

あをがき

Take Free
2019 12
Vol.527
ならコープ



表紙 テーマ 楽しい食卓



商品探訪

ならコープ産直
滋賀の小松菜

- 特集 みんなで考えよう海洋プラスチック問題
- 健康的に生きるために～奈良県医療福祉生協より～
- 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②



CO・OP
商品探訪
No.41

ならコープ産直
滋賀の小松菜

栄養たっぷり、滋賀の小松菜

近畿の水がめ・琵琶湖を有する滋賀県で、ならコープ産直「滋賀の小松菜」を生産するのが(株)滋賀有機ネットワークに所属する(株)リッチグリーン。食の安全・健康のための農業、環境保全型農業を目指した生産者のグループだ。栗東・草津・守山・野洲地域で、若手からベテランまで幅広い年代の生産者によって葉物野菜を栽培している。

小松菜の圃場を訪れるとたくさんのビニールハウスが所狭しと並び、小松菜の生育スピードに合わせ、週ごとに安定して出荷できるようにビニールハウスを設置している。ハウスに足を踏み入ると立派な小松菜が整然と並び、緑の絨毯のようであった。



「冬の小松菜は甘みがあって柔らかく、夏は味がさっぱりとしています。栄養価も高く、カロテンやビタミンCがほうれん草とほぼ同じくらい。カルシウムはほうれん草よりも多く含まれ、鉄、カリウムも豊富です」と同社の藤田真吾代表取締役は話す。ハウス栽培なので年間を通じて安定した供給ができる。

「滋賀の小松菜」は有機質の土作りが特徴だ。肥料は有機質肥料を100%使用している。良質な有機質肥料がおいしさにつながっているようだ。また土壌診断を2年に1回実施(各生産者が圃場をリスト化して更新)。診断結果をもとに肥料に偏りが出ないように有機質肥料のブレンドを変えている。「常に土や肥料には気を使っています。毎日作物をみて判断しています」と藤田さんは話す。農薬の使用も極力抑えており、化学合成農薬の使用量は滋賀県の慣行基準の5割以下で生産している。



〔産地〕
(株)滋賀有機ネットワーク
(株)リッチグリーン
滋賀県栗東市および湖南地区

歩みのアルバム

子どもの自立を願って創刊
“子ども新聞「にじのはし」”

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



1981年5月発行 創刊号



最新号(第132号)「にじのはし」



過去の編集風景



2002年「みんなのアイス」開発風景

組合員の生協加入の動機に多いのが「子どもの健康を願って」。物事を主体的に考え、すすんで行動できる子どもたちを育てようと、「せいきょう子ども新聞「にじのはし」」は1981年5月に創刊されました。「にじのはし」は、生活協同組合のシンボルである虹の旗にちなんで子どもたちが考えた名前で、当初は年4回発行されていました。職員が作成した創刊号では、「君たち自身の新聞です。自分で読んでみてください」と書かれ、最後は「大きく、立派な新聞に育ててください」と子どもたちへのメッセージで締めくくられていました。

現在の「にじのはし」は、小学3年生から中学1年生までの子どもたちが取材し、自分で見て・聞いて・感じたことを記事にしています。取材のテーマは、ならコープ商品の工場見学をはじめ、「雑草」や「県議会」などさまざまで、「思っても言えない、おとなに言いたいこと」など、子どもならではの知りたいこと・伝えたいことがいっぱい。2002年には、子ども記者が中心となって商品開発に携わり、ならコープオリジナルのアイスクャンデーも発売されました。

現在は年3回の発行で創刊から第132号となり、子ども記者の数は35人。子どもたちの好奇心のもと、子どもたち自身が作る新聞は、38年経った今でも引き継がれています。次回、第133号は2020年1月6日発行予定です。

ならコープの今 (2019年10月末現在)

- ・組合員数 279,017人(前年比100.5%)
- ・出資金 109億9,215万円(前年比102.3%)

	10月	実績	予算比%	前年比%
供給高計		31億8,410万円	97.7	94.8
無店舗事業		22億689万円	97.1	96.1
店舗事業		8億7,076万円	100.8	86.6
宅配事業		1億644万円	85.7	—

数字でたどる

ペットボトル回収量
2,030.738t
(1993年～2019年10月累計)

ならコープは、「資源を大切にすくらしの見直し」を掲げ、リサイクル運動を組合員に呼びかけてきました。今では当たり前となったペットボトルの回収は、1993年5月にコープおしくまで実験的に始まり、1998年6月に全店での回収が実現しました。ならコープははじめ全国の生協で回収されたペットボトルは、組合員によってきれいに洗って出されるため再利用率が高いのが特徴です。

毎日、手間をかけ 大事に育成

ビニールハウスで生育される小松菜は常に適温で育てられている。「小松菜の生育の適温は15℃〜25℃。温度がこれより外れた時に、適温に近づけるのが健全な生育につながる」と藤田さんは話す。冬場には布をかぶせたり、ハウスのビニールを2重にしたり。夏場は遮光ネットなどでハウスに差し込む光の量を少なくしたり適温で生育するため工夫している。また、梅雨の時期は湿度が高いので、種をまく間隔を5センチのところで普段より間隔をあけて種をまいている。そうすることで小松菜がある程度生育した段階でも風通しがよくなり湿度が高くならない。また、日に当たる時間が短い梅雨の時期でも効率よく光合成がで



種をまいて3〜4週間で芽が出始める



ペンのジェノバ風小松菜ソース和え

材料 2〜3人分

- ペンネ 1人分60〜70gを人数分 ● 小松菜 1/2袋
- カシューナッツ ひとにぎり ● ニンニク 1/2片
- エキストラバージン オリーブオイル 大さじ5

【作り方】

- ① カシューナッツを袋に入れてスプーンであらく砕く。
- ② にんにくをすりおろす。
- ③ たっぷりの湯に塩を入れて、小松菜を2分ゆで、水をよく切って細かくきざむ。(ゆで汁はペンをゆでるため捨てないこと)
- ④ ソースの材料をすべてミキサーに入れ、ピューレ状にする。
- ⑤ 小松菜のゆで汁にオリーブオイルと塩を少々入れ、ペンをゆでる。
- ⑥ ソースとペンを和えて完成。

