

あをがき

商品
探訪

ハグルマ(株)の
トマトケチャップ・ソース類



特集

- わかってはいるけど…減塩のすすめ
- 環境測定活動を30年間続けて私が思うこと

人物紹介



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

そら&だいちの
たべもの
ずかん

その22



餅米を加工して作る食品。蒸した餅米を杵でついたつき餅と、練った粉を蒸しあげた練り餅があります。正月やひな祭りなどの年中行事や、節日の祝いごとに欠かせない特別な食品でしたが、近年は普段の料理にも気軽に使われるようになりました。



いっしょにつくろう!!

おもちのミニ春巻

材料 (10本分)

もち 1〜2個
辛子明太子 大きめ1腹 大葉 5枚
春巻の皮 5枚 水 揚げ油

作り方

- ① おもちを8ミリ角に切る。
- ② 明太子の皮を取り、ほぐしておく。
- ③ 大葉を縦半分に切る。
- ④ 春巻の皮を斜め半分に切る。
- ⑤ 春巻の皮を△になるように置き、手前中央に大葉、おもち、明太子を乗せ、両端を折りたたみ、クルクル巻いて、巻き終わりに水をぬり留める。
- ⑥ 170℃の油で揚げる。



文と料理・ならコープ食育サポーター/絵・組合員 めぐみ.Y

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

組合員のみなさまの日ごろのご利用とご協力に心より感謝いたします。



2021年はコロナ禍が続く中において、あらためて「つながること」の大切さ、「つながり続けること」の難しさを実感した一年になりました。さまざまな形で影響を受けた方々に、心よりお見舞いを申し上げます。

「つながり」ということを考えたとき、普段はあまり意識していませんが、さまざまな「つながり」があることに気づきます。家族や親戚はもちろん、ならコープの共同購入班の方々、週に一度配達する支所の職員とお会いすることも大切なつながりです。個配の方は、会う、会わないはあるかもしれませんが、やっぱりつながっていますよね。SNSやメールでつながっている友人や知人、年に一度の年賀状でつながっている恩師や旧友、コープのお店やよく行くお店の店員さん、郵便物や宅配便を届けてくださる方、隣近所の方々、名前は知らないけれど犬の散歩などで知り合った方、病院でいつも会う方…。この「つながり」をより一層広げて、忙しくも有意義な毎日を過ごすことができるよう願っています。

ならコープは、2020年の国勢調査速報による奈良県の世帯数54.4万世帯を分母とした場合の加入率が、2021年6月に51.4%、すなわち県の過半数の世帯に加入いただいたことになり、創立以来目指してきた「多数者生協」という高みに47年かけて到達することができました。そのことにより、創立に携わった先人が目指した「多数者生協」について深く考えるきっかけとなりました。

奈良県は小さな県です。県民の過半数が組合員になり、組織と事業を拡大強化しなければ、組合員の願いを叶えるための事業活動、社会的な活動が困難になります。記憶に新しいところでは、コープ朱雀、ディアーズコープいこま、コープみなの改装、ならコープ下市ステーションの開所など、大きな投資をしてきました。移動店舗の要望やクレジットカード、QRコード決済への要望など、多様化する組合員のくらし方を考えたとき、またその要望に応えるためには引き続き組織と事業の拡大強化が必要になります。

この考えのもと、さらに多数者生協を目指すのです。

が、組合員の支持なくして成立しません。ご自身のくらし、また、一人暮らしの高齢の組合員、子育てや介護に忙しい組合員、買物に不自由な思いをしている組合員、奈良県でくらすすべての組合員、県民のくらしがよりよくくらしになるように、組合員のみなさんとともにこれからもより多くの方と一緒に生協活動が続いていきたいと思います。人と人との関係を密にした民主的な運営をすすめるには規模の小さい方が有利であるかもしれません。そのことを望む組合員も存在します。大規模化することによる弊害もあります。このことを忘れず、強く大きなこと、きめ細やかな民主的な運営をすすめることの両立を模索し続けてまいりますので、組合員のみなさまには、今後も、ご理解とご協力をお願いいたします。

2022年が明るい話題で笑顔あふれる年になりますように。

2022年1月

理事長 吉田 由香



ソース類に使用する香辛料



ハグルマ(株)の トマトケチャップ・ソース類

明治時代創業の老舗「羽車」

今回訪問したのは、和歌山県紀の川市にあるハグルマ株式会社です。

創業は明治27年というとても長い歴史をもつソースメーカーで、「羽車」のロゴマークからどこか歴史を感じさせます。ちなみにこのロゴマーク



は南海電鉄の旧社章を譲り受けたもので、中央の意匠は大八車の車輪がモチーフになっているそうです。

おじやまをしたのはハグルマ(株)の桃山工場。「あら川の桃」ブランドを擁する桃の一大産地である紀の川市桃山町にあります。そんな果樹園が広がる風景の中に工場があります。入場しただけでトマトの甘酸っぱ

い香りを感じます。

かつては

「ならコープ商品」を製造

ならコープの誕生は1974年。5年後の1979年に、ならコープ商品としてウスターソース・とんかつソースの取り扱いが始まります。製造していたのはハグルマ(株)の前身にあたる関西食品株式会社です。当時の「あをがき」を紐解くと「大阪



あをがき1980年5月号(第53号)

開発部品質管理課の名出武弘課長。

伝統製法と近代技術の融合

ハグルマは、多くのメーカーが使用している真空釜ではなく伝統的な開放釜を使用しています。真空釜は短時間で加熱処理することができですが、開放釜によってトマト特有の青臭さを飛ばし、香辛料も控えめにすることで甘めであるやかな味を生み出しているのです。工場に入るとトマトの甘酸っぱい香りを感じたのは、開放釜を使っていることが大きな理由です。

伝統的な製法を守り続ける傍ら、



ハグルマ株式会社
【所在】和歌山県紀の川市桃山町調月1758-8



いずみ市民生協と共同開発したこの商品は、カラメル、化学調味料無添加の特級品です」との一文があります。1982年には「ならコープトマトケチャップ」の製造も始まります。2003年に近畿の7生協による「コープきんき事業連合」が誕生し、各生協のオリジナル商品が統合される中、ならコープ商品としてのウスターソース・とんかつソース・トマトケチャップの取り扱いはなくなりましたが、当時の美味しさそのままのトマトケチャップ、ソースは今も商品案内書を彩ります。

長く受け継がれる

原材料へのこだわり

ハグルマの商品には、原材料への強いこだわりがあります。「国産野菜・



充填する前にびんのキズや欠けを人の目でチェック

工場の設備は近代的かつ衛生的です。FSSC22000(食品安全システムの国際認証)をはじめとする厳しい安全基準をクリアし、DX(デジタルトランスフォーメーション)デジタル技術の浸透によって社会や生活をより良いものにする概念を積極的に採り入れることによって自動化、省人化がすすめられている様子が印象的です。今後製造業は人手不足がますます深刻になることが必至で、こうした取り組みは日本の製造業を持続可能なものとするために欠かせない視点です。

わかってはいるけど...

