

あをがき

Take Free
2019
Vol.519
ならコープ



商品探訪

ならコープ産直商品
サン・グリーンのピーマン

今月のお知らせ

特集

産直交流会2019 ならコープの 産直について
新生活が始まる4月 ～思わぬトラブルに巻き込まれないために～
くみかつカフェ みんなでHOP! STEP! JUMP!を開催しました

今月の掲示板

インフォメーション



穫れたてのピーマン

CO・OP
商品探訪
No.34



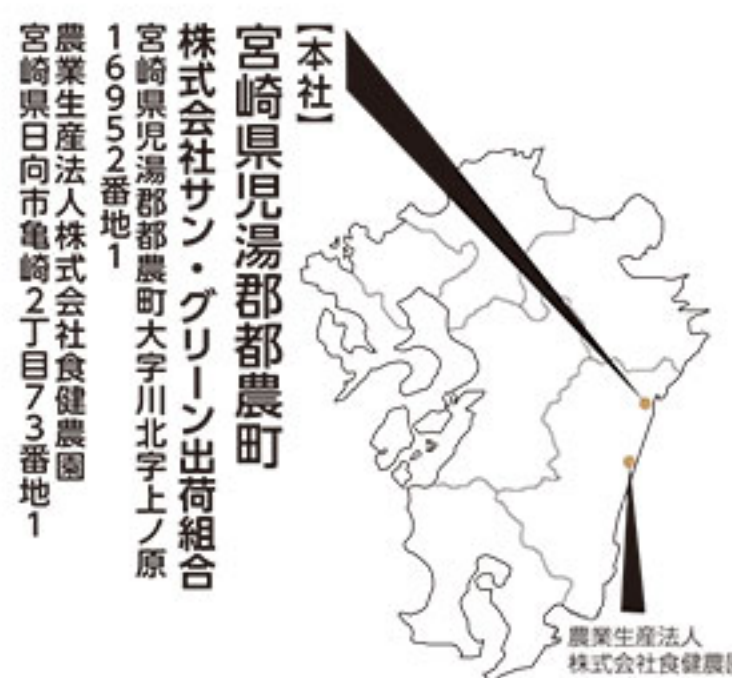
1ハウス760本ものピーマンが植え付けられている。雑草除去で病害虫防止

温暖、長い日照が育む
極上産直ピーマン

「シャキッ」とした新鮮な歯触り、若干のがみとともに口の中に広がるかな甘み。サラダや肉詰め、バーベキューなど食卓に欠かせない食材のひとつ、ピーマン。

全国屈指の収穫量を誇る宮崎県で、ならコープ産直ピーマンの生産を担うのが株式会社サン・グリーン出荷組合。東に太平洋日向灘、西に尾鈴の山々に囲まれ温暖で日照時間の長い恵まれた環境のもと、小高い山の頂に同社関連

ならコープ産直商品
サン・グリーンの
ピーマン
生産者の愛情たっぷり
生で食べてもおいしい



山頂に広がる食健農園のビニールハウス群

「食健農園」のハウス群が広がる。
「食健」とは、野菜は人が健康に生きるための食材であり、食することで健康を維持できる。それだけに組合員に対してより安心で、質の高い農作物への責任を担う強い思いが込められている。

成長見守る観察力と
良好な栽培環境必要

ビニールハウスに二歩足を踏み入れると、幾重にも畝が延び55〜60cm間隔で整然とピーマンの主茎が並ぶ。同農園で現在ピーマン専用のハウスは合計6棟。1棟あたり約760本ものピーマンが植え付けられており、これを朝夕2回5人のスタッフが1本ずつ病気など健康状態をチェックする。

同社の黒木康司代表取締役は「農作物の栽培に最も大切なことは観察と環境。朝のピーマンの葉は、薄緑。夕方には、光合成により緑が濃くなる。朝濃いままだと、光合成で得た養分が実



食健農園のスタッフのみなさん

に送られず、葉に溜まっていることを意味する。そうした異常があればハウスの温度や水分補給、葉面散布による肥料供給などでケアをおこなう。作物が元気を取り戻し、しっかり成長する環境を整えることです」と話す。
作物も人と同じで成長の段階に応じてしっかり手を掛けないと立派に育たない。いかににより良い状態で収穫するかは、つまりピーマンがその生涯をいかに全うするかとイコールで、生産者がどれだけ思いを込めてその手助けをするかが重要との信念だ。

歩みのアルバム

奈良市民生協設立へ踏み出した66人の一歩

ならコープ創立
45周年
企画

45年間の
さまざまな歩みを
振り返ります



奈良市三笠公民館にて

「確かこの日は、雨がふっていました。わたしは友だちを誘って、何げなく出かけたんです。でもいろんな話を聞き、自分たちが力を合わせて生協をつくれれば、今の狂乱物価をくい止め、有害物質もなくせることができるんだと知り、これは頑張らなければと勇気づけられるおもいでした。気がついたら、呼びかけ人のひとりとして『生協ができるのよ、入らない』と走り回っていた感じです」。1974年4月21日に開かれた「奈良市民生協設立準備会結成のつどい」参加者はこう振り返りました。生協活動が、いのちとくらしを守ることを基本に、私たち消費者の側に立っていることを、参加者の多くが実感したのです。「奈良の地に生協を」と願う人、「セイキョウって何?」と思いながら参加した人…県下各地から66人の主婦が集まり、この日、設立準備会が結成されました。2019年度、ならコープ誕生の胎動が始まった歴史的な一日から45年を迎えます。

ならコープの今

(2019年2月末現在)

- ・組合員数 279,177人(前年比100.7%)
- ・出資金 110億5,867万円(前年比102.1%)

2月	実績	予算比%	前年比%
供給高	28億5,844万円	96.8	96.3
無店舗	20億1,566万円	97.2	96.1
店舗	8億4,277万円	96.0	97.0

数字でたどる マイバッグ持参率94.1%

VOL.1

この数字は2017年度の実績です。ならコープは、1982年、コープ六条開設準備会で出された組合員の声をもとに、オリジナルバッグを作り、新規加入者に無料配布しました。現在、全国小売業でもトップレベルの持参率を維持し、マイバッグ運動が深く浸透しています。レジ袋1枚を減らすと、原油約18.3ml、約60gのCO₂が削減できます。

良い土壌が良い作物を育む 循環性と持続性

ピーマンの収穫時期は、10月から翌年6月上旬までと約9カ月間におよぶ。収穫開始以降、ピーマンの生育活動は徐々に低下する。それだけに、観察と環境配慮が重要というわけだが、「作物の成長の土台は土づくり」と言っている。収穫期が終わると主茎ごと土とともにトラクターで耕し、堆肥を投入。



