

市民生活協同組合ならコープ 機関紙

あをがき

Take Free
2022 9 月号
Vol.560



商品
探訪

天使の宝石(釜揚げしらす)



特集

- この間の物価の高騰について
- CO・OP共済の女性向けの保障内容がもっと手厚くなりました!



黒潮が流れ込む豊饒の海、土佐湾

名はいろいろあれど…
さて、質問です。読者の皆さんは「しらす」と「ちりめんじゃこ」の違いをご存じですか。一般に、いわし類の稚魚を水揚げ後に釜ゆでにしたものが「釜揚げしらす」、その後少し乾燥させたものが「しらす干し」、天日に干してさらに乾燥させたものが「ちりめんじゃこ」と呼ばれます。今回ご紹介する「天使の宝石」は、いわし類の稚魚を原料にした釜揚げしらすなのですが、その産地である高知県安芸市のご当地グルメはなぜか「釜揚げちりめん丼」。釜揚げなのに「しらす」ではなく、「ちりめん」です。かくも日本語は難しく…。とはいえず、炊き立てごはんには釜揚げしらすやちりめんじゃこを山盛りにのせて、海苔、大根おろし、ごまなどの薬味を添えて、柚がたっぷり入ったタレをちょんとかけると、それはそれは美味しいので、こまかいことは置いておきましょう。

「天使の宝石」は、土佐湾に面した安芸漁港の中に工場をもつカワクボFACTORY(株)が製造しています。無店舗事業では冷凍品として「COMET2」で案内しています。店舗には毎週火曜日、土曜日に、一度も凍結しない冷蔵状態で届きます。小分けする前の箱入りで購入する方もあるほどの人気商品の一つです。

古くからしらす漁が盛んな土佐湾

さて、この安芸漁港には二つのルールがあります。それは、「一滴でも雨が降ると、しらす漁に出ない」ということです。なぜでしょう。この地には天日干ししているメーカーがあり、雨が降ると干すことができないからだそうです。そして、取材に訪れたこの日、漁に出る直前にその一滴が降ってしまいました。ここ安芸市に生まれた文豪黒岩涙香



ドロメ イワシ類の稚魚。地元では生でも食します



天使の宝石 (釜揚げしらす)



カワクボFACTORY株式会社
【所在】高知県安芸市西浜3411-46



の翻訳小説の名を借りるなら、ああ無情(レ・ミゼラブル)。

ということで、漁のない日は工場が動かないので、カワクボFACTORYさんから画像をお借りしてご紹介します。お話しくださったのは川久保武志社長と高橋伸輔常務です。温暖で



うつわ 赤膚焼 大塩正人窯



レンジでなすの味噌煮^A

火も使わず洗い物も少なく調理

材料 2人分

- ・なす2本・みりん大さじ2・味噌大さじ2
- ・砂糖小さじ2・ごま油小さじ1

作り方

- 1 なすを乱切りにする。
- 2 耐熱容器に調味料を入れて混ぜ、なすを加えて調味料とあえる。
- 3 ふんわりとラップをする。電子レンジ500Wで8～10分加熱。途中5分程度で全体をかき混ぜると火通りが均一になる。
- 4 お皿に盛ってお好みでごまやネギをどうぞ。

なすのレンジ蒸し^B

なす全体に油を絡めてこっくり

材料 2人分

- ・なす2本・サラダ油大さじ2・トマト1個
- 調味料：・醤油大さじ2・酢小さじ2・ごま小さじ2・砂糖小さじ1・にんにく1片(みじん切り)・ごま油小さじ1

作り方

- 1 なすは縦四つ割りにし、縦に深めの切り込みを2～3本入れ、耐熱容器に入れ、サラダ油をまんべんなくふりかけ、ふんわりとラップをして電子レンジ500Wで4～6分加熱。
- 2 トマトを薄い輪切りにする。
- 3 調味料を混ぜ合わせる。
- 4 2を皿に敷き1をのせる。3をかけて冷蔵庫で冷やすとトマトの水分とタレが絡んで味のバランスがよくなる。お好みで薬味をどうぞ。

なすの浅漬^C じっくりおいしく

材料

- ・なす5～6本・水1ℓ・塩30g・鷹の爪3本程度
- ・あればミョウバン小さじ1・昆布5cm四方1枚

作り方

- 1 なすのガクを切って分量外の塩でもみ(あればミョウバンも入れてすり込む)10～15分置く。ミョウバンを使うと色鮮やかに仕上がります。
- 2 鍋に水と塩を入れて火にかけて沸騰したら火を止めて昆布、鷹の爪を入れて冷ます。
- 3 1を軽く洗い2に漬けて、1～2日後出来上がり。お好みで醤油や薬味をどうぞ。

野菜豆知識

張り、艶、弾力、重みがあり、ヘタのとげがしっかり立っているものを選んでください。皮の分厚いナスは鹿の子状に切り込みを入れたり、あく抜き(1%程度の塩水に10分程漬ける)をするとおいしく仕上がりますよ。



奈良絵 赤膚焼 正人窯

今月の産地情報

産直当麻のなすび(特別栽培)は、台風や高温などで年々栽培が難しくなる中、農業散布が奈良県慣行防除例1/2以下のこだわりのなすびです。2人の生産者がおいしいなすびのお届けにがんばってられます。

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 奈良素材使用のからくないカレー、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。



作業後は入念に洗浄



計量箱詰め



小さな魚やタコ、カニの除去は手作業で



ドロメの買い付け 良い原料が確保できました



水揚げ 2艘の船で網を引いて漁獲します。獲れたての原料は地元でドロメと呼ばれます



しらす漁を終えて



左から川久保武志社長と高橋伸輔常務

「天使の宝石」のいわれ
ならコープの店舗には箱詰めされた釜揚げしらすが冷凍を経ず、そのまま入荷します。しかし、前述のように雨で漁がなければ入りません。衛生管理を徹底した工場で製造しているため、5日間の消費期間を実現しているのです、少し多めに購入いただいても安心です。無店舗事業では、できたてを凍結した冷凍状態でお届け

