

あをがき

Take Free
2019 10
Vol.525
ならコープ



表紙 テーマ 楽しい食卓

商品探訪

焼 鯛



特集 ならコープ「地域みんなで子育て応援宣言」
2019年「組合員のつどい」を開催します！
クローズアップ くみかつ 組合員とつくる「あをがき」
今月の掲示板
インフォメーション



CO・OP
商品探訪

No.39

焼
鯛

**お正月の食卓を飾る
川喜の焼鯛**

大阪府堺市堺区老松町で水産物の加工・販売をおこなう株式会社川喜。ならコープとは、1984年から取引が始まり、組合員には定評の魚の西京漬をはじめ、塩紅鯉切身やさわら昆布醤油漬の人気は高い。10月、おせちや迎春商品の予約が始まるが、焼鯛はお正月の食卓に欠かせない。ならコープでは、今年も体長約35センチの特々大サイズから特大・中とサイズを豊富に揃えて案内する。その製造を担っている同社を、焼鯛づくりのピークを迎える12月(昨年)に取材した。

30年以上前から製造・販売をおこなっている「川喜の焼鯛」は、見た目の豪華さもさることながら、味もよく、関西や東海の生協に出荷されている。中でもならコープは、大きなサイズの注文が多いと聞く。



1日約2千尾を焼く作業場

一尾一尾丁寧に手焼きで

焼鯛には、こだわりの養殖ものを使用する。養殖鯛は、通常の養殖池で約3万匹育てるところを半分の1万5千匹に抑え、運動量を増やすことで尾びれの大きな鯛が育つ。餌は全て無添加のものを使用し、栄養や量に細心の注意を払い、育成環境に配慮している。

工場では、レンガを組み上げた長い焼き炉があり、そこで迎春用の焼鯛を備長炭で時間をかけて一尾ずつ丁寧に手焼きする。その数は二日で約2千尾、総数で約7万尾にのぼる。

歩みのアルバム

組合員の運営参加の場「班長会」に1万班以上からの班長が出席しました

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



▲1977年班長会



▲1992年班長会



▲1986年班長会



▲2000年班長会

1974年春、奈良に生協をつくることに賛同した主婦が最初に行動したのは、共同購入の単位となる「班」づくりでした。10世帯で1班、創立総会に向けて班づくりはすごい勢いで進み、7月25日、「奈良市民生活協同組合」誕生その時を迎えました。当時、生協の取り組みが組合員に確実に伝えられるように班長会は毎月行われ、班では班会が開かれました。1975年、初めて一斉班長会が地区運営委員会によって実施。以後春・秋年2回と年度末に次期地区運営委員を選出するためのミニ班長会が行われ、1986年からは組合員活動改革によって、

班長会は地域委員会が担うことになりました。班長は、生協からの報告はじめ、その時々取り組みテーマと地域委員会から発表される商品について学習し、班を代表して組合員の声を届けました。班長会には長く約600会場で1万班以上からの出席と70%を超す参加率がありましたが、利用が班から個配へ変わる中で参加者数が徐々に減少しました。そこで、2008年、班長会に代わって新たに組合員誰もが参加できる「組合員のつどい」を開始しました。



▲1985年班長会資料



▲1990年班長会資料



▲1991年班長会資料



▲2000年班長会しおり

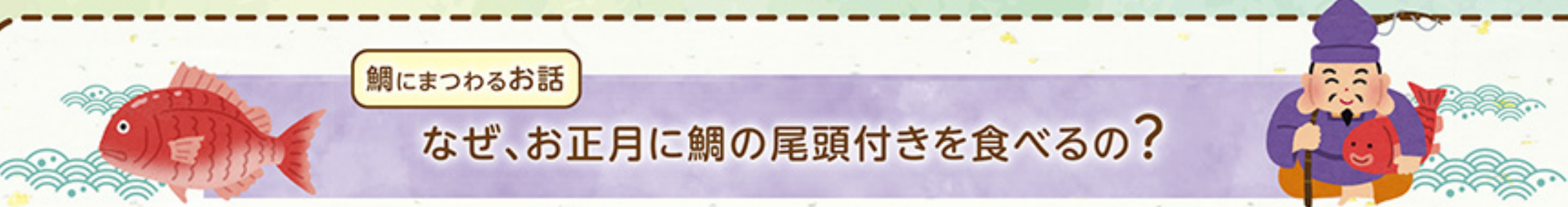
ならコープの今 (2019年8月末現在)

- ・組合員数 277,696人(前年比100.4%)
- ・出資金 108億3,127万円(前年比102.2%)

	8月	実績	予算比%	前年比%
供給高計		30億4,311万円	98.3	94.6
無店舗事業		20億772万円	98.7	93.0
店舗事業		9億2,379万円	98.4	92.1
宅配事業		1億1,127万円	91.6	201.1

数字でたどる コープあったか便移動店舗 停留所数174カ所 (2019年8月末現在) VOL.6

組合員のお買い物支援として、2014年3月に登場した「コープあったか便移動店舗」。運行開始から5年半。移動店舗車は4台になり、県内13市町村174の停留所で毎週約1,100人の方が利用されています。人口減少、高齢化、小売店閉店によるお買い物が困難になる地域が今後ますます増え、移動店舗車への期待が高まります。地域の声に応じて、11月にコープあったか便移動店舗5号車を配置します。



鯛にまつわるお話

なぜ、お正月に鯛の尾頭付きを食べるの？

日本では、良い縁を起すためには縁起がいいと言われる物を食べる風習があります。今回、商品探訪で紹介した「焼鯛」もその縁起物の代表として、お正月の食卓に欠かせない料理の一つとなっています。

●鯛が縁起物といわれる理由

次のようないわれがあって、日本ではお正月やお祝い事に鯛を食べます。

- ・「めでたい」に通じるところから縁起の良い魚とされる。
- ・鯛の鮮やかな赤色。赤には古くから魔除けの効果があり、縁起の良さの象徴的な色とされている。
- ・鯛は魚の中でも長寿。20年以上生きるのは普通で、40年近く生きる鯛もいる。
- ・七福神の一人である恵比寿は釣竿で鯛を釣り上げた姿をしている。
- ・「鯛の尾頭付き」は、頭から尾まで完全な形を保っているのので、「一つのことを初めから終わりまでまっとうする」という意味がある。

