

あをがき

Take Free
2021 1月号
Vol.540



商品
探訪

CO・OP おいしい赤飯



特集

●組合員とともにすすめる“知って知らせて”
コロナ禍で始まった新しいカタチの商品活動

クローズアップくみかつ

●活動推進委員ってなあに?② くらしの安心・安全



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、日ごろのご利用とご協力に心より感謝いたします。

2020年は新型コロナウイルス感染症が猛威をふるいました。罹患された方々、感染拡大により生活に影響を受けられている方々に、心よりお見舞い申し上げます。

4月には緊急事態宣言が出され、感染予防の徹底と不要不急の外出の自粛が求められました。家で過ごす時間が増え、いわゆる巣ごもり需要が高まり、ならコープの供給高は本年度当初の計画や前年を上回る実績となりました。その剩余をもとに、組合員には特別還元「夏のせいかつ応援」・「冬のせいかつ応援」企画を、職員には労いと感謝の手当を、老朽化した施設・設備の改修などもすすめることができました。

ならコープ創立から46年間、組合員の声にもとづき培ってきた事業は、コロナ禍においてより頼りにされ役立つたと思います。組合員のみなさま

からは、感染リスクへの不安を抱えつつ業務に従事する職員に感謝や労いのメッセージが多く寄せられ、大きな励みとなっています。

苦難の多い年でしたが、ならコープのスローガン「平和とよりよい生活のために」への歩みとなる出来事がありました。

その一つが、核兵器禁止条約の批准国が50カ国に達し、今年1月22日に発効する運びとなったことです。この世界の動きは、奈良県生協連合会や全国の生協とともにすすめてきた平和と核兵器廃絶の取り組みをこれからも継続する大きな力となるものです。

また、深刻化する様々な地球環境問題を踏まえ、「ならコープの2030環境ビジョン」を昨年9月に策定しました。その一環として下北山村の小又川発電所増強とならコープでんきの電源としての活用、店舗でのフードドラ

イブへの参加の広がり、プラスチック削減の取り組みなど、ビジョンの実現をめざした歩みがすすみました。

社会では仕事や学業、生活面でオンラインの活用がすすめられました。ならコープでも、会議や活動の場でリモートの取り組みをすすめました。利用できる環境がない、参加の仕方がわからない、直接会わない中でのコミュニケーションニーケーションは難しいなどの声はあります。また、人やモノの移動に伴うエネルギーや資源の削減も期待できます。

予防や治療のための対応や研究がすすめられていますが、終息にはまだ時間がかかりそうです。コロナ禍における仕事や生活への影響、心身へのストレスもつのっています。2021年は、そうした課題についても考え、

2021年1月

理事長 中野 素子

ならコープ創立から46年間、組合員の声にもとづき培ってきた事業は、コロナ禍においてより頼りにされ役立つたと思います。組合員のみなさま

子ども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
たべものがん

牛
乳



たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミンがバランスよく含まれている優れた食品。日本人に不足しがちなカルシウムを牛乳・乳製品で効率よく摂ることができます。日本では近代以前は普及しておらず、広まったのは明治以降。戦後、GHQより支援された脱脂粉乳を学校給食に使用したことから、大きく普及しました。

材料	作り方
牛乳 300ml・薄力粉 100g・砂糖 70g	①ボウルに薄力粉と砂糖を入れよく混ぜる。
バニラエッセンス 少々	②牛乳を少しずつダマにならないように混ぜ、バニラエッセンスを入れザルでこす。
☆容器は電子レンジに対応するもの。	③牛乳パックに流し入れ、口を閉じる。
今回は一リットルの牛乳パックを使って作りました。	④閉じた口が上になるよう牛乳パックを横に倒し（横にしてもこぼれない）ので大丈夫）、レンジ600Wで約6分加熱する。
	⑤粗熱をとり、冷蔵庫に入れる。
	⑥冷やし固まつたら牛乳パックを切り開き、取り出す。

豆知識



ミルクういろう

文と料理・ならコープ食育センター／絵・組合員 めぐみ、Y

いつしょに
つくろう!!

※今月号の商品探訪は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、直接現場での取材は行わずメール・電話で問い合わせました。

CO-OP おいしい赤飯



出荷前に成分検査を実施



RO膜(逆浸透膜)装置。工場内の水は全てきれいにろ過される



ふっくらもちもちの赤飯がそのままパックに詰められる

うれしいことがあった日にさつと作れる簡単赤飯

お誕生日やお子さんの入学式など、ハレの日の食事として古くからなじみ深い赤飯。家族や親しい人たちとのお祝いごとに欠かすことのできないアイテムだ。コーブでは、いつも食卓に簡単に出せる「おいしい赤飯」を取り扱っている。電子レンジや湯煎で簡単調理できるレトルトパックの赤飯なので急な来客や、ちょっととしたうれしいことがあった日にもさつと食卓に用意できる便利商品だ。

レトルトごはんの元祖

「おいしい赤飯」は福島県の自然豊かで王林(りんご)、桃など果物の栽培が盛んな伊達郡桑折町に本社と

手作りする時に近い方法で製造しているのが理由のひとつ。工場でご飯を炊き上げる際に釜炊きで蒸し上げる。釜で蒸すことでご飯はふっくらとなる。また小豆を煮出した時に出る煮汁を使うことで着色料を使用せずにごはんを赤く色付けることができるのだ。「加工食品ですが、家庭でも違和感なく食べられる食品を目指しました」と東洋水産広域営業部次長の伊藤宏文さんは説明してくれた。

レトルト米飯は加圧加熱することで殺菌し長期保存を可能としているが、もち米はアミロペクチンの働きが高い圧力をかけても、もちもちした食感を維持することができるのだ。

安心・安全のチェック

フクシマフーズでは、工場内で使用する水の全てを「RO膜(逆浸透膜)



赤飯に使用するもち米はレトルト食品にぴったりの食材だそうだ。もち米のもちもちした食感は、主成分であるデンプン質アミロペクチンが作用している。うるち米は約20%のアミロースと約80%のアミロペクチンのデンプン質で構成されている。

一日と十五日に赤飯
太陰暦の一日(朔日)は新月、つまり「始まりの日」で、十五日は満月、満ちる日であるため、神社などには、現在も毎月、赤米(赤飯)を神前に供えているところがあります。

