

あをがき



産直 生協牛乳



特集

- あらためて地産地消のことを
- さあ、エシカル消費。誰かの笑顔につながるお買い物をしよう!

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
24

ブロッコリー

こんもり もこもこ ブロッコリー
カリフラワーと にているね
ロマネスコも にているね
みんな キャベツの なかまだよ

こんもり もこもこ ブロッコリー
緑黄色野菜だよ

もこもこは 花のつぼみ
くきもおいしく たべられるよ

こんもり もこもこ ブロッコリー
サラダだけだと もったいない
おいしいたべかた みつけよう

おもしろい



豆知識

地中海沿岸が原産の緑黄色野菜。キャベツの野生種をイタリアで品種改良して作られました。日本には明治時代に入って来ましたが、広く食べられるようになったのは1980年代からです。紫色のブロッコリーは茹でると緑になります。

いっしょにつくろう!!

餃子の皮で ブロッコリーキッシュ

材料(4人分)

ブロッコリー 2房 ツナ缶 1個
マヨネーズ 大さじ 1 牛乳 大さじ 1
卵 1個 塩 こしょう 適量
餃子の皮 10〜12枚 ピザ用チーズ 適量

作り方

- ①ブロッコリーは軽く茹でる。
- ②ツナ、マヨネーズ、牛乳、卵、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
- ③シリコンカップかアルミカップに餃子の皮を敷き、②をカップの半分くらいまで入れ、ブロッコリー、チーズをのせる。
- ④オーブンまたはオーブントースターで200℃で15分焼く。

こんがり焼いたらできあがり!

*オーブントースターやオーブンで焼く時間は、温度や機種により調整してください。



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.66

産直 生協牛乳



大内山酪農農業協同組合
【所在】三重県度会郡大紀町大内山3248-2



本物の牛乳を飲みたい、 届けたい

戦後でもない一時期、食べるものや衣類が十分になかった日本は、アメリカの市民団体や国連児童基金(ユニセフ)から、脂肪分を除いた牛乳を乾燥させた粉末にした脱脂粉乳などの食料支援を受けました。この時代の学校給食を経験された方は、脱脂粉乳をお湯で溶いたお世辞にもおいしいとはいえない「牛乳のようなもの」を覚えている方もおられることでしょう。

少し時がすすんで、1974年にならコープが創立されます。この当時は牛乳といえばバターやチーズの原料となる脂肪分などを除いた加工乳や還元乳が多く、脂肪分を補うために異種脂肪であるヤシ油を混ぜて販売するという事件(1972年)まで起こっていました。こうした時代

産直牛乳は宝もの

背景のもと、「本物」に対する消費者ニーズが高まり、同年「生協牛乳」が誕生します。生乳に何も加えず何も引かない成分無調整牛乳は、本物の牛乳・自然な牛乳を飲みたいという組合員と、それを届けたいという生産者の思いがたがなり、ならコープの最初の産直商品として結実したのです。当初は綾部酪農農業協同組合、翌75年からは大内山酪農農業協同組合(大内山酪農)の牛乳の取り扱いが始まりました。

当初は「成分無調整牛乳って、細菌がいっぱいいるんじゃないの?」「味が薄いよな」という声も聞こえてきました。「生協牛乳」の開発に携わった組合員が殺菌方法のこと、乳脂肪分と無脂乳固形分の違い、夏場

脂肪分が低くなることなどを懸命に答えて回り、各地で酪農協職員による学習会や試飲会を開催、一泊二日の親子産地見学会を何度も行いました。見学会では、初めて牛を見ることが子どもにも珍しくなく、餌やりや搾乳体験を通じて、酪農を学びました。



1983年夏 子ども産地見学



大内山酪農協のみなさん 左から水谷義照さん、村田憲一さん、南 智貴さん

一杯の牛乳に
牛乳製造の現場を担当する南智貴課長からは「品質はもちろん、安全な牛乳であるためにさまざまなルールを設けて牛乳づくりをしています。大変な面もありますが、これからは、おいしい牛乳をお届けします。新型コロナウイルス問題が落ち着き、行動自粛の必要がなくなった暁には、ぜひ、産地にお越しいただき、産直を実感していただきたいと思っています」と産直運動にエールをいただきました。産直を守る。日本の酪農を守る。一杯の牛乳にそんな思いを託したいと思っています。

ライター／田中タスク カメラ／西村仁見



組合員と生産者によるこうした地道な活動によって「生協牛乳」はすぐに大人気商品になり、この牛乳を飲みたいがために生協に加入する人が後を絶たず、生協を地域に広める原動力になったのです。そしていつしか「産直牛乳は生協の宝もの」と言われるようになりました。

生産者のプライド

でパック詰めして、いち早くお届けすること、すなわち、新鮮でおいしいことが何よりも大切だと考えています」と。大内山酪農から奈良県までは3時間余りの距離。毎日絞って毎日工場に持ち込み、新鮮さを保った状態で組合員に届ける。それを実直に続けてきたことが今の信頼につながっているのだと実感できます。

大内山酪農では、管内の酪農家が生産する生乳の乳質を毎月ランキング形式で公開し、乳質の高い酪農家には報奨金を出し、牛の飼育方法や飼育環境も含めて乳質が維持できる取り組みを整備しています。



高橋牧場の高橋邦治さん

水谷さんは酪農、牛乳づくりの意義を「重要な社会インフラ」だとも言います。脱脂粉乳が用いられていた時代から牛乳は子どもたちの成長に欠かせない優れた栄養食品であり、今も学校給食には欠かせませ

ん。常に新鮮な牛乳を安定供給することは、社会インフラを守ることであり、酪農に携わる人たちのプライドでもあります。

酪農のサステナビリティ

現在大内山酪農の農家数は16戸です。20年前の2002年は61戸でしたから、この間毎年2戸以上が廃業していることになりました。小規模経営の難しさ、365日休むことができないという労働状況による後継者不足もあります。しかしその一方で生乳生産量は同じ水準を維持しています。作業の合理化の推進によって1戸あたりの生産量が伸びたこと、自動搾乳機などの導入によって規模の大きな酪農家が育ってきたことなどにより、将来にわたり安定供給