小松菜の胡麻和え

材料 1人分

- 小松菜(150g) 1パック ● 醤油 大さじ1 ● みりん 大さじ1
- すりごま 8g ● 塩 少々

【作り方】

- ① たっぷりのお湯に塩を入れ、小松菜をさっと湯がいてください。
 - ② すりごま、醤油、みりんを合わせておく。
 - ③ 茹で上がった小松菜を水で冷まし、よく絞り、株元を切り落として5センチ幅に切ります。
 - ④ 合わせた調味料と小松菜をよく混ぜ合わせて完成。
- ※ すりごまではなくて炒りごまを使ってすり鉢ですってから使うとより美味しく出来上がります。

きる。逆に冬場は、小松菜が上に伸びず、横に太くなるので、種をまく間隔を狭めることで上に伸びていくように促している。



手作業で1つずつ丁寧に収穫



常に収穫、出荷できるようにたくさんのビニールハウスが並び



有機質肥料100%良質な土で生育される。ハウス内に土を盛り地下水位を高くして水はけがよくなるように工夫している

小松菜が乾いているとアブラムシがついたり、湿気るとナメクジがついたりしてしまいます。毎日見ることが大事です」と日々のケアについて話す。

消費者へ豊かさを

こうして手間をかけ丁寧に、大切に育てられた安心・安全でおいしい小松菜が、年間を通じて安定して供給され、組合員の食卓に届けられる。ならコープとは、産地見学や学習会で組合員と交流している。毎年2月に開催される産直交流会では「滋賀の小松菜」を食材とした料理を試し、今後の目標について藤田さんは



収穫した小松菜は手作業で仕分けされる

小松菜のサラダに合うCO・OPのドレッシングと胡麻和え用のすりごまをプレゼント!



今回の商品紹介

ならコープ直産
滋賀の小松菜
共同購入 毎回企画



商品プレゼント

「CO・OPクオリティ白みそ仕立てのクリーミードレッシング」と「CO・OP手すり風すりごま白」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12月号プレゼント係」までお送りください。(12月31日締切) ※宛先の住所は記入不要です。

10月号プレゼント(株)川喜「国産真鯛門前味噌漬&寒さわら門前味噌漬」のセットの当選者は…
岡下 恵美子さん(奈良市)・石原 明子さん(三宅町)・辻本 信子さん(吉野町)・貝羽 枝美さん(香芝市)・太田 昌代さん(斑鳩町)でした。
おめでとうございます。(応募総数103通)



WEB投票はこちら↓
WEB投票はこちら↓
WEB投票はこちら↓



(株)リッチグリーンの皆さん

みんなで考えよう 海洋プラスチック問題

出典：環境省 平成 29 年度 漂着ごみ対策総合検討業務「海洋ごみ学習用教材小中学生用」

現状を知ろう！ 新たなごみ問題～海洋プラスチックごみ～

近年、海洋に滞留するプラスチック由来の海洋ごみが世界的に大きな問題となっています。オランダ等の研究グループの報告によると、北太平洋など世界のいくつかの海域に（北太平洋の場合「太平洋ごみベルト」と呼ばれ、面積は日本の約4倍）、数ミリのマイクロプラスチック（プラスチックごみの破片）が滞留しており、2050年には海洋プラスチックの量が、魚の量を上回ると予測されています。

日本では年間約900万トンのプラスチックが廃棄され、そのうち86%がリサイクル、残りの多くは埋め立てない焼却処分されていますが、10万トン前後は散乱し、その多くは大雨の際などに河川から海洋に流出しているとされています。
※2 瀬戸内海での調査及びシミュレーション結果によると、瀬戸内海全体での年間ごみ発生量3,400トンのうち、陸からの流入量3,000トン/年、そのうち約220トンが和歌山由来のごみと推計されており、奈良盆地に住むわたしたちの暮らしが海洋汚染に与える影響が小さくないことがわかります。

2019年に大阪で開催されたG20サミットでは、2050年に海洋プラスチックごみの新たな汚染をゼロにすることを目標とするが参加国間で共有され、レジ袋の有料化などの方針が日本政府によって打ち出されました。

これまで日本は「リサイクル先進国」とされ、循環型社会のためのさまざまな施策や、小売事業者による回収ステーション設置などの取り組みが進められています。これにより、一定の成果が上がっていますが、リサイクルシステムに頼るのみでなく、リデュース（Reduce）に一層、重点をおいた取り組みが必要になってきています。リデュース（Reduce）とは、容器包装材などへのプラスチックの使用自体を減らす、もしくは生態系で完全に分解されるプラスチックに転換することです。



ならコープのリサイクルBOX

※1…出典＝Marcus Eriksen他がPLOS ONEに寄稿（2014.12.10発行） ※2…出典＝藤枝繁 他「瀬戸内海における海洋ごみの収支」沿岸学会誌（2010年3月発行）

CO・OP商品が取り組むプラスチック包装材の削減

現在、容器包装廃棄物は、家庭から排出されるごみの54・7%（容積比）を占めるとされ、その削減は社会的な課題となっています。日本生協連は、再生プラスチック、植物由来プラスチックを包材に使用したエコマーク認定取得商品「CO・OPオリジナルブレンドレギュラーコーヒー」「CO・OPセフターE」など16品目の供給を開始し、プラスチック使用量の削減に取り組んでいます。

リデュース（Reduce） 使用量削減

包材を「省く」（ex:袋内のトレイを無くす）「小さくする」「薄くする」等の検討を、強度・安全性・保存性・価格等を考慮しつつ進めます。
PETボトルを1本あたり7g、軽量化した商品です。

リサイクル（Recycle） 再資源化・再生

CO・OP商品で使用する各種包装資材のうち、回収PETボトル等を原料とする包材の利用を推進します。エコマーク認証の取得も進めます。
再生PET原料をこの袋の一部に使用しています。

※エコマーク個包装（PET）に植物由来プラスチック20%使用

リユース（Reuse） 繰り返し使用

洗剤・シャンプーなど、ボトル規格に加えた詰替用規格の供給を継続します。新規商品の場合、エコマーク認証の取得も進めます。
本体ボトルに詰替することで、プラスチックの使用を少なくできます。

植物由来素材利用

主にデンプンや糖の含有量の多いトウモロコシやサトウキビが原料。植物由来プラスチック包材の利用を推進します。エコマーク認証の取得も進めます。
植物由来原料を個包装の一部に使用しています。

考えてみよう！ プラスチックとの付き合い方を見直して地球にやさしい暮らしを

今の社会や経済の仕組みは私たちに便利で快適な暮らしを与えてくれましたが、地球環境の有限性を考えると、見直していく必要があります。プラスチック問題はそんな問題の一つです。

