

市民生活協同組合ならコープ 機関紙

あをがき

Take Free
2022 7 月号
Vol.558



商品
探訪

産直 モロヘイヤ

特集

○特別報告 第50回通常総代会開催



産直 モロヘイヤ

王様の野菜

モロヘイヤが野菜として日本に入ってきたのは1980年代のことです。拓殖大学の故飯森嘉助名誉教授が、中東では一般的な野菜であるモロヘイヤを日本に紹介し、モロヘイヤ普及協会を設立して、その普及に努めたのが由来だそうです。ここ松阪市は菜花の一大産地ですが、夏場の作物としてモロヘイヤが奨励され、バブル期に突入した1986年頃から大々的に栽培されるようになりました。ならこープの産直商品になったのは2008年ですが、14年もの長い間、皆さんに愛され続けているのです。

モロヘイヤは、もとも地中海沿岸諸国やインドで食べられていた野菜で、「王様の野菜」を意味するアラビア語「ムルキヤ」が語源となっているようです。重病を患ったエジプ



みえなか農業協同組合
【所在】三重県松阪市伊勢寺町595-1



トの王(イスラム国家の最高指導者カリフ)が、モロヘイヤのスープを飲んだら回復したという故事がさまざまな文献に記載されているとのこと、実際にカルシウム、カロテン、ビタミンB、ビタミンC、食物繊維などに富む栄養価の高い緑黄色野菜です。クレオパトラが好んで食べたとも言われますが、真偽は定かではありません。また、和名を縞綱麻(しまづな)と言い、茎からジュート繊維をとっておしゃれなジュートバッグを作ったりもします。

日本に広まり始めた頃、テレビ等でモロヘイヤが「健康野菜」として紹介されると、瞬く間に人気が出ましたが、現在は落ち着きを見えています。上記の諸外国では長い食歴があり、カレーやシチュー



生産者 小泉さん



うつわ 赤膚焼 大塩正人窯

野菜豆知識

肉厚で、ヘタがピン!としているものを選びましょう。繊維に沿って切ることができ、加熱してもシャキシャキとした食感を保つことができます。

今月の産地情報

「産直サン・グリーン」の夏秋ピーマンは、4月末の植え付け後しばらく曇天が多く病気の発生を心配していましたが、その後好天が続いたことから順調に生育しています。10月上旬ころまでお楽しみいただけます。

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」を思い浮かべて、かん たんでおいしいレシピを心がけています。



豚肉とピーマンの中華炒め

レンジ加熱で水分を飛ばして翌日もおいしく

材料 2人分

- ・豚肉うす切り120g ・ピーマン2〜3個
- ・たけのこ30g ・カラーピーマン1個
- ・A: 塩小さじ1/4・砂糖小さじ1/2・酒大さじ1/2・醤油大さじ1・オイスターソース小さじ1・チューブニンニク1cm・チューブ生姜1cm・ごま油小さじ1

下準備

- ① 豚肉は細切りにして、Aの調味料と一緒にビニール袋に入れて、水分がなくなるまで揉み込む。
- ② ピーマンは縦半分に切り種を取り、繊維に沿って縦に細切りに。たけのこも細切りにする。

作り方

- ① 耐熱皿にキッチンペーパーを敷き、②の野菜を置き、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(500W)で3分加熱。加熱後、ざるなどに上げて蒸気を逃す。
- ② 少量のサラダ油をひき、熱したフライパンに①の豚肉を入れて炒める。テフロン加工のフライパンの場合、油は不要です。(Aのごま油で十分です)
- ③ ②に火が通ったらレンジで加熱した野菜類を合わせて出来上がり。

ピーマンとツナの昆布煮

お好みの歯ごたえまで加熱しておうち好みに

材料

- ・ピーマン4個 ・セロリ1/2本(50g)
- ・ツナ缶(約60g) ・塩昆布大さじ2
- ・にんじん約20g ・醤油小さじ1
- ・薬味(今回は茗荷を使用)

下準備

ピーマンは縦半分に切り種を取り、縦に細切りに。セロリは筋を取り、長さ5cmに切ったものを縦に細切りに。にんじんも同じく千切りにする。

作り方

耐熱容器に材料全部を入れて、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(500W)で3分〜4分加熱後、混ぜたら出来上がり。

ゆでたモロヘイヤを使ってお料理しましょう

モロヘイヤのゆで方(100g)

- ① モロヘイヤは茎から葉だけを取る。
(お好みで柔らかい茎も食べられます)
- ② ①を洗い水がついた状態で耐熱容器に入れてふんわりとラップをして電子レンジ(500W)で2分程度加熱。
または、たっぷりのお湯に葉を入れて20～30秒加熱。

※濃い緑色になるまで加熱。
ザルにあげて冷水中で冷やし、水気を搾る。
お好みで刻んでご使用ください。

モロヘイヤ

食べ方いろいろ
を使った簡単レシピ

かんたん モロヘイヤ

【作り方】

ゆでたモロヘイヤと各種素材を適量混ぜ合わせます。

- ① モロヘイヤ+なめたけ
- ② モロヘイヤ+岩のり
- ③ モロヘイヤ+ツナ+塩昆布
- ④ モロヘイヤ+納豆

※①～④は混ぜ合わせてお召し上がりください。

⑤ モロヘイヤ+オニオンスライス…味噌だれを適量加えて和える。

(味噌だれは左下のモロヘイヤの生春巻きと同じです)

※味噌だれの代わりにオリーブオイルと醤油を適量加えて和えたり、ポン酢と鰹節を適量加えて和えてもおいしいですよ



モロヘイヤの 生春巻き



材料 2本分

- モロヘイヤ(約100gをゆでたもの)
- ライスペーパー2枚
- 大葉4枚
- 茗荷1～2個
- 水菜適量
- きゅうり約1/2本
- パプリカ(あれば2色)合わせて1/4個分
- ハム・ゆでたエビ適量
- ゆでそうめん半束(春巻き1本につき1/4束)

味噌だれ…みりん大さじ3・合わせ味噌大さじ2・すりごま小さじ1・
タバスコ小さじ1

※お子さん向けには、タバスコをケチャップ小さじ2に変更。

【作り方】

- ① 各野菜を細切りにして、しっかり水分を切る。
- ② 味噌だれの材料をすべて合わせる。
- ③ ライスペーパーは片面だけ濡らして1～2分置き、少し硬いくらいのうちに濡れた面を上にして、具材をのせて巻き始める。
- ④ 巻き終わった春巻きをお好みサイズに切って、味噌だれと共にどうぞ。

