

あをがき

Take Free
2019 11
Vol.526
ならコープ



表紙 テーマ 楽しい食卓



商品探訪

ならコープ 白菜キムチ

特集 協同福祉会創立20周年おめでとう!

「核兵器のない世界の実現」の想いを被爆者とともに世界へ
クローズアップ くみかつ

“できる時に、できる人が、できることで” ボランティア活動編①

今月の掲示板

インフォメーション

CO・OP
商品探訪

No.40

ならコープ 白菜キムチ



11月4回リニューアル登場

キムチ好きの方に
支持される商品へ

キムチはご飯のお供としてだけでなく炒め物やチゲ鍋など料理素材としても重宝される。日々の献立を彩る韓国由来の漬物だ。近年ではキムチに含まれる乳酸菌やその他豊富な栄養価が健康志向の消費者にも注目されている。

「ならコープ白菜キムチ(以下白菜キムチ)」は、堺共同漬物株式会社(以下共同漬物)が製造し、組合員に20年以上愛されている、ならコープのプライベートブランド(PB)商品。PB商品の特徴は、組合員の利用状況や声によって長く支持される商品に見直すことができること。白菜キムチも発売当初は、辛味が強くさっぱりした味わいであったが、組合員の嗜好の変化や声に応じて味わいをリニューアルしてきた。今回、5年ぶりに味わいを見直し、11月4回に新しい白菜キムチが目に見える。

見直しのポイントは、ならコープ商品だからこそできる、新しい味へ



のチャレンジ。前回のリニューアルは「甘味があって食べやすい味」にこだわったが、市場のトレンドも食べやすいものが主流で、味わいのタイプは似ていた。そこで今回は、キムチ好きの人に支持される「ピリッ」と後を引く辛さと旨味のバランスがとれた味わいをコンセプトにすることを組合員と確認した。

見直しは、組合員の試食で出された意見をもとに、堺共同漬物(株)と試作を重ねた。その中で組合員の健康志向に合うよう、調味液に3種類の植物性乳酸菌を配合することが提案され、最終、組合員アンケートの結果によって新しい白菜キムチの味わいが決まった。また、今回の見直しによって100g当たりの食塩相当量が4gから1.8gに減塩された。

重しをしっかりとせて 下漬けするのがこだわり

白菜は年間を通じて国産を使用。九州から北海道までシーズンごとに、一番いい状態の産地から入荷する。冬場には、地元の大府近郊農家の白菜も使用する。産地だけでなく品種にもこだわり、甘味のある黄芯系の白菜を使用している。

入荷した白菜は手切りでカットされた後、さらに食べやすい大きさにカットされ、塩が振り込まれる。塩水に漬

歩みのアルバム

よりよい暮らしづくりは“学び”から。
組合員の学びの場“あすなら塾”



▲2003年 あすなら塾平和コース「I KNOW WAR」
講師:元米軍海兵隊員アレン・ネルソン氏

▲1999年 子どもあすなら塾(環境)
講師:環境委員

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



▲2010年 あすなら塾食の安全コース
「科学ライターから見た食卓の科学」
講師:科学ライター松永和紀氏



▲2010年 あすなら塾福祉コース
「現代の暮らし事情で育つ子どもたち」
講師:神戸大学教授二宮敦美氏

創立当初から組合員は、安心で安全な食品を手に入れるために商品がどのようにして作られているのか、環境をよくするためには何をすればいいのか、誰もが安心して暮らすためには、平和であるためには…など、よりよい暮らしづくりを目的に活動してきました。活動のエネルギーの源となるのが“学び”。1995年には、将来、地域に向けて学習会や地域の核となるメンバーの育成を目的に、“明日のならコープを考える講座=あすなら塾”が始まりました。組合員活動の重点課題に沿って、「食、商品、環境、福祉・子育て、平和」など各分野におけるならコープの考え方やその時々を学ぶ講座です。時には、未来のグリーンコンシューマーをめざした「子どもあすなら塾(環境)」もおこなわれました。そして、この秋、今年度から始まった3つの政策協議会と商品政策検討会議が主催する4つの公開講座を設け、9月から実施しています。一人ひとりの“学び”がよりよい暮らしづくりにつながり、社会を動かす大きな一歩にもつながります。ぜひ、ご参加ください。

11月・12月に開催される「あすなら塾公開講座」案内 無料

- | | |
|---|---|
| <p>●環境編「プラスチック問題について」</p> <p>日時 11月24日(日)10時~12時</p> <p>会場 コープ七条 集会室</p> <p>講師 大阪商業大学 准教授 原田慎夫氏</p> <p>定員 50人</p> <p>保育 あり(要申込)</p> | <p>●福祉・子育て編「フードバンクって何?」</p> <p>日時 12月14日(土)10時~12時</p> <p>会場 コープふれあいセンター六条</p> <p>講師 フードバンク関西 理事長 浅葉めぐみ氏</p> <p>定員 100人</p> <p>保育 あり(要申込)</p> |
|---|---|

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月~金・9時~17時)

*あすなら塾公開講座は、
9月20日(金)に「防災編 おしゃれな
ジェルキャンドルホルダー作り」、
10月5日(土)に「商品編 食の安心・
安全~食品表示を学ぼう~」を開催し
ました。
※ホームページに報告を
掲載しています。



ならコープの今 (2019年9月末現在)

- 組合員数 278,315人(前年比100.4%)
- 出資金 109億1,328万円(前年比102.3%)

	9月	実績	予算比%	前年比%
供給高計		30億9,062万円	98.1	103.3
無店舗事業		20億8,676万円	98.9	105.5
店舗事業		8億9,674万円	96.8	93.2
宅配事業		1億711万円	94.2	—

数字でたどる 夕食宅配1日当たりのお届け食数3,305食

(2019年10月現在)

高齢者を中心に、子育てや仕事で忙しい方、ひとり暮らしの方、健康に気をつけている方など、食事づくりにお困りの方の暮らしをサポートする「ならコープ夕食宅配」。2010年4月、103食からスタートして10年目。今年4月からはご利用組合員の声に応じて、月~金曜日の内の1日がお休みできる「4日間コース」もスタートしました。現在、お届けエリアの拡大に努めています。