牛糞とおがくずによる完熟堆肥は、飼料稲の肥料に活用

を可能にするためには、持続可能な酪農事業に転換することがとても重要になっています。

新鮮で高品質な牛乳をこれからも供給するために、大内山酪農はさまざまな取り組みを行っています。そのひとつが資源循環型酪農の構築です。管内の大規模酪農家「御浜ファーム」では、ジュースや缶詰などを製造する際に出る果物の皮や芯などの食品副産物を近隣のメーカーから仕入れてそれを牧草などと混ぜ、発酵させて牛の飼料として活用しています。これによって飼料効率の向上とコスト削減が実現しています。また各酪農家では牛糞などを堆肥化して飼料用稲の委託栽培などに取り組んでいます。食料資源の有効活用や循環型農業による飼料の調達は、飼料の大半を輸入に頼る現在の酪農事情に二石を投じる取り組みで、飼料の自給率向上にもつながります。こうした取り組みを全酪農家と共有し、導入を促進しているのです。



ミルクプラント

牛乳

飲むだけじゃない

を食べよう



春キャベツとウインナーのミルクパスタ

材料 4人分

- パスタ200g ● 牛乳400ml ● 生クリーム100ml
- 春キャベツ250g ● 玉ねぎ200g ● ウインナー6本
- コンソメ1個 ● バター15g ● 塩適量 ● こしょう適量
- 塩(パスタ用)適量

【作り方】

- 1 沸騰したお湯に塩を入れパスタを茹でる。
- 2 キャベツはザク切り、玉ねぎは縦半分に切りにし、ウインナーは斜めに切る。
- 3 フライパンを火にかけバターを溶かし②を入れ、野菜がしんなりしてきたら、塩・こしょうをしてさらに炒める。
- 4 ③に牛乳を少しずつ入れ、コンソメも砕いて入れ混ぜ合わせた後、生クリームを加え混ぜながらしばらく煮る。味が薄いようなら、塩・こしょうで味を整える。
- 5 茹で上がったパスタにソースをからめてできあがり。



ミルクもち

材料 4人分

- 牛乳400ml ● 片栗粉大さじ6 ● 砂糖大さじ2
- A … ● きな粉大さじ2 ● 砂糖小さじ2 ● 塩少々

【作り方】

- 1 鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れて木じゃくしでよく混ぜ、火にかける。
- 2 湯気が出るまでは強火で混ぜ、少し固まりかけてきたら中火にして2～3分混ぜ続ける。
- 3 Aの半量を敷いたパットに、②を流し込み、その上に残りのAをふり、へらなどで好みの大きさに切って器に盛りつける。

【ポイント】

- ②は全体がプリプリになり、鍋底が5～6秒間見えるようになるまで混ぜながら火を通す。
- ①に抹茶粉を小さじ1混ぜると抹茶風味に。①にインスタントコーヒーを小さじ1混ぜるとコーヒー風味にアレンジできます。



商品プレゼント

「大内山瓶バター300g」を5名様にプレゼントします。※少量生産のため、ならコープでは取り扱っておりません。

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3月号プレゼント係」までお送りください。(3月31日締切) ※宛先の住所は記入不要です。



1月号プレゼント「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本に283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3月末までにお届けします。

あらためて 地産地消 のことを



五條市の阿太農産出荷組合にて白菜収穫

身土不二とスローフード

地域で育てられた野菜や果物などの農産物を、そこに暮らす地元の人たちが消費することを地産地消と言います。もともと仏教用語である「身土不二」。明治時代に、人間の身体と土地は切り離せない関係にあり、その土地でその季節にとれたものを食べるのが健康に良いという考え方として広まりました。イタリアから始まった「スローフード」は、ファーストフードに対して唱えられた考え方で、その土地の伝統的な食文化や食材を見直す運動です。

コロナ禍にあつて、各国の輸出規制等の動きなど将来的な食料の安定確保に対する不安が垣間見える昨今、食の地産地消・国産原料・食料の自給率に関心をもちたいものです。

食べる「なら」大和

農林水産省は、地産地消を「地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組み。食料自給率の向上に加え、直売所や加工の取り組みなどを通じて農林水産物の6次産業化につながるもの」としています。6次産業というのは、生産者（1次）が加工（2次）と流通・販売（3次）を担い、経営を多角化することで生産者の収入の向上をはかることを言います。こうした取り組み

みの受け皿となるのが「道の駅」や「直売所」「農家レストラン」ですが、ならコープでは全店（ならコープwithローソン）真美ヶ丘店除く「農産物直売所」を設けています。



コープみみなし店内

県内産直

ならコープの産直は、生産者との直接取引による相互理解と協同利益をめざす「産地直結」の産消提携運動として、1974年の創立期より重視して取り組んできました。産直の取り組みで大切にしていることは、組合員と生産者との交流を通じて相互理解を高めるといことです。そのため、県内で生産されるものではなく、県内で消費するという「県内産直」には特に力を入れ、柿、梅、トマト、きゅうり、大根、白菜などの農産物や鶏卵、鶏肉、豚肉なども県内産直品として取り扱ってきました。コープ委員会による学習会や産地見学はお互いのことを知り理解する機会となっています。

現在は、産直たまご（ピンク・赤）、奈良県産ひのひかり、治道トマト・チンゲン菜、朝採りきゅうり、大和郡山のオクラ、郡山の産直きく、五條の



コープいまご店内

産直白菜、五條の産直もも、五條の産直キャベツ、当麻のなすび、産直柿、川崎さんの巨峰、吉野の南高梅、大和まななどを県内の産直商品に認定しています。これら産直商品や「食べる」なら「大和」に代表される県内生産物を、一時的な価格に左右されることなくしっかりと利用することで農家の経営が安定し、地産地消の取り組みがさらに発展していくことになるのです。

