

あをがき

Take Free
2021 7 月号
Vol.546



商品
探訪

しじみ屋さんの冷凍しじみ



特集

- 第49回通常総代会
- CO・OP共済《たすけあい》
手ごろな掛金で手厚い保障

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。

そら & だいちの
たべもの
ずかん

その16

すいか

みどりのまんまる
ほうちようで ざくつと
はんぶんこ

はんづつ
半月
さんかく
ひとくち大

スプーンですくう？
そのままかじる？

あかくて あまくて みずみずしい
さつくさつくさつく
ああ 夏だね



原産はアフリカ。日本には室町時代以降に伝わりました。水分が豊富で、糖分とカリウムなどミネラルを含んでいます。冷やしすぎるとおいしさが落ちるため、食べる直前に冷やす程度に。奈良県は、昔はすいかの大産地でした。現在も日本のすいかの種の80パーセントは奈良で作られています。

豆知識

いっしょにつくろう!!

すいかのスムージー

材料 (1人分)

すいか (皮を除く) 120g
バナナアイス 60g

作り方

- ① すいかは種を取り、2cmくらいの大きさに切って冷凍庫に入れて凍らせる (1時間)。
- ② すいかとバナナアイス、ミキサーにかけてコップに注ぐ。ミントの葉などあれば飾る。



特別 第49回通常総代会を開催しました

第49回通常総代会は、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、来賓を招かず時間を短縮して、6月10日(木)ならコープ本部で開催しました。総代へは「書面議決書」の提出による出席の協力をお願いし、総代510人中書面議決含む507人が出席。提案した5つの議案すべてが賛成多数で可決・承認されました。

第1号議案 2020年度の事業報告

① 新型コロナウイルス感染症が全世界で流行し、人々の生活や経済に重大な影響が及んでいます。そうした中、3密回避が可能な無店舗事業・宅配事業が支持され、店舗の感染症対策への信頼が高まり、供給高は420億1,793万円となり予算・前年実

績を大きく上回ることができました。また、組合員数は期首から1,703人増加し278,097人に、出資金残高は期首から3億6,321万円増加して109億9,143万円となりました。
コロナ禍により疲弊する組合員の生活を特別に応援し、ご利用に感謝するため夏冬、年度末に約1億2千万円の還元を実施しました。

② CO・OP商品60周年の取り組みは、コロナ禍の中で学習や普及活動が制限されましたが、「組合員のつどい」や生産者との交流をオンラインで開催して、商品の良さをはじめさまざまな情報を交換・共有することができました。

③ 2020年度の投資計画に沿ってコープみみなしの改装、OCR注文書の統合受注システムと迎春予約システムの導入、移動店舗車(2台)の導入、ペレットドライアイヌ製造機の設置、配達業務支援システムの導入などをおこないました。計画外で施設の老朽化による補修や職員の厚生環境の整備などをおこない、計4億9,328万円を執行しました。

④ 食の安心・安全の取り組みでは、リスク分析に基づく取引先点検の力量アップのための学習を強化し、新入職員は苦情内容の正確な聞き取りと報告の研修、新任管理者は予兆管理の研修をそれぞれ実施しました。店舗の衛生点検は計画通り10店舗各4回実施し、不具合箇所を是正しました。2021年6月のHACCP(危害分析重要管理点方式)といわれる食品取扱の衛生管理手法導入の完全施行に向け準備をすすめて、店舗は2月からテスト運用を開始、無店舗事業は業界団体のガイドラインに則った衛生管理計画を作成しました。

みみなしの改装を実施しました。

⑤ 店舗事業は、初めて緊急事態宣言が発出された4月～5月に多数の欠品が発生し、ご迷惑をおかけしましたが、欠品対策を強化し全店で店舗現金収支、直接剰余金の黒字を達成することができました。コロナ対応と組合員の声に基づく取り組みでは、10月にテレビ番組「デリッシュキッチン」の配置、11月にQRコード決済の拡大、クレジットカードのオープン化、12月から組合員の生活に即して商品のよさを伝える「はなまる運動」を展開しました。また、1月からならコープwithホームページ、2月にコープ

⑥ 無店舗事業でもコロナ禍のもと欠品が相次ぎご不便をおかけしました。10月には商品の抽選方法の改善、1月にはeフレンドで欠品情報や抽選の当落を早くお知らせできるようにしました。組合員の声に基づき、4月からCOMET2をCOMET本紙に取り込みチラシ数を削減しました。2月には、配達担当者が代わっても引き継ぎミスが起きないよう配達業務支援システムを試験導入しました。

⑦ 宅配事業は、人との接触を回避できるコープあったか便の買物代行件数が大きく伸びました。同移動店舗は増車によりコースを増やすことができました。
⑧ 組合員活動は、集まらずに協議・活動ができるように、さまざまな場面でオンラインが活用されました。「組合員のつどい」には、ホームページやZoomの活用によって1万人を超える参加がありCO・OP商品の学習がすすみました。10月には新しい組合員参加の場であるインスタグラムを開設しました。



貸借対照表

(2021年3月31日現在)

市民生活協同組合ならコープ

(単位：千円)

科目	金額	科目	金額
(資産の部)		(負債の部)	
流動資産	10,980,438	流動負債	7,136,146
現金預金	7,475,761	買掛金	515,102
供給未収金	2,749,189	事業連合買掛金	3,594,988
商品	376,138	短期借入金	149,976
未収金	380,943	短期リース債務	25,000
その他	27,569	未払金	1,110,833
貸倒引当金	△ 29,164	未払法人税等	276,307
		未払消費税等	137,839
固定資産	14,189,596	未払費用	56,368
有形固定資産	10,637,474	前受金	273,812
建物	10,568,731	預り金	766,025
減価償却累計額	△ 5,987,361	ポイント引当金	88,532
構築物	1,975,464	賞与引当金	141,358
減価償却累計額	△ 1,140,421		
機械装置	964,768	固定負債	1,965,810
減価償却累計額	△ 555,019	長期借入金	1,312,610
車両運搬具	8,489	長期リース債務	103,085
減価償却累計額	△ 7,243	長期未払金	10,255
器具備品	1,450,985	退職給付引当金	29,619
減価償却累計額	△ 1,147,156	預り保証金	161,674
土地	4,384,837	資産除去債務	348,565
リース資産	194,850		
減価償却累計額	△ 75,080	負債合計	9,101,956
建設仮勘定	1,630		
無形固定資産	602,405	(純資産の部)	
借地権	37,571	組合員資本	16,068,077
ソフトウェア	513,809	出資金	10,991,436
リース資産	8,316	剰余金	5,076,641
その他	42,707	法定準備金	2,956,270
		資産再評価準備金	377,330
その他固定資産	2,949,715	別途積立金	560,000
関係団体出資金	762,830	当期末処分剰余金	1,183,040
関係団体出資金	645,990	(うち当期剰余金)	(909,332)
子会社等株式	116,840		
長期貸付金	784,330	純資産合計	16,068,077
長期前払費用	19,019		
差入保証金	1,017,151	負債・純資産合計	25,170,034
繰延税金資産	374,697		
貸倒引当金	△ 8,314		
資産合計	25,170,034		

損益計算書

(自 2020年4月1日 至 2021年3月31日)

市民生活協同組合ならコープ

(単位：千円)

科目	金額	科目	金額
供給事業			
供給高			42,017,933
供給原価			
期首商品棚卸高	372,858		
当期仕入高	31,030,878		
合計	31,403,737		
期末商品棚卸高	376,138		
供給剰余金			31,027,598
その他事業収入			10,990,334
教育文化事業収入	14,162		
配達手数料収入	386,043		
共済受託収入	480,336		
不動産賃貸収入	229,005		
その他受取手数料	298,113		
その他事業収入計			1,407,662
事業総剰余金			12,397,996
事業経費			
人件費	4,206,625		
物件費	7,214,959		
事業剰余金			11,421,585
事業外収益			976,411
受取利息	6,965		
受取配当金	6,968		
賃貸資産収入	64,947		
雑収入	263,014		
			341,895
事業外費用			
支払利息	3,195		
賃貸資産関連費用	42,081		
雑損失	43,758		
経常剰余金			89,034
特別利益			1,229,272
資産除去債務履行差額			1,613
特別損失			
固定資産売却損	785		
減損損失	12,766		
			13,551
税引前当期剰余金			1,217,333
法人税等	273,828		
法人税等調整額	34,172		
当期剰余金			308,001
当期首繰越剰余金			909,332
資産再評価準備金取崩額			158,302
災害支援活動積立金取崩額			12,766
災害対策積立金取崩額			2,639
当期末処分剰余金			100,000
			1,183,040

剰余金処分計算書

(2021年6月10日)

市民生活協同組合ならコープ

(単位：円)

