

あをがき

Take Free
2020 7 月号
Vol.534



第48回通常総代会の報告について

6月23日(火)開催の第48回通常総代会報告は、ならコープホームページおよび7月13日(月)から配布する「あをがき臨時号」に掲載します。ご確認ください。

8月号のお届けは、8月4回企画商品案内書【8月6日(木)～8月12日(水)】に同封します。

商品
探訪

CO・OP
セフター
シリーズ



持続可能なパーム油の生産などを支援する「コープの洗剤環境寄付キャンペーン」実施中!!



処方開発を行う研究部員

水環境に配慮した洗剤を
急速に経済が発展し開発がすすむ1950年代後半から、生活排水による河川の汚染が社会問題となっていた。洗濯機が普及して石けんの原料が不足する中、石油由来の安くて強い洗浄力の界面活性剤（汚れを落とす主成分）を使った洗剤が急速に普及。汚れはよく落ちるが、排水された泡が分解しきれず河川の泡公害が進行、また刺激が強く手荒れを起こす問題が発生していた。生協では組合員6千人に洗剤による手荒れに

ついてのアンケートを実施。結果、手荒れをはじめ何らかの影響があることがわかった。一方、メーカーの指定価格より安くコープが販売したため、メーカーから出荷を止められ、洗剤が扱えなくなった。そこで「安心して使える、より低価格の洗剤を自分たちで作ろう」と、組合員参加のコープの洗剤づくりが始まった。

1965年、全国組合員テスト（57生協5,000人対象）を実施して、環境や手肌への負荷が少ない、組合員との取り組み第1号「コープンフト」が誕生した。その後もよりよい洗剤への探求を続け、1969年には約1万人の組合員が使用テストに参加。生分解性の良い高級アルコール系界面活性剤使用の「CO・OPセフター」が誕生した。パッケージのデザインや商品名も公募で決まり、商品名には組合員の「安全（SAFE）」という想いが込められ



CO・OP セフターシリーズ

※今月号の商品探訪は、新型コロナウイルス感染拡大により、直接現場での取材は行わずメール・電話で行い、本記事を作成しました。



株式会社コープクリーン
【所在】
埼玉県蕨市錦町1-17-18



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、あそび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。

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4

オクラ



ちよっぴり ゆっくり

くらくら おくら

ねっとり びっくり

ねばねば おくら

お塩をまぶして
ころころころ



ゆがくと

あざやかなみどり色

おくら
夏のお星さま



アフリカ原産で2000年以上前から栽培されています。日本には幕末にアメリカから伝わりました。全体がうぶ毛におおわれていて、ヘタの切り口が変色していない、大きすぎないものを選びましょう。花は甘みと粘りがあり、食べることができます。

いっしょにつくろう!!

材料（2人分）
オクラ3本 塩小さじ1/2（板ずり用）
温泉卵2個 水400ml コンソメ1個
塩、粗びき黒胡椒少々

下準備
オクラに塩を振り、手のひらで軽く転がして繊維を取り（板ずり）、水洗いしガクを切り落とし輪切りにする。

作り方
① 鍋にコンソメ、水を入れ、沸騰したらオクラを入れる。ひと煮たちさせ、火を止めて冷ます。冷めたら冷蔵庫で冷やす。
② 器に温泉卵を落とし入れ、①を注ぐ。



オクラの冷製スープ

コープのエシカル 誰かの笑顔につながるお買い物

RSPO認証の パーム油を購入



パーム油は、アブラヤシから採れ

る油で食品から洗剤まで幅広い製品に使われています。産地であるマレーシアやインドネシアではパーム農園の乱開発による自然破壊と生態系の変化、土地紛争、労働条件の悪化などが社会問題となっています。RSPO(持続可能なパーム油のための円卓会議)は、それらを解決し、パーム油の持続的な調達を可能にするために設立された非営利組織です。コープクリーンは2006年に同組織に加盟、日本生協連は2017年に加盟を果たしており、共にRSPO認証油を調達、利用を行っています。コープの洗剤にはRSPO認証を取得している証としてパッケージにマーク表示をしています。

