

あをがき

Take Free
2020 1
Vol.528
ならコープ



表紙 テーマ 楽しい食卓

商品探訪

CO・OP
きらきらステップ



新 年のごあいさつ

特 集 組合員が参加する食の安全活動①

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③

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



全壊したコープこうべ本部の建物

多くの命が奪われた阪神淡路大震災。1995年1月17日、地震が発生したその日、ならコープでは緊急対策本部を設置し、一般被災者の救援とともにコープこうべへの救援活動を開始しました。翌朝8時、役職員が神戸へ向かい出発しましたが、道路渋滞が酷く断念。発災から3日目の1月19日(水)、奈良県より緊急物資の要請を受けて、カップラーメンやミックスキャロットなどの飲料を共同購入トラックに満載し、早朝に奈良県庁を出発しました。

発災5日目の1月21日(土)には、組合員理事を中心に全店舗で「被災救援募金」を呼びかけました。募金を開始した当日だけでも約167万円もの善意が寄せられ、のちに始まった共同購入での募金を含めると、総額は4370万円にものぼりました。また、『生協は何もしないのか』という組合員の声を受け、組合員のボランティアが、毎週日曜日の炊き出しを2月末まで続け、のべ302人が参加しました。

ならコープを含む全国の生協職員や組合員ボランティアの活躍は、多くの市民の暮らしに貢献し、当時「被災地に生協あり」と報道されるなど、生協の『協同の精神』が大いに発揮されました。ならコープでは現在も、震災から学んだことを忘れないために、震災を語り継ぎ、災害時に備えるための取り組みを続けています。

歩みのアルバム

阪神淡路大震災から25年
ならコープの災害支援活動のはじまり



奈良県庁を出発する共同購入のトラック



JR住吉駅前で炊き出しをする組合員ボランティア

第15回 桜あかりのつどい2020 を開催します

阪神・淡路大震災で被災した方の体験を聞き、鎮魂のコンサート、燈火会などを実施します。

日時 1月11日(土)14時30～17時30分
場所 (社福)協同福祉会あすなろ苑3階ホールおよび庭
参加費 200円(18歳未満無料)
※申込不要

ならコープの今 (2019年11月末現在)

- ・組合員数 279,473人(前年比100.5%)
- ・出資金 110億7,887万円(前年比102.4%)

	11月	実績	予算比%	前年比%
供給高計		30億7,452万円	97.5	93.9
無店舗事業		20億9,793万円	96.6	92.7
店舗事業		8億7,299万円	101.3	91.2
宅配事業		1億359万円	86.9	—

数字でたどる すすく割引(ひよこ割引) VOL.9

登録者数21,672人
(2019年11月末現在)

子育て世帯を対象に、こまどりの配達手数料を割引する制度は2002年度から導入しました。その後、料金の値下げや対象期間の延長など、幾度かの見直しを経て、昨年10月からは、対象年齢が12歳(小学校卒業)までへと延長。それに伴い名称は「すすく割引」に。組合員から募集したこの名称には、「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」という想いが込められています。

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

組合員のみなさまには、日ごろのご利用とご協力に心より感謝いたします。



計画の具体化をすすめています。生協は学びあいの組織です。昨年は、あすなろ塾で防災、食品表示、プラスチック問題、フードバンクの4つのテーマについて学習しました。組合員のつどいでは、食品ロスと核兵器のない世界について考えました。「平和とよりよい暮らし」に向けた取り組みにつなげてまいります。

みなさまのご健勝とご活躍、これからもならコープが「組合員の暮らし」に貢献し、「誰も取り残さない、より良い社会」の実現に向けて組合員と共に歩み続けられることを願い、新年のご挨拶いたします。

本年もよろしくお願い申し上げます。

2020年1月

理事長 中野 素子

昨年の台風などによる暴風や豪雨は、全国各地に甚大な被害をもたらしました。被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。被災地の一日も早い復旧を願い、被災地の生協の仲間や取引先からの情報をもとに、ならコープはお見舞いや支援活動に取り組んでまいりました。「2019年台風19号被害緊急支援募金」については、多くのご協力を賜りありがとうございました。寄せられた募金は日本生協連合会を通じて被災地にお届けいたしました。引き続き防災・減災の取り組み、自然災害発生リスクへの対応をすすめてまいります。

ならコープは創立45周年、「平和とよりよい生活のために」をスローガンに、「たすけあい・ささえあい・わかちあい」の精神と組合員の出資・利用・運営、地域の方や、さまざま

な団体との連携や協力のもと、事業と活動で組合員の暮らしに貢献し続けてまいりました。これからも創立期からの理念を忘れず、組合員の願い「安全で安心して食べられるおいしい商品を利用したい」に応え、くらしに役立つさまざまなサービスについても安心して利用できるよう邁進してまいります。45年間継続されてきた「商品や生協を利用し、知って知らせる活動」は組合員のくらしへの貢献を広げる大切な取り組みです。より多くのご参加・ご協力をお願いいたします。

奈良県は人口減少、少子化、高齢化が急速にすすんでいます。組合員の世代構成・生活事情の変化、多様な流通小売業態の出現、インターネットを通じてさまざまなサービスの展開などにより、組合員の利用

や生協活動への参加状況が変化してきています。一人一人に応じた多様な暮らし方にも応じられるよう、ならコープの事業と活動のすすめ方にも変化を起こしていかなければなりません。新しい法律や制度の枠組みへの対応、ならコープグループ全体の誰もが働きやすい職場と働き方改革の実現、組合員活動への参加を広げるための組織改革も継続してすすめてまいります。

2030年までの国際目標「持続可能な開発目標(SDGs II Sustainable Development Goals)」の達成をめざした第12次中期計画が、昨年スタートしました。テーマに「誰も取り残さない安心してくらせる地域づくりのため『たすけあい・ささえあい・わかちあい』を掲げ、ならコープの事業と活動、各方面とも協同しながら

CO・OP きらきらステップ

「子どもうれしい、私もうれしい、家族がうれしい」



コープみなし

ならコープは、昨秋、子育ての問題を地域住民で考える社会づくりと 全ての子どもたちの生きる力の育成を応援する「地域みんなで子育て応援宣言」を発表しました。事業と組合員活動で、子育て世帯の応援をすすめています。今号の商品探訪では、子育て世帯を応援するブランド「CO・OPきらきらステップ」（以下、きらきらステップ）を紹介します。これまでのベビーフードにない“冷凍で素材型”の商品がどのような想いで開発され、コープだからこそ安心・安全について、開発担当者の日本生活協同組合連合会冷凍食品部調理冷食2グループ・グループマネージャー神津茜美さんと同グループ谷口水穂さんにお聞きしました。

