

あをがき



商品
探訪

コープ
クオリティシリーズ



特集

- 毎日使うでんきのこと
- エンディングノートはハッピーなときに書き始めよう

人物紹介



ならの そら&だいち。そらは冒険が好きな女の子。
だいち双子の男の子。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23

かんぶつ



かわかすと
水がぬけて
かるくなる
ちいさくなる
おいしくなる
えいようがふえる

れいどうここにいれなくても
ながく ぼんできる

いいことばかり！

きりぼしだいこん
こんぶ かんてん
おまめ フルーツ
こうやどうふ
干しいたけ
かつおぶし

風の力

おひさまの恵み
たくさんのお恵み
いろいろな人たちのどりよくで
かんぶつは できている



野菜、果物、海藻、魚介類などの食材を乾燥させて、水分を抜いた食品。天日干し、温風や冷風をあて、水分を飛ばすなどの方法で作ります。長期保存ができ、食べる分だけ戻して使うため、フードロスの削減にもなります。



いっしょにつくろう!!

ふしそうめんのたまご汁

材料 (2人分)

ふしそうめん 50g 干しいたけ 小1個
しめじ 50g えのきだけ 50g
おくら 1本 たまご 1個 きざみのり 少々
調味料

A だし 2カップ 酒 大さじ1
塩 小さじ1/2 しょうゆ 小さじ1
水溶き片栗粉
片栗粉 大さじ1/2 と同量の水

作り方
① 干しいたけをぬるま湯で戻し、薄切りにする。

② おくらはサツとゆで小口切りにする。

③ ふしそうめんをたっぷりのお湯で2分ゆでる。

④ Aを鍋に入れ火にかけて、そうめん、具材を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑤ ときたまごを回し入れ、できあがり。

☆ そうめんを吊るして干すとき、麺の上下にできる丸く曲がった部分を「ふし」と言います。



コープ クオリティシリーズ

「ほどほど上等で 美味しいのよね」

「子どもといっしょにお友だちのところに遊びに行くとき、持っていくのになんかいいのよね」と、コープクオリティ「アーモンドリーフ」をすすめるお母さん。そのころは「たべものずかん」で「100均のお菓子は持っていけないでしょ。ほどほど上等で美味しいから、ちょうどいい」とのこと。ほどほど上等で美味しい。なるほど言い得て妙か、と書いてしまつてよいのか悩みつ、今月はコープクオリティ商品をご紹介します。

訪問したのは新大阪駅にほど近い生活協同組合コープきんき事業連合（コープきんき）の本部です。コープクオリティは、日本生活協同組合連合会（日本生協連）が開発した商品群です。今回はそれらの商品が開発された理由や美味しさのヒミツを、あをがき企画会議メンバーの関上由香さん、柴田



向かって左からコープきんき・西岡さん、あをがき企画会議の柴田さん、関上さん

由美子さんといっしょに、コープきんき事業企画部営業支援チーム西岡成悟さんにお聞きしました。

コープクオリティシリーズは、コープ商品のサブブランドとして開発された「原料と製造方法にこだわり、お

いしさを追求した商品です。2015年に登場しました。え？コープ商品はどれも原料と製造方法にこだわっているのじゃないか、ですって？それはその通りなのですが、コープクオリティは、おいしさの基準を明確にした商品なのです。その基準は

なるほど、クオリティ！

たとえば「香ばしいアーモンドの厚焼きせんべい」。国産小麦と国産バターを使い、上面にはアーモンドのスライスがぎっしり（全体の25%配合）のついています。市販商品の多くは、輸入小麦やマーガリンを使用し、落花生（ピーナツ）を





コープクオリティたべてみた



あをがき企画会議メンバーがコープクオリティを食べた感想を持ち寄りました。味の感想はご覧の通り、大好評でした。しかし、そこは企画会議メンバー。「これだけの素材を使っているのに、アミノ酸などの調味料は必要なのかな」「ショートニングを使わずにできないものかしら?」などの厳しい意見も。こうした声は、今後の商品づくりのためにきちんと生かしていきます。

天然海老が入った 鹿児島県産黒豚の焼売

豚独特のにおいが好きではありませんが、この商品はそのにおいが少なく食べやすいですね。



レンチンじゃなく、揚げしゅうまいにしてみました。お口の中に肉汁がじわっと広がり、私は揚げたほうが美味しいと思いました。



衣が薄くて、パン粉が上手についていました。大きなえびが入っていて、包材の写真通りいづわりがないことを確認しました。

このエビフライはちょっとお高いので手が出ませんでしたが、食べて納得です。大きなエビがぶりぶりして美味しいです。



1尾食べたらかんまり満足できますね。そう考えると、高くないと思います。



衣がサクサクしていて、冷めてもとても美味しいです。



カカオを味わう濃厚 チョコレートケーキ

本当にカカオの香りがすごいですね。お客様にも出せます。香ばしいアーモンドの厚焼きせんべいは、はじめて食べたとき、感動してしまいました。



生地がしっとりしていて、パサついていません。味が濃いので満足感を得られます。



香ばしいアーモンドの 厚焼きせんべい

写真のイメージから硬いと思っていましたがクッキーのように食べやすい。しっかりとアーモンドの風味を感じられました。



バターが薫る 国産小麦の ラングロール

バターの量が多くてびっくりしました。個人的にはもう少し少なくてもよいのかな。(笑)。



モニター試食評価風景

配合したものが主流です。名前は「せんべい」ですが、食感はサクツとしたクッキーで、バターとアーモンドの風味が口の中に広がります。ご存じの方も多いと思いますが、人気の「コープまめごろろ(無選別徳用)」と同じ株式会社小松製菓でつくられています。2017年に実施した組合員モニターテスト(106人)では、93.4%が「美味しい」と回答しています。そのモニターテストは、写真のとおり厳密におこなわれているため、信憑性の高い評価だと言えます。

