

あをがき

Take Free
2019 5
Vol.520
ならコープ



表紙 テーマ 楽しい食卓



商品探訪

CO・OP
骨取りさばのみぞれ煮

特集

「ミャンマースタディーツアーに参加して」
くらしの情報 憲法ってなに? 憲法改定ってなに?
クローズアップ くみかつ
今月の掲示板
インフォメーション



脂ののったさばにタレがたっぷり!



CO・OP 骨取りさばのみぞれ煮

魚料理を手軽においしく

脂ののったノルウェー産の さばを食べやすく加工

日本の食卓で定番のさばは、古くから日本人に食されてきた。縄文時代の遺跡である三内丸山遺跡でさば骨が出土するなど古代から私達の食生活を支えてきた。近年では、栄養価の高い青魚として注目されるものの、子どもや高齢者にとっては骨とりのわずらわしさやのどに刺さる心配から敬遠されがちで、骨が、魚嫌いの理由にもなっている。

手軽に美味しくさばを食卓で味わいたい、そんな声に応えた商品が「骨取りさばのみぞれ煮」。湯煎するだけで手軽に食べられる。脂のりが良くプリプリの身と、大根おろしが入ったしょうゆベースのたれがよく絡み、程よい甘さが非常に美味しい。

同商品は、日本有数の漁港である仙台湾のほとりに本社と工場を構える極洋食品株式会社が製造する。商品化のきっかけについて、同社の宮宗邦享主事は「15年ほど前、コープさんから



塩釜工場のみなさん

【所在】
極洋食品株式会社
宮城県塩釜市新浜町3丁目20・1



「高齢化や女性の社会進出が進む中で、簡単に調理ができる商品」との声を受けて商品化しました」と話す。そうして生まれた同商品は、美味しさと手軽さ、そしてなによりノルウェー産のさばを使い、安心して食べられる品質を追求している。毎年9月から10月中旬の漁期に水揚げされたさばを同社社員がノルウェーへ赴き、買い付けと検品をする。「この時期のさばは脂のりが非常に良い」と宮宗主事は話す。

歩みのアルバム

組合員が納得して生まれたならコープ商品第1号

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



◀ニシキ醤油(株)を取材する
あをがき編集委員(1978年)



◀1974年10月
共同購入に登場



1974年、「物価の値上がりから生活を守り、有害商品、不良商品から健康を守るために、消費者が団結して協力し合い、奈良に生協をつくりましょう」という呼びかけに多くの主婦が賛同しました。組合員の願いをかなえる生協独自の商品開発が、ならコープ設立前の6月、商品開発委員25人で始まりました。ならコープ商品第1号「コープしょうゆ」は、県内にある醤油醸造会社の見学や目隠し味見テストの結果、最も安心しておいしくなったニシキ醤油株式会社(斑鳩町)と共同開発することになりました。合成保存料・合成甘味料などを添加しない本醸造の醤油づくりが始まり、8月には供給を開始。しかし、薄口醤油にカビが出るとの苦情が出て、職員は、メーカー担当者と組合員に、保存料無添加の意味やカビの除去について説明に回りました。開発委員たちは、原材料、添加物、製造過程、栄養面などを学習し、メーカーとの話し合いを重ね、10月、待望の「CO・OP」マークラベルがついた醤油の案内が始まりました。

ならコープの今

(2019年3月末現在)

- ・組合員数 275,434人(前年比100.5%)
- ・出資金 103億9,836万円(前年比102.3%)

3月	実績	予算比%	前年比%
供給高	29億9,280万円	99.1	90.6
無店舗	20億5,293万円	98.2	93.4
店舗	9億3,986万円	101.3	85.0

数字でたどる

ユニセフ募金1億1,200万9,519円
(1984年~2018年度)

VOL.2

この数字は、創立10周年の1984年から始めた「ユニセフ募金」の総額です。当時、世界では1日に4万人の子どもが病気や飢えで亡くなっていました。同年の生協強化月間では、「たすけあいと協同」をテーマに初めてユニセフ募金を呼びかけ、組合員49,000人で496万円が寄せられました。以後、ユニセフ活動への支援を続けています。

食べ方いろいろ
CO・OP
骨取りさばのみぞれ煮
を使った簡単レシピ



さばそぼろ入り三色丼

肉そぼろの代わりに
さばのみぞれ煮を使用した
お手軽レシピです。

さばのみぞれ竜田揚げ

揚げだけの簡単レシピです。
味がしみ込んでおり、
ご飯がすすむ一品です。

【材料】 1人分

- さばのみぞれ煮 1袋 ●炒り卵(卵1個、砂糖1.5g、塩少々)
- ほうれん草のおひたし(ほうれん草40g、醤油少々、削りカツオ適量)
- ご飯 適量

【作り方】 ※下準備 さばのみぞれ煮は温めておきます。

- ① 温めたさばのみぞれ煮をほぐす。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、卵を溶きほぐし、砂糖、塩で調味し、炒り卵を作る。
- ③ ほうれん草は熱湯で茹で、水気を切り、刻み、醤油と削りカツオと混ぜ合わせる。
- ④ ご飯の上にさばそぼろ、炒り卵、ほうれん草をトッピングする。

【材料】 1人分

- さばのみぞれ煮 1袋 ●片栗粉 適量 ●揚げ油 適量
- カット野菜 適量

【作り方】 ※下準備 さばのみぞれ煮は温めておきます。

- ① さばとタレを分けておきます。
- ② さばに片栗粉を全体にまぶし、170℃4分を目安に揚げます。
- ③ お皿に盛りつけ、分けておいたタレを電子レンジで温めてかけます。

1年を通じて漁をするのではなく、
脂のりのいい時期に漁をすることで、
漁場の生態系を守り、買い付けられた
さばはMSC認証を得ている。また、
生協職員も買い付けに同行し、素材の
品質チェックを念に行う。買い付け
られたさばは冷蔵庫で鮮度を保つ温
度管理のもと、コンテナ船でベトナム
とタイの同社の海外工場へ運ばれる。



