

あをがき



CO・OP
基礎シリーズ



特集

●吉野共生プロジェクト ならの元気は吉野から その1

クローズアップ

- フードドライブについて教えてください!
- コープ会をご存じですか?



コープ基礎スキンローション(高保湿)の製造風景



CO-OP 基礎シリーズ

安心のコープ基礎シリーズ

肌を健やかに保つために欠かせないのが基礎化粧品。毎日、肌に直接使用するものなので品質や価格が気になる方も多いのでは？ 1977年組合員の要望で誕生した、肌にもお財布にも無理なく安心して使用できる「コープ基礎シリーズ」は、多くの組合員に愛され続けている。43年間、組合員の声をもとに見直し改善を行い、今年3月、9代目がリニューアルして登場した。

「コープにも化粧品を」

コープ基礎シリーズが誕生した1970年代は、化粧品メーカーが次々と新商品を発売した時代。経済成長とともに新しい消費者の購買意欲も高く、次々と新商品が発売された。化粧品売り場に並ぶ大量の商品の中には、原料の精製技術が未熟で、肌トラブルに悩む組合員もいた。そうした中、「素肌に安心・安全な化粧品がほしい」「コープにも化粧品を」という声に応



株式会社クラブコスメティックス
五條工場外観

【所在】
奈良県五條市住川町888-4



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。

質、有効性及び安全性の確保等に関する法律」における表示制度が改正され、すべての化粧品で全成分を表示することが義務付けられたが、コープ基礎シリーズは発売当初から全成分を容器に表示してきた。また、肌に必要なものを使用、余計なものは使用しないことをコンセプトに開発してきた。

香料、着色料、パラベン(防腐剤)、鉱物油、石油系界面活性剤の無配合に加え、2020年のリニューアルでアルコール無配合となった。スキンローションの容器が透明なのは、この無配合を表現している。容器も組合員と相談して変更した。「透明なので埃がひとつも入らないように製造過程では神経をとがらせています」と品質保証部・部長の隅谷さんが話してくれた。

そして、素肌本来のいとなみをベースに考え、肌に負担の少ない成分を重視している。成分には、肌にもともと存在し、保湿・バリア機能をサポートするセラミド(保湿成分)、植

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6



奈良時代に中国から渡来、平安時代ではすでに食用とされていました。形にゆがみがなく太く、穴は小さめで内側が黒く変色していないものを選びましょう。大和郡山市で作られている筒井れんこんは大和野菜のひとつです。筒井れんこんは8月中旬頃から収穫が始まります。



れんこんとさつまいもの
甘酢炒め

いっしょに
つくろう!!

材料(2人分)

れんこん 120g・さつまいも 120g

片栗粉 大さじ2・サラダ油 大さじ2

酒/しょうゆ/みりん 各大さじ1と1/2

酢 大さじ1・さとう 大さじ1と1/2

黒ごま 適量

作り方

① れんこん、さつまいもは洗って泥を落とす。

② ①は皮つきのまま7mm幅の半月切りにし、水にさらしてアクを取り、水気を切る。

さつまいもはお皿に並べてラップをし、レンジ(500Wで1分半ほど)で温めておく。

③ ②に片栗粉をまぶし、サラダ油で両面焼き色がつくまで焼く。

④ ③に★を加えて一煮立ちさせ、たれがからんで照りが出たら、火を止めて黒ごまをふり入れる。

夏にダメージを受けたお肌をケアしましょう

夏に紫外線のダメージを受けた秋口のお肌は乾燥したり、肌荒れしやすかったりするため、お肌のうるおい補給は必須です。保湿タイプのスキンケアがおすすめです。また、マスクをする時間が長くなっているため、マスク着脱や外気との気温差でお肌は肌荒れしやすくなります。その場合は低刺激タイプのスキンケアがおすすめです。この機会にコープ基礎シリーズのスキンローション(高保湿)とミルクローション、オールインワンゲルをぜひお試しください。



J.POSH
日本乳がんピンクリボン運動

ピンクリボン運動 キャンペーン中！
ご協力をお願いします

日本生協連は、認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)の「ピンクリボン運動」に賛同し、2017年10月よりサポーターとなりました。キャンペーンを通して、乳がんの発見、早期治療の重要性や検診受診を推進する取り組みを応援していきます。

★コープ化粧品シリーズ全商品のいずれかをお買い求めください⇒1品につき1円をJ.POSHへ寄付⇒乳がんに対する啓発と患者や家族の支援をすすめます。

★キャンペーン期間 2020年9月1日～10月20日



一つひとつ丁寧に検品し出荷されていく



コープ基礎スキンローション(高保湿)の製造風景

物性のうるおい成分であるアンズ果汁、ミツバアケビ茎エキスを採用。油脂類にもコメヌカ油やホホバ種子油といった自然由来のものを厳選して使用している。コープ基礎シリーズがめざすのは、素肌も持っている力をサポートすることである。

コープ商品ならではの工夫

製造工程でも、安心して使える工夫が施されている。五條工場ではサンプルを製造ロットごとに5年間保管して、使用中のトラブルがいつ発生してもすぐに原因を調べる体制を整えている。また、いつ製造されたかがひと目でわかるように容器の底に製造年月日を西暦数字6桁のロット番号で印字している。

このようなコープ商品ならではの工夫は、価格にも反映されている。毎日使うことを考えて、価格は500円から1000円台とお手頃。この価格で提供できる理由について営業本部課長の和田さんは「組合員の皆さんが参加して一緒に商品開発をしているのが理由です」と教えてくれた。コープでは組合員がモニターとして協力し商品づくりに参加している。TV等で広告宣伝しないことや共同購入による計画的な生産と在庫管理、製造を自動化することでの効率化も低価格を実現

できる理由だ。

時代とともにリニューアル

組合員の声にこたえて生まれたコープ基礎シリーズは、時代の流れや生活スタイルの変化、組合員の肌の悩みの変化にも対応し、何度もしリニューアルしてきた。メイク落としから始まるスキンケアは、使用順がひと目でわかるようにボトルの真ん中に大きく数字で表示するなど、容器や包材も変更してきた。近年では、エアコンによる乾燥や紫外線が肌ダメージを受けやすくなっている。乾燥ダメージから肌を守り、うるおいを保つため、今回のリニューアルで、セラミドの配合を従来の1種類から6種類にアップした。