ふっくらもちもち

「おいしい赤飯」は、国産のもち米、北海道産小豆使用でレトルトなのに炊き立てのようなふっくらもちもちの食感が特徴。これは家庭で赤飯を

工場を通してろ過する。海水を真水に変えてしまったほどの効果の高いろ過装置である。東日本大震災以前から同社では国際規格であるISOのうちは、ISO22000(安全な食品を提供するための仕組み)、ISO9001(顧客満足向上のための仕組み)、ISO14001(環境リスクを低減させるための仕組み)を取得している。

「おいしい赤飯」で使用するもち米は無洗米を使用しているが、工場で炊き上げる前に機械で洗浄し異物の混入を防止する。品質チェックもしっかりと実施。研究室で成分検査も実施し、検査をクリアした商品のみを出荷している。

ごま塩をふりかけるわけ

古代、赤い色には邪氣を祓う力があるとされ、「赤ん」の葉を飾るのは、「なんてん」という名前が「難なん」を転(てん)ずる」という意味につながることから、縁起の良いものとして使われるようになつたと言われています。

赤飯の上に南天(なんてん)の葉を飾るのは、「なんてん」という名前が「難なん」を転(てん)ずる」という意味につながることから、縁起の良いものとして使われるようになつたと言われています。また南天の葉に含まれる成分が、赤飯の熱と水分による腐敗を抑えるはたらきをするからだとも言われています。葉を飾るのは見た目だけではなく理にかなつたと言われています。

赤飯の豆知識

赤飯に使う豆はささげ? あづき?

関東地方ではあづきに代わってささげが赤飯に用いられます。これは、あづきは煮たときに皮が破れやすいため、「腹切れ」↓「切腹」という連想から武家社会で嫌われ、煮ても皮が破れないささげの方を用いるようになつたのだと言われています。



[所在]
福島県伊達郡
フクシマフーズ株式会社
大字成田字二本木10番地の1

co-op 60th

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。

活動推進委員ってなあに？② 「くらしの安心・安全」分野

みなさん、活動推進委員をご存知ですか？2019年4月からスタートした新しい活動です。ならコープでは、私たちのくらしの中の課題を、福祉・子育て、環境・エネルギー、くらしの安心・安全に括り、それぞれに政策（考え方）をもっています。組合員の活動ですすめること、事業としてすすめることを活動推進委員、役職員が一緒に協議して推進しています。活動推進委員の紹介、第2回目は「くらしの安心・安全」活動推進委員の登場です。



8月13日コープおしくまとて募金活動

「くらしの安心・安全」の活動ってどんな活動？ *-*-*-*-*-*-*



11月26日開催の男女共同参画学習会の様子

「くらしの安心・安全」分野が取り組むのは、平和、災害支援、防災・減災、男女共同参画、消費者問題です。活動推進委員は、誰もが安心してくらせることを目的に、それぞれの課題について学び、組合員に関心と理解が広がることを願って学びの場をつくり、募金や署名の呼びかけなどをおこなっています。今年度は、コロナ禍により予定していた活動（NPT再検討会議への代表派遣、福島の子ども保養プロジェクトinなら、ヒロシマの旅、桜ライン311など）が中止になりました。しかし、その中でできることとして、昨年8月に北エリア5店舗で、令和2年7月豪雨災害支援募金・被爆者救援募金を呼びかける活動に取り組みました。11月以降は、「ジェンダー」「キャッシュレス決済」「防災・減災」「憲法」をテーマに学習会を開催します。

活動推進委員になってみて、思うこと

新しいことの出会いにワクワクしています

梅村幸美

これまで、「あをがき」で案内される学習会や家族で田植えに参加、ボランティアバスも親子で行きました。そして、子どもが自立し、次は自身の視野を広げたいという気持ちで、初めて活動をすすめる側へ。今、新しいことの出会いにワクワクしています。店舗で募金活動したとき、ある組合員が「唯一の被爆国やから力を入れないとね」とおっしゃった言葉が心に残っています。活動を通して、世界の動きや活動に携わる人々の想い、組合員の気持ちを知ることができました。



消費者問題への关心と社会とつながっていたくて

副島博子

この活動を選んだのは、消費者問題に关心を持っていたからです。それと、もうミドルシニアですから、ここで社会とつながっているなければという思いもありました。私は広島出身で小さいころから平和教育を受けましたが、原爆への恐怖心が強く、今まで平和問題から遠ざかっていました。ところが、活動する中で、平和に対して関わってみようと思うようになりました。一歩踏み込むと世界が広がるとは、こういうことだと実感しています。

少しでも興味がある方、ぜひ一緒に活動を

早瀬公子

活動の内容は私にとって難しいのですが、この活動に関わらなかったら、どれもスルーしていた事柄だったと思います。それぞれのテーマについて学んでいると、戦争の記録を継承すること、基地問題、震災のことなどに、いろいろな活動をされている人がたくさんおられることを知りました。少しでも興味のある方がいらっしゃったら、ぜひ一緒に活動しましょう。

**組合員の声に答えた
リニューアル**

フクシマフーズには「おいしい赤飯」を購入した組合員からさまざまな声が寄せられる。2015年に塩分をこれまでの半分にリニューアルしたが、これも組合員から寄せられた声に応えたものだ。2011年の東日本大震災ではフクシマフーズの工場も被災。工場を稼働することが困難となつた。その時は全国の生協、組合員から応援と励ましの声が寄せられた。「組合員の皆さんに応援の声をいただき、従業員一同復興へ向け励みになりました」と伊藤さんは



金属探知機で異物混入がないか確認

当時振り返る。
「おいしい赤飯」は組合員からいたつて評価が高く、今年日本生協連で実施された「コープ商品60周年総選挙」では19位（コープきんきで16位）にランクインした。今では年間1千万食が供給され、フクシマフーズは今後もうれしいことがあった日に食卓を彩る赤飯を作り続ける。

今回の商品紹介

CO・OP
おいしい赤飯

共同購入 店舗

2月1回 10パック案内
2月3回 3パック案内



フクシマフーズ株式会社のみなさん



フクシマフーズ株式会社



商品プレゼント

「CO・OPおいしい赤飯(160g×3パック)」を10名様にプレゼントします。

ハガキまたはweb(右記二次元コード)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、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「冷蔵富有柿5個」の当選者は…