（聞き手：ならコープ 商品担当常任理事 関 明子、商品担当理事 板澤英子）

「CO・OP商品にはこれまで赤ちゃん向けのブランドがなかったように思います。開発された経緯は？」

神津 きらきらステップは、ベビーフードに対する要望や課題をコープ商品で応援したいという想いから、2016年から開発を始め、2017年春に誕生しました。ベビーフード市場は少子化でも毎年成長し、今や約500億円規模の市場です（日本ベビーフード協議会データ）。成長の理由に、女性の就労者数の増加や男性も育児などで食事を作る機会が増えたこと、また30〜40代はレンジで調理する加工品に抵抗感が少なく、離乳食や幼児食に取り入れることでできた時間を子どもや家族と過ごしたいという思いが強いのです。簡単に調理して子どもたちと過ごす時間が欲しいという傾向は、組合員モニターのグループインタビューからもわかります。

「きらきらステップのこだわりは何でしょう？」

谷口 「子育てを頑張るママ、パパ」が、子育てが「うれしい」「たのしい」気持ちになる商品。妊娠や出産をきっかけに生協組合員になる方が多いです。ベビーフード（加工品）をそのまま子どもに食べさせることには抵抗がある、でも完全に手作りする



2歳のお子さんがいらっしゃる谷口水穂さん

利用された組合員からは、この商品が子どもに食べさせるおかげでかさ（5倍がゆや8倍がゆ）の目安になっているという声も聞きました。

「開発にあたって組合員の声をどのように反映されていますか？」

神津 インターネットでお子さんがいらっしゃる組合員に呼びかけてモニターを実施しています。お子さん連れで毎回10人程度が参加、試作品を試食していただきながらご意見を伺います。出された課題は、何度もモニターを実施して、最終的に「いいね！」と言ってもらえたものを商品化します。みなさん、いいことも悪いことも率直に言ってくれるのでありがたいです。包材のデザインも母さんたちに選んでいただきました。

「きらきらステップの品質管理は非常に厳しいと聞きました。メーカーはどのように選定されていますか？」

神津 0歳児が食べる物の製造は企業としてリスクが高く、断られる

のは大変、このような声を形にできないかと考え、素材型で月齢に合わせてかたさや量が調整できて、家庭にある食材と自由に組み合わせられる商品にしました。商品ラインナップは、生後5カ月頃の離乳食初期から使える「for baby」、離乳後から使える幼児食期向け「for kids」を配置しています。

「安心・安全面については？」

神津 乳幼児対象ですので商品点検は非常にシビアに実施しています。規格や容量、物性や味、原材料配合が適切かどうかこまめに点検しています。これらはコープならではの安心品質へのこだわりでもあります。また、生産ロットごとに日本生協連商品検査センターにてアレルギー検査を実施し、そこをクリアした商品が出荷されます。放射性物質検査も年4回実施しています。

「食品添加物やまじりものを気にする方もいらっしゃいますね。」

神津 「食品添加物を減らしてほしい」という声は多いです。商品開発スタート時点から、できる限り添加物を使わない設計で試作・検証を行い、開発しています。きらきらステップは、できるだけ素材の味を生かして作っています。

「子育て世帯を応援する商品の今後の展開をお聞かせください。」

谷口 コープ商品を通して子育てを応援したいという想いはそのままだに、きらきらステップの対象年齢を3歳〜6歳に拡大した「CO・OPきらきらキッズ」が登場しました。冷凍食品でも「きらきらキッズ」商品を展開していく予定です。

神津 きらきらステップは、時代に合わせて利便性も含めたメンテナンスもして、商品の良さをもっともっと知っていただくように広めたいです。そして、きらきらステップを利用しての方に、お子さんの成長とともに「きらきらキッズ」を通して、最終的にはいろいろなコープの商品を利用してもらえるようにつなげていきたいです。



きらきらステップを試食しながらお話を聞きました



小学2年生と5年生のお子さんがいらっしゃる神津茜美さん

「for baby」では、最終の仕上げはご家庭でできるように設計しています。簡易的に食べさせることへの罪悪感や、初めての離乳食で頑張りたいが思うようにできないという方の気持ちに寄り添う商品にすれば、既存の商品よりいい商品ができると考えました。

「for baby」の文字を表記し、対象がパッと見てわかるようにしました。経験豊富な管理栄養士による月齢に応じた使い方や量の目安、調理方法も細かく記載し、新米のママ、パパでも安心して使うことができます。包材の二次元コードにアクセスすると、詳しい商品情報や管理栄養士監修のアレンジメニューを見ることが出来ます。商品は便利なポーションやミニサイズで、月齢に合わせて使いやすくなりました。「国産米をふくら炊いた白かゆ」を



国産大豆と角切り野菜入り トマトコンソメソース 「トマトのポトフ風」 (対象月齢の目安: 12ヵ月頃から)

- 材料
- 本品(電子レンジで加熱する) 3個
 - 鶏ささみ 15g
 - じゃがいも 20g ● 片栗粉 小さじ1/2

- 【作り方】
- 1 じゃがいもはひとくち大に切り、ゆでる。
 - 2 鶏ささみはひとくち大に切り、片栗粉をまぶしてゆでる。
 - 3 本品を器に入れ、1、2を加える。



(九州産小麦使用) やわらかいミニうどん 「かぼちゃうどん」 (対象月齢の目安: 7ヵ月頃から)

- 材料
- 本品 1/2玉(みじん切り)
 - かぼちゃ 10g ● だし汁 40ml

- 【作り方】
- 1 かぼちゃは皮をむきラップに包んで電子レンジ600Wで約1分加熱しつぶす。※加熱ムラにご注意ください。
 - 2 耐熱容器に電子レンジもしくはゆでで加熱しみじん切りにした本品、1、だし汁を入れ電子レンジ600Wで約1分加熱する。



2 鏡を使って具材チェック



1 炊き上がった具材を丁寧にトレイへ



4 アレルゲン検査



3 製造を終えた商品を生産ロットごとに検査



CO・OPきらきらステップは どこで購入できるの?

CO・OPきらきらステップは、共同購入では商品案内カタログ「にこにこほっぺ保存版」(3ヵ月ごとに発行、掲載商品は期間中毎週注文できます)と毎月3回に配布の「月刊にこにこほっぺ」で案内しています。店舗では、冷凍食品コーナーに配置しています。

また、一度お試しをしてみたいという方には、試食会を下記のように開催します。子育て中の方だけでなく、プレママやお孫さんがいらっしゃる方も、ぜひ参加していただいて、実際に商品をお試ください。



CO・OPきらきらステップ 試食会を開催します

- ★2月 5日(水) コープふれあいセンター六条
 - ★2月 7日(金) コープなんごう
 - ★2月13日(木) たかだ未来づくりステーション
- 時間 各日10時～12時 定員 各会場20人
申込 1月31日(金)までに組織部へ(会場への行き方のお問い合わせも)
☎0742-45-7884(月～金・9:00～17:00)



お子さんと
いっしょに
ご参加いただけ
ます。

昨年11月14日(木)の
ディアーズコープいこま
での試食会のようす

使っています!!

