

あをがき



商品
探訪

CO-OP 国産大豆の無調整豆乳



特集

- ならコープ下市ステーションを開設しました！
- 店舗での組合員活動 ご利用の店舗で参加してみませんか？
- 貧困に苦しむ子どもたちにできること 子どもの未来アンバサダーって何ですか？
- 元気なうちから実践しよう 「生協10の基本ケア」①

人物紹介



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

その14

そら&だいちの
たべもの
ずかん



豆知識

貝は貝殻を持つ軟体動物。日本列島の各地で多くの貝塚（昔の人が食べた貝殻などを捨てた跡）がみついていることから、貝が古くから食べられていたことがわかります。全体的にカロリーは低めで、水分が多く、たんぱく質、ミネラル、ビタミンを含んでいます。多くの貝は、身が太る冬から春が旬。

いっしょにつくろう!!

あさりとキャベツの
焼きうどん

材料（2人分）

あさり（殻付き） 200g うどん 2玉
キャベツ 200g ニンニク かけ
ごま油 大さじ1

【調味料】オイスターソース 小さじ1
鶏がらスープの素 小さじ2

作り方

- ①あさは3%の塩水につけて砂抜きし、殻をこすり合わせてよく洗う。
- ②うどんは茹でてザルにあげておく。
- ③キャベツはざく切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ④フライパンにごま油とニンニクを入れて中火にかけ、あさり、キャベツを入れたらフタをして蒸し焼きにする。
- ⑤あさりの口が開いたらうどんと調味料を入れ、2〜3分炒める。



文と料理・ならコープ食育サポーター／絵・組合員 めぐみ、Y



工場内、商品が流れるライン

CO・OP
商品探訪
No.56

CO・OP
国産大豆の
無調整豆乳



※今月号の商品探訪は、コロナ禍により、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。

風味豊かで飲みやすい
無調整豆乳

大豆に含まれる豊富な栄養を手軽に摂れる豆乳。豆乳の中でも無調整豆乳と聞くと皆さんはどのような印象をお持ちでしょうか。水と大豆だけで作られる無調整豆乳は、大豆そのものの風味を感じることが出来ます。しかし、大豆の青臭い風味はどうしても苦手と感じる方も。今回は大豆本来のおいしさを活かす、かつ、青臭さや渋みを抑えたおいしく飲みやすい「国産大豆の無調整豆乳」をご紹介します。

大豆の知識を豆乳づくりに

製造しているのは、愛知県岡崎市に本社工場を構えるマルサンアイ株式会社。同社は、もともと味噌の醸造会

社として創業され、今年で70周年を迎えます。味噌の醸造で培った大豆の特性に関する知識を豆乳づくりに生かしています。同社の豆乳づくりについて研究開発室の眞行さんは「大豆の自然な風味を活かしてフレーバー（香料）を使わずに飲みやすく、それでいておいしい豆乳作りを心掛けています」と説明してくれました。

通常、豆乳は大豆を浸漬、煮沸してそれを搾っておからと豆乳に分離してつくられます。このとき、大豆に含まれているリポキシゲナーゼと呼ばれる酵素が反応して、どうしても青臭さや渋みが生まれてしまいます。同社では、浸漬、煮沸をせずに大豆を細かくすりつぶしてそれをお湯と混合、

さらに熱を加えて豆乳を分離します。高い温度で加熱することで酵素の働きを抑え（酵素失活）、豆乳のもつ青臭さや渋みを除いているのです。では、加熱することで風味が変わったり栄養素が失われたりしないのでしょうか。同社では瞬時に加熱して瞬時に冷却させることで風味が劣化することを防ぐ工夫も施しています。

出来立ての豆乳は大豆の粒子が不均質で、そのまま飲むには口あたりがよくありません。そのため、次は特殊な装置で豆乳に高い圧力をかけて粒子を細かく均質化します。この均質化の工程を2回取り入れることで、なめらかなのどごしを実現しているのです。



マルサンアイ株式会社 飲料工場庫出口

マルサンアイ株式会社

【所在】愛知県岡崎市仁木町荒下1番地





食べ方いろいろ 豆乳 を使った簡単レシピ

かぼちゃと豆乳でまろやかな味わいに。

●イカとかぼちゃの豆乳カレー●

材料 2〜3人分

- イカスティック250g ●かぼちゃ1/4個
- たまねぎ(すりおろし)1/4個 ●バター10g
- ミックスベジタブル80g ●温かい雑穀ご飯2〜3皿分
- カレールー(粉)大さじ3 ●無調整豆乳2カップ ●塩少々

【作り方】

- ① かぼちゃは種をとり、ラップに包んでレンジ(600w)で約5分加熱し、スプーンで中身をくり抜く。
- ② フライパンにバターを溶かし、イカ、たまねぎ、ミックスベジタブルを入れて炒め、火が通ったらカレールーを加えて炒め合わせる。①を加えてくずしながら炒め、豆乳を加えて煮、塩で調味する。
- ③ 器にご飯をよそい、別の器に②を盛る。

©eフレンズ ぱくぱく献立くんより



小豆あんが抹茶の味を引き立てる、和の豆乳ゼリーです。

●豆乳の抹茶ゼリー●

材料 5個分

- 無調整豆乳500ml ●抹茶大さじ2 ●砂糖30g
- ゼラチン(パウダー)10g ●ゆであずき(缶)50g

【作り方】

- ① 抹茶は豆乳少々を少しずつ加えて溶かす。
- ② 鍋に残りの豆乳と砂糖、①を入れて火にかけ、煮立たせないようにかき混ぜる。
- ③ ②に水50mlでふやかしたゼラチンを加え、煮溶かす。器に流し入れて氷または冷蔵庫で冷やし固め、ゆであずきを添える。

※ゼリーの基本は液体200〜250mlに対してゼラチン5gです。400mlに対して5gでもかなり時間がかかりますが、やわらかく固まります。

©eフレンズ ぱくぱく献立くんより

今回の商品紹介

CO・OP
国産大豆の無調整豆乳

共同購入 店舗

5月3回(12×1)
6月1回(12×6)



マルサンアイ株式会社のみなさん



商品プレゼント

「CO・OP国産大豆の無調整豆乳(1ℓ)2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ブラウザープロール 4種類 詰め合わせ」の当選者は…

