

あをがき

3

Vol.518

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

岩手県陸前高田市 広田湾シャキシヤキわかめ

今月のお知らせ

特集

みんなの組合員活動 はじめよう! くみかつ

中エリア特集 2018年度の方針は「笑顔で参加」

今月の掲示板

インフォメーション

収穫は短期決戦、 漁師の力技と体力勝負

3月初旬〜4月中旬の約40日間、一年分のわかめを一気に収穫する。わかめは日光に弱く夜明け前の3時頃に、出港。養殖縄の間に船頭を突っ込み、左右から縄を引き上げると、海中から2層程に育った、いきのいい茶色を帯びたわかめが姿を現す。これを鎌で刈り取っていくのだが、極寒での重労働、漁師の体力がものをいう。水揚げされたわかめは、港に隣接する加工工場で約90℃の湯で1分程度煮る。この湯通しでわかめは鮮やかな緑色へと変身。その後、海水で3回冷やし水を切りなが



約1分間の湯通しで、わかめは鮮やかな緑色へ 隣接する加工工場へ

三陸わかめはわかめの王様

カルシウム、ビタミン、ミネラルなどが豊富。
おいしいわかめをみんなで食べよう。



葉体
わかめと呼ばれる葉の部分。三陸わかめは肉厚で弾力がある、柔らかく、歯ざわりが良いのが最大の特徴です。

中芯
くきわかめと呼ばれる真ん中を通る茎の部分。サラダやおつまみ、パスタなどにも最適。

元葉
めかぶに近い部分のわかめ。全体の収穫量が少ないため、あまり流通していない部分ですが、地元ではよく食べられていてシャキシャキコリコリした食感が特徴。

メカブ
わかめの胞子葉と呼ばれる部分。刻んで酢の物に、ご飯にかけても相性抜群です。

わかめって緑じゃないの？

採れたてのわかめは褐色(茶色)ですが、湯通しするとわかめの持つ色素クロロフィルの働きで、鮮やかな緑色に変わります。これを保存のために脱水・塩蔵したものを「湯通し塩蔵わかめ」と呼び、お店などに並びます。

ら、日持ちを良くするために塩をまぶす塩蔵工程に入る。
さらに濃い塩水で一晩ねかせた後、すのこにわかめを寝かせ、上から石を乗せて一晩かけて脱水、冷凍室へと移る。

手作業に思い込め、 1本ずつ確かな目で選別

冷凍室から出たわかめは、芯(茎)と葉を分離する芯取り、葉の色や状態などを見る選別作業へと入る。これらは全て手作業。品質に関わる工程であり、色合いや手触りなど厳しいチェックをおこなうだけに長年培われ

た技術と目利きが品質を支える。その後、最終脱水、パック詰め後、金属探知機を通して出荷となる。

「震災から8年を経る中、出荷量は概ね8割まで戻りました。漁師の数は当時の半数程度ですが、ならコープさんの思いに込めるべく、厳しいチェックを重ねて厳選した、より質の高いわかめの供給にみんなで努めています。広田湾にはわかめの他にも帆立や牡蠣、ホヤなど良いものが多くあります。広田湾の海の幸が組合員さんに受け入れられるよう頑張ります。組合員さんに喜んで貰うことが復興に



食べ方いろいろ
広田湾シャキシャキわかめ
を使った簡単レシピ

わかめと納豆の卵焼き

【材料】 4人分

- ひき割り納豆1パック • 醤油小さじ1 • わかめ50g • 万能ねぎ
- 卵2個 • 酒小さじ1 • 砂糖小さじ1/2 • 塩少々 • 醤油小さじ1/2
- サラダ油大さじ1/2 • 大根 150g • しそ4枚 • 醤油適量

【作り方】

- ① 戻したわかめを一口大に切り、万能ねぎは小口切りにする。納豆は醤油を加え混ぜておく。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、酒、砂糖、塩、醤油と①を加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、1/3量の②を流し入れ、半熟状になるまで混ぜ、片側に巻き寄せ、残りの卵液を数回に分けて流し全体に焼き色をつける。
- ④ ③をアルミ箔にぎっちり包んで形をととのえ、粗熱がとれたら切る。しそを敷き大根おろし、醤油を添えれば完成。

わかめの豚肉ロール

【材料】 4人分

- わかめ80g • 豚もも薄切り肉300g • キャベツ4枚 • 塩小さじ1/3 • 酒小さじ1
- 万能ねぎ10本 • 長芋150g • 小麦粉適宜 • サラダ油大さじ1と1/2
- 醤油大さじ1 • みりん大さじ1

【作り方】

- ① 豚肉は1枚ずつ広げて塩、酒をふる。
- ② わかめは戻して食べやすい大きさに切り、万能ねぎは豚肉の幅に切る。長芋は豚肉の幅の千切りにする。
- ③ ①にわかめ、万能ねぎ、長芋をのせ、くるくると巻き、小麦粉を薄くつける。
- ④ フライパンに油を熱し、③を転がしながら焼き、中まで火を通す。仕上がりに醤油、みりんを加えからめる。塩ゆでし、千切りにしたキャベツを添えればでき上がり。