コープの洗剤環境 寄付キャンペーン

(2020年5月21日～2021年5月20日)



コープの洗剤にも使われているパーム油。原料となるパーム農園の開発は、熱帯林喪失の大きな原因です。生協は、洗剤の売上の一部で生産性の低い小規模パーム農家が、森を伐り開かず、持続可能な生産ができるよう、WWFジャパンとともに生産地の支援に取り組んでいます。

CO・OPセフターシリーズ、CO・OPわたしのせんたく、CO・OP液体せっけんおおぞら、CO・OP粉せっけんおおぞらなどの対象商品を購入すると1品につき0.5円をWWFジャパンに寄付します。

2018年度(2018年5月21日～2019年5月20日)寄付金合計は359万6,313円(ならコープからは57,515円)でした。ご協力ありがとうございました。

今回の商品紹介

CO・OPセフター

店舗 共同購入



6月「環境月間」に 取り組みました

環境月間に際し、店舗ではCO・OPの洗剤はじめ環境に配慮した商品の利用をおすすめしました。



写真はコープみみなし

商品プレゼント

「CO・OPセフターENERGY抗菌・防臭」と「CO・OPセフターENERGY強力洗浄」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7月号プレゼント係」までお送りください。(7月31日締切) ※宛先の住所は記入不要です。

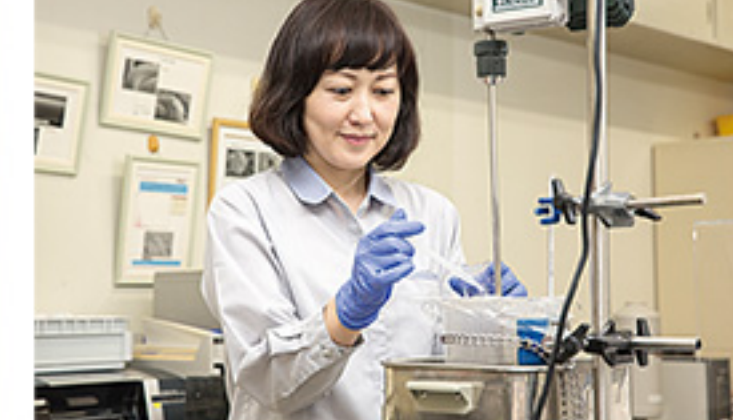
5月号プレゼント「CO・OPスパゲッティ1.5mm・1kgとCO・OPマヨネーズ500g」の当選者は…増田美知子さん(田原本町)・中村恵美さん(広陵町)・南みち代さん(御所市)・俵本明子さん(御所市)・小田和代さん(広陵町)でした。おめでとうございます。(応募総数133通)



組合員との取り組み第一号開発へ(1965年)



現在も組合員の意見を取り入れている(2018年)



努力を重ねる商品開発



品質管理の様子



試作釜

時代にあわせた商品開発

コープの洗剤を製造するのは株式会社コープクリーン。1978年、よりよい洗剤を求める組合員の声を受けて、日本生協連と株式会社ADEKAの出資で設立された。同社は、生協の理念である「安心・安全」で「環境に配慮した」商品、常に組合員の意見をもとに生協と協議して企画・開発し、全国の生協を通じて組合員のふだんのくらしを支えることをめざしている。製造工場は持たず、生産能力、品質管理基準など一定の評価基準に基づいて選定した生産委託先工場と、日本生協連と連携し、原料調達、生産計画から出荷までを担う。セフターは現在まで時代にあわせて何度もリニューアルしてきた。洗剤の使用量を減らすコンパクト化、酵素を配合してパワフルな洗浄力、すすぎ1回OKなど、くらしや使い方に合わせたシリーズ商品を展開している。環境への配慮には、簡易包装化、詰替え容器もあげられる。昨今、CO₂排出量やプラスチック使用量の削減がうたわれるようになった。大容量の大型詰替え容器では、一般的なパウチ容器よりプラスチック使用量の少ない紙容器の「カートンボックス」を、2000年に洗剤

