

あをがき

6月号は内容を変更してお届けします

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、組合員の企画会議メンバーが集まる「あをがき」企画会議を中止いたしました。また、商品探訪の現地取材が困難となっています。そのため、6月号は内容を変更しお届けすることにいたしました。7月号以降も変更する場合があります。ご了承くださいますようお願いいたします。一日も早く、わたしたちのくらしが日常に戻ることを願い、通常の「あをがき」をお届けできるように努めてまいります。



♡♡♡
簡単！
タラのたまごスープ煮のあんかけ

あをがき企画会議メンバーによる
「コープ商品のある風景」



♡♡♡
今日のランチはCO・OPTマトケチャップと
スパゲティでナポリタン
長いコロナ休暇ですが、娘の手作りスパゲティ
でほっこりです😊



♡♡♡
毎日、コープで菌活！

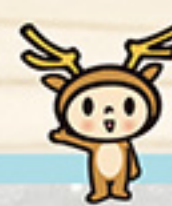


♡♡♡
鯖の南蛮漬け、ノルウェー産の小さな塩鯖で、
片栗粉をつけて揚げ、べんりな合わせ酢に入れるだけ。
残り野菜で、ピクルス！



♡♡♡
豆乳のカフェオレでモーニング

Take Free
2020 6月号
Vol.533



子どもおとなもみんなで学ぼう

人物紹介



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

そら&だいちの
たべもの
ずかん

その3



トマト

上からよんでも 下からよんでも
おんなじやさい なーんだ？

あか、ピンク、きいろ、むらさき、みどり
いろんな色があるよ

おおきいの ちいさいの ちゅうくらしいの
いろんな大きさがあるよ

まんまる ほそなが おしりがとがったの
いろんな形があるよ

そのまま食べても おりょうりしても
おいしいトマト

今日の食卓にトマトはあるかな？
さがしてみよう

豆知識

日本には江戸時代に伝わり、広く食べられるようになったのは昭和に入ってからと言われています。皮のむき方は湯むき・直火むき以外に、一度冷凍し水に戻して解凍しても、つるんとむくことができます。



ミニトマトの帽子

- 材料
ミニトマト（好きなだけ）
- 作り方
- ①ミニトマトのヘタをとる。
 - ②ヘタがついていた側を自分の方に向けて置き、右側を薄く切る。
 - ③ヘタの部分が帽子の後頭部になるように、②で切った面を下にし、切り込みを入れる。
 - ④切り込みに薄く切った②の部分差し込んで、できあがり。

