

あをがき



商品
探訪

C・O・P
滋賀県産みずかがみごはん



特集

- 知っていますか？ 自分の健康状態を。
- 3日間72時間の備蓄

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。

その18

そら&だいちの
たべもの
ずかん

かんづめ

れいぞうこの すみっこに
ちよこんとすわる かんづめひとつ
なかは なにかな？
ぱっかん！ あけてみよう

シロップに フルーツたちがぶかぶか
あまいにおい おいしそう

ぼうさいリユウクの おくふかく
ごろんところがる かんづめひとつ
なかは なにかな？
ぱっかん！ あけてみよう

ふかふか大豆が ギューギューギュー
こうばしいにおい おいしそう
ほら、ここにもかんづめひとつ



CO・OP商品でおなじみのドライパックとは、あらかじめ水戻しした素材や、軽くボイルした素材を、缶やレトルトパウチに詰め、素材に含まれる水分で蒸し上げる製法です。素材の持つうま味や風味が水に溶け出すことなく、素材本来の食感を味わえることが特徴です。加熱しているので、そのまま食べることができます。CO・OP商品では、大豆、ひじき、ミックスビーンズなどがあります。

豆知識

いっしょにつくろう!!

ツナコーンと

ミックスビーンズの
ケチャップ和え

(ふだんのおかずにも、
もしもの時にもかんたんに作れます)

材料 (4人分)

ツナコーン 1缶
ミックスビーンズ 1缶
ケチャップ 小さじ2
ガーリックソルト (あれば) 少々
なければ塩少々 コショウ 少々

作り方

① ツナコーン、ミックスビーンズ、
ケチャップ、ガーリックソルトを
ボウルにすべて入れて軽くまぜる。
② 器に盛り付け、コショウをかける。



文と料理・ならコープ食育サポーター/絵・組合員 めぐみ.Y

CO・OP
商品探訪
No.60

CO・OP 滋賀県産 みずかがみごはん

豊かな水資源に恵まれた
近江米の郷

滋賀県の面積の6分の1を占める
琵琶湖は、近畿の水がめと称されるよ
うに、滋賀・京都・大阪など1,700
万人の水道水源にもなっています。
「CO・OP 滋賀県産みずかがみごはん」
の原料であるコシヒカリ産直米
「みずかがみ」は東近江市、近江八幡市
などの滋賀県東部地域で生産されて
います。鈴鹿山脈を水源とする野洲川
や愛知川など豊かな水資源にも恵ま
れ、特に東近江市は近畿地方でも屈指
の穀倉地帯といわれています。

気温上昇に負けない
お米の開発

「みずかがみ」は2013年に滋賀
県で開発された比較的新しい品種で

す。もともとこの地域では「キヌヒカ
リ」が主力品種でしたが、高温登熟耐
性に劣るキヌヒカリは、ここ最近の夏
場の気温上昇により生育障害が顕著
になってきました。そこで新たに登場
したのが「みずかがみ」です。

そもそも米(稲)は温暖な気候を好
みます。かつては東北地方や北海道の
ような冷涼な地域でも栽培できるよ
うに、さまざまな品種改良がおこなわ
れてきました。しかし、温暖化が顕在
化している現代では「高温」という新
たな環境に適応する品種が求められ
ているのです。

農林水産省によると、すでに全国で高
温による米の品質低下(白未熟粒・胴割
粒・等米比率の低下等)が発生してお
り、このまま温暖化がすすめば、米だけ
でなく温州みかんやりんごは、既存の主

JAグリーン近江

【所在】滋賀県東近江市八日市町



「みずかがみ」は、美しい琵琶湖の湖面をイメージして名付けられました

要産地が栽培適地ではなくなる可能性
もある(気候変動適応計画平成30年11
月)とのこと、すでに気候変動の悪影
響が農業にも広がってきているのです。



フクシマフーズ(株)で製造(コープきんぎ提供)



お米を乾燥・貯蔵するカントリーエレベーター



琵琶湖の水質を守る、自然と調和した農業

「みずかがみごはん」の原料は、すべて滋賀県の「環境こだわり農産物」認証を取得しているお米です」と話すJAグリーン近江営農事業部の安孫子雅則課長。

近畿のみずがめである琵琶湖の環境負荷の低減を目的とした「環境こだわり農産物認証制度」の基準は厳しく、化学合成農薬および化学肥料の使用量が慣行栽培の半分以下であること、堆肥その他の有機質資材を滋賀県の基準に則り適正に使用すること、環境配慮技術として水田からの濁水の流出防止・周辺環境に配慮した農薬の使用・農業用使用済みプ



パックごはんの殺菌釜(コープきんぎ提供)

おいしいお米がいつでも手軽に

「みずかがみ」はデビューからの年数が浅いにもかかわらず、令和元年には日本穀物検定協会の「米の食味ランキング」において特Aの評価を得ました。「10年かけて続けられてきた品種改良の努力が実りました。これからは気温上昇という自然環境の変化に対応できる近江米を追求して、おいしいお米を供給し続けます」と安孫子課長。

高温に強く、猛暑の年でも品質が安定しており、炊き上がり白く、光沢があり、ほどよい粘り度、かみしめるとまろやかな甘みがある「みずかがみ」。そして、このお米を原料とした「みずかがみごはん」は、福島県にあるフクシマフーズ株式会社で、昔ながらの釜炊きの原理を応用した加

持続可能な農業のあり方

「みずかがみ」を生産している「農事組合法人愛農の郷おさだ」の代表理事組合長 川村春男さんにお話を伺いました。「みずかがみ」は早生品種なので5月に田植えをして、8月のお盆明けには刈り取りです。8月下旬というまだまだ酷暑の時期です。「炎天下での作業はめまいがするほど過酷ですが、自然と農作物は人間の都合どおりにはいきません」と笑っておられました。今では農業



JAグリーン近江の安孫子課長

ラスチックの適正処理のほか、さらに二つ以上の技術を用いることが求められます。

カメムシなどの害虫を発生させないために畔の雑草を刈り取り常に清潔に保つ、田植え前の「代掻き」では田んぼから泥水を川に流さないため深く耕さないなど、農家はさまざまな工夫をしています。



