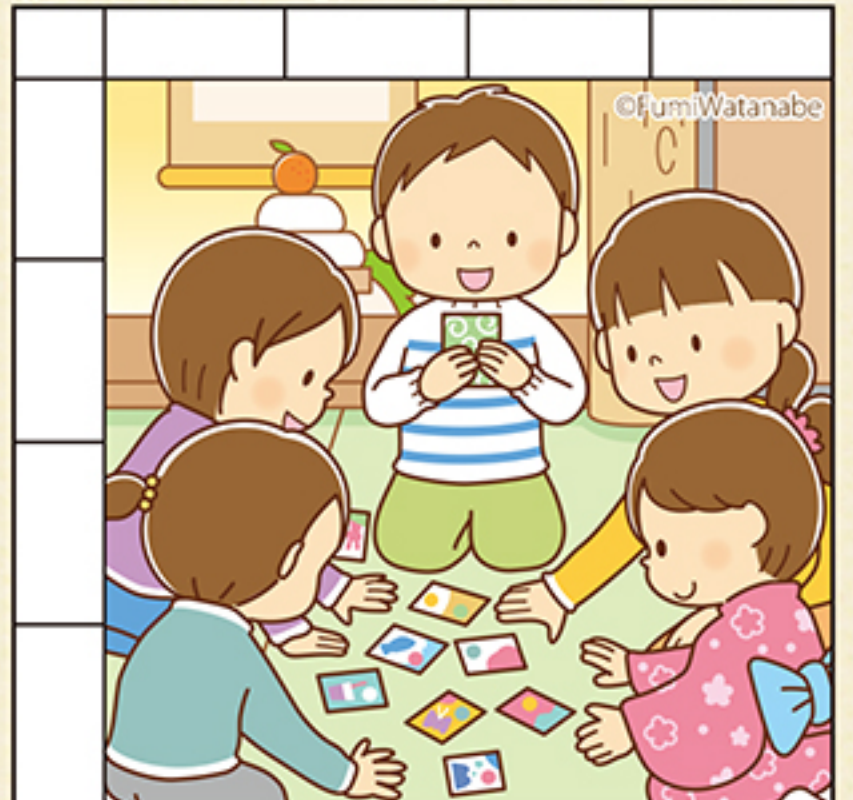
秋も日々深くなる道路にも色あせた葉が散り、その近所に住んでいる人々が早朝、集めていらつしやるのには頭が下がります。大人って長いよ...というCMではありませんが、本当にすごいです。10代20代30代の頃は年長の方々はしっかりと地に足をつけて頑張つていらつしやいました。今、70代に手が届く頃、20・30年上の方々は、頑張つて健康に気をつけ「まだまだだよ！」と私のずつと先を歩いていきます。「もうええやん！」と思うと「私より若いネンから頑張りや!!」と手をさしのべてくれます。本当、大人って長いんだ！

毎週の楽しみ

大淀町 F・H

たくさんのコープ惣菜を買つても、

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。



|   | 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▶

11月号のクイズの答えは「A3・B4・C2・D2」です。図解での解答は上記二次元コードから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。

当選者 応募数は、551通でした。  
坂口 敏子さん(橿原市) 辰巳 由美子さん(大和郡市) 橋戸 見子さん(奈良市)  
山口 益子さん(三郷町) 篠原 絵里香さん(河合町) 小林 美保さん(王寺町)  
山岡 一美さん(葛城市) 谷口 希美恵さん(大和郡市) 山根 雅子さん(奈良市)  
楠木 尚代さん(三郷町) 森田 真理子さん(橿原市) 小川 亜希子さん(生駒市)  
丸谷 幸呼さん(天川村) 長田 育子さん(大淀町) 杉本 フミカさん(三郷町)  
里井 美智代さん(三宅町) 中尾 ふみさん(橿原市) 櫻井 悠里さん(奈良市)  
根津 未奈さん(奈良市) 竹内 美弥子さん(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 ならコープ「あをがきクイズ係」※宛先住所記入は不要です  
**1月31日の消印まで有効です。**

「あをがき」12月号 お詫びと訂正について  
いつもならコープのご利用ありがとうございます。あをがき12月号P.14の「フードバンクの取り組み」特集において、「フードバンクを応援するならコープ」説明文横に誤った写真を掲載してしまいました。掲載写真は、手つかずに廃棄された食品の写真で、コープふれあいセンター六条に寄せられた食品(常温商品)ではありませんでした。誠に申し訳ございません。お詫びして訂正させていただきます。

