

あをがき

2

Vol.517

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。

商品探訪

めっちゃめっちゃ! おどうぱん

今月のお知らせ

特集

ならモニ活動に取り組んでいます

コープネットとともに ～ 北エリアの組合員活動のようす～

今月の掲示板

インフォメーション



発酵し始めて間もない生地

どこを食べても
めっちゃめっちゃ！ぶどう！！

どこを食べてもレーズンがたっぷり入った「めっちゃめっちゃ！ぶどうぱん」。

ならコープ組合員が参加するパンの学習会で「レーズンがいっぱい入ったパンが欲しいよね」との組合員の声に、同社が試行錯誤を重ね7年前に誕生したロングセラー商品だ。

当初は小麦粉100の割合に対して、レーズン60の比率からスタート、8年前に100となった。通常のぶどうパンは約20程度というから、それでもレーズンの多さが分かる。

パンはイースト（パン酵母）が、パン生地の糖分を分解、発酵して発生する炭酸ガスで膨らむが、生地からすればレーズンは異物。食パンなどに比べレーズンが増えた分膨らみにくく、

パサパサになったりする。「それだけに仕込みの際の温度や湿度、各工程の時間、計量がたいせつになる。これらが全て揃って、レーズンがたっぷり入っているが、柔らかくもちもちした美味しいうパンに仕上がる」と同社執行役員で製造部長の宮川義行さんは話す。

美味しいパンの決め手は職人の豊富な経験と熟練の技

パン作りの工程は、まずサイロ（タンク）に貯蔵される厳選された小麦粉とイースト、仕込み水を合わせ、練り込むこんねつ混捏から始まる。

同社では、この段階で使用する小麦粉の70%で仕込む『中種仕込み』を採用。『中種仕込み』とは、後の本仕込みの際に残り30%の小麦粉と他原材料をミキシング（混合）する手法。時間と手間がかかるが、パン生地老化が遅く、ソフトな食感に加え、よりきめ細かくボリュウムのあるパンに焼き上がる。また、中種として先行して発酵させているため、香り、風味が豊かになる。手間暇かけるのは、より、美味しいパン作りへのこだわりに他ならない。

ミキシングされた中種は、室温約27℃、湿度約70%の発酵室で約4時

混捏を経て丸めの工程へ レーズン投入

間発酵させる。最適な発酵状態を保つため、温度管理に目を光らせる。発酵室を出た生地は、ミキサーに移し、先述した残りの小麦粉を加えながら本仕込みへ。砂糖・塩・水・脱脂粉乳、油脂（マーガリンなど）を含めた副材料も合わせ約15分間ミキシング。さらに、レーズンを加え2分程度混捏。

油脂を加えることで生地は、ごわごわした状態から滑らかで伸びがよい状態になる。宮川さんは「ここで大切なのは、生地は糖分を分解し発酵して膨らむ、レーズンは水分を吸収するなどそれぞれの特性に応じた材料の絶妙な割合がパンの品質を大きく左右する」と話す。



社屋



組合員の声から生まれた、
どこを食べても
レーズンたっぷり

めちやめちや！
ぶどうぱん

市民生活協同組合 ならこーぷ機関紙

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、みんなが利用者と、
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(12月末現在)

- ・組合員数 278,472人(前年比101.3%)
- ・出資金 109億530万円(前年比102.1%)

(単位千円)

12月	実績	予算比%	前年比%
供給高	4,597,934	95.2	99.8
無店舗	3,413,619	94.6	100.0
店舗	1,183,692	97.0	99.4
その他事業収入	129,605	108.3	109.9
事業総剰余金	1,314,029	99.5	102.7
事業経費	985,538	98.1	96.6
事業剰余金	328,491	104.1	126.4
		予算差 12,941	前年差 68,689
経常剰余金	340,848	105.4	125.6
		予算差 17,411	前年差 69,429

* 生協では、売上高を「供給高」と言い、利益を「剰余」といいます。



食べ方いろいろ
めちゃめちゃ!
ぶどうぱん
を使った
簡単レシピ

ぶどうぱんと白身魚のソテー

【材料】 2人分

- ぶどうぱん2枚(厚程度2枚) ●タラ(骨なし)100g前後2切
- パセリ少々 ●ミニトマト1個 ●しめじ30g ●バター10g
- ホワイトソース140g ●小麦粉適量 ●サラダ油適量

【作り方】

- 1 ぶどうぱんをトーストでこんがり焼き、器に盛る。
- 2 タラに塩を振り5分程度置き、水で洗って水分を取り、二等分にしてお小麦粉をまぶす。
- 3 フライパンに油を敷きタラの両面をこんがりしめじと共に焼き、最後にバターを入れて絡める。(魚の崩れに注意)
- 4 ①のぶどうぱんの上に③を盛り、温めたホワイトソースを掛け、輪切りに四等分にしたミニトマト2枚とパセリ少々、しめじをトッピングする。

ワンポイント

ぶどうの香りとタラの旨味をホワイトソースの風味で包み、冷めても美味しく小腹を満たすのに最適な料理にしました。

ぶどうぱんの鶏チーズ風味

【材料】 2人分

- ぶどうぱん2枚(厚程度2枚) ●鶏むね肉160g ●とろけるチーズ30g ●しめじ40g
- 人参100g ●青ねぎ20g程度 ●柚子1/4個 ●片栗粉小さじ2 ●サラダ油適量