またアルコールフリー化は、アルコールにはベタつきを軽減して清涼感を持たせたり、肌を引き締める収斂性などの役割があるが、組合員インタビューでアルコールに対して刺激を持つ人が増えてきたこと、アルコールフリー商品に魅力を感じるという声が高まり実現した。

この6月には、忙しい人でも手軽にスキンケアができる「オールインワンゲル低刺激タイプ」(1品で4役)が登場した。これは、コープ基礎シリーズと同じコンセプトで処方設計され、どの肌のタイプにも合

う。今までコープ基礎シリーズを手にとったことのない人にもおすすめしたい。

県内のメーカーだからこそできる交流

組合員とともによりよい商品づくりをすすめてきた同社は、同じ県内の事業所としてならコープとも積極的に交流している。組合員や職員の工場見学・学習会で、コープ化粧品の考え方を伝え、最新のスキンケア・メイクアップ講座を行う。組合員の声を聞き取るため、同社の社員が配達のトラックに添乗したこともある。

五條市に工場を構えた理由について工場長の樋口さんは「自然が豊かで水のきれいなところを考えた」と聞いています。と教えてくれた。今は高度に精製した水を使用しているが、水は化粧品づくりに欠かせない要素で、今も昔もきれいな水がよい化粧品を作る決め手になっている。最後に、和田課長は「コープ化粧品は組合員の皆さまと一緒に開発、育ててきた商品です。生協ならではのこだわりが詰まった化粧品なので、より多くの方々に実感していただきたい」と話してくれた。

お手入れのステップ



CO・OP基礎シリーズをお買い得価格で案内

★店舗

月間重点商品として取り組み、9月5日(土)・6日(日)は「スキンローション(しっとり・さっぱり・高保湿)、ミルクローション、モイスチュアクリーム、スキンケアクリーム」がお買い得価格になります。

★共同購入

10月2回くらしのパートナーで、「スキンローション(しっとり・さっぱり・高保湿)、ミルクローション」他をお得な価格で案内します。もぎたて情報便(9月28日～10月2日配布)でも紹介しますので、ぜひ、ご利用ください。

今回の商品紹介

CO・OP基礎シリーズ

- 店舗 全店取り扱い
- 共同購入 くらしのパートナー
- スキンローションシリーズ(3品)とミルクローションは毎週案内
- オールインワンゲルは10月1回案内



株式会社クラブコスメチックスの創業の精神である双美人マークの前で。左から和田さん、森川さん、堂官さん、樋口さん、隅谷さん

商品プレゼント

「CO・OP基礎モイスチュアクリーム(65g)」を4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9月号プレゼント係」までお送りください。(9月30日締切) ※宛先の住所は記入不要です。



7月号プレゼント「CO・OPセフターENERGY抗菌・防臭」と「CO・OPセフターENERGY強力洗浄」の当選者は…

井上優子さん(生駒市)・岸田美佐子さん(御所市)・浅井裕子さん(生駒市)・加藤弘弘さん(奈良市)・原田博子さん(奈良市)でした。おめでとうございます。(応募総数94通)



知っておきたい! 食の安心・安全!

気をつけて! ペットボトル飲料は、開栓後は早めにお飲みください

9月、まだまだ暑さが続きます。今回は、みなさんがよく利用される**ペットボトル飲料**で、気をつけなければならないポイントを紹介。マイボトル派も、直接、容器に口をつけて飲むことによる品質劣化は同じ。早めに飲み切りましょう!

清涼飲料水は開栓したら、劣化が始まります

清涼飲料水は開栓すると、空気中の酸素により酸化し、また混入した菌(細菌・真菌など)によって「劣化」が始まります。その劣化は清涼飲料水の種類、飲み方、混入する菌の種類、保管温度など、さまざまな要因に左右され、スピードも異なります。とくに容器に口をつけて飲む(以下、口飲み)と、口の中の菌が清涼飲料水の中に入ってしまう。

茶系飲料やミルク入り飲料で高い菌の発生率

口飲みによる菌数の推移を調べた結果、茶系飲料、ミルク入り飲料、ミネラルウォーターで菌の発生率が高く、増殖も盛んでした。菌は、目安として1mlあたり100万個を超えると腐敗している状態だと言われます。調べた飲料の中で、速いものでは翌日に1mlあたり1億個まで増殖するものもありました。

★おいしく・安全に飲むために……………
口飲みした場合は、早めに飲みきってください。コップに移した場合でも、残りは冷蔵庫で保管し、早めにお飲みください。



ならコープは6月～10月 食品衛生強化月間に取り組んでいます。
組合員のみなさんも商品を受け取られたら、食品の管理に十分ご注意ください。

品質保証室便り



きゅうりを切ると中が赤くなっていた。古いのでしょうか?

取引先にお申し出内容を確認したところ、凍傷(低温障害)の症状と考えられました。これはきゅうりに含まれるポリフェノールが、収穫後のいずれかの段階で低温の影響を受け、赤っぽく変色する障害です。この内部の変色は外観からは選別しづらく、選別や点検では発見できずにお届けされてしまったものと推測されます。



ポテトサラダを口に含んだら異物を発見した。

異物は大きさが約4cmの薄黄色っぽい色のものでした。製造元で調査したところ、原料に使用しているコーンの軸片と考えられました。コーンは原料メーカーで皮を剥き、自動カッターで粒取りを行っていますが、コーンの個体差で軸が長いものや曲がったものが、粒とともに削り取られる場合があるため、粒取り後に専用機械での選別や、目視確認を行っております。また、製造工場でも使用前に目視選別を行っておりますが、発見できなかったと考えられます。原料メーカーには、見落としがないよう検品の徹底を要請し、製造工場でもコーンの計量や投入時によく攪拌して異物がないか検品するよう指導いたしました。



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。

7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・品質保証部門点検	1社の取引先	(株) 奈良コープ産業(日配)の点検を実施しました。
コープ委員会の見学	—	7月度は見学を実施しておりません。