項目	金額
I. 当期末処分剰余金	1,183,040,718
II. 剰余金処分額	
1. 法定準備金	100,000,000
2. 利用分置割戻金	162,521,204
3. 出資配当金	21,955,787
4. 任意積立金	
(1) 事業継続対策積立金	150,000,000
(2) システム整備積立金	200,000,000
(3) 物流施設積立金	200,000,000
(4) 環境対策積立金	50,000,000
	884,476,991
III. 次期繰越剰余金	298,563,727

(注記)

1. 法定準備金は、消費生活協同組合法第51条の4第1項の定めによって1億円を積み立てます。
 2. 定款第79条による利用分置割戻金は、店舗ともに年間利用高(税抜)の0.40%でおこないます。但し、あったが便移動店舗、ならコープでんき、チケット・商品券・レンタルモップ・宅配便等の各種サービス及びたばこの利用は除きます。
 3. 定款第80条に定める出資配当は、年0.20%(税引き後0.15%：復興特別所得税含む)でおこないます。
 4. 利用分置割戻金及び出資配当金の1円未満の端数は切り捨てて計算いたします。
 5. 全額を取り崩した災害対策積立金は、今後、台風や集中豪雨・大雪など自然災害発生等による経営リスクに加えて感染症等にも備えを含めて対応できるよう、事業継続対策積立金として1億5千万円積み立てます。
 6. あらたに、将来の政策投資等の原資とすることを目的に以下の積立金を積み立てます。
 - (1) コープきんき事業連合システム最適化構想に基づく事業を支えるシステム開発や改修に備えてシステム整備積立金として2億円を積み立てます。
 - (2) 将来の事業環境を見据えた物流構想実現のための物流施設積立金の一部として2億円を積み立てます。
 - (3) 持続可能な社会をめざし、「ならコープの2030環境ビジョン」実現のための環境対策積立金として5千万円を積み立てます。
 7. 災害支援活動は、経営提出で対応する方針とし、災害支援活動積立金は積み立てません。
 8. 次期繰越剰余金には、消費生活協同組合法第51条の4第4項に定める教育事業等繰越金5千万円を含め298,563,727円を次期に繰り越し、大規模な災害・感染症等発生時に支援できるようにします。
- *復興特別所得税は、東日本大震災の復興財源を確保するため、所得税額に対して2.1%を上乗せ課税するもので、出資配当金に対して20.42%が源泉徴収されます。
- 《剰余金割戻の取扱について》**
1. 剰余金の割戻を受けることのできる組合員は、2020年度末現在の組合員で、かつ総代会当日に在籍している組合員です。
 2. 出資額に応ずる割戻(出資配当)は、2020年度末の出資金残高を対象に計算します。年度途中の増資は日割り計算します。
 3. 払戻手続などは、各組合員宛てに通知致します。払戻請求の受付期間は 2021年7月1日～7月31日とします。2021年7月31日までに払戻請求がない場合、利用分置割戻金及び出資配当金は、2021年7月1日付で出資金に振り替えることを基本とします。

全体テーマ

「誰もが安心してらせる地域社会」
「みんなが笑顔で生きられる社会」
の実現をめざして

3つの目標

供給高 … 374億円
経常剰余金7億5,000万円
出資金 … 期末残高112億円
仲間づくり … 期末組合員数27万9,000人

① 新型コロナウイルスと共存しながら、組合員が安心して利用・参加でき、職員も安全に業務が遂行できるようにリスク管理を徹底します。



⑤ 組合員活動はオンラインの習熟をすすめて、新しいコミュニケーションを構築します。

④ 食生活を中心に組合員一人ひとりの生活に役立つ事業を展開します。店舗では、組合員と職員の声を仕事の真ん中に据えて、たくさん「〇」がもらえる「はなまる運動」に取り組めます。無店舗事業は組合員サービス向上のための新システム、宅配事業は移動店舗8号車を導入します。コープ共済と学生総合共済の制度改革の広報強化、ECサイトによる各種チケットの取り扱いを実施します。

③ 新しい生活様式に対応したオリジナル商品、地産地消や域内流通商品、大豆たんぱくなどを活用した健康志向対応型商品の調達をすすめます。

② ならコープの2030環境ビジョンに基づく取り組みを本格的に実践します。持続可能な社会をめざす生協理念とSDGsの精神でもって、組合員活動と事業活動が一体となつて取り組みます。

⑥ 持続可能な健全経営の基盤づくりをすすめるとともに「ローカルSDGs(地域循環共生圏)」を通じた地域社会づくりを実践します。財務会計と人事給与動向のシステム一体化による効率化を追求し次世代を育成します。また、コープきんき事業連合の未来に向けたシステム最適化構想に参画します。

SDGsでは、吉野共生プロジェクト、フードドライブ、東日本大震災被災地支援、核兵器禁止条約の批准を求める署名に取り組みます。

⑦ 第13次中期計画を策定して、農業を含めた新規事業の展開、物流政策、誰もが活躍できる人事戦略、システムの最適化などの方向性を示します。

店舗では、全店で「店舗活動グループ」の活動を開始します。「組合員のつどい」は参集型を軸にオンライン型メニューを工夫して、より多くの方が参加できるようにします。

店舗では、全店で「店舗活動グループ」の活動を開始します。「組合員のつどい」は参集型を軸にオンライン型メニューを工夫して、より多くの方が参加できるようにします。

第3号議案 定款の一部変更

① 「COP学生総合共済」マイカー共済を受託共済事業として新たに取り扱い、ため、定款第70条(事業の品目等)の一部変更します。

② 「会社法の一部を改正する法律」等の施行にともない「消費生活協同組合法」の決算関係書類等の作成にかかる規定の条番号が改正されるため、当該箇所にかかる定款の条文の記載も改めます。

採決結果

総代507人(書面議決含む)の出席により採決が行われました。

第1号議案	2020年度事業報告・決算関係書類承認の件	反対0票、保留3票、賛成多数により承認。
第2号議案	2021年度事業計画及び収支予算案決定の件	反対1票、保留5票、賛成多数により可決。
第3号議案	定款の一部変更の件	反対0票、保留5票、3分の2以上の賛成により可決。
第4号議案	役員選任の件	反対0票、保留10票、賛成多数により可決。
第5号議案	役員報酬決定の件	反対2票、保留16票、賛成多数により可決。

第5号議案 役員報酬の決定

役員報酬は、前年同額の総額8,900万円の範囲とし、範囲内における各役員の報酬額、支給方法などについては、「常勤役員等の報酬に関する規程」ならびに役員人事委員会の答申に基づき決定します。

第4号議案 役員選任

理事及び監事全員の任期満了に伴い、2021年(6月)～2023年(5月)の役員として役員候補者を一括して選任することを提案します。監事候補者につきましては、監事の過半数の同意を得ています。理事候補者は、役員候補推薦委員会及び役員人事委員会で推薦の手続きを経て、4月理事会で決定しました(新体制は8に掲載)。

今回会場での発言はありませんでしたが、多岐にわたってならコープへのメッセージをいただきました。抜粋して掲載します。

かつて経験したことのない新型コロナウイルスに振り回されて1年半が過ぎようとしています。この間、わたしたちの生活や社会環境も一変してしまいました。AI、IT、オンライン、リモートなど、高齢者のわたしには何が何だか、どう違うのかもわからず戸惑うことばかりです。注文はeフレンズで、と言われても、スマホを持たないわたしがこれからうまく付き合えるかと心配です。どうか、今後も高齢者にやさしく寄り添うコープでありますように。信頼できるコープがわたしたちにとって力強い味方でありますように。



コープには、店舗に行かなくても電話で商品を注文すると配達してくれる「コープあったか便」というくみがあります。インターネットではこのようなサービスが当たり前ですが高齢者には使いにくく、電話1本というところが助かります。自分の住む地域にコープ商品を載せたトラック(移動店舗)が来てくれるサービスもあります。移動が困難な方でも、その場でお買い物ができます。今後、トラックの数と配達地域が増えて買い物に困る人の笑顔が増えるような取り組みをお願いします。



コロナ禍に思うことがあります。一人ひとりの行動の積み重ねの結果が現在や未来の状況をつくりだすという点ではSDGsと同じではないかと。コロナ下で行動制限をする人・しない人、感染対策をしっかりとる人・あまい人。その結果、営業規制や病床逼迫などの事態を招き皆が影響を受けます。SDGsに取り組む人と気にしない人。結果は世界の人々全員が受け止めるしかありません。なんでも一部の人が頑張っただけでどうなるという問題ではありません。より多くの人が、自分にできることをしっかり取り組むことが大切です。コープには、パックやビンのラベルを剥がしやすくするとか、プラスチック容器を他の素材に替えるなど、皆が参加しやすい、取り組みやすい仕掛けづくり、仕組みづくりをお願いしたいと思います。