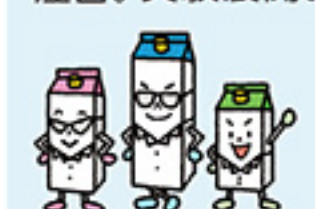
変わらないもの

セフターシリーズは発売以来、時代背景に応じて常に進化し続けてきた。しかし、変わらないのは、環境に配慮した洗剤、使いやすく洗浄力がある洗剤、そして組合員の要望に応えた洗剤作りである。最近では「セフターエナジーシリーズ」の本体ボトルの注ぎ口とキャップを、組合員からの要望をもとに、3Dプリンターでの試作品を作成し、モニターテストによって、より注ぎやすく詰替えやすい形状に改良した。「CO・OPセフター」は今後も組合員の「こうなればもっといいのにな」に答えながら進化し続けることだろう。

カートンボックス 誕生までのヒストリー

1974

容器の簡素化に注目。実験展開。



1984

コープ初めつめかえ容器ピローパックを採用した商品を発売。



1991

コープとして初めてのつめかえ紙容器バッグインカートン誕生。



2000

カートンボックス誕生！



20年以上前からずっと紙容器！

声をお寄せいただきありがとうございます



新型コロナウイルスの影響から、外出を控える傾向が続いており、生協をはじめとした宅配サービスの利用が増加しました。組合員の皆さまには、「欠品」や「抽選」などにより商品がお届けできず、ご迷惑をおかけしております。ご注文いただいたにもかかわらずご期待にお応えできず、誠に申し訳ございません。メーカーでは順次、生産を行ってはおりますが、社会的に急激な需要増が発生したため、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。今後も、国内や海外の生産・製造状況により一部商品の入荷が滞る可能性があります。

組合員の皆さまから多く寄せられたご意見について Q&A 形式で掲載いたします。



商品案内書に書いてなかったのに「数量限定」や「抽選」となったのはなぜ？何度も抽選に外れたが、過去の抽選結果を考慮してもらえないの？

外出自粛要請や緊急事態宣言の発出後、メーカーや産地の生産能力、物流や物流センターでの集品作業能力に対応できないほど注文が増加しました。そのため、物流が滞ることを回避し、またなるべく多くの方へ商品をお届けするため、一部の商品で数量限定などによる抽選を実施しました。抽選については、あらかじめ曜日ごとの組合員数に応じて当選数を配分しています。曜日ごとにシステムが「完全無作為」で抽選して、当選・落選を判定しているため、過去の抽選結果を考慮することができません。



お店では同じ商品が並んでいるのに、なぜ共同購入やこまどり便では「欠品」になるの？

商品案内書は、配布する1ヵ月前に掲載内容を確定し印刷しており、供給する数量は案内する商品ごとにあらかじめ計画しています。今回は、共同購入やこまどり便の需要が高まり注文が増加したことから、メーカーや産地の生産体制、物流能力の限界を超える状況が続きました。全国的にも同様の状況で、メーカーや産地においては当初の計画数量までしか出荷できず、計画を超えた場合は「抽選」や「欠品」といった対応をしています。お店と配達では発注などのしくみが違うことから、このような事態が起こります。

<たとえば商品「ホットケーキミックス・600g」(5月4回企画)の場合>
計画数量1,600点に対し9,373点(約6倍)のご注文があり、当選確率は17%でした。