下鍵 早紀さん(橿原市)・師岡 真由美さん(王寺町)・今井 勝美さん(橿原市)・中家 佳美さん(香芝市)・野尻 素子さん(奈良市)・井川 淳子さん(奈良市)・小松 良子さん(大和郡山市)・楠田 鈴さん(宇陀市)・落合 純子さん(広陵町)・上村 保子さん(吉野町)でした。おめでとうございます。(応募総数325通)



調合タンクで豆乳の粒子を均質化する

「国産大豆の無調整豆乳」は、100%国産フコユタカ種を使用しています。フコユタカは、高たんぱくで甘味の強い大豆。豆腐にも使われている大豆で、豆乳の原料にも最適です。そのおいしさと飲みやすさは、同社のこだわりの製法、そして風味豊かなフコユタカによって実現できたのです。「無調整豆乳は大豆固形分が8%以上(調製豆乳は6%以上)」と定義されていますが、国産大豆の無調整豆乳は大豆固形分が9%で濃い目の豆乳です」と寛さん。

ほんのり甘く、濃いのにスツキリ、大豆の栄養であるたんぱく質、イソフラボン、大豆サポニン、レシチンを手軽に摂ることができる「CO・OP国産大豆の無調整豆乳」。これからの季節、冷たい豆乳が大活躍しそうです。また、パンケーキ、パスタ、リゾット、スープ、シチュー、鍋料理などさまざまな料理に活用できます。ぜひ、ご利用ください。

私のオススメ 組合員のクチコミ

国産大豆を使っていることが魅力です。我が家では昼食に牛乳と豆乳を半々にして温めていただくのが習慣になっています。身体にうれしい大豆製品最高です。70代



牛乳も飲みますが、年齢的に更年期最中なので体調が安定せず、大豆イソフラボンが良いと聞いたので毎日飲んでます。そのままで美味しいのですが、特にオススメはきな粉とバナナをミキサーにかけて飲むこと。お通じも良くなります。毎朝飲んでます。40代

子どもの離乳食からよく利用するようになりました。国産原料で余計なものが使用されていないので安心して料理に活用できます。ホワイトソースやホットケーキを作る際にも手軽に活用できます。牛乳で作るよりマイルドでおいしいのです! 20代



豆乳プリン、シチュー、パンケーキ、クッキーなど、飲むだけではなく料理としても幅広く使えるし、身体にも優しいのです。子どもからも、「また作ってね」と豆乳レシピが大人気です。30代



毎朝の食生活を見直したかったので飲み始めました(^^)国産大豆「フコユタカ」にこだわっているだけあって、俗に言う豆乳臭さが無くすっきり飲みやすいです。20代

豆乳独特の匂いやくせがなくとてもおいしい。豆乳が苦手で飲めなかった私が初めて飲めました。50代





交流スペース

◆**くらしを支え展開する事業**
として
まずは、宅配事業（夕食宅配・移動店舗）、無店舗事業（下市町・黒滝村・天川村の配達と受取ハウス）、食料品や日用品の販売をおこないます。南都銀行ATMは引き続き設置されます。また、防災設備を設けて防災拠点としての役割も担っていきます。建物の屋根に太陽光パネルを設置してEV車両を配車。あわせて、地元の木材を燃料にする薪ストーブの設置を検討して、地域資源の循環にも役立ち、エコや自然エネルギー

ことによって産業の振興と地域の活性化に貢献することを目的としています。

3月28日 **あらたな拠点として**
誰も取り残さない
安心してくらせる地域づくりのために

「ならコープ 下市ステーション」 を開設しました！



少子高齢化にともなう人口減少。特に地方では年々深刻化しています。奈良県の人口は約131万9千人ですが、2045年の推計人口は約99万8千人（国立社会保障・人口問題研究所資料）と大きく減少。全国1,682自治体の同推計人口によると下位の10位の中に吉野郡の3自治体が入っており、特に南和地域は全国でも突出しています。

ならコープでは、2012年に「吉野共生プロジェクト」を立ち上げ、山間地域の暮らしと経済を元気にする共生の地域社会づくりをすすめてきました。2019年にスタートした第12次中期計画でも「誰も取り残さない安心してくらせる地域づくり」を目標に掲げ、今春、吉野郡の中核施設となる「ならコープ下市ステーション（吉野郡下市町）」を開設しました。今後も地域と連携した居場所（拠点）を、県内39すべての市町村に開設することをめざし、事業と活動を通じてSDGsにつながる取り組みをすすめます。

- 食だけでなく、生活全般の課題をさまざまな視点やアプローチで解決
- 食品やサービスを利用する場としてだけでなく、生活全般の課題を解決する場へと進化
- 安心してくらせる地域を実現



年間2万kWhを発電する太陽光発電設備

ギの発信・啓発の拠点となる取り組みもすすめていきたいと考えています。その他、生活協同組合として次の取り組みをすすめます。

◆南和地域の新しい拠点

2020年に移転開店した南都銀行旧下市支店の建物を有効活用するために、この間、下市町、株式会社南都銀行との協議や組合員、地域住民との懇談をすすめてきました。その結果、くらしを支える事業の展開、障がい者雇用を含めた地域雇用の推進、経済活動や地産地消の強化をはかり、生活・食料支援、防災、地域コミュニティ、



コープあったか便移動店舗

ならコープ下市ステーション



◆開所式

3月28日（日）に開所式をおこないました。ならコープ中野理事長から主催者挨拶、下市町本龍昭町長、（株）南都銀行橋本隆史頭取から来賓祝辞を頂戴し、下市町区長連合会川岸達夫会長にもお願いしてテープカットをおこないました。

◆お披露目会

この日、下市町の住民のみならず組合員のご来場は、あいにくの雨にも関わらず100人以上になりました。施設の中を見ていただき、コープあったか便移動店舗による販売や夕食宅配の説明、婦



お披露目会ようす

自然エネルギー開発の拠点とすることを決めました。交流スペースや小さいながら会議室も備えているので、地域組合員のさまざまな活動にも使っていただけます。誰もが住み慣れた地域で安心してくらし続けることができ居場所となることをめざします。