他にあまり例を見ない濃厚な風味に仕上げているとのこと。「袋を開けて鼻を近づけてください。ほら、カカオの香りが濃いですよ」と西岡さん。

割れたり欠けたりしやすく製造リスクが高いのだけど美味しいお菓子。たとえば「バターが薫る国産小麦のラングロール」は、ラングドシャクッキーをくるくると巻いたお菓子で、某洋菓子店が有名です。生地を焼いて筒状に巻くのですが、製造途中で折れたり欠けたりと完全な形にするのがなかなか難しいのです。コープクオリティはこの難題を解決して、サクサクと口どけのよい食感を実現しました。人気の「アーモンドリーフ」はキャメルをかけたアーモンドがのっているリーフ型のウエハースが割れやすく、これもなかなか商品化することが難しい商品です。「ちよっと高いけど手土産としても使うことができる」と納得の関上さんと柴田さん。

まずはお試しを

コープクオリティシリーズはお菓子だけではありません。「大きなご馳走えびフライ」は、コープのエビフライの中で最も大きいサイズのブラックタイガーを使い、えびに切れ目を入れて長く伸ばす加工をせず、生のまま薄く衣(衣率40%・JAS規格では6グラムを



超えるエビの衣率は50%以下と決められています。をつけて1回だけ凍結します。衣生地にはえびの頭を煮込んだスープを加えているのでえびの香ばしい深みのある味わいと大きなえびのプリッとした食感を楽しめます。

2021年度12月までのコープきんきの供給実績(金額)では、コープクオリティ全体で前年比120%と大きく伸びしており、第1位は「中華丼の具えび・いか・ほたて入り」、第2位が「手すり風すりごま金」となっています。コープきんきの7生協の中でも、ならコープでの人気は抜群だそうです。とはいえ、「ちよっと高いから」と敬遠されている方、「そんな商品、全然気づいてなかったわ」という方もきつと多いはず。これを機会に「ほどこほど上等で美味しいコープクオリティ。ぜひ一度お試しください。」



商品プレゼント

「CO・OP Hi-Charel」「CO・OPレーズンを贅沢に使ったラムレーズンサンド」「CO・OP澄ましバターと国産小麦のシュガーラスク」各1箱を5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2月号プレゼント係」までお送りください。(2月28日締切) ※宛先の住所は記入不要です。



12月号プレゼント「南国元気鶏若鶏もも肉400g(冷凍)」に168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2月末までにお届けします。



毎日使う でんきの こと

この環境を大切にするために

先に電源構成に触れましたが、国内で生み出される電力のうち再エネ電力比率は20.8%で、政府はこれを2030年までに36%~38%に引き上げるべく目標値を調整しています。ちなみに、ドイツ、イギリス、イタリア、スペインはすでに30%を超えており、カナダは66%に達しています。再エネ比率の向上は、地球温暖化を抑制するうえで避けられない取り組みとなっています。そして、再エネ比率を高めるためには、普段私たちが使っている電気の「作り方」にまで関心をもつことがとても大切になります。

2016年から電力の小売りが全面的に自由化され、私たちもさまざまな電力会社を選択できるようになりました。しかし、新たに契約した電力会社の主な電源が何かということまでご存じの方はどれくらいおられるでしょう。インターネットで「再エネ 電力会社」を検索すると、再エネを中心とした電力の供給を目指している企業を調べることができます。CO₂の排出削減・温暖化対応を考えると、これから電力会社を選択される場合は「料金」とともに「毎月支払う電気代で、どの電源

を応援するのか」ということも考えたいものです。

ならコープのグループ企業である(株)CWSは電力会社として「ならコープでんき」を供給しています。その電源構成は、再エネ電源が44%で市中調達が56%です。再エネ電源の内訳は、ならコープの各事業所や組合員宅屋根で発電した太陽光発電や東吉野村、下北山村での小水力発電など奈良県内で作った電気が15%、バイオマス、風力、太陽光、水力など他社のFIT電気が29%です。ならコープ・(株)CWSは、再エネ比率を引き上げて、将来は100%再生可能エネルギーによる電力供給をめざしています。組合員の皆さん、ぜひ応援をお願いします。

※FIT電気とは、FIT(固定価格買取制度)によって買い取られた再生可能エネルギー源による電気のこと。再エネで発電した電気を電力会社が一定価格で一定期間買い取ることを国が約束する制度で、電力会社が買い取る費用の一部を電気利用者から賦課金という形で集め、再生可能エネルギーの導入を支えている。



組合員宅の太陽光パネル



吉野事業所(ハートフルコープ吉野)の屋上太陽光パネル



コープなんごうの屋上太陽光パネル



東吉野村つくばね発電所
上流の水を山の上に引き、導水管を流れ落ちる勢いで発電する

先ごろ、2020年にロシアのシベリアで記録された気温38度が北極圏での観測史上最高の気温だったことが明らかになりました。地球の温暖化は世界中で気候変動を招き、中国やヨーロッパ中部での大雨による洪水やアメリカ南西部の干ばつと高温による大規模な山火事、つい最近ではアメリカ南部で発生した巨大竜巻などは記憶に新しく、日本でも毎年のように河川の氾濫や土砂崩れが起こっています。今回は、私たちにできる温暖化対策として、「でんき」のことを考えてみましょう。

エネルギーって

「再生可能エネルギー(再エネ)」よく聞くこの言葉、いったいどんなエネルギーなのでしょう。エネルギーは物理学の世界では「仕事をさせる力」といい、もともと自然界に存在する一次エネルギーには石油、天然ガス、石炭、太陽光、水、風、地熱、原子力燃料(ウラン235など)などがあります。そして、これらを加工したガソリン、灯油、ガス、電気などの二次エネルギーを私たちは暮らしの中で活用しています。

※「エネルギー供給事業者による非化石エネルギー源の利用及び化石エネルギー原料の有効な利用の促進に関する法律施行令」

さて、再エネですが、「エネルギー供給構造高度化法」では、非化石エネルギー源のうち永続的に利用することができるものとして、太陽光・風力・水力・地熱・太陽熱・大気中の熱その他の自然界に存在する熱・バイオマスと定められています。資源に限りのある石油や石炭などの化石燃料とちがい、利用しても比較的短期間に再生し、資源が枯渇せず繰り返し利用できるのが再エネなのです。