新型コロナウイルスの影響が事業の伸長に反映しているということが印象に残りました。日々組合員に接している職員さんや商品を準備されているバック部門の方々の努力あってこそだと思います。環境問題がますます叫ばれている昨今、生協は約40年も前から買い物袋の持参を呼びかけ、いち早くリサイクル活動に取り組み、現在は電気事業などの新しい取り組みもすすめていることを誇りに思います。どんな時代になっても、生協はくらしと安全を守るために皆が力を出し合うところだとの思いを強くしました。



幼いころに平和教育で見た被爆の悲惨な写真や映像がトラウマとなって、いまだに癒えていません。しかし、広島や長崎から遠く離れた奈良の地で平和を訴え、草の根活動をされている組合員さんや職員さんに心打たれ、わたしも一歩を踏み出すことができました。どこまでできるかわかりませんが、戦争の残酷さ悲惨さを伝えていきたいと思います。



日本では7人に1人の子どもが貧困の状況にあると言われています。わたしのまわりにはそのような状態の子どもはいないと思っており、こども食堂やフードバンクの報道があっても身近なこととしてとらえていませんでした。子どもの貧困は周囲から見えにくいと言われていますが、「子ども未来アクション推進チーム」で学習するうちに、わが家の近くにこども食堂ができていたことを知り驚きました。見学させていただき、貧困状況にある子どもたちのこともわかってきました。コロナ禍によりますます深刻になっている子どもを取り巻く貧困問題を多くの方に知ってほしい、関心をもってほしいと思います。



昨年から組合員活動に参加していますが、コープの活動が多岐にわたっていることに驚かされました。その一つに「なら消費者ねっと」との連携があります。消費者トラブルに巻き込まれたときに気軽に相談できます。また、啓発のための学習会も開催されています。ネット通販、電子マネーなど売上の形が著しく変化している昨今、このような窓口があることを心強く思います。



「わたしのひとこと」を掲げこの理事会まとめ

理事会を代表して、福西常務理事が回答しました。

長年仲間といっしょに配達してもらっていましたが、転居などがあってとうとう一人になりました。そして、一人になると個配料金が要ります、と言われました。二人暮らしで購入する品数も少ないので、友達の班に入れてもらいました。もう少し頑張って自転車で取りにいけます。個配は80歳になったら考えます。回覧して注文書を書き、お金を集めて…これは私の。これはあなたの。と分けあった楽しかった班がなくなり、寂しく思っています。



総代のみなさまから寄せられた「わたしのひとこと」には、新型コロナウイルスに関することがたくさん書かれています。「デジタル環境についていけずに生協の総代会が遠いものになってきた」「高齢者にも優しく寄り添うコープであってほしい」との声がある一方で、「家にいる時間が多くなったことで資料をゆくり見ることができた」「生協で初めてリモートによるオンライン会議を経験した」など、コロナ禍にあっても新しい発見があったとの声



をいただきました。一人ひとりの組合員の事情や価値観の違いを受け止めて、生協の活動への参加や運営方法を多様に展開できるようにすすめたいと考えます。

2020年度は、外出や外食の自粛によってコープの利用が増え、業績が良好だったことや職員に対する感謝の声をたくさんいただきました。私たち役員もこうした言葉に励まされました。好決算によって組合員への還元が実現でき、職員には感謝金の支給、職場環境の整備ができたことも報告しておきます。

高齢化・過疎化が急速にすすむ奈良県において、買物困難者に対する取り組みを評価いただくとともに、一層の期待が寄せられています。「買物に困る人が減って笑顔が増えるように」との声にそって、移動店舗の増車や下市ステーションの開設を実現することができました。今年度は地域コミュニティの機能を備えたコープ学園前の改装を具体化します。

「ならコープの2030環境ビジョン」への期待も寄せられました。脱炭素と脱プラスチック、そして食品ロス削減を中心課題にして、目標の達成に向けた取り組みを実践・強化します。この夏には新たに透明容器の回収実験にも着手します。組合員の参加と協力が必要です。ご協力よろしく願います。

子育て支援や子どもの困窮対応、平和を守る活動の推進、消費者問題への対応、たすけあい活動の普及などに力強い提案もいただきました。今夏には核兵器禁止条約への署名と批准を求める署名活動をおこないます。

世界中が新型コロナウイルスの脅威にさらされ1年以上経った現在もなお、終息の目途がつかない状況が続いています。私たちの生活、生協の事業も大きく変容せざるを得ませんでした。が、どんな時代になろうとも生協はみんなのくらしを守るために協同する組織です。商品の安心安全を土台に、組合員・県民一人ひとりのくらし全般の安心づくりに貢献できるよう今後

コロナ禍の中、職員の方々には大変感謝しています。二点ほどお願いがあります。家族構成が変わり夫婦二人になって、必要な食材の量が減ってきました。隔週で食材が重ならないように注意していますが、もう少し少量パックの種類を増やしていただけないでしょうか。もう一つは、フードドライブのことです。お店で参加したときに、「重くて持てられない」「取りに来てくれないかしら」との声を聞きました。そこで、月に1回程度、配達時にあずかることはできないでしょうか。事前に預かれる商品の条件を告知して、荷物をおろして空いたスペースに載せるというのはいかがでしょうか。



理事長就任のご挨拶

吉田 由香



この度、中野前理事長の退任に伴い、第1回理事会において理事長に互選されました吉田由香です。組合員活動に参画するようになってから、多くの方に出会い、刺激を受け、学ぶことの大切さを実感してきました。そして、組合員のみならず、ともに活動するみなさん、ならコープの事業に関わる職員のみならず知り合い、しっかりと向き合うことを大切にできました。重責を担うにあたり身の引き締まる思いですが、組合員感覚を忘れず、人と共に成長、発展していく組織の一翼を担うことができるよう努めてまいります。

さて今年度は、第12次中期計画の最終年度であるとともに第13次中期計画を策定する重要な一年となります。第12次中期計画策定時には予想もしていなかった新型コロナウイルス感染症の拡大は、組合員のくらし、ならコープの事業に大きな影響を及ぼしました。

コロナ禍において、ならコープの事業は県民のくらしになくてはならないものとの支持を得て、大きな信頼が寄せられました。組合員活動においても、今まで当たり前のよう存在だった仲間の大切さ、そして皆が集い、つながることがどれだけ貴重なことであるのかを実感することとなりました。集まらない、できないと諦めるのではなく、コロナ禍でもできることを考え、オンラインを活用した活動がすすめられました。総代会が「書面議決書」提出のご協力により開催され、ライブ配信されるなど、想像もできなかったことが現実に行われました。

2016年、協同組合がユネスコ無形文化遺産に登録されましたが、ユネスコは、協同組合を「共通の利益と価値を通じてコミュニティづくりを行うことができる組織であり、雇用の創出や高齢者支援から都市の活性化や再生可能エネルギープロジェクトまで、さまざまな社会的な問題への創意工夫あふれる解決策を編み出している」としています。なかなか先が見通せない時代ですが、組合員と役員が知恵を出し合い力を合わせて、より一層協同組合の価値を高めていく所存です。

理事長退任のご挨拶

中野 素子



この度、第49回通常総代会にて、ならコープの理事長を退任いたしました。組合員理事として16年間、2017年6月からは理事会での互選により理事長という重責に就きました。ならコープのモットーである「平和とよりよいくらしのために」、各方面の方々と一緒に歩みながら、何とか退任の日を迎えることができました。

みなさまに、深く感謝申し上げます。

ならコープ組合員憲章に掲げられた「みんなのねがい「みつつのわ」」には、わたしたちは学ぶ心と助け合いを大切に、協同の話をひろめます

わたしたちは多くの人々と平和で住みよい街づくりをめざして、協同の和をひろげます。わたしたちは健康なくらしと心の豊かさをもとめて、協同の輪をひろげます。仲間とともにすすめる生協運動がわかりやすく示されています。

この間も、「みつつのわ」の力で出資・利用・運営に参加する仲間が増え、ならコープおよびグループ会社や協力会社で働く人々、共栄会をはじめとしたお取引先、県内外の生協や協同組合との協同の力で、組合員の「安心・安全・安価」な商品を利用したいという願いに応え続けるための事業活動と協同互助の組織運営に取り組んでくることができました。また、幅広い社会課題の解決に向けた取り組みでは、行政・諸団体、地域の方々のご理解やご協力が得られ、地域のくらしに役立つ拠点をすすめることができました。

ならコープ第12次中期計画(2019～2021年度)は「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」をテーマとして、2030年のありたい姿として、それぞれの地域と連携した居場所が県内39市町村に開設できていることを掲げています。その実現には、「みつつのわ」による協同の力をより大きく強くしていくことが欠かせません。

ならコープが組合員のくらしや社会にこれからも役立ち続け、SDGsの達成に向かってみんなの力で歩んでいけることを祈念申し上げ、みなさまへのお礼のご挨拶といたします。本当にありがとうございました。

総代会で役員選任議案が可決され、2021年度第1回理事会・監事会で互選によって新しい体制が決まりました

理事28名



常任理事
宮高 達也
(常勤)