穂の状態を見ている川村組合長



愛農の郷おさだの坪田理事(左)と川村組合長(右)

機械も進化していて、「愛農の郷おさだ」で使用している最新鋭のコンバインはエアコン完備です。少なくとも車内で操縦をしている間は快適に作業ができるそうです。JAグリーン近江管内では農業の法人化がすすんでおり、個人では大きな負担となる農業機械の充実を図ることも成功しています。これからの持続可能な農業のあり方にひとつの方向性を見たと思います。



7月下旬。近江八幡市ではすでに穂が出ています



山手の永源寺付近の圃場は夜間涼しいのでまだ出穂(しゅっすい)していません

今回の商品紹介

CO-OP
滋賀県産みずかがみごはん
150g×10パック

共同購入 10月1回



※店舗には9月下旬
配置する予定です。



商品プレゼント

「CO・OP滋賀県産みずかがみごはん」を5パック、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国産原料100%使用 熟旨750g」の当選者は…
安本 真智子さん(大和高田市)・矢野 加余子さん(五條市)・門口 千里さん(河合町)・山田 ますみさん(奈良市)・片川 知子さん(御所市)・森川 智恵子さん(広陵町)・辻本 敏子さん(奈良市)・大久保 美樹さん(奈良市)・岡本 奈津子さん(香芝市)・古里 祐子さん(大和郡山市)でした。
おめでとうございます。(応募総数82通)

主な検査項目

身体測定	BMI	身長と体重のバランス。肥満度を判定します。 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算します。BMI25以上を肥満、 18.5未満をやせと判定。BMIが低くても内臓脂肪が多いことがあります。
血圧	収縮期血圧(上の値と言われます)	心臓から全身に血液を送り出す時の圧力。129mmHg以下が正常。
	拡張期血圧(下の値と言われます)	血液を心臓の中に取り入れている時の圧力。84mmHg以下が正常。
血中脂質検査	中性脂肪	身体を動かすエネルギー源ですが、余ると悪玉コレステロールを増やし、 動脈硬化の原因にもなります。149mg/dl以下が正常。
	HDL-コレステロール	血液中の余分なコレステロールを肝臓に運び役割をしています。血液中の コレステロールが増えるのを防いでいます。血液中40mg/dl以上が正常。
	LDL-コレステロール	コレステロールを細胞に届ける役割をしています。細胞に必要以上に コレステロールが増えると、動脈硬化を促進します。119mg/dl以下が正常。
肝機能検査	GOT(AST)	肝臓、心臓、筋肉に含まれる酵素です。肝臓、心臓、筋肉の異常を調べます。 30U/l以下が正常
	GPT(ALT)	肝臓に最も多く含まれている酵素です。主に肝臓の異常を調べます。 30U/l以下が正常。
	γ-GTP	胆管でつくられる酵素です。肝臓や胆道疾患を調べます。 アルコールに敏感に反応します50U/l以下が正常。
血糖検査 (右のどちらかの項目 で実施)	空腹時血糖	10時間以上絶食した空腹状態のブドウ糖濃度のことで、糖尿病の有無を 調べます99mg/dl以下が正常。
	HbA1c	過去1〜2か月間の血糖の状態を表しています。 一定の値を超えると糖尿病が疑われます。5.5%以下が正常。
尿検査	糖	血液中のブドウ糖が多すぎると、余った糖が尿に出ます。(ー)が正常。
	蛋白	尿中に含まれているタンパク質の有無により、腎臓病などの発見につなげ ます。(ー)が正常。
貧血検査 (実施していない 医療機関があります)	赤血球数	全身に酸素を運ぶ赤血球が不足すると、貧血の可能性にあります。
	血色素量	鉄不足をみます。
	ヘマトクリット値	血液に占める赤血球の割合を調べます。
心電図 (実施していない 医療機関があります)		心臓の筋肉が収縮する時に伝わる電気的変化を波形で記録し、心臓の病気の 有無を確認します。

※基本値をはずれていてもあわてず、治療が必要かどうか医師に相談してください。

市町村のがん検診

検診の種類	検査方法	対象者	受診間隔
胃がん検診	胃X線検査(バリウム検査) または、胃内視鏡検査	50歳以上男女 (※当分の間、胃X線検査に関しては 40歳以上に実施可)	2年に1回 (※当分の間、胃X線検査に関しては 年1回の実施可)
大腸がん検診	便潜血反応検査	40歳以上男女	毎年
肺がん検診	胸部X線検査 喀痰細胞診検査	40歳以上男女	毎年
乳がん検診	マンモグラフィ(乳部X線検査)	40歳以上男女	2年に1回
子宮頸がん検診	子宮頸部の細胞診検査	20歳以上男女	2年に1回

◆奈良県医療福祉生活協同組合は、いのちとくらしを守る医療の生活協同組合です。
橿原市のコープみみなし敷地内にみみなし診療所(内科・消化器内科)があります。
ホームページ ▶ <http://www.nara-hewcoop.or.jp>

知っていますか？ 自分の健康状態を。

特定健康診査を積極的に活用しましょう

国民健康保険中央会の報告書によると、令和元年度の奈良県の特定健康診査(特定健診)受診率は33.6%で、全国40位という低い水準でした。女性の受診率36.8%に対して男性は30%にも満たない29.7%という結果でした。組合員の皆さんは、きちんと受診されていますか。

特定健診を受けない理由の上位を占めるのが「必要な時にはいつでも医療機関で受診できるから」「すでに通院中だから」「健康だから」「時間がないから」というものです。中には、「病気が見つかる」と嫌だから」というものもあります。病気になるばいつでも診療を受けられますが、健診は病気になることを予防するために受けるものです。

暑かった夏も終わりに近づき、これから日増しに過ごしやすくなります。この時期、自分の、家族の健康維持のためにぜひ受診してください。

健診でどんなことがわかるのでしょうか

まず血圧をみましょう

高血圧には注意が必要です。自覚症状がないので健診の時に自分の血圧を知ることが大切です。血圧は年齢とともに高くなる場合があります。ですから、普段通院していない人でも年に1回は測ってください。医療機関で測定すると緊張のため高くなってしまふことがあるので、できれば家庭用の血圧測定器を購入して毎日測って記録するとよいでしょう。それを見せられると大変参考になります。高血圧は脳卒中を招くことがあるので侮らないでください。