花びらが抜け落ちた後、小さな実が残る

いよいよ収穫



養分を蓄えた実

ビニールを被せて土中の温度が70度から40度の環境をつくる。土壌中の微生物が、枯葉や根などを食べて活発に活動することで通気性や水はけに富んだ土ができる。つまり、前年のピーマンの茎や葉が翌年のピーマンの栄養になって生きているという、まさに循環型の栽培構造。さらに1年1年の栽培の積み重ねがノウハウとなって蓄積されることからピーマンの質も向上する。単年栽培ではなく、1年ごとを積み重ねる持続型栽培と言える。

ピーマンの種まきは、この土づくりを経た7月で、約1週間後で発芽。2カ月後、20センチ程度に成長した苗を耕したハウス内の土に定植。その際、ピーマンが成長すると、実の重さで枝が垂れ下がるため、支柱を立てて枝を支える誘引(糸釣り)を施す。また、ピーマンは低温に弱いので、夜間18度以上の温度



枝が垂れないよう誘引(糸釣り)



収穫は手摘み。効率をはかるため2つつつ収穫

管理も必要。その後、花をつけその実が成長し、1カ月後収穫準備に入る。最も警戒すべきは雑草処理。病気も虫も雑草が原因となる。とにかく雑草を見たら瞬時に刈り取ることを心掛ける。また、葉の茂り過ぎも病気のもとになるため適度に間引く。野菜は生で食されることもあるため、肥料や農薬に頼ることなく極めて自然に近い状態での栽培を心掛ける。

顔を見せ合いながら つながる産直へ

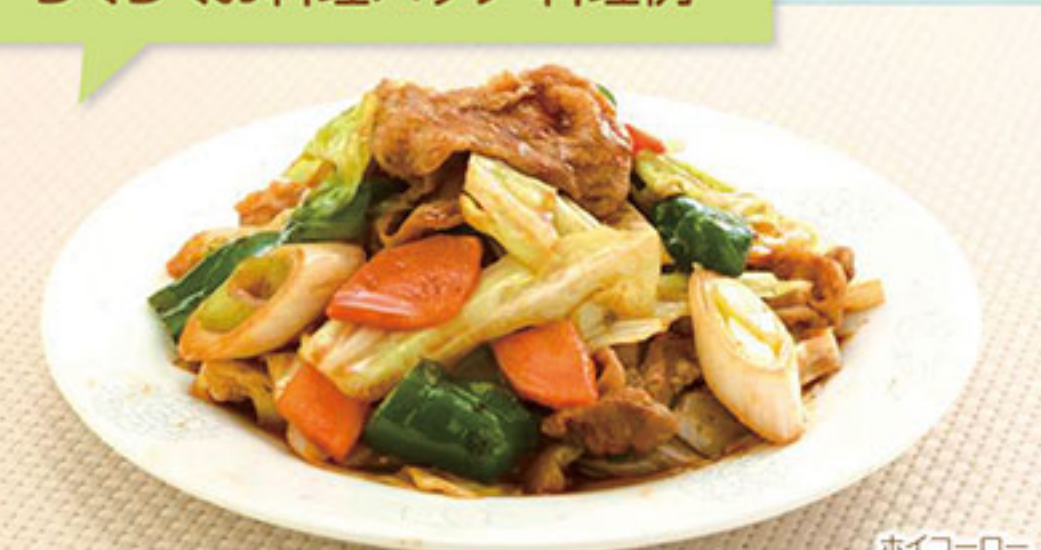
黒木社長は、「昨年の相次ぐ台風の影響でハウスが倒壊、破損し、ピーマンも軒並み被害を受けたが、残ったピーマンは廃棄せず再度定植し、育てている。ピーマンが一生を全うできるような最後まで面倒をみるの思いだった。そんな折り、ならコープのみなさんから、励ましのメッセージが書かれた色紙を持って訪問いただいた。

うれしさで心がなやみ、ならコープさんとの繋がりと確信した。私たちの農業には「観察、環境、土、循環」といったキーワードがある。これらが農業の尊さとともに共有され、また私たちもならコープの産直への取り組みを理解し、お互いの顔を見せ合いながら二人三脚で歩んでいきたい。それが繋がりの責任」と笑顔で話す。その表情には、ならコープの産直商品を担う、強い意志と責任感が垣間見えた。



右から黒木康司社長、黒木敬太さん、黒木裕貴取締役、背景には、ならコープからの色紙が飾られている

サン・グリーンのピーマンが使われる らくらくお料理パック 料理例



シャキシャキ! キャベツの回鍋肉



らくらくお料理パックで使用するピーマンは、すべてサン・グリーンのピーマンです。

COMET2で毎週案内!!



株式会社サン・グリーン出荷組合の
荒木精紀さん(左)と渋谷伊津美さん(右)



ならコープ産直商品 サン・グリーンの ピーマン を使った簡単レシピ

ピーマンともやしのエスニック風おひたし

- 【材料】 2人分
- ピーマン100g ●もやし100g ●ごま油 小さじ2 ●醤油小さじ1
 - ナンプラー小さじ1/2 ●砂糖少々 ●いりごま小さじ1
- 【作り方】
- 1 ピーマンはヘタと種、ワタを除いて縦に細切りする。もやしと一緒にさっとゆでて冷水にとる。
 - 2 ボウルに、ごま油、醤油、ナンプラー、砂糖、いりごまを合わせ、水気をしっかりきった①を入れて和える。

今回の商品紹介 ならコープ産直商品 サン・グリーンの ピーマン 次回案内予定/毎週案内 共同購入



商品プレゼント

株式会社サン・グリーン出荷組合さんからの協賛で、温暖、日照時間など宮崎の自然の恵みをたっぷり受けて育まれたピーマン、いちごの農産物詰合せを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 ならコープ広報部「あをがき4月号プレゼント係」までお送りください。(4月30日〆切) ※宛先住所記入は不要です。

2月号プレゼント「三輪素麺・蔵出古品(くらしひねもの)」の当選者は…
今野 道子さん(奈良市)・梶川 香代子さん(奈良市)・小松 いく子さん(生駒市)・藤田 公子さん(御所市)・山本 満希子さん(平群町)
折越 勝造さん(天理市)・川西 美子さん(三郷町)・梅本 千恵子さん(高取町)・八田 悦子さん(大和郡山市)・山脇 実香さん(大和高田市)
でした。おめでとうございます。(応募総数137通)