ならコープでは、環境・エネルギー政策協議会で、ならコープの政策を協議し、組合員とともに学習する機会を設けて、プラスチック問題の解決に向けて取り組んでいます。プラスチック

は、私たちの暮らしと社会、経済に広く深く浸透した便利な素材であるだけに、プラスチックとの付き合い方・扱い方を見直しは容易ではありません。まずは減らす（リデュース）・再利用する（リサイクル）に取り組みましょう。長期的な視野、多角的な視点を忘れず、みんなで地球にやさしい暮らし方について考えていきましょう。

実践しよう！

減らす（リデュース）

- ・マイバッグやマイボトルを持参する
- ・エコマーク商品を購入する
- ・プラスチック包装材の使用の少ない商品を選ぶ

再利用する（リサイクル）

ルールを守り、リサイクルにご協力を。



共同購入でお届けする内掛袋

シールをはがして配達時に返却してください。回収された袋は、あらたなプラスチック製品になります。



PETボトル

洗って、キャップとラベルをはがして、つぶす
PETボトルキャップ
ボトルからはずして、洗って、シールが付いていたらはがす ※回収は店舗のみ



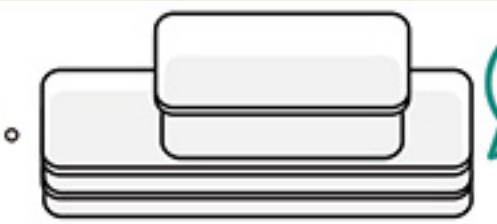
たまごパック

上下を切り離す



食品トレー（発泡スチロール）

洗って乾かして、白色・白以外に分ける。
※回収は店舗のみ



割らないで！



ラベルのない水（あずみ野）2L×6



2019年6月より発売
ペットボトルのラベルフィルムを省いたことで、1ケースあたりのプラスチック使用量を5.16g削減。

ならコープのプラスチック使用総量を削減する取り組み

ならコープでは、1982年にレジ袋を有料化し、マイバッグ持参運動を開始しました。いまではマイバッグ持参率約94%で、レジ袋の削減枚数は年間約560万枚となり、プラスチック使用量の削減につながっています。また、レジ袋利用の際に1枚5円でご負担いただいた代金は、奈良の豊かな自然環境を未来の子どもたちに引き継ぐ活動に取り組む、環境保全活動団体等の助成に活用しています。取り扱う商品においては、簡易包装や詰め替え商品を品揃えし、プラスチック使用量の削減に努めています。

各店舗のリサイクルBOXで回収された食品トレーは、食品トレー納品メーカーが回収し、分別・洗浄・溶解し、再資源化しています。ペットボトルなどのリサイクル品は、ならコープ田原本物流センターに集積し、圧縮したのち業者に引き渡し、プラスチック原料等に再生されます。

消費税増税に伴うならコープの対応に寄せられた 組合員からの質問と回答

Q. ならコープ店舗では、ならっぴカードの電子マネーによる決済で利用代金の5%が還元されますが、ならコープショッピングカード(セディナ)が還元の対象にならないのはなぜですか？

A. キャッシュレス・消費者還元事業は、2019年10月1日から2020年6月30日までに限り、中小・小規模事業者によるキャッシュレス手段を使った消費者への還元や割引を国が支援する事業です。当初、協同組合は同事業の補助の対象外とされていましたが、2019年4月12日、経済産業省から協同組合も補助の対象となること発表されました。これを受け、対応をすすめてまいりましたが、ならコープショッピングカードはシステム対応が還元期間中に間に合わないため対象となりませんでした。還元期間中はぜひ、ならっぴカードをご利用ください。

Q. 無店舗事業(共同購入班、こまどり便、受取ハウス)でも、キャッシュレス・消費者還元事業の還元を受けられるようにしてほしい。

A. 無店舗事業の利用代金のお支払い方法である金融機関の自動引き落としは「キャッシュレス決済」と認められなかったため、還元の対象外となりました。なお、クレジットカードによる決済については、手数料やシステム開発費用などに多大なコストがかかることから実現できておりません。

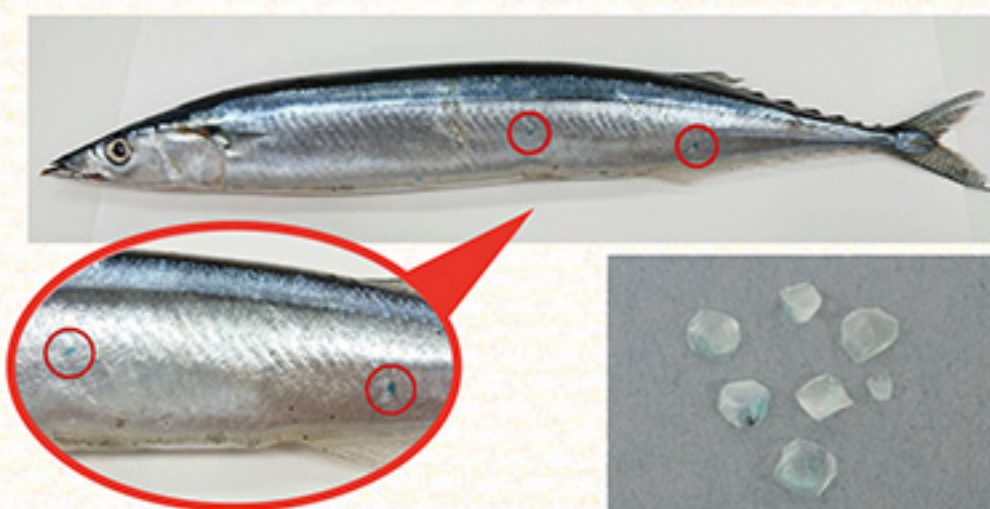
Q. 消費税増税後、無店舗事業の「請求明細書兼商品お届け表」のサイズが大きくなり整理がしにくい。元の大きさに戻してほしい。

A. 軽減税率制度導入により、標準税率(10%)と軽減税率(8%)それぞれの税率ごとに商品代金、消費税を表示することが義務付けられました。一方、これまでも組合員から「注文した商品名が分かりにくい」「商品が多いと2枚になるので見にくい」という声があり、10月1日から請求明細書兼商品お届け表のサイズを変更し、商品名の表記を2列にしました。これにより、商品名を見やすくし、総枚数を減らすことができました。今後もサイズを変更する予定はございませんので、ご不便をおかけしますがご理解願います。