食べ方いろいろ
ならコープ
白菜キムチ
を使った簡単レシピ



豚キムチ

材料 2人分

●豚肉すき切り肉150g ●白菜キムチ1袋(180g) ●生姜1片

A:ごま油少々・醤油小さじ1/2

【作り方】

- ① 豚肉は、3〜4等分に切り、白菜キムチは軽く汁気を絞ります。
- ② フライパンにごま油を熱し、生姜のみじん切りを入れ強火で炒めます。
- ③ 香りが立ってきたら豚肉を加え、火が通ったらキムチを加えさらに炒めます。
- ④ 醤油をフライパンの縁から回し入れ、味をからめます。

キムチ鍋

材料 3〜4人分

●豚肉すき切り肉200g ●白菜キムチ2袋(360g) ●長ねぎ2本
●にんにく少々 ●すりごま少々 ●食塩少々 ●ごま油少々 ●水

【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、ねぎは2〜4等分の長さに斜めに切ります。
- ② 豚肉とにんにくのみじん切り、すりごま、食塩、ごま油を入れてよく混ぜ合わせます。
- ③ 鍋に油を熱し、下味した豚肉を入れて炒めます。
- ④ 次にキムチを入れ、さらに炒めてから水とねぎを加えて煮込みます。



重しをのせて下漬け
たくさんの水分が出る



白菜には、塩を均等に
振り込む



入荷された白菜を手作業でカット

け込む方が簡単だが、振り塩の方が、水分が抜けて食感がよくなるという。塩を投入した後、重しをのせて半日からひと晩寝かせる。こうすることで、白菜から水が出て、味がしっかりしみ込む。しかし、水分が抜けることで重量が減る。他社では重量が減るのを嫌い、水分を取る工程を短くすることが多いそう。重しをしっかりとせ、下漬けをすることが同社のこだわりであり、おいしさや歯ごたえが生まれる。

組合員の声に
愛される商品へ
ひと晩寝かせた白菜を、攪拌機に調味液と一緒に投入し混ぜ合わせる。攪拌され、徐々にキムチらしい唐辛子とニンニクの香りが漂う。同社は調味液にもこだわり、ならコープと何度も打



白菜と調味液を攪拌する



攪拌機には粉末状の乳酸菌と調味液が投入される

今回の商品紹介

ならコープ白菜キムチ

共同購入 11月4回 リニューアル登場

※(店舗)には11月25日(月)から発売予定



(旧)



堺共同漬物株式会社 営業部の林野さん

組合員がリニューアルの検討に参加！

「ならコープ商品」の改善は、商品政策検討会議で協議してすすめられる。今回の白菜キムチは、2019年1



3月の商品政策検討会議で試食
月から検討が始まり、リニューアルする味わいの方向性を確認。試作品を3月と6月に試食して率直な感想が出された。

7月、いよいよ味の決定へ。これまでの意見にもとづいて、



7月北エリア活動交流会で
最終試作品を試食

2つの試作品が提案され、同会議メンバーと北エリア活動交流会の参加組合員が試食。アンケートの結果、新しい味わいは、唐辛子の配合比を増量した「辛味と旨味のバランスが取れた味わい」に決まった。

ち合わせを重ねた。ピリツと後を引く辛さになるよう、唐辛子の配合比を変え、旨味を加えて仕上げた。
また、以前は魚介の粉末を使用して旨味を出していたが、粉末のざらつきがあるという組合員の声から、粉末をエキスに変えざらつきを解消した。
このように試行錯誤しながら、組合員に愛される商品を作っていく。同社の他の商品(漬物)も組合員に好評で、工場見学に来た組合員から「いつもおいしく食べています」と応援いただいていることがうれしい」と、同社の営業部長林野さんが話してくれた。



手作業で計量して機械でパックに詰める



商品プレゼント

堺共同漬物株式会社さんからの協賛で、「なにわの伝統野菜お漬物詰合せ(みずなす茶漬・毛馬きゅうり赤しば漬・田辺だいこん醤油漬)」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11月号プレゼント係」までお送りください。(11月30日締切)※宛先の住所は記入不要です。



9月号プレゼント「CO・OPたまごスープ10食入」のセットの当選者は…

大江 清美さん(天理市)・針田 英子さん(桜井市)・竹田 佳子さん(奈良市)・堀田 加代子さん(天理市)・高橋 秀美さん(奈良市)・濱 眞理子さん(斑鳩町)・永綱 タケ子さん(香芝市)・北條 洋子さん(大和高田市)・南久保 藍加さん(奈良市)・古川 和代さん(大和高田市)でした。おめでとうございます。(応募総数94通)



写真左から、中野理事長・松田運営委員長・村城理事長

中野 ならコープの組合員も、住み慣れた地域で健康で元気に暮らし続けられ、もし、介護が必要になっても安心してケアを受けることができる施設が広がっていることはとてもうれしいことです。ならコープのお店や配達、夕食宅配やコープあったか便など事業と「コープたすけあいの会」に代

松田 あすなら友の会は、施設ができる前から協同福祉会を応援している組織ですが、ならコープの組合員も友の会に参加したり、募金に協力しながら、事業所で介護を学んでいます。また、地域の「まちかどネット」には、ならコープの組合員が多数参加され、75歳以上の元気な高齢者に無料の昼食会（サロン）や買い物支援などで、今でもしっかりとつながり合っています。

動のもと建てられた特別養護老人ホームですから、ならコープの機関紙「あそびがき」の6月号と11月号には協同福祉会の現況を毎年掲載してお伝えしています。今では、協同福祉会の施設は、県内19カ所にまで広がりましたので、身近なところに施設があり、家族の介護はもちろん、施設のケアマネジャーなどを通じて、介護に関する相談も気軽にできるようになりましたね。



協同福祉会は、今から20年前にならコープが設立母体となって誕生した介護事業をおこなう社会福祉法人です。ならコープ創立当時、幼い子どもを連れて共同購入の荷受けをされていた方も、ご自身や家族の介護について関心が高まる時期を迎えられていると思います。

特別養護老人ホームあすなら苑の開設から20年、協同福祉会の福祉施設は奈良県内に19カ所となり、2020年3月末までに新たに桜井市、大和高田市、天理市に3施設がオープンします。協同福祉会の設立当時を振り返りながら、高齢者福祉について語り合いました。

座談会出席者: 市民生活協同組合ならコープ理事長 中野 素子・社会福祉法人 協同福祉会理事長 村城 正・あすなら友の会運営委員長 松田 夕紀子

松田 協同福祉会20周年、おめでとうございます。今から20年前、「家庭での介護を学ぶ拠点をつくりましょう」と呼びかけて、特別養護老人ホームを建てる募金活動を始めましたね。