WEB投票はこちら↓
WEB投票はこちら↓

産直交流会 2019

Close-up co-op
クローズアップ コープ1

産直とは組合員と生産者が、商品の供給を通じて、お互いの生活の向上をめざす「**産地直結**」の運動です。
ならコープでは、組合員と生産者(産地)の双方が信頼と納得で結ばれ、より良い商品を提供しています。

2月13日(水)「産直交流会2019」を開催し、『産地の本音、組合員の本音』をテーマに、組合員85人と27団体47人の生産者・生産者組織、役職員57人が交流しました。今号では、3人の生産者の「産地の本音」をダイジェストで紹介します。

生産者が語る「産地の本音」



JAならけん治道産直
出荷グループ
グループ長 奥 修氏

安心安全な治道トマトを安定して届けるために

治道トマトは、1980年、奈良市民生協(当時)故増田専務理事の「美味しいトマトが作れないか」という相談から始まりました。当時、トマトは赤くなると軟らかく、日持ちしないので市場に出荷できませんでした。「美味しいトマトを組合員に」で始まった。「赤く熟したトマトをつくる」という生協と農家の無謀ともいえる取り組みに、組合員の理解と協力が一番大きな力になりました。収穫できないときは少量で、取れ過ぎた時は余分に購入いただき、おかげで40年間続けてこれました。10ヵ月前に生産計画を決めて植え付けますが、最近の異常気象は、過去の経験が活かされません。急に暑くなって、取れ過ぎた時が大変です。世間の小売価格が下がると注文が減り、旬の美味しいトマトが生ごみに…本当に辛いです。安心・安全のトマトを安定して届けるために、安定したご利用をお願いします。



農事組合法人多古町
旬の味産直センター
専務理事 鎌形 芳文氏

社会課題解決への生協産直の可能性

千葉県北東部で、さつまいも・人参・ミニトマトなど50品目以上を扱っています。1987年、本当の美味しさを伝えたいとの思いで産直を始めました。現在、産地は、天候不順による市場相場の乱高下、厳しい数量調整、取れなくても価格は同じという状況です。産地が本当に望むことは、持続的に地方で農業生産ができることです。農業は人がいないとできません。地域が安心して暮らせる環境であり、地域社会が整うことが必要です。

生協産直には社会のいろんな課題に取り組める可能性があります。今後10年で農業の形も、組合員も、生協も変わります。人口減少・超高齢化を契機とした社会の変容に対応するには、生協産直が、持続可能な食と農畜水産業・地域、食の安全・安心・安定調達を課題にすることが大切だと思います。



紀ノ川農業協同組合
組合長理事 宇田 篤弘氏

地域づくり、担い手づくり～持続可能な地域農業へ～

ならコープと43年前から産直を始めましたが、生産をどう維持するかが最大の課題で、“あと5年、10年はない”という強い危機感を持っています。担い手の高齢化・減少で、集落の共同作業が衰退し、農業生産力も落ち、農業の多面的機能も後退しています。日本は、TPPはじめ国際間の経済連携協定をすすめています。政府から「日本の農業はいらない、私たちはいらないんだ」と言われているように思います。世界では持続可能な開発目標であるSDGsに取り組み、食料自給率を上げるために小規模な家族農業を見直しています。私たちは、和歌山県下4つの地域で、集落が元気になっていくことを応援する取り組みを始めました。

最後に、みなさんに利用し続けていただければ、産地は産地で持続できる地域をつくろうとがんばります。利用することを「投資」と考えていただき、お金が循環することで地域づくりができ、若い人が農業をやっているという地域に育っていきます。

ならコープ産直商品の考え方

① よりおいしく ② よりやすく ③ より安心

上の3つを柱に掲げ、品質(味や鮮度など)や商品特長を大切にしています。産直基準や商品の基準や見直しをおこない、新規の産直商品も開発します。また組合員とともに交流や産地点検をおこない、残留農薬検査や仕様書の管理をおこなうことで、お互いの信頼を深めています。

産直交流会2019の生産者報告については、詳細をならコープホームページでも掲載しています。

詳しくはコチラ



参加組合員から寄せられた感想

毎年、治道トマトの時期(出荷)が楽しみです。治道トマトを初めて口にした時のおいしさを今でもよく覚えています。

利用＝投資というのが印象に残りました。また高齢化の問題が大きいのが、よくわかりました。私たちが買うことで農業を守れるのならもっと積極的に利用します。

担い手を育てるのも大切だと思いますが、ボランティアであっても、産地のことを忘れないで気にかけてくれる人がひとりでも多くなることを願っています。

高齢化で担い手問題は、どこにでもあるのだと思いました。多古町旬の味産直センターさんの報告であった「しんのみくうかん(生産者・組合員が交流できる施設)」。とてもいい集える場だと思いました。小さいころからの「食育」大切ですね。



産直商品を囲み組合員と生産者が交流



ならコープの農産品のお届けに関する考え方について

近年、頻発する天候不順により、豪雨や台風、異常な気温変動などの影響が、全国各地の産地で出ています。

ならコープでは、農産品の規格変更や産地変更に対する組合員の意見を受け、お届けについての考え方を、組合員が参画する商品政策検討会議で、昨年改めて検討しました。協議の結果、「注文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。ただし、同じ品目でも使用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(味わい、ブランド、食味食感など)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。お手数お掛けいたしますが、お届け商品が注文された本来の意に添わない場合は、担当またはコールセンターにお申し出ください。

また、共同購入・こまどり便等の商品案内カタログでは、お届けをする2ヵ月前には掲載商品が決まります。そのため、とくに農産品では市況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低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「組合員のみなさんへ少しでも良い商品をお届けしたい!」という想いをもちながら一生懸命農産品を育てています。生産者を応援するという意味でも、これからも、ならコープでの安定的かつ継続的利用へのご理解とご協力をお願いいたします。



もっと知りたい! 子育て応援! すくすくパス



「すくすくパス」利用者の声

- ♥ 誕生月のバースデープレゼントがうれしかったです。子育てを応援してもらっている気持ちになりました。
- ♥ 自分の使いたい時に使用できるのが、うれしいです。小さな子どもがいてもこのパスのおかげで、気晴らしやお買い物に行くきっかけになっています。
- ♥ 我が家は食べざかりの子どもが3人もいるので、毎月の食費がかさんで大変です。5%引きが月に3回も使え、特に大量に食材が必要な時など重宝しています。
- ♥ 店舗のポイント5倍デーに使うようにしています。割引除外品はポイントが5倍にその他は5%引きと、かなり得した気分になります。

店舗 すくすくパス

すくすくパスを発行するには?