「いろいろアレンジしてレパートリーが増えますね」

★コープみなしで冷凍食品を担当する職員の逢坂玲子さんは、売場の展示用にきらきらステップ商品をレンジで加熱してびっくり!「トマトの香りが漂ってきたトマトコンソメソースには驚きました。おかゆも冷凍の状態ではよくわからなかったのですが、解凍して食べると本当においしい。このすごさをどのようにして組合員に伝えようかと考え、孫の写真入りのPOPを作って売場に掲示しました」と話します。

★モデルになった「はる君」は、6ヵ月(取材時)で、食べられる 祖母の逢坂さん(左)と上西さん親子食品を増やしていく時期。母親の上西美里さんは「一つずつアレルギーをチェックしながら離乳食をすすめています。きらきらステップの豆乳のホワイトソースは、イメージとは違って、程よくサラサラして、味はあっさり。おかゆにも混ぜ合わせることができて便利です。子どもがパクパク食べてくれるのが一番うれしいので、レパートリーを増やしたいですね。きらきらステップは、素材型でいろいろアレンジができるのでうれしい商品です」と、はる君にやわらかいミニうどんを食べさせながら話されました。



祖母の逢坂さん(左)と上西さん親子



WEB投票はこちら↓

今回の商品紹介

CO・OPきらきらステップ

共同購入 店舗



商品案内カタログ
「にこにこほっぺ保存版」



商品フ・レゼント

「CO・OPきらきらキッズ サクサクたまごせんべい」と「CO・OPきらきらキッズ どうぶつカステラボー」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1月号プレゼント係」までお送りください。(1月31日締切)※宛先の住所は記入不要です。

11月号プレゼント共同漬物株式会社「なにわの伝統野菜お漬物詰合せ(みずな茶漬・毛馬きゅうり赤しば漬・田辺だいこん醤油漬)」の当選者は...
餅原 美恵子さん(橿原市)・野口 圭子さん(奈良市)・浦谷 康夫さん(橿原市)・井上 笑美子さん(奈良市)・森内 千晴さん(奈良市)・浦沢 京子さん(桜井市)・乾 たか子さん(奈良市)・平岡 聖子さん(奈良市)・室田 起左子さん(広陵町)・松本 多鶴子さん(田原本町)でした。おめでとうございます。(応募総数125通)

「CO・OPきらきらステップ 3種の国産野菜としらすのおかゆ」の 製造と検査のようす

お米 野菜(にんじん、ほうれん草、たまねぎ)、しらすと、国産原料にこだわった5倍がゆで、秋田県横手市平鹿町にあるアスカフーズ株式会社で製造しています。同工場では、お米は精米から、だしはかつお節でとるところから行い、野菜は下ゆでして細かく刻み、おかゆと一緒にガス炊きで炊き上げることで、やわらかく仕上げられています。いろいろな具材が入ったおかゆが、レンジ調理でいつでもすぐに食べられます。

製造が完了すると、生産ロットごとの検体は埼玉県にある日本生協連商品検査センターにてアレルゲン検査を行い、問題がないことが確認されたら出荷します。



インタビューを終えて

私が離乳食を作っていた頃は、いろいろな本を買って必死に作っていた記憶があります。その割にレパートリーが広がらず、たまには手抜きで使った市販品は、味見をしてもおいしくなく、子どもには申し訳ないと思いながら食べさせていました。きらきらステップはメーカーの従業員さんが「赤ちゃんが食べるものだから」と特別な思いをもって作られていると聞きました。多くの組合員さんに、「みんなが笑顔になれる商品」の魅力を伝えていきたいです。

常任理事 関 明子

試食してみて、素材だけでこんなに美味しいんだとびっくりしました。味覚が育つ大切な乳幼児期、月齢ごとの、軟らかさの目安が表示されていることも心強いですね。振り返れば



理事 板澤 英子

あつという間の乳幼児期、食を大切に、そして子どもとゆったり過ごす幸せな時間は、誰もが望むこと。開発担当の共感から始まったこのシリーズの細やかなこだわりを、今まさに育児中の子育て世帯に関わる組合員さんに知らせていきたいと思いました。



もっと知りたい! まごころ葬 ここ和

「まごころ葬 ここ和」は、2018年4月にオープンしてまもなく2年を迎えます。

私たちは、お葬式を通じ組合員のみなさんにまごころを持って寄り添い、信頼していただけるよう一つひとつ誠実に取り組んでいます。1日1組限定の家族葬ホールで、気持ちにゆとりを持って過ごせる、自宅から見送るような安心であたたかく、かつ組合員の声を生かしたお葬式をこれからもご提供し続けてまいります! ぜひ、一度、ホール見学にお越しください。

ならコープグループ **事前相談・ホール見学随時受付中**
CWS **家族葬ホールくずもと**
Creative Workers Society

まごころ葬 ここ和

奈良県橿原市葛本町263-1 運転免許センター西 交差点 南へ50m

365日 24時間対応 ☎0120-656-558

ご利用いただいた方のありがたいお声

- ♥ 気の使う難しい仕事をよく頑張っていたらいいです。まごついている私にスタッフの方々が優しくしていただきありがとうございます。
- ♥ 妻の葬儀に大変お世話になりました。丁寧な心遣いのもと故人も喜んでいと思います。また、お世話をいただいた担当者様、皆様のご厚情に感謝します。
- ♥ 全体的に、とても印象良く利用させていただいて本当に満足いく葬儀でした。葬儀後の死亡診断書のコピーや必要な手続きの説明用紙などが本当に役に立ち手配することができました。



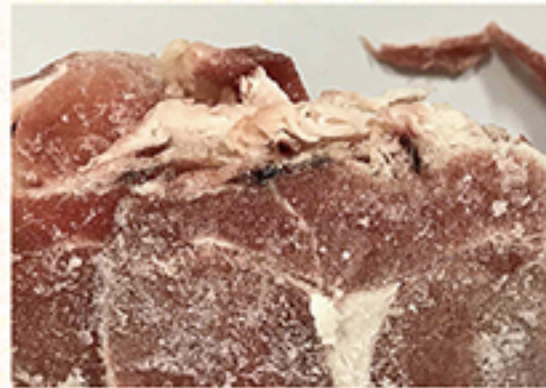
▲ホールのご案内

品質保証室便り

冷凍の牛肉こまぎれに黒いタール状のものが付着している

色調・性状から、本製品原料由来の血管部分であり、血管内に残留した血液が血管からにじみ出て空気に触れ、時間経過とともに酸化して黒くなったものであると判断いたしました。

原料肉は、産地にて脱骨・放血の処理を行っておりますが、骨や血液が残る場合があります。そのため、製造時に骨、軟骨、かたいスジ、残留した血液が目立つ血管部分などがないかを目視にて確認しておりますが、今回は各工程における目視点検にて発見できなかったと考えられます。製造工場では、原料肉の下処理やスライス、袋詰め工程での確認強化を要請いたしました。