広田湾漁業協同組合の
白井 美波さん



今回の商品紹介

広田湾 シャキシャキわかめ

次回案内予定 / 4月2回

共同購入



商品プレゼント

広田湾漁業協同組合さんからの協賛で、「広田湾 潮煮牡蠣」と「広田湾 茎わかめの佃煮」を10名様にプレゼントします。

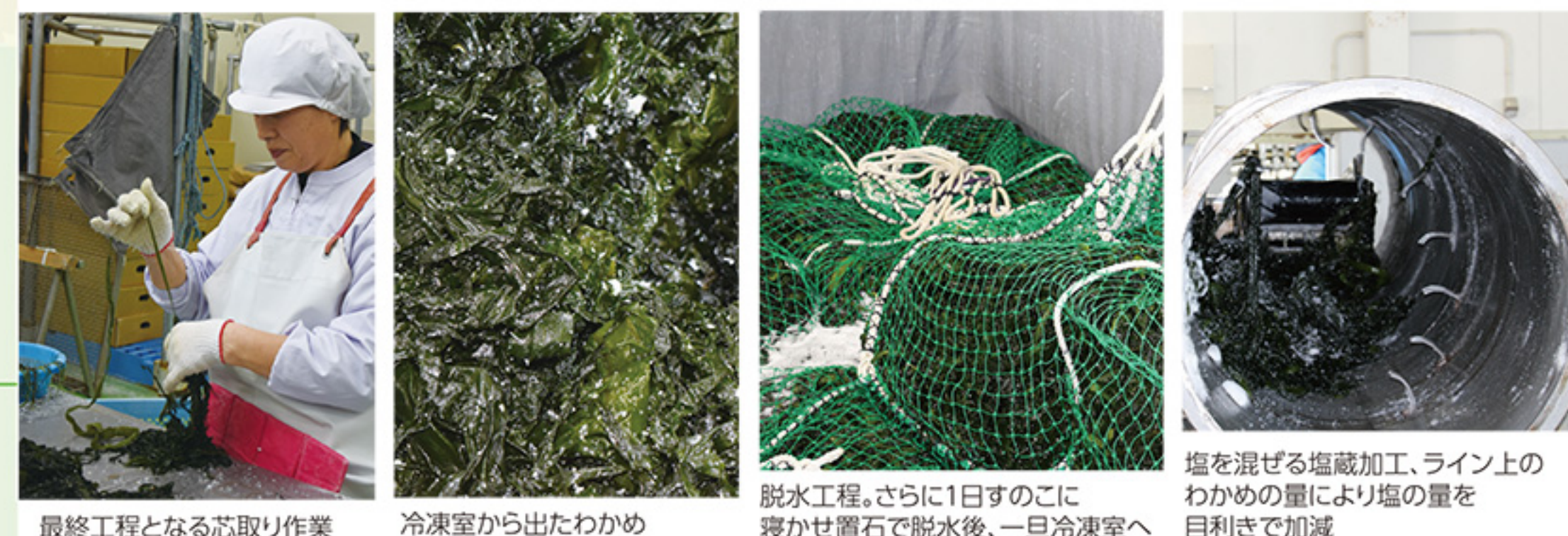
ハガキに、住所・氏名・年齢・組合員番号を記入の上、「あをがき」への感想、または、このページで取り上げてほしい商品とその理由を書いて、〒630-8503 ならコープ「あをがき3月号プレゼント係」までお送りください。(3月31日〆切)
※宛先住所記入は不要です。

1月号プレゼント「葉とらずサンふじ(3kg)」の当選者は…

日高 文さん(奈良市)・和田 敦代さん(奈良市)・加藤 桂子さん(奈良市)・前中 加七絵さん(香芝市)・小嶋 照子さん(奈良市)・見山 昌代さん(斑鳩町)・伊藤 尚子さん(奈良市)・田淵 千夏さん(広陵町)・福井 百合さん(奈良市)・山村 元美さん(奈良市)でした。おめでとうございます。(応募総数419通)



WEB投票はこちら↓
WEB投票はこちら↓
WEB投票はこちら↓



最終工程となる芯取り作業

冷凍室から出たわかめ

脱水工程。さらに1日すのこに寝かせ置石で脱水後、一旦冷凍室へ

塩を混ぜる塩蔵加工、ライン上のわかめの量により塩の量を目利きで加減

近づく道と確信しています」と話す戸羽工場長。その声には広田湾漁業の未来を見据える力強さがこもる。

みんなの組合員活動 はじめよう! くみかつ

4月から新しい組合員活動のしくみがスタート。

ならコープは「より良い暮らしを実現したい」という主婦の願いからうまれました。多くの活動が事業と一緒にその願いを実現してきました。しかし、組合員の生活が多様化し、これまでの活動スタイルでは広がりになってきました。そこでコンセプトを「できる時に、できる人が、できることで参加」できるしくみに見直しました。あなたの生活にあった活動のしくみがきっとあります。

暮らしのひとコマに組合員活動を!