●“睨み鯛”で三が日は食べない所も

京都はじめ西日本の多くの地域では、お正月の鯛は神様に食べて頂く神饌(お供え物)なので、すぐに食べずに、三が日の間“睨む”だけという習慣がある所もあります。

●美味しい焼鯛を2倍楽しめよう

せっかくの焼鯛を、睨み鯛の後や余ったときにも美味しく食べたいですね。鯛飯や炊き込みご飯、雑炊、お茶漬、鍋料理、お吸い物などいろいろにアレンジすると、美味しさが2倍楽しめます。焼鯛には塩が付いているので、味付けには気をつけてください。



今回の商品紹介

焼鯛 (共同購入)

お正月準備号で案内
(11月2回～12月1回)
サイズ/特大・大・中

店舗

クリスマス・迎春カタログ
(12月22日まで注文受付)
サイズ/大



特大

海援鯛焼鯛
(400点限定) (共同購入)

産直海援鯛を使った約35cmの特々大サイズは共同購入・先行予約号(10月5回・11月1回)のみの案内





(株)川喜 営業部 高橋さん



国産真鯛門前味噌漬



寒さわら門前味噌漬



商品プレゼント

株式会社 川喜さんからの協賛で、「国産真鯛門前味噌漬&寒さわら門前味噌漬」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10月号プレゼント係」までお送りください。(10月31日締切) ※宛先住所記入は不要です。

WEB投稿はこちら↓



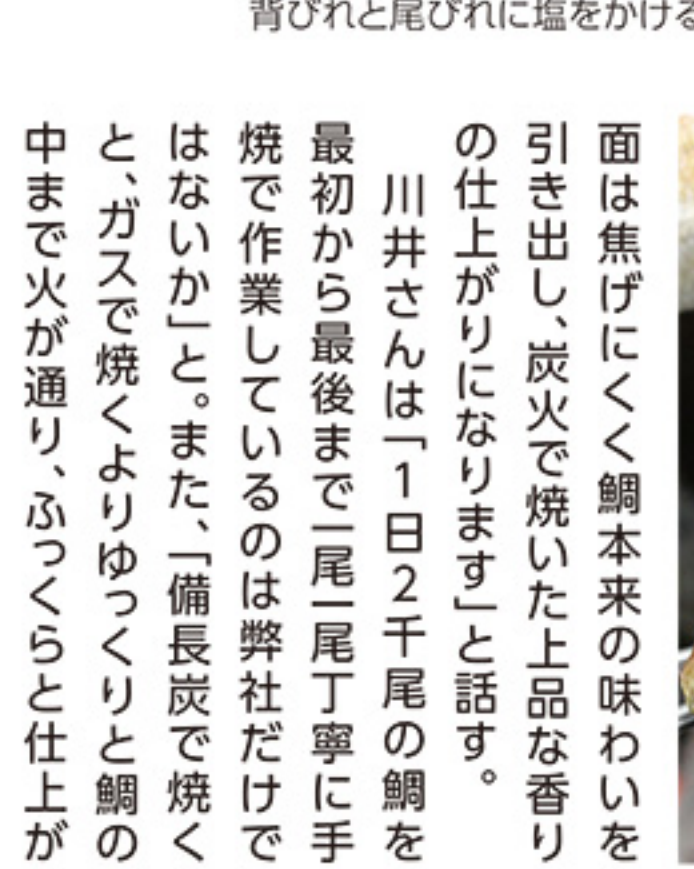
WEB投稿はこちら↓

8月号プレゼント「ならコープ ちりめんじゃこ」(1袋)の当選者は…
吉岡瑞枝さん(三郷町)・上嶋清美さん(奈良市)・井上和子さん(生駒市)・中尾ケイコさん(桜井市)・長崎園子さん(奈良市)でした。おめでとうございます。(応募総数69通)

備長炭で焼くこと こだわり続け

まず、最初に背びれと尾びれに塩をかけその後金串を2本刺して置く。1尾の鯛で、大きさに応じて約1時間から1時間20分炭火で焼き、最終的には尾びれが跳ね上がった状態に仕上げる。焼鯛の焼き方や仕上がり、営業部主任の川井裕太郎さんは「縁起物の祝い鯛らしく尾びれを大きく開かせることで末広がりを表現しています」と話す。

最近では、ガス焼きが多くなってきた中で、同社は最初から最後まで備長炭で焼くことにこだわっている。焼鯛を担当している里村昌洋係長は「備長炭の炭火は、決して火力が強いわけではないが、うまく焼き上げるには遠火の強火の調整が大事」という。「備長炭の特徴である遠赤外線は、鯛をまんべんなく中までしっかりと焼くことができ、表



背びれと尾びれに塩をかける



こんがり焼き上がり



炭火でゆっくりと丁寧に焼き上げる



左から、里村昌洋係長と川井裕太郎営業部主任



祝鯛用にかごに盛りつけ



ズラリと焼き炉に並んだ鯛

2001年にHACCP対応工場を建設し、2005年には大阪府で初めてFDA・HACCP(対米輸出水産食品加工施設)に認定された。

最後に川井さんは「少しずつですが、お客さまも多くなり、正月の備長炭で焼き上げる焼鯛は有名になってきました。これからもお正月を家族で川喜の焼鯛で迎えてください」と力強く語った。



ならコープ 「地域みんなで子育て応援宣言」

ならコープは、子育ての問題を地域住民全体で考える社会づくりと、
全ての子どもの生きる力の育成を応援します。

ならコープでは、子どもがのびのびとすこやかに育つことができ、
かつ安心して楽しく子育てができる地域社会の実現に向けて、2014年に新たに「新子育て支援政策」を策定しました。
そしてこの秋、ならコープは「地域みんなで子育て応援宣言」を発表しました。

