

あをがき

Take Free
2020 5月号
Vol.532



商品
探訪

CO・OP
ロースハム
(無塩せき)



特集

産直政策を見直しました
おいしい産直商品を変わず組合員の食卓に

クローズアップ

“被災地を忘れず、応援する活動”
東北の特産品を携えて奈良へ コープなんごう で開く“宮古マルシェ”
コープ委員ってなあに？



「ケーシング」という専用の袋に熟成したお肉を充填する工程

ロングセラー商品の代表格
CO・OPのハムは、1972年のCO・OPロースハム誕生以来、組合員のニーズに応えた商品づくりが行われている。50年近くの間にハムの品揃えは豊富になった。例えば組合員は、日持ちのするもの、発色剤を使用してい



CO・OP ロースハム (無塩せき)



〔所在〕
信州ハム株式会社
本社・工場・長野県上田市下塩尻950



工場外観

るきつかけでした」と話す。

ハムの製造法に、原料肉を、発色剤（亜硝酸塩）を含む調味液に漬け込む「塩せき」と、これを行わない「無塩せき」がある。「塩せき」には、食中毒の原因であるボツリヌス菌の繁殖を抑える効果（ハム全体がピンク色になる）がある。それに対して「無塩せき」は、ハムの見た目は、加熱した豚肉のような白っぽい色になり、賞味期限が短い。塩せきした一般的なハムでは、30〜50日ほどの長い賞味期限が可能であるのに対して無塩せきハムはその半分だ。ロースハムの賞味期限は製造日を含めた15日に設定されている。

信州ハムの無塩せきハムは、お肉の保水性を高めるリン酸塩という添加物も使用していない。リン酸塩を使用しないことによって、食感はお肉らしさが残ったものになるとともに、豚肉そのものの品質が直接製品に影響するので、原料選びはシビアに行われる。



2020年はCO・OP商品60周年！今年度の商品探訪は、60周年にちなんで、あをがき企画会議メンバーが選んだ「おすすめ商品」を紹介していきます。

子どもおとなみんなで学ぼう



ならの そら&だいち。そらは冒険が好きな女の子。だいち双子の男の子。だいちはお料理が好き。



大人にも子どもにも人気の枝豆は、実は大豆と同じもの。未熟な状態で収穫すると枝豆、完熟すると大豆になります。海外でも「EDAMAME」と呼ばれています。



えだまめケーキ

- 作り方**
- ① やわらかくしたバターをクリーム状になるまで混ぜ、グラニュー糖を3回に分けて入れて、よく混ぜる。
 - ② 卵とえだまめをミキサーでペーストにし、ボウルに移して①を入れて混ぜ、油を少しずつ入れ、泡だて器でなめらかなになるまで混ぜる。
 - ③ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、②を入れてヘラでさっくり混ぜる（このさっくりがポイント）。
 - ④ バターを塗った型に入れ、180℃に温めたオーブンで45分焼く。

いっしょにつくろう!!



食べ方いろいろ
CO・OP
ローズハム
を使った簡単レシピ



ハムと野菜の和えパスタ

材料 2人分

- ロースハム3枚 ● トマト1個 ● きゅうり1/2本
- グリーンアスパラガス2本 ● 溶き卵2個分 ● スパゲッティ160g
- 塩・油 各適量
- A) ● 酢大さじ3 ● しょうゆ大さじ1と1/2 ● 砂糖・ごま油各大さじ1
- 豆板醤小さじ1/2

【作り方】

- ① ハムは5mm幅に切り、トマトは小さめの乱切り、きゅうりは細切りにする。アスパラは斜め切りにする。フライパンに薄く油を熱し、卵を流し入れて薄焼き卵を焼き、錦糸卵を作る。
- ② 鍋に湯を沸かして塩を入れ、半分に折ったスパゲッティをゆでる。途中でアスパラを加えて一緒にゆでる。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、①、②を入れて和える。

© eフレンズ ぱくぱく献立くんより

ハムカップのお花キッシュ

材料 3人分

- ロースハム3枚 ● ミックスベジタブル30g ● ピザ用チーズ適量
- A) ● 溶き卵1個分 ● 牛乳大さじ2 ● 塩・胡椒各少々

【作り方】

- ① ボウルにA、ミックスベジタブルを入れて混ぜ合わせる。
- ② ココットにアルミカップ、ハムの順に入れ、ハムにひだを寄せて花のようにし、①を流し入れる。ピザ用チーズをのせてトースターで卵液が固まるまで加熱する。粗熱が取れたらアルミカップから取り出す。

© eフレンズ ぱくぱく献立くんより



③ 味のついた液体に漬け込み、ミキサー車のようにゆっくりと回転してお肉を熟成させる



② 注射針のたくさんついた機械で、お肉の中まで味をしみこませる



④ 「ケーシング」という専用の袋に詰める



⑤ 「クリーンルーム」という無菌室で、スライスしたハムを型にはめ、機械でパックする



⑥ 「スモークハウス」に入れて、桜のチップでスモーク。スチームよりしっかりと中心部まで加熱される

CO・OPローズハムができるまで



① 包丁で余計な部分を切り落とし、骨などを取り除いて形を整える

こだわりがあるから おすすめできる

このようにして製造されるローズハムについて、「発色剤やリン酸塩不使用で、お肉本来の風味と食感が楽しめるハムとして信州ハムが自信をもっており、おすすめします」と同社の担当者は誇らしげに話す。自信をもっておすすめるのは、この他、こだわりの原料選びと徹底した安心安全の取り組みも理由だ。

水っぽい、お肉の繊維に締まりのない豚肉は、無塩せきハムには適していない。そこでローズハムは、仕入れた原料の中から、弾力があり保水性の高いものを厳選して使用している。原料肉は、世界各地から仕入れる。これは特定の国で豚の病気が発生しても、安定供給が可能な体制を構築できるからだ。

安心安全の取り組みについては、添加物、特定原材料を混入させない防止対策を実施している。同じ工場内で、無塩せき商品と塩せき商品を製造しているのでも、製造はアレルゲンが少ないものから始め、途中で設備洗浄などを行い、発色剤使用商品の製造へと順番に行っている。

ハムをスライス・パックする「クリーンルーム」は、外部より気圧が高く、外部からの空気が逆流してくることがない。同社の品質保証部では、毎日、製品微生物検査、機械機器のサニタリー（洗浄殺菌）後に、機械稼働前にふき取り検査（細菌検査）を行い、製品や設備に不備がないかをチェックしている。