動画で見る点検活動▼



公示 2020年度総代選挙の実施について

2020年8月31日

市民生活協同組合ならコープ 理事長 中野 素子

市民生活協同組合ならコープ定款及び総代選挙規約にもとづき、下記のとおり2020年度総代選挙をおこないます。

記

1. 総代の定数は510人とし、選挙区ならびに選挙区別総代定数は別表のとおり定めます。なお、2020年6月末日の組合員数にもとづき、組合員数546人に1人の総代定数となります。
2. 選挙権及び被選挙権を有するのは、2020年8月末日現在の組合員名簿に登録されている方となります。
3. 総代立候補の受付は、9月7日(月)から9月18日(金)までとします(9月13日(日)を除く)。立候補は所定の用紙にて総代選挙管理委員会事務局(コープふれあいセンター六条 組織部内)まで提出してください。
4. 立候補者数が定数を超えた場合は、投票日を10月8日(木)とします。投票は選挙区毎に別に定める場所においておこないます。ただし、立候補者数が定数と同数またはこれに満たない場合は、総代選挙規約にもとづき無投票当選とします。
5. 2020年選出の総代の任期は、2020年10月から2021年9月までになります。

選挙区	定数	選挙区	定数	選挙区	定数
※奈良市1	56	大和郡山市	31	葛城市	14
※奈良市2	88	天理市	17	大和高田市	25
生駒市	50	磯城郡	16	御所市	9
		北葛城郡	37	五條市	8
		生駒郡	34	橿原市・高市郡	49
		香芝市	28	桜井市	17
				吉野郡	15
				宇陀市・宇陀郡・南大和高原	16
北エリア計	194	中エリア計	163	南エリア計	153
				総 合 計	510

※奈良市1 奈良東、大宮、ならやま、北大和高原

※奈良市2 西大寺、西の京、奈良北、奈良西

●総代選挙管理委員会事務局(コープふれあいセンター六条 組織部内)での受付時間は、午前10時から午後5時までです。

●第49回通常総代会は2021年6月10日(木)午前10時から奈良県文化会館で開催予定です。

以上

2030環境ビジョンを策定中!～組合員と意見交換しました～

ならコープでは、2019年に「2030環境ビジョン」策定プロジェクトを立ち上げ、持続可能な社会づくりや地球温暖化・顕在化する環境問題への対応をすべく、2030年に向けた環境ビジョンの協議をすすめています。

奈良県の豊かな自然を次世代の子どもたちに残すためには、私たちの暮らしを見直す必要があります。この地球の持続可能性(サステナビリティ)を損なわない社会を実現するために、地球温暖化に起因する気候危機、エネルギー問題やごみ問題(食品ロスや海洋プラスチック)など、自然生態系に与える影響の大きな問題への対応が必要です。「2030環境ビジョン(案)」について組合員と意見交換する場として、あをがき4月号・ホームページにて意見募集を行い、7月21日(火)・24日(金)にはワークショップを開きました。「2030環境ビジョン」は、みなさんからいただいたご意見を参考にし、今秋策定します(予定)。ならコープは持続可能な社会に向けた取り組みを推進していきます。



ワークショップ「暮らしのラップづくりと2030環境ビジョン」を開催し、2030環境ビジョンについて考えました



2030環境ビジョン(案)資料ダウンロード

ならコープの菜の花エコプロジェクトを終了します

菜の花エコプロジェクトは、地球環境を守るため、菜の花を地域の中で育て、油を絞り、使用済みとなった天ぷら油をエネルギー資源(バイオディーゼル燃料、以下BDF燃料)として循環させる取り組みです。ならコープは2005年から取り組んできましたが、配達トラックへのBDF燃料運用終了に伴い、2020年度、同プロジェクトを終了します。地域や環境保全活動団体、組合員ボランティアと取り組んできた生駒市西畑町の美しい景観を守る菜の花栽培および使用済み天ぷら油回収については、可能な範囲で継続します。

★P.13インフォメーションにて、10月から始まる「菜の花栽培参加者募集」を案内しています。

ならコープの今 (2020年7月末現在)

- ・組合員数 279,112人(前年比100.6%)
- ・出 資 金 109億4,535万円(前年比101.8%)

7 月	実 績	予算比%	前年比%
供給高計	37億408万円	111.9	111.4
無店舗事業	26億7,209万円	114.3	113.6
店舗事業	9億1,465万円	106.8	106.2
宅配事業	1億1,719万円	100.4	105.2

Check!

ひと言メモ 「総代選挙」って?

総代は組合員の代表として総代会で生協の方針や計画などを議決します。組合員はみな平等に一人一票の議決権を持っています。よって、生協の大切なことは全組合員が出席して、意見や要望を出し、組合員自身の判断で決めるのがよいのですが、全組合員が一度に同じ会場に集まり、議決することは不可能です。そこで、組合員の代表である「総代」を選挙で選びます。

2012年組合員投票によって決まったロゴマーク。上は吉野の山並み、下は水、それを区切る新芽をYOSHINOのYで表現しています。



ならの元気は その1 吉野から

吉野共生プロジェクトは、2011年から数々の取り組みや構想を経て、2013年4月に「吉野共生プロジェクト推進委員会」を立ち上げスタートしました。かつて古都の奈良は豊かな資源に恵まれ、人々が仲良く暮らしていました。この地で自然との共存共栄の伝統が生まれ、現代の奈良県にそれらの財産が引き継がれてきました。数多くの世界遺産をもち、共生の風土を培ってきた奈良大和の自然、伝統、歴史を守っていくことは後世への責任です。皆さんも私たちと共に、奈良を元気にしませんか。9月号・10月号にわたって「吉野共生プロジェクト」を掲載し、今回は、このプロジェクトをともにすすめている諸団体の具体的な取り組みを紹介します。

「吉野共生プロジェクト」とは？

吉野共生プロジェクトは、県北部の人口集中地域の奈良盆地の国中(くんなか)と、人口が減少し高齢化率の高い南部・東部の山中(さんちゅう)との人・モノ・サービスの交流を深め、山中のくらしと経済を元気にすること、また多くの組合員による「たすけあい・ささえあい・わかちあい」による共生の地域社会づくりをめざしています。吉野地域の特産品の販売促進や、小水力発電による再生可能エネルギーの活用、水ビジネスや林業のビジネスを軸とした地域の発展、医療・福祉・介護の充実など、人々のくらしに根ざす多岐にわたる課題に取り組んでいます。JAならけん、奈良県森林組合連合会など、行政・企業・団体と協働しながら、吉野の森と水の保全と活用、自然、文化、歴史を守り、地域の産業振興や人々とのかかわりの場づくりを活動目的としています。