品質保証室便り

さんまに青い斑点がある。
青い斑点が何なのか調査希望。

さんまのウロコは全体的に透明ですが、一部は半透明の青色(もしくは緑色)です。さんまのウロコは非常に剥がれやすく、漁獲する際にほとんど摩擦で剥がれてしまいます。しかし、表面に残っていたり、剥がれたウロコがさんまの口から入り、おなかの中から発見されたりすることもあります。気になる場合は取り除いてから調理をお願いします。



久々にはちみつを使おうと思ったら
白く濁って固まっていた。
はちみつ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。

はちみつは水分が少なく、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ること)していきます。一度結晶化がはじまると、それが核となって、さらに結晶化がすすみます。結晶は変質ではなく、はちみつの性質であり、結晶化しても品質に問題はありません。使用しづらい場合には湯煎で温めてご使用下さい。



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。

10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	1社の取引先	銀の森コーポレーション(日配、結實おせち)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	5社の取引先	㈱ヒロツク(日配)、雪印メグミルク㈱(牛乳)、㈱椿き家(日配)、㈱小谷穀粉(飲料)、㈱アサヒウェルネスフーズ(日配)の点検を実施しました。
コープ委員会の見学	3社の取引先	3コープ委員会53人、㈱若草食品、タケダハム㈱、堺共同漬物㈱の見学を実施しました。

10月30日「食品ロス削減の日」に全店一斉フードドライブ実施

まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」。SDGsでは、2030年までに世界全体で食品ロスの量を半減する目標を立てています。日本では、2019年5月に食品ロス削減推進法が定められました。ならコープでは、今年の組合員のつどいのテーマを「ひとりひとりの“もったいない”～できることから始めよう～」とし、食品ロスについて学んでいます。店舗では10月の1ヵ月間を食品ロス削減に取り組み、10月30日(水)の「食品ロス削減の日」には全店舗(ならコープwithローソン真美ヶ丘店除く)で一斉にフードドライブを実施。組合員に家庭で余っている食品の提供を呼びかけました。10時から12時までの2時間に121人から寄せられた食品254.2kgは、フードバンク奈良にお渡ししました。食品を持ってきた組合員からは「次はいつですか?」と、取り組みを継続する期待の声が寄せられていました。



フードドライブ コープ七条

三郷町、平群町と買い物支援事業協定締結 コープあったか便移動店舗5号車が運行開始

11月5日(火)三郷町と、11月11日(月)平群町と「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、自治体とならコープが協力して買い物を支援するものです。具体的には、ならコープはコープあったか便移動店舗を運行し、自治体



は運行が円滑にできるよう地域

住民と連携し、販売の拠点として地域コミュニティの中心である公民館などの施設敷地の使用に協力します。8月1日(木)には香芝市と同協定を締結しています。これにより同協定の締結は7自治体となりました。また、ディアーズコープたつたがわに導入したコープあったか便移動店舗5号車は、11月18日(月)から三郷町、平群町、香芝市の一部に運行を開始しました。



11月5日(火)三郷町と協定

11月11日(月)平群町と協定

秋の地域別総代会議が 開催されました



11月15日(金)～28日(木)秋の地域別総代会議を県内29会場で開催しました。同会議は、10月に選出された510人の総代が初めて出席する会議です。最初に創立45周年記念DVDを上映。その後、6月の通常総代会で承認された2019年度活動計画の進捗報告及び下期方針を説明し、質疑応答がおこなわれました。会議の後半は、グループに分かれて意見交換がおこなわれ、報告事項への質問や意見、生協への要望や期待など多くの発言が出されました。会議で出された意見や声は、下期の取り組みや次年度方針に反映するよう、担当部門で検討をすすめていきます。

台風15号で大きな被害を受けた産直産地・ 多古町旬の味産直センターを“食べて応援!”しよう

千葉県に甚大な被害をもたらした台風15号。ならコープの産直産地である「農事組合法人多古町旬の味産直センター」ではおよそ500棟ある農業用ハウスの85%が全半壊および一部損壊し、圃場も収穫減や全滅となる農作物があるなど大きな被害を受けました。ならコープでは、10月29日(火)に産地を訪問し、災害支援活動積立金からお見舞金5万円と、組合員・職員による励ましの色紙をお渡ししました。



また、同センターの復興を「食べて応援!」しようと、商品案内カタログCOMET2では11月4回から12月4回まで「多古町応援企画野菜セット」(本体680円)を案内します。生産者の「今、できる範囲でおいしく安心な野菜をお届けしたい」という思いが込められた4種の野菜をセットしました。セットされる野菜は栽培状況により変わりますが、ぜひみんなで利用して、産地と生産者を応援しましょう。



多古町旬の味産直センターを組合員理事がお見舞い



妊娠でつわりをきつかけに一人で外出することが減り、人と関わることが少なくなってしまう。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、緊張して誰ともしや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)

あなたなら大丈夫です

王寺町 K・H

私は結婚と同時に誰一人知らない土地に移り、そこで出産をしました。妊娠中は経過が良くて家にこもりつきになり話す相手は夫だけという日々でした。出産後、保健所が開いていた母親教室に通うようになりママ友ができました。お互いの歳は違っても子どもは同じくらいで、母親一年生の人が多いので、悩み事や心配事は似ていて共感できる事もたくさん。子どもを介してずっと話しやすくなりますよ。子どもの成長にしたがってママ友もどんどん変化していきます。マタニティのクラスに参加する行動力と積極性のあるあなたならきっと大丈夫です。身体を大切に、無事出産をむかえてください。

