

# あをがき

Take Free

2022 10 月号

Vol.561



商品  
探訪

CO・OP

しょうが湯

しょうがくず湯

抹茶くず湯

レモネード

ゆずはっさくネード

特集

- 料理が苦手なあなたへ
- 10月～11月「2022年組合員のつどい」に参加しましょう



小津安二郎・大林宣彦の映画、NHKの「てっぱん」で有名な尾道市。あめ湯の街でもあります

だから尾道  
コープしょうがくず湯や抹茶くず湯を製造している株式会社今岡製菓は、大林宣彦による映画「時をかける少女」の舞台となった尾道市民神社のすぐ近くで1878年に創業された老舗です。では、葛湯のメーカーがどうして尾道にあるのでしょうか。そもそも葛は奈良県の吉野町にある国産に由来しているはずなのに、とそんなことを思っていると、今岡製菓の代表取締役社長の今岡正英氏が教えてくださいました。「尾道と葛は関係ありません。尾道は昔から海水浴場が多く、50年ほど前は海の家などであめ湯を冷やした、冷やしあめがよく売られていました。そのため生姜を使用するあめ湯メーカーが尾道に集まったのです。なるほど、「葛」ではなく「生姜」だったのです。現在は、新尾道駅から1.5kmほど北西の工業

丸ごと使うから  
工場に入るとすぐに涼やかで爽やかな香りが漂います。案内して下さったのは、開発部品質管理担当係長の北林奏さんです。工場の一角ではレモンを洗ってヘタと傷などを取り除き小口切りにされています。レモネードの



レモネードは年間通して生レモンを使うため、ペーストにして冷凍します



CO・OP  
しょうが湯  
抹茶くず湯  
ゆずはっさくネード

取扱 店舗 無店舗

団地に工場があります。

さて、先ほどのあめ湯(冷やしあめ)ですが、ある程度年配の方はご存じと思いますが、最近あまり見かけません。NHKの朝ドラ「わろてんか」では寄席の客寄せのために冷やしあめを売っていましたが、「あれは何?」との問い合わせが結構あったそうです。そもそも東日本であめ湯はあまり飲まれていなかったそうですが、今岡製菓の一番のヒット商品であるコープしょうが湯を冷やすと、よく似た味になります。ぜひ、お試しください。



今岡製菓株式会社  
【所在】 広島県尾道市美郷町本郷新池田 455-9



仕込みです。「コープレモネード」は、生のレモンを丸ごと(種や果肉も)つぶしたペーストを原料にしているのですが、レモンを丸ごと味わうことができると同時に残渣が出ないので環境にも配慮できています。これからの季節は、ぜひホットでお飲みください。



うつわ 赤膚焼 大塩正人窯



## 小松菜の肉巻き

ごはん、お酒に最強甘辛

材料 2人分

- ・豚バラ薄切り4枚・小松菜1株程度・人参あれば少量
- ・塩こしょう適宜・片栗粉大さじ1・砂糖大さじ3
- ・濃口醤油大さじ2と1/2・油適量

作り方 (P.6に調理のポイントを掲載)

- 肉のサイズに合わせたラップを敷き、隙間なく肉を横一列並べ、塩こしょうをふる。
- 肉の幅に合わせて小松菜を切り、肉に対して縦に並べて細く切った人参と端から巻き、ラップの上で片栗粉を全量まぶす。
- フライパンに油を敷き、②の肉の閉じ目を下にして並べて中弱火で各面2分程度ふたをして焼く。
- ③の中まで火が通ったら砂糖と醤油を入れて好みの濃度になるまで煮絡める。お好みでんにくや唐辛子を加えてもOK!

## 小松菜の玉子焼き

バターの香りふんわり、お弁当にぴったり

材料 1本分

- ・小松菜20g・バター小さじ1~2・卵3個
- ・みりん大さじ1・薄口醤油小さじ1×2回

作り方

- 小松菜を5mm程度に切る。
- ボウルに卵を割り入れ、みりん・薄口醤油小さじ1を入れてよく混ぜる。
- 熱した玉子焼き器にバターを溶かしてから、小松菜を入れ軽く火を通し、薄口醤油小さじ1で味を調える。
- 中弱火で②を5~6割程入れてまんべんなく③の小松菜と混ぜ合わせて底が焼け始めたら手前に巻いてから奥に寄せ、あいたスペースに残りの②を入れて巻き上げる。

## 小松菜のおにぎり

簡単な漬物から2種のおにぎり

材料

- 小松菜の漬物1回分・小松菜1束・濃口醤油大さじ1・みりん大さじ1・鷹の爪(お好みで)

おにぎり用: ご飯・塩・塩昆布 適量

作り方(漬物)

- 小松菜の茎だけを5mm程に切り、葉はそのままだ。
- 保存用袋等に小松菜以外の材料を入れ、混ぜてから、刻んだ茎と葉を入れて軽く揉み1~2時間、冷蔵庫で漬けておく。※このままで漬物の完成です。

ここからひと手間、おにぎり2種

- 刻んだ茎を軽く絞り、軽く塩を振ったご飯に混ぜ込んでからおにぎりに。
- 塩昆布を混ぜたご飯を、軽く絞った葉で包んで2種類のおにぎりの完成。

### 野菜豆知識

小松菜は生食OK!  
あくが少ないのでレンジ調理とも好相性。

レンジで簡単! 下処理

小松菜は、水洗いして水分がついたまま耐熱性の平皿に、葉と茎を交互に重ねてのせる。皿ごとふんわりとラップをして、電子レンジ(500W)で2~3分加熱。その後、冷水に取り好みのサイズにカットする。



奈良給 赤膚焼 正人窯

### 今月の産地情報

産地の滋養有機ネットワークは、県内の生産農家約80名で慣行栽培の半以下の農薬使用量や化学肥料を使用せず有機100%の肥料で栽培しています。小松菜は通年で栽培していますが、冬になり寒くなると甘みが増します。

### 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ンイベント出演
- 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。



今岡製菓株式会社のみなさん(左から2人目が北林係長、4人目が今岡社長)