リンゴの表面は普通なのに、切ったら中の色が赤茶色になっている

お申し出品を確認したところ、種の周りを中心に茶褐色に変色していました。

内部の変色は、蜜が入ったりんごに見られる「蜜褐変」と呼ばれる現象で、貯蔵中に呼吸が制限され、水分の蒸発がうまくいかない場合に、蜜の部分に変色し腐敗していく現象です。この「蜜褐変」が発生すると食味が落ちてしまいます。生産地での選別やならコープ農産加工センターでの抜き取り点検などを行っておりますが、全ての排除は難しく、お届けされてしまったものと推測されます。今回の事例を取引先や農産加工センターに報告し、点検強化を要請いたしました。



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。

11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	6社の取引先	グローフーズ(株)(日記、おせち)、堺共同漬物(株)(日記、漬物)、(株)大つる(日記、おせち)、各北ミート(株)(畜産、畜産加工品)、トナミ食品工業(株)(水産、水産加工品)、(株)道南冷蔵(水産、水産加工品)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	4社の取引先	(株)大つる(日記)、(有)久世食品(農産)、(株)駒食品(農産)、山水物産(株)(日記)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	5コープ委員会95人、(株)ピコ屋堺工場、製製粉(株)、全農パールライス(株)、小川珈琲(株)の見学を実施しました。

店舗でフードドライブを実施します。 ご家庭で使わない食品はありませんか?

ならコープでは、貧困をはじめとする子どもの問題を身近な問題として捉え、学び、考えることから共感の輪を広げていく活動「子どもの未来アクション」に全国の生協とともに取り組んでいます。子どもの貧困問題に対して、地域で子ども食堂や多世代交流型サロン等が行われていますが、そこで地域の大人と交流する、顔見知りになることが、子どもの孤立を防ぐ上で大きな力になることがわかってきています。ならコープでは、フードドライブを行い、フードバンク奈良を通じて集められた食品を、地域の子ども食堂や児童養護施設、福祉施設等にお届けしています。店舗で実施するフードドライブの日程(1月～3月)を案内します。ご家庭で使われない食品をお寄せください。

お持ちいただく
食品の条件

- ①常温で保存できるもの
- ②未開封の物(箱の破れ等がないもの)
- ③賞味期限まで1ヵ月以上あるもの
- ④食品表示のあるもの

実施店舗	日程
ディアーズコープいこま	1月20日(月)11時～13時、3月2日(月)11時～13時
コープおしくま	1月20日(月)10時～12時、3月16日(月)10時～12時
コープなんごう	1月20日(月)10時～12時
コープいまご	1月21日(火)10時30分～12時
コープみみなし	2月4日(火)10時～12時
コープ学園前	2月5日(水)10時～12時
ディアーズコープたつたがわ	2月12日(水)10時～12時
コープ朱雀	2月13日(木)11時～13時
コープ七条	2月13日(木)13時～15時

〈問合せ〉 組織部 ☎0742-45-7884 (月～金・9時～17時)



News of this month
今月のお知らせ



フードドライブのようす(コープみみなし)

「あすなら塾公開講座～環境編～プラスチック問題について」開催しました

地球規模での環境汚染として対策が急がれる海洋プラスチック問題は、私たちの暮らし方と大きく関わっています。プラスチックごみの現状を知り、削減を考える機会として、11月24日(日)コープ七条集会所で「あすなら塾公開講座～環境編～プラスチック問題について」を開催しました。講師の大阪商業大学准教授 原田禎夫氏は、特定非営利活動法人「プロジェクト保津川」代表理事であり、プラスチックごみによる海洋汚染を川から防ごうと、保津川岸に散乱するプラスチックごみの回収を地域住民と実施されています。「プラスチック問題は、ポイ捨てだけが問題ではありません。不

要なプラスチックを減らしていく努力が必要で、日本はリサイクルを優先していますがリデュース(削減)が最優先です。また、企業より市民の意識が遅れてきています。ごみを減らす活動を」と強調されました。

☆あすなら塾公開講座報告は
ホームページに掲載しています。▶



2019年台風19号被害緊急支援募金にご協力ありがとうございました

10月、台風19号による甚大な被害が東日本中心に広範囲で発生しました。ならコープでは、組合員募金を10月16日(水)～11月17日(日)まで呼びかけ、443万8,036円が寄せられました。みなさまの善意を、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、日本生協連を通じてお届けします。ご協力ありがとうございました。また、大規模自然災害が毎年発生しています。自分の命、たいせつな人の命を守るための備えに向けて、2月に防災・減災学習会を開催します。3月には東日本大震災「被災地を忘れない」交流会を開催しますので、ぜひ、ご参加ください。

防災・減災学習会～革を使って“防災ポーチをつくろう”～

いざという時のためにどのような備えが必要?どんな行動をすればいいの?丈夫で長持ちする革製の“防災ポーチ”を作りながら、楽しく防災・減災を考えましょう。

日時 2月12日(水)10時～12時
場所 コープ七条 集会所
定員 10人(先着順・1月13日(月)から受付開始)
参加費 500円 保育 あり(要申込 8ヵ月以上)
講師 こくみん共済coop(全労済)
申込 2月7日(金)までに組織部
☎0742-45-7884 (月～金・9時～17時)

東北と奈良をつなぐ「被災地を忘れない」2020年の交流会

東日本大震災からまもなく9年になろうとしています。「被災地を忘れない」取り組みとして交流会を開催します。被災地の状況を知り、学び合うことで私たちのできることを考えましょう。

日時 3月7日(土)10時～12時30分
場所 奈良ロイヤルホテル(近鉄新大宮駅から徒歩約10分)
定員 100人(先着順) 保育 あり(要申込)
内容 講演「福島復興のこれまでとこれから、福島子ども保養プロジェクトの取り組みについて」、災害復興応援企画「被災地の特産品展示販売」
申込 組織部 ☎0742-45-7884 (月～金・9時～17時)



専業主婦であることは 駄目なのでしょうか？(30代)

胸を張りましょう

奈良市 K・Y(60代)
ここ数年、憧れの職業が「専業主婦」だと聞いたことがあります。ということは、立派な職業なんですよ！「専業主婦」は！胸を張りましょう！

毎日を充実させること

大和高田市 S・Y(50代)
誰かから、専業主婦は駄目だと言われたのでしょね。ばりばりのキャリアウーマンも主婦も、どちらがよくて、どちらが駄目なんてことあるわけじゃないですよ。それよりも、自分自身が毎日を充実させること、そして、周りを気遣い、和ませること。そんなことを心にもいつも思い描きながら、私は過ごしています。くよくよせずに胸を張って前に向かって、れることを願っています。

旦那さんに相談してみてもいい

奈良市 K・K(30代)
私も子どもが生まれてからは専業主婦なので、そう思うときもありますが、

主婦は毎日家のやることも多いため、気にすることも多いと思います。家に居て、考えすぎてしまうというのなら、パートなど働くのもいいと思います。家のやることをある程度やって、家庭がまわっているのなら、気にやむことはないと思います。家庭それぞれの考え方もあると思うので、旦那さんに相談するのもいいのではないのでしょうか？