かかりつけ医に結果をみてもらおう

治療の際の検査は治療中の病気に関する検査項目に限られます。たとえば脂質異常症で通院している方は心電図の検査を受けているでしょうか。健診には心電図検査があるので、医師はその結果と持病を関連付けて診ることができます。わたしはこのように普段の検査と健診で得られる情報を併用しています。持病により定期的に通院している方は、ぜひ、かかりつけの医師に健診を受けるかどうかを相談してください。また、かかりつけ以外の医療機関で健診を受けられた場合は、結果票をかかりつけの医師に見てもらってください。

がん検診も

特定健診を受けられる際には、各市町村のがん検診もいっしょに受けるようにしてください。

奈良県医療福祉生活協同組合
みみなし診療所 所長
重松信子医師に
お話を伺いました



血液検査

血液検査では血中脂肪の状況がわかります。脂質異常症は動脈硬化の要因になります。動脈硬化には悪玉コレステロール(LDLコレステロール)が関与していることがわかっています。血液の状況は、血圧のように自分で測定することができません。血中脂肪、肝機能、腎機能に異常があっても自覚できないことが多いので、やはり、年に1回は検査しておくことが大切です。

尿検査

尿検査では糖尿病や腎機能の異常がわかります。糖尿病は早期治療が必須です。自覚できる症状が出たらかなりすすんでいると考えてください。

“受けて終わり”にしないように

健診を受けられた方は、個別健診の場合は受診された医療機関で結果をご確認ください。集団健診の場合は、結果を郵送される自治体や結果説明会がおこなわれる自治体などさまざまです。所定の方法で結果をご確認ください。くれぐれも「受けて終わり」にしないでください。



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
⑤

儲け話にご用心

「必ず儲かる投資」と言って永久磁気治療器を高齢者などに購入させ、巨額の投資金をだまし取った大規模詐欺事件は記憶に新しいところです。この事件を機に、このほど「預託法」が改正され、悪質性が高い「販売預託商法」は原則禁止となりました。将来や老後の大切な資金を無に帰してしまわないよう、最近のよくある儲け話と注意点を見ていきましょう。

「後で還元する」は、ほとんど返ってこない

販売預託とは、レンタルオーナー商法とも呼ばれ、高額な商品を販売すると同時にそれを預かり、「第三者に貸し出して得た利益を後で還元する」と告げて購入させる商法です。購入と同時に預けてしまうので商品を確認できないばかりか、実は事業者が商品自体を保有していないこともあります。事業者が破綻して、お金が返ってこないケースがほとんどです。

これまでも「原野商法」「先物取引」「未公開株」など様々な悪質商法によるトラブルや被害が繰り返されてきました。最近増加しているのは暗号資産(仮想通貨)への投資勧誘です。まずは詐欺の可能性を疑ってみること。暗号資産取引は価格変動や不正アクセスなどのリスクがつきものですから、金融庁HP「暗号資産の利用者のみなさまへ」で注意喚起情報を確認しましょう。その他、情報商材

の相談件数も増加しています。副業や投資、ギャンブルのノウハウなどを冊子やDVD、データ形式などで販売、より高額なコンサルティングやビジネスセミナーの契約をさせるケースもあります。

消費者心理に巧妙に付け込む手口

儲け話を持ちかける事業者は都合の良い情報だけを前面に出しながら、将来の経済不安や健康不安、孤独、成功への渴望といった消費者の心理に巧妙に付け込んでくるため、年代を問わず正しい判断を鈍らせてしまいます。しかし冷静に考えてみれば「おかしい」と気づくこともできるので、安易に話に乗らず、情報を確認したり、周りに相談することが大切です。困ったときには消費者ホットライン188、海外事業者とのトラブルは国民生活センター越境消費者センターで相談ができます。

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

じゃがいもを食べようと切ったところ、中が黒くなっていた。

お申し出品を確認したところ、カット面中央部分が黒く変色しておりました。申し訳ございませんでした。この商品は生産地で収穫選別後、ならコープ農産加工センターに納品され、点検、パック詰めをしてお届けしています。じゃがいもの中心部分が黒く変色するのは、「黒色心腐病(こくしやくしんぐさびょう)」だと推測します。黒色心腐病は、じゃがいもが窒息状態になることで発生する生理障害で、貯蔵中に通気性が悪く高温状態にさらされ、発生したと思われます。出荷時や農産加工センターで点検していますが、内部の変色は発見が難しい状況です。



洗濯ネットを開封したらネットが破れていました、なぜでしょうか?

取引先にて確認いたしましたところ、一辺の縁の縫製部分から生地が幅約5cm外れておりました。外れているネット生地をパイピング部分に沿わせると、生地の差し込みが浅く、生地の端部分にミシン針が通った跡は見られませんでした。パイピング部分の縫製に蛇行は見られず、糸切れや糸調子の悪い部分はなく、他の辺の縫製についてもほつれはありませんでした。このたびの要因は、生地と生地をパイピングテープで挟んで縫製する際に、生地がずれてテープから外れたものと思われます。また、縫製後の全数目視検品でも不十分なところがあり、不具合を見逃したものと考えられます。今後は、メーカーにおいて、生地がずれないように注意して縫製作業することを徹底します。



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。

7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	—	7月度は点検を実施していません。
コープ委員会の見学	—	7月度は見学を実施していません。

動画で見る点検活動



公示 2021年度総代選挙の実施について

2021年8月30日

市民生活協同組合ならコープ 理事長 吉田 由香

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2021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、2021年6月末日の組合員数にもとづき、組合員数548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、2021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6日(月)から9月17日(金)までとします(9月12日(日)は除く)。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9月30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. 2021年選出の総代の任期は、2021年10月から2022年9月までとなります。