各店舗サービスコーナーにて組合員証(組合員カード)とお子さまの年齢がわかるもの(健康保険証や母子手帳など)をご提示ください。



対象者

- ▶ 0歳～3歳の誕生月をむかえるお子さまがいらっしゃる方
- ▶ 18歳未満のお子さまが3人以上いらっしゃる方

- ♥ 毎月3回、お好きなときにお買い上げ本体価格(合計)より5%割引(他の割引との併用はできません)
- ♥ すくすくパスのご提示で3歳までのお誕生日ごとにバースデープレゼント進呈

品質保証室便り

— 今月の質問 —

「ショコラケーキ」配達当日、解凍しカットされているものを食べたところ、舌がピリピリした

冷凍食品のお届けにはドライアイスを使用しています。ドライアイスは炭酸ガスを固化させたもので、周囲から熱を奪いながら炭酸ガスに戻ります。冷凍ケーキやアイスクリームなどのクリーム部分の気泡に炭酸ガスが吸収された場合、食べた際に口や舌にピリピリとした刺激を感じることがありますが、吸収された炭酸ガスは、少し時間をおくと自然に抜けていきます。炭酸ガスは、清涼飲料水等で使用される無色・無臭の気体で人体への影響はありませんのでご安心ください。



傘を開く為のボタン上部に針金が飛び出ていますがこれは正常品なのでしょうか?

本商品は、下ろくろと受け骨をつなげる箇所、および上ろくろ(先端内側の放射線状に親骨を支える部分)と親骨をつなぐ箇所に針金を使用しています。針金をカシメた後に、余分な部分をカットし、針金から指先を守るために先端部分に金属製の保護キャップをかぶせ、カシメ部分を倒します。商品完成後には傘の開閉検査を全数実施し、保護キャップの有無も同時に確認しています。この商品は、製造時に針金部分の倒し方が不十分であったものを検品にて見逃し、出荷後に何らかの衝撃が加わったことで針金先端部分の保護キャップがはずれてしまったものと考えられました。製造工場に報告し、検品をさらに強化するよう指示いたしました。



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。

2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	3社の取引先	(株)コープライスセンター(米)、全農パールライス(米)、(株)ミエライス(米)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	5社の取引先	(株)コープライスセンター(米)、全農パールライス(米)、(株)ミエライス(米)、多田製菓(菓子)、(株)小谷穀粉(飲料)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67人、(株)マルエス(加工食品)、生活協同組合コープこうべ甲アイランド食品工場(パン)の商品工場見学を実施しました。

被爆者の記憶を次世代につなぐ「ピースかふえⅡ」を開催

2月23日(土) コープふれあいセンター六条で、奈良県生協連・ピースアクションをすすめる会が「ピースかふえⅡ」を開催しました。「被爆者運動に学び次世代へつなぐ～生活史調査から記憶遺産を継承する会へ～」をテーマに、NPO法人ノーモア・ヒバクシャ記憶遺産を継承する会事務局の栗原淑江氏からお話をいただきました。栗原さんは「被爆者運動は、すべて手探りから始まり、一般市民が探求してきた歴史があります。もしこの運動がなければ、原爆の恐ろしさや犯罪性は今も知ることはできませんでした。集めた情報は公開・保存するだけでなく、利用して生かすことが必要です。『戦後』とは、戦争の後始末をすることです」と訴えられました。

続いて、奈良県内在住の被爆者証言や、被爆者の活動の継承をめざす、奈良市在住の入谷方直氏が活動を報告されました。現在、県内の被爆者の情報収集が難航しています。被爆者の情報や資料をお持ちの方は、奈良県生協連またはならコープへご連絡をお願いします。問合せ ならコープ組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)



2018年度 ユニセフ募金、被爆者救援募金へのご協力ありがとうございました

みなさまから寄せられた2018年度ユニセフ・被爆者救援募金の募金額(2019年1月末締切)を報告します。ご協力ありがとうございました。募金は、年間通して取り組んでいます。2019年度も引き続きご協力いただきますようお願いいたします。

■ユニセフ募金……………1,096,959円
＜内訳＞ミャンマー指定募金……………800,000円
一般募金……………296,959円

ならコープは、2015年から指定募金を「ミャンマーの女性と子どものための栄養支援プログラム」で取り組んでいます。2月、日本生協連主催「ユニセフ ミャンマースタディツアー」に組合員代表として香芝市在住・小西優子さんを派遣しました。同ツアーについては、あをがき5月号で報告します。

■被爆者救援募金……………423,715円
募金の贈呈先

原爆被害者相談員の会
広島原爆被爆者援護事業団
日本赤十字広島赤十字・原爆病院
日本赤十字社長崎原爆病院
日本原水爆被害者団体協議会



広島原爆被爆者援護ホーム入居むつみ園にて



News of this month
今月のお知らせ

再エネ協同基金が講演会「天気の人 天達さんと考える気候変動と地球の未来」を開催

ならコープは、ならコープグループ事業所の太陽光発電設備などでつくった電気を売電して得た収益の一部を拠出して、2016年9月に「一般財団法人再エネ協同基金」を設立しました。同財団では、地域に再生可能エネルギーと省エネルギーを普及する事業や学習の機会をつくるとともに、賛助会員(再エネふれんず)を募っています。

2月24日(日)、テレビでおなじみの気象予報士・天達武史氏による講演会「天気の人 天達さんと考える 気候変動と地球の未来」を、生駒市コミュニティセンターで開催。107人が参加しました。天気予報のお話から、頻発する自然災害と異常気象について、ペットボトルを使った実験で「今の地球と未来の地球の温暖化の状態」を示すなど、参加者とクイズでやりとりしながら、気候変動についてわかりやすく解説いただきました。参加者からは「とても楽しく役立つお話でした。誰でも身近に何か少しでもできることをやっていくことが大切だと思いました」との感想が寄せられました。



コープたすけあいの会主催の「老いてもひとりで生きるすべ(術)」講演会を開催しました

2月22日(金)コープたすけあいの会では、社会福祉法人カトリック聖ヨゼフホーム総合施設長平岡毅氏を講師に招き「老いてもひとりで生きるすべ(術)」をテーマに講演会を開催。組合員48人が参加しました。私たちが高齢になっても、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、これからどうなる?どうする?これからの「住まい方」と「しまい方」を楽しく、詳しく学びました。

学習会では、介護予防のゲームを入れるなど、終始笑いの絶えない内容となりました。参加者からは「自分の老後について漠然と考え、受け入れていましたが、気持ちが軽くなりました。前向きに生きていくチャンスをいただいたと思っています」などの声がありました。元気なうちにたくさんの情報を集め、どの段階で、どんなところに相談するとよいのかを、予め考えておくことの大切さを知る機会となりました。