コープ商品を中心に販売も

◆「包括連携協力に関する協定書」の締結

施設の名称は南エリア運営協議会メンバーによって、ならコープ下市ステーションに決まり、2月16日に下市町・南都銀行・ならコープによる「地方創生にかかる包括連携協力に関する協定」を締結しました。この協定は「まち・ひと・しごと」の各分野において、各々が保有する知的・人的資源を有効に活用して、相互に連携・協力する

人服の販売（この日のみ）をおこないました。下市ステーションの職員によりこれらの抱負、事業内容や取り組みたいことをしっかりと伝えすることができました。

◆来場者の声

「あまり出歩かなくなったので人と会うことが少なくなったけど、今日ここで久しぶりに多くの方に会った。これを機会にまた来たい」

「ありがたいです。買い物に不自由しています。これから見るだけでも知れないけど、また来たいと思います」

「お向かいに住んでいるので、ちょっと歩いてくることができてうれしう」

今後の期待や安堵の声をたくさんいただきました。



ステーションスタッフ
左から坂口さん、小西さん、上田責任者、森本さん

詐欺にあわないために

あの手この手でねられる 詐欺のいろいろ

巧妙な手口で近づいてくる詐欺。今号から「詐欺にあわないために」を、「特定非営利活動法人なら消費者ねっと」による解説で連載します。

キリがないほどある詐欺の種類

「必ず儲かる」「高配当」などと勧誘され投資したのに、実際は説明と異なり資産を失うという被害が最近多発しています。あの手この手で消費者をねらうだましの手口は、床下や屋根の点検と偽り高額工事を契約させたり、現在契約中のプロバイダと偽り自社にネット回線変更をさせるといった悪質勧誘、家族や公的機関をかたる振り込み詐欺、ネガティブオプション(送り付け商法)など、例を挙げるとキリがありません。奈良県内の相談窓口(特定非営利活動法人なら消費者ねっと)に寄せられた2019年度相談件数は11,269件で依然として高水準で推移しています。

このうち半数近くが通信販売、訪問販売、電話勧誘によるもので、これらは「特定商取引法」という法律で規制されていますが、とくに訪問販売や電話勧誘は在宅で遭遇することが多く、高齢者などの孤独や判断力低下につけ込む悪質なものがあつたため

注意が必要です。特定商取引法では「クーリング・オフ」という制度があり、契約してしまっても一定の期間であれば無条件で契約を解除できます。ただし、通信販売には適用されないなど、対象となる販売方法や行使期間(契約書交付から8~20日)が決まっています。不明な場合は消費者ホットライン「188番」に電話して問い合わせてみましょう。

「訪問勧誘お断りステッカー」に撃退効果!

トラブルや被害に遭わないためには、事業者の説明を鵜呑みにせず契約内容をしっかり確認することが大切です。また奈良県では、「訪問勧誘お断りステッカー」を玄関に貼っておくと、これを無視した勧誘は条例違反となるので、「招かれざる勧誘」の撃退効果が期待できます。ステッカーは奈良県や奈良弁護士会のホームページからダウンロードできます。

特定非営利活動法人なら消費者ねっと <http://www.narasn.org>

品質保証室便り

「CO・OPナポリタンスパゲッティ」に何かわからない物が入っています。何でしょうか?

異物を顕微鏡で詳細に観察した結果、原材料である玉ねぎの薄皮であると判断しました。この商品は玉ねぎ、ピーマン、ソーセージを加熱調理してソースとともにスパゲッティに加えています。玉ねぎは、皮と芯を取り除き5mmにスライスし、洗浄後検品したものを原料メーカーから仕入れています。製造工場ではスライス玉ねぎを使用前に加熱調理時に目視検品します。盛り付け工程では、具材に異物の付着や変色などが無いかを検品します。このたびは、原料メーカーでの下処理時に玉ねぎの薄皮がスライスの刃をすり抜けてしまい、工場での目視検品時でも除去できなかったものと考えられました。工場では全従業員に具材原料を検品する際、より注意するよう、あらためて指導するとともに、原料メーカーにも目視検品を入念に行うよう申し入れました。

「めかぶ」を購入したが、めかぶではないようなものが混じっている。何でしょうか?

お申し出はすべて「めかぶ」で、その中に細切りにされているものがありました。本商品は、冷凍された「めかぶ」を仕入れ、工場場で解凍、洗浄選別後スライスし、梱包後に製造単位で抜き取り、官能検査をします。スライスが均一になるよう機械を調整しますが、「めかぶ」はヌメリがあり、柔軟で形が不定形で、均一にスライスすることが難しい商品です。そのため、スライサーで細切りできない、形の大きい「めかぶ」は作業者が可能な限り除去しています。このたびは、除去できなかったものが充填されたと考えられます。大きく形をとどめたものを除去する作業の強化を要請しました。

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。

3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	1社の取引先	(株)味の和路(日配)の点検を実施しました。
コープ委員会の見学	—	3月度は見学を実施しておりません。

動画で見る点検活動



第49回通常総代会を開催します

ならコープの最高意思決定機関である第49回通常総代会を6月10日に開催します。総代会は組合員の代表510人の総代によって、2020年度の事業報告および剰余金処分案、2021年度の事業計画、収支予算案、定款の一部変更、役員選任、役員報酬議案を審議・議決します。今年は2年に1回の役員(理事・監事)改選を行います。役員は役員選任議案の審議・議決の結果、決定します。



2019年第47回通常総代会の様子

日時 6月10日(木)10時~12時(予定)※役員新体制、退任役員の紹介を含む
場所 奈良県文化会館国際ホール
受付開始 9時15分(遅くとも9時45分までに受付にお越しください)
傍聴 希望される方は5月14日(金)までに組織部へお申し込みください。
☎0742-45-7884(月~金・9時~17時)
なお、コロナ感染拡大の状況により変更する場合があります。

CO・OP共済マイページに登録して医療従事者を応援しませんか?