村城 今から約25年前は、女性が家庭での介護を担っているという現状がありましたので、ならコープの中で、この問題をどう解決していけばよいか、話し合っていました。そして、家庭での介護を学ぶことができる拠点を、つくる必要ということになり、組合員から募金を集めて特別養護老人ホームの建設を呼びかけました。

中野 ならコープは、組合員数が27万人以上となり、商品の利用だけでなく、環境、福祉、平和といった社会問題にも関心を持つ方が多数おられます。毎年、テーマを設けて「組合員のつどい」を北・中・南の全エリアで開催し、学習したり話し合ったり、地域の組合員同士、組合員と職員との交流の場、つながりが生まれる場ともなっています。

村城 当時は、班長会（現・組合員のつどい）の場で、介護について話し合いをおこないました。話し合う中で、介護は女性にとつても深刻な問題で、「他人事ではない」と考えるきっかけに

表される福祉活動とのタイアップでもっともっと高齢者支援の輪を広げ「介護が必要になっても安心」と言っていただけの関係をめざしたいですね。

村城 介護保険制度は、2025年に団塊の世代が75歳以上になり、介護給付が大きく増加すると予測され、介護保険料の引き上げと給付範囲の縮小が避けられないと考えられています。今回の介護保険制度の改定では、要介護1と2の方を介護保険から外すことや、訪問介護サービスの生活援助（食事づくりや掃除）をサービスの対象外とすることなどが検討されているようです。

松田 生協が母体の協同福祉会ですから、ならコープと共にこれからも地域に施設を増やしていくともうたいです。みんなが力を合わせて、安心して暮らせる町づくりをめざしてほしいと思います。

村城 市町村がおこなう地域密着型の高齢者施設の建設は、財政問題や高齢化率の違いなどで、考え方にかなり温度差がある状況です。自分の住んでいる市町村の介護保険事業計画を知っておくことが重要です。一方で、高齢化の問題を行政だけの責任と捉え

なつたと思います。そして、いろんな地域で学習会を開催したり、自分たちの家庭にある不用品などを店頭でバザーをして販売したり、共同購入の荷受け場で募金呼び掛けたりしました。4年余りで延べ5万人、3億7千万円の募金が集まり、あすなら苑を開設できました。

松田 ならコープは当時15万人の組合員でしたが、地域での学習会を重ねて、組合員や職員の心が動きましたね。「特別養護老人ホームあすなら苑」開設から、市民参加型の福祉活動のモデル作りが進められたのですね。

村城 あすなら苑が開設できたことにより、介護に関する情報や介護を実践できる場を提供できるようになりました。あすなら苑に入居できるのはわずか50人程度でしたから、入居が目的ではなく、あすなら苑の3階大ホール等を活用し、学習会やホームヘルパー研修によって自宅で介護ができる技術を身に付けることが目的でした。今でもこの考え方をベースに、ならコープの組合員を中心に、介護初任者研修や介護学習会が盛んにおこなわれています。

中野 ならコープの組合員の募金運

るのではなく、地域の中で、一人暮らしの高齢者に対する見守り活動や暮らしの助け合いなどは、そこで活動する事業者や地域住民みんなで解決していくことが求められる時代になったと思います。これからも協同福祉会とならコープが共に地域で関わりあうことが大切ですね。

中野 来年の春には、ならコープの中エリア（天理市）と南エリア（桜井市・大和高田市）に協同福祉会の新しい施設がオープンしますね。待ち望んでいた組合員の笑顔が浮かびます。

ならコープの組合員が高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、協同福祉会の高齢者福祉施設の地域での展開をこれからも期待しています。

お知らせ

協同福祉会の介護事業所（あすならホーム・あすならハイツ）では、年中無休で介護（施設入居・在宅介護）に関する相談を受け付けています。

ご希望の方は、（社福）協同福祉会本部（大和郡山市宮堂町160-7）

☎0743-57-1165までお問い合わせください。



もっと知りたい！ eフレんズの注文期間が長くなりました！

「eフレんズ」利用者の声

- ♥ カタログを広げなくても、すき間時間で商品選べる。
- ♥ 購入金額を見ながら計算できる。追加やキャンセルが簡単にでき献立の変更や買い忘れがなくなる。過去の購入が見れるので重複がなくなる。
- ♥ 時間を気にせず注文できることと、eフレんズ限定企画ではお得な商品が載っていて、予告を見て何をかうかチェックしてます。
- ♥ 注文期間が長いので助かります。よく頼むものが表示されているところも便利です。
- ♥ お気に入りの商品がお得な価格で出ているのが、すぐにわかって便利。日用品でお気に入り商品に登録しておくと買い忘れがなくて良い。
- ♥ 検索機能があるので発注に時間がかからない。分厚いカタログをめくる手間もない。いつでも、どこでもスマホがあれば閲覧、注文できる。

忙しくてカタログを見る暇がない…そんな方にオススメ！
eフレんズ(インターネット注文)はメリットがたくさん。
自分にあった注文方法で、もっとくらしを楽しく・ラクにしませんか？

パソコン・スマートフォン・タブレットで簡単注文 コープのインターネット注文

ネット注文開始はお届け当日12:00から
ご注文の締切 **翌日25:00まで**
注文書提出日

例えば、水曜日がお届けの場合
ネット注文開始はお届け当日12:00から ネット注文締切~25:00
水 木 金 土 日 月 火 水 木 水

インターネットなら注文期間が長い！
商品カタログお届け 注文書提出 商品お届け
紙の注文書なら提出日はこの日だけ

カタログでは利用できない
eフレんズ 限定企画商品が買える
毎週火曜日からスタート eフレんズ限定

ポイントが
たまる
ご注文1回につき、お買い物に使える
あったかポイント
5ポイント進呈

本・CD・
DVDが
10%OFF
[本・CD・DVDサイト]掲載の
商品は全て
10%OFFで
利用できます。

まずは、もっと便利になるコープの
インターネット注文 eフレんズ
をご登録ください！

ならコープeフレんズ
トップページにアクセス
ならコープeフレんズ 検索

このアイコンをクリック
初回登録画面へ

品質保証室便り

9月2回 注文番号969 商品名「きなこ棒 20本」への虫混入についてのお詫びとお知らせ

9月2回(9月9日~13日)にお届けしました「きなこ棒 20本」において、他生協で「商品に虫が入っている」とのお申し出がありました。賞味期限が12月2日、5日、8日であったため、購入された組合員の皆さまへは、10月11日(金)に商品回収のお詫びとお知らせのハガキを送付いたしました。現時点(10月22日)でならコープへのお申し出はいただいております。