組合員の声に応えて

組合員の声に応えて開発された無塩せきハムの発売当初は、一般量販店へ納品しても、見た目の悪さや賞味期間の短さなどで、返品が多

かった。しかし、全国の生協組合員や消費者に支持されると、無塩せきハムの認知度も広まり、現在では広く全国に流通し、工場では一日に約40トンを生産、年間になると約9500トンを生産し供給している。

信州ハムでは、ハム・ソーセージの学習会などで組合員と交流し、組合員の要望に耳を傾け、常に組合員が求める商品に進化させている。過去には、「ハムが剥がしづらい」「ハムを使った巻物料理に使用できない」などの意見があった。これは、結着補助を目的とした添加物「リン酸塩」を使用していないからで、そのため、ハムを剥がそうとした際に、身割れや破れてしまうことがあったようだ。今では、お肉の結着を助ける副原材料の配合変更などをおこなって身割れしにくいハムを供給している。

こうしたこだわりの製法と徹底した原料選び、衛生管理を妥協なく実施することでお肉らしさが感じられる食感の、おいしいハムを生み出している。信州ハムの担当者は「高品質の商品を、継続して組合員にお届けする」と今後の抱負を話してくれた。



信州ハム株式会社・上田工場のみなさん

今回の商品紹介

CO・OPローズハム

店舗
共同購入
5月4日



商品プレゼント

CO・OPスパゲッティ1.5mm・1kgとCO・OPマヨネーズ500g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 ならこ浦「あをがき5月号プレゼント係」までお送りください。(5月31日締切)
※宛先の住所は記入不要です。



3月号プレゼント「CO・OPカカオ70%チョコレートとCO・OPカカオ70%チョコレートクッキー」の当選者は…
岩佐さゆりさん(奈良市)・大澤和子さん(香芝市)・松井幾子さん(奈良市)・池田公枝さん(生駒市)・中村三枝子さん(大淀町)でした。
おめでとうございます。(応募総数221通)

いま、日本の農業は転換期を迎えています。さまざまな課題を抱える中、その現状に打ち勝つために、一部の生産者には世界へ向けた輸出の動きの変化が起きていると見えます。それに伴い、このままでは私たちが「食いたい」「利用したい」と思う商品が、手元に届かなくなってしまう可能性があります。おいしい産直商品を届けたい、という生産者の想いも、このままでは叶わなくなるかもしれません。

持続可能な産直商品
ならコープの産直政策は、2005年度に見直しを実施してから十数年。産直産地を取り巻く環境も大きく変わりました。そこで、長きにわたり産直商品をご利用いただいている組合員・出荷いただいた生産者を大切にしたいという想いのもと、ならコープではこの1年をかけて、組合員と職員と一緒に協議を重ね将来に向けた見直しをおこないました。

日本の現状
・人口減少
・農家の高齢化
・農家数減少
・耕地面積減少
・天候不順

世界の現状
・世界の人口増加
(食料需要増加)



これから予測されること

日本の農業のグローバル化
・農産物の輸出増加
・輸出に対応した日持ちする品質の開発がすすむ

私たちの元に届く商品はどうなる？
・硬い
・糖度が低い
・水分が少ない など

産直政策を見直しました

産直

おいしい産直商品を 変わらず組合員の食卓に

ならコープの「産直」とは、単なる「産地直送」ではなく、生産者と組合員が直接結びついて発展させていく「産地直結」の意味を持ちます。「組合員と生産者ともに産直品を通じて食生活の安心・安全と豊かな暮らしを実現する」。1974年に供給が始まった生協牛乳を第1号として、この想いはならコープ創立時から変わらず実現されてきました。しかし、私たちの暮らしを支えてきた生産者は、現在さまざまな課題に直面しています。生産者が継続して産直商品づくりができること、そして私たち組合員が安心して安全に食べられること。そんな関係をずっと応援していくため、2020年3月に産直政策を見直しました。

ならコープの産直商品(例)

産直 このマークが目印です



ならコープには、組合員に確かな商品・サービス及び情報を届けるため、事業の基本的な考え方を示す「商品政策」があります。今回見直したのは、その中にある「産直政策」。自然環境を大切にしながら、組合員のニーズに合った商品をお届けするため、**ならコープの考え方を取りまとめたものです。生産者・産地がわかつていること、**どちらか一方だけでなく**双方で確認した基準があること、組合員との交流があること、**ただ産地や生産者と取引する関係でなく、お互いの姿が見える関係性を築くことを大切にしてきました。

これまでこれからも ならコープ産直がめざすもの

- 1 組合員・生産者にとってより安心・安全な生産物作りをめざします。
- 2 産直品を通じて、組合員の食生活向上と産直生産者の経営の安定をめざします。
- 3 産直の利用をひろめ産直運動を通じて日本の農業振興をはかり、食糧自給率向上に貢献します。
- 4 持続可能な生産と環境に配慮した生産・流通をすすめます。
- 5 組合員と生産者との交流を通じて相互理解を高め、より良い産消提携関係をめざします。

生産者と組合員の交流



1986年 治道トマトの産地に訪れる組合員

見直しの主な点は2つです。これまでの産直産地の生産規模が縮小した場合、他の産地とあわせての案内となってしまうため産地名を表記することができなくなったり、限定数量での案内になるなど、多くの組合員にご利用いただける状態ではありませんでした。そこで、生産規模が縮小になっても何らかのかたちで商品が取り扱えるように、**お互いに話し合っ**て今後の方向性を検討することにしました。



2019年7月「庄内だだちゃ豆」産地訪問
庄内産直センター(山形県)

若い生産者へ引き継がれていたり、規模が拡大している産地もあります。そうした産地と繋がり、将来にわたって産直品が届けられるように、**産地との交流会や産地との提携書について見直し**をおこない、より多くの産地と関係を築き提携ができるようにしました。

