

市民生活協同組合ならコープ 機関紙

あをがき

Take Free

2022 5 月号

Vol.556



商品
探訪

CO・OP 北海道の小粒納豆
北海道産大豆ひきわり納豆



特集

- 食べる力、生きる力を育むということ
- 転ばぬ先のバリアフリー工事



蒸煮された大豆(まだ納豆ではありません)

東高西低

関西人は納豆が苦手、と言われることがありますが、もともと、関西に馴染みのない食べ物だったからです。「武蔵野(国木田独歩)」や「蟹工船(小林多喜二)」、「放浪記(林芙美子)」などの小説には、明治から昭和初期にかけて「納豆売」が町中を売り歩いてたことが描かれていますが、これらは主に東日本のごとで、関西では30年ほど前にスーパーで売られるようになってから急速に普及しました。特に、ミニサイズのたれと、からの入った商品が売り出されたこと、独特の臭いを抑えた商品が開発されたことで一躍売れっ子になったのです。

現在では、多くの人が普通に納豆を食しますが、それでも総務省家計調査(2018年〜2020年)の「道府県庁所在地及び政令指定都市の1世帯(二人以上の世帯)あたりの納豆支出金額(年平均)」を見ると、第1位の福

島市は6,773円で最下位(52位の和歌山市(2,456円)とは2倍以上の差があります。奈良市はというと全国39位(3,697円)で、全国平均と比べても少なく、納豆消費は現在でも東高西低と言えます。

低温低圧でじっくり蒸煮

今回はCO・OPの「北海道の小粒納豆」「北海道産大豆ひきわり納豆」を紹介し、製造しているのは株式会社豆紀。実は、納豆消費ランキング最下位の和歌山市に本社・工場があります。けれど、納豆づくりにかける志はほんのものです。企画開発部の荒牧和弘部長と経営企画室・食品事業グループの石井孝浩部長にお話を伺いました。

昔は家庭で作っていた納豆ですが、(株)豆紀では一日に最大で45万食を製造します。入荷した大豆は、すでに大

豆の産地でも厳格に選別されていますが、まず工場の巨大な選別機で大豆に混ざった異物、色の濃い豆などを除去します。この大豆を「晩浸漬(おそひてま)地下水(じかすい)を使用」して、蒸釜で蒸します。低温で蒸すことにより大豆特有のにおいを抑え、低圧にして煮汁が出過ぎないようにします。時間と手間のかかる工程ですが、そこにはおいしい納豆づくりのノウハウが詰まっています。

その後、この煮豆に納豆菌をスプレーしてパックに盛り込みます。被膜をかぶせてその上にたれとからしが入ります。ちなみにこのたれは、かつおと昆布だしを効かせた自信作です。このままでは「パック入り煮豆」なので、発酵室に入れてゆっくりと納豆になるのを待ちます。低温で時間をかけて発酵させることにより、柔らかく、旨味のある納豆に仕上がります。出来上がったら冷蔵庫で冷やして



CO・OP 北海道の小粒納豆 北海道産大豆ひきわり納豆



株式会社 豆紀 いわせ
【所在】和歌山県和歌山市岩橋620



うつわ 赤膚焼 大塩正人窯

野菜豆知識

全体に張りがありぶっくりと膨らんでいる、中の実が十分に成長したものを選びましょう。冷蔵庫では乾燥に気をつけてジッパー付食品保存袋などで保存。冷凍庫の場合は軽く塩茹でて水分を取り保存します。



奈良絵 赤膚焼 正人窯

今月の産地情報

大和盆地にスナッフエンドウと実えんどうの旬がやってきました。さやごとボイルしてそのまま食べるスナッフエンドウはみんなの人気者。店舗の農産物直売所には、新鮮な露地物が並んでいます。

料理・レシピ・制作

キッチンスタジオ カチート
おうちごはん 研究家

川北 侑加

プロフィール (奈良市在住)

2014年 キッチンスタジオ カチート オープン(COOKPAD認定料理教室)
2016年 Panasonicリビングショールーム奈良オープニングイベント出演
2020年 カラクナイノニスパイシーなナラカラカレー粉の販売開始

「自分が選んだ食材で家族のためにつくるおうちごはん」を軸に、かんたんでおいしいレシピを心がけています。



豆おこわ

材料2人分 強めの塩で豆を茹で放置

・もち米1カップ(200ml)
・A(水150ml・酒大さじ1.5)
・実えんどう150g ・B(水100cc・塩小さじ1/4)

下準備

①もち米はたっぷりの水に1時間つけておく。
②豆とさは分けておく。③10枚ほどさを洗う。

作り方

①①のもち米をざるに上げて厚めの耐熱容器に入れ、Aを加え米の上にさや10枚を一面に並べてふんわりとラップをして500W12分(600W10分)加熱。
②加熱後、さを除き軽く混ぜて布巾などをかぶせて10分程度蒸らす。
③Bを沸騰させて豆を入れて茹で、火が通ったら火を止めて放置。※しわになりません。
④②の蒸らしが終わったら豆と合わせる。

かんたん西京焼き

材料2人分 焦げやすいので弱火で焼く

・魚切り身2切れ(※白身にこだわらず、鮭やブリでも可能です。)・油小さじ1
・A(白みそ大さじ2・みりん大さじ1)

下準備

①魚に分量外の塩を軽く振り10分程度置く。
②①の塩と水分をしっかりとふき取る。
③Aを混ぜて②に塗り1時間置く。
※白みそがなく、家庭用合わせみそを使う場合はつけ時間を30分に変更。

作り方

①③からAをぬぐい、フライパンに油をひいて、弱火で魚を皮面からじっくり焼く。厚みの半分以上に火が通ったら裏面も焼く。
※ぬぐったAはお味噌汁に利用可能。

豆のタルタル

材料2人分 お漬物を変更したらアレンジ無限

・スナッフエンドウ5本・べったら漬け1切強
・A(マヨネーズ大さじ2・白みそ小さじ1・薄口しょうゆ小さじ1/4)

下準備

①スナッフエンドウの筋を取り、塩分1%程度のお湯で2分間茹で、ざるなどに上げて湯切りする。

作り方

①スナッフエンドウ、べったら漬けをみじん切りにする。
②Aと①を混ぜて完成!