生協は事業を通じて
願いを実現する
組織です



組合員活動(くみかつ)ってなに?

「商品を利用するだけじゃもったいない!」

ならコープは、商品を利用するだけでなく、日々の暮らしの中で感じたことを共感しあい、学びあい、教えあうことを大事にしています。

食の安全やCO-OP商品の学習、暮らしのテーマや組合員の暮らしを豊かにする文化的な活動まで、組合員活動には、奈良県全域で多くの組合員がかかわってすすめてきました。



いろんな企画に参加したり、自分たちで考えて企画できるって、なんだかワクワクしちゃう!



誰でもできる 子育て中でもできる★ならコープのくみかつ

新しい自分に出会える!
自分を磨ける組合員活動は、ならコープの魅力の一つです。

今回の見直しの最大のポイントは、だれもが活動できる仕組みにすること。
4つの参加方法で、組合員ならだれでも気軽に参加できます。

ただ今、かがやきたいひと、募集中!

ならコープネット
から名前を
改めました

コープ
委員会

日々利用している商品のことをもっと知ってみませんか。
・産地見学
・商品学習・試食会
・生産者から話を聞けます。そして、知ったことを伝えましょう。☆あなたの関心事から始まるお住いの地域での活動です。

エリア
委員会

・エリア内の組合員に必要なことを考え企画します。
・エリアの中の食育を推進します。
・地域やお店を盛り上げます。
地域を飛び出して、より広くエリア内で活動します。

活動推進
委員

・子育て・福祉
・環境・エネルギー
・防災・平和
・消費者問題など
いろいろなテーマにそった活動です。
あなたの関心のあるテーマで活動しましょう。

活動
サポーター

学習会や企画時の運営のサポーターです。たとえば、講演会や学習会の設営、年間を通じての菜の花栽培などさまざまな活動を応援ください。
事前に登録していただきます。出来るときだけ、時間のある時だけでOKです。

あなたにぴったりの活動がきっとあるはず! まずは、ご相談ください

くらしや地域をより良くする くみかつ をならコープは応援しています。

保育つきで安心

生後8か月以上
未就学児の
お子さんを対象

交通費支給



個人活動費支給

活動の種類によって、
それぞれ異なります。
お問い合わせください。

くみかつフレッシュさんをご紹介します(くみかつ歴9ヵ月)



育児中でも大丈夫!! 気軽に活動して!!
という言葉に半信半疑ながら活動を始めて9ヵ月が経ちます。コープの活動は幅広い年齢層の方々が参加されているので、多角的な視点で情報交換ができ、とても勉強になります。保育も充実しているので、子どもを預けて、しっかり活動できます。今では、子どもが「た～たんの先生(保育)と遊びたい」と言うほどです。 森村瑛子さん

いつでもお気軽に
お問い合わせください。

お問い合わせ・申し込み先
ならコープ組織部
☎0742-34-8735(3月末まで)
☎0742-45-7884(4月～)
(月～金・9時～17時)

「ならコープでんき」利用者の声

- 日頃使っている電気が東吉野村のつくばね発電所でつくられていることを、見て・聞いて感じられたことはとてもよかったです。再生可能エネルギーを活用することにもっと意識を向けるべきだと感じました。
- 自然エネルギーの電気を利用することに関心がありました。知り合いの方にも知らせて利用を考えてもらいたいと思います。
- 昨年の酷暑で電気使用量が増加しました。地球温暖化がいわれている中、体調に影響のないように注意しながら節電に努めたい。
- 半年くらい前にならコープでんきの利用を始めました。時間ごとの使用量が分かるので節約の参考になります。

選ぶと変わる 地球の未来

ならコープでんきの電源の一つであるつくばね発電所見学会を開催しました

ならコープでんきは持続可能な社会を実現するために、再生可能エネルギーの供給に力を注いでいきます。



P11インフォメーションで次回見学会をご案内しています。

ならコープでんきへのお問い合わせ、お申し込みはこちらからどうぞ。

ならコープコールセンター **0120-577-039**

WEBサイトはこちらから
<https://denki.cwsnara.co.jp/>



受付時間:月曜～金曜 AM8時30分～PM9時・土曜日 AM8時30分～PM6時 携帯電話・奈良県外・IP電話からは ☎0743-68-3100

This month's question

今月の質問

うどんのだしが、軽く圧をかけると、液がしみ出てきます。なぜ?