ハガキでは、混入していた虫や健康への影響などの詳細をお知らせできず、ご心配をお掛けすることとなりました。ご利用いただきました皆様には、誠に申し訳ございませんでした。詳細を知らせてほしいとのご意見をいただいたことから、今回の虫混入についてお知らせいたします。

この度、きなこ棒に混入していた虫は、「ノシメダラメイガ」という米や麦などの穀類や小麦粉などを好む虫で、幼虫は包装容器を食い破り侵入し、糸を吐いて穀物の粒を綴って巣を

つくることもあります。この虫は、有毒な成分を出すことはなく、万が一誤って召し上げられた場合でも健康に影響を与える可能性はないと考えられています。

発生原因は、製造工場の清掃不足が考えられ、虫混入のお申し出をいただいた後、製造元では工場内の燻蒸処理、徹底した清掃及び機器の洗浄の実施、虫混入の原因と考えられる製造機器の部品交換等を行い、再発防止に努めております。10月2回企画(10月7日~11日お届け)の同商品は、上記の対応を行ってお届けさせていただきました。



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。

9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	5社の取引先	(株)兵殖(水産、養殖ぶり)、(有)タクリョウ(水産、水産加工品)、(株)みよし商店(水産、水産加工品)、(株)山食(日配、豆腐)、大内山酪農農業協同組合(日配、牛乳)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	3社の取引先	堺共同漬物(株)(日配)、深吉野よもぎ加工組合(菓子)、大内山酪農農業協同組合(牛乳)の点検を実施しました。
コープ委員会の見学	6社の取引先	6コープ委員会116人、一正蒲鉾(株)、(株)ハートフルコープよしの、小川珈琲(株)、(株)川喜、(株)若草食品、不二神戸フーズ(株)の見学を実施しました。

10月13日(日) ディアーズコープいこまが改装オープンしました

10月13日(日)、ディアーズコープいこまが改装オープンしました。開店前から、大勢の組合員が並ばれ、この日は約3,400人の組合員が来店。計画を大幅に上回る多くの来店に、終日にぎわいました。

ならコープはこの秋、「地域みんなで子育て応援宣言」を掲



げ、同店は「未来の地域の担い手の、健やかな育ちを応援する店舗」をめざしています。店内には、新たにキッズスペース・オープンキッチン・休憩

コーナーと授乳室を設け、品揃えも子育て層を応援する商品を増やしました。また、健康を意識した商品の強化やコープドラッグを新設して組合員の健康に役立ちます。その他、天井照明・内装を一新、省エネ効果のある扉付き冷凍機器・ノントレー包装機を導入して環境に配慮しています。

組合員からは「通路が広くってとてもきれいになった」「おしゃれでいい感じ」「キッズスペースができて嬉しい」など好評です。

たかだ未来づくりステーションがスタートしました

20年間にわたり地域の組合員の皆さまに愛されたコープたかだは、2019年9月30日(月)をもって閉店いたしました。

その翌日10月1日(火)から、コープたかだ第2駐車場跡に新たに開設されたのが「たかだ未来づくりステーション」(愛称は、ならコープのマスコットキャラクターの名前にちなんで、「ならっぴハウス」に決定しました)。コープたかだ集会室の機能を引き継ぎ、生協の事業活動(受取ハウスなど)や組合員活動の場として活用します。毎週日曜日の10時~12時は、コープあったか便移動店舗の停留所となり、火・金の週2日、コープなんごうへのお買い物バスを運行しています。

コープたかだが閉店となった今、これからも地域の拠点として、「たかだ未来づくりステーション」は組合員のくらしに貢献し続けます。



受取ハウスの様子



コープあったか便移動店舗

ならコープ平和ライブラリー開設記念講演会を開催しました

10月6日(日)コープふれあいセンター六条(愛称:こころテラス)2階に、戦争体験を将来にわたって継承していくための活動の拠点となる平和ライブラリーを開設しました。同ライブラリーは奈良県内で個人や団体が保有の被爆・戦争体験資料を掘り起こし、記録することで将来にわたって継承する活動の拠点となることを目的としています。

開設にあたり、「核兵器廃絶へ向けて被爆体験を学び、次世代へつなげよう!」をテーマに記念講演会をおこないました。講師は日本原水爆被害者団体協議会 事務局次長 濱住次郎氏。



平和ライブラリー

濱住氏からは、「胎内被爆者としての体験、核兵器をめぐる情勢、被爆者運動のこれまでとこれから」をお話いただきました。

講演会に続いて、2006年まで活動されていた奈良県原爆被害者の会(わかさの会)の活動の記録や証言を語り継ぐ活動をされている入谷方直氏からの報告と2020年NPT再検討会議に派遣する組合員代表の紹介が行われました。



写真左から入谷方直氏、濱住次郎氏

《被爆・戦争に関する資料を収集しています》

奈良県の被爆・戦争体験証言を継承し、二度と同じことを繰り返さないために、被爆・戦争に関する手記や写真・書籍、被爆者運動の記録などを収集しています。お寄せいただいた資料は平和ライブラリーで保管し、次世代へ継承する活動に活用させていただきます。

問合せ先:組織部 TEL.0742-45-7884(月~金・9時~17時)



共働きの夫婦ですが、私が友人と出かけると夫が鬼のように怒ります。出かける回数も多いかも知れませんが、月に一回くらい大目に見てほしい。皆さまはお出かけの時は何か対策されていますか？(50代)



まずは話し合ってみては

大和郡山市 S.Y

どうしてご主人は、お怒りになられるのでしょうか。聞いてみたことがありますか？月一回は決して多くはありませんよ。ご主人と二人で出かけることはありますか？またご主人は、友人と出かける機会がありますか？もし、それがないのなら、寂しく思っておられるでしょう。お出かけの対策も必要かもしれません。まずはお二人で話し合われること、また一緒に出かけられるのがいいと思います。

楽しみのひとつです

宇陀市 M.K

共働きで働いて休日は気の合う友人と出かけるのは、主婦にとって楽しみのひとつです。我が家の主人も友人と出かけるとなるといい顔はしなかったのですが、誰と何処へ行くかをきちんと伝えると、ダメとは言わなくなり、友人と出掛けない休日は主人