感謝しています

三郷町 H・M(40代)
病気をきっかけに4年間専業主婦を経験。ごく最近復職しました。専業主婦時代も今も自分であることに変わりなく、その価値も同じだと思っています。私の場合は復職して、声を出すことが増えました。忙ししながらも気分転換にもなるので感謝しています。

とても奥の深い仕事です

桜井市 I・K(50代)
専業主婦：駄目なことなんて全然ないじゃないですか。とても奥の深い仕事です。



事です。仕事も主婦業も手を抜こうと思えばいくらでも抜けるけど、一生懸命向き合っていたら、充実した人生となるのでは。私は経済的事情ですとパート勤務でしたが、私のまわりの専業主婦の方は、地域活動にも協力的で、とても尊敬できる方々でした。

毎日楽しく、働いていた経験が生きています

大和郡山市 O・T(70代)
私は約40年前結婚する時、専業主婦になりました。夫の願いで共働きをやりました。約40年過ぎ、今は専業主婦です。そして、絵や書道やボランティア等で多忙をきわめています。収入はほとんどありませんが毎日楽しく、働いていた経験が生きています。40年近く働いていたおかげで年金も働いていない時より多くあるので助かります。

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。

子どもが独立し夫婦2人になり、料理の腕が落ちています。お惣菜やレトルトを皆さん使いますか？(60代)

※字数は200～300字程度でお願いします。

締切日 1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」に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。



3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。

心が痛みます

奈良市 U・S(70代)
大きな災害が続き心痛むことが多いです。奈良県でも私の故郷十津川村で明治時代に大水害が発生し、多くの方々が北海道へと移住。そして今、新十津川町となっています。今年6月訪ねました。寒く不便な中、先人の偉大さに頭が下がります。どこでいつ起きるかわかりません。日頃の備えが大切かと…

考える時間が楽しいです

香芝市 M・M(20代)
最近コープの宅配の利用を始めました。0歳の子どもの一人いるのですが普段の生活に特に困ってはいなかったのですが、宅配をしなくても大丈夫かと思っていました。しかしお試して始めてみると便利で、お米などの重たい物も持って来てもらえるし、おいしいし、カタログを見て何を頼もうか考える時間が楽しいです。これからも利用していきたいです。

菜の花の種をいただいで

平群町 S・H(70代)
毎月あをがきを楽しみにしています。今回、菜の花エコープロジェクトで種を送っていただきました。大好きな菜の花を見ると、ふるりの母を思い出すような、ほのぼのと優しい気持ちになります。

母とコープの思い出です

吉野町 U・N(50代)
母の病状が思わしくなく、いつ何があってもおかしくないと告げられました。そのため、受け取ることができなくなるといけないのでコープの配達をしばらく休んでいました。母が旅立ち、配達を再開することはできませんでしたが、「これ母が好きだったなあ」なんて考えるとカタログを見て淋しさが込み上げてきます。母とコープの思い出です。



娘の写真を参考に

大淀町 T・R(50代)
我家の大学生の娘は、明日香村にあるカフェでアルバイトをしています。昼食に賄いが出るのでいつも写真を撮ってくれるのですが、その栄養バランスの良し、感心します。豊富な食材と、色彩の良さ。プロならではの意外な食材の組み合わせに舌を巻いています。レパートリーが全く広がらない私…。写真を見ながら、参考にしようと思っています。

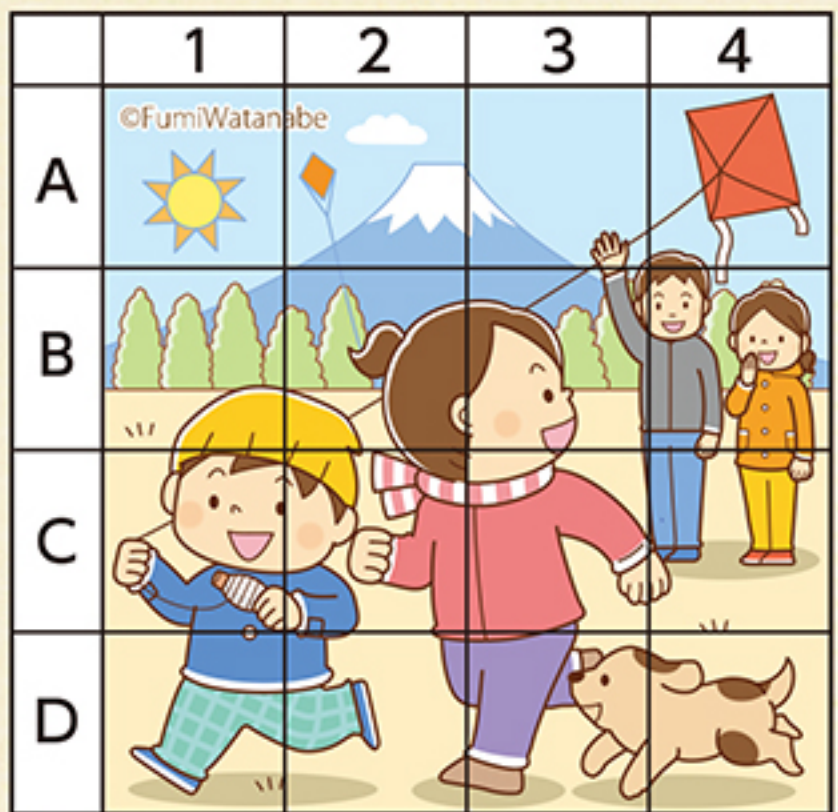
コープでつながる娘たちの姿

奈良市 N・K(60代)
大阪にいる娘、東京の娘二人ともコープを利用しているので「どんな物注文してる？」と〇〇がよかったよ」などメールで情報交換しています。

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」「B-2」というように書いてください。



印刷の汚れ・カス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▶



11月号のクイズの答えは

「A-4・B-1・C-2・D-4」です。

図解での解答は上記二次元コードから。

Aランクでしたので、20人の方に2,000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、578通でした。(敬称略)

川合 登美子(下市町) 上本 正代(奈良市) 浅井 麻左美(大和郡山市)
不二 樹 真弓(奈良市) 田中 静子(生駒市) 杉浦 みちる(上牧町)
児玉 美咲(生駒市) 河野 和美(平群町) 山崎 京夏(奈良市)
上田 富久(桜井市) 大宮 千恵子(奈良市) 藤原 佳美(生駒市)
福元 三枝子(三宅町) 清原 正泰(橿原市) 辰巳 かよ子(橿原市)
竹田 清江(三郷町) 西浦 恒代(奈良市) 吉田 初美(斑鳩町)
吉廣 洋子(平群町) 佐藤 明子(王寺町)