環境と自給率

2020年度の日本の電源構成(isep調査資料)は、石炭やLNG(液化天然ガス)など化石燃料による火力発電が65%、再エネによる発電が20.8%、原子力発電が4.3%となっています。化石燃料である石炭やLNGは、大昔に存在していた動物や植物が地中で長期間高圧にさらされて変化したもので、炭素分が凝縮されています。それを燃やすので、太古の昔から蓄積されてきたCO₂が大量に放出されることとなり、大気中のCO₂の量が急激に増えるのです。CO₂は、本来なら宇宙に放出されるはずの地球の熱の一部を吸収し、その熱を逃げないようにしてしまうので「温室効果ガス」と呼ばれ、温暖化を招くことで気候の変化を引き起こします。

また、日本は世界第5位のエネルギー消費国でありながら、その自給率はわずか11.8%(2018年度)にすぎず、化石燃料や原子力燃料の調達をほとんど海外からの輸入にたよっています。常に国際情勢に大きく影響を受けるため、不安定な状態にあると言えます(日本は1970年代に中東戦争やイラン革命によって2度のオイルショックを経験)。そのため、環境の視点、安定的確保(自給率向上)の観点から、近年は再エネの活用が大きくすすんでいます。中でも、自然現象から得られる自然エネルギー(太陽光、風、水、地熱など)は尽きることがなく、CO₂を排出しないことが大きな特長です。

ならコープでんきの問い合わせ

ならコープコールセンター 0120-577-039

受付時間 月~土8時30分~21時
(土曜日は18時まで受付)

※携帯電話、奈良県外、IP電話からは
☎0743-68-3100まで

ならコープ
でんきHP



電力会社の変更

現在契約している電力会社名・現在契約している電力会社のお客様番号・供給地点特定番号(22桁の番号)がわかれば、どの電力会社でも申込書を書くだけで簡単に手続きすることができます(中止手続きなどのめんどうはありません)。ご不明な場合は、現在契約している電力会社に問い合わせれば簡単に確認できます。



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 10

高齢者に多いトラブル ～コロナ禍で、通信販売の相談件数が過去最高に～

2020年度全国の消費生活センターに寄せられた60歳以上の消費者トラブルの特徴を紹介します。

60歳以上の消費者トラブルの特徴

新型コロナウイルスの感染拡大により、外出の機会が減り、自宅での通信販売を利用する人が増えました。60歳以上の消費者でも同じ傾向が見られました。2020年度に、全国の消費生活センターに寄せられた60歳以上の消費者トラブルは34万件で通信販売のトラブルが、過去最高の件数となりました。寄せられた相談事例には

事例1 インターネットを検索していたら、「マスクが格安」の広告を見て申し込み、代金前払いで振り込んだが商品が届かない。

事例2 テレビショッピングで、座り心地のよさそうな座椅子を見つけ申し込んだ。届いた商品は座り心地が悪く返品を申し出たが、「できない」と言われた。

通販で購入した商品などは簡単に返品できません。

注文前に返品規定の確認を

「テレビや新聞、スマホの広告を見て購入した。試着や試食をしていないのだから、使ってみないとわからない。使ってみて自分に合わないのだから返品に応じるべきだ」と消費生活センターに相談があります。「通信販売の返品については、業者が販売前に消費者に返品規定を知らせておく。返品する際には、その規定に従うことになる」ということが法律で決められています。その法律に従い、事業者は広告内や注文受付時に、返品や交換について説明しているのが一般的です。消費者の皆さんがお困りであることは理解できても、事業者が事前に告知した説明通りの対応になってしまうのは、現状仕方ないと言わざるを得ないことが大半です。通信販売で商品を購入する際には、「もし気に入らなかつたら…」など返品する場合のことも想定して、返品規定を確認してから注文するようにしましょう。

特定非営利活動法人なら消費者なつと <http://www.narasn.org>

品質保証室便り

冷凍のお好み焼きを食べたら漂白剤のようなニオイがした。調べてください。

お申し出品の外袋(袋のみ)のニオイを確認したところ問題は感じられませんでした。また、同じ製造日の工場保管品の食味検査と残留農薬検査を実施しました。食味検査では漂白剤のような臭いや問題とを感じるニオイは感じられず、残留農薬も検出されませんでした。製造は通常どおりの作業内容で順調に行われており問題はありませんでした。商品にキャベツを使用していますが、キャベツには特有の香気成分が含まれ、個体差による風味の強弱によって薬品のようなニオイなどの異味・異臭として感じられることがあります。しかし、今回は明確な原因の特定に至りませんでした。このたびのお申し出を真摯に受け止め、製造時の検査を徹底します。

ヨーグルトの容器に黒いものがついていて、とれません。これはなに?

お申し出の容器の縁と内側底部分に、大きさ約0.5mm～3.0mmの黒色の異物を確認しました。異物は容器の内部に溶け込んでおり、ポリスチレン樹脂の焦げ(樹脂が高温になり黒くなったもの)であると判断しました。これは容器の製造時に、機械内の温度が安定せず高温になったため、一部のポリスチレン樹脂に焦げが発生し、その焦げが混ざった状態で製造され、検品の際に発見・除去できず、使用されてしまったと考えます。容器の原材料は、「乳および乳製品の成分規格に関する省令」に基づき検証され、安全性が保障されたものを使用していますが、このたびは原材料の細かな焦げが混ざった状態で成型され、ご心配をおかけしました。申し訳ございません。ヨーグルトの製造工程では、容器を200個単位で検品後、充填工程へ供給するよう定めています。この作業が適切に実施されていることを確認するとともに、検品を強化するよう指示しました。



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。

12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	4社の取引先	多田製菓(株)(菓子)、雪印メグミルク(株)(牛乳)、(株)味の和路(日記)、札幌バルナバフーズ(株)(日記)の点検を実施しました。
コープ委員会の見学	—	12月度は見学を実施していません。

動画で見る点検活動▼



プラスチックの使用を減らすために全店舗に透明な容器・ふたの回収BOXと傘のしずく取り機を設置します

プラスチック容器包装材は、現在、流通している資源を有効に使い続ける(=回収して再資源化する)ことで化石燃料の使用が削減でき、温暖化防止に貢献します。

昨年6月コープみなしで透明なプラスチック容器・ふたのリサイクルに向けた実験回収とポリエチレン製の傘袋を使わないための傘のしずく取り機の使用体験を実施しました。これにより、全店舗で透明なプラスチック容器とふたのリサイクルと傘のしずく取り機を設置を始めることとなり、2月から順次展開していきます。