らす漁は2艘の船で網を引いて魚を捕りますが、同じ海域にいる他の魚介の稚魚やエビ、カニの幼生など、もいつしよに網に入ってきます。いわゆる「ちりめんモンスター」です。これらを取り除くすべは手作業しかありません。2〜3ミリの小さな招かれざる客は1尾ずつ丁寧にピンセットで取り除かれていきます。そうしてようやく完成です。

さて、この煮汁ですが、新鮮な魚の

カワフボFACTORYの本業は「しらす製造機械メーカー」で、この工場の製造機械はすべて自社製。工場に入った原料はすぐに特許製法による洗浄機に入れて余分な脂質や生臭さを除きます。この後、大型煮沸機（煮釜）に入ります。一般に煮沸時間や塩加減は、これまで、職人の勘に頼っていたことが多いのですが、ここでは塩分濃度計を備えた機械で、ふつと沸く塩水の中で正確に1分30秒煮沸します。これ以上煮ると原料がふやけて大きくなり水っぽくなってしまいます。また、高温で煮ることにより魚の灰汁（余分なたんぱく質等）を体外に出しきるので、えぐみや苦みがなくなります。この温度と時間、塩分濃度を自動管理する大型煮沸機もカワフボFACTORYの特許技術によります。

黒潮が流れ込む土佐湾は古くからしらす漁が盛んです。とれたてのしらすは、地元で「ドロメ」と呼ばれ、生のまま食されることもあります。市場に並んだドロメの中から、船上でしっかりと管理された鮮度の良い、そしてカタチの揃ったものだけをセリ落として市場のすぐ近くにある工場で手早く加工します。

特許技術を備えた 自社製造機

オリジナル釜揚げしらす丼を



あつあつごはんにたっぷりの釜揚げしらすを盛って、その上に青じそ、海苔、かつお節、青ねぎ、みょうが、大根おろし、たまご、刻みオクラ、ゆでて刻んだモロヘイヤ、納豆、なめ茸、炒りごま、梅肉など頭にひらめいた具をのせるだけ。好みでだししょうゆ、ぽん酢、だししょうゆ+ごま油などをちょんとふりかければできあがり。他にもさまざまなアレンジが考えられるので、ぜひ、わが家のオリジナル丼をつくってみてください。

朝獲れしらすを即座に加工した「天使の宝石」は、臭みや苦み、えぐみがなくぶりぶりふわふわの食感です。そして、塩分値は1.8%（高知県工業技術センター調べ）の減塩仕様なので、塩分を気にしている方やお子さんも、たっぷり食べていただけます。「お子さん（天使）が安心して食べられる食品（宝石）」という意味が込められた「天使の宝石」をぜひご賞味ください。



原料を投入

煮汁なので出汁として使うことができます。毎日大量に出るこの煮汁は、ろ過処理をして廃棄されていますが、高知では、昔からふき、わらび、たけのこなど山菜の煮物や炊飯に使われています。そのため、現在、煮汁の商品化を研究されているとのこと。その出汁の味と共に環境配慮の取り組みにも期待したいところです。

ゆであがった原料はそのまま乾燥機の中を通過して短時間で釜揚げしらすが出来上がります。かつては天日干しが当たり前でしたが、雑菌の付着、昆虫等の混入、鳥の糞害が懸念されるため、現在は完全に機械で乾燥します。このあとは、異物除去です。



乾燥機の中で煮あがったしらすの水分をとばします



煮沸装置（煮釜） もうもうと湯気が立っています



洗浄殺菌



商品プレゼント

今回は「天使の宝石（釜揚げしらす）70g（冷凍）×2パック」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9月号プレゼント係」までお送りください。（9月30日（金）締切） ※宛先の住所は記入不要です。

7月号プレゼント「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）」のセットに129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9月末までにお届けします。

この間の物価の高騰について

新型コロナウイルス感染症が各国で沈静化していく中で再開された経済活動、ロシアによるウクライナ侵攻などによって、さまざまな商品の価格やサービスの料金が上がってきています。今、なぜモノの値段が上がっているのでしょうか。特定非営利活動法人 消費者支援機構関西(KC's)の飯田秀男副理事長にお聞きしました。



ウクライナの小麦畑



Q. 短期的とはいえ、一つとして簡単に解決できそうにないと感じますが、どのような策が考えられるのでしょうか。

A. 一個人が、あるいは一生協ができることではありません。まずは政治的対応が必要です。以下の4点が挙げられます。①～③はその気になればやれることです。

- ①消費税減税により家計負担の軽減
- ②賃金の引き上げによる消費購買力の底上げ
- ③社会保障制度の見直しによる国民負担軽減と将来の生活不安の払拭
- ④ウクライナ侵攻の解決、です。

Q. 嘆くだけでなく、政治に関心をもっていないといけないわけですね。中期的な対応としてはどのようなことが考えられるのでしょうか。

A. 生協の活動そのものになるのでしょうか…

①食料自給率を高めることです。前述のように、生産国に何か起こるとたちまち食料の取り合いが始まります。日本の大豆輸入量は年間300万トンですが、中国はすでに日本の30倍以上の1億トンを輸入しています。今後20年で地球人口は30億増えて100億人に達すると言われています。食料は間違いなく取り合いになり、いくらお金を積んでも他国から買えなくなるかもしれません。