これからのために

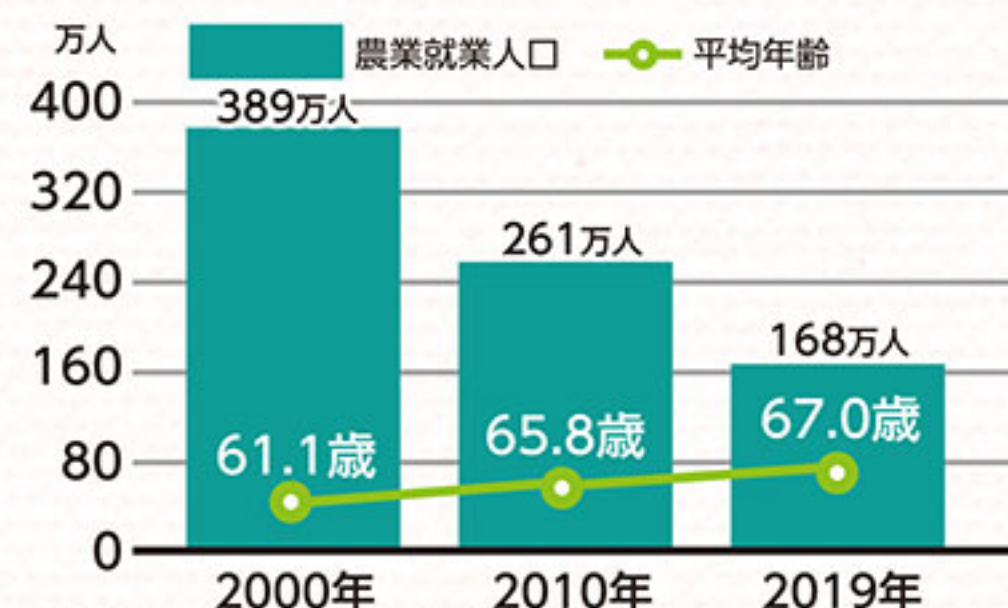
日本各地のさまざまな環境で育まれた、安心・安全の産直商品を利用し続けることが、生産者を支えます。組合員のみならずから寄せられる声、産地見学・点検活動、学習会への参加や産直産地と組合員の交流の場として年1回開催される産直交流会などでの交流が、相互の理解を深めます。生産者が継続して産直商品づくりができ、私たちが安心して安全に商品を食べられるよう、これからも、ならコープは「産直」を知って知らせる活動に取り組んでいきます。

ならコープの提携する全国の産直・産地は、こちらからご覧いただけます。



いま日本の農業は

国産の作物を国内で消費する指標である「食糧自給率」は、現在カロリーベースで37%(2018年度農林水産省)。これは先進国の中でも低い水準で、日本人は食糧のほとんどを輸入に頼っていると云えます。一方、食糧生産の現状としては、第一次産業就業者の高齢化が著しく、農業就業者の平均年齢は67.0歳(2019年度)となっています。日本の人口そのものが減少する中で、農業就業人口の減少・高齢化。後継者不足に加え、耕地面積の減少や、天候不順による自然災害などの被害が大きな課題となっています。



農林水産省「農業センサス」(2000年、2010年)
「農業構造動態調査」(2019年)より
※「農業就業人口」とは、15歳以上の農家世帯員のうち、調査期日前1年間に農業のみに従事した者又は農業と兼業の双方に従事したが、農業の従事日数の方が多い者をいう。



知っておきたい！食の安心・安全！

気をつけよう お弁当づくりによる食中毒

5月、気温が高くなってきました。今回は、お弁当づくりで気をつけたいことをお知らせします。お弁当は作ってから食べるまでの間に菌が増え、食中毒の原因となることがあります。まずは、菌をつけない・増やさないことが重要です。注意しておきたい点について、確認しておきましょう。



品質保証室便り

にんじんにトゲの様な物があります。これは何でしょうか？

お申し出品を確認しましたところ、硬くトゲのようになっていることが確認できました。

この状態は、生育時の乾燥状態や天候状況による「とうだち現象」で、花を咲かせる条件を整えようとして、花茎の伸長が促進され硬くなったものです。

内部の状態は、外観からは見分けが付きづらく、産地や農産加工センターの点検では発見できずにお届けされたものと推測いたします。今回の事例を生産地に報告し、園地管理に努めてまいります。



買った化粧品を顔に塗ると赤くヒリヒリしてきた
口紅を購入して塗っていたが、唇が腫れてしまった

化粧品の開発時にさまざまな試験を行い、製造時も厳しい品質管理をしています。しかし、さまざまな要因からお肌のトラブル（スキントラブル）が起こることがあります。①お肌の皮脂や水分量、血流などが季節により変化します。特に春先や紫外線の強い季節はお肌が過敏になります。②食事によることもあり、栄養バランスのとれた食事をとることも大切です。③ストレスや体調にも影響されます。

化粧品がお肌に合わない時や、赤み・はれ・かゆみ・刺激・色抜け（白斑等）や黒ずみ等の異常があらわれた場合などには使用を中止してください。そのまま化粧品類の使用を続けると症状を悪化させることがあります。症状が続く時は皮膚科専門医等にご相談を！

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。

3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	阿太農産出荷組合（農産）、ならコープ農産加工センター（農産）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）味の大地（日配）、（株）カネ貞*（水産）、ハグルマ（株）*（食品）の点検を実施しました。
コープ委員会の見学	—	3月は取引先の見学を実施しておりません。

*新型コロナウイルス感染症の拡大防止を鑑み、（株）カネ貞、ハグルマ（株）においては、「帳票類」の提出に基づく点検を実施しました。

動画で見る点検活動



第48回通常総代会に関してのお知らせ

第48回通常総代会を6月9日（火）に開催する予定でしたが、新型コロナウイルスの感染拡大の状況を鑑みて日程を延期し、6月23日（火）奈良県橿原文化会館大ホールで規模を縮小、時間を短縮して行います。なお、感染拡大により変更する場合があります。



ならコープの最高意思決定機関である第48回通常総代会では、組合員の代表510人の総代によって、2019年度の事業報告及び剰余金処分案、2020年度の事業計画、収支予算案、役員選任規約一部変更、役員報酬議案を審議・決定します。