選挙区	定数	選挙区	定数	選挙区	定数
※奈良市1	55	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	18
				吉野郡	15
				宇陀市・宇陀郡・南大和高原	16
北エリア計	193	中エリア計	163	南エリア計	154
				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50回通常総代会は2022年6月14日(火)午前10時から橿原文化会館で開催予定です。

以上

「2020年度剰余金割戻のお知らせ」の利用分量割戻額に一部誤りがありました

6月下旬から7月上旬にかけてお届けしました「2020年度剰余金割戻のお知らせ」において、割戻額の一部が誤って算出されたことが判明しました。

2020年度にご利用いただいた夕食宅配および共同購入(班)・受取ハウス・こまどり便で請求・返金処理させていただいた一部商品の割戻額算出の際、システムトラブルにより誤って計上されました。対象となる12,637人の組合員の皆さまには、すでに「お詫びと訂正」のはがきを郵送し、正しい金額をお知らせしております。大変、ご迷惑をおかけし誠に申し訳ございませんでした。今後、再発防止に向け対策を徹底いたします。

お問い合わせ ならコープコールセンター ☎ 0120-577-039
(月～金:8時30分～21時・土:8時30分～18時)
携帯電話・県外・IP電話からは
☎ 0743-68-3100 (通話料は組合員様ご負担)

予告 組合員のつどい2021が今年も始まります

組合員のつどいは、組合員どうしがおしゃべりして社会のことや商品のことを学ぶ場として開催しています。今年も10月から11月の期間、各地で開催する予定です。

テーマ
誰もが安心してくらせる地域社会、
みんなが笑顔で生きられる社会の実現をめざして

～エシカル消費で変わる未来それは、誰かの笑顔につながるお買物～
誰かの笑顔につながるって?未来を変えられる?
少し立ち止まって、いつもの「お買い物」について考えてみませんか?
「エシカル消費」がキーワードです。

つどいには多くの方に参加いただけるよう、学習会企画、少人数でエシカルな商品を囲むつどい、オンライン参加企画、ホームページからの参加など、さまざまな企画の準備をすすめています。つどいに参加して、みんなで未来を変える第一歩を踏み出しましょう!
★詳しくは、10月号のあをがき、エリアニュースをご覧ください。

2021年8月大雨災害支援募金にご協力お願いいたします

8月11日から降り始めた大雨により、広範囲にわたる甚大な被害が発生しました。ならコープは、日本生協連を通じて、被害の大きい自治体と被災地で生活支援活動を行う民間団体等を支援するための組合員募金を受け付けています。ご協力をお願いいたします。

●共同購入・こまどり便・受取ハウス

- ①OCR注文書(9月1回企画～9月4回企画)で9月18日(土)まで受付。
- ②eフレンズは9月3回企画～9月4回企画で受付。

●店舗

募金箱をサービスコーナーに設置して9月30日(木)まで受付。

ならコープの今 (2021年7月末現在)

- ・組合員数 279,757人(前年比100.2%)
- ・出資金 11,476,329,000円(前年比104.9%)

7月	実績	予算比%	前年比%
総供給高	34億7,700万円	102.9	93.9
無店舗事業	24億6,794万円	103.7	92.4
店舗事業	8億9,188万円	100.4	97.5
宅配事業	1億1,718万円	105.0	100.0

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か？(40代)



最後に1回見たらおしまいね

奈良市 N・T(30代)

うちの子もよくテレビやYouTubeを見たがります。無理やり消すとグズグズして余計に後が大変なので、お気に入りの短い動画や番組を選ばせて「これを最後に1回見たらおしまいね」と約束させています。子どもも気持ちに区切りをつけられるのか、納得して終わることが多いです。

ルール作りが大切

橿原市 M・Y(30代)

うちの7歳・4歳兄弟も放っておくといつまでもテレビを見続けます。わが家は水・金・日曜日は大人にテレビの優先権がある(子どもは大人がいないと言わなければ見られない)、ごはんやお風呂などやらなければならぬことをやらずにテレビを見ていると強制終了になる、また「あと〇分で終わり(タイマーを設定する)」「このお話が

終わったら〇〇する」と先に声かけしておく、などのルールがあります。最初は文句を言っていました。今はこのルールで落ち着いていて、テレビを見られない日は本を読んだりボードゲームをしたりしています。

子どもと相談して時間決め

河合町 Y・K(50代)

YouTubeおもしろいですよね。大人でもはまるのですから5歳のお子さんが夢中になるのは仕方ないことだと思います。切り上げさせ方が大事では？1日何分とか、この時間とか、お子さんと相談してみてもいいでしょう。5歳なら相談できると思います。他にはYouTubeより面白いことを提案して、お子さんの興味をひくことくらいしか思い浮かびません。学力の高い子はゲームの時間を1日1時間未満と自分で自分をコントロール

小さなご褒美と粘り強さ

奈良市 F・T(50代)

5歳の子が動画ばかり見るとのこと。昨今よく見る光景だと思います。たとえば〇時まで、とかこの番組が終わったら止めようとか声かけし、止めることができたなら小さなご褒美を用意したらいかでしょうか？ジュースとかお菓子とか。そのご褒美はそのときにしかあげないようにして、工夫と粘り強さが必要だと思います。がんばってください。



グラジオラスの花

奈良市 Y・C(30代)

カタログで購入したグラジオラスの球根。とてもきれいに咲いて見知らぬ人からも「きれいな花ですね」と話しかけてもらえるほどでした。育てた花を褒めていただけるのはすごく嬉しいですね。

「飛ぶ宝石」、カワセミ

奈良市 N・K(70代)

週2回、コープおしくまへ歩いて買い物に行っています。先日、店の近くの押熊川で「飛ぶ宝石」と呼ばれているカワセミに出会いました。本当にきらきらと光って宝石が飛んでいるようでした。ぜひまた会いたいです。



懐かしい夏の思い出

奈良市 T・H(80代)

7月号の商品探訪を読んで、子どものころ夏休みには近所の子どもたちだけで毎日穴道湖へ泳ぎに行き、みんな帰りはしじみを探って帰ったのを思い出しました。懐かしく嬉しい記事でした。