支援センターなどに行ってみては

大和高田市 U・M

初めて会う方と気さくに話せる方と、苦手な方だと思います。緊張し



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。

ワクワクして見えます

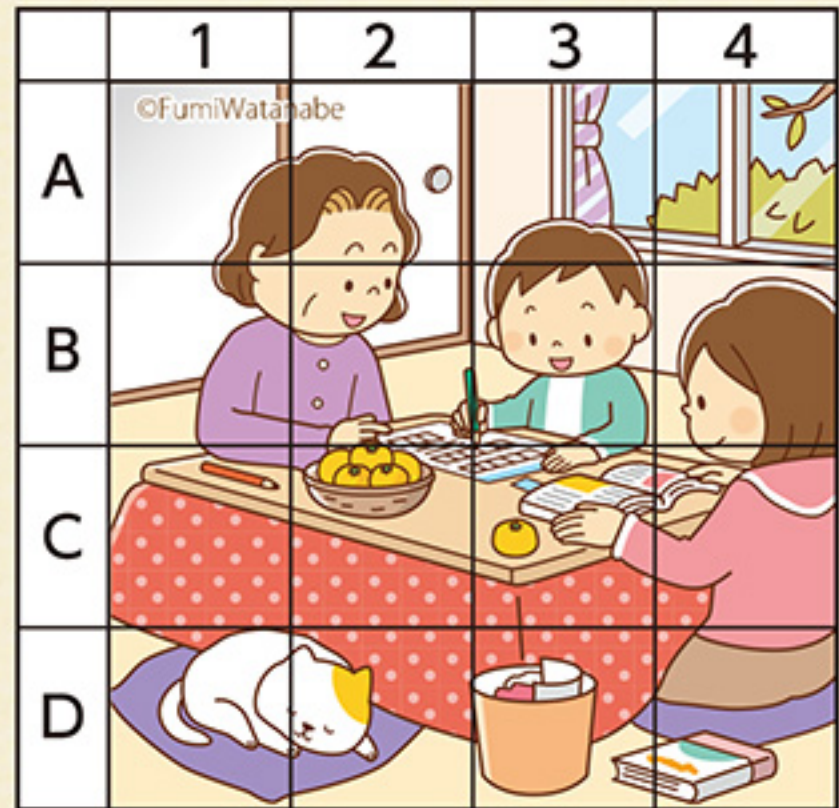
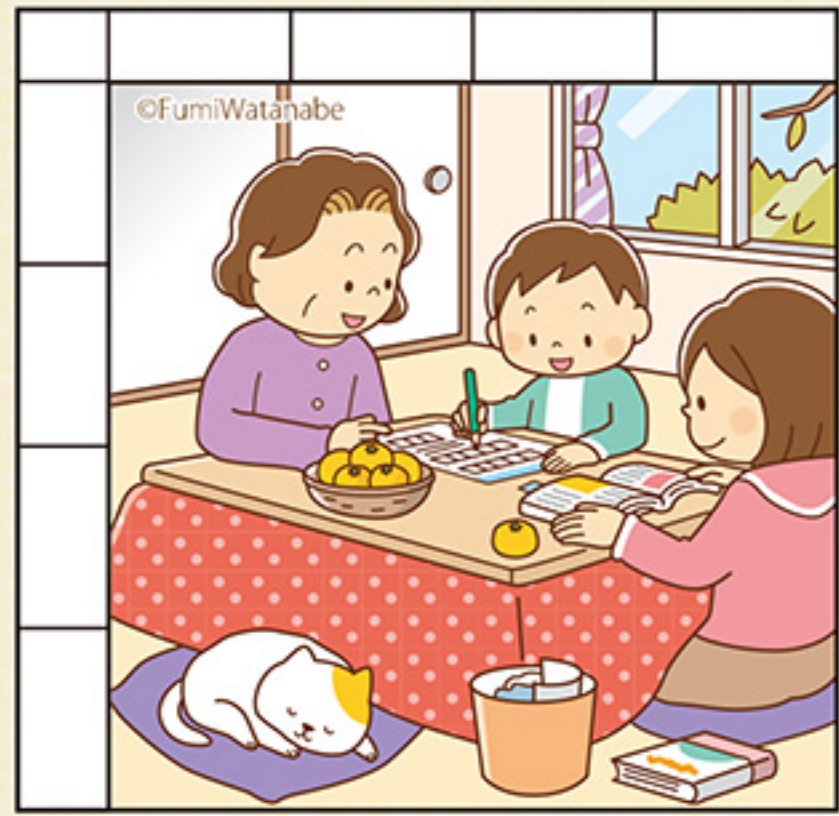
下市町 N・M

商品カタログの「よりすぐり」、行かなくても遠い場所の美味しいものが手に入るの、ワクワクしながら見て、ちょいちょい注文しています。物産展に行く、と人だらけで疲れるし、インターネットでの購入は送料がかかるので、コープでの案内と販売は本当にありがたい、感謝いたします。自分へのご褒美に、

まちがいさがしクイズ ルック!

今月の
難易度
Bランク

抽選で20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!

あながきへの
Webでの投稿は
すべてこちらの
二次元コードから ▶



10月号のクイズの答えは

「A-4・B-4・C-1・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、462通でした。(敬称略)

仲川 美佐子(大和高田市) 橋本 常太郎(奈良市)
三好 計(生駒市) 近藤 うた (奈良市)
山本 穂里(香芝市) 三浦 千佳(葛城市)
杉田 香織(生駒市) 嶋 千明(葛城市)
植村 順子(生駒市) 小林 晴香(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、
「あながき」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「あながきクイズ係」
※宛先の住所は記入不要です
12月31日の消印まで有効です。

子どもとの楽しみに、注文しますね。

組合員のおすすめで1品注文

生駒市 A・A

商品カタログコメントが届くと最初
に目にするのは「みんなのリクエスト」
のページ。組合員さんのおすすめなので
安心。美味しそうな食材を必ず1品
選んで注文します。新しい発見があり
楽しみです。

コープさんを頼っています

五條市 F・S

暑い夏も過ぎ紅葉の季節になりました。
すぐにお正月料理おせちですね。
コープの料理は楽しみです。私、目が
不自由で買物に行けず、コープさん
を頼っていますのでよろしくお願ひ
致します。

まずはきつかけづくり

葛城市 R・M

初対面は誰でも緊張するもの。私も
そうでした。でも目が合った時に、にっ
こり微笑んで挨拶すると自然と会話が
始まることも。まずはキッカケを作っ
てみては??後は成り行き任せです。

あいさつだけで充分です

桜井市 T・Y

私も最初は緊張で、目が合ったママ
さんとのあいさつさえぎこちなかった
ように思います。でも大丈夫!ドンド
ン外へ出てみてください。会話は不要。
あいさつだけで充分です。マタニティ

コープで注文したものは いつも新鮮

天理市 I・M

今年はコープで注文したキャベツ、
レタスが大活躍。スーパージョイのものはヨ
レヨレなのに対してコープのものは
シャキーンとしていて新鮮。農家の方
の頑張りとあるの、コープ
さんの配送や管理も行き届いている
の、ありがとうございます。

コープチケットが楽しみ

田原本町 K・T

私はカタログが届くとすぐコー
プチケットのページを見ます。先日
購入したチケットはなんと舞台上に
近く花道となりで思いきり楽し
むことができました。ありがとうございます。



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。

子育てでイラッときてしまったときの対処法が知りたいです。(20代)

※字数は200~300字程度でお願いします。

締切日 12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 ならコープ「あながき係」(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。



2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。

前向きに明るく

奈良市 T・M

退職して3年が経とうとしていま
す。次に向けて、研修を受けたりして
いるのですが体調がすぐれず、現在
通院中です。まだまだ自分には、人
のお役に立つ事ができると信じて、
前向きに明るく過ごしております。
少し、しんどいです。負けないぞ!