【作り方】

- 1 ぶどうぱんを縦に四等分にしてトーストで焼き、焼き上がったサイコロ状に切る。鶏肉は一口大に切って小麦粉をまぶし170度で揚げる(ぶどうぱんも油で揚げても良い)
- 2 人参は小さめの乱切りにし、しめじと共に茹でザルに上げる。青ねぎは斜めに細切りにして水で洗う。
- 3 Aに①の鶏肉と②を入れ、沸騰したら片栗粉を同分量の水で溶きトロミを付ける。
- 4 ③に①のぶどうぱんを食べる直前に入れて混ぜ、器に盛りチーズを散りばめる。
- 5 ④の中央に青ねぎをトッピングし、周りに小口に切った柚子皮を散らす。

ワンポイント

ぶどうぱんと鶏肉を鍋でまとめ、洋風と和風の絶妙なコントラストを味わっていただくためにおかず風に仕上げました。

今回の商品紹介

めちゃめちゃ!
ぶどうぱん

次回案内予定/3月1回

共同購入



異製粉味の
竹村さん(左)と
泉尾さん(右)



商品プレゼント

異製粉味さんからの協賛で、同社独自で開発した粉を用い、麺の細さ、こしの強さ、食感、旨味にこだわり、更に蔵で熟成した、三輪素麺「蔵出古品(くらだしひねもの)」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2月号プレゼント係」までお送りください。(2月28日必着)
※宛先住所記入は不要です。



12月号プレゼント「函館ロイヤルファーム牛ローストビーフ170g」・「函館ロイヤルファーム牛ひとくちステーキ200g」組み合わせセット当選者は…
山田 ゆりえさん(川上村)・石井 裕美子さん(生駒市)・伊東 暁美さん(生駒市)・萬谷 育子さん(河合町)・符阪 恵利子さん(下市町)
松本 ひと美さん(宇陀市)・森 由香里さん(奈良市)・杉井 文代さん(葛城市)・米田 明代さん(葛城市)・多気 佳子さん(広陵町)
でした。おめでとうございます。(応募総数214通)

温度、湿度、時間、 計量管理への徹底

分割後の生地はイメージを負うことから約20分間寝かせる。続いて、パンが焼き上がった際の空洞や穴を防ぐためのガス抜きを行い、成形工程を経て生地はパン型へ。そのまま約1時間、最終発酵、窯入れへと移る。



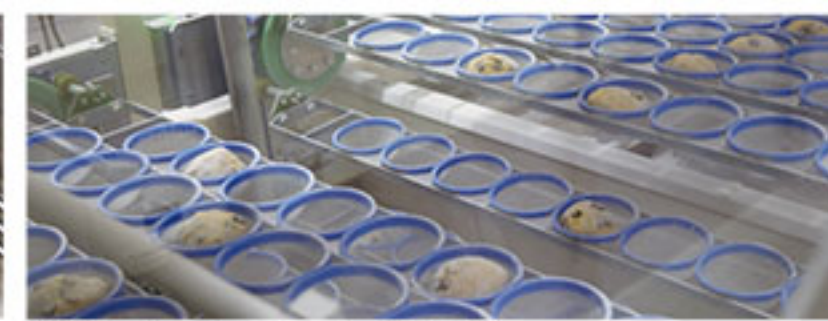
ガス抜き



分割、丸め



成形



分割で負ったダメージを癒す

安心・安全のパン作りへ 決意あらたに!

同社営業課長の石井康成さんは「昨年の工場内火災に伴い『めちゃめちゃ!ぶどうぱん』の製造を一時休止。衛生面や製造効率を考慮した工場に全設備を一新。1月、ようやく商品お届けを再開することができました。発売から33年をむかえる「C.O.P.ブラウンサーブロール」しかり、今回の商品しかり、ならコープさんと当社の42年にわたる歩みは、こんなパンを作ってほしいとの組合員さんの思いに応えるべく新たなパン作りに二人三脚

190℃のオーブン内で約30分かけてじっくりこんがり焼き上げられた生地は、香ばしく甘い香りを放つめっちゃめちゃ!ぶどうぱんとして誕生する。



パン型へ



こんがり焼き上がる



窯入れ

で取り組んできた挑戦の歴史。同商品も最初はコッパンからスタート、試行錯誤を繰り返して、現在のワンローフの形に至った経緯があります。組合員さんの食べたいパンを形にすべく、今後もならコープさんとともに、より美味しく、安心・安全の商品をお届けしたい。それがこの間、励まし、応援してくださった多くの組合員さんへのお返し



金属探知、ウエイトチェックで品質に万全を期す



焼成後ターミナル上で冷却

になります」と話します。「めちゃめちゃ!ぶどうぱん」の製造は午前2時がスタート。包装まで約6時間30分と長丁場だが、その間各工程を見守る宮川製造部長の目線が緩むことはない。その奥底に揺るぎないパン作りへの思いが見える。

利用者の声を生かした
商品案内

ならも二活動に取り組んでいます

(ならこーぷくらしモニター)



ならも二
組合員さんの
声
◆お正月の華やかな
雰囲気をつっかりと演
じてくれる感じがいい。味
付けもちょうどよく、コストバ
フォーマンスが良いです。
3~4
人前



ならも二活動とは…

ならこーぷくらしモニター(以下、ならも二)は、商品案内カタログコメント2が、より組合員の身近くくらしや声を生かした紙面となるように組合員と職員が一緒になって活動をすすめています。一般応募いただいた組合員で構成されるメンバーは、今年度、20代~70代の組合員、総勢284人となっています。商品学習やモニタリング、アンケート回答などをとおして、商品企画や紙面づくりに参加していただいています。アンケートでは、紙面における品揃え・価格・量目や購入動機など商品企画に関することだけでなく、普段のくらしの中での関心事や要望、困り事などもうかがいます。利用者の実感から生まれる声を直接紙面に掲載したり、それをもとに企画する商品には、多くの組合員からの支持や共感を得ています。また、ならも二対象の商品学習会では、製造者・産地をより身近に感じていただく機会だけでなく、組合員同士の交流の場、新たな視点発見の場にもつながっています。