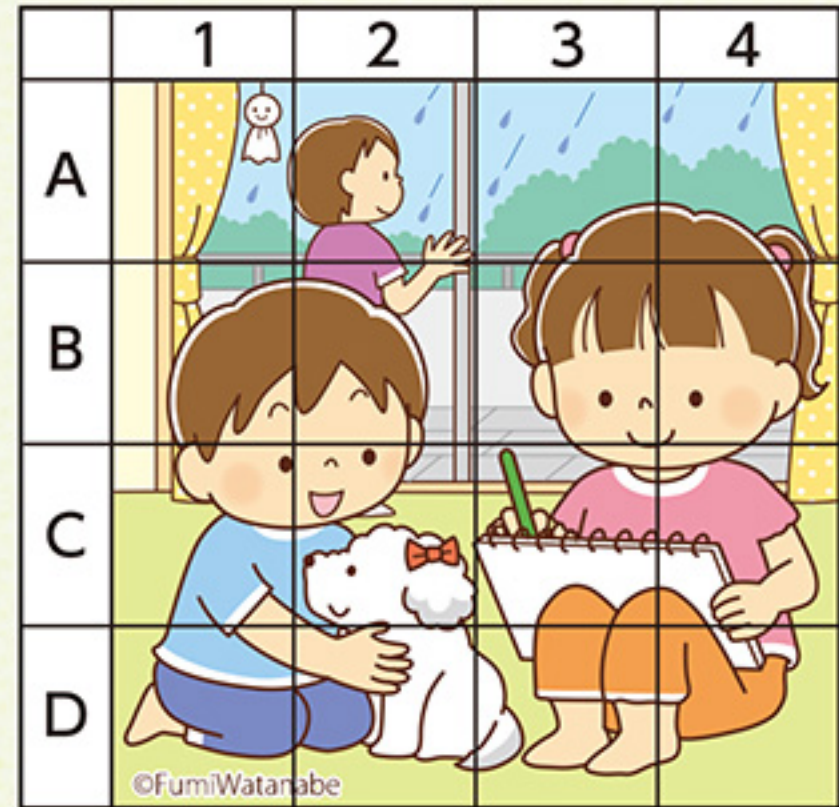
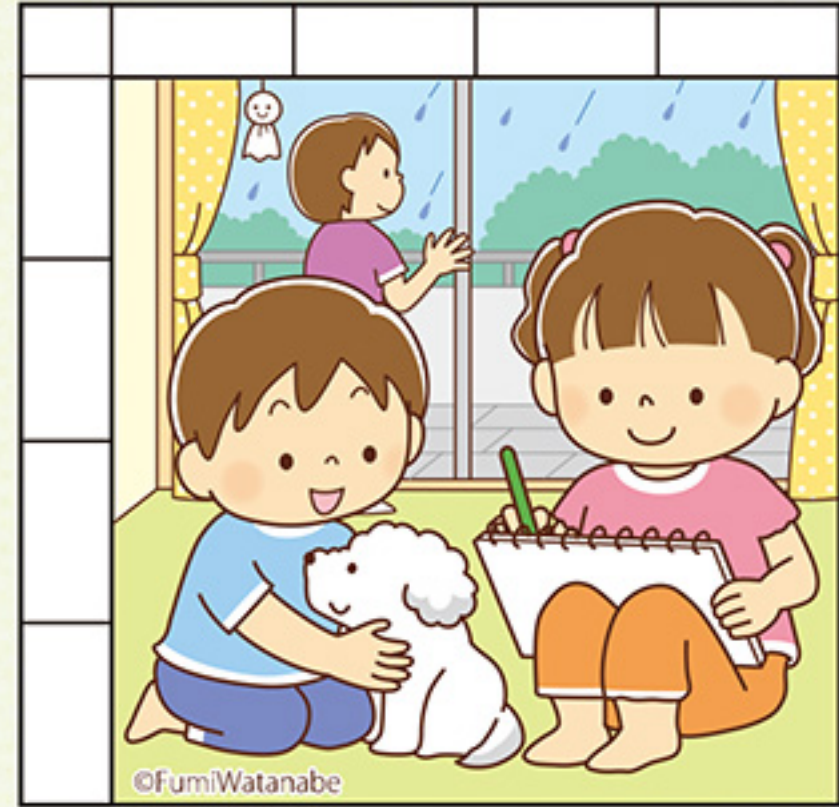


いっしょにつくろう！！

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



抽選で20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 ▶



4月号のクイズの答えは

「A-3・B-4・C-4・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
ならコープ商品券をお送りします。

当選者 応募数は、538通でした。(敬称略)

門田久美子さん(奈良市) 喜多村美也子さん(御所市)
岡本小夜子さん(大和郡山部市) 齊藤めぐみさん(奈良市)
水口順子さん(天川村) 廣瀬実千代さん(生駒市)
石賀真佐子さん(大和高田市) 木村孝子さん(大淀町)
小林鈴子さん(田原町) 信夫尚美さん(田原町)

まちがいがし「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」クイズ係
※宛先の住所は記入不要です
6月30日の消印まで有効です。

たくさんのお返事ありがとう
以前、おたすけVoiceで「妊婦で人
見知り」という相談に、たくさんお返事をい
ただいてとてもうれしかったです。無事に子ど
もが産まれて5カ月が経ち、友人にも恵ま
れ、おかげさまで楽しくアクティブに育児が
できています。子どものことを考えたら、メ
ソメソしたことは言っていられないというこ
とも実感しました。コロナの影響で今は家に
こもっていますが、今後もゆったりと前向き
に過ごしていこうと思います。本当にありが
とうございました。

広陵町 M・A (30代)

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。



みんなで乗り越えよう
久しぶりにアイシャドウを塗り、眉をひきま
した。マスクの顔が少し明るくなったかな。重苦
しい春を皆で力をあわせて乗り越えよう。
こんな時でも...感謝します
新型コロナウイルスの影響で外出する機会は
減りました。こんな時でも毎日の食料品等
を扱うお店で働く人たちはじめ休めない人
もたくさんおられて頭が下がります。医療
従事者の方にも敬意と感謝でいっぱいです。
つながる箱がきっかけで
昨夏、長男を出産後つながる箱を利用し
たのがきっかけでCO・OPさんにお世話に
なっています。少しお高いですが良質な物を
購入でき、子どもに安心して食べさせること
ができるので大変嬉しいです。子育てと家事