環境にも

近年は、環境問題、特に地球温暖化の大きな原因と目されているCO₂削減の点からも、地産地消は注目されています。遠く離れた海外よりも、より近くの国々から輸入するほうが船や飛行機の燃料、保管に係る電力などが少なく済みます。国産であればさらに少なく、県内ならもっと少なく済むというわけです。食料の生産地から消費者の食卓に並ぶまでの輸送にかかった「重さ×距離」はフードマイレージという数字で表され、小さいほど環境負荷が小さいということになります。ならコープはこれらの観点から、地産地消、国産品の取り扱いを重視しています。県産品や国産品を利用するということは、生産者の経営を支え、環境負荷を軽減するという点でエシカル消費（倫理的消費）と言えるのです。

たとえば、「奈良県桜井産せんぎり大根」



藤原店長

賛するせんぎり大根。各店舗の農産物直売所に並ぶこの商品は、冬大根が収穫できる冬場にだけ製造されるため、年中あるわけではありせん。

さて、そんなせんぎり大根づくりを見せてもらうために、昨年12月、桜井市の藤本宏さんを訪問しました。洗った土の汚れを落としたり大根が積み上げられていたり、これを、スライサーで干切りにし、薄くならべて乾燥機に入れます。天日干しでなく



せんぎり大根生産者 藤本さんご夫妻

機械で乾燥させるのは、大根の白色を保つためと風味を閉じこめるためとのこと。天日干しだと大根が茶色っぽく仕上がりが、長期間干すために香りがとんでしまうからだそうです。24時間の乾燥を経れば、あとは袋詰め。実にシンプルです。

の取り扱いはありません。



「食べる「なら」大和」のブランドは、地産地消をすすめる会のブランドです。生産者団体と直接取引をしている商品などにはブランドマークを付けていません。



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 ⑪

不当な行為をやめさせ、金銭被害を救済する消費者団体訴訟制度

消費者トラブルの未然防止と拡大防止、被害回復を図る制度をご存じですか?それが消費者団体が消費者に代わり事業者へ訴訟などを行うことができる「消費者団体訴訟制度」です。その内容をご紹介します。

不当な行為をやめさせる制度

消費者団体訴訟には「差止請求」(2007年施行)と「被害回復」(2016年施行)の二つの制度があります。

「差止請求」は、内閣総理大臣から認定を受けた「適格消費者団体」(全国に22団体)が消費者に代わって事業者の不当な行為の差止めを求めることができる制度で、「不当な勧誘」「不当な契約条項」「不当な表示」を減らし同種のトラブルを未然に防ぎます。

たとえば不当勧誘とは、実際には効果がないのに「これを使えば〇〇になる」など重要事項について事実と違うことを言う「不実告知」やデメリットを伝えない「不利益事実の不告知」などです。また、「事業者は一切責任を負わない」「いかなる理由でもキャンセルできない」などの不当な契約条項、根拠のない体験談をねつ造した「不当表示」などが挙げられます。適格消費者団体はそれぞれの事

案を検討し事業者へ業務是正を求め、改善されない場合は提訴します。

消費者からも情報提供を

一方「被害回復」は、適格消費者団体の中から新たに認定された「特定適格消費者団体」(全国に4団体)が、消費者に代わって被害の集団的な回復を求める制度で、消費者が泣き寝入りすることなく受けた金銭的被害を救済します。「返金すべきお金が返金されない」「悪質商法で被害を被った」などの事例が想定されています。関西では「消費者支援機構関西(KC's)」が、適格消費者団体及び特定適格消費者団体に認定されています。

特定非営利活動法人なら消費者ねっとは、適格消費者団体の認定を目指し準備をしています。この制度をいかに消費者からの「困った」「何かおかしい」といった情報が集まるのが重要です。あなたの周りの情報をお寄せください(info@narasn.org)。消費者を守る活動につなげます。

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



さんまのチーズサンドを食べると、硬いものが入っていた。調べてください。

異物の色調は茶色で、硬い質感でした。詳しい調査のため、異物の燃焼試験を行ったところ、焼いた魚のにおいを感じました。次に熱湯をかけると、色調が白



っぽく変化し弾力のある状態となったことから異物は魚の軟骨であると考えました。しかし、異物のサイズから原料のさんまではなく、製造過程で別の魚の軟骨が入ったものと考えられ、調査の結果、異物は「カラスガレイの軟骨」であると思われました。製造工場では、同日にカラスガレイを扱った商品を製造しており、切り替え時には前製造品の混入防止対策を実施していましたが、今回は「カラスガレイの軟骨」が作業台に残されて混入、もしくは作業着に付着したものが落下混入し、その後の検品作業でも発見・除去できず出荷に至ったのではないかと推測しました。このことから、商品切り替え時の作業台の洗浄、作業着の前掛けと腕抜きを確実にすることを作業員に周知しました。

買った化粧品を顔に塗ると赤くなりヒリヒリとしてきた。口紅を購入して塗っていたが、唇が腫れてしまった。

化粧品の開発時にはさまざまな試験を行い、製造時も厳しい品質管理をしています。しかし、さまざまな要因からお肌のトラブル(スキントラブル)が起こることがあります。①お肌の皮脂や水分量、血流などが季節により変化します。特に春先や紫外線の強い季節はお肌が過敏になります。②食事によることもあり、栄養バランスのとれた食事をとることも大切です。③ストレスや体調にも影響されます。

化粧品がお肌に合わない時や、赤み・はれ・かゆみ・刺激・色抜け(白斑等)や黒ずみ等の異常があらわれた場合などには使用を中止してください。そのまま化粧品類の使用を続けると症状を悪化させることがあります。症状が続く時は皮膚科専門医等にご相談を!