地域みんなで子育ての取り組み

地域みんなで助け合えるよう、お母さんお父さんたちをサポート！
ならコープのさまざまな施設で、組合員活動を通して取り組み続けています。

子育てひろば

親子で気軽に立ち寄れる場所を
コープのお店で定期的に設けて
います。予約・登録不要です。
★開催時間・場所などは
下記「mamaともclub」参照



“キッズルーム”た〜たん

子育て中の組合員が、さまざまな
活動やイベントに参加できるよう
に、イベント開催時に別室でお子
さんを預かるための組合員自主活
動グループです。



コープたすけあいの会

組合員同士のたすけあい活動
で、沐浴補助、保育所・学童保育
の徒歩での送迎、見守りなどの子
育て支援を有償でおこないます。
★詳細は下記「mamaともclub」



つながる箱

ならコープが奈良県と子育て支援
の共催事業として、「つながる箱」の
プレゼント事業を実施しています。
奈良県在住で1歳の誕生日を迎える
までの赤ちゃんがいるご家庭に、育
児用品の詰め合わせをお祝いの気
持ちは込めてお届けします。

<http://www.mail-member.com/mamatomo/index.html>



mamaともclub

ならコープの子
育て応援情報や、
レシピ、困ったと
きの連絡先リスト
など、子育てファ
ミリーの頼れる
情報を掲載して
いるサイトです。



子どもの未来アクション

活動チーム
メンバー募集！

「子どもの未来アクション」とは、貧困をはじめとする子どもの
問題を身近な地域の問題として捉え、学び、考えることから
共感の輪を広げていく全国の生協と取り組む運動です。

いま日本では7人に1人が「相対的貧困」の子どもです。
「相対的貧困」は、衣食住に事欠く「絶対的貧困」とは違い外
見からは貧困とわかりません。経済的な理由から、子どもな
ら当たり前環境や体験が得られないことで、周りと付き合
えずに孤立していきます。そうした子どもは誰にも相談がで
きないでいます。ならコープではこのような問題を、地域で

の学習会を通して理解と関心を広げていくために、一緒に
活動して下さる活動チームメンバー（アンバサダー）を募
集しています。詳しくは 組織部 ☎0742-45-7884まで。

★ならコープは、食べ物を命につなぐ「食のセーフティネット
ワーク」の一環として、フードバンク奈良を支援しています。
11月からはアンバサダーの皆さんとともに学習会だけでな
く、フードドライブをしながら、子どもの貧困についてお知
らせしていきます。10月30日（水）のならコープ店舗一斉
「フードドライブ」にご協力ください（詳しくは、P.11）。

「すくすくパス」「ひよこ割引」が対象期間延長となりました！

子育て世帯を対象とした個配利用料金の値下げや「ひよこ割引」対象年齢の延長は、ご利用される組合員の声によって
これまで実現されてきました。これからも子育てを取り巻く困りごとの解決を、ならコープは支援していきます。

12歳（小学校卒業）まで延長!!

すくすくパス

●特典

- ・毎月2回お好きなときにお買い上げ金額（本体価格）
より5%引き（他の割引との併用はできません）
- ・10月からは、コープあったか便（お買上商品の配達
のみ）月2回利用手数料無料

●対象年齢

- 現在** ①0歳から3歳誕生月を迎えるまで
②18歳未満のお子さまが3人以上おられる方
- 9月から** ①0歳から12歳（小学校卒業）まで
②は変更ありません

申し込みは、店舗サービス
コーナーにて組合員証（カー
ド）と健康保険証または母子
手帳をご提示ください。



ひよこ割引（新名称募集中!）

●特典

- ・個配システム利用料金を割引し、期間中は80円+税の
個配基本利用料金のみでご利用可能
- ・自動注文（定期購入サービス）を3点以上登録いただ
くと個配利用料金が全額免除!

●対象年齢

- 現在** 母子手帳発行からお子さまが6歳の誕生月まで
- 10月から** 母子手帳発行からお子さまが12歳（小学校卒業）
まで
- 申し込みについては、事前登録が必要です。配達
担当者またはコールセンターへご連絡ください。

「ひよこ割引」に代わる新たな名称を募集中!
採用者にはプレゼントあり! 詳しくはこちら▶
募集締切: 10月26日（土）



☆商品で子育てを応援!☆

CO・OPきらきらステップ

子育て世帯の組合員に安心して
利用してもらえるよう、乳幼児に特
化した商品コンセプトと通常の
CO・OP商品以上に厳しい品質管
理基準を設けたサブブランドで
す。店舗でも売り場拡大中で、この
秋から歯のはえそった子ども向
けの「きらきらキッズ」もデビュー
します。



にこにこほっぺ

月に1度カタログに同封される、乳幼児
用の商品案内書です。お子さまの成長に
合った離乳食やおやつ、アレルギー対応
商品や育児教材、妊娠中・授乳中のお母
さんに優しい商品など、子育てに役立つ
商品を案内。注文期間が3ヵ月間の保存
版カタログもあります。お手元にない方
は配達担当にお申し出ください♪



ママトコ mamatocoプロジェクト

子育て中のママが集まって子育
ての悩みや情報を共有しながら、
商品の開発に関わりました。第1弾
オーガニックコットンのマルチカ
バーから始まり、4つの商品を展開
中。ママたちから子どもへの想い
がいっぱいに詰まった商品です。



第3弾「おやつかすてら」
第4弾「ぱちっち・じゃっここ」



もっと知りたい! ならっぴカード

ならっぴカードで店舗でのお買い物を便利に! おトクに!



新たな組合員証ならっぴカードは、ならコープwithローソン真美ヶ丘店除くならコープ全店舗でご利用いただけます。プリペイド機能とは、予め現金をカードに入金する「チャージ」しておくことで、ならっぴカードに入ったカードマネーで店舗でのお買い物ができしくみです。

ここが便利!

ならっぴカードなら、財布の小銭をあわてて探す必要もなく、お会計がスムーズでストレスなし! チャージしておいた金額をレジでのお支払いに使うしくみなので、使いすぎる心配もありません。もちろん、スマイルポイントも貯まります。

利用するには

店舗サービスコーナーにて交換・発行をおこなっています。ならっぴカードを新たに発行される方は、組合員証(白地花柄のカード)をご持参ください。

※郵送対応はできません。

その他ならっぴカード詳細についてはこちら →



ここがおトク!