常任理事
盛口 篤(新)
(常勤)



常任理事
山内 美和子(新)
香芝市



理事
青木 美紗
学識経験者(員外)



理事
阿南 久(新)
学識経験者(員外)



理事
牛谷 光子
榎原市



理事
木下 智子
天理市



理事
坂上 吉一
学識経験者(員外)



理事
澤田 永子
斑鳩町



理事
高岡 正輔(新)
学識経験者(員外)



理事
竹本 万里子
生駒市



理事
田嶋 剛
学識経験者(員外)



理事
玉置 了
学識経験者(員外)



理事
中辻 利佳
天理市



理事
中西 伸之
学識経験者



理事
細見 多恵子(新)
香芝市



理事
松岡 美香(新)
榎原市



理事
松田 美紀(新)
大和高田市



理事
松本 照生(新)
学識経験者(員外)



理事
森本 宏美
吉野町



理事
八倉 貴子
生駒市

監事5名



常勤監事
西嶋 博之(新)
(常勤)



監事
岡本 善英
学識経験者(員外)



監事
金光 結香



監事
三田 幸子

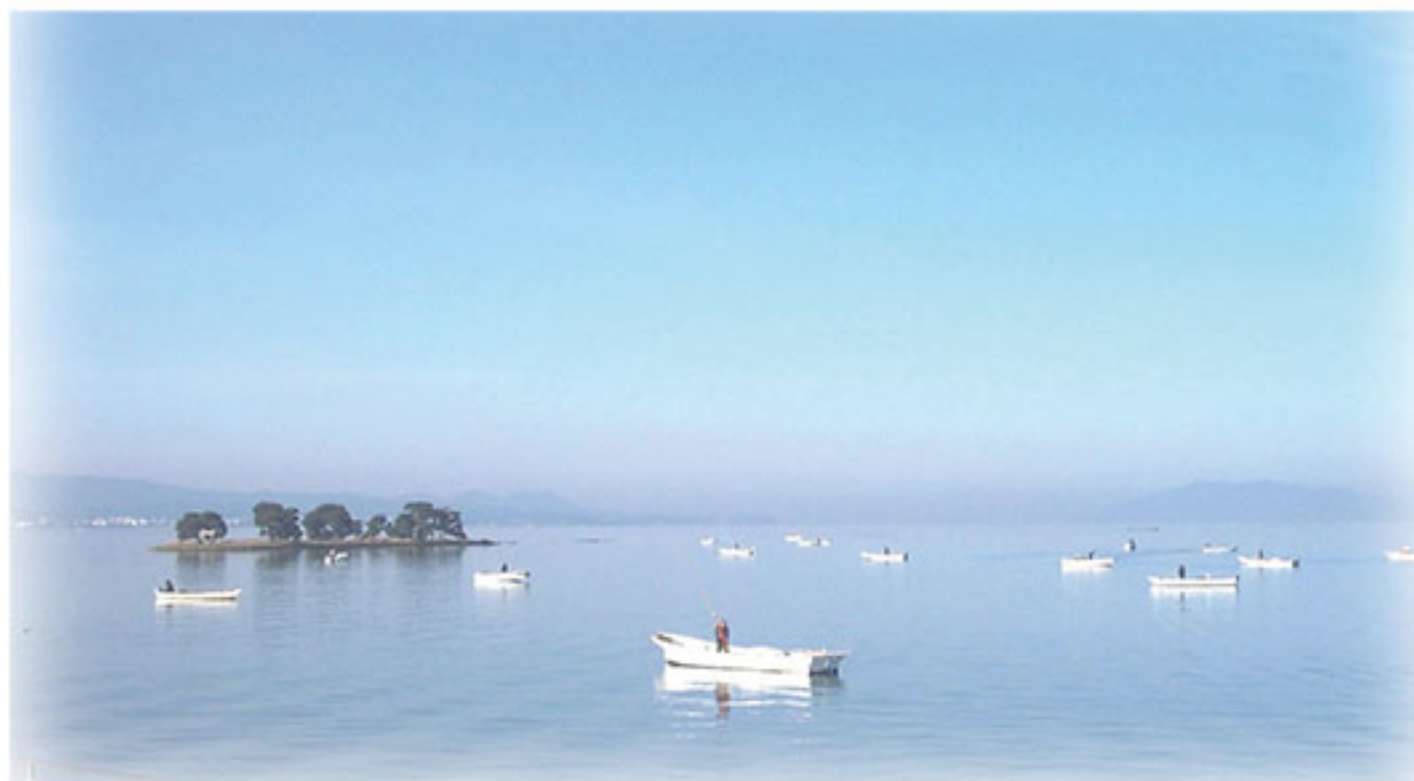


監事
西野 慎一
学識経験者(員外)

「決算概況のお知らせおよび剰余金割戻のお知らせ」をお届けします

第49回通常総代会で承認された決算報告の内容を、組合員の皆さまに「決算概況のお知らせおよび剰余金割戻のお知らせ」としてお届けします。共同購入(班)・こまどり便をご利用の皆さまにつきましては、6月28日(月)～7月2日(金)の「請求明細書兼商品お届け表」に添付してお届けしております。店舗およびその他でご利用のみなさまには、7月上旬にお知らせを郵送します。ご確認ください。

なお、お知らせが手元に届かない場合(郵送の方は7月下旬になっても届かない場合)は、配達担当者または店舗サービスコーナーへお問い合わせください。



文豪・小泉八雲も目にしたであろう「嫁ヶ島」としじみ漁の美しい風景



しじみ屋さんの 冷凍しじみ

※今月号の商品探訪は、コロナ禍により、
メール・電話で取材をし、本記事を作成しました。
写真提供/株式会社イトハラ水産

日本一のしじみ産地、 穴道湖

日本に生息する代表的なしじみは、ヤマトシジミ、マシジミ、セタシジミの3種です。この中で最もポピュラーな大和しじみの産地として多くの人が思い浮かべるのが、島根県の穴道湖（しんじこ）です。日本全国で漁獲されているしじみのうち4割以上は穴道湖産で、ここ穴道湖は日本一のしじみ産地です。「大和しじみの生育には汽水（きすい）といって海水と淡水が混ざり合う絶妙な水質が適している、その穴道湖の中でも特に東部水域である朝酌（あさしやく）地区の豊かな湖水が良質のしじみを育んでいます」と話すのは、株式会社イトハラ水産の営業統括部長を務める糸原真吾さん。穴道湖とともに育ちしじみを知り



しじみ漁から戻られた漁師さん

株式会社イトハラ水産
【所在】 本社 島根県松江市和多見町153-3



尽くす、しじみのプロフェッショナルです。

イトハラ水産ではこの良質なしじみだけを使い、厳しい官能検査（臭い、砂噛み具合、身入りなどを五感でチェック）や、同社の特許技術である「低温オゾン殺菌砂抜き処理」によって丁寧に砂抜き処理をしています。これは穴道湖の水質環境に近い状態で砂抜きをすることで、しじみへの負担を軽減、鮮度が維持される同社自慢の技術です。さらに二次、三次選別によって異物の混入や臭い、ドロミを徹底的に除去しています。

しじみを冷凍？

ところで、私たちが普段スーパーなどで目にするしじみは「活しじみ」ですが、同社の製品は「冷凍しじみ」です。

なぜ、冷凍なのでしょう。か。「しじみには冷凍適性があり、冷凍することによってオルニチンというアミノ酸量が1.8倍になります」と糸原部長。しじみは冷凍することによって栄養と旨味が増しますが、それは急速冷凍では期待通りの旨味を引き出すことができません。そこで同社では48時間かけて、じっくり凍結。この凍結工程へのこだわりも、「イトハラ品質」のひとつです。新鮮なまま真空包装して凍結、しっかりと砂抜き処理されているので、調理する時は解凍せずそのまま熱湯に入れてください。この方法が冷凍しじみの最も美味しい調理方法なのです。

手ごろな掛金で手厚い保障 CO・OP共済

2021年9月より

《たすけあい》ジュニアコースの満期年齢が、満30歳まで延長

加入者が増えることで充実してきたCO・OP共済

共済の「済」という字には、「たすける」「すくう」という意味があります。救済は苦しむ人をたすけること、経済は「経世済民」の略で、本来は世の中をよく治めて人々を救うこと。そして共済は、相互に助け合い、力を合わせて事をなすことです。「CO・OP共済」は、「自分の掛金が誰かの役に立つ」という組合員どうしのたすけあいのしくみです。全国のCO・OP共済（元受）加入者数は850万人（2020年3月20日時点）になります。