いよいよ4月から子どものお弁当が始まります。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。

生協さん、ありがとう

三郷町 F.M

高校生の息子の弁当に自然解凍できる冷凍食品がとっても便利です。本当にたすかっています。すきまにはパッケージになっているチーズを詰める決めていきます。生協さん、ありがとう！

子どもの笑顔が二番

榎原市 F.K

私はキャラ弁が苦手で、勿論器用ではないですが、衛生上も気になってしませんでした。なので、子どものお弁当には、かわいらしいピックをいろいろ揃え、バランスもカラフルな色や柄、もちろん、カップも食べ終わってもかわいいのを選んで作っていました。出来る範囲で卵焼きやウインナーは切り方でかわいくしてあげることは欠かしませんでした。他の子と比べると、ダメダメなお弁当ですが、我が子が喜んでくれた顔を見ると嬉しかったです！

短時間でできるおかず

奈良市 T.J

油で揚げなくて、フライパンひとつでおいしい大学芋ができます。お弁当にもよく合います。皮つきさつま芋も(400g)を乱切りにし、水に浸してアクを抜きます。フライパンに並べ入



みんなの声、おたすけVoiceでつながる

奈良市 M.M

「みんなの声」や「おたすけVoice!!」を読んでいると、会ったことのない組合員さんなのに、旧知の友だちのように感じます。

おたすけVoiceは教科書

御所市 M.H

「おたすけVoice!!」はつい読んでしまいます。現在自分に関係ないということも、「いつか自分にもそんな日が来るかも」とか「そういう考え方もあるのか」と、何か教科書のようにです。

食べやすさを大切に

王寺町 K.H

れ、サラダ油70cc、さとう100gをかけます(混ぜないこと)。蓋をして中火で5分熱します。さつま芋の上を下を返し、再び蓋をして弱火の中火で5分熱します。蓋を取り、少し煮つめ糸をひくようになれば、すみやかに取り出し、黒こまをふって完成です。

幼児教育の仕事をしています。キャラ弁やデコ弁は子どものテンションも上がるので遠足などのイベントには良いと思います。たとえば、煮豆などはついと思ひます。たとえば、煮豆などはつかみにくいので、かわいいピックにお団子のようにさしてあげれば食べやすい上にかわいいです。おにぎりもひと口かふた口で食べられる大きさに。ハムやチーズなどもクッキー型でぬいて、上にのっけるだけでもかわいく仕上がります。しかしながら、何よりもお子さんが時間内に食べられる量であること、食べやすさを大切にしてくださいね。

100円ショップの魅力

榎原市 K.H

お弁当グッズは100円ショップでいろいろ売っています。うちの子どもが

孫にも安心・安全な食べ物を

榎原市 Y.M

「みんなの声」で同じ世代の方々とのコミュニケーションを感じます。初孫が生まれてますます、安心・安全なものを食べさせたいですね。

コープの配達便、これからもよろしく

吉野町 I.F

過疎の地にコープの車が走る。榎原から吉野に越えてきて6年。空気がいい、人もいい、でも買い物が不便。そんな中、週二回配達してくれる時代を担うコープの若き青年に元気をいただく。若さという特権を活かして過疎の地の助け人になってほしいと願っている。冬は夕暮れも早く、雨や雪の時はどうか安全運転で無事に帰路に着くことを祈り、見送りさせていただいてる今でもあります。これからもよろしくお願ひいたします！

お弁当は親と子の交換日記

奈良市 M.C

喜んだのは、くまさん型のおにぎりときゅうり巻きです。くまさんは型にごはんをつめて、のりで目と口をつけます。きゅうり巻きは型にごはん、きゅうり、ごはんの順につめて、のりで巻くだけです。あとオムライスもおかずがいらないので、寝坊した時なんかはよく作りました。コープさんのたまねぎ入りミックスベジタブルとウインナーを炒めて、ごはん、ケチャップを加え薄焼き卵をのせるだけです。100円ショップのピックや紙カップは色とりどりでかわいく仕上がりますよ。一度、お弁当コーナーをのぞいてみてください！

心も体もぐんと成長する幼児期は毎日の食事の内容が重要です。でも正直なところ毎日となるとたいへんです。私は週末に作り置きをしてのぎました。ときには特徴のある食材でお顔づくり、好みの型で抜くだけでOKのキャラ弁と。お弁当は親と子のラブレター(交換日記)のようなもの。お弁当生活は子どもが成長してから宝物のような思い出となることでしょう。商品案内のコメットもヒントになります。がんばってくださいね。

戦争の恐ろしさを

榎原市 I.M

昭和18年生まれの私は、戦争体験をたずねる孫に、空から色とりどりの折り紙のような火の粉が降ってきたことと、東の空が突然、赤く染まったことしか伝えられませんが、戦争の恐ろしいことがいかに幸せなことかを語っていかなくてはとつくづく思いました。

環境問題を意識して

奈良市 O.K

プラゴミの海洋汚染が深刻になっているとの新聞記事に考えさせられます。私はどのお店でもレジ袋は断ります。トレー入りの肉や魚もビニール袋に入れません。ばら売りの果物もゴロゴロマイバッグへ(キウイは持参の小袋へ)。海の汚染は海の生物を汚染し、私たちの体に入り、健康への被害が指摘されています。プラゴミを減らす意識が広がりますように！

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。

とにかく嫁と仲良くない。“なるようになるさ”と何も手をうってないのですが、だめですか？(50代女性)