ならっぴの日

毎月1日はならっぴの日

ならっぴカードチャージデー!!

10,000円ごとのチャージで

100円分のカードマネー プレゼント

ここがおトク!

「ならっぴカードのお支払いで5%還元!!」

ならっぴカードは「キャッシュレス・消費者還元事業」の対象です。対象期間中ならっぴカードでお支払いいただくと、お支払い金額(税込)の5%相当金額分を即時還元! 対象期間中何度でもご利用できます。

対象期間 2019年10月~2020年6月末(予定)

※ならコープショッピングカード(セディナカード)は対象外です。



品質保証室便り



— 今月の質問 —

お米の保存について どうしたらいいですか?

お米は野菜と同じ農産物です。そのため、精米日から徐々に品質低下がはじまります。また、お米の袋には輸送中の破袋を防止するために小さな空気穴があけてあり、密閉状態ではありません。この空気穴はお米のトラブルにつながる事があるため、注意が必要です。お米の袋は空気の通過を遮断できないため、においの強いもののそばに置いておくと、お米ににおいが移ることがあります。また、空気穴から水が入り込みお米に水が付着すると、変色して固まったり、カビが発生したりすることがあります。さらにお米を食害する虫の中には米袋を食い破って製品内に侵入する虫もいます。保存には虫が入り込めない密閉容器に保存し、高温多湿をさけ、夏場は30日、冬場は45日を目安に消費することをお勧めします。

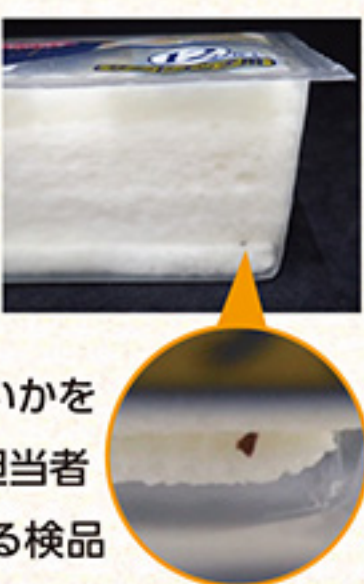


サンドイッチ用パンに黒い塊が入っていた

お申し出異物は顕微鏡による観察の結果、食パンの耳が焦げたパンかすであると判明しました。このたびは、食パンをスライスした際に発生した、食パン耳部の焦げた細かいスライスかすが、スライス表面に付着したものと考えられました。また、その後の検品時にも気づかずに出荷されてしまったものと推測いたします。

本商品は食パンをスライス後、型抜きをして製造しています。スライス後のトレー入れ工程では、作業員が目視により、異物の付着等がないか検品をおこなっています。

また、包装後の商品につきましても、作業員が目視検品していますが、今回のことを受け、①お申し出内容を作業員へ周知するとともに、食パンスライス後は、スライス面に食パンの耳のパンかすの付着がないかを確認することおよび、②包装担当者、検品担当者に対し、検品の重要性を説明し、目視による検品の徹底を要請しました。



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。(月曜~土曜 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。

8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	(有)丸栄水産(水産、干物)、(株)アマタケ(畜産、鶏肉)、(株)奈良中央水産(水産、鮮魚)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	3社の取引先	合同食品株式会社(畜産)、西内酒造(酒)、(株)北岡本店(酒)の点検を実施しました。
コープ委員会の見学	4社の取引先	4コープ委員会129人、印南養鶏農業協同組合、(株)サミット神戸合同物産、コープこうべ六甲アイランド食品工場、石井食品株式の見学を実施しました。

ディアーズコープいこま 10月13日(日)9時改装オープンします!

ディアーズコープいこまは、9月24日(火)から改装のため休業し、10月13日(日)装いをあらたにオープンします。改装最大のポイントは、店舗入ってすぐの所に、地域の組合員の要望にもとづいた「キッズスペース」「休憩所」「オープンキッチン」を備えた、組合員同士の教えあい、学び合い、つどえる場の新設です。生協らしさを大事にした空間づくりは、組合員の声を反映したものになるよう設計し、名称は組合員投票を実施して決める予定です。

品揃えのコンセプトは、安心安全はもちろん、「美味しさ」「健康」「簡便」「時短」がキーワード。産直商品やコープ商品の買いやすさを追求しながら、特に子育て層を応援する乳幼児のお子

2020年ニューヨークで開催されるNPT再検討会議に組合員を派遣します

世界中の人々が願う「核兵器のない世界」。5年に一度のNPT(核不拡散条約)再検討会議が2020年4月、国連本部で開催され、締約国191カ国が核兵器の拡散防止、核軍縮などについて話し合います。日本生協連は、同会議に代表団を派遣し、被爆者の証言活動を支えながら、核兵器廃絶をアピールします。ならコープは、組合員の代表としてカーン陽子さん(生駒市在住)を派遣して、私たちの平和への願いを世界に、参加国に届けます。

また、会議開催に向けて、平均年齢82歳を超えた被爆者が「核兵器のない世界の実現」に向けて声を挙げ、活動を始めた「ヒバクシャ国際署名」への賛同および、代表派遣者の渡航費用などに活用する平和募金(NPT代表派遣応援募金)へのご協力をお願いします。募金は、OCR注文書及びeフレンズから、または店舗設置の募金箱へお願いします。残金は被爆者救援募金に充てさせていただきます。



カーン陽子さん



「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~」 ヒロシマの旅に25人参加(8月5日~6日)

戦後74年、戦争を知らない世代が核兵器の悲惨さを学び、次世代につないでいくことが平和な未来へとつながります。

ならコープでは、原爆が投下された8月6日にあわせて被爆地のヒロシマに赴き、被爆者救援募金の贈呈先である広島原爆養護ホーム「舟入むつみ園」訪問や原爆資料館見学、平和記念公園碑めぐり、平和記念式典の参加など、現地で知る・学ぶ・体感することを大切にしています。今年の「ヒロシマの旅」には、予定定員の20人を超える37人の応募があり、7歳~82歳の幅広い年齢層の組合員とその家族18人と7人の役職員が参加しました。



「今年もおせちはコープね!」 迎春準備はお早めがお・ト・フ!