徳永太賀子さん(奈良市)・西 幸未さん(香芝市)・田中妙子さん(吉野町)・宮田英子さん(香芝市)・村岸洋子さん(奈良市)でした。おめでとうございます。(応募総数136通)



WEB投票はこちる
WEB投票はこちる
WEB投票はこちる
WEB投票はこちる



知っておきたい！食の安心・安全！

冷凍食品の使用でよくある疑問・質問に答えます

便利で味もどんどん進化する冷凍食品。今回は“冷凍食品あるある”を、日本生協連ホームページに掲載の「コープ商品のQ&A」から紹介します。

Q.開封後の冷凍食品は、どのように保管したらいいですか？

開封後は霜の付着、乾燥、冷凍焼けなどにより味が落ちるので、なるべく早めにご使用ください。できるだけ包装内の空気を抜き、上からビニール袋などで密封すると、乾燥や冷凍焼けを軽減できます。

Q.冷凍のお弁当やピラフは自然解凍でも食べられますか？また解凍してからレンジ加熱して食べてもいいですか？

自然解凍してしまうとご飯がパサパサになったり、電子レンジで加熱しても加熱ムラが生じて調理不良の原因になることもあります。衛生状態も変わってしまいます。必ず凍ったまま電子レンジで加熱してください。冷凍されたご飯は電子レンジで急速に加熱することで、でんぶんがアルファ化し、おいしく食べられます。

品質保証室便り



届いた肉まんの袋を開いていた。 なぜなのか調べてください。



ご指摘の部分を詳細に確認いたしましたところ、水平に入っている熱圧着（シールと呼ばれます）の跡が約8cmにわたり薄い状態であることがわかりました。この包装工程では、自動包装機がシート状の包装フィルムの端同士を縦に圧着して筒状にし、続いて袋の下部を圧着することで袋状にいたします（この時、包材の向きは上下逆になっています）。ここに作業者が10個ずつ肉まんを入れると、包装機のセンサーがこれを感知して袋の上部を圧着すると同時に切り離します。圧着が完了すると、次の袋の底が出てきます。まれにセンサーの誤作動により空袋が出てくることがあります、それが包装機内に引っかかり次の包材と一緒に挟まるとき、厚みが増し、熱が行きわたらず圧着不良が起きることがあります。



今回は、圧着不良になったものが正常品として出荷され、お届けまでの間に、輸送中の振動などで圧着が剥がれてしまったものと考えられました。誠に申し訳ございません。今回の件を検討し、包装機のセンサーには、誤反応がないよう調整いたしました。

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

点検部署	実施数	主な点検先
商品部門・品質保証部門点検	2社の取引先	(株)CWS農産加工センター(日配)、(株)ティーケーシン(日配)の点検を実施しました。
コープ委員会の見学	——	11月度は見学を実施しておりません。

動画を見る点検活動▼



秋の地域別総代会議を開催しました

秋の地域別総代会議を11月9日(月)から26日(木)まで30会場(その内オンライン12会場)で開催しました。開催にあたっては、新型コロナウイルスの感染予防対策として、検温と消毒・換気を徹底しました。

2020年10月に選出された新たな総代510人の内376人が出席。2020年度事業計画とその進捗状況、下半期の課題の報告および、役員選任議案について説明しました。投資計画も含めて多くの意見や要望が出されました。ご意見は、下期および次年度の課題として受け止め、今後の取り組みや次年度方針に反映するよう、担当部門で検討をすすめます。



「奈良 桜よしの天然水8㍑ボトル」 利用積立寄付金を贈呈しました

ならコープでは、2018年度から㈱ハートフルコープよしのが製造する「奈良 桜よしの天然水8㍑ボトル」1点利用につき1円を積み立て、奈良県環境県民フォーラムに寄付しています。



この水を利用することで、奈良県の環境保全活動に役立てられます。11月24日(火)、2019年度分として46,526円を寄付しました。



※8㍑ボトルのボトルラベルには奈良県エコキャラクター「な～らちゃん」がプリントされています。

ならコープの今(2020年11月末現在)

- ・組合員数 280,541人(前年比100.4%)
- ・出資金 112億9,939万円(前年比102.0%)

11月	実績	予算比%	前年比%
供給高計	33億5,140万円	108.6	109.0
無店舗事業	23億4,877万円	112.4	112.0
店舗事業	8億9,453万円	101.0	102.5
宅配事業	1億777万円	95.9	104.0

<12月号お詫びと訂正>

12月号P.6「あすなら塾環境編」において、パリ協定の説明に間違いがありました。温室効果ガスの排出を実質ゼロにするのは、正しくは「2050年ではなく「今世紀後半」です。ここに訂正してお詫びします。



「地産地消をすすめる会」主催で 玉ねぎを定植しました

JAならけんとならコープが連携して取り組む「地産地消をすすめる会」は、今年度新たに食育の一環として組合員参加の「玉ねぎ・じゃがいもの定植と収穫体験(3回企画)」を企画しています。そのひとつとして11月14日(土)ディアーズコーピーこま南側の畑に玉ねぎの苗を植えました。

当日は9家族23人が参加。普段食べる野菜がどのようにしてできるのか?など食や自然の大切さを、家族で体験しながら学ぶ機会となりました。



「第7回CO・OP共済感謝のつどい」を開催しました

11月10日(火)に橿原市内のTHE KASHIHARA、11月25日(水)に奈良市内のホテル日航奈良で「第7回CO・OP共済感謝のつどい」を開催し、組合員170人が参加しました。感謝のつどいは、加入者どうしのたすけあいに感謝をこめて、長年CO・OP共済に加入していただいている組合員を招待して開催しています。

今回は、コープ共済の成り立ちの説明に続き、奈良県立医科大学付属病院感染症センター・センター長 笠原敬教授から「新型コロナの予防と対策」を講演いただきました。参加者からは、「非常にタイムリーなテーマで良い企画と思いました」「CO・OP共済は何となく加入していたので、くわしい内容やシステムがわかった」などアンケートに寄せられました。