組合員の声でジュニアコースの満期年齢が延長されます

「CO・OP共済」は、組合員の声や要望が反映された保障商品です。全国の多くの組合員の声を受けて、ジュニアコースの満期年齢を満20歳から10年延長し、30歳まで保障を継続いただけることになりました。たとえばJ1000円コースなら、月々1,000円の掛金そのままで病气入院・事故（ケガ）入院の場合日額6,000円、事故（ケガ）通院の場合は日額2,000円の保障が30歳まで続きます。

ジュニアコース Q&A

Q.1 満期年齢の延長はいつから適用されるの？

A.1 2021年9月以降に20歳満期を迎える契約より適用されます。

Q.2 満期年齢延長のための手続きは必要？

A.2 手続きは必要ありません。ご加入の方全員に新しい証書をお送りいたします。

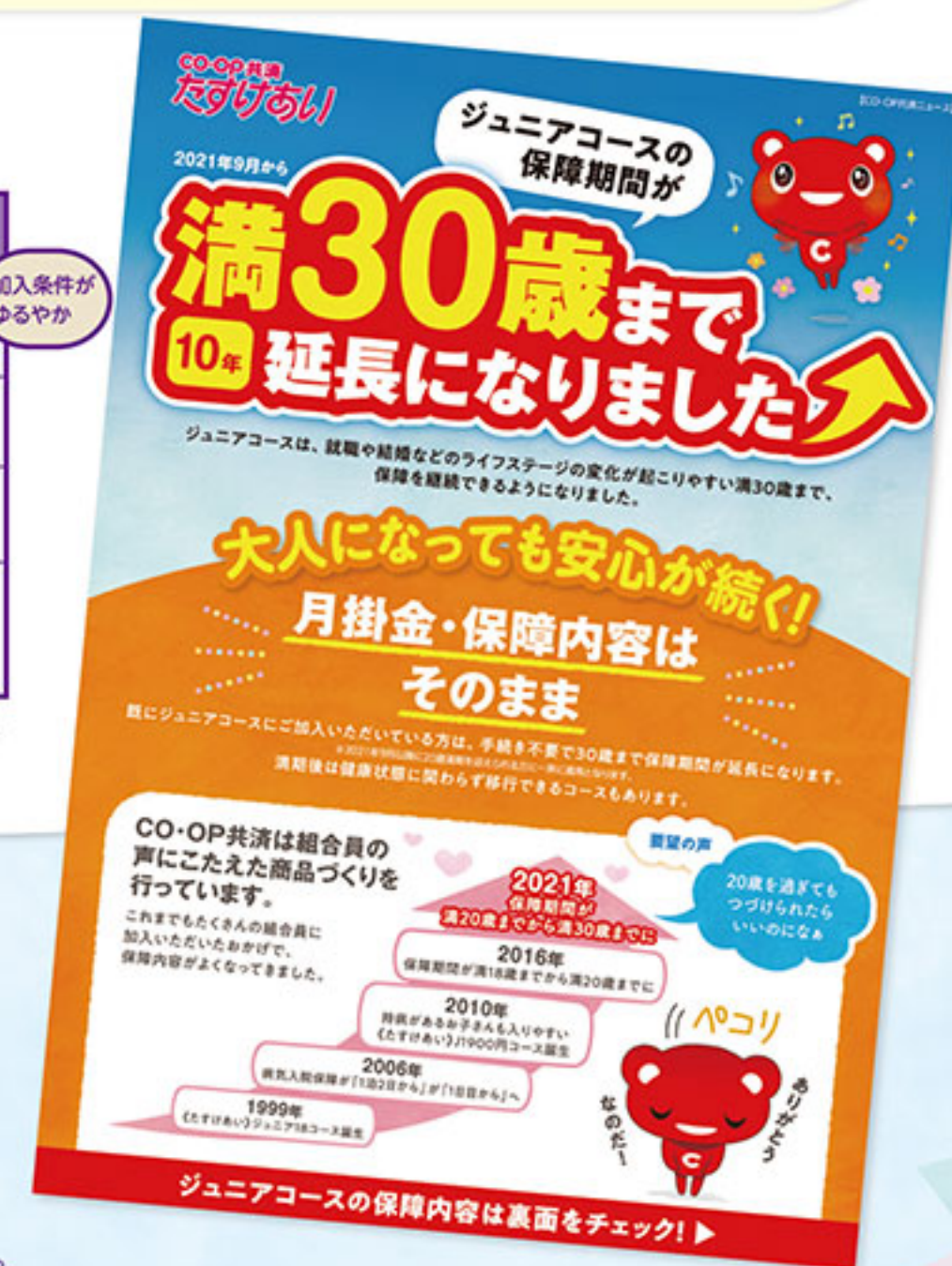
Q.3 何歳でも加入できるの？

A.3 新規でご加入いただけるのは、0歳から満19歳（発効日時点）の方です。まだご加入いただけていない対象の方は、ぜひ、ご加入をご検討ください。

【CO・OP共済《たすけあい》ジュニアコース】

コース名(月掛金)	手頃な掛金 J1000円コース	手厚い保障 J2000円コース	持病が気になる方 J1900円コース
お支払い内容	告知事項B	告知事項B	告知事項A
加入時の告知事項	告知事項B	告知事項B	告知事項A
病气入院・事故(ケガ)入院 (1日目から360日分)	日額 6,000円	日額 10,000円	日額 5,000円
事故(ケガ)通院 (事故日から180日以内 1日目から90日分)	日額 2,000円	日額 3,000円	日額 2,000円
手術(共済事業規約に定める 支払対象手術を受けた場合) 手術の内容により金額が変わります	5・10・20万円	10・20・40万円	4・8・16万円

※保障内容は抜粋です。詳しくは加入申込書付宣伝物をご覧ください。



お問い合わせ

コープ共済センター ☎0120-50-9431 営業:月~土・9時~18時

【CO・OP共済ニュース】

契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会

CO・OP共済に加入するには、出資金をお支払いいただき、生協の組合員になることが必要です。

K-78181-2106

活しじみをわが家で冷凍

スーパーや鮮魚店でたくさん活しじみを購入されたときは、家庭でも冷凍保存することができます。すでに砂抜きしているものなら、水を捨てて水道水で貝を洗ってよくふき取り、ファスナー付き保存袋に入れて冷凍庫へ。もちろんアミノ酸成分も増えて旨味が増します。あらかじめ使う分量だけ小分けしておくにとさらに便利です。家庭用の冷凍庫ですから、できるだけ早くお食べください。

もし、砂抜きしていないしじみであれば、最初に砂抜き処理をしましょう。まず、ボールかバットに3%程度の薄い塩水(水1ℓに塩3g)をつくり、大和しじみは汽水産なので真水だと弱ってしまいます。しじみはざくっと手にすくってごしごしこすり合わせて水道水で表面のごみを洗い流します。そして、ざるに、できるだけ2段に重ならないよう並べます。しじみをざるごとボールまたはバットにしずめて、夏場ならできるだけ涼しい場所に3時間程度置きます。貝が水を吹くので布巾をかけておくとよいでしょう。

今回の商品紹介

しじみ屋さんの冷凍しじみ

共同購入 のみ取り扱い

増量(70g+20g)×2の案内は

7月3回・8月1回
8月2回・8月4回



食べ方いろいろ しじみ

を使った簡単レシピ



酸味と辛味が特徴の中華スープにしじみを入れました。

しじみ屋さんの冷凍しじみを使った サンラータン

材料 約2人分

- しじみ屋さんの冷凍しじみ 1袋(70g) ● ひらたけ 1/2パック
- 人参 1/3本 ● 青ねぎ 1本 ● べんりな合わせ酢 大さじ3
- ラー油 お好み
- a) ● 水 500ml ● 中華スープの素 小さじ2 ● 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々 ● しょうゆ 小さじ1 ● ごま油 小さじ1

【作り方】

- ① ひらたけは小房に分け、人参は短冊切りにする。ねぎは斜め細切りにして水にさらして、水気を切っておく。
- ② 鍋にa)を入れて火にかけ、沸騰したらひらたけ、人参、凍ったままのしじみを入れる。しじみの口が開いたら火を止めて合わせ酢を入れる。
- ③ 器に盛り付け、ねぎをふわつとのせる。お好みでラー油のピリ辛でアクセントを。

© eフレンズ ぱくぱく献立くんより

宍道湖には280人のしじみ漁師がいますが、

イトハラ水産では品質管理の確かな50人を指定して仕入れています。



商品プレゼント

「CO・OP国産原料100%使用 熟旨750g」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国産大豆の無調整豆乳(1ℓ)2パック」の当選者は…

木村 啓子さん(桜井市)・末永 智子さん(奈良市)・橋本 真由美さん(大和郡山市)・東 可代子さん(宇陀市)・山口 尚子さん(平群町)・房本 良恵さん(桜井市)・藤井 夢さん(大和高田市)・笹尾 廣子さん(御所市)・藤谷 あい子さん(下市町)・榎本 恭子さん(奈良市)でした。おめでとうございます。(応募総数167通)