回収した透明な容器・ふたは田原本物流センターで選別後、リサイクル事業者にて再資源化されます。透明であっても、容器に字や絵が印刷されているもの、材質が混在しているもの(みそやプリンの容器)はリサイクルできませんので、ルールに従って回収BOXに出してください。プラスチック資源の循環にご協力をお願いします。



コープあったか便8号車導入により新たに奈良市東部に2コース設けました



「近隣のスーパーが閉店したため買い物に困っている」「免許を返上したので買い物が不便になった。移動店舗車に来てほしい」などの声が、各地の社会福祉協議会や組合員から寄せられています。そこで1月、コープあったか便移動店舗8号車を導入し、24日(月)からコープ朱雀を拠点に運行を開始しました。

これにより、新たに奈良市東部の明治地区(北永井町・南永井町周辺)と東市地区(古市町・藤原町周辺)を運行する2コースを設けました(運行開始日は調整中)。また、8号車の導入により奈良市以外の新コースの増設が可能になったため、現在、要望が出されている地域の行政および自治会と連携しながら、コースの設定をすすめています。

新コースの停留所および時間の詳細は、ならコープホームページ内「店舗でお買い物」→「あったか便」、または右記二次元コードにアクセスしてご確認ください。



コープ学園前改装に伴う休業期間と対応について

昨年11月に予定しておりましたコープ学園前の改装オープンが3月4日(金)に決まり、2月11日(金・祝)から3月3日(木)まで改装工事により休業いたします。休業期間中はご利用のみなさまにご不便をおかけしますが、ご協力いただきますようお願いいたします。

【休業期間中(2月11日(金・祝)～3月3日(木))の対応】*営業最終日の2月10日(木)は17時閉店。

- ①コープあったか便(お買上げ商品配達・買物代行)は、コープおしくまから対応します。
買物代行…2月11日(金)～3月6日(日)は、コープおしくま(☎0742-41-1700)に注文をお願いします。
- ②お買い物バス…コープ学園前からコープおしくまへ運行します。
月曜日・木曜日に1日4便運行
2/14(月)・2/17(木)・2/21(月)・2/24(木)・2/28(月)・3/3(木)
行⇒コープ学園前発 9時・10時・11時・12時
帰⇒コープおしくま発 10時30分・11時30分・12時30分・13時30分

- ③受取ハウス、ダイソー・スギ薬局、ノムラクリーニングは通常営業します(ノムラクリーニングは2月24日(木)を臨時休業します)。南都銀行ATMは休業します。
- ④組合員集会所:3月10日(木)まで使用できません。

《問合せ: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)

ならコープの今 (2021年12月末現在)

- ・組合員数 281,698人(前年比100.3%)
- ・出資金11,889,379,000円(前年比104.5%)

12月	実績	予算比%	前年比%
総供給高	46億1,236万円	103.0	95.9
無店舗事業	34億4,592万円	105.7	95.8
店舗事業	10億3,623万円	95.1	95.6
宅配事業	1億2,977万円	102.3	101.4

生協って
なんだろう?①

ワンポイント解説
生協用語⑤

「コープの産直ってナニ?②」

ならコープの産直は「産地直結」といい、生産者・生産地がわかっているだけでなく「産直商品」と位置付けるための約束事があります。商品は生産者とならコープで確認した基準にもとづき計画書に沿って栽培・飼育され、その履歴が記録されていること、圃場等の状況はどうか、生産者の健康面も毎年双方で確認します。そして、産直の利用をひろめ、産直運動を通じて日本の農・畜・水産業の振興をはかり、食糧自給率向上に貢献することをめざしています。



家庭菜園の野菜を主人は息子宅へ必ず連絡してから送りますが、嫁は迷惑ではないかと心配です。(60代)

私はうれしいです！

生駒市 Y・H(40代)

家庭菜園の野菜、嬉しいですが！私も義父母から野菜をいただきますが、とても助かっています。あまりにもたくさんさんの時は、ご近所さんや友達にお裾分けして喜んでもらっています。

息子さんに聞いてみては？

河合町 W・A(20代)

家庭菜園とても素敵ですね。野菜の高騰もありますし助かると思います。が、種類によっては家族の誰も食べなくて処理に困る、ということもあると思います。どんな風に消費しているのかさうりげなく息子さんに聞いてみては？

送る量や回数に気配りを

奈良市 K・Y(60代)

新鮮な野菜をいただくのはとてもうれしいですが、一度にたくさんだったり、頻繁だったりすると保管場所に困ります。真面目なお嫁さんだと、なおさら断るのも悪いと思っているんじゃないでしょうか？

断つても大丈夫と伝える

三郷町 Y・M(60代)

息子さんに要るか要らないかをはっきり確認することが大事かと。お嫁さんにも今回は要るけど次回は要らないこともあるだろうから断つても大丈夫ですよ！と伝えておけばいいんじゃないかと思っています。うちではそうしています。

下処理してレシピを添えて

香芝市 S・Y(60代)

私もよく送りますが、仕事や家事で忙しい嫁に負担をかけないように、少し気をつけています。洗えるものはきれいに洗い、里芋のように下処理がいろいろは処理を済ませて冷凍します。手軽なレシピも添えて。もちろん、送る日や内容も前もってメールします。もつとお嫁さんと遠慮なく連絡しあったらどうですか。

お嫁さんに電話しては？

大和高田市 N・M(60代)

愛情たっぷりのお野菜はともうれしいですね。息子さんに送る前に電話を

青い箱の思いやり

奈良市 K・Y(40代)

こまどり便で届く商品の下の青い箱って「なんであるんだろう？」って思っていたけど、ちゃんと理由があるんですね。12月号を読んで、思いやりを感じました。アイスを買っても溶けていないのはこの工夫のおかげかもしれないですね。

安心して元氣鶏を購入します

大和高田市 Y・R(40代)

12月号の商品探訪「南国元氣鶏」、興味深く読ませていただきました。今まで抗生物質の投与が気になり、鶏肉はならコープさん以外で購入していません。でも、違ったんですね。特集で元氣鶏は管理を徹底して作られていることを知り、これからは安心して元氣鶏を購入したいと思っています。抗生物質を投与