ならコープwithローソン真美ヶ丘店は 営業時間を変更します

「ならコープの2030年環境ビジョン」に掲げるCO₂排出量50%削減(2013年度比)は、事業活動はじめ組合員とともに取り組みとしています。また、職員一人ひとりの働き方の見直しも課題となっています。そこで、ならコープwithローソン真美ヶ丘店の深夜営業をやめ、1月1日(木)から6時開店～24時閉店年中無休に変更します。組合員のみなさまにはご不便をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。



頑固な夫に素直になつてもうう方法は、ありますか？（60代）



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。



朝「おはよう」の挨拶を

生駒市 A・A (60代)

私の主人も同世代。無口で愛想はないですが老後楽しく過ごしたいですね。そこで朝「おはよう」の挨拶を積極的に心掛け、今では主人から挨拶するようになりました。朝一番からお互い穏やかな気持ちになり、会話も少しづつ増えてきました。

近場に一緒に出かけては

天理市 S・T (50代)

コロナ禍でなかなか旅行にも行きにくいうご時世ですので、ちょっと近場にお弁当を持って出かけて旦那様とコミュニケーションをとつて仲良くなるのはいかがでしょう。

褒め褒め作戦！

吉野町 U・N (50代)

第三者を使つた(?)褒め褒め作戦！はいかがでしょう。「娘が『お父さんは優しい。理解のあるお父さんで良かつた!』って言つてたよ」「○○さんに『優し

そうなダンナさんね！」って言われたのよ」とか…。ただの機嫌取りかも知れませんが、悪い気はしないはず。それが「あるいは心」になつてもらえたなら…。

うに、ついつい口喧嘩しやすい我々世代！私は、頭をすぐに切り替え、彼が出社している間に、彼の好物をつくり、すぐに写真！LINEで「今日の夕食です！」と送ると、即、「帰るのが樂しまです。お酒がうまくなりそう！」と返ります。こちらも、素直に戻れる機会となります。嫌なことは頭を切り替え、気分転換。自分なりにできることを考えてみればいいかがでしょう？相手も素直になつてくれるかも!!

頭を切り替えて気分転換

宇陀市 K・K (60代)

顔を見合わせたら子ども同士のように、ついつい口喧嘩しやすい我々世代！私は、頭をすぐに切り替え、彼が出社している間に、彼の好物をつくり、すぐに写真！LINEで「今日の夕食です！」と送ると、即、「帰るのが樂しまです。お酒がうまくなりそう！」と返ります。こちらも、素直に戻れる機会となります。嫌なことは頭を切り替え、気分転換。自分なりにできることを考えてみればいいかがでしょう？相手も素直になつてくれるかも!!

もう少しがんばって

生駒市 F・S (70代)

ご主人も年齢とともに体力も衰え、若いころと違つて思わず病気をしたりするものです。介護してくれるのは妻しかいない、と自覚すると少しずつおとなしくなります。怒らず、いたん受け止めて褒めて認めてあげる。子どもを育てるのと一緒です。もう少しがんばって。

見守るだけで良い

橿原市 S・E (50代)

うちは父が頑固なのですが、孫が産まれてからは自然と人間が丸くなつた気がします。人が、口うるさく言つてもかたくなになるだけですが、生活環境が変化すると、自然と少しずつおだやかになりますよ。ただ、待つだけでも良いと思います。そういう人（頑固な夫）として、見守るだけで良いと思います。

皆さまのお便りを募集しています



日頃の疑問や悩み、お気軽に寄せください。お便りは老若男女問いません。

玉ねぎの皮むきがどうしてもうまく出来ません。爪の間に外の皮がはさまります。皮むきに良い工夫等あれば教えてください。（80代）

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!!

締切日 1月31日

※字数は200~300字程度お願いします。

※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。

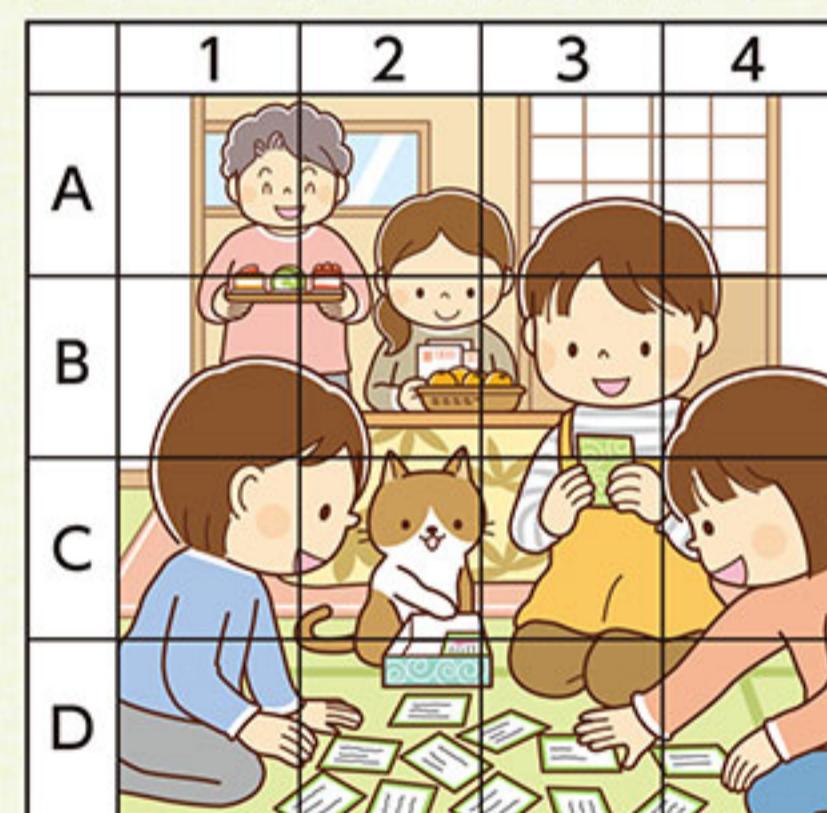
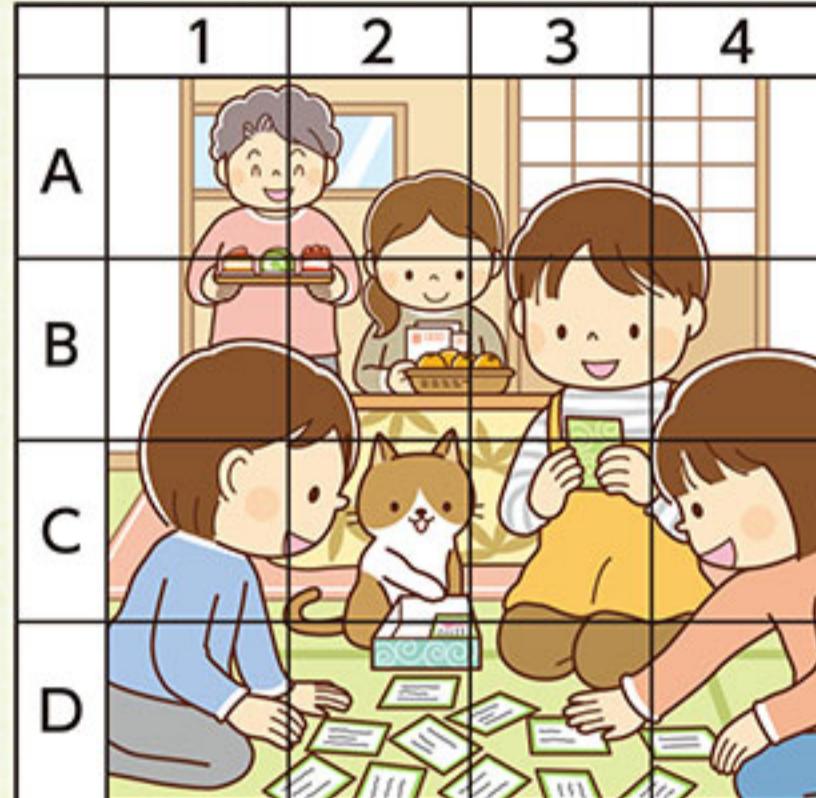
お便り採用分には薄謝進呈!
住所・氏名・年齢・
組合員番号を記入して