コープ共済は、誰かが困っているときに他の誰かが支えるという「たすけあい」の想いでできている保障。コロナ禍で厳しい状況にある医療従事者を今度は私たちが応援する番です。期間中、コープ共済のマイページに利用登録、またはマイページ上で指定のお手続きを行っていただいた件数(1件につき100円)に応じ、日本コープ共済生活協同組合連合会から全国の医療福祉生協などに寄付します。パソコン・スマートフォンからできる「オンラインたすけあい」にご協力ください。

期間 2021年4月1日~6月30日

寄付先 日本医療福祉生活協同組合連合会

応援の対象となるお手続き マイページ利用登録、電子通知の受取設定、ケガ通院共済金の請求、掛金振替口座や住所電話番号の変更など。

マイページ登録に必要なもの 組合員番号、CO・OP共済にご登録の電話番号、お申込みされるご本人のメールアドレス

応援方法の詳細はこちらから▶

コープ共済 検索



のまはら(旧奈良県被災者の会)に活動資金を贈呈しました

2012年に東日本大震災による奈良県被災者の会・当事者の会として発足された「のまはら」に、3月23日(火)災害支援活動積立金から活動資金50万円を代表の高橋周介氏に贈呈しました。のまはらは、福島県の被災者のつながりを広げ地域に根づく場づくりとともに、奈良市山間地域の遊休農地の再生や農家の支援に取り組み、収穫したお米の一部を奈良の地で少しでも貢献できればとの思いで、こども食堂に寄付されています。ならコープは2013年から同団体の活動支援を続けています。



ならコープグループ(株)奈良コープ産業が創立35周年を迎えました

ギフトや共同購入で案内する「柿の葉ずし」に、店舗の惣菜テナント「みよし野」でおなじみの(株)奈良コープ産業が、3月7日、創立35周年を迎えました。(株)奈良コープ産業は生協ではできない組合員の要求を実現するために、1986年に設立した子会社です。各種冷凍寿司、冷凍丼、トンカツサンドなどの冷凍食品の販売を全国に展開する他、保険事業やシャトレーゼ事業をおこなっています。今後は、100年企業を見据えて、会社の基礎・基盤を従業員一丸となって創り上げていきます。組合員みなさん、(株)奈良コープ産業のいっそうの利用をお願いします。



ならコープの今 (2021年3月末現在)

- ・組合員数 278,097人(前年比100.6%)
- ・出資金 109億9,143万円(前年比103.4%)

3月	実績	予算比%	前年比%
総供給高	34億1,599万円	108.2	102.9
無店舗事業	24億2,781万円	112.9	107.0
店舗事業	8億7,080万円	97.4	92.9
宅配事業	1億1,736万円	103.3	102.8

生協ってなんだろう?

ワンポイント解説

願いを実現することって?

生協は事業を通じて組合員の願いを実現する組織です。その願いはみんなが幸せを感じるような「暮らし」です。日々の暮らしが平和であることはもちろん、今、世界中で取り組まれている「SDGs」の目標は、誰一人取り残さない世界の実現です。これは生協が誕生以来めざしてきたことです。みんなの願いをみんなが助け合って実現していく…生協はそのための「場」。そして、組合員は願いを実現するために運営に参加します。



貯金をしたいのにできません。
どうしたら確実に貯金できますか？(20代)



ムダ遣いを家計簿で確認

大和郡山市 Y・T(70代)
3カ月ほど家計簿をつけて家計の見直しをしたら、必ずムダ遣いがでてきます。その分を貯蓄にまわしてください。

心を満たすこと

奈良市 D・Y(30代)
たまに高い服を買ったり、海外旅行へ行く。見、散財のように思えるけれど、あんなに使ったしな、という気持ちから日常の浪費がセーブできます。何より心が満たされます。そのおかげで特に貯金を心がけてはいますが、確実に増えています。

先取り貯金で確実に貯まる

桜井市 O・Y(70代)
貯金は収入が入ったとき、すぐに決めた金額を通帳に入金します。残ったら入金しようと思ったら絶対に貯金はできません。通帳は入金するのみで出すこと

百円×10と考える

奈良市 K・N(50代)
貯金が下手な私。ついつい余分なものまで買ってしまうがちです。百円のものでも10個買ったら...と思い「×10」にして我慢します。千円はすぐですから。

財形貯蓄や定期貯金で

橿原市 T・N(50代)
私も貯金は苦手です(この年になっても...)。独身時代は下ろしにくいようにと会社の財形貯蓄をしていました。そしてボーナスの一部を友達が勤めている銀行に定期貯金していました。現在は郵便局の「自動積立定期貯金」や、車の車検代などの支払いに合わせて満期にな

毎日確認、こまめに貯金

奈良市 F・Y(80代)
毎日使ったお金を無駄じゃなかったかを確認してから、少しでも通帳に入れます。無理せず、百円、千円でも...。最初から高望みしないで、日々の見直しと努力で貯まります。がんばってくださいね。

入金だけの通帳をつくる

御所市 S・T(60代)
若い時は毎月少しの金額を積み立てにしていた。そして旅行に行くと、残った金額を全部通帳に入れます(入金だけの通帳を二冊作ります)。これは出金せず、持っているといつの間にか貯まりますよ。ガンバッテ!

最近のうれしいこと

香芝市 S・K(60代)
コープのお店で買った根のついた菊菜を、中心の2、3枚の葉を残して植えてみました。成長しました(^^)最近のうれしいことでした。

コープさんの牛乳

御所市 M・N(40代)
毎朝娘はコープの牛乳を飲んでいます。この前牛乳を切らしてしまい、違うメーカーの牛乳をコップに入れて出すと「牛乳かえた?」と言われました。だから日頃切らさないように定期購入をしています。なくなったら、車で30分のコープの店へ行かないといけないのが大変です。馴れ親しんだコープさんの牛乳が美味しかったです。

天使の一声

橿原市 H・Y(60代)
リットだけを考えるようにしています。年齢を重ねてくるとかさばったり、重い物を車の配達場所から家まで運ぶことが大変です。そのとき担当の方の「おうちの前まで持っていくます」という一声が、天使の声に聞こえます。時間がない中ありがとうございます。

家事を楽しむ毎日

大和郡山市 I・M(60代)
仕事をしているときはあんなに嫌だった家事。今は時間もありません。ゆとりができたのか家事を楽しんでいます。もともとというんなことにチャレンジして、もつと楽しんでみたいと思っています。



コープは太っ腹!