兄弟の絆  
二人の息子が全部持って帰って、冷蔵庫の中はカラっぽです。毎週、コープの「カタログ」を見るのが楽しみです。  
87歳の父が入院、手術をしました。母も高齢なので、私は病院の書類、妹は買い物や家事を担当、東京にいる弟も手術の当日駆けつけてくれました。普段はバラバラでめつたに連絡をとらないのですが、こういう時は兄弟で結束できるものですね。

生駒市 Y・K



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。  
「がんが見つかりセカンドオピニオンについて考えていますが、主治医の心証を害しないほうがいいのでは?とも迷っています。同じような経験者の方、良きアドバイスを」  
「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 1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





## 1 エリア委員大募集!!～組合員活動が好きな人あつまれ～

エリア委員は、ならコープの北・中・南エリアでイキイキと活動しています。エリアの活動方針を基に、自主的・自発的に組合員活動をすすめていきます。あなたのお住いのエリアでくらしをよくする活動をはじめませんか。保育も有るので、小さなお子さんがいても活動できます。少しでも興味のある方は、ぜひ下記までお問合せください。(活動費、交通費の支給有)

問合せ 組織部 ☎0742-34-8735 (月～金・9時～17時)

## 2 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。

日程・場所 1月16日(水) コープ朱雀 会議室  
1月18日(金) コープみみなし 2階研修室  
1月18日(金) コープなんごう 集会室

時間 各日とも 10時30分～12時  
持ち物 ご登録いただける方は、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)

## 3 「福祉ボランティア入門講座」認知症の理解・認知症サポーター養成講座

要申込

無料

認知症サポーター養成講座です。認知症の方への対応を学びませんか?講座終了後には、コープたすけあいの会、ならコープの視覚障がいの方のための音読活動について紹介します。

日時 1月21日(月) 10時～12時  
場所 協同福祉会あすなろ苑 3階ホール(大和郡山市宮堂160-7)  
講師 奈良県キャラバンメイト修了者 前川道子氏  
共催 コープたすけあいの会・ならコープ 保育 あり(8ヵ月以上・要申込)  
申込・問合せ 組織部 ☎0742-34-8735 (月～金・9時～17時)

## 4 2月の子ども料理教室「洋食屋のチキンライス」「ごまプリン」をつくろう!!

要申込

抽選

日程・場所・定員 2月2日(土) コープみみなし 12人  
2月9日(土) コープなんごう 10人  
2月16日(土) コープ七条 12人  
2月23日(土) コープなんごう 10人

時間 各日とも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、保護者は同伴できません。  
参加費 750円 ※最小催行人数4人  
キャンセル料 2日前(木)…450円 前日(金)・当日(土)…750円  
※キャンセルの場合、組織部まで必ずご連絡ください。

締切 1月22日(火)必着。抽選後、返信はがきで当落通知します。  
申込 往復はがきに①組合員番号②参加希望日(第1・第2)と開催場所③電話番号④住所⑤氏名(ふりがな)⑥学年をご記入のうえ下記まで。※1枚のはがきで3人まで申込可。全員の①～⑥をご記入ください。  
〒630-8043奈良市六条2-17-6-11  
ならコープ組織部「子ども料理教室係」宛  
問合せ・キャンセル 組織部 ☎0742-34-8735 (月～金・9時～17時)

## 5 「かしこくなるエネルギー教室」省エネハウス見本市

無料

入場自由

来て・見て・触って楽しみながら学べる「省エネハウス」のミニ見本市です。住まいの断熱性、通気性、太陽光や太陽熱の取り入れ方次第で、省エネと健康に良いくらしの両方を実現できる可能性についてメーカーの方に相談できます。

日時 1月26日(土) 10時～14時 参加費 無料  
場所 ディアーズコープたつたがわ 店舗内フリースペース  
出店企業 省エネ住宅: (有)アーキ・クラフト、輪和建設(株)  
断熱窓企業: 村島硝子商事(株)、他  
問合せ (一財)再エネ協同基金 ☎0742-33-9528 (月～金・9時～18時)

## 6 ならコープ憲法学習会 ～知ろう、考えよう、憲法のこと～

要申込

無料

先着順

憲法改正って一体どういうこと?弁護士が解説します。まずは、憲法を知ることからはじめてみませんか。お気軽にご参加ください。

日時 1月26日(土) 10時～12時30分  
場所 奈良県文化会館2階集会室A、B(奈良市登大路町6-2)  
講師 宮尾耕二弁護士 定員 80人(先着順) 参加費 無料  
締切 1月24日(木) 保育 あり(8ヵ月以上・要申込)  
申込・問合せ 組織部 ☎0742-34-8735 (月～金・9時～17時)