に付き合うようにしています。そうすると結構いろいろなところに連れて行ってくれるようになり、楽しいですよ。

有給など利用しては

吉野町 U.Y

私の夫も怒りますが、私と私の友達も仕事に行くふりをして、食事をして買い物に出かけていました。〇〇へ行くとか言わずに、仕事に行くふりをして出かけたらいと思ひます。難しいご主人でしたらなおさらですが今は携帯電話の時代です。勤務先へは連絡がきません。有休等うまく利用してください。

食べるものをできる限り用意

奈良市 H.T

うちも50代の夫婦なのですが出掛ける際に夫は決して嫌な顔をしません。ひとつは彼が出掛けるときは私は気持ちよく送り出しています。もうひとつは昼ご飯や晩ご飯、彼が食べるものをできる限り用意してそれ

月に一度ぐらい認めてほしい

宇陀市 M.K

鬼のように怒る：周りの人に言う(愛されてるんだね)って、返ってきませんか？月に一度ぐらい認めてほしいですね。私は、出かけた時は旦那が帰る前には帰宅。夕食はいつもより、少し豪華に。感謝の言葉は毎日。それで、なんとか、きりぬけてます。(笑)

互いの希望を聞き合う機会を

奈良市 M.H

ご主人がどうして月に一度ぐらいの外出も許せないのか他人の私には理解し難いですが、実は夫婦でも分かっているつもり：があるかも。お互いの希望を聞き合う機会を持たれてはいかがでしょうか。

コップ七条をよく利用しています

奈良市 T.K

私は昨年末より大病をし、今も療養中です。つらい事が多いですが、小さな目標を立ててそれを達成できるように気持ちを少しでも明るく持つようにしています。病院の隣りにコップ七条があるので、よく利用しています。お総菜の種類が多く、おいしいので重宝しているんですよ。

細いそうめんを食べた時の驚き

奈良市 M.R

先日、TVを見ていたら、奈良のそうめんを取り上げていました。細いそうめんを食べた時の驚きは忘れません。こんなにもおいしいそうめんがあったなんて！お中元にも利用させていたでいます。

何もできない自分が

奈良市 H.S

東日本大震災から8年、その当時、民生委員をしてましたので、駅その他行く所で募金をしました。でも日が過ぎ、広島、九州等と災害が続き忘れかけているが、何かある毎に力をもてるのが何もない。活動推進委員やサポーターの活躍を見て感激しました。陰で頑張っておられ心の中

新製品カロリーゼロは女性に超うれしいです

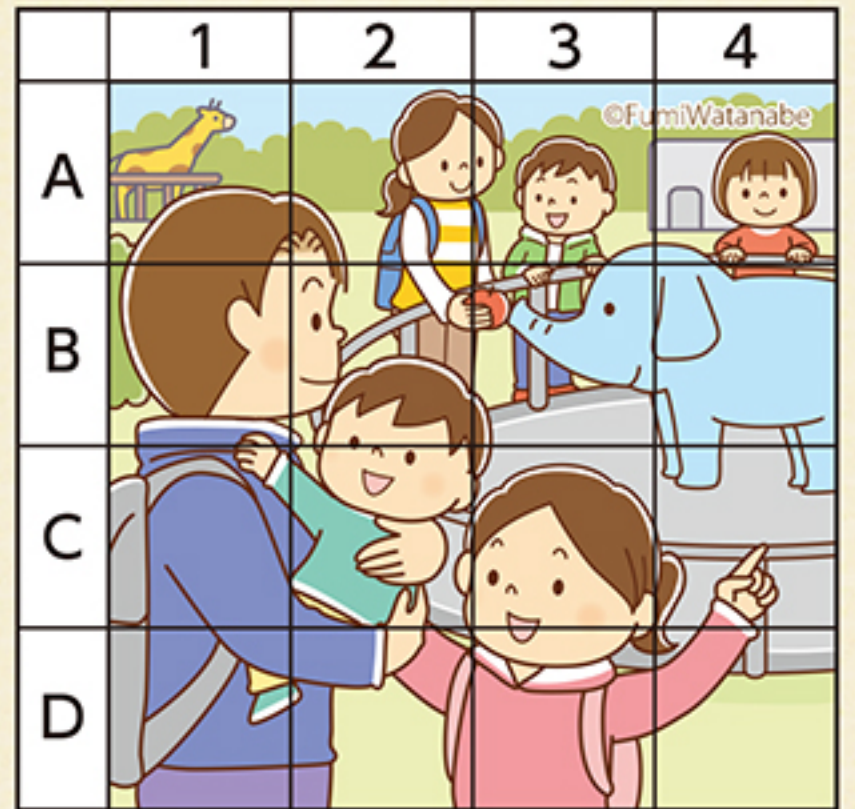
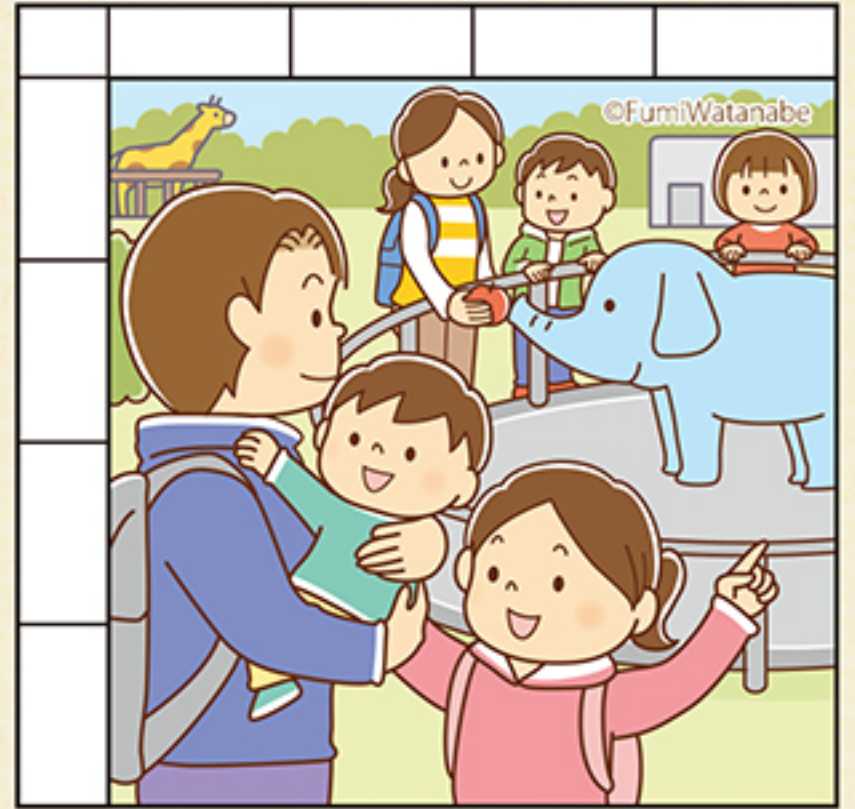
生駒市 A.A