→ ¥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できます。

**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ヵ所」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・C-2・C-4・D-1]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、465通でした。

山田 敏郎さん(奈良市) 水野 満仁子さん(広陵町)
太田 秀美さん(宇陀市) 雨宮 真智子さん(五條市)
福井 悅世さん(奈良市) 坂本 龍博さん(生駒市)
今西 秀子さん(御杖村) 藤原 千裕さん(奈良市)
出原 綾子さん(生駒市) 前中 陽子さん(橿原市)

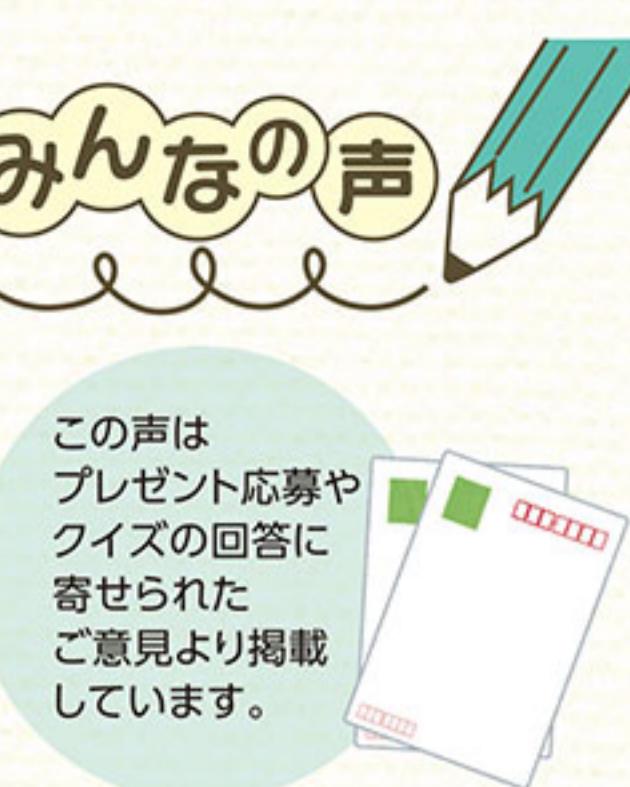
まちがいさがし「LOOK!」の答えは、ハガキに何月号の
クイズかを明記し、住所・氏名・年齢・組合員番号を記入の上、
「あをがき」への意見や感想を添えて下記までお送りください。
〒630-8503 ならコープ「あをがきクイズ係」
※宛先の住所は記入不要です
1月31日の消印まで有効です。

初めての妊娠。夫婦ともに大喜びしながらも初めてのつわりに戸惑っています。そしてあらためてコープさんの宅配がすごくありがたいです！夫でも作れるような食材セットがあつたり、「CO・OP ただの炭酸水」を飲ん

コーポさんの宅配がありがたい

橿原市 O・A (30代)

うに、ついつい口喧嘩しやすい我々世代！私は、頭をすぐに切り替え、彼が出社している間に、彼の好物をつくり、すぐに写真！LINEで「今日の夕食です！」と送ると、即、「帰るのが樂しまです。お酒がうまくなりそう！」と返ります。こちらも、素直に戻れる機会となります。嫌なことは頭を切り替え、気分転換。自分なりにできることを考えてみればいいかがでしょう？相手も素直になつてくれるかも!!