昔の茶たんすを購入

大和郡山市 M・M(50代)

しないといけなくなった時は一般の鶏肉として出荷するというのにも驚きました。これからは安心安全の鶏肉を作ってください。よろしく願います。

昔のものが好きで、先日思いきって茶たんすを購入しました。組木で作られていてまだまだ使うことができます。一目見て気に入りました。今の時代、なんでも使い捨てですが、昔のものは丈夫で手の込んだ物も多いですよ。趣味の世界ではありますがエコですね。

「また帰ってきてな」

奈良市 S・C(60代)

コロナ禍でなかなか帰郷のめどが立たず、悶々とした日々を過ごしております



この声はプレゼント応募やクイズの回答に寄せられたご意見より掲載しています。

助けを必要としている方の元へ

王寺町 I・M(30代)

あをがき12月号の「フードドライブの行方」を読みました。NPO法人でこういった取り組みがされていることは以前から知っており、気になっていました。協力したいと思いつつも個人でできることがわかっていませんでした。微力かもしれませんが、ならコープの店舗で力になれることがわかりました。本当に助けを必要としている方の元へ届きますように。

SDGsに笑顔で取り組む

奈良市 T・M(70代)

たが、先日約2年ぶりに四国の母のもとへ帰りました。帰り際、心身共に弱ってきた母の「また帰ってきてな」という淋しそうな声に、このまま何とかコロナが終息しますようにと願わずにいられませんでした。

働いているときは会社のため自分のことは二の次で眉間に深いしわ。退職した現在はやっと自分のことを考える余裕ができ、今できることで世の中のお役に立てることをとSDGsに取り組もうと思ひ実践しています。笑顔で！

どんな状況でも誠意をもって

生駒市 M・T(50代)

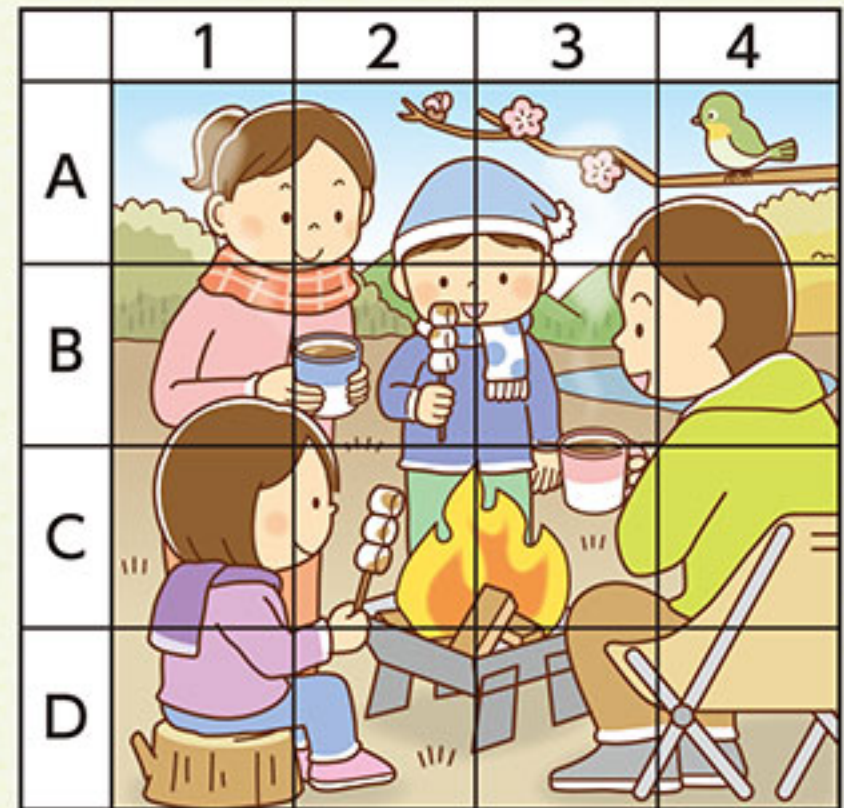
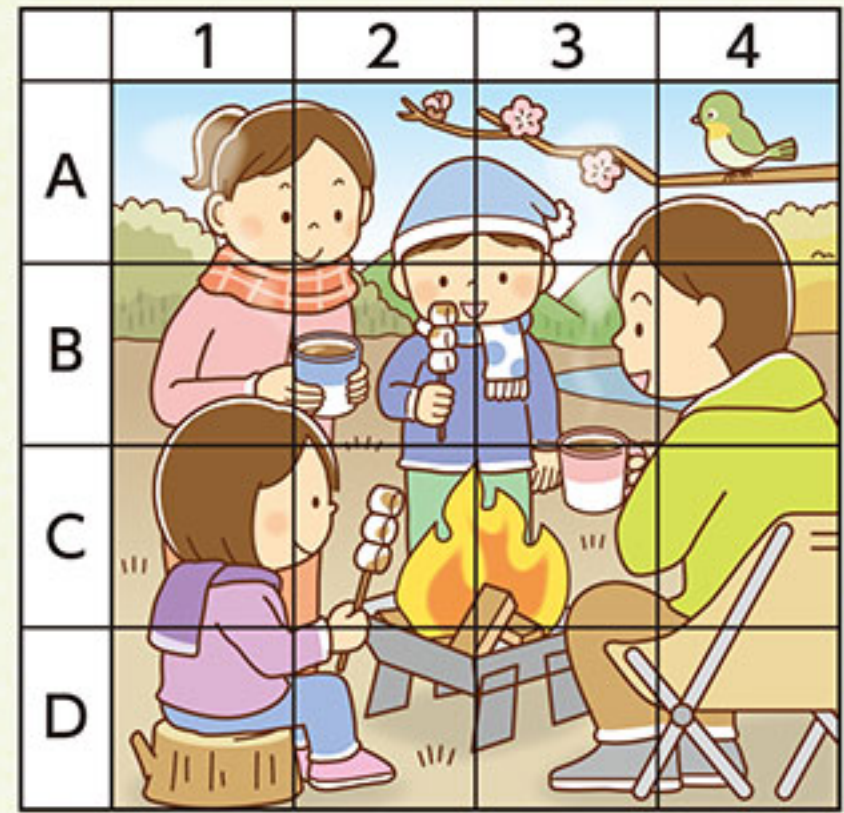
コロナ禍のためにここ2年ほど人づき

まちがいさがしクイズ LOOK!