日本は水資源に恵まれた農業には最適の国です。ですが、農業従事者の平均年齢は68歳で、多くの人が「自分の代で終わらせる」と考えています。生産者に再生産価格を保

障すること、政治的にもそういう農業政策に転換する必要があります。

②エネルギーも同様に自給率を高めておかないと、何かあるたびにガソリンや電気、ガス料金の高騰を繰り返すことになります。再生可能エネルギー電源の開発を、地域ごとに飛躍的に高める必要があります。これも、全国の生協に期待したいところです。

③最後は高度な政治的判断になりますが、異様な金融緩和政策を転換して、日銀の国債、株式資産を計画的に処理、金融引き締めにより円高を誘導することです。

中期的あるいは長期的な取り組みは、生協の活動とも合致するということですね。ありがとうございました。私たちも値上がりを嘆くだけでなく、何が原因なのか、そしてどう行動すべきなのかを考えたいと思います。

Q. ガソリンにはじまり、食用油、パン、ジャム、スナック菓子、ケチャップ、マヨネーズなど、この間、生活に欠かせないさまざまなモノが値上がりしていますが、その理由をお教えてください。

A. 短期的には以下の4点があげられます。

①コロナが落ち着きを見せる中で各国が経済活動を再開させて、需給バランスがひっ迫していること。これによって資材価格、燃料価格が高騰しています。海上輸送運賃も大きく上昇して、米、欧、口の北洋輸入材の価格は2021年9月以降大きく引き上がっています。

②ロシアのウクライナ侵攻による経済制裁や生産活動の停止の影響があります。小麦の輸出量はロシアが世界第1位、ウクライナは5位です。両国で世界全体の1/3になります。また、農業に欠かせない肥料の主成分である塩化カリウムの生産はロシアとベラルーシが世界の40%を占めており、今後さまざまな農産物の価格に少なからず影響が出ると思われます。直接ロシアやウクライナと取引がなくても、世界的な争奪になり全体に価格が引きあがります。これまで中国はウクライナから500万トンものトウモロコシを輸入していましたが、これも当然ひっ迫するでしょうから、争奪戦が始まります。日本では、家畜飼料に大きく影響するでしょう。

③先のロシア問題とも関連しますが、原油・原材料価格の高騰があります。ロシアは原油生産量でも輸出量でも世界第2位です。天然ガスも同様です。パラジウム、コバルト、ニッケルなど希少金属の有力な生産国です。ウクライナは希ガスネオンの世界需要の70%をつくっています。これらの流通が滞っています。今後のOPEC(石油輸出国機構)と非加盟産油国の動きに注目しておく必要があります。

④そして、日本固有の問題である円安です。8月中旬時点で現在1ドルが134円前後で、主な要因は日米の金利差ですが、日銀の異次元金融政策(大胆な金融緩和により物価を上げて経済を成長させる)という間違っただ理論によって、マネーは国内投資に向かうのではなく、新たな投資先を求めて世界を駆け巡ることになりました。国民生活を守るための利上げをせず、異常な低金利を維持しているのは、主要国では日本だけです。その背景にあるのは1,000兆円を超える国債の存在で、国債の金利を上げると一気に財政危機に陥るからです。円安によって、より高い金額で輸入せざるを得ず、国内の物価高解消の道筋は見えません。以上が、短期的な問題と言えるでしょう。



Every day is Earth day

いつも環境のことを ⑥

エネルギーを自分でつくること、
たいせつにつかうこと海外依存のエネルギー資源高騰のリスクとこの冬の電力
需給ひっ迫

今年は日本全国で電力需給がひっ迫すると伝えられており、日本政府は省エネ・節電の呼びかけをしています。2022年度冬季の電力需給は、10年に一度の厳寒を想定した需要に対して東京から九州まで計7エリアで予備率3%を下回り、特に東京エリアにおいて1月、2月は予備率がマイナスとなるなど、2012年度以降で最も厳しい見通しとなっています。この冬は、夏季以上の省エネ・節電の取り組みが必要になりそうです。ロシア・ウクライナ情勢は長期化する見通しであり、日本のエネルギーの安定供給は予断を許さない状況にあります。燃料調達リスクの影響を受け電気料金は増加しており、家計防衛の視点でも節電が大切な取り組みになります。

私たちにできる省エネ・節電

設備の設置には費用がかかりますが、電気や熱エネル

ギーを自宅でつくることや冷暖房のエネルギーを低く抑えるために窓の断熱性能を高めることにチャレンジしませんか。長期的な視点で考えると電気やガスなどのエネルギーは購入するよりも自分でつくって使うほうがお得になるくらい、太陽光発電や太陽熱温水器の設置費用は安価になっています。また、家庭のエネルギー消費の約30%を占める冷暖房の効率化も大切です。冬の暖房時に室外に逃げ出す熱の約6割、夏の冷房時に室外から侵入する熱の約7割は窓などの開口部からといわれています。窓のサッシを断熱サッシにしたうえで、ペアガラスを入れることが理想ですが、ガラスをペアガラスにするだけでも大きな効果があります。また、既存の窓の内側に新しく内窓を設置して二重窓にしても、複層ガラス窓と同程度の断熱性能が確保できます。内窓は比較的手軽にできる方法として、マンション等のリフォームにも有効です。

<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

スライスハムを調理したら、白くて
硬いものがあった

製造元で異物をハムから取り出して確認したところ、約12mm×5mm、厚みが約2.2mmで、押すとわずかに弾力があるものでした。燃焼試験の結果、黒い炭になり、肉の焼けるにおいがしたため、タンパク質を含むものと

わかりました。なお、骨(硬骨)に反応する試験薬に反応はありませんでした。これらの結果から、白いものは軟骨と考えられました。

原料豚肉は、加工工場で骨を取り除き、切り分け凍結した状態で仕入れ、味付け前の検品時に骨の取り残しがないかを目視と指で触れて確認しています。このたびは原料の加工時に軟骨を取り残し、ハム製造時の検品でも発見することができず商品に混入したと考えられました。製造工場に対し、軟骨が残りやすい所については、目視と指による検品を丁寧に行うよう要請しました。