袋詰め後の点検



生姜を丸ごとすりつぶしたしょうがくず湯の原料



混合機でペースト状のレモンと砂糖(甜菜)を混ぜ合わせます



レモネードの製造 洗って、へたとキズの部分を取り除きます

カメラ/西村仁見



生口島の瀬戸田サンセットビーチ 夏の終わりなので人はまばら。残念ながら冷やしあめは見かけませんでした

のメーカーが粉末ジュースの製造から撤退していきました。粉末飲料のメーカーは今では国内に15〜16社ほどだと今岡社長。しかし、コロナ禍にあつて「粉末飲料は保管場所をとらない」「昔から生姜は免疫力向上が期待できるといわれている」などの理由で利用は伸びているとのこと。  
1本17g〜20gのスティックタイプの粉末飲料。そこにはいざれもトレーサビリティ(生産履歴の追跡調査)が可能な原料が使われていて、風味豊かな味わいを楽しむことができます。場所をとらずに長期間保管でき、1本あたり30円〜40円という価格も魅力。缶やPETボトルでないため、省資源・ごみ減量にも貢献。そして何よりも美味しい。尾道で生真面目に作られた老舗の味をぜひお試しください。

さて、次に案内されたのは「しょうがくず湯」の原料混合と乾燥工程です。生姜と砂糖のペーストに国産ばれいしょ澱粉、国産の生姜粉末、黒砂糖を混ぜ合わせて乾燥させます。くず湯の場合は、ここに葛澱粉を投入します。乾燥機の中では上下から熱風をあ

は基本的に国産でまかっています。  
**国産にこだわる**  
と合わせていくのですが、この砂糖は北海道産の甜菜由来の砂糖です。さとうきびの砂糖は、沖縄県や鹿児島県などの産地で収穫・精製された原料がメーカーで海外の原料と混合されることが多いのですが、ビート、サトウダイコンとも呼ばれる甜菜から作られる砂糖はほとんどが北海道産です。今岡製菓では、国内調達可能な原料



しょうが湯の製造

生姜も基本はレモンと同じで、皮も含めて丸ごとペーストにして使用します。これらのペーストを混合機で砂糖

**こぼれなし**

**CO・OP抹茶くず湯で葛餅**

京都府産の抹茶を使用し、粉末あらがが香ばしい抹茶くず湯。注ぐ熱湯の量を70ml〜80mlに減らし、よくかき混ぜて粗熱をとってから冷蔵庫で2時間ほど冷やすと抹茶葛餅に。切り分けてきな粉をふりかけると上品な涼和菓子に変身します。

ちなみに、ならコープで最も利用されるのは「しょうがくず湯」ですが、お隣の京都生協では「抹茶くず湯」だそうです。やっぱり地域性ってあるんですね。

**葛はアメリカでは屑？**

葛は昔から私たちの暮らしに深く根付いています。特に全草が葛根、葛花、葛葉などの生薬になり、葛粉から作ったとろみのある葛湯は冷めにくく、体が温まり、消化にも良いため、昔から離乳食・流動食・介護食などとして広く食べられてきました。秋の七草のひとつでもあります。実は、ブラックバスやウシガエルらと並ぶ「世界の侵略的外来種ワースト100」に認定されています。アメリカでは日本から渡った葛が近畿地方なみの約3万km<sup>2</sup>にもわたって繁茂しており、現地ではやっかいものとなっているのです。



**AWOGAKI あをがき**

**商品プレゼント**

今回は「CO・OPしょうが湯・CO・OP抹茶くず湯・CO・OPゆずはっさくネード各1袋」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10月号プレゼント係」までお送りください。(10月31日(月)締切) ※宛先の住所は記入不要です。



8月号プレゼント、コモのパン詰め合わせ「カフェオレ小町・デニッシュミルク・毎日クロワッサン・黒糖クロワッサン(各2個)」に312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10月末までにお届けします。

1950年代から1960年代にかけて、果汁風味やソーダの粉末が人気を博し、多くのメーカーから「粉ジュース(法改正により、現在は粉末清涼飲料)」が販売されていました。しかし、当時使われていた人工甘味料の使用が禁止されると、ほとんど

てゆっくり水分を除いていきます。そのため、工場内の室温は高く、長時間いることはできません。乾燥を終えて出てくるのはサラサラのパウダー状の飲料の素。出来上がりです。「この日は、別の乾燥機で「抹茶くず湯」もつくられていました(本紙表紙)。  
コープしょうが湯、コープしょうがくず湯、コープ抹茶くず湯は、100%国産原材料にこだわった商品です。生姜は高知県産、抹茶は京都府産、特に「葛」は中国産が多い中、南九州産を使用。自生の天然ものと、農家が一株に5年もの歳月をかけて育てた栽培品です。ばれいしょ澱粉、砂糖も含めてすべてが国産で、まさにエシカルな商品だと言えます。コープレモネードは地元広島県産レモンを、コープゆずはっさくネードは高知県産ゆずと広島県産はっさくを原料にしています。酸化防止のために添加するビタミンCや香料の素が国産でないため、この2品は100%国産と言えないのだそうです。



乾燥した粉末は専用機械で一袋ずつ詰められます



乾燥の途中(抹茶くず湯)



混ぜ合わせた原料が乾燥機の中を通過して粉末に変身します

おたすけ  
Voiceの  
相談に  
お応えします！

# 料理が苦手なあなたへ

「もういやだ！毎日毎日2人分3人分の3品4品、ご飯の用意をするのは…  
こんなこといつまでやらなあかんの？料理なんて大嫌いなのに…。もうこの家  
を出て一人暮らししたいわ」「家族がオンライン授業ニレワークで家にいる  
ことが多いため、食事の準備を苦痛に感じる」「仕事をしながらの食事の準備が  
大変です。コープの物もレンジの物を使わせて貰っていますが、家族が多く  
て間に合いません。おかすばっかり買うことも出来ず悩んでいます」

「あをがき」には毎回たくさんの読者の声が届きます。その中には、子  
育て、老後、健康、料理など生活に関するさまざまな悩みや相談がしたた  
められています。今回は、料理が苦手という方に何かアドバイスができる  
ものかと、本誌 P.1の「野菜を食べよう」で毎号レシピを紹介くださって  
いるキッチンスタジオカチートの川北侑加先生にお話を伺いました。