*通常総代会に関するお問い合わせは、組織部 ☎0742-45-7884 月～金・9時～17時へ。

春の地域別総代会・エリア別総代会の開催を中止

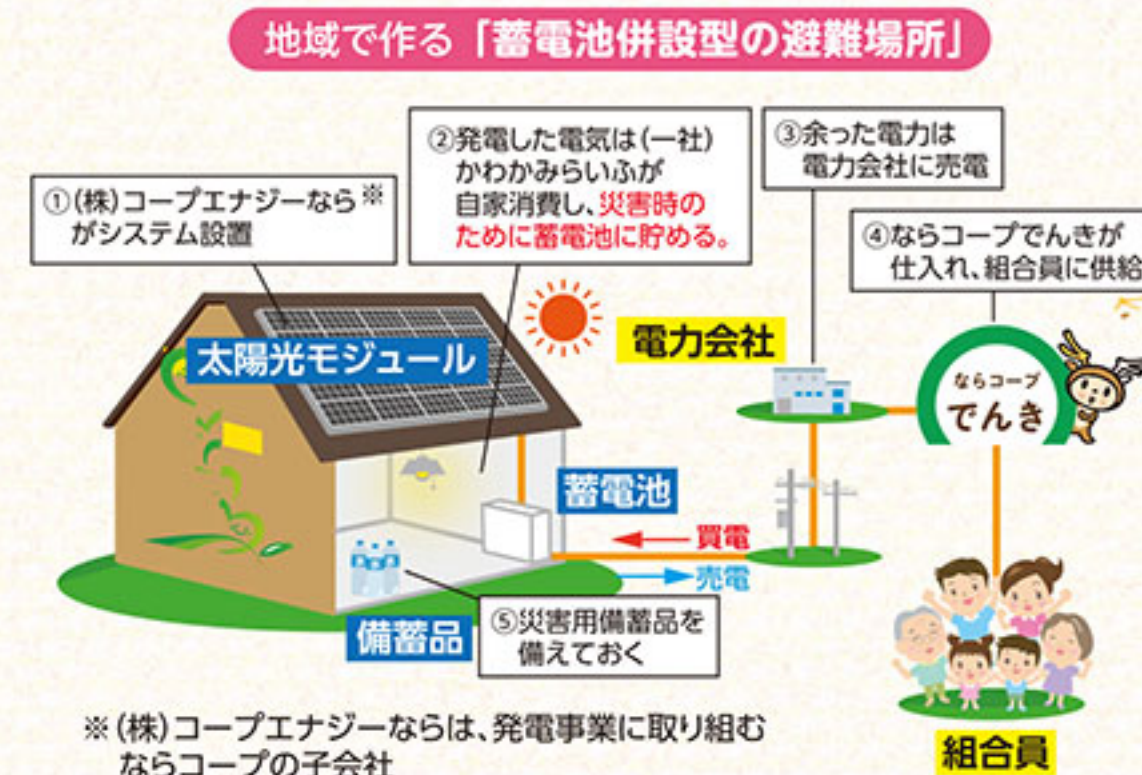
3月開催予定であった「春の地域別総代会」、5月開催予定である「エリア別総代会」は、新型コロナウイルス感染拡大への状況を鑑み、開催を中止する判断をいたしました。

6月開催の第48回通常総代会に向けて、総代のみなさんから、生協に伝えたいこと、商品やサービス、利用や活動を通じて気づいたこと、感じたこと、想いや願いなどのメッセージを寄せていただいています。

川上村の避難場所に蓄電システムを設置しました

地球温暖化の影響による自然災害が日本各地で多発しています。私たちが安心して暮らし続けるためには普段からの備えが重要です。この度、2015年にならコープと川上村が締結した「水源地の村づくりに関する包括連携協定」にもとづいて、太陽光発電を活用した蓄電システムを「川上村ふれあいセンター」（川上村北和田312）に導入しました（3月23日（月）から運用開始）。同センターは、（一社）かわかみらいふが事業所として活用し、災害時には避難場所となります。

太陽光発電で発電した電気は、（一社）かわかみらいふが自家消費するとともに蓄電池に貯め、災害時の電源として活用します。余った電気は「ならコープでんき」の電源として、組合員に供給します。ならコープはSDGs（持続可能な開発目標）の目標達成に向け、これからも行政と協力しながら、行動していきます。



地域のコミュニティの場づくりに、コープあったか便移動店舗があすならホームに運行

「誰も取り残さない 安心してらせる地域づくり」を目標に、ならコープは（社福）協同福祉会と奈良県医療福祉協会の三者で、生協と医療・介護が連携してこれからの福祉事業をすすめていくための協議会を昨年10月に設置し、協議を始めました。

誰もが願う「いつまでも住み慣れた町で暮らし続けたい」。その実現には、小さな拠点をづくりながら地域住民の居場所づくりをすすめていくことが重要と考えます。（社福）協同福祉会では、地域の高齢者が集う「サロン」を事業所（あすならホーム等）で開いています。そこで、コープあったか便移動店舗が地域住民のコミュニティとお買い物で暮らしを応援する場となるよう、サロンの時間帯に営業する「あすならホームコース」を新たに設け、4月に6号車をコープ七条に導入しました。4月15日（水）から運行の予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大により延期となりました。運行開始日が決まり次第、ホームページでお知らせします。



あすならホーム二階には2018年4月から毎週木曜日に運行しています。今後は、サロンの日にも運行します

ならコープの今（2020年3月末現在）

- ・組合員数 276,394人（前年比100.3%）
- ・出資金 106億2,822万円（前年比102.2%）

3月	実績	予算比%	前年比%
供給高計	33億1,968万円	111.1	110.9
無店舗事業	22億6,832万円	111.1	113.3
店舗事業	9億3,714万円	113.2	99.7
宅配事業	1億1,421万	96.9	—

Check! ひと言メモ 「（一社）かわかみらいふ」って？

吉野郡川上村では、2016年7月に、地域住民が主体となって村内団体・村外の民間企業・金融機関・奈良県・川上村が協働して、移動スーパーや宅配、県内初の公設民営のガソリンスタンドを経営する法人「一般社団法人かわかみらいふ」を設立しました。ならコープは、川上村全域の商品配達業務を委託しています。

おたすけ
Voice!!