生駒市 M・Y(50代)
ならつぴカードのスペシャルチャージデーが3月1日、4日にかけてあり、1万円チャージで2000円プラス。早速4万円チャージして8000円のおまけができました。今どき銀行に定期預金をして0・001%だったかな?利息が付かないのに、コープは太っ腹!大スキ♡

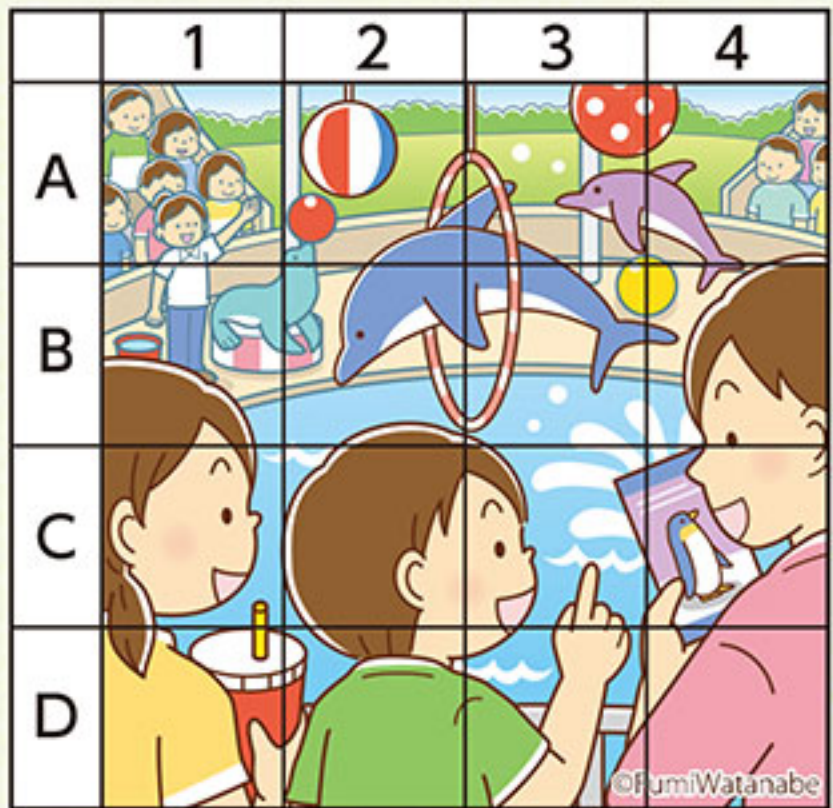
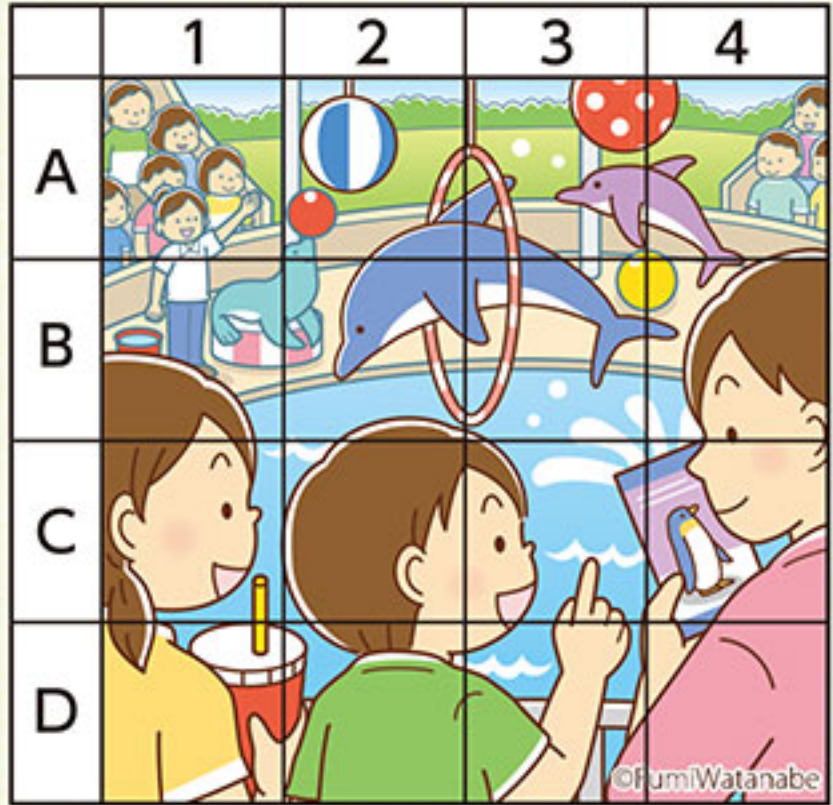
おうち時間の楽しみ

大和高田市 N・M(60代)
3年前に生協でブルーベリーの苗木を購入しベランダで育てています。1.2mぐらいまで成長し、たくさんつぼみも付けました。おうち時間が長い中、植物の成長を楽しむのも良いものだと思います。

運転免許返納

生駒市 D・A(70代)
夫が3月に車を手放し運転免許を返納してしまいました。75歳になることと、車検の時期が一緒になったことがきっかけだそうです。金婚式のドライブ旅行で何度かヒヤッとしたことが一番の動機らしいです。でも夫の決断を喜んでいます。これからはますますコープさんの「こまどり便」が頼りです。車がなくなった不便さに目をつむり、メ

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 ▶



3月号のクイズの答えは

「A-2・C-2・D-3・D-4」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、643通でした。

大杉 洋子さん(奈良市) 岡本 瑠子さん(王寺町) 柏木 圭子さん(大和郡山市)
藤田 智子さん(奈良市) 岸本 恵子さん(生駒市) 菱川 加代子さん(上牧町)
辻本 知子さん(大和郡山市) 辻 美樹さん(葛城市) 二谷 幸さん(奈良市)
内田 幸代さん(奈良市) 山田 さとみさん(河合町) 中島 仁美さん(奈良市)
山下 なおみさん(斑鳩町) 中森 公代さん(奈良市) 寺西 宏朗さん(奈良市)
松下 圭子さん(生駒市) 吉永 有里さん(平群町) 三井 康寛さん(生駒市)
山中 和子さん(橿原市) 橋本 準子さん(桜井市)

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
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。