家族を喜ばせようと頑張っても、それが伝わらな  
い・美味しいと言ってもらえないと報われない気がし  
ますよね。相手の期待に応えようとすると、からしんど  
くなるのです。「嫌なら食べなくていい！」と言えたら  
ら苦労はありませんが、そんなことを言えないあな  
たは、とっても真面目な方ですね。ほんの少し、「カン  
タン」「おろこ」の法則をお伝えします。

### しっかりと正しく計量

料理の苦手な人に、計量せず目分量で調理する方  
をよく見かけます。計量はキホンのキです。摺り切  
り一杯をいつも意識しましょう。これだけは守って  
くださいネ。

### 毎日美味しいはずがない

限られた食材、予算、家族の好みにあわせて美味し  
く作るの大変！そのためにも自分の「ニッパン」  
を持ち、次に挽回するようにしましょう。



川北侑加先生

### 失敗を楽しんでみる

出来上がった料理に何か物足りなさを感じたら、大  
葉、みょうが、マヨネーズ、レモン果汁、カレー粉、味  
噌、一味唐辛子、山椒などをちよつと足してみてもだ  
い。見まがう味に変身することがあります。失敗を苦  
にせず、あなたの「ちよい足し」を見つけてください。  
キムチや胡桃も良い仕事をします。

### ラックをするコツを覚える

包丁は刃に近い部分を持つと手首  
が疲れません。汚れたお皿を洗う  
前に紙でふき取ると汚水の防止に  
なると同時に、排水口のごみ受け  
の詰まり防止になります。詰まる  
とシンク内に汚水が溜まりそれだ  
けで嫌になりますよね。油で汚れたフライパンをシ  
ンクに入れると他の食器が汚れるので最後に洗う、  
などできるだけラックするコツを覚えましょう。



### 成功体験を大切に

家族が喜んで食べてくれた成功例を記憶しておき  
ます。私の成功例は、味付けに困ったときや迷った  
ときは「砂糖大さじ3、醤油大さじ2.5のたれを使う、  
というものです。お肉にもお魚にも合いますよ。」

## 川北先生と一緒に「おいしいがアップする料理」に挑戦

### いたって普通の焼きそば

牛脂を使うとおいしさがワンランク上がります

材料(1人分)

キャベツ100g・玉ねぎ1/4個・豚バラ肉60g～80g・牛脂  
1個・塩こしょう小さじ1/4×2・薄口醤油適量・中華麺1玉・  
焼きそばソース適量・紅しょうが・削り節・青のり適量  
準備

- キャベツは芯と葉をわけて、芯は薄切り、葉は親指の  
先くらいに菱形に切る。
- 玉ねぎは繊維に沿って切る。
- 豚肉は500円玉くらいに切る。
- 麺は袋2～3カ所に穴をあけて電子レンジ500W1分  
くらい加熱(こうすると、麺どうしがくっつかない)。

作り方

- フライパンを中火で温め、牛脂を馴染ませてから豚肉を焼く。
- 強火にして、麺を入れて塩こしょうして麺の表面がカリッとなるまで  
焼く(このとき、麺には触りません。牛脂・豚肉はフライパンの端の方でそのまま焼く)。
- 野菜類はキッチンペーパーを敷いた耐熱皿に入れて塩こしょうを振り、ふんわりとラップをして  
500Wで2分程度加熱する(余分な水分をキッチンペーパーが吸収)。
- ②に③の野菜を合わせ、ひとまとめにしてソースをかけ、酸味を飛ばしながら混ぜ合わせ薄口醤油  
をかける(香ばしい香りがする)。
- 野菜を載せていたお皿をキッチンペーパーで拭いて焼きそばを盛り付け、お好みで紅しょうが、削  
り節、青のりをかける(牛脂が苦手な方は取り出してください)。



### P.1の野菜を食べよう「小松菜の肉巻き」の 作り方のコツと味付けアレンジ

調理のポイント

- 豚バラスライス肉4枚分がおさまるサイズにラップを敷き、豚肉を隙間のないよ  
うに1枚ずつ横に並べて塩こしょうを振る。
- 並べた豚肉の幅の長さに小松菜を切り、肉に対して縦に並べて端から巻き、全体  
に片栗粉をまぶす(まぶした後、ラップでぐるぐる巻きと片栗粉が全体に  
行きわたり無駄がない)。
- ②をフライパンに油を引き、閉じ目を下にして肉を並べて中弱火で  
各面2分程度ふたをして焼く。ここまではP.1の作り方と同じ

ソースを変えて味変で楽しもう！ ※余った餃子のタレやドレッシングを使ってアレンジ

- しっかりと焼いたら、餃子のタレなら大さじ3入れて、酸っぱい香り  
がなくなるまで煮絡め、仕上げにこしょうを振る。



おうちごはんは、中弱火を心がけて、各工程で「おいしそう！」に  
なったら、次の工程に移ると失敗は減ります。

### 声に出す

「おいしくない」と言われたら、「私もしんどいな」と  
と気持ちを伝えるようにしましょう。

### 時短をこころがける

作り置きや冷凍保存品を活用しましょう。家族の人  
数が少なくなれば、フリーズドライのみそ汁なども  
取り入れます。電子レンジや食洗器などの家電も大  
いに活用しましょう。注ぎ口の幅を指先で調整でき  
るシリコン製の計量カップや大さじ1から4まで計  
れるスプーン、深みのあるフライパンなどさまざま  
な便利グッズが出ています。「こんなのがあったら  
いいな」と思ったら探してみよう。後、調理器具を  
思い切って断捨離するのもオススメです。



便利なグッズ



### Every day is Earth day

いつも環境のことを⑦



### エネルギーを たいせつにつかうこと②

#### 節電アクションに参加し、節電にチャレンジしよう

ウクライナ侵攻の影響や世界的な資源不足の影響もあり、この冬の電力需給が厳しくなる可能性があります。10年に1度の厳しい寒さが到来した場合、関西エリアの電力予備率(発電所の出力に余裕の割合)は1.9%まで下がる可能性があり、万が一既存の大型発電所に故障等が発生した場合は停電のおそれがあります。そこで日本政府は節電促進のため、電力会社の節電キャンペーンに参加した家庭に2,000円相当、企業に200,000円相当を付与することを発表しています。節電キャンペーン・プログラムは実施する電力会社により内容が異なります。「ならコープでんき節電アクション」の取り組みを事例に考えてみましょう。