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。

1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	1社の取引先	ミヅホ(株)(食品)の点検を実施しました。
コープ委員会の見学	—	1月度は見学を実施していません。

動画で見る点検活動



News of this month
今月のお知らせ

コープ学園前3月4日(金)改装オープン!!

2月11日(金)から改装工事のため休業していたコープ学園前が、3月4日(金)装いを新たにオープンします。新しいコープ学園前の改装ポイントをご紹介します。



イメージ

◆「ならコープの2030環境ビジョン」を推進するモデル店舗

- 省エネルギー性能に優れた最新のLED照明、冷凍冷蔵庫設備、作業場空調に入れ替えます。エネルギーマネジメントシステムを導入して電気使用量を削減します。
- 傘のしずく取り機およびノントレーコーナー(鶏肉)、紙トレーの導入に加え、レジで配布するプラスチック製スプーンは木製品に、ストロー・箸袋を紙製品に変更し、プラスチックの使用量を減らします。
- 透明のプラスチック容器とふたの回収BOXを設置し、プラスチック資源の循環をすすめます。

◆健康づくりを推進

健康的な食生活を提案する商品の充実と健康情報を発信する拠点をめざし、利用する組合員だけでなく、働く職員の健康を意識した店舗づくりをします。

◆地域になくてはならない総合地域拠点

少子高齢化がすすむ地域の組合員の生活支援に向けて、宅配事業(コープあったか便)の機能を強化し、無店舗事業、コープ共済、ならコープでんき等と連携して暮らしの総合相談ができるなど、地域になくてはならない総合的な拠点となる店舗を目指します。

突然起こる災害に、普段から備えましょう

1995年1月の阪神・淡路大震災、2011年3月の東日本大震災では多くの尊い命が奪われ、その後も、熊本や北海道での大地震、台風や豪雨による風水害など自然災害が多発、各地で甚大な被害が発生しました。災害大国日本では、常にもしものときに備えておくことが必要です。東日本大震災が発災した3月、今一度「わが家の防災」「私の防災」を見直しましょう。



また1月15日(土)、(社)協同福祉会 特別養護老人ホームあすなろ苑の苑庭で、阪神・淡路大震災と東日本大震災の犠牲者を追悼する「桜あかりの集い」(主催ならコープサークル「桜(鎮魂)の会」)が開催されました。今年で17回目の集いは、ならコープが2005年に苑庭に3本の「鎮魂の桜」を植樹したことが始まり。ランタンに神戸市東遊園地の「希望の灯り」の火を灯し、参加者は災害に備えることの大切さを再認識しました。

熊本県産あさりの対応のお知らせ

この間、各種報道において熊本県産あさりの漁獲量が激減しているにもかかわらず「熊本県産あさり」と称するものが店頭で多数並んでいるとの指摘があり、熊本県知事は原因の徹底解明のため、県内産あさりの出荷停止等の処置をおこなうと発表しました。

ならコープが無店舗事業(COMET等)で案内している熊本県産あさりについては、このたびの報道を受け、あらためて畜養(捕獲した貝をいけすなどで一定期間飼育すること)の現場を訪問・視察しましたが、問題は見受けられませんでした。

生協で取り扱っている熊本県産のあさは、中国から生後約6ヵ月程度の稚貝を春・秋に仕入れ、それぞれを区分して熊本県の特定の海域で約1年間畜養していることが確認できており、食品表示法上問題のない商品であると考えております。

しかし、熊本県からの出荷が停止されているため当面は案内を中止いたします。今後、行政による調査が進められるなかで新たにお知らせすべき事実が確認された場合は、必要な対応を検討して組合員のみなさまにお知らせします。

なお、店舗で取り扱っているあさは、無店舗事業とは仕入先が異なり、仕入先からは産地証明を取り寄せて確認しております。熊本県産あさは、今回の出荷停止により取り扱いを中止しております。

ならコープの今

(2022年1月末現在)

- 組合員数 282,067人(前年比100.3%)
- 出資金11,971,009,000円(前年比104.5%)

1月	実績	予算比%	前年比%
総供給高	27億116万円	110.5	98.2
無店舗事業	18億3,434万円	116.3	98.3
店舗事業	7億7,088万円	99.9	98.0
宅配事業	9,593万円	99.3	100.2

生協って
なんだろう?⑩

ワンポイント解説
生協用語⑥

「無店舗事業ってなに?」

生協は事業活動を通じて組合員の願いを実現します。生協には「無店舗事業」という、商品案内書を見て注文した商品が、班や自宅、受取ハウスに届くという独特の事業スタイルがあります。これは、世界の生協の中でも日本独特のスタイルといわれています。一般のお店にない生協独自の安心安全な商品が購入できることから、創立当初は、10人で1班をつくり、週1回届いた商品をみんなでわけあっていました。2022年2月14日時点、9万8,405人が利用されました。



小学4年の息子がいます。そろそろお小遣い制度を
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)

1週間に100円

大和高田市 U・Y(40代)

うちも小学4年の途中からお小遣い制度を始めました。本人も同意し、1週間に100円ずつ渡すことになりました。必要な物は親が買いますが、例えば文房具でも必要ではないけど欲しい物があつた場合、小遣いから出すように言っています(そうすると、考えてほとんど諦める)。また、お小遣いで買っ分には親は口出ししないと決めて、何でも自分の好きな物に使っていいと伝えていきます。

予算をうまく使う練習に

大和高田市 K・H(40代)

お小遣い、私は賛成派です。ただしお手伝いは当然するものだと思うので、褒めはしますが、お手伝いの対価としてのお小遣いは渡しません。限られた予算をうまく使う癖は早いうちから身につけた方がお金の価値がわかるようになります。将来借金などで困ることが少なくなると思います。私はお小

人の役に立つ仕事

榎原市 M・Y(30代)