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」
※宛先の住所は記入不要です

1月31日の消印まで有効です。

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2



12月号に続き、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」を紹介します。今回は、高齢者対象の食事サービスと、読書を通して子どもの成長を見守る文庫活動を店舗や地域で行っているグループから活動を紹介していただきました。



サロンさくら草

@ディアーズコープいこま

ランチと午後のひと時を
楽しく一緒に



15人のボランティアと一緒に美味しいランチ、コーヒー、おしゃべり、ミニコンサートなど多様な催しをしている高齢者サロンです。月1回、第1月曜日の12時30分～14時、ディアーズコープいこま3階集会所で開催。楽しく、大きな声で歌い、ストレス解消、誤嚥性肺炎の予防になればと思います。2020年1月と2月は第2月曜日に変更。8月はお休み。サロンは事前に予約なしで参加できます。毎回35食～40食を作ってお待ちしています。

あかずきんくらぶ

@ディアーズコープいこま

お料理自慢(?)の
主婦13人で作っています

生駒市にお住まいの高齢者・障がいのある方に月2回、手作りのお弁当を届けています。活動を始めて25年、明るく、料理自慢(?)のベテラン主婦13人で毎回70食ほど作っています。お野菜たっぷり品数豊富、ヘルシーなお弁当を心がけ、皆さまに喜ばれています。仕事を持つメンバーもいますが、都合のつく時間に参加してもらって仲良く活動しています。調理はもちろん、配達メンバーも常時募集しています。興味のある方はぜひお問い合わせください。



めーぶる

@ディアーズコープたつたがわ

25年以上、月2回
夕食を届けています



「めーぶる」は月2回、地域の高齢者に夕食を配達するグループです。活動は25年以上になりますが、ここ何年かは配食数も減少し、20食ほどを10人で調理。配達のためのボランティアさんもいます。ディアーズコープたつたがわの食材を使用して、楽しい仲間と、手も口も忙しく動かしながら、美味しいお弁当を調理しています。お弁当を配達ボランティアさんに渡した後のおしゃべりタイムが皆の楽しみです。いつまで続けられるかわかりませんが、あと少し頑張るつもりです。

にじの文庫

@奈良市立西公民館図書室

本を借りて帰る
子どもの姿が微笑ましい



以前はコープ六条の2階で活動していましたが、現在は奈良市立西公民館図書室で、第1土曜日13時30分から本の貸し出し、折り紙、工作をして地域の子ども、大人たちの交流の場所作りをしています。公民館に移って3年、少しずつ地域の方にも知っていただけ、利用者も増えてきました。本を借りて帰る子どもの姿が微笑ましく、この姿が多く見られることを願いながら活動しています。活動することは学び、活力をもらいます。一緒に活動しませんか。

かしの本文庫

@ディアーズコープいこま

活動始めて41日目。
キッズスペースではおはなし会も

かしの本文庫はディアーズコープいこまの3階和室にあります。毎月第1土曜日11時から1階で「おはなし会」をしています。木の香も清々しく、ぬくもりのあるキッズスペースで、子どもたちは絵本や手遊び、紙芝居などをそれぞれに楽しんでいます。3歳までのお子さんとお母さん対象の絵本とわらべうたの会「たんぽぽクラブ」(月1回)の親子さんや卒業生?たちもやってきます。お陰様で41年目を迎えたかしの本文庫に遊びにきてね。



みみなし文庫

@コープみみなし

いい絵本は
子育てを楽しくしてくれます

みみなし文庫は誰でも来られるミニ図書館。土曜日13時30分～15時30分(第5土曜はお休み)、コープみみなし2階研修室で、子どもの本を中心に1人5冊まで貸し出し、読めたり紙しばいもします。地域のお母さん、おばあちゃんたちが交代でお当番。幼い子どもたちの笑顔は何より元気の源です。いい絵本は子育てを楽しくしてくれます。わらべうたなどで遊んだり、おもちゃを手作りしたり…赤ちゃんからおじいちゃん、おばあちゃんまでみんなで楽しみましょう。



組合員が参加する食の安全活動①

みんなの願いを “組合員の目”で点検しています!

「安心しておいしいものを食べたい」は組合員の願い。

食品の安心・安全は、商品を取り扱うコンセプトづくりから食卓に上るまでの全過程に、確かな食品を確保するしくみが機能していることが必要です。ならコープには、組合員の食卓に確かな商品を提供するための独自の「フードセーフティシステム」があり、そのしくみの中に、組合員が参加する点検活動があります。今号では取引先点検活動の様子を紹介します(次号は店舗の表示点検活動です)。



取引先点検活動 // 原材料入荷から商品出荷までのチェックと意見交換

取引先点検活動とは、商品政策検討会議メンバーとエリア委員、あをがき企画会議メンバーが無店舗商品部または店舗商品部の職員とともに取引先を訪れ、商品の製造工程や原材料・製造・衛生・帳票の管理状況を点検項目に従って確認します。そして、点検後、「組合員の目」から見た「気になる点」を取引先に伝え、意見交換します。今年度は5月にタケダハム(株)、9月に(株)山食、11月27日(水)に堺共同漬物(株)の点検に、のべ14人の組合員が参加しました。

11月リニューアルの「ならコープ白菜キムチ」の製造工場を点検

「ならコープ白菜キムチ」の製造における原材料の管理、製造管理、衛生管理について、堺共同漬物(株)瀬田工場長から説明を受けながら5人の組合員が点検しました。



①入室前に念入りに手洗いと消毒後、帽子と白衣にはローラーがけ。



②原材料の白菜の入荷日と産地を確認。



③白菜は手切り後、洗浄と殺菌水生成装置にて殺菌。



④カットした白菜に塩を振り込み荒漬する。



⑤荒漬した白菜とタレを攪拌。



⑥計量・袋詰め工程。商品が変わるたびにラインを洗浄。



⑦袋詰め後、圧着シールを点検して金属探知機(手前)へ。



⑧作業ごとに製造指示書を確認。

帳票類(原菜漬け込み・在庫確認表、製造指示書、出荷確認書等)の確認後、意見交換



「白菜の洗浄などで大量の水が使われていますが、どれくらい使われますか?」の質問に、「使用水量は1,500m³/月～1,200m³/月で、大量の水を使用しているように見えますが、洗浄機内では異物を除去しながら水を循環させています。節水に向けて社内掲示板に使用水量を張り出して意識づけに努めています」との回答がありました。

点検活動に参加した組合員の感想

- 工場内は製造管理の元、室温が低く体が冷えるのでは?と思いましたが、対策されているとのこと。害虫など異物混入が無いように努力されていました。
- リニューアルに組合員がいちから携わった商品のさらに安心安全、おいしさを追求した製造工程を見て、感動しました。キムチを早く食べたいと思いました。

産直産地・取引先点検活動の様子は動画でチェック!!