#### 《ならコープでんき節電アクションとは》

- ①11月30日までに節電アクションへの参加を申し込んだ「ならコープでんき」利用組合員に利用地点毎に節電アクション参加特典として2,000円を2023年1月の電気料金から値引きします。
- ②12月～1月の特定期間(時期は検討中)に節電に取り組

んだ組合員に、節電した電力量に応じて一定の金額を値引きします。※国からの補助額や要件が未定のため、詳細はならコープでんき利用者に別途案内します。

#### 《節電アクションのお知らせ方法》

ならコープホームページ、共同購入・こまどり便・受取ハウスをご利用の方には「もぎたて情報便(請求明細書兼お届け表裏面)」,店舗ご利用の方には「店舗LINE@」「店舗ファンクラブメール」などで案内します。

#### 《冬の節電のポイント》

冬の電力使用のピークは、暖房を使用する朝・夕を中心に長時間となる傾向です。家庭の電力需要が増える夕方以降は、炊飯器やエアコン、電気ストーブなど負荷の高い電気製品の使用が重ならないようにしましょう。エアコン温度設定20℃を心がけ、扇風機やサーキュレーターで部屋の上部の暖気を循環させましょう。

\*各電力会社の節電キャンペーンの詳細はそれぞれのホームページでご確認ください。

環境エネルギー推進部

### 品質保証室便り



#### 冷凍うどんの個包装の袋が開いていて、うどんに黒い点が付いていました。調査をお願いします



お申し出品の上部左側が約6cm開いている状態でした。袋を詳細に観察すると、シール(熱接着部分)の接着が弱くなっていました。現品製造日の記録類を確認したところ、お

申し出の原因となるようなトラブルの発生はなく、通常通り製造が行われていました。異物(黒い点)は付着状況から、ヒータートンネル内を通過する際にお申し出が引っかかり、一部フィルムが開いていたところにトンネル内部の焦げが麺表面に付着した可能性が考えられました。シールが弱かった原因としては、製造開始時のシール状態がまだ安定しきれていないときに製造されたものであったためと考えます。製造元では、作業員にお申し出を周知し、その上で検品工程も含め、作業手順を改めて指導しました。

#### こうや豆腐を炊いて食べようとしたら、カビのようなものがあった

調理されたこうや豆腐に中心部が黒くなった斑点が複数ありました。斑点の境界は不鮮明で、斑点はこうや豆腐自体が変色したものと考えられました。外部分析機関で検査したところ、カビの検出はなく、鉄やクロムが検出されました。製造工程には鉄やクロムを含むステンレス製のものが商品に付着するような箇所はなく、製造記録からもトラブルなく製造されており、同日製造の保管品に変色は見られませんでした。過去の同様の事例に、調理器具や水道水(水道配管など)に使用されている金属イオン(鉄やクロムなど)とこうや豆腐が加熱調理時に反応し、変色したものがありません。このたびは、このような原因により変更したのではないかと考えられました。



ご質問および  
ご意見・ご要望は

コープペル 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。

#### 8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	(株)銀の森コーポレーション(日配)、(株)奈良コープ産業(日配)を実施しました。
コープ委員会の見学	—	8月度は見学を実施していません。

動画で見る点検活動▼



### 7月実施の寄付企画 「みんなの笑顔を増やすお買い物」に ご協力ありがとうございました

7月、組合員と職員、取引先が「いつものお買い物でSDGs」に取り組みました。これは、対象商品(12品目)ご利用1点につき5円を、特定非営利活動法人フードバンク奈良に寄付するもので、無店舗事業、店舗事業、コープあったか便移動店舗で実施しました。

取り組みの結果、23,009人の方に39,296点ご利用いただき、募金額は196,480円となりました。ご協力ありがとうございました。9月14日(水)コープふれあいセンター六条で特定非営利活動法人フードバンク奈良代表平川理恵氏に目録を贈呈しました。



### 大和郡山市と買い物支援事業協定を 締結しました

8月29日(月)大和郡山市と「住民の買い物支援事業に関する協定」を締結しました。これは地理的条件や高齢、その他の要因により買い物が困難となっている住民の生活を守るために、大和郡山市とならコープが協力して買い物を支援するものです。具体的には、ならコープはコープあったか便移動店舗を運行し、同市は運行が円滑にできるよう地域住民と連携し、販売の拠点として地域コミュニティの中心である公民館などの施設敷地の使用に協力します。また、移動店舗を通して地域の集いの場づくりを図ります。



### 8月5日(金)被爆者救援募金の贈呈先を 訪問しました

広島と長崎に原爆が投下されて77年。ならコープは戦争や原爆の実相と平和の尊さを学ぶため、2002年から平和記念式典に合わせて「ヒロシマの旅」を実施してきました。



舟入むつみ園前にて。上田園長(右から2人目)とならコープ代表

この間コロナ禍により中断していましたが、3年ぶりに8月5日(金)ならコープ代表6人(常任理事、活動推進委員、職員)が、被爆者救援募金の贈呈先である広島原爆養護ホーム舟入むつみ園と原爆被害者相談員の会を訪問して、それぞれに2021年度被爆者救援募金を贈呈しました。翌8月6日(土)は平和記念式典、ひろしま子どもの平和の集い、原爆被害者証言のつどいに参加しました。参加者は、それぞれが学んだことを組合員、職員に伝え、核兵器のない世界の実現に向けた活動をすすめます。今後も、組合員のみなさまのご支援・ご協力をよろしくお願いたします。

### 2021年度「吉野の森と水を守るための募金」 を奈良県森林組合連合会に贈呈しました

9月8日(木)2021年度「吉野の森と水を守るための募金」の贈呈式をならコープ本部で行いました。同募金は、吉野共生プロジェクトの代表的な取り組みで、2009年11月から、奈良県産のお米「ひのひかり」1kgのご利用につきJAならけんとならコープがそれぞれ0.5円を積み立てています。2021年度の募金額は998,752円(累計12,709,077円)となり、奈良県森林組合連合会に贈呈しました。募金は吉野地域の森林整備事業や植樹活動等に活用されます。