モロヘイヤと 納豆の おそうめん



材料 2人分

- モロヘイヤ(約100gをゆでたもの)
- 納豆1パック
- 鶏胸肉70g
- 料理酒大さじ1
- そうめん2束
- そうめんつゆ
- わさび、薬味など

【作り方】

- ① 鶏肉に料理酒をもみ込み、耐熱容器に入れてふんわりラップをして電子レンジ(500W)で約2分加熱。加熱後、手で割く。納豆はタレを混ぜる。
- ② そうめんをゆでる。
- ③ お皿にそうめんを盛り、鶏肉とゆでたモロヘイヤ、納豆を盛り付け、そうめんつゆをかける。お好みでわさびや薬味をどうぞ。



料理・レシピ 川北侑加



桑爪で茎を切る



モロヘイヤの花



植え付け前のふかふかの圃場

新芽近くの葉をサクッと

生産者の一人、小泉寛子さんのハウスを訪ねました。ここで読者の皆さんにお断りを。ならコープの産直モロヘイヤはすべて露地栽培です。取材に訪れた5月中旬の畑はご覧の通り何も植わっていませんが、土づくりが終わって今は定植を待っているところです。今年は気温が低いので植え付けは6月初旬になりそうです。ハウスの中では、3月下旬に植え付けたモロヘイヤがすくすく育っています。収穫しやすいように枝をどんどん刈り取って背丈を低く育てるのが小泉さん流。モロヘイヤは比較的病害虫に強く、育てやすい作物です。収穫が始まれば、農薬を使うことはほとんどありません。それでも、葉にとりついて吸汁するスリップス(アザミウマ)や葉を食べる穴をあけてしまうウリハムシが発生するので毎日の観察が欠かせません。

「以前は茎に葉が付いた状態で収穫していましたが、皆さん茎はお食べにならないので、現在は新芽近くの葉の部分だけを収穫しています」とのことです。新芽近くの茎を片手でサクッと収穫するその手指には、見慣れぬ指輪状のものが。「桑爪です。このあたりは以前養蚕が盛んで、桑畑がたくさんありました。桑の葉を刈り取るための爪がモロヘイヤにもピッタリなんです」と。収穫後は蒸れと乾燥を防ぐためにJAの集荷施設の冷蔵庫の中で品温5℃、湿度80%の状態で保管します。そして翌日ならコープに届くのです。

トッピングで楽しむ

小泉さんのおすすめメニューは、ごま和えです。モロヘイヤとすりごまは相性抜群なのだとか。ぜひお試しください。モロヘイヤの流通を担当している日新食品商事(株)の福原哲也課長は、さつとゆでたモロヘイヤをザクザクと切ってかきまぜ、そこに瓶詰めのだれを添えるのが一番のおすすめと言います。以前に共栄会(ならコープの取引先の会)の「商品展示試食学習会」でこれを提供したところ、来場組合員から大好評だったとのこと。

「自宅に届いた、またはお店で購入されたモロヘイヤは、1～2日で使い切るようにしましょう。モロヘイヤは鮮度が落ちると葉が硬くなり食味が落ちます。茎を湿らせたペーパーで巻いてポリ袋に入れるか、葉だけを密閉容器に入れて冷蔵庫で保管しましょう。」



左から京印 京都南部青果(株)田村部長、JAみえなか松岡さん、同杉山さん、日新食品商事(株)福原課長



商品プレゼント

今回は「CO・OP手ずり風すりごま金(65g)・CO・OP手ずり風すりごま白(85g)・CO・OP手ずり風すりごま黒(85g)」のセットを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7月号プレゼント係」までお送りください。(7月31日(日)締切)※宛先の住所は記入不要です。



5月号プレゼント「CO・OP滋賀県産 みずかがみごはん5パック」に132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7月末までにお届けします。

特別報告 第50回通常総代会を開催しました

第50回通常総代会を6月14日(火)奈良県橿原文化会館で開催しました。コロナ禍により、会場に参集しての開催は3年ぶりとなりました。総代510人中書面議決含む486人が出席。提案した4つの議案すべてが可決・承認されました。



第1号議案 2021年度の事業報告

①第12次中期計画最終年度(2021年度)にして、組合員数が27万9千人になり、奈良県世帯に占める加入率が50.9%になりました。ならコープは創立時から過半数の組織率を有する多数者生協づくりを目指してきており、創立47年にしてこれを実現できました。

新型コロナウイルスのパンデミックが継続する中、社会活動の価値観が変化し、無店舗事業を中心に支持が高まり供給高は386億6千万円(予算比103.4%)と予算を超過することができました(2021年4月から適用が開始された「収益認識に関する会計基準」を反映しています)。

②2021年度の投資計画に沿って、コープ学園前の改装、コープ七条コインランドリー棟建設、組合員の声一元管理システム導入、店舗次期E.O.B導入、店舗水産包装機入替、夕食宅配システム更新、テナントの空調機入替、移動店舗8号車導入など、計3億6千万円を執行しました。

③食の安心・安全の取り組みでは、6月に施行されたH.A.C.C.P(国際的な衛生管理

手法)支援法(略称)に対応して、店舗作業場の衛生管理を強化しました。職員の意識が向上し、衛生管理が前進しました。

この間の社会変化、食料事情の変化に対応するため、16年ぶりに「ならコープ商品政策」を改定しました。S.D.G.s対応やならコープの2030環境ビジョンとの整合、関連法令の遵守、ゲノム編集など新しい技術に対する見解などを明文化しました。

④店舗事業は、引き続き組合員、地域の方々、取引先や働く仲間から〇(マル)がたくさんもらえる「はなまる運動」に取り組みました。各店各部門でメニューやくらし方の提案がすすみ、積極的に事例を交流しました。また、店舗のチラシを活用した「はなまる通信」を毎月発行しました。

コープ学園前の改装では、冷蔵・冷凍ショーケース、照明、空調に最新の省エネ設備を導入、一部畜産商品のノンフレ化(4店目)を実現しました。また、全店舗で水産部門での紙トレーの使用実験および透明容器・蓋の回収を開始して環境対応をすすめました。

⑤無店舗事業では、組合員を増やす取り組みとして、SNSで情報提供して非接触で加入手続きができる仕組みを試験運用し

ました。2022年度に本格導入します。

6月に配達業務支援システムが稼働し、配達商品の置き方、置き場所などの約束順守に取り組み、苦情件数が大きく減りました。安全運転については10月に配達車両全車にドライブレコーダーを搭載して、各自の運転の「くせ」の是正や危険な状況の共有・記録を開始しました。また、熱中症対策として、希望者にファン付ベストを貸与しました。

⑥組合員活動は、産地見学や学習会を自粛する中で大きな広がりをつくることができました。集まらずに活動・協議できるようにオンラインも活用してすすめました。そつした中、「エシカル消費」をテーマにした「組合員のつどい」には、14,355人の参加があり、S.D.G.sの取り組みをすすめることができました。

⑦社会的な活動では、行政の要請に基づく自宅療養のコロナ感染者への支援物資提供、日本被団協の「日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」の協力、「ロシアによるウクライナ軍事侵攻への抗議と即時中止を求める声明」の提出、ウクライナ緊急募金などに取り組みました。食品ロス削減と子どもたちの生活支援