手掻しじみ漁



洗浄



砂抜き水槽

夏のスタミナ補給源に

ところで、「土用しじみ」といって土用の丑の日にしじみを食べる風習があります。土用は夏バテを予防する意味でスタミナのつく食べ物。好まれ、その代表格は鰻です。しかし土用には鰻だけでなく土用餅、そしてしじみもよく食べられます。しじみは夏に産卵期に入るため身入りが良く味わいも深く、そして栄養も豊富になります。漁師さんの話では、湖水がしじみの卵で白く濁る日もあるのだとか。古くから二日酔いに良いとされてきたしじみですが、夏バテが心配になる土用の時期のスタミナ補給源としても魅力的です。

しじみの故郷、 宍道湖は命のゆりかご

しじみは水質に敏感な生き物です。それだけに宍道湖の水質変化によって漁獲量が減少したこともあり、同社ではしじみの資源保護にも積極的に取り組んでいます。

糸原部長は、「NPO法人『斐伊川くらぶ』と15年間、宍道湖に葦を植樹して水質を保つ活動をしてきました。湖の全域に植樹を完了して今では活動を終了していますが、その

後も島根県の社会貢献基金に資金を拠出し、周辺の環境を守る活動をしているNPO法人にも寄付を続けています」と、宍道湖からの恵みに感謝し、それを守る活動の意義を話されました。ヘドロ化が進行しているエリアへの覆砂事業、採掘器によって稚貝を湖岸に移動、放流する事業など、その活動は枚挙に暇がありません。

宍道湖はしじみの産地であるのと同時に、嫁ヶ島と夕日が美しい景勝地です。この豊かな自然を守り、育て、支えてきた生産者の情熱をぜひ食卓で感じてください。

※採掘器(さいびょうき)貝類の幼生やノリの胞子を付着させて採取する道具。



ベルト選別

知っておきたい! 暮らしの安心・安全!

詐欺にあわないために
③

若者の消費者トラブル 思わぬ落とし穴

2022年4月には成年年齢が引き下げられ、18歳から親権者の同意なく契約ができるようになります。若い世代が思わぬ消費者トラブルに巻き込まれないよう、注意点を見ていきましょう。

ネットを介しての契約に落とし穴が

若者を狙う詐欺的商法が急増しています。とくに金儲け目的の情報商材(インターネットなどを介して売買されるノウハウや教材)や暗号資産(仮想通貨)に関する20歳代の相談件数は、過去5年間で8倍以上に増えました。若者の契約はネットを介することが非常に多いので、その落とし穴に要注意です。

前回紹介した定期購入のように契約条件がわかりにくいネット広告もあるので、クリックする前の確認と契約画面などの記録保存が大切です。「資格取得やエステサロン」など若者向けサービスは高額契約が多いので、魅力を感じても慎重に検討する時間の確保が必要です。オンラインゲームなども、基本料金は無料ですがクレジットカードや携帯電話会社との紐づけによって、自覚のないまま課金してしまい、高額を請求されるということも起こっています。

デジタル取引では個人情報盗られ悪用されることもあるの

で、契約の際に管理がしっかりしている事業者を選びましょう。自分や他人の個人情報をネット上に決して載せないの言うまでもありません。「IDやパスワード、口座番号やカード情報を教えてほしい」という不審なメールやSNSは無視することです。

儲け話には気を付けて

また、気を付けたいのは、若者間で誘われて断り切れない儲け話やマルチ商法。実際には儲からないばかりか、自分が被害者から加害者の立場になることもあります。投資には必ずリスクがあることを知り、怪しい話ははっきりと断る勇気を持ちましょう。

こうしてみると若者が詐欺やトラブルから身を守るには、契約や買い物は「じっくり考えてから」の一言に尽きるようです。そして困ったときには「消費者ホットライン」188にご相談ください。

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

りんごを切ったら中が茶色くなっていた。
なぜでしょうか?

この商品は、秋に収穫されたものを産地で低温保管、パック詰めされたものです。お申し出内容を取引



先に確認したところ、内部の変色は「蜜褐変」と呼ばれる現象でした。蜜の入ったりんごが貯蔵中は低温のため呼吸が制限され、水分の蒸発がうまくいかない場合に、蜜の部分の変色し腐敗していく生理現象であります。この「蜜褐変」が発生したものは食味が落ちます。生産地での選別や農産加工センターで点検していますが、全ての排除が難しく、お届けされてしまったものと推測されます。

フライパンを何回か使っただけで、
コーティングが剥がれた。
不良ではないのでしょうか?

フッ素樹脂コーティングが施されたフライパンは、こびりつきにくくサビにくいという特



徴がありますが、ご使用とともにコーティングが摩耗し、ぶつぶつになったり、剥がれたりすることがあります。

今回、何らかの原因(フッ素面に金属製の調理具によるキズ、耐熱温度を超える加熱等)で発生したキズから、フッ素樹脂の剥離が発生した可能性が高いと考えられます。一旦剥がれたコーティングは元に戻すことができず、摩耗するとこびりついたり、焦げやすくなったりします。ご使用に際しては、空焚きや強火での使用は控え、中火以下でお使いいただくようお願いいたします。

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。

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
商品部門・品質保証部門点検	—	5月度は点検を実施していません。
コープ委員会の見学	—	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・夕食宅配はお盆の8月16日(月)の配達をお休みします

「働き方改革を推進するための関係法律の整備」が法制化され、ならコープも労働環境の改善に努めております。職員の体調管理や熱中症対策をはかるため、昨年度に続き今年度も、お盆の8月16日(月)に無店舗事業及び夕食宅配の配達をお休みさせていただきますこととなりました。組合員みな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、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。

●8月16日(月)をお休みするため、月曜日配達の方の案内書の配布・注文書の提出は以下のように変更になります。

*火曜日～金曜日配達通常どおりです。

配達日	商品お届け	注文書提出	案内書配布
8月2日	8月1回	8月2回	8月4回
8月9日	8月2回	8月4回	9月1回
8月16日	なし	提出なし	配布なし
8月23日	8月4回	9月1回	9月2回

●夕食宅配のお盆休み

8月16日(月)の夕食宅配はお盆休みとなり、配達はありません。ご了承ください。なお、お盆休みの代替え商品として、事前に「冷凍おかず2食セット」と「冷凍おかず1食セット」を案内し、8月13日(金)に配達します。

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)

「種子法に関する学習会」をおこないました

2018年に「主要農作物種子法(以下種子法)」が廃止され、2021年4月に「種苗法」が改正されました。この間立て続けに農作物の種子に関わる法律が改廃されたことから、今後の農業を不安視する意見や報道があります。ならコープは、食料自給率の向上、日本の農業を守る視点を大切にしながら、食の安全の確保に努めています。そこで、そもそも種子法とは何か、廃止によって起こる影響は何かを知るため、「種子法に関する学習会」をおこないました。

6月8日(火)奈良県食と農の振興部農業水産振興課 副主幹大谷正孝氏を講師に、種子法の内容と奈良県の主要農作物(稲、麦、大豆)の生産状況、種子法廃止後の奈良県の対応を解説いただきました。学習会はオンラインでおこない、役職員とエリア委員あわせて42人が参加しました。

主要農作物種子法(種子法)とは、戦後の食糧難から食糧増産という国家的要請を受けて、都道府県に主要農作物(稲、麦、大豆)の優良種子の生産と確保を義務付けたもので、1952年に制定。2018年4月、種子生産の技術水準が向上し、品質は広く安定、米不足も解消されたとして、都道府県一律に法律で義務付けることが廃止されました。

ならコープCSRレポート2021をホームページに掲載しています

ならコープは、社会的責任経営の説明責任を果たすために、2005年からCSRレポートを発行しています。2020年度社会活動を報告する「CSRレポート2021」WEB版をならコープホームページに掲載しています。



二次元コードに
アクセスしてご覧ください▶



ならコープの今 (2021年5月末現在)

- ・組合員数 279,027人(前年比100.3%)
- ・出資金 110億6,949万円(前年比103.4%)

5月	実績	予算比%	前年比%
総供給高	33億4,191万円	102.8	91.5
無店舗事業	23億334万円	102.4	90.5
店舗事業	9億2,664万円	103.5	93.0
宅配事業	1億1,192万円	105.8	100.8

生協って
なんだろう?④

ワンポイント解説

組合員の声で運営するって?

生協は、利用する(お買い物)だけでなく組合員一人ひとりが意見(声)を出し、その声をもとに運営する組織です。「こんな商品がほしい」「もっと使いやすくなりませんか?」「移動店舗に来てほしい」など、みんなが声を寄せ合うことで、改善したり、新たな取り組みを始めたりします。生協では、これらの声を単に出す側と受け止める側と対峙して考えるのではなく、互いに「よりよくしていこう」の思いを大切に、みんなで考え、取り組みます。

おたすけ
Voice!!