減塩のおはなし



寒くなると体温を逃さないように血管が収縮するため、血圧が上がります。発汗が少なく、運動不足になりがちで体重が増えることも血圧上昇の要因となります。また、冬は鍋物やおでんが人気ですが、これらの料理は塩分の摂りすぎにつながりやすく、塩分を摂りすぎると血液中のナトリウム濃度が高くなり血液量が増え、血管壁にかかる負担が大きくなって血圧が上がると考えられています。

血圧の高い人もそうでない人も、自分や家族の健康維持のために、ふだんのくらしの中で少しでも塩分の摂取を減らすようにしたいものです。そこで、今回は社会福祉法人協同福祉会の介護職兼管理栄養士である川上智加さんに、減塩の工夫をお聞きしました。「減塩」イコール薄味、あまり美味しくないというふうを感じる方もおられるようですが、ひと工夫することで食生活を豊かにしてくれます。



(社)協同福祉会あすなろ苑
介護職兼管理栄養士
川上智加さん

塩分の多い食品を知る

梅干し、塩辛、佃煮、醤油、漬物、味噌などに塩分が多いことはよく知られていますが、意外にもパン類、めん類、調味酢や味付ぼん酢、ドレッシング、チーズ類にも塩分が多く使われています。どんな食品にどれくらい使われているのか、表示を見て知っておくことが大切です。

煮込み過ぎない

煮込むほどに美味しいおでん。その分、具材はだし汁の塩分をたっぷり含むことになります。おでんの場合は、練物にもともと塩分が含まれているので、煮込み過ぎないようにしましょう。

だし汁や麺のスープは飲み干さない

お鍋のメの雑炊や名店ラーメンのスープには心を揺さぶられますが、そこをぐっと我慢。お味噌汁もできるだけ薄味で。具たくさんにするとうま味が出ておいしくなります。

意識づける

わかっていてもできないのが減塩です。キッチンのよく目につくところに「減塩」「うすあじ」などの印を貼っておき、意識づけをするようにしましょう。

風味よく香りをきかせる

「塩気が少ないと味がたよりない」という方には、すだち、ゆず、かぼす、レモンなどの酸味、カレー粉、コショウ、しょうがなどの香辛料、しそやハーブなどの香草、すりごまなどを使って香りと風味で味をひきたてることをおすすめします。特に酸味は塩味を強く感じさせる効果があるのでおすすめです。

うま味を活用する

昆布、かつお節、きのこ類、煮干しなどのだしを上手に利用しましょう。だしのうま味とコクで塩味の物足りなさを補うことができます。手軽にだしをとることができる「だしの素」には有塩、減塩、無塩の商品があるので、できるだけ塩分の少ない商品を選びましょう。お鍋は専用のだしを使わなくても、昆布と具材の魚、鶏肉、豚肉、野菜のうま味でおいしくなります。

カリウムを摂る

カリウムは、ナトリウム(塩分)の排泄を促す作用があります。ほうれん草、バナナ、アボカド、いも類、ナッツ類などを食べるようにしましょう。なお、腎臓に疾患のある方はカリウムの摂り過ぎにご注意ください。

奈良県民の1日の平均食塩摂取量は8gを超えています。

厚生労働省から出されている2020年版の「日本人の食事摂取基準」では、摂取の目標値を男性が7.5g、女性が6.5gとしています。

ハグルマの商品はどこで購入できますか

店舗(ならコープwithローソン真美ヶ丘店除く)と無店舗事業でお求めいただけます。店舗により取り扱い商品が異なります。

無店舗事業では主に「COMET2」で案内しています。「COMET2」は商品案内書「COMET」の後半に掲載している「ならコープオリジナルページ」です。無店舗事業で案内している商品の大半はコープきんぎ(大阪、京都、滋賀、和歌山、奈良の7生協による事業連合)共通企画なのですが、7生協の注文数量をまかなえるほど生産できない商品や特に奈良県民に愛されている商品、地産地消や地元愛にあふれた商品、ならコープ組合員が作り上げたオリジナル商品などを「COMET2」

で取り扱っています。無店舗事業をご利用のみなさん、ならコープのこだわりページをぜひご覧くださいね。



左から品質管理課の名出さんと営業課の満田さん

和歌山の企業として
創業時から地場産品の活用にも積極的です。和歌山を象徴する梅を使用している製品にも力を入れています。紀州南高梅を使用したドレッシングは「和」の味に爽やかな梅の酸味がマッチして、サラダをとても贅沢な味わいにしてくれます。その他にもポン酢やソースなどにも使用し、地場産品の活性化、サステナビリティ(持続可能性)に貢献していきたいと考えています。

ライター/田中タスク カメラ/西村仁見

レストランのオムライス

材 料 【ライス】 米2合・ベーコン100g・ツナ50g(お好みで)・玉ねぎ1/2個・きのこ(マッシュルームなど)適量・野菜(グリーンピースなど)適量・バター20g・コンソメ5g(固形1個)・水300ml・コショウ少々・パセリ適量
【卵 液】 1人分: 卵2~3個・生クリーム少々(お好みで)・粉チーズ少々(お好みで)・バター10g(1人分)・トマトケチャップ

作り方 (4~5人分)

- フライパンにバターを入れ、みじん切りにしたベーコンを炒める。
- ①にみじん切りの玉ねぎを加え、玉ねぎに軽く色がついたらツナを加えて軽く炒める。
- ②にお好みのきのこや野菜を加えて軽く炒め、コンソメを溶いた水300mlを入れ、馴染ませる。
- 洗米した米を炊飯器に入れ、③と合わせて少し硬めに炊き上げる。
- 炊いたらお好みで、パセリなど加える。
- 卵をしっかりと溶き、生クリームを加えて、ザルでこす。その後、お好みで粉チーズを混ぜる。
- フライパンを熱してからバターを入れ、溶けたら卵液を入れる。
- よくかき混ぜて全体が半熟になったら、ご飯を真ん中に入れて手前からフライパンの奥に寄せながらご飯を包み込み、お皿に盛る。トマトケチャップをかけて出来上がり。