⑥発酵室内でゆっくり納豆になります



⑤スプレーをかけた後パック詰め



④納豆菌をスプレーでまんべんなくかける



③煮沸釜



②一晚浸漬



①巨大なプラントで大豆に混ざった異物などを除去

納豆菌は最強

納豆は健康効果の高い食品です。良質のたんぱく質と鉄分、食物繊維が豊富に含まれています。納豆菌がつくり出す酵素の一種であるナットウキナーゼやもともと大豆が持っているイソフラボン、サポニンもしっかり摂ることができます。ひきわり納豆は大豆を砕いているため納豆菌が作用する面積が広くなり、ビタミンKの量が増えると言われています。納豆菌は、繁殖力が強く耐熱性があり、摂取した菌の大部分が腸にまで届く、最強の菌の一つと言われており、酒蔵や味噌・醤油蔵など麹菌や酵母などを扱うところには、納豆菌を持ち込まないために納豆を食べてはいけないというルールを設けているところもあるそうですよ。

最後に、「納豆」はパックのまま食卓に出すか、それとも食器に移すか。みなさんはどうされていますか。料理は見た目も大事と、つぎら卵や刻みねぎをあしらって器に盛るという方もおられるでしょう。けど、ねばねばしてお皿が洗いにくいのでイヤ、とパックのまま食卓に出す方が圧倒的に多いとか。関東以北ではごはんにかける方が多いようです。納豆の旨味(アミノ酸)を表面に出すために、30回から40回かきまぜてください。付属のたれは、先に入れずによくかき混ぜてから合わせると、より美味しくなると某番組で



広大な大豆畑(豆紀提供)

発酵を止めます。ご家庭で、納豆を常温のもとに置いておくと再び発酵がはじまります。「発酵がすすんだ方が美味しい」という通もおられますが、独特のにおいが強くなるので冷蔵庫で保存してください。

豆紀の産地指定

ここで「CO・OP北海道の小粒納豆」の原料大豆のことを。納豆は加工食品ですが、大豆そのものを食べているという点で農産物と言えなくもありません。その原料大豆を生産するのは、北海道旭川市の西方、空知地方にあるJA北いぶきの大豆生産部会です。80軒ほどの生産者はどんな肥料を

今回の商品紹介

CO・OP 北海道の小粒納豆
 (店舗) (共同購入) 毎週企画 自動注文商品

CO・OP 北海道産大豆 ひきわり納豆
 (店舗) (共同購入) 毎週企画

紹介されていました。お試しください。そして、本紙の表紙のようにかきまぜた納豆をレタスに盛り付けるとお皿を汚さず、ちよっとおしゃれに見えませんか。ぜひ、お試しください。

カメラ／西村仁見

荒牧部長(左)と石井部長
 荒牧部長は某生協に勤めた経験をお持ちで、食品の安全、味、品質に対するこだわり、何よりも生協の組合員愛はほんものです。

使ったか、いっどんな農業をどれだけ使ったかといった「栽培記録」を記帳し、(株)豆紀ではその生産管理台帳をきちんと管理しています。いわば(株)豆紀とJA北いぶきの産直のような取り組みです。生協の組合員に届ける「納豆」にかける(株)豆紀の意気込みを感じずにいられません。原料大豆の「スズマル」種は、甘みが強く糖質が多いので発酵がすすみやすく、食べやすい小粒サイズの大豆です。輸入の極小粒大豆の納豆に比べて、北海道産スズマルは、大豆本来のうま味が楽しめます。



JA北いぶきの生産者(豆紀提供)

商品プレゼント

今回は「CO・OP滋賀県産 みずかがみごはん5パック」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5月号プレゼント係」までお送りください。(5月31日(火)締切) ※宛先の住所は記入不要です。

WEB投稿はこちら↓

WEB投稿はこちら↑



納豆用大豆のサイズ

ひきわり納豆も製造工程は基本的に同じですが、(株)豆紀ならではの大きな特色があります。一般にひきわり納豆は、ひき割った大豆を仕入れて製造することが多いのですが、ここでは自社の「ひき割り機」でその都度ひき割っているのです。ひき割った翌日に浸漬できるので、鮮度のよい納豆に仕上がるのです。ひきわり納豆は、大豆の皮がなくなり表面積が大きくなるので短時間で発酵します。そのため、風味は粒納豆と少し異なりますが、食べやすく消化しやすいので高齢の方の食事や離乳食にもぴったりです。原料大豆は北海道産で、産地指定ではありません。

食べる力、生きる力を育むということ

大きく切ったごぼうをぱくぱく食べている子どもたち。こっちのお子さんは大根をかぶっ。文部科学省によると、「近年、偏った栄養摂取、朝食欠食など食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化」しており、こうした問題を解決する重要な役割を果たすのが「食育」だとしています。一口に「食育」と言っても、そのアプローチの仕方はさまざま。食べ物を大事にする感謝の心を養う、好き嫌いしないでバランスよく食べる、食事のマナーなどの社会性を身につける、食事の重要性や心身の健康を知る、安全や品質など食品を選択する能力を養う、地域の産物や歴史など食文化を理解するなどの取り組みがあります。

ここ社会福祉法人協同福祉会が運営する「あすなら保育園」は、生活のリズムを整え、食事は旬の食材を中心に三食しっかり食べることをとても大切にしています。そのため、お茶碗やお皿はすべて陶器製です。床に落としたり、粗末に扱うと壊れるということも学びます。園での生活の中で、子どもたちは自然と「食育」を身につけていきます。今回は、子どもたちの食事の様子から、実践的な食育を考えたいと思います。お話しくださったのは、あすなら保育園栄養士の野岳真歩さんです。