「わたしのひまわり」になるほど！

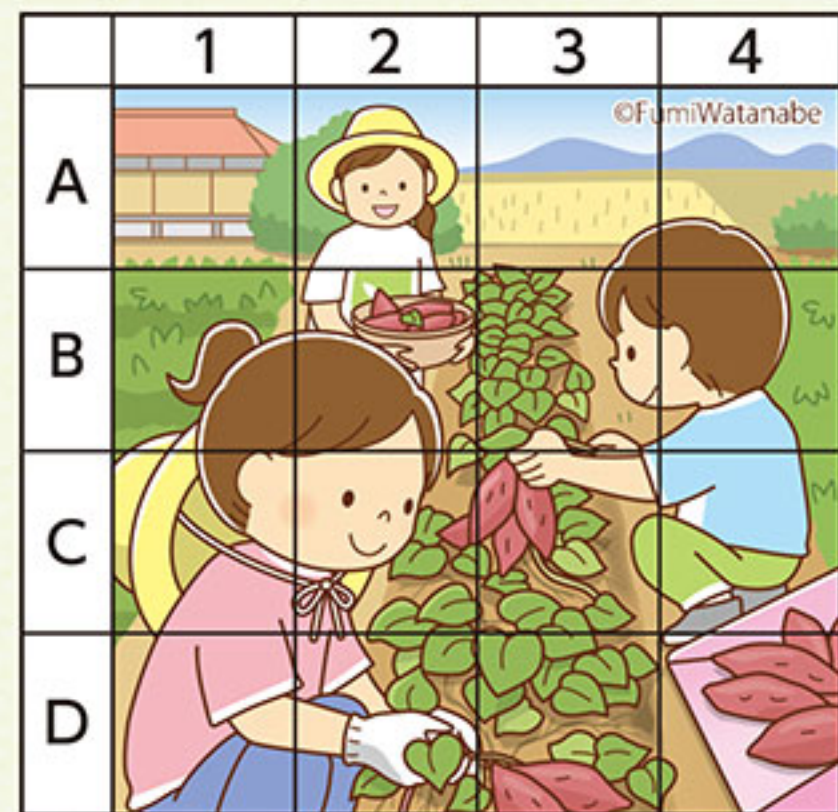
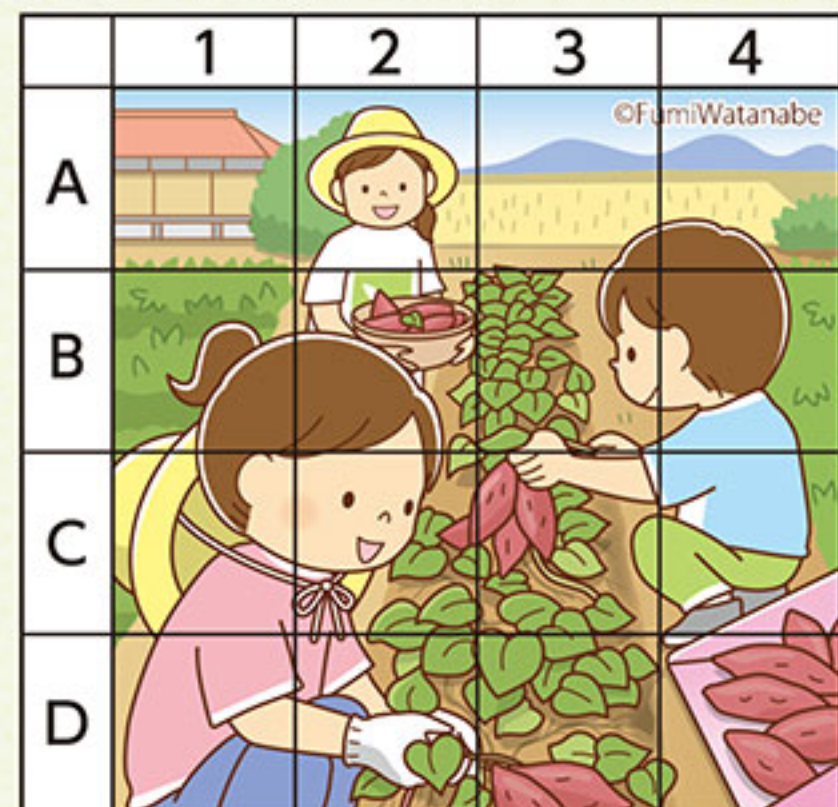
大和高田市 M・K(60代)

あをがき7月号の「57人の総代から「わたしのひとこと」が寄せられました」を読んで、おひとりおひとりのひまわりは、なるほど私もそう思うという意見ばかりでした。環境の問題、子どもの貧困、コロナ禍のこと、さまざまなことが自分の身近なことであり、関心を持つことが大切だと思います。

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▶



7月号のクイズの答えは

「A-2・B-2・C-4・D-3」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、402通でした。

伊田 治子さん(葛城市) 原 和子さん(奈良市) 石井 知子さん(橿原市)
大原 由紀子さん(奈良市) 和田 久美子さん(大淀町) 中井 洋子さん(十津川村)
岡田 裕子さん(大淀町) 魚守 直子さん(高取町) 三浦 桂子さん(奈良市)
船越 友紀奈さん(奈良市) 池川 須美子さん(宇陀市) 梅本 英史さん(大和郡山部市)
柿谷 裕子さん(橿原市) 中井 孝子さん(広陵町) 鶴田 安紀さん(天理市)
岡村 美代子さん(大和高田市) 矢野 郁子さん(橿原市) 西岡 真希さん(山添村)
辰巳 佐和子さん(桜井市) 味見 多津子さん(香芝市)

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」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。

皆さまの便利を募集しています



11月号のおたすけ Voice!!