ストレスをためないよう

東吉野村 M・T (70代)

なかなか終わりが見えない「コロナ」生活にも慣れがでてきたようです。一人ひとり気を抜かず、またストレスをためないよう個々で頑張りましょう。

心を休める時間を

奈良市 M・T (90代)

毎月、何気なく「あをがき」のページを繰っています。読みふけています。興味深い内容ばかりだからでしょうか。まちがいさがしクイズもつい夢中になります。チラシと商品の受け取りだけでない、ながらコーポと利用する人とのつながりを感じるひとときです。

配達の方、ありがとうございます

奈良市 S・F (60代)

コロナ禍の中、職員の方が配達してくださいつづっているので非常に助かっています。ウイルスは終息していくので、他人に移さないように気を付けて活動していきたいと思っています。配達の方、一人ひとりにありがとうの気持ちで接したいと思います。

でいると体調も楽になり、とても助かっています。周りで妊娠した人がいたら、是非是非おすすめしようと思っています。

短冊切りにミニトマトを半分に切って和風ドレッシングで和えると、すぐに和んでいます。孫が大好き！

まちがいさがし「LOOK!」のページを繰っています。読みふけています。興味深い内容ばかりだからでしょうか。まちがいさがしクイズもつい夢中になります。チラシと商品の受け取りだけでない、ながらコーポと利用する人とのつながりを感じるひとときです。

用しています。私が一人になった折に、「生協をお断りしよう」と言うと、「生協の受け取りに、週に一度親を訪ねに顔を出すことになるので続けよう」と話が決まりました。私も自分の欲しい物は注文しています。それから7年余り、私は93歳になり、地域担当の方も「お元気ですか?」と尋ねてれます。生協さまざまです。

第三者を使つた(?)褒め褒め作戦！はいかがでしょう。「娘が『お父さんは優しい。理解のあるお父さんで良かつた!』って言つてたよ」「○○さんに『優し

うに、ついつい口喧嘩しやすい我々世代！私は、頭をすぐに切り替え、彼が出社している間に、彼の好物をつくり、すぐに写真！LINEで「今日の夕食です！」と送ると、即、「帰るのが樂しまです。お酒がうまくなりそう！」と返ります。こちらも、素直に戻れる機会となります。嫌なことは頭を切り替え、気分転換。自分なりにできることを考えてみればいいかがでしょう？相手も素直になつてくれるかも!!

自分の楽しみを見つける

田原本町 K・R (60代)

頑固な夫を変えるなんて、難しいですよね。私は、相手を変えようと考

えると苦しみが始まるので、変えようと思わない！ほつとく（笑）。自分が楽しくできるものを見つける！

組合員とともにすすめる“知って知らせて”

コロナ禍で始まった新しいカタチの商品活動

昨年はコロナ禍で、組合員活動が大きく制限されました。“知って知らせて”的商品活動もなかなかすすめることができませんでしたが、10月に組合員が参加する食の安全活動「取引先点検活動」をリモートで実施しました。今号は、新しいカタチで始まった活動を紹介します。

「産直有明名水豚」を加工する(株)牛信をリモートで点検しました

●これまで…実際に取引先を訪問して、原料入荷から商品出荷までを

4つのポイント ①原材料の管理 ②製造管理 ③衛生管理 ④帳票管理

で点検者がチェックし、その後、意見を交換するという流れで実施してきました。

●今回は… 点検には商品担当理事3人とエリア委員5人が参加しました。

事前に点検する工程を動画で撮影

点検者は送信された動画と点検表にもとづいて点検項目をチェック

点検用紙を事務局に提出

事務局から取引先に質問や意見を伝達

取引先とリモートで点検を実施

(株)牛信をリモートで点検するため予め撮影した動画



①入室前の手洗い1分間



②入荷した原料の量目と賞味期限確認



③一次加工



④半製品保管庫



⑤金属探知機とウエイトチェックを通過して出荷へ



⑥帳票の説明



⑦帳票の一つである作業日報

●10月13日(火)、オンラインを使ってリモート点検を実施



今日は株式会社牛信様にご参加いただきました

2020年10月5日 株式会社牛信様

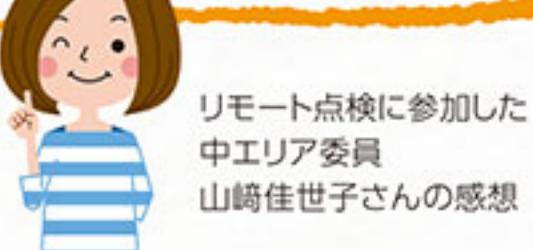


株牛信では、ならコープ産直有明名水豚、函館ロイヤルファーム牛など、ならコープの無店舗、店舗で扱う牛肉、豚肉のアウトパック商品の加工を行っています。



〈取引先訪問チェックシート〉

先に撮影されてきた動画を見てチェックしていくのですが、現地での点検とは違い、わかりにくい所は繰り返し見ることで、細かな部分までよくわかりました。新しいカタチの点検活動は、これまでのように少人数の組合員で、点検先は県内か近場、という制約がなくなり、可能性が広がると思います。多くの組合員に参加してもらいたいです。



リモート点検に参加した
中エリア委員
山崎佳世子さんの感想

取引先担当者と点検者がオンライン上で、点検項目を動画で確認後、意見交換しました。

組合員のみなさんへ

私たちは、組合員が利用する商品を組合員の目で確認するため、取引先の工場へ点検に出向いたり、産直商品の产地を訪問して、生産者と交流することをずっと大切にしてきました。

しかし、今年度はコロナ禍で年度当初に予定していた点検や産地訪問活動はすべて中止となっていました。ただ、そのような中でも、どうすればこれまでの活動を継続できるかを検討し、たどり着いたのがオンラインの活用です。9月に産直産地のお見舞い、10月に取引先点検をオンラインで実施しました。画面を通してのやり取りは意外と温かく、また丁寧に対応することができました。ここにその様子を紹介します。

そして、毎年2月におこなわれる産直交流会も、今回は少し形を変えてオンライン開催とします。オンラインと聞くと、「難しい」「できない」と思われる方もおられるかもしれません、案外簡単です。ご自宅からパソコンやスマートフォンでご参加いただけます。ぜひ、生産者との交流をお楽しみください。

商品担当常任理事 関 明子

令和2年7月豪雨で被害を受けた産直産地をリモートでお見舞い

昨年7月豪雨で九州にある産直生産者



(株)サン・グリーン出荷組合と(有)肥後農産

出荷組合が大きな被害を受け、両組合に災害支援活動積立金を活用し、お見舞金と組合員による励ましの色紙を郵便でお届けしました。



これまで産地を訪問しお見舞いをしていましたが、コロナ禍で訪問を控えたことから、9月29日(火)オンラインを活用し、(株)サン・グリーン出荷組合に商品担当理事と無店舗商品部職員がお見舞いして交流をしました。同組合黒木社長からは、お見舞いへのお礼の言葉と、被害の状況、復旧への新しい取り組みなどを報告いただきました。