わが家の息子も小学校入学を機にお小遣い制を始めました。お小遣いで何をしたい(欲しい)のかを聞き、物価も考えて金額を決めました。基本給が月70円、ごみ捨てや掃除などを手伝うと貢献度に応じて5、20円追加で大体月500円です。息子が「がんばって稼ごう！」と言ったのと、人の役に立つとお金がもらえる仕事という点も少しづつ理解してくれていることを期待して出来高払いです。



勤労報酬とルール作り

奈良市 M・N(30代)

小学2年生の娘のお小遣いは勤労報酬制です。すずんでお手伝いをしてくれるようになり、助かっています。しかし、慣れてくると「これやったらお小遣いもらえない？」と言うようになり、お手伝いイコールお小遣いになってしまいました。それも困ったなあと、ルールを試行錯誤し、今は娘が担当する家の仕事と、お小遣いがもらえるお手伝いを分けています。娘と話し合いながら、その時々に応じたルールを作るのも楽しいです。

お小遣い帳をつけさせる

田原本町 Y・C(30代)

以前、子どものお金に関する講義でお小遣い帳をつけさせると良いと聞きました。子ども任せにせず、1日の終わりに親と何にいくら使ったなどを一緒に確認すること・継続することが大事だとおっしゃっていました。

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。

子どもの友達で、先生や親の前では良い子なのに大人がいないと友達に手を出す子がいます。親にも本当の事を隠し、親も子どもさんの言葉しか信じないので、とても困っています。どうしたら良いでしょうか?(40代)

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!!

※字数は200~300字程度をお願いします。

締切日 3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。



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。

やっぱりケチャップが一番!

奈良市 T・E(80代)

1月号のハグルマ(株)のトマトケチャップを使用した「レストランのオムライス」のレシピを見て、母のオムレツを思い出しました。私の誕生日は友達を呼んでオムレツを作ってくれました。黄色い卵の上に赤いトマトケチャップをかけてもらいました。現在ではデミグラスソースやカレーをかけるレストランも

改めて減塩に取り組みたい

奈良市 H・R(20代)

1月号の「減塩に関するおはなし」では、奈良県民は全国の平均食塩摂取量を上回っているとのこと驚きました。減塩には気を付けているつもりでしたが、ぱん酢やパン、チーズなど、見落としがちなのはあらためて気をつけたいと思いました。

うれしくて誇らしい活動

香芝市 K・E(70代)

1月号の「環境測定活動を30年間続けて」を読みました。長い間ご苦労様でした。そして素晴らしいことだと。知らない間にこうして活動してくださってい

奈良県世帯の過半数がコープ加入

安堵町 F・S(70代)

1月号の理事長の挨拶に、奈良県の過半数の世帯がコープに加入し「多数者生協」の目標に到達したとのこと。おめでとうございます。わが家もならコープ創立間もない頃より利用させていただき、当時は小学校低学年だった息子二人も、今年50歳を迎えます。

配達の方の親切な対応に感謝

橿原市 M・M(60代)

庭の段差で踏み外し左足を骨折してしまいました。ギプス生活になり途

ノーマネーデーとSDGs

大和高田市 M・K(60代)

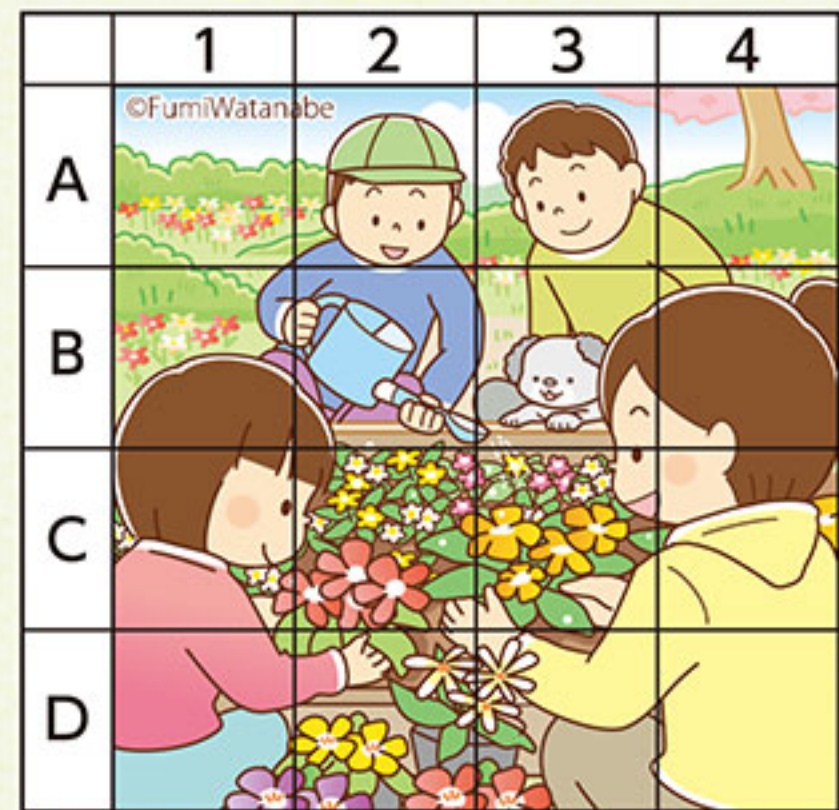
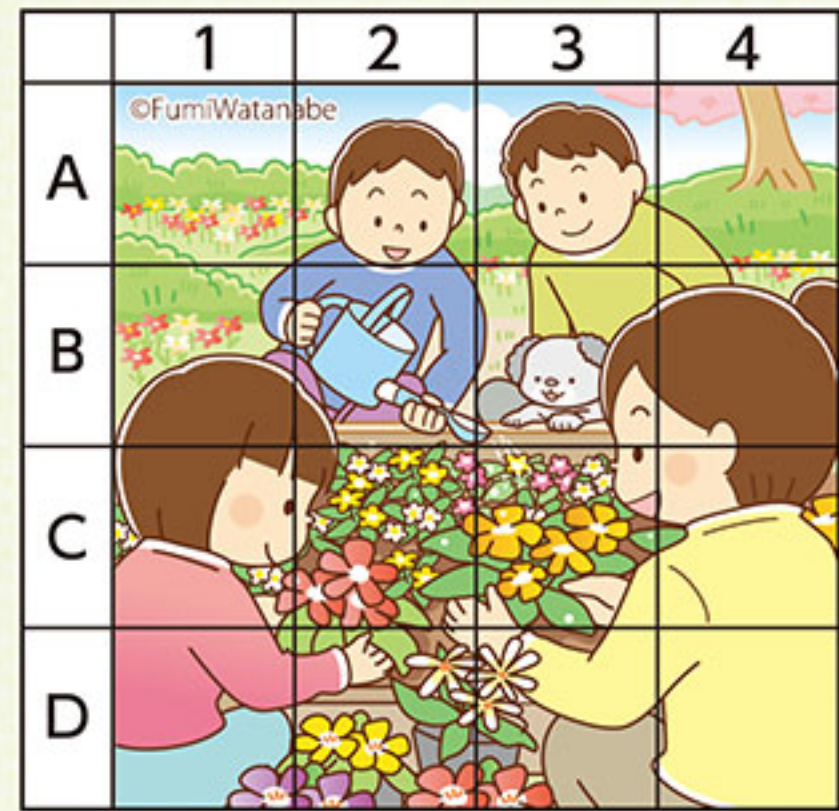
コロナ禍になり、買い物も2、3日に1回。家計簿をつけていると自然とNMD(ノーマネーデー)お金を使わない日が増えていることに気づきました。買い物に行かない日は家にある食材を使い食品ロスにもつながることを実感。今年はさらに私にもできるSDGsをめざして、まずはごみの減量化を実践しています。あをがきにはヒントがいっぱい!さらにがんばります!