子どもの食事を作るみなさん。中央が野岳さん

嫌いなものを克服できた時の喜び

園の食事は、旬の野菜がメインです。もちろんものによっては嫌いという子もいますが、嫌いなものを克服できた時の喜びを経験させてあげたいとの思いがあります。この日の昼食メニューは、鮭の塩焼き、こんにやくと大根のうま煮、ひじきマリネ、もずくスープ、ごはんです。うま煮には、こんにやく、大根、にんじん、ごぼうがごろっと入っています。素材の食感を体験すること、そして、大きく切った根菜をしっかり噛むことで咀嚼力をつけるためです。床にこぼしてしまっても、自分の手でしっかり持って食べることを大事にしています。

3月23日 昼食のこんだて

2～5歳児(分量は1人当たりです。単位はg)

ごはん(米30)

鮭の塩焼き(しるさけ50・食塩0.1)

こんにやくと大根のうま煮(大根50・板こんにやく30・にんじん20・ごぼう12・しょうが1・ごま油1・だし10・料理酒0.5・本みりん0.7・こいくちしょうゆ2)

ひじきのマリネ(ほしひじき2・りょうとうもろし15・きゅうり25・ミックスビーンズ6・米酢3・うすくちしょうゆ0.5・黒砂糖0.5・オリーブ油0.5・はちみつ0.4・食塩0.2)

もずくスープ(もずく5・木綿豆腐20・こねぎ0.5)

おやつ

きなこパン
ブロッコリー
牛乳

うんまつ！



【昼食】2～5歳児のメニュー

食べる意欲を持つには

食事は、メニューのすべてを一度に出さず、まず野菜、その後、魚やお肉、ごはん、スープと順番に出されます。そうすることで、どの料理にも食べる意欲を持つことができるからだそうです。0歳児から年長さんまでメニューは同じ。2歳になるとごはんは「5分づき」になり、さらに噛む力を養います。薄味にして素材の味を最大限に引き出しているため、みんな味に敏感です。5歳の男の子は「にんじんは大根よりも甘いから好き」と教えてくれました。味覚が発達する乳幼児期に食べ物の好き嫌いが決まると言われています。あすなら保育園に、にんじんを食べない子はいないのだそうです。



0～1歳児のメニュー▶
写真は1人分ではありません。保育士さんが一品ずつお皿に入れます。



食事に近いおやつ

3時のおやつはどうでしょう。きなこクリームを塗ったパンと茹でたブロッコリー、煮干しと牛乳です。クッキーやチョコレートなどのお菓子はありません。おやつはすべて手作りで、補食的に考えられているため、食事に近い内容です。みんなブロッコリーをむしゃむしゃ、煮干しをぱりぱり。おやつにしては量が多いのかと思いきや、しっかり体を動かしてほとんど完食です。だから、夕方のお迎えまで再び元氣いっぱい遊ぶのです。



おやつを配っています



最後に、あすなら保育園の食のこだわりです

- ①野菜(根菜類も含めて)をしっかり食べます。噛むことは骨格や脳の発達を促します。
- ②和食を中心に油を控えます。
- ③だしを生かして薄味にします。糖分を控え、砂糖でなく黒糖を使います。
- ④甘いお菓子は食べません。おやつには芋、果物、おにぎりなどを食べます。
- ⑤甘いジュースを飲まない、朝はごはん味噌汁にすることを、各ご家庭に呼び掛けています。

食育とは、

生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことだと言えます。あすなら保育園の取り組みは、それぞれのご家庭における「食育」のヒントになるのではないのでしょうか。





Every day is Earth day

いつも環境のことを ②



水の惑星

～世界で深刻化している水不足問題と私たちの暮らし～

人類初の宇宙飛行士は、「地球は青かった」と言っていたと言わなかったとか。けれど、宇宙から見た地球が青く輝いているのは事実です。地球の表面の3分の2は水で覆われおり「水の惑星」とも言われます。そんな地球に、水不足に苦しむ未来が迫ろうとしています。水に困ることの少ない日本で想像するのは難しいかもしれませんが、世界人口の増加により、2050年の世界全体における水需要は現在よりも20～30%増加すると予想されており(2018年度版国連の世界水発展報告書)、「水問題・水の確保」は喫緊の課題となっているのです。

地球上に存在する水は約98%が海水で、淡水は約2%に過ぎません。さらに、その淡水の大部分は南極や北極の氷で、人間や生物がいますぐに利用できる水は、全体の0.01%にも満たないと言われています。気候変動の影響による干ばつや洪水等の災害が世界で多発

するだけでなく、気温上昇による積雪の減少や雪解けの早まりは、水の枯渇や供給過多により水を効率よく利用できないだけでなく、水の汚染にもつながっています。現在でも、およそ36億人が水不足に悩まされており、ユニセフによると、約20億人が安全な飲み水を手にできない状況にあります。

《私たちにできる環境にやさしいこと》

こうした問題に日本も無関係ではありません。日本は多くの食料を海外から輸入していますが、農畜産物の生産には大量の水が使われており、実はそれらの水を食品という形に変えて輸入していると言えるのです。私たちは世界に点在する水不足の問題に加担していると言えます。「水を大切に使う」「食料は食べきれぬ量だけ購入する」「買い物する際は国産の商品を購入する」など私たちの普段の生活の中でできることを実践していきたいものです。

環境エネルギー推進部

品質保証室便り



トマトジュースを何回かに分けて飲んでいたら、ジュースの中に白い紙のような物が混入しているのに気づいた。



異物は約65mm×40mm程度の大きさで白色の物体でした。異物の一部を採取し、顕微鏡観察を実施したところ、菌糸が確認されましたことから、異物はカビの塊であると考えられました。また、カビを培養し、観察いたしましたところ、分生子柄の特徴から空気中に広く分布するカビであることが判明いたしました。次のことにご注意ください。

トマトジュースやめんつゆ、醤油、豆乳等のカビについて

トマトジュースに限らず、醤油やめんつゆなど、開封前は常温で保存できる商品でも開封すると、空気とともに微生物(カビや酵母)が入り込みます。状態は徐々に変化(劣化)し、微生物が増殖する場合があります。冷蔵庫で冷やすことで、微生物の増殖を抑えることができますが、お早めにお使いください。

