

あをがき



2019 8
Vol.523
ならコープ



表紙 テーマ 楽しい食卓



商品探訪

ならコープ ちりめんじゃこ

ならコープ創立45周年特集
荒井奈良県知事と中野理事長 対談
くらしの情報 消費税増税に対する ならコープの考え方
クローズアップ 「困ったときはお互いさま」で支え合い
コープたすけあいの会が30周年を迎えました

今月の掲示板
インフォメーション



食べ方いろいろ
COOP
ちりめんじゃこ
を使った簡単レシピ



じゃこ焼き飯

材料 4人分

- ちりめんじゃこ 40g ●人参 小1本 ●卵 中2個
- 青ねぎ 1本 ●サラダ油 大さじ2 ●ぽん酢 大さじ2
- ご飯 800g

【作り方】

- ① 人参は粗みじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 中華鍋に油の半分量を熱して溶きほぐした卵を入れ、強火で炒り卵にして取り出す。
- ③ 残りの油を熱して人参を炒め、火が通ったらご飯とちりめんじゃこを入れて炒める。卵とねぎを加えてひと混ぜし、ぽん酢で味を調える。

ちりめんじゃこと大根のあっさりぽん酢

材料 4人分

- ちりめんじゃこ 30g ●大根 300g ●大葉 10枚 ●ごま油 大さじ1
- 桜えび 10g ●ぽん酢 大さじ2

【作り方】

- ① 大根はせん切りにして水気を軽く絞る。大葉もせん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを焦がさないようかりかりに炒める。桜えびも最後にさっと加えて炒める。
- ③ 器に大根を盛り付け、②のをせて大葉を散らし、ぽん酢を上からかける。



今回の商品紹介

ならコープ
ちりめんじゃこ

次回案内予定 9月1日

共同購入 店舗



商品プレゼント

マルキ水産株式会社さんからの協賛で、「ならコープ ちりめんじゃこ」(1袋)を5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8月号プレゼント係」までお送りください。(8月31日締切)
※宛先住所記入は不要です。

5月号プレゼント「CO・OPさばの味噌煮」と「CO・OPさばのみぞれ煮」のセットの当選者は…

石本 紀代子さん(奈良市)・吉田 栄子さん(大和郡山市)・牧浦 藍子さん(広陵町)・古瀬 繁子さん(生駒市)・高田 啓子さん(大和郡山市)
辻井 良枝さん(大和高田市)・奥 美樹子さん(奈良市)・梅本 美恵子さん(大和郡山市)・森本 和枝さん(香芝市)・白石 久子さん(桜井市)
でした。おめでとうございます。(応募総数122通)



WEB投票はこちら
WEB投票はこちら
WEB投票はこちら
WEB投票はこちら



加工場から届いたちりめんじゃこはおいしく高品質



袋詰めは手作業で行われる



金属探知機を使用した検品



手際よくパック詰め

い昔ながらの工程で、共同購入の商品案内カタログに掲載の際には、1日約1000パックが袋詰めされる。人の手でパック詰めする昔ながらのやり方を貫く理由について大井さんは「目で見たながらの作業なので異物の混入を防ぐことができる。機械