ホームページ「ならコープムービーチャンネル“ならっぴ調査レポート”」にアクセス
(今回の点検活動の動画は1月30日(木)UP予定)



メンバー募集中!

ボランティアグループの活動内容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 ならコープ産直交流会 奈良ロイヤルホテルで学習会と交流

要申込 抽選

ならコープでは創立以来、顔の見える信頼で結ばれた産直運動に取り組んでいます。組合員と生産者の交流で、産直への理解を深めるために産直交流会を開催します。

日 時 2月26日(水)9時30分～14時(受付9時～)
場 所 奈良ロイヤルホテル(近鉄新大宮駅から徒歩約10分)
内 容 「もっと知りたい 産地の本音、組合員の本音 Part2」
 第1部 産地、組合員からの報告
 第2部 産直品を使った料理を囲んで生産者と交流
定 員 100人(抽選) ※1部、2部通して参加いただける方のみ
参加費 1,000円 **保 育** あり(8ヵ月以上要申込)
締 切 1月31日(金)応募多数の場合は抽選(2月3日(月)以降にご連絡します)
主 催 ならコープ **共 催** ならコープ共栄会
申 込 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

2 2月の子ども料理教室 「手作り餃子と中華スープ」「中華プリン」 をつくろう!!

要申込 抽選

日程・場所・定員 2月1日(土) コープみみなし 12人
 時間は各日とも 2月8日(土) コープなんごう 10人
 10時～12時30分 2月15日(土) コープ七条 12人
 2月22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 1月21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)

3 「コープたすけあいの会 (有償たすけあい活動)」説明会

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)※下記日程以外でも問い合わせ可。
 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。
日程・場所 1月14日(火) コープなんごう 集会室1
 1月15日(水) コープ朱雀 会議室
 1月22日(水) コープみみなし 研修室3
時 間 各日とも10時30分～12時
持ち物 会員に登録していただける方は、筆記用具・印鑑(認印で可)・年会費(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
 ☎0742-35-1183(月～金・9時～17時)

4 2020年度 ならコープ歩く会 メンバー募集

要申込 抽選

回	日 程	コ ー ス	距離
1	3月6日(金)	梅咲き誇る道明寺天満宮から古市古墳群をたずねる 古市駅～誉田山古墳～道明寺天満宮～ 津堂城山古墳～葛井寺～藤井寺駅	約10km
2	4月10日(金)	吉野神宮から桜の吉野山へ 六田駅～柳の渡し跡～大峯奥街道～ 吉野神宮～蔵王堂～吉野駅	約10km
3	5月1日(金)	荒牧バラ公園から昆陽池公園をたずねて JR中山駅～荒牧バラ公園～天神川～ 昆陽池公園～JR北伊丹駅	約11km
4	6月5日(金)	当尾の里、浄瑠璃寺・岩船寺石仏コース 青山住宅バス停～西小～浄瑠璃寺～岩船寺～ 浄瑠璃寺口バス停	約11km
5	9月18日(金)	龍田古道 JR河内堅上駅～龍田古道～三室山～龍田大社～ 平隆寺～勢野北口駅	約8km
6	10月23日(金)	360°パノラマ明神山ハイキング JR島田駅～尼寺庵寺跡～明神山～関屋地蔵～ 関屋駅	約9km
7	11月13日(金)	府民の森、ほしだ園地・星のプランコ訪ねて JR河内磐船駅～天田神社～府民の森～ 星のプランコ～JR星田駅	約8.5km
8	12月4日(金)	三宅八幡・下鴨神社コース 叡山電車三宅八幡駅～三宅八幡宮～ 宝ヶ池公園～下鴨神社～出町柳駅	約8km

集合・時間 現地9時30分ごろ～現地解散15時ごろ
対 象 コースを完歩できる健康な人
定 員 80人(抽選)
会 費 年間2,000円(通信費、保険料含む)
申 込 往復はがきに参加される方の①住所(郵便番号も)
 ②氏名③年齢④電話番号⑤組合員番号を明記のうえ
 下記まで。
 ※1枚のはがきで2人まで申込可。2人の①～⑤を記入。
 〒630-8043奈良市六条2-17-6-11
 ならコープ組織部「ならコープ歩く会」係
締 切 1月31日(金)必着。抽選後、返信はがきで当落通知します。
 ※当選者には、第1回開催までに集合場所・時間などの
 詳しい予定表を送付します。

5 主婦連合会 経済産業省委託事業 JISって何? もっと知りたいその役割

要申込 無料

私たちの周りには、たくさんのJIS(日本産業規格)があります。例えば乾電池、メーカーごとに大きさや形、検査方法が違っていただろうなんでしょう。標準化することで消費者は安心して購入することができます。それがJISの役割です。標準化の基礎知識と標準化に消費者が参画した「消費者が望むわかりやすいリコール社告」などの情報を学ぶ学習会です。
日 時 2月12日(水) 10時～12時
場 所 コープふれあいセンター六条(奈良市六条2-17-6-11)
講 師 有田芳子氏(主婦連合会会長)
定 員 40人 **保 育** あり(要申込)
共 催 主婦連合会・ならコープ
申 込 2月7日(金)までに組織部
 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

6 第30回 奈良県生協大会 「食品ロスをはらすために 私たちができること!」

要申込 無料

日 時 2月8日(土) 14時～16時40分
場 所 奈良ロイヤルホテル(近鉄新大宮駅から徒歩約10分)
定 員 100人
講 演 講師:井出 留美氏(食品ロス問題ジャーナリスト)
報 告 おてらおやつクラブの取り組み
 フードバンク奈良の取り組み ならコープの取り組み
主 催 奈良県生活協同組合連合会 **後 援** 奈良県・奈良市
申込・問合せ ☎0742-34-3535(月～金・10時～18時)
 E-mail: kenren@naracoop.or.jp

7 2020年度メンバー募集 ならコープ史跡めぐりグループ

要申込 抽選

お弁当持参の企画です。ウォークは5kmから8km。

コース・日程	(火)コース	(水)コース	(木)コース	(金)コース
聖徳太子のゆかりを訪ねる①～斑鳩の里を歩く～ 法隆寺から藤ノ木古墳	3月24日	4月1日	3月26日	4月3日
松永久秀のゆかりを訪ねる①～朝護孫子寺周辺を歩く～ 信貴山城あと・屋敷あとへ	4月28日	4月15日	4月30日	4月17日
明智光秀のゆかりを訪ねる～丹波亀岡駅周辺を歩く～ 本能寺の変を決意した亀山城へ	5月26日	5月20日	5月14日	5月22日
松永久秀のゆかりを訪ねる②～多聞城跡を歩く～ 聖武天皇陵・光明皇后陵へ	9月29日	9月30日	9月24日	10月2日
聖徳太子のゆかりを訪ねる②～上ノ太子あたりを歩く～ 聖徳太子廟・西方院へ	10月20日	10月14日	10月22日	10月16日
舒明天皇のゆかりを訪ねる～忍阪山周辺を歩く～ 忍阪古墳群、鏡女王押坂墓へ	11月17日	11月4日	11月12日	11月6日