今月の難易度 Aランク



抽選で20人の方に、ならコープ商品券(2,000円)をお送りします。LOOK! は、イラストをじっくりみることが肝心です。解答は、たとえば「A-1」や「B-2」というように書いてください。



印刷の汚れ・カスミなどは当てはまらないよ。今月の間違いは「4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 ▶



12月号のクイズの答えは「A-2・B-4・C-2・D-1」です。図解での解答は上記二次元コードから。Cランクでしたので、10人の方に1,000円分のならコープ商品券をお送りします。

12月号クイズへの応募総数は641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
2月28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



4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。

仕事をしながらの家事、特に食事の準備が悩みです。

みなさんはどんな工夫をされていますか?(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がご了承ください。

お便り採用分には薄謝呈呈! 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。



締切日 2月28日

3 デジタル遺品について

ネット銀行、ネット証券会社、ネットサイトの有料会員…これらはIDとパスワードが必要不可欠で、スマートフォンもパソコンもパスワードがなくては開けられません。電話帳もスマホの中という方が多いです。デジタル化がすすみ、これからどんどんペーパーレスになります。何をどこで取り引きしているという形跡を残すことが必要。しかし、エンディングノート(以下ノート)に暗証番号やパスワードを絶対に記入してはいけません。別のところに書いておき、ノートのチェックリストの項目にある「誰に伝えているか」に名前を書いておきます。ネットサイトの有料会員は、「やめる」手続きをしない限り会費を払い続けることになります。

4 介護・医療の希望

介護について、どのような状態になったとき、どの場所で暮らしたいのか、費用も含めて考えてみましょう。医療では、延命治療を望まない場合、尊厳死の宣言書(リビング・ウィル)にサインしておくこともできますが、すぐに答えが出ないときは付箋を貼っておきましょう。

5 葬儀についての希望

最近、お葬式が「直葬」や「一日葬」といって簡略化して営まれるケースが増えています。家族の負担にならないためにも自分がどんな形でいたいかなど、書けるところから書きます。なんの情報もない「まかせろ」が一番困ります。また、ご先祖の年忌法要やお布施の金額などは地域、宗派、家によって違います。「家のしきたり」という欄で書いておきましょう。

6 チェックリスト

貴重品や財産関連は盗難の危険があります。財産記録のところでも書きましたが、ノートには保管場所や暗証番号は記入しないで、信頼できる人に伝え、チェックリストに「誰に伝えているか」その人の名前を記入しておきます。

最後に「あとがき」であなたの思いを

家族や親族、友人へ、ノートに込めた思いを伝えます。少し気恥ずかしくても、「ありがとう」のひと言だけでも、また書き残した内容が家族の負担になることのないことを願う一文を添えることもよいと思います。



オリジナルエンディングノートは「エンディングノートの学習会」で資料として使用していますので販売しておりません。P.13 インフォメーションでは出前学習会を案内しています。

エンディングノートは ハッピーなときに書き始めよう

昨年11月号おたすけVoiceに掲載した「終活、どのようにされていますか?」の相談に「もう少し詳細な終活の内容を知りたい」「私たちもそろそろ考えなくてはと思いました。さてさてどのように…」「終活のことはなかなか前に進んでいきません」など多くの反響が寄せられました。そこで、今回はもしもの時に困らないように、財産記録や介護・医療の希望を書きためておく「エンディングノート」を取り上げます。「記入のコツとヒント」を、オリジナルエンディングノートを作成して学習会を開く「ならコープLPAの会」のメンバーが解説します。

「終わり」のためのものではなく自分の未来ノート

“エンディングノート”という言葉から、歳をとってから書くもの、最期という言葉に連想しませんか?若い人でもいつ病気になるか、事故に遭うかわかりません。エンディングノート(以下、ノート)は「自分に何かあったときのために、伝えたいことを残しておく」ためのものであるとともに、これまでの自分を振り返り、見つめ直すことで、これからどうしたいのか、やってみたいことは何かを整理するもの、すなわち“自分の未来ノート”でもあります。

いざ書こうとすると「何から書き始めたらいいかわからない」「ノートが分厚くて書く気になれない」という方が結構いらっしゃる。そこで、LPAの会では、入門編としてシンプルで書きやすいものを作ろうと、8年前にオリジナルのノートを作成しました。ノートはできるだけ薄く、最低限必要な項目を選び、項目やスペースが足りない場合は“随時足す”という発想で作りました。また、資料などが挟めるファイルをノートとセットにしています。自分のお気に入りの写真を挟んでおくのもいいですよ。

気軽に

スタートできるポイント

- ①気分がハッピーなとき、元気なときに書き始める。
- ②完璧に「仕上げよう!」と思わない。
- ③いつでも書き換えられるように鉛筆で書く。
- ④気になるところは付箋を活用する。
- ⑤どんどん更新していく。記入日を忘れずに。

さあ、書き始めよう!

1 まずは相続の手続きで負担になりやすいものから

相続の手続きをする際に必要なもので、後で探すのに苦労する、いわゆる“相続で負担になりやすいもの”が2つあります。生まれてから連続する本籍と財産の記録です。これがノートに記入してあるだけで残された家族の負担が軽くなります。

2 財産の記録で注意すること

①預貯金の内容を見られたくない

銀行名だけでもOKです。ただし、ネット銀行は通帳がないので、やりとりがわかりません。口座名を書いておきましょう。

②公共料金の自動引き落とし先

公共料金をクレジットカードで自動引き落としされている方は、何をどこでしているかを記入しておきます。クレジットカードの有効期限や暗証番号は漏えいしないために記入しないでください。

③保険のこと

医療保険は生きている間に使う保険です。家族と共有しておくことが大事。保険証書をコピーして挟んでおいてもOKです。たくさんの保険等に加入されている方は整理してみましょう。