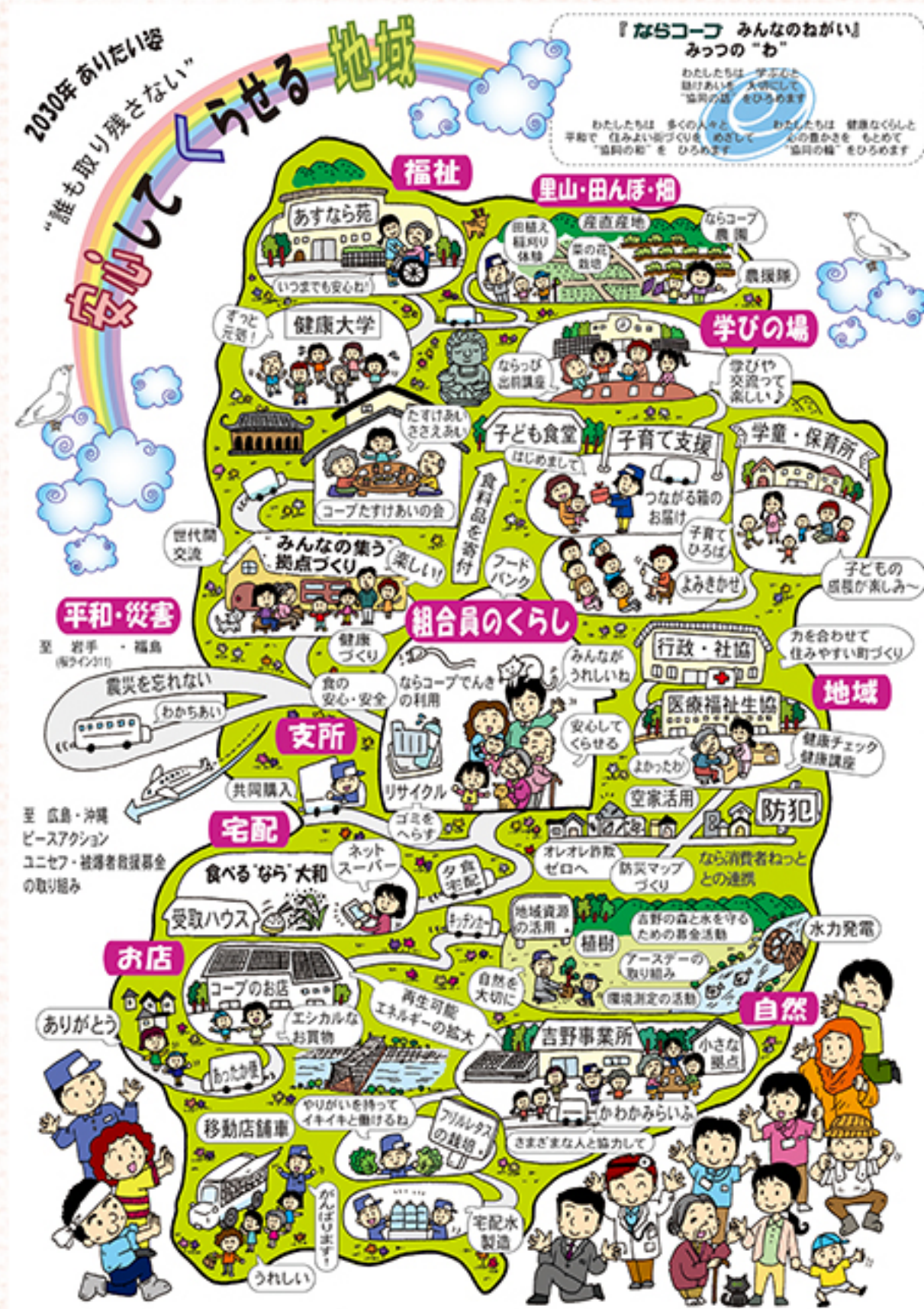
長年愛される秘密

同商品の人気の秘密について主任の石原さんは、九州産のちりめんじゃこの良さ、そのおいしさを組合員にお届けし、長く愛されている人気の秘密と話す。

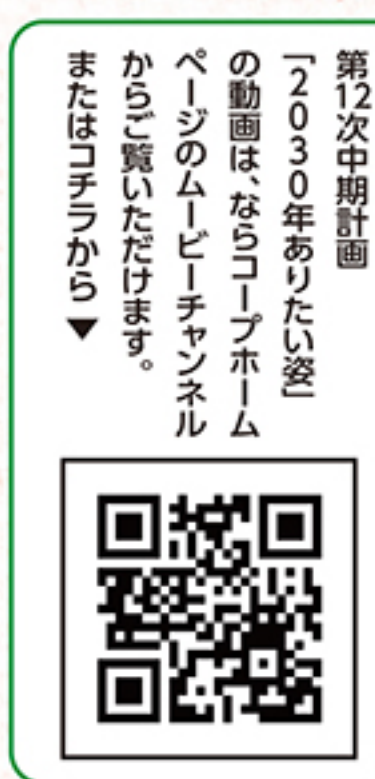
「30年近く続いているので40年50年販売し続けたい」と自信のこもった表情で話してくれた。



製造後すぐに出荷される



ならコープ第12次中期計画 2030年ありたい姿イメージ



第12次中期計画
「2030年ありたい姿」の
動画は、ならコープホーム
ページのムービーチャンネル
からご覧いただけます。
または「コチ」から▼

事業は県内全体に商品を配達しています
が、川上村での配達には、同村が住民の生活
を支える事業者として立ち上げられた
「(社)かわかみらいふ」に委託していま
す。村民のための仕事を村内で行って
らっしゃることは、顔の見える関係による
お買い物がくらしの安心につながる、嬉し
いしくみです。

—地域住民とのつながりという点では、
ならコープは奈良県と「連携と協力に
する包括協定」を締結されています。

中野 2016年4月に「連携と協力に
関する包括協定」を締結し、高齢者・障が

い者支援に関すること、女性・子育てに関
すること、子ども・青少年健全育成に関す
ること、まちづくりに関すること、環境工
ネルギーのことなど18項目について連携
することを取り決めました。具体的には宅
配による高齢者の見守り活動、店舗から
の配達・移動店舗等による買い物支援、障
がい者の雇用、そして昨年7月から始まっ
た、県との共催事業である「つながる箱」プ
レゼントモデル事業などがすすんでいます。
「つながる箱」は、赤ちゃんが生まれた
ご家庭にならコープ職員がプレゼントを
持って訪問し、県の子育てに関するアン
ケートを通じて、子育てを支援していこう

というものです。孤立しがちな子育て家庭
に少しでもお役に立ちたいという想いが
あり、県民からの大きな反響もあり、今後
の取り組みに期待がもたれます。

—ならコープの活動のお話をうかがっ
て、知事のご感想は。

荒井 ならコープの活動は、生活協同組
合の特徴を生かしたものだと感じまし
た。人口が減少し、需要が少なくなっ
ている地域に商品供給するのにマッチし
た体制だと思っています。人口が減少してい
る地域でのニーズは、需要が少なくないうえ
にバラエティーに富んでおり、通常の小
売業の仕組みで流通させるのは難しい
のが現実です。その点、ならコープの商
品供給システムは、組合員のくらしへ
の貢献という理念でコストパフォーマンス
の問題や供給ルートの整備という
課題に添えており、行き届かないところ
を歩き届くようにするという点が特
色です。このように経済効率性よりも
サービスの提供を優先するという点
は、行政サービスともマッチする可能
性があると思います。

中野 生協は、組合員の声を大切にする
組織です。その願いについて考え対応し
ていくと、多くの組合員にとっても、社
会にとってもよいことにつながるものが
多くあります。組合員の声には平和と
よりよい生活のためにへの願いがいつ
ぱいあります。これからも、私たちは生活協
同組合であることを忘れず、怠らず、い
つの時代にも組合員の願いについてみ
なで考え、課題解決に向けて歩んでい
かねばなりません。まずは次の節目となる
創立50年に向けて、誰もが笑顔ですご
せるくらし、持続可能な社会の実現をめざ
し、事業と活動をすすめてまいります。

—これからの展望について。

荒井 奈良県は人口140万人をピー
クに減少しつつあり、日本全体でも将来
には5000万人ぐらいいなくなるのでは
という予測もあります。ただこれは私
見ですが、もともと日本は明治の初め
人口4000万人でした。しかし、それ
で回っていたのです。人口が減少した
ら、例えばスイスのような、物価は
高いけれども生活水準の高い国にして
いくことを目指せばいいわけで、要はい
かに知恵を出すかということであり、
私たちはそのために努力していくべき
であると思います。奈良県政も、そのよ
うな大きな視点で議論を深めていく必
要があると思います。

市民生活協同組合 ならコープ創立45周年 連携して地域課題の解決へ

ならコープ理事長
中野素子

対談

奈良県知事
荒井正吾

1974年、「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」との想いで創立されたならコープ。時代は流れ、少子高齢化と人口減少・過疎化の中で、県民生活は大きな転換期を迎えつつあります。改元によって新しい時代を迎え、地域社会と県民生活のあり方について、荒井正吾奈良県知事と中野素子理事長が、県民生活の安心・安全をめざす取り組みについて対談しました。

—改元による新しい時代を迎え、県政
の現状と直面する課題について教えて
ください。

荒井 人口減少と高齢化が急激に進ん
でいます。これは全国的な傾向ですが、と
りわけ奈良県においては深刻な課題であ
り、どう対応するかを、行政だけではなく
民間も含めて考え、取り組んでいくべ
きであると思います。