吉野共生プロジェクトは、「よりよい環境づくりと地域づくり」をめざして、2013年第41回通常総代会「感謝のつどい」でキックオフしました。2011年の東日本大震災福島第一原子力発電所事故を教訓として、ならコープは2020年に向けてならコープの「新環境政策」を2012年に策定し、原発に頼らない持続可能な再生可能エネルギーによる社会づくりをめざしました。今年はその2020年です。「たすけあい・ささえあい・わかちあい」の共生の理念のもとに、吉野の森と水を守り、そして自然エネルギーの活用による村づくり、高齢化のすすむ吉野地域に安心して安全な暮らしを実現するために、一緒に頑張りましょう。



吉野共生プロジェクト推進委員会
座長 碓井照子

吉野の森と水を守るための募金



吉野共生プロジェクト誕生のきっかけでもある代表的な取り組みとして、「吉野の森と水を守るための募金」があります。2009年から始まり、奈良県産のお米「ひのひかり」1kgのご利用につき、ならコープとJAならけんがそれぞれ0.5円を積み立て、奈良県森林組合連合会に毎年贈呈をするものです。この募金は、「ひのひかり」の水源地でもある吉野の森と水(川)を守り、森林機能の大切さを広めるための森林環境学習・林業体験や、森林保全活動などの費用に充てられます。JAならけんとは、2009年に「地産地消をすすめる会」の協定を結び、県内農産物と加工品のブランドである「食べる“なら”大和」商品を普及することで、県内の食料自給率を上げる取り組みをすすめています。



奈良のひのひかり
(全農パールライス)

高齢者の生活を守る買い物支援と見守りサービス

吉野共生プロジェクトでは、高齢化のすすむ吉野地域の人々の生活を守るため、夕食宅配サービス、コープあったか便移動店舗による買い物支援、商品のお届けと見守りサービスに取り組んでいます。

川上村では村と連携して過疎地域の人々の生活を豊かにするため、国の地方創生政策のモデル事業として「小さな拠点づくり」にも参加しています。



コープあったか便移動店舗(東吉野村)



2016年設立
「一般社団法人かわかみらいふ」に配達を委託



東吉野村つくばね発電所

吉野共生プロジェクト 4つの柱



吉野の
森と水の保全と活用



吉野の自然、
文化、歴史の継承



吉野の産業振興
地域経済の自立化支援



多数の組合員による
たすけあい、ささえあい、
わかちあい

なぜ「吉野」？

豊かな自然で名高い吉野郡。吉野の原生林には、山地に水を蓄え、河川の水量を調節して渇水しないようにする役割があり、奈良県の農業用水を確保するとともに、自然災害を防止しています。もしもこの吉野の自然が、林業の小規模化や就労者の高齢化とともに維持することが困難になり、植林や整備されない状態が続くとどうなるでしょうか。吉野の自然を守ることは、奈良県の農業・地産地消の取り組みを持続可能にすることに繋がります。

一方、奈良県全体の人口は2045年には100万人を下回る予測です(国立社会保障・人口問題研究所2018年3月報告)。奈良県南部地域もまた急速な人口減少(2015年対比-68.2%)がすすみ、福祉への支援、雇用創出、地域産業の振興などが課題とされています。県では2011年から「奈良県南部振興計画」(現在は「奈良県南部振興基本計画」「奈良県東部振興基本計画」として、解決に向けた取り組みがすすめられています。ならコープと県は2011年3月に「高齢者の生活支援に関する連携協定」を結び、誰もが安心してくらす地域社会をめざして協働しながら取り組みをすすめてきました。そして2011年9月、紀伊半島大水害(台風12号の豪雨災害)によって吉野地域は甚大な被害に遭い、ならコープは組合員募金や「災害時における物資供給等に関する協定」を通じて復興を支援しました。

これを機に、行政や地域との連携が改めて重要視されることとなりました。その後県とはさらに連携範囲を拡大する「連携と協力に関する包括協定」を2016年に結び、食だけでなく医療や福祉などさまざまな課題に対し、一緒にできる取り組みをすすめています。



2013年「南部地域産業復興推進大会なんゅう祭」

吉野地域の関連商品



奈良 桜よしの天然水
(ハートフルコープよしの)



フリルレタス
(ハートフル
コープよしの)



十津川なめこ
(上湯川きのこ生産組合)



富有柿(西吉野産直組合)



吉野のぶなしめじ
(山本きのこ園)

商品の利用を通じて 産地を応援しよう

地元の商品を利用することで、吉野の森と水を保全し活用する取り組みに簡単に参加できます。未来につながるお買い物=エシカル消費。エシカル(ethical)とは、「倫理的」という意味で、地球や環境、社会や人々に配慮してモノやサービスを買うことが「エシカルなお買い物」です。ならコープでも、奈良県の豊かな自然を守るため、各店舗や商品案内書にて普及し、全国の生協でも積極的に取り組んでいます。奈良で育まれた商品をぜひご利用ください。



吉野共生プロジェクトについては
ならコープホームページからもご覧いただけます →
<https://www.naracoop.or.jp/action/yoshino/>

おたすけ
Voice!!

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)



ウイナーが大好きです

榎原市 M・Y(30代)

我が家の子供も達はウイナーが大好き。離乳食を終えた頃からカレーにウイナーを入れていたのですが、それが普通だと思っていたようで、「給食のカレーにウイナー入ってなかった」と残念そうに言うので笑ってしまいました。多分ウイナーのカレーの方が少数派ですね？

幸せになる美味しさ

三宅町 I・T(70代)

家庭の味カレーといえども日曜日の夜は母のカレーでした。日曜の昼下がりから何時間もかけて煮込まれたカレーは幸せになる美味しさでした。

牛すじ肉がおすすめ

榎原市 O・A(30代)

実家のカレーは、牛すじ肉を入れてトロトロに煮込んだのが定番でした。結婚してからも牛すじ肉で作って

います。チキンやポークでは物足りなくて、でもあまりに良い牛肉をカレーに使うのはもったいないなあという方にオススメです。

家庭の味

生駒市 I・Y(40代)

昨年から社会人になり一人暮らしを始めた息子から、カレーの作り方を教えて欲しいとメールがありました。何度作っても家の味にならないと書いてありました。ニンニクとドロソースがなくて味だよと返信しましたが、家の味がおかしいと思っていてくれたことがうれしかったです。帰ったらたくさん作ってあげます。

野菜がたくさん

葛城市 F・K(30代)

子ども達が独立し少人数の我が家。大きなお鍋の手作りはしなくなりました。最近ではレトルト志向：されどなかなかのお味。甘口と辛口と合体。トッピングに赤黄緑のピーマ

コーヒーとナンで

桜井市 F・Y(50代)

カレーに少しインスタントコーヒーの粉を入れます。コクが出て美味しいですよ。そしてナンを作って食べます。ご飯よりナンで食べる方が多いし好きです。



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。

お魚をよく食べるように意識しているのですが、いつでも新鮮に食べられるコープの冷凍のお魚に助けられています。ただ、料理が苦手なので、つい焼くだけの簡単な調理ばかりになってしまいます。料理が苦手でもできるお魚料理のアレンジなどあれば、教えていただきたいです。(30代)

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!!