茹でてみたらいつものブロッコリーと違うニオイがした。



ブロッコリーは「花蕾」と呼ばれる蕾の集合体です。ブロッコリーは収穫後も呼吸量が多く、放っておくと花が開く黄変も発生します。酸欠になると自ら硫黄化合物(イソチオシアネート、チオシアネート)などを過剰に排出します。これがニオイ(消毒臭・硫黄臭など)の原因です。感じ方はさまざまですが、青臭かったり、酸っぱいニオイ、薬品臭・石油臭に感じる場合もあります。

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。

3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	2社の取引先	異製粉(株)フローベル事業部(パン)・大内山酪農農業協同組合(牛乳)の点検を実施しました。
コープ委員会の見学	—	3月度は見学を実施していません。

動画で見る点検活動



第50回通常総代会を開催します

第50回通常総代会を6月14日(火)に開催します。総代会は組合員の代表510人の総代によって、2021年度の事業報告および剰余金処分案、2022年度の事業計画、収支予算案、定款の一部変更、役員報酬議案を審議・議決します。

日時 6月14日(火) 10時～12時(予定)

場所 檀原文化会館大ホール

受付開始 9時15分(遅くとも9時45分までに受付にお越しください)

傍聴 希望される方は5月13日(金)までに組織部にお申し込みください。

☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

なお、コロナ感染拡大の状況により変更する場合があります。



2021年第49回通常総代会のようす

通常総代会に
向けて

総代会の開催に先がけて、3月に開催した地域別総代会議に、総代346人が出席し、総代会に提案する議案を事前討議しました。5月には、各エリアの方針を決めるエリア別総代会議を開催します。

五條市と「連携と協力に関する
包括協定」を締結しました

太田好紀市長と吉田理事長

3月22日(火)五條市とならコープは「連携と協力に関する包括協定」を締結しました。ならコープは、五條市阿太地域で新たに自前で農業をスタートします。そこで同市と相互に連携と協力をしながら、地域の活性化の推進、地域経済の発展および住民サービスの向上を図るため協定を結びました。

五條市阿太地域では、ならコープの生産者からとうもろこしや白菜の栽培技術を学び、耕作放棄地などでの農作物の栽培を研究します。障がい者の雇用や若者の就農支援などを地元と協力してすすめ、将来は農地を拡大し、シャインマスカットやメロンの栽培もめざしていきます。

のまはら(旧奈良県被災者の会)に活動資金
を贈呈しました

東日本大震災で福島から奈良に避難された被災者によって、2012年に奈良県被災者の会「のまはら」が発足されました。ならコープは、同会への活動支援を2013年から続けています。3月14日(月)、代表の高橋周介氏に活動資金50万円を贈りました。



「のまはら」は、震災支援をしながら災害支援、奈良の地域支援に活動を広げておられます。奈良市山間地域で遊休農地の再生や農家を支援する「地域農援プログラム」では、広く参加者を募って農作物を栽培し、収穫したお米や野菜は子ども食堂団体に寄付されています。

(株)ハートフルコープよしのが
食品衛生優良施設に

奈良県は日頃から公衆衛生の推進に取り組み、食品衛生、環境衛生関係の向上に献身的に活動する企業を表彰しています。この度、令和3年度食品衛生優良施設知事表彰を、(株)ハートフルコープよしのが受賞しました。3月7日(月)吉野事業所で奈良県消費・生活安全課から表彰状と楯が贈られました。

ならコープの今

(2022年3月末現在)

- ・組合員数 279,117人(前年比100.4%)
- ・出資金11,467,343,000円(前年比104.3%)

3月	実績	予算比%	前年比%
総供給高	34億2,947万円	103.4	100.4
無店舗事業	24億4,627万円	106.0	100.8
店舗事業	8億6,917万円	97.2	99.8
宅配事業	1億1,401万円	97.8	97.1

生協って
なんだろう?⑩

ワンポイント解説

生協用語⑦「日本生協連(日本生活協同組合連合会)ってなに?」

「CO・OPマーク商品は日本生協連が開発した商品です」との説明がありますが、ところで日本生協連ってなんでしょう?日本生協連とは各地の生協が加入する全国連合会で、ならコープはその会員です。コープ商品の開発や会員生協が取り組む諸活動をサポートして、お互いが支え合いながら組合員の暮らしをよりよいものにするための事業と活動を行っています。日本生協連に314の生協が加入し、組合員総数は約2,998万人になります。



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
すし、親も自分の子ども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)

まずは子どもの話をよく聴く

田原本町 H・K(40代)

子ども同士のことなので親が口出
すと余計におかしなことになるかもし
れません。子ども同士で解決出来るよ
うに、大人は子どもの話に耳を傾け
て、本人がどう思ったか、その思いを
相手に伝えられるように親子で話し
合つて、お子さんが悪い方へ流されて
行かないようにすることが大事なかな
と思います。と、書きましたが、私も現
在小学生の子どもの同じ状況になっ
たら、と思うと心配です。

控えて、記録して、先生に相談

檀原市 H・M(20代)

一番手取り早いのは、その友達と遊
ぶことを控えることかなと思います。
それか、こんなことをされたというの
を細かく記録して、他の被害にあった
子と一緒に先生に相談するなど、誰か
しら間に入ってもらった方がいいと思
います。

良い機会ととらえて

天理市 S・M(60代)

即解決！という手があれば良いの
ですが、親に聞く耳がないような
で、時間がかかると思います。きつとい
い人間関係を作る機会を持てずに苦
しんでいるお子さんではないでしょ
うか。親に本当の自分を見つけてほしい、
本当の気持ちを聞いてほしいと叫んで
いるのでは？ある意味被害者なのでは
ないかと思えてなりません。悲しい結
果になる前に、周りの大人に早く気づ
いてあげてほしい、という思いでいっ
ぱいです。嫌な経験ですが、子ども同士
で相手にきちんと意思表示できるわ
が子に育てるという良い機会と捉え
てもいいのではないかと思います。