私としては、まず高齢者の健康な生活
を第一の課題とし、第二に次世代の地域定
着を図ること、すなわち雇用を創出して
いかなければならないと考えています。
これらの課題について知恵を出し合い、
具体的な施策を立案・実施していくべき
であると思います。

高齢者の生活を守るということは、医
療体制を改善していくこと、社会保障の
持続性を確保することが重要な課題に
なりますが、一方でメンタルな面すなわ
ち、いかにして幸せに生きるのかという
点についても、自覚していくことが大切
なのではないでしょうか。

—創立45周年を迎えたならコープのこ
れからの方向性をお聞かせください。

中野 今年度は創立45周年とともに、第
12次中期計画の初年度という節目の年
です。中期計画の策定にあたって、昨年度は
44年間を振り返り、社会情勢や組合員の
くらしの変化に合わせて事業と活動を変

化させ続けてきたことが改めてわかりま
した。また、組合員の願いに応えていくた
めには、組合員の声を中心とした取り組
みが大切であることもわかりました。
それらを基に第12次中期計画では、誰
も取り残さない安心してくらしを地域づ
くりのために「たすけあい・ささえあい・
わかちあい」をテーマにし、2030年
のありたい姿の絵も描きました。SDGs
の目標でもある、誰も取り残さないよう
な社会を実現していくことは、なかなか
難しいことです。県内各地域、各方面との
連携や新しい発想で、目標に向けたチャ
レンジをしていきたいと考えています。
こうしたことをすすめるのは、何より人
の力。組合員も職員も学習を大切にし、
協同の力で取り組んでまいります。また、
各方面との情報交換や意見の交流、そし
て協働することによってすすめることが
できると考えています。

—人口減少、少子高齢化が進む中で、
移動店舗などは好評を得ていると聞
かれています。

中野 人口減少・高齢化・過疎化の進行
は、とりわけ奈良県南部東部の地域の振
興という問題に絡んできます。ならコー
プが取り組む吉野共生プロジェクトでは、
各地域の資源や住民の方が主体となる取
組みと連携し、その地域の応援をすす
めています。例えば、ならコープの無店舗

くらしがもっと 楽しく&ラクに! ~eフレンズのご紹介~

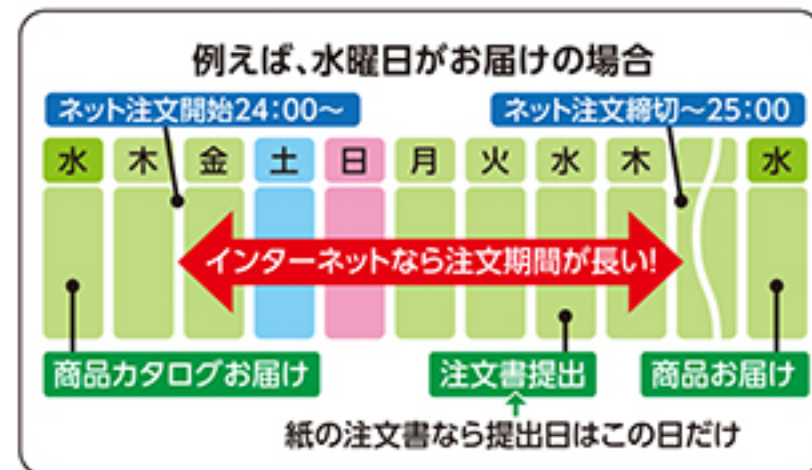
「eフレンズ」利用者の声

- ♥ 毎週火曜日からのeフレンズ限定企画を楽しみにしています。食品はもちろん、生活雑貨も手頃な価格で購入できるので助かっています。だから毎週欠かさずチェックします。
- ♥ 電卓注文アプリが使いやすくて年配の私でも操作出来るのが嬉しいです。娘に教えてもらって今や娘と注文した商品の情報交換をして楽しんでいます。
- ♥ 仕事帰りの電車の中、スマホでWEBカタログアプリをチェック♪自宅に帰って家事が落ち着いてから注文した商品を見返しています。見やすく、使いやすくてとても良いです。

パソコン・スマートフォン・タブレットで簡単注文!

ネット注文のメリット

- ① 余裕をもって注文できる
商品カタログお届けの翌日24:00から1週間注文可能!
ご注文締め切り 注文書提出日の翌日25:00まで
※9月1回企画より、商品案内カタログお届け日の正午から注文可能となります。
- ② ポイントが貯まる
1回のご注文につき「あったかポイント」5ポイントが付きます。
- ③ 「eフレンズ限定企画商品」が利用できる
カタログでは案内のない商品を毎週火曜11:00から案内。
- ④ 本・CDサイトならすべて10%OFFで買える



まずはeフレンズに登録

- ① ならコープeフレンズトップページにアクセス
インターネットの検索サイトで「ならコープeフレンズ」と検索してください。 [ならコープeフレンズ](#) 検索
- ② このアイコンをクリック
初回登録画面へ
- ③ 必要事項を入力
組合員番号・生協登録電話番号・メールアドレスをご用意ください。

自分にあった注文方法が選べる! ※アプリご利用の際に発生する通信料は、組合員さまのご負担となります。

ニコリエ
カタログを見ずに、欲しい商品をカテゴリーから選んで注文。

電卓注文アプリ
実際にカタログを見ながら欲しい商品の注文番号を電卓に入力して注文。

WEBカタログアプリ
カタログを見ることが出来るアプリ。欲しい商品をタップして購入。

アプリのダウンロードはこちらから!

品質保証室便り

— 今月の質問 —

「除湿剤の上半分がカチカチになるのみで、水が少しも下段に溜まらず捨てました」「2ヵ月程前に開封し室内に置いてみたが、以前の同商品と比べて水分の溜まりが悪い」

除湿剤は、塩化カルシウムが周囲の水分を取り込んで液体(水溶液)になる性質を利用しています。

除湿剤を開封すると、粒状の塩化カルシウムが吸湿してだんだん固まり、それから液体になっていくので、外から見てもすぐにわかるようになっていきます。中の粒が固まり始めていたら吸湿している証拠です。水が溜まるまでの時間は、周りの湿度や温度、風通しによっても変わります。また、除湿剤のサイズが大きいほど時間もかかります。溜まった液体は「水」ではありません。塩化カルシウムが溶けた弱アルカリ性の水溶液ですので、植木に与えたり、床にこぼしたりしないでください。大量の水と排水口に流しましょう。



ぶどうパンに硬いものが入っていたこれは何か?