感動をありがとう

香芝市 S・Y

元ラガーの夫はいつも言っている。
「ラグビーはでっかい奴もちっちゃい
奴もそれぞれ役割があつて皆で力を
合わせてがんばるんや」と。この世の
中もそうであつてほしいと思います。
台風など、苦しいことも多い中、たく
さんの感動を本当にありがとうございます。

平和、食育、男女共同参画、福祉、子育てをテーマに 地域社会に貢献する「ならコープボランティアグループ」その1

コープには組合員同士のゆるやかなつながりの中で、組合員のくらしの支えになる活動、くらしを楽しむ活動、くらしのためになる活動、組合員を元気にする活動…さまざまな組合員活動があります。その中でも、ならコープの政策にもとづくテーマで地域社会に貢献活動をする「ならコープボランティアグループ」があります。今回は、県下全域を対象に平和、食育、男女共同参画をテーマに活動するグループからそれぞれの活動を紹介していただきました。

ならコープ 平和の会 「子どもたちに平和で明るい未来を」 は変わらぬ願い!



「子どもたちに戦争のない平和で安心して暮らせる世界を」は、ならコープの柱です。平和の会は生活を支える憲法の学習会や身近なところから戦争を感じ取る平和ハイキングなどの企画を開催したり、会報紙「おりづる」を発行しています。また、「放射線の子どもの影響」についての学習会を毎年おこなってきた中で、今年は原発事故の現地、福島を視察し、報告会を開いています。多彩な内容で活動していますが、活動の良いところは「一人ではできなくても、平和の会で生活者として声を上げ行動し、次世代への責任を果たしているかな、と思えること」です。さあ、みなさん、身近なところから平和についての取り組みに参加しませんか。

ならコープ with ユニセフの会 ユニセフ活動で知らせる “世界の子どものこと”

世界の子どもの命と健康と未来を守るために、ならコープは1984年からユニセフ募金に取り組んでいます。私たちは、組合員はじめ組合員とながら人たちにユニセフのことを伝えています。出前学習会では、“平和、水と衛生、識字、貧困”をテーマにしたワークショップや募金の使われ方などを紹介します。「今の生活に感謝してもっと世界をみなくては…」「一度壊れた平和は元に戻りにくいということがわかった」などの感想が参加者から寄せられます。店舗のイベント等では、指定募金先のマンマーをアピールして募金を呼びかけます。みなさんも、地域の子ども会、PTA、ママ友の会などでユニセフのおしゃべりを一緒に！メンバー募集しています。



食育サポーター 野菜を使ったお菓子試作中。 野菜の大切さを広めたい!



野菜の学習会や調理実習など、食にまつわる活動をしています。ならコープだけでなく、幼稚園や小学校などへも依頼内容で学習会を組み立てて、出かけます。嬉しいのは、子ども向け企画で、「ぼく、これ嫌い。よう食べへん」と言っていた子が、自分で調理したことで苦手な食材を食べてくれたこと、「おいしかった」「勉強になりました」の参加者の声、「ありがとう」の笑顔も。そして、メンバー同士で企画を考えたり、料理を試作したりと、みんなでワイワイ作り上げていく過程が一番楽しいです。

私たちの住む奈良の野菜「大和野菜」をはじめ、野菜の大切さをもっと広めたい。野菜を使ったお菓子を試作中!どこかでお披露目できた時はお味をみてくださいね。

ならコープ男女共同参画研究会「いこ〜る」 「誰かの心の痛み」に気づき、 何とかしたいのが原動力。

「男女共同参画研究会」と漢字を並べると、何のことかと思われるかもしれませんが、テーマはいつも「人権」につながっています。これまで「子育て」「ワークライフバランス」「DVやデートDV」「LGBT」「防災」などをテーマにして、まずは私たち自身が学ぶことを大切に、講演会や出前学習会を開催してきました。DVは子どもの虐待にもつながり、ワークライフバランスを考えると、男性の働き方、女性の働き方から子どもの貧困へもつながります。仲間と一緒に世の中の出来事について真剣に考え、議論すると、「誰かの心の痛み」に気づくことができ、何とかしたいなどの思いが共有されます。それが「いこ〜る」の原動力。一緒に活動しませんか?



健康的に生きるために～奈良県医療福祉生協より～

奈良県医療福祉生活協同組合は、ならコープや奈良県生協連をはじめ多くの方々のご支援をいただき、奈良県で初めて医療・福祉分野の生協として2012年3月に設立し、同年8月、橿原市にみみなし診療所を開業しました。奈良は健診の受診率はとても低い状況にあり、特定健診やがん検診などの受診の呼び掛けを行い、受診率向上をめざしています。また、健康づくりや居場所づくり・人と人とのつながりづくりなど、いつまでもすこやかに暮らし続けられるように活動をすすめています。



みみなし診療所

大切な人を巻き込むことに…積極的に健康的に!

ある女優は自らの乳がんの体験から「何かあったら、家族や大切な人を巻き込むことになる」と検査と治療の大切さを涙ながらに訴えられていました。みみなし診療所の医師は、「健康診断で弱点を見つけて、生活の改善や治療しながら積極的に健康的に長生きする」ことを伝えています。

地域委員会が開催する健康づくり交流会の中で、毎年特定健診を受けている組合員さんから「(健診の)結果を聞いて生活に注意が払える」「生活全般の目標ができる」などの声も多く、健診結果をもとに健康づくりにつなげておられます。「受けようと思いつながら…普段元気なので」「なかなか行きにくい」などと、健診を敬遠される方も多いのも確かですが、生活習慣病は、自覚症状がありませんので、健診で自分の今の健康状態を正しく知ることが大切です。



地域に出かけて健康チェック(大淀町)

毎年、受けていますか? 特定健診やがん検診!