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」⑨

第8章「夢中になれることをする」

「きょういく(今日行く場所がある)」と「きょうよう(今日用事がある)」

協同福祉会では「あすなら安心支援システム」の取り組みとして「あすならランチサロン」を月6回(5と10のつく日)開催しています。ランチを通して「地域コミュニティづくり」「生活の一部」「安否確認」「低栄養予防」に取り組んでおり、地域の長寿の人の「今日行く」と「今日用」の居場所として定着しています。調理は「まちかどネット」というボランティアが中心を担い、利用者と地域の方、職員も一緒になって“夢中になれることをする場”を目指しています。

男性利用者の活躍の場づくり

年末の門松づくりの主役は男性です。介護事業所には女性が多いため普段寡黙になりがちな男性ですが、この時は違います。竹を切り、こもを巻き、縄で結びと、力のいる作業を「わしの仕事だ!」と皆さんははりきってされます。認知症の方がおられることもあり、毎年個性豊かな門松が完成しますが、男性利用者の“夢中になれることをする場”として定着しています。年が明ければ男性利用者と男性職員で慰労会を開いています。

趣味や楽しみをやり続けましょう

高齢になっても認知症になっても病気になっても介護を受けるようになっても、自分の趣味や楽しみはぜひ続けていきましょう。それが、心が前向きに動ききっかけになり、心が動けば身体も前向きに動くので日々の生活が豊かになっていきます。あすならホームが地域にある方は、ぜひ「あすならサロン」に遊びに来てください。一緒に“夢中になれることをする”を実践していきましょう。



あすならホーム勤務にて

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

*LPAの会…LPAとは、Life(ライフ)・Plan(プラン)・Adviser(アドバイザー)の頭文字。生協のライフプランアドバイザー資格、ファイナンシャルプランナーの資格をもった組合員で活動している会です。組合員や地域の方を対象に、社会保障や保険、税金、相続、金融等の学習会などを企画・運営しています。

イベントおよび企画に関するお知らせ

本ページに掲載する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 環境保全活動団体助成申請を募集します

2022年度「環境保全活動団体」の助成を行います。ならコープがすすめる買い物袋持参運動では、利用レジ袋1枚につき5円をご負担いただき、環境資金としています。資金の一部を活用し、県内で活動する環境保全活動団体に総額70万円(上限4万円)を限度に支援します。

対象 「地域に根ざした環境保全活動」「地球温暖化防止を目的に生活様式の見直しをすすめる活動」

応募期間 2月1日(火)～3月12日(土) ※当日消印有効

資格 県内で活動する団体・NPO・グループ・サークルなど(個人は除く)

応募 所定の申請用紙を環境工ネルギー推進部(☎0742-34-6443)までご請求の上、ご応募ください。用紙はならコープHPからダウンロード可。

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

宛先 〒630-8503 奈良市恋の窪一丁目2番2号

ならコープ環境工ネルギー推進部

「ならコープ環境保全活動助成」係

問合せ ☎0742-33-6443(月～金・9時～18時)

② [eco市民カレッジ]火を囲むカフェ

火を見つめているとなんとなく落ち着きませんか?

薪、ペレットストーブは暖かいだけでなく、木質バイオマスが燃料なのでCO₂を増やさず、地球に優しい暖房です。みんなで火を囲んでほっこりしませんか。

日時 2月15日(火)14時～15時30分

会場 恋の窪カフェ(ならコープ本部隣あすなハイツ1階)

講師 特定非営利活動法人奈良ストップ温暖化の会

参加費 300円(お茶・お菓子代) **定員** 10人(先着順)

申込・問合せ ③の下★へ

③ 下市ステーションで薪割体験

昨年12月、ならコープ下市ステーションに(一財)再エネ協同基金が薪ストーブを設置しました。これを機に下市ステーションで「薪割体験会」を実施します。薪ストーブに興味のある方、薪割りを一度やってみたかったという方、ふるってご参加ください。斧だけでなく、力が弱い子どもや女性も簡単に使える道具や、薪割機も準備していますのでご家族でお楽しみいただけます。

日時 2月19日(土)13時～15時 **集合・解散** 現地

会場 ならコープ下市ステーション(吉野郡下市町下市100)

講師 (一般社団法人)大和森林管理協会 小島 忍

参加費 無料 **定員** 30人(先着順) **申込・問合せ** 下記★へ

★②と③の申込
 (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▶



④ 東北応援企画「かけあしの会」による宮古マルシェを開催します!

東日本大震災から11年。被災地を忘れない・東北応援企画として岩手県宮古市より(株)かけあしの会をお招きし、3月にコープ学園前とコープなんごう店頭で「宮古マルシェ」(東北の特産品宣伝販売)を開催します。コープ学園前では、震災発災当時いわて生協で店長をされていた同会代表菅原さんのお話を聞き交流します。ぜひこの機会に、私たちにできることを考えましょう。

◆宮古マルシェ(東北の特産品販売交流会)

日時・場所 3月11日(金)・12日(土)10時～16時 コープ学園前
 3月13日(日) 10時～15時 コープなんごう

◆「被災地を忘れない」東北と奈良をつなぐ学習交流会
 ～東日本大震災からもう11年、まだ11年～

日時 3月11日(金)13時～14時 **会場** コープ学園前2階集会室

定員 16人(先着順) **申込締切** 3月4日(金)

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

⑤ ひよこパーティーwith “キッズルーム”た～たん

未就学児のみなさん、“キッズルーム”た～たんのスタッフと一緒に遊びませんか。“キッズルーム”た～たんはならコープの各種企画の際に託児をするメンバーです。エプロンシアター、パネルシアター、お絵かきと一緒に遊ぼう!参加した方にプレゼントがあります。

日時 3月4日(金)10時30分～12時 **参加費** 無料

会場 コープみなし2階研修室 **定員** 親子10組(先着順)

申込・問合せ 組織部 0742-45-7884(月～金 9時～17時)

⑥ DV(ドメスティックバイオレンス)～被害者の気持ちVS加害者の言い分～

DV(ドメスティックバイオレンス)の被害者にも、加害者にも、傍観者にもならないために、DVのことを一緒に学びましょう。「DV被害者プログラム」に取り組むお二人を講師にお話を聞きます。DV被害者の方のお話も聞きます。