抽選にするならあらかじめ商品案内書に書いておいてほしい、欠品になるのなら案内書に載せないでほしい。

「COMET」などの商品案内書を制作している時点では、ご注文数に対する生産や輸入量の不足の想定が困難なため、紙面への案内はできていませんでした。現在は、予測がつく範囲内ではありますが、数量限定などの表示をできる限り記載するようにしています。また、注文が増加する中、できる限り多くの商品を確認し皆さまへお届けするため、お届け週の間際までメーカーまたは仕入先と調整をおこなっています。このようなことから、「限定商品」や「欠品」のお知らせがお届け時となっています。



届かない商品の情報は事前に知らせてほしい。

配達時に配布しているお知らせチラシは紙面スペースの関係上、その週にお届けする商品情報を中心に記載しています。現在、ならこープホームページでは2週間分の「欠品」や「限定商品」に関する商品情報をお知らせし、状況に応じて随時更新をしています。また、インターネット注文であるeフレンズでも、ホームページの情報を「お知らせ」欄にて掲載しています。

今後改善に向けてすすめていること

- インターネット注文「eフレンズ」の9月中旬からのリニューアルにより、欠品や抽選結果などの商品情報が個別に確認できるようになります。
- 抽選の仕組みについて、過去の抽選結果を考慮したシステムを開発できないか調査研究をすすめています。

今後も、ならこープは協同組合として、一人でも多くの組合員の皆さまに商品をお届けできるよう、商品調達につとめてまいります。

ならこープでは、すべての場面において感染防止策を徹底します

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。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。

熱中症対策として 配達時のマスク着用ルールを変更します

気温の上昇とともに熱中症のリスクが高まっていることから、ならこープでは、以下の場合、マスクの着用を解除することとしています。

- ① 運転席やトラックの庫内に1人である場合。
- ② 組合員との対面がなくトラックの庫内で作業をする場合。

ただし、トラックを停止し、エンジンを切り降車する際はマスク着用を徹底する。



ならこープの組合員活動をはじめとする企画について

組合員活動は6月まで自粛していましたが、7月からは状況を見ながらの再開となります。企画などの案内はもうしばらくお待ちください。ただし、以下の条件に当てはまる企画は、7月以降も自粛を継続します。

- ・バスでの移動などを伴う県外への産地・工場見学
- ・保育を伴う企画
- ・県外から講師(メーカーや生産者など)を招いた企画
- ・不特定多数の方が参加する企画・イベント
- ・50人以上が集まる企画
- ・子育てひろば
- ・飲食を伴う学習や企画
- ・子ども料理教室

組合員の皆さまには、ご不便をおかけいたしますが何卒ご理解・ご協力をお願いいたします。なお、インフォメーションは8月号からの再開を予定しており、現在開催予定のイベント・企画については、ならこープホームページでお知らせいたします。

右記二次元コード▶
または下記アドレスへ▶
https://www.naracoop.or.jp/book/awogaki_info.html





知っておきたい! 食の安心・安全!

冷蔵庫を正しく使っていますか?

細菌による食中毒を予防するには、①細菌を食べ物に「つけない」②食べ物に付着した菌を「増やさない」③食べ物や調理器具に付着した菌を「やっつける」が重要です。細菌を増やさないために、家庭では食品を冷蔵庫に入れて低温で保存しますが、次のような注意が必要です。

食品を冷蔵庫に入れる時は

- 熱いものは粗熱をとり、さましてから。
- 食品が冷蔵庫の中にこぼれないよう、容器に入れたりラップに包んで。
- 冷蔵庫内がよく冷えるよう、入れすぎないようにしましょう。容量の7割くらいが目安です。入れるのは、低温で保管する必要のあるものだけを。



開け閉めは少なく、早めに

扉を頻りに開閉すると、外気が入って冷蔵庫内の温度が上がってしまいます。ならコープ品質保証室の実験では、10秒間扉を開けると、もとの温度に戻るまで4分～12分かかります。



⚠ 細菌は注意していても、低温でもゆっくりと増えてしまいます。食品は早めに使い、食べきりましょう。

品質保証室便り



冷凍肉を炒めていると、肉のにおいがきつくなってきた。これは正常なのでしょうか?