季節問わずお風呂上がりには冷えたビールが美味しいのですが、私ども夫婦はアルコールに弱いので毎晩お風呂上がりの楽しみは「CO-OPリフレッシュ」をグビツといただいています。ノンカフェインで植物繊維に鉄分ビタミン摂取出来る優れ物。新製品カロリーゼロは女性に超うれしいですね！

まちがいさがしクイズ ルック!

今月の難易度 Aランク

抽選で20人の方に、ならコップ商品券(2,000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 ▶



9月号のクイズの答えは

「B-2・C-3・C-4・D-1」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円分のならコップ商品券をお送りします。

当選者 応募数は、497通でした。(敬称略)

岡田泰子(橿原市)	柳生恵子(桜井市)	永田磨寿江(王寺町)
衣川仁和子(斑鳩町)	近藤悦子(奈良市)	福原秀子(葛城市)
中東育代(天理市)	平本洋子(橿原市)	藤田圭乃子(下市町)
北里由紀子(奈良市)	馬場良子(橿原市)	白井里美(橿原市)
谷 昭子(大和郡山市)	浅村真弓(田原町)	川端まり子(橿原市)
岩元静子(奈良市)	増田和美(広陵町)	小島純子(奈良市)
竜谷祐子(奈良市)	竹中則子(桜井市)	

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 ならコップ「あをがき」係

※宛先の住所は記入不要です

11月30日の消印まで有効です。

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。

専業主婦であることは駄目なのでしょうか?(30代)

※字数は200~300字程度でお願いします。

締切日 11月30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 ならコップ「あをがき」係(宛先の住所は記入不要) ※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。



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。

「私にもできるかな？」で始めた音訳ボランティア “人に役立ってうれしい!”を実感しています

“声の商品案内”の音訳活動は、視覚障がいのある組合員からの要望を受けて、1993年の「あをがき」6月号での公募から始まりました。声の案内書は、現在37人の利用者に毎週欠かさず届けられています。録音するのは40人の組合員ボランティア。多くは個人での登録ですが、「音訳グループ生駒やまびこ」「グループくさぶえ」といった音訳グループのメンバーも加わって、それぞれが活動できる日を決め、録音が行われます。

今回は、「COMET」と「くらしのパートナー」を音訳されている所におじゃまして、お話を伺いました。



COMET…毎週水曜朝、福祉情報センターに案内書が届くの待って、2人1組となり4人で、案内商品約1,000点をテンポよく読み上げます。



くらしのパートナー…毎週6～7人で分担して録音します。案内書は前週末に自宅に届けられ、事前にチェックして本番に臨みます。

“いつも読んでくださってありがとう”の声がボランティアの元気の素!

●利用者さんの要望で改善を続けてきました

COMETを読み始めて26年になります。私は全盲の義母と一緒に生活をしているいろいろ教わりました。「(見えないのは)不便だけど知りたいことは一緒。いろんなことを教えて」と言われたのがきっかけでした。耳からだけの情報が全ての視覚障がい者は、お買い物好きで好奇心がいっぱいです。案内商品のどの項目をどのように読むかのルールは、毎年交流会で出された要望をもとに、定例会で話し合って改善してきました。利用者さんから、「声の調子で体調がわかる」と聞き、健康でなければいけないなと思っています。

●社会参加がしたくて始めた活動です

子育てが一段落して、「社会に出たい、社会参加したい」と思っていたとき、地域で視覚障がい者のための教室があったので参加しました。そこで音訳のことを知りました。声に出して読むことが好きだったので、「あをがき」の募集を見て活動を始めました。利用者さんからは、「声の案内書は、今の流行がわかって楽しい」と

聞きます。間違わずに早く読むのには気合いのいるひと時ですが、もうちょっとがんばろうと思って続けています。

●私のような声でも役に立っているのが嬉しくて

私は病気を患って、外に出ることもなく家で過ごしていたときに、音訳をしている友達から誘われ、リハビリをする気持ちで始めました。私の声は通りにくく、「こんな声でもいいの?」と思いましたが、利用者の方が吹き込んだCDを聞いて、それで暮らされていると思うと、「私でも役に立っている」と嬉しい気持ちになります。

●声に出して読むのが“脳トレ”になっています

あをがきでの募集を見たのがきっかけで、「くらしのパートナー」の前身「CLIP」の吹き込みから始めて18年になります。私は、毎月1回、自分の都合のよい日に活動していますが、ボランティアだから続けてこれたと思っています。これからも利用される方がいらっしゃる限り続けたいと思います。声に出して読むのは“脳トレ”にもなっているのですよ。

年に1度の交流会は利用者とボランティアの心の通い合い



「わかりやすく伝わっているかな?と声かけながら録音しています」と話すボランティアにとって、利用者との交流会は、直接意見が聞ける貴重な場。また、利用者からは「お礼を言うために来ました」の言葉。交流会は、「声」を通じて心の通い合いを感じるひと時です。

ボランティア募集中!