※字数は200～300字程度をお願いします。

締切日 9月30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。



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。

感謝の気持ちで

生駒市 H・M(30代)

生協さんの配達車が到着すると、笑顔で玄関に向かう子どもたち。各々の大好きなパンやフルーツなどの商品を手伝い、運ぶのを手伝ってくれます。子どもを連れて買い物に行きにくい中、感謝の気持ちでいっぱいです。毎週チラシを見ながら子どもと買い物に行っ

ちりも積もれば

河合町 Y・K(50代)

た気持ちになつていきます。さまざまな方の笑顔のために働いて下さり、本当にありがとうございます。

野菜たっぷり和風ドレッシング

三郷町 K・A(40代)

先日、野菜たっぷり和風ドレッシングのラベルに、野菜で作った人の顔や犬?の顔やお花がある!のを見つけ、小学生の子どもと盛り上がりつつ

家で収穫した野菜と合わせて

平群町 M・E(70代)

ました。家族みんなが好きなドレッシングで長年愛用していましたが、今までまったく気がつかないままです。隠れキャラを発見したような気持ちで嬉しかったので思わず投稿してしまいました!これはみなさんが知っていることなのでしょうが、これからの美味しくて野菜をいただきます!

近くに大型スーパーがあるので、昔からずーっとコープを利用していますのでこのコロナで随分助けてもらっています。新鮮でおいしい商品で安心して、家で収穫できる野菜と組み合わせるだけで利用させてもらっています。だから無駄遣いもせず

しっかり食べて
身体をいたわる

生駒市 T・S(60代)

新型コロナウイルスなど感染症との共生は難しいことですが、やはり、大切なのは「しっかり食べて身体をいたわること」だと思う昨今です。

生活に不安

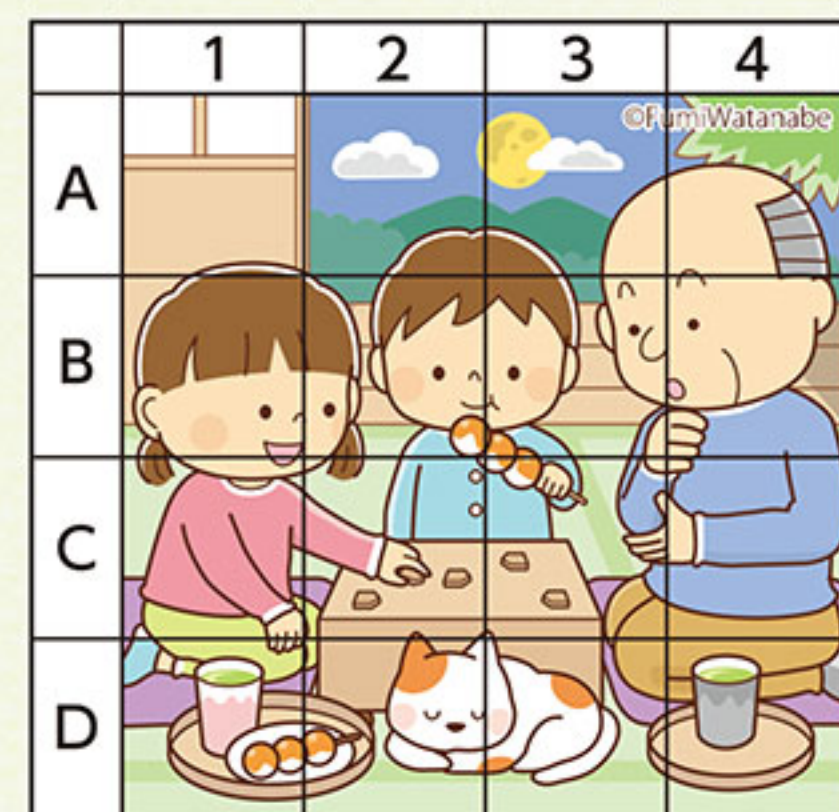
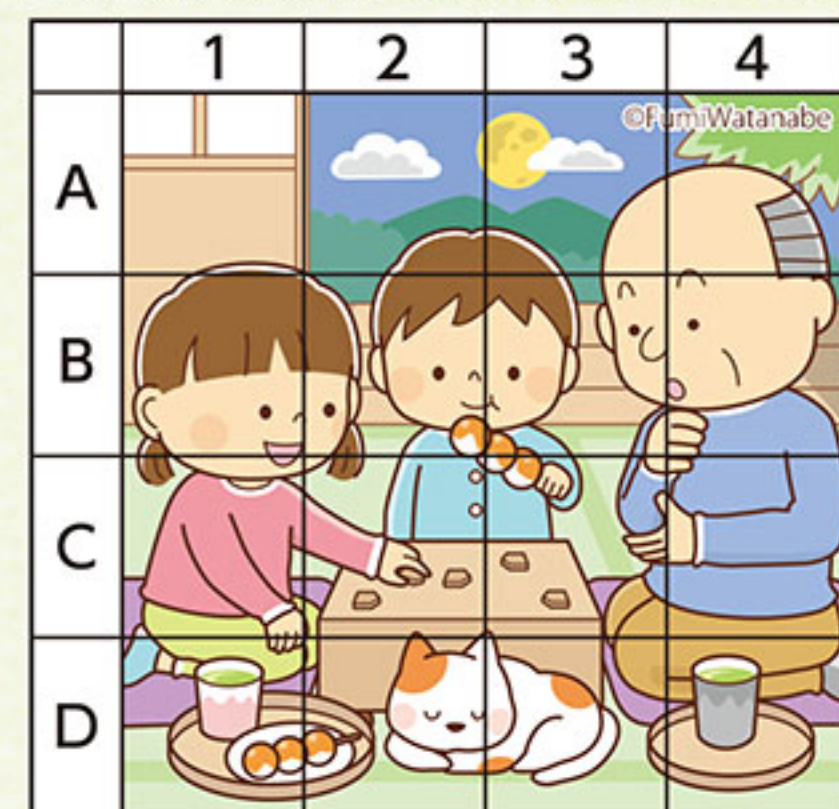
広陵町 I・Y(50代)