製造工場にての官能検査(目視による状態確認・におい)の結果、お肉の鮮度に問題はありませんでした。少し獣臭がありました。豚肉には元々特有のにおい(獣臭)があり、原料の個体差により、においの強い豚肉があります。加工時に発見に至らず製品化され、加熱の際、においをより強く感じられたものと考えられます。

獣臭は、加熱し肉温が上がることで強いにおいを発生することが特徴のため、冷凍状態である原料肉の段階や低温で作業する製造加工時での発見は難しいのが現状です。引き続き、適宜抜き取り検査を実施し、臭気の強いものについては、原料メーカーと連携して改善についての取り組みを継続してまいります。

キウイを食べると舌がピリピリしてきた。これはなぜですか?



お申し出商品を品質保証室で試食しましたが、問題はありませんでした。キウイにはたんぱく質分解酵素が含まれており、果実が未熟気味の場合、舌がピリピリしたり、痛く感じる場合があります。今回は、天候や栄養成分の吸収など生育上の個体差より、この成分の多いものが含まれ、お申し出につながったものと推測します。またパイナップル、パパイア、メロンなどにも同じ働きたんぱく質分解酵素が含まれており、同様のことが起こる場合があります。



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。

4・5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・品質保証部点検	1社の取引先	(株)昭産商事(惣菜)の点検を実施しました。
コープ委員会の見学	—	4月度・5月度は見学を実施していません。

動画で見る点検活動



共同購入・こまどり便・受取ハウス・夕食宅配は お盆期間:8月13日(木)・8月14日(金)の配達を休業します

「働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律」の制定に伴い、改正された労働基準法および関連法令が2019年4月に施行されました。ならコープでも、この法改正を積極的に受け止め、労働環境の改善をおこなっております。

今年度は、更なる改善として、職員の体調管理や熱中症対策をはかるため、8月13日(木)・8月14日(金)の共同購入・こまどり便・受取ハウス・夕食宅配の配達を休業することとしました。組合員の皆さまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力のほどお願い申し上げます。

今後も、法改正や就労人口の減少といった雇用環境の変化に応じて労働環境や労働条件の整備をすすめてまいります。

◆コールセンター営業時間は下記のとおりとなります。
8月12日(水)まで通常どおり、8時30分～21時。
8月13日(木)・14日(金)は、8時30分～19時。
8月15日(土)は、通常どおり、8時30分～18時。

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)

	月	火	水	木	金
	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日
7月5回お届け週	配達日 商品案内書・注文書配布 注文書ご提出	8月2回(8月10日～12日配達)分	8月1回(8月3日～7日配達)分	8月3回(8月20日・21日配達)分	
8月1回お届け週	配達日 商品案内書・注文書配布 注文書ご提出	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日
8月2回お届け週	配達日 商品案内書・注文書配布 注文書ご提出	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日
8月3回お届け週	配達日 商品案内書・注文書配布 注文書ご提出	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日
				9月1回(8月31日～9月4日配達)分	8月21日
				8月4回(8月24日～8月28日配達)分	

◆店舗、コープあったか便(買物代行、お買上商品の配達、移動店舗)は通常どおり営業いたします。

使って便利!マイページに「ならっぴ家計簿」が登場しました

ならコープホームページ・ならコープアプリ内にある「マイページ」をご存じですか?出資金残高、これまでに貯まったポイント照会、ならコープでんきの使用量・請求額、ならっぴカード残高照会などがスマートフォンやパソコンから確認できます。

6月、新たに「ならっぴ家計簿」がスタートしました。ならコープの共同購入・店舗でのご利用額およびご利用履歴が自動的に家計簿に反映される便利な機能をプラス、他のお店での購入もレシートを撮影するだけで記録できます。家計の収支が即時にわかるだけでなく、支出内容が日別・月別・カテゴリー別に表示され、家計管理が楽になります。ぜひ「あ



なたの家計簿」にご活用ください。マイページを利用するにはご登録が必要です。まだの方、まずはアクセスからスタート!