をめざすフードドライブ、地域の子育て家庭を支援する「つながる箱プレセントモデル事業(奈良県と共催)」、吉野の自然とくらしに貢献する「吉野共生プロジェクト」に引き続き取り組み、コロナ禍に対応したコープ共済連の「医療従事者応援プロジェクト」子ども・学生未来応援プロジェクト」に協力しました。

エネルギー分野では、ならコープでんきの供給地点が4,982(前年度から268増加)となりました。再生可能エネルギーの調達は、旧農産加工センターとコープ学園前が新たに太陽光発電を開始し、小又川発電所(下北山村)が復旧工事を終え、発電を再開しました。

新拠点(天理市)開設に取り組みます。

③よりくらしやすい地域づくりを実現するために、新しい組合員を増やします。SNS等を使った新しい取り組みを展開します。不安定な経済情勢に対応するため、商品調達能力を高め産直事業・地産地消の取り組みを強めます。

④より利用しやすいサービスをめざして、無店舗事業では高齢者・障がい者の割引制度の拡大と、班とこまごり便の適正運用に取り組みます。店舗では、わかりやすく使いやすいポイント制度に変更(5月)しました。

⑤環境・エネルギー分野は、電気使用量を2021年度比で5%削減します。同時にならコープでんきの普及を強化し、年間1,600件の新規登録に取り組みます。プラスチック容器包装を削減するための情報収集に努め、日本生協連や取引先に働きかけます。



2022年度 3つの目標

供給高...378億円
経常剰余金5億円
出資金...期末残高117億円
組合員数...期末組合員数
28万4,000人

①第13次中期計画がスタートします。「よりよい生活は平和であってこそ実現する」ことを改めて確認して、持続可能な社会実現のために貢献します。

②中期計画に基づき、農業への参入(五條市)、コープ真美ヶ丘再オープン、ディアイズコープたつたがわの改装、無店舗事業の

採決結果

総代486人(書面議決含む)の出席により採決が行われました。

第1号議案	2021年度事業報告・決算関係書類承認の件	反対0票、保留2票、賛成多数により承認。
第2号議案	2022年度事業計画及び収支予算案決定の件	反対0票、保留3票、賛成多数により可決。
第3号議案	定款の一部変更の件	反対0票、保留2票、3分の2以上の賛成により可決。
第4号議案	役員報酬決定の件	反対3票、保留10票、賛成多数により可決。

第4号議案 役員報酬決定の件

前年同額の総額8,900万円の範囲とします。

第3号議案 定款の一部変更

農業事業参入に伴い、定款3条(事業)を一部変更します。

⑥外部機関によるISO14001・9001の認証を返上し、ならコープ独自のマネジメントシステムを運用します。内部監査担当、コンプライアンス経営推進室、品質保証室がチェック機能を担いながら、自らマネジメントサイクルを運用して組織改革をすすめます。

剰余金処分計算書 (2022年6月14日)

市民生活協同組合ならコープ (単位: 円)	
項目	金額
I. 当期末処分剰余金	1,177,138,493
II. 剰余金処分額	
1. 法定準備金	100,000,000
2. 利用分量割戻金	139,599,505
3. 出資配当金	22,820,703
4. 任意積立金	
(1) 資産再評価等準備金	200,000,000
(2) 物流施設積立金	300,000,000
(3) 環境対策積立金	100,000,000
(4) システム整備積立金	50,000,000
(5) 創立50周年記念事業積立金	30,000,000
(6) 組合員家計応援積立金	100,000,000
III. 次期繰越剰余金	1,042,420,208
	134,718,285

(注記)

- 法定準備金は、消費生活協同組合法第51条の4第1項の定めによって1億円を積み立てます。
- 定款第79条による利用分量割戻は無店舗、店舗ともに年間利用高(税抜)の0.37%でおこないます。但し、あったが便移動店舗、ならコープでんき、チケット・商品券・レンタルモップ・宅配便等の各種サービス及びたばこの利用は除きます(利用対象期間は2021年4月1日から2022年3月31日です)。
- 定款第80条に定める出資配当は、年0.20%(税引き後0.15%:復興特別所得税含む)でおこないます。
- 利用分量割戻金及び出資配当金の1円未満の端数は切り捨てて計算いたします。
- 減損損失の計上に備え、資産再評価等準備金2億円を積み立てます。
- 将来の事業環境を見据えた物流構想実現のため物流施設積立金3億円を積み増します。
- 全額を取り崩した環境対策積立金は、今年度取り崩した5千万円に加えて5千万円を積み増し、1億円を積み立てます。
- コープきんき事業連合システム最適化構想に基づく事業を支えるシステム開発や改修に備えてシステム整備積立金5千万円を積み増します。
- 新型コロナウイルス感染症拡大で落ち込んだ経済活動の回復にともなう世界的な需要の増加、ウクライナ情勢も加わり、エネルギー含め様々な価格値上げの長期化が想定される中、組合員のくらしに貢献し続けるための原資として組合員家計応援積立金1億円をあらたに積み立てます。
- ならコープは第13次中期計画最終年度である2024年度に創立50周年を迎えます。その記念事業の積立金として創立50周年記念事業積立金3千万円をあらたに積み立てます。
- 次期繰越剰余金には、消費生活協同組合法第51条の4第4項に定める教育事業等繰越金5千万円を含め134,718,285円を次期に繰り越し、大規模な災害・感染症等発生時に支援できるようにします。

*復興特別所得税は、東日本大震災の復興財源を確保するため、所得税額に対して2.1%分を上乗せ課税するもので、出資配当金に対して20.42%が源泉徴収されます。

総代から49通の「わたしのひとこと」が寄せられました

総代会では、多岐にわたってならコープへのメッセージが寄せられました。抜粋して掲載します。会場では9人の総代から発言がありました。

●3つの目標の中の組合員数では新規加入が1万2千人なのに、期末組合員数は21年度末から5千人増となっています。家族数が減って利用しなくなったり、やめる組合員もいらっしゃるのではありません。新しく組合員になった方が「つながり」や関係づくりを考えてはいかがでしょうか？例えば、利用月数とか継続年数に合わせたサービスやお楽しみ、お誘いした職員との交流会、「食」についての正しい知識や選択の仕方、くらしのいろいろな情報など、一般のスーパーにはない「ならコープの良いところ」を発揮できないでしょうか。

●真美ヶ丘のお店が7月に再出発します。コンビニとしての機能がなくなることへの不安の声があるものの、多くの方から期待の声も届いています。コープ真美ヶ丘準備委員会では、地域の方のくらしに寄り添えるよう「つながり」を大切に、誰もが気軽に立ち寄れる「居場所」となる、そんな「地域の拠点店舗」をめざし、準備をすすめています。新しいコープ真美ヶ丘がたくさんの組合員や地域の方々が自然と集まる、笑顔であふれる店舗になることを願っています。