カットと骨取りは熟練した技術員が手作業で実施

MSC認証…海の資源を守る認証マークで
す。魚種資源の減少から増加への転換、漁業
者の生計維持、世界の海洋環境の保護などを
目指す非営利団体「海洋管理協議会Marine
Stewardship Council」(1997年設立)が
定めた『持続可能な漁業で獲られた水産物に
つけられる認証ラベル』です。対象商品を購入
すると、世界に持続可能で適切に管理され
た漁業が広がることにつながります。



魚食の未来のために
msc.org/jp

運ばれたさばは三枚おろしに、骨取
りの作業は手作業で実施。三枚におろ
し中骨を取り除いた後に、身に向かっ
て垂直にのび、取るのが非常に難しい
ピンポイントと呼ばれる小骨があり、熟
練の技術員が手触りで除去する。骨取
りは見落とすの発生を防ぐために三
度のチェックを実施。骨取りが完了し
た切り身は、塩釜工場へ運ばれ最終製
品加工が行われる。
塩釜工場では、切り身をパックに入
れ、タレの充填、フィルムをかぶせて真
空包装、加熱、冷却する。そのほとんど



ウエイトチェッカーと金属探知機、人による目視で商品に異常がないか確認している

は機械のラインで行われ、1分間に90
パックが作られる。ラインのところで
ころで人による目視と金属探知機や
ウエイトチェッカーで異物混入が無い
かを確認する。おいしさだけではなく
品質へのこだわりが垣間見える。同工
場では年間3600トン、1000万
パックが製造されている。

煮魚で日本一へ
こうして製造された同商品につい
て、「1切れずつ個包装なのでお弁当
に入れやすく、主婦の方に人気」と宮
宗主事は話し、昨年6月には味をそ
のままで従来品より塩分を33%落
としてリニューアルした。その際、
100人のモニターに味見をしてもら
い、商品化した。健康に留意しつ
つ、おいしさへの妥協も許さないこ
だわりを持つ。「さばがメディアに取り
上げられ、世間に見直されている。
(同商品は)簡単なおいしい煮魚が食
べられる」と、人気の秘訣について大
松英知塩釜工場長は自信を持って話
す。そして、「煮魚で日本一の企業にな
る、いい商品を作るといふ夢を生協
さんと一緒に目指していきたい」と力
強く話した。



塩釜工場では1日に13トンものさばを加工している

今回の商品紹介

CO・OP 骨取りさばの みぞれ煮

次回案内予定 / 5月5日

共同購入



㈱極洋食品 塩釜工場の
左から桜井 洋子さんと
塗 奈歩さん



商品プレゼント

㈱極洋食品 塩釜工場さんからの協賛で、「CO・OPさばの味噌煮」と「CO・OPさばのみぞれ煮」のセットを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 ならこ浦「あをがき5月号プレゼント係」までお送りください。(5月31日必着)
※宛先住所記入は不要です。

3月号プレゼント「広田湾 潮煮牡蠣」と「広田湾 茎わかめの佃煮」の当選者は…

鍵谷 康子さん(樫原市)・松井 育子さん(三宅町)・音川 勇貴さん(奈良市)・田端 敏子さん(山添村)・吉原 恵美子さん(平群町)
佐野 光子さん(奈良市)・菅野 直美さん(天理市)・水島 洋子さん(奈良市)・勝原 良子さん(田原本町)・居平 智子さん(五條市)
でした。おめでとうございます。(応募総数126通)



WEB投票はこちら
WEB投票はこちら
WEB投票はこちら

「ミャンマースタディツアーに参加して」

ユニセフ指定募金先のミャンマーへ組合員を派遣しました

ならコープでは、関西・中・四国の生協とともに日本ユニセフ協会を通じて、2015年から2020年まで女性と子どもたちの栄養支援として、ユニセフ（国連児童基金）ミャンマー指定募金に取り組んでいます。日本生協連主催のミャンマースタディツアーは、ミャンマーへ赴き現地の状況を視察しながら、組合員の募金がどのように活用され役立っているのかを確認するもので、2018年度ならコープは組合員代表を派遣しました。今回、スタディツアー（2月17日～23日）に実施に参加された小西優子さんにミャンマーの現状についてお話を伺いました。



ミャンマーの現状

ミャンマーで子どもが亡くなる大きな原因は二つあります。一つは下痢症です。日本では子どもが下痢だから死んでしまうと思ってしまうお母さんはほとんどいませんが、ミャンマーでは子どもが下痢で亡くなってしまうのが現実です。



©UNICEF/UN0224948/Zar Mon

なぜかという根底に栄養失調があるからです。栄養失調の子どもに下痢が起ると、脱水が起ってしまうからです。そしてもう一つの原因はマラリアです。これはマラリアを媒介する蚊に刺されて、高熱が出たときに抗マラリア剤を飲めば助かると言われていました。実際のマラリア剤は、1錠約37円です。しかし、ミャンマーの労働者の日給は約200円とされています。1錠37円の薬はなかなか買えないのです。だから薬を買えずに死んでいく人たちがたくさんいます。



栄養不良の原因

ミャンマーは多くの天然資源に恵まれた豊かな国です。しかしながら、不安定な政治、社会情勢からその恵みが人々に平等に行き渡っていません。その影響は最も弱い立場にある人、特に子どもたちに強く表れていると思います。ミャンマーで5歳まで生きられない子どもたち約4万8000人（世界子供白書2017より）、そのほとんどが栄養不良が原因だと言われています。

きちんとした食事の量と質を取っていない。食べ物は白ご飯と塩のみというのが現状です。このような状況を改善するために、妊産婦や子どもの保護者の栄養教育活動、栄養給食を通じた急性栄養不良の子どもへの支援も大事だと思います。