まちがいさがしクイズ ルック!

今月の
難易度
Cランク



抽選で10人の方に、
ならコープ商品券(1,000円)をお送りします。
LOOK! は、イラストをじっくりみることが肝心です。
解答は、たとえば「A-1」や「B-2」というように書いてください。



印刷の汚れ・カスミなどは当てはまらないよ。
今月の間違いは「4カ所」です。よく見て探してネ!

あをがきへの
Webでの投稿は
すべてこちらの
二次元コードから ▶



1月号のクイズの答えは

「A-1・B-2・C-1・D-2」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。

1月号クイズへの応募総数は767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

3月31日の消印まで有効です。

商品を使って交流。Webでつながるつどい

「CO・OP国内産 全粒粉ホットケーキミックス」でお菓子や料理を作ってWebでつながるつどいを開催(4会場33人参加)。商品を事前に参加者宅に送り、できあがったスイーツや料理の写真を元に交流。参加者による自慢のレシピや子どもさんが喜ぶ飾り付けなど、豊富なアイデアが出されました。



参加者の声

具体的に料理やお菓子を作ってからWeb上でみんなと話し合うのは、共通体験があって面白かったです。

この他、ホームページで見る「動画でわかるエシカル」に53人、「エシカル消費 あなたの意識度チェック」に304人が参加しました。

参加者の声

忙しい時でもエシカルのことを思い出しながらお買い物をします。

コープ委員会によるつどい

コープ委員会が主催したつどい70企画(商品学習会とのコラボなど)に3,660人が参加しました。職員が講師にチャレンジしたのも特徴です。



参加者の声

今まで何気なく買っていた商品をこれからはパッケージに気を付けて買おうと思います。



店舗でエシカルをテーマにクイズラリーなどを開催

来店組合員が楽しみながら学べるクイズラリーや認証マークシールアンケート、エシカルマーク集めなどを、店舗と環境・エネルギー政策協議会、エリア委員会、店舗活動グループなどと協力しながら取り組みました。

さあ、

2021年組合員のつどい報告

エシカル消費。

誰かの笑顔につながるお買い物をしよう！

2021年10月～11月に開催した「組合員のつどい」(以下つどい)には、14,335人の参加がありました。今回のテーマは、「誰もが安心して暮らせる地域社会、みんなが笑顔で生きられる社会の実現を目指して～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い物～」。さまざまな参加方法によって、エシカル消費をみんなで学び、考え、理解を深めました。一人ひとりのエシカル消費を意識した行動の大切さに、組合員どうし、組合員と職員が交流しながら気づきました。エシカルなお買い物が広がるように、あなたはどんな行動を始めますか？



Webでつながるつどい

組合員のつどいに参加してみて思ったこと

毎日、仕事に追われて、知らないことがたくさん。暮らしを守るためにもっと学ばないといけないなあと反省です。できることから少しずつ始めたいです。

コープが地球上の問題、社会の問題に取り組んでいることがわかり、コープを通じて私たちも協力できることがあると実感しました。

小さな心がけがエシカル消費につながるということがわかりました。エシカルな商品を購入することで、助け合いの精神、社会をよくすることにつながるのですんで買っています。



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」⑩

第9章「ケア会議をする」

その人がその人らしく最期までくらすために

介護が必要になり、介護サービスを利用する時には「ケアプラン」を作ります。ケアプランは、どんなサービスをどれくらい利用するのかというものです。単なる計画書ではありません。協同福祉会では、その人がその人らしく最期まで暮らせるように目標を決め、そのためにどんな関わりをしていくのかを話し合うために「ケア会議」をおこなっています。

ケア会議では、ご本人とその家族をサポートし、天寿を全うされるまで関わっていけるケアプランを作ります。そのためには「あすなら10の基本ケア」の考え方で、「あすならケアプラン」を作る必要があります。その人が自宅暮らし続けられるように、ケアマネジャーが中心となって医療や介護のプロ、状況に応じて自治会、老人会、その他その方に関わる人が参加して話し合いをします。もちろん、本人も家族も加わって話し合います。ケア会議は介護が必要になって、出来なくなったことを嘆くのではなく、今出来ること、どうすれば出来るようになるのかを検討します。