レシピ・制作
trattoria noi



商品プレゼント

ハグルマ(株)の「国産トマト100%使用トマトケチャップ、国産野菜・果実使用ウスターソース、国産野菜・果実使用とんかつソース」各1本を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「CO・OP境港サーモン刺身用切り落とし90g」と「CO・OP境港サーモン塩切身(甘口)160g(2切)」に164通の応募がありました。ご応募ありがとうございました。当選者につきましては、プレゼントの発送をもって発表に代えさせていただきます。なお、プレゼントは今月末までにお届けします。



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 ⑨

「還付金詐欺」 お金が戻ってくるはずが、逆にだまし取られる

自治体職員の名をかりて「健康保険料の還付金がある」などと電話をかけてきてお金をだまし取る「還付金詐欺」が急増しています。手口を知れば、落ち着いて対応できます。

きっかけは市役所や役場を名乗る電話から

「〇〇市役所健康保険課の△△です。昨年度の保険料を見直したところ、3万5千円払いすぎていることが分かりました。還付金の申請書類を送りましたが、届いていますか? 手続きは先月末までで、返事がなかったで連絡しました」相手は、還付金を振り込むという名目で、さりげなく取引銀行と預金額を探りながら手続きを促します。その後、銀行員を名乗る人物が電話をかけてきて、キャッシュカードと携帯電話を持って、スーパーなど周囲の目につくにくいATMに誘導します。

ATMへ出向き、二重銀行員から電話で指示された通りに操作した結果、他人の口座に大金を振り込まされてしまうのが、還付金詐欺の手口です。特に狙われやすいのは、60歳以上の

女性。一旦だまされると、「データ処理のエラーが出たのでもう一度手続きが必要」などと言われ、何度もお金を振り込み、被害額が大きくなっていくケースもあります。

電話口でお金が出たら警戒を

基本的に、公的機関の職員から個別に電話をかけることはありません。ましてや、ATMの操作方法などを案内することは、絶対にありません。電話口でお金が出たら、詐欺を疑いましょう。個人情報を伝えないためにも、相手にせず、すぐに電話を切ってください。指示通り行動せず、ひと呼吸おくことが大切です。役所の担当部署に電話をかけたり、消費生活センターに相談したりするなど、情報が正確かどうかを確認しましょう。もしお金を振り込んでしまったら、相手がお金を引き出してしまう前に、一刻も早く警察や金融機関に連絡してください。

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

冷凍のしじみを沸騰させたところ、中から黒いものが出てきました。何か調べてほしい。

製造工場にて異物の官能検査(視覚)を2人で実施したところ、異物は木の実に類似していました。原料のしじみが生息する穴道湖の湖底には、周辺から流入した石や木などが沈んでいることが多く、水揚げする際に湖底の異物を一緒に掻き上げることがあります。

異物混入防止対策として、回転ドラム内の羽で自動落下させ除去する「機械選別」、水道水による「洗浄・異物除去」、専用水槽内でしじみ1粒1粒を目視による「水槽内目視除去」を実施しています。金属探知機は、金属を含む物質には反応しますが、異物がしじみに酷似していることと、木片に反応しないことから、検知しなかったと考えられます。



冷凍の親子丼の袋が縮まっている。なぜ? 調査を希望します。

包材の左側に縮みがあり、裏面に約1mmの穴が開いていました。製造工場にて確認したところ、製品を加熱するボイル槽内にはステンレスコンベアがあり、水位が高くなると製品が浮き両脇のガイドとの間に挟まることがあることがわかりました。お申し出のヨレと穴は、ボイル槽内でコンベアに巻き込まれて強い力が加わったことで生じたものと考えられました。製造当日の記録を確認しますと、類似破袋を8袋発見し除去していました。お申し出の品につきましては除去に至らず出荷したのと考えられます。対策として、加熱ボイル槽内ステンレスコンベアと両脇ガイドとの間に、製品が挟まらないようにガイドを取り付けます。



ご質問および
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	4社の取引先	合同食品(株)(畜産、品質保証室と商品部門合同で点検)、マルキ水産(株)(水産)、(有)有明水豚(畜産)、(株)ティーケーシー(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いません。

動画で見る点検活動



岩手県陸前高田市 “命を守る目印 桜ライン311”の植樹会に参加しました

2011年3月11日、三陸沖でマグニチュード9.0の大規模な地震が発生し、最大17.6mの津波が陸前高田市を襲いました。認定特定非営利活動法人桜ライン311は、後世の人々に津波から身を守る目印になるように、市内170kmの津波到達点に10m間隔で桜を植えています。ならコープは2014年からこの活動を応援し、昨年12月4日(土)の植樹会に役員6人が参加しました(2020年はコロナ禍により中止)。2021年4月末時点で陸前高田市内各地に1,858本の植樹が完了しています。当日はならコープから桜苗木購入及び運営支援として桜ライン311に20万円を寄附しました。



「日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」に7,858筆のご協力ありがとうございました

核兵器のない世界の実現に向けてならコープは、日本原水爆被害者団体協議会(日本被団協)による「日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」活動を7月1日から10月31日まで取り組み7,858筆が集まりました。みなさんのご協力にお礼を申し上げます。ありがとうございました。

11月24日(水)日本原水爆被害者団体協議会(日本被団協)を訪れ、濱住事務局次長に、取り組みに寄せられた組合員の声を添えて署名をお渡ししました。



日本被団協 濱住事務局次長(左)とならコープ 山内常任理事

ならコープの今 (2021年11月末現在)

- ・組合員数 281,494人(前年比100.3%)
- ・出資金 11,799,208,000円(前年比104.4%)

11月	実績	予算比%	前年比%
総供給高	33億4,797万円	103.0	99.9
無店舗事業	23億8,570万円	103.6	101.6
店舗事業	8億5,119万円	101.1	95.2
宅配事業	1億1,107万円	103.3	103.1



News of this month

今月のお知らせ

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10日(水)から12月2日(木)までオンライン含めた31会場で開催しました。



2021年10月選出の新たな総代510人の内391人が出席。2021年度事業計画とその進捗状況、下期課題を説明しました。とくに下期重点課題である「コープあったか便の配達手数料」および「班」のあり方については、総代のみなさんからご意見をいただき検討することを提案しました。会議で出され、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させていきます。

案内 2021年度「産直交流会」を2月16日(水)に開催します

“ならコープの産直”は、組合員と生産者による食の安心・安全と豊かな暮らしの実現を目的とし、交流を大切にしながら取り組んでいます。日本の農業には、高齢化による担い手不足、耕作放棄地の拡大、農産物の輸入による影響、食料自給率低下などの課題があります。産直産地においても同様です。交流会では、生産者がどのようにして安定しておいしい産直品を私たちに届けてくれているのかをお聞きします。ぜひ、ご参加ください。