たこ焼きを食べると
消毒臭のにおいがした

製造工場にてお申し出品と保管品(お申し出品と同日製造)を包材の表記どおり電子レンジにて600W2分30秒で加熱調理し、4人で官能検査(形態・色沢・香味・肉質・焼成)をしましたところ、いずれもお申し出のようなにおいは感じられず、商品に問題はありませんでした。次に、使用している原材料の「キャベツ」「ネギ」「紅生姜」を同様に官能検査したところ、「紅生姜」の独特な風味が口の中に残り、鼻から抜ける感じがりましたがいずれも品質に問題はありませんでした。

お申し出品に農薬成分の検出はなく、官能検査においても保管品と大きな差異はなく、当日の製造記録に問題はありませんでした。これらのことから、このたびは原材料に使用している「紅生姜」の独特な風味により、お申し出のように感じられた可能性が考えられました。



公示 2022年度総代選挙の実施について

2022年8月29日
市民生活協同組合ならコープ 理事長 吉田 由香
市民生活協同組合ならコープ定款及び総代選挙規約にもとづき、下記のとおり2022年度総代選挙をおこないます。

記

1. 総代の定数は510人とし、選挙区ならびに選挙区別総代定数は別表のとおり定めます。なお、2022年6月末日の組合員数にもとづき、組合員数551人に1人の総代定数となります。
2. 選挙権及び被選挙権を有するのは、2022年8月末日現在の組合員名簿に登録されている方となります。
3. 総代立候補の受付は、9月5日(月)から9月16日(金)までとし、(9月11日(日)を除く)。立候補は所定の用紙にて総代選挙管理委員会事務局(コープふれあいセンター六条 組織部内)まで提出してください。
4. 立候補者数が定数を超えた場合は、投票日を10月6日(木)とします。投票は選挙区毎に別に定める場所においておこないます。ただし、立候補者数が定数と同数またはこれに満たない場合は、総代選挙規約にもとづき無投票当選とします。
5. 2022年選出の総代の任期は、2022年10月から2023年9月までになります。

選挙区	定数	選挙区	定数	選挙区	定数
※奈良市1	56	大和郡山市	31	葛城市	14
※奈良市2	88	天理市	17	大和高田市	25
生駒市	50	磯城郡	16	御所市・五條市	17
		北葛城郡	37	橿原市・高市郡	50
		生駒郡	34	桜井市	18
		香芝市	28	吉野郡	14
				宇陀市・宇陀郡・南大和高原	15
北エリア計	194	中エリア計	163	南エリア計	153
総 合 計					510

※奈良市1 奈良東、大宮、ならやま、北大和高原

※奈良市2 西大寺、西の京、奈良北、奈良西

●総代選挙管理委員会事務局(コープふれあいセンター六条 組織部内)での受付時間は、午前10時から午後5時までです。

●第51回通常総代会は2023年6月13日(火)午前10時から 橿原文化会館で開催予定です。

以上

田原本町と「連携と協力に関する
包括協定」を締結

8月10日(水)ならコープは田原本町と「連携と協力に関する包括協定」を締結しました。協定には10項目の連携事項を掲げ、それぞれが持つ資源を有効に活用、相互に連携・協力して、脱炭素のまちづくり・地域活性化の推進および住民サービスの向上を図ります。同町との協働の取り組みにより、持続可能で豊かな地域社会の実現をと共に推進します。



ならコープの今 (2022年7月末現在)

- ・組合員数 281,219人(前年比100.5%)
- ・出資金11,771,480,000円(前年比102.6%)

7月	実績	予算比%	前年比%
総供給高	33億6,676万円	101.0	96.8
無店舗事業	23億4,028万円	100.7	94.8
店舗事業	9億7,223万円	101.7	109.0
夕食宅配	5,367万円	104.2	95.8

※2021年度から収益認識に関する会計基準を適用していますが、2020年度以前の基準で表示しています。

10月3日(月)から店舗いこいこシニア会員対象年齢の
変更および『あったか便利用手数料』を改定します

現在、組合員ご本人が満65歳以上の方を対象とした店舗「いこいこシニア会員」の対象年齢を、10月3日(月)から満75歳以上に変更します。

買物代行および店舗でお買い上げいただいた商品を配達するコープあったか便の利用手数料を、同じく10月3日(月)から一律300円(税込330円)に改定いたします。コープあったか便が永く事業継続できますようご理解・ご協力をお願いします。なお、店舗いこいこシニア会員、福祉割引登録の組合員はいずれも利用手数料200円(税込220円)となります。買物代行・お買上配達のご利用金額は税込1000円以上とし、これまでのご利用金額に応じた利用手数料無料サービスは終了いたします。詳しくは、各店舗サービスコーナー・あったか便スタッフまでお問い合わせください。

「eフレンズご注文時のポイントサービス終了」と
「全カタログお届け停止時のポイントサービス開始」
のお知らせ

eフレンズご注文時に付与しておりました、あったかポイント5ポイントは9月4回ご注文分をもちまして終了させていただきます。組合員のみなさまにはご理解いただきますようお願いいたします。「全カタログお届け停止(9/19から登録可能)」いただいた方には、新たにポイントサービスを開始します。10月1回ご注文分からご注文がある週ごとに、あったかポイント5ポイントを付与します。

※「全カタログお届け停止」の登録をされてから実際に停止になるまで1～2週間かかり、ポイント進呈もカタログのお届けが停止になってからとなります。「書籍CDサイト」「アクアクララ」「きずな便」など一部商品のみご注文時はポイント付与対象外となります。