医療事情

医療は先進国と比べて約20年～30年ほど遅れている印象がありました。医師の多くは非常に熱心に医学知識を学んではいますが、富裕層の多くは、重大な病気の際には国外の医療施設を受診することも多いそうです。当での診療の経験が限定されることや、設備、衛生面、特に看護職などの人的な面でまだまだ非常に貧弱な医療事情と言わざるを得ません。

栄養支援プログラム

コーカレイ郡区の保健センターでは、定期的に行なわれている「ビタミンA補給」と「ヨード添加塩普及」の実施状況を視察しました。子どもの年齢に応じたビタミンAを1滴保健員から口に入れてもらいます。また、自宅から普段使用している塩を持参し、検査薬でヨード（ヨウ素）がきちんと含まれている塩であるかどうかのチェックを受けます。



ヨード添加塩の検査

私たちが出来ること

今回の視察で、早急に必要な支援と、時間をかけて地元の人々の意識を変えていくという支援を実際に見ることができました。ミャンマーは地域によって格差があり、まだまだ支援が必要どころだと思っています。私たちは日本から、ユニセフを通してミャンマーを応援してい



きちんと手洗い



なければと強く思いました。まだまだ多くの課題がありますが、私たちが出来ることは、募金もですが、今回現地で見て聞いて感じた貴重なことを一人でも多くの方に知ってもらいたいと思います。

ユニセフ募金の種類

- 一般募金** 世界の子どもたちの命と健康を守るための募金。
- 指定募金** 特定の活動分野や、国・地域を支援するなど、特定のプロジェクトを複数年にわたって支援する募金。
- 緊急募金** 自然災害や紛争などが発生した際、ユニセフ本部からの要請に従って呼びかける募金。

2018年のならコープユニセフ募金には、組合員から1,096,959円の善意が寄せられました。内訳は**ミャンマー指定募金800,000円**、**一般募金296,959円**です。

ミャンマーってどんな国?



国名 ミャンマー連邦共和国
面積 約68万平方キロメートル（日本の約1.8倍）
首都 ネーピードー
<世界子供白書2017より>
人口 約5,288万人
5歳未満児死亡率 1,000人中51人（日本1,000人中3人）
5歳未満児年間死亡数 4万6,000人
妊産婦死亡率 10万人中230人



ミャンマーは、近年の民主化や政治改革に伴い、子どもや女性の生活も改善されつつあります。しかし、公共サービスへの投資が少なく、地域、ジェンダー、民族によって所得などの面で大きな格差があるため、貧困地域、農村部、遠隔地に住む子どもや女性たち（特に少数民族）は、基礎的なサービスを受けられません。5歳まで生きられない子どもたちのほとんどの原因は栄養不足によるものです。



ミャンマー・カレン州・パアン郡にあるナウファードー小学校の子どもたちと小西さん（前列 右から3番目）



小西 優子さん

2013年ならコープ加入、2017年コープネット香芝西メンバー、2018年コープネット香芝西リーダー、2019年香芝西コープ委員として活動。

もっと知りたい! 夕食宅配4日間コース

「都合に合わせて使いやすいコース設定が欲しい」との声にお応えして、月曜日～金曜日のうちいずれか1日をお休みし、4日間の夕食をお届けするコースが新登場!お休みの曜日はご自身で自由に決めることができ、曜日の変更も可能です。

試食会アンケートの声

- ♥夕食作りの負担から解放され、とても便利でたすかっています。でも週1回は、外食や自分で好きな物を食べたいので1日休めるのはとてもありがたいです。
- ♥夕食宅配は栄養バランスも献立内容も良いので毎日利用したいのですが、旅行や帰省など、たまに留守にすることがあり1日でも休めるのがうれしいです。

詳しくはならコープ コールセンターまで
☎0120-577-039

携帯電話・IP電話からの場合は☎0743-68-3100(有料)
受付時間/月～金・あさ8時30分～よる9時まで
(土曜日はよる6時まで)

ならコープの夕食宅配

家庭の味にこだわった献立・お料理をお届けします

ご利用例

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
お届け	お届け	お休み	お届け	お届け

「毎週水曜日はデイサービスなので夕食が不要です」「水曜日は娘がご飯を作りに来てくれる」「定期的に外出をする」など、週の前日に合わせてお届けをお休みする日を選べます。

5日間お届けコースへ変更またはお休み曜日の変更は、前週火曜日までに連絡いただくことで可能です。

2019
4月1日より
4日間コースが
スタートしました!

1週間だけのご利用OK!



毎日違った献立をお届け

ならコープの自主基準で製造管理

栄養バランスを考えた献立

留守おきOK!

ならコープマスコット
ならっぴ



品質保証室便り

— 今月の質問 —

はちみつハチミツの容器の底の部分だけ
白くブツブツとした斑点になっている。どうして?



はちみつは少ない水分の中に、主成分の糖が無理に溶け込んだ状態(飽和)になっています(約80gの糖分が約20gの水分に溶けている状態です)。糖の大部分はブドウ糖と果糖ですが、ブドウ糖が飽和状態になっているため、時間とともに結晶として析出(溶液から、固体が分離して出てくる事)していきます。一度結晶化がはじまりますと、それが核となって、さらに結晶化がすすみます。結晶化は変質なのではなく、はちみつの性質であり、結晶化しても品質に問題がありません。結晶化は一般的に冬期になりやすいのですが、意外とこれからの季節(春～夏)でも起こります。使用しづらい場合には湯煎などで温めてからご使用ください。



新鮮で見た目もキレイでだが、
湯がいて食べようとしたら、
腐ったようなニオイ。なぜ?