今年のお正月のおせちはいかがでしたか？ 商品案内では、わたしたち「ならも二」のおすすめの “声”が活躍しました！

2018年8月30日(木)こーぷいまごで迎春商品試食学習会と座談会を開催。
ならも二から試食会時に出された「声」を迎春企画紙面に掲載することで、それぞれの商品の特徴を、より身近にわかりやすく伝えることにつながっています。



家のおせち料理は同じ食材など変わり映えない内容となります。今年から新しいおせち料理にチャレンジしようと思いました。盛り付けも勉強になりました。
H.Mさん

私は、昨年から「ならも二」になりました。また今年も参加することができ大変うれしく思います。
参加された方とのコミュニケーションもとても良かったです。
M.Rさん

参加させていただきとても参考になりました。パンフレットやカタログで見るより実際に、現物を試食でき良かったです。
Y.Kさん



2017年6月
治道トマト学習会



2017年10月
らくらくお料理パック学習会



2017 年度
ならも二活動の様子

2018年1月
エシカル(倫理的)消費と
こーぷ化粧品学習会



2018年3月
組合員のくらし座談会

ならも二活動 参加者の声

産地を見学し、生産者の方から、私たちの手元に届くまでを拝見しました。お話を聞き、より一層身近に感じました。

らくらくお料理パック、実際に調理させてもらい簡単便利を実感しました。これを機にほぼ毎週利用しています。

他のメンバーさんとの何気ない会話から出てくる美味しい食材や調理法、おすすめ商品などを聞いている時間も大好きでした。

これまで知らなかったことを知る機会となりました。ならも二メンバーとの交流では、商品の情報交換ができ、とても刺激を受けました。

ならこーぷでは、ならも二活動等をはじめさまざまな機会を通じて、組合員の声をもとに、商品開発および商品の見直しを続けています。2019年度「ならも二」メンバー募集については要項が決まり次第、商品案内書にセットするチラシおよびあをがきで案内します。お見逃しなく!!



公 告

組合員理事候補者としての
推薦希望申出の受付について

2019年1月28日
市民生活協同組合ならコープ 代表理事 理事長 中野 素子
役員の任期満了に伴い、第47回通常総代会(2019年6月)で、定款第20条に基づく2019年(6月)・2021年(5月)役員の選任を行うに先立ち、役員選任規約第5条により、下記のとおり組合員理事候補者として役員候補推薦委員会の推薦を受けることを希望する組合員からの申出を受け付けます。

記

1. 役員の選任を行う総代会の日程及び場所

- (1) 日時: 2019年6月13日(木) 10時~12時30分 (予定)
- (2) 場所: 奈良県文化会館
- (3) 名称: 市民生活協同組合ならコープ 第47回通常総代会

2. 役員選任規約第3条に基づき、2019年1月25日の第8回
理事会で決定した選任区分別の理事定数

- (1) 選任区分: 組合員理事
- (2) 定 数: 19人

3. 申出をできる方

申出をすることができる組合員は、公告のあった日の前月の末日から継続して組合員であるものに限り、ただし、次に該当する者は申出をすることができません。

- (1) 未成年者
- (2) 被補助人
- (3) 破産手続開始の決定を受け、復権していない者
- (4) 生協法第29条の3に該当する者

4. 申出受付方法

所定の申出用紙に必要事項を記入し、申し出ください。申出用紙は、役員候補推薦委員会事務局に用意してあります。なお、申出にあたっては住民票(交付日が提出日の1ヵ月以内)を添付してください。

5. 申出受付期限

2019年2月4日(月)午前10時~2月16日(土)午後5時までとします。但し、受付実務は受付期間中の日曜日(10日)を除きます。

6. 申出場所

役員候補推薦委員会事務局
住所: 奈良市六条二丁目17番6-11号
電話: 0742-34-8735

以上

This month's question

今月の質問

冷凍チャーハンから木片のようなものが!!

このたびは、原料メーカーのタケノコカット時に規格外の大きさのものが混入し、原料メーカー・製造工場の検品でも発見できなかったものと考えられました。



異物を調べるために、外部検査機関にて成分分析しました結果、異物はいずれも植物片と類似した特徴がございました。拡大観察でも、付着物はなく植物由来の筋状繊維があり、木の皮のような茶色い模様などもタケノコの筋部分と酷似しておりました。上記結果から異物は具材タケノコの筋部分が乾燥したものと考えます。今回の件を受け、タケノコ原料メーカーに対して、カットサイズおよび、規格外品除去の徹底を要請するとともに、製造工場においても、原料の目視選別時に規格外の大きさのものを発見・除去するよう検品強化を改めて要請しました。

『ぶどうジュース(果汁入)』から紫色の
石のようなかたまりが…これは?