●コロナ禍に加え、世界情勢も不安定な毎日です。買い物に行けば何でも手に入るあたりまえの生活がそうでなくなる不安を抱え

ながら過ごしています。いつもおいしい牛乳をはじめ、安心で安全なコープの産直商品などを安定して供給していただいていることに大変感謝しています。産地の方や関係者の方々の多くのご苦労があると思いますが、これからも安心して安全なおいしい物を私たちに届けてください。

●夏に向かって値上げラッシュが続きます。食料、電気、生活はどうなっていくのか不安な気持ちになってしまいます。生活応援企画など家計への支援をお願いします。私は普段、ダイアーズコープたつたがわを利用して、今年度、複合型（ハイブリッド型）事業所に改装されるようですが、具体的にどのようなお店になるのでしょうか？子育てで世代、学生、高齢者などいろいろな方に利用しやすく、皆が気軽に立ち寄り、集える場所となりますようにお願いします。

●世代による生活スタイルの多様化がますます進んでいます。テレビでは大容量低価格販売のお店や徹底した低価格スーパーの需要が伸びている報道をよく目にします。食費盛りの子育て世代が、安心して買えることも大事だと思います。ならコープも多様なライフスタイルに応じて柔軟に取り組んでください。

●ならコープが取り組む農業に期待します。理由は①消費地と生産地が近いことは、運送にかかるエネルギーの消費を少なくでき、生産物の新鮮さも保ちやすいから。②遊休地、耕作放棄地の有効活用はその地域に活力が生まれてくるから。③食料自給率を上げることに貢献できるからです。ならコープの店舗、無店舗事業で生産物が並び、ことを期待しています。

●地球温暖化防止に向けて、ならコープは2030年環境ビジョンを策定しています。2050年のCO₂排出量実質ゼロに向けた取り組みは、組合員の協力・理解なしに実現できません。今一度、無駄なエネルギーを使っていないかを振りかえってみましょう。一人ひとりの力が地球温暖化防止につながります。

●コロナの状況下で人と会話をする機会がないという声をききました。孤独を防ぎ明るい社会にするためにも、職員のみならずには、配達で組合員と会える時には、コミュニケーションを積極的にとってもらいたいと思います。忙しい中、大変な面もあるかと思いますが、地域に密着しているならコープだからこそ、地域のつながりを強めてほしいものです。

「わたしのひとこと」を受けての理事会まとめ

理事会を代表して、福西専務理事が回答しました。

「ならコープのファンが増える取り組み」の工夫のご提案、ありがとうございます。仲間づくりの実態ですが、昨年度は新規加入者が約7500人ですが純増数は千人余りでした。現在、組合員登録は28万人で県世帯数の半数以上を組織していますが、一方で日常の利用者は約15万人程度でしかありません。いつでも商品利用が再開できたり、介護や医療、終末期の取り組みなど総合的なサービスをならコープグループ全体で展開したいと考えています。Webによる仲間づくりなど手法を刷新し、組合員が自ら納得して知人やお友達にお誘いいただくことを基本的に多角的に取り組んでまいります。

コープ真美ヶ丘の再出発およびDコープたつたがわの改装にメッセージをいただきました。真美ヶ丘のお店はSDGs推進モデル店舗として情報発信機能や取り扱う商品で具体化していきます。将来の奈良県の人口動態を見据え、小型店での展開ができるように店舗運営の工夫をすすめたいと考えています。

Dコープ
たつたが
わは、現在
の利用者
数と売り

場面積とのアンマッチ、田原本支所からの周辺地域への配達距離が長いことを鑑み、資産の有効活用として店舗事業と宅配事業の融合したハイブリッド型事業所に改装する予定です。

「コープ商品や産直商品の応援」「生活スタイルや世代別スタイルに合わせた柔軟な姿勢」など商品に対するご意見やご要望をたくさんいただきました。コープに加入される一番の理由は安心安全な商品の購入です。創立以来、今も変わりがありません。年度方針にも掲げているように生産者や取引先との信頼関係をもとにコープ商品・産直商品・地場商品の開発や調達の強化、変化する組合員の実像に沿った商品づくりをすすめます。

物価の値上げラッシュへの不安と商品開発への要望も出されています。原油・原料価格の高騰、円安による物価上昇の動きは、組合員の家計、そしてならコープの事業にも大きな影響を与えています。商品の値上げについては、背景や理由を正直に組合員に伝えることを基本に対応します。同時に本日提案の剰余金処分案で組合員

家計応援積立金を計上しました。厳しくなる家計に少しでも役立つように多くの組合員のみならずに還元したいと考えています。

新しく参入する農業への期待も多数いただきました。7月から五條市で、白菜、とうもろこし栽培を皮切りに、将来は農地を拡大してブドウやメロンにもチャレンジしたいと思っています。生産から加工販売まで地産地消の一貫システムを構想しています。微力ながらも農業や食料自給率のあり方にも一石を投じ、障がい者の雇用と地域雇用など地域づくりにも貢献できるようにすすめてまいります。

コロナ禍によって孤独化が進み、コープの配達で積極的にコミュニケーションをとってほしいなど地域とのつながり、山間地域における買い物支援、情報セキュリティの強化・デジタル化の要望、くらしに寄り添った活動への期待、環境の問題、介護・認知症、生活弱者への対応、子どもや若者の貧困や困窮問題、平和や災害支援などは、第13次中期計画で引き続きの課題として実践・検討していきます。一人ひとり市民として、地域社会の構成員としての主体性と理解、そして参加が不可欠です。まずは学び知ること、そして知らせ、共感の輪を広げていく。この基本を大切にしてこれからもすすめていきたいと考えています。

2021年度決算概要は ホームページをご覧ください

2021年度決算関係書類の損益計算書・貸借対照表・剰余金処分はホームページ内の「総代会報告」でご覧いただけます。右記二次元コードにアクセスしてください。



また、組合員の皆さまに「決算概況のお知らせおよび剰余金割戻のお知らせ」をお届けします。共同購入（班）・こまどり便ご利用の皆さまには、7月4日（月）～7月8日（金）の「請求明細書兼商品お届け表」に添付してお届けします。店舗およびその他でご利用の皆さまには、7月上旬に郵送します。ご確認ください。なお、お知らせが届かない場合（郵送の方は7月下旬になっても届かない場合）は、配達担当者または店舗サービスコーナー、コールセンターにお問い合わせください。