## 7 「一杯のコーヒーから見える世界」絵本作家ふしはらのじこさんを囲んで

要申込

京町家「堺町画廊」で火鉢に当たりながら、お話を聞きます。アフリカでの暮らし、フェアトレードコーヒーによる村おこし、社会問題など。コーヒーを片手に、エシカルのこと考えてみませんか?昼食は、オーガニック素材のお弁当。温かい服装でご参加ください。

日時 1月31日(木) 10時30分～13時  
集合 10時 近鉄竹田駅3・4番線ホーム中央付近  
※切符は京都市営地下鉄烏丸御池までご購入ください。  
参加費 1500円(コーヒー・昼食代を含む) 定員 25人  
主催 ならコープ平和の会 締切 1月24日(木)  
申込 堀江☎・Fax0742-41-4325(夜間)・安藤☎090-4307-7144  
Faxの方は住所・名前・電話番号をご記入ください。

## 8 講演会「どうなる?今後の電力事情」

要申込

今年11月から、10年を経過した住宅用太陽光発電の余剰電力買取期間が、順次終了していきます。多発する災害で、北海道ではブラックアウトも起こりました。余剰電力は?どのような備えが必要?電力事情の最新状況をわかりやすくお話しいただきます。

日時 2月16日(土) 14時～16時20分(開場13時30分)  
場所 奈良商工会議所 会議室A,B(近鉄奈良駅から徒歩約3分)  
内容 講演「どうなる?今後の電力事情」  
講師 京都大学大学院 再生可能エネルギー経済学講座 特任教授 安田陽氏  
定員 90人 参加費 500円  
主催 特定非営利活動法人サークルおてんとさん  
申込・問合せ 宮田☎090-3846-2766  
E-mail otentosan02@yahoo.co.jp

## 9 2019年度 ならコープ歩く会 メンバー募集

要申込

抽選

10km前後のハイキングコース(中級程度)を平日に歩きます。  
集合・時間 現地9時30分ごろ～現地解散15時ごろ  
対象 コースを完歩できる健康な人 定員 80人(抽選)  
会費 年間2,000円(通信費、保険料含む)  
申込 往復はがきに参加される方の①氏名②年齢③住所(郵便番号も)④電話番号⑤組合員番号を明記のうえ下記まで。  
※1枚のはがきで2人まで申込可。2人の①～⑤を記入。  
〒630-8043 奈良市六条2-17-6-11 ならコープ組織部「ならコープ歩く会係」宛  
締切 1月31日(木)必着。抽選後、返信はがきで当落通知します。  
※当選者には、第1回開催までに集合場所・時間などの詳しい予定表を送付します。

| 回 | 日程        | コース                                                     | 距離    |
|---|-----------|---------------------------------------------------------|-------|
| 1 | 3月8日(金)   | しだれ梅の城南宮から酒蔵の町・伏見へ<br>近鉄竹田駅～城南宮～鳥羽離宮跡～伏見港公園～寺田屋～近鉄桃山御陵前 | 約9km  |
| 2 | 4月5日(金)   | 男山・石清水八幡宮から松花堂庭園へ<br>京阪八幡市駅～石清水八幡宮～桜近隣公園～松花堂庭園～京阪八幡市駅   | 約8km  |
| 3 | 5月10日(金)  | 北・山の辺の道①<br>近鉄奈良駅～新薬師寺～JR帯解駅                            | 約11km |
| 4 | 6月7日(金)   | 北・山の辺の道②<br>天理駅～石上神宮～弘仁寺～JR帯解駅                          | 約12km |
| 5 | 9月20日(金)  | 大河原から高山ダムへ<br>JR大河原駅～大河原発電所～高山ダム～JR月ヶ瀬口                 | 約8km  |
| 6 | 10月18日(金) | 多武峰・飛鳥の里コース<br>桜井駅＝バス＝多武峰バス停～談山神社～御破裂山～石舞台～近鉄飛鳥駅        | 約10km |
| 7 | 11月15日(金) | 紅葉の光明寺から向日神社へ<br>JR長岡京駅～光明寺～向日神社～JR向日                   | 約11km |
| 8 | 12月6日(金)  | 斑鳩の里・周遊コース<br>JR法隆寺駅～藤木古墳～法隆寺～中宮寺～法輪寺～法起寺～JR大和小泉駅       | 約8km  |