自分でルールを

奈良市 K・Y(40代)

宅配を始めた最初の頃、私も正直に言って、注文しては持て余すことがありました。その経験から、自分でルールを作っています。①注文品をノートに覚え書きし、買い物前に見る。②野菜は使う日とメニューを決めてから買う。③消費期限の短いものは極力避ける(コープさんごめんなさい)。まずは自分でルールを決めてみてはいかがでしょうか？

計画的に

奈良市 K・J(60代)

冷凍物を取り入れたら安心。計画的に献立表を作り、常に冷蔵庫の在庫管理をし注文すれば良いと思います。冷凍物は品数が足りない時、非常に役に立ちます。

自動注文は便利です

大和郡山市 K・R(60代)

我家は自動注文で食パン、ハム、ウインナー、ちくわ、牛乳を毎週購入。これ

コープの宅配は週1回の注文ということもあり、届くのが1週間後なので、うまく使いこなせていません。使いこなす方法を教えてください。(40代)



機応変にメニューを替えて対応しています。逆に発想の転換も鍛えられて老廃防止に、いいかもです。冷凍という方法もあるので、上手く食材使ってくださいね。

おかげで今は、
うまくやっています

橿原市 M・K(70代)

以前、私も前の週に注文したことを忘れてまた、同じ品を注文したりしたことがあるので、今は請求明細書に、注文書を見ながら書いておきます。そして次の週まで残しておきます。おかげで今は、うまくまわっています。

カレンダーに書き込んでいます

天理市 N・M(40代)

いつも少ししか注文しないのですが、注文時に考えてたメニューをカレンダーに書き込んでおくようにしています。そうすると、店舗の買い物と重複することなく、使い切れています。

コープのおかげで安心しています

橿原市 A・M(60代)

最近外出できない日々が続いていますが、コープさんのおかげで安心してくらべております。先日は大阪の孫達に車でカレーとお惣菜を持って行きました。

楽しい時間を過ごしています

葛城市 I・A(50代)

昨年、実家の両親が運転免許を返納、毎週一回買い物や通院のため実家を訪ねています。買い置きできるものはコープや自宅近くのお店で購入して届けます。生鮮食品は当日。お得な日に買っているの食費を節約できたり、珍しい商品を知ったりと楽しいようです。3人でお昼ご飯をいただき、楽しい時間を過ごして帰ります。

いつまでも元気に

上北山村 K・M(70代)

週一回の配達日に集うメンバー平均年齢82歳(72〜92歳の地区。いつまでも元気に集いたいと念じております。

家族揃ってお花見に

橿原市 I・Y(80代)

息子が桜の花のつぼみを4、5本買ってきましてのでさっそく花器に生けてみました。寒いので直ぐには花も目がさめてくれませんがやとと花を咲かせてくれました。小さめの桜の花が精いっぱい春らしく。孫が来て「かわい桜の花やね。今年は桜見にお弁当もって行くね、吉野の山に！」孫も2年生と幼稚園、5歳になっておりますので連れて行っても喜ぶかと思ひ、桜の咲いている下でお重を広げて食べる

コープのおかげで感謝しています

奈良市 T・A(80代)

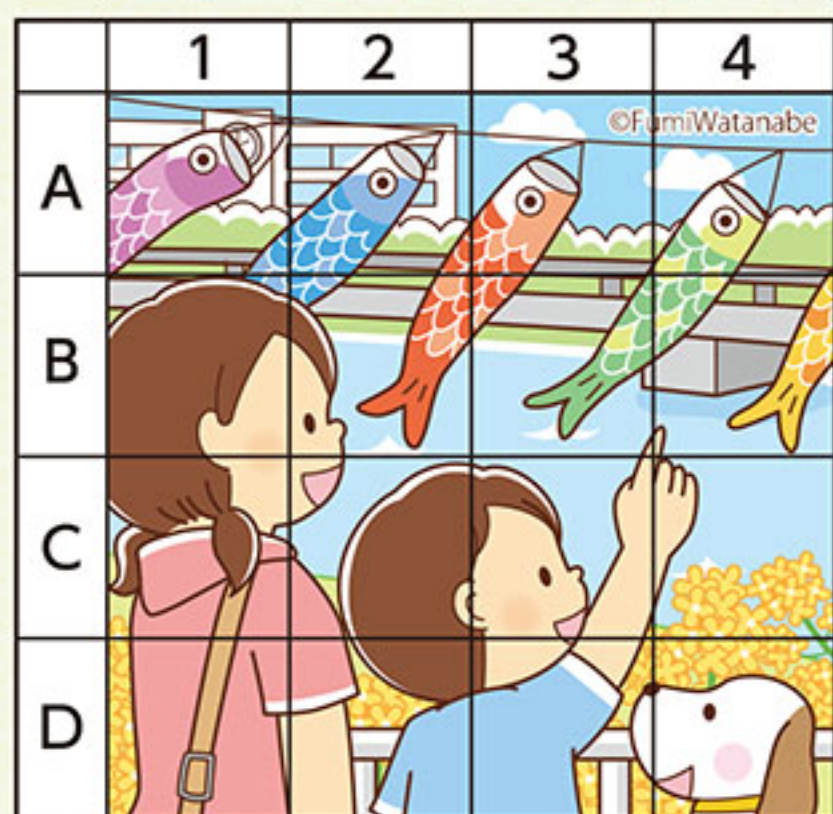
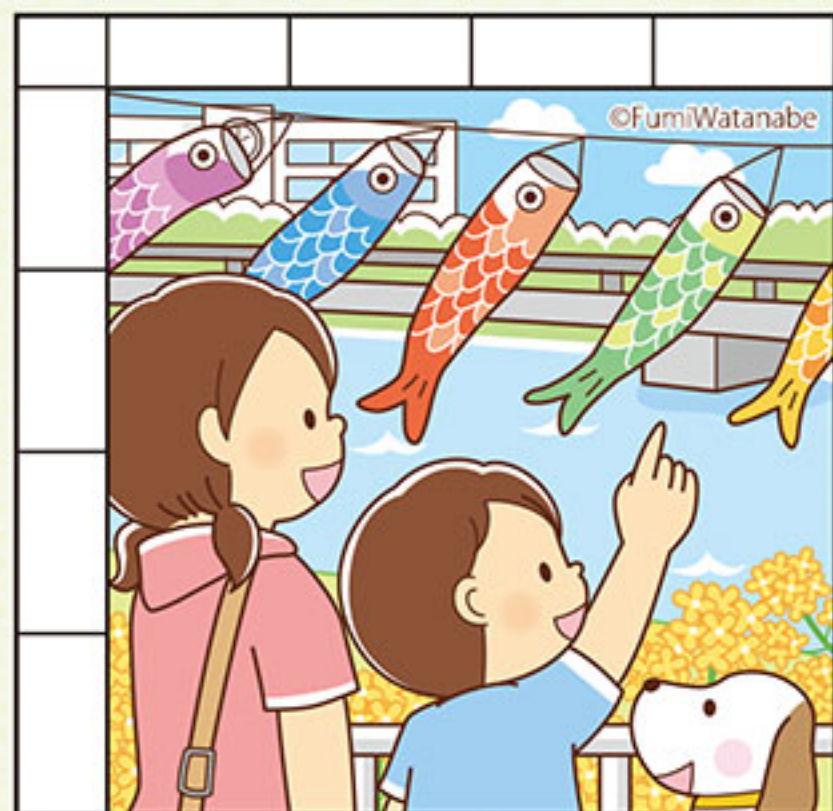
奈良市富雄に引っ越して来た頃、奈良市民協に入り、また、コープ共済ができたので入り、今も共同購入を続けて45年余。その間大きな病もなく、生命医療共済がこの度80歳で終了。共同購入は、後から入られた近所さん3名に商品受けを助けられ、おしゃべり兼ねて安否確認までしてくださる等々お世話になっている毎日です。これもコープのおかげと感謝しています。

まちがいさがしクイズ ルック

LOOK!