日時 3月18日(金)13時30分～15時30分

会場 桜井市新庁舎3階大会議室(桜井市栗殿432の1近鉄桜井駅・JR桜井駅から徒歩10分)

講師 NOVO 松村徳子さん 風味良美さん **定員** 30人(先着順)

主催 ならコープ男女共同参画研究会いこ～る

申込・問合せ 080-3114-0298(山根)・090-7365-6238(松田)

参加人数と代表者名をお知らせください。

*電話受付は16～20時。なるべくショートメール(受付は随時可)でお願いします。当日はご自宅での検温と不織布マスクの着用をお願いします。

⑦ コープくらしの法律相談会

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 2月26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 2月1日(火)～2月25日(金)12時までに総務企画部

☎0742-34-8731(月～土・9時～18時)

⑧ フードバンク奈良学習会「フードドライブの行方」

今、全国に広がっている「フードバンク活動」について、特定非営利活動法人フードバンク奈良の平川代表に奈良県での活動の様子や、フードドライブで寄せられた食品の流れなどのお話を聞きます。食品が提供される団体の様子なども紹介します。

日時 3月7日(月)10時～12時

会場 コープふれあいセンター六条

内容 フードバンクの活動、フードドライブの行方(提供先からのお話)、子どもの未来アクション

定員 会場50人(先着順)

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

企画⑤・⑧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 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 2月15日(火)10時～12時 コープおしくま
 2月26日(土)10時～12時 全店舗(コープおしくま、コープ学園前を除く)

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
 ※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ます。

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

⑩ ならコープLPAの会学習会「エンディングノートを書いてみよう」出前学習会を募集します

ならコープLPAの会では、本誌P.11で紹介している「エンディングノート」の出前学習会の希望者を募集します。次の項目でお申し込みいただくと、追ってご連絡します。

①ご希望日時(第3希望まで)②場所(自宅や自治体集会室など)③参加人数(3人以上)④特に聞きたい内容

①～④の必要事項をお知らせください。

参加費 無料 **資料代**(エンディングノートを含む)500円

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)



⑪ 住まいの相談会

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 3月19日(土)13時～17時

会場 コープいまご・コープなんごう・コープ朱雀の店舗
 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の問合せ先までご連絡ください。利用をお考えの方は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)

お知らせ 新型コロナウイルス感染拡大による1月号案内企画の変更について

◆2月16日(水)産直交流会はオンラインのみで開催

産直交流会はオンラインのみの開催とします。

申込受付は2月9日(水)まで。参加を希望される方は右記二次元コードから申し込みを。

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

◆2月17日(木)福祉講演会を中止します

あすな友の会・(社福)協同福祉会共催「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」は開催を中止します。



「ならコープ自分みがき講座」を4月開講!

3月号で第1期生を募集します。

コープ商品を通して「自分みがき」に挑戦しませんか。月1回、半年間(4月～9月)の講座です。コープ化粧品でメイクアップ講習会やオーラルケア、お茶の淹れ方講座、野菜ソムリエによる野菜の選び方、そして産地見学などを楽しみながら自身のレベルアップにつながる講座です。詳細の案内および第1期生の募集を3月号に掲載します。ぜひ、ご応募ください。

予告

職員から
届ける

おすすめ商品で
とっておきレシピ

田原本支所の巻

牡蠣と菜の花のチーズリゾット レンコンチップ添え

寒い時は温かい物が食べたくなりますね!旬の食材ばかりで作った、簡単で本格イタリアンをご自宅で味わえますので是非!!

材 料 2人分

米1合・冷凍牡蠣6〜8粒程・菜の花 4本・レンコン量はお好み・
白ワイン適量・無塩バター30g・オリーブオイル大さじ1・塩胡椒少々・
チーズ(パルミジャーノ・レッジャーノ)15g(適量)・
仕上げ用に黒胡椒とオリーブオイル

作り方 ①牡蠣を解凍し塩水で綺麗に洗い、水気を拭き取って鍋に入れ、牡蠣が8割浸るくらいまで白ワインを入れバター15gを入れ煮立たせる。煮立ったら火を弱め牡蠣に火を通した後、取り出します。



②炊飯器に米1合、①の茹で汁全部と炊飯器の釜の1合のラインより少なめの水を入れ炊飯する(硬めに炊き上がる)。

③炊いている間に、1〜2mmにスライスしたレンコンを180℃の油でキツネ色に揚げる。

④菜の花は少し柔らかくなるまで茹で、水気を搾り1cm幅にカットしておく。

⑤鍋にバター15gとオリーブオイルを入れ、炊きあがったご飯を入れ、混ぜながら水をお好みのリゾットの固さになるまで入れて煮る。塩胡椒をして味を整え、チーズ(パルミジャーノ・レッジャーノ)を入れ、①の牡蠣と④を入れて混ぜ合わせ、黒胡椒と風味にオリーブオイルをお好みでかけ、③のレンコンを添えて完成!

*レンコンチップとリゾットと一緒に食べると食感も楽しめます♪



レシピ紹介者 地域担当 北川 隆

「冷凍かき(邑久牡蠣)」(株)ノースイ

「海のミルク」と言われてるクリーミーな岡山県邑久町虫明で養殖されたぷりっぷりの牡蠣を急速凍結。バラ凍結されているので使いたい量だけ取り出しやすく、いろいろな料理に使えます!鍋に入れても大粒なので思うほど縮まずとても美味しいです! 地域担当 北川 隆
※無店舗事業取り扱い商品です。

今月のおすすめ商品!



— ちょこっと 支所から アピール —

田原本支所は委託先含めて100台以上の配達トラックの拠点となる大型支所であり、毎日多くの配達担当者、それを支える職員で活気に溢れています。安全運転を第一に掲げ、今日も地域におじゃまし、元気な挨拶と笑顔を基本に頑張ります!今回のレシピは入協1年目の北川さんのとっておきです。

支所長 寺尾 啓三



田原本支所 〒636-0302 磯城郡田原本町宮古395-1

配達地域:大和郡山市・天理市(福住・山田除く)・磯城郡(川西町・三宅町・田原本町)・
生駒郡(平群町・斑鳩町・三郷町・安堵町)・
北葛城郡(王寺町・上牧町・河合町・広陵町)・香芝市

★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。