大和高田市 M・K (60代)

香芝市 S・Y (60代)

子どもの休校で
子どもが学校が休校になり、ますます
コープの楽ができるランチン食材が必要と
なりました。配達の方にはいつも感謝して
いただき物の手ぬぐい、使わないフキンで
マスクを作りました。やわらかくて縫いやす
く柄もかわいいので気に入っています。
マスクを作りました
奈良市 H・S (50代)
に追われて夕食の準備ができなかった時、冷
凍のお惣菜にいつも助けてもらっています。
もっと早くに利用したら良かったくらいで
す。これからもよろしく願っています。



橿原市 I・M (40代)

4月号 商品探訪 プレゼント
「CO・OPミックスキャロットミニ
125ml×12本」の当選者は...

藤本京子さん(三郷町)・梅本佐代子さん
(高取町)・奥 弘子さん(生駒市)・松村雅子さ
ん(奈良市)・棚山 彩さん(桜井市)でした。
おめでとうございます。(応募総数143通)

※6月号のプレゼント企画はありません。

※6月号にお寄せいただいた「おたすけVoice」の
投稿は、掲載を延期します。

小松菜のスーミーを

生駒市 K・K (60代)

わが家では毎朝小松菜のスーミーを作って
います。小松菜・にんじん・りんご・バナナ全
部CO・OPでまかなっています。続けても
う5年目です。CO・OPさん助かります。

組合員のみなさまへ

新型コロナウイルス感染症によりお亡くなりになられた方々に謹んでお悔み申し上げます。罹患された
方々には心よりお見舞い申し上げます。全国に緊急事態宣言が発令され、感染防止に向けた意識と行
動が国民一人ひとりに求められました。一日も早く事態が終息することを心から願い、ならコープでは、組
合員と職員の命を守るための対策と組合員の願い「安心安全な食・くらし」に応え続けられるよう総力を
挙げて取り組んでいます。

組合員の皆さまによる、ならコープご利用時のマスク着用や手指消毒、「密」を避ける気配り・行動も、
買い場の安心・安全のために欠かせません。感染リスクが常にあるという怖さ、不安は誰しも同じと、「商
品を届けてくれてありがとう」、「ならコープがあつてよかった、たすかった」、「体に気をつけて」など温かな
声を各所でいただいています。それらは現場の職員を支える大きな励みとなっています。心より深く感謝
申し上げます。

ならコープでは、創立以来、協同組合の理念のもと「たすけあい・ささえあい・わかちあい」の事業と
活動に取り組み、様々な苦難をのりこえ「平和とよりよい生活」に向けて歩んでまいりました。この難も
私たちみんなの協同の力で乗り越えてまいりましょう。

理事長 中野素子



新型コロナウイルスの感染拡大に対し、緊急事態宣言が解除され
たあともなお、長丁場に備えた行動変容が一人ひとりに求められてい
ます。ならコープにおいても、感染が再び拡大することのないよう、役
職員の手洗い・消毒・マスク着用の徹底を含め、引き続き安全確保に
努めながら事業を継続してまいります。



- 商品の確保に全力を尽くしておりますが、社会的に急
激な需要増が発生し、物流施設や配送車両が手当て
できず、商品入荷が滞る事態が発生しています。
- 商品宅配(共同購入・こまどり便・受取ハウス)では、
対面せず保冷箱等での配達をお願いする場合がございます。
保冷箱やコンテナなどの備品は次週の配
達時すみやかに返却いただきますようお願いいたします。
- 店舗では当面の間、営業時間を9時~20時とします
(ならコープwithローソン真美ヶ丘店除く)。これに
伴い、コープあったか便の受付終了を6月1日(月)か
ら17時とします。店舗ファンクラブデー(5%割引)、
ポイント5倍企画、いこいこシニアデー、ならっぴの日
チャージデー、お米10%引きの企画は6月1日(月)か
ら再開いたします。ただし「冷凍食品4割引」につい
ては、3密状態となる可能性を鑑み6月は企画中止と
いたします。新聞折込チラシの配布は6月6日(土)よ

り再開します。

- 組合員活動については、7月から再開を予定してい
ます。

組合員のみなさまには、ご不便をお掛けいたします
が何卒ご理解・ご協力をお願いいたします。今後も行政
の発表に合わせ、対応を変更する場合がございます。
ならコープホームページでは、最新情報(下記二次元
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電話からは
☎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)