※「全カタログお届け停止」をされましても、個配利用料金はかかります。また、毎月第1回目の配達時のみ「あをがき・エリアニュース・COMET・請求明細書兼お届け表」はお届けとなります。

※eフレンズでの全配布カタログの閲覧は、10月3回企画より可能となる予定です。

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。

7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	(株)地域活性局(農産)・農事組合法人エヌ・ビー・シー(卵)、(株)銀しゃり(日配)、(株)銀の森コーポレーション(日配)の点検を実施しました。
コープ委員会の見学	—	7月度は見学を実施していません。

動画で見る点検活動





なんか外が臭くない?と云う

檀原市 Y・K(50代)

隣人のタバコの煙はわが家も少なからず風の向きによってあります。わが家では誰も吸わないので私も臭いが苦手で頭痛がします。外で吸うということは、家族の健康や家の中、換気扇が汚れるなどを思っていることだと思ふんですね。その配慮があるならもう一歩先の配慮ができてほしいと思います。私は、吸っている隣人が見えないところで鼻をクンクンして、自分の家族に「なんか外が臭くない?」って言っちゃっています。野焼きなどもよく周辺でしているの、それに紛れてちょっと聞こえるように...この程度しか手立てがないですね。

自治会経由で間接的に

生駒市 O・S(60代)

マンションに住んでいた頃、ベランダでのタバコが問題になり、管理人さん経由で大きく掲示板に貼り出されました。相手に直接言うのは難しいと思います。自治会などを経由して、回覧

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)

板に書いてもらうとか、何か間接的に気づいてもらえるといいですね。

無記名のお手紙は?

王寺町 K・Y(70代)

こういう問題はとても難しいですね。ご近所だからこそ言いづらいし、タバコを吸う人には吸わない人の気持ちあまり理解できないと思うので、お手紙を無記名で書いて「お願いできませんか」という文面でポストに入れるのはどうですか?

誠意をもって伝えてみる

天理市 S・C(50代)

タバコを吸わない人にしかわからないことはいろいろとありますよね。でもこれは毎日のことで我慢し続けるには耐えがたいと思います。なので、思い切って自身の思いを相手に伝えるべきだと思えます。きつと誠意はわかってもらえると思います。

窓をバタバタと閉めて、主張

奈良市 H・N(60代)

タバコの臭いだけでなく、庭でされるバーベキューの臭いが家の中に入ってきて困ることがありました。以前はバーベキューをする際は声をかけてくれたのですが、月に度々何回もされるので、この頃は黙って対処するようにしています。タバコの臭いがしたら、すぐにバタバタと窓を閉める。何回かやるとタバコの臭いを嫌っているのだと思ってくれるのではないのでしょうか。今は暑い毎日、庭ではタバコを吸われてないようなので、助かっています。なかなか面と向かっては言えないので私はこうやって対処しています。



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。

家庭内Lineでの連絡は普通のことですか?子どもは大学生と中学生。気がついたら、子どもとのコミュニケーションがありません。みなさんの家庭ではどうですか?(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。



11月号のおたすけVoice!!

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
クイズの解答に
寄せられた
ご意見より掲載
しています。

モロヘイヤのレシピを参考に

奈良市 M・K(50代)

7月号に載っていたモロヘイヤ。クレオパトラも食していたという話もあるくらい栄養価が高いと聞いていました。あまり詳しい事は知らなかった。10年ほど前からこの時期にはよく購入するようになっていたのですが、作るのと同じレシピばかりです。モロヘイヤの記事は大変興味深く読ませていただきました。

子どもと高齢者の良い関係

檀原市 U・I(60代)

7月号のおたすけVoiceは、回答者の年齢が高く、まだまだ元気にパパママの助っ人をされている様子で微笑ましく読ませていただきました。保育士も介護士もしていた私から見れば、子どもと高齢者は年齢を除いてとても近い存在です。お互い影響を受けあって、よい関係でいらつしやることを祈ります。

自転車でコープに行ける!

香芝市 M・M(50代)

7月にコープ真美ヶ丘がオープンしました。自転車でコープに行けるようになり嬉しいですね。コンパクトで冷凍食品も充実していて、今の私には本当に良いお店で面白い物が楽しくなりました!

カレーの献立が増やせそう

生駒市 W・Y(50代)

私は元々カレーがとても好きなのですが、家族が飽きたと言ってきたので悩んでいました。7月号の「職員から届けるおすすめ商品」とっておきレシピの野菜の甘みたっぷり無水カレーを作ってみました「これならOK」と言ってもらえました。これで好きなカレーの食べる頻度が増やせそうです。

「いつも環境のことを」が参考に

奈良市 M・M(50代)

7月号「いつも環境のことを④」の、生物多様性のことが勉強になりました。危機にさらされているが具体的に何をしたらよいか、途方に迷ってしまっています。二酸化炭素の排出削減には少しでも貢献したいと思っています。

「あをがき」の情報いいな!

大和郡山市 U・K(60代)

お店だけを利用するようになり、なかなか「あをがき」を手にする機会がなくなりました。久しぶりに6月号を手にして、いろいろな情報いいな!と思いい、7月号も!と店舗に行くとなかなか見つからず。お店の方に聞くと土用の丑のうなぎの申し込みの下から...