▲「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 4月30日

お便り採用分には薄謝呈呈。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



6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。

ゴールデンウィーク中の休みについて

天理市 S.N

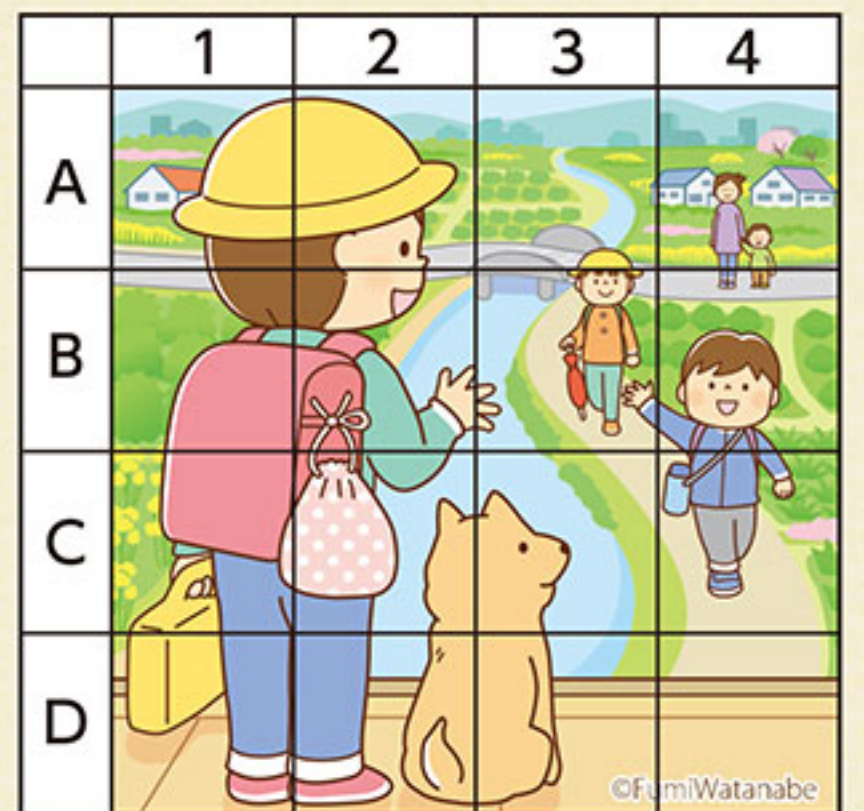
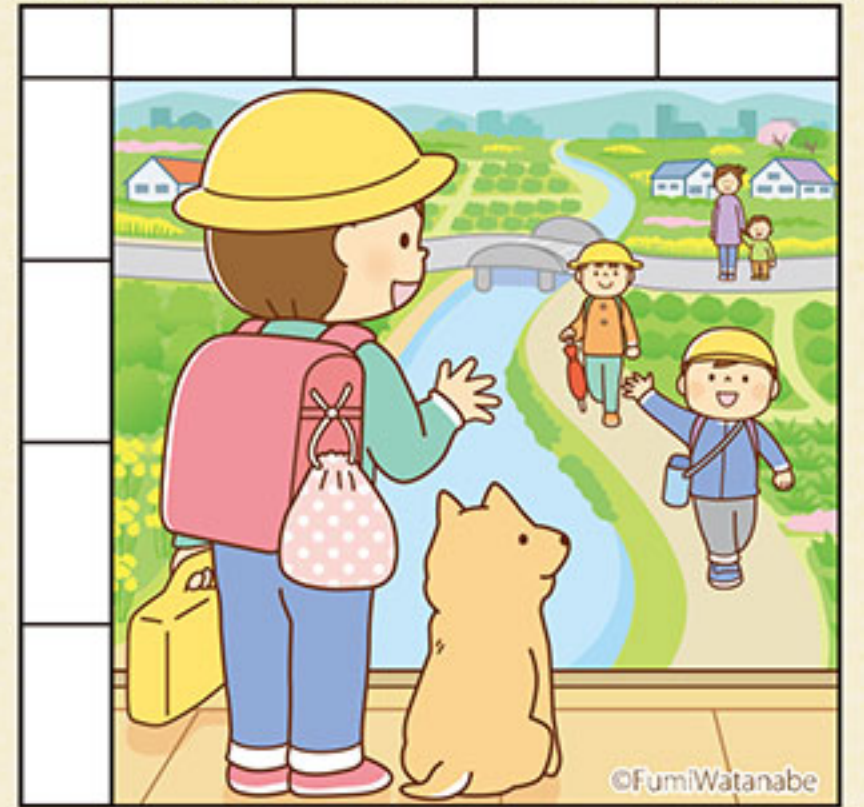
ゴールデンウィークが世間一般10日間休みになるときいていますが、娘夫婦は困っております。世間の休みは、店が休みでないの、保育園が休みになるとたちまち大変です。私たち夫婦がたすけられればいいのですが、それも限度があり、国の対応、保育園の対応等考えてほしいです。

名実とも市民生協

奈良市 N.H

「あをがき」誌面はいつでも活気ある活動が載せられていて、楽しく読ませていただいております。老いも若きもコープを支援している姿に、名実とも「市民生協」だなあと嬉しく思っています。

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



2月号のクイズの答えは「A-1・A-4・C-2・C-3」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、622通でした。

徳田 美由紀さん(奈良市) 平 由美子さん(榎原市) 吉田 直美さん(香芝市)
石川 知子さん(平群町) 齋藤 成子さん(桜井市) 小山 加枝さん(榎原市)
窪田 文さん(五條市) 岩本 光晴さん(広陵町) 吉川 佳子さん(河合町)
濱田 恵美子さん(大和島田町) 左官 恭子さん(宇陀市) 徳田 真弓さん(榎原市)
渡辺 升恵さん(奈良市) 北浦 由紀さん(下市町) 原田 裕子さん(奈良市)
今津 ふさ子さん(田原本町) 栗川 美紀さん(榎原市) 辰巳 良美さん(奈良市)
西岡 洋希さん(山添村) 奥田 純子さん(榎原市)

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
4月30日の消印まで有効です。

くみかつカフェ

みんなでHOP! STEP! JUMP! を開催しました

2月22日(金)、みんなで新しい一歩を踏み出すために、新しくなった組合員活動のしくみを確認して、ならこ浦の中にあるいろいろな活動を紹介し、組合員活動の“いいな”を見つける集まりをリーベル王寺にて開催しました。



4人のパネリストが、それぞれ活動報告をはじめ、交流の場で思っていることを語りました。



ライフデザイン研究所FLAP代表の岩木啓子氏を講師に“組合員活動の楽しさ”について参加者同士が話し合っ発表しました。



話し合いのテーマ

活動を始めたきっかけは？

- ・さそわれた
- ・知り合いや友だちを増やしたい
- ・色々な事を知りたい
- ・楽しそう、私も楽しみたい

活動に参加して良かったことは？

- ・新しい人・場所に出会った
- ・いろいろ学べた
- ・いろんな知恵が集まってくる
- ・元気がもらえる

生協は組合員が主人公
あなたの「やりたい」
を応援する
しくみがあります。
活動に参加しませんか
let's
くみ(組合員)かつ(活動)

くわしくはお問い合わせください
組織部 ☎0742-45-7884
(月～金・9時～17時)

できる時に
できる人が
できることで
を合言葉に
組合員(くみ)活動(かつ)を
広げていきます



組合員活動の目的と意義は、組合員同士の知って知らせる活動を通じて、自分たちのくらしや地域をよくする、人と人がつながる、市民として、消費者としての力を身につける、生協の事業・商品をよくすることです。事業と一緒に活動できるのが、生協の活動の醍醐味です。(副理事長 吉田由香)



新生活がはじまる4月

～思わぬトラブルに巻き込まれないために～
こんなケース、心当たりがあれば、ご用心!!