不健康な生活習慣は、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの発症を招き、動脈硬化や脳卒中、心疾患などの発症のリスクが高まります。ご自身やご家族、大切な方のためにもぜひ、特定健診を受けることをおすすめします。

特定健診は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診で、身体計測、血圧測定、心電図、尿検査、血液検査(脂質、肝機能、血糖、腎機能、貧血検査)を実施します。詳細については加入されている医療保険者(お勤め先や国民健康保険の場合は各市町村)にお問い合わせください。

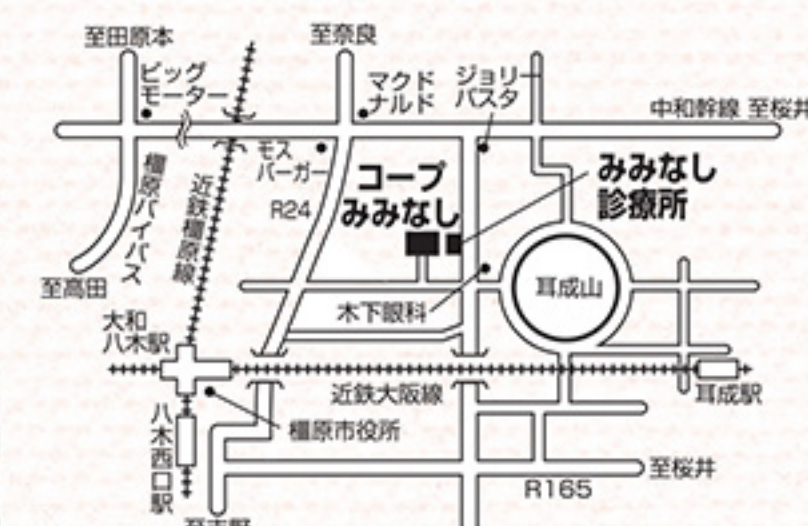
がん検診は、がんを対象にした検査です。胃や大腸、肺、乳房、子宮などに適した検査が用意されています。市区町村窓口で、案内(受診券)が郵送される場合やご自身で申請が必要な場合があります。近年、食べ物の変化で大腸がんの死亡率が増加しています。大腸がんは症状が分かりにくく、検査が大切です。ぜひ、大腸がん検診(便潜血検査)を受けましょう。

積極的に趣味や仲間との交流を!

健康的に生きる秘訣は人と人の会話やコミュニケーションが大切だとも言われています。外に出て、積極的に趣味をしたり、仲間との交流を行いましょう。特に男性の高齢者は社交の場が少ない方が多いです。奈良県医療福祉生活協同組合では、血圧、体脂肪、骨密度などの健康チェックの測定や健康講座、健康に関する学習やクイズなど楽しくお茶を飲みながらの「すこやかカフェ」なども企画しています。ぜひ、多くの方の参加をお待ちしています。



小学校のPTA活動に出前学習会



奈良県医療福祉生協の詳細は
二次元コードから▶

奈良県医療福祉生活協同組合
奈良県橿原市木原町230-1
電話・FAX 0744-23-1170



メンバー募集中!

ボランティアグループの活動についてやメンバー募集へのお問い合わせは組織部へ
問合せ ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

1 1月の子ども料理教室「ミネストローネ」「いちごとバナナのクレープ」をつくろう!!

日程・場所・定員 1月11日(土) コープみなし 12人
時間は各日とも 1月18日(土) コープ七条 12人
10時～12時30分 1月25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 12月17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)

2 「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!!

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)

少しでもご興味のある方は下記の問い合わせ先までご連絡ください。

問合せ 組織部内 コープたすけあいの会
☎0742-35-1183(月～金・9時～17時)

3 eco市民カレッジ ～火を囲むカフェ～

暖を取りながら火を見つめていると、ゆったりした時間が流れ、なんとなく落ち着きませんか?薪、ペレットストーブは木質バイオマスが燃料なのでCO₂を増やさず、地球温暖化対策として効果があります。みんなでストーブの火を囲んでゆったり流れる時間を楽しみませんか。「大人の読み聞かせ」の時間も取ります。

※読みたい人、聞きたい人募集中!

日時 1月21日(火)14時～16時
場所 あすなろハイツ恋の窪1階 カフェ恋の窪
(奈良市恋の窪1丁目2番2号 ならコープ本部隣り)

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 300円(お茶・お菓子代)

定員 20人(先着順)

申込 (一財)再エネ協同基金 申込フォームは
☎0742-33-9528 はこちら▶
(月～土・9時～18時)



4 第15回 桜あかりの集い 2020 忘れない阪神淡路大震災～25年を経て～ 東日本大震災からの復興を願う ～語り継ごう震災! 備えよう災害に!～

1995年1月の阪神淡路大震災、2011年3月の東日本大震災では多くの尊い命が奪われました。阪神淡路大震災から10年の2005年1月にあすなろ苑の庭に植樹された「鎮魂の桜」。桜のもとへ「1.17希望の灯り」を神戸より運び、震災で亡くなられた方々のご冥福をお祈りします。阪神淡路大震災から25年の月日の流れを振り返り、被災した方の体験を語り継ぎましょう。そしてさまざまな災害の発生に備え、防災意識を高める機会にしたいと思います。

日時 2020年1月11日(土)14時30分～17時30分ごろ
(受付14時10分～)

場所 (社福)協同福祉会あすなろ苑3階ホールおよび苑庭
(和歌山市宮堂町160-7 ☎0743-57-1165)

内容 ・阪神淡路大震災からの25年を振り返って
「災害時に協同組合が果たしてきたこと」
賀川記念館参事 西 義人氏
「そこから出発」～震災を体験して 今伝えたいこと
～NPO「神戸の絆2005」理事 岩本しず子氏
東日本大震災からの復興「福島」の今
ならコープ 神木佳奈子氏
・鎮魂のコンサート トーンチャイム演奏
ならコープサークル「それいゆ」
・展示・・・防災グッズ、「災害、命を守る行動を」、
地震その時10のポイント
・燈火会(桜あかりの点灯) ふるまい豚汁

参加費 200円

(18歳未満無料)

主催 ならコープサークル
「桜(鎮魂)の会」

共催 ならコープ、
(社福)協同福祉会、
奈良県生活協同組合
連合会、ならコープ
サークル「べるちゃん
ボランティア」

問合せ ならコープ組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)、
または「桜(鎮魂)の会」 ☎0742-34-9060(前田)

*燈火会のランタンを被うメッセージを集めています。
阪神淡路大震災・東日本大震災への思いをA3用紙に書いて、
福祉情報センター(あすなろ苑3階 ☎0743-57-1151
月～金・9時～16時)にお届けください。

*当日、ベルマークをお持ちください!!東日本大震災で被災した小学校へ送ります

*ちよこぼの会NEXT(ちよこっとボランティアの会)による東日本大震災支援(手作り品・お菓子)の販売もあります。



5 海洋動物学者 永田雅一氏 「世界一受けたい授業」講師)による 講演会「世界一受けたい授業 ～地球環境のいま～」

気候変動は地球温暖化と密接に関わり、私たちの暮らしを脅かす問題です。「世界一受けたい授業」講師でもある海洋動物学者 永田雅一氏を講師に迎え、気候変動問題と世界の海の現状、地球の未来について一緒に考えませんか?