ブロッコリーは「花蕾」と呼ばれる蕾の集合体です。ブロッコリーは収穫後も呼吸量が多く(放っておくと黄変[花が開く]も発生しやすい)、密封された状態で酸欠になると自ら硫黄化合物(イソチオシアネート、チオシアネート)などを過剰に排出します。これがニオイ(消毒臭・硫黄臭など)の原因です。感じ方は様々ですが、青臭かったり、酸っぱいニオイ、薬品臭・石油臭に感じる場合もあります。上記である場合は、召し上がっていただいても問題はありません。



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。

3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	阪神低温(冷蔵・北海道産えんどうめ)、株播磨産(水産・播磨牡蠣)、岩本水産養殖場(水産・播磨牡蠣)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	6社の取引先	雪印メグミルク(牛乳)、(有)久世食品(農産)、株駒食品(農産)、株味の和路(日配)、マントミ食品(冷蔵)、昭産商事(日配)の点検を実施しました。
コープネットの見学	—	3月は取引先の見学を実施しておりません。

第47回通常総代会を開催します

ならコープの最高意思決定機関である第47回通常総代会を開催します。組合員の代表510人の総代によって、2018年度の事業報告および剰余金処分案、2019年度の事業計画、収支予算案、役員選任、役員報酬議案を審議・議決します。今年は2年に1回の役員(理事・監事)改選が行われます。役員は役員選任議案として、審議・議決の結果決定します。

日時 6月13日(木) 10時～12時(予定)

場所 奈良県文化会館国際ホール

受付開始 9時15分(遅くとも9時45分までに受付にお越しください)

傍聴 希望される方は5月17日(金)までに組織部へお申し込みください。

☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)



春の地域別総代会議を開催しました

3月16日(土)～3月28日(木)、通常総代会で提案する議案について討議する場として「2018年度春の地域別総代会議」を県内30会場で開催し、総代356人が出席しました。同会議は、昨年までは4月に開催していましたが、総代から出された意見を十分に協議し、総代会議案に反映できるよう、開催時期を3月に変更しました。また、より多くの総代にご出席いただけるよう会場数を増やし、各会場では多くのご意見・質問が出されました。

5月には、14日(火)に北エリア総代会議、17日(金)に中エリア総代会議、20日(月)に南エリア総代会議を開き、6月の通常総代会を迎えます。



王寺町と高齢者・子どもの見守り活動の協定を締結しました

王寺町見守りねっと」事業に関する協定式



ならコープは、王寺町と「王寺町見守りねっと」事業に関する協定(「高齢者・子ども見守り協力事業者ネットワーク協定」と「認知症高齢者等SOSネットワーク協定」)を締結しました。王寺町が掲げられる町づくりは「誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすことのできるまち」。それには、地域住民だけでなく、地域で働くさまざまな企業・団体と協力・連携して、より多くの「地域の目」でまちぐるみの見守り体制の構築が必要で、40事業者と同協定を締結されました。協定式が、3月20日(水)王寺町やわらぎ会館でおこなわれ、ならコープからは中エリアを担当する藤田理事と、田原本支所の中井支所長が出席しました。

「防災フェスタ2019～被災地を忘れない～」を開催しました

東日本大震災から8年、近年は各地で災害が多発しています。一人ひとりが「自分ごと」として日頃から防災・減災について考え、行動できるようにと、3月16日(土)奈良ロイヤルホテルで、「防災フェスタ2019～被災地を忘れない～」を開催。約60人が参加しました。

第1部は、「もしも災害がおこったら?」をテーマに講演会。



(社福)大阪府社会福祉協議会 大阪府ボランティア・市民活動センター主任の長三紘平氏から、大阪府北部地震での災害ボランティアセンターの取り組みや役割、災害支援の三原則、

ボランティア活動をする際の心に留めて活動してほしいことなどをお話いただきました。

第2部は、ならコープの被災地支援活動、福島視察、かけあしの会、ちょこボの会NEXT、桜(鎮魂)の会などから報告がありました。会場では、取り組みの展示や東北支援商品の販売もおこなわれました。また、東日本大震災で奈良に移住された方を支援する「のまはら(奈良県被災者の会)」に、災害支援活動積立金から50万円を贈呈しました。



岩手県宮古市「かけあしの会」の商品を販売する組合員ボランティア



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付きました。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もありません。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。

譲ってあげてもいいのでは

榎原市 U・I

どんなにお金を積んでも手に入らないもの、それは健康だと思えます。だから、だれかが健康になるのなら、自分ももういらぬものを譲ってあげてもいいのでは...と私は思っています。

母の気持ちが最近わかるように

奈良市 S・M

臓器提供については、保険証の裏にも意思表示がありますよね。友人のお母様が亡くなられたことをきっかけに、友人は家族で話し合い意思表示の欄にサインをしたそうです。そして私の母は、「あなたたちの意思だから自由にしたらいいけど、ひとつワガママを言うなら目だけは残して欲しい」と言っていました。この母の気持ち、最近なんとなく感じるようになりました。改めて考えるとても大切なことです。

家族にとってはやはり不安

香芝市 F・N

私は経験ありませんが、夫が提供すると意思表示しているのを知ったら正直悩んでしまいます。亡くなったあと

は、痛みもないはずですが、やはり家族からしたら安らかに眠ってほしいという気持ちが強くなってしまうと思います。

家族と相談する機会が大事

奈良市 N・A

臓器提供のこと、私も気になっていました。テレビでそのようなニュースがあると、夫と「万が一のときどうする？」なんて話したりしていますが、まだ免許証の裏に記入するまでに至っていません。みなさんの意見を参考に、家族と相談する機会をもてたいなと思います。

勇気を出して

榎原市 S・E

私は経験がありませんが、迷っています。同時に骨髄バンクの登録も迷っています。いろいろな臓器提供の体験談を読んだりしていると、自分も提供したいと思えます。お互いこれを機会にサインしましょう。私も勇気を出したいと思っています。