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。

終活についてどのようにされていますか？
具体的におしえてください。(70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 9月30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。



水・食料品はローリングストックを



もちろん、右ページ以外にカップ麺やレトルト食品、乾パン類、菓子類なども備蓄しておくことで便利です。ポイントは備蓄品置き場をつくっておくこと。せっかく備蓄のために買った食品を知

らぬ間に使ってしまう、気づいたら備蓄品がなくなっていた、ということはありませんか。また、食品には賞味期限があるので、いざというときに期限が過ぎていることのないよう、期限内に使用して、使った分だけ買い足すローリングストックがおすすめです。面倒だという方は、年に2回(180日ごと)程度、すべての食品を入れ替えることをおすすめします。入れ替えといっても、古い食品を捨てるのではなく、普段の暮らしの中で賞味期限内に使い切るようにしてください。

★缶詰は水煮よりも、そのまま食べられる味付缶詰がよいでしょう。調理の必要がないので、手軽に食べることができます。



★アレルギーのある方は災害支援物資をあてにせず、ぜひ、ご自分で準備しておいてください。塩分や糖分などの食事制限のある方も同様です。



★カセットコンロ用ガスボンベは缶裏にある製造年月を確認し、7年以上経過しているものは入れ替えてください(ガス漏れ防止用のゴムが経年劣化していることがあります)。古いボンベは先端を下向きにしてコンクリートなど硬い所に押し付け、ガスを出し切ってから自治体のごみの出し方にしながら処理してください。



3日間

72時間の備蓄

9月1日

防災の日

防災関連の書籍などを読むと「いざというときのために『持ち出しバッグ』を用意し、最低限必要なものを入れておきましょう」とあります。さて、必要なものというと…

飲料水、アルファ米、カップ麺、ビスケット、チョコレート、乾パン、現金、印鑑、預金通帳、健康保険証や免許証のコピー、ヘルメット、マスク、軍手、ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬、お薬手帳、懐中電灯、電池、携帯ラジオ、携帯電話の充電器、衣類、下着、毛布、タオル、くつ、スリッパ、洗面用具、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、トイレトーパー、携帯トイレ、ろうそく、ライター、紙、ボールペン、油性マジック、万能ナイフ、ビニール袋、ビニールシート、雨具、くし、ブラシ、鏡、化粧品、マスク、できればカセットコンロとガスボンベも。そして、これらが家族分となれば…

これは相当、かなり、とてつもなく「大きな持ち出しバッグ」を用意しておく必要がありそうです。わが家の間取りを考えると果たして普段からそんな大きな荷物を置いておくことが可能なのだろうか、と。

想定する災害の規模によって、持ち出すものや備蓄しておくものの種類、量はかわります。今回は、「おうちで3日間過ごす」という想定で、最低限の食品備蓄を考えます。



元気なうちから実践しよう

協同福祉会による

「生協10の基本ケア」④

第3章 「トイレに座る」

人間の守るべき尊厳は「トイレで排泄する」ことから始まります。

あなたは抵抗なくオムツの中で排泄できますか？

オムツに排泄することを余儀なくされると、はじめは抵抗があっても諦めざるを得ない状況になり、その結果、尊厳が傷つけられ、生活への意欲が低下してしまうことにつながります。

生協10の基本ケアの2番目のケア「床に足をつけて座る」こと(8月号に掲載)ができればトイレの便座にも座ることができます。トイレに座ることは、オムツ外しを意味します。あすなら苑ではほとんどのお年寄りが布パンツを着用されています。もちろん在宅介護でも100%布パンツの着用を目標に取り組んでいます。



協同福祉会では、足の裏が床にしっかりついた状態で座れるようトイレの座面の高さにもこだわっています。また手をつく台を設置し、自分の力で立ち座りができる環境を作っています。

排便はお年寄りの体調・精神状態に大きな影響を及ぼし、認知症では周辺症状(問題行動)の原因になると言われます。大便秘結は3回以上我慢すると、脳や身体が「もう出すな」という態勢となって、便秘の原因や習慣になります。毎朝、起きた時に一杯の水を飲み朝食後にトイレに座ると腹筋と引力が助力になり排便の習慣を取り戻します。

人間はトイレで排泄することにより、気持ち良い一日を送ることができます。こういったことから「トイレに座る」は食事や入浴よりも先に取り組む3番目のケアに位置付けています。みなさんも「年を取っても下(しも)のお世話にはなりたくない」と思っておられるのではないのでしょうか。介護が必要になってもしっかり床に足をつけて座る生活を、立ったり座ったりという動作ができれば、おむつに頼らない生活が続けられます。

生協10の基本ケア

- | | |
|-------------|--------------|
| ①換気をする | ⑥座って会話をする |
| ②床に足をつけて座る | ⑦町内におでかけをする |
| ③トイレに座る | ⑧夢中になれることをする |
| ④あたたかい食事をする | ⑨ケア会議をする |
| ⑤家庭浴に入る | ⑩ターミナルケアをする |

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



水と火さえあれば



② 停電すると冷蔵庫が止まってしまいます。主食はアルファ米かパックごはん。おかずは缶詰がよいでしょう。飽きないように種類を考えてストックしましょう。そして野菜系の味噌汁かスープを。フリーズドライが便利です。3日間しのげるように1日3食分×3日分×人数分をストックしておきましょう。

① 水道が止まるかもしれませんから、なんといっても飲料水です。1人1日3リットル、3日間だと9リットルが目安です。家族2人だと18リットル必要なので、2リットルボトル9本を常時ストックしておきましょう。2年以上日持ちする商品もたくさんあります。



③ 電気、ガスが使えないことを想定して、カセットコンロとガスボンベを備えておきましょう。パックごはんと水はあるのに、温められない!ということのないように。



④ お薬を服用している方は先生に相談して、少し多い目に処方してもらってください。常に予備の3日分程度が手元にあれば安心ですね。



⑤ 忘れがちなものが、ペットのごはん。缶詰、パウチ、ペレットなどは長持ちしますよ。



⑥ 「わが家の備蓄品」を決めて、しっかり把握しておきましょう。

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 第3回Oneピースかふえ Web 大学生に学ぼう!~奈良にも戦争があった~

県内の大学生が運営し、平和について学び合う「Peace Now!奈良」の取り組みや奈良県内の戦跡や戦争まつわる記録など、私たちの身近なところにも戦争があったことをお話しいただきます。学生の視点や平和への想いなどをともに学び、継承していきましょう。

日 時 9月23日(木・祝) 10時~12時
場 所 コープふれあいセンター六条またはオンライン(Zoom)
講 師 「Peace Now! 奈良」実行委員
開田 輝さん (奈良県立大学生)
足立 繁郁さん (奈良教育大学生)