### ならコープの今 (2022年8月末現在)

- ・組合員数 281,344人(前年比100.5%)
- ・出資金12,005,310,000円(前年比103.8%)

8月	実績	予算比%	前年比%
総供給高	33億7,053万円	100.8	104.5
無店舗事業	23億5,739万円	102.0	107.6
店舗事業	9億5,505万円	97.6	104.0
夕食宅配	5,721万円	109.0	110.1

※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。

生協って  
なんだろう?⑮

ワンポイント解説  
「組合員活動ってなに?①」

生協が一般のスーパーと大きく違うところは、くらしをよりよくしたいと、組合員が自ら活動することや運営に関わることです。それは、組合員が自分たちでお金を出し合い、くらしをよくするための意見を出し合いながら、その実現のために力をあわせてさまざまな事業や活動を行うからです。生協には、一緒に考えたり行動する仲間がいて、地域の組合員とともに取り組む活動やくらしの課題をテーマにした活動が行われています。これが組合員活動です。



子どもがよく熱を出して保育園を早退してきます。濡れた髪はすぐ乾かす、寝る時にシャッインを心掛けていますが、それでもよく熱を出します。経験のある方、どのようなことに気をつけておられましたか？(30代)

あまり神経質にならずに

奈良市 I・N(40代)

鼻水を出しやすい子、皮膚が弱い子、皆何かしら弱いところがあると思います。熱を出されたお子さんもしんどいだろうし、可能な対策をすることはもちろん大事ですが、あまり神経質になると無意識にお子さんにプレッシャーを与えて、それが熱の原因になっているのかもしれない。「成長するにつれ改善するわ!」くらいの気持ちでいてあげてはいいかがでしょうか。

お子さんのペースで過ごす

河合町 Y・K(50代)

お子さんは保育園に入園されてまだ日が浅いではありませんか?集団で生活することは大人でもストレスがかかるもの。体のケアとともに心のケアも心がけてあげてください。家ではのんびり、お子さんのペースで過ごせるように、笑顔で接してあげてください。

集団生活ではよくあること

生駒市 S・K(40代)

集団生活をする、家庭でどれだけ気をつけていても、特に乳児さんは免疫がないものだから、いろいろな風邪をひいてしまうのは避けて通れないことだと思います。相談者さんがお家でしっかり睡眠、食事、生活面でご努力されていて、お子さん自身の身体に大きな疾患が潜んでいないのなら、あとは職場や周囲の方など、フォローする側の理解と環境整備にも改善してあげる必要性を感じます。それが少子化対策に繋がっていくと思います。母親が育児をしながら働くことに後ろめたい思いをしないように、社会が助け合える環境に変わっていったらいいですね。

プールで喉を鍛えては

三宅町 M・I(60代)

わが家も子どもが小さい時は病院の回数券が欲しいくらい、熱を出していました。娘は扁桃腺から熱が出



「プールで喉を鍛えたら」と言われ、プールに入るようになってから強くなりました。どうでしょうか?  
熱が出るのは風邪とは限らないです。私が小さい頃(50年前)はまだアレルギーのことが一般的ではなかったため、ウリ科のものや大豆系のもので熱が出ていました。その因果関係に気づいたのは高学年になってからでした。わらび餅(きな粉)、メロンを食べると熱が出るので気がつきました。

風邪以外の原因があるかも

広陵町 S・T(50代)

コモのパンを常備しています

生駒市 K・H(30代)

8月号の商品探訪、面白かったです。コロナや災害に備えてコモのパンを常備しています。2歳と4歳の子どもも好きでよく食べていますが、ロングライフパンは添加物など、安全性はどうなんだろうと少し不安に思いながらも、子どもが欲しがるのであげていました。今回の記事を読んで、賞味期限が長い理由や安全性がよくわかりました。工場の様子や製造者も見ることができてよかったです。これからは安心して子どもたちに食べさせたいと思います。

原材料は要チェック!

大和郡山市 Y・S(70代)

アレルギーとは無縁だと思っていた

男の子の孫と遊ぶには体力が

桜井市 K・K(60代)

家族。それが数年前、娘が海老アレルギーを発症!40代の大人なのに...。それから買う物の原材料を要チェック!意外だったのが味付け海苔にも海老が含まれているということ。「お弁当のおにぎりは味付け海苔の...」と恨めしそうに言いながら、娘は海苔なしおにぎりを作っています。

莫金の他に何かできることは

精華町 K・M(60代)

困っている方への募金に微力ながらも協力しています。しかし、平和への道りが遠い国もあります。戦争や紛争のために様々なものを奪われてしまった人に、募金の他にできることは、何なのか...と、戦争の絶えないことに虚しさを感じます。

コープの製品が大助かり

生駒市 S・M(60代)

遠くに住んでいる息子家族が久しぶりに帰ってきました。孫も大きくなって、お菓子や飲み物など日頃食べているものがわかりません。でもコープの製品を出すと「家でも食べて」と言ってくれました。全国共通で助かります。

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。

最近の世界情勢や日本の世相を不安に思い、落ち込んでしまうことが多いです。気分が晴れるような息抜きの方法や楽しい趣味を教えてください。(30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。

締切日 10月31日(月)

12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。

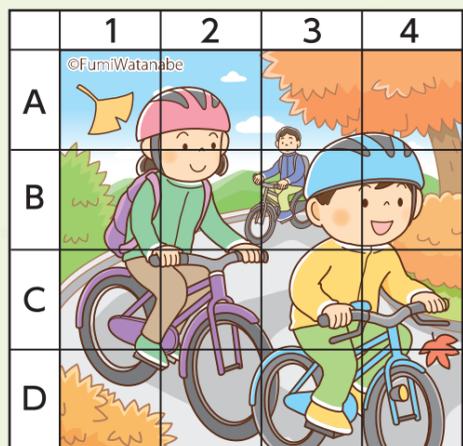
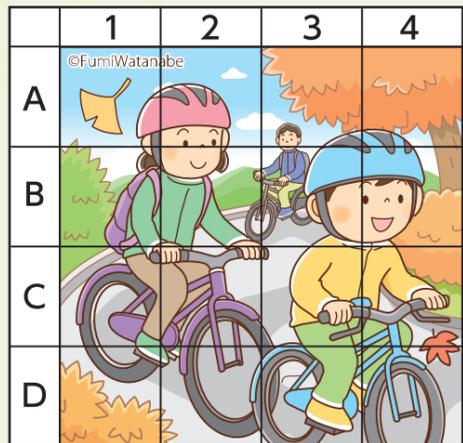
記事についての意見や感想、日々の出来事などを投稿してみませんか? クイズの解答ハガキに書いてもOKです。