また、(有)肥後農産出荷組合からは宮本代表からのお礼のお手紙と、生産者によるビデオレターが届きました。

(株)サン・グリーン出荷組合からの報告とお礼

この間、産地はさまざまな災害に見舞われています。そこで、私たちは災害が起った際に被害が集中しないよう産地(圃場)を分散することに取り組んでいます。その一環として、今年度、九重高原(大分県九重町)にピーマン栽培用のビニールハウスを建設しました。しかし、7月の豪雨でこのビニールハウスに雨の浸水があり、漏電が起こり一部が燃焼しました。九重高原という標高880mに建設したのは、栽培時の気温が変わることで、生育のスピードが変わり、出荷する時期をずらせるからでした。

今回は、組合員のみなさまに大変ご心配をおかけしましたが、このようにさまざまな取り組みを新たに行うことで、出荷数量と品質が安定するよう今後もがんばってまいります。

2021年度 産直交流会の案内 新たな産地との交流 ～産地の現在の課題と今後の方向性について～

産直生産者と組合員が交流する産直交流会。今回はオンラインで開催します。ZOOMを活用して、組合員のみなさんには事前に申し込まれた方を招待形式で視聴いただきます。

日 時 2月17日(水) 9時30分～11時45分

内 容 3産地(大内山酪農業協同組合、(有)ロイヤルファーム、多古町旬の味産直センター)からの報告と組合員から質問という形で行います。※生産者は予定

定 員 100人

申 込 1月31日(日)まで

右記二次元コードから▶

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884

※申込者には、当日の参加方法のお知らせと産直商品を送ります。

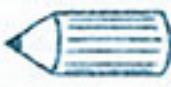


取引先点検活動・産直産地点検活動をホームページ
「ならっぴ調査レポート」で見てみよう!

「安心安全な食品を」というみんなの願いを“組合員の目”で点検するようすを撮影した動画が、ホームページ内の「ならコープムービーチャンネル“ならっぴ調査レポート”」で視聴できます。産地や工場のようす、生産者の声を見て聞いてみましょう。



今回のリモート取引先点検もUPしています▶



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。

① 2021年度 ならコープ歩く会メンバー募集

要申込 抽選

10km前後のハイキングコース(中級程度)を平日に歩く会です。

回	日 程	コース	距離
1	3月5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9日(金)	吉野神宮から桜の吉野山へ 六田駅～柳の渡し跡～大峯奥駈道～吉野神宮～藏王堂～吉野駅	約10km
3	5月7日(金)	飛鳥コース・岡寺のシャクナゲをたずねて 橿原神宮前～甘樺丘～岡寺～龜石～岡寺駅	約11km
4	6月4日(金)	美旗古墳群めぐりと初瀬街道コース 近鉄美旗駅～美旗古墳群～福田神社跡～近鉄美旗駅	約10km
5	9月17日(金)	室生ダム・ぬれ地蔵をたずねて 榛原駅～平成子供のもり公園～ぬれ地蔵～大野寺磨崖仏～室生口大野駅	約12km
6	10月22日(金)	柳生・笠置周遊コース JR笠置駅～布目川～古城山～笠置寺～JR笠置駅	約12km
7	11月19日(金)	鳥見山公園・長谷寺コース 榛原駅～鳥見山公園～初瀬ダム～長谷寺～長谷寺駅	約12km
8	12月3日(金)	奈良公園溝喫コース JR京終駅～大乗院庭園～瑜伽山園地～春日大社～二月堂～近鉄奈良駅	約8km

集合・時間 9時30分頃～解散(現地)15時頃

対象 コースを完歩できる健康な人 定員 60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を必ず記入してください。

T630-8043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(日)必着。抽選後、返信はがきで当落通知します。

※当選者には集合場所・時間などを書いた詳しい予定表をお送りします。

② 講演会「脱炭素社会の建物のあり方」

要申込

愛・地球博トヨタグループ館を手がけた建築家で、(株)エネルギーまちづくり社代表取締役である竹内昌義氏に、人にも地球にも優しいこれから建物のあり方を伺います。実は日本の建物はとても燃費が悪いこと、家の暖房が原因で年間17,000人もの人がヒートショックで救急搬送されていることをご存じですか?環境に優しく、でも我慢しない快適さと少ない光熱費を同時に手に入れられるヒントがいっぱいです。ぜひご覧ください。

日 時 2月13日(土)14時～16時

場 所 ①オンライン参加(申込者は後日、メールアドレスに視聴方法を送付します)

②ならコープ本部会場(大型75インチテレビに講演を映写します)

参加費 無料 定員 ①先着100人②先着30人

申込 右記二次元コードよりグーグルフォーム
にてお申し込みください。

問合せ (一財)再エネ協同基金 ☎0742-33-9528
(月曜～金曜・9時～18時)



③ 「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!

要申込

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先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)

④ 2021年度ならコープ史跡めぐりメンバー募集

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
孝謙天皇のゆかりを訪ねる ～佐紀盾列古墳群から西大寺へ～	3月23日	3月31日	3月25日	4月2日
旧都を訪ねる① ～恭仁京から椿井大塚山古墳へ～	4月20日	4月14日	4月22日	4月16日
飯豊皇女のゆかりを訪ねる ～屋敷山古墳から飯豊天皇陵～	5月18日	5月12日	5月20日	5月14日
大伯皇女のゆかりを訪ねる ～山田寺跡から飛鳥寺へ～	9月28日	9月22日	9月30日	9月24日
旧都を訪ねる② ～大津京跡から近江神宮へ～	10月19日	10月13日	10月21日	10月15日
紀氏のゆかりを訪ねる ～尼寺廃寺跡から武烈天皇陵へ～	11月2日	11月10日	11月4日	11月12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60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(日)必着。抽選後、返信はがきで当落通知します。

⑤ [eco市民カレッジ]火を囲むカフェ

要申込

暖を取りながら火を見つめていると、ゆったりした時間が流れ、なんとなく落ち着きませんか?薪、ペレットストーブは暖かいだけでなく、木質バイオマスが燃料なのでCO₂を増やさず、地球にもやさしい暖房です。みんなで火を囲んでほっこりしませんか。

日 時 ①1月20日(水) ②2月17日(水) ③3月17日(水)