お申し出品は未開封品1袋で、製造元で確認したところ、包材下部の左側から中身が漏れ出ておりました。漏れ出ている場所を確認したところ、包材の熱シール部分がやや歪んでいました。熱シール部分がお申し出品のように歪む原因として、包装時に熱シールするためのヒーター部分に、熱によって溶けた包材片などの汚れが付着していたために、正常に熱シールされず包装状態がずれたものを包装後の確認で発見できなかったと考えられました。

このたびのお申し出を受け、包装機の点検・メンテナンスをおこない、包装フィルム交換毎にヒーター部分の清掃を実施することで、汚れの蓄積防止に努めてまいります。また、包装後のシール状態の確認についても一層注意して実施してまいります。

「かまぼこに何か黒いモノが入っている」

かまぼこやちくわ、魚肉ソーセージなどのように、魚のすり身を原料にした商品には、魚の皮が練りこまれていることがあります。練り物の原料である魚のすり身は、魚の身の部分を裏ごして作っています。裏ごしすることで、身の中に残っていた魚の骨や皮は取り除かれますが、皮のうすい部分や、やわらかい部分はすり抜けてしまうことがあり、完全に取り除くことが難しいためです。なお、魚の皮となりますので、お召しあがりいただいても問題はございません。



▲かまぼこの例



▲ちくわの例



▲魚肉ソーセージの例

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。

1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	㈱クサツパイオニアファーム(米)、ハグルマ(食品) (ごまだれ) の点検を実施しました。
品質保証部門点検	3社の取引先	ミヅホ(食品)、㈱クサツパイオニアファーム(米)、㈱山食(日配) 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15人、奥本製粉(スパゲティ)の工場見学を実施しました。

共同購入・こまどり便・受取ハウスでの「あったかポイント」の利用期限にご注意!!

〈期限が迫っています!ご確認ください!〉

2017 年度に貯まった「あったかポイント」は、2019 年3月末日に失効します。3月4日のご注文≪3/22(金)≫までにご使用をお願いします。

あったかポイントの交換方法

あったかポイントの交換は下記のポイント還元番号を使用してご注文ください。

※スマイルポイントはならコープのお店でのみご利用いただけます。
 あったかポイント100ポイントをスマイルポイント168ポイントに交換します。

	100 ポイント単位	1000 ポイント単位	保有ポイントすべて
東日本大震災目的別募金	007536		007544
福祉募金	007501		
ユニセフ募金	007510		
被爆者救済募金	007528		
出資金への振替 (増資)		007609	
ご利用金額との相殺	089999		007706
スマイルポイントへの移行※	007498		

詳しい活用方法は、3月11日(月)～3月15日(金)配布の請求明細書兼商品お届け表裏面(もぎたて情報便)でもご案内いたしますのでご確認をお願いします。

■お問合せ ならコープコールセンター ☎0120-577-039(月～金・8時30分～21時、土・8時30分～18時)
 ☎0743-68-3100(通話料組合員負担)

環境保全活動助成団体交流会で「暮らしとマイクロプラスチック問題」を学習しました

ならコープは、店舗での買い物時、レジ袋1枚利用につき負担いただく5円を環境資金とし、資金の一部を県内で環境保全活動に取り組む団体に助成しています。2018年度は24団体に助成し、1月22日(火)に交流会を開催しました。

第1部は、今、地球規模の環境問題として注目されているマイクロプラスチック問題をテーマに、講演会。講師は、京都市ごみ推進会議事務局 堀 孝弘氏。堀氏は、ブログで「海ごみの話」をわかりやすく紹介されています。講演では、世界の海に5兆個のプラスチックごみが漂流し、5mm以下のマイクロプラスチックが海洋生態系に大きなダメージを与えつつあること、2050年には世界の海の魚より、プラスチックの方が多く(重量で)なることなど、問題の深刻さを話されました。そして、これからは暮らしの中で、プラスチック全般の削減が必要であることを強調されました。

第2部は、環境保全活動助成団体の取り組み発表と交流で、15団体から各々の活動が報告されました。



一人ひとりの判断で決まる憲法改定～知ろう、考えよう、憲法のこと～

憲法改定の動きが活発化しています。2018年度、ならコープでは「憲法を知ることから始めよう」と、11ヵ所で「憲法カフェ」を開き、世代を問わず学ぶ機会を設けました。

1月26日(土)には、憲法改定をテーマに「憲法学習会」を奈良県文化会館で開催。昨年3月に出された自民党による改憲4項目の中の「自衛隊明記」について、何が問題なのかを、講師の宮尾耕二弁護士(奈良県弁護士会所属)からわかりやすく解説いただきました。宮尾氏は、改憲案が発議され、国民投票が行われる際には、単に自衛隊を明記するかしないかではなく、項目をじっくり読んで、その内容に賛成か反対の判断をしてほしいと話されました。

国民投票は項目ごとに賛否が問われ、有効投票数の過半数で決まるので、各項目の内容を理解することが大切です。「内容がよくわからないから投票に行かない」いわゆる棄権や白票は、有効投票にはなりません。最低投票率制度が導入されないの、改憲するかどうか投票率10%でも決まるということです。憲法は、すべての国民を個人として尊重し、そのために国家権力を制限する法規範です。私たちを守る憲法をどのようにするか、関心を持って動きを見ていきましょう。



News of this month

今月のお知らせ

eポイントはこちらのバナーから

あったかポイント失効のお知らせ

2017年度獲得された「あったかポイント」のご利用期限が迫っています!!