つい買いすぎてしまいます。特に冷凍庫は冷凍食品でギッチギチです。配達を受け取るときに「えーこんなに注文してたっけ?」と冷蔵庫の空き以上になることも。みなさんもこんな経験ありますか? (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。

※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。

締切日 5月31日

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。



貧困に苦しむ子どもたちにできること

子どもの未来アンバサダー

って何ですか？



▼子どもの未来アンバサダー学習会

日本では7人に1人の子どもが貧困といわれています…貧困は見た目ではかるものではなく、外見では全くわからない、気づかれにくいことが問題を深刻化しています。経済的な貧しさによって貧困に苦しむ子どもは、衣(医)・食・住など生活環境や学習機会が制限されてしまいます。

“気づこうとしなければ気づけない”…貧困の子ども達が抱える問題を身近な問題として考える社会をめざして、組合員ができることから始めています。そのような組合員を「子どもの未来アンバサダー」と呼び、アンバサダーは地域で学習会を開いて現状を知る機会をつくっています。また、店舗で「フードライブ」を開催するときは、その目的を伝えています。みなさんも貧困に苦しむ子どもを見守り支えるために、自分たちにできることを一緒に考えてみませんか。

「子どもの未来アンバサダー」は常時募集しています。

興味のある方は組織部子育て政策担当 ☎0742-45-7884 月～金・9時～17時 までお問い合わせください。

*あそびのインフォメーションに、学習会「こどものSOS聞こえていますか？ 初級編」の案内とフードライブの案内を載せています。ぜひ、ご参加ください。



▲フードドライブ



元気なうちから実践しよう

◀協同福祉会マスコットキャラクター「あっちん」

協同福祉会による

「生協10の基本ケア」①

3月号掲載の「あすなら塾公開講座福祉編—介護は愛情より根性より知識」で、介護への備えとして紹介した「生協10の基本ケア」に、多くの読者から反響が寄せられました。そこで今号から、「生協10の基本ケア」を協同福祉会による解説で連載します。

*…1999年にならコープの組合員によってつくられた社会福祉法人。

序章 「自分らしく誇りある人生」を

協同福祉会が、これまでの介護の経験、失敗や反省を踏まえて介護の基本的な考え方としてまとめた「あすなら10の基本ケア」が、今では「生協10の基本ケア」として、福祉に取り組む全国の生協の介護の考え方として定着してきています。

10の基本ケアは介護の技術ではなく考え方です。ご本人が思う「自分らしく誇りある人生」を過ごせるように、その人が持っている力を引き出したり、維持したりしながら生活できるようにサポートすることが介護であるとの考え方に立っています。最期まで普通の暮らしを継続していくために、元気なうちから皆さんの家庭や地域でできることに取り組んでみましょう。

10の基本ケアは1から10まで順番に取り組むことに意味があります。今回は第1章について紹介します。

生協10の基本ケア

- | | |
|-------------|---|
| ①換気をする | ⑧夢中になれることをする |
| ②床に足をつけて座る | ⑨ケア会議をする・ケア会議には専門家・利用者・家族も参加する。家族のための会議にならないようにする |
| ③トイレに座る | ⑩ターミナルケアをする・施設入所をせず自宅で最期を迎えるための生活再建に取り組む |
| ④あたたかい食事をする | |
| ⑤家庭浴に入る | |
| ⑥座って会話をする | |
| ⑦町内におでかけをする | |

介護についてのご相談は協同福祉会（あすなら苑、あすならホーム・ハイツ）までお気軽にどうぞ

あすなら安心フリーダイヤル ☎0120-19-6565



店舗での組合員活動



Close-up kumikatsu

クローズアップ くみかつ

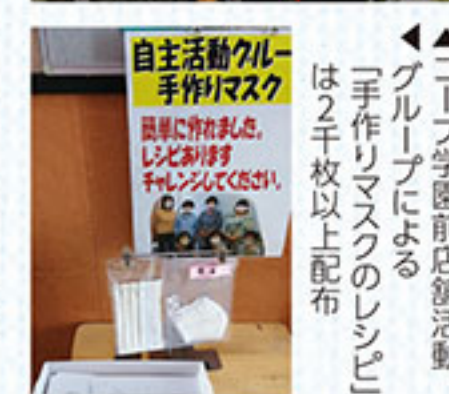
ご利用の店舗で参加してみませんか？

生協では、消費者一人ひとりが出資金を出し合って組合員となり、商品やサービスを利用し、運営に参加します。くらしの中から生まれるさまざまな願いを寄せ合い、組合員みんなが力を合わせて実現していくとともに、くらしや地域を豊かにしていく活動をすすめています。生協には、さまざまな運営参加の場やくらしや地域を豊かにしていく活動があります。これらに自主的・主体的に参画することが組合員活動です。今回は、店舗での組合員活動をご紹介します。*現在、コロナ禍で活動を休止しているところがあります。

店舗活動グループ 全店

(現在活動しているのは、コープ学園前、コープ朱雀、ディアーズコープたつたがわ、コープなんごう、コープみみなし)

生協ファンを増やし、店舗の活性化を応援するグループで、来店組合員を対象に、商品の安心・安全、食育、健康などの情報提供や試食、学習活動をおこないます。どんな商品をおすすめしようか。食や健康の学習をどうしてすすめていこうか。メンバーが主体的に決め、各店舗の副店長と一緒にすすめていきます。これまでの「店舗自主活動グループ」を見直し、今年の4月からスタートした新しい活動で全店に広がっていきます。どんなことをするのかな？と興味をもたれた方は、まずは組織部に連絡ください。



▲コープなんごう「なんごうず」によるメニュー紹介

店舗活動グループメンバー 大★募★集★

“食”に興味のある方、店舗が大好きな方、お買い物するだけではわからない、新しい発見があるかもしれません。お店大好きな人、盛り上げたい人、一緒に活動しませんか。ぜひ、ご連絡ください。*活動には、活動費・交通費が支給されます。お問い合わせは組合部(下記)へ。