工夫を凝らし、美味しく、節約

大和高田市 I・H(50代)

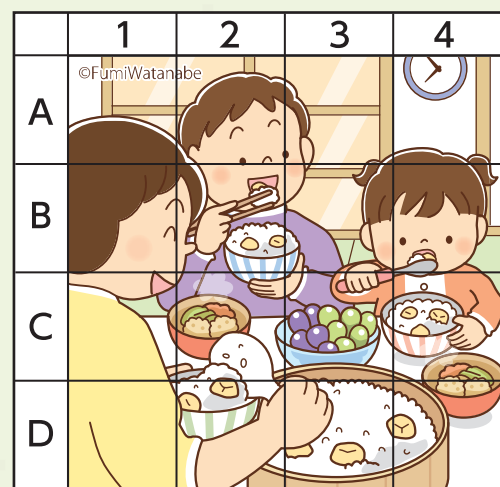
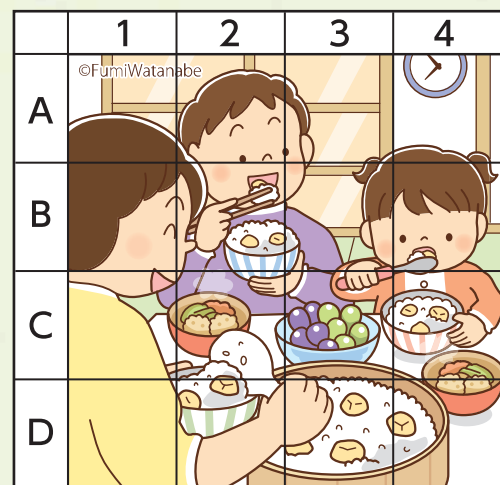
値上げが止まりませんね。届いた商品がひとまわり小さいなと思うこともしばしば。でも、企業努力されているんだなと思ひ、工夫を凝らして美味しく満足できるようにお料理しようと思ひます。食べる時も感謝して、良く噛み、良く味わいたいですね。

まちがいさがしクイズ ルック

LOOK!

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 ▶



7月号のクイズの答えは

「A-3・A-4・B-3・C-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。

7月号クイズへの応募総数は487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

9月30日(金)の消印まで有効です。

ウクライナ緊急募金のご協力 ありがとうございました

2月24日に始まった「ロシア軍によるウクライナへの軍事侵攻」によって、この間600万人を超える人々が周辺諸国や海外に避難し、また800万人もの人々がウクライナ国内で避難生活を強いられています。ならこプでは、3月17日から5月31日まで皆さんにウクライナ緊急募金の協力を呼びかけ、ならこプ平和の会・withユニセフの会が取り組んだ募金と合わせて1,325万7,875円の善意が寄せられました。7月21日、日本生協連による「ウクライナにおけるユニセフの取り組み」の報告会が開かれました。現地での活動の概要をお伝えします。

ウクライナ危機によって、物理的な危険と精神的な不安にさらされている子どもたちが多数生まれています。そして、子どもたちの発育・健康にさまざまな弊害をもたらしています。ウクライナから避難する人々の90%が女性と子どもです。こうした人々は、避難先でも搾取や虐待というリスクを抱えているの



です。ユニセフでは以下の支援(一例)をおこないました。

- ・必要な医療物資を21州の拠点や医療施設に届け、約310万人が医療を受けました。
- ・約250万人が安全な水を利用できるようになりました。また35万人に水、トイレ紙、はみがき粉など衛生用品を届けました。
- ・子どもと保護者約115万人に心理カウンセリングを実施。暴力を受けた子どもや女性約3万6千人にケア支援を実施しました。
- ・約71万人の子どもたちに教育の機会や教材などを提供しました。
- ・約2万5千世帯に人道的現金給付をおこないました。

ユニセフは今年度の支援に必要な資金として、引き続き約1,200億円を国際社会に求めています。募金方法は日本ユニセフ協会のウェブサイトをご覧ください。



元気なうちから
実践しようII

協同福祉会による
「最後まで自分らしく生きるためのヒント」③

今月のテーマ「転倒骨折予防」

あすならホーム郡山 理学療法士 森本慎太郎

「人生100年時代」と言われる現代、健康寿命を延ばすことに注目されるようになり、介護予防の必要性を感じておられる方も多いと思います。高齢者で介護が必要となる原因の1つが「転倒・骨折」です。転倒しても骨折しない体づくりや、転倒しないための生活動作についてお話をしたいと思います。

まず、強い骨をつくるには、カルシウムの摂取とビタミンDを体内で合成するために必要な日光浴に加えて、骨に刺激が加わるような運動が必要です。骨に対して刺激が加わると、微量の電流が骨に伝わり、強さが増すといわれています。そのため、普段から適度な負荷(座る・立つ・歩くなどの生活の動作)をかけ続けることが必要となります。

ただし、正しい動きで生活をしないと、足の筋力を鍛えられず、骨への刺激も少なくなります。例えば立ち上がりでは、前にある手すりなどを引っ張って立ち上がることがあると思いますが、それでは、腕の力で立ち上がっているため、腕は鍛えられますが、足の筋力はあまり使えていません。そうならないためにも、体はお辞儀をして、手は体を支える程度をにして、足の力で立ち上がることを意識してください。それが筋力トレーニングや骨への刺激につながります。

普段から正しい動作や、太ももの筋肉を使うことを意識して、転倒しない筋力・強い骨を目指しましょう。

引っ張り立ちはしない!! (危険な立ち上がり)



テーブルに手をついて、
前屈みになり立ち上がる
クセをつけよう!

重心が後ろのため、腕の
力だけで体を支え、転倒
のリスクが大きい



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



女性向けの保障内容が もっと手厚くなりました!

組合員により良い保障を提供できるよう、2022年9月より、
《たすけあい》大人向けのコースの保障内容が新しくなります。

加入できる年齢

満20歳～満64歳

ここが手厚くなりました!

月々2,000円の手頃な掛金で、
入院保障を

日額8,000円お支払い!