音訳に関心のある方募集中! まずはお問い合わせいただいて、活動の様子を見学に来てください。

- 活動日** 主に月・火・水曜日(交代制)
※協力費・交通費・昼食費を支給
- 活動場所** (社福)協同福祉会 あすなろ苑 3階
(大和郡山宮堂町160-7)
- 問合せ** ならコープ福祉情報センター
☎0743-57-1151(月～金9時～16時)

「核兵器のない世界の実現」の 想いを被爆者とともに世界へ

核兵器のない世界、戦争のない世界の実現を願って、全国の生協は被爆・戦争体験の継承と核廃絶に向けて取り組んでいます。2020年4月29日から始まるNPT(核兵器不拡散条約)再検討会議に、日本生協連代表団の一員として、ならコープから組合員代表としてカーン陽子さん(生駒市在住・生駒東コープ委員会メンバー)を派遣します。



2015年 ニューヨークでの日本被団協と日本生協連による平和行進

NPT再検討会議とは

NPT(核兵器不拡散条約)は、核兵器保有国の増加を防ぎ、核兵器保有国に対し核軍縮のための交渉を義務づけるものです。その条約がきちんと守られているかをチェックし、今後の取り組みを話し合う会議です。ニューヨークの国連本部にて5年1度開かれ、前回開催2015年2月時点での締約国は191カ国です。

なぜ組合員を派遣するの?

「よりよき生活と平和のために」をスローガンに、ならコープは創立初期から平和活動をはじめ市民運動に取り組んできました。

1945年、広島・長崎に原爆が投下され、世界でも唯一の戦争被爆国である日本。原爆の生き証人である被爆者が高齢となった今、戦争の実態を語り継ぐことは、平和な未来を築くために欠かせません。「ふたたび被爆者をつくるな」という被爆者の心からの声に寄り添い、組合員の平和への願いを世界に届けるため、2005年以降、2010年、2015年と開催年ごとに組合員・職員を代表としてNPT再検討会議に派遣してきました。

◆◆◆ これまでのNPT再検討会議と世界の動き ◆◆◆

2010年	NPT合意文書が採択され、初めて「核兵器禁止条約」に言及、「核兵器の非人道性」についてすべての加盟国が合意。
2015年	NPT再検討会議では、最終文書は採択されなかったが、文書案の中で「被爆地訪問の重要性」が共有された。
2017年	国連で「核兵器禁止条約」が122カ国の賛成で採択され、条約成立に貢献したとして、核兵器廃絶国際キャンペーン(ICAN)がノーベル平和賞を受賞。



2010年NPT再検討会議 開催時の様子

現地でどんなことをするの?

ニューヨークで、全国の生協代表派遣者や被爆者(日本原水爆被害者団体協議会)の方々と一緒に行動します。被爆者の証言活動のサポートや、核兵器廃絶を訴えるアピールをする集会への参加、世界各国の人々と一緒に平和を訴える行進などをおこないます。これまでは被爆者のサポートを主な目的としていましたが、高齢となり現地へと赴くことのできる被爆者が減少している中、今回の派遣では国際社会に組合員の声を届け、核兵器廃絶を訴えるアピール活動を強めます。

ならコープでは、組合員の皆さんに
NPT代表派遣応援募金のご協力をお願いしています。
(募金の詳細はインフォメーションp.13へ)
今後も、核廃絶に向けたさまざまな取り組みを広げていきます。

カーン陽子さんより



今回の貴重な機会に際し、私が思う「すべきこと」は二つあります。

ひとつは、今回の派遣で、核兵器のない世界に向かう可能性を感じてくることです。もうひとつは、勇気を持って声を上げてくださる被爆者の方々にサポートすることです。

送り出してくださる組合員の皆様にもお願いしたいのは、「こういうところを見てきて」というご意見や疑問に思うことなどをお寄せくださることです。よろしくお願いします!

あをがきでは、カーンさんへのメッセージを募集します。
こちらの二次元コードから⇒



1 かしくなるエネルギー教室～ロケットストーブ DIY講座とアウトドアクッキング～

要申込

エンジンオイルなどの20L廃油缶でロケットストーブを作り、アウトドアクッキングやエネルギーの自給について学びます。あたりまえのようにガス栓をひねって毎日お湯を沸かしたり、料理したりする暮らしに慣れていますが、もし災害などでガスや電気がとまったら…。災害時の備えとなるロケットストーブを作ります。

日 時 12月7日(土) 10時～14時

集 合 桜井市大字吉備126 (NPO法人さくurai菜の花プロジェクト敷地内) ※参加者には現地地図を郵送します。

参加費 2,500円(材料費・食材込み) ※(一財)再エネ協同基金の賛助会員(再エネふれんず)は1,500円

定 員 10人

持ち物 軍手※汚れても良い服装でご参加ください。

申 込 (一財)再エネ協同基金

☎0742-33-9528 (月～金・9時～16時)

申込フォームはこちら▶



2 ピースアクションinなら2019 Web 「核兵器をめぐる世界の動きと 私たちにできること」

無料 要申込 先着順

核兵器禁止条約成立後2年が経過しその発効が待たれることや、2020年にはNPT(核兵器不拡散条約)再検討会議が開催されることなど、昨今の国際情勢を踏まえ、ピースアクションinなら2019は、「核兵器をめぐる世界の動きと私たちにできること」をテーマに、核兵器をめぐる情勢と市民社会の課題について学び考える機会とします。

日 時 11月30日(土) 13時30分～16時

会 場 奈良商工会議所 4階中ホール

講 師 長崎大学核兵器廃絶研究センター 准教授 中村桂子氏

定 員 90人(先着順)

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)

3 コープたすけあいの会 Web (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 11月12日(火)Dコープたつたがわ 調理室

11月13日(水)Dコープいこま 3階集会室 B

11月15日(金)あすなら苑3階 第2会議室

11月15日(金)コープおしくま 組合員集会所

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)

4 12月の子ども料理教室 「クリスマスケーキ」をつくろう!! (軽食付き)

要申込 抽選

日程・場所・定員 12月7日(土) コープみみなし 12人

時間は各日とも 12月14日(土) コープなんごう 10人

10時～12時30分 12月21日(土) コープ七条 12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 11月19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)

5 スギの木を使った Web 「クリスマスツリー」 装飾品づくり(絆の森整備事業)

要申込 先着順

黒滝村里山のスギの木を使ってどんぐりや松ぼっくり、赤い木の実など採取しクリスマスツリーならぬ「クリスマススギ」を作ります。スギの木を使ったオリジナルクリスマスツリーをご家族で作って楽しみましょう!