調査の結果、形状からレーズンの枝であると判断いたしました。

レーズンを仕入れた原料メーカーでは、レーズンの入荷後、レーズンに付着している枝等を除去した後、二度のレーザー選別、目視選別を実施して異物等を除去しております。また、製造工場では、原料メーカーよりレーズン受入れ後、箱から取り出したレーズンを水につけてほぐし、水洗いをした後に再度水につけて異物がないかを確認しております。今回、異物はレーズンに付着していたことから、レーザー選別時に除去できず、その後の目視選別時にも見逃してしまった可能性が考えられました。また、製造工場へ受け入れ後のレーズン洗浄時においても、レーズンがしっかりとほぐされていなかったために、レーズンの固まりの中にあった異物が水の中でも浮いてこず、発見・除去できなかった可能性が考えられました。今後は原料メーカーでの目視選別時間を増やしたり、使用しているレーザー選別の精度を高めることにしました。



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。

6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	伊藤ハム新有明ポークブランド工場(畜産・加工肉)、朝日共販(水産・かに)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	3社の取引先	株式会社活活局(農産)、マルキ水産(水産)、株式会社コープベリカリーコープこうべ六甲アイランド食品工場(日配)の点検を実施しました。
コープ委員会の見学	5社の取引先	5コープ委員会120人、JAならけん治道産直出荷グループ、株式会社神戸合同物産、一正蒲鉾、株式会社紀の実施しました。

安堵町と買い物支援事業に関する協定を結び、住民みなさんのくらしを応援します



中野理事長と西本町長

6月27日(木)安堵町と「住民の買い物支援事業に関する協定」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が困難となっている住民の生活機能を維持するため、同町とならコープが協力して住民の買い物を支援するものです。

安堵町には、2015年5月から、コープあったか便移動店舗を運行し、多くの方にご利用いただいています。この協定により、双方の連携がより強まり、さらなる買い物支援を行うことが可能になりました。また、ならコープでは移動店舗を通して、地域住民の集いの場づくりを図っていきます。

6月27日(木)安堵町と「住民の買い物支援事業に関する協定」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が困難となっている住民の生活機能を維持するため、同町とならコープが協力して住民の買い物を支援するものです。

第7回ならコープ健康大学を開催しました

ならコープは、基本的な運動や体操、健康相談などを通して、健康の実感と運動の機会を県民に提供する「ならコープ健康大学」を、2017年11月に開校し、全10回のカリキュラムで実施しています。6月17日(月)第7回ならコープ健康大学を王寺町地域交流センターで開催し、30歳代から80歳代の85人が参加しました。参加者は、最初に、前回までの体力測定の数値について、NPO法人ポルベニルカシハラスポーツクラブ小川氏と白鳳短期大学高橋准教授から、年代別平均数値を基にアドバイスを



受けた後、体力測定とストレッチヨガ、フォークダンスで運動。続いて、落語家の桂文喬氏による健康講義では「考え変えてストレス解消(消)」をテーマに、認知症予防や笑うことで免疫力が上がることなどを、笑いを交えながら聞きました。参加者から「楽しく参加でき、健康に生きていくのに自分の生き方を考える良い機会を与えてもらっています」などの感想がありました。

ならコープは、身体はもちろん、社会参加を通した生きがいといった心の健康づくりにも応援しています。第8回健康大学は9月17日(火)に開催。詳細はホームページで案内します。

地産地消をすすめる会の「お米を育てよう~種まきから収穫まで~」に10家族が参加しています

今年度も組合員とその子どもたちに米作りを身近に感じてもらう企画「お米を育てよう~種まきから収穫まで~」が、5月から始まりました。これは、JAならけんと連携して取り組む「地産地消をすすめる会」の活動の一環で、食育の観点から、米の種まきから稲刈りまでを半年かけて観察・学習します。

第1回目は、5月18日(土)JAならけん水稲育苗センター広陵(広陵町)で施設見学とお米の学習後、種をまいて苗代を作りました。第2回目の6月15日(土)は、同センターですくすく育った苗を明日香村亀石前の田んぼに植えました。7月に奈良県のお米づくり欠かせない吉野川分水を見学し、8月のかかしづくり、秋には稲刈りを体験します。稲刈り後もしめ縄づくりや日本酒づくりを予定しています。



News of this month

今月のお知らせ

共同購入(班・こまどり便・受取ハウス)で夏季労働時間の短縮を実施します

「働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律」の成立に伴い、労働基準法をはじめとする関連法令の改正が施行されました。ならコープもこの法改正を積極的に受け止め、2019年4月から労働環境の改善をおこなってきました。5月から、全店舗(ならコープwithローソン真美ヶ丘店を除く)で休業日を年間2日間設けています。一方、共同購入(班・こまどり便・受取ハウス)でも、配達職員の熱中症予防と安全運転の観点から8月1日(木)~8月30日(金)の期間、労働時間(配達時間)の短縮を実施します。それに伴い、配達時間変更など、組合員の皆さまには大変ご不便をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

ならコープ健康大学

ならコープ





4月から中学生になった娘が無料通信アプリ(SNS)に夢中で、ずっといじってばかり。やらせる親の責任ではありませんが、友達とのコミュニケーションツールでもあり悩んでいます。(40代女性) ※お便り募集時とは一部表現を変え、SNSと表現しています。



ルール作りが必要

王寺町 K・H

教育関係の仕事をしていますが、子どものスマホについて悩んでいる親御さんは多いです。テストの二週間前になると親が預かってしまうという方や、夜間は預かる等、ルール作りを実行されている方もあります。子どものスマホといえど、契約するのにも料金を支払うのも親なら、やはり親の責任は大きいのです。あまり、ひどいようなら思い切って解約してしまい、ルールを作り直すことも必要ですね。子どもは親の甘さを見抜きます。親の本気の覚悟を見せないとなかなか寝るから、その後は連絡できない」と友達に宣言させて預かりました。今は大学生なので本人にまかせるようになりましたが。