我が子を信じています

奈良市 O・N(50代)

友人の子どもさんも同じ悩みを抱
えていました。結局、そういう子から
逃げるしかなく、その人は進学先を他
府県に変えて縁を切りました。周りで

担任の先生に相談

奈良市 T・M(40代)

学校で起きたことは、担任の先生
にその日か、次の日に相談すること
をお勧めします。担任の先生はきつと、
その子だけじゃなく、周りの子の言う
ことも聞いた上で、指導してくれる
と思います。学校でのことを直接相
手の保護者に伝えるのはやめた方が
無難です。トラブルになりやすいで
す。以上、現役小学校教諭からの意
見です。ご参考になさってください。

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。

8歳と4歳の孫をよく預かります。折り紙や工作、お絵かきなどをしま
が、楽しい室内遊びのアイデアがあったら教えて。(60代)

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!!

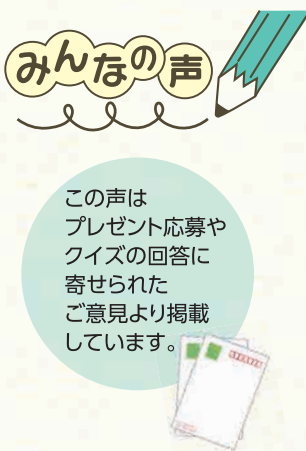
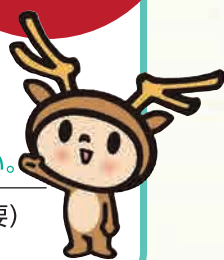
※字数は200～300字程度でお願いします。

※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。



みんなの声

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。

地産地消の大切さ

生駒市 O・E(20代)

地産地消の記事を読みました。今ま
で産地は軽く見るくらいでそこまで気
にとめていませんでしたが、子どもが生
まれ、離乳食を始めてから食材選びに
は気を使うようになりました。地元で
育てられ生産者の方がわかり安心でき
るので、コープの店舗行くと農産物
直売所に必ず寄るようになりました。
それ以外にも食料自給率や環境問題

配達のお兄ちゃんありがとう

奈良市 K・H(30代)

にも関係していることを知り、今後も
できるだけ地元の物を購入していきた
いと思いました。

最近、いろんなおしゃべりが急にでき
るようになった3歳前の娘は、コープの
配達のお兄ちゃんと話したくてしよ
うがないさかりで、忙しい中子どもにも
優しく話しかけたり対応してくださ
います。今では配達日になると娘が、
コープのお兄ちゃんまだ?と待ち構え
ている様子が微笑ましく思っておりま
す。いつもありがとうございます!

高齢者には助かるサービス

生駒市 I・O(70代)

お店に伺うたび、あったか便の配達

毎日をきちんと過ごすこと

王寺町 S・K(50代)

の方が準備されているのを目にし
ます。高齢者には大変助かるサービ
スだと思います。やがて当方もお世話に
なると思います。できるだけ自分で
できる間は自力でと思っています。

コロナ禍から派生するいろいろな
問題や、ロシアの暴挙によるウクライ
ナの惨状など、耳目を覆いたくなる
ようなニュースの日々。自分にできる
ことを少しでもできるように、まず
は毎日をきちんと暮らしていくのが
大事だと思っています。

少しでも役立つ人になれるように

河合町 U・R(50代)

通勤にJ・Rと大阪メトロを利用し

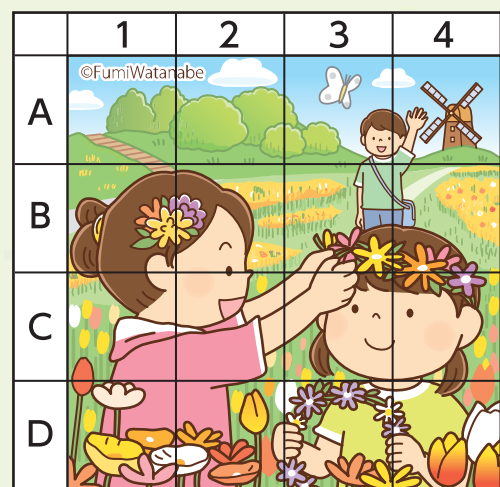
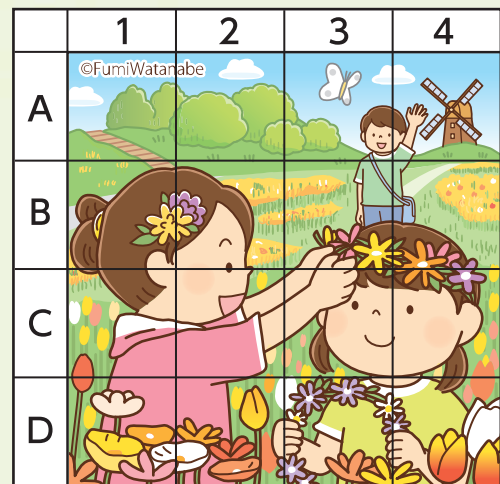
まちがいさがしクイズ ルック

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 ▶



3月号のクイズの答えは

「A-2・B-2・C-2・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。

3月号クイズへの応募総数は669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、良かった
記事を記入の上、「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

5月31日(火)の消印まで有効です。



玄関上り口の手すり

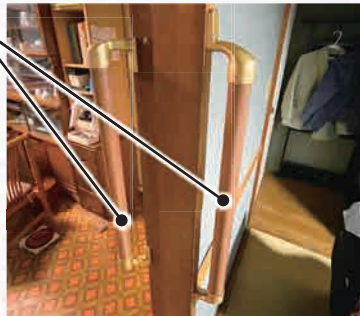
段差の昇り降りはもちろん、バッグにしまった鍵を取り出す際や開け閉めの時にちょっと手すりをつかんで体を支えるのに役立ちます。