何もしなくても、家賃や車(ローン)水道電気ガスの光熱費、通信費、生命保険、健康保険：等々、必要最低限の出費だけで、食費や雑費を入れず切り詰めても毎月20万近くにもなる現実。この先の生活に不安を感じています。

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 ▶



7月号のクイズの答えは

「A-1・B-1・B-3・C-2」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、534通でした。

大野 利子さん(奈良市) 村田 雅子さん(生駒市)
梅谷 加代子さん(生駒市) 嶋山 英子さん(榎原市)
森本 すみ子さん(安堵町) 渋谷 薫さん(大和高田市)
森田 よし子さん(榎原市) 小峠 恵美子さん(榎原市)
西俣 日出美さん(御杖村) 出井 智子さん(榎原市)

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「あをがきクイズ係」
※宛先の住所は記入不要です
9月30日の消印まで有効です。

コープ会 をご存じですか？

組合員同士、コープの商品を囲んで気軽に集まる「コープ会」。お友達や近所、共同購入班など仲間が3人集まればOK。「この頃おしゃべりしていないなあ。みんな元気かなあ?」と思われる方、コープ会をきっかけに集まってみませんか？

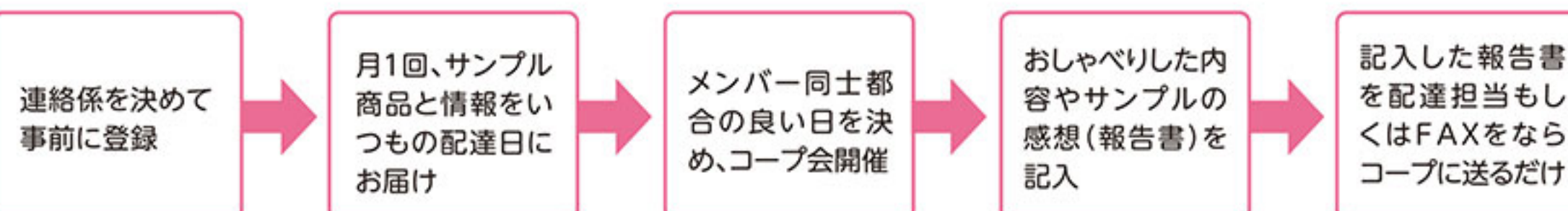
3人集まればOK



コープ会とは？

「おなじ中学校区に住む3人以上の組合員」が集まり、ならコープから定期的に届く(月1回)無料サンプル商品やくらしに役立つ情報などを囲んでおしゃべりするグループです。メンバーは何人でもOKです。3人目からは他校区からでも大丈夫。開催もメンバーの都合の良い日で構いません。

利用はかんたん! コープ会の流れ



★メンバーのうち連絡係を1人決めてください。連絡係のみ、共同購入・こまどり便・受取ハウスをご利用の方に限ります。

★活動期間は5月から翌年3月までですが、いつでも始められます。毎週第2金曜日までの登録で、翌月からの開始となり、サンプル商品やコープからのお役立ち情報をお届けします。

★メンバー3～5人で1セット、6人～10人で2セット、11人以上で3セットをお届けします(1セットにつき無料サンプル商品1つとコープ会通信5部、各情報誌1部)。

何が届くの？

「毎月届くサンプル商品がお菓子だったら楽しみです」「いろんな商品を知るチャンス」の声があるほど、サンプル商品は好評!

▼7月紹介



※商品は1種類

▲3月紹介

みんなの声 (報告書より)

(7月商品サンプル「アソートファミリーチョコ」を食べて)5種類もの味を楽しめるチョコなんて、まさにFamilyですね。家族団らんがいいですね。孫が来た時に喜びそうです。

今はコロナ禍で集まることができないので、配達で預かってきた商品をみんなに渡してからLINEしたり...そんな感じでゆるくやっています。

7月にコープ会が再開されて、少しずつ日常が戻っていると感じながらも、まだ油断できない毎日...この報告書が出せて嬉しく思います

申込方法

詳しくはならコープ組織部 ☎0742-45-7884(月～金:9～17時)までお問い合わせください。右記二次元コードからも登録可能です。<https://form.run/@coopkai2020>



フードドライブ

について教えてください!



8月号に続いて、最近、加入したAさんからの質問です。「7月、コープのお店に行ったら、店内で「フードドライブ」をされていました。「フードドライブ」は聞いたことがありますが、実際のところ、あまりよくわからなくて。家にある食品を持ってくるのですか?」に、フードドライブについて組織部の担当職員からお答えします。



コープみみなしにて(7月13日(月))

なぜ、フードドライブに取り組むの？

ならコープがフードドライブに取り組む目的の1つは食品ロス削減です。「いただいたけれど我が家では食べない、買ったけれども眠ったままになっている」そのような食品を捨てずに活用したいと考えています。さらに、その食品を「困っている子どもたちに届けてほしい、役に立ててほしい」というのは組合員共通の願いです。ならコープではフードドライブを通じて「食品ロスの削減」と「食のネットワークづくり」に取り組んでいます。

寄付したい食品があります。どこへ持って行けばいいですか？

①ならコープのフードドライブの実施時にご持参ください。

10月は食品ロス削減月間です。ならコープでは10月31日(土)全店舗でフードドライブを実施します。

*下表は12月までの実施日です。1月以降はHPでご確認ください。

*時間はいずれも10:00～12:00(10月31日(土)は未定)

9/10(木)	コープ学園前	11/12(木)	ディアーズコープたつたがわ
9/16(水)	コープみみなし	11/13(金)	ディアーズコープいこま
9/24(木)	コープ七条	11/16(月)	コープみみなし
10/2(金)	コープなんごう	12/5(土)	コープなんごう
10/5(月)	コープ朱雀	12/6(日)	コープおしくま
10/31(土)	全店舗	12/14(月)	コープいまご