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
きに「えーこんなに注文してたっけ？」と冷蔵庫の空き以上
なることも。みなさんもこんな経験ありますか？ (40代)

冷蔵庫の中身と注文を見比べ

王寺町 Y・M(20代)

「つい買いすぎてしまう」こと、わか
ります。あれもこれともって注文し
てしまうので、私は冷凍庫の中身と
Webで注文履歴を見比べながら注
文するようにしています。

主夫からのアドバイス

高取町 U・M(60代)

定年退職してから主夫をしてくれ
ている夫によると、①注文をするとき
に冷蔵庫、冷凍庫の中をよく確認す
る。②配達を受け取り冷蔵庫、冷凍
庫に注文した商品を確認しながら収
納する。以上のことで買い過ぎは随
分解消できるそうです。夫は食品以
外もよく確認してストック品の買い
過ぎも注意してくれまう。

冷凍庫は常にパンパン！

榎原市 N・Y(40代)

コープの冷凍食品はとても優秀

注文した商品を書き留める

奈良市 Y・K(50代)

私も似た経験あります。冷凍庫が
いっぱいに入らなくて、ストックして
いる保冷剤などを出してスペースを
開けました。その後は、主人も冷凍庫を
見て、これ食べた方がいいよねと言っ
てくれるようになりました。私の工夫
は注文した商品を書き留めること。
最初面倒だと思いましたが、やって
みると効果ありました。注文のとき、
冷凍庫・冷凍庫の中を確認してダ
ブって注文しないようにしています。
ご家族の方にも呼び掛けてみるの
はいかがでしょうか。

最安値でついつい購入

奈良市 Y・K(70代)

いつも共同購入を利用していま
す。最安値があればついつい申し
込んでしまいます。おかげで冷凍庫
はいっぱい。買い物に1週間行けな
くても安心のわが家です。

冷凍庫の中身を書く

榎原市 N・T(30代)

あるある、何度も!! 特売品は安
いからと多く買ったり、あると便利だ
しついつい...で冷凍庫はパンパン、食
べないと...で私のおなかもパンパン
冷凍庫の中身をわかるように紙に書
いて貼っておくようにしています。



が心配ですが、がんばれ息子！応援
してるよ。

親の歳になってわかること

奈良市 Y・M(70代)

私の母は、私が50歳のときまで、父
は60歳のときまで生きてくれて見守っ
てくれた。私も親の歳になっていろ
な気持ちになるようになってきた。
悲しいかな、若い頃にはわからない。こ
の歳にならないとわからない。これも
順送りなのかな...

友人と偶然のペアルック

河合町 M・I(60代)

紫外線が気になる季節となりました
が、友人とウォーキングに出かけま
した。その折に羽織っていた服が、な
んと商品案内カタログ「スクロール」

で購入したUVカット機能付きの、
しかも色も同じ服でした。感性が似
ているのだとペアルックで二人笑って
歩きました。

ラベンダーを楽しんでいます

山添村 O・K(60代)

庭のラベンダーの花が今見ごろで
す。ミツバチたちが毎日ミツを集めに
来ています。なかなか根付かなかっ
たのですが、コープさんの大株のラベン
ダーが見事に根付き、とても嬉しいで
す。良い香りを毎日楽しんでいます。

ピーマン好きな8カ月の息子

奈良市 H・A(30代)

8カ月の息子のために離乳食作り
に奮闘しています。特価のときに生
協で購入したカラーピーマンをペー

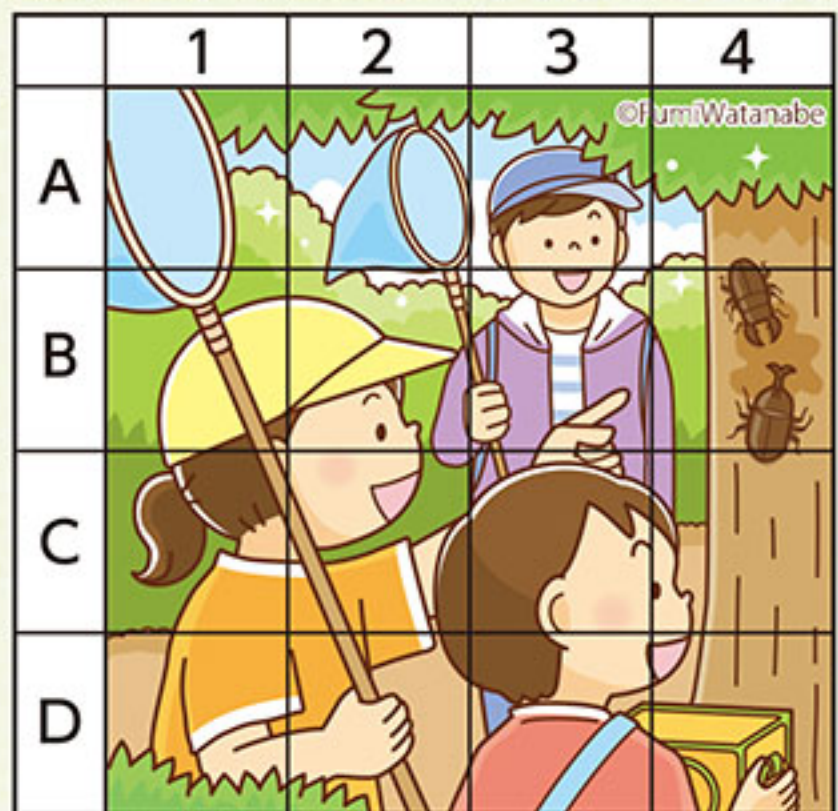
苦手な豆乳を料理から

大和高田市 K・S(60代)

豆乳が苦手です。体に良いとわ
かっているにもかかわらず手が出ません。
5月号の商品探訪で豆乳の詳しい
説明と組合員のクチコミをみて飲
みたいと思いました。まず、料理に
加えることから始めてもよさそう
ですね。飲むキッカケになればと思っ
ています。

まちがいさがしクイズ ルック
LOOK!今月の
難易度
Bランク

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のが肝心です。
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

「A-2・C-1・C-3・C-4」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、510通でした。

奥田 直美さん(奈良市)	畑山 弘美さん(大淀町)
川岸 康代さん(香芝市)	殿村 奈保美さん(榎原市)
高島 伊津美さん(香芝市)	中東 瞳さん(五條市)
太田 美奈子さん(斑鳩町)	石井 紗奈江さん(香芝市)
内山 あや子さん(生駒市)	松本 みゆきさん(宇陀市)

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
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。

9月号の
おたすけ
Voice!!5歳の子がテレビ、YouTubeを見つづけます。どう切り上げさせたら
いいでしょう?(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。

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がご了承ください。

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。

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。



1 ピースアクションinなら2021 『新たな国際ルール』核兵器禁止条約の 発効と私たちにできること

「核兵器を全面的に禁止する」という世界の新たなルール「核兵器禁止条約」が2021年1月22日に発効しました。被爆者の唯一の全国組織である日本原水爆被害者団体協議会（日本被団協）の「日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」活動に、ならコープも被爆者の想いに寄り添って取り組みます。1歳10ヵ月の時、長崎で被爆された日本被団協事務局次長・和田征子さんに、被爆体験とともに条約の意義や今後の展望について語っていただきます。



和田征子さん

日時 7月23日(金・祝) 10時～12時15分
講師 日本被団協事務局次長 和田征子さん
奈良県在住の被爆者 秋山勝彦さん

会場 ならコープふれあいセンター六条またはオンライン(Zoom使用)
定員 会場 30人 オンライン 50人
参加費 無料

申込 7月16日(金)までに組織部(下記TEL)へ。[Zoomオンライン参加]は右記二次元コードからお申し込みください。申込者には、後日ご登録いただいたメールアドレスにZoom参加のご案内をお送りします。



※オンラインにはWi-Fiなどのインターネット環境が必要です。
申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

2 2021ピースアクションinヒロシマ・ナガサキ オンライン開催

戦後76年、私たちは被爆体験を直接聴くことができる最後の世代と言われています。戦争を知らない私たちが核兵器の悲惨な命の尊さを学び、次世代につないでいくことが平和な未来へとつながります。ヒロシマ・ナガサキとオンラインでつないで「被爆証言」や「サダコと折り鶴のお話」などを聴いて、平和について私たちのできることを考えましょう。

開催期間 2021ピースアクションinヒロシマ 8月4日(水)～5日(木)
2021ピースアクションinナガサキ 8月7日(土)～8日(日)

開催形式 オンライン(YouTube配信) 参加費 無料
参加方法 特設ポータルサイト(下記)に掲載している各視聴リンクよりご覧ください(参加申込みは不要)。

特設ポータルサイトのご案内

プログラムの内容や視聴リンクなど、企画に関する情報がすべて掲載されています。ぜひ、アクセスください。
<https://peace.jccu.coop>



【お願い】 当日使用する機器(パソコン・タブレット・スマートフォン)、Wi-Fiなどの通信環境はご自身でご準備ください。事前に使用する機器からインターネットに接続できることを必ずご確認ください。