まちがいがしクイズ 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



8月号のクイズの答えは

「B-3・C-2・C-4・D-2」です。

図解での解答は上記二次元コードから。Aランクでしたので、20人の方に2,000円分のならコープ商品券をお送りします。

8月号クイズへの応募総数は723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

10月31日(月)の消印まで有効です。



# 「2022年組合員のつどい」に参加しましょう



## 今年は「エシカル消費」「産直」がキーワードです

商品や組合員のくらしをもとに組合員どうし、組合員と職員が学び交流できる場として、毎年秋に組合員のつどいを開催しています。



組合員のつどいでは、「エシカル消費」とならコープの「産直」のことをみんなで学びます。ならコープの「産直」は「安心・安全」「新鮮」だけではありません。目指しているのは産直生産者と組合員とが生鮮品等の利用を通じてお互いの生活を向上させることです。産直を広めることは「エシカル消費」にもつながります。今年は、ならコープがこれまで大切にしてきた「産直=産地直結」について学び、組合員と生産者の理解を深めます。ともに歩み広めましょう!

### 組合員のつどいのテーマ

『ひとりひとりの選択が未来を変える』

～エシカル消費2022～

エシカル消費や産直商品について知ろう!



### 組合員のつどいの案内は

- ★詳細およびwebマークの申込企画はコチラにアクセス▶  
URL<https://www.naracoop.or.jp/action/tsudoi/>  
(ならコープホームページ内「組合員のつどい」)
- ★チラシ(10月3回企画案内書に同封)、店頭掲示板、あをがき、エリアニュースをご覧ください。



## 組合員のつどいに参加するには

### ★学習会やイベントに参加

ならコープ「産直」について知りたい、コープで取り扱っているエシカルな商品を知りたいという方は、コープ委員会主催の学習会やくらしにかかわる学習会、ワークショップにご参加ください。企画は「あをがきインフォメーション」「北・中・南エリアニュース」で案内します。組合員でないお友達を誘っての参加も大歓迎です。また各店舗でも企画します。

### ★おうちでも参加できる組合員のつどい

家族、友人、職場の仲間です!「エシカルなつどいセット2022」を囲みましょう  
「エシカルなつどいセット2022」は、エシカルな商品とエシカル情報の詰まった冊子を詰め合わせた、気軽にエシカル消費を学べるセット。1セット3～5人分(無料)。



- ①参加は3人以上 → ②エシカルなつどいセットを申し込む → ③さあ、開催しましょう → ④開催後はアンケートを提出しましょう

**参加は3人以上 集まって**  
組合員1人以上の3人～5人の集まりで開催できます。申込者は組合員に限ります。

**無店舗** 10月3回企画OCR注文書に注文番号「120987」数量1を記入(eフレンドからも申込可)お届けは10月4回配達週10/24(月)～10/28(金)

**店舗** 10月17日(月)～10月30日(日)の期間中、サービスコーナーでお申し込みいただくと、その場でセットをお渡しします  
但し、無店舗・店舗にかかわらず、申込は期間を通して1人1セットのみとなります。

「エシカルなつどいセット2022」が届いたら、みんなが集まれる場所やご家庭で3密を避けて、食べて、見て、エシカルのことをおしゃべりしましょう!

セットに同封のアンケートに記入し、返信用封筒でお送りください。  
12月15日(木)必着。



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」④

### 今月のテーマ「誤嚥性肺炎の予防」

あすなら苑 言語聴覚士 石橋 寛之

「人生100年時代」と言われる現代、元気で長生きするお年寄りが増えてきています。健康で過ごすためにも口から食べ続けることはとても大切です。しかし加齢とともに口や喉の機能が弱り誤嚥性肺炎を起こし、元気でいられなくなるお年寄りも少なくありません。健康で長生きするために元気なうちから誤嚥性肺炎の予防に対して意識することが大切です。ここでは誤嚥しないようにすると同時に、誤嚥性肺炎にならないように必要なことを3つお伝えしたいと思います。

### 特別な体操や運動をするより生活習慣を見直すことが誤嚥性肺炎の予防には大切です

#### ①正しい姿勢で食事をする習慣をつける

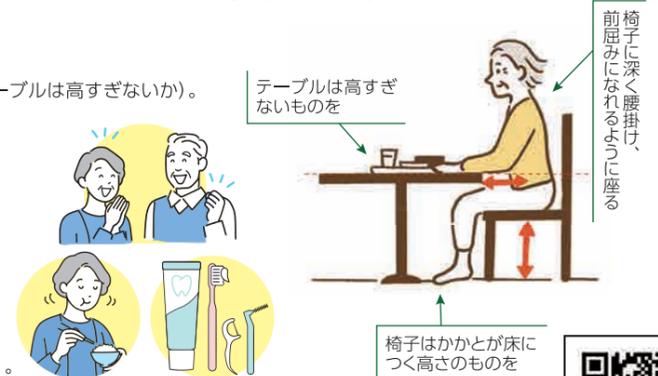
- 両足のかかとが床につくように座る(椅子は高すぎないか)。
- 両手をテーブルに着いたとき前かがみになるように座る(テーブルは高すぎないか)。
- 少し顎を引く姿勢で食べる(顎を上げて食事をしてないか)。

#### ②喉の機能が弱らないように気をつける

- ごはんをよく噛んで食べる。
- 会話をする機会を増やす。
- 歯磨きなどの口腔ケアを念入りに行う。

#### ③病気に対する免疫力をつける

- 毎日バランスの良い食事をするように心がける。
- 適度な運動習慣を作る。
- 毎日湯船に浸かってお風呂に入る習慣を作る(身体を温める)。



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



## 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 [2022年組合員のつどい版Oneピースかふえ] Web 「ひとりひとりの選択が未来を変える～エシカル消費2022と平和への願い～」