第50回通常総代会特別アピール



総代 小比賀博美さんから第50回通常総代会特別アピール「協同の力で平和な社会を築いていきましょう」が読み上げられ、拍手で確認されました。



Every day is Earth day

いつも環境のことを ④



年間4万種以上の生物が絶滅

～考えよう。生物多様性のこと～

私たち人類の活動の影響などにより、1年間に4万種以上の生物が絶滅しているとされています。地球上の生きものは、40億年という長い歴史の中で、さまざまな環境に適応して進化し、その数は3,000万種ともいわれています。しかし、日本の生物多様性は4つの危機にさらされています。

1つ目は、観賞や商業利用のための乱獲や埋め立てなどの開発による生息環境の悪化・破壊が自然に与える多大な影響です。2つ目は、里地里山が利用されなくなったことにより、生態系のバランスが崩れ、動植物の絶滅が危惧される一方で、シカやイノシシの個体数が増加して、地域の生態系に大きな影響が出ていることです。3つ目は、外来種が在来種を捕食したり、交雑して遺伝的な攪乱をもたらしていることです。4つ目は、地球温暖化により、氷の溶出時期の早まり、高山帯の縮小、海面温度の

上昇が起こり、これらによって、動植物の絶滅のリスクが高まっていることです。

「いのち」と「くらし」を支える生物多様性を、私たちは自らの手で危機的な状況に陥らせています。

すべてのかけがえのない「いのち」を守り、その恵みを受け続けていくにはどうすればよいのでしょうか。私たちのくらしと密接にかかわるすべての生物に関心を向け、里山保全や地球温暖化防止に向けて行動を始めることは、私たち自身のくらしといのちを守っていくことにほかなりません。未来の子どもたちに、このかけがえのない地球を伝えること。それは今を生きる私たちの責任です。

*この紙面は「環境省 みんなで学ぶみんなで守る生物多様性」を参考に作成しました。

<https://www.biodic.go.jp/biodiversity/index.html>

環境エネルギー推進部

品質保証室便り



国産豚バラ肉す切りに、ビニールのような異物が入っていることに気付いた。これは何か？

異物は約1cmから約8cmまでのものが4つで、いずれも細長く半透明の薄い帯状のものでした。製造元に確かめたところ、色調、厚み、かたさ等の特徴から豚バラ肉の繊維質部分(筋膜)がスライスされたものと考えられました。原料豚肉は、肉質やスジのかたさ・太さ、脂肪の量などばらつきがあります。バラ肉には、部位の特性上、赤身と脂身の間に筋膜のある箇所がありますが、骨や硬いスジとは異なり、喫食可能です。また、筋膜は除去するとお肉が崩れるため除去対象外としています。このたびは、スライスした豚バラ肉の筋膜がビニールのように見えたことから、ご心配をおかけしたと考えられました。製造元では引き続き、骨や食味に影響を与えるようなスジの除去に努めてまいります。このたびのような筋膜につきましてはご理解ください。よろしくお願いいたします。



しめさばを切っていると、身の部分に異物が付着していることに気づいた。これが何か調べてほしい

異物を製造元で確認したところ、色は全体的にベージュで、長さ約6.5cm、幅約3mmの軟らかいものでした。外観や質感などから、異物はしめさばの腹部分の膜と考えられました。このような腹の膜は、さばの下処理時に取り除いておりますが、今回は、見落としにより取り除けないうまま商品化されたものでした。製造元には下処理時の除去を徹底するよう指導しました。



お申し出の異物



お申し出の異物につながる膜部分

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。

5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	—	5月度の点検は実施していません。
コープ委員会の見学	—	5月度の見学を実施していません。

動画で見る点検活動



日頃のご利用への感謝と家計応援に 7月『創立感謝祭！生活応援企画！』を実施します

生活必需品の値上げが続いています。ならコープでは創立月間の7月に、日頃のご利用の感謝と家計応援に少しでもお役に立ちたいという思いを込めて、無店舗・店舗・コープあったか便移動店舗・夕食宅配で『創立感謝祭！生活応援企画！』を実施します。

共同購入・こまどり便・受取ハウスでは

注文企画回1回限定で、食品全品税込価格から**10%OFF**(一部対象除外商品あり)を実施します。注文企画回が支所別に決まっていますので、お間違いないようお願いします。

対象除外商品…酒類全品、ギフト、奈良桜よしの天然水・アクアクララ、翌々週以降お届け予約の食品(2week商品)、きずな便のご注文全品

*注文企画回には、商品案内書にチラシが入ります

西奈良支所・高田支所…7月2回企画 注文は7月4日(月)～7月9日(土)
田原本支所・桜井支所…7月3回企画 注文は7月11日(月)～7月16日(土)

みんなが笑顔でくらすために ～対象商品1点ご利用につき5円をフードバンク 奈良に寄付します(期間限定)～

ならコープは、創立月間の7月、商品のご利用を通じて奈良県内の困っている人たちを応援するお買い物募金を実施します。これは、対象となるCO・OP商品(11品目)ご利用1点につき5円を(特非)フードバンク奈良に寄付するもので、店舗および無店舗事業(共同購入・こまどり便・受取ハウス)、コープあったか便(買物代行・移動店舗)で取り組みます。組合員のみならず、期間中の対象商品のご利用にご協力いただきますようお願いいたします。無店舗:7月4回企画(7/11～15配布)

店舗・コープあったか便:7月25日(月)～31日(日)

対象CO・OP商品一例…骨取り赤魚のみぞれ煮・ちいさなため絹ごし豆腐・コープヌードル・ラベルのない水(あずみ野)他(計11品目)

※なお、一部店舗で取り扱いのない商品があります。

「奈良桜よしの天然水」のご利用で 奈良県環境県民フォーラムに寄付しました

ならコープは、2018年度から「奈良桜よしの天然水 8Lボトル」1点ご利用につき1円を「奈良県環境県民フォーラム」に寄付し、奈良県の環境保全活動に役立てています。2021年度は64,546円となり、奈良県環境県民フォーラムに贈呈しました。

店舗では

ならびカードスペシャル チャージデー 1万円ごとのチャージで200円の カードマネーをプレゼント(合算 でのチャージは対象外)	7月1日(金)～7月4日(月) 7月22日(金)～7月25日(月)
臨時スマイルポイント5倍デー お買上げ金額(税抜)200円ごと に5ポイント!	7月16日(土)・17日(日)・ 23日(土)・30日(土)・ 31日(日)

※7月23日(土)の「すすくすパスデー」スマイルポイント5倍は中止します。

コープあったか便移動店舗・夕食宅配では

7月4日(月)から10日(日)の間、移動店舗をご利用者にはWillバナナを、夕食宅配をご利用者には減塩即席みそ汁・合わせみそをプレゼントします。

7月から店舗で「子育て応援企画！ すすくすパスデー」がスタートします

すすくすパス登録組合員に、7月から第2・第4土曜日はお買上げ金額(税抜)200円ごとに5ポイントを付与します。ただし、7月23日(土)の「すすくすパスデー」は、「臨時スマイルポイント5倍デー」開催のため中止します。※店舗で発行する「すすくすパス」は、0歳～12歳(小学校卒業まで)までのお子さまがいらっしゃる方、18歳未満のお子さまが3人以上いらっしゃる方が対象です。まだ、ご登録されていない方は、各店舗のサービスコーナーにお問い合わせください。