玄関周りの段差の解消

扉前の最初の段差につまずくことがあるとのことで、斜めにコンクリートで固めて段差をなくしました。

引き戸の手すり

引き戸の開閉は案外力が必要です。一方の手で据え付けられている手すりを握って開け閉めすると、勢い余って転倒するリスクが減ります。



トイレの手すり

立ち座りをスムーズにします。L字型の手すりは、立ち座りや肘を置いて身体を支えるとき、横への移動に便利です。



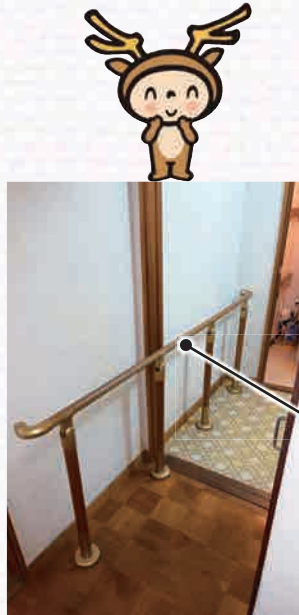
リフォーム事例 拝見!

▼ここからは、最近リフォームされたAさんのお宅をごらんください。



玄関の手すり

立ち座りの際に体を支える簡単なものから、歩行時の支えるものまでいろいろなパターンがあります。間取りに合った使いやすいものを検討したいものです。



廊下の手すり

リビングからトイレまで設置しています。トイレは日に何回も使うので、できるだけスムーズに行きたいとのことで設置されました。



バリアフリー工事

今やハウスメーカーの新築物件は、バリアフリーが当たり前になっています。しかし、築年数の古い家屋には手すりや段差などの工夫がなく、高齢になるにつれて住みづらくなるケースが見受けられます。狭く急な階段、段差のある間取り、開け閉めしにくい扉や引き戸などは、身体機能が衰えると「転倒」の大きなリスク要因となります。今回は、高齢になっても長く住み続けられる住宅リフォームのお話を、ならコープの提携住宅会社である(株)協同ホームサービス 梶原貴之社長に伺いました。



リフォームは必要になったときに

高齢になってからのリフォームは施工費用などの負担が大きいので、元気なうちに将来を見据えたリフォームをすべき、との意見があります。年金が主な収入源になってくると、大きな出費はできるだけ控えたいのが人情です。しかし、梶原社長は「リフォームは身体機能に合わせておこなうべきなので、必要になったときにすべき」だと言います。身長、腰の曲がり具合、脚の上げ下ろしなど、「その人の状況」に合わせて「取り付け場所」「取り付けの高さや長さ」、または「解消すべき段差の特定」「扉の間口幅」などを決めるべきなのです。もちろん、使わない場所までリフォームする必要はありません。

では、費用面の負担はどうでしょうか。**介護保険の要介護・要支援認定を受けている方**であれば、居宅介護住宅改修費の支給(上限20万円)を受けることができます。ケアマネージャーに改修したいことを相談してください。馴染みの工務店などがあればその

旨を伝え、なければケアマネージャーが相談に乗ってくれます。

「リフォームのご要望で最も多いのが手すりの設置です。階段と浴室が一番多く、次いで玄関、それと玄関扉から屋外の門の間までです」。転倒の予防と立ち上がる際の補助として、要所要所に設置しておきたいものです。また、開き戸や引き戸にある段差なども、脚の上げ下げが難しくなるとつま先をひっかけてしまうことがあり、これらの解消もリフォームできます。身体の特徴に合わなくなってきた家屋内の危険箇所もしっかり確認しましょう。その後、三者で具体的に改修内容を協議しますが、料金見積もりをしっかり確認しましょう。市町村への住宅改修費支給の事前申請は施工会社とケアマネージャーがします。

協同福祉会 からの お知らせ

4月、あすなら学童を開所しました

4月1日(金)、新たに「子どもが主人公になる場」「あすなら学童」を開所しました。組合員のみならず、昨年の「あをがき11月号」で呼びかけさせていただきました「あすなら学童建設募金」に多くのご協力をいただき、ありがとうございます。現在、22人の小学生が毎日、元気に通っています。これからも子どもたちが楽しく、自分のやりたいことを大切にできる場所になるよう努めてまいります。



予告 6月号から連載企画「元気なうちから実践しようⅡ」を始めます

昨年5月号から4月号まで連載しました「元気なうちから実践しよう 生協10の基本ケア」には、読者のみなさんから「シリーズが終わっても介護や福祉、歳をとったら…の内容を続けてほしい」「インターネットには出て来ない実用的な情報を知りたい」など多くの反響を寄せていただきました。

そこで、6月号から「最期まで自分らしく生きるためのヒント」の連載を開始します。生協10の基本ケアの実践版として、協同福祉会の専門職から、例えば「看護師による脱水予防」や「管理栄養士による低栄養にならないための食事」などを紹介していきます。ご期待ください。



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

住宅サービスでは、毎月「住まいの相談会」を開催しています(詳細は本誌P.13インフォメーション)。新築、増改築のような大きな工事だけでなく、ちょっとしたリフォームや手すりの取り付け、段差の解消など小規模工事の相談も承っています。提携住宅会社3社が対応いたします。相談に際しては、家の図面があればお持ちいただくようにお願いします(なくても構いません)。あくまで相談会なので、安心してご利用ください。

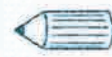
バリアフリー工事のご相談はお住まいの地域のならコープ提携住宅会社が担当します。

お問い合わせ 住宅サービス

☎ **0120-233-039**

携帯電話からは ☎ 0742-62-0408まで(協同ホーム事業所内)

(株)協同ホームサービス (株)仲山工務店設計事務所
(株)スペースマイン



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▶



1 「成年年齢引き下げで18歳から“大人”に! 若年者の消費者被害防止を考える」学習会案内

要申込 無料 先着順

4月から民法改正により成年年齢が18歳に引き下げられ、若年者の消費者被害の拡大が懸念されます。“大人”って何?若年者を狙う消費者被害を知り、トラブルを未然に防ぐことが必要です。みんなで学び、一緒に考えてみませんか。