日 時 12月7日(土) 10時～15時(小雨決行)

場 所 ・黒滝村栗飯谷の山林、黒滝森物語村

・旧中学校(黒滝村堂原157)

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 15人(先着順)

参加費 1人300円

持ち物 お弁当・飲み物・タオル・軍手・山作業できる服装

(長そで、長ズボン、運動靴)

申込み 経営管理部 ☎0742-34-5158 (月～金・9時～17時)



6 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。

日程・会場 11月30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 11月1日(金)～11月29日(金)12時まで

総務部 ☎0742-34-8731 (月～土・9時～18時)

7 沖縄ゆんたく(おしゃべり)会

申込 不要

沖縄で4人の子育てをしながら医療活動をしていた、おかたに病院さくら診療所の宮城恭子医師のお話と沖縄のDVD鑑賞、サーターアングギーやニンジンシリシリ、スパムのサンドイッチなど沖縄フードを食べながら、沖縄の文化や現状をまるごとゆんたくしよう! (申込不要)

日 時 11月23日(土) 13時30分～15時30分

場 所 コープ学園前 2階集会室

参加費 200円(平和の会会員は100円)

主 催 ならコープ平和の会

問合せ ☎090-4307-7144 (安藤)



8 福祉出前学習会 ～安心して地域の中で暮らし続けるために!～

無料 要申込 先着順

(社福)協同福祉会あすなら苑は、ならコープの組合員の力でつくられました。今年で創立20周年になります。(社福)協同福祉会は県下に19の施設を開設しています。「地域包括ケアシステム」と2020年春に新設される「あすならホーム高田」について、お話を聞きます。ぜひご参加ください。

日 時 12月4日(水) 10時～13時

会 場 コープなんごう 集会室

講 師 「地域包括ケアシステムについて」

(社福)協同福祉会 村城正理事長

「あすならホーム高田」での取り組み 協同福祉会職員

※ならコープからのお知らせと夕食宅配試食

保 育 あり(8ヵ月以上、要申込) ※お子様用の軽食・お茶を持参。

定 員 50人(11月20日締め切り・先着順)

共 催 あすなら友の会・ならコープ南エリア

申 込 あすなら苑 あすなら友の会事務局

☎0743-57-1165 (月～金・9時～18時)

9 「福島原発事故による 子どもの健康への影響-5-」

申込 不要

福島原発事故から8年半が過ぎました。心配された放射能の影響はどうなっているのでしょうか。「奈良・市民放射能測定所」のメンバーである西大寺の小児科医・入江紀夫先生から最新のデータに基づいてわかりやすくお話しいたします。コープなんごうでは初めての企画です。平和の会メンバーが今年6月に見てきたフクシマの報告もします。ぜひ、ご参加ください。(申込不要)

日 時 12月8日(日) 13時30分～15時30分

場 所 コープなんごう 集会室

講 師 入江診療所小児科医 入江紀夫氏

参加費 100円(資料代) 主 催 ならコープ平和の会

問合せ ☎0742-41-7600(大川)

NPT代表派遣応援募金にご協力を!

NPT代表派遣応援募金にご協力を願います。(NPT代表派遣に関する記事はP.11に掲載しています) 代表派遣者の渡航費用などに活用します。残金は被爆者支援のための「被爆者救援募金」に充てさせていただきます。

☆OCR注文書への記入例(eフレンズでも募金が可能です)

1口 = 100円	151599	注文番号と口数を記入
1口 = 1,000円	151602	あったかポイントを募金に振り替えることができます
あったかポイント (100ポイント=1口)	007552	※あったかポイントを募金に振り替える場合、100ポイントを1口として最大9口まで。

台風19号被害緊急支援募金を受け付けています

10月12日(土)から13日(日)にかけて、台風19号による被害が東日本中心に広範囲で発生しました。多数の犠牲者・行方不明者、住宅への浸水など、被害は甚大です。ならコープでは、日本生協連を通じて、被害の大きい自治体への義援金と、被災地で生活支援の活動を行う民間団体等への支援金として組合員募金を、店舗およびOCR注文書・eフレンズで受け付けています。組合員のみならず、ご協力をお願いします。

OCR注文書・eフレンズ・・・1口100円(注文番号151858)・

1口1,000円(注文番号151866)を11月16日(土)まで受付。

店舗・・・サービスコーナーに設置の募金箱にて、

11月17日(日)まで受付。



素材を活かすプロの技

秋刀魚のひつまみ鍋 (2人分)

「福井先生からのひと言」

今回は岩手県で古くから食べられている伝統的な家庭料理を紹介します。「ひつまみ」と言う意味は、手でちぎって鍋に入れることから来ていると言われています。



〈レシピ監修〉
全日本調理師連盟 会長
福井 幸男 氏

材料(2人分)

写真は2人分です。

秋刀魚2尾、舞茸・しめじ・えのき各50g程度、白ネギ(白い部分)30cm長、大根80g、水菜7cm長70g、人参30g、一味適量
合わせだし 鰹だし600cc、みりんと薄口醤油各50cc
ひつまみ団子 小麦粉100g、水70cc

作り方

- ① ひつまみ団子は、小麦粉に水を入れてよくこねてしばらく置き、6～8個になるように手でちぎりながら茹でてざるに上げる。
- ② 秋刀魚は頭と尾を切り落として3～4等分に切りこんがり焼き、熱い内に頭の方から中骨を抜き取る。(内臓は生臭いので取り除く)
- ③ 舞茸、しめじ、えのきの根の部分を切り、食べやすく分け、白ネギは細く長く笹打ち(ななめ切り)にして軽く水で揉みしばらくさらす。
- ④ 大根と人参はピーラーで削ぎ取って水でさらし、水で洗った水菜を7cm長に切る。
- ⑤ ①～④を器に盛る。
- ⑥ 鍋に合わせだしを入れて火に掛け、秋刀魚を鍋に入れて秋刀魚のうまみが出てから野菜を入れる。具材を鍋に入れ、煮えたら具材とだしを器に入れ、好みで一味を振りかける。※ポン酢でも良い。

〈今月の表紙の献立〉 秋の定食

- 1 秋刀魚の葱焼き
- 2 煮物
(南瓜と大根の含め煮・きのこの旨煮・末広人参・水菜の煮浸し)
- 3 しめじと鶏肉の酢味噌掛け
- 4 栗ご飯
- 5 お味噌汁

My favorite



組合員のおすすめ

CO・OP 国産かたあ〜い絹

崩れにくく、絹豆腐の食感を残しているのので料理にも使えて重宝しています。〔「ロングセラー商品人気総選挙」に寄せられたコメントより〕

次回案内予定: 11月4日

商品特長

国産丸大豆、高知県室戸のにがりを100%使用。
コシの強い、かための充填豆腐です。

…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.0742-34-8060)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・タブレットで右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。