## 10 講演会 「自分の人生をどう終える? ～しきたりや慣習にとらわれない生き方・逝き方」

無料

冠婚葬祭や家制度などには、しきたりや慣習が関わっています。それらにとらわれない自分らしい生き方、人生の終え方を一緒に考えませんか。

日時 2月8日(金) 13時30分～15時30分 参加費 無料(申込不要)  
場所 橿原文化会館 2階第1会議室(近鉄八木駅から徒歩3分)  
講師 源 淳子さん(世界人権問題研究センター嘱託研究員)  
主催 ならコープ男女共同参画研究会「いこ～る」  
問合せ 石川☎090-9994-7144(15時～19時)ショートメールも可

## 11 預かり保育入門講座with “キッズルーム”た～たん

要申込

無料

“キッズルーム”た～たんは、企画の保育を行う組合員の自主活動グループです。た～たんと一緒に保育の知識を学びませんか。講座ではた～たんの活動やならコープ子育て支援も紹介します。

日程 ①2月4日(月): テーマ「絵本の読み聞かせのコツ教えます」  
講師 大阪樟蔭女子大学 児童教育学部講師 神村朋佳氏  
②2月13日(水): 子どものケガと応急手当て  
③2月15日(金): 子どものアレルギー講座

時間・場所 各日とも10時～12時 大和郡山城ホールC会議室  
保育 あり(8ヵ月以上・要申込)  
申込・問合せ 組織部☎0742-34-8735 (月～金・9時～17時)

## 12 第29回奈良県生協大会

### 「誰も取り残さない地域共生社会へ!」～SDGsの目指すものと私たちの役割～

要申込

無料

国連の持続可能な開発目標「SDGs」ってなに?身近なところから「誰ひとり取り残さない共生社会」についてみんなで考えます。  
日時 2月9日(土) 13時30分～16時30分 定員 150人  
場所 奈良ロイヤルホテル(近鉄新大宮駅から徒歩約10分)  
講演 講師:SDGs市民社会ネットワーク代表 黒田かをり氏  
報告:十津川村のSDGsモデル構想/かわかみらいふの取り組み/大学生協の取り組み  
主催 奈良県生活協同組合連合会 後援 奈良県・奈良市・奈良YMCA  
申込・問合せ ☎0742-34-3535 (月～金・10時～18時)

## 13 2019年度メンバー募集 ならコープ史跡めぐりグループ

要申込

抽選

お弁当持参の企画です。ウォークは5kmから8km。

| コース・日程                                           | (火)コース | (水)コース | (木)コース | (金)コース |
|--------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|
| 再建された中金堂に詣でる～興福寺の四至を歩く～<br>旧境内、奈良八景へ             | 4月2日   | 3月27日  | 4月4日   | 3月29日  |
| 誰が眠るか 大和川左岸の巨大古墳～古市古墳群を歩く～<br>菅田御廟山古墳から津堂城山古墳まで  | 4月23日  | 4月17日  | 4月25日  | 4月19日  |
| 花の御寺・長谷寺に詣でる～薫しべ長者のゆかりを歩く～<br>登廊から本堂へ 十一面観音さまを拝む | 5月28日  | 5月22日  | 5月30日  | 5月17日  |
| 手白香皇女はどこに眠る～オオヤマト古墳群を歩く～<br>大和神社から西殿塚古墳・中山大塚古墳   | 9月17日  | 9月25日  | 9月19日  | 9月27日  |
| 田能遺跡を訪ねる～西摂の弥生のムラを歩く～<br>方形周溝墓や円形平地式住居を見る        | 10月1日  | 10月9日  | 10月3日  | 10月11日 |
| 御所まち探索～御所の寺内町を歩く～<br>鴨都波神社や孝昭天皇陵にも               | 10月29日 | 10月23日 | 10月31日 | 10月25日 |

講師 ならコープ史跡めぐり担当講師 小宮みち江  
会費 年間3,500円(講師料・資料代・保険料を含む)  
定員 火・水・木・金各コースとも80人(抽選)※回ごとのコース変更(日にち・曜日)はできません。  
締切 1月31日(木)必着。抽選後、返信はがきで当落通知します。  
申込 往復はがきに①希望コース(第2希望まで記入可)②氏名③年齢④住所(郵便番号も)⑤電話番号⑥組合員番号を明記のうえ下記まで。※1枚のはがきで2人まで申込可。2人の①～⑥までをご記入ください。  
〒630-8043 奈良市六条2-17-6-11 ならコープ「史跡めぐり係」宛