ルールを決めて

河合町 Y・K

中学校の教員をしています。もう7割くらいの生徒がスマホを持っていて、うちのクラスでもグループで毎日の時間割などの情報を載せているように



この声はプレゼント応募やクイズの回答に寄せられたご意見より掲載しています。

思わずゾッとしました

奈良市 S・N

6月号「みんなの声」の「変な電話で」：私も経験があります。夜に、弟の名前でかかってきました。『○○○やけど...○○○やけど』とひたすら名前を言い、時々咳き込んで：「あつオレオレ詐欺や!」と思い、受話器を置きました。すぐ弟に電話して、「今私に電話した?」と聞くと、「いいや、かけてへん」と。電話を取ったのが私でよかった。母(80歳)だと

す。ただ、やはり、うまくつかいこなせず、時間をとられたり、トラブルも心配です。一度もたせてしまわれたら、もう、スマホのない生活に戻すことは難しいとは思いますが、1日の使用時間を決める、テスト前は親が預かるなど、ルールを決めて、守らせる努力は必要だと思っています。スマホがなくても実際の友達関係にはあまり影響はないように思います。

SNSの楽しさを共有出来たら

桜井市 U・Y

SNS、夢中になるの、わかります。かく言う私も60代のオババですが、やり出したら止まりません。8歳になる孫もゲームに必死で、やめさせるのに難儀しています。どうしたらやめさせるのかずっと考えてきましたが、やっぱり大人が一生懸命働いてる姿を見せたりとか、真面目に貴方の事を思っていますよと言うのを話してあげるとかが必要なんだろうなと思います。そして、SNSの楽しさも共有できたら。本当に楽しいですもん。ご飯とか作りたく無くなりません。一緒に成長できるといいですね。

ひっかかってたかもしれないと思うとゾッとしました。

いつも楽しく読んでいます

上牧町 Y・M

いつも楽しく読ませて頂いています。生協さんとは長い長い付き合い合いです。自分が子どもの頃から生協さんの商品を食しております。自身が赤ちゃんを育て、ようやく3人の子どもたちも手をはなれて21歳、17歳、14歳と生協さんの商品で大きくなりました。まだまだ元気ががんばります。

毎日を大事に

奈良市 W・Y

6月号「みんなの声」の「育児に追われて」を読んで、本当に育児は時間や日々の流れを感じる前に、忙しくてなんと

相談できる関係を

奈良市 O・Y

SNSに夢中な娘さん、娘さんなりの理由があるかと思っています。ただ危険をはらむツールであることも事実ですから「心配はしている」ことが伝われば良いですね。もしも娘さんとお母さんの言葉に反発するのであれば見守る姿勢でいることがベターかと思っています。学校よりも勉強よりも娘さんがピンチになってしまった時親御さんに相談出来る関係を守るの方が良いと思うのです。

最低限のルール作りを

奈良市 U・A

「ずっと」の度合いにもよりますが、ご飯中や入浴中はスマホを手の届く範囲に置かないとか、今からでも最低限のルールを持ちかけてみてはどうかと思います。お嬢さまはお友だちとのやり取りから取り残されたくないと思うのかもしれないが、他者からの連絡に振り回されすぎない自立心を身につけることも成長に必要なことと思うので、お母さまが毅然として方針を示されてもよいと思います。

元気な声が

生駒市 A・F

裏の小学校ではプールが始まり元気な声が届いています。庭の畑も夏野菜に変わり一日二日と力強く伸びています。日中は暑い太陽で今年も熱中症がテレビをにぎわすことでしょうね。梅雨の雨がうれしくもあり洗濯物には少し...人の勝手そのものです。

今から挑戦を

五條市 K・M

長年勤めた会社を退職します。今

「あをがき7月号」お詫びと訂正

あをがき7月号「第47回通常総代会を開催しました」に掲載した(P.8)役員の分担に誤りがございました。謹んでお詫び申し上げます。

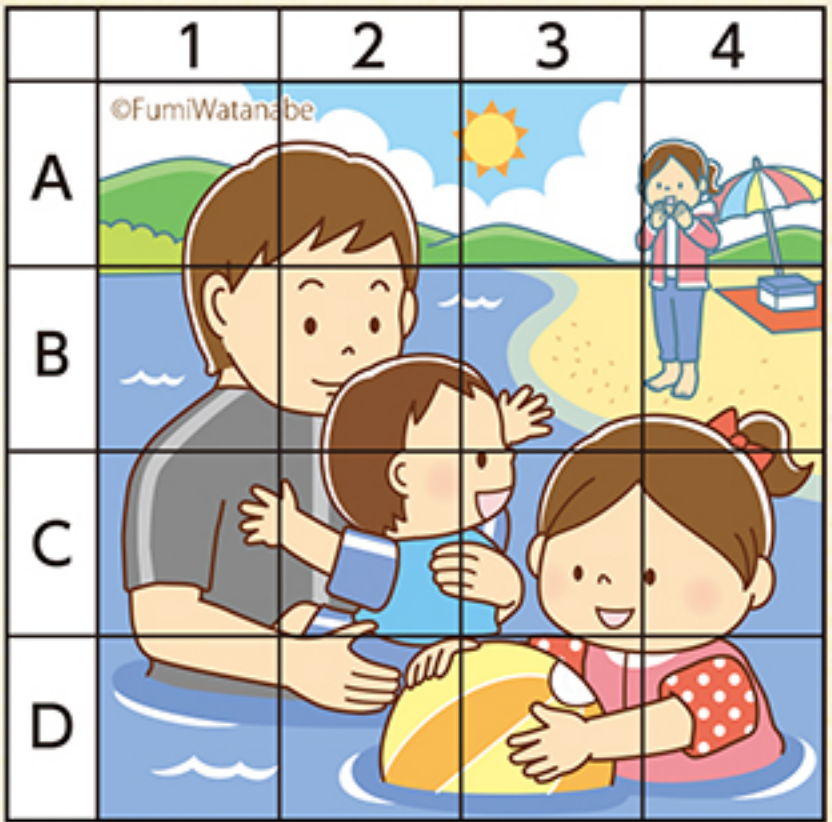
(正)	(誤)
監事	理事
三田 幸子(現)	三田 幸子(現)

できなかったことに挑戦します。4月からパン教室に、フラダンスも習ってみたい、旅行も行きたい、ヨガもしたい...といういろいろありますが、両親と旅行に行きたいと...今年結婚60年になるそうです。今まで私達、子ども、孫に尽くし放しの両親と旅行に行きたいと思っています。