テーマ 「産直産地報告と新しい生活様式における作業などの変化と現状」

日時 2月16日(水) 10時45分～12時30分
会場 奈良ロイヤルホテルまたはオンライン(Zoom)
定員 会場30人 オンライン50人(先着順)
内容 「産直生産者から報告」

(株)サン・グリーン出荷組合 黒木社長
参加者には産直商品を含むサンプルを会場でお渡しします。オンラインの方には後日ご自宅にお届けします。

申込 2月9日(水)まで二次元コードからお申し込みください。
※オンライン参加申込者には詳細をメールで配信します。

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)



生協って
なんだろう? ⑧

ワンポイント解説
生協用語④

「コープの産直ってナニ? ①」

ならコープの産直は、単なる産地からの直送ではありません。安心安全でおいしいこと、生産者がわかっていることはもちろんですが、目指しているのは産直生産者と組合員とが生鮮品等の利用を通じて、お互いの生活を向上させることです。そして、お互いの理解を深めるために、組合員が産地見学や点検活動で産地を訪れたり、学習会などを通じて交流します。生産者は組合員から届けられる声が励みになると話されます。



わが家の近くで幼稚園の送り迎えの親たちが立ち話。
その声に迷惑しています。
どう注意すればいいでしょうか？(50代)

お願いしてみる

大和郡山市 S・Y(50代)
毎日の立ち話、きつと長くていら立つことでしょうか。しゃべっている人たちは、迷惑している人がいるなんて思ってもいないと思います。だからお願いしてみるのはいいですか？注意となると厳しく感じるので、あくまでもお願いです。「私は頭痛持ちで人の声が辛いことが多いのです。できれば他の場所でおしゃべりしていただけないか？お願いします。ごめんなさいね」これなら角がたたずに解決するのではないのでしょうか。どうかがんばってみてください。

まずは幼稚園に相談

奈良市 N・A(30代)
幼稚園児の母です。まさに私も送り迎えのときに立ち話をしてしまっているの、とても耳の痛いお話です。ご本人たちに注意するのは難しいと思うので、そんなときは幼稚園に相談されると良いと思います。きっと、幼稚園も地域との関わりは大事に思っ

幼稚園から話してもらう

橿原市 Y・K(50代)
送り迎えの親たちの立ち話は直接言うのではなく、幼稚園にその旨をお伝えして間に入ってもらった方が良いでしょう。幼稚園から保護者宛にお便りにしてもらい、お便りで改善されないときは園長さんから直接その保護者たちにお声がけしていただくように話されてはいかがでしょう。私の周囲でもその昔、そのようなお困りごとがあったのを思い出しました。

立ち話が気にならない家事を

河合町 Y・K(50代)
私の実家の隣が幼稚園でした。子どもたちの声はかわいくて大きな声でもほほえましいものですが、保護者の立ち話は耳障りに感じることもありました。保護者同士のコミュニケーションの

家についている方も、すぐには保護者にアナウンスされるはずですが、私も気を付けようと思いました。

過疎の進む山村から感謝

上北山村 K・M(70代)
コープの組合員としてスタートしたときは10人のグループでしたが、20年たった今、とうとう4人になってしまいました。過疎の進む山村、平均年齢も高く、注文する品も少なくなった昨今ですが、職員さんは変わらぬ態度で元気に届けてくれます。感謝です。

家にいてもなご

大和高田市 N・E(50代)
介護施設で働いています。寝たきりの方もいらっしゃるんですが、動ける方は車椅子に乗っていても毎日体操や介護士とのやりとりがあります。

90歳になっても筋力は上がる

橿原市 Y・Y(70代)
11月号の「フレイルにならないために」のページは、70代の私の身に沁みました。もうこの年だから足が弱っても当然と諦めていましたが、小杉先生の

「90歳になっても筋力は上がる」というお言葉に喜びが生まれました。諦めずに記事に載っていた運動を私も毎日やってみようと思います。

子どものスマホルール

奈良市 M・Y(40代)
11月号の知っておきたい！くらしの安心・安全！「子どものゲーム課金トラブル」を読みました。うちではまだ経験がないけれど、そろそろスマホを持たせるので、しっかり話し合っルールを守る。監視ではなく見守るような気をつけたいです。

わが家の猫ちゃんの奇跡

川西町 K・H(60代)
うちの猫は極度の人見知りで、まったくと言っていいほど人前には出てき



機会として、送り迎えの後のおしゃべりには必要な時間かもしれないし、注意しても素直に聞き入れてもらえないのは難しいと思います。毎日、立ち話の時間が決まっているならば、その時間はお風呂洗いなど音が気にならない家事をしてみるとか、立ち話が気にならない工夫をされてみてはどうでしょうか。

あすなら学童に募金

奈良市 N・A(30代)
11月号のあすなら学童の記事を見て、ぜひ募金したいと思いました。私には子どもはいませんが、近所の子どもたちの楽しそうな声が聞こえて

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。

小学4年の息子がいます。そろそろ小遣い制度をと思っています。金額やあげ方(定額制・お手伝いに応じて)など、どの方法が良いか悩んでいます。メリット・デメリットを教えてください。(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・良かった記事を記入して