日時 2月22日(土)14時～16時

場所 生駒市文化ホール
(生駒市元町1丁目6番12号
生駒セイセイビル)

定員 200人(先着順) 申込フォームは

申込 (一財)再エネ協同基金 はこちら▶

☎0742-33-9528(月～金・9時～18時)



6 ならコープ・奈良県医療福祉生協の健康講座 Web「生活習慣病予防のため、 運動習慣をつけましょう!」

自分や家族のために健康でいることは大切です。みなさんと一緒に運動しませんか?

日時 1月16日(木)10時～12時

場所 コープふれあいセンター六条 定員 30人(先着順)

内容 ・「バンビシャス奈良のトレーナーにまなぶ!」
(奈良市ポイント制度対象事業)
・「健康保険のきほんのき」奈良県医療福祉生協のお話
※健康チェックを講座の前30分間に行います。希望される方はご参加ください。

※動きやすい服装・靴・タオル・飲み物など

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884

(月～金・9時～18時) 申込は

右記二次元コードからでもできます。



ひよこ割引の新名称が 「すくすく割引」に決定!!

2019年10月から「ひよこ割引」の対象年齢を12歳(小学校卒業)までに延長したことにあわせ、組合員から新しい名称を募集しました。220人から応募があり、福祉・子育て政策協議会で選考した結果、「すくすく割引」に決まりました。応募者からは「子どもが地域ですくすく育って元気いっぱいになってほしい」という期待が込められています。

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。
寄せられた募金は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。

★店舗には、サービスコーナーに募金箱を設置しています。

☆OCR注文書への記入例(eフレンズでも募金が可能です)

注文番号と口数を記入	
1口 = 100円	151599
1口 = 1,000円	151602
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ことができます

※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。

迎春準備は コープのお店でね!

ならっぴカードでのお支払いはいつでも5%還元。
クリスマス・迎春商品・冬ギフトのご予約はいつでも
スマイルポイント2倍です。(但し、店舗ファンクラブメー
ル・すくすくパスなど他の割引との併用はできません)

12月 7日(土)・8日(日)	ポイント5倍デー 数の子1,000円引き
12月 9日(月)・21日(土)	鏡餅・包装餅2割引き
12月18日(水)	お歳暮・冬ギフト注文締切
12月15日(日)	クリスマスケーキ予約締切。 お渡しは12月24日(火)
12月22日(日)	おせち・迎春商品予約締切。 お渡しは12月31日(火)

年末年始の 店舗営業時間のお知らせ

- 12月31日(火) 営業時間 全店9時～19時まで
- 1月1日(水)～1月3日(金) 全店休業
- 1月4日(土)より 通常営業 全店9時～21時まで
(コープいまごのみ9時～20時)

毎月1日のならっぴカードチャージデー「ならっぴの日」は
1月4日(土)に実施します。1万円ごとのチャージで100円分
のカードマネーをプレゼント!

※ならコープwithローソン真美ヶ丘店は年中無休・24時間営業

年末年始の配達のお知らせ

共同購入・こまどり便・受取ハウス

- ・12月4回は、通常配達となります。
- ・12月最終回[12月28日(土)～30日(月)]は、年末特別配達。
- ・生鮮宅配は、12月31日(火)
- ・年明けは、1月1回[1月6日(月)～10日(金)]より通常配達。

コープあったか便移動店舗

12月29日(日)まで営業。年始は1月6日(月)から。

夕食宅配

12月27日(金)最終。年始は1月6日(月)から。
なお、冷凍おかずの年末のお届けの最終日は、土日用冷凍
おかずが12月20日(金)、冷凍おかずAセットが12月26日
(木)、冷凍おかずBセットが12月27日(金)となります。

秋の名残の吹き寄せ 燕と柿の山葵餡掛け (3人分)

「福井先生からのひと言」

行く秋を楽しむ二品です。ほっこりした味の中にピリツとした山葵のアクセントが絶妙です。また、隠し味の柿の甘みがほんのり感じられると思います。



〈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(3人分)

柿1個200g程度、かぶら200g程度、ゆり根10枚、銀杏10個、ぶなしめじ10本、鶏肉もも肉90g、海老6尾、三つ葉3本、卵1/2個、わさび3g、塩少々

山葵餡 鰹だし200cc、みりん25cc、薄口醤油小さじ1、塩2gを合わせて火に掛けて水と片栗粉小さじ各2で混ぜて、とろみを付けてわさびを溶く。

作り方

- ① 柿とかぶらの皮をむき、おろし金で別々におろす。
- ② ①の水を切って、卵をよく溶いて入れ塩少々で味をつけて混ぜる。
- ③ ゆり根はよく洗い銀杏、ぶなしめじ、海老はお好みの大きさに切る。鶏もも肉は6等分に切りわけ海老と共に熱湯をかける。三つ葉は塩で茹でて冷水に落として結ぶ。
- ④ 鶏肉を除いた③を②に入れて混ぜ、器に鶏肉を盛った上からスプーンですくって器にこんもり盛り、ラップをして蒸し器の蒸気が上がってから強火で1分程蒸し、中火に落として10分程度蒸す。
- ⑤ ④が出来上がったら、たっぷり山葵餡を掛け、三つ葉と松葉人參をトッピングする。
※松葉人參は好みで。

〈今月の表紙の献立〉 飾り寿司

- ・菊花三輪 寿司(エビ・サーモン・大根・エリンギ)
- ・彩ピーツ寿司(たまご・こんぶ・カボチャ・チーズ)
- ・赤だし
- ・デザート 柿

My favorite



組合員のおすすめ

CO・OP ロングウイナー (ポーク&チキン)Ca入り無塩せき

手軽にとれる

自分が小さい時から大好きで、自分の子どもにも安心して食べさせることができます。無塩せきはまだまだ数少ないので、本当にありがたいです!([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: 12月3日

商品特長

国産豚肉、鶏肉を使ったマイルドな味わいで、肉本来の味を大切にしました。お子様のおやつに、チャーハンやホットドッグの具、サラダにどうぞ。

…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。