子育て支援

子育て中の方、子どもたちが対象の「子育てひろば」や「文庫」の活動があります。今は、コロナ禍で活動ができませんが、再開したら、みんな、遊びにきてね。

子育てひろば

ディアーズコープいこま
コープみみなし・コープ学園前

店舗の集客室で開催するひろばは、気軽に立ち寄り、子どもたちが楽しく遊べて保護者の方もおしゃべりができます。



文庫

ディアーズコープいこま
コープみみなし

絵本や児童書などを揃えた子どもたちの居場所です。おはなし会や紙芝居、お楽しみイベントも開催します。



コープサークル

ならコープには、組合員の「やってみたいこと」や仲間と一緒にしている活動を応援する「コープサークル」があります。5人以上(うち組合員が3人以上)で登録すると、店舗の集客室を使用することができます。地域および各店舗でさまざまなサークルが活動しています。例えば、店頭で定期的に実施される「使用済み天ぷら油の回収」もコープサークルによるものです(コープおしくま、コープ朱雀、コープ七条、ディアーズコープたつたがわ、コープいまご、コープみみなしで実施しています)。(★登録の募集期間は毎年6月～8月末)

コープウォッチャー

全店

月1回ご利用店舗の商品の表示等を組合員の目線で点検します。POPの産地表示と商品の産地表示が一致しているか、商品がわかりやすく陳列されているかなどを点検します。登録制。

配食サービス

ディアーズコープいこま
ディアーズコープたつたがわ

地域の高齢者とのふれあいやつながりづくりにと、食事を作ってお届けしています。現在、コロナ禍で活動は休止中ですが、メンバーは活動の再開を心待ちにしています。

文化教室

書道や体操など、店舗ごとに組合員の自主運営による文化教室が開かれています。

店舗での組合員活動へのお問い合わせは

組織部 ☎0742-45-7884 (月～金・9時～17時)



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。《「あらたな生活様式」に沿った組合員活動の運営ガイドライン》はコチラ▶



※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。

企画中止のお知らせ

コロナ禍により次の企画を中止します。

- ・ならコープ共栄会主催 商品展示試食学習会
- ・ヒロシマの旅

3 子どものSOS聞こえていますか【初級編】 ～日本の貧困 相対的貧困とは

要申込

日本では、今、7人に1人の子どもが貧困状態と言われています。日本の子どもの貧困は路上で暮らしたり、餓死するようなものではなく、当たり前の生活や、さまざまな機会が失われる相対的貧困です。貧困などの困難を抱える子どもを温かく見守り、支えるために私たちにできることを一緒に考えませんか。

日程・場所 5月17日(月) コープみみなし
5月20日(木) コープいまご
5月21日(金) コープおしくま
※時間はいずれも10時～12時

定員 各会場5人
講師 子どもの未来アンバサダー (P.12に説明)
申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884
(月～金・9時～17時)



4 フードドライブ・子どもが使う文房具の 提供にご協力ください

食品ロス削減と子ども食堂や緊急貸付世帯等への食品の提供を目的に、フードドライブを実施します。お預かりした食品は、コープふれあいセンター六条にある「特定非営利活動法人・フードバンク奈良」に、文房具は学習支援を行う団体に届けます。ご家庭に残っている食品、使っていない文房具がありましたら店頭にお持ちください。

※家庭で栽培されたお米の場合は事前にお問い合わせください。

日時・場所 5月 7日(金) コープ朱雀
5月 7日(金) ディアーズコープいこま
5月10日(月) コープなんごう
5月14日(金) ディアーズコープたつたがわ
5月15日(土) コープおしくま
5月15日(土) コープみみなし
5月22日(土) コープ七条
6月 3日(木) ディアーズコープたつたがわ
6月 5日(土) コープ学園前
※時間はいずれも10時～12時

お預かりできる食品 ①常温で保存できるもの ②未開封のもの(箱の破れ等がないもの) ③賞味期限まで1ヵ月以上あるもの ④食品表示のあるもの

お預かりできる文房具 子どもの学習向けの新品、未開封のものに限ります。

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884 (月～金・9時～17時)

5 コープくらしの法律相談会

要申込 無料 先着順

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。相談に関わる資料があればご準備ください。内容・個人情報等は厳重に管理します。

日時 5月22日(土)10時～13時
電話相談会 1人30分以内
定員 6人(先着順)
申込 5月3日(月)～5月21日(金)12時までに総務企画部
☎0742-34-8731 (月～土・9時～18時)



6 住まいの相談会

要申込 無料

毎日の生活で、「住まい」に関するお悩みはありませんか?

「暮らしやすく生活しやすい住まい」にリフォームしませんか?専門家といっしょに考えていきましょう。地域密着のならコープ提携住宅会社が「住まいづくり」のお手伝いをしています。無料で相談できる「住まいの相談会」です。

日時 6月19日(土) 13時～17時
場所 コープいまご・ディアーズコープたつたがわ・コープおしくまの各店舗集客室
※1組1時間程度の予約制、申し込みは2日前まで。
申込・問合せ 住宅サービス
(ならコープ組合員さんの住宅相談窓口)
☎0120-233-039 (9時～17時・日祝休み)
携帯電話からは☎0742-62-0408

7 野外でエコクッキング&市民共同発電所 見学&大野寺散策

要申込 先着順

美しい里山の麓で持続可能な地域コミュニティづくりに取り組む特定非営利活動法人「うだ夢創の里」。そこで収穫した自然農作物を使ってアウトドアクッキングを体験し、楽しく地産地消に取り組みます。その後、市民共同発電所を視察し、希望者は大野寺付近を散策します。

日時 6月5日(土) 10時～14時30分
集合場所 近鉄室生口大野駅10時
※室生口大野駅から10分程徒歩で移動します

会場 特定非営利活動法人うだ夢創の里(宇陀市室生)
講師 特定非営利活動法人奈良ストップ温暖化の会
特定非営利活動法人うだ夢創の里
体験料 1,500円(再エネふれんずは750円)
(大野寺拝観料は別途400円必要)

定員 30人(先着順)
申込 右記⑨の下★へ
※キャンセルは開催日の2日前までにお願いします。



8 【地域発 再生可能エネルギー産地見学】 ～つくばね発電所見学 とランチとお買い物～

要申込 先着順

ならコープでんきのふるさと東吉野村に、水力発電所を見に行きませんか?50年ぶりに発電所を蘇らせた社長の熱くて面白い語りを聞き、豊かな森が生み出す清らかな水に癒された後、村で子ども食堂を運営する小嶋さんこだわりのお弁当をいただきます。帰りには小さな道の駅「ひよしのマルシェ」でお買い物も。自然からエネルギーと元気をもらえるツアーです。