〒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。

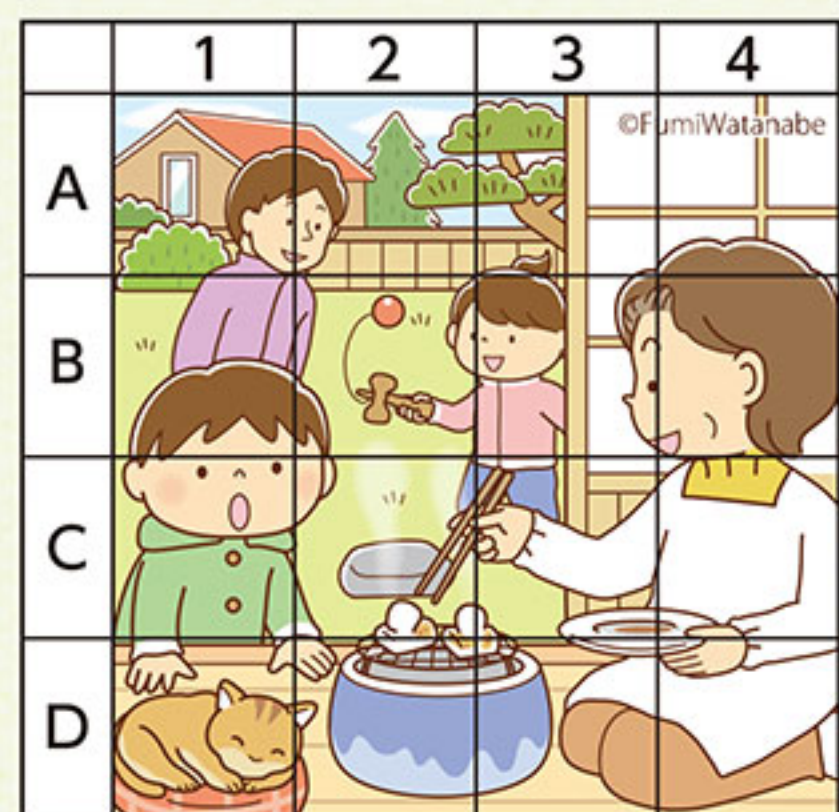
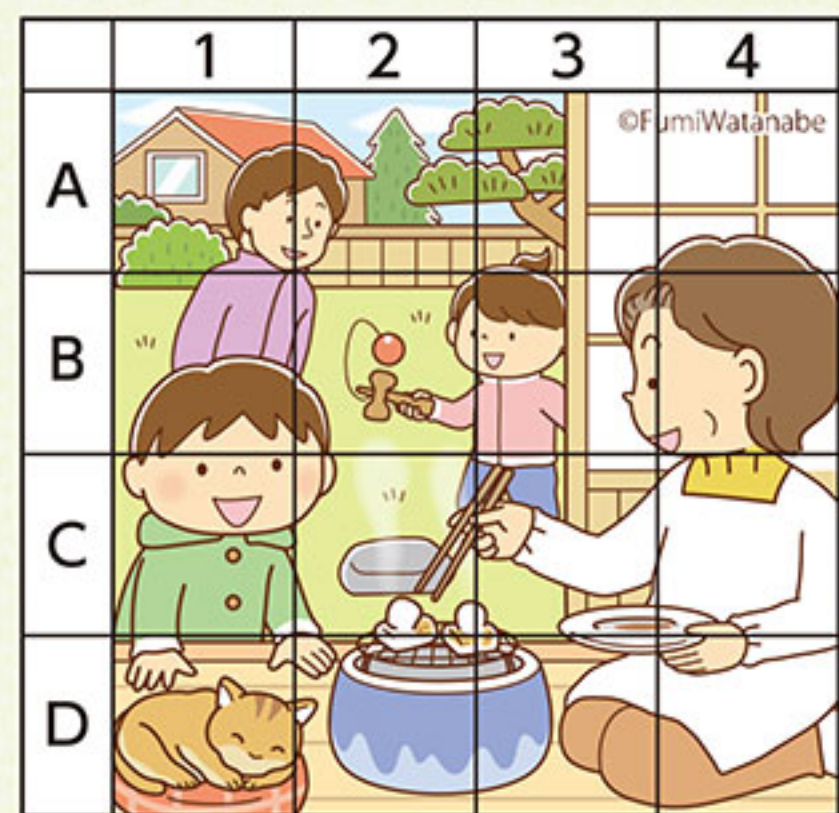
記事についての意見や感想、日々の出来事などを投稿してみませんか？クイズの解答ハガキに書いてもOKです。



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 ▶



11月号のクイズの答えは

「A-1・B-2・C-3・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人の方に1,000円分のならコープ商品券をお送りします。

11月号クイズへの応募総数は390通でした。当選者につきましては、商品券の発送をもって発表に代えさせていただきます。なお、商品券は今月末までにお届けします。

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。



奈良市 K・U(70代)

ませんでした。それがこの夏、私の長年の友人の呼びかけに応じて、なでなでから抱っこまでさせたのです。16年目の奇跡です。その後は、ひとりふたりと他の人にもなでなでしてもらい、娘婿の膝に乗るまでになったのです。優しい、温かさが老体になつて受け入れられるようになったわが家の猫ちゃん。今後どんな奇跡を起こしてくれるか楽しみです。

環境測定活動を30年間続けて 私が思うこと

「この川きれいなの?」「この雨、酸性雨?」と、身近な環境を自分で確認する活動が1992年から始まりまし
た。毎年、6月の環境月間の取り組みの一つとして、大気・酸性雨・河川水質を約300人の組合員が調査
する活動。30年間でのべ8,500人が参加し、7,200を超える有効サンプルを収集しました。昨年11月、30回
を迎えた環境測定の記念講演会が開催されたのを機に、30年間途切れず測定活動に参加されたおふたり
の組合員に「今、思うこと」をお聞きしました。

環境測定活動とは

自宅と近くの川で、簡易測定キットを用
いて6月中旬の決められた期間に一齐に
調査。提出されたデータをもとに市町村
単位と全体の平均値を出し、その年度の
結果をまとめて参加者に報告します。

①大気調査

玄関ドアに捕集管を取り付けて24時間大気を集め、NO₂(二酸化窒
素)を計測。NO₂は、法令で定める環境基準において1日平均値が
0.04ppm~0.06ppmの範囲またはそれ以下であると定めている。
*環境基準…人の健康の保護及び生活環境の保全のうえで維持されることが望ましい基準。

②酸性雨調査

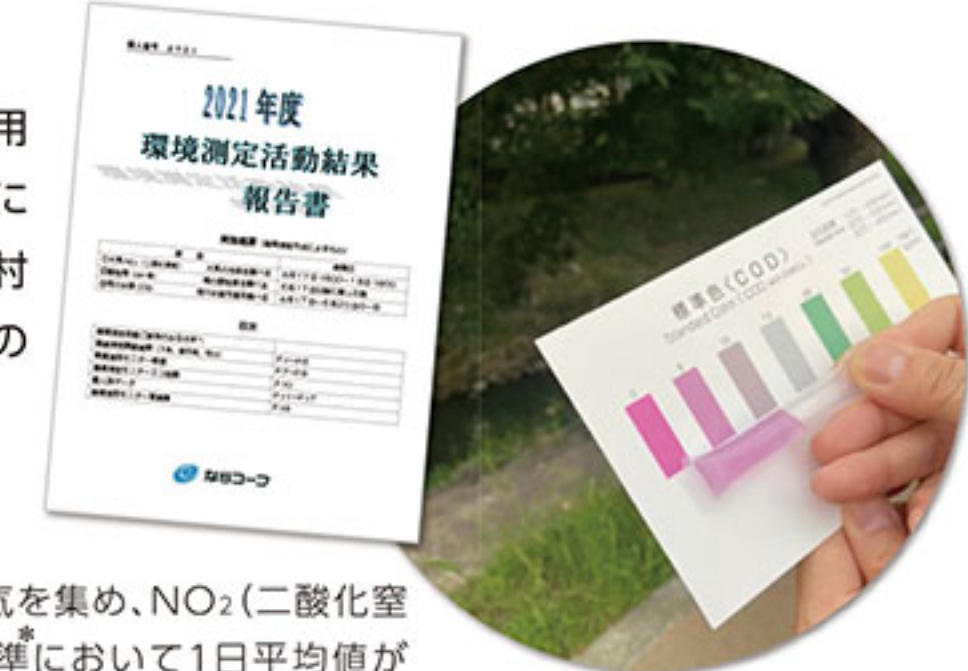
酸性雨とは硫酸化物・窒素酸化物の溶けた雨・雪・霧のこと。自宅の
庭やベランダで雨水を採取し、試薬の入ったチューブに吸水、20秒後
の水の色で酸性度を測定。pH5.6以下は酸性雨。