内訳

病気入院・事故(ケガ)入院
日額 6,000円

女性入院時諸費用サポート
日額 2,000円

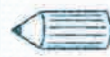
※2000円コース(女性)の場合
※詳しくは加入申込書付宣伝物
をご覧ください。



病気やケガの内容にかかわらず、
女性入院時諸費用サポートで
日額2,000円をプラス!
入院日額6,000円と合わせて
日額8,000円をお支払いします。



※この宣伝物の内容は2022年9月2日以降適用されます。



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 コープたすけあいの会主催
～車イス学習会～

要申込 無料 先着順

車イスの選び方や操作方法を学びます。車イスの乗降体験もあり毎回好評です。

日 時 9月22日(木) 10時～12時

会 場 (社福)協同福祉会特別養護老人ホームあすなら苑 3Fホール(大和郡山市宮堂町160-7)

講 師 あすなら苑 介護職員

定 員 25人(先着順) 申込締切 9月16日(金)

持ち物 飲み物・帽子(天候次第で外での体験も有り)

申 込 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)

*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も結構です。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上記までご連絡ください。

② 六条ふくし学習会

Web 「認知症サポーター養成講座」

要申込 無料

認知症サポーターになりませんか?認知症サポーターとは認知症について正しく理解し、偏見を持たず認知症の人やその家族を温かい目で見守る応援者です。高齢者の安心・安全を支える人の輪を広げ、認知症になっても地域で安心して生活できることをめざしましょう。

日 時 9月27日(火) 10時～12時

会 場 コープふれあいセンター六条 集会室

講 師 (社福)協同福祉会あすならホーム西の京 大國 航施設長

定 員 25人(定員を超えた場合は抽選。※選外の方は電話にてご連絡します)

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884

(月～金・9時～17時)か二次元コードから。

申込締切 9月16日(金)



③ 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 9月24日(土)10時～13時 電話でご相談受けます。

相談会 1人30分以内 定 員 6人(先着順)

申 込 9月1日(木)～9月23日(金・祝)12時までに
総務企画部☎0742-34-8731(月～土・9時～18時)へ

④ ならコープ 自分みがき講座 10月開講
第2期生募集!! C'est la vie!～セラヴィ!～
「人生ってすばらしい!」

要申込

大人気講座!!ならコープで新しいこと始めませんか?

期 間 10月～2023年3月(全6回講座)

会 場 ディアーズコープいこま

時 間 10時～12時30分(産地見学は別途)

参加費 1,500円(資料、産地見学費込)参加初日に納入してください。※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 二次元コードまたはURLから。
https://form.run/@jibunmigaki2

申込締切 9月20日(火)

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)



10/24(月)	開講式講座	大豆の力であなたもキラリ 「畑のお肉～最近気になる大豆ミートも」	フジフレッシュフーズ(株)
11/21(月)	産地見学	大和茶ってご存知ですか? おいしいお茶の淹れ方と飲み比べ	JAならけん
12/7(水)	講座	今年のクリスマスはチキンを囲んで盛り上がりう! 「生協の鶏肉って知ってる?」	マルイ食品(株)
2023年1/23(月)	講座	もっとパンを好きになるために 「フローベルのパン」のすごいところ	異製粉(株) フローベル事業部
2/20(月)	講座	地味だけど秘密を探ると見えてくる目からうろこの「こんにゃくの魅力」	若草食品(株)
3/20(月)	講座 閉講式	あなたとあなたの大切な人を守るために 南海トラフ巨大地震と「ママ防災」	こくみん共済COOP

⑤ 参加者募集! 棚田で菜の花を育てよう!

Web 「ならっぴクラブ～チーム西畑～」

要申込 無料 先着順

生駒市西畑町の棚田で、菜の花を育てながら里山ならではのさまざまな体験を予定しています。10月から翌年6月まで月に一度の日曜日、四季を通じて菜の花のお世話と自然体験を楽しみませんか。ご家族、お友達同士、おひとりでの登録也大歓迎です。

日 時 第1回10月2日(日)9時30分～14時30分

年間スケジュール(予定) 11/6、12/4、3/5、4/16、5/14、6/4、6/11(すべて日曜日)

集 合 生駒市西畑町自治会館 定 員 20家族(先着順)

内 容 午前/菜の花の手入れ 午後/さつま芋掘り、シイタケの菌打ちや田植え体験、里山あそびなど(予定)

持ち物 弁当・飲み物・タオル・軍手・作業できる服装

申 込 下記二次元コードから(通信料は組合員ご負担)。

申込締切 9月27日(火) ※詳細はメールと郵便で送ります。

問合せ コールセンター ☎0120-577-039(通話料無料)
携帯電話・県外・IP電話からは
☎0743-68-3100(月～金・8時30分～21時
土・8時30分～18時)

協 力 西畑町自治会、いこま棚田クラブ

⑥ 福祉講演会 あなたの老後は誰がみる?
最期まで私らしく暮らすために

要申込 無料 先着順

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

日 時 9月29日(木) 10時～11時45分(開場9時30分)

会 場 やまと郡山城ホール小ホール
(近鉄大和郡山駅徒歩7分・有料駐車場あり)

講 師 大阪健康福祉短期大学付属福祉実践研究センター長
川口啓子氏 定 員 150人(先着順)

申 込 (社福)協同福祉会あすなら苑内・あすなら友の会
事務局☎0743-57-1165またはFAX0743-57-1170

共 催 あすなら友の会・協同福祉会

*参加される方は当日検温とマスクの着用をお願いします。
コロナ感染状況次第で中止となる場合があります。

*9月のフードドライブは9月15日(木)

ならコープ全店舗で10時～12時に開催します。

*10月30日(日)は食品ロス削減の日です

ならコープでは全店舗でフードドライブと食品ロス削減に取り組む企画を実施します。

再エネ協同基金による学習講座

要申込 先着順

① つくばね発電所での親子エネルギー教室

手回し発電機を使って電気のいろいろを学びます。

日 時 10月1日(土) 10時～13時

集合・解散場所 東吉野キャンプ場 駐車場
(東吉野村大字小1159-3)