携帯電話やスマートフォンの契約は複雑です。

スマートフォンを買う際には、接続回線契約と端末機器(スマホ本体)契約で成り立っています。接続回線を他社に乗り換えるときに端末代金の分割支払いが残っている場合もあります。気付かないまま不要なオプション契約をさせられているケースもありますので、契約内容はしっかりと説明を受けましょう。またそれぞれ条件によって割引プランがありますが、契約期間の「縛り」や他のサービス契約との連動などの条件を確認することが大切です。



身に覚えのない架空請求はがきが届いたことはありませんか？

「〇〇料金未納」などとして「支払わなければ法的処置を取る」という内容になっています。心当たりがなければ慌てず、絶対に相手に連絡せず無視することが大切です。連絡すると電話番号など個人情報渡してしまうことになるからです。



「お試し」「初回無料」の広告につられて注文した健康食品が、実は定期購入だった、というケースがあります。

次々と商品が届くので解約しようとしても電話が通じないこともあります。最近「定期購入であること」と「総購入金額」の表示が義務付けられていますが、文字が小さく、気づきにくい場所に表示されていることが多いので注意が必要です。また、解約の申し出をしない限りいつまでも契約状態のままになってしまう場合もあるので、何回分の契約であるかの確認は必ずしておきましょう。



サイドビジネスや投資といった儲け話で老後の資金を狙う詐欺も横行しています。

訪問や電話、街での声掛けで勧誘された契約は「不意打ち性」があるため原則的にクーリングオフ(一定期間内のできる無条件解約)が可能です。ただし、インターネット通販や店舗での購入等、自らすすんでおこなった契約は対象外です。



「しまった」「何かおかしい」と気づいたら、すぐに消費生活相談窓口にご相談しましょう。

個別の事情に応じ解決に向けた相談ができます。

「188番(いやや)」
でお近くの相談窓口につながります。

消費者イラスト集より



特定非営利活動法人なら消費者ねっと

ふだんのくらしの中での「気になる、おかしい」といった消費者問題に取り組んでいます。ぜひホームページもご覧ください。



①「アースデー2019inなら」

Web ~ひとりひとりの小さなエコ! ありがとうを地球に~

4月13日(土)~4月28日(日)期間中にエコチャレンジをしよう!
環境について考え行動する日として開催してきたアースデー。地球温暖化や環境問題に関心を持ち、誰でもどこでも楽しみながら行動できる取り組みです。

☆アースデーエコチャレンジ

インターネット参加者にはもれなくあったか

ポイント5Pプレゼント! エコチャレンジ参加フォーム→



「アースデー2019inなら」環境イベント

①菜の花ウォーキング「菜の花まつり」

Web 往復約6キロ(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様々な催しがあります。

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 参加料 無料(ケーブル代は各自で)

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~近鉄生駒線南生駒駅(約3km)

定員 200人(先着順) 持ち物 お弁当・飲み物・敷物など

②環境映画会「ガイアシンフォニー地球交響曲第一番」

Web ~地球(ガイア)の声が聞こえますか~

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作目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・シェルドリック、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

(近鉄橿原線 畠山駅前駅出入口2より徒歩すぐ)

定員 200人(先着順) 参加費 無料

①②とも

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月~金・9時~17時)

②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”を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。

※相談内容・個人情報等は厳重に管理します。

日程・会場 4月27日(土)10時~13時

コープおしくま組合員集会所 1人30分以内

定員 6人(先着順)

申込 4月1日(月)~4月26日(金)12時まで

総務部 ☎0742-34-8731(月~土・9時~18時)

③5月の子ども料理教室

「鶏ムネ肉のカラフルピカタ&コーンスープ」
「トマトとオレンジのゼリー」
をつくろう!!

要申込 抽選

日程・場所・定員 5月4日(土) コープみみなし 12人
5月11日(土) コープなんごう 10人
5月18日(土) コープ七条 12人
5月25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 4月16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 ☎0742-45-7884(月~金・9時~17時)

④お米をそでよう!種まきから収穫まで

要申込 先着順

種まきから、収穫までお米ができるまでを6回企画として開催。今年は、親子企画、大人企画として5月~3月の間月1回種まき、田植え、収穫などを通して普段食べているお米について学習しましょう!ご家族、お友達、おひとりでのご参加も大歓迎です。親子企画・大人企画いずれかをお申込みください。



スケジュール

	親子対象企画	大人対象企画	場所
第1回 5月18日(土)	開講式・種まき		JAならけん水稲育苗センター広陵
第2回 6月15日(土)	田植え体験		明日香村(亀石前)
第3回 7月31日(水)	吉野川分水ツアー		大和平野土地改良区 南近畿農政局
第4回 8月24日(土)	かしづくり	——	桜井支所
第5回(4回) 10月19日(土)	稲刈り体験		明日香村
第6回(5回) (11月中旬)	しめ縄づくり		未定 ※改めてご案内します
第7回 (1月~3月)	——	日本酒づくり	宇陀市 (芳村酒造)

※詳しい開催要項は、開催前に参加者へお送りいたします。

参加費 1家族 1,000円

※日本酒づくりは参加費とは別に1人3本の日本酒購入が参加条件

定数 それぞれ10家族(先着順) 持ち物 企画によって別途案内

申込 組織部 ☎0742-45-7884(月~金・9時~18時)

⑤2019年度 ならコープくらしモニター

「ならモニ」さん大募集!!

要申込 無料 抽選

よりよい紙面づくりのために、あなたの体験、あなたのお声をぜひお聞かせください!!