③河川水質調査

最寄の河川の水を採取し、試薬の入ったチューブ
に吸水、4、5分後の水の色でCOD(化学的酸素
要求量。水中にある有機物を分解するために必
要な酸素量)を測定。10ppm以上は汚水。

ホームページに
「環境測定活動」
30年の取り組み
を紹介しています。

コチラ▼



河川の
水を調べて
いると町内
の人から
「何してる
の?」と声を
かけられた
りしました。

「次の世代に健康に良い環境を残したい」 の思いで測定を続けて 大和高田市 三浦康代さん

私は保健師ですが、高校時代
から環境に関心がありました。
1978年に結婚して大和高
田市に転居し、すぐに生協に入
り43年になります。転居して、
まず驚いたのが川の堤防がご
み捨て場になっていたことだ
す。長女と一緒に葛城川と土庫
川の「川のごみ調べ」をしたと
ころ、家庭ごみや自転車、生活
用品のありとあらゆるものが
捨ててありました。4人目を出
産後、保健学院に入学し、健康
と環境は相互に影響し合ってい
ることを学びました。その後、
1992年に生協の環境測定
活動が始まり子どもたちと参
加。今も一人で環境測定を続け
ているのは、次の世代に健康に
良い環境を残したいからです。

当初から土庫川の水の黒さ
が気になっていましたが、測
定するとCODの値が毎回
50ppmと汚水度が高く、数値
のよいときでも20ppmでし
た。最近には川に柵が設置され
水を採取することができま
せんが、今も黒い水が流れ、気
になります。ただ、川にはカワ
セミもダイサギもカメもすん
でいるので、化学的にどうなの
かと気になります。

この取材を機に30年分のま
めを読み返すと、全体としてよ
くなっている、よいことだと思
います。私自身は、車も電子レ
ンジもなし、エアコンも年に2
回ほど使うだけですが、「環境
にやさしく」ということは無理
強いわけではないですね。若い
方にもこの活動に参加してい
ただき、自分の生活の仕方を見
えるきっかけになればと思いま
す。そして、「これってどうなん
だろう?」と気になることがあ
れば、最寄りの行政などに確か
めることも必要です。



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」⑧

第7章「町内にお出かけをする」

コロナ禍で外出自粛を余儀なくされる中、皆さんはどんな思いで
過ごされましたか?おそらく今までにない閉塞感やストレス、社会と
の希薄さを感じられたのではないのでしょうか。

年齢を重ね、身体が不自由になったり、認知症になったりすると「外
に出る」ということが難しくなり、家に閉じこもりがちになります。まさに外出自粛を強
いられる状況です。10の基本ケアでは、そのような状況が続き、生活が壊れていくの
を防ぐために「町内にお出かけをする」ことを位置づけています。

外出に勝るリハビリはない

「外出」をすることで太陽の日差しや季節を感じ、社会とのつながりを通じて「生きる
喜び」を感じることが最大のケアとなります。外出に勝るリハビリはないと言われるほ
ど、介護にとって外出は重要なことです。現在は、コロナ禍により外出することが難し
い状況ですが、あすなら苑、あすならホーム、あすならハイツの事業所では気候のい
い時は朝日を浴びるために外に出て散歩をする、外にテーブルを出して食事をする、な
どを意識的におこなっています。

年齢を重ね、身体が不自由になっても、認知症になっても外出を諦めずに「生きる喜
び」をもって生活をしていきましょう。

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町内にお出かけをする |
| 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 |



あすならホーム天理から近所へお出かけした様子



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

「この環境が変わらなければいいな」が 参加のきっかけだった

生駒市 柏香晶子さん



大気汚染や酸性雨の結果が変わ
らないのは、車の排気ガス規制や
低公害車の普及がすすんだこと
によるもので、川の汚染が悪化し
ないのは下水道が普及したから
だと思っています。

毎年3項目の測定を続けて、
いつの間に30年が過ぎたのかし
らと感慨深いものがあります。
1991年に生駒市に転居し
て、翌年、環境測定の取り組みが
始まることを知って申し込みま
した。自宅の周囲には自然が
いっぱい、昆虫に草花、鳥の鳴
き声で季節の移り変わりを感
じることができました。子どもが
拾ってきたセミの幼虫を網戸に
つけて、夜中に羽化する様子を
見ていたこともありました。参
加のきっかけは「この環境が変わ
らなければいいな」という気持
ちからだったのかもしれない。
30年の間に自宅周辺には住宅
が増え、いつの間にか鳥や虫、花
の姿が少なくなりましたが、測
定結果の数値は30年前と大きな
変化がないように思います。

環境測定は身近な環境を実感
することが目的と思うので、私
は生き物調べの項目、例えば虫が
いなくなった、花の咲く時期が以
前と違うなどを調べることで、実
際の自分の周りの状況を感じ取
ることができると思っています。「環
境にやさしい」あるいは「自然と
の共存」という言葉がよくわか
れますが、自然環境の保全と人
間の利便性との兼ね合いは大変
難しい問題である気がします。
環境保護は人間のためなの
か、そこにいる生き物のためなの
かをよく考えるとわからなくな
ります。人間はどれだけ自らの利
便性を犠牲にして他の生物を守
ることができるのかについて、時
に考えてみるのが大切なので
はないでしょうか。

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。
 (「あなたの生活様式」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。



★2021年度産直交流会はP.7で案内しています。

1 視覚障がい者外出ガイド講習会

要申込 無料 先着順

視覚障がい者の外出をサポートするために、視覚障がいのある方からお話を伺い、実際に歩いたり買い物に共にしてみましょう。

日時 1月18日(火) 13時～15時

会場 大和郡山市三の丸会館

内容 ①ガイドのしかた 島田陽子さんの話と映像で確認
 ②ガイド実習 一緒に歩いてお買い物
 ③ふりかえり・おしゃべり

定員 10人(先着順) 申込・問合せ ☎090-4307-7144(安藤)