②特定非営利活動法人フードバンク奈良の仕分けの日に、コープふれあいセンター六条までお持ちください。

仕分け日 毎月第1・第3火曜日 13:30～16:00

場所 奈良市六条2丁目17-6-11

★寄付いただきたい食品

常温保存食品。但し、未開封で賞味期限が1ヵ月以上・商品表示があるもの。

問い合わせ先



- ならコープ組織部
☎0742-45-7884 ☎0742-55-0504
- 特定非営利活動法人フードバンク奈良
foodbank.nara@gmail.com

寄せられた食品はどのような流れで困っている子どもたちに届けられるの？

ならコープのフードドライブで寄せられた食品は、毎週の無店舗配達のカンセル品や余剰品、店舗の管理期限切れ商品と合わせて、すべて特定非営利活動法人フードバンク奈良(以下、フードバンク奈良)の倉庫兼事務所がある、コープふれあいセンター六条に運び込まれます。そこで第1、第3火曜日にフードバンク奈良のボランティアによって仕分けされ、こども食堂や福祉施設、市町村社会福祉協議会に提供されます。新型コロナウイルス感染対策等の影響により、最近では、経済的に困窮する子どもへの個人支援が行われている市町村社会福祉協議会からの要望が増えています。

フードドライブ、私たちでもできますか？

◇組合員個人の場合

ならコープでは食品ロス削減と合わせて、こども食堂のような子どもの居場所への支援を、フードドライブを通じて行っています。フードドライブを一緒にして下さる方や、子どもの貧困をはじめとする問題を一緒に考えるメンバーを常時募集しています。興味がある方はならコープ組織部までお問い合わせください。

◇組合員グループの場合

ならコープではフードドライブに使用できるツールの貸し出しを行っています。詳しくはならコープ組織部にお問い合わせください。

◇自治会、子ども会など、ならコープ以外の団体が主催となる場合

フードバンク奈良ではフードドライブ用のツールの貸し出しもされています。

イベントおよび企画に関するお知らせ

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。中止状況はこちらからご確認ください。▶



※企画に参加される場合は、体調管理の上、マスク着用をお願いします。

1 「地産地消をすすめる会」
稲刈り体験

要申込 先着順 無料

JAならけんと「地産地消をすすめる会」では、2020年もお米に関係する体験企画として明日香で稲刈り体験を開催します。

日程 10月17日(土) 10時～12時 ※雨天中止
場所 明日香村 亀石の前の田んぼ(高市郡明日香村川原91-1)
集合 9時50分 現地集合
明日香村中央公民館駐車場に駐車ください。
持ち物 タオル、飲み物、帽子、着替え、軍手・手袋
参加費 無料 定員 それぞれ10家族30人(先着順)
問合せ・申込 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

2 コープくらしの法律相談会

要申込 先着順 無料

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。

日程 9月26日(土) 10時～13時(1人30分以内)
場所 コープみなし集会室 定員 6人(先着順)
申込 9月7日(月)～9月25日(金) 12時まで
問合せ 総務部 ☎0742-34-8731(月～土・9時～18時)
※相談される方はマスク着用をお願いします。

3 ならコープLPAの会
～エンディングノートを書いてみよう～

要申込

LPAの会が独自に製作したエンディングノートです。病気の介護、急な事故などに備えて大切な情報を家族に伝えるためのものです。もしも! はいつ訪れるかわかりません。幅広い年代の方々のご参加をお待ちしています。

日時 9月24日(木) 13時～14時30分
場所 コープふれあいセンター六条 近鉄西ノ京駅徒歩15分
奈良市六条2-17-6-11
定員 5人 費用 500円(資料代)
持ち物 筆記用具、マスク(朝の検温をお願いします)
講師 ならコープLPAの会講師
問合せ・申込 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

4 ライフサイクルゲーム!!
～生涯設計のススメ～

要申込 無料

すぐろく形式のゲームを楽しみながら、人生のさまざまなリスクと必要な備え、消費者契約などに関わる知識を学びましょう。

日程 9月24日(木) 10時～11時
場所 コープふれあいセンター六条 集会室2
持ち物 筆記用具、電卓、マスク(朝の検温をお願いします)
定員 5人 保育 なし
主催 ならコープLPAの会
問合せ・申込 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

5 「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合せ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事務局
☎0742-35-1183(月～金・9時～17時)

6 2020年度ならっぴクラブチーム西畑
(旧名称菜の花クラブ) 参加者募集!
菜の花いっぱい咲かせましょう

要申込 先着順 無料

生駒市西畑町の棚田で、菜の花を育てながら里山ならではのさまざまな自然体験を予定しています。10月から翌年8月まで月に一度の日曜日、四季を通じて菜の花のお世話と自然体験を楽しみませんか。ご家族、お友達同士、おひとりでの登録も大歓迎です。

日時 第1回 10月4日(日) 10時～14時30分

年間スケジュール(予定) ※すべて日曜日
10/4、11/1、12/6、3/21、4/18、5/16、6/6、6/13、8/29
8/29は収穫した菜種油を使った調理実習
※参加者には別途案内状を送付します。

集合 生駒市西畑町自治会館
内容 午前:菜の花の手入れ(草引き、施肥作業、刈り取り、脱穀など)
午後:さつま芋掘り、シタケの菌打ち体験、田植え体験、里山あそびなど ※日程、体験内容は変更あり
持ち物 お弁当、飲み物、軍手、長袖、長ズボン、長靴、着替え
協力 いこま棚田クラブ、西畑町自治会、西畑町の棚田を守る会
定員 20家族(先着順)
申込締切 9月29日(火)
問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

環境作文結果発表!