## 14 ならコープ産直交流会

### Web～奈良ロイヤルホテルで学習会と昼食交流会～

要申込

抽選

ならコープでは創立以来、顔の見える信頼で結ばれた産直運動に取り組んでいます。組合員と生産者の交流で、産直への理解を深めましょう。  
日時 2月13日(水) 9時30分～14時(受付9時～)  
場所 奈良ロイヤルホテル(近鉄新大宮駅から徒歩約10分)  
内容 「産地、組合員の本音」・産直品を使った料理を食べながら生産者との交流  
定員 100人(抽選) 参加費 1,000円 保育 あり(8ヵ月以上・要申込)  
締切 1月25日(金)※抽選後、はがきで当落を通知します。  
主催 ならコープ 共催 ならコープ共栄会  
申込 組織部 ☎0742-34-8735 (月～金・9時～17時)

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。▶





# 南エリアの取り組み2018

4月～6月

環境活動

コープみみなし  
コープたかだ

親子でアクリルたわし作り

4月アースデー

6月環境月間の活動として「水質浄化」の取り組みを  
組合員とともにすすめました。



7月

七夕まつり  
コープたかだ

7月7日(土)

子どもたちといっしょに願いを込めて。



店頭での七夕飾り作り

北エリア  
中エリア

南  
エリア

I ♥ 南 エリア

2018年 私たちが南エリアでの活動をすすめています



2018年度は、「世代をこえて交流を!」をテーマに活動をすすめています。  
「たべる たいせつ」のテーマ「稲って、いいね!」「お米」について学習をすすめ、  
地域に広める活動をしています。

奈良県産のお米が美味しいのは、  
吉野川の清流を農業用水とした水田  
で稲が育つからです。

9月  
吉野川分水  
ツアー



分水とは、古来から雨の少ない  
奈良盆地に、吉野川の清流を  
大和平野の稲に届ける仕組み  
です。

吉野川分水  
大淀町下瀬の頭首工

8月

夏まつり  
コープたかだ

エリア委員が焼く  
「ただ元気焼き」を  
今年も販売しました。  
この売上の収益は  
「ユニセフ募金」に  
寄付いたしました。



“知ることから始めよう”憲法カフェ

7月

憲法カフェ  
コープみみなし



憲法って意外と身近ね!

南エリア委員大募集!  
いっしょに楽しく活動しませんか?

現在7人のエリア委員で活動しています。

お問い合わせは  
ならコープ組織部まで

☎0742-34-8735  
(月～金・9時～17時)



# 牡蠣の抹茶チーズ焼き (2人前)

牡蠣は「海のミルク」とも呼ばれ、高い栄養価が特徴で、今がまさに旬です。牡蠣のミルクシーな美味しさを余すことなく引き出したレシピをご紹介します。



〈レシピ監修〉  
全日本調理師連盟 会長  
福井 幸男氏



写真は1人分です。

## 材料(2人前)

牡蠣(加熱用)10個、むき海老10尾、玉ねぎ1/2個、しめじ適量、抹茶小さじ1程度、ピザ用チーズ20g、バター10g、パン粉適量、塩胡椒適量、牡蠣を洗う塩適量

## 作り方

- ① 耐熱容器の底に薄くバターを塗る(A:残ったバターは取って置く)。
- ② 牡蠣は塩分強めの塩水に5分程漬けて洗い、ザルに上げて水分を十分に切り①の耐熱容器に並べる。
- ③ 玉ねぎを横にスライスし、むき海老、しめじと共にあたためたフライパンにAのバターを入れて中火で炒め、塩胡椒で味をつける。
- ④ ③を②に盛りピザ用チーズ、抹茶、パン粉の順で全体にトッピングする。
- ⑤ トースターで香ばしい焼き目がつくまで約10分程度焼く。

## 【レシピ監修後記】

牡蠣が美味しくなる季節になり、牡蠣と相性の良いチーズを使ったお料理を作ってみました。牡蠣のうま味をチーズのうま味で包み、抹茶の香りで楽しんでいただけるお料理です。

My favorite



組合員のおすすめ

## レンジで簡単!! むかしのコロッケ

電子レンジで温めるだけなので、お弁当などにも大活躍! じゃがいももほんのり甘く、子どもたちも大好きです。

次回案内予定: 2月1回

### 商品特長

じゃがいもと玉ねぎ、鶏肉を使用し、少し甘めに味付けをした昔懐かしい味のコロッケを、油で揚げて急速凍結しました。レンジで簡単に調理できますので、お弁当のおかずや、夕食の一品などに。

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」

コープ七条の農産部門での様子です。ならコープ子会社(株)ハートフルコープよしの(障害福祉サービス就労継続支援A型事業所)が、9月からコープ七条での農産加工や水産部門の清掃などの業務を担っています。障がい者の自立(就労)と社会参加のためにお店と力を合わせています。組合員に貢献できる人材になっていこうと意欲を持って働くフレンドリー社員 大西晃弘(オオニシアキヒロ)氏の1シーンです。