まちがいさがしクイズ ルック

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。

今月の難易度 Cランク



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



6月号のクイズの答えは

「A-2・C-1・C-3・D-3」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、499通でした。

山村 はつ子(生駒市)	中村 イツ子(奈良市)	藤本 泰子(斑鳩町)
重信 昭子(大和郡山)	渡辺 千代子(桜井市)	松本 裕子(奈良市)
山下 康子(葛城市)	岩富 昭子(大和高田市)	森 いずる(宇陀市)
阪上 晃子(奈良市)	岡下 恵美子(奈良市)	村田 知子(大和高田市)
吉田 清美(奈良市)	北崎 貞子(三郷町)	和田 瑛太郎(香芝市)
中村 頼子(奈良市)	山田 多美子(田原市)	河田 光子(五條市)
垣本 新奈(奈良市)	阿比留 マス子(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。

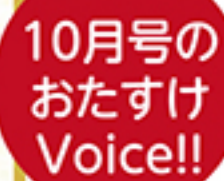
〒630-8503 ならコープ「あをがき」係
※宛先住所記入は不要です

8月31日の消印まで有効です。

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。

私は片付けが苦手で、なかなか物が捨てることができず困っています。もったいないと思って手がつけられません。何か良い方法はないでしょうか?(50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。

●寄せられたご意見は「みんなの声」で掲載する場合がございます。事前に連絡はしませんのでご了承ください。

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

締切日 8月31日



「困ったときはお互いさま」で支え合い コープたすけあいの会が30周年を迎えました

クローズアップ くみかつ



介護保険制度もまだない1980年代後半、高齢化・核家族化がすすみ、一人ぐらしの高齢者も珍しくなくなってきました。ならコープでは住民参加型の福祉・たすけあいの活動に目を向け、家事援助制度を具体化するために、すでに活動を軌道に乗せていた瀬神戸生協(現コープこうべ)に学び準備をすすめました。そして、1989年4月、組合員同士の「困ったときはお互いさま」でくらしを支え合う「コープくらしのたすけあいの会」(1993年に「コープたすけあいの会」に変更)を発足。組合員の自主活動組織として、初年度は活動会員・利用会員・賛助会員127人、活動時間323時間でスタートしました。

第31回コープたすけあいの会記念総会を開催

6月21日(金)ならコープ本部で、71人参加のもと、第31回コープたすけあいの会総会が開催されました。2018年度活動・会計報告、2019年度活動計画・予算、2019年度幹事選出等が提案され、賛成多数で承認されました。総会では、2018年度活動時間が5,422時間(前年比86%)に減少していることから、田居頼子代表幹事は「30周年の節目を迎え、活動会員・活動時間が減少しています。たすけあいの輪を広げていくために、賛助会員ふくめ会員を増やし、活動時間を増やします」と決意を表明されました。総会後には、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～」を開催、86人がお話を聞きました。



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～

おてらおやつクラブとは、お寺にお供えされるさまざまな「おそなえ」を仏さまからの「おさがり」として頂戴し、子どもを支援する団体を通じて「おすそわけ」する活動です。日本では、子どもの13.9%、7人に1人の約280万人(2015年時点)が相対的貧困に苦しんでいます。一見普通に見える相対的貧困は、周囲から気づかれず見えにくいのが難点です。

2013年5月、大阪で「最後にお腹いっぱい食べさせてあげたかった…ごめんね」というメモを残し、28歳の母親と3歳の子どもの餓死事件がありました。この事件を知り、私はじっとしていませんでした。お寺にはたくさんの食べものがあってもったいないことをしています。何とかこの悲劇を繰り返さないために、おそなえをおさがりとしておすそわけすることを、全国のお寺に呼びかけて始まったのが「おてらおやつクラブ」です。2014年1月に



特定非営利活動法人
おてらおやつクラブ
せいらう
代表 安養寺住職 松島靖朗 氏

事務局を発足し、この6月で参加寺院1,222、支援団体441、おやつを受け取る子どもがのべ約1万人になりました。全国には寺院が7万カ寺あります。まだまだ広がっていくことができます。

最近、お寺へのお供え物が変わってきました。活動を知った檀信徒や地域の方から「子どもたちのために」と、レトルトのお赤飯や文房具、あるお寺では子ども用の下着や歯ブラシも。いろんな人がいろんな思いをもちながら供えてもらっています。

貧困とは、経済的に支援が必要な状況(貧)と、孤立して相談できない困り事(困)が合わさったものと考えます。私たちがめざしているのは、お寺が孤立解消の拠点になること、最後の砦として連絡をもらえる存在になることです。「助けて」と言えない状況にいるひとり親のお母さんから届く共通のメッセージは、「見守ってくれている人がいることが何よりも心強い。忘れられていないんだということがありがたい」です。

お釈迦さまの言葉に「生まれでなく行いをみる」があります。どんな環境で生まれても子どもたちが笑顔で育っていく姿が私たちの未来にある姿です。これからも、たすけあいの会の活動と同じ、「たすけあい、ささえあい」の活動を広めていきます。



消費税増税に対する ならコープの考え方

くらしの情報

2019年10月導入予定の税制改革では、税率を10%に引き上げる方針で、軽減税率制度を導入し、飲食料品(外食・酒類は除く)は現行の8%を維持するというものです。軽減税率制度の導入に加え、政府から出された経済対策の適用は非常に分かりにくい施策となっています。ならコープは、消費者の生活とくらしを守る立場から、逆進性の強い消費税の導入に強く反対し、2018年12月には内閣府宛に意見書を提出するなど、撤回を求める運動を続けています。

●●● ならコープが消費税増税に反対する理由 ●●●

- 1 消費税は所得税と違い、所得の多い・少ないに関わらず一律に課せられる税金です。そのため、所得の少ない人の負担が大きくなります。
- 2 納税者はその支払い能力に応じて納税すべきであるとする租税原則に基づき、各人の所得などの支払い能力に応じて公平に税を負担すべきです。

●●● 消費税増税(軽減税率制度導入)により ならコープでは以下の対応を予定します ●●●

※具体的な価格表記の変更などについては、次号9月号での特集でお知らせします。

- 1 価格表示について
共同購入のカタログや店舗のプライスカードなどの価格表示は、これまで通り「本体価格」と「税込価格」を併記します。また、8%課税対象・10%課税対象が判るように、商品案内カタログや店舗での表示をおこないます。
- 2 レシート・明細書の変更
2019年10月1日以降、店舗のレシートや共同購入(班・こまどり便・受取ハウス)の請求明細書兼商品お届け表をリニューアルし、どの商品が8%課税対象・10%課税対象なのかをそれぞれ明記します。
- 3 キャッシュレス・消費者還元事業(登録申請中)
キャッシュレス・消費者還元事業への申請が通れば、店舗でのキャッシュレス決済時に還元が受けられます。詳しくは、改めてお知らせいたします。また、共同購入(班・こまどり便・受取ハウス)は口座振替のため還元対象となりません。
- 4 くらし応援企画の実施
共同購入では、9月に「くらし応援宣言」企画やポイント付与企画などを実施します。店舗では、「くらし応援価格」「ガッツリ特価」など定期的にお値打ち価格で提供し、増税後も組合員のくらし応援企画を実施します。