お互いさまの精神

認知症になっても、身体に不自由なところがあっても、今まで暮らしてきたように普通の生活が続けられること、「まだまだできることがある」と本人の役割を見つけること、近所に出かけて人と人との関わりを持ち続け、社会性を保つこと、好きなことや楽しいことをたくさん見つけ生きがいを持つことをケア会議で話し合い、笑顔で過ごせるようにケアプランを作っていきます。老いは全ての人が通る道です。「お互いさまの精神」を持ち、地域で支え合い、住みよい町を私たちと一緒に作っていきましょう。



生協10の基本ケア

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



2,884の私のエシカルな行動宣言

家族で、職場で、そして友人といった少人数で参加できるつどい「エシカルなつどいセット(エシカルな商品と資料)」企画に2,281セットの申し込みがあり、つどいをした後のアンケート「あなたのエシカルな行動を教えてください」に、2,884の行動宣言が寄せられました。集計したところ、「食品ロス」「CO₂削減」「プラごみ削減」など「環境を守る行動宣言」が全体の66%となりました。

参加者の声

家族で話すと、SDGsやリサイクルなど子どもの方がよく知っていて驚いた。

夫と、商品を買うにもコンセプトや背景を知ることが大事だと語り合いました。



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 平和企画 ピースアクションinオキナワ 「第39回沖縄戦跡・基地めぐり」 オンライン視聴参加の案内

無料

住民を巻き込んだ沖縄の地上戦の歴史と米軍専用施設の約70.28%が集中する沖縄の現状を学び、これからの平和をめぐる課題を一緒に考えませんか。

日時 3月25日(金) 14:00~17:15 (予定)
(途中休憩あり、入退室自由)

テーマ 「沖縄を知ろう、そして身のまわりの平和をつなげよう」

内容 ①学習講演「沖縄の歴史・基地について」

講師：琉球大学教育学部 山口剛史教授(1971年福岡県生まれ。2004年より琉球大学教育学部にて勤務。専門は、社会科教育学、平和教育、離島へき地教育。大学では、小学校、中学校の教員養成に携わりながら、沖縄県内の学校を中心に平和学習の出前授業などを実施している。)

②戦争体験者による講話

講演者：平良啓子さん(1944年8月に米軍の魚雷により鹿児島県鹿児島市で撃沈した学童疎開船「対馬丸」の生存者)

③大学生がみたオキナワを知る

報告者：大学生協連学生委員、

Peace Now! Okinawa現地実行委員会

※講演者及び内容は状況により変更する場合があります。ご了承ください。

配信方法 Zoomウェビナーによる配信(特設サイトよりアクセスしてください)

特設サイトURL(第39回沖縄戦跡・基地めぐりオンライン開催に関するご案内ページです)

https://peace.jccu.coop/39thokinawa
(日本生活協同組合連合会HP内の特設サイト)

※申込み不要です。上記のURLまたは二次元コードにアクセスし、ご案内確認後、視聴参加ください。

問合せ ならコープ組織部 ☎0742-45-7884
(月～金・9時～17時) 岡・渡辺 まで

② コープくらしの法律相談会

要申込 無料 先着順

くらしの悩み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 3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 3月1日(火)～3月25日(金)12時までに総務企画部 ☎0742-34-8731(月～土・9時～18時)

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子ども食堂やコロナ禍による貧困などでくらしが困難な世帯への支援として、ご家庭で食べきれない食品を捨てずに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、子ども食堂や必要とする個人・団体へ届けます。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、新品の文房具がありましたら店頭にお持ちください。

日時 3月15日(火)10時～12時 コープおしくま
3月26日(土)10時～12時 ディアーズコープいこま、
コープ学園前、コープ朱雀、コープ七条、コープいまご、
ディアーズコープたつたがわ、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)

④ 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」です。

日時 4月16日(土) 13時～17時

会場 コープみみなし・ディアーズコープたつたがわ・コープ七条の店舗集会所

※1組1時間程度の予約制、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

⑤ 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!

組合員が高齢者や産前・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)

アースデー2022inならを開催します!

ならコープでは「地球環境について考える日」として、1990年から「アースデー」に取り組んでいます。新型コロナウイルス感染症対策をおこない、誰でもご参加いただける企画を準備中です。詳細はあをがき4月号でお知らせします。ぜひご参加ください。

⑥ のまはら「地域農援プログラム」 ～自分のたべるお米と 野菜を作ってみよう～

要申込

高齢化や不採算により田畑を維持することが難しい地域を応援しながら、自分達が食べるお米、野菜を楽しく作る「支援・学習イベント」です。収穫したお米、野菜は子ども食堂等支援団体に一部寄付します。

開始日 4月3日(日)または4月7日(木)の都合の良い日(コロナ禍で調整有)。以後の参加は調整して参加日を決めます。小雨決行
集合 9時50分までに現地(奈良市都祁吐山町1679)へ。電車送迎は要相談。

定員 制限無し。1日の参加は5人程度(調整有)
参加資格 高校生以上、Eメールで送受信ができること

作業内容 土づくりから収穫、出荷まで農業活動全般

特典 昼食有。25歳までの学生は交通費補助。今期3回以上の参加で1参加につき米3kg(提供は2回目参加から計算)、または採れた野菜を適宜提供。
申込締切 開始日の参加は3月31日(木)まで。以降は随時募集。

申込 Eメール:mail@nomahara.net

問合せ ☎070-8571-3447 高橋

Webサイト https://nomahara.net/
または「のまはら」で検索

*「のまはら」は、東日本大震災で奈良に避難した被災者の互助会「奈良県被災者の会」から始まり、震災支援を継続しながら災害支援、奈良の地域支援に活動を広げています。

⑦ ならコープ 自分みがき講座 4月開講 第1期生募集!! C'est la vie!～セラヴィ!～「人生ってすばらしい!」

要申込

春です!!何か新しいこと始めたいあなたへ…

きらきら輝く自分を見つけるための連続講座を開催します。

期間 4月～9月(全7回講座) 場所 コープみみなし 2階研修室

時間 10時～12時30分(産地見学は別途)