お申し出の異物は、形状から「酒石」と考えられました。

「酒石」とは、ぶどう果汁中の酸の主成分である酒石酸と、カリウムが結合して結晶化したものです。製造工程にて、ろ過により異物の除去をしておりますが、このたびは、時間の経過や温度変化により徐々に結晶が肥大化してしまっただけと考えられました。本商品は原料ぶどうに近い風味を楽しんでいただくために、ぶどうの果肉成分を残した商品であるため、「酒石」が発生しやすい特性がございました。ラベル表記にもございますが、「酒石」は原料ぶどう由来の成分ですので、万一お召し上がりになっても、人体への影響はございませんので、ご安心ください。



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。

12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	4社の取引先	奈良県農業協同組合(奈良ひのひかり)、株式会社物産(しめ縄)、株式会社(おせち)、東和食品(佐賀和牛)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	5社の取引先	グローブス(おせち)、マルキ水産(PBちりめんじゃこ)、株式会社(迎春用お寿司他)、株式会社(おせち他)、株式会社(柿の葉寿司他)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、株式会社(おせち)工場見学を実施しました。

「大和高田市見守りネットワーク事業」に
関する協定を結びました

12月21日(金)大和高田市と「大和高田市見守りネットワーク事業」に関する協定を締結しました。人口65,000人の約30%以上が65歳の高齢者となる大和高田市は、行政と企業、事業者が協力し、高齢者・障がい者・子どもなど、誰もが住み慣れた地域で生活できる地域社会の実現をめざしています。この協定は、地域住民と良好な関係を築き上げている事業者および団体が、必要な機関と連携することで何重にも広がる地域での見守り体制の構築を目的としています。

御所市と買い物支援事業に関する覚書を締結。
2月から移動店舗車を運行

1月7日(月)御所市と「住民の買い物支援事業に関する覚書」を締結しました。これは、地理的条件や高齢、その他の要因により、買い物に困難となっている市民の生活機能を維持するため、同市とならコープが協力して買い物を支援するものです。具体的には、ならコープはコープあったか便移動店舗車を運行し、御所市は運行が円滑にできるよう地域



住民と連携し、販売の拠点として地域コミュニティの中心である公民館など施設敷地の使用に協力します。2月1日(金)から御所市内8ヵ所で運行を開始します。また1月29日(火)から、新たにコープいまごを拠点とするコープあったか便移動店舗4号車を導入し、効率のよいコース編成に見直します。新しい運行表は、ホームページまたは二次元コードにてご確認ください。

ユニセフ ミャンマースタディーツアーに
組合員を代表派遣します

ならコープは、「世界の子どもたちの命と健康を守るために」活動するユニセフ(国際児童基金)を組合員の募金で支援しています。2015年度からは、「ミャンマーの女性と子どものための栄養支援」を指定募金として関西・中国・四国の17生協とともに取り組んでいます。2018年度から第2期目に入り、日本生協連は2019年2月「ユニセフ ミャンマースタディーツアー」(2/17~23)を実施します。ならコープは、現地の状況を知るために、香芝市在住の組合員・小西優子さんを派遣します。



下北山村小又川発電所更新プロジェクト

共催: 下北山村・市民生活協同組合ならコープ

再生可能エネルギー活用で
山村の未来につなぐ

プロジェクトアセット(社会的投資ファンド)

出資者向け説明会

《お問い合わせ》

プラスソーシャルインベストメント株式会社

Mail customer@en-try.jp Tel 075-257-7814 Fax 075-257-7846

奈良県の東南端に位置する下北山村に、村を流れる小又川(熊野川水系)の水源を利用した小水力発電所があります。下北山村とならコープは、小又川発電所の更新に向けて準備をすすめています。更新後の水力発電所の事業計画では、利益を確保しつつ、その収益の一部を下北山村の振興事業にあて、持続可能なエネルギーの創出と村民が安心して暮らせる村づくりに取り組みます。

このたび、発電事業に取り組む、ならコープの子会社(株)にコープエナジーながら、プラスソーシャルインベストメント(株)プロジェクトアセット(社会的投資ファンド)の組成を委託し、更新にかかる費用の一部を募集します。

説明会への参加申込は Web で。

<http://cen.nara.jp/komatagawa>

Fax の場合は

「小又川発電所説明会」と記載し、
①氏名②電話番号③メールアドレス
④参加希望日をご記入の上、
上記 Fax 番号へ送信ください。



【説明会開催日時】

2019年

2/11
月

13:30-14:45 (13:00受付開始)

下北山スポーツ公園管理事務所

(下北山村大字上池原1026)

※説明会終了後に、希望者は見学会にご参加いただけます。

2/13
水

19:00-20:15 (18:30受付開始)

SHIMOKITAYAMA BIYORI

(下北山村浦向24-1)

3/2
土

10:00-11:15 (9:30受付開始)

王寺町地域交流センター リーベル王寺5階AVルーム

(王寺町久度2丁目2-1)

3/3
日

10:00-11:15 (9:30受付開始)

コープみみなし 2階 研修室1

(奈良県橿原市新賀町478)

3/9
土

10:00-11:15 (9:30受付開始)

ならコープ本部 会議室1・2

(奈良市窓の窪一丁目2番2号)



最近、子どもの声がうるさいと感じる人も多いと聞きます。2児の幼い子どもを持つ私としては大変不安に思います。ご近所や外出先等でトラブルにならないために、気を付けておくべきことをお教えください。(奈良市A・K)

周囲に気を配りながら

橿原市 U・I

子どもが賑やかなのは仕方がないのですが、残念ながら理解のない人がいるのも事実。親としては、常に周囲に気を配りながら、子どもに言い聞かせていく姿勢だけは諦めずに続けていたきたいですね。ちゃんとしている親がいる一方で、怒らないヒンシユクな親もいるようです。

挨拶をしましょう

奈良市 K・Y

孫が小さい頃はあまり感じなかったのですが、大きくなり、泣き声など聞かなくなつてから、確かにスーパーやレストランなどで、お子さんの泣き声やお母さんの叱る声が耳障りに感じることにしばしばあります。自分自身通ってきた道なのに、叱られている子どもがかわいそうに思ったり、早く静かにしてつて願ったりします。もし、ご近所にご年配の方がお住まいでしたら、挨拶はかならずしましょう。会釈だけでも良いと思います。子どもさんにもさせてあげてくださいね。