日時 5月28日(土) 13時30分～15時30分

会場 コープふれあいセンター六条 集会室

講師 皇月宏彰(奈良弁護士会所属、(特非)なら消費者ねっと理事、奈良弁護士会の消費者保護委員会などで消費者問題に取り組む)

定員 会場30人・オンライン(Zoom)30人(各先着順)

申込締切 5月23日(月)

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時) 会場参加希望の方は電話または⑦の下の二次元コードで。オンライン参加希望の方は必ず二次元コードから申し込み、後日メールでZoomの案内を配信します。

2 地産地消をすすめる会主催 じゃがいも収穫体験参加者募集

要申込 無料 先着順

日時 6月11日(土) 10時～12時

※じゃがいもの生育状態により日程を変更することがあります。

場所 奈良市高樋町(弘仁寺の近く)

定員 10家族20人(先着順)申し込み

持ち物 軍手・スコップ・長靴・帽子・タオル・飲み物・じゃがいもを入れる袋

申込・問合せ 組織部 尾野 メールまたは電話で ☎0742-45-7884 mail:y.ono@naracoop.or.jp 参加者には後日、日時・場所等の詳細をご連絡します。

主催 地産地消をすすめる会

3 3回連続企画 お米を作ろう!! 参加者募集

要申込 先着順

みんなが毎日食べているごはんってどうやってできるのだろう?自然豊かな明日香村でお米作りを体験し、私たちの主食であるお米について学びましょう。

日時・場所 (雨天中止 時間はいずれも10時～12時)

第1回 田植え体験 6月18日(土) 明日香村(亀石前)

第2回 かかしづくり 8月20日(土) 桜井支所

第3回 稲刈り体験 10月15日(土) (予定) 田植えと同じ

募集定員 20家族(先着順) 参加費 1家族 500円(3回分)

※持ち物および場所等の詳細は後日お知らせします。

申込 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

主催 地産地消をすすめる会

4 環境測定モニター募集! ～わたしたちのまちの環境を調べてみよう～

要申込 無料

「この川きれいなのか?」「この雨、酸性雨?」私たちの住んでいる地域の雨・河川・大気の状態を調べてみませんか。少しの時間で楽しみながら子どもにもできる簡単なパックテストです。今年で31回目。初めての方も、継続して測定されている方もふるってご参加ください。

測定内容 ●酸性雨 6月16日(木)以降の雨

●河川 6月16日(木)～19日(日)の都合の良い日

●大気 6月16日(木)～17日(金)まで小型カプセルを吊る
 定員 300人(先着) 締切 6月9日(木)測定キットがなくなり次第終了します。※実施要項とキットは、6月13日(月)頃郵便でお届けします。

申込方法 WEB(右記二次元コード)または電話。

コールセンター 0120-577-039(通話料無料)

携帯電話・奈良県外・IP電話は☎0743-68-3100

(月～金:8時30分～21時・土:8時30分～18時)



5 ひよこパーティーwith “キッズルーム”た～たん

要申込 無料 先着順

未就学児の皆さん、た～たんスタッフと一緒に遊びませんか。た～たんはならコープの各種企画で保育をするグループです。エプロンシアター、パネルシアター、お絵かき、手づくりおもちゃで一緒に遊ぼう!参加者にプレゼントがあります。親子でご参加ください。

日時と会場(集会室) ※時間はすべて10時30分～11時30分

5月19日(木) コープふれあいセンター六条

6月6日(月) コープなんごう 定員 各日親子5組(先着順)

申込み・問合せ WEB(⑦下の二次元コード)または電話で

組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

6 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。

日程・会場 5月28日(土)10時～13時 電話相談会

電話相談会 1人30分以内 定員 6人(先着順)

申込 5月2日(月)～5月27日(金)12時までに総務企画部 ☎0742-34-8731(月～土9時～18時)

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!

組合員が高齢者や産前・産後の方などへの家事援助、子育て支援をおこなっています。活動は少しの時間でもかまいません。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問合せ先までご連絡ください。また利用をお考えの方は、まず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)

企画①・⑤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。



8 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

ならコープでは、食品ロス削減とフードバンク奈良を通じて子ども食堂や福祉施設、児童養護施設、困窮世帯への支援として、フードドライブを開催しています。家庭で余っている食品・子ども向けの新品・未使用の文房具を店舗にお持ちください。ご家庭でとれたお米の提供はご相談ください。

日時 5月15日(日)10時～12時

ならコープ全店舗(ならコープwithローソン真美ヶ丘店含む)

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)

9 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、暮らしやすいお住まい」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 6月18日(土) 13時～17時

会場 コープいまご・Dコープたつたがわ・Dコープいこまの集会室 ※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

10 [eco市民カレッジ] 陽楽の森散歩&薪割体験

要申込 先着順

王寺町にある「陽楽の森」を谷林業(株)の谷茂則さんと散歩し、ツリーハウスや、ユンボで作った道などを見学して一緒に森の未来について考えます。ふもとの新ストーブ店「KUBERU」では、この2月にならコープ下市ステーションで大好評だった薪割体験も!

日時 6月4日(土)10時～12時(JR畠田駅9時30分集合)

場所 陽楽の森(奈良県北葛城郡王寺町畠田2丁目)

参加費 500円(再エネふれんずは半額) 定員 20人(先着順)

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

※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)



生協の事業や活動で感じた「はなまる(とっても嬉しかったこと)」を教えてください

ならコープは、職員のすぐれた取り組みを他の職員が推薦する「はなまる賞」活動を実践して、「ありがとう」が循環する組織をめざしています。今年度から職員だけでなく、組合員からも商品の利用やお買い物、組合員活動を通じて「嬉しかった」「いいな」と思われた事例を募集します。組合員の皆さんから「コレ、はなまる!!」と感じたことをぜひお寄せいただきたいと思います。いただいた声は職員はじめ生産者、取引先関係者様にお伝えします。



▲二次元コードよりご応募ください。

11 あすなら友の会総会と福祉の学習会

要申込 無料

会員でない方のご参加をお待ちしています。

日時 5月14日(土)10時～12時

場所 あすなら苑 3階ホール(大和郡山市宮堂町160-7)

内容 総会議事と学習会 学習会 「夢中になることをする」

講師 あすならホーム天理 和田泰幸施設長

申込・問合せ 協同福祉会あすなら苑・あすなら友の会事務局 ☎0743-57-1165(月～金・9時～18時)

※コロナウイルス感染症対応で開催時間を短縮し、学習会は中止になる場合があります。

12 講演会「行基と長屋王の時代～律令国家・日本の基盤はどのように築かれたのか?」

要申込

無料

「天平十三年記」に記された行基集団の社会事業を、元建設省河川局長の尾田栄章さんに現地の状況と史料から読み解きお話しいただきます。律令国家・日本の創生期に、実に壮大な国土総合開発事業が行われていた事実とそこに秘められた歴史が浮かび上がります。共に語り合いましょ!