★「マイページ」のご利用およびご登録は、右記二次元コードからアクセスまたは、ならコープアプリをインストールしてください。



特別還元!夏のせいかつを応援します

誰もが新型コロナウイルスの影響による不安を抱えるなか、組合員の皆さまのご利用感謝とくらしを応援する気持ちを込めて、「特別還元!夏のせいかつ応援」を実施します。詳細は、ホームページ、チラシ等でお知らせします。ご期待ください!



ならコープの今

6月号は内容を変更したため4月度供給高の報告ができませんでした。5月度とあわせて報告します。

	4月	実績	予算比%	前年比%
供給高計		36億6,215万円	118.9	117.6
無店舗事業		25億3,381万円	118.9	119.6
店舗事業		10億9,244万円	120.3	113.6
宅配事業		1億1,908万円	108.1	112.4

・組合員数 278,123人(前年比100.6%) (2020年5月末現在)
・出資金 107億7,882万円(前年比102.2%)

	5月	実績	予算比%	前年比%
供給高計		36億5,205万円	123.9	114.1
無店舗事業		25億4,506万円	127.8	115.9
店舗事業		9億9,591万円	117.2	110.9
宅配事業		1億1,107万円	105.2	103.7

おたすけ
Voice!!

無理のない節約をどうされていますか？(60代)

残飯を極力出さないように

大和郡山市 S・Y(50代)

無理のない節約。わたしは、残飯を極力出さないようにしています。ニンジン、大根、長芋なども皮がついたままでの調理でおいしく食べられますよ。また一度作った料理をリメイクするのも楽しいです。毎日食事はするので、案外節約になっていると思います。冷凍庫の活用も役立っています。

必要なものは必要なだけ

橿原市 U・I(60代)

節約もピンからキリまであるかと思いますが、私が父から聞いて納得したものは、必要なものは必要なだけ使う、というものです。ケチケチし過ぎて不自由や不都合になると本末転倒、ケイスパイクで選ぶのが大切ではないでしょうか。

節約はCO・OP利用で

橿原市 U・M(50代)

中学二年生を持つ共働き夫婦です。節約は、CO・OP利用で、スーパーにむや

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。

大変な時期ですが、
明るい未来のために

上牧町 E・M(40代)

家で就職活動。今年大学4年生の娘は就職活動が全部ストップしています。Webでエントリーシート、通ればお家で面接です。白い壁をバックにいつもの部屋着をスーツに着替えて

みに行かないこと、足りない分だけ買い足しです。あとは、スーパー、インターネット利用、ポイントを貯めて、何か残る商品へ交換しています。

今あるものを輝かせてみては

五條市 N・K(70代)

まず、心得ていることは、新しい物を買わないということです。タンスにある衣類は、今風にリメイクしたり着方を変えたり工夫が良いと思います。また、それが楽しくなってきました。今あるものを輝かせることではないでしょうか？

買い物する回数を減らすこと

奈良市 Y・M(60代)

買い物する回数を減らすことです。行くときと買いますから。またカードだとい多く買ってしまう。それから、一番の節約は健康であることだと思います。医者へ行っていつも思います。つらい上に多少節約していてもずっとぶなあと。病気を遠ざけるよう養生しなくては。

清楚なメイクとまとめ髪で緊張した様子で家で面接……。こんな時期なので、大変ですが明るい未来のために応援しています！

生協職員の方々には
感謝しています

奈良市 O・N(50代)

今こそCO・P！とありがたく思っています。コロナで買い物もままならず、こまどりの便のありがたさを痛感しています。近所のスーパーにないものがあつたり、地方の名産が案内されていたり、私はチラシを見るのが楽しみです。こんな中、商品を用意してくださる生協職員の方々には本当に感謝です。CO・Pの皆様もくれぐれも体調、お気をつけになってください。