アースデー2020inなら企画「環境作文募集」にご応募いただきありがとうございました。受賞された皆さんの環境に対する熱意に敬意を表し作品を紹介します。
こちらからご覧いただけます。▶
<https://www.naracoop.or.jp/naranews/cat3/3355.html>

7 さくらい菜の花プロジェクト
参加者募集

要申込 先着順 無料

桜井市吉備で菜の花栽培をしている「さくらい菜の花プロジェクト」が菜の花栽培の参加者を募集しています。ぜひご参加ください。

日時 第1回 10月17日(土)・18日(日) 10時～12時

年間スケジュール(予定)
10/17(土)、18(日)、3/6(土)、6/19(土)、8/21(土)

定員 10家族(先着順)
内容 菜の花の手入れ(10月苗の定植、3月わき芽の収穫、6月菜種油搾油、8月菜種油を使った調理実習)
参加費 無料
持ち物 お弁当、飲み物、軍手、長袖、長ズボン、長靴、着替え
主催 さくらい菜の花プロジェクト 申込締切 10月2日(金)
申込・問合せ NPO法人さくらい菜の花プロジェクト
e-mail: hideko.nishida@gmail.com(西田)
☎090-2380-0383 ☎0744-46-3400(東)

8 連続講座 鍋帽子®づくり&
鍋帽子®を使った省エネクッキング

要申込 先着順

保温力抜群の鍋帽子®を作って、省エネクッキングを楽しみませんか? 今回のメニューは豪華に鯛めしをオンラインで調理実習。鍋帽子®を使えばガス代も節約でき、ご飯は一粒一粒ふっくら。光熱費を節約しつつ、地球とお財布に優しい生活してみませんか?

第1回【鍋帽子®づくり】

日時 10月7日(水) 10時～12時30分
場所 コープ七条 調理実習室
持ち物 裁縫道具、筆記用具、洗濯ばさみ(物干し竿ごととはさめるタイプ)6個
参加費 2,600円(再エネふれんず®は1,600円)
写真はイメージ

第2回【鍋帽子®を使った省エネクッキング】

日時 10月14日(水) 10時～13時30分
場所 オンライン開催(オンライン調理参加にはWi-Fi環境など定額制インターネット環境が必要です。)

準備物 参加者に別途案内(食材、調理器具等)
参加費 200円(鍋帽子®レシピ集代)
定員 各12人(原則両日参加・先着順)
申込 第1回・第2回ともに右⑩の下★へ

9 マイクロバスで行く
「曾爾村の自然満喫体験」

要申込 先着順

自然豊かな曾爾村で、先人の知恵と地球に優しい暮らし方を覗いてみませんか? 曾爾村には今や希少樹木となった榎(かや)の群生地があります。家康もその油を愛したといわれる榎は、軽く炒るだけでビタミンEたっぷりのヘルシーなおやつになる日本古来のナッツです。今回は「榎(かや)の実拾いとクッキング」と、前回大好評だった「漆原木を使った染物」の両方をご体験いただけます。

日程 10月22日(木) 9時30分～17時30分
集合・解散 近鉄大和寺駅南改札口
企画 (一社) そこのわGLOCAL
参加費 4,000円(昼食代1,000円含む)(再エネふれんず®は3,000円)
定員 11人(先着順) 申込 右⑩の下★へ

10 [eco市民カレッジ]～奈良の鎮守の森
「春日山原始林」を歩こう～

要申込 先着順

世界遺産の一つである春日山原始林は、近鉄奈良駅から徒歩で行ける身近で貴重な原始林です。CO₂を出さない移動手段・徒歩で、自然の魅力をゆっくり満喫しませんか。

(予定) 北部遊歩道～若草山(山頂で昼食)～下山(約4km・初級コース)

日時 11月28日(土) 10時～15時
※小雨決行。代替日は11月29日(日)

集合 春日大社本殿バス停前
講師 特定非営利活動法人奈良ストップ温暖化の会
持ち物・服装 水筒、お弁当、タオル、筆記用具、帽子、長袖長ズボン・歩きやすい靴

参加費 500円(保険代、資料代) 小学生以上(低学年は保護者同伴)
定員 20人(先着順) 申込 下記★へ

★⑧～⑩の企画の申込は(一財)再エネ協同基金
☎0742-33-9528(月～金・9時～18時)
または右記二次元コードからアクセスください。▶
※再エネふれんずは、(一財)再エネ協同基金の賛助会員です。



組合員の皆さんへお知らせ

1 電話番号はそのまま! コールセンターがより便利にならコープの配達をよりご利用いただきやすくなるため、お電話がつながりやすいようコールセンターのしくみを10月5日(月)から変更します。

10月5日(月)から変更 問い合わせをしたい時...
新しいコールセンターの利用方法
自動音声の案内に従って、番号でお答えください。

1 コールセンターへお電話ください
(通話料無料) ☎0120-577-039

2 音声ガイダンスに従い、番号を選択します
1 ご注文 2 夕食宅配に関するお問い合わせ 3 配達・その他お問い合わせ

3 オペレーターにおつなぎしますので、お問い合わせ内容をお話してください
電話がつながりやすいようお問い合わせ内容を整理して受付するよ!

2 「マイボイスコール」終了のお知らせ

現在共同購入・こまどり便・受取ハウスの注文を受け付けております「マイボイスコール」(ならコープ無人受注システム)は、10月3日(土)25時をもって受付を終了します。長らくのご利用誠にありがとうございました。今後はインターネット注文「eフレンズ」とコールセンターをご利用ください。

ならコープは今後も、よりご注文いただきやすいよう改善に努めてまいります。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。



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ちいさなかため絹ごし豆腐

商品特長

国産大豆とにがり100%使用し、かために仕上げたお豆腐です。くずれにくいので料理、サラダ等幅広くお使いいただけます。使いやすい少量タイプ。

次回案内予定：9月4回(150g×2)

共同購入・個配取扱商品 店舗取扱商品



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

豆腐でデザート白玉団子

Recipe episode

豆腐を料理のつなぎにいろいろ使っていたら、堅くならず、やわらかいふわふわのようになることがわかって、白玉団子に絹ごし豆腐を入れました。おうち時間、お子さんと一緒にお団子を丸めてみませんか?

材料 (写真の分量のお団子ができます)

- 白玉粉70g ●CO・OPちいさなかため絹ごし豆腐100g
- きな粉・砂糖 各大さじ2 ●塩少々

作り方

- 1 白玉粉に絹ごし豆腐をつぶしながら入れ、よく練る。
- 2 耳たぶくらいのやわらかさになったら、ひとまとめにする。
- 3 沸騰したお湯の中に2を小さく丸めて1~2分入れる。浮いてきたら少し待って、冷水に入れて冷やす。
- 4 水分を切って、分量のきな粉と砂糖を混ぜ、団子にまぶす。
または、団子にきな粉をふりかけたり、甘いものがお好みならこしあん、粒あんでお召し上がり!

投稿者 田居頼子さん(橿原市)



11月号は「たまごスープ」あなたのレシピ募集

チキンベースのふんわり
たまごのスープ。



応募方法(11月号用レシピ募集 締切:9月30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9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(なくてもOK)

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9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。