今年のおすすめは、女性職員によるおせち「結賀」、男性職員によるオードブル「口福」、奈良女子大学との「地産地消おせち」で、想いや声を反映した開発商品です。他にも迎春の食卓に欠かせないカニ・数の子などを案内します。店舗では、10月25日(金)~28日(月)クリスマス・迎春カタログ掲載商品対象に「ご予約商品スマイルポイント10倍ポイントデー」を実施。共同購入・こまどり便・受取ハウスは、先行予約号が10月5回・11月1回、お正月準備号が11月2回~12月1回です。お早めのご予約には特典もあります。

迎春準備とおせちの予約は、ぜひコープでお願いします。



ゆいが「結賀」





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



フリマアプリを使ってみては

大和高田市 I・T

思い出が詰まった品物を捨てるのは簡単なことではないと思いますが、断捨離も必要です。郵便や宅配便で送れるようなものは、フリマアプリを利用するのがおすすめです。お小遣いにもなりますし、SNSでのやりとりも楽しいです。ただ、個人間取引ですので、利用規約を事前によく理解してください。大きい品物は、リサイクルショップを利用してはいいかがでしょうか。ただし、訪問購入の事業者は悪質なところもありますので、確実に書面を確認してください。

私も家中ものだらけです

榎原市 S・E

私も同じです。家中物だらけでとてもごちゃごちゃです。思い切って断捨離するつもりです。駐車場にブルーシートを広げ、家中の服を全部出して、捨てる物、リサイクルに出す

物、着る物に分け、山積みで量でまた、調整して1/3に減らすつもりです。リサイクルはフリーマーケットで販売しようかと。ネットオークションは結構面倒くさいです。



どこかに役立つ場所へ

奈良市 Y・Y

片づけが苦手なのは同じですが、動けるうちに：と靴や洋服など二度も着用していない物は友達や人が集まる所を持って行き使ってもらっています。先日はなかなか行き先が見つからなかった靴が伊賀上野の方のところにいき、その方からシンデレラの靴ありがとうのメールが入りました。うれしかったです。どこかに役立つ場所があるはずですよ。

自分の判断でできることから

王寺町 K・H

私も50代ですが、子どもの頃両親や祖母から「もったいない」という言葉をよく聞きました。そのせいか私も物を捨てられませんでした。ところが、同じように育った妹が数年前命にかかわる大病をした時、まさきに心配した事は「万が一の時遺品整理で迷惑をかける」という事だったそうです。幸い退院できた妹はすぐに断捨離を実行しました。生きていく為に本当に必要な物はそれ程多くないという事がわかったそうです。好きな物だけを残し、広々とした空間で暮らす妹がうらやましくなり、私も元気で動ける内に片付けようと思うようになりました。まずは家族の意見を聞かず自分の判断で片付けられる台所から始めるとよいそうですよ。

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。

妊娠でつわりをきっかけに一人で外出することが減り、人と関わるのが少なくなっていました。動けるようになってきた今、マタニティのクラスなどに参加しようと思いますが、緊張して誰ともしゃべらず帰ってきてしまいます。初めて会う方と気さくにお話するにはどうしたらいいでしょうか。(20代)

※字数は200～300字程度でお願いします。

締切日 10月31日

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!!

●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・組合員番号を記入して、〒630-8503 ならこ浦「あをがき係」※お便りを掲載する際には、趣旨を変えない範囲で字句を修正することがあります。



12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。

みんなの声

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。



皆さんの声を励みに頑張ります

御杖村 N・H

最近、また宅配をお願いしました。改めて月日の流れを感じています。子育て、仕事、介護と元氣人の私を振り返っています。自分の体と相談しながら行動しないといけなくなってきました。落ちこんでおりましたが、あをがきで

皆さんの声を励みに頑張ります。

名前をみて思わずうれしくなりました

河合町 M・I

あをがきクイズ当選者氏名に、以前勤務していた同僚の名前があり、お顔やお姿をなつかしく、うれしく思いました。きびきびと働かれ、人には親切で明るく、私は何度も助けていただきました。思わぬところで、お名前だけでも出会える幸せを感じております。「未熟な私にありがとうございました。どうぞいつまでもお元気で！」と祈るばかりです。

毎年楽しみにしています

榎原市 M・M

今年の蓮の開花は昨年の7月16日

コープをはじめてからは

榎原市 O・M

昨年、子どもが産まれ毎日忙しいです。以前は買い物に自由に行けたのが、子どもが産まれてからはなかなか行けず、義母にすすめられてコープをはじめました。乳児用の商品が沢山あり、また冷凍野菜も色々あるので