日頃から自分の思いを伝えて

王寺町 K・H

私自身、臓器提供をしたいと考えて

息子の成長

榎原市 H・K

まちがいさがしクイズ、今までは子どもが寝た後にしておりましたが、今回初めて4歳の息子と一緒にまちがいさがしをしました。まだまだ赤ちゃんと思っていたのに、日に日に成長して同じことを楽しめる時間が増えてきて感慨深くなりました。

楽しみに読んでいます

大和郡山市 A・K

読者のみなさんの素直な意見、アドバイス楽しみに読ませてもらっています。「ひとりじゃないよ」というメッセージにも感じられ、心があたたまります。

とても参考になりました

香芝市 N・E

セカンドオピニオンについての意見、とても参考になりました。勇気づけられました。自分の命を守るのは自分自

いるので、折にふれ家族に話すようにしています。自分の死後、誰かの命を助けることができるなら本当に素敵なことだと考えているからです。意思表示は自分が決めることです。気が変わることもあれば書き直せばいいのです。意思表示をしても家族の意向が無視されるわけではなく、きちんと承諾を得てからになるので心配いりません。家族も本心にその時にならないとわからないことなので、日頃から自分の思いを伝えておき、あとは家族の判断にまかせたいと思いますよ。

人の役に立ちたい

香芝市 M・H

経験はありませんが、40歳の時(子ども10歳、14歳)から保険証の裏面に臓器提供の意思表示の欄に「はい」と書き、夫や子どもたちにも人の役に立ちたいから尊重してほしいと話すところから、夫も提供したいと話し、夫婦で「はい」にしています。前もって話をすることをおすすめします。

自分のこととして

葛城市 S・F

いつも楽しみに拝読しております。コープの活動を通じ、陸前高田ゆめプロジェクトに本の寄付を通して災害を他人のこととして考えず、自分のこととして考え続けることができたと感じております。また東北へ行ってみたい。

奈良の町が好きです

奈良市 N・H

奈良で生まれ、奈良で育ち、奈良で人生を歩んできた私はこの奈良の町が好きです。ならコープとの出会いが、今は娘から孫へとバトンタッチして、永久に続くことを願っています。

生協のチラシを見て

榎原市 T・Y

子どもたちも高校生と中学生に大きくなりましたが、今でも生協さんのチラシを広げていると集まってきて「これおいしそう!注文して!」と言ってきます。小さい頃から変わってないなあとかわいらしく思います。

孫の好きな物を注文

下市町 W・K

1歳から週に一度、孫が来るようになります。何を食べさせようかとコープのカatalogで、孫の好きな物を買って待っていました。4月から幼稚園に通うようになり来なくなると寂しいです。これからもコープで注文し、孫の好きな物を今度は届けに行こうと思っています。

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。

固定電話を残そうか、取り外そうか悩んでいます。家の電話に掛かってくるのは、関係の無い怪しい電話がほとんどですが、夫は提出書類等の信用に関わると反対しています。みなさまどうされているのでしょうか?(60代)

▲「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 5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



7月号のおたすけVoice!!



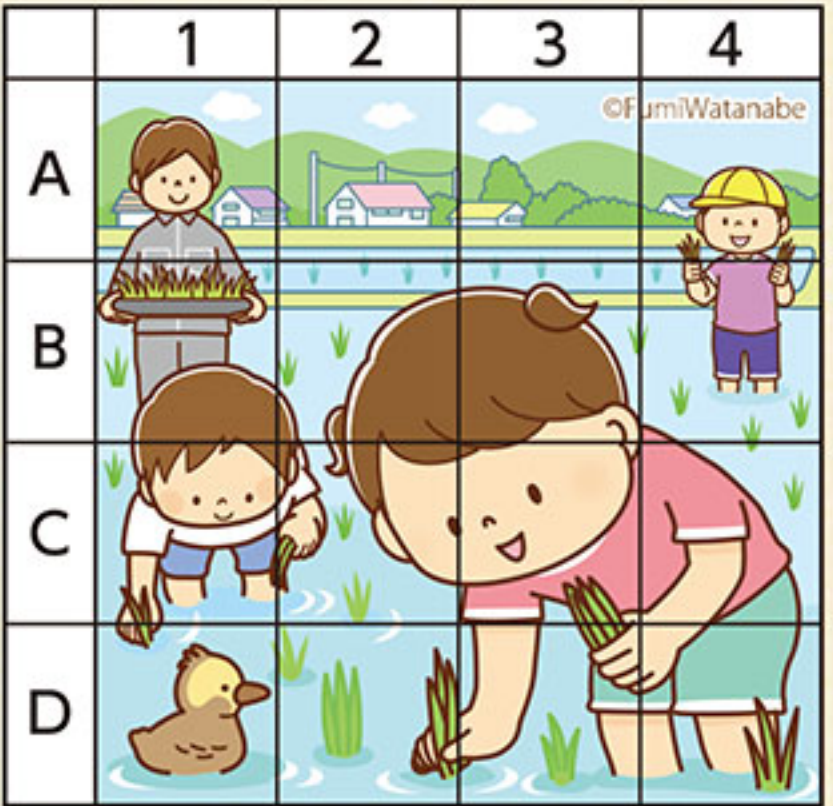
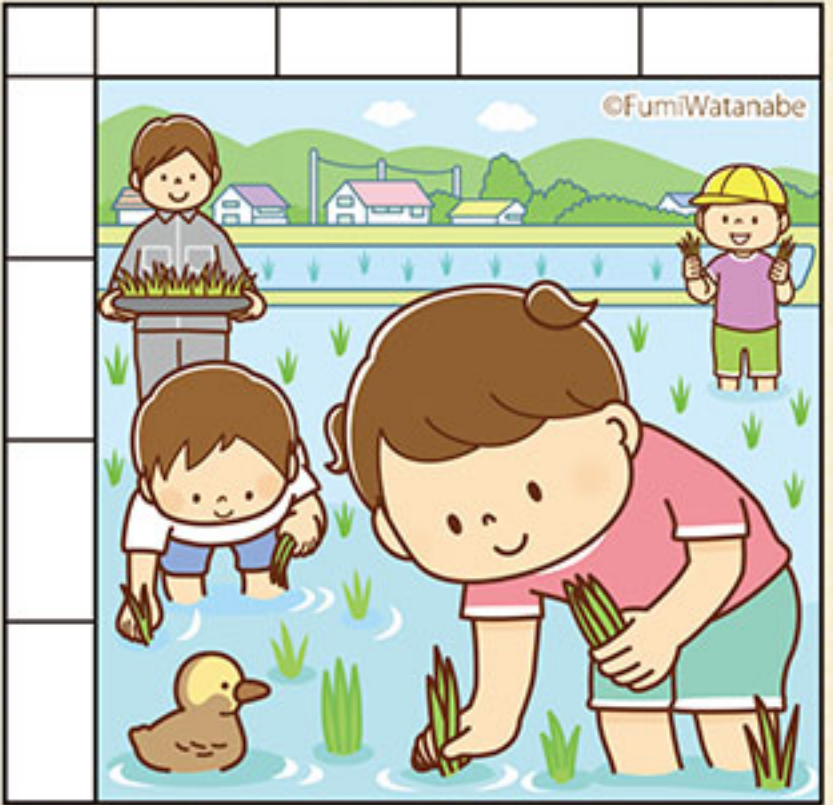
記事についての意見や感想、日々の出来事などを投稿してみませんか?クイズの解答ハガキに書いてもOKです。