ウクライナ緊急募金へのご協力 ありがとうございました

人道支援を目的に「ウクライナ緊急募金」を5月31日(火)まで呼びかけました。組合員のみならずから募金13,219,315円(6月6日現在)の善意が寄せられました。ありがとうございました。募金は日本ユニセフ協会を通じて、ウクライナ国内の支援活動とウクライナ周辺国での難民支援に充てられます。

ならコープの今 (2022年5月末現在)

- 組合員数 280,287人(前年比100.5%)
- 出資金11,622,735,000円(前年比104.3%)

5月	実績	予算比%	前年比%
総供給高	32億8,448万円	98.7	98.3
無店舗事業	22億8,878万円	98.8	99.4
店舗事業	9億4,337万円	98.4	101.8
夕食宅配	5,158万円	98.3	101.8

生協って
なんだろう? ⑬

ワンポイント解説
生協用語⑨「剰余金ってなに?」

2021年度の剰余金処分が決まりました。生協では売上高を供給高、利益を剰余金と言います。企業において利益が出ないと新たな投資や存続することもできません。生協においても同様で、剰余金は組合員への還元、くらしに貢献するための事業や活動の発展に必要です。総代会で1年間の事業活動によって出た剰余金をどのように使うかを決めます。7月上旬、組合員の皆さまに「決算概況および剰余金割戻のお知らせ」をお届けします。



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すが、楽しい室内遊びのアイデアがあったら教えて(60代)



すごろくを一緒に作って遊ぶ

天理市 O・Y(60代)

私も時々、孫が来た日は悩むことがあります。市販されているカードゲームもたくさんあって面白いですが、一緒にすごろくを作って自分たちで人生ゲームのような遊びをするのも考えたり教え合ったりして良いですよ！

ぬいぐるみでかくれんぼ

香芝市 M・H(50代)

小さいぬいぐるみを使ってかくれんぼ。部屋は前もって決めておいた方がいいかも……。子どもは隠すのも見つかるのも大喜びすると思います。

幼児用体操・ストレッチ

奈良市 F・T(50代)

幼児の室内遊びとすることでですがパソコン動画やDVD動画の幼児用の体操、ストレッチの映像をみながら一緒に軽い運動をされたらいかがでしょう。おばあさんのストレッチにもなりますし、良いと思います。

一緒におやつ作り

大和郡山市 S・Y(50代)

子どもとおやつ作りはいいかがでしょうか。白玉粉をつかった団子作りは粘土遊びの延長で楽しめると思います。ホットプレートがあればホットケーキやどら焼きもおもしろいでしょう。フルーツを入れたゼリーも簡単にできますよ。作ったあとは食べる楽しさもあり、一石二鳥です。

遊びから学ぶことを念頭に

奈良市 M・C(80代)

「人生に必要な知恵はすべて幼稚園の砂場で学んだ」とは哲学者にしてエッセイストのロバート・フルガムの言葉です。子どもは遊びを通してなんでもみんなで分け合うこと、ズルをしないこと、人をぶたないこと、使ったものは元へ戻すこと、散らかしたら自分で後片付けすることを身につけていきます。こんなことを念頭に置いて、いろいろな遊びを工夫されてはいかがでしょうか。

立体おりがみが人気です

桜井市 T・Y(40代)

小学校4年の娘の学校では、おりがみで簡単なパーツを折って複雑な形に組み上げる立体おりがみが人気です。一つひとつは簡単に折れるので子どもでもできます。組み上げも慣れれば子どもだけでできるようになります。より複雑なデザインを求めて日タイインターネットで検索しまくっています。

紙相撲や大きな絵を描く

奈良市 Y・Y(70代)

紙相撲は喜びますよ。厚めの紙で人形を作り、お菓子の箱などに土俵を書いてトントンたたいて遊びます。お絵かきも部屋の壁などに模造紙を貼って、思い切り大きな絵を描かせます。図書館で動くおもちゃの作り方などの本がたくさんありますので、借りて一緒に作って遊ぶと面白いと思います。

皆さまのお便りを募集しています



9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。

困っています!裏の奥さんがタバコを吸いに1日5〜6回裏へ出てこられます。わが家の洗濯干し場があるので臭いや、風のある日はこちらまで来てすごく不快です。わが家はタバコを誰も吸いませんし、声をかけるのも難しいな...と思うのですが。(60代)

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!!

※字数は200〜300字程度をお願いします。

締切日 7月31日(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。



みんなの声
この声はプレゼント応募やクイズの解答に寄せられたご意見より掲載しています。

バリアフリーは本当に大事

大和郡山市 M・M(50代)

5月号のあをがきで「転ばぬ先のバリアフリー工事」を読みました。高齢者の自宅改修は本当に大事です。転んで骨折してしまったら命に関わります。昨年、父が転倒骨折の入院をきっかけに亡くなりました。わが家もケアンネージャーさんに相談して手すりを付けていただき、今は高齢の母にとって無くてはならない命綱になっています。

ゲーム感覚で賢く買い物

奈良市 O・N(50代)

最近、食品の値上げラッシュなので今まで以上に気合を入れて、eフレンドズの在庫処分品・訳あり商品の先着限定やコメントの最安値チェックをして、安くて良いものをゲットしています。在庫を確認しながら注文数を決め、ゲーム感覚で楽しんでいます。

大人になってから納豆好きに

田原本町 K・T(60代)

奈良生まれです。子どもの頃は納豆を食べたことがありません。就職してお昼に食堂で納豆を食べる先輩を見て「なぜあんなものを?」と思っていました。しかし出張で東京に行ったとき、朝ごはんが貧弱だったので仕方なく付いていたパック入り納豆を食べ

配達のお届けメールに感謝

三郷町 F・M(40代)

配達を受け取りが中学生であるわが家。「まもなくお届けしますメール」に感謝しています。私は最近、仕事帰りにメールをチェックし配達だったことを確認します。「今日も片付けありがとうございます」に中学生に伝えることのリマインダーになっています。生協さんも年々進化していきまねう。いつもありがとう。

いじめをどうか乗り切って!