楽しみが続きますように

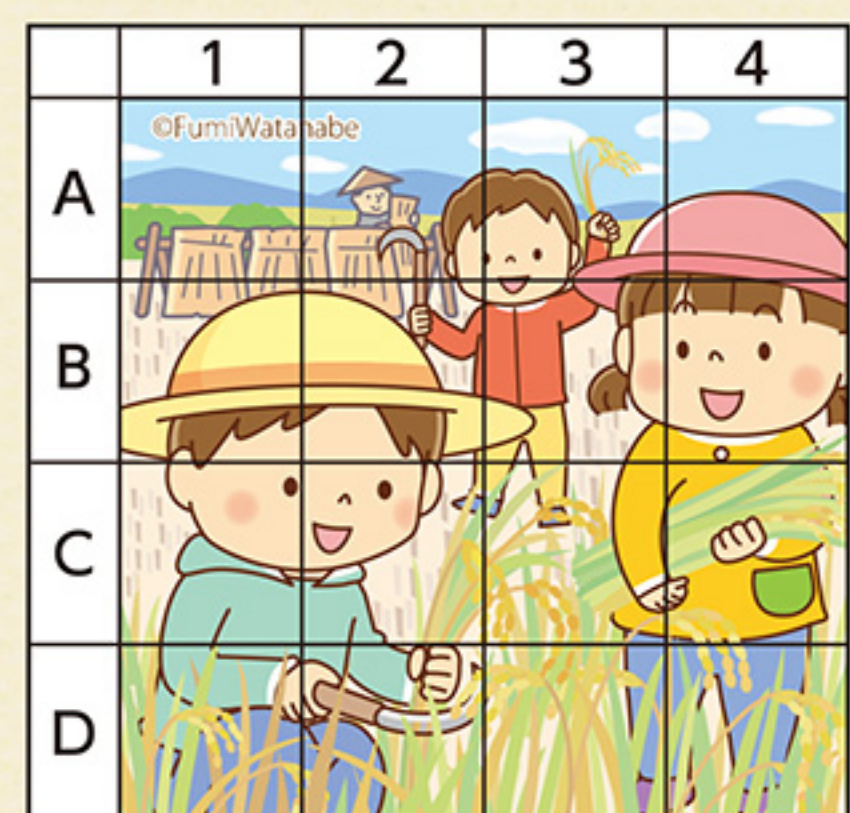
河合町 Y・T

「こんなに広告だらけで見るのが大変だろう」と主人は言いますが、外へ出て何かをするのが苦手な私にとって、これらの広告を全部見るのがとても楽しみなんです。コープこまどり便での買い物は少なくして申し訳ないですが、ずっとこの楽しみが続きますように。

まちがいさがしクイズ LOOK!

今月の難易度 Cランク

抽選で10人の方に、ならこ浦商品券(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ヵ所」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 ▶



8月号のクイズの答えは

「A-2・B-4・C-1・D-3」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円分のならこ浦商品券をお送りします。

当選者 応募数は、387通でした。(敬称略)

柴田 光子(三郷町) 三好 裕子(榎原市)
西川 佳子(御所市) 増田 寿賀子(大和高田市)
梅本 三恵子(大和郡山市) 山口 みち子(大和郡山市)
北西 貴美子(天理市) 藤田 みゆき(三郷町)
板東 紀子(田原本町) 坂川 恵美可(大和高田市)

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 ならこ浦「あをがきクイズ係」
※宛先住所記入は不要です

10月31日の消印まで有効です。

組合員とつくる「あをがき」

～「あをがき企画会議」のようすを紹介します～

いま皆さんが読んでいるならコープ機関紙「あをがき」は、
いったい誰が内容を企画しているのでしょうか？
実は、組合員が主体となって企画・編集に関わっているのです。

ならコープ機関紙
「あをがき」って？

ならコープの取り組みや事業活動、商
品・暮らしに関するさまざまな情報の提供
と、自主的・自発的な組合員活動の紹介を
するために発行しています。1975年の創刊
以来、楽しく親しみやすい紙面づくりを心掛
け、その役割を果たし続けています。



「あをがき企画会議」とは？

月に1度開催され、「あをがき」に寄せられたハ
ガキをみんなで目を通し、「こんなことが知りた
い」「こんな企画があればいいの」などの意見
を踏まえて掲載企画を検討しています。企画会
議のメンバーは、組合員理事と、各エリア委員、
公募組合員、職員あわせて15人ほどで構成し、
編集に関わる意見を出し合います。



8月開催の「あをがき」企画会議のようす

10月号の企画について話し合いました

企画の検討ではさまざまな意見が

人気コーナー「おたすけVoice」の募集テーマも、皆さんの投
稿から選んで会議の中で決定します。「私もぜひ知りた
い!」「他にも同じことを思っている組合員がたくさんいるよ
ね」と盛り上がります。

議論白熱!!

「これもお知らせしたい」「でも私たち組合員が知りたいの
はこんなこと」組合員が主体だからこそさまざまな意見が
出ます。

校正紙を確認

次号の校正紙(発行前
の仮の紙面)をみんな
で一読し、内容や表現
が伝わりやすいかを
チェックします。



寄せられたハガキを回覧

あをがきに寄せられる
さまざまなご意見は、
あをがきの企画だけで
なく、ならコープの事業
や組合員活動にも反映
されることがあります。



企画会議メンバーのコメント

もっとたくさんの人
に読んでもらえるに
はどうすればいい?

こんなに組合員の意見が
反映されているとは
会議に参加するまで
思わなかった!

“あをがき広め隊”
みたいなキャラバンを
やりたいよね♪

視覚障がいの方には
声でお届け

完成した「あをがき」を、
音訳ボランティアが読み上げ
録音して届けます。
「音訳サークルで学んだことを
少しでもお役に立てたら」と
あをがきを吹き込んで
10年近くの米田さん。



2019年「組合員のつどい」を開催します!

テーマ ひとりひとりの“もったいない”～できることから始めよう～

「食品ロス」という言葉を
聞いたことはありますか?
日本国内では1年間で600
万トン以上、世界全体では
13億トン以上の食品が捨てら
れていることをご存知でしょうか。まだ
食べることができる食品を捨ててしまうこ
とを「食品ロス」といいます。

いま、日本で、世界で、この「食品ロス」
が大きな社会問題となっています。2019年組合員のつどい
では、「食品ロス」についてみんなで知識を深め、自分たちができ
ること食品ロス削減について学び・交流します。ぜひ、「組合員のつどい」
にお越しください。

Q 「組合員のつどい」って
なあに?

A 組合員ならだれでも気軽に参加できる、学びと交流の場として、毎年
10月～12月の間で開催しています(今年度は9月から)。

「組合員のつどい」は2008年から始まりました。以前は「班長会」とし
て、共同購入班の班長を対象として開催していましたが、開催方法を工
夫し、ご利用形態に関らず、組合員だれでも参加できる場として開催して
います。

昨年のつどいは、県内164会場で支所・店舗主催で開催し、
約4,452人が参加しました。

Q どんな内容なの?

A 取引先や職員による商品学習会、イベント型のつどいなど、さま
ざまなつどいがあります。

今年は「食品ロス」について学び考える場として、「ひとりひとりの
“もったいない”～できることから始めよう～」をテーマとしていま
す。おひとりでも、友達とでも、夫婦でも楽しんでもらえるよう、
各会場で工夫を凝らし準備をすすめています。

Q 「組合員のつどい」に
参加するには?