まちがいさがしクイズ ルック

LOOK!

今月の難易度 Cランク

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!

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



3月号のクイズの答えは

「A-2・B-3・C-2・C-4」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、491通でした。

濱田 康子さん(大和郡山市) 久保西 繁子さん(榎原市)
今西 いさ子さん(奈良市) 蛸崎 修さん(奈良市)
松谷 律子さん(大淀町) 斧原 英代さん(生駒市)
幸田 美智子さん(奈良市) 中川 邦子さん(三郷町)
田中 玲子さん(奈良市) 石川 晶子さん(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「あをがき係」
※宛先住所記入は不要です

5月31日の消印まで有効です。

組合員のくらしに貢献しつづけるために

～4つの政策を協議する場がスタートしました～

4月からスタートとした新たな組合員組織は、ならコープですめる各事業に対し、組合員の関わりをさらに深め、組合員のくらしに事業と活動を通じて貢献し続けることをめざしています。

ならコープは、「平和とよりよい生活のために」をスローガンに、「家族に安全で安心して食べさせられる商品を購入したい」と願う人々によって設立されました。そして、45年。たすけあいの組織であるならコープは地域の一員として、地域で築き上げてきたことを大切に、複雑化する地域の課題を、事業と活動を通じて組合員の生活向上、地域社会の発展、よりよい社会づくりに積極的にその役割を果たしていくことが大きな課題となっています。

2019年度から始まった第12次中期計画は、2030年に向かってありたい姿を具体的に行動に移す3年間です。組合員と職員がともに学び、広めることを大切にしながら、誰もが笑顔でくらすことができ、持続可能な社会の実現をめざして、誰も取り残さないというSDGsを実現していきます。そのために、組織として全体課題を推進する運営体制を見直しました。

これまで、くらし全般の課題を対象にしたくらし政策検討会議を、「福祉・子育て」「環境・エネルギー」「くらしの安心・安全」の3つに分け、それぞれの課題に対応できるよう、事業活動と組合員活動が連携して政策を協議・具体化する場を理事会の元に設けました。ならコープがこれまで事業活動と組合員活動で築いてきたさまざまな資源を活用して、組合員のくらしに貢献していきます。

商品政策検討会議

日常の商品事業および商品政策上の重要施策について審議し、理事会に提案します。商品活動および食育活動をすすめるための方針を審議・検討し、エリアの活動組織に情報を提供し、推進します。



福祉・子育て政策協議会

ならコープの福祉・子育て支援に関わる事業及び活動に関する事項を審議し、(社福)協同福祉会や奈良県医療福祉生協、他生協、他団体及び行政とも連携して具体化に取り組みます。



環境・エネルギー政策協議会

環境・エネルギーに関わる事業及び活動に関する事項を審議し、他生協、他団体及び行政とも連携を深め、具体化に取り組みます。



くらしの安心・安全政策協議会

平和・消費者問題・災害支援・防災・男女共同参画などに関わる事業及び活動に関する事項を審議し、他生協、他団体及び行政とも連携を深め、具体化に取り組みます。



「明日の自由を守る若手弁護士会」の小谷成美 弁護士

憲法は、簡単に言えば、私たちが政府に政治を任せるうえで、政府と交わした約束です。個人の自由や権利が侵害されることのないよう、政府がしてはいけないこと、政府がしてはいけないこと、政府がしなければいけないことが書かれています。政府は、約束＝憲法という「檻」に縛られて、政治をしなければなりません。

そもそも憲法とは何ですか？

議論されている憲法改定の争点は何ですか？

憲法を変えたい人たちが一番のターゲットにしているのは、憲法9条です。9条は、先の大戦への反省から、「戦争の放棄」や「戦力の不保持」「交戦権の否認」を定めています。

自衛隊は、誕生後、さまざまな議論がありながらも長く「専守防衛」のスタンスを守ってきました。しかし、2015年に安保法制が成立してからは、日本が攻撃されていなくてもアメリカ等を守るために集団的自衛権を行使することができるようになりました。武器を使用するための条件も緩和されています。今の自衛隊が憲法に明記されれば、自衛隊はますます海外へ出て行き、危険な場所に近づく