※ポイントの使用法や、ポイント履歴は配達担当またはコールセンターまでご確認ください。

▼請求明細書の右下に記載

あったかポイント明細書	
前年度までの保有ポイント数	5102.0 P
(「1」正などによるポイント増減)	P
今季使用ポイント数	P
今季獲得ポイント数	85.8 P
(ご利用代金による獲得ポイント数)	40.8 P
(ボーナスポイント数)	45.0 P
利用金額返金	2.0 P
利用金額返金	2.0 P
現在保有ポイント数	5187.8 P
19年 3月23日までに失効するポイント	2511.2 P

この欄の表示ポイントが失効の対象となります。



癌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、主治医の心証を損なわ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。

納得することが一番

香芝市 F.N

私は医療従事者です。医師によるとセカンドオピニオンは患者さんの当然の権利であって、セカンドオピニオンは一般的なものとなっていて、気分を損なう医師はいないということでした！患者さんが納得することが一番なのでセカンドオピニオンを受けたのなら言った方がいいと思います！

命の大切さ

吉野町 U.N

身内を癌で亡くしたとき、ある医師に「僕のところへ最初に来てくれたら」と言われ、複雑な気持ちになりました。二人の人間の「命」「生」に直接関わることで遠慮はいりませんよ。納得のいくまで、信頼できる説明が聞けるまで、別の医師（医療機関）を探されることをおすすめします。医師の方も心得たもので、意外とすんなりと受け入れてくださると思いますよ。後悔のないように、がんばってください。

家族のためにも

王寺町 K.H

きつと不安な毎日を通り過ぎていくことでしょうか。私も以前「癌の疑い」と診断されたことがあります。その時



すぐく助かっています

生駒市 K.K

おたすけボイスファンです。他人に話したいけど、たしかめたいけど、間違っていたら：身近なことが取り上げられているので、とても助かります。

春が待ち遠しく

大和高田市 N.M

秋に植えたコブで購入した50個のチューリップに、可愛い芽が出て来ました。今回は添付説明書をじっくり読み、植えました。説明書には、ワンポイントアドバイスやQ&Aなども書かれていて大変勉強になりました。今年の春が楽しみです。

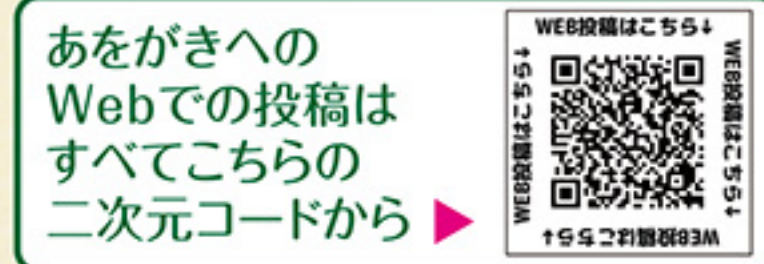
まちがいさがしクイズ ルック

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。よく見て探してネ!



1月号のクイズの答えは

「C1・C2・D3・D4」です。

図解での解答は上記二次元コードからBランクでしたので、20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、509通でした。

上田 恵子さん(田原市) 奥村 綾香さん(香芝市) 森田 由香さん(香芝市)
一瀬 美智子さん(葛城市) 笹谷 有美子さん(五條市) 松本 裕子さん(奈良市)
鈴木 三知子さん(奈良市) 吉田 千晶さん(田原市) 川原 智之さん(橿原市)
石橋 尚子さん(奈良市) 中家 富美子さん(香芝市) 酒田 一恵さん(三郷町)
上西 育子さん(生駒市) 泉尾 和代さん(桜井市) 杉森 孝子さん(大和高田市)
岩田 久美子さん(香芝市) 扇谷 鏡子さん(橿原市) 辻本 英子さん(桜井市)
森林 久美子さん(大和高田市) 宮永 朋子さん(河合町)

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「あをがきクイズ係」※宛先住所記入は不要です

3月31日の消印まで有効です。

これから楽しみに

奈良市 N.T

今月のクイズは難しかったです。コーナー名の通り、「LOOK」し過ぎて少し目が痛くなってしまう(笑)これからの楽しみになっています。

ささやかな楽しみ

宇陀市 K.Y

私にもやうと孫ができ、遠く離れている娘が送ってくれる動画やメールに癒やされる日々です。50代で亡くなった夫にそっくりで、つつい画面に話かけたりします。私のささやかな楽しみです。元気をもらい、今年も頑張ります。

配達のお兄さんと

生駒市 I.A

娘夫婦が声をかけてくれて、生駒のマンションに居を移してもう8回目のお正月です。以前の住居ではグループ購入でしたが、今は個配のこまどり便。時々、グループで集まり、楽しく商品を分け合っ

しょう。主治医の心証など二の次です。まず、自分が気のすむまでセカンドオピニオンを受けよう。17年前に癌になった者として、迷わずにセカンドオピニオンをすすめます。

母が亡くなり

橿原市 M.K

私の母は15年前、胃癌が見つかりました。高齢(76歳)で痩せていて、体力もありませんでした。主治医の意向で手術をしました。しかし、2ヵ月後に亡くなりました。あの時、セカンドオピニオンで別の病院でみてもらい手術をせよといたら、もう少し長生きしていたのかとも思いますが後悔しています。