近所付き合いも大切

河合町 T・Y

ご近所などでは、日頃の親の態度が大事だと思います。親子で普段から自



おたすけvoiceのアドバイスが参考に

橿原市 M・N

今年は台風が多かったので、おたすけvoiceのアドバイスがとても参考になりました。

みんなの声でほっぴり

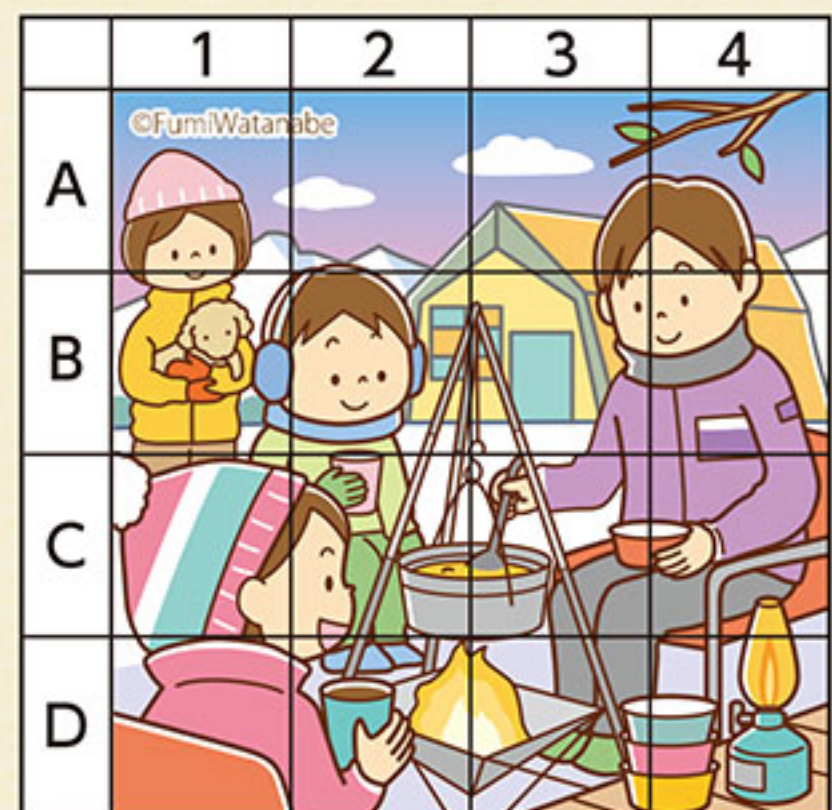
香芝市 T・I

組合員さんの思いや、日々の努力や心掛けが読み取れてほっこりするの、これからのみなさんの『みんなの声』に出会えることを楽しみにしています。

まちがいさがしクイズ ルック

LOOK!

抽選で20人の方に、ならコープ商品券(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」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!



12月号のクイズの答えは

「B3・C3・D1・D4」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円分のならコープ商品券をお送りします。

当選者 応募数は、431通でした。

佐藤 奈奈さん(奈良市) 山川 亜矢子さん(大和高田市)
岡本 みゆきさん(橿原市) 盛田 沙希さん(大和高田市)
前田 雅美さん(香芝市) 竹田 延子さん(橿原市)
藤本 奈々さん(香芝市) 西浦 まきこさん(平群町)
神橋 佳加さん(御所市) 伊藤 玲佳さん(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

2月28日の消印まで有効です。

毎日を楽しむ

河合町 T・Y

最近、自分の機嫌は自分でとらないと、とつくづく思うようになりました。我慢や遠慮もいけど、人に気遣うように、自分にもちゃんと気遣い、毎日を楽しく過ごしたいです。

我が家の二員に

香芝市 S・K

息子が結婚することになり、年末年始は準備や引っ越しであわただしいです。新しく我が家のメンバーになる彼女から「お母さん」と言われ、息子二人しかいない私はドキドキ。これから〇〇ちゃんとかちゃん付けて呼びます。ヨロシク!!〇〇ちゃん

配達のお兄さんの笑顔に

奈良市 O・E

いつも配達に来てくださるお兄さん、ニコニコと愛想のいい方で、うれしく思っています。

子どもは宝

生駒市 I・A

近所に5人のお嬢さん(年齢近接)をお持ちの家庭があります。二家族のお子さんでお互いの住まいが実家に近く(?)週末にはよく集合されています。その賑やかなこと、普段は静かな住宅街に元気な声が聞かれます。今頃珍しいことで、私共にも子ども時代のことを思い出させてくれます。私にはひとつの変化であり、生活環境として必要な要素だと思います。子どもの声に対してうるさいどころか、まったく逆のことと感じている人もいることをお忘れなく。子どもは宝です。

さまざまなとらえ方

吉野町 U・N

学校や幼稚園・保育所などが近くにあると「活気があって賑やか!」と感じ

子どもの成長を見守る

奈良市 M・C

近くに保育園ができるとうる、子どもの声がうるさい等々。最近聞きます。しかし、子どもは大人の都合通りにいかないものです。最近各地で、「みちあそび」の取り組みが広がっています。これは「子どもと地域の大人との接点が増えれば、子どもに対するまなざしも温かいものになるのでは」との願いからです。私たち大人の寛容が子どもの心を大きく育むことをみんなで発信していきましょう。



平成終わり近くに

奈良市 T・F

昨年、大きな災害がたくさんありましたね。大阪北部地震に始まって、大雨や台風と。北部地震では通勤途中のバスの中で遭いました。バスが大きく揺れ、電線も大きく波打ち、みんなのスマホが一度に鳴り、怖い思いをしました。平成も終わりが近いのに。うんざりです。今年こそは!