応募資格 ①共同購入・こまどり便・受取ハウス利用の組合員

②パソコンもしくは、端末からインターネットを利用できる環境で、エクセルもしくはワードでの単純な入力とメール送信作業が可能の方。

定員 35人(年齢・家族構成を考慮の上、抽選)

活動内容 メーカー・産地訪問、試食学習会、座談会などを予定(保育有)

当選発表 5月10日(金)までに、当選者の方へはメールにてお知らせいたします。このメールをもって当選の発表にかえさせていただきます。

申込 下記2次元コードからアクセスいただき、メールを送信してください。送信したアドレス宛に「応募」のお知らせメールが届きます。メールにあるURLにアクセスして必要項目を入力し、ご応募ください。

締切 4月21日(日)

問合せ 無店舗商品部 ☎0744-33-8081

(月~金・9時~18時)ならモニ事務局



⑥住まいの相談会

Web

要申込 無料 先着順

毎日の生活の中で、「住まい」でのお困り事はございませんか? 年齢を重ねた時、あたたかく、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、くらしやすいお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 ●4月20日(土) 13時~16時 集会室等

コープみみなし・コープたかだ・コープ学園前

●5月18日(土) 13時~16時 集会室等

コープいまご・Dたつたがわ・コープおしくま

※1組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

⑦コープたすけあいの会(有償たすけあい活動)説明会

組合員が高齢者や産前・産後の方などへ家事援助や子育てを支援します。少しの時間でも活動にご協力いただける方、お待ちしております。(年齢不問)

日程 4月15日(月)コープおしくま組合員集会所 集会室2

4月15日(月)ならコープ本部

4月17日(水)あすなら苑3階 第2会議室

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

※上記日程以外でも問合せ可。

☎0742-35-1183(月~金・9時~17時)

⑧下北山村スポーツ公園内「きなりの湯」で
ならコープ組合員優待がスタート
~組合員カード提示で100円値引き~

昨年10月に下北山村とならコープで締結した下北山村の村づくりに関する包括連携協定にもとづく第2弾企画。「きなりの湯」の組合員優待をスタート。下北山村でハイキングやスポーツなどをアクティブに楽しんだ後、人気の温浴施設「きなりの湯」で心も体もリフレッシュください。

優待利用方法 券売機にて優待券利用(100円引)券をご購入いただき、カウンターにて組合員証をご提示ください。

優待対象 組合員を含む同行者3人(大人のみのみ)

GW、お盆、年末年始は対象外。

他の優待との併用利用はできません。

入浴料(優待前) 大人(中学生以上)600円

子ども(3歳~小学校6年生まで)300円

営業時間 平 日:11時~21時30分(最終受付21時)

土・日・祝:10時~22時(最終受付21時30分)

休館日:第2・第4火曜日(祝祭日重複時は翌日)

問合せ 下北山村スポーツ公園管理事務所 ☎07468-5-2711

⑨第20回あすなら友の会総会のご案内

2019年度のあすなら友の会総会を下記の日程で開催します。

会員のみなさま、ご出席いただきますようお願いいたします。

日時 5月11日(土) 10時~12時

場所 協同福祉会あすなら苑3階ホール(大和郡山市宮堂町160-7)

総会議事 ・2018年度 活動報告・会計報告の件

・2019年度 活動計画案・予算案の件

・2019年度 役員の選出の件

お話と交流 「看護小規模多機能について学ぶ」

講師 仲村 栄志氏(あすならホーム高畑 施設長)

※お茶とお菓子をご用意しています

問合せ 協同福祉会あすなら苑・あすなら友の会事務局

☎0743-57-1165(月~金・9時~18時)

⑩平和ハイキング「大阪城周辺戦跡めぐり」

要申込

戦前の大阪には軍事施設が数多くあり、砲兵工廠では大砲などの兵器が製造されていました。また終戦までの10ヵ月間で50数回におよぶ空襲を受けました。戦争の記憶を風化させず後世に語り継いでいくため、軍事施設跡や空襲で被害のあった大阪城周辺を戦跡ガイドの案内で歩きます。

日時 5月12日(日)小雨決行※雨天の場合は5月19日(日)

集合 10時 JR森ノ宮 北口改札前 解散は13時30分頃

参加費 300円(資料代含む) 平和の会会員は200円

別途 ピースおおさか入館料250円 (65歳以上は無料・要証明書)

定員 20人(先着順) 持ち物 昼食・飲み物・筆記用具・敷物

歩きやすい靴で参加ください。主催 ならコープ平和の会

申込・問合せ 安藤 ☎090-4307-7144 高橋 ☎090-9988-4818

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。▶



ホタルイカと菜の花のちらし寿司 (2人前)

今回はホタルイカを使ったちらし寿司のご紹介です。食感のいいタケノコを入れてホタルイカとの相性も抜群です。タケノコの他に、菜の花もおすすめです。ちらし寿司は手間がかかるイメージがありますが、簡単にできますので、ぜひお試しください。



〈レシピ監修〉
全日本調理師連盟 会長
福井 幸男 氏

【福井先生からのひと言】

春の食材を使い春らしい感じに仕上げました。春の香りを楽しみながらお召し上がりください。



写真は1人分です。

材料(2人前)

ホタルイカ50g程度、菜の花6本、錦糸卵(市販でも可)適量、水煮タケノコ40g程度、イクラ40g・ガリ(生姜の甘酢漬け)適量、ご飯360g(お米1合分)

すし酢 酢24cc、砂糖20g、塩5gを合わせる(市販のすし酢の場合は30cc)。※火にかけない

A煮汁 鰹だし240cc、薄口醤油30cc、みりん30cc、砂糖小さじ1を合わせて、二等分する。

作り方

- ① 熱いご飯にすし酢を混ぜて冷ましておく。
- ② 菜の花の先を5cm程度の長さに切り、タケノコは2cm厚程度の短冊に切って茹でて水に落とし、ザルに上げて水分を切る。
- ③ ホタルイカは目と背の軟骨を取り、沸騰したA(1/2の量)に入れて直ぐに火を止め冷ます。
- ④ 残りのAでタケノコを弱火で5分程炊きザルに上げ、その煮汁を冷まして菜の花を漬ける。
- ⑤ 器に①の酢飯を盛り、錦糸卵を全体に散りばめる。
- ⑥ ⑤にホタルイカ、タケノコ、菜の花、イクラ、ガリを盛り付ける。

ポイント すし酢の砂糖が沈殿するが、よくかき混ぜてご飯と合わせる。

My favorite



組合員のおすすめ

CO・OP 厚切りバナナバウム

バウムクーヘンとバナナの香り、どちらも邪魔せず絶妙なバランスの味になっています。厚切りで適度な食べ応え、屋下りのマイブームです。子どもに見つかるとうるさくなくなってしまうので、最近は意外な場所に隠しています(笑)。

④ 次回案内予定: 5月1回

商品特長

好評いただいている「厚切りバウム」にバナナピューレを約4%配合しました。バナナの自然な甘みのある風味に仕上げ、美味しさと食べ応え、どちらも満足いただけます。便利な個包装ですので、食べたい時に食べたい量だけ召し上がれます。急なお客様のおもてなしや、ちょっとしたおやつにも最適です。

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/>

④ フレンズなら 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

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。