気になるのは

橿原市 S.E

セカンドオピニオン、どんな利用すべきです。命に関わる問題なので主治医の心証なんて気にしない方がいいと思います。医師といえど客観視です。私たちが物を言う時に、いろいろ見たり、聞いたりして選んで買うのと同じです。気にしては取り返しのつかないことになりかねません。

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。

免許証の更新時、裏面に臓器提供の意思表示があることに気がきました。万一の際は、臓器提供したい気持ちはありますが、周りで経験談を聞いた事ありません。いざ提供となると、残された家族にどんな影響があるのかもわからず迷っています。身内で経験のある方等からアドバイスをお願いします。

▲「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 3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



5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。

優しいお母さんで良かったと思いました。

あをがきのデコポンで

奈良市 S.M

何年前か、私の体調もあまりよくないのに、子どもが順番に大変なことになり、心配で暗い気持ちになっていたら、あをがきのデコポンのプレゼントに当選して、箱いっぱいのおいしいしらぬいデコポンが届いたことがありました。とても勇気がわいて、今は大変でもこの先きうと大丈夫と思えました。本当にありがとうございます。

孫が大好き

奈良市 I.S

みなさん、孫の話になるとメモ帳で、携帯電話の待ち受けは必ず孫のペット。孫がなかなかできなかった我が家では赤ちゃんの話はタブーでしたが、なんと昨年12月に我が家にも元気な女の子が舞い降りてきてくれました。笑っても可愛い泣いても可愛い、みなさんの気持ちが本当に実感できています。毎日毎日LINEで届く百面相が楽しいな奈良のバーバです。

1 住まいの相談会

Web

要申込 無料 先着順

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為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。公的補助(次世代住宅ポイント)も検討しながら、じっくりと相談できる「住まいの相談会」はこちらまで。無料です。

日程 会場 3月16日(土)

コープみなし・Dコープたつたがわ・コープ七条

4月20日(土)

コープみなし・コープたかだ・コープ学園前

時間 各会場とも13時～16時(集会室等)

※1組1時間程の予約制、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

2 介護職員初任者研修を開講します

要申込

高齢者や障がい者の方の介護に必要な「介護職員初任者研修」。資格は様々な現場で求められています。研修で身についた知識・技術は、大切な家族の介護や自身の将来にも役立ちます。

問合せ 社会福祉法人協同福祉会 あすなろ苑

☎0743-57-1165(月～金・9時～18時)

3 4月の子ども料理教室「ドライカレー」「ミックスナッツ・ロッククッキー」をつくろう!!

要申込 抽選

日程・場所・定員 4月6日(土) コープみなし 12人
4月13日(土) コープなんごう 10人
4月20日(土) コープ七条 12人
4月27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 3月19日(火)必着。抽選後、返信はがきが当落通知します。

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)



4 「あすなろホーム郡山グループホーム」施設見学と学習会

要申込 無料 先着順

この春、あすなろホーム郡山にグループホームが新設されます。あすなろホーム郡山では、これまでデイサービス、小規模多機能型ケアホーム、訪問介護、ケアプランセンター、ショートステイをご利用いただいています。このたび新設される「グループホーム」の施設見学と学習会を開催します。みなさまのご参加お待ちしております。

日時 3月29日(金)・30日(土) 10時～12時(両日とも)

場所 あすなろホーム郡山グループホーム

(大和郡山市新木町361-1)近鉄郡山駅より徒歩約15分

内容 施設見学と施設での取り組み「10の基本ケア」について

定員 各日30人

共催 あすなろ友の会・協同福祉会・まちかどネット郡山

申込 あすなろ苑内・あすなろ友の会事務局

☎0743-57-1165

5 第40回ならコープときめきウォーク(小雨決行)桜を訪ねて勸修寺から醍醐寺をめぐる

要申込 先着順

JR六地蔵駅から山科川沿いをさかのぼり、京都洛南の桜の名所を訪ねます。醍醐寺前の道には古い町屋が残り、その昔、京と奈良を結んだ旧奈良街道の面影を伝えています。1人でもグループでも参加できます。

日時 4月12日(金)

コース JR六地蔵駅～山科川沿い～勸修寺～随心院～醍醐寺～地下鉄醍醐駅(解散は15時ごろ)

歩く距離 約8km

集合 JR六地蔵駅改札口 10時

※JR奈良発みやこ路快速京都行9時27分→六地蔵駅着10時

参加費 200円(資料代・保険料)

別途交通費・拝観料は各自で

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)

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

コープたすけあいの会は、ならコープの組合員が高齢者や産前・産後の方などへの家事援助や子育て支援をしています。少しの時間でも活動にご協力いただける方をお待ちしています。年齢は不問です。

日程・場所 3月11日(月)Dコープいこま 集会室A

3月13日(水)Dコープたつたがわ 研修室B

3月15日(金)コープたかだ 集会室①

いずれの日も10時30分～12時

持ち物 会員に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)

7 アースデー2019inなら環境イベントに参加しませんか?