繋がるよろこび

吉野町 I・F

2年前、大阪に住んでいる娘に生協さんの良さと便利さを伝えたところ、さっそく生協に加入し、それ以来、お中元・お歳暮を孫と一緒に選んで必ず生協さんからの商品を届けてくださっています。離れていても親子がどこかつながっている今の幸せに感謝です。

スマホデビュー

平群町 Y・E

最近、スマホに変えました。友人に伝えると「おめでとう!」、孫たちに伝えると「祝スマホ」。八十路でスマホにデビューするとお祝いなのでしょう。

コープのチラシを通して

奈良市 I・Y

日々、仕事に子育てに忙しくてなかなか流行には鈍感な私は、コープのチラシで世間の流行を知ることができている感じがします。これからもコープを通じて流行に乗りたいです。

組合員のつどいに参加して

大和高田市 M・Y

今年は組合員のつどいに4回参加することができて「SDGs」「エシカル消費」についてよくわかりました。今できていること「環境測定」や「エコやねん!」の活動を続けていきたいです。

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。

いよいよ4月から子どものお弁当がはじまります。忙しい朝ではありますが、子どもが喜ぶお弁当にしたいと思います。短時間でできるおかずやお気に入りの商品、便利なお弁当グッズ等を教えてください。

▲「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 2月28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。

1 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、主にならコープが主催する組合員活動の企画で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の紹介もします。

日 程 2月13日(水) 子どものケガと応急手当
講師 日本赤十字社 奈良県支部幼児安全法指導員 東定子氏
2月15日(金) 子どものアレルギー講座
講師 国保中央病院 小児科部長 中農昌子氏
時間・場所 各日とも10時～12時 やまと郡山城ホール2階会議室
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)

2 沖縄報告会 食べて 歌って めんそ〜れ♪ 〜丸ごと沖縄、感じよう!〜

無料

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、埋め立てが進む辺野古の海、平和の会のおばさん5人が珍道中に見てきたことをお話しします。素敵な三線バンド演奏やジュゴングッズの販売もあります。サーターアングギーやスパムサンドなど沖縄フードでお茶しましょう!

日 時 2月16日(土) 13時30分～15時40分
場 所 ディアーズコープたつたがわ 2階研修室
参加費 無料 **申 込** 不要 **主 催** ならコープ平和の会
後 援 中エリア会 **問合せ** 大藪 ☎0745-46-2921 (夜間)

3 好評のならコープ健康大学出張版が開校!

要申込 無料 抽選

大好評企画「ならコープ健康大学」の出張版が開校します。健康大学は、健康に関する正しい知識を広めることを目的として2017年から開校。店内での医療測定の実施やカゴメ株による減塩食のすすめについても学びます。この機会にぜひご参加ください。

日 時 2月15日(金) 10時～11時30分 **会 場** コープ七条
講 師 木下行哉氏 カゴメ株式会社 営業推進部担当
内 容 減塩食のすすめ **定 員** 30人(応募多数時抽選)
締 切 2月12日(火) **参加費** 無料
申込・問合せ コープ七条サービスコーナーまで
☎0742-45-7882 (月～金・9時～21時)

4 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。(年齢不問)

日程・場所 2月13日(水) コープいまご 2階集会室
2月18日(月) コープ学園前 2階集会室
時 間 各日とも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)

5 ピースかふえⅡ 「被爆者から学び 被爆の記憶を次世代につなぐ 〜奈良県での被爆体験の掘り起こしと 継承をすすめるために〜」

要申込 無料 先着順

お茶を飲みながら、ヒロシマ・ナガサキの被爆者の声の保存・継承についていっしょに考えましょう。

日 時 2月23日(土) 13時30分～15時30分
場 所 コープふれあいセンター六条1階集会室(旧コープ六条)
講 師 栗原淑江氏 ノーモア・ヒパクシャ記憶遺産を継承する会 事務局
定 員 60人(先着順) **参加費** 無料
保 育 あり(8ヵ月以上・要申込)
主 催 奈良県生協連・ピースアクションをすすめる会
申込・問合せ 組織部 ☎0742-34-8735 (月～金・9時～17時)

6 ならコープLPAの会セミナー 「ムリなく貯める大学資金」 〜子ども・孫のために今できること〜

要申込 無料

まだ子どもは小さい…と先送りしがちな教育資金。「子どもの教育費、公立・私立でいくらか必要?」「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。気軽に参加ください。

日 時 2月23日(土) 10時～11時30分
場 所 ディアーズコープたつたがわ 2階研修室
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、お孫さんがいる方
定 員 15人(先着順) **持 物** 筆記用具・電卓
保 育 有(8ヵ月以上、2月16日までに要申込)
申込・問合せ 組織部 ☎0742-34-8735 (月～金・9時～17時)

7 テレビでおなじみの天達武史さんの講演会

要申込 無料

気候変動は地球温暖化と密接に関わり、私たちの暮らしを脅かす問題です。テレビでおなじみの気象予報士 天達さんにわかりやすく解説していただく講演会です。ぜひご参加ください。

内 容 講演会:天達さんと考える気候変動と地球の未来
日 時 2月24日(日) 14時～16時(開場13時30分)
会 場 生駒市コミュニティセンター文化ホール(生駒市元町1-6-12)
定 員 200人 **参加費** 無料 **申し込みフォーム**
締 切 2月21日(木) **保 育** 有(8ヵ月以上、要申込)
主 催 (一財)再エネ協同基金
申込方法 ※電話での受付はいたしません。