参加費 大人(中学生以上)1,500円、子ども1,000円
(昼食・ドリンク代含む)

定 員 15人(先着順)

② 連続講座『鍋帽子®づくり&鍋帽子®
を使った省エネクッキング』

第1回 鍋帽子®づくり

日 時 10月6日(木) 10時～12時30分

会 場 ディアーズコープいこま 3階集会室

参加費 2,800円(キット代含む) 定 員 10人(先着順)

第2回 鍋帽子®を使った省エネクッキング

日 時 10月13日(木) 10時～13時30分

会 場 ディアーズコープいこま 3階調理室

メニュー パエリア等 参加費 1,200円

定 員 12人(対象:前回鍋帽子®を作った方、既にお持ちの方)

①～④の申込は(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から。▶
※各講座再エネふれんずは半額補助(上限1,000円)。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

⑦ ならコープ共栄会商品展示
試食学習会を開催します

要申込 無料 先着順

コープ商品や取り扱い商品の良さを実感し、メーカーや生産者の方々との交流を深めましょう。今回は感染症拡大防止のため、第1部・第2部とも各500人限定(先着順)で事前申込制とします。ご注意ください。

日 時 10月8日(土)第1部10時～12時
第2部14時～16時

会 場 奈良ロイヤルホテル2階(奈良市法華寺町254-1)

交通 駐車場に限りがあり、公共交通機関または
送迎バスをご利用ください(会場への送迎
バスを近鉄新大宮駅、JR奈良駅から運行)。

申 込 二次元コードまたはURLから。
https://form.run/@kouhouweb-1658818092

申込期間 9月11日(日)10時～9月30日(金)17時

*定員に達した時点で受付終了となります。

*コロナ感染拡大により、中止や開催内容を変更する場合があります。

問合せ ☎0744・33・8081(ならコープ商品部・共栄会事務局)



⑧ マイクロバスで行く曽爾村の自然満喫体験

先人の知恵と地球に優しい暮らし方を学ぶ一日。樵(かや)の実拾いと、それを炒ったおやつ作り、植物を使った染物を体験いただけます。

日 時 10月5日(水) 10時～17時

集合・解散場所 近鉄大和八木駅 南口 ロータリー(ローソン前)

参加費 4,000円(体験代と昼食代1,000円含む)

定 員 20人(先着順)

④ 野外でエコクッキング&
市民共同発電所見学&大野寺散策

自分で収穫した野菜でアウトドアクッキングを楽しんだ後、市民共同発電所を視察し、希望者は大野寺付近を散策します。
※キャンセルは開催日の2日前迄にお願いします。

日 時 10月15日(土)10時～14時30分

集合・解散場所 近鉄室生口大野駅(10時集合)

会 場 (特非)うだ夢創の里(宇陀市室生)

講 師 (特非)奈良ストップ温暖化の会・(特非)うだ夢創の里

参加費 1,500円(体験代、大野寺拝観は別途400円要)
未就学児無料

定 員 30人(先着順)

職員から届ける

おすすめ商品で
とっておきレシピ

ディアーズコープ
たつたがわ水産部門の巻

ならコープ店舗(オリジナル) 自家製さば西京漬けの天ぷら

お店の干物機で乾燥、西京味噌に漬込み旨味が凝縮されたさばを天ぷらにしました。ふっくら美味しい出来上がりで、店頭でも提供しています。組合員、職員から大好評です。ぜひ一度お試しあれ!

材料

ならコープ店舗自家製さば西京漬け・天ぷら粉・油(お好みの)

作り方

- ① ならコープ店舗自家製さば西京漬けを好みの大きさに切る。
- ② 天ぷら粉を水で溶く。
- ③ ①のみそを軽く落とし(お好みで調節)、②につけて揚げる。

★レシピおよび今月のおすすめ商品、お店のアピールは、
水産部門 チーフ 上杉 静輝からの紹介です。



写真の天ぷらはさば西京漬け1枚を使いました。

— ちょこっと — — お店から — — アピール —

水産コーナーでは毎週火曜日と土曜日にトコ箱セールを実施し、組合員さんのご要望に応じたさまざまな加工を行っています。お店では新鮮な生鮮食品や便利なコープ商品など充実の品揃えです!近くにお越しの際はぜひご来店ください。職員一同お待ちしております。



水産部門のメンバーと上杉チーフ(右端)

「ならコープ店舗自家製さば西京漬け」

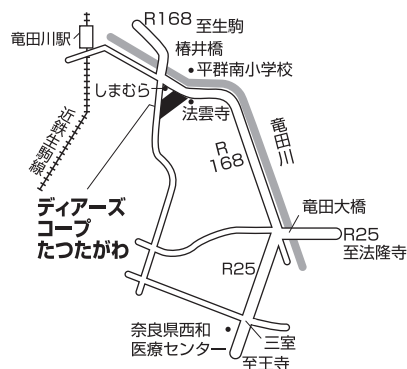
特殊な乾燥機でオゾン殺菌しながら魚の余分な水分を抜くので、いやな臭いもなく旨味が凝縮され、ふっくらと仕上がります。使用している西京みそは西京漬け用に仕立てたもので、程よい甘さがあり焼いても焦げ付きにくい特長があります。干物機で乾燥後、ひと晩漬け込むことによりしっかり味が浸み込んでいます。



今月のおすすめ商品!

ディアーズコープ たつたがわ

〒636-0911
生駒郡平群町橋井734-1
営業時間:9時~21時
駐車台数110台
☎0745-45-8181
近鉄電田川駅から徒歩約10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