申込締切 9月17日(金) **定 員** 会場20人・オンライン(Zoom)30人(先着順)
申込・問合せ 組織部に☎0742-45-7884(月~金9時~17時)かWEBで。オンライン参加の方は必ずWEB申込で。

2 さつまいも収穫体験

地産地消をすすめる会(JAならけん・ならコープ)によるさつまいもの収穫を体験します。

日 時 9月25日(土) 10時~12時
場 所 上深川町観光農園(有)上深川営農(奈良市上深川町)
※参加者には詳細を別途案内します。

定 員 家族10組(応募多数の場合は家族単位で抽選)
参加費 1家族550円(さつまいもおみやげ付き)
持ち物 飲み物・軍手・袋・スコップ(汚れてもよい服装と長靴でご参加ください)
申 込 9月17日(金)までに組織部☎0742-45-7884(月~金9時~17時)

3 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。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。遺言書を書こうとお思いの方はもちろん、既に書いてあ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?

日 時 9月27日(月)11時~11時45分
場 所 コープふれあいセンター六条 集会室2
講 師 ならコープLPAの会 **定 員** 10人(先着順)
持ち物 筆記用具 **申込締切** 9月24日(金)
申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月~金9時~17時)

4 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 9月25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 9月1日(水)~9月24日(金)12時までに総務企画部 ☎0742-34-8731(月~土9時~18時)

5 ボランティア講座(2回連続)

ボランティア活動をしたい、ボランティアについて知りたい。地域でサロン活動などボランティアを始めた方もぜひご参加ください。連続講座で地域にはどんな課題があるの?どんなボランティアがあるの?を学びます。講師のわかりやすいボランティア論をお聞きください。

日時・場所 コープふれあいセンター六条
①9月 29日(水) 10時~12時 ②10月13日(水) 10時~12時
講 師 奈良市社会福祉協議会 越智 則行さん **持ち物** 筆記用具
定 員 20人(先着順) **申込締切** 9月24日(金)
申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月~金9時~17時)

6 棚田で菜の花を育てよう!2021年度 Web 「ならっぴクラブ~チーム西畑~」参加者募集!

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体験を予定しています。10月から翌年6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3日(日)9時30分~14時30分
年間スケジュール(予定) 11/7、12/5、3/6、4/17、5/15、6/5、6/12(すべて日曜日)
集 合 生駒市西畑町自治会館 **定 員** 20家族(先着順)
内 容 午前/菜の花の手入れ・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、体験内容は変更の場合あり

持ち物 弁当・飲み物・タオル・軍手・作業できる服装
申込締切 9月28日(火)※詳細は郵送でご案内します。
申 込 webでお申し込みください。
問合せ コールセンター 0120-577-039(通話料無料)
携帯電話・県外・IP電話からは ☎0743-68-3100(月~金8時30分~21時 土8時30分~18時)
協 力 西畑町自治会、いこま棚田クラブ

7 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

ご家庭に余っている食品、学習向けの未使用文房具がございましたら店頭にお持ちください。

9月の日程・場所 ※時間はいずれも10時~12時
9月15日(水) コープおしくま
9月25日(土) ならコープ全店舗(コープおしくま除く)
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
※家庭で栽培されたお米はお問い合わせください。
文房具 子どもの学習向き新品・未使用のもの
問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月~金9時~17時)

8 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への家事援助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)。ご興味のある方はご連絡ください。ご利用をお考えの方は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)

1・6・9のWebマークの企画はWebでの申し込みが可能です。右記二次元コードからアクセスください。▶
※通信料は組合員ご負担となります。



9 「小学生あつまれ。あ、これもSDGs!」 Web (組合員のつどい2021)

小学生のみなさんが大人になったとき、安心してらせるにはどうしたらいいのかわかる?SDGsのクイズをしながら、一緒に考えてみませんか。街でよく見かける交通標識やユニバーサルデザインの意味は?誰でも安心してらせる社会は?SDGsを達成するとなにができるの?など。小学1年生~6年生が対象の2回連続企画(クイズとワークショップの内容は低学年と高学年で変わります)。参加記念品もありますよ。

日 時 ①10月10日(日)10時~12時 **内 容** SDGsの説明・クイズなど
②11月14日(日)10時~12時 **内 容** SDGsワークショップ・カレンダーでエコバッグづくり
会 場 コープいまご集会所 **定 員** 小学1年生~6年生10人(先着順)
※受付までの送迎は保護者の方をお願いします。
申込締切 電話は10月8日(金)まで、WEBは 10月6日(水)まで。
申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月~金9時~17時)

10 原発学習会 「フクシマ10年」 一残されている課題、今後の道筋

福島原発事故から10年、未だ廃炉の見通しも立たず、健康被害、人々のくらし、風評被害など残されている課題は多い。さらに汚染水の海洋放出が決まる中、私たちはどう考えたらいいのかわかる、お話を聞いてみましょう。

日 時 10月9日(土)13時30分~15時30分
会 場 はぐくみセンター(奈良市三条本町13-1)1階会議室
講 師 奈良脱原発ネットワーク代表 堀田美恵子さん
奈良・市民放射能測定所 辻本 誠さん
定 員 24人 *マスク着用でご来場ください。 **参加費** 無料
申込・問合せ 090-4307-7144(安藤)・0742-49-5495(小林)
主 催 平和の会

再エネ協同企画

1 つくばね発電所での親子エネルギー教室 【親子エネルギー教室】 ~電気ってどうやってつくるんだろう~

私たちのくらしに欠かせない電気はどこでどうやって作られているのでしょうか?作り方で電気に違いはあるのでしょうか?ならコープでんきのふるさと「つくばね発電所(東吉野村)」で手回し発電機を使い、電気のいろいろを知って電気博士になりませんか?