今月の
難易度
Aランク

抽選で20人の方に、ならコープ商品券(2,000円)をお送りします。LOOK! は、イラストをじっくりみることが肝心です。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。よく見て探してネ!

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 ▶



3月号のクイズの答えは

「A-2・B-3・C-2・D-2」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、548通でした。(敬称略)

山田好子(奈良市) 木村通代(奈良市) 柳田利恵(奈良市)
植田由喜子(大和郡山市) 中西定子(桜井市) 永野映理子(大和高田市)
中原真由美(奈良市) 中東慶子(五條市) 奥 由香里(奈良市)
谷永邦子(三宅町) 蒼石佐知子(奈良市) 濱田千晴(大和郡山市)
木村隆子(田原町) 畠中豊子(奈良市) 吉田梨香子(大和高田市)
西野幸枝(平群町) 榎原厚子(奈良市) 田中朋子(生駒市)
西平雅子(東吉野村) 宮澤けい子(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」
※宛先の住所は記入不要です

5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。お便りは老若男女問いません。

気持ちが沈んでいる時に気分転換出来るような事はないですか?(40代)

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!!

※字数は200〜300字程度でお願いします。

締切日 5月31日

※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。



コープ委員ってなあに？

みなさん、エリアニュースをご存知ですか？エリアニュースには、コープ委員会主催の商品学習会や試食会、バスで産地・工場見学などの活動紹介や案内が掲載されています。みなさんは「コープ委員ってなんだろう？」と思われるいませんか？そこで、今回のクローズアップくみかつは、ズバリ！「コープ委員ってなあに？」です。



コープ委員会って何してる？！

コープ委員会は、毎日の生活に関する身近なこと、よりよい暮らしにつながる情報など、知りたい・見たい・行きたい・聞きたい、やってみようなど…、知って(学ぶ)、知らせて(広げて)いくことを活動としています。

定例会

今、気になって
いることは？

ナニナニ？ヘーッ！
フムフム

テーマ発見！「それいいね、やってみよう」

こだわりって
あるのかな？

うまく
焼けない

餃子の
学習会したら、
こだわりや焼き方も
教えてもらえるね

コープの餃子
おいしいね

商品学習会
決定！！

調べる

餃子の学習会なら資料に
「大阪王将」のイトアンド(株)
さんがあるよね。
何ができるか調べよう！

企画決定！！

スケジュール調整

いつごろがいいかな？
場所はどこにする？

参加者の声

とてもおもしろく
わかりやすい説明で、
餃子が焼きた時に
拍手が起こるほど
お見事で
感動しました！

いよいよ 餃子の商品 学習会当日



エリア ニュース に載せて 案内



活動のようす

試食学習会

やはり試食は外せませんね。まずは商品(食品)を試食する企画にぜひ参加してみてください。食のバラエティが広がります。



バス企画

ならコープの組合員活動メニュー提案の枠内で、バスに乗って生産者やメーカーへ直接出向き、見学や交流ができます。楽しいですよ。



夏休み親子企画

子どもさんと一緒に普段なかなか経験できないことを体験できたりします。夏休みを利用し、子どもさんと参加してみませんか。



コープ委員をしてみませんか？

- おしゃべりが好きな人、お友達がほしい人、コープ商品が好きな人…など、組合員ならだれでも、コープ委員に。年齢層は幅広く、お一人でも気軽に参加できますよ。
- 活動エリアは県内39の地域で、お住まいの地域のコープ委員会に参加します。
- さまざまなライフスタイルの人が参加できるしくみなので、無理のない範囲で活動できます。
- 保育があるので、お子さま連れの方も大丈夫です。

コープ委員になったら…

研修などに参加して、協同(お互いが力を合わせる)の精神を大切にしている「生協」の事をもっと知ることが出来ます。

コープ委員になるには…組織部にご連絡ください
☎0742-45-7884 (月～金・9時～17時)

“被災地を忘れず、応援する活動”

東北の特産品を携えて奈良へ コープなんごうで開く“宮古マルシェ”

東日本大震災から9年が経ち、ならコープでは、人々の関心が薄れる中においても、組合員とともに被災地を忘れず、復興をお手伝いする活動を続けています。今回は、3月5日(木)～7日(土)コープなんごうで開催された東北復興支援企画“宮古マルシェ”を通じて、被災地で続けられている被災者を支える活動と奈良で応援する仲間を紹介します。



食べて買って応援につながるマルシェ

“宮古マルシェ”は、2017年6月からコープなんごうで年2回行われる恒例のイベント。今年もかけあしの会が、東北の特産品を車いすに積んで岩手県宮古市からコープなんごうにやってきました。三陸産の牡蠣とホタテ貝を焼く香ばしい匂いと、販売を手伝う「かけあしの会ボランティア」メンバーの声に、店頭は大賑わい。「私は南部せんべい、母はゆべしが好物で、被災地へのちょっとしたお手伝いと思って購入しています。復興へは長くかかっていると思いますが、お互いさまの気持ちでがんばってほしい」と、笑顔で話す組合員。



震災直後に立ち上がった 「復興プロジェクト かけあしの会」

左から
菅原代表、紙森さん、香木さん



私たちにできること で集まった 「かけあしの会ボランティア」

(株)かけあしの会は、震災直後の岩手県宮古市で、被災者の自立と生活再建に向けて立ち上がった「復興プロジェクトかけあしの会」から2015年に設立されました。震災当時、いわて生協店舗「マリコープDORA」の店長であった代表の菅原則夫さんは、発災直後に店を開き商品を販売、炊き出しにも出かけました。2、3ヵ月経つと被災者の自殺が始め、無念に思ったと話されます。そこで、被災者が避難所を出て作業の場を提供する「先回りのケア」が必要であると考え、有志を集めて「かけあしの会」を立ち上げました。