- 申し込みフォームから申し込み
- FAXもしくはハガキでの申し込みは①名前②住所③電話番号④FAX番号⑤メールアドレス⑥申し込み人数⑦保育必要な方は被保育者の名前・年齢・アレルギー有無(アレルギー内容)をご記入の上、下記連絡先に送付をお願いします。



〒630-8503 奈良市恋の窪一丁目2番2号
(一財)再エネ協同基金
天達さん講演会係申し込み宛
FAX 0742-34-8060
☎0742-33-9528

8 コープたすけあいの会主催 「老いてもひとりで生きるすべ(術)」講演会

要申込 無料

ひとりぐらしの高齢者が増えているなかで、充実した晩年を!高齢になっても、ひとりになっても充実した楽しい生活を送るために地域で何が起きているのか、こんなところに相談したら…など「老いてもひとりで生きるすべ」をテーマに講演していただきます。少しでも興味のある方は、ぜひご参加ください。

日 時 2月22日(金) 10時～12時
場 所 ならコープ本部 1階会議室 **参加費** 無料
講 師 特別養護老人ホーム サンタ・マリア施設長 平岡 毅氏
申 込 組織部内 コープたすけあいの会事務局
☎0742-35-1183(月～金・9時～17時)

9 3月の子ども料理教室 「炒り卵入りグリーンピースごはん」と 「あさりのすまし汁」「桜餅」をつくろう!!

要申込 抽選

日程・場所・定員 3月2日(土) コープみみなし 12人
3月9日(土) コープなんごう 10人
3月16日(土) コープ七条 12人
3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 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 2月19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)

10 2019年度「環境保全活動助成団体」募集!

要申込

ならコープがすすめるマイバッグ運動では、利用レジ袋1枚につき5円をご負担いただき、環境資金としています。この資金の一部を活用し、県内で活動する環境保全活動団体に総額100万円(上限5万円)を限度に支援します。

対 象 「地域に根ざした環境保全活動」「地球温暖化防止を目的に生活様式の見直しをすすめる活動」
資 格 県内で活動する団体・NPO・グループ・サークルなど(個人は除く)
申込期間 2月1日(金)～3月15日(金) ※当日消印有効
応 募 所定の申請用紙を下記までご請求の上、ご応募ください。申請書類は郵送のみで受付ます。
宛 先 〒630-8043 奈良市六条2-17-6-11
ならコープ組織部「ならコープ環境保全活動助成係」宛
問合せ 組織部 ☎0742-34-8735 (月～金・9時～17時)

11 コープくらしの法律相談会

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・場所 2月23日(土)10時～13時 コープおしくま集会所
1人30分以内 無料
定 員 6人(先着順)
申 込 2月4日(月)～2月22日(金)12時まで
総務部 ☎0742-34-8731 (月～土・9時～18時)

12 あなたにとっての平和とは?

無料

「平和っていいね!フェスティバル」

平和企画がいつぱいの楽しいフェスティバルです。ご家族みなさんで、ご参加ください。

日 時 3月10日(日)10時～15時
場 所 コープ朱雀 店頭及び会議室
内 容 10時15分～14時40分
平和クイズ・写真展・桜の平和メッセージ(店頭にて)
10時30分～ 憲法紙芝居・憲法ビンゴ1回目(会議室)
11時30分～ みんなで歌おう・ハンドベル演奏
12時～12時30分 すいとんを食べてみよう
13時30分～ 鈴木知英子さんの戦争体験談(会議室)
14時20分～14時50分 憲法ビンゴ2回目(会議室)
主 催 ならコープサークル「平城ニュータウン9条の会」
共 催 ならコープ平和の会・withユニセフの会
問合せ ならコープ平和の会 安藤泉 ☎090-4307-7144

13 「被災地を忘れない」

要申込 無料 先着順

2018年の交流会を開催します!

東日本大震災から8年、2018年は全国で自然災害による被害がありました。「災害は他人事ではない」ことから、過去の災害体験(福島の大震災・復興の現状)から学び、一人ひとりが日常的な準備などの防災・減災について、被災地への支援の仕方について考え、継続して「私たちにできる事」の交流の場を予定しています。

日 時 3月16日(土)10時～12時30分
場 所 奈良ロイヤルホテル(近鉄新大宮駅から徒歩約10分)
定 員 100人(先着順)
内 容 1部:「もしも災害が起こったら?」
その時、災害ボランティアセンターの実際は?
2部:「どんな支援がある?している?」
(桜ライン311、福島の子ども保養プロジェクト、
かけあしの会の販売応援など実際に交流してみませんか)
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。





今年度北エリア方針は“**知って 知らせて つながって**”です。わたしたち北エリアの組合員活動は、いつもコープ ネットとの連携でやってきました。地域で活動しているコープネットメンバーと研修会に参加したり、商品の試食や学習、活動交流会議で話し合ったり、情報を交換し **知る** ことで、企画に参加した組合員さんに **知らせ つながり** を持っています。その活動のほんの一部をここでご紹介したいと思います。

だいいょう 堺市にある大醬(株)へ見学に行きました！

大醬(株)へ見学に行きました。充填までの各工程の工場見学をさせていただき、醤油づくりについて学びました。また、醤油を基に作られたポン酢やステーキソースを使った料理の試食において、醤油は食品の素材の味を引き出し、家庭での調味料の主役だと再認識しました。



続いて、和泉市のコープ・ラボ たべる・たいせつミュージアムでは、ミッションノートを通して、コープ商品の安全性や取り組みについて展示・体験ができ、「食の安全」「食育」について学びました。



2018年度北エリアの「たべる、たいせつ」は、6つの「わ食」

“わ食っていいね！ (和・輪・話・環・倭・笑)”