日時 5月25日(水)14時30分～16時30分(開場14時)

会場 奈良県文化会館2階 A・B集会室 (奈良市登大路町6-2・近鉄奈良駅から徒歩約5分)

定員 50人(コロナ感染予防の人数制限のため)

申込・問合せ 宮田:090-3846-2766 E-mail:otentosan02@yahoo.co.jp

主催 特定非営利活動法人サークルおてんとさん

13 平和ハイキング 大阪城の戦争遺跡群ガイド 安藤文平さん (旧真田山陸軍基地とその保存を考える会会員)

要申込

終戦まぎわに空襲で焼かれた京橋周辺と大阪城には、当時のままの傷跡があちこちに残っています。いっしょに歩いて戦争の理不尽さに触れてみましょう。

日時 6月4日(土)10時～13時30分

集合 10時 JR京橋駅南口※解散後ピースおおさか自由見学

参加費 300円(平和の会会員は200円 中学生以下無料)

持ち物 弁当・飲み物・筆記用具 定員 20人

申込・問合せ 堀江:0742-41-4325(17時以降)

大数:080-1453-9021 ※ショートメールで名前・電話番号・人数を書いてください。 申込締切 5月31日(火)

主催 ならコープ平和の会

職員から 届ける

おすすめ商品で とっておきレシピ

西奈良支所の巻

キンパ風 おにぎらず

西奈良支所の女性職員の間で密かな話題になっている韓国料理をコープ商品で再現しました。季節が変わり、疲労がたまる時期にぴったりのスタミナ料理『キンパ風 おにぎらず』を紹介します。

材 料 4人分

焼き海苔4枚(1人1枚)

ナムル(CO・OP九州のカットほうれん草50g・ごま油大さじ1・いりごま適量・鶏がらスープの素小さじ1/2・にんにく チューブ1cm・醤油 小さじ1)

温かいご飯お茶碗2杯分(ごま油大さじ1強・いりごま 大さじ1・塩少々を混ぜる)

焼肉牛こま切れ肉200g(ごま油大さじ1・焼肉のタレ大さじ2・コチュジャン小さじ1)

その他の具材(キムチ・チーズ・薄焼きたまご・たくあんはいちよう切りしたものを16枚)

- 作り方**
- ①カットほうれん草を電子レンジで解凍し、ごま油、鶏がらスープの素、にんにくチューブ、醤油を加えて和える。
 - ②ごま油をひいたフライパンに牛こま切れ肉を入れ、焼肉のタレとコチュジャンを加え炒める。
 - ③海苔を中央まで真ん中に切り込みを入れる。



- ④海苔に切り込みを入れた所を下にして、海苔に具材を右写真のように4か所にのせて、右下から反時計回りの順に畳んでいきます。
- ⑤ラップに包み5分程度なじませます。
- ⑥半分に切って完成です。



レシピ紹介者 川原 奈那子 堀部 七彩 松石 千奈

今月のおすすめ商品!

「CO・OP九州のカットほうれん草」

九州で生産されたほうれん草をバラバラに凍結しているため、小分けで使いやすく、必要な分だけ使用できます。電子レンジで解凍するか、軽く湯がくだけで簡単にできます。忙しい時はごま和えなど手軽に1品が作れます。

川原・堀部・松石



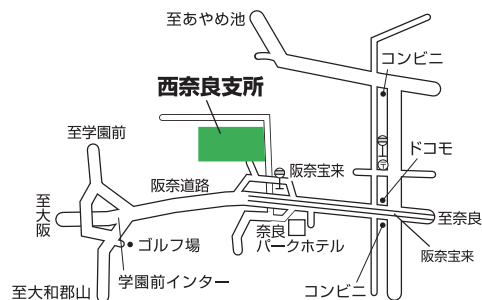
— ちょこっと 支所から アピール —

西奈良支所は2007年に開設、2013年には北部支所と合併し、全国でも有数の大規模支所になりました。職員数は約300人で北エリア(生駒市・奈良市)全域にお届けしています。人数が多いからこそ職員同士で支え合い、地域組合員と関わりを持ち、地域におじゃまさせていただいていることを常に意識しながら、安全運転に配慮し、笑顔で配達いたします。

ブルーリーダー 門松 聖



※今回登場した職員は3月末時点で西奈良支所在籍者です。



西奈良支所

〒631-0844 奈良市宝来町1064-1 ☎0742-53-5610

・近鉄学園前駅より近鉄菟池駅経由バスで約10分、
阪奈宝来バス停から徒歩5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、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フレズ 登録募集中!



お知らせ

2020年4月号から2022年3月号まで「あをがき」に連載した「そら&だいちの たべものずかん」がホームページのライブラリーでご覧いただけます。ご活用ください。

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。

〒630-8503 奈良市恋の窪一丁目2番2号 TEL.(0742) 34-5158 FAX.(0742) 34-8060 ●発行/市民生活協同組合ならコープ

●毎月1日発行 ●企画/あをがき企画会議 ●編集制作・撮影/株式会社 奈良新聞社 ※本誌の無断複製・転載を禁じます。

●表紙 料理/川北 侑加 PHOTO/西村 仁見