主催 日本生活協同組合連合会、広島県生活協同組合連合会、
長崎県生活協同組合連合会

3 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

フードドライブは食品ロス削減とこども食堂や緊急貸付世帯等への支援として、ご家庭で食べきれない食品を活用する取り組みです。お預かりした食品は、「特定非営利活動法人フードバンク奈良」にお渡しし、こども食堂や必要とする個人や団体へ届けられます。文房具は学習支援を行う団体にお届けします。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は事前にお問い合わせください。

7月の日時・場所

7月15日(木)コープおしくま 10時～12時

7月22日(木・祝)ただだ未来づくりステーション 14時～18時

7月24日(土)ならコープ全店舗(コープおしくま除く) 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未開封の物(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 子どもの学習向きの新品、未使用のものに限ります。

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

4 そろそろ離乳食を始めようというママ・パパへ 離乳食Zoom交流会ごっくん～モグモグ期編 のご案内

これから離乳食を始めようという方、CO・OPの「きらきらステップ」シリーズの離乳食・ベビーフードをご自宅で試して、Zoomによるオンライン交流会に参加しませんか。商品(冷凍)は事前に宅配(無料)で自宅にお届けし、前日までにお試し後、ご参加いただけます。交流会は1回目(ごっくん期)と2回目(モグモグ期)をセットで開催します。離乳食の説明や交流を通して一緒に楽しい時間を過ごしましょう!

※オンラインを使つての参加方法など詳細は、電話での申込時に説明します。

日時 1回目(ごっくん期 5～6ヵ月)8月4日(水)10時～11時

2回目(モグモグ期 7～8ヵ月)9月3日(金)10時～11時

定員 3人(先着順)※プレママの参加もOK

申込・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

くらしの悩みを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 7月24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 7月1日(木)～7月23日(金)12時までに総務企画部
☎0742-34-8731(月～土・9時～18時)

6 ならコープLPAの会学習会 ～遺言書保管制度を知ろう!～

法務局が遺言書を預かる制度ができました。今後は自分で保管するか、法務局に預けるか選ぶことができます。これから遺言書を書こうとお思いの方はもちろん、既に書いている方も利用できます。費用や手順、決まり事を知っておきませんか?
(①②は同じ内容です)

日時 7月26日(月) ①10時～10時45分 ②11時～11時45分

定員 各10人(先着順) 保育なし

場所 コープなんごう集会所1 参加費 無料

講師 ならコープLPAの会 持ち物 筆記用具

申込締切 7月23日(金)

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

環境の企画

1 [夏休みこども講座] エコハウスの模型を作ろう

自然の力をうまく取り入れて、快適な家をつくりましょう。風の通り道と日陰を利用した夏の家、太陽の光と熱を取り入れた冬の家、模型を作りながら省エネハウスについて楽しく学びます。

日時 8月6日(金)9時30分～12時30分

場所 コープみみなし2階研修室

講師 特定非営利活動法人アマテラス 寺前美加さん

持ち物 はさみ、糊、セロハンテープ、ものさし、カッターナイフ、筆記用具

参加費 400円(再エネふれんずは200円)

対象 小学校4年生～中学校3年生

定員 10人(先着順)※入室は工作するご本人のみ。

申込 下記★へ

2 [夏休み工作教室]太陽の力でクッキング! ～ソーラークッカーを作ろう～

自然エネルギーには、まだまだ使われていない秘められたパワーがいっぱい。うまく使うことでストップ地球温暖化にも役立ちます。身近な材料を使ってソーラークッカー(太陽熱調理器)作りをします。

日時 8月9日(月)9時30分～12時30分

場所 コープ七条集会所

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 アルミ缶、ジャムのフタ、マジック、はさみ、鉛筆、定規、洗濯ばさみ2個、軍手、サングラス、持ち帰り用の大きな袋

参加費 400円(再エネふれんずは200円)

対象 小学校4年生～中学校3年生(小学校1年生～3年生は保護者同伴のみ参加できます)

定員 10人(先着順)

※入室は工作するご本人のみ(低学年の付き添い除く)。

申込 下記★へ

★①・②の企画の申し込みは、
(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。

7 「コープたすけあいの会 (有償たすけあい活動)」の活動会員募集!

組合員による高齢者や産前・産後の方など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)。少しでも興味のある方は下記にお問い合わせください。利用をお考えの方は、まずお電話でご相談ください。



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)

3 「ならコープでんきファン倶楽部 はじまるよ～の会」をオンラインと ならコープ本部で開催します

ならコープでんきファン倶楽部は、奈良の地産地消の再生可能エネルギーのでんきを中心にお届けしている「ならコープでんき」を口コミや学習の場を通じてもっと広めていこうという人々の集まりです。ならコープでんきユーザーで絵本作家の岡田よしあさん(大和郡山市在住)の講演と朗読を楽しみながらエネルギーのこと考えませんか?ならコープでんきご契約者でなくても参加できます。

日時 7月17日(土)13時30分～15時

会場と定員 ①オンライン(Zoom)100人

②ならコープ本部(奈良市恋の窪1-2-2)20人

内容 講演 絵本作家 岡田よしあさん「僕の若かった頃(エネルギーのことや食べ物のこと)～そして今のお父さん、お母さんへ」
朗読会「うどんのう～やん」

申込 右記二次元コード▶もしくは電話
(株)CWSエネルギー事業グループ
(西田・小村)
☎0743-68-3400

(月曜日～金曜日・9時～18時)

申込締切日 7月15日(木)申込者に事前にURLを配信します。

主催 ならコープでんきファン倶楽部事務局

[(株)CWSエネルギー事業グループ]

共催 市民生活協同組合ならコープ

協賛 (一財)再エネ協同基金

協力 東吉野水力発電(株)、森のようちえんウィズ・ナチュラ保護者会サステナメ



職員から 届ける

おすすめ商品で
とっておきレシピ

ディアーズコープたつたがわ
畜産部門の巻

レンジで作る! 有明名水豚ミンチを使った焼売

産直「有明名水豚」はこだわりの餌と名水で育てられた、脂が美味しいと好評の豚肉です。ミンチ肉にしてもその長がよく分かります。素材の良さを生かした料理を考えたとき、このシュウマイにたどりつきました。ポリ袋を使うので洗い物要らず、レンジでできるお手軽さも魅力的。名水豚の旨味をしっかりと感じられるメニューです。ぜひお試しください。

材 料 (15個分) シュウマイの皮15枚・有明名水豚ミンチ150g・もやし100g
調味料: 酒小さじ2・しょうゆ小さじ1・塩コショウ少々・おろししょうが小さじ1/2・
ごま油小さじ1・片栗粉小さじ2

- 作り方** ①ポリ袋に豚ミンチと調味料を入れて粘りが出るまでもむ。もやしを加え、袋の中でもやしを折るようにもんで肉だねを作る。
②①のポリ袋の先端を切り落とし、耐熱皿に15等分になるように肉だねを絞り出す。その上にシュウマイの皮をかぶせて形を整える。※お皿に皮がくっつく場合があるので、フッキングシートを敷くか、お皿に少しの油を塗ると良いかも。
③②の上に水大さじ2をふりかけ、ふんわりとラップをかぶせて電子レンジ(600W)で6~7分加熱する。肉に火が通ったらOK。
④器に盛り、お好みで酢じょうゆ(酢・しょうゆ各大さじ1と1/2)や辛子しょうゆでいただきます。



レシピを紹介する
松田 照恵さん
(写真左)と
中 香緒里さん

— ちょこっと お店から アピール —

今回のレシピと料理見本は、写真のお二人に考えていただきました。料理好きでいつも魅力的な見本を作られています。ミンチだけでなく、鶏肉の加工も担当。その技術には定評があります。組合員さんから「コープのお肉が美味しい」と言われるのは、素材はもちろん、余計な脂や残骨を丁寧に取り除く加工にもあります。「誰もが安心できる商品づくり」…松田さんと中さんはその信念を大切にしています。

副店長 和田 直人



産直「有明名水豚ミンチ」

お肉の美味しさの決め手になるのは、水、飼料、環境です。「有明名水豚」はその名の通り、有明海に注ぐ多良山系の名水を飲み、飼料にはパン粉を一般の3~4倍配合。ストレスのない愛情豊かな環境で育てられています。ほどよく脂が乗った名水豚フレッシュミンチは、その旨味でいろいろなお料理を引き立ててくれます。



今月のおすすめ商品!



※商品は店舗のみ取り扱いです。



畜産コーナー



ディアーズコープたつたがわ

〒636-0911 生駒郡平群町椿井734-1
営業時間: 9時~21時 駐車台数110台
☎0745-45-8181 近鉄電田川駅から徒歩約10分

- ★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。