主催 コープサークル視覚障がい者外出サポートサークルあもあ

2 ならコープLPAの会学習会～遺言書を書いてみよう～

要申込 無料 先着順

遺言書を作ってみる参加型セミナーです。相続人、相続財産、財産分与を、用意したひな型に書き込みながら、現在の自分の気持ち、財産整理、分与方法の確認をこの機会にしてみましょう。

日時 1月24日(月) 10時～11時30分

会場 コープみみなし2階 研修室1 定員 10人(先着順)

講師 ならコープLPAの会 持ち物 筆記用具

申込締切 1月21日(金)

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

3 福祉学習会 安心して暮らし続けるために

要申込 無料

住み慣れた地域で安心して暮らし続けたい。これは多くの人が願うこと。なのに、ほとんどの人があきらめています。そんなに難しいことなのでしょう。協同福祉会は、元気な時から関わって、最期は看取りまで任せられる、そんな地域に根ざした拠点づくりをめざしています。

日時 1月27日(木) 10時～12時

会場 コープなんごう集会室(近鉄大阪線築山駅下車すぐ)

内容 「高齢者福祉の現状とこれからの暮らし方」

講師 社会福祉法人 協同福祉会 村城 正 理事長

「協同福祉会の取り組みと介護保険サービスについて」

講師 あすならホーム 高田 仲村 栄志 施設長

申込 あすなら友の会事務局(あすなら苑内)

☎0743-57-1165(月～金・9時～18時)

申込締切 1月22日(土) 定員 30人

主催 あすなら友の会 後援 ならコープ中エリア

☆あすならホーム高田のケアマネジャーが参加します。安心してご相談ください。

4 楽しく学ぼう! 憲法学習会 「コロナ禍で見えてきた憲法の大切さ」

Web

要申込 無料 先着順

格差と貧困が広がる中、コロナ禍で普段の生活や働き方、医療、子育て、教育など体制の脆弱さがさらにあらわになりました。何が問題なのか、直面する社会生活の実態に憲法を生かす大切さをわかりやすくお話していただきます。

日時 1月29日(土) 13時30分～15時30分

会場 ならコープ本部 会議室1・2 またはオンライン(Zoom)

講師 中田 進(関西勤労者教育協会講師)

定員 会場50人 オンライン(Zoom)80人(各先着順)

申込・問合せ ③の下★へ

申込締切 1月21日(金)

共催 奈良県生協連、ならコープ、ならコープ労働組合、ならコープボランティアグループ平和の会

5 「笑って突っ込む あるあるジェンダー」

Web

要申込 無料 先着順

「ジェンダー」とは、社会的・文化的につくられた性のこと。身近なCMや新聞広告にもジェンダーは潜んでいます。紙芝居や話し合いを通じて、自分の中のジェンダーに気付きましょう。組合員から要望のあったリクエスト企画です。

日時 2月9日(水) 13時30分～15時30分

会場 コープふれあいセンター六条またはオンライン(Zoom)

講師 ならコープボランティアグループ男女共同参画研究会いこ〜る

定員 会場30人 オンライン(Zoom)30人(各先着順)

申込・問合せ ③の下★へ

申込締切 2月2日(水)

6 ならコープ・奈良県医療福祉生協の健康講座 「知ってるつもり??健康と元気」

Web

要申込 無料 先着順

“健康保険”のことをじっくり聞いて生活に生かしていきましょう!

①日時 2月18日(金) 10時～11時30分

会場 コープふれあいセンター六条またはオンライン(Zoom)

定員 会場50人(先着順) オンライン(Zoom)50人

②日時 2月22日(火) 10時～11時30分

会場 コープみみなし2階研修室

定員 30人(先着順)

内容 ・講演「健康保険の“きほんのき”」

講師 奈良県医療福祉生協・特別顧問 仲宗根 遼子

・医療福祉生協健康講座「健康かわら版“いきいき処方箋”」

・ならコープからのお知らせ

申込・問合せ 下記★へ 申込締切 2月11日(金)

★ ④・⑤・⑥の申込方法と問合せ先

組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

申込 会場参加希望の方は電話または二次元コードで。

オンライン参加希望の方は必ず二次元コードから▶

オンライン参加者には後日メールでZoomの案内を配信します。

※通送料は組合員ご負担となります。



7 2022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25日(金)	佐保川堤の桜並木 満喫コース 近鉄九条駅～九条公園～佐保川堤～ 奈良県立図書館情報館～JR奈良駅	約9km
2	4月22日(金)	飛鳥コース・岡寺のしゃくなげをたずねて 近鉄橿原神宮前駅～甘樫の丘～飛鳥寺～岡寺～ 亀石～近鉄飛鳥駅	約10km
3	5月13日(金)	馬見丘陵の古墳めぐり 近鉄池部駅～乙女山古墳～馬見丘陵公園～ 栗山古墳～近鉄五位堂駅	約10km
4	6月3日(金)	郡山城外堀跡コース JR郡山駅～外堀緑地公園～郡山城～鶴池～ お土居公園～JR郡山駅	約9km
5	9月16日(金)	黒塚古墳から箸墓古墳をめぐり初瀬街道へ JR柳本駅～黒塚古墳～箸墓古墳～大神神社～ 玉列神社～近鉄大和朝倉駅	約8km
6	10月14日(金)	奈良歴史の道をたどりコスモスの般若寺へ JR奈良駅～興福院～鴻池運動公園～ 少年刑務所跡～般若寺～JR平城山駅	約10km
7	11月18日(金)	茶苑の里・高山からくろんど池コース 近鉄学研北生駒駅～高山八幡宮～高山竹林園～ くろんど池～私市～JR河内磐船駅	約11km
8	12月2日(金)	甘南備山から紅葉の休寺へ JR大住駅～甘南備山～休寺～JR京田辺駅～ 近鉄新田辺駅	約10km

集合と解散時間 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 80人(抽選)

会費 年間2,000円(通信費、資料代、保険料含む)納められた
会費は返金できませんのでご了承ください。

申込 往復はがきに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。

〒630-8043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(月)必着。抽選後、返信はがきで当落を通知します。