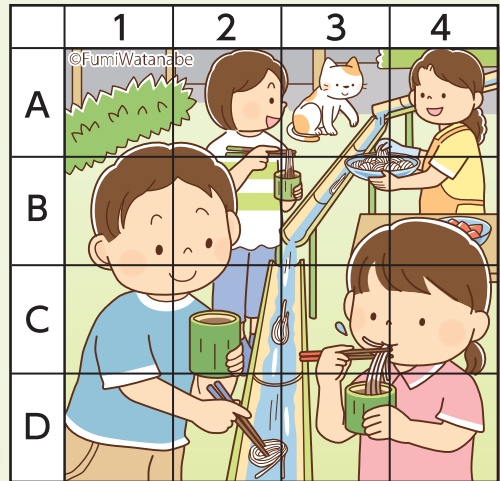
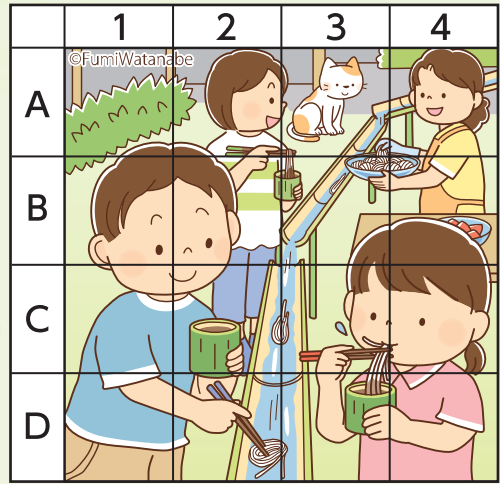
桜井市 N・K(60代)

いつも「いじめ」のニュースを見ると、当時高1の娘のことを思い出します。同じ中学からの友達にいじめられていました。他の生徒(先輩たち、友人)もみんな知っていて、知らなかったのは親と先生だけ。いじめから逃れたのは担任の先生に相談に行き、「高2・高3にはその子と同じクラスにしないでください」とお願いして、部活も変わったこと。あの時は「晩中私と話し合いました。私が「死にたいと思わなかった」と聞くと、「死んだら負けやと思った」と言ってくれました。あれから20年。今、娘は4歳と2歳の娘の親。あの時死を選ばなくて本当に良かったと娘に感謝しています。今、いじめに苦しんでいる人、どうか乗り切ってください。

まちがいさがしクイズ ルック! LOOK!

今日の難易度 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 ▶



5月号のクイズの答えは

「A-2・B-1・B-4・D-1」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。

5月号クイズへの応募総数は566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

7月31日(日)の消印まで有効です。

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 ならコープ・奈良県医療福祉生協の健康講座「体調管理 夏編!!」

要申込 先着順

暑くなると体調を崩すことが多くなります。みみなし診療所の重松所長にお話を聞いて、この夏を元気に乗り切りましょう。オンラインから参加できます。

日 時 7月28日(木) 13時30分～15時

会 場 コープみみなし 研修室 **定 員** 30人(先着順)

内 容 医療福祉生協講座「体調管理 夏編!!」

講 師 みみなし診療所所長 重松信子・看護師長 福田幸子

申込・問合せ 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で。

後日メールでZoomの案内を配信します。

※通信費は組合員負担となります。

組織部 ☎0742-45-7884 (月～金・9時～17時)

申込締切 7月22日(金)



2 2022 ピースアクションinヒロシマ・ナガサキ オンライン開催

無料

戦後77年、被爆体験を直接聴くことができる機会が少なくなっています。核兵器のない世界をめざして、被爆者から学び二度と同じ過ちを繰り返さないために、平和について考えてみませんか。参加方法は全てオンラインで、「生ライブ配信」「被爆の証言」「Web限定企画」の3通りあります。下記のURLまたは二次元コードから「2022ピースアクションinヒロシマ・ナガサキ特設サイト」へアクセスしてください。そこから自由に視聴できます(事前申込み不要)。

開催期間 2022ピースアクションinヒロシマ 8月4日(木)～5日(金)

2022ピースアクションinナガサキ 8月7日(日)～8日(月)

開催形式 オンライン配信

参加方法 特設ポータルサイト(下記)に掲載している各視聴リンクよりご覧ください(参加申込みは不要)。

特設ポータルサイトのご案内

プログラムの内容や視聴リンクなど、企画に関する情報がすべて掲載されています。ぜひ、アクセスください♪

<https://peace.jccu.coop/2022hiroshimanagasaki>



【お願い】 当日使用する機器(パソコン・タブレット・スマートフォン他)、Wi-Fiなどの通信環境はご自身でご準備ください。安心して企画に参加するために、使用する機器からインターネットに接続できることを事前に必ずご確認ください。

主 催 日本生活協同組合連合会、広島県生活協同組合連合会、長崎県生活協同組合連合会

3 「めざせ!子どもSDGsマスター!」

Web 連続講座 参加者募集

要申込 先着順

小学生のみなさん。一緒にSDGsを体験しながらSDGsマスターをめざそう! 8月～2023年2月までの全5回連続講座です。

	企 画	テーマ SDGs(数字は目標)	日 程	会 場
①	バスで行く! 東吉野水力発電 電機つくばね 発電所見学	エネルギーの巻 7 エネルギーを みんなにそして クリーンに	8月3日(水)・8月8日(月) どちらかを選んで ください。 10時～17時 集合10時 大和八木駅南口	東吉野水力 発電所 つくばね発 電所
②	フードドライブ 受付体験「食品 表示を見てみよう」	食品ロスの巻 1 貧困をなくそう 2 飢餓をゼロに	10月30日(日)	コープ なんごう・ コープ七条
③	協同福祉会による 子ども対象認知 症サポーター 講座	ふくしの巻 3 すべての人に 健康と福祉を	11月26日(土)	コープ七条
④	かまどベンチで 防災エコ料理を つくろう	防災の巻 11 住み続けられる まちづくりを	2023年 1月14日(土)	ならコープ 本部
⑤	みんなでつくる おたのしみ会	SDGs まどめの巻	2023年 2月9日(木)	ならコープ 本部

定 員 親子10組

*詳細は参加者に後日案内します。

参加費 全講座通して1,000円。但し、不参加の講座があっても返金しません。

※①8月3日(水)・8日(月)のみ、終日、保護者が付き添ってください。

②～⑤の参加はお子さんのみ保護者の方は送迎をお願いします。

申込締切 7月21日(木)

申込・問合せ WEBまたは電話で

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

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。

日程・会場 7月30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 7月1日(金)～7月29日(金)12時までに総務企画部

☎0742-34-8731 (月～土・9時～18時)

5 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 9月17日(土) 13時～17時

場 所 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

7月のフードドライブは7月15日(金)

ならコープ全店で10時～12時に開催します。

6 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下記までご連絡ください。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)

7 平和 みんなのつどい 六条ギターマンドリン演奏とDVD上映会「荒野に希望の灯をともし」

要申込 無料

～医師 中村哲 現地活動35年の軌跡～

京西中学校のギターマンドリン部による演奏を聴いたあと、故中村哲さんの現地での活動をDVDで観て平和のあり方を考えましょう。

日 時 7月22日(金)10時～12時

会 場 コープふれあいセンター六条 集会室

内 容 京西中学校ギターマンドリン部による演奏とDVD「荒野に希望の灯をともし」～医師 中村哲 現地活動35年の軌跡～

申込・問合せ ☎090-5046-6379 (小林)