要申込 無料 先着順

平和について想像を広げ学び合う「Oneピースかふえ」。8月のヒロシマ表敬訪問報告と組合員のつどいの学習をします。ピースアクセサリーづくりもします。

日時 10月18日(火)10時～12時

定員 20人(先着順) 会場 コープ七条集会所

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884

(月～金・9時～17時)かWEBで。締切 10月14日(金)

主催 暮らしの安心・安全政策協議会



## 2 ピースアクションinなら2022 Web 「『向こう側』の視点から」川崎哲さん講演会

要申込 無料 先着順

今年6月に第1回核兵器禁止条約締約国会議、8月に核兵器不拡散条約(NPT)再検討会議と核兵器に関する国際会議がありました。唯一の戦争被爆国でありながら米国の“核の傘”の下にいる日本は、これからどうしていくべきなのでしょう。両会議に参加されたピースポート共同代表の川崎哲さんを迎え、みんなで平和について考えてみませんか。

日時 10月22日(土)10時～12時

会場 奈良ロイヤルホテル鳳凰の間またはオンライン(Zoom)

定員 会場100人 オンライン(Zoom)100人(先着順)

申込 10月14日(金)までに電話・FAX・Eメール・

二次元コードにて奈良県生活協同組合連合会へ

☎0742-34-3535(月～金・10時～17時)

FAX 0742-34-0043 Eメール kenren@naracoop.or.jp

※オンライン参加希望者は二次元コードから申込を。後日、登録メールアドレスにオンライン(Zoom)の案内を送ります。

主催 奈良県生活協同組合連合会・ピースアクションをすすめる会

後援 奈良県、奈良市、奈良YMCA



## 3 「被災地を忘れない」東北特産品販売会開催

東日本大震災復興応援企画。岩手県宮古市で地域の復興をめざして活動されている(株)かけあしの会による販売会を開催します。利用を通じて被災地を応援しましょう。

☆各日10時～16時 (但し、11月6日は15時まで)

11月3日(木・祝) ディアーズコープいこま

11月4日(金) コープ真美ヶ丘

11月5日(土)・6日(日) コープなんごう

## 4 「被災地を忘れない」東北と奈良をつなぐ学習交流会

要申込 無料 先着順

3で紹介の(株)かけあしの会代表・菅原則夫さんから被災地の現状をお聞きし、私たちにできることを考えましょう。当日は店頭で「東北の特産品販売会」を開催します。

日時 11月3日(木・祝)13時～14時

会場 ディアーズコープいこま広場“いこっぴ”

定員 10人(先着順) 申込締切 10月28日(金)

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

主催 暮らしの安心・安全政策協議会

## 5 「コープたすけあいの会(有償たすけあい活動)」説明会

無料

組合員による高齢者への家事援助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)。ご興味のある方、説明会を開きますのでご連絡ください。利用をお考えの方は、まず電話でご相談ください。

日時 10月11日(火)コープなんごう 10時30分～12時

10月12日(水)本部(奈良市恋の窪1丁目2-2)時間同上

持ち物 登録していただける方は、筆記用具・印鑑(認印で可)・年会費(1,000円)が必要となります。

問合せ 組織部内 コープたすけあいの会事務局(問合せ随時)

☎0742-35-1183(月～金・9時～17時)

## 6 暮らしの見直し講演会 Web ～つつい購入…売り手の思うツボ!～

要申込 無料 先着順

「本日限り」「地域限定」「あなただけ」「必ず得する」などの言葉でつつい購入。消費や投資、あなたのココロのクセを大研究!後悔の少ない生活を目指しましょう。

日時 10月25日(火)13時30分～15時

会場 コープふれあいセンター六条(公共交通機関をご利用ください)またはオンライン(Zoom)

講師 須原 光生(金融・投資 教育コンサルタント)

定員 会場50人・オンライン(Zoom)50人(先着順)

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

※オンライン(Zoom)参加希望者は右記二次元コードから申込を。後日、登録メールアドレスにオンライン(Zoom)の案内を送ります。

申込締切 10月18日(火)

主催 ならコープLPAの会



## 7 コープ暮らしの法律相談会

要申込 無料 先着順

暮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 10月29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 10月1日(土)～10月28日(金)12時までに

総務企画部 ☎0742-34-8731(月～土・9時～18時)

## 8 福祉のつどい Web 「認知症サポーター養成講座」

要申込 無料

認知症サポーターとは、認知症に関する正しい知識と理解をもち、地域や職場で、認知症の人や家族に対してできる範囲で手助けをする人のことです。加齢による物忘れと、認知症による物忘れは違います。認知症について正しく理解し、接し方を学びましょう。

日時 11月7日(月)12時～13時30分

場所 富雄団地集会所(奈良市鳥見町4丁目3-2)

近鉄富雄 駅からバス10分「富雄団地北町」下車徒歩1分

講師 奈良市富雄西地域包括支援センター 木村 淳

定員 20人(定員を超えた場合は抽選、当選者には電話にて連絡)

申込締切 10月21日(金)

申込・問合せ 電話またはWEBで。組織部

☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)



## 9 平和ハイキング 宇治「火薬製造」の歴史をたずねて

要申込 先着順

明治の初めから第二次世界大戦終結まで、宇治には旧陸軍の火薬工場や火薬倉庫があり、宇治川の水運やJR奈良線等で輸送されていました。黄檗に残る火薬庫の土壘やJR木幡駅の引き込み線のあとなど、講師の説明を聞きながら、東宇治を約9kmゆくり歩きます。歩きやすい靴、マスク着用でご参加ください。

日時 10月25日(火)9時35分～14時(小雨決行)

講師 厨子義則(京都自治体問題研究所)

集合 JR黄檗駅改札口 9時35分 解散:JR木幡駅前 14時

昼食 京都大学宇治おうばくプラザ内カフェレストランにて

定員 20人(先着順)

参加費 資料代300円(平和の会会員100円) 別途 昼食代

申込・問合せ ☎090-1137-2924(大川)

☎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学習講座

要申込 先着順

### 1 【地域発 再生可能エネルギー産地見学】 ～つくばね発電所見学とランチとお買い物～

ならコープでんきのふるさと東吉野村に50年ぶりに蘇った小さな水力発電所を見に行きませんか?水の神ミズハノメを祀る丹生川上神社にお参りし、発電所見学後、村で子ども食堂を運営する小嶋さんのこだわりお弁当をいただきます。帰りには小さな道の駅「ひよしの里マルシェ」でお買い物も。東吉野づくしの視察です。

日時 11月11日(金)10時～16時

集合場所 10時 近鉄大和八木駅南口ロータリー

定員 15人(先着順)

参加費 1500円(昼食代1000円・協賛費500円)

なお再エネふれんずは750円

1・2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



全店舗で  
開催

## 10月のフードライブのご案内 10月は食品ロス削減月間です!

ならコープでは、毎月、フードライブで「食品ロス削減」と「子ども食堂や困窮世帯への支援」に取り組んでいます。食品ロス削減月間の10月は、店舗で15日と30日の2回、フードライブを開催します。10月30日(日)は食品ロス削減の日。さあ!みんなで食品ロス削減アクション!