Web

①菜の花ウォーキング(アースデー2019inなら「菜の花まつり」)(小雨決行)

要申込 無料 先着順

生駒ケーブルに乗り、宝山寺駅から美しい棚田の風景を見ながら菜の花まつり会場まで歩きます。会場ではミニとんど焼き、地元物産品販売、里山散策、里山遊び、環境クイズ大会などさまざまな催しを実施します。

日程 4月21日(日)

集合 生駒ケーブル鳥居前改札口

(近鉄生駒駅から徒歩3分)

9時30分集合(ケーブル代

各自負担)

コース 【行き】宝山寺駅～生駒山麓

～西畑町菜の花畑(約3km)

【帰り】西畑町菜の花畑～

近鉄南生駒駅(約3km)

定員 200人(先着順) 持ち物 お弁当・飲み物・敷物など

申込・問合せ 組織部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～17時)



②環境映画会「ガイアシンフォニー地球交響曲第1番」～地球(ガイア)の音がきこえますか～

要申込 無料 先着順

ガイアシンフォニーは環境問題や人間の精神性に深い関心を寄せる人たちの

バイブル的存在となっています。

今回上映する第1作は現代の常識を超えたことを成し遂げた6人が

それぞれの世界観を語っています。

(1992年公開 出演:ラインホルト・

メスナー、ダフニー・シェルドリッ、

野澤重雄、エンヤ、鶴岡真弓、ラッセル・

シュワイカート)

日時 4月28日(日)14時～16時15分

(開場13時30分～上映時間120分)

会場 奈良県社会福祉総合センター

(近鉄御陵前駅 出入口2より徒歩すぐ)

定員 200人(先着順) 無料

申込・問合せ 組織部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～17時)



③エネルギー産地見学in東吉野村～つくばね発電所視察とランチとお買い物～

要申込 先着順

ならコープでんきのふるさと東吉野村の小さな水力発電所「つくばね発電所」を見学します。明治時代に建築された旧八幡小学校の校舎を活用した「ふるさと村食堂 いちえ」でランチを楽しみ、小さな道の駅「ひよしのさとマルシェ」でお買い物を楽しむ東吉野村を満喫するもりだくさんの企画です。

日時 4月24日(水)10時～16時

集合 10時 近鉄大和八木駅南口ロータリー ローソン前

16時解散

参加費 無料(別途 昼食代1,300円、協力金500円)

定員 25人(先着順)

申込 組織部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～17時)

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?ならコープの組合員であれば無料です。当日、「相談者カード」に相談内容をご記入いただけます。相談に関わる資料があればご持参ください。

※個人情報・相談内容等は厳重に管理します。

日時 会場 3月23日(土)10時～13時(1人30分以内)

Dコープたつたがわ2階研修室

定員 6人(先着順)

申込 3月4日(月)～3月22日(金)12時まで

総務部 ☎0742-34-8731(月～土・9時～18時)

9 のまはら「地域農援プログラム」

要申込 無料

～自分の食べるお米と野菜を作ってみよう～

のまはら「地域農援プログラム」は、高齢化や採算が

取れず田畑を維持することが難しい地域の農家を応

援しながら自分達が食べるお米や野菜を楽しみなが

ら作る「支援・学習イベント」です。収穫したお米や野

菜は子ども食堂等の支援団体に一部寄贈されます。

日程 初回は4月10日(水)・4月14日(日)雨天順延

どちらか都合の良い日を選んでお申し込みください。

※以後の日程は調整して決めます。

集合 9時45分 農園(奈良市都祁吐山町1679)

9時30分 近鉄榛原駅北口ロータリー

定員 無制限。1日の参加人数は5人程度(調整有り)

参加資格 高校生以上、Eメールでの送受信が出来る方。

作業内容 土づくり、種の植付け、収穫、出荷までの農作業全般。

参加特典 昼食有り。25歳までの学生は交通費補助有り。

1回参加でお米5kgまたは野菜を随時適度にご提供。

締切 随時募集ですが、初回の参加は4月8日まで。

申込・問合せ NPOのまはら(奈良県 被災者の会)

担当 高橋 ☎050-3636-7132

Web <http://narahinan.com/>

Facebook 「のまはら」で検索



春のお試しキャンペーン実施中!

3月11日から
テレビCM放映が
はじまるよ



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。▶



中エリアの2018年度の方針は「笑顔で参加」

地域の組合員が、ならコープの活動に参加する場として、学習会や商品活動などを自主的に開催しています。今年度も組合員の関心事を元に「商品(食育)」「環境」「平和」「防災」「健康」「福祉」など、地域でさまざまな「知って知らせる活動」を楽しく広げることができました。

中エリアでは14の市町で現在13のコープネットと中エリア委員が笑顔で活動しています。

中エリアで活動するコープネット、中エリア委員の紹介をします。

コープネット 平群



抜群のチームワークで楽しく活動!

コープネット 郡山東



「組合員のつどい」で防災食の試食をしました。

コープネット 王寺



スタートして9ヵ月、楽しくやってまーす!

コープネット 斑鳩・安堵



いつでも、どこでも笑顔でWelcome!