※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。

8 2022年度ならコープ史跡めぐりグループメンバー募集

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
中世の街並みが残る今井町へ ～橿原考古研付属博物館も～	3月29日	4月13日	3月24日	4月15日
天智天皇の奥津城へ ～御廟野古墳から琵琶湖疎水～	4月26日	5月11日	4月28日	5月13日
3代の皇女の奥津城へ ～牽牛子塚古墳～	5月31日	5月25日	6月2日	5月27日
三諸の神奈備、大神神社へ ～仏教伝来の地から神宿る山～	9月20日	9月14日	9月22日	9月16日
淡路島を望む五色塚古墳へ ～古代近畿の西端～	10月4日	10月12日	10月6日	10月14日
紀氏ゆかりの寺へ ～白毫寺から建礼寺～	10月25日	11月2日	11月10日	11月4日

講師 ならコープ史跡めぐり担当講師 小宮みち江

年会費 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を必ず記入してください。

〒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(月)必着。抽選後、返信はがきで当落を通知します。

9 福祉講演会「あなたの老後は誰がみる? 最期まで私らしく暮らすために」

要申込 無料

人生100年時代、ひとり暮らしでも認知症になっても自分らしく生き抜くために役に立つ、知識と元気をもらえる講演会です。ぜひお越しください。

日時 2月17日(木) 10時30分～12時30分(開場10時)

会場 なら100年会館 中ホール(JR奈良駅西口から徒歩5分)

講師 大阪健康福祉短期大学付属福祉実践研究センター 川口啓子センター長

定員 200人 共催 あすなら友の会・協同福祉会

申込 あすなら友の会事務局(あすなら苑内)

☎0743-57-1165またはFAX0743-57-1170

10 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

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・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。

日時 1月15日(土)10時～12時 コープおしくま

1月22日(土)10時～12時 Dコープいこま、コープ朱雀、

コープ七条、コープ学園前、コープいまで、Dコープたつたがわ、

ならコープwithローソン真美ヶ丘店、コープなんごう、コープみみなし

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

※家庭で栽培されたお米は事前にお問い合わせください。

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
ものに限りです。

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

11 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?「安心安全な、暮らしやすい住まい」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」はこちらまで。

日時 2月19日(土) 13時～17時

会場 コープみみなし・Dコープたつたがわ・Dコープいこま
の店舗集会室(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 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)。資料をお送りしますので、少しでもご興味のある方は下記までご連絡ください。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)

職員から届ける

おすすめ商品で とっておきレシピ

コープ七条 ドライ部門の巻

キャラメリゼ風のお洒落なバウムクーヘン

ごちそう料理もそろそろ飽きてきて…ほっと一息つける簡単なスイーツと一緒にティータイムはいかがでしょう。CO・OP 厚切りバウムクーヘンと昭和産業(株)のкокと深みのケーキシロップで簡単にキャラメリゼ風のスイーツが出来ます。出来たても美味しいのですが冷ましてから食べていただきますと、表面が少しパリッとして一味違うスイーツに変わります。アーモンドなど加えれば香ばしくなり、違った食感が楽しめます。

材 料 6個分

CO・OP 厚切りバウムクーヘン6個・ケーキシロップ(ポーションタイプ1個20g)2個・
アーモンドダイス適量

*バウムクーヘン3個に対してケーキシロップ1個が基本です。お好きな量をお好みの
味で作ってみてください。共立食品(株)のアーモンドダイスを使用。

作り方 ①お皿にケーキシロップを入れ、バウムクーヘンの片面だけにシロップを付けて、フライパンにアルミホイルを敷き弱火でシロップを付けた面を下にして焼く。

②①の作業を3回ほど繰り返し、表面にほんのり焼き目が付いたら出来上がり!

③アーモンドダイスを付ける場合は、3回目のケーキシロップを付けた後にアーモンドダイスを付けて焼く。

*CO・OPくっつかないホイルをフライパンに敷いて焼くと後片付けも楽です。



レシピ紹介者 ドライ部門メンバー 一同

CO・OP 厚切りバウムクーヘン

厚切りカットなのでボリュームとしっかりとした食べ応えがあり、温めるとより一層しっとり感が増します。お子さまから大人の方まで幅広い年代に愛されている商品です。

ドライ担当 和田タ香理

※店舗・無店舗事業の取り扱い商品です。

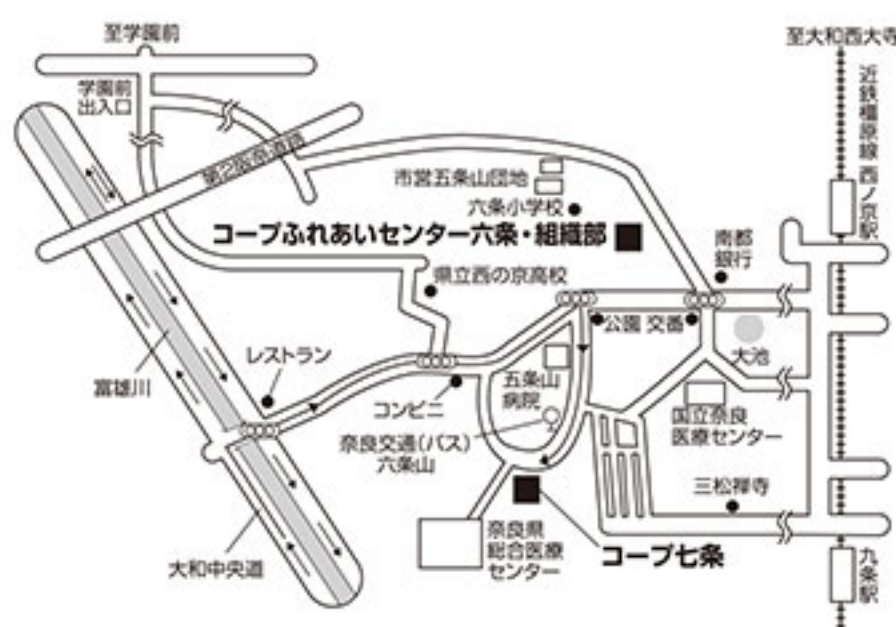
今月のおすすめ商品!



— ちょこっと お店から アピール —

コープ七条ドライ部門では、「はなまる運動」の取り組みの中でアレンジレシピの提案を心がけています。なるべく自分たちでアイデアを出し合い「簡単に短時間で作れるレシピ」を紹介しています。また部門のメンバー全員で何事にも挑戦していく姿勢が買い場にも表れています。

副店長 北岡 亮平



コープ七条 〒630-8054 奈良市七条西町2丁目1100

営業時間:9時~21時 駐車台数110台 ☎0742-45-7882

・近鉄西ノ京駅より奈良県総合医療センター行きバスで
六条山バス停下車徒歩100m

★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)・ホームページの問い合わせにてお送りください。



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、アクセスしてください)。

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。