講 師 ならコープ史跡めぐり担当講師 小宮 みち江氏
会 費 年間3,500円(講師料・資料代・保険料を含む)
定 員 火・水・木・金 各コースとも80人(抽選)
 ※回ごとのコース変更(日・曜日)はできません。
申 込 往復はがきに参加される方の①希望コース(第2希望まで
 記入可)②氏名③年齢④住所(郵便番号も)⑤電話番号
 ⑥組合員番号を明記のうえ下記まで。
 ※1枚のはがきで2人まで申込可。2人の①～⑥を記入。
 〒630-8043 奈良市六条2-17-6-11
 ならコープ組織部 「史跡めぐり」係
締 切 1月31日(金)必着。抽選後、返信はがきで当落通知します。

8 講演会 DV加害者について学ぶ

申込不要 無料

最近「DV(ドメスティックバイオレンス)」についての認識も少しずつ広がってきています。DVには被害者がおり、DV環境に育った子どもたちがいます。そして、そこに必ず加害者がいます。DVの被害や加害者に対する教育プログラムについて学び一緒に考えてみませんか。
日 時 2月7日(金) 13時30分～15時30分
場 所 桜井市市民活動交流拠点(エルト桜井2階内)会議室
 (近鉄桜井駅南口から徒歩2分)
講 師 DV加害者更生教育プログラムファシリテーター
 松村徳子さん 風味良美さん
定 員 30人 **主 催** ならコープ男女共同参画研究会「いこ～る」
問合せ 石川 ☎090-9994-7144 15時～19時
 ショートメールでの問合せ可

9 講演会「災害時の大停電で 太陽光発電はどう機能したか?」

要申込

2019年9月の大型台風で千葉を中心に大停電が発生しました。その中、設置した太陽光発電設備の自立運転機能を活用された家庭もあったそうです。気候変動が加速する中、今後予測される災害への対応策を学びませんか?
日 時 2月2日(日) 13時30分～16時30分(開場13時)
場 所 奈良商工会議所 A・B会議室
 (奈良市登大路町36-2 近鉄奈良駅から徒歩3分)
講 師 認定NPO法人太陽光発電所ネットワーク
 代表理事 都筑 建氏
内 容 ・講演「災害時の大停電で太陽光発電はどう機能したか?」
 ・あすならホーム西の京市民共同発電所の蓄電池活用
 事例報告
資料代 500円 **定 員** 90人
主 催 特定非営利活動法人サークルおてんとさん
申込・問合せ 宮田 ☎090-3846-2766
 E-mail: otentosan02@yahoo.co.jp

10 かしこいエネルギーの使い方大募集!

奈良県では、有効活用を意識したエネルギー利用の取組・アイデアおよびそれを推進する活動を募集しています。
募集内容 効率的なエネルギーの活用をテーマとした取組(過去から継続した取組も含む)、アイデアおよび推進活動
募集対象 県内に所在、在住の個人・家庭、団体(学校など)やグループ(学級など)
応募方法 郵送、FAXまたはインターネット(e古都なら)にて
 申込書を奈良県エネルギー・土地水資源調整課へ
 ご提出ください(申込書は奈良県エネルギー・土地
 水資源調整課ホームページで入手可能)
表 彰 優秀賞:表彰状・副賞(1万円分の商品券)
参加賞 500円分の図書券 **締 切** 1月31日(金)
問合せ・申込 奈良県地域振興部エネルギー・土地水資源調整
 課エネルギー・水資源調整係
 〒630-8501 奈良市登大路町30番地
 ☎0742-27-8489 FAX 0742-27-6395

11 Oneピースかふえ ～平和について考える交流会～

要申込

入谷方直氏による被爆体験伝承講話を聞いて、みんなでお茶菓子を
 囲みながら交流しませんか。平和ライブラリーの見学会もあります!
日 時 2月9日(日) 10時～12時
場 所 コープふれあいセンター六条(奈良市六条2-17-6-11)
講 師 入谷方直氏(国立広島原爆死没者追悼平和祈念館
 被爆体験伝承者)
参加費 100円 **定 員** 30人 **保 育** あり(要申込)
申 込 2月7日(金)までに組織部
 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)
 右記二次元コードからでもできます。▶



新春 子持ち 鑄込み海老

(2人分)

「福井先生からの一言」

簡単なおもてなし料理を考えてみました。
お吸い物を添えれば、ちょっとしたお料理としてもいただけます。



〈レシピ監修〉
全日本調理師連盟 会長
福井 幸男 氏

〈今月の表紙の献立〉 新春祝い盛り

- ・数の子奉書巻き
- ・カボスいくら鑄込み
- ・黒豆口取り
- ・ごまめ
- ・紅白馬鈴薯巾着
- ・紅白蒲鉾
- ・ツの字海老旨煮
- ・水引



写真は1人分です。

材料(2人分)

海老大4尾、卵大1個、南瓜60g、ゆり根4片、黒豆10粒、豚バラ肉角切り10g6枚、レッドキャベツ少量、水菜少量、塩適量、フレンチドレッシング大さじ1

A: 鰹だし汁小さじ2、砂糖小さじ1、酢小さじ1、塩少々、

B: 酒・みりん・濃い口醤油・砂糖 各大さじ1

飾り用: 水引

作り方

- ① 南瓜の皮をむき、茹でてザルにあげてガーゼで絞るようにこす。
- ② 卵をよく溶いてからAで味をつけ、①の半量を入れて火にかけて練り、粘土状にする。
(固くなりすぎたら鰹だし汁でのばす)
- ③ 海老にのし串*をし塩茹でしてザルにあげて冷ます。冷めたら皮をむき、塩を振って2分間おいてから水で洗い、水分を取る。串を抜きお腹から開いて②を詰める。
- ④ ゆり根を塩茹でする。
- ⑤ 豚バラ肉の両面を狐色に焼き、Bを入れて煮汁が少なくなるまで煮詰める。
- ⑥ ①の半量にフレンチドレッシングを混ぜてソースを作る。
- ⑦ 皿に海老と豚バラ肉を盛り付け、ソースを2、3箇所にはき、ゆり根・黒豆・野菜を散らし、水引を飾る。

*のし串…海老のように火が通ると曲がる材料を、まっすぐに仕上げるために、腹身と皮の間または背わたの部分にまっすぐに串を打つこと。

My favorite



組合員のおすすめ

CO・OP 野菜の美味しいスープ(ミネストローネ風)

朝ごはんに大好評です!野菜たっぷりで、このミネストローネは子どもたちのお気に入りです。母も助かります。

次回案内予定: 2月2回

商品特長

5種類の野菜にトマトペーストで洋風に味付けした野菜スープです。酸味が効いた味わい。

共同購入・個配取扱商品 店舗取扱商品

手軽にとれる



★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。