ストラップにする宮古特産のアワビの貝殻磨きなど簡単な作業を提供しながら、復興応援商品を作り、地元の産品を販売する活動を始めました。震災の年の9月頃から全国の生協からの声かけもあり、フェスタや祭りでの出展、店頭販売に出かけるようになり、2017年からはならコープへ。菅原さんは「生協はいいな、と思う。たすけあいの理念から、困ったときに手を差し伸べてくれます。奈良では、ボランティアのみなさんのがんばりに感謝しています。地元の言葉で来店者に声をかけてもらえるので売り上げが違います。お店にも応援してもらい、感謝する想いでいっぱいです」と話されます。

コープなんごう“宮古マルシェ”実現のきっかけとなったのが、元くらし担当常任理事の紙森美穂さんと元いわて生協理事の香木(こうのき)みき子さんが、2011年夏の東北視察ツアーでの出会いでした。香木さんは震災当時、菅原さんと一緒に店舗を開き、被災者の支援に奔走。その後、かけあしの会に加わり、菅原さんと車で全国での販売活動を続けられています。

香木さんの活動を知った紙森さんは、理事退任後、組合員として何かできることをしたいと思い、新店開店した当時のコープなんごう店長に相談。そして始まったのが、奈良でできること“食べて買って応援”につながる、かけあしの会店頭販売。「私もお手伝いしたい」と集まった組合員・役職員で「かけあしの会ボランティア」をつくり、活動を続けています。

紙森さんは「人と人のつながりを大切にするならコープの風土と想いがカタチになったと思います。今では、みんなとのつながりができて、楽しみながら続けています」と話し、ブースから組合員に声をかけていました。

※(株)かけあしの会の商品は、2018年1月から商品案内カタログCOMET2「防災・復興応援企画」で案内し、今年の3月1回には多くのご利用いただきました。

新型コロナウイルス 感染拡大に関するお知らせ

自分や
大切な人の命を守るため、
一人ひとりの行動が大事だね。
みんなで乗り越えよう!



新型コロナウイルスの感染拡大が広がり、緊急事態宣言が発表される中、ならコープは組合員のみならずのくらしに貢献できるよう、安全確保に努めながら営業を継続してまいります。

組合員のみならずにも、以下の通りご協力をお願いしております。

●共同購入・こまどり便では、無人置きでの宅配をお願いする場合がございます。

お届け時に使用する保冷箱やコンテナなどの備品は、次週の配達時すみやかにご返却ください。

●店舗では、4月27日(月)から5月6日(水)までの期間、営業時間を9時～20時へと変更します(ならコープwithローソン真美ヶ丘店は24時間営業)。なお、協友店の営業時間も変更となる場合がございます。

販売促進に関する情報(新聞折込チラシの配布、店舗ファンクラブメール、LINE@)の配信は5月28日(木)まで自粛いたします。また、5月15日(金)の「冷凍食品4割引」企画は中止といたします。

ご来店時はマスク着用やアルコール消毒をお願いします。混雑を避けるため、できるだけ一人での買い物ををお願いします。

お買い物の際には、デマなどに惑わされず、正確な情報に基づいた行動をお願いいたします。

本ページに掲載するイベントおよび企画について、新型コロナウイルスの感染拡大を考慮して、主催者の判断で中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。

中止状況につきましては、ならコープホームページにてご確認ください。なお、以下の定例企画は中止といたします。

- ならコープ共栄会主催商品展示学習会
- 子ども料理教室
- コープたすけあいの会 説明会
- バケツ稲づくり体験

企画を楽しみにされていた皆さまには申し訳ございませんが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。なお、あをがき・エリアニュースの発行においても変更する場合がございます。

新型コロナウイルスに関する状況は日々変化しています。ならコープホームページでは、最新情報(右記二次元コード)を随時お知らせしています。



お問い合わせ

ならコープコールセンター

☎ 0120-577-039

携帯電話、奈良県外およびIP電話から

☎ 0743-68-3100(通話料は組合員ご負担)

受付時間 月～金:8時30分～21時(土:18時まで)

2 コシアブラの植樹と キノコの植菌(絆の森整備事業)

黒滝村里山で、山菜の一種であるコシアブラの植樹とキノコの植菌をおこないます。

日時 6月20日(土) 10時～15時(雨天中止)

場所 黒滝村栗飯谷 山林

奈良県吉野郡黒滝村栗飯谷

集合 黒滝案内センター(道の駅)

(近鉄下市駅前9時20分洞川温泉行きバスで

黒滝案内センター下車)

定員 20人(先着順)

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 経営管理部 ☎ 0742-34-5158

(月～金・9時～18時)



3 環境測定モニター募集!! ～わたしたちのまちの環境を調べてみよう～

深刻な大気汚染をもたらすPM2.5の飛来で酸性雨への影響は…? 私たちの住んでいる地域の雨・河川・大気の状態を調べてみませんか。少しの時間で楽しみながら子どもにもできる簡単なパックテストです。まだ参加したことがないあなた…ふるってご参加ください。

<測定内容>

- ・酸性雨 6月18日(木)以降の雨
- ・河川 6月18日(木)～21日(日)の都合の良い日
- ・大気 6月18日(木)～19日(金)まで小型カプセルを吊るす

定員 300人(先着順)

参加費 無料

締切 6月10日(水)キットがなくなり次第終了

※実施要項と測定キットは、6月15日(月)ごろ郵送します。

申込 組織部 ☎ 0742-45-7884(月～金・9時～17時)

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。

※通送料は組合員ご負担となります。



4 2020年度「ヒロシマの旅」 参加者募集!

ならコープでは毎年8月に被爆地ヒロシマを訪れて、被爆の実相や平和の尊さを学ぶ「ヒロシマの旅」を開催しています。平和記念公園や原爆資料館、平和記念式典の見学、被爆者からお話をお聞きます。ぜひ、ご参加ください!