これまでの ならコープの消費税に関するおもな取り組み

1986年 大型間接税導入の動きを受けて組合員学習、署名運動「大型間接税のとりやめを求める署名(46,000人)」を実施しました。	1988年 総代会で「物価値上げと税の不公平拡大につながる『新大型間接税』導入に反対する」特別決議案を採択しましたが、消費税法が成立しました。	1989年 消費税率(3%)導入 消費税の反対、撤廃を求める運動を継続し、消費税の影響などの調査活動をおこないました。	1997年 4月 消費税率5%へ引き上げ 4月の消費税5%実施に対し、消費者の生活とくらしを守る立場から反対し、撤回を求めました。
2004年 4月 消費税の総額表示(内税表示)が開始 ならコープは商品案内書COMETで本体価格と税込価格の併記を他生協に先駆けて実施しました。「ならコープは消費税廃止の取り組みをつづけます。」の文言の掲載を開始し、現在も継続しています。 	2013年 9月 意見書の提出 消費税率8%実施に対し、「消費税率8%への引き上げに伴う各種施策に対する意見書」を内閣府へ提出しました。	2014年 4月 消費税率8%へ引き上げ	2018年 12月 意見書の提出 2019年10月導入予定の消費税増税に対し、内閣府に意見書を提出しました。

1 コープたすけあいの会 (有償たすけあい活動) 活動会員募集!!

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。ご協力ください。(年齢不問)ご興味のある方は下記問合せ先まで。

問合せ 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)

2 9月の子ども料理教室 「クリームシチュー」 「ぶどうのゼリーよせ」をつくろう!!

要申込 抽選

日程・場所・定員 9月 7日(土) コープみなし 12人
9月14日(土) コープなんごう 10人
9月21日(土) コープ七条 12人
9月28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 8月20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)

3 コープくらしの法律相談会

要申込 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。

日時・場所 8月31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 8月1日(木)～8月30日(金)12時まで

総務部 ☎0742-34-8731(月～土・9時～18時)

4 第20回あすなろ納涼まつり

子どもからご年配の方まで、みんなで楽しんでもいただける納涼まつりです。ぜひ、ご参加ください。(申込み不要)

日時 8月24日(土)16時30分～19時30分

場所 協同福祉会あすなろ苑駐車場(大和郡山市宮堂町160-7)

※公共交通機関で参加ください。

近鉄ファミリー公園前駅から無料シャトルバス

(15時30分～20時)運行予定。

問合せ (社)協同福祉会☎0743-57-1165(月～土・9時～18時)

5 親子企画 ～みんなで憲法カフェ～ 「憲法って知っている?」

先着順 無料

親子で一緒に憲法について学びませんか? 子ども向けのわかりやすい憲法のお話を聞きゲームをした後、お茶とお菓子を囲みながら楽しくお話ししましょう。親子でも大人の方だけでも参加できます。ならっぴ(ならコープキャラクター)も参加します!

日時 8月31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(こころテラス)

講師 弁護士小谷 成美氏(明日の自由を守る若手弁護士の会)

定員 30人(先着順) 小学生以下のお子さんは保護者同伴なら可
※保育はありません

持ち物 お茶・筆記用具

参加費 無料

締切 8月28日(水)

主催 にじの文庫

共催 ならコープ平和の会・ならコープ

申込・問合せ 安藤☎090-4307-7144

小林☎090-5046-6379



6 ならコープ あすなろ塾 公開講座 「防災編～おしゃれなジェルキャンドルホルダー作り」

要申込

ならコープでは9月から「誰もがいつまでも笑顔でくらす社会～SDGs(持続可能な開発目標)～」の実現を目指して、さまざまなテーマについて学ぶ「あすなろ塾公開講座」を開催します。興味のある方、どなたでもご参加ください。組合員のついで2019と関連しながら商品、子育て、環境エネルギーのテーマでも開催します。

日時 9月20日(金)10時～12時

場所 コープみなし 2階研修室

講師 こくみん共済coop[全労済]

定員 50人

参加費 500円

保育 あり(要申込)

申込 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

締切 9月13日(金)



7 住まいの相談会

Web

要申込 無料

毎日の生活の中で、「住まい」での何か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・場所 9月21日(土) 13時～16時 集会所等

コープみなし・ディアーズコープたつたがわ・コープ七条

※1組1時間程の予約制、申込みは2日前まで。

参加費 無料

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



8 「子どもの未来アクション」 Web 活動チームメンバー募集説明会

要申込

貧困をはじめとする子どもの問題はどんどん深刻化しています。ならコープでは組合員の皆さまと一緒に学び、考え、広く地域の組合員にも子どもの貧困問題などを理解し、関心をもってもらいたいと考えています。わかりやすいDVD等を使って皆と一緒に学習しませんか。

日時 2019年8月29日(木) 10時～12時

場所 あすなろ苑 3階会議室(大和郡山市宮堂町160-7)

保育 あり(8ヵ月以上、要申込)

申込・問合せ 組織部☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

9 福祉出前学習会 住み慣れた地域で 安心して暮らすために 地域の福祉を知ろう!!

要申込 先着順 無料

(社)協同福祉会あすなろ苑は、ならコープの組合員の力でつくりました。今年で創立20周年になります。(社)協同福祉会は県下に19の施設を開設しています。住み慣れた地域で暮らし続けるためのシステムについて、また平群町の取り組みについてもお話を伺います。

日時 9月19日(木) 10時～12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 「地域包括ケアシステムについて」

(社)協同福祉会 村城正理事長

「平群町の取り組み」 平群町福祉課職員

ならコープからのお知らせ 夕食宅配の試食があります

定員 50人(9月12日締め切り・先着順)

共催 あすなろ友の会・ならコープ中エリア

申込 あすなろ苑 あすなろ友の会事務局

☎0743-57-1165(月～金・9時～18時)

1～9の 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。▶



10 【夏休み工作教室】 「太陽の力でクッキング!」 ～ソーラークッカーを作ろう～

要申込 先着順

身近な材料を使ってソーラークッカーを作り、お日様の力だけで卵を茹でてみませんか?