コープネット 広陵



いつも仲良く楽しく活動しています。

コープネット 香芝西

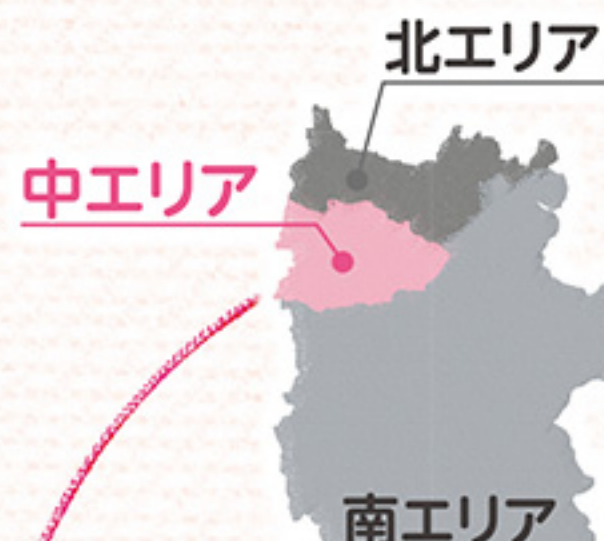


充実した一年間! もっと楽しめる企画頑張るぞー!

コープネット 郡山西



組合員のつどい終了後の定例会でのメンバーの笑顔!



コープネット 天理北



昨年11月、先生に来てもらって、心身ともにリフレッシュするヨガをしました!

中エリア委員



防災学習にも力を入れ意識を高めました。

コープネット 三宅川西



コープの輪には笑顔と発見がいっぱい!

コープネット 天理南



食や環境に興味を持ち楽しく活動しています!

コープネット 西大和



7人で和気あいあい楽しく活動しています!

コープネット 田原本



定例会はあちこちから意見が飛び交っています。

コープ委員(2019年度から)・エリア委員募集中!
あなたも楽しく活動しませんか?

申込み・お問合せ 組織部 ☎0742-34-8735(3月まで)
☎0742-45-7884(4月以降)
(月~金・9時~17時)

燕のふわふわ蒸し (2人前)

今回は燕を使った料理を紹介し
ます。野菜や魚などを使用し、燕の
美味しさをひきだした見た目も綺
麗な一品になります。
あんかけの優しい味わいで、寒い日
存分に温まってください。



〈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】

身体を温める燕は冬のお料理に向
いています。野菜や魚と共に蒸して
燕の特徴を引き出すお料理に仕上
げました。癖のない野菜や魚を入
れて工夫する事で、ご家庭のオリジ
ナリティー豊かなお料理にもなります。



写真は1人分です。

材料(2人前)

燕250g前後1個、むきエビ10尾、鰯(白身魚)2切れ70g前後、椎茸小2枚、銀杏10個、
三つ葉2本、わさび適量、片栗粉小さじ2、卵白2/3~1個程度、塩適量

餡(あん)

鰹だし180cc、みりんと薄口醤油各大さじ1を合わせて火にかけ、片栗粉を同分量
の水で溶きトロミをつける。

作り方

- ① 白身魚に塩をふって15分程度置き、水で洗った後水分を取る。
- ② 銀杏は縦に二等分にし、三つ葉は2cm程度の長さに切り、椎茸は刻む。
- ③ 燕をよく洗い皮のまますり下ろし少し強く絞る。
- ④ 卵白を泡立て器でしっかりと泡立てる。(角が立つまで)
- ⑤ ③に②と④、むきエビ(大きい海老は二等分する)を入れ、塩少々で
下味を付け、木ヘラで卵白の泡を壊さないように混ぜる。
- ⑥ 器に白身魚を入れて上に⑤をこんもりと盛り、強火で12分~13分程度蒸す。
- ⑦ ⑥が蒸し上がったと餡を掛けわさびをトッピングする。

ポイント 卵白をよく泡立てること。

My favorite



組合員のおすすめ

わら焼き戻りかつおタタキ

脂ののった本格的なかつおのタタキが冷凍で届きま
す!忙しい日でも玉ねぎスライスやワカメ、ネギや生姜な
ど好きな薬味を添えるだけで豪華な一品になります。柚
子だれ付き。薫焼きの風味が食欲をそそりますよ。

次回案内予定: 4月1回

商品特長

脂ののった戻りかつおを、わら焼きでたたきに仕上げ
ました。添付のたれは土佐のゆずを使った特製です。

…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」

(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)での、フリルレタス加工場の様子です。
ハートフルコープよしでは、フリルレタスを「奈良桜よしの
天然水」を原水とする水耕で栽培。種まきから肥料の管理、
収穫から袋詰めまでを総勢6人のメンバーが、力を合わせお
こなっています。加工場では当日収穫したばかりの新鮮なレ
タスを、手際良く加工、出荷。月あたり約5,000個を組合員
のもとにお届けしています。今回は組合員から寄せられる
「美味しかったよ」「ありがとう」の声を励みに頑張るフレンド
リー社員藤原史識(ふじわらひとし)氏の1シーンです。