憲法ってなに？ 憲法改定ってなに？

憲法改定のことかたび話題になっています。「憲法って難しい」と思っている人いませんか？ならコープでは、憲法改定をめぐる問題と私たちのくらしへの影響を学ぶために、昨年から、憲法を知ることがから始める「憲法カフェ」を開催しています(2018年度は11会場、220人が参加)。そこで、あをがき企画会議メンバーが「明日の自由を守る若手弁護士会(あすわか)」の小谷成美弁護士に、憲法について教えていただきました。

ようになるでしょう。

憲法9条改憲についての争点は、国民が自衛隊を支持するかどうかではなく、海外で武器を使う、殺し殺されることもある自衛隊を国民が望んでいるのかどうかだと思います。

これから私たち自身はどうすればいいのでしょうか？

まずは、今ある憲法のことを知り、どう変えられようとしているのか、知ってください。ならコープではこれまで何度も「憲法カフェ」を企画されていて、紙芝居やクイズ、ビンゴを楽しみながら、気軽に学べる場になっています。ぜひ、ご参加ください。



お話を伺う2018年度あをがき企画会議メンバー。写真左から塩津由美さんと板澤英子理事

企画会議メンバーの感想

憲法改定に賛成か反対かの判断は、私たちのくらしや子どもたちの未来を決めるとても大事なことです。先生のお話を聞いて、自分事として考えることだと、目からうろこが落ちました。

1 コープたすけあいの会 (有償たすけあい活動) 説明会

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おこなっています。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おります。年齢は不問です。ぜひ、一度説明会にお越しください。

日程・場所 5月14日(火) コープなんごう 集会室①
5月15日(水) コープみなし 2階研修室③
5月20日(月) コープ朱雀 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) 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)

2 ならコープ共栄会主催「商品展示試食学習会」

ならコープ共栄会「商品展示試食学習会」を開催します。コープ商品や取り扱い商品の良さを実感し、取引先メーカーや生産者の方々と交流を深めましょう。販売も予定しています。

日時 5月25日(土) 1部、2部入れ替えです
第1部10時～12時(11時30分入場締切)
第2部14時～16時(15時30分入場締切)

申込 共同購入・こまどり便・受取ハウスをご利用の方は、5月6日(月)～5月10日(金)の配達時に配布されるチラシをご覧ください。店舗をご利用の方は、店頭で設置のチラシをご覧ください。申し込みください。

場所 奈良ロイヤルホテル2階 **参加費** 無料
駐車場に限りがあります。公共交通機関をご利用ください。近鉄新大宮駅から徒歩約10分(近鉄新大宮駅・JR奈良駅からシャトルバスの運行有り)

問合せ 無店舗商品部・共栄会事務局
☎0744-33-8081(月～金・9時～18時)

3 コープくらしの法律相談会

くらしの悩み、弁護士に相談してみませんか?ならコープにご加入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 5月25日(土)10時～13時(1人30分以内)
コープおしくま 組合員集会所

定員 6人(先着順)

申込 5月1日(水)～5月24日(金)12時まで
総務部 ☎0742-34-8731(月～土・9時～18時)

4 講演会「パリ協定・COP24以降の国際動向」

日時 5月30日(木)13時30分～15時30分(開場13時)
講師 地球環境市民会議(CASA)専務理事 早川光俊氏
場所 ならまちセンター 2階会議室3・4(奈良市東寺林町38番地)
参加費 500円(資料代)※サークルおてんとさんの会員は無料
定員 90人(先着順)
申込 サークルおてんとさん ☎090-3846-2766(宮田)
Eメール otentosan02@yahoo.co.jp

5 6月の子ども料理教室 「スタミナチャーハン」 「いちごヨーグルトパバロア」をつくろう!!

日程・場所・定員 6月1日(土) コープみなし 12人
6月8日(土) コープなんごう 10人
6月15日(土) コープ七条 12人
6月22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。

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(携帯電話をお持ちの方はその番号も)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

締切 5月21日(火)必着。抽選後、返信はがきで当落通知します。
問合せ・キャンセル 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

6 ささゆり園の整備作業 (絆の森整備事業)

黒滝村の里山で「ささゆり」の植栽地の保全作業(鹿・イノシシ避けの柵作りと修繕、草刈り等)を行います。昼食時に黒滝村の特産品「朴の葉(ほおのは)寿司(酢飯に塩鯖をのせて朴の葉で包んだ寿司)」をお出しします。

日時 6月1日(土)10時～15時(小雨決行)
場所 黒滝村栗飯谷 山林・黒滝森物語村 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)
持ち物 お弁当・飲み物・タオル・軍手
※作業のできる服装(長そで、長ズボン、運動靴)で参加ください。

申込・問合せ 経営管理部 ☎0742-34-5158(広報部)(月～金・9時～18時)

7 環境測定モニター募集!!

深刻な大気汚染をもたらすPM2.5の飛来で酸性雨への影響は…?! あなたの身の回りの環境を調べてみませんか。少しの時間で楽しみながら、子どもでもできる簡単なバックテストです。まだ参加したことがないあなた…奮ってご参加ください。

内容 酸性雨 6月20日(木)以降の雨
河川 6月20日(木)～23日(日)の都合の良い日
大気 6月20日(木)～21日(金)まで小型カプセルを吊るす
参加費 無料 **定員** 300人(先着順)
締切 6月7日(金)キットがなくなり次第終了
※実施要項と測定キットは、6月17日(月)ごろ郵送します。
申込 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

8 コープたすけあいの会30周年記念講演 子どもの貧困 ～おてらおやつクラブの現場から～

活動を始めて30年を迎える「コープたすけあいの会」。それを記念して、深刻な社会問題の一つにあげられる「子どもの貧困」について取り組みをされている「特定非営利活動法人おてらおやつクラブ」代表の松島靖朗氏による講演会を開催します。活動に少しでも興味のある方は、ぜひご参加ください。

日時 6月21日(金) 13時～15時
場所 ならコープ本部 会議室
講師 特定非営利活動法人おてらおやつクラブ
代表 安養寺(田原本町)住職 松島靖朗氏

参加費 無料
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 [eco市民カレッジ] ～防災にも役に立つ エコクッキング&ティーパーティ～

地元の旬な食材を使い、栄養たっぷり大満足のエコクッキング!今回は停電していても作れるパーティー料理♪フライパンとガス火でパエリアなど手軽に豪華なメニューを作ります。調理の後は食事&ティーパーティ。これを機会にエネルギーについて考えてみたり、エコな暮らしのアイデアを交換して、美味しくてちょっとためになる時間を過ごしませんか?