参加費 1000円(全7回分)初日に集めます(欠席された場合の返金はいたしません)。

定員 20人(定員を超えた場合は抽選)

申込 Webから4月3日(日)までにお申し込みください。
https://form.run/@jibunmigaki 右記二次元コード▶

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)



開催日	開講式	オリエンテーション	
4月21日(木)	講座	マスク生活でもきれいでいたいメイクアップ講座	(株)クラブコスメチックス
5月19日(木)	講座	エシカル消費学習会 それは誰かの笑顔につながるお買い物	コープきんき事業連合
6月2日(木)	産地見学	ならコープ産直 デラウェア収穫体験と生産者交流	(有)なかむら農園 (大阪府羽曳野市)
6月16日(木)	産地見学	大和茶再発見!新茶の季節です おいしい日本茶の淹れ方講座	JAならけん(奈良市都祁)
7月21日(木)	講座 実習	野菜ソムリエによる野菜の選び方講座 簡単! 野菜の料理講座	野菜ソムリエ 西野慎一氏
8月18日(木)	講座	暑い季節にさっぱりと!沖縄もずく学習会 食の安全・衛生講習会	(株)井ゲタ竹内 ならコープ品質保証室
9月15日(木)	講座 開講式	歯磨きで自分磨きの総仕上げ オーラルケアの基礎知識 茶話会	(株)サンスター

※新型コロナウイルス感染の拡大状況により講座内容が変更になることがあります。



共同購入・こまどり便・受取ハウスご利用の方へ
「あったかポイント」の使用期限が迫っています!



2022年3月に失効する「あったかポイント」は、
3月4日のご注文3/14(月)～3/18(金)までにご使用をお願いします。

あったかポイントの交換方法 下記のポイント還元番号を使用してご注文ください。

	100ポイント単位	1000ポイント単位	保有ポイントすべて
東日本大震災目的別募金	007536		007544
福祉募金	007501		
ユニセフ募金	007510		
被爆者救済募金	007528		
出資金への振替(増資)		007609	
ご利用金額との相殺	089999※		007706
スマイルポイントへの移行	007498		

※eフレズでは【注文受付一覧】画面からご使用ください。



eフレズからは「ポイント使用」メニューより
ポイントをお使いいただけます。

■お問合せ 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)
☎0743-68-3100(通話料組合員負担)

あったかポイント100ポイントを
ならコープ店舗のスマイルポイント
168ポイントに交換できます。

請求明細書の右下に記載

あったかポイント明細欄	
前回までの保有ポイント数	673.8P
(訂正などによるポイント増減)	P
今回使用ポイント数	P
今回獲得ポイント数	1.9P
(ご利用代金による獲得ポイント数)	1.9P
(ボーナスポイント数)	P
利用金償還率 1.0倍 利用人数倍率	1.0倍
現在の保有ポイント数	675.7P
22年3月25日失効するポイント	427.6P

この欄の表示ポイントが失効の対象となります。

職員から届ける

おすすめ商品で
とっておきレシピ

桜井支所の巻

野菜が苦手な子どもも大好きなオムライス

「野菜が苦手な子どももこのオムライスにすれば食べてくれますよ」。今回はレシピ紹介者森川さんちの6人のお孫さん全員が大好きなオムライスを紹介します。CO・OPの冷凍野菜ミックスとベーコンを使えば、簡単です。

材 料 2人分

ご飯お茶碗2杯分・CO・OP北海道の野菜ミックスたまねぎ入り約150g・
卵2個・CO・OPカットベーコン50g(量はお好みで)・バター10g・ケチャップ適量・
サラダ油適量

- 作り方** ①フライパンに油をひき、野菜ミックスとベーコンを炒める。
②炒めた①にご飯を入れさらに炒める。
③②にケチャップを適量いれてケチャップライスをつくる。
④③を一度皿に取り出し、フライパンにバターを溶かし、溶いた卵を流し込み薄く焼く。



- ⑤④の焼いた卵をケチャップライスの上にそっとかぶせて、ケチャップをかけて出来上がり。
*今回は2人分を作ってみました。1人分ずつ作る時は、ケチャップライスを卵でくるんでも、かぶせてもお好みで。



今月のおすすめ商品!

「CO・OP北海道の野菜ミックス たまねぎ入り」冷凍・250g

北海道産の原料100%の野菜ミックスです。彩りのよいコーン・にんじん・いんげんに、炒め物やチャーハンに使いやすいよう「たまねぎ」を配合しています。冷凍庫に常備しておくとう便利です。ポテトサラダにも使えますよ。ゆでたじゃがいもをつぶして、加熱した野菜ミックスとマヨネーズ、塩コショウを入れて混ぜるだけでOK。

森川義子



レシピ紹介者

事務担当 森川義子



事務職員のみなさん

支所から ちょこっとアピール

奈良県南部地域を配達している桜井支所です。桜井支所には、開設当初から30年間事務職員として務めてこられた、お母さんの存在の森川さんがおられます。残念なことに今年の3月でならコープを退職されることとなりました。いつも元気で明るく大きな声で「いってらっしゃい」と出発する職員を送り出してくれます。その元気な「いってらっしゃい」で多くの職員は励まされ元気をもらって出発します。森川さん!長きにわたる勤務本当にお疲れ様でした! 感謝。

支所長 勝目晃史



桜井支所

〒633-0055 桜井市安倍木材団地1丁目13-1

配達地域 桜井市、高市郡(明日村・高取町)、橿原市(一部除く)、吉野郡(十津川村・野迫川村除く)、宇陀市、宇陀郡(御杖村・曾爾村)、天理市(福住・山田)、奈良市(一部)、山辺郡山添村

★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。