A 各支所や店舗が配布するチラシや、エリアの組合員活動情報誌
「エリアニュース」、店舗ファンクラブなどでの「組合員のつどい」に
関する案内をご覧いただき、日時や場所、内容から好きな会場を
選んでお申込みください。県内各地で開催していますので、
お近くの会場を選んでお越しください。

今年も組合員のつどいを
開催するよ!
みんな来てね!

昨年の
「組合員のつどい」開催のようす

テーマ 「ならコープとSDGs」だれもが
いつまでも笑顔でくらせる
社会を目指して

西奈良支所
感謝のつどいディアーズコープいこま
魚のさばき方10月30日は「食品ロス削減の日」
店舗で一斉フードドライブ!

10月、全店舗で食品ロス削減運動に取り組み、
10月30日(水)にはフードドライブを実施します。
家庭で余っている食品★をお持ち寄りください。集
まった食品は「フードバンク奈良」に寄付します。

※ならコープwithローソン真美ヶ丘店除く

時 間:10時～12時

★常温保存・未開封で賞味期限が1ヵ月以上・商品
表示があるもの。

1 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

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 10月21日(月) コープ学園前集会室
10月23日(水) コープいまご集会室B
10月23日(水) ならコープ本部

時間 各日とも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
※上記日程以外でも問合せ可能です。
☎0742-35-1183(月～金・9時～17時)

2 ならコープLPAの会「川柳募集」

要申込

LPAの会で川柳を募集します。優秀作品には賞品もご用意しています。詳しくは店舗ポスター・ホームページをご覧ください。

テーマ ～健康・生きがい～

応募資格 組合員とその家族(未発表作品に限る)1人1作品のみ
応募方法 店舗の共済プラザ(コープ朱雀・コープおしくま・コープ学園前・コープ七条・ディアーズコープいこま・ディアーズコープたつたがわ・コープみみなし・コープなんごう)に設置の応募用紙に記入の上、応募箱に投函。

応募期間 10月1日(火)～2020年1月10日(金)

結果発表 2020年2月14日(金)

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

3 「子どもの未来アクション」 活動チームメンバー募集中!

要申込

貧困をはじめとする子どもの問題は日々深刻化しています。ならコープでは組合員の皆さんと一緒に学び・考え、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等を使って一緒に学習しませんか。

また、学習したことを店舗のフードドライブ(p.6参照)にてお知らせします。フードドライブで寄せられた食品は、子ども食堂や児童養護施設に送られます。この活動に興味のある方は組織部まで。

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

4 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 10月26日(土)10時～13時(1人30分以内)

場所 コープ七条 集会室

定員 6人(先着順)

申込 10月1日(火)～10月25日(金)12時まで
総務部 ☎0742-34-8731(月～土・9時～18時)

5 住まいの相談会

要申込 無料

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、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?専門家と一緒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」です。

日時 10月19日(土) 13時～16時

会場 コープみみなし・コープなんごう・コープ学園前 集会室等
※1組1時間程の予約制、申込みは2日前まで。

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

6 コープたすけあいの会 車イス講習会

要申込 無料

誰もが暮らしやすい町づくりを目指して、車イス体験やガイド方法、車イスの選び方などを教えていただきます。

日時 10月28日(月) 10時～12時

場所 あすなら苑 3階ホール(大和郡山市宮堂町160-7)

講師 協同福祉会 平山育代介護主任・藤本正美看護主任

主催 コープたすけあいの会

申込 組織部内 ☎0742-35-1183(月～金・9時～17時)

7 くらしの見直し講演会 そこが知りたい!キャッシュレス決済

要申込 先着順 無料

クレジットカード・電子マネー・デビットカードに加え「〇〇ペイ」が乱立する現在。現金を使わない「キャッシュレス決済」が増えていきます。いまだに聞けない新しいお金の流れと、その付き合い方についてわかりやすく紹介します。

日時 10月30日(水) 13時30分～15時(開場13時)

場所 奈良県経済倶楽部5F(近鉄奈良駅下車東向き商店街内)

講師 ファイナンシャルプランナー・中小企業診断士 榎木裕伸氏

定員 70人(先着順)受付中 主催 ならコープLPAの会

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

8 11月の子ども料理教室 「たこめし 吸物付」「くるみもち」

要申込 抽選

日程・場所・定員 11月 2日(土) コープみみなし 12人

11月 9日(土) コープなんごう 10人

11月16日(土) コープ七条 12人

11月23日(土) コープなんごう 10人

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
キャンセルの場合は必ずご連絡ください。当日の連絡先は返信はがきにてご確認ください。

締切 10月15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(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。全員の①～⑥を記入。

〒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

問合せ・キャンセル 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

9 楽しく学ぼう! 憲法学習会

申込 不要 無料

憲法は私たちのくらしに大きな関わりがあります。憲法改定って何を変えるの?自衛隊を憲法に加えたらどうなる?具体的な内容で話が分かりやすいと評判の中田進さんにお話お聞きします。

日時 11月2日(土) 10時～12時

場所 ならコープ本部 会議室

テーマ 「憲法を生きる力に」

講師 関西勤労者教育協会 副会長 中田進氏

主催 ならコープ平和の会・ならコープ・ならコープ労働組合

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884 労組 ☎0742-34-8261
(月～金・9時～17時)

10 ユニセフのつどい ミャンマーの報告とクイズで脳トレ!?