日程 8月5日(水)～6日(木) [1泊2日]

行程 [1日目] 京都駅集合→(新幹線)→広島駅着→見学他

[2日目] 平和記念式典見学→他見学→自由行動→

広島駅集合→(新幹線)→京都駅着

定員 20人

参加費 大人(中学生以上) 18,000円 子ども(小学生) 8,500円

申込 往復はがきに代表者の氏名(ふりがな)、住所、電話番号、組合員番号および参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、性別を明記のうえ、お申込みください。

宛先 〒630-8043 奈良市六条二丁目17番6-11号

ならコープ 組織部 「ヒロシマの旅」担当係

締切 5月29日(金)必着

問合せ 組織部 ☎ 0742-45-7884(月～金・9時～17時)

※小・中・高校生のみの参加はできません。

※この企画に関する運送・宿泊に係る手配は(株)トップトラベルサービスがおこなっています。



※新型コロナウイルス感染拡大の影響により、中止になる場合があります。その場合は申込代表者にご連絡します。

使って便利! マイページに登録しませんか?

ならコープホームページ内にある「マイページ」をご存じですか? マイページにご登録いただくと、次の便利なサービスがご利用できます。

- ◆店舗・無店舗のポイント照会 ◆ならびカード残高照会
- ◆ならコープでんきの使用量・請求額
- ◆コープあった便お買物サイト(対象店舗:コープおしくま・コープみみなし) ◆配達お知らせメール登録
- ◆おすすめメニュー ◆電車乗換案内

また、「自分の出資額を知りたいときに、いつでも確認できるようにしてほしい」といった組合員の声に応え、新たに「出資金残高」が、5月から確認できるようになります。使って便利な「マイページ」に、ぜひご登録ください。

*「マイページ」のご利用および登録は、右記二次元コードからアクセスください。



インターネット注文 「eコープ」を利用しませんか?

eコープに登録すると…

- ①時間に余裕を持って注文できる
商品カタログお届け日当日12時から注文書提出日翌日25時まで注文可能!
- ②先着限定商品が利用できる
賞味期限の短い商品、旧パッケージなどを理由に、商品カタログでの通常案内がむずかしい商品をインターネット限定でお得な価格で案内!
- ③本・CD・DVDがお買い得
専用サイト「本・CD・DVDショップ」なら10%OFFで購入できる!
- ④ポイントが貯まる
1回の注文につき、1P=1円としてお使いいただける「あったかポイント」5Pを進呈!

登録がまだの方はこちら登録無料
※新規登録いただくと「あったかポイント」50Pを進呈!

①ならコープeフレ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フレズ」と検索してください。 [ならコープeフレズ](#) [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。
※組合員番号は組合員証(カード)や「加入申込書控え」に記載されています。

1 コープくらしの法律相談会

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。

※新型コロナウイルス感染防止のため、くらしの法律相談会は電話相談会として実施いたします。

日時 5月23日(土) 10時～13時(1人30分以内)

場所 コープおしくま組合員集会所

定員 6人(先着順)

申込 5月1日(金)～5月22日(金)

12時まで

総務部 ☎ 0742-34-8731

(月～土・9時～18時)





食べてみて!

私のイチオシ CO・OP商品レシピ

co-op 60th
2020年はCO・OP商品60周年

CO・OP テリヤキミートボール

商品特長

1袋8個入で、ひとくちサイズ。冷蔵庫から出してそのままお弁当に入れます。
1袋あたり200mgのカルシウムを配合。

次回案内予定: 5月4回 (85g×3)

共同購入・個配取扱商品 店舗取扱商品



投稿者 I.Hさん (大和郡山市)

知りたい、みんなの家庭でのCO・OP商品の使い方。
組合員のみなさんからのレシピをご紹介します!

かんたんミートボールのグラタン

Recipe episode

子どもが小さい頃、よく作っていました。

材料 (3人分)

- テリヤキミートボール1袋 ●玉ねぎ1個 ●ホワイトマッシュルーム5〜6個
- じゃがいも1個 ●グラタンソース1缶 ●牛乳100cc ●バター10g
- CO・OPミックスチーズ(量はお好み) ●マヨネーズ(お好みで) ●塩・こしょう

作り方

- 1 じゃがいもは一口大に切り、電子レンジで柔らかくする。
- 2 玉ねぎは薄切りにし、マッシュルームは4分割にして切る。
- 3 フライパンにバターを入れ、玉ねぎ、マッシュルーム、じゃがいもを炒めて塩こしょうする。
- 4 3にグラタンソースを加え、牛乳で伸ばす。
- 5 4をグラタン皿に入れ、ミートボールを5〜8個トッピングし、マヨネーズ(大人はコーヒーフレッシュでもOK)をかけ、チーズをのせて焼く。

投稿者 K.Aさん (桜井市)



7月号は「ちいさなかため絹ごし豆腐」あなたのレシピ募集

くずれにくく幅広く使える
豆腐のレシピ、お待ちしております!



応募方法 (7月号締切: 5月31日・消印有効)

ハガキ(封書でも可)またはWeb(二次元コード)、E-mail(kouhou@naracoop.or.jp)に住所・氏名(ペンネーム可)・年齢・組合員番号・つながりやすい電話番号を記入のうえ、必ず下記の①〜⑤を添えてお送りください。(問い合わせ 広報部: ☎0742-34-5158)
〒630-8503 ならコープ広報部「あをがき7月号 組合員レシピ」係まで ※宛先の住所は記入不要です。

- ①料理レシピのタイトル
- ②レシピができたエピソードなど
- ③材料名(CO・OP商品を含む)・分量・調味料を含め、料理に使う全ての材料を詳細に記載ください。分量を計っていない・覚えていない場合でも、目分量を記載ください。
- ④作り方
- ⑤完成した料理の写真

写真は、材料のみや料理の一部でなく、料理のできあがりや写っているもの。ピントがぼけているなど不鮮明な場合は掲載できません。画像のみを上記メールアドレスへの送付もOKです。その場合、必ず件名に「あをがき7月号レシピ応募」とご記入ください。

★採用者には薄謝進呈。

Webで投稿は [こちら](#)



【応募にあたっての注意】

- ①レシピは、投稿者本人が考えたレシピであるもの、また写真については、投稿者本人が著作権を持つものであることが条件です。他からの引用レシピは掲載できません。
- ②レシピを採用する方には、内容等の確認のため掲載前に連絡いたします。
- ③応募されたレシピについては、「あをがき」をはじめとするならコープの発行する広報媒体に転載・引用・開示することができるものとします。

★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。
★二次元コードの読み取りおよびWeb申込の通信料は組合員ご負担。



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 <https://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。
<https://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。