日時 8月20日(火)9時30分～12時30分

場所 コープみなし 2階研修室

持ち物 アルミ缶・ジャムのビンのフタ
(350mlアルミ缶のフタとして使います)
マジック等の油性ペン

参加費 400円

※(一財)再エネ協同基金の賛助会員

(再エネふれんず 年会費1,000円)は200円

定員 20人(先着順) 対象は小学4年生～中学3年生

(対象年齢未満のお子様も保護者同伴なら可)

申込 右段下の★へ



11 【eco市民カレッジ】 ～次世代のくらし方を提案します～ エコにも災害にも強い! 直流生活のすすめ

先着順 無料

9月1日の防災の日になんでモバイルソーラーバッテリーやソーラーライト等、いざというときに役立つエコグッズをご紹介。門灯等のソーラーLEDライトの切り替えや、蓄電池の活用で、月の電気使用量を削減する技もお教えします。

日時 ディアーズコープいこま 3階集会所

講師 特定非営利活動法人奈良ストップ温暖化の会

参加費 無料 定員 30人(先着順)

申込 下記★へ

12 【地域発 再生可能エネルギー産地・つくね発電所見学】

先着順 無料

ならコープでんきのふるさと「つくね発電所(東吉野村)」を見に行きませんか?約50年ぶりに発電所を蘇らせた社長の熱く面白い語りに引き込まれ、豊かな森の清らかな水に癒された後、地元で取れた食材を中心にしたお弁当をいただきます。小さな道の駅「ひよしのさとマルシェ」でお買い物も楽しんでいただける盛りだくさんの企画です。

日時 9月10日(火)10時～16時30分頃

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30分散散予定

参加費 無料(別途 弁当代1,000円、協力金500円)

(※再エネふれんず(年会費1000円)は500円)

定員 25人(受付期間 8月12日(月)～8月30日(金)先着順)

申込 下記★へ

13 ～連続講座～「鍋帽子®づくり」& 「鍋帽子®を使った省エネクッキング」

要申込 先着順

保温力抜群の鍋帽子®を作って、省エネクッキングを楽しみませんか?メニューは手羽元のオレンジ煮・スープ・ポテトサラダ・プリンなど。鍋帽子®で作るプリンは「す」が入らず、滑らかですよ!

第1回【鍋帽子®づくり】

日時 10月2日(水) 10時～12時30分

※写真はイメージ

場所 コープ七条 調理室 持ち物 裁縫道具・筆記用具

参加費 2,300円 ※(一財)再エネ協同基金の賛助会員(再エネふれんず)は1,300円

第2回【鍋帽子®を使った省エネクッキング】

日時 10月9日(水) 10時～13時30分

場所 コープ七条 調理室

持ち物 エプロン・三角巾・手拭き用タオル・筆記用具

参加費 500円 ※(一財)再エネ協同基金の賛助会員(再エネふれんず 年会費1,000円)は250円

定員 各日20人(原則両日参加)

申込 第1回・第2回とも下記★へ

★10～13の企画の申込は、(一財)再エネ協同基金
☎0742-33-9528(月～金・9時～18時)または、
右記二次元コードからアクセスください。▶



冷やし夏野菜 (2人分)

「福井先生からの一言」

夏の野菜は身体を冷やす野菜が多く、暑い夏を涼しく過ごすために体温調整をしてくれます。食欲が進まない夏でも美味しくいただける冷やし煮物を作ってみました。



〈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人分)

南瓜40g、ミニトマト2個、細めの長茄子30g、胡瓜6本、海老2尾、人参15g
アスパラ8本、トウモロコシ(粒)少々、チャービル1片
A: (鰹だし200cc、みりん・しょう油各25cc、砂糖10～15g)×2セット
B: 濃いめの鰹だし120cc、みりん・しょう油各25cc
C: 鰹だし120cc、みりん・しょう油各15cc

作り方

- ① 南瓜を二等分にして皮をむき面取りして湯通しする。人参は皮をむき乱切りにし、茹でてから水に落とす。
- ② ミニトマトは少しボイルした後に皮をむく。
- ③ 胡瓜は蛇腹に切り横に二等分し、軽く茹で水に落とす。
- ④ 茄子は横に二等分にして油で揚げ、熱いお湯を掛けて油抜きをする。
- ⑤ アスパラは皮をむき横に二等分し茹で、軽く塩を振り冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 南瓜とA1を鍋に入れ、煮崩れしないように、少し硬めに煮て余熱で火を通し冷やす。
- ⑦ A2で人参を煮る。
- ⑧ Bを火に掛け、ひと煮立ちさせて冷やし胡瓜とミニトマトを漬ける。
- ⑨ Cと④を鍋に入れ、ひと煮立ちさせ少し煮てから冷ます。
- ⑩ 出来上がった夏野菜は冷蔵庫でよく冷やす。
- ⑪ ⑨⑩の野菜を器に盛り、トウモロコシを散りばめてチャービルをトッピングする。

〈今月の表紙の献立〉

焼き物…南瓜旨煮・茄子田舎煮・海老艶煮・飛
竜頭含め煮・人参旨煮・ひらたけ含め煮
アスパラ・鰹込み奈良漬
揚げ物…鰹照り焼き・だし巻き
揚げ物…牛団子・生野菜・ミニトマト添
酢の物…酢蛸・蛇腹胡瓜・レモン
ご 飯…彩りご飯
※バラの花…かざり

My favorite



組合員のおすすめ

CO・OP 白あえベース

ほうれん草を加えるだけで、1品ができるので簡単です。味付けもちょうど良いです。(「あをがき」に寄せられたコメントより)

④ 次回案内予定: 8月4回(一袋売り) ⑤

商品特長

ほうれん草などメインの具を加えるだけで「白あえ」ができます。なめらかにすりつぶした豆腐とねりごまに白あえのベース的な具材である、こんにゃく、にんじん、しいたけを入れました。

⑥ …共同購入・個配取扱商品 ⑦ …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.0742-34-8060)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。

ならコープホームページ <http://www.naracoop.or.jp/>

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!



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いこう、との思いを表しています。