☎0742-41-4325(堀江)17時以降

主 催 ならコープ平和の会

再エネ協同基金による省エネ・創エネ学習講座

① [夏休み子ども講座]エコハウスの模型を作ろう

要申込 先着順

自然の力をうまく取り入れて、快適な家を作りましょう。風の通り道と日陰を利用した夏の家、太陽の光と熱を取り入れた冬の家、模型を作りながら省エネハウスについて楽しく学びます。

日 時 8月5日(金)9時30分～12時30分

会 場 コープ朱雀 会議室

講 師 ア・マ・テ・ラ・ス 寺前美加

持ち物 ハサミ、糊、セロテープ、ものさし、

カッターナイフ、筆記用具

参加費 400円(再エネふれんずは200円)

対 象 小学校4年生～中学校3年生

定 員 15人(先着順)

③ [eco市民カレッジ]次世代の暮らし方を提案災害にも強い!創エネ蓄エネのある暮らし

要申込 無料 先着順

創エネ=自然エネルギーで電気を創り、蓄エネ=その電気を溜めて使う、そんな家庭は災害にも強いですね。比較的簡単にくらしに取り入れることができるソーラーLEDライトやモバイルバッテリーなどの実物紹介から未来型の暮らし提案まで、エコ生活の事例を紹介します。

日 時 9月3日(土)10時～11時30分 **参加費** 無料 **定 員** 20人(先着順)

会 場 ならコープ本部 1階会議室(奈良市恋の窪一丁目2番2号)

講 師 (特非)奈良ストップ温暖化の会

② [夏休み工作教室]「太陽の力でクッキング!」～ソーラークッカーを作ろう～

要申込 先着順

自然エネルギーには、まだまだ使われていない秘められたパワーがいっぱい。うまく使うことでストップ地球温暖化にも役立ちます。身近な材料を使ってソーラークッカー作りをします。

日 時 8月11日(木・祝) 9時30分～12時30分

会 場 コープなんごう 集会室 **定 員** 15人(先着順)

講 師 (特非)奈良ストップ温暖化の会

持ち物 アルミ缶、ジャムのふた、マジック、はさみ、鉛筆、定規、洗濯ばさみ2個、軍手、サングラス、持ち帰り用の大きな袋

参加費 400円(再エネふれんずは200円)

対 象 小学校4年生～中学校3年生
(小学1～3年生は保護者同伴で参加できます)

①～③の申込(一財)再エネ協同基金 ☎0742-33-9528

(月～金・9時～18時)

または二次元コード▼

*再エネフレンズとは(一財)

再エネ協同基金の

賛助会員です(年

会費1000円)



職員から届ける

おすすめ商品で
とっておきレシピ

コープなんごう
農産部門の巻

野菜の甘味たっぷり無水カレー

7月、梅雨が明けたら本格的な夏がやってきます。食欲増進に、野菜の甘みたっぷりのやさしい味のカレーはいかがですか！無水カレーは専用の調理器具がなくても作れますが、鋳物ホーローやステンレスなどの厚手の鍋をお使いください。

材 料 4人分

鶏もも肉400g・トマト400g(3〜4個)・玉ねぎ450g(2個目安)・セロリの茎1本分・りんご1/4個・にんにく1かけ・ローレル(乾燥)1枚・塩こしょう適量・カレーパウダー4皿分・はちみつ大さじ1/2・ご飯4人分

A:しょうゆ大さじ1/2・バター15g・とろけるチーズ(シュレッドタイプ)1/2カップ
付け合わせの野菜:なす・かぼちゃ・パプリカ・アスパラ適量 野菜ソテー用のオリーブオイルと塩適量

作り方

- ① トマトは皮をむき、種を取り除いてざく切りにする。玉ねぎは縦に4分割したら、それぞれ繊維を切る方向で薄切りにする。セロリは粗みじん切りにし、りんごはすりおろす。にんにくは縦半分に切り包丁の腹でギュッと潰す。
- ② 鶏肉は大きめの一口大に切り、塩こしょうをする。
- ③ **厚手の鍋**に玉ねぎ・セロリ・トマト・りんごのすりおろし、鶏肉の順に重ね、さらににんにくと半分に折ったローレルの葉をのせ、ふたをして**弱火**で50分ほど加熱する。

- ④ ふたをとり、水分が上がっているのを確認したら、一旦火を止めてルウを入れる。全体をやさしく混ぜながらルウが完全に溶けたらハチみつを加えて再びふたをし、さらに弱火で20分ほど煮る。
- ⑤ ④にAを加えて混ぜ合わせ、ひと煮立ちしたらカレーの完成。
- ⑥ 付け合わせの野菜を食べやすい大きさに切ってオリーブオイルでソテーし、塩をふる。
- ⑦ 器にご飯とカレーを盛り、⑥の野菜を添える。

レシピ紹介者 農産部門 村田順子

今月のおすすめ商品！

「産直 当麻のなすび(特別栽培)」

「産直」とは「産地直送」ではなく「産地直結」を意味します。ならコープでは、組合員と生産者の双方が信頼と納得で結ばれたよりよい商品をお届けします。店舗には初夏より秋ごろまで、朝採りの当麻のなすびが届きます。ぜひ、ご利用ください。

副店長 中森令子



左から
村田順子
柳澤友子
保田篤代



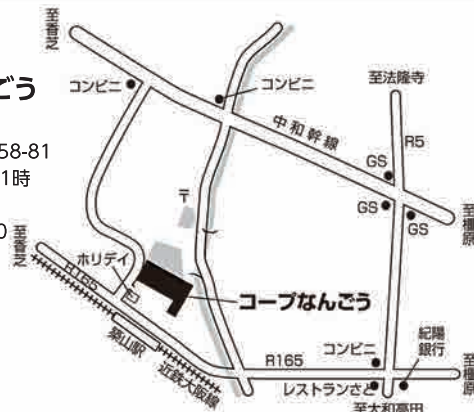
— ちょこっと お店から アピール —

野菜・果物売場では新鮮な旬の野菜・果物を組合員のみなさんにお届けしています！店内にはおいしいお肉やお魚、おなじみのコープ商品ももちろん揃っていますよ～！お魚コーナーの前には、生きたうなぎが水槽にいたることも…。築山駅から近くて便利なコープなんごうにぜひ来て下さいね。職員一同でお待ちしております♪ 農産部門 今津芽衣



コープなんごう

〒635-0076
大和高田市大谷758-81
営業時間:9時～21時
駐車台数162台
☎0745-25-1120
近鉄大阪線
築山駅すぐ



- ★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フレックス 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 PHOTO/西村 仁見