をテーマにエシカル消費(社会や環境に配慮したサービスや商品を選んで消費すること)の視点も忘れず、北エリアのたくさんの組合員のみなさんに伝えていきました。



テーマに沿ってすすめる

「たべる、たいせつ商品」は、「だし」です。「だし」には、昆布、かつお、いりこや干しシイタケ、洋風や中華風では、コンソメ、鶏ガラスープ、野菜からの自然の旨味などいろいろあります。本格的なものから、簡単便利なものまで、いろいろな「だし」を使って「わ食」を広めましょう！

北エリア「たべる、たいせつ」バス企画参加者に聞いてみた！

Q.今までに見学に行って良かったことは？

六甲アイランド 食品工場

製造ラインを見ることができて良かった。

(有)なかむら農園

産直デラウェアがすごくこだわりをもって作られていることを知れて良かった。

農事組合法人NPC

卵がパックされるまでの工程見学がとても興味深く、保存方法などの説明も参考になりました。

小川珈琲(株)

コーヒーのいれ方が体験できランチも美味しかった。

(株)サミット神戸合同産

フレンドリーバナナの品質にこだわった果物類取扱工場。

(株)マルエス

焼きうめや、やわらか剣先いかフライの製造ラインが見られておもしろい。

石井食品(株)

工場内見学とミートボールを使っているいろいろな食べ方、味の試食がありました。また、工場内売店限定のミートボールなど購入できました。

大醬(株)

醤油の製造工程、ポン酢作り。

一正蒲鉾(株)

製造ラインを間近で見学でき、すり身がさまざまな商品になっていくところを実際に見ることができたのがよかった。

JAならけん治道産直出荷グループ

ケチャップ作り、畑見学。

(株)サラダコスモ

もやしについての勉強、生産過程、メニュー提案、試食。

異製粉(株)フローベ事業部

焼きたてのパンがとても美味しかった。

コープネットは

- ・安全面。けがなく、帰ってこれること。
- ・見学場所までの所要時間と見学後の楽しみの所、帰着時間・距離。

を一番重視してバス企画をおこなっています。

たべる、たいせつフェア2018in七条(11/16)のようす



コープたすけあいの会による輪投げ



(株)ハートフルコープよしのによる「フリルレタス」の販売



品質保証室による味覚チェック



コープネット西の京による「旨味のきいただし」使用の炊き込みご飯の試食



奈良県医療福祉生活協同組合による健康チェック



たべる、たいせつ(食育)についての展示熱心に見ていただきました



大根炊きの試食

みなさんも一緒に活動してみませんか！

いろいろな活動への問い合わせは
組織部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～17時)

素材を活かすプロの技

ぶりのチリソース (2人前)

今回は、この季節にぴったりな寒ぶりの料理を紹介します。ちよっぴり辛味の効いたソースで食べるぶりは、お魚が苦手な方にもおすすめです。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

【レシピ監修後記】

今の時期にぴったりな、寒ぶりを使ったお料理を作ってみました。チリソースを使うことにより口の中で調和し、かむほどに寒ぶりの旨味が引き立つお料理です。ぜひ一度ご賞味ください。

写真は1人分です。

材料(2人前)

ぶり2切、青葱1/2本、黄色パプリカ1/4個、エリンギ1/2本、パセリ少々、生ニンニク(チューブ入りでも可)小さじ1、生姜一片、小麦粉適量、片栗粉大さじ1/2、胡麻油大さじ1、サラダ油適量、塩適量

A(チリソース 材料)

砂糖 豆板醤 濃い口醤油 酢 胡麻油各小さじ4、トマトケチャップ大さじ6、酒大さじ4

作り方

- ① エリンギを食べやすく切り、黄色パプリカは縦に二等分し乱切りにする。
- ② ぶりの骨を取って両面に塩を振り5分程度置き、水で洗い水分をふき取り小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに少し多目のサラダ油を敷き温め、ぶりの両面が狐色になるまで中火で焼き、火を通す。
- ④ フライパンに大さじ1の胡麻油を入れて温め、みじん切りした青葱と生姜、ニンニクを中火で炒める。
- ⑤ ④にぶりと①、Aを入れ、ひと煮立ちさせてぶりを取り出し、片栗粉を同分量の水で溶き、とろみを付ける。
- ⑥ ⑤のぶりを器に盛り、残りのチリソースを掛けパセリを添える。

My favorite



組合員のおすすめ

CO・OPオイスターソース(広島産かき使用)

中華料理はもちろん、和食の煮物にも。牡蠣のエキスでほどよい味付けに仕上がります。冬のおでんもこれ1本で味付けして、びっくりするくらい美味しいです。ぜひみなさまもお試しあれ。

④ 次回案内予定: 3月3回 ⑤

商品特長

かきは広島県産のみを使用し丸ごとすりつぶしていますのでかきの風味と旨味が生きています。中華はもちろん、和食・洋食のかくし味にもおすすめ出来るかき味調味料です。一般的な調味料(アミノ酸など)やカラメル色素などの着色料は使用していません。

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。)でも見る事ができます。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」

無店舗事業を支える田原本物流センターは、1990年4月から稼働。2016年3月には、さらに確かな商品をお届けするため、商品管理を強化した施設・設備にリニューアル。適正な品温管理のもと商品をお届けする、コールドチェーンの要となっています。またセットラインでは、週当たり約150,000点の商品を仕分け。1万点当たりで5点以下のセット間違いと高い精度で各支所、各組合員のもとに届けられます。今回は、22品目の冷蔵商品を細心の注意を払いながら、手際良く組合員個人の保冷箱にセットする(株)CWSの阿部 遙(アベ ハルカ)氏の1シーンです。