日時 6月18日(金) 10時～16時
集合・解散 近鉄大和八木駅南ロータリー・ローソン前
(10時集合・16時解散)
参加費 無料(別途 食事代1,000円、協力金500円必要
再エネふれんずは750円補助有)
定員 15人(先着順)
申込 右記⑨の下★へ

9 【eco市民カレッジ】 地球温暖化とソーラーランタンづくり

要申込 先着順

エネルギーについて楽しく学びながら、自然エネルギーとLEDを使って世界でひとつのオリジナルソーラーランタンを作ります。

日時 7月3日(土) 17時～19時 ※19時30分～点灯式
(点灯式にはどなたでも参加できます。お気軽にお立ち寄りください。)
会場 コープなんごう
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 ペットボトル(1.5L炭酸系の寸胴型、はさみ、カッターナイフ、セロハンテープ、鉛筆、黒油性マジック、蛍光ペン、でんぷん糊、書きたい絵の下書き、作業時に下に敷く新聞紙)
参加費 700円(材料費・再エネふれんずは350円)
定員 15人(先着順) 対象:小学生以上 1、2年は要保護者
申込 下記★へ

★7～9の企画の申込みは、(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。



(一財)再エネ協同基金 2021年度助成事業を開始します



再エネふれんずとは(一財)再エネ協同基金の活動を応援する会員です。賛助会員になると上記助成を受けられます。

年会費 個人・法人ともに1口1,000円※非営利法人以外は10口以上をお願いします。詳細はホームページにてご確認ください。

<https://naracoop.or.jp/saiene>

※(一財)再エネ協同基金は、ならコープからの寄付(太陽光発電収益の一部)を受け運営しています。

問合せ (一財)再エネ協同基金 ☎0742-33-9528



訂正とお詫び

あをがき4月号P.12「あすなろ塾公開講座 ベルばら憲法カフェ」の文中で、フランス革命前から革命前期を「17世紀後半」と記載しましたが、正しくは「18世紀後半」です。訂正し、お詫びいたします。

職員から届ける

おすすめ商品で
とおきレシピ

コープ朱雀
水産部門魚ギョ魚亭の巻

うなぎ蒲焼で 水産部門自慢の う巻

私たち水産メンバーは、おすすめ商品とおうちにある食材で作る「簡単で!」「素材を活かした!」「おいしい!」レシピや献立を「魚ギョ魚亭」で提案しています。
今回は「春の行楽弁当」を作ってみました。どちらもとても簡単で、しかも素材を生かしたおいしい料理になりました。
(レシピ紹介者:藤本厚子さん)

う巻

材 料 うなぎ蒲焼(鹿児島県産)・卵2個・CO・OP白だし適量
作り方 ①卵をとき、CO・OP白だしを入れて卵液を作る。
②熱した卵焼き器に①を流し込み、真ん中に
うなぎを入れて巻きながら焼く。

エビとブロッコリーのマヨネーズ和え

材 料 ブロッコリー・コープ産地指定(パナメイエビ)
むきえび・マヨネーズ適量
作り方 むきえびとブロッコリーを茹で、マヨネーズで
和える。

— ちょこっと — お店から アピール —

レシピ紹介者の藤本さんがインパクトあるようにと名付けた「魚ギョ魚亭」は、水産売り場にある名物コーナー。四季を感じていただけるように「商品」「料理見本」「飾りつけ」などに工夫をこらし、思わず「食べたくなる!!」と評判です。ぜひ、コープ朱雀にお越しの際は、お立ち寄りください。
店長 藤原 正男



シーフードミックスアレンジ



さけづくし



節分賢沢御膳



水産部門の藤本厚子さん、西川悟史さん(右)



水産売り場



エビとブロッコリーのマヨネーズ和え
いわしのつみれ団子の串焼き
おにぎり 鮭
おにぎり ちりめんわかめ
う巻
焼鮭
たこのパン粉焼き
おにぎり 明太子

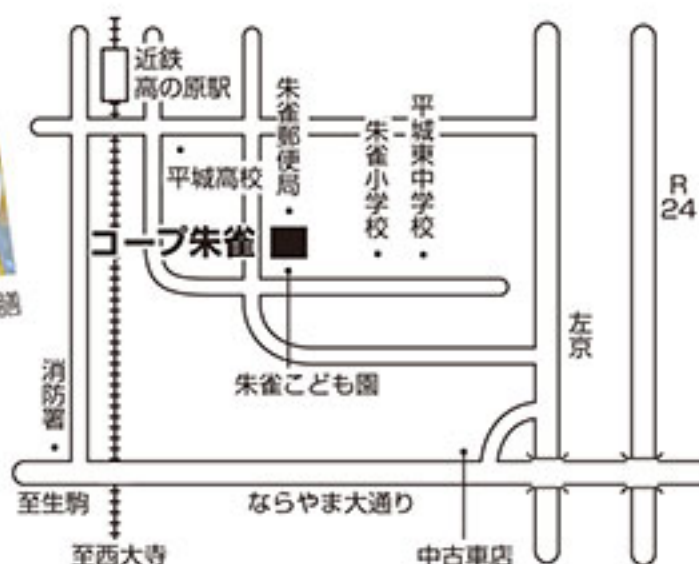
今月のおすすめ商品!

鹿児島県産うなぎ蒲焼



鹿児島県志布志市にある山田水産(株)は、鹿児島県産のうなぎを、水にこだわり抗生物質・合成抗菌剤は使用せず、無投薬で稚魚から蒲焼まで品質・調理方法に徹底的にこだわって作っています。

⑤...店舗取扱商品



コープ朱雀

〒631-0806 奈良市朱雀6丁目9番5
営業時間:9時~21時 駐車台数110台
☎0742-71-2904
近鉄高の原駅から徒歩約15分、
「朱雀第一住宅」バス停下車すぐ

- ★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申込は毎月1日からとなります(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。

ならコープからのお知らせやいろいろな活動については、ならコープホームページをご覧ください(※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)。

ホームページ <https://www.naracoop.or.jp/>

eフレンズ 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。