日 時 9月25日(土) 10時~13時
集合・解散場所 東吉野キャンプ場 駐車場(東吉野村大字小1159-3)
参加費 大人1,000円(中学生以上)、子ども500円(昼食ドリンク付))
内 容 「電気ってどうやってつくるんだろう」
「つくばね小水力発電所見学」
定 員 15人(先着順)

2 陽楽の森を散歩

王寺町にある「陽楽の森」を谷林業(株)の谷茂則さんにご案内いただきます。ツリーハウスや、森の幼稚園を見学しながら、谷さんの考える森の未来や可能性、これからの林業の形についてお話を伺います。ふもとの新ストロブ店「KUBERU」で新ストロブ体験も。解散後、森でお弁当を食べていただくこともできます。

日 時 10月9日(土) 10時~12時
参加費 無料 **集 合** JR畠田駅 9時30分
定 員 20人(先着順)

Information インフォメーション

11 住まいの相談会

毎日の生活で、「住まい」に関する悩みはございませんか?「暮らしやすい住まい」にリフォームしませんか?専門家と一緒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」はこちらまで。

日 時 10月16日(土) 13時~17時
会 場 コープみなし・コープなんごう・コープ七条の集会所
*1組1時間程の予約制、申込みは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です)
0120-233-039(9時~17時・日祝休み)携帯電話からは☎0742-62-0408

12 福祉学習会「老いても安心して暮らし続けるために」

私たちが地域で安心して暮らし続けるためにはどうあればいいのでしょうか?また、介護や福祉ってわからないことが多く、どんな状態になったら介護が必要?施設ってどんなところ?ケアマネジャーの仕事は?いざという時、どこに相談したらいい?などさまざまな疑問に応えます。

日 時 10月5日(火) 10時~12時
会 場 ディアーズコープいこま 3階 集会室A・B
内 容 「これからの社会と私たちにできること」
社会福祉法人 協同福祉会 村城 正 理事長
「介護保険を使うには?」
あすならホーム菜畑・東生駒 喜寿 祥継 施設長
定 員 30人(先着順) **申込締切** 9月30日(木)
申 込 あすなら苑内・あすなら友の会事務局
☎0743-57-1165(月~金9時~18時)
共 催 あすなら友の会・ならコープ北エリア

3 「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」

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?講座はオンラインで開催します。

第1回 鍋帽子®づくり 日 時 10月2日(土)10時~12時30分
参加費 2,800円(申込時にキットと参加費の受け渡しが可能なお店をお伝えください)
第2回 鍋帽子®を使った省エネクッキング
日 時 10月16日(土)10時~13時30分
準備物 参加者に別途ご案内(食材、調理器具等)
参加費 500円(レシピ集代込み 不要の方は200円引き)
定 員 第1回・第2回 各15人(基本両日参加)
※オンライン開催の講座に参加するにはwifi環境など定額制インターネット環境が必要です。申込時にzoomが可能なメールをお伝えください。
※参加費はキット受け渡し時にお支払いいただくか、第2回のみ参加の方には振込口座をお知らせします。

★①~③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。※各講座の参加費は再エネふれんずは半額補助(上限1,000円)します。再エネふれんずとは(一財)再エネ協同基金の賛助会員です。(年会費1,000円)



職員から 届ける

おすすめ商品で とっておきレシピ

コープ学園前 全部門の巻

コープ学園前チーフ・メンバーで考えた“学園前ピザ”

私たち農産・水産・畜産チーフと日配担当者から、コープ学園前で揃えて簡単にできるレシピを紹介しします。“はなまる運動”では、部門ごとに取り上げる商品とおすすめレシピをコープ学園前一体となって考え、提案しています。今回はとっても簡単!各部門おすすめ商品を使った“学園前ピザ”を大人から子どもまでみんなで作ってお楽しみください。

材 料 (食パン4枚分) トマト1個またはトッピングに必要な量・生銀さけ2切・産直有明水豚ミンチ200g・CO・OPミックスチーズ適量・CO・OP毎日食パン4枚(パンの厚さはお好みのもので)・塩少々・照り焼きソース少々・ピザソースかマヨネーズ(お好みで) 適量

作り方 ①生銀さけを皿に入れ、ラップをかけてレンジ(500W・1分30秒)で加熱する。
火が通ったら身をほぐし、塩を少々かける。
②ミンチと照り焼きソースを絡めながら炒める。
③トマトをパンにのせるサイズにカットする。
④食パンにピザソース(またはマヨネーズ)をぬる。
⑤④に②をのせ、①とミックスチーズをたっぷりかけて③をのせる。オーブントースターで5〜7分加熱すれば完成!



今月のおすすめ商品!

生銀さけ

養殖の生銀さけは、身がやわらかく、脂がのりすぎずさっぱりしているので、どんな料理にもあいますよ。加熱してお召し上がりください。ソテー、フライ、ムニエル…お子さんからご年配の方まで老若男女問わず人気の商品です。ぜひ一度ご賞味くださいませ!

水産チーフ 中岡隆行



※商品は店舗のみ取り扱いです。



レシピ紹介者 左から中岡隆行(水産)、柳生紗弥加(農産)、森岡幸代(畜産)、三浦達哉(日配)

—ちょっとお店から アピール—

月ごとの“はなまる運動”が始まる前には、職員みんなで「レシピはどうしよう?こんなのがいいよね」など意見を出し合って、コープ学園前が統一しておすすめする商品やレシピ、料理見本を考えています。組合員みなさんに試していただきたいものばかりですので、ぜひ商品、レシピをご活用ください。ご来店お待ちしております。

副店長 瀧澤友之

※はなまる運動…組合員、お取引先、働く仲間、そして地域みなさんからマルをもらう取り組み。



コープ学園前

〒631-0013 奈良市中山町西1丁目716-3

営業時間:9時~20時 駐車台数85台(第2駐車場あり)

☎0742-51-2900 近鉄学園前駅からバスで登美ヶ丘一丁目バス停下車すぐ

駐車場

店内駐車場・第2駐車場は2時間まで無料(ご利用のない場合は有料)。また、第2駐車場をご利用の方にスマイルポイントを進呈。

- ★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)
- ★コープベル(意見・要望など)0120-445-151(月~土 10:00~17:00)
- ★聴覚障がいの方、ご質問などはFAX(0742-34-8060)・HP問い合わせ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。