日時 6月26日(水)10時30分～13時30分(受付開始10時)
場所 大阪ガスティリア奈良(奈良市学園北2-4-1)
講師 特定非営利活動法人奈良ストップ温暖化の会
協力 大阪ガスクッキングスクール

メニュー パエリア、豚ヒレ肉と生ハムのソテー、焼きキノコ添え、グリル野菜、バーニャカウダ

持ち物 エプロン・三角巾・タオル・筆記用具
参加費 2,500円 ※(一財)再エネ協同基金の賛助会員(再エネふれんず)は、参加費の内1,000円を補助します。

定員 30人(先着順)
申込 (一財)再エネ協同基金
☎0742-33-9528(月～金・9時～18時)

10 お家でおコメを育てませんか? バケツ稲づくり体験参加家族募集!!

家庭で稲を育て、収穫するまでを体験する食育企画です。土づくりと育て方を説明します。参加家族にはバケツ稲用の「たねもみ」と「肥料」、観察ノートをプレゼントします。10月には新米の試食と育てたお米の脱穀体験を予定しています。

日時 6月9日(日)10時～12時
会場 コープふれあいセンター六条(奈良市六条2丁目17番6-11)
定員 小学生以下のお子さんと保護者の方
20家族(先着順)※大人だけの参加もOKです。
持ち物 筆記用具・タオル(土を混ぜた時に手足を拭きます)
※ご家庭で栽培の土とバケツは当日は必要ありません。
申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

11 第31回やまびこコンサート ～ともに生きる障がい者福祉の“わ”をひろげよう～

日時 6月16日(日) 午前の部 10時30分開演
午後の部 14時開演 ※ともに30分前に開場
場所 やまのべホール(天理市民会館)
出演 午前の部 天理教校学園高校マーチングバンド部
高等養護学校&二階堂高校ダンス・コーラス
朝和保育園ダンス・天理中学校吹奏楽部
午後の部 天理教校学園高校和太鼓部
共に生きる舞やまびこ
柳本保育園おどり・天理高等学校吹奏楽部
午前・午後共通 お話・手話コーラス
協力券 前売り500円/当日600円
問合せ NPOやまびこ事務局(中森) ☎・FAX 0743-67-0906

予告!!「ヒロシマの心を次世代のあなたへ ～知って、感じて、動き出そう～」

今年も被爆の実相を学び、平和について考える機会として「ヒロシマの旅」を8月5日(月)～6日(火)に実施する予定です。詳細は、5月13日(月)から配布されるチラシ(商品案内カタログ5月5回企画)をご覧ください。現地で学べる貴重な機会です。

(一財)再エネ協同基金2019年度 助成事業を開始します

再エネふれんずのエコを応援!

助成金を支給します!

調査・研究 学習活動
発電事業
エコキュート
太陽光発電
断熱窓
太陽熱温水器
パワーコンディショナー
冷蔵庫
薪ストーブ
ペレットストーブ
節水型トイレ
蓄電池
エアコン
EV車
奈良交通定期券

再エネふれんずとは? 再エネ協同基金の賛助会員のことです。賛助会員になると上記助成を受けられます。
助成内容がさらに充実!
詳しくは、「再エネ協同基金」HPをご覧ください

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
詳細はホームページにてご確認ください。
<https://naracoop.or.jp/saiene/>
※(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

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。



初鰹のニンニクポン酢 (2人前)

今回は鰹を使った料理を紹介します。いつもの鰹のたたきを洋風にアレンジし、ニンニクの香りがきいた一品に仕上げました。簡単でご飯やお酒との相性もバッチリです。



写真は1人分です。

材料(2人前)

初鰹たたき200g程度、ニンニク1~2片、オリーブオイル大さじ1
ポン酢(市販のもので可)大さじ3、新玉ねぎ1/2個、みょうが2個、青ねぎ適量
ブラックペッパー適量、レモン1/8×2個

A 酒と濃い口醤油各大さじ3、みりん小さじ3

作り方

- ① 新玉ねぎはスライスして水でさらし、よく水分を切る。
- ② みょうがは縦に半分に切り、芯の部分を取り青ねぎと共に刻む。
- ③ 初鰹を食べやすい大きさに切り、Aに5分程漬けて下味を付ける。
- ④ ニンニクは中央の芯の部分を取り、スライスにして、オリーブオイルでキツネ色になるまで弱火で揚げる。
- ⑤ 冷ました④の1/2とポン酢と混ぜる。
- ⑥ ①、②を器に盛り、上に③を盛り付けて⑤を掛けてブラックペッパーをふり、くし形に切ったレモンを添える。



〈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】

4月から5月にかけて初鰹が出回ります。のぼり鰹とも言い、秋のくだり鰹よりもあっさりとした5月の代表的な魚、鰹の旨味を味わっていただく一品に仕上げてみました。

My favorite



組合員のおすすめ

CO・OP 北海道のつぶコーン

これとっても大好きです。甘くて粒も大きく、歯ごたえもあり、コーンスープに入れてみたり、かき揚げのフライなどにも入れます。菓子パンのトッピングなどにもこれでもか!というぐらい入れています。バターで炒めても最高です!!

次回案内予定: 5月4回

商品特長

北海道十勝産のスイートコーンを収穫後、加工・凍結をしました。保存に便利なチャックシール付き。サラダや料理の付け合せなどにご利用いただけます。

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

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。