日時 10月15日(土)10時～12時

10月30日(日)10時～13時

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、未開封のものに限ります

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

## フードライブサポーターを募集します

フードライブを受付する「フードライブサポーター」になりませんか。毎月15日ならコープのお店での活動です。

活動内容 フードライブの受付、準備、片づけ、報告

活動費 ならコープ商品券1,000円と交通費

フードライブサポーターに興味がおありの方は、組織部工藤までお問い合わせください。

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

### 2 【eco市民カレッジ】 ～奈良の鎮守の森「春日山原始林」を歩こう～

駅から歩いて行ける世界遺産「春日山原始林」をCO<sub>2</sub>を出さない移動手段・徒歩で満喫し、原始林の不思議や存在意義についてガイドさんからお話を伺います。

(予定)北部遊歩道～若草山(山頂で昼食)～下山(約4km・初級コース)

日時 11月19日(土)10時～15時小雨決行

講師 (特非)奈良ストップ温暖化の会

参加費 500円(再エネふれんずは250円)

定員 20人(小学生以上、低学年は保護者同伴)

\*持ち物、集合場所は参加者に連絡。



# 職員から届ける

おすすめ商品で  
とっておきレシピ

コープ学園前農産部門の巻

## 3種のきのこで炊き込みご飯 鮭ときのこのホイル焼き

おいしいきのこの風味が、料理の出来上がりと同時に豊かに香る、思わず食欲をそそる料理となっています。作り方はいたって簡単♪材料を切って入れて炊きこんだり、アルミホイルに包んで蒸し焼きにするだけでとってもお手軽です♪ぜひ秋の味覚“きのこ”を使った料理を食卓の一品にご賞味くださいませ。

### 3種のきのこで炊き込みご飯

**材 料** 米2合・しめじ50g・まいたけ50g・エリンギ30g・油揚げ1枚・調味料  
(料理酒大さじ1・薄口しょうゆ大さじ2)・にんじんはお好みで

### 作り方

下準備：米は洗って30分以上浸水後、水気を切っておく。油揚げは油抜き後、横半分に切り1cm幅に切る。しめじとまいたけは石づきを切り落とし手でほぐす。エリンギは食べやすい大きさに切る。

- 炊飯器の釜に下準備した米と油揚げときのこを入れ、水を2合の目盛りまで入れて混ぜ合わせる。調味料を入れて軽く混ぜ合わせ、炊飯します。
- 炊き上がったら、混ぜ合わせて盛り付けます。



### 鮭ときのこのホイル焼き

**材 料**(2人分) 生鮭2切・玉ねぎ1/2個・えのき1/2袋・しめじ1/2パック・にんじん1/4本・細ねぎ(きざみ)適量・レモン1/4個・有塩バター20g・ポン酢しょうゆ大さじ3・塩少々

### 作り方

- 玉ねぎは薄切りにする。えのき、しめじは石づきを切り落とし、えのきは半分に切り、しめじはほぐす。にんじんは細切りにする。
  - アルミホイルに生鮭1切の上に①の野菜、塩、バター、レモンの各半量をのせて包む。2個作る。
  - 180℃に予熱したオーブンで15分焼く。アルミホイルを開き、ポン酢しょうゆ、細ねぎをかけて出来上がり。
- \*オーブントースター、魚焼きグリルでもOK。中火で10分程から様子を見ながら、加熱して焼いてください。



レシピ紹介者 農産部門 佐野 朋美(左)、市川 和女

### 今月のおすすめ商品!

#### 「奈良県十津川産ブナしめじ」

十津川産ブナしめじは、十津川村の財産である澄んだ空気と清らかな水を使用し栽培することによってこだわりのおいしいきのこことなります。さまざまな料理にご利用いただけ、年中お求めいただけます。特に今が旬のブナしめじをどうぞご利用くださいませ。農産部門チーフ 柳生 紗弥加



## — ちょこっと お店から アピール —

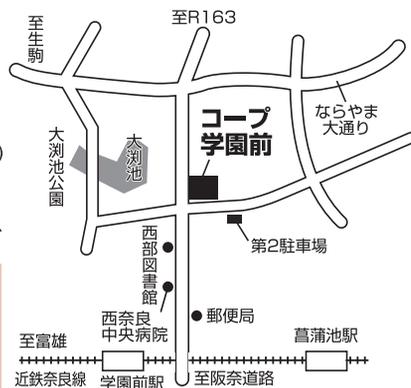


農産部門のみなさんは、「ご来店いただいた組合員を明るくお迎えするにはこちらがまず明るくなくては」ということで、ベテランから若手職員までみな日々明るく、楽しく働いています。今年3月の改装で店内も明るくなりました。お店全体が明るい「コープ学園前」みなさんのご来店お待ちしております。上記の“今月のおすすめの料理2品”を少しいただきましたが“めっちゃうま”でしたよ。副店長 井上 良太

### コープ学園前

〒631-0013 奈良市中山町西1丁目716-3  
営業時間：9時～20時  
駐車場台数85台(第2駐車場あり)  
☎0742-51-2900  
近鉄学園前駅から徒歩で登美ヶ丘一丁目バス停下車すぐ

**駐車場**  
店内駐車場・第2駐車場は2時間まで無料(ご利用のない場合は有料)。また、第2駐車場をご利用の方にスマイルポイントを進呈。



- ★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フレンズ 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。