※各日ともに15時～16時30分

会 場 あすならハイツ恋の窓1階 カフェ恋の窓

(奈良市恋の窓1丁目2番2号(ならコープ本部の隣))

講 師 特定非営利活動法人奈良ストップ温暖化の会

参加費 300円(お茶・お菓子代)

定 員 各回10人

申込 (一財)再エネ協同基金

☎0742-33-9528(月～金・9時～18時)

右記二次元コードから▶



★2021年度 産直交流会は、P.11下で案内しています。

⑥ 「おはなしを聞く会～沖縄で戦死したお父さんの三角定規～

要申込

無料

戦死した父親の名前が刻まれた「三角定規」が沖縄県糸満市にある壕で見つかりました。父親の顔を知らない山口紀子さんは「三角定規」は父親が生きた証と話します。沖縄戦の歴史や三線演奏を聞きながら一緒に話をしましょう。

日 時 1月30日(土)13時～15時

場 所 コープ学園前 2階集会室

内 容 山口紀子さん(奈良市在住)のお話、沖縄戦の歴史、三線演奏など

定 員 12人 参加費 無料 主 催 ならコープ平和の会

申込 ☎090-9988-4818(高橋)・☎090-1137-2924(大川)

※マスクの着用をお願いします。

⑦ 福祉講演会

「人は誰でも老いる 介護はお世話ではなくwith支援で自立すること」

要申込

無料

新型コロナウイルス感染症で緊急事態宣言が出ても、介護職は仕事を続けてきました。ところが現場は圧倒的に人手不足です。そこで「あすなら10の基本ケア」 介護する側もされる側もみんなで学びましょう。

日 時 2月4日(木) 開場9時30分 10時～11時45分

会 場 やまと郡山城ホール 小ホール

(近鉄郡山駅 徒歩7分・JR郡山駅 徒歩15分 有料駐車場あり)

講 師 川口啓子氏

大阪健康福祉短期大学 付属福祉実践研究センター長

定 員 150人 共 催 あすなら友の会・協同福祉会

申込 協同福祉会あすなら苑

☎0743-57-1165 ☎0743-57-1170

※新型コロナウイルス感染防止のため、参加される方は当日検温とマスクの着用をお願いします。コロナ感染状況で中止となる場合があります。

⑧ 講演会「あふれてたのはやさしさだった

～奈良少年刑務所で起きた
奇跡ではなかった話～

要申込

無料

先着順

2007年から9年間、奈良少年刑務所の少年たちに「絵本と詩の教室」を行った寮美千子さんが見たものは? 凶悪な犯罪を犯した少年たちが心を開いていく、まさに奇跡のような話。「加害者である前に被害者だった」人として尊重されることの大切さ、差別や偏見の愚かさを考えてみましょう。

日 時 2021年2月25日(木) 13時30分～15時30分

会 場 大和信用金庫ビル 3F 第1会議室

(近鉄八木駅から徒歩5分)

講 師 寮 美千子さん(作家・詩人)

定 員 70人(先着順)

共 催 ならコープ男女共同参画研究会いこ～る・

ならコープ平和の会 後 援 ならコープ

申込・問合せ ☎090-4307-7144(安藤)・☎080-3114-0298(山根)

▶電話受付は16～20時 ※なるべくショートメール(受付随時可)でお願いします。参加人数と代表者名をお知らせください。

※当日はマスク着用、ご自宅での検温をお願いします。



1月からスタート!!
毎月第1・3金曜日は
「ならコープショッピングカードデー」

1月より、毎月第1・3金曜日に全店舗(ならコープwithローソン真美ヶ丘店を除く)で、「ならコープショッピングカード」で決済いただくと、本体価格合計金額より5%を割引します。2021年1月1日(金)は店舗休業日のため、臨時に1月29日(金)に実施します。

※たばこ、市町村指定ごみ

袋など一部



co-op 60th
2020年はCO・OP商品60周年

CO・OPまる餅 CO・OP切り餅

商品特長

国産水稻もち米を杵つき製法でつき上げました。個包装で餅側面に切り込みを入れています。

まる餅 次回案内予定:1月4回

切り餅 次回案内予定:2月1回

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。
組合員のみなさんからのレシピをご紹介します!

「お手軽いもおこわ」

Recipe episode♪

おこわを炊くのにわざわざ餅米を買うのは面倒だったので、お餅を使ってみたら餅米を使うのと同じぐらいもちもちになりました。コクとうまみを出すために入れる唐揚げは、炊き上がり後は柔らかくなっているので簡単にほぐれます。わが家では、ほぐさずに子どものお茶碗によそうと喜んで食べてくれます。

材料

- 米2合 ●餅(切り餅でも丸餅でもどちらでも)1個 ●さつまいも中1本
- 塩小さじ1 ●鶏唐揚げ(調理済み、冷凍のものでも)1個 ●黒ごま(好みで適宜)

作り方

- ① 米は洗い、2合の水加減で吸水させる。
- ② さつまいもはサイコロ状に切ってから水にさらしてアクを抜く。
- ③ 餅は1cm角に切る。
- ④ ①の米に塩を加え、餅を水の中に浸るように入れ、その上に鶏唐揚げ(冷凍のものはそのまま)、水気を切ったさつまいもをのせて炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら鶏唐揚げをほぐしてから全体を切るように混ぜる。
- ⑥ 食べる時に好みで黒ごまをふる。

※お餅はなるべく小さく切る方が米になじんで炊きあがります。さつまいもは小さく切りすぎると混ぜる時に形がなくなってしまうので注意してください。

※お餅1個でおこわがお手軽に。違った具材でアレンジおこわをお楽しみください。

投稿者 よもちゃん(橿原市)



◀炊飯器のふたを開けたところ。



3月号は「ヨーグルト」 あなたのレシピ募集

加糖でも無糖でもヨーグルトを使った、お料理やおやつを。



【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こと、また写真は、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。

応募方法(3月号用レシピ募集 締切:1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1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、目次量を記載ください。
- 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はなく、料理のできあがりが写っているもの。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1月号レシピ応募」とご記入ください。

Webで投稿は [こちら](#)
★採用者には薄謝進呈。



★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)

★コープペル(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/>

eフレンズなら 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。