要申込 先着順

◎ミャンマースタディーツアーの報告

◎ならコープのユニセフの取り組み

日時 11月9日(土) 10時30分～12時

場所 コープみみなし 2階研修室

参加費 100円(ミャンマーの茶菓付)

定員 40人(先着順) 締切 11月7日(木)

主催 ならコープwithユニセフの会

申込 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)



11 平和ハイキング 「樫原の戦争遺跡を歩く」

要申込 先着順

知っているようで知らない樫原神宮。いつ、どのように造られて現在の姿になったのでしょうか。樫原神宮の周辺を歩きながら戦跡をたどり、この神宮と奈良と戦争の関係を学びます。

日時 11月9日(土) 9時30分～15時

※雨天の場合11月16日(土)

集合 9時30分 近鉄樫原神宮前駅 中央口

解散 15時 近鉄畝傍御陵前駅

講師 歴史教育者協議会 吉川好胤氏

定員 25人(先着順) 締切 10月31日(木)

参加費 300円(平和の会会員は200円) 中学生以下無料

持ち物 お弁当・飲み物・敷物・筆記用具

主催 ならコープ平和の会

申込・問合せ 堀江 ☎0742-41-4325

高橋 ☎0742-44-0891(17時以降)

12 福祉講演会「私の最期は私が決めたい ACP(アドバンス・ケア・プランニング)とは」

要申込 先着順

万が一の時に備えて、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自分自身で考えたり、あなたの信頼する人たちと話し合ったりすることをACPといいます。

日時 11月15日(金) 10時～11時30分(開場9時30分)

場所 DMG MORI大和郡山城ホール 小ホール
(近鉄郡山駅:徒歩約7分・JR郡山駅:徒歩約15分)

講師 きずな西大寺法律事務所 西村香苗弁護士

定員 250人(先着順)

主催 奈良県地域包括ケアシステム協議会

後援 あすなら友の会 申込 あすなら苑 ☎0743-57-1165

13 eco市民カレッジ ～奈良の鎮守の森 「春日山原始林」を歩こう～

要申込 先着順 無料

世界遺産の一つである春日山原始林は、近鉄奈良駅から徒歩で行ける身近で貴重な原始林。CO₂を出さない移動手段(徒歩)で自然の魅力をゆっくり満喫しませんか。コース(予定):北部遊歩道～若草山(山頂で昼食)～下山(約4km・初級コース)

日時 11月23日(土) 10時～15時 小雨決行 予備日24(日)

集合 10時 春日大社本殿バス停前

講師 特定非営利活動法人 奈良ストップ温暖化の会

持ち物 水筒・弁当・タオル・筆記用具

※帽子着用、長袖長ズボンでご参加ください。

参加費 500円(保険代、資料代) 小学生以上(低学年は保護者同伴)

定員 20人(先着順)

申込 (一財)再エネ協同基金 ☎0742-33-9528

(月～金・9時～16時)

14 あすなら塾 公開講座～環境編～ Web「プラスチック問題について」

要申込 無料

日々発生している「海洋プラスチックごみ」は長く海に残存し、地球規模での環境汚染が懸念されます。プラスチックごみ問題について一緒に考えましょう。

日時 11月24日(日) 10時～13時

場所 コープ七条 集会室

講師 大阪商業大学准教授 原田禎夫氏

定員 50人

保育 あり(8ヵ月以上、要申込)

申込 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)



15 第41回ならコープときめきウォーク 紅葉を訪ねて、真如堂から南禅寺へ (小雨決行)

要申込 先着順

出町柳から吉田山に登り、紅葉に染まる真如堂、法然院、哲学の道を巡ります。紅葉に彩られる京都の秋を満喫できるハイキングコースです。1人でもグループでも参加できます。

日時 11月29日(金) 10時10分～15時ごろ

コース 出町柳駅～吉田山～真如堂～法然院～哲学の道～南禅寺～地下鉄上野駅(解散は15時ごろ) 歩く距離 約9km

集合 京阪出町柳駅 改札口 10時10分

※近鉄樫原神宮前駅発京都行急行8:37

→大和西大寺駅発9:08→丹波橋駅着9:39

※丹波橋駅で京阪電車にのりかえ

丹波橋発出町柳行急行9:52→出町柳駅着10:09

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 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

1～15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。▶



大根のあんかけ (2人分)

「福井先生からの一言」

秋の食材を使い紅葉の山に見立てた彩豊かなお料理に仕上げてみました。夏の疲れで胃が弱っている時に、あつさり美味しくいただける一品です。



〈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)

大根4号長、エビ2尾、人参3号厚2枚、ぎんなん4個、南瓜3号厚2枚、
大きめのしめじ4本、オクラ1本、片栗粉小さじ1強、みりん、薄口醤油、塩適量
A(合わせだし): 鰹だし200cc、みりん20cc、薄口醤油小さじ2、塩ひとつまみを合わせる。

作り方

- ① 大根は2号長の輪切りにして切り皮をむき、大根の中心をスプーンで削ぎ取り茹でて、火が通ると水に落してから水分を取りAのだしで煮る。
参考: 普通に茹でてでも良いが、米の溶き汁で茹でると美味しくなる。
- ② オクラの表面に塩を振って板ずりしてうぶ毛を取り、2号長に切り茹でて水に落とし水分を取り、①のだしを少し取って冷まして浸ける。
- ③ 人参は紅葉、南瓜はイチヨウに型を抜き、大きめのしめじ、ぎんなんと共に①の煮汁で煮る。備考: 紅葉やイチヨウでなく、好みの型でよい。
- ④ エビは「つ」の字に爪楊枝を刺して塩茹でする。
- ⑤ 写真の様に器に盛り、煮汁を片栗粉でトロミをつけて掛ける。

〈今月の表紙の献立〉

鶏錦秋味噌ソース(和風フレンチ)

- | | |
|-----------------|-------------|
| 1 鶏肉の胡椒風味 | 6 リーフ |
| 2 銀杏としめじのソテー | 7 フライドガーリック |
| 3 トマト | 8 味噌ソース |
| 4 パプリカ(スライス・黄色) | 9 星型オクラ |
| 5 イタリアンパセリ | |

My favorite



組合員のおすすめ

CO・OP 九州のカットほうれん草

とても使いやすくて超便利。お味噌汁に入れたり、炒めたり、本当に便利です。

次回案内予定: 10月3日

商品特長

約4cmサイズにカット済み・バラ凍結で料理に使いやすくしています。軽く湯通ししてあるので、下ゆで・あく抜き也不需要ありません。



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.0742-34-8060)にてお送りください。



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

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!



〒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
※本誌の無断複製・転載を禁じます。

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。