食品、調味料のロスを少なく、
を心がけています

生駒市 K・M(60代)

食品、調味料のロスを少なく、を心がけています。インターネットで料理を検索して料理を考えたり、自分で作ったつけ汁を再利用したり、それが自分を楽しくしています。私にとって料理でReuse、make、Reuseは喜びです。

毎日、家計簿をつけています

吉野町 H・H(70代)

① 買い物すればレシートを日記に貼っています。毎日会計、数字は答えを出してくれまます。② シニアの日を利用。カードで!! ③ 食べすぎずに、買いすぎは姉、子ども、友人に送ります。

キャベツの芯もブロッコリーの茎も

広陵町 M・A(30代)

キャベツの芯やブロッコリーの茎などは炊飯器や圧力鍋で炊いてやわらかくして食べています。結構かさがあるのに、量が増えて節約につながるかなと思っています。

初孫が誕生して...

奈良市 H・K(60代)

私事です...2月に初孫が誕生してばーばとなりました。孫は可愛いですが、コロナ感染が心配で抱っこもできずにちよつと寂しい思いをしています。ママは日々奮闘しているので、お助けにCO・OPの商品を届けてみました。初めてでしたが、おもしろい！とても喜んでくれました。これからもう少しCO・OP商品が届けてママが笑顔で元気になるように宅配、がんばります。

毎回楽しみにしています

奈良市 K・E(30代)

新型コロナで買い物が出来ない時に、初めてならCO・Pさんの宅配便を利用しました。CO・Pさんオリジナル

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CO・P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 ▶



5月号のクイズの答えは

「B-1・B-3・C-4・D-2」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CO・P商品券をお送りします。

当選者 応募数は、720通でした。(敬称略)

米澤真由美(奈良市)	山田真紀(奈良市)	中川壽代(大和高田市)
金生鈴子(大和高田市)	荒川 優(宇陀市)	西村乃子(橿原市)
清水布美枝(大和郡山市)	清原しのぶ(生駒市)	久保陽子(天理市)
安村尚子(大和郡山市)	玉浦加奈子(斑鳩町)	東谷賀世子(奈良市)
今井一子(奈良市)	奥田ミサ子(奈良市)	大杉文子(明日香村)
山村ハツコ(広陵町)	井岡早和子(山添村)	吉田豊子(奈良市)
瀬浦真理(奈良市)	田村房子(王寺町)	銭谷美紀子(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CO・P「あをがきクイズ係」
※宛先の住所は記入不要です
7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。

家庭の味があるカレー、どんな味や思い出がありますか?(30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。

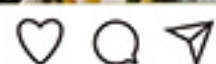
締切日 7月31日

※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CO・P広報部「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。

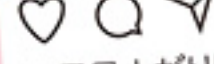
記事についての
意見や感想、
日々の出来事などを
投稿してみませんか?
クイズの解答ハガキに
書いてもOKです。



冷蔵庫に集合!! 欠かせない仲間たちです♥



ひじきご飯にしてみました。😊



お風呂上がりは、これでパッチリです。



我が家の強い味方です★



たこ焼き🐙 パーティー、エンドレス
もちろん😊は欠かせない!



ホッと一息😊
我が家のお気に入りです😊
防災食の一つとしてもオススメです!

※「私のイチオシCO・OP商品レシピ」は8月号から再開します。

10月号は「手延べそうめん」あなたのレシピ募集

夏の“余ったそうめん”
を使ったおすすめの
一品を教えてください。



【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、投稿者本人が撮影した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掲載・引用・開示することができるものとします。



食べてみて!

私のイチオシCO・OP商品レシピ

応募方法(10月号締切:8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10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、料理に使うすべての材料をお書きください。分量を計っていない・覚えていない場合でも、目分量でOK。
- 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、料理のできあがり写真が写っているもの。ピントがぼけていないなど鮮明